

**گروه بهداشت و سلامت-اما** باید مراقب نحوه و زمان مصرف آنها بود تا فواید تغذیه ای بهینه داشته باشند. شما می توانید از میوه های دارای قند کم هر روزه استفاده کنید. اما استفاده از میوه های پر قند باید به دو بار در هفته کاهش یابد.

#### مصرف اصولی صبحانه:

متخصصان می گویند: «صبحانه را مانند یک پادشاه، پادشاه، ناهار را مانند یک شاهزاده، و شام را مانند یک گدا بخورید.» در حالی که ما به معایب ناهار و شام نمی پردازیم، ولی مطمئنا در نظر خواهیم گرفت که واقعاصبحانه چقدر مهم است. متخصصان تغذیه و پزشکان می گویند که صبحانه مهم ترین وعده غذایی در روز است، زیرا برای شروع روز به شما سوخت کافی را می دهد و هم برای بدنسازان و هم برای کسانی که می خواهند وزن کم کنند، به عنوان یک غذای اصلی توصیه می شود. نوشیدنی های اغلب به عنوان همراه غذا مصرف می شوند و صبحانه شما نیز نباید متفاوت باشد. نوشیدنی هانتهایطعم متنوع تری به غذای شما می بخشند، بلکه مواد مغذی بیشتری را برای داشتن یک وعده غذایی سالم تر و مغذی تر فراهم می کنند. بنابراین برخی از بهترین نوشیدنی های که می توان به عنوان بخشی از یک صبحانه سالم گنجاند کدامند؟

#### آب سبزیجات

این نوشیدنی برای افرادی که حس چشایی بهتر یا قوی تر دارند، مفید است اگر چه همه باید از مزایای آن لذت ببرند. هنگامی که سبزیجات در آب قشره می شوند ممکن است طعم خوبی را ارائه نکنند، اما مطمئنا راهی آسان برای دریافت مواد مغذی اضافی فراهم می کند. چغندر، هویج و اسفنج معمولاً از بهترین سبزیجات قشره می شوند تا برای بدن تعدادی ویتامین و مواد معدنی ضروری تامین کنند.

#### اسموتی میوه

تهیو میوه با ماست یا میوه ها یکی از خوشمزه ترین و سالم ترین همراهان صبحانه شماست. ماست پروتئین و مواد معدنی را برای شما فراهم می کند، در حالی که میوه فیبر و ویتامین را برای شما فراهم می کند. اسموتی میوه ای یک نوشیدنی کم کالری و بسیار مغذی است که می تواند همراه با صبحانه مصرف شود. اسموتی موز و توت فرنگی و تا از محبوب ترین اسموتی ها هستند.

## بهداشت و سلامت

# آیا نوشیدن آبمیوه در وعده صبحانه مفید است؟

میوه ها و آب میوه با بخش مهمی از تغذیه در نظر گرفته می شوند، از این رو توصیه می شود که به عنوان بخشی از برنامه روزانه قرار داده شوند.



مصرف آبمیوه در وعده صبحانه یکی از سالم ترین گزینه های صبحانه است. آب میوه تازه نه تنها بر معده تأثیر می گذارد، بلکه ویتامین ها و مواد معدنی ضروری را نیز بدون ایجاد کالری اضافی برای شما فراهم می کند. آب پرتقال یکی از پرطرفدارترین آب میوه هاست و طعم بهتری با تخم مرغ و نان تست و کره دارد.

**فواید نوشیدن آب پرتقال در زمان صبحانه**

آب پرتقال منبع عالی ویتامین C است و نیاز روزانه به این ویتامین را تنها در یک وعده تامین می کند. خوشمزه و لذیذ است و سرشار از فواید دارویی و همچنین سلامتی است. آب پرتقال به دلیل داشتن بسیاری از مواد معدنی مانند منیزیم، پتاسیم، و ویتامین B6، یک کاروتن، کلسیم، اسید فولیک و داشتن چربی کم و بدون کلسترول شناخته شده است.

اگر هر روز آب پرتقال بنوشید، قلبتان را شما تشکر خواهد کرد.

• جذب ویتامین هایی دیگر برای بدن ما به لطف جذب کامل ویتامین C

آفتاب سوختگی غلبه کرد. ویتامین C همچنین از رادیکال های آزاد جلوگیری می کند و ششادابی را به پوست شما می بخشد. متخصصان تغذیه توصیه می کنند که افراد برای بهبود زیبایی پوست، مو و ناخن ها به طور منظم آب پرتقال مصرف کنند.

#### توصیه هایی برای مصرف آب پرتقال:

- آب پرتقال وقتی با معده خالی میل شود برای تصفیه بدن بسیار عالی است زیرا به دفع مواد زائد و بهبود حرکت روده کمک می کند.
- با نوشیدن آب پرتقال، احتمال ابتلا به چاقی حداقل 14 درصد کاهش می یابد.
- آب پرتقال تا حد زیادی اکسیداسیون سلولی را کاهش می دهد بنابراین می تواند پیری را کاهش می دهد و از بسیاری از بیماری ها جلوگیری می کند، به خصوص زمانی که با غذا مصرف شود.
- توصیه می کنیم آب پرتقال را با ساندویچ های گوشت، عدس و زامبون ترکیب کنید، زیرا در این روش آهن بسیار بهتر جذب می شود. بسیار مهم است که افرادی که از کم خونی رنج می برند اغلب آب پرتقال بنوشند.
- ویتامین C موجود در پرتقال برای کمک به ساخت کلاژن که وظیفه حفظ بافت های شما را دارد، عالی است.

#### چطور می توان آب پرتقال را به برنامه روزانه خود اضافه کنیم؟

اگر هر روز آب پرتقال بنوشید، ممکن است کلسیم استخوان ساز و ویتامین D مورد نیاز خود را دریافت کنید.

• منبع طبیعی انرژی

• فواید دیگر مصرف آب پرتقال می توان به؛ کمک برای به درخشندگی پوست اشاره کرد. آب پرتقال به شما کمک می کند جوان به نظر برسید و زیبایی پوست شما را افزایش می دهد. نوشیدن منظم آب پرتقال با از بین بردن اثرات پیری به بهبود رنگ پوست صورت کمک می کند. برای سایر مشکلات پوستی نیز مفید است. مصرف آب پرتقال به آبرسانی پوست کمک می کند. مایلدین آب پرتقال روی صورت برای پاکسازی منافذ مسدود شده پوست مفید است و برای پیشگیری از آکنه، جوش، چین و چروک و خطوط ریز موثر است. بدن شما از نوشیدن آب پرتقال می توان بر مشکل

## بهترین زمان نوشیدن قهوه برای سلامت قلب

گروه بهداشت و سلامت- افرادی که قهوه صبحگاهی می نوشند کمتر در معرض خطر بیماری قلبی و مرگ قرار دارند.

زمان مصرف قهوه احتمالاً به همان اندازه مهم است که چقدر قهوه مصرف می کنید تا زندگی طولانی تری داشته باشیم. در حالی که نتایج تحقیقات علمی گذشته بر روی میزان مصرف قهوه متمرکز شده بود محققان تصمیم گرفتند بر زمان نوشیدن قهوه تمرکز کنند و نتایج این تحقیق می تواند باعث شود برخی افراد در روال نوشیدن قهوه خود تجدیدنظر کنند.

محققان پیش از این اظهار کردند: نوشیدن قهوه خطر بیماری قلبی را افزایش نمی دهد و به نظر می رسد خطر ابتلا به برخی بیماری های مزمن را نیز کاهش می دهد و با توجه به اثراتی که کافئین بر بدن می گذارد، بررسی شد که زمان نوشیدن قهوه چه تأثیری بر سلامت قلب دارد.

نتایج این تجزیه و تحلیل نشان داد که مصرف کنندگان قهوه صبحگاهی ۱۶ درصد کمتر در معرض خطر مرگ به هر دلیلی و ۳۱ درصد خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی در مقایسه با افرادی بودند که قهوه مصرف نمی کردند. در مقابل، افرادی که به طور مداوم در طول روز قهوه می نوشیدند، کاهش قابل توجهی در مرگ و میر نداشتند.

در میان مصرف کنندگان صبحگاهی، افرادی که دو تا سه فنجان قهوه در روز می نوشند، ۲۹ درصد خطر مرگ و میر ناشی از همه علل را نسبت به افرادی که قهوه نمی نوشند، کاهش می دهند. حتی مصرف کنندگان سنگین قهوه (بیش از سه فنجان در روز) ۲۱ درصد خطر مرگ و میر کمتری داشتند. در حالی که مصرف کنندگان سبک (یک فنجان یا کمتر) این خطر را ۱۵ درصد کاهش دادند.

#### چرا ممکن است قهوه صبحگاهی بهترین باشد؟

بر اساس نتایج تحقیقات منتشر شده در سایت ارث، دو مکانیسم اصلی برای توضیح اینکه چرا قهوه صبحگاهی می تواند مزایای برجسته تری ارائه دهد، پیشنهاد شده: اول، نوشیدن قهوه در اواخر روز ممکن است با ممان تولهید ملا تونین، هورمونی کلیدی برای تنظیم چرخه خواب و بیداری و مرتبط با سلامت قلب و عروق، ریتم شبانه روزی بدن را مختل کند و حتی مصرف زیاد قهوه در بعد از ظهر یا عصر می تواند ملا تونین در شب را تا ۳۰ درصد کاهش دهد.

اثرات ضد التهابی قهوه ممکن است در صبح، زمانی که نشانگر های التهابی بدن به اوج خود می رسد، مفیدتر باشد. نوشیدن قهوه در آن زمان ممکن است ترکیبات ضد التهابی خود را دقیقاً در زمانی که بدن می تواند به طور موثر از آنها استفاده کند، به بدن برساند. ارقام مختلفی در این تحقیق ارائه شد که نشان دهنده کاهش خطر مرگ و میر برای سطوح مختلف مصرف در میان مصرف کنندگان قهوه صبحگاهی بود.

نتایج مقاله «خواص مفید و مضر قهوه از دیدگاه طب ایرانی» منتشر شده در همایش ملی شکلات، قهوه و شیرین کننده های طبیعی نشان داد که قهوه نوشیدنی رایجی در دنیاست که طرفداران زیادی دارد البته خواص درمانی و مضراتی نیز به همراه دارد و مصرف آن می تواند اثرات جبران پذیر برای سلامت افراد داشته باشد. در ایران حدود هزاران سال پیش، حکیم ابوعلی سینا در کتاب خود، شرح جامعی از خواص قهوه داده است. قهوه از نظر پزشکی قدیم ایران، طبیعتی سرد و خشک و خواص درمانی دارد که محرک است و هضم غذا را آسان می کند.

قهوه خواص بسیاری از جمله تب بر بودن و ادرا آوری دارد، همچنین ضد عفونی کننده، نشاط بخش، ضد آبریزم، ضد پارکینسون، کاهش دهنده وز گوش است و عاملی مفید برای پیشگیری از بیماری دیابت محسوب می شود و علاوه بر افزایش مقاومت بدن در فعالیت های سنگین (مانند ورزش های اسقامتی)، نیروی بدن را افزایش می دهد.

برخی از آثار مخرب این ماده افزایش فشارخون است و اگر زیاد مصرف شود می تواند در ایجاد سنگ کلیه تأثیر داشته باشد و ترشح اسید معده را افزایش دهد و برای افرادی که رفلاکس معده، ورم معده یا زخم معده دارند مفید نیست و چون ادرا آور است مایعات بدن را دفع می کند.

## آگهی تأسیس شرکت سرمایه گذاری عمرانی رویای مهندسان آفتاب کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۵۰۸۵ و شناسه ملی ۱۴۰۱۴۱۰۲۹۲۷

با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی سازمان منطقه آزاد کیش بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به، شماره نامه ۱۴۰۳۳۸۰۱۱۴۳۲۸ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۷ تحت شماره ۱۵۰۸۵ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود. ۱-موضوع شرکت: انجام کلیه امور مرتبط به صنعت ساختمان از جمله ساخت و ساز و مشارکت در ساخت واحدهای مسکونی و تجاری ساختمان کلیه کالاهای شهرک سازی صنعتی سازی، مقاوم سازی ،انبوه سازی، مسکن و ساختمان، عمران و تولیدی، صنعتی و خدمات مهندسی شامل طراحی نظارت اجرا مشاوره برای کلیه پروژه های ساختمانی و مسکونی، آموزشی، درمانی، تجاری صنعتی و انبوه سازی، انجام عملیات نقشه برداری نقشه کشی اراضی و املاک؛ شرکت در مناقصات مزایدهات دولتی و خصوصی در داخل و خارج از کشور اجرای کلیه پروژه های ابنیه، تاسیسات، راهسازی، ساخت و ساز بندر و اسکله، آماده سازی، و یلا سازی، صادرات و واردات ابزار آلات تجهیزات مصالح ساختمانی و تاسیساتی، ماشین آلات صنعت ساختمان کلیه کالاهای مجاز و خدمات مهندسی مجاز نصب و راه اندازی، کنترل پروژه، تعمیر نگهداری و بهره برداری، برنامه ریزی و تحقیقات و مشارکت در ساخت و ساز و کلیه امور مرتبط با موضوع، شرکت تهیه تولید و توزیع مواد مصالح ساختمانی کلیه تجهیزات ابزار آلات مورد نیاز، بازار احداث، کارخانه تامین نیروی انسانی مرتبط با موضوع، شرکت اخذ وام و تسهیلات و ضمانت نامه از بانکها و موسسات مالی و اعتباری داخلی و خارجی، فعالیت در زمینه بهینه سازی انرژی و ممیزی و تهیه بندی انرژی و ارائه خدمات در این خصوص برررسی و تدوین اجرای طرحها و اخذ و اعطای نمایندگی از شرکتهای داخلی و خارجی، خرید و فروش و اجاره ابزار و ماشین آلات ساختمانی و مصالح ساختمانی، انجام امور بازرگانی داخلی و خارجی در حوزه ساخت

## آگهی تغییرات شرکت نستاک کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۰۰۰۳۷۰۰۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۳۷۰۰۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۹ تصمیات ذیل اتخاذ گردید: ۱- آقای غلامرضا جهانشاهی با کد ملی ۲۳۱۸۱۴۶۱۶۸ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای ابراهیم خلیلی با کد ملی ۵۹۲۹۸۶۱۲۲۰ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای علی اصغر فرهنگ با کد ملی ۲۲۹۶۸۵۳۳۰۱ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره، آقای علی کتابفر و شو با کد ملی ۱۳۶۰۸۳۳۹۳۰۰ و آقای جواد علیانی با کد ملی ۰۰۶۸۷۵۰۰۱۰۲ به سمت اعضای هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند. ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی با امضای ثابت مدیر عامل همراه با امضای رئیس یا نائب رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و سایر اوراق عادی اداری تنها با امضای مدیر عامل شرکت معتبر می باشد. چه در داد گاه و چه در ادارات و دواژ ثبت اسناد. ۶- تعیین متبرین امجد جواد هیئت مدیره و آقای علی اکبر کاملی به شماره ملی ۲۵۱۱۲۵۶۷۱۱ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۶- دارندگان حق امضاء، کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی و تعهدآور شرکت با امضای متفق دو نفر از بین مدیرعامل، رئیس هیئت مدیره و نائب رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و سایر نامه های اداری با امضای منفرد مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. ۷- اختیارات مدیر عامل: طبق مفاد اساسنامه ۸- اولین بازرسان: آقای مهدی ریاحین به شماره ملی ۲۴۵۲۱۱۷۶۶۸، عنوان بازررس اصلی و خاتم مزده خواجه پور به شماره ملی ۲۲۹۸۷۲۰۰۶۶، بعنوان بازررس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. ۹- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش بعنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

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

## آگهی تأسیس شرکت اجاره خودرو نگین درخشان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۵۰۹۰ و شناسه ملی ۱۴۰۱۴۱۰۴۹۴۶

به استناد به استعلامات اخذ شده از مدیریت حمل و نقل عمومی شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش به شماره نامه ۱۴۰۳۳۸۰۱۱۸۱۵۱ مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۲ و سرپرست مدیریت بازرگانی سازمان منطقه آزاد کیش بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکت ها به شماره نامه ۱۴۰۳۳۸۰۱۱۸۱۵۱ مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۵، خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۶ تحت شماره ۱۵۰۹۰ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی می شود. ۱-موضوع شرکت: اجاره خودرو با راننده و بدون راننده (رنت کار) و موتور شارژی، واردات و فروش خودرو و موتور شارژی و لوازم بدکی و ترخیص خودرو و موتور شارژی، از بانک ها و موسسات مالی و اعتباری داخلی و خارجی و اخذ نمایندگی کلیه موارد پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع صلاح در چارچوب قوانین و مقررات جاری کشور و منطقه آزاد کیش. ۲-مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، بازار ونوس، طبقه اول، غرفه ۲۶۵، کدپستی ۷۹۴۱۷۶۳۶۹۷.

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

# اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه

**آگهی تصمیمات شرکت رویای آبی کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۷۷۹۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۴۲۱۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۹ تصمیات ذیل اتخاذ گردید: ۱-مؤسسه حسابرسی شاهدان با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۲۵۵۰ بعنوان بازررس اصلی و مؤسسه حسابرسی و خدمات مدیریت نوندیشنان با شناسه ملی ۱۰۱۰۲۰۰۵۲۴ بعنوان بازررس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. ۲-ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۳/۱۲/۲۹ تصویب رسید. ۳-روزنامه کثیرالانتشار ابرار 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 آریان روز کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۱۶۲۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۳۶۶۱

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۴ تصمیات ذیل اتخاذ گردید: ۱-ساختن معصومه زینلی با کدملی ۰۰۵۶۸۷۲۰۶۲ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای علی رضا ابراهیمی با کد ملی ۳۰۹۰۶۹۸۷۵ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم سید آرزو ابراهیمی با کد ملی ۲۹۹۳۷۹۵۵۴۲ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۲-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور و تجاری و بانکی شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادهای و عقود اسلامی و مکاتبات اداری با امضای منفرد رئیس هیئت مدیره یا مدیر عامل 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 آریا کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۷۷۷۶ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۱۰۳۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۱ بانک دی شعبه کیش به حساب شرکت و اریز گردیده است. ۴-مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود. ۵-مدیران شرکت: آقای احمد کریمی به شماره ملی ۶۵۵۹۹۷۷۲۶ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای مهدی افشار پور به شماره ملی ۶۵۵۹۹۷۷۱۷۱ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای علی کریمی به شماره ملی ۶۵۵۰۲۸۲۵۲ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۶-جراندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور و تجاری و بانکی شرکت از قبیل چک، سفته، بروات و مهر شرکت و مکاتبات عادی و اداری با امضای منفرد مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. ۷-اختیارات مدیر عامل: طبق مفاد اساسنامه ۸-اولین بازرسان: آقای مهدی زهرا خرم به شماره ملی ۶۵۵۰۰۹۱۵۳۵، عنوان بازررس اصلی و خاتم مدت یک سال مالی انتخاب شدند. ۹-روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش به عنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

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