



**علاوه بر اینکه همچنان باید به ماسک زدن، شستن دست‌ها و رعایت فاصله فیزیکی توجه داشته باشیم، باید بحث جداسازی افراد علامت‌دار از افراد سالم را هم جدی بگیریم. به طوری که افراد علامت‌دار تا زمانیکه علائم دارند، اصلا نباید بر سر کار، در مدرسه یا دانشگاه و... حاضر شوند. معمولاً توصیه می‌شود تا پنج روز بعد از قطع علائم که عمدتاً هم قطع تب مد نظر است، افراد باید در قرنطینه بمانند.**

وی افزود: در برخی استان‌ها افزایش موارد را شاهد بودیم و احتمال هم می‌دهیم که این افزایش موارد فعلاً ادامه داشته باشد؛ به طوری که خیزی داشته باشیم که تا اسفند ماه ادامه یابد، اما برای پاسخ به اینکه شدت این موج چقدر است و چقدر درگیر می‌شویم، هنوز زود است؛ چراکه افزایش موارد بیماری در کشور فعلاً شیب تندی ندارد و کند است. وقتی شکل منحنی موج را نگاه می‌کنیم، سریع بالا نمی‌رود، اما همانطور که از قبل هم پیش‌بینی می‌شد، این موج افزایشی ایجاد شده است. **افزایش مرگ‌های کرونایی، دو هفته بعد از افزایش بستری‌ها خود را نشان می‌دهد**

**گروه بهداشت و سلامت** – دکتر بابک عشرتی درباره وضعیت کرونا در کشور با شناسایی سویه‌های XBB.1Q1 در کشور، گفت: از قبل پیش‌بینی می‌کردیم که در نیمه دوم دی و ماه اول بهمن ماه افزایش موارد کرونا در کشور شاهد باشیم که البته لزوماً به دلیل زیرسویه‌های جدید نیست و از قبل پیش‌بینی می‌شد. در عین حال درست است که سویه‌های جدیدی را شناسایی کردیم، اما هنوز اکثر موارد ما مربوط به زیرسویه BA5 است و هنوز ویروس غالب ما در کشور زیرسویه BA5 است.

**شیب افزایش موارد کرونا فعلاً کند است**

### قرمز کرونایی

وی درباره احتمال ایجاد مجدد شهرهای قرمز، با توجه به افزایش شهرهای نارنجی و زرد کرونایی در کشور، گفت: در حال حاضر هنوز تعداد شهرهای قرمز یا بسیار پرخطر کرونایی صفر است، اما طرف هفته‌های آینده احتمال دارد که افزایش شهرهای قرمز را هم شاهد باشیم.

عشرتی در ادامه تأکید کرد: علاوه بر اینکه همچنان باید به ماسک زدن، شستن دست‌ها و رعایت فاصله فیزیکی توجه داشته باشیم، باید بحث جداسازی افراد علامت‌دار از افراد سالم را هم جدی بگیریم. به طوری که افراد علامت‌دار تا زمانیکه علائم دارند، اصلاً نباید بر سر کار، در مدرسه یا دانشگاه و... حاضر شوند. معمولاً توصیه می‌شود تا پنج روز بعد از قطع علائم که عمدتاً هم قطع تب مد نظر است، افراد باید در قرنطینه بمانند.

**بالای ۱۸ ساله‌هایی که بیماری زمینه‌ای دارند، حتماً دز یادآور واکسن کرونا را تزریق کنند**

وی گفت: موضوع دیگر بحث واکسیناسیون است. دزهای یادآوری که وزارت بهداشت توصیه کرده، حتماً باید تزریق شوند که بیشتر هم در ارتباط با افراد بالای ۱۸ سال است.

**احتمال افزایش شهرهای**

**محققان سنگاپوری می‌گویند؛**

## قهوه احتمال دیابت بعد از بارداری را کاهش می‌دهد

بارداری ۴ فنجان یا بیشتر قهوه نوشیده بودند، ۵۳ درصد کمتر با خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ روبرو بودند. این مطالعه نشان می‌دهد کسانی که تا ۲ فنجان قهوه می‌نوشیدند، خطر ابتلاءیشان ۱۷ درصد کاهش یافته بود و کسانی که ۱ فنجان یا کمتر می‌نوشیدند یا ۱۰ درصد خطر کمتر روبرو بودند. محققان

عمومی زن‌ها، زنانی که دیابت بارداری داشتند، ممکن است ۱۰ برابر بیشتر با خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ روبرو باشند. «کولین ژانگ»، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «یافته‌های کلی نشان می‌دهد که قهوه کافئین دار، هنگامی که به درستی مصرف شود یعنی ۲ تا ۵ فنجان در روز، بدون شکر

عمومی زن‌ها، زنانی که دیابت بارداری داشتند، ممکن است ۱۰ برابر بیشتر با خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ روبرو باشند. «کولین ژانگ»، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «یافته‌های کلی نشان می‌دهد که قهوه کافئین دار، هنگامی که به درستی مصرف شود یعنی ۲ تا ۵ فنجان در روز، بدون شکر

## فال هفته

**خرداد:** 

با روزگار نمی‌شود جنگیدی، صبور باشی که ایسن دوران هم می‌گذرد. در انجام کاری حواستان باشد سلامتت را به خطر نیندازد. ترس شرط عقل است برترسی. اما شجاعانه و آگاهانه در برابر ترس‌تان بایستید. باتان نرود که شما تنها نیستید.

**شهریور:** 

شخصی برای عملی کردن کاری در حال فکر کردن است. شما بهتر است با مشورت با افراد با تجربه تصمیم نهایی خودتان را بگیرید. بعضی وقت‌ها ریسک کردن لازم است. در کارها به خودتان تکیه کنید و ایمان داشته باشید تا بهترین نتیجه را بگیرید و اعضایتان آرام شود.

**آذر:** 

از یک دوست راه دور خبری می‌شنوید که خوشحالتان می‌کند. خسته است و خودش نمی‌داند. او با رفتارش مشغول ناراحت کردن اطرافیان است. دوستانه و در خلوت با او صحبت کنید و پیشنهاد کمک بدهید. این روزها غمی به دلتان چنگ می‌زند، در برابر غمتان بایستید.

**اسفند:** 

ایسن روزهای سخت با مهریانی با افراد خانواده بخصوص پدر، مادر و همسر خود رفتار کنید. اوضاع مالی بهتر خواهد شد. بعضی وقت‌ها لازم است برای حل مسائل با افراد با تجربه مشورت کنید. شخصی ناشناس و از راه دور برای رفع مشکلی با شما همفکری می‌کند.

**اردیبهشت:** 

از کسی که دلواپش هستی خبری می‌رسد و دلتان آرام می‌گیرد. در مورد نیتان شرایط برای رسیدن مهیاست. برای رفع مشکل مالی با شخصی که همفکر شماست مشورت می‌کنید. در رابطه عاطفی‌تان حواستان باشد همه پل‌ها را پشت سر تان خراب نکنید.

**مرداد:** 

پیگیری مسئله‌ای شما را به جای مهمی می‌رساند. شما فردی خودساخته هستید. به زودی در نتیجه تلاش‌ها و تصمیمات جدیدتان با به جایی می‌گذرید و با اعتماد شخصی را به دست می‌آورید که برایتان بسیار مهم است. هنوز منتظر نتیجه کاری هستید نتیجه امیدوار کننده است.

**آبان:** 

رسیدن به این خواسته زمان نیاز دارد و وقت گیر است اما شدنی است. با آهنگ و ضربان طبیعت در اطرافتان هماهنگ و میزان بشنوید. این هفته شخصی حرفی به شما می‌زند که خیلی مهم نیست اما شما عکس‌العمل بدی نشان می‌دهید. شخصی در اطرافتان به کمک احتیاج دارد.

**بهمن:** 

برای گرفتن حقتان جلوی شخصی می‌ایستید و حرکتی می‌کنید که خودتان را هم غافلگیر می‌کند. حواستان باشد هر کس هر حرفی می‌زند بدون سند باور نکنید. حمایت خانواده همیشه پشتتان بوده است شما از فرزندان خوب خانواده هستید.

**فروردین:** 

این روزها شما باید به خودتان تکانی بدهید و با سرعت عمل و دقت بالا اقدام کنید. در تحصیل به خودتان زنگ تفریح بدهید حتی اگر این زنگ تفریح به نظر تان طولانی بشود. شرایط عوض می‌شود، آن را جدی تر بگیرید. رفتن عزیزانی بسیار غمگین تان کرده.

**تیر:** 

حرفی نزدیک که نتوانید پس بگیرید. در مورد موضوعی که سر رشته‌ای از آن نداری حرف نزنید و برای دیگران نسخه نیچید. این هفته به خودتان فشار بیاورید و کار نیمه تمام‌تان را تمام کنید. در یک جمع از شخصی که رفتار و طرز فکرش را نمی‌پسندید فاصله بگیرید.

**مهر:** 

به یک میهمانی یا مراسم خاص دعوت می‌شوید. در انجام کاری‌های غیرمنفعت شرکت می‌کنید. احساس خوب بودن را می‌توانید در شرکت و حضور در کنار دیگران به دست بیاورید.

**دی:** 

در مورد مسئله‌ای نظر تان بر سیه می‌شود. متصف و صادق باشید و نظر تان را واضح و مشخص بیان کنید. این روزها شما فرصت غم خوردن ندارید. ایسن هفته خبری می‌شنوید که از شادی اشک در چشمتان حلقه می‌زند. نذر تان را ادا کنید.

### شیب افزایشی کند کرونا در کشور؛

## ویژگی‌های زیرسویه‌های جدید امیکرون

■ یک اپیدمیولوژیست با بیان اینکه افزایش موارد بیماری کووید ۱۹ در کشور فعلاً شیب تندی ندارد، گفت: در عین حال احتمال دارد که طی هفته‌های آینده افزایش شهرهای قرمز را هم شاهد باشیم.

به ویژه در افراد بالای ۱۸ ساله که به بیماری زمینه‌ای مبتلا هستند که حتماً باید دز یادآور را تزریق کنند. منظور هم از بیماری زمینه‌ای، بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های مزمن کلیوی، دیابت، سرطان‌ها و... است که افراد بالای ۱۸ سال مبتلا به این بیماری‌ها باید دز یادآور واکسن کرونا را تزریق کنند.

**علائم و ویژگی‌های زیرسویه‌های جدید امیکرون**

عشرتی درباره ویژگی‌های زیرسویه‌های جدید امیکرون، گفت: طبق اطلاعاتی که سازمان جهانی بهداشت و سایر نهادها منتشر کرده‌اند، آنچه که می‌دانیم، این است که سرایت‌پذیری زیرسویه‌های جدید بالاتر است.

در زمینه شدت بیماری و کشندگی فعلاً شواهدی وجود ندارد. در واقع این‌ها زیرسویه‌های امیکرون بوده و خاصیت امیکرون را دارند.

عشرتی درباره لزوم غربالگری در مرزها و نیز گفت: در این مباحث ستاد ملی کرونا باید تصمیم‌گیری کند. البته بحث‌های غربالگری و بیماری‌یابی در پایگاه‌های مرزی همچنان در حال انجام است، اما قوانین مربوط به اینکه غربالگری‌ها با شدت بیشتری انجام شود یا برای ورود اتباع برخی کشورها داشتن آزمایش شرط باشد، ستاد ملی باید تصمیم‌گیری کند.

بیمار بیشتر شده، تنگی نفس بالا می‌رود، شدت تب افزایش می‌یابد و حال عمومی بیمار هم خوب نیست. وی با بیان اینکه زیرسویه‌های جدید با توجه به بالا بودن سرایت‌پذیری‌شان می‌توانند به عنوان ویروس غالب در کشور مطرح شوند، گفت: البته هنوز این اتفاق نیفتاده است. به طور کلی هم هنوز در دنیا سویه BA5 عمدتاً در گردش است، اما سرعت افزایش زیرسویه XBB هم بسیار زیاد بوده است. به طوری که در کشوری به صورت ناگهانی دو برابر شده است، البته نه اینکه غالب شده باشد، بلکه فعلاً تعداد ابتلا به آن افزایش یافته است.

بنابراین احتمال غلبه زیرسویه‌های جدید امیکرون وجود دارد، اما همچنان سویه‌های قبلی را به عنوان ویروس غالب داریم. عشرتی درباره لزوم غربالگری در مرزها و نیز گفت: در این مباحث ستاد ملی کرونا باید تصمیم‌گیری کند. البته بحث‌های غربالگری و بیماری‌یابی در پایگاه‌های مرزی همچنان در حال انجام است، اما قوانین مربوط به اینکه غربالگری‌ها با شدت بیشتری انجام شود یا برای ورود اتباع برخی کشورها داشتن آزمایش شرط باشد، ستاد ملی باید تصمیم‌گیری کند.

**بیماری زمینه‌ای دارند، حتماً دز یادآور واکسن کرونا را تزریق کنند**

وی گفت: موضوع دیگر بحث واکسیناسیون است. دزهای یادآوری که وزارت بهداشت توصیه کرده، حتماً باید تزریق شوند که بیشتر هم در ارتباط با افراد بالای ۱۸ سال است.

**محققان سنگاپوری می‌گویند؛**

## قهوه احتمال دیابت بعد از بارداری را کاهش می‌دهد

همچنین دریافتند که جایگزین کردن نوشیدنی‌های شیرین شده با قهوه کافئین دار، خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ را برای یک فنجان نوشیدنی شیرین شده با شیرین‌کننده‌های مصنوعی ۱۰ درصد و برای نوشیدنی شیرین شده با قند ۱۷ درصد کاهش می‌دهد. محققان گفتند که قهوه به دلیل اجزای فعال زیستی آن، مانند پلی‌فنول

ها، می‌تواند مفید باشد. پلی‌فنول‌ها به مقدار کمی در گیاهان و مواد غذایی خاص مانند میوه، سبزیجات، آجیل، روغن و غلات کامل یافت می‌شوند. محققان تأکید می‌کنند برای بررسی نقش مصرف قهوه و پیامدهای سلامت آن، مطالعات بیشتری لازم است.

## نکاتی که باید هنگام تهیه مکمل‌های ورزشی بدانید

گروه بهداشت و سلامت – مکمل ورزشی به تأمین مواد ضروری بدن، افزایش وزن، تسریع کاهش وزن یا بهبود ظاهر ورزشکار و عضله‌سازی کمک می‌کند. مکمل‌ها در یک تعریف ساده ابزارهایی برای افزایش توانایی ساختن ماهیچه در بدن ورزشکار هستند.

همیشه برای افراد عادی و افرادی که به صورت غیر حرفه‌ای ورزش را دنبال می‌کنند، این سوال پیش می‌آید، که چرا باید مکمل بدنسازی مصرف کنیم؟ آیا استفاده از این مکمل‌ها الزامیست یا خیر؟ جواب ساده است؛ ورزشکاران برای اینکه بخواهند عضلات و توان خود را افزایش دهند و عضله‌سازی بیشتری داشته باشند، نیاز به آن دارند. در این مطلب نکاتی مهم که باید هنگام تهیه مکمل‌های ورزشی بدانید را مطرح کرده ایم.

### انواع مکمل ورزشی

در ابتدا به اختصار انواع مکمل‌های بدنسازی و کاربردهای آن را شرح می‌دهیم.

#### پروتئین بدنسازی: افزایش توده عضلانی

#### آمینو اسید بدنسازی: ریکاوری و افزایش استقامت بدن

#### کراتین بدنسازی: افزایش توده بدنی و افزایش وزن

#### کلو تارمین بدنسازی: کاهش درد و بازسازی عضلات

#### کافئین بدنسازی: کاهش خستگی و افزایش توان

#### پمپ بدنسازی: افزایش استقامت و گردش خون

#### ویتامین بدنسازی: افزایش سیستم ایمنی بدن

#### نکات مهم قبل از خرید مکمل بدنسازی

قبل از اقدام به خرید مکمل بدنسازی، اولین نکته‌ای که باید به آن توجه کنید این است که یک ورزشکار لزوماً نباید از مکمل ورزشی برای پرورش عضلات و ماهیچه‌های خود استفاده کند، هر چند استفاده از آن‌ها می‌تواند به او کمک کند تا این کار را با سرعت خیلی بیشتری انجام دهد.

نکته مهم دیگر آن است که سن، جنسیت، نوع ورزش، ابتلاء به بیماری‌های خاص و سطح مسابقات در انتخاب مکمل بدنسازی بسیار مؤثرند. مکمل‌های بدنسازی کمبود مواد معدنی بدن ورزشکاران را جبران می‌کنند.

پس بدنسازان باید در کنار تغذیه غذایی صحیح از مکمل بدنسازی استفاده کنند، نه جایگزین غذای اصلی. استفاده نادرست از مکمل‌های بدنسازی می‌تواند برای شما عوارضی به همراه داشته باشد و صدمات جبران‌ناپذیری را به کبد، کلیه و قلب وارد کند.

مکمل‌های ورزشی را از داروخانه‌های مجاز تهیه کرده و حتماً بارکد و شناسه ردیابی را استعلام بگیرید؛ همچنین دقت کنید مکمل دارای برجسب اصالت باشد.



## ثبت شرکت‌ها

### آگهی تصمیمات شرکت جنوب تدارک کیش (سهامی خاص)

**ثبت شده به شماره ۸۶۶ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۰۹۸**  
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:  
۱- آقایان ابراهیم خسروانی، محمدعلی نیاز و رضا محمدی به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.  
۲- به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور، آقای رضا محمدی با کد ملی ۲۱۶۱۷۹۵۳۳۶ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای ابراهیم خسروانی با کد ملی ۱۰۴۹۹۰۲۴۴۰۱۰ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای محمدبی نیاز با کد ملی ۱۰۳۱۳۶۲۴۲۰۳۰ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.  
۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادهای و عقود اسلامی با امضای رئیس هیئت مدیره و مهر شرکت و مکاتبات عادی و اداری با امضای منقرذ رئیس هیئت مدیره یا مدیرعامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.  
۴- آقای یوسف خرم دل با کد ملی ۳۴۸۹۳۰۱۶۸۱ بعنوان بازرس اصلی و آقای محمدعلی بخار با کد ملی ۳۴۸۹۰۲۹۷ بعنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب گردیدند.  
۵- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.  
رحمانی – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

### آگهی تصمیمات شرکت رضوان کیش (سهامی خاص)

**ثبت شده به شماره ۸۳۵ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۴۷۹۸**  
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:  
۱- شرکت آفتاب ریحانه نشان با شناسه ملی ۱۴۰۰۷۶۸۲۹۲، شرکت کشت و صنعت کوثر بم با شناسه ملی ۱۰۳۳۰۰۳۷۴۰۷ و شرکت دیبا کوهر آفرینش به شناسه ملی ۱۴۰۰۹۷۳۴۵۳ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.  
۲- به استناد صورتجلسه هیات مدیره مذکور: آقای حمیدرضا عرب پور با کد ملی ۲۹۹۲۶۲۱۴۴۷ به نمایندگی از شرکت دیبا کوهر آفرینش به شناسه ملی ۱۴۰۰۹۷۳۴۵۳ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای محمود افضلی با کد ملی ۱۵۳۳۳۱۰۳۰۶ به نمایندگی از شرکت آفتاب ریحانه نشان با شناسه ملی ۱۴۰۰۷۶۸۲۹۲ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای محمدرضا صادقی نژاد با کد ملی ۳۰۵۴۷۹۶۹۸ به نمایندگی از شرکت کشت و صنعت کوثر بم با شناسه ملی ۱۰۳۳۰۰۳۷۴۰۷ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.  
۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادهای و عقود اسلامی با امضای نائب مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره یا نائب رئیس هیئت مدیره متفقاً همراه با مهر شرکت و سایر نامه‌های عادی و اداری با امضاء مدیرعامل یا مهر شرکت معتبر می‌باشد.  
۴- اختیارات مندرج در ماده ۴۰ اساسنامه به مدیرعامل تفویض گردید.  
رحمانی – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

### آگهی تصمیمات شرکت برج‌های مسکونی سی سو کیش (سهامی خاص)

**ثبت شده به شماره ۱۷۸۲۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۵۹۲۰**  
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۳ تصمیمات ذیل اخذ گردید:  
۱- آقای علی فرج پور با کد ملی ۲۹۸۰۳۰۱۰۷ به سمت مدیرعامل (خارج از عضو و سهامداران)، آقای علی محمدی با کد ملی ۰۳۸۵۹۶۸۰۵۱ به نمایندگی از شرکت گردشگری سفر خوشکام به سمت رئیس هیات مدیره، آقای نادر کشنکار با کد ملی ۱۸۱۹۴۳۲۲۲۱ به نمایندگی از شرکت سازه بنیان جاوید کیش به سمت نائب رئیس هیئت مدیره، آقای اسفندیار حیدری پور با کد ملی ۴۶۷۹۳۸۲۴۹۱ به نمایندگی از شرکت رابین صنعت رابو به سمت عضو هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.  
۲- کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادهای و عقود اسلامی با امضاء متفق مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره و در صورت غیاب مدیرعامل با امضاء نائب رئیس و یکی از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و کلیه مکاتبات عادی شرکت با امضای مدیرعامل و یکی از اعضاء هیئت مدیره و مهر شرکت معتبر می‌باشد.  
رحمانی – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش