



**می توان گفت که در مجموع موج هشتم کرونا به پایان رسیده است و فعلا در مورد احتمال بروز موج نهم بیماری نیز نمی توان پیش بینی دقیقی داشت؛ زیرا کرونا غیر قابل پیش بینی است. هر چند که برخی این امیدواری را می دهند که شاید از تابستان آینده دیگر مسئله ای با کرونا نداشته باشیم.**

گروه بهداشت و سلامت – دکتر سید احمد طباطبایی با اشاره به اینکه به فرم شدیدی از بیماری را شاهد نیستیم؛ به شکلی که پیک خیلی کوتاهی از بیماری را به جهت شدت و تعداد بیمار تجربه کردیم. برخی کشورها

نرفته است؛ اما روند کاهشی است و فرم شدیدی از بیماری را شاهد نیستیم؛ به شکلی که پیک خیلی کوتاهی از بیماری را به جهت شدت و تعداد بیمار تجربه کردیم. برخی کشورها

این رخداد "آمیپم" است که طی آن چرک داخل پرده جنب ریه، حالت چسبندگی ایجاد می کند. وی افزود: امسال عارضه "آمیپم" بیشتر رخ داده است که عمدتاً به دنبال یک عفونت های تنفسی بوده اند، اما دلیل دیگری می تواند این باشد که نوع پاتوژن های ویروسی تغییر کرده است؛ به شکلی که بیماری زاتر بوده اند که البته این هم موضوع جهانی بود. دلیل دیگر افزایش بروز "آمیپم" نیز اتخاذ روند درمانی نامناسب است که منجر به ایجاد مقاومت میکروبی می شد. طباطبایی تاکید کرد: در عمل جراحی قفسه صدری سینه، عمل بسیار سنگینی است؛ در حالی که در استفاده از روش بسته، هم عوارض کمتری دارد و دوره بستری بسیار کمتر می شود. این موضوع نشان دهنده اهمیت وجود دستگاه "ویدیو استست پروسیس سرژری" حداقل در مراکز درمانی مرکز استان ها است که اگر با پرسوز چنین حالتی حتماً مداخله جراحی ضروری می شود که بهترین حالت انجام جراحی به روش بسته با دستگاه نام برده شده، است. نام علمی

## پایان موج هشتم کرونا در ایران؛ افزایش بروز "آمیپم" به دنبال عفونت های تنفسی

**عضو کمیته علمی ستاد ملی مقابله با کرونا ضمن تشریح وضعیت کووید ۱۹ و سایر عفونت های تنفسی در کشور، گفت: امسال عارضه "آمیپم" بیشتر رخ داده است که عمدتاً به دنبال یک عفونت های تنفسی، تغییر نوع پاتوژن های ویروسی و اتخاذ روند درمانی نامناسب است که منجر به ایجاد مقاومت میکروبی می شود.**

مجموع موج هشتم کرونا به پایان رسیده است و فعلا در مورد احتمال بروز موج نهم بیماری نیز نمی توان پیش بینی دقیقی داشت؛ زیرا کرونا غیر قابل پیش بینی است. هر چند که برخی این امیدواری را می دهند که شاید از تابستان آینده دیگر مسئله ای با کرونا نداشته باشیم. او در باره وضعیت بروز سایر بیماری های تنفسی، تصریح کرد: نسبت به آبان و آذرماه میزان بروز این بیماری ها خیلی کمتر شده است؛ شاید تحمل پیک قبلی عفونت های تنفسی

## فعالیت های روزمره برای کاهش استرس

گروه بهداشت و سلامت – انجام کارهایی که برایتان خوشایند و لذت بخش است می تواند روشی موثر برای کاهش استرس و یافتن شادی باشد و در عین حال، این فعالیت ها می توانند جزء کارهای روزمره و عادی زندگی ما باشند. حتی هنگامی که بی حوصله هستید، هم کارهای ساده ای مانند پیاده روی، معاشرت با یک دوست یا خواندن یک کتاب خوب می تواند برای شما لذت بخش و آرامش دهنده باشد. زمانی که استرس، احساسات بدی را در شما ایجاد می کند، حتی توصیه می شود که به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه وقت خود را به فعالیت هایی اختصاص دهید که باعث شود احساس خوبی داشته باشید.

- برخی از این فعالیت های مفید برای کنترل استرس روزمره عبارتند از:**
- به فعالیت های هنری مانند طراحی کردن، رنگ آمیزی و نقاشی کردن و یا درست کردن کار دستی بپردازید.
  - برای تمرکز روی خاطرات خوب به آلبوم های عکس نگاه کنید یا دفتر خاطرات خود را مرور کنید.
  - کتاب، داستان کوتاه یا مجله بخوانید.
  - با یک دوست قرار ملاقات بگذارید و با یکدیگر قهوه بنوشید یا غذا بخورید.
  - ورزش مورد علاقه خود مانند گلف، تنیس یا بسکتبال بازی کنید.
  - به سرگرمی هایی مانند خیاطی، بافندگی یا ساخت جواهرات مشغول شوید.
  - با کودکان یا حیوانات خانگی بازی کنید و سعی کنید وقت خود را در فضای خارج از خانه با آن ها بگذرانید.
  - به موسیقی گوش دهید یا یک نمایش الهام بخش را تماشا کنید.
  - در طبیعت قدم بزنید.
  - مراقبه یا تمرینات یوگا انجام دهید.
  - وقت خود را به باغبانی و نگهداری از گیاهان بگذرانید یا به بازسازی و تزئین خانه خود بپردازید.
  - برای پاک کردن افکار منفی از ذهن خود و رهایی از مشغله های فکری در فضای باز بنویسید یا در جعبه سواری کنید.

## آیا مصرف مکمل کروم پیکولینات ضرورت دارد؟

مصرف کنید. برخی از داروهایی که کروم می تواند با آن ها داخل داشته باشد عبارتند از آنتی آسیدها مانند Tums, Mylanta, Nexium, Prilosec و Prevacid منابع خوراکی کروم عبارتند از:

۱. نان و غلات سیوس دار
۲. گوشت لخم و کم چربی
۳. پنیرها
۴. ادویه جات مانند فلفل سیاه و آویشن
۵. قارچ
۶. بلغور جو دوسر
۷. آلو خشک
۸. آجیل
۹. مارچوبه

کلی بی خطر در نظر گرفته می شود، اما طبق گفته محققان، مکمل های با دوز بالا می توانند عوارضی داشته باشند. عوارض جانبی می تواند شامل کاهش اثر کاهش قند انسولین، تحریک معده، خارش و قرمزی پوست باشد. ضریب سریع یا نامنظم قلب، مشکلات کبدی و آسیب کلیه نیز گزارش شده است. افراد مبتلا به مشکلات کبدی یا کلیوی یا کسانی که کم خونی دارند، نباید بدون مشورت با پزشک از کروم استفاده کنند. کارشناسان اعلام کردند که به دلیل این عوارض جانبی بالقوه و تداخلات با داروها، باید مکمل ها را فقط تحت نظارت یک ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی



گفت: شواهد با پشتیبانی کمی برای کروم پیکولینات مکملی است که بسیاری از مردم آن را مصرف می کنند. کروم معدنی در بسیاری از غذاها، البته به مقدار کم، وجود دارد. حال آیا نیاز است که مکمل آن مصرف شود. «سامانتا هلر»، کارشناس ارشد تغذیه با بیانی در دانشگاه نیویورک،

## فواید و مضرات کافئین چیست؟

بهبود خلق و خو و کمک به بهبود افسردگی و استرس ضد سرطان به دلیل وجود آنتی آکسیدان های طبیعی **مضرات کافئین برای بدن** امکان به وجود آمدن حمله های عصبی و اضطراب.

کاهش خطر ابتلا به دیابت، البته اگر به جای قند یا با قهوه شکر نخورد. افزایش سطح هشیاری درمان سستی دور چشم به خاطر خاصیت ضد التهابی یک ضد آفتاب طبیعی به دلیل وجود آنتی آکسیدان

**آگهی تصمیمات شرکت رفح هاسیتا لیتی امید کیش (با مسئولیت محدود)**

تبت شده به شماره ۹۱۹۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۹۳۹۴۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۵، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت آرمان نوین سریدگی حسابداران رسمی به شناسه ملی ۱۰۱۳۰۱۳۴۲۸ بعنوان بازرس اصلی مستقل و قانونی و موسسه حسابرسی مالی و مدیریت ایران مشهود به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۲۲۹۳ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
- ۲- روزنامه کنیرالانتشار اطلاعات، جهت درج آگهی شرکت انتخاب گردید. اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**آگهی تصمیمات شرکت یونایتد مهران سیفتی کیش (سهامی خاص)**

تبت شده به شماره ۷۹۰۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۳۱۸

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۳، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- آقای محسن حسابی با کد ملی ۰۷۰۳۶۴۹۵۷ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای بهرام رضایی با کد ملی ۰۳۳۲۰۶۰۶۹۱۴ به نمایندگی از شرکت مهندسی و خدماتی پیام مشاوران مهران به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای حمید رضا دارایی با کد ملی ۰۲۲۹۵۹۲۷۰۶۴ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، خاتم فاطمه معتقد با کد ملی ۰۳۸۷۴۶۲۸۷۲۲۴ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدات شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادهای عقود اسلامی با امضای منقرذ رئیس هیات مدیره همراه با مهر شرکت دارای اعتبار می باشد و باقی اسناد غیر تعهد اوری مالی با امضای منقرذ مدیر عامل و مهر شرکت معتبر می باشد.
- ۳- موسسه حسابرسی و خدمات مالی همیار حساب با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۱۳۹۷۰ و موسسه مالی بهنام مشاوران شناسه ملی ۱۰۳۲۰۱۷۳۲۹۹۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال انتخاب گردید.
- ۴- روزنامه کنیرالانتشار هفت روزگی جهت درج آگهی شرکت انتخاب گردید. اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**آگهی تاسیس شرکت پیمان ساز کیمیا کیش (سهامی خاص)**

تبت شده به شماره ۱۴۶۸۱ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۸۵۷۳۵۰

با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت محترم بازار گانی سازمان بازرسی بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکت ها به شماره ۱۱۶۱۶۱۶۱۶ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۳۰ و ۱۴۰۱/۰۹/۳۰ خلاصه اساسنامه و اظهار نامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۰ تحت شماره ۱۴۶۸۱ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کنیرالانتشار آگهی میشود.

**۱- موضوع شرکت:** خرید، فروش، توزیع، تولید، بسته بندی، واردات و صادرات و خدمات پس از فروش کلیه کالاها یا مجاز بازار گانی، انجام خدمات اجرایی ساختمان، طراحی، محاسبه فنی، نظارت فنی، اجرا، ساخت و تامین مصالح کلیه پروژه های عمرانی اعم از فلزی و بتنی، ابنیه سبک و سنگین، ساخت راه پله، ساندساز و تاسیسات مربوطه، ساخت راه آهن، متر و باندا فرو و گداه، برج مراقبت، احداث کانال، احداث تونل، نقشه برداری و تسطیح اراضی، گود برداری، تزریق سیمان و شمع کوبی و شمع بیزی سدهای خاکی و بتنی، بندهای ای، تاسیسات برقی و مکانیکی ساختمان ها و کارخانجات صنعتی و نیروگاه ها، سندانست و جوشکاری و ساخت انواع سازه های فلزی، بازسازی ابنیه، تزئینات داخلی و خارجی ساختمان ها، برپایی همایش ها و سمینارها، اخذ و اعطای نمایندگی شرکت های معتبر داخلی و خارجی اخذ وام و تسهیلات بانکی به صورت ارزی و ریالی از کلیه بانک ها و موسسات مالی و اعتباری داخلی و خارجی، گشایش اعتبارات و ا ل سی برای شرکت نزدیکان ها، تخریب کالا از کلیه گمرکات داخلی ایجاد شعب و نمایندگی در سراسر کشور برپایی غرفه شرکت در کلیه نمایشگاه های معتبر داخلی و خارجی و بین المللی، عقد قرارداد با کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی و شرکت در کلیه مناقصات و مزایدات و پیمان ها اعم از دولتی و خصوصی و بین المللی در صورت لزوم پس از اخذ مجوزهای لازم، (کلیه موارد پس از اخذ مجوز از مراجع ذیصلاح و قانون جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش.

**۲- مرکز اصلی شرکت:** جزیره کیش، بلوار ایران، رو به روی آب برق کیش قطعه، 3EX، ساختمان کیان، طبقه دوم، واحد ۲۵، کد پستی ۷۹۴۱۶۵۹۷۱۵.

**۳- میزان سرمایه شرکت:** سرمایه شرکت ۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال سرمایه منقسم به ۱۰۰۰ سهم با نام عادی ۱۰۰،۰۰۰ ریالی که مبلغ ۳۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال به موجب گواهی شماره ۱۵۶/۱۴۰۰/۴۴۰۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۳ بانک سرمایه شعبه کیش به حساب شرکت واریز گردیده است و باقی در تعهد سهامداران می باشد.

**۴- مدت اعتبار شرکت:** از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.

**۵- مدیران شرکت:** خانم کیمیا ناصری با کد ملی ۰۱۹۶۸۰۰۱۹۶۸ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای علیرضا صادقی با کد ملی ۰۰۱۹۵۲۱۶۱ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای محمد امین ضرابی اول با کد ملی ۰۹۴۳۰۱۵۷۶۶ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

**۶- دارندگان حق امضاء:** کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی با امضاء هر یک از اعضاء همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود و سایر نامه های اداری با امضاء هر یک از اعضاء همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

**۷- اختیارات مدیر عامل:** طبق مفاد اساسنامه.

**۸- اولین بازرسان:** آقای شاهین ابو طالبی به شماره ملی ۰۲۱۵۰۹۸۵۹ بعنوان بازرس اصلی و آقای احسان کمالی به شماره ملی ۰۲۳۱۰۶۳۵۰۵ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

**۹- روزنامه کنیرالانتشار اقتصاد کیش** بعنوان روزنامه کنیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید. اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**آگهی تغییرات شرکت پرواک عمران کیش (سهامی خاص)**

تبت شده به شماره ۱۱۸۹۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۶۵۹۹۱۴

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۸، محل شعبه شرکت در تهران از آدرس قبلی به نشانی: تهران، بلوار نلسون ماندلا، خیابان کیش، پلاک ۳۳، طبقه ۷، واحد شرقی، اتاق ۲ کد پستی: ۱۵۱۸۳۳۷۲۶ تغییر یافت.

اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**آگهی تغییرات ایرناکسی اطلس خمین کیش (سهامی خاص)**

تبت شده به شماره ۲۵۰۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۱۱۱۶۶۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۷ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، مجتمع بانکها، بلوار امیر کبیر، بلوار سنایی، مجتمع نمایشگاهی بیست، طبقه دوم، واحد ۲۱۰- کد پستی: ۷۹۴۱۷۶۳۰۷ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**آگهی تصمیمات شرکت دربار پارس کیش (سهامی خاص)**

تبت شده به شماره ۱۴۳۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۲۰۸۲۱۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۶ و با عنایت به اخذ استعلام از مدیریت محترم بنادر و دریانوردی به شماره ۳۸۰۱۱۷۵۴۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۵، به موضوع شرکت موارد ذیل الحاق گردید: «نماینده کشتیرانی یا اخذ مجوزهای لازم در قالب قوانین و مقررات جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش» و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**آگهی تغییرات شرکت سرمایه گذاری پارس پترو لیوم (سهامی خاص)**

تبت شده به شماره ۱۸۲۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۴۶۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۴، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، مجتمع بانکها، معبر ماقبل آخر خیابان دادگستری ۹۴- BO، ساختمان کشتیرانی و لفرجر ۰۸، طبقه ۲، واحد ۷، کد پستی شماره ۷۹۴۱۷۳۳۷۱ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ**

