

راه‌های مبارزه با دردهای مزمن را بشناسید

بدرترین نوع درد، درد مزمن است، چون حتی زمانی که شدید نیست، با پس زمینه طولانی مدت وجود دارد.

بیک راه برای کاهش التهاب و در نتیجه از بین بردن درد، اضافه کردن ادویه‌جات خاص به وعده‌های غذایی است و این کار بخصوص به کسانی که از آرتروز و درد مفاصل رنج می‌برند، توصیه می‌شود. در این

ترک سیگار نیاز به انگیزه دارید، کاهش درد می‌تواند یکی از انگیزه‌های شما باشد. از پزشک درباره برنامه‌ها و داروهای کمک‌به‌ترک سیگار جویا شوید.

میان زردچوبه می‌تواند بهترین گزینه باشد، چون کورکومین موجود در آن اثر آنتی‌اکسیدانی برای کاهش

کردن عضلات دارای تاثیرات خوبی در بهبود دردهای مزمن به خصوص سردردهای میگرنی است. با تمدد

دردهای مزمن بخصوص در مبتلایان به آرتروز دارد. علاوه بر این، خواص ضد سرطانی کورکومین شناخته شده است.

تمرکز بر شیوه‌های تنفس تنفس عمیق و ششل و سفت

برخی از افراد ممکن است با سیگار کشیدن احساس کنند موقتا درد و استرس‌شان کاهش می‌یابد.

در واقع خود سیگار در بلندمدت در ایجاد درد مزمن در شما شام داشته است. سیگار کشیدن فرایند التیام

گروه بهداشت و سلامت- در حالی که استفاده از داروهای مخدر و مسکن یکی از گزینه‌های جلوگیری از دردهای مزمن و پیشرفت آن‌ها است، متخصصان بهداشت بر روی روش‌های دیگر کمک به مدیریت دردهای مزمن بدون وابستگی به داروها تاکید می‌کنند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، موثرترین این روش‌ها برای مقابله با دردهای مزمن شامل موارد زیر است:

مدیریت استرس
درد مزمن یک فشار عاطفی سنگین را با خود به همراه دارد و به عقیده کارشناسان، مدیریت استرس می‌تواند یک بخش بزرگ از کاهش میزان دردهای مزمن فیزیکی باشد. یک راه برای مدیریت استرس و در نتیجه مقابله با درد مزمن، انجام فعالیت‌های بدنی منظم برای شل کردن مفاصل است. البته در کنار این روش، بهبود وضعیت رژیم غذایی و دریافت میزان کافی خواب، می‌تواند



می‌دهد و به گوارش یاری می‌رساند. برای رژیم غذایی سالم غذاهای سرشار از غلات کامل، محصولات غذایی تازه و پروتئین‌های کم چرب مصرف کنید.
مسائل دیگر
حتماً می‌دانید توجه به درد آن را شدیدتر می‌کند، به همین علت یکسری از موثرترین تجویزها برای آرام کردن درد این است که خود را با فعالیت‌هایی که ذهن‌تان

تامین کلسیم بدن با مصرف کنجد

گروه بهداشت و سلامت- دانه کنجد علاوه بر کلسیم، منبع خوبی از منگنز، مس، آهن را دارا است. استفاده از دانه کنجد از مبتلا شدن افراد به فشار خون بالا پیشگیری می‌کند؛ بنابراین توصیه می‌گردد. افراد برای اینکه به فشار خون مبتلا نشوند همیشه در همه‌زمان از مصرف کنجد، این خوراکی مغذی و کلسیمی غافل نشوند و همیشه این خوراکی را در سبد غذایی خود جای دهند.

خوردن یک قاشق غذاخوری کنجد موجب تامین ۱۴ درصد از نیاز کلسیم خانم‌ها شده و اگر آن‌ها عادت به بلند کردن ناخن‌هایشان داشته باشند با مصرف کنجد ناخن‌هایشان محکم‌تر شده و ترک و شکنندگی بر روی این عضو که جزئی از زیبایی انگشتان است دیده نمی‌شود. به علاوه مصرف ۲ قاشق غذاخوری آن راندن ۵ میلی‌گرم روی را به بدن خصوصاً پوست و مو و ناخن‌ها آسان می‌کند. شاید بدانید که کمبود روی چه اثراتی بر زیبایی دارد آنکه را کمتر می‌کند و از نازک شدن موها جلوگیری می‌کند و مانع ریزش موها خصوصاً در خانم‌ها می‌شود و در ضمن به دلیل توام شدن این ماده مغذی با ویتامین B₁₂ این اثرات صد چندان شده و می‌توان از خواص ضدچروک و سفیدکنندگی (ضد لک) این ویتامین استفاده کرد.

کنجد در درمان بی‌خوابی موثر بوده، خاصیت ضدورم مفاصل و رماتیسم و همچنین خاصیت ضدسرطان دارد. دانه‌های کنجد حاوی مواد چربی، آنتی‌اکسیدان‌ها، روغن کنجد، مواد پروتئینی، اسید آمینه، سلولز، مواد معدنی و کلسیم است و بدین ترتیب دانه‌های کنجد بسیار انرژی‌داری دارند.



که پیش دیابت دارند تشایع است) می‌تواند قابلیت تمرکز چشم را بهم بزند و باعث تاری دید شود. تاری دید به محض اینکه سطح قند خون به حالت طبیعی باز گردد از بین می‌رود. هر گونه تغییرات بینایی از جمله تاری دید باید توسط پزشک به طور کامل بررسی شود.

افزایش تشنگی: یکی از شناخته شده‌ترین علائم پیش دیابت و دیابت است، تشنگی بیش از حد در جواب قند اضافی موجود در خون اتفاق می‌افتد. بدن می‌خواهد قند اضافی را به صورت ادرار خارج کند، به همین دلیل مجبورتان می‌کند پیش از حد معمول آب بنوشید. به همین دلیل دائم احساس تشنگی می‌کنید.

زخمی که دیر خوب می‌شود: اگر شما دچار کیودی و یا زخمی شده‌اید که دیر از بین می‌رود، باید بدانید که می‌تواند نشانه هشدار دهنده پیش دیابت باشد. قند خون بالا گردش خون را کند می‌کند، به همین دلیل طول می‌کشد تا پوست بتواند خود را ترمیم کند. این وضعیت حتی باعث رشد باکتری‌ها و قارچ می‌شود، که به معنای دوساره عفونت کردن مخصوصاً روی پوست است.



Diabetes

پیش دیابت در مردان جوان سالم نشود. محققان در این مطالعه متوجه شدند که کم خوابی مداوم موجب افزایش سطح اسید چرب در خون می‌شود. افزایش سطح اسید چرب سبب سوخت و ساز چربی را مختل و توانایی انسولین را برای تنظیم مناسب گلوکز خون از بین می‌برد و در نتیجه منجر به ابتلا به دیابت می‌شود. قطع کافئین در بعد از ظهر، خاموش کردن وسایل الکترونیکی یک ساعت قبل

فعالیت بدنی را انتخاب کنید که از آن لذت می‌برید.

کمبود خواب: در حالی که گاهی اوقات پیش دیابت علامتی از جمله خستگی را به همراه دارد، کسانی که کمتر از شش ساعت خواب در شبانه روز دارند، در معرض خطر بالاتر ابتلا به پیش دیابت هستند. در یک مطالعه جدید محققان دانشگاه شیکاگو متوجه شدند که چگونه کم خوابی می‌تواند سبب ابتلا به شرایط

می‌آید، شامل موارد زیر است: **پوست تیره-** محققان کلینیک ماپو اعلام کردند که اگر چه پیش دیابت همیشه نشانه‌های آشکاری ندارد، یک عامل خطر آن، بروز تکه‌های تیره روی پوست گردن و مفاصل است. این وضعیت به عنوان آکانتوز نیگری یکانس شناخته‌شده است؛ یعنی تیره و ضخیم شدن بخش‌هایی از پوست. البته این وضعیت می‌تواند نشانه دهنده یک تومور سرطانی در ارگان‌های داخلی بدن نیز باشد و به هر حال باید به طور کامل توسط پزشک تحت بررسی قرار گیرد.

عدم ورزش: عدم فعالیت بدنی می‌تواند به اختلالات روانی از جمله افسردگی پیوند داده شود اما به دلیل شروع مقاومت به انسولین در افراد در مرحله پیش دیابت، میل به فعالیت بدنی کمتر می‌شود. این در حالی است که ورزش منظم خطر ابتلا به دیابت را تا ۷۰ درصد نسبت به افراد غیر فعال کاهش می‌دهد. سعی کنید ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه را برای پنج روز در هفته انجام دهید. می‌توانید این ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی را به دوره‌های زمانی کوتاه‌تر تقسیم کنید؛ برای مثال ۱۰ دوره ۱۰ دقیقه‌ای.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که عوارض مرتبط با دیابت، اغلب قبل از تشخیص بالینی ایجاد می‌شوند و بر این اساس تشخیص دیابت در مراحل اولیه و نیز مراحل قبل از بروز دیابت دارای اهمیت خاص خواهد بود.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، شش علامت خاموش پیش دیابت که خود عامل خطر بزرگی به شمار

آگهی تصمیمات شرکت حفاری مینانور کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۷۹۳۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۰۷۶۸۵
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- صورت‌های سود و زیان، صورت وضعیت مالی، صورت تغییرات در حقوق مالکانه و صورت جریان‌های نقلی مربوط به عملکرد سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.

۲- موسسه حسابرسی هدف نوین نگر با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۵۳۷۲۰ بعنوان بازرس اصلی و حسابرسی مستقل و موسسه حسابرسی هوشیار ممیز با شناسه ملی ۱۰۳۳۹۶۵ بعنوان بازرس علی‌البدل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ انتخاب شدند.

۳- روزنامه کنیرا انتشار اطلاعات جهت درج آگهی شرکت انتخاب گردید. اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت سر کس ترمه گذاری آینه سامان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۶۷۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۲۱۸۸۱
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱) آقای غلامرضا طاهری فرد با کد ملی ۲۵۱۱۱۴۳۷۳، آقای عبدالکریم منیری با کد ملی ۲۵۱۱۱۲۸۱۷۹، آقای سید حسن زندوی با کد ملی ۲۵۱۰۵۰۶۲۷۱، آقای عبدالهادی افروز با کد ملی ۲۵۱۱۱۹۵۲۸۳، آقای محمدرضا مشتاقی لار با کد ملی ۲۵۰۰۴۲۶۱۲، به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲) به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور آقای غلامرضا طاهری فرد با کد ملی ۲۵۱۱۱۴۳۷۳، به سمت مدیر عامل و نایب رئیس هیئت مدیره، آقای عبدالکریم منیری با کد ملی ۲۵۱۱۱۲۸۱۷۹، به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای سید حسن زندوی با کد ملی ۲۵۱۰۵۰۶۲۷۱، آقای عبدالهادی افروز با کد ملی ۲۵۱۱۱۹۵۲۸۳ و آقای محمدرضا مشتاقی لار با کد ملی ۲۵۰۰۴۲۶۱۲، به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳) کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت با امضای مدیر عامل و یکی از آقایان عبدالکریم منیری (رئیس هیئت مدیره) یا عبدالهادی افروز (عضو هیئت مدیره) و مهر شرکت و نامه‌های عادی و اداری با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

۴) آقای منوچهر باقری با کد ملی ۲۵۱۱۱۰۶۰۲۳ به سمت بازرس اصلی و آقای مسعود یگانه با کد ملی ۲۵۱۱۱۴۹۹۵۸ به سمت بازرس علی‌البدل برای یکسال انتخاب شدند.

۵) روزنامه کنیرا انتشار خبر جنوب جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید. اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت پارسی بندر جنوب کیش (بامسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۳۳۰۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۴۲۴۸۹۳
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۷، مرکز اصلی شرکت آزاد س قبله به نشانی: جزیره کیش، بلوار ایران، ضلع غربی بندر تجاری، طبقه همکف، پلاک KB18 - کد پستی: ۷۹۴۱۷۹۶۶۷۸ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت خدمات بازرگانی پرشین پاسار گاد کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۳۴۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۲۱۵۲
باعنایت به تأییدیه مدیریت حمل و نقل عمومی کیش بشماره ۱۴۰۱/۱۳/۸ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۶ و به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱) آقای جاسم اسلامی به شماره ملی ۶۵۵۹۹۰۴۳۳۷ به سمت رئیس هیئت مدیره و مدیر عامل، آقای عبداله حق طلب به شماره ملی ۲۲۶۰۰۳۶۸۴، به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقای حسین مولانی آشکوری به شماره ملی ۱۲۸۵۱۰۴۷۹۱ به سمت عضو هیئت مدیره، برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲) کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات، و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای آقای جاسم اسلامی به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

۳) خانم راهبیه شفیعی سروستانی با کد ملی ۳۳۰۱۳۳۱۷۸۱ بعنوان بازرس اصلی و خانم سهیلا شیداپور با کد ملی ۶۵۵۹۹۰۶۷۸۵ بعنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۴) روزنامه کنیرا انتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید. اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی انحلال شرکت گسترش تجارت الکترونیکی کالی کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۹۴۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۸۲۰۴۵
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۰، شرکت مذکور منحل اعلام و آقای علی جلالی فر به شماره ملی ۱۳۳۲۰۵۶۰۰ به سمت مدیر تصفیه برای مدت دو سال انتخاب گردید.

ضمناً محل تصفیه به نشانی: کیش - مجتمع خدماتی هرمز، طبقه اول، واحد N102 - کد پستی: ۷۹۴۱۶۵۸۱۱ می‌باشد. اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی افزایش سرمایه شرکت یگانه تعطیلات کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۶۰۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۴۳۲۵۸
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۰، سرمایه شرکت از مبلغ ۱۶۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۵۶۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال منقسم به ۵۶۰۰۰ سهم با نام ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریالی از طریق محل مطالبات حال شده سهامداران (به مبلغ ۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال) افزایش یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت بالان گستر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۹۶۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۷۹۱۷
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای علی حاتمی با کد ملی ۴۵۱۹۶۲۵۱۳۰ آقای اسماعاله بردبار با کد ملی ۱۸۱۱۷۴۰۶۵۲۱، خانم آمنه غفاری با کد ملی ۰۰۵۱۰۴۳۳۴۴، به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور، آقای علی حاتمی با کد ملی ۴۵۱۹۶۲۵۱۳۰ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای اسماعاله بردبار با کد ملی ۱۸۱۷۴۰۶۵۲۱، خانم آمنه غفاری با کد ملی ۰۰۵۱۰۴۳۳۴۴، به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات، و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

۴- آقای حمید نظری با کد ملی ۳۱۶۱۲۲۱۴۳۳ بعنوان بازرس اصلی و آقای اسمعیل شاه مرادی مقدم با کد ملی ۲۷۹۸۰۷۷۵۰ بعنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. روزنامه کنیرا انتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید. اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی افزایش سرمایه شرکت مهندسی و ماشین سازی دالاهو پارس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۲۰۶ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۰۳۸۹
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۶، هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۰، سرمایه شرکت از مبلغ ۵۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۱۰۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۴۰۰۰۰۰ سهم با نام ۱۰۰۰۰ ریالی از طریق محل مطالبات حال شده افزایش یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش