

فهرده پناه

گروه بهداشت و سلامت - پدرها و مادرهای می‌توانند با ایجاد محیطی سالم در خانه یک الگوی بسیار عالی برای تمام خانواده باشند. در هر وعده غذایی میوه و سبزی خوردن، کمتر غذاهای فرآوری شده خوردن، بازی و پیاده‌روی کردن و حتی با هم خرید رفتن همگی می‌توانند در ایجاد عادت‌های سالم در خانواده نقش بزرگی داشته باشند.

برای تهیه میان‌وعده‌هایی سالم وقت بگذارد.

هر خانواده‌ای می‌توانند میان‌وعده‌های سالمی برای اعضای خانواده در نظر بگیرد، مثل میوه و سبزی تازه، میوه‌ها و سبزی‌ها منابع طبیعی انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن هستند.

میوه‌ها و سبزی‌ها دارای ویتامین‌ها و املاحی هستند که کمک می‌کنند جلوی ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند شود. سعی کنید از انواع میوه و سبزی در انواع رنگ‌ها و طعم‌ها استفاده کنید تا اعضای خانواده بتوانند انواع مواد مغذی مورد نیاز بدنشان را تأمین کرده و ضمناً از تنوع رنگ و طعم آنها نیز لذت ببرند. اسفناج و کاهو و کلم سبز، پر تقاوت و سیب‌زمینی شیرین نانچی، لوبیای

سیاه، ذرت زرد، آلوئی بنفش، هندوانه و قزمز و پیاز سفید و... بچه‌ها را تشویق می‌کنند تا مرتباً سبزی‌ها و میوه‌های جدید را تجربه کنند.

معمولاً بچه‌ها و حتی افراد بزرگسال بیشتر سراغ خوراکی‌هایی می‌روند که راحت و سریع به آنها دسترسی دارند؛ بنابراین توصیه می‌کنیم میوه‌ها و سبزی‌ها را کاملاً در دسترس بچه‌ها قرار دهید تا احتمال انتخاب‌های سالم غذایی برایشان بیشتر شود؛ مثلاً می‌توانید یک کاسه سالاد میوه رنگارنگ به‌جای یکبک و شکلات در اختیار بچه‌ها بگذارید. غذاهای و سوسه‌برانگیز مثل چیپس و شکلات و بستنی را دور از دسترس و دید بچه‌ها بگذارید، یعنی دقیقاً برعکس خوراکی‌های سالم.

چند ایده برای اینکه هر روز بیشتر میوه و سبزی بخورید

میوه‌ها را خام بخورید. تا از شیرینی طبیعی آن لذت ببرید. سبزی‌ها و میوه‌های کنسروی یسا منجمد در زمان‌هایی که به میوه و سبزی تازه دسترسی ندارید گزینه‌های مناسبی‌اند. فقط حواستان باشد که نوعی را انتخاب کنید که قند افزوده نداشته باشد. میوه‌ها را به‌صورت کامل مصرف کنید نه آبمیوه. آبمیوه‌ها فیبر خود میوه را ندارند و بهتر است خود میوه را کامل بخورید

گروه بهداشت و سلامت - برای

درمان و جلوگیری از تشدید آنفولانزا باید به برخی نکات توجه ویژه‌ای داشته باشید، البته برخی مواد غذایی هستند که به ریکواری آنفولانزا کمک شایانی می‌کنند و همچنین برخی غذاها که برای این بیماری مضر است. افراد معمولاً در بیماری‌هایی مثل آنفولانزا میل زیادی به غذا خوردن ندارند، اگر چه که مواد غذایی خاصی وجود دارد که می‌توانند به ریکواری و بهبودی افراد کمک کند. هنگام ابتلا به بیماری آنفولانزا باید به اندازه کافی از غذاهای مقوی و مایعات استفاده کرد تا بدن قوی و هیدراته شود و ریکواری بعد از آنفولانزا آو زودتر انجام شود.

سوسپ مرغ: مطالعات نشان

می‌دهد که مواد تشکیل دهنده سوسپ مرغ باعث مبارزه با التهاب می‌شود و پاسخ‌های التهابی به بیماری را کاهش می‌دهد، سوسپ مرغ همچنین راه بینی و گلو را باز می‌کند و فرد راحت تر نفس می‌کشد. سوسپ‌های دیگر نیز مثل سوسپ سبزیجات اثرات مشابهی برای فرد دارد که سوسپ‌ها علاوه بر مقوی بودن، راحت هضم می‌شوند و می‌توان به راحتی آن را

آگهی تصمیمات شرکت دوستاران آینده ساز کیش (سهامی عام)

ثبت شده به شماره ۱۳۸۴۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۳۵۷۶۹۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای فرشید ایقانی با کد ملی ۰۰۵۸۰۰۳۷۸۷ به سمت مدیر عامل، آقای غلامرضا جهانشاهی با کد ملی ۲۲۱۸۱۲۲۱۸۸ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای علی اصغر فرهنگ با کد ملی ۲۲۹۶۸۵۳۲۳۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقای جواد علیاری با کد ملی ۰۰۲۶۷۵۰۰۱۰۲ به سمت عضو هیئت مدیره، آقای علیسی کاتبفرش با کد ملی ۱۳۳۰۸۲۳۹۱۳ به سمت عضو هیئت مدیره، آقای ابراهیم خلیلی با کد ملی ۵۲۹۲۹۸۱۶۴۰ به سمت عضو هیئت مدیره، آقایان فرشید ایقانی به شماره ملی ۰۰۵۸۰۰۳۷۸۷ و پیمان حبیبی به شماره ملی ۲۷۵۲۳۱۸۹۳۸ به سمت اعضای علی البدل برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و، عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره، یا نائب رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و کلیه نامه‌های اداری با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

۳- مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به آدرس جدید: جزیره کیش، رویامال، طبقه دوم، واحد ۲۱۶، کدپستی ۷۹۴۱۸۹۸۲۵۲ می‌باشد.

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

آگهی تغییرات شرکت بانک سایروس برون مرزی کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۲۷۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۹۴۰۳۰۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالانه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۸ و تأییدیه بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران به شماره ۱۴۰۲/۱۱۲۲۵ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- صورت‌های مالی منتهی به ۱۴۰۰/۰۱/۱۰ به تصویب رسید.

۲- موسسه دش و همکاران به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۷۱۲۷۱ بعنوان حسابرس مستقل و بازرس قانونی اصلی و موسسه حسابرسی شاخص اندیشان به شناسه ملی ۰۵۷۳۳۳۳ بعنوان حسابرس مستقل و بازرس قانونی علی البدل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۰۱/۱۰ انتخاب شدند.

۳- روزنامه کنترالانتشار دنیای اقتصاد به مدت یکسال جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت تجارخانه جنوب میراث کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۶۷۵۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۷۰۸۱۲۴

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۸ کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی با امضای رئیس هیئت مدیره یا همراه با مهر شرکت و مکاتبات عادی و اداری و قراردادها با امضاء منفرد رئیس هیئت مدیره یا مدیر عامل همراه به تنهایی معتبر می‌باشد.

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

راهکارهایی ساده برای داشتن خانوادهای سالم

یکی از راهکارهای محکم و مطمئن برای حفظ و ایجاد عادت‌های سالم، انجام آن‌ها به صورت خانوادگی است.

تا قیبر آن نیز به بدنتان برسد و احساس سبزی کنید.

فعالیت بدنی و ورزش رابخششی همیشگی از برنامه خانوادگی‌تان کنید

بهترین راه افزایش میزان فعالیت بدنی اعضای خانواده این است که آن را برای همگی یک الزام کنید. فعالیت‌ها باید مفرح بوده و چیزهایی باشند که همه خانواده بتوانند با هم انجام دهند. بچه‌ها باید هر روز ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشند؛ اما نه به یک‌باره. پیاده‌روی‌های کوتاه، انجام کارهای خانه و دوچرخه‌سواری فعالیت‌های مناسبی‌اند. هر روشی که می‌توانید به کار ببرید تا همه اعضای خانواده تشویق به فعالیت شوند و یک جا نشینند و سرگرم تلویزیون و کامپیوتر شوند.

برای ورزش هدف تعیین

آشپزی دخالت دهید و ببینید تغییرات

سالم چقدر ساده رخ می‌دهند. هر آخر هفته با هم بنشینید و برنامه غذایی هفته بعد را بریزید. سپس لیست خریدتان را بر اساس همین برنامه بنویسید و فقط طبق همان پیش بروید. انتخاب‌های سالم غذایی از خانه شروع می‌شوند. اجازه دهید در مورد لیست خرید، همه افراد نظر دهند.

محدود کردن مصرف قند و شیرینی برای خانواده راحت‌تر از محدود کردن آن فقط برای یک نفر است. هنگامی که لیست خرید را می‌نویسید به این مسئله دقت کنید.

نوشیدنی‌های سالم انتخاب کنید

دوغ و شیر کم‌چرب بخرد، آبمیوه را به‌صورت طبیعی و خانگی تهیه کنید و سراغ شربت‌های خیلی

بخور نخورها، زمانی که آنفولانزا داریم

همچنین خواص ضد باکتری و ضد التهابی دارند که بدن را سریع‌تر بهبود خواهند بخشید.

جودوسن: جو دوسر نیز منبع

غنی از قیبر است که فیبر موجود در این ماده غذایی حاوی باکتری‌های مفید است. مصرف موز همراه با جو می‌تواند فیبر و ویتامین‌هایی مثل بتاسیم را در بدن افزایش دهد. همچنین برای افرادی که مبتلا به سرماخوردگی یا آنفولانزا هستند، مناسب است زیرا می‌تواند تب، اسهال و استراخ را از بین ببرد.

غذاهای بی‌مزه: آنفولانزا باعث

حالت تهوع می‌شود و غذاهای با طعم ترش و ترش‌تر می‌شوند. ترکیب کردن این دو ماده با سوسپ و وعده‌های غذایی تضمین می‌کند که بدن شما مواد معدنی و ویتامین را به اندازه کافی داشته باشد.

ماست: ماست حاوی باکتری

زنده است که به فرد کمک می‌کند تا با آنفولانزا مبارزه کند. ماست همچنین

بهداشت و سلامت

شنبه ۷ مرداد ۱۴۰۲، ۱۱ محرم ۱۴۴۵، ۲۹ جولای ۲۰۲۳، شماره ۴۲۶۴، صفحه ۹



در هر وعده غذایی میوه و سبزی خوردن، کمتر غذاهای فرآوری شده خوردن، بازی و پیاده‌روی کردن و حتی با هم خرید رفتن همگی می‌توانند در ایجاد عادت‌های سالم در خانواده نقش بزرگی داشته باشند.

داشته باشند تا سالم بمانند. **الگوی خوبی باشید** خودتان باید الگوی خوبی باشید و در روز بیشتر از دو ساعت از اسکرین‌ها استفاده نکنید. اگر بچه‌ها شما را ببینند خود به‌خود از شما الگو برداری می‌کنند. انجام تمرینات ورزشی را برای اعضای خانواده مفرح و رقابتی کنید.

غنی از این ویتامین‌ها هستند. غذاهایی که باید از آن‌ها دوری کنید

غذاهای فرآوری شده: این غذاهای حاوی نمک بالا هستند که آب بدن و قدرت را می‌گیرند و همین امر باعث افزایش التهاب می‌شود. **غذاهای چسبی:** این غذاها سرعت هضم را کاهش می‌دهد. **غذاهای سفت:** غذاهای بیش از حد سفت و برشته با لبه‌های تیزی می‌توانند گلوی فرد را خراش دهد و سوزش آن را تشدید کند.



توربوفن‌ها، پمپ‌های آتش نشانی سیستم‌های تهویه مطبوع، هواسازها، دستگای تصفیه هوا و موادفان‌های ضد انفجار و ضد حریق، ایجاد و احداث کارخانجات و انبارهای مورد نیاز در سراسر ایران، گشایش اعتبارات و ال سی برای شرکت‌ن نزدیک بانک‌ها، حق العمل کاری، ترخیص کالا از کلیه گمرکات داخلی، شرکت در کلیه مناقصات، بیمه‌نامه‌ها و مزیدات دولتی و خصوصی، ایجاد و بر پایی غرفه در مزایادت و کلیه نمایشگاه‌های داخلی و خارجی و بین المللی، شرکت در همایش‌ها های داخلی و بین المللی، اخذ و اعطای نمایندگی در داخل و خارج از کشور، عقد قرار داد با کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی، اخذ وام، تسهیلات و ضمانت نامه به صورت ارزی و ریالی از بانک‌ها و موسسات مالی و اعتباری.

۲- مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، صدف بلوار مروارید، بازار شارسنستان، طبقه اول، واحد شماره ۸۳، کدپستی: ۷۹۴۱۷۳۷۹۸

۳- میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال.

۴- مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود.

۵- مدیران شرکت: خانم فهیمه قربت به شماره ملی ۲۸۷۵۷۵۴۱۳ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره آقای رضا کلوندی به شماره ملی ۴۰۰۰۴۳۵۵۲

۶- دارندگان حق اعضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قرار دادها و عقود اسلامی با امضاء آقای رضا کلوندی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

آگهی تصمیمات شرکت بیتا انرژی پارس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۱۸۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۹۶۸۱۹۵

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای رضا کلوندی با کد ملی ۴۰۰۰۴۳۵۵۲ به سمت مدیر عامل و رئیس هیأت مدیره، آقای حمید مصر زاده او غاز با کد ملی ۰۸۲۹۴۶۸۸۴۶ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقای هادی مصر زاده با کد ملی ۰۸۲۹۳۹۷۳۳۷

به سمت عضو هیئت مدیره، برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای رضا کلوندی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

۳- خانم فاطمه قمری با کد ملی ۳۲۵۹۹۱۸۲۶۳ بعنوان بازرس اصلی و خانم فهیمه قمری با کد ملی ۳۸۷۵۷۵۴۱۳ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۴- روزنامه کنترالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب شدند.

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

آگهی تصمیمات شرکت زندگی بهتر کیش (سهامی خاص - در حال تصفیه)

ثبت شده به شماره ۴۰۹۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۷۲۵۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۱، آقایان دلشاد دهقان فر با کد ملی ۳۳۳-۷۳۵-۰۱۳ به سمت مدیر تصفیه برای مدت دو سال انتخاب گردید. ضمناً محل تصفیه به نشانی:

تهران، خیابان گاندی، خیابان علی شهباب (بازدهم)، پلاک ۱، کدپستی: ۱۵۱۷۵۵۱۱۳ می‌باشد.

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

و حیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

