

گروه بهداشت و سلامت – هر چند خستگی آدرنال به عنوان یک تشخیص پزشکی رسمی شناخته نمی شود، علائمی که فرد احساس می کند کاملاً واقعی هستند. نشانه هایی نظیر استرس، خستگی، مهم مغزی و مشکلات خواب بر زندگی بیمار تاثیر منفی می گذارند. البته چنین علائمی ممکن است به بیماری دیگری هم مرتبط باشند. از این رو تشخیص افتراقی به منظور جلوگیری از ایجاد اشتباه بسیار حیاتی و مهم است.

ان تکمل های مناسب برای خستگی آدرنال

مکمل هایی که برای حمایت از سلامت سیستم آدرنال به بازار دارویی عرضه می شوند، فراوانی و تنوع بالایی دارند. در حالی که مکمل ها اساساً نمی توانند خستگی آدرنال را درمان کنند، اما ممکن است بتوانند به رفع علائم مرتبط مانند استرس، بی خوابی و خستگی یاری برسانند.

در ادامه به بررسی چندین مکمل معروف در این زمینه و همچنین کارایی هر یک از آنها خواهیم پرداخت. گفتنی است که این اطلاعات از طریق مقالات منتشر شده توسط مجله مرور سالانه روتنشاسی و وب سایت انجمن غدد درون ریز آمریکا قابل دسترسی هستند.

پاسخ به استرس – هنگامی که استرس رخ می دهد، بدن سیستم هایی را فعال می کند که از

درباره خستگی آدرنال بیشتر بدانید

■ **خستگی آدرنال یک تشخیص بحث برانگیز است که توسط نسخه پنجم راهنمای تشخیصی و اختلال های روانی (DSM-5) که توسط انجمن روانپزشکی آمریکا (APA) منتشر شده و در واقع یک راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی است، به رسمیت شناخته نشده است. گفتنی است که تشخیص نارسانی آدرنال وجود دارد اما به طور قابل توجهی با خستگی آدرنال متفاوت است.**



کار می‌تواند به نفع باشد. در پاسخ به یک رویداد استرس زا، مغز به اندام های کوچک بالای کلیه ها (غدد فوق کلیوی) سیگنال می دهد تا آدرنالین (اپی نفرین) ترشح کنند. اپی نفرین ضربان قلب را افزایش می دهد و خون بیشتری را به اندام ها می فرستد. این ترکیب همچنین باعث آزاد شدن انرژی ذخیره شده برای کمک به پاسخ جنگ یا گریز می شود.

درباره ساعت خواب فرزندان خود به این دلایل سخت گیر باشید

کلرادو داده های جمع آوری شده از ۹۴ کودک ۵ تا ۹ ساله با پیشینه های مختلف را تجزیه و تحلیل کردند. آنها با استفاده از اسکن MRI ساختار مغز کودکان را به وقت اندازه گیری و از والدین در مورد مدت زمان خواب فرزندشان و سبک زندگی خانوادگی آنها سوال کردند. پرسش های مربوط به روال خانواده شامل این موارد بودند که آیا بچه ها هر روز صبح پس از بیدار شدن از خواب فعالیت های یکسانی را انجام می دهند یا خیر، آیا والدین پس از بازگشت از محل کار به خانه با فرزندانشان زمانی را به بازی اختصاص می دهند یا خیر، آیا والدین مرتباً بازی بچه های خود داستان می خوانند یا قصه می گویند، آیا بچه ها هر شب راس ساعت مشخصی به رختخواب می روند یا خیر و اینکه آیا اعضای خانواده با هم غذا می خورند؟ تجزیه و تحلیل نتایج به دست

گروه بهداشت و سلامت – دکتر امیلی مرز توضیح می دهد: "ساعات خواب شبانه نامنظم و به دنبال آن مدت خواب کوتاه تر، به طور قابل توجهی با کاهش ضخامت قشر مغز در لوب پیشانی، گیجگاهی و آهیانه ای و همچنین حجم آمیگدال، غده یک منطقه مغزی کلیدی برای پردازش احساسات، مرتبط است."

به گفته محققان، تنظیم ساعات خواب سسخت گرانه توسط والدین برای فرزندان، با مزایای ویژه ای همراه است. در واقع چنین تصمیمی می تواند کیفیت و کمیت خواب کودکان را ارتقا دهد. علاوه بر این خواب کمتر و بدون برنامه مشخص با مناطق نازک تر و نوعی تحلیل رفته در مغز مرتبط است که وظیفه ارزشمند کنترل رفتارهای انسانی را بر عهده دارند. ما آیا شما هم برای خواباندن

بهداشت و سلامت

هنگامی که آزادسازی اولیه اپی نفرین کاهش می یابد، محور هیپو تالاموس – هیپوفیز – آدرنال (HPA) وارد عمل می شود. محور HPA بین هیپو تالاموس، غده هیپوفیز و غدد فوق کلیوی ارتباط برقرار می کند تا هورمون استروئیدی کورتیزول را آزاد کند. حامیان مفهوم خستگی آدرنال آن را به استرس مزمن نسبت می دهند که بر توانایی غدد فوق کلیوی در راستای تولید هورمون ها، یعنی کورتیزول، تاثیر می گذارد. استرس طولانی مدت منجر به افزایش مداوم سطح کورتیزول می شود که می تواند بر سلامت مغز، سیستم متابولیک و ایمنی اثر منفی بگذارد.

مکمل های حمایت کننده از آدرنال

مکمل های مورد استفاده به منظور کمک به درمان خستگی آدرنال بسیار متنوع هستند. با این حال، شواهد قطعی در جهت تایید ۱۰۰ درصدی استفاده از این محصولات برای کاهش استرس، علائمش خستگی و در نهایت رفع خستگی آدرنال در دست نیست. برخی از مکمل های مفید برای حمایت از آدرنال ترکیبی از مواد مختلف هستند. برای مثال مکمل های حاوی ویتامین های گروه ب، منیزیم، چای سبز و گیاه رودیولا زرا سطح استرس را کاهش داده و کیفیت خواب را بهبود می بخشند.

جینسنگ – جینسنگ از ریشه خشک شده

گیاه **Araliaceae** به دست می آید. به طور کلی دو نوع اصلی جینسنگ وجود دارد: جینسنگ پاناکس و جینسنگ آمریکایی که هر کدام اثرات متفاوتی بر بدن دارند. برخی از داده ها نشان می دهند که جینسنگ خستگی را در افراد سالم کاهش می دهد. تحقیقات دیگری هم در دست هستند که از مصرف مکمل های جینسنگ برای کاهش خستگی ناشی از بیماری حمایت می کنند. با این حال، دوز مصرفی و مدت زمان استفاده، به سه طور قابل توجهی میان مطالعات مختلف متفاوت هستند.

هر چند به طور دقیق مشخص نیست که جینسنگ چگونه بر سلامت روان تاثیر می گذارد، برخی تحقیقات نشان داده اند که این ترکیب ممکن است بر فعالیت مغز برای بهبود عملکرد شناختی و افزایش سطح انتقال دهنده های عصبی (مواد شیمیایی که به نورون ها اجازه برقراری ارتباط با یکدیگر را می دهند) تاثیر بگذارد.

ان تکمل های مناسب برای خستگی آدرنال آشواگاندا – **Withania somnifera**، درختچه ای است که در طب آیورودا (نظام باستانی پزشکی هند) به دلیل توانایی آن در کمک به افراد برای سازگاری با استرس شهرت زیادی دارد.

تحقیقات نشان می دهد که آشواگاندا ممکن است سطح کورتیزول

یک مطالعه کوچک بین دانشجویان مذکر نشان داد که مصرف ۵۰۰ میلی گرم منیزیم به صورت روزانه به مدت چهار هفته باعث کاهش سطح سرمی کورتیزول می شود. منیزیم فعالیت انتقال دهنده های عصبی را برای تئوتونیک بدن به خواب کاهش می دهد. این عملکرد ممکن است مشکلات خواب مرتبط با علائم خستگی آدرنال را نیز بهبود بخشد. هر چند تحقیقات در خصوص منیزیم و تاثیر آن بر علائم مربوط به خستگی آدرنال امیدبخش هستند، برخی از مزایای آن ممکن است به دلیل سایر مواد تشکیل دهنده مکمل های حاوی این ماده باشند. علاوه بر این، زمانی که سطح مواد مغذی در بدن پایین باشد، منیزیم ممکن است فواید بیشتری از خود نشان دهد.

ویتامین های گروه ب

ویتامین های خانواده ب برای حفظ تعادل هوموسیستئین، تولید سسرو تونین (یک انتقال دهنده عصبی حیاتی برای تنظیم خلق و خو) و تشکیل هورمون های غده فوق کلیوی (کاتکول آمین ها) ضروری هستند. سطوح پایین برخی از ویتامین های ب می تواند بر سلامت و خلق و خو تاثیر منفی بگذارد. همچنین برخی تحقیقات نشان می دهند که مکمل های ویتامین ب ممکن است بتوانند با موفقیت بالا سطح استرس را کاهش دهند. به طور خاص، ویتامین های خانواده ب در افراد با سطوح پایین تر مواد مغذی، اثر بیشتری بر استرس دارند.



و حمایت از سلامت خواب کودکان قبل از ورود به دوران نوجوانی تاکید دارد.

از طرفی دیگر دانشمندان آکادمی علوم کارولینای شمالی دریافته اند که نوجوانانی که هشت ساعت کامل می خوابند، در مقایسه با نوجوانانی که فقط شش ساعت خواب شبانه دارند و با تلفن همراه خود به رختخواب می روند، نمرات شناختی بهتری در آزمون های مرتبط کسب می کنند.

گذارد. بنابراین در خانواده هایی که والدین سطح سواد مناسبی دارند و قادر هستند چالش های اقتصادی را مدیریت کنند، مساله خواب فرزندان در ساعت مشخص شبانه یک وظیفه مهم برای والدین محسوب می شود. البته در این خانواده ها اغلب توانایی مالی به یک عامل آسیب رسان مبدل می شود چرا که پدر و مادر درگیر مهمانی های متعددی در زمینه خواب نظیر کاهش ساعات خواب مفید رو به رو بودند.

این یافته ها ممکن است دلالت بر این موضوع داشته باشند که آسیب های اجتماعی – اقتصادی نظم و کیفیت سبک زندگی را مختل می کنند و به طور مشخص سطح استرس در کودکان را افزایش می دهند. بدین ترتیب زمان خواب آنها کاهش می یابد که آن هم به نوبه خود بر رشد مغز تاثیر منفی می

آگهی تغییرات شرکت حفاری استوان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۱۱۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۲۴۶۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲۰۳۰۲۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- اساسنامه جدید شرکت مشتمل بر ۵۷ ماده و ۱۶ تبصره جایگزین اساسنامه قبلی گردید.
- ۲- موضوع فعالیت شرکت به شرح ذیل می باشد: «مبادرت به فعالیت های حفاری در زمینه بالادستی نفت و گاز شامل مطالعات مهندسی و طراحی حفر چاه های نفت و گاز در خشکی و دریا، حفر و تعمیر چاه های نفت و گاز در خشکی و دریا، خدمات جانبی حفاری از قبیل سیمانکاری، گل حفاری و کلیه سروسیس های درون چاهی و برون چاهی در داخل و خارج از کشور، خرید، تملک، اجاره و استجاره دستگاه های حفاری خشکی و دریایی و تجهیزات مرتبط و اخذ وام و تسهیلات ارزی و ریالی از بانک ها ، سازمان ها و شرکت های تامین کننده مالی داخلی و خارجی، مشارکت و انجام فعالیت های صنعتی مرتبط و هرگونه معاملات مجاز، بازرگانی، صادرات و واردات کالا و خدمات و سایر امور و عملیاتی که بطور مستقیم و غیر مستقیم برای تحقق اهداف شرکت لازم و مفید بوده و یا در جهت اجرای موضوع شرکت ضروری باشد.»

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

آگهی تصمیمات شرکت کشتیرانی اقیانوس خروشان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۸۷۹ با شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۹۴۳۸۰

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲۰۴۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- آقای حمید رضارضائی با کد ملی ۰۰۶۹۲۴۰۳۰۲ به نمایندگی از شرکت کشتیرانی مسخر دریا با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۲۶۰۴۲ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای مهران اسمعیل شاهی به کد ملی ۰۰۷۲۱۴۸۰۸۱ به نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری فرا دریای نیک قشم با شناسه ملی ۱۴۰۰۰۱۱۶۲۹۰۰ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای سعید ابراهیم زاده به کد ملی ۰۰۱۱۶۰۶۹۴۰۰ به نمایندگی از شرکت کشتیرانی کلان کیش با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۶۹۲۴ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی ۱۴۰۳۰۴۲۵ انتخاب شدند.
- ۲- کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، پروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء دو نفر از اعضای هیئت مدیره به همراه مهر معتبر هیئت مدیره و سایر اوراق عادی و اداری با امضای واحد هر یک از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.
- ۳- اختیارات مدیرعامل مطابق با اساسنامه به ایشان تفویض گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت کشتیرانی کلان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۷۸۷۰ با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۶۹۴۴

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲۰۴۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- آقای جواد نصراللهی با کد ملی ۴۱۳۱۹۷۱۱۹۴ به نمایندگی از شرکت کشتیرانی مسخر دریا با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۲۶۰۴۲ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای کاظم حکیمی حیدرآللو به کد ملی ۲۹۱۰۰۲۶۰۵۱ به نمایندگی از شرکت کشتیرانی اقیانوس خروشان با شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۹۴۳۸۰ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم فاطمه سهرابی کلوجه با کد ملی ۰۰۶۲۹۰۷۹۷۲۲ به نمایندگی از شرکت فرا دریای نیک قشم با شناسه ملی ۱۴۰۰۰۱۱۶۲۹۰۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره تا مورخ ۱۴۰۳۰۴۲۵ انتخاب شدند.
- ۲- کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، پروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء دو نفر از اعضای هیئت مدیره به همراه مهر معتبر هیئت مدیره و سایر اوراق عادی و اداری با امضای واحد هر یک از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.
- ۳- اختیارات مدیرعامل مطابق با اساسنامه به ایشان تفویض گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت بنا سازان الوند کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۷۷۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۰۹۸۷۷

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲۰۱۱۰۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- آقای میثم عباسی به شماره ملی ۰۰۳۲۱۷۲۸۵۱ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای احسان عباسی به شماره ملی ۰۰۳۲۱۸۶۴۳۱ به سمت رئیس هیئت مدیره، یاسر عباسی به شماره ملی ۰۰۳۲۱۴۴۵۱ 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، پروات ، عقود اسلامی و قرارداد ها و سایر نامه های عادی و اداری با امضاء مدیر عامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
- ۳- خانم سسولماز شاهی به چهار برچی به شماره ملی ۰۰۷۲۶۰۲۲۷۴۲ بعنوان بازرس اصلی و خانم پیوند صالحی به شماره ملی ۰۰۱۸۶۱۳۲۲۸۶ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
- ۴- روزنامه کنیرال انتشار اطلاعات جهت نشر آگهی های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت کشتیرانی موج شکنان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۷۹۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۵۷۳۰۸۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲۰۳۰۳۰۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- صورت مالی مشتمل بر صورت وضعیت مالی، صورت سود و زیان، صورت تغییرات در حقوق مالکانه و صورت جریانهای نقدی برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱،۱۲،۲۹ به تصویب رسید.
- ۲- موسسه حسابرسی ارکان سیستم حسابداران رسمی با شناسه ملی ۱۰۱۰۵۳۰۰۵۴ بعنوان حسابرس مستقل و بازرس قانونی اصل و موسسه حسابرسی و بهبود سیستم های مدیریت حسابرستین با شناسه ملی ۰۰۳۱۶۹۹۱۱۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مد یک سال مالی انتخاب شدند.
- ۳- روزنامه کنیرال انتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت برای مدت یکسال مالی انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت اعتماد گستران ساویس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۹۲۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۶۹۱۹۷۴

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲۰۱۰۲۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- آقای محسن آذری دولخانه به شماره ملی ۰۰۷۱۱۰۵۴۵۱ به سمت مدیر عامل و نایب رئیس هیئت مدیره، آقای میناق پیرزاده به شماره ملی ۰۰۷۶۳۳۰۶۷۲ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای نریمان کازرونی به شماره ملی ۰۲۵۱۵۲۳۴۴۸ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت با امضاء ثابت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره یا عضو هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و اوراق عادی و اداری با امضاء مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

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

آگهی تصمیمات شرکت نسیم بحر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۹۷۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۲۲۲۳۷۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲۰۵،۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- آقای محسن عسگری با کد ملی ۰۰۶۳۱۲۱۱۶۶ به نمایندگی از شرکت خطوط تجزیه و تفکیک راه شیری کیش با شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۷۸۷۵۱ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای محسن دولت آبادی با کد ملی ۰۰۶۵۱۵۹۶۵۹ به نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری فرا دریای نیک قشم با شناسه ملی ۱۴۰۰۰۱۱۶۲۹۰۰ به سمت رئیس هیئت مدیره، خانم زیبا شفقت با کد ملی ۲۶۱۹۲۶۱۳۲۵ به نمایندگی از شرکت کشتیرانی خلیج فارس ایران با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۸۱۱۹۳ به سمت نایب رئیس هیات مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- ۲- کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، پروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضای دو عضو هیئت مدیره به همراه مهر شرکت معتبر می باشد و سایر اوراق عادی و اداری با امضای یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.
- ۳- اختیارات مدیر عامل مطابق اساسنامه به ایشان تفویض گردید.

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

پر تیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزانه