

<span><span>◀</span></span>	<b>فريده پناه</b>	<span><span>▶</span></span>
-----------------------------	-------------------	-----------------------------

گروه بهداشت و سلامت –

صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است و باعث افزایش انرژی در بچه‌ها می‌شود.
باین وجود، برخی از بچه‌ها به پناه‌های مختلف وعده صبحانه را از برنامه غذایی خود حذف می‌کنند. برخی به دلیل دیر خوابیدن، صبح‌ها سبک‌ساخت از خواب بلند می‌شوند و زمان کافی برای خوردن صبحانه ندارند. برخی از بچه‌ها قبل از رفتن به مدرسه احساس سیری می‌کنند و برخی دیگر هم بطورکلی از خوردن صبحانه اجتناب می‌کنند. اگرچه نخوردن گهگاه صبحانه طبیعی است اما عادی شدن این امر می‌تواند بر سلامت جسم، روان و حتی عملکرد مدرسه دانش آموز تأثیر منفی بگذارد.

**چرا صبحانه برای بچه‌ها مهم است؟**

کودکسانی که صبحانه می‌خورند به‌طورکلی سالم‌تر هستند، فعالیت بدنی بیشتری دارند و وزن بدن خود را حفظ می‌کنند. ازاین‌رو، کارشناسان تغذیه معتقدند که واداشتن بچه‌ها به خوردن صبحانه مهم است. صبحانه با فواید زیادی همراه است، ازجمله:

**سطح انرژی را افزایش می‌دهد**

خوردن صبحانه برای همه به‌ویژه برای کودکان و نوجوانان مهم است. بعد از ۱۰ تا ۸ ساعت غذا نخوردن در

طول خواب، صبحانه سوخت موردنیاز بدن را برای روز فراهم می‌کند. خوردن صبحانه به شروع متابولیسم در روز کمک کرده و غذا را به انرژی تبدیل می‌کند. به‌طورکلی، کودکانی که صبحانه را حذف می‌کنند، در طول روز احساس خستگی، بی‌قراری و تحریک‌پذیری می‌کنند. و برعکس، کودکانی که صبحانه می‌خورند، در طول روز احساس نشاط و انرژی بالاتری دارند.

گروه بهداشت و سلامت –با رسیدن پاییز و زمستان، کو‌تاه‌تر شدن روزها و کاهش ساعاتی که خورشید در آسمان می‌تابد و در عین حال کاهش تمایل اغلب افراد به ماندن در فضاهای باز در روزهای سرد، مدت زمان قرار گرفتن در معرض آفتاب در طول روز نیز کمتر می‌شود و این شرایط می‌تواند بدن را با کمبود ویتامین D مواجه کند. ویتامین D اغلب به‌ عنوان «ویتامین آفتاب» هم شناخته می‌شود و قرار گرفتن در معرض نور خورشید، اولین گزینه برای جذب مقدار کافی این ویتامین در بدن است. برای بررسی میزان

**باعث افزایش تمرکز و حافظه می‌شود**

مطالعات نشان می‌دهد که خوردن صبحانه بر عملکرد مدرسه تأثیر مثبت دارد. نشان داده‌شده است که خوردن یک صبحانه سالم به افزایش توجه، تمرکز و حافظه کمک می‌کند. همچنین خوردن یک صبحانه خوب به دانش آموزان کمک می‌کند فعال‌تر و خلاق‌تر باشند و هماهنگی دست و چشم و مهارت‌های حل مسئله بهتری داشته باشند. همچنین خوردن صبحانه عملکرد بچه‌ها را در آزمون املا، مسائل ریاضی و کارهای ذهنی چالش‌برانگیز بهبود می‌بخشد.

مطالعات نشان داده است که کودکانی که صبحانه می‌خورند، نمرات امتحانی بالاتری دارند و اطلاعات را بهتر حفظ می‌کنند. دلیل این امر این است که مغز ما مانند ماهیچه‌های ما برای سوخت نیاز دارد. درحالی که ماهیچه‌های ما می‌توانند از انرژی ذخیره‌شده غذایی که درروز خورده‌ایم استفاده کنند، مغز ما انرژی را از غذایی که اخیراً خورده‌ایم جذب می‌کند. وقتی گلوکز یا قند خون کم می‌شود، صبحانه با فوایدی باشد تا بتواند از آن به‌عنوان سوخت استفاده کند، ما به‌خوبی نمی‌توانیم تمرکز نمی‌کنیم یا احساس هوشیاری نمی‌کنیم. به همین دلیل است که اغلب می‌شنوید که صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است.

**وزن بدن را سالم نگه می‌دارد**
افزایش وزن و چاقی یک نگرانی عمده برای سلامت عمومی است. یک بررسی در سال ۲۰۱۹ از مطالعات در ژورنال Nutrients نشان داد که کودکان و نوجوانانی که صبحانه نمی‌خورند بیشتر در معرض اضافه‌وزن یا چاقی هستند. این ممکن است تا حدی به این دلیل باشد که بسیاری از کودکانی که صبحانه را حذف می‌کنند،

ویتامین D در بدن، باید سالی یک بار به پزشک مراجعه کرد. بدین ترتیب است که می‌شود فهمید که آیا کمبود ویتامین D داریم یا خیر. از آنجا که کمبود این ویتامین بر سلامت استخوان‌ها نیز اثر گذار است و مشکلاتی نظیر درد استخوان، کاهش تراکم استخوان، و نرم شدن استخوان‌ها را به دنبال دارد، نخستین نشانه‌های کمبود استخوان با تشدید استخوان درد ظاهر می‌شود. بنابر گزارش شبکه خبری سی‌بی‌اس نیوز، کاهش مداوم تراکم استخوان، یا همان پوکی استخوان، نگرانی جدی در افراد مسن تر است و به شکستگی استخوان

بهداشت و سلامت

# چرا خوردن صبحانه برای دانش آموزان بسیار مهم است؟

■ تحقیقات جدید نشان می‌دهد که خوردن صبحانه نه تنها برای رشد جسمی دانش آموزان مهم است بلکه از فواید روانی –اجتماعی بالایی برخوردار است.



**اگر فرزندان علاقه‌ای به خوردن غلات و لبنیات ندارند، او را محدود نکنید. می‌توانید برای انتخاب صبحانه فرزندان خلاقیت به خرج دهید و حتی به میوه، سبزیجات و انواع نوشیدنی‌های پرخاصیت فکر کنید.**

**بهبودیبخشد**

تمایل دارند در طول روز غذاهای ناسالم بخورند. درحالی که خوردن صبحانه متابولیسم بدن را فعال می‌کند؛ این بدان معناست که بدن شروع به سوزاندن کالری می‌کند. همچنین نخوردن صبحانه باعث می‌شود که دانش‌آموزان انرژی کمتری، در طول روز بخروری کنند و همین عامل باعث افزایش وزن در آن‌ها می‌شود.

**سلامت روانی – اجتماعی را**

تاکنون تحقیقات مختلفی درموردنقش صبحانه در سلامت کودکان انجام‌شده و اکنون محققان این موضوع را از نظر سلامت روانی و اجتماعی موردتوجه قرار داده‌اند. و به نتایج جالبی دست پیدا کرده‌اند. نتایج مطالعه جدیدی نشان می‌دهد که کودکان و نوجوانانی که صبحانه‌های مقوی در خانه می‌خورند، از سلامت

## ویتامینی که در پاییز و زمستان نباید فراموش شود

که در حوزه نیازهای غذایی و تغذیهٔ بیماران تخصص دارد، دراین‌باره می‌گوید: مسا خیلی محدود و در فضای آزاد نمی‌رویم. قرار گرفتن در معرض آفتاب، رژیم غذایی مناسب و عملکرد پوست بدن شما به فعال‌سازی ویتامین D کمک می‌کند.

بدین ترتیب، افرادی که به دلیل ماهیت کارشان در خانه هستند یا در فصل زمستان کمتر در معرض آفتاب قرار می‌گیرند، با کاهش چشمگیر ویتامین D در بدن روبه‌رو می‌شوند.

درگیر شوند.

**سالم‌ترین صبحانه برای دانش‌آموزان چیست؟**

بعد از حدود ۸–۹ ساعت خوابیدن و غذا نخوردن، میزان انرژی ذخیره‌شده در بدن کودکان به حداقل می‌رسد و مغز آن‌ها نیاز به سوخت کافی دارد، بنابراین آن‌ها پس از خواب لازم است صبحانه‌ای که ترکیبی از پروتئین، فیبر، کلسیم و کمی چربی‌های سالم باشد، مصرف کنند تا با انرژی، روز خود را شروع کنند اما انتخاب صبحانه حاوی مواد مغذی هستند که بخشی از سالم‌ترین و مقوی‌ترین صبحانه برای دانش‌آموزان عبارت‌اند از:

**تخم‌مرغ:** پروتئین موجود در تخم‌مرغ به‌ویژه برای کودکان در حال رشد بسیار مهم است زیرا به ساخت ماهیچه‌ها و بافت‌ها کمک می‌کند. همچنین، در مقایسه با غلات، تخم‌مرغ منبع است باعث شود بچه‌ها در طول صبح احساس سیری بیشتری داشته باشند. علاوه بر این، زرده تخم‌مرغ منبع آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند لوتئین و زاکسانتین است که برای سلامت چشم و مغز مفید است.

**شیر:** شیر می‌تواند سطح کلسیم و ویتامین D را افزایش دهد که هر دو برای رشد و پیشگیری از بیماری بسیار مهم هستند.

**پنیر:** پنیر سرشار از کلسیم، کالری، پروتئین و مواد مغذی مانند ویتامین D است که برای رشد دندان‌ها و استخوان‌های سالم موردنیاز است و تمام انرژی موردنیاز کودک را در طول روز تأمین می‌کند.

**گردو:** گردو حاوی فولات و همچنین امگا ۳ است. هر دو این مواد مغذی در درجه اول به رشد مغز کودک کمک می‌کنند. این مواد با افزایش حافظه و تقویت فعالیت سلول‌های مغز، قدرت مغز را بهبود می‌بخشند. گردو همچنین

سرشار از مواد معدنی ضروری مانند منیزیم، پتاسیم، فولات، کلسیم، روی و سلنیوم است. این‌ها برای رشد مطلوب کودک بسیار موردنیاز هستند.

**غلات:** غلات دارای مواد مغذی مفید و مهم برای کودکان است که شامل نان‌های سبوس‌دار، گندم، جو دومسر، ذرت و… می‌شود. یک غلات بنابر این آن‌ها پس از خواب لازم است و به سلامت و رشد دانش‌آموزان کمک شایانی می‌کند. علاوه بر این، ها، کره، مربا، خرما، فرنی، شیر برنج، حلیم و عدسی حاوی مواد مغذی هستند که بخشی از انرژی موردنیاز روزانه را تأمین می‌کنند و به‌منظور تنوع غذایی می‌توان آن‌ها را در وعده صبحانه کودکان گنجاند.

**چطور فرزندان را به خوردن صبحانه تشویق کنیم؟**
هر تالشی برای تشویق کودک به خوردن صبحانه بهتر از نخوردن آن است. برای تشویق کودک به خوردن صبحانه می‌توانید راه‌های زیر را امتحان کنید:

**زمان خواب فرزندان را تنظیم کنید**

اطمینان حاصل کنید که فرزندان آن‌قدر زود به رختخواب می‌رود که به‌موقع از خواب بیدار شود و صبحانه بخورد. خواب یک عنصر حیاتی در سلامت کلی کودکان بدون توجه به سن آن‌ها است.

**در صورت امکان صبحانه را خانوادگی بخورید**
تحقیقات نشان می‌دهد خانواده‌هایی که باهم غذا می‌خورند، غذای سالم‌تری دارند. همچنین دسته جمعی غذا خوردن به والدین این فرصت را می‌دهد که از نظر تغذیه و رفتارهای غذایی به‌عنوان الگو عمل کنند. باین حال، شاید خوردن صبحانه با اعضای خانواده امکان‌پذیر نباشد، در این صورت سعی کنید زمان کافی به

بدن نیز نقش‌های مهمی ایفا می‌کنند. به گفته او، بسیاری از مطالعات جدیدتر حاکی از آن است که کمبود ویتامین D باعث کاهش انرژی و بدشدن خلق‌و‌خو می‌شود که این تشویرات احتمالاً با اختلال عاطفی فعلی همراه است. داده‌های جدید درباره اختلال عاطفی فصلی یا افسردگی در ماه‌های زمستان منطقی به نظر می‌رسد زیرا بسیاری از افراد به‌ویژه در نیمه شمالی در کشور آمریکا در معرض آفتاب کمتری قرار دارند.

**چگونه می‌توان میزان جذب یا دریافت ویتامین D را افزایش داد؟**

کودک اختصاص دهید. تابدن استرس صبحانه بخورد.

**فرزندان را در صبحانه خورند محدود نکنید**

اگر فرزندان علاقه‌ای به خوردن غلات و لبنیات ندارند، او را محدود نکنید. می‌توانید برای انتخاب صبحانه فرزندان خلاقیت به خرج دهید و حتی به میوه، سبزیجات و انواع نوشیدنی‌های پرخاصیت فکر کنید. به‌عنوان مثال، اگر کودک شما غذاهای معمولی صبحانه مانند تخم‌مرغ، نان یا شیر را دوست ندارد، گزینه‌هایی مثل شیر موز، ماست شیک، آب پرتقال و… را جایگزین کنید. علاوه بر این، والدین می‌توانند در رابطه با اهمیت خوردن صبحانه با فرزند خود صحبت کرده و با اصلاح و اجرای رفتار غذایی مناسب، فرزندان خود را به الگوپذیری در راستای تغیر مصرف غذایی نادرست به درست کمک کنند. در این میان، نباید از آگاه‌سازی معلمان و نخوردن صبحانه به‌صورت گروهی با حضور معلمان در مدارس غافل شد؛ این امر می‌تواند نقش مهمی در تشویق و ترغیب دانش‌آموزان به مصرف مواد غذایی مفوی ایفا کند.

**وقتی فرزندتان هنگام صبحانه گرسنه نیست چه باید کنید؟**
برخی بچه‌ها علاقه و میل به خوردن صبحانه ندارند. اگر فرزند شما از خوردن صبحانه امتناع می‌کند، صبحانه‌ای مثل تخم‌مرغ آب‌پز، نان و پنیر، پنیک، میوه برش‌ده و… را از شب قبل آماده کنید و داخل کیف فرزندان بگذارید تا هر زمانی که احساس گرسنگی کرد آن را در مدرسه میل کند. همچنین اگر فرزندان صبحانه، میلی به خوردن چیزهای جدیدی ندارد، او را به خوردن نوشیدنی‌های مغذی مثل شیر و عسل، آبمیوه طبیعی، شیر کاکائو و… تشویق کنید.

بهترین راه‌جبران کمبود ویتامین D قرار گرفتن در معرض آفتاب و داشتن رژیم غذایی مناسب است. البته کرم یا اسپری ضدآفتاب در فراموش نکنید. حدود ۵ تا ۹۰ دقیقه در روز ویتامین D از طریق پوست و با جذب نور خورشید به دست می‌آید. بقیه نیز در غذاهای سرشار از ویتامین D یعنی غذای بنه باین ویتامین – خاص – یافت می‌شود. مکمل‌های ویتامین D و روغن کبد ماهی نیز به افزایش میزان ویتامین D در بدن کمک می‌کنند ولی باید با راهنمایی و توصیه پزشک مصرف شوند.

ریال (معادل سه میلیارد تومان) یا امضای مدیر عامل و معاون مالی به همراه مهر شرکت و یا تاسقف سی میلیارد ریال (معادل سه میلیارد تومان) یا امضای یکی از اعضای هیأت مدیره و معاون مالی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. کلیه اسناد تعهد آور از قبیل قرارداد، تقاضم نامه، الحاقیه و … با امضای مدیر عامل و یکی از اعضای هیأت مدیره همراه مهر شرکت و یا در غیاب مدیر عامل با امضای دو عضو هیأت مدیره به همراه مهر شرکت و یا تاسقف سی میلیارد ریال (سه میلیارد تومان) یا امضای مدیر عامل و معاون مالی به همراه مهر شرکت و یا تاسقف سی میلیارد ریال (معادل سه میلیارد تومان) یا امضای یکی از اعضای هیأت مدیره و معاون مالی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳-هیأت مدیره مطابق ماده ۱۳ اساسنامه شرکت اختیارات خود را به مدیر عامل به شرح ذیل تفویض نمود.
نمایندگی شرکت در برابر صاحبان سهام، کلیه ادارات دولتی و غیر دولتی، موسسات عمومی مراجع قضائی و سایر اشخاص حقیقی و حقوقی، استخدام پرسنل و تعیین میزان حقوق و دستمزد در چارچوب آیین نامه های مربوطه
دریافت مطالبات و پرداخت دیون شرکت به امانت گذاران هر نوع سند، مدرک و، چوّه شرکت و یا اوراق بهادار و استرداد آنها، اقامه هر گونه دعوی و دفاع از هر گونه دعوی و کلیه مسائل حقوقی در دادگاه ها و … اعم از کیفری و حقوقی
له یا علیه شرکت.

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش*

*شیمافرج زاده سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیت*