

◀ **فریده پناه**

گروه بهداشت و سلامت –

وقت گذاشتن برای خودتان حرکتی ساده و سالم برای بدنتان است؛ بنابراین اگر به دنبال راه‌هایی برای ریلکس کردن بدون انجام روتین‌های پیچیده هستید پیشنهادهایی برایتان داریم.

گوش‌هایتان را بمالید

شاید عجیب به نظر برسد؛ اما مالیدن گوش‌ها کمک می‌کند آرام شوید. یافته‌های علمی نشان داده‌اند، مالیدن گوش‌ها به مدت ۳۰ ثانیه باعث می‌شود تنشتان کمتر شود. هر چند مطالعات در این زمینه گسترده نیستند؛ اما دلایلی وجود دارند که این کار مفید است.

عصب و آگوس به نظ تنظیم ضربان قلب، فشارخون و گوارش کمک می‌کند. و زمانی که استرس دارید علائمی مانند تندی ضربان قلب، افزایش فشارخون و اضطراب را تجربه خواهید کرد. ایده مالیدن گوش‌ها این‌طور می‌گوید که تحریک عصب و آگوس با مالیدن گوش‌ها، ضربان قلب و فشارخون را پایین می‌آورد و با واکنش استرسی بدن مقابله می‌کند.

دست‌ها را روی شکم بگذارید و نفس‌های عمیق شکمی بکشید
تنفس عمیق شکمی یک راه ساده و فوری برای آرام کردن بدن و ذهن است، خصوصاً اگر احساس استرس و اضطراب می‌کنید این کار بسیار مؤثر خواهد بود. تنفس عمیق کمک می‌کند. ضربان قلبتان پایین بیاید، گردش خون در بدنتان بهتر شود و ذهنتان آرام بگیرد. ضمناً با تنفس عمیق شکمی، عضلات

از تنش رها شده و شما احساس بهتری خواهید داشت.

برای انجام این تمرین:

یک دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکم بگذارید. چشم‌ها را ببندید و روی نفس‌های آرام و عمیق تمرکز کنید؛ از راه بینی دم بگیرید و با دهاان بیرون بدهید.

سعی کنید هوا را در ریه حبس نکنید، اجزاءه دهید جریان هوا با دم و بازدم آزادانه جریان داشته‌باشد، حین بازدم ریه‌ها را کاملاً از هوا خالی کنید. این تنفس را تا زمانی که آرامش بر شما غلبه کند ادامه دهید، ۵ دقیقه خوب است؛ اما حتی یک دقیقه تنفس کنترل شده می‌تواند به ریلکس شدن شما کمک کند.

یک نوشیدنی گرم در دستانتان نگاه‌دارید

این هم یک روش ساده برای کمک به تسکین تنش (البته به‌شترط این که هوا خیلی گرم نباشد)؛

یک لیوان نوشیدنی گرم را با دو دستتان نگه دارید و بخارش را نفس بکشید. گرمای لیوان را با دست‌هایتان احساس کنید و اینکه بخار چگونه پوستتان را نوازش می‌کند. از عطر نوشیدنی لذت ببرید و تمرکزتان را روی کیفیت‌های حسی نوشیدنی بگذارید. این یک تمرین برای ذهن آگاهی است که یکی از قدرتمندترین تسکین‌دهنده‌های استرس می‌باشد. با تمرکز ذهنتان روی گرمایی که در دستانتان دارید، نگرانی‌ها از شما دور

بهداشت و سلامت

روش‌های آرام‌سازی جسم و ذهن در یک دقیقه

■ **ریلکسیشن و آرام‌سازی جسم و ذهن مهم‌ترین کاری است که می‌توانید برای روانتان انجام دهید.**

تنفس آگاهانه و تمرین مراقبت‌های روزانه از میزان استرس‌تان کم می‌کند، شفافیت ذهنی و تمرکزتان را تقویت می‌کند، عملکرد حافظه را قوی می‌کند (حتی در سالمندان) و ضربان قلب و فشارخون را پایین می‌آورد.



تصویرسازی ذهنی یا مجسم‌سازی نیز یک درمان عالی برای استرس است. چشم‌ها را ببندید و تصور کنید در هوا بوی تازگی و تمیزی می‌دهد و خنکی علف را زیر پایتان حس می‌کنید. (حتی در سالمندان) و ضربان قلب و فشارخون را پایین می‌آورد.

می‌شوند و حس آرامش پیدا می‌کنید. تصویرسازی ذهنی یا مجسم‌سازی نیز یک درمان عالی برای استرس است.

مصرف کدام نوع از چربی‌ها برای بدن مفید است؟

غذایی گذشته که رژیم‌های کم‌چرب را تبلیغ می‌کردند، تحقیقات جدیدتر نشان می‌دهد که چربی‌های سالم برای سلامتی ضروری و مفید هستند. وقتی تولیدکنندگان مواد غذایی، چربی را کاهش می‌دهند اغلب آن را با کربوهیدرات‌های قند،

جایگزین می‌کنند. بدن ما این چربی‌ها را هضم می‌کند که بر سطح قند خون و انسولین تأثیر می‌گذارد و احتمالاً منجر به افزایش وزن و بیماری می‌شود.

چربی‌های ترانس خطرناک‌تر است. به بیماری را افزایش می‌دهند، حتی زمانی که در مقادیر کم مصرف شوند. غذاهای حاوی چربی ترانس عمدتاً در غذاهای فرآوری شده با چربی ترانس از روغن نیمه هیدروژنه ساخته شده‌اند. خوشبختانه چربی‌های ترانس از بسیاری از این غذاها حذف شده است.

چربی‌های اشباع شده اگرچه به

اندازه چربی‌های ترانس مضر نیستند اما، در مقایسه با چربی‌های غیر اشباع بر سلامتی تأثیر منفی می‌گذارند و بهتر است در حد متعادل مصرف شوند. غذاهای حاوی مقادیر زیادی چربی اشباع شده شامل گوشت قرمز، کره، پنیر و بستنی و… هستند. برخی از چربی‌های گیاهی مانند روغن نارگیل و روغن پالم نیز سرشار از چربی اشباع شده هستند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت، وقتی مصرف غذاهایی مانند گوشت قرمز و کره را کاهش می‌دهید، به جای کربوهیدرات‌های تصفیه شده، ماهی، لوبیا، آجیل و روغن‌های سالم را جایگزین کنید.

بالای سرتان است و صدای پرند‌ها را می‌شنوید، نسیم ملایمی می‌وزد و چمنزار به آرامی می‌رقصد، هوا بوی تازگی و تمیزی می‌دهد و خنکی علف را زیر پایتان احساس می‌کنید. یک تجسم دیگر؛ سعی کنید به یاد بیاورید وقتی در طبیعت پیاده‌روی می‌کنید چه حسی دارید؛ گرمای خورشید روی پوستتان و حسی که از تنفس هوای تازه به شما دست می‌دهد.

عضلاتتان را بکشید

کشیدن عضلات از چند طریق کمک می‌کند اضطرابتان کمتر شود:

کاهش تنش عضلات؛ وقتی استرس دارید عضلات شما سفت و منقبض می‌شوند که می‌تواند ایجاد ناراحتی جسمی کند. کشیدن عضلات آنها را شل می‌کند و عضله از تنش رها می‌شود که اثری آرامش‌بخش دارد.

بهبود گردش خون؛ کشیدن عضلات به گردش خون بهتر در بدن کمک می‌کند که می‌تواند کاهش‌دهنده استرس و اضطراب باشد.

آرام کردن ذهن؛ کشیدن عضلات یک فعالیت آگاهانه است که کمک می‌کند ذهنتان را آرام کنید و به آرامش برسید.

ترشح اندورفین؛ کشیدن عضلات می‌تواند سبب ترشح اندورفین‌ها در بدن شود. اندورفین مواد شیمیایی در مغز هستند که به عنوان یک مسکن و حال‌خوب‌کن عمل می‌کنند. ترشح اندورفین‌ها می‌تواند احساس استرس و اضطراب را کم کند. هر ۳۰ دقیقه چند لحظه برای

کشیدن عضلاتان وقت بگذارید تا بیشتر احساس آرامش کنید و اثرات منفی یکجانشستن را تا حدودی از بین ببرید.

یک اسکن بدن فوری انجام دهید
اسکن بدن یک تکنیک ریلکسیشن است که شامل متمرکز کردن توجه‌به هر قسمتی از بدن می‌شود، از انگشتان پا شروع کنید و کم‌کم به بالا و به سمت سر بروید. این تکنیک راهی مفید برای رهاکردن تنش بدن و آرام‌سازی ذهن و جسم است، خصوصاً اگر اضطراب دارید.

اسکن فوری بدن:

شما می‌توانید در عرض یک دقیقه یک اسکن بدن فوری انجام دهید تا اضطرابتان کم شود. در وضعیت راحتی قرار بگیرید، مثلاً دراز بکشید یا راحت بنشینید. چشم‌ها را ببندید و نفس‌های عمیق بکشید. از انگشتان پا شروع کنید و هر لحظه‌روی قسمتی از بدنتان تمرکز کنید. دارد که نه هر نیمه‌ای دارند و نه تلاش عمیق بگیرید و سپس بارها و شل کردن همان قسمت، هوا را بیرون بدهید.

تمام بدنتان را اسکن کنید و به هر قسمت توجه کنید. شاید احساس کنید قسمت‌هایی از بدنتان گرفته است؛ اما اشکالی ندارد. روی ریلکس کردن این قسمت‌هایی مراحل اسکن متمرکز شوید.

وقتی به بالای سرتان رسیدید، چند نفس عمیق بکشید و به آرامی چشم‌ها را باز کنید. وضعیت راحت بدن حین اسکن بدن مهم است و باید برای این کار

آشنایی با رژیم غذایی سالم برای سالمندان

گروه بهداشت و سلامت – سالمندان برای داشتن رژیم غذایی سلام می‌توانند از پروتئین و فیبر استفاده کنند. نکته کلیدی برای تغذیه سالم این است که با افزایش سن روی غذاهای کامل و کم فرآوری شده تمرکز کنید، غذایی که تا حد امکان به شکل طبیعی خود نزدیک باشد.
میوه و سبزیجات فراوان بخورید: سعی کنید ۳-۲ وعده در روز از میوه‌های رنگارنگ مانند انواع توت‌ها یا هندوانه بخورید. وقتی صحبت از سبزیجات می‌شود، سبزی‌های برگ دار تیره و غنی از آهنی اکسیدان مانند کلم پیچ، اسناج، کلم بروکلی و همچنین سبزیجات رنگارنگ مانند هویج و کدو حلوایی را انتخاب کنید. سبزیجات خود را با روغن زیتون و پنیر بز اشتها آورتر کنید.

برای سلامت استخوان‌ها کلسیم زیاد استفاده کنید: فقط سلامت استخوان با افزایش سن به دریافت کافی کلسیم برای جلوگیری از پوکی استخوان و شکستگی استخوان بستگی دارد. منابع خوب شامل شیر، ماست و پنیر یا منابع غیر لبنی مانند توفو، کلم بروکلی، بادام و کلم پیچ است.

منابع پروتئینی خود را متنوع کنید: با افزایش سن، خوردن پروتئین باکیفیت کافی می‌تواند خلق و خوی شما را بهبود بخشد، مقاومت شما را در برابر استرس، اضطراب و افسردگی افزایش دهد و حتی به شما کمک کند واضح‌تر فکر کنید. با این حال، خوردن بیش از حد پروتئین از محصولات گوشتی فرآوری شده مانند سوسیس، بیکن و سسالاتی ممکن است خطر بیماری قلبی، سرطان و سایر مشکلات سلامتی را افزایش دهد. با گنجاندن بیشتر ماهی، لوبیا، نخود، تخم مرغ، آجیل و دانه‌ها در رژیم غذایی خود، به جای تکیه بر گوشت قرمز، منابع پروتئین خود را متنوع کنید.

فیبر بیشتر بخورید: فیبر رژیمی می‌تواند خطر بیماری قلبی، سکته و دیابت را کاهش دهد، سلامت پوست شما را بهبود بخشد و به کاهش وزن کمک کند. با افزایش سن، سیستم گوارش شما سخت‌تر کار می‌کند، بنابراین مهم است که فیبر کافی را در رژیم غذایی خود بگنجانید. زنان بالای ۵۰سال حداقل ۲۱ گرم فیبر در روز و مردان بالای ۵۰سال حداقل ۳۰ گرم فیبر در روز مصرف کنند.

آگهی تصمیمات شرکت کیش مدیفارم (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۳۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۹۷۴۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱-ترازنامه و صورت حساب و زیان سال مالی منتهی به ۱۴۰۰/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.
۲-مؤسسه‌امین حسابرس افق (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۰۰۸۳۳۰۶۰۸۳۳۰۱۰ به‌عنوان بازرس قانونی و آقای سعید عبیدی با کد ملی ۰۰۷۳۳۵۷۳۰۴ به‌عنوان بازرس الیدل برای سال مالی ۱۴۰۱ انتخاب شدند.
۳-روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

آگهی تصمیمات شرکت دلپار توکان کیش (با مسؤلیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۶۶۴۴ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۶۵۴۰۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱-خانم حمیده کلاتر به کد ملی ۰۰۷۴۰۲۰۹۰۰ به‌سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ، آقای مسعود عسگری دارانی به کد ملی ۱۱۵۹۸۹۰۲۹۳ به‌سمت رئیس هیئت مدیره و خانم مریم ایلچی قرآن به کد ملی ۰۰۱۵۳۲۹۲۲۲ به‌سمت نایب رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.
۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک ،سفته ،بروات ،قراردادها و عقود اسلامی و همچنین سایر امضا های عادی و اداری با امضای رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

آگهی تصمیمات شرکت ترافیک گوشا کار کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۳۸۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۷۷۴۷۰۲

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۵ و هیئت مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای سید جابر حاجی معینی با کد ملی ۰۰۴۹۳۳۴۵۹۳۰ به‌سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ، خانم فهیمه تقی نیام با کد ملی ۰۰۱۳۴۳۳۷۲ به‌سمت رئیس هیئت مدیره ، خانم صفری رضایی نهاد با کد ملی ۰۰۴۵۸۵۰۷ به‌سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک ،سفته ،بروات ،عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای آقای سید جابر حاجی معینی به‌سمت مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- آقای اسلام محمدی به شماره ملی ۰۰۳۴۲۰۱۹۷۱۷ به‌عنوان بازرس اصلی و آقای محمد میرزایی به شماره ملی ۰۰۴۷۲۳۳۷۱۶۹ به‌عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

آگهی تصمیمات بین المللی عمل دارو کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۲۴۳ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۰۷۴۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای سید حسین اعتمادی منفرد با کد ملی ۰۰۶۶۲۳۸۶۱ ، خانم عسل سادات اعتمادی منفرد با کد ملی ۰۰۲۴۹۳۹۰۲ ، آقای عباسعلی داودی با کد ملی ۰۳۸۹۲۶۱۱۷۸ به‌سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲-به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور، آقای عباسعلی داودی با کد ملی ۰۳۸۹۲۶۱۱۷۸ به‌سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ، آقای سید حسین اعتمادی منفرد با کد ملی ۰۰۶۶۲۳۸۶۱ به‌سمت رئیس هیئت مدیره و خانم عسل سادات اعتمادی منفرد با کد ملی ۰۰۲۴۹۳۹۰۲ به‌سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک ،سفته ،بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

آگهی تصمیمات شرکت آریان رز کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۶۶۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۳۶۶۱

به استناد صورتجلسات مجمع غنومی عادی به طور فسوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- صورت های مالی (ترازنامه و سود و زیان سال ۱۴۰۰) مورد تصویب قرار گرفت.

۲-موسسه حسابرسی اهمیت نگر با شناسه ملی ۱۰۱۳۶۵۴۷۰ به‌عنوان حسابرس و بازرس اصلی و خانم نازنین قربانی با کد ملی ۰۰۴۴۰۲۸۰۸۶۹ به‌عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال انتخاب شدند.

۳- روزنامه کثیرالانتشار همشهری و ایران جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

آگهی انحلال شرکت آکام آریاک صدرا کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۱۲۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۸۹۰۲۱۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۱۹، شرکت مذکور منحل اعلام و آقای وحید رضامرشدیان به شماره ملی ۱۰۶۲۷۵۳۳۹۹ به‌سمت مدیر تصفیه برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. ضمناً محل تصفیه به نشانی: برج صدف، طبقه هشتم، واحد ۸۰۹ کدپستی ۷۹۴۱۷۸۳۳۸ می باشد.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

آگهی تصمیمات شرکت آب و نیروی ماهتاب کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۴۳۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۱۶۵۷۳۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ۱۴۰۲/۰۲/۱۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱-صورت های مالی شامل صورت سود و زیان صورت وضعیت مالی ، صورت تغییرات در حقوق مالکانه و صورت جریان های نقدی شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۰۱/۳۰ به تصویب رسید.

۲-موسسه حسابرسی هوشیارمیز با شناسه ملی ۰۰۳۹۶۶۵۱۰۰۱۰۰ به‌عنوان حسابرس مستقل و بازرس اصلی و آقای محمدرضا اخوان با کد ملی ۰۳۸۴۱۶۲۸۵۳ به‌عنوان بازرس علی البدل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۰۱/۳۰ انتخاب شدند.

۳-روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

آگهی تصمیمات شرکت بازار گانی بین المللی زمرد تابان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۲۹۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۱۰۵۵۲

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای رضا حسنی با کد ملی ۰۳۳۳۰۲۶۶۴۲۲ به‌سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ، آقای سام عاشوری کیسی با کد ملی ۰۰۴۴۱۰۹۸۸۰ به‌سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای محمد مهدی شسریغه با کد ملی ۰۰۱۴۹۷۱۹۸۷ به‌سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک ،سفته ،بروات ،و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای رئیس هیئت مدیره آقای سام عاشوری کیسی منفردا همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳-آقای حامد ولی پور با کد ۰۰۱۹۶۷۱۰۳۳۴ به‌عنوان بازرس اصلی و آقای محمد حبیبی نیا به کدملی ۰۳۳۳۰۳۹۸۵۱ به‌عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

آگهی تصمیمات مؤسسه مجمع توسعه و نو آوری سازندگان کیش

ثبت شده به شماره ۳۱۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۵۰۱۱۲۱

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۲، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی:جزیره کیش، خیابان کاشانی، قطعه ۱۳۶-BO، ساختمان ایران سازه، طبقه سوم، واحد ۹۰۶ کدپستی: ۷۹۴۱۷۷۰۵۰ تغییر یافت.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش



وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

بیمه آسیا