

◀ **فریبه پناه**

گروه بهداشت و سلامت- نان چاودار به‌طور معمول رنگ تیره تر و طعمی قوی تر و خاکی تر نسبت به نان سفید و گندم معمولی دارد که یکی از دلایل محبوبیت آن است.

ابتدا باید بدگوییم چاودار یا روگن با گیاهی از خانواده گندمیان است. علفی است که به‌طور گسترده به‌سه عنوان غلات، گیاه پوششی و علوفه کشت می‌شود. از تبار گندم (Triticeae) است و بنا گندم (Hordeum) نزدیک است. دانه چاودار برای آرد، نان، نان ترد و علوفه حیوانات استفاده می‌شود.

فواید زیادی برای سلامتی دارد زیرا سرشار از مواد معدنی، ویتامین‌های مهم، کربوهیدرات و فیبر غذایی است و همچنین مقدار کمی پروتئین، پتاسیم و ویتامین‌های گروه B را فراهم می‌کند.

نان چاودار به‌طور معمول با ترکیبی از آرد چاودار و دانه‌های چاودار تهیه می‌شود.

این نان بسته به ترکیبی که استفاده می‌شود به اشکال مختلفی موجود است، از جمله:

نان چاودار روشن: این نوع نان فقط از آرد چاودار سفید تهیه می‌شود که از درون دانه (اندوسپرم) آسیاب شده دانه چاودار – بخش مرکزی نشاسته‌ای دانه چاودار – به دست می‌آید.

نان چاودار تیره: این نوع نان از دانه‌های کامل آسیاب شده چاودار تهیه می‌شود. گاهی اوقات، آرد چاودار تیره از آرد چاودار سفید که با پودر کتانو، قهوه فوری یا ملاس رنگ می‌شود، به دست می‌آید. **نان چاودار مرمری:** این نوع نان از خمیر چاودار روشن و تیره که با هم روان شده‌اند، تهیه می‌شود. **نان پامپرنیکل:** این نان از دانه‌های کامل چاودار درشت آسیاب شده تهیه می‌شود.

نان چاودار در مقایسه با نان سفید و گندم معمولی متراکم تر و تیره تر است و طعمی قوی تر، ترش و خاکی تر دارد.

آرد چاودار گلوتن کمتری نسبت به آرد گندم دارد، به همین دلیل نان متراکم تر است و به اندازه نان‌های معمولی پف نمی‌کند.

با این‌س وجود، از آنجایی که

آگهی تغییرات شرکت نفت و گاز دانا کیش (سهامی خاص)
مادان منطقه کیش ثبت شده به شماره ۲۱۰۲ و شناسنامه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۷۴۲۱ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۶ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش ، شهرک صدف ، بلوار مروارید ، بازار شارستان ، طبقه همکف واحد شماره ۸ کدپستی ۷۹۴۱۳۳۷۸۳ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید .

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

آگهی تغییرات شرکت حفاری دانا کیش (سهامی خاص)
مادان منطقه کیش ثبت شده به شماره ۱۳۶۰ و شناسنامه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۰۰۲۶ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۶ ، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش ، شهرک صدف ، بلوار مروارید ، بازار شارستان ، طبقه اول واحد ۸۷ کدپستی ۷۹۴۱۳۳۷۹۲ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید .

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

آگهی تغییرات شرکت حفاری دانا کیش (سهامی خاص)
مادان منطقه کیش ثبت شده به شماره ۱۳۶۰ و شناسنامه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۰۰۲۶ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۶ ، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش ، شهرک صدف ، بلوار مروارید ، بازار شارستان ، طبقه اول واحد ۸۷ کدپستی ۷۹۴۱۳۳۷۹۲ تغییر یافت و در نتیجه ماده 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 هایدروپونیک مهستان کیش (سهامی خاص)
مادان منطقه کیش ثبت شده به شماره ۴۶۶ و شناسنامه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۱۱۱۵ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱-صورت‌های مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ به تصویب رسید .
۲-سازمان حسابرسی با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۱۳۶۳۳۲ بعنوان بازرس قانونی و حسابرس مستقل و آقای رضا نادری با کدملی ۰۲۹۶۹۹۱۲۲۳۸ بعنوان بازرس علی البدل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ انتخاب شدند .
۳-روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی شرکت انتخاب گردید .
رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت هایدروپونیک مهستان کیش (سهامی خاص)
مادان منطقه کیش ثبت شده به شماره ۴۶۶ و شناسنامه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۱۱۱۵ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱-سازمان حسابرسی با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۱۳۶۳۳۲ بعنوان بازرس قانونی و حسابرس مستقل و آقای رضا نادری با کدملی ۰۲۹۶۹۹۱۲۲۳۸ بعنوان بازرس علی البدل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ انتخاب شدند .
۲-روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی شرکت انتخاب گردید .
رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

بهداشت و سلامت



خواص نان چاودار برای بدن

■ نان چاودار با برخی فواید بالقوه برای سلامت انسان از جمله کنترل بهتر قند خون و بهبود سلامت قلب و گوارش پیوند خورده است.

مصرف نان چاودار ممکن است به چندین روش به سلامت انسان کمک کند.

ممکن است سلامت قلب را بهبود بخشد

افزودن نان چاودار به رژیم غذایی ممکن است چندین جنبه غذایی ممکن است چنانچه از سلامت قلب انسان را بهبود بخشد، زیرا پژوهش‌ها مصرف آن را با کاهش سطوح عوامل خطر بیماری قلبی مرتبط دانسته‌اند.

به‌عنوان نمونه، مطالعه‌ای هشت هفته‌ای روی ۴۰ نفر، تاثیر مصرف ۲۰ درصد کالری روزانه از نان چاودار یا گندم سفید بر سطح کلسترول خون را مقایسه کرد. مانند نان سفید و گندم، نان چاودار به‌طور معمول فیبر بیشتری دارد و ریزمغذی‌های بیشتری، به‌ویژه ویتامین‌های گروه B، را تأمین می‌کند.

از سوی دیگر، نان گندم کامل، بر خلاف نان گندم فرآوری شده، حاوی ۱٫۹۳ گرم فیبر در هر برش است. این مقدار با محتوای فیبر نان چاودار تقریباً قابل مقایسه است.

افزون بر این، مطالعات نشان داده‌اند که نان چاودار خالص نسبت به نان سفید و گندم سیرکننده تر است و کمتر بر سطح قند خون تاثیر می‌گذارد.

فواید سلامتی بالقوه

اول، منبع خوبی از فیبر است که می‌تواند به تنظیم فعالیت روده‌های انسان کمک کند. فیبر محلول آب را جذب می‌کند و به بزرگ و نرم باقی ماندن مدفوع کمک می‌کند که دفع آن را آسان‌تر می‌کند.

در حقیقت، مطالعه‌ای روی ۵۱ بزرگسال مبتلا به بیوست‌نشان داد که نان چاودار در درمان بیوست موثرتر از نان گندم سفید و ملین‌ها است، بدون اینکه عوارض جانبی داشته‌باشد.

مطالعات دیگر نشان داده‌اند که فیبر نان چاودار می‌تواند سطح اسیدهای چرب زنجیره کوتاه مانند بوتیرات را در جریان خون انسان افزایش دهد.

این اسیدهای چرب زنجیره کوتاه‌ها با فواید مختلفی از جمله کاهش وزن، کاهش سطح قند خون و محافظت در برابر سرطان روده بزرگ مرتبط هستند.

به احساس سبیری برای مدت طولانی‌تر کمک می‌کند
بسیاری از مطالعات قدیمی نشان داده‌اند که نان چاودار بسیار سیرکننده است.

این ممکن است به دلیل محتوای بالای فیبر محلول آن باشد و انسولین به جریان خون که می‌تواند به احساس سیری برای مدت طولانی‌تر کمک می‌کند. به‌عنوان نمونه، مطالعه‌ای روی ۴۱ شرکت‌کننده نشان داد افرادی که نان چاودار سبوس دار می‌خوردند، نسبت به افرادی که نان گندم پالایش شده می‌خوردند، احساس سیری

محلول است که به‌کند شدن گوارش

و جذب کربوهیدرات‌ها و قند از طریق دستگاه گوارش کمک می‌کند و منجر به افزایش تدریجی سطح قند خون می‌شود.

نان چاودار همچنین حاوی ترکیبات فنولی مانند اسید فولیک و اسنید کافنیک است که ممکن است آزاد شدن قند و انسولین به جریان خون را کند کرده و به کنترل قند خون کمک بیشتری کند.

به‌عنوان نمونه، مطالعه‌ای روی ۲۱ بزرگسال سالم نشان داد که مصرف یک وعده شام

بسر یا به چاودار همراه با نشاسته مقاوم مکمل به‌کند کردن سرعت آزاد شدن قند و انسولین در جریان خون کمک می‌کند. افزون بر این، سطح هورمون‌های سیری را افزایش داد که

افراد را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه‌داشت.

با این وجود، چاودار خالی تاثیر قابل توجهی بر سطح قند خون نداشت، اگرچه احساس سیری را افزایش داد.

به سلامت گوارش کمک می‌کند

نان چاودار می‌تواند به چندین روش به بهبود سلامت گوارش شما کمک کند.

بهداشت و سلامت

ممکن است باعث نفخ شود. چاودار سرشار از فیبر و گلوتن است که ممکن است موجب نفخ در افرادی شود که به این ترکیبات حساس هستند.

برای رژیم غذایی بدون گلوتن مناسب نیست. نان چاودار حاوی گلوتن است و برای افرادی که رژیم غذایی بدون گلوتن دارند، مانند افراد مبتلا به بیماری سلولیاک، مناسب نیست.

ممکن است قند افزوده زیادی داشته‌باشد. در برخی نقاط جهان، نان‌های چاودار برای افزایش طعم خود دارای قند افزوده زیادی هستند. قند اضافه‌نا سالم است و می‌تواند کالری‌های ناخواسته‌ای را به رژیم غذایی شما اضافه‌کند.

نان چاودار جایگزین خوبی برای نان سفید و گندم معمولی است. اگرچه ممکن است موجب نفخ در افراد حساس شود و برخی از انواع آن ممکن است حاوی قند افزوده زیادی باشند، اما می‌تواند فواید مختلفی داشته‌باشد.

این نان حاوی فیبر و مواد مغذی بیشتری است – به‌ویژه ویتامین‌های گروه B – و با مزایای سلامتی مانند کاهش وزن، کنترل بهتر قند خون و بهبود سلامت قلب و گوارش پیوند خورده است.

افزون بر این، به راحتی می‌توانید آن را به جای نان سفید یا گندم معمولی در رژیم غذایی خود بگنجانید و به راحتی در خانه تهیه کنید.

تشخیص سرطان با یک قطره خون

گروه بهداشت و سلامت-دانشمندان آزمایشی سریع و مقرون‌به‌صرفه برای تشخیص برخی از انواع سرطان در مراحل درمان‌شدنی این بیماری، با استفاده از یک قطره خون طراحی کردند.
دانشمندان در این روش از غشاهای بسیار نازک برای جذب مواد سلولی به نام وزیکول‌های خارج‌سلولی استفاده می‌کنند. سلول‌ها میلیاردها دسته کوچک از مواد سلولی معروف به وزیکول‌های خارج‌سلولی (EVs) را در خون، بزاق و سایر مایعات بدن آزاد می‌کنند. وزیکول‌های خارج‌سلولی اطلاعاتی مهم از جمله پروتئین‌ها و مواد ژنتیکی را از سلول مبدأ خود حمل می‌کنند و اطلاعاتی درباره وضعیت فعلی بدن ارائه می‌دهند.

دانشمندان معتقدند وزیکول‌های خارج‌سلولی قابلیت فراوانی برای کمک به تشخیص و درمان بیماری‌ها دارند؛ اما آنها در طراحی روش‌هایی که هم سریع باشند و هم مقرون‌به‌صرفه، با چالش‌هایی روبه‌رو هستند.

پژوهشگران دانشگاه راجستر در آمریکا در این روش جدید از غشاهای بسیار نازک برای شناسایی آسان وزیکول‌های خارج‌سلولی برای نمونه‌برداری (بیوپسی) سریع مایعات استفاده کردند. این روش برای تشخیص سریع و مقرون‌به‌صرفه سرطان و ارزیابی پیشرفت درمان‌های استفاده‌شده برای بیماری‌ها نویدبخش است.

بدن به‌منظور یافتن این وزیکول‌های خارج‌سلولی و نشانگرهای زیستی آنها، اطلاعات مهمی درباره اختلالات در عملکرد بدن به‌دست آورد. وی افزود: وی مدت‌ها پیش از این موضوع آگاه بودیم؛ اما قبلاً جداسازی وزیکول‌های خارج‌سلولی از سایر اجزای سیالات زیستی به مراحل زیادی نیاز داشت. روش جدید بسیار ساده‌تر و سریع‌تر و دارای قابلیت استفاده بالینی است که روش‌های پیچیده‌تر فاقد آن هستند.

آگهی تصمیمات شرکت طاهابویش کیش (سهامی خاص)
مادان منطقه کیش ثبت شده به شماره ۱۱۴۴۰ و شناسنامه ملی ۱۴۰۰۴۱۵۱۸۸۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱-ترازنامه و حساب سود و زیان منتهی به سال ۱۴۰۲ به تصویب رسید.
۲-سویسسه حسابرسی آریا منش امین با شناسه ملی ۰۰۸۶۵۸۲۰۰ بعنوان بازرس اصلی و آقای امیر حسین اصلی با کدملی ۰۰۱۶۴۲۳۰۹۳ بعنوان بازرس علی البدل برای یک سال مالی انتخاب شدند.

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

آگهی تصمیمات شرکت تهو به نیا کیش (سهامی خاص)
مادان منطقه کیش ثبت شده به شماره ۱۳۶۲۲ و شناسنامه ملی ۱۴۰۰۷۵۲۱۱۳۳ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱-آقای سید محی الدین سراج با کدملی ۱۲۸۷۶۵۱۳۹۹ بعنوان بازرس اصلی و آقای امیر حسین سیفی نژاد با کدملی ۰۰۴۰۱۷۶۱۰۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.

۲-روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت کرانه کیش (سهامی خاص)
مادان منطقه کیش ثبت شده به شماره ۹۴۰ و شناسنامه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۵۸۲۹ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱-آقای سید محمدرضا سقایی به شماره ملی ۰۰۴۴۲۲۷۶۲۱ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره ، آقای ناصر مسافرزده به شماره ملی ۱۹۵۰۳۸۲۸۲۶ به نمایندگی از شرکت آراین افراز کیش (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۴۳۹۷ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای محمود احمدی به شماره ملی ۱۸۱۹۵۸۷۵۹۲ به نمایندگی از شرکت تاکسیرانی پارس توسن کیش (با مسئولیت محدود) با شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۹۵۹۱۳ 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، بروات و عقود اسلامی با امضای مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره با نائب

رئیس هیئت مدیره متفقاً همراه با مهر شرکت و سایر اوراق عادی و اداری با امضای هر یک از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد .

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

آگهی تصمیمات شرکت ایده پردازان هومت کیش (با مسئولیت محدود)
مادان منطقه کیش ثبت شده به شماره ۱۳۳۴۵ و شناسنامه ملی ۱۴۰۰۶۶۷۵۲۰۵ به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱-آقای مرتضی امینی به شماره ملی ۰۰۲۸۴۶۲۳۱۷۴ دارنده مبلغ ۵۰۰،۰۰۰ ریال سهم الشرکه که دریافت کلیه سهم الشرکه خود از صندوق شرکت، از شرکت خارج و منبعده هیچگونه حق و سهمتی در شرکت ندارد در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱،۵۰۰،۰۰۰ ریال به مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال کاهش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید .

۲-آقای مهدی محمدی ایمر به شماره ملی ۰۰۶۸۵۸۲۶۱ به سمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره و خانم زهرا کشاورز به شماره ملی ۲۲۹۵۴۸۵۷۵۹ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند .
۳-کلیه اسناد و اوراق بهادار شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات، قراردادها و عقود اسلامی و سایر نامه‌های عادی و اداری با امضای مدیرعامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشند .

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

آگهی تصمیمات شرکت ساروج گستر کیش (سهامی خاص)
مادان منطقه کیش ثبت شده به شماره ۹۰۸۳ و شناسنامه ملی ۱۴۰۰۰۸۸۲۱۶ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۴، موارد ذیل به موضوع شرکت الحاق گردید: (تولید و توزیع بتن) (پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح و مطابق با قانون و مقررات جاری کشور و در چارچوب قوانین و مقررات سازمان منطقه آزاد کیش و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید .

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