

مواد غذایی که به کلیه های شما آسیب می رسانند

■ کلیه های ما عملکرد مهمی دارند زیرا بدن را سم زدایی می کنند. طبق آمار موسسه ملی بهداشت، کلیه ها روزانه ۲۰۰ کوارتز خون را فیلتر می کند و حدود ۲ کوارتز زیاله تولید می کند. در این فرآیند ، مواد مغذی مهمی که برای حفظ عملکرد فرآیندهای بدن نیاز داریم ، به داخل خون بازمی گردند. کلیه ها بطور شبانه روزی برای حفظ سلامت ما کار می کنند و حتی در فشار خون نیز نقش دارند.

گروه بهداشت و سلامت – کیفیت رژیم های غذایی مابسیار تأثیر می گذارد که کلیه ها اهداف خود را به خوبی انجام دهند. بعضی از غذاها فشار زیادی به این ارگان های لوبیا شکل وارد می کنند و برای جلوگیری از ابتلا به بیماری کلیوی باید در حد اعتدال خورده شوند. خوشبختانه ، هیچگاه دیر نیست که سلامت کلیه های خود را بهبود ببخشید، حتی اگر قبلاً اختلال کلیوی داشته باشید. (البته در این مرحله، پزشک شما باید درگیر شود)

در اینجا ۸ خوراکی وجود دارد که فشار بسیار زیادی به کلیه های شما وارد می کند. برخی از آنها ارزش باید در حد اعتدال خورده شوند، در حالی که برخی دیگر باید به طور کامل اجتناب شوند. با ما همراه شوید تا دقیقاً بدانید که چگونه یک رژیم غذایی دوستانه کلیه را متعادل کنید.

گوشت قرمز

مقدار گوشت قرمز مقدار پروتئین آن است. بدن ما برای رشد و ساخت ماهیچه ها به پروتئین احتیاج دارد ، اما متولیزه شدن کلیه ها بسیار دشوار است. گوشت قرمز همچنین از نظر چربی اشباع کاملاً زیاد است. کلیه های ما برای کار صحیح به مقادیری چربی احتیاج دارند ، اما بیش از حد می تواند باعث تشکیل سولر هایی به نام ماکروفازها در بافت کلیه شود. در نهایت به کلیه ها آسیب می رساند و منجر به ایجاد مانده اسیدی در بدن می شود.

گوشت قرمز به ویژه گوشت اعضای داخلی بدن حیوانات حاوی مقدار زیادی چربی به نام پورین است که باعث تحریک تولید اسید اوریک می شود. کلیه ها به طور معمول اسید اوریک را پردازش می کنند ، اما هنگامی که بیش از حد پورین وارد بدن می کنید ، سنگ های دردناک تمایل به توسعه پیدا می کنند.

نمک

سدیم در واقع یک ماده مهم است که به بدن ما کمک می کند تعادل مناسب مایعات را حفظ کند. سدیم در رابطه با پتاسیم خون ما را به اندازه کافی هیدراته می کند تا کلیه ها به طور مؤثر فیلتر شوند. با این حال ، هنگامی که شما بیش از حد نمک در رژیم غذایی خود دارید ، کلیه ها برای رفیق کردن مجبور به نگه داشتن آب بیشتری هستند. در نهایت فشار خون را افزایش می یابد حتی می تواند به ساختارهای میکروسکوپی موجود در کلیه های شما که عمل فیلتر



تواند عاملی از نوعی توجیه و نشانختنی باشد که ما

تمایل به ایجاد آن داریم.

محصولات لبنی

محصولات لبنی سرشار از کلسیم و سایر مواد مغذی و همچنین پروتئین هستند. آنها می توانند یک ماده غذایی سالم علاوه بر رژیم غذایی شما باشند ، اما نباید بیش از حد مصرف شود. کلسیم بیش از حد

می تواند منجر به سنگ کلیه شود زیرا کلیه های شما برای ریختن مقدار اضافی در ادرار تلاش می کنند. کلیه ها قادر به پردازش بیش از حد ضایعات پروتئین نیستند و به سطح خطرناکی در بدن شما می رسند. مطالعات نشان داده اند که محدود کردن لبنیات برای مبتلایان به بیماری کلیوی می تواند نیاز به دیالیز را به تأخیر بیندازد فرآیندی که هنگام عدم توانایی کلیه ها،

خون را فیلتر می کند.

مواد غذایی غیر ارگانیک

احتمالاً جای تعجب ندارد که مصرف سم برای ما مفید نیست. آنچه ممکن است متوجه نباشید این است که شستشوی مواد دفع کننده سموم دفع آفات روی محصولات غیر ارگانیک تقریباً بی تأثیر است زیرا به داخل مواد غذایی نفوذ می کند. پس از مصرف ، بدن ما قادر به پردازش این مواد شیمیایی نیستند ، بنابراین سطح آنها در طول زندگی ما ساخته می شود. ارتباط دقیق بین سموم دفع آفات و کلیه هنوز مشخص نیست ، اما محققان فکر می کنند که سطح بالای مانده سموم دفع آفات در بدن باعث ایجاد آسیب اکسیداتیو قابل توجهی به کلیه ها می شود.

گروه بهداشت و سلامت – یک فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی با بیان اینکه آلرژی به اشکال مختلف در بدن افراد خود را نشان می دهد، گفت: هیچ درمان قطعی برای اکثر آلرژی ها وجود ندارد و بهترین راهکار عدم مواجهه با مواد آلرژی زا است.

دکتر حمیدرضا مرتضوی ، با بیان اینکه آلرژی یک واکنش غیر طبیعی به ماده ای است که وارد بدن می شود، در حالیکه در حالت عادی نباید بدن واکنشی به این ماده نشان دهد، گفت: بروز آلرژی به چند علت بستگی دارد که مسائل ژنتیکی و وراثتی از مهمترین این عوامل است، اما سایر عوامل از جمله شرایط محیطی، شرایط جسمی و روحی افراد، استرس ها، مواجهه با مواد آلرژی زا و... نیز بر آن بی تأثیر نیست.

وی از انواع مختلف آلرژی با توجه به اینکه چه بخش هایی از بدن را درگیر می کنند و یا به چه شیوه وارد بدن می شود نیز یاد کرد و ادامه داد: برخی آلرژی ها خوراکی است و از طریق مواد غذایی در بدن فرد واکنش ایجاد می کند که از مهمترین این مواد غذایی می توان به شیر و لبنیات، تخم مرغ، آجیل خصوصاً بادام زمینی، کنجد، ماهی و غذاهای دریایی اشاره کرد. برخی دیگر از آلرژی ها استشنافی بوده و از طریق تنفس در بدن فرد واکنش ایجاد می کند، از جمله حساسیت به گرده گیاهان که معمولاً در فصل بهار و پاییز نمود بیشتری دارد. این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی خاطر نشان کرد: البته همه گیاهان آلرژی زا نیستند، بلکه گیاهانی که گرده سبک دارند بیشتر باعث آلرژی می شوند. به علاوه گاهی برخی افراد به حیوانات و پوسته های بدن آنها یا باقی مانده که های ریزی که روی بدن این حیوانات از جمله سگ، گربه، اسب، برخی پرندگان و سوسک زندگی می کنند، آلرژی دارند.

به گفته مرتضوی، در برخی موارد آلرژی ناشی از تماس پوست با مواد آلرژی زا است، از جمله آلرژی به فلزات، برخی گیاهان و مواد شیمیایی.

وی با بیان اینکه برخی موارد آلرژی مربوط به قارچ ها و کپک ها و هاگ آنها است، یادآور شد: در برخی موارد نیز افراد به گزش ها از جمله گزش زنبور حساسیت دارند.

این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی از نموده های مختلف آلرژی در بدن افراد بسته به اینکه چه ارگان هایی را درگیر کند نیز یاد کرد و افزود: در برخی موارد آلرژی راههای تنفسی فوقانی مانند بینی و همچنین چشم را درگیر می کند.

علائم «آلرژی» را بشناسید

در برخی موارد آلرژی ریه را درگیر کرده و به صورت آسم آلرژیک خود را نشان می دهد، گاهی بروز آلرژی در پوست و به صورت کپهر است و گاهی نیز دیگر اعضای بدن حتی سیستم گوارشی درگیر می شود.

مرتضوی نمود آلرژی در دستگاه تنفسی فوقانی را عمدتا به شکل آبریزش بینی، خارش، عطسه، کپ شدن بینی، خارش و اشک چشم، خارش گوش و سقف دهان دانست و عنوان کرد: نمود آلرژی در دستگاه تنفسی علانم کمک می کند، آلرژی دستگاه گوارش عمدتا به صورت کپهر بروز می کند. آلرژی دستگاه گوارش نیز معمولاً به صورت مشکلات گوارشی، اسهال، وجود رنگه های خون در مدفوع و استفراغ است.

وی ششیدترین نوع آلرژی را آنافیلاکسی اعلام کرد که به صورت همزمان چند ارگان از جمله پوست، سیستم گوارش، سیستم قلبی و عروقی و... را درگیر می کند و خطر مرگ نیز دارد و اضافه کرد: البته اگر به موقع تشخیص داده شود و به آن رسیدگی شود، می توان به فرد کمک کرد.

این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی با تاکید بر اینکه آلرژی هیچ در مان قطعی ندارد و بهترین راه عدم مواجهه با مواد آلرژی زا است، عنوان کرد: دارو هایی که وجود دارد از جمله آنتی هیستامین ها تنها به کنترل علائم کمک می کند. البته برای برخی از انواع آلرژی می توان از ایمونوتراپی آلرژن که بین مردم به واکنس آلرژی معروف است نیز استفاده کرد. به گفته مرتضوی در برخی موارد خصوصاً در زمینه حساسیت به مواد غذایی مانند شیر، نان و گندم، تخم مرغ و... حساسیت معمولاً تا پنج سالگی اثر بین می رود، اما در باره برخی مواد غذایی مانند آجیل و غذاهای دریایی از بین نمی رود. در برخی موارد نیز با بالا رفتن سن علائم کمتر می شود، اما نمی توان گفت فرد بهبود یافته است.

وی گفت: آلرژی در هر سنی می تواند خود را نشان دهد، اما در کودکان زیر دو سال نمود ندارد و اگر کودکی در این سن علائم آلرژی را نشان داد حتماً مشکل دیگری دارد.

مرتضوی به این مهم نیز اشاره کرد که در برخی موارد فرد علائمی مشابه آلرژی دارد، اما درگیر آلرژی نیست و اظهار کرد: حتی در برخی موارد فرد به آنتی هیستامین نیز جواب داده اما درگیر آلرژی نبوده است، از همین رو هر علائمی خصوصاً آنچه که همراه با خارش باشد را نباید با آلرژی اشتباه گرفت.



آگهی تصمیمات شرکت یگانه اریکه کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۳۲۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۱۰۵۹۴۴

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت ادیب (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۵۰۵۶۹۹ بعنوان بازرس اصلی و آقای حسن پیری با کد ملی ۱۴۰۵۴۹۶۱۶۲ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. ۲- روزنامه کنترالانتشار ابرار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید. ۳- تراژنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال ۱۴۰۲ به تصویب رسید.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش



آگهی تصمیمات شرکت رویان طب سبز کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۸۵۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۴۰۰۱۴۸

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- آقای داریوش مقدسی با کد ملی ۱۸۴۱۵۲۸۰۱۳ به سمت مدیر عامل و نایب رئیس هیئت مدیره ، آقای محمد رنجبری کسانق با کد ملی ۱۳۷۴۵۰۶۰۰ به سمت رئیس هیئت مدیره ، خانم اختر قادری با کد ملی ۱۷۵۲۱۳۱۶۲ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۲- آقای مسعود قنبری با کد ملی ۱۰۶۹۴۱۷۱ به عنوان بازرس اصلی و آقای علیرضا حاجی عبدالباقی با کد ملی ۰۷۹۲۶۷۱۴ ، بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند ۳- روزنامه کنترالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید ۴- کلیه اسناد و اوراق بهادار و متعهدآور و تجارتی و بانکی شرکت از قبیل چک، سفته و بروت و عقود اسلامی و قراردادهای و مکاتبات عادی و اداری با امضاء مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر میباشد.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش



آگهی تصمیمات موسسه غیر تجاری بازار مرکز تجاری کیش

ثبت شده به شماره ۱۳۲ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۰۰۱۱۱۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید : ۱: صورتهای مالی موسسه منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید ۲: آقای مجید خوب یاری با کد ملی ۰۳۴۰۸۷۸۳۳۷ بعنوان بازرس اصلی و آقای شهرام کوسج به کد ملی ۰۴۳۹۱۳۶۹۵ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. ۳. روزنامه کنترالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های موسسه انتخاب گردید.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش



آگهی تصمیمات شرکت جهان خودرو سلیمانی کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۵۱۱۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۱۴۱۸۳۲۳۱

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید. ۱- اساسنامه به شرح ذیل اصلاح گردید . هیئت مدیره شرکت مرکب از ۱۲ نفر خواهد بود که در مجمع عمومی عادی از بین شرکاء و یا خارج از شرکاء انتخاب می شوند و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید. ۲- آقای علی سلیمانی به شماره ملی ۲۲۸۱۶۳۴۹۱ به سمت مدیر عامل ، آقای مسعود سلیمانی به شماره ملی ۲۲۹۷۴۷۲۷۲۹ به سمت رئیس هیئت مدیره (خارج از شرکاء) و خانم مرضیه عباسی کوفتی به شماره ملی ۱۴۹۷۶۵۵۹۶۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره (خارج از شرکاء)، و آقای مسلم میرزایی یگانه با کد ملی ۱۲۰۰۵۲۲۸۸ به ۱۲۰۰۵۲۲۸۸ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند. ۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور و تجارتی و بانکی شرکت از قبیل چک ،سفته و بروت و عقود اسلامی و قراردادهای و مکاتبات عادی و اداری با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش



آگهی تصمیمات شرکت صبا نوین آریا کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۷۰۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۸۲۶۳۲۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۸ موسسه حسابرسی اطمینان بخش و همکاران با شناسه ملی ۱۴۰۳۰۸۵۳۳۴۹ بعنوان بازرس اصلی و خانم الهه شبیری کرتبی با کد ملی ۰۰۱۱۰۰۲۴۶۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند .

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش



آگهی تصمیمات شرکت نفت و گاز دانا کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۲۲۱۰۲ با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۴۲۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱: صورت سود و زیان، صورت وضعیت مالی، صورت تغییرات در حقوق مالکانه و صورت جریانهای نقدی (اصلی و تلفیقی) برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید ۲- موسسه حسابرسی و خدمات مالی و مدیریتی ایران مشهود با شناسه ملی ۱۰۰۳۲۲۹۷۳ بعنوان حسابررس مستقل و بازرس اصلی و آقای محمد مهدی زادگان با کد ملی ۰۴۳۳۵۴۴۴۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال (برای سال مالی ۱۴۰۳) انتخاب شدند ۳- روزنامه کنترالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ – ۴۴۴۷۳۴۲۱

کیش نوش