

● **امور مشترکین**
۰۷۶۳۲۲۳۳۷۲۶ (داخلی ۱۰۱)
● **دفتر مرکزی**
بندرعباس، خیابان امام خمینی .
حدفاصل شهربانی و اتوتاج . جنب
بانک رفاه . ساختمان صبح ساحل

● **پایگاه خبری صبح ساحل نیوز**
www.sobhesahel.ir

● **دبیر سرویس آنلاین**
سامیه طهوریان
● **چاپ مهدوی کرمان**
● **تحریریه**
۰۷۶۳۲۲۲۹۵۸۵ (داخلی ۱۰۸)
● **آگهی‌ها**
۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۲ - ۳۲۲۴۶۷۵۱
(داخلی ۱۰۵)
● **فاکس شبانه‌روزی**
۰۷۶۳۲۲۴۱۴۶۳

● **صاحب امتیاز**
شرکت تعاونی صبح ساحل
● **مدیر مسئول**
الهام کریمی
● **قائم‌مقام مدیرمسئول و سردبیر**
مهراب رشیدی
● **دبیر سرویس ورزش**
محمود رئیسی
● **دبیر سرویس اجتماعی و حوادث**
آنا رام



بنیانگذار:
شادروان
قاسم کریمی

🎯 تهیه بیش از ۳۰۰ دارو از ۱۲۰۰ گیاه دارویی در کشور

رئیس انجمن تولیدکنندگان داروهای طبیعی، فرآورده‌ها و طب سنتی ایران با بیان اینکه ۱۲۰۰ گیاه دارویی در کشور داریم گفت: از این میان بیش از ۳۰۰ دارو تهیه می‌شود. وی در پایان تأکید کرد: ما همیشه برای کمک به سازمان غذا و دارو داوطلب بوده‌ایم و برای اقدامات مورد نیاز نیز نامه‌نگاری می‌کردیم تا کار انجام شود. اما همواره گفته شده فعلا شما اقدامی انجام ندهید و صبر کنید. ما هر سال ۲۵۰ قلم داروی طبیعی و سنتی را به کمیسیون قیمت می‌فرستیم اما درخواست ما این است که همکاران ما را خسته نکنند.

رئیس انجمن تولیدکنندگان داروهای طبیعی، فرآورده‌ها و طب سنتی ایران با بیان اینکه ۱۲۰۰ گیاه دارویی در کشور داریم گفت: از این میان بیش از ۳۰۰ دارو تهیه می‌شود. دکتر امیرحسین جمشیدی در سیزدهمین همایش طلای سبز (مکمل‌های غذایی و رژیمی) اظهار کرد: صنعت داروهای گیاهی از سال ۱۳۶۰ در کشور آغاز شده است. سال گذشته سال سختی در قیمت‌های مواد اولیه بود. وی تأکید کرد: صنعت تولید داروهای گیاهی تنها صنعت علمی است که تولید دانش در آن مستقیماً به تولید محصول می‌انجامد. رئیس

طبق مطالعات اخیر؛

رژیم فستینگ می‌تواند از سلامت روده با افزایش سن محافظت کند

🌟 سرویس خبری

طبق یک مطالعه جدید روی موش‌ها، رژیم فستینگ ممکن است سلامت روده را با افزایش سن حفظ کند.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که رژیم غذایی فستینگ ممکن است فواید سلامتی دیگری به جز کاهش وزن داشته باشد، مانند محافظت در برابر دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان. مطالعه جدید محققان کالج پزشکی استوایی آریزونا نشان داد که رژیم فستینگ ممکن است به محافظت از روده کوچک با افزایش سن، کمک کند.

محققان از مدل موشی استفاده کردند که برای تسریع پیری آن را اصلاح ژنتیکی کرده بودند. یک گروه از موش‌ها همیشه غذا در دسترس داشتند، در حالی که گروه دیگر فقط در چرخه‌های متناوب ۲۴ ساعته به غذا دسترسی داشتند.

پس از ۸ ماه، دانشمندان دریافتند موش‌هایی که در برنامه فستینگ بودند، وزن کمتری به دست آوردند و تغییرات ساختاری در روده کوچک خود داشتند که با کنترل بهتر گلوکز و کاهش التهاب همراه بود.



مناطق بدن استفاده شود. وروگوپ توضیح داد: «با افزایش سن پستانداران، تغییرات ذاتی مخربی در مورفولوژی روده کوچک ایجاد می‌شود که بر توانایی جذب مواد مغذی و حفظ ساختار آن تأثیر می‌گذارد.»

او گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که یک رژیم فستینگ ممکن است با بازگرداندن ژئوم به نسخه "جوان‌تر" خود از این تغییرات مرتبط با افزایش سن جلوگیری کند.»

در پایان مطالعه، محققان مشاهده کردند که بهبود در سلامت و ظاهر روده کوچک در موش‌های ماده بیشتر از موش‌های نر بود.

«اسپنسر وروگوپ»، نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که رژیم فستینگ یک تمرین غذایی مفید برای کنترل افزایش وزن، بهبود سطح گلوکز خون، و ارتقای اثرات مثبت روده‌ای با کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو و در عین حال تغییر ساختار روده است.» برای این مطالعه، محققان بر روی بخش خاصی از روده کوچک به نام ژئوم تمرکز کردند.

ژئوم دومین ناحیه از سه ناحیه روده کوچک است که مسئول ادامه هضم غذا و جذب مواد مغذی و آب از غذا است، تا از آنها در سایر

میز خبر

خواص شگفت انگیز تخم کتان

🌟 راضیه نیرومند

تخم کتان یکی از دانه‌هایی با فواید بسیاری زیادی است. افزودن دانه تخم کتان به رژیم غذایی روزانه سبب افزایش سلامتی قلب و سلامت سیستم گوارش می‌شود، از طرفی دانه‌های تخم کتان سبب کنترل وزن شده و پیشگیری کننده از سرطان نیز می‌باشند. کسانی که به فکر از بین بردن چربی‌های شکمی خود هستند می‌توانند این دانه را در رژیم غذایی خود بگنجانند. بهتر است ۳۰ دقیقه قبل از خوردن وعده غذایی این دانه را مصرف کنید. زیرا خوردن تخم کتان سبب احساس سیری در افراد و در نتیجه کم خوری و کنترل اشتها می‌شود. همچنین از دیگر فواید این دانه می‌توان به تثبیت قند خون، جلوگیری از پوکی استخوان و تقویت سیستم ایمنی بدن نیز اشاره کرد. تخم کتان حاوی ریزمغذی‌های زیادی همچون فیبر خوراکی، منگنز، ویتامین B1 و اسیدچرب ضروری آلفالینولینیک اسید که به امگا ۳ معروف است، می‌باشد.

🌟 چگونه تخم کتان را مصرف کنیم؟

بهتر است از خرید پودرهای آماده اجتناب کنید و خودتان دانه‌های آن را در منزل آسیاب کنید. زیرا تخم کتان یک دانه روغنی است و خرید تخم کتانی که قبلاً آسیاب شده، ممکن است گذشت زمان سبب اکسیده شدن آن شده باشد. سعی کنید پودر تخم کتان را در دمای اتاق نگهداری کنید. می‌توانید یک قاشق سوپ خوری در روز را در وعده غذایی خود قرار دهید اما توجه داشته باشید از آنجایی که تخم کتان حاوی فیبر بالایی می‌باشد، برای وارد کردن آن در رژیم غذایی خود از میزان کم (قاشق چای خوری) شروع کنید و به تدریج آن را افزایش دهید.

🌟 چه کسانی از مصرف تخم کتان پرهیز کنند؟

مردانی که در معرض خطر ابتلا به سرطان پروستات می‌باشند، افرادی که دارای روده التهابی و تحریک پذیر می‌باشند و همچنین زنان باردار و مادران شیرده نباید تخم کتان مصرف کنند.

گردآورنده: کارشناس مالی - عالیه بازگیر
طرح: پرنیان بلوچی

نکات مربوط به اقدام پلمپ دفاتر قانونی جهت عملکرد ۱۴۰۳

(منتهی به ۱۴۰۳/۱۲/۲۹)

کلیه اشخاص حقوقی و همچنین اشخاص حقیقی که در گروه اول موضوع ماده

۲ آیین نامه اجرایی ماده ۹۵ ق.م.م قرار می گیرند مکلف به تهیه و پلمپ

دفاتر قانونی موضوع قانون تجارت خواهند بود.

به یاد داشته باشیم آخرین مهلت مقرر در این خصوص و جهت پلمپ دفاتر

سال مالی ۱۴۰۳، تا پایان اسفند سال جاری ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ می باشد.

توصیه می شود با توجه به فرایند بعضاً طولانی سریعتر اقدام گردد.

این را هم بدانید که پلمپ دفاتر از ۱۵ آذر ماه و پس از آن با داشتن

امضاء الکترونیکی امکانپذیر خواهد بود.