

**گروه بهداشت و سلامت** – دهه‌هاست که دویسدن یک فعالیت ورزشی محبوب شده و عجیب هم نیست که آن را نوعی ورزش بدانیم. دویسدن به تجهیزات کمی نیاز دارد؛ فقط یک جفت کفش مناسب. دویدن تمرینی است که می‌توانید هر وقت خودتان فرصت داشتید انجامش دهید و نیازی نیست با تایم باشگاه جور شوید یا منتظر کسی یا چیزی باشید. دویدن یک ورزش تمام‌عاری است و می‌تواند کمک بزرگی به فیتنس قلبی و عروقی‌تان بکند.

**دویدن چیست؟**

دویدن به حرکتی گفته می‌شود که طی آن روی پاهایتان بدن خود را به‌سرعت به جلو می‌رانید. طی ورزش هوازی، مصرف اکسیژن و ضربان قلب طی یک مدت ثابت می‌ماند؛ اما ورزش بی‌هوازی شامل تمرین با شدت و قدرت بیشتر طی زمانی کوتاه‌تر می‌شود.دویدن در صورتی هوازی است که سرعت و مصرف انرژی‌تان را نسبتاً یکنواخت نگه دارید، مثل اتفاقی که در دوهای مسافت بالا و تمرینات استقامتی می‌افتد. بدن از اکسیژن برای تولید انرژی موردنیاز جهت ادامه‌دادن فعالیت شما استفاده می‌کند. این تمرینات معمولاً شامل دویدن‌های طولانی، دویدن با سرعت نه‌چندان زیاد و دویدن‌های ریکاوری (با سرعتی آرام) می‌شوند که بایدبخش اعظم تمرینات هفتگی یک دوونده را تشکیل دهند.درصورتی که دویدن بی‌هوازی به‌صورت دوی سرعت و دیگر انواع تمرینات سرعتی انجام می‌شود. در دویدن بی‌هوازی، بدن شما می‌تواند با استفاده از انرژی ذخیره شده در عضلاتتان بدون اکسیژن، با شدت و قدرت بالا در مدت کوتاهی تمرین کند و ایسن مدت کوتاه می‌تواند هر عددی بین کمتر از شش ثانیه تا دو دقیقه باشد.

**افزایش انرژی و بهبود خلق‌وخو**

مطالعه‌ای نشان داده دویدن حتی به اندازه ۱۵ دقیقه می‌تواند سطح انرژی را بالا ببرد و خلق‌وخو را بهتر کند و در

این مطالعه اثر دویدن ازاین جهت بیشتر از اثر مدیتیشن، نفس عمیق و ریلکس کردن تدریجی عضلات بوده‌است. دویدن به دلیل اینکه باعث ترشح موادبیوشیمیایی به‌نام‌اندوکاینینوئیدها در جریان خون و در مغز می‌شود، می‌تواند عملکرد مغز را بهبودبدهد.

**عملکرد بهتر تنفس**

دویدن علاوه بر فوایدی که برای ذهن و مغز دارد باعث بهبودعملکرد تنفس و قلب و عروق نیز می‌شود، زیرا در یک از این سیستم‌ها طی دویدن اکسیژن بیشتری می‌گیرند و منجر به گردش خون بهتر در بدن می‌شوند.

**بهبود سلامت قلب و عروق**
مروری بر مطالعات نشان داده هر چه بیشتر بدوید می‌توانید ریسک مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی را پایین‌تر بیاورید.

**قوی‌تر شدن عضلات**

هرچند دویدن لزوماً یک تمرین قدرتی محسوب نمی‌شود؛ اما وقتی می‌دوید عضلات پایین‌تنه‌تان مثل عضلات سرینی، همسترینگ‌ها و عضلات چهار سرران قوی‌تر می‌شوند، چون حین دویسدن این عضلات باید کاملاً درگیر شوند تا تعادل بدنتان حفظ شود.

**افزایش تراکم استخوان**

در مطالعه‌ای که روی قهرمانان دوی سرعت ۴۰ تا ۸۵ساله انجام شد، محققان با کمک اسکن، تراکم استخوانی این افراد را در زمان شروع مطالعه و یک‌بار دیگر تقریباً ۱۰سال بعد سنجش کردند و معلوم شد آنهاهی که به طورمنظم می‌دویدند، استخوان‌هایشان قوی‌تر و مستحکم‌تر مانده بود و حتی تراکم استخوانی‌شان به‌مروربیشترشده بود. درحالی که افرادی که به‌مرور کمتر می‌دویدند، سلامت استخوانی‌شان افت کرده بود.

**کاهش ریسک بیماری‌های مزمن**

دویدن به دلیل اینکه فشارخون و قند خون را تنظیم می‌کند و منجر به کنترل وزن می‌شود می‌تواند از بروز خیلی از بیماری‌های مزمن پیشگیری

لخته شدن خون جلوگیری کنند.
**۱. ماهی چرب:** اسیدهای چرب امگا ۳، موجود در ماهی‌های آب سرد مانند سالمون، ماهی‌خال‌مخالی و ساردین دارای خواص ضد التهابی هستند. پزشکان توصیه می‌دهند که گنجاندن ایسن غذا در رژیم غذایی

### آگهی تأسیس شرکت تامین ماشین آلات سنگین توان مند حفاران کیش (سهامی خاص)

**ثبت شده به شماره ۱۴۷۴۱ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۲۲۹۳۴۱**
نظر به استعلام به عمل آمده از مدیریت محترم بازرگانی سازمان بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۲۰۶ مورخ ۱۴۰۲/۲۸/۱۴ و ۱۴۰۲/۲۰/۷۳ تحت شماره ۱۴۷۴۱ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کنترالانتشار آگهی میشود.

۱-موضوع شرکت: راهسازی، حفاری و خاکبرداری و اجاره دستگاه ها و ماشین آلات مربوط به آن و بارگیری و تخلیه توسط کامیون و لودر و غیره.
تهیه و توزیع مصالح ساختمانی اعم از شن و ماسه و غیره.
جاده سازی، اجرای اوز طحای عمرانی و ساختمانی و انجام پروژه های آبرسانی و آبرسانی توسط تانکرهای حمل آب.
تهیه و تعمیر تجهیزات راهداری و ماشین آلات ساختمانی و راه سازی و تامین قطعات و تعمیر و نگهداری ماشین آلات حفاری و خاکبرداری.
نقشه کشی نقشه برداری و تسطیح اراضی و گود برداری و اجرای عملیات آسفالت و همچنین زیر سازی، آسفالت کشی.
انجام کلیه فعالیتهای بازرگانی از قبیل صادرات و واردات، خرید و فروش، تهیه و توزیع کلیه کالاها ی مجاز بازرگانی و اخذ کارت بازرگانی و انجام کلیه امور مربوط به ترخیص کالا از گمرکات داخلی و بین المللی کشور و ارسال کالا از منطقه آزاد به سرزمین اصلی و بلعکس.
افتتاح حساب جاری و غیره و گشایش اعتبارات برای شرکت نزد بانکها و اخذ تسهیلات از بانکهای دولتی و خصوصی و موسسات مالی صرفاً جهت تحقق اهدافف شرکت در مناقصات و مزایدات دولتی و خصوصی مرتبط با موضوع فعالیت شرکت.
ایجاد شعب و اخذ و اعطای نمایندگی از و به شرکتهای داخلی و خارجی، دولتی و خصوصی و ایجاد زیر مجموعه و شعب و دفاتر نمایندگی در زمینه موضوع فعالیت شرکت.
اتعناق قراردادهای همکاری و مشارکت با اشخاص

### آگهی تصمیمات شرکت آرته ورنا پر گاس بین الملل کیش (سهامی خاص)

**ثبت شده به شماره ۱۴۳۴۰ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۱۸۸۴۵**
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱،۱۲،۰۹، شعبه ای از شرکت در تهران به نشانی: خیابان ولی عصر- الهیه-خیابان مریم شسرفی-پلاک ۴۳-طبقه ۲-واحد۸-کد پستی ۱۹۱۵۹۵۳۷۵۵ تأسیس و آقای امیر حبیب زاده با کد ملی ۰۴۵۳۳۷۵۱۰ به سمت مدیر شعبه انتخاب گردید.
**شیمافرخ زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش**

### آگهی تصمیمات شرکت آدونیس کیش (سهامی خاص)

**ثبت شده به شماره ۷۳۶۹ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۴۶۶۰**
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱،۱۲،۰۲،تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ متتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.
**شیمافرخ زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزادکیش**

### بهداشت و سلامت

# دویدن چه فوایدی برای سلامتی دارد؟

■ **دویدن با پیاده روی فرق می‌کند، زیرا وقتی راه می‌روید یکی از پاهایتان همیشه روی زمین است؛ اما در دویدن، لحظه‌ای وجود دارد که هر دوپای شما از زمین بلند می‌شود و این دقیقاً همین چیزی است که دویدن را فعالیتی پرشدت می‌کند.**



**عضلات اصلی که طی دویدن درگیر می‌شوند شامل عضلات باسن، همسترینگ‌ها، چهار سرران، لگن، فلکسورها، عضلات ساق پا و عضلات شکم می‌شوند. از آنجایی‌که برای دویسدن نیاز دارید عضلات دست و بالاتنه‌تان را نیز حرکت دهید پس این عضلات و همچنین عضلات شانه و کمرتان نیز تا حدودی درگیر می‌شوند.**

کند و اگر طبق توصیه‌های سلامتی که می‌گیریدند باید ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی داشته باشید، این فعالیت برای شما دویدن باشد می‌تواند ریسک برخی از سرطان‌ها، بیماری قلبی و دیابت نوع دوم را کاهش دهد.

**طول عمر بیشتر**

طبق یافته‌های علمی از یک مطالعه معلوم شد دووندها توانسته

بوندن ریسک مرگ زود هنگام خود را ۲۵ تا ۴۰ درصد کمتر کرده و نسبت به افرادی که نمی‌دویدند، تقریباً سه سال بیشتر عمر کرده بوند.جالب اینکه نیازی نیست شما هر روز بدوید تا

## مواد غذایی که خطر لخته شدن خون را کاهش می‌دهند

می‌کنند و در نتیجه احتمال تشکیل لخته خون را کاهش می‌دهند.
سعی کنید حداقل یک فنجان توت مخلوط را چند بار در هفته بخورید.

**۳.سیب:** سیب با خواص ضد پلاکتهی و ضد انعقادی اثبات شده، به ویژه در محافظت در برابر لخته شدن

دوی آهسته چالش‌برانگیزتر از بخش راه‌رفتن است؛ اما سرعت کلی شما باید تا حدودی راحت باشد و فشاری به شما وارد نشود، یعنی به نفس زدن نیفتید و نتوان نشوید.نکته نهایی این که حداقل دو سه بار در هفته ۱۵ دقیقه با سرعت راحت بدوید تا کم‌کم بتوانید با یک برنامه تمرینی، روند پیشرفتتان را ادامه دهید.بیشتر آسیب‌ها به این دلیل رخ می‌دهند که افراد خیلی زود و با سرعت بالا شروع می‌کنند. اگر شروعتان با سرعت کم باشد خیلی بهتر از این است که با سرعت و شدت زیاد شروع کنید و ناگهان هم با پس بشکدید. همچنین یادتان نرود که روزهای استراحت هم داشته باشید تا بدنتان ریکاوری شود، حتی اگر کم دویده‌اید. انجام یک سری از تمرینات بالاتنه در این روزهای استراحت هم می‌تواند به پاهایتان استراحت دهد. یوگا نیز برای بهبودحرکت پذیری کلی تان عالی است. درپیش گرفتن یک برنامه دو که متناسب با اهداف و شرایط فیتنس شما باشد یک راه خوب برای افزایش درست سرعت دوی شماست.

### چطور از دویدن بیشتر سود ببرید و چگونه در دویدن بهتر شوید؟

روند آهسته و پیوسته واقعاً یک روند برترنده است و با این روال می‌توانید به‌مرور در دویدن بهتر شوید و بتوانید مسافت‌های طولانی‌تری را با سرعت بیشتر بدوید. پس به طور تدریجی، تعداد روزهای دو در هفته، مسافتی که می‌دوید و سرعت دوی خود را افزایش دهید. خیلی از دووندها دچار مشکل می‌شوند؛ چون بدون اینکه آگاه باشند بیش از حد به خود فشار وارد می‌کنند. فشار زیاد در مورد دویدن و البته در هر ورزش دیگری می‌تواند زمینه‌ساز آسیب و دیگر مشکلات برای سلامتی باشد.از همه مهم‌تر، شما باید در مورد تمرین و شدت آن، تابع فرمولی باشید که مناسب خود شمامت. هر دوونده‌ای باید ابتدا بسا از مون‌وخطا پیش برود تا متوجه شود چه روشی برای خودش جواب می‌دهد. وضعیت بدنی نادرست

یا فرم نادرستی می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که خیلی زود شدت تمرین را زیاد کرده‌اید یا بیش از اندازه از خود کار می‌کشید. اگر می‌بینید قوز شده‌اید یا احساس می‌کنید هنگام دویدن به جلو متمایلید، پس احتمالاً پاتان را زود از زمین بلند می‌کنید. با سرعت بیشتر دویدن باید چالش‌برانگیزتر باشد، اما شما باید بتوانید هنگام دویدن، فرم درست را حفظ کنید.

### چند نکته برای اینکه بهتر متوجه شوید چگونه می‌توانید شدت دوی خود را افزایش دهید:

. یک مربی داشته باشید. داشتن مربی برای چند جلسه که تکنیک و فرمتان را اصلاح کند می‌تواند کمکتان کند دویدنتیسان به‌اندازه چالش‌برانگیز باشد و ضمناً به هدف خاصی که مدنظر دارید برسد.

از شیوه cross training استفاده کنید. یک راه دیگر برای بهتر نتیجه‌گرفتن از دویدن این نیست که فقط بدوید، بلکه روش cross training نیز باید در برنامه‌تان باشد. این شیوه شامل کارکردن روی قدرت بدنی (خصوصاً برای عضلات چهار سرران، لگن و عضلات باسن)، انعطاف‌پذیری و طیف حرکتی می‌شود. مثلاً مگکون است دو روز در هفته تمرینات مقاومتی یا ورزشی دیگر مثل شنا یا دوچرخه‌سواری انجام دهید. این روش کمکتان خواهد کرد در برابر فشارهای ناشی از دویدن مقاوم‌تر شوید و این بخش مهمی از پیشگیری در برابر آسیب‌هاست.

تابع قانون ده درصد باشید. حجم دویدنتان را هفتگی افزایش دهید و این افزایش نباید بیشتر از ۱۰ درصد نسبت به هفته قبل باشد.
از الگوی «ریکاوری بدنسازها» استفاده کنید. مسافت دوی‌تان را هر هفته حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد نسبت به هفته قبل افزایش دهید و این میزان را دو تا سه هفته نگه دارید. در هفته چهارم مسافت را ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش دهید.

### آیا پیش از دویدن باید بدن را

بیشتر می‌تواند به افزایش محتوای فلاونوئیدهای مفید شما کمک کند. پزشکان توضیح داده‌اند که ایسن غذاهای گیاهی با بهبود گردش خون و کاهش لخته شدن خون همراه بود.

**گرم‌کنم؟ چطور؟**
یک "گرم‌کردن" خوب برای دویدن لازم است. با انجام تمریناتی که شبیه دویدن هستند و کمک می‌کنند عضلات و مفاصل درگیر در دویدن گرم شوند، بدنتان را آماده کنید. مثلاً پرش‌های سبک روی دو پا و روی یک پا، لانگز راه رونده و پرش‌های اسکوات.

### دویسدن چقدر کالری می‌سوزاند؟

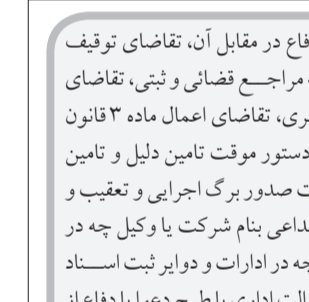
میزان کالری سوزی سوزی با دویدن به چند عامل بستگی دارد، مثلاً سطح فعلی فیتنس شما، سن و وزن‌تان و شدت تمریناتتان.

### برای دویدن از چه عضلاتی استفاده‌می‌کنید؟

عضلات اصلی که طی دویدن درگیر می‌شوند شامل عضلات باسن، همسترینگ‌ها، چهار سرران، لگن، فلکسورها، عضلات ساق پا و عضلات شکم می‌شوند. از آنجایی‌که برای دویدن نیاز دارید عضلات دست و بالاتنه‌تان را نیز حرکت دهید پس این عضلات و همچنین عضلات شانه و کمرتان نیز تا حدودی درگیر می‌شوند.

### آیا دویدن برای همه افراد مناسب‌است؟

درست مثل هر ورزش دیگری، پیش از شروع یک برنامه جدید با پزشکانتان مشورت کنید؛ خصوصاً اگر مشکلات قلبی و عروقی، مشکلات مفصلی، دیابت یا بیماری مزمن انسدادی ریه یا دیگر مشکلات تنفسی دارید. البته به این معنی نیست که اگر این عوارض را دارید پس نمی‌توانید بدوید، بلکه پزشک شما ممکن است توصیه‌هایی به شما بکند یا پیشنهاد کند تحت‌نظر یک فیزیوتراپ این برنامه را شروع کنید. نکته آخر اینکه تمام اتفاقاتی که حین دویدن برای شما می‌افتد و هر آنچه را که تجربه می‌کنید نبویسید، از جمله تغییرات خلق‌وخو، اسکلهایی که بهتر به شما انرژی می‌دهند، معیارهای شخصی‌تان، اهداف جدیدتان و حتی احساسی که نسبت به کفش‌های دوی‌تان دارید!



قبال آن، دعوی اعسار و ورشکستگی و دفاع در مقابل آن، تقاضای توقیف اشخاص و اموال آن از دادگاه ها و کلیه مراجع قضائی و ثبتی، تقاضای اعمال ماده ۴۷۷ قانون آیین دادرسی کیفری، تقاضای اعمال ماده ۳ قانون نحوه اجرای محکومیت های مالی و اخذ دستور موقت تامین دلیل و تامین خواسته، قبول یا رد سوگند، درخواست صدور برگ اجرائی و تعقیب و عملیات اجرائی و اخذ محکوم به و جوه ایداعی بنام شرکت یا وکیل چه در دادگاه ها و چه در شوراای حل اختلاف چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد به طور کلی و با حق مراجعه به دیوان عدالت اداری با طرح دعوا یا دفاع از دعوا در کلیه مراحل دیوان عدالت اداری به بدوی تجدید نظر هیات عمومی، ادارات تامین اجتماعی و با حق اعتراض به تصمیم آراء صادره از سوی شعب این سازمان و همچنین مراجعه به ادارات دارایی و هیئت های مستقر در ادارات و سازمان های امور مالیاتی یا مقابلهتراض نسبت به تصمیمات ادارات و هیات های تعریف شده در قانون مالیات های مستقیم، قانون امور گمرکی ... و از هر حثت مراجعه به شهرداری ها و گمرک با حق اعتراض به آراء صادره از سوی کمیسیون های مقرر در قانون شهرداری ها و سایر کمیسیون های مربوطه و بطور کلی کمیسیون های مربوطه و بطور کلی کمیسیون ها و مراجع مقرر در قوانین موضوعه جمهوری اسلامی ایران، ضمناً مدیرعامل اختیار دارد با امضای دستی یا الکترونیکی خود بدون مهر شرکت یا با آن، برای اجرای تمامی موارد فوق راساً اقدام یا با وکلای دادگستری و با داشتن تمامی اختیارات یاد شلشده قرارداد منعقد نماید.در نتیجه ماده مربوطه در اسانامه به نحو فوق اصلاح گردید.»

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

### آگهی تصمیمات مؤسسه غیر تجاری بیمه متقابل کیش

**ثبت شده به شماره ۱۶۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۵۵۸۴۷**
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱،۱۱،۱۲، و، تأییدیه بیمه مرکزی جمهوری اسلامی ایران به شماره ۱۴۰۱،۱۰،۱۷ مورخ ۱۴۰۱،۱۲،۱۶،۳۰۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱)شرکت تعاونی مهرسای جنوب با شناسه ملی ۱۰۹۶۰۳۵۷۷۸ و شرکت خدمات صیادی تندیس خلیج فارس با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۲۰۵۰ به ترکیب شرکتهای عضو مجامع عمومی موسسه بیمه متقابل کیش اضافه شدند.
۲.شرکتهای عضو مجمع در آیین نامه میزان تعیین حق رای بشرح ذیل می باشند:
گروه (۷) شرکت خصوصی عضو گروه اتحادیه مالکان کشتیهای ایران، شرکت امبدان ساحل پارسان، شرکت بحرگان، شرکت ماروس ترابز، شرکت دریا کوش، شرکت کاسپین بنیاد منطقه آزاد انزلی، شرکت تعاونی مهرسای جنوب، شرکت خدمات صیادی تندیس خلیج فارس.
۳.گروه دوم (۱۰) شرکت عضو گروه شرکت ملی نفتکش ایران: شرکت پویا تامین کیش، شرکت کیهان دریا یمن قشم، شرکت کشتیرانی اطلس کیان قشم، شرکت دریای آزرباد قشم، شرکت صبا سون قشم، شرکت بینا ساحل قشم، شرکت آذین جم قشم، شرکت کیوان سوان قشم، کشتیرانی دریا نورد کیش، موسسه علوم دریایی نفتکش پارس.

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

### آگهی تصمیمات شرکت گسترش و بخش آب و برق پاسارگاد کیش (سهامی خاص)

**ثبت شده به شماره ۱۳۴۸۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۱۲۱۹۷۵**
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲،۰۲،۰۴ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱،۰۲،۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱)آقای ابراهیم خوشگفتار به شماره ملی ۰۳۸۴۴۳۲۴۷۶ خانم سهیلا مزنگی به شماره ملی ۰۰۸۰۰۰۸۹۲۵، آقای سعید شاهمنصوری به شماره ملی ۰۱۲۲۰۸۱۵۶۸ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲)به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای ابراهیم شی ساسی به شماره ملی ۲۰۶۳۵۲۳۳۱۸ (خارج از اعضاء) به سمت مدیرعامل، آقای ابراهیم خوشگفتار به شماره ملی ۰۳۸۴۴۳۲۴۷۶ به سمت رئیس هیئت مدیره، خانم سهیلا مزنگی به شماره ملی ۰۰۸۰۰۰۸۹۲۵ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقای سعید شاهمنصوری به شماره ملی ۰۱۱۷۲۰۸۱۵۶۸ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۳)کلیه چک ها و اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت با امضاء مدیرعامل و یکی از اعضای هیئت مدیره همراه مهر شرکت معتبر می باشد و در غیاب مدیرعامل با امضاء دو نفر از اعضای هیئت مدیره معذور می مهر شرکت معتبر می باشد کلیه اسناد و اوراق عادی و مرسلات با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

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

# وجیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ