

گروه بهداشت و سلامت – محیط اطراف ما تأثیر واقعی و ماندگاری بر سلامتی ما دارد. بسیاری از مردم در یک خانه تمیز احساس آرامش دارند و نمی‌توانند در یک‌خانه‌به‌هم‌ریخته استراحت کنند. شلوغی، به‌هم‌ریختگی، سروصدا و نور مصنوعی، همگی بر خلق و خو و سلامت تأثیر می‌گذارند اما تأثیر یک محیط تمیز در برابر یک محیط نامرتب چیست؟

تحقیقات نشان می‌دهد که نظافت –یا فقدان آن –ممکن است اغلب با سلامت روان مرتبط باشد. از یک طرف، انجام کارهای خانه می‌تواند به‌عنوان یک حواس‌پرتی و راهی برای دور کردن ذهن از نگرانی‌های مرم باشد و حداقل به‌طور موقت به شما کمک کند تا از نگرانی در مورد مشکلاتی که نمی‌توانید کنترل کنید، دست‌بردارید. از سوی دیگر، تختخواب مرتب‌نشده، سینک پر از ظرف کثیف، حتی میزها و کابینت‌های‌به‌هم‌ریخته‌و نامرتب، ممکن است به‌سادگی سلامت روان شما را تحت تأثیر قرار دهد.

محیط‌های به‌هم‌ریخته منجر به استرس و افسردگی می‌شود

تحقیقات به‌طور قابل‌توجهی می‌توانند اثرات منفی بر سطح استرس و اضطراب ما داشته باشند. برای مغز، به‌هم‌ریختگی نشان‌دهنده کار ناتمام است و این مسئله می‌تواند برای برخی افراد بسیار استرس‌زا باشد. محققان دانشگاه UCLA از زوج‌های متأهل خواسته بودند نظافت خانه‌هایشان را توصیف کنند. همسرانی که خانه خود را به‌هم‌ریخته و نامرتب توصیف کردند رضایت ناشویی کمتری داشتند، سطح هورمون استرس کورتیزول بالاتری داشتند و خلق‌وخوی افسرده‌تری داشتند. در مقابل، زنانی که خانه‌هایشان را تمیز و آرامش‌بخش توصیف می‌کردند، سطوح پایین‌تری از کورتیزول و خلق‌وخوی کمتر افسرده نشان دادند. جالب است مردانی که خانه‌های خود را نامنظم توصیف می‌کردند، سطح کورتیزول بالاتری نیز داشتند، اما خلق‌وخوی افسرده بیشتری نداشتند و این نشان می‌دهد زنان بیشتر از مردان تحت تأثیر محیط خانه خود هستند.

در یک محیط نامرتب ممکن است احساس کنیم کنترل شخصی کمتری داریم و کمتر می‌توانیم بر محیط خود تأثیر بگذاریم و این به‌عنوان یک تهدیدکنترلی عمل می‌کند. این تهدید یادار، سلامت روانی ما را تحلیل می‌برد؛ انحراف توجه– هوشیاری و نظرات مستمر، خود منجر به شکست خودتنظیمی می‌شود و درنهایت می‌تواند محیط کار به‌هم‌ریخته خود را تمیز می‌کنند، بهتر می‌تواند اطلاعات را متمرکز و پردازش کنند و بهره‌وری آن‌ها افزایش می‌یابد.

محیط به‌هم‌ریخته باعث تضعیف سلامت جسمانی می‌شود
محیط تمیز بر سلامت جسمانی نیز تأثیر داشته‌باشد. بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۱۱،

تأثیر عجیب مرتب بودن در سلامت روان

■ اگر استرس دارید یا مضطرب هستید، تمیز کردن محیط اطراف مانند مرتب کردن کتو‌ها، شستن ظروف یا جارو کشیدن می‌تواند خلق‌وخوی شما را تقویت کرده و اضطراب شما را کاهش دهد.



یک سطل پر از وسایل نظافتی در یک خانه تمیز

محققان دانشگاه پرینستون به این نتیجه رسیدند که یک محیط به‌هم‌ریخته، تمرکز بر روی یک کار خاص را دشوارتر می‌کند، زیرا قشر بینایی فرد توسط تمام اشیاء بی‌ربط در اتاق تحت تأثیر قرار می‌گیرد. بنابراین، تمیز بودن محیط اطراف به شما کمک می‌کند در طول روز متمرکز بمانید و بتوانید بدون استرس به همه کارهایتان رسیدگی کنید.

به‌هم‌ریختگی بر مغز و کار شما تأثیر می‌گذارد

ممکن است فکر کنید که کم‌های پر از

بایگانی یا شلوغی روی میزان آزارتان نمی‌دهد اما دانشمندان مؤسسه علوم اعصاب دانشگاه پرینستون از fMRI (فام‌آرای) و روش‌های دیگر استفاده کرده‌اند تا نشان دهند که مغز ما نظم را دوست دارد و مشاهده دیداری بی‌نظمی باعث می‌شود تا مغز ما انرژی‌اش را از دست بدهد و توانایی مابرای تمرکز کاهش یابد. آن‌ها همچنین دریافته‌ند که وقتی افراد محیط کار به‌هم‌ریخته خود را تمیز می‌کنند، بهتر می‌تواند اطلاعات را متمرکز و پردازش کنند و بهره‌وری آن‌ها افزایش می‌یابد.

محیط به‌هم‌ریخته باعث تضعیف سلامت جسمانی می‌شود

محیط تمیز بر سلامت جسمانی نیز تأثیر

بهداشت و سلامت

انتخاب و شروع کنید. به‌عنوان مثال، با آویزان کردن لباس‌ها به جالباسی یا تمیز کردن سرویس بهداشتی شروع کنید. انجام کارهای کوچک در فهرست کارهایتان باعث می‌شود که نظافت کمتر دلبهره‌آور به‌نظر برسد و وقتی چیزی را از فهرست خود حذف کنید، احساس موفقیت خواهید کرد.

از انباشت غیر ضروری‌ها پرهیز کنید

گاهی اوقات، یک‌خانه نامرتب با یک میز کار شلوغ نتیجه انباشته شدن بیش‌از‌حد وسایل است. بنابراین، هر چیزی را که دیگر استفاده نمی‌کنید، دور بیندازید. به‌جای یافتن مکانی برای نگهداری یک کالای قدیمی یا انداختن آن در کسبو، لحظه‌ای وقت بگذارید و ببینید که آیا واقعاً به آن نیاز دارید یا خیر. حتی ممکن است به این نتیجه برسید و سایلی که استفاده نمی‌کنید را به یکی از عزیزان یا یک مرکز خیریه بدهید.

از کارهای کوچک و ساده شروع کنید

با یک نظافت ساده مانند پنج دقیقه وقت گذاشتن هر روز برای شستن ظرف‌ها، یا همیشه آویزان کردن کلبه‌ها و کیف پول خود در کنار، می‌توان تفاوت ایجاد کرد. استفاده از این عادات کوچک زمان کمتری نسبت به تمیز کردن یک محیط در هم‌ریخته می‌برد.

به‌هم‌ریختگی می‌تواند نشانه مشکل سلامت روان باشد

برای بسیاری از افراد، حفظ یک‌خانه مرتب هم‌تر از ایجاد تغییرات کوچک است اما برای برخی، خلاص شدن از شر به‌هم‌ریختگی می‌تواند یک فوق‌العاده دشوار و حتی ناراحت‌کننده باشد و گاهی این مسئله می‌تواند نشان‌دهنده یک مشکل سلامت روان باشد. به‌عنوان مثال، افسردگی همراه با علائمی مانند خستگی مفرط، عدم تمرکز و از دست دادن علاقه به فعالیت‌های معمول است که می‌تواند صرف زمان و انرژی و سرمایه‌های حفظ یک‌خانه تمیز و منظم را دشوار کند. در موارد دیگر، افرادی که تمیز کردن را ناراحت‌کننده می‌دانند، ممکن است دچار اختلال احتکار یا اختلال وابستگی به اشیاء باشند. این یک وضعیت سلامت روان قابل تشخیص است که خلاص شدن از دست اموال راحتی اگر ارزش کمی داشته باشد دشوار می‌کند و منجر به در هم‌برهم شدن فضاهای زندگی می‌شود. به‌عنوان مثال، فرود که به دلیل جدا شدن از وسایل قدیمی یا شکسته دچار ناراحتی قابل توجهی می‌شود، ممکن است اتاق خواب یا میز کاری داشته باشد که آن‌قدر پر از شلوغی هستند که دیگر نتوانند از آن‌ها استفاده کنند. بنابراین، اگر با یک بیماری روانی زندگی می‌کنید که حفظ یک‌خانه تمیز و منظم را برای شما دشوار می‌کند، یا اگر علائم استرس، اضطراب یا افسردگی را تجربه می‌کنید که علیرغم تلاش شما برای مدیریت آن‌ها همچنان ادامه دارد، دل‌آزم است تا به یک متخصص اعصاب و روان مراجعه کنید.

راهکارهایی برای مرتب کردن خانه

و محل کار

با توجه به اینکه محیط‌های نامرتب و آشفته با کاهش سلامت روانی مرتبط است، منطقی است که حفظ یک خانه و محل کار مرتب اثر معکوس داشته باشد. اگرچه مرتب کردن یک محیط شلوغ اغلب کاری طاقت‌فرسا است اما با کمک روش‌های زیر می‌توانید از مزایای سلامت روان یک محیط تمیز و مرتب‌تر برخوردار شوید و همیشه مرتب‌بمانید:

هر روز یک‌قسمتی را تمیز کنید: تمیز کردن کل خانه از بالا به پایین می‌تواند دشوار به نظر برسد و ممکن است شمار از تمیز کردن منصرف کند. به‌جای اینکه به خودتان فشار بیاورید تا کل خانه را مرتب کنید، یک منطقه کوچک را

ثبت شرکت ها

آکهی تصمیمات شرکت کشتیرانی ایران ومصر (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۵۲۶ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۱۶۷۳

به استناد صور تجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱-ترتازنامه صورت و سود و زیان و صورت جریان وجوه نقد منتهی به سال مالی ۱۴۰۰/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.

۲-موسسه حسابرسی آرمان پارس با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۵۳۸۹۵۳ به عنوان حسابرس و بازرس قانونی اصلی و موسسه حسابرسی هوشیار عمیز به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۳۹۶۲۵ به‌عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۳-روزنامه کنترالانتشار اطلاعات جهت درج آهی های شرکت انتخاب گردید.

۴-آقای فرشادخوشنودی باکدملی ۰۵۳۳۸۹۱۵۱ به‌نمایندگی از شرکت کشتیرانی جمهوری اسلامی ایران با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۶۲۹۰۱۱ به‌سمت مدیر عامل و عضوه هیئت مدیره، آقای علی اکبر نعمتی با کد ملی ۰۶۱۸۵۹۸۵۰ به‌نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری فرادریای نیک قشم با شناسه ملی ۱۴۰۰۰۱۱۶۲۹۵ به‌سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقای حمودطالب ابوالعلا به‌نمایندگی از شرکت تجارت حمل و نقل بین‌المللی در دریای با کدفراگیر شماره۳۳۳۰۶۱۵۷۶۳۳ به‌سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای احمد نبیل شلبی به شماره گذارنده A2396446 به‌سمت عضو هیئت مدیره و پایان دوره تصدی انتخاب شدند.

۵-صاحبان امضای مجاز در ایران : کلیه اوراق بهادار و تعهدآور با امضای متفقا مدیر عامل و یکی از اعضای هیئت مدیره یا با امضای متفقا یک عضو هیئت مدیره آقای هادی کنج خانیلو با کد ملی ۳۳۷۲۱۹۲۷۰ همراه با مهر شرکت معتبر می باشد و صاحبان امضای مجاز در مصر: کلیه اوراق بهادار و تعهدآور با امضای رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضای هیئت مدیره و اوراق عادی و اداری با امضاه رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۶- هیئت مدیره بخشی از اختیارات مندرج در ماده۱۸ اساسنامه را بشرح ذیل

آکهی تغییرات شرکت خدمات مسافرت هوایی راهبان ایرانیان ساحل یاس کیش (بامسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۳۹۲۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۶۶۹۱۷۰

به استناد صور تجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۵ و تأییدیه سنا سازمان هواپیمایی کشوری به شماره ۱۴۱۳۳۱۰۱۲۴۳۳ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۴ و تأییدیه مدیر نظارت بر خدمات و مراکز گردشگری کیش به شماره ۱۶۲۸۴۳۳۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۴ و تأییدیه استعلام نام از اداره ثبت شرکت های تهران به شماره پیگیری ۱۳۱۷۴۹۸۱۳۱۷ مورخ ۳۳۰۳۳۱۹۳۳۹ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۴ ، نام شرکت از خدمات مسافرت هوایی راهبان ایرانیان ساحل یاس کیش به راهبان ایرانیان ساحل یاس کیش "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

دوشنبه ۲۶ دی ۱۴۰۱ ، ۲۳ جمادی الثانی ۱۴۴۴ ، ۱۶ ژانویه ۲۰۲۳ ، شماره ۴۱۳۲ ، صفحه ۹

کاهش اکسیژن خون چه عوارضی به دنبال دارد؟

گروه بهداشت و سلامت– هیپوکسی زمانی رخ می‌دهد که اکسیژن خون در شش‌ریان‌ها پایین‌تر از حد معمول باشد. هیپوکسی یا کاهش اکسیژن خون در صورت شدید بودن می‌تواند زندگی فسرده را به مخاطره اندازد. با پیشرفت سریع هیپوکسی، تغییراتی در سیستم عصبی مرکزی ایجاد می‌شود. اکسیژن درماتی کوتاه مدت می‌تواند برای گروه کوچکی از بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسداد روی مفید باشد. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، اگرچه علائم هیپوکسی از فردی به فرد دیگر متفاوت است، با این حال پنج علامت شایع آن از این قرار است:

تغییر رنگ پوست:مقادیر ناکافی گلبول‌های قرمز خون که وظیفه حمل اکسیژن به بافت‌های بدن را بر عهده دارند، می‌تواند منجر به تغییر رنگ پوست شود. پوست افرادی که دچار کمبود اکسیژن در خون شده‌اند معمولاً به کبودی گرایش دارد. در مورد افراد تیره رنگ، تغییر رنگ پوست در لب‌ها، لته‌ها و اطراف چشم‌ها و ناخن‌ها بیشتر دیده می‌شود.

سرردگمی: سردگمی به شرایطی اطلاق می‌شود که فرد توان تفکر روشن یا سریع را ندارد و قادر به تصمیم‌گیری و به یادآوردن چیزها نیست. اگر خود یا شخص دیگری دچار این حالت شد، بدانید که ممکن است دچار هیپوکسی شده باشید.

سرفه:یکی از شایع‌ترین علل هیپوکسی حملات شدید در مبتلایان به آسم است که طی آن به سختی می‌توان هوا را در ریه‌ها افزایش داد. در این شرایط سرفه رخ می‌دهد. ریه‌ها طی سرفه اکسیژن بیشتری مصرف می‌کنند و این شرایط می‌تواند با بدتر شدن علائم آسم، خطرناک باشد.

ضربان قلب و تنفس سریع: در طول فعالیت بدنی، افزایش ضربان قلب اتفاقی طبیعی است، اما در حالت استراحت می‌تواند شرایطی مانند هیپوکسی را یادآور شود. زمانی که بدن به اندازه کافی اکسیژن دریافت نمی‌کند، قلب شروع و به‌پمپاژ سریع برای کمک به گردش خون و رساندن اکسیژن به سراسر بدن می‌کند. در این هنگام تنفس سریع‌تر می‌شود. تعداد تنفس در شرایط عادی ۱۲ تا ۱۶ بار در دقیقه است، اما در حالت هیپوکسی به ۲۴ بار یا بیشتر می‌رسد.

ضعف تنفس: یکی از واضح‌ترین علائم هیپوکسی، ضعف تنفس است و البته بی‌ارتباط با افزایش ضربان قلب نیست. ضعف تنفس در حالت استراحت رخ می‌دهد و می‌تواند اقتدار شدید باشد که شما احساس خستگی کنید. ضعف تنفس در حین فعالیت‌های خانگی یا در هنگام خواب نیز ممکن است رخ دهد و شما را از خواب بیدار کند. در برخی موارد تنگی نفس همراه با خس‌خس نیز مشاهده می‌شود.

خواص باورنکردنی پوست نارنگی

گروه بهداشت و سلامت – در مطالعه‌ای جدید، محققان به خواص کاهش‌دهنده کلسترول خون در پوست نارنگی اشاره کرده‌اند.

در مطالعه مشترک توسط وزارت کشاورزی ایالات متحده و یک شرکت تحقیقاتی کانادایی، به خواص کاهش‌دهنده کلسترول خون در پوست نارنگی اشاره شده است. منابع دیگر، جای ساخته شده از پوست خشک‌شده نارنگی را توصیه می‌کنند که برای سوء هاضمه و همچنین پیشگیری از سرطان مفید است. مانو شینگ نیک، یک پزشک طب چینی ، استفاده از پوست نارنگی در چای و پخت و پز را توصیه می‌کند.

فواید دیگر برای پوست نارنگی شامل کمک به هضم، کاهش بیماری صبحگاه در زنان باردار و بهبود بیماری‌های حرکتی است. مزایای دیگر شامل تعادل قند خون، فعال کردن سسمه دزایی کبد، درمان سرماخوردگی ، آفتک‌لنز و کاهش استرس هستند.



آکهی تصمیمات شرکت تجارت کالای دناکیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۹۸۴ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۲۲۶۲۵۶

به استناد صور تجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۰۸ شرکت مسکن سازان بهشت پویا با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۹۱۶۶۱۸ ، شرکت آرتا تجارت خوریا شناسه ملی ۱۰۰۴۸۶۷۱۵۰ ، شرکت اشراق ایمن مهرگان با شناسه ملی ۱۰۱۰۴۰۳۲۹۶۹۳ به‌سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

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

آکهی تصمیمات شرکت صدف در یابی کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۲۷۶۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۴۰۰۷۸۶

به استناد صور تجلسات مجمع عمومی فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذگردید:

۱-آقای حبیب اله رتوفی به کد ملی ۶۶۱۹۷۸۶۱۷۰ به‌سمت مدیرعامل ، آقای بهروز جعفری اهرمی زاده به کد ملی ۱۸۱۸۰۷۱۶۳۰ به‌سمت رئیس هیئت مدیره و خاتم فاضه خوش سفر لنگرودی به کد ملی ۶۲۴۹۰۵۳۸۷۹ به‌سمت نایب رئیس هیئت مدیره و پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند .

۲- کلیه اسنادو اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک ،سفته ،بروات و عقود اسلامی باامضای مدیرعامل (آقای حبیب اله رتوفی) و رئیس هیئت مدیره (آقای بهروز جعفری اهرمی زاده) و سایر اوراق عادی و اداری با مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳-مراجز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش ، ترمینال ۲ بندر تجاری- پلاک KT55 –کدپستی شماره ۷۹۴۱۷۹۰۰۵۷ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

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

آکهی افزایش سرمایه شرکت لیخندپرواز کیش (بامسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۱۸۹۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۶۶۳۳۳

به استناد صور تجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۰/۰۹/۲۱ و تأییدیه مدیر نظارت بر خدمات و مراکز گردشگری کیش به شماره ۱۱۸۲۴۶ مورخ ۱۴۰۰/۳۸/۲۸ مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۵ ، آقای محمدحسین یوسفی با کد ملی ۴۶۰۹۹۲۸۵۱ باپرداخت مبلغ ۹۹۰،۰۰۰ ریال و خاتم آیسبان باغبانی نژادبا کد ملی ۱۱۳۳۸۷۱ باپرداخت مبلغ ۱۰،۰۰۰ ریال به صندوق شرکت در زمره شرکا قرار گرفتند و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال به مبلغ ۲،۰۰۰،۰۰۰ ریال افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

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

وجیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

