

گروه بهداشت و سلامت – سمیرا مرادی با اشاره به این‌که آمار چاقی در جهان، روز به روز در حال افزایش است، اظهار کرد: اکثر مردم به دنبال راه‌های سریع برای کاهش وزن هستند تا در کمترین مدت زمان به وزن ایده‌آل خود برسند.

وی با اشاره به این‌که نوع انتخاب غذا، عامل اصلی چاقی است، بیان کرد:

رشد، طول عمر،

تندرستی، آرامش

اعصاب، خلق و

خسو و رفتار، همه به نوعی وامدار تغذیه سالم هستند، اما بسیاری افراد با انتخاب‌های اشتباه غذایی به اضافه وزن و چاقی دچار می‌شوند.

مرادی با بیان این‌که متأسفانه چاقی و اضافه‌وزن، منجر به بیماری‌های خطرناک‌تری می‌شوند، عنوان کرد: این مسئله در نوجوانان نیز

اهمیت زیادی دارد.

این متخصص تغذیه با اشاره به این‌که سلامت و ادامه حیات ما به نوع غذایی که می‌خوریم بستگی دارد، ادامه داد: اگر دانه‌ا از غذای ناسالم و فرآوری شده استفاده کنیم، نه تنها سلامت خود بلکه سلامت فرزندان و اطرافیانمان را نیز به خطر می‌اندازیم.

وی عنوان کرد: به راحتی می‌توان با انتخاب‌های درست و سبک زندگی سالم از چاقی و اضافه وزن پیشگیری کرد، اگر فرزندان اضافه وزن دارد اولین قدم در اصلاح عادات غذایی دانش‌آموزان باید توستن والدین و خانواده‌ها برداشته شود چرا که عادات غذایی خانواده تأثیر زیادی بر تغذیه کودکان و نوجوانان دارد.

مرادی تصریح کرد: از آنجا که کودکان در سن رشد هستند، ایجاد اختلال در تغذیه آن‌ها منجر به کوتاهی قد، کاهش قدرت یادگیری، کاهش قدرت تمرکز و حافظه و در نتیجه افت تحصیلی آن‌ها می‌شود.

این متخصص تغذیه بیان کرد: مشکلات جسمی دانش‌آموزان در



بهداشت و سلامت

متخصص تغذیه:

تغذیه دانش آموزان

چگونه باشد

■ **یک متخصص تغذیه گفت: مشکلات جسمی دانش آموزان در مدرسه با تغذیه آن‌ها ارتباط نزدیکی دارد، برای تغذیه سالم آن‌ها باید به دو اصل مهم یعنی تعادل و تنوع در مصرف مواد غذایی توجه شود.**

مدرسه با تغذیه آن‌ها ارتباط نزدیکی دارد، برای تغذیه سالم آن‌ها باید به دو اصل مهم یعنی تعادل و تنوع در مصرف مواد غذایی توجه شود.

و فیبر، باید توجه داشت که گروه میوه و سبزیجات در عین حال که تأمین‌کننده فیبر هستند، منبع بسیار خوبی از ویتامین‌ها و مواد

و ماست که علاوه بر تأمین انرژی و پروتئین، منبع بسیار خوبی از کلسیم و ویتامین D برای رشد و استحکام استخوان‌های دانش‌آموزان است،

دانش آموزان هر ۱.۵ تا ۲ ساعت یکبار به میان وعده سالم نیاز دارند تا دچار افت قند خون و کاهش یادگیری نشوند. بهترین خوراکی‌ها برای میان وعده آن‌ها عصار دندانز لقمه نان و پنیر و گردو یا نان و خیار و گوجه، میوه‌های خشک مثل کشمش، انجیر و برگه خشک، انواع مغزیجات مانند پسته، فندق، بادام، نخودچی و غیره، چند عدد بیسکویت و خرمای، شیر، میوه‌های تازه مثل سیب، پرتقال، آلبمیو‌های تازه و طبیعی به جای

مدعنی محسوب می‌شوند، پروتئین مانند گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم‌مرغ، کره، بادام‌زمینی و حبوبات، تأمین‌کننده پروتئین موردنیاز بدن انرژی بدن لازم است. استخوان‌های دانش‌آموزان است، مرادی با تأکید بر این‌که

وی تصریح کرد: تنوع تغذیه سالم دانش‌آموزان شامل مصرف تمام گروه‌های غذایی؛ نان و غلات مانند برنج و موادغذایی نشاسته‌ای، ویتامین‌ها، مواد معدنی

کاهش استرس امتحان با مصرف گردو

آماده‌شدن برای امتحانات بهره‌برند. محققان یک کارآزمایی بالینی را روی دانشجویان مقطع کارشناسی در طول تحصیلات دانشگاهی خودانجام‌دادند. نتایج نشان داد مصرف گردو با بهبود معیارهای سلامت‌روان و بهزیستی کلی مرتبط است. این تحقیق به شواهدی اضافه می‌کند که مصرف گردو سلامت مغز و روده را بهبود می‌بخشد. مطالعات قبلی نشان داده‌اند اسیدهای چرب

امگا سه، آنتی‌اکسیدان‌ها، ملاتونین، پلی‌فنول‌ها، فولات و ویتامین‌ای (B) موجود در گردو همگی برای مغز روده مفید هستند. محققان در این بررسی افزودند که دانشجویان در طول تحصیل خوداسترس تحصیلی را تجربه می‌کنند که این موضوع بر سلامت‌روان آنان تأثیر منفی می‌گذارد و ویژه‌در ایام امتحانات آسیب‌پذیرشان می‌کند. پژوهشگران اظهار کردند: ما

دریافتیم کسانی که روزانه حدود نیم فنجان گردو مصرف می‌کنند، بهبودهایی را در شاخص‌های سلامت روان نشان می‌دهند. مصرف‌کنندگان گردو همچنین نشانگرهای زیستی متابولیک و کیفیت کلی خواب را در طولانی‌مدت بهبود بخشیده‌اند. در حالی که دانشجویان افزایش افسردگی و استرس قبل از امتحان را گزارش کردند، کسانی که گردو مصرف کرده

بودند، این مسائل را تجربه نکردند. اخیرا سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد حداقل ۷۵ درصد از اختلالات سلامت روان، افراد زیر ۲۴ سال را تحت تأثیر قرار می‌دهد. محققان عنوان کردند که مصرف گردو در دوره‌های پر استرس می‌تواند سلامت روان و رفاه عمومی را در دانشجویان بهبود بخشد. همچنین گردو یک میان‌وعده سالم و خوشمزه و یاد مکه

همه‌کاره در بسیاری از دستورالعمل‌ها برای مبارزه با برخی از اثرات منفی استرس تحصیلی به‌شمار می‌آید.



زنگ خطر ایمنی در بدن چگونه به صدا در می‌آید؟

از حد تهاجمی می‌شود، می‌تواند منجر به التهاب مخرب شود که در شرایطی مانند آرتريت روماتويد و پسوریازيس رخ می‌دهد. التهاب زمانی ایجاد می‌شود که بدن ما «بروتئين‌های هشداردهنده» تولید می‌کند و با روشن کردن اجزای مختلف سیستم ایمنی بدن، سیستم دفاع ما در برابر عفونت و آسیب افزایش می‌یابد. دانشمندان مؤسسه

ژنتیک اسمورثیت در کالج ترینیتی، دویلین، به سرپرستی سیموس مارتین، دریافت‌ه‌اند که اینترلوکین-۳۷ عملکرد غیرمنتظره‌ای به عنوان یک مولکول فعال‌کننده سیستم ایمنی دارد. مطالعات قبلی نشان می‌داد که این اینترلوکین به عنوان یک "سوئیچ خاموش" برای سیستم ایمنی می‌کند. اینترلوکین هانفش کلیدی در تنظیم سیستم ایمنی بدن مادر

پاسخ به عفونت‌های باکتریایی و قارچی ایفا می‌کنند. با این حال، اینترلوکین-۳۷ مدت هاست که مانند یک معما باقی مانده است. قبل از مطالعه جدید تصور می‌شد که اینترلوکین-۳۷ عملکردهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی دارد، اما اینکه دقیقاً چگونه التهاب را خاموش می‌کند مورد بحث بود. دانشمندان ترینیتی گزارش می‌دهند وقتی به روش

صحیح فعال شود، اینترلوکین-۳۷ فعالیت پیش‌التهابی قوی نشان می‌دهد. این تأثیر التهابی بسیار غیرمنتظره بود. پروتئین به‌گرفته اینترلوکین در پوست متصل می‌شود که نقش کلیدی در ایجاد پسوریازیس دارد. پوست ما مانع اصلی بین بدن و دنیای خارج است که میکروب‌ها برای ورود به بدن ما باید از آن عبور کنند و از بسیاری جهات نشان

دهنده اولین خط دفاعی در سیستم ایمنی است. اینترلوکین-۳۷ و سایر پروتئین‌های هشداردهنده ایمنی ممکن است به گونه‌ای تکامل یافته باشند که به مدل متمایز یافته تبدیل شوند و بدن ما را قادر سازند. انواع مختلف عفونت را با فعال شدن توسط آنزیم‌هایی که برای هر عامل عفونی مجزا هستند، شناسایی

گروه بهداشت و سلامت– درک چگونگی و زمان پروتئین‌های هشداردهنده و نحوه فعال کردن سیستم ایمنی بدن ما منجر به پیشرفت‌های بزرگی در درمان بسیاری از بیماری‌های ایمنی شده است. سیستم ایمنی در بدن عملکرد بسیار مهمی را ایفا می‌کند که از ما در برابر عفونت و آسیب‌های ایمنی می‌کند. زمانی که پاسخ‌های ایمنی بیش

فال هفته

فروردین:

پیش از اینکه به دیگران اهمیت بدهید به خودتان فکر کنید و خواسته‌هایتان را بهتر بشناسید. اگر می‌توانید به پیاده‌روی بروید و به یادکست گوش کنید تا ذهنتان را از آشفتگی خارج کند و آن نظم بدهد.
در کارهایتان اعتدال داشته باشید، زیاده روی باعث پشیمانی‌تان می‌شود.

تیر:

به زودی دوستی شما را از بیراهه‌ای به راه می‌آورد. برای به دست آوردن مالی تلاش می‌کنید و شانس با شماست.

یادآوری خاطره‌ای شما را به حرکت وا می‌دارد و سراغ دوستی قدیمی را بالاخره می‌گیرید. شخصی با یک جمله مثل یک قطره اشک از چشمتان می‌افتد.

مهر:

در مورد یک مسئله مالی یا کاری بر سر یک دوراهی قرار گرفته‌اید و مدتی است که نمی‌دانید چه تصمیمی باید بگیرید. آینده‌نگر باشید و بعد تصمیم‌گیری کنید.

این روزها نگران هستید که مبادا از پس کار مهمی که می‌خواهید انجام بدهید برنایید. خرید ملک فعلا امکان‌پذیر نیست.

دی:

اگر خودتان به تنهایی از پس کاری بر نمی‌آیند از شخصی کمک بگیرید.

به هر طریقی شده سعی کنید ساخت و سازی که در ذهن دارید را شروع کنید، برایتان سود خوبی را ایجاد می‌کند. شرایط اولیه برای گفتن حرفی فراهم می‌شود، همسر و یا همراه وفاداری دارید.

اردیبهشت:

شخصی از راه دور و یا نوزادی در راه است، هر کدام باشد برایتان پر برکت و خوش یمن است. شروعی خوب و خوش را تجربه خواهید کرد. خیلی چیزها در حال تغییر است، شاکر باشید و یادتان نرود که چه راه درازی برای رسیدن به امروز طی کرده‌اید. مدیئتیشن برایتان خوب است.

مرداد:

برای انجام درست کاری باید دقتتان را بالا ببرید تا خودتان را به خوبی ثابت و به‌اطرافیان قابلیت‌هایتان را نشان بدهید.

خودتان را جمع کنید و به کارهایتان نظم و ترتیب بدهید. به خودتان ایمان داشته باشید، هیچکس بهتر از شما برای انجام این کار نیست.

آبان:

افکارتان را نظم ببخشید و مغزتان را از فکرهای بیهوده و گذشته خالی کنید تا بتوانید درست پیش بروید.

در مورد نیتتان انتظار نداشتهید کارها اینگونه پیش برود. زندگی مثل موج دریاست، بعضی وقت‌ها بالا و بعضی وقت‌ها هم پایین هستید.

بهمن:

حکم یا سندی که منتظرش هستید کمی دیگر طول میکشد تا بالاخره به دستتان برسد.

نگرانی‌تان پایان می‌پذیرد. برای مسئله‌ای بیش از اندازه حسرس و جوش می‌خورید و خودتان و اطرافیان‌تان را کلافه و عصبی می‌کنید. از کاه کوه نرسازید هیچکس نمی‌تواند زمان را به عقب برگرداند.

خرداد:

یکی از افراد خانواده‌تان راه موفقیت را پیش می‌گیرد و شما ثمره‌اش را می‌بینید. خیلی وقت‌ها یک تنه دست به کاری می‌زنید و تا آخر هم پایش میماند، اگر خودتان نخواهید هیچکس نمی‌تواند شما را عوض کند. همین استقامت و استوارى اعتماد به نفس بالایی به شما داده است.

شهریور:

برای رسیدن به یک خواسته مشترک از بحث‌های حاشیه‌ای و جانی‌کم کنید و حواستان به خواسته اصلی‌تان باشد. در رابطه احساسی‌تان برای کسی تب کنید که برایتان بمیرد نه اینکه خودتان را دمستی دستنی‌هاک و کوچک کنید، دل‌تان قوی باشد همه چیز بر وفق مراد شما می‌شود.

آذر:

بهرتر است قبل از هر کاری شرایط را راحت‌تر بپذیرید و بعد برای گذشتن از این مرحله حرکت و اقدام کنید.

مراقب آدم‌های موزی باشید، بعضی‌ها در فکر سوءاستفاده هستند. موفقیت یک‌دفعه به دست نمی‌آید. امیدوار باشید.

اسفند:

حواستان باشد که این لحظه و آینده‌تان را خراب نکنید. انجام کار مهمی به شما سپرده می‌شود، حواستان را جمع کنید و با آن سرسری برخورد نکنید. به شخصی علاقه دارید اما این روزها همش احساس می‌کنید به جای نزدیک تر شدن به او در حال دورتر شدن هستید.

شنبه ۳ دی ۱۴۰۱، ۲۹ جمادی الاول ۱۴۴۴، ۲۴ دسامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۱۱۴، صفحه ۹

آن‌ها دارد، بنابراین خانواده باید به این موضوع توجه ویژه‌ای داشته باشند تا دانش آموز با انرژی کافی در کلاس حضور پیدا کند.
ایسن متخصص تغذیه افزود: اگر دانش‌آموز تغذیه سالمی در مدرسه نداشته باشد، از ساعت ۱۰ صبح به بعد تمرکز خود را از دست می‌دهد. وی بیان کرد: خوراکی‌هایی مانند چیس، پفک و امثال آن‌ها نوشیدنی‌های گازدار مثل نوشابه و دلستر ترکیبات غذایی کافئین‌دار مثل شکلات، کاکائو سفید مانند پیتزا، ژامبون و سوسیس نوشیدنی‌های سرد و مضر برای دانش‌آموزان ممنوع است. مرادی ادامه داد: عوامل مهم در کاهش یادگیری دانش‌آموزان عدم مصرف کافئین و لبنیات و نیز مصرف مواد غذایی مضر، باعث کاهش تمرکز و افت تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود.

این متخصص تغذیه عنوان کرد: با توجه به این‌که مصرف مواد غذایی مانند جگر، میگو و گوشت در برنامه غذایی کودکان امروزی کم‌شده، لازم است از مکمل‌های غذایی دارای زینک یا روی استفاده کنند، همچنین مصرف کم لبنیات نیز از چالش‌های تغذیه‌ای مهم کشور است که علاوه بر اُفت تحصیلی، در رشد قادی و تراکم استخوان‌های دانش‌آموزان نیز تأثیر منفی دارد.

همواره باید تعادل را در مصرف مواد غذایی مختلف، رعایت کرد، افزود: به عنوان مثال مصرف بیش از حد گروه چربی‌ها خطرات جانی زیادی به همراه دارد، تعادل یعنی از تمام گروه‌های غذایی به اندازه نیاز استفاده شود. این متخصص تغذیه بیان کرد: توجه به دو اصل «تنوع و تعادل» در برنامه غذایی دانش‌آموزان، علاوه بر رفع نیازهای تغذیه‌ای، ریزمغذی‌هایی نظیر روی، آهن، کلسیم و ید که نقش مهمی در رشد و یادگیری آن‌ها دارند را نیز تأمین می‌کند.

وی تصریح کرد: دانش‌آموزان هر ۱.۵ تا ۲ ساعت یک‌بار به میان وعده سالم نیاز دارند تا دچار افت قند خون و کاهش یادگیری نشوند. بهترین خوراکی‌ها برای میان وعده آن‌ها عصار دندانز لقمه نان و پنیر و گردو یا نان و خیار و گوجه، میوه‌های خشک مثل کشمش، انجیر و برگه خشک، انواع مغزیجات مانند پسته، فندق، بادام، نخودچی و غیره، چند عدد بیسکویت و خرمای، شیر، میوه‌های تازه مثل سیب، پرتقال، آلبمیو‌های تازه و طبیعی به جای آبمیوه‌های صنعتی که باید به این نکته توجه کرد.

مرادی عنوان کرد: خوراکی‌های غیرمفید و تغذیه‌ی سالم برای دانش‌آموزان تأثیر زیادی در یادگیری

فواید جوشانده آویشن برای کاهش وزن و سرماخوردگی

گروه بهداشت و سلامت– چای آویشن چه به تنهایی و چه در ترکیب با سایر گیاهان برای رفع خستگی تأثیر فوق‌العاده‌ای دارد.

جوشانده آویشن فواید زیادی بر بدن دارد. این نوشیدنی هم به عنوان یک عامل پیشگیرانه و هم به عنوان یک درمان مناسب برای برخی بیماری‌ها استفاده‌می‌شود.

کاربرد اصلی آن حذف بیماری‌های برونشیت ریوی و مبارزه با سارس است. این نوشیدنی را می‌توان به تنهایی یا ترکیب گیاهان دیگر نیز مصرف کرد. اگر می‌خواهید از خواص جوشانده آویشن بهره‌برید حتماً آن را در حد اعتدال مصرف کنید تا عوارض جانبی آن دور بمانند.

گنجانند جوشانده آویشن در رژیم غذایی همراه با فعالیت بدنی و ماساژ می‌تواند به سلامت بدن کمک کند. آویشن به کاهش اشتهاکمک می‌کند، سموم را از بین می‌برد و بر سلامت سیستم گوارش تأثیر مثبت دارد. اگرچه این گیاه به عنوان یک ادراآور عمل می‌کند، اما مواد معدنی مفید را از بدن دفع نمی‌کند. بلکه کمبود آن‌ها را جبران می‌کند.

تهیه موش آویشن برای سرماخوردگی

این چای برای پیشگیری از سرماخوردگی، بیماری‌های ویروسی، بیماری‌های گوارشی و درمان‌یی خوبی استفاده‌می‌شود. همچنین به بر سلامتی بدن کلن تأثیر مثبت دارد. ۲۰قاشق کوچک آویشن و ۱ فنجان آب جوش را مخلوط کنید و بگذارید ۱۰-۲۰ دقیقه دم بکشند. پس از آن مخلوط را صاف کرده و حداقل سه بار در روز یک سوم لیوان را بنوشید.

ثبت شرکت ها

آگهی تصمیحات شرکت بین المللی مهرگان نوین کیش (سهامی خاص)

لیت شده به شماره ۲۰۸۸ و شناسه ملی ۱۰۸۹۱۵۳۷۱۸۷

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی حادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۱ تصمیحات ذیل اتخاذ گردید:

۱) آقای رضا ابوحمزه با کد ملی ۰۰۶۱۹۳۳۸۵، خاتم سائاز عصر آزاد با کد ملی ۰۰۶۴۳۸۱۲۱، آقای پیمان زمانی با کد ملی ۰۱۶۱۶۲۵۱۶۰، خاتم بهوش ابوحمزه با کد ملی ۰۰۲۰۹۰۳۱۴۸۱ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲) به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای رضا ابوحمزه با کد ملی ۰۰۶۱۹۳۳۸۵ به سمت مدیر عامل و حضور، هیئت مدیره، خاتم ساز عصر آزاد با کد ملی ۰۰۶۴۳۸۱۲۱ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای پیمان زمانی با کد ملی ۰۱۶۱۶۲۵۱۶۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، خاتم بهوش ابوحمزه با کد ملی ۰۰۲۰۹۰۳۱۴۸۱ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳) کلیه اسناد و اوراق بهادار و تمهیدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات، عقود اسلامی و سایر اوراق حادی و ادارای یا امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت منتر می‌باشد.

۴) آقای محسن آرزوده راجری با کد ملی ۰۰۶۱۹۳۰۵۱۶، بنوان بازرس اصلی و آقای محمود لانگو با کد ملی ۰۴۹۹۹۱۵۳۳۳۸، بنوان بازرس حلی ایبدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۵) روزنامه کثیرالانتشار ایران جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیحات شرکت توسعه انرژی و نفت تکین آفاق کیش (سهامی خاص)

لیت شده به شماره ۹۸۰۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۲۱۹۸۷۹

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی حادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۵ تصمیحات ذیل اتخاذ گردید:

۱. آقای عبدالرسول آفاقانی رونقی با کد ملی ۰۴۹۳۱۶۶۸۹۰ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره، آقای رضا حسگری با کد ملی ۵۳۸۹۳۳۲۶۱۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقایان مهدی نظری صلام با کد ملی ۰۴۱۷۰۹۹۵۶ و بهروز ملاذودی با کد ملی ۰۳۱۰۵۲۳۲۶۸ به محمد هلیمرانی با کد ملی ۰۳۲۷۰۱۳۲۷۱ به سمت اعضای هیئت برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تمهیدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، با، اعضای مدیر عامل و آقای مهدی کریمی با کد ملی ۳۳۹۱۱۹۰۶۴۶ به عنوان مدیر مالی و اقتصادی و کلیه قراردادهما، تقاضنامه، ماو عقود اسلامی و نامه های ادارای با اعضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت منتر می باشد.

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

آگهی تصمیحات شرکت فرادیدسازه کیش (سهامی خاص)

لیت شده به شماره ۱۱۵۰۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۳۹۸۱۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۸، مورد ذیل به مورخ مورخ الحاق گردید: ۱-انجام طرحی حساب-مشاوره، تهیه و انجام مطالعات امکان سنجی منطقه ای طرح های توجیعی سرمایه گذاری و طرح های عملی و شهر سازی و راهبره هر گونه خدمات مشاوره ای به اشخاص حقیقی و حقوقی در حوزه پروژه های ساختمانی (امم از تجاری، اداری، مسکونی، تفریحی، او بهره برداری از آسان ۲- انعقاد قراردادهای همکاری و قراردادهای داخلی و خارجی در زمینه موضوع فعالیت شرکت و قراردادهای مشارکت مربوط با موضوع شرکت ۳- تأمین نیروی انسانی مورد نیاز شرکت و اشخاص مرتبط با موضوع فعالیت و گشایش اجبار ۴- مشارکت و تأمین مالی در رنگه های پروژه های نیمه ساخته و انجام طرح های توسعه ای پروژه های مذکور و مشارکت مدنی و حقوقی و انجام هر گونه مشارکت در واحد های اقتصادی و بازرگانی ۵- انجام خدمات مدیریت و کنترل پروژه و پشتیبانی خدمات مشاوره ای نرم افزاری و تهیه و پشتیبانی بانک های داده و پیاده سازی بر ستر نرم افزار مربوط با موضوع شرکت کلیه موارد پس از اخذ مجوز از مراجع ذمه‌الصق و قوانین جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش، و در نتیجه ماده مربوطه در لاسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

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

آگهی تصمیحات شرکت بین المللی تجار نا الکترونیک پرهام کیش (سهامی خاص)

لیت شده به شماره ۱۲۲۹۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۰۷۱۴۷۴

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی حادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۵ تصمیحات ذیل اتخاذ گردید:

۱) آقای حلی موقر با کد ملی ۰۹۳۹۷۳۳۹۵، خاتم الهام موقر با کد ملی ۰۹۳۹۸۷۷۱۹۹، آقای محمدابین موقر با کد ملی ۰۹۴۵۱۱۳۳۸۰۴ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲) به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای محمود قاسمی با کد ملی ۰۶۴۰۰۸۸۱۴۷ (خارج از اعضاء هیئت مدیره) به سمت مدیر عامل، آقای حلی موقر با کد ملی ۰۹۳۹۷۳۳۹۵ به سمت رئیس هیئت مدیره، خاتم الهام موقر با کد ملی ۰۹۳۹۸۷۷۱۹۹ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقای محمدابین موقر با کد ملی ۰۹۴۵۱۱۳۳۸۰۴ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳) کلیه اسناد و اوراق بهادار و تمهیدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی با اعضای ثابت رئیس هیئت مدیره همراه با اعضاء یکی از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و سایر اوراق حادی و ادارای یا امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت منتر می باشد.

۴) آقای هلیرضا فغفوریزاد با کد ملی ۰۹۲۴۹۲۰۷۵۰، بنوان بازرس اصلی و آقای امیرپرویز حیدرزاده با کد ملی ۰۹۳۷۹۳۴۶۱، بنوان بازرس حلی ایبدل برای مدت یکسال ملی انتخاب شدند.

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

وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

پروه آسیا

بیمه آسیا