چند اشتباه مهلک و خطرناک بعد از خوردن غذا

■ عادات مخربی که بعد از غذا خوردن داریم تاثیرات منفی زیادی بر سلامت ما میگذارند بنابراین دانستن این اشتباهات مانع به خطر افتادن سلامتی میشوند.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت–همه ما عادات‌هایی در زندگی داریم که برخی از آنها خوب و برخی دیگر مخرب هستند و سلامتی‌مان را مورد هدف قرار می‌دهند. اگر شما از آن دسته کسانی هستید که به سلامتی خود اهمیت می‌دهید، پیشنهاد می‌کنیم این بخش را مطالعه کنید تا با اشتباهات آسیب زننده‌ای که بسیاری از افراد بعد از غذا خوردن مرتکب می‌شوند، آشنا شوید. انجام دادن کارهای زیر بلافاصله پس از غذا خوردن به سلامت شما آسیب جدی می‌زند. اشتباهات مهلکی که بعد از غذا خوردن مرتکب می‌شویم، عبارتند از:

خوابیدن بعد از غذا خوردن

بسیاری از ما بلافاصله بعد از غذا خوردن تنبل و خواب آلود می‌شویم اما باید بدانید که خوابیدن بلافاصله بعد از یک وعده غذایی سنگین، برای سلامت بدن بسیار خطرناک است و این کار به سیستم گوارش و بدن آسیب می‌زند و در صورت ادامه یافتن برای مدت طولانی بدن شما در معرض بیماری‌های جدی مانند مشکلات گوارشی، افزایش وزن، دیابت و حتی سکته مغزی قرار خواهد داد. بهتر است فاصله خوردن غذا تا خوابیدن حدود ۲ تا ۳ ساعت باشد تا فرآیند هضم به درستی انجام شده و مشکلی برای سیستم گوارش ایجاد نشود.

سیگار کشیدن بعد از غذا خوردن

بسیاری از مردم در سراسر جهان عادت دارند که بلافاصله پس از صرف وعده غذایی ناهار یا شام سیگار می‌کشند. در کل سیگار کشیدن مضر است و به سلامتی آسیب می‌زند اما بر اساس تحقیقات یک نخ سیگاری که بلافاصله بعد از غذا کشیده می‌شود، تأثیر چندین نخ در زمان عادی را دارد زیرا نیکوتین موجود در آن با اکسیژن اضافی مورد نیاز برای گوارش پیوند تشکیل می‌دهد و بدن نسبت به حالت عادی مواد سرطان‌زای بیشتری را جذب می‌کند. در صورتی که نمی‌توانید سیگار را ترک کنید، پس از غذا خوردن چند ساعت صبر کنید و سپس سیگار بکشید.

نوشیدن آب بلافاصله بعد از غذا خوردن

آب خوردن بعد از غذا به عنوان یک فعالیت آسیب‌رسان برای بدن شناخته شده است که متاسفانه بسیاری از ما این عادت را داریم. نوشیدن آب بلافاصله بعد از غذا خوردن، باعث می‌شود که فرآیند هضم کندتر انجام گردد، کبد نتواند چربی‌های موجود در غذا را شکسته و تجزیه کند و این ذرات چرب غیرمفید، روی سطح کبد باقی بماند، نفخ معده به عارضه‌ای معمول در بدنتان تبدیل شود. متخصصان طب سنتی توصیه می‌کنند که یک ساعت قبل و یک ساعت بعد از غذا آب ننوشید.

دوش گرفتن بعد از غذا خوردن

برخی از افراد به خصوص کسانی که مشغله زیادی دارند، بعد از غذا خوردن فرصت را غنیمت شمرده و بلافاصله دوش می‌گیرند اما دوش گرفتن بعد از غذا موجب سوهاضمه شده و درد معده به همراه خواهد داشت. توصیه می‌شود افراد مسن و بیمار بعد از خوردن غذای سنگین به حمام نروند، زیرا بعد از خوردن غذای نسبتا سنگین، خون به سمت دستگاه گوارش می‌رود و خون‌رسانی به مغز کاهش می‌یابد. به منظور جلوگیری از هرگونه درد و ناراحتی در معده و دستگاه گوارش، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صبر کنید و سپس دوش بگیرید.

مصرف میوه بلافاصله بعد از غذا خوردن

میوه سرشار از ویتامین‌های زیادی است، به همین خاطر پزشکان همواره مصرف میوه را توصیه می‌کنند. بهتر است میوه را بلافاصله پس از غذا نخورید زیرا مصرف میوه با غذا باعث ایجاد اختلال درهضم و تولید اخلاط فاسد می‌شود. اگر میوه پس از غذا خورده شود، با غذا مخلوط شده و زمان توقف آن در معده طولانی و میوه فاسد شده و باعث فساد غذا نیز می‌شود. میوه‌های تازه بهتر است با فاصله زمانی مناسب قبل از غذا مصرف شوند.

نوشیدن چای و قهوه بعد از غذاخوردن

بسیاری از افراد عادت دارند بعد از غذا چای یا قهوه مصرف کنند اما این نوشیدن قهوه و چای بعد از غذا اشتباه است زیرا کافئین موجود در چای و قهوه بر جذب آهن و کلسیم موجود در غذا تاثیر می‌گذارد. کاهش جذب آهن و کلسیم سبب ابتلای افراد به پوکی استخوان و کم خونی می‌شود. توصیه می‌شود چای یا قهوه را به فاصله یک ساعت قبل یا بعد از غذا نوش‌جان کنید.

بلند کردن جسم سنگین بعد از صرف غذا

بسیاری از ما بلافاصله بعد از غذا خوردن مشغول کار و فعالیت شده و گاهی جسم سنگینی را جا به جا می‌کنیم. بلند کردن جسم سنگین بعد از غذا خوردن باعث افزایش فشار داخل شکم و ایجاد ریفلاکس می‌شود پس بهتر است یکی دو ساعت بعد از صرف غذا از انجام این کار خودداری کنید.

ورزش کردن بلافاصله بعد از غذا

انجام ورزش برای سلامتی مفید است و هیچ کس دلش نمی‌خواهد با ورزش کردن به بدن خود آسیب برساند. شروع ورزش با مقدار زیادی غذا در معده، منجر به احساس خستگی و حتی ناراحتی معده می‌شود. اگر بلافاصله بعد از غذا خوردن شروع به ورزش کردن کنید، مانع از هضم غذا خواهید شد. بهتر است یک ساعت قبل از ورزش میان وعده‌ای کوچک(زیر ۲۰۰ کالری) میل کنید تا به بدنتان سوخت برسانید.

پوشیدن گن و لباس تنگ بلافاصله بعد از غذا

برخی افراد عادت به پوشیدن لباس‌های تنگ، گن و کمربندهای سفت دارند، متأسفانه این کار باعث بروز بیماری ریفلاکس و پیچ خوردن و مسدود شدن روده‌ها می‌شود. اگر کمربند بسته‌اید در حین صرف غذا آن را شل کنید.

شنا کردن بلافاصله بعد از غذا

اگر بعد از غذا خوردن به استخر رفته و شنا کنید، جریان خون به سمت دست‌ها و پاها افزایش یافته و خون کمی به معده می‌رسد، به همین دلیل سیستم گوارشی مختل می‌شود. توصیه می‌کنیم که تا دو تا سه ساعت بعد از صرف غذا شنا نکنید و از شیرجه زدن ناگهانی بپرهیزید چرا که این کار سبب انقباض ناگهانی و سریع رگ‌های خونی و افزایش فشارخون خواهد شد.

یک نخ سیگاری که بلافاصله بعد از غذا کشیده می‌شود، تأثیر چندین نخ در زمان عادی را دارد زیرا نیکوتین موجود در آن با اکسیژن اضافی مورد نیاز برای گوارش پیوند تشکیل می‌دهد و بدن نسبت به حالت عادی مواد سرطان‌زای بیشتری را جذب می‌کند

همه چیز درباره رژیم گولو و فواید آن در کاهش وزن

گروه بهداشت و سلامت– رژیم گولو یک رژیم ساده و در عین حال سالم برای کاهش وزن است فقط نکاتی دارد که در زمان رژیم برای نتیجه بهتر باید آنهارا رعایت کنید.

رژیم گولو یکی از رایج ترین برنامه‌های رژیمی برای کاهش وزن در سال ۲۰۱۶ است و از همان زمان کم کم در بین مردم رواج پیدا کرد و تیمی از پزشکان، داروسازان و دانشمندان در طول ۹ سال توانستند مکمل رژیم گولو را طراحی کنند. رژیم‌های ۳۰ روزه، ۶۰ روزه و ۹۰ روزه از رژیم گولو وجود دارد که در طی آن افراد مقدار زیادی از وزن خود را کاهش دادند. در این قسمت بیش از همیشه با این رژیم آشنا خواهید شد.

رژیم گولو چیست؟

رژیم غذایی گولو اساساً روی کاهش مقاومت به انسولین برای کاهش وزن تمرکز می‌کند و در نتیجه سوخت و ساز را افزایش می‌دهد و وزن فرد راحت تر کاهش پیدا می‌کند. رژیم گولو به افراد اجازه می‌دهد که بیشتر غذا بخورند و سطح گلوکز را تنظیم کنند و متابولیسم خود را بالا ببرند اما هیچ شمارشی برای کالری وجود ندارد. فقط این افراد باید غذاهای سالم بخورند و به طور مداوم ورزش کنند و مکمل‌های مربوطه را برای کاهش وزن مصرف کنند.

رژیم گولو چگونه عمل می‌کند؟

مکمل گولو ترکیبی از هفت عصاره گیاهی و سه ماده معدنی است که به کاهش وزن کمک می‌کند. جزء اصلی رژیم گولو روی کاهش کالری که کاهش وزن همراه با ورزش در تمرکز نمی‌کند، بلکه تمرکز آن روی خوردن غذای سالم است که بتواند تمام گروه های غذایی را شامل شود.

مکمل گولو شامل منیزیم، زینک و کرومیوم است که ماده معدنی اصلی برای حساسیت انسولین هستند. همچنین این مکمل رژیمی به کاهش سطح تمایل فرد به قند و تنظیم هورمون‌ها برای کنترل گرسنگی و افزایش انرژی و مقاومت بدن کمک می‌کند.

آیا رژیم گولو می‌تواند به کاهش وزن کمک کند؟

رژیم گولو فرد را تشویق می‌کند که عادات سالم غذایی و ورزش کردن منظم را در پیش بگیرد. این دو عامل در صورت تکرار بالا قطعاً به کاهش وزن کمک می‌کند. مطالعات زیادی در این زمینه نشان می‌دهد طولانی مدت وزن را کاهش خواهد داد.

چه غذاهایی بخوریم؟

اگر می‌خواهید وزن خود را از طریق پیروی از رژیم گولو کاهش دهید، در این قسمت لیستی از مواردی را به شما معرفی می‌کنیم که می‌توانید در این رژیم استفاده کنید.

گیاهان گندمی: برنج قهوه ای، کوینوا، جو، پاستای با غلات کامل، گندم

پروتئین ها: گوشت گاو، گوشت مرغ، ماهی.

سبزیجات: هر گونه سبزیجات فصلی تازه.

میوه: هرگونه میوه فصلی تازه، لبنیات، پنیر، شیر، پنیر کاتیج، ماست، کره، بستنی.

مواد غذایی که باید از آن ها دوری کرد:

غذاهای فرآوری شده: چیپس، کراکر.

گوشت قرمز: گوشت‌های پرچرب قرمز.

نوشیدنی های شیرین: نوشابه، نوشیدنی ورزشی، آب ویتامینه و آبمیوه‌های فرآوری شده.

فواید رژیم غذایی گولو: افزایش سطح ورزش

حذف غذاهای فرآوری شده و خوردن غذاهای سالم

خوردن وعده‌های متعادل و تمرین عادات سالم

تمرکز این رژیم روی مصرف غذاهایی از هر نوع گروه غذایی

تشویق فرد به مصرف بیشتر سبزیجات و میوه‌ها

چربی‌های سالم و پروتئین که نه تنها شامل ویتامین ها و مواد معدنی هستند، بلکه فرد را مدت زمان طولانی‌تری سیر نگه می دارند.

تمرکز روی خوردن یک الی دو وعده حاوی غلات کامل برای کنترل گرسنگی.

مضرات رژیم گولو

هیچ شواهد علمی وجود ندارد که مکمل رژیم گولو بتواند مستقیماً به کاهش وزن فرد کمک کند.

هنوز تحقیقات در مورد این رژیم بسیار کم است.

دنبال کردن این رژیم هزینه نسبتا بالایی دارد.

آگهی تصمیمات شرکت اعتماد گستران ساویش کیش(سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۹۲۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۶۹۱۹۷۴

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۲ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱–آقای میثاق پیرزاده با کد ملی ۰۰۷۶۳۳۰۶۷۲ به سمت مدیر عامل و نایب رئیس هیئت مدیره، محسن اذری دولتخانه با کدملی ۰۰۷۱۱۰۵۴۵۱ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای نریمان کازرونی با کدملی ۰۴۵۱۵۲۳۴۵۸ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲–کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت با امضا ءثابت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره یا عضو هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و اوراق عادی و اداری با امضاءمدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

شیمافرج زاده–سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت توسعه اهورا مهر هخامنشیان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۳۱۹ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۰۵۳۳۸۴

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۹ و استعلام به عمل آمده از مدیریت محترم بازرگانی سازمان به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۴۰۳۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۸، موضوع شرکت بشرح ذیل تغییر یافت: «خرید و فروش و اجاره املاک و مستغلات و زمین و ساختمان با کاربری های مختلف و معرفی متعالمین و طرفین معامله به یکدیگر و تسهیل معاملات املاک و ارائه خدمات ملکی و سرمایه گذاری.» و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

شیمافرج زاده–سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت سازه بنیان جاوید کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۸۴۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۸۶۸۹۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده ۱۴۰۲/۰۱/۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱–آقای علیرضا عالی زاده با کد ملی ۲۳۰۱۰۷۱۹۰ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، خانم آزاده غیاثی نژاد با کد ملی ۳۰۶۰۱۳۰۲۷۲ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای ناصر مسافر زاده با کد ملی ۱۹۵۰۳۸۲۸۲۶ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲–کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور از قبیل چک؛ سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء رئیس و نایب رئیس هیئت مدیره به همراه مهر شرکت و کلیه مکاتبات عادی شرکت با امضاء مدیر عامل یا یکی از اعضای هیئت مدیره و مهر شرکت معتبر می باشد.

شیمافرج زاده–سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت کندو کاو انرژی پارس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۹۴۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۲۲۱۷۱۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱–ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به ۱۴۰۰/۱۲/۳۰ به تصویب رسید.

۲–موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت اصول نگر آریا (حسابداران رسمی) با شماره شناسه ۱۰۱۰۳۵۵۹۰۲۴ را بعنوان بازرس اصلی و آقای محمد صادق رضایی با شماره ملی ۱۷۲۸۵۸۸۶۱۸ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب گردید.

شیمافرج زاده–سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت آوش بنا گستر کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۷۲۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۱۶۰۷۸۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۰، آقای شهاب زمانی به کد ملی ۴۶۵۰۶۳۲۹۰۰ دارنده ۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریالسهم الشرکه با پرداخت مبلغ ۱۴,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریالبه صندوق شرکت میزان سم الشرکه خود را به ۱۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال وآقای رحمت الله زمانی به کد ملی ۴۶۵۰۷۳۹۸۳۷ دارنده ۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه با پرداخت مبلغ ۱۴,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به صندوق شرکت میزان سهم الشرکه خود را به ۱۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۳۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

شیمافرج زاده–سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات مؤسسه بنیاد موقوفه علمی فرهنگی ابوفاضل

ثبت شده به شماره ۳۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۱۸۰۴۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۰، آقای شهاب زمانی به کد ملی ۴۶۵۰۶۳۲۹۰۰ دارنده ۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریالسهم الشرکه با پرداخت مبلغ ۱۴,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریالبه صندوق شرکت میزان سم الشرکه خود را به ۱۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال وآقای رحمت الله زمانی به کد ملی ۴۶۵۰۷۳۹۸۳۷ دارنده ۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه با پرداخت مبلغ ۱۴,۹۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به صندوق شرکت میزان سهم الشرکه خود را به ۱۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۳۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

شیمافرج زاده–سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت بهسا طلایی کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۸۲۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۲۷۷۶۲۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱–آقایان مصطفی کوپایی،کیوان عریضی و خانم گلشن کوپایی و خانم نیلوفر عریضی به سمت اعضای هیأت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲–به استناد صورتجلسه هیات مدیره مذکور:آقای کیوان عریضی با کدملی ۱۲۸۷۶۷۳۴۹۱ به سمت مدیر عامل و عضوهیئت مدیره،آقای مصطفی کو پایی با کد ملی ۱۲۸۷۶۱۵۶۱۹ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم گلشن کو پایی با کد ملی ۱۲۷۰۵۱۴۸۲۲ به سمت نائب رئیس هیات مدیره و خانم نیلوفر عریضی با کد ملی ۱۲۷۱۱۰۴۴۷۴ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۳–کلیه اسناد اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک،سفته،بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل و رئیس هیات مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

٤–اقای پیمان باوند پور با کدملی ۳۲۵۳۷۶۶۸۱ بعنوان بازرس اصلی و خانم معصومه کرمعلیان سیچانی با کد ملی ۱۲۸۹۰۸۱٤۸٤ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۵–روزنامه کثیرالانتشار ابرار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب شد.

شیمافرج زاده–سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی افزایش سرمایه شرکت توسعه و نوآوران ارکان کیش (سهامی عام)

ثبت شده به شماره ۱٤٤۸۹ و شناسه ملی ۱٤۰۱۰٦۷۱۹٤۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱٤۰۱/۰٦/۲٤ و صورتجلسه هیات مدیره مورخ ۱٤۰۲/۳/۲ سرمایه شرکت از مبلغ ۹۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریالبه مبلغ ۷۰۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۷۰۵,۰۰۰,۰۰۰ سهم عادی ۱۰۰۰ ریالی با نام افزایش یافت (از طریق واریز نقدی به مبلغ ٦۱۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال طی گواهی بانکی به شماره ۰۱۰۱/۱۰۸٦/ب د مورخ ۱٤۰۲/۰۳/۰۳) در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

شیمافرج زاده–سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت هواپیمایی طوس پارسیان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱٤۰۱۹ و شناسه ملی ۱٤۰۰۹۱۰٤۸٤۹

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱٤۰۲/۰۲/۰۹ و تاییدیه سرپرست دفتر نظارت بر فرو دگاه ها ،شرکت ها و مؤسسات هوانوردی به شماره ۲٤۱۲۰۲۹۵۲۲ مورخ ۱٤۰۲/۰۲/۳۱ اختیارات و وظایف هیئت مدیره در خصوص بندهای ۱ تا ۱٤ از ماده ٤۰ اساسنامه به مدیر عامل تفویض گردید.

شیمافرج زاده–سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تأسیس شرکت آژمان گشت کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱٤۷۵٦ و شناسه ملی ۱٤۰۱۲۳۱۱۹۷۳

با عنایت استعلام اخذ شده از مدیریت محترم بازرگانی سازمان بر اساس بند٦ ماده ۷ ضوابط ثبت شده شرکتها به شماره ۱٤۰۱/۳۸۰۱۱٦٦۸٦ مورخ ۱٤۰۱/۱۰/۱۰ و تائیدیه مدیر نظارت بر خدمات و مراکز گردشگری کیش به شماره ۱٤۰۱/۳۸۰۱۱۸٦۹۳ مورخ ۱٤۰۱/۱۱/۱۲ و خلاصه اساسنامه و شرکت نامه شرکت فوق که در تاریخ ۱٤۰۲/۰۳/۲۳ تحت شماره ۱٤۷۵٦ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیر الانتشار آگهی میشود.

۱– موضوع شرکت: تشکیل دفتر خدمات مسافرتی بند (ب) در زمینه ارائه خدمات توریستی، اخذ رویداد، ذخیره مکان، ترانسفر مسافران و گرشگران در قالب تور و هر گونه خدمات ایرانگردی و جهانگردی، ارائه خدمات گردشگری به گردشگران داخلی و خارجی، برگزاری نمایشگاه ها و سمینارهای تخصصی و بین المللی مرتبط با گردشگری، برگزاری تورهای تفریحی و گردشگری،ارائه خدمات گردشگری در قالب سایت اینترنتی و فضای مجازی پس از اخذ مجوزهای لازم ،ایجاد شعبه در داخل و خارج از کشور، اخذ قراردادها و پیمانکاری و مشارکت و سرمایه گذاری و انعقاد قرارداد با کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی، اخذ وام و تسهیلات ریالی و ارزی از بانکها و موسسات مالی و اعتباری داخلی و خارجی.

۲–مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، بازار مریم، خیابان کمیل، طبقه همکف، واحد ۲، کدپستی:۷۹٤۱۷۷۳۹۱۷

۳–میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال.

٤–مدت اعتبار شرکت: ازتاریخ ثبت به مدت نامحدود .

۵–مدیران شرکت: آقای اردلان امینی خوئی به شماره ملی ۰۰۷۹٦۹۸٦۲۱ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، خانم ارغوان امینی خوئی به شماره ملی ۰۰۱۷٤۱۲۳۵۸ به سمت رئیس و عضو هئیت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

٦–دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی و سایر نامه های عادی و اداری با امضای آقای اردلان امینی خوئی به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

شیمافرج زاده–سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت فرصت کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ٦٦٤۰ و شناسه ملی ۱۰۸٦۱۵٦٤۷۱۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱٤۰۱/۱۲/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱–موسسه حسابرسی آذرین حساب حسابداران رسمی با شناسه ملی ۱۰۱۰۰٦۰۳۲۷۰ بعنوان بازرس اصلی و خانم فرزانه مروت پور با کدملی ٤۳۲٤٦۵۲۲۱۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی (۱٤۰۱) انتخاب شدند.

۲– روزنامه کثیر الانتشار ابرار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب شد.

شیمافرج زاده–سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

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