

برای کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه

شربت آلبیمو بخورید



■ پزشکان می گویند کمبود آب صدمات حیاتی به ارگانهای مختلف بدن و ازجمله کلیه ها می زند. روزه داران نیز با توجه به احتمال کاهش آب بدن باید با خوردن شرب آلبیمو مانع از این امر شده بویژه که مردان بالای ۴۰ سال بیشتر در معرض ابتلا به سنگ کلیه هستند.

دکتر محمد علی احمدی اوروپولژیست در گفت و گو با ایرنا با بیان این مطلب افزود: سنگ کلیه از بلورهای ساخته می‌شود که در کلیه‌ها و لوله‌هایی که انداز از آن عبور می‌کند، شکل می‌گیرند و مردان چهار برابر بیش از زنان در معرض خطر ابتلا به آن هستند.

وی با بیان اینکه احتمال ابتلا به سنگ کلیه بعد از ۴۰ سالگی افزایش می‌یابد، اظهارداشت: اگر چه عدم مصرف آب کافی از عمده‌ترین دلایل تشکیل سنگ کلیه است اما گرما موجب کم آبی شده و سبب تعریق زیاد می‌شود و این عوامل به همراه مصرف نوشیدنی‌هایی غیر از آب خطر تشکیل سنگ را افزایش می‌دهد.

احمدی مصرف مایعات کافی را بهترین راه پیشگیری از کم آبی و تشکیل سنگ کلیه دانست و گفت : اگر فردی مستعد تشکیل سنگ باشد و همچنین در معرض خطر کم آبی باشد بهترین نوشیدنی لیמוнад است.

وی ادامه داد: از هر ۱۰ نفر مبتلا به سنگ کلیه حاد یک نفر، زمانی به این عارضه مبتلا می‌شود که یک نامحکونی شیمیایی سبب می‌شود تا مواد معدنی و پروتئین‌ها در انداز شروع به کریستال شدن کنند.

سنگها ممکن است صاف یا زبر و خشن، به کوچکی یک دانه و یا به حدی بزرگ باشند که باعث درد شوند و اکثر سنگ‌های کلیه از وجود مقدار زیاد کلسیم در کلیه ایجاد می‌شوند. (البته این موضوع به میزان کلسیم موجود در رژیم غذایی بستگی دارد.)

این اورولوژیست توصیه کرد: برای رقیق کردن ادرار و شستن و دفع کردن سنگها روزانه دو تا سه لیتر آب بنوشید و از مصرف نمک زیاد پرهیز کنید.

دکترامازون از دسته کورتیکواستروئیدهای صنعتی می‌باشد (که در اصطلاح عامه به آنها کورتون میگویند) و دارای اثرات ضد التهاب و سرکوبگر ایمنی می‌باشد این اثرات دارومیتواند اغلب سیستمهای مختلف بدن را تحت تاثیر قراردهد. از این رو کورتیکواستروئیدها در درمان و کنترل بسیاری از بیماریها و شرایط خاص کاربرد دارند اما ضمن اینکه کاربرد صحیح این داروها مانند تمام داروها می‌تواند درمانگر و نجات بخش باشد از سوی دیگر میتواند عوارضی نیز بر جای بگذارد و از این لحاظ جز داروهای پرعارضه محسوب می‌شود. لذا لزوم توجه دقیق بر مصرف صحیح و آگاهانه و پرهیز ازتجویز بی رویه این داروها از سوی پزشکان و مصرف ناچا از سوی بیماران بسیار حائز اهمیت است متاسفانه مصرف آن در کشور در حال افزایش است چنانچه در حال حاضر درکشورما ودر استان هرمزگان رتبه اول را در بین ده داروی پر مصرف سال ۱۳۸۷ به خود اختصاص داده است و ۱۲ درصد از بیماران در مراجعه به پزشک آمپول دکزامتازون دریافت نموده‌اند.

مشکل نگران کننده افزایش مصرف بی‌رویه و خود سرانه این دارو بین مردم می‌باشد . از آنجایی که این دارو اثراتی از اثرات پر قدرت ضد التهاب و ضد حساسیت بوده و باعث کاهش درد ناشی از فرآیندهای التهابی خصوصا در مفاصل می‌شود به طور چشمگیر و غیر ضروری در شرایط و بیماریهای غیر حاد مثل از بین بردن علائم حساسیت های ساده و سرماخوردگیها و کنترل درد در بیماریهای التهابی مزمن نظیر آرتريت روماتوئید مصرف می‌شود.

اخیرا نیز استفاده از قرص دکزامتازون برای افزایش وزن در میان جوانان رایج شده است و توسط افراد غیرمتخصص برای افراد تجویز میشود.لازم به توضیح است که این دارو به هیچ عنوان اثرات افزایش اشتها را ندارد و تاثیر ی نیز در افزایش حجم عضله نداشته بلکه این دارو باعث احتباس آب و مایعات در بدن می‌شود و در اصطلاح عامه باعث ایجاد پف می‌گردد و افزایش وزن کاذب ایجاد میکند.

موارد احتیاط مصرف دکزامتازون

۱-بهبود رفغ علائم ساده حساسیت و سرماخوردگیها نباید از کورتیکو استروئیدها ی سیستمیک به عنوان درمانهای اولیه استفاده کرد این علائم را میتوان با داروهای نظیر آنتی هیستامینها کنترل کرد.

۲- در بیماریهای التهابی مثل آرتريت روماتوئید نیز استفاده مزمن از کورتیکواستروئیدها منطقی نمی‌باشد و در این موارد باید از سایر داروهای کنترل کننده این بیماری استفاده گردد و جایگاه کورتیکواستروئیدها باید جهت ضد التهاب این داروها باعث میشود علائم

مصرف بی رویه آمپول دکزامتازون

■ مشکل نگران کننده افزایش مصرف بی رویه و خود سرانه این دارو بین مردم

می‌باشد . از آنجایی که این دارو دارای اثرات پر قدرت ضد التهاب و ضد

حساسیت بوده و باعث کاهش درد ناشی از فرآیندهای التهابی خصوصا در

مفاصل می‌شود به طور چشمگیر و غیر ضروری در شرایط و بیماریهای غیر حاد

مثل از بین بردن علائم حساسیت های ساده و سرماخوردگیها و کنترل درد در

بیماریهای التهابی مزمن نظیر آرتريت روماتوئید مصرف می‌شود.



موارد حملات حاد و شدید حفظ گردد.

۳- در بیماریهای عفونی و تب دار نیز باید کورتیکواستروئیدها بااحتیاط زیاد مصرف شوند.

۲-سرکوب محور هیپو فیز – آدرنال : سرکوب این محور میتواند مشکلات جدی نظیر افت شدید فشار خون و کلاپس قلبی –عروقی را بدنبال داشته باشد .

اخیرا نیز استفاده

از قرص دکزامتازون

برای افزایش وزن

در میان جوانان رایج

شده است و توسط

افراد غیر متخصص

برای افراد تجویز

می‌شود

۳-نارسایی غدد فوق کلیه: قطع مصرف ناگهانی کورتیکو استروئیدها می‌تواند باعث نارسایی غدد فوق کلیه شود به همین دلیل لازم است این داروها با تجویز پزشک مصرف شده و نیز با نظر و دستور پزشک و به تدریج قطع گردد.

۴-عوارض عصبی – روانی: بروز افسردگی –توهم و اختلالات ذهنی و حملات مانیا و جنون از عوارض این داروها می‌باشند.

۵-اختلالات تعادل مایعات : این داروها می‌توانند باعث احتباس آب و مایعات در بدن شود و متعاقبا ایجاد ورم و افزایش فشارخون و نارسایی احتقانی قلب در افراد مستعد می‌گردد. این داروها باعث تجمع چربیها در نواحی خاصی از بدن چون پشت گردن و صورت بیمار گرد و پف آلود می‌شود.

۶-پوکی استخوان و تحلیل عضلانی: درمصرف طولانی مدت این داروها باعث کاهش تراکم استخوانها و همچنین کاتابولیسم یا تجزیه عضلات و ایجاد ضعف عضلانی می‌شوند.

۷-عوارض چشمی: این داروها باعث افزایش فشار داخل کره چشم و بروز بیماریهای چشمی چون کاتاراکت و گلوکوم شود.مصرف بی رویه قطره‌ها و پمادهای چشمی کورتیکواستروئیدی مثل بتامتازون و دکزامتازون می‌تواند مشکلات ذکر شده را ایجاد نماید .

۸-عوارض گوارشی: این داروها می‌توانند باعث بروز و تشدید زخمهای گوارشی شود. به همین دلیل است که مصرف این داروها باید با احتیاط فراوان و با صلاحدید پزشکان و افراد متخصص در این زمینه صورت گیرد.

کمیته نظارت بر تجویز و مصرف منطقی دارو معاونت دارو و غذا دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان

کتاب دستی زندگی برای سال ۱۳۸۸

حسن لطفی مزرعه شاهی



زندگی شما می‌تواند به زیبایی رویاهایتان باشد، فقط باید باور داشته باشید که می‌توانید کارهای ساده‌ای انجام دهید. در زیر لیستی از کارهایی که می‌توانید برای داشتن زندگی شادتر انجام دهید، آورده شده است. هر روز آنها را به کار بگیرید و از زندگی خود در این سال لذت ببرید .

سلامتی:

- آب فراوان بنوشید .

- مثل یک پادشاه صبحانه بخورید، مثل یک شاهزاده ناهار

- و مثل یک گدا شام بخورید .

- از سبزیجات بیشتر استفاده کنید تا غذاهای فراوری شده.

- یا این ۳ تا E زندگی کنید(Energy : انرژی) ، (Enthusiasm شور و اشتیاق)، (Empathy دلسوزی و همدلی) .

- از مدیتیشن، یوگا، نماز و دعا کمک بگیرید .

- بیشتر بازی کنید .

- بیشتر از سال گذشته کتاب بخوانید .

- روزانه ۱۰ دقیقه سکوت کنید و به تفکر بپردازید .

- ۹ ساعت خوابید .

- هر روز ۱۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید و در حین

پیاده‌روی، لبخند بزنید .

شخصیت :

- زندگی خود را با هیچ کسی مقایسه نکنید: شما نمی‌دانید

که بین آنها چه می‌گذرد .

- افکار منفی نداشته باشید، در عوض انرژی خود را صرف

امور مثبت کنید .

- بیش از حد توان خود کاری انجام ندهید .

- خیلی خود را جدی نگیرید .

- انرژی خود را صرف فضولی در امور دیگران نکنید .

- وقتی بیدار هستید بیشتر خیال‌پردازی کنید .

- حسادت یعنی اتلاف وقت، شما هر چه را که باید داشته

باشید، دارید .

- گذشته را فراموش کنید، اشتباهات گذشته شریک زندگی

خود را به یادش نیاورید. این کار آرامش زمان حال شما را از بین می‌برد .

- زندگی کوتاه‌تر از این است که از دیگران متفرب باشید.

- نسبت به دیگران تفرق نداشته باشید .

- با گذشته خود رقیق باشید تا زمان حال خود را خراب

نکنید .

- هیچ کس مسئول خوشحال کردن شما نیست، مگر خود شما.

- بدانید که زندگی مدرسه‌ای می‌ماند که باید در آن چیزهایی بیاموزید. مشکلات قسمتی از برنامه درسی هستند و به

مانند کلاس جبری می‌باشند .

- بیشتر بخندید و لبخند بزنید .

- مجبور نیستید که در هر بحثی برنده شوید. زمانی هم مخالفت وجود دارد .

آکهی تغییرات شرکت نمین الکتریک بندر سهامی خاص

بشماره ثبت ۶۸۰۶-ش. ملی ۰۸۰۰۹۹۹۱۸

به موجب صورت جلسه مجمع فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۳۸۸/۱۲/۲۵ تغییرات زیر درشرکت فوق انجام گردیده است.

۱- بر اساس نام شماره ۱۶۲۳/ ن/ ۳۲ مورخ ۸۷/۱۲/۲۶ اداره کل ثبت شرکتهای نام شرکت به فنی

مهندسی عمران ترانسه هرمز تغییر یافت و ماده یک اساسنامه اصلاح گردید . ۲ - تعداد اعضاء هیئت

مدیره از ۳ نفر به ۵ نفر افزایش یافت و درنتیجه ماده ۳۱ اساسنامه شرکت اصلاح گردید . ۳ - سید علیرضا

پور سید یحیی به عنوان مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ،

علیرضا جعفری به عنوان رئیس هیئت مدیره ، روح اله گرامی گیلان به عنوان نائب رئیس هیئت

مدیره ، خانها محترم بردبار مقدم و خیریه صدقی راد به عنوان اعضاء هیئت مدیره برای مدت ۲ سال انتخاب

شدند کلیه اسناد و اوراق بهادار تعهدآور شرکت با امضاء رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود .

۴ - احمدی جعفری کووی به عنوان بازرس اصلی و مهدیه خوشاب به عنوان بازرس علی البدل برای مدت

۱ سال انتخاب شدند . ۵ - انجام پروژه های بیابان زایی ،

ارائه خدمات کشاورزی و آبخیزداری و ایجاد و نگهداری فضای سبز انجام امور مربوط به لوله کشی

و لوله گذاری طرح های آب رسانی و سد سازی و امور مربوط به تأسیسات پروژه های آبی ، آبرسانی شهری و روستایی و اجرای لوله گذاری فاضلاب شهری و

روستایی و اجرای شبکه گاز شهری و خط انتقال گاز انجام کلیه امور مربوط به صادرات و واردات کلیه

کلیه گمرکات و بنادر کشور انجام کلیه پروژه های ساختمانی ، عمرانی ، تجاری تفریحی مسکونی راه

سازی آسفالت کاری ، اسکلت سازی و محوطه سازی امور مربوط به واردات و نصب دستگاه های پالایشگاه

و نیروگاههای برق و کلیه کالاهای سند پلاست مخازن نفت به ماده ۲ اساسنامه موضوع شرکت اضافه گردید.

رئیس ثبت اسناد و املاک بندر عباس
علی محمودی

آکهی تاسیس شرکت آرات ترخیص پویا با مسؤلیت محدود

شرکت فوق در تاریخ ۸۷/۰۲/۲۰ تحت شماره ۱۰۸۱۲ و شناسه ملی ۰۸۰۰۹۳۱۸۱۶،در این اداره به ثبت رسیده و در تاریخ ۰۳/۰۹/۱۳۸۸ از لحاظ امضاء ذیل دفاتر تکمیل گردیده و خلاصه شرکتنامه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم در روزنامه رسمی آکهی می‌شود .

۱ موضوع شرکت : انجام کلیه امور بازرگانی شامل صادرات و واردات و ترخیص کالا از گمرکات و بنادر کشور حق العمלקاری و ثبت سفارش شرکت در مناقصه ها و مزایده های دولتی و شخصی و اخذ نمایندگی از شرکتهای داخلی و خارجی انجام امور مربوط به

جا به جایی درون شهری کالا و انبارداری ؛نگهداری محموله های مورد قرارداد شرکت از قبیل آهن آلات و محموله های شکر ،برنج ،گندم ،حبوبات و مواد معدنی بسته بندی و صفا فنی و استریپ کالا در خارج از اسکله و بنادر و غیره ...
تأمین تجهیزات نیروی انسانی مورد نیاز شرکتهای طرف قرارداد انجام کلیه امور خدماتی و تأمین نیروی انسانی متخصص جهت ارگانهای دولتی و خصوصی

۲ - مدت شرکت : از تاریخ ثبت به مدت نامحدود

۳ - مرکز اصلی شرکت :

۱- ۳- استان هرمزگان شهر بندرعباس میدان یادبود پاساژ شهرداری طبقه دوم پلاک۸۱

۴ - سرمایه شرکت : مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۱ریال می باشد

۵ -اولین مدیران شرکت :

۱- ۵- خانم افسانه محرم زاده به سمت رئیس هیئت مدیره

۲- ۵- آقای اسفندیار رفیعی به سمت عضو هیئت مدیره

۳- ۵- آقای اسفندیار رفیعی به سمت مدیر عامل به مدت نامحدود انتخاب گردیدند .

۶- ۵- دارندگان حق اعضاء کلیه اسناد اوراق بهادار و تعهد آور شرکت با امضا مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر است .

۷ - اختیارات مدیر عامل : مطابق اساسنامه می باشد .
رئیس اداره ثبت اسناد بندرعباس علی محمدی

آکهی ابلاغ اجراییه

بدین وسیله به آقای محمد عبدالهی خونسرخ فرزند صالح بشماره شناسنامه ۱۱۷۹ صادره از خونسرخ ساکن بندرعباس امیرآباد کوچه عمار جنب مسجد به عنوان بدهکار و آقای محمد محمدی فرزند حسین به شماره شناسنامه ۲ صادره از فین ساکن داماهی شرکت آسمان کوچه آسمان یک به استناد سند رهنی شماره ۲۹۴۴۹ مورخ ۸۶/۳/۱۲ تنظیمی دفتر اسناد رسمی شماره ۲ بندرعباس برای وصول مبلغ ۳۰۰/۷۷۷/۶۲۷ ریال بابت اصل ، بانظمام کلیه خسارات قانونی وارده تاروز وصول و مبلغ ۸۶۵/۳۸۸/۳۱ ریال نیم عشر اجرائی بدهی شما بابت پرونده اجرائی کلاسه ۸۷/۳۵۶۹ بر علیه شما مباردت به صدور اجرائیه نموده و پرونده فوق درشعبه اجرائی این اداره تشکیل و در جریان اقدام است . لذا چون طبق گزارش مأمور اجراء این اداره در آدرس تعیین شده دراجرائیه شناخته نشده اید و بستانکار نیز نمی‌تواند شما را معرفی نماید و برای شعبه اجراء این اداره هم آدرس شما معلوم نیست به استناد تقاضای بستانکار و ماده ۱۸ آئین نامه اجراء مفاد اجرائیه فوق الذکر یک نوبت دریکی از روزنامه های کثیرالانتشار محلی آکهی می‌شود . چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آکهی که روز ابلاغ اجرائیه محسوب می‌گردد اقدام به پرداخت بدهی خود ننمائید طبق تقاضای بستانکار این شعبه به فروش مورد رهن که عبارت است از اعیانی ششدانگ یکباب خانه داری پلاک ۱۶۱۹۴ فرعی ازپلاک ۳ واقع دربخش د بندرعباس از طریق مزایده اقدام خواهد نمود . به غیر از این آکهی و آکهی مزایده ، آکهی دیگری دیگری منتشر نخواهد شد.

علی محمودی -رئیس ثبت اسناد و املاک بندر عباس

موسسه حسابداری و حسابرسی امید گامبرون جنوب ثبت (۴۷۶)

***حسابداری حسابرسی * تهیه اظهار نامه مالیاتی و بیمه ای * تهیه صورتهای مالی فارسی و انگلیسی**

*** طراحی سیستم کنترل داخلی * تنظیم گزارشهای مالی جهت بانکها و سایر موسسات مالی و اعتباری –**

***تأمین و آموزش کادر موسسات و شرکتهای * تهیه صورتهای مالی از مدارک ناقص اصلاح حسابها و...**

E-mail:

omid gamberoon jonoob gmail.com
۰۹۱۷۱۶۳۵۲۵۱
خاکسارنژاد ۰۹۱۷۳۶۸۶۶۶۶



عصر دانش بندر

شرکت خدمات مالی و حسابرسی عصر دانش بندر (سهامی خاص) ثبت ۶۲۵۲تاسیس ۱۳۸۲

تلفن تماس :

۰۹۱۷۳۶۸۴۴۱۶هـ محمد حسینی

E-mail:

Asrdanesh۲@yahoo.com

اعتبارات و خزانه داری

اصلاح حسابها و رسیدگی اسناد

تأمین کادر مالی

تهیه صورتهای مالی

تهیه اظهار نامه مالیاتی

مشاوره مالیاتی و بیمه ای