

طبیعت بهترین تسکین دهنده استرس

به گفته محققان، زندگی نزدیک به فضاهای بیرونی و آب طبیعی برای سلامت روان مناسب است.

باشیم، او اظهار داشت: امید ما این است که ایمن مطالعه که سلامت روانی بهتری را در بین افرادی که در نزدیکی پارک‌ها و آب زندگی می‌کنند نشان می‌دهد، منجر به آغاز مطالعات دیگری در مورد چگونگی عملکرد این مزایا و اینکه آیا این نزدیکی می‌تواند به پیشگیری یا به تأخیر انداختن اختلالات شناختی خفیف و زوال عقل کمک کند، شود.

مشکلات سلامت روانی که نیاز به درمان دارند و تأثیر متوسط



نزدیکی به طبیعت ممکن است خطر ابتلا به ناراحتی‌های روانی جدی را در افراد مسن کاهش دهد. این ناراحتی می‌تواند منجر به اختلال خفیف فکری و حافظه و همچنین زوال عقل شود.

خودبیانگری چیست و چگونه آن را تقویت کنیم؟

عدالت اجتماعی باشد. در بعضی از کشورها خودبیانگری یک ارزش تلقی نمی‌شود و بیشتر نشانه خودپسندی، خودشیفتگی و ضعف بودن سرمایه درونی است. همچنین در کشورهای خاورمیانه از دوران کودکی بچه‌ها را به سنت و ارزش‌های قدیمی محدود می‌کنند. به عنوان مثال اگر یک پسر بچه از عروسک بخوهد در بازی‌هایش استفاده کند جرأت چنین کاری را ندارد. زیرا همه دوستانش با ماشین، موتور و... بازی می‌کنند و تنها اوست است که در بین دوستانش به عروسک علاقه دارد. سنت‌های قدیمی به او آموخته است که عروسک برای دختران است و اصلاً مناسب پسرها نیست. چنین می‌شود که پسر بچه هرگز نمی‌تواند در مورد ابراز هیئت و بازی‌های خود به عنوان خصلت‌هایش صحبت کند.

همانطور که خودبیانگری به عنوان ارزش در جوامع مختلف متفاوت است. اهمیت خودبیانگری نیز متفاوت است. اهمیت خودبیانگری به باورها، محیط و فرهنگ هر فرد بستگی دارد. در بسیاری از جوامع خودبیانگری را نامناسب و یک مفهوم غرب زده می‌دانند و اعتقادی به آن ندارند. زیرا تصور می‌کنند فرد با خودبیانگری و پارچوع به درون خود پار منفی به همراهی آورد و عقیده دارند حضور آنها در اجتماع و

در مواقع لزوم باعث می‌شود فرد بتواند به راحتی اعتراض کند. در بین جمع بتواند به راحتی نظرات خود را بیان کند. راحت‌تر بتواند درخواست خود را بیان کند. باعث افزایش اعتماد به نفس در فرد می‌شود. فرد اطمینان کامل به خود دارد. باعث می‌شود در برابر درخواست‌های غیر مقبول نه بگوید. باعث جلب احترام دیگران می‌شود. باعث تقویت قدیمی به او آموخته است که عروسک برای دختران است و اصلاً مناسب پسرها نیست. چنین می‌شود که پسر بچه هرگز نمی‌تواند در مورد ابراز هیئت و بازی‌های خود به عنوان خصلت‌هایش صحبت کند.

حفاظت از محیط زیست و با عدالت اجتماعی باشد. در بعضی از کشورها خودبیانگری یک ارزش تلقی نمی‌شود و بیشتر نشانه خودپسندی، خودشیفتگی و ضعف بودن سرمایه درونی است. همچنین در کشورهای خاورمیانه از دوران کودکی بچه‌ها را به سنت و ارزش‌های قدیمی محدود می‌کنند. به عنوان مثال اگر یک پسر بچه از عروسک بخوهد در بازی‌هایش استفاده کند جرأت چنین کاری را ندارد. زیرا همه دوستانش با ماشین، موتور و... بازی می‌کنند و تنها اوست است که در بین دوستانش به عروسک علاقه دارد. سنت‌های قدیمی به او آموخته است که عروسک برای دختران است و اصلاً مناسب پسرها نیست. چنین می‌شود که پسر بچه هرگز نمی‌تواند در مورد ابراز هیئت و بازی‌های خود به عنوان خصلت‌هایش صحبت کند.

آزمون نمره بالاتر از ۱۳ را کسب کردند، دارای پریشانی روانی جدی در نظر گرفته شدند. در مجموع، ۲٪ با این توصیف مطابقت داشتند. حدود ۷۰ درصد از شرکت کنندگان در فاصله نیم مایلی فضای سبز زندگی می‌کردند. حدود ۶۰ درصد در فاصله نیم مایلی فضاهای آبی قرار داشتند. این مطالعه نشان داد افرادی که در فاصله نیم مایلی هر یک از این فضاها زندگی می‌کنند، در مقایسه با افرادی که دورتر زندگی می‌کنند، ۱۷ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به ناراحتی‌های روانی جدی هستند. حدود ۱۳ درصد از افرادی که در فاصله نیم مایلی پارک‌ها و آب زندگی می‌کردند، در مقایسه با ۱۵ درصد از افرادی که بیش از نیم مایلی دورتر از آن‌ها زندگی می‌کردند، دچار ناراحتی‌های روانی جدی بودند.

مانند دریاچه‌ها، رودخانه‌های بزرگ و سواحل است. این مطالعه شامل بیش از ۴۲۰۰۰ نفر ۶۵ ساله و بالاتر بود که در مناطق شهری ایالت واشنگتن زندگی می‌کردند. هر کدام با استفاده از مقیاس ۵ نمره‌ای به سولاتی در مورد فراوانی علائم افسردگی و اضطراب پاسخ دادند. اگر کسی هرگز یکی از این علائم را احساس نمی‌کرد، علامت صفر می‌گرفت. اگر علامت ثابت بود، ۴ می‌شد. همچنین سولاتی در مورد شدت احساسات آن‌ها وجود داشت، از جمله سولاتی مانند این که چند روز به دلیل ناراحتی روانی قادر به کار نبودن، چند روز بهره‌وری آن‌ها تحت تأثیر پریشانی قرار گرفت و چند بار آن‌ها به دنبال کمک حرفه‌ای بودند. امتیازات از ۲ تا ۲۴ با میانگین امتیاز ۲ متغیر بود. شرکت‌کنندگانی که در این

ایرانی‌ها باید ویتامین D مصرف کنند

گروه بهداشت و سلامت – رئیس انجمن علمی تغذیه کودکان ایران، بر اهمیت مصرف ویتامین D، برای سنین مختلف جامعه تأکید کرد. علی اکبر سیاری رئیس انجمن علمی تغذیه کودکان ایران، در حاشیه مراسم اختتامیه هجدهمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان، با عنوان این مطلب که ۶۵ درصد مکمل‌ها در بازار کشور استاندارد هستند، گفت: توصیه ما به مردم، مصرف مکمل و ویتامین‌های ایرانی است.

وی با اشاره به این که از ۶ ماهگی قطره آهن برای کودک باید شروع شود، افزود: روزانه ۱۵ میلی گرم قطره آهن برای این کودکان کافی است. اما برای کودکانی که با وزن زیر ۲۵ کیلوگرم، قطره آهن باید از ۴ ماهگی شروع شود.

سیاری ادامه داد: قطره آهن را باید در سنین ۲ تا ۳ سال، هر هفته ۳۰ میلی گرم در دوره سه ماهه خورداند.

وی افزود: تا ۷ تا ۱۴ سال، هفته‌ای ۶۰ میلی گرم به مدت ۳ ماه خوانده شود. در سنین ۱۵ تا ۱۹ سال هم، هفته‌ای ۶۰ میلی گرم در دوره ۴ ماهه خوانده شود.

سیاری گفت: زنان در سنین ۱۵ تا ۴۹ سال، هفته‌ای ۶۰ میلی گرم در دوره ۴ ماهه از قطره آهن استفاده کنند.

رئیس هجدهمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان، درباره مصرف ویتامین D نیز افزود: تا ۲ سالگی ۱۵۰۰ واحد و بعد از آن روزانه ۸۰۰ واحد مصرف شود.

وی گفت: اگر بخوانند ویتامین D با ۵۰ هزار واحد مصرف کنند، برای سنین ۲ تا ۱۲ سال هر ۲ ماه یک عدد، ۱۲ تا ۱۶ سال هر یک عدد و افراد بالای ۶۵ سال نیز هر دو هفته یک قرص ویتامین D مصرف کنند.



ویتامین D نیز افزود: تا ۲ سالگی ۱۵۰۰ واحد و بعد از آن روزانه ۸۰۰ واحد مصرف شود. وی گفت: اگر بخوانند ویتامین D با ۵۰ هزار واحد مصرف کنند، برای سنین ۲ تا ۱۲ سال هر ۲ ماه یک عدد، ۱۲ تا ۱۶ سال هر یک عدد و افراد بالای ۶۵ سال نیز هر دو هفته یک قرص ویتامین D مصرف کنند.

آگهی افزایش سرمایه شرکت لامور کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۷۸۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۴۶۸ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۷، آقای سید امیر ادب خواه با کد ملی ۰۰۵۰۴۵۱۱۷۰ با پرداخت مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال به صندوق شرکت در زمره شرکاء قرار گرفت و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰ ریال افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت پارس صبا بالابو کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۸۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۵۶۶۳۳ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۵، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، نوبنباد ۳، مجتمع خدماتی آرین، قطعه ۴ - N2، طبقه دوم و واحد ۸۴، کد پستی شماره ۷۹۴۱۶۴۴۹۹ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت هواپیمایی درویشی کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۹۳۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۷۱۸۰۹۷ به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۰۷، و تأییدیه سازمان هواپیمایی کشوری به شماره ۱۴۰۱/۰۹/۱۵ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۵ و استعلام از مدیر نظارت بر خدمات و مراکز گردشگری سازمان منطقه آزاد کیش به شماره ۱۴۰۱/۳۸/۱۱۷۴۴۹ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای آرش جهانی با کد ملی ۰۲۵۱۳۵۰۳۷۲ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای اصغر درویشی با کد ملی ۰۶۵۰۱۶۱۳۲۷ به نمایندگی از شرکت پویا بنیان قشم به شماره شناسه ملی ۰۱۰۵۶۹۲۷۱۷ به سمت رئیس هیئت مدیره، خانم لیلی داود زاده خراسانی با کد ملی ۰۹۴۲۱۳۳۹۸۰ نمایندگی از شرکت خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی مجلل درویشی پاز به شماره ملی ۱۴۰۰۳۳۳۸۱۰۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی با امضاء منقرد رئیس هیئت مدیره به همراه مهر شرکت و با امضاء مشترک مدیر عامل و یکی از اعضای هیات مدیره همراه با مهر شرکت و نامه های عادی و اداری و اسناد و اسناد غیر تعهدآور با امضای مدیر عامل با مهر شرکت معتبر می باشد.

اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت باختر گواپان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۱۱۹ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۹۵۱۵ به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۱، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱. آقای غلامرضا مرادی، آقای محمد حسین گرامی، خانم مژگان ذبیادران و خانم سوده آقاپور به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.

۲. به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای غلامرضا مرادی به شماره ملی ۰۰۶۴۲۴۶۳۴۰ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای محمد حسین گرامی به شماره ملی ۰۰۴۴۹۴۲۴۵۹ به سمت رئیس هیئت مدیره، خانم مژگان ذبیادران به شماره ملی ۰۰۳۵۶۸۸۴۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و خانم سوده آقاپور به شماره ملی ۳۳۲۰۰۸۶۱۲۵ به سمت

عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.

۳. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی اداری با امضای آقای غلامرضا مرادی مدیر عامل و آقای محمد حسین گرامی رئیس هیئت مدیره هر کدام به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۴. آقای علی موسوی به شماره ۴۱۳۲۵۱۱۶۰ بعنوان بازرس اصلی و آقای حسین عبادی ۰۰۷۳۷۴۱۰۲ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت آرگ دستان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۲۲۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۹۵۷۶۳۳ به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۸، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای وحید ذاکر هندوآبادی با کد ملی ۱۱۸۹۱۳۳۶۰ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره، آقای علی آذر مکان با کد ملی ۱۳۸۰۲۶۳۶۲۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، و خانم سهیلا عباسی با کد ملی ۱۲۷۰۱۴۴۹۴۴ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات، عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل و یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- آقای محمد امین ضربایی اول با کد ملی ۰۹۴۳۰۱۵۷۶۶ به عنوان بازرس اصلی و آقای محسن اسمی با کد ملی ۲۲۷۱۶۸۹۳۲۹ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

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

اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت نسیم آفاق جزیره کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۳۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۲۱۵۹۹۹ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۰۱، و استعلام بعمل آمده از اداره کل ثبت شرکتها و موسسات غیرتجاری کشوری، واحد تعیین نام به شماره ۰۰۷۸۶۳۰۷۸۳۳۱۱۷۳۳۱۸۳۰ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۹ و تأییدیه از دفتر اداره کل نظارت بر فرودگاهها شرکتها و موسسات هوانوردی سازمان هواپیمایی کشوری به شماره ۲۴۱۲۰۱۴۶۲۲۲ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۲

و استعلام اخذ شده از مدیریت نظارت بر خدمات و مراکز گردشگری سازمان منطقه آزاد کیش به شماره ۱۴۰۱/۳۸/۱۱۹۱۶۳ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۳

تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- نام شرکت از خدمات مسافرت هوایی نسیم آفاق جزیره کیش به «خدمات مسافرت هوایی و جهانگردی نسیم آفاق جزیره کیش» تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

۲- موضوع شرکت به نحو ذیل اصلاح گردید، تنظیم برنامه های مسافرت هوایی، فروش بلیط هواپیمای، ذخیره مکان و هر گونه اقدام دیگر مربوط به خدمات ترابری مسافر بصورت مستقیم غیر مستقیم با رعایت قوانین و مقررات راه و ترابری و سازمان هواپیمایی کشوری، اخذ رویداد و تنظیم و انجام مسافرت گروهی داخلی و خارجی ذخیره مکان و هر گونه خدمات ایرانگردی و جهانگردی با رعایت قوانین و مقررات وزارت میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری، و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت نارگون کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۶۲۷ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۶۶۶۶۱ به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۰، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱) آقای علیرضا رضضانی با کد ملی ۰۰۶۱۵۳۷۷۵۶ به سمت مدیرعامل و نایب رئیس هیئت مدیره، آقای سعید صادقی قهرودی با کد ملی ۰۰۶۶۳۹۲۲۷۶ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای محمود تقفی با کد ملی ۰۰۷۲۸۷۸۶۸۱ و آقای خلیل جلیلی دستجردی با کد ملی ۳۰۹۱۱۴۹۷۸۱ به

سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب گردیدند.

۲) اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادهای و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای دو نفر از اعضای هیئت مدیره و مهر شرکت و یا با امضاء یکی از اعضای هیئت مدیره و خانم مهناز مددی زاده (معاون مالی و پشتیبانی) و مهر شرکت و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء یکی از اعضای هیئت مدیره یا مهر شرکت یا خانم مهناز مددی زاده (معاون مالی و پشتیبانی) همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش