با تغذیه مناسب از بیماری‌های قلبی جلوگیری کنیم

برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی، سیر، پیاز و نان‌های سبوس‌دار بخورید و قبل از سیرشدن دست ازغذا بکشید. برنامه غذایی نامناسب یکی از عوامل مهم در بروز بیماری‌های قلبی – عروقی است که تغییراتی در چربی خون را سبب می‌شود و در ابتلا به تصلب شرایین و بیماری‌های قلبی – عروقی نقش بسیار مهمی دارد.

به گزارش ایسنا، مطالعات نشان داده است جوامعی که از رژیم غذایی با کلسترول و چربی جامد کمتری برخوردارند، میزان بروز بیماری‌های قلبی – عروقی کاهش یافته و به دنبال آن میزان چربی خون آنها نیز کمتر می‌شود.

رژیم غذایی نامناسب می‌تواند در ایجاد چاقی، افزایش چربی خون، دیابت و افزایش فشار خون موثر باشد. این عوامل زمینه‌ساز بروز بیماری‌های قلبی – عروقی هستند. بیماری‌های قلبی – عروقی از مهم‌ترین عوامل مرگ و میر و از عمده‌ترین مشکلات بهداشتی در کشورهای پیشرفته و در حال توسعه به شمار می‌روند. در ایران نیز سالانه حدود ۴۰ درصد مرگ و میر به بیماری‌های قلبی – عروقی مربوط می‌شود. برخی از عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی را افزایش می‌دهند که از آنها به عنوان عوامل خطر نام برده می‌شود. فردی که حداقل دارای یکی از این عوامل خطر باشد آمادگی بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی خواهد داشت. بر اساس اعلام انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور، تغذیه نامناسب، فشار خون بالا، چربی خون بالا (کلسترول و تری گلیسرید)، استعمال سیگار، فشار روحی روانی، بی‌تحرکی، سن و جنس (مردان بالای ۴۵ سال، زنان بالای ۵۵ سال)، داشتن زمینه ارثی بیماری‌های قلبی – عروقی، چاقی و دیابت از جمله عوامل خطر بروز بیماری‌های قلبی به شمار می‌روند. برای پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی – عروقی توجه به عواملی مانند کاهش مصرف گوشت‌های قرمز و تاکید بر مصرف گوشت‌های سفید مانند مرغ و ماهی لازم است.

همچنین توصیه می‌شود تا حد امکان از غذاهای سرخ شده و مصرف روغن‌های جامد، حیوانی و نباتی خودداری شود. گنجاندن روغن‌های مایع مانند زیتون، کانولا، در برنامه غذایی روزانه، مصرف انواع مغزها مانند گردو، بادام، پسته، فندق و ... به عنوان بخشی از چربی روزانه، کاهش مصرف نمک و فرآورده‌های غذایی شور، مصرف ماهی حداقل ۲ بار در هفته، محدود کردن مصرف غذاهایی مانند مغز، قلوه، کله و پاچه، استفاده از سیر و پیاز به عنوان طعم دهنده غذاها، مصرف شیر و فرآورده‌های کم چرب آن، استفاده از نان‌های سبوس‌دار و فرآورده‌هایی که از غلات سبوس‌دار تهیه می‌شوند نیز در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی –عروقی موثرند.

همچنین دست کشیدن از غذا قبل از سیرشدن، افزایش مصرف سبزی و میوه در برنامه غذایی روزانه، مراجعه به موقع به پزشک و متخصص تغذیه به منظور بررسی وضعیت سلامت و تغذیه و پیروی از یک برنامه غذایی صحیح با توجه به ویژگی‌های فردی هر شخص، ورزش منظم و فعالیت بدنی روزانه و حفظ وزن بدن در حالت طبیعی در جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی بسیار موثر است.

اخبار

فرماندار بندرلنگه خبر داد:

بهره برداری از ۳۲ طرح عمرانی در دهه فجر

◆ فرماندار بندرلنگه از بهره برداری ۳۲ طرح عمرانی خدماتی با اعتباری بالغ بر ۲۰ میلیارد تومان در دهه مبارک فجر در این شهرستان خبر داد.

به گزارش روابط عمومی بندرلنگه ، مهندس زارع فرماندار بندرلنگه که در جلسه ستاد دهه فجر انقلاب اسلامی تشکیل شده بود با اعلام این خبر افزود : این طرح ها در بخش های راه، آب روستایی، برق، بنادر صیادی، مخابرات، عمران شهری روستایی به بهره برداری می رسد . وی همچنین اضافه نمود : در دهه مبارک فجر برگزاری مراسم مذهبی به مناسبت رحلت پیامبر بزرگ اسلام (ص) و شهادت حضرت امام حسن مجتبی و امام رضا (ع) و مراسم صبحگاه مشترک نیروی انتظامی ، دیدار با خانواده شهدا ، غبارروبی و عطرافشانی گلزار شهدا ، نواختن زنگ انقلاب در مدارس شهر و روستاها ، رژه موتورسواران از فرودگاه تا شهر، ویزیت رایگان به بیماران ، جشنواره فرهنگی و هنری ، همایش پیاده روی خانواده و جشن ویژه دهه مبارک فجر و دیگر برنامه ها از اهم برنامه های دهه فجر می باشد .

نماینده مردم غرب استان:

مشکل اشتغال تا پایان دولت دهم حل می شود

◆ نماینده مردم غرب استان در مجلس شورای اسلامی در جمع اعضای کارگروه اشتغال شهرستان گفت: تا پایان دولت دهم مشکل اشتغال کشور حل و معضل بیکاری رفع خواهد شد.

به گزارش روابط عمومی فرمانداری شهرستان بستک احمد جباری در نشست کارگروه اشتغال و سرمایه گزاری شهرستان بستک اظهار داشت: اقدامات حکیمانه و شجاعانه دولت نهم و دهم معضلات جدی کشور را در آستانه حل شدن قرار داده است و تا پایان دولت دهم مشکل اشتغال کشور حل و معضل بیکاری رفع خواهد شد.

وی با اشاره به استقرار صنایع انرژی بر در شهرستان پارسیان بیان داشت: تلاش می کنیم صنایعی که با مختصات منطقه سازگارند به شهرستانهای بندرلنگه و بستک منتقل کنیم تا علاوه بر جلوگیری از تمرکز صنایع درمرکزاستان،اشتغال درشهرستانهای غرب استان نیز رونق گیرد.

عکس روز

◆ عکس: مجید جمشیدی/دریا

◆ برداشت نارنگی در روستای سغ سیاهو

در کمیته برنامه ریزی «رودان»

تصویب سند توسعه فرابخشی صنعت و معدن

رئیس سازمان صنایع و معادن هرمزگان دراین نشست با اشاره به معضلات فراروی بخش صنعت و معدن؛ کمبود سرمایه نیروی انسانی متخصص عدم شناسایی دقیق ظرفیت و پتانسیل منطقه و کمبود اقبال مبنی بر فعالیت در حوزه صنعت و معدن در رودان را از جمله مسایل فراروی صنعت و معدن در رودان برشمردوخواستار به حداقل رساندن چالش های فراروی توسعه صنعت و معدن رودان شد .

به گزارش روابط عمومی فرمانداری رودان، مهندس علی اباذری با اشاره به مشکلات خاص منطقه در بخش جذب و جلب سرمایه گذار داخلی در استان و به تبع آن در شهرستان رودان حمایت از تولیدات منطقه و رفع مشکلات و نارسایی های فراروی بخش صنعت و معدن رااز سوی متولیان امر خواستار شد.

وی از فرآیند زمان بر و مایوس کننده واگذاری زمین در خصوص فعالیت های معدنی به عنوان یکی از مشکلات گریبانگیر در این بخش اشاره کرد و افزود: متاسفانه این روند سبب فرار سرمایه گذار و سرمایه از منطقه خواهد شد. وی افزود: باید راهکاری اتخاذ شود تا فرآیند واگذاری زمین تسریع و تسهیل و استان هرمزگان بیش از پیش شاهد تحول و شکوفایی باشد.

اباذری با اشاره به نرخ بیکاری استان هرمزگان و به تبع آن رودان در ادامه داد:ما باید متناسب با نیاز متقاضیان به دنبال ایجاد اشتغال باشیم و اگرنتوانیم فرصت های شغلی را ایجاد کنیم باید به دنبال توسعه زندان ها باشیم.

وی جذب و جلب سرمایه گذارو توسعه سرمایه گذاری را یکی از اولویت های مهم صنایع و معادن دانست و افزود: دولت از سرمایه گذاری های مشروع داخلی و خارجی استقبال و حمایت می کند.

علی اباذری در ادامه به تشریح سند توسعه فرابخشی صنعت ومعدن پرداخت و افزود:این سند در ۳بخش الف): شناخت وضعیت موجود،توانمندی ها و قابلیت های تاثیر گذار،تنگناها و چالش های تاثیرگذار شامل: موقعیت جغرافیایی، ویژگی ها و ظرفیت های نظام طبیعی،اقلیم، جمعیت و نیروی کار،نحوه اخذ جواز تاسیس،میزان سرمایه و اشتغال و ضعیت پروانه های بهره برداری ب): بخش دوم شامل: تدوین چشم انداز،اهداف،سیاست ها،راهبردها و اقدامات اولویت دار شامل: مبانی چشم انداز ،اهداف کیفی سند توسعه ،راهبردهای توسعه صنعتی و معدنی سیاست های اجرایی،محرک های توسعه ج): بخش سوم؛ بخش پیوست شامل زمینه های سرمایه گذاری صنعتی و معدنی در شهرستان می باشد که این سند راهبردی در یک پروسه وافق زمانی ۷ساله تهیه وتدوین شده و امیدواریم با اجرایی شدن سند شاهدتحولات عظیم در بخش توسعه صنعت و معدن رودان باشیم .

فرماندار رودان نیز در این نشست به پتانسیل ظرفیت های صنعت و معدن رودان اشاره و افزود: شرایط اقلیمی و آب وهوایی منطقه رامستعد فعالیت های صنعتی و معدنی ساخته که امیدواریم با جذب سرمایه و سرمایه گذار شاهد تحول اقتصادی منطقه باشیم.

مهندس غلامرضا نظر نژاد با اشاره به این که سرمایه گذاری در بخش صنعت و معدن از سرانه بسیار بالایی برخوردار است کمبود سرمایه و عدم تمکن مالی بومیان را یکی از مشکلات عمده عدم ورود بومیان در بخش سرمایه گذاری در این حوزه دانست و افزود:به منظور توسعه صنعت و معدن در این شهرستان باید به دنبال سامان بخشی و تجمیع سرمایه های پراکنده شهرستان در قالب تعاونی بوده تا بتوان اقتصاد منطقه را رشد و توسعه داد.

وی با اشاره به نرخ ۱۸و۹۵درصدی بیکاری درردوان؛نرخ فعلی بیکاری در رودان یکی از نگرانی های فراروی مسوولان دانست وخواستار تلاش مسوولان و متولیان امر درراستای ایجاد بستر و زمینه های توسعه اشتغال مولد و پایدار به منظور رشد وتوسعه اقتصادی شهرستان رودان شد.

امام جمعه «بندرلنگه»:

امروز مردم علیه دیکتاتورها بپاخاسته اند

خیزش مردم کشورهای تونس ، مصر ، یمن و دیگر کشورها علیه دیکتاتورها الهام گرفته از انقلاب اسلامی است .

به گزارش خبرنگار روزنامه دریا ؛ امام جمعه بندرلنگه در خطبه های نماز جمعه این شهرستان گفت: امروز مردم این کشورها بیدار شده اند و علیه زورگویان و دیکتاتورها به پاخاستند و مردم این کشورها در دهه مبارک فجر انقلاب اسلامی و سالروز پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی این حرکت را آغاز کردند.

امام جمعه بندرلنگه گفت : این صدورفرهنگ انقلاب اسلامی است و مردم با شعارها که در سال ۵۷ در ایران سر می دادند این کشورها هم از همان شعارها استفاده می کنند.

خطیب جمعه این شهرستان در بخش دیگری از سخنان خود گفت : نخست وزیر تونس را که به ابرقدرتها تکیه داشت از آن مقام برکنار نمودند و امروز هر کسی با مردم باشد همیشه باقی خواهد ماند . اما اگر با مردم نباشد سقوط آن حتمی خواهد بود .

حجت الاسلام والمسلمین رکنی به دهه مبارک فجر سالروز ورود حضرت امام (ره) در دوازدهم بهمن ماه ۵۷ به وطن اشاره کرد و گفت : در سال ۵۷ شور و شوق عجیبی در جامعه حکمفرما بود و مردم لحظه شماری می کردند برای ورود حضرت امام اما به دستور بختیار این نوکر بی اختیار نخست وزیر آن زمان دستور بستن تمام فرودگاههای کشور را داده بود اما مردم سرانجام با تظاهرات خیابانی و شعارهای گوناگون مجبور شد فرودگاه مهرآباد باز نگه دارد و امام با اقتدار و پیروزمندانه بعد از ۱۵ سال تبعید وارد کشور شد .

رکنی در ادامه افزود : برای حفظ نظام و نگهداری این انقلاب جز اطاعت از ولایت فقیه راهی وجود ندارد و همین امر سبب گردید که در سال ۸۸ فتنه گران که می خواستند انقلاب اسلامی را ساقط کنند چون وابسته به دشمن بودند. رهبر معظم انقلاب با درایت و تیزهوشی چشم فتنه را کور کرد چون پیرو ولایت فقیه و فرزند مولی امیرالمومنین می باشد .

فرماندار بستک:

ایجاد اشتغال یکی از مهمترین دغدغه های مدیران

فرماندار بستک گفت: ایجاد شغل بایستی یکی از مهمترین دغدغه های مدیران شهرستان باشد.

به گزارش روابط عمومی فرمانداری شهرستان بستک، احمد شبانی در نشست کارگروه اشتغال و سرمایه گزاری شهرستان بستک که با هدف بررسی وضعیت اشتغال شهرستان و با حضور جباری نماینده مردم غرب استان در مجلس شورای اسلامی، راستی مدیرکل کار و امور اجتماعی استان هرمزگان برگزار گردید، ضمن تبریک فرا رسیدن دهه مبارک فجر اظهار داشت: ایجاد شغل وظیفه همه مدیران می باشد و این امر بایستی یکی از مهمترین دغدغه های آنها باشد.

رئیس کارگروه اشتغال و سرمایه گذاری شهرستان بستک با اشاره به توانمندیهای شهرستان در بخشهای مختلف افزود: یکی از حلقه های مفقوده در بحث اشتغال، آموزش و مهارت آموزی می باشد که به دلیل عدم استقرار مرکز فنی و حرفه ای در شهرستان این کمبود به طور جدی احساس می شود و با قول مساعد نماینده محترم و مدیر کل محترم کار و امور اجتماعی در صدد رفع این مشکل هستیم.

وی ادامه داد: تشکیل کمیته جذب و هدایت سرمایه گذاران یکی از اولویتهای ماست تا با شناسایی و معرفی پتانسیلها و رفع موانع سرمایه گذاری بتوانیم آنها را ترغیب و تشویق کنیم.

در ادامه مشاور وزیر و مدیر کل کار و امور اجتماعی استان هرمزگان نیز در سخنانی با اشاره به موفقیت های اخیر شهرستان بستک در بخش مرغداری و تولید گوشت سفید و قرمز اظهار داشت: با همت مردم و مسئولین این موفقیت را می توان در بخشهای دیگر تکرار کرد.

راستی ادامه داد: در حالی که سند اشتغال استان در حال تدوین و جمع آوری می باشد در صدد هستیم فرصتهای موجود را شناسایی و سرمایه گذاران را به بخش تولید و ایجاد ارزش افزوده هدایت کنیم.

وی در بخش دیگر از سخنانش گفت: لازم است نگاه به اشتغال تغییر کند و اشتغال دانش بنیان با ساختارهای منسجم پایه ریزی شود تا علاوه بر ایجاد اشتغال پایدار از ضرفیتهای دانشگاهی و علمی نیز استفاده گردد.

کاهش بیکاری با تربیت نیروهای ماهر

معاون سازمان فنی وحرفه ای کشور گفت: باگسترش وتوسعه آموزشهای فنی وحرفه ای وتربیت نیروهای ماهر ومتخصص مشکل بیکاری تاحد زیادی در جامعه کاهش می یابد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی زندانهای هرمزگان عرفان منش در بازدید از زندانهای استان افزود: حرفه آموزی وتوانمند سازی افراد راهکاری مناسب برای کاهش بیکاری است وکسب مهارت، شروعی برای اشتغال پایدار وکار آفرینی است. وی با اشاره به اینکه بیکاری در ارتکاب جرم بی تاثیر نیست گفت:کسب مهارت وحرفه آموزی عامل بازدارنده ای در ارتکاب جرم وجرم مجدد میان افراد است.

معاون سازمان فنی وحرفه ای کشور تجهیزات و کارگاههای آموزشی فنی وحرفه ای زندانهای هرمزگان را مناسب ارزیابی وبر ایجاد رشته هایی متناسب با بازار کار استان وفرهنگ بومی منطقه تاکید کرد. عرفان منش از تمامی کارکنان زندانهای هرم زگان به دلیل ایجاد فضایی مناسب برای حرفه آموزی مددجویان واصلاح وتربیت آنان تشکر وقدردانی کرد.دراین بازدید مدیر کل آموزش فنی وحرفه ای یزد هرمزگان عرفان منش را در بازدید اززندانهای استان همراهی کردند.

زیارت عاشورا در دانشگاه آزاد بندرلنگه

به گزارش روابط عمومی دانشگاه آزاد بندرلنگه به مناسبت فرارسیدن دهه پایانی ماه صفر، دفترفرهنگ دانشگاه آزاداسلامی واحدبندرلنگه اقدام به برگزاری دعای زیارت عاشورا از اربعین امام حسین (ع) تا شهادت امام رضا(ع) نموده است.

حیدرزاده سرپرست دفترفرهنگ واحدبندرلنگه در این خصوص گفت : باتوجه به اینکه در روزهای پایانی ماه صفرهستیم و در این ماه اربعین سرور و سالار شهیدان امام حسین(ع) ، وفات پیامبراکرم(ص) و شهادت امام رضا (ع)رادریپش رو داشتیم و داریم تصمیم گرفته شد تا از فضیلت این دعا بی بهره نمانیم و اقدام به برگزاری این دعا نمودیم.

«کوخرد»، نگین تاریخ بستک

کوخرد یکی از مناطقی است واقع در شهرستان بستک هرمزگان . شهرستان بستک واقع در غرب استان هرمزگان است که دارای سه بخش مرکزی ، جناح و کوخرد می باشد . بخش کوخرد با جمعیتی بالغ بر ۱۵ هزار نفر شامل ۱۶ روستای کوچک و بزرگ است که در جنوب شرقی مرکز شهرستان با فاصله ۴۲ کیلومتری قرار دارد .

اگر بخواهیم شهرستان بستک را از نظر تاریخی بررسی کنیم کوخرد نگین تاریخ بستک و پیشانی تاریخ و تمدن این شهرستان به شمار می رود . آثار به جا مانده از قرن های بسیار دور دلیلی بر این مدعاست که کوخرد مربوط به دوران قبل از اسلام است .

آثار حمام سیبه که در زمین مدفون است و فقط سقف آن پیداست . همچنین آثار دو گنبدان که شامل مقبره دو تن از بزرگان و مشاهیر کوخرد است و جزء آثار ملی ایران به ثبت رسیده است همه دلیلی بر تاریخ دارا بودن این منطقه باستانی است . باستان شناسان در منطقه ای از کوخرد شهری باستانی مربوط به قبل از اسلام را یافته اند که به سیبه معروف است .

یکی از آثار به جا مانده از دوران گذشته آثار ترنه است که چندین کانال توخالی مخروطی شکل در وسط آب شور رودخانه مهران کوخرد می باشد که محلی بوده برای انتقال آب شیرین از یک طرف رودخانه به دلیل قاطی شدن با آب باران آب را به وسیله آن به باغات و مزارع هدایت می کردند.

از نظر فرهنگی کوخرد جای علما و مشاعیر و برزگان بسیاری بوده است شاعران خوش آوازه ی شهرستان بستک معروف کوخردی و ملای ارباب از این منطقه بوده اند. همچنین وجود دو مدرسه شبانه روزی که دانش آموزان روستاهای اطراف را برای کسب علم و دانش در خود جای داده است و وجود مدرسه علوم دینی خواهران و فارغ التحصیلان بی شماری که در رشته های دکتری و فوق لیسانس در دانشگاههای مختلف به تدریس اشتغال دارند همه نشان از اهمیت مردم این منطقه به فرهنگ و علم و دانش را می رساند .

یکی از آثار به جا مانده آثار ترنه است که چندین کانال توخالی مخروطی شکل در وسط آب شور رودخانه مهران کوخرد می باشد که محلی بوده برای انتقال آب شیرین

اولین نشریه محلی در شهرستان بستک زیر نظر خانه روزنامه نگاران جوان کشور توسط تعدادی از جوانان کوخردی در سال ۱۳۷۷ منتشر شد و به مدت ۷ سال در کل شهرستان بستک به مردم فرهنگ دوست شهرستان خدمت رسانی می نمود.

کوخرد امروز که در گذشته سیبه نام داشته و شهری آباد و حکمرانانی در خود داشته اکنون به بخشی تبدیل شده است که چشم انتظار همکاری دولت مردان عدالت محور و کریمه جمهوری اسلامی است .

کوخرد ما چندی خشن دلم شنزرالدتشن
هیچ جا پیش نی چاند خوش عزیز دل نور چشن

◆ سید ابراهیم کوخردی

سوزاندن پسماند در محیط آزاد و یا پسماند سوزهای غیراستاندارد حسب ماده ۳۰ آئین نامه اجرایی قانون مدیریت پسماندها ممنوع است

سازمان بازیافت و مدیریت پسماند شهرداری بندرعباس

آگهی نتیجه انتخابات انجمن صنفی کارفرمایی شرکتهای حمل و نقل مسافربری غرب استان

ردیف	نام و نام خانوادگی	سمت
۱	سید موسی رضائی بلوکی	رئیس هیئت مدیره انجمن
۲	محمد خیلتاش	نائب رئیس هیئت مدیره انجمن
۳	شهرام خیلتاش	خزانه دار انجمن
۴	عبدالقادر جوادی	بازرس اصلی
۵	الهه احمدی	بازرس علی البدل

ضمناً باستناد ماده ۲۶ اساسنامه انجمن یاد شده کلیه اسناد مالی و اوراق بهادار انجمن با امضای رئیس و خزانه دار و مهر انجمن و یا نائب رئیس و خزانه دار و مهر انجمن و سایر مکاتبات عادی و اداری با امضای رئیس یا نائب رئیس و مهر انجمن معتبر خواهد بود .

انجمن صنفی کارفرمایی شرکتهای مسافربری غرب استان

آگهی تاسیس شرکت حمل و نقل جاده ای سحربار ساحل (سهامی خاص)

خلاصه اظهارنامه و اساسنامه مربوط به شرکت حمل و نقل جاده ای سحربار ساحل (سهامی خاص) در تاریخ ۸۹/۱۱/۶ تحت شماره ۱۲۸۸ به شناسه ملی ۱۰۹۸۰۰۸۱۷۰۰ در این اداره به ثبت رسیده و در تاریخ فوق از لحاظ امضاء ذیل ثبت تکمیل گردیده برای اطلاع عموم در روزنامه رسمی و محلی دریا آگهی می شود :

۱- موضوع شرکت : انجام امور حمل و نقل جاده ای داخلی کالا از مبداء شهرستان بندرلنگه به سایر نقاط کشور و همچنین ایجاد هرگونه شعب و یا نمایندگی با کسب موافقت قبلی از سازمان حمل و نقل و پایانه های کشور مقدور میباشد چنانچه برای فعالیت هرکدام از موضوعات شرکت نیاز به اخذ مجوز داشته باشد پس از اخذ مجوز قانونی از ادارات و ارگانهای مسئول فعالیت خود را شروع خواهد کرد .

۲- مرکز اصلی شرکت : استان هرمزگان – شهرستان بندرلنگه جاده بستک پایانه بار بندرلنگه کدپستی ۷۹۷۱۹۵۳۶۵۷

۳- سرمایه شرکت : مبلغ یک میلیون ریال منقسم به ده سهم یکصد هزار ریالی که کل مبلغ طی گواهی شماره ۱۲۴۵ مورخه ۸۹/۱۱/۳ بانک سپه شعبه بندرلنگه توسط اعضاء نقداً بحساب شرکت واریز گردیده است .

۴- اولین مدیران شرکت : آقایان حسین صنعتی بسمت رئیس هیئت مدیره و یوسف صنعتی بسمت نائب رئیس هیئت مدیره و خانم منا موذن مسجد سلطانی بسمت مدیرعامل برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.

۵- دارندگان حق امضاء : کلیه اسناد و اوراق بهادار بانکی با امضای رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضای هیئت مدیره شرکت همراه با مهر شرکت دارای اعتبار میباشد و سایر نامه های اداری با امضای مدیرعامل و مهر شرکت معتبر خواهد بود .

۶- اختیارات مدیرعامل : خانم منا موذن مسجد سلطانی مجری مصوبات مجمع عمومی و هیئت مدیره می باشد .

۷- بازرسان شرکت : آقایان سید محمود بحرینی و سید مکی بحرینی بترتیب بسمت بازرسان اصلی و علی البدل شرکت برای مدت یکسال مالی انتخاب گردیدند.

عزیز بهرامی –رئیس اداره ثبت اسناد و املاک بندرلنگه

آگهی تغییرات موسسه مشاوره حقوقی و وکالت رضا محروم شماره ثبت ۴۶۷

براساس نامه وارده شماره ۲/۹۳۸۵۲ پروانه وکالت و مشاوره حقوقی آقای رضا محروم از پایه دو به پایه یک ارتقاء یافت. ۴۳۵/م/الف

حسین محمدی نسب
سرپرست ثبت اسناد و املاک بندرعباس

سهم ما از آب محدود است آن را در حد نیاز استفاده کنیم

روابط عمومی شرکت آب منطقه ای استان هرمزگان

مجموعه نرم افزارهای جامع و یکپارچه
طراح سیستم
تخفیف ویژه
مالیران :سیستم جامع مالی شهد: سیستم یکپارچه بازرگانی و فروشگاهی امین:سیستم یکپارچه حسابداری و بانکداری قرض الحسنه
بمناسبت بیست و چهارمین سالگرد تاسیس شرکت طراح سیستم به تمامی خریداران تا پایان دیماه تخفیف ویژه ۱۰ تا ۲۰ درصدی اعطا می گردد .
بندرعباس : آزادگان ۲۷ پلاک ۵ تلفن ۰۹۱۷۱۶۳۵۲۵۱ خاکسارنژاد- ۰۹۱۷۳۶۸۶۶۲۶
زبر دست- تلفکس ۳۳۵۴۴۸۱ ۰۷۶۱۳۳۳۱۹۲۲ Email:omid.khaksarnezhad@gmail.com