

۸ ماده‌ی غذایی ضد درد، مسکن و آرام‌بخش

گروه بهداشت و سلامت – مواد غذایی تأثیر زیادی روی سلامت و آرامش تک‌تک مادر، برای همین توصیه می‌کنیم‌از این به بعد زمانی که یک درد ناگهانی به سراغتان می‌آید بی خیال مسکن و آرام‌بخش شوید و یک فنجان چای، یک عدد هویج یا یک تکه شکلات میل کنید.

ماهی

اگر خدای نکرده افسرده‌اید یا دل و دماغ ندارید بایدانکه اسیدهای چرب امگا۳ که در ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد،ماکر، ماهی تن و ماهی ساردین به وفور وجود دارند اگر با مواد غذایی دیگر مصرف شوند تأثیر خیلی زیادی در رفع افسردگی دارند.

اگر مدام احساس می‌کنید که دل و دماغ ندارید به فکر ام اس را بالا می‌برد؟ نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۰۸ به چاپ رسید نشان می‌دهد که کمبود ویتامین D می‌تواند به افسردگی هم منجر شود. محققان هلندی روی ۱۲۸۲ سالمند بررسی‌هایی انجام دادند و به این نتیجه رسیدند میزان ویتامین D در افرادی که از افسردگی رنج می‌برند به میزان ۱۴ درصد کمتر از بقیه است.

اگر مدام احساس می‌کنید که دل و دماغ ندارید به فکر پر کردن باک ویتامین D تان باشید. برای این کار به سراغ شیر،شیر سویا و کره بروید که حاوی ویتامین D می‌باشد. ماهی، جگرسر و زرده تخم مرغ نیز حاوی این ویتامین می‌باشد. توصیه می‌کنیم هر روز ۱۵ دقیقه آفتاب بگیرید. اگر تصور می‌کنید چار کمبود این ویتامین شداید، با نظر پزشک مکمل مصرف کنید.

قند

قند خاصیت مسکنی دارد. به عقیده‌ی متخصصان حوزه‌ی تغذیه قند این قدرت را دارد که دردهای شدید را تسکین بدهد. البته این ماده‌ی غذایی تأثیری در تسکین دردهای مزمن ندارد. البته قند که می‌گوییم منظورمان ازما گلوکز یا کربوهیدرات‌های دیگر نیست بلکه منظورمان همان طعم شیرین است.

سبزیجات سبز رنگ حاوی بتاکاروتن هستند که نه تنها برای بهبود قوه‌ی بینایی مفید هستند بلکه تأثیر مثبتی روی مغز نیز دارند.



■ گروه بهداشت و سلامت – اگر عادت دارید تا کمی سر تان درد می‌گیرد یا کمی بی‌حوصله می‌شوید مشت مشت قرص و مسکن بخورید دست نگه دارید! می‌خواهیم بگوییم که برخی از مواد غذایی افسردگی را از شما دور می‌کنند، دردهایتان را تسکین می‌دهد و مانند آرام‌بخش عمل می‌کنند.

قند و کلاطعم شیرین باعث تولید «آندورفین» همان مسکن و آرام‌بخش طبیعی بدن شده و احساس درد را در افراد مختلف کاهش می‌دهد. اگر دغدغه‌ی اضافه‌وزن دارید و می‌توسید با افزایش مصرف قند چاق شوید بهتر است از جایگزین‌های آن استفاده کنید. می‌توانید از گیاه استویا کمک بگیرید که همان اثرات قند را دارد اما قند خونتان را بالا نمی‌برد و مشکلی برایتان ایجاد نمی‌کند.

غلات و سبزیجات سبز

سبزیجات سبز و غلات غنی‌شدن برای تأثیر مغز می‌دهند. محققان فنلاندی به مدت ۱۰ سال روی ۳۳۱۲ نفر بررسی‌هایی انجام دادند. نتایج این بررسی‌ها نشان می‌دهد افرادی که فولات یا همان ویتامین B۹ کمتری مصرف می‌کنند بیشتر در معرض افسردگی قرار می‌گیرند. این ویتامین همانی است که با مصرف عدس، اسفناج، توت‌ها و ماهی‌های ریز بی‌هسته، پر تقال و آووکادو نصبتان می‌شود. توجه داشته باشید که کمبود ویتامین B۱۲ (محصولات لبنی، تخم مرغ) و ویتامین B۶ (موز، سیب‌زمینی و غلات غنی شده) نیز می‌تواند شما را در معرض بدخلقی و افسردگی قرار دهد. محققان معتقدند که این ویتامین باعث ترشح «سروتونین» می‌شوند که وظیفه‌ی کنترل خلق و خو را بر عهده دارد.

چای

یک فنجان چای سر حالتان می‌آورد. به عقیده‌ی محققان افرادی که هر روز یک فنجان چای می‌نوشند کمتر از افرادی که چای نمی‌نوشند افسرده می‌شوند. این محققان معتقدند افرادی که بیش از ۵ فنجان در روز چای می‌نوشند از افسردگی رنج نمی‌برند. در نهایت اینکه باید بدانید «تاتین‌های» موجود در چای خواص آرام‌بخشی دارند و دردها را تسکین می‌دهند. هویج، سیب‌زمینی شیرین و کدو سبزیجات سبز رنگ حاوی بتاکاروتن هستند که نه تنها برای بهبود قوه‌ی بینایی مفید هستند بلکه تأثیر مثبتی روی مغز نیز دارند. قند این قدرت را دارد که دردهای شدید را تسکین بدهد.

بهداشت و سلامت

گروه بهداشت و سلامت – بسیاری از انسان‌ها فکر میکنند که شام خوردن باعث اضافه وزن می‌شود به همین دلیل این وعده را حذف می‌کنند، اما اینکار آسیب‌های جبران‌ناپذیری به بدن وارد می‌کند.

تناسب اندام با عادات سالم غذایی

در وعده شام

برخی افراد باور نادرستی دارند که خوردن غذا شب‌ها باعث افزایش وزن می‌شود اما، اینگونه نیست،

حقیقت این است که نخوردن شام می‌تواند بر سلامتی تأثیر بگذارد، در واقع برای کاهش وزن و حفظ تناسب اندام هرگز نبایدد وعده‌های غذایی اصلی را حذف کنید. برعکس، باید از آنها بهره‌برید اما، نه به هر شکلی بلکه باید انتخاب عاقلانه داشته باشید. در این بخش مصرف غذاهایی که می‌تواند به شما کمک کند وزن خود را حفظ کنید و خوش اندام باشید معرفی می‌کنیم.

به زمان خوردن شام توجه کنید اگر می‌خواهید شب‌ها بدون اینکه دچار اضافه وزن شوید غذا بخورید تهیه یک کاس سبک و یک برنامۀ دقیق برای غذا خوردن بسیار مهم است و بهترین ایده این است که حداقل دوا سه ساعت قبل از خواب شام بخورید.

غذایخوردن را فراموش کنید

باید بدانید که تأثیر این شکلات تقریباً طولانی مدت است. شکلات و کاکائو حاوی کافئین هستند برای همین هم مغز را تحریک می‌کند. برای همین هم ذهن شما را آرام کرده و خلق و خویتان را بهتر می‌کنند.

محققان انگلیسی ۴۸ داوطلب را مورد بررسی قرار دادند. به گروهی از شرکت کنندۀها کافئین و به گروه دیگر پلاسبو دادند. سپس از آن‌ها خواستند که به چند تست و امتحان جواب بدهند. بررسی‌ها نشان داد که کافئین توانایی و قابلیت ذهنی داوطلب‌هایی که کافئین دریافت کرده بودند را افزایش می‌دهد.

محققان مشاهده کردند که کافئین اثرات متفاوتی روی افسرد دارد و برای همین برخی معتاد این نوشیدنی می‌شوند و برای برخی دیگر چندان خوشایند نیست. علاوه بر این محققان معتقدند که برای خلاص شدن از سردرد هیچ نوشیدنی مانند یک فنجان قهوه موثر نیست.

می‌پرستید اولاً چون به خاطر اینکه کافئین موجود در قهوه به تنگ شدن رگ‌های خونی کمک می‌کند. دوم برای این تدرین که کافئین مانند مسکن‌هایی مانند اسپرین عمل می‌کند.

به سلامتی بلکه به شکل ظاهری ما نیز کمک می‌کنند اولویت دهید.

وعده‌های غذایی در وعده شام، کربوهیدرات کمتری مصرف کنید

از مصرف غذاهایی که دارای کربوهیدرات بالا هستند در طول شب مانند برنج، ماکارونی، سیب‌زمینی، غلات و نان خودداری کنید. این به این دلیل است که آنها کالری زیادی دارند که بدن در آن زمان به آن نیاز نخواهد داشت.

از طرف دیگر، به یاد داشته باشید که توزیع غذا به اندازه وعده‌ها مهم است و در حالت ایده آل، شام باید از ۵۰ درصد کربوهیدرات‌های آسان هضم مانند سبزیجات و همچنین ۲۰٪ پروتئین بدون چربی و ۲۰٪ چربی‌های سالم مانند آووکادو، آجیل یا روغن زیتون تشکیل شده باشد.

چند پیشنهاد غذایی خوشمزه برای شام رژیمی

با مصرف این غذاها در شب به عنوان وعده غذایی شام، خوش فرم بمانید:

مرغ و تخم مرغ آبپز

تخم مرغ سرشار از پروتئین و اسیدهای آمینه ضروری است که به سبزی‌های بهتر کمک می‌کند و وقتی آبپز یا پخته شود یک شام سبک است بنابراین شب‌ها از غذاهای سرخ شده پرهیز کنید.

اگر زیاد به تخم مرغ آبپز علاقه ندارید، می‌توانید املت فرانسوی را

اینگونه هم شام بخور، هم لاغر شو



انتخاب کنید. نکته اصلی این است که آنها بدون روغن یا باروغن بسیار کم تهیه و یا آنها را با سالااد گوجه‌فرنگی یا هر سالاد دیگری به دلخواه سرو کنید.

گوشت بوقلمون با پوره کدو

حلولایی گوشت بوقلمون منبع عالی تریپتوفان و پروتئین سالم و هضم آن راحت تر از مرغ است. در ضمن، برای غذای جانبی، پوره کدو تیل را انتخاب کنید زیرا این سبزی مغذی و کم کالری است.

اگر می‌خواهید تکه پنیر را با آجیل که سرشار از ملاتونین است همراه کنید، برای شام با میان وعده خوب نیز در مسیر درستی قرار خواهید گرفت. محققان دریافتند ملاتونین، یک هورمون طبیعی است که به سوزاندن کالری و جلوگیری از افزایش وزن کمک می‌کند. نباید شب‌ها مصرف غذا را ترک کنید فقط باید بدانید چه غذایی بخورید.

حمص با سبزیجات

پایه حمص نخود و سرشار از ویتامین B است، این امر آن را برای آب تولید ملاتونین آمینه ضروری است که بهتر برای این غذا سبزیجات است پس می‌توانید سبزیجاتی را که بیشتر دوست دارید انتخاب و نوازهایی از خیار، کدو سبز یا هویج را به آن اضافه کنید

ذرت

چند راه حل برای رهایی از گردن درد

درمان درد و جلوگیری از آن کمک‌کند. می‌توان با انجام ورزشهای گردن درد به کاهش درد کمک کرد.

استراحت:

بیشتر درد گردن به دلیل استرس ناشی از اقدامات تکراری رخ می‌دهد، زمان زیادی را صرف رایانه می‌کنید و در موقعیت نامناسب خواب می‌گیرد. توصیه می‌شود که برای چند روز استراحت کنید بیشتر درد گردن در چند روز بهبود می‌یابد، اما اگر این کار را نکنید، به دنبال مشاوره حرفه‌ای باشید.

موقعیت خواب خود را عوض کنید: خوابیدن به پشت بهترین موقعیت است. از خوابیدن روی شکم خود اجتناب کنید. آرایشگر یا فیزیوتراپ می‌تواند از بالش ضخیم استفاده نکند. استفاده از بالش ارتوپدی خاص ترجیح داده می‌شود.

شدن چرخش گردن در یک حرکت دایره ای: این را ۳ بار

انجام دهید.

سر خود را به طرف چپ حرکت دهید. سپس سر خود را به سمت راست حرکت دهید. این را ۳ بار انجام دهید. گردن خود را به عقب و جلو حرکت دهید. این را ۳ بار انجام دهید.

بار انجام دهید. ماساژ

با یک درماتر ماساژ مشورت کنید ماساژ می‌تواند عواقب ناشی از اسپاسم عضلات، انجام دهد، در نتیجه باعث کاهش التهاب و درد می‌شود.

تغییر سبک زندگی:

اغلب درد گردن به علت شیوه نامناسب ایجاد می‌شود. ایجاد تغییرات جزئی در شیوه زندگی مایم می‌تواند به

گروه بهداشت و سلامت – طبق آمار، حدود ۱۰ درصد از جمعیت بزرگسال دچار درد گردن هستند و بیش از ۲۵ درصد مردم گردن درد را یک بار در طول زندگی خود تجربه کرده‌اند.

درد حاد: یک کیسه یخ را استفاده کنید

درد مزمن: از حرارت مرطوب استفاده کنید.

زردچوبه : حاوی یک آنتی اکسیدان قوی به نام کورکومین است. همچنین بدن در آن مبارزه با التهاب کمک می‌کند.

مواد غذایی غنی از ویتامین B۱۲: باعث کاهش درد می‌شود.

تمرین چرخش گردن: هر حله‌ای در آن تنها باعث کاهش درد گردن می‌شود بلکه باعث تقویت عضلات گردن نیز خواهد

آگهی تصمیمات شرکت پترو لجستیک خاور میانه کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۷۹۷۹ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۸۹۱۴۳۷

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- آقای محمد علی خسروانی پور کرمانی با کدملی ۰۰۷۲۴۶۱۶۶۷ به سمت مدیرعامل و نایب رئیس هیئت مدیره، خانم سحر کرهانی شیرازی با کد ملی ۲۲۹۶۳۳۴۱۳۱ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای میرزا احمدی وند با کد ملی ۵۹۷۹۵۹۳۸۶۱ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک،سفته،بروات،وعقد اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء مدیرعامل و نایب رئیس هیئت مدیره (آقای محمد علی خسروانی پور کرمانی) با رئیس هیئت مدیره (خانم سحر کرهانی شیرازی) همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳- آقای احمد فراهانی با کد ملی ۳۵۸۰۵۵۳۴۰۲ بعنوان بازرس اصلی و آقای جاسم صالحی نژاد با کد ملی ۳۵۸۰۱۸۵۶۶۲ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
۴- روزنامه کثیرالانتشار اقتصادکیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت آرایشی سورینت کیش (سهامی خاص)

به شماره ثبت ۱۵۲۵ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۱۶۶۹

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- آقای احمد محمد حسینی به شماره ملی ۰۰۱۵۵۴۹۰۳۸ به سمت مدیرعامل و عضو هیات مدیره، آقای مصطفی عظیمی به شماره ملی ۰۰۳۲۳۳۳۷۲۵۹ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای مصطفی محمد حسینی به شماره ملی ۰۰۷۵۸۵۸۴۲۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲- کلیه مکاتبات عادی با امضا مدیرعامل و کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک،سفته، بروات،قراردادها و عقود اسلامی با امضاء مدیرعامل و یکی از اعضای هیات مدیره همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیرعامل با امضا دو نفر از اعضای هیات مدیره به همراه مهر شرکت معتبر می باشد.
۳- آقای آرش پورشرکی با کد ملی ۰۰۱۲۲۰۴۶۷۵۴ بعنوان بازرس اصلی و آقای سعید عبدی با کد ملی ۰۰۷۲۳۵۳۰۳۴ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
۴- روزنامه کثیرالانتشار اقتصادکیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تاسیس شرکت توسعه اقتصادی هرم پترو کیش (سهامی خاص)

به شماره ثبت ۱۵۱۳۹ و شناسه ملی ۱۴۰۱۴۲۶۵۶۰۰

با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی سازمان منطقه آزاد کیش بر اساس بند ۷ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۳۳۷۵۰۱۳۳۳۸۰ مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۵ شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۸ تحت شماره ۱۵۱۳۹ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.
۱) موضوع شرکت: خریدوفروش نفت و فراورده های نفتی پس از اخذ مجوزهای لازم از مبادی قانونی،صادرات و توزیع کلیه کالاهای مجاز بازرگانی به ویژه در زمینه خریدوفروش ،تأمین نیروی انسانی مرتبط با موضوع شرکت اخذ وام و اعطای نمایندگی ازو به شرکت های داخلی وخارجی ترخیص کالا از گمرک های کشوری،شرکت در کلیه سمینارها و همایش های تجاری،ایجاد شعب در داخل و خارج کشور با رعایت قوانین و ضوابط و مقررات پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح مطابق با قانون و مقررات جاری کشور و مناطق آزاد،ضمناً کلیه موضوعات مندرج در اساسنامه صرفاً، جهت ثبت موضوع می باشد و هر گونه فعالیت منوط به اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح می باشد.
۲) مدت شرکت:از تاریخ ثبت به مدت نامحدود.
۳) مرکز اصلی شرکت:بازار پردیس یک بخش اداری طبقه دوم پلاک ۲۱۱ تفکیکی، کد پستی ۷۹۴۱۸۸۳۳۵۷ شعبه(نادارد) سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰ سهم به مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریالی نقداً طی گواهی شماره ۱۳۹۶۶۱۸۳۰۳۱ مورخ۱۴۰۳/۱۲/۰۸ بانک تجارت شعبه کیش پرداخت گردید.
۵)مدیران شرکت:آقای سید مهدی نقوی با کد ملی ۱۵۵۲۰۸۷۱۶۶ به سمت مدیرعامل و عضو هیات مدیره، آقای رضا سالمی با شماره ملی ۰۰۷۹۵۳۴۴۱۷ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای امیرصادق رحمانی با شماره ملی ۰۰۱۷۱۰۵۶۱۷ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۶)دارندگان حق امضاء:کلیه مکاتبات با امضاء از قبیل چک،سفته،برات،قراردادها و عقود اسلامی،مکاتبات و مراسلات با امضاء تمامی اعضای هیئت مدیره،متفقاً همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۷) اختیارات مدیرعامل:طبق اساسنامه شرکت.
۸)بازرس اصلی و علی البدل: آقای فرهاد همتی کد سفیدی به شماره ۱۲۸۹۰۸۰۳۰۵ به سمت بازرس اصلی و آقای محمدمهدی جنتی به شماره ملی ۰۰۲۲۲۰۴۱۱۴۴۵ به سمت بازرس اصلی و آقای سعید عبدی با کد ملی ۰۰۷۲۳۵۳۰۳۴ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب گردید.
۹)روزنامه اقتصادکیش بعنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت نشر آگهی های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت آریا و رنا پرداز کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۴۳۹ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۶۸۶۱۱۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱، موسسه شریف محاسب مالی با شناسه ملی ۱۴۰۱۱۳۱۹۵۴۲ بعنوان بازرس اصلی و آقای سالار عبداللهی با کد ملی ۰۰۱۱۶۸۱۹۲۵۴۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

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

کیش نوش تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲-۴۴۴۷۳۴۲۱