چه کسانی نباید پرتقال و نارنگی بخورند؟

توصیه های طب ایرانی برای زمستان

زمستان امسال برخلاف چند سال قبل با کاهش چشمگیر دمای هوا بویژه در برخی مناطق کشور مواجه هستیم؛ موضوعی که فعالیت‌های روزمره بسیاری را دستخوش تغییر کرده است؛ اما چگونه می‌توان با رعایت اصولی ساده در تغذیه و سبک زندگی، عوارض این فصل برای سلامتی را به حداقل رساند؟

گروه بهداشت و سلامت- زمستان طبی نزد حکمای پیشین، زمانی است که مردم به سبب سردی هوا محتاج به پوشش بیشتر بوده و حیوانات صحرایی و کوهی در شکاف کوه‌ها و غارها پنهان می‌شوند و بسیاری از انواع حشرات از بین می‌روند. به دلیل تابش آفتاب به صورت مایل به زمین و بارش برف و باران طبع فصل زمستان «سرد و تر» است.

بنابر اعلام دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، این فصل برای افراد با غلبه صفرا مناسب‌تر است ولی برای افراد با غلبه سردی و تری یا بلغم و افراد سالخورده مناسب نیست. در هر سه نظام طب ایرانی، طب هندی و طب چینی این باور وجود دارد که در فصل زمستان نسبت به سایر فصول سموم و مواد زائد بیشتر از دیگر فصول سال در بدن انباشته می‌شوند.

اثرات فصل زمستان بر بدن انسان

_به دلیل سردی هوا و بسته شدن منافذ پوستی در سر و بدن، حرارت میل به درون پیدا میکند و گویی حرارت غریزی و قوای بدنی در این فصل تقویت می‌شود.

_به دلیل غلبه سرما بر بیشتر بخش‌های بدن، اخلاط غلیظ و ساکن می‌شوند.

_با کم شدن حرکات تحلیل برنده رطوبات و زیاد شدن خواب، مواد زائد در بدن افزایش می‌یابند.

_زمستان موجب افزایش تولید بلغم و امراض بلغمی است و با مصرف غذاهای غلیظ، سرد و مرطوب در زمستان احتمال ابتلا به نزله و زکام افزایش می‌یابد؛ البته این امر بیشتر در افرادی که ضعف گوارش دارند، اتفاق می‌افتد. اگر تولید این رطوبت‌ها در بدن افزایش یابد سرفه، سینه درد، درد پهلو، انواع ذات‌الریه، عفونت در چشم، تورم حلق، بیماری‌های عصبی و سردرد مزمن پدید می‌آید که حتی ممکن است در مواردی به سکته و صرع منتهی شود.

_در زمستان رسوب مقدار ادرار بیش از رسوب مقدار ادرار در تابستان است.

_اثر نهایی زمستان بر افرادی که تدابیر این فصل را رعایت کنند این است که هضم بهتری خواهند داشت و گوشت و خون بدن‌شان در این فصل زیاد می‌شود اما اگر پرخوری کنند و ورزش و تحرک بدنی کافی نداشته باشند ممکن است افزایش غلظت خون به حدی برسد که به بدن آسیب برساند.

_در زمستان به دلیل کاهش میزان تابش آفتاب در طول روز امکان بروز افسردگی در برخی افراد مستعد، بیشتر می‌شود.

تدابیر مهم برای فصل زمستان

_از مصرف غذاهای سرد و تر بویژه در شب‌ها پرهیز کنید. (مخصوصا اگر علائم غلبه سردی و تری یا بلغم دارید.)

_از غذاهای گرمی‌بخش مصرف کنید. البته بدیهی است که مقدار غذاها در هر فرد به تناسب مزاج او و مناسب است. در زمستان بدن نیاز بیشتری به غذا بویژه گوشت دارد ویژه آنکه با دارچین، زیره و رازیانه همراه شود زیرا حرارت غریزی زمستان و هضم در این فصل قوی است و عمل گوارش برای معده آسان‌تر است. اما اگر زمستان گرم تر از حد مورد نظر باشد یا بارندگی کمی رخ دهد باید در مصرف میزان غذا دقت کرد.

_سایر مواد گرم و خشکی که برای تغذیه زمستان مناسب هستند نیز شامل کره، عسل، بادام، تخم شربتی، پسته، پونه، پیاز، دنبه، ترب، تره، جعفری، چای، خردل، خرما، دارچین، خرمالو، ریحان، زردچوبه، زعفران، زنجبیل، زنیان، زیتون، زیره سیاه، سیر، شنبلیله، فلفل، فندق، کرفس، مویز، کلم، گردو، گل سرخ، لپه، مرزه، موسیر، موم عسل، نارگیل، نخود، نعناع، عرق بهارنارنج، هل و.... است.

_نوشیدنی‌ها و غذاها را به صورت گرم مصرف کنید و از مصرف یخ جدا خودداری کنید.

_در دنیای امروز انواع و اقسام میوه‌ها در فصل زمستان در دسترس است اما، مصرف میوه‌های تابستانی که سرد و مرطوب هستند مانند هندوانه، خیار، گوجه فرنگی و... در زمستان موجب بروز عوارض و بیماری خواهد شد؛ بنابراین بیشتر از میوه‌های گرم، خشک و خشکبار استفاده کنید.

حتی مصرف زیاد میوه‌هایی مثل پرتقال و نارنگی که رطوبت زیادی دارند برخلاف آنچه تصور می‌شود بویژه در افرادی که معده‌های سرد و تر دارند باعث افزایش احتمال بروز سرماخوردگی و نزله خواهد بود.

_به افراد کهنسال توصیه می‌شود در زمستان انجیر را خیسانده و مصرف کنند زیرا برای تلیین مزاج‌شان خوب است.

_در زمستان پس از استحمام نباید به طور ناگهانی در معرض هوای خارج از خانه قرار بگیرید.

_در این فصل از خوابیدن در روز پرهیز کنید زیرا باعث ایجاد بیماری‌های رطوبتی و نزله می‌شود. تباهی رنگ چهره، سستی بدن، احساس کسالت و کاهش اشتها از دیگر عوارض خواب روز هستند.

_بهترین زمان ورزش در فصل زمستان آخر روز است، البته منظورمان روز طبیعی یعنی زمان غروب خورشید که حدودا ۴ یا ۵ بعد از ظهر است. کسانی که در بدن‌شان رطوبت زیادی دارند در این فصل باید ورزش سنگین انجام دهند تا از پیدایش و انباشت اخلاط در بدن جلوگیری کنند.

_در زمستان باید از فصد، حجامت و اسهال و استفراغ قوی خودداری کنید؛ اما در زمان مورد نیاز با تشخیص پزشک ماهر می‌توان از مسهل‌های ضعیف یا متوسط و یا فصد به قدر نیاز بهره جست.

این فصل برای افراد با غلبه صفرا مناسب‌تر است ولی برای افراد با غلبه سردی و تری یا بلغم و افراد سالخورده مناسب نیست. در هر سه نظام طب ایرانی، طب هندی و طب چینی این باور وجود دارد که در فصل زمستان نسبت به سایر فصول سموم و مواد زائد بیشتر از دیگر فصول سال در بدن انباشته می‌شوند.

تدابیر طب ایرانی برای فعالیت‌های خارج از خانه در روزهای سرد و برفی

_بهتر است افراد به قدر اشتها غذای گرم بخورند و پس از اینکه حرارت غذا در بدن‌شان منتشر شد، حرکت کنند.

_باید هنگام خروج از منزل، بینی، دهان، سر و گردن را با شال و کلاه پوشاند.

_برای افرادی که سرمایی‌تر هستند می‌توان توصیه کرد پیش از خارج شدن از منزل غذایی که در آن مغز گردو، سیر، پیاز و روغن باشد بخورند و یا پیش از حرکت کمی فلفل یا سکنجبین عسلی بخورند که دفع ضرر سرما کند.

_پس از بازگشت به خانه نباید ناگهان نزدیک بخاری یا گرمای زیاد بروید بلکه اول باید هوای اتاقی که در آن ساکن هستید گرم شود و پس از تسکین شدت سرما، به بخاری نزدیک شوید.

محققان هشدار می دهند؛

مصرف فست فودها با بیماری کبدی مرتبط است

گروه بهداشت و سلامت- مطالعات نشان می دهد خطر آسیب کبدی برای افراد مبتلا به چاقی یا دیابت بیشتر است.

یک مطالعه جدید نشان داد که خوردن فست فود با بیماری کبد چرب غیرالکلی مرتبط است؛ وضعیت بالقوه تهدید کننده جان که در آن چربی در کبد تجمع می‌یابد.

محققان کشف کردند افراد مبتلا به چاقی یا دیابت که ۲۰ درصد یا بیشتر از کالری روزانه خود را از طریق مصرف فست فود دریافت می‌کنند، در مقایسه با افرادی که کمتر فست فود خورده یا اصلاً فست فود مصرف نمی‌کنند، سطح چربی کبدشان به شدت افزایش می‌یابد. و زمانی که یک پنجم یا بیشتر از رژیم غذایی آنها فست فود باشد، افزایش متوسطی در چربی کبد دارند.

«آنی کارداشیان»، متخصص کبد از مؤسسه پزشکی کِک و نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: «کبدهای سالم حاوی مقدار کمی چربی، معمولاً کمتر از ۵ درصد هستند و حتی افزایش متوسط چربی می‌تواند منجر به بیماری کبد چرب غیرالکلی شود. افزایش شدید چربی کبد در افراد مبتلا به چاقی یا دیابت به ویژه قابل توجه است و احتمالاً به دلیل این واقعیت است که این شرایط باعث ایجاد حساسیت بیشتر برای تجمع چربی در کبد می‌شود.» این یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد که مصرف مقدار نسبتاً متوسطی از فست فودها که کربوهیدرات و چربی بالایی دارند، می‌تواند به کبد آسیب برساند.

کارداشیان می‌گوید: «اگر مردم یک وعده غذایی در روز در یک رستوران فست فود بخورند، ممکن است فکر کنند که ضرری ندارند. اما اگر آن یک وعده غذایی حداقل برابر با یک پنجم کالری روزانه شأن باشد، کبد خود را در معرض خطر قرار می‌دهند.»

بیماری کبد چرب غیرالکلی که به عنوان استئاتوز کبد نیز شناخته می‌شود، می‌تواند منجر به سیروز یا زخم کبد شود که می‌تواند باعث سرطان یا نارسایی کبد شود.

چقدر کاهش وزن در ماه بی خطر است

گروه بهداشت و سلامت- به گفته محققان، افرادی که موفق به کاهش وزن می شوند این کار را به تدریج با حدود نیم تا یک کیلوگرم در هفته انجام می دهند که به معنای ۲ تا ۴ کیلوگرم در ماه است. از آنجایی که کاهش وزن ایمن یک فرآیند تدریجی است، ۱۳.۵ کیلو کاهش وزن ممکن است شش ماه یا بیشتر طول بکشد. وقتی سبک زندگی خود را تغییر می‌دهید و ظاهر و احساس بهتری دارید، ارزشش را دارد. کاهش وزن دائمی در واقع به تغییر سبک زندگی و رژیم غذایی بستگی دارد. بهترین راه تعیین اهداف ایمن و قابل دستیابی است که بتوانید به آنها دست پیدا کنید. «سامانتا هلر»، متخصص تغذیه در دانشگاه نیویورک، گفت: «رژیم های غذایی مد روز، بر اساس استانداردهای امروزی، کارساز نیستند.» پس از کاهش وزن، از یک رژیم غذایی سالم و ورزش برای حفظ کاهش وزن پیروی کنید. اولین قدم برای یک برنامه کاهش وزن موفق، نگاه دقیق به رژیم غذایی است. محققان می گویند یک رژیم غذایی سالم شامل میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و محصولات لبنی است. همچنین انواع پروتئین‌ها مانند غذاهای دریایی، گوشت بدون چربی و مرغ، تخم مرغ، لوبیا و نخود، محصولات سویا، آجیل و دانه‌ها را شامل می‌شود. یک رژیم غذایی سالم باید حاوی مقادیر کمی قند، نمک، چربی‌های اشباع و ترانس و کلسترول باشد. اما مهم این نیست که چه می‌خورید، بلکه مهم این است که چقدر می‌خورید. افزایش وزن و کاهش وزن به مقدار کالری که می‌خورید در مقابل کالری ای که می‌سوزانید بستگی دارد حدود ۳۵۰۰ کالری معادل حدود نیم کیلوگرم چربی است. بنابراین سوزاندن یا کاهش ۵۰۰ کالری در روز ممکن است منجر به کاهش نیم کیلوگرم در هفته شود. اما این مسئله برای همه صادق نیست. اکثر زنان به ۱۶۰۰ تا ۲۴۰۰ کالری در روز نیاز دارند در حالی که مردان به حدود ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ کالری نیاز دارند. اما اگر اضافه وزن یا چاق هستید، احتمالاً بیش از حد توصیه شده غذا می‌خورید. یکی از راه‌های کاهش کالری این است که غذاهای پرکالری را با غذاهای کم کالری جایگزین کنید. به عنوان مثال، یک فنجان قهوه لاته حدود ۲۶۸ کالری دارد، در حالی که قهوه سیاه تنها ۵ کالری دارد. یک فنجان بستنی شکلاتی ۲۹۲ کالری دارد، در حالی که یک فنجان توت فرنگی تنها ۶۰ کالری دارد. و نیم لیتر نوشابه دارای ۲۰۰ کالری است، در حالی که همین مقدار آب گازدار ۰ کالری دارد.

ثبت شرکت ها

آگهی تصمیمات شرکت هلماگشت کیش (بامسئولیت‌محدود)

ثبت شده به شماره ۸۳۵۵ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۰۲۲۴۲

باعنایت به استعلام اخذ شده از مدیر محترم نظارت بر خدمات و مراکز گردشگری به‌شماره ۱۴۰۱/۳۸۰۱۱۵۹۹۴ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۸ و به‌استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱،۰۹،۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای عبدالله نه بندانی به شماره ملی ۰۹۴۰۵۱۱۸۷۸ دارنده ۱،۵۰۰،۰۰۰ ریال 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 ۴،۵۰۰،۰۰۰ ریال به مبلغ ۳،۰۰۰،۰۰۰ ریال کاهش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

۲-آقای محمدرضا سعادتمند به شماره ملی ۰۳۸۶۷۱۴۶۱۴ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، خانم ثنا نرگسی به شماره ملی ۰۳۷۰۳۶۶۵۶۵ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۲-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، و عقود اسلامی با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رحمانی -سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت کاردانان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۲۴۳۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۴۰۶۸۱

به‌استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱،۰۸،۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای محسن روز بهانی مقدم به شماره ملی ۰۳۲۱۵۲۰۸۵۸، خانم سیده رقیه موسوی به شماره ملی ۵۷۷۹۶۸۸۴۱۹، خانم مینا روزبهانی مقدم به شماره ملی ۴۸۹۰۴۱۴۴۹۵ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲-به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: خانم سیده رقیه موسوی به شماره ملی ۵۷۷۹۶۸۸۴۱۹ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای محسن روزبهانی مقدم به شماره ملی ۰۳۲۱۵۲۰۸۵۸ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم مینا روزبهانی مقدم به شماره ۴۸۹۰۴۱۴۴۹۵ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۳-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات، و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۴-خانم تانیا جمشیدی فر به شماره ملی ۲۰۹۲۲۹۵۶۲۴ بعنوان بازرس اصلی و آقای محمود نجارصادقی به شماره ملی ۶۲۷۹۵۲۸۰۳۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۴-روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب شدند.

رحمانی -سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام)

ثبت شده به شماره ۷۱۰۳ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۹۳۲۰

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱،۰۹،۱۲، اختیارات مندرج در ماده ۳۷ اساسنامه بشرح ذیل به مدیر عامل تفویض گردید: «۱)نمایندگی شرکت در برابر صاحبان سهام، کلیه ادارات دولتی و غیر دولتی، موسسات عمومی، مراجع قضایی و سایر اشخاص حقیقی و حقوقی بر اساس مصوبات هیئت مدیره ۲) پیشنهاد در خصوص تاسیس و انحلال نمایندگی ها یا شعب در هر نقطه از ایران یا خارج از ایران جهت تصویب به مجمع عمومی ۳)پیشنهاد ساختار سازمانی، شرایط استخدام و میزان حقوق و و دستمزد در چارچوب برنامه و آیین نامه های مصوب مجمع عمومی برای تصویب هیئت مدیره ۴) تهیه و پیشنهاد برنامه و بودجه سالیانه به هیئت مدیره در چارچوب برنامه مصوب مجمع عمومی برای تصویب هیئت مدیره ۵) افتتاح هر نوع حساب و استفاده آن به نام شرکت نزد بانکها و موسسات قانونی دیگر ۶)دریافت مطالبات و پرداخت دیون شرکت ۷) صدور، ظهرنویسی، قبولی، پرداخت و واخواست اوراق تجاری ۸) انعقاد هر نوع قرارداد، تغییر، تبدیل، فسخ و یا اقاله آن در مورد اموال منقول و غیرمنقول که مرتبط با موضوع شرکت باشد و انجام کلیه عملیات و معاملات مذکور در ماده ۲ اساسنامه و اتخاذ تصمیم در مورد کلیه ایقاعات بر اساس مصوبات هیئت مدیره (مطابق آیین نامه معاملات) ۹)واگذاری حق سرقفلی و فروش اموال غیرمنقول پس از تصویب هیئت مدیره و تصویب مجمع عمومی عادی سالیانه ۱۰)پیشنهاد در مورد امور مرتبط با ثبت و معامله کلیه حقوق غیر مادی یا معنوی از جمله هر گونه حق اختراع، نام یا علائم تجاری و صنعتی، کپی رایت، سرقفلی و کلیه امتیازات متصوره پس از تصویب هیئت مدیره ۱۱) پیشنهاد به امانت گذاردن هر نوع سند، مدارک وجوه شرکت یا اوراق بهادار و استرداد آنها و کپی جهت تصویب هیئت مدیره ۱۲)تحصیل تسهیلات از بانکها، شرکتها و موسسات رسمی با رعایت مقررات اساسنامه حاضر پس از تصویب هیئت مدیره ۱۳) تنظیم صورتهای مالی سالیانه و گزارش فعالیت هیئت مدیره و ارائه آن به بازرس و حسابرس ۱۴) تنظیم صورتهای مالی میان دوره ای در مقاطع سه ماهه و ارائه صورتهای مالی ۶ماهه به حسابرس و بازرس قانونی ۱۵)دعوت مجامع عمومی عادی و فوق العاده و تعیین دستور جلسه آنها به تصویب هیئت مدیره ۱۶) پیشنهاد هر نوع اندوخته بجز اندوخته قانونی به هیئت مدیره و تصویب در مجمع عمومی عادی ۱۷)پیشنهاد اصلاح اساسنامه به هیئت مدیره جهت ارائه به مجمع عمومی فوق العاده ۱۸)پیشنهاد آیین نامه های مالی، داخلی، معاملاتی، استخدامی و ساختار تشکیلاتی در چارچوب اساسنامه جهت تصویب هیئت مدیره ۱۹)نصب و عزل کلیه کارکنان و ماموران شرکت، تعیین شغل و حقوق و دستمزد و پاداش و ترفیع و تنبیه، تعیین سایر شرایط استخدام و معافیت و خروج آنها از خدمت و مرخصی و بازنشستگی و مستمری وراث آنها در حدود بودجه مصوب سالیانه و در چارچوب آیین نامه استخدامی مصوب. تبصره ۱: انتصاب و برکناری معاونین و مدیران ارشد به پیشنهاد کمیته انتصابات و تصویب هیئت مدیره ۲۰)اقامه هر گونه دعوای حقوقی و کیفری و دفاع از هر دعوای حقوقی و کیفری اقامه شده در هر یک از دادگاه ها و دادسراها، مراجع قضایی یا غیر قضایی اختصاصی یا عمومی و دیوان عدالت اداری، از طرف شرکت، دفاع از شرکت در مقابل هر دعوای اقامه شده علیه شرکت چه کیفری و چه حقوقی، در هر یک از مراجع قضایی یا غیر قضایی، اختصاصی یا عمومی و دیوان عدالت اداری با حق حضور و مراجعه به مقامات انتظامی و استیفای کلیه اختیارات مورد نیاز دادرسی از آغاز تا اتمام، از جمله حضور در جلسات، اعتراض به رای، درخواست تجدید نظر، فرجام، واخواهی و اعاده دادرسی، استرداد اسناد، ادعای جعل یا انکار و تردید نسبت به سند طرف و استرداد سند، تعیین جاعل، اجرای حکم نهایی و قطعی داور، درخواست صدور برگ اجرایی و تعقیب عملیات آن و اخذ محکوم به و و وجوه ایداعی و تعقیب آن، تعیین مصدق و کارشناس، انتخاب و عزل وکیل و نماینده با حق توکیل مکرر، اقرار در ماهیت دعوا، جلب ثالث و دفاع از جلب ثالث، دعوای متقابل و دفاع در مقابل آنها، ورود شخص ثالث و دفاع از دعوای ورود ثالث، قبول یا رد سوگند، تامین خواسته، تامین ضرر و زیان ناشی از جرایم و امور مشابه

۲۱)تحصیل اعتبار از بانکها و شرکتها و موسسات داخلی و خارجی و هر نوع استقراض و اخذ وجه به هر مبلغ یا مدت و به هر میزان بهره و کارمزد با هر گونه شرایطی پس از تصویب هیئت مدیره و با رعایت مفاد اساسنامه ۲۲)خرید و فروش سهام سایر شرکتها بر اساس آیین نامه معاملات شرکت و پس از تصویب هیئت مدیره ۲۳)پیشنهاد و تعیین نمایندگان حقیقی عضویت در هیئت مدیره شرکتهای سرمایه پذیر و شرکتهایی که شرکت فولاد کاوه جنوب کیش (سهامی عام) بعنوان عضو حقوقی هیئت مدیره تعیین گردیده و یا میگردد با تصویب هیئت مدیره ۲۴) نظارت و کنترل بر حسن اجرای آیین نامه ها و دستورالعمل های مصوب و پروژه ها و انجام اقدامات لازم برای حسن اداره امور شرکت و شرکتهای تابعه در چارچوب مقررات و قوانین مربوطه».

رحمانی -سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت داده‌پردازان مقیم کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۴۵۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۰۱۰۵۵۵

به‌استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱،۰۹،۰۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- خانم غزال شیرکوند به کد ملی ۰۰۶۹۴۵۶۱۰۰ به سمت مدیرعامل (خارج از اعضاء وسهامداران) آقای افشین میرباقری به کد ملی ۰۰۵۷۲۰۱۰۵۶ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای علیرضا ذکائی به کد ملی ۰۴۵۰۱۸۶۳۱۸ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و آقای فرزان غنی یاری بنیسی با کد ملی ۰۳۱۱۴۶۹۲۹۹ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات، و عقود اسلامی و سایر اوراق با هر یک از امضای هریک از اعضای هیئت مدیره منفردا همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳-آقای روزبه شیخ خطیبی با کد ملی ۰۰۶۸۱۴۹۴۴۱ بعنوان بازرس اصلی و آقای سیدروزبه حسینی جزائی با کد ملی ۰۰۶۳۸۱۱۸۲۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۴-روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب شدند.

رحمانی -سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت گل یاس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۰۱۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۷۹۱۸۵۷

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱،۰۸،۲۱ و تائیدیه مدیرمحترم بازرگانی سازمان منطقه آزاد کیش به شماره ۱۴۰۱/۳۸۰۱۱۶۰۶۹ و مورخ ۱۴۰۱،۰۹،۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- حسن عظیمی با کد ملی ۲۲۴۹۶۸۰۹۴۹ به سمت مدیرعامل (خارج از اعضاء و سهامداران)، خانم لیلا واقعی راد با کد ملی ۲۵۹۰۴۳۱۱۲۰ به سمت رئیس هیئت مدیره، خانم ناهید محمدی نژاد خسمخی با کد ملی ۲۵۹۳۴۷۷۷۳۳ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره، خانم کبری مرادی خانی با کد ملی ۲۶۲۰۰۳۲۶۳۶ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

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

۳-آقای مهدی یوسفیه با کد ملی ۰۰۷۱۷۴۷۵۰۸ به عنوان بازرس اصلی و آقای حسین روگر صفاری با کد ملی ۴۸۳۹۸۰۱۷۰۳ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

رحمانی -سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت آرماداده‌پرداز کیش (بامسئولیت‌محدود)

ثبت شده به شماره ۱۲۵۳۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۳۰۸۶۷۲

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱،۰۶،۱۹ و تائیدیه رئیس مرکز توسعه فرهنگ و هنر در فضای مجازی به شماره ۱۴۰۱/۲۲۷۸۳۲ و شماره ۱۴۰۱/۲۲۷۸۳۶ مورخ ۱۴۰۱،۰۸،۰۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای مجید حسین خانی با کد ملی ۵۰۹۹۵۷۳۸۸۶ دارنده ۷۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال سهم الشرکه با دریافت مقداری از سهم الشرکه خود معادل ۶۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال سهم الشرکه از صندوق شرکت میزان سهم الشرکه خود را به ۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال کاهش داد.

۲-آقای سید محمود داودی با کد ملی ۱۷۵۳۶۴۵۲۹۸ دارنده ۳۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال سهم الشرکه با دریافت کلیه سهم الشرکه خود از صندوق شرکت از شرکت خارج و منبعد هیچگونه حق و سمتی در شرکت ندارد و نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱،۷۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به مبلغ ۸۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال کاهش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

۳-آقای مجید حسین خانی با کد ملی ۵۰۹۹۵۷۳۸۸۶ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای داود مجیدی با کد ملی ۰۰۶۷۴۹۲۶۱۴ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۴-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، و عقود اسلامی با امضای منفرد آقای داود مجیدی رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد و سایر نامه های عادی اداری با امضای مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره هریک به تنهائی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رحمانی -سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

بیمه آسیا
وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ