اطلاعات
*سه شنبه ۱۲ تیر ۱۴۰۳ *۲۵ ذی الحجه ۱۴۴۵
* ۲ جولای ۲۰۲۴ * سال نودوهشتم * شماره ۲۸۷۰۵
ettelaatonline ettelaat.com

بررسی علل سوءتغذیه در کودکان

کودکم کم‌اشتهاست

این روزها با ماشینی شدن کارها، میزان تحرک در کودکان بسیار کاهش یافته است. یکی از پیامدهای این کم‌تحرکی، اختلال در تغذیهٔ آن‌هاست. این معضل همیشه یکی از نگرانی‌های والدین بوده و هست. بهترین راه‌حل این مشکل، مراجعه به مشاور تغذیهٔ کودکان است که با بررسی علت این رفتار، برای برطرف کردن پرخوری یا کم‌اشتهایی کودکان کوشش می‌کند.

شیما فتح نجات
گزارشگر

گزارش اجتماعی

نوا مرشدزاده، متخصص تغذیه و استادیار دانشگاه علوم پزشکی کرمان، می‌گوید: تغذیهٔ کودک با توجه به اهمیت بالای رژیم غذایی برای رشد و سلامتی، از موارد قابل توجه برای مراقبت از کودک است.

تغذیهٔ مناسب می‌تواند انرژی لازم برای بازی، حرکت و یادگیری او را تأمین کند. در این دوره، تأخیر رشد، بیماری‌های شایع کودکی و کمبود ریزمغذی‌ها می‌تواند آثار پایدار و غیرقابل جبرانی در سال‌های بعد برجای بگذارد.

در کودکان سنین پایینتر، مشکلات تغذیه‌ای امتناع از غذا خوردن یا به‌اصطلاح «بدغذایی» شایع است اما با افزایش سن و نزدیک شدن به نوجوانی، بیشترین علت مراجعه، مربوط به اضافه‌وزن و چاقی و حتی کبد چرب می‌باشد. سبک زندگی نامناسب شامل کم‌تحرکی و تغییر الگوهای غذایی، به افزایش روند چاقی کودکان و به‌وجودآمدن زمینهٔ مساعد مبتلا شدن به بیماری‌هایی مانند کبد چرب کمک می‌کند.

سوءتغذیه به کمبود یا زیاده‌روی در دریافت مواد مغذی، عدم تعادل مواد مغذی ضروری یا اختلال در استفاده از مواد مغذی اشاره دارد، بنابراین هم شامل کمبود دریافت مواد مغذی و هم اضافه‌وزن و چاقی است.

کمبود مواد غذایی

به گفته دکتر مرشدزاده، سوءتغذیه از نوع کمبود مواد غذایی به چهار شکل گسترده نمایان می‌شود: کاهش وزن، کوتاهی رشد، کمبود وزن و کمبود ریزمغذی‌ها.

مهم‌ترین راه پیشگیری از سوءتغذیه در کودکان، افزایش سواد تغذیه‌ای والدین و آموزش مهارت تغذیهٔ سالم به کودک است. کودک باید مهارت‌های غذاخوردن مانند مراحلی از پخت و آوردن غذا، مستقل غذاخوردن و جمع کردن آن را بشناسد.

همچنین باید بتواند روی غذاخوردن تمرکز کند و مدت قابل توجهی برای صرف غذا بنشیند تا از اختلالاتی مانند بدخوری‌ها یا عدم تمایل به مصرف غذاهای خاص که در نهایت منجر به سوءتغذیه می‌شود، پیشگیری کند.

این کارشناس تغذیه توصیه می‌کند: کودکان باید از همهٔ گروه‌های غذایی تغذیه شوند که شامل گروه نان و غلات، منابع عمدهٔ تأمین انرژی موردنیاز روزانه مانند کربوهیدرات‌های پیچیده و فیبر، مواد غیرقابل هضم گیاهی، برخی ویتامین‌ها، آهن، پروتئین، منیزیم، گروه سبزی‌های برگ‌دار مانند انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیاسبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز و مانند آن است.

مواد معدنی مانند پتاسیم و منیزیم دارای مقدار قابل توجهی فیبر هستند. گروه میوه‌ها شامل انواع میوه، آب میوهٔ طبیعی، کمپوت خانگی میوه‌ها و میوه‌های خشک مثل خشکبار است.

گروه شیر و لبنیات، شامل شیر و فرآورده‌های آن مثل ماست، پنیر، کشک، بستنی و دوغ است که توصیه می‌شود از انواع کم‌چرب آن استفاده شود. این گروه دارای کلسیم، پروتئین، فسفر، ویتامین و سایر مواد مغذی و بهترین منبع تأمین کنندهٔ کلسیم است. گروه پروتئین شامل گوشت، حبوبات، تخم‌مرغ و مغزدانه‌هاست. پروتئین‌های گوشتی شامل گوشت‌های قرمز و سفید، تخم‌مرغ و حبوبات مثل نخود، انواع لوبیا، عدس، لپه و دیگر مغزدانه‌ها مانند گردو، پسته، بادام، فندق و آجیل‌های خام، حاوی پروتئین، آهن و روی هستند. همچنین لازم است چربی‌های مفید مانند روغن زیتون مصرف شود.

درضمن توجه کنید که اهمیت میان‌وعده برای کودک شما برابر وعدهٔ غذایی اصلی است. میان‌وعده‌های مغذیِ حاوی پروتئین و کربوهیدرات، مانند ترکیب شیر با میوه و مغزها یا نان و پنیر با مغزدانه‌ها یا نان و کرهٔ بادام زمینی یا نان با حبوبات مانند عدس و تخم‌مرغ به‌علاوه مصرف مقادیر موردنیاز میوه و سبزیجات مانند نخود سبز، هویج و قارچ پیشنهاد می‌شود.

اجازه ندهید کودکتان با نوشیدنی‌ها سیر شود. مصرف آب و مایعات از نوزادی تا نوجوانی برای کودکان مهم است، با این حال گاهی مصرف بیش از حد مایعات می‌تواند اشتها و میل به غذا را در او کمتر کرده و حتی او را سیر کند.

اهمیت افزایش فعالیت بدنی

این متخصص تغذیه می‌گوید: تغییر سبک زندگی و اصلاح عادت‌های غذایی، مهم‌ترین عامل پیشگیری از اضافه‌وزن و چاقی کودکان است. منظور از اصلاح عادت‌های غذایی، کاهش و کنترل خوردن تنقلات و مواد غذایی با ارزش غذایی کم و کالری بالا، مانند فست‌فودها و نوشابه‌های شیرین و مواد غذایی با قند و چربی بالاست. به جای این غذاها باید گروه‌های نامبرده در بخش پیش را جایگزین کرد؛ به‌ویژه در میان‌وعده‌ها. علاوه بر این، لزوم مصرف صبحانه به‌عنوان راهکاری اساسی برای پیشگیری از چاقی و اضافه‌وزن کودکان ذکر شده است.

نکتهٔ مهمی که در بهبود سبک زندگی کودک باید خاطرنشان کرد، اهمیت افزایش فعالیت بدنی است. متأسفانه ساعت استفادهٔ کودکان از موبایل و تبلت و بازی‌های رایانه‌ای افزایش پیدا کرده است؛ بنابراین، سوق دادن کودک به افزایش فعالیت بدنی و عضو کردن آن‌ها در فعالیت‌های ورزشی گروهی، نقش مهمی در پیشگیری از چاقی در این سنین دارد.

کاهش ساعات تماشای تلویزیون و به‌خصوص همزمان نبودن غذاخوردن کودک با تماشای آن، نکتهٔ قابل اهمیت در بهبود سبک زندگی کودک است.

وی دربارهٔ بی‌اشتهایی کودکان می‌گوید: اگر منظور از غذا نخوردن، کاهش اشتها در کودکان باشد، باید شرایط جسمی و روحی او بررسی شود.

اگر این کاهش اشتها طولانی مدت باشد، نشان‌دهندهٔ یک اختلال تغذیه‌ای در کودک است که می‌تواند در نتیجهٔ مشکلات روحی، اضطراب، وسواس غذایی و انکار گرسنگی در کودک یا مشکلات جسمی و بیماری خاص یا کمبود ریزمغذی‌های موردنیاز باشد.

در مورد اول و دوم باید علاوه بر این که کودک زیرنظر متخصص تغذیه قرار می‌گیرد، مشکلات روحی یا بیماری که به‌آن مبتلاست، تحت نظر تیم درمان و سایر متخصصان کنترل شود؛ زیرا بی‌اشتهایی می‌تواند منجر به بروز علائم شدیدی مانند اختلالات رشد استخوانی یا بستری شدن در بیمارستان شود.

شدت بی‌اشتهایی در دوران کودکی به رشد وزن و قد کودک آسیب می‌رساند؛ همچنین جلوی جهش‌های رشد طبیعی او را می‌گیرد. دامنهٔ این آسیب‌ها ممکن است در بزرگسالی نمایان شود که شامل مشکلات ماهیچه‌ها و استخوان‌ها از جمله احساس خستگی و ضعف و پوکی استخوان، مشکلات رشد فیزیکی، مشکلات باروری، مشکلات مربوط به قلب و عروق خونی از جمله گردش خون ضعیف، مشکلات سیستم اعصاب و مغز از جمله مشکل در تمرکز و حافظه، داشتن سیستم ایمنی ضعیف یا کم‌خونی و حتی مشکلات مربوط به سلامت روان می‌باشد.

سوءتغذیه و دیابت

دکتر مرشدزاده دربارهٔ این که آیا دیابت با سوءتغذیهٔ دوران کودکی مرتبط است یا نه می‌گوید: مطالعات اپیدمیولوژیک اخیر نشان می‌دهد چاقی، عامل تعیین کننده در دیابت نوع ۲ و به‌طور کلی ابتلا به دیابت در بزرگسالی است. چاقی همچنین عامل دیابت نوع ۱ در جمعیت‌های با سوءتغذیهٔ شایع است.

سوءتغذیه خود ممکن است عامل خطر و جایگزین چاقی در مستعد کردن چنین جمعیت‌هایی به دیابت شود. عدم تحمل گلوکز ناشی از سوءتغذیهٔ پروتئین ـ انرژی، با تغییرات ساختاری در سلول‌های بتا مرتبط است و در بخش قابل توجهی از افراد دارای سوءتغذیه با وجود توان بخشی تغذیه‌ای طولانی و مناسب، غیرقابل برگشت است؛ بنابراین، سوءتغذیهٔ مزمن ممکن است یکی از عوامل مهم تعیین کنندهٔ دیابت باشد. از طرفی رابطهٔ علت و معلولی با محرومیت از دریافت پروتئین در اوایل دوران کودکی با اختلال در متابولیسم کربوهیدرات و اختلال در عملکرد سلول بتا پانکراس مشاهده شده است.

> دکتر نوا مرشدزاده، متخصص تغذیه: مهم‌ترین راه برای پیشگیری از سوءتغذیه در کودکان، افزایش سواد تغذیه‌ای پدران و مادران و آموزش مهارت تغذیهٔ سالم به کودک است

تغذیه مناسب

مرشدزاده در رابطه با این که تغذیهٔ کودکان بیش‌فعال چگونه است، می‌گوید: این کودکان باید منابع غذایی پرپروتئین مانند مرغ، حبوبات، ماهی، پنیر و بادام را برای بهبود عملکرد مغز و بهبود تمرکز به‌علاوه کربوهیدرات پیچیده و روغن‌های سالم مانند روغن زیتون و مغزیجات مصرف کنند و تا حد ممکن مصرف قند ساده و تنقلات شیرین را محدود کنند.

برخی از تحقیقات نشان می‌دهد کمبودهای تغذیه‌ای ممکن است در ایجاد علایم نقش داشته باشد.

این کمبودها ممکن است شامل اسیدهای چرب اشباع نشده با زنجیره و مواد معدنی کمیاب مانند روی، آهن و منیزیم باشد.

وی در پاسخ به این سؤال که بهترین صبحانه برای کودکانی که از غذاخوردن خودداری می‌کنند چیست می‌گوید: یکی از مهم‌ترین عوامل در ترغیب کودکان به غذاخوردن، درگیر کردن آن‌ها در تهیهٔ صبحانه و حتی میان‌وعده مانند خُردکردن مواد غذایی و توجه به علایق کودک است.

انواع مناسب صبحانه برای کودکان شامل نان تُست، کرهٔ بادام زمینی، عسل و مربا، سیب زمینی آب‌پز، تخم‌مرغ، نان و پنیر و گردو باسبزیجات، عدسی و سیب‌زمینی طبق سلایق خانواده است.

او در پایان گفتگو تأکید می‌کند: عضلهٔ اسکلتی، نقش عمده‌ای در متابولیسم و سلامت کلی در طول چرخهٔ زندگی ایفا می‌کند.

شواهد نشان می‌دهد که برخی از عوامل قبل از تولد کودک، مانند رژیم غذایی مادر در دوران بارداری و نقایص ژنتیکی و نیز برخی از عوامل پس از زایمان، مانند فعالیت بدنی، هورمون‌ها، پروتئین‌ها، رژیم غذایی و میزان چاقی برحسب تودهٔ عضلانی و قدرت، می‌توانند بر سلامت کودک در اوایل زندگی تأثیرگذار باشند؛ چنان‌که توده و قدرت عضلانی کم ممکن است به چندین پیامد نامطلوب بر روی میزان سلامتی در دوران کودکی بینجامد.

اطلاعیه شرکت تعاونی تهیه و توزیع فرآورده‌های بهداشتی و آرایشی و جنبی دارو

به آگاهی اعضاء محترم شرکت می‌رساند، براساس تصمیم هیئت مدیره مقرر گردید جهت تأمین هزینه‌های شرکت مبالغی از اعضاء به نسبت میزان سهام آنها در شرکت وصول شود، لذا به موجب این اطلاعیه از کلیه سهامداران درخواست می‌شود که برای تعیین میزان پدهی و پرداخت آن در ساعات اداری ظرف ۱۰ روز کاری به شرکت مراجعه نمایند. ضمناً جهت تکمیل پرونده ارائه مدارک لازم از جمله تصویر فیش واریز وجه سهام، مدارک سجلی، شماره تلفن همراه (که می‌بایست سیم کارت بنام شخص عضو باشد) ضروری است.

هیئت مدیره

آگهی مزایده (اجاره)

ساختمان اصفهان شرکت شسبد

شرکت سلامت بهداشت و درمان صنعت و معدن نوین (شسبد) در نظر دارد ساختمان متعلق به این شرکت واقع در خیابان وحید شهر اصفهان را از طریق مزایده به افراد واجد شرایط و دارای سابقه فعالیت جهت کاربری درمانی به صورت اجاره واگذار نماید.

۱-واجدین شرایط می‌توانند از تاریخ درج آگهی به مدت ۷ روز (تا پایان وقت اداری روز دوشنبه ۱۴۰۳/۰۴/۱۸) جهت اطلاع از شرایط باشماره تلفن ۶۶۹۵۳۲۱۵-۰۲۱ تماس حاصل نمایند و یا جهت دریافت اسناد به‌آدرس: تهران خیابان ولیعصر (عج) بالاتر از چهار راه انقلاب، خیابان بزرگمهر بعد از تقاطع فلسطین، پلاک ۳۱ دبیرخانه شرکت مراجعه نمایند.

۲-زمان تحویل پیشنهادات تا ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۴/۲۰ تعیین گردیده است.

۳-هزینه خرید اسناد مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت فیش واریزی به شماره حساب ۰۱۰۷۱۵۹۰۶۸۰۰۰ بانک ملی شعبه صابتهران می‌باشد.

۴-هزینه چاپ آگهی به عهده برنده خواهد بود.

۵-شرکت در رد و یا قبول هر یک و یا تمامی پیشنهادات مختار خواهد بود.

شرکت سلامت بهداشت و درمان صنعت و معدن نوین

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی شرکت تعاونی مصرف کارکنان گمرک جمهوری اسلامی ایران به شماره ثبت ۳۷۸۹۶ و شناسه ملی: ۱۰۱۰۰۸۳۳۱۵۳ (نوبت اول)

بدینوسیله از کلیه اعضاء محترم شرکت دعوت به عمل می‌آید که در جلسه مجمع عمومی عادی نوبت اول که رأس ساعت ۱۴ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۲ در محل مجموعه فرهنگی رفاهی گمرک ایران واقع در کوی کارمندان گمرک در فرودگاه مهرآباد تشکیل می‌گردد حضور به هم رسانند.

توضیح اینکه:

۱-این جلسه با حضور حداقل نصف بعلاوه یک تمامی اعضاء سهامدار شرکت تشکیل و رسمیت می‌یابد.

۲-در صورتیکه حضور عضوی در مجمع به هر دلیل میسر و امکان پذیر نگردد می‌تواند حق اعمال رأی خود را به عضو دیگر و یا نماینده تام‌الاختیار خود واگذار نماید که در این صورت به موجب ماده ۱۶ و ۱۹ آئین نامه نحوه برگزاری مجامع عمومی تعداد آراء و کلتی هر عضو حداکثر ۳ رأی و هر شخص غیر عضو تنها یک رأی خواهد بود.

۳-اعضای متقاضی اعطای وکالت به همراه وکیل خود حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۷ در محل شرکت تعاونی مصرف حاضر تا پس از احراز هویت و تأیید وکالت برگ ورود به جلسه مجمع را دریافت دارند.

دستور جلسه:

۱-استماع گزارش هیأت مدیره و بازرسین و انتخاب اعضای اصلی و علی البدل بازرسان ۲-اتخاذ تصمیم نسبت به افزایش و یا کاهش سرمایه (ورود و خروج اعضاء) ۳-طرح و تصویب صورت‌های مالی منتهی به سال ۱۴۰۲ و اتخاذ تصمیم نسبت به نحوه تقسیم سود و ذخایر و پرداخت پاداش کارکنان و هیأت مدیره در سال ۱۴۰۲. ۴-تعیین خط مشی و برنامه‌های آینده تعاونی و طرح تصویب بودجه پیشنهادی هیأت مدیره برای سال ۱۴۰۳. ۵-طرح و تصویب مشارکتها و سرمایه گذاری‌های صورت گرفته و مدنظر در سایر شرکت‌ها و اتحادیه‌ها و یا اشخاص و دریافت اعتبارات وام‌های درخواستی و مورد نیاز به پیشنهاد هیات مدیره ۶-طرح و تصویب دستورالعمل حقوق و مزایا، پاداش و حق جلسه هیأت مدیره و تصویب میزان پرداخت آن ۷-انتخاب حسابرس رسمی شرکت

داوطلبان متقاضی سمت بازرسی می‌بایستی حداکثر ظرف مدت ۷ روز از تاریخ انتشار آگهی دعوت مجمع درخواست کتبی خود را به همراه مدارک ذیل به دفتر تعاونی تحویل و رسید دریافت نمایند.

الف) فتوکپی کارت ملی و شناسنامه ب) حکم کارگزینی ج) تکمیل فرم مربوطه د) گواهی سوء پیشینه

هیأت مدیره شرکت تعاونی مصرف کارکنان گمرک ج.ا.ا.

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان پژوهشهای علمی و صنعتی ایران

آگهی مناقصه عمومی ایاب و ذهاب کارکنان (نوبت دوم)

موضوع مناقصه: ایاب و ذهاب کارکنان سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی ایران

تضمین شرکت در مناقصه: واریز مبلغ ۹،۸۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب شماره ۱۰۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۲۰۸۰۷۱۴۶۴۱۹ نزد بانک مرکزی ایران به نام حساب سپرده سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی ایران یا معادل آن ضمانت نامه بانکی در وجه سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی ایران با تاریخ اعتبار ۳ ماهه. (کد پستی ۳۳۱۳۱۹۳۶۸۵)

دریافت اسناد: از ساعت ۸ صبح مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۱ لغایت ساعت ۱۸ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۸ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت

محل دریافت اسناد: سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (www.setadiran.ir)

قیمت اسناد: واریز مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال به حساب بانک مرکزی به شبای شماره IR۹۸۰۱۰۰۰۰۴۰۰۱۰۲۰۸۰۳۰۰۷۳۰۰ با شناسه واریز ۱۶۵۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۳۰۲۰۲۰۸۱۱۳۵۴۴ به نام خزانه داری کل

مهلت ارائه اسناد در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت: تا ساعت ۱۸ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۰

تاریخ برگزاری جلسه کمیسیون: ساعت ۸:۳۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۱ واقع در سازمان پژوهشهای علمی و صنعتی ایران

هزینه چاپ آگهی مناقصه (تمدید و تجدید آن) در جراید بعهده برنده مناقصه می‌باشد.

(تلفن تماس: ۵۷۴۱۶۸۶۸)

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت اول سازمان مالکین شهرک پزشکان نور (ایزدشهر) به شماره ثبت ۶ و شناسه ملی ۱۰۷۶۰۰۰۱۴۸۱

بدینوسیله از کلیه مالکین شهرک پزشکان نور دعوت می‌شود جهت شرکت در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت اول که راس ساعت ۵ بعدازظهر روز پنجشنبه مورخه ۱۴۰۳/۵/۱۸ در محل قانونی موسسه (شهرک پزشکان ایزدشهر) برگزار خواهد شد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:

۱ـ استماع گزارش نماینده منتخب مجمع عمومی مورخه ۱۴۰۳/۳/۱۱ و بررسی و تصویب صورت‌های مالی سال ۱۴۰۲

۲ـ انتخاب بازرس اصلی و علی البدل

۳ـ سایر مسائلی که در صلاحیت جلسه مجمع می‌باشد.

از مالکین محترم درخواست می‌گردد با در دست داشتن سند مالکیت و یا وکالت نامه رسمی از سوی مالک با رعایت ماده ۱۷ اساسنامه در جلسه حضور یابند.

رئیس هیأت مدیره شهرک پزشکان
مرتضی زهتاب

آگهی دعوت شرکت مس کومه صنعت (سهامی خاص) به شماره ثبت ۲۸۶۷۰۸ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۲۲۹۵۳۲

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت فوق دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت که در تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۱ ساعت ۹ صبح در محل دفتر مرکزی شرکت تشکیل می‌گردد و سپس جلسه مجمع عمومی فوق العاده که در همان تاریخ در ساعت ۱۱ صبح در همان محل تشکیل می‌شود، حضور به هم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده ساعت ۹ صبح:

ـ تصویب ترازنامه و صورت مالی منتهی به اسفند ۱۴۰۲

ـ انتخاب بازرسین

ـ انتخاب روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت

دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده ساعت ۱۱ صبح:

ـ افزایش سرمایه

هیأت مدیره شرکت

دعوت مجمع عمومی عادی سالانه صاحبان سهام شرکت پلی نار (سهامی عام) به شماره ثبت ۹۱۴۵۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۵۷۸۷۰ برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹

جلسه مجمع عمومی عادی سالانه صاحبان سهام شرکت پلی نار (سهامی عام) ساعت ۲ بعدازظهر یکشنبه ۱۴۰۳/۰۴/۳۱ در محل دفتر مرکزی شرکت به نشانی: تهران، قیطریه، بلوار اندرزگو، کوچه دانیالی، پلاک ۱۰ برگزار می‌گردد. از سهامداران محترم و یا نمایندگان قانونی آنها دعوت می‌گردد در جلسه مذکور حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:

۱-استماع گزارش هیأت مدیره و گزارش بازرس قانونی و حسابرس شرکت در مورد عملکرد سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹

۲-بررسی و اتخاذ تصمیم و تصویب ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹

۳- انتخاب بازرسان و حسابرس برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۳/۱۲/۳۰ و تعیین حق الزحمه

۴-تعیین روزنامه کثیرالانتشار

۵-سایر مواردی که در صلاحیت مجمع می‌باشد.

هیأت مدیره

AFR@NET Digital Business Partner

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالانه صاحبان سهام شرکت افرانت (سهامی عام) به شماره ثبت ۱۳۵۴۵۷ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۷۸۶۶۰۱

بدینوسیله از کلیه سهامداران، وکیل یا قائم مقام قانونی صاحبان سهم و همچنین نماینده یا نمایندگان اشخاص حقوقی دعوت می‌گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالانه شرکت افرانت (سهامی عام) که راس ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۳ در محل مرکز همایش‌های سازمان مدیریت صنعتی به آدرس: تهران - خیابان شیخ بهایی جنوبی، شهرک والفجر، خیابان ایرانشناسی، خیابان نهم، پلاک ۶ برگزار می‌گردد حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:

-استماع گزارش هیات مدیره درخصوص عملکرد سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹

-استماع گزارش حسابرس و بازرس قانونی درخصوص عملکرد سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹

-تصویب صورتهای مالی اعم از ترازنامه به تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۹، سود و زیان و جریان وجوه نقد منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ و اتخاذ تصمیم در خصوص معاملات مشمول ماده ۱۲۹ لایحه اصلاحی قسمتی از قانون تجارت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹

-اتخاذ تصمیم نسبت به تقسیم سود

-انتخاب حسابرس و بازرس قانونی اصلی و علی البدل برای یک سال و تعیین حق الزحمه وی

-انتخاب روزنامه کثیر الانتشار برای درج آگهی‌های شرکت

-تعیین پاداش هیات مدیره و حق حضور اعضاء غیر موظف هیات مدیره و کمیته‌های شرکت

-سایر موارد قابل طرح که در صلاحیت مجمع عمومی عادی سالانه می‌باشد.

لازم به ذکر است در راستای رفاه حال سهامداران، امکان مشاهده آنلاین مجمع از طریق مراجعه به وب سایت شرکت به‌آدرس www.afranet.ir نیز فراهم است.

هیات مدیره شرکت افرانت (سهامی عام)

توبا شرکت تولید نیروی برق آبادان

آگهی مناقصه عمومی دومرحله‌ای انتخاب پیمانکار تعمیرات واحدهای GE-F9 نیروگاه سیکل ترکیبی آبادان

شرکت تولید نیروی برق آبادان در نظر دارد نسبت به انتخاب پیمانکار تعمیرات اساسی واحدهای GE-F9 نیروگاه سیکل ترکیبی آبادان در سال ۱۴۰۳ به شرح ذیل طی مناقصه عمومی دومرحله‌ای به شماره ۴۰۳/۲۱۶ توبا از طریق شرکت‌های واجد صلاحیت اقدام نماید. لذا از شرکت‌های فعال در این حوزه دعوت می‌گردد مطابق شرایط زیر جهت دریافت اسناد مناقصه و ارسال پاکات منطبق با شرایط مناقصه اقدام لازم معمول فرمایند. در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند با واحد بازرگانی شرکت با شماره تلفن ۸۸۶۷۴۱۵۸-۰۲۱ داخلی ۱۰۴ تماس حاصل نمایند.

ردیف	شماره واحد	نوع تعمیرات	مدت زمان انجام تعمیرات	تاریخ شروع
۱	G11	HGPI	۳۰ روز	آبان ماه
۲	G12	تعمیرات اساسی و RI + Casing alignment*	۶۰ روز	مهرماه
۳	G13	تعمیرات اساسی و RI + Casing alignment*	۶۰ روز	دی ماه
۴	G14	HGPI	۳۰ روز	بهمن ماه
۵	S1	50000 H	۳۰ روز	آبان ماه

*: بخش Casing Alignment به صورت آپشنال می‌باشد و صرفاً در صورت ضرورت انجام خواهد شد.

- تضمین شرکت در هر مناقصه: ضمانت نامه بانکی به ارزش حداقل ۵٪ مبلغ پیشنهادی تا سقف ۲۰ میلیارد ریال
- نحوه دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ انتشار آگهی لغایت ۱۴۰۳/۰۴/۱۷ با ارسال نامه اعلام آمادگی به صورت فیزیکی یا الکترونیکی از طریق آدرس ایمیل navvabi@abadanpg.com و دریافت اسناد به صورت الکترونیکی؛
- مهلت تحویل پاکات مناقصه: تا پایان وقت اداری (ساعت ۱۶) یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۱؛
- محل تحویل پاکات مناقصه: تهران، خیابان ولیعصر، بلوار میرداماد، روبروی آزمایشگاه مسعود، ساختمان نقره، پلاک ۳۶۳ طبقه ۲ واحد ۴ (کد پستی: ۱۹۶۹۶۱۵۳۱۱).
- ضمناً هر مناقصه گر می‌تواند به دلخواه در آیتم‌های مورد نظر خود مشارکت نماید.

سازمان اموال و املاک کوثر

فراخوان مشارکت در ساخت — نوبت دوم

سازمان اموال و املاک کوثر در نظر دارد، پروژه مجتمع اداری-تجاری اهواز با مشخصات جدول ذیل را به‌صورت مشارکت در ساخت به سرمایه گذاران توانمند و ذیصلاح واگذار نماید. لذا بدین‌وسیله از کلیه متقاضیان واجد شرایطی که تمایل به همکاری دارند دعوت به‌عمل می‌آید از تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۶ لغایت ۱۴۰۳/۰۵/۰۴ جهت دریافت اسناد و مدارک به سازمان اموال و املاک کوثر به نشانی تهران، خیابان آفریقا، کوچه هفدهم، پلاک ۶ مراجعه نمایند.

کلیه متقاضیان می‌بایست پس از دریافت اسناد فراخوان، با هماهنگی از محل پروژه‌ها بازدید به‌عمل آورده و حداکثر تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۳ نسبت به عودت پاکت‌ها و پیشنهادات خود مطابق اسناد اقدام نمایند. جلسه بازگشایی پاکت‌ها در تاریخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۴ خواهد بود و کلیه متقاضیان می‌توانند در جلسه حضور به هم رسانند.

جهت هماهنگی و کسب اطلاعات با شماره‌های ۳۳۳۶۰۵۹۸-۰۶۱ و ۵۴۹۸۶۰۰۰ داخلی ۱۰۵۷

واحد مدیریت فنی و مهندسی تماس حاصل فرمایند.

ردیف	نام پروژه	کاربری	* مساحت زمین (بر اساس سند) m^2	تعداد طبقات تجاری	تعداد طبقات اداری	تعداد طبقات پارکینگ	** مبلغ ضمانت شرکت در فراخوان	ملک دارای دستور نقشه می‌باشد.
۱	اهواز	تجاری-اداری	۶۴۵/۶۸	۱ طبقه	۹ طبقه	۲ طبقه	۲۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال	
آدرس: اهواز، خیابان آزدگان، روبه‌روی پمپ بنزین، بین وکیلی و رئیسی (محل سابق داروخانه امام خمینی (ره))								

* مساحت قابل احداث ۴۳۱/۵۵ مترمربع با سطح اشغال ۱۰۰ درصد

** تضمین شرکت در فراخوان باید به یکی از صورت‌های مندرج در بند ۱۳ دعوت‌نامه شرکت در فراخوان مشارکت در ساخت باشد.

- هزینه دریافت اسناد پنج میلیون ریال می‌باشد که به هنگام دریافت اسناد از متقاضیان دریافت می‌گردد.
- به پیشنهادهایی که مشروط، مبهم و مغایر با شرایط مندرج در آگهی و اسناد باشد و یا بعد از مهلت مقرر در آگهی واصل گردد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- سازمان اموال و املاک کوثر در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.
- مدت اعتبار پیشنهادات ۹۰ روز می‌باشد.
- هزینه درج آگهی به‌عهده برنده فراخوان خواهد بود.

سازمان اموال و املاک کوثر