

گروه بهداشت و سلامت – طیف گسترده‌ای از مزایای فیزیکی، ذهنی و اجتماعی را ارائه می‌دهد که آن را به یک انتخاب عالی برای کودکان در تمام سنین تبدیل می‌کند. در این مطلب برخی از فواید شنا برای کودکان را بررسی خواهیم کرد.

سلامت جسمانی را بهبود می‌بخشد شنا یک ورزش کم تاثیر است که تمرینی برای تمام بدن فراهم می‌کند. سلامت قلب و عروق را بهبود می‌بخشد، ماهیچه‌ها را تقویت می‌کند و استقامت را افزایش می‌دهد. شنا همچنین می‌تواند به حفظ وزن مناسب کودکان کمک کند، زیرا باعث سوزاندن کالری و افزایش متابولیسم می‌شود.

هماهنگی و مهارت های حرکتی را توسعه می‌دهد شنا نیاز به هماهنگی و کنترل حرکات بدن دارد که به رشد مهارت‌های حرکتی کودکان کمک می‌کند. همچنین به تعادل و آگاهی فضایی کمک می‌کند که برای سایر فعالیت‌های بدنی و ورزش مهم است.

باعث ایجاد اعتماد به نفس و عزت نفس می‌شود

شنا راهی عالی برای کودکان برای ایجاد اعتماد به نفس و عزت نفس است. همانطور که آنها مهارت‌های جدید را یاد می‌گیرند

و توانایی‌های شنای خود را بهبود می‌بخشند، احساس موفقیت و غرور در موفقیت‌های خود به دست می‌آورند. این می‌تواند به سایر زمینه‌های زندگی آنها مانند مدرسه و موقعیت‌های اجتماعی ترجمه شود.

استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد

شنا یک فعالیت آرامش بخش است که می‌تواند به کودکان در کاهش استرس و اضطراب کمک کند. حرکات موزون شنا و تریخ اندورفین می‌تواند اثر آرام بخشی بر بدن و ذهن داشته باشد و باعث ایجاد احساس آرامش و رفاه شود.

بهبود می‌بخشد مهارت‌های اجتماعی را

شنا اغلب یک فعالیت گروهی است که فرصت‌هایی را برای کودکان فراهم می‌کند تا با همسالان خود ارتباط برقرار کنند و مهارت‌های اجتماعی خود را توسعه دهند. آنها می‌توانند یاد بگیرند که به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، با دیگران همکاری کنند و از طریق آموزش شنا یا ورزش‌های گروهی روابط دوستانه برقرار کنند.

ایمنی و مهارت‌های آب را ارتقا می‌دهد

شنا یک مهارت ضروری زندگی است که می‌تواند به حفظ امنیت کودکان در اطراف آب کمک کند. یادگیری شنا و درک ایمنی آب

فواید ورزش شنا برای کودکان

شنا کردن یک فعالیت محبوب برای کودکان و بزرگسالان است و دلایل خوبی دارد.



شنا یک فعالیت آرامش بخش است که می‌تواند به کودکان در کاهش استرس و اضطراب کمک کند. حرکات موزون شنا و تریخ اندورفین می‌تواند اثر آرام بخشی بر بدن و ذهن داشته باشد و باعث ایجاد احساس آرامش و رفاه شود.

می‌تواند از حوادث جلوگیری کند و اعتماد به نفس و دانش را برای کودکان فراهم کند تا از فعالیت‌های آبی لذت ببرند.

عملکرد شناختی را افزایش می‌دهد

ثابت شده است که شنا عملکرد شناختی را در کودکان تقویت می‌کند. افزایش جریان خون به مغز در طول ورزش می‌تواند حافظه، تمرکز و عملکرد کلی مغز را بهبود بخشد.

یک فعالیت سرگرم کننده و سالم را فراهم می‌کند

شنا یک فعالیت سرگرم کننده و سالم است که کودکان می‌توانند در طول زندگی از آن لذت ببرند. این می‌تواند راهی عالی برای فعال ماندن، کاهش استرس و لذت بردن از وقت با دوستان و خانواده باشد. در نتیجه، شنا فواید بی‌شماری برای کودکان، هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی دارد. این می‌تواند به آنها کمک کند هماهنگی، اعتماد به نفس، مهارت‌های اجتماعی و عملکرد شناختی را توسعه دهند و در عین حال ایمنی و سبک زندگی سالم را ارتقا دهند. تشویق کودکان به شرکت در شنا می‌تواند به آنها کمک کند تا در مسیری برای سلامت و تندرستی زندگی کنند.

شنا اغلب به عنوان یک ورزش کم تاثیر برای کودکان مبتلا به آسم

توصیه می‌شود، زیرا می‌تواند عملکرد ریه را بهبود بخشد و علائم آسم را کاهش دهد. محیط گرم و مرطوب یک استخر سرپوشیده نیز می‌تواند برای کودکان مبتلا به بیماری‌های تنفسی مفید باشد.

انعطاف پذیری را افزایش می‌دهد

شنا شامل طیف گسترده‌ای از حرکات است که می‌تواند به بهبود انعطاف پذیری و دامنه حرکت کمک کند. این می‌تواند به ویژه برای کودکانی که مستعد سفت شدن ماهیچه‌ها یا سفتی مفاصل هستند مفید باشد.

استقلال را تقویت می‌کند شنا مهارتی است که کودکان می‌توانند آن را به طور مستقل یاد بگیرند و تمرین کنند، که می‌تواند به تقویت حس استقلال و اعتماد به نفس کمک کند. همانطور که آنها شناگران ماهر تر می‌شوند، ممکن است احساس راحتی بیشتری در کاوش در آب به تنهایی داشته باشند، که می‌تواند یک مهارت زندگی ارزشمند باشد.

تاب آوری ایجاد می‌کند شنا می‌تواند یک فعالیت چالش برانگیز باشد که نیاز به پشتکار و اراده دارد. همانطور که کودکان برای بهبود توانایی‌های شنا خود تلاش می‌کنند، ممکن است با موانع یا مشکلاتی روبرو شوند، اما یادگیری

غلبه بر این چالش‌ها می‌تواند به ایجاد انعطاف پذیری و ذهنیت رشد کمک کند.

فاصله از صفحه نمایش را فراهم می‌کند

در عصر دیجیتال امروزی، بسیاری از کودکان زمان زیادی را در مقابل صفحه نمایش می‌گذرانند. شنا می‌تواند فاصله‌ای از فناوری ایجاد کند و کودکان را به انجام فعالیت‌های بدنی و تعامل اجتماعی تشویق کند.

عشق به طبیعت را تشویق می‌کند

شنا می‌تواند راهی عالی برای درک و ارتباط کودکان با دنیای طبیعی باشد. بچه ها چه شنا در استخر و چه در آب طبیعی، می‌توانند در مورد محیط زیست و اهمیت حفظ آب بیاموزند. شنا کردن در فضای باز نیز می‌تواند کودکان را در معرض زیبایی‌های طبیعت قرار دهد و آنها را تشویق به کشف و درک دنیای طبیعی کند.

به خواب کمک می‌کند

شنا می‌تواند راهی عالی برای ایجاد خواب بهتر در کودکان باشد. فعالیت بدنی و تمدد اعصاب شنا می‌تواند به خسته شدن بدن و ایجاد خواب آرام کمک کند. علاوه بر این، تریخ اندورفین در طول ورزش می‌تواند به تنظیم الگوهای خواب و بهبود کیفیت کلی خواب کمک کند.

گروه بهداشت و سلامت – یک متخصص تغذیه گفت: اگر آب و املاح از دست رفته بر اثر تعریق جبران نشود، فرد دچار ضعف و سستی می‌شود.

منصور رضایی با اشاره به شروع تابستان و گرم شدن هوا،گفت: در گرما تعریق افزایش یافته و احساس نیاز به آب بیشتر می‌شود. اگر آب و املاح از دست رفته بر اثر تعریق جبران نشود، فرد دچار ضعف، سستی، بی‌حالی و کاهش استانه تحمل و بدن می‌شود.

وی با اشاره به این که در هوای گرم نیاز افراد به کالری کمتر و آب، املاح و ویتامین‌ها بیشتر می‌شود، یادآور شد: با گرم‌تر شدن هو افراد باید از لبنیات و گوشت‌های کم چرب استفاده کنند.

رضایی با بیان این‌که میوه و سبزی تازه فصل غنی از آب، املاح، ویتامین‌ها و فیبر هستند، مصرف آن‌ها را برای رفع نیاز بدن توصیه کرد.

به گفته وی، مصرف کمپوت، آب میوه (اعم از صنعتی و خانگی) و میوه و سبزی‌های خشک نمی‌توان این نیاز را رفع کند و بهتر است از میوه و سبزی تازه استفاده شود.

این متخصص علوم تغذیه، افزود: در کنار مصرف میوه‌ها، مصرف غذاهای پروتئینی گیاهی (دانه‌ها، مغزها، حبوبات و آجیل‌ها) و پروتئین‌های حیوانی کم چرب مثل تخم مرغ و لبنیات باعث افزایش توان جسمی افراد می‌شود. وی تأکید کرد: در فصل تابستان و گرما نباید غذاهای پر انرژی و

پر چرب استفاده شود و مصرف غذاهای فرآوری شده که نمک پنهان دارد باید به حداقل برسد.

وی افزود: مصرف نمک، غذاهای شور و تنقلاتی مانند چیپس شور و آجیل شور را باید در تابستان محدود کرد و بیشتر از آجیل خام استفاده کرد.

رضایی، سرخ کردن، بو دادن و تفت دادن مواد غذایی را باعث کاهش ارزش غذایی آن‌ها برشمرد و افزود: در مصرف این نوع اغذیه و غذاهای آماده، مصنوعی و فست‌فودها زیاده‌روی نشود.

به گفته وی، نباید در فصل تابستان در مصرف شیرینی، شکلات، شیرینی‌های طبیعی (عسل، کشمش، میوز) و میوه‌های شیرین (مانند انجیر، نارگیل، موز،

خریزه، آناناس) زیاده‌روی کرد. این متخصص تغذیه افزود: در تابستان باید از مصرف افراطی گوشت قرمز به دلیل داشتن انرژی، کلسترول و چربی زیاد پرهیز کرد و گوشت پرندگانسی مانند کبک و بلدرچین نیز با حداکثر تنوع و حداقل مقدار مصرف شوند.

وی خاطر نشان کرد: با گرم شدن هوا به تدریج نیاز بدن به کالری کم می‌شود و باید از مصرف غذاهای با چربی و انرژی بالا پرهیز کرد؛ بنابراین باید غذاهایی مانند فستجان، گردو و کنجد در این فصل کمتر مصرف شود.

وی توصیه کرد: در فصل تابستان بیشتر از غذاهایی نظیر آب دوغ خیار، ماست، کمی نان، سبزیجات خنک مانند خیار، کاهو،

کدو خورشتی (سبزی)، گشنیز، اسفناج، ماست و اسفناج استفاده شود.

رضایی غذاهای یختنی و آب‌پز را از جمله غذاهای مناسب فصل گرما برشمرد و توصیه کرد که در این فصل کمتر از کباب و یا غذاهای سرخ شده استفاده شوند.

وی، آش، سوپ، خورش سبزیجات حاوی سبزی سرخ نشده، کمی حبوبات و گوشت، کمی ترشی شامل غوره، آب‌غوره، آب‌لیمو، لیمو و نارنج، بویژه سوپ جو و آش گرما بسیار مفید دانست و آن‌ها را از بهترین غذاها برای رفع عطش و حرارت بدن عنوان کرد. این متخصص تغذیه، مصرف

مرکبات و میوه‌های ترش و شیرین مانند زرشک و آب زرشک، شاه‌توت، تمشک، سیب ترش، آلبالو، گوجه‌سبز، انار، هلو، زردآلو، هندوانه و گریپ‌فروت را در فصل گرما برای بدن بسیار مفید دانست.

وی مصرف سالادها مثل کاهو و خیار را در تابستان مفید برشمرد و تأکید کرد: بهتر است برای چاشنی

سالاد از سس خانگی به جای سس‌های کارخانه‌ای استفاده کرد و از ترکیب

می‌تواند به آب آسم کمک کند شنا اغلب به عنوان یک ورزش کم تاثیر برای کودکان مبتلا به آسم

آگهی تاسیس شرکت دکوراسیون طرح و هنر کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۷۵۳ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۳۰۲۲۱۱

نظر به استعلام به عمل آمده از مدیریت محترم بازرگانی سازمان بر اساس بنده ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۱۶۶۷/۲۳۸۰۲۰۲۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۲ و خلاصه اساسنامه و شرکت نامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۰ تحت شماره ۱۴۷۵۳ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

۱-موضوع شرکت: خرید، فروش، واردات، صادرات و توزیع کلیه کالا‌های مجاز بازرگانی ؛بازار یابی به صورت غیر هرمی و غیر شبکه‌ای اخذ و اعطای نمایندگی از وبه شرکتهای داخلی و خارجی، ترخیص کالا از کمرکات داخلی و خارجی اخذ وام و تسهیلات از بانکها و موسسات مالی و اعتباری ؛گشایش اعتبارات اسنادی ؛انجام کلیه امور بازرگانی که به نحوی با موضوع شرکت در ارتباطات بوده و باعث سوددهی ان خواهد شد. شرکت در کلیه مناقصات و مزایدات دولتی و خصوصی اعم از داخلی و خارجی ؛ارائه خدمات انبارداری ،خرید و فروش سهام شرکت به نفع سهامداران و شرکت ،واردات و صادرات فن اوری پیشرفته طراحی ،نقشه برداری ،نظارت و ساخت و ساز اماکن مسکونی ،سیاحتی ،مداری و پیمانکاری ساختمان ؛دکوراسیون ساختمان ،خرید و فروش ،واردات و صادرات و تهیه و توزیع کلیه مصالح ساختمانی، ابزار دکورتیوساختمان شامل ابزارهای پلی یورتان و پلی یورتان و ماشین

آگهی تصمیمات شرکت پترو دانا کاسپین کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۰۸۷۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۶۷۸۶۴۹

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۵ مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۶

تصمیمات ذیل اتخاذ گردید.
۱-تخصیص سوزان لایقیت با کد ملی ۰۰۴۰۷۵۹۷۸۴ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره (خارج از اعضاء و شرکاء) ، آقای علاءالدین عبدالوهابی با کد ملی ۰۰۳۹۸۷۴۹۱ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۲-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت و همچنین مکاتبات اداری ، با اضا مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشند.

۳-موضوع شرکت به شرح ذیل تغییر یافت.

«خرید، فروش ، اجاره دادن و انجام کلیه امور و خدمات چاه پیمایی ،نمودار گیری،انواع مشبک کاری،سیمان کاری ،اسید کاری و انگرش آزمایشی چاه ها،لوله مغزی سیسار ،کلیه خدمات حفاری چاه های نفت ،گاز و آب خدمات

آگهی تغییرات شرکت بلدر آزاد کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۵۴۳ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۵۸۷۳۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۱ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی

به نشانی: جزیره کیش ،میدان ایشار ؛بازار تجاری تفریحی میکامال ،قطعه NVC۴۸a ،طبقه دوم ،واحد ۲-10 ،کدپستی ۷۹۴۱۸۷۸۵۳۴ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت تعطیلات مروارید خلیج فارس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۹۵۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۷۶۷۳۲۷
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۷ و تأییدیه مدیر نظارت بر خدمات و مراکز گردشگری کیش به شماره ۱۱۳۹۷۰/۱۳۸۰۱۴۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱-آقای امیر رضایی با کد ملی ۰۰۲۱۵۹۰۳۳۷۰ به سمت مدیر عامل، خانم هایه شمس با کد ملی ۳۳۵۶۸۹۳۹۹۶ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای سهیل پور نجفی ۵۱۶۹۹۵۱۸۲ به سمت نایب رئیس 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 امضاء رئیس هیئت مدیره یا نایب رئیس هیئت مدیره هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳-خانم سپیده عزیزی با کد ملی ۰۰۴۳۱۰۸۵۱۴۶۱ به عنوان بازرس اصلی و آقای محسن رضائی گندشمین با کد ملی ۱۴۵۰۹۶۵۹۴۶ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.

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

آگهی تصمیمات شرکت پریشان خودر و کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۵۲۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۲۲۳۱۰۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۸

تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱.ترتازنامه و حساب سودو و زیان مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۰/۳۰ به تصویب رسید.

۲.موسسه حسابرسی تراز مشهود محتسب با شناسه ملی ۱۴۰۰۷۱۳۰۹۹۸

بعنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی آتیه اندیش نمودگر با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۲۹۷۹۶۵۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۳.روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

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

وجیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل واتس آپ

