



### آماده کردن جامعه به لحاظ رفتاری قبل و بعد از زلزله و همچنین ترمیم اثرات مخرب زلزله در جامعه‌ای مصیبت‌دیده یکی از مهم‌ترین مسواری است که باید توجه کرد.

خانه‌های قدیمی و با قدمت بالا نمی‌توانند، در برابر بی‌تابی‌های متعدد زمین تساب آورند. بنابراین باید با بهره‌گیری از دانش فنی روز و مشاوره از مهندسان توانمند و متخصص تصمیماتی برای مقاوم‌سازی و یا نوسازی آن‌ها گرفته شود. **کهنید به‌سادگی و به‌عنوان یک حالت عادی از کنار آن عبور کرد.** این استاد دانشگاه در پایان با بیان این‌که ایمنی در مقابل بلایا باید به‌عنوان یک اولویت و پیوست محطی در مجموعه زندگی مورد توجه باشد، خاطر نشان کرد: مشخص است که

## مخرب‌تر از زلزله، آسیب‌های روانی ناشی از آن است

یک عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، آسیب‌های روانی ناشی از زلزله را مخرب‌تر از خود زمین لرزه دانست.

بحران‌زده ندانست و کمک به ترمیم تعاملات اجتماعی و بازگشت نشاط به منطقه بحران دیده ر وظیفه اصلی متولیان سلامت، مجریان، مراکز علمی و تحقیقاتی، دانشگاه‌ها، سازمان‌های مردم‌نهاد و سیاست‌گذاران کشور ذکر کرد. سسوری در ادامه از پژوهش‌های انجام شده برای کمک و بررسی روانی از زلزله را به حداقل برسانند. به‌طور مثال زمانی که قصد داریم خانه‌ای را تهیه کنیم صرفاً ظاهر بنا را به‌حساب می‌آید.

بحران‌زده ندانست و کمک به ترمیم تعاملات اجتماعی و بازگشت نشاط به منطقه بحران دیده ر وظیفه اصلی متولیان سلامت، مجریان، مراکز علمی و تحقیقاتی، دانشگاه‌ها، سازمان‌های مردم‌نهاد و سیاست‌گذاران کشور ذکر کرد. سسوری در ادامه از پژوهش‌های انجام شده برای کمک و بررسی روانی از زلزله را به حداقل برسانند. به‌طور مثال زمانی که قصد داریم خانه‌ای را تهیه کنیم صرفاً ظاهر بنا را به‌حساب می‌آید.

سورری با بیان این‌که ژاپن یکی از کشورهای زلزله‌خیز دنیا است و این بالای طبیعی بخشی از زندگی روزانه آن‌ها شده، توضیح داد: سیر تاریخی میزان تلفاتی که این کشور در مواجهه با زمین‌لرزه‌هایی که عموماً تمام‌بازو نامی است نشان می‌دهد که این بحران حتی در مناطق زلزله‌خیز نیز از ایران قابل مدیریت است. وی با اشاره به این‌که حتی در زمین‌لرزه‌های بالای ۷ ریشتر در ژاپن، کمتر گزارشی از تلفات انسانی دیده می‌شود خاطر نشان کرد: بخشی از پیشگیری به زیرساخت‌های اساسی که باید در محیط فراهم شوند، بازی‌گردد و بخش دیگری هم به مربوط به آمادگی‌های محیطی و آمادسازی جامعه است. سسوری با بیان این‌که درصد بالای مشکلاتی که در مناطق زلزله‌زده وجود دارد مربوط به عوامل بعد از زلزله می‌شود، خاطر نشان کرد: جامعه مصیبت‌زده نیاز به بازسازی روحی، روانی و اجتماعی دارد.

### خوراکی‌هایی که علائم افسردگی را تغییر می‌دهند

**گروه بهداشت و سلامت-رابطه بین نوع رژیم غذایی و افسردگی و اضطراب، از جمله موضوعاتی است که در سال‌های اخیر توجه زیادی به آن شده است.** مطالعات متعددی در کشورهای مختلف از جمله ایران درباره رابطه بین نوع رژیم غذایی و افسردگی انجام شده است و همگی نشان می‌دهد که مصرف برخی مواد غذایی احتمال بروز علائم افسردگی در افراد را تشدید می‌کند و برخی در عوض تأثیر مثبتی بر کاهش این علائم دارد.

**شکلات تلخ:** سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها فلاونوئیدها و منیزیم است و برای جلوگیری از نوسانات خلقی مرتبط با پانگی مفید است. **کروبهیدرات‌های پیچیده و تصفیه‌نشده:** کربوهیدرات موجود در غلات سبوس دار و سبزیجات می‌تواند بر خلق و خوی فرد تأثیر مثبتی داشته باشد. **گردو:** یکی از غنی‌ترین منابع اسیدهای چرب امگا۳ محسوب می‌شود که در حمایت از عملکرد مغز و کاهش علائم افسردگی نقش دارد. **غذاهای تخمیر شده:** ماست سرشار از پروبیوتیک‌ها است که سلامت روده و خلق و خوی را بهبود می‌دهد.

**لوبیا:** این ماده خوراکی منبع آلی ذ پروتئین و فیبر است و در نتیجه به حفظ سطح قند خون کمک می‌کند و بر خلق و خوی تأثیر مثبت می‌گذارد. **سلنیوم و روی:** این دو ماده معدنی با کاهش التهاب در بدن خلق اول را بهبود می‌دهند.

**خوراکی‌هایی با قند بالا:** مواد قندی می‌تواند علائم افسردگی را با افزایش ناگهانی قند خون و به دنبال آن احساس خستگی و ناراحتی تشدید کند. **قهوه:** کافئین در درازمدتی می‌کند الگوی خواب را بر هم می‌زند و می‌تواند به تشدید افسردگی کمک کند.

**نان سفید:** آرد سفید فراوری شده به سرعت به قند خون تبدیل می‌شود و می‌تواند باعث افزایش انرژی و تشدید اضطراب شود.

تنها به میزان کالری دریافتی می‌افزاید و بدون فیبر و پروتئین است. این نوع قهوه اگرچه انرژی شما را به طور موقت افزایش می‌دهد، اما به همان میزان نیز می‌تواند آن را سرکوب کند. **دونات:** به خاطر داشته باشید که دونات‌ها مملو از قندهای تصفیه شده، چربی‌های ترانس، روغن هیدروژنه و آرد سفید فراوری شده‌اند و فاقد تغذیه‌ای ندارند. **نان شیرینی حلقوی:** از نشاسته سفید و نان شیرینی حلقوی اجتناب کنید؛ چسرا که این نوع شیرینی‌ها با آرد گندم تصفیه شده، حاوی هیچ مواد مغذی و فیبر نیستند، در دست می‌شوند. اکثر شیرینی‌ها در حال حاضر حواسی مقادیر بالای از قند و سرشار از شیر خا‌می و کره و چربی‌های اشباع شده هستند و منجر به افزایش قند و سطوح انسولین در بدن می‌شوند.

**آگهی تاسیس شرکت بین‌المللی توسعه صنعت غذایی افسانه کیش (سهامی خاص)** ثبت شده به شماره ۱۴۶۸۵ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۸۳۶۵۷ با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی بر اساس بند ۶ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۳۳۳/۱۱۷۱/۱۳۸۰ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۸ و خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۴ شماره ۱۴۶۸۵ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم شرح ذیل در روزنامه‌های رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

**۱- موضوع شرکت:** طراحی واحداث تجهیزات انواع رستوران و فست‌فود و کترینگ و فروشگاهها و رستورانهای زنجیره‌ای، ارائه کلیه خدمات غذا و سرویس دهی به مدیر عامل و عضوه هیئت مدیره آق‌ای علی موقر به شماره ملی ۰۹۲۳۹۷۳۳۹۵ به نمایندگی از شرکت بین‌المللی افسانه‌سازان آینده‌کوش پهناسهمی ۱۴۰۱۱۷۱۶۳۹ **به‌سمت رئیس هیئت مدیره، آق‌ای عبدالله پهلوآن مقدم به شماره ملی ۰۹۲۰۱۵۵۹۹** **به‌سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.** **۶- دارندگان حق افضاء:** کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی با افضاء ثابت رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضا هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و سایر نامه‌های اداری با افضاء مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود. **۷- اختیارات مدیر عامل:** طبق مفاد اساسنامه.

**۸- اولین بازرسان:** آق‌ای شایان ابراهیم پور به شماره ملی ۲۱۱۰۲۱۹۵۸ بعنوان بازرس اصلی و آق‌ای سعید حسین سیدی خلیل آباد به شماره ملی ۰۹۲۱۵۱۲۶۶۱ بعنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. **۹- روزنامه اقتصاد کیش** بعنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت ثبت‌شده به شماره ۱۳۷۹۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۱۵۶۴۷۲ **به‌استناد صورتهای محاسبه عمومی عادی بطور فوق‌العاده هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:**

۱. آق‌ای مجید رجائی با کد ملی ۰۶۰۰۵۵۵۷۹ به سمت مدیر عامل و عضوه هیات مدیره، آق‌ای علی ششم با کد ملی ۱۲۹۲۸۱۳۲۹۶ به سمت رئیس هیئت مدیره و آق‌ای آرش دروش با کد ملی ۱۲۹۲۰۷۱۶۷۲ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. **۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با افضاض مدیر عامل به‌همراه یکی از اعضای هیئت مدیره یا دو نفر از اعضای هیات مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.** **۳- ختامه محاسبه هنر مند با کد ملی ۰۹۲۰۲۰۶۰۸۵ بعنوان بازرس اصلی و آق‌ای حسین قاسمی جوقنانی با کد ملی ۰۶۰۲۳۰۵۲۴ بعنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.** **۴- روزنامه کثیرالانتشار نسل فردا جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.** اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

توت‌ها، جوانه گندم، دانه کنان یا پادام خرد شده در وعده صبحانه به دست آورید. **غلالت شیرین شده:** سازمان غذا و داروی آمریکا متذکر شده است که رنگ‌های مواد غذایی مورد استفاده در این غلات در کودکان منجر به بیش فعالی می‌شود. این نوع مواد غذایی همچنین باعث پریشانی در کودکان و نوجوانان می‌شوند. به صورت مابغ نوشیده می‌شوند با سرعت بیشتری به روده می‌رسند. این قندها که فودمپ نامیده می‌شوند، چاقی‌شود، بسته‌بندی شده است. اگر در برخی از مواد غذایی وجود دارند و باعث بروز علائم گوارشی مانند نفخ، درد معده، اسهال و بیوسیت می‌شوند. به علاوه هیچ دلیل منطقی یا ی‌سنسندی وجود ندارد که نشان دهد مایع کردن میوه و سبزیجات از خوردن جامد آنها بهتر است. **قهوه شیرین:** یکی از انتخاب‌های محبوب در میان افرادی که میل به خوردن صبحانه کامل ندارند، قهوه است. اما بسیاری از افزودنی‌ها به قهوه از جمله کربوهیدرات و قند،

توت‌ها، جوانه گندم، دانه کنان یا پادام خرد شده در وعده صبحانه به دست آورید. **غلالت شیرین شده:** سازمان غذا و داروی آمریکا متذکر شده است که رنگ‌های مواد غذایی مورد استفاده در این غلات در کودکان منجر به بیش فعالی می‌شود. این نوع مواد غذایی همچنین باعث پریشانی در کودکان و نوجوانان می‌شوند. به صورت مابغ نوشیده می‌شوند با سرعت بیشتری به روده می‌رسند. این قندها که فودمپ نامیده می‌شوند، چاقی‌شود، بسته‌بندی شده است. اگر در برخی از مواد غذایی وجود دارند و باعث بروز علائم گوارشی مانند نفخ، درد معده، اسهال و بیوسیت می‌شوند. به علاوه هیچ دلیل منطقی یا ی‌سنسندی وجود ندارد که نشان دهد مایع کردن میوه و سبزیجات از خوردن جامد آنها بهتر است. **قهوه شیرین:** یکی از انتخاب‌های محبوب در میان افرادی که میل به خوردن صبحانه کامل ندارند، قهوه است. اما بسیاری از افزودنی‌ها به قهوه از جمله کربوهیدرات و قند،

توت‌ها، جوانه گندم، دانه کنان یا پادام خرد شده در وعده صبحانه به دست آورید. **غلالت شیرین شده:** سازمان غذا و داروی آمریکا متذکر شده است که رنگ‌های مواد غذایی مورد استفاده در این غلات در کودکان منجر به بیش فعالی می‌شود. این نوع مواد غذایی همچنین باعث پریشانی در کودکان و نوجوانان می‌شوند. به صورت مابغ نوشیده می‌شوند با سرعت بیشتری به روده می‌رسند. این قندها که فودمپ نامیده می‌شوند، چاقی‌شود، بسته‌بندی شده است. اگر در برخی از مواد غذایی وجود دارند و باعث بروز علائم گوارشی مانند نفخ، درد معده، اسهال و بیوسیت می‌شوند. به علاوه هیچ دلیل منطقی یا ی‌سنسندی وجود ندارد که نشان دهد مایع کردن میوه و سبزیجات از خوردن جامد آنها بهتر است. **قهوه شیرین:** یکی از انتخاب‌های محبوب در میان افرادی که میل به خوردن صبحانه کامل ندارند، قهوه است. اما بسیاری از افزودنی‌ها به قهوه از جمله کربوهیدرات و قند،

توت‌ها، جوانه گندم، دانه کنان یا پادام خرد شده در وعده صبحانه به دست آورید. **غلالت شیرین شده:** سازمان غذا و داروی آمریکا متذکر شده است که رنگ‌های مواد غذایی مورد استفاده در این غلات در کودکان منجر به بیش فعالی می‌شود. این نوع مواد غذایی همچنین باعث پریشانی در کودکان و نوجوانان می‌شوند. به صورت مابغ نوشیده می‌شوند با سرعت بیشتری به روده می‌رسند. این قندها که فودمپ نامیده می‌شوند، چاقی‌شود، بسته‌بندی شده است. اگر در برخی از مواد غذایی وجود دارند و باعث بروز علائم گوارشی مانند نفخ، درد معده، اسهال و بیوسیت می‌شوند. به علاوه هیچ دلیل منطقی یا ی‌سنسندی وجود ندارد که نشان دهد مایع کردن میوه و سبزیجات از خوردن جامد آنها بهتر است. **قهوه شیرین:** یکی از انتخاب‌های محبوب در میان افرادی که میل به خوردن صبحانه کامل ندارند، قهوه است. اما بسیاری از افزودنی‌ها به قهوه از جمله کربوهیدرات و قند،

توت‌ها، جوانه گندم، دانه کنان یا پادام خرد شده در وعده صبحانه به دست آورید. **غلالت شیرین شده:** سازمان غذا و داروی آمریکا متذکر شده است که رنگ‌های مواد غذایی مورد استفاده در این غلات در کودکان منجر به بیش فعالی می‌شود. این نوع مواد غذایی همچنین باعث پریشانی در کودکان و نوجوانان می‌شوند. به صورت مابغ نوشیده می‌شوند با سرعت بیشتری به روده می‌رسند. این قندها که فودمپ نامیده می‌شوند، چاقی‌شود، بسته‌بندی شده است. اگر در برخی از مواد غذایی وجود دارند و باعث بروز علائم گوارشی مانند نفخ، درد معده، اسهال و بیوسیت می‌شوند. به علاوه هیچ دلیل منطقی یا ی‌سنسندی وجود ندارد که نشان دهد مایع کردن میوه و سبزیجات از خوردن جامد آنها بهتر است. **قهوه شیرین:** یکی از انتخاب‌های محبوب در میان افرادی که میل به خوردن صبحانه کامل ندارند، قهوه است. اما بسیاری از افزودنی‌ها به قهوه از جمله کربوهیدرات و قند،

توت‌ها، جوانه گندم، دانه کنان یا پادام خرد شده در وعده صبحانه به دست آورید. **غلالت شیرین شده:** سازمان غذا و داروی آمریکا متذکر شده است که رنگ‌های مواد غذایی مورد استفاده در این غلات در کودکان منجر به بیش فعالی می‌شود. این نوع مواد غذایی همچنین باعث پریشانی در کودکان و نوجوانان می‌شوند. به صورت مابغ نوشیده می‌شوند با سرعت بیشتری به روده می‌رسند. این قندها که فودمپ نامیده می‌شوند، چاقی‌شود، بسته‌بندی شده است. اگر در برخی از مواد غذایی وجود دارند و باعث بروز علائم گوارشی مانند نفخ، درد معده، اسهال و بیوسیت می‌شوند. به علاوه هیچ دلیل منطقی یا ی‌سنسندی وجود ندارد که نشان دهد مایع کردن میوه و سبزیجات از خوردن جامد آنها بهتر است. **قهوه شیرین:** یکی از انتخاب‌های محبوب در میان افرادی که میل به خوردن صبحانه کامل ندارند، قهوه است. اما بسیاری از افزودنی‌ها به قهوه از جمله کربوهیدرات و قند،

توت‌ها، جوانه گندم، دانه کنان یا پادام خرد شده در وعده صبحانه به دست آورید. **غلالت شیرین شده:** سازمان غذا و داروی آمریکا متذکر شده است که رنگ‌های مواد غذایی مورد استفاده در این غلات در کودکان منجر به بیش فعالی می‌شود. این نوع مواد غذایی همچنین باعث پریشانی در کودکان و نوجوانان می‌شوند. به صورت مابغ نوشیده می‌شوند با سرعت بیشتری به روده می‌رسند. این قندها که فودمپ نامیده می‌شوند، چاقی‌شود، بسته‌بندی شده است. اگر در برخی از مواد غذایی وجود دارند و باعث بروز علائم گوارشی مانند نفخ، درد معده، اسهال و بیوسیت می‌شوند. به علاوه هیچ دلیل منطقی یا ی‌سنسندی وجود ندارد که نشان دهد مایع کردن میوه و سبزیجات از خوردن جامد آنها بهتر است. **قهوه شیرین:** یکی از انتخاب‌های محبوب در میان افرادی که میل به خوردن صبحانه کامل ندارند، قهوه است. اما بسیاری از افزودنی‌ها به قهوه از جمله کربوهیدرات و قند،

توت‌ها، جوانه گندم، دانه کنان یا پادام خرد شده در وعده صبحانه به دست آورید. **غلالت شیرین شده:** سازمان غذا و داروی آمریکا متذکر شده است که رنگ‌های مواد غذایی مورد استفاده در این غلات در کودکان منجر به بیش فعالی می‌شود. این نوع مواد غذایی همچنین باعث پریشانی در کودکان و نوجوانان می‌شوند. به صورت مابغ نوشیده می‌شوند با سرعت بیشتری به روده می‌رسند. این قندها که فودمپ نامیده می‌شوند، چاقی‌شود، بسته‌بندی شده است. اگر در برخی از مواد غذایی وجود دارند و باعث بروز علائم گوارشی مانند نفخ، درد معده، اسهال و بیوسیت می‌شوند. به علاوه هیچ دلیل منطقی یا ی‌سنسندی وجود ندارد که نشان دهد مایع کردن میوه و سبزیجات از خوردن جامد آنها بهتر است. **قهوه شیرین:** یکی از انتخاب‌های محبوب در میان افرادی که میل به خوردن صبحانه کامل ندارند، قهوه است. اما بسیاری از افزودنی‌ها به قهوه از جمله کربوهیدرات و قند،



# و حیده امیرزاده مشاور بیمه‌ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

