

گروه بهداشت و سلامت – در اوج تابستان برخی از مناطق دمای بی‌سابقه‌ای را تجربه کرده‌اند. قرار گرفتن در معرض گرمای شدید که علت اصلی مرگ‌ومیر ناشی از آب‌وهواست، می‌تواند منجر به گرمزدگی، گرماگرفتگی و فشار اضافی بر قلب و کلیه‌ها شود و شرایط زمینه‌ای مانند بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌های تنفسی را تشدید کند. اما گرمای شدید همچنین می‌تواند تأثیر پیچیده‌تری بر بدن داشته باشد و بر آنچه مردم می‌خواهند بخورند و میزان آن تأثیر می‌گذارد.

به‌طور خلاصه، با افزایش دما، اشتها ممکن است کاهش یابد و محققان می‌گویند دلیلی برای آن وجود دارد.

درجه حرارت بالا، اشتهای کم

دکتر آلیسون چیلدرس، متخصص تغذیه در بخش علوم تغذیه در دانشگاه فناوری نگرزاس در لوبوک آمریکا گفت برای هضم غذا و ذخیره مواد مغذی انرژی استفاده می‌شود که گرم‌تولید می‌کند.

چیلدرس توضیح داد تفاوت مشخصی در دریافت کالری در هوای سرد و گرم وجود دارد. کالری معیار اندازه‌گیری گرماسمت و در محیط

نقش دارد.

در گرما، این را بخورید و آن را نخورید

کارشناسان معتقدند برخی از غذاها برای بیشتر نسبت به سایر این خاطر که تند هستند. چیلدرس بیان کرد: وقتی دما افزایش می‌یابد، افراد به غذاهایی که به عملکرد گوارشی بیشتری نیاز دارند و تولید گرمای بدن را افزایش می‌دهند، تمایل کمتری دارند. اما به این معنا نیست که بدن وقتی گرم است، به پختن یا فیبر لازم ندارد. وی به افراد پیشنهاد می‌کند برای دریافت مقادیر توصیه شده یابده مقادیر کمتری از هر دو را در طول روز به دفعات متعدد بخورند.

فیشر ذکر کرد: به‌طور کلی از مصرف غذاهایی که کالری بیشتری دارند اجتناب کنید.

اهمیت هیدراته ماندن با افزایش دما بیشتر می‌شود

چیلدرس اضافه کرد که آب برای آبرسانی بهترین است اما برخی از مردم طعم آن را دوست ندارند به همین دلیل می‌توانند با یک تکه پرقال یا خیار آب را طعم‌دار کنند. همچنین شیر و لبنیات کم‌چرب می‌تواند گزینه خوبی باشد زیرا می‌تواند آن را سرد بنوشید و همچنین دارای مواد مغذی

گرماشهای افراد را نشانه گرفت!

با افزایش گرمای تابستان، اشتهای ما ممکن است کم شود.



غذاهایی که آب زیادی دارند مانند میوه‌ها و سبزیجات این اثر خنک‌کننده را به ما می‌دهند و به‌طور معمول آنها را سرد می‌خوریم اما صرف اینکه یک غذا سرد سرو شود به این معنی نیست که به خنک شدن بدن کمک می‌کند. بستنی یا نوشیدنی سرد می‌تواند تسکین فوری بدهد، اما اگر کالری در آن مواد وجود داشته باشد، بالاخره آن کالری‌ها را هضم می‌کنیم و در نهایت دمای بدن را کمی افزایش می‌دهند.

گرما و ناامنی غذایی

گرمای شدید نسه تنها موجب می‌شود افراد علاقه‌مند به غذا خوردن نباشند، بلکه به‌عمل آوردن و به‌دست آوردن غذا را نیز سخت‌تر می‌کند.

فیشر اشاره کرد که امواج گرما به‌طور کلی می‌توانند منجر به کاهش رشد کشاورزی و افزایش قیمت مواد غذایی شود و نیز دسترسی مردم را به مکان‌هایی که مواد غذایی را می‌فروشند، دشوارتر کند.

چیلدرس گفت: امواج گرما نه تنها بر عرضه غذا تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند بر تمایل به ترک خانه نیز تأثیر بگذارد و برای افرادی که فاقد وسایل حمل و نقل هستند، پیاده‌روی طولانی مدت را دشوارتر می‌کند.

وی شرح داد: افرادی که در برهوت غذایی، دور از غذا زندگی می‌کنند، زمانی که بیرون در واقع گرم است، تمایل کمتری به بیرون رفتن برای خرید دارند. آنان این کار را نادیده می‌گیرند. ناامنی غذایی می‌تواند در آب‌وهوای شدید بدتر شود. همچنین زمانی که هوا بسیار سرد است، مشکل ایجاد می‌کند.

چیلدرس توصیه کرد در زمانی که هوای گرم بین می‌شود، مواد غذایی تهیه کنید تا نیاز به بیرون رفتن کاهش یابد.

مصرف روزانه «آوو کادو» کیفیت رژیم غذایی را بهبود می‌بخشد

گروه بهداشت و سلامت – مطالعه اخیر نشان می‌دهد که مصرف یک آوو کادو در روز ممکن است کیفیت رژیم غذایی را بهبود بخشد، اما اثرات آن بر سلامت متابولیک قلب نامشخص است.

بسیاری از بزرگسالان کیفیت رژیم غذایی ضعیفی دارند و توصیه‌های غذایی کلیدی ارائه شده توسط دستورالعمل‌های غذایی را رعایت نمی‌کنند. با توجه به اینکه کیفیت پایین رژیم غذایی عامل خطر اصلی بیماری‌های متابولیک قلبی است، این خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را که یکی از دلایل اصلی مرگ و میر هستند، افزایش می‌دهد.

اکنون، یک مطالعه از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، تأثیر مصرف روزانه آوو کادو را بر کیفیت رژیم غذایی و خطر متابولیک قلبی تجزیه و تحلیل کرد. این یافته‌ها نشان داد که مصرف روزانه یک آوو کادو به مدت ۲۶ هفته باعث بهبود پیروی از دستورالعمل‌های غذایی در میان بزرگسالان مبتلا به چاقی شکمی شد. با این حال، تغییرات در کیفیت رژیم غذایی به طور مستقیم بر عوامل خطر بیماری قلبی متابولیک تأثیر نمی‌گذارد. در این کارآزمایی تصادفی کنترل شده ۲۶ هفته‌ای، محققان ۱۰۰۸ شرکت‌کننده ۲۵ ساله و بالاتر را با چاقی شکمی مورد مطالعه قرار دادند. شرکت‌کنندگان به دو گروه تقسیم شدند. به یک گروه روزانه یک عدد آوو کادو (تقریباً ۱۶۸ گرم) داده شد و راهنمایی در مورد نحوه کنجاندن آن در رژیم غذایی روزانه دریافت کردند. از گروه دیگر (کنترل) خواسته شد عادات غذایی معمول خود را حفظ کنند. مصرف آوو کادو خود را به دو عدد یا کمتر در ماه محدود کنند و هیچ مشاوره غذایی دریافت نکردند. کیفیت رژیم غذایی در فواصل زمانی مختلف در طول مطالعه ارزیابی شد. در طول این مطالعه، محققان دریافتند افرادی که روزانه آوو کادو مصرف می‌کردند، نسبت به گروه کنترلی که رژیم غذایی معمولی خود ادامه دادند، ۴.۷۴ امتیاز در نمرات سلامتی شان بهبود داشتند. این بهبود عمدتاً به افزایش مصرف کل سبزیجات و نسبت مطلوب‌تر چربی‌های اشباع نشده به اشباع مربوط می‌شود که هر دو به‌طور مستقیم با مصرف روزانه آوو کادو مرتبط بودند.

در مقایسه با گروه کنترل، افرادی که روزانه آوو کادو مصرف می‌کردند، تفاوت معنی‌داری در میزان مصرف چربی‌های اشباع شده یا غیراشباع نشان ندادند.



آب میوه منبع غلیظی از قند است که می‌تواند به سرعت قند خون فرد را افزایش دهد. یک مطالعه دیگر نشان داد که مصرف میوه‌های تازه خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ را در افراد کاهش می‌دهد. محققان همچنین دریافتند افسرد مبتلا به دیابت که به‌طور منظم میوه‌های تازه می‌خورند کمتر در معرض خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی هستند. افسرد همچنین می‌توانند میوه‌های خشک را در رژیم غذایی خود بگنجانند، البته به شرطی که با شکر اضافه خشک نشده باشند.

ترکیب میوه‌های خشک با آجیل نیز می‌تواند به مدیریت قند خون کمک کند.

آجیل سرشار از چربی، فیبر و پروتئین است. این سه ماده مغذی هضم را کند می‌کنند و می‌توانند از افزایش قند خونی جلوگیری کنند. آجیل سرشار از چربی، فیبر و پروتئین است. این سه ماده مغذی هضم را کند می‌کنند و می‌توانند از افزایش قند خونی جلوگیری کنند.

کدام میوه ها قند بیشتری دارند

از کربوهیدرات هستند، سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی نیز هستند. اولویت دادن به میوه‌ها به عنوان منبع کربوهیدرات می‌تواند به شکل بخشی غذایی ناپذیر از یک رژیم غذایی مناسب دیابت کمک کند.

منبع معتبر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC) بیان می‌کند که نوشیدن آب میوه در طول وعده غذایی یا به تنهایی به سرعت سطح قند خون فرد را افزایش می‌دهد. بر خلاف خوردن میوه‌های تازه که حاوی فیبر هستند، دمای تنزی خطر است و نیازی به طور قابل توجهی محتوای قند متعادل نگنجانند. با این حال، برخی از محصولات میوه مانند آب میوه‌ها و میوه‌های خشک دارای محتوای قند بالاتری هستند. اجتناب از این میوه‌ها می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به دیابت، فیبر، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های ضروری در بسیاری از میوه‌ها می‌تواند به بهبود سلامت کمک کند و خوردن میوه‌ها و سبزیجات ممکن است فرد را کمتر در معرض خطر کمتر ابتلاء به بیماری قلبی و سرطان قرار دهد. نتایج یک مطالعه نشان



آگهی تصمیسات شرکت جهان آوران سبز کیش (سهامی خاص)

تثیت شده به شماره ۶۰۳۰۳ با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۸۹۵۱

به استناد صورت‌تجلسات مجمع عمومی عادی باطلور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۱ تصمیسات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای داود اردستانی با کد ملی ۰۰۶۷۷۵۰۸۲۶ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره، خانم زهرا شاهرزایی با کد ملی ۱۲۱۸۶۹۵۲۸ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و آقای دانیال اردستانی با کد ملی ۲۹۹۸۹۸۹ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت و سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره (آقای داود اردستانی) همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

۳- خانم مریم مصطفوی با کد ملی ۲۶۹۱۵۳۲۱۵ بعنوان بازرس اصلی و آقای شروین صرغام با کد ملی ۰۰۶۴۲۱۸۰۲۲ بعنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۴- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیسات شرکت آرایشی سورینت کیش (سهامی خاص)

تثیت شده به شماره ۱۵۲۵۵ با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۱۶۶۹

به استناد صورت‌تجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۱ تصمیسات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای حسن انگینی با کد ملی ۱۲۸۶۵۳۳۴۶۵ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ، آقای سعید لیا نیا با کد ملی ۰۰۷۲۲۴۶۹۷ به نمایندگی از شرکت تأمین سرمایه سلامت با شناسه ۱۴۰۰۹۲۹۶۶۸۱ به سمت رئیس هیئت مدیره، خانم افرغان نیک روح متین با کد ملی ۰۰۷۴۷۴۸۸۳۳ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲- کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات و افتتاح حساب و برداشت از حساب‌ها و کلیه قراردادها و عقود با امضاء رئیس هیئت مدیره به تنهایی همراه با مهر شرکت و نامه‌های اداری و اوراق عادی با امضای مدیر عامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

۳- آقای احمد علی محمدی با کد ملی ۰۰۶۰۶۸۴۶۵۸ بعنوان بازرس اصلی و خانم رقیبه تهرتی دژ با کد ملی ۱۲۳۳۰۷۳۱۶۱ بعنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۴- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیسات شرکت ایده تجارت خاور میانه کیش (سهامی خاص)

تثیت شده به شماره ۱۳۳۲۵۵ با شناسه ملی ۱۴۰۰۶۴۴۲۸۸۶

به استناد صورت‌تجلسات مجمع عمومی عادی به بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۱ تصمیسات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای فرهاد رستمی کندری به شماره ملی ۰۰۶۷۷۸۰۰۰۶۶۶۶۶ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، خانم روزینا عبادی‌دوهرودی به شماره ملی ۱۲۸۶۵۲۸۳۰ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم میترا اکبریان با شماره ملی ۱۳۷۰۸۰۸۱۲۷ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی و سایر نامه‌های عادی و اداری شرکت با امضاء مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره متفقاً همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

۴- خانم طنا فاضل دوهرودی به شماره ملی ۱۲۷۱۵۲۹۱۰۷ بعنوان بازرس اصلی و آقای الهام جعفریان عطابادی به شماره ملی ۱۲۹۲۹۶۰۹۱ بعنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال انتخاب شدند.

۵- روزنامه اقتصاد کیش بعنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیسات شرکت ندا فارمد کستر کیش (سهامی خاص)

تثیت شده به شماره ۱۴۴۸۶ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۶۶۶۸۲۹

به استناد صورت‌تجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۰۸ تصمیسات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای محمدعلی صالحی سیجانی با کد ملی ۱۲۸۹۷۰۷۳۴۰ به سمت مدیر عامل و عضو هیات مدیره ، آقای محمد ادیب مجلسی با کد ملی ۱۲۸۷۳۳۶۸۶۸ به سمت رئیس هیئت مدیره ، خانم ندا ادیب مجلسی با کد ملی ۱۲۷۱۱۶۱۳۳۵ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات ، عقود اسلامی و قراردادها و سایر نامه‌های عادی و اداری با امضای رئیس هیات مدیره یا مدیر عامل هریک به تنهایی همراه با مهر شرکت دارای اعتبار می‌باشد.

۳- خانم مرضیه دهقانپور سیجانی با کد ملی ۱۲۸۷۵۶۳۰ به عنوان بازرس اصلی و خانم فرخنده سادات آقاجانی با کد ملی ۲۱۸۰۵۱۵۷۶۶ به عنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیسات شرکت تجارت الکترونیک رمز نگار سیف کیش (سهامی خاص)

تثیت شده به شماره ۱۴۱۸۴ با شناسه ملی ۱۴۰۰۹۶۷۰۰۸۹

به استناد صورت‌تجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۸ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۸ تصمیسات ذیل اتخاذ گردید:

۱- خانم پریسا شیخ الاسلامی با کد ملی ۰۰۶۷۹۶۷۶۹۷ به نمایندگی از شرکت گرایش تازه پارس با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۶۳۴۳۶ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ، آقای امیر قاصر با کد ملی ۰۰۷۰۶۶۲۸۵ به سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای خانم سمیه غفوری با کد ملی ۰۰۵۹۹۵۵۷۸۳ به نمایندگی از شرکت گرایش تازه کیش با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۰۳۲۷ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات ، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء متفق رئیس هیئت مدیره و مدیر عامل و در غیاب هر کدام با امضای نائب رئیس هیئت مدیره متفقاً همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

آگهی تصمیسات شرکت پارس اقیانوس کیش (سهامی خاص)

تثیت شده به شماره ۱۳۳۲۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۱۶۹۲۵۰

به استناد صورت‌تجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۹ تصمیسات ذیل اتخاذ گردید:

۱- صورت‌های مالی و صورت‌حساب سود و زیان متبتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ به تصویب رسید .

۲- موسسه حسابرسی فراگیر اصول با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۳۳۶۱۵ بعنوان حسابرس و بازرس قانونی اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت حسابرسان نو اندیش با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۴۴۱۲۲ بعنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۳- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیسات شرکت بیمه آسماری کیش (سهامی خاص)

تثیت شده به شماره ۹۶۵۵ با شناسه ملی ۱۴۰۰۲۱۸۵۶۱

به استناد صورت‌تجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۷ و تأییدیه بیمه مرکزی جمهوری اسلامی ایران به شماره ۱۲۰۷۰۲۰۲۶/۱۳۸۵۴ مورخ ۱۴۰۲/۱/۲۹ تصمیسات ذیل اتخاذ گردید:

۱- تراژ نامه، حساب سود و زیان، صورت‌داری و مطالبات و دیون شرکت و صورت حساب دوره عملکرد سال مالی متبتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ به تصویب رسید .

۲- مؤسسه حسابرسی وایانیک تدبیر با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۷۲۱۸۶۲ بعنوان بازرس قانونی و حسابرس اصلی و مؤسسه حسابرسی بهراد مشار با شناسه ملی ۱۰۸۴۰۰۱۷۹۹۹ بعنوان بازرس قانونی و حسابرس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب گردیدند.

۳- روزنامه کثیرالانتشار دنیای اقتصاد در سرزمین اصلی و روزنامه اقتصاد کیش جهت درج اطلاعیه‌ها و آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.

۴- آقای لطف ال‌نکویی دستسجردی با کد ملی ۱۲۸۵۶۷۸۸۱ به نمایندگی از شرکت کمک رسان با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۶۲۱۷۹ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ، آقای بهزاد ایناری با کد ملی ۱۲۸۴۳۹۱۱۵۹ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای آیت اله کریمی با کد ملی ۱۰۸۷۹۱۴۶ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۵- کلیه اسناد تعهدآور با امضاء دفتر از سه نفر امضاء هیات مدیره با مهر شرکت یا یک نفر از امضاء هیئت مدیره و یا مدیر عامل شرکت همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود، مکاتبات عادی و اداری شرکت با امضاء مدیر عامل به تنهایی و عندالزوم همراه با مهر شرکت اعتبار خواهد داشت.

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

آگهی تصمیسات شرکت آرام اتحاد کیش (سهامی خاص)

تثیت شده به شماره ۱۴۷۹۴ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۴۸۱۶۸۴

به استناد صورت‌تجلسه هیات مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۸، کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء مدیر عامل همراه با مهر شرکت و در صورت غیاب مدیر عامل با امضاء رئیس هیات مدیره همراه مهر شرکت معتبر است.

رضا والی پور- رئیس 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