

فهرده پناه

گروه بهداشت و سلامت -
 امروزه معضل چاقی و افزایش وزن یکی از شاخص‌های مشکلات جامعه مدرن امروزی است. اگر بخواهیم در ساختار خانواده به این معضل بپردازیم، بیشترین گزارش‌ها و آمارها از بروز این معضل در بین والدین حکایت دارد که مهم‌ترین دلیل افزایش وزن از سنین میان‌سالی به بعد، کاهش سوخت و ساز بدن را شامل می‌شود. در این بین چاقی ناحیه شکم و پهلو در نوع خود علاوه بر آسیب‌هایی که ناشی از افزایش سطح کلسترول و چربی و قند و دیگر موارد حساس را در پی دارد، گذشته از وضعیت نامناسب ظاهری، می‌تواند آسیب جدی به ستون فقرات، آسیب به دیسک کمر و ساییدگی کتک زانو و بسیاری دیگر از مشکلات جسمی را به همراه داشته باشد.

هر کدام از این مشکلات می‌تواند باعث تاثیر مستقیم بر کل خانواده شود. از اینرو در قالب مطالب متنوع و مستمر به اطلاع‌رسانی در این خصوص و راهکارهای بهبود از منابع معتبر بین‌المللی می‌پردازیم.

همیشه از بین بردن چربی‌های شکم و پهلو کاری بسیار دشوار بوده

و به سختی می‌توان با رژیم و ورزش آن‌ها را سوزاند. اما علاوه بر فعالیت بدنی و ورزش، با ۹ گیاه شناخته شده و پر استفاده می‌توانید در مدت زمانی محدود شاهد کاهش قابل توجه چربی‌های این ناحیه باشید.

برخی گیاهان همیشه به خاطر خواص دارویی‌شان شناخته می‌شوند و می‌توانند وضعیت متابولیسم، سوخت و ساز و ضمیم غذا و کاهش تجمع چربی را به شکلی معنی‌دار بهبود ببخشند. مصرف این گیاهان دارویی در زمان درست می‌تواند چربی‌های شکم و پهلو را هدف قرار دهد.

زردچوبه

نصف قاشق چای خوری زردچوبه می‌تواند چربی شکم و پهلو را آب کند؛ زردچوبه سرشار از کورکومین (Curcumin) یا دی فرولویل متان جزء فعال ادویه زردچوبه است و دارای خواص ضد التهابی و یک آنتی‌اکسیدان قوی است. نصف قاشق چایخوری زردچوبه را با یک گرم یا ششیر اضافه کنید و آن را صبح یا شب قبل از خواب بنوشید تا متابولیسم و هضم غذای شما را فعال کند و منجر به چربی سوزی شود.

زنجبیل

خاصیت گرمی یا ترموژنیک

گروه بهداشت و سلامت -

سبزی از مواد غذایی پر طرفدار در ترکیبات مواد غذایی ایرانی‌ها است و ترکیبات مفیدی هم برای سلامتی دارد؛ سبزی حاوی ترکیباتی با خواص قوی، مغزی و با کالری بسیار کم است و گفته می‌شود که می‌تواند به محافظت در برابر بیماری‌ها از جمله سرماخوردگی کمک کند.

سبزی یکی از گیاهانی است

که در طب سنتی در سراسر جهان مورد استفاده قرار گرفته و ادعا شده خواص بسیاری برای سلامتی مانند تقویت سیستم ایمنی دارد.

سبزی حاوی ترکیباتی با خواص قوی، بسیار مغزی و با کالری بسیار کم است. سبزی می‌تواند به محافظت در برابر بیماری‌ها از جمله سرماخوردگی کمک کند و ترکیبات فعال موجود در سبزی می‌توانند فشار خون را کاهش دهد. سبزی سطح کلسترول را بهبود می‌بخشد و ممکن است خطر بیماری قلبی را نیز کاهش

دهد. سبزی حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که ممکن است به پیشگیری از بیماری آلزایمر و زوال عقل کمک کند. همچنین مکمل‌های سبزی ممکن است عملکرد ورزشی را بهبود بخشد. خوردن سبزی ممکن است به سم زدایی فلزات سنگین در بدن کمک کند و سلامت استخوان‌ها را بهبود بخشد.

بنابراین اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، سبزی خام یک منبع خوب از منگنز، ویتامین B6 و همچنین حاوی کلسیم، مس، پتاسیم، فسفر، آهن و ویتامین B1 است. سبزی به انواع مختلف (سبز، پخته و تریش) مصرف می‌شود و تمام اشکالش نسبت به اندازه‌اش سرشار از مواد مغذی شامل ویتامین‌های گروه B و آنتی‌اکسیدان‌های ضد سرطان است که می‌تواند طیف وسیعی از مزایای سلامتی را در برگیرد. اما ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد.

بهداشت و سلامت

۹ گیاه نابودگر چربی شکم و پهلو

همیشه از بین بردن چربی‌های شکم و پهلو کاری بسیار دشوار بوده و به سختی می‌توان با رژیم و ورزش آن‌ها را سوزاند. اما علاوه بر فعالیت بدنی و ورزش، با ۹ گیاه شناخته شده و پر استفاده می‌توانید در مدت زمانی محدود شاهد کاهش قابل توجه چربی‌های این ناحیه باشید.

زنجبیل باعث چربی سوزی می‌شود؛ زنجبیل به خاصیت گرم‌ای‌اش شناخته می‌شود و چربی سوزی را افزایش می‌دهد. زنجبیل تازه و رنده کرده را به آب جوش یا چای اضافه کنید و اول صبح یا قبل از صرف وعده غذایی، بنوشید تا چربی‌های شکم و پهلو پتان‌آب شود.

زنیان (دانه گل خراطین)

ظاهر زنیان شبیه زیره است اما عطر و طعم آن به آویشن نزدیک‌تر است. این گیاه کار هضم غذا را به شکلی قابل توجه بهبود می‌شود و همین کار باعث چربی سوزی و جلوگیری از تجمع و انباشت چربی می‌شود. یک قاشق چای خوری دانه زنیان را در آب بجوشانید و اول صبح قبل از هر چیزی به صورت ناشنا بنوشید تا متابولیسم تقویت و تجمع چربی تصفیف شود.

دانه شنبلیله

شنبلیله هم دقیقاً با بهبود وضعیت

متابولیسم باعث چربی سوزی می‌شود؛ دانه شنبلیله با افزایش متابولیسم بدن و سرکوب کردن اشتها باعث کاهش چربی‌ها در کمر و پهلو می‌شود. یک قاشق چای خوری از دانه شنبلیله را شب در آب بجوشانید و صبح آب آن را با شکم خالی بنوشید تا بهترین نتیجه حاصل شود.

رازیانه

ظهور رازیانه از نفخ جلوگیری می‌کند و متابولیسم (سوخت و ساز) را بهبود می‌بخشد. یک قاشق چای خوری دانه رازیانه را در آب بجوشانید و به هنگام صبح آن را بنوشید تا باعث بهبود سوخت و ساز بدن و کاهش چربی در بدن شود.

زیره سبز

یک قاشق چای خوری زیره سبز برای نابود کردن چربی‌های شکم و پهلو کافیت؛ دانه زیره سبز باعث شکستن زنجیره چربی‌ها شده و سوخت و ساز

خواص جادویی سیر

مطالعه نشان داد که ۶۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم عصاره سیر کهنه شده به اندازه داروی فشارخون «آنتولول» در کاهش فشار خون در مدت ۲۴ هفته موثر است. برای مشاهده این یافته، باید روزانه مقدار بسیار زیادی سیر مصرف کنید؛ تقریباً چهار چبه.

خوردن سیر می‌تواند سطح LDL یا کلسترول "بد" و کلسترول (LDL) یا کلسترول "بد" را کاهش دهد. تحقیقات نشان داده مصرف مکمل‌های سیر ممکن است LDL، کلسترول متغذی می‌تواند تاثیر قابل توجهی بر فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون بالا داشته باشد. در واقع، نتایج یک



برخی گیاهان همیشه به خاطر خواص دارویی‌شان شناخته می‌شوند و می‌توانند وضعیت متابولیسم، سوخت و ساز و هضم غذا و کاهش تجمع چربی را به شکلی معنی‌دار بهبود ببخشند. مصرف این گیاهان دارویی در زمان درست می‌تواند چربی‌های شکم و پهلو را هدف قرار دهد.

فلفل سیاه
 این ادویه گیاهی دارای ماده پیرپیرین است که باعث همان طعم و بویش شده است که سبزی را با افزایش می‌شود. فلفل سیاه آسیاب شده را روی غذایان بپاشید

است که سوخت و ساز چربی را به شکلی معنی‌دار افزایش می‌دهد. فلفل سیاه آسیاب شده را روی غذایان بپاشید

کاهش داد. کارمندان سه دوز سیر در روز مصرف کردند که در نهایت در کاهش علائم موثر بود. یک قاشق غذاخوری سیر خام حاوی ۲۰ گرم کالری، ۵ گرم پروتئین، ۲ گرم کربوهیدرات، صفر گرم سدیم و صفر گرم شکر است.

برخی افراد ممکن است واکنش‌های نامطلوبی به سیر یا سیر تخمیر شده داشته باشند. همچنین می‌تواند با برخی داروها واکنش منفی نشان دهد. قبل از افزودن سیر به رژیم غذایی یا مصرف مکمل سیر، به خصوص در دوزهای بالا، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

بنابراین اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، از آنجایی که سیر می‌تواند خون را رقیق کند، خوردن مقادیر زیاد سیر می‌تواند خطر خونریزی را افزایش دهد. همچنین می‌تواند با سایر رقیق‌کننده‌های خون مانند salicylate (aspirin) و warfarin (Coumadin) تداخل داشته باشد. در برخی از افراد، سیستم ایمنی سیر را به اشتباه به عنوان یک تهدید تشخیص داده و باعث واکنش آلرژیک می‌شود. علائم آلرژی سیر شامل التهاب پوست، کبیر، احتقان بینی یا آبریزش بینی، خارش بینی، عطسه کردن، خارش یا آبریزش چشم، تنگی نفس یا خس خس سینه، تهوع و استفراغ، گرفتگی معده و اسهال می‌شود. شدت علائم می‌تواند متفاوت باشد. افرادی که از داروهای ضد انعقاد خون استفاده می‌کنند، باید در مصرف سیر احتیاط کنند. همچنین افرادی که قرار است تحت عمل جراحی قرار گیرند، باید ۱۰ روز پیش از جراحی، از خوردن سیر خودداری کنند. زیرا سیر زمان خونریزی را طولانی‌تر می‌کند.

آگهی تصمیات شرکت نیل سان کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۸۶۴۰ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۶۶۷۵۴

به استناد صور تجلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۶ تصمیات ذیل اتخاذ گردید:

۱) آقای مهدی نوری سربای با کد ملی ۳۳۵۶۲۴۶۲۱ دارنده ۲۵۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه و آقای سام سرافراز شکوهی با کد ملی ۲۲۸۵۵۱۳۳۵۶ دارنده ۱۵۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه هر یک با دریافت کلیه سهم الشرکه خود از صندوق مؤسسه از موسسه خارج و منبهد هیچگونه حق و سمتی در مؤسسه ندارند.

۲) آقای سعید سرافراز شکوهی با کد ملی ۲۲۹۷۵۶۲۹۰ دارنده ۴۵۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه که با دریافت مقداری از سهم الشرکه خود معادل ۳۰۰,۰۰۰ ریال از صندوق مؤسسه میزان سهم الشرکه خود را به ۱۵۰,۰۰۰ ریال کاهش داد و در نتیجه سرمایه مؤسسه از مبلغ ۲,۴۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۱,۵۰۰,۰۰۰ ریال کاهش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

۳) ماده ۱۴ اساسنامه بشرح ذیل اصلاح گردید: هیئت مدیره مرکب از ۲ الی ۴ نفر خواهد بود که در مجمع عمومی عادی از بین شرکاء یا خارج از مؤسسه انتخاب می‌شوند.

۴) آقای مهدی نوری سربای با کد ملی ۳۳۵۶۲۴۶۲۱ (خارج از اعضاء و شرکاء) به سمت مدیر عامل، آقای علی ابراهیمی معینی با کد ملی ۰۰۷۲۵۱۶۶۶۷ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره و آقای سعید سرافراز شکوهی با کد ملی ۲۲۹۷۵۶۲۹۰ به سمت نایب رئیس و عضو هیئت مدیره، آقای فرشاد نوری سربای با کد ملی ۳۳۵۷۰۶۵۱۱۶ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۵) کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور مؤسسه از قبیل چک، سفته، بروات و قراردادهای و عقود اسلامی با اعضاء دو نفر از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر موسسه و سایر نامه های عادی و اداری با اعضاء مدیرعامل و یا یکی از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر موسسه معتبر می باشد.

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

آگهی تصمیات مؤسسه حقوقی و داوری بین المللی تمیس کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۱۹۰ و شناسه ملی ۱۴۰۳۹۸۹۴۸۷

به استناد صور تجلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۶ تصمیات ذیل اتخاذ گردید:

۱) آقای مهدی نوری سربای با کد ملی ۳۳۵۶۲۴۶۲۱ دارنده ۲۵۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه و آقای سام سرافراز شکوهی با کد ملی ۲۲۸۵۵۱۳۳۵۶ دارنده ۱۵۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه هر یک با دریافت کلیه سهم الشرکه خود از صندوق مؤسسه از موسسه خارج و منبهد هیچگونه حق و سمتی در مؤسسه ندارند.

۲) آقای سعید سرافراز شکوهی با کد ملی ۲۲۹۷۵۶۲۹۰ دارنده ۴۵۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه که با دریافت مقداری از سهم الشرکه خود معادل ۳۰۰,۰۰۰ ریال از صندوق مؤسسه میزان سهم الشرکه خود را به ۱۵۰,۰۰۰ ریال کاهش داد و در نتیجه سرمایه مؤسسه از مبلغ ۲,۴۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۱,۵۰۰,۰۰۰ ریال کاهش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

۳) ماده ۱۴ اساسنامه بشرح ذیل اصلاح گردید: هیئت مدیره مرکب از ۲ الی ۴ نفر خواهد بود که در مجمع عمومی عادی از بین شرکاء یا خارج از مؤسسه انتخاب می‌شوند.

۴) آقای مهدی نوری سربای با کد ملی ۳۳۵۶۲۴۶۲۱ (خارج از اعضاء و شرکاء) به سمت مدیر عامل، آقای علی ابراهیمی معینی با کد ملی ۰۰۷۲۵۱۶۶۶۷ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره و آقای سعید سرافراز شکوهی با کد ملی ۲۲۹۷۵۶۲۹۰ به سمت نایب رئیس و عضو هیئت مدیره آقای فرشاد نوری سربای با کد ملی ۳۳۵۷۰۶۵۱۱۶ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۵) کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور مؤسسه از قبیل چک، سفته، بروات و قراردادهای و عقود اسلامی با اعضاء دو نفر از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر موسسه و سایر نامه های عادی و اداری با اعضاء مدیرعامل و یا یکی از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر موسسه معتبر می باشد.

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

آگهی تأسیس شرکت کار اندیش سرویس کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۱۴۹۷۵ و شناسه ملی ۱۴۰۱۳۳۶۶۲۰۳

با عنایت به استعلام اخذ مدیریت بازرگانی بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتهای به شماره ۱۴۰۳/۳۸۰۱۳۲۸۱ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۴ خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق کتفوق کتفوق تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۴ تحت شماره ۱۴۹۷۵ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

۱. موضوع شرکت: ارائه خدمات مدیریت پرسوز و بیمه‌انکارت مدیریت در زمینه‌ی حفاری نفت و گاز. ارائه خدمات مهندسی چاه، شامل و نه محدود به مهندسی حفاری، زمین شناسی، مهندسی سخت افزار حفاری و مهندسی خدمات فنی مربوطه. ارائه خدمات اجرایی حفاری و عملیات جانبی چاه‌های اکتشافی، توسعه ای، توصیفی، زمین گرمایی از طریق تامین دستگاه های حفاری و دستگاه های جانبی خدمات چاه(نظیر نمودارگیری، نمودارگیری از سیال حفاری، آزمایش چاه، اولو گذاری، هم‌سیمانکاری، آسیدکاری و آزمایش چاه مغزی، اولو مغزی، سیار حفاری باهوا، حفاری جهت دار، جهت یابی در حین حفاری و...) خدمات فنی چاهها آبهای عمیق از جمله خدمات نمایش دهنده و عملیاتی آبهای عمیق دریایی (ROV) و بطور کلی کلیه خدمات فنی مربوطه، تعمیر و تکمیل چاهها و تامین ابزار در گردش مورد نیاز راهبردی دستگاههای حفاری و عملیات جانبی خدمات چاه در دریا، خشکی و تامین نیروی انسانی متخصص ایرانی و خارجی مورد نیاز شرکت پس از اخذ مجوزهای لازم برای اخذ مجوزهای لازم و قانوئی و مرتبط با موضوع شرکت. تعمیرات، نگهداری، نگه داری دستگاه های حفاری و دستگاه های جانبی خدمات چاه، سخت افزار خدمات فنی مربوطه، ماشین آلات، موتور آلات و لوازم در گردش مربوط به حفاری شامل یاز سازی و

آگهی تصمیات شرکت پویا بندر کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۱۲۵۲۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۳۶۵۸۱

به استناد صور تجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۶ تصمیات ذیل اتخاذ گردید:

۳- آقای محمد فردی پور راکی با کد ملی ۱۹۷۱۶۴۵۹۸۲ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، خانم سمیرا باقری با کد ملی ۰۰۳۴۶۹۵۰۴۴۶۰ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای محمد پور محمودیان با کد ملی ۱۸۴۰۲۰۱۹۵۹ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۴- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با اعضاء مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره یا نایب رئیس هیئت مدیره هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشند.

۵- آقای حجت زارعی با کد ملی ۳۳۲۳۳۱۳۱۷ به عنوان بازرس اصلی و آقای فرشید نرورزی دهناشی با کد ملی ۱۵۳۱۰۴۵۲۵۱ به عنوان بازرس علی البیاد برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۶- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی شرکت انتخاب گردید.

۷- هیئت مدیره بخشی از اختیارات مندرج در ماده ۴۰ اساسنامه به شرح ذیل را به مدیرعامل تفویض اختیار نمود: ۱- نمایندگی شرکت در برابر اشخاص و کلیه ادارات دولتی و مؤسسات خصوصی، ۲- تصویب آیین نامه های داخلی شرکت به پیشنهاد مدیرعامل، ۳- ایجاد و حذف نمایندگی یا شعبه ها در هر نقطه ای از ایران، ۴- نصب و عزل کلیه ماموران و کارکنان شرکت و تعیین شغل و حقوق و دستمزد، انعام و ترفیع و تنبیه و تعیین سایر شرایط استخدام و معافیت و خروج آن‌ها از خدمت و مرخصی و

آگهی تصمیات شرکت هامان موتور پشرو کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۱۳۷۴۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۹۶۴۴۰۹

به استناد صور تجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۲ تصمیات ذیل اتخاذ گردید.

۱- سخنانم کیسیا سیرازی با کد ملی ۰۵۲۰۶۵۲۳۰۴ به سمت مدیرعامل (خارج از شرکاء)، آقای رضا فتح الهی با کد ملی ۴۱۲۰۳۳۱۱۱۴۳ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای ابوالفضل شیرازی با کد ملی ۰۵۳۲۲۱۲۲۰۷ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور مشترک دو نفر از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و سایر نامه های عادی و اداری با اعضاء مدیرعامل و یا یکی از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

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

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش ۴۴۴۲۴۹۶۹ گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش ۴۴۴۲۴۹۹۹ روزنامه