

گنگ یا ضربه‌ای در سر تان، خستگی، حساسیت به نور و دهیدراسیون شود.اگر دچار گرمازدگی شدید باید سریع‌تر تحت درمان قرار بگیرید؛ زیرا گرمازدگی می‌تواند منتهی به سکنه‌گرایی شود.
تسکین برای سردردهای مرتبط با آب‌وهوای گرم
برای افرادی که مستعد سردردها و میگرن‌های ناشی از گرما هستند، راه‌هایی وجود دارد تا این دردها را تسکین دهند. کار عاقلانه این است که در روزهای خیلی گرم کمتر بیرون بروید.

عینک آفتابی و ضدآفتاب و کلاه لبه پهن را فراموش نکنید. اگر لازم است ورزش کنید سعی کنید در محیط داخل که تهویه و کولر دارد این کار را انجام دهید. آشنامیدن نوشابه‌های ورزشی که حاوی الکترولیت و آب فراوان هستند کمک می‌کند بدتان هیدراته بماند. بعضی از عصاره‌های گیاهی، کمپرس سرد، دمنوش گیاهی سرد (بدون کافئین) و داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی می‌توانند به کاهش شدت سردردتان کمک کنند.

ورزش و سردردهای تابستانی
گرما و ورزش اغلب ترکیبی هستند که زمینه را برای سردرد فراهم می‌کنند؛ اما اگر مجبورید ورزش کنید می‌توانید کارهایی انجام دهید تا دچار سردرد نشوید. به‌طور کلی وقتی ورزش می‌کنید، رگ‌های خونی‌تان گشاد می‌شوند. اگر تمرینات ورزشی‌تان شدید باشد این

سریگیه

گرتگی و سفتی عضله

بی‌حسی در صورت و گردن

خستگی

تهوع و استفراغ

سرما و رنگ‌پریدگی پوست

نضی که تند و ضعیف می‌زند

ضعف یا خستگی

عرق زیاد

تشنگی زیاد

در مورد سردردهای تابستانی که با گرمازدگی ارتباطی ندارند، علائم ممکن است فقط شامل دردی در قاشق غذاخوری روغن زیتون در روز می‌تواند مغز را از ابتلا به زوال عقل حفظ کند. طبق تحقیقات دانشمندان استفاده از روغن زیتون در غذا به طور منظم می‌تواند خطر مرگ و میر ناشی از زوال عقل را تا ۲۸ درصد کاهش دهد. براساس این تحقیق که یک ماده رایج در همه چیز از سس سالاد گرفته تا غذاهای سرخ شده را بررسی کرده، افزودن تنها غذایی قاشق غذاخوری روغن



گروه بهداشت و سلامت– یک قاشق غذاخوری روغن زیتون در روز می‌تواند مغز را از ابتلا به زوال عقل حفظ کند.

آگهی تصمیمات شرکت توسعه تجارت پترو امید کیش(سهامی خاص)
تبت شده به شماره ۹۲۶۵ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۲۲۷۳۱۶
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۹ تصمصیات ذیل اتخاذ گردید:
۱- آقای حسین افسر با کد ملی ۵۷۲۹۶۲۴۱۹۰۰ به نمایندگی از شرکت پترو امید آسیا با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۱۷۰۸۸۵ از سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره ، آقای محمد بیکی با کد ملی ۰۰۶۳۰۵۲۹۷۲ به نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری توسعه گوه‌ران امید با شناسه ملی ۱۰۱۰۲۸۳۳۱۷۹ به سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای سهیل قربانی با کد ملی ۰۰۶۲۸۹۸۶۷ به نمایندگی از شرکت انرژی آسماری کیش با شناسه ملی ۴۰۰۰۰۹۴۰۹۹ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.
۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور با امضاءمدیرعامل و یکی از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و در غایب مدیر عامل با امضاءدو نفر از اعضاءهیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود، سایر نامه های ۳- با امضاءمدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.
۴- هیئت مدیره اختیارات خود را در بند های ۱۴،۴۱ ماده ۴ اساسنامه به مدیر عامل تفویض گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت پردیس پرهام کیش (سهامی عام)

تبت شده به شماره ۱۰۱۵۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۲۰۳۳۹۴
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۷/۰۱ تصمصیات ذیل اتخاذ گردید:
۱- آقای علیرضا آذر افزا به کدملی ۰۰۵۳۳۰۴۰۱۵ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای حسن روانبخش به کدملی ۳۰۷۱۰۵۳۹۸۳ به سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای یاسر کارگری به کدملی ۴۹۸۹۵۸۸۴۳ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره ، آقایان محمد افشاری به کدملی ۰۰۵۸۹۷۰۶۱۰۱ و احمد پیریانی به کد ملی ۱۳۲۴۹۴۳۳۱ به سمت اعضاءهیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضای ثابت نائب رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضاءهیئت مدیره همراه با مهر شرکت و سایر نامه های اداری با امضاءنائب رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳-ترازنامه و حساب سود و زیان سال منتهی به ۱۴۰۱/۰۹/۳۰ به تصویب رسید.

۴- آقای اسماعیل باصری با کد ملی ۱۱۷۲۷۸۱۱۷۳۵۱ بعنوان بازرس اصلی و خانم سنساز توکلی با کدملی ۰۰۱۰۶۳۷۱۵ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب گردید.

۵-روزنامه کثیرالانتشار رسالت جهت درج آگهیهای این شرکت انتخاب گردید.

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

درباره سردردها و میگرن‌های تابستانی

■ **احتمال سردرد طی ماه‌های تابستان بیشتر می‌بود.** بر اساس مطالعه‌ای جدید، هر ۱۲ درجه سانتیگراد افزایش دما می‌تواند احتمال ابتلای شما به سردرد را در کوتاه‌مدت حدود ۷ و نیم درصد بالاتر ببرد.

اتفاق می‌تواند منجر به سردرد شود.

توصیه می‌کنیم در هوای خیلی گرم فعالیت‌های ورزشی سنگین انجام ندهید. اما یک راه دیگر هم این است که "گرم کردن" را جدی بگیرید و با انجام تمرینات کششی به‌عنوان گرم کردن و سپس کمی پیاده‌روی تند، بدنتان را کاملاً آماده کرده و از سردرد جلوگیری کنید.

اهمیت هیدراته ماندن بدن برای پیشگیری از سردردهای تابستانی

یک اصل کلی این است که شما باید در طی روز حداقل هشت لیوان آب بنوشید که چیزی حدود دو لیتر می‌شود. اما طی روزهای گرم تابستان وقتی که فعالیت بدنی دارید لازم است این میزان را به دو و نیم لیتر برسانید. وقتی بدنتان هیدراته یا کم‌آب می‌شود، مغز نیز کم‌آب و چروک شده و از حجمه فاصله می‌گیرد و در نتیجه سردرد ایجاد می‌شود. وقتی آب می‌نوشید و بدن را هیدراته می‌کنید، مغز به وضعیت نرمال خود برگشته و سردردتان برطرف می‌شود.

آلودگی هوا، آلرژن‌ها و

آشنایی با فواید روغن زیتون برای مغز

زیتون در رژیم غذایی روزانه، ممکن می‌دهد که این توصیه‌ها نه تنها به سلامت قلب کمک می‌کنند بلکه به طور بالقوه باعث سلامت مغز نیز می‌شوند.

انتخاب روغن زیتون به جای چربی‌هایی مانند مارگارین(عموم آن را تحت عنوان کره گیاهی می‌شناسند) و سس مایونز تجاری یک انتخاب مطمئن است و ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل کشنده را کاهش دهد. این اولین مطالعه‌ای است که رابطه‌ی این بول عادات غذایی و مرگ ناشی از زوال عقل را بررسی می‌کند. تیم تحقیقاتی پرشنامه‌های

بهداشت و سلامت

درباره سردردها و میگرن‌های تابستانی

■ **احتمال سردرد طی ماه‌های تابستان بیشتر می‌بود.** بر اساس مطالعه‌ای جدید، هر ۱۲ درجه سانتیگراد افزایش دما می‌تواند احتمال ابتلای شما به سردرد را در کوتاه‌مدت حدود ۷ و نیم درصد بالاتر ببرد.

اتفاق می‌تواند منجر به سردرد شود.

توصیه می‌کنیم در هوای خیلی گرم فعالیت‌های ورزشی سنگین انجام ندهید. اما یک راه دیگر هم این است که "گرم کردن" را جدی بگیرید و با انجام تمرینات کششی به‌عنوان گرم کردن و سپس کمی پیاده‌روی تند، بدنتان را کاملاً آماده کرده و از سردرد جلوگیری کنید.

اهمیت هیدراته ماندن بدن برای پیشگیری از سردردهای تابستانی

یک اصل کلی این است که شما باید در طی روز حداقل هشت لیوان آب بنوشید که چیزی حدود دو لیتر می‌شود. اما طی روزهای گرم تابستان وقتی که فعالیت بدنی دارید لازم است این میزان را به دو و نیم لیتر برسانید. وقتی بدنتان هیدراته یا کم‌آب می‌شود، مغز نیز کم‌آب و چروک شده و از حجمه فاصله می‌گیرد و در نتیجه سردرد ایجاد می‌شود. وقتی آب می‌نوشید و بدن را هیدراته می‌کنید، مغز به وضعیت نرمال خود برگشته و سردردتان برطرف می‌شود.

علائم سردردهای آلرژیک دارای علامت منحصربه‌فردی‌اند. گاهی فرد دردی را تجربه می‌کند که در نواحی سینوس‌ها و یا قسمت‌های دیگری از صورت است. سردردهای شدیدتر

آفتاب‌سوختگی و سردرد

مارگارین یا سس مایونز با روغن زیتون، خطر مرگ ناشی از زوال عقل را هشت تا ۱۴ درصد کاهش می‌دهد.

تحقیقات قبلی نشان می‌دهد کسانی که به‌طور منظم از روغن زیتون به جای چربی‌های فرآوری شده یا حیوانی استفاده می‌کنند، به طور کلی رژیم‌های غذایی سالم‌تری دارند.

باین حال، تسویه اشاره کرد که ارتباط بیسن مصرف روغن زیتون و کاهش خطر مرگ ناشی از زوال عقل در این مطالعه، صرف نظر از کیفیت کلی رژیم غذایی ثابت باقی ماند. این نشان می‌دهد که روغن زیتون ممکن است به‌طور کلی وقتی دچار آفتاب‌سوختگی می‌شویم فکر

علاوه بر این، جایگزینی روزانه تنها یک قاشق چایخوری

بهداشت و سلامت

درباره سردردها و میگرن‌های تابستانی

■ **احتمال سردرد طی ماه‌های تابستان بیشتر می‌بود.** بر اساس مطالعه‌ای جدید، هر ۱۲ درجه سانتیگراد افزایش دما می‌تواند احتمال ابتلای شما به سردرد را در کوتاه‌مدت حدود ۷ و نیم درصد بالاتر ببرد.

اتفاق می‌تواند منجر به سردرد شود.

توصیه می‌کنیم در هوای خیلی گرم فعالیت‌های ورزشی سنگین انجام ندهید. اما یک راه دیگر هم این است که "گرم کردن" را جدی بگیرید و با انجام تمرینات کششی به‌عنوان گرم کردن و سپس کمی پیاده‌روی تند، بدنتان را کاملاً آماده کرده و از سردرد جلوگیری کنید.

اهمیت هیدراته ماندن بدن برای پیشگیری از سردردهای تابستانی

یک اصل کلی این است که شما باید در طی روز حداقل هشت لیوان آب بنوشید که چیزی حدود دو لیتر می‌شود. اما طی روزهای گرم تابستان وقتی که فعالیت بدنی دارید لازم است این میزان را به دو و نیم لیتر برسانید. وقتی بدنتان هیدراته یا کم‌آب می‌شود، مغز نیز کم‌آب و چروک شده و از حجمه فاصله می‌گیرد و در نتیجه سردرد ایجاد می‌شود. وقتی آب می‌نوشید و بدن را هیدراته می‌کنید، مغز به وضعیت نرمال خود برگشته و سردردتان برطرف می‌شود.

علائم سردردهای آلرژیک دارای علامت منحصربه‌فردی‌اند. گاهی فرد دردی را تجربه می‌کند که در نواحی سینوس‌ها و یا قسمت‌های دیگری از صورت است. سرددهای شدیدتر

آفتاب‌سوختگی و سردرد

مارگارین یا سس مایونز با روغن زیتون، خطر مرگ ناشی از زوال عقل را هشت تا ۱۴ درصد کاهش می‌دهد.

تحقیقات قبلی نشان می‌دهد کسانی که به‌طور منظم از روغن زیتون به جای چربی‌های فرآوری شده یا حیوانی استفاده می‌کنند، به طور کلی رژیم‌های غذایی سالم‌تری دارند.

باین حال، تسویه اشاره کرد که ارتباط بیسن مصرف روغن زیتون و کاهش خطر مرگ ناشی از زوال عقل در این مطالعه، صرف نظر از کیفیت کلی رژیم غذایی ثابت باقی ماند. این نشان می‌دهد که روغن زیتون ممکن است به‌طور کلی وقتی دچار آفتاب‌سوختگی می‌شویم فکر

علاوه بر این، جایگزینی روزانه تنها یک قاشق چایخوری

یکشنبه ۸ مرداد ۱۴۰۲، ۱۲ محرم ۱۴۴۵، ۳۰ جولای ۲۰۲۲، شماره ۴۲۶۵، صفحه ۹



سردردهای آلرژیک دارای علائم منحصربه‌فردی‌اند. گاهی فرد دردی را تجربه می‌کنند که در نواحی سینوس‌ها و یا قسمت‌های دیگری از صورت است. سردردهای شدیدتر می‌توانند کوبشی و یک طرف صورت و گاهی همراه با تهوع باشند.

توجه بیشتر به تغذیه سالم و متعادل و فشار زیاد به بدن وارد نکردن می‌تواند احتمال سردردهای شدید تابستانی را کمتر کند. اما حتی با این مراقبت‌ها نیز سردردهای میگرنی همچنان ممکن است روی بدهند و احتمالشان صفر نمی‌شود. بنابراین لازم است داروی مسکن غیر تجویزی مثل استامنیوفن، ایبوپروفن، ناپروکسن و یا اسپرین در دسترس داشته باشید و به‌دستی از آنها استفاده کنید. اگر میگرن دارید و سردردهایتان اغلب شدیدند و مکرراً درگیر تان می‌کنند می‌توانید با مشورت تابستان‌شماره‌ای تر است. با نوشیدن آب زیاد، هیدراته نگه‌داشتن بدن، کمتر در معرض نور خورشید قرار گرفتن، کم و کمتر شود.

، تهوع، سرگیجه و دهیدراته شدن بدن
نوع سردردی که همراه با آفتاب‌سوختگی شدید است می‌تواند گاهی تمام‌سر را دربر بگیرد و ناتوانان کند. برای تسکین سردرد ناشی از آفتاب‌سوختگی، اغلب درمان‌های سرد می‌توانند تسکین‌دهنده باشند، مثلاً کمپرس سرد، دوش آب سرد و نوشیدن آب و مایعات.

پیشگیری از سردردهای تابستانی
استناد اغلب طی اواخر بهار و تابستان‌شماره‌ای تر است. با نوشیدن آب زیاد، هیدراته نگه‌داشتن بدن، کمتر در معرض نور خورشید قرار گرفتن، کم و کمتر شود.

آگهی تصمیمات شرکت توسعه اهورا مهر هخامنشیان کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۱۴۳۱۹ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۵۳۳۸۴
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۹ تصمصیات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای مرتضی محمدی برجگانی با کد ملی ۱۱۶۶۰۲۱۶۳۵، آقای مهدی حمزه با کدملی ۱۲۸۸۹۸۲۹۳۳، خانم مرجان پر کوار با کد ملی ۱۲۹۰۷۰۱۱۰۴ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲- به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور ، آقای مهدی حمزه با کد ملی ۱۲۸۸۹۸۲۹۳۳ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره ، خانم مرجان پر کوار با کد ملی ۱۲۹۰۷۰۱۰۴ به سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای مرتضی محمدی برنجگانی با کد ملی ۱۱۶۶۰۲۱۶۳۵ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل یا نایب رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۴- خانم مریم جباریان با کد ملی ۰۰۶۰۰۶۸۸۴۱ به عنوان بازرس اصلی و آقای امیر حسین طوسی مهر با کد ملی ۰۹۲۵۶۰۱۳۷ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۵-روزنامه کثیرالانتشار حمایت جهت درج آگهی شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت توسعه اهورا مهر هخامنشیان کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۱۴۳۱۹ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۵۳۳۸۴
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۳ تصمصیات ذیل اتخاذ گردید:
۱- خانم صفیه شکوهی زاده با کد ملی ۰۹۳۰۷۵۷۸۵۸ به سمت مدیرعامل و عضو و نایب رئیس هیأت مدیره ، آقای محمد زینل نیاه طوسی با کد ملی ۰۹۲۳۳۲۳۵۸۵ به سمت رئیس و عضو هییأت مدیره ، آقای محمد صادق شکوهی زاد با کد ملی ۰۹۲۲۴۲۳۵۸۳ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات ، قراردادها و عقود اسلامی با امضای مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره به تتهایی به همراه مهر شرکت معتبر می باشد و سایر اوراق عادی و اداری با امضای واحد مدیر عامل و یا رئیس هیئت مدیره به تتهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشند.

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

آگهی تصمیمات شرکت کیش نله کام (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۱۶۶۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۳۰۰۰
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۹ تصمصیات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای رضا مندنی اورکی به کدملی ۰۰۵۰۰۶۲۹۸۰ به سمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره، آقای هومن اورکی به کد ملی ۰۰۴۵۱۳۵۵۰۸ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و خانم صغری هاشمی با کد ملی ۰۰۲۱۷۹۶۸۵۰ به سمت ضعه هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاءمدیرعامل ورئیس هیئت مدیره (آقای رضا مندنی اورکی) همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- آقای مجتبی انصافی با کدملی ۱۸۶۱۱۲۰۳۷۳ بعنوان بازرس اصلی و آقای علی زرتیسی افشار با کدملی ۳۰۳۱۵۸۱۸۷۳ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۴-روز نامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تغییرات شرکت فانونس سواحل کیش(سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۱۲۴۲۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۲۰۳۶۱۳
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۷ شعبه‌ای از شرکت در عسلویه به نشانی: عسلویه؛ نخل تقی، میدان لنج ششم فرعی، خیابان دولت، خیابان سربازان گمنام، طبقه همکف –کدپستی ۷۵۱۱۹۱۶۱۵۶ تأسیس گردید و خانم پردیس افروغ به شماره ملی ۴۲۱۰۱۶۴۰۲ به سمت مدیر شعبه انتخاب گردید.

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

وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

