

گروه بهداشت و سلامت– امروزه تکنولوژی جزئی جدا نشدنی از زندگی شده و تقریباً در هر زمینه کاری به یک ضرورت تبدیل شده است. با این اوصاف به نظر می‌رسد تغییرات و پیشرفت‌های مداوم کارها به تکنولوژی متکی است. تکنولوژی از بعضی جهات زندگی ما را آسان‌تر کرده و برخی از هزینه‌ها را کاهش داده است. آبا شغل شما نیز ایجاب می‌کند تا مدت زمان طولانی مثلاً بیش از ۸ساعت در روز را جلوسری رایانه بگذرانید؟ در این صورت، ممکن است در معرض خطر افزایش برخی از مشکلات سلامتی از جمله مواردی که در این بخش خواهید خواند،باشید.

۱- مشکلات اسکلتی وعضلانی:این مشکل شامل قسمت‌هایی از بدن مانند پشت، گردن، سینه، بازو ها، شانه‌ها و پاها است. در این حالت درد عضلات و شکایات از خستگی عضلات شایع است. همچنین ممکن است بی‌حسی در بازوها و دست‌ها ایجاد شود. این مشکل زمانی رخ می‌دهد که موقعیت شما حین استفاده از کامپیوتر نادرست است. ممکن است متوجه شوید روی صندلی که نشسته اید احساس راحتی نمی‌کنید و استانداردهای مناسب برای بدن شما را ندارد.

راه حل و نکاتی که باید در نظر بگیرید:

– برای میز و صندلی خود ارتفاع مناسبی پیدا کنید تا صفحه رایانه در مقابل چشم یا پایین تر باشد. – صاف بنشینید و به صندلی تکیه دهید، پاها باید زاویه ۹۰ درجه روی زمین داشته باشند.

– سعی کنید بین انجام کارها، برای جریان خون و استراحت چشمان تان کمی حرکات کششی انجام دهید. **۲- مشکلات بینایی:** رایانه به دلیل نورهای درخشان، تابش خیره کننده و زل زدن به تصاویر باعث ایجاد خستگی چشم می‌شود . تمرکز و زل زدن مداوم بسر روی صفحه کامپیوتر، می‌تواند باعث خشک شدن چشم شود.

راه حل و نکاتی که باید در نظر بگیرید:

– روشنایی صفحه رایانه را طوری تنظیم کنید که چشمان تان خسته نشوند. به عنوان مثال :اگر در اتاق تاریکی نشسته اید، نور زیاد صفحه رایانه باعث خستگی چشم شما می‌شود بنابراین به منظور حفاظت از چشمان خود روشنایی را کاهش دهید.

شایع ترین عوارض کار با کامپیوتر و راه حل آن

■ **کار بیش از حد با کامپیوتر باعث بروز مشکلات جدی برای سلامت بدن می‌شود و با آشنایی با عوارض کار با کامپیوتر می‌توانید از آن جلوگیری کنید.**



در نهایت، ممکن است به نظر برسد که استفاده از کامپیوتر چیز بدی است و اکثر ما توانایی اجتناب از آن را نداریم. به همین دلیل امکان دوری از تکنولوژی غیر ممکن می‌شود اما اگر برای استفاده از رایانه مدیریت داشته باشید و اعتدال را رعایت کنید، کار با آن می‌تواند حتی مفید هم باشد.

– صفحه رایانه را کمی کج کنید تا هر گونه تابش خیره کننده را کاهش دهید.

–فاصله مناسبی از صفحه رایانه داشته باشید و پلک زدن را فراموش نکنید

۳- آسیب فشار های مداوم: ممکن است درد گردن، شانه یا انگشتان مربوط به استفاده مکرر از عضلات باشد. استفاده از رایانه و فشار مداوم به عضلات باعث افزایش سفتی، درد یا تورم در هر یک از قسمت‌ها می‌شود. یکی از رایج ترین شرایط مربوط به استفاده مکرر از عضلات هنگام استفاده از رایانه، سندروم تونل کارپال است.

راه حل و نکاتی که باید در نظر بگیرید:

– ماساژ را در محلی دورتر از صفحه کلید قرار دهید تا برای رسیدن به آن کل با زوی خود را حرکت دهید و فقط مچ خود را به سمت بیرون بچرخانید تا به آن برسید و حرکتش دهید.

–تایپ آهسته‌ای داشته باشید تا

فشار وارد بر هر یک از انگشتان تان را کاهش دهید.

– هنگام تایپ کردن، مچ دست خود را انعطاف پذیر نگه دارید و از ثابت نگه داشتن آن‌ها در یک موقعیت خاص خودداری کنید. انعطاف‌پذیر نگه داشتن آن‌ها از فشار شدید و مداوم پیشگیری می‌کند.

۴- سرد سرد: سرد در دست بسیار شایع است و ممکن است به دلیل افزایش فشار عضلانی یا درد گردن ایجاد شود.

– برای داشتن یک سبک زندگی فعال، کودکان خود را به بازی در فضای باز یا سرگرمی خاصی که ممکن است آن‌ها را از استفاده وسایل الکترونیکی دور کند؛ تشویق کنید.

–اگر شغل شما نیاز به استفاده روزانه از کامپیوتر تر ۸تا ساعت دارد، سعی کنید هنگام بازگشت به خانه از کامپیوتر استفاده نکنید و در عوض به استراحت بپردازید و سعی کنید کمی ورزش کنید.

۵-چاقی: استفاده طولانی مدت از کامپیوتر تر ممکن است منجر به یک

مسی گذارد. استفاده طولانی مدت از کامپیوتر ممکن است با ضعف سلامتی و افزایش فشار بر شما در محیط کار همراه باشد که هر دو می‌تواند منجر به استرس شود. هر چه استرس بیشتری داشته باشید و درمانی صورت نگیرد احتمال ابتلا به مشکلات جدی‌تر سلامتی بیشتر خواهد بود . استرس می‌تواند منجر به کاهش دامنه توجه، عدم تمرکز، سرگیجه و خستگی شود.

راه حل و نکاتی که باید در نظر بگیرید: برای رفع استرس خود راهکار درمانی پیدا کنید، سلامتی خود را ارتقا دهید و از شرایطی که منجر به تشدید وضعیت تان می‌شود دوری کنید. برای مقابله با استرس خود یوگا، درمان‌های طبیعی، دارو های تجویز شده پزشک را امتحان کنید.

۷- آسیب‌های استفاده از لپ تاب: آسیب‌های لپ‌تاب در دست‌بندی خاص خود قرار می‌گیرند. استفاده روزانه از آن دردوفشار بیشتری را به افراد وارد می‌کند. لپ‌تاب‌ها برای استفاده کوتاه مدت افرادی طراحی شده‌اند که کامپیوترهای رومیزی ندارند. در حال حاضر افراد به دلیل راحتی بیشتر، از لپ‌تاب بیشتر از کامپیوتر استفاده می‌کنند. مشکل استفاده از لپ‌تاب این است که صفحه نمایش و صفحه کلید بسیار نزدیک به هم هستند و درواقع هیچ راه صحیحی برای استفاده از لپ‌تاب وجود ندارد زیرا اگر آن را در جایی قرار دهید که بدون خم شدن کار تان را انجام دهید بازم باعث می‌شود دست‌تان را خیلی بالا ببرید و همین امر باعث درد شانه و پشت خواهد شد.

راه حل و نکاتی که باید در نظر بگیرید: – برای استفاده فرزندان تان از وسایل الکترونیکی محدودیت‌هایی را تعیین کنید. – برای داشتن یک سبک زندگی فعال، کودکان خود را به بازی در فضای باز یا سرگرمی خاصی که ممکن است آن‌ها را از استفاده وسایل الکترونیکی دور کند؛ تشویق کنید.

–اگر مجبورید لپ‌تاب خود را به همراه داشته باشید حتماً آن را در کوله پشتی یا کیف مخصوص حمل کنید که در غیر این صورت ممکن است فشار بیشتری به ماهیچه‌هایتان وارد کند.

۸- مشکلات خواب:نوری که از صفحه نمایش رایانه منتشر می‌شود در واقع می‌تواند مغز را فریب داده و باعث ترشح ملاتونین (هورمونی که به الگوی

بهداشت و سلامت

خواب کمک می‌کند) شود. **راه حل و نکاتی که باید در نظر بگیرید:**

–قبل از خواب از استفاده از رایانه خودداری کنید. – قبل از خواب سعی کنید کتاب بخوانید تا با آرامش بیشتری به خواب بروید.

۹- کاهش شنوایی در پی استفاده از هدفون: در بعضی مواقع ممکن است برای تمرکز بهتر روی چیزی یا شاید به دلیل این که در محیط اطراف سر و صدا حاکم است لازم باشد از هدفون استفاده کنید. غالباً افراد سطح صدا را بسیار زیاد می‌کنند در حالی که برای شنیدن صدا به‌طور موثر حتی نیاز به زیاد کردن صدانست. استفاده مکرر از هدفون و صدای بیش از حد زیاد می‌تواند منجر به اختلال شنوایی شود.

راه حل و نکاتی که باید در نظر بگیرید: – میزان صدای هدفون را تا حدی که متوجه شوید پایین نگه دارید. – گوش دادن به هدفون تقریباً ۸۰ تا دسی بل توصیه می‌شود. اگر از میزان صدای آن بی‌اطلاع هستید به راحتی می‌توانید تحقیق کنید.

۱۰- افزایش خطر لخته شدن خون:بی‌تحركی و مانع خون‌رسانی بهتر به اندام‌ها، باعث جمع شدن سلول‌های خونی و در نهایت لختهگی آن خواهد شد. اگر لخته‌های خون از محل خود جدا شوند و به قسمت‌های دیگری مانند ریه‌ها بروند ممکن است که باعث مرگ شوند. نشستن بیش از حد در یک وضعیت (به خصوص اگر پاها ضریبدری باشند) و بیش از ۴ساعت طول بکشد، می‌تواند خطر ابتلا به لخته شدن خون را بسیار افزایش دهد.

راه حل و نکاتی که باید در نظر بگیرید: – هنگام استفاده طولانی مدت از کامپیوتر، از قراردادن پاها به حالت ضریبدری خودداری کنید. –اگر مجبورید به مدت طولانی بنشینید، حتی در حالت نشسته نیز اندام‌های خود را کشش و حرکت دهید. در نهایت، ممکن است به نظر برسد که استفاده از کامپیوتر چیز بدی است و اکثر ما توانایی اجتناب از آن را نداریم. به همین دلیل امکان دوری از تکنولوژی غیر ممکن می‌شود اما اگر برای استفاده از رایانه مدیریت داشته باشید و اعتدال را رعایت کنید، کار با آن می‌تواند حتی مفید هم باشد.

سه شنبه ۱۱ بهمن ۱۴۰۱، ۹ رجب ۱۴۴۴، ۳۱ ژانویه ۲۰۲۳، شماره ۴۱۴۵، صفحه ۹

بهترین خوراکی‌ها برای سلامت چشم

گروه بهداشت و سلامت– همه ما می‌دانیم که هویج برای سلامت چشم مفید است اما در این مطلب با منابع غذایی دیگری برای تقویت بینایی آشنا می‌شوید. سلامت چشم با سلامت کلی بدن ارتباط دارد. خوردن بیشتر میوه‌ها و سبزیجات از ما در برابر بیماری‌های چشم حفاظت می‌کند و سلامت کلی ما را بهبود می‌بخشد. مواد مغذی خاص و ویتامین‌هایی از قبیل اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین آ و سی و زینک همگی با کمک کردن خطر بیماری‌های چشمی شایع از جمله تباهی لکه زرد و آب مروارید مرتبط هستند. همانطور که همگی ما می‌دانیم هویج برای چشم خوب است، چون منبع غنی ویتامین آ و بتاکاروتن است. آیا شما برای حفظ سلامت چشم و بینایی تان مواد مغذی لازم را دریافت می‌کنید؟ پزشکان متخصص چشم توصیه می‌کنند رژیم غذایی شما شامل غذاهای کاملی باشد که تقویت کننده چشم باشند، مثلاً مرکبات، سبزیجات پربرگ حاوی مواد شیمیایی گیاهی، آجیل و دانه‌هایی که امگا ۳ دارند. در ادامه، برخی از منابع مغذی مناسب برای سلامت چشم را از قول متخصصان چشم می‌خوانید.

آجیل و حبوبات:حبوبات منبع عالی زینک هستند و با داشتن محتوای بالای پروتئین، جایگزین مناسبی برای گوشت هستند. عدس جزو بهترین غذاها برای چشم است، محتوای فیبر بالایی دارد و هیچ چربی اشباع‌شده‌ای ندارد. برخی آجیل‌ها مانند گردو، کاشو (نوعی پسته)، پسته‌شامی و بادام نیز سرشار از مواد مغذی چشم مانند امگا ۳ و ویتامین ای هستند.

هویج، فلفل دلمه‌ای، بروکلی: هویج منبع عالی ویتامین آ و بتاکاروتن است که برای سلامت چشم فوق‌العاده هستند. ویتامین آ برای تولید سلول‌های گیرنده نور در شبکیه ضروری است که مسئول بینایی در سطوح پایین نور (دید در تاریکی) و سطوح بالای نور (دید در روشنائی) هستند. بتاکاروتن از سطح چشم محافظت می‌کند و جلوی عفونت‌ها و بیماری‌ها را می‌گیرد. فلفل دلمه‌ای روشن سرشار از ویتامین آ و سی است که خطر آب مروارید و تباهی لکه زرد را به حداقل می‌رسانند. بروکلی هم ویتامین سی، لوتئین و زاکسانتین دارد.

دانه‌ها: بسیاری از دانه‌ها از جمله آفتابگردان، کدو تیل، کنان و چیا غنی از امگا ۳ و آنتی اکسیدان‌های چربی هستند. مصرف روزانه یک مشت از این دانه‌ها به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی کمک می‌کند.

مرکبات: مرکبات (لیمو ترش، پرتقال، لیمو شیرین، توت‌ها و گریپ‌فروت) غنی از ویتامین سی هستند. آنتی‌اکسیدان کلیدی دیگری برای چشم که به مبارزه با آسیب‌های چشمی مرتبط با سن معروف است.

سبزیجات پربرگ: وقتی صحبت از غذاهای تقویت‌کننده بینایی می‌شود، سبزیجات پربرگ برنند هستند، چون علاوه بر ویتامین سی، سبزیجاتی مانند اسفناج، کلم برگ سبز و کلم‌پیچ، لوتئین و زاکسانتین بالایی دارند. **کدو:** کدو منبع غنی دو آنتی‌اکسیدان است که به حفاظت از شبکیه چشم کمک می‌کنند: لوتئین و زاکسانتین. ویتامین ای کدو بینایی در نور پایین را تقویت می‌کند و آنتی‌اکسیدان بتاکاروتن از چشم در برابر تباهی لکه زرد و آب مروارید محافظت می‌کند.

علاوه بر این، مکمل‌های ویتامین هم منبع دیگر دریافت مواد مغذی برای سلامت چشم هستند. هنگام خرید این مکمل‌ها دقت کنید خواص اثبات‌شده علمی از قبیل آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای حفاظت از چشم و تقویت سلامت بینایی را دارا باشند. برای الزامات خاص رژیم غذایی و مشاوره‌ی پزشکی به پزشک متخصص چشم مراجعه کنید.



آگهی تغییرات شرکت سامان افق کیش (بامسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۲۷۱۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۳۵۶۸

به استناد صور تجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱ – محدثه محتاج با کد ملی ۰۰۸۲۷۰۶۰۵۰ با پرداخت مبلغ ۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال و خانم مریم محتاج با کد ملی ۱۲۵۸۱۲۵۸۱ با پرداخت مبلغ ۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال و خانم مونا محتاج با کد ملی ۰۰۸۲۸۰۰۷۰۷ با پرداخت مبلغ ۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال و خانم عطیه محتاج با کد ملی ۰۰۱۶۳۴۱۱۱ با پرداخت مبلغ ۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه به صندوق شرکت در ردیف شرکاء قرار گرفتند و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال افزایش یافت. و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

۲ – خانم عطیه محتاج با کد ملی ۰۰۱۶۳۴۱۱۱ به سمت مدیر عامل و عضوه هیئت مدیره، خانم مونا محتاج با کد ملی ۰۰۸۲۸۰۰۷۰۷ به سمت رئیس هیئت مدیره، خانم مریم محتاج با کد ملی ۰۰۱۲۵۸۱۲۵۸۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۳– کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی با امضای مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۴– مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، توسعه نوار سیاحتی، بلوار امیرکبیر ۳، قطعه TS-1025، کد پستی ۱۷۴۶۷۱۲۹۴۱ انتقال یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رحمانی – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت آلاکسی ایران کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۹۶۱ و شناسه ملی ۰۰۲۷۳۳۵۵

به استناد صور تجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۰ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱ – آقای مسعود حکیمی به کد ملی ۰۰۱۶۴۴۰۱۵۷۰ به سمت مدیر عامل و عضوه هیئت مدیره، و آقای سیروس حکیمی به کد ملی ۰۰۴۲۷۵۳۲ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم طاهره واعظی با کد ملی ۰۰۱۲۰۹۵۴۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲ – کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت با امضاء مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳– موسسه حسابررسی و خدمات مدیریت مهر آفرین بصیر با کد ملی ۰۰۳۳۴۱۹۷۰۱ بعنوان بازرس اصلی و آقای آرش قوامی با کد ملی ۰۰۳۳۴۹۵۷۳۳ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۴ – روزنامه کثیرالانتشار همشهری جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رحمانی – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت فناوریان پترو الماس (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۲۸۱ و شناسه ملی ۰۰۶۳۹۷۳۲۳

به استناد صور تجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۷، چک، سفته و بروات با امضای رئیس هیئت مدیره و مهر شرکت و امضای قراردادهای تعهد آور با امضای رئیس هیات مدیره (آقای سید مهدی هاشمی مهر) و در غیاب ایشان با امضای مدیر عامل (آقای کامیاب خوائین زاده) و مهر شرکت و سایر نامه های عادی و اداری با امضای هر یک از اعضای هیات مدیره به به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رحمانی – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت مهندسی و خدمات چاه نفت پترو البرز مهر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۴۸۹ و شناسه ملی ۰۰۲۳۳۲۹۹

به استناد صور تجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱ – آقای مهرداد زمینی با کد ملی ۰۰۴۰۲۰۶۰۷۶ به سمت مدیر عامل و عضوه هیئت مدیره، آقای شهریار صفی نژاد با کد ملی ۰۰۴۹۱۱۶۹۹۳۰ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای محمد رضا یزدانی با کد ملی ۰۰۹۶۲۱۰۹۶۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲ – کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قرارداده و عقود اسلامی با امضاء نایب رئیس هیات مدیره آقای محمد رضا یزدانی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳ – آقای سید ابو الفضل ده کردی به شماره ملی ۰۰۴۵۳۷۱۶۳۶ به عنوان بازرس اصلی و خانم لایلا بهودی به شماره ملی ۰۰۵۶۴۰۵۷۶۶ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۴ – روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رحمانی – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی افزایش سرمایه شرکت پترو لجستیک خاور میانه کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۷۹۷۹ و شناسه ملی ۰۰۸۶۱۸۹۱۳۳۷

به استناد صور تجلسات مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۲ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۱ سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰۰ سهم با نام ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریالی از طریق پرداخت نقدی افزایش یافت و مبلغ ۹۹۹,۰۰۰,۰۰۰ ریال بموجب گواهی بانکی شماره ۱۷۹۲۳۳۳/۱۴۰۱/۰۷ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۱ با ملت بانک شعبه مرکز تجاری کیش واریز گردید و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رحمانی – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

