

۷	
منه‌الایت	
	
سال دهم	
شماره ۱۲۵۵	
یکشنبه	
۱۹ تیر ۱۳۹۰	
۸ شعبان ۱۴۳۲	
۱۰ جولای ۲۰۱۱	

برخورداری از زندگی سالم یکی از عوامل مهم در پیشگیری از آسیبها به ویژه اعتیاد است
زندگی سالم دارای ابعاد مختلفی است از جمله ابعاد جسمانی ، روانی- اجتماعی ، معنوی و شناسایی موقعیتهای پرخطر

الف- عوامل جسمانی:
در ایجاد زندگی سالم ارتقاء سلامت اهمیت ویژه ای دارد.منظور از ارتقاء سلامت فرایندی است که فرد را قادر می سازد توانایی و فعالیت خود را در جهت بهبود وضعیت سلامت خود افزایش دهد.
ارتقاء سلامت نیاز به انجام رفتارهای سالم دارد
ان رفتارهای متعدد و متنوع‌د از جمله تغذیه صحیح، خواب شبانه کافی بین ۷ تا ۸ ساعت ، ورزش من مرتب ، عدم مصرف سیگار ، الکل و مواد، تنظیم وزن به گونه ای که بیش از ۱۰ درصد اضافه وزن وجود نداشته باشد.
عواملی که با سبک زندگی ناسالم رابطه دارند عبارتند از:
- مصرف مواد و الکل - سیگار ، پرخوری، روابط جنسی پرخطر و پرداختن به کارهای خطرناک

ب-عوامل روانی واجتماعی:

عوامل روانی واجتماعی موثر در سلامت افراد در کنار عوامل جسمانی مربوط به زندگی سالم از اهمیت ویژه ای برخوردار هستند از جمله این عوامل می توان به این موارد اشاره کرد :
تنظیم اهداف زندگی ، عزت نفس ، و مقابله با استرس ها، یکی از فعالیتهایی که به انسان احساس امنیت و رضایت خاطر می دهد تعیین اهداف زندگی است که نیاز به توجه خاص دارد
چنانچه فرد اهداف زندگی خود را شناسد دچار بی هدفی، کسالت و ناامیدی درمادنگدی می شود
چنانچه فرد اهداف غیر واقع یبانه ای برای زندگی خود تعیین کند نمی تواند به آن اهداف دست یابد و دچار خشم و پرخاشگری و یاس ناامیدی می شود.

از دیگر نیازهای مهم انسان ، نیاز به احترام است.
دو کانون ومنبع احترام وجود دارد -
۱- احترام دیگران به فرد
۲- احترام فرد به خودش
که عزت نفس نام دارد.
نیاز به احترام از سوی دیگران به تنهایی ایرادی ندارد بلکه یکی از نیازهای روانی طبیعی انسان است و به دنبال پیروی از قواعد و

هنجارهای اجتماعی، پیشرفت ، موفقیت ، روابط اجتماعی موثر ، فعالیتهای سالم و برخورداری از سبک زندگی سالم بدست می آید.
گاهی افراد با

بعضی از رفتارهای ناسالم و غیر معمول سعی در بدست آوردن احترام، توجه و حمایت دیگران دارند مانند سیگار کشیدن ، رفتارهای خطرناک مانند رانندگی تند و بی ملاحظه ، مصرف مواد و الکل ...

از دیگر عوامل مهم در رفتار سالم اعتقاد به نفس است
بسیاری از نوجوانان و جوانان به علت ضعف در عزت نفس به رفتارهای ناسالم و غیر اجتماعی روی می آورند.

اعتقاد به نفس عبارتنداست از شناسایی نقاط ضعف و قوت خود و ارزش گذاردن به آن.

عوامل موثر در عزت نفس قوی عبارتند از :

۱- خود آگاهی و شناسایی نقاط قوت و ضعف
۲- ارزش گذاردن به هر آنچه که هستیم و تلاش برای بهبود خود

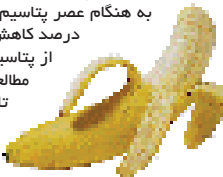
۳-آواروبه بی همتای و بی نظیر بودن خود.

در شکل گیری و تقویت عزت نفس باید بدانهم

خوردن ۳ عدد «موز» در روز، سکنه مغزی را از شما دور می‌کند

پزشکان انگلیسی و ایتالیایی دریک مطالعه مشترک دریافتند که خوردن ۳ عدد موز در روز شما را در برابر سکنه مغزی واکسینه می‌کند. به گزارش ایسنا، این پزشکان در آزمایشات جدید خود متوجه شدند که خوردن یک عدد موز همراه با میعانه، یک عدد با ناهار و یک موز دیگر به هنگام عصر پتانسیم مورد نیاز بدن شما را تأمین کرده و به همین دلیل احتمال تشکیل لخته‌های خونی در مفر را تا حدود ۲۱ درصد کاهش می‌دهد. این یافته تأیید می‌کند که پیشگیری از هزاران مورد سکنه مغزی با مصرف سایر مواد غذایی غنی از پتاسیم مثل اسفناج ، مفر خشکبار ، شیر ، ماهی و عدس امکانپذیر ست . به گزارش روزنامه دیلی میل ، در این مطالعه پزشکان اطلاعات حاصل از ۱۱ بررسی مختلف را مورد بازبینی و تجزیه و تحلیل قرار دادند . این آزمایشات تأیید کرد که مصرف حدود ۱۶۰۰ میلی گرم پتاسیم در روز کافی است تا خطر احتمال سکنه مغزی را بیش از یک پنجم کاهش دهد .

این یافته حاصل مطالعات متخصصان دانشگاه وارویک در انگلیس و دانشگاه ناپلس در ایتالیا است و شرح آن در مجله کالج کاردیولوژی آمریکا به چاپ رسیده است .



خود را ارزشمند - مثبت، مفید و بالارزش می دانیم.

در چنین حالتی کمتر به سمت رفتارهای ناسالم ،

آسیبهای اجتماعی و اعتیاد روی می آوریم .

از دیگر عوامل روانی موثر به کیفیت زندگی

برخورد با مشکلات و استرس هاست با این حال

باید بدانیم ترس در صورتی آسیب زنده است که

اهمیت ارتقاء سلامت در ایجاد زندگی سالم



که ۱- در این جهان فردی بی همتا و بی نظیر

هستیم و خصوصیات علایق و توانایی های خاص داریم که با دیگران متفاوت است.

۲-به خود آگاهی و خود شناسی برسیم زمانی که پیاموزیم فرد منحصر به فردی هستیم باید به این سؤال جواب دهیم که من کیستم در این مرحله نقاط ضعف و محدودیتها و همچنین نکات قوی و توانمندی خود را می شناسیم .

۳- محدودیت و توانایی های خود را بپذیریم

۴-در نهایت هنگامی که یادگیریم که فردی

بی همتا و منحصر به فردی هستیم و خصوصیات بی نظیری داریم و در عین حال محدودیت های خاص نیز داریم و دارای نکات مثبتی هستیم

به احساس بهتری از خود دست می یابیم و

«شکلات» از آب میوه‌ها سالم‌تر است



و در مقایله با بدترین شرایط مقاومت کند و دچار بیماری نشود.

راه های مختلفی برای معنا دادن به

زندگی وجود دارد از جمله :

-داشتن اعتقاد و تعهد : تلاش جهت رشد و تعالی خود یکی از نیازهای مهم انسان است افرادی که تعهدات ، اعتقاد دات و مسئولیتهایی را برای

خود قائل هستند در شرایط پر فشار زندگی بیشتر می تواند یاداری نمایند.

فعالیهایی مانند کمک به انسانهای دیگر، کمک به رشد جامعه، فعالیتهای مذهبی، انجام فعالیتهای انسان دوستانه فعالیتهایی هستند که توانایی ها و استعدادهای بالقوه آنان را رشد می دهد و در نهایت آن ها را به کمال می رساند.

-ارائه آثاری به جامعه مانند فعالیتهای هنری

رسیدن به لذات زندگی مثل پرداختن به تفریحات سالم مانند ورزش ، مسافرت ، لذت بردن از طبیعت

- نگارش فرد نسبت به زندگی نیز از جمله عوامل معنوی محسوب می شوند.

-طور کلی انسانهایی که به اصول اخلاقی و موازین اجتماعی معتقد و پایبند هستند به فعالیتهای سازنده ای می پردازند و نگرش خوش بینانه ای نسبت به زندگی دارند و کمتر به سمت رفتارهای پرخطر مانند اعتیاد می روند در شرایط پرفشار بهتر قادر به مقاومت خواهند بود.

یکی دیگر از نشانه های سلامت روانی وجود روابط و ارتباطات اجتماعی است که قران کریم نیز به کرات بر ارتباطات اجتماعی تأکید شده است قران کریم انسان را به رعایت عدل و احسان و بخشش به خویشاوندان فرمان می دهد و انسان را از بریدن پیوند با خویشاوندان به شدت نهی نموده است.

یکی از موضوعات مهم در روابط اجتماعی دوستی یابی است نکته مهم در زمینه دوست یابی و دوستی ها آن است که بتوان دوستی های سالم را از یکدیگر تفکیک کرد و موقعیتهای خطرناک یا ناسالمی را که در دوستی وجود دارد و گاه دوستان یکدیگر را به انجام آنها تشویق می کنند شناسایی نمود.

روبروی می شوند بایستی از مهارتهای قاطعیت استفاده نمایند مهارت قاطعیت یکی از انواع ارتباطات اجتماعی وروابط بین فردی است . مهارت قاطعیت یا رفتار قاطعانه رفتاری است که بدان وسیله فرد بتواند صافانه و با راحتی علایق و احساسات خود را بیان کند و بدون اضطراب بر نظرات خود ایتساذگی نموده و بدون تخطی به حقوق دیگران حقوق شخصی خود را تأمین کند.

◀ **دکتر مرژان صابری**

معاون امور پیشگیری اداره کل بهزیستی استان هرمزگان

منابع حرارتی برای سوزاندن تنباکو مثل چوب نیم سوز یا زغال چوب نیز مخاطرات سلامتی را افزایش می دهند چون این سوختها هنگام اشتعال نیز سبهای خاص خودشان را تولید می کنند که شامل مقادیر بالایی از مونواکسید کربن ، آنها و مواد شیمیایی سرطانزا ست. اشتراک قطعه دهانی

قلیان نیز خطر جدی برای انتقال بیماریهای واگیر دار مثل سل و هیابتیت می باشد.
از دیگر مضرات قلیان ناشی از آسانس های شیمیایی یا بو و مزه میوه ای است که در این نوع توتون بر اثر حرارت بالا هیدرولیز می شوند و چون در صنایع دخانیات مرغوبترین نوع توتون را در سیگار سازی استفاده می کنند و

تقاله هایی که باستی در زباله دان ریخته و معدوم شوند به عنوان تنباکو در قلیان استفاده می گردد
به همین دلیل آن را با ۱۵ یا ۱۶ ماده شیمیایی و یا اسانس میوه ای ترکیب می کنند و به اسم توتون میوه ای به فروش می رسانند
این امر بیماری زا دود آن را چند برابر می کند ساز و کار دفاعی بدن را از بین می برد و زمینه مساعدی برای ابتلا افراد به برونشیت و انسداد حاد ریوی را فراهم می نماید بنابراین ماده اصلی قلیان که تنباکوی آن است از زیان آور ترین و بدترین

نوع توتون استفاده می گردد.
در مصرف قلیان ، مکش ریوی است و دود تا انتهای ترین خانه های ریه نفوذ می کند و گاز مونوکسید کربن باعث ایجاد زمینه پلی سانی (زیاد شدن غیر طبیعی گلبول های قرمز در جریان خون محیطی امی شود وفشار خون فرد دچار نوسان می گردد. میزان مواد مضر دریافتی از دود قلیان بیشتر از سیگار است .

میزان گاز کربنیک موجود در خون طرفداران قلیان از سیگارها خیلی بیشتر است و علاوه بر این ، مقدار نیکوتین موجود در دود این وسیله سنتی هم در حد قابل توجهی از دود سیگار بیشتر است.
دود دست دوم تولید شده از قلیان، مخلوطی از تنباکو و دود مواد سوختنی است بنابراین خطر جدیتری برای افراد غیر سیگاری محسوب می شود.
زنان بار دار به ویژه جنین آنان که در معرض مستقیم یا غیرمستقیم سموم ناشی از استعمال قلیان قرار گیرند آسیب پذیر تر هستند.



◀ **دکتر پیشگیری وامور اعتیاد اداره کل بهزیستی استان هرمزگان**

آگهی تغییرات شرک هامان صنعت جنوب ایر انیان سهامی خاص به شماره ثبت ۱۰۳۴۲

و شناسه ملی ۱۰۸۰۰۱۲۴۸۹۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۰۱ تصصمات ذیل اتخاذ شد :

۱- موضوع شرکت به شرح ذیل تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید :

تعمیر سرویس نگهداری تست و راه اندازی و تنظیم (کالپراسون)کلیه تجهیزات دستگاه های صنعتی و مکانیکی و برقی و الکترونیکی و انواع دیسزل و ژنراتورهای صنعتی و ساختمانی و ماشین آلات صنعتی سبک و سنگین و لوازم و تجهیزات ابزار دقیق صنعتی - طراحی و ساخت و خرید و فروش و واردات کلیه تجهیزات و دستگاه ها و لوازم و قطعات بدکی ماشین آلات صنعتی ساختمانی مکانیکی الکترونیکی و ابزار دقیق صنعتی و تجهیزات تأسیساتی ساختمانی و صنعتی انجام کلیه اسورات مهمربط به خدمات صنعتی شامل ، طراحی ، برشکاری ، گرمکاری و مونتاژ انواع سازه های صنعتی ، ساختمانی و دریایی ، انجام امور مربوط به کارهای سند پلاست ، رنگ آمیزی ، جوشکاری ، عایق کاری و کانال کشی و کلیه کارهای کارگاهی صنعتی و تأسیساتی ، طراحی ساخت ، نصب و تعمیر انواع تابلوهای برق صنعتی و تعمیر سرویس نگهداری تست و راه اندازی و تنظیم (کالپراسون) کلیه تجهیزات دستگاه های صنعتی و مکانیکی و برقی و الکترونیکی و انواع دیسزل و ژنراتورهای صنعتی و ساختمانی و ماشین آلات صنعتی سبک و سنگین و لوازم و تجهیزات ابزار دقیق صنعتی طراحی و ساخت و خرید و فروش و واردات کلیه تجهیزات و دستگاه ها و لوازم و قطعات بدکی ماشین آلات صنعتی ساختمانی مکانیکی الکترونیکی و ابزار دقیق کابل کشی نصب و تعمیر و نگهداری انواع ترانس و تیر برق فشار قوی و ضعیف سرویس و تعمیر و نصب انواع سیستمهای برودتی و حرارتی شامل انواع چیلر و کولرهای ثابت و متحرک جهت کارخانه ها و ساختمانهای اداری دولتی و خصوصی طراحی نصب تعمیر و پشتیبانی خدمات نرم افزاری و سخت افزاری و نصب شبکه و اتوماسیون اداری و نصب دوربینهای مدار بسته و کنترل از راه دور طراحی نظارت اجرا نصب و نگهداری کلیه سیستمهای مخایراتی و اتوماسیون اداری اماکن خصوصی و دولتی در تاریخ ۱۳۹۷/۰۳/۲۳ ذیل دفتر ثبت شرکتها و موسسات غیر تجاری ثبت و مورد تایید و امضاء قرار گرفت .۹۱۵/م الف

مسئول ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری واحد ثبتی بندر عباس

آگهی تأسیس موسسه رضوان سرریگ بندر

موسسه فوق در تاریخ ۱۳۹۷/۰۲/۲۶ تحت شماره ۷۲۲ وشناسه ملی ۱۰۸۰۰۱۵۱۴۳۳ در این اداره به ثبت رسیده و در تاریخ ۱۳۹۷/۰۳/۰۲ از لحاظ امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده و خلاصه اظهارنامه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم در روزنامه های رسمی و کثیرالانتشار دریا آگهی می شود .
۱-موضوع موسسه :ارائه خدمات برگزاری برنامه های تفریحی ساحلی و دریایی شامل جت اسکی و قایق تفریحی و اسکی روی آب و تهیه و تأمین و ایجاد کلیه تجهیزات مورد نیاز جهت فضاهای تفریحی ساحلی و برگزاری و ارائه خدمات ورزشهای ساحلی و موتور و چهار چرخ ساحلی و دوچرخه سواری و سایر وسایل ورزشی ساحلی .
۲- مدت موسسه: ازتاریخ ثبت به مدت نامحدود.۳-مرکز اصلی موسسه : ۳-۱استان هرمزگان -شهر بندرعباس بلوار ساحلی مجتمع تجاری ستاره شهر طبقه اول واحد ۲۰۴
۴ - سرمایه موسسه : مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد.
۵-اولین مدیران موسسه :

۵-۱-آقای علی اصغر رضوانی به سمت مدیر عامل به مدت نامحدود انتخاب گردیدند.

۶- دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت با امضا مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.

۷-اختیارات مدیر عامل: مطابق اساسنامه می باشد.۹۰۴/م الف

مسئول ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری واحد ثبتی بندر عباس

آگهی تغییرات شرک ت نو آوران مسکن خلیج فارس سهامی خاص بشماره صبت ۸۸۳۳ش.ملی(۱۰۸۰۰۱۱۶۰۹)

به موجب صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۹۷/۲/۵ تغییرات زیر در شرکت فوق انجام گردیده است .

۱- محل دفتر شرکت در بندرعباس به بلوار امام حسین - اهله شمالی - خیابان لوریجان - مجتمع آیین طبقه اول واحد ۱۰۱ کدپستی ۷۹۱۹۱۸۲۵۹۹ انتقال یافته و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید. ۹۰۸/م الف

حسین محمدی نسب - سرپرست ثبت اسناد واملاک بندر عباس

آگهی تغییرات شرک ت آذر گستر ساحل سهامی خاص بشماره ۶۶۱۳ش(۱۰۸۰۰۰۹۳۹۸)

به موجب صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده هیئت مدیره مورخ ۸۹/۱۲/۱۹ تغییرات زیر در شرکت فوق به عمل آمده ، انجام گردیده است .

۱- موسسه حسابرسی اصلاح گستران امین به سمت بازرس اصلی و آقای عباس موسوی سنگ سرکی به سمت بازرس علی البدل شرکت برای مدت یکسال انتخاب گردید .

۲- روزنامه دریا جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید . ۹۱۰/م الف

حسین محمدی نسب - سرپرست ثبت اسناد واملاک بندر عباس

موسسه خدمات مالی وحسابداری حسابگران صددرنشین هرمزگان

تنظیم دفاتر قانونی و اظهار نامه مالیاتی

تلفن: ۰۹۱۷۳۶۸۴۴ ۱۶ / ۴۳۱ ۵۴۴۹

شرکت دریا صنعت آنامیس خدمات فنی و تأسیسات ساختمان

■ نصب سیستم های الکترونیکی ،آیفون تصویری،درب های اتوماتیک ■ راهبند دوربین مدار بسته ،اعلام حریق ،آتن مرکزی ■ دریهای ضد سرقت ،دریهای یوبی وی سی (upvc) ■ برق ساختمان و لوله کشی ■ سقف کاذب و دیوار پوش ■ تعمیرات

تلفکس:۶۶۷۱۹۳۷ زارعی:۰۹۱۷۹۵۶۹۷۰۳

