

◀ **فریده پناه**

گروه بهداشت و سلامت–تعداد میوه هایی که به صورت روزانه مصرف می کنیم، تنها فاکتوری نیست که باید در نظر گرفته شود. علاوه بر رعایت کمیت باید سعی داشته باشیم که میوه هایی با رنگ های مختلف مصرف کنیم. به این دلیل که میوه ها با رنگ های مختلف حاوی مواد مغذی متفاوتی هستند که بدون به آنها نیاز دارد. در واقع مصرف میوه های رنگین کمائی به ما کمک می کند تا به اندازه کافی از مواد مغذی مختلف مورد نیاز برای سلامتی خود بهره مند شویم. اما کدامیک از میوه های فرمز فرمای بیشتری دارند؟

آیا میوه های قرمز قرمز برای سلامتی بهتر از سایر انواع میوه هاستند؟

میوه های قرمز زیادی برای انتخاب وجود دارند و هر کدام از آنها خاصیت منحصر به فردی را ارائه می دهند. آنتی اکسیدان هایی مانند لیکوپن و آنتوسیانین ها که در بسیاری از میوه های قرمز یافت می شوند، به هر مشکلی از بیماری های قلبی – عروقی

و سرطان پروستات گرفته تا کاهش خطر سکنه مغزی و دژنراسیون ماکولا (عامل اصلی نابینایی در افراد ۶۰ ساله و بالاتر) کمک می کنند. آنتی اکسیدان ها رادیکال های آزاد را جذب کرده و آسیب های ناشی از آن را محدود می کنند.

توت فرنگی

توت فرنگی منبع فوق العاده ای از فولات و اسید فولیک است که به سلامت قلب کمک می کند و برای زنان در سال های باروری بسیار مفید است. توت فرنگی همچنین منبعی غنی از آنتی اکسیدان ها و نیر و گاه تولید ویتامین ث است که در کنار خواص متنوع، عملکرد سیستم ایمنی را نیز به خوبی تقویت می کند. به منظور افزودن این میوه به رژیم غذایی به گونه ای متفاوت و هیجان انگیز (خصوصا برای رده سنی کودکان)، می توان تکه های توت فرنگی را همراه با غلات مصرف کرد یا آن را به صورت یخ زده برای تهیه اسموتی در ترکیب با شیر بدون چربی و ماست یخ زده مورد استفاده قرار داد.

–گیلاس

گیلاس به دلیل داشتن پوست سرشار از فیبر است و همچنین غنی از ویتامین ث و پتاسیم که پتاسیم آن به کنترل فشار خون کمک می کند. علاوه بر این گیلاس خشک یک افزودنی فوق العاده به مخلوط غلات چه به صورت گرم و چه سرد در تمام

فصول سال است.

–هندوانه

یک تکه هندوانه شامل ۹۲درصد آب است و راهی عالی برای هیدراته ماندن در روزهای گرم



بهداشت و سلامت

۸ قهرمان سلامت به رنگ قرمز

■ **یک سیب در روز شما را از پزشک دور نگه می دارد.** اما چه میوه های قرمز دیگری وجود دارند که می توانیم آنها را به خاطر سلامت خود مصرف کنیم؟

در واقع مصرف میوه های رنگین کمائی به ما کمک می کند تا به اندازه کافی از مواد مغذی مختلف مورد نیاز برای سلامتی خود بهره مند شویم.

کاهش دهد. هندوانه همچنین ریسک بروز شماری از بیماری های جدی به ویژه سرطان پروستات و دژنراسیون ماکولا را کاهش می دهد. این میوه عملکرد رگ های حوی آنتی اکسیدان قوی کرده و خطر سکته را پایین می آورد.

–انار

این میوه عجیب و غریب سرشار از پلی فنل ها، آنتی اکسیدان هایی با قابلیت پیشگیری از سرطان و بیماری های قلبی و عروقی است. طبق مطالعات انجام شده، انار سه برابر بیشتر از چای سبز حاوی آنتی اکسیدان قوی مذکور است که آن را تبدیل به یک میوه قرمز خارق العاده می کند.

–گریپ فروت

هنگام انتخاب گریپ فروت، به رنگ آن توجه کافی داشته باشید زیرا گریپ فروت صورتی آنتی اکسیدان های بیشتری مانند ویتامین ث دارد. این میوه همچنین حاوی پکتین بالای است که به کاهش کلسترول ناری می رساند. اگر بین انتخاب گریپ فروت قرمز و انواع کمی رنگ پریده دچار تردید هستید، میوه قرمز را در اولویت قرار دهید چرا که گریپ فروت

صورتی یا قرمز لیکوپن بیشتری دارد. نصف گریپ فروت یا یک لیوان آب این میوه را با صبحانه میل کنید. استفاده از برش های گریپ فروت در سالاد نیز توصیه می شود. البته اگر داروی خاصی مصرف می کنید، ابتدا با پزشک خود مشورت کنید زیرا آب گریپ فروت با تعداد زیادی از داروها تداخل دارد.

–سیب

سیب سرشار از ترکیبات پلی فنلی است و اعتقاد بر این است که مزایای زیادی برای سلامتی دارد. اگر می خواهید حداکثر فیبر و پلی فنل ممکن را از سیب دریافت کنید، آن را به همراه پوست بخورید. سیب میوه ای غنی از فیبر و ویتامین ث محسوب می شود. پلی فنل ها فواید سلامتی مختلفی را ارائه می دهند. سیب همچنین به دلیل محتوای فیبر بالایی که دارد، به روش های مختلف به کاهش وزن کمک خواهد کرد. این میسوه در عین حال بسیار پرکننده است و سبب القای احساس سیری طولانی مدت می شود.

–انگور

انگور حاوی ویتامین های ب و

۹ سه شنبه ۲۸ آذر ۱۴۰۲. ۵ جمادی الثانی ۱۴۴۵. ۱۹ دسامبر ۲۰۲۳. شماره ۴۳۶۷. صفحه ۹

و مقدار زیادی آب است. این میوه همچنین سرشار از آنتی اکسیدان هایی مانند لوئتین و زاکزانتین است.

به نظر می رسد که زوروترول، یک ماده شیمیایی گیاهی موجود در پوست انگور قرمز، از بدن در برابر تعدادی از بیماری های مزمن محافظت می کند.

–آلو

آلو سرشار از مواد مغذی، ویتامین ها، مواد معدنی و همچنین فیبر و آنتی اکسیدان است که ممکن است به کاهش خطر ابتلا به انواع بیماری های مزمن کمک کند و دارای طیف گسترده ای از مزایای سلامتی باشد.

آلو را می توان به صورت تازه یا خشک مصرف کرد. اعتقاد بر این است که آلو خشک شده به مشکلات سلامتی مختلفی از جمله یبوست و یوکی استخوان کمک می کند. آلو و آلو خشک شده دارای ویتامین ها و مواد معدنی مختلفی هستند، اما هر دو از محتوای تغذیه ای ارزشمندی بهره می برند. آلو خشک همچنین حاوی کالری، فیبر و کربوهیدرات بیشتری نسبت به آلو تازه است.

چه کسانی تا ۱۰۰ سالگی عمر می کنند؛ از نتیجه آزمایش خون تا طول عمر بیشتر!

فاکتورها تحت تاثیر التهاب یا بیماری های مزمن قرار می گیرند. آلبومین پایین نیز لزوماً نشانه سوء تغذیه نیست. علاوه بر این سطح این هم می تواند طی دوره های ابتلا به بیماری کم شود و بدین ترتیب این فاکتور به خودی خود نمی تواند منعکس کننده کمبود تغذیه ای باشد. افرادی که فاکتورهای متابولیک و خوانش خون آنها شدیدتر بود (یعنی مقادیر بسیار بالا یا بسیار پایین داشتند)، با کمترین احتمال برای رسیدن به ۱۰۰ سالگی رو به رو بودند. این موضوع شامل افرادی می شود که کمترین سطح کلسترول تام و آهن را داشتند و در مقابل آنهایی که دارای بالاترین سطح گلوکز، کراتینین، اسید اوریک و نشانگرهای زیستی عملکرد کبدی بودند.

در نهایت برای دست یابی به سطوح پایین تر کراتینین، گلوکز و اسید اوریک نیاز به روش های جادوسی یا معجزه وجود ندارد. زیرا اسبک زندگی سالم یک مبحث پژوهش شده در علم پزشکی و تغذیه است و از مسیر تغذیه سالم، ورزش، دوری از دخانیات و... قابل دستیابی است.

حذف فاکتورهای خطر ناک مانند مصرف نمک، فشار خون بالا، چاقی، هایپر گلیسمی، افت عملکرد قلبی و غیره مرتبط است. بنابراین، عملکرد بالاتر کلیه در این گروه می تواند نشانه ای از سبک زندگی و رژیم غذایی بهتر باشد. این موضوع در مورد گلوکز نیز صادق است. سطح اسید اوریک کمی پایین تر نیز نشان می دهد که افراد صد ساله مشکلی با سنگ کلیه، امراض کلیوی یا نقرس ندارند. با این حال، سطح بسیار پایین اسید اوریک به امراض کلیوی یا نقرس منجر به مشکلات عصبی شود.

چرا سطوح متوسط در بیومارکرهای خونی بهتر است؟

در مطالعه مورد بحث، کاربردهای احتمالی و متعدد اندازه گیری نشانگرهای زیستی مختلف نشانگر قرار گرفتند. دکتر Serlie با ذکر مثال آهن و آلبومین توضیح می دهد که هر یک از این نشانگرها ممکن است حرفی در مورد تغذیه داشته باشند. با این حال استفاده از سطوح آهن و آلبومین به عنوان نشانگر وضعیت تغذیه ای ممکن است چندان مناسب نباشد زیرا این

(GGT)، آلکالین فسفاتاز (Alp) و لاکتات دهیدروژناز (LD) بودند. آنها همچنین کراتینین که نشانگر وضعیت کلیوی است و ظرفیت کل اتصال به آهن (TIBC) و سطح آهن که کم خونی را اندازه گیری می کنند، ردیابی کردند. وضعیت تغذیه نیز از طریق اندازه گیری آلبومین ارزیابی شد. نویسندگان مطالعه به این نتیجه رسیدند که به طور تقریبی مقادیر همه بیومارکرها در افراد صد ساله متمایز است، به جز آلآئین آمینوترانسفراز و آلبومین.

تفاوت در سطح کراتینین، گلوکز و اسید اوریک

دکتر Mireille Serlie، استاد غدد درون ریز دانشگاه بیل که در این مطالعه شرکت نداشته است، اضافه می کند: کراتینین "به عملکرد کلیه و توده عضلانی وابسته است." کراتینین پایین در این گروه سنی (میانگین سن افراد در اولین آزمایش عملکرد متابولیک بدن در ارتباط هستند، بررسی کردند.) بیومارکرها شامل کلسترول تام و گلوکز و همچنین آلآئین آمینوترانسفراز (Alat)، اسید اترات آمینوترانسفراز (Asat)، آلبومین، گاما گلوبولینامیل ترانسفراز



افراد بالای ۱۰۰ سال سریع ترین گروه سنی در حال رشد محسوب می شود. در سال ۲۰۱۵، نزدیک به نیم میلیون صد ساله زنده بودند و پیش بینی می شود که تا سال ۲۰۵۰، ۳.۷ میلیون نفر در سراسر جهان بیش از ۱۰۰ سال سن داشته باشند.

نویسندگان این مطالعه داده های

بیش از ۴۲۰۰۰ سوندی را که در بررسی مبتنی بر جمعیت AMORIS ثبت نام کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. در سطح جهان، افراد مسن، از جمله

عین حال به این نتیجه رسیدند که صد به این سن نرسیده اند، مقایسه می کند. یافته های این دسته از مطالعات نشان می دهند که به طور کلی افراد صد ساله سطوح گلوکز، کراتینین و اسید اوریک پایین تری نسبت به سایر افراد دارند. فاکتورهای خونی اندازه گیری شده در مورد این افراد به ندرت مقادیر بسیار پایین یا بسیار بالا به خود اختصاص می دهد. گوشتی این فاکتورها تمایل داشتند که بیشتر در محدوده متوسط اندازه گیری باقی بمانند. محققان در

گروه بهداشت و سلامت– پاسخ این سوال در پروفایل متابولیک افراد صد ساله نهفته است که سال های سال پیش از مرگ به ثبات می رسد و بر اساس یافته های علمی جدید می تواند نشانگر طول عمر افراد در زندگی پیش روی آنها باشد...

به نظر شما چرا برخی از مردم تا ۱۰۰ سالگی و یا حتی بیشتر عمر می کنند، در حالی که عده ای دیگر بسیار زودتر از دنیا می روند؟ شاید عجیب باشد اما پاسخ این سوال در پروفایل متابولیک افراد صد ساله نهفته است که سال های سال پیش از مرگ به ثبات می رسد و بر اساس یافته های علمی جدید می تواند نشانگر طول عمر افراد در زندگی پیش روی آنها باشد. یک مطالعه جدید نشان داده در افرادی که تولد ۱۰۰ سالگی خود را جشن می گیرند، سطح کراتینین، گلوکز و اسید اوریک خون کمتر است. البته لازم به ذکر است که این اختلاف چندان زیاد نیست. به این مفهوم که سطح خونی فاکتورهای مذکور تنها مقادری پایین تر از سایر افراد است. بدین ترتیب با یک تفاوت فاحش رو به رو نیستیم، محققان

آگهی تأسیس شرکت توکان پی هوشمند کیش (سهامی خاص)

تثت شده به شماره ۱۴۸۳۳ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۳۳۴۵۵

با عنایت به استعلامات اخذ شده از مدیریت بازرگانی سازمان منطقه آزاد کیش بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکت که با شماره نامه ۳۸۰۱۱۰۹۶۷ مورخ ۱۴۰۲، ۸، ۱۳، ۲۰۲۰، ۸، ۱۳، ۲۰۲۰ و سرپرست مدیریت فناوری اطلاعات و ارتباطات سازمان منطقه آزاد کیش به شماره نامه ۳۸۰۱۱۰۹۸، ۱۱، ۱۰۹۸، ۱۴۰۲، مورخ ۱۴۰۲، ۰۷، ۲۳، ۱۴، خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۲۰، ۰۸، ۲۰۲۰، ۱۴، تحت شماره ۱۴۸۶۳ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی می شود.

۱-موضوع شرکت: تولید و ساخت و تهیه و تامین و خرید و فروش و اجراء و نظارت و توسعه و نصب و راه انداز و تعمیر و نگهداری و پشتیبانی در زمینه تجهیزات رایانه ای و واردات و صادرات در زمینه موضوع فعالیت شرکت و برنامه ریزی راهبردی و کنترل پروژه و خدمات و مشاوره در زمینه فناوری اطلاعات و مطالعه و آنالیز و تحلیل و ارزیابی و استقرار و پیاده سازی و برنامه نویسی و طراحی و پشتیبانی و سنجش رضایت مشتری و فراهم کننده راه کارهای مبتنی بر نرم افزار و سخت افزار و تحقیقات و پژوهش و مکانیزه و راه حل و خدمات اجرایی و عملیاتی و فنی و مهندسی و نوآوری و فناوری در زمینه فناوری اطلاعات و رایانه، بازاریابی غیر هرمی و غیر شبکه ای و انتقال تکنولوژی و مدیریت طرح و مدیریت راهبردی و مدیریت ریسک و مدیریت دارایی و زنجیره تامین انتقال دانش و امکان سنجی و نیاز سنجی و تدوین و پیاده سازی و بومی سازی و سامانه های نرم افزاری، شبکه های رایانه ای و تجهیزات سخت افزاری و سیستم های رایانه ای و الکترونیکی و مخازباتی و ارتباطی و مرکز تماس و مرکز تلفن (موارد فوق در صورت نیاز پس از اخذ مجوز های لازم) و ماشین آلات صنعتی رایانه ای و قطعات و اقلام و ملزومات و مواد مصرفی و تجهیزات در زمینه موضوع فعالیت شرکت و مشارکت با شرکت های داخلی و خارجی، خرید سهام شرکت ها و سازمان های مجاز دولتی و خصوصی با موضوع فعالیت مشابه در بورس اوراق بهادار و یا خارج از آن، سرمایه گذاری و مشارکت در سایر شرکت ها با موضوع فعالیت مشابه از طریق تعهد سهام شرکت های جدید و یا خرید و تعهد سهام شرکت های موجود، دریافت وام و تسهیلات مالی و اعتباری اعم از ارزی و ریالی، اخذ و اعطای نمایندگی از شرکت های رایانه ای و داخلی قطعات، ایجاد شعب و دفاتر نمایندگی در داخل و خارج از کشور، انعقاد قراردادهای همکاری و مشارکت

با شرکت های داخلی و خارجی، عقد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی، شرکت در نمایشگاه های رایانه ای داخلی و خارجی، شرکت در مناقصات و مزایات داخلی و خارجی در زمینه و مرتبط با موضوع فعالیت شرکت در زمینه مرتبط با فناوری اطلاعات و (پس از اخذ مجوز های لازم در زمینه تجارت الکترونیکی) و انفورماتیک و رایانه. کلیه موارد پس اخذ مجوز های لازم از مراجع ذیصلاح در چارچوب قوانین و مقررات جاری کشور و مناطق آزاد.

۲-مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، بلوار میرمهنا، ساختمان مرکز نو آوری، طبقه سوم، ۳، ۱۳، کد پستی ۷۹۴۱۶۳۸۷۶

۳-میزان سرمایه شرکت: سرمایه شرکت مبلغ ۱۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰۰ سهم با نام عادی ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریالی که ۳۵ درصد آن به موجب گواهی شماره ۶۲۰ مورخ ۱۴۰۲، ۰۸، ۰۸، بانک سامان شعبه کیش به حساب شرکت واریز گردیده است و مابقی در تعهد سهامداران می باشد.

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

۵-مدیران شرکت: آقای سپهر بهینا به شماره ملی ۰۰۴۴۰۰۸۵۶۸۳ به سمت مدیر عامل خارج از اعضا و سهامداران، آقای مهدی عسکری به شماره ملی ۰۰۶۳۳۴۲۰۸ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای ولی الله الهوتی به شماره ملی ۰۰۴۱۴۴۰۴، ۲۲۰ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و آقای بابک نیک نیا به شماره ملی ۲۲۹۸۱۷۰۵۷۶ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۶-دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضای ثبت رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضای هیئت مدیره و مهر شرکت و مکاتبات عادی و اداری با امضای مدیر عامل یا هر یک از اعضای هیئت مدیره به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۷-اختیارات مدیر عامل: طبق مفاد اساسنامه.

۸-اولین بازرسان: موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت مستقل اندیشان پارس با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۵۳۲۵۲ بعنوان حسابرس و بازرس اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات مالی آیین بهرنگ صادق با شناسه ملی ۱۴۰۰۴۴۴۲۶ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

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

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکته و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییر شعبه شرکت دریا بار پارس کیش

تثت شده به شماره ۱۲۴۳۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۲۰۸۲۱۰

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲، ۰۶، ۰۷، آدرس شعبه شرکت از آدرس قبل به نشانی: تهران، حسین آباد، خیابان فافمنش، بین شمس و جهان شیر، پلاک ۵۳، طبقه ۵، واحد ۲۰، کدپستی ۱۶۶۸۳۳۸۰۳ تغییر یافت.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکته و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت ره بال آسمان کیش (سهامی خاص)

تثت شده به شماره ۳۳۳۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۲۶۶۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲، ۰۲، ۲۵، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، میدان سیری، هتل پالاس (قطعه ۵0h) به غرفه ۴، کد پستی ۷۹۴۱۸۶۵۶۶۶ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکته و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۶۹