

# باورهای اشتباه درباره چند ماده غذایی مفید

۴ ماده غذایی اصلی در آشپزخانه شامل تخم مرغ، قهوه، سیب زمینی و سبزی‌های منجمد، سال‌هاست که با بی‌انصافی دست کم گرفته شده‌اند.



## فهرده پناه

درباره این مواد غذایی که می‌توانید بدون احساس عذاب وجدان آنها را به سفره خود اضافه کنید، بیشتر توضیح می‌دهد:

### تخم مرغ

دکتر «مایا وادپول» دانشیار تغذیه در دانشگاه رود آیلند به ان‌بی‌سی نیوز می‌گوید تخم مرغ، این ماده غذایی جذاب و خوراکی ضروری برای صبحانه به دلیل بالا بودن سطح کلسترولش بدنام شد اما علم جدید این ایده را که مواد

گروه بهداشت و سلامت - از آنجا که به نظر می‌رسد توصیه‌های تغذیه‌ای در حال تغییرند، متخصصان می‌گویند وقت آن رسیده است که از بی‌اعتبار کردن این مواد غذایی هم دست برداریم و در نهایت، آن مهر تاییدی را که همواره سزاوارش بوده‌اند، بر آنها بزنیم. «نیویورک‌پست» در این مقاله

غذایی صرفا به دلیل اینکه کلسترول بالایی دارند، باعث بالا رفتن کلسترول خون می‌شوند، رد کرده است.

## خطرات تزریق بوتاکس قلبی

گروه بهداشت و سلامت - هشدارهای کارشناسان درباره تزریق بوتاکس قلبی که افراد آموزش ندیده انجام می‌دهند رو به افزایش است و اداره بهداشت شهر «نیویورک» اخیرا اعلام کرد سه نفر به دلیل تزریق بوتاکس قلبی به صورت، گردن و قسمت فوقانی پشت یا زیر بغل، کارشان به بیمارستان کشیده است.

این سه نفر چند روز یا چند هفته پس از تزریق با طیفی از علائم شامل دو بینی، افتادگی پلک، دشواری در بلع، مشکل در تنفس و بالا بردن بازوها مواجه شدند که در نهایت یکی از آنها به بخش مراقبت‌های ویژه منتقل شد و دو نفر دیگر در بخش بستری شدند.

ماده فعال در بوتاکس یک نوع خاص از سم «بوتولینوم» (Botulinum toxin) است. این سم از باکتری «کلستریدیوم بوتولینوم» تهیه و برای فلج کردن موقت عضلات استفاده می‌شود. با تزریق بوتاکس، اثر مخرب این سم بر اعصاب عضلانی باعث می‌شود عضلاتی که خطوط و چین و چروک‌ها را ایجاد می‌کنند، شل شوند و چروک‌ها کاهش یابند.

برخی افراد برای مقاصد زیبایی به سراغ تزریق بوتاکس می‌روند و برخی هم به دلایل پزشکی مانند درمان میگرن یا زیاد عرق کردن از این روش استفاده می‌کنند. همچنین برای درمان برخی بیماری‌های مغز و اعصاب مانند لرزش غیر ارادی در برخی اندام‌ها مثل لرزش دست نیز تزریق بوتاکس تجویز می‌شود.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا اخیرا گزارش داده که حداقل ۲۲ نفر در ۱۱ ایالت این کشور پس از تزریق نوعی بوتاکس قلبی با عوارضی از جمله مشکل در تکلم، تنفس و تاری دید مواجه شده‌اند. هر چند تاکنون هیچ مرگی گزارش نشده است. بنابراین گزارش، عموم مبتلایان زنان بین ۲۹ تا ۵۹ ساله با میانگین سنی ۴۱ سال بوده‌اند که تزریق بوتاکس را در «مرکز غیربهداشتی» مانند خانه‌ها یا مراکز فالد مجوز انجام داده‌اند. افراد معمولا به دلیل ارزان بودن تزریق بوتاکس به این مکان‌ها مراجعه می‌کنند. در برخی از آنها عوارض مانند تاری دید و افتادگی پلک‌ها، نودیک محل تزریق ظاهر شد اما در برخی دیگر، عوارض گسترده‌تر بود و به خستگی و ضعف عمومی منجر شد. بی‌وسه، بی‌اختیاری ادرار، خشکی دهان و مشکل در بلع کردن سر نیز از علائم نگران‌کننده این تزریق اعلام شده‌اند.

کارشناسان توصیه می‌کنند که برای تزریق بوتاکس چه با هدف جوان‌سازی و چه با اهداف درمانی، باید با متخصص مشورت کرد و تزریق باید در مراکز دارای تاییده وزارت بهداشت و زیر نظر پزشک متخصص انجام شود.

## گروه بهداشت و سلامت -

نتایج یک مطالعه جدید بیانگر آن است که مصرف زعفران ممکن است به کاهش اختلال افسردگی کمک کند؛ با این حال، نمی‌توان آن را به عنوان یک رویکرد درمانی واحد برای درمان افسردگی در نظر گرفت.

زعفران، گران‌ترین ادویه در جهان به حساب می‌آید و حاوی مواد فعال اصلی مانند «استرهای دی گلیکوزیدی» (کروسین‌ها) و یک مشتق «کاروتنوئیدی» (کروسنتین) است که مسئولیت خواص رنگی زعفران را بر عهده دارند. همچنین «اپیکروکروسین» نیز به زعفران طعم تلخ می‌دهد. بسوی متمایز زعفران توسط روغن فرار «اسافرانال» ایجاد می‌شود و سایر اجزای زعفران نیز شامل اتنوسیانین‌ها، فلاونوئیدها، ویتامین‌ها، پروتئین

و اسیدهای آمینه می‌شود. زعفران نه تنها ارزش غذایی و رنگ دارد بلکه یک داروی گیاهی موثر نیز به حساب می‌آید. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه و وزارت بهداشت، بررسی‌ها بیانگر این است زعفران چندین اثر

گرم پروتئین موجود است. این ماده مغذی همچنین منبع مهمی از ویتامین آ، ب، دی، تی، و کاست. انجمن قلب آمریکا تاکید



## خواص زعفران برای کمک به تسکین افسردگی

دارویی مفید مانند ضد تنگی، ضد التهاب، ضد تومور، مهارکننده رادیکال، اثرات یادگیری و تقویت حافظه دارد. همچنین یافته‌های یک مطالعه متاآنالیز جدید بیان می‌کند

مصرف زعفران ممکن است به کاهش اختلال افسردگی کمک کند، با این حال، نمی‌توان آن را به عنوان یک رویکرد درمانی واحد برای درمان افسردگی در نظر گرفت. مطالعه متاآنالیز درباره زعفران، هفت متاآنالیز را بررسی کرده و نتایج این مطالعه حاکی از این است که مصرف زعفران باعث کاهش قابل توجهی در امتیاز پرسشنامه افسردگی شده است. البته تاکید می‌شود که زعفران به هیچ عنوان داروی افسردگی نیست و فقط به عنوان یک کمک‌کننده در بهبود علائم افسردگی مطرح است.

## اقتصاد کیش

تحقیقات درباره نوشیدن یک یا دو فنجان قهوه هنگام صبح از نتایج منفی آن پیشی گرفته‌اند و گفته می‌شود افرادی که به طور منظم قهوه می‌نوشند، ممکن است کمتر در معرض خطر سرطان، ناراسایی قلبی یا حتی دیابت نوع ۲ باشند؛ البته تا زمانی که قهوه ساده مزه‌دار کرد.

کارشناسان مصرف متعادل قهوه را بی‌خطر می‌دانند؛ به‌ویژه اگر مقادیر زیاد شکر و خامه یا مواردی مشابه به آن اضافه نکنید. آن‌ها می‌گویند مصرف مقدار معقولی قهوه خطر نداشت و لازم نیست خود را به یک فنجان محدود کنید.

تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف حدود ۴۰۰ گرم قهوه در روز برای اغلب بزرگسالان بی‌خطر است؛ یعنی چیزی حدود چهار تا پنج فنجان قهوه در روز.

در میان این گزینه‌ها وضعیت قهوه شاید کمی گیج‌کننده‌تر از بقیه باشد. به نظر می‌رسد که هر سال یا حتی هر هفته، یک مطالعه جدید سر برمی‌آورد که می‌گوید قهوه برای سلامتی بسیار مفید یا بسیار بد است. با این همه، فعلا نتایج مثبت

سیب زمینی پر از ویتامین سی و پتاسیم و سرشار از فیبر است اما به شرطی که با پوست مصرف شود.

سیب‌زمینی را می‌توان به صورت کبابی، پخته، له‌شده یا آب‌پز مصرف کرد و برای مصرف سالم‌تر، آن را با روغن زیتون و برخی گیاهان مزه‌دار کرد.

### سبزیجات منجمد

به گفته کارشناسان، این باور که سبزیجات منجمد بسته‌بندی از محصولات مشابه تازه مواد مغذی کمتری دارند، اشتباه است.

«کارولین سوزی»، متخصص تغذیه، می‌گوید: در واقع خرید غذاهای منجمد می‌تواند به کاهش

ضایعات کمک کند، زیرا سبزیجات منجمد مدت بیشتری باقی می‌ماند و اغلب از نمونه‌های تازه مقرون‌به‌صرفه‌ترند.

### قهوه

در میان این گزینه‌ها وضعیت قهوه شاید کمی گیج‌کننده‌تر از بقیه باشد.

به نظر می‌رسد که هر سال یا حتی هر هفته، یک مطالعه جدید سر برمی‌آورد که می‌گوید قهوه برای سلامتی بسیار مفید یا بسیار بد است. با این همه، فعلا نتایج مثبت

نحوه پخت و طرز تهیه آن مهم است. ما اغلب سیب‌زمینی را همراه با کره یا به صورت سرخ‌شده در روغن مصرف می‌کنیم و مشکل همین‌جا است.

**آگهی تغییرات شرکت سپید گوهر قشم (سهامی خاص)**

**منطقه آزاد قشم**  
QESHM FREE AREA

به شماره ثبت ۳۹۳۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۳۳۰۹۶۴ برابر صورتجلسات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و هیأت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۶ شرکت مزبور به واصله مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۵ در تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۶ از لحاظ واریز هزینه های ثبتی و امضای ذیل دفاتر ثبت تکمیل گردیده است:

۱- آقایان محمد کامالی نژاد به شماره ملی ۰۳۲۲۵۱۵۵۷۲ به سمت رئیس هیأت مدیره، منصور اصغری نیا به شماره ملی ۳۳۷۳۳۰۷۲۹۲ به سمت نایب رئیس هیأت مدیره، وحید حسین زاده اقدم به شماره ملی ۰۰۶۲۰۸۲۰۸۴۹۰۰ به سمت مدیر عامل و عضو هیأت مدیره و خانم ثریا سارمی به شماره ملی ۰۰۴۵۷۱۲۵۵۷ به سمت عضو هیأت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضای رئیس هیات مدیره و مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- آقایان آروین قاسمی و علیرضا عباسی ماتک به ترتیب به سمت بازرس اصلی و علی البدل برای مدت یک سال انتخاب گردیدند.

**رویا زاهدینیا - رئیس اداره ثبت شرکتها**

**آگهی تغییرات شرکت توسعه صنایع نفت و انرژی قشم (سهامی خاص)**

**منطقه آزاد قشم**  
QESHM FREE AREA

به شماره ثبت ۳۸۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۴۹۹۳۶۶ برابر صورتجلسه هیات مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۵ شرکت مزبور به واصله مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۳ در تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۶ از لحاظ واریز هزینه های ثبتی و امضای ذیل دفاتر ثبت تکمیل گردیده است:

۱- کلیه قراردادها و اسناد مالی که مستلزم قبول تعهد و یا واگذاری حقی از طرف شرکت باشد با امضای مدیر عامل و یکی از اعضای اصلی یا علی البدل هیات مدیره و مهر شرکت و در غیاب مدیر عامل با امضای دو نفر از اعضای اصلی یا علی البدل هیات مدیره و مهر شرکت معتبر می باشد.

۲- هیات مدیره مصوب نمود بند «د» ماده ۱۳ اساسنامه بدون تغییر مطابق ذیل در روزنامه رسمی کشور درج گردد:

طرح، اقامه، تعقیب، دفاع و جوابگویی به هر گونه دعوی حقوقی یا جزایی بطرفیت اشخاص حقیقی یا حقوقی و مداخله در دعویایی که یک طرف آن شرکت باشند و مراجعه به ادارات، دوائر دولتی و غیر دولتی، مراجعه و کمیسیونهای اداری، شهرداری، ادارات ثبت اسناد و املاک، دفاتر اسناد رسمی و تعیین وکیل و عزل آن و تفویض کلیه اختیارات لازم برای دادرسی و امور فوق به وکیل منتخب.

تبرسه: مدیرعامل می تواند قسمتی از اختیارات اجرایی خود را به تشخیص و مسئولیت خود و با تایید رئیس هیات مدیره به هر یک از اعضاء هیات مدیره یا به کارمندان شرکت تفویض کند.

**رویا زاهدینیا - رئیس اداره ثبت شرکتها**

**آگهی تغییرات شرکت راشین شبکه قشم (سهامی خاص)**

**منطقه آزاد قشم**  
QESHM FREE AREA

به شماره ثبت ۶۸۳۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۶۲۸۲۵۴ برابر صورتجلسات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و هیات مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۳ شرکت مزبور به واصله مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۹ تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۹ از لحاظ واریز هزینه های ثبتی و امضای ذیل دفاتر ثبت تکمیل گردیده است:

۱- آقایان حسن آرادفر به شماره ملی ۴۰۷۱۵۲۶۰۳۳ به سمت مدیر عامل و عضو هیات مدیره، حسین درخشانی کیا به شماره ملی ۴۰۷۱۶۳۹۱۱۱ به سمت رئیس هیات مدیره و خانم لیلیان نوری ابرانشاهی به شماره ملی ۴۲۰۰۱۰۹۸۴۰ به سمت نایب رئیس هیات مدیره برای مابقی دوره تصدی هیات مدیره مذکور انتخاب گردیدند.

۲- کلیه مکاتبات، اسناد، اوراق تعهد آور، تجاری و بانکی از قبیل چک، سفته، بروات، عقود اسلامی و قراردادها با امضای مدیرعامل و رئیس هیات مدیره متفقاً همراه با مهر شرکت و مکاتبات عادی و اداری با امضای مدیرعامل یا رئیس هیات مدیره منفرداً همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

**رویا زاهدینیا - رئیس اداره ثبت شرکتها**

**آگهی تغییرات شرکت کوپال سیر الماس قشم (با مسئولیت محدود)**

**منطقه آزاد قشم**  
QESHM FREE AREA

به شماره ثبت ۷۲۹۰ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۷۱۷۴۰۰ برابر صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۹ شرکت مزبور به واصله مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۹ در طی نامه شماره ۲۴۱۲۰۳۸۵۵۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۵ با تایید مدیرکل دفتر نظارت بر فرودگا ها، شرکتهای موسسات داخلی و خارجی و استفاده از آن با امضاهای مجاز شرکت. ۹- دریافت مطالبات و پرداخت دیون شرکت اعم از اصل، کارمزد و سود تضمین شده و هزینه های متعلقه. ۱۰- پشت نویسی اوراق تجاری جهت واریزی به حساب های شرکت نزد بانک ها و موسسات و واخواست اینگونه اوراق. ۱۱- انعقاد هرگونه قرارداد در رابطه با موضوع فعالیت شرکت و در چاقوب آیین نامه معاملات و بوجه مصوب شرکت. ۱۲ خرید هرگونه مواد و لوازم، قطعات، ملزومات، خدمات و مسایر موارد مورد نیاز برای شرکت در قالب بوجه مصوب و آیین نامه معاملات. ۱۳- دریافت اعتبار به هر مبلغ و یا از بانکها در قالب بوجه مصوب. ۱۴- تعیین برنامه فعالیت ناوگان در قالب بوجه مصوب. ۱۵- تقاضا و اقدام برای ثبت هرگونه علامت تجاری پس از تصویب هیات مدیره. ۱۶- تعیین و انتصاب هر نوع نماینده و وکیل و مشاور و تعییت جانشینین آنها و دادن وکالت نامه به غیر. ۱۷- اقامه دعوی و دفاع هرگونه دعای له و یا علیه شرکت با اختیارات کامل برای تعقیب دعوی تا نتیجه نهایی و درخواست استیناف و حق اعتراض به رای دادگاه ها و طرح مجدد دعوی. ۱۸- تنظیم خلاصه صورت دارایی و قروض شرکت هر شش ماه یکبار و دادن آن به بازرسی شرکت ۱۹- تنظیم صورت دارایی و دیون شرکت پس از انقضای سال مالی و همچنین ترازنامه و حساب عملکرد و سود و زیان شرکت طبق مفاد ماده ۲۳۲ لایحه اصلاح قسمتی از قانون تجارت مصوب اسفندماه ۱۳۴۷ و ارائه آن به هیات مدیره جهت تصویب و ارسال آن به بازرسی قانونی. ۲۰- اعطای هرگونه وام به پرسنل شرکت در چارچوب آیین نامه مصوب هیات مدیره. ۲۱- ارائه گزارش کلیه معاملات موضوع ماده ۱۲۹ قانون تجارت به هیات مدیره ۲۲- مدیرعامل شرکت می تواند بنا به تشخیص خود قسمتی از اختیارات فوق را با مسئولیت خود به مدیران و یا روسای امور اجرایی شرکت تفویض نماید. ۲۳- سایر اختیارات پیش بینی شده در صورت لزوم با تصویب هیات مدیره تفویض خواهد شد.

**رویا زاهدینیا - رئیس اداره ثبت شرکتها**

**آگهی تغییرات شرکت دریا فرا سپار قشم (سهامی خاص)**

**منطقه آزاد قشم**  
QESHM FREE AREA

به شماره ثبت ۶۶۸۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۰۱۸۷۴۳ برابر صورتجلسه هیات مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۰۵ شرکت مزبور به واصله مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۲ در تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۵ از لحاظ واریز هزینه های ثبتی و امضای ذیل دفاتر ثبت تکمیل گردیده است:

مرکز اصلی شرکت در قشم به نشانی: صحرای سینا - خیابان اصلی - بلوار ولیعصر - پلاک ۰ - پاساژ فردوسی - B ۱۱۰۰ - طبقه ۱ - واحد ۱۱۶ - کد پستی ۷۹۵۱۹۱۱۸۲ تغییر و اصلاح یافت.

**رویا زاهدینیا - رئیس اداره ثبت شرکتها**

اعم از هزینه های جاری و سرمایه ای، انجام هزینه های خارج از بودجه می بایست به تصویب هیات مدیره برسد و همزمان اصلاحیه بودجه تنظیم و برای تصویب نهایی به مجمع عمومی صاحبان سهام گزارش شود. ۷- تنظیم بودجه سالانه شرکت اعم از بودجه جاری و سرمایه ای بر اساس برنامه زمان بندی پروژه ها و ارئه آن به هیات مدیره برای بررسی، تصویب و ارائه جهت تصویب نهایی مجمع عمومی. ۸- افتتاح حساب به نام شرکت نزد بانکها و موسسات داخلی و خارجی و استفاده از آن با امضاهای مجاز شرکت. ۹- دریافت مطالبات و پرداخت دیون شرکت اعم از اصل، کارمزد و سود تضمین شده و هزینه های متعلقه. ۱۰- پشت نویسی اوراق تجاری جهت واریزی به حساب های شرکت نزد بانک ها و موسسات و واخواست اینگونه اوراق. ۱۱- انعقاد هرگونه قرارداد در رابطه با موضوع فعالیت شرکت و در چاقوب آیین نامه معاملات و بوجه مصوب شرکت. ۱۲ خرید هرگونه مواد و لوازم، قطعات، ملزومات، خدمات و مسایر موارد مورد نیاز برای شرکت در قالب بوجه مصوب و آیین نامه معاملات. ۱۳- دریافت اعتبار به هر مبلغ و یا از بانکها در قالب بوجه مصوب. ۱۴- تعیین برنامه فعالیت ناوگان در قالب بوجه مصوب. ۱۵- تقاضا و اقدام برای ثبت هرگونه علامت تجاری پس از تصویب هیات مدیره. ۱۶- تعیین و انتصاب هر نوع نماینده و وکیل و مشاور و تعییت جانشینین آنها و دادن وکالت نامه به غیر. ۱۷- اقامه دعوی و دفاع هرگونه دعای له و یا علیه شرکت با اختیارات کامل برای تعقیب دعوی تا نتیجه نهایی و درخواست استیناف و حق اعتراض به رای دادگاه ها و طرح مجدد دعوی. ۱۸- تنظیم خلاصه صورت دارایی و قروض شرکت هر شش ماه یکبار و دادن آن به بازرسی شرکت ۱۹- تنظیم صورت دارایی و دیون شرکت پس از انقضای سال مالی و همچنین ترازنامه و حساب عملکرد و سود و زیان شرکت طبق مفاد ماده ۲۳۲ لایحه اصلاح قسمتی از قانون تجارت مصوب اسفندماه ۱۳۴۷ و ارائه آن به هیات مدیره جهت تصویب و ارسال آن به بازرسی قانونی. ۲۰- اعطای هرگونه وام به پرسنل شرکت در چارچوب آیین نامه مصوب هیات مدیره. ۲۱- ارائه گزارش کلیه معاملات موضوع ماده ۱۲۹ قانون تجارت به هیات مدیره ۲۲- مدیرعامل شرکت می تواند بنا به تشخیص خود قسمتی از اختیارات فوق را با مسئولیت خود به مدیران و یا روسای امور اجرایی شرکت تفویض نماید. ۲۳- سایر اختیارات پیش بینی شده در صورت لزوم با تصویب هیات مدیره تفویض خواهد شد.

**رویا زاهدینیا - رئیس اداره ثبت شرکتها**

موضوع فعالیت شرکت مندرج در ماده دو اساسنامه به شرح ذیل افزایش و اصلاح یافت:

بازرگانی/ تجاری: حقت العمלקاری: پارچه، لوازم برقی، لوازم خانگی و انجام کلیه عملیات مرتبط طبق مجوز فعالیت اقتصادی شماره ۱۵۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۸ -سازمان منطقه آزاد قشم، کلیه مفاد مندرج در بند فوق با تایید مدیریت جذب سرمایه و بازاریابی رسیده است.

**رویا زاهدینیا - رئیس اداره ثبت شرکتها**

**آگهی تغییرات شرکت کشتیرانی اطلس کبان قشم (سهامی خاص)**

**منطقه آزاد قشم**  
QESHM FREE AREA

به شماره ثبت ۲۱۶۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۱۸۶۰۰ برابر صورتجلسه هیات مدیره مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۲۲ شرکت مزبور به واصله مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۵ در تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۵ از لحاظ واریز هزینه های ثبتی و امضای ذیل دفاتر ثبت تکمیل گردیده است:

۱- شرکت دریائی آزادیاد قشم (سهامی خاص) با نمایندگی آقای فربرز کیا به شماره ملی ۰۰۵۱۵۷۰۰۲۱ به سمت رئیس هیات مدیره، ملی نفتکش ایران (سهامی خاص) با نمایندگی آقای سعید عباسی به شماره ملی ۰۰۷۴۶۵۳۹۶۲ به سمت مدیرعامل و نایب رئیس هیات مدیره و پویا تأمین کیش (سهامی خاص) با نمایندگی آقای سید ابوالفضل سید نژاد به شماره ملی ۵۱۹۹۹۴۴۶۹۱ به سمت عضو هیات مدیره برای مابقی دوره تصدی هیات مدیره مذکور انتخاب گردیدند.

۲- کلیه چک ها، بروات، سفته ها، اوراق بهادار و قراردادها با امضای مشترک مدیرعامل و یکی از اعضای هیات مدیره همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیرعامل با امضای دو نفر از اعضای هیات مدیره با مهر شرکت و مکاتبات عادی و سایر اوراق با امضای مدیرعامل به همراه مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- به موجب مفاد ماده ۱۱ اساسنامه شرکت، هیات مدیره می تواند به تشخیص و مسئولیت خود تمام یا قسمتی اختیارات خود را به کارمندان ذی صلاح شرکت تفویض نمایند.

حدود اختیارات مدیرعامل: ۱- اجرای مصوبات مجمع عمومی صاحبان سهام و هیات مدیره ۲- نمایندگی شرکت در برابر اشخاص ثالث و کلیه ادارات دولتی و موسسات و شرکتهای خصوصی و دادگاه ها و سایر مراجع تجاری، قضایی و غیره ۳- تهیه و تنظیم کلیه آیین نامه های شرکت برای ارائه و بررسی و تصویب هیات مدیره ۴- استخدام، عزل و نصب کارکنان شرکت و تعیین شغل و حقوق دستمزد و ترفیع و تنبیه آنان طبق آیین نامه مصوب هیات مدیره و در قالب بودجه مصوب سالانه، انتصاب مدیران رده اول نمودار سازمانی کلی شرکت به پیشنهاد مدیرعامل و تصویب هیات مدیره می باشد. ۵- تعیین حقوق و مزایای کلیه کارکنان شرکت و پرداخت مخارج و هزینه های مربوطه طبق آیین نامه، مصوب هیات مدیره و در چارچوب بودجه سالانه. ۶- انجام هزینه های شرکت در قالب بودجه و مصوبات هیات مدیره

**رویا زاهدینیا - رئیس اداره ثبت شرکتها**

**آگهی تغییرات شرکت حصار کاران قشم (سهامی خاص)**

**منطقه آزاد قشم**  
QESHM FREE AREA

به شماره ثبت ۴۵۰۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۳۲۳۱۰ برابر صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ شرکت مزبور به واصله مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۵ در تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۵ از لحاظ واریز هزینه های ثبتی و امضای ذیل دفاتر ثبت تکمیل گردیده است:

**رویا زاهدینیا - رئیس اداره ثبت شرکتها**

**لوازم تحریر**

فتوکپی سیمی پرنیت منگنه

تایپ

0902 299 2099 Hany\_tahrir

آدرس: مرکز خرید آرین، طبقه اول، غرفه ۴۱