

سالمندان فست فود بخورند یا بگوشت؟

## توصیه های طب ایرانی برای سالمندان



گروه بهداشت و سلامت - یک متخصص طب ایرانی گفت: سالمندان به دلیل ضعف قوای بدنی و دردهای مفصلی، در صورت کم تحرکی، بیشتر از مسایل گروه های سنی دچار سوءهاضمه می شوند.

بایک دانش فرد افزود: سالمندان اگر به دلیل مشکلاتی همچون ضعف قوای بدنی و دردهای مفصلی که به اقتضای سن به آن دچار می شوند تحریکشان کم شود، بیشتر از سایر گروه های سنی به بیماری های گوارشی همچون سوءهاضمه و یبوست مبتلا می شوند؛ چرا که افت حرارتی که به صورت طبیعی و تدریجی با بالا رفتن سن اتفاق می افتد با کم شدن تحرک بدنی تشدید می شود به دلیل اینکه سالمندان مزاج سرد و خشکی دارند که با یکسری رطوبت های اضافه در دستگاه گوارش و قسمت های مختلف بدن همراه است و علت اصلی این هم نقصان حرارت در دستگاه گوارش است.

وی تاکید کرد: در خصوص تغذیه به دو نکته مهم باید توجه کنیم، اول اینکه موقع غذا خوردن باید در کمال آرامش غذا را به خوبی و به دور از عجله و استرس و هیجانات روحی و روانی بچومیم و هواسمان ما غذا باشد نه اینکه در حین غذا خوردن مشغول کارهای دیگری باشیم زیرا به دلیل افت حرارت بدن سالمندان مشکلات بیشتری برای این افراد ایجاد می کند. بنابراین به طور کلی، سالمندان از نیم ساعت قبل تا یک ساعت بعد از غذا حتی الامکان از خوردن نوشیدنی ها، سالا و دسر و... پرهیز کنند.

این متخصص طب ایرانی افزود: خوردن سالمندان هم در بسیاری موارد اعان می کنند که ما با در هم خوری و دچار مشکل می شویم بنابراین این گروه باید بیشتر از بقیه رعایت کنند. علاوه بر این یک نکته هم هست که بیشتر متخصص سالمندان است؛ اینکه به دلیل ضعف دستگاه گوارش، باید وعده های غذایی تقسیم شود و حجم غذا در هر وعده کاهش پیدا کند و در عین حال کیفیت غذا بالا باشد. ماهی بعضی مقاطع سنی گاهی توصیه می کنیم که مدتی نهار را حذف کنند یا سبک مصرف کنند اما به دلیل ضعف قوای جسمی سالمندان نمی توانیم این توصیه را به آنها داشته باشیم اما وعده های غذایی که حجم سنگینی دارند مناسب آن نیست.

دانش فرد گفت: به طور کلی خوردن فست فود برای همه افراد به خصوص سالمندان ممنوع است اما در عوض بسیاری از انواع آنگوست ها برای این افراد مفید است، البته با ادویه کم و همچنین بعضی از سوپ ها مثل سوپ برنج و جو که با گوشت جوجه و کبک و گوشت های سبک پخته باشد مفید است.

وی افزود: افراد در ادویه برای سالمندان مشکل آفرین است برخی از مواد غذایی همچون سیر و پیاز و زنجبیل در طب ایرانی به دارو نزدیک هستند و مصرفشان به خصوص به طور خام توصیه نمی شود و در سالمندان ایجاد مشکل می کند. توصیه می شود از اینگونه مواد غذایی به صورت معتدل در غذا استفاده شود. در صورتی که مشکل نفخ دارند غیر از عمل به توصیه ها، استفاده از زیره سبز در غذا و بعد از غذا توصیه می شود.

## بهداشت و سلامت

# ۱۰ ایده برای حفظ آب بدن

گروه بهداشت و سلامت - نوشیدن مرتب و به اندازه کافی آب در روز، یکی از مهم ترین کارها برای حفظ سلامتی است.

نوشیدن روزانه آب کافی و هیدراته ماندن، برای بسیاری سخت و ناخوشایند است اما چه باید کرد؟

۱. برنامه یادآوری برای نوشیدن آب روی گوشی خود نصب کنید. این کار به شما کمک می کند که در طول روز نوشیدن آب را فراموش نکنید و به طور منظم آب بدن خود را تامین کنید.

۲. برای این که نوشیدن آب برایتان جذاب تر شود، از دم کرده میوه ها برای طعم دار کردن آن استفاده کنید. دم کرده میوه را در یک پارچ بریزید و بگذارید تا روز بعد در یخچال بماند و خنک شود. بطری آب را از آن پر کنید و همه جا با خود ببرید.

۳. میوه تازه به آب اضافه کنید. چند برش لیمو، توت فرنگی، آناناس یا پرتقال را به بطری آب خود اضافه کنید تا طعم دار شود. اگر بطری را در یخچال نگه دارید، میوه تا حدود ۳ روز تازه می ماند.

گروه بهداشت و سلامت - افرادی که دچار کمبود آهن هستند، باید از مصرف چای بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنند.

چای از نوشیدنی های مورد علاقه بسیاری از مردم جهان به ویژه ایرانیان است. اگر شما هم اهل نوشیدن چای هستید باید بدانید که همراه چای شیرینی و قند نخورید.

سعی کنید به طعم تلخ چای عادت کنید. با شکم خالی هرگز چای ننوشید. همین طور بلافاصله بعد از غذا هم نوشیدن چای توصیه نمی شود.

## ممنوعیت نوشیدن چایی بعد از غذا

## خواص باورنگردنی دارچین که نمی دانستید

گروه بهداشت و سلامت - دارچین، ادویه مفید و سرشار از ویتامین ها، فیبرها و املاح است که تاثیر آن در حفظ سلامت بدن از دوران باستان در طب سنتی شناخته شده است.

گرچه از ادویه دارچین برای تقویت حافظه و قیامت شناختی همچنین تسکین قاعدگی در زنان استفاده می شود اما از تاثیر آن در تسریع کاهش وزن نیز نباید غافل شد.

### کنترل گرسنگی

دارچین تاثیر قابل قبولی بر کنترل گرسنگی دارد و تقریباً تاثیر آن سریع احساس می شود. مصرف این ادویه جذب گلوز در خون را کاهش می دهد و از آنجا که با افزایش سطح قند خون، احساس گرسنگی به وجود می آید، گنجاندن دارچین یکی از ترندهای تسریع سیری محسوب می شود. در نتیجه کنترل گرسنگی، دریافت کالری روزانه نیز کاهش پیدا می کند.

### طعم دهنده عالی

دارچین یکی از بهترین طعم دهنده ها برای کاهش تمایل به مصرف شکر است. عطر تند دارچین باعث می شود در تهیه

نوع یک و دسر بتوان مقدار کمتری شکر استفاده کرد. از آنجا که شکر یکی از مهم ترین عوامل زمینه ساز چاقی است، وزن دارچین ترغیب فاعلی برای کنترل لشکر محسوب می شود.

### بهبود عملکرد دستگاه گوارش

مصرف منظم دارچین باعث تحریک سیستم گوارش و تسهیل هضم غذای دریافتی می شود. مصرف دمنوش دارچین پس از صرف غذای سنگین یا هنگام دردهای گوارشی تاثیر عالی در بهبود عملکرد این سیستم دارد.

### تنظیم قند خون و کلسترول

ترکیبات فعال موجود در دارچین تاثیر مثبتی بر تنظیم کلسترول و قند خون دارند. در طب باستانی چین، از دارچین به عنوان داروی دیابت نوع ۲ استفاده می شود. یکی از این ترکیبات موسوم به MHCP، بسیار موثر است و به طور مشخص حساسیت به انسولین را افزایش می دهد. چنین تاثیری از این جهت اهمیت دارد که کاهش حساسیت به انسولین عامل موارد خاصی از اضافه وزن و آسیب های



۴. یک لیوان چای سرد درست کنید. چای هم به مصرف مایعات کمک می کند. چای سبز و سیاه را ابتدا در آب جوش دم کنید و بعد از این که خنک شدند، در یخچال بگذارید. چای های میوه ای را می توان با آب سرد درست کرد.

۵. اندکی شربت به آب خود اضافه کنید. مقدار کمی شربت در آب، جایگزینی سالم تری برای نوشابه و آب میوه های شیرین شده با شکر است. شربت های رژیمی قند کمتری هم دارند.

۶. اسموتی درست کنید. صبح ها میوه تازه، پنخ و آب را با هم مخلوط و میل کنید.

۷. آب گازدار بدون شکر بخورید. برخی افراد نوشیدن آب های گازدار را ترجیح می دهند. آب معدنی گازدار تا زمانی که شکر یا شیرین کننده به آن ها اضافه نشده باشد، مناسب هستند.

۸. قبل از خوردن هر چیزی، یک لیوان آب بنوشید. با این قانون، شما ملزم به نوشیدن آب خواهید شد.

۹. میوه ها و سبزیجات آب دار بخورید. بسیاری از میوه ها و سبزیجات زیادی دارند. برخی از بهترین ها عبارتند از انواع توت ها، پرتقال، انگور، هویج، کاهو، کلم، اسفناج و خربزه. یک ظرف پر از میوه های خرد شده برای میان وعده در یخچال خود نگه دارید.

درست مثل قهوه، چای هم می تواند بی خوابی بیسبب آورد و بی خوابی از دلایل اصلی چاقی است. مصرف زیاد چای باعث استرس می شود و ممکن است شما را دچار پر خوری عصبی کند.

برخی به اشتباه باور دارند که با نوشیدن چای بعد از غذا از تشنگیشان کاسته می شود اما نه تنها این مسئله اشتباه است بلکه اسید موجود در چای در معده ایجاد مشکل می کند. افرادی که در معرض کمبود آهن قرار دارند یا دچار کمبود آهن هستند، باید از مصرف چای بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنند.

مرتب با آن مانند دیابت، بیماری های قلبی عروقی و... است. افزایش سوخت و ساز بدن یکی دیگر از مزایای مصرف دارچین در لاغری از آنجاست که مصرف آن در دمای درونی بدن را بالا می برد و اندام ها را وادار به فعالیت می کند. تادامای بدن به حد استاندارد برسد. در نتیجه این حالت، مصرف انرژی افزایش پیدا می کند و مقدار چربی بیشتری می رسد.

طرز تهیه دمنوش دارچین گرچه افزودن دارچین به غذاها برای بهره مندی از خواص آن در حفظ سلامت و کاهش وزن بسیار مفید است اما دمنوش آن به خصوص اینکه همراه با زنجبیل تهیه می شود، تاثیر بهتری خواهد داشت. از طرفی در روزهای سرد می توان از آن به عنوان جایگزین چای نیز استفاده کرد. برای تهیه این دمنوش، کمی زنجبیل تازه را رنده کنید. یک لیوان آب را گرم کنید و تکه ای چوب دارچین را از ابتدا در آب بریزید تا دارچین طعم بهتری پیدا کند. زمانی که آب جوش آمد، یک چای کیسه ای در آب بگذارید و صبر کنید تا حدود ۷ دقیقه

**آگهی تصمیمات شرکت ایر اتک کیش (با مسئولیت محدود)**

ثبت شده به شماره ۷۰۱۳ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۸۴۲۶ به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۲ موراد ذیل به موضوع شرکت الحاق گردید:

«مدیریت دارایی های فیزیکی با اخذ مجوزهای لازم در قالب قوانین و مقررات جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش». و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رحمانی - سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکینهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**آگهی تصمیمات شرکت کار مانیاتجارت عصر کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۱۳۹۶۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۸۴۹۰۴۲ به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای علیرضا فرهادی به کد ملی ۰۰۷۳۶۰۶۴۵۶ به سمت مدیرعامل و نائب رئیس هیئت مدیره، آقای سیدمقداد میرحبیبی به کد ملی ۰۳۳۳۳۰۱۳۲ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای مهدی بیات با کد ملی ۰۳۳۳۸۰۲۲۴۱ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدات شرکت از قبیل چک، سفته، برات، و عقود اسلامی با امضای نائب مدیرعامل و یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و کلیه مکاتبات عادی شرکت نیز با امضای مدیرعامل و مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- بندهای ذیل از ماده ۱۴۰ اساسنامه به مدیرعامل تفویض گردید.

( بند ۴ - نصب و عزل کلیه ماموران و کارکنان شرکت و تعیین شغل و حقوق و دستمزد و انعام و ترفیع و تنبیه و تعیین سایر شرایط استخدام و معافیت و خروج آنها از خدمت و باز خصمی و بازنشستگی و مستمری و وراث آنها

بند ۱۰ - مبادرت به تقاضا و اقدام برای ثبت هرگونه علامت تجاری.

بند ۱۱ - به امانت گذاردن هر نوع اسناد و مدارک و وجوه در صندوق های دولتی و خصوصی و استرداد آنها.

بند ۱۳ - اقامه هرگونه دعوی و دفاع از هرگونه دعوی یا تسلیم به دعوی یا انصراف از آن اعم از حقوقی و کیفری و یادداشتن تمام اختیارات مراجعه به امر دادرسی از حق پژوهش و فرجام صالحه، تعیین وکیل، سازش ادعای جعل نسبت به سند طرف و استرداد سند تعیین داور یا یا بدون اختیار صلح و بطور کلی.

استفاده از کلیه حقوق و اجرای کلیه تکالیف ناشیه از قانون داور تعیین وکیل برای دادرسی و غیره یا یا بدون حق توکیل در توکیل ولو مکرراً تعیین مصدق و کارشناس اقرار خواه در ماهیت دعوی و خواه به امری که کاملاً قاطع دعوی باشد دعوی خسارت استرداد دعوی جلب شخص ثالث و دفاع از دعوای ثالث اقدام به دعوی مقابلی و دفاع از تامین مدعی به تقاضای توقیف اشیاء و اموال از دادگاههای اعطای مهلت برای پرداخت مطالبات شرکت درخواست صدور برگ اجرائی و تعقیب عملیات اجرائی و اخذ محکوم چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد)

رحمانی - سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکینهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**آگهی تصمیمات شرکت راهبر تجاری ستاره تابان کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۱۳۸۸۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۴۸۵۶۶۴ به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- موسسه حسابرسی خدمات مالی یکتا تدبیر با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۰۹۹۵۱۲ به عنوان بازرس اصلی و آقای محمد احمدی با کد ملی ۰۲۹۴۷۰۳۳۲۲ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۲- از زمانه سود و زیان و جریان و جوه نقد سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.

۳- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رحمانی - سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکینهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**آگهی تصمیمات شرکت راهبر تجاری ستاره تابان کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۱۳۸۸۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۴۸۵۶۶۴ به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- موسسه حسابرسی خدمات مالی یکتا تدبیر با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۰۹۹۵۱۲ به عنوان بازرس اصلی و آقای محمد احمدی با کد ملی ۰۲۹۴۷۰۳۳۲۲ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۲- از زمانه سود و زیان و جریان و جوه نقد سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.

۳- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رحمانی - سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکینهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

## آگهی تاسیس شرکت انبوه سازان پیمان گستران جزیره کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۶۶۹ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۷۸۳۵۷ با عنایت به استعلام اخذ مدیریت بازرگانی بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکت ها به شماره ۱۴۰۱/۳۱۰/۱۳۸۰۱۲۳۷ مورخ ۱۳۰۳/۱۰/۹ و خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در ۱۴۰۱/۰۹/۲۹ شماره ۱۴۶۶۹ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بـشـرح ذیل در روزنامه های رسمی و کثیرالانتشار آگهی می شود.

۱- موضوع شرکت: خرید و فروش صادرات و واردات کلیه کالاها مجاز بازرگانی \* انجام طراحی، محاسبه، نظارت فنی و اجرای کلیه پروژه های عمرانی اعم از فلزی و بتونی اینیه سبک و سنگین \* ساخت راه و بند، سدسازی و تاسیسات مربوطه ساخت راه آهن، مترو، برج مراقبت \* احداث کانال، احداث تونل، نقشه برداری و تسطیح اراضی گود برداری تزریق سیمان و شمع کوبی و شمع بریزی \* سد های خاکی و بتونی، بند های آبی تاسیسات برقی و مکانیکی ساختمان ها و کارخانجات صنعتی و نیروگاه سبک بلاست و جوشکاری و ساخت انواع سازه های فلزی با سازه های بتونی تزیینات داخلی و خارجی ساختمان ها \* اجرای کلیه عملیات راه سازی اعم از راه های اصلی و فرعی، بزرگراه ها، آزاد راه ها، راه های ریلی، باند فرودگاه، سیستم های انتقال هوایی پایدار، تونل ها و پل ها راه های زیرزمینی و تجهیزات نگهداری فنی سیستم های حمل و نقل \* تهیه و تولید و تعمیر تجهیزات راهداری و اجرای عملیات تولید اسفالت و شن و ماسه و راه اندازی خطوط تولید و کارخانجات تولید اسفالت و شن و ماسه \* فعالیت در زمینه ساخت و احداث شهرکهای مسکونی و تجاری و اداری \* بهسازی و نوسازی بافت های فرسوده شهری و غیر شهری \* طراحی نظارت اجرا محاسبه مشاوره در امور ابنیه اعم از بتونی و فلزی \* ساخت مجامع های مسکونی تجاری و اداری ورزشی و ساخت سوله \* نقشه برداری ابنیه سازی بهینه سازی و بازسازی بافت های فرسوده شهری و غیر شهری \* مشارکت از در اجراء و ساخت \* انجام کلیه امور تاسیساتی اعم از الکتریکیال و مکانیکال \* انجام کلیه امور خدماتی شامل نظیفات، محوطه سبز فضای سبز، تاسیسات انسانی مجاز شرکت، اجرای کلیه خدمات شهری اعم از میلمان های شهری رنگ آمیزی جداول و جدول کشی، تسطیح اراضی، راه سازی، سدسازی خطوط انتقال ( گاز آب برق ) \* شرکت در کلیه مناقصات و مزایات دولتی و خصوصی \* تجهیز و ساخت واحدهای خدماتی اقامتی و هتل های طرحی اجراء نظارت فنی و ساخت ابنیه سبک و سنگین شرکت ها و مجتمع های خدماتی اقامتی صنعتی کشاورزی ساختمانی ورزشی و خدماتی اماکن ورزشی مجتمع ها سالن ها و زمین های بازی \* کشایش اعتبار LC و برای شرکت نزد بانکها \* تهیه طرح های توجیهی \* اخذ وام و اعتبارات بانکی به صورت ارز و ریلی از بانک های داخلی و خارجی \* اخذ و اعطاء نمایندگی بـشـرک های معتبر داخلی و خارجی \* شرکت در کلیه مناقصات پیمان ها و مزایات دولتی و خصوصی \* ساخت راه و باند اجرا سازه های زیرزمینی دریایی نیروگاهی ساخت \* تعمیر و نگهداری خطوط انتقال آب، گاز، نفت و پتروشیمی \* معماری شهرسازی و ابنیه سازی مسکن \* طراحی و ساخت و اجراء تصفیه خانه های آب و فاضلاب \* خرید و فروش مصالح

۲- میزان سرمایه شرکت: سرمایه شرکت مبلغ ۲۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰ سهم به نام عادی ۲۰،۰۰۰ ریالی که ۳۵ درصد آن به موجب گواهی شماره ۹۵/۱۲۶/۱۴۰۰/۱۷ مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۱۴ بانک گردشگری شعبه کیش به حساب شرکت واریز گردیده است و باقی در تعهد سهامداران می باشد.

۳- مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.

۴- مدیران شرکت: خانم بهاره فاضلی به شماره ملی ۰۹۲۰۶۶۷۲۴۹ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای پیمان رادمان به شماره ملی ۰۹۲۰۰۴۲۴۶۵ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای مهدی دهقانی به شماره ملی ۰۳۱۵۳۷۸۹۱ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۵- دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت و سایر نامه های اداری با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر میباشد.

۶- اختیارات مدیرعامل: طبق مفاد اساسنامه.

۷- اولین بازرسان: آقای مرتضی ابوالقاسم رسولی به شماره ملی ۰۰۱۹۹۶۲۷۰ به عنوان بازرس اصلی و آقای رضا پیرامون شریف آباد به شماره ملی ۰۹۴۶۲۴۰۸۷۶ به عنوان بازرس علی البدل به مدت یکسال انتخاب شدند.

۸- روزنامه اقتصاد کیش: بعنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رحمانی - سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکینهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش