

◀ **فردیده پناه**

گروه بهداشت و سلامت–به هریک از ما هدیه‌ای عمیق داده شده است: زندگی. معنای زندگی کانون بحث‌های بی‌پایان فلسفی بوده است، از اینکه زندگی بی‌معناست تا ارتباط با دیگران و با جهان از طریق پیوندهای عمیق معنوی.
بااین‌حال، سؤال بزرگ‌تر این است که معنای زندگی شما چیست؟ چرا اینجایید؟ هدفتان چیست؟ آرزو دارید این سفر چگونه باشد؟ دنبال چه تجربیاتی هستید؟ به‌عبارت دیگر چه چیزی برایتان مهم است و چه می‌خواهید؟ همه ما رؤیاهای زیادی داریم، اما به‌ندرت می‌شنویم. پس حتی به‌کمی از آن‌ها دست می‌پاییم. پس چرا؟ چه اتفاقی افتاد؟ نقل قولی معروف از نویسنده مشهور گابریل گارسیامارکز در این زمینه هست که می‌گوید: «این درست نیست که مردم به‌خاطر پیر شدن، دنبال رؤیاهایشان نمی‌روند. آن‌ها پیر می‌شوند؛ زیرا از دنبال کردن رؤیاهای خود بساز می‌مانند.» این یک نقل قول فوق‌العاده است با این تفاوت که من برداشتم متفاوتی از آن دارم. آدم‌ها پیر می‌شوند؛ چون رؤیاهایشان زیر بار اضطراب له می‌شود.

استرئس

استرئس مجموع مواعی است که در هر دقیقه برای زنده‌ماندن با آن رویه‌رو می‌شویم. هنگامی که بدن شما در حالت پرواز یا جنگ است، به این احساس «اضطراب» می‌گویند. این واکنش در همه گونه‌های زنده وجود دارد؛ اما انسان‌ها زان دارند و می‌توانند آن را نام ببرند. رسیدن به رؤیاهای خود

گروه بهداشت و سلامت–

پسای حفظ ارزش غذایی یک‌ماده غذایی به میان می‌آید، نحوه نگهداری آن اهمیت پیدا می‌کند. گذاشتن برنج یا پاستای که زیاد آسوده در یخچال، می‌تواند نشاسته مقاوم به هضم آنها را افزایش دهد که برای سلامتی خوب است، اما فریز کردن و گرم کردن مجدد آن، ارزش غذایی‌شان را تغییر می‌دهد.
اینکه فریز کردن یا نکردن غذا ارزش غذایی آن را تغییر می‌دهد یا نه بستگی به خود غذا دارد و اینکه آیا اول پخته یا بلاچ شده (در آب جوشاننده ماده غذایی پخته‌شده) تا ۲۰ تا ۶۰ ثانیه، پانه‌مواد مغذی بعضی از مواد غذایی در صورت حرارت دیدن، زیست‌دسترسی بیشتری پیدا می‌کنند (وقتی قبل از فریز کردن، بلاچ یا پخته می‌شوند)، اما بعضی دیگر

بهدرستی انجام‌شود-در مقایسه با

چگونه استرس مزمن را درمان کنیم!

■ **استرس مزمن بدن شما را تجزیه می‌کند و باعث ایجاد بیماری می‌شود.**



درمان و بهبودی با یادگیری دو مجموعه مهارت مجزا بسر‌ای مقابله مؤثر با مصیبت‌ها و پرورش ششادی اتفاق می‌افتد. با کاهش زمان احساس استرس و افزایش احساس امنیت، بدن فرصت بازسازی و التیام پیدا می‌کند؛ چه از نظر روحی و چه جسمی.

شما باید برای حفظ زندگی و سلامتی، سوخت‌گیری و بازسازی و التیام یابید.

تهدیدها

وقتی احساس امنیت‌نمی‌کنید، بدن شما وارد سطوح مختلف فیزیولوژی تهدید (پرواز یا جنگ) می‌شود تا بقا را تضمین کند. با تهدیدهای حاد به‌طور مؤثر و سریع مقابله می‌کنند؛ اما با چالش‌های بی‌ان‌خوب عمل نمی‌کنند. هسته اصلی بیماری مزمن روحی و جسمی حالتی از استرس پایدار است. سیتوکین‌های التهابی فعال

دیگر روش‌های نگهداری مواد غذایی می‌توانند مواد مغذی آنها را حفظ کند.

فرایند انجماد می‌تواند بسا کند کردن همین‌بزرگ‌ترین دلیل ازرفتن بعضی از مواد مغذی‌ها است. این کریستال‌ها می‌توانند دیواره سلولی را تخریب کرده و باعث ازدست‌رفتن بخشی از مواد مغذی مخصوصی شوند، مثلا ویتامین C و ویتامین‌های B که محلول در آب‌اند. البته این از دست‌رفتن‌ها معمولا بسیار ناچیزند و تحقیقات بیشتری لازم است تا کاملا درک شود که انجماد مواد غذایی چگونه بر ارزش غذایی آنها اثر می‌گذارد.
سویی دیگر میوه‌ها و سبزی‌های تازه ممکن است در فاصله زمانی از برداشت تا رسیدن به فروشگاه، مقداری از مواد مغذی خود را از دست بدهند.

بهداشت و سلامت

آدرنالین، نورآدرنالین، هیستامین‌ها و وازوپرسین هستند که بدن شما را از فکر کردن به‌سمت فرار سوق می‌دهد. این وضعیت را می‌توان به رانندگی در بزرگراه با سرعت بیش از ۱۰۰ کیلومتر در ساعت در دنده دوم تشبیه کرد. سریع‌تر از زمانی که با دنده پنچ حرکت می‌کنید! خب خراب می‌شود.نیروی محرکه بیماری‌های روحی و جسمی مزمن، قرار گرفتن مداوم در معرض فیزیولوژی استرس است. راه‌حل در استفاده از رویکردهایی برای افزایش «سرخ‌های ایمنی» نهفته است.

درمان پویا

استرس پایدار به فیزیولوژی تهدید تبدیل می‌شود که علائمی را ایجاد می‌کند. در طب رایج، به‌جای پرداختن به علت اصلی که تعامل بین استرس و سیستم عصبی است، فقط علائم را درمان می‌کنند. فرصتی برای شناخت فرد بیمار نیست، ماهیت شرایط فرد درک نمی‌شود و روش بیهنه برای آرام‌کردن فرد به‌طور شخص‌به‌شخص وجود ندارد.درمان‌علائم‌به‌تنهایی مشابه خاموش کردن آتش چاه نفت با شلنگ

بناغچه است، جای تعجب نیست که بار بیماری‌ها و رنج‌های مزمن همچنان سر به‌فلک کشیده می‌مانند. در واقع، هنگام تعامل با سیستم پزشکی معمولا احساس استرس بیشتری می‌کنید. در اینجا می‌توان مفهوم «درمان پویا» را پیش‌فعال‌است، سوخت از هر سلول بدن شما از جمله مغز شما مصرف می‌شود.حالت‌های بیماری‌مزمن‌باعث کوچک‌شدن فیزیکی مغز شما می‌شود؛ اما خوشبختانه، با بهبودی دوباره رشد می‌کند.هورمون‌های استرس شامل

انجماد مواد غذایی بر ارزش غذایی آنها اثر می‌گذارد

غذایی بالاتری دارند.

آیا غذای فریزی سالم است؟

میزان سالم و مفیدبودن غذاهای فریزی بستگی به فاکتورهایی مثل نشان دارد که با آن غذای موردنظر افزودنی‌ها دارد یا نه و از وضعیت طبیعی و تازه‌اش چه مدت زمانی گذشته است. غذاهای خانگی معمولا کیفیت غذایی بیشتری دارند؛ ولی بسیاری از غذاهای منجمد کارخانه‌ای افزودنی دارند؛ اما اگر افزودنی نداشته باشند، کیفیت غذایی خوبی دارند.

نکاتی مهم برای یخ‌زدایی و دوباره گرم‌کردن غذاها

شیوه درست دوباره گرم‌کردن

بر سیستم عصبی شما داشته‌باشد.

سیستم عصبی: راه‌هایی برای کاهش واکنش‌پذیری آن وجود دارد.

خروجی: مستقیما بدن شما را تحریک می‌کند تا از استرس به فیزیولوژی آرامش‌بخش برود.این‌مدل، تحقیقات شناخته‌شده‌ای را هم برای پزشکان و هم برای بیماران سازمان‌دهی می‌کند. شما می‌توانید دوباره از خود مراقبت کنید و با درمانگر خود همراه شوید.

چرا در زندگی «حرفه‌ای» نمی‌شوید؟

این فرآیند را به‌نوعی تبدیل شدن به یک شخص «حرفه‌ای در زندگی» در نظر بگیرید. شبیه به‌دست‌آوردن هر مهارتی مانند ناوختن پیانو است، اتفاق می‌افتد. با کاهش زمان احساس استرس و افزایش احساس امنیت، بدن فرصت بازسازی و التیام پیدا می‌کند؛ چه از نظر روحی و چه جسمی. مغز از نظر فیزیکی تغییری‌کنند(نوروپلاستیستیه)، مدارهای مرتبط بااضطراب می‌شوند و مناطق درد(دهنی و فیزیکی) آتروفی می‌شوند.

می‌توان با تکرار، مغز خود را

به‌دور از هر چیزی دوباره برنامه‌ریزی کرد.جنبه‌هیجان‌انگیزنوروپلاستیستی این است که در نقطه‌ای از اوج، بهبودی همچنان بر روی خود ساخته می‌شود و هیچ محدودیتی برای اینکه چه جور زندگی‌تان را تغییر می‌دهد وجود ندارد. از این زندگی چه می‌خواهید؟ کمتر به‌طور فیزیولوژی در معرض تهدید قرار بگیرید، ایمنی و افزایش لذت، از زندگی خود لذت ببرید، بهبود پیدا کرده و رشد کنید.

فرایند یخ‌زدایی است. به‌طورکلی یخ‌زدایی با مایکروویو دارای اثرات منفی کمتری است. توصیه می‌شودبسته غذایی منجمد را یا در یخچال و یا در مایکروویو سردکردن، در ایرفرایزر (هواپز آشپزی آن را به کار ببرید. هرگز غذای منجمد را روی کانتنر آشپزخانه یا در سینک یا ظرف‌شویی آب گرم نگذارید تا یخ‌زدایی شود؛ چون اجازه می‌دهید میکروب‌ها زود رشد کنند. به‌طورکلی بهترین روش‌های انجماد مواد غذایی شامل بلاچ‌کردن سبزیجات پیش از فریز کردن، نگهداری غذاهای منجمد دردمای زیر صفر درجه و استفاده از مواد غذایی منجمد در داخل فریزر قرار بگیرند. غذاهایی را که تازه‌دست کرده‌اید و می‌خواهید آنها را فریز کنید باید در عرض دو ساعت بعد از آماده‌شدن فریز شوند.



آکهی تغییرات شرکت تجارت خودرو

پروام ارشک کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۶۶۱۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۶۶۳۹۹
به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲،۰۷،۲۰، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، بلوار ایران، خیابان اقتصاد ۱، شماره ۱۶ ، کد پستی ۷۹۴۱۶۵۹۵۴ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

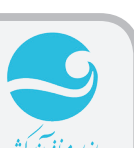


آکهی تصمیمات شرکت هوپامیایی

درویشی کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۹۳۰ با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۷۱۸۰۹۷
به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی بطور فسوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ و تأییدیه سازمان هوپامیایی کشوری به شماره ۲۴۱۲۰۳۳۶۷۰۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۳، موسسه حسابرسی ارقام نگر آریا به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۱۷۶۳۲ بعنوان حسابرس و بازرس قانونی و اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت رهیافت و همکاران به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۷۶۴۶۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش



آکهی تصمیمات شرکت سرمایه گذاری توسعه

راهبرد مرآت کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۶۹ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۳۴۱۰
به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۵،۱۰، آقای علیرضا فروزنده به شماره ملی ۱۷۴۰۱۲۶۵۲۱ به نمایندگی از موسسه صندوق حمایت و بازنشستگی کارکنان فولاد با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۹۵۱۳۱ به سمت نایب رئیس هیئت دیره تاپ پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.

رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش



آکهی تصمیمات شرکت سرمایه گذاری توسعه

راهبرد مرآت کیش (سهامی خاص)