

**گروه بهداشت و سلامت** - توقع داشتن یعنی از بقیه انتظار داشته باشیم در ارتباط با ما به رفتارهای خاصی پایبند باشند و اصول مشخصی را رعایت کنند. البته گاهی این اصول برای ما فقط جنبه ذهنی دارند و خودمان از آن آگاه هستیم؛ بدون اینکه آن را با بقیه در میان بگذاریم.

**اما از کجا می‌توانیم بفهمیم آدم متوقعی هستیم یا نه؟**

بگذارید با یک سؤال پیش برویم: افراد مهم زندگی شما چه کسانی هستند؟ در اینجا ممکن است بگویید پدر، مادر، همسر، همکار، همسایه، دوست یا هر شخص دیگری. حالا از بین این افراد آن کسی را انتخاب کنید که یا برایتان مهم‌تر است یا بیشتر با او در ارتباط هستید یا در حال حاضر با او مشکل دارید. چند لحظه تأمل کنید. به

انتظاراتان از آن‌ها رجوع کنید و تمام انتظاراتی را که از آن شخص دارید، با خودتان مرور کنید؛ مثلاً ممکن است در ارتباط با همسر تان بگویید: «انتظار دارم بیشتر با من تماس بگیرد؛ بیشتر برایم احترام قائل شود.» در مرحله بعد در یک گفت‌وگوی ذهنی با خودتان به نتیجه برسید که این انتظارات چقدر باعث شده از دست آن فرد ناامید و مضطرب یا رنجیده و حتی متنفر شوید؟ این را بدانید که این لحظات همان مواقعی است که ذهن استدلال‌های زیبا می‌آورد تا شما را مجاب کند انتظارتان خیلی طبیعی و به حق بوده است. اما سؤال اینجاست که بعد از این گفت‌وگوهای درونی، در نهایت چه رفتاری را انتخاب کردید؟

#### گیرافتادن در انتظار

ممکن است در انتظاراتان گیر افتاده باشید و با خود گفته باشید: «ازش انتظار دارم شش‌ها زودتر بیاد خونه؛ ولی وقتی در میاد، منم لزومی

## بهداشت و سلامت

# آثار صدمات روحی توقع و انتظارات بی‌جا از دیگران...!

■ **توقع و انتظارات بی‌جا از دیگران تنها زندگی یک نفر را سخت و غیر قابل تحمل می‌کند. آن یک نفر همان کسی است که این توقعات بی‌جا را دارد.**

**وقتی از انتظار عبور کنید، جنس گفت‌وگوی درونی‌تان عوض می‌شود. مثلاً با خود می‌گویید: «فارغ از اینکه او چطور بر خورد کند، من از خودم می‌خواهم نقش‌هایم را چطور ایفا کنم؟ من در نقش خودم موظفم این کارها را انجام بدهم؛ او می‌خواهد کارش را درست انجام بدهد یا نه.»**

#### انتظار

وقتی از انتظار عبور کنید، داده باشید که مطابق ارزش‌های خودتان است. این یعنی عبور از انتظار. یعنی به جای اینکه انتظارات ملاک عمل شما شده باشند، ارزش‌ها ملاک تصمیم‌گیری هستند.

#### تغییرات پس از عبور از

اما ممکن است کاری را انجام داده باشید که مطابق ارزش‌های خودتان است. این یعنی عبور از انتظار. یعنی به جای اینکه انتظارات ملاک عمل شما شده باشند، ارزش‌ها ملاک تصمیم‌گیری هستند.

نمی‌بینم شام درست کنم.» این رفتار یعنی بر طبق احساسی که انتظار تان برایتان ایجاد کرده پیش رفته‌اید. یعنی در بازی انتظار گیر کرده‌اید که اگر فلائی اینجوری کرد، منم فلائ کار رو می‌کنم.

#### عبور از انتظار

شامل عدم مصرف الکل، افزایش مصرف میوه‌ها و سبزیجات، خواب کافی و ورزش منظم است. محققان داده‌های پایگاه داده از اطلاعات سلامت تقریباً نیم میلیون شهروند بریتانیا را تجزیه و تحلیل کردند. آنها داده‌های بیش از ۱۳۰۰۰ فرد میانسال و مسن را با میانگین سنی ۵۱ سال بین سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۲۰ بررسی کردند. به شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌هایی برای اندازه‌گیری مصرف آجیل داده شد و در



## آجیل بخورید تا کمتر افسرده شوید

قرار گرفت. کسانی که شرکت کردند در ابتدای مطالعه افسردگی را گزارش نکردند. نتایج نشان داد که افراد میانسال و مسن‌تر که روزانه ۳۰ گرم آجیل (بادام، گردو، بادام هندی، فندق، پسته و آجیل برزیلی) مصرف می‌کردند، احتمال کمتری برای مصرف داروهای ضدافسردگی یا افسردگی داشتند. به گفته محققان، آجیل سرشار از اسیدهای آمینه است که ممکن است برای تنظیم خلق و خو مفید باشد. این اسیدهای

طول مطالعه، علائم افسردگی با مصرف داروهای ضد افسردگی مورد توجه قرار گرفت. کسانی که شرکت کردند در ابتدای مطالعه افسردگی را گزارش نکردند. نتایج نشان داد که افراد میانسال و مسن‌تر که روزانه ۳۰ گرم آجیل (بادام، گردو، بادام هندی، فندق، پسته و آجیل برزیلی) مصرف می‌کردند، احتمال کمتری برای مصرف داروهای ضدافسردگی یا افسردگی داشتند. به گفته محققان، آجیل سرشار از اسیدهای آمینه است که ممکن است برای تنظیم خلق و خو مفید باشد. این اسیدهای

## سبزیجات چلیپایی در مقابله با عفونت ریه موثرند

فعال شود، خون کمتری در فضاهای ریه وجود دارد که به جلوگیری از نشت سدر ریه کمک می‌کند. در طول این مطالعه، دانشمندان مشاهده کردند که موش‌هایی با فعالیت AHR افزایش یافته، هنگام آلوده شدن به ویروس آنفلوآنزا وزن زیادی از دست نمی‌دهند. علاوه بر این، موش‌های تقویت‌شده با AHR می‌توانند بهتر با عفونت باکتریایی و ویروس آنفلوآنزا مبارزه کنند.

ایفا می‌کند به دلیل ارتباط آن با سیستم ایمنی، دانشمندان استفاده از AHR را به عنوان یک هدف بالقوه برای پیشگیری و درمان تعدادی از بیماری‌ها، از جمله موارد زیر، در نظر می‌گیرند: اختلالات خود ایمنی، بیماری‌های التهابی، سرطان

هنگامی که AHR بیش از حد

فعال شود، خون کمتری در فضاهای ریه وجود دارد که به جلوگیری از نشت سدر ریه کمک می‌کند. در طول این مطالعه، دانشمندان مشاهده کردند که موش‌هایی با فعالیت AHR افزایش یافته، هنگام آلوده شدن به ویروس آنفلوآنزا وزن زیادی از دست نمی‌دهند. علاوه بر این، موش‌های تقویت‌شده با AHR می‌توانند بهتر با عفونت باکتریایی و ویروس آنفلوآنزا مبارزه کنند.

فرانسیس کریک در لندن دریافتند مولکول‌هایی که به طور طبیعی در سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی و گل کلم یافت می‌شوند، می‌توانند فعالیت پروتئینی به نام "گیرنده هیدروکربن آریل" (AHR) را افزایش داده و به ریه‌ها کمک کنند تا سالم در برابر عفونت‌های ویروسی و باکتریایی ایحاد نمایند.

پروتئین سلولی است که در بدن، به تنظیم ژن و متابولیسم آنزیم‌های خاص کمک می‌کند.

تحقیقات قبلی همچنین نشان می‌دهد که AHR در تنظیم سیستم ایمنی مؤثر است و نقش فعالی در سلول‌های بنیادی در مطالعه اخیر، محققان مؤسسه

کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادهای و عقود اسلامی با امضاء مدیر عامل و یکی از اعضای هیئت مدیره متفقاً همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیر عامل، با امضاء رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضای هیئت مدیره متفقاً با مهر شرکت و اوراق عادی و اداری با امضاء مدیر عامل متفقاً همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**آگهی تصمیقات شرکت هلیکوپتری البرز وزین کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۷۷۶۶ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۵۹۲۹ به استناد صورت‌جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۱ تصمیقات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای احمد طیبی با کد ملی ۴۵۹۰۹۴۱۶۶ عضو هیئت مدیره، آقای عبدالحمید طیبی با کد ملی ۰۰۱۳۲۰۶۰۳۶ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته و غیره به امضاء رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و مکاتبات اداری با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

**آگهی تصمیقات شرکت فناوری اطلاعات و ارتباطات داده آرمان کیش (سهامی خاص)**

ثبت شده به شماره ۱۲۱۴۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۹۲۱۴۷۳ به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶

۱- اساسنامه بشرح ذیل اصلاح گردید: «سال مالی شرکت از اول دی ماه هر سال آغاز و روز آخر آذر ماه سال بعد به پایان میرسد.» و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

## بهداشت و سلامت



موظفم این کارها را انجام بدهم؛ او می‌خواهد کارش را درست انجام بدهد یا نه.» اگر طبق انتظارات پیش برویم، دیگر اختیار زندگی دست خودمان نیست؛ بلکه دست انتظار اتمان است.

از الان که این متن را می‌خوانید، ببینید اگر در موقعیتی قرار گرفتید که انتظار خاصی بالا آمد، بررسی کنید و ببینید ذهنتان چقدر به شما حق می‌دهد؛ اما به جای اینکه به ذهنتان جواب بدهید، با خودتان مرور کنید و ببینید

## خواب زیاد سالمندان چه دلایل و خطراتی دارد؟

**گروه بهداشت و سلامت** - در زمانی که سن افراد بالاتر می‌رود به دلیل فعالیت کم و وقت زیاد ممکن است میزان خوابشان نیز زیاده‌تر از حد شود که این موضوع عوارضی خواهد داشت و باید درمان شود. در دوران پیری، سالمندان به دلیل زمان آزادتر و کاهش فعالیت‌های روزانه، نیاز بیشتری به استراحت و خواب دارند. اما بیماری‌ها و مشکلات جسمی در این دوران شایع هستند و برای بهبود وضعیت جسمی و روحی، سالمندان نیاز به خواب و استراحت دارند.

مصرف داروهای نیز برای بهبود بیماری‌ها لازم است، اما عوارض جانبی مانند خواب‌آلودگی و گیجی در سالمندان رایج است. در صورت بروز این عوارض، بهتر است به پزشک خود گزارش دهید تا اقدامات لازم را انجام دهد و در صورت لزوم داروی دیگری تجویز کند. در کل، نیازهای خواب و استراحت سالمندان را مدنظر داشته باشید و اگر متوجه بخروابی در سالمند شدید، به دنبال راه درمان باشید. در ادامه این بخش به دلایل خواب زیاد در سالمندان و ارتباط خواب زیاد با آلزایمر اشاره خواهیم داشت.

**دلایل خواب زیاد در سالمندان:** خواب زیاد در سالمندان می‌تواند یکی از مشکلات شایع در این گروه سنی باشد. دلایل متعددی می‌تواند باعث خواب زیاد در سالمندان شود، از جمله:

**تغییرات در ساختار خواب:** با پیر شدن، ساختار خواب تغییر می‌کند و فعالیت‌های عملیاتی در سالمندان در طول شب کاهش می‌یابد. این می‌تواند منجر به خواب زیاد در طول روز شود.

**مشکلات سلامتی:** برخی از بیماری‌ها و شرایط پزشکی مانند افسردگی، اضطراب، بیماری‌های قلبی، عوامل التهابی و نارمایی کبد می‌توانند عاملی برای خواب زیاد در سالمندان باشند.

**داروها و مصرف مواد:** مصرف برخی داروها می‌تواند عامل خواب زیاد در سالمندان باشد. برخی داروها مانند ضدانفها، آرامبخش‌ها و دیگر داروها ممکن است اثر خواب‌آوری داشته باشند.

**کمبود فعالیت:** کمبود فعالیت و سبک زندگی نیمه‌فعال در سالمندان می‌تواند باعث خواب زیاد شود. عدم داشتن فعالیت و تحرک مناسب می‌تواند به خواب زیاد در طول روز منجر شود.

**عوارض خواب زیاد در سالمندان:** بسیاری از سالمندان پس از ساعت‌ها خوابیدن همچنان احساس خستگی می‌کنند و قادر به حرکت مناسب برای مدتی نیستند. برخی از آنان دارای مشکلات حرکتی هستند و خواب زیاد ممکن است این مشکلات را تشدید کند. خواب زیاد معمولاً عامل اصلی کاهش فعالیت بدنی در سالمندان است و می‌تواند عوارضی مانند چاقی و بیماری‌هایی از جمله دیابت، فشارخون بالا و سنگ کلیه را در طول زمان به همراه داشته باشد.

**ارتباط آلزایمر و خواب زیاد در سالمندان:** بیماری آلزایمر در سالمندان می‌تواند باعث خواب زیاد شود. سالمندان با سبک زندگی نامنظم و خواب‌آلودگی باید به پزشک مراجعه کنند. خواب‌آلودگی می‌تواند ناشی از تجمع بتا آمیلوئید در مغز باشد. انجام اسکن مغز و درمان آلزایمر برای افراد مبتلا به خواب زیاد توصیه می‌شود. برای پیشگیری از ابتلا به زوال عقلی و آلزایمر در سالمندان، لازم است با هر گونه تغییر در میزان خواب آنها، نسبت به این مسئله حساس شده و علت را بررسی کنید.

موظفم این کارها را انجام بدهم؛ او می‌خواهد کارش را درست انجام بدهد یا نه.» اگر طبق انتظارات پیش برویم، دیگر اختیار زندگی دست خودمان نیست؛ بلکه دست انتظار اتمان است.

### آگهی کاهش سرمایه شرکت تراز پردازان نجم کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۵۰۳ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۷۲۲۶۰۰ به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۰ آقای حمید فردافشاری با کد ملی ۱۲۰۹۵۶۲۷۹۰ دارند. ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم

شرکت که در دریافت کلیه سهم شرکت خود از صندوق شرکت، از شرکت خارج و منبعه هیچگونه حق و ستمی در شرکت ندارد و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال کاهش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

### آگهی تصمیقات شرکت امید نیک کیش (سهامی خاص) «در حال تصفیه»

ثبت شده به شماره ۷۳۷۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۲۰۱۱ به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۲ تصمیقات ذیل اتخاذ گردید:

۱- صورتهای مالی شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۰۹/۳۰ به تصویب رسید.

۲- مؤسسه حسابرسی مفید راهبر با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۸۳۶۳۱ بعنوان بازرس قانونی و حسابرس مستقل شرکت برای سال مالی ۱۴۰۲ انتخاب گردید.

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

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

### آگهی تصمیقات شرکت دریا شادر من موج کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۷۸۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۳۶۹۵۰۰ ۱- خانم نسترن همتیان به شماره ملی ۴۵۶۹۹۳۵۲۵ بعنوان بازرس اصلی و خانم مهین رخشانی به شماره ملی ۰۰۳۳۹۵۴۵۴۲ بعنوان بازرس علی‌البدل

۲- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

### آگهی تصمیقات شرکت هشت بهشت کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۷۷۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۴۱۵۶ به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۴ مؤسسه حسابرسی و خدمات مدیریت نوآیندیش (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۰۱۰۲۰۲۰۵۴۲ بعنوان حسابرس و بازرس اصلی و مؤسسه حسابرسی شاهان (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۸۲۵۰۰ بعنوان بازرس علی‌البدل برای مدت سال مالی ۱۴۰۱ انتخاب شدند.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

### آگهی تصمیقات شرکت آی اف اس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۷۶ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۹۱۸۴ به استناد صورت‌جلسات مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۳ خرید و فروش هر گونه سهام، اوراق مشارکت، اوراق بهادار اعم از پذیرفته‌شده در بورس اوراق بهادار یا غیر آن، به موضوع شرکت الحاق گردید، امکان تضمین دیون اشخاص ثالث به اختیارات هیئت مدیره اصلاح گردید و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید، در صورت لزوم پس از اخذ مجوز از مراجع ذیصلاح.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

### آگهی تصمیقات شرکت هشت بهشت کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۷۷۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۴۱۵۶ به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۴ مؤسسه حسابرسی و خدمات مدیریت نوآیندیش (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۰۱۰۲۰۲۰۵۴۲ بعنوان حسابرس و بازرس اصلی و مؤسسه حسابرسی شاهان (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۸۲۵۰۰ بعنوان بازرس علی‌البدل برای مدت سال مالی ۱۴۰۱ انتخاب شدند.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش