

تاثیر رژیم غذایی در ابتلا به افسردگی را جدی بگیرید!

پروزی از یک رژیم غذایی ناسالم می تواند منجر به تغییراتی در مغز شود و این تغییرات مغزی ممکن است با افسردگی و اضطراب همراه باشد.

عصبی و حجم ماده خاکستری افرادی که رژیم غذایی نامناسبی دارند، در مقایسه با افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند، نشان می‌دهد.

همچنین، محققان دریافتند که این تغییرات با نشخوار فکری، به‌عنوان بخشی از معیارهای انتقال دهنده‌های عصبی و حجم ماده خاکستری در مغز کمک کند و در نتیجه پهنی دهنی را ارتقا دهد.

اسکن‌های مغزی تغییرات چشمگیری را در انتقال‌دهنده‌های

وقتی فردی از یک رژیم غذایی با کیفیت پایین و نامناسب پیروی می‌کند، اسید گاما آمینوبوتیریک (GABA) کاهش و گلو تامات افزایش می‌یابد. این دو ماده به‌عنوان انتقال‌دهنده عصبی، همراه با کاهش حجم ماده خاکستری، در قشر جلوی مغز، به‌خوبی ارتباط بین آنچه که می‌خوریم و آنچه که احساس می‌کنیم را نشان می‌دهند.

دکتر Piral Hepso mali از دانشگاه Reading می‌گوید: ما می‌بینیم افرادی با رژیم غذایی ناسالم،

فریده پناه
 گروه بهداشت و سلامت-
 یک مطالعه جدید، شامل اسکن مغزی ۳۰ داوطلب، نشان می‌دهد که رژیم غذایی نامناسب می‌تواند منجر به تغییرات مغزی از جمله تغییر در انتقال دهنده‌های عصبی و کاهش ماده خاکستری مغز شود. این تغییرات با مشکلات سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب ارتباط مستقیمی دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی نامناسب باعث تغییراتی در ساختار مغز می‌شوند و بر سلامت روان تاثیر می‌گذارد. از این‌رو، پیروی از یک رژیم مدیترانه‌ای می‌تواند به حفظ تعادل انتقال دهنده‌های عصبی و حجم ماده خاکستری در مغز کمک کند و در نتیجه پهنی دهنی را ارتقا دهد.

اسکن‌های مغزی تغییرات چشمگیری را در انتقال‌دهنده‌های



علت و چرایی تاثیر رژیم غذایی بر مغز هنوز در دست بررسی است. همانطور که در مطالعات جدید نشان داده شده است، ممکن است اضافه وزن و الگوهای غذایی که سرشار از چربی‌های اشباع هستند باعث تغییر در متابولیسم گلو تامات و GABA و انتقال عصبی شوند. همچنین نشان داده شده است که رژیم غذایی با چربی اشباع و قند بالا، تعداد نورون‌های پار و البومین، که اسید گاما آمینوبوتیریک را به محل مورد نیاز در بدن می‌رسانند، کاهش می‌دهد.

داده شده است. ممکن است اضافه وزن و الگوهای غذایی که سرشار از چربی‌های اشباع هستند باعث تغییر در متابولیسم گلو تامات و GABA و انتقال عصبی شوند. همچنین نشان داده شده است که رژیم غذایی با چربی اشباع و قند بالا، تعداد نورون‌های پار و البومین، که اسید گاما آمینوبوتیریک را به محل مورد نیاز در بدن می‌رسانند، کاهش می‌دهد.

پیامدهای بلند مدت رژیم غذایی بر ساختار مغز

رژیم‌های غذایی ناسالم نیز باعث افزایش گلوکز و انسولین خون می‌شود. این امر باعث افزایش گلو تامات در مغز و پلازما می‌شود. در نتیجه تولید و انتشار GABA را کاهش می‌دهد. داشتن یک رژیم

غذایی سرشار از چربی و کلسترول می‌تواند باعث تغییراتی در غشای سلولی شود. همانطور که در این مطالعه مشاهده شد، این تغییرات در شیمی مغز ممکن است منجر به تغییر در حجم ماده خاکستری مغز شود.

مصرف توت و حفظ سلامتی افراد در برابر سرطان

سرطان، بیماری‌های اعصاب، التهاب، دیابت و عفونت‌های باکتریایی دارد. از دیگر فلاونوئیدهای توت زردارتن و اسید که نقش آنتی‌اکسیدانی از شبکه چشم در برابر پرتوهای خطرناک فرابنفش نور خورشید محافظت می‌کنند. از این رو مصرف توت می‌تواند در سلامتی چشم موثر باشد.

به گفته وی توت‌ها منبع خوبی از آهن غیرهم (Non-heme iron) هستند. از سایر مواد معدنی توت نیز می‌توان به پتاسیم، منگنز و منیزیم اشاره کرد.

کاوایسی خاطر نشان کرد: این منابع بسیار خوبی از ویتامین C دانستند و گفت: در هر ۱۰۰ گرم توت ۳۶/۴ میلی‌گرم ویتامین C (تقریباً حدود ۶۰ درصد نیاز روزانه) وجود دارد که این ویتامین مقاومت بدن در برابر عوامل عفونی و التهابی را بالا می‌برد.

به گفته وی سایر آنتی‌اکسیدان‌های توت شامل ویتامین E، لوتین، گزانتین، آلفا و بتا کاروتن (پیش‌ساز ویتامین A) هستند. این ترکیبات با اثرات مضر و خطرناک رادیکال‌های آزاد و گونه‌های فعال اکسیژن که در فرآیند پیری و بیماری‌هایی مثل سرطان نقش دارند، مقابله می‌کنند.

کاوایسی گزانتین را یکی از کاربوئیدهای مهم توت عنوان کرد که در لکه زرد شبکه چشم

توت فرنگی عبور مواد غذایی از دستگاه گوارش را تسهیل کرده و به دفع مواد مضر و زائد کمک می‌کند. مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه با اشاره به موارد احتیاط در مصرف توت فرنگی گفت: حساسیت به توت فرنگی ممکن است در بعضی افراد به ویژه کودکان دیده شود. به گفته وی ورم و قرمزی در ناحیه دهان، لب‌ها و زبان، آگزما، کهیر، سردرد، آبریزش بینی، خارش چشمها، ووز گوشه‌ها، ناراحتی گوارشی، افسردگی، بیش‌فعالی و بی‌خوابی برخی از نشانه‌های حساسیت توت فرنگی حساسیت دارند، باید از مصرف آن پرهیز کنند.

سودمند برای سلامتی است. به گفته وی مواد گیاهی موجود در توت فرنگی شامل فلاونوئیدها از جمله آنتوسیانین و کاتچین، اسیدهای فنولیک، تانن‌ها و رزوراترول است و این ترکیبات خاصیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارند.

وی با اشاره به نتایج پژوهش‌های علمی گفت: مصرف توت فرنگی در پیشگیری از سرطان، پیری، التهاب و بیماری‌های عصبی موثر است. توت فرنگی دارای قدرت آنتی‌اکسیدانی بالایی است و از نظر شاخص ظرفیت جذب رادیکال اکسیژن بسیار بالا است و می‌تواند خطر بیماری‌های سرطان و قلبی عروقی را کاهش دهد.

کاوایسی فیبر غذایی را ماده دیگری برشمرد که در توت فرنگی به مقدار مناسبی وجود دارد و یادآور شد: مصرف



آکهی تصمیمات شرکت دارج کیش
(سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۶۲۰ و شناسه ملی ۱۰۹۶۰۰۲۳۰۲۸

به استناد صورت‌جلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- آقای مهدی ذبیحیان به شماره ملی ۰۰۶۲۶۴۰۶۸۲ به نمایندگی از شرکت خدمات بازرگانی و صنعتی آینده‌گستر برهان با شناسه ملی ۰۵۷۱۹۶۱۰۲۳۰۰۵۷۲۹۶۱ خدمات بازرگانی و صنعتی آینده‌گستر برهان با شناسه ملی ۰۵۷۱۹۶۱۰۲۳۰۰۵۷۲۹۶۱ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای محمد هادی عاصمی با کد ملی ۰۲۸۵۴۲۷۰۹۰۰ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای دانیال پیشکاری احمد آبادی به شماره ملی ۰۰۶۸۹۴۴۰۸۰۰۰۰۰۰ به نمایندگی از شرکت خدمات دریایی بحرگان با شناسه ملی ۰۶۶۶۹۰۰۰۰۰۰۰۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.
- ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی با امضای مدیرعامل و یکی از اعضای هیئت مدیره متفقا همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیرعامل با امضای رئیس هیئت مدیره به همراه یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و نامه های عادی و اداری با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی تأسیس شرکت دارو و میر کیش
(با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۹۵۸ و شناسه ملی ۱۴۰۱۳۲۹۸۲۳

با عنایت به استعلام اخذ شده از سازمان منطقه آزاد کیش بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۴۰۲/۰۳/۲۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۸ و خلاصه اساسنامه و شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۵ تحت شماره ۱۴۹۵۸ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشر ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آکهی می شود.

- ۱- موضوع شرکت: تولید و خرید و فروش ویسته بندی و توزیع کالاها یا بازرگانی مجاز آرایشی و بهداشتی، واردات و صادرات کلیه کالاها یا بازرگانی مجاز. شرکت در مناقضات داخلی و خارج از کشور. ایجاد نمایندگی در داخل و خارج از کشور. اخذ وام و تسهیلات بانکی از کلیه بانکهای داخلی و خارجی جهت شرکت. عقد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی در داخل و خارج از کشور. سر تا اخذ قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی مطابق با قانون و مقررات جاری کشور و مناطق آزاد.
- ۲- مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش - درخت سبز - شهرک صنعتی شماره یک - خیابان صنعت بین صنعت ۵ و قطعه MA۴ کد پستی ۷۹۴۱۶۷۴۳۷۹۴
- ۳- میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۱.۰۰۰.۰۰۰ ریال
- ۴- مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود.
- ۵- مدیران شرکت: آقای حسین بیگی نیک به شماره ملی ۰۹۴۲۰۱۷۸۱۱ به سمت مدیرعامل و نایب رئیس هیئت مدیره، آقای سید منصور میر قاری به شماره ملی ۱۷۵۳۳۴۳۵۰۰ به سمت رئیس هیئت مدیره، برای مدت ۵ سال انتخاب شدند.
- ۶- دارندگان حق امضاء: امضاء چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی و سایر نامه های عادی و اداری با امضای منقرد مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

بیس - طبقه اول - واحد ۱۰۷ (ثبتی ۳۹) کد پستی: ۷۹۴۱۷۶۳۰۴۷

۳- میزان سرمایه شرکت: سرمایه شرکت مبلغ ۱.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰.۰۰۰ سهم با نام عادی ۱۰.۰۰۰ ریالی که ۳۵ درصد آن به موجب گواهی شماره ۱۴۰۲/۱۵/۲۹۹۱ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۱ بانک آینده شعبه کیش به حساب شرکت واریز گردیده است و مابقی در تعهد سهامداران می باشد.

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

۵- مدیران شرکت: آقای مسعود خانی به شماره ملی ۰۳۷۰۹۱۲۲۲۵ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، خانم مهشاد گلناری به شماره ملی ۰۵۹۰۳۳۲۲۵۸ به سمت رئیس هیئت مدیره، خانم سید حمیده ضیاء تبار احمدی به شماره ملی ۴۹۸۹۶۱۰۵۸۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۶- دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی با امضاء مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت و سایر نامه های اداری با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.

۷- اختیارات مدیرعامل: طبق مفاد اساسنامه.

۸- اولین بازرسان: آقای میلاد شهرکرمی با کد ملی ۰۵۸۶۰۳۳۴۶۱ بعنوان بازرس اصلی و خانم الهه شهری گرفتنی با کد ملی ۰۱۱۱۰۱۴۶۰۰۰ بعنوان بازرس و مدیر عامل شرکت: از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.

۹- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش بعنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آکهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی تأسیس شرکت میکائیل سازه آتی
(سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۹۶۹ و شناسه ملی ۱۴۰۱۳۲۹۸۲۹

با عنایت به استعلامات اخذ شده از مدیریت بازرگانی به شماره ۱۴۰۳/۳۸/۱۸۹۷ مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۵ و همچنین بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۴۰۳/۳۸/۱۸۹۷ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۵ خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۹ تحت شماره ۱۴۹۶۹ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشر ذیل در روزنامه های رسمی و کثیرالانتشار آکهی میشود.

۱- موضوع شرکت: خرید و فروش، رهن، اجاره اموال غیر منقول اشخاص حقیقی و حقوقی و مشارکت در ساخت، احداث بنا خرید زمین، سرمایه گذاری با اشخاص حقیقی و حقوقی، انعقاد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی. ارائه خدمات املاک و حق العمل کاری و عملیات ساخت و ساز و اتبوه سازی اخذ وام و تسهیلات از بانکها و موسسات مالی و اعتباری دولتی و خصوصی و دریافت ضمانت نامه های بانکی و گشایش اعتبارات اسنادی . فروش واحدهای احداثی با کاربری مسکونی . تجاری . خدماتی . هتل ها و غیره . ساخت هتل و مشارکت در ساخت هتل و غیره پس از اخذ مجوزها لازم از مراجع ذیصلاح در چارچوب قوانین و مقررات جاری کشور و مناطق آزاد.

۲- مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش - میدان سنایی - مجتمع بانکها - مجتمع

رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی تصمیمات شرکت خدمات صنعتی
(سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۴۶۹۹ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۱۹۸۰۹

به استناد صورت‌جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- آقای رضا نظری به شماره ملی ۰۵۲۷۹۸۳۴۳۵۰۰ آقای مهدی کاوایان پور به شماره ملی ۴۷۲۳۸۳۰۸۷۱ آقای حمیدرضا قیدی به شماره ملی ۴۵۲۴۷۹۶۳۰۰ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- ۲- آقای حمیدرضا قیدی به شماره ملی ۴۵۲۴۷۹۶۳۰۰ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره آقای رضا نظری به شماره ملی ۰۵۲۷۹۸۳۴۳۵۰۰ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای مهدی کاوایان پور به شماره ملی ۴۷۲۳۸۳۰۸۷۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- ۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اسناد و اوراق تعهدآور شرکت با امضای مشترک مدیرعامل و یکی از اعضای هیئت مدیره و مهر شرکت و مکاتبات و سایر اوراق عادی با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی افزایش سرمایه شرکت خدمات انرژی
(سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۷۴۶ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۱۹۸۴۳۰

به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۵ سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریالی به مبلغ ۱۴۰۲/۰۱/۲۵ ریالی منقسم به ۳۴۴۹۹۸۰۰۰۰ سهم با نام عادی ۰۰۰۰ ریالی از طریق مطالبات حال شده (مبلغ ۱۴۰۲/۰۱/۲۴ ریالی) افزایش یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

به سمت رئیس هیئت مدیره، خانم مارال قیاسی با کد ملی ۳۹۶۱۹۰۴۱۰۳ به نمایندگی از شرکت کشتیرانی خلیج فارس ایران با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۸۱۹۳ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.

۲- کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء مدیرعامل و یکی از اعضای هیئت مدیره به همراه مهر شرکت معتبر می باشد و سایر نامه های اداری با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیرعامل با امضای یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.

۳- اختیارات مدیرعامل مطابق با اساسنامه به ایشان تفویض گردید.

رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

شرکت مذکور منحل اعلام و خانم آناهیتاشرفی راده به شماره ملی ۰۰۲۰۱۱۵۰۹ به سمت مدیر تصفیه برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. ضمناً محل تصفیه به نشانی: جزیره کیش، بلوار ساحل، برج مالی آنا، طبقه ششم، واحد ۶۴ کد پستی ۷۹۴۱۷۸۳۷۳۳ می باشد.

رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آکهی تصمیمات شرکت کشتیرانی شکوه
(سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۲۶۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۰۸۸۵۰۰

به استناد صورت‌جلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای بهنام نقیلی با کد ملی ۱۵۳۳۹۲۲۴۰۱ به نمایندگی از شرکت خطوط کشتیرانی راه شیری کیش با شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۷۸۷۵۰۰ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، خانم نوشین شهلا با کد ملی ۰۰۶۱۲۵۴۰۵۳ به نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری فرا دریای تیک قسم با شناسه ملی ۱۴۰۰۱۱۶۲۹۵

رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

شرکت مذکور منحل اعلام و خانم آناهیتاشرفی راده به شماره ملی ۰۰۲۰۱۱۵۰۹ به سمت مدیر تصفیه برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. ضمناً محل تصفیه به نشانی: جزیره کیش، بلوار ساحل، برج مالی آنا، طبقه ششم، واحد ۶۴ کد پستی ۷۹۴۱۷۸۳۷۳۳ می باشد.

رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹ / ۴۴۴۲۴۹۹۹

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه