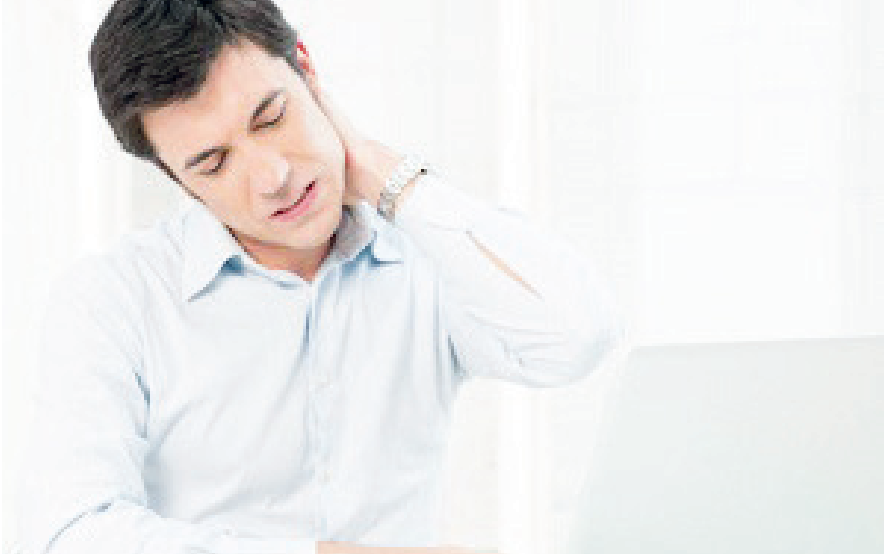


تحقیق تازه‌های درباره تأثیر مشکلات جسمانی بر کیفیت زندگی معلمان

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که معلمان پس از بازنشستگی با مشکلات جسمی و روانی متعددی دست‌وپنجه نرم می‌کنند.



معلمان بازنشسته‌ها، بلکه بر کیفیت زندگی، سلامت جسمانی و عملکرد روزمره آنها نیز تأثیر منفی می‌گذارد. از جمله شرایط شغلی سخت و عدم توجه به وضعیت ارگونومیک در محیط کار به وجود می‌آید و می‌توانند بر سلامت عمومی جامعه نیز تأثیر بگذارند. بنابراین، اتخاذ راهبردهای برای پیشگیری از این مشکلات در دوران کاری معلمان و ارتقاء سلامت آنها پس از بازنشستگی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

محققان تأکید دارند که مشکلات اسکلتی-عضلانی به دلایل مختلف از جمله شرایط شغلی سخت و عدم توجه به وضعیت ارگونومیک در محیط کار به وجود می‌آیند و می‌توانند بر سلامت عمومی جامعه نیز تأثیر بگذارند. بنابراین، اتخاذ راهبردهای برای پیشگیری از این مشکلات در دوران کاری معلمان و ارتقاء سلامت آنها پس از بازنشستگی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

محققان تأکید دارند که مشکلات اسکلتی-عضلانی به دلایل مختلف

استاندارد استفاده‌شد و سلامت جسمانی و روانی این معلمان نیز از طریق پرسشنامه‌های تخصصی مورد ارزیابی قرار گرفت. داده‌های به‌دست‌آمده سپس توسط روش‌های آماری تجزیه‌وتحلیل شدند تا ارتباط بین مشکلات اسکلتی-عضلانی و وضعیت سلامت معلمان بررسی شود.

نتایج این پژوهش نشان داد که حدود ۸۲٫۳ درصد از معلمان بازنشسته هم‌مدان حداقل در یک ناحیه از بدن خود دچار مشکلات اسکلتی-عضلانی هستند. در میان این مشکلات، اختلالات زانو (۵۴ درصد)، کمر (۵۰ درصد)، شانه (۲۹ درصد) و گردن (۲۴ درصد) از شایع‌ترین نواحی درگیر بودند.

همچنین، تفاوت‌هایی بین میزان شیوع این اختلالات در میان زنان و مردان مشاهده شد. معلمان زن با ۸۶ درصد شیوع، بیشتر از معلمان مرد که ۷۸٫۳ درصد از آنها

مواد غذایی ضد التهابی را بشناسید؛ از انواع سبزیجات تا مغزجات

گروه بهداشت و سلامت-یک متخصص تغذیه، درخصوص مصرف مواد غذایی ضد التهابی که می‌بایست مورد توجه قرار گیرد، توضیحاتی داد. هم‌اکنون، از رژیم غذایی ضد التهابی به عنوان یکی از مواردی که می‌تواند التهاب را در بدن کاهش داده و سلامتی کلی فرد را بهبود بخشد، یاد کرد و گفت: رژیم غذایی ضد التهابی اغلب مبتنی بر غذاهای غنی از مواد مغذی حاوی آنتی‌اکسیدان است. این رژیم از طریق کاهش سطح رادیکال‌های آزاد که مولکول‌های واکنشگری هستند، عمل می‌کند.

وی از سبزی‌هایی مانند کلم بروکلی، فلفل دلمه‌ای، کلم، گل کلم و پیاز، میوه‌ها به ویژه میوه‌هایی با رنگ‌های تیره مانند بلوبری، انار، انگور بنفش، گیلاس، مرکبات، گوجه فرنگی و گوشت‌های حاوی چربی، مانند آووکادو و زیتون، چربی‌های سالم مانند روغن زیتون و روغن آووکادو و ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین، شاه‌ماهی، ماهی خال‌مخالی و آنچوری به عنوان مواد غذایی ضد التهاب یاد کرد.

این متخصص تغذیه افزود: همچنین آجیل مانند بادام و سایر مغزها، چای سبز و ادویه‌ها و گیاهانی مانند زردچوبه، شنبلیله، دارچین، سیر، زنجبیل، رزماری، پونه کوهی، زیره، نعناع، میخک، گشنیز، جوز هندي، پودر فلفل قرمز، رازرانه، زعفران، فلفل سیاه، جعفری، مریم گلی، شسوید، برگ بو و ریحان از مواد غذایی دارای خاصیت ضد التهاب هستند.

مؤذن با بیان اینکه در رژیم غذایی ضد التهابی باید تعادل مناسبی از دریافت پروتئین، کربوهیدرات و چربی در هر وعده غذایی فراهم شده و نیاز بدن به ریزمغذی‌ها، فیبر و آب تأمین شود، افزود: برخی عادت‌های غذایی مانند مصرف مقادیر زیاد شکر و شکر و شربت ذرت با فروکتوز بالا و کربوهیدرات‌های تصفیه شده ممکن است باعث افزایش التهاب در بدن شود و نیاز است از مصرف چربی‌های هیدروژنه، چربی‌های ترانس و بسیاری از مارگارین‌ها نیز پرهیز کرد. وی تأکید کرد: در رژیم غذایی ضد التهابی لازم است مصرف برخی مواد از جمله نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر، نوشابه گازدار و آب میوه، کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند نان سفید و ماکارونی سفید، دسرهای مانند کیک، کلوچه و آب نبات، گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده مانند ماهی، گوشت‌های دانه‌دار و سوسیس، میان وعده‌های فرآوری شده از جمله کراکر، چیپس، و چوب شور و همچنین برخی روغن‌ها مانند روغن آفتابگردان، سویا و ذرت به حداقل برسد.

رژیم غذایی MIND موجب حفظ سلامت مغز با افزایش سن می‌شود



بیشتر، به‌ویژه برای بررسی این تأثیرات متفاوت در میان مردان و زنان است، اما این موضوع همچنان‌نگیز است که در نظر بگیریم که افراد می‌توانند تغییرات ساده‌ای در رژیم غذایی خود ایجاد کنند و به طور بالقوه خطر ابتلا به مشکلات شناختی را کاهش داده یا به تعویق

بیاورند. سبزیجات پررنگ، میوه‌ها، ماهی‌های چرب، آجیل و روغن‌های سالم منابع عالی برای تأمین مواد مغذی هستند که می‌تواند به حفظ سلامت مغز و بهبود حافظه در سنین بالا کمک کند. این مطالعه نشان داد افرادی که رژیم MIND را با دقت بیشتری دنبال می‌کردند نسبت به افرادی که از رژیم غذایی MIND پیروی نمی‌کردند، ۴ درصد کمتر در معرض مشکلات حافظه و تفکر بودند. این یافته‌ها حتی پس از در نظر گرفتن ورزش، تحصیلات،

پارامترهای رژیم غذایی MIND امتیاز دادند. این مطالعه نشان داد افرادی که رژیم MIND را با دقت بیشتری دنبال می‌کردند نسبت به افرادی که از رژیم غذایی MIND پیروی نمی‌کردند، ۴ درصد کمتر در معرض مشکلات حافظه و تفکر بودند. این یافته‌ها حتی پس از در نظر گرفتن ورزش، تحصیلات،

خون تمرکز دارد. سایریر گفت: «در میان اجزای رژیم غذایی MIND، ۹ گروه غذایی سالم برای مغز وجود دارد- سبزیجات برگ سبز، سایر سبزیجات، آجیل، انواع توت‌ها، لوبیاء، غلات کامل، غذاهای دریایی، مرغ، و روغن زیتون.» سایریر افزود: «در همین حال، پنج گروه غذایی ناسالم- گوشت قرمز، کربوهیدرات‌های تصفیه شده، مارگارین، پنیر، غذاهای سرخ‌شده و فست‌فودها، شکر شیرینی‌ها- در رژیم غذایی MIND بسیار محدود هستند.» رژیم غذایی MIND تمام ویژگی‌های کلیدی را دارد که برای کاهش التهاب سیستمیک، تسهیل کاهش وزن، بهبود سلامت میکروبیوم، بهبود مقاومت به انسولین، کاهش چربی‌های خون بالا لازم است. بیش از ۱۴۰۰ نفر در این مطالعه شرکت داشتند. در شروع مطالعه و دوباره یک دهه بعد، از شرکت کنندگان در مورد رژیم غذایی آنها سؤال شد و تحت نوار قلب، اندازه‌گیری فشارخون و آزمایش خون قرار گرفتند. سپس محققان رژیم های غذایی را در پایداری بالاتر به

گروه بهداشت و سلامت-هدف اصلی رژیم غذایی MIND کمک به محافظت در برابر کاهش تفکر و حافظه با افزایش سن است.

تحقیقات جدید ادعا می‌کنند که پیروی از رژیم غذایی MIND به مدت ۱۰ سال باعث کاهش اندک اما قابل توجهی در خطر ابتلا به مشکلات فکری، حافظه و تمرکز می‌شود. دکتر «راسل ساویر»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه سینسیناتی، گفت: «با افزایش تعداد افراد مبتلا به زوال عقل به خاطر افزایش جمعیت، یافتن تغییراتی که می‌توانیم برای به تأخیر انداختن یا کند کردن پیشرفت مشکلات شناختی ایجاد کنیم، بسیار مهم است. ما به ویژه علاقه مند بودیم ببینیم که آیا رژیم غذایی MIND می‌تواند به تأخیر انداختن یا کند کردن پیشرفت مشکلات شناختی در شرکت کنندگان تأثیر می‌گذارد یا خیر.»

رژیم چگونه جادوی خود را عمل می‌کند؟

رژیم غذایی MIND ترکیب رژیم مدیترانه‌ای و رژیم غذایی DASH است که بر کاهش فشار

آگهی تصمیمات شرکت گروه پزشکی
گام بصیر کیش (سهامی خاص)
تأسیس شده در بهار ۱۳۷۰۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۸۰۵۶۰
به استناد صورت‌جلسات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- آقای محمد شجاعی به شماره ملی ۰۲۹۹۰۶۹۳۳۴، آقای وحید شجاعی باغینی به شماره ملی ۰۲۹۹۳۰۱۲۹۶۷ و خانم فاطمه نامجو مقدم به شماره ملی ۰۲۹۹۱۴۴۳۵۱ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲- آقای عماد دماوندی به شماره ملی ۰۲۴۷۸۰۶۶۰۵ به عنوان بازرس اصلی و آقای سروش نیک ابقالی به شماره ملی ۰۲۰۶۵۹۷۰۹۳۴ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
۳- آقای حمیدرضا صفابخش به شماره ملی ۰۲۲۹۶۱۳۲۱۰۳ به سمت مدیر عامل (خارج از اعضاء) آقای محمد شجاعی به شماره ملی ۰۲۹۹۰۶۹۳۳۰۸ به سمت رئیس هیئت مدیره آقای وحید شجاعی باغینی به شماره ملی ۰۲۹۹۳۰۱۲۹۶۷ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و خانم فاطمه نامجو مقدم به شماره ملی ۰۲۹۹۱۴۴۳۵۱ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۴- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل، چک سفته بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد
رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت بازرگانی سیلان
آصفی کیش (با مسئولیت محدود)
تأسیس شده به شماره ۷۵۳۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۳۵۷۶
به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- آقای امید آصفی به شماره ملی ۱۴۶۷۸۱۸۹۶۸ دارنده مبلغ ۱۰۰۰۰ ریال سهم الشکره که با دریافت کلیه سهم الشکره خود از صندوق شرکت از خارج و منبعه هیچگونه حق و سمتی در شرکت ندارد و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال به ۱۴۹۰۹۹۹۰۰۰ ریال کاهش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.
۲- هیئت مدیره شرکت مرکب از ۲ الی ۵ نفر خواهد بود که در مجمع عمومی عادی از بین شرکاء و یا خارج از شرکت انتخاب میشوند 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

آگهی تصمیمات شرکت هتل شکلات کیش
(با مسئولیت محدود)
تأسیس شده به شماره ۱۴۹۳۲۳ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۶۲۹۷۳۱
به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- آقای حجت آصفی به شماره ملی ۱۴۶۷۰۲۷۴۰۵ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره و آقای وحید آصفی نوشتن به شماره ملی ۱۴۶۷۰۷۵۲۳۴ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.
۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل، چک سفته بروات و عقود اسلامی با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.
رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت بارچی مهرگان کیش (با مسئولیت محدود)
تأسیس شده به شماره ۱۴۲۵۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۸۶۳۱۷۲
به استناد صورت‌جلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- شرکت محل نقل مهرگان کیش با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۱۲۴۶ دارنده ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشکره طى سند صلح شماره ۷۵۰۹۸ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۷ دفتر خانه اسناد ۲۰ کیش طى صلح مقداری از سهم الشکره خود معادل ۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به آقای بهزاد آزاد به شماره ملی ۰۰۵۳۷۵۹۵۲۴ و مقدار باقیمانده دیگر خود معادل ۲۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشکره که به آقای حامد خانمحمدی به شماره ملی ۰۰۴۵۱۰۴۴۰۹ از شرکت خارج و منبعه هیچگونه حق و سمتی در شرکت ندارد.
۲- آقای بهزاد آزاد به شماره ملی ۰۰۵۳۷۵۹۵۲۴ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره و آقای حامد خانمحمدی به شماره ملی ۰۰۴۵۱۰۴۴۰۹ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.
۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل، چک سفته بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل به همراه مهر شرکت معتبر میباشد.
رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت هتل شکلات کیش (با مسئولیت محدود)
تأسیس شده به شماره ۱۴۸۳۳ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۶۲۹۷۳۱
به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- آقای امید آصفی به شماره ملی ۱۴۶۷۸۱۸۹۶۸ دارنده مبلغ ۱۰۰۰۰ ریال سهم الشکره که با دریافت کلیه سهم الشکره خود از صندوق شرکت از خارج و منبعه هیچگونه حق و سمتی در شرکت ندارد و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به ۱۴۹۰۹۹۹۰۰۰۰۰ ریال کاهش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.
۱- هیئت مدیره شرکت مرکب از ۲ الی ۵ نفر خواهد بود که در مجمع عمومی عادی از بین شرکاء و یا خارج از شرکت انتخاب میشوند 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

آگهی تصمیمات شرکت بازرگانی سیلان
آصفی کیش (با مسئولیت محدود)
تأسیس شده به شماره ۷۵۳۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۳۵۷۶
به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- آقای علی بالا آصفی نوشتن به شماره ملی ۱۴۶۷۸۲۸۰۶۷ به سمت مدیر عامل (خارج از شرکاء)، آقای حجت آصفی به شماره ملی ۰۲۹۹۰۶۹۳۳۰۸ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای وحید آصفی نوشتن به شماره ملی ۰۲۹۹۳۰۱۲۹۶۷ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.
۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل، چک سفته بروات و عقود اسلامی با امضای مدیر عامل به همراه مهر شرکت معتبر می‌باشد.
رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی افزایش سرمایه شرکت سرمایه گذاری دانا کیش (سهامی خاص)
تأسیس شده به شماره ۱۳۳۵۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۲۹۴۲۶۵
به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۹ سرمایه شرکت از مبلغ ۳۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال منقسم به ۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ سهام بانام عادی ۱۰۰۰۰ ریالی از طریق مطالبات حال شده (مبلغ ۹۳۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ 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

آگهی تصمیمات شرکت سلین ماه کیش (سهامی خاص)
تأسیس شده به شماره ۱۴۲۵۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۰۸۲۶
به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۶ شعبه ای از شرکت در جزیره قشم به نشانی: بلوار ولیعصر، مجتمع تجاری سیتی سنتر قشم، ۱ طبقه همکف، پلاک ۱۳۳۶-کد پستی ۷۹۵۱۶۹۹۹۰ تأسیس و خانم باسمن نادری به شماره ملی ۰۰۹۹۱۸۳۸۹۱ به سمت مدیر شعبه انتخاب گردید.
رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت فن آوران انیاک کیش (سهامی خاص)
تأسیس شده به شماره ۷۵۹۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۴۲۱۸
به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۶، مؤسسه حسابرسی و خدمات مدیریت تدبیر محاسب آر یا با شناسه ملی ۰۱۰۳۸۷۵۴۹۰ به عنوان حسابربرس و بازرس اصلی و آقای مهدی آقا حسن کاشانی با کد ملی ۰۰۴۷۰۴۴۵۲۷ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب گردیدند.
رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش ۴۴۴۲۴۹۶۹
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
روزنامه