راست و دروغ‌های رایج در مورد کربوهیدرات‌ها

تحقیقات نشان می‌دهد کربوهیدرات‌ها بر خلاف شهرت بدی که طی سال‌های اخیر پیدا کرده‌اند، می‌توانند بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم باشند. مهم این است که انواع درستی از آن‌ها را برای خوردن انتخاب کنیم و مقدار مناسبی از آنها بخوریم.

یک رژیم غذایی سالم و مؤثر برای کاهش وزن می‌تواند و باید شامل کربوهیدرات‌های تصفیه نشده و فیبردار باشد. کربوهیدرات‌ها سوخت بدن و مغز هستند و مواد مغذی مفیدی دارند. بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که غذاهایی را انتخاب کنید که کمتر فراوری شده و پُر فیبر باشند

گروه بهداشت و سلامت- تقریباً همه می‌دانیم که کربوهیدرات‌ها طی سال‌های اخیر شهرت بدی پیدا کرده‌اند. باتوجه‌به ظهور ناگهانی رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات که مبتنی بر حذف کامل کربوهیدرات‌ها هستند، به‌راحتی ممکن است فواید وجود کربوهیدرات‌ها در رژیم غذایی خود را فراموش کنیم. کربوهیدرات‌ها فراتر از نقشی که در بدن به‌عنوان منبع سوخت دارند، ویتامین‌ها و املاح مهمی را نیز در بدن تأمین می‌کنند. ضمناً کربوهیدرات‌ها فیبر دارند و به بدن در گوارشی سالم کمک می‌کنند.

تحقیقات نشان می‌دهد کربوهیدرات‌ها بر خلاف شهرت بدی که طی سال‌های اخیر پیدا کرده‌اند، می‌توانند بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم باشند. مهم این است که انواع درستی از آنها را برای خوردن انتخاب کنیم و مقدار مناسبی از آنها بخوریم.

رژیم‌های غذایی پر کربوهیدرات باعث افزایش وزن می‌شوند

این باور بسیار شایع و غیرعلمی است. داشتن یک رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات‌های تصفیه نشده لزوماً منجر به افزایش وزن نمی‌شود. در واقع، افزودن کربوهیدرات‌های سالم می‌تواند برای کاهش وزن مفید باشد. مطالعات نشان می‌دهد کیفیت کالری که مصرف می‌کنید برای کاهش وزن و کنترل وزن اهمیت دارد.

این ایده که کربوهیدرات‌ها «بد» هستند ریشه در این واقعیت دارد که بیشتر افراد کربوهیدرات‌ها را با قندها و غذاهای فراوری شده مرتبط می‌دانند و این غذاها معمولاً پُر از کالری و فاقد ارزش غذایی‌اند. اما کربوهیدرات‌های گرفته شده از منابع تصفیه و فراوری نشده؛ مانند میوه‌ها و سبزی‌ها و غلات سالم‌اند. این مواد غذایی درصورتی که در حد اعتدال مصرف شوند می‌توانند احتمال بیماری قلبی، دیابت و دیگر بیماری‌های مزمن را کاهش دهند.

پس تمام کربوهیدرات‌ها را از رژیم غذایی‌تان حذف نکنید. انتخابگر باشید! روی کیفیت کربوهیدرات‌هایی که می‌خورید تمرکز کنید. کربوهیدرات‌های پُر فیبر را از منابع غذایی کامل و طبیعی دریافت کنید و از غذاهایی که با آرد سفید و غذاهای زیاد فراوری شده درست شده‌اند اجتناب کنید. غلات سبوس‌دار، میوه‌ها، مغزها، بنشن و حبوبات و سبزیجات غیر نشاسته‌ای منابع سالمی از کربوهیدرات‌ها هستند.

قندها و کربوهیدرات‌های زیاد فراوری شده باعث دیابت می‌شوند

این باور نسبتاً اشتباه است اما بخشی از آن واقعیت دارد. همه می‌دانیم که قندها برای سلامتی مضرند. شاید فکر کنید تنها دلیل افزایش وزن شما مثلاً دسرهای خوشمزه‌ای است که می‌خورید؛ اما این تصور شما در مورد قند و اثر آن بر سلامتی درست است؟

لزوماً خیر. یک تصور رایج وجود دارد که کربوهیدرات‌های بسیار فراوری شده و قندها، اولین عامل دیابت هستند. اما پژوهش‌ها چنین ارتباطی را تأیید نکرده‌اند. هر چند درست است که مصرف زیاد قندها و کربوهیدرات‌های تصفیه شده می‌تواند موجب افزایش وزن شود (که ریسک فاکتور اصلی در ابتلا به دیابت نوع دوم است) اما به این معنا نیست که کربوهیدرات‌ها و قندها مستقیماً باعث دیابت می‌شوند.

داشتن یک رژیم غذایی پُر از قندها و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، شرایط مساعدی برای افزایش وزن، سندرم متابولیک و دیابت نوع دوم فراهم می‌کند؛ بنابراین بین مصرف قندها و کربوهیدرات‌های تصفیه شده و ابتلا به دیابت نوع دوم ارتباط وجود دارد، اما دراین‌ارتباط، علتی ثابت وجود ندارد. اگر افزایش وزن شما ناشی از خوردن قند زیاد باشد، در معرض دیابت نوع دوم خواهید بود. بااین‌وجود بهتر است کربوهیدرات‌های ساده و قندها کمتر در رژیم غذایی‌تان باشند و آنها را با کربوهیدرات‌های فیبردار و کامل جایگزین کنید.

غذاهای پر کربوهیدرات، اعتیادآور نیستند

مطالعات گوناگونی نشان داده‌اند کربوهیدرات‌ها برای برخی از افراد اعتیادآورند. هر چند بیشتر شواهد برگرفته از مطالعات روی حیوانات هستند؛ اما علم بارها ثابت کرده که ترک عادت هله‌هوله خوری کار سختی است و مغز شما در مقاومت سرسختانه در برابر ترک این خوراکی‌ها نقش دارد.

قندها و کربوهیدرات‌های تصفیه شده بر قسمت لذت مغز اثر می‌گذارند و همین باعث می‌شود شما دلتان بخواهد به خوردن این غذاها ادامه دهید. خوردن قند و شیرینی، دوپامین و آرام‌بخش‌هایی در بدن ترشح می‌کند که باعث اشتهای بیشتر و بیشتر شما می‌شود. این می‌تواند یکی از دلایلی باشد که افراد برای ترک هله‌هوله خوری به مشکل برمی‌خورند.

درک دقیق‌تر مکانیسمی که بر این اعتیاد بالقوه اثر می‌گذارد به تحقیقات بیشتری نیاز دارد. علائم اعتیاد به شیرینی شامل نیاز بیشتر به پاسخ‌دادن به اشتها، ولع شیرینی و به‌سختی کنترل‌کردن مصرف شیرینی می‌شود.

همه غذاهای کربوهیدرات دار شبیه هم هستند

کربوهیدرات‌ها در خیلی از غذاها وجود دارند. میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات، دانه‌ها و مغزها همگی منابع کربوهیدرات‌اند و به دلیل مواد مغذی مفیدی که دارند برای سلامتی خوب‌اند. ضمناً این مواد غذایی دارای آنتی‌اکسیدان و ترکیبات ضد التهابی‌اند.

کربوهیدرات‌های سالم به بدن انرژی می‌دهند و درعین‌حال قند خون را بالا نمی‌برند. فیبر موجود در آنها نیز به حساسیت به انسولین و کنترل قند خون کمک می‌کند. چیزی که باید مصرفش را محدود کنید، کربوهیدرات‌ها و غلات تصفیه شده‌اند. کربوهیدرات‌های تصفیه شده اغلب در اسنک‌ها وجود دارند و دارای چربی‌های ناسالم، قندها و نمک زیادند. غلات تصفیه شده معمولاً ویتامین و املاح و فیبر ندارند و همین باعث می‌شود ارزش غذایی آنها پایین بیاید. پس منبع کربوهیدرات مصرفی‌تان را هوشمندانه انتخاب کنید و آنها را با پروتئین‌های باکیفیت و چربی‌های سالم مانند روغن زیتون و ماهی تعدیل نمایید.

رژیم‌های لاغری کم کربوهیدرات بهترین راه کاهش وزن هستند

درست همان‌طور که همه غذاهای کربوهیدرات دار باعث چاقی نمی‌شوند، رژیم‌های کم کربوهیدرات نیز همیشه بهترین رویکرد برای کاهش وزن نیستند. رژیم‌های کم کربوهیدرات بیشتر از قبل مشهور شده‌اند و برخی عقیده دارند برای کاهش وزن بسیار مؤثرند. مطالعات متعددی نشان می‌دهند رژیم‌های لاغری کم کربوهیدرات ممکن است نسبت به رژیم‌های لاغری کم‌چربی، نتایج کوتاه‌مدت بهتری داشته باشند. اما اثرات کاهش وزن حاصل از رژیم‌های کم کربوهیدرات معمولاً به یک یا دو سال نمی‌رسند. وزنی که با شروع یک رژیم کم کربوهیدرات کم می‌کنید اغلب وزن آب و گلیکوژن است (کربوهیدرات‌های ذخیره شده) و کاهش وزن شما تماماً از چربی نیست. اما بیشتر افراد رژیم‌های کم کربوهیدرات را برای کاهش وزن مؤثر می‌دانند. اما شما چه با یک رژیم کم کربوهیدرات و چه با یک رژیمی که کربوهیدرات بیشتری دارد می‌توانید وزن کم کنید. نکته مهم این است که منابع سالم کربوهیدرات را انتخاب کنید، هوشمندانه غذا بخورید و مقدار مناسبی از پروتئین در رژیم غذایی‌تان باشد.

و اما نتیجه

یک رژیم غذایی سالم و مؤثر برای کاهش وزن می‌تواند و باید شامل کربوهیدرات‌های تصفیه نشده و فیبردار باشد. کربوهیدرات‌ها سوخت بدن و مغز هستند و مواد مغذی مفیدی دارند. بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که غذاهایی را انتخاب کنید که کمتر فراوری شده و پُر فیبر باشند (مثل غلات کامل و سبوس‌دار)، منابع کم‌چرب پروتئین (مانند ماهی) و سبزیجات غیر نشاسته‌ای فراوان (مانند بروکلی). اگر این دستورالعمل‌ها را به طور پیوسته دنبال کنید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید، نباید برای حفظ یک وزن سالم به مشکل بربخورید.

پیشنهاد افراد موفق برای فعال بودن در ساعات کاری

گروه بهداشت و سلامت- اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که دوست دارید در محل کارتان فعال و مفید باشید بهتر است توصیه کارمندان موفق را گوش دهید و به آن عمل کنید.

بعد از اینکه یک فنجان قهوه می‌نوشید، با همکاران‌تان صحبت می‌کنید و به سراغ چک کردن ایمیل‌های کاری می‌روید؛ یعنی اولین ساعت کاریتان شروع شده است اما به نظر شما چگونه باید کاری کنیم که اول صبح و در همان ساعت اول در ساعت کاری خود مفید کار کنیم و فعال باشیم؟ در این قسمت در این باره توضیح مفصل خواهیم داد.

قبل از کار بهترین صبحانه را بخورید: نباید صبر کنید تا گرسنگی به شما غلبه کند یا این که محل کار برایتان صبحانه آماده بیاورد. باید به جای چک کردن صفحات اجتماعی و یا صحبت کردن با دیگران، اول به به فکر یک صبحانه مقوی باشید.

لیست انجام کارهای روزانه را تهیه کنید: اکثر افراد لیست انجام کارهای روزانه خود را به گونه‌ای می‌چینند که کارهای آسان اول باشد. در صورتی که اشتباه میکنید؛ اول باید کارهای سخت را در اولویت قرار دهید تا با انجام دادن‌شان خیالتان راحت شود.

برای خود بازده زمانی مشخص کنید: حتما خودتان را مجبور کنید که در یک بازه زمانی سریع؛ مثلاً ۵۰ دقیقه اول، مقدار زیادی از کارهای‌تان را پیش ببرید و برای هر ۵۰ دقیقه، ۱۰ دقیقه استراحت بگذارید.

کاری را اول انجام دهید که بیشتر فکرتان را درگیر کرده: به جای این که بخواهید در شبکه اجتماعی باشید یا با کسی حرف بزنید، باید به دنبال انجام دادن کاری بروید که بیش از همه ذهن شما را درگیر کرده است.

اعلان یا نوتیفیکیشن‌ها را خاموش کنید: وقتی که می‌خواهید صفحات اجتماعی را چک کنید، مغزتان دوپامین ترشح می‌کند و سیستم پاداش دهی فعال می‌شود؛ حتی اگر هیچ محتوای جذابی در صفحه اجتماعی ندیده باشید. همین باعث می‌شود که ذهنتان به هم بریزد؛ پس سعی کنید تا مدتی که کارهای مهم را انجام نداده‌اید، نوتیفیکیشن‌ها را خاموش کنید.

قهوه ننوشید: کافئین راهی مناسب برای بالا نگهداشتن سطح انرژی است؛ اما همان اول صبح از آن استفاده نکنید، بلکه باید در اواسط روز که انرژی‌تان کمتر است، قهوه را بنوشید.

به صداهای آرامش بخش گوش دهید: هدفون را داخل گوش‌تان بگذارید تا شما را از حواس پرتی‌ها دور کند؛ اما از آهنگ‌های تند و با ریتم قوی دوری کنید. به صداهایی گوش دهید که مثلاً در اتاق ماساژ برایتان پخش می‌شود یا از صدای طبیعت استفاده کنید.

تصویر کلی را برای خودتان یادآوری کنید: قبل از این که بخواهید ریتم روزانه خود را به دست بیاورید، به فکر آن تصویر و هدف کلی باشید که قرار است به آن دست پیدا کنید تا سطح انگیزه‌تان بالاتر برود و هدف‌تان را پیش روی چشم‌تان داشته باشید.

روی موضوعی خلاقانه کار کنید: هنگام صبح باید سعی کنید تا بخشی از مغز را به کار بگیرید که مربوط به تفکر منطقی است و به افزایش سطح خلاقیت شما کمک می‌کند و باعث می‌شود که ایده‌های خلاقانه‌ای به دست بیاورید.

بلوبری در کاهش فشارخون و تقویت مغز موثر است

گروه بهداشت و سلامت- مطالعه ای نشان داد افرادی که بلوبری مصرف می کنند ممکن است بتوانند فشار خون خود را کاهش دهند. خوردن بلوبری یا ترکیبات بلوبری معروف به آنتوسیانین ها، عملکرد عروق را بهبود می بخشد. مطالعه جدید نشان می دهد که یک فنجان بلوبری نه تنها یک میان وعده خوشمزه و کم کالری است، بلکه فشار خون را کاهش می دهد، عملکرد رگ‌های خونی را بهبود می بخشد و باعث تقویت مغز می شود. افرادی که به مدت ۱۲ هفته یک بار در روز از نوشیدنی تشکیل شده از پودر بلوبری خشک شده استفاده کردند، در مقایسه با افرادی که نوشیدنی ساخته شده از پودر دارونما مصرف کردند، فشار خون سیستولیک شأن ۳.۵۹ میلی متر جیوه کاهش یافت. مصرف کنندگان پودر بلوبری نیز بهبودهایی را در عملکرد رگ‌های خونی خود مشاهده کردند که با اتساع جریان شریان‌ها اندازه گیری شد. مطالعه قبلی توسط همین محققان در کالج کینگز لندن در بریتانیا تغییرات مشابهی را در مردان سالم میانسال که نوشیدنی ساخته شده از پودر بلوبری مصرف می کردند، نشان داد. این نوع تغییرات برای کل سیستم قلبی عروقی مفید است. در مطالعه جدید، محققان همچنین دریافتند افرادی که نوشیدنی تشکیل شده از پودر بلوبری مصرف می کنند، در دو تست عملکرد شناختی - یادآوری فوری کلمات و آزمایش تغییر انجام یک کار - بهبود یافته‌اند. با این حال، برخلاف مطالعه قبلی استفاده از آب بلوبری، هیچ بهبودی در یادآوری تأخیری کلمات مشاهده نشد. پلی فنول‌ها ترکیبات گیاهی طبیعی هستند که در میوه‌ها، سبزیجات، چای، شکلات و سایر غذاها یافت می‌شوند و با تعدادی از مزایای سلامتی مرتبط هستند. مزایای عروقی و مرتبط با مغز بلوبری به دلیل وجود نوع خاصی از پلی فنول به نام آنتوسیانین است. بلوبری منبع خوبی از فیبر محلول است که به کلسترول متصل می‌شود و آن را از بدن دفع می‌کند و همچنین سرشار از آنتی اکسیدان است که می‌تواند التهاب را در بدن کاهش دهد.

فال هفته

فروردین:

از رفتارهای یک دوست متعجب می‌شوید و توجیهی برای رفتار سردش پیدا نمی‌کنید، سعی کنید با او حرف بزنید تا بفهمید دردش از کجاست. برای رسیدن به نیتتان لازم است در مقابل شخصی کمی جدی‌تر بایستید، اجازه ندهید خوشرویی شما را اشتباه فرض کنند.

اردیبهشت:

برای انجام یک معامله یا تصمیم مهم طرف مشورت قرار می‌گیرید، حواستان به جزئیات باشد نکته‌ای هست که نباید از زیر دستتان در برود.

دیدن یک عکس یا شنیدن یک آهنگ شما را به یاد خاطراتی می‌اندازد که مدتهاست به آن فکر هم نکرده‌اید.

خرداد:

در یک محیط کاری یا دوستانه حرفی به شما زده می‌شود که خوشایند نیست، این حرف شما را به شدت به فکر فرو می‌برد، حواستان باشد فعلا هیچ عکس‌العملی نشان ندهید و از جمع فاصله بگیرید. کدورت پیش آمده در رابطه عاطفی‌تان این هفته برطرف می‌شود.

تیر:

شخصی کمک کوچکی به شما می‌کند که منجر به برطرف شدن مشکلی و باز شدن گرهی در زندگی‌تان می‌شود. به هدف کوچکی که برای خودتان تعریف کرده‌اید به زودی خواهید رسید. این هفته یک کار نیمه تمام که فکرتان را مدتی است مشغول کرده انجام داده و خلاص می‌شوید.

مرداد:

یک ملاقات کاری این هفته همان‌طوری پیش خواهد رفت که انتظارش را دارید. در مورد شخصی که بسیار حساس است و برای شما هم بسیار مهم است مراقب حرف زدن‌تان باشید مبادا چیزی بگویید که سوءتفاهم برانگیز باشد یا شخص مقابلتان را نسبت به چیزی مشکوک کند.

شهریور:

این روزها فکر عملی کردن کاری ذهنتان را به خود مشغول کرده، برای انجام آن دیر نیست دست دست نکنید و به جای فکر وارد عمل شوید. در نوشیدن تعادل بخرج دهید. سعی کنید رفتاری را که همواره باعث دردسر و ناراحتی و رنجش خودتان می‌شود ترک کنید.

مهر:

بی‌دلیل فکر می‌کنید که شخصی از شما دلخور است، با او تماس بگیرید اما اگر جواب نداد فعلا ممارست نکنید، از جای دیگری دلخور است با خودش که کنار آمد با شما تماس خواهد گرفت. برای انجام یک معامله چاره ای ندارید جز اینکه فعلا صبر کنید تا شرایط تغییر کند.

آبان:

شخصی منتظر تماس شماست تا از تصمیم‌تان باخبرش کنید، با خودتان روراست باشید و زودتر با او تماس بگیرید. طفره رفتن و پشت گوش انداختن شما را به جایی نمی‌رساند و مشکلات را برطرف نمی‌کند. مواظب سلامت یکی از اطرافیان باشید. به زودی یک پیشنهاد کاری خوب به شما می‌شود.

آذر:

یک برنامه‌ریزی درست و متعادل شما را از یک سردرگمی نجات خواهد داد. در اواخر هفته به یک میهمانی خانوادگی دعوت خواهید شد و بسیار به شما خوش خواهد گذشت. غم و غصه‌ها را از خانه دل بیرون بریزید.

کاری انجام داده‌اید که به زودی نتیجه مثبت آن به دستتان می‌رسد.

دی:

شاکر باشید و دائم وضعیتتان را با دیگران مقایسه نکنید. شما هرگز از واقعیت و پشت‌پرده زندگی دیگران خبر ندارید. یک اتفاق پیش بینی نشده تمام انرژی تان را برای ادامه کار از شما گرفته، حالا وقت وا دادن و رها کردن نیست با همه سختی‌ها ادامه بدهید.

بهمن:

یک پیغام تلفنی برای شما حامل خبرهای مهمی است. موفقیت‌های یک دوست قدیمی را از دور نظاره می‌کنید. به یک جشن بزرگ دعوت می شوید اما نمی‌توانید بروید. خرید یک چیز کوچک خوشحالتان می‌کند. گذشتن از یک سد بزرگ شما را به آینده امیدوار می‌کند.

اسفند:

یک اتفاق زودتر از آنچه که انتظارش را دارید می افتد و تغییری بزرگ در زندگی‌تان ایجاد می کند. حرفی که به زبان آوردنش برایتان سخت است بالاخره خواهید گفت. این هفته برای تصمیم‌گیری زود است فعلا صبر کنید، یک نفر با ابتکار عملی شما را غافلگیر می‌کند.

آگهی تصمیمات شرکت آرمان دیجیتال شریف کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۶۰۲ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۳۶۷۵۷۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱،۱۲،۰۱، و استعلام به عمل آمده از مدیریت محترم بازرگانی سازمان به شماره ۱۴۰۱/۳۸۰۱۲۰۴۶۷ مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۵ ، به موضوع شرکت موارد ذیل الحاق گردید:« تهیه و توزیع، خرید و فروش، دلالی و حق العمل کاری و واسطه گری، واردات و صادرات انواع طلا (ساخته، آبشده، شمش) ، انواع جواهرات و انواع نقره پس از اخذ مجوز های لازم در قالب قوانین و مقررات جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش.» و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

شیما فرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت هتل پارسیان کیش نما (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۳۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۸۷۴۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۵، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱)ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال مالی ۱۴۰۰/۱۰/۳۰ به تصویب رسید.

۲)مؤسسه حسابرسی آبتین روش آریا با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۷۲۹۳۴۴ به عنوان بازرس اصلی و خانم سعیده امیر سعیدی مالکی به شماره ملی ۳۰۳۰۳۱۳۴۸۴ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال انتخاب شدند.

۳)روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

شیما فرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت کار آفرینان نوآور سرزمین ایرانیان کیش (سهامی عام)

ثبت شده به شماره ۱۴۳۱۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۰۴۴۸۶۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱،۱۱،۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱.صورتهای مالی و ترازنامه و صورت حساب سود و زیان سال ۱۴۰۰ به تصویب رسید.

۲.موسسه حسابرسی رازدار با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۲۹۰۸۶ بعنوان بازرس اصلی و موسسه فریوران راهبرد با شناسه ملی ۱۰۸۶۷۸۷۳۱۱۹ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال و برای سال مالی ۱۴۰۰ انتخاب گردید.

۳.روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات و اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

شیما فرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تأسیس شرکت کشت و صنعت بین المللی کوشا فرد کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۷۱۸ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۱۲۶۹۶۵

با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۴۰۱/۳۸۰۱۲۰۸۱۷ مورخ ۱۴۰۱،۱۲،۲۲ و خلاصه اساسنامه و شرکت نامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲/۰۱/۱۶ تحت شماره ۱۴۷۱۸ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود

۱-موضوع شرکت: کشت و پرورش گیاهان گلخانه ای و سبزیجات هیدروپونیک و تامین و واردات ماشین آلات کشاورزی مربوطه، خرید و فروش ماشین آلات کشاورزی مربوطه. تامین و پخش خشکبار و تره بار مایحتاج هتل و رستوران ها با اخذ مجوزهای لازم در قالب قوانین و مقررات جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش.

۲-مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، بازار خدماتی گلستان، غرفه۲۶، کد پستی ۷۹۴۱۷۳۶۹۰۴

۳-میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۱،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ریال.

۴-مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.

۵-مدیران شرکت: آقای امید کوشا فرد به کد ملی ۲۴۷۰۹۷۳۶۴۳ به سمت مدیرعامل و عضوء هیئت مدیره و خانم نرگس مقتدری فرد به شماره ملی ۲۵۲۹۷۳۴۷۳۹ به سمت رئیس و عضوء هیئت مدیره، برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۶-دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی با امضاء مدیرعامل به تنهایی همراه با مهر شرکت و سایر نامه های اداری با امضا مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

شیما فرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات مؤسسه اطلس پویش کیش

ثبت شده به شماره ۲۲۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۲۸۱۵۲۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۵، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱-آقای جواد صمدی قندهاری با کد ملی ۰۰۵۵۹۱۳۶۲۸ به سمت مدیرعامل (خارج از شرکاء) ، آقای مهدی گل محمدی داخلی با کد ملی ۰۹۴۰۶۷۲۴۹۹ به نمایندگی از شرکت الماس تابان کیش به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای امیر علی غلامی با کد ملی ۰۹۴۶۰۰۵۱۶۸ به سمت نایب رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.

۲-کلیه اسناد اوراق بهادار و تعهدآور مؤسسه از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء ثابت آقای مهدی گل محمدی داخلی و امضاء متغیر آقایان جواد صمدی قندهاری و یا امیر علی غلامی همراه با مهر موسسه و سایر نامه های اداری با امضاء منفرد مدیرعامل همراه با مهر موسسه معتبر می باشد.

شیما فرج زاده-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