

فريده پناه

گروه بهداشت و سلامت – اصلاً چرا باید حالمان خوب باشن؟ وقتی از خود مراقبت می‌کنیم، کیفیت زندگی‌مان بهتر می‌شود، انرژی بیشتری برای انجام کارهای مسورد علاقه‌مان آنهاپه‌ر‌ازیم.به‌طورکلی آقایان می‌توانند اهمیت بیشتری به سلامت‌ی خود بدهند و از خیلی از عوارض پیشگیری کنند. وقتی به ده‌علت اصلی مرگ‌ومیر نگاه می‌کنیم، می‌بینیم آقایان نرخ مرگ‌ومیر بیشتری نسبت به خانم‌ها دارند. اما در واقع کارهایی وجود دارد که آقایان با انجام آنها می‌توانند ریسک ابتلا به خیلی از عوارض از بیماری‌های قلبی گرفته تا دیابت و سکنه مغزی و بیماری رید را کاهش دهند.

اصول کلی که برای سلامت آقایان لازم است شامل موارد زیر می‌شود:

تعادل سالم بین هورمون‌ها داشتن فعالیت بدنی داشتن رژیم غذایی سالم و متعادل فیتنس و تغذیه اصلی‌ترین حوزه‌های سلامتی‌اند.

اهمیت تستوسترون بر سلامت عمومی را بدانید
تستوسترون هورمون جنسی اندروژنیک است که مسئول رشد مو، توده عضلانی و قدرت، میل جنسی، تولید اسپرم، تراکم استخوان، توزیع چربی در بدن و… است. از سن ۳۰ تا ۴۰ می‌کند. تا حدودی این افت هورمونی طبیعی بوده و دور از انتظار نیست، اما یک سری از عادت‌ها و عوارض پزشکی می‌توانند سطح این هورمون مهم را خیلی بیشتر کاهش دهند.

علت‌های شایع پایین‌بودن سطح تستوسترون:
داشتن اضافه‌وزن خصوصاً چربی شکمی نداشتن فعالیت بدنی تغذیه نادرست مصرف زیاد الکل عوارض پزشکی مثل آپته خواب درمان نشده یا دیابت کنترل نشده

گروه بهداشت و سلامت – عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه با اشاره به وجود مقدار بسیار زیاد آنتی‌اکسیدان در چغندر، این ماده غذایی را برای بهبود عوارض دیابت

اگر سعی کنید این ریسک فاکتورها کاهش دهید می‌توانید سطح تستوسترون خود را در حد متعادل حفظ نمایید. اگر متوجه شدید علائم پایین‌بودن تستوسترون را دارید حتماً با پزشک مشورت کنید.

نقش ورزش در سلامتی‌را

دست‌کم‌کنگرید
فواید ورزش‌کردن و از فیتنس خوبی برخوردار بودن:
مدیریت وزن کاهش فشارخون و کلسترول کاهش ریسک‌کلی بیماری‌های مزمن مثل بیماری قلبی، دیابت نوع دوم، سندرم متابولیک و برخی از سرطان‌ها استخوان‌ها و عضلاتی قوی‌تر بهبود سلامت روان حرکت‌پذیری بهتر درد کمتر مفاصل افزایش طول عمر

برای ورزش کردن به اندازه کافی وقت بگذارید. توصیه‌های استاندارد می‌گویند شما باید دو تا سه روز هفته و به‌طورکلی ۱۵ دقیقه در هفته ورزش کنید. تمرینات مقاومتی نقش ویژه‌ای در کاستن از چربی‌های بدن، چربی شکمی که در زیر دیواره شکم تشکیل می‌شود بسیار خطرناک است. تمرینات مقاومتی می‌توانند تولید تستوسترون را نیز افزایش داده و سلامت عمومی‌تان را تقویت کنند.

نیاز بدنستان به پروتئین‌را تأمین‌کنید

پروتئین یک ماده مغذی پیچیده است که وقتی تجزیه می‌شود، آمینواسیدهای لازم را در اختیار بدن قرار می‌دهد. آمینواسیدها مولکول‌هایی هستند که نقش‌های زیادی در بدن دارند، از جمله حفظ عضلات، بافت‌سازی (مثلاً رشد مو)، انتقال مواد مغذی و…

نیاز کلی شما به پروتئین روزانه بستگی به وزن‌تان دارد. به‌جای اینکه ذهنتان را درگیر محاسبات پیچیده کنید، توصیه می‌کنیم در هر وعده غذایی سعی کنید ۲۰ تا ۴۰ گرم پروتئین بخورید. نیاز بیشتر آقایان به پروتئین حدود ۲۵ گرم در هر وعده غذایی است.

بهتر است بیشتر پروتئین موردنیاز بدن خود را از منابع

بهداشت و سلامت

نکات تغذیه‌ای سلامتی مخصوص آقایان

■ **ما معمولاً زیاد به سلامتی خود فکر نمی‌کنیم تا زمانی که مشکلی به وجود بیاید و زمان مراجعه به پزشک باشد.**

نکات و توصیه‌هایی وجود دارد که هر آقایی می‌تواند آنها را در پیش بگیرد و ریسک ابتلا به خیلی از بیماری‌ها را کاهش دهد.



پروتئینی کم‌چرب تأمین‌کنید:

سینه مرغ بدون پوست گوشت گوساله بدون چربی ماهی لبنیات کم‌چرب محصولات سویا عدس و لوبیا و نخودسبز مغزها و دانه‌ها برخی از غلات مثل کینوا و پاستای سبوس‌دار

وزن سالمی داشته باشید

این فقط باآب‌ودن وزن نیست که نگران‌کننده است، بلکه تجمع چربی در اطراف شکم بگرنای ایجاد می‌کند. چربی شکمی یا احشایی از نظر بیولوژیکی فعال است و هورمون‌ها و مولکول‌های دیگری ترشح می‌کند که می‌توانند منجر به خیلی از بیماری‌های مزمن شوند، مثل بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت نوع دوم. یک رژیم غذایی متعادل اولین قدم به سمت کاهش سایز دور کمر است؛ اما ورزش هم نقش تعیین‌کننده‌ای دارد.

ایس روزها رژیم‌های لاغری زیادی وجود دارند؛ اما خیلی از متخصصین عقیده دارند رژیم غذایی مدیترانه‌ای بسیار سالم و مفید است. رژیم غذایی مدیترانه‌ای در واقع

افراد دیابتی چغندر بخورند

وجود در چغندر در مقایسه با سایر سبزیجات بالاتر است اما به دلیل اینکه اندیس و بار گلیسمی آن بالا نیست، پس از خوردن، قند آن به آرامی وارد جریان خون فرد شده و باعث افزایش

بهداشت و سلامت

خیلی از مردها ساعات کاری روز اغلب نشسته‌اند و تحرکی ندارند ی‌س‌در اوقات فراغت و زمان‌های آزاد خسود نیز اغلب می‌نشینند. بدن ما برای حرکت کردن طراحی شده و نشستن‌های طولانی مدت، خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها را بالا می‌برد، مثل فشارخون، دیابت نوع دوم، چاقی و… هر یک ساعت استراحت کوتاهی کنید و از جای‌تان بلند شوید و حرکت کنید. حرکات کششی انجام دهید

به‌جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید. کمتر پاشی‌های هاشینگند. قبل از خواب چند حرکت کششی سبک انجام دهید

زیاد آب بنوشید

می‌دانید که آب برای تمام عملکردهای بدن لازم است پس به‌اندازه کافی آب بنوشید. آب به قلب‌تان کمک می‌کند خون را بهتر پمپاژ کرده و به عضلات برساند، آب دمای بدن را تنظیم می‌کند و برای حرکات روده مفیداست.

نسبت به قدرت‌هاوزضعف‌های بالقوه‌تان آگاه‌می‌کند. البته این‌طور نیست که مثلاً یک اکتومورف نباید برای عضله‌سازی تلاش کند یا یک اندومورف محکوم به داشتن اضافه‌وزن است. بلکه این اطلاعات کمک‌تان می‌کند هدف فیتنس خود را بهتر مشخص کرده و خود را با کسی که سوخت‌وساز متفاوتی با شما دارد مقایسه نکنید.

تیپ بدنی خود را بدانید

تقریباً همه ما کسانی را می‌شناسیم که به‌ندرت ورزش می‌کنند؛ اما بدنی شبیه بدنسازها دارند. همچنین افرادی را می‌شناسیم که اغلب ورزش و تمرین می‌کنند؛ اما از اندام و فیزیکشان به‌سختی می‌توان فهمید اهل ورزش هستند. این مسئله معمولاً به تیپ بدنی افراد مربوط می‌شود.

نوع تیپ بدنی:

اکتومورف: به‌طور طبیعی لاغر، بدون عضلات یا چربی زیاد مزومورف: اندامی متوسط با پاهای بازو‌هایی به‌طور طبیعی قوی اندومورف: بدنی به‌طور طبیعی انحنادار، با استخوان‌هایی درشت‌تر، دور کمر و دور باسنی پهن‌تر و گرایش به افزایش وزن دانستن نوع تیپ بدنی، شما را

شنبه ۱۴ بهمن ۱۴۰۲، ۲۲ رجب ۱۴۴۵، ۳۰ فوریه ۲۰۲۴، شماره ۴۴۰۳، صفحه ۹

ورزش نمی‌کنند؟ عواملی که معمولاً مانع ورزش‌کردن می‌شوند شامل کمبود وقت یا بی‌انگیزه‌بودن، عدم دسترسی به تجهیزات ورزشی و آب‌وهوای بد می‌شوند. توصیه‌های داریم تا این عوامل را کنترل کنید:

. لباس ورزشی‌تان را دم دست بگذارید . یک پلی‌لیست از آهنگ‌های موردعلاقه‌تان یا پادکست و یا کتاب صوتی تهیه کنید تا حین ورزش به آنها گوش دهید

. پیاده‌روی کنید، بدوید یا تمرین‌هایی با وزن بدن انجام دهید؛ اینها هیچ‌کدام به باشگاه و تجهیزات نیاز ندارند

. اگر به باشگاه دسترسی ندارید می‌توانید با دمبل یا کش‌های ورزشی تمرین انجام دهید.

ویتامین و املاح به‌اندازه کافی بخورید
یک رژیم غذایی سالم و متعادل کمک‌تان می‌کند تمام ویتامین‌ها و املاح ضروری بدن‌تان را تأمین کنید. اما دو ماده مغذی که برای آقایان مورد تأکیدند شامل منیزیم و زینک (روی) می‌شوند. هم منیزیم و هم زینک در میان نقش‌های زیادی که در بدن دارند به بهبود سطح تستوسترون کمک می‌کنند. این دو ماده مغذی برای رشد مو و تقویت سیستم ایمنی لازم‌اند و منیزیم در قدرت عضلانی نیز نقش دارد.

منابع خوب منیزیم شامل

موارد زیر می‌شود:

تخم کدو و دانه چیا . لوبیای سیاه . موز . بادام . سبزیجات برگ‌دار تیره مثل اسفناج . **منابع خوب زینک (روی):** گوشت بدون چربی گوساله و بوقلمون . غلات کامل مثل کینوا، برنج قهوه‌ای و جو دوسر . تخم کدو و دانه کنجد . **استرستان را کنترل کنید**
شاید در خیلی از فرهنگ‌ها حرف‌زدن درباره استرس‌ها و نگرانی‌ها برای آقایان تابو باشد. اگر برای شما هم همین‌طور است حداقل با خودتان این مسئله را مشخص کنید. از خودتان بپرسید آیا به تندرسی خود اهمیت



نارسایی‌های کلیوی هستند باید در مصرف چغندر احتیاط کنند

مقررات جاری کشور و مناطق آزاد ۲-سرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، مجتمع طلوع ، طبقه اول ، واحد ۰۲۴، کد پستی ۷۹۴۱۸۶۵۸۶۵

۳-میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال.

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

۵-مدیران شرکت: آقای وحیدرهی به‌شماره‌ملی ۰۰۴۰۳۸۷۳۳ به‌سمت‌مدیر

عامل و عضو هیئت مدیره و آقای محسن ارژنگ به شماره‌ملی ۲۶۳۱۷۵۸۱۴۲

به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۶-دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، برات، قراردادها و عقوداسلامی با امضای متفق مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره و مهرشرکت و سایر مکاتبات عادی و اداری با امضای منفرد مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

رضاوالی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

کشور و مناطق آزاد .

۲-سرکز اصلی شرکت: جزیره کیش،مجتمع خدماتی طلوع،طبقه اول، غرفه ۵۲۰۵ b2 کدپستی ۷۹۴۱۸۶۵۸۶۸

۳-میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ اریال

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

۵-مدیران شرکت:خانم مریم باشام به شماره‌ملی ۱۷۵۶۸۱۶۵۸۱ به سمت

مدیرعامل و نائب رئیس و عضو هیئت مدیره و آقای طهماسبی نژاد به شماره ملی ۱۷۵۷۰۶۲۵۰۵ به‌سمت رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت ۳سال انتخاب شدند.

۶-دارندگان حق امضاء:کلیه اسناد و اوراق بهادر و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، برات، قراردادها، عقوداسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره هریک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

رضاوالی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

هیئت مدیره ، آقای حمیدرضا شاددل بصیر به شماره ملی ۰۷۱۶۹۶۵۰۷۱۶ به نمایندگی از شرکت شتاب کار با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۹۵۶۹۴۵ به سمت نائب

رئیس هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، برات، قراردادها و عقوداسلامی با ش‌رط تحقیق امضاء رئیس هیئت مدیره یا نائب رئیس هیئت مدیره به همراه امضاء مدیرعامل یا یکی از اعضاء هیئت مدیره و مهر شرکت و سایر اسناد و اوراق با امضاء مدیرعامل یا یکی از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

۳-هیئت مدیره اختیارات بندها ۰۲,۰۱,۰۷,۰۶,۰۴,۰۳,۰۲,۰۱,۱۳,۰۱,۱۴,۰۱,۱۵,۰۱۷,۰۱۸،

۱۸، از ماده ۴۰ اساسنامه را مدیرعامل تفویض نمود.

رضاوالی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکھی ناسیس شرکت گشت موج دریای آبی کیش سیر (با مسئولیت محدود)
ثبت شده به شماره ۱۶۸۵۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۷۱۳۱۸۷
با عنایت به استعلامات اخذ شده از مدیریت بازرگانی سازمان منطقه آزاد کیش براساس بند ۶ماده ۷ضوابط ثبت شرکتها به شماره نامه ۰۳۸۷۰۱۱۰۳۸۰۱۱۰۳۸۰۱۴۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۴۰۲ و معاونت گردشگری سازمان منطقه آزاد کیش به شماره نامه ۱۴۰۱/۲۱۳۰۱۴۱۳۸ مورخ ۲۲/۱۲/۱۴۰۲، خلاصه اساننامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۳/۰۸/۱۴۰۲ تحت شماره ۱۴۸۵۷ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آکھی میشود.
۱-موضوع شرکت:دفتر خدمات مسافرتی و گردشگری گردشگری مدیریت بندب پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح در چارچوب قوانین و

آکھی ناسیس امید جزیره نیلگون کیش (با مسئولیت محدود)
ثبت شده به شماره ۱۶۷۹۸ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۸۹۲۹۷
با عنایت به استعلامات اخذ شده از مدیریت بازرگانی سازمان منطقه آزاد کیش براساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره نامه ۱۵۰۲۳۸۰۱۵۰۲۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۴۰۲ و سرپرست معاونت گردشگری سازمان منطقه آزاد کیش به شماره نامه ۰۶۷۴۰۲۱۳۰۶۷۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۷ خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۴ تحت شماره ۱۴۷۹۸ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آکھی میشود.
۱-موضوع شرکت:خدمات مسافرتی و گردشگری مدیریت بندب پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح در چارچوب قوانین و مقررات جاری

آکھی تصمیمات شرکت فرزنگان کیش (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۲۲۰۵ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۰۵۳۸۴۵۶
به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۲۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- آقای محمودابول زاده به شماره ملی ۰۵۱۷۱۰۴۲۱۳۰۵۱۷۱۰۴ به نمایندگی از شرکت یاتاقان بوش ایران با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۱۷۱۴۹۰ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، خانم عبداللهیان پوره به شماره ملی ۰۶۹۱۵۸۷۰۳ به نمایندگی از شرکت فرزنگان فارس نیکو با شناسه ملی ۱۰۵۳۰۱۹۶۹۲۸ به سمت رئیس

آکھی تصمیمات شرکت برق و روشنایی نوتاش کیش (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۸۶۴۶ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۷۰۲۰۴
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲۰۸۰۲۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱) آقای حمید علائی با کد ملی ۴۶۵۰۵۷۲۱۹۶، خانم افسانه زمانی با کد ملی ۱۰۹۸۱۱۵۰۱۹۹۱۱۵، آقای سیامک علائی با کد ملی ۰۷۱۱۴۶۳۰۱۷۱۴۶۳ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲) به استناد صور تجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای حمید علائی با کد ملی ۴۶۵۰۵۷۲۱۹۶ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره ،خانم افسانه زمانی

آکھی ناسیس شرکت عمران و بنای زرین نوین سازان دار ابگرد (با سمولیت محدود)
ثبت شده به شماره ۱۶۸۶۸ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۷۳۳۰۳۰
با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی سازمان منطقه آزاد کیش بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۱۰۵۷۱۰۳۸۰۱۱۰۳۸۰۱۴۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۶، خلاصه اساسنامه و شرکت نامه فوق که در تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۷ تحت شماره ۱۴۸۶۸ در این اداره ب ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیر انتشار آکھی میشود.
۱-موضوع شرکت: طراحی ، مشاوره، محاسبه ، نظارت فنی، امور تخریب و نوسازی، شمع کوبی ، محوطه سازی ، کاشت نهال بچمن و نگهداری فضای سبز ، خطوط لوله آب وفاضلاب و گاز ، اجرای سازه های بتنی و مدرن از قبیل (سفت کاری و نازک کاری و همچنین تاسیسات برق و مکانیک) پروژه های ابنیه و راه و پاند فرودگاهی و بندرگاهی و سوله سازی و همچنین بازسازی ،مقوام سازی و ایمن سازی و نگهداشت انواع ساختمان و همچنین ایمنی بهداشت ، محیط زیست در انواع محیط کارگاهی و صنعتی اعم از نفت و گاز و پتروشیمی و شرکت در مزایده ها و مناقصات ، خرید و فروش ، صادرات و
۲-مدت اعتبار شرکت: خانم فریده راستی به شماره ملی ۰۴۷۱۱۵۰۴۷۱۱۵ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره و خانم مهسا خیر اله پور خورجستانی به شماره ملی ۰۳۱۱۰۵۱۴۴ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.
۶-دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور و تجاری و بانکی شرکت از قبیل چک، سفته،بروات، قراردادها،عقود اسلامی و مکاتبات عادی و اداری با امضای منفرد مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره با مهر شرکت معتبر می باشد.
رضاوالی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

اکھی تصمیمات شرکت بازرگانی سها کیش (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۱۷۴۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۰۵۳۳۸۰۸
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱. صورت‌های مالی مربوط به عملکرد سال مالی منتهی به ۱۴۰۱،۱۲،۲۹ شامل

صورت وضعیت مالی و حساب سود وزیان صورت جریان های نقدی به تصویب رسید .

۲.موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت ارقام نگر آریا با شناسه ۰۱۰۱۰۶۱۷۶۳۲ بعنوان حسابرس مستقل و بازرس علی البدل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲،۱۲،۲۹ انتخاب شدند.

۳. روزنامه کثیرالانتشار ایران جهت نشر آکھی های شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲،۱۲،۲۹ انتخاب شدند.

رضاوالی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه