

۷ فایده ویتامین D و آثار آن بر ترشح هورمون شادی

۷ ویتامین **D** از طریق تغذیه و نور آفتاب به بدن می‌رسد؛ میزان موافحه با نور آفتاب در میزان ساخته شدن ویتامین **D** موثر است؛ عدم مواجهه با نور آفتاب، آلودگی هوا و... می‌تواند میزان ساخته شدن ویتامین **D** توسط پوست را کاهش دهد بنابراین این مقدار باید از طریق تغذیه جبران شود.

فرایده پنه	
گروه بهداشت و سلامت – در صورتی که فرد تغذیه مناسب داشته باشد، ویتامین D به اندازه کافی دریافت می‌کند، اما در افرادی که کمبود ویتامین D دارند این کمبود حتماً باید از طریق مکمل جبران شود.ویتامین D یکی از ویتامین‌های ضروری برای سلامت بدن	

عادت‌های شبانه‌ای که به سلامت تیروئیدتان کمک می‌کنند

گروه بهداشت و سلامت– چیزی که نمی‌دانستید این است که این عادت‌ها بر عملکرد تیروئیدتان نیز اثر می‌گذراند. تیروئید این غده پروانه‌ای شکل یک غده درون‌ریز است که نقش مهمی در سلامت عمومی‌تان دارد. تیروئید نه تنها کنترل‌کننده متابولیسم بدن است؛ بلکه برای عملکردهای حیاتی بدن مثل تنفس، گوارش، رشد مغز و باروری نیز اهمیت دارد.

همراه ششامتان سبزیجات

بیشتری بخورید

پُر کردن بشقاب شام با سبزیجات یکی از بهترین عادت‌هایی است که می‌تواند به سلامت شما کمک کند، از جمله سلامت تیروئیدتان. زیرا سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و می‌توانند التهاب را در بدن کاهش دهند. التهاب مزمن به‌مرورزمان می‌تواند بر تیروئید اثر بگذارد و منجر به بیماری‌های مزمنی مثل آرتریت، بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت شود. هرچند هیچ غذای خاصی وجود ندارد که بتواند به‌تنهایی از بیماری‌های استنتاجی نیزم موجود نیست که ارتباطی را میان غذاهای ضدالتهاب و سلامت تیروئید نشان بدهد؛ اما پژوهش‌ها نشان می‌دهد مصرف زیاد سبزیجات به‌صورت روزانه حامی خوبی برای عملکرد تیروئیدتان است. دقیقاً چقدر سبزیجات باید بخورید؟ دستورالعمل‌های تغذیایی توصیه‌می‌کنند افراد بزرگسال روزانه دو تا سه فنجان

استخوان‌ها ضروری‌اند. نرم و شکننده شدن استخوان‌ها از علائم فقر ویتامین D در بدن است.

_ جلوگیری از پیشرفت آلزژی در نوزادان: سطح پایین ویتامین D در بدن با خطر ابتلا به واکنش‌های آلرژیک بخصوص آسم و اگزما در نوزادان ارتباط دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که ویتامین D در ابتلا به آسم و آلرژی در مراحل اولیه زندگی جلوگیری می‌کند و منجر به کاهش علائم ایسن بیماری‌ها در کودکان و بزرگسالان مبتلای می‌شود.

_ کمک به بارداری سالم: زنان باردار که به پره آکلامپسی مبتلا هستند، به شدت متفاوت است. پره آکلامپسی نوعی مشکل در دوران بارداری است که با فشارخون بالا و

بهداشت و سلامت

آسیب به سایر ارگان‌ها از جمله کلیه مشخص می‌شود. پره‌اکلامپسی معمولاً بعد از هفته بیستم بارداری در خانم‌هایی با فشارخون نرمال آغاز می‌شود. حتی افزایش اندک در فشار خون می‌تواند علامتی از پره‌اکلامپسی در بارداری باشد.

_ بهبود سلامت روان:

تحقیقات رابطه بین کمبود ویتامین D و خطر ابتلا به اضطراب و افسردگی را ثابت کرده‌اند. کاهش سطح ویتامین D با کمبود ماده شیمیایی سروتونین؛ هورمون مرتبط

با احساس شادی ارتباط دارد. اینطور

مشخص شده که استفاده از مکمل‌های ویتامین D در مبتلایان به افسردگی، علائم این بیماری را به‌طور چشمگیری کاهش می‌دهد. **_ کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه:** تحقیقات نشان می‌دهد که

مصرف کافی ویتامین D می‌تواند خطر

ابتلا به سرطان‌سینه را کاهش دهد. مصرف این ویتامین در طول سال‌های اولیه بلوغ، خطر ابتلا به سرطان سینه پیشرفته‌تر در طول سال‌های بعد زندگی کاهش می‌دهد. با توجه به تحقیق انجام گرفته در نشریه آمریکایی اپیدمیولوژی، زنانی که به میزان کافی در معرض آفتاب قرار می‌گیرند نسبت به زنانی که به میزان ناکافی در معرض آفتاب هستند، خطر ابتلا به این سرطان را به نصف کاهش می‌دهند.

_ سلامت عروق خونی: یک

تاکید می‌شود که استفاده از انواع مکمل‌ها از جمله ویتامین D در هر فرد باید طبق نظر پزشک استفاده شود و مصرف خودسرانه آن توصیه نمی‌شود.

تحقیق جدید نشان می‌دهد، مصرف

چهارشنبه ۱۷ آبان ۱۴۰۲، ۲۳ ربیع الثانی ۱۴۴۵، ۸۰ نوامبر ۲۰۲۳، شماره ۴۳۳۷، صفحه ۹

دوزهای بالای ویتامین D عروق را منطفق‌تر نگه می‌دارد که می‌تواند به طور بالقوه خطر بیماری قلبی، حمله قلبی و سکته را کاهش دهد.

_ کاهش علائم سندرم روده تحریک پذیر: طبق گفته برخی محققان جذب مکمل ویتامین D ممکن است بعضی از علائم سندرم روده تحریک پذیر مانند درد شکمی، التهاب، اسهال و بیوست را از بین ببرد. این علائم می‌تواند کیفیت زندگی یک فرد را کاهش دهد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که همه افراد مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر باید میزان ویتامین D خود را آزمایش کنند و اکثریت آنها باید از مکمل استفاده کنند. تاکید می‌شود که استفاده از انواع مکمل‌ها از جمله ویتامین D در هر فرد باید طبق نظر پزشک استفاده شود و مصرف خودسرانه آن توصیه نمی‌شود.

این ترند دوران کودکی را امتحان کنید تا راحت‌تر بخوابید

گروه بهداشت و سلامت– اگر به دوران کودکی تان فکر کنید حتماً می‌توانید به‌خاطر بیاورید زمان خواب چه عادت‌هایی داشتید که با آنها به خواب می‌رفتید. آیا مادرتان کتاب موردعلاقه‌تان را برای شما می‌خواند یا قصه می‌گفت تا زودتر بخوابید؟ یا به لامپ خواب بخصوصی عادت داشتید؟

اگر به دوران کودکی تان فکر کنید حتماً می‌توانید به‌خاطر بیاورید زمان خواب چه عادت‌هایی داشتید که با آنها به خواب می‌رفتید. آیا مادرتان کتاب موردعلاقه‌تان را برای شما می‌خواند یا قصه می‌گفت تا زودتر بخوابید؟ یا به لامپ خواب بخصوصی عادت داشتید؟

یک ترند کودکانه دیگر هم وجود دارد که باعث می‌شود بچه‌ها زودتر به خواب بروند؛ تکان دادن یا همان حرکت نوبی. همان حرانگی که وقتی کودک بودید پدر و مادرتان برای خواباندن شما استفاده می‌کردند، چه در آغوشتان و چه در گهواره نوبی‌تان، الان هم می‌تواند به خواب بهتر شما کمک کند. به‌جیب و راست تکان خوردن به شما کمک می‌کند مثل زمان کودکی‌تان راحت به خواب روید و حلال‌دلش را هم به شما می‌گویم. تحقیقات نشان داده بین مدت زمانی که طول می‌کشد تا فرد بزرگسال به خواب برود و حرکات ملایم نوبی (به‌اندازه ۱۰ سانتیمتر عقب و جلو کردن) ارتباط وجود دارد. در مطالعه‌ای از ۱۸ فرد شرکت‌کننده خواسته شد یک شب روی تخت معمولی و شبی دیگر روی تخت نوبی بخوابند. به‌بدن این افراد الکتروگرام وصل شد تا فعالیت الکتریکی مغزشان را ثبت کند. نتیجه اینکه هر چند در هر دو حالت افراد خوب خوابیده بودند؛ اما زمانی که روی تخت نوبی خوابیده بودند سریع‌تر به خواب رفته بودند.

حرکت نوبی، کیفیت خواب را نئین بهتر می‌کند

حرکت نوبی فقط باعث زودتر به خواب‌رفتن نمی‌شود، بلکه طبق نتایج مطالعه، باعث طولانی‌تر شدن مدت خواب و بهتر شدن کیفیت آن نیز می‌شود. محققان عقیده دارند حرکت نوبی می‌تواند نوعی همگام‌سازی با امواج مغزی ایجاد کند که منجر به خواب عمیق‌تر و باکیفیت‌تر خواهد شد. یکی از محققان می‌گوید عجیب است که همگام‌سازی با امواج مغزی نه‌تنها کمک می‌کند سریع‌تر به خواب بروید؛ بلکه خوابتان عمیق‌تر نیز باشد و این چیزی نبود که انتظارش را داشته باشیم. همچنین این مطالعه نشان داد وقتی افراد در تخت نوبی خوابیده بودند، کمتر احتمال داشت نیمه‌شب از خواب بیزند. تقریباً برای همه‌ما پیش آمده که نیمه‌شب به دللی از خواب بیدار شده‌ایم و به‌سختی توانسته‌ایم دوباره به خواب برویم.

حرکت نوبی بر قدرت حافظه‌تان نیز اثر می‌گذارد

کیفیت خواب تنها چیزی نیست که با حرکت نوبی تخت بهتر می‌شود. در مطالعه انجام شده از افراد خواسته شد قبل از خواب یک سری از کلمات را حفظ کنند و سپس صبح آنها را به یاد بیاورند. نتایج به‌دست‌آمده در دو موقعیت خواب متفاوت به میزان چشمگیری متفاوت بود. این افراد وقتی روی تخت‌های نوبی خوابیده بودند، صبح بهتر توانسته بودند کلمات شب قبل را به یاد بیاورند.

تاب‌خوردن آونگی هم به کیفیت خوابتان کمک می‌کند و هم به قدرت حافظه‌تان. حالا اگر شب‌ها مشکل خواب دارید یا حافظه‌تان مشکلی دارد آیا باید تخت خود را با یک تخت نوبی عوض کنید؟

محققان و عصب‌شناسان این تیم تحقیقاتی می‌گویند این آزمایش‌ها روی افراد سالم انجام شد و باید صبر کنید تا همین تحقیقات روی افرادی که مشکلات خواب دارند و افرادی که سن بالایی دارند نیز صورت بگیرد. اما چیزی که تا اینجا مشخص شده این است که حرکت نوبی هنگام خواب یکی از ترندهای بسیار جالب برای کمک به خواب بهتر است. دست‌کم اینکه شما را به یاد دوران شیرین کودکی می‌اندازد!

به ۲۰،۰۰۰ سهم بانام عادی ۱۰،۰۰۰ ریالی که مبلغ ۷۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال

به‌موجب‌گواهی شماره ۱۷۱۸۴/ص/۱۴۰۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۴۰۱ بانک پاسارگاد گشایش‌شده به حساب شرکت و از ریز گر دیده است و مابقی

در تعهد سهامداران می باشد.

۴- مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.

۵-مدیران شرکت: آقای پژمان نعمتی مرادلو باکد ملی ۰۰۶۲۰۹۳۲۸۲ به‌سمت‌مدیر عمل و عضو هیئت‌مدیره، آقای محمد کاظم‌خانی‌باکد ملی ۰۰۳۸۴۶۶۸۰۲۹ به‌نماینده‌نگی از شرکت هفت‌ستاره پویرد سازان باشناسه

ملی ۰۰۹۱۸۵۲۲۳ به‌سمت‌رئیس و عضو هیئت‌مدیره و آقای سعید رضاحسینی اردکانی‌باکد ملی ۰۰۷۰۰۰۲۳۳، به‌سمت‌نایب‌رئیس و عضو هیئت‌مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۶-مدارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور و تجاری و بانکی شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قرار دادها، عقود اسلامی و مکاتبات عادی و اداری یا امضای مدیر عامل، آقای پژمان نعمتی مرادلو به‌تنهایی همراه‌با مهر شرکت معتبر می باشد.

۷-اختیارات مدیر‌عامل: طبق مفاد اساسنامه.

۸-اولین‌بازرسان: آقای حسین افخمی‌به‌شماره‌ملی ۰۰۲۴۸۹۶۶۷۹۹ به‌عنوان‌بازرس اصلی و آقای امیر حسین حسینی‌زاده‌تیزیری‌به‌شماره‌ملی ۰۰۵۴۷۰۳۳۸۰ به‌عنوان‌بازرس علی‌البدل‌برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۹-روز‌نامه‌کثیرالانتشار اقتصاددیکش‌بعنوان‌روز‌نامه‌کثیرالانتشار جهت‌درج‌آگهی‌های شرکت انتخاب‌گردید.

سربست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تأسیس شرکت کرناات کاوا پودر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۷۸۹ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۴۶۳۳۱۶

نظر به استعلام‌به‌عمل‌آمده از مدیریت‌محترم‌بازرگانی‌ساز‌مان‌بر اساس

بند ۶ ماده ۷ ضوابط‌ثبت‌شرکت‌ها به‌شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۲۶۵۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۰۱۴ و خلاصه‌اساسنامه و اظهار‌نامه‌شرکت‌فوق‌که‌در تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۴ تحت‌شماره ۱۴۷۸۹ در این اداره به‌ثبت‌رسیده‌جهت

اطلاع‌عموم‌بشرح‌ذیل‌در‌روز‌نامه‌رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

۱- موضوع شرکت: انجام‌کلیه‌فعالیتها‌در زمینه‌تهیه، تولید، صد‌عفونی، میکرو‌ب‌زدایی، بسته‌بندی، خرید، فروش، واردات و صادرات انواع پودر‌های‌معدنی، پدیدار‌کننده‌ها، افزودنیهای مجاز خوراکی، قند، شکر، نمک، انواع‌آب‌وسه و کلیه‌کالا‌های مجاز‌بازرگانی‌تأمین‌مواد اولیه و قطعات و ماشین‌آلات و تجهیزات‌مرتبط. اخذ‌وام‌تسهیلات بانکی به‌صورت‌ارزی و ریالی، اخذ‌و اعطای‌نماینده‌گی و ایجاد شعب‌در داخل‌و خارج‌کشور. انعقاد‌قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی، شرکت در مزایده‌ات و مناقصات دولتی و خصوصی، شرکت در نمایشگاه‌ها و همایشات و کنفرانسها و سمینار‌ها در داخل و خارج از کشور. پس از اخذ مجوز از مراجع‌ذیصلاح و چار‌چوب‌قوانین و مقررات و سازمان منطقه‌از اد‌کیش.

۲- مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، بلوار ایران، خیابان‌سرمایه ۲، پلاک ۱/۲ کد پستی ۷۹۴۱۶۵۸۴۱

۳-میزان‌سرمایه‌شرکت: سرمایه‌شرکت ۲۰۰،۰۰۰،۰۰۰ سرمایه‌منقسم

آگهی تأسیس شرکت آسیا خودرو ارزین کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۷۷۶ و شناسه ملی ۱۴۰۱۳۳۸۷۵۸۶

نظر به استعلام‌به‌عمل‌آمده از مدیریت‌محترم‌بازرگانی‌ساز‌مان‌بر اساس

بند ۶ ماده ۷ ضوابط‌ثبت‌شرکت‌ها به‌شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۳۷۱۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۲۰۱۴ و خلاصه‌اساسنامه و اظهار‌نامه‌شرکت‌فوق‌که‌در تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۸ تحت‌شماره ۱۴۷۷۶ در این اداره به‌ثبت‌رسیده‌جهت

اطلاع‌عموم‌بشرح‌ذیل‌در‌روز‌نامه‌رسمی و کثیرالانتشار آگهی می‌شود.
۱- موضوع شرکت: خرید و فروش، تولید – واردات و صادرات انواع خودرو‌های‌سبک و سنگین-انواع‌شنشاور و موتور‌های‌دریایی و انواع موتورسیکلت، انواع‌لوازم‌پدکی و قطعات، اخذ‌و اعطای‌نماینده‌گی از شر‌کنتهای خارجی و داخلی-ایجاد‌تعمیرگاه‌و خدمات‌فنی‌ایجاد‌نمایشگاه‌و فروشگاه، انجام‌کلیه‌عملیات مجاز‌بازرگانی و هر گونه‌معاملات مجاز داخلی و خارج‌دیگر‌پس از اخذ‌مجوز از مراجع‌ذیصلاح و در چار‌چوب

قوانین و مقررات‌کشور و سازمان منطقه‌از اد‌کیش.

۲- مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، انتهای‌خیابان‌اندیشه‌ه‌و‌ریوی‌اوی خلیج‌فارس، ساختمان‌بانگان‌اندیشه، طبقه ۴، کد پستی ۷۹۴۱۷۷۳۰۳۶

۳-میزان‌سرمایه‌شرکت: سرمایه‌شرکت ۱،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ سرمایه منقسم به ۱۰۰۰ سهم‌با‌نام‌عادی ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریالی که تماماً به‌موجب

آگهی تأسیس شرکت مهر از عمران سپهر کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۸۰۰ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۵۲۱۶۷۹

با‌اعتیاب‌به‌استعلام‌اخذ‌شده‌از مدیریت‌محترم‌بازرگانی‌بر اساس‌بند

۶ ماده ۷ ضوابط‌ثبت‌شرکت‌ها به‌شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۶۶۷۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۲ تحت‌شماره ۱۴۸۰۰ در این اداره به‌ثبت‌رسیده‌جهت

اطلاع‌عموم‌بشرح‌ذیل‌در‌روز‌نامه‌رسمی و کثیرالانتشار آگهی می‌شود.

۱- موضوع شرکت: انجام‌کلیه‌فعالیت‌های‌پیمانکاری‌در امور خدماتی تولیدی و تأسیساتی و کشاورزی و ساختمانی شامل: امور پیمانکاری‌مربوط به‌ساخت‌ساختمانها و ابنیه‌اعم‌از چوبی، آجری، سنگی، بتنی، فلزی، و ابنیه‌سزای ساختمان و فروش‌مصالح‌ساختمانی، تیرچه‌چلولوک‌سیمانی، لوله‌کنشی‌آب‌و برق و گاز خانگی و صنعتی، ایجاد و نگهداری فضای سبز، امور باغبانی، نظیفات‌آبدار‌خانه، خدمات‌کشورزی، آبیاری، نی‌بری، دفع‌آفات، جوشکاری و برشکاری، نصب و سرویس انواع‌کولر تو‌تیکه، نصب آسانسور، اجراء‌دار‌بسته‌های‌فلز، نصب‌انواع‌سقف

کانب، شرکت‌در مناقصات و مزایده‌ات، اخذ‌وام‌و تسهیلات بانکی از بانک‌جهت‌شرکت، اخذ‌و اعطای‌نماینده‌گی شر‌کنتهای داخلی و خارجی امور پیمانکاری‌مربوط‌به‌خطوط‌انتقال (آب، گاز، نفت) شبکه‌گاز‌رسانی و تأسیسات مکانیکی و هیدرو مکانیکی، سیستمهای‌سر‌دکننده‌و گرم‌کننده ساختمان، تأسیسات و تجهیزات ساختمانی (آب، برق و فاضلاب) و انتقال‌زباله، تأسیسات و تجهیز‌ات تصفیه‌خانه‌های آب و فاضلاب، وسایل انتقال (آسانسور و پله‌برقی) سیستمهای‌خبر و هشدار دهنده‌و دوربین‌مدار

آگهی تصمیمات شرکت مرآت برشین کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۷۲۵۹ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۰۸۶۰

به‌استناد‌صور‌تجلسات‌مجمع‌عمومی‌عادی‌بطور‌فوق‌العاده و هیئت

مدیره مورخ ۰۵/۲۳/۱۴۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- خانم‌فهمیه‌سادات حسینی‌به‌شماره‌ملی ۰۴۴۹۴۲۴۹۳۰ به‌سمت‌مدیر عمل و عضو هیئت‌مدیره، آقای حسین نیک‌چی‌به‌شماره‌ملی ۰۰۷۰۵۴۰۱۸ به‌سمت‌رئیس هیئت‌مدیره، آقای هادی حسینی‌به‌شماره‌ملی ۰۰۵۱۳۹۱۷۱۹۳۰ به‌سمت‌نایب‌رئیس هیئت‌مدیره برای مدت دو سال 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 یا امضای منفرد رئیس هیئت مدیره همراه‌با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- آقای امید‌مرادی‌به‌شماره‌ملی ۰۰۸۱۷۴۷۹۴۲ به‌عنوان‌بازرس اصلی و آقای ناصر ابدی‌به‌شماره‌ملی ۰۰۷۶۲۷۷۰۹۳۲ به‌عنوان‌بازرس علی‌البدل‌برای مدت یکسال انتخاب شدند.

سربست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزانه