

تدابیر فصل پاییز از نگاه طب ایرانی

پژوهشگر طب ایرانی گفت: در فصل پاییز به دلیل تغییر خصوصیات آب و هوایی و دمایی برخی مشکلات و بیماری‌های جسمی و روحی مانند آلرژی‌ها، مشکلات گوارشی، مفصلی، تنفسی، افسردگی یا سرخوشی... بیشتر رخ می‌دهد که می‌توان با رعایت تدابیر فصل پاییز از برخی مشکلات جلوگیری کرد.

فریده پناه
گروه بهداشت و سلامت-دکتر سید مهدی میرغضنفری با اشاره به سرد و خشک بودن مزاج فصل پاییز، گفت: در این فصل به دلیل تغییر خصوصیات آب و هوایی و دمایی برخی از مشکلات و بیماری‌های جسمی و روحی مانند آلرژی‌ها، مشکلات گوارشی، مفصلی، تنفسی، افسردگی یا سرخوشی... بیشتر رخ می‌دهد که می‌توان با رعایت تدابیر فصل پاییز از برخی مشکلات جلوگیری کرد. وی افزود: اشخاص سوداوی یا با غلبه سودا، باید در این فصل

از غذاهای با طبع گرم و تر مانند آبگوشت، کباب، گوشت گوسفندی، گوشت شتر، کبک و بلدرچین، تخم‌مرغ آبپز و عسلی یا نمپرو، گندم و محصولات آن مانند نان، بلغور گندم، آش و حلیم، نخود و لوبیا و غذاهای حاوی آن‌ها، نان سنگک با مختصری کره یا روغن حیوانی بیشتر استفاده کنند. وی افزود: همچنین خوردن مواد شیرین مانند شیره خرما و انگور، نبات، عسل، مرباهای خانگی، میوه‌های شیرین، کشمش، انگور، به، سیب، خربزه، انجیر تازه، توت تازه، توت خشک و سبزیجاتی مانند ریحان و ترخون، تقلاط مانند بادام

بادام زمینی، فندق، فنی بادام، حریبه بادام و افزودنی‌هایی مانند هل، دارچین و زنجبیل باعث می‌شود بدن این افراد گرم شده و رطوبت پیدا کند و سودای زیاد، کم‌کم دفع شود. میرغضنفری با اشاره به اینکه در این فصل، بروز بی‌بوست به معنی خشکی بدن و کلا خشکی مزاج شامل خشکی پوست و مغز بیشتر می‌شود که از مصادیق شایع آن بی‌بوست گوارشی است؛ تصریح کرد: بی‌بوست یا تجمع مواد زائد در بدن، زمینه عفونت‌های ویروسی و غیره از جمله سرماخوردگی را فراهم می‌کند و به همین دلیل در این فصل باید ملین‌های رو به گرم همچون انجیر،

بهداشت و سلامت



اگر شخص کم‌خونی دارد باید اصلاح شود و اگر خیلی لاغر و ضعیف است بایستی از غذاهای مقوی مولد خون مانند آبگوشت، حلیم، کباب چنجه، کباب دل مرغ، شیربرنج خوب پخته شده به همراه مربای سیب، به یا انگور میل کند، خوردن آب سیب به همراه یک قاشق شیره انگور هم بسیار کمک می‌کند.

پیشانی، به تعدیل مزاج مغز و سر در فصل پاییز و کاهش مشکلات عصبی همچون افسردگی، بی‌خوابی، عصبی شدن و... کمک می‌کند. وی افزود: در این فصل، استحمام با آب گرم همراه با روغن و خشکی کمک کند. وی توصیه کرد: افراد از روغن بادام شیرین در بینی خود بچکانند، زیرا در این فصل روغن زیتون در بینی کم می‌شود و چکاندن روغن در بینی با ماساژ روغن بر روی صورت و

شنبه ۱۵ مهر ۱۴۰۲، ۲۱ ربیع الاول ۱۴۴۵، ۷ اکتبر ۲۰۲۳، شماره ۴۳۱۰، صفحه ۹

غذاهای مقوی مولد خون مانند آبگوشت، حلیم، کباب چنجه، کباب دل مرغ، شیربرنج خوب پخته شده به همراه مربای سیب، به یا انگور میل کند، خوردن آب سیب به همراه یک قاشق شیره انگور هم بسیار کمک می‌کند. وی افزود: آب‌عسل یا بادون آبلیسو تا روزی دو لیوان به صورت جرعه‌جرعه مخصوصاً در موارد ضعف، صبح ناشتا یا گاهی بعد از غذا نیز می‌تواند به تقویت قوای فرد کمک کند.

مالمی در حمام باروغن‌هایی مانند روغن بادام شیرین یا بونونه کنجد هم به پیشگیری از بروز خشکی‌های پوست و لطیف و حالت‌پذیر ماندن پوست در پاییز کمک می‌کند؛ زیرا در این فصل بسیاری از افراد به خشکی پوست، خارش، آگزما، خورنریزی و ترک پوست دچار می‌شوند. همچنین استفاده از بوهای خوش مانند بوی عنبر، گلاب و گل‌هایی مانند نرگس و ایچساده حالت فرح و شادایی در این فصل توصیه می‌شود تا از بروز مشکلات روحی و روانی در این فصل پیشگیری شود.

بنابر اعلام روابط عمومی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، این پزشک و متخصص فیزیولوژی در پایان اظهار کرد: اگر فردی استرس‌های مستکین دارد یا خواب خوبی ندارد، حتماً بایستی اصلاح شود؛ چرا که تمامی این عوامل می‌تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کند و شخص مستعد بیماری‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا می‌شود. ورزش ملایم در فصل پاییز حدود ظهر یا بعد از ظهر (که هوا متعادل‌تر است و سرمای زیادی ندارد) نیز برای تقویت سیستم ایمنی توصیه می‌شود.

۴ فایده مصرف شیر و لبنیات برای سلامتی



برای ورزشکاران حرفه‌ای و علاقه‌مندان به تناسب اندام، شیر می‌تواند در سه مورد بازسازی، سوخت‌گیری و آپرسانی مجدد، کمک کند. تحقیقات زیادی در مورد مزایای رژیم‌های غذایی با پروتئین بالاتر انجام شده که نشان می‌دهد این رژیم نه تنها برای عملکرد ورزشی و تناسب اندام، بلکه برای مدیریت وزن و پیری سالم موثر است.

مکمل‌های زنجبیل ممکن است در درمان بیماری‌های خودایمنی مفید باشند

گروه بهداشت و سلامت-تحقیقات جدید نشان می‌دهد زنجبیل ممکن است به مدیریت التهاب در بیماری‌های خودایمنی کمک کند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مکمل‌های زنجبیل ممکن است یک رویکرد امیدوارکننده برای مدیریت التهاب در افراد مبتلا به بیماری‌های خودایمنی ارائه دهند. این مطالعه بر توانایی زنجبیل برای تأثیرگذاری بر نوتروفیل‌ها تأکید می‌کند و آنها را کمتر مستعد ابتلاء به NETosis می‌داند؛ فرآیندی که با التهاب و بیماری‌های خودایمنی مختلف مرتبط است. از آنجایی که بیماران بیشتر به داروهای طبیعی مانند زنجبیل برای کاهش علائم روی می‌آورند، محققان مشتاق هستند تا پتانسیل درمانی آن را بیشتر بررسی کنند، به ویژه برای بیماری‌هایی مانند لوپوس، آرتريت روماتوئید و حتی کووید ۱۹. در این مطالعه جدید، محققان چگونگی تأثیر زنجبیل بر نوتروفیل‌ها، نوعی گلبول سفید را شرح می‌دهند. تمرکز اولیه روی فرآیند NETosis یا تشکیل ساختارهایی به نام تله‌های خارج سلولی نوتروفیل (NETs) بود. NETosis فرآیندی است که در آن سلول‌های ایمنی خاص (نوتروفیل‌ها) NETها را تولید می‌کنند. این NETها از مواد DNA ترکیب شده با پروتئین‌هایی تشکیل شده‌اند که می‌تواند باکتری‌ها را از بین ببرد. محرک‌های مختلف، مانند عفونت‌ها، پاسخ‌های ایمنی و سیگنال‌های سلولی خاص، می‌توانند این فرآیند تشکیل NETها را فعال کنند.



یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که وقتی افراد سالم زنجبیل مصرف می‌کنند، نوتروفیل‌های آن‌ها را کمتر مستعد ابتلاء به NETosis می‌کند. این کشف بسیار مهم است زیرا NETها شبیه تارهای میکروسکوپی، می‌توانند التهاب و لخته‌شدن را تقویت کنند، عواملی که با شرایط خودایمنی مختلف مانند لوپوس، سندرم آنتی‌فوسفولیپید و آرتريت روماتوئید مرتبط هستند. به گفته محققان، این تحقیق افشاکری‌های هیجان‌انگیزی در مورد پتانسیل عصاره زنجبیل به عنوان یک درمان طبیعی و مکمل برای بیماری‌های خودایمنی ارائه می‌دهد. اگر تحقیقات بیشتر اثربخشی آن را تأیید کند، می‌تواند انقلابی در نحوه مدیریت و درمان این شرایط ایجاد کند.

آگهی تصمیمات شرکت سرمایه‌گذاری ایران اطلس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۷۰۰۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۳۳۷
به استناد صورت‌جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۷
۱- شرکت ایران اطلس با شناسه ملی ۱۰۸۳۴۷۰۱۰۱۰، شرکت عمران اطلس ایران اینان با شناسه ملی ۱۰۲۲۰۸۳۷۵۸۶، شرکت مشاوره توسعه راه آهن ایران مترا با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۹۹۶۶۵۶۳ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲- به استناد صورت‌جلسه مذکور: آقای حامد افکاری مدیریانی به شماره ملی ۰۹۳۶۹۰۱۶۶۹ به نمایندگی از شرکت ایران اطلس با شناسه ملی ۱۰۸۳۴۷۰۱۰۱۰، آقای منوچهر مرادی فرزانه به شماره ملی ۰۰۲۸۳۰۱۹۵ به نمایندگی از شرکت عمران اطلس ایران اینان با شناسه ملی ۱۰۲۲۰۸۳۷۵۸۶ به سمت رئیس هیئت مدیره، و آقای و قاجا لاجوردی به شماره ملی ۰۰۵۶۲۵۰۶۷۳ به نمایندگی از شرکت مهندسی مشاور توسعه راه آهن ایران مترا با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۹۹۶۶۵۶۳ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و قرار داده‌ها، و بطور کلی هرگونه قرار اداری که برای شرکت ایجاد تعهد نماید با امضای مدیر عامل بطور ثابت و به اتفاق

یکی دیگر از اعضای هیئت مدیره (مقتضاً)، و مهر شرکت و در غیاب مدیر عامل با امضای رئیس هیئت مدیره به اتفاق یکی دیگر از اعضای هیئت مدیره (مقتضاً) همراه با مهر شرکت و کلیه اوراق عادی و مکاتبات اداری و مراسلات با امضای مدیر عامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشند.
۴- هیئت مدیره بخشی از اختیارات مندرج در ماده ۴ اساسنامه را بشرح ذیل به مدیر عامل تفویض نمود: (۱) عزل و نصب کلیه کارکنان شرکت و تعیین شغل، حقوق، دستمزد، پاداش، ترفیع، تنبیه، مرخصی بر اساس آیین‌نامه‌های مربوطه (۲) انعقاد انواع و اقسام عقود و قرار داده‌ها بر اثر موازین شرعی و قانونی و تفسیر، تبدیل، اقاله، ابطال و انقضای و اجرای آنها نسبت به اموال منقول و غیر منقول و اسناد (۳) تهیه و تنظیم بودجه سالانه و تراز نامه حساب سود و زیان و ارائه به هیئت مدیره (۴) اجرای مصوبات هیئت مدیره، مجامع و مفاد اساسنامه (۵) پیشنهاد آیین‌نامه‌های مالی، معاملاتی، اداری، استخدامی، و سایر آیین‌نامه‌های مورد لزوم شرکت به هیئت مدیره (۶) طرح هرگونه دعوی اعم از حقوقی و جزایی از طرف شرکت و داشتن اختیارات تام در خصوص استرداد دعوی و پاسخ‌گویی به آنها در تمامی مراحل دادرسی در مراجع صالحه قضایی، درخواست صدور اجراییه و پیگیری موضوع تا اخذ محکوم به انتخاب و کیل دادگستری و یا نمایندگی حقوقی برای شرکت و تفویض اختیار برای آنها و حق ارجاع دعوی به داور.

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

آگهی انحلال شرکت بر تو پیشازان یکتا کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۱۵۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۵۶۶۵۱۸
به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۱
شرکت مذکور منحل اعلام و آقای محمد صادق ذبیحی به شماره ملی ۰۳۳۸۰۱۰۵۹ به سمت مدیر تصفیه برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. ضمناً محل تصفیه به نشانی: تهران محله المهدی، خیابان پاس، کوچه شکوفه، پلاک ۴، طبقه ۴، کد پستی ۱۴۷۷۶۶۵۸۵ می‌باشد. شیما فرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات ژرف کاو دانا کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۷۰۰ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۹۸۳۹۰۸
به استناد صورت‌جلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۵
اسناد تعهدآور شرکت از قبیل چک‌ها، سفته، برات، اسناد بانکی، مالی، اعتباری و قرار داده‌ها با امضای متفق‌دو نفر از اعضای هیئت مدیره یا یک نفر از اعضای هیئت مدیره و آقای میثم زینالی با کد ملی ۲۷۰۹۳۶۳۲۸۳ همراه با مهر شرکت، و امضای سایر اوراق عادی، جاری و مکاتبات اداری با امضای مدیر عامل با یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشند. شیما فرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تأسیس مؤسسه هنر صدا و بیان برتر

ثبت شده به شماره ۳۴۲ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۵۲۱۰۴۱
باعنایت استعلامات اخذ شده از مدیریت محترم بازار رنگانی سازه‌ها بر اساس بند ۷ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکت‌ها به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۶۶۰۴
مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۶ و مدیر امور فرهنگی و آموزشی سازه‌ها به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۲۴۶۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۵ و نظر به ماده ۱۱۱۱ نامه ثبت مؤسسات غیر تجاری مؤسسه در تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۴ تحت شماره ۳۴۲ در این اداره ثبت گردید و خلاصه مفاد اساسنامه آن به جهت اطلاع عموم آگهی می‌شود:

- ۱- نام مؤسسه: هنر صدا و بیان برتر
- ۲- موضوع مؤسسه: ۱- تهیه و توزیع تکنولوژی آموزش‌های فرهنگی و هنری از قبیل فیلم، کلمنت، پادکست و پوسنر آموزشی. ۲- فراهم نمودن زمینه برای علاقه‌مندان به آموزش زبانهای خارجی در حوزه فرهنگ و هنر. ۳- برگزاری نمایش، گردهمایی سمینار، جشنواره‌های فرهنگی، هنری و همکاری در برپایی نمایشگاه‌ها و جشنواره‌های فرهنگی و هنری و مشارکت در برگزاری نمایش‌ها و سمینارهای تخصصی از طریق خدمات فرهنگی و هنری، ۴- تحقیق و پژوهش‌های فرهنگی، هنری به منظور کاربردی ساختن و عینیت بخشیدن به منویات و مطالبات مقام معظم رهبری در حوزه فرهنگ و هنر به ویژه زمینه‌سازی فرهنگی به منظور اجرا و تحقق شعارهای سال اعلام شده از سوی معظم‌الاز طریق برگزاری نمایش، طرح‌های پژوهشی، کارگاه‌های آموزشی. ۵- برگزاری نشست‌های فرهنگی، هنری، ادبی (شعر و شاعران) معرفی، بررسی و نقد کتاب و نشریه و نیز انتخاب و اهدای جوایز به برگزارندگان آثار فرهنگی و هنری. ۶- تهیه و عرضه محصولات فرهنگی، هنری دارای مجوز از قبیل: کتاب، اقلاد رایانه‌ای در زمینه زبان و ادبیات فارسی، معارف اسلامی و علوم قرآنی و نیز فیلم‌های مستند و سینمایی (دارای مجوز). ۷- ارائه خدمات مشاورتی در قلمرو و مدیریت امور فرهنگی، هنری، مطبوعاتی و سینمایی، از آن خدمات پیمان مدیریت برای اجرای پروژه‌ها.

آگهی تصمیمات شرکت اعتماد گستران ساویس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۹۲۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۶۹۱۹۷۴
به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی سالانه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۷
۱- صورت‌های مالی منتهی به ۲۹ اسفند ماه ۱۴۰۱ تصویب رسید.
۲- مؤسسه حسابرسی و خدمات مالی یکتا تدبیر (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۰۹۹۵۱۲ بعنوان حسابرس مستقل و بازرس اصلی و مؤسسه حسابرسی فاطم با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۸۵۷۴ بعنوان بازرس علی‌البدل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ انتخاب شدند.
۳- روزنامه‌کنترل انتشارات ایرار جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.
شیما فرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

های فرهنگی، ۸- طراحی، ساخت و راه‌اندازی مجتمع یا مرکز فرهنگی و هنری. ۹- انجام فعالیت‌های پژوهشی و تحقیقاتی با موضوع آسیب‌شناسی اجتماعی و ارائه راهکارهای مقابله با آنها در قالب محصولات فرهنگی. ۱۰- طراحی و برگزاری دوره‌ها و کارگاه‌های آموزشی کوتاه مدت و بلند مدت فرهنگی، هنری، از قبیل: کتابخوانی، تندخوانی، قصه‌گویی، نقالی آئینی و ملی، داستان‌نویسی، نقد کتاب، ویراستاری، شعر و نویسندگی، فن بیان، گویندگی، دوبله و آئین سخنوری، آشنایی با سیبک و مهارت‌زندگی با هدف تحکیم و تقویت نهاد خانواده، توسعه فرهنگی و سرگرمی و پرورش استعداد و خلاقیت‌های فرهنگی، هنری، توان افزایش تحصیلی ۱۱- طراحی و برگزاری دوره آموزشی فرهنگی هنری مهارت‌های آدو مهارتی‌کارندانش.

- ۲- تابعیت: جمهوری اسلامی ایران.
- ۴- مرکز اصلی مؤسسه: جزیره کیش، خانه گستر، ساختمان گنجینه ۲، واحد ۲۷، کد پستی ۷۹۴۱۸۹۲۲۹
- ۵- اسامی مؤسسان: آقای محمد امین ذبیحی به شماره ملی ۱۲۷۲۱۹۹۱۳، خانم مریم حسین پور به شماره ملی ۱۴۰۴۵۲۹۰۴۲۷۰۰ خانم بتول سادات جزایری به شماره ملی ۱۲۸۹۴۲۱۱۶
- ۶- تاریخ تشکیل مؤسسه: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود.
- ۷- مدیر یا مدیران و اشخاصی که در مؤسسه حق امضاء دارند: خانم مریم حسین پور به شماره ملی ۱۴۰۴۵۲۹۰۴۲۷۰۰ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای محمد امین ذبیحی به شماره ملی ۱۲۷۲۱۹۹۱۳ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره، خانم بتول سادات جزایری به شماره ملی ۱۲۸۹۴۲۱۱۶ به سمت نائب رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند و کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور مؤسسه از قبیل چک، سفته، بروات، قرار داده‌ها و عقود اسلامی و مکاتبات عادی و اداری با امضای مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره هر یک به تنهایی همراه با مهر مؤسسه معتبر می‌باشند.
- ۸- دارایی مؤسسه: ۰۰۰/۰۰۰/۰۰ ریال.

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

آگهی تصمیمات شرکت دریا تدبیر گران کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۶۰۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۷۳۸۹۷
به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی سالانه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۹
۱- تراز نامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال ۱۴۰۱ به تصویب رسید.
۲- خانم فاطمه ابوالحسنی با کد ملی ۰۳۳۳۶۱۹۱۰۰ به عنوان بازرس اصلی و خانم زینب صفوی سهیلی با کد ملی ۰۰۴۰۴۰۷۵۴۱۶ به عنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
۳- روزنامه‌کنترل انتشارات جمهوری اسلامی جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.
شیما فرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل واتس آپ

بیمه آسیا