# افراد مسن باید چه مقدار ویتامین D دریافت کنند؟

■ ویتامین D برای سلامت استخوان، عملکرد سیستم ایمنی و سلامت کلی ضروری است و با افزایش سن اهمیت بیشتری پیدا می کند.

فریده پناه

**گروه بهداشت و سلامت-** دستورالعمل های جدید انجمن بین‌المللی غدد درون‌ریز توصیه می کند که افراد ۷۵ ساله و بالاتر باید مصرف مکمل های ویتامین D را در نظر بگیرند.

**اما چرا ویتامین D برای افراد مسن بسیار مهم است؟ و چقدر باید مصرف کنند؟**

**جوانان بیشترین ویتامین D را از نور خورشید دریافت می‌کنند**

در استرالیا، اکثر افراد زیر ۷۵ سال می توانند ویتامین D کافی را در طول سال از نور خورشید دریافت کنند. برای کسانی که در نیمه‌شمالی استرالیا زندگی می کنند -و برای همه ما در طول تابستان -فقط باید در بیشتر روزها پوست خود را برای چند دقیقه در معرض نور خورشید قرار دهیم.

بدن فقط می تواند مقدار مشخصی ویتامین D را در یک زمان تولید کند. بنابراین ماندن بیشتر از زمان مورد نیاز زیر نور خورشید به افزایش سطح ویتامین D شما کمک نمی کند، در حالی که خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می دهد.

**چرا با افزایش سن به ویتامین D بیشتری نیاز داریم؟**

این مقدار توصیه شده بالاتر از مقدار توصیه شده برای بزرگسالان جوان است که نشان‌دهنده افزایش نیازها و کاهش توانایی بدن در تولید و جذب ویتامین D است. به طور کلی، افراد مسن کمتر در معرض نور خورشید قرار می گیرند که منبع اصلی تولید طبیعی ویتامین D است. افراد مسن ممکن است زمان بیشتری را در داخل خانه بگذرانند و در بیرون از منزل لباس بیشتری بپوشند. با افزایش سن، پوست ما نیز در سنتز ویتامین D از نور خورشید ناکارآمدتر می‌شود. کلیه‌ها و کبد که به تبدیل ویتامین D به شکل فعال آن کمک می کنند نیز با افزایش سن بخشی از کارایی خود را از دست می‌دهند. این امر حفظ سطح کافی ویتامین را برای بدن دشوارتر می کند. مجموع این موارد به این معنی است که افراد مسن به ویتامین D بیشتری نیاز دارند.

**کمبود ویتامین D در افراد مسن شایع است**

افراد بالای ۷۵ سال به رغم نیاز بیشتر به ویتامین D، ممکن است به اندازه کافی از این ویتامین دریافت نکنند. مطالعات نشان داده است که از هر پنج فرد مسن در استرالیا یک نفر دچار کمبود ویتامین D است. در مناطقی از جهان با عرض جغرافیایی بالاتر مانند انگلیس، تقریباً نیمی از افراد سطوح کافی ویتامین D ندارند. این افزایش خطر کمبود تا حدی به دلیل عوامل سبک زندگی است مانند گذراندن زمان کمتر در فضای باز و دریافت ناکافی ویتامین D در رژیم غذایی.

**به طور کلی، افراد مسن کمتر در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند که منبع اصلی تولید طبیعی ویتامین D است. افراد مسن ممکن است زمان بیشتری را در داخل خانه بگذرانند و در بیرون از منزل لباس بیشتری بپوشند.**

**افراد مسن باید چه مقدار ویتامین D دریافت کنند؟**

برای افراد بالای ۷۵ سال دریافت ویتامین D کافی تنها با چند دقیقه زیر نور خورشید بودن دشوار است و بنابراین انجمن غدد درون‌ریز توصیه می کند که افراد روزانه ۸۰۰ IU (واحد بین المللی) ویتامین D را از غذا یا مکمل ها دریافت کنند.

ویتامین D به بدن کمک می کند تا کلسیم را جذب کند که برای حفظ تراکم و استحکام استخوان ضروری است. با افزایش سن، استخوان‌های ما شکننده‌تر می‌شوند و خطر شکستگی‌ها و شرایطی مانند پوکی استخوان را افزایش می‌دهند. حفظ سلامت استخوان ها بسیار مهم است. مطالعات نشان داده است که افراد مسن بستری شده در بیمارستان با شکستگی لگن در مقایسه با افرادی که آسیب ندیده اند، ۳.۵ برابر بیشتر در معرض خطر مرگ در ۱۲ ماه آینده هستند. ویتامین D همچنین ممکن است به کاهش خطر عفونت‌های تنفسی کمک کند که می تواند در این گروه سنی جدی‌تر باشد. همچنین شواهد در حال ظهور برای مزایای بالقوه دیگر از جمله سلامت بهتر مغز وجود دارد. با این حال، این نیاز به تحقیقات بیشتری دارد. همچنین شواهد متوسطی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف مکمل ویتامین D می تواند خطر مرگ زودرس را کاهش دهد.

# کدام نوشیدنی ها می توانند آب بدن را به خوبی تامین کنند؟

**گروه بهداشت و سلامت-** لیموناد یکی از نوشیدنی‌های تابستانی است که می‌تواند سریعاً هم دمای داخلی بدن را پایین بیاورد و هم باعث پیشگیری از کم‌آبی بدن شود.

مهم‌ترین توصیه تغذیه‌ای در وضعیت گرمای شدید هوا، حفظ آب بدن است.

نوشیدن آب ساده می‌تواند ساده‌ترین راه برای دستیابی به این هدف مهم باشد، اما بعضی افراد و مخصوصا خانم‌های باردار، سالمندان، کودکان و نوجوانان نمی‌توانند به‌طور مدام در طول روز آب بنوشند.

توصیه ما به این افراد، این است که به‌منظور پیشگیری از کم‌آبی بدن، گاهی اوقات نوشیدنی‌های پیشنهادی زیر را جایگزین آب کنند تا بتوانند هر روز مایعات کافی به بدنشان برسانند.

**۱. لیموناد**

لیموناد یکی از نوشیدنی‌های کلاسیک تابستانی است که می‌تواند سریعا هم دمای داخلی بدن را پایین بیاورد و هم باعث پیشگیری از کم‌آبی بدن شود.

لیموناد بدون شکر، مقادیر قابل توجهی از ویتامین C را هم به بدن می‌رساند و به بهبود عملکرد دستگاه گوارشی در گرم‌ترین روزهای سال کمک می‌کند.

**۲. شربت تخم ریحان**

از دیگر نوشیدنی‌های پیشنهادی برای روزهای گرم سال به‌منظور کاهش دمای داخلی بدن، شربت تخم ریحان یا شربت تخم شربتی است. تخم ریحان حاوی ترکیباتی است که می‌توانند به پایین آوردن دمای داخلی بدن کمک کنند و علاوه بر پیشگیری از کم‌آبی بدن، نقش مثبتی هم در حفظ تعادل آب و الکترولیت‌های بدن در روزهای گرم سال دارند.

**۳. آبمیوه‌های خانگی و طبیعی**

از دیگر پیشنهادهای تغذیه‌ای برای تامین آب و الکترولیت‌های ضروری برای بدن در گرم‌ترین روزهای سال و کاهش دمای عمومی بدن، نوشیدن آبمیوه‌های طبیعی و خانگی فصل است.

شما می‌توانید برای میان‌وعده عصرگاهی، نصف لیوان آب انگور، آب هندوانه، آب طالبی، پوره هلو یا پوره آلو را با نصف لیوان آب سرد ترکیب و مصرف کنید.

این کار علاوه بر تامین ویتامین‌ها و املاح ضروری برای بدن، به حفظ سلامت سیستم ایمنی در گرم‌ترین روزهای سال و پیشگیری از مشکل کم‌آبی بدن هم کمک می‌کند.

**۴. آب طعم‌دار**

اگر نمی‌توانید در روزهای گرم سال از آب ساده استفاده کنید، نوشیدن آب طعم‌دار را به شما پیشنهاد می‌کنیم. برای تهیه آب طعم‌دار می‌توانید چند برگ از سبزیجات معطر مانند نعناع یا ریحان را به یک پارچ آب ساده بیفزایید و تکه‌هایی از میوه‌های فصل مانند توت فرنگی، لیمو ترش، آلبالو، گیلاس، انگور یا هلو را هم داخل آب بیندازید.

با این کار می‌توانید طعم آب را به‌طور کلی تغییر بدهید و درنتیجه تمایل بیشتری به نوشیدن آب پیدا کنید.

# تاثیر عادات درست تغذیه‌ای بر آینده دانش آموزان

**گروه بهداشت و سلامت-** یک متخصص طب ایرانی گفت: تغذیه علاوه بر کمک به یادگیری دانش آموزان بر رشد بهتر آن‌ها نیز تأثیر دارد. مریم السادات پاک نژاد، یک پزشک و متخصص طب ایرانی درباره اهمیت ورزش و تغذیه دانش‌آموزان گفت: تغذیه علاوه بر کمک به فرآیند یادگیری دانش آموزان، بر رشد بهتر و سالم بودن ارگان‌های بدن آن‌ها نیز تأثیر دارد.

وی شکل گیری عادات درست تغذیه‌ای را بر آینده سلامتی بچه‌ها بسیار موثر خواند و افزود: کربوهیدرات‌ها طیف وسیعی دارند برای مثال دسته نان و غلات در طب سنتی به عنوان وعده غذایی اصلی و با انرژی و یک میان وعده ساده محسوب می‌شود. وی تهیه لقمه نان و پنیر و سبزی را به عنوان یک میان وعده با ارزش غذایی بالا و طبع معتدل برای دانش آموزان توصیه کرد و گفت: این هنر والدین است که ذائقه بچه‌ها را با این نوع مواد غذایی هماهنگ کنند تا ذائقه بچه‌ها با خوراکی‌هایی که طعم‌های نامناسب و غیرطبیعی و در عین حال جذابی دارند، خراب نشود. بهتر است که میوه به شکل درسته و کامل در اختیار فرزندان قرار داده شود چون با خرد شدن میوه و سبزی، از ویتامین‌ها و مواد مغذی در آن کاسته می‌شود اما اگر دانش آموز تمایلی به خوردن میوه کامل ندارد بهتر است که به شکل خرد شده مصرف کند. برخی میوه‌ها به ویژه سیب درختی از نظر طب سنتی به عنوان شاخص سلامتی شناخته می‌شود. انار، به، گلابی و انجیر نیز از نظر ارزش غذایی و تقویت کنندگی برای طبع کودکان مناسب هستند و انگور هم به خاطر طبع گرم و تری که دارد برای بچه‌های لاغر بسیار کمک کننده و مناسب است. این پزشک تأکید کرد که برای فرزندان خود وقت بگذارند و عادات غذایی سالم و مناسبی را برای آنها شکل دهند و غذاهای سالم را در اختیارشان قرار دهند.

# ۵ موردی که می توانند دلیل خستگی شما باشند

**گروه بهداشت و سلامت-** بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، چند عامل اصلی وجود دارد که اغلب باعث خستگی می‌شوند که عبارتند از:

**۱-استرس:** برخی از مردم گزارش کرده‌اند که احساس خستگی فزاینده‌ای دارند. این امر ممکن است اثرات ماندگار بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ باشد و یا به طور خاص، استرس ناشی از آن. همچنین تغییر مسئولیت‌ها، کار اضافه شده، مراقبت از کودک، فشارهای مالی و کاهش فرصت‌های اجتماعی تنها برخی از استرس‌هایی هستند که اکنون افراد با آن مواجه هستند و استرس مزمن می‌تواند منجر به خستگی شود. وقتی فرد تحت استرس قرار می‌گیرد، سطح هورمونی به نام کورتیزول افزایش می‌یابد که می‌تواند باعث مشکلات خواب و همچنین احساس اضطراب و سایر علائم شود.

**۲-مشکلات مرتبط با غده تیروئید:** تیرویید یک غده پروانه‌ای شکل در جلوی گردن است که متابولیسم را تنظیم می‌کند. زمانی که غده تیروئید کم کار است و سطوح ناکافی هورمون تیروئید را تولید می‌کند، علاوه بر علائم دیگر، می تواند باعث ایجاد احساس خستگی شود. زنان بیشتر از مردان به بیماری تیروئید مبتلا می شوند و با افزایش سن میزان بروز آن افزایش می یابد.

**۳-رژیم غذایی:** اگر فرد رژیم غذایی متعادلی نداشته باشد، ممکن است منجر به کمبود ویتامین شود که می‌تواند انرژی فرد را کاهش دهد. دو مورد از رایج‌ترین آن‌ها کمبود ویتامین D و ویتامین B۱۲ است. همچنین گاهی اوقات خستگی ناشی از کم آبی بدن است.

**۴-عادات بد خواب یا اختلالات خواب:** واضح‌ترین دلیلی که ممکن است باعث احساس خستگی شود، نداشتن خواب کافی است که گاهی اوقات ناشی از عادات بد خواب است. شب‌ها تا دیروقت بیدار ماندن و تماشای بیش از حد صفحه نمایش از عادت‌هایی است که قطعا می‌توانند بر سطح انرژی افراد تأثیر بگذارند. افرادی که برنامه کاری دارند که مستلزم بیدار ماندن تمام شب است، ممکن است برای رسیدن به خوابی آرام و عمیق با مشکل مواجه شوند. اما خواب ناکافی همچنین می تواند ناشی از بی خوابی یا کیفیت پایین خواب ناشی از استرس یا اختلالات خواب مانند آپنه انسدادی خواب باشد. در آپنه انسدادی خواب بافت‌های گلو در طول خواب شل می‌شوند و به‌طور دوره‌ای راه هوایی مسدود شده و باعث وقفه‌های تنفسی می‌شوند که خواب را مختل می‌کند.


## آگهی تغییرات شرکت فاخر آسانبر کیش(با مسئولیت محدود)

سازمان منطقه آزاد کیش

**ثبت شده به شماره ۱۲۸۸۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۷۵۸۲۴۸**

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۷ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی :جزیره کیش،میدان سعدی،مجتمع خدماتی سعدی طبقه اول واحد ۱۱،کدپستی ۷۹۴۱۶۳۴۶۴۶ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

**رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

## آگهی تصمیمات شرکت پارت ترابر کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

**ثبت شده به شماره ۸۹۳۶ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۲۰۴۵۷۶**

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ۱۴۰۲/۱۱/۰۵،خانم آناهیتا ربیعی به شماره ملی ۰۰۶۳۵۷۹۱۹۷ بعنوان بازرس اصلی و آقای عرفان خزلی به شماره ملی ۳۲۴۱۸۹۸۳۲۶ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال انتخاب شدند.

**رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

## آگهی تصمیمات شرکت فاخر آسانبر کیش (با مسئولیت محدود)

سازمان منطقه آزاد کیش

**ثبت شده به شماره ۱۲۸۸۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۷۵۸۲۴۸**

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱-آقای امیدعلی مسن آبادی با کدملی ۰۰۵۹۷۴۰۳۱۰ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره،خانم مریم مرتضوی مقدم با کدملی ۰۵۳۲۵۳۳۳۴۸ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخای شدند.

۲-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک،سفته،بروات و عقود اسلامی و سایر نامه های عادی و اداری با امضای مدیر عامل به تنهایی با مهر شرکت معتبر می باشد.

**رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

## آگهی کاهش سرمایه شرکت فاخر آسانبر کیش(با مسئولیت محدود)

سازمان منطقه آزاد کیش

**ثبت شده به شماره ۱۲۸۸۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۷۵۸۲۴۸**

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۸،آقای امیرحسین صحافی به شماره کد ملی ۰۰۱۸۳۵۹۷۹۵ دارنده مبلغ ۲۵۰,۰۰۰ریال سهم الشرکه با دریافت کلیه سهم الشرکه خود از صندوق شرکت،از شرکت خارج و منبعد هیچگونه حق و سمتی در شرکت ندارند و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰,۲۵۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال کاهش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید

**رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

## آگهی تصمیمات شرکت پترو انرژی ایرانیان مهر کیش(با مسئولیت محدود)

سازمان منطقه آزاد کیش

**ثبت شده به شماره ۱۴۰۸۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۳۶۳۰۰۱**

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده ۱۴۰۳/۰۲/۰۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید.

۱-آقای علیرضا ایزانلو با کدملی ۰۸۲۹۴۴۵۲۳۴ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره (خارج از شرکاء)،آقای محمدعلی نصرتی کردکندی با کدملی ۰۰۸۰۵۲۴۸۲۶ به سمت رئیس هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۲-کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک،سفته،بروات،قرار دادها و عقود اسلامی و سایر اوراق و مرسلات عادی و اداری با امضای مدیرعامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

**رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

## آگهی تغییرات شرکت هواپیمایی درویشی کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

**ثبت شده به شماره ۱۰۹۳۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۷۱۸۰۹۷**

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ۱۴۰۲/۱۱/۰۷ و تاییدیه سازمان هواپیمایی به شماره ۲۴۱۲۰۲۵۴۹۹۰ مورخ۱۴۰۲/۱۱/۱۵ و همچنین تاییدیه از مدیریت نظارت بر خدمات و مراکز گردشگری منطقه آزاد کیش به شماره ۱۴۰۳/۳۱۳۲۱۹۰۱ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ و با عنایت به تاییدیه استعلام نام از اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی تهران به شماره پیگیری ۷۹۴۷۲۵۶۰۳۱۶۱۸۵۷۶۴۴۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۲،نام شرکت از هواپیمایی درویشی کیش به (هواپیمایی دی کیش) تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

**رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

## آگهی تصمیمات شرکت سرمایه گذاری دانا کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

**ثبت شده به شماره ۱۳۲۳۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۲۹۴۲۶۵**

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱.صورت سود و زیان،صورت وضعیت مالی،صورت تغییرات در حقوق مالکانه و صورت جریان های نقدی شرکت برای دوره مالی منتهی به ۱۴۰۲/۰۳/۳۱ به تصویب رسید.

۲.موسسه حسابرسی رایمند و همکاران با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۰۵۹۹۹ بعنوان حسابرس مستقل و بازرس اصلی و آقای محمد مهدی زادگان به شماره ملی ۰۰۴۳۳۵۴۴۴۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی(از مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۱ لغایت ۱۴۰۳/۰۳/۳۱)انتخاب شدند.

۳.روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

**رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

## آگهی تصمیمات شرکت خدماتی بازرگانی همایش سازان عصر جدید کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

**ثبت شده به شماره ۱۳۸۹۷و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۵۳۳۹۳۴**

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱)آقای علی اکبر خواجه نژاد با کدملی ۰۰۴۷۲۰۴۷۹۶ به سمت مدیر عامل و نایب رئیس هیئت مدیره،آقای محمود رضا صنعت کار با کد ملی ۱۸۱۹۷۶۸۹۷۱ به سمت هیئت مدیره ،خانم شیرین نوری رستم آبادی با کدملی ۰۰۶۸۷۲۹۹۱۳۸ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲)کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک،سفته،بروات،قراردادها و عقود اسلامی با امضای مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳)آقای کاوه توفیق با کدملی ۰۰۶۴۰۲۵۷۲۱ بعنوان بازرس اصلی و آقای سید علی مهر بخش بندری با کدملی ۲۲۳۹۷۷۹۰۰۴ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۴)روزنامه کثیر الانتشار اقتصلد کیش جهت نشر آگهی های شرکت انتخاب گردید.

**رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

## آگهی تغییرات شرکت همراه صدف کیش(با مسئولیت محدود)

سازمان منطقه آزاد کیش

**ثبت شده به شماره ۷۳۹۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۲۱۹۵**

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱)نوع شرکت از با مسئولیت محدود به (سهامی خاص) تغییر یافت و اساسنامه جدید شرکت مستمل بر ۶۴ ماده و ۵ تبصره به تصویب رسید و جایگزین اساسنامه قبلی گردید.۲)سرمایه شرکت مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ سهم با نام ۱,۰۰۰ ریالی می باشد که به موجب گواهی بانکی شماره ۲۲/۸۶۱/۶۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۲ بانک صادرات ایران شعبه کیش تمامی آن به حساب شرکت واریز گردید.۳)آقای اصغر ایوبی با کدملی ۰۰۳۶۲۸۸۱۷۹ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره،آقای آرمین ایوبی با کدملی ۰۰۱۷۹۴۸۰۳۷ به سمت رئیس هیئت مدیره،خانم شیرین رزاقیان قزوینی با کدملی ۰۰۳۱۸۳۶۵۳۴ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.۴)کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک،سفته،بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای هر یک از اعضای هیئت مدیره به تنهایی به همراه مهر شرکت معتبر می باشد.۵)آقای صابر نوروزنیا با کدملی ۲۷۲۲۵۲۵۲۸۳ بعنوان بازرس اصلی و آقای حسن عسکری درگاه با کدملی ۲۷۲۲۱۵۶۱۲۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.۶)روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

**رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

## آگهی تصمیمات شرکت تکنو پارس فلات کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

**ثبت شده به شماره ۷۰۷۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۹۰۳۲**

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۸،تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱)آقای یوسف لله گانی دزکی با کدملی ۶۳۳۹۸۸۰۵۲۵ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره،آقای کاظم الله گانی دزکی با کد ملی ۱۲۹۲۱۹۸۹۵۸ به سمت رئیس هیئت مدیره ،آقای دانیال لله گانی با کدملی ۰۰۲۰۱۱۱۸۳۵ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره ،اقایان مصطفی جعفری با کدملی ۵۴۱۹۷۸۶۰۹۵ و سید مسعود ساداتیان با کدملی ۱۱۹۰۰۰۷۲۸۲ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲)کلیه اسناد بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک،سفته ،بروات،عقود اسلامی و همچنین سایر اوراق عادی،اداری و قراردادها با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳)موسسه حسابرسی معین مشاور مجرب (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۴۰۴۱۹۰ بعنوان بازرس اصلی و آقای غلامحسین عیسوند با کدملی ۴۸۴۹۸۲۱۳۲۴ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی اتخاب شدند.

۴)روزنامه کثیر الانتشار جمهوری اسلامی ایران جهت درج آگهی شرکت انتخاب گردید.

**رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

## آگهی تصمیمات شرکت صنایع برون فیلد پارس کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

**ثبت شده به شماره ۸۷۹۸ با شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۸۱۹۹۱**

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱-آقای سید حمید موسوی با کدملی ۴۷۲۲۹۰۲۱۳۵ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره،خانم زینب کمال قد با کدملی ۰۰۷۶۰۴۹۸۰۹ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره،آقای سید پارسا موسوی با کدملی ۰۴۴۱۳۴۱۵۴۳ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک،سفته ،بروات و قرار دادها و عقود اسلامی با امضای مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره به تنهایی همراه با شرکت و سایر نامه های عادی و اداری با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳-خانم پریسا عبادتی باز کیائی با کدملی ۰۰۱۱۶۰۸۰۶۴ بعنوان بازرس اصلی و خانم لیلا اصغر نیا با کدملی ۰۰۶۴۲۱۲۴۶۷ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.

۴-روزنامه کثیر الانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

**رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹