

فريده پناه

**گروه بهداشت و سلامت** – میلیون‌ها نفر در جهان از مشکل (سندروم) خستگی مزمن رنج می‌برند، به نحوی که زندگی روزانه آنها تحت تاثیر قرار گرفته و مختل شده‌است.مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری در ایالات متحده (CDC) به تازگی تخمین زده است که ۳۰۳ میلیون بزرگسال آمریکایی مبتلا به این سندرم هستند. عددی که در مقایسه با مطالعات قبلی افزایش یافته است.الیزابت اونگر، از مقامات این آژانس بهداشتی، می‌گوید آمارهای جدید نشان می‌دهد که سندروم خستگی مزمن به وضوح «دیگر یک بیماری نادر نیست». در گزارش منتشره آمده است که هر چند این بیماری در زنان شایع‌تر از مردان است و در افراد ۵۰تا۶۹ساله بیشتر به چشم می‌خورد،با این حال افراد در هر سن، جنس و گروه نژادی و قومی می‌توانند تحت تأثیر آن قرار گیرند.سندرم خستگی مزمن، که همچنین با عنوان «آنسفالومیلیت میالژیک» (ME/CFS) شناخته می‌شود، یک بیماری پیچیده ست که با خستگی محدودکننده،فعالیت‌مشخص می‌شود. علائم سندرم خستگی مزمن

در واقع این سندروم چیزی بیش از یک خستگی ساده است.دکتر اریک اشتر، پزشک خانواده در بیمارستان نورثول لنوکس هیل در نیویورک، در این باره می‌گوید: «علائم شامل خستگی شدید پس از ورزش و فعالیت ذهنی، خواب‌بدن شادابی، مشکل در حافظه، تغییرات وزن، استرس عاطفی شدید، سردرد و درد عضلانی است.»

**سه علامت اولیه یا «مرکزی» برای تشخیص سندرم خستگی مزمن**

با این حال از آنجایی که این علائم با شمار بسیاری از سندرم‌های دیگر مشترک است، ممکن است تشخیص این بیماری دشوار باشد. بنا بر اعلام سازمان پیشگیری و کنترل بیماری‌های ایالات متحده، سه علامت اولیه یا «مرکزی» برای تشخیص این سندروم مورد نیاز است:

۱-خستگی همراه‌با کاهش شدید توانایی در انجام فعالیت‌هایی که قبلاً معمول بود برای مدت شش ماه یا بیشتر. ۲-بدتر شدن علائم پس از فعالیت ذهنی یا جسمی. بیماران اغلب این حالت را به عنوان یک «سقوط» یا «فروپاشی» توصیف می‌کنند که می‌تواند باعث شود بعد از یک فعالیت ساده مانند

بهداشت و سلامت

**چرا همیشه خسته هستیم؟**

## علائم سندورم خستگی مز من چیست و چگونه می‌توان با آن مقابله کرد؟



■ **دکتر اریک اشتر، پزشک خانواده در بیمارستان نورثول لنوکس هیل در نیویورک، می‌گوید: «علائم سندورم خستگی مزمن شامل خستگی شدید پس از ورزش و فعالیت ذهنی، خواب‌بدن شادابی، مشکل در حافظه، تغییرات وزن، استرس عاطفی شدید، سردرد و درد عضلانی است.»**

## مکمل های امگا ۳ در پیشگیری از بیماری های خود ایمنی موثر ترند



درمیان جمعیت شرکت کنندگان، که مردان بالای ۵۰سال و زنان بالای ۵۵سال بودند، نویسندگان مطالعه ۳۳۶ مورد جدید بیماری خودایمنی تأیید شده از زمان انتشار نتایج کارآزمایی اولیه، ۶۵مورد احتمالی در ۵۰۳سال کارآزمایی تصادفی و ۴۲مورد جدید در مرحله پیگیری ۲ساله تشخیص دادند.

پس از دوره مشاهده دو ساله، ۲۵۵نفر که به طور تصادفی ویتامین

D دریافت کرده بودند، یک بیماری خودایمنی تأیید شده جدید داشتند، در مقایسه با ۲۵۹نفر که دارونما دریافت کرده بودند.۲۳۴مورد تأیید شده بیماری خودایمنی در بین افرادی که مکمل های امگا ۳ دریافت کردند، در مقایسه با ۲۸۰مورد در میان افرادی که دارونما دریافت کردند وجود داشت. نویسندگان این مطالعه نوشتند: «دو سال پس از پایان کارآزمایی، اثرات محافظتسی ویتامین D ۲۰۰۰

بیماری التهابی روده، بیماری سلیاک و دیابت نوع ۱ هستند.

درمان ایمن بیماری‌ها می‌تواند پرهزینه و طولانی مدت باشد، و اثرات ویتامین D و مکمل های امگا ۳ مدت‌هاست که برای از بین بردن بیماری‌های خودایمنی مفید شناخته شده‌اند.طبق مطالعه اخیر، ویتامین D قادر به تنظیم ژن‌های دخیل در التهاب است و بدن نمی‌تواند اسیدهای چرب ضروری n-۳ ایکوزانیتانویک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانویک اسید (DHA) را که در مکمل های روغن ماهی یافت می‌شود، بسازد.

کارآزمایی‌های دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰، اثربخشی مکمل های روغن ماهی را در برابر التهاب و درد مرتبط با بیماری‌های خودایمنی نشان داده‌اند.

ویتامین D به دلیل خواص آنتی اکسیدانی و توانایی آن در تنظیم انواع عملکردهای ایمنی مانند تنظیم سلول‌های T و B، توانایی کاهش التهاب را دارد و در حفظ یکپارچگی پوشش روده نقش دارد. سلامت روده مادر مدیریت علائم بیماران خودایمنی نیز حیاتی است.

رفتن به فروشگاه یا دوش گرفتن، برای روزها در بستر بمانند.

۳-مشکلات خواب از جمله عدم احساس شادابی حتی پس از یک شب کامل خواب.

علاوه بر این علائم اصلی بیماران باید مشکلاتی در ذهن و حافظه را نیز تجربه کنند. این شامل وقتی می‌شود که علائم به هنگام ایستادن یا نشستن بدتر می‌شوند و حالت سرگیجه یا غش به افراد دست می‌دهد.

**علت سندرم خستگی مزمن چیست؟**

محققان هنوز دلیل دقیقی برای ایسن بیماری پیدا نکرده‌اند، با این حال می‌گویند سندرم خستگی مزمن می‌تواند پس از «عقونتهای ویروسی یا باکتریایی، به دلیل ژنتیک، بیماری مزمن (یا) بیماری خودایمنی و آسیب‌های جسمی یا عاطفی» رخ دهد. تلاش‌ها جهت یافتن راه‌حلی برای مبتلایان به سندروم خستگی مزمن نتیجه‌بخش نبوده است. هکتور بونلیا،

دانشیار بالینی بیماری‌های عفونی در دانشگاه استنفورد، می‌گوید: «ما شاهد موارد مشابه پس از ابتلا به عفونت‌های ویروس کرونا نظیر سارس، مرس و کووید-۱۹ بوده‌ایم.» این در شرايطی است که تشخیص این بیماری برای پزشکان نیز امری دشوار است، زیرا هیچ آزمایش خون یا اسکن خاصی برای تشخیص آن وجود ندارد. به همین دلیل کارشناسان معتقدند تنها کسری از افراد مبتلا به سندرم خستگی مزمن واقعاً تشخیص داده می‌شوند.

دانیل کلاو، مدیر مرکز تحقیقات درد مزمن و خستگی در دانشگاه میشیگان، می‌گوید هیچ دارویی برای این بیماری تأیید نشده و هیچ دستورالعمل درمانی برای آن وجود ندارد. با این حال گزینه‌هایی برای مدیریت یا درمان برخی علائم این بیماری موجود است. به عنوان مثال، پزشکان ممکن است دارو را سایر روش‌های درمانی را برای کمک به درد و مشکلات خواب تجویز کنند. همچنین برای کسالت پس از

سه شنبه ۱ اسفند ۱۴۰۲، ۱۰ شعبان ۱۴۴۵، ۲۰ فوریه ۲۰۲۴، شماره ۴۴۱۵، صفحه ۹

**محققان هنوز دلیل دقیقی برای ایسن بیماری پیدا نکرده‌اند، با این حال می‌گویند سندرم خستگی مزمن می‌تواند پس از «عقونتهای ویروسی یا باکتریایی، به دلیل ژنتیک، بیماری مزمن (یا) بیماری خودایمنی و آسیب‌های جسمی یا عاطفی» رخ دهد.**

تمرین، یک برنامه مدیریت فعالیت‌ها می‌تواند تمر ثمر باشد. تعادل مناسب بین فعالیت و استراحت نیز در کمک به فرد موثر است. دکتر آسچر در این باره می‌گوید: «درمان معمولاً برای مدیریت علائم است و چند رشته‌ای است؛ از جمله با انجام ورزش (یوگا و کشتی)، ماساژهای ملایم، هیدراتاسیون، رژیم غذایی سالم و ضدالتهابی (به معنای غذاهای فراوری شده و بسته‌بندی شده کتسر) و تراسی (هم رفتاری و هم فیزیکی)». وی با بیان اینکه هدف از این فعالیت‌ها کاهش استرس و اضطراب و ارتقای وضعیت ذهن‌آگاهی» است، گفت: «گاهی اوقات اگر این گزینه‌های درمانی دیگر جوابگو نباشند از داروها نیز استفاده می‌کنیم. بسیاری از بیماران ممکن است از پیشنهاد مصرف یک داروی ضد افسردگی خوششان نیاید، اما تجربه نشان داده که این دارو علائم را بهبود می‌بخشند و از رنج بیماران کم می‌کنند تا زندگی رضایت‌بخش‌تری داشته باشند.»

### خواص فلاونول‌های کاکائو برای سلامتی

پیشگیری کند. به نظر می‌رسد شکلات تلخ دارای اثرات ضد التهابی و همچنین خواصی است که به جلوگیری از لخته شدن خون و کاهش فشار خون کمک می‌کند. با این حال، مطالعات بیشتری در این زمینه لازم است.

**کاهش خطر ابتلا به دیابت:** تصور می‌شود که فلاونول‌های موجود در کاکائو باعث افزایش حساسیت به انسولین می‌شود که در دراز مدت ممکن است خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

**کاهش فشار خون:** یک مطالعه مروری نشان داد که خوردن شکلات تلخ به کاهش فشار خون کمک می‌کند، هرچند در مقادیر کم. تحقیقات دیگر نشان داد که این ماده خوراکی اعتطاف‌پذیری و عملکرد درگ‌های خونی را بهبود می‌بخشد و احتمالاً از تصلب شرایین که سفتی در شریان‌های ششمانشی از تجمع پلاک و چربی است، جلوگیری می‌کند.

**بهبود بینایی:** یک مطالعه کوچک نشان داد افرادی که شکلات تلخ می‌خورند در مقایسه با افرادی که به جای آن شکلات شیری می‌خورند، بینایی خود را به مدت دو ساعت بعد از خوردن آن بهبود می‌بخشند. مشخص نیست که این اثر چقدر ممکن است ادامه داشته باشد یا اینکه آیا ممکن است در دنیای واقعی موثر باشد یا خیر. با این حال، یک مطالعه کوچک مشابه اثرات یکسانی را روی بینایی ناشی از خوردن شکلات تلخ نشان داد و از این رو انجام تحقیقات بسیار بیشتری در مورد این فایده احتمالی شکلات تلخ مورد نیاز است.

ضمانت نامه های بانکی. شرکت در مناقصات و مزایات دولتی و خصوصی.

۲- مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، بلوار ایران، قطعه ۱۷ EX، طبقه دوم، واحد ۳۰۳ (طبق سند واحد۱۶)، کد پستی ۱۹۴۱۶۵۸۱۳۱

۳- میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال.

۴- مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.

۵- مدیران شرکت: آقای اشکان شهیدی وجد به شماره ملی ۰۲۵۳۵۰۹۱۲۶ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره و خانم بگاه شهیدی وجد به شماره ملی ۰۰۱۳۴۶۶۶۱۱۳ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۶- دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور و تجاری و بانکی شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادهای عقود اسلامی با امضای متفق مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره و مهر شرکت و مکاتبات عادی و اداری با امضای منفرد مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

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

### آکهی تأسیس شرکت فرا سازان سبز مانا بنا کیش (با مسئولیت محدود)

**ثبت شده به شماره ۱۴۸۷۶ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۷۸۹۱۴** با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی سازمان منطقه آزاد کیش بر اساس بند ۷ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره نامه ۱۴۰۲/۳۸۰۱۱۱۲۹۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۷، خلاصه اساسنامه و شرکت نامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۶ تحت شماره ۱۴۸۷۶ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آکهی میشود.

۱- موضوع شرکت: ارائه خدمات طراحی، محاسبه، نظارت فنی و اجرای کلیه پروژه های عمرانی، فلزی، بتنی، ابنیه سبک و سنگین و انواع آکواریوم ها و استخر ها و طراحی داخلی و دکوراسیون، واردات و صادرات و خرید و فروش و تولید و توزیع کلیه کالاها و تجهیزات و مصالح ساختمانی و دکوراسیون و آکواریومی. ترخیص کالاها و تجهیزات از گمرکات داخلی و خارجی. اخذ و اعطای نمایندگی و ایجاد شعب در در داخل و خارج از کشور. اخذ وام و تسهیلات از بانکها و موسسات مالی و اعتباری داخلی و خارجی و دریافت

### آکهی تأسیس شرکت کشتی نوح سکوی جهش تولید (با مسئولیت محدود)

**ثبت شده به شماره ۱۴۸۷۱ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۷۸۸۶۱** با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت امور فرهنگی و آموزشی به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۱۱۹۷۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۷ و استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی بر اساس بند ۷ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۱۲۰۳۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۸، خلاصه اساسنامه و شرکت نامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۴ تحت شماره ۱۴۸۷۱ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آکهی میشود.

۱-موضوع شرکت: انجام کلیه فعالیت های فرهنگی، انجام امور تبلیغاتی و بازرگانی، مستندسازی و ارائه محصولات تبلیغاتی، برگزاری انواع مراسم قرعه کشی جوایز تور و ارائه کلیه محصولات مرتبط با فعالیتهای فرهنگی. انجام کلیه فعالیتهای بازرگانی از قبیل صادرات و واردات، خرید و فروش، تهیه و توزیع کلیه کالاها ی مجاز بازرگانی. افتتاح حساب اعم از جاری و غیره و گشایش اعتبارات برای شرکت نزد بانکها و اخذ تسهیلات اعم از ارزی و ریالی از بانکهای دولتی و خصوصی و موسسات مالی صرفا جهت تحقق اهداف شرکت. انجام کلیه امور مربوط به ترخیص کالا از گمرکات کشور. شرکت در

### آکهی تأسیس شرکت آمون سایبان سرای فردا (سهامی خاص)

**ثبت شده به شماره ۱۴۸۷۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۷۸۹۰۵** با عنایت به استعلام اخذ مدیریت بازرگانی بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۱۱۴۴۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۲۰ و خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در ۱۴۰۲/۰۹/۰۶ شماره ۱۴۸۷۷ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه های رسمی و کثیرالانتشار آکهی میشود.

۱-موضوع شرکت: سرمایه گذاری در کلیه زمینه های اجرای ساختمان اعم از انجام طراحی، محاسبه، نظارت فنی و اجرای کلیه پروژه های عمرانی اعم از فلزی و بتونی ابنیه سبک و سنگین احداث کانال، نقشه برداری و تسطیح اراضی گود برداری تزریق سیمان و شمع کوبی و شمع ریزی انجام عملیات تاسیسات برقی و مکانیکی ساختمان ها و کارخانجات صنعتی و نیروگاه ها سند بلاست و جوشکاری و ساخت انواع سازه های فلزی بازسازی ابنیه و بنیانات داخلی و خارجی ساختمان ها –خرید و فروش و واردات و صادرات کلیه کالا های بازرگانی مجاز –اخذ و اعطای نمایندگی شرکت های معتبر داخلی و خارجی –اخذ وام و اعتبارات بانکی به صورت ارزی و ریالی از کلیه بانک ها و موسسات مالی و اعتباری داخل و خارج از کشور –شرکت در کلیه مناقصات و مزایات دولتی و خصوصی اعم از داخلی و بین المللی شرکت در مناقصات و مزایات داخلی و خارجی –خرید –ساخت و معماری و نقشه کشی –رنگ آمیزی –چیدمان دکوراسیون داخلی و نمای ساختمان –شرکت در نمایشگاههای بین الملل تخصصی و غیر تخصصی داخل و خارج کشور –ایجاد شعب و دفاتر نمایندگی در زمینه موضوع فعالیت شرکت در داخل و خارج از کشور –عقد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی در زمینه موضوع فعالیت شرکت –بهمسازی و نوسازی –خرید ملزومات، احداث سوله و اسکلت فلزی، نازک کاری و نماسازی، اقلام پیش ساخته، مخازن بتنی، بلمبان پارکی و شهری، انواع سازه ها از قبیل پارکینگ و آلاچین و اجرای طرح های صنعتی و تاسیسات شهری –طراحی نظارت اجرا محاسبه

### آکهی تممیمات شرکت آکو بارس پترولیوم کیش (سهامی خاص)

**ثبت شده به شماره ۸۹۵۰ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۲۰۴۸۷۸**

به استناد صور تجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- آقای عباس خفتری با کد ملی ۵۲۷۹۷۴۳۸۷۹، خانم سعیده سعیدزاده با کد ملی ۱۷۵۶۳۴۰۱۰۰ و خانم زینب خفتری با کد ملی ۵۲۷۹۶۹۸۷۵۱ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- آقای عباس خفتری با کد ملی ۵۲۷۹۷۴۳۸۷۹ به سمت مدیرعامل و عضو

هیئت مدیره، خانم سعیده سعیدزاده با کد ملی ۱۷۵۶۳۴۰۱۰۰ به سمت رئیس هیئت مدیره، خانم زینب خفتری با کد ملی ۵۲۷۹۶۹۸۷۵۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره یا نایب رئیس هیئت مدیره هر کدام به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۴- آقای مجید جنبیدی به کد ملی ۰۸۹۰۰۱۱۸۳۴ بعنوان بازرس اصلی و آقاب سید محمد صادق شریعت زاده با کد ملی ۱۸۸۱۶۲۹۵۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.

۵- روزنامه کثیرالانتشار اعتدال جهت درج آکهی های شرکت انتخاب گر دید.

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

# پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

## گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

# اقتصادش