توصیه‌های طب‌سنتی؛

بی خوابی و راهکارهای مقابله با آن

نداشتن خواب با کیفیت و یا کمبود آن می تواند آسیب‌های فروان جسمی و روحی به انسان وارد کند اما با استفاده از شیوه‌های منظم و عملی می توان علاوه بر جلوگیری از فشارهای ذهنی و روانی به بهداشت فکری نیز دست یافت.

گروه بهداشت و سلامت- به طور ژنتیکی، تعداد کمی خوش شانس وجود دارد که از کمبود خواب رنج نمی‌برند و در طول روز بازدهی بالایی از خود نشان می دهند. بیایید با مسئله اصلی مواجه شوید – شما باید بدانید تنها نیستید. خسته بیدار شدن تنها مساله کسل کننده نیست. موضوع تاثیر آن بر سلامتی، خلق و خوی و عملکرد شناختی است. در کل می توان گفت که فقدان خواب می تواند بر عملکرد روزانه تاثیر به سزایی بگذارد. اکثر افراد قهوه و منابع کافئین دار را به همین علت دوست دارند، و راه حل ها می توانند بر اراده شما در تغییر شیوه زندگی استوار باشند. خبر خوب این است که کنترل زمان خواب به طور کامل در دستان شما است. چند راهبردی که می تواند به دستیابی و تجربه خواب لذت بخش شبانه کمک کند را در این مقاله بیان خواهیم کرد.

در جامعه‌ای که امروز به سرعت در حال توسعه و پیشرفت است، کار تمام وقت و تلاش های پیوسته برای دستیابی به اهداف و حرکت در مسیری درست، نیاز دارید که بر روی وظیفه خود تمرکز و دقت داشته باشید. ما کارشناسان ارشد چند کاره‌ای هستیم که همیشه هم خوب عمل نمی کنیم.

علائم فقدان خواب

زنگ هشدار به صدا در می آید و شما دگمه چرت (snooze) را فشار می‌دهید، امیدوار هستید که خوابی کوتاه را تجربه کنید. این کار می تواند زمان بیداری و شرایط سازگار تری را برای شنیدن زنگ دوباره ایجاد کند. خیلی امیدوار هستید، اما ناگهان تمامی بهانه‌ها و توجیه‌ها برای ادامه خواب با صدای دوباره زنگ در هم شکسته می‌شود. پس از شنیدن سومین زنگ ساعت، به زحمت خود را به آشپزخانه می‌رسانید تا قهوه‌ای را دم کنید که به شدت به نوشیدن آن نیاز دارید. در حالی که خود را سرزنش می کنید با خود جملاتی از قبیل:، دیگر آخرین بار بود که دیر خوابیدم و بیدار شدم را تکرار می کنید. با تزریق اثرات کافئین به بدن می خواهید کمی سر حال تر باشید، برای نهار تغذیه‌ای سرشار از کربوهیدرات

اکنون وقت باز گشت به خانه رسیده است و پس از سر و کله مداوم با ترافیک پیش رو، به محل مورد نظر رسیده اید. اساسا از لحاظ ذهنی و فیزیکی خسته شده اید. علاوه بر بازی کردن با فرزندان و صحبت با عزیزان، فقط انرژی کافی برای خوردن شام را دارید.

فقدان خواب چگونه بر عملکرد مغز تاثیر می‌گذارد؟

در جامعه‌ای که امروزه به سرعت در حال توسعه و پیشرفت است، کار تمام وقت و تلاش های پیوسته برای دستیابی به اهداف و حرکت در مسیری درست، نیاز دارید که بر روی وظیفه خود تمرکز و دقت داشته باشید. ما کارشناسان ارشد چند کاره‌ای هستیم که همیشه هم خوب عمل نمی کنیم.

هنگامی که خسته هستید، عملکرد شناختی به عنوان نتیجه کاهش نورون‌ها (سلول‌های اصلی ساختمان مغز) پایین می‌آید و مشکلاتی در بر قراری ارتباط دوستانه اتفاق می افتد. این منجر به وقفه موقت روانی می‌شود که بر حافظه و ادراک شخصی تاثیر می گذارد. به عبارتی دیگر، فراموش کار، پریشان می‌شوید و قدرت تمرکز خود را از دست می‌دهید. نمی توانید مستقیما بر روی چیزی فکر کنید، قدرت تمرکز خود را از دست می‌دهید. چه مدت زمانی نیاز است تا چنین اتفاقی بیافتد؟ تجربه تنها یک شب بی خوابی برای این مسئله کافی خواهد بود.

کمبود خواب چگونه بر سلامتی تاثیر می‌گذارد

درصدی بروز بیماری‌های قلبی از جمله حملات قلبی.

• فشار خون بالا – فشار خون می‌تواند به علت استرس و بی خوابی باشد.

• سکته مغزی – احتمال افزایش خطر سکته مغزی.

• دیابت – تقریبا احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ تا سه برابر افزایش می‌یابد.

• افزایش ابتلا به افسردگی – میزان انرژی شما پایین می‌آید و چشم انداز تان از زندگی می‌تواند متفاوت شود و بر سلامت روان تاثیر بگذارد.

• افزایش وزن – افزایش وزن

اگر به اندازه کافی نمی توانید خواب را مدیریت کنید و در حال جدال با مغز هستید، باید بدانید در معرض خطر جدی سلامت قرار گرفته اید.

در اینجا برخی از اثرات مخرب عبارتنداز:

• بیماری قلبی – افزایش ۴۸

یکی دیگر از عوارض جانبی کمبود خواب است.

• کاهش عملکرد سیستم ایمنی – سیستم ایمنی بدن هنگامی که به طور مداوم در معرض کم خوابی پیوسته شبانه باشید، می تواند به شدت کاهش بیابد.

خواب کافی

همه چیز می‌توانند به طور بالقوه با کمبود خواب اشتباه گرفته شوند، جای تعجبی وجود ندارد زمانی که خسته هستید سعی می‌کنید با خود مبارزه کنید.

یک برنامه شبانه تنظیم کنید

مغز ما عاشق عادت‌های روزمره است. در واقع، مغز خیلی آن‌ها را دوست دارد و این می تواند یک مساله خوب یا بد باشد. مغز تفاوت بین آنچه که مولد و اتلاف وقت است را تشخیص نمی‌دهد، بنا براین ممکن است تفاوت بین خوب و بد به نظر شخصی شما بستگی داشته باشد.

یک عادت خوب برای ایجاد موثر یک روال خواب شبانه این است که مغز آماده به خواب رفتن باشد، با شروع یک فرآیند و واکنش شیمیایی مغز در خواهید یافت که در حال نزدیک شدن به ساعت خواب هستید.

نگران نباشید این چیزی نیست که نیازمند به یک فرآیند طولانی باشد، به طور ایده آل باید چیزی کوتاه باشد.

گزینه‌های زیادی برای انجام دادن وجود دارد از جمله:

• انجام چند دقیقه مدیتیشن و مراقبه

• تفکر در رابطه با کارهای روزانه انجام شده

• سپاس گذاری بابت برخی چیزهایی که دارید

• ۱۵ – ۳۰ دقیقه مطالعه

• انجام یک سرگرمی آرامش بخش

• و بسیاری موارد دیگر.

با ایجاد یک روال پیوسته، با موفقیت به روال روزمره خواب شبانه دست خواهید یافت.

گرسنه به رختخواب نروید

بیشتر تحقیقات و منابع حاکی از آن هستند که دیر غذا خوردن می تواند به یک فاجعه تبدیل شود – بدن منابع اختصاصی برای هضم وعده‌های غذایی سنگین دارد. حجم سنگین غذا در آخر شب می تواند موجب معده درد شود و در نهایت اختلال در خواب. در نتیجه، چند ساعت قبل از خواب و انتخابی هوشمندانه غذا میل کنید.

مطالعات نشان داده اند که خوردن کربوهیدرات در شب (به خصوص کربوهیدرات‌های نشاسته ای) عملا می‌توانند کمک کنند تا سریع تر به خواب بروید. سروتونین و تریپتوفان دو ماده شیمیایی هستند که مغز را در گیر خواب می کنند. سروتونین به طور اهم در دستگاه گوارش، پلاکت‌ها و سیستم عصبی مرکزی حیوانات و همین طور انسان یافت شده است. این ماده نزد افکار عمومی به عنوان جاری کننده "احساس خوب" شناخته می‌شود.

در حال حاضر، این بدین معنا نیست که باید دو ساعت قبل از خواب پیتزا پپرونی بخورید؛ و یا حتی در ساعت ۳ صبح، کربوهیدرات بخورید، مطمئنا این‌ها راه حل نیستند.

تخت اختصاصی

تنها برای خواب و استراحت از تختخواب خود استفاده کنید، چیزهای دیگر جایگاهی در رختخواب ندارند.

تلاش برای مطالعه کتاب در رختخواب یک فاجعه برای چرخه خواب است. هنگامی که سرتان با بالش تماس بر قرار می کند، مغز باید بداند که زمان خواب فرا رسیده است و زمان بررسی رسانه‌های اجتماعی و حتی مطالعه به پایان رسیده است. به یاد داشته باشید که ایجاد یک روال شبانه و عادت همیشگی، مغز را در آزاد کردن هورمون‌ها و مواد شیمیایی یاری می کند.

پادکست

خیلی طرفدار مطالعه نیستید؟ پس بهتر است به پادکست گوش دهید، هیچ زمانی قبل از به خواب رفتن برای اینکار مناسب‌تر نیست. این فرصتی است برای استراحت و رها سازی ذهن و خیال از افکار منفی. اگر تمایلی به خرید یک نسخه صوتی از کتابی را ندارید، می توانید از هزاران پادکست رایگان دیگر که در دسترس هستند بهره ببرید. از طریق شنیدن داستان، ویژگی‌های شخصیت خود را توسعه و بهبود ببخشید.

تداوم برنامه

هر آنچه که انجام می‌دهید، بر انجامش استوار باشید. اجرای یک روال یا عادت در یک هفته نمی تواند به روالی روزمره تبدیل شود. ممکن است فکر کنید تاثیری ندارد، اما باید بیشتر تمرکز کنید. چیزهایی مثل این مسئله نیازمند زمان هستند – پس بهتر است بعد از گذشت یک یا دو هفته انتظار نتیجه مطلوب را نداشته باشید.

از غذاهای مخصوص روزهای سرد سال غافل نشوید

گروه بهداشت و سلامت- هوا که سرد می شود، لازم است قوای جسمانی نیز تحمل سرما را داشته باشد. از همین رو، خوردن غذاهای ویژه این روزها، توصیه می‌شود.

روزهای سرد سال، خوراکی‌ها و غذاهای مخصوص خودش را دارد. از انواع سوپ‌ها تا نوشیدنی‌های گرم که همگی در هوای سرد می چسبد. اما، بهتر است از غذاها و نوشیدنی‌هایی استفاده کنیم که خواص آنها به تقویت ایمنی بدن ما کمک می‌کنند.

آغاز فصل سرد بهترین زمانی است که به سراغ جو دوسر بروید.

جو دوسر یکی از بهترین غذاهای مناسب فصل سرد و یکی از غلات کامل است. بنابراین با یک کاسه از این غذا هم گرسنگی تان برطرف می‌شود، هم فیبر زیادی به بدن خود وارد می‌کنید. علاوه بر این جو دوسر یکی از منابع خوب پروتئین گیاهی هم هست. خواص جو دوسر تنها به این موارد محدود نمی‌شود.

آش لوبیا و فلفل، یکی دیگر از بهترین غذاهای مناسب فصل سرد است. فلفلی که در این آش می‌ریزید، حاوی کپسایسین است. این مواد همچنین باعث افزایش سوخت و ساز بدن می‌شوند و اجازه نمی‌دهند چربی در بدن جمع شود. می‌توانید هر نوع لوبیایی را در این آش بریزید. کلا لوبیا یکی از خوراکی‌های سرشار از پروتئین است و می‌تواند در عضله سازی به شما کمک کند.

رب گوجه فرنگی هم سرشار از لیکوپن است و پیاز آنتی‌اکسیدان‌های خاصی را به بدن شما می‌دهد.

می‌خواهید یک فنجان چای بنوشید، حتماً آن را با زنجبیل دم کنید. زنجبیل سوخت‌وساز و جریان خون را افزایش می‌دهد. اضافه کردن زنجبیل به چای می‌تواند درد شما را کمتر کند، مثلاً گرفتگی عضلات و دردهایی که بعد از ورزش سخت احساس می‌کنید.

اضافه کردن شکلات تلخ به رژیم غذایی برای سلامتی شما هم خیلی مفید است. خواص شکلات تلخ بسیار زیادند. شکلات تلخ حاوی فلاونوئیدها است. فلاونوئیدها نوعی آنتی‌اکسیدان هستند که آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهند. رادیکال‌های آزاد خیلی اوقات به سرطان و بیماری‌های قلبی‌وعروقی منجر می‌شوند. تحقیقی در این مورد در مجله تحقیقات ایمنی‌شناسی منتشر شده است. کدو خورشتی کمی کلسیم و ویتامین C و مقدار زیادی پتاسیم دارد. کدو خورشتی ویتامین A زیادی دارد و فیبر موجود در آن از گرسنگی جلوگیری می‌کند. یک فنجان کدو خورشتی کبابی ۴۵۷ درصد از نیاز روزانه شما به ویتامین A را تأمین می‌کند. این میزان کدو خورشتی ۷ گرم فیبر و فقط ۸۲ کالری دارد.

فال هفته

فروردین:

دوست وفاداری دارید که باید قدر او را بدانید. قول و قراری با کسی خواهید گذاشت که پشیمانتان نمی‌کند. برای رسیدن به اهداف تحصیلی تلاش دیگری لازم است. برای رسیدن به خواسته‌تان از همین امروز مصمم‌تر به فکر راه‌های تازه باشید. رسیدن یک نامه خوشحالتان می‌کند.

اردیبهشت:

مدیتیشن را شروع کنید و اگر می توانید سعی کنید روزانه چند دقیقه ای با خودتان خلوت کنید، اجازه بدهید انرژی لازم را از جهان و طبیعت دریافت کنید.

حرف زدن و در آغوش گرفتن شخصی که برایتان عزیز است حالتان را بهتر می کند، به دیدارش بروید.

خرداد:

این روزها حواستان باشد ناخواسته حرفی نزنید و برای دیگران تعیین تکلیف نکنید، به دیگران حق انتخاب بدهید وگرنه این شمایید که ضرر می کنید.

برای حضور در جمعی بی گدار به آب نزنید، آماده باشید. در مورد هر کاری نظر ندهید، یک مسابقه نیست.

تیر:

شخصی به انجام کاری تشویقتان می‌کند، خوب فکر کنید و بعد تصمیم بگیرید. یکی از نزدیکانتان به سفری دور می رود. یک تغییر یا جابجایی کوچک تمام زندگی‌تان را تحت تاثیر قرار می دهد.

شما انسانی ساده دل و مهربان هستید و به حرف دیگران زود اعتماد می کنید.

مرداد:

فردی که برایش بسیار مهم هستید برای گفتن حرفی مهم به شما دودل است و نمی تواند تصمیم بگیرید، به او اطمینان و فرصت صحبت کردن بدهید.

فردی موفق و نصیحت پذیر و جدی هستید، تصمیم دارید کاری انجام دهید ولی در چگونگی اجرای آن تردید دارید.

شهریور:

افکارتان این روزها پریشان است، بهتر است اول از همه به خودتان آرامش بدهید تا بهتر بتوانید بر زندگی تان تسلط پیدا کنید.

برای رسیدن به نیتتان باید این روزها بیشتر احتیاط کنید. هفته شلوغ و پر از حوادثی پیش رو دارید. مراقب اموال و دارایی هایتان باشید.

مهر:

به شخصی که نمی شناسید کمک بزرگی می کنید. یک تجربه مشترک به شما در راهنمایی به شخصی که برایتان مهم است کمک می‌کند.

دیگران را با معیارهای خودتان قضاوت نکنید، آدم‌ها در موقعیت های مشابه عکس‌العمل های یکسانی از خودشان نشان نمی‌دهند، عجله نکنید.

آبان:

انجام یک معامله علی‌رغم میلتان به تعویق خواهد افتاد. شخصی با حرفهایش عصبانی تان می کند، به خودتان مسلط باشید و او را به حال خودش رها کنید، شما این روزها کارهای مهم تری دارید.

حواستان باشد به همه کس دست دوستی ندهید و اعتماد نکنید.

آذر:

در حالی که از موقعیت نسبتاً خوبی برخوردارید و دیگران غبطه شما را می خورند شکایت و گله نکنید، این ناراحتی ها زودگذر هستند.

به زودی زندگی تان دچار تحول می شود، از زمانی که دارید استفاده کنید. حواستان به افراد خانواده و دوستانتان باشد.

دی:

پایتان به یک جای قانونی باز می شود، نترسید و با شجاعت حقیقت را بگویید، از درد و غم خودتان هم کاسته می شود. شخص تازه ای به خانواده تان اضافه می شود.

دست‌دست و معطل نکنید تا فرصت انجام کاری یا عملی کردن نقشه ای از دستتان نرود.

بهمن:

وقتتان را صرف شنیدن حرف‌های آدمی که جز مایوس کردنتان کاری ندارد نکنید. مبلغی از جایی به دستتان می رسد که توقع ندارید.

از دل نگرانی های این روزهایتان کم می شود. سرعت اتفاقات این روزه در اطرافتان بسیار بالاست حواستان باشد از این قطار جا نمانید.

اسفند:

شخصی با حرکتی شجاعانه نیروی تازه ای به شما می دهد. برای آرامش اعصابتان هرروز ولو شده برای چند دقیقه ای با خودتان خلوت کنید. رفتن به یک سفر به تعویق می افتد. احساساتتان را جدی بگیرید .

یادتان باشد هر کسی به اندازه خودش مسائل و مشکلاتی دارد.

آگهی تصمیمات شرکت توسعه انرژی اعتماد مهر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۲۸۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۰۱۵۷۴۳

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۱،۰۴،۲۱ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱،۰۹،۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- ترازنامه و صورتهای مالی شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۰،۱۲،۲۹ به تصویب رسید.

۲- آقای جواد بورد با کد ملی ۱۷۵۳۶۴۲۵۵۸ به نمایندگی از شرکت مهندسی قائم سپاهان با شناسه ملی ۱۰۲۳۰۳۳۴۴۲۵ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای ناصرنوری زاده با کد ملی ۱۰۹۰۸۷۳۲۱۲ به نمایندگی از شرکت مجتمع صنایع و معادن احیاء سپاهان با شناسه ملی ۱۰۲۶۰۳۲۶۷۲۴ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای سید سجاد حسینی با کد ملی ٤٦٥٠٦٦٥٨٨٤ به نمایندگی از شرکت مهندسی بین المللی طرح گستر اصفهان با شناسه ملی ۱۰۲۶۰۳۲۲۵۷۹ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳- کلیه اوراق و اسناد مالی و تعهدات شرکت با امضای مدیرعامل و یکی دیگر از اعضای هیئت مدیره و در غیاب مدیرعامل با امضای رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضای هیئت مدیره متفقاً و ممهور به مهر شرکت معتبر می باشد.

٤- موسسه حسابرسی رازدار با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۲۹۰۸٦ به عنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی دقیق تراز سپاهان با شناسه ملی ۱۰۲٦۰۱۹۱۲۰۳ بعنوان بازرس علی البدل و برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۵- روزنامه کثیرالانتشار دنیای اقتصاد جهت درج آگهی های شرکت انتخاب شد.

رحمانی – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت مشکین پارت کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۲۸۳۸ و شناسه ملی ۱٤۰۰٥٦۷۷٤٦۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱٤۰۱،۰٤،۱٤، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، بلوار سنائی، بازار بهکیش، قطعه ۱۳۸ – BO، طبقه ۲، واحد ۷۹ – کدپستی ۷۹٤۱۷۷۳۳۳۳ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رحمانی – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت فرس فراساحل کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸٤۰۰ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۰۹۷۱۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱٤۰۱،۰۸،۰۷، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، خیابان بندرگاه، قطعه B۲۸، طبقه دوم، واحد ٦ – کدپستی ۷۹٤۱۷۹۸۳۳۸ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رحمانی – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت اتحاد نوین کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ٦۷۳۷ و شناسه ملی ۱۰۸٦۱٥٦٥٦٦٦

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱٤۰۱/۰٤/۳۰ و هیئت مدیره مورخ ۱٤۰۱/۰٤/۳۱، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای ارسلان قربانی کلخواجه با کد ملی ۱۸٤۰٤٥٥۳۷۳ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای مسعود شهیدی وجد با کد ملی ۰۰٤۲۲٤۸٤۷۸۲ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای سید شمس الدین توکلی با کد ملی ۰۰٤۷۹٤۳۷٦۹ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقایان امیر مهر عبداله ئی با کد ملی ۰۰۳٥۷۲۱۷۲۳، جعفر کشاورزی نژاد با کد ملی ۲۲۹۱٦۱۰۰۰۷ به سمت اعضای اصلی هیئت مدیره، آقایان شهرام قربانی با کد ملی ٤۸۱۹۰٥۸۰۳۷ و علی احسان قیاسی با کد ملی ۳٦۹۲٤۸۲۰٤۰ به سمت اعضای علی البدل هیئت مدیره برای دو سال انتخاب گردیدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، و سایر اوراق با امضای مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- آقای عباس زند با کد ملی ٥۹۳۹۷۸٥۸٦۷ به عنوان بازرس اصلی و آقای امیرحسین ستوده با کد ملی ۰۰۲۱۱۱٥۹۸۲ به عنوان بازرس علی البدل برای سال مالی ۱٤۰۱ انتخاب شدند.

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

رحمانی – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت بامتیر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ٦۹۹۷ و شناسه ملی ۱۰۸٦۱٥٦۸۲٦۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱٤۰۱،۰۳،۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای حمید ارشدی با کد ملی ۰۰٤٦۱٦٦٥۷۲، آقای رضا کیلوری با کد ملی ٤٦۰۹٦۸۷۲۸۳، آقای محمد حسن شریف موسوی با کد ملی ۰۳۸٤۰٦٦٤٤٥ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای حمید ارشدی با کد ملی ۰۰٤٦۱٦٦٥۷۲ سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای رضا کیلوری با کد ملی ٤٦۰۹٦۸۷۲۸۳ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای محمد حسن شریف موسوی با کد ملی ۰۳۸٤۰٦٦٤٤٥ به سمت نائب مدیره رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳- 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 یکی از اعضای هیئت مدیره و نامه های عادی و مکاتبات اداری شرکت به امضای منفرد رئیس هیئت مدیره یا مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

٤- آقای محمدرضا گویا با کد ملی ۰۰۷۰٦۱۳۹۱٥ بعنوان بازرس اصلی و خانم فاطمه باقری نژاد با کد ملی ۰٤۲۲۰٤۹۰۲٦ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال انتخاب شدند .

رحمانی – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸٦۳۲ موبایل و واتس آپ
بیمه آسیا