

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت – اگر شما هم در میان بیش از ۲۰ درصد بزرگسالانی هستید که دارای دردهای مزمن مانند آرتریت، میگرن یا کمردرد هستید، ممکن است غذا خوردن برایتان بیشتر شبیه به یک کار طاقت فرسا باشد تا لذت‌بخش و همیشه نگران باشید که برخی غذاها به طور ناخودآگاه ناراحتی شما را تشدید کنند.

خبر خوب این است که تحقیقات نشان می‌دهد ایجاد تغییرات استراتژیک در رژیم غذایی، رفع کمبودهای تغذیه‌ای و مصرف مکمل‌های مبتنی بر دانش پزشکی می‌تواند التهاب را بدن را به میزان قابل توجهی کاهش و درد را تسکین دهد.

دردناک، کسل کننده، سوزناک، تیزتر تنها برخی از کلماتی است که افراد برای توصیف درد خود استفاده می‌کنند.

وضعیت فرد مبتلا به درد مزمن ممکن است بعضی روزها عالی باشد، بعضی روزها بد. این واقعیتی است که بسیاری از مبتلایان به این

عارضه با آن مواجه هستند. احتمال دارد علائم و نشانه‌ها همیشه قابل مشاهده نباشند و ممکن است نبردی درونی باشد که در پشت دندان فروچوچه و بلخنده‌های اجباری پنهان شده است.

اغلب ممکن است درد مزمن به عنوان نشانه‌ای از یک مشکل بزرگتر نادیده گرفته شود یا به دلیل اینکه تهدید کننده زندگی نیست جدی گرفته نشود. با این حال، بار درد مزمن نه تنها فردی نیست، بلکه اجتماعی هم هست.

نتایج مطالعات نشان می‌دهد افراد مبتلا به درد مزمن ممکن است در انجام زندگی روزمره و فعالیت‌ها مشکل داشته باشند و همچنین از وضعیت سلامت ضعیف تری برخوردار باشند.

همچنین ممکن است مجبور باشند با ناامنی شغلی یا بیکاری دست و پنجه نرم کنند.

در ادامه به این می‌پردازیم که چگونه یک رژیم غذایی ضد التهابی می‌تواند متحد قدرتمندی در مبارزه با دردهای مداوم باشد.

التهاب، پاسخ سیستم ایمنی بدن

محققان بی‌برند؛

رژیم فستینگ می تواند از سلامت روده با افزایش سن محافظت کند

پس از ۸ماه، دانشمندان دریافتند موش‌هایی که در برنامه فستینگ بودند، وزن کمتری به دست آوردند و تغییرات ساختاری در روده کوچک خود داشتند که با کنترل بهتر گلوکز و کاهش التهاب همراه بود.

«اسپنسر وروگوپ»، نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که رژیم فستینگ یک تمرین غذایی مفید برای کنترل افزایش وزن، بهبود سطح گلوکز خون، و ارتقای اثرات مثبت روده‌ای با کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو و در عین حال تغییر ساختار روده است.»

محققان از مدل موشی استفاده کردند که برای تسریع پیری آن را اصلاح ژنتیکی کرده بودند. یک گروه از موش‌ها همیشه غذا در دسترس داشتند، در حالی که گروه دیگر فقط در چرخه‌های متناوب ۲۴ ساعته به غذا دسترسی داشتند.

بهداشت و سلامت

مواد غذایی مفید برای تسکین درد مزمن

تحقیقات نشان می‌دهد ایجاد تغییرات استراتژیک در رژیم غذایی می‌تواند التهاب را بدن را به میزان قابل توجهی کاهش و درد را تسکین دهد.

شما به آسیب است که باعث تحریک گلبول‌های سفید و پروتئین‌ها می‌شود تا از شما در برابر مهاجمان خارجی محافظت کند و آسیب را ترمیم کند. هنگامی که التهاب به دلیل اختلالات خود ایمنی، جراحات، استرس یا شرایطی مانند چاقی، مزمن می‌شود می‌تواند به طور مداوم مسیرهای درد را فعال کند.



کند که در ادامه به نقل از «وب‌ام‌دی» به چند نکته در این زمینه خواهیم پرداخت.

آنتی‌اکسیدان‌ها را فراموش نکنید. اینس ترکیبات در میوه‌ها، سبزیجات، چای، ادویه جات و مکمل‌هایی مانند کورکومین یافت می‌شوند.

آنها به خشی کردن رادیکال‌های آزاد آسیب‌رسان به سلول کمک می‌کنند.

مصرف اسیدهای چرب امگا

چربی‌های اشباع التهابی هستند. هیدراته بمانید. روزانه ۲ تا ۳ لیتر آب مصرف کنید.

الکل نخورید. الکل می‌تواند پاسخ‌های التهابی را تحریک و تشدید کند. انواع میوه و سبزیجات مصرف کنید. همچنین کمبود برخی مواد مغذی می‌تواند درد شما را افزایش دهد. کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند باعث شود که التهاب شما کنترل نشود.

– **ویتامین D:** این ویتامین

– **ویتامین‌های گروه B:** اینها به سلامت و عملکرد اعصاب شما کمک می‌کنند. کمبود این ویتامین‌ها با درد عصبی و نوروپاتی مرتبط است.

– **ویتامین C:** این آنتی‌اکسیدان قوی با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند.

با دنبال کردن یک رژیم غذایی

ضد التهابی، رفع کمبودهای تغذیه‌ای و مصرف مکمل‌های هدفمند، ممکن است بتوانید التهاب خود را به طور

نتایج مطالعات نشان می‌دهد افراد مبتلا به درد مزمن ممکن است در انجام زندگی روزمره و فعالیت‌ها مشکل داشته باشند و همچنین از وضعیت سلامت ضعیف تری برخوردار باشند. همچنین ممکن است مجبور باشند با ناامنی شغلی یا بیکاری دست و پنجه نرم کنند.

طبیعی کاهش دهید و به طور بالقوه از درد مزمن خلاص شوید.

با پزشک یا متخصص تغذیه خود همکاری کنید تا یک رژیم غذایی مناسب بسرای مبارزه با درد

برای خود انتخاب کنید. غذا خوردن می‌تواند به یک لذت واقعی تبدیل شود تا اینکه یک منبع نگرانی و ناراحتی باشد.

برای سلامت استخوان و عضلات شما ضروری است. سطوح پایین ویتامین D با درد اسکلتی عضلانی مرتبط است.

– **منیزیم:** منیزیم برای ساخت بیش از ۳۰۰ نوع آنزیم مورد نیاز است. کمبود منیزیم با میگرن، اسپاسم عضلانی و فیبرومیالژیا مرتبط است.

علائم هشدار دهنده حمله قلبی

گروه بهداشت و سلامت– در حالی که به‌خوبی ثابت شده که فشار خون بالا، دیابت، استعمال دخانیات و ورزش نکردن از عوامل خطر حمله قلبی هستند، کارشناسان می‌گویند علائم مشخصی وجود دارد که در روزها و هفته‌ها قبل از حمله قلبی رخ می‌دهد. دانستن این نشانه‌ها می‌تواند نجات‌دهنده باشد. متخصصان برخی از علائم هشداردهنده اولیه حمله قلبی و آنچه را که در صورت تجربه آنها باید انجام دهید را به اشتراک می‌گذارند:

درد یا احساس فشار در قفسه‌سینه: آنزین که درد متناوب قفسه سینه است، بر اثر تجمع تدریجی پلاک در داخل رگ‌ها ایجاد می‌شود می‌تواند یک علامت هشداردهنده باشد. اگر متوجه هر نوع ناراحتی در قفسه‌سینه شدید(آنزین می‌تواند به اشکال دیگری غیر از درد نیز ظاهر شود)، مهم است که با پزشک خود تماس بگیرید.

درد گردن، شانه یا فک: معمولاً ما حملات قلبی را با درد فوری در دست چپ مرتبط می‌دانیم. بااین حال، علائم اولیه درد ممکن است چندان واضح نباشد. گاهی اوقات حمله قلبی مترادف با درد قفسه سینه است، اما گاهی اوقات به‌ویژه در افراد مسن، ممکن است علائم مرتبط دیگری مانند درد بایب‌حسی که از گردن، شانه یا بازو منتشر می‌شود، وجود داشته باشد.

حالت تهوع یا سایر مشکلات معده: در دشکم، حالت تهوع و خستگی نیز از علائم هشدار دهنده حمله قلبی هستند. اما این علائم مخصوص همه بیماران نیست. برخی از بیماران ممکن است علائم خفیف گوارشی داشته یا اصلاً هیچ علامت گوارشی نداشته باشند.

سرگیجه، سبکی سر یا ضعف: اگر ناگهان دچار عدم تعادل می‌شوید، اتاق شروع به چرخیدن می‌کند یا بینایی شما کاهش می‌یابد، بدن شما ممکن است در مورد حمله قلبی قریب‌الوقوع هشدار دهد. اگر این علائم را تجربه کردید، فوراً به اطرافش خود اطلاع دهید.

تنگی نفس: تنگی نفس می‌تواند بر اثر فعالیت بدنی، دمای بالا یا ارتفاع زیاد ایجاد شود. همچنین می‌تواند یک علامت رایج برای بسیاری از مشکلات پزشکی دیگر باشد. با این حال، فشار در قفسه سینه، مشکل در تنفس یا تنگی نفس می‌تواند گاهی اوقات یک علامت هشدار برای حمله قلبی باشد.

عرق سرد: تعریق زیاد در حالت استراحت و یا تجربه عرق سرد می‌تواند از علائم هشدار دهنده حمله قلبی باشد. بازه زمانی بین علائم و حمله قلبی از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت به نظر می‌رسد. اما تقریباً دو سوم از بیماران می‌توانند یک ماه قبل از حمله قلبی به زمانی اشاره کنند که درد قفسه سینه را تجربه کرده‌اند. برخی از افراد نیز ممکن است در روزهای منتهی به حمله قلبی متوجه علائم شوند. درحالی که بسیاری از عوامل خطر خارج از کنترل شما هستند، بسیاری از آنها قابل پیشگیری‌اند. اقدامات ساده مانند پیاده‌روی روزانه یا انتخاب غذاهای سالم می‌تواند همراه با دانستن اعداد فشار خون، کلسترول و قند خون و آگاهی از علائم هشداردهنده حمله قلبی به کاهش احتمال بروز این عارضه کمک کند. فراموش نکنید، اگر سن شما ۲۵سال به بالا است، با پزشک عمومی خود یک چک‌آپ سلامت قلب زوررو کنید.

<div><div><div><div><div></div><div><div>آگهی تأسیس شرکت مهر سان دایا زرین کیش (با مسئولیت محدود)</div></div></div></div><div>سازمان منطقه آزاد کیش</div></div></div>	<div><div><div><div><div></div><div><div>آگهی تصمیات شرکت حفاری اسر کیش (سهامی خاص)</div></div></div></div><div>سازمان منطقه آزاد کیش</div></div></div>
<div><div><div><div><div></div><div><div>ثبت شده به شماره ۱۶۹۰۶ و شناسه ملی ۱۶۰۱۲۹۹۲۶۵۸</div></div></div></div><div>با عنایت به استعلام اخذ مدیریت بازرگانی بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۱۵۳۲۸ مورخ ۱۴۰۲/۳/۱۶ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۶ خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۶ تحت شماره ۱۶۹۰۶ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.</div><div>۱- موضوع شرکت: خرید،فروش،توزیع،تولید و صادرات و واردات کلیه کالا‌های مجاز بازرگانی،و ترخیص کالا از گمرکات داخلی و بین المللی، شرکت در مناقصه‌ها و مزایده‌ها،عقد،قراداد با اشخاص حقیقی و حقوقی داخلی و خارجی،اخذ وام و تسهیلات ریالی و ارزی از کلیه بانک‌های دولتی و خصوصی و موسسات مالی و اعتباری داخلی و خارجی،اخذ نمایندگی مجاز از شرکتها و موسسات داخلی و خارجی و اعطای نمایندگی به آنها،مشارکت و شرکت در نمایشگاه‌های تخصصی و غیر تخصصی داخل و خارج کشور. پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح مطابق با قانون جاری کشور و سازمان منطقه آزاد.</div><div>۲- مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش،بازار پائیند،طبقه همکف،واحد۵۴،کد پستی ۷۹۴۱۸۹۴۷۵۵</div><div>۳- میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال.</div><div>۴- مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.</div><div>۵-مدیران شرکت: آقای مهرداد رضای اصفهانی به شماره ملی۰۰۷۴۹۱۲۳۶۳ به سمت مدیر عامل و عضو هیات مدیره،خانم فاطمه محسنی کفشگر کلانی به شماره ملی ۰۰۷۴۹۲۳۰۱۹۸ به سمت رئیس هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.</div><div>۶- دارندگان حق امضاء: کلیه اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک،سفته برات و قراردادهای عقود اسلامی با امضای منفرد مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.</div><div>۷-اختیارات مدیرعامل: طبق مفاد اساسنامه.</div></div></div>	<div><div><div><div><div></div><div><div>آگهی ختم تصفیه شرکت نوشین کیش (سهامی خاص)</div></div></div></div><div>سازمان منطقه آزاد کیش</div></div></div>

<div><div><div><div><div></div><div><div>آگهی انحال شرکت تکتاز تر کاشوند کیش (سهامی خاص)</div></div></div></div><div>سازمان منطقه آزاد کیش</div></div></div>	<div><div><div><div><div></div><div><div>ثبت شده به شماره ۱۳۸۷ و شناسه ملی ۱۶۰۰۸۴۲۴۱۳۶</div></div></div></div><div>به استناد صور جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲،۱۰،۱۲ شرکت مذکور منحل اعلام و آقای علیرضا ترکاشوند دهنو با کد ملی ۰۰۵۶۰۵۱۳۲۸ به سمعت مدیر تصفیه برای مدت دو سال انتخاب شدند ضمناً آدرس محل تصفیه به نشانی: کیش، صدف، کوچه بنان، پلاک ۵۷، کد پستی ۷۹۴۱۶۵۸۱۸ می باشد.</div></div></div>
<div><div><div><div><div></div><div><div>رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش</div></div></div></div><div></div></div></div>	<div><div><div><div><div></div><div><div>رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش</div></div></div></div><div></div></div></div>

<div><div><div><div><div></div><div><div>آگهی ختم تصفیه شرکت نوشین کیش (سهامی خاص)</div></div></div></div><div>سازمان منطقه آزاد کیش</div></div></div>	<div><div><div><div><div></div><div><div>ثبت شده به شماره ۱۲۹۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۹۳۹۳</div></div></div></div><div>به استناد نامه وارده به شماره ۲۱-۱۴۰۲/۴/۳۱ مورخ ۱۴۰۲/۴/۳۱ در اجرائی ماده ۲۲۵ قانون تجارت بدینوسیله ختم تصفیه شرکت مذکور اعلام می گردد.</div></div></div>
<div><div><div><div><div></div><div><div>رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش</div></div></div></div><div></div></div></div>	<div><div><div><div><div></div><div><div>رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش</div></div></div></div><div></div></div></div>

<div><div><div><div><div></div><div><div>آگهی تصمیات شرکت حمل و نقل دریایی راه ابریشم کیش (سهامی خاص)</div></div></div></div><div>سازمان منطقه آزاد کیش</div></div></div>	<div><div><div><div><div></div><div><div>ثبت شده به شماره ۱۶۷۱۲ و شناسه ملی ۱۶۰۱۲۰۹۱۵۰۰</div></div></div></div><div>به استناد صورتهجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۳،۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ گردید:</div><div>۱- آقای کامران ناصری با کد ملی ۹۶۴۷۸۹۶۲۰۶ به سمت مدیرعامل (خارج از اعضا و سهامداران)، آقای پیران قربانی با کد ملی ۱۸۴۱۴۴۴۶۷۷ به سمت رئیس هیئت مدیره (غیر موظف) آقای وحید قربانی با کد ملی ۲۴۹۱۷۶۰۵۱۷ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره (غیر موظف) آقای سید رضا موسوی با کد ملی ۲۵۰۰۰۲۴۴۲۰۰ به سمت عضو هیئت مدیره (غیر موظف) برای مدت دو سال انتخاب شدند.</div><div>۲- کلیه اسناد تعهدآور و اوراق بهادار شرکت از قبیل چک، سفته، برات و عقود قراردادهای با امضای مدیرعامل و یکی از اعضای هیأت مدیره همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیرعامل بسا امضای دو نفر از اعضای هیأت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود و سایر نامه های عادی و اداری با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت دارای اعتبار می باشد.</div><div>۳- مؤسسه حسابرسی و خدماتمالی حافظ گام با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۲۸۴۰۳۵ به عنوان حسابررس مستقل و بازرس قانونی اصلی، و مؤسسه حسابرسی و بهبود سیستم های مدیریت حسابرسمین با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۱۶۹۹۱ به عنوان بازرس علی البدل شرکت برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.</div><div>۴- روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات و روزنامه اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردیدند.</div><div>۵- هیئت مدیره اختیارات مندرج در ماده ۳۹ اساسنامه را به شرح ذیل به مدیرعامل تفویض اختیار نمودند.</div><div>۱- نمایندگی شرکت در برابر اشخاص و کلیه ادارات دولتی و موسسات خصوصی،</div><div>۲) تصویب آیین نامه های داخلی شرکت به پیشنهاد مدیرعامل</div><div>۳) ایجاد و حذف نمایندگی ها یا شعبه ها در هر نقطه ای از ایران (۴) نصب و عزل کلیه ماموران و کارکنان شرکت و تعیین شغل و حقوق و دستمزد و انعام و مرخصی و بازنسیستی و مستمری وراث آنها (۵) پیشنهاد و تأییدیه بودجه برای اداره کردن شرکت جهت ارائه و تصویب آن در مجمع عمومی (۶) افتتاح</div></div></div>
<div><div><div><div><div></div><div><div>رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش</div></div></div></div><div></div></div></div>	<div><div><div><div><div></div><div><div>رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش</div></div></div></div><div></div></div></div>

<div><div><div><div><div></div><div><div>آگهی تصمیات شرکت سرمایه گذاری و توسعه کیش (سهامی خاص)</div></div></div></div><div>سازمان منطقه آزاد کیش</div></div></div>	<div><div><div><div><div></div><div><div>ثبت شده به شماره ۸۷۸ و شناسه ملی ۱۰۸۰۰۰۱۵۳۵۶</div></div></div></div><div>به استناد صورتهجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲،۰۲،۲۱ تصمیات ذیل اتخاذ گردید:</div></div></div>
<div><div><div><div><div></div><div><div>۱- صورتهای مالی شرکت برای سال مالی ۱۴۰۱،۱۲،۲۹ به تصویب رسید.</div></div></div></div><div>۲-سلازمان حسابرسی با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۶۳۳۲ بعنوان حسابررس و بازرس قانونی برای مدت یکسال مالی شرکت انتخاب شد.</div><div>۳- روزنامه های کثیرالانتشار ایرانرسان و دنیای اقتصاد جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردیدند.</div></div></div>	<div><div><div><div><div></div><div><div>رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش</div></div></div></div><div></div></div></div>

<div><div><div><div><div></div><div><div>۴۴۴۲۴۹۹۹</div></div></div></div><div>سازمان منطقه آزاد کیش</div></div></div>	<div><div><div><div><div></div><div><div>پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش</div></div></div></div><div></div></div></div>	<div><div><div><div><div></div><div><div>گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش</div></div></div></div><div></div></div></div>	<div><div><div><div><div></div><div><div>روزنامه</div></div></div></div><div></div></div></div>
--	--	--	--