

**گروه بهداشت و سلامت**– افراد می‌توانند تغییرات زیادی را در سبک زندگی خود ایجاد کنند و اضطراب و استرس خود را کنترل کنند. مصرف یک رژیم غذایی حاوی سبزیجات، میوه، مرکبات، حبوبات و پروتئین بسیار کمک کننده است. استرس در وضعیت‌های مختلف تشدید می‌شود و در کل جهان میلیون‌ها نفر را درگیر خود کرده است. علائم آن متفاوت است. بعضی از افراد هم اکنون با این مشکل مواجه هستند و بعضی دیگر ممکن است در آینده و در سنین مختلف با آن مواجه شوند. اگر چه علائم استرسی که ۶ ماه به بالا طول بکشد، به یک اختلال تبدیل می‌شود. به همین دلیل در این قسمت مواد غذایی را به شما معرفی می‌کنیم که بتوانند به مقابله با استرس کمک کند.

**۱.آجیل برزیلی**

ایمن آجیل حاوی سلنیوم بالای است. سلنیوم روحیه افراد را بهبود می‌بخشد و التهاب را می‌کاهد. اغلب سطح بالای از این ماده اختلالات مختلف مربوط به روحیه افراد را بهبود می‌بخشد و همچنین آنتی اکسیدان است و از آسیب سلولی جلوگیری می‌کند و عاملی برای جلوگیری از سرطان نیز هست.

به طور کلی دانه‌های آجیل B،روی، منیزیم، و روغن های A و E هستند که

**گروه بهداشت و سلامت**– با خوردن روزانه غذای چرب و شیرین بدن میل بیشتری به مصرف این نوع غذاها پیدا می‌کند و ترک این عادت مشکل است.

متخصصان دانشگاه پیل و موسسه پژوهشی متابولیسم ماکس پلانک آلمان در پژوهشی جدید دریافته‌اند که با خوردن روزانه غذای چرب و شیرین بدن میل بیشتری به مصرف این نوع غذاها پیدا می‌کند. ترک این عادت مشکل است. تصور ما این است که ضرر غذای شیرین از غذای چرب بیشتر است و شیرینی ها سهم بیشتری در اضافه وزن بدن دارند، در حالی که هر دو گروه چربی و شیرینی غیر از آن که در اضافه وزن و بروز بیماری‌های مختلف نقش دارند، بدن را به این نوع رژیم عادت می‌دهند و زمینه‌ساز بروز اختلالات ذهنی می‌شوند. این

# مواد غذایی ضد استرس و خوردنی‌های آرامبخش

■ **خوردن شکلات قبل از شروع امتحان**، شاید مثال خوبی باشد برای اینکه شما بدانید مصرف برخی از خوراکی‌ها و مواد غذایی می‌تواند میزان استرس شما را کاهش دهد.

**صرف یک رژیم غذایی حاوی سبزیجات، میوه، مرکبات، حبوبات و پروتئین بسیار کمک کننده است. استرس در وضعیت‌های مختلف تشدید می‌شود و در کل جهان میلیون‌ها نفر را درگیر خود کرده است.**

هم می‌باشد.

**۵.شکلات تلخ**

زرده تخم مرغ یکی دیگر از منابع ویتامین D است.تخم مرغ همچنین منبع غنی از پروتئین است و آمینو اسیدهای ضروری در آنها به کار رفته است و همچنین حاوی تریپتوفان می‌باشد که به ایجاد سروتونین کمک می‌شود و از مرگ سلولی و التهاب نورون‌ها در مغز جلوگیری می‌کند و جریان خون را بهبود خواهدبخشد.

**۶.زرچوبه**

زرچوبه یک ماده فعال دارد که به کاهش التهاب و فشار اکسیداتیو و استرس کمک می‌کند و

بهداشت و سلامت

است و به همین دلیل در مواقع استرس زامصرف می‌شود که آرامش بگیرند. مصرف عصاره چای بابونه قبل از خواب سطح آمینو اسید گلوسین را بالا برده و سبب آرام سازی سیستم عصبی و جلوگیری از بروز استرس می‌شود. مصرف چای بابونه به تنظیم وضعیت دستگاه گوارش مانند گرفتگی معده و رفع یبوست کمک می‌کند.

**۸.ماست**

ماست حاوی باکتری‌های سالم است. این باکتری‌ها اثرات مثبتی روی سلامت مغز دارند. ماست و دیگر محصولات لبنی، عوامل ضدالتهابی را در بدن ایجاد می‌کنند و تحقیقات نشان می‌دهد که التهاب مزمن مسئول ایجاد بخشی از اضطراب، استرس و

افسردگی را نیز از بین می‌برد و همچنین می‌تواند به راحتی برای طعم‌دهی در

**۷.بابونه**

بسیاری از افراد در سراسر جهان از چای بابونه به‌عنوان یک چای گیاهی استفاده می‌کنند که دارای خاصیت ضد التهابی، ضد باکتریایی و آنتی‌اکسیدانی و ضد عفونی‌کننده است.

ویتامین B6 به بدن کمک میکند که انتقال دهنده‌های عصبی کار خود را بهتر انجام بدهند که همین امر عاملی برای بهبود روحیه و تولید سروتونین است. ویتامین‌های مختلف از جمله تیامین، ریبوفلاوین و نیاسین اثرات

از عوامل بیماری‌زا در بدن کاهش یابد. مصرف سیر سبب کاهش التهاب بافت عسلات و گرفتگی عضلات می‌شود که به هنگام استرس روی می‌دهد. **۱۵.ماهی**

ماهی‌های روغنی مانند ماهی سالمون و قزل‌آا دارای امگا۳ فراوان و ویتامین‌های گروه B، روی و منیزیم هستند که سبب کاهش استرس در افراد می‌شوند.

**۱۶.روغن زیتون**

یکی از ترکیبات بسیار مهم برای کاهش استرس در افراد روغن زیتون است که در هنگام بروز استرس اثر محافظتی از قلب و عروق را دارد.

**سبایر مواد غذایی که کمک کننده‌هستند:**

مواد غذایی کامل مثل میوه، سبزیجات، حبوبات و غلات مخصوصا ماهی، گوشت بوقلمون، پنیر، آناناس، مسوز، جو، دانه چیا و انواع دیگر آجیل منابع پروتئینی مثل گوشت قرمز، محصولات لبنی، اسفناج و دارچین.

استرس می‌تواند سبب افزایش میل بدن به خوردن مواد غذایی فاقد ارزش تغذیه‌ای و افزایش ساخت هورمون چاقی و به دنبال آن بروز چاقی در نواحی مانند شکم، ران‌ها و میان تنه افراد شود. پس با داشتن یک رژیم غذایی منظم و انتخاب خوردنی‌هایی مناسب تا حد امکان استرس روزانه از خود دور نگهدارید.

## کاهش خطر مرگ زود هنگام با پیاده‌روی

**گروه بهداشت و سلامت**–برداشتن ۸۰۰ قدم قطعی‌ک تادو روز در هفته با کاهش قابل توجه مرگ‌ومیر ناشی از همه بیماری‌ها همراه است.

توصیه‌های فعلی بر این است که حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در طول یک هفته داشته باشید،اما اگر رسیدن به این هدف برای شما مقدور نیست، حتی ۸۰۰ قدم یک یا دو بار در هفته می‌تواند برای شما کافی باشد. مطالعه جدید که بر روی ۳۰۰۰ فرد بالای ۲۰ سال انجام شده، نشان داد افرادی که ۸۰۰ قدم یا بیشتر در یک یا دو روز هفته راه می‌روند، ۱۴٫۹ درصد کمتر در مقایسه با افرادی که بی‌تحرك هستند در معرض خطر مرگ ناشی از هر دلیلی قرار دارند.این مطالعه نشان داد که با افزایش روزهای هفته، این خطر حتی بیشتر کاهش می‌یابد. به‌عنوان مثال، ورزش برای سه تا هفت روز در هفته با کاهش ۱۶٫۵ درصدی مرگ‌ومیر ناشی از همه علل همراه بود. سبک زندگی بی‌تحرك خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی متابولیک مانند چاقی شکمی، فشار خون بالا، دیابت نوع دو، سگته مغزی، بیماری‌های قلبی و برخی بیماری‌های التهابی و سرطان‌ها را به‌شدت افزایش می‌دهد. این درحالی است که به‌گفته متخصصان دانشکده پزشکی هاروارد، پیاده‌روی مزایای کمتر شناخته شده‌ای دارد. پیاده‌روی اثرنژدهای افزایش دهنده وزن را خشتی می‌کند، خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش می‌دهد و سیستم ایمنی فرد را تقویت می‌کند. همچنین می‌تواند درد مفاصل ناشی از آرتروز را کاهش دهد. حتی یک پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای می‌تواند میل به شکلات را هم به‌طورکلی از بین ببرد.



بین مغز و معده تاثیر نمی‌گذارد، اما مصرف غذایی پرچرب و پرکالری در بازه زمانی بین ۱۰ تا ۱۴ روز بر این مسیر تاثیر کبار است. خوردن غذاهای ناسالم منجر به افسردگی نیز می‌شود. مطالعه‌ای که منتشر شده نشان می‌دهد که در افرادی که در رژیم غذایی شان مقدار زیادی غذاهای

ارزایی‌کنند.

متخصصان دریافته‌اند آن‌ها که به خوردن ماست چرب و شیرین عادت کرده بودند، به‌اندازه قبل از مطالعه از خوردن گزینه‌های سالم‌تر لذت نمی‌بردند. سپس با استفاده از ام‌آرآی فعالیت مغز این شرکت‌کنندگان را حین نوشیدن میلک‌شیک (مخلوطی از شیر با انواع میوه‌ها، شکلات یا طعم‌ها) ردیابی در بار در روز و به مدت هشت هفته دوستدار چربی و قند بالا افزایش فعالیت مغز را نشان داد، ولی در گروه دیگر چنین فعالیتی دیده نشد.

در پایان هشت هفته به آن‌ها پودینگ‌هایی با محتوای چربی متفاوت و آب سیب حاوی مقدار متفاوتی قند دادند و گفتند چرب بودن، خامه‌ای بودن، روغنی بودن، شیرین بودن آنها و همینطور میزان میل و رغبت‌شان به خوردن آن‌ها را

### آگهی تصمیمات شرکت کشتیرانی سگوه سحر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۲۶۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۰۸۸۵۰۰
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱.صورت‌های مالی مشتمل بر صورت وضعیت مالی صورت سود و زیان و صورت تغییرات در حقوق مالکانه و صورت جریان های نقدی برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۰،۱۲،۲۹ و تصویب رسید .
۲.آقای کاظم حجت شمامی به شماره ملی ۲۶۵۹۱۰۱۸۷۶ ، آقای حسین پور همت ایوزن به شماره ملی ۱۸۲۹۴۵۹۲۰۱ ، آقای عزت اله محبی فر به شماره ملی ۱۶۵۰۱۴۲۵۸۷ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند .
۳.موسسه حسابرسی و بهبود سیستم های مالی مدیریت حسابرین با شناسه ملی ۱۰۰۳۱۶۹۹۱۱ بعنوان حسابرس و بازرس قانونی اصلی و موسسه حسابرسی هوشیار ممیز با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۳۹۶۴۵ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند .
۴.روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت برای مدت یکسال انتخاب گردید .

**شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

### آگهی تصمیمات شرکت سفره سبز مهرگان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۵۳۱ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۸۹۳۳۷۸
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱،۱۱،۰۵، بخشی از اختیارات مندرج در بندهای ۱ و ۱۳ از ماده ۴۰ اساسنامه بشرح ذیل:
۱- نمایندگی شرکت در برابر اشخاص و کلیه ادارات دولتی و موسسات خصوصی.
۲- اقامه هرگونه دعوی و دفاع از هرگونه دعوی یا تسلیم به دعوا با انصراف از آن اعم از حقوقی و کیفری یا داشتن تمام اختیارات مراجعه به امر دادرسی از حق پژوهش، فرجام مصالحه، تعیین وکیل، سازش ادعای جعل نسبت به سند طرف و استرداد سند تعیین داور با یا بدون اختیار صلح و بطور کلی استفاده از کلیه حقوق و اجرای کلیه تکالیف ناشیه از قانون دآوری تعیین وکیل برای دادرسی وغیره با یا بدون حق توکیل و توکیل در توکیل ولو کرارا تعیین مقصدق و کارشناس اقرار خواه در ماهیت دعوی و خواه به امری که کاملا قاطع دعوی باشد دعوی خسارت استرداد دعوی جلب شخص ثالث و دفاع از دعوی اقالم با یا بدون حق متقابل و دوائر ثبت اسناد.
به مدیرعامل تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاههای اعطای مهلت برای پرداخت مطالبات شرکت درخواست صدور برگ اجرائی و تعقیب عملیات اجرائی و اخذ محکوم چه در دادگاه و چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد.
به مدیرعامل آقای مهرگان ناصری با کد ملی ۲۲۹۲۵۷۳۱۸۰ تفویض اختیار گردید.
**شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

یکشنبه ۲۰ فروردین ۱۴۰۱. ۱۸ رمضان ۱۴۴۴. ۹ آپریل ۲۰۲۳. شماره ۴۱۸۴. صفحه ۹