

آلرژی بهاره را با این روشها کنترل کنید

■ اگر شما هم جزو آن دسته افرادی هستید که با شروع فصل بهار دچار حساسیت های فصلی می شوند و به اصطلاح اشکشان در می آید، باید راههای کنترل آن را بلد باشید تا عوارض آن را به حداقل برسانید.

مهدویانی در طی چند سال اخیر به دلیل پدیده گرم شدن تدریجی کره زمین (global warming) زمان گرده افشانی گیاههای تغییر کرده بنابراین فصل پیدایش این بیماری نیز می تواند تغییر کند. این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی تاکید کرد: اگر چه ممکن است این بیماران با مصرف داروهای آنتی هیستامین ساده (بدون نیاز به تجویز پزشک) که اصطلاحا OTC (Over the counter) نامیده می شوند به ظاهر کنترل شوند ولی در واقع آلرژی بهاره یک بیماری قلمداد شده و این افراد دارای اختلال در کیفیت زندگی (Quality of life) و اختلال در خواب و نیز شرایط همراه مانند سینوزیت، اوتیت و نیز آسم باشند و به این علت این افراد باید حتما به پزشک مراجعه کنند. دکتر مهدویانی درباره پیشگیری

از کودک و بزرگسال تحت تاثیر قرار دهد، این گردهها بر اساس منطقه جغرافیایی هر ناحیه و نیز اقلیم گیاهی هر منطقه و نیز فصل متفاوت است. وی در ادامه گفت: در مناطق معتدل مانند کشور ما معمولا در ختان در ابتدای بهار گرده افشانی می کند و در تابستان چمنها (Grasses) و در ابتدای پاییز علفهای هرز (weeds) بیشترین مسئول گرده افشانی هستند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: به نظر می رسد به دلیل تنوع اقلیمی در ایران و مناطق مختلف جغرافیایی شاید شروع آلرژی بهاره در همه ایران در یک زمان نباشد، به عنوان مثال ساکنین مناطق جنوبی ایران ممکن است در زمانی نزدیک تر (مانند ماه های بهمن و یا اسفند) دچار علائم این بیماری شوند. به گفته دکتر

مطالعات بیانگر این است که مصرف ریسواس می تواند به کاهش فشار خون و بهبود سلامتی قلب کمک کند. تانن ریواس دارای فعالیت ضد درد هستند. استفاده سنتی از ریواس برای اختلالات قاعدگی و تسکین درد قاعدگی در کتاب قانون پزشکی ابن سینا، مستند شده است. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، ارزش غذایی ریواس در هر ۱۰۰ گرم معادل ۲ گرم فیبر، ۴ دهم گرم پروتئین، ویتامین K، کلسیم، ویتامین C، پتاسیم و فولات است. اگرچه ریواس دارای کلسیم است، اما کلسیم موجود در ریواس به صورت «اکزالات» است؛ این شکل از کلسیم در بدن به شکل موثر جذب نمی شود.

ایران ممکن است در زمانی نزدیکتر (مانند ماه های بهمن و یا اسفند) دچار علائم این بیماری شوند. فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی بیمارستان دکتر مسیح دانشوری در تعریف آلرژی بهاره یا رینیت آلرژیک فصلی گفت: به نام تب یونجه نیز نامیده می شود که یکی از شایعترین بیماری های آلرژیک در دنیا و نیز در کشور ما ایران است. این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی بالینی در خصوص علائم این بیماری اظهار کرد: در واقع همه ساله با شروع فصل بهار تعداد زیادی از مردم دچار علائم عطسه، خسارش و آبریزش بینی، خارش چشم، اشک ریزش، احیانا سرفه و تنگی نفس می شوند. این دسته از بیماران در واقع دارای آلرژی بهاره و یسا به اصطلاح علمی رینیت آلرژیک هستند.

دکتر سعید علیرضا مهدویانی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره آلرژی فصلی و چگونگی به حداقل رساندن علائم آن گفت: به نظر می رسد به دلیل تنوع اقلیمی در ایران شروع آلرژی بهاره در همه ایران در یک زمان نیست، به عنوان مثال ساکنین مناطق جنوبی

علاوه بر آن وقتی که خانه تکانی انجام می دهیم، گرد و غبار در منزل پراکنده می شود. در شرایط آلرژیک، فرد با مشکلاتی چون عطسه، گرفتگی یا آبریزش بینی، چشمها اشک آلود و قرمز، خارش گوش، بینی، دهان، چشمها، احتقان گوش و ترشحات پشت بینی روبرو می شود و در شرایط حادتر تنگی نفس، سرفه و سردرد را هم تجربه خواهد کرد.

دکتر سعید علیرضا مهدویانی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره آلرژی فصلی و چگونگی به حداقل رساندن علائم آن گفت: به نظر می رسد به دلیل تنوع اقلیمی در ایران شروع آلرژی بهاره در همه ایران در یک زمان نیست، به عنوان مثال ساکنین مناطق جنوبی

در واقع همه ساله با شروع فصل بهار تعداد زیادی از مردم دچار علائم عطسه، خارش و آبریزش بینی، خارش چشم، اشک ریزش، احیانا سرفه و تنگی نفس می شوند. این دسته از بیماران در واقع دارای آلرژی بهاره و یا به اصطلاح علمی رینیت آلرژیک هستند.



اصول تغذیه ای که باید در بهار رعایت شود

گروه بهداشت و سلامت- یکی از مهم ترین توصیه های کارشناسان طب سنتی در مورد تغذیه در بهار این است که در این فصل از خوردن غذاهای چرب و سنگین خودداری شود. تغذیه در فصل بهار بسیار مهم است زیرا بدن انسان با شروع فصل جدید دچار تغییراتی می شود، بنابراین لازم است نسبت به تغذیه مناسب بهاری آگاه باشیم تا بتوانیم با داشتن رژیم غذایی مفید در بهار سلامت خود را تضمین کنیم. یکی از مهم ترین و پر تکرار ترین توصیه های کارشناسان طب سنتی در مورد تغذیه در بهار این است که در این فصل از خوردن غذاهای چرب و سنگین خودداری و برای جلوگیری از سستی و افزایش غلظت خون از رژیم غذایی سبک استفاده شود. علیرضا عباسیان، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران نکاتی را در این باره مطرح کرده که به طور خلاصه به آن می پردازیم. از درم خوری جدا پرهیز شود. مصرف اغذیه جات خشک نسبت به آنهایی که چرب هستند، برتری دارد. در مورد شیرینی ها توصیه می کنیم شیرینی تر استفاده نکنند و بیشتر از شیرینی نخودچی و شیرینی برنجی استفاده شود. در این فصل باید بیشتر غذاهایی که ساده هستند میل شوند و بهتر است اجزای غذا کم باشد؛ مثلاً انواع املت ها، تخم مرغ، کاهنیکه، هویج یا پادماجان یا کشک که یک غذای خیلی خوب است و در این فصل به شکل کله جوش استفاده می شود. همچنین مواد غذایی نظیر سوپ جو، آش جو و نان جو غذاهای خیلی آبدی برای این فصل هستند. غذاهایی که رنگ ها و طعم های مصنوعی دارند مثلاً شیرینی هایی که رنگ های خیلی خاص نظیر قرمز، سبز تند، نقره ای و طلایی دارند، برای بدن مضر هستند. در میان آجیل ها بیشتر فندق و بادام و تاحدودی پسته را توصیه می کنیم و همچنین مصرف تخم کدو، آفتاب گردان، تخمه زاپنی و تخم هندوانه هم خوب است. در میان آجیل ها هر روز یک مدل آجیل را بخورید و برای مثال یک روز تخمه کدو میل کنید و روز بعد چند بادام، فاصله گذاری بین مواد غذایی مهم است و بلافاصله بعد از مصرف یک سری آجیل و شیرینی غذا نخورد نشود. یک مقدار گرسنه بودن توصیه می شود و بهتر است همیشه سیر از سر سفره بلند نشویم و هنگام بلند شدن از سر سفره یک مقدار گرسنه باشیم.

آگهی تصمیقات شرکت آفتاب خلیج فارس کیش (با مسئولیت محدود)

تأیید شده به شماره ۳۹۹۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۲۹۷

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۳ و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۴ تصمیقات ذیل اتخاذ گردید.

۱- مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، بلوار ایران، قطعه EX ۴۸، طبقه اول غربی، واحد شماره ۷، کد پستی ۷۹۴۱۶۹۴۴۴۶ می باشد.

۲- تعداد اعضای هیئت مدیره به حداقل ۳ نفر کاهش یافت می باشد و ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

۳- آقای امید ترابی با کد ملی ۱۱۹۹۲۱۰۷۰۶ به سمت مدیر عامل (خارج از اعضا و شرکاء)، آقای امیر قاصر با کد ملی ۰۷۰۶۰۶۲۸۵ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای علی رهبری با کد ملی ۰۵۷۹۳۵۳۳۳۳۳۳ به نمایندگی از شرکت انتشارات گرایش تازه با شناسه ملی ۱۰۱۳۰۱۳۵۳۷ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره، آقای محمد ثابت فرد با کد ملی ۰۴۵۲۶۳۲۸۰۳ به نمایندگی از شرکت گرایش تازه پارس با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۶۳۳۳۳۳۳۳ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۴- کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور از قبیل چک ها، سفته ها، بروات و قراردادهای با امضای رئیس هیئت مدیره مفردا همراه با مهر شرکت و در غیاب ایشان مجتمعاً با امضای مدیر عامل و یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیقات شرکت دنیای فولاد افق کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۱۳۱۸۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۱۷۳۳۳۱

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۵ تصمیقات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای حسن هاشمی به کد ملی ۵۳۸۵۴۱۳۹۸ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، و آقای عبدالله هاشمی به کد ملی ۰۰۳۶۷۰۱۶۹ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم زهرا هاشمی با کد ملی ۵۳۸۳۳۹۹۶۲ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادهای و عقود اسلامی با امضای مدیر عامل و یکی از اعضای هیئت مدیره و در غیاب هر یک با امضاء یک تن دیگر از اعضای هیات مدیره همراه با مهر شرکت و کلیه اوراق عادی و مکاتبات اداری با امضاء مفرد مدیر عامل و در غیاب وی با امضاء یک تن از اعضای هیات مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- ترازنامه و صورتحساب سود و زیان و صورت جریان وجوه نقد برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.

۴- اختیارات هیئت مدیره مندرج در بند های ۱-۴-۷-۹-۸-۱۱-۱۳-۱۵-۱۷-۲۰ ماده ۴۰ اساسنامه به مدیر عامل تفویض گردید.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیقات شرکت خدمات دریایی آینا سازه کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۱۲۵۰۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۲۹۳۳۸۵

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۱ تصمیقات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای احمد ابراهیمی به شماره ملی ۶۵۷۹۹۴۰۳۷۹، خانم صبا دانش به شماره ملی ۵۱۳۲۹۷۵۴۷۲۲ و خانم مهر تقاسمی به شماره ملی ۳۳۰۰۳۶۰۶۶۷ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- خانم بلقیس کشتکار به شماره ملی ۱۸۱۸۷۰۷۸۳۷، بعنوان بازرس اصلی و خانم مرضیه سپهر آریا به شماره ملی ۴۷۲۱۶۶۶۴۲۱، بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۳- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

۴- آقای احمد ابراهیمی به شماره ملی ۶۵۷۹۹۴۰۳۷۹ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، خانم صبا دانش به شماره ملی ۵۱۳۲۹۷۵۴۷۲۲ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم مهر تقاسمی به شماره ملی ۳۳۰۰۳۶۰۶۶۷ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۵- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادهای، عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیقات شرکت عمران آب و خدمات منطقه آزاد کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۸۳۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۲۴۷۸۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۹ تصمیقات ذیل اتخاذ گردید:

۱- صورتهای مالی شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.

۲- سازمان حسابرسی با شناسه ملی ۱۰۱۱۳۶۳۳۳۲ بعنوان حسابرس و بازرس قانونی برای مدت یکسال مالی شرکت انتخاب گردید.

۳- روزنامه کثیرالانتشار ایران و همشهری جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیقات شرکت اسپید مارین (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۱۰۹۸۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۳۶۰۹۱۱

به استناد صورتجلسات هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۱ هیئت مدیره اختیارات مندرج در بند ۱۳ از ماده ۴۰ اساسنامه را بشرح ذیل به مدیر عامل تفویض اختیار نمود: ادامه هرگونه دعوی و دفاع از هرگونه دعوی یا تسلیم به دعوی یا انصراف از آن اعم از حقوقی و کیفری با داشتن تمام اختیارات مراجعه به امر دادرسی از حق پژوهش، فرجام مصالحه، تعیین وکیل سازش ادعای جعل نسبت به سند طرف و استرداد سند تعیین داور یا بدون اختیار صلح و بطور کلی استفاده از کلیه حقوق و اجرای کلیه تکالیف ناشیه از قانون داری تعیین وکیل برای دادرسی و غیره یا بدون حق توکیل و توکیل در توکیل ولو کرا را تعیین مصدق و کارشناس اقرار خواه در ماهیت دعوی و خواه به امری که کاملاً قاطع دعوی باشد دعوی خسارت استرداد دعوی جلب شخص ثالث و دفاع از دعوی ثالث اقدام به دعوی متقابل و دفاع از آن تأمین مدعی به تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاههای اعطای مهلت برای پرداخت مطالبات توقیف درخواست صدور برگ اجرائی و تعقیب عملیات اجرائی و اخذ محکوم به چه در دادگاه و چه در ادارات و دواوت ثبت اسناد.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیقات شرکت مجتمع تفریحی و تجاری تهران قدیم کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۹۳۰۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۱۰۱۰۶۳۷

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالانه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۳۱ و اعلام تنفس مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۴ تصمیقات ذیل اتخاذ گردید:

۱- صورتهای مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.

۲- سازمان حسابرسی با شناسه ملی ۱۰۱۱۳۶۳۳۳۲ بعنوان بازرس قانونی و حسابرس مستقل و آقای رضا نادری به شماره ملی ۴۹۶۹۹۱۲۳۳۸ بعنوان بازرس علی البدل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ انتخاب شدند.

۳- روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه