



تاریخ	۲۶
بهمن	۱۳۹۹
یکشنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

وجدان اگر زخمی شد خوب شدنی نیست



صفحه	۶
شماره	۳۰۱۵
سال	بیست و ششم

چینی

املاح موجود در شیر مادر

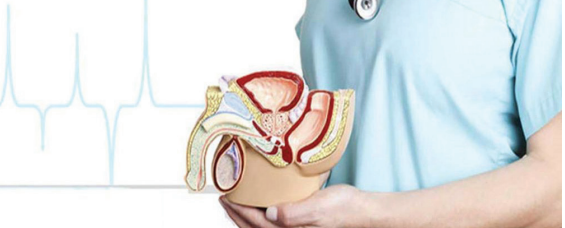
فایده شیر مادر برای نوزاد

شکل گیری سیستم عصبی مورد استفاده قرار می‌گیرد.
۳. ویتامین‌ها
 میزان ویتامین‌های موجود در شیر با مصرف ویتامین‌ها در مادران رابطه مستقیم دارد. به همین دلیل است که مادر باید از تغذیه صحیح از جمله ویتامین‌ها برخوردار باشد. ویتامین‌های محلول در چربی از جمله ویتامین A، D، E و K برای سلامت نوزاد بسیار اهمیت دارد. ویتامین‌های محلول در آب مثل ویتامین C، ریبوفلاوین، نیاسین و اسید پانتوتیک برای نوزاد ضروری است. به همین دلیل است که بسیاری از مشاوران شیردهی، مصرف ویتامین‌های پیش از تولد را توصیه می‌کنند.
۴. آهن
 هرچند به میزان ناچیز، اما آهن نیز در شیر مادر وجود دارد. همین میزان آهن کم برای نوزاد کافی است، چرا که نوزاد، آهن شیر مادر را به خوبی جذب می‌کند. آهن یک ماده ضروری برای رشد و تکامل نوزاد است.
۵. فلوراید
 از دیگر ترکیبات موجود در شیر مادر می‌توان به فلوراید اشاره کرد. فلوراید یک ماده معدنی ضروری است که مینای دندان را تقویت و از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری می‌کند.
۶. کربوهیدرات‌ها
 لاکتوز اولین کربوهیدراتی است که در شیر مادر یافت می‌شود و ۴۰ درصد کالری مورد نیاز برای تولید شیر را فراهم می‌کند. لاکتوز بسیاری از باکتری‌های ناسالم موجود در معده را که از جذب کلسیم، فسفر و منیزیم جلوگیری می‌کند، کاهش می‌دهد. به علاوه با بیماری‌ها مقابله و به رشد باکتری‌های سالم موجود در معده کمک می‌کند.
موجب افزایش هوش نوزاد می‌شود
 شیر مادر با کمک به رشد مغز نوزاد و کاهش مشکلات مربوط به یادگیری موجب افزایش هوش او می‌شود. طبق مطالعات، کودکانی که از شیر مادر تغذیه کرده‌اند، در امتحانات هوش نمره بهتری را کسب می‌کنند.
سرشار از مواد مغذی است
 شیر مادر بهترین منبع پروتئین، کربوهیدرات، چربی، ویتامین و املاح معدنی برای نوزاد است و تا زمانی که نوزاد نیاز به غذای کمکی نداشته باشد می‌تواند تمامی نیازهای او را تأمین کند. شیر مادر سرشار از آنتی‌بادی‌هایی است که بدن نوزاد را در برابر ویروس‌ها و عفونت‌ها محافظت می‌کند.
در برابر بیماری‌ها بدن نوزاد را محافظت می‌کند
 شیر مادر از بیماری‌هایی نظیر ذات‌الریه، آنفلوآنزا، آلرژی، عفونت گوش میانی، اسهال، سرخچه، مسمومیت غذایی، عفونت معده، سلیاک (نوعی بیماری گوارشی)، دیابت، آسم، آسیب بافت روده، سندروم مرگ ناگهانی نوزاد، بیماری روده التهابی، بیماری قلبی و سرطان جلوگیری می‌کند.

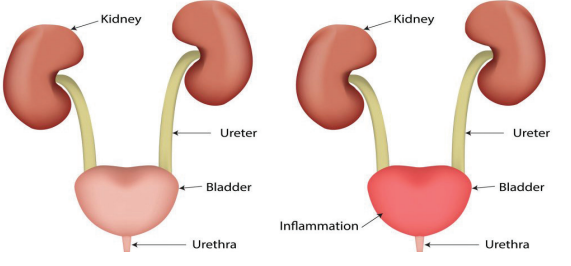


شیر مادر بهترین، مفیدترین و تأثیرگذارترین ماده غذایی برای کودک شمامست. بسیاری از عناصر موجود در شیر مادر کودک را در مقابل عفونت‌ها و بیماری‌ها حفظ می‌کند.
 به گزارش سلامت نیوز، پروتئین‌های موجود در شیر مادر بسیار راحت‌تر از پروتئین موجود در شیر گاو هضم می‌شود. در ادامه برخی از املاح موجود در شیر مادر، همراه با خواص آن برای نوزاد بیان شده‌اند.
۱. انواع پروتئین
 شیر مادر حاوی دو نوع پروتئین است. پروتئین وی و کازئین که نسبت آن‌ها به هم ۶۰ به ۴۰ است. پروتئین وی، پروتئینی خالص، طبیعی و با کیفیت بالاست و پروتئین کازئین یکی از منابع اصلی تأمین کلسیم مورد نیاز بدن انسان است. این تعادل پروتئینی موجب هضم سریع و آسان آن‌ها می‌شود. این دو نوع پروتئین به شدت کودک را در برابر عفونت‌ها محافظت می‌کند.
 از دیگر پروتئین‌های موجود در شیر مادر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: لاکتوفیرین/ لاکتوفیرین نام یک پروتئین در شیر مادر است که مانع رشد باکتری‌ها در دستگاه گوارش می‌شود. کلاکستروم/ کلاکستروم، نوزاد را در مقابل بیماری‌های باکتریایی و ویروسی به ویژه آن‌هایی که مادر، نوزاد و خانواده بیشتر در معرض آن هستند، حفظ و از ای کولی (نوعی باکتری) و آلرژی جلوگیری می‌کند.
 مصرف ماهی به تولید چنین پروتئین‌هایی در شیر مادر کمک می‌کند. لیپوزیم/ لیپوزیم آنزیمی است که نوزاد را در برابر ای کولی و سالمونلا (یکی از شایع‌ترین مسمومیت‌های غذایی) حفظ می‌کند. به علاوه رشد باکتری‌های سالم روده را افزایش می‌دهد و کاربرد ضدالتهابی دارد.
۲. چربی‌ها
 شیر مادر حاوی چربی‌هایی است که برای سلامت نوزاد ضروری است. این چربی‌ها برای رشد مغز، جذب ویتامین‌های محلول در چربی و تأمین منابع اولیه کالری مفید است. به علاوه در ایجاد شبکه چشم و

- ایستادن طولانی مدت
 - مصرف برخی داروها، از جمله برخی داروهای ضدافسردگی، داروهای سینوس و داروهای مسکن
 - کم آبی بدن
 - استفاده از مواد شوینده لباس حاوی مواد شیمیایی
 - شنا در استخر مملو از مواد شیمیایی (کلر یا ضدعفونی کننده‌های دیگر، تنظیم کننده‌های pH، یا جلبک کش ها)
 - انجام آزمایش پاپ اسمیر
 - سفر طولانی مدت با یک وسیله نقلیه
 اگر یک یا چند مورد از شرایط زیر را داشته باشید، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای سیستیت بینایی قرار داشته باشید:
 - آندومترئوز
 - ولودینیا
 - سندرم خشکی مزمن
 - آلرژی‌ها
 - سندرم روده تحریک پذیر
 - فیبرومیالژیا
 - ولویت فوکال
گزینه‌های درمان
 اگرچه سیستیت بینایی یک بیماری فاقد درمان ریشه کن کننده است، اما از طریق ترکیبی از درمان‌های بالینی و طبیعی قابل مدیریت است. مدیریت درد شامل انجام اصلاحات رفتاری مانند شناسایی و حذف غذاها و نوشیدنی‌های تحریک کننده مثانه می‌شود. مدیریت مؤثر درد می‌تواند شامل فیزیوتراپی لگن برای بهبود فعالیت بیش از حد عضلات کف لگن باشد که می‌تواند موجب درد شود.
 طبق دستورالعمل‌های ارائه شده از سوی انجمن اورولوژی آمریکا، زمانی که موضوع درمان مطرح می‌شود، یک رویکرد گام به گام برای رسیدگی به سیستیت بینایی توصیه می‌شود.
تغییرات سبک زندگی و رفتاری
 انجمن اورولوژی آمریکا آغاز روند درمان با رویکردهای محافظه کارانه و غیرتهاجمی (به عنوان مثال، غیر جراحی) را توصیه می‌کند که از آن



علائم سیستیت بینایی شبیه علائم یک عفونت دستگاه ادراری هستند با این تفاوت که هیچ عفونتی در سیستیت بینایی وجود ندارد. سیستیت بینایی که گاهی اوقات به عنوان سندرم مثانه دردناک، سندرم درد مثانه، یا مثانه بیش از حد حساس شناخته می‌شود، یک بیماری مزمن مثانه است که موجب احساس فشار و درد در مثانه، لگن درد و نیاز فوری به دفع ادرار یا تکرر ادرار می‌شود.
 به گزارش عصر ایران، اگرچه سیستیت بینایی هم مردان و هم زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما این شرایط بین زنان شیوع بیشتری دارد. به گفته موسسه اورولوژی ویسکانسین، زنان در مقایسه با مردان، پنج برابر احتمال بیشتری دارد به سیستیت بینایی مبتلا شوند.
نشانه‌ها و علائم
 شدت علائم و نشانه‌های سیستیت بینایی از فردی به فرد دیگر می‌تواند متفاوت باشد. برای برخی افراد، این شرایط ناتوان کننده بوده و اثر جدی و منفی بر کیفیت زندگی آنها دارد، در شرایطی که برای دیگران ممکن است علائم به واسطه شعله‌ور شدن دوره‌ای بیماری شکل گرفته و از بین بروند.
 علائم سیستیت بینایی شبیه علائم یک عفونت دستگاه ادراری هستند با این تفاوت که هیچ عفونتی در سیستیت بینایی وجود ندارد. از نشانه و علائم شایع این شرایط می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
 - احساس فشار، درد یا ناراحتی در مثانه
 - تکرر ادرار یا دفع ادرار دردناک
 - لگن درد
 - احساس فشار، درد یا ناراحتی در لگن
 - رابطه جنسی دردناک، ناراحتی مربوط به رابطه جنسی و کاهش میل جنسی



علائم دستگاه ادراری که در غیاب عفونت یا دلایل قابل شناسایی دیگر بیش از شش هفته ادامه داشته‌اند
 - درد سوپراپوبیک (درد زیر شکم یا زیر ناف) در ناحیه‌ای که مثانه قرار گرفته است
 - افزایش درد زمانی که مثانه با مایع پر می‌شود و کاهش درد پس از استفاده از توالت
 افزون بر علائم بالا، مردان مبتلا به سیستیت بینایی ممکن است درد در قسمت کشاله ران، آلت تناسلی، مقعد یا بیضه را نیز تجربه کنند. برای تشخیص دقیق به طور معمول به استفاده از یک سیستوسکوپ نیاز است. نکته مهم: پزشک شما احتمالاً پیش از استفاده از سیستوسکوپ، آزمایش‌هایی را برای بررسی احتمال ابتلا به عفونت دستگاه ادراری تجویز خواهد کرد.
 از آنجایی که نشانه‌ها و علائم سیستیت بینایی شبیه یک عفونت دستگاه ادراری مزمن است، بیان تفاوت بین این دو بدون آنالیز ادرار دشوار است.
 عامل کلیدی که باید مورد توجه قرار بگیرد تغییر در علائم است. به عنوان مثال، تغییر در تعداد دفعات دفع ادرار یا محل درد می‌تواند به این اشاره داشته باشد که فرد با یک عفونت دستگاه ادراری و نه شعله‌ور شدن سیستیت بینایی مواجه است.
 اگر فکر می‌کنید به سیستیت بینایی مبتلا شده‌اید یا با دشواری در مدیریت آن مواجه هستید و علائم غیرمعمول یا خون در ادرار را تجربه می‌کنید، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید زیرا یک عفونت دستگاه ادراری درمان نشده می‌تواند به عوارض جدی از جمله آسیب دائمی به کلیه یا گندختنی (سپسیس) منجر شود.
 در صورت عدم درمان، علائم سیستیت بینایی می‌تواند افزایش یابد زیرا مثانه هرچه بیشتر تحریک شده و حساس می‌شود. افزون بر این، عدم درمان می‌تواند بخش‌های بیشتری از بدن مانند قاشیا و روده‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.

دلیل و عوامل محرک
 دلیل دقیق سیستیت بینایی مشخص نیست اما چند عامل وجود دارند که ممکن است در شکل گیری یا شعله‌ور شدن بیماری نقش داشته باشند که از آن جمله می‌توان به رژیم غذایی، برخی داروها، نوسانات هورمونی و رابطه جنسی اشاره کرد.
 علائم پس از مصرف محرک‌های مثانه مانند قهوه، گوجه‌فرنگی، سویا، غذاهای سرشار از پتاسیم، غذاهای تند و مرکبات افزایش می‌یابند.
 از محرک‌های دیگر شعله‌ور شدن سیستیت بینایی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
 - تجربه احساسات شدید مانند استرس، غم، یا خشم بسیار زیاد
 - برقراری رابطه جنسی
 - ابتلا به یک عفونت دستگاه ادراری
 - پوشیدن لباس‌های تنگ
 - استفاده از دستمال توالت معطر، بسیار فرآوری شده یا زیر - بلند کردن اشیاء سنگین
 - اتساع مثانه
 - تحریک الکتریکی عصب از راه پوست (TENS)
 - عمل جراحی (به عنوان مثال، جراحی با لیزر، انحراف ادرار، یا افزایش حجم مثانه)
 همچنین، درمان به اولویت‌های درمان، شدت علائم و قضاوت یا توصیه پزشک شما بستگی دارد.

چند راهکار خانگی برای درمان قارچ ناخن پا

در این گزارش ۶ درمان خانگی مفید برای درمان قارچ ناخن پا آورده شده است:
۱. روغن پونه کوهی
 پونه کوهی گیاهی است که به مرزنجوش وحشی نیز معروف است و روغن این گیاه می‌تواند قارچ ناخن پا را به طور مؤثر درمان کند، زیرا حاوی خواص ضد قارچ است.
 روغن پونه کوهی قوی است و ممکن است پوست شما را کمی تحریک کند؛ بنابراین باید آن را با یک روغن حامل مانند روغن نارگیل یا روغن زیتون مخلوط کنید. روغن پونه کوهی از پونه کوهی وحشی ساخته شده و حاوی ضد قارچ‌های تیمول و کارواکرول است که می‌تواند از ابتلا به عفونت‌های قارچی و حتی از شیوع این عفونت‌ها جلوگیری کند.
۲. روغن درخت چای
 روغن درخت چای از درخت melaleuca در استرالیا گرفته می‌شود و یک روغن مفید برای پوست شمامست. این روغن می‌تواند به درمان و جلوگیری از ابتلا به بسیاری از عفونت‌ها کمک کند، زیرا حاوی مواد ضد قارچ، ضد باکتری، ضد انگل، ضد میکروب و ضد ویروس است. این روغن گیاهی همچنین به درمان بسیاری از عفونت‌های پوستی کمک می‌کند و شما می‌توانید برای درمان علائم قارچ ناخن پا به این داروی خانگی اعتماد کنید، فقط چند قطره روغن درخت چای را به منطقه آسیب‌دیده بمالید و به آرامی آن را ماساژ دهید.
۳. جوش شیرین
 جوش شیرین یا بی‌کربنات سدیم دارای خواصی است که می‌تواند قارچ‌های عامل عفونت را از بین ببرد. جوش شیرین را به آب اضافه کرده و پاهایتان را خیس کنید تا ناخن آلوده به قارچ را درمان کند. همچنین می‌توانید از جوش شیرین با مقدار کمی آب خمیر درست کنید و آن را مستقیماً به ناخن‌های پا بمالید. خمیر را به مدت ۱۰ الی ۲۰ دقیقه روی ناحیه آسیب‌دیده بگذارید. سپس آن را با آب گرم بشویید و پا را با حوله کاملاً خشک کنید. جوش شیرین را می‌توانید روی پا یا درون کفش و جوراب مانند پودر پا نیز بپاشید.



قارچ ناخن انگشتان پا عفونتی شایع و مسری است که با چند ترفند خانگی می‌توان آن را درمان کرد.
 به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا به قارچ ناخن پا مبتلا می‌شوند؛ قارچ ناخن پا عفونت قارچی شایع است که ناخن‌های شما را تحت تأثیر قرار داده و بطور معمول باعث تغییر رنگ ناخن به سفید، قهوه‌ای یا زرد می‌شود. این عفونت می‌تواند گسترش یابد و باعث ضخیم شدن ناخن‌های دیگر شود.
 به گزارش Healthline، قارچ‌ها و مخمرهایی که با بدن تماس می‌گیرند می‌توانند در ترک ناخن یا پوست اطراف آن رشد کنند؛ بنابراین تمیز و خشک نگه داشتن ناخن‌ها برای درمان و پیشگیری از بروز قارچ ناخن پا مهم است. برای قارچ ناخن انگشتان پا چندین گزینه درمانی طبیعی و پزشکی در دسترس است و شما همیشه می‌توانید روی تعدادی از روش‌های درمانی خانگی برای درمان این نوع عفونت حساب کنید.
درمان‌های خانگی برای درمان قارچ ناخن پا
 ناخن‌های شما باید حداقل یک بار در هفته تمیز، مرتب و کوتاه شوند، زیرا پاهای خشک و تمیز به راحتی به جلوگیری از قارچ ناخن پا کمک می‌کنند. می‌توانید هر روز پاهایتان را در آب گرم خیس‌انده و برای استراحت دوش بگیرید. افزودن مواد طبیعی یا محصولات ضد قارچ پا می‌تواند از شیوع عفونت مخمر جلوگیری کرده و آن را از بین ببرد.



آگهی تغییرات شرکت
 آگهی تغییرات شرکت کهورک بار لامرد شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۲۴۹ و شناسه ملی ۱۰۵۸۲۷۸ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۱۳ و نامه شماره ۴۱/۸۷۷۲۴ مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۱۹ اداره کل حمل و نقل جاده ای استان فارس تصمیمات ذیل اتخاذ شد: - اسامنامه جدید شرکت مشتمل بر ۲۷ ماده و یک تبصره تصویب شد. ۱۰۹۴۶۱۴ ۳۵۲۲۹
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری لامرد

آگهی تغییرات شرکت
 آگهی تغییرات شرکت سبز اندیشان چوگان شرکت تعاونی به شماره ثبت ۲۱۲۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۷۶۶۳۵ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۲۹ و به موجب تأییدیه شماره ۹۹/۱۲۱۳۵۶ مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۰۷ اداره تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان کازرون تصمیمات ذیل اتخاذ شد: - محل شرکت در واحد ثبتی کازرون به آدرس استان فارس، شهرستان کازرون، بخش مرکزی، شهر کازرون، محله مصلی، کوچه دهقان، کوچه ۴جانبازان، پلاک ۰ ، طبقه همکف کدپستی ۷۳۱۷۱۳۵۱۸ تغییر یافت و ماده مربوطه در اسامنامه پشخ فوق اصلاح گردید. ۱۰۹۴۶۱۳ ۳۵۲۲۸
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری کازرون

آگهی تغییرات شرکت حفاری و آبیاری باران کرخ شرکت با مسئولیت محدود
 به شماره ثبت ۲۷۵۲۸ و شناسه ملی ۱۰۸۴۰۰۲۸۸۹۷ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۲۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: - آدرس شرکت: استان فارس، شهرستان شیراز، بخش مرکزی، شهر شیراز، محله فردوسی، خیابان سعدی، خیابان فردوسی، پلاک ۰۰، پاساژ ملت، طبقه دوم، واحد ۲۰۳ کدپستی ۷۱۳۶۶۴۲۷۱۹ تعیین و ماده مربوطه در اسامنامه اصلاح گردید. ۱۰۹۴۶۱۲ ۳۵۲۲۷
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری شیراز

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد
 ۳۲۳۴۴۷۷۲
 ۴۲۲۲۹۲۴۶