

برای خواب خوب مقررات بگذارید!

■ نزدیک به یک سوم بزرگسالان آمریکایی می‌گویند هفت تا ۹ ساعت توصیه شده خواب شبانه را ندارند و برخی از دلایل اصلی آن عبارتند از استرس، اضطراب و نیز فرهنگی که به گفته کارشناسان، خواب را موجب کاهش بهره‌وری می‌داند نه برای استراحت و بازیابی توان جسم و روان.

فریده پناه

زمان بی‌کاری به سراغ آن رفت، نینید.

به دنبال روش‌های اثبات نشده برای به خواب رفتن و خواب ماندن نباشید. در عوض، این ترندهای ساده را که نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس» به نقل از متخصصان خواب توصیه می‌کند، امتحان کنید.

یک «منطقه حائل» ایجاد کنید

استرس ناشی از کار اجتناب ناپذیر است. سعی کنید یک منطقه حائل بین پایان روز کاری و زمان خواب خود ایجاد کنید. کارشناسان پیشنهاد می‌کنند حدود یک ساعت قبل از خواب، وظایف شغلی و مسئولیت‌های

گروه بهداشت و سلامت - آیا شما هم این تجربه را داشته‌اید که شنب‌های زیسادی را صرف تلاش برای خوابیدن کنید و نگران هستید که خوابتان کافی نیست؟ و حتما می‌دانید که تنها نیستید و بسیاری از افراد این مشکل را دارند.

«موسلی اتوود»، استادیار روانپزشکی و علوم رفتاری در دانشکده پزشکی جانز هاپکینز، می‌گوید: شما باید درک کنید که بدنتان به چه چیزهایی نیاز دارد و برای اولویت‌بندی آنها نهایت تلاش خود را بکنید و فقط خواب را به عنوان چیزی که می‌توان در

روانه روزانه را به حال خود رها کنید. ایمل خود را چک نکنید، صورتحساب‌ها را پرداخت نکنید، کارهای خانه را انجام ندهید یا بی‌وقفه در رسانه‌های اجتماعی وقت بگذرانید. در عوض، روتینی ایجاد کنید که در آن یک کتاب بخوانید، به یک سرگرمی بپردازید یا زمانی را با عزیزان خود بگذرانید.

دکتر آنتیس ویلسون، استادیار عصب‌شناسی و پزشکی در دانشگاه ییلور می‌گوید: این به ارزش اصلی ذهن آگاهی برمی‌گردد. هر چیزی که به تمرکز شما کمک می‌کند و تنش زیادی مربوط به فعالیت‌های روز روز از بیمن می‌برد، به خواب بهتر کمک می‌کند.

مراقب آنچه می‌خورید،

باشید
خوردن یک وعده غذایی بزرگ درست قبل از خواب می‌تواند خواب

مراقب آنچه می‌خورید،

باشید
خوردن یک وعده غذایی بزرگ درست قبل از خواب می‌تواند خواب



اگر هیچ روشی جواب نمی‌دهد و بیش از یک ماه است که برای داشتن یک خواب خوب شبانه تلاش کرده‌اید، متخصصان می‌گویند زمان مراجعه به پزشک فرا رسیده است. این امر به ویژه اگر بی‌خوابی در عملکرد کاری یا خلق و خوی شما اختلال ایجاد کند، مهم‌تر به نظر می‌رسد.

مراقب آنچه می‌خورید،

باشید
خوردن یک وعده غذایی بزرگ درست قبل از خواب می‌تواند خواب

مراقب آنچه می‌خورید،

باشید
خوردن یک وعده غذایی بزرگ درست قبل از خواب می‌تواند خواب

چاقی احتمال افسردگی را افزایش می‌دهد!



افسردگی و چاقی وجود دارد به طوری که افزایش دریافت غذا و کاهش فعالیت بدنی با احتمال بروز افسردگی همراه می‌باشد و از طرفی تصورات بدنی منفی افراد چاق منجر به کاهش اعتماد به نفس و بروز اختلالات روانی می‌شود.

با این حال شواهد بیانگر نقش احتمالی رژیم با میزان کالری پایین بر بروز افسردگی در افراد چاق می‌باشد به طوری که افراد چاق با رژیم‌های پر کالری ریسک بالاتری در بروز افسردگی دارد. و از طرفی استفاده از رژیم‌ها با نسبت پروتئین

افزایش یافته با بهبود پروفایل چربی و شاخص‌های تن‌سنجی همراه می‌باشد که می‌تواند فرضیه تاثیر رژیم‌های پر پروتئین بالا بر کاهش افسردگی را تقویت کند.

افزایش وزن و چاقی از مسایل عمده بهداشتی محسوب می‌شود و دومین عامل قابل پیگیری از مرگ (بعد از سیگار) معرفی شده است و وضعیت آن در جامعه رابطه معنی داری با سطح سلامت آن جامعه

نشان داده اند که چاقی و اضافه وزن نه تنها از نظر سلامتی و تأثیرات منفی آن در بعد جسمی اهمیت دارد، بلکه از لحاظ روانی تا اندازه ای قابل توجه و چشمگیر است. پژوهش‌های بسیاری نشان داده اند که چاقی و اضافه وزن با نشانه‌های خلقی، به خصوص افسردگی و اضطراب ارتباط معنی داری دارد پس لازم است هرچه سریعتر برای درمان خود اقدام کنید.

چاقی نشان دهنده یک بحران بهداشتی جهانی است که شیوع آن به ویژه در کشورهای با درآمد کم و متوسط به سرعت در حال افزایش است.

فدراسیون جهانی چاقی به تازگی پیش بینی کرده است که تا سال ۲۰۳۰ میلادی، تقریباً یک میلیارد نفر در سراسر جهان با چاقی زندگی خواهند کرد.

مطالعات گزارش کرده اند که چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، سکته مغزی، اختلالات اسکلتی - عضلانی مانند آرتروز و برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین ایسن یافته‌ها به خوبی

نشان داده اند که چاقی و اضافه وزن نه تنها از نظر سلامتی و تأثیرات منفی آن در بعد جسمی اهمیت دارد، بلکه از لحاظ روانی تا اندازه ای قابل توجه و چشمگیر است. پژوهش‌های بسیاری نشان داده اند که چاقی و اضافه وزن با نشانه‌های خلقی، به خصوص افسردگی و اضطراب ارتباط معنی داری دارد پس لازم است هرچه سریعتر برای درمان خود اقدام کنید.

چاقی نشان دهنده یک بحران بهداشتی جهانی است که شیوع آن به ویژه در کشورهای با درآمد کم و متوسط به سرعت در حال افزایش است.

فدراسیون جهانی چاقی به تازگی پیش بینی کرده است که تا سال ۲۰۳۰ میلادی، تقریباً یک میلیارد نفر در سراسر جهان با چاقی زندگی خواهند کرد.

مطالعات گزارش کرده اند که چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، سکته مغزی، اختلالات اسکلتی - عضلانی مانند آرتروز و برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین ایسن یافته‌ها به خوبی

بزرگی بدهید تا انجام دهد. بسا این حال، خیلی گریسته به رختخواب نروید. تنقلات حاوی پروتئین یا چربی‌های سالم مانند پنیر، بادام یا کره بادام زمینی را با نان غلات کامل امتحان کنید.

از مصرف کافئین و الکل خودداری کنید
نوشیدن الکل یا اسپرسو بعد از شام ممکن است باعث ایجاد اختلال در خواب شود.

الکل می‌تواند چرخه خواب شما را مختل کند، کیفیت خواب را کاهش و احتمال بیدار شدن بیشتر در نیمه شب را افزایش دهد.

همچنین کافئین محرکی است که تاثیر «آدنوزین» (ماده‌ای شیمیایی که به احساس خواب آلودگی کمک می‌کند) را مسدود می‌کند. به این دلایل، کارشناسان پیشنهاد می‌کنند نوشیدنی‌های کافئین دار یا گازدار خود را چند ساعت قبل از خواب مصرف نکنید.

استفاده از وسایل الکترونیکی را محدود کنید
نور تل‌فن‌ها و صفحه‌های

مختصان می‌گویند برای محدود کردن استفاده از وسایل الکترونیکی، نیاز به نظم و اعمال قوانین شخصی دارید.

با یک متخصص صحبت کنید
اگر هیچ روشی جواب نمی‌دهد و بیش از یک ماه است که برای داشتن یک خواب خوب شبانه تلاش کرده‌اید، متخصصان می‌گویند زمان مراجعه به پزشک فرا رسیده است. این امر به ویژه اگر بی‌خوابی در عملکرد کاری یا خلق و خوی شما اختلال ایجاد کند، مهم‌تر به نظر می‌رسد.

مختصان می‌گویند برای محدود کردن استفاده از وسایل الکترونیکی، نیاز به نظم و اعمال قوانین شخصی دارید.

با یک متخصص صحبت کنید
اگر هیچ روشی جواب نمی‌دهد و بیش از یک ماه است که برای داشتن یک خواب خوب شبانه تلاش کرده‌اید، متخصصان می‌گویند زمان مراجعه به پزشک فرا رسیده است. این امر به ویژه اگر بی‌خوابی در عملکرد کاری یا خلق و خوی شما اختلال ایجاد کند، مهم‌تر به نظر می‌رسد.

مختصان می‌گویند برای محدود کردن استفاده از وسایل الکترونیکی، نیاز به نظم و اعمال قوانین شخصی دارید.

که در به دست آوردن وزن طبیعی خود ناموفق بوده‌اند، اختلالات خلقی را به صورت روزانه، ماهیانه و حتی فصلی تجربه کرده‌اند که نتیجه آن خوردن غذاهای سرشار از کربوهیدرات‌ها و مقاومت در انجام فعالیت‌های فیزیکی و در نتیجه چاقی بوده است.

پیشگیری از چاقی به عنوان قدم اول پیشگیری از مشکلات هیجانی و عاطفی ضروری به نظر می‌رسد و درمان چاقی ممکن است، روشی برای مواجهه با مشکلات خلقی باشد. از این رو توجه به جنبه‌های روانشناختی در افراد چاق می‌تواند بسیار حائز اهمیت باشد.

تایید و شواهد حاصل از این مطالعه به خوبی نشان داد که تجویز رژیم‌های کم کالری با نسبت پروتئین بالا نسبت به رژیم‌های مکرر بدون نتیجه، برای کاهش وزن و یا حتی ناامیدی اولیه برای اقدام فیزیکی، به طور محسوسی با بهبود مؤلفه‌های روان‌سنجی افراد چاق همراه می‌باشد.

همچنین بررسی از مطالعات نشان دادند که افسردگی همراه با چاقی و اضافه وزن بر اثر تلاش‌های مکرر بدون نتیجه، برای کاهش وزن و یا حتی ناامیدی اولیه برای اقدام فیزیکی، به طور محسوسی با بهبود مؤلفه‌های روان‌سنجی افراد چاق همراه می‌باشد.

داد که چاقی عامل خطری برای بروز افسردگی بوده و زنان چاق در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی قرار دارند.

از طرفی تغییر هنجارهای جامعه، مدیریت‌های هم‌چنین توجه بیش از حد به لاغری و انگ اجتماعی نسبت به چاقی، ممکن است در افزایش شیوع افسردگی و مشکلات روحی و روانی در زنان چاق تاثیر داشته باشد که تجویز رژیم‌های کم کالری می‌تواند تا حدودی بر میزان دریافت انرژی و شاخص‌های تن‌سنجی اثر گذار باشد که به طور غیر مستقیم می‌تواند به بهبود وضعیت‌های روانشناختی افراد چاق بیانجامد.

همچنین بررسی از مطالعات نشان دادند که افسردگی همراه با چاقی و اضافه وزن بر اثر تلاش‌های مکرر بدون نتیجه، برای کاهش وزن و یا حتی ناامیدی اولیه برای اقدام فیزیکی، به طور محسوسی با بهبود مؤلفه‌های روان‌سنجی افراد چاق همراه می‌باشد.

افزایش یافته با بهبود ویژگی‌های روان‌سنجی افراد چاق وجود دارد به طوری که نمره مولفه‌های افسردگی، اضطراب و استرس در افراد گروه مداخله به طور محسوسی بهبود یافته بود که با نتایج مطالعات صورت گرفته در این زمینه نیز همسوی باشد مطالعه دیگری نیز نشان

افزایش یافته با بهبود ویژگی‌های روان‌سنجی افراد چاق وجود دارد به طوری که نمره مولفه‌های افسردگی، اضطراب و استرس در افراد گروه مداخله به طور محسوسی بهبود یافته بود که با نتایج مطالعات صورت گرفته در این زمینه نیز همسوی باشد مطالعه دیگری نیز نشان

افزایش یافته با بهبود ویژگی‌های روان‌سنجی افراد چاق وجود دارد به طوری که نمره مولفه‌های افسردگی، اضطراب و استرس در افراد گروه مداخله به طور محسوسی بهبود یافته بود که با نتایج مطالعات صورت گرفته در این زمینه نیز همسوی باشد مطالعه دیگری نیز نشان

افزایش یافته با بهبود ویژگی‌های روان‌سنجی افراد چاق وجود دارد به طوری که نمره مولفه‌های افسردگی، اضطراب و استرس در افراد گروه مداخله به طور محسوسی بهبود یافته بود که با نتایج مطالعات صورت گرفته در این زمینه نیز همسوی باشد مطالعه دیگری نیز نشان

افزایش یافته با بهبود ویژگی‌های روان‌سنجی افراد چاق وجود دارد به طوری که نمره مولفه‌های افسردگی، اضطراب و استرس در افراد گروه مداخله به طور محسوسی بهبود یافته بود که با نتایج مطالعات صورت گرفته در این زمینه نیز همسوی باشد مطالعه دیگری نیز نشان

افزایش یافته با بهبود ویژگی‌های روان‌سنجی افراد چاق وجود دارد به طوری که نمره مولفه‌های افسردگی، اضطراب و استرس در افراد گروه مداخله به طور محسوسی بهبود یافته بود که با نتایج مطالعات صورت گرفته در این زمینه نیز همسوی باشد مطالعه دیگری نیز نشان

آگهی تصمیحات شرکت پتروکاران شفق کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۸۲۴۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۹۴۱۲۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۰ تصمیحات ذیل اتخاذ گردید:

آقای محمود درستی به کد ملی ۳۲۵۷۲۲۰۱۵۴ آقای سید مجتبی زمرزیدان به کد ملی ۲۵۲۹۶۸۰۸۵۱ آقای مهدی یوسفیان به کد ملی ۶۵۹۹۹۸۷۹۷۴ برآمدت دوسال انتخاب شدند.

۱. آقای محمود درستی به کد ملی ۳۲۵۷۲۲۰۱۵۴ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای سید مجتبی زمرزیدان به کد ملی ۲۵۲۹۶۸۰۸۵۱ به سمت رئیس هیئت مدیره، و آقای مهدی یوسفیان به کد ملی ۶۵۹۹۹۸۷۹۷۴ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲. کلیه اوراق و اسناد بهادار شرکت از قبیل چک، سفته، برات و همچنین کلیه قراردادهای، تقاضای نامه‌ها، اوراق تعهدآور و عقود اسلامی و کلیه نامه‌های اداری با امضای میرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

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

آگهی افزایش سرمایه شرکت آی سودا کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۸۵۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۴۹۳۵

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۷ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۹ و تأییدیه سازمان هوایی کشوری به شماره ۲۴۱۲۰۲۴۶۴۴۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۸ سرمایه شرکت از مبلغ ۹۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مبلغ ۲۶۰/۱۹۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰ سهم با نام ۲۶۰/۱۹۷/۰۰۰/۰۰۰ ریالی از طریق پرداخت نقدی (مبلغ ۲۶۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال) بموجب گواهی بانک ایران زمین شعبه پردیس کیش به شماره ۱۹۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۸ اوارسز و افزایش یافت. 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

آگهی تصمیحات شرکت بعثت کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۹۷۴۹۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۲۱۹۴۰۸

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۵ تصمیحات ذیل اتخاذ گردید.

۱- با عنایت به تأییدیه نام از اداره ثبت شرکتها و موسسات غیر تجاری تهران به شماره پیگیری ۳۶۸۹۱۶۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۵ و استعلامات از سرپرست معاونت گردشگری سازمان منطقه آزاد کیش به شماره نامه های ۱۴۰۲/۳۱۳۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۸ مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۳ و سازمان هواپیمایی کشوری به شماره نامه ۲۴۱۲۰۲۴۶۴۴۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۸ نام شرکت از بعثت کیش به (خدمات مسافرت هوایی و گردشگری بعثت کیش) تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

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

آگهی تصمیحات شرکت یزدان طلایی کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۱۳۵۰۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۱۸۱۸۲۸

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۵ تصمیحات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای منصور سالاری با کد ملی ۵۸۶۰۰۵۱۸۶ به سمت مدیر عامل و نائب رئیس هیئت مدیره، و خانم شمیر رحیمی با کد ملی ۳۷۲۰۴۱۵۷۶۷ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، برات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

۳- آقای محمد دهقان زهی نا هوک با کد ملی ۳۶۹۰۳۱۴۹۵۱ بعنوان بازرس اصلی و آقای یاسین درزاده با کد ملی ۳۷۱۰۱۷۴۱۸۱ بعنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۴- روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات کیش جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تغییرات شرکت خدمات مسافرت هوایی آسان گشت کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۱۲۱۰۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۵۲۹۹۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۸ و با عنایت به تأییدیه سازمان هواپیمایی کشوری به شماره ۲۴۱۲۰۳۳۹۷۵۷ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۱ و اخذ استعلام از مدیریت محترم نظارت بر خدمات مراکز گردشگری به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۱۳۶۸۷ مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۰ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، معبر آخر، بلوار مروارید، ساختمان مرکز خدماتی قطعه ۶۷-LS، طبقه همکف واحد ۷ گردشگری - کد پستی ۷۱۷۴۷۵۳۳ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

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

آگهی تصمیحات شرکت راستا سازه لوئوس کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۱۴۲۷۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۹۳۱۸۹۳

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۳ تصمیحات ذیل اتخاذ گردید.

۱. آقای سعید نیک و در به شماره ملی ۱۳۷۶۵۳۲۶۵۱، آقای فتح اله سلیمانی نژاد به شماره ملی ۵۸۳۹۶۴۶۷۹۲ و خانم فاطمه علی پور شعاری دهقانی به شماره ملی ۰۰۶۱۴۷۶۶۰۹ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقای فتح اله سلیمان نژاد به شماره ملی ۵۸۳۹۶۴۶۷۹۲ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲. آقای سید حسین موسوی عارف به شماره ملی ۱۳۷۶۴۳۵۲۹۷ بعنوان بازرس اصلی و آقای سید آرمین موسوی عارف به شماره ملی ۱۳۷۶۴۳۵۲۹۷ بعنوان

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

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه