

**گروه بهداشت و سلامت –** اگر به دنبال راه های بسیاری جلوگیری از بیماریها در زمستان هستید، وعده های غذایی خود را طوری برنامه ریزی کنید که شامل این ۱۵ تقویت کننده سیستم ایمنی بدن باشد.

**مرکبات**

بیشتر افراد بعد از سرما خوردن به ویتامین C متوسل می شوند. دلیل این امر ایجاد سیستم ایمنی بدن کمک می کند. تصویری می شود ویتامین C باعث افزایش تولید گلوبولهای سفید می شود. اینها برای مبارزه با عفونت ها مهم هستند.

**مرکبات محبوب:**  
**گریپ فروت**  
**پرتقال**  
**نارنگی**  
**لیمو**  
**لیموتزش**

از آنجا که بدن شما آن را تولید یا ذخیره نمی کند، برای ادامه سلامتی به ویتامین C روزانه نیاز دارید. تقریباً تمام مرکبات دارای ویتامین C زیادی هستند و با انتخاب چنین تنوعی، می توان به راحتی هر وعده غذایی این ویتامین را اضافه کرد.

**لفل دلمه ای قرمز**

لفل دلمه ای قرمز حاوی دو برابر ویتامین C مرکبات است. آنها همچنین منبع غنی بتا کاروتن هستند. علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن، ویتامین C ممکن است به حفظ سلامت پوست کمک کند. بتا کاروتن به سلامتی چشم و پوست شما کمک می کند.

**کلم بروکلی**

کلم بروکلی حاوی ویتامین ها و مواد معدنی فوق العاده است. کلم بروکلی با داشتن ویتامین های A، C و E و همچنین بسیاری آنتی اکسیدان ها و فیبر دیگر، یکی از سالم ترین سبزیجاتی است که می توانید به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

**سیب**

سیب تقریباً در همه غذاهای دنیا یافت می شود. تمدنهای اولیه ارزش آن را در مبارزه با عفونت ها تشخیص داده اند. سیب همچنین است به کاهش فشار خون و کندتر شدن سختی شریان ها نیز کمک کند. به نظر می رسد خواص تقویت کننده ایمنی سیب از غلظت سنگین ترکیبات حاوی گوگرد مانند آلپسین ناشی می شود.

**زنجبیل**

به دنبال ماست هایی باشید که به ایمنی بدن کمک کند. زنجبیل ماده دیگری است که بسیاری از آنها بعد از بیمار شدن به آن روی می آورند. زنجبیل از جمله غذاهای ضدالتهابی می باشد و ممکن است به کاهش التهاب کمک کند، که می تواند به کاهش گلودرد و سایر بیماریهای التهابی کمک کند. زنجبیل همچنین ممکن است به کاهش حالت تهوع کمک کند.

زنجبیل ممکن است به کاهش درد مزمن کمک کرده و دارای خواص کاهش دهنده کلسترول باشد.

**اسفناج**

اسفناج نه تنها به دلیل اینکه سرشار از ویتامین C است، بلکه دارای آنتی اکسیدان ها و بتا کاروتن های زیادی نیز هست، که ممکن است توانایی ضد عفونی سیستم ایمنی بدن را افزایش دهد. سیب به کلم بروکلی، اسفناج و قتی که به اندازه کمتری پخته شده سالم است و مواد مغذی خود را حفظ کند. با این حال، پخت و پز خواص ویتامین A را تقویت می کند.

**ماست**

به دنبال ماست های حاوی پروبیوتیک ها باشید. ماست مملو از باکتریهای مفید است. این باکتریها به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند و به جلوگیری از عفونت ها کمک می کند. ماست همچنین باکتریهای مفید دیگری را نیز شامل می شود. ماستها مملو از پروتئین و کلسیم هستند. ماستهای با چربی کم نیز گزینه های خوبی هستند.

بیشتر افراد بعد از سرما خوردن به ویتامین C متوسل می شوند. دلیل این امر ایجاد سیستم ایمنی بدن کمک می کند. تصویری می شود ویتامین C باعث افزایش تولید گلوبولهای سفید می شود. اینها برای مبارزه با عفونت ها مهم هستند.

بیشتر افراد بعد از سرما خوردن به ویتامین C متوسل می شوند. دلیل این امر ایجاد سیستم ایمنی بدن کمک می کند. تصویری می شود ویتامین C باعث افزایش تولید گلوبولهای سفید می شود. اینها برای مبارزه با عفونت ها مهم هستند.

بیشتر افراد بعد از سرما خوردن به ویتامین C متوسل می شوند. دلیل این امر ایجاد سیستم ایمنی بدن کمک می کند. تصویری می شود ویتامین C باعث افزایش تولید گلوبولهای سفید می شود. اینها برای مبارزه با عفونت ها مهم هستند.

**بهداشت و سلامت**

**مواد غذایی که سیستم ایمنی را تقویت می کنند**

■ مصرف غذاهای خاص ممکن است به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.



بسیار افرادی که در طول فصل سرما با مشکلاتی مواجه می شوند، اغلب به تقویت سیستم ایمنی بدن توجه می کنند. در حالی که تقویت سیستم ایمنی بدن می تواند به کاهش خطر ابتلا به عفونت ها کمک کند، در حالی که تقویت سیستم ایمنی بدن می تواند به کاهش خطر ابتلا به عفونت ها کمک کند.

**بادام**

ویتامین E برای سیستم ایمنی سالم مهم است. این یک ویتامین محلول در چربی است، به این معنی که نیاز به وجود چربی دارد تا به درستی جذب شود. آجیل ها مانند بادام سرشار از ویتامین E برای سیستم ایمنی می باشد.

**بیشتر افراد بعد از سرما خوردن به ویتامین C متوسل می شوند. دلیل این امر ایجاد سیستم ایمنی بدن کمک می کند. تصور می شود ویتامین C باعث افزایش تولید گلوبولهای سفید می شود. اینها برای مبارزه با عفونت ها مهم هستند.**

از ویتامین هستند و همچنین چربی های سالم دارند. تقریباً ۴۶ مغز بادام، حدود ۱۰۰ درصد از مقدار توصیه شده روزانه ویتامین E را تأمین می کند.

**زردچوبه**  
شما ممکن است زردچوبه را به عنوان یک ماده اصلی در بسیاری از ادویه ها ببینید. اما این ادویه روشن و تلخ زرد نیز سبب سلامت است که به عنوان التهابی در معالجه آرتروز و آرتری تهایب را در برابر بیماری ها تقویت می کند.

زردچوبه همچنین می تواند منبع خوبی برای ویتامین D باشد، بنابراین سعی کنید مارک های غنی شده با ویتامین D را انتخاب کنید. ویتامین D به تنظیم سیستم ایمنی بدن کمک می کند و تصور می شود که دفاع طبیعی بدن ما را در برابر بیماری ها تقویت می کند.

ویتامین C است. شما می توانید ۲۲۴ درصد از مقدار ویتامین C که روزانه توصیه می شود را در یک پاپایا پیدا کنید. پاپایا همچنین یک آنزیم هضم کننده به نام پاپائین دارد که دارای اثرات ضد التهابی است. پاپایاها مقادیر مناسبی از پتاسیم، ویتامین های گروه B و فولات دارند که همگی برای سلامت کلی شما مفید هستند.

**کیوی**  
مانند پاپایاها، کیوی ها به طور طبیعی پر از مواد مغذی ضروری از جمله فولات، پتاسیم، ویتامین K و ویتامین C هستند. ویتامین C سلول های سفید خون را برای مبارزه با عفونت تقویت می کند، در حالی که سایر مواد مغذی کیوی برای بقیه اعضای بدن مفید است.

**مرغ**  
هنگامی که بیمار هستید، سوپ مرغ چیزی بیش از غذای خوب و دارای اثر دارونما نیست. این به بهبود علائم سرماخوردگی کمک می کند و همچنین در وهله اول از ابتلا به بیماری در شما محافظت می کند. بطور ماند

مرغ و بوقلمون از نظر ویتامین B-6 سرشار است. حدود ۱۳ اونس گوشت بوقلمون یا گوشت مرغ حاوی ۴۰ تا ۵۰ درصد از مقدار توصیه شده روزانه B-6 شماست.

ویتامین B-6 در بسیاری از واکشهای شیمیایی که در بدن اتفاق می افتد، نقش مهمی دارد. همچنین برای تشکیل گلوبول های قرمز جدید و سالم بسیار حیاتی است.

**تخمه آفتابگردان**

دانه های آفتابگردان پر از مواد مغذی از جمله سبزی، منیزیم و ویتامین B-6 هستند. آنها همچنین از نظر ویتامین E، یک آنتی اکسیدان قدرتمند فوق العاده غنی هستند. ویتامین E در تنظیم و حفظ عملکرد سیستم ایمنی از اهمیت برخوردار است. غذاهای دیگر با مقادیر زیادی ویتامین E شامل آووکادو و سبزیجات برگ تیره هستند.

**آووکادو**

آووکادو مانند روغن زیتون سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع و منبع بسیار خوبی از ویتامین E، ویتامین سی، آهن و روی است. می تواند تکه های آووکادو را در سالاد بریزید یا اینکه آن را به صورت گواکامولی میل کنید (گواکامولی نوعی پیش غذای مرکزی خوشمزه است که از آووکادو، گوجه فرنگی، پیاز و ادویه جات تهیه می شود).

پاپایا با میوه دیگری است که دارای

**کدو حلوائی سطح کلسترول را کاهش می دهد**



**گروه بهداشت و سلامت –** بالا بودن سطح کلسترول خون می تواند خطرات زیادی را برای سلامتی به همراه داشته باشد. کدو حلوائی حاوی مواد مغذی، ویتامین ها و مواد معدنی مفید برای سلامت بدن از جمله ویتامین T (آل کاربیتین) است که متابولیسم را تسريع می کند، چربی را می سوزاند و سطح کلسترول را کاهش می دهد. دکتر ماریا کالوشینا، متخصص غدد، می گوید: «کدو تنبل یک محصول عالی محسوب می شود که برای کسانی که از اضافه وزن و چاقی رنج می برند، توصیه می شود؛ زیرا ویتامین T یا آل کاربیتین است که فرآیندهای متابولیک در بدن را تسريع می کند، چربی را می سوزاند و کلسترول را کاهش می دهد. کدو حلوائی همچنین حاوی ویتامین K است که برای افرادی که از مشکلات لخته شدن خون رنج می برند، مفید است و به پیشگیری از پوکی استخوان در بزرگسالان کمک می کند، جذب ویتامین D را در کودکان افزایش می دهد و از راشیتیس جلوگیری می کند.» به گفته دکتر ماریا کالوشینا، کدو تنبل حاوی درصد بالایی از روی است که به سیستم ایمنی بدن کمک می کند تا با ویروس ها مبارزه کند، سطح کورتیزول یا هورمون استرس را کاهش می دهد، سطح قند خون را تنظیم می کند و به مقاومت به انسولین کمک می کند. خوردن کدو تنبل به بهبود وضعیت مو، پوست و ناخن نیز کمک می کند. این پوشک به فواید آب کدو اشاره و توصیه می کند کدو را با روغن زیتون همپخت کنید تا با از عملیات حرارتی به آن اضافه شود؛ زیرا ویتامین های موجود در کدو حلوائی در چربی هستند و روغن مناسبی مانند روغن زیتون به جذب آن کمک می کند. کدو تنبل را می توان به پای، سالاد و گوشت چرخ کرده اضافه کرد؛ زیرا کالری گوشت را کاهش می دهد و طعم شیرینی به آن می دهد.

**چرا مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم مهم است؟**

**گروه بهداشت و سلامت –** کلسیم ماده معدنی مهمی برای تقویت استخوان ها و حفظ سلامت دندان ها است. به گفته متخصصان، با این حال شواهد فزاینده ای وجود دارد که نشان می دهد این ماده از بدن در برابر برخی سرطان ها نیز محافظت می کند. محصولات لبنی مانند شیر، ماست و پنیر از جمله مواد غذایی سرشار از کلسیم هستند. این ماده معدنی در مواد غذایی دیگر مانند سویا و برنج، نان سفید، مغزها، دانه ها و میوه هایی مانند انجیر خشک، کلم پیچ و همچنین شیر بدون لاکتوز هم وجود دارد. سالانه حدود ۴۴ هزار مورد سرطان روده بزرگ در انگلیس ثبت می شود که آن را به چهارمین سرطان شایع در این کشور تبدیل می کند. سرطان روده بزرگ اگرچه بیشتر در افراد مسن شایع است، اما موارد ابتلا به این سرطان در جوانان زیر ۵۰ سال نیز به سرعت در حال افزایش است و دلیل مشخصی هم برای آن پیدا نشده است. متخصصان حدس می زنند رژیم غذایی نامناسب و چاقی از جمله عوامل دخیل در این بیماری باشند. دکتر الیزا وایلد از موسسه خیریه سرطان روده در انگلیس می گوید: می توان با سبک زندگی سالم جلوی ابتلا به نیمی از این سرطان را گرفت. او توصیه می کند: اگر لاینات ملی خوردنی می توانید کلسیم را از راه های دیگری مانند کلم بروکلی دریافت کنید و خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش دهید.

**آگهی تصمیقات شرکت کشتیرانی اقیانوس خروشان کیش (سهامی خاص)**  
ثبت شده به شماره ۸۸۷۹ با شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۹۶۳۸۰  
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۷ تصمیقات ذیل اتخاذ گردید:  
۱- صورت های مالی مشتمل بر صورت وضعیت مالی صورت سود و زیان صورت تغییرات در حقوق مالکانه و صورت جریان های نقدی برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.  
۲- مؤسسه حسابرسی رازدار با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۹۰۸۶ بعنوان حسابرس مستقل و بازرس قانونی اصلی و مؤسسه حسابرسی کارپرداز ارقام با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۶۴۸۱۹ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب گردیدند.  
۳- روزنامه کنیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی و اطلاعیه های شرکت برای مدت یکسال مالی انتخاب گردید.  
۴- شرکت سرمایه گذاری فرادریایی نیک قشم (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۱۶۲۹۵، شرکت کشتیرانی کلان کیش (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۶۹۴۴، شرکت کشتیرانی مسخر دریا (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۹۲۶۰۴۲ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.  
رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**آگهی تصمیقات شرکت فیدار پترو پارس خاورمیانه کیش (سهامی خاص)**  
ثبت شده به شماره ۱۰۶۶۵۴ و شناسه ملی ۱۰۱۱۶۳۳۴۴۰  
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۱، تصمیقات ذیل اتخاذ گردید: (۱) آقای ارسلان وحیدی پور با کد ملی ۱۷۴۱۱۱۲۴۳۹ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره، خانم ارغون وحیدی با کد ملی ۰۰۶۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، خانم حشمت عظیمی با کد ملی ۱۷۵۶۳۳۳۰۰۰۰ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. (۲) کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره (آقای ارسلان وحیدی پور) همراه مهر شرکت معتبر می باشند. (۳) آقای فرزاد قنبری فرد با کد ملی ۱۲۰۰۰۹۸۵۸۷ بعنوان بازرس اصلی و آقای مالک قنبری فرد با کد ملی ۱۸۶۱۱۴۱۲۰۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. (۴) روزنامه کنیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.  
رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**آگهی تغییرات شرکت هما سرو سازه کیش (سهامی خاص)**  
ثبت شده به شماره ۱۲۳۴۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۱۹۶۹۰۲۲  
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: کیش، شهرک کارگاهی، خیابان سوم، پلاک ۷، کادستی ۷۹۴۱۹۶۳۸۹۷ تغییر یافت و در نتیجه مساده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.  
رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**آگهی تصمیقات شرکت کشتیرانی اقیانوس خروشان کیش (سهامی خاص)**  
ثبت شده به شماره ۸۸۷۹ با شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۹۶۳۸۰  
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۹ تصمیقات ذیل اتخاذ گردید:  
۱- آقای حمیدرضا رضائی با کد ملی ۰۰۹۲۳۰۳۰۲ به نمایندگی از شرکت کشتیرانی مسخر دریا (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۹۲۶۰۴۲ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای مهران اسمعیل شاهی به کد ملی ۰۰۷۲۱۴۸۰۸۱ به نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری فرادریایی نیک قشم (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۴۰۰۰۱۱۶۲۹۵ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای سعید ابراهیم زاده به کد ملی ۰۰۱۱۶۰۶۹۴۰۰۰ به نمایندگی از شرکت کشتیرانی کلان کیش (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۶۹۴۴ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۳/۲۷ انتخاب شدند. (۲) کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضای دو عضو هیئت مدیره به همراه مهر شرکت معتبر می باشد و سایر نامه های اداری با امضای مدیر عامل یا یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود. (۳) وظایف و حدود اختیارات تفویض شده به مدیر عامل (مدیر عامل مجری مصوبات هیئت مدیره میباشد).  
رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**آگهی افزایش سرمایه شرکت آسمان گشت رویای کیش (با مسئولیت محدود)**  
ثبت شده به شماره ۱۴۱۸۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۶۷۷۲۶۰  
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۸، آقای محسن مرادی به شماره ملی ۰۹۳۹۰۵۰۲۸۵ با پرداخت مبلغ ۹۹،۰۰۰،۰۰۰ ریال و خانم مرضیه نوبدی به شماره ۰۹۳۸۱۳۴۷۸۷ با پرداخت مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال به صندوق شرکت در زمره شرکاء قرار گرفتند و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به مبلغ ۱۰۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال افزایش یافت (مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال طی گواهی بانکی به شماره ۱۴۳۰۳۹۱۱۳۸ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۷ بانک سرمایه شعبه کیش واریز گردید) و 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 مهندسی کیش آرشیتکت (سهامی خاص)**  
ثبت شده به شماره ۲۶۷۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۴۳۱۶۹  
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۹، محل شعبه شرکت در تهران از آدرس قبلی به نشانی: تهران، خیابان کامرانیه جنوبی، خیابان بهمن پور، پلاک ۳۲- کادستی: ۱۹۳۸۹۱۳۳۳۱۱ تغییر یافت. آقای کورش نو آموز به کد ملی ۰۰۵۴۴۳۲۸۵ بعنوان مدیر شعبه انتخاب شدند.  
رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

پر تیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش  
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش  
روزنامه