

چرا بی خواب می شویم؟

## سیستم ایمنی انسان تحت تاثیر سلامت خواب!

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با تاکید بر اهمیت خواب منظم و کافی، گفت: بخشی از سلامت انسان‌ها در گرو خواب است.

◀ **فریده پناه**

**گروه بهداشت و سلامت** – دکتر فرسید رضایی با بیان اینکه انسان‌ها حدود یک‌سوم زندگی خود را در خواب سپری می کنند، اظهار کرد: بخش بسیار مهمی از سلامت انسان‌ها در گرو خواب سالم است. من بر این باور هستم آموزش خواب سالم به جامعه و روشن کردن نقش خواب در سلامت جسم و ذهن از مهم ترین مسائل به حساب می آید. سیستم ایمنی انسان‌ها تحت تاثیر سلامت خواب است. هنگامی که مطرح می شود یک فرد ۶۰ساله حدود ۲۰سال از عمرش را در خواب به سر برده، بیانگر میزان تاثیر خواب در سلامت انسان‌ها است. وی درباره ضرورت اهمیت خواب

سالم گفت: هنگامی که می گوئیم سلامت یک حق همگانی است باید به این موضوع توجه کنیم که خواب سالم نیز یک حق همگانی به حساب می آید. مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت متعددی درباره خواب انجام شده، اظهار کرد: نتایج تحقیقات بیان می کند افراد در شب‌های پر نور متهایی که ماه کامل تر است، دیرتر به رختخواب می روند و کمتر می خوابند. اگرچه دلایل دیر تر به رختخواب رفتن در شب‌های متهایی نامشخص است اما نشان می دهد شرایط طبیعی برای خواب نیز می تواند بر کیفیت خواب اثر گذار باشد.

**بهترین زمان برای به خواب رفتن**
رضایی درباره بهترین زمان

## ۹ خاصیت درمانی گوجه سبز

**ارزش غذایی گوجه سبز**
گوجه سبز دارای خواص بسیار و از ارزش غذایی بالایی برخوردار است. دارای کالری بسیار و در هر ۱۰۰ گرم آن ۵ درصد ویتامین آ، پنج درصد کلسیم، سرشار از ویتامین ب و پنج درصد آهن و دارای نیاسین و ۱۳ درصد ویتامین ث، ۲ درصد فسفر و ۳۶ درصد پتاسیم برای هر فر تأمین می شود.

**دستگاه گوارش**

وجود مقادیر بالای فیبر در گوجه سبز باعث بهبود در روند کار دستگاه گوارش انسان می شود. خوردن گوجه سبز در تابستان به حرکت دودی روده کمک می کند. از آنجا که گوجه سبز منبع غنی از ویتامین C و فیبر قابل هضم است، از یبوست و نفخ شکم جلوگیری می کند.

**سیستم ایمنی بدن**

مصرف مداوم گوجه سبز در فصل تابستان سیستم ایمنی بدن را به طور طبیعی تقویت می کند. خاصیت آنتی اکسیدانی گوجه سبز بدن را در مقابل عوامل عفونی مقاوم کرده و با التهاب و رادیکال‌های آزاد مخرب می کند.

عنوان یک وعده غذایی می تواند تأثیر بسزایی در کم کردن چربی‌های دور شکم و کم کردن وزن داشته باشد.

**جلوگیری از آسیب‌های داخلی**

خاصیت آنتی اکسیدانی گوجه سبز از آسیب‌های داخلی سلول‌های چربی مغز و جریان خون جلوگیری می کند و سلول‌های بدن را در مقابل رادیکال‌های آزاد محافظت می کند.

**جلوگیری از کم خونی**

کسانی که بیشتر گوجه سبز می خورند کمتر دچار مشکلات ریه مانند آسم، سیرطان ریه، سرما خوردگی، سرفه و بیماری‌های مزمن روی می شوند.

**جلوگیری از انحناط عضلانی**

گوجه سبز برای رسیدن به تناسب اندام نیز مفید است. نقش ویتامین C در سلامت عضلات و جلوگیری از پیر شدن سلول‌های آن اثبات شده است. همچنین ویتامین C این میوه باعث دفع چربی‌های اضافه بدن شده و مصرف روزانه آن به صورت خام در سالا به

### بهداشت و سلامت



**بی‌نظمی در خواب و از دست دادن یک ساعت خواب در طی چند روز می تواند سبب کاهش عملکرد، خلق و خو و تفکر منجر شود. خواب منظم و کافی مهم است و به انسان‌ها کمک می کند که در طول روز بیدار و سرحال باشند و شبها احساس آرامش و خواب‌آلودگی داشته باشند و خوابی آرام و طولانی در طول شب تجربه کنند.**

مستقیم و احساس خواب‌آلودگی می‌کنیم.
هر شب از دست می‌دهیم، تعریف نمی‌شود بلکه با خواب‌آلودگی، مشکل در تمرکز، سردرد، تحریک‌پذیری و سایر مشکلاتی که می‌تواند روزانه ایجاد

اظهار کرد: بی‌خوابی بسا خوابی که هر شب از دست می‌دهیم، تعریف نمی‌شود بلکه با خواب‌آلودگی، مشکل در تمرکز، سردرد، تحریک‌پذیری و سایر مشکلاتی که می‌تواند روزانه ایجاد

اینکه به نظر می‌رسد از میان مخلوقات خداوند فقط انسان‌ها می‌توانند خواب خود را به تعویق بیندازند، افزود: ساعت درونی بدن انسان در هیپوتالاموس یعنی بخشی از مغز قرار دارد. وقتی چشم انسان نور روز را می‌بیند، از طریق اعصاب بینایی به مغز پیام می‌فرستد و هورمون‌هایی ترشح می‌شود که به بیداری انسان کمک می‌کند. هنگامی که خورشید غروب می‌کند و شب فرا می‌رسد بخش ساعت درونی مغز به غده «سنوبیری» پیامی می‌رود و ماده ای به نام ملاتونین ترشح می‌شود: در نتیجه حس خواب‌آلودگی ایجاد می‌شود. در این زمان باید از ورزش شدید پرهیز کرد چرا که می‌تواند به سلامت خواب آسیب بزند.

**و اما افرادی که برای بیرون آمدن از رختخواب مشکل دارند**

وی در ساره «دیسانیا» اظهار کرد: برخی افراد برای بیرون آمدن از رختخواب دچار مشکل هستند که به این پدیده «دیسانیا» گفته می‌شود. دیسانیا ممکن است نشانه کمبود تغذیه، افسردگی یا سایر مشکلات باشد و پزشکان به این موضوع کمتر به عنوان یک مشکل نگاه می‌کنند. **ورزش سنگین قبل از خواب، ممنوع**

مدیر دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت با بیان اینکه میان ورزش و خواب ارتباط وجود دارد، خاطر نشان کرد: اگرچه ورزش منظم می‌تواند الگوی خواب انسان‌را بهبود دهد اما ورزش سنگین و شدید و پیش از زمان خواب ممکن است باعث بی‌خوابی و بیدار نگه داشتن فرد شود. وی درباره تغییر شیوه زندگی و تاثیر بر خواب گفت: یکی از مهمترین موضوعاتی که می‌توانند به الگوی خواب آسیب وارد کند زندگی کردن ۲۴ ساعته در فضای اینترنت است. سواد رسانه و بهداشت خواب می‌تواند در بهبود کیفیت خواب تاثیر گذار باشد و در نهایت سلامت جسم و ذهن را در پی داشته باشد.

**بی‌نظمی در خواب و کاهش عملکرد و خلق و خو**

رضایی گفت: بی‌نظمی در خواب و از دست دادن یک ساعت خواب در طی چند روز می‌تواند سبب کاهش عملکرد، خلق و خو و تفکر منجر شود. خواب منظم و کافی مهم است و به انسان‌ها کمک می‌کند که در طول روز بیدار و سرحال باشند و شبها احساس آرامش و خواب‌آلودگی داشته باشند و خوابی آرام و طولانی در طول شب تجربه کنند.

### مسواک برقی بهتر است یا معمولی!

مسواک مناسب را پیشنهاد دهد. پیش از مسواک زدن دهان خود را با آب بشویید. شست‌وشوی دهان پیش از مسواک زدن باعث خروج باقی‌مانده مواد غذایی شده و تمیز کردن دندان‌ها در زمان مسواک کردن را راحت‌تر می‌کند.

پس از مسواک زدن برای باقی‌ماندن میزان کافی فلوراید در دهان فقط خمیر دندان اضافی را از دهان خویش (با ترف کردن) خارج کنید و نیازی به شست‌وشوی دهان با آب نیست. کودکان با سنین پایین باید با نظارت والدین مسواک کنند تا خمیر دندان را قورت ندهند و اضافه آن را نیز از دهان خارج کنند. استفاده از دهانشویه با فاصله پس از مسواک کردن توصیه نمی‌شود و بهتر است آن را با فاصله زمانی پس از مسواک زدن استفاده کنید. تمیز کردن بین دندان‌ها می‌تواند توسط مسواک بین دندان‌ی ناخ دندان انجام شود. هنگام خرید خمیردندان انواع حاوی فلوراید را انتخاب کنید. پس از هر بار مسواک زدن، مسواک را با آب بشست و خمیر دندان و سایر آلودگی‌های آن را کاملاً تمیز کنید. پس از هر بار استفاده از مسواک آن را در یک محل تمیز قرار دهید تا در معرض هوا خشک شود. برای نگهداری باید مسر مسواک مستقیم و رو به بالا باشد. هر زمان که موهای مسواک از هم باز شد، با شکل اولیه آن تغییر کرد باید آن را تعویض کنید. معمولاً هر سه تا چهارماه باید مسواک عوض شود. بعد از ابتلا به بیماری‌های عفونی مانند آنفلوآنزا بهتر است مسواک را عوض کرد و پس از بهبود از مسواک جدید استفاده شود. مسواک یک وسیله شخصی است و هرگز نباید به صورت مشترک در خانواده استفاده شود.

گروه بهداشت و سلامت-مسواک الکتریکی، مسواکی است که با نیروی الکتریسیته برای حرکت دادن نو سانی و ارتعاشی سر مسواک کار می‌کند. این نوع مسواک به مسواک چرخشی هم معروف است. در شرایط کلی مسواک‌هایی که با برق یا باتری کار می‌کنند، قدرت پاک‌کنندگی بیشتری دارند چون با شدت و قدرت مناسبی دندان‌ها را تمیز می‌کنند و بنابراین مسواک برقی نسبت به مسواک دستی مؤثرتر است. مسواک برقی بزرگسالان حتی تنبل‌ترین‌ها را هم برای مسواک‌زدن به هیجان می‌آورد و کار را برای همه افراد آسان‌تر می‌کند اما نکته این جاست که تا روش استفاده صحیح از مسواک برقی بیرون کشیدن دندان‌ها را ندانید، مسواک برقی هم مشکل شما را حل نخواهد کرد. دکتر پیرین باستانی رییس گروه سلامت‌دهان و دندان‌معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی معتقد است، صورتی که مسواک زدن به روش صحیح انجام شود هر دو نوع مسواک (معمولی یا برقی) مؤثر هستند. بنابراین نکته مهم این است که به‌طور مرتب و به شیوه صحیح لثه و دندان‌ها تمیز شوند. به گفته‌ی وی در صورتی که افراد به هر علتی در نگهداشتن دسته مسواک مشکل داشته باشند، می‌توان از وسایل کمکی برای نگه‌دسته مسواک استفاده کرد. دکتر باستانی با بیان توصیه‌ها و نکاتی در مورد انتخاب نوع مسواک و خمیر دندان و نحوه مسواک‌زدن صحیح، موارد زیر را مطرح کرد: از مسواک نرم یا متوسط با سر کوچک استفاده کنید. برای انتخاب مسواک مناسب با دندانپزشک خود مشورت کنید تا با توجه به ویژگی‌های دندان‌ی شما

گوجه سبز آردار آراست و اعمال کلیه‌ها را تنظیم می‌کند و مصرف مداوم آن سنگ مثانه را خرد می‌کند. در دفع گوجه سبز باعث نفخ معده می‌شود و ترش و اسیدی بودن آن باعث ساینده شدن موقتی میانی دندان و احساس درد خاصی در دندان‌ها می‌شود. همچنین به دلیل بالا بودن میزان اسیدی که دارد باعث ایجاد معده‌درد، سوزش معده یا حتی ریفلاکس در افراد مبتلا به ناراحتی‌های معده می‌شود. گوجه سبز به‌دلیل طبع سردی که دارد، بهتر است آن را با کلبه مصرف کرد و همچنین هسته گوجه سبز کال، دارای ترکیب‌های سمی خطرناکی است و هرگز نباید آن‌ها را خورد.



**آکهی تصمیمات شرکت پترو کارپز امید کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۱۰۷۰۰ شناسه ملی ۱۴۰۰۳۵۳۶۹۱۰
ثبت شده به شماره ۱۴۰۲/۰۵/۲۸ تصصیمات ذیل اتخاذ گردید:
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۰ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۸ تصصیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- اساسنامه جدید مشتمل بر ۵۷ ماده و ۱۶ تبصره تصویب و جایگزین اساسنامه قبلی گردید و موضوع فعالیت به شرح ذیل می باشد.
خدمات چاه شامل و نه محدود به مهندسی حفاری، خدمات اجرایی حفاری و عملیات جانبی چاه های اکتشافی، توسعه ای توصیفی ، زمین گرمایی از طریق تامین دستگاه های حفاری و خدمات چاه،
حفاری جهت دار (directional drilling) اندازه گیری حین حفاری (MWD) نمودارگیری حین حفاری (LWD)، خدمات سامانه رانسدی دوار (RSS) خدمات جابرو (Gyro) تامین موتورهای درون چاهی، خدمات زمین شناسی،مهندسی سخت افزار حفاری و مهندسی خدمات فنی مربوطه،نمودارگیری از سیال حفاری، آزمایش چاه،لوله گذاری،سیمانکاری،اسیدکاری،آزمایش چاه،لوله گذاری، مغزه گیری،لوله مغزی سیار،حفاری با هوا،خدمات فنی چاه ها و آب های عمیق از جمله خدمات نمایش دهنده و عملیاتی آبهای عمیق دریایی (ROV) و بطور کلی کلیه خدمات مربوطه،تعمیر و تکمیل چاه ها و تامین ابزار در گردش مورد نیاز،راهبردی دستگاه‌های حفاری و عملیات جانبی چاه در دریا و خشکی،تامین نیرو انسانی متخصص ایرانی و خارجی و هر گونه عملیات بازرگانی اعم از خرید،فروش و واردات و صادرات که بطور مستقیم و غیر مستقیم با موضوع فعالیت شرکت مربوط باشد.

۲- آقای شاهرخ سلطانی سولگاتی با کد ملی ۱۹۷۰۶۵۴۶۳۵ به نمایندگی از شرکت گسترش صنایع شیمیایی سینما منطقه آزاد چابهار با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۶۹۶۰۶ به سمت مدیر عامل و نایب رئیس هیات مدیره، آقای علی فرخی با کد ملی ۲۳۲۳۰۳۶۷۹ به نمایندگی از شرکت گسترش انرژی پاسارگاد با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۵۹۷۳۵۶ به سمت رئیس هیات مدیره،آقایان سید رضا حسینی با کد ملی ۰۰۶۸۵۲۷۴۵۹ به نمایندگی از شرکت تولید انرژی برق شمس پاسارگاد با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۶۳۴۸۵۹ و علی جباری با کد ملی ۱۷۵۴۲۳۳۰۳۲۲ به نمایندگی از شرکت تجهیز و توسعه صنایع هنگام قسم با شناسه ملی ۱۴۰۰۵۲۱۶۲۱۲ و اسفندیار جهانگیری آردکپان با کد ملی ۲۲۹۳۹۰۵۵۰۰ به نمایندگی از شرکت پلی اتیلن گستران البرز با شناسه ملی ۱۰۱۰۴۱۰۲۳۲۴ به سمت اعضای هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.

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

**آکهی تأسیس شرکت خدمات مسافرتی و گردشگری رفیق سفر (با مسئولیت محدود)**

ثبت شده به شماره ۱۴۹۲۰ و شناسه ملی ۱۴۰۱۳۰۷۰۰۰۹
با عنایت به استعلامات اخذ شده از اداره صدور مجوزهای گردشگری به شماره ۱۴۰۲/۳۸/۱۱۴۲۵۵ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۹ و مدیریت بازرگانی بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۴۰۲/۳۸/۱۱۴۳۹۴ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۱ تحت شماره ۱۴۰۲/۱۱/۱۶ تحت شماره ۱۴۹۲۰ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آکهی میشود.
۱-موضوع شرکت: واردات و صادرات کلیه کالاهای مجاز بازرگانی و انجام کلیه امور بازرگانی در زمینه خرید و فروش ،واردات و صادرات کلیه تجهیزات و لوازم پزشکی، دندانپزشکی، آزمايشگاهي و بيمارستاني،شرکت در کلیه همایشها و نمایشگاه های داخلی و خارجی، ترخیص کالا از گمرکات داخلی ،انعقاد قرارداد با کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی،اخذ و اعطای شعب و نمایندگی شرکتهای داخلی و خارجی،اخذ وام و اعتبارات مالی از بانکها و موسسات مالی در راستای موضوع شرکت،شرکت در کلیه مناقضات و مزایادات دولتی و خصوصی و پیمانها،کلیه موارد پس از اخذ مجوز از مراجع ذیصلاح در چهارچوب قوانین و مقررات جاری کشور و مناطق آزاد.
۲-مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، مجتمع بانکها،میدان سنایی، بلوار امیر کبیر، مجتمع نمایشگاهی بیست،طبقه سوم،قطعه ۸۲(واحد۳۰)،کد پستی ۷۹۴۱۷۶۳۰۱

۳-میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال.
۴-مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.
۵-مدیران شرکت: آقای مشیت مرادی بیدختی به شماره ملی ۰۹۲۰۲۲۰۱۰ به سمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره،خانم نگار خورند به شماره ملی ۰۳۸۱۰۳۷۲۵۴۴ به سمت نائب رئیس و عضو هیئت مدیره،برای مدت نامحدود انتخاب شدند.
۶-دارندگان حق امضاء:کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور و تجاری و بانکی شرکت از قبیل چک،سفته،براوات،قراردادها،عقدو اسلامی و مکاتبات عادی و اداری با امضا مدیر عامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۷-اختیارات مدیر عامل: طبق مفاد اساسنامه.

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

مبلغ ۱۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۱۶۰۰ سهم با نام عادی ۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریالی از طریق پرداخت نقدی افزایش یافت و مبلغ ۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال ب موجب گواهی بانکی شماره ۸۰,۰۵۸,۱۷۵ مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۹ بانک تجارت شعبه پردیس کیش واریز گردید و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

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

# پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

**گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش**