صبح ساحل سلامت
پنجشنبه ۱ اسفند ۹۸|سال سی وپنجم| شماره ۳۹۸۷
Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

به علت تغییرات هورمونی که در بدن زنان باردار ایجاد می‌شود، این افراد مستعد ابتلا به بیماری‌هایی مانند استرس و افسردگی‌های پس از زایمان هستند همچنین برخی اشخاص پیش از بارداری به اختلالات روانی مانند استرس و افسردگی دچار هستند که باید به آنها در دوران بارداری از طرف پزشک و همسرشان به طور ویژه توجه شود

کم خونی باعث ضعف اعصاب می‌شود

متخصص تغذیه گفت: کم خونی باعث بروز بیماری‌هایی همچون ضعف اعصاب، حافظه و کاهش هوش می‌شود.
سید مرتضی صفوی، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با فارس، درباره «اثرات کم خونی در بروز بیماری‌ها»، اظهار داشت:کم خونی باعث بی‌حالی، ضعف و کاهش توان بدنی،کاهش هوش، حافظه و ضعف اعصاب می‌شود.
وی ادامه داد: وقتی فرد مقابل آینه قرار گیرد و پلک خود را پایین بکشد اگر رنگ آن صورتی کمرنگ باشد و پرخونی در آن وجود نداشته باشد، نشانه‌ای از کم‌خونی است.این متخصص تغذیه افزود: صورت افراد کم‌خون،کمرنگ و رنگ پریده است، زیرناخن آنها قرمزی خود را از دست می‌دهد و کمرنگ می‌شود. صفوی تصریح کرد: باید گفت کم‌خونی چرخه معیوبی در بدن ایجاد می‌کند؛ به شکلی که حتی فرزند خانم دارای کم‌خونی نیز مانند خود او کم‌خون می‌شود.

چگونه دوران بارداری را به سلامت سپری کنیم؟

◆ گروه سلامت//

دوران بارداری یکی از مراحل طبیعی زندگی است که برای سالم پشت سر گذاشتن آن، رعایت نکاتی، ضروری است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سلامت مادر و نوزاد یکی از شاخص‌های بهداشتی جوامع مختلف است که برای ارزیابی توسعه و پیشرفت کشورها به کار می‌رود. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از سال‌ها پیش برای افزایش آگاهی مردم از تاریخ چهاردهم تا بیست و هشتم بهمن را با عنوان هفته ارتقا سلامت بارداری در نظر گرفته است.

امروزه در بیمارستان‌های سراسر کشور کلاس‌هایی برای آمادگی زنان باردار برگزار می‌شود تا از این طریق شاخص مرگ و میر مادر و جنین کاهش پیدا کند.

◆ ضرورت حمایت روانی و عاطفی از زنان باردار

فیروزه بلاش جراح و متخصص زنان و زایمان در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک درباره ضرورت حمایت روانی و عاطفی از زنان باردار اظهار کرد: به علت تغییرات هورمونی که در بدن زنان باردار ایجاد می‌شود، این افراد مستعد ابتلا به بیماری‌هایی مانند استرس و افسردگی‌های پس از زایمان هستند همچنین برخی اشخاص پیش از بارداری به اختلالات روانی مانند استرس و افسردگی دچار هستند که باید به آنها در دوران بارداری از طرف پزشک و همسرشان به طور ویژه توجه شود.

او بیان کرد: بسیاری از مشکلاتی که برای زنان باردار پیش می‌آید، ناشی از بی‌توجهی همسران است، بنابراین دیده شده است، زنانی که در دوران بارداری از حمایت‌های روانی همسران خود برخوردار بوده‌اند، حتی در موقع زایمان کنار آنها حضور داشته‌اند و پس از زایمان هم به آنها کمک کرده‌اند، دوران بارداری را راحت‌تر سپری می‌کنند.

این جراح و متخصص زنان و زایمان افزود: اگر زن باردار پیش از بارداری از بیماری‌های زمینه‌ای خود آگاه باشد و با متخصص درباره بیماری و نحوه مصرف داروهایش در دوران بارداری مشورت کند، می‌تواند علاوه بر حفظ سلامت خود، نوزادی سالم به دنیا آورد. به طور کلی بهتر است زنانی که قصد دارند باردار شوند، حدود سه تا ۶ ماه پیش از بارداری به متخصص زنان مراجعه کنند. در این مراجعه شرح حالی دقیق از خانم‌ها گرفته می‌شود. در بسیاری از موارد وقتی مشخص شده که زن باردار به بیماری مبتلاست، پزشک ممکن است بارداری را به تعویق بیندازد.

بلاش تاکید کرد: اگر ما به سلامت دوران بارداری توجه کنیم، می‌توانیم از بسیاری عوارض همچون مرگ مادر یا جنین پیشگیری کنیم. مبتلایان به چاقی باید در مراجعه پیش از بارداری خود به پزشک، حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد از وزن خود را کاهش دهند سپس به بارداری اقدام کنند.

◆ میزان افزایش وزن مجاز در دوران بارداری

زهره داودی مقدم جراح و متخصص زنان و مدیر گروه کنترل بارداری مرکز درمان ناباروری ابن سینا در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک درباره میزان افزایش وزن مجاز در دوران بارداری اظهار کرد: اگر خانم بسیار لاغر باشد، می‌تواند ۱۸ تا ۲۰ کیلوگرم در دوران بارداری اضافه وزن داشته باشد، در صورتی‌که وزنش متوسط بوده، باید حدود ۱۱ تا ۱۶ کیلوگرم اضافه وزن داشته باشد و اگر چاق و وزنش زیاد بوده، مجاز است تنها چهار تا پنج کیلوگرم اضافه وزن داشته باشد. در سه ماه نخست بارداری اغلب زنان باردار به حالت تهوع و استفراغ دچار می‌شوند، بنابراین وزن آن‌ها کاهش پیدا می‌کند. به طور کلی زنانی که وزن متوسط دارند، در دوران بارداری می‌توانند هفته‌ای ۴۵۰ تا ۵۰۰ گرم اضافه وزن داشته باشند.

◆ مواد غذایی ممنوع در دوران بارداری

او بیان کرد: مصرف دل، جگر و قلوه برای زنان باردار به ویژه در سه ماه نخست ممنوع است زیرا این مواد غذایی به علت داشتن ویتامین‌های فراوان احتمال بروز ناهنجاری را در جنین افزایش می‌دهند، بنابراین خانم‌های باردار در صورت تمایل تنها در سه ماه دوم و سوم می‌توانند به مقدار کم از دل، جگر و قلوه استفاده کنند.

مدیر گروه کنترل بارداری مرکز درمان ناباروری ابن سینا افزود: زنان باردار باید از پنج گروه غذایی (میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات، پروتئین‌ها و لبنیات) در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنند. یک خانم باردار روزانه به هزار میلی‌گرم کلسیم نیاز دارد که برای تامین این مقدار باید روزانه سه لیوان پُرشیر یا ماست مصرف کند، بنابراین اگر به هر دلیلی کمتر از این میزان شیر یا ماست می‌خورد، باید زیر نظر پزشک قرص کلسیم استفاده کند.

داودی مقدم تاکید کرد: همه ماهی‌های دریا حاوی جیوه هستند، ولی ماهی‌های بزرگتر جیوه بیشتری دارند، به خانم‌های باردار پیشنهاد می‌شود هفته‌ای ۲ بار، هر بار به اندازه ۲ قوطی کنسرو از ماهی‌های کوچک، رودخانه‌ای و پرورشی استفاده کنند و اگر به هر دلیلی نمی‌توانند ماهی بخورند، هفته‌ای ۲ بار قرص‌های امگا ۳ را مصرف کنند.

او تصریح کرد: زنان باردار باید از خوردن ماهی خام (سوشی) خودداری کنند. از مناسب‌ترین ماهی‌ها برای این افراد می‌توان به سالمون، قزل‌آلا و ساردین اشاره کرد. همچنین زنان باردار باید روزانه به مقدار کافی (حدود هشت تا ۱۱ لیوان) آب بنوشند، البته اگر فرد تعریق زیادی دارد یا در تابستان بارداری خود را می‌گذراند باید بیشتر از این میزان آب بنوشد. به طور کلی میزان مصرف آب باید به حدی باشد که رنگ ادرار فرد روشن شود.

مدیر گروه کنترل بارداری مرکز درمان ناباروری ابن سینا مصرف کافئین را به مقدار زیاد در سقط جنین موثر دانست و گفت: نوشیدن چای کم‌رنگ و روزانه حداکثر ۲ فنجان قهوه برای زنان باردار مجاز است. این افراد باید در صورت تمایل به مصرف گوشت‌های کبابی، آن‌ها را به طور کامل بپزند. خانم‌های باردار همچنین می‌توانند تخم‌مرغ را هفته‌ای ۲ بار میل کنند البته باید آن را به طور کامل بپزند.

داودی مقدم اظهار کرد: مصرف میوه‌ها بر آبمیوه‌ها ارجح است، اما زنان باردار در صورت تمایل به استفاده از آبمیوه‌ها، باید آن‌ها را به شکل خانگی میل کنند. خانم‌های باردار به ویژه در سه ماه نخست، آب هویج را به علت داشتن ویتامین A بالا، تنها می‌توانند حداکثر هفته‌ای یک لیوان بنوشند. مصرف ویتامین A فراوان احتمال بروز ناهنجاری را در جنین افزایش می‌دهد. استفاده از انواع آجیل‌های تازه و سالم برای زنان باردار مفید است.

◆ مصرف ویتامین آ

او بیان کرد: مصرف عسل پاستوریزه و سالم برای زنان باردار مانعی ندارد. به طور کلی زنان باردار باید تعداد وعده‌های غذایی را افزایش و حجم هر وعده را کاهش دهند تا به مشکلات گوارشی مانند رفلاکس و نفخ دچار نشوند.

تاسیس شرکت با مسئولیت محدود دریا آرمان هرمزان درتاریخ ۱۳۹۸/۱۱/۲۷ به شماره ثبت ۱۹۹۰۸ به شناسه ملی ۱۴۰۰۸۹۹۳۴۷۹ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت :الف)طراحی واجرا انواع پروژه های عمرانی،سدسازی وپل سازی،ساخت انواع سازه های فلزی، سوله و انبارهای نگهداری کالا وتجهیزات، ساخت تاسیسات تصفیه خانه های آب وفاضلاب ،نصب انواع پایه،دکل وسازه های بتونی، کابل کشی،طراحی میادین،پارکهاوآب نماها * ب) انجام پروژه های نصب،راه اندازی وتعمیرونگهداری انواع سیستم های خنک کننده وگرمازا ،تهویه مطبوع، هواسازها، سردخانه ها، موتورخانه های صنعتی ونیمه صنعتی، استخرها، انواع پمپ های مکش و کف کش ،نصب مخازان تحت فشار،پله برقی،انواع بالابرو جرثقیل سقفی* ج) اجاره و استیجاره،تهیه وتامین کلیه مصالح مرتبط باپروژه های راهسازی و ساختمان سازی شامل تیرچه بلوک،آهن ومیلگرد، شن وماسه، آسفالت وقطعات پیش ساخته ، لوازم یدکی انواع ماشین آلات سبک وسنگین معدنی، راهسازی و ساختمان سازی* د) ارائه کلیه خدمات صنعتی ومعدنی ، راه اندازی انواع کارخانجات، اکتشاف ،استخراج وبهره برداری از انواع معادن به غیر ازمعادن نفت وگاز، ساخت انواع تاسیسات معدنی وصنعتی * س)خریدوفروش انواع آهن آلات و ورقهای پروفیل وآلومینیوم، فروش انواع درب های الکتریکی واتوماتیک، ضدسرقت، کرکره ای ورول شونده مجتمع های اداری، تجاری و مسکونی، کارخانجات وسایرمراکزمشابه* ل) خرید و فروش ، ساخت، تعمیرو بهینه سازی کلیه شناورهای دریایی، انواع تجهیزات و ماشین آلات بندری ،صادرات وواردات انواع کالاها وتجهیزات ،انجام کلیه امور مربوط به ترخیص انواع کالا،تجهیزات وکانتینر، انجام خدمات انبارداری کالاو استریپ انواع کانتینر،انعقادهرگونه قرارداداجاره واستیجاره وراهبری انواع شناورهای دریایی،کانتینر، لیفتراک، جرثقیل وسایرماشین آلات و تجهیزات بندری با کلیه اشخاص حقیقی وحقوقی اعم ازداخل کشور و یابین المللی* ک) ارائه کلیه خدمات دامپروری ودامداری صنعتی ،ساخت انواع حوضچه های پرورش ماهی ومیگو ،سوله و مجتمع های نگهداری وپرورش دام وطیور * ن) احداث و راه اندازی انواع واحدهای بسته بندی ،مجتمع های تولیدخشکباروزعفران،کارخانجات صنایع تکمیلی کلیه محصولات کشاورزی، فرآورده های دامی ، آبزیان و طیور، واحدهای زنبورداری ومحصولات گلخانه ای، خرید و فروش انواع خوراک و مکمل های غذایی دام ،طیور وآبزیان خریدوفروش انواع تولیدات مجتمع های دامی ،لبنی ، پرورش طیور،محصولات باغی و کشاورزی * م)ارائه کلیه خدمات ساخت ونصب انواع شبکه های آبرسانی شهری و روستایی،خطوط انتقال برق،گازوانرژی، ارائه خدمات تاسیسات شهری،خاکبرداری،تسطیح اراضی حصارکشی،محوطه سازی،آسفالت کاری،عایقکاری،حفاری، جوشکاری،سندپلاست،نصب داربست،رنگ آمیزی،برقکاری آرماتوربندی،لوله کشی ساختمانی وصنعتی،نصب انواع انشعاب * د)ایجادو نگهداری فضای سبزوباغبانی،نظافت اماکن ،جمع آوری وبازیافت انواع ضایعات وپسماند، انجام تعمیرات کلی و جزئی انواع مجتمع های اداری،تجاری و مسکونی، کارخانجات وسایرمراکزمشابه،ارائه کلیه خدمات تامین نیروی انسانی، سرویس ایاب وذهاب،آبدارخانه،کترینگ وآشپزخانه، انجام خدمات پیشخدمتی* ی) اعطاءواخذنمایندگی ازموسسات ،شرکتها وکارخانجات وسایر اشخاص حقیقی و حقوقی اعم از داخل کشورویابین المللی، وشرکت درمناقصه ها و مزایده ها و قبول کلیه امورپیمانکاری مرتبط با موضوع شرکت اعم از داخل کشورویابین المللی * درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان هرمزگان ، شهرستان بندرعباس ، بخش مرکزی ، شهر بندرعباس، محله سورو قدیم ، بلوار دانشمند ، کوچه دانشمند۱۳ ، پلاک ۶ ، طبقه اول کدپستی ۷۹۱۷۸۳۶۳۹۹ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا آقای تورج صادقی به شماره ملی ۳۳۹۲۱۴۸۰۵۹ دارنده ۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه خانم نادیه آرایش به شماره ملی ۳۳۹۲۴۴۱۹۹۶ دارنده ۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه اعضا هیئت مدیره آقای تورج صادقی به شماره ملی ۳۳۹۲۱۴۸۰۵۹ و به سمت عضو هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود خانم نادیه آرایش به شماره ملی ۳۳۹۲۴۴۱۹۹۶ و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود دارندگان حق امضا : کلیه اسناد واوراق بهادار و بانکی وکلیه قراردادها و تعهداتی که برای شرکت تعهد اعم از مالی وغیرمالی ایجاد می کند ازجمله وبدون قید انحصار چکها و بروات وسفته هابا امضاء مشترک رییس هیئت مدیره ومدیرعامل و همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بودو سایرمکاتبات عادی و اداری با امضاء منفرد مدیرعامل و همراه با مهرشرکت معتبرمی باشد اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه روزنامه کثیر الانتشار صبح ساحل جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان هرمزگان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بندرعباس (۷۷۸۲۵۸)

آگهی شرکت‌های تعاونی سراسر هرمزگان در صبح ساحل

تلفن پذیرش: ۱۰۵-۳۲۲۴۱۴۶۲

آگهی تغییرات شرکت مکران آریا دریا شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۱۵۹۷۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۱۹۱۸۲۶ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۰۲/۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : - شعبه شرکت به آدرس :استان تهران، سعادت آباد ، بالاتر از میدان کاج، خیابان ۱۲ (شهید علی اکبری) پلاک ۴۳، طبقه ۵، واحد ۲۰، کد پستی ۱۹۹۸۶۱۵۳۵۱ منحل گردید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان هرمزگان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بندرعباس (۷۷۸۲۶۰)

تاسیس شرکت با مسئولیت محدود آنامیس صنعت عمران درتاریخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۹ به شماره ثبت ۱۹۸۲۰ به شناسه ملی ۱۴۰۰۸۹۲۹۰۲۰ ثبت و امضا ذیل دفاترتکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد. موضوع فعالیت :انجام کلیه امور خدماتی موسسات و شرکتهای دولتی و غیر دولتی و تامین نیروی انسانی و انبار داری ، انجام امور تولیدی شامل تولیدات صنعتی ، کشاورزی و دامی ، امور تاسیسات ، باغبانی ، امورآشپزخانه و رستوران ، تعمیر و نگهداری ،کلیه خدماات فضای سبز، خدمات عمومی شامل پیشخدمتی ، تلفنچی ، خدمات اداری ، ماشین نویسی ، امور دفتری و منشیگیری ، انجام طراحی، محاسبه ، نظارت فنی و اجرای کلیه پروژه های عمرانی شهرسازی معماری و انبوه سازی اعم از فلزی و بتنی، ابنیه سبک و سنگین ، انجام خدمات اجرای ساختمان ، اجرای کلیه عملیات راه سازی اعم از راههای اصلی و فرعی ، طراحی ، ساخت و نصب و اجرای کلیه سیستم های تاسیساتی ساختمان اعم از برودتی و حرارتی ، طراحی و اجرای لوله کشی گاز داخل منازل و اماکن ، طراحی و اجرای لوله کشی آب و فاضلاب ، طراحی و نصب سیستم های مکانیکی و برقی و انرژی های نو ، ارائه کلیه خدمات در زمینه خدمت رسانی به کشتی ها در کلیه زمینه ها از جمله غذا سوخت و قطعات ،تعمیر مخازن نفتی ، لوله کشی و تعمیرات خطوط لوله ، خرید و فروش و واردات و صادرات کلیه کالاهای بازرگانی، انجام کلیه امور خدمات پشتیبانی قابل واگذاری به بخش خصوصی ، فعالیت بازاریابی غیر هرمی و غیر شبکه ای ، اخذ و اعطای نمایندگی شرکتهای معتبر داخلی و خارجی، اخذ وام و تسهیلات از اعتبارات بانکی به صورت ارزی و ریالی از کلیه بانکها و موسسات مالی و اعتباری داخل و خارج از کشور و شرکت در کلیه مناقصات و مزایدات دولتی و خصوصی اعم از داخلی و بین المللی ، ترخیص کالا از گمرکات داخلی کشور، ایجاد شعب در داخل و خارج از کشور پس از اخذ مجوزهای لازم درصورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیربط مدت فعالیت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود مرکز اصلی : استان هرمزگان ، شهرستان بندرعباس ، بخش مرکزی ، شهر بندرعباس، محله بهشت بندر ، بلوار مصطفی خمینی ، خیابان اوقاف ، پلاک ۶ ، مجتمع اوقاف ، ورودی ۱ ، طبقه چهارم ، واحد ۱۳ کدپستی ۷۹۱۵۹۶۶۷۷۳ سرمایه شخصیت حقوقی عبارت است از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال نقدی میزان سهم الشرکه هر یک از شرکا آقای روح اله جهانگیری به شماره ملی ۳۴۱۰۱۴۲۹۱۶ دارنده ۱۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه خانم خیرالنساء جهانگیری به شماره ملی ۳۴۲۱۹۸۹۶۱۳ دارنده ۹۹۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه اعضا هیئت مدیره آقای روح اله جهانگیری به شماره ملی ۳۴۱۰۱۴۲۹۱۶ و به سمت نایب رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود خانم خیرالنساء جهانگیری به شماره ملی ۳۴۲۱۹۸۹۶۱۳ و به سمت رئیس هیئت مدیره به مدت نامحدود و به سمت مدیرعامل به مدت نامحدود دارندگان حق امضا : کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت (چک-سفته-بروات) با امضاء خانم خیر النساء جهانگیری به سمت (مدیر عامل) همراه با مهر شرکت و اوراق عادی و اداری با امضاء خانم خیر النساء جهانگیری به سمت (مدیر عامل) با مهر شرکت معتبر است. اختیارات مدیر عامل : طبق اساسنامه روزنامه کثیر الانتشار صبح ساحل جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید. ثبت موضوع فعالیت مذکور به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان هرمزگان اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری بندرعباس (۷۷۸۲۵۶)