

احتیاط هایی درباره مصرف گوشت سفید

■ گروه بهداشت و سلامت – یک مطالعه بزرگ چندساله

در ایتالیا نشان داد مصرف بیش از ۲۸۰ گرم گوشت سفید مانند مرغ در هفته با افزایش ۲۷ درصدی مرگ‌ومیر ناشی از علل مختلف مرتبط است و نرخ ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش را بیش از دو برابر می‌کند.

گروه بهداشت و سلامت – سال‌هاست باور رایج این است که گوشت قرمز را با گوشت سفید مانند گوشت مرغ جایگزین کنیم تا علاوه بر بهره‌مندی از این منابع پروتئینی، به کاهش خطرات برای سلامتی مانند افزایش کلسترول، سرطان و التهاب کمک کنیم، اما مطالعه جدید در یافته‌است خوردن مرغ و سایر طیور با افزایش قابل توجه خطر مرگ ناشی از سرطان دستگاه گوارش و سایر علل مرتبط است. متخصصان در این مطالعه که در نشریه به «مواد مغذی» (Nutrients) منتشر شد، ۲۸۶۹ شرکت‌کننده از جنوب ایتالیا را که بخشی از مطالعات طولانی مدت بزرگ‌تری بودند و موافقت کردند نظر سنجی‌های مربوط به رژیم غذایی و سبک زندگی را پاسخ دهند، پیگیری کردند. در طول دوره مطالعه که از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۲۴ ادامه داشت، اطلاعاتی در مورد مصرف گوشت با تقسیم‌بندی به گوشت قرمز و سفید به اشتراک گذاشته شد و متخصصان علت مرگ افرادی را که فوت کردند، پیگیری کردند. این مطالعه نشان داد کسانی که در هفته بیش از ۳۰۰ گرم گوشت پرندگان می‌خوردند، نسبت به کسانی که کمتر از ۱۰۰ گرم گوشت مرغ یا طیور در هفته مصرف می‌کردند، ۲۷ درصد بیشتر در خطر مرگ قرار داشتند. همچنین در افرادی که بیش از ۳۰۰ گرم گوشت سفید در هفته

بهداشت و سلامت



مصرف می‌کردند، نسبت به کسانی که مصرف هفتگی شان کمتر از ۱۰۰ گرم بود، خطر مرگ بر اثر سرطان‌های دستگاه گوارش هم بیش از دو برابر بود. از آنجاکه این مطالعه با مطالعات قبلی که نشان داده‌اند مصرف گوشت سفید به جای گوشت قرمز در برابر سرطان‌های دستگاه گوارش محافظت بیشتری ایجاد می‌کند، در تضاد است، متخصصان خاطر نشان می‌کنند که این مطالعه فقط وجود یک ارتباط را پیدا کرده است البته نه یک رابطه مستقیم بین مصرف بالای طیور و افزایش مرگ‌ومیر به‌ویژه از سرطان‌های دستگاه گوارش و این الزام به این معنی نیست که گوشت طیور سرطان‌زاست. در مطالعاتی که به بررسی سبک زندگی افرادی می‌پردازند (مانند تحقیق مورد نظر)، ممکن است عواملی وجود داشته باشند که باعث اشتباه یا سردرگمی در نتایج شوند. در عین حال سبب شوند تفاوت‌های موجود در نتایج مطالعه به‌درستی توضیح داده نشوند. در زیر به برخی از این عوامل اشاره می‌شود. ۱- برخی روش‌های پختن مرغ مانند تنوری کردن، کباب کردن یا سرخ کردن می‌توانند ترکیبات مضر مانند آمین‌های هتروسیکلیک و هیدروکربن‌های آروماتیک پلی‌سیکلیک ایجاد کنند که به نقش داشتن در افزایش خطر سرطان شناخته شده‌اند. مصرف مرغ فراوری شده که حاوی سدیم بالا، مواد نگهدارنده

۶ غذایی که مغز را ضعیف می‌کند

دلیل این موضوع بسیار ساده است. دیابت باعث می‌شود کمتر از

قبل به انسولین حساس شوید، بنابراین سطح قند خون افزایش پیدا می‌کند و همین امر خطر ابتلا به بیماری‌های انحصاط مغز را افزایش می‌دهد. با کمال تعجب، افرادی که شیرین کننده مصنوعی مصرف می‌کنند بیشتر از سایر افراد در معرض توسعه دیابت قرار دارند.

ماهی‌های سرشار از جیوه

هر چیزی اگر به صورت متعادل مصرف نشود بی ضرر خواهد بود اما یک استثنا در این باره وجود دارد و آن هم جیوه است. جیوه بیشتر در ماهی یافت می‌شود. اگر ماهی بزرگ باشد نشان می‌دهد که بیشتر در آب زندگی کرده است و جیوه بیشتری در بدن خود دارد. بیشتر افراد فکر می‌کنند که جیوه تنها بر روی سیستم شناختی انسان تاثیر می‌گذارد اما این ماده بر روی مخچه نیز اثر گذار است (مخچه بخشی از مغز انسان است که تعادل، هماهنگی و پینایی انسان را تحت تاثیر قرار می‌دهد). من خودم در مورد مصرف جیوه بسیار حساس هستم و مقدار مصرفی خود را کنترل می‌کنم. اگرچه از تن ماهی استفاده می‌کنم ولی بیشتر از یکبار در هفته از آن

مصرف نمی‌کنم.

بیسکویت آماده

از مصرف بیسکویت‌های آماده با خمیر پختنی‌ای آماده خودداری کنید. اغلب اوقات، اسیدهای چرب ترانس برای تولید این ترکیبات مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگرچه بیشتر اسیدهای چرب ترانس ممنوع بوده یا حذف می‌شود، اما هنوز هم مورد استفاده قرار می‌گیرد. این اسیدها موجب کوچک شدن مغز، التهاب و ایجاد اختلال در سیستم انتقال عصبی می‌شوند. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که این اسیدهای می‌تواند آسیب بسیار جدی به مغز وارد کند.

نوشیدنی‌های شیرین

از خوردن نوشیدنی‌های شیرین اجتناب کنید زیرا سیستم تنظیم کننده مغز نمی‌تواند از عهده کاری‌های موجود در آن برآید. سلول‌های عصبی در هیپوتالاموس به‌طور معمول نمی‌تواند کارهای مغز را بشمارد و این کار برای مغز ضرر دارد. این غذاها (غذای فراوری شده) می‌تواند باعث ایجاد چاقی و التهاب گردد و برای مغز بسیار مضر باشد.

نوشیدنی‌ها مصرف می‌شود. از آنجایی که بیشتر افراد از سیگنال‌های گرسنگی و سیری خود به‌عنوان راهنمای خوردن استفاده می‌کنند، به سیستمی که بتواند به درستی کار کند نیاز خواهند داشت. برای کمک به انجام اینکار، می‌توان غذاهای کامل مصرف کرد، تمرینات ورزشی انجام داد و از خوردن موادی همچون نوشابه صرف نظر کرد.

غذاهای فراوری شده

بهرتر است از خوردن غذاهای فراوری شده همچون فست فودها و نوشابه اجتناب کرد. این غذاها اغلب حاوی چربی‌های ترانس هستند که برای قلب و مغز انسان مضر است. همچنین مقادیر زیادی شکر و سایر مواد تشکیل دهنده مصنوعی در این غذاها یافت می‌شوند. زمانی که غذاهای فراوری شده به صورت منظم مصرف می‌گردد، می‌تواند جایگزین غذاهای واقعی گردد که مواد مغذی مفید را برای مغز فراهم می‌کند. این غذاها (غذای فراوری شده) می‌تواند باعث ایجاد چاقی و التهاب گردد و برای مغز بسیار مضر باشد.

آگهی افزایش سرمایه شرکت رضوان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۳۵ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۴۷۹۸

به استناد صورت‌تجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۰ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۱ اسرمایه شرکت از مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۸۰,۰۰۰,۰۰۰ سهم با نام عادی ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریالی از طریق مطالبات حال شده (مبلغ ۷۹۹,۹۹۹,۰۰۰,۰۰۰ ریال) افزایش 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 سرمایه گذاری توسعه بنای ایرانیان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۵۸۵۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۲۰۷۸۹۳۵

به استناد تأییدیه دبیر خانه شوراییالی مناطق آزاد تجاری -صنعتی و ویژه اقتصادی به شماره ۱۴۰۸/۰۳/۲۷ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۵ و صورت‌تجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۰ امرکز اصلی شرکت از منطقه آزاد کیش به تیریز ،خیابان ۱۷ شهرویر جدید،ساختمان بانک سامان طبقه سوم ،گد پستی ۵۱۳۸۶۵۸۳۴۴ انتقال یافت .

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

آگهی تصمیات شرکت بین المللی مر جان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۹۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۶۳۳۳

به استناد صورت‌تجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۳۰ تصمیات ذیل اتخاذ گردید: ۱- آقای پیمان پیمان پور به شماره ملی ۰۴۵۳۳۴۹۲۲۶ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره ،خانم فرزانه پرورش به شماره ملی ۰۲۸۸۰۲۸۸۰۱۹ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره ، آقای سامان پیمان پور به شماره ملی ۰۵۹۴۶۰۱۲۱ و خاتم سارا پیمان پور به شماره ملی ۰۱۹۹۵۷۰۸۹ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند . ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور و تجاری و بانکی شرکت از قبیل چک،سفته و بروات و عقود اسلامی و قرارداده‌ها و مکاتبات عادی و اداری با امضای مدیر عامل یا نایب رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر میباشد . ۳- آقای محمد علی ساویرز با کد ملی ۵۵۱۷۴۶۱۲۲ بعنوان بازرس اصلی و آقای مصطفی اسمعیلی کاشانی نژاد با کد ملی ۰۷۹۲۱۴۲۵۸ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند . ۴- روزنامه کثیر الانتشار اقتصاد کیش درج آگهی شرکت انتخاب گردید .

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

این سبزی ها را در فصل بهار زیاد بخورید

گروه بهداشت و سلامت – **هویج**

هویج مقدار بالایی فیبرهای غذایی دارد که به جلوگیری از سخت شدن دیواره عروق، تنظیم عملکرد روده ها و کاهش کلسترول کمک می‌کند. هویج را باید منبع غنی ویتامین های C,E,B3,B2,K,B1,A,B6 دانست که البته در آب هویج نیز وجود دارند. هرچه رنگ هویج تیره تر باشد از نظر ارزش غذایی غنی تر است. یکی از مزیت های هویج این است که می توان آن را به شکل خام و پخته در ترکیب انواع خوراک ها استفاده کرد.

کرفس

کرفس سبزی است که از ۹۵% آب تشکیل شده و به خاطر کالری پایین شهرت دارد. کرفس عموماً در موارد رژیم توصیه می شود زیرا نشانده کمی دارد و سیر کننده است. آنتی اکسیدان های بالای موجود در آن تأثیرات ضد التهابی به خصوص در مورد آسم و ضدباکتریایی بدن دارد. سرشار از فیبر است که حالت ترد و نسبتاً سفتی به شاخه های آن می دهد. این سبزی مدر است و در موارد ابتلا به احتیاس آب بدن با دفع مواد سمی توصیه می شود. همچنین تأثیرات آن نسبت به خطر بیماری های قلبی عروقی و برخی سرطان ها نیز شناخته شده است و نقش تنظیم کنندگی فشار خون را دارد. حالت آب پز آن سرشار از ویتامین های C و B6 است که نقش محافظ به استخوان ها و سیستم ایمنی می بخشد.

اسفناج

اسفناج به دلیل دارا بودن خواص متعدد بر



سلامتی جز بهترین خوراکی ها قرار دارد. گر چه مقدار بالای آهن آن برای همه شناخته شده است اما منبع غنی از ویتامین ها و مواد معدنی نیز محسوب می شود. مصرف منظم آن تأثیر مثبتی خطر سرطان های ریه و مری می سبزی خوشمزه آنتی اکسیدان های بالایی دارد که خواص ضد التهابی در برابر برخی سرطان ها دارد. اسید فولیک موجود در اسفناج به تشکیل اسیدهای آمینه کمک می کند که بازسازی گلبول های قرمز و جریان خون

مطلوب در بافت ها را در پی دارد. اسفناج پخته ارجحیت دارد زیرا از نظر ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان های محافظ در برابر استخاله شبکیه غنی تر است.

ترپچه

ترپچه یکی از مفیدترین سبزیجات برای سلامتی است که سرشار از آنتی اکسیدان هاست و از بدن در برابر رادیکال های آزاد عامل برخی ناراحتی های قلبی و دیگر بیماری های مرتبط با پیری محافظت می کند. مقدار منیزیم، کلسیم، ویتامین A و بتاسیم ترپچه بالاست و این عناصر خواص ضد عفونی کنندگی و ضدباکتریایی به آن داده است. ترپچه همچنین منبع خوبی از فیبر هاست که عملکرد روده ها را تسهیل می کند. طعم تند ترپچه به خاطر گوگرد است که اشتها و گوارش را تسهیل می کند. برگ های آن نیز خوراکی است و می توان آنها را در ترکیب انواع غذاها به کار برد.

پیاز

پیاز را باید یکی از معطرترین سبزیجات دانست که طعم خوبی به غذاها می دهد و البته برای سلامتی نیز بسیار مفید است. مصرف پیاز خطر سرطان های روده بزرگ، حنجره، تخمدان، مری و معز را کاهش می دهد. همچنین نقش محافظتی نسبت به برخی بیماری های قلبی عروقی دارد. پیاز نیز مانند بسیاری از سبزیجات سرشار از آنتی اکسیدان هاست که پیاز قرمز از این نظر غنی تر است. به علاوه، فلاونوئیدهای موجود در آن به کاهش کلسترول بد خون کمک می کنند



گروه بهداشت و سلامت – حتماً شما نیز باها و بارها در

مورد غذاهای افزایش دهنده قدرت مغز همچون توت‌ها و ماهی سالمون شنیده‌اید. اینگونه خوراکی‌هایی می‌تواند حافظه شما را حفظ کند و ذهنی قوی و قدرتمند در اختیارتان بگذارد. خوب حالا سوال اینجاست که چه غذاهایی می‌تواند بر روی قدرت مغز تاثیر منفی داشته باشد و منجر به بیماری‌هایی همچون آلزایمر شود؟

شیرین کننده‌های مصنوعی

هر کسی در دنیای امروزی در مورد گلو تن، کربوهیدرات و شکر صحبت می‌کند اما باید توجه بیشتری به شیرین کننده‌های مصنوعی نیز داشته باشیم. سال گذشته گروهی از محققان، مطالعاتی را انجام دادند. این مطالعه نشان می‌دهد زمانی که افراد شیرین کننده‌های بدون کالری را مصرف می‌کنند، باکتری‌های درون روده به گونه‌ای تغییر پیدا می‌کند که راه را برای ایجاد دیابت نوع ۲ هموار می‌سازد. اگر به بیماری دیابت مبتلا شوید، ۴ برابر بیشتر از سایر زمان‌ها خطر ابتلا به بیماری‌های شناختی همچون آلزایمر در شما وجود خواهد داشت.

آگهی تصمیات شرکت کشیرانی دریا نورد کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۷۵۳۳ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۳۶۱

به استناد صورت‌تجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۲ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۶ تصمیات ذیل اتخاذ گردید: ۱- آقای حفیظ اله فتوائی اصل با کد ملی ۱۹۱۰۳۷۶۷۱ به نمایندگی از شرکت دریایی آذر پایل قشم با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۶۸۱۴۸۰ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ، آقای سید محمد صابری بزرگی با کد ملی ۷۳۲۸۲۳۷۰۶ به نمایندگی از شرکت ملی نفتکش ایران با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۲۵۸۳۹۱ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای سجاد کرلووند به شماره ملی ۱۹۶۲۸۰۳۲۰۰۲ به نمایندگی از شرکت کیهان دریا ایمن قشم با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۶۸۱۴۶۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند . ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور و تجاری و بانکی شرکت از قبیل چک،سفته و بروات و عقود اسلامی و قرارداده‌ا با امضاء مدیر عامل و یکی از اعضاء هیات مدیره شرکت و در غیاب مدیر عامل با امضاء از اعضاء هیات مدیره و مهر شرکت و سایر اوراق عادی و اداری شرکت با امضا مدیر عامل و مهر شرکت معتبر می باشد . ۳- موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت نهان نگر با شناسه ملی ۰۳۲۰۷۳۹۹۲۳ به عنوان حسابرس و بازرس قانونی اصلی موسسه حسابرسی و انیا نیک تدبیر با شناسه ملی ۰۲۳۰۷۲۱۸۶۲ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال انتخاب شدند .

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

آگهی تصمیات شرکت پایا مر جان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۶۳۳ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۵۸۰۷۱

به استناد صورت‌تجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۳۰ تصمیات ذیل اتخاذ گردید: ۱- آقای محمد علی ساویرز به شماره ملی ۱۵۵۱۷۴۶۱۲۳ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ، آقای پیمان پیمان پور به شماره ملی ۰۴۵۳۳۴۹۲۲۶ به سمت رئیس هیئت مدیره ،خانم فرزانه پرورش به شماره ملی ۰۲۸۸۰۲۸۸۰۱۹ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند . ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور و تجاری و بانکی شرکت از قبیل چک،سفته و بروات و عقود اسلامی و قرارداد ها و مکاتبات عادی و اداری با امضاء منفرد رئیس هیئت مدیره یا نایب رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر میباشد . ۳- آقای مصطفی اسمعیلی کاشانی نژاد به شماره ملی ۰۷۹۲۱۴۲۵۸ بعنوان بازرس اصلی و آقای هوشنگ علیرپور به شماره ملی ۵۸۱۲۲۶۶۶۷ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند . ۴- روزنامه کثیر الانتشار اقتصاد کیش بعنوان روزنامه کثیر الانتشار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید .

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

کیش‌نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ – ۴۴۴۷۳۴۲۱