

|                   |
|-------------------|
| <b>فریده پناه</b> |
|-------------------|

گروه بهداشت و سلامت-ساید بداندیک که خواص فوق العاده این میوه ناشی از وجود اسید اولئیک (نوعی از اسیدهای چرب اشباع نشده مونو) است. این ترکیب سالم باعث کاهش میزان کلسترول خون می شود.

علاوه بر ایسن آووکادو حاوی فیبر زیادی است که باعث ایجاد احساس سیری زود هنگام شده و میزان قند خون را کاهش می دهد. در نتیجه اگر می خواهید بیشتر به کبد خود خدمت کنید می توانید این میوه را نیز به سید غذایی تان اضافه کنید. توجه داشته باشید که ترکیبات موجود در آووکادو باعث کاهش سلول‌های چرب تجمع یافته در رگ‌ها از گران‌ترین و باعث بهبود عملکرد آن می شوند.

روزانه یک عدد سیب سبز برای صبحانه میل کنید. با این کار سواده می‌توانید میزان قند خون‌تان را نیز تنظیم کنید. به عقیده متخصصان آمریکایی سیب سبز یکی از

## برای مقابله با آنفولانزا چه غذاهایی بخوریم؟

■ این روزها در هر میوه فروشی که وارد می‌شوید میوه آووکادو نیز به چشم می‌خورد. می‌توانید بوجه سید میوه تان را طوری تنظیم کنید که از خواص فوق العاده این میوه نیز بهره‌مند شوید. آووکادو راهی طولانی را برای اثبات خواص خود پیموده است چون میوه چربی است و مصرف روزانه بیش از یک عدد توصیه نمی‌شود.

چربی‌ها مقابله کرده و فلزات سنگین را از بدن دفع می‌کند. گریب فروت و داریابی یا پوملو نیز مانند لیموترش جزو میوه های

که این دو ارگان در سلامت بهتری قرار داشته باشند. توصیه می‌شود که سیب را با پوست میل کنید. چون حاوی مواد معدنی مفیدی است که با سالم‌ترین و مفیدترین سیب‌ها و البته میوه‌ها محسوب می‌شود. باید بدانید که سیب و به خصوص سیب سبز باعث پاکسازی کبد می‌شود. سیب سرشار از آنتی‌اکسیدان است و ایسن آنتی‌اکسیدان‌ها با رادیکال‌های آزاد مقابله کرده و قند خون را پایین می‌ آورند. البته موضوع به همین جا ختم نمی‌شود.

سیب حاوی اسید مالیک است که یک عنصر اساسی برای پیشگیری از سنگ در کبد و کلیه ها می‌شود؛ در نتیجه کمک می‌کند

### رژیم غذایی مناسب برای بهبود کیفیت خواب



می‌دهند که وقتی افراد این غذاها را مصرف می‌کنند، شش‌ها خواب بهتری دارند و در روز بعد هم به خوردن غذاهای ناسالم کمتری پیدا می‌کنند.

«هری پیر سنت‌الونج»؛ استادیار پزشکی تغذیه‌ای دانشگاه کلمبیا در این باره می‌گوید: تغییر به سمت این رژیم غذایی بهینه می‌تواند در کوتاه‌مدت، حتی دو هفته، خواب شما را به طرز محسوسی بهتر کند.

او توضیح می‌دهد: خوردن غذاهای ناسالم می‌تواند خواب شبانه

و بازسازی، سیستم ایمنی را تقویت و خاطرات را تثبیت می‌کند.

متخصصان دریافته‌اند که رژیم غذایی مناسب برای خواب، رژیمی پر پایه گیاهان و غذاهای غنی از تریپتوفان است. تریپتوفان نوعی آمینواسید است که در خواب نقش دارد.

خوراکی‌های دارای چربی‌های اشباع‌نشده، کربوهیدرات‌های غنی از فیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات، مغزها، ماهی، روغن زیتون، آووکادو و

گوشت‌های فراوری‌شده هم در این گروه قرار می‌گیرند. مطالعات نشان

#### بهداشت و سلامت

دوستدار کبد هستند؛ اما هر کدام شیوه خود را دارند. گریب فروت حاوی آنژیومی است که باعث تحریک کبدشده و چربی‌ها و توکسین‌ها را دفع می‌کند.داریابی حاوی میزان زیادی اسید مالیک و کاراتنوئید است که این دو ترکیب

باعث تقویت و تمیزی کبد می‌شوند. فراموش نکنید که نارینژین موجود در این میوه نیز بالاست و باعث آب شدن اسیدهای چرب تجمع یافته در کبد می‌شود.در هر حال برای کاهش چربی کبد تان از مصرف این میوه های ترش و مفید غافل نشوید.



او به دو هورمون موثر بر خواب هم اشاره می‌کند: یکی از این هورمون‌ها سروتونین است که در کیفیت و مدت زمان خواب شبانه نقش مهمی ایفا می‌کند. دیگری هم ملاتونین است که ریتم شبانه‌روزی بدن را تنظیم و به شما کمک می‌کند به خواب بروید.

بدن ما این هورمون‌ها را به طور طبیعی تولید می‌کند اما برای سنتز آنها به آمینواسید تریپتوفان نیاز داریم که تنها از غذاهای دیگر نیز دریافت کرد، زیرا بدن ما قادر به تولید آن نیست.

در کشورهای غربی این باور از قدیم وجود داشت که بوقلمون خوردن خواب‌آور است. این جمله تا حدی درست است، چون بوقلمون حاوی مقدار زیادی تریپتوفان است اما بسیاری از غذاهای دیگر نیز چنین هستند. البته تریپتوفان یک آرامبخش فوری محسوب نمی‌شود.

در حالی که خوردن غذاهای مناسب می‌تواند چرخه‌های درست را شکل دهد که طبعی آن، خوب می‌خواید و به تبع آن، به غذاهای ناسالم تمایل کمتری دارید و بیشتر مدتی طول می‌کشد تا به مقصد نهایی برس.

**روزانه یک عدد سیب سبز برای صبحانه میل کنید. با ایسن کار سواده می‌توانید میزان قند خون‌تان را نیز تنظیم کنید. به عقیده متخصصان آمریکایی سیب سبز یکی از سالم‌ترین و مفیدترین سیب‌ها و البته میوه‌ها محسوب می‌شود. باید بدانید که سیب و به خصوص سیب سبز باعث پاکسازی کبد می‌شود.**

در سلول‌های کبد باعث بروز این مشکل می‌شود. فردی که کبد چرب دارد علائمی مانند التهاب، خستگی زیاد و ناخوشی عمومی دارد. در این صورت نیز لازم است یک سری تغییرات کلی در زندگی تان ایجاد کنید. فراموش نکنید که این مشکل در طولانی مدت می‌تواند به بیماری جدی سیروز کبدی تبدیل شود که مرحله پیشرفته کبد چرب محسوب می‌شود. در نتیجه لازم است که پیشگیری‌های لازم را انجام دهید. حتما در خصوص خواص

کبد. توجه داشته باشید که مرکبات به طور کلی باعث پاکسازی کبد می‌شوند چون سرشار از آنتی‌اکسیدان ها هستند.لیموترش همچنین حاوی ویتامین C است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن نیز می‌شود.

اگر لیموترش را بایتان خیلی اسیدی و ترش است می‌توانید آن را در یک لیوان آب بچکانید و میل کنید. البته مصرف آب لیموترش بدون افزودن آب تاثیر بیشتری برای کبد دارد.

#### نوشتیدنی هایی که مغز را تقویت می کند

**گروه بهداشت و سلامت-**برخی از نوشیدنی‌ها باعث تقویت مغز می‌شود. این نوشیدنی‌ها تولید خاص یک شرکت ویژه نیست بلکه نوشیدنی‌های طبیعی است که مصرف آن برای سالم نگه داشتن مغز توصیه می‌شود. از طرفی مصرف بعضی از نوشیدنی‌ها نیز منع شده است. همچنین نوشیدنی‌های شیرین برای قلب مضر است و به مرور زمان مشکلات عصبی ایجاد می‌کند که روی حافظه و تمرکز تأثیر می‌گذارد. نوشیدنی‌های حاوی مواد شیرین کنده و رنگ مصنوعی برای مغز مسمی‌ است و در نهایت روی قدرت شناخت افراد تأثیر منفی می‌گذارد. از طرفی این مواد سرطان زا و جهش‌ زاست.

برای تقویت حافظه انجام بازی‌های فکری و مصرف این نوشیدنی‌ها توصیه می‌شود:

■ **آب انار:** این میوه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های منحصر به فرد است که علاوه بر بهبود حافظه، قدرت شناختی فرد را نیز افزایش می‌دهد. نوشیدن روزی یک لیوان آب انار مفید است.

■ **چای:** چای سیاه یا سبز، در تقویت عملکرد مغز موثر است. «EGCG» موجود در چای سبز علاوه بر تقویت حافظه باعث افزایش روند تولید سلول‌های مغز نیز می‌شو. چای سرشار از آنتی‌اکسیدان است.

■ **شکلات تلخ:** فلاونوئید کاکائو، دیواره رگ‌های خون را شل می‌کند و در کاهش فشارخون نقش دارد. این امر باعث می‌شود اثر تخریبی کمتری روی مغز ایجاد شود. مصرف یک فنجان شکلات داغ می‌تواند خطر بروز سکنه را کاهش دهد.

■ **چای دارچین و زردچوبه:** دارچین حاوی انواع ترکیب پروآنتوسیانین و سینمالدئید است که میزان پروتئین های T در مغز را کاهش می‌دهد. پروتئین های T، سوب مغزی ایجاد می‌کند که در بیماری اختلال حافظه نقش دارد. زردچوبه به علت داشتن ماده فعال به نام کورومین مانع از پیشرفت این اختلال می‌شود. برای کسب نتیجه مطلوب مقدار کمی روغن زیتون نیز به این نوشیدنی اضافه کنید. روغن زیتون حاوی ترکیبی است که از ابتلا به آلزایمر پیشگیری می‌کند.

■ **آب معمولی:** علاوه بر این که ۷۰درصد بدن انسان را آب تشکیل می‌دهد، برای دفع سموم و حفظ شادابی پوست، بدن نیاز به آب دارد. به همین دلیل است زمانی که بدتان دچار کمبود آب می‌شود، نمی‌توانید درست فکر کنید و دچار سردرد می‌شوید.

■ **آب سیب، هویج و چغندر قرمز:**نوشیدنی مخلوط این ۳ ماده، سرشار از آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. چغندر، میزان تولید اکسیدانتریپک را در مغز افزایش می‌دهد و گردش خون را بهبود می‌بخشد. هویج حاوی بتاکاروتن است که نه فقط برای چشم مفید است بلکه از استحاله مغز نیز جلوگیری می‌کند. سبب از بروز بیماری استحاله عصب از جمله آلزایمر پیشگیری می‌کند.

■ **ششیر نارگیل:** تمامی مواد موجود در نارگیل برای بدن به ویژه مغز مفید است. اختلال حافظه را می‌توان با مصرف این نوشیدنی به تأخیر انداخت. این نوشیدنی علاوه بر ایجاد تعادل الکترولیت‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی، روند خون‌رسانی به مغز را بهبود می‌دهد.

خارجی در خصوص موضوع شرکت استفاده از تسهیلات مالی و اعتباری بانک‌ها

و موسسات اعتباری انجام عملیات خدماتی، اعتباری و بازرگانی مرتبط با موضوع فعالیت شرکت اخذ نمایندگی، ایجاد شعبه و اعطاء نمایندگی در داخل و خارج

از کشورانگلیه کلیه عملیات مجاز که در منطقه انجام می‌گیرد مستقیم بر اثر تحقق

اهداف شرکت لازم و مفید بوده و یا در جهت اجرای موضوع شرکت ضرورت داشته باشد. پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذی صلاح مطابق با قانون و مقررات جاری کشور وسازمان منطقه آزاد کیش، ۲- مدت شرکت: از تاریخ ثبت

به مدت نامحدود. ۳- مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش بندر تجاری کیش تریمنال طبقه اول شماره پلاک ۱۴۱. KT. کدپستی: ۷۹۴۱۷۹۸۳۳۳. شعبه: ندارد. ۴- سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال نقدی منقسم به ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ سهم با نام ۱۰۰۰ ریالی که مبلغ ۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سرمایه نقد طی گواهی

شماره ۱۳۳۶۷۲۸. ۰۰۱. ۷۹۰۱۰. ۴۰۳. مورخ ۱۳۳۶/۰۹/۱۲ بانسک گواهی شعبه جزیره کیش پرداخت گردید و مابقی در تعهد سهامداران می‌باشد. ۵- اولین مدیران شرکت و سمت آن‌ها: آقای جواد مقدسی با شماره ملی

۲۲۹۵۵۳۴۱۷ به سمت مدیر عامل و عضو هیات مدیره، خانم مریم مقدسی با شماره ۲۲۸۰۵۲۴۱۱ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای حسین مقدسی با شماره ۱۶۶۷۳۲۸۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۶- دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور و تجاری و بانکی شرکت از قبیل چک، سفته و بروات و عقود اسلامی و قراردادهای و مکاتبات عادی و اداری با امضا منفرد رئیس هیئت مدیره یا مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد. ۷- اختیارات مدیر عامل: طبق اساسنامه شرکت، ۸- بازرس اصلی و علی البدل: آقایان تاجربین غیبی آیسردی به شماره ملی ۶۵۵۹۸۹۱۳۹۲ به سمت بازرس اصلی و خانم هما درویشی به شماره ملی ۶۵۵۹۸۱۳۶۵۷ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال انتخاب گردید. ۹- روزنامه کثیرالانتشار ابرار جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.

**رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکت‌ها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

**آگهی انحلال شرکت تلاش کیش (سهامی خاص)**
ثبت شده به شماره ۵۲۳ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۱۶۸۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۳ شرکت مذکور منحل اعلام و آقای علیرضا طاهری زاده برهان به شماره ملی ۰۰۵۲۶۶۵۴۸ به سمت مدیر تصفیه برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. ضمنا محل تصفیه به نشانی: تهران، شریف آباد، شهرک صنعتی عباس آباد، خیابان بهارستان، خیابان ۱/۱، پلاک ۸۶۱، کدپستی ۳۳۹۳۱۶۴۴۷۵ می‌باشد.

**رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکت‌ها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

**آگهی تصمیمات شرکت پرشین گلف اویشن سرویز کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۹۹۳۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۱۶۴۴۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۴؛ ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.

**رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکت‌ها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

**آگهی تأسیس شرکت تداکارت پترو آراین کیش (سهامی خاص)**
ثبت شده به شماره ۱۵۰۸۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۴۰۸۷۹۶۸

با عنایت به استعلامات اخذ شده از شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی کیش به شماره ۳۳۸۷۱. ۹۵۶. مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۱ و مدیریت بازرگانی براساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکت‌ها به شماره ۱۳۰۱۱۷۰۳۸. ۱۴۰۳. ۰۹/۲۸ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۸ و خلاصه صورت‌نامه و اساسنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۱ تحت شماره ۱۵۰۸۷ در این اداره به ثبت رسیده از لحاظ امضاء ذیل ثبت تکمیل گردیده برای اطلاع عموم در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی می‌شود: ۱-موضوع شرکت: احداث، راه اندازی و بهره برداری از پروژه های صنعتی و زیرساختی، بازاریابی (غیر همی و غیر شبکه‌ای)، خرید، بسته بندی، فروش، واردات و صادرات کلیه کالاها، مجاز بازرگانی، تبدیل مواد اولیه به محصولات نهایی مجاز، مدیریت پروژه های حفاری، انجام کلیه خدمات جانبی و تخصصی چاه های نفت و گاز، مدیریت پروژه های حفاری، مطالعات مهندسی حفاری، پشتیبانی و تدارکات و تامین تجهیزات و کالاهای مورد نیاز حفاری، ناظر عملیات های حفاری، مطالعات زمین شناسی و مهندسی نفت، تامین و تدارک خدمات لجستیکی، مدیریت عملیات پشتیبانی از طریق پایگاه‌ها و امکانات گسترده و انجام کلیه فعالیت‌های تولیدی و صنعتی و فنی و مهندسی و بازرگانی که به طور مستقیم و یا غیر مستقیم برای شرکت سواور می‌باشد با رعایت قوانین و مقررات مربوطه، طراحی، مشاوره، انعقاد انواع قرارداد کاری با ارگان‌های دولتی، نیمه دولتی و خصوصی در حوزه مدیریت ضیاعبات صنعتی و صنعتی، انجام رویه‌نشریفات گمرکی و بازرگانی. مشاوره، طراحی، بازرسازی، بهسازی و اجرای کلیه پروژه های ساختمانی، صنعتی و غیر صنعتی، طراحی، تامین اجزا، تعمیر و نگهداری سیستم‌های انرژی پایدار. شرکت برای نیل به اهداف خودمی‌تواند به عملیات ذیل مبادرت نماید: مبادرت به خرید و فروش کلیه کالاهای مجاز بازرگانی داخلی و

**آگهی تغییرات شرکت امپیر کیش (با مسئولیت محدود)**
ثبت شده به شماره ۱۳۴۷۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۰۶۶۰۶۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۸ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: کیش، خانه گستر، بلوار خیام، خیابان اصلی، قطعه ۳ اس ۵۸، طبقه ۵، واحد ۳، کدپستی ۷۹۴۱۸۹۷۵۲۴ تغییر یافت و در نتیجه تمام مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

**رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکت‌ها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

**آگهی تصمیمات شرکت پرشین گلف اویشن سرویز کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۵۲۳ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۱۶۸۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱-موسسه حسابرسی اجرا آرام(حسابداران رسمی)با شناسه ملی ۲۹۲۷۴۹ به عنوان بازرس اصلی و آقای غانم‌رضا فرهمینی قزاقانی به شماره ملی ۰۰۶۶۵۵۱۶۴۴ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک‌سال انتخاب شدند.

۲-روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.

**رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکت‌ها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش