

گروه بهداشت و سلامت – حتماً

برای شما هم اتفاق افتاده که در یک نقطه‌ای از زندگی احساس می‌کنید، کم آوردید و دوست دارید به‌دور از همه، در یک جای دنج، برای مدتی به جسم و روحتان استراحت دهید. گاهی احساس می‌کنید دیگر ذهنتان گنجایش این حجم از شلوغی زندگی و اختیار بد اقتصادی، اجتماعی و سیاسی را ندارد؛ در علم روانشناسی به چنین حالتی «خستگی ذهنی» می‌گویند. به گفته متخصصان خستگی ذهنی از فردی به‌فرد دیگر متفاوت است و ممکن است فردی در دیرتر از دیگران به این نقطه برسد اما تحقیقات نشان می‌دهد افرادی بین ۲۵ تا ۳۵ سال، بیشتر

از سایر گروه‌های سنی خستگی روانی را تجربه می‌کنند. خستگی ذهنی مانند خستگی جسمانی است، با این تفاوت که به‌جای عضلات، ذهن شما خسته می‌شود. خستگی جسمی ممکن است با استراحت چندساعته برطرف شود اما خستگی ذهنی می‌تواند خستگی جسمی را به دنبال داشته باشد و فرد را در شرایط روحی و جسمی قرار دهد. وقتی مغز احساس خستگی می‌کند و نمی‌تواند به‌درستی کار کند، بهره‌وری، مهارت تصمیم‌گیری، حافظه و به‌طور کلی زندگی تحت تأثیر قرار می‌گیرد؛ به عنوان مثال، زمانی که شما از نظر ذهنی به‌خسته هستید، به‌سختی می‌توانید بر انجام امور تمرکز کنید و حتی کارهای ساده خانگی مانند شستن ظرف‌ها یا شستن لباس‌ها دست‌وپا گیر می‌رسند. از آنجایی که خستگی ذهنی به یک احساس نسبتاً شایع در بین مردم تبدیل شده، یادگیری نحوه کنار آمدن و شناخت علائم آن بسیار مهم است.

چه عواملی باعث خستگی

گروه بهداشت و سلامت–کلیسم یک ماده مغذی است که همه موجودات زنده از جمله انسان به آن نیاز دارند. کلیسم به‌طور عمدۀ در فرآورده‌های لبنی وجود دارد، البته در برخی سبزیجات هم می‌توان کلیسم یافت (گرچه به‌ترتیب از زیاد به کم مرتب شده‌اند): پنیر سفید پنیری پنیر نرم پنیر سفید، خامه‌تازه، ماست و شیر میوه و سبزیجات خشک،

گروه بهداشت و سلامت–کلیسم تازه (کلم، تره فرنگی، بروکلی) میوه‌های تازه (انگور فرنگی سیاه، پرتقال، کیوی)

و در بعضی از آب معدنی‌ها. **توصیه:** اگر نیاز به کلیسم دارید، فقط پنیر نخورید. برخی از پنیرها مضرند و حاوی مقدار زیادی چربی و نمک هستند. با خوردن سبزیجات، شیو دریافت کلیسمتان را متنوع کنید.

اگر کمبود کلیسم دارید، برچسب روی آب‌های معدنی را بخوانید، روی شکلات، صدف، خرچنگ، سبزیجات تازه (کلم، تره فرنگی، بروکلی) میوه‌های تازه (انگور فرنگی سیاه، پرتقال، کیوی)

و در بعضی از آب معدنی‌ها. **توصیه:** اگر نیاز به کلیسم دارید، فقط پنیر نخورید. برخی از پنیرها مضرند و حاوی مقدار زیادی چربی و نمک هستند. با خوردن سبزیجات، شیو دریافت کلیسمتان را متنوع کنید. اگر کمبود کلیسم دارید، برچسب روی آب‌های معدنی را بخوانید، روی

آگهی تغییرات شرکت تجارت خانه پیشرو مفید کیش (سهامی خاص)
تبت شده به شماره ۱۳۷۴۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۹۵۸۶۰۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱،۰۷،۱۱، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، بلوار ایران، میدان اقتصادی، اقتصاد ۱۷، EX، ساختمان بارک طبقه ۲، واحد ۳۰۵، کیش، تغییرات شماره ۱۳۷۸۱۳/۱۶۵۸۱۳ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت رویای آتی کیش (سهامی خاص)
تبت شده به شماره ۸۳۸۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۲۱۲۳۳۰۷

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱،۰۱،۱۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- آقای کیومرث عادیف با کد ملی ۴۸۱۹۳۰۹۸۴۶ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره ، خانم فاطمه عارفی با کد ملی ۱۷۴۱۰۱۵۷۴ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره ، آقای میلاد کفیلی با کد ملی ۱۴۲۷۶۰۰۳۱۲ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک ،سفته، بروات و عقود استلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
- عبدالمهدی جهان علی خواه با کد ملی ۴۸۱۹۳۳۹۳۰۷ به عنوان بازرس اصلی و آقای علیرضا ثوری با کد ملی ۰۳۲۰۵۲۰۵۱۵ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

روزنامه کنترالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب شدند.

- هیئت مدیره اختیارات مندرج در بند ۱۳ از ماده ۴۰ اساسنامه بشرح ذیل به مدیر عامل تفویض اختیار نمودند.

اقامه هر گونه دعوی و دفاع از هر گونه دعوی یا تسلیم دعوی انصراف از آن اعم از حقوقی و کیفری یا داشتن تمام اختیارات مراجعه به امر دادرسی از حق پژوهش ، فرجام مصالحه ، تعیین وکیل ، سازش ادعای جعل نسبت به سند طرف و استرداد سند ، تعیین داور یا بدون اختیار صلح و به طور کلی استفاده از کلیه حقوق و اجرای کلیه تکالیف ناشیه از قانون داری ، تعیین وکیل برای دادرسی و غیره با یا بدون حق توکیل و توکیل در لو کرارا تعیین مصدق و کارشناس ، اقرار خواه در ماهیت دعوی و خواه به امری که کالادفاع دعوی باشد دعوی خسارت استرداد دعوی جلب شخص ثالث و دفاع از دعوی ثالث اقدام به دعوی مقابیل و دفاع از آن ، تأمین مدعی به تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاه های ، اعطای مهلت برای پرداخت مطالبات شرکت ، در خواست صدور برگ اجرائی و تعقیب عملیات اجرائی و اخذ محکوم به چه در دادگاه و چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد.

رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

خستگی ذهنی از علائم افسردگی است و بالعکس. افسردگی یک اختلال سلامت روان است که می‌تواند دلایل متعددی از جمله رویدادهای استرس‌زا در زندگی داشته باشد. افسردگی غالباً با احساس ناامیدی و کمبود انرژی برای درگیر شدن در زندگی روزمره مشخص می‌شود. علائم خستگی ذهنی گاهی می‌توانند به‌عنوان علائم فیزیکی ظاهر شوند و سلامت و تندرستی شما را مختل کند:

سلامت روان تأثیر مستقیمی بر سلامت جسمانی شما دارد

در جایی که خستگی ذهنی وجود دارد، حتماً خستگی جسمی نیز وجود دارد. سطح بالای استرس که منجر به خستگی ذهنی می‌شود نیز باعث می‌شود که شما احساس خستگی، تحریک‌پذیری و بی‌حالی کنید.

مغزهای خسته، راحت نمی‌خوایند

افرادی که از فرسودگی ذهنی رنج می‌برند اغلب مشکلات خواب و حتی بی‌خوابی را تجربه می‌کنند. مشکلات خواب به‌دلیل عوارض عاطفی خستگی ذهنی مانند اضطراب یا افسردگی ایجاد می‌شود و همچنین نگرانی دائمی، خواب راحت شبانه را سخت‌تر می‌کند. **وقتی انجام کارهای کوچک هم طاقت‌فرسایم شود** وقتی از نظر ذهنی خسته هستید، انجام هر کاری سخت به نظر می‌رسد. حتی انجام کارهای معمولی مثل بلند شدن از خواب، تا کردن لباس‌ها و شستن ظرف‌ها طاقت‌فرسا است و مغز شما برای انجام هر کاری حتی کوچک، احساس خستگی می‌کند.

خستگی ذهنی به خاطر یک رویداد چالش‌برانگیز رویدادی که زندگی شما را کاملاً

بهداشت و سلامت

این علائم می‌گویند دچار خستگی ذهنی شده‌اید

■ **این روزها خستگی ذهنی یک احساس بسیار رایج است. منفی‌بانی، سطح استرس بالا و سبک زندگی ناسالم باعث می‌شود ذهن ما کاملاً خسته شود اما خستگی ذهنی دائمی می‌تواند عواقبی بر زندگی ما داشته باشد.**



خستگی ذهنی مانند خستگی جسمانی است، با این تفاوت که به‌جای عضلات، ذهن شما خسته می‌شود. خستگی جسمی ممکن است با استراحت چندساعته بر طرف شود اما خستگی ذهنی می‌تواند خستگی جسمی را به دنبال داشته باشد و فرد را در اد شرایط روحی و جسمی قرار دهد. وقتی مغز احساس خستگی می‌کند و نمی‌تواند به‌درستی کار کند، بهره‌وری، مهارت تصمیم‌گیری، حافظه و به‌طور کلی زندگی تحت تأثیر قرار می‌گیرد

زیرورو می‌کنند، می‌تواند فشار زیادی بر سلامت روان شما وارد کند. اغلب اوقات، افراد انواع مختلفی از غم و اندوه که بر سلامت روان شما در یک دوره طولانی تأثیر می‌گذارد.

زیرورو می‌کنند، می‌تواند فشار زیادی بر سلامت روان شما وارد کند. اغلب اوقات، افراد انواع مختلفی از غم و اندوه که بر سلامت روان شما در یک دوره طولانی تأثیر می‌گذارد.

کلیسیم در چه چیزهایی وجود دارد؟

این برچسب‌ها میزان کلیسمشان قید شده است.

ویتامین D دارد. پزشک می‌تواند برای دریافت بهتر کلیسیم، ویتامین D+ کلیسم تجویز کند.

اگر مکمل‌های کلیسمی مصرف می‌کنید، به خاطر داشته باشید که این مکمل‌ها ممکن است جذب برخی داروها را مختل کنند (مانند آنتی‌بیوتیک‌ها). در این صورت، برای پیشگیری از

می‌شود و غم و اندوه پس از سانحه، مانند مرگ یکی از عزیزان یا طلاق، می‌تواند باعث خستگی روانی شود که بر سلامت روان شما در یک دوره طولانی تأثیر می‌گذارد.

است که هر چند وقت یک‌بار خودتان را مسودۀ ارزیابی قرار دهید و ببینید که از نظر فیزیکی، عاطفی و ذهنی چگونه عمل می‌کنید چرا که خستگی ذهنی در طولانی‌مدت زندگی شما را در زمینه‌های مختلف از جمله پیشرفت شغلی، انگیزه، تمرکز، کیفیت خواب و…

در معرض خطر قرار می‌دهد. فرسودگی ذهنی شرایطی است که می‌توان با ایجاد تغییرات سالم در زندگی، آن را مدیریت و بر آن غلبه کرد.

راهکارهایی برای مقابله و درمان خستگی ذهنی

گاهی اوقات، شما می‌توانید منبع خستگی ذهنی خود را به‌طور کلی حذف کنید. به‌عنوان مثال، تغییر شغل می‌تواند فرسودگی ذهنی ناشی از محیط کاری پراسترس را برطرف کند اما موقعیت‌های دیگر مانند زندگی با یک بیماری، چندان ساده نیستند. در این موارد می‌توان خستگی ذهنی را مدیریت کرد. در اینجا چند راهکار ساده برای کنار آمدن با خستگی ذهنی و بهبود سلامت روانی آورده شده است:

سبک برنامه خودمراقبتی ایجاد کنید

بسیارحی یک برنامه خود مراقبتی متناسب با نیازهایتان، روی سلامت روان خود تمرکز کنید. روزانه فعالیت‌هایی که از انجام آن‌ها لذت می‌برید را در برنامه خود بگنجانید؛ این فعالیت‌ها می‌تواند شامل مدیتیشن، تنفس عمیق، پیاده‌روی یا هر چیزی دیگری باشد که سلامت ذهنی، عاطفی و جسمی شما را بهبود می‌بخشد.

به‌طور منظم ورزش کنید ورزش منظم یکی از بهترین راه‌ها برای به‌حداقل رساندن اثرات خستگی ذهنی است. بر اساس یک مطالعه اخیر، فعالیت بدنی بدون در نظر گرفتن سن

درمان سرماخوردگی در خانه

۶. پروبیوتیک‌ها را برای بهبود گوارش و ایمنی به برنامه غذایی خود اضافه کنید.
۷. مسوپ مغ میل کنید، سوپ داغ باعث روان شدن گوارش و دفع مخاط می‌شود.
۸. بخور آب‌ویشن و اکالیپتوس برای باز شدن بینی استفاده کنید
۹. از مرهم خردل روی قفسه سینه برای نرم شدن استفاده کنید
۱۰. برای تسکین سرفه و گلودرد شربت تره‌فرنگی بخورید.
۱۱. شربت ترب سیاه به از بین بردن گلودرد کمک می‌کند.
۱۲. برای نرم شدن گلو شربت لیموترش و عسل هم فراموش نکنید.

گروه بهداشت و سلامت – برخی راهکارها برای درمان سرماخوردگی در منزل وجود دارد که با رعایت آن‌ها روند بهبود تسریع خواهد شد.

راهکارهای خانگی برای درمان سرماخوردگی وجود دارد که با دانستن آن‌ها می‌توانید روند بیماری خود را کنترل کرده و زودتر به بهبودی کامل برسید.
۱. از مصرف آب و مایعات سالم غافل نشوید.
۲. با آب نمک غرغره کنید و بینی تون رو شست‌و شو دهید.
۳. در محیط سالم و به دور از آلودگی‌ها استراحت کنید.
۴. زینک مصرف کنید تا ایمنی بدنتان تقویت شود؛ اما زیاده‌روی نکنید.

۵. خوردن سیر و زنجبیل نیز به تسکین علائم کمک زیادی می‌کند.

آگهی تصمیمات شرکت توسعه سامانه فردا کیش (سهامی خاص)
تبت شده به شماره ۱۱۰۷۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۸۵۹۴۴۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۱،۰۳،۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- صورت‌های مالی شرکت منتهی به ۱۴۰۰،۱۲،۲۹ به تصویب رسید.
- شرکت ارزش آفرینان کوثر کیش با شناسه ملی ۱۰۹۸۰۲۲۶۴۲۷ بعنوان حسابرس مستقل و بازرس قانونی اصلی و سرمایه گذاری دنیای سرمایه ایرانیان با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۱۱۶۸۰۷ شرکت کردار راهبرد مبین کوثر با شناسه ملی ۲۰۰۳۷۳۲۰۷۳۲۰۷ برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- مؤسسه حسابرسی شراکت (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۷۴۲۴۰۱۰۱۷۲۴۰ بعنوان حسابرس مستقل و بازرس قانونی اصلی و جعفر سلیمانی با شماره ملی ۱۵۳۴۱۲۲۵۲ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی (منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹) انتخاب شدند.
- روزنامه کنترالانتشار ابرار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات موسسه بازار بین المللی ونوس کیش
تبت شده به شماره ۱۱۲ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۰۳۳۱۸۴۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱،۰۶،۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید .

- بند ماده ۷ اساسنامه بشرح ذیل اصلاح گردید: هر مالک که دارای سند مالکیت باشد دارای رای رای خواهد بود.
- به ماده ۹ اساسنامه بندهای ذیل الحاق گردید:
-شرط رسمیت جلسه مجمع عمومی فوق العاده برای بار دوم با حضور بیش از یک سوم اعضاء موسسه که حق رای داشته باشند صورت می گیرد.
-نوسازی و بازسازی بازار صر فردا در چارچوب مصوبات مجمع عمومی عادی امکان پذیر خواهد بود.
-دعوت مجمع عمومی فوق العاده حسب مورد به وسیله هیئت مدیره ، بازرس و همچنین با دعوت یک پنجم اعضاء موسسه که حق رای داشته باشند صورت می گیرد.
۳. به ماده ۱۱ اساسنامه بندهای ذیل الحاق گردید:
- هر نماینده قانونی حسب مفاد اساسنامه میتواند حداکتر با و کالت ۵ نفر در جلسات تصمیم گیری نماید.
-حق رای املاک دارای مسرفقلی با دارنده سرفقلی بعنوان مالک منافع می باشد و می تواند در جلسات تصمیم گیری مالکین شرکت نمایند.
۴. بند ۸ به ماده ۱۲ اساسنامه الحاق گردید: هر مالک فقط می تواند برای دو دوره متوالی بعنوان عضوه هیئت مدیره شرکت نماید.
۵. بند ۱۱ ماده ۱۵ اساسنامه بشرح ذیل تغییر یافت: تایید و تجویز خرید و فروش کلیه اموال غیر منقول و نیز کلیه قراردادها تعهدآور مالی بیش از سی میلیارد ریال در صلاحیت مجمع عمومی مالکین اعم از عادی سالیانه و فوق العاده می باشد.
۶. به ماده ۱۵ اساسنامه بند ۱۲ الحاق گردید: هیئت مدیره تا سقف هز بنه کرد بیش از پانصد میلیون تومان نیاز به برگزاری مزایده و مناقصه و حسب مورد دارد.
۷. بند ۱ ماده ۱۹ اساسنامه بشرح ذیل اصلاح گردید: شرط اساسی داوطلبی جهت کاندیداتوری و پذیرش مسئولیت بازرسی در موسسه بازار ونوس ، مالکیت بودن در بازار می باشد در صورت عدم داوطلبی مالکین می توانند از بهره برداری با اشخاص ثالث پذیرش نمایند.

رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

دوشنبه ۲۱ آذر ۱۴۰۱، ۱۷ جمادی الاول ۱۴۴۴، ۱۲ دسامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۱۰۶، صفحه ۹

یا جنسیت منجر به خستگی کمتر می‌شود. ورزش کردن همچنین منجر به مثبت‌اندیشی می‌شود، به‌شما انرژی می‌دهد و خوابتان را بهبود می‌بخشد. تمرینات هوازی و تقویت عضلات نیز به‌درمان فیبرومیالژیا و پیشگیری از سایر بیماری‌ها کمک می‌کند.

رژیم غذایی مغذی داشته باشید

آنچه می‌خورید تأثیر مستقیمی بر سلامت روان شما دارد. نوشیدن آب کافی و خوردن غذاهای مفید باعث افزایش سروتونین می‌شود. سطح بالای سروتونین باعث افزایش سطح انرژی ذهنی، انعطاف‌پذیری و سیستم ایمنی بدن شما می‌شود.

به‌اندازده کافی بخوابید کمبود خواب یک علت شایع با یک عارضه جانبی مهم مغزی است. اگر به‌اندازه کافی نمی‌خوابید، اقداماتی را برای تنظیم مجدد ساعت خواب و بهبود بهداشت خواب خود انجام دهید. خستگی ذهنی را کاهش می‌دهد. اگر با بی‌خوابی دست‌وپنجه نرم می‌کنید و روش‌های زیادی را برای بهبود کیفیت خوابتان امتحان کرده‌اید و به نتیجه مطلوب نرسیده‌اید، وقت آن است تا از یک متخصص کمک بگیرید.

اطرافتان را مرتب و منظم کنید

به گفته کارشناسان، بی‌نظمی باعث حواس‌پرتی، افزایش بار شناختی و تولید کورتیزول و هورمون استرس می‌شود. اگر محل کار یا خانه شما نامرتب است، توصیه می‌کنیم به‌منظور حفظ سلامت و اتان آن‌ها را مرتب کنید چراکه منظم بودن، خستگی ذهنی را کاهش می‌دهد و فعالیت شناختی شما را بهبود می‌بخشد.

وجیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

بیمه آسیا