

گروه بهداشت و سلامت – دانشمندان می گویند کسانی که روزانه ۸ تا ۷ واحد میوه و سبزی مصرف می کنند بالاترین سطح رضایت و ششادی را گزارش کرده اند. و این ارتباط حتی سواى عواملی مانند درآمد بالا، عدم وجود بیماری، ورزش، اجتناب از سیگار و ... است. بنابراین دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات حاوی مقادیر بالای آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها برای تولید دوپامین در بدن هستند. ضمن این که التهاب را کاهش می دهند و به افزایش شادی کمک می کنند:

غذاهای غنی از پروبیوتیک: مطالعات دانشمندان هلندی نشان می دهد کسانی که خلق و خوی پایین و افکار پرخاشگرانه دارند، با مصرف پروبیوتیک‌ها و در نتیجه افزایش باکتری‌های خوب در روده، اثرات معکوس این حالات روانی را تجربه می کنند. باکتری‌های خوب روده در بهبود سلامت دستگاه گوارش، افزایش خلق و خوی، بهبود

عملکرد سیستم عصبی و تقویت سیستم ایمنی بدن موثرند. کیمچی (نوعی ترشی)، کلم ترش و کفیر، سرشار از پروبیوتیک‌ها هستند. **مغز میوه‌ها:** مغز میوه اگرچه سرشار از کالری است، اما منبع خوب چربی اشباع نشده و غنی از پروتئین، ویتامین‌های گروه B و سلنیوم نیز محسوب می شود. پروتئین باعث ایجاد احساس سیری می شود و در بهبود خلق و خو تأثیر مثبتی دارد. **قهوه:** مطالعات نشان داده زنانی که در روز دو تا سه فنجان قهوه می نوشند، ۱۵ درصد نسبت به سایرین کمتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار می گیرند. در واقع مقادیر کم کافئین مانند یک داروی ضد افسردگی عمل می کند اما باید به خاطر داشت که مصرف بیش از اندازه قهوه و کافئین با سردرد، ضعف اعصاب، تحریک پذیری و عصبانیت همراه است.

شکلات تیره همچنین حاوی منیزیم است که نشان داده شده، برای افراد که هورمون مرتبط با استرس یعنی کورتیزول را در بدن کاهش می دهد.



مردم تصور می کنند که استفاده از داروهای مانند آن‌یترو مایسین در درمان کرونا می تواند شفافبخش باشد، اما واقعا نقشی در بهبودی ندارد. تصور عموم مردم نسبت به اینکه در زمان کرونا حتما باید سرم بزنده و انواع و اقسام ویتامین‌ها را در سرم‌ها داشته باشند، هیچ پایه علمی ندارد. در زمان کرونا باید در مان علامتی باشید. ترجیحا بیمار از سایر افراد جدا شود و اگر علائمی شدید شد، متناسب با آن علامت در مان اختصاصی انجام شود.

مبتلا به علائم شدید سندرم پیش از قاعدگی، خستگی مزمن، افسردگی شکلات تیره همچنین حاوی منیزیم است که نشان داده شده، برای افراد

بهداشت و سلامت

مصرف کدام غذاها باعث شادی می شود؟

■ بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات حاوی مقادیر بالای آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها برای تولید دوپامین در بدن هستند. ضمن این که التهاب را کاهش می دهند و به افزایش شادی کمک می کنند.

تحریک پذیری بسیار مفید است. در نهایت مواد طبیعی منحصر به فرد موجود در شکلات تیره باعث افزایش احساس شادی می شود. **قارچ:** قارچ‌ها سرشار از سلنیوم هستند و تحقیقات نشان داده کمبود ماده معدنی سلنیوم در بدن خطر ابتلا به افسردگی، اضطراب و خستگی را دو برابر می کند. قارچ همچنین تنها منبع گیاهی سرشار از ویتامین D نیز محسوب می شود. مطالعات نشان داده که مصرف کافی ویتامین D باعث افزایش خلق و خوی و بهبود علائم افسردگی خواهد شد. **چای سبز:** سطوح استرس‌های روانی بر اساس مطالعات

محققان ژاپنی، در افرادی که روزانه ۵ فنجان یا بیشتر چای سبز مصرف می کنند در مقایسه با کسانی که کمتر از این مقدار چای سبز می نوشند، ۲۰ درصد کمتر است. **کربوهیدرات‌های پیچیده:** خوراکی‌هایی مانند نان کسبده، برنج، حبوبات و میوه‌هایی چون موز، کلابی و سیب، سرشار از کربوهیدرات‌هایی هستند که عامل اصلی تولید هورمون‌های شادی‌آور در مغز است. تحقیقات نشان می دهد که در رژیم غذایی افراد افسرده، میزان کربوهیدرات پایینی وجود دارد. **تخم مرغ:** در رژیم غذایی اسید فولیک بسیاری از افراد، جای خالی ویتامین

چرا باید کلم بروکلی بخوریم؟

گروه بهداشت و سلامت – ترکیب موجود در کلم بروکلی ممکن است به هموار کردن راه برای درمان سرطان کمک کند. محققان دانشگاه هیروشیما کشف کرده اند که یک مولکول در این سبزیجات باعث مرگ سلول‌های سرطانی در بیماران مبتلا به سرطان سینه، پروستات و روده بزرگ می شود. پژوهشگران ایرانی ژوئنی کشف کرده اند که یک مولکول در این نوع سبزیجات به ترکیب DIM یا Diindolylmethane-۳۳ تجزیه می شود. آنچه در این مورد مهم است این است که دانشمندان معتقدند این ترکیب می تواند باعث مرگ سلولی در بیماران مبتلا به سرطان سینه، پروستات و روده بزرگ شود. این مطالعه نشان داد DIM سلول‌های کامل را از بین می برد و باعث بازیافت اجزای سلولی در مخمر شکافت می شود. با این حال، ماسارو اوئنو یکی از پژوهشگران این مطالعه توضیح می دهد که نتایج در مخمر شکافت تک سلولی، بررسی چگونگی انجام این فرآیند در سایر موجودات را برای محققان آسان تر می کند. اوئنو، دانشیار مرکز تحقیقات هیروشیما، با یک انتشار دانشگاهی می گوید: ما کشف کردیم که ترکیب شیمیایی DIM، فعالیت بیولوژیکی جدیدی را القا می کند که به غشای هسته ای مخمرهای شکافت آسیب می زند. محققان در ادامه توضیح می دهند که غشای هسته ای اطلاعات ژنتیکی یک سلول را احاطه کرده است. جهش‌هایی که باعث ایجاد نقص در غشای هسته می شوند، پیری را تسریع می کنند. اوئنو می گوید: غشاهای هسته ای نیز در طول مهاجرت سلول‌های سرطانی پاره شده و خود را ترمیم می کنند. همانطور که تقسیم و تکثیر سلول‌ها امری طبیعی است، از بین رفتن سلول‌ها و بازیافت قسمت‌های مفید آن‌ها نیز امری طبیعی به شمار می رود. این فرآیند خودخوری و بازیافت، اتوفازی نامیده می شود. این فرآیند به سلول‌ها اجازه می دهد تا اجزای داخلی خود را مصرف کنند تا بتوانند انرژی خود را حفظ کرده و عمر طولانی تری داشته باشند. با این حال، اوئنو معتقد است اتوفازی را میسر و بیماری‌های مرتبط با افزایش سن نیز ازبوابد دارد. اگر سلولی دیگر نتواند خود را ترمیم کند، در یک مرگ کنترل شده یا برنامه ریزی شده قرار می گیرد که دانشمندان آن را آپوپتوز می نامند. محققان می گویند چندین داروی ضد سرطان باعث ایجاد آپوپتوز برای از بین بردن سلول‌های سرطانی می شود. پروانه امامی پژوهشگر این مطالعات گزارش می دهد: نتایج آزمایش‌های ما نشان می دهد که پوشش هسته‌ای می تواند یکی از اهداف اولیه DIM باشد. یافته‌ها نشان می دهد غلظت بالای DIM طول عمر مخمر شکافت را افزایش می دهد. ممکن است عیب به نظر برسد که یک ترکیب کشنده سلول به یک ارگانیزم کمک می کند بیشتر زنده بماند، اما امامی توضیح می دهد که DIM سلول‌هایی مانند تومورهای سرطانی را هدف قرار می دهد که به طور تصاعدی خارج از کنترل در حال تکثیر هستند. بنابراین، اگر DIM بتواند این سلول‌ها را از بین ببرد، یک موجود زنده عمر طولانی تری خواهد داشت. مطالعات اخیر روی انسان‌ها نشان می دهد که DIM یک داروی ضد سرطان بالقوه است که با القای مرگ کنترل شده سلول‌های سرطانی در طیف گسترده‌ای از انواع سرطان از جمله سینه، پروستات، معده و پانکراس عمل می کند. امامی در پایان می افزاید که DIM حتی ممکن است منجر به طول عمر بیشتر شود.



مغذی دارد. اسیدهای چرب امگا ۳ برای سلامت مویها مهم است و به ندرت در بسته‌بندی‌های غذای فرآوری شده وجود دارد. پس سعی کنید برای داشتن موی سالم‌تر و درخشان‌تر به سراغ گردو و چربی‌های سالم در آجیل‌های بدون نمک بروید. **خلق و خسوی بهتر:** تغذاتی که انتخاب می کنید، نوع خلق و خوی شما را مشخص می کنند. غذاهای کمتر پردازش شده مسلمانا با بهبود خلق و خو در ارتباط مستقیم هستند.



افزایش انرژی: مصرف بیش از حد غذای فرآوری شده باعث می شود در تمام طول روز احساس خستگی کنید. مشکل این غذاهای است که حاوی میزان زیادی سدیم، هورمون‌ها و مواد نگهدارنده هستند که منجر به بروز اختلالات هورمونی در بدن شده و جریان خون به سمت ارگان‌ها را کاهش می دهند و عملکرد آنها را با مشکل مواجه می کنند که نتیجه آن بروز خستگی و کاهش سطح انرژی است. **موی درخشان‌تر:** هنگامی که شما و عده‌های سنگین فرآوری شده را انتخاب می کنید، به سلامت موی خود نیز لطمه زده‌اید؛ چون سلامت موی نیاز به انتخاب گرینه‌های غنی از مواد

بدن شما برای مبارزه با عفونت‌ها و ویروس‌ها نیاز به ویتامین‌ها و پروبیوتیک‌ها دارد. **کاهش وزن:** بسیاری از غذاهای فرآوری شده همانطور که گفته شد، حاوی کالری بالایی هستند. این غذاها اغلب عاری از فیبر و مواد مغذی است و منجر به بروز خوری در شما می شود. پس هر بار که آنها را کنار می گذارید گامی برای کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده‌آل برداشته‌اید. **پوست روشن:** کلبد داشتن پوست روشن، تنها خریدن کره‌ها و لوسیون‌های گران قیمت نیست، بلکه انتخاب مواد غذایی نیز در این میان نقش موثری دارد. یکی از مزایای عمده مصرف نظر کردن از غذای فرآوری شده، شامل حال خوب پوست می شود. بسیاری از مواد نگهدارنده موجود در این غذاها امکان داشتن پوست روشن و سالم را از شما می گیرد. **چشم سالم:** باور کنید یا نه، آنچه که در دهان خود می گذارید به طور مستقیم با سلامت چشم شما در ارتباط است. مهم‌ترین مواد غذایی برای حمایت از سلامت چشم شامل آنتی اکسیدان‌هایی مانند بتاکاروتن و لوتئین

آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها در دهان خود می گذارید به طور مستقیم با سلامت چشم شما در ارتباط است. مهم‌ترین مواد غذایی برای حمایت از سلامت چشم شامل آنتی اکسیدان‌هایی مانند بتاکاروتن و لوتئین

ثبت شرکت ها

آگهی تاسیس موسسه سران رسانه پویاکیش

ثبت شده به شماره ۳۳۶ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۷۸۲۴۸۴

با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت محترم بازرگانی سازمان بازرسی بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکت‌ها به شماره ۱۴۰۱/۳۸۰۱۱۴۷۸۹ مورخ ۰۹/۰۹/۱۴۰۱ و با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیر امور فرهنگی و آموزشی سازمان به شماره ۱۳۸۰۱۹۷۴۶ مورخ ۰۶/۰۶/۱۴۰۱ و نظر به ماده ۸ آیین نامه ثبت موسسات غیرتجاری موسسه در تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۶ تحت شماره ۳۳۶ در این اداره به ثبت رسیده و خلاصه مفاد اساسنامه آن به جهت اطلاع عمومی آگهی می شود:

۱- نام موسسه: سران رسانه پویای کیش.

۲- موضوع موسسه: ارائه کلیه خدمات فرهنگی و هنری شامل برگزاری دوره‌های آموزشی در سطح ملی و بین المللی در کلیه سنین، برگزاری نمایشگاه‌های مرتبط با موضوع شرکت، برگزاری همایش و جشنواره‌های فرهنگی، هنری، واردات و صادرات خرید و فروش کلیه کالاها و تجهیزات و ابزار و آژو هنری مرتبط با موضوع شرکت، انجام کلیه امور تبلیغات، تولید و پخش فیلم، مستند، تیزر، صداگذاری و تدوین فیلم شرکت در کلیه مناقصات و مزایده‌های خصوصی و دولتی در داخل و خارج از کشور انعقاد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی در کلیه زمینه‌های فعالیت، ایجاد شعبه در داخل و خارج از کشور، اخذ وام و همچنین شرکت در مناقصات و مزایده‌های سازمان منطقه آزاد تجاری صنعتی و شرکت‌های تابعه از فعالیت‌های

آگهی تاسیس شرکت پترو موج آرمان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۶۳۸ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۶۱۷۴۱۹

با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۴۰۱/۳۸۰۱۱۱۱۱۴ مورخ ۰۷/۰۷/۱۴۰۱ و خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۸ تحت شماره ۱۴۶۳۸ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم شرح ذیل در روزنامه‌های رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود:

۱- موضوع شرکت: خرید و فروش نفت و گاز و پتروشیمی، واردات و صادرات و خرید و فروش کلیه کالاهای مجاز بازرگانی و نفت و گاز و پتروشیمی، خرید، فروش، واردات و صادرات، ترانزیت کلیه کالاهای مجاز و اخذ کارت بازرگانی و ترخیص کالا از گمرکات داخلی و خارجی و بین المللی، گشایش حساب، اعتبار اسنادی، تسهیلات و اعتبارات ریالی ضمانتنامه‌ها و حوالجات نزد بانکها، موسسات مالی و ششکتهای داخلی و خارجی، انتقال تکنولوژی از خارج به داخل کشور، طراحی، مهندسی، خرید، اجرا و نصب کلیه پروژه های نفت و گاز و پتروشیمی و تاسیساتی و ساختمانی و ابنیه، امکان‌سنجی و محاسبات فنی و مهندسی، اقتصادی و اجرا پروژه های پایین دستی ابنیه، تاسیسات زیر بنایی اسکله ها، خرید ساخت و نصب تدارکات و تامین تجهیزات مهندسی و پتروشیمی خارج از کشور، مطالعه مشاوره، برنامه ریزی منابع، پیاده سازی و اجرا، تشکیل شرکت مشترک با دیگر شرکتها و کنسرسیومها عم ذ داخلی و بین المللی، پتروشیمی، انرژی نو، انرژی های سبز و غیره- برگزاری انواع نمایشگاه‌ها، همایشها و سمینارهای داخلی و بین المللی - برگزاری و شرکت در مزایده ها و مناقصه هادر حوزه داخلی و بین المللی، عقد

آگهی تصمیمات شرکت بازرگانی و سرمایه گذاری مقدم کیش (بامسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۰۹۱۳ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۳۷۰۹۶۴۴

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱) آقای محمود اذنگو با یک دلمسی ۴۹۹۹۶۵۳۳۳۸ دارنده ۹۵۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه با دریافت کلیه سهم الشرکه خود از صندوق شرکت از شرکت خارج و منعبد هیچگونه حق و سمتی در شرکت ندارد.

۲) آقای حامد یثیبه با یک دلمی ۲۰۹۳۳۸۶۵۶۳ دارنده ۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه با دریافت کلیه سهم الشرکه خود از صندوق شرکت از شرکت خارج و منعبد هیچگونه حق و سمتی در شرکت ندارد در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال کاهش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

۳) آقای ابراهیم نورانی لیسانس با یک دلمی ۲۶۳۱۷۵۴۸۰۸ به سمت مدیرعامل و رئیس هیات مدیره و آقای مهدی افسری ژوآدا یک دلمی ۰۷۲۲۵۶۴۷۸ به سمت عضو هیات مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۴) کلیه اوراق و بایدها، بانکها و تعهدات شرکت از قبیل چک، سفته، برورات، قرارداد و عقود اسلامی و سایر نامه های عادی و اداری با امضای منفرد مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رحمانی - سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت آر تیمان آداک کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۰۰۰۸۳۳۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۸۳۳۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۰۹ مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۰۹ شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، برج مونا (قطعه ۱۳۹-BO)، طبقه هفتم، واحد ۲۸- کدپستی: ۷۹۴۱۷۳۳۱۸۱ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رحمانی - سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت فنی مهندسی سپاهان صعود کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۴۸۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۸۱۸۳۲۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۳ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۳ شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، فاز ۸ میرمهنا، لیوان بر ساختمان خدماتی A2، طبقه یک، واحد ۴- کدپستی: ۷۹۴۱۶۵۲۹۰۴ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رحمانی - سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت ماهان پشور و ماهران کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۵۳۳ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۹۱۰۴۸۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۴ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۴ شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، شهرک صدف، بلوار مروراید، بازار خدماتی شازستان، غرقه ۶۶، طبقه همکف، کدپستی: ۷۹۴۱۷۳۷۹۵۱ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رحمانی - سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت فنی و مهندسی نیرو گسترگیا کیش (بامسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۳۳۴۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۶۷۵۳۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۱/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱) آقای منصور ردانی پور با یک دلمی ۱۲۹۰۹۸۷۸۹۰ به سمت مدیرعامل و عضو هیات مدیره، خانم الهام حافظی با یک دلمی ۱۸۱۷۲۰۰۳۹۹ به سمت رئیس و عضو هیات مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۲) کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدات شرکت از قبیل چک، سفته، برورات، قرارداد و عقود اسلامی با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رحمانی - سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

بیمه آسیا