

## عواقب روانی این که بخواهید فرزندتان «بهترین» باشد

والدین همیشه بهترین‌ها را برای فرزندانشان می‌خواهند اما یادمان باشد همیشه بهترین بودن به نفع فرزندمان نیست؛ گاهی انتظار بهترین‌ها را داشتن می‌تواند سلامت روان فرزندمان را به خطر بیندازد.

**گروه بهداشت و سلامت**–برخی والدین بر این باورند که برای پیشرفت فرزندشان در آینده، باید فشار زیادی را به خود او و تحمیل کنند. گاهی پدر و

مادرها احساس می‌کنند باید والدین کاملی باشند، به همین دلیل خودشان را تحت‌فشار قرار می‌دهند تا بهترین و بیشترین امکانات را برای فرزندشان فراهم کنند؛ گاهی هم برعکس، والدین از فرزندشان انتظار کامل بودن دارند، به همین دلیل از همان کودکی با مقایسه، کنترل‌گری و مشاورت سعی می‌کنند ازنظر خودشان فرزند کاملی را تربیت نمایند و فرزندشان را ترغیب می‌کنند تا در همه زمینه‌ها بهترین باشند. این فشار برای انجام دقیق و بی‌نقص هر کاری، یکی از مشکلات بزرگ و مسکوت‌خوانه‌های کمال‌گرا است. دکتر فاطمه ثمنی، روانشناس کودک و نوجوان می‌گوید: «والد کامل بودن یک انتظار غیرواقعی است که می‌تواند

### چگونه از خوردن میوه حداکثر فایده را ببریم؟

**گروه بهداشت و سلامت**–کنجاندن میوه‌ها در برنامه غذایی روزانه ضروری است چرا که میوه‌ها، خوردنی‌هایی طبیعی و سرشار از ساکارز، فروکتوز و گلوکز هستند. میوه‌ها حاوی انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی، املاح و آنزیم‌ها هستند که هر کدام فواید منحصر به فرد خود را دارند. در همین حال به گفته متخصصان، با رعایت بعضی از شرایط و دستورالعمل‌ها می‌توان فواید مصرف انواع میوه را به حداکثر رساند.

**۱. میوه‌ها را به طور کامل بخورید**

بیشتر میوه‌ها را می‌توانید به‌جای آب‌گیری، به‌طور کامل بخورید. وقتی آب میوه‌ را می‌گیرید، فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنزیم‌ها را از بین می‌برید. آب میوه همچنین پس از مصرف به سرعت به معده می‌رسد که منجر به افزایش آشکار در سطح قند خون شما می‌شود و همچنین می‌تواند سطح اسید اوریک شمار افزایش دهد که بسیاری از عوارض سلامتی را در پی دارد.

**۲. بعد از غذا خوردن، میوه نخورید**

اگر میوه‌ها را بلافاصله بعد از غذا مصرف می‌کنید میوه‌ها به معده شما می‌روند و با غذاهایی که از وعده غذایی قبلی در آنجا هستند، شروع به تجزیه شدن می‌کنند. در نتیجه، معده اکنون نیاز به تولید اسیدهای بیشتری دارد که در نتیجه میوه‌ها به سرعت تجزیه شده، اسیدی‌تر می‌شوند و بیشتر خواص سالم خود را از دست می‌دهند.

**۳. قبل از خوردن میوه، مقداری آجیل بخورید**

آجیل به متعادل کردن افزایش قند خون ناشی از میوه‌ها کمک می‌کند، زیرا منبع چربی است. بنابراین، مصرف آجیل قبل از مصرف میوه توصیه می‌شود.

#### بهداشت و سلامت

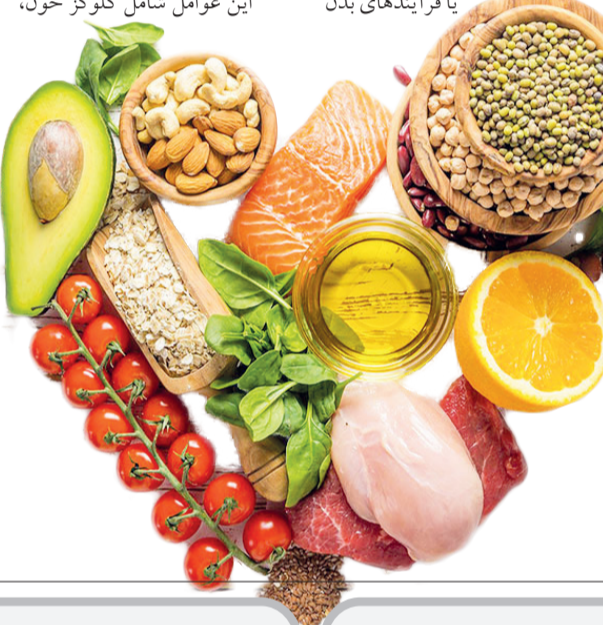


### والدین با تأثیر بر روی شایستگی کودک، احساس خودمختاری که نیاز فطری هر انسانی است را زیر سؤال می‌برند لذا این مسئله باعث می‌شود تا کودک در آینده نتواند تصمیم‌گیری‌های خوبی داشته باشد

می‌رسانند که اگر به بالاترین استانداردها دست پیدا نکنند، شکست خورده است اما فشار بیش از حد به بچه‌ها برای کامل بودن می‌تواند منجر به آسیب‌های دیگری شود. به‌عنوان مثال، یک کودک ممکن است در تکالیف مدرسه خود تقلب کند تا نمرات خوبی کسب کند، زیرا ممکن است فکر کند والدینش برای موفقیت بیش از صادق بودن ارزش قائل هستند.» این روانشناس

### کشف یک رژیم غذایی مهربان با قلب افراد

برای تجزیه مواد مغذی در غذا و ساختن و ترمیم بافت‌ها برای حفظ عملکرد طبیعی و خطر بیماری قلبی و عروقی تأثیر می‌گذارند. این عوامل شامل گلوکز خون،



ارتقاء می‌دهند.

دکتر گاردنر گفت: اصطلاح سلامت متابولیک قلبی به گروهی از عواملی اشاره دارد که بر متابولیسم یا فرآیندهای بدن

**گروه بهداشت و سلامت**–

محققان عناصر سالم برای قلب را در قالب ده رژیم غذایی محبوب ارزیابی کرده اند.

یک بیانیه علمی که اخیرا در مجله انجمن قلب آمریکا منتشر شده است، پیش و راهنمایی ارزشمندی را ارائه می‌دهد.

دکتر کریستوفر دی گاردنر، استاد پزشکی در دانشگاه استنفورد گفت: انبوه رژیم‌های غذایی و اطلاعات نادرست پیرامون ما هستند و ممکن است به درستی در مورد تغذیه سالم برای قلب راهنمایی نشویم و احساس شود زمان یا آموزش لازم برای ارزیابی رژیم‌های مختلف وجود ندارد.

ما امیدواریم که این بیانیه به عنوان ابزاری برای پزشکان و عموم مردم باشد تا بفهمند کدام رژیم‌های غذایی سلامت متابولیک قلب را

ثمنی درخصوص مقابله با سبک فرزندپروری کمال‌گرا می‌گوید: «بهترین راه برای جلوگیری از پیامدهای منفی سبک فرزندپروری کمال‌گرا این است که والدین را متقاعد کنیم که از مقایسه فرزندان خود با تصویر غیرواقعی از یک کودک ایده‌آل یا ایجاد انتظارات غیرواقعی از فرزندان خود دست‌بردارند.» این روانشناس کودک ادامه می‌دهد: «والدین برای مقابله با کمال‌گرایی باید به دنبال بهبود سلامت روان خود باشند زیرا کمال‌گرایی در

والدین می‌تواند ناشی از ناراحتی‌های روحی و روانی گذشته آن‌ها باشد یا والدین به دلیل بزرگ شدن توسط پدر و مادر کمال‌گرای خود، حال می‌خواهند این کمال‌گرایی را به فرزندان خودشان انتقال دهند. لذا والدین کمال‌گرا احتما باید تحت روان‌درمانی قرار بگیرند تا مشکلات گذشته‌شان ریشه‌یابی و حل شود تا در نهایت بتوانند با پیدا کردن حال خوب، حال خوبی را به فرزندشان نیز انتقال دهند.»

**با برخورد سالم، تأثیر رفتارهای کمالگرا نه والدینتان را کاهش دهید**
همان‌طور که اشاره شد کمال‌گرای والدین تأثیرات منفی زیادی در آینده کودک و سلامت روان او خواهد داشت. همچنین فرزندان کمال‌گراها اغلب با اضطراب و عزت‌نفس پایینی

### عبارتند از:

• غذاهای متنوع میل کنید.
• ۸ لیوان آب در روز را فراموش نکنید.
• میزان اندازه هر وعده غذاییان را کنترل کنید.
• مصرف قند اضافی را در وعده‌های روزانه خود کنترل کنید.
• وعده‌های غذاییتان را منظم بخورید.
• چربی‌های سالم و مفید مانند ماهی را در مصرف غذاییتان بگنجانید.
• مصرف نمک را محدود کنید.
• برای غذا خوردنتان برنامه ریزی داشته باشید.

• فیبر را در رژیم غذایی خود بگنجانید.
• برچسب مواد غذایی را بخوانید تا از میزان سطح انرژی و کالیشان آگاه باشید و قدرت انتخاب داشته باشید.
**بهرتر است به آن‌ها توجه کنید**

شخصی و ترجیحات فرهنگی سازگار باشد. نحوه انجام تحقیق کارشناسان ویژگی‌های تعیین کننده چندین الگوی غذایی طولانی مدت را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند این رژیم‌های غذایی مناسب برای قلب منطاف پذیر است و طیف وسیعی از غذاهای سالم، کم نمک، بدون شکر اضافه و روغن‌های گرم‌سیری و غذاهای فرآوری شده را ارائه می‌دهد.

سرشار از سبزیجات غیر نشاسته‌ای، میوه‌ها، غلات کامل و حبوبات است. منابع پروتئینی در این الگوها عمدتاً گیاهی هستند و با ماهی، غذاهای دریایی، مرغ و گوشت بدون چربی و لبنیات کم چرب یا بدون چربی تکمیل می‌شوند.
**همچنین سایر مواردی که بهتر است به آن‌ها توجه کنید**

کلسترول و سایر چربی‌ها، فشار خون و وزن بدن است. سطح غیر طبیعی یک عامل می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد، اما زمانی که عوامل متعدد غیرطبیعی باشند، خطر بیماری قلبی ترکیب می‌شود و اغلب منجر به بیماری شدیدتر می‌شود.

این بیانیه با راهنمایی شامل ده ویژگی کلیدی یک الگوی غذایی است که برای بهبود سلامت متابولیک قلبی، کم‌ترکز بر محدود کردن چربی‌های ناسالم و کاهش مصرف کربوهیدرات‌های اضافی طراحی شده است.
این مطالعه اولین بار است که بررسی می‌کند چگونه الگوهای غذایی محبوب با این ویژگی‌ها مطابقت دارند. نکته مهم این است که این راهنمایی به گونه‌ای طراحی شده است که با بودجه فردی، سلیقه

۳)کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادهای و عقود اسلامی با امضای مدیرعامل و یکی از اعضاء هیئت مدیره و یا دو نفر از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و سایر نامه‌های عادی و اداری و قراردادهای خرید و فروش با امضای مدیرعامل یا هر یک از اعضاء هیئت مدیره منفردا همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۴)هیئت مدیره اختیارات مندرج در ماده ۴۰ اساسنامه بشرح ذیل با حق توکیل و توکیل در توکیل و با حق عزل وکیل را به مدیرعامل تفویض اختیار نمود:
۱-نمایندگی شرکت در برابر با اشخاص و کلیه ادارات دولتی و موسسات خصوصی
۲-تصویب آئین نامه های داخلی شرکت به پیشنهاد مدیرعامل.
۳-ایجاد و حذف نمایندگی ها یا شعبه ها در هر نقطه از ایران یا خارج از ایران.
۴-تسبب و عزل کلیه ماموران و کارکنان شرکت و تعیین شغل و حقوق و دستمزد و انعام و ترفیع و تنبیه و تعیین سایر شرایط استخدام و معافیت و خروج آنها از خدمت و رخصتی و بازنشستگی و استعمری وراث آنها.
۵-تصویب بودجه برای اداره کردن شرکت.
۶-انتخاب حساب و استفاده از آن به نام شرکت نزد بانکها و موسسات.
۷-دریافت مطالبات شرکت و پرداخت

موسسات دانش بنیان و صنایع خلاق در قالب ایجاد و مدیریت شتاب دهنده کسب و کارها و استارت آپ استدیو و عرضه کالا و خدمات مربوط مبادرت به هرگونه عملیات بازرگانی داخلی و خارجی، واردات، صادرات،خرید و فروش در زمینه موضوع فعالیت شرکت ،انتخاب حساب های بانکی و اخذ وام و تسهیلات و اعتبارات از کلیه بانکها و موسسات مالی و اعتباری دولتی و خصوصی داخلی و خارج از کشوردر زمینه موضوع فعالیت شرکت،ایجاد شعب و نمایندگی در خارج از کشور در زمینه فعالیت شرکت اخذ و اعطاء نمایندگی ، انعقاد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی ،برگزاری سمینار،دوره و کارگاه با توجه به موضوع فعالیت شرکت و ارائه خدمات مربوط (درصورت ضرورت قانونی پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح)،شرکت در نمایشگاهای داخلی و خارجی در زمینه موضوع فعالیت شرکت کلیه موارد فوق پس از اخذ مجوز از مراجع ذیصلاح و در چهار چوب قوانین و مقررات سازمان منطقه آزاد کیش .

۲-**مرکز اصلی شرکت**: جزیره کیش ،بلوار مهربانه،مرکز نوآوری کیش ،طبقه دوم، واحد۲۱۶.
کد پستی ۷۹۴۱۶۳۸۸۹۴
**۳-میزان سرمایه شرکت**: سرمایه شرکت ۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰ریال سرمایه منقسم به ۱۵۰۰ سهم با نام عادی ۱۰,۰۰۰ ریالی که مبلغ ۲۵۰,۰۰۰ریال به موجب گواهی شماره ۰۰۲۳۱۸۴۸۹ مورخ ۱۸/۰۱/۱۴۰۱ بانک تجارت شعبه مرکز تجاری کیش به حساب شرکت واریز گردیده است و مابقی در تعهد سهامداران می باشد

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

۵-**مدیران شرکت** : آقای مسیح زمانیان یا کد ملی ۲۲۸۲۳۳۸۳۴۵به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ،آقای خشایار غفوری یا کد ملی ۰۰۱۸۹۴۴۵۰۰به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای کیارش کوهی یا کد ملی ۰۵۱۱۰۴۲۰۴۶به سمت عضو نایب رئیس هیئت مدیره به مدت دو سال انتخاب شدند.

۶-**آراندگان حق اعضاء**:کلیه اسناد و مدارک بانکی از قبیل بهادار چک ،سفته، بروات ، و سایر اسناد تعهد آور ،قراردادها،عقود اسلامی با امضای دو نفر از سه نفر اعضاء هیئت مدیره به تنهایی به همراه مهر شرکت معتبر می باشد .

۷- **اختیار مدیر عامل**:طبق مفاد اساسنامه.
**۸-اولین بازرسان** : آقای علی فلاحی جواد آبادی به شماره ملی ۰۴۴۰۵۲۰۳۱۲،بعنوان بازرس اصلی و آقای سید هادی فرهنگ به شماره ملی ۱۵۷۰۳۸۹۶۱۶،بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند .
**۹-روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش** بعنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید .
**شیما فرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

۱.ترازنامه و حساب سود و زیان مالی شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۰،۱۲،۲۹ به تصویب رسید.
**۲.مؤسسه حسابرسی** آریا بصیر اندیشه با شناسه ملی ۰۱۰۱۳۲۹۵۰۴۹ بعنوان حسابرسی و بازرس اصلی و آقای محمدرضا دستجردی با کد ملی ۰۲۸۳۳۷۵۴۶۱،بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

**شیما فرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

۱.ترازنامه و حساب سود و زیان مالی شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۰،۱۲،۲۹ به تصویب رسید.
**۲.مؤسسه حسابرسی** آریا بصیر اندیشه با شناسه ملی ۰۱۰۱۳۲۹۵۰۴۹ بعنوان حسابرسی و بازرس اصلی و آقای محمدرضا دستجردی با کد ملی ۰۲۸۳۳۷۵۴۶۱،بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

**شیما فرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

شنبه ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۲، ۱۵ شوال ۱۴۴۴، ۶ می ۲۰۲۳، شماره ۴۲۰۲، صفحه ۹

دست‌وپنجه نرم می‌کنند اما ثمنی می‌گوید در برخی مواقع می‌توان با برخورد سالم، تأثیر رفتارهای کمالگرا نه والدین را کاهش داد یا با آنها مقابله کرد.»والدین کمال‌گرا اغلب متوجه تأثیر رفتارشان بر فرزندشان نمی‌شوند لذا توصیه می‌کنم در این خصوص با والدینتان صحبت کنید و اجازه دهید غیرواقعی آن‌ها چه احساسی را در شما ایجاد می‌کند.»

او ادامه می‌دهد: «انتقاد و انتظارات بالا داشتن از خود و دیگران جزو خصوصیات افسردگ کمال‌گرا ازجمله والدین به دلیل بزرگ شدن توسط پدر و مادر کمال‌گرای خود، حال می‌خواهند این کمال‌گرایی را به فرزندان خودشان انتقال دهند. لذا والدین کمال‌گرا احتما باید تحت روان‌درمانی قرار بگیرند تا مشکلات گذشته‌شان ریشه‌یابی و حل شود تا در نهایت بتوانند با پیدا کردن حال خوب، حال خوبی را به فرزندشان نیز انتقال دهند.»

### عبارتند از:

• غذاهای متنوع میل کنید.
• ۸ لیوان آب در روز را فراموش نکنید.
• میزان اندازه هر وعده غذاییتان را کنترل کنید.
• مصرف قند اضافی را در وعده‌های روزانه خود کنترل کنید.
• وعده‌های غذاییتان را منظم بخورید.
• چربی‌های سالم و مفید مانند ماهی را در مصرف غذاییتان بگنجانید.
• مصرف نمک را محدود کنید.
• برای غذا خوردنتان برنامه ریزی داشته باشید.

• فیبر را در رژیم غذایی خود بگنجانید.
• برچسب مواد غذایی را بخوانید تا از میزان سطح انرژی و کالیشان آگاه باشید و قدرت انتخاب داشته باشید.
**بهرتر است به آن‌ها توجه کنید**

دیون آن از اصل و بهره متفرعات.
۸-تعهد، ظهرنویسی، قبولی، پرداخت دیون آن از اصل و بهره متفرعات.
۹-عقد هر نوع قرارداد و تغییر و تبدیل و یا فسخ و اقامه آن در مورد خرید و فروش و معاوضه اموال منقول و غیر منقول و ماشین آلات و مناقصه و مزایده و غیره که جزء و مزایده و غیره که جزء موضوع شرکت باشد بالجمله انجام کلیه عملیات و معاملات مذکور در ماده ۳ این اساسنامه.
۱۰-مبادرت به تقاضا و اقدام برای ثبت هر گونه علامت تجاری و اختراع.
۱۱-بهر امانت گذاردن هر نوع اسناد و مدارک و وجوه در صندوق های دولتی و خصوصی و استرداد آنها.
۱۲-تحصیل اعتبار از بانکها و شرکتها و موسسات و هر نوع استقراض و اخذ وجه به هر مبلغ و به هر مدت و به هر میزان بهره و کارمزد و یا هر گونه شرطی که مقتضی باشد.
۱۳-اقامه هر گونه دعوی و دفاع از هر گونه دعوی و یا تسلیم به دعوی یا انصراف از آن اعم از حقوقی و کیفری با داشتن تمام اختیارات مراجعه به امر دادرسی از حق پژوهش فرجام عملصلح، تعیین وکیل سازش ادعای جعل نسبت به سند طرف و استرداد سند تعیین داور یا با بدون اختیار صلح و بطور کلی استفاده از کلیه حقوق و اجرای کلیه تکالیف ناشیه از قانون دآوری تعیین وکیل برای دادرسی و غیره یا با بدون حق توکیل و توکیل در توکیل ولو کرارا تعیین مصدق و کارشناس اقرار خواه در ماهیت دعوی و خواه به امری که کاملا قاطع دعوی باشد دعوی خسارت استرداد، دعوی جلب شخص ثالث و دفاع از دعوی ثالث اقامه به دعوی مصالحه، تعیین وکیل سازش ادعای جعل نسبت به سند طرف 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.
۱۴-تعیین میزان استهلاک ها.
۱۵-تنظیم خلاصه صورت دارایی و فروض شرکت هر شش ماه یکبار و دادن به بازرس شرکت.
۱۶-تنظیم خلاصه صورت دارایی و دیون شرکت پس از انقضای سال مالی و همچنین ترازنامه و حساب عملکرد و حساب سود و زیان شرکت طبق ماده ۱۳۲۲ لایحه اصلاحی قانونی اصلاح قسمتی از قانون تجارت.
۱۷-دعوت مجامع عمومی عادی و فوق العاده و تعیین دستور جلسه آنها.
۱۸-پیشنهاد هر نوع اندوختع علاوه بر پنج درصد اندوخته موضوع مواد ۱۴۰ و ۱۳۸ لایحه قانونی قسمتی از قانون تجارت.
۱۹-پیشنهاد اصلاح اساسانه در مواقعی که مفید تشخیص داده شود.
۲۰-پیشنهاد تقسیم سود بین صاحبان سهام.

**شیما فرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

#### آگهی افزایش سرمایه شرکت نفت و پالایش حامی پاسار گاد کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۱۶۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۹۱۵۰۴۴ به استناد صورتحساب مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱،۱۲،۲۰ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱،۱۲،۲۱، سرمایه شرکت از مبلغ ۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۷۰,۰۰۰ سهم ۱۰۰,۰۰۰ ریالی با نام می باشد می طریق مطالبات حال شده (به مبلغ ۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال) افزایش یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

**شیما فرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

#### آگهی انحلال بین المللی تجارت الکترونیک پدیده کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۶۷۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۵۱۵۴۳۳ به استناد صورتحساب مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱،۰۹،۲۹، شرکت مذکور منحل اعلام و آقای حبیب فسنتقری به شماره ملی ۰۹۴۵۲۶۷۸۲۷ به سمت مدیر تصفیه برای مدت دو سال انتخاب گردیدند. ضمناً محل تصفیه به نشانی: شهرستان مشهد، شانددیز، ابتدای بلوار میرزا جواد آقا نهرانی، ساختمان اداری پدیده شانددیز، طبقه پنجم، کد پستی ۹۳۵۶۳۱۵۹۵۹ می باشد.

**شیما فرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

# وجیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

