

◀ **فريده پناه**

گروه بهداشت و سلامت -تایج تحقیقات نشان داد که بین فصل تولد یک فرد و زندگی عاطفی وی در بزرگسالی ارتباط وجود دارد. به دنیا آمدن در یک فصل خاص ممکن است با وجود اختلال خلقی در بزرگسالی مرتبط باشد.

محققان مجارستانی شخصیت ۴۰۰ نفر را بررسی کردند و نتایج آن را با زمان تولد آنان مطابقت دادند.

آنان دریافته‌اند افسردگی که در تابستان به دنیا می‌آیند بیشتر از متولدین زمستان دارای شخصیت سیکلوتیمیک با اختلال خلق ادواری هستند که با تغییرات خلقی مکرر، بین شادی و غمگینی مشخص می‌شود. نتایج همچنین ارتباط بین متولد شدن در بهار با تابستان و مثبت اندیشی بیش از حد را نشان داد

گروه بهداشت و سلامت –

مصرف مواد غذایی سرد مانند بستنی ممکن است به شما آرامش موقت بدهد اما غذاهای پسا محتوای آب بالا برای روزهای گرم گزینه بهتری هستند.

اگر می‌خواهید در این روزهای گرم، گرمای هوا را شکست دهید، کم‌است است یکی از اهداف شما، تجدیدنظر درباره آنچه می‌خورید و می‌نوشید باشد. موع گرمای شدید تابستان بخش‌های وسیعی از مصرف‌ها را فراگرفته و میلیون‌ها نفر را در معرض دمای بالا قرار می‌دهد. کارشناسان می‌گویند:اطمینان از اینکه بدن شما به اندازه کافی هیدراته شده و انرژی کافی برای کمک به مقابله با عوارض فیزیکی گرما می‌شدید را دارد ضروری است.

اجتناب از مصرف

وعده‌های غذایی سنگین
لسی ای فریم،مدیر پزشکی یکپارچه در دانشگاه جورج واشنگتن گفت: هضم غذا موجب گرما می‌شود و مصرف مقادیر زیادی از غذاهای سنگین در یک وعده می‌تواند برای بدن دشوار باشد. اگر برای هضم غذا مشکل دارید، بدانید که بدن شما در واقع گرمای بیشتری ایجاد می‌کند. سیسیلیا سورنسن، مدیر کنسرسیون جهانی اکتیوم و آموزش بهداشت در دانشگاه کلمبیا گفت:

همچنین افرادی که در زمستان متولد شده بودند، شانس بیشتری برای کمتر تحرک‌پذیر بودن داشتند و احتمال افسردگی در نوزادان پاییزی کمتر از نوزادان زمستانی بود.

محقق این تحقیق اظهار کرد که مطالعات بیوشیمیایی نشان داده‌اند، فصلی که در آن متولد می‌شوید بر برخی از انتقال‌دهنده‌های عصبی مونوآمین مانند دوپامین و سروتونین تأثیر دارد و حتی در بزرگسالی نیز قابل تشخیص است.

وی افزود: این مورد ما را به این باور رساند که فصل تولد ممکن است تأثیر طولانی‌تری بر شخصیت داشته باشد. در این تحقیق محققان بیش از ۴۰۰ سوزره را بررسی کردند و فصل تولد آنان را با تیپ‌های شخصیتی در زندگی آینده مطابقت داد. به نظر می‌رسد زمان تولد ممکن است احتمال ابتلا به برخی اختلالات خلقی

پزشکی در دانشکده پزشکی بیل ایالات‌متحده اظهار کرد: «اینطور نیست که بتوانید زیر آفتاب گرم و داغ و هوای مرطوب بیرون باشید و فقط غذاهای سرد بخورید و وضعیت شما خوب باشی.» فریم گفت: مصرف زیاد غذاها یا نوشیدنی‌های سرد در یک روز می‌تواند دمای مرکزی بدن شما را کاهش دهد بدن شما ممکن است با تلاش برای گرم کردن خود پاسخ دهد که می‌تواند انرژی شما را کاهش دهد و شما در مدت گرمی بیشتری احساس خواهید کرد. علاوه بر این، بیشتر بستنی‌ها حاوی لبنیات هستند که هضم آن برای بسیاری از افراد ممکن است دشوار باشد.

وی افزود: بهتر است از



همایشها، سمینارها داخلی و خارجی، ایجاد شعب در زمینه موضوع فعالیت شرکت، انعقاد قراردادهای همکاری و مشارکت با اشخاص حقیقی و شرکت های داخلی و خارجی در زمینه موضوع فعالی شرکت حتی در قالب شراکت با اشخاص حقیقی و حقوقی و همچنین مشارکت در سایر شرکتها.
۲-مركز اصلی شرکت: جزیره کیش، بازار بین المللی ونوس، طبقه اول، واحد ۲۰۱،کد پستی ۱۷۳۳۶۷۹۴.
۳-میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال.
۴-مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.
۵-مدیران شرکت: آقای میثم توکلی تنوراغاج به شماره ملی ۰۰۷۳۱۱۰۴۵۰ به سمت مدیر عامل و عضو و نایب رئیس هیئت مدیره، خانم زینب محمودیان سستا به شماره ملی ۰۰۷۳۱۴۵۲۱۸ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.
۶-دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل اسناد تجاری، چک، سفته، برات، قراردادها و عقود اسلامی و همچنین اسناد عالی و اداری با امضاء مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

شیمافرچ زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

آکھی تصمیمات شرکت ملی انفورماتیک (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۱۶ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۵۵۹۴

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۷ تصمصمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- صورت وضعیت مالی، صورت های سود و زیان، سود و زیان جامع، تغییرات در حقوق مالکانسه و جریان های نقد برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ موسسه حسابرسی هشیار بهمند با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۶۸۷۴۶ بعنوان حسابرس و بازرس قانونی اصلی و موسسه حسابرسی تدوین و همکاران با شناسه ملی ۱۰۱۰۵۲۳۳۳۹ بعنوان حسابرس و بازرس قانونی علی البدل برای سال مالی ۱۴۰۲ انتخاب شدند.

۳- روزنامه کثیرالانتشاراطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

۴- بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران، بانک ملی ایران، بانک صادرات ایران، بانک صنعت و معدن، پژوهشکده پولی و بانکی بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران بعنوان اعضای هیأت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.

شیمافرچ زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

آکھی تصمیمات شرکت فرزندگان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۲۲۵ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۸۴۵۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۷، موسسه حسابرسی آتیه اندیش نمودگر با شناسه ملی ۱۰۳۲۹۷۹۶۵ بعنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت ریفات و همکاران با شناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۷۶۶۱۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ انتخاب شدند.

شیمافرچ زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

بهداشت و سلامت

متولدین کدام فصل سال شادترند؟

■ **نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که نوزادان متولد شده در فصول تابستان، بهار، پاییز و زمستان در بزرگسالی شخصیت‌های متفاوتی دارند.**

رافزایش یا کاهش دهد. این محقق وجود دارند یا خیر.
پروفیسور ادوارد ویتسا، مدیر برنامه اختلالات دوقطبی در دانشگاه مکانیسم‌های درگیر چیزی بگوییم.

آنچه در این تحقیق جدید است، تاثیر فصل هنگام تولد بر خلق و خوی‌ها اختلال نیستند، بلکه روندهای رفتاری و عاطفی مبتنی بر بیولوژیک هستند.

آنچه ما اکنون به دنبال آن هستیم این است که ببینیم آیا نشانگرهای ژنتیکی مرتبط با فصل تولد و اختلال خلقی بارسلونا اسپانیا، در مورد این مطالعه اظهار کرد:فصول بر خلق و خوی و رفتار ما تاثیر می‌گذرانند. حتی فصل خلق و خوی‌ها اختلال نیستند، بلکه

در روزهای گرم از خوردن این مواد غذایی اجتناب کنید

کمپرس سرد در پشت گردن خود استفاده کنید تا اینکه سعی کنید با مصرف مواد غذایی سرد، از داخل بیرون بدن را خنک نگه دارید. در هوای گرم، متخصصان بهداشت خوردن محصولاتی با محتوای آب بالا مانند انواع توت‌ها، هندوانه، گوجه فرنگی، کرفس و فلفل دلمه‌ای کاهو مصرف کنید. در حالی که کاهو حاوی مقدار زیادی آب است، وود گفت سبزی‌های تیره تر مانند کلم پیچ و اسفناج نیز می‌توانند آبرسان باشند.

این غذاها این مزیت را دارند که نیازی به پختن ندارند، بنابراین با مصرف آنها حتی می‌توانید میزان گرمای تولید شده در خانه خود را کاهش دهید.
میوه و سبزیجات بخورید
غذا می‌توانند منبع اصلی هیدراتاسیون باشد. برخلاف غذاهای فرآوری شده که معمولاً حاوی آب نوشیدنی‌های گرم هستند و هضم آنها سخت‌تر است، بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آب و مواد مغذی هستند. متخصصان توصیه می‌کنند که

محصولاتی با محتوای آب بالا مانند انواع توت‌ها، هندوانه، خیار، گوجه فرنگی، کرفس و فلفل دلمه‌ای مصرف کنید. در حالی که کاهو حاوی مقدار زیادی آب است، وود گفت سبزی‌های تیره تر مانند کلم پیچ و اسفناج نیز می‌توانند آبرسان باشند. این غذاها این مزیت را دارند که نیازی به پختن ندارند، بنابراین با مصرف آنها حتی می‌توانید میزان گرمای تولید شده در خانه خود را کاهش دهید.
به درستی هیدراته شوید
کارشناسان می‌گویند: آب ساده ندارد اما مهم است که مراقب باشید از نوشیدن آب زیاد خودداری کنید. آب می‌تواند باعث یک وضعیت بالقوه کشنده به نام هیپوناترمی شود و زمانی رخ می‌دهد که سدیم در بدن شما رقیق شده و سطح آن به‌طور غیر طبیعی پایین بیاید. فریم بیان کرد: غیر از احساس تشنگی، نیاز راه برای دانستن اینکه آیا

روندهای رفتاری و عاطفی مبتنی بر بیولوژیک هستند.

اگرچه هم عوامل ژنتیکی و هم

عوامل محیطی در خلق و خوی افراد دخیل هستند اما اکنون می‌دانیم که فصل تولد نیز در این امر نقش دارد

به درستی هیدراته شده‌اید یا خیر، ارزیابی رنگ ادرار است؛ اگر رنگ ادرار زرد کم رنگ است، هیدراته شده‌اید. و اگر تیره‌تر از این باشد، شما دچار کم آبی شده‌اید.

به تعادل فکر کنید
به گفته کارشناسان، از ایجاد تغییرات شدید در رژیم غذایی خود اجتناب کنید.

علاوه بر هیدراتاسیون، بدن شما به کالری نیاز دارد. وود گفت: غذاهای هیدراته کننده را با چیزهایی که دارای چربی‌های غیر اشباع با سالم و پروتئین های بدون چربی هستند تکمیل کنید. به خاطر داشته باشید که اگر ناگهان شروع به خوردن میوه‌ها و سبزیجات بیشتری نسبت به قبل کنید، بدن شما ممکن است واکنش وضعیفی نشان دهد. به عنوان مثال، وی گفت که خوردن فیبر بیشتر از آنچه که قبلاً به آن عادت کرده‌اید، می‌تواند باعث مشکلات گوارشی مانند نفخ و گرفتگی و تغییر در حرکات روده شود.

وود گفت: «یکی از بهترین کارهایی که افراد می‌توانند انجام دهند این است که به‌طور یابدار این نوع تغییرات سبک زندگی و رژیم غذایی را بپذیرند زیرا به هر حال این موارد غذای سالم هستند و هنگامی که زمان آن فرا می‌رسد، این موضوع واقعا حائز اهمیت خواهد بود.»

بهداشت و سلامت



عوامل محیطی در خلق و خوی افراد دخیل هستند اما اکنون می‌دانیم که فصل تولد نیز در این امر نقش دارد

یوگا برای مغز زنان مسن معجزه می‌کند

گروه بهداشت و سلامت - تحقیقات جدید نشان می‌دهد که یک نوع ملایم یوگا ممکن است یک روش مداخله زودهنگام ایده آل برای زنان مسن در معرض خطر بیماری آلزایمر باشد. در یک مطالعه کوچک که شامل کودکانلینی یوگا بود، شرکت کنندگان گزارش دادند که اثرات کاهش استرس آن منجر به حافظه کارآمدتر می‌شود.دکتر «هلن لاورتسکی»، محقق اصلی در این مطالعه از دانشگاه کالیفرنیا، می‌گوید: «زنان تمایل دارند یوگا را با آمادگی بیشتری نسبت به مردان انجام دهند.»

کوندالینی یوگا شامل آواز خواندن، تمرینات تنفسی، مدیتیشن و ژست‌های ملایم با هدف افزایش آگاهی در ذهن و بدن است. تحقیقات علمی قبلی نشان داده‌است که یوگا می‌تواند به تنظیم فشار خون و افزایش تناسب قلبی تنفسی مفید است.در این مطالعه، دانشمندان اثرات کندالینی یوگا در مقابل تمرین تقویت حافظه (MET) را بر روی هیپوکامپ در ۲۲ زن عمدتاً در دهه ۶۰ بررسی کردند. همه آنها کاهش عملکرد حافظه را گزارش کرده بودند و همچنین دارای یک یا چند عامل خطر قلبی عروقی، مانند حمله قلبی اخیر و دیابت بودند که احتمال ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهند. هر دو گروه یوگا و MET یک جلسه تمرین در هفته، علاوه بر تمرین روزانه با جلسات تمرینی در خانه، در مجموع ۱۲ هفته دانشندند.محققان با استفاده از اسکن MRI شرکت کنندگان را قبل و بعد از دوره ۱۲ هفته‌ای مورد مطالعه قرار دادند و دریافتند که یوگا ممکن است برای ناحیه هیپوکامپ تحت تأثیر استرس مفید باشد. آنها همچنین در مقایسه با شرکت کنندگانی که MET انجام دادند، شاهد افزایش بیشتری در اتصال در منطقه بودند که ممکن است مزایای عصبی طولانی مدت این تمرین را نشان دهد. با این حال، مشخص شد شرکت کنندگانی که MET انجام داده‌اند، نسبت

به شرکت کنندگان یوگا در مورد ادغام اطلاعات از حواس در حافظه‌شان، بهبود پیشرفت در مغزشان داشته‌اند، که طبق این مطالعه، می‌تواند از حافظه پشتیبانی کند. چندین مطالعه دیگر نشان داده‌اند که ورزش منظم می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل را تا حدود ۳۰ درصد و به طور خاص بیماری آلزایمر را تا حدود ۲۵ درصد کاهش دهد. لاورتسکی گفت: «شرکت کنندگان او که یوگا تمرین می‌کردند متوجه تفاوت در زندگی روزمره خود می‌شوند.» وی افزود: «آنها معمولاً می‌گویند که استرس کمتری دارند و احساس می‌کنند که حافظه آنها کارآمدتر است و بهتری می‌توانند با استرس‌های روزانه کنار بیایند.»

هیأت مدیره، شرکت خلق ثروت سرزمین پارسه به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۳۰۸۲۱ به نمایندگی آقای محمد آلارویی با کد ملی ۰۵۲۰۸۵۷۷۹۸ به سمت رئیس هیأت مدیره، آقای محسن اشکانی جتارلق با کد ملی ۰۰۱۵۱۰۲۸۶۶ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۵-کلیه اوراق بهادار از قبیل چک، سفته، برات، قراردادها و عقود اسلامی ،مکاتبات عادی و اداری بسا امضای هر یک از اعضای هیأت مدیره به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشند.
۶-هیئت مدیره اختیارات را بد ۱۳ از ماده ۴۰ اساسنامه را به شرح ذیل به مدیر عامل تفویض اختیار نمود.
اقامه هر گونه دعوی و دفاع از هر گونه دعوی یا تسلیم به دعوی یا انصراف از آن اعم از حقوقی و کیفری و داشتن تمام اختیارات مراجعه به امر دادرسی از حق پژوهش، فرجام مصالحه، تعیین کیل، سازش ادعای جعل نسبت به سند طرف و استرداد سند تعیین داور با یا بدون اختیار صلح و بطور کلی استفاده از کلیه حقوق.
شیمافرچ زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

رضا روستا طسوجی با کد ملی ۶۸۳۹۵۹۰۹۰۹ به سمت رئیس هیئت مدیره، خانم سمانه طهماسبی بهمن بیگللو با کد ملی ۲۳۰۰۹۹۴۳۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، برات، عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مصطفی روستا طسوجی به تنهایی یا امضای آقای محمود رضا روستا طسوجی به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر است.
۴- آقای حسام ایزدی طسوجی با کد ملی ۶۸۳۹۹۴۷۶۱۰ بعنوان بازرس اصلی و آقای عارف حسین نیا با کد ملی ۳۴۸۹۹۸۳۳۹ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی شدند.

شیمافرچ زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

آکھی تصمیمات شرکت مدیریت و بهره برداری میکا مال کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۳۳ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۰۸۶۸۷۲

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۲ تصمصمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای سید آرش سلطانی حسینی به شماره ملی ۰۰۵۷۲۳۶۷۷ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ،خانم طوفان خسروی نیا به شماره ملی ۱۹۱۱۱۴۰۹۶۵ به سمت رئیس هیئت مدیره ،آقای علیرضا عالی زاده به شماره ملی ۳۳۱۰۱۰۷۱۹۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.

۲- کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور از قبیل چک،سفته، بروات قراردادها و عقود اسلامی با امضاء رئیس و نایب رئیس هیئت مدیره به همراه مهر شرکت و کلیه مکاتبات عادی شرکت با امضاء با امضاء مدیر عامل یا یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

شیمافرچ زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

و حیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ