

◀ **فريده پناه**

**گروه بهداشت و سلامت**–سیده معصومه تقی زاده در یادداشتی درباره مصرف نوشیدنی‌ها و اهمیت آن در رژیم غذایی سالم نوشت:نوشیدنی‌ها به کیفیت رژیم غذایی کودکان کمک می کنند.با توجه به این که کودکان اغلب به عادات اولیه رژیم غذایی در بزرگسالی خود ادامه می دهند آموزش والدین به رعایت یک رژیم غذایی سالم برای کودکان در اولویت است. نوشیدنی های شیرین می توانند یک منبع کالری زیاد برای کودکان باشند نوشیدن بیش ازحد نوشابه،نوشیدنی های ورزشی و نوشیدنی های با طعم میوه می توانند باعث شوند کودکان کالری و قندهای اضافه دریافت کنند ههد وقتی به جای آب ، نوشیدنی های شیرین و آمیوهه اضافی برای کودکان سرو می شود، قند و کالری اضافی دریافت می شود. در مقابل، آب یک نوشیدنی کم هزینه و بدون کالری است که می تواند کالری اضافه شده را کاهش آب همچنین به هیدراته کردن بدن در حال رشد کودکان کمک می کند. هرچند آب جزء مواد قابل جایگزین نیستت ولی می توان وعده های غذایی و میان وعده ها را همراه با شیر و سایر نوشیدنی های سالم تر سرو کرد.باید توجه داشت که به نوزادان کمتر از ۶ماه نباید آب ساده داده شود. برای کاهش مصرف قندهای اضافه شده توسط کودکان پیش دبستانی و دانش آموزان، توصیه می شود که آب آشامیدنی هم در داخل فضای آموزشی

و هم در فضای باز در طول روز قابل مشاهده و در دسترس باشد.
**ششیر، آب میوه و سایر نوشیدنی‌ها**
اگرچه ناکید بر دریافت کافی آب آشامیدنی سالم نیست، اما مصرف نوشیدنی هایی مانند ششیر و آب میوه هم اهمیت دارد.
بسا توجه به اینکه مواد مغذی آنها برای کودکان با هم تفاوت دارند.اثر امات و توصیه های مربوط به آب، آبمیوه، شیر و نوشیدنی های شیرین در ادامه بیان می شوند:

**آب میوه**
برای کودکان نوپا ۲ ساله به بالا مصرف شیر ۱/۵ یا شیر بدون چربی در وعده صبحانه توصیه می شود و ولی به کودکان نوپا ۱ساله شیر کامل داده شود. آب نمی تواند جایگزین شیر مورد نیاز در رژیم غذایی کودکان شود، اما می توان آب را با ششیردر کنار وعده های غذایی(میان وعده ناهار و شام) سرو کرد
باید در نظر داشت که در تمام روز آب باید همیشه به عنوان نوشیدنی در دسترس کودکان باشد.

برای پرورده کردن نیاز به املاح و ویتامین ها که کودکان ، باید میوه و سبزیجات سرو گردد.
که در الگوی غذای کودک میی تواند بصورت آب میوه اسبزیجات برای صبحانه یا میان وعده و به عنوان یکی از دو وعده میوه یا سبزیجات مورد نیاز در هر دو وعده ناهار وعصرانه در نظر گرفته شود .

حتی اگر آب میوه حاوی مواد مغذی مهمی باشد، یک وعده آمیوه

## آب آشامیدنی ، سالمترین نوشیدنی برای کودکان

- کارشناس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه جندی شاپور اهواز معتقد است، مصرف نوشیدنی هایی مانند شیر و آب میوه اهمیت دارد اما هیچکدام از این نوشیدنی ها جای آب را نمی گیرد.**



**آب آشامیدنی باید در طول روز به راحتی در دسترس کودکان باشد. آب نباید در وعده‌های غذایی یا میان وعده‌ها جایگزین شیر رژیم غذایی شود. با این حال، سرو آب همراه با شیر در وعده غذایی و میان وعده خوب است.**

معمولا کالری بیشتری نسبت به یک وعده میوه یا سبزیجات کامل دارد برای به عنوان مثال، نصف فنجان برش های سیب حاوی ۲۸ کالری

### خواص «زیتون» معجزه گر

سرطان موثرند.در رژیم‌های مدیترانه‌ای که بر پایه میوه، سبزیجات و دانه‌های روغنی است و اکنون خیلی متداول است زیتون یکی از مواد غذایی پر مغز و پر انرژی است.
همچنین در رژیم های غذایی، زیتون چسبنده و روغن بسیار غنی است.
سیرکنندگی دارد ما می توانیم به عنوان میان وعده استفاده کنیم.
زیتون حتی در کنار صبحانه در رژیم‌های لاغری خیلی می تواند کمک کند.
مصرف زیتون سبز در کشور ما متداول است و طعم زیتون سبز رایجتر می پسندیم.

**اهمیت زیتون در طب سنتی:**

بر اساس طب سنتی زیتون جزو میوه‌ها با طبیعت گرم و خشک است، که باید با مصلحات آن مغز گردو، مغز بادام، سرکه و شیرینی‌های طبیعی مورد استفاده قرار گیرد. افراد گرم مزاج نباید در مصرف

کشت زیتون بیشتر در جنوب کشور رواج داشته است. اما بعد از حمله مغولان، ظاهراً زیتون‌کاری منحصراً به رودبار در استان گیلان شده است. به طوری که ناصر خسرو در سفرنامه خود از وجود زیتون در منجیل و رودبار سخن گفته است. مهشید محمدی‌زادگان کارشناس تغذیه درباره ارزش غذایی زیتون می‌گوید: زیتون را در هرم غذایی که داریم جزو گروه روغن‌ها حساب می‌کنیم. ۷ زیتون سبز، ۱۰ زیتون سیاه، و یک قاشق روغن زیتون هر کدام ۴۵ کالری دارند. از نظر خواص درمانی به خاطر آنتی‌اکسیدان‌های زیتون یارو روغن آن دارد در درمان بسیاری از بیماری‌های مخصوصاً پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، آلزایمر، سلامت مغز، جلوگیری از بیماری‌های التهابی و فشار خون بالا تنظیم قند خون و پیشگیری از

#### بهداشت و سلامت

نوشیدن بیش از حد آب میوه جلوگیری می کند و هم اینکه میوه کامل نسبت به آب میوه مواد مغذی بیشتری دارد و از طرفی میوه ها و سبزیجات فیبر رژیمی را فراهم می کنند.
باید در نظر داشت هر چند آب میوه ها حاوی کالری بیشتر هستند، ولی مانند میوه های کامل به کودکان احساس سیری نمی دهند.

وقتی میوه کامل یا سبزیجات به عنوان بخشی از میان وعده سرو می کنید آب را می توان به عنوان نوشیدنی میان وعده سرو کرد .

**آبمیوه و سایر نوشیدنی های شیرین**

توصیه می شود که کودکان نوشیدنی های شیرین (آمیوه هایی که ۱۰۰٪ نیستند) مثل آب میوه، نوشیدنی های ورزشی، چای شیرین، شیر طعم دار، یا نوشابه را مصرف نکنند نوشیدنی های میوه ای معمولاً حاوی مقدار بسیار کمی آب میوه واقعی و مقادیر زیادی شکر اضافه شده هستند.

**کودکان ۱ساله یا بزرگتر**

آب آشامیدنی باید در طول روز به راحتی در دسترس کودکان باشد. آب نباید در وعده‌های غذایی یا میان وعده‌ها جایگزین شیر رژیم غذایی شود. با این حال، سرو آب همراه با شیر در وعده های غذایی و میان وعده خوب است.

کودکان زمانی که از نظر بدنی فعال هستند یا زمانی که هوا گرم است و آب اضافی برای نوشیدن نیاز دارند. اطمینان حاصل کنید که بچه‌ها قبل و در طول دوره های فعالیت بدنی آب می نوشند. اگر در مراکز آموزشی فواره‌های

آبخوری وجود دارد باید آن‌ها را تمیز نگه داشت و به کودکان آموزش داد که بدون دهان زدن به دستسگاه آبخوری با فنجان یا بطری آب بنوشند. هنگامی که مسواک زدن بعد از غذا انجام نمی شود، باید به کودکان آب برای نوشیدن داده شود تا غذا از روی دندان های شسته شود. زمانی که آبمیوه سرو می شود، غغونی و خشکی می شوند. به خانواده‌ها برجسب، آهن‌ربا یا پوستری بدهید تا در خانه جملاتی مانند: "ما برای درب یخچال بچسباندند. از فعالیت‌ها نوشیدنی سالم‌تر هنگام انجام آن‌ها یا کودکان عکس بگیرسد و تصاویر را در محل خود برای دیدن همه نمایش دهد. شما همچنین می توانید کودکان را نمایش دهید.

**کودکان کمتر از ۱سال**
به نوزادان به خصوص در ۶ماه اول زندگی نباید آب ساده داده شود. قبل از ۱۲ ماهگی نباید به نوزادان آب میوه داد. میوه کامل، له شده یا پوره شده برای نوزادان از ۷ ماهگی تا ۱سالگی توصیه می شود.اگر نوزادان در روزهای گرم به مایعات اضافی نیاز دارند، شیر دوشیده شده مادر در بطری را می توان به آنان داد .

**پیشنهادات**

از طرق مختلف می توان کودکان را به نوشیدن نوشیدنی های سالم تر تشویق کرد.می توانید نوشیدنی درست کنید: به پارچ های آب، توت های تازه یا منجمد، برش های پرتقال، لیمو و خشک و خنک و درون شیشه‌های تیره لیمو ترش؛ یا گیاهان تازه مانند نعناع را اضافه کنید. مطمئن شوید چیزی که اضافه می کنید به اندازه کافی بزرگ باشد که خطر خفگی برای کودکان ایجاد نکند.آب را در محلی قرار دهید

**پیشنهادات**
از طرق مختلف می توان کودکان را به نوشیدن نوشیدنی های سالم تر تشویق کرد.می توانید نوشیدنی درست کنید: به پارچ های آب، توت های تازه یا منجمد، برش های پرتقال، لیمو و لیمو ترش؛ یا گیاهان تازه مانند نعناع را اضافه کنید. مطمئن شوید چیزی که اضافه می کنید به اندازه کافی بزرگ باشد که خطر خفگی برای کودکان ایجاد نکند.آب را در محلی قرار دهید

**پیشنهادات**
از طرق مختلف می توان کودکان را به نوشیدن نوشیدنی های سالم تر تشویق کرد.می توانید نوشیدنی درست کنید: به پارچ های آب، توت های تازه یا منجمد، برش های پرتقال، لیمو و لیمو ترش؛ یا گیاهان تازه مانند نعناع را اضافه کنید. مطمئن شوید چیزی که اضافه می کنید به اندازه کافی بزرگ باشد که خطر خفگی برای کودکان ایجاد نکند.آب را در محلی قرار دهید

بسیار مهم است که بدانید که کشورهای

هستند. در کشور ما نیز دو شهر رودبار و طارم از تولیدکنندگان بزرگ این روغن هستند. بهترین زمان برای خرید روغن تازه زیتون پاییز است چرا که زمان تولید آن در این فصل است.
**بزرگ زیتون:** بزرگ زیتون خواص درمانی بسیاری مانند کنترل فشارخون، درمان دیابت، جلوگیری از پوکی استخوان، خواص ضد ویروسی، جلوگیری از بیماری قلبی و... دارد. شما می توانید آن را هم به صورت تازه، چای یا عصاره مصرف کنید.

**چای برگ زیتون:** پس از چیدن برگ‌ها، باید آن‌ها را کاملاً خشک کنید و پس از خرد کردن ساقه و اضافات آن‌ها را جدا کنید. سپس یک قاشق از برگ خرد شده زیتون را در یک فنجان آب جوش بریزید، این چای بعد از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آماده نوشیدن است.

**آگهی تصمیمات شرکت خدمات فن آوری**

**اطلس پارسیان کیش (سهامی خاص)**

**تبت شده به شماره ۱۲۰۱۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۷۵۷۱۱۰**

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۸،۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای سید روح اله رضوی با کد ملی ۰۲۸۱۸۱۸۹۶۹ به سمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره، آقای میثم قاسم نژاد با کد ملی ۰۰۵۹۸۲۱۶۱۲ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و آقای سید مصطفی حدادی با کد ملی ۰۲۸۲۷۹۳۱۱۴ سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت با امضاء رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل در نائب رئیس هیئت مدیره هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت و اوراق عادی و نامه ها یا امضای مدیرعامل با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳-ترازنامه و عملکرد مالی سال منتهی با ۲۹ اسفندماه سال ۱۴۰۱ به تصویب رسید.

۴- مؤسسه حسابرسمی فریوران راهبر د با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۸۳۱۱۹ بعنوان حسابرس و بازرس اصلی و آقای کامران امیدی کیا با کد ملی ۰۰۶۲۲۸۷۷۲ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال انتخاب شدند.

۵- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

۶- هیئت مدیره کلیه اختیارات مندرج در ماده ۴۰ اساسنامه را به مدیرعامل تفویض نمود.

**رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

**آگهی افزایش سرمایه شرکت مجتمع های توریستی و رفاهی آبادگران ایران کیش (سهامی عام)**

**تبت شده به شماره ۵۱۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۱۵۵۰**

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲،۰۳،۰۱ و هیئت مدیره مورخ ۲۹،۰۹،۱۴۰۲ و نامه سازمان بورس و اوراق بهادار به شماره ۱۶۱-۱۰۸۷۳۳-۲۹، مورخ ۲۹،۱۰،۱۴۰۲، سرمایه شرکت از مبلغ ۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به مبلغ ۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال منقسم به ۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ سهم با نام ۱۰۰۰ (از طریق مطالبات حال شده مبلغ ۲۷،۷۶۸،۰۷،۲۳۹ ریال و واریز نقدی مبلغ ۸۹۲،۵۷۲،۰۷،۱۸ ریال طی گواهی های بانکی شماره ۰۳،۱۷۱۸۹-۲۰۲۰،۱۴ مورخ ۲۰،۰۷،۱۴۰۲ و شماره ۲۲۱۸۷،۰۲،۱۴۰۲ مورخ ۰۹،۱۸،۱۴۰۲) افزایش یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

**رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

**آگهی افزایش سرمایه شرکت مجتمع های توریستی و رفاهی آبادگران ایران کیش (سهامی عام)**

**تبت شده به شماره ۵۱۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۱۵۵۰**

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۲۰۲۰،۰۳،۰۱ و هیئت مدیره مورخ ۲۹،۰۹،۱۴۰۲ و نامه سازمان بورس و اوراق بهادار به شماره ۱۶۱-۱۰۸۷۳۳-۲۹، مورخ ۲۹،۱۰،۱۴۰۲، سرمایه شرکت از مبلغ ۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به مبلغ ۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال منقسم به ۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ سهم با نام ۱۰۰۰ (از طریق مطالبات حال شده مبلغ ۲۷،۷۶۸،۰۷،۲۳۹ ریال و واریز نقدی مبلغ ۸۹۲،۵۷۲،۰۷،۱۸ ریال طی گواهی های بانکی شماره ۰۳،۱۷۱۸۹-۲۰۲۰،۱۴ مورخ ۲۰،۰۷،۱۴۰۲ و شماره ۲۲۱۸۷،۰۲،۱۴۰۲ مورخ ۰۹،۱۸،۱۴۰۲) افزایش یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

**رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

نوشیدن بیش از حد آب میوه جلوگیری می کند و هم اینکه میوه کامل نسبت به آب میوه مواد مغذی بیشتری دارد و از طرفی میوه ها و سبزیجات فیبر رژیمی را فراهم می کنند.
باید در نظر داشت هر چند آب میوه ها حاوی کالری بیشتر هستند، ولی مانند میوه های کامل به کودکان احساس سیری نمی دهند.

وقتی میوه کامل یا سبزیجات به عنوان بخشی از میان وعده سرو می کنید آب را می توان به عنوان نوشیدنی میان وعده سرو کرد .

**آبمیوه و سایر نوشیدنی های شیرین**

توصیه می شود که کودکان نوشیدنی های شیرین (آمیوه هایی که ۱۰۰٪ نیستند) مثل آب میوه، نوشیدنی های ورزشی، چای شیرین، شیر طعم دار، یا نوشابه را مصرف نکنند نوشیدنی های میوه ای معمولاً حاوی مقدار بسیار کمی آب میوه واقعی و مقادیر زیادی شکر اضافه شده هستند.

**کودکان ۱ساله یا بزرگتر**

آب آشامیدنی باید در طول روز به راحتی در دسترس کودکان باشد. آب نباید در وعده‌های غذایی یا میان وعده‌ها جایگزین شیر رژیم غذایی شود. با این حال، سرو آب همراه با شیر در وعده های غذایی و میان وعده خوب است.

معمولا کالری بیشتری نسبت به یک وعده میوه یا سبزیجات کامل دارد برای به عنوان مثال، نصف فنجان برش های سیب حاوی ۲۸ کالری

برای به عنوان مثال، نصف فنجان برش های سیب حاوی ۲۸ کالری

آن زیاده‌روی کنند. همچنین توصیه می‌شود زیتون همراه غذا میل شود چرا که باعث تقویت معده می‌شود. از نظر آن‌ها بهترین نوع زیتون، زیتونی است که در آب نمک پروده شود.
**انواع زیتون:** زیتون‌ساز از نظر رنگ، دارای انواع مختلفی است که مهم‌ترین آن‌ها زیتون های سبز و سیاه می‌باشد. جالب است بدانید میوه همه درختان زیتون در ابتدا به رنگ سبز

**روغن زیتون:** شاید یکی از مهم‌ترین شیوه‌های مصرف زیتون، تبدیل آن به روغن است. روغنی که به اسمت میفیدتر از روغن‌های حیوانی است و می‌توان از آن برای پخت‌وپز، تهیه لوازم بهداشتی و داروسازی استفاده کرد. این نکته قابل یادآوری است که روغن زیتون تصفیه نشده و بکر



۱۵۳۸۱۴۲۴۸۰۰ به نمایندگی از شرکت خدمات نفت و گاز انرژی دانا سهامی خاص با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۲۵۷۵ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای بابک ولی الهی پیشینه به شماره ملی ۰۲۰۳۴۰۴۷۳۹۹ به نمایندگی از شرکت حفاری دانا کیش سهامی خاص با شناسه ملی ۰۱۰۸۶۱۵۳۰۰۲۶ آقای احمد زمانی به شماره ملی ۵۳۴۹۹۷۲۱۵۴ به نمایندگی از شرکت خدمات انرژی دانا کیش سهامی خاص با شناسه ملی ۰۱۰۹۸۰۱۷۹۴۳۰ و آقای مصطفی یوسفی کشکابه شماره ملی ۰۲۱۶۲۵۹۴۱۲۹ به نمایندگی از شرکت مته و تجهیزات درون چاهی دانا کیش سهامی خاص با شناسه ملی ۰۳۷۲۷۲۷۱۳ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳) کلیه اوراق و اسناد تعهدآور شرکت از قبیل چکها، سفته، برات، اسناد بانکی، مالی، اعتباری و قراردادهای امضای متفق دو نفر از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و سایر اوراق عادی، جاری و مکاتبات با اعضای مدیرعامل یا یکی از اعضای هیئت مدیره به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشند.

۴) اختیارات بندهای ۱۵،۱۴،۱۳،۷،۶،۴،۱ از ماده ۴۰ اساسنامه به مدیرعامل تفویض گردید.

**رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

مجوز از مراجع ذیصلاح.
۲- مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، بازار سارینا ۱، طبقه ششم، واحد اداری ۶۱۶، کد پستی ۷۹۴۱۸۹۷۱۴۱
۳- میزان سرمایه شرکت: سرمایه شرکت ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال سرمایه منقسم به ۱۰ سهم با نام عسادی ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریالی که مبلغ ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به موجب گواهی شماره۰۲۷۹۹۳۰۵/۱۴۰۲/۲۷۹۹۳۰۵ مورخ ۱۰/۰۹/۲۰۱۴ بانک سپه شعبه مرکزی کیش به حساب شرکت واریز گردیده است.
۴- مدت اعتبار شرکت از شرکت: از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.
۵- مدیران شرکت: خانم دنیا حسینی با کد ملی ۰۸۰۶۲۷۶۰۸ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، خانم فاطمه صمیمی فر با کد ملی ۰۰۵۰۲۴۲۲۸۸ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای مجتبی سلماسی با کد ملی ۰۰۱۰۱۷۹۱۵۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۶- دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی با امضاء هر یک از اعضاء هیئت مدیره به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود و سایر نامه های اداری با امضاء هر یک از اعضاء هیئت مدیره به تنهایی و مهر شرکت معتبر می باشد.
۷- اختیارات مدیرعامل: طبق مفاد اساسنامه.
۸- اولین بازرسان: خانم سکنیه غریب زاده با کد ملی ۰۱۹۳۵۴۰۱۹۳۳۴۰ بعنوان بازررس اصلی و آقای امیر زارع با کد ملی ۰۰۷۸۶۲۰۳۵۱ بعنوان بازررس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.
۹- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش بعنوان روز نامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

**رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

# پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

**گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش**