

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت–چای

یکی از پر مصرف‌ترین نوشیدنی‌ها در ایران است.اغلب ما ایرانی‌ها چای خود را با انواع کیک و شیرینی می‌خوریم. شیرینی و کیک از خوشمزه‌ترین خوراکی‌های موجود در جهان هستند اما دارای کالری فراوان و قند مصنوعی می‌باشند و برای سلامتی افراد بسیار مضر هستند. مصرف چسای بدون هیچ شیرینی برای برخی افراد بسیار

سخت است، این افراد می‌توانند به جای شیرینی‌های تر و خشک و انواع کیک و کلوچه‌های مضر، چای خود را با شیرینی‌های طبیعی که در این بخش آورده‌ایم،بنوشند.

موز

موز از خشک‌کردن کردن حبه‌های انگور سیاه‌شاهانی به دست می‌آید و ازجمله‌شیرینی‌هایی است که دارای قند طبیعی فروکتوز است. کارشناسان

گروه بهداشت و سلامت–

تبخال یا زخم سردی که در اثر ویروس هرپس سیمپلکس ایجاد می‌شود، می‌تواند در قسمت‌های مختلف بدن خود را نشان دهد. در صورت بروز، بهترین کار این است که علائم آن را در اسرع وقت درمان کنید چون خشک شدن ناحیه تاول زده، خطر انتقال ویروس تبخال را به دیگران کاهش می‌دهد.

دو نوع ویروس هرپس سیمپلکس، شناخته شده است که نوع اول آن به نام **HSV** **مستول** زخم‌های سرد و تبخال‌های ناشی از کبسه سرماخوردگی است. این نوع تبخال در اطراف دهان و یا روی صورت ایجاد می‌شود. این ویروس مسری است و از طریق تماس مستقیم دو فرد با یکدیگر، به راه راحتی منتقل می‌شود. این ویروس معمولاً تا آخر عمر با فرد باقی می‌ماند.

خوشبختانه تبخال یک عارضه جدی نیست و معمولاً بعد از چند روز از بین می‌رود. بهترین کار این

طب سنتی توصیه می‌کنند افراد چای خود را با موز بنوشند چرا که موز دارای طبع گرم و تر است و به افزایش حافظه، قدرت فهم، تسکین صفرا، دفع بلغم و اصلاح خلق و خو کمک می‌کند. موز حاوی انواع مواد معدنی و ویتامین‌های ضروری برای بدن می‌باشد اما زیاده‌روی در مصرف آن موجب افزایش وزن و چاقی می‌شود.

کشمش

کشمش یکی از خوراکی‌های شیرین است که قند طبیعی فروکتوز در

وقتی دیگران را می‌بخشیم و دیگر احساس اضطراب و خشم ناشی از آنچه گذشته است را نداریم، ضربان قلب ما تنظیم می‌شود و فشارخون ما پایین می‌آید و این اتفاق بسیاری از فرایندهای بدنمان را تعدیل کرده و قلب و سیستم گردش خونمان هماهنگ می‌شود.

آن موجود است.مصرف کشمش سبب افزایش ناگهانی قند خون نمی‌شود.اگر کشمش به اندازه کم مصرف شود برای بیماران مبتلا به دیابت مناسب است زیرا کشمش دارای شاخص گلیسمی پایین تا متوسط و شاخص انسولین کم است.مصرف کشمش سبب کاهش استرس، تقویت و رشد حافظه شده و غنی از فسفر، آهن، منیزیم و کلسیم است.

توت خشک

آهن و ۱۰ درصد ارزش روزانه کلسیم افزایش ناگهانی قند خون نمی‌شود.اگر کشمش به اندازه کم مصرف شود برای بیماران مبتلا به دیابت مناسب است زیرا کشمش دارای شاخص گلیسمی پایین تا متوسط و شاخص انسولین کم است.مصرف کشمش سبب کاهش استرس، تقویت و رشد حافظه شده و غنی از فسفر، آهن، منیزیم و کلسیم است.

۷ خوراکی مفید برای کاهش خطر انتقال ویروس تبخال

تبخال قرار دهید. یادتان باشد که بلورهای نمک باید روی تبخال بچسبید. نمک راپس از ۱۰ دقیقه بشویید.

شیر سرد: شیر دارای ماده‌ای به نام لیزین است که پس از جذب توسط پوست، ویروسی که سبب ایجاد تبخال می‌شود را مهار می‌کند. از طرفی دمای سرد شیر نیز دردهای تبخال را کم خواهد کرد. پنبه را در شیر زده و کاملاً چندین بار در روز روی زخم بزنید. می‌توانید از همان لحظه که احساس کردید زخم‌ها تشکیل شده‌اند، از این مرهم استفاده کنید.

گوجه فرنگی: آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گوجه فرنگی برای تحریک بازسازی سلولی در مناطقی که تحت تاثیر زخم تبخال هستند، ایده آل است. مصرف گوجه فرنگی سرعت رشد میکروارگانیسم‌ها را کاهش می‌دهد. کمی از گوجه فرنگی رنده شده را برای ۳۰دقیقه روی تبخال قرار دهید

توت خشک از بهترین جایگزین‌های قند است زیرا دارای مزه شیرینی بوده و همچنین فیبر بالا و قند کمی دارند. توت حاوی مقادیر زیادی ویتامین C و اسیدهای چرب و پروتئین است. می‌توانید از توت خشک پس از انجام فعالیت‌های ورزشی همراه با چای استفاده‌نمایید.

یک وعده مصرف توت خشک می‌تواند تقریباً ۲۰ درصد از میزان فیبر توصیه‌شده را برای بدن فراهم کند. توت حاوی ۳۰درصد ارزش روزانه

از موارد مهمی که توصیه می‌شود برای رژیم به حداقل ترین میزان ممکن برسد، شیرینی‌ها هستند، اما یکسری شیرینی‌ها وجود دارند که با خیالی آسوده می‌توانید میل کنید.



تبخال ویروس تبخال

این کار را روزی دو بار تکرار کنید.
ماست طبیعی: اسید لاکتیک ماست طبیعی، ماده‌ای است که مانع رشد زخم‌های سرد می‌شود. همچنین علائمی نظیر خارش و سوزش ناشی از تبخال را کم کرده و سبب تضعیف عفونت ناشی از آن می‌شود.

شیرین بیان: نشان داده شده که عناصر و ترکیبات موجود در شیرین بیان زمان بهبودی تبخال را سرعت می‌بخشد. به طور منظم شیرین بیان بخورید و یا مکمل‌های شیرین بیان مصرف کنید.

گوجه فرنگی: آنتی‌اکسیدان‌های موجود در گوجه فرنگی برای تحریک بازسازی سلولی در مناطقی که تحت تاثیر زخم تبخال هستند، ایده آل است. مصرف گوجه فرنگی سرعت رشد میکروارگانیسم‌ها را کاهش می‌دهد. کمی از گوجه فرنگی رنده شده را برای ۳۰دقیقه روی تبخال قرار دهید

بهداشت و سلامت

شیرینی‌هایی رژیمی را بشناسید و جایگزین کنید

از موارد مهمی که توصیه می‌شود برای رژیم به حداقل ترین میزان ممکن برسد، شیرینی‌ها هستند، اما یکسری شیرینی‌ها وجود دارند که با خیالی آسوده می‌توانید میل کنید.



عصاره دانه گریپ فروت:

دانه گریپ فروت خواص ضد ویروسی دارد و می‌تواند منجر به کاهش فعالیت منفی ویروس تبخال شود. این عصاره دارای ویتامین C است که به تعمیر پوست آسیب دیده کمک می‌کند و مانع ایجاد میکروارگانیسم‌ها می‌شود. کافی است دو قطره از عصاره ۱۰ ساله و بالاتر، به نظر می‌رسد که مزایای سطح بالاتر فعالیت بدنی بر عملکرد شناختی علیرغم تعداد ساعات خواب حفظ می‌شود.

شیرین بیان بخورید و یا مکمل‌های شیرین بیان مصرف کنید. می‌توانید کمی از پودر مکمل شیرین بیان را به صورت خمیر در آورده و چندین بار در روز به طور مستقیم روی محل زخم ضربه‌ای استفاده کنید.



پتاسیم، آهن و ترکیبات گیاهی سودمند است که شیرینی مورد نیاز شما را تامین می‌کنند. در مصرف خرما زیاده روی نکنید و در روز ۳ تا ۴عدد خرما بخورید و برای رفع میل به شیرینی می‌توانید خرما را با آجیل‌هایی مانند بادام مصرف کنید.

همچنین می‌توانید از خمیر خرما برای شیرین کردن کیک‌ها، حلوا و شیرینی‌های مورد علاقه خود استفاده کنید، به این روش که خرما را در آب گرم خیس کنید تا نرم شود. مقاداری از آبی که خرما را در آن خیس‌انده‌اید، نگهدارید، سپس خرمای خیس خورده را به همراه یک قاشق غذاخوری از آن به غذااساز اضافه کنید.

انواع میوه‌های خشک

میوه‌ها در سه شکل میوه تازه، میوه یخ زده و میوه خشک قابل جایگزینی باقند هستند. میوه‌هاوی فروکتوز که قند ساده‌ای است هستند و می‌توانند فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز شما را فراهم آورند.

به جای استفاده از شیرینی‌جات مصنوعی می‌توانید میوه‌ها را به صورت تازه مصرف کنید و یا برای شیرین کردن غذا و نوشیدنی‌های خود از میوه‌های تازه یا منجمد استفاده‌نمایید. میوه‌های خشک نیز مملو از عناصر ریز مغذی،

کم خوابی فواید شناختی ورزش را متوقف می‌کند

گروه بهداشت و سلامت–تایج یک مطالعه نشان می‌دهد کمبود خواب ممکن است مزایای شناختی فعالیت بدنی را کاهش دهد.

محققان عملکرد شناختی را در طول ۱۰ سال در ۸۹۵۸ فرد ۵۰ساله و بالاتر در انگلستان بررسی کردند. این مطالعه نشان داد افرادی که بین ۸ تا ۶ساعت در شب می‌خوابیدند و سطوح بالاتری از فعالیت بدنی داشتند، عملکرد شناختی بهتری داشتند.

افرادی که کمتر از ۶ساعت در شب می‌خوابیدند، حتی اگر در سطوح بالاتری از فعالیت بدنی شرکت داشتند، در طی ده سال زوال شناختی سریع‌تری را تجربه کردند.

در میان شرکت کنندگان ۷۰ساله و بالاتر، به نظر می‌رسد که مزایای سطح بالاتر فعالیت بدنی بر عملکرد شناختی علیرغم تعداد ساعات خواب حفظ می‌شود.

شواهد به دست آمده از تحقیقات موجود نشان می‌دهد که فعالیت بدنی برای سلامت مغز مفید است و ممکن است در برابر ایجاد بیماری‌های عصبی مانند زوال عقل و بیماری پارکینسون محافظت کند. با این حال، مطالعه جدید نشان داد که محرومیت از خواب می‌تواند مزایای حاصل از ورزش را کاهش دهد.

مطالعات بیشتر کمبود خواب را با افزایش خطر زوال عقل مرتبط می‌دانند. «میکائلا بلومبرگ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالج لندن، می‌گوید: «فعالیت بدنی و خواب عواملی هستند که به طور مستقل به عملکرد شناختی کمک می‌کنند، اما در عین حال به هم نیز مرتبط هستند.»

وی در ادامه افزود: «ما شگفت زده شدیم که متوجه شدیم مزایای شناختی مرتبط با فعالیت بدنی زمانی که شرکت کنندگان مدت خواب کافی نداشتند کاهش می‌یابد، اما این یافته‌ها مطمئنماً مطابق با تحقیقات قبلی است که به نقش مهم خواب در بازیابی شناختی و فیزیکی اشاره می‌کند.»

اعلامی مجوزی جهت فعالیت نمی‌باشد.

۲- مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، بلوار ایران میدان اقتصادی، اقتصاد ۱، قطعه ۱۶، EX۱۶، ساختمان نمایشگاه و اداری هوران، طبقه دوم، واحد ۱، ۱۴ کدپستی: ۷۹۴۱۶۵۹۲۹

۳-میزان سرمایه شرکت:۱۰,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سرمایه منقسم به ۱۲۰۰ سهم با نام عادی ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریالی که مبلغ ۴۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به موجب گواهی شماره ۱۲/۲۹/۱۴۰۲/۱۱۰۰ مورخ ۱۲/۲۹/۱۴۰۲ بانک کشاورزی شعبه پردیس ۲ کیش به حساب شرکت واریز گردیده است و بقیه در تعهد سهامداران می‌باشد. ۴-مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.

۵-مدیران شرکت: خانم نرجس جنتی با کدملی ۱۲۷۰۰۹۹۰۳۵ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای علیرضا جنتی با کد ملی ۱۲۸۲۷۹۷۱۶ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای پویا جنتی با کد ملی ۱۲۷۳۰۲۵۵۷۱ به نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۶-دارندگان حق امضاء: کلیه استاد اوراق بهادار و بانکی با امضاء مدیر عامل و یک نفر از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود و سایر نامه های اداری با امضاء مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.

۷-انتخابات مدیر عامل: طبق مفاد اساسنامه.

۸-اولین بازرسان: آقای امیر زاارع به شماره ملی ۳۰۴۲۷۱۹۹۷ بعنوان بازرس اصلی و آقای رسول زاارع به شماره ملی ۴۶۹۴۶۳۷۹ بعنوان بازرس علی البدل

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

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

بانکها و موسات مالی و اعتباری داخلی و خارجی اخذ و اعطا نمایندگی داخلی و خارجی و شرکت در مناقصات و مزایادات دولتی و خصوصی و ایجاد شب در سراسر کشور و بر پای و شرکت در نمایشگاههای داخلی و خارجی و ترخیص کالا از گمرکات کشور در زمینه موضوع فعالیت شرکت و همچنین امکان کسب خدمات، تجهیزات، ماشین آلات و نرم افزارهای مخصوص فعالیت های یاد شده و انجام خدمات اجرایی و عملیات فنی و مهندسی ،انجام امور انفورماتیکی شامل طراحی و تولید و ارائه و پشتیبانی نرم افزارهای رایانه ای اعم از سفارش مشتری و بستهای نرم افزاری و واردات و پشتیبانی نرم افزارهای رایانهای خارجی و فعالیت در زمینه سیستمهای ویژه رایانه های نظیر اتو ماسیون صنعتی و کارتهای هوشمند و مشاوره نظرات بر اجرای پروژههای انفورماتیکی و همچنین فعالیت در زمینه شبکه های رایانه ای و امنیت شبکه.» و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

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

۲-خانم سعادت رحمانی خانقاهی با کدملی ۰۰۷۸۲۴۹۱۰۷۲۴ به سمت مدیرعامل و نایب رئیس هیئت مدیره، آقای جعفر میر فخرایی با کد ملی ۰۰۳۸۸۵۷۹۷۹ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم سمیه رحمانی خانقاهی با کد ملی ۴۲۸۸۳۴۳۹۸ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳-کلیه اوراق و اسناد تعهد آور مالی از قبیل چک ،سفته ،بروات و عقود و قرار دادها و سایر اوراق عادی و اداری و روزمره با امضای مدیر عامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

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

۲-خانم سعادت رحمانی خانقاهی با کد ملی ۰۰۷۸۲۴۹۱۰۷۲۴ آقای جعفر میر فخرایی با کد ملی ۰۰۳۸۸۵۷۹۷۹ خانم سمیه رحمانی خانقاهی با کد ملی ۴۲۸۸۳۴۳۹۸ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ



بیمه آسیا