

چای جذب آهن را در بدن کاهش می دهد

یک کارشناس تغذیه گفت: چای و نوشیدنی های کافئین دار جذب آهن را در بدن کاهش می دهد بنابراین توصیه می کنیم به مقدار کم و حداقل با دو ساعت فاصله با وعده غذایی مصرف شوند.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت - فرزانه سینکایی با اشاره به اهمیت توجه به تأمین ویتامین D و آهن بدن گفت: در کشور ما به لحاظ سبک زندگی به دلیل زندگی آپارتمانی، نوع پوشش و استفاده از کرم ضدآفتاب، هوای آلوده، شرایط و فاکتورهای که برای تولید ویتامین D در پوست لازم است، فراهم نمی شود؛ به همین خاطر، چون بسیاری از افراد دچار کمبود ویتامین D بودند وزارت بهداشت طرح مکمل یاری را به اجرا گذاشت.

سینکایی درباره اهمیت ویتامین D گفت: ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است و به آن ویتامین آفتاب هم گفته می شود. چون در پوست ما پیش ساز ویتامین دی وجود دارد و با تابش نور خورشید به آن تبدیل به فرم فعال شده و بدن غیرواگیر مثل دیابت، بیماری های قلی، انواع سرطان، کاهش سطح ایمنی و بروز آلرژی و آسم می شود. حتی در بیماران مبتلا به MS کمبود ویتامین D دیده شده است. مشکلات ناشی از کمبود ویتامین D باعث بروز راشیتیزم، نرمی و پوکی استخوان

هم رشد نامناسب، پوسیدگی دندان، پوکی استخوان را در پی دارد. این کارشناس تغذیه بیان کرد: علاوه بر این موارد امروزه بسیاری از تحقیقات نشان داده کمبود ویتامین D باعث بروز خیلی از بیماری ها غیرواگیر مثل دیابت، بیماری های قلی، انواع سرطان، کاهش سطح ایمنی و بروز آلرژی و آسم می شود. حتی در بیماران مبتلا به MS کمبود ویتامین D دیده شده است. مشکلات ناشی از کمبود ویتامین D باعث بروز راشیتیزم، نرمی و پوکی استخوان



بهداشت و سلامت

در گروه های سنی بزرگسالان و سالمندان می شود؛ بنابراین نقش مهمی در سلامت ما دارد. وی گفت: منبع اصلی تولید ویتامین D نور خورشید است. تولید ویتامین D روی پوست ما شرایط ویژه ای را لازم دارد. اولاً تابش نور خورشید باید به صورت مستقیم بدون هیچ مانعی مثل شیشه، هوای

آلوده و اسپری، کرم های ضد آفتاب بر روی پوست باشد. نوع پوشش ما هم منجر به عدم تابش مستقیم نور خورشید با پوست می شود. جهت تولید ویتامین D در پوست باید دست ها، پاها و صورت

منابع گیاهی سسویا اگر با گوشت ترکیب نشود، نیاز به آهن را تامین می کند. همچنین چای و نوشیدنی های کافئین دار جذب آهن را در بدن کاهش می دهد بنابراین توصیه می کنیم به مقدار کم و حداقل با دو ساعت فاصله با وعده غذایی مصرف شوند.

در تکامل و هماهنگی در سیستم عصبی، اختلال گفتاری، کاهش ضریب هوشی و قدرت یادگاری، افسردگی، کاهش مقاومت بدن در مقابل عفونت ها و یا حتی افزایش خطر مرگ و میرمادر در هنگام زایمان یا افزایش خطر تولد نوزاد با وزن پایین است. همچنین تغییرات رفتاری مثل بی تفاوتی، خستگی و گوشه گیری، بی حسی، فعالیت بدنی کم در کودکان و نوجوانان از عوارض فقر آهن است. سسینکایی بیان کرد: راه های پیشگیری از این عوارض این است که منابع آهن و ویتامین C مثل مرکبات و سبزیجات برای جذب بیشتر آن باید در تغذیه روزانه لحاظ شود. منابع گیاهی سسویا اگر با گوشت ترکیب شود، نیاز به آهن را تامین می کند. همچنین چای و نوشیدنی های کافئین دار جذب آهن را در بدن کاهش می دهد بنابراین توصیه می کنیم به مقدار کم و حداقل با دو ساعت فاصله با وعده غذایی مصرف شوند.

حداقل به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در معرض مستقیم نور آفتاب قرار گیرند. هم منجر به عدم تابش مستقیم نور خورشید با پوست می شود. جهت تولید ویتامین D در پوست باید دست ها، پاها و صورت

هموگلوبین است که به حمل اکسیژن در بدن کمک می کند، بنابراین کمبود آهن بسر میزان هموگلوبین خون تاثیر می گذارد و اکسیژن رسانی به بافت های بدن را مختل می کند؛ بنابراین برای عملکرد مناسب بدن، سلامت سیستم ایمنی نیاز است که منابع غذایی آهن را مصرف کنیم. این کارشناس تغذیه در مرکز بهداشت غرب کرخ گفت: منابع غذایی آهن برخلاف ویتامین D که منابع غذایی محدودی دارد، متنوع است. بهترین منبع غذایی آهن جگر، انواع گوشت ها، حبوبات، مغزجات، سبزیجات برگی شکل مثل جعفری، گشنیز، کاهو و برگ چغندر است که توصیه می کنیم به صورت متنوع در برنامه غذایی گنجانده شوند.

۸ عادت غلط که سبب بروز سنگ کلیه می شود

گروه بهداشت و سلامت - سنگ های کلیه رسوباتی سخت از جنس مواد معدنی (کلسیم، اگزالات و فسفات) هستند که در کلیه ها شما تشکیل می شوند. ابتلا به سنگ کلیه دلایل زیادی دارد و می تواند هر بخشی از دستگاه ادراری شما از کلیه ها تا مثانه را درگیر کند. دفع این سنگ ها اغلب بسیار دردناک است. بسته به وضعیت بیمار، ممکن است نیاز به مصرف داروهای ضددرد وجود داشته باشند. نوشیدن آب زیاد برای دفع سنگ کلیه ضروری به نظر می رسد. درد شدید در پهلو، دردی که به قسمت تحتانی شکم و کشاله ران کشیده می شود، درد در هنگام ادرار، حالت تهوع و استفراغ، نیاز مداوم به ادرار کردن و تب و لرز (در صورت وجود عفونت) از علائم ابتلا به سنگ کلیه هستند. بنابراین اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت جامعه اگر می خواهید از تشکیل این سنگ ها پیشگیری کنید، باید از علل ابتلا به این سنگ ها آگاه باشید. ۸ علت که خطر ابتلا به این عارضه را تشدید می کنند، شامل موارد زیر است:

مصرف نوشابه: اگر فکر می کنید نوشیدن نوشابه ها به هضم موثر غذا کمک می کند، در اشتباه هستید. بر اساس تحقیقات، فروکتوز موجود در این نوشیدنی ها باعث افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه می شود. مصرف روزانه یک قوطی نوشابه خطر ابتلا به سنگ کلیه را تا ۲۳ درصد افزایش می دهد.

خوردن بیش از حد گوشت: این روند باعث افزایش اسید اوریک بدن شده و خطر ابتلا به سنگ کلیه را بالا می برد. کسانی که گیاهخوار هستند یا بیشتر ماهی می خورند، تا ۳۰ تا ۵۰ درصد کمتر در معرض خطر این عارضه هستند.

۷ راهکار برای افزایش جذب کلسیم



کاهش مصرف چربی های ناسالم: رژیم های غذایی پرچرب از علل جذب محدود کلسیم در بدن هستند. با کاهش مصرف غذاهای سرخ کرده، سوسیس و سایر چربی های اشباع باعث افزایش جذب کلسیم در بدن شوید.

کمیود ویتامین D یکی از عواملی است که منجر به فقر کلسیم در بدن می شود. ویتامین D از طریق نور خورشید و توسط پوست سنتز می شود و جذب کلسیم در روده ها را بهبود می بخشد. راه های دیگر برای به دست آوردن این ویتامین از طریق مصرف روغن ماهی، تخم مرغ، ماهی ساردین، ماهی سالمون، قارچ و شیر است.

گروه بهداشت و سلامت - کلسیم یک ماده معدنی مهم و مورد نیاز بدن برای تشکیل و استحکام استخوان و دندان هاست و وجود آن برای عملکرد صحیح قلب و سایر عضلات بدن ضروری است. در مقابل، کمبود کلسیم می تواند خطر بیماری ها و مشکلاتی نظیر پوکی استخوان را افزایش دهد و قد افرادی که در کودکی به میزان کافی کلسیم دریافت نمی کنند، در بزرگسالی رشد کافی نمی کند. حتی ثابت شده که کلسیم نقش مهمی در کنترل ضربان قلب، پیشگیری از لخته شدن خون و حفظ توانایی عضلات دارد. خوشبختانه راه های طبیعی برای بهبود جذب کلسیم شناخته شده اند و به کارگیری آنها مانع از ابتلا به بیماری های ناشی از فقر این ماده معدنی می شود. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، سبب راهکاری که در پی می خوانید هدف افزایش جذب کلسیم در بدن می شود:

آگهی تصمیمات شرکت طلوع نگار گستر کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۱۴۷۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۱۹۸۲۳۸

به استناد صورت جلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی مسالیه مورخ ۱۴۰۲/۳/۲۵ و ۱۴۰۲/۳/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- ماده ۱۳ اساسنامه بشرح ذیل اصلاح گردید: (هیئت مدیره شرکت مرکب از ۲ نفر خواهد بود که در مجمع عمومی عادی از بین شرکاء و یا از خارج انتخاب می شوند). در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.
- ۲- آقای جاسم محمد موسی المحدث با شمار پاسپورت P۰۶۷۸۵۶۸۰ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، خانم فاطم حمزه ز علان محمد باشمار پاسپورت P۰۵۹۹۸۲۵ به سمت رئیس هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.
- ۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، و عقود اسلامی با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت انرژی کاپیتال کورپریشن پارس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۱۲۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۰۵۶۸۳

به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۹/۱۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- آقای مجتبی امام موسوی به شماره ملی ۰۰۴۵۰۳۲۷۳۹۶، آقای سید محمدرضا اقبه به شماره ملی ۰۰۶۴۷۴۰۷۷۵، شرکت مشارکت انرژی آسیای آرام به شناسه ملی ۱۴۰۰۷۵۱۷۸۷، به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- ۲- مجتبی امام موسوی به شماره ملی ۰۰۴۵۰۳۲۷۳۹۶ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره، آقای سید محمدرضا اقبه به شماره ملی ۰۰۶۴۷۴۰۷۷۵ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، شرکت مشارکت انرژی آسیای آرام به شناسه ملی ۱۴۰۰۷۵۱۷۸۷ با نمایندگی خانم زنگن سادات امام موسوی به شماره ملی ۰۰۴۵۰۳۱۴۳۶۴ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- ۳- کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور از قبیل چک، سفته، بروات، و عقود اسلامی با امضاء منفرد مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
- ۴- خانم زینب جهانی با کد ملی ۰۰۸۱۱۲۳۶۲۲، یعنوا بازرس اصلی و خانم مرضیه بیزدانی با کد ملی ۰۰۳۲۳۵۰۳۷، یعنوا بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات مدیریت و بهره برداری میکامل کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۳۳۰ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۸۶۸۷۲

به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۶/۲۷ و ۱۴۰۲/۶/۲۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- خانم طوفان خسروی نیا با کد ملی ۱۹۱۱۱۴۰۹۶۵، آقای محمد مهدی امیری با کد ملی ۰۰۱۳۰۳۱۷۴۹۱، آقای علیرضا عالی زاده با کد ملی ۲۳۰۱۰۷۰۱۹۰ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- ۲- به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مذکور: آقای محمد مهدی امیری با کد ملی ۰۰۱۳۰۳۱۷۴۹۱ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، خانم طوفان خسروی نیا با کد ملی ۱۹۱۱۱۴۰۹۶۵ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای علیرضا عالی زاده با کد ملی ۰۰۱۳۰۳۱۷۴۹۱ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- ۳- کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور از قبیل چک، سفته، بروات، قرار دادها و عقود اسلامی با امضاء رئیس و نایب رئیس هیئت مدیره به همراه مهر شرکت و کلیه مکاتبات عادی شرکت با امضای مدیر عامل یا یکی از اعضای هیئت مدیره و مهر شرکت معتبر می باشد.
- ۴- موسسه حسابرسی عامر مشاور تهران یا شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۲۲۶۹۸ به عنوان حسابرس و بازرس اصلی و موسسه حسابرسی مطلوب زاده و همکاران با شناسه ملی ۱۴۰۰۶۶۷۵۹۹۷ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.
- ۵- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت اسفندیار کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۱۸۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۰۴۸۵۵۴

به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۵/۱۸ و ۱۴۰۲/۵/۱۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- آقای مهروز اد اسفندیاری به شماره ملی ۱۳۰۰۹۸۰۰۹۸۰، خانم آزمتا اسفندیاری به شماره ملی ۰۰۱۶۵۵۱۶۵۵۱، آقای ارسلان اسفندیاری به شماره ملی ۲۲۸۰۷۸۲۸۸۱، آقای امیر اردوان اسفندیاری به شماره ملی ۲۲۸۱۰۶۳۱۸۶ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- ۲- به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مذکور: آقای مهرداد اسفندیاری به شماره ملی ۲۲۹۰۹۸۰۰۱۳ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره، خانم آزمتا اسفندیاری به شماره ملی ۰۰۱۶۵۵۱۶۵۵۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقای ارسلان اسفندیاری به شماره ملی ۲۲۸۰۷۸۲۸۸۱ و آقای امیر اردوان اسفندیاری به شماره ملی ۲۲۸۱۰۶۳۱۸۶ به سمت اعضای 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 با امضای منفرد مدیر عامل یا امضاء متفق دو نفر از اعضاء هیئت مدیره دبا مهر شرکت و سایر اوراق عادی و اداری با امضای منفرد هر یک از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
- ۴- آقای بهروز کشاورز نیک به شماره ملی ۰۰۹۸۶۵۵۸، یعنوا بازرس اصلی و خانم ساجر منتظری به شماره ملی ۰۰۳۷۱۴۴۱۹۷، یعنوا بازرس علی البدل برای یکسال مالی انتخاب شدند.
- ۵- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت الماس نابان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۲۹۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۲۱۰۶۹۴۲

به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۳۱ و ۱۴۰۲/۰۴/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت ارقام نگر از پایه شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۱۷۶۳۲، یعنوا حسابرس و بازرس اصلی و خانم منصوره رضمان زاده دیزلی با کد ملی ۰۹۲۰۱۸۶۹۱۲، یعنوا بازرس علی البدل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۲/۲۹ و ۱۴۰۲/۲/۲۹ انتخاب شدند.
- ۲- روزنامه کثیرالانتشار خراسان جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت خدمات مسافرتی و گردشگری توشه آفرین کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۷۳۰ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۱۶۴۰۹۰

به استناد صورت جلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۶/۲۶ و ۱۴۰۲/۶/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- آقای صابر نوروز نیا با کد ملی ۲۷۲۲۵۲۵۲۸۳ دارنده ۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال سهم الشرکه با دریافت کلیه سهم الشرکه خود از صندوق شرکت از شرکت خارج و منبع هیچگونه حق و سمنی در شرکت ندارد، و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال اصلاح گردید.
- ۲- آقای حامد خدا مردی با کد ملی ۳۸۰۱۸۰۰۳۰۱ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای موحد خدا مردی با کد ملی ۳۷۰۴۲۲۰۸۰ به سمت رئیس هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.
- ۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، و عقود اسلامی با امضای مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره متفقا، همراه با مهر شرکت معتبر می باشد و نامه های عادی و اداری با امضای هریک از اعضای هیئت مدیره به نتهای همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی آریان پرواز کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۲۹۴۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۴۵۸۱۹

به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۶/۱۶ و ۱۴۰۲/۶/۱۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- آقای امید احمدیان به شماره ملی ۱۰۶۳۵۴۱۴۴۱ به سمت مدیر عامل خارج از شرکاء، آقای حمیدرضا زرگرانی به شماره ملی ۱۰۶۰۳۷۰۷۵۱ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره، آقای محمدرضا محمد کمال به شماره ملی ۰۰۴۳۴۱۹۱۲، به سمت نائب رئیس و عضو هیئت مدیره و آقای رضا دباغ همدانی به شماره ملی ۱۰۲۲۷۵۷۹۶ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.
- ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و نیز نامه های عادی و اداری با امضای منفرد آقای رضا دباغ همدانی یا آقای محمدرضا محمد کمال همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت کیش اسپارک (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۲۳۸۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۴۰۱۹۰

به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۵/۱۴ و ۱۴۰۲/۵/۱۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- آقای کامبیز کیا به شماره ملی ۲۹۹۲۵۷۶۸۱۶ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره، خانم کیهانه کیا به شماره ملی ۳۳۹۱۷۱۰۷۲۱ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره، خانم هارمیریم پنهانیا به شماره ملی ۲۹۹۱۵۹۱۳۲ و کیاناسیا به شماره ملی ۲۹۹۳۹۴۹۳۲۳ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات و قرار دادها و عقود اسلامی با امضای منفرد مدیر عامل همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیر عامل با امضای هریک از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد و سایر نامه های عادی و اداری با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش **پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش** **گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش** **روزانه**