

هوشمندانه از سایه استفاده کنید؛

آسیب های ناشی از یووی عمدتا قابل اجتناب است!

■ **آسیب های ناشی از یووی عمدتا قابل اجتناب است.** افزایش میزان بروز سرطان های پوست در دهه های گذشته به شدت با قرار گرفتن در معرض پرتوهای فرابنفش شغلی و تفریحی مرتبط است. مواجهه بیش از حد با یووی به عنوان علت اصلی اثرات مضر بر روی پوست، چشم و سیستم ایمنی شناخته شده است.

فواید باید با محافظت از پوست در برابر اثرات نامطلوب شناخته شده اشعه یووی، متعادل شوند. اقدامات ساده ای برای حفاظت مناسب در برابر نور خورشید می توان انجام داد که در زیر به آن می پردازیم.

محدود کردن زمان مواجهه بانور خورشید در ساعات ظهر

تشعشعات یووی نور خورشید دو ساعت قبل تا دو ساعت پس از ظهر خورشیدی قوی ترین هستند. تا حد امکان قرار گرفتن در معرض یووی را در این ساعات به ویژه در ماه های بهار و تابستان محدود کنید. شمایی تغییر دهنده فعالیت های خارج از منزل فواید جسمی و روانی زیادی دارد. این

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- در برخی فرهنگ ها برنزه شدن ممکن است از نظر زیبایی مطلوب باشد و خود را به عنوان نمادی از جذابیت و تندرستی تثبیت کرده است اما هیچ موضوع بهداشتی در برنزه شدن وجود ندارد. این برنزه شدن ناشی از مقاومت پوست شما برای جلوگیری از آسیب بیشتری است. با محافظت مناسب، چهار مورد از هر پنج مورد سرطان پوست قابل پیشگیری است و اتخاذ اقدامات احتیاطی ساده می تواند همه چیز را تغییر دهد. فعالیت های خارج از منزل فواید جسمی و روانی زیادی دارد. این



تشعشعات یووی نور خورشید دو ساعت قبل تا دو ظهر خورشیدی قوی ترین هستند. تا حد امکان قرار گرفتن در معرض یووی را در این ساعات به ویژه در ماه های بهار و تابستان، محدود کنید. شما می توانید با خیال راحت در ساعات اولیه صبح و اواخر بعداز ظهر بیرون از منزل باشید و خطر آفتاب سوختگی بسیار کاهش می یابد.

برای اتخاذ اقدامات ایمنی در برابر اشعه یووی در زمانی که شاخص برابر ۳ یا بالاتر است، دقت ویژه ای داشته باشید. مقادیر شاخص یووی برای منطقه یا مکان خاص شما ممکن است وجود داشته باشد. به عنوان نمونه در وب

بهداشت و سلامت

سه شنبه ۱۶ مرداد ۱۴۰۳، ۱ صفر ۱۴۴۶، ۶ اگوست ۲۰۲۴، شماره ۴۵۲۳، صفحه ۹

که شما هنوز در معرض یووی ناشی از تشعشع پراکنده و بازتابش ها(انعکاس ها) هستید به ویژه در مکان برقی یا در مناطقی با سطوح روشن مانند سطوح آب، سواحل شستی یا شاختمان های سفید

وسایل حفاظتی بپوشید

بهترین محافظت در برابر یووی در فضای باز با استفاده از لباس حاصل می شود. یک کلاه با لبه پهن، محافظت در برابر یووی را برای چشم ها، گوش ها، صورت و پشت گردن را تامین می کند. لباس های کیپ بافته شده از پوسنت محافظت می کنند و عینک آفتابی به سبک Warparound که ۱۰۰ درصد حفاظت در برابر یووی A و B یا حداقل SPF ۳۰ یا فاکتور حفاظتی در برابر نور خورشید توصیه می شود. هر دو ساعت یک بار به ویژه پس از تعریق، شستنا، بازی یا ورزش در فضاهای باز مجدداً از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

از دستگاه های برنزه کننده خودداری کنید

دستگاه های برنزه کننده به گونه ای طراحی شده اند که میزان بالایی از اشعه یووی ساطع می کنند. ارتباط واضحی بین استفاده از دستگاه برنزه کننده و سرطان پوست وجود دارد. اثرات استفاده از دستگاه برنزه کننده از قبیل تولید ویتامین دی با اثرات مضر آن، مغلوب می شود بنابراین بهتر است از برنزه کننده ها به طور کامل اجتناب شود. چندین کشور قوانینی را برای ممنوعیت یا محدود کردن استفاده از دستگاه های برنزه کننده اجرا کرده اند.

زمانی که اشعه یووی در حالت شدید و خطرناک است به دنبال سایه باشید و این نکته را به یاد داشته باشید که مکان های سایه دار از قبیل درختان، چتر یا سایبان، محافظت کامل در برابر یووی را تامین نمی کنند. فراموش نکنید

از کرم های ضد آفتاب با طیف گسترده برای نواحی پوستی که نمی تواند با لباس پوشانده شوند، استفاده کنید. حفاظت در برابر نور خورشید به بهترین وجه از طریق در سایه ماندن و پوشیدن لباس، به جای استفاده از کرم های ضد آفتاب به دست می

گای های خدمات هواشناسی و در نرم افزارهای کاربردی هواشناسی، زمان های حفاظت در برابر نور خورشید نشان داده می شود.

مکمل های مولتی ویتامینی می توانند زوال حافظه رادر سالمندان آهسته کند

گروه بهداشت و سلامت- پیش بینی می شود که با افزایش امید به زندگی، جمعیت افرادی که در بازه سنی با ریسک بالای ابتلا به آلزایمر قرار می گیرند، در نیمه دوم قرن ۲۱ به طور قابل توجهی افزایش یابد. در نتیجه، توسعه روش هایی برای پیشگیری از بیماری های زوال عقل اهمیت بیشتری پیدا می کند. پروژه مطالعه خروجی های مکمل های کاکائو و مولتی ویتامین (COSMOS) در مصرف روزانه عصاره کاکائو و مکمل های مولتی ویتامین را بر حافظه و توانایی های شناختی در مقیاسی بزرگ و ملی بررسی کرده است. نتایج این مطالعات خروجی های مثبتی را آشکار کرده اند. سومین مقاله این پروژه، یک آزمایش تصادفی کنترل شده است که نتایج مطالعات قبلی را تأیید می کند. شواهد مطالعات قبلی به خروجی های مثبت مصرف روزانه مولتی ویتامین اشاره داشت. حالا در مطالعه سوم، شرکت کنندگان در آزمایش به طور حضوری مورد ارزیابی قرار گرفته اند. ارزیابی های دقیق نیز تأیید می کنند که مصرف روزانه مولتی ویتامین مزایایی پایدار و از لحاظ آماری معنادار برای حافظه و توانایی های شناختی دارد. در این آزمایش، ۵۳۳ شرکت کننده به طور بالینی ارزیابی شدند. آن ها به طور تصادفی در دو گروه قرار گرفتند که یک گروه مولتی ویتامین و گروه دیگر دارو نامصرف می کردند. پس از دو سال مصرف دارو، در گروهی که مولتی ویتامین مصرف می کردند خروجی های مثبت متوسطی در توانایی های شناختی مشاهده شد که در گروه مصرف کننده دارو ناموجود نبود. پژوهشگران گمان می برند که افزایش سطح پایه مواد ریز مغذی پس از مصرف مولتی ویتامین های می تواند مکانیسم هایی را در مغز فعال کند که از زوال شناختی جلوگیری می کنند. نویسندگان مقاله تخمین می زنند که مصرف روزانه مولتی ویتامین می تواند پیری شناختی را به اندازه دو سال در سالمندان آهسته کند. مولتی ویتامین هایی که شرکت کنندگان در طول آزمایش مصرف می کردند حاوی حداقل ۲۰ ماده ریز مغذی ضروری بود. تمام این شرکت کنندگان حداقل ۶۰ سال داشتند و از نقاط مختلف ایالات متحده در این آزمایش حضور داشتند. پژوهشگران گمان می برند که افزایش سطح پایه این مواد ریز مغذی در رژیم غذایی و در نتیجه در بدن افرادی می تواند مکانیسم هایی را فعال کند که از زوال شناختی جلوگیری می کنند. آن ها پیشتر در وجود این مکانیسم را در آزمایش روی عصاره کاکائو نشان داده بودند. مکمل های مولتی ویتامین حاوی بسیاری از این مواد ریز مغذی موجود در کاکائو و ریز مغذی های ضروری بسیار بیشتری هستند. با این وجود، پژوهش های بیشتری لازم است تا دقیقاً این مکانیسم های پیشگیری از زوال حافظه و شناخت مشخص شوند. پژوهشگران پیش بینی می کنند که یافته های آن ها میان سالمندان محویت بالایی داشته باشد. این گروه از جمعیت همواره از روش های ساده برای جلوگیری از بیماری های زوال عقل و کند کردن روند آن ها استقبال می کنند. مولتی ویتامین های می تواند به یک گزینه امن، قابل دسترس و ارزان برای محافظت از سلامت شناختی باشند.

مشکلات سلامتی می شوند. در حالی که این عقاید فاقد پایه و اساس هستند و تفاوت های ظریف را در نظر نمی گیرند. به ویژه با توجه به اینکه میوه ها، سبزیجات و غلات کامل همه منابع کربوهیدراتی هستند که تغذیه کاملی را ارائه می دهند.

یک تغذیه سالم نیاز به مصرف مقادیر کافی از کربوهیدرات ها دارد، با این حال مقدار آن با توجه به هر رژیم غذایی مختلفی می تواند تفاوت کند. این در شرایطی است که بحث در میان کارشناسان تغذیه برای رسیدن به یک میزان استاندارد در رژیم غذایی کم کربوهیدرات ادامه دارد.

پیشتر یک مطالعه که توسط واحد تغذیه دانشگاه «هاروارد» آمریکا انجام شده بود، نشان می داد کسانی که رژیم های سالم کم کربوهیدرات را به عنوان یک استراتژی اولیه انتخاب کرده اند، به طور متوسط تقریباً ۲.۲ کیلوگرم وزن از دست داده اند.

آگهی تصمیمات شعبه شرکت خارجی سی ان بی سی شو آتکنیک در لینک انجینیرینگ منطقه آزاد کیش (با مسئولیت محدود)

مانند منظره آراکیش

ثبت شده به شماره ۱۳۸ و شناسه ملی ۰۹۶۹۸۳۷۵۱۴۰

به استناد ثبت و ترجمه رسمی سند شماره ۰۰۱۰۵۲۸۱۰۰ مورخ ۲۲۰۰۵۲۸۱۰۰۱۲۰۲۴ (برابر با ۲۰۲۳/۰۳/۱۵ میلادی) تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای یان یوچوان به شماره پاسپورت PEY۰۷۶۹۴۶ بعنوان موکل و نماینده شرکت در ایران انتخاب گردید.

۲- حدود اختیارات تفویض شده به مدیر شعبه مطابق با ترجمه رسمی بشرح ذیل می باشد: ۱- حدریافت کلیه ابلاغیه های قانونی. ۲- گشایش و مدیریت حسابهای بانکی جاری و سپرده. ۳- اجاره هر یک از اموال غیر منقول. ۴- صدور. تأیید. تخفیف و پرداخت تمام اسناد تجاری. ۵- استخدام و یا اخراج کلیه عوامل. ۶- دریافت کالاها از گمرک با صادرات کالاها و استخدام عوامل برای انجام این امور. ۷- انتخاب/انتصاب و کلاهی دادگستری با حق اقامه و یا دفاع از دعوی و پرونده ها به نمایندگی از شرکت در تمام سطوح دادگاهها اعم از دادگاههای کشور. مراجع شعبه قضایی ۰ (از جمله مراجع تشخیص و حل اختلافات کار و سازمان تامین اجتماعی) و انجام هر گونه اقدام حقوقی بنا به صلاحدید آقای یان یوچوان. ۸- انعقاد هر گونه قرارداد اعم از قراردادهای ثبت شده رسمی با هر شخص حقیقی و حقوقی.

۹- خرید تمام اموال منقول اعم از تمام تجهیزات و وسایل نقلیه و کشتی ها.

۱۰- مسئولیت به روزرسانی و تغییر شعبه ایران اعم از اجاره محل دفتر. ثبت نزد مراجع دولتی. اخذ مجوزها و پروانه های کسب و کار و غیره. مسئولیت ثبت شرکتها جدید به میزان اختیارات با اجازه های اعطا شده توسط شرکت. ۱۱- انجام فعالیت های کسب و کار روزانه به نمایندگی از شرکت. ۱۲- با حق اعطای اختیارات به سایرین جهت انجام مناصب و امرویزا. تعدید/ تجدید پروانه های کسب و کار در ایران. ۱۳- نمایندگی از طرف شرکت نزد اشخاص ثالث (از جمله تمام مراجع و ادارات دولتی) و امضای اسناد و مدارک مربوطه. ۱۴- انجام امور مربوط به انحلال شعبه ایران.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت سرمایه گذاری و توسعه کیش (سهامی خاص)

مانند منظره آراکیش

ثبت شده به شماره ۸۷۸ و شناسه ملی ۰۵۳۶۱۰۸۰۰۱۰

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱) آقای امین میرزایی به شماره ملی ۲۹۹۲۸۱۶۱۶۶ طی حکم شماره ۱۴۰۲/۰۱/۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۴ به سمت مدیر عامل و نایب رئیس هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.

۲) کلیه چکها، سفته ها، بروات، قراردادهای هر نوع سند تعهدآور دیگر با امضاء مشترک مدیر عامل و یکی از اعضاء هیئت مدیره و کلیه مکاتبات اداری با امضاء مدیر عامل و مهر شرکت معتبر است.

۳) هیئت مدیره اختیارات مندرج در ماده ۲۱ اساسنامه بشرح ذیل به مدیر عامل تفویض اختیار نمود. الف: در خصوص اداره امور شرکت به جز موضوعاتی که اتخاذ تصمیم و اقدام در مورد آنها طبق قوانین و مقررات و این اساسنامه در صلاحیت خاص مجمع عمومی است.

ب: نمایندگی شرکت در مقابل اشخاص و موسسات دولتی و خصوصی. دادگاه ها و مراجع قضایی و غیر قضایی با حق توکیل.

ز: افتتاح حساب و استفاده از آن به نام شرکت. نزد بانک ها و موسسات مالی و انسداد حساب های یاد شده. ط: اقامه و دفاع از هر گونه دعوی اعم از حقوقی و کیفری یا تسلیم به دعوی یا انصراف از آن با داشتن تمام اختیارات راجع به امر دادرسی اعم از حق پژوهش. فرجام. مصالحه. تعیین کارشناس و ادعای جعل نسبت به سند طرف و استرداد سند. تعیین جاعل. ارجاع دعوی به داور و تعیین داور با رعایت اصل ۱۳۹ قانون اساسی. با یا بدون اختیار صلح و بطور کلی استفاده از حقوق و اجرای تکالیف ناشی از قانون داور و تجاری بین المللی و تعیین وکیل برای دادرسی و غیره یا یا بدون حق توکیل و توکیل در توکیل و طرح دعوی خسارت و دعوی متقابل و دفاع از آن. استرداد دعوی. جلب شخص ثالث. ورود در دعوی به عنوان ثالث. تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاهها. اعطای مهلت برای محکوم به در دادگاههای و ادارات و دوایر ثبت اسناد.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت توسعه سامانه فردا کیش (سهامی خاص)

مانند منظره آراکیش

ثبت شده به شماره ۱۱۰۷ و شناسه ملی ۰۳۸۵۹۴۹۱۴۰۰۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- صورتهای مالی شرکت: برای سال مالی ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.

۲- موسسه حسابرسی شرکت(حسابداران رسمی) با شناسنامه ملی ۱۰۱۱۰۱۷۲۲۴۰ بعنوان حسابرس مستقل و بازرس قانونی اصلی شرکت و موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت ارقام نگار اریا (حسابداران رسمی) با شناسنامه ملی ۱۰۱۰۶۱۷۶۳۳ بعنوان علی البدل شرکت برای مدت یکسال مالی (سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹) انتخاب گردیدند.

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

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت دیدار پیمان کیش (سهامی خاص)

مانند منظره آراکیش

ثبت شده به شماره ۱۴۷۹۰ و شناسه ملی ۰۱۴۲۶۱۰۴۱۴۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱) محسن کمالی با کد ملی ۰۷۹۳۵۷۹۳۸۱ مورخ ۰۹/۰۳/۲۵ به سمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره، خانم مرضیه اسناجی با کد ملی ۰۷۹۳۶۸۱۳۳۲ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقای رضا کمالی با کد ملی ۰۷۸۱۰۹۲۵۳۳ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲) کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی و سایر نامه های عادی و اداری با امضاء مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت دارای اعتبار می باشد.

۳) روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت خدمات مسافرت هوایی راه تمدن پارسیان کیش (سهامی خاص)

مانند منظره آراکیش

ثبت شده به شماره ۸۹۹۷ با شناسه ملی ۰۲۲۳۳۸۷۱۰۹۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۹ و تأییدیه سازمان هواپیمایی کشوری به شماره نامه ۱۴۰۲/۱۱/۲۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۰ موسسه امین حسابرس افق با شناسه ملی ۰۸۳۶۰۱۰۰۶۱۰۰۶ بعنوان بازرس اصلی و آقای بهنام معصومی بوسجین با کد ملی ۰۶۷۵۵۸۷۷۱ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب گردیدند.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت خدمات صنعتی پارس سیرنگ کیش (سهامی خاص)

مانند منظره آراکیش

ثبت شده به شماره ۸۶۶۹ و شناسه ملی ۰۱۱۹۸۰۹۱۰۹۸

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۴، مؤسسه حسابرسی مختار و همکاران با شناسه ملی ۰۱۰۱۰۱۴۲۰۳۳ بعنوان بازرس اصلی و آقای محمد صیادی با کد ملی ۰۶۷۲۷۱۷۹۱۶ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت تریج کیش (سهامی خاص)

مانند منظره آراکیش

ثبت شده به شماره ۸۸۸۴ با شناسنامه ملی ۰۶۶۶۰۱۰۸۶۲۱۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای علی صدوق با کد ملی ۱۲۸۴۳۳۲۰۵۲ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره خانم الهامصفاتی پور با کد ملی ۱۲۸۶۰۷۷۰۶۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره. ۲- آقای عباس صدوق با کد ملی ۱۲۸۵۲۱۲۷۷ به سمت

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت بازرگانی بین المللی زمره تابان کیش (سهامی خاص)

مانند منظره آراکیش

ثبت شده به شماره ۹۲۹۷ و شناسه ملی ۰۵۸۲۱۰۰۱۰۱۴

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۰ کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری یا امضای رئیس هیئت مدیره (آقای اسام عاشوری کیمسی) یا مدیر عامل و عضو هیئت مدیره (آقای رضا حسینی) هر یک منفردا همراه مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت آریا سیر ایرانیان کیش (سهامی خاص)

مانند منظره آراکیش

ثبت شده به شماره ۱۲۷۸۳ و شناسه ملی ۰۵۶۲۰۳۷۱۴۰۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، خیابان ابن سینا، ساختمان گنجینه ۱ کد پستی ۷۹۴۱۸۷۸۰۰ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اسانامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۹۹ | ۴۴۴۲۴۹۶۹

روزنامه