

فهرده پناه

گروه بهداشت و سلامت - سعی کنید تمام دسته بندی های مواد مغذی از جمله پروتئین، کربوهیدرات، فیبر و چربی های ضد التهابی را در رژیم غذایی خود و صبحانه جای دهید از طرفی باید از خوردن بعضی از مواد غذایی هنگام صبح خودداری کنید زیرا باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی می شود و تاثیر منفی روی سلامت کلی شما دارد.

قند بالا و چربی اشباع **بدترین صبحانه برای بدن** هر گونه صبحانه ای که در آن قند بالا یا چربی اشباع شده ضد التهابی مانند کلوچه، سرلاک شیرین یا گوشت فراوری شده وجود داشته باشد؛ سطح انرژی را به شدت بالا می برد و باعث افزایش اشتها، تمرکز و تغییرات روحی در طول روز می شود اما ممکن است تاثیر منفی

روی سیستم ایمنی داشته باشد. پس به جای اینکه از قند زیاد یا چربی زیاد هنگام صبحانه استفاده کنید، به دنبال مصرف پروتئین، فیبر و کربوهیدرات باشید. **چند مورد از بدترین صبحانه ها برای بدن** علاوه بر آنچه گفته شد، برخی مواردی که در ادامه به آنها اشاره خواهیم کرد نیز برای وعده صبحانه مناسب نیستند: **سوسیس و کالباس** سوسیس و کالباس از بدترین صبحانه ها است زیرا از گوشت های فرآوری شده و چاشنی هایی تهیه شده که برای سلامتی مضر هستند. **آمیوه های غیر طبیعی** برای صبحانه آب میوه غیر طبیعی نوشیدنی زیرا در ترکیب آن ها شکر فراوانی وجود دارد. صبح ها مواد غذایی و نوشیدنی های شیرین شده کمتر مصرف کنید. **اسموتی های آماده**

اسموتی های آماده جزو مضرت ترین صبحانه ها هستند زیرا پر از شکر و مواد افزودنی مانند رنگ های مصنوعی و طعم دهنده می باشند. **نوتلا و دیگر شکلات ها** نوتلا ۸۳ درصد از سطح متوسط شکر روزانه زنان را شامل می شود، با خوردن نوتلا در صبحانه ابتدا انرژی افزایش یافته اما به مرور زمان انرژی به سرعت تبخیر می شود و احساس خستگی جایگزین آن خواهد شد. **کورن فلکس** رنگ ها و مواد شیمیایی استفاده شده در کورن فلکس ها سبب مضر شدن آنها شده است و می تواند باعث بیش فعالی یا چاقی شود. **شیرینی و کیک** مواد غذایی دارای کالری و چربی بالا مثل شیرینی دانمارکی، رول دارچین و نان های شیرین و پرشته شده برای صبحانه مضر بوده و سبب چاقی می شوند. - برای صبحانه این ها را بخورید -

با این خوراکی ها، صبحانه را مهم ترین وعده غذایی خود کنید

■ «بعضی از مواد غذایی هستند که احتمال اینکه شما را بیمار کنند بسیار زیاد است. پس مراقب صبحانه خود باشید؛ در غیر این صورت سیستم ایمنی خود را ضعیف می کنید. این که مواد مغذی را در صبحانه خود بگنجانید، اهمیت بسیار زیادی دارد.



هر گونه صبحانه ای که در آن قند بالا یا چربی اشباع شده ضد التهابی مانند کلوچه، سرلاک شیرین یا گوشت فراوری شده وجود داشته باشد؛ سطح انرژی را به شدت بالا می برد و باعث افزایش اشتها، تمرکز و تغییرات روحی در طول روز می شود اما ممکن است تاثیر منفی روی سیستم ایمنی داشته باشد. پس به جای اینکه از قند زیاد یا چربی زیاد هنگام صبحانه استفاده کنید، به دنبال مصرف پروتئین، فیبر و کربوهیدرات باشید.

آنفلانزا تا چند روز احتمال سرایت دارد؟

گروه بهداشت و سلامت - بیماری های مختلف در مدت زمان شخصی می توانند امکان انتقال به افراد سالم داشته باشند. در بیشتر عفونت های ویروسی، فرد مبتلا به ویروس، پنج تا هفت روز پس از ظاهر شدن علائم، می تواند بیماری خود را به دیگران منتقل کند. **سرماخوردگی** - سرماخوردگی از بیماری هایی است که از فردی به فرد دیگر منتقل می شود، بنابراین مهم است که بدانیم یک فرد مبتلا چند روز می تواند منبع عفونت برای افراد سالم باشد. در سرماخوردگی، حداکثر انتشار ویروس ها در سه روز اول اتفاق می افتد و در روز پنجم کاهش می یابد. **آنفلانزا** - آنفلانزا همچنین یک بیماری شایع ویروسی است که معمولاً از پاییز تا اوایل بهار شیوع پیدا می کند. شدت این بیماری در میان افراد مختلف متفاوت است، اما غالباً به عطسه، سرفه و خستگی منجر می شود. **روتاویروس** - براثر بیماری هایی با علائم تب بالا، استفراغ و اسهال ناشی از عفونت روتاویروس، پاتوژن وارد محیط می شود. پاتوژن ها عوامل بیماری زا می هستند که به طور کلی به دو دسته زنده و غیر زنده تقسیم می شوند. پاتوژن ها که میکروارگانیسم هستند، موجب ایجاد بیماری های کم خطر مثل سرماخوردگی و یا پرخطر مثل مالاریا و ایبولا می شوند، البته همه میکروارگانیسم ها بیماری زا نیستند. بیماریان مبتلا به روتاویروس به طور متوسط ۷ تا ۱۳ روز اول ابتلا می توانند بیماری را منتقل کنند. **سرخچه** - سرخچه یک بیماری ویروسی است که سرخک آلمانی یا سرخک سه روزه نیز نام دارد، زیرا تب

آگهی تصمیات شرکت شهنای طلایی
کیش (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۳۳۱۹ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۰۵۲۰

با عنایت به استعلامات اخذ شده از مدیریت بازرگانی براساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط شرکتها به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۱۹۲۱ مورخ ۱۴۰۲/۲۱/۱۹ تحت شماره ۱۱۹۷۱ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه های رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

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

آگهی تصمیات شرکت تجارت الکترونیک
رمز نگار سیف کیش (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۱۴۱۸۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۶۷۰۰۸۹

با عنایت به استعلامات اخذ شده از مدیریت بازرگانی براساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط شرکتها به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۱۹۲۱ مورخ ۱۴۰۲/۲۱/۱۹ تحت شماره ۱۱۹۷۱ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه های رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

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

آگهی تأسیس شرکت نوبان دکل
دانا کیش (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۱۴۹۷۱ او و شناسه ملی ۱۴۰۱۳۳۱۶۲۱۵

با عنایت به استعلامات اخذ شده از مدیریت بازرگانی براساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط شرکتها به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۱۹۲۱ مورخ ۱۴۰۲/۲۱/۱۹ تحت شماره ۱۱۹۷۱ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه های رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

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

آگهی تصمیات شرکت فن آوری اوج
اندیشه کیش (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۱۲۶۱۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۴۲۰۰۶۷

با عنایت به استعلامات اخذ شده از مدیریت بازرگانی براساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط شرکتها به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۱۹۲۱ مورخ ۱۴۰۲/۲۱/۱۹ تحت شماره ۱۱۹۷۱ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه های رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

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

آگهی تصمیات شرکت کایان کیش
(سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۱۳۲۸۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۳۹۷۹۵۰

با عنایت به استعلامات اخذ شده از مدیریت بازرگانی براساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط شرکتها به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۱۹۲۱ مورخ ۱۴۰۲/۲۱/۱۹ تحت شماره ۱۱۹۷۱ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه های رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

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

آگهی تصمیات شرکت بین المللی نفت و گاز تیبیان کیش (سهامی خاص) - در حال تصفیه
ثبت شده به شماره ۹۳۹۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۱۰۹۵۲۳

با عنایت به استعلامات اخذ شده از مدیریت بازرگانی براساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط شرکتها به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۱۹۲۱ مورخ ۱۴۰۲/۲۱/۱۹ تحت شماره ۱۱۹۷۱ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه های رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

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

آگهی تصمیات شرکت کیش خودرو (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۲۹۳ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۱۹۳۸۴

با عنایت به استعلامات اخذ شده از مدیریت بازرگانی براساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط شرکتها به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۱۹۲۱ مورخ ۱۴۰۲/۲۱/۱۹ تحت شماره ۱۱۹۷۱ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه های رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

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

آگهی تصمیات شرکت توسعه نوین همراه کیش (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۱۳۲۸۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۳۳۵۰۶۶

با عنایت به استعلامات اخذ شده از مدیریت بازرگانی براساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط شرکتها به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۱۹۲۱ مورخ ۱۴۰۲/۲۱/۱۹ تحت شماره ۱۱۹۷۱ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه های رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

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

آگهی تصمیات شرکت کایان کیش (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۱۳۲۸۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۳۹۷۹۵۰

با عنایت به استعلامات اخذ شده از مدیریت بازرگانی براساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط شرکتها به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۱۹۲۱ مورخ ۱۴۰۲/۲۱/۱۹ تحت شماره ۱۱۹۷۱ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه های رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

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

آگهی تصمیات شرکت سازه فرنام کیش (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۱۳۳۲۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۴۳۸۹۰۷

با عنایت به استعلامات اخذ شده از مدیریت بازرگانی براساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط شرکتها به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۱۹۲۱ مورخ ۱۴۰۲/۲۱/۱۹ تحت شماره ۱۱۹۷۱ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه های رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

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

آگهی تصمیات شرکت سازه فرنام کیش (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۱۳۳۲۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۴۳۸۹۰۷

با عنایت به استعلامات اخذ شده از مدیریت بازرگانی براساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط شرکتها به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۱۹۲۱ مورخ ۱۴۰۲/۲۱/۱۹ تحت شماره ۱۱۹۷۱ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه های رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

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

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