

گروه بهداشت و سلامت– سفر فرستی است برای استراحت و آسودگی، یا ماجالی است برای کشف هیجانانگیز کشورها و فرهنگ‌های دیگر. با این وجود، سفر می تواند نه تنها در مرحله برنامه‌ریزی بلکه طی آن عادت کردن به محیط جدید، خیلی استرس‌زا باشد. توجه به سلامت روان طی سفر، به اندازه سلامت جسم مهم است. در ادامه به عوامل موثر در اختلال در سلامت روان و چگونگی کنترل آن می پردازیم.

مشکلات روانی مسافران

طی سفر

دلایل به‌خطر افتادن سلامتی مسافران، همچنین استرداد آن‌ها به وطن است. مشکلات روانی، هم برای مسافرانی که سابقه چنین واکنش‌هایی را نداشته‌اند، و هم برای کسانی که آن را از قبل تجربه کرده‌اند می تواند رخ دهد. واکنش‌ها به مشکلات روانی در کشورهای مختلف متفاوت است. همچنین دسترسی به سرویس‌ها و درمان سلامت روان در برخی کشورها بسیار محدود است. مسافران باید آگاه باشند که درمان‌های خاص، شامل استفاده از مخدر و دیگر داروها

گروه بهداشت و سلامت – ترکیبی که فقط در این میوه یافت می‌شود

۲ و مبارزه با چاقی کمک کند.
آو کادو حاوی یک مولکول چربی است که می‌تواند با بهبود سطح گلوکز خون، متابولیسم گلوکز و حساسیت به انسولین به پیشگیری از دیابت و حفظ وزن سالم کمک کند.
آوو کاتین B Avob که فقط در آوو کادو یافت می‌شود، توانایی مقابله با فرآیندهای اکسیداسیون ناقص در عضلات و پانکراس را دارد و سطح

گروه بهداشت و سلامت– عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه و صنایع غذایی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، درباره استفاده از نمک دریا، توضیحاتی داد. سیدزهرا شریعت گفت: نمک دریا حاصل تیجرب آب دریا است و در سواحل دریا انباشته می‌شود. وی افزود: این نمک انباشته شده در سواحل دریا در معرض هوای آزاد و

چگونه سلامتی روان خود را در سفر حفظ کنیم؟

■ **سلامت روان** به اندازه **سلامت جسم مهم است** و این مسئله، در سفر نیز از اهمیت بالایی برخوردار است، چراکه ممکن است **عوامل مختلفی** بر آن تاثیر بگذارد. آبی می‌توان با وجود مسائل روانی به سفر رفت؟



یا کمک‌های داوطلبانه خطر بیشتری دارند.

نشووه‌های کنترل سابقه بیماری و مشکلات

میوه‌ای که موجب کاهش وزن و پیشگیری از دیابت می‌شود

به دیابت نوع ۲ شود.

هرمون انسولین سیگنالی را به بدن می‌فرستد تا گلوکز را بگیرد و از آن به عنوان سوخت انرژی استفاده کند اما افراد مبتلا به دیابت به انسولین مقاوم هستند و نمی‌توانند گلوکز خون را به درستی حذف کنند.

این مشکلات می‌تواند منجر به متابولیسم ضعیف چربی و افزایش اسیدهای چرب در بافت‌های حساس به انسولین مانند کبد و ماهیچه‌ها شود. اینن تحقیق گفت: خوردن آوو کادو به میتوکندری رخ می‌دهد، سلول‌های

نمک دریا را حذف کنید

ناخالصی‌های محلول نظیر گچ، سرب، جیوه، آرسنیک و کادمیوم است که باعث ایجاد سرطان و عوارضی نظیر کم خونی، آسیب پوستی، آسیب به استخوان‌ها، کبد، کلیه و طحال می‌شود. وی افزود: بیشترین ناخالصی موجود در نمک تصفیه نشده گچ یا ریفن فشارخون در فرد افزایش می‌یابد. این دانشیار دانشگاه با اشاره به

آکهی انحلال شرکت بانیان فرا فرم نمای مبنا کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۱۲۱۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۹۵۰۷۳۴
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۱، شرکت مذکور منحل اعلام و آقای بابک اعتمادی به شماره ملی ۰۰۵۰۳۶۴۵۷۳ به سمت مدیر تصفیه برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. ضمناً محل تصفیه به نشانی: تهران، خیابان ولیعصر، بلوار نلسون ماندلا(چردن) کوچه شهید عاطفی غربی، پلاک۱۰، طبقه پنجم، واحد ۱۷، کد پستی ۱۹۶۷۹۳۳۳۷۹ می باشد.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

آکهی تصمیمات شرکت خدمات هوایی اطلس خمین کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۵۰۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۱۱۱۶۴۷
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عسادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۷، مؤسسه حسابرسی مفاهیم حساب جامع به شناسه ملی ۱۰۱۳۵۶۴۸۳ بعنوان بازرس اصلی و مؤسسه حسابرسی رهنو حساب حسابداران به شناسه ملی ۱۴۰۰۶۷۷۲۷۵۸ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

آکهی تصمیمات شرکت آکام بهسان ساحل کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۵۶۳ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۱۱۳۹۰۳۸
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیات مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱.خانم فاطمه صادقی ترتبی به کد ملی ۰۹۴۰۹۴۴۰۳۰ به سمت مدیرعامل و نائب رئیس هیئت مدیره، آقای حمید زارعی به کد ملی ۰۴۹۲۴۹۱۶۸۲ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای محمد مهر علی تبار فیروزجانی به کد ملی ۲۰۶۲۲۳۲۷۴۳ به سمت عضو هیئت مدیره، برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲.کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته و پروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳.روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
۴.آقای حسین فضل الهی با کد ملی ۰۵۹۰۷۹۵۳۰ بعنوان بازرس اصلی و خانم زهرا محاسن با کد کد ملی ۰۰۷۴۰۶۲۸۳۲ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

بهداشت و سلامت

می‌کنید نکات زیر را در نظر بگیرید:

پیش از سفر

بدانید که سفر کردن استرس‌زا است. یک برنامه خوب برای سفر مهیا کنید و احتمال این را بدهید که در سفر تاخیر رخ خواهد داد. اگر ترس از پرواز بزرگ‌ترین عامل استرس شما است، برخی هواپیمایی‌ها دوره‌هایی را برای رفع این مشکل برگزار می‌کنند. درباره کشور و زبان مقصد تحقیق کنید، تا بدانید چه در انتظار شما است.

از چگونگی دسترسی به امکانات پزشکی، شامل سرویس‌های پزشکی طی سفر، مطلع شوید.

حتما از بیمه‌هایی استفاده کنید که مسائل مربوط به سلامت روان را نیز شامل شود.

دارو

حتما به اندازه کافی دارو برای سفر بردارید. به اندازه یک تا دو هفته بیشتر دارو همراه خود داشته باشید که

روانی، چه خفیف و چه شدید، مانعی برای سفر نیست. زمانی که قصد سفر

چندین دهه است که این را می‌دانیم و چاقی و مشکل مهم سلامتی یک مشکل مهم سلامتی هستند

میزان آوو کاتین B طبیعی در میوه‌ها به‌طور گسترده‌ای متفاوت است و ما هنوز به‌طور کامل نمی‌دانیم که دقیقا چگونه هضم و جذب آن با مصرف یک آوو کادو کامل انجام می‌شود. اگر چه آوو کادو به عنوان یک غذای کاهش وزن معرفی شده است.

نواز احمد، نویسنده اول این مطالعه گفت: ما از تغذیه سالم و ورزش به عنوان راه‌حلی برای این مشکل حمایت می‌کنیم اما این برای برخی افراد دشوار است. ما

مرحله انتهایی پخت به غذا اضافه شود.

وی به افراد توصیه کرد هنگام خرید نمک طعام، حتما محصول پددار تصفیه‌شده را خریداری کنند.

شریعت پناهی توجه به درج عبارت پددار تصفیه‌شده بر روی بسته افراد نمک مورد نیاز خود را به اندازه خریداری کنند تا حداکثر ۶ ماه پس از خرید مصرف شود. این متخصص روی بسته‌بندی (حداقل خلوص ۹۹.۲ درصد) را هنگام خرید توصیه کرد.

نحوه صحیح نگهداری نمک پددار تصفیه شده گفت: نمک پددار باید در ظروف درسته از جنس چوبی، سفالی، پلاستیکی و یا شیشه رنگی نگهداری شود و این ظروف دور از نور، حرارت، رطوبت و هوا باشند. وی توصیه کرد افراد نمک مورد نیاز خود را به اندازه خریداری کنند تا حداکثر ۶ ماه پس از خرید مصرف شود. این متخصص در مورد بسته‌بندی (حداقل خلوص ۹۹.۲ حفظ ید حتما هنگام طبخ غذا نمک در

دوشنبه ۲۹ خرداد ۱۴۰۲. ۲۰ ذی القعدة ۱۴۴۴. ۱۹ ژوئن ۲۰۲۳. شماره ۴۳۳. صفحه ۹

مسافران باید آگاه باشند که در مان‌های خاص، شامل استفاده از مخدر و دیگر داروها برای درمان، در برخی کشورها محدود یا ممنوع است. به خاطر همین محدودیت‌ها و ممنوعیت‌ها، ممکن است تهیه داروی کم‌شده یا در دیده شده در مقصد سخت باشد.

تا جایی که ممکن است روال گذشته را طی کنید. این کار کمک می‌کند تا بر محیط مسلط شوید و داروها را سر موقع مصرف کنید. حتی اگر سلامت روان شما بهبود یافت، هرگز مصرف داروها را طی سفر قطع نکنید.

به اندازه کافی استراحت کنید، آب بنوشید، و کالری مصرف کنید، بخصوص اگر یک برنامه بسیار شلوغ دارید (مانند یک سفر کاری یا تورهای برنامه‌ریزی‌شده). اگر تنها سفر می‌کنید، پیش از سفر، برنامه‌های ارتباطی مانند اسکایپ، ایمیل و غیره را با دوستان و خانواده خود تنظیم کنید.

به هیچ عنوان مواد مخدر و نوشیدنی‌های غیر مجاز مصرف نکنید. اگر احساس کردید که سلامت روان شما در حال بدتر شدن است، خیلی سریع از همراهان، دوستان، خانواده، سرویس‌های پزشکی یا مشاوران محلی کمک بگیرید.

در صورت گم شدن یا دزدیده شدن وسایل به مشکل برخورد نکنید. حتما یک نامه از پزشک یا نسخه‌ای که تمام داروها و دوز آن‌ها را خاطر نشان کرده باشد، همراه خود داشته باشید. اگر با یک روانپزشک در ارتباط هستید حتما پیش از سفر برنامه خود را با او در میان بگذارید. از او بخواهید تا یک نامه پزشکی به زبان مقصد، با تمام جزئیات مربوط به بیماری و داروها را برای شما تهیه کند.

در مسیر

آگاه باشید که منطقه زمانی تغییر می‌کند و جت‌لگ یا پرواززدگی می‌تواند سلامت روان شما را مختل کند. مراقب باشید که داروها را سر موقع مصرف کنید. آب و غذای کافی بنوشید و بخورید، و از مصرف مواد مخدر و نوشیدنی‌های غیرمجاز خودداری کنید. این کار باعث کاهش استرس سفر می‌شود.

طی سفر

میان آب در بدن را تسریع می‌کند و به همین علت باید استفاده از نوشیدنی‌های کافئین دار را در فصل گرما به حداقل رساند. حسن فرهادغیبی اظهار کرد: در فصل تابستان احتمال ایجاد کم‌آبی و کاهش میزان سدیم و پتاسیم در بدن افراد وجود دارد و قرارگیری در برابر نور خورشید به این احتمال قوت می‌بخشد. وی افزود: اساسی‌ترین موضوع در فصل گرما این است که نباید میزان آب بدن کاهش پیدا کند، ممکن است افراد، گاهی احساس تشنگی نکنند، اما بدن‌شان نیاز مبرمی به آب داشته باشد و استفاده از آب و مایعات باید به طور مرتب صورت گیرد. وی ادامه داد: در فصل تابستان ورزشکاران توصیه می‌شود که هنگام انجام تمرین به طور مرتب از آب و مایعات استفاده کنند، همچنین این افراد می‌توانند، مقادری نمک را در آب مصرف خود مورد استفاده قرار دهند. غیبی گفت: آب، میوه‌ها و سبزیجات بهترین منبع تامین مایعات بدن هستند و افراد باید این مواد را در میان‌عده‌های خود لحاظ کنند. وی در رابطه با اقدامات لازم پس از گرم‌زدگی عنوان کرد: در ابتدا باید فردی که دچار گرم‌زدگی شده به مکانی خنک انتقال یافته و سپس دمای بدن این فرد با استفاده از آب کاهش پیدا کند. این متخصص تغذیه پیشنهاد شد: در صورت گرم‌زدگی افراد، باید از استفاده از مواد غذایی گرم خودداری شود و استفاده از آب فراوان و مواد غذایی سرد در دستور کار قرار گیرد. فرهادغیبی خاطر نشان کرد: مواد دارای کافئین به تسریع کاهش میزان آب بدن کمک می‌کند و به همین علت باید از این مواد که شامل چای پررنگ، قهوه، نوشیدنی‌های گازدار و انواع نوشیدنی‌های انرژی‌زای شون، در فصل گرما، کمتر استفاده شود.

یک متخصص تغذیه تاکید کرد: لزوم کاهش مصرف «کافئین» در فصل گرما

گروه بهداشت و سلامت– یک متخصص تغذیه گفت: کافئین، کاهش میزان آب در بدن را تسریع می‌کند و به همین علت باید استفاده از نوشیدنی‌های کافئین دار را در فصل گرما به حداقل رساند.

حسن فرهادغیبی اظهار کرد: در فصل تابستان احتمال ایجاد کم‌آبی و کاهش میزان سدیم و پتاسیم در بدن افراد وجود دارد و قرارگیری در برابر نور خورشید به این احتمال قوت می‌بخشد. وی افزود: اساسی‌ترین موضوع در فصل گرما این است که نباید میزان آب بدن کاهش پیدا کند، ممکن است افراد، گاهی احساس تشنگی نکنند، اما بدن‌شان نیاز مبرمی به آب داشته باشد و استفاده از آب و مایعات باید به طور مرتب صورت گیرد. وی ادامه داد: در فصل تابستان ورزشکاران توصیه می‌شود که هنگام انجام تمرین به طور مرتب از آب و مایعات استفاده کنند، همچنین این افراد می‌توانند، مقادری نمک را در آب مصرف خود مورد استفاده قرار دهند. غیبی گفت: آب، میوه‌ها و سبزیجات بهترین منبع تامین مایعات بدن هستند و افراد باید این مواد را در میان‌عده‌های خود لحاظ کنند. وی در رابطه با اقدامات لازم پس از گرم‌زدگی عنوان کرد: در ابتدا باید فردی که دچار گرم‌زدگی شده به مکانی خنک انتقال یافته و سپس دمای بدن این فرد با استفاده از آب کاهش پیدا کند. این متخصص تغذیه پیشنهاد شد: در صورت گرم‌زدگی افراد، باید از استفاده از مواد غذایی گرم خودداری شود و استفاده از آب فراوان و مواد غذایی سرد در دستور کار قرار گیرد. فرهادغیبی خاطر نشان کرد: مواد دارای کافئین به تسریع کاهش میزان آب بدن کمک می‌کند و به همین علت باید از این مواد که شامل چای پررنگ، قهوه، نوشیدنی‌های گازدار و انواع نوشیدنی‌های انرژی‌زای شون، در فصل گرما، کمتر استفاده شود.

و کلیشه ادارات دولتی و موسسات خصوصی، نصب و عزل کلیه ماموران و کارکنان شرکت و تعیین شغل و حقوق و دستمزد و انعام و ترفیع و تنبیه و تعیین سایر شرایط استخدام و معافیت و خروج آنها از خدمت و مرخصی و بازنشستگی و مستمری و وراث آنها، تهیه و تنظیم آیین نامه‌های داخلی شرکت به پیشنهاد مدیرعامل، تحویل اعتبار از بانکها و بانکهای و موسسات و هر نوع استقراض و اخذ وجه به هر مدت و به هر میزان بهره و کارمزد و یا هر گونه شرایطی که متقاضی باشد، پیشنهاد بوجه برای اداره کردن شرکت جهت ارائه و تصویب آن، تنظیم خلاصه صورت دارائی و قروض شرکت هر شش ماه یکبار و ارائه آن به بازرس، تنظیم صورت دارائی و دیون شرکت پس از انقضای سال مالی و همچنین ترازنامه و حساب عملکرد و حساب سود و زیان شرکت طبق ماده ۲۳۲ لایحه اصلاح قسمتی از قانون تجارت، اقامه هر گونه دعوی و دفاع از هر گونه دعوی یا تسلیم به دعوی یا انصراف از آن اعم از حقوقی و کیفری یا داشتن تمام اختیارات مراجعه به امر دادرسی از حق پژوهش، فرجام، مصالحه، تعیین وکیل سازش ادعای جعل نسبت به سند طرف و استرداد سند تعیین داور یا یا بدون اختیار صلح و بطور کلی استفاده کلیه حقوق و اجرائی کلیه تکالیف ناشیه از قانون داورى تعیین وکیل برای دادرسی و غیره با یا بدون حق توکیل

و توکیل ولو کرارا تعیین مصدق و کارشناس اقرار خواه در ماهیت دعوی و خواه به امری که کاملاً قاطع دعوی باشد دعوی خسارت استرداد دعوی جلب شخص ثالث و دفاع از دعوی ثالث اقدام به دعوائی متقابل و دفاع از آن تامین مدعی به تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاهها، اعطای مهلت برای پرداخت مطالبات شرکت درخواست صدور برگ اجرائی و تعقیب عملیات اجرائی و اخذ محکوم به چه در دادگاهها و چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

و کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، پروات، عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای خانم آزاده سعیدزاد زنجانی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۴.خانم صدیقه گمباریان زاده با کد ملی ۰۰۸۱۹۳۵۸۸۱ آقای کریم سعیدزاد زنجانی به شماره ملی ۰۰۴۵۹۳۳۷۴۱ به سمت نایب رئیس اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

آکهی تصمیمات شرکت خدمات چاههای نفت ایران کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۷۵۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۳۳۸۰
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۲، ۱۴ اختیارات مندرج در بند ۱۳ ماده ۴۰ اساسنامه بشرح ذیل:
اقامه هر گونه دعوی و دفاع از هر گونه دعوی یا تسلیم به دعوی یا انصراف از آن اعم از حقوقی و کیفری یا داشتن تمام اختیارات مراجعه به امر دادرسی از حق پژوهش، فرجام، مصالح، تعیین وکیل، سازش ادعای جعل نسبت به سند طرف و استرداد سند تعیین داور یا بدون اختیار صلح و بطور کلی استفاده از کلیه حقوق و اجرائی کلیه تکالیف ناشیه از قانون داورى تعیین وکیل برای دادرسی و غیره با یا بدون حق توکیل و توکیل در توکیل ولو کرارا تعیین مصدق و کارشناس اقرار خواه در ماهیت دعوی و خواه به امری که کاملاً قاطع دعوی باشد دعوی خسارت استرداد دعوی جلب شخص ثالث و دفاع از دعوی ثالث اقدام به دعوائی متقابل و دفاع از آن تامین مدعی به تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاه های اعطای مهلت برای پرداخت مطالبات شرکت درخواست صدور برگ اجرائی و تعقیب عملیات اجرائی و اخذ محکوم به چه در دادگاه و چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد به سهم نایب رئیس هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.

۲.کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، پروات و عقود اسلامی با امضاء مشترک آقای علی صدرانی (رئیس هیئت مدیره) و آقای آرمن سهرابیان (مدیرعامل) همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیرعامل با امضای مشترک آقای علی صدرانی (رئیس هیئت مدیره) و آقای پوریا بحری به شماره ملی ۴۲۶۹۶۳۰۴۶ همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

