پاییز فصل خوردن غذاهای گرم و تر است؛

خواص آفتاب پاییز برای سلامت جسم و آرامش روان

■ آفتاب پاییزی فوایدی برای انسان دارد که دانستنش شگفت زده‌تان خواهد کرد، پس باید از زمان کوتاهی که خورشید در فصل پاییز در آسمان است به نحو مطلوب استفاده کنید.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- فواید آفتاب پاییزی را نمی‌توان نادیده گرفت، چراکه تأثیرات مهم نور خورشید در فصل پاییز بر سلامتی انسان‌ها فوق العاده است. در این فصل، با کمبود نور خورشید و بیشتر در معرض نور مصنوعی یا صفحه‌های نمایش الکترونیکی بودن، مشکلات جدی برای سلامت ما ایجاد می‌شود. خواص آفتاب در فصل پاییز نیز شامل مواردی است که می‌تواند بر سلامت جسم و روانشناختی انسان‌ها تأثیر بگذارد که در ادامه این بخش به برخی از این خواص اشاره می‌کنیم.

تأثیر مثبت بر روحیه

نور آفتاب در فصل پاییز همچنان می‌تواند بر روحیه افراد مؤثر باشد. افرادی که در این فصل به میزان کافی نور آفتاب دریافت نمی‌کنند، ممکن است احساس افت انرژی و افسردگی کنند. بنابراین، قرار گرفتن در فضاهای باز و جذب بیشتر نور آفتاب در این فصل، بهبود مزاج و افزایش انرژی را به همراه دارد.

تقویت سیستم ایمنی

نور آفتاب مهمترین منبع ویتامین D برای بدن انسان است. این ویتامین در تقویت سیستم ایمنی نقش دارد و می‌تواند در مقابله با عفونت‌ها و بیماری‌ها کمک کند. در فصل پاییز، که نیاز به ویتامین D افزایش می‌یابد، دریافت نور آفتاب به عنوان یک منبع طبیعی از این ویتامین بسیار مهم است. قبلا هم گفته شد که اجتناب از نور خورشید می‌تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کند، در حالی که مصرف مناسب ویتامین D می‌تواند سیستم ایمنی را تقویت کرده و خطر ابتلا به عفونت‌ها و آنفلولانزا را کاهش دهد.

افزایش میزان انرژی

روزهای کوتاه‌تر و ساعات بیشتر تاریکی در فصل پاییز ممکن است به افراد احساس خستگی و کاهش انرژی بدهد. دریافت نور آفتاب در طول روز می‌تواند به افزایش سطح انرژی کمک و در مقابل این احساسات منفی مقاومت ایجاد کند.

کاهش استرس

متغیرهای محیطی مانند نور آفتاب می‌توانند به کاهش استرس و اضطراب کمک کنند. تنفس عمیق در فضای باز در معرض نور آفتاب می‌تواند احساس آرامش را بیشتر کند.

جلوگیری از اختلالات خواب

عدم دریافت نور خورشید به مدت طولانی و قرار گرفتن در معرض نور مصنوعی می‌تواند باعث مشکلات جدی در خواب شود. این وضعیت ممکن است ریتم شبانه‌روزی و ساعت داخلی بدن را نیز بهم بزند برای همین دریافت نور کافی خورشید در فصل پاییز، به عنوان عاملی برای جلوگیری از اختلال خواب، ضروری است.

پیشگیری از افسردگی

اختلال عاطفی فصلی در فصل‌های سرد سال بیشتر اتفاق می‌افتد و افرادی که به علت کمبود ویتامین D ناشی از عدم دریافت نور خورشید در این فصل‌ها فقر ویتامینی دارند، در معرض خطر افسردگی بیشتری هستند. کمبود ویتامین D با کاهش سروتونین و افسردگی ارتباط مستقیم دارد و شما با جذب بیشتر نور خورشید در فصل پاییز، می‌توانید با این مشکل مقابله کنید.

جلوگیری از افزایش وزن

نور خورشید منجر به تامین اسید نیتریک - که سیستم تنظیم سوخت و ساز بدن را تنظیم می‌کند - شده و از پرخوری جلوگیری می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند افزایش وزن را کاهش دهد و از دیابت جلوگیری کند.

اگر شخص کم خونی دارد باید اصلاح شود و اگر خیلی لاغر و ضعیف و نحیف است بایستی از غذاهای مقوی مولد خون مانند آبگوشت، حلیم، کباب چنجه، کباب دل مرغ، شیربرنج خوب پخته شده به همراه مربای سیب، به یا انگور میل کند، خوردن آب سیب به همراه یک قاشق شیره انگور هم بسیار کمک می‌کند.

کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان

تحقیقات نشان داده‌اند که مردانی که دچار کمبود ویتامین D ناشی از عدم دریافت نور خورشید هستند، دو برابر بیشتر از سایرین در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارند. از این رو، قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند خطر ابتلا به سرطان‌های سینه، پروستات، و بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش دهد.

جلوگیری از درد استخوان

افرادی که از کمبود ویتامین D به دلیل عدم دریافت نور خورشید رنج می‌برند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به آرتریت و فیبرومیالژیا (درد مزمن عضله و خستگی) قرار دارند. ویتامین D برای ساخت استخوان‌ها ضروری است و بدون آن، استخوان‌ها به‌طور مناسب رشد نمی‌کنند.

پاییز فصل خوردن غذاهای گرم و تر

در همین راستا پژوهشگر طب ایرانی، درباره تغذیه فصل پاییز با مزاج سرد و خشک، توضیحاتی داد.

سید مهدی میرغضنفری، با اشاره به سرد و خشک بودن مزاج فصل پاییز، گفت: در این فصل به دلیل تغییر خصوصیات آب و هوایی و دمایی برخی از مشکلات و بیماری‌های جسمی و روحی مانند آلرژی‌ها، مشکلات گوارشی، مفصلی، تنفسی، افسردگی یا سرخوشی و ...، بیشتر رخ می‌دهد که می‌توان با رعایت تدابیر فصل پاییز از برخی مشکلات جلوگیری کرد.

وی افزود: اشخاص سوداوی یا با غلبه سودا، باید در این فصل از غذاهای با طبع گرم و تر مانند آبگوشت، کباب، گوشت گوسفندی، گوشت شتر، کبک و بلدرچین، تخم‌مرغ آب پز و عسلی یا نیمرو، گندم و محصولات آن مانند نان، بلغور گندم، آش و حلیم، نخود و لوبیا و غذاهای حاوی آنها، نان سنگک با مختصری کره یا روغن حیوانی بیشتر استفاده کنند. همچنین خوردن مواد شیرین مانند شیره خرما و انگور، نبات، عسل، مرباهای خانگی، میوه‌های شیرین، کشمش، انگور، به، سیب، خربزه، انجیر تازه، توت تازه، توت خشک و سبزیجاتی مانند ریحان و ترخون، تنقلات مانند بادام و بادام زمینی، فندق، فرنی بادام، حریره بادام و افزودنی‌هایی مانند هل، دارچین و زنجبیل باعث می‌شود بدن این افراد گرم شود و رطوبت پیدا کند و سودای زیاد، کم‌کم دفع شود.

میرغضنفری با اشاره به اینکه در این فصل، بروز یبوست به معنی خشکی بدن و کلاً خشکی مزاج شامل خشکی پوست و مغز بیشتر می‌شود که از مصادیق شایع آن یبوست گوارشی است، گفت: یبوست با تجمع مواد زائد در بدن، زمینه عفونت‌های ویروسی و غیره از جمله سرماخوردگی را فراهم می‌کند و به همین دلیل در این فصل باید ملین‌های رو به گرم همچون انجیر، گلابی، روغن زیتون یا روغن بادام شیرین و شکر سرخ در شیر داغ بیشتر مصرف شوند. همچنین روغن مالی روی شکم با روغن زیتون یا روغن بادام شیرین در جهت عقربه‌های ساعت نیز می‌تواند به رفع یبوست و خشکی کمک کند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش توصیه کرد: افراد از روغن بادام شیرین در بینی خود بچکانند، زیرا در این فصل رطوبت مغز مقداری کم می‌شود و چکاندن روغن در بینی و یا ماساژ روغن بر روی صورت و پیشانی، به تعدیل مزاج مغز و سر در فصل پاییز و کاهش مشکلات عصبی همچون افسردگی، بی خوابی، عصبی شدن و ...، کمک می‌کند. وی افزود: در این فصل، استحمام با آب گرم همراه با روغن مالی در حمام با روغن‌هایی مانند روغن بادام شیرین یا بابونه یا کنجد هم به پیشگیری از بروز خشکی‌های پوست و لطیف و حالت‌پذیر ماندن پوست در پاییز کمک می‌کند، زیرا در این فصل بسیاری از افراد به خشکی پوست، خارش، اگزما، خونریزی و ترک پوست دچار می‌شوند. همچنین استفاده از بوهای خوش مانند بوی عنبر، گلاب و گل‌هایی مانند نرگس و ایجاد حالت فرح و شادی در این فصل توصیه می‌شود تا از بروز مشکلات روحی و روانی در این فصول پیشگیری شود.

میرغضنفری با اشاره به اینکه در فصل پاییز سرماخوردگی و آنفلوانزا شایع هستند و مهم‌ترین اصل در درمان، اصلاح مزاج و سبک زندگی متناسب با مزاج و تقویت بدن است؛ تاکید کرد: حتما اگر کسی ضعف دارد باید قوای بدنی خود را با خوردن خوراکی‌های مقوی مثل حریره و شیره بادام، آب و رب سیب و به، زردک پخته شده، نخودآب تقویت کند. این پژوهشگر طب ایرانی تصریح کرد: اگر شخص کم خونی دارد باید اصلاح شود و اگر خیلی لاغر و ضعیف و نحیف است بایستی از غذاهای مقوی مولد خون مانند آبگوشت، حلیم، کباب چنجه، کباب دل مرغ، شیربرنج خوب پخته شده به همراه مربای سیب، به یا انگور میل کند، خوردن آب سیب به همراه یک قاشق شیره انگور هم بسیار کمک می‌کند. وی افزود: آب عسل با یا بدون آبلیمو روزی تا دو لیوان به صورت جرعه جرعه مخصوصاً در موارد ضعف، صبح ناشتا یا گاهی بعد از غذا نیز می‌تواند به تقویت قوای فرد کمک کند.

این متخصص فیزیولوژی اظهار داشت: اگر فردی استرس‌های سنگین دارد یا خواب خوبی ندارد، حتماً بایستی اصلاح شود چراکه تمامی این عوامل می‌تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند و شخص مستعد بیماری‌های سرماخوردگی و آنفلوانزا می‌شود. ورزش ملایم در فصل پاییز حدود ظهر یا بعد از ظهر (که هوا متعادل‌تر است و سرمای زیاد را ندارد) نیز برای تقویت سیستم ایمنی توصیه می‌شود.

معرفی سالم‌ترین جایگزین قند توسط محققان

گروه بهداشت و سلامت- افزایش مداوم چاقی در سرتاسر جهان بر نیاز به جایگزین‌های سالم‌تر قند تاکید می‌کند.

تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که برخی از شیرین کننده‌های مصنوعی به طور بالقوه می‌توانند باعث مشکلات سلامتی شوند.

محققان دانشگاه وین اتریش دریافتند که مصرف شیرین کننده مصنوعی سوکرالوز در مقایسه با مصرف شکر باعث افزایش سطح اندوتوکسین باکتریایی در بدن نمی‌شود.

یک مطالعه جدید در اتریش بررسی کرد که چگونه شیرین کننده مصنوعی سوکرالوز بر سلامت روده ما تأثیر می‌گذارد و نشان داد که ممکن است جایگزین ایمن تری برای مصرف قند باشد.

در چند سال گذشته، جایگزین‌های مختلفی برای قند در دسترس بوده است، از جمله آسپارتام، سوکرالوز، اریتریتول، و عصاره‌های برگ استویا.

در حالی که سازمان غذا و دارو آمریکا همه جایگزین‌های قند را برای استفاده در غذاها تأیید می‌کند، تحقیقات قبلی نشان داده است که برخی از شیرین‌کننده‌های مصنوعی به طور بالقوه می‌توانند باعث مشکلات سلامتی مانند افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، تغییرات در میکروبیوم روده و افسردگی شوند.

اکنون، محققان دانشگاه وین در اتریش دریافتند که شیرین کننده مصنوعی سوکرالوز در مقایسه با مصرف قند، که به عنوان ساکارز نیز شناخته می‌شود، افزایشی در سطح اندوتوکسین باکتریایی در بدن ایجاد نمی‌کند.

سوکرالوز یک شیرین کننده مصنوعی است که با نام Splenda به فروش می‌رسد.

اگرچه سوکرالوز در سال ۱۹۷۶ کشف شد، اما تا سال ۱۹۹۸ توسط سازمان غذا و دارو آمریکا تأیید نشد.

سوکرالوز حاوی کالری نیست، اما از فرآیندی ساخته می‌شود که با استفاده از قند واقعی شروع می‌شود. گروه‌های خاصی در قند با اتم‌های کلرید جایگزین می‌شوند. به همین دلیل، بیشتر سوکرالوز بدون تجزیه از بدن عبور می‌کند و کالری آن را صفر می‌کند.

مطالعات قبلی نشان می‌دهد که سوکرالوز در مقایسه با شکر و سایر شیرین کننده‌های مصنوعی به کاهش وزن بدن کمک می‌کند.

با این حال، تحقیقات دیگر می‌گویند سوکرالوز ممکن است اثرات منفی بر بدن داشته باشد، مانند افزایش مقاومت به انسولین و التهاب کبد.

آگهی تصمیمات شرکت نیتانیک سرمایه کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۱۴۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۵۶۹۱۶۴

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده ۱۴۰۲،۰۵،۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید.

۱- آقای سید علی معین شیرازی به شماره ملی ۴۷۲۰۷۳۶۷۱۸ دارنده ۶۶،۶۶۶،۶۶۶ ریال سهم الشرکه، و آقای محمد رضا مشیری به شماره ملی ۰۰۵۶۴۸۵۳۰۱ دارنده ۶۶،۶۶۶،۶۶۷ ریال سهم الشرکه هر یک با دریافت کلیه سهم الشرکه خود از صندوق شرکت از شرکت خارج و منبعد هیچگونه حق و سمتی در شرکت ندارد. و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۳۳۳،۳۳۳،۳۳۳ ریال به مبلغ ۲۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال کاهش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

۲- سعید زریان به شماره ملی ۰۰۴۷۷۴۵۷۷۰ به سمت مدیر عامل، خانم زینت حاجی نظری به شماره ملی ۲۱۴۱۶۰۰۶۲۶ به سمت رئیس هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۳-کلیه اسناد و مدارک و اوراق بهادار با امضاء مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

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

آگهی تصمیمات شرکت گراند هتل کیش(سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۷۹ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۸۲۱۹

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۴،۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای اسداله قاسم پور فردیان با کد ملی ۲۲۹۱۷۷۴۹۴۸ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره، آقای سید محمد هادی ایران بان فرد با کد ملی ۲۲۹۹۰۳۸۷۷۹ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقای سید بهشاد شفاعتیان با کد ملی ۲۲۸۲۳۲۶۰۴۰ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اوراق بهادر و اسناد تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، و عقود اسلامی و کلیه اوراق عادی و اداری با امضاء رئیس هیئت مدیره و مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳-خانم صدیقه یزدان پناه به شماره ملی ۳۳۹۱۹۸۳۱۰۸ به سمت بازرس اصلی و آقای سید محمد هادی هاشمی به شماره ملی ۲۴۵۲۲۳۶۱۹۵ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.

۴- روزنامه کثیر الانتشار 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 مهر تابان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۲۵۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۰۸۲۸

به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای علی اصغر حاج زمانی با کد ملی ۰۰۴۷۳۳۹۴۴۶ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای محمدرضا بخشی با کد ملی ۰۷۹۳۰۹۶۰۷۳ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم صنم مشرق زمینی با کد ملی ۲۵۹۴۲۵۱۷۶۳ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال 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 امضاء یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- صورتهای سال مالی منتهی به سال ۱۴۰۱ به تصویب رسید.

۴- روزنامه کثیر الانتشار اطلاعات 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 بندرسازی وساختمانی بهمبر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۳۶۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۷۷۶۸۰۶

به استناد صورت جلسات مجمع عمومی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای محمدرضا بخشی به کد ملی ۰۷۹۳۰۹۶۰۷۳ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره و آقای علی اصغر حاج زمانی به کد ملی ۰۰۴۷۳۳۹۴۴۶ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم صنم مشرق زمینی با کد ملی ۲۵۹۴۲۵۱۷۶۳ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اوراق و اسناد از قبیل چک، سفته، بروات، و قراردادهای تعهدآور و غیره با امضای یکی از اعضای هیئت مدیره منفردا همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- روزنامه کثیر الانتشار اطلاعات 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 بهره برداری و مدیریت پتروپارس آریا کیش(سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۷۷۹۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۶۱۸۴۴

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲،۰۳،۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱. صورتهای مالی سال مالی منتهی به ۲۰۲۲،۱۲،۳۱ میلادی به تصویب رسید.

۲. سازمان حسابرسی با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۱۳۶۳۳۲ بعنوان حسابرس مستقل و بازرس قانونی و آقای حسن رضائی با کد ملی ۳۹۳۲۵۰۱۶۷۵ بعنوان بازرس علی البدل برای سال مالی ۲۰۲۳ میلادی انتخاب شدند.

۳. روزنامه کثیر الانتشار اطلاعات 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 کشتیرانی کیش(سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۴۵ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۴۸۸۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲،۰۲،۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱. صورت سود و زیان، صورت تغییرات در حقوق مالکانه و صورت جریان های نقدی برای سال منتهی به ۱۴۰۲،۱۲،۲۹ به تصویب رسید.

۲. مؤسسه حسابرسی و خدمات مالی حافظ گام (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۸۴۰۳۵ بعنوان حسابرس و بازرس اصلی و موسسه حسابرسی و بهبود سیستم های مدیریت حسابرسین با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۱۶۹۹۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۳. روزنامه کثیر الانتشار اطلاعات و روزنامه 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 رستورانهای زنجیره ای بوف کیش(سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۰۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۷۵۰۵

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۳،۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱-آقای سید امید حجت به شماره ملی ۰۰۵۵۹۰۵۶۳۳ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای مسعود امیدی مقیم به شماره ملی ۰۰۴۸۴۵۰۹۷۹ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره، آقای محمد حسین مصلح نیا به شماره ملی ۲۲۸۰۱۶۵۶۷۸ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.

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 مدیر عامل با رئیس هیئت مدیره هر کدام به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳-آقای محسن عزیزی به شماره ملی ۰۰۷۶۳۳۲۴۵۴ بعنوان بازرس اصلی و خانم الهام یدالهی به شماره ملی ۰۰۸۱۷۴۵۴۷۸ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۴-روزنامه کثیر الانتشار 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 کولاک فرانیروی کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۸۰۸ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۵۲۲۲۴۷

خلاصه اساسنامه و شرکتنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲،۰۶،۰۵ تحت شماره ۱۴۸۰۸ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیر الانتشار آگهی میشود.

۱- موضوع شرکت: طراحی، اجرا، نصب و راه اندازی سرویس و نگهداری، تعمیرات واردات و صادرات، خرید و فروش انواع قطعات و سیستمهای تأسیسات، برودتی، آبی، برقی، مخابراتی، مکانیکی، رایانه ای و انجام کلیه امور خدماتی، عمران و ساختمان و قرارداد با کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی.

۲-مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، میدان هرمز، مجتمع خدماتی بازار هرمز، غرفه ۲۳۱ (ثبتی ۳۱) کدپستی ۷۹۴۱۶۵۸۸۸۶

۳- میزان سرمایه شرکت: ۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال.

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

۵-مدیران شرکت: آقای داراب زمانی به شماره ملی ۴۶۵۰۶۳۸۵۶۹ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره و خانم اعظم زمانی به شماره ملی ۴۶۵۰۴۹۵۲۲۹ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۶-دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها، عقود اسلامی و مکاتبات عادی و اداری با امضای مدیر عامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

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

آگهی تصمیمات شرکت کالای نفتی المشرق کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۶۰۵ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۲۴۶۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه ۱۴۰۲،۰۴،۲۹ آقای شهریار شاه محمدی با کد ملی ۰۰۶۲۵۹۵۶۷۹ عنوان بازرس اصلی و آقای حمیدرضا احمدلو با کد ملی ۰۴۵۰۲۰۱۶۵۱ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

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

آگهی تغییرات شرکت رنت کار کوثر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۲۴۴۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۴۰۸۶۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲،۰۲،۲۷، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، میدان پردیس، هتل آرامیس پلاس، غرفه ۳، کدپستی ۷۹۴۱۸۹۳۵۴۵ تغییر یافت 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 هخامنش ایرانیان کیش(سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۷۸۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۱۶۹۵۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲،۰۴،۳۰، ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به ۱۴۰۱،۱۲،۲۹ به تصویب رسید.

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