

گروه بهداشت و سلامت– اضطراب در شنب افزایش می‌یابد اما در طول روز فرد از مغز و بدن خود استفاده و از اضطراب جلوگیری می‌کند. هنگامی که لیستی از کارهای روزمره یا جلسات کاری برای شرکت در آن دارید، فرآیند فکر به سمت قشر جلویی است که قضاوت، برنامه‌ریزی و استدلال را بر عهده دارد و در انتهای روز، قشر جلویی مغز شما این توانایی را دارد که کمی آرامش پیدا کند و تغییر یابد.

وقتی افکار به بخش احساسی عملکرد شناختی شما متصل می‌شوند، در شب افکار مضطرب یا احساسات مضطرب که در تمام طول روز خوابیده است، جایی برای رفتن پیدا می‌کند و مانع خواب شما می‌شود به همین دلیل در این بخش به ارائه راه کارهایی که نگرانی را از شما دور می‌کند می‌پردازیم.

راه حل رهایی از بی‌خوابی بر اثر فکر و خیال

نگرانی‌های شبانه که خواب را مختل می‌کند وجود دارد بسته به نیاز خود می‌توانید هر یک از آنها را به کار بگیرید یا چندین مورد از آنها را ترکیبی انجام دهید.

برنامه خواب منظم داشته

گروه بهداشت و سلامت– انتخاب‌های سالم غذایی، درست همانطور که برای حفظ سلامت قلب و مغز و سایر اندام‌های حیاتی بدن ضروری است، برای پاکسازی و سسم زبانی روده بزرگ نیز مفید به نظر می‌رسد.

بنابر اعلام دکتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، بهترین انتخاب‌های غذایی برای پاکسازی روده بزرگ و جلوگیری از ابتلا به سرطان روده شامل موارد زیر است:

– **برنج قهوه‌ای:** مصرف غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای و یاجوی دو سر و کینوا، راه خوبی برای پاکسازی روده بزرگ است. این محصولات غذایی غنی از فیبر هستند و مصرف آنها برای سه‌وعده روز، خطر ابتلا به سرطان کولورکتال را تا ۱۷ درصد کاهش می‌دهد.

باشید

سعی کنید برنامه خواب ثابتی داشته باشید زیرا یکی از اشتباهات رایجی که ریتم استرس‌زا را مختل می‌کند، شب بیدار ماندن و دیر بیدار شدن از خواب در آخر هفته‌ها است. در حالت ایده‌آل، زود بخوابید و زود بیدار شوید و سعی کنید با این برنامه هماهنگی شوید تا به این ترتیب، بدن خود را به موقع خوابیدن عادت دهید.

قبل از خواب افکار خود را بنویسید

یکی از راه‌هایی که می‌توانید افکار ناراحت‌کننده را از سر تان بیرون کنید این است که آنها را بنویسید. انجام این فعالیت دقیقی قبل از خواب می‌تواند به شما کمک کند کمتر و یا حتی اصلا در طول شب از خواب بیدار نشوید. برای اینکار می‌توانید یک دفتر خاطرات داشته باشید و در آن تمام موقعیت‌هایی را که باعث ناراحتی شما می‌شوند، یادداشت کنید.

مطالعات نشان می‌دهد که این تکنیک می‌تواند در مدیریت استرس و اضطراب موثر باشد. فقط آنچه راهم که می‌توانید برای رفع نگرانی انجام دهید بنویسید همچنین، یادداشت‌های خود را پس از چند روز مرور کنید و از خود بپرسید آیا واقعاً آن چیزی که باعث نگرانی شما شده اتفاق افتاده است. با گذشت زمان، متوجه خواهید شد که اکثر آنها به حقیقت نمی‌پیوندند.

بی خوابی کلافه کننده بر اثر فکر، خیال و نگرانی

■ **اگر فکر و خیال و نگرانی‌های شبانه در خواب شما را اختلال ایجاد کرده است، می‌توانید با استفاده از این تکنیک‌ها از فکر و خیال دور باشید و راحت بخوابید.**



از رختخواب بیرون بیایید

اگرچه ممکن است به نظر غیر عادی به نظر برسد، اما هر چه بیشتر سعی کنید به خواب بروید، شانس کمتری برای به خواب رفتن

دارید زیرا دراز کشیدن در رختخواب و تلاش ناموفق برای خوابیدن باعث ایجاد اضطراب بیشتر می‌شود علاوه بر این، ذهن رختخواب را با این وضعیت ناراحت‌کننده مرتبط می‌کند و در

نتیجه، دفعه بعد که قصد خوابیدن دارید این تجربه ناخوشایند را به خاطر می‌آورید.
در این موارد، بهتر است از رختخواب بیرون بیایید، اتاق را ترک

۷ ماده غذایی موثر در پاکسازی روده بزرگ

– **کلم بروکلی:** مصرف یک وعده سبزیجات تیره رنگ پخته شده در روز، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را در مقایسه با کسانی که این غذاها را کمتر دریافت می‌کنند، ۲۴ درصد کاهش می‌دهد.

دو سوم بشقاب غذایی شما باید حاوی منابع گیاهی حاوی فیبر مانند

کلم بروکلی باشد.
خطر مرگ و میر در میان آن دسته از مبتلایان به سرطان روده بزرگ که امگا ۳ بیشتری دریافت می‌کنند، بسیار کمتر از سایر بیماران است.
چربی‌های امگا ۳ از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری کرده و حتی باعث مرگ سلول‌های سرطانی روده بزرگ می‌شوند.

– **گردو:** گردو نه تنها حاوی فیبر است بلکه اسیدهای چرب امگا ۳ از نوع اسید آلفالینولیک هم

دارد. مصرف گردو محیط روده را پاکسازی کرده و باعث جلوگیری از گسترش تومورهای روده بزرگ می‌شود.
– **ماست:** مصرف ماست‌های حاوی پروبیوتیک، به حفظ سلامت روده کمک کرده و خطر ابتلا به سرطان

خطر مرگ و میر در میان آن دسته از مبتلایان به سرطان روده بزرگ که امگا ۳ بیشتری دریافت می‌کنند، بسیار کمتر از سایر بیماران است.

– **ماهی سالمون و قزل آلا:** ماهی سالمون و قزل آلا، سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

– **گردو:** گردو نه تنها حاوی فیبر است بلکه اسیدهای چرب امگا ۳ از نوع اسید آلفالینولیک هم

بهداشت و سلامت

کنید و فعالیت دیگری را انجام دهید تا زمانی که احساس خواب‌آلودگی کنید در چنین مواقعی از انجام کارهایی که باعث تحریک‌تان می‌شود، مانند ورزش، کارهای خانه یا کارهای ناتمام خودداری کنید و در عوض، یک مجله، کتاب را ورق بزنید یا بافتنی و مدیته‌ش ….. انجام دهید.

قبل از خواب از وسایل الکترونیکی استفاده نکنید

ساعتی قبل از خواب از قرار گرفتن در معرض صفحه نمایش وسایل الکترونیکی (تلف همراه، رایانه، تبلت) خودداری کنید مخصوصاً وقتی نگرانی‌ها اجازه نمی‌دهند بخوابید. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد نور ساطع شده این دستگاه‌ها ریتم‌های بیولوژیکی و ترشح ملاتونین، هورمون تنظیم‌کننده چرخه خواب و بیداری را تغییر می‌دهد.

قبل از خواب شکر‌گزاری را تمرین کنید

وقتی به رختخواب می‌روید به جای تمرکز بر چیزهای منفی که باعث ایجاد اضطراب در زندگی‌تان می‌شود، به خوبی‌های اطراف خود فکر کنید، هرچقدر هم که کوچک باشند، سپاسگزار باشید. ثابت شده است که شکر‌گزاری سطح رضایت را افزایش می‌دهد.

شما می‌توانید به خاطر چیزهایی ساده مانند داشتن یک رختخواب

راحت، قهوه خوب یا تجربه یک حمام آرامش‌بخش، قدرتان باشید. سپاسگزار بودن از آنها می‌تواند به خواب بهتر کمک کند. یک مطالعه نشان داد افرادی که به‌طور مداوم قدرانی می‌کنند کیفیت بهتر و خواب طولانی‌تری دارند.

تکنیک‌های آرام‌سازی را انجام دهید

هر روز لحظاتی را به استراحت بپردازید و از بهانه‌گیری یا گفتن اینکه بیش از حد مشغول هستید خودداری کنید، این کار بیش از ۲۰ دقیقه طول نمی‌کشد و مهم این است که آن را به یک عادت تبدیل کنید.

تکنیک‌هایی مانند مدیتیشن، آرام‌سازی عضلات، یوگا یا تمرینات تنفس عمیق را انجام دهید و آنها را در طول روز و زمانی که خوابیدن برای شما دشوار است بکار ببرید.

اتساق خواب را مطبوع و تار یک‌نگه دارید

اتساق خواب را کمی خنک‌تر از آنچه دوست دارید نگه‌دارید و چراغ‌های اتاق خواب را خاموش بگذارید. مطمئن شوید که اتاق خواب آرام، راحت با تهویه مناسب، تاریک و خنک است زیرا حتی مقدار کمی نور در اتاق خواب می‌تواند تولید ملاتونین و خواب‌گلی را مختل کند.

استرس را در طول روز

تاثیر عادات درست تغذیه‌ای بر آینده دانش آموزان

گروه بهداشت و سلامت–یک متخصص طب ایرانی گفت: تغذیه علاوه بر کمک به یادگیری دانش آموزان بر رشد بهتر آن‌ها نیز تأثیر دارد.

مریم السادات پاک‌نژاد، یک پزشک و متخصص طب ایرانی درباره اهمیت ورزش و تغذیه دانش آموزان گفت: تغذیه علاوه بر کمک به فرآیند یادگیری دانش آموزان، بر رشد بهتر و سالم بودن ارگان‌های بدن آن‌ها نیز تأثیر دارد.

وی شکل‌گیری عادات درست تغذیه‌ای را بر آینده سلامتی بچه‌ها بسیار موثر خواند و افزود: کربوهیدرات‌ها طیف وسیعی دارند برای مثال دسته نان و غلات در طب سنتی به عنوان وعده غذایی اصلی و با انرژی و یک میان وعده ساده محسوب می‌شود.

وی تهیه لقمه نان و پنیر و سبزی را به عنوان یک میان وعده با ارزش غذایی بالا و طبع معتدل برای دانش آموزان توصیه کرد و گفت: این هنر والدین است که ذائقه بچه‌ها را با ایسن نوع مواد غذایی هماهنگ کنند تا ذائقه بچه‌ها با خوراکی‌هایی که طعم‌های نامناسب و غیرطبیعی و در عین حال جذابی دارند، خراب نشود.

پاک‌نژاد درمورد مصرف میوه به عنوان میان وعده برای دانش آموزان اظهار کرد: بهتر است که میوه به شکل درسته و کامل در اختیار فرزندان قرار داده شود چون با خورد شدن میوه و سبزی، از ویتامین‌ها و مواد مغذی در آن کاسته می‌شود اما اگر دانش آموز تمایلی به خوردن میوه کامل ندارد بهتر است که به شکل خرد شده مصرف کند. وی افزود: برخی میوه‌ها به ویژه سیب درختی از نظر طب سنتی به عنوان شاخص سلامتی شناخته می‌شود. انار، به گلابی و انجیر نیز از نظر ارزش غذایی و تقویت‌کنندگی برای طبع کودکان مناسب هستند و انگور هم به خاطر طبع گرم و تری که دارد برای بچه‌های لاغر بسیار کمک‌کننده و مناسب است.

این پزشک و متخصص طب ایرانی در پایان به خانواده‌ها تأکید کرد که برای فرزندان خود وقت بگذارند و عادات غذایی سالم و مناسبی را برای آنها شکل دهند و غذاهای سالم را در اختیارشان قرار دهند.

آگهی تصمیمات شرکت ایران سیر (سهام خاص)

ثبت شده به شماره ۹۵۰ و شناسه ملی ۱۰۸۱۱۵۲۵۹۳۶

به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده ۱۴۰۲/۰۵/۰۴ موارد ذیل به موضوع شرکت الحاق گردید:
۱-احداث، اجاره، خرید، مدیریت و بهره برداری و اجرای سیستم مالکیت زمانی اقامتی و انجام کلیه امور مرتبط با اماکن

و تاسیسات اقامتی و گردشگری و ورزشی شامل هتل، هتل آپارتمان، رستوران، مجتمع‌های تفریحی و پذیرایی و مناطق نمونه اقامتی و گردشگری و سیاحتی و تفریحی و تشریفاتی و باشگاههای ورزشی و تاسیسات جانبی آنها و اجرای کلیه مراسم مساختمانی اهداف کسب انتفاع و طوری که به تنهایی یا به همراه اشخاص وابسته خود، کنترل شرکت، موسسه یا صندوق سرمایه گذاری سرمایه پذیر را در اختیار گرفته‌یسا در آن نفوذ قابل ملاحظه نیابد سرمایه گذاری در سایر اوراق بهادار که به طور معمول دارای حق رای نیس و توانایی انتخاب مدیر یا کنترل ناشر را به مالک اوراق بهادار نمید، سرمایه در مسکو کات فلزات گران بها، گواهی سپرده بانک و سپرده های سرمایه گذاری نزد بانک‌ها و موسسات مالی اعتباری مجاز سرمایه گذاری در سایر دارایی‌ها از جمله دارایی‌های فیزیکی پروژه‌های تولید و پروژه‌های تولیدی و پروژه‌های ساختمانی اهداف کسب انتفاع و ارائه خدمات مرتبط با بازار اوراق بهادار و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت شهر آزاد کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۲۵۶۹ و شناسه ملی ۱۰۸۱۱۵۲۰۲۷۵

به استناد صورت‌جلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید.

۱-سخانم آرزو شهر آزاد با کد ملی ۰۰۱۶۰۷۶۴۴۳ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ، آقای مسعود شهرآزاد با کد ملی ۱۳۷۰۵۹۲۸۹۲ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره ، آقای امید شهرآزاد به کد ملی ۰۰۱۸۳۷۵۲۳۳ به سمت 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

اداری با امضای آقای مسعود شهرآزاد (رئیس هیئت مدیره) یا آرزو شهرآزاد(مدیر عامل) همراه با مهر شرکت

معتبر می‌باشد.
۳-سخانم سمیه مافی جعفری با کد ملی ۰۴۲۱۰۷۲۱۷۲ بعنوان بازرس اصلی و آقای امیر ضروری یگنجه با کد

ملی ۱۳۸۰۹۹۲۷۰۲ بعنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۴-روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت تفریحی آیزیدان پارس میکا

کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۲۸۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۰۶۲۲۵۷

به استناد صورت‌جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای نادر کشتکار با کدملی ۱۸۱۹۴۳۲۲۲۱، آقای حجت فرصتی با کد ملی ۱۸۱۸۹۹۵۰۴۲ به نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری و انبوه سازی پارس میکا کیش با شناسه ملی ۱۴۰۰۲۲۱۴۸۱، خانم پرستو ناجی نوروز با کد ملی ۲۶۴۹۶۳۲۷۱ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- آقای محمد اسمعیل زاده با کد ملی ۰۳۱۶۱۰۴۲۲۹ به سمت مدیر عامل (خارج از اعضا) آقای نادر کشتکار با کد ملی ۱۸۱۹۴۳۲۲۲۱ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای حجت فرصتی با کد ملی ۱۴۰۰۲۲۱۴۸۱ به نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری و انبوه سازی پارس میکا کیش با شناسه ملی ۱۴۰۰۲۲۱۴۸۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، خانم پرستو ناجی نوروز با کد ملی ۲۶۴۹۶۳۲۷۱ به سمت عضو 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 کلیه مکاتبات عادی و اداری با امضای ثابت مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

آگهی تصمیمات شرکت بنیان ارتباط سهند فرهیختگان

کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۷۱۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۷۳۷۳۶

به استناد صورت‌جلسات مجمع عمومی فوق‌العاده و مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱-اعضای هیئت مدیره مرکب از ۳ الی ۷ نفر بوسیله مجمع عمومی عادی انتخاب میشوند و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

۲- آقای پیمان ابتکار با کد ملی ۱۶۸۹۶۱۸۴۸۵ به نمایندگی از شرکت ارتباط سازان سهند به شناسنامه ملی ۱۰۲۰۰۳۴۸۲۱۰ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای علیرضا بنان با کد ملی ۱۳۷۵۲۷۳۲۸ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای محمد رشیدیان با کد ملی ۴۵۹۰۹۹۲۰۴۳ 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 مدیر عامل به اتفاق یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

دوشنبه ۳ مهر ۱۴۰۲، ۹ ربیع الاول ۱۴۴۵، ۲۵ سپتامبر ۲۰۲۳، شماره ۴۳۰۱، صفحه ۹

کاهش دهید

کاهشی اوقات افکار مضطرب ما در طول روز باعث استرس می‌شود. دانشستن رویکرد مثبت در طول روز با توان بیشتر برای از بین بردن استرس، یک شنب آرام را ایجاد می‌کند. برخی از بهترین راه‌ها براسی مقابله با افکار مضطرب شبانه، کاهش استرس است که باید در طول روز با آن کنار بیایید.

از افراد مضطرب دوری کنید، احساسات خود را با تازتر و صادقانه‌تر نشان دهید و از همه مهمتر حوزه‌های مختلف زندگی را بر نامه‌ریزی و تصمیماتی را که باید در طول روز اتخاذ کنید، کاهش دهید.

وقتی که باید به متخصص مراجعه کنید

اگر نگرانی‌ها خواب‌شمارا مختل کند، چه‌موقع باید به متخصص مراجعه کنید. کمبود خواب که با اضطراب تشدیدمی‌شود، عوارض شدیدی را که بر سلامت کل بدن می‌گذارد، افزایش می‌دهد مانند موارد زیر:

بیماری قلب و عروقی
چاقی
دیابت
اختلال شناختی
لرزش و گرفتگی عضلات
با این اوصاف، اگر نگرانی‌های شما را از چند روز بیدار نگه داشت باید به متخصص مراجعه کنید و منتظر بماند شدن اوضاع نباشید.

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