

◀ **فریده پناه**

**گروه بهداشت و سلامت**–

درصد زیادی از افراد با مشکل ضعف سیستم ایمنی روبرو هستند و عجیب نیست که یکی از بزرگ‌ترین دغدغه‌های این اقصاد محافظت از خودشان در برابر انواع و اقسام عوامل بیماری‌زایی باشد که در مکان‌های عمومی و پُرجمعیت وجود دارند. یک ویروس حتی ضعیف هم می‌تواند در فردی که سیستم ایمنی ضعیفی دارد فوراً منجر به بیماری و حتی عوارض کشنده‌شود؛ بنابراین در فصل شیوع آنفلوآنزا خیلی از جاهای شلوغ مثل مدارس و مترو و… برای این افراد خطرناک‌اند و ابتلا به یک عفونت می‌تواند عوارض ناخوشایندی برای آنها ایجاد کند.

**با رعایت اصول اولیه مراقبت؛ تغذیه خوب، هیدراته نگه‌داشتن بدن و خواب و استراحت کافی**

برای افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند یک سرماخوردگی ساده می‌تواند تبدیل به یک بیماری شدید شود. ضمناً در بیشتر بیماری‌های خودایمنی، زمان بروز

بیماری‌های خودایمنی، زمان بروز بعد از پاندمی کرونا، ماسک‌زدن

**گروه بهداشت و سلامت** – در بحث بالا رفتن سن و پیری اولین چیزی که در ذهن‌ها نقش بیندازد چین و چروک و مشکلات جسمی است، اما ممکن است مشکلاتی برای شما بوجد آید که شما را متعجب کند.

وقتی که صحبت از بالا رفتن سن و پیری می‌شود، اولین چیزی که به ذهن می‌رسد، چین و چروک، درد، مشکلات و همچنین سوه هاضمه‌است اما جنبه‌های دیگری از بالا رفتن سن هم وجود دارد که یکی از آنها تغییر عجیب و غریب حس چشایی در افراد است.

**حس چشایی چیست؟**

حس چشایی یعنی عملکرد بدن برای دریافت و فهم طعم غذا که

ساختار میکروسکوپی مسئول ایجاد این حس است و ترکیبات پیچیده در غذا را شناسایی می‌کند و شما می‌توانید متوجه طعم غذا شوید که این ساختارها در قسمت نرم سقف دهان و گونه‌ها از داخل و گلو قرار دارند.

**چگونه با بالا رفتن سن، حس چشایی تغییر می‌کند؟**

طبق مطالعات انجام شده و تحقیق روی بیش از ۱۰ هزار نفر، متخصصان

◀

**بهداشت و سلامت**



## افراد با سیستم ایمنی ضعیف چگونه در برابر آنفلوآنزا مقاوم شوند؟

■ **یک ویروس حتی ضعیف هم می‌تواند در فردی که سیستم ایمنی ضعیفی دارد فوراً منجر به بیماری و حتی عوارض کشنده شود؛** بنابراین در فصل شیوع آنفلوآنزا خیلی از جاهای شلوغ مثل مدارس و مترو و… برای این افراد خطرناک‌اند و ابتلا به یک عفونت می‌تواند عوارض ناخوشایندی برای آنها ایجاد کند.

ابتلا به ویروس‌های ساده و نه‌ندان جدی هم می‌توانند مشکلاتی برای

ایمنی ضعیفی دارید طی فصول آنفلوآنزا خیلی باید مراقب باشید؛ چون

## تغییر عجیب حس چشایی بعد ۴۰ سالگی

زندگی و بعضی‌ای مشکلات هم می‌تواند در این موضوع باعث کاهش چشایی شود که شامل موارد زیر هستند:
**مشکلات دندان:** مشکلات مربوط به دندان، عفونت یا برک در این ناحیه باعث می‌شود که حس چشایی افراد کاهش پیدا کند.

**استفاده از داروهای خاص:**

بالا رفتن سن مصرف بعضی از داروها در افراد بیشتر می‌شود که سلامت کلی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و روی میزان بزاق و کاهش حس چشایی موثر است. داروهای مثل داروی فشار خون، افسردگی یا داروی کنترل ادرار.

**بیماری‌ها:** حس چشایی و بویایی با بیماری‌های حاد مثل ریه، سینوزیت و حساسیت به آلودگی، سیگار و تغییرات دمایی آفت پیدا می‌کند.

**مشکلات خاص سلامت:**

بیماری‌های خود ایمنی عملکرد چشایی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. مانند بیماری دیابت یا بیماری روده ملتهب که این التهاب بافت‌های دیگر از جمله سلول‌های دریافت‌کننده طعم اثر گذار است.

بیماری‌های خود ایمنی عملکرد چشایی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. مانند بیماری دیابت یا بیماری روده ملتهب که این التهاب بافت‌های دیگر از جمله سلول‌های دریافت‌کننده طعم اثر گذار است.

سلامتی تان ایجاد کنند.

کسی که سیستم ایمنی ضعیفی دارد ناخودآگاه در میان جمعی از افراد نگران این است که مبدا به ویروسی مبتلا شود. اگر کسی نزدیک شما عطسه یا سرفه کند، احتمالاً فوراً به این فکر می‌کنید که ممکن است چه ویروسی داشته باشد. ضمناً شما هیچ‌وقت نمی‌دانید جمعی که قرار است به آن وارد شوید شامل افرادی که ویروس دارند هم می‌شود یا نه.

بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که هر جایی که با

بیشتر از دو سه نفر در محیطی بسته قرار می‌گیرید حتماً ماسک بزنید. حتماً متوجه شده‌اید از زمانی که در میان جمع ماسک می‌زنید خیلی کمتر مریض می‌شوید. ماسک‌زدن نه فقط در برابر کوید بلکه در برابر خیلی از ویروس‌های ضعیف و قوی، از شما محافظت می‌کند. برای یک آدم معمولی، سرماخوردگی و آنفلوآنزا هر چندقره هم که علائمی بدی داشته باشد گذراست. اما برای کسی که ضعف سیستم ایمنی دارد شرایط خیلی خیلی بدتر خواهد شد. ضمناً باید نسبت به عطسه و سرفه دیگران حساس باشید و علاوه بر ماسک‌زدن باید از کسانی

که علائم دارند کاملاً دوری کنید. اگر در اتوبوس یا مترو ششخص کناری شما سرفه یا عطسه‌ای کرد فوراً بدون خجالست از او فاصله بگیرید. شاید فکر کنید با این رفتار بی‌ادب به نظر می‌رسید؛ اما مهم نیست؛ اولویت شما ایمنی و سلامتی‌تان است.

اگر به رستوران می‌روید خوب است میز فضای باز را انتخاب کنید یا حداقل دور از بقیه بنشینید. البته به‌طورکلی بهتر است در فصل شیوع آنفلوآنزا کمتر به مکان‌های عمومی بروید.

**با تزریق سلاینه واکسن**
حتی اگر تمام مراقبت‌ها را انجام دهید هیچ کدام جای واکسینه شدن را نمی‌گیرند. واکسن بهترین فرصت را به بدن‌تان می‌دهد تا با آنفلوآنزا و کوید و دیگر بیماری‌ها به‌خوبی بجنگد.

گاهی واقعاً ایسن امکان وجود ندارد که از جمع دوری کنید یا تماسی با دیگران نداشته باشید و واکسن در همین موقعیت‌ها به داد‌تان می‌رسد.

**یک توصیه: غذاهایی را آماده و فریز کنید تا اگر بیمار شدید غذای آماده داشته باشید**
داروهایسی که برای کنترل بیماری‌های خودایمنی استفاده

یکشنبه ۱۵ بهمن ۱۴۰۲، ۲۳ رجب ۱۴۴۵، ۴ فوریه ۲۰۲۴، شماره ۴۴۰۴، صفحه ۹

می‌شوند سیستم ایمنی را سرکوب می‌کنند و افرادی که ایسن داروها استفاده می‌کنند بیشتر احتمال دارد مریض شوند و بدنشان مدت‌زمان طولانی‌تری در حال مبارزه با عفونت خواهد بود. مثلاً یک سرماخوردگی معمولی ممکن است شدید شود و طولانی‌تر از شش هفته هم طول بکشد. مدت طولانی‌تری در حال مبارزه با عفونت را از خیلی از کارها عقب بیندازد و همچنین غذا درست‌کردن را برایتان واقعاً سخت کند.

روزی‌هایی که وقت و حوصله دارید، مثلاً طی تعطیلات، غذاهایی را درست و فریز کنید. اگر بیمار شوید به‌احتمال زیاد حوصله غذا درست‌کردن نخواهید داشت و ضعیف‌تر هم می‌شوید. روزهایی که بیمار هستید باید استراحت کنید و لازم است غذای مقوی برای خوردن داشته باشید. در پایان اینکه نه گفتن به دوستان و فامیل در پاسخ به دعوت‌ها و دورهمی‌ها راحت نیست؛ اما طی فصل سرد سال، ریسک ابتلا به بیماری‌ها خصوصاً برای کسانی که ضعف سیستم ایمنی دارند بالاست و مطمئناً اولویت همه ما باید سلامتی‌مان باشد.

### اشتباه نکنید؛ روغن زیتون هم کارلی دارد

شمار می‌رود، بلکه برای سلامتی بدن هم بسیار مفید است. روغن زیتون ضد التهاب است و اسیدهای چرب تک اشباع نشده‌ای دارد که بی‌ضررند و سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهند در نتیجه، مصرف روغن زیتون باعث کاهش وزن می‌شود. دارا بودن اسیدهای چرب امگاسه در ترکیب روغن زیتون به آن خواص جادویی نیز بخشیده است.

اگر از رژیم‌های غذایی حاوی اسیدهای چرب تک اشباع‌نشده‌مانند روغن زیتون استفاده کنید، قلب شما سالم‌تر خواهد بود. این مواد غذایی با کاهش کلسترول‌های بد بدن، از سکتة قلبی و مغزی جلوگیری می‌کنند. روغن زیتون به طور شگفت‌انگیزی برای دستگاه گوارش و روده مفید است؛ به تحریک سیستم هضم کمک می‌کند و غذا را به نرمی در طول روده حرکت می‌دهد. ترکیب یک قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک قاشق مبراخوری لیموترش بیوست را درمان می‌کند. روغن زیتون میزان «سروتوین» که هورمون شادی است را در بدن افزایش می‌دهد. اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ که روغن زیتون سرشار از آن است، برای سلامت مغز و افزایش حافظه مفید هستند. روغن زیتون مده‌ای به نام «اولئو کانتال» دارد که ضد التهاب است. این ماده روغن زیتون را به تسکین دهنده‌ای طبیعی تبدیل کرده است. پس، با خوردن روغن زیتون دردهای داخل بدن شما آرام می‌شوند. مصرف موضعی آن نیز دردهای خارجی بدن را تسکین می‌دهد.

اختطاری با کد ملی ۰۰۶۱۲۰۲۴۸۷ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای مجتبی صالحی با کد ملی ۰۰۵۷۸۸۵۷۳۳ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقای جمشید محمدی با کد ملی ۰۰۳۹۰۶۶۹۷۶۹ به سمت خزانه دار هیئت مدیره، آقایان هاشم اصغری با کد ملی ۰۱۴۶۶۵۷۰۳۳۴ و فرزاد جباری با کد ملی ۰۰۵۷۸۳۷۲۸۵ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۴) کلیه اسناد و اوراق تعهدآور و بهادار از قبیل قراردادها، توافق نامه ها، چک، سفته، برات، اوراق قرضه تعهدات بانکی، اسناد، و اوراق دفاتر اسناد رسمی و هرگونه سند تعهد آور و دیگر با امضاء رئیس هیئت مدیره، یا نایب رئیس هیئت مدیره، و امضای ثابت خزانه دار هیئت مدیره همراه با مهر موسسه معتبر می باشد.

۵) آقای حسین رستم با کد ملی ۰۰۸۲۰۹۲۷۲۹ به‌عنوان بازرسین اصلی و آقای کسورش رفیعی بلداجی با کد ملی ۶۲۹۹۵۸۲۳۷۲ به‌عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

**رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

۳. روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
۴. آقای بیژن هاشم نژاد به شماره ملی ۲۲۷۹۶۷۱۶۵۴ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای فرزاد علایی نیار به شماره ملی ۲۲۷۸۲۴۸۹۲ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم منیره صفاری به شماره ملی ۵۸۰۹۶۹۸۰۳۴ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۵. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، برات، قراردادها و عقود اسلامی با امضای بیژن هاشم نژاد به تنهایی و مهر شرکت و سایر نامه های عادی و اداری و نقل و انتقال و ترخیص خودرو با امضای آقای بیژن هاشم نژاد یا آقای فرزاد علایی هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

**رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

۳. روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
۴. آقای بیژن هاشم نژاد به شماره ملی ۲۲۷۹۶۷۱۶۵۴ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای فرزاد علایی نیار به شماره ملی ۲۲۷۸۲۴۸۹۲ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم منیره صفاری به شماره ملی ۵۸۰۹۶۹۸۰۳۴ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۵. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، برات، قراردادها و عقود اسلامی با امضای بیژن هاشم نژاد به تنهایی و مهر شرکت و سایر نامه های عادی و اداری و نقل و انتقال و ترخیص خودرو با امضای آقای بیژن هاشم نژاد یا آقای فرزاد علایی هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳. روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
۴. آقای بیژن هاشم نژاد به شماره ملی ۲۲۷۹۶۷۱۶۵۴ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای فرزاد علایی نیار به شماره ملی ۲۲۷۸۲۴۸۹۲ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم منیره صفاری به شماره ملی ۵۸۰۹۶۹۸۰۳۴ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳. روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
۴. آقای بیژن هاشم نژاد به شماره ملی ۲۲۷۹۶۷۱۶۵۴ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای فرزاد علایی نیار به شماره ملی ۲۲۷۸۲۴۸۹۲ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم منیره صفاری به شماره ملی ۵۸۰۹۶۹۸۰۳۴ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

**آگهی تصمیمات مؤسسه بازر بین المللی ونوس کیش**

**ثبت شده به شماره ۱۱۲ و شناسه ملی ۰۰۳۱۸۴۲۱۰۹۸۰**

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲۰۸۰۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱) صورتهای مالی منتهی به سال مالی ۱۴۰۱ به تصویب رسید.

۲) آقایان جمشید محمدی با کد ملی ۰۲۹۳۰۶۶۹۷۶۹، مجتبی صالحی با کد ملی ۰۰۵۷۸۸۵۷۳۳، داریوش اختطاری با کد ملی ۰۰۶۱۲۰۲۴۸۷، هاشم اصغری با کد ملی ۰۱۴۶۶۵۷۰۳۳۴، فرزاد جباری با کد ملی ۰۰۵۷۸۳۷۲۸۵ به‌عنوان اعضای اصلی هیئت مدیره و آقایان جواد پیرگاه با کد ملی ۰۰۴۷۹۹۳۳۸۸ و میثم رخسستی گشتی با کد ملی ۰۲۶۶۹۹۵۰۷۶۰ به سمت اعضای علی البدل هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳) به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای محمد علی ناظم با کد ملی ۰۱۳۳۳۳۰۶۶۱ (خارج از امضاء) به سمت مدیرعامل، آقای داریوش

**آگهی تصمیمات شرکت نیکا نویان نوید کیش (سهامی خاص)**

**ثبت شده به شماره ۱۴۰۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۲۱۱۰۷۲**

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲۰۹۰۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱. آقای بیژن هاشم نژاد به شماره ملی ۲۲۷۹۶۷۱۶۵۴، آقای فرزاد علایی نیار به شماره ملی ۲۲۷۸۲۴۸۹۲ و خانم منیره صفاری به شماره ملی ۵۸۰۹۶۹۸۰۳۴ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲. آقای احمد باقری به شماره ملی ۵۸۶۰۰۴۸۸۷۴ به‌عنوان بازرس اصلی و آقای محمدرضا یوخت به شماره ملی ۱۷۵۴۴۶۱۸۹۱ به‌عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

**آگهی تصمیمات شرکت کالا نفتی المشرق کیش (سهامی خاص)**

**ثبت شده به شماره ۱۶۰۵ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۲۶۶۵**

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲۰۷۰۳، ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال ۱۴۰۱ به تصویب رسید.

**رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

از هر گونه دعوی یا تسلیم به دعوی یا انصراف از آن اعم از حقوقی و کیفری با داشتن تمام اختیارات مراجعه به امر دادرسی از حق پووش، فحاج مصالحه، تعیین وکیل، سازش ادعای جعل نسبت به سند طرف و استرداد سند تعیین داور با یا بدون اختیار صلح و بطور کلی استفاده از کلیه حقوق و اجرای کلیه تکالیف ناشیه از قانون ثبت تعیین وکیل برای دادرسی و غیره با یا بدون حق توکیل و توکیل در ولو کرارا تعیین مصدق و کارشناس اقرارخواه در ماهیت دعوی و خواه به امری که کاملاً قاطع دعوی باشد دعوای خسارت استرداد دعوی جلب شخص ثالث و دفاع از دعوای ثالث اقدام به دعوای متقابل و دفاع از آن تأمین مدعی به تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاههای اعطای مهلت برای پرداخت مطالبات شرکت درخواست صدور برگ اجرائی و تعقیب عملیات اجرائی و اخذ محکوم چه در دادگاه و چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد.
۸- 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 ۱۳۳۲ لایحه قانونی اصلاح قسمتی از قانون تجارت.

**رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

**آگهی تصمیمات شرکت دانا پترو سهراب کیش (سهامی خاص)**

**ثبت شده به شماره ۱۴۵۶ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۱۲۰۹۸**

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سلاینه مورخ ۱۴۰۲،۰۴،۰۶، ۱۴۰۲،۰۴،۰۶ موسسه حسابرسی شاهدان با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۲۵۵۰ به‌عنوان حسابرس مستقل و بازرس اصلی و آقای محمد مهدی زادگان با کد ملی ۰۰۴۳۳۵۴۴۴۰ به‌عنوان بازرس علی البدل برای سال مالی ۱۴۰۲ انتخاب شدند.

**آگهی تصمیمات شرکت فاوا نفت صبا کیش (سهامی خاص)**

**ثبت شده به شماره ۹۰۴۴ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۲۱۳۳۳۰**

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۷،۰۱، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، فاز ۱ صنعتی، معبر ما قبل آخر بلوار ایران، معبر آخر کوچه انرژی ۲، قطعه۸- EX، طبقه ۲، واحد ۸، کد پستی ۷۹۴۱۶۵۹۶۶ تغییر یافت.

**رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

۴۴۴۲۴۹۶۶۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹۹

**پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش**

**گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش**

اقتصاد کیش