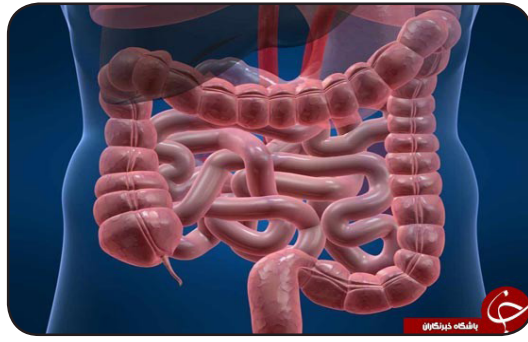


قاتلان روده هایتان را بشناسید



نشستن طولانی مدت به شدت برای گوارش بد است و در نتیجه روی سلامت روده نیز تاثیر منفی دارد. به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، مراقبت از روده می تواند در جهت بهبود خلق و خو و تجربه خواب خوب تاثیر به سزایی داشته باشد و اگر بخواهیم بصورت ساده بگوئیم می توان گفت که فواید بهره‌مندی از روده‌هایی سالم تنها در به حداقل رساندن علائم ناخوشایندی مانند گاز، درد و نفخ خلاصه نمی‌شود. در همین راستا امروز باشگاه خبرنگاران جوان قصد دارد تا شما را با قاتلان روده هایتان آشنا کند.

یکی از عوامل اصلی که بسر اهمیت آن می‌افزاید، توانایی جذب مواد مغذی به طور موثر از خوراکی‌های مصرفی است و در نتیجه، اگر از جمعیت باکتری‌های خوب و ارزشمند روده محافظت نکنید، اینکه تا چه اندازه خوب و سالم غذا بخورید شاید چندان اهمیت نداشته باشد.

به لطف پژوهش‌های جدید و مدرن، ما بیش از هر زمان دیگری درباره نقش چشمگیری که دستگاه گوارش و به ویژه روده در سلامت انسان ایفا می‌کنند، آگاه شده‌ایم. فواید بهره‌مندی از روده‌هایی سالم تنها در به حداقل رساندن علائم ناخوشایندی مانند گاز، درد و نفخ خلاصه نمی‌شود. مراقبت از روده برای بهبود خلق و خو و تجربه خواب خوب نیز حیاتی است.

همچنین، باکتری‌های مفید در دستگاه گوارش چیزی در حدود ۷۰ درصد از سیستم ایمنی بدن شما را شکل می‌دهند و در کاهش وزن نیز نقش دارند.

اما برای تجربه تمام این فواید، سلامت روده باید در جایگاه نخست قرار بگیرد. افراد بسیاری اغلب ارتباط بین عملکرد روده و پیشگیری از بیماری‌ها را نادیده می‌گیرند که پیامدهای این مساله می‌تواند ویرانگر باشد.

استرس مزمن
از مدیریت سررسیده‌های کاری و ساعات شلوغ ترافیک تا رسیدگی به تکالیف فرزندان و تهیه غذا همه ما با استرس آشنا هستیم.

استرس بلند مدت نورون‌های موجود در روده را تغییر می‌دهد و تولید عادی آنزیم‌های گوارشی را متوقف می‌کند که این شرایط فرد را در معرض خطر ابتلا به بیماری و عفونت قرار می‌دهد.

به دلیل این که استرس مزمن سلامت روده را از بین می‌برد، حذف عوامل استرس‌زا تا حد امکان اهمیت دارد و سپس اصلاح رژیم غذایی، مصرف مکمل‌ها، انجام ورزش و خواب با کیفیت باید برای رسیدگی به هر گونه منبع استرس مورد توجه قرار بگیرد.

بدون تردید، متوجه شده‌اید که تمام خطراتی که در بالا به آن‌ها اشاره شد با یکدیگر مرتبط هستند.

سطوح استرس بر میزان غذا خوردن و خواب فرد تاثیر گذار است.

رژیم غذایی بر خلق و خو و روند بهبودی تاثیر گذار است. خستگی یا بیماری نیز انتخاب غذاهای مناسب و درست را دشوارتر می‌سازند.

اما این بدان معنی است که می‌توانید با چند اقدام مناسب دوباره در مسیر درست قرار بگیرید. با بهبود سلامت روده سلامت و بهزیستی کلی در سال‌های پیش‌روی زندگی خود را بهبود خواهید

بخشید. **نشستن طولانی مدت**
نشستن طولانی مدت به شدت برای گوارش بد است و در نتیجه روی سلامت روده نیز تاثیر منفی دارد.

دیر زمانی است که می‌دانیم فعالیت‌های جسمانی مانند دویدن و شنا کردن می‌توانند به حرکات روده کمک کنند که نظم گوارشی را در پی دارد.

بدون تردید، یک سبک زندگی کم تحرک می‌تواند سرعت هر چیزی را کاهش دهد.

استفاده غیر ضروری از آنتی بیوتیک‌ها
استفاده از آنتی بیوتیک‌ها به مشکلی بزرگ در دنیای امروز تبدیل شده است.

پزشکان بیش از هر زمان دیگری نگران تعداد باکتری‌هایی هستند که در برابر آنتی بیوتیک‌ها مقاوم شده اند.

یک دلیل دیگر برای پرهیز از استفاده غیر ضروری از آنتی بیوتیک‌ها این است که می‌توانند موجب مرگ باکتری‌های خوب در روده شوند.

افزون بر این، حفظ جمعیت باکتری‌های خوب به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند و ممکن است حتی به پیشگیری از ابتلا به حساسیت‌های غذایی کمک کند.

مصرف ناکافی مواد غذایی قلیایی‌ساز
مواد غذایی قلیایی‌ساز به پیشگیری از بازگشت اسید معده و دیگر مشکلات گوارشی کمک می‌کنند و اساسا یک مزیت برای سلامت کلی دستگاه گوارش محسوب می‌شوند.

بر همین اساس، محصولاتی مانند سبزیجات برگ‌دار تیره، سبزیجات ریشه‌ای مانند شلغم و چغندر و سرکه سیب را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

مواد غذایی با اثر قندی بالا و فیبر کم
مصرف بیش از اندازه قند یکی از تهدیدهای اصلی سلامت انسان محسوب می‌شود. این در شرایطی است که مصرف غذاهای فرآوری شده و آرد پالایش شده نیز روندی افزایشی را در سراسر جهان دنبال می‌کند.

از این رو، نه تنها رژیم‌های غذایی معمولی با کمبود مواد مغذی مواجه هستند، بلکه رشد باکتری‌ها و مخمرهای بد در روده را نیز افزایش می‌دهند.

این شرایط می‌تواند به شکل گیری التهاب و مشکلاتی مانند عدم تحمل‌های غذایی، آلرژی‌ها، روده نشت پذیر، کمبود ویتامین‌ها و مسائل خودایمنی موجب شود.

دارو
ناراحت کننده است، اما واقعیت دارد؛ بسیاری از داروهای مورد استفاده برای درمان علائم سلامت ضعیف می‌توانند هرچه بیشتر

دیوارهای دفاعی طبیعی ما را تضعیف کنند. داروهای مسکن، استروئیدها، مسدودکننده‌های اسید، و آنتی بیوتیک‌ها همگی در عملکرد گوارشی ما اختلال ایجاد می‌کنند و تخریب روده را موجب می‌شوند.

اگرچه تنها پزشک شما می‌تواند دارویی که نیاز دارید را تشخیص دهد، اما می‌توانید با گنجاندن مکمل‌هایی مانند پروبیوتیک‌ها و آنزیم‌های گوارشی کیفیت بالا در بازسازی و محافظت از روده نقش پررنگ‌تری داشته باشید.

مواد غذایی بسیار واکنشی
برخی مواد غذایی می‌توانند محرک عدم تحمل‌های غذایی و تضعیف سلامت شما باشند.

عدم تحمل‌های غذایی اثری مستقیم روی سلامت روده دارند و می‌توانند مسائلی مانند خستگی، سردرد، درد مفصل، و خطر بیشتر ابتلا به چاقی، دیابت نوع ۲، و بیماری متابولیک را موجب شوند.

ساده‌ترین روش برای شناسایی غذاهای مشکل آفرین کنار گذاشتن هفت ماده غذایی اصلی برای ۲۱ روز است که شامل گلوتن، لبنیات، سویا، تخم مرغ، بادام زمینی، و شیرین کننده‌ها می‌شوند.

سپس استفاده از آنها را دوباره آغاز و علائم، وزن و سطوح انرژی خود را ثبت کنید تا مقصران اصلی شناسایی شوند.

مصرف گلوتن
گلوتن یک مشکل عمده برای افرادی که به حساسیت‌های غذایی مبتلا هستند، محسوب می‌شود، اما حتی اگر به بیماری سلولک مبتلا نباشید نیز حذف یا محدود کردن آن از رژیم غذایی می‌تواند ایده خوبی باشد.

جالب است بدانید؛ بدن هر فردی با یک واکنش التهابی خفیف به گلوتن پاسخ می‌دهد، که نه تنها برای سلامت روده خطرناک است، بلکه بسیاری دیگر از جنبه‌های تندرستی را می‌تواند تحت تاثیر قرار دهد. در شرایطی که گلوتن برای همه مشکل آفرین نیست، زمانی که در تلاش برای بهبودی و درمان روده خود هستید، بهتر است آن را از رژیم غذایی خود کنار بگذارید.

نوشیدن بیش از اندازه قهوه
همان گونه که عصبی بودن و احساس استرس محرک ترشح هورمون‌های استرس است، و غفلت بدن از گوارش را به همراه دارد، کافئین بیش از اندازه نیز عامل محرک دیگری است که ترشح این هورمون‌ها را به همراه دارد.

غذا خوردن سریع
خیلی ساده به نظر می‌رسد، اما بسیاری از ما این نکته را فراموش می‌کنیم که هر چه غذا را بهتر بجویم، گوارش آن آسان‌تر خواهد بود و گاز و نفخ کمتری در دستگاه گوارش شکل می‌گیرد.

غذا خوردن بیش از اندازه و بی وقت
پیش از این اشاره شد که ورود به حالت استراحت و گوارش در طول روز برای انسان اهمیت دارد.

اما به نظر می‌رسد در دنیای مدرن امروز ما به غذا خوردن در ۲۴ ساعت شبانه روز و هفت روز هفته تمایل داریم.

این شرایطی نیست که انسان برای آن تکامل یافته باشد. پژوهش‌های پیشرفته به تاثیرات مثبت روزه گرفتن، اغلب به روزهداری متناوب ارجاع می‌شود، اشاره دارند.

این که بین وعده‌های غذایی خود به دستگاه گوارش استراحت دهید، بدون تردید چیزی است که تشکر دستگاه گوارش را به همراه خواهد داشت.

مزایای نوشیدن چای و قهوه چیست؟

قرار بگیرد، کافئین بیشتری در آن‌ها ایجاد می‌شود. جالب است بدانید که چای سبز به هیچ وجه تخمیر نشده است؛ به همین دلیل تقریباً هیچ کافئینی ندارد.

رادیکال‌های آزاد
این مواد شیمیایی به سلول‌های بدن آسیب می‌رسانند و منجر به بیماری و ناخوشی می‌شود. بدن افراد هنگام تبدیل بعضی غذاها به انرژی و در زمان آسیب نور خورشید به پوست، این رادیکال‌ها را آزاد می‌کند.

چای و قهوه به دلیل مواد شیمیایی موجود در خود به نام آنتی‌اکسیدان، در مقابله با رادیکال‌های آزاد به بدن کمک می‌کند.

دییابت نوع ۲
مصرف هر دو نوشیدنی چای و قهوه با کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم مرتبط است، زیرا این نوشیدنی‌ها در نحوه استفاده

همچنین بیش از دو سوم مردم جهان، چای را به عنوان نوشیدنی مورد علاقه خود مصرف می‌کنند. این گیاه از برگ‌های بوته‌ای به نام «Camellia sinensis» تهیه می‌شود.

برگ‌های چای معمولاً در آب جوش ریخته می‌شود و پس از دم کشیدن، به صورت داغ یا سرد مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تفاوت بین چای سبز و سیاه چیست؟
تولیدکنندگان چای، برگ‌های این گیاه را خشک و خرد می‌کنند تا روغن آن استخراج شود. سپس بسته به نوع چای مورد نظر، مدتی این را در معرض هوا قرار می‌دهند. این فرایند تخمیر نامیده می‌شود که

یک واکنش شیمیایی است، بر طعم و بوی چای تاثیر می‌گذارد و رنگ آن‌ها را قهوه‌ای می‌کند. هر چقدر برگ‌ها به مدت طولانی‌تری در معرض هوا

قرار بگیرد، کافئین بیشتری در آن‌ها ایجاد می‌شود. جالب است بدانید که چای سبز به هیچ وجه تخمیر نشده است؛ به همین دلیل تقریباً هیچ کافئینی ندارد.

این مواد شیمیایی به سلول‌های بدن آسیب می‌رسانند و منجر به بیماری و ناخوشی می‌شود. بدن افراد هنگام تبدیل بعضی غذاها به انرژی و در زمان آسیب نور خورشید به پوست، این رادیکال‌ها را آزاد می‌کند.

چای و قهوه به دلیل مواد شیمیایی موجود در خود به نام آنتی‌اکسیدان، در مقابله با رادیکال‌های آزاد به بدن کمک می‌کند.

مصرف هر دو نوشیدنی چای و قهوه با کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع دوم مرتبط است، زیرا این نوشیدنی‌ها در نحوه استفاده

همچنین بیش از دو سوم مردم جهان، چای را به عنوان نوشیدنی مورد علاقه خود مصرف می‌کنند. این گیاه از برگ‌های بوته‌ای به نام «Camellia sinensis» تهیه می‌شود.

برگ‌های چای معمولاً در آب جوش ریخته می‌شود و پس از دم کشیدن، به صورت داغ یا سرد مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تفاوت بین چای سبز و سیاه چیست؟
تولیدکنندگان چای، برگ‌های این گیاه را خشک و خرد می‌کنند تا روغن آن استخراج شود. سپس بسته به نوع چای مورد نظر، مدتی این را در معرض هوا قرار می‌دهند. این فرایند تخمیر نامیده می‌شود که

یک واکنش شیمیایی است، بر طعم و بوی چای تاثیر می‌گذارد و رنگ آن‌ها را قهوه‌ای می‌کند. هر چقدر برگ‌ها به مدت طولانی‌تری در معرض هوا

قرار بگیرد، کافئین بیشتری در آن‌ها ایجاد می‌شود. جالب است بدانید که چای سبز به هیچ وجه تخمیر نشده است؛ به همین دلیل تقریباً هیچ کافئینی ندارد.

این مواد شیمیایی به سلول‌های بدن آسیب می‌رسانند و منجر به بیماری و ناخوشی می‌شود. بدن افراد هنگام تبدیل بعضی غذاها به انرژی و در زمان آسیب نور خورشید به پوست، این رادیکال‌ها را آزاد می‌کند.

بدن از قند خون به‌عنوان سوخت، تاثیر می‌گذارد. قهوه دارای مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان است که به پایین نگه‌داشتن و پایبندی قند خون که چالش اصلی دیابت است، کمک می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در چای نیز ممکن است به فرآوری قند خون توسط بدن کمک کند.

بیماری پارکینسون
مصرف قهوه و چای ممکن است در مقابله با این بیماری جدی که به سلول‌های عصبی مغز حمله کرده و حرکت را دشوار می‌کند، نقش داشته باشد. بعضی مطالعات حاکی از آن است که کافئین موجود در قهوه می‌تواند علائم اولیه پارکینسون را کاهش دهد. بعضی تحقیقات دیگر نشان می‌دهد نوشیدن قهوه و چای به محافظت از مغز در برابر بیماری پارکینسون کمک می‌کند.

مصرف قهوه و چای ممکن است در مقابله با این بیماری جدی که به سلول‌های عصبی مغز حمله کرده و حرکت را دشوار می‌کند، نقش داشته باشد. بعضی مطالعات حاکی از آن است که کافئین موجود در قهوه می‌تواند علائم اولیه پارکینسون را کاهش دهد. بعضی تحقیقات دیگر نشان می‌دهد نوشیدن قهوه و چای به محافظت از مغز در برابر بیماری پارکینسون کمک می‌کند.

مصرف قهوه و چای ممکن است در مقابله با این بیماری جدی که به سلول‌های عصبی مغز حمله کرده و حرکت را دشوار می‌کند، نقش داشته باشد. بعضی مطالعات حاکی از آن است که کافئین موجود در قهوه می‌تواند علائم اولیه پارکینسون را کاهش دهد. بعضی تحقیقات دیگر نشان می‌دهد نوشیدن قهوه و چای به محافظت از مغز در برابر بیماری پارکینسون کمک می‌کند.

مصرف قهوه و چای ممکن است در مقابله با این بیماری جدی که به سلول‌های عصبی مغز حمله کرده و حرکت را دشوار می‌کند، نقش داشته باشد. بعضی مطالعات حاکی از آن است که کافئین موجود در قهوه می‌تواند علائم اولیه پارکینسون را کاهش دهد. بعضی تحقیقات دیگر نشان می‌دهد نوشیدن قهوه و چای به محافظت از مغز در برابر بیماری پارکینسون کمک می‌کند.

مصرف قهوه و چای ممکن است در مقابله با این بیماری جدی که به سلول‌های عصبی مغز حمله کرده و حرکت را دشوار می‌کند، نقش داشته باشد. بعضی مطالعات حاکی از آن است که کافئین موجود در قهوه می‌تواند علائم اولیه پارکینسون را کاهش دهد. بعضی تحقیقات دیگر نشان می‌دهد نوشیدن قهوه و چای به محافظت از مغز در برابر بیماری پارکینسون کمک می‌کند.

مصرف قهوه و چای ممکن است در مقابله با این بیماری جدی که به سلول‌های عصبی مغز حمله کرده و حرکت را دشوار می‌کند، نقش داشته باشد. بعضی مطالعات حاکی از آن است که کافئین موجود در قهوه می‌تواند علائم اولیه پارکینسون را کاهش دهد. بعضی تحقیقات دیگر نشان می‌دهد نوشیدن قهوه و چای به محافظت از مغز در برابر بیماری پارکینسون کمک می‌کند.

مصرف قهوه و چای ممکن است در مقابله با این بیماری جدی که به سلول‌های عصبی مغز حمله کرده و حرکت را دشوار می‌کند، نقش داشته باشد. بعضی مطالعات حاکی از آن است که کافئین موجود در قهوه می‌تواند علائم اولیه پارکینسون را کاهش دهد. بعضی تحقیقات دیگر نشان می‌دهد نوشیدن قهوه و چای به محافظت از مغز در برابر بیماری پارکینسون کمک می‌کند.

مصرف قهوه و چای ممکن است در مقابله با این بیماری جدی که به سلول‌های عصبی مغز حمله کرده و حرکت را دشوار می‌کند، نقش داشته باشد. بعضی مطالعات حاکی از آن است که کافئین موجود در قهوه می‌تواند علائم اولیه پارکینسون را کاهش دهد. بعضی تحقیقات دیگر نشان می‌دهد نوشیدن قهوه و چای به محافظت از مغز در برابر بیماری پارکینسون کمک می‌کند.

مصرف قهوه و چای ممکن است در مقابله با این بیماری جدی که به سلول‌های عصبی مغز حمله کرده و حرکت را دشوار می‌کند، نقش داشته باشد. بعضی مطالعات حاکی از آن است که کافئین موجود در قهوه می‌تواند علائم اولیه پارکینسون را کاهش دهد. بعضی تحقیقات دیگر نشان می‌دهد نوشیدن قهوه و چای به محافظت از مغز در برابر بیماری پارکینسون کمک می‌کند.

مصرف قهوه و چای ممکن است در مقابله با این بیماری جدی که به سلول‌های عصبی مغز حمله کرده و حرکت را دشوار می‌کند، نقش داشته باشد. بعضی مطالعات حاکی از آن است که کافئین موجود در قهوه می‌تواند علائم اولیه پارکینسون را کاهش دهد. بعضی تحقیقات دیگر نشان می‌دهد نوشیدن قهوه و چای به محافظت از مغز در برابر بیماری پارکینسون کمک می‌کند.

مصرف قهوه و چای ممکن است در مقابله با این بیماری جدی که به سلول‌های عصبی مغز حمله کرده و حرکت را دشوار می‌کند، نقش داشته باشد. بعضی مطالعات حاکی از آن است که کافئین موجود در قهوه می‌تواند علائم اولیه پارکینسون را کاهش دهد. بعضی تحقیقات دیگر نشان می‌دهد نوشیدن قهوه و چای به محافظت از مغز در برابر بیماری پارکینسون کمک می‌کند.

مصرف قهوه و چای ممکن است در مقابله با این بیماری جدی که به سلول‌های عصبی مغز حمله کرده و حرکت را دشوار می‌کند، نقش داشته باشد. بعضی مطالعات حاکی از آن است که کافئین موجود در قهوه می‌تواند علائم اولیه پارکینسون را کاهش دهد. بعضی تحقیقات دیگر نشان می‌دهد نوشیدن قهوه و چای به محافظت از مغز در برابر بیماری پارکینسون کمک می‌کند.

مصرف قهوه و چای ممکن است در مقابله با این بیماری جدی که به سلول‌های عصبی مغز حمله کرده و حرکت را دشوار می‌کند، نقش داشته باشد. بعضی مطالعات حاکی از آن است که کافئین موجود در قهوه می‌تواند علائم اولیه پارکینسون را کاهش دهد. بعضی تحقیقات دیگر نشان می‌دهد نوشیدن قهوه و چای به محافظت از مغز در برابر بیماری پارکینسون کمک می‌کند.

مواظب ۱۲ مورد سمی و معمولی اتاق خواب خود باشید



اگر مراقب نباشید، اتاقی که در آن باید از روایهای شیرین لذت ببرید، به کابوسی بیدار تبدیل می‌شود. این خطرات غافلگیرکننده را که در اتاق خواب برای سلامتی شما کمین کرده است، از بین ببرید.

آیا آلودگی به اتاق خواب نفوذ می‌کند؟

بیشتر مردم آلودگی را یک مشکل بیرونی می‌دانند که می‌توانند هنگام ورود به داخل منزل از آن فرار کنند، اما آلودگی داخل خانه شاید خطرناک تر و نافذ تر باشد. غلظت بعضی از آلاینده‌ها در خانه تا پنج برابر بیشتر فضای بیرون است. این مسئله در هر اتاقی خطر آفرین است، اما اتاق خواب به خصوص نگران کننده تر است، زیرا ما زمان زیادی را در آنجا می‌گذرانیم.

رنگ
رنگ تازه روی دیوارهای اتاق خواب شاید زیبا به نظر برسد، اما می‌تواند علت برخی از مشکلات جدی برای سلامتی شما باشد. برخی از رنگها و محصولات مرتبط ترکیبات آلی فرار (VOC) را منتشر می‌کنند که مدت طولانی تر از دوره نقاشی و خشک شدن بر شما تاثیر می‌گذارد. در یک مطالعه، مشخص شد که کودکان خردسال در معرض غلظت بالای این رنگ‌ها و تمیز کننده‌های متداول، میزان آسم، آلرژی و آلرژی بیشتری دارند.

مطالعه دیگری نشان داد که زنانی که در محل کار در معرض مواد شیمیایی رنگ معمولی قرار گرفته اند، احتمال خطر بیشتری برای داشتن فرزندان دارای اختلال اوتیسم دارند. VOC همچنین با آسیب اندامها و سرطان ارتباط دارد. مطمئن شوید که در شرایط تهویه مطبوع، منزل رنگ آمیزی می‌کنید تا خطرات را به حداقل برسانید، دوره خشک شدن و تهویه هوا قابل توجهی را فراهم کنید و از رنگ‌های دارای VOC کم یا صفر استفاده کنید.

تشک
تشک پر از مواد شیمیایی سمی می‌تواند مضرات جدی برای استراحت زیادی شما ایجاد کند. یک مسئله بزرگ مربوط به فوم پلی اورتان است، پلی اورتان یک ماده متداول درون تشک است که می‌تواند VOC را منتشر کند. سایر خطرات تشک شامل مواد شیمیایی مقاوم در برابر شعله و PVC است که هر دو با انواع خاصی از سرطان و اختلال در هورمون مرتبط هستند. در حالی که بودن در

مطالعه دیگری نشان داد که زنانی که در محل کار در معرض مواد شیمیایی رنگ معمولی قرار گرفته اند، احتمال خطر بیشتری برای داشتن فرزندان دارای اختلال اوتیسم دارند. VOC همچنین با آسیب اندامها و سرطان ارتباط دارد. مطمئن شوید که در شرایط تهویه مطبوع، منزل رنگ آمیزی می‌کنید تا خطرات را به حداقل برسانید، دوره خشک شدن و تهویه هوا قابل توجهی را فراهم کنید و از رنگ‌های دارای VOC کم یا صفر استفاده کنید.

تشک
تشک پر از مواد شیمیایی سمی می‌تواند مضرات جدی برای استراحت زیادی شما ایجاد کند. یک مسئله بزرگ مربوط به فوم پلی اورتان است، پلی اورتان یک ماده متداول درون تشک است که می‌تواند VOC را منتشر کند. سایر خطرات تشک شامل مواد شیمیایی مقاوم در برابر شعله و PVC است که هر دو با انواع خاصی از سرطان و اختلال در هورمون مرتبط هستند. در حالی که بودن در

مطالعه دیگری نشان داد که زنانی که در محل کار در معرض مواد شیمیایی رنگ معمولی قرار گرفته اند، احتمال خطر بیشتری برای داشتن فرزندان دارای اختلال اوتیسم دارند. VOC همچنین با آسیب اندامها و سرطان ارتباط دارد. مطمئن شوید که در شرایط تهویه مطبوع، منزل رنگ آمیزی می‌کنید تا خطرات را به حداقل برسانید، دوره خشک شدن و تهویه هوا قابل توجهی را فراهم کنید و از رنگ‌های دارای VOC کم یا صفر استفاده کنید.

تشک
تشک پر از مواد شیمیایی سمی می‌تواند مضرات جدی برای استراحت زیادی شما ایجاد کند. یک مسئله بزرگ مربوط به فوم پلی اورتان است، پلی اورتان یک ماده متداول درون تشک است که می‌تواند VOC را منتشر کند. سایر خطرات تشک شامل مواد شیمیایی مقاوم در برابر شعله و PVC است که هر دو با انواع خاصی از سرطان و اختلال در هورمون مرتبط هستند. در حالی که بودن در

مطالعه دیگری نشان داد که زنانی که در محل کار در معرض مواد شیمیایی رنگ معمولی قرار گرفته اند، احتمال خطر بیشتری برای داشتن فرزندان دارای اختلال اوتیسم دارند. VOC همچنین با آسیب اندامها و سرطان ارتباط دارد. مطمئن شوید که در شرایط تهویه مطبوع، منزل رنگ آمیزی می‌کنید تا خطرات را به حداقل برسانید، دوره خشک شدن و تهویه هوا قابل توجهی را فراهم کنید و از رنگ‌های دارای VOC کم یا صفر استفاده کنید.

تشک
تشک پر از مواد شیمیایی سمی می‌تواند مضرات جدی برای استراحت زیادی شما ایجاد کند. یک مسئله بزرگ مربوط به فوم پلی اورتان است، پلی اورتان یک ماده متداول درون تشک است که می‌تواند VOC را منتشر کند. سایر خطرات تشک شامل مواد شیمیایی مقاوم در برابر شعله و PVC است که هر دو با انواع خاصی از سرطان و اختلال در هورمون مرتبط هستند. در حالی که بودن در

مطالعه دیگری نشان داد که زنانی که در محل کار در معرض مواد شیمیایی رنگ معمولی قرار گرفته اند، احتمال خطر بیشتری برای داشتن فرزندان دارای اختلال اوتیسم دارند. VOC همچنین با آسیب اندامها و سرطان ارتباط دارد. مطمئن شوید که در شرایط تهویه مطبوع، منزل رنگ آمیزی می‌کنید تا خطرات را به حداقل برسانید، دوره خشک شدن و تهویه هوا قابل توجهی را فراهم کنید و از رنگ‌های دارای VOC کم یا صفر استفاده کنید.

تشک
تشک پر از مواد شیمیایی سمی می‌تواند مضرات جدی برای استراحت زیادی شما ایجاد کند. یک مسئله بزرگ مربوط به فوم پلی اورتان است، پلی اورتان یک ماده متداول درون تشک است که می‌تواند VOC را منتشر کند. سایر خطرات تشک شامل مواد شیمیایی مقاوم در برابر شعله و PVC است که هر دو با انواع خاصی از سرطان و اختلال در هورمون مرتبط هستند. در حالی که بودن در

مطالعه دیگری نشان داد که زنانی که در محل کار در معرض مواد شیمیایی رنگ معمولی قرار گرفته اند، احتمال خطر بیشتری برای داشتن فرزندان دارای اختلال اوتیسم دارند. VOC همچنین با آسیب اندامها و سرطان ارتباط دارد. مطمئن شوید که در شرایط تهویه مطبوع، منزل رنگ آمیزی می‌کنید تا خطرات را به حداقل برسانید، دوره خشک شدن و تهویه هوا قابل توجهی را فراهم کنید و از رنگ‌های دارای VOC کم یا صفر استفاده کنید.

گردو و انجیر موثرترین درمان برای این بیماری رایج

مغز «گردو» بسیار لطیف بوده و به هضم غذا کمک می‌کند و داروی مقوی معده به شمار می‌رود، خوردن «گردو» کوئیده در رفع یبوست افراد بسیار موثر است و به عنوان ضد سم

محسوب می‌شود. «گردو» از داروهای بسیار خوب برای تقویت مغز به شمار می‌رود و در رفع فراموشی کمک‌کننده است؛ «گردو» با انجیر و مویز در افراد با سن بالا توصیه می‌شود و برای تقویت بارداری نیز مفید است.

«گردو» میوه درختی دارای اسهال‌جداگانه است که هر کدام خواص خاص خود را دارند مثلاً پوست سبز گردو در رنگرزی استفاده می‌شود، قسمت خوراکی آن مغز «گردو» است که دارای ترکیبات روغنی بسیار غنی و سرشار از ویتامین‌های A, B, E، و از همه مهمتر املاحی نظیر آهن، روی، فسفر و مس است.

از دیدگاه طب سنتی «گردو» در درجه دوم گرمی و در درجه اول خشکی قرار دارد هر چه خشک شود، حرارت آن زیاد شده و از رطوبت آن کاسته می‌شود.

تغییرات شرکت ساحل خدمات کوثر شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۷۵۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۰۵۸۶۳۹ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۱۹ تصمیمات ذیل اتخاذ شد - مرکز شرکت از لامرد به واحد ثبتی تهران به آدرس: استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، محله سیدخندان، خیابان دکتر علی شریعتی، بن بست خیابان ۵، ساختمان پزده‌شکانه سینا، طبقه سوم، واحد ۷ کدپستی ۱۵۴۱۹۴۹۳۸ انتقال یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید.

شناسه آگهی: ۵۶۳۳۳۲

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری لامرد

تغییرات شرکت ساحل خدمات کوثر شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۷۵۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۰۵۸۶۳۹ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۱۹ تصمیمات ذیل اتخاذ شد - مرکز شرکت از لامرد به واحد ثبتی تهران به آدرس: استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، محله سیدخندان، خیابان دکتر علی شریعتی، بن بست خیابان ۵، ساختمان پزده‌شکانه سینا، طبقه سوم، واحد ۷ کدپستی ۱۵۴۱۹۴۹۳۸ انتقال یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید.

شناسه آگهی: ۵۶۳۳۳۲

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری لامرد

تغییرات شرکت ساحل خدمات کوثر شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۷۵۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۰۵۸۶۳۹ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۱۹ تصمیمات ذیل اتخاذ شد - مرکز شرکت از لامرد به واحد ثبتی تهران به آدرس: استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، محله سیدخندان، خیابان دکتر علی شریعتی، بن بست خیابان ۵، ساختمان پزده‌شکانه سینا، طبقه سوم، واحد ۷ کدپستی ۱۵۴۱۹۴۹۳۸ انتقال یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید.

شناسه آگهی: ۵۶۳۳۳۲

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری لامرد