چطور قرنطینه را تاثیرگذار اجرا کنیم و بر چالش‌های آن فائق آییم؟- بخش پایانی

کرونا در کمینگاه زمستانی چشم انتظار سهل انگاری

گروه گزارش

گفته می‌شـــود که تعطیلی‌های اخیر اثرات مثبت خود را گذاشـــته و به کاهش تعداد تلفات انجامیده است. با این حال سخن از این است که بعد از تعطیلی‌ها چه باید کرد؟ آیا از نو باید همه چیز رها شده و کاملا به شرایط عادی بازگردیم؟

یکی از خطرناک‌ترین حالت‌های پیش رویمان بعد از تعطیلی‌های اخیر این است که مردم دوباره خیال کنند، کرونا رفته است.

باید صراحتا گفت که کرونا به این زودی‌ها نخواهد رفت، بنابراین با حفظ روحیه باید همچنان پروتکل‌های بهداشتی را رعایت و با روش‌هایی که متخصصان توصیه می‌کنند، سیستم ایمنی بدنمان را تقویت کنیم.

تغذیه مناســب، ورزش، پرهیــز از ترس‌های حاد کرونایی که خود سبب کاهش سطح ایمنی بدن می‌شود، حفظ ریتم زندگــی در درون منزل و تقویت روحیه با مطالعه و ورزش همگی از کارهایی است که باید هر روزه به آن اهتمام داشــته باشیم، تا زمانی که واقعا ویروس منحوس کرونا از زندگیمان رخت بربندد.

سیستم ایمنی در زمستان ضعیف‌تر است

محل ورود این ویروس سیستم تنفسی بدن انسان اســت و با التهاب‌های ریوی در اثر ســرماخوردگی و آلودگی هوا، زمینه و بســتر لازم برای تهاجم ویروس با قدرتی ۱۰ برابر بیشــتر از فصل گرما فراهم خواهد شــد. بدون تردید هوا به سمت سردی پیش می‌رود و آنفلوآنزای فصلی آغاز می‌شود، در این شرایط ویروس کرونا دست از سر مردم برنمی‌دارد و به زودی موج کرونا را در زمستان تجربه خواهیم کرد.

ویروس کرونا در دمای پایین یخ می‌زند و در مکان گرم دوباره فعال می‌شــود، در عین حال در زمان سرد سال بیماری کووید ۱۹ ممکن است بیشتر شود، برای آنکه فرد سیستم ایمنی ضعیف تری دارد.

عباس رضاییان یک متخصص بیمارهای تنفســی می‌گوید: «هرچه دمای هوا پایین‌تر باشد، ویروس بیشتر در فضای بیرون حفظ می‌شــود. وقتی یخ می‌زند فعال نیست، اما همین که به محل گرم برسد، فعال می‌شود.

بنابراین، بر اساس اعلام رنگ هر منطقه شامل قرمز، زرد و نارنجی منطبق بر دستورالعمل‌ها، پروتکل‌ها را بیشتر رعایت کنند و نظارت را افزایش دهند.»

بنابراین ضمن حفظ روحیه باید همچنان بر حفظ پروتکل‌های بهداشتی تاکید و استقامت ورزیده و دوباره خیال نکنیم، همه چیز تمام شــده و کرونا رفته است، چون در غیر این صورت در پیک زمستانی کرونا دوباره به گرداب تلفات در خواهیم اُفتاد.

مراقبت از سالمندان در روزهای کرونایی

افراد سالمند به دلیل اینکه اغلب بیماری‌های همراه و نقص ایمنی دارند، ریسک عوارض و خطر مرگ و میر در آن‌ها بالاتر و شدیدتر است، بنابراین خود مراقبتی در این گروه سنی از اهمیت بالایی برخوردار است.

اعظم خرسند کارشــناس ارشد پرستاری برایمان در ارتباط با نکات مراقبتی ســالمندان در ایام کرونایی توضیح می‌دهد: «در صورتی که علایم سرماخوردگی مانند تب، ســرفه، گلودرد و با تنگی نفس داریم حتی المقدور از دید و بازدید با افراد مســن خودداری کنیم. اگر علایم تنفسی داریم و یا یک سالمند در منزل زندگی می‌کنیم، باید از او بیشــتر از دو متر فاصله بگیریم، از ماسک استفاده کرده و در صورت امکان اتاق او را جدا کنیم. ضروری اســت که ســالمندان از ظرف و حوله شــخصی خود استفاده کنند. از برگزاری دورهمی‌ها تا عادی شدن شــرایط، خودداری کرده و از دست دادن و روبوسی کردن و در آغوش گرفتن افراد مسن پرهیز کنیم. دست‌ها را هنگام ورود به منزل قبل از هر کاری بشوییم و این کار را قبل از غذا خوردن و بعد از رفتن به سرویس بهداشتی با آب و صابون مایع به مدت ۲۰ ثانیه انجام دهیم. نسبت به ضدعفونی اشیا و سطوح توجه و دقت زیادی داشته باشیم.»

این کارشناس ارشد پرستاری نکاتی چند در ارتباط با خانه‌نشینی سالمندان در ایام کرونایی را متذکر شده و می‌گوید: «در هنگام سرفه و عطسه دهان و بینی خود را بپوشانیم و دستمال استفاده شده را بلافاصله در سطل زبالــه دردار بیندازیم. در صورتی که دســتمال وجود نداشت از قســمت داخلی آرنج هنگام سرفه و عطسه استفاده کنیم. افراد سالمند از حضور در مکان‌های شلوغ و استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی پرهیز کنند. از کشیدن سیگار و قلیان توسط سالمندان و اطرافیان آنان اجتناب شود. افراد خانواده به ویژه سالمندان هنگام نماز از مهر، سجاده، چادر و تسبیح شخصی استفاده کنند. در و پنجره اتاق‌ها هر چند ساعت یک‌بار، ۵ تا ۱۰ دقیقه باز گذاشته شود تا تهویه نسبی هوا انجام شود. از غذاهای خارج از منزل استفاده نکنیم. برای جلوگیری از تضعیف سیستم ایمنی بدن افراد سالمند، نسبت به تغذیه آنان توجه کافی را داشته باشیم.»

تغذیه مناسب در دوران کرونا

خانه‌نشینی و حضور کم و حداقلی در اجتماع یکی از تغییراتی است که کرونا در زندگی شهروندان ایجاد کرده و یا بهتر بگوییم تحمیل کرده و این شرایط می‌تواند عادات غذایی و تغذیه ما را با چالش روبه‌رو کند. استفاده از یک رژیم غذایی مناســب در این شــرایط می‌تواند موجب تقویت سیستم ایمنی بدن شده و شرایط بدنی ما را برای مقابله با کرونا و پیشگیری از آن بهتر کند و در صورت ابتلا به بهبودی ما و کمتر درگیر شــدن با این ویــروس کمک کند، به همین دلیل توجه به باید و نبایدهــای تغذیه‌ای در این دوران باید بیش از پیش مورد توجه قرار بگیرد.

دکتر مصطفی نوروزی، دکترای علوم تغذیه و رژیم درمانی برایمان توضیح می‌دهد: «درشــرایط فعلی که بدن نیازمند ایمنی و حفاظت بیشــتری اســت، افراد باید از خوردن برخی مواد غذایی مانند فســت‌فودها و غذاهای پرچرب و پرکالری و مواد غذایی دارای افزودنی پرهیز کنند و مصرف سرخ کردنی‌ها را نیز تا حد امکان کاهش دهند.»

این متخصص علوم تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه افراد باید براساس شرایط جسمی خود تغذیه مناسب داشته باشند، مثلا افراد چاق و لاغر و بیماران قلبــی، دیابتی، دارای چربی خون و دارای اختلالات گوارشی و مادران باردار هرکدام باید تغذیه مطلوب خود را داشته باشــند، ادامه می‌دهد: «پرخوری به معنای تقویت بدن و ایمنی آن نیست، بلکه مشکل ایجاد می‌کند. خوردن سالاد به همراه آب لیموی تازه و مصرف روزانه پیاز، سیر و هویج پخته شده نیز در این دوران پیشــنهاد می‌شود و همچنین استفاده از ترکیب یک لیوان آب نارنگی و لیمو شیرین پیشنهاد می‌شود.»

نوروزی اضافه می‌کند: «توصیه می‌شود شهروندان ضمن استفاده از مواد غذایی سالم و تازه و خوردن انواع ویتامین‌های مورد نیاز بدن، مصرف برخی مکمل‌های دارویی حاوی ویتامین را نیز در دستور کار قرار دهند، مثلا هر هفته یک عــدد قرص خوراکی ویتامین A را پس از صبحانه میل کنند، قرص اُمگا ســه را یک روز در میان بخورند و همچنین هر شب پس از صرف شام یک عــدد قرص زینک پلاس ۱۰ میلی گرمی مصرف کنند که البته افراد دارای اضافه وزن باید زینک سولفات استفاده کنند.»

وی با تاکید بر محدود کردن مصرف نمک و شکر توصیه می‌کند: «اســتفاده از میوه‌ها و سبزیجات سالم و غذاهای فیبر دار و پروتئین دار و ادویه‌ها در این ایام بیشتر مورد توجه قرار بگیرد و همچنین استفاده از مواد غذایی دارای منزیم نیز می‌تواند در ارتقای سیستم ایمنی بدن بسیار موثر باشد.»

نوروزی در تکمیل صحبت‌هایش می‌گوید: «با توجه به اینکه تحرک افراد در دوران قرنطینه کاهش می‌یابد، توصیه می‌شود، مایعات زیاد بنوشند و همچنین چای کم رنگ و نان‌های پُرسبوس مانند سنگک استفاده کنند و همچنین یک لیوان شیر سرد پاستوریزه پس از صبحانه میل کنند و در صورت امکان یک قاشق غذاخوری روغن زیتون به سالاد خود اضافه کنند.»

این کارشــناس تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه بــا کم تحرکی در این روزها برخی به فکر گرفتن رژیم می‌اُفتند و برای این کار توصیه‌های غیرعلمی در فضای مجازی را در دستور کار خود قرار می‌دهند، می‌افزاید: «شــهروندان باید از پیروی از رژیم‌های غذایی تقلبی که به وفــور در فضای مجــازی دارد پرهیز کنند، در رژیم‌های تقلبی و غیرعلمــی معمولا نام متخصص و نویسنده رژیم مشخص نیست و الزام وجود دارد که رژیم درمانی باید حتما غیرحضوری باشد. تجویز غیراصولی داروهای شیمیایی مانند کورتون برای لاغرها و تجویز انواع دمنوش‌ها برای چاق‌هــا از دیگر موارد این گونه رژیم‌های نامعتبر هســتند و در برخی موارد رژیم‌های غذایی برای همه چاق‌ها و لاغرها یکســان اســت، در حالی که رژیم غذایی مناســب و اصولی باید براساس سن، جنس و شرایط جسمی بوده و افراد با گرفتن آن احساس گرسنگی و ضعف نکنند.»

ورزش و نشاط در خانه

حضور در منزل و خانه‌نشینی در شرایط کرونایی بدون شک با کاهش تحرک بدنی و افزایش وزن و چاقی همراه است. در کنار داشتن یک تغذیه مناسب، انجام فعالیت‌های بدنی سبک در خانه می‌تواند ضمن ایجاد نشاط، به حفظ تندرستی کمک کرده و از افزایش وزن جلوگیری کند.

محسن جواهری کارشــناس ورزش و دانشجوی دکترای تربیت بدنی با بیان اینکه پرداختن به ورزش و یا نرمش صبحگاهی می‌تواند عوارض یاد شده را کاهش داده و نشاط و شادابی را در دوران قرنطینه برای افراد به ارمغان بیاورد، می‌گوید: «البته پرداختن به ورزش و نرمش صبحگاهی به شرایط مختلفی از جمله جنسیت، ســن، وزن، آمادگی بدنی، علاقه به رشته‌ها و فضایی کــه در آن می‌خواهیــم بــه ورزش و نرمش بپردازیم بستگی دارد.»

این کارشــناس تربیت بدنی با بیان اینکه ورزش سیســتم دفاعی و ایمنی بــدن را تقویت می‌کند و در مقابله با کرونا موثر است، می‌گوید: «افرادی که دارای بیماری‌های مربوط به ســتون فقرات هســتند و یا از دردهای کمــر و گردن رنج می‌برند، حتما باید قبل از ورزش به پزشــکان متخصص مغز و اعصاب و یا ارتوپد مراجعه کرده و زیر نظر آنها به ورزش بپردازند، چرا که ممکن است برخی حرکات ورزشی بیماری و درد آنها را تشدید کند.»

وی می‌افزاید: «شهروندان بسته به فضای دراختیار، از یک اتاق گرفته تا حیاط و پشت‌بام می‌توانند برخی ورزش‌ها و حرکات ورزشــی و نرمش‌ها را انجام دهند، البته داشتن برخی تجهیزات مانند تردمیل و دوچرخه ثابت و وسایل ساده‌تر مانند دمبل‌ها و وزنه‌های سبک، طناب و حلقــه می‌تواند در انجام بهتر ورزش در خانه کمک کند.»

این کارشــناس تربیت بدنــی در ادامه می‌گوید: «طنــاب‌زنی در حیــاط و زدن حلقه، وزنه و دمبل در اتاق از حرکات ورزشی نسبتا ساده، اما نشاط آور و موثر در حفظ تندرستی هستند که شهروندان می‌توانند به آنها بپردازند و در افراد کهن سال نیز یکسری نرمش‌ها که مانند حرکات کششــی به شکل نشسته، ایستاده و خوابیده که فیلم‌های آموزشــی آن در فضای مجازی موجود است، توصیه می‌شود.»

این کارشناس تربیت بدنی در تکمیل صحبت‌هایش می‌گوید: «توصیه می‌شــود شهروندان عادی در دوران قرنطینه برای حفظ تندرستی و ایجاد نشاط روزانه بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه نرمش و ورزش کنند و ورزشکاران نیز برای حفظ آمادگی خود حداقل یک ســاعت ورزش و تمرین داشته باشند.»

وی در انتهــا می‌گویــد: «البته باید در نظر گرفت حرکات ورزشــی یا نرمشــی یاد شده بیشتر در جهت کمک به حفظ تندرستی و ایجاد نشاط است، اما اگر افراد خواهان جلوگیری از چاقی و اضافه وزن هســتند، باید ورزش‌های هوازی را مورد توجه قرار دهند و به تغذیه خود توجه داشته و در صورت نیاز زیر نظر پزشکان، رژیم درمانی را در دستور کار قرار دهند که البته پرداختن به ورزش‌های هوازی در منزل با تردمیل و طناب‌زنی نیز تا حدی قابل انجام است.»

وزیر بهداشــت: در فصل زمســتان، مردم به داخــل خانه‌ها رفته و درها و پنجره‌ها را می‌بندند و شــیوع بیماری بــالا می‌رود. بنابراین، بر اســاس اعلام رنگ هر منطقه شــامل قرمز، زرد و نارنجی منطبق بر دســتورالعمل‌ها، پروتکل‌ها را بیشــتر رعایت کننــد و نظارت را افزایش دهنــد. در این مرحلــه با هیچ کس مماشــات نکنید.

یک کارشناس ورزش: شهروندان بســته به فضای دراختیار، از یک اتاق گرفته تا حیاط و پشــت‌بام می‌توانند برخی ورزش‌ها و حرکات ورزشی و نرمش‌ها را انجام دهند، البته داشتن برخی تجهیزات مانند تردمیل و دوچرخه ثابت و وســایل ساده‌تر مانند دمبل‌ها و وزنه‌های سبک، طناب و حلقه می‌تواند در انجام بهتر ورزش در خانه کمک کند.

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده سهامداران شرکت آب‌های معدنی دماوند (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۶۳۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۳۰۰۳۱

بدینوسیله از کلیه ســهامداران **شرکت آب‌های معدنی دماوند (سهامی خاص)** دعوت می‌شود جهت حضور در جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده شرکت که راس ساعت ۱۰ صبح روز چهارشــنبه ۲۶ آذر ۱۳۹۹ در نشانی تهران- خیابان الوند، خیابان سی‌ویکم، پلاک ۱۷ تشکیل می‌گردد، حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

۱- انتخاب مدیران (تمدید دوره مدیریت اعضای هیئت مدیره)

۲- سایر مواردی که رسیدگی به آنها در صلاحیت مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده می‌باشد.

هیئت مدیره
شرکت آب‌های معدنی دماوند (سهامی خاص)

آگهی تغییرات شرکت پیچ‌سازان سهامی خاص به شماره ثبت ۴۵۲۵۵ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۹۰۵۸۵۹

به اســتناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۶ و اجازه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخه ۹۷/۸/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شــد: ســرمایه شرکت از مبلغ ۲۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مبلغ ۷۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال منقســم به ۷۵۰۰۰ سهم ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریالی با نام که تماما پرداخت شده و از طریق مطالبات حال شــده تامین گردیده افزایش یافته و ماده مربوطه در اساســنامه به شرح فوق اصلاح و ذیل ثبت از لحاظ افزایش سرمایه در تاریخ فوق‌الذکر تکمیل امضاء گردیده است.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت آر اس اکسپرس سهامی خاص به شماره ثبت ۲۶۹۹۷ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۷۲۴۶۴۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۷/۷/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: ترازنامه و حساب ســود و زیان ســال مالی ۱۳۹۶ به تصویب رسید. آقای ینوک ســیمونیان با کد ملــی ۴۱۷۲۵۵۹۶۰۳ و آقای وحید طاهری با کد ملــی ۰۰۷۳۱۳۷۵۰۲ به ترتیب به سمت بازرس اصلی و علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب گردیدند. روزنامه کثیرالانتشار کیهان جهت درج آگهی‌های شرکت تعیین شد. اعضای هیئت مدیره برای مدت ۲ ســال به قرار ذیل انتخاب گردیدند: آقای ســید خســرو وفائی با کد ملــی ۳۹۳۳۵۱۰۲۲۸ و خانم اکرم وثائق با کد ملی ۲۷۵۳۴۱۰۵۴۲ و آقای ســید ســعید وفائی با کد ملی ۰۴۵۰۱۷۰۵۸۶.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت تولیدی شیرین ساز قطره طلا سهامی خاص به شماره ثبت ۱۲۵۴۶۳ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۶۸۸۹۸۵

به‌استناد صورتجلسه مجمع عمومــی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۷/۸/۳۰ تصمیمــات ذیل اتخاذ شد: موارد ذیل به موضوع شرکت الحاق و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح گردید: تهیه و تولید و توزیــع و خرید و فروش صــادرات و واردات تولید انواع محصــولات غذایی شامل انواع لواشک و آلوچه و زالزالک و انواع گوشــت قرمز و سفید و ماهی انواع محصــولات غذایــی رب گوجه فرنگــی تن ماهی ترشــیجات و شوریجات، آبلیمــو، آبغوره، ســرکه، زیتون، روغن زیتون، انواع روغن‌های خوراکی، روغن آفتابگــردان، انواع ســس ســرد و گــرم، مرباجات، انواع کنسروجات گوشتی و غیرگوشتی، کمپوجات، انواع چاشنی‌ها، خشکبار، ادویه‌جــات، قند و شــکر چــای برنج گنــدم، جو، ذرت، انــواع حبوبــات، زعفران میوه‌جات خشک و منجمد، سبزیجات خشک و منجمد، انــواع کیک و کلوچه و ویفر و شکلات و آبنبات. در صورت ضرورت قانونی انجام موضوعات پس از اخذ مجوزهای لازم تعداد اعضاء هیئت مدیره از ۲ نفر به ۵ نفــر افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه اصلاح شد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای شماره ۹۹/۲۱

شرکت آب و برق کیش (سهامی خاص) KISH WATER & POWER CO.

شــرکت آب و برق کیش در نظر دارد ۷ دستگاه ســلول فشار ضعیف ۲۰۰۰ آمپر بهمراه بانک خازنی ۳۲۵ کیلووار و ۳ دستگاه سلول کوپلری ۱۲۵۰ آمپر و ۱۷ دســتگاه تابلو توزیع بارانی(آلوزینک) شامل ۳ دستگاه ۶۳۰ آمپر و ۴ دستگاه ۴۰۰ آمپر و ۱۰ دســتگاه ۲۵۰ آمپر بشــرح مشخصات فنی مندرج در اسناد مناقصه را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.

مهلت و محل دریافت اسناد:

متقاضیــان شــرکت در مناقصــه می‌تواننــد جهــت دریافــت اســناد مناقصــه بــا واریــز مبلــغ ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریــال بــه حســاب شــماره ۳-۹۲۰۷۷۷۱-۷۵۹-۴۱۱۰ بانک انصار شعبه مستقل کیش کد ۴۱۱۰ بنام شرکت آب و برق کیش، از صبح روز شــنبه مورخ ۱۳۹۹/۹/۱۵ لغایت ساعت ۱۴ روز شنبه مــورخ ۱۳۹۹/۹/۲۲ با ارائه کارت ملی و اصــل فیش بانکی و معرفی‌نامه معتبر به یکی از دو نشانی ذیل مراجعه نمایند.

مهلت و محل تحویل پیشنهادات مناقصه:

پاکت دربســته حاوی پیشــنهادات و اســناد و مدارک مورد نیاز جهت شرکت در مناقصه می‌بایســتی حداکثر تا ساعت ۱۴ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۱ **به محل دریافت اسناد مناقصه تحویل گردد.**

زمان و محل گشایش پاکتهای پیشنهادات:

پاکت‌هــای پیشــنهادات مناقصه در ســاعت ۱۰ صبــح روز چهارشــنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۰/۳، در محل دفتر مرکزی شــرکت واقع در جزیره کیش گشــوده خواهد شد. حضور نمایندگان پیشنهاددهندگان در جلسه گشایش پاکتها با هماهنگی کتبی قبلی و ارائه معرفی‌نامه معتبر و کارت ملی بلامانع است.

نکات قابل توجه:

۱- هزینه درج آگهی در روزنامه برعهده برنده مناقصه است.

۲- شرکت آب و برق کیش در رد یا قبول هر یک یا تمام پیشنهادات مختار است.

نشانی محل دریافت اسناد مناقصه و ارائه پاکت پیشنهادات مربوطه:

دفتر مرکزی: جزیره کیش، شرکت آب و برق کیش کد پستی ۹۵۴۶۵-۷۹۴۱۶

تلفن: **۳ و ۴۴۴۲۴۸۸۰ (۰۷۶)**، فاکس: **۴۴۴۲۳۸۱۸ (۰۷۶)**

تهران: شــهرک غرب، بلوار شــهید فرحزادی، بلوار شــهید نورانی، پلاک ۱۷، طبقه ۳، واحد ۶

تلفکس: **۲۲۰۷۶۱۵۷ (۰۲۱)**

امور بازرگانی

آگهی تغییرات شرکت کوثر ولایت غدیر سهامی خاص به شماره ثبت ۴۵۹۰۵۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۳۳۲۴۲۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۲۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شــد: اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال به شرح ذیل انتخاب شدند آقای مهدی عدالت‌پیشه کــم ۰۰۴۱۰۶۹۷۷۳ به ســمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیــره آقای رحیم مقصودی کــم ۰۰۳۰۸۱۲۰۸۹ بــه ســمت رئیس هیئــت مدیره آقــای محمدرضا بیدآبادی کم ۰۰۵۲۵۸۵۱۶۶ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره آقای محسن ســماواتیان کم ۰۰۳۴۵۷۰۸۴۵ به سمت عضو هیئت مدیره آقای سید مجید موســوی کم ۰۰۷۲۶۷۶۴۸۵ به سمت عضو هیئت مدیره تعیین شدند کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک- سفته- بروات و قراردادها و عقود اسلامی با امضای مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره به همراه امضا دو نفر از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شــرکت معتبر می‌باشــد و کلیه اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامــل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شــرکت معتبر خواهد بود آقای اسدالله مطیع به شماره ملی ۶۱۸۹۷۵۵۴۹۶ به سمت بازرس اصلی آقای حمداله قلیچ‌خانی به شماره ملی ۰۰۴۸۵۳۹۷۴۰ به سمت بازرس علی‌البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب گردیدند ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۴ تصویب شد روزنامه کثیرالانتشار ابرار جهت نشر آگهی‌های شرکت انتخاب شد.

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

آگهی تغییرات شرکت نخل بهارستان پردیس سهامی خاص به شماره ثبت ۲۶۶۰۹۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۰۴۱۶۲۴

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۷/۰۴/۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ شــد: موارد ذیل به موضوع شــرکت الحاق و ماده مربوطه در اساســنامه اصلاح گردید: انجــام کلیه فعالیت‌های بازرگانی، خریدوفروش، تولیدی، صنعتی، در زمینه واردات و صادرات فرآورده‌های نفتی و سایر کالاها و اقلام مجاز بازرگانی ازجمله طلا و شمش که ازنظر جمهوری اسلامی ایران منعی برای فعالیت در آن زمینه نباشد، شرکت در کلیــه مزایدات و مناقصات بخــش خصوصی و دولتی، تولید و توزیع بســته‌بندی کالاهای مجاز و خدمات پس از فروش آنها، سرمایه‌گذاری و مشــارکت در ســاخت پروژه‌های عمرانی، پیمانکاری و ســاختمانی با کاربری‌های تجاری، اداری، ورزشــی، تفریحی، آموزشــی، خدماتی، بیمارستانی، صنعتی و ســایر، ساخت هتل و اماکن گردشگری، احداث کارخانجات صنعتی، خرید و تجهیز معادن و فعالیت در زمینه استخراج و بهره‌برداری از آن، تامین و نگهداری ماشین‌آلات صنعتی و کارخانه‌ای، خریدوفروش ماشین‌آلات معادن و انجام پروژه‌های صنعتی و معدنی مجاز، مشاوره، طراحی، نظارت فنی و اجرا در زمینه امور و فعالیت‌های مرتبط با سازه و نما و ثبت سفارش در رابطه با کلیه فعالیت‌های شرکت و انجام کلیــه امور گمرکی، احداث کارخانجات صنعتی و معدنی، خرید وفروش دستگاه‌های پزشکی و بیمارستانی، اخذ و اعطای نمایندگی شرکت‌های معتبــر داخلی و خارجی، اخذ وام و تســهیلات بانکی به صورت ارزی و ریالی از کلیه بانک‌ها، موسسات مالی و اعتباری داخلی و خارجی، گشایش اعتبارات و ال‌سی برای شرکت نزد بانک‌ها، ترخیص کالا از گمرکات داخلی ایجاد شعب و نمایندگی در سراسر کشور برپایی غرفه و شرکت در کلیه نمایشــگاه‌های معتبر داخلی و خارجی و بین‌المللی، عقد قراردادباکلیه اشخاص حقیقی و حقوقی و شرکت در کلیه مناقصات و مزایدات و پیمان‌ها اعم از دولتی و خصوصی و بین‌المللی، فعالیت در زمینه کلیه انرژی‌های تجدیدپذیر و تولید نیروی برق از سولار و تحویل برق تولیدی به شبکه و تجهیز لوازم نیروگاهی تجدیدپذیر و بازیافت زباله، تولید و خریدوفروش موادپتروشیمی و نفت سوخت، میعانات گازی و گاز ال‌پی‌جی، انجام امور انفورماتیکی و فنــاوری اطلاعات آی‌تی. درصورت ضرورت قانونی انجام موضوعات پس از اخذ مجوزهای لازم.

سازمان ثبت اسناد و ملاک کشور
اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران

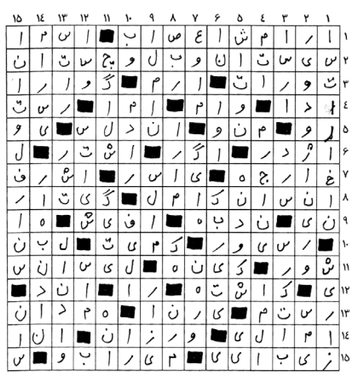
جدول شماره ۱۱۸۳۵

بدون نقطه کور

طراح: این هفته: فرهاد فریگام

افقی:

۱- در لغــت به معنای آســایش و آرامش است- ویژگی بعضی از طرح‌های عمرانی و صنعتــی ۲- تعهدی که همه احزاب اروپا و آمریکا برعهده گرفته‌اند تا آرمان فلســطین محقق نشــود ۳- ســیلی، لطمــه- جوهر انسان- شیوه زندگی اشراف بریتانیا- شجاع در شــاهنامه فردوسی ۴- جمع عربی برای کلمه خان- نــوزاد، نامی برای مردان عرب ۵- نوعی نهنگ- سازمان فضانوردی معروف- مرطوب ۶- دوستی همراه با اخلاص- ظرفی برای تخم‌مرغ- دلار در گویش افاغنه ۷- بن زادن- هر جانوری شبیه حلزون- از سلاطین صفوی ۸- خاکسپاری- برگه‌های انتخاباتی- واحد اندازه‌گیری طول- زندانی کردن ۹- از سرداران افراسیاب- تنگه‌ای میان آلاسکا و ســیبری- علامت جمع ۱۰- گریه و زاری- تک‌تک- حصیر و زیرانــداز ۱۱- اعتقاد به حلول روح اموات در اجســام دیگر- فتنه و بلوا- ماه عید فطر ۱۲- تنگه‌ای در استانبول- رودی در شهرســتان ماکو ۱۳- موســیقی طرب‌انگیز- قلیل- سازمان جاسوسی آمریکا- مایع زندگی‌بخش ۱۴- درصورت وقوع، آسیا و آفریقا را برای اســتکبار ناامن خواهد کرد ۱۵- از اهــداف تحقق‌نیافته دولت ما برای کمک به صنایع و کشاورزی- ملعون معروف.

عمودی:

۱- زیرانداز شترسواران- توقیف موقت افراد- سود حرام ۲- هرچه و هرکس مایه مباهات جامعه باشــد- نصف ۳- لذت و خوشــی- دوســتی- صحبت در گوشــی- دریوزه‌گر ۴- منفجر کردن- شایســته‌تر- بانگ ندا ۵- مکمل نــام والژان ویکتور هوگو- بالکن وســیع- ضرر و زیان ۶- تحتانی، پایینی- ضــرورت ورزش قهرمانی- پــول خردی که ســابقا در آلمان رایج بــود ۷- خرس سیاه جنوب شرق کشــورمان- گرسنه در بامــداد- مقامی در ســفارتخانه ۸- بیخ و ریشه- مکمل رژه نظامی- زیاد- بیهوشی ۹- آوردگاه امام علــی(ع) علیه خوارج- تاکید شــده روی مرکــز- نوعی خط‌کش ۱۰- شاعری پرکار از شهر دهلی- فضایی در خانه‌های قدیمی- هنر کوچک نگه داشتن درختان در چین و ژاپن ۱۱- تنی که ســلاح بر آن موثر نباشــد- خرگوش عرب- موی سر بافته‌شــده ۱۲- زمانی پایتخت آلمان غربی بود- از مد افتاده- تنبیه ۱۳- پایتخت اتریش- اندرزدهنده- جایز و مباح- طمع ۱۴- یک‌دهم هر چیز در سامانه متریک- در زمان هخامنشــی و ساسانی جایگزین خط میخی شــد ۱۵- اولین رهبر آنگولا پس از استقلال- بلور ارزشمند- درخت فروتن.