

◄ **فريده پناه**

گروه بهداشت و سلامت-

بسیاری از خانواده‌ها از شیظنت کودکان خود شکایت دارند اما روانشناسان معمولاً پیشنهاد می‌کنند که خونسردی خود را حفظ کنید.

امروز قصد داریم ۹دلیلی را برای شما بیان کنیم که چرا هر چقدر اجازه بیشتری به بچه‌ها برای شیظنت می‌دهیم ، باعث می‌شویم که آنها شادتر از گذشته باشند؟

۱. **آنها مستقل‌تر می‌شوند و از نشان دادن خود واقعی‌شان بیم ندارند**
هر کودکی دوست دارد که رفتار شخصی خودش را داشته باشد و تحت تاثیر دیگران قرار نگیرد. کودکان مایلند که خودشان را همانگونه که هست نشان دهند و اگر اولین مدامی داشته باشند که کودک را سساکت کنند و یا رفتارهای او را سرکوب کنند، باعث می‌شوند



فواید هل برای سلامتی بدن بر اساس یک مطالعه هندی

گروه بهداشت و سلامت-

هل فواید زیادی برای سلامتی بدن و جلوگیری از ابتلا به برخی بیماری ها دارد.

هل حاوی درصد بالایی از ویتامین‌ها و مواد مغذی است که باعث کمک به سلامت بدن و محافظت از آن در برابر بیماری‌ها و مشکلات جسمی می‌شود.
فواید هل عبارت‌تند از:

۱. **بهبود سلامت دستگاه**

گوارش

بر اساس یک مطالعه هندی، هل می‌تواند در آشپزی نه تنها برای طعم، بلکه برای بهبود هضم غذا نیز استفاده شود. این ادویه متابولیسم را تحریک می‌کند، زیرا خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارد.

هل همچنین به عنوان محرک ترشح اسید صفراوی در معده شناخته شده است که به هضم، کاهش وزن و متابولیسم مناسب چربی کمک می‌کند.

این ادویه همچنین از سایر

آگهی تأسیس شرکت پل طلایی آباد کیش (با مسئولیت محدود)
تثیت شده به شماره ۱۴۷۶۶ و **شناسه ملی ۱۴۰۱۲۳۴۶۴۸۰**
نظریه استعلام به عمل آمده از مدیریت محترم بازرگانی سازمان بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۳۱۸۷/۲۳۸۰/۱۴۰۲/۳۰۹ مورخ ۱۴۰۲/۳۰/۹ و خلاصه اساننامه و اظهار نامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۳ شماره ۱۴۷۶۶ از این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل در روزنامه رسمی کثیرالانتشار آگهی میشود.
۱- موضوع شرکت: ارائه کله فعالیتهای تجاری و خدمات بازرگانی در زمینه خرید و فروش و خدمات پس از فروش کليه کالاهاي مجاز بازرگانی از جمله خرید و فروش کانتینر و کالاهای مرتبط به آن و مشاوره و هماهنگ کننده حمل و نقل های بازرگانی خارجی و داخلی، گشایش اعتبارات و ال سی برای شرکت نزد بانکها، ترخیص کالا از گمرکات داخلی، اخذ و اعطای نمایندگی شرکتهای معتبر داخلی و خارجی، انعقاد قرار داد با کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی، ایجاد شعب و نمایندگی در داخل و خارج از کشور، اخذ وام و اعتبارات بانکی بصورت ارزی و ریالی از کلیه بانکهای داخلی و خارجی،

آگهی تأسیس شباهگ شتاب کیش (سهامی خاص)
تثیت شده به شماره ۱۴۷۶۵ و **شناسه ملی ۱۴۰۱۲۳۴۵۸۵۴**
نظریه استعلامات به عمل آمده از مدیریت محترم بازرگانی سازمان بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۳۴۴۹/۲۳۸۰/۱۴۰۲ مورخ ۱۴۰۲/۳۰/۱۶ مورخ ۱۴۰۲/۳۰/۱۴ شماره ۱۴۷۳۹/۲۳۸۰/۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۴ و خلاصه اساسنامه و اظهار نامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۳ تحت شماره ۱۴۷۶۵ از این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی کثیرالانتشار آگهی میشود.
۱- موضوع شرکت: اجاره خودرو بدون راننده،واردات خودرو و قطعات از گمرکات مناطق آزاد، اخذ وام از بانکها و موسسات داخلی و خارجی .
۲- مرکز اصلی شرکت :جزیره کیش ،خیابان رودکی بازار دیپلمات طبقه اول، غرفه ۱۴۵،کدپستی: ۷۹۴۱۸۹۵۲۷
۳-میزان سرمایه شرکت: سرمایه شرکت ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ سرمایه منقسم به ۱۰۰ سهم ۱ نام عادی ۱,۰۰۰,۰۰۰، اریال که تماماً به موجب گواهی شماره ۱۸/۰۲/۱۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۳ بانک تجارت شعبه مرکز تجاری کیش

آگهی تصمیمات شرکت توسعه طراوت محیط کیش (با مسئولیت محدود)

تثیت شده به شماره ۱۴۶۷۷ و **شناسه ملی ۱۴۰۱۱۸۴۴۹۸۰**
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲۰۳۰۸، کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی با امضای آقای فتح اله رضایی همراه با مهر شرکت می باشد.
شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

فوایدباورنکردنی شیظنت کودکان برای آینده آنها

■ **اغلب والدین با شیظنت‌ها و بازیگوشی‌های کودکان بی‌حوصله می‌شوند اما باید بدانند این شیظنت‌ها فواید شگفت‌انگیزی برای آینده کودکان دارد.**

که کودک منزوی شود اما در مقایسه کودکانی که اجازه شیظنت بیشتری داشته باشند، از نشان دادن شخصیت واقعی و مستقل خود ترس ندارند و هرگز از قضاوت شدن نخواهند ترسید و به همین دلیل شادتر خواهند بود.

زمانی که احساس کردید در برخورد با چنین بچه‌های شیظنتی کنترل خود را از دست داده‌اید، بهتر است که یک نفس عمیق بکشید و در مورد تأثیر رفتار خودتان با آنها و همچنین آینده آنها کمی بیشتر فکر کنید.

۲. **با این‌ کار جهان اطراف خود را بهتر می‌شناسند**
کودکان از احساسات خود برای ارتباط برقرار کردن با جهان استفاده

بهداشت و سلامت

حد نیز بروز می‌دهند. اگر کودک شما کارهایی را با صدای بلند انجام داد، بهتر است که به او خرده نگیرید و این کار باعث می‌شود که اعتماد به نفس او به طور طبیعی بالاتر برود.

۴. **توانایی بهتری برای مدیریت احساساتشان پیدا می‌کنند**

کودک شیطان به راحتی می‌تواند با احساسات درونی خود از ارتباط برقرارر کند و رفتارنا روحیه خود را سریعاً بفهمد. این کار باعث می‌شود که در آینده نیز با مشکل کمتری مواجه شود.

این کودکان دوست دارند که سلامت خود را به همه نشان دهند و حتی از نشان دادن احساسات نیز نمی‌ترسند و به همین دلیل راحت می‌توانند در شرایط سخت احساسات خود را شناسایی کنند و رفتار طبیعی‌تر از خودشان نشان دهند.

۵. **آنها به حرف دیگران گوش نمی‌دهند**

بچه‌های شیطان و بازیگوش به دنبال تایید دیگران نیستند. آنها احساسات خود نمی‌ترسند و همیشه به دنبال تجربه‌های جدید هستند. است و هیچ‌گاه از دنبال کردن راه خود نمی‌ترسند. حتی با شکست خوردن

۸ **مهارت بهتری در حل مشکلات دارند**
بچه‌های خجالتی و مطیع معمولاً از کمبود اعتماد به نفس و مشکلات درونی زیادی رنج می‌برند و همچنین احساسات آنها سرکوب می‌شود اما بچه‌های بازیگوش به راحتی می‌توانند با جهسان اطراف ارتباط بهتری برقرار کنند و در نتیجه مهارت بهتری در حل مشکلات پیدا می‌کنند. آنها معمولاً استرس کمتری دارند و صبورتر هستند.

۹. **آنها می‌دانند همان گونه که هستند، عالی‌اند**

کودکان بازیگوش به دوست ندارند که خودشان را برای بهتر به نظر رسیدن تغییر دهند. آنها خودشان را شایسته بهترین‌ها نمی‌دانند و سعی ندارند که خود واقعی را تغییر دهند و هیچ‌گاه برای تایید و دوست داشته شدن این کار را خسلاف میل خودشان انجام نمی‌دهند.

نکته مهم: اجازه دادن به کودکان برای شیظنت به این معنا نیست که او را به حال خود رها کنید؛ در واقع شما باید نامحسوس همیشه مراقب رفتار و کارهای آنها باشید تا مبادا آسیبی به خود وارد نکنند.

بلافاصله پس از پیچ خوردن پا چه باید کرد؟

گروه بهداشت و سلامت- گاهی ممکن است در هنگام دیدن، پس از شوت کردن یک توپ و ... میچ پاتان پیچ بخورد و نتوانید به راحتی راه بروید. پیچ خوردگی میچ با معمولاً زمانی اتفاق می‌افتد که میچ پای خود را به سمت داخل می‌چرخانید که باعث کشیدگی یا پارگی رباط‌های حامی قسمت خارجی مفصل می‌شود. پیچ خوردگی میچ، شایع‌ترین آسیب در بین ورزشکاران و بزرگسالانی که فعالیت‌های ورزشی انجام می‌دهند اما این عارضه ممکن است برای هر کسی اتفاق بیفتد. اگر پیچ خوردگی میچ پایه درستی درمان نشود، می‌تواند منجر به مشکلات مزمن مانند بی ثباتی پا در میچ پاتوانایی محدود برای انجام فعالیت‌های ورزشی و آر ترورژ شود. اگر میچ شما پیچ خورده است، برای بهبود شرایط و به حداقل رساندن خطر عوارض و مشکلات طولانی مدت، فوراً درمان RICE را دنبال کنید که شامل موارد زیر است:
-**استراحت کردن:** از هر گونه فعالیتی که باعث درد در میچ پای می‌شود خودداری کنید و به میچ پای خود استراحت دهید.
- **یخ درمانی:** یخ را روی قسمتی از میچ پا که درد می‌کند، قرار دهید. ۱۵ دقیقه یخ گذاشتن روی ناحیه‌ای از میچ پا که درد می‌کند را سه بار در روز انجام دهید تا درد و تورم کاهش یابد. یخ را مستقیماً روی پوست خود قرار ندهید و از حوله یا پارچه به عنوان محافظ استفاده کنید.

-**فشرده سازی:** استفاده از ساق‌بند طبی، بسته بندی بانداژ الاستیک یا ... روی میچ پای آسیب دیده می‌تواند از تورم بیش از حد جلوگیری کرده و این ناحیه را از صدمات مکرر محافظت کند. هر چند مقداری التهاب و تورم در روزند، بهبودی طبیعی است اما بیش از حد آن می‌تواند مضر باشد و بنابراین فشرده‌سازی می‌تواند از تشدید آن جلوگیری کند.

-**بالانگهداشتن پا:** تا آنجا که ممکن است در طول روز، پا و میچ پاراد در سطح قلب بالاتر از آن قرار دهید. این حرکت به کنترل درد و کاهش تورم کمک می‌کند.

بسته به شدت علائمتان، برای یک تا دو هفته اول:

✱ با درمان RICE ادامه داده و با کاهش درد و تورم به تدریج مراحل را کاهش دهید.

✱ اگر می‌توانید با خیال راحت از داروهای بدون نسخه مانند استامینوفن، ایبوپروفن، ناپروکسن یا آسپرین استفاده کنید. برای مدیریت درد، استفاده از داروها یا چسب‌های موضعی را در نظر بگیرید.

✱ تمرینات بدون مقاومت، بدون تحمل وزن و دامنه حرکت را شروع کنید.

✱ تا زمانی که درد شما افزایش نیابد، به تدریج به فعالیت‌های عادی خود بازگردید. در ابتدا این فعالیت‌ها شامل پیاده روی در مسافت‌های کوتاه و سپس پیشرفت به سطح عادی پیاده روی شما می‌شود.

اگر بعد از هفته اول، بهبودی کمی حاصل شد یا اصلاً بهتر نشدید، با یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنید.

و غیره که جزء موضوع شرکت باشد بالجمله تکلیف عملیات و معاملات مذکور در ماده ۳ اساننامه ۲-اقامه هر گونه دعوی و دفاع از هر گونه دعوی 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 مصالحه تعیین تکلیف سازش ادعای جعلی نسب به سند طرف و استرداد سند تعیین داور با یا بدون اختیار صلح و بطور کلی استفاده از کلیه حقوق و اجرای کلیه تکالیف ناشیه از قانون داورى تعیین وکیل برای دادرسی و غیره با یا بدون حق توکیل و توکیل در و لو کرارا تعیین مصدق و کارشناس اقرار خواه در ماهیت دعوی و خواه به امری که کاملاً قاطع دعو باشد دعوی خسارت استرداد دعوی جلب شخص ثالث و دفاع از دعوی ثالث اقدام به دعوی متقابل و دفاع از آن تأمین مدعی بهد تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاهها اعطای مهلت برای پرداخت مطالبات شرکت در خواست صدور برگ اجرایی و تعقیب عملیات اجرایی و اخذ محکوم به چه در دادگاه و چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد به مدیر عامل تفویض اختیار گردید.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

آگهی تصمیمات شرکت کانفت بتن جنوب کیش (سهامی خاص)
تثیت شده به شماره ۷۴۹۸ و **شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۳۲۵۵**
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴، ۱۴۰۲/۰۲/۲۴، اختیارات مندرج در بند ۱۳ ماده ۴۰ اساننامه بشرح ذیل:
اقامه هر گونه دعوی و دفاع از هر گونه دعوی یا تسلیم به دعوی یا انصراف از آن اعم از حقوقی و کیفری با داشتن تمام اختیارات مراجعه به امر دادرسی به سند طرف و استرداد سند تعیین داور با بدون اختیارات صلح و بطور کلی استفاده از کلیه حقوق و اجرای کلیه تکالیف ناشیه از قانون داورى تعیین وکیل برای دادرسی و غیره با یا بدون حق توکیل و توکیل در و لو کرارا تعیین مصدق و کارشناس اقرار خواه در ماهیت دعوی و خواه به امری که کاملاً قاطع دعوی باشد دعوی خسارات استراد دعوی جلب شخص ثالث و دفاع از دعوی ثالث اقدام به دعوی متقابل و دفاع از آن تأمین مدعی به تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاه‌های اعطای مهلت برای پرداخت مطالبات شرکت در خواست صدور برگ اجرایی و تعقیب عملیات اجرایی و اخذ محکوم به چه در دادگاهها و چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد به مدیر عامل آقای سید حسن تدینی با کد ملی ۰۰۴۵۱۳۴۳۷ تفویض اختیار گردید.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

آگهی تغییرات شرکت بیمه آسامری (سهامی خاص)
تثیت شده به شماره ۹۶۵۵ و **شناسه ملی ۱۴۰۰۲۱۱۸۵۶۱**
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲۰۳۰۱۵، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، خیابان سنایی، ساختمان بانک ایران اورپا، طبقه ۴، واحد ۸۰، کد پستی: ۷۹۴۱۷۳۳۱۹ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساننامه به نحو فوق اصلاح گردید.
شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

شرکت در کلیه مناقصات، پیمانها و مزایدات دولتی و خصوصی اعم از داخلی و بین المللی،برگزاری و شرکت در کلیه همایشها و سمینار ها و کنفرانس های مختلف داخلی و خارجی ،ارائه خدمات مشاوره ای در زمینه فعالیت شرکت.
۲- مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، خیابان اقتصاد ۲، ساختمان آلفا، پلاک ۵۳۳۵، واحد، کدپستی ۷۹۴۱۶۵۹۸۵۷
۳- میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
۴-مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود.
۵-مدیران شرکت: آقای عبدالقادر بغلانی به شماره ۵۷۹۳۳۵/۱۸۱۸۷
سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره، آقای محمدجواد مهدوی خرمی به شماره ملی ۲۴۱۱۵۹۲۷۹۵ به سمت نایب رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.
۶-دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل، چک، سفته، بروات و عقود اسلامی با امضاء مدیر عامل و نایب رئیس هیت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. و سایر نامه های با امضاء مدیر عامل یا امضاء هیئت مدیره به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

به حساب شرکت واریز گردیده است.
۴-مدت اعتبار شرکت :از تاریخ ثبت به مدت نامحدود.
۵-مدیران شرکت: آقای علی شیری کرتفی با کد ملی ۲۲۸۱۸۹۲۳۹۴ به سمت مدیر عامل و عضوه هیئت مدیره، آقای سامان رافت با کد ملی ۲۲۸۰۸۹۸۷۱۳ به سمت رئیس هیئت مدیره و خاتم فرخ زمر دیور با کد ملی ۲۲۹۵۲۷۸۴۴۹ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۶- دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار بانکی و سایر نامه های اداری با امضاء آقای علی شیریی کرتفی و سامان رافت همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۷-اختیارات مدیر عامل: طبق مفاد اساننامه.
۸-اولین بازرسان: آقای محمدرضاقهرمانی گریایی به شماره ملی ۲۲۸۲۹۱۰۹۳۱ بعنوان بازرس اصلی و آقای عبدالجمید صفری اشکوری به شماره ملی ۲۴۶۰۰۸۱۵۳۷ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.
۹-روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش بعنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

آگهی تصمیمات شرکت خدمات گردشگری مهر شاد کیش (با مسئولیت محدود)

تثیت شده به شماره ۲۱۳۷ و **شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۷۷۷۶**
به استناد صورتجلس مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲۰۳۰۷، کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی با امضای رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت می باشد.

شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش

وجیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ