

گروه بهداشت و سلامت – بسیاری از کسانی که این تمرینات را انجام می دهند به ویژه در ایالات متحده به دنبال مزایای جسمی آن هستند در حالی که مطالعات نشان داده است یوگا همچنین فواید قدرتمندی برای بهبود سلامت روان ما دارد.

انواع مختلفی از یوگا وجود دارد. نوعی که بیشتر در ایالات متحده انجام می شود هاتا یوگا است که ترکیبی از حالت های فیزیکی و تنفس آگاهانه است. یوگا می تواند تعادل، انعطاف پذیری، دامنه حرکتی و قدرت را بهبود بخشد.

همچنین می تواند سلامت روان را افزایش دهد، اگرچه اندازه گیری این مزایا دشوار است. طبق بسیاری از مطالعات، یوگا می تواند فواید زیر را داشته باشد:

– مواد شیمیایی مفید مغز را آزاد کند: بیشتر ورزش کردن باعث ترشح مواد شیمیایی «احساس خوب» در مغز می شود. این مواد شیمیایی تقویت کننده خلق و خوی شامل پیام رسان های مغزی مانند دوپامین، سروتونین و نوراپی نفرین است. اگرچه حرکات یوگا آهسته و کنترل شده است اما همچنان ضربان قلب شما را بالا می برد، ماهیچه ها منبسط کار می کنند و ترشح مواد شیمیایی مغز را تحریک می کنند. در نتیجه یوگا می تواند شما را شادتر کند.

افسردگی را کاهش می دهد: مطالعات نشان می دهد که یوگا می تواند افسردگی را کاهش دهد. محققان گروه بهداشت و سلامت – کمبود ویتامین D در حال حاضر به عنوان یکی از شایع ترین مشکلات سلامت عمومی در سراسر جهان شناخته شده که پیامدهای بسیاری را نیز به دنبال دارد.

پیامدهای کمبود ویتامین D شامل ضعف استخوان ها، افزایش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های مزمن از جمله دیابت نوع ۱، آرتریت روماتوئید، بیماری کرون، مولتیپل اسکلروزیس، بیماری قلبی، سکنه مغزی، بیماری های عفونی و همچنین افزایش خطر مرگ می شود. همچنین بسیاری از سرطان ها از جمله روده

دریافته اند که یوگا با سایر درمان ها مانند دارو درمانی و روان درمانی قابل مقایسه است. یوگا معمولاً ارزان است و بدون شک عوارض جانبی مشابه بسیاری از دارو ها را ایجاد نمی کند. حسی می تواند برای افرادی که دارای اختلال افسردگی اساسی هستند نیز مفید باشد. با این حال نحوه استفاده از یوگا برای درمان افسردگی نیاز به مطالعات بیشتری دارد زیرا آزمایشات کنترل شده زیادی در این زمینه وجود ندارد.

– استرس را کاهش می دهد: وقتی آمریکایی ها به یک نظرسنجی درباره اینکه چرا یوگا انجام می دهند، پاسخ دادند، ۸۶ درصد از آنها گفتند که این کار به مقابله با استرس کمک می کند. سفت شدن و شل شدن عضلات می تواند تنش را کاهش دهد.

انواع مختلفی از یوگا وجود دارد.

نوعی که بیشتر در ایالات متحده انجام می شود هاتا یوگا است که ترکیبی از حالت های فیزیکی و تنفس آگاهانه است. یوگا می تواند تعادل، انعطاف پذیری، دامنه حرکتی و قدرت را بهبود بخشد. همچنین می تواند سلامت روان را افزایش دهد، اگرچه اندازه گیری این مزایا دشوارتر است.

اضطراب را کاهش می دهد: یوگا می تواند اضطراب را بهبود بخشد. تمرین تنفسی که در یوگا گنجانده شده است ممکن است به ویژه موثر باشد،

بهداشت و سلامت

فواید یوگا برای سلامت روان

یوگا که توسط میلیون ها نفر در سراسر جهان انجام می شود، مجموعه ای از تمرینات جسمی و ذهنی با هزاران سال قدمت است که در برخی کشورها و مناطق دنیا، ریشه های معنوی و فلسفی دارد.



حرکت و نفس کشیدن همزمان با دیگران می تواند به شما احساس تعلق دهد و پیوند با گروه را تقویت کند. **سایر عادات سالم را ترویج می دهد:** اگر یوگا انجام می دهید، احتمالاً غذاهای سالم تری انتخاب می کنید. یوگا همچنین ممکن است دروازه ای برای سایر انواع فعالیت بدنی باشد. همچنین قرار گرفتن در معرض سایر افراد سالم می تواند همگام کننده ک تغییرات مثبت دیگری در سبک زندگی ایجاد کند. علاوه بر این فواید، یوگا ممکن است در یک مطالعه روی شرکت کنندگان یوگای بالای ۶۰ سال، شرکت کنندگان افزایش کیفیت و کمیت خواب خود را گزارش کردند. **زندگی اجتماعی را تقویت می کند:** اگر در یک کلاس یوگا حال، برخی از روانشناسان از یوگا برای تکمیل سایر اشکال درمانی استفاده می کنند. **خواب را بهبود می بخشد:** تحقیقات نشان می دهد که یوگا می تواند خواب را بهبود بخشد. این ممکن است به ویژه برای افراد مسن صادق باشد.

است برای کسانی که سعی در کاهش وزن، ترک سیگار و مدیریت بیماری های مزمن دارند، مفید باشد.

چگونه از یوگا برای بهبود سلامت روان خود استفاده کنیم؟ بهترین راه برای یادگیری یوگا، کار کردن با یک معلم واجد شرایط است، چه در یک جلسه خصوصی و چه به صورت گروهی. یک معلم یوگا می تواند رُست های شما را اصلاح کند و به شما نشان دهد که در صورت لزوم چگونه آنها را اصلاح کنید.

همچنین می توان یوگا را به صورت آنلاین یا از روی کتاب یا DVD یاد گرفت. اما بهترین راه برای جلوگیری از آسیب، شرکت در کلاس حضوری یوگا است. هنگامی که اصول اولیه را به دست آوردید، می توانید از کتاب ها و فیلم ها برای کمک به تمرین استفاده کنید.

خطرات احتمالی به گزارش «وب ام دی»، یوگا یک فعالیت کم خطر است، اما می تواند باعث صدمات در درجه اول رگ به رگ شدن یا کشیدگی شود. تکنیک های ضعیف، شرایط از قبل موجود یا صرفاً تلاش بیش از حد می تواند باعث آسیب شود.

خطرات یوگا برای افراد مسن تر که ممکن است قدرت عضلانی کمتر و تراکم استخوان کمتری داشته باشند، بیشتر است. اگر آسیب دیدید، باید در مورد برنامه ورزشی خود با پزشک خود صحبت کنید. همچنین، همگام کننده ک تغییرات مثبت دیگری در سبک زندگی ایجاد کنید. علاوه بر این فواید، یوگا ممکن



و پاسخگویی به این قبیل مشکلات در کشور برنامه مکمل یاری کودکان زیر ۱۰ سال را روز سوم تولد تا پایان سال دوم زندگی اجرا می شود.

سوزش سردل و پرهیز از ۸ ماده غذایی

گروه بهداشت و سلامت – سوزش سردل، یک مشکل دستگاه گوارشی است که باعث احساس سوزش در قفسه سینه می شود. سوزش ناشی از این مشکل که اغلب در پشت استخوان سینه احساس می شود می تواند با علایم دیگری مانند احساس مزه ترش در پشت گلو، احساس تر، احساس توده یا گرگ فتگی غذا در گلو، سرفه، سسکنه و صدای خشن همراه باشد. سوزش سردل معمولاً در اثر رفلاکس اسید معده ایجاد می شود. رفلاکس زمانی اتفاق می افتد که عضله حلقوی بالای معده به نام «سفنکتر» (LES)، بیش از اندازه در در زمان نامناسب شل و ضعیف شده و به صورت کامل بسته نشود. با بروز این مشکل، محتویات معده شامل اسید و آنزیم های گوارشی، نمک های صفرای و غذاهای هضم نشده، می توانند به مری برگشته و باعث ایجاد احساس سوزش در قفسه سینه شوند. به دلیل اینکه از فاگوس (مری)، توانایی محافظتی در برابر اسید معده را ندارد و با وارد شدن محتویات معده به داخل مری، التهاب و ایجاد حس سوزش اتفاق می افتد. در زمان هایی هم سوزش سردل ناشی از مصرف موادی است که به همین شکل سبب التهاب مری می شوند. بارداری و دارو درمانی های ویژه و یا مصرف برخی غذاها و نوشیدنی ها هم می تواند سبب این مشکل باشند. تغییر سبک زندگی اغلب اولین قدمی است که در پیشگیری از بروز این مشکل پیشنهاد می شود. غذاهای پرچرب و سرخ شده، الکل، نوشابه های گازدار، میوه ها و آمیوه ها و سبزیجات اسیدی، کافئین، شکلات و نعناع ۸ عامل غذایی هستند که سبب ایجاد احساس سوزش سردل می شوند. غذاهای پرچرب به ویژه غذاهای سرخ شده می توانند با کاهش فشار در اسفنکتر پایین مری (LES) در گشت اسید از معده به مری را باعث شوند. غذاهای پرچرب همچنین با کاهش سرعت تخلیه معده و افزایش فشار بر LES، سوزش سردل را سبب می شوند. پیتزا، سبزی زمینی سرخ کرده، مرغ سرخ شده، حلقه های پیاز سرخ کرده، گوشت های پرچرب، دونات، هات داگ و لبنیات پرچرب جزو غذاهای پرچرب هستند. غذاهای تند اغلب با سوزش سردل همراه هستند. به خصوص در افرادی که این غذاها را به صورت مکرر استفاده نمی کنند. غذاهای تند با تحریک مستقیم پوشش مری باعث سوزش می شود. به طور مثال، چیلی جزو اصلی در غذاهای تند بوده که حاوی کپسایسین است که می تواند باعث تحریک دیواره مری شده و علایم سوزش سردل را بدتر کند. الکل باعث شل شدن اسفنکتر تحتانی مری (LES)، افزایش اسید معده، کاهش حرکات مری و انتقال کند غذا به معده و کاهش سرعت تخلیه معده می شود. مطالعات متعددی نشان داده است کسانی که در هفته ۳ تا ۵ بار از نوشیدنی های الکلی استفاده می کنند، خطر بیشتری برای بیماری رفلاکس گوارشی (GERD) دارند که سوزش سردل یکی از علائم آن است. نوشابه و سایر نوشیدنی های گازدار می توانند سبب سوزش سردل شوند. مانند الکل، این نوشیدنی ها نیز می توانند فشار اسفنکتر پایین مری (LES) را کاهش دهند. همچنین این نوشیدنی های می توانند باعث اسهال معده شوند. کاهش فشار در اسفنکتر پایین مری (LES) موجب باز شدن خودبخودی این اسفنکتر و خروج گاز می شود که می تواند همراه با سوزش سردل باشد. نوشابه های گازدار، آب گازدار، نوشیدنی های انرژی زا جزو نوشیدنی های گازدار هستند. میوه ها و سبزیجات اسیدی می توانند علائم سوزش سردل را تشدید کنند. اسیدپته این مواد غذایی را با تحریک و آن را احساس تر می کند. غذاها و میوه های اسیدی شامل گوجه فرنگی، آب گوجه فرنگی و غذاهای پرپایه گوجه فرنگی مانند کنسرو گوجه فرنگی و سس کچاپ، آناناس، سیر و پیاز هستند. مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه و چای نیز می تواند باعث سوزش سردل شود. کافئین زیاد می تواند باعث کاهش فشار اسفنکتر پایین مری (LES) شود. قهوه، چای، نوشیدنی های ورزشی یا انرژی زا جزو نوشیدنی های کافئین دار رایج هستند. شکلات حاوی کائو و کافئین بوده و می تواند باعث سوزش سردل شود. شکلات نیز می تواند سبب کاهش فشار در اسفنکتر پایین مری (LES)، در نتیجه تماس مری با محتویات اسیدی معده شود. در برخی موارد از نفع برای ناراحتی های معده استفاده می شود اما در تعدادی از افراد می تواند با کاهش فشار در اسفنکتر پایین مری (LES) موجب سوزش سردل شود. سوزش سردل اغلب بعد از خوردن غذا یا در شب اتفاق می افتد. تغییرات رژیم غذایی می تواند برای جلوگیری از سوزش سردل کمک کننده باشد. پرهیز از وعده غذایی سنگین، مصرف غذا حداقل ۳ ساعت قبل از خواب، استفاده از درمان دارویی، خوردن ای از پوشیدن لباس های تنگ و استفاده از یک رژیم غذایی سالم به جلوگیری از سوزش سردل کمک می کند.

آگهی تصمیمات شرکت پاشا لوتوس کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۱۸۷۱ و شناسه ملی ۱۰۹۸۱۰۱۸۱۰۹۸

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای سیدرضا موسوی به شماره ملی ۰۸۷۰۴۰۶۴۴۲۰ آقای احسان گرمسیری به شماره ملی ۱۷۵۷۱۳۳۵۰۳ و آقای همت میرزا پرچی به شماره ملی ۰۶۲۷۹۵۰۷۰۵۱ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- آقای همت میرزا پرچی به شماره ملی ۰۶۲۷۹۵۰۷۰۵۱ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای سیدرضا موسوی به شماره ملی ۰۸۷۰۴۰۶۴۴۲۰ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای احسان گرمسیری به شماره ملی ۱۷۵۷۱۳۳۵۰۳ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت (باتکی از قبیل، چک سفته بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با اعضای مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر میباشد.

(۳) خانم یگانه سادات مرادی با کد ملی ۰۹۵۵۹۲۶۰۳۸۶ به سمت بازرس اصلی و آقای جاوید صفری با کد ملی ۰۳۱۳۳۴۴۰۳۰۳۱ به سمت بازرس علی الیدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

(۴) روزنامه کثیر الانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت گیاشا خودرو راهنورد کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۱۶۲۸ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۵۰۷۱۵

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیات مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۸ و تأییدیه مدیریت حمل و نقل عمومی به شماره ۱۴۰۳۰۳۰۲۸۰۱۵۶۷۹ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

(۱) آقای محمد سلیمانی اسماعیل آباد با کد ملی ۲۲۸۰۰۸۰۴۶۱ به سمت مدیر عامل و عضو هیات مدیره خانم رویا رضائی با کد ملی ۱۲۸۸۳۷۰۱۲۸۳۷ به سمت رئیس هیات مدیره و آقای رضا معلونژاد با کد ملی ۲۲۸۲۵۶۲۹۲۵ به سمت نایب رئیس هیات مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

(۲) کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل، چک سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با اعضای مدیر عامل یا رئیس هیات مدیره هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر میباشد.

(۳) خانم یگانه سادات مرادی با کد ملی ۰۹۵۵۹۲۶۰۳۸۶ به سمت بازرس اصلی و آقای جاوید صفری با کد ملی ۰۳۱۳۳۴۴۰۳۰۳۱ به سمت بازرس علی الیدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

(۴) روزنامه کثیر الانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تغییرات شرکت مسافرت هوایی و جهانگردی هالی تور کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۳۳۶۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۴۹۹۷۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۲ و استعلام اخذ شده از اداره صدور مجوزهای گردشگری به شماره ۱۸۷۵۲ مورخ ۱۴۰۳/۳۱/۰۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۵ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش بازار پردیس یک، غرفه ۱۹۴، کد پستی ۷۹۴۱۸۸۳۳۴۰ در نتیجه تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت پترو دنایال کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۸۴۰۶ و شناسه ملی ۱۰۸۶۲۱۳۵۳۱۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- صورتهای مالی شرکت، شامل صورت وضعیت مالی، صورت سود و زیان صورت تغییرات در حقوق مالکانه صورت جزیانهای نقدی برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۰/۳۰ به تصویب رسید.

۲- مؤسسه حسابرسی و خدمات مالی و مدیریت ایران مشهود با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۲۲۹۳۰۱۰ بعنوان بازرس قانونی اصلی و حسابرس و مؤسسه حسابرسی و خدمات مدیریت آز موده کاران با شناسه ملی ۱۰۱۰۴۶۸۶۰۰۰ بعنوان بازرس علی الیدل برای مدت یکسال مالی انتخاب گردیدند.

۳- روزنامه کثیر الانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های و اطلاعیه های شرکت برای مدت یکسال مالی انتخاب گردید.

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

آگهی تغییرات شرکت راهبرد هوشمند سایا کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۱۳۰۹۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۹۹۲۶۶۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۷ (و تأییدیه رئیس مرکز توسعه فرهنگ هنر در فضای مجازی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به شماره نامه ۱۴۰۳/۱۶۷۰۶ مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۹ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی جزیره کیش بلوار ایران، خیابان سرمایه ۳، قطعه EX۵۵، طبقه واحد ۲ کد پستی ۱۷۹۲۱۶۵۸۳۱۱ انتقال یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحوه فوق اصلاح گردید.

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

آگهی افزایش سرمایه شرکت کیمیا کستر تیرازه کیش (سهامی خاص)

تأیید شده به شماره ۱۳۳۵۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۲۳۶۷۷

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۷ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۸، سرمایه شرکت به از مبلغ ۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به مبلغ ۸۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال منقسم به ۸۰،۰۰۰ سهم بنام عادی ۱۰،۰۰۰ ریالی (از طریق مطالبات حال شده مبلغ ۱۳،۶۰۰،۰۰۰ ریال و طبق نظریه کارشناس رسمی دادگستری به شماره نامه ۱۴۰۳.۳۲۸ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۶ مبلغ ۱۴،۳۰۰،۰۰۰ 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

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه