

گروه بهداشت و سلامت – مسادران غذا را تهیه می‌کنند؛ می‌پزند و بین فرزندان‌شان توزیع می‌کنند. این موضوع می‌تواند به طور قابل توجهی بر عادات غذایی، ساختار بدن و رشد کودکان تاثیر بگذارد. کیفیت و کمیت غذای دریافتی در دوران کودکی بر وضعیت تغذیه و بروز کمبودها و اختلالات تغذیه‌ای آنان تاثیر می‌گذارد. مصرف غذای ناسالم می‌تواند منجر به عواقب نامطلوب سلامتی مانند اختلالات مزمن، غیر واگیر و چاقی کودکان شود. افراد باید با دوران کودکی به مصرف غذاهای سالم تشویق شوند، زیرا کودکان در حیجیات و عادات غذایی مادام‌العمری پیدامی‌کنند.

در یک پژوهش معتقدان بررسی کردند که آیا کیفیت رژیم غذایی مادران بر فرزندان‌شان تاثیر می‌گذارد یا خیر. علاوه بر این تاثیر رژیم غذایی مادر بر ساختار بدن کودکان مورد بررسی قرار گرفت. این تحقیق شامل زوج‌های مادر و کودک بود که میان آنان داده‌های اجتماعی اقتصادی، وضعیت تغذیه و کیفیت رژیم غذایی آنان مورد ارزیابی قرار گرفت. این گروه تحقیقاتی با کسانی که در

مراحل اول و دوم بررسی تاثیر تغییرات دوران نزدیک به زمان زایمان بر سلامت نوزاد در آزمایش‌های ۶ ماهه اول زندگی شرکت کرده بودند، مصاحبه کرد تا داده‌هایی را برای تجزیه و تحلیل حاضر به دست آورد.

این تحقیق در ۲ بخش، یکی زمانی که نوزادان یک تا سه ماهه بودند، انجام شد. مرحله دوم کارآزمایی نیز شامل کودکان پیش دبستانی سه تا ۶ سال

انجام بود. مادران پرسشنامه بسامد غذا و پرسشنامه جمعیت‌شناختی اجتماعی را پر کردند. کیفیت رژیم غذایی مطابق با تکرار و مصرف منظم غذا بر اساس هرم غذایی برزیل (برای گروه‌های غذایی) و طبقه‌بندی NOVA (برای میزان فرآوری مواد غذایی، به عنوان فرآوری نشده یا حداقل فرآوری شده

و فرآوری‌شده یا فوق فرآوری‌شده) ارزیابی شد. تغذیه با شیر مادر و استفاده از شیر خشک با استفاده از یادآوری رژیم غذایی یک‌روزه و گزارش مادر ارزیابی شد.

وضعیت تغذیه با استفاده از مقادیر شاخص توده بدنی برای مادران و نمره معیار طبیعی برای کودکان با استفاده از دستورالعمل‌های سازمان جهانی بهداشت تعیین شد. برای تعیین چاقی

وضعیت تغذیه با استفاده از مقادیر شاخص توده بدنی برای مادران و نمره معیار طبیعی برای کودکان با استفاده از دستورالعمل‌های سازمان جهانی بهداشت تعیین شد. برای تعیین چاقی کودکان ضخامت چربی زیر پوستی، زیر کتف و چربی زیر پوستی عضله سه‌سر انداز دهگیری شد.

در س خانواده بودند.

در بین کودکان، ۱۴ نفر دارای اضافه‌وزن و ۱۱ نفر چاق بودند؛ همچنین ۲۰ و ۲۸ کودک به ترتیب بر اساس مقادیر چربی زیر پوستی عضله سه‌سر و چربی زیر پوستی زیر کتف چاق بودند. مصرف مکرر غذاهای فرآوری‌نشده و حداقل فرآوری‌شده توسط مادر باعث افزایش مصرف آن‌ها

کودکان ضخامت چربی زیر پوستی، زیر کتف و چربی زیر پوستی عضله سه‌سر اندازه‌گیری شد. زوج‌های مادر و کودک از نظر پارامترهای مادر

مانند سن، درآمد ماهانه، شاخص توده بدنی، سطح تحصیلات، وضعیت ناهل و تعداد فرزندان مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند که تفاوت معناداری بین زوج‌های مادر و کودک وجود نداشت.

بهداشت و سلامت

بین کودکان و کاهش ضخامت چربی زیرپوستی زیر کتف آنان شد و هرچه مصرف غذاهای فوق فرآوری‌شده توسط مادر بیشتر بود، ضخامت چربی زیرپوستی عضله سه‌سر کودکان نیز بیشتر شده بود.مصرف مواد غذایی بر اساس گروه‌های غذایی و فرآوری مواد غذایی با درآمد ماهانه و سطح تحصیلات مادر ارتباط معناداری نشان داد.

میانگین سنی مادران ۳۳ سال بود؛ زن ۵۸ (۷۰ درصد) اضافه‌وزن داشتند و ۵۶ زن (۶۸ درصد) متاهل بودند یا با شریک زندگی خود زندگی می‌کردند. بیشتر زنان ۲ فرزند داشتند و ۱۱ سال

مادران تحصیل کرده در سطح دبیرستان غذاهای سالم‌تری مانند سبزیجات و سایر گیاهان، شیر و محصولات لبنی مصرف و مصرف غذاهای چرب و روغنی را محدود می‌کردند. علاوه بر این فرزندان مادرانی که دارای تحصیلات دبیرستانی بودند، حیویات، دانه‌های روغنی، چای و قهوه بیشتری مصرف کردند.

بچه‌های کوچکتر دانه‌های روغنی، لوبیا و مواد غذایی کمتر فرآوری‌شده یا فرآوری‌نشده بیشتری می‌خوردند. مصرف حداقل مواد غذایی فرآوری‌شده و فرآوری‌نشده میان کودکان متولدشده از مادرانی که برابر یا بیشتر از سه برابر حداقل دستمزد درآمد داشتند، بیشتر بود.

روزانه چقدر باید نمک مصرف کنیم؟

کارشناسان تغذیه و سلامت می‌گویند: میزان نمک بعضی اجناس در خواربارفروشی ممکن است حتی قبل از اینکه وعده ناهار را هم در نظر بگیریم، از حد مجاز روزانه بیشتر شود. شبکه اسکای‌نیوز در گزارشی در این‌باره آورده است: فقط ۱۰ درصد شرکت‌کنندگان در نظرسنجی «بنیاد قلب بریتانیا» دقیقاً گفتند حداکثر مقدار توصیه‌شده نمک از سسوی مقامات بهداشتی دولت، شش گرم در روز است. بزرگسالان بریتانیایی روزانه به‌طور متوسط ۸.۴ گرم نمک می‌خورند که حاوی ۳.۳ گرم سدیم است. یافته‌های این نظرسنجی در حالی منتشر

عادات سلامت غذایی کودکان در گرو کیفیت رژیم غذایی مادر

- مادران نقش مهمی در عادات غذایی فرزندان خود دارند زیرا عادات و سبک زندگی آنان بر لگوهای غذایی فرزندان‌شان تاثیر می‌گذارد.**



بیسکویت و دارو هم نمک دارد

می‌شود که ب‌پژوهش جداگانه‌ای نشان داد در بعضی بیسکویتهای قه‌ق‌پنزا حاوی مقدار نمک مورد نیاز برای سه روز است. طبق اعلام کارشناسان، دو سوم پخت‌هایی که در ستوران‌ها و بیرون‌برها به فروش می‌رسد حاوی شش گرم به بالا نمک در هر پیتزا است. طبق اعلام این بنیاد، خوردن بیش از حد سدیم ممکن است به بروز مشکلات سلامت از قبیل فشار خون بالا منجر شود که می‌تواند عامل نیمی از همه حمله‌های قلبی و سکنه‌های مغزی در بریتانیا باشد. شاید تعجب‌کننده که غذای بیرون‌سر و مملسو از پنیری که اغلب حاوی گوشت فرآوری‌شده و زیتون هستند نیز در جدول میزان نمک، جایگاه بالایی دارند. **نمک موجود در برخی خوردنی‌ها** اما شاید میزان نمک موجود در سایر اقلام فروشگاهی برایتان تعجب‌برانگیز باشد. **مطالعات در انگلیس نشان می‌دهد که در سه‌چهارم نان‌های فروشگاهی، هر که نان حاوی نمکی معادل نمک یک بسته چپس آماده است.**

پاستا ایتالیایی‌ها اصطلاحاً می‌گویند باید پاستا را در آبی به شوری آب دریا پخت، اما سس پاستا چه؟ در حالیکه خود پاستانمک دارد، بعضی سس‌های پاستا هم در واقع از آب دریا شورتر هستند. هر ۱۰۰ گرم آب دریا از آتلانتیک معادل ۲.۵ گرم نمک دارد اما برخی از سس‌های معروف پاستا حدود ۳ گرم نمک دارند. از سس‌هایی که روی اجاق گاز درست می‌کنیم تا سس گوجه‌فرنگی و سس‌های مخصوص خوباندن مواد غذایی، برخی از سس‌ها مقادیر زیادی نمک درون خود پنهان دارند. با این حال کارشناسان می‌گویند که مقدار نمک در انواع سس‌ها بسیار متفاوت است و این نشان می‌دهد که می‌توان با کم کردن سدیم هم سس خوشمزه درست کرد.

غلات صبحانه شاید مراقب مقدار شکر افزوده در کاسه غلات صبحانه خود باشید، اما نمک چه؟ نظرسنجی سال ۲۰۲۱ نشان داد بیش از نیمی از غلات صبحانه که برای کودکان تولید می‌شود، حاوی دست‌کم میزان «متوسطی» نمک است.

خوردنی‌های شیرین شاید فورا به ذهن نرسد که بیسکویت، شیرینی‌های خمیری و کیک میزان سدیم بالایی داشته باشند، اما پژوهش بنیاد قلب بریتانیا نشان می‌دهد ۴ درصد نمک بر نامه غذایی ما را غذاهای شیرین تأمین می‌کند و حتی نمک بیسکویت ممکن است از ذرت بوداده بیشتر باشد. **پاراستامول** حتی دسته داروها هم از نمک در امان نیست. پاراستامول حل‌شدنی حاوی سدیم است، به اندازه‌ای که اگر فردی حداکثر دز روزانه را مصرف کند از حداکثر ۲ گرم توصیه‌شده سازمان جهانی بهداشت برای مصرف نمک فراتر می‌رود.

ارتباط برگزاری جشن تولد برای سالمندان با سلامت روان آن‌ها

گروه بهداشت و سلامت – برگزاری جشن تولد هر چند ساده برای تمام سنین اهمیت دارد و به سلامت روان آن‌ها و شما کمک بسزایی می‌کند.

به نظر می‌رسد برگزاری جشن‌های تولد با افزایش سن افراد شکل‌های مختلفی به خود می‌گیرند. متأسفانه برخی وقتی صحبت از افراد مسن می‌شود ارزش برگزاری جشن تولد را برایشان نادیده می‌گیرند. اما حقیقت این است که جشن‌های تولد سالانه می‌تواند برای سالمندان بسیار خاص و معنادار باشد نه اینکه فقط در نقاط عطف سنی مانند سن ۹۰ سالگی بر گزار شود.

اگر می‌خواهید کاری را انجام دهید، آن را درست انجام دهید، بنابراین پیشنهاد می‌شود اگر می‌خواهید جشن تولد بگیرید، آن را شگفت‌انگیز برگزار کنید.

از آنجا که به پرداخت هزینه‌های آن چنانی نیست در این جشن‌ها مهم توجه به شرایط روحی و نیازهای فردی است که تولدش را جشن می‌گیرید. این که عمیق درک کند فراموش نشده است و عزیزانش از گذر عمر او و در کنار هم بودن خوشحالند.

در این مطلب به چند مزیت برگزاری جشن تولد برای عزیزان شما اشاره شده است:

حذف پنهانی: قبل از هر چیز، گذراندن وقت با دیگران مبارزه با تنهایی می‌کند. این دلیل قطعاً هدیه‌ای است که برای سالمندان می‌تواند بسیار ارزشمند باشد. صله رحم یا استحکام پیوند خانوادگی: جشن تولد زمان مناسبی برای دور هم جمع کردن اعضای خانواده و دلیلی معتمد برای نزدیک شدن به آن‌ها است. همچنین می‌تواند پیوندهای خانوادگی و احساس تعلق و عشق را تقویت کند.

بیان خاطرات و تجربیات: فرد مورد علاقه‌تان مطالب بسیاری را گفتن و اشتراک‌گذاری دارد. اختصاص این فرصت به آن‌ها، برای انجام این کار می‌تواند برای آن‌ها و شما مفید باشد. به جشن تولد عزیزان‌تان و برگزاری آن عادت نکنید و به خاطر داشته باشید برگزاری جشن تولد برای سالمندان احساس متفاوت و خوبی در شما و آن‌ها به جای خواهد گذاشت. جشن تولد برای نشان دادن حسن قدردانی یک فرد در زندگی ما است. تنها توجه به این نکته مهم است که جشن تولد برای همه سنین عالی است، به شرطی که مناسب سن آن فرد برگزار شود.

وقتی صحبت از سالمندان به میان می‌آید، در اکثر مواقع آن‌ها علاقمند حضور و دور همی اعضای خانواده خود هستند.

آگهی تصمیمات شرکت پارس اقیانوس کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۱۲۳۸۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۱۹۶۲۵۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۵، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱-ماده ۳۱ اساسنامه به شرح ذیل گردید: «شرکت به وسیله هیات مدیره ای مرکب از ۵ نفر عضو اصلی و ۲نفر عضو علی البدل، که به وسیله مجمع عمومی عادی از بین سهامداران انتخاب می شوند، اداره خواهد شد» و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

۲-مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، فرودگاه بین المللی کیش، ترمینال خروجی پرواز های داخلی شماره ۵۱۵، کد پستی شماره ۱۷۹۸۳۴۱۷۹۷۴۴ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

شیمافرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت ایرانیان نور ارتباط توانا کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۱۴۲۷۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۹۳۷۰۷۹

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱،۱۲،۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱)ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال ۱۴۰۱ به تصویب رسید.

۲)آقای محمد علی آزاد با کد ملی ۲۲۸۰۸۳۱۳۶۸ ، خانم معصومه آزاد با کد ملی ۲۲۹۹۳۱۹۷۹۴ . خانم فاطمه کریمی با کد ملی ۲۲۹۲۰۴۱۷۵۸ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳)به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای محمد علی آزاد با کد ملی ۲۲۸۰۸۳۱۳۶۸ ، به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره ، خانم معصومه آزاد با کد ملی ۲۲۹۹۳۱۹۷۹۴ به سمت رئیس هیئت مدیره ، خانم فاطمه کریمی با کد ملی ۲۲۹۲۰۴۱۷۵۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۴)کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای محمد علی آزاد همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۵)آقای مصطفی اسمعیلی با کد ملی ۲۲۹۲۳۰۸۷۱۱ بعنوان بازرس اصلی و آقای حسین افشاری با کد ملی ۱۲۰۹۵۰۹۳۰۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۶)روزنامه کثیرالانتشار اعتماد جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

شیمافرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت زیما توسعه پارسین کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۱۳۰۴۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۸۹۹۵۸۳

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱،۱۲،۰۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱)آقای رامین خسرو خاور با کد ملی ۰۰۲۷۶۷۷۰۳۱ ، آقای پاجلی لیلو خوزه زیتا با کد فرآگیر ۱۰۰۳۳۱۵۲۶ ، آقای حمیدرضا صمدی با کد ملی ۰۴۲۲۹۷۵۸۳ ، آقای روزبه خسرو خاور با کد ملی ۰۰۶۱۹۶۷۵۰۵ ، آقای ادگار فردیناند پولتی زیتا با کد فرآگیر ۱۰۰۴۰۸۳۸۴ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲)به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: خانم فاطمه علمی با کد ملی ۰۰۱۱۷۳۸۸۶ (خارج از اعضا) به سمت مدیرعامل، آقای رامین خسرو خاور با کد ملی ۰۰۲۷۶۷۷۰۳۱ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای پاجلی لیلو خوزه زیتا با کد فرآگیر ۱۰۰۳۳۱۵۲۶ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره ، آقایان حشمد رضا صمدی با کد ملی ۰۴۲۲۹۷۵۸۳ ، روزبه خسرو خاور با کد ملی ۰۰۶۱۹۶۷۵۰۵ و ادگار فردیناند پولتی زیتا با کد فرآگیر ۱۰۰۴۰۸۳۸۴ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳)کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، برات، قراردادهای و عقود اسلامی و غیره با امضای مشترک رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل و در غیاب هر یک از ایشان فرد حاضر به همراه یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و سایر نامه های عادی و اداری با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

شیمافرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت آذین پویا کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۱۳۷۹۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۱۲۷۴۰۸

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۰، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱-آقای عبدالرضا صفری آیسردی به کد ملی ۶۵۵۹۹۱۹۶۹۲ به سمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره و آقای حمیدرضا صفری آیسردی به کد ملی ۶۵۵۹۹۱۹۸۰۳ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و خانم سمیرا طاهری آیسردی کد ملی ۲۴۶۰۱۱۷۳۳۷ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲-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 و رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳-آقای ابراهیم مرادی آیسردی با کد ملی ۶۵۵۹۸۷۴۷۹۶ بعنوان بازرس اصلی و آقای روح الهی امینی آیسردی با کد ملی ۶۵۵۹۸۶۲۳۳ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

شیمافرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش