



◀ **فریده بنانه**

گروه بهداشت و سلامت – تأثیرات مثبت دویدن بر سلامت جسم و روح بر کسی پوشیده نیست، مطالعات نشان می دهد که دویدن منظم با سرعت متوسط یا شدید می تواند سلامت روان و حتی حافظه و توانایی یادگیری را بهبود بخشد. دویدن همچنین می تواند فواید دیگری مانند کاهش احساس تنهایی و انرژی، کاهش اثرات استرس و دانشمندان در این تحقیق، بر روی ۱۴۱ شرکت کننده که علائم افسردگی یا اضطراب را تجربه می کردند، مطالعه ای انجام دادند. در این مطالعه افراد برای دویدن منظم می توانند به اندازه دارو در کاهش علائم افسردگی مؤثر باشد.

تحقیقات جدید افرادی را که ۱۶ هفته داروی ضدافسردگی دریافت کرده اند با ۱۶ هفته دویدن درمانی مقایسه کرده و به نتایج حائز اهمیتی دست یافته است. **دویدن، جایگزین طبیعی برای مقابله با افسردگی است** انجام این تحقیق توسط دانشمندان آستردام، به بررسی فواید عملکرد ریه موردبررسی قرار گرفتند. پس از ۱۶ هفته، این مطالعه نشان داد که دویدن و دارو درمانی به یک اندازه در کاهش علائم افسردگی مؤثر بودند. **ورزش به ویژه دویدن تأثیر عمیقی بر سلامت روان و جسم می گذارد**

فعالیت بدنی، از جمله دویدن، مدت هاست که به ارتقای رفاه کلی شش ساخته می شود. ورزش منظم با افزایش شرح اندورفینس که اغلب به عنوان هورمون «احساس خوب» شناخته می شود، می تواند خلق و خو را بهبود بخشد و استرس را کاهش دهد. این مطالعه نیز درک ما از تأثیر عمیقی که ورزش، به ویژه دویدن، می تواند بر سلامت روان داشته باشد، گسترش می دهد. این مطالعه نشان می دهد که رویکردهای غیر دارویی،

افرادی که در گروه دوندگان بودند، فشارخون سیستولیک و دیاستولیک کمتر، تغییرات ضربان قلب بالاتر و کاهش وزن بیشتری داشتند که همگی نشانه های سلامت جسمانی بهتر هستند **با ورزش از افسردگی پیشگیری کنید** شواهد نشان می دهد که ورزش می تواند اثر پیشگیرانه در افسردگی داشته باشد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ توسط موسسه روان پزشکی،

تا شدید در هفته داشتند، خطر ابتلا به افسردگی حدود ۳۰ درصد کاهش یافت. باید توجه داشت که دویدن برای همه افراد مبتلا به افسردگی، جایگزین مناسبی نیست. هر فردی که برای افسردگی دارو مصرف می کند باید قبل از در نظر گرفتن روش های جایگزین به پزشک خود مراجعه کند. ممکن است ترکیبی از درمان ها – دویدن به همراه داروهای ضد افسردگی – مورد نیاز باشد. از این جهت، بیشتر مطالعاتی

ورزش منظم همچنین می تواند عزت نفس و اعتمادبه نفس را افزایش دهد که خود می تواند به تسکین علائم افسردگی خفیف نیز کمک کند.

درمان مؤثرتری برای افسردگی خفیف نسبت به داروهای ضدافسردگی باشد.» ورزش منظم همچنین می تواند عزت نفس و اعتمادبه نفس را افزایش دهد که خود می تواند به تسکین علائم افسردگی خفیف نیز کمک کند.

با این راهکارها انگیزه دویدن را در خود ایجاد کنید باتوجه به فواید قابل توجه دویدن در درمان و پیشگیری از افسردگی اما بسیاری از افراد انگیزه کافی برای انجام این کار را ندارند. با این حال، راهکارهایی وجود دارد که می تواند برای شروع و ادامه مسیر انجام دهد: **به خودتان پاداش دهید** پاداش دادن به خود در فرآیند دویدن می تواند انگیزه شما را افزایش دهد. سعی کنید به وعده خرید یک خوراکی موردعلاقه در طول مسیری یا تماشای یک برنامه تلویزیونی جدید شبانه و… انگیزه دویدن را در خودتان ایجاد کنید. داشتن چیزی که بعد از دویدن منتظر آن باشید می تواند به شما کمک کند تا انرژی لازم را پیدا کنید.

با فرد دیگری بدید چشم انداز دویدن انفرادی بسیار سخت و گسل کننده است، سعی کنید برای دویدن به باشگاه بروید یا برای ایجاد انگیزه، در یک تاریخ مشخص با دوستان قرار بگذارید. دویدن با فردی دیگر به شما کمک می کند تا خودتان را ملزم به انجام این

کار بدانید و درعین حال، در طول مسیر باهم گپ و گفت کنید و بخندید. بعلاوه، برنامه ریزی برای دویدن با شخص دیگری مسئولیت پذیری شما را برای پایبند بودن به آن برنامه افزایش می دهد. **پادکست های کاربردی گوش دهید** چنانچه به هر دلیل موفق به دویدن با فرد دیگری نشدید، می توانید با گوش دادن به یک پادکست کاربردی در زمینه های مختلف از جمله روانشناسی، مذهبی، انگلیسی، آموزشی و… خودتان را در طول مسیر سرگرم کنید. سنی کنید پادکست هایی را انتخاب کنید که تأثیر مثبتی بر روحیه شما داشته باشد و به شما انگیزه حرکت دهد. با این روش، هم به هدفتان یعنی دویدن دست پیدا می کنید و هم با گوش دادن به پادکست کاربردی، یک نکته آموزشی مهم یاد می گیرید.

حداقل یک روز در هفته روال خود را تغییر دهید یک روز در هفته مسیری، سرعت یا زمان دویدن خود را تغییر دهید. مثلاً اگر امکان دویدن در پارک را دارید، یک روز در هفته را در طبیعت بدوید یا اگر صبح ها ورزش می کنید یک روز در هفته را بعدازظهر یا شبها پیاده روی کنید. همچنین سرعت پیاده روی خود را حداقل یک روز در هفته کاهش می دهید.

گروه بهداشت و سلامت – اگر

نگران تغذیه و سلامتی کودکان هستید، حتماً سیب را در برنامه غذایی او بگنجانید. چون فواید زیادی برای بدن او دارد. در ادامه به سبب های خاصیت ویژه سیب برای نگران تغذیه و سلامتی کودکان هستید، حتماً سیب را در برنامه غذایی او بگنجانید. چون فواید زیادی برای بدن او دارد. در ادامه در خصوص ۳ خاصیت ویژه سیب برای کودکان تغذیه و سلامتی کودکان هستیم. اما مشکل اینجاست که کودکان معمولاً نمی توانند روزانه ۵ واحد میوه و سبزیجات توصیه شده را مصرف کنند. اگر نگران تغذیه و سلامتی کودکان هستید، حتماً سیب را در برنامه غذایی او بگنجانید. چون فواید زیادی برای بدن او دارد. در ادامه در خصوص ۳ خاصیت ویژه سیب برای کودکان بیشتر توضیح می دهیم. لطفاً با ما همراه باشید.

چرا سیب در تغذیه کودکان اهمیت ویژه دارد؟
خو شبخنا نه سیب یکی از میوهای

پر مصرف است. این میوه بهشتی نه تنها در همه کشورهای جهان پیدا می شود بلکه در تمام فصول سال نیز در دسترس است. به همین دلیل نیز دویم میوه پر مصرف جهان محسوب می شود. به آن رنگ، طعم و بافت و ویژه های داده اند. تمام این ویژگی ها باعث شده است که سیب علاوه بر ارتقای سلامتی، از بروز برخی مشکلات و بیماری ها پیشگیری کند. در ادامه به سه خاصیت ویژه سیب برای کودکان اشاره می کنیم:

سیب برای کاهش بیماری های مربوط به روده ها
سیب یک منبع فوق العاده فیبر های غذایی است. این میوه مفید حاوی فیبر ویژه ای به نام پکتین است که یک فیبر محلول در آب محسوب می شود و برای میکروبیوتای روده بسیار مفید است. این نوع فیبر بیشتر در پوست سیب وجود دارد. باید بدانید که میزان بالای فیبر سیب برای پیشگیری از بروز یبوست

و یتامین ها و مواد معدنی بدانند. این میوه حاوی میزان قابل توجهی پتاسیم، منیزیم، کلسیم و ویتامین های A و C است. سیب همچنین حاوی ترکیبات آنتی اکسیدانی مانند پو لی فنول هاست که به آن رنگ، طعم و بافت و ویژه های داده اند. تمام این ویژگی ها باعث شده است که سیب علاوه بر ارتقای سلامتی، از بروز برخی مشکلات و بیماری ها پیشگیری کند. در ادامه به سه خاصیت ویژه سیب برای کودکان اشاره می کنیم:

در کودکان بسیار مؤثر است. یادتان باشد که یبوست زیاد در طولانی مدت خطر ابتلا به سرطان کولون را افزایش می دهد. علاوه بر این، میزان بالای فیبر همچنین از بروز بیماری های التهابی روده ها و بروز دیورتیکول پیشگیری می کند. برای بهر مندی از این فیبر می توانید سیب را با پوست در فر تنوری کنید. به این ترتیب پکتین موجود در سیب نیز آزاد شده و هضم آن برای کودکان راحت تر می شود. سیب برای تسکین علائم گاسترو و انتریت یا همان بیماری التهاب معده ای روده ای مفید است. این بیماری نوعی عفونت روده است که باعث اسهال و مشکلات دیگر می شود. کودکان بزرگ تر می توانند سیب را به صورت خام و با پوست مصرف کنند. البته یادتان باشد همیشه از سیب های ارگانیک استفاده کنید و آن ها را با دقت بشویید. به عقیده متخصصان بعد از دو هفته از شروع مصرف سیب، تغییرات

مثبتی در فلور روده دیده می شود. بنابراین توصیه می شود برای سلامت روده های فرزندان تا همان سنین پایین و بعد از شروع غذای کمکی سیب را در برنامه غذایی آن ها بگنجانید.

سیب برای کاهش خطر ابتلا به دیابت و چاقی مفط
دانشمندان بر این عقیده هستند که مصرف روزانه سیب یا گلابی باعث کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می شود. هر چه مصرف این میوه بیشتر باشد اثرات آن نیز بیشتر می شود. مصرف سیب به کاهش قند خون کمک می کند چون پو لی فنول های آن حاوی اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی هستند. علاوه بر این پکتین موجود در سیب باعث افزایش روند دفع روده ها می شود و این مسئله جذب قندهای سیب را به تأخیر می اندازد. برای کودکانی که دچار اضافه وزن هستند نیز سیب یک میوه فوق العاده

موجود در پوست این میوه است. **حرف آخر**
به طور خلاصه باید بگوییم که سیب دادن کودکان در مصرف روزانه بسیار یک کار بزرگ در جهت بهبود سلامتی آن ها محسوب می شود. فراموش نکنید که بهترین روش برای مصرف سیب، خوردن آن به صورت خام و با پوست است. اما در کودکان کم سن این امکان وجود ندارد و تنوری کردن سیب با مقدار اندکی دارچین و چند قطره لیمو ترش و یا رنده و پوره کردن آن بهترین روش است. در نهایت برای تشویق کردن فرزندان به خوردن سیب حتماً پیش او سیب میل کنید چون کودکان تقلید می کنند. نیازی به زور و اجبار نیست. ناامید نشوید و تلاشتان را ادامه دهید تا او نیز تشویق شود. خوشبختانه سیب انواع مختلفی دارد و می تواند چند نوع مختلف سیب را امتحان کنید.

آگهی تصمیمات شرکت آتیه اندیشان سرمایه تیم کیش (سهامی خاص)
تبت شده به شماره ۱۴۲۶۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۸۸۸۳۳۵
با عنایت به استعلام اخذ شده از سرپرست مدیریت فناوری اطلاعات و ارتباطات سازمان منطقه آزاد کیش به شماره نامه ۱۴۰۲/۳۸۰/۲۳۸۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۷ و به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۵ موارد ذیل به موضوع شرکت الحاق گردید: «تجاری سازی ایده های دانش بنیان شامل فعالیت های ایده پردازی، تحقیقات بازاریابی، داده کاوی و علوم داده، طراحی مدل کسب و کار و برنامه بازاریابی، طراحی و توسعه محصولات دانش روز، برنامه ریزی بازاریابی آنلاین و آف لاین غیر هرمی، بازاریابی دیجیتال و بهبود مستمر فرآیندهای مدیریتی، اجرایی و عملیاتی در حیطه محصولات پایه دانش بنیان پپرو قوانین جاری کشور، در صورت نیاز پس از اخذ مجوز های لازم و فروش و واردات و صادرات کلیه خدمات و کالا های مجاز کامپیوتری در زمینه موضوع فعالیت شرکت پس از اخذ مجوز از مراجع ذیصلاح در چارچوب قوانین و مقررات منطقه آزاد کیش.» و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.
سرپرست اداره ثبت شرکها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت هلال ماه نگین کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۱۴۴۲۹ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۴۷۷۵۸۷
به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی سهالیه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۱ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای مهدی شایانفر با کد ملی ۶۵۵۹۹۷۸۸۹ به سمت مدیر عامل (خارج از اعضا) آقای محمود لشکری با کد ملی ۵۵۹۸۹۱۵۵۱ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای حسینقلی فاطمی با کد ملی ۱۲۸۲۳۳۷۷۱ به نمایندگی از شرکت فولادکوشان ترابرسمت نائب رئیس هیئت مدیره، آقای بهمن قاسمیان با کد ملی ۵۱۹۴۹۸۶۰۱ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال 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 مدیر عامل و یکی از اعضای هیئت یار رئیس هیئت مدیره به همراه یکی از اعضای هیئت مدیره همراه مهر شرکت معتبر می باشد.
۳- خانم نسرین فرجی خیابوی با کد ملی ۱۲۸۵۸۱۸۸۷۳ بعنوان بازرس اصلی و آقای محمود ناظم با کد ملی ۱۱۹۸۹۰۸۲۳۸ بعنوان بازرس علی البدل بر برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
۴- ترانزنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال ۱۴۰۱ به تصویب رسید.
۵- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
سرپرست اداره ثبت شرکها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت ارتباطاتی ضحی کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۱۲۶۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۹۰۳۴
به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای حسین بابایی با کد ملی ۴۵۷۹۲۸۱۵۵۸، آقای عیسی فدائی شهرستانی با کد ملی ۲۵۹۴۵۴۱۲۱، آقای عارف جعفری با کد ملی ۴۸۰۲۷۱۸۰۸۰۱ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۲- به استناد صورت جلسه هیئت مدیره متکور: آقای عارف جعفری با کد ملی ۱۲۷۱۸۰۸۰۴۸ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره آقای عیسی فدائی شهرستانی با کد ملی ۲۵۹۴۵۴۱۲۱ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای حسین بابایی با کد ملی ۵۷۹۲۸۱۵۵۸ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۳- کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، برات، قراردادها و عقود اسلامی با امضای متفق مدیر عامل و یکی از اعضای هیئت مدیره و مهر شرکت و در غیاب مدیر عامل با امضای دو نفر از اعضای هیئت مدیره و مهر شرکت و سایر اوراق عادی و اداری و مکاتبات شرکت با امضای مدیر عامل همراه مهر شرکت معتبر می باشد.
۴- هیئت مدیره اختیارات مندرج در بند های ۱، ۶، ۷، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۴ ماده ۳۹ اساسنامه را به شرح ذیل به مدیر عامل تفویض نمود: (۱) نمایندگی شرکت در برابر اشخاص و کلیه ادارات دولتی و موسسات خصوصی

آگهی تصمیمات شرکت نقش جهان سپاهان کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۹۵۵۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۸۱۱۲۷
به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای و هاب داراب منش با کد ملی ۰۶۶۲۸۴۶۲۸ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره، خانم فیهیه نبی زاده با کد ملی ۰۰۶۹۹۴۱۲۱ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره، آقای حمید داراب منش با کد ملی ۰۰۸۲۷۷۱۵۹۶ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۲- کلیه اوراق و اسناد تعهدآور از قبیل چک، سفته، و غیره اوراق عادی با امضاء منفر د آقای و هاب داراب منش مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره به تنهایی همراه مهر شرکت معتبر می باشد.
۳- آقای سید سلیمان جهانگیری با کد ملی ۴۹۸۸۴۲۵۰۷ به عنوان بازرس اصلی و خانم فاطمه سلیمانی فر به کد ملی ۰۰۴۱۱۸۲۸۲۰۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
۴- روز نامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
سرپرست اداره ثبت شرکها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

۲) نصب و عزل کلیه مدیران و کارکنان شرکت و تعیین سایر شر ایط استخدام و معافیت خروج آنها از خدمت و مرخصی و باز نشستگی و مستمری وراثت آنها (۳) افتتاح هر نوع حساب و استفاده از آن به نام شرکت نزد بانکها و موسسات قانونی (۴) دریافت مطالبات شرکت و پرداخت دیون آن از اصل و بهره و متفرعات (۵) عقد هر نوع قرارداد و تغییر و تبدیل و یافسخ و اقاله آن در مورد خرید و فروش و معاوضه اموال منقول و غیر منقول و ماشین آلات و مناقصه و مزایده و غیره که جزء موضوع شرکت باشد بالجمله انجام کلیه عملیات و معاملات متکور در ماده ۳ اساسنامه (۶) اقامه هرگونه دعوی و دفاع از هرگونه دعوی باتسلیم به دعوی یا انصراف از آن اعم از حقوقی و کیفری یا داشتن تمام اختیارات مراجعه به امر دادرسی از حق پژوهش، فرجام، مصالحه، تعیین کیل، سازش و ادعاهای جعل نسبت به سندن طرف و استرداد سندن، تعیین داور یا بدون اختیار صلح و بطور کلی استفاده از کلیه حقوق و اجر ا کلیه تکالیف ناشیه از قانون دآوری تعیین وکیل برای دادرسی و غیره یا بدون حق توکیل و توکیل در توکیل ولو کرار آ تعیین مصدق و کارشناس اقرار احواد ماهیت دعوی و خواهی امری که کاملاً قاطع دعوی باشد دعوی خسارت استرداد دعوی جلب شخص ثالث و نفاع از دعوی ثالث اقدام به دعوی مقابل و دفاع از آن تأمین مدعی به تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاه ها، اعطای مهلت برای پرداخت مطالبات شرکت درخواست صدور برگ اجرایی و تعقیب عملیات اجرایی و اخذ محکوم به چه در دادگاه و چه در ادارات و تفکر ثبت اسناد (۷) تهیه و تنظیم خلاصه صورت داریی ها و دیون شرکت هر شش ماه یکبار جهت ارائه به بازرس قانونی.»
سرپرست اداره ثبت شرکها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت صنایع غذایی رامین و لنا کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۱۴۴۰۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۳۲۷۷۱۰
به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای آرمین شاهرخشاهی به کد ملی ۰۰۶۵۸۲۵۰۷ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای رامین ابو الحسنی به کد ملی ۰۴۰۷۲۱۵۵۵ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای محسن چاکری به کد ملی ۳۷۰۱۵۵۸۱۱۷ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور و تجاری و بانکی شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادا، عقود اسلامی و مکاتبات عادی و اداری با امضای مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره همراه مهر شرکت معتبر می باشد.
۳- خانم سیمیه محمد سعیدی با کد ملی ۰۰۸۲۹۱۵۲۱ بعنوان بازرس اصلی و خانم لیلیا مسلمی قلعه نویی با کد ملی ۵۰۱۱۳۸۰۵۸ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.
۴- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

سرپرست اداره ثبت شرکها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

بهداشت و سلامت

دویدن؛ جایگزین طبیعی برای درمان افسردگی

یک مطالعه جدید نشان می دهد که دویدن به اندازه داروها در کمک به افسردگی مؤثر است.

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش