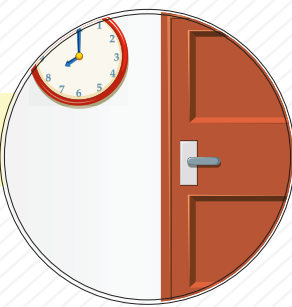


اصول بهداشت جسمی

دانشنی های قرنطینه خانگی

اصول بهداشت روانی



از فرد مبتلا یا مشکوک در اتاق در بسته و جداگانه نگهداری کنید



هر گونه ارتباط با فرد بیمار با ماسک انجام شود



برای فرد مبتلا از حمام جداگانه استفاده شود



هر وسیله ای که بیمار با آن سروکار دارد مرتب شسته و ضد عفونی شود



هنگام ملاقات فاصله چند متری را رعایت کنید



تمام وسایل شخصی بیمار جدا شود



برای کاهش استرس، کارهای همیشگی تان را در خانه انجام دهید



برای کاهش اضطراب با یکدیگر در خانه گفت و گو کنید



با تلفن و اینترنت با نزدیکان تان در ارتباط باشید



مثبت اندیش باشید؛ شما قبلاً هم مشکلات زیادی را شکست داده اید



از این فرصت برای خواندن کتاب ها و دیدن فیلم استفاده کنید



یادتان باشد این دوران هم بهزودی تمام خواهد شد



با تلفن و اینترنت با نزدیکان تان در ارتباط باشید

■ برای تهیه این مطلب از سایت تبیان کمک گرفته شده است

چگونه خطر ابتلا به کرونا را در آرایشگاه ها کاهش دهیم؟



بعد از اتمام کار دست و صورتتان را بشوید



در صورتی که ممکن است به حمام بروید



به سالن های شلوغ مراجعه نکنید



از انجام کارهایی مانند کاشت ناخن و تتو بپرهیزید



همراه خود مواد ضد عفونی کننده داشته باشید



به هیچ وجه با کفش وارد محیط منزل نشوید



از لوازم آرایشی که با چشم و دهان تماس دارد استفاده نکنید



از آرایشگر بخواهید قبل از شروع کار، دستها و لوازم را ضد عفونی کند



در بازگشت به منزل همه لباس هایتان را عوض کنید

به کار برد شوینده ها دقت کنیم!

ضد عفونی کننده های قوی بدون دقت در شیوه استفاده می توانند خطرناک باشند

تنفسی و سطوح دارد. مواد سفید کننده و شوینده های قوی مثل وایتکس فقط برای بعضی سطوح آن هم با غلظت کم قابل استفاده هستند. باین توضیح که از مخلوط کردن این مواد با هم نیز جدا باید خودداری کرد. مثلاً وایتکس را می توان فقط در حجم زیادی از آب مخلوط کرد و محلولش را مورد استفاده قرار داد. همچنین مهم است که هنگام استفاده از این شوینده ها نکات ایمنی را که پشت آن درج شده رعایت کنیم تا سلامت خودمان به خطر نیفتد. در موارد زیادی بسیاری از نفستنگی ها و مشکلات پوستی ناشی از تماس غیرایمن با همین مواد هستند که ممکن است تصور ابتلا به کرونا را برای شهروندان ایجاد کند.



در شرایط کنونی، خیلی ها دنبال مواد ضد عفونی کننده هستند و همین موضوع باعث شده اجناس تقلبی هم در بازار وجود داشته باشند. عده ای هم مواد دیگری را که کار بردهای سنگینی دارند، به جای ماده ضد عفونی معمولی به شهروندان می فروشند که اگر به شیوه استفاده از آن دقت نشود می تواند خطرناک باشد. به عنوان مثال دیده شده که در سوپرمارکت ها و مغازه های مختلف مواد شوینده شیمیایی قوی به عنوان ماده ضد عفونی کننده فروخته می شود که تماس آن با پوست یا بعضی سطوح می تواند بسیار خطرناک و در درازمدت برای سلامتی مضر باشد.

باید دقت کنیم که حتماً ماده ضد عفونی یا شوینده معتبر و دارای مجوز بخریم و با خواندن روی بسته بندی حتماً به کار برد آن توجه داشته باشیم. بسیاری از ضد عفونی کننده ها برای سطوحی مثل کاشی و سرامیک سرویس بهداشتی و حمام ساخته شده اند و مناسب میز کار و میز تلویزیون نیستند. به ویژه این که بعد از اسپری کردن آن ها به سطوح بلافاصله باید با آب جرم گیری کرد و زیاد ماندن آن ها روی سطوح اثر تخریبی برای سیستم

قرار و مدار ویژه

روزی رعایت فاصله ۲ متری بادیگران

اگر خودتان یا یکی از اطرافیان تان علائمی شبیه بیماری سرماخوردگی یا آنفلوآنزا دارید، حتماً در زمان صحبت کردن با یکدیگر علاوه بر استفاده از ماسک، حداقل دو متر از یکدیگر فاصله بگیرید. به طور کلی هم توصیه می شود که این روزها، تا حد امکان با فاصله نسبت به دیگران بنشینید تا احتمال انتقال بیماری به پایین ترین حد برسد.



آگهی تغییرات شرکت غزال گوشت رچاء شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۳۵۶۶۴

و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۵۱۱۲۶۵

به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۹/۱۹ تصمیمات ذیل اتخاذ شد :

۱ - صورت های مالی منتهی به ۹۷/۱۲/۲۹ به تصویب رسید .

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری مشهد (۷۷۹۷۵۹)

۹/۹۸۱۵-۱۵۸

آگهی تغییرات شرکت بازرگانی فرا گستر مهان آرمان شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۵۰۱۷۹

و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۶۶۷۶۹۲

به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۰۷/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد :

اختیارات و وظائف مدیرعامل به شرح صورت جلسه به مدیرعامل تفویض گردید .

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری مشهد (۷۷۹۹۱۱)

۹/۹۸۱۵-۱۷۲

آگهی تغییرات شرکت چینی صنعتی زمرد خاور شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۲۴۰۴۲ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۳۹۴۸۱۲

به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۰۹/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد :

۱ - صورت های مالی منتهی به سال ۹۶ به تصویب رسید - آقای مرتضی مهدوی به کد ملی ۰۹۳۷۴۴۵۳۹۹ و آقای سید عبدالله خاتمی پور به کد ملی ۵۲۱۹۶۸۴۲۱۳ بترتیب به سمت بازرسان اصلی و علی البدل شرکت برای مدت یکسال مالی تعیین گردیدند ۳- روزنامه خراسان جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری مشهد (۷۷۹۸۶۲)

۹/۹۸۱۵-۱۷۸

آگهی تغییرات شرکت گندمک طلوس شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۶۸۱۶ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۳۲۴۰۲۷

به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد :

۱ - محل شرکت در واحد ثبتی استان خراسان رضوی، شهرستان بینالود، بخش شاندیز، دهستان شاندیز، روستا شهرک طلوس، محله شهرک صنعتی توس، بلوار اندیشه، پلاک ۷، قطعه ۷، ۳۳۰، طبقه همکف کد پستی ۹۱۸۵۱۸۳۹۷۶ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساسنامه بشرح فوق اصلاح گردید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری مشهد (۷۷۹۹۲۲)

۹/۹۸۱۵-۲۱۵

آگهی تغییرات شرکت آرمان گستر هشتم اطلس شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۳۰۲۹۲ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۵۵۳۲۰

به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۰۷/۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : شرکت بازرگانی فراگستر مهان آرمان شناسه ملی ۱۰۳۸۰۶۶۷۶۹۲ به عنوان عضو هیات مدیره برای باقی مانده مدت تصدی مدیران تاریخ ۱۳۹۹/۰۷/۰۹ جایگزین شرکت ایرانیان اطلس به شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۸۳۴۷ گردید.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری مشهد (۷۷۹۹۹۰)

۹/۹۸۱۵-۱۷۰

آگهی تغییرات شرکت دار الشفاء و خیره قمر بنی هاشم موسسه غیر تجاری به شماره ثبت ۳۴۹ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۵۴۷۲۲۲

به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۷/۰۵/۰۳ به استناد نامه شماره ۱۹۱۴/۲/۵۱۶/۱/۵۹ مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۲۲ پلیس اطلاعات و امنیت عمومی فاستان خراسان رضوی تصمیمات ذیل اتخاذ شد : افزایش تعداد اعضای هیات مدیره از ۱۱ نفر به ۱۸ نفر مورد تصویب قرار گرفت

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری مشهد (۷۷۹۷۷۷)

۹/۹۸۱۵-۱۸۲

آگهی تغییرات شرکت تولیدی صنایع غذایی شیرین شرق شرکت تعاونی به شماره ثبت ۲۴۵ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۹۰۱۲۲

به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۳۰ و نامه شماره ۵۷۶۷ مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۰۶ اداره تعاون کار و رفاه اجتماعی شهرستان سبزوار تصمیمات ذیل اتخاذ شد : صورت های مالی سال ۹۶ و تصویب گردید . رضا یاسینی پور کد ملی ۰۷۹۰۸۷۳۵۰۸ و جواد یاسینی پور کد ملی ۰۷۹۳۷۳۱۰۱۱ و حسین یاسینی پور کد ملی ۰۷۸۰۶۵۷۴۵۴ به سمت اعضا اصلی هیات مدیره و اسماعیل یاسینی پور کد ملی ۰۷۹۰۸۷۲۹۳۳ و محمود خسرو جردی کد ملی ۰۷۹۰۷۳۴۵۳۲ به سمت اعضا علی البدل هیئت مدیره برای مدت سه سال انتخاب شدند. یونس یاسینی پور کد ملی ۰۷۸۰۹۴۴۶۳۱ به سمت بازرسان اصلی و مریم کریم آبادی کد ملی ۰۷۹۳۷۲۳۱۲۴ به سمت بازرسان علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری سبزوار (۷۷۵۷۲۴)

۹/۹۸۱۵-۱۷۲

آگهی تغییرات شرکت صنایع غذایی سالم خراسان شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۶۴۴۳ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۳۲۲۵۱۰

به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۰۷ تصمیمات ذیل اتخاذ شد : - سمت اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل برای مدت دو سال تعیین گردیدند: آقای قاسم اسدی از غدی به شماره ملی ۰۹۲۱۷۰۲۲۸۰ به سمت عضو هیئت مدیره و آقای غلامحسین اسدی از غدی به شماره ملی ۰۹۳۴۷۰۵۴۶۱ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم فاطمه سرخوش به شماره ملی ۰۹۴۰۷۴۱۰۲۴ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقای هادی حسین آبادی به شماره ملی ۵۲۱۹۹۲۵۵۲ به سمت مدیرعامل خارج از اعضا - کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت با امضای رئیس هیئت مدیره به همراه مهر شرکت معتبر خواهد بود - اختیارات مدیرعامل مطابق اساسنامه و در حدود مصوبات هیئت مدیره خواهد بود . اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری مشهد (۷۷۹۷۸۰)

۹/۹۸۱۵-۱۹۰

آگهی تغییرات شرکت کشاورزی دهکده گل نوس شرکت تعاونی به شماره ثبت ۶۵۹ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۳۷۸۳۹۷

به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۶ و نامه شماره ۲۰۵/۱۰/۹/۳۴۲/۱۷۰۴ مورخ ۱۳۹۸/۱۱/۰۷ اداره تعاون روستائی شهرستان چناران تصمیمات ذیل اتخاذ شد : - صورت های ۱۳۹۶-۱۳۹۷ مورد تصویب قرار گرفت . اعضا هیئت مدیره شرکت برای مدت سه سال به شرح ذیل انتخاب گردیدند : آقای حمید رضا مزینی به کد ملی ۰۷۰۲۳۳۳۲۰۴ و آقای علی تهرانی فر به کد ملی ۰۹۳۱۳۶۰۴۴۷ و آقای علی ایزدی به کد ملی ۰۹۴۴۱۵۸۲۸۵ و آقای احمد اخلاقی به کد ملی ۵۲۲۹۴۰۷۵۰۶ و آقای محمد فارسی به کد ملی ۰۹۳۷۱۲۶۳۲۲ به سمت اعضا اصلی هیئت مدیره و آقای احمد باقر پور به کد ملی ۵۲۲۹۶۴۷۱۶۷ و آقای رامین جراحی به کد ملی ۰۹۴۳۳۴۹۰۲۸ به سمت اعضا علی البدل هیات مدیره برای مدت سه سال انتخاب گردیدند. آقای سید حسین نعمتی به کد ملی ۰۹۳۷۶۵۴۸۶۸ و آقای محمد پیش دار به کد ملی ۰۷۰۰۵۹۸۰۳۰ به عنوان بازرسان شرکت به مدت یک سال مالی انتخاب گردیدند .

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری چناران (۷۷۵۷۲۳)

۹/۹۸۱۵-۲۱۳

پیشنهاد پادکست

شنیدن درباره کتاب ها

افراد زیادی در فراغت این روز هایشان به دنبال پیشنهاد و معرفی کتاب خوب هستند. می خواهند درباره کتاب ها بیشتر بدانند تا تصمیم بگیرند آن را انتخاب کنند و بخوانند یا نه. در چنین شرایطی تجربه افرادی که قبلاً آن کتاب ها را خوانده اند بسیار می تواند کمک کننده باشد. پادکست «Epitome books» دقیقاً همین کار را انجام می دهد. این پادکست در هر کدام از قسمت های خود خلاصه ای از یک کتاب را روایت می کند. البته با این توضیح که مانعی برای خواندن آن کتاب نخواهد بود. بلکه شما با کلیت و فضای کتاب بیشتر آشنایی شوید و می توانید شمارا ترغیب یا منصرف کند که سراغ آن کتاب بروید. این پادکست را می توانید در برنامه های عرضه پادکست پیدا کنید.

پیشنهاد فیلم

مشت فخم زاده در ۷۶ سالگی

فیلم مشت آخر (۱۳۹۷) مهدی فخیم زاده فیلم نامه نویس، بازیگر و کارگردان سینمای ایران را با سریال های تاریخی و پلیسی به یاد می آوریم. او سال ۹۷ یعنی در ۷۶ سالگی «مشت آخر» را ساخت و هنگام تولید فیلم دچار سانحه رانندگی شد. فیلم به تازگی وارد شبکه نمایش خانگی شده است. فخیم زاده نقش اول این فیلم است. پیرمردی که بزن بهادر است و با کمک وردستش کار خلاف انجام می دهد. هنگام یکی از سرقت ها بعد از ۳۳ سال پسرش را می بیند و همین اتفاق ماجراجویی را رقم می زند که قرار است بستری برای نشان دادن آمادگی بدنی فخیم زاده در این سن و سال باشد. گوهر خیراندیش، احمد نجفی و رامین راستاد دیگر بازیگران این فیلم هستند. می توانید فیلم را از سایت های قانونی دانلود فیلم یا تلویزیون های اینترنتی تهیه و تماشا کنید.

پیشنهاد کتاب

۲۳ هزار عنوان کتاب رایگان

در این روزهای قرنطینه خانگی، سازمان اسناد و کتابخانه ملی هم اقدام از رزگشایی برای بالا بردن سطح مطالعه و پر کردن اوقات فراغت کودکان و نوجوانان انجام داده است. کودکان و نوجوانان می توانند با عضویت در این پایگاه اینترنتی به بیش از ۲۳ هزار عنوان کتاب که به صورت اسکن شده قابل مطالعه هستند، دسترسی پیدا کنند. این کتاب ها برای بازه سنی ۱۴ تا ۷ سال در نظر گرفته شده اند. مجله، پادکست کتاب صوتی از دیگر امکانات موجود در این کتابخانه بزرگ است. شما می توانید با مراجعه به نشانی icnl.nla.ir به این امکانات دسترسی داشته باشید و کتاب های مدنظر تان را پیدا کنید.