

## خواص سبب های خوراکی سفره هفت سبب

یکی از زیباترین جلوه های نوروز سفره هفت سبب است، خوراکی هایی چون سرکه ،سماق، سمنو ،سبب ،سنجد و سبب به همراه قرآن کریم ،سبزه، ماهی قرمز ، آینه ،سکه و... سفره زیبایی هفت سبب را زمین می سازند.

**خوردن یک عدد سبب در روز، بیماری را دور می کند. این میوه سموم بدن، بخصوص اسید اوریک را دفع می کند و در نتیجه در مان خوبی برای مبتلایان به روماتیسم، درد مفاصل و نقرس است. سبب ترشحات غدد، بخصوص بزاق و ترشحات معده را تقویت و به هضم غذا کمک می کند.**

گروه بهداشت و سلامت- در اینچسا، برخی از خواص سبب های خوراکی سفره هفت سبب را بررسی می کنیم.

**سبب، نماد سعادت و**

**سلامتی**

خوردن یک عدد سبب در روز، بیماری را دور می کند. این میوه سموم بدن، بخصوص اسید اوریک را دفع

**گروه بهداشت و سلامت-**

مصرف سببجات در طول زندگی بسیار اهمیت دارد و باید سعی شود از سببجات به عنوان غذای اصلی و گاهی در کنار غذاهای دیگر مورد استفاده قرار گیرد. حتما شما هم تا به حال چندین بار به گوشتان خورده است که مصرف سببجات در زندگی اهمیت بسیار زیادی، مخصوصا برای کودکان دارند اما هنوز هم بسیاری از افراد هستند که نمی دانند چگونه باید سببجات را وارد رژیم غذایی خود کنند.

**مواد مغذی موجود در سببجات برگ دار**
**فولات**

فولات یک ویتامین B محلول در آب است که سلول های جدید را تولید می کند و از نقص نوزاد، بیماری های

قلبی، عروقی و سرطان جلوگیری می کند.

**منیزیم**

منیزیم یک نوع آهن گیاهی است که برای سلامت استخوان، تولید انرژی، ماهیچه و سلامت قلب و مغز اهمیت زیادی دارد و ضد استرس عمل می کند.

**فیبر**

سببجات تیره برگ دار فیبر زیادی دارند که برای سلامت گوارش، سم زدایی، تعادل کلسترول، کاهش قند خون و وزن سالم مفید هستند.

**آهن**

آهن سطح انرژی شما را افزایش می دهد و اکسیژن را راحت تر به قسمت های دیگر می رساند و برای سوخت و ساز نیز بسیار موثر است.

**آنتی اکسیدان ها**

وجود سببجات در رژیم غذایی به دلیل سطح بالای آنتی اکسیدان، سیستم ایمنی شما را قوی می کند.

سببجات برگ دار

روده و کبد آسیب رسیده را با پوست بخورید.

میوه نارس سبب ، بدون پوست برای درمان اسهال تجویز می شود.

سبب حاوی املاح مفیدی چون

میوه خشک سنجد قابض است. به همین جهت در درمان اسهال سودمند است. آرد میوه سنجد به علت داشتن مقدار زیادی قند، در درمان اسهال به کار می رود. آرد گوشت، پوست و هسته سنجد مقوی معده و بدن است. برای این منظور آرد تمام میوه آن را با کمی شیره انگور در شیر حل و نوش جان کنید. میوه سنجد سرشار از ویتامین های A و B و حاوی کمی ویتامین K است.

سفره، منیزیم، کالر ،کلسیم ،سدیم، آهن و پتاسیم است.
**سنجد، مقوی برای معده و بدن**
میوه خشک سنجد قابض است. به همین جهت در درمان اسهال سودمند است. آرد میوه سنجد به علت داشتن مقدار زیادی قند، در درمان اسهال به کار می رود. آرد گوشت، پوست و هسته سنجد مقوی معده و بدن است. برای این منظور آرد تمام میوه آن را با کمی شیره انگور در شیر حل و نوش جان کنید. میوه سنجد سر شار از ویتامین های A و B و حاوی کمی ویتامین K است.

### چند راه ساده برای مصرف بیشتر سببجات

این آنتی اکسیدان ها حاوی ویتامین A و ویتامین C هستند و در نتیجه برای جلوگیری از بیماریهای خود ایمنی هم مفیدی باشند.

**فواید و خواص مهم سببجات**

سلامت استخوان، تعادل قند خون ، جلوگیری از دیابت، سلامت قلبی عروقی، سم زدایی بدن، ماده ضد التهاب ، سلامت گوارش ، سلامت مغز.

**راهکارهایی برای افزایش مصرف سببجات و گنجاندن آنها در رژیم غذایی خود:**
**افزوده کردن به سوپ**
سببجات بیشتری را وارد سوپ کنید و شبیه زاپتی ها سوپ بخورید. سوپ سببجات یک گزینه عالی و خوشمزه و مغذی است.

**کنار بشقاب**

می توانید مثل رستوران ها عمل کنید و حاشیه بشقاب خود را با سببجاتی که دوست دارید، پر کنید و متعهد شوید که همه آنها را خواهید خورد.

**افزودن به سالاد**

پیتزای یکی از مواد غذایی است که می توانید سببجات مختلف را داخل آن بریزید. کافی است که مقداری ادویه حاصل از سببجات مثل آویشن را روی پیتزا بریزید. اسفناج و حتی سببجاتی مثل کدو هم داخل پیتزا عالی می شوند.

کلم کیل به عنوان یک میان وعده بسیار خوشمزه است کافی است که این کلم ها را به شکل چیپس سبب زمینی برش بزنید و آنها را مانند چیپس درست

#### بهداشت و سلامت

**سبب، پز شک طبیعی**
علاوه بر آن که سبب به صورت خام، پخته یا ترشی مصرف می شود، در طب و داروسازی نیز استفاده عفونی کننده، اشتها آور، پایین آورنده فشارخون، چربی و کلسترول بد و همچنین معالجه اسهال ، سردرد و سرگیجه ذکر شده است. مالیدن به پوست سر و خوردن سبب تازه، موی تازه می رویند و مگننز موجود در آن موجب می شود موهای سفید شده بریزند و موی سیاه به جای آن ها بروید. ماسک سبب رنده شده و عسل نوعی پیلینگ (لایه برداری پوست) و از بیسن برنده جوش و لک صورت است.

**سرکه، در مان کبودی دور چشم**
سرکه یکی از فرآورده های مفید انگور است که تحت اثر خمیری خاص حاصل می شود. سرکه نه تنها طعم مطبوعی به غذاها می دهد بلکه هضم بسیاری از مواد از جمله گوشت

کند. البته رسی های بسیار متنوعی برای درست کردن چیپس کلم کیل وجود دارد.

**داخل لقمه**

اگر نمی دانید برای ناهار یا میان وعده باید چه چیزی بخورید، کافی است که مقداری سببجات خام یا پخته، تخم مرغ، پروتئین حیوانی، لوبیا و عدس را بپزید و آن را یک لقمه کنید و به عنوان میان وعده یا هر وعده غذایی دیگری داخل بیخچال و فریزر نگه دارید و هر زمان که خواستید آن را میل کنید.

**کاسرول**

می توانید میان وعده کاسرول را با سببجات همراه کنید و یک غذای عالی تهیه کنید.

**استفاده به عنوان دسر**

کافی است که مقداری از سببجات را داخل دسر، حتی دسر شکلاتی خود استفاده کنید. طعم شیرینی شکلات همراه با سببجات بسیار عالی می شود

**سندویچ**

زمانی که می خواهید هر سندویچی را مصرف کنید، بهتر است که از مقداری سببجات مثل کلم و کاهو استفاده کنید و طعم ساندویچ خود را بهبود بخشید و در کنارش خاصیت آن را افزایش دهید.

**لقمه سببجات**

خوشبختانه نه تنها می توانید سببجات مختلف را داخل یک لقمه یا ساندویچ بریزید، بلکه می توانید از خود سببجات هم یک لقمه درست کنید؛ دقیقا مثل زمانی که دلمه می پزید.

**استفاده از سببجات پور**

**شده**

خوشبختانه تکنولوژی های

می شود. غرغره جوشانده سماق در درمان ورم گلو و برای محکم شدن لته ها توصیه می شود.

**سمنو، غذای ضد پیری**

سمنو ارزش غذایی بسیاری دارد، جوانه گندم که عنصر اصلی تشکیل دهنده آن است حاوی ویتامین های B وE، پروتئین از نوع عالی، مواد معدنی، فیبر و مواد مفید دیگر است. در گندمی که جوانه می زند، علاوه بر این که تمام این مواد به طور کامل حفظ می شود، در جریان جوانه زدن تغییرات شگفت آوری در آن وجود می آید که در نتیجه، ویتامین ها و مواد حیاتی گندم به مقدار زیادی افزایش می یابد.

اسید های نوکلئیک RNA و DNA که به فراوانی در جوانه گندم وجود دارند در جلوگیری از پیری سلولها بسیار موثرند. سلنیم و منیزیم موجود در جوانه گندم در جلوگیری از انواع نرسیده سماق سمی است، اما رسیده میوه و خشک شده آن سمی نیست و از گرد آن به عنوان چاشنی غذا استفاده

را آسان می کند.

مالیدن سرکه به محل نیش زنبور، پشه و سایر حشرات مفید است و برای التیام زخم ها و تاول بی نتیجه نیست. مخلوط کمی سرکه و عسل کیودی دور چشم را برطرف می کند. در گلاب نیز مخلول خوبی برای پوست می سازد. سرکه رقیق شده و کمی نمک در درمان گلودرد و همچنین برای محکم کردن لته تجویز می شود.

**سماق ضد کلوردر**

رنگ میوه سماق قرمز و قهوه ای و طعم آن گس است. پس از رسیدن، طعم آن ترش می شود. در تمام قسمت های گیاه تانن به مقدار فسراوان وجود دارد و به همین علت قابض و پاک کننده معده است و از انواع اسهال حاد و مزمن و خونریزی معده جلوگیری می کند. میوه تازه و نرسیده سماق سمی است، اما رسیده میوه و خشک شده آن سمی نیست و از گرد آن به عنوان چاشنی غذا استفاده

#### آیا ۶ ساعت خواب شبانه کافی است؟

**گروه بهداشت و سلامت-**شواهد جدید نشان می دهند که داشتن یک خواب خوب شبانه می تواند سال ها به عمر شما اضافه کند.

باید به این نتیجه رسید که چه میزان خواب بسیار کم است و چقدر برای حمایت از یک زندگی طولانی و سالم کافی است؟

دانشیار پزشکی بالینی در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی، گفت: محدوده خوابی که توصیه می کم ۹ تا ۹ ساعت در شب است که نقطه شیرین آن حدود ۸ ساعت است. دکتر نیتون ورم، پزشک خواب، تاکید کرد: پیامد های طولانی مدت خواب ناکافی با چاقی، دیابت، فشار خون بالا و سایر بیماری های قلبی عروقی مرتبط هستند. مرکز بینگیری از بیماری ها، توصیه های خواب روزانه را بر اساس سن تعیین می کند. بزرگسالان ۱۸ تا ۶۰ساله باید هر شب حداقل هفت ساعت بخوابند؛ در حالی که افراد مسن ممکن است نزدیک به ۹ ساعت بخوابند. برای نوجوانان، این میزان به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب در شبانه روز افزایش می یابد. محققان بر اهمیت داشتن یک برنامه خواب منظم برای بهینه سازی کیفیت خواب تاکید دارند.

**محققان نکات زیر را برای داشتن خواب خوب پیشنهاد می کنند:**

محدود کردن مصرف کافئین و الکل؛ زیرا می توانند در چرخه طبیعی خواب اختلال ایجاد کنند. اتاق خود را تاریک و ساکت نگه دارید تا از تولید ملاتونین در بدن که به خواب بهتر کمک می کند، حمایت کنید.

ورزش منظم و اطمینان از پایان هر گونه فعالیت بدنی شدید حداقل دو ساعت قبل از خواب. حداقل یک ساعت قبل از خواب، یک تاپ، تلفن یا سیالیت خود را کنار بگذارید تا از تأثیر انتشار نورانی بر زمان خواب و بیداری جلوگیری کنید. نتایج یک مطالعه دیگر هم ارتباط قابل توجهی را بین خوش بینی و ویژگی های مختلف خواب نشان داد.

شرکت کنندگانی که سطوح بالاتر خوش بینی را گزارش کردند، ۷۴ درصد بیشتر از افرادی که کمتر مثبت اندیش بودند، علائم بی خوابی نداشتند. محققان بیان کردند: خوش بین ها رویدادهای استرس زا را به روش های مثبت تری تفسیر می کنند و نگرانی ها و افکار تشخوار کننده را در هنگام به خواب رفتن و در طول چرخه خواب خود کاهش می دهند.

##### آگهی تصمیمات شرکت سعید کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۹۶۹ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۰۶۷۹۸۹
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱. آقای حسن محمدی به شماره ملی ۳۴۶۹۶۹۸۶۱۹، خانم فاطمه کارگر به شماره ملی ۳۰۵۱۰۱۱۳۲۰، آقای ایرج هوت گنج آبادی به شماره ملی ۳۱۱۱۲۹۳۶۹ و ۳۲۱۱۱۲۹۳۶۹، به سمت اعضای هیات مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲. به استناد صورت جلسه هیات مدیره مذکور: آقای حسن محمدی به شماره ملی ۳۴۶۹۶۹۸۶۱۹ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره ، فاطمه کارگر به شماره ملی ۳۰۵۱۰۱۱۳۲۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره ، آقای ایرج هوت گنج آبادی به شماره ملی ۳۱۱۱۲۹۳۶۹ به سمت عضوه هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند .

۳. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک ، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد .

۴. آقای یوسف نیکبام با کد ملی ۰۵۸۶۷۳۷۲۳۰ بعنوان بازرس اصلی و آقای ابراهیم محبی با کد ملی ۰۴۴۲۶۴۴۲۶۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۵. روزنامه کثیرالانتشار ایران جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

##### آگهی تصمیمات شرکت کامیاب تجارت آد اک کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۱۹۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۷۱۳۹۸۶
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱.خانم سمیه شفیعی دهنوی با کد ملی ۴۴۳۳۵۵۸۸۰۱، آقای جلیل سالاری با کد ملی ۴۴۳۰۵۷۲۰۵۴، آقای محمد رضا حاجی صادقی ششخته با کد ملی ۴۴۳۰۸۹۳۴۸۹ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲.به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مذکور: خانم سمیه شفیعی دهنوی با کد ملی ۴۴۳۳۵۵۸۸۰۱ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای جلیل سالاری با کد ملی ۴۴۳۰۵۷۲۰۵۴ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای محمد رضا حاجی صادقی شخته با کد ملی ۴۴۳۰۸۹۳۴۸۹ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳.کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور و تجاری و بانکی شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادهای، عقود اسلامی و مکاتبات عادی و اداری با امضای رئیس هیئت مدیره به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۴. آقای سید حسین رضوانی کد ملی ۴۴۳۱۸۰۴۱۳۷ بعنوان بازرس اصلی و آقای محمد جواد دهقان طرزجانی با کد ملی ۴۴۳۳۱۱۱۶۴۲ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۵.روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

## تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲-۴۴۴۷۳۴۲۱

## کیش نوش