

خبر

چه غذاهایی بخوریم که

استرس مان از بین ببرد

لیلا حقیقی *

۱- کربوهیدرات های مرکب (قند های مرکب): مثل برنج،غلات سبوس دار ، پاستا،جو و نان این غذاها باعث می شوند که مغز سروتونین که ماده شیمیایی آرامش بخش است رایبشتر تولید کند .این مواد با تثبیت سطح قند خون باعث احساس آرامش ما می شوند .

۲- مرکبات: روز خود را با مصرف یک لیوان آب پرتقال تازه یا آب میوه های طبیعی که ویتامین ث دارند شروع کنید ، ویتامین ث باعث تقویت سیستم ایمنی شده و سطح هورمون های استرس زا را کاهش می دهد .

۳- سبزیجات سبز : مثل اسفناج ،کلم بروکلی ،کلم پیچ و دیگر سبزیجاتی که رنگ سبز تیره دارند .این سبزی هاحاوی ویتامین ها و املاح مفیدی هستند که می توانیم برای مقابله با فشار های عصبی آنها را در برنامه غذایی خود بگنجانیم.

۴- ماهی :مثل قزل آلا ، تن و سالمون.ماهی به دلیل داشتن اسید های چرب امگا۳ ، ویتامین های گروه بی،منیزیم و روی باعث کاهش استرس در فرد می شود .

۵- مغزها و میوه های خشک : مثل بادام درختی، پسته ، گردو،خرمان،انجیر خشک ،زرد آلو۱ خشک ،تخم کدو و آفتابگردان. مغز ها حاوی ویتامین هایE، B هستند تقویت کننده سیستم ایمنی و کمک کننده در زمان حملات استرسی می باشند .

۶- چای سیاه : نوشیدن چای سیاه کم رنگ به بهبودی سریع تر در برابر استرس کمک می کند کسانی که چای می نوشند احساس آرام تری دارند و بعد از شرایط پر استرس کورتیزول خونشان پایین می باشد .

۷- شیر و ماست کم چرب :کلسیم شیر و ماست استرس و نوسانات روحی را کاهش می دهند و حامی خوب سیستم ایمنی بدن هستند .

۸- مکمل های گیاهی:مثل سنبل الطیب،چای کوهی ، عصاره چای بابونه و گل گلو زبان .این گیاهان استرس را از بین می برند باعث آرامش سیستم ایمنی می شوند .
۹- شکلات: شکلات تلخ و کاکائو۱با مصرف این مواد می توان آنتی اکسیدان را که به شکل فلاونوید است به بدن رساند و این ماده ترشح هورمون های استرس زا را کاهش میدهد. این آنتی اکسیدان ها باعث جریان بهتر خون می شود .مصرف روزانه ۵۰ گرم شکلات تلخ باکمتر از ۷۰درصد کاکائو می باشد .

۱۰- روغن زیتون: بهترین رژیم غذایی مدیترانه ای است که سرشار از آنتی اکسیدان بوده و برای کاهش اضطراب مفیداست.

***کارشناس ارشد زیست شناسی**

گیلان امروز- از ابتدای دولت یازدهم تاکنون که بالاخره فاز نخست شبکه ملی اطلاعات راه‌اندازی شده، وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات و سازمان‌های متبوعش وظایف متعددی داشتند و شرکت ارتباطات زیرساخت نیز با فراهم کردن زیرساخت‌های لازم که بدون آنها، راه‌اندازی و توسعه این شبکه تصور نمی‌شد، نقشی کلیدی را ایفا کرده است.

به گزارش ایسنا، همان‌طور که وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات هم تأکید می‌کند شبکه ملی اطلاعات توسط بخش‌های مختلف وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات و همچنین فعالیت بخش‌های خصوصی به مرحله راه‌اندازی رسیده و در واقع «چیزی که امروز به آن رسیدیم محصول کار جمعی است»، بنابراین نقش شرکت ارتباطات زیرساخت نیز در تأمین زیرساخت‌های شبکه ملی اطلاعات قابل توجه است.

شرکت ارتباطات زیرساخت با ایجاد ۵۷ هزار کیلومتر فیبر نوری و ایجاد مرکز تبادل ترافیک داده ملی (IXP) در نقاط مختلف کشور، راه‌اندازی دیتاسترها و افزایش ظرفیت‌های انتقال، نقش موثری در راستای توسعه شبکه ملی اطلاعات داشته است که با آغاز بهره‌برداری از شبکه ملی اطلاعات توسعه آن ادامه یافته و افزایش ظرفیت زیرساخت‌های ارتباطی همچنان ادامه خواهد داشت.

با راه‌اندازی مراکز تبادل داده شبکه ملی اطلاعات توسط شرکت ارتباطات زیرساخت به عنوان هسته اصلی این شبکه، تعرفه دسترسی به پهنای باند به عنوان یک شاخص اصلی موجب تمایز تفکیک ترافیک داخلی از ترافیک بین‌المللی در شبکه ملی اطلاعات می‌شود و این کاهش در هزینه‌ها، دسترسی‌های ملی را برای مردم کم‌هزینه‌تر می‌کند و با راه‌اندازی این مراکز تعرفه سرویس‌های داخلی به میزان یک سوم سرویس‌های بین‌المللی محاسبه می‌شود.

{اقتصاد}

نقش زیرساخت در تبلور شبکه ملی اطلاعات

از طرف دیگر با دسترسی به شبکه ملی اطلاعات، سرعت و کیفیت دسترسی به اینترنت نیز افزایش می‌یابد. موضوع کیفیت در ارایه خدمات شبکه ملی اطلاعات یک شاخص اصلی است و در این مورد شرکت ارتباطات زیرساخت برای آینده نیز برنامه‌هایی دارد.

ظرفیت پهنای باند اینترنت بین‌الملل

در ابتدای دولت یازدهم، ظرفیت پهنای باند اینترنت بین‌الملل ۸۱۶۸ گیگابیت بر ثانیه بود، این عدد در پایان سال ۱۳۹۲ به ۱۲۲۶ گیگابیت بر ثانیه، در پایان سال ۱۳۹۳ به ۳۵۰ گیگابیت بر ثانیه، در پایان سال گذشته به ۵۴۷ گیگابیت بر ثانیه رسید و در حال حاضر ظرفیت پهنای باند اینترنت بین‌الملل با ۵۹۰ درصد رشد نسبت به ابتدای دولت، ۵۶۴ گیگابیت بر ثانیه است.

ظرفیت پهنای باند شبکه IP داخل کشور

ظرفیت پهنای باند شبکه IP داخل کشور پیش از روی کار آمدن دولت یازدهم، ۶۵۲ گیگابیت بر ثانیه بود، در پایان اولین سال فعالیت دولت یازدهم، این عدد به ۸۵۰ گیگابیت بر ثانیه رسید، در پایان سال ۱۳۹۳ نیز به ۱۵۰۰ گیگابیت بر ثانیه و در پایان سال گذشته به ۴۰۰۰ گیگابیت بر ثانیه رسید و تا امروز همین مقدار باقی ماند. بنابراین ظرفیت پهنای باند شبکه IP داخل کشور حاکی از رشد ۵۴۰ درصدی نسبت به ابتدای دولت دارد.

ظرفیت پهنای باند شبکه IP داخل کشور

ظرفیت پهنای باند شبکه IP داخل کشور پیش از روی کار آمدن دولت یازدهم، ۶۵۲ گیگابیت بر ثانیه بود، در پایان اولین سال فعالیت دولت یازدهم، این عدد به ۸۵۰ گیگابیت بر ثانیه رسید، در پایان سال ۱۳۹۳ نیز به ۱۵۰۰ گیگابیت بر ثانیه و در پایان سال گذشته به ۴۰۰۰ گیگابیت بر ثانیه رسید و تا امروز همین مقدار باقی ماند. بنابراین ظرفیت پهنای باند شبکه IP داخل کشور حاکی از رشد ۵۴۰ درصدی نسبت به ابتدای دولت دارد.

ظرفیت پهنای باند شبکه انتقال کشور

در ابتدای دولت یازدهم، ظرفیت پهنای باند شبکه انتقال کشور ۱۱۱۶ گیگابیت بر ثانیه بود. این عدد در پایان سال ۱۳۹۲ به ۱۲۳۳ گیگابیت

نقشه

بر ثانیه، در پایان سال ۱۳۹۳ به ۲۰۵۱ گیگابیت بر ثانیه و در پایان سال گذشته به ۴۱۱۱ گیگابیت بر ثانیه رسید. در نهایت نیز ظرفیت پهنای باند شبکه انتقال کشور امروز ۴۱۹۶ گیگابیت بر ثانیه است که حکایت از رشد ۲۷۶ درصدی نسبت به ابتدای دولت می‌کند.



ظرفیت ترانزیت ارتباطات بین‌الملل

ظرفیت ترانزیت ارتباطات بین‌الملل در کشور تا پایان دولت دهم، ۱۱۶ گیگابیت بر ثانیه بود. با روی کار آمدن دولت یازدهم و تا پایان سال ۹۲، این عدد به ۱۱۶ گیگابیت بر ثانیه رسید، در پایان سال ۱۳۹۳ نیز به ۳۶۴ گیگابیت بر ثانیه و در پایان سال گذشته به ۵۵۸ گیگابیت بر ثانیه رسید. در حال حاضر نیز ظرفیت ترانزیت ارتباطات بین‌الملل با

روی خوش دولت یازدهم به حل بحران آب

فعالیت‌های شاخص بخش آب بوده است. سدهای ذکر شده شامل سد فرخی قاین در خراسان جنوبی، سد ماسکید ۱ (علیا) در سیستان و بلوچستان، سد رودبال دارآب (بردنو) در استان فارس، سد سرابی توپسرکان در همدان، سد شهر بیجار (آیت الله بهجت) در گیلان، سد مروک در لرستان، سد ایوشان در لرستان، سد سورک (دهنو) در چهارمحال و بختیاری، سد زویوه در کردستان، سد سررود (قره تیکان) در خراسان رضوی، سد سیمره (هینی مینی) در ایلام، سد سراب گیلانغرب در کرمانشاه، سد تنگ‌حمام (شهدای گنمام) در کرمانشاه و سد حوضیان در لرستان است. علاوه بر این در این مدت، آبرگیری از پنج سد مخزنی

کوچری (دستگاه اجرایی آب تهران)، چهچچه (دستگاه اجرایی آب خراسان رضوی)، عباس آباد کبله (دستگاه اجرایی آب کردستان)، داریان (دستگاه اجرایی شرکت آب نیرو) و ایوان (کنگیز) (دستگاه اجرایی آب ایلام) با ظرفیت مجموع حجم آب قابل تنظیم سالیانه یک میلیون مترمکعب و حجم مخزن ۶۰۰ میلیون مترمکعب اجرایی شد. در مجموع دولت یازدهم نگاه خاصی به حل بحران آب در ایران داشته اما آنچه میرهن است وجود خشکسالی ۱۵ ساله در کشور است که با یک تدبیر چهار ساله قابل رفع نیست و نیاز به یک مدیریت جامع و درازمدت دارد اما بی شک این اقدامات نیز بی تأثیر نبوده و در درازمدت اثرات خود را آشکار می‌کند.

نویسیم	نویسیم
تصمیم ر اتخاذ کردن	تصمیم گرفتن
خاطر نشان کردن	یادآوری کردن
به معرض نمایش گذاشتن	نشان دادن
جامه‌ی عمل پوشاندن	عملی کردن
اقدام به عمل آوردن	عملی کردن
اطلاع حاصل کردن	شنیدن
جایزه به خود اختصاص دادن	گرفتن جایزه
به مورد اجرا گذاشتن	اجرا کردن

اگر در به‌کار بردن واژه‌ها زیاده‌روی کنیم به آن اطناب و اگر خیلی کوتاه کنیم به آن اسماک گویند بنابراین در این موارد میانه‌روی لازم است. زمانی درازنویسی ناپسند است که شیوهی نویسندهی شود. بنابراین

خلاصه تر بیان کنند.

امروزه یکی از آسیب‌های ثثر فارسی، درازنویسی فعل است. درازنویسی در مطبوعات و اداره‌ها بیش‌تر به چشم می‌خورد. مشکل نوشته‌های امروزی این است که جمله‌ها طولانی است از دلیلی‌های آن می‌توان به نکته‌های زیر اشاره کرد:

عادت به پرگویی، شاخ و برگ دادن، کاربرد عبارت‌ها و فعل‌های طولانی، آوردن جمله‌های معترضه و …

شکل‌های مختلف ازگویی عبارتند از:

۱ – تکرار واژه‌ها و عبارت‌ها در جمله‌های پی در پی
۲ – جمله و واژه‌های مترادف پی در پی

۳ – توضیحات مترادفی

در جملهی " او تذکر داد آنچه که باید بگویم آن است که …"

در مثال یاد شده واژهی (که) اضافه است و به جای آن جمله می‌توانیم بگوییم:او تذکر داد آنچه باید بگویم آن است که …

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری رشت

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات شرکت خانه طراحی نارنجی شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۳۹۴۴ و شناسه ملی ۱۰۸۴۰۱۰۲۹۰۵
۱۳۹۵/۰۳/۲۹ به استناد صورت‌جلسه هیات تصفیه / مدیر تصفیه مورخ ۱۳۹۵/۰۳/۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

۱ – شرکت در تاریخ فوق منحل و آقای میر اسمعیل میرفلاح لیارستانی به شماره ملی ۲۵۹۳۲۱۵۵۲۶ به عنوان مدیر تصفیه برای مدت یک سال به آدرس تصفیه رشت – گلسار – خیابان ۱۴۹ پلاک ۱۲ به کدپستی به شماره ۴۱۶۴۳۳۷۵۲۶ انتخاب گردید.

با ثبت این مستند تصمیمات انتخاب مدیر / مدیران / هیات تصفیه انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترسی می باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان

مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری رشت

۴۶۴۷ ر م الف ث

تاریخ انتشار: ۹۵/۶/۱۱

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری رشت

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات شرکت انصار سازه گلین شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۸۴۲۶ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۳۰۵۵۴۴
۱۰۷۲۰۳۰۵۵۴۴ به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۵/۰۵/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

۱ – اعضای هیات مدیره برای مدت دو سال تا تاریخ ۹۷/۵/۲۵ به قرار ذیل تعیین گردیدند.

آقای سیدسعید موسوی با کد ملی ۵۷۰۹۹۰۷۴۹۹ و آقای حامد انصاری ارده با کد ملی ۵۷۰۹۵۱۰۶۴۵ و خانم پونه عبدالهی الکامی با کد ملی ۵۷۰۹۷۸۹۶۴۱

۲ – روزنامه کثیرالانتشار گیلان امروز جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید.

۳ – آقای جمشید اسماعیلی علی آبادی با کد ملی ۲۳۶۱۳۱۳۹۷۴۲۸ به سمت بازرس اصلی و خانم عطیه تافعی دیگه سرا با کد ملی ۲۳۶۱۶۱۳۳۳۶ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.

با ثبت این مستند تصمیمات انتخاب بازرس، تعیین سمت مدیران، انتخاب روزنامه کثیرالانتشار انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترسی می باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان

مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری رشت

۴۶۹۱ ر م الف ث

تاریخ انتشار: ۹۵/۶/۱۱

او بسیار تند سریع، مسلسل و پی در پی حرف می‌زند. در مثال یاد شده واژه‌های مترادف زیاد هستند می‌توانیم بگوییم: او بسیار تند حرف می‌زند.

آوردن جملهی معترضه از دیگر موارد درازنویسی است اگر به جملهی زیر دقت کنیم می‌بینیم وقتی یکی از جمله‌ها را حذف کنیم یا جای آن را تغییر دهیم هیچ آسیبی به جمله نمی‌رسد.

مثال:

برای اثبات ادعای خود، سراغ دلایل خام و بی‌معنایی که هیچ هنری جز پیچیده کردن مساله ندارد – رفت.

جمله‌ی برابر آن عبارت است از:

برای اثبات ادعای خود، سراغ دلایل خام و بی‌معنایی رفت که هیچ هنری جز پیچیده کردن مساله ندارد.

در ادامه تعدادی از عبارت‌های طولانی پرکاربرد و معادل آنها را می‌نویسم:

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری رشت

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات شرکت انصار سازه گلین شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۸۴۲۶ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۳۰۵۵۴۴
۱۰۷۲۰۳۰۵۵۴۴ به استناد صورت‌جلسه هیات مدیره مورخ ۱۳۹۵/۰۵/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

۱ – سمت اعضای هیات مدیره به قرار ذیل تعیین گردیدند.

آقای سیدسعید موسوی به کد ملی ۵۷۰۹۹۰۷۴۹۹ به سمت رییس هیات مدیره و خانم پونه عبدالهی الکامی به کد ملی ۵۷۰۹۷۸۹۶۴۱

به سمت نایب رییس هیات مدیره و آقای حامد انصاری ارده با کد ملی ۵۷۰۹۵۱۰۶۴۵ به سمت مدیرعامل

۲ – کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قرارداده‌ها و عقود اسلامی با امضاء مشترک رییس هیات مدیره و مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

با ثبت این مستند تصمیمات تعیین سمت مدیران، تعیین دارندگان حق امضاء انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترسی می باشد.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان

مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری رشت

۴۶۹۲ ر م الف ث

تاریخ انتشار: ۹۵/۶/۱۱

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری رشت

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات شرکت خادم فرهنگ گیل شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۳۲۶۷ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۱۶۲۷۲۰
۱۰۷۲۰۱۶۲۷۲۰ به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۵/۰۴/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:

۱ – اعضاء هیات مدیره برای مدت دو سال تا تاریخ ۹۷/۴/۳۰ به قرار ذیل انتخاب گردیدند:

آقای بهادر احمدیان رشت آبادی دارای شماره ملی ۲۵۹۳۸۳۲۴۹۵ و خانم بهاره احمدیان رشت آبادی دارای شماره ملی ۲۵۹۳۴۹۰۰۴۷

خانم مریم نجف زاده گشتی دارای شماره ملی ۲۵۹۴۳۸۹۳۷۲

۲ – آقای علیرضا ملکی شمالی دارای شماره ملی ۲۶۴۹۵۹۷۱۹۴ به سمت بازرس اصلی و خانم ناهید عزتی احمدسرانی دارای شماره ملی ۵۶۹۹۲۰۲۵۴۴ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.

۳ – روزنامه کثیرالانتشار گیلان امروز جهت نشر آگهی های شرکت انتخاب شد.

۴ – ترازنامه و حساب ثبت و زبان شرکت منتهی به سال ۱۳۹۴ مورد تصویب قرار گرفت.

سال شانزدهم / شماره ۴۴۵۷

کیان امروز

۲۸۱ درصد رشد نسبت به ابتدای دولت، ۵۵۸ گیگابیت بر ثانیه است.

توسعه شبکه فیبر نوری

در ابتدای دولت یازدهم، ۵۱۸۴۹ کیلومتر شبکه فیبر نوری داشتیم. با آغاز به کار دولت یازدهم و تا پایان سال ۱۳۹۲، فیبر نوری به ۵۴۱۲۲ کیلومتر رسید، تا پایان سال ۱۳۹۳ نیز به ۵۴۴۶۶ کیلومتر و تا پایان سال گذشته به ۵۷۰۴۴ کیلومتر رسید. در حال حاضر نیز ۵۸۴۷۶ کیلومتر شبکه فیبر نوری داریم که نشان می‌دهد دولت یازدهم توانسته شبکه فیبر نوری را ۱۲٫۸ درصد رشد نسبت توسعه دهد.

راه‌اندازی IXPها

مراکز تبادل ترافیک شبکه ملی اطلاعات نقاطی کانونی در شبکه‌های مبتنی بر آی‌پی هستند که فاصله بین تولیدکنندگان و مصرف‌کنندگان محتوا را در قالب یک همبندی مناسب به حداقل کاهش می‌دهد.

در ابتدای دولت یازدهم در کشور مرکز تبادل ترافیکی وجود نداشت و تا پایان سال گذشته هم هیچ مرکزی راه‌اندازی نشده بود، اما در سال جاری و همزمان با روز جهانی مخابرات در تاریخ ۲۶ اردیبهشت‌ماه، اولین مرکز تبادل ترافیک شبکه ملی اطلاعات در تهران راه‌اندازی شد.

پس از آن سه مرکز تبادل ترافیک شبکه ملی اطلاعات دیگر نیز در شهرهای مشهد، شیراز و تبریز راه‌اندازی شد و بدین ترتیب تا امروز چهار مرکز تبادل ترافیک شبکه ملی اطلاعات توسط دولت یازدهم و شرکت ارتباطات زیرساخت در کشور ایجاد شده است.

توسعه شبکه فیبر نوری

توسعه شبکه فیبر نوری

توسعه شبکه فیبر نوری

توسعه شبکه فیبر نوری

توسعه شبکه فیبر نوری

توسعه شبکه فیبر نوری

توسعه شبکه فیبر نوری

توسعه شبکه فیبر نوری

توسعه شبکه فیبر نوری

توسعه شبکه فیبر نوری

توسعه شبکه فیبر نوری

توسعه شبکه فیبر نوری

توسعه شبکه فیبر نوری

توسعه شبکه فیبر نوری

حفظ و پاسداری از ارزش‌های زبان فارسی بر عهدهی همگان است اما رسانه‌ها، کتاب‌ها، مجله‌ها و به ویژه فرهنگستان زبان فارسی در به‌کارگیری واژه‌های درست نقش زیادی دارند و از همه بیش‌تر صدا و سیما باید در اخبار و برنامه‌های خود به این امر بسیار توجه کند.
کتابنامه:

۱ – آرزنگ، غلامرضا، ویرایش زبانی، نشر قطره، چاپ اول ۱۳۹۰

۲ – دکتر چناری، امیر، آیین نگارش و ویرایش، انتشارات زوار، چاپ اول، پاییز ۱۳۸۹

۳ – بابایی، رضا، بهتر بنویسیم، نشر ادیان، چاپ اول، بهار ۱۳۹۰

۴ – دکتر نیکویخت، ناصر، مبانی درست نویسی زبان فارسی معیار، نشر چشمه، چاپ دوم، زمستان ۱۳۸۷

۵ – دکتر ذوالفقاری، حسن، ویراستاری و درست نویسی، نشر علمی، چاپ دوم ۱۳۹۰

*** دبیر ادبیات مقطع متوسطه اول شهرستان شفت**

توسعه شبکه فیبر نوری

کارگاه ها و دوره های آموزشی، کنفرانس ها و همایش ها – طراحی و اجرای انواع فعالیت‌های مرتبط با بازار پژوهی و بازاریابی غیرهرمی و شبکه ای داخلی و خارجی جهت تجاری سازی تولیدات و خدمات داخلی – طراحی، آموزش، اجرا و گسترش سیستم های نوین ایجاد – مدیریت و توسعه کسب و کار مبتنی بر وب برای کارآفرینان و صاحبان اصناف و صنایع – انجام کلیه فعالیت‌های فرهنگ سازی، انتشار نشریه و محتوای دیجیتال با هدف گسترش تجارت الکترونیک در فضای کسب و کار کشور و در تعامل با سایر کشورها با اخذ مجوز از نهادهای ذی صلاح – مشاوره، حمایت مالی و مشارکت در کسب و کارهای نوبا جهت تجاری سازی ایده های دانش بنیان، خلاق و با ارزش افزوده بالا – جذب و تخصیص سرمایه لازم در امور تولیدی، کشاورزی، بازرگانی، فناوری اطلاعات و یا هرگونه فعالیت مجاز دیگر به منظور تجاری سازی محصولات از طریق طراحی، ساخت، راه اندازی و بهره برداری از واحدهای اقتصادی جدید و یا بهره گیری مطلوب تر از واحدهای موجود – تأسیس شعبه در داخل و خارج کشور و پذیرش نمایندگی شرکت های داخلی و خارجی مرتبط با موضوع فعالیت شرکت تماما با رعایت قوانین و مقررات موضوعه کشور – انجام موضوعات فعالیت در صورت ضرورت قانونی پس از اخذ مجوزهای لازم با قید اینکه ثبت موضوع فعالیت به منزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد.

۲- مرکز اصلی شرکت:رشت نامحدود

۳-مردک شرکت:رشت شرکت:رشت میدان آیت اله رودباری ابتدای خیابان حافظ کوچه قلمستان سوم بن بست خانبندله پلاک ۲۵ کدپستی ۴۱۴۴۷۹۵۹۶۹

۴- سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال می باشد.

۵- اولین مدیران شرکت برای مدت دو سال (بیست و چهار ماه) به قرار ذیل تعیین گردیدند:

آقای مهدی شهبازی بیعرق به سمت رییس هیات مدیره و به شماره ملی ۲۵۹۶۲۰۶۰۴۸ و دارنده ۲۵۹۶۲۰۶۰۴۸ ریال سهم شرکت و آقای علی گلشنی گلپایگی به سمت عضو هیات مدیره و به شماره ملی ۰۰۷۲۱۳۲۸۷ و دارنده ۱۶۰۰۰۰۰ ریال سهم شرکت و آقای صالح سپهری فر به سمت مدیرعامل و عضو هیات مدیره و به شماره ملی ۲۵۹۴۵۱۴۱۴۴ و دارنده ۴۲۰۰۰۰ ریال سهم شرکت

۶- دارندگان حق امضا: کلیه اوراق و اسناد رسمی و بهادار و بانکی و تعهدآور شرکت از قبیل: چک، سفته، بروات و قرارداده‌ها به امضاء متفق

آقای مهدی شهبازی بیعرق در سمت رییس هیات مدیره و آقای صالح سپهری فر در سمت مدیرعامل همراه با مهر شرکت و نامه های عادی و بروات به امضای آقای صالح سپهری فر در سمت مدیرعامل همراه با مهر

شرکت معتبر می باشد.

۷- اختیارات نماینده قانونی: طبق اساسنامه

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان

مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری رشت

۴۲۹۴ ر م الف ث

تاریخ انتشار: ۹۵/۶/۱۱

تاریخ انتشار: ۹۵/۶/۱۱