از میزان مصرف روزانه تا بهترین نمک؛

وقتی نمک دیابت می آورد!

■ پژوهشی جدید از دانشگاه تولین نشان می دهد که کاهش مصرف نمک نیز می تواند به پیشگیری از آغاز دیابت نوع ۲ کمک کند...

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت– افزایش شیوع جهانی دیابت نوع ۲ یک نگرانی قابل توجه در زمینه مراقبت از سلامت و یکی از دلایل اصلی مرگ و میر است. هر ساله مرگ بیش از یک میلیون نفر به بیماری دیابت نسبت داده می شود.نمک بیش از حد نیز می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش دهد

پژوهش منتشر شده در سال ۲۰۲۰ نشان داد که ۴۶۲ میلیون نفر در سال ۲۰۱۷ به دیابت نوع ۲ مبتلا شده اند که نرخ شیوع ۶۰۵۹ مورد در هر ۱۰۰۰۰۰ نفر را نشان می دهد. پیش بینی می شود تا سال ۲۰۳۰، دیابت نوع ۲ به ۷۰۷۹ مورد در هر ۱۰۰۰۰۰ نفر افزایش یابد.

به افرادی که در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند، مانند بزرگسالان بالای ۴۵ سال و افراد چاق، اغلب توصیه می شود که مصرف قند خود را محدود کرده، یک رژیم غذایی متعادل را دنبال کرده و به طور منظم ورزش کنند.

اکنون، پژوهشی جدید از دانشگاه تولین آمریکا نشان می دهد که کاهش مصرف نمک نیز می تواند به پیشگیری از آغاز دیابت نوع ۲ کمک کند.

این مطالعه که در Mayo Clinic Proceedings منتشر شده است، نخستین مطالعه ای است که ارتباط بین نشانگر رفتاری افزودن نمک به غذاها و خطر ابتلا به دیابت نوع را بررسی کرده است.

به گفته دکتر لو چی، نویسنده ارشد مطالعه و مدیر مرکز پژوهشی چاقی دانشگاه تولین، ما از قبل می دانیم که محدود کردن مصرف نمک می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و فشار خون بالا را کاهش دهد، اما این مطالعه برای نخستین بار نشان می دهد که حذف نمک از روی میز نیز می تواند به پیشگیری از دیابت نوع ۲ کمک کند.

در شرایطی که پژوهشگران خاطر نشان کردند که به مطالعات بیشتری برای درک چرایی تاثیر مصرف نمک زیاد بر خطر دیابت نیاز است، این مطالعه ارتباطی بین مصرف نمک بیشتر و شاخص توده بدنی بالاتر (بی ام آی) نشان داده است.پژوهشگران دانشگاه تولان مصرف نمک برای بیش از ۴۰۰ هزار بزرگسال ثبت شده در زیست بانک بریتانیا (UK Biobank) را به مدت نزدیک به ۱۲ سال بررسی کردند.

بیش از ۱۳ هزار شرکت کننده که به طور منظم از نمک استفاده می کردند به دیابت نوع ۲ مبتلا شدند. این بیماری زمانی شکل می گیرد که بدن دیگر قند خون را به درستی تنظیم نکرده و منجر به مقاومت به انسولین می شود.

در مقایسه با شرکت کنندگانی که "هرگز/به ندرت" نمک مصرف می کردند، پژوهشگران دریافتند افرادی که "گاهی"، "به‌طور معمول" یا "همیشه" از نمک استفاده می کردند، به ترتیب ۱۳ درصد، ۲۰ درصد و ۳۹ درصد احتمال بیشتری دارد به دیابت نوع ۲ مبتلا شوند.

کلسی کاستا، متخصص و مشاور تغذیه به این نکته اشاره داشته که مصرف زیاد نمک می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را از طریق تاثیرگذاری بر موارد زیر افزایش دهد:

وزن
فشار خون
متابولیسم
التهاب

به گفته کاستا که در این مطالعه حضور داشت، مصرف بیش از حد نمک ممکن است تعادل در باکتری های روده را بر هم زده و به التهاب روده منجر شود. این شرایط می تواند به مقاومت به انسولین و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.

"التهاب می تواند به سلول ها و بافت ها در بدن آسیب رسانده و مقاومت به انسولین و اختلال در متابولیسم گلوکز را در پی داشته باشد."

چه رابطه ای بین نمک، چاقی و دیابت نوع ۲ وجود دارد؟

مصرف بیش از حد نمک با فشار خون بالا و افزایش وزن مرتبط است که خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می دهد.به گفته کاستا، امکان این شرایط وجود دارد زیرا مصرف زیاد نمک به ویژه در افراد چاق می تواند به افزایش مصرف کالری (و سدیم) منجر شود.

کاستا برای کمک به توضیح این که چرا مصرف نمک می تواند بر خطر دیابت تاثیر بگذارد، به نظریه جدیدی اشاره داشته که نشان می دهد فروکتوز، نوعی قند که در بسیاری از غذاها وجود دارد، می تواند با تاثیر بر متابولیسم سلولی و افزایش میل به غذاهای پر انرژی، به چاقی منجر شود.

به گفته کاستا، فروکتوز تنها از منابع غذایی سرچشمه نمی گیرد، بلکه می تواند توسط بدن از گلوکز ساخته شود، به ویژه زمانی که رژیم های غذایی پر نمک و کم آب مصرف می شوند. این افزایش تولید فروکتوز می تواند مقاومت به لپتین، هورمون تنظیم کننده اشتها را در پی داشته باشد.

"کاهش حساسیت بافت های بدن به لپتین می تواند به چاقی و عوارض متابولیکی مانند مقاومت به انسولین و سطوح چربی غیرطبیعی منجر شود زیرا تعادل انرژی و متابولیسم طبیعی بدن را مختل می کند."

آیا باید از نمک به طور کامل پرهیز کرد؟

در شرایطی که مصرف زیاد نمک ممکن است یک عامل خطر برای دیابت نوع ۲ باشد، کاستا معتقد است که افراد سالم تا زمانی که از مصرف بیش از حد نمک پرهیز کنند نباید زیاد نگران باشند.

بدن انسان برای حفظ تعادل مناسب مایعات، ارسال سیگنال های عصبی و کمک به انقباض و شل شدن ماهیچه ها به مقدار کمی سدیم نیاز دارد.

دنبال کردن عادات غذایی سالم و متعادل و نظارت بر منابع سدیم دیگر در رژیم غذایی اهمیت دارد. در همین راستا، مد نظر قرار دادن جایگزین های کم سدیم به جای نمک می تواند مفید باشد. این رویکرد نه تنها تغذیه آگاهانه را تقویت می کند، بلکه ارزش غذایی شما را بدون از بین بردن عطر و طعم آن افزایش می دهد.

آیا برخی نمک ها نسبت به بقیه سالم تر هستند؟

به گفته کاستا، نمک از یون های سدیم و کلرید تشکیل شده است، اما میزان سدیم در انواع مختلف نمک با توجه به منبع و روش فرآوری می تواند متفاوت باشد."یک قاشق چایخوری نمک آشپزخانه تقریبا ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم دارد. نمک هایی با اندازه کریستال های بزرگتر مانند نمک های دریایی و نمک های صورتی در هر قاشق چایخوری سدیم کمتری نسبت به نمک آشپزخانه دارند. کریستال های بزرگتر فضای بیشتری اشغال می کنند و بر همین اساس کریستال های کمتر در نتیجه سدیم کمتر در قاشق جای می گیرد."برخی نمک ها مانند نمک صورتی هیمالیا به عنوان گزینه هایی سالم تر معرفی می شوند زیرا حاوی مواد معدنی مانند منیزیم و پتاسیم هستند. اما حتی نمک های سالم تر نیز حاوی سدیم هستند.این مواد معدنی در مقادیر بسیار کم وجود دارند و برای کسب فواید تغذیه ای قابل توجه از آنها نیاز به مصرف مقدار بسیار زیادی نمک در روز است که می تواند به آثار نامطلوب سلامتی منجر شود.به گفته کاستا، از نظر وزن، همه انواع نمک تقریبا مقدار مشابهی سدیم دارند. در نهایت، تمام اشکال نمک در صورت مصرف بیش از حد می توانند در افزایش فشار خون نقش داشته باشند.

چه مقدار نمک در روز بیش از حد محسوب می شود؟

دستورالعمل های غذایی ۲۰۲۰–۲۰۲۵ آمریکا توصیه می کند که بزرگسالان مصرف سدیم روزانه خود را به کمتر ۲۳۰۰ میلی گرم محدود کنند. انجمن قلب آمریکا توصیه هایی مشابه دارد، اما به بزرگسالان مبتلا به فشار خون بالا توصیه می کند که مصرف نمک خود را به ۱۵۰۰ میلی گرم در روز کاهش دهند.

این شامل نمکی می شود که طی پخت و پز به غذا اضافه می شود و همچنین سدیمی که به طور طبیعی در غذاها وجود دارد.

همچنین، باید به این نکته اشاره داشت که مقدار ۲۳۰۰ میلی گرم نه یک هدف، بلکه بیشترین حد مجاز محسوب می شود. برای دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم تر، افراد باید مصرف کمتر سدیم را مد نظر قرار دهند. از این رو، توصیه انجمن قلب آمریکا به محدود کردن مصرف روزانه سدیم به ۱۵۰۰ میلی گرم هدف سالم تری محسوب می شود.

کاهش مصرف سدیم نه تنها از سلامت قلبی عروقی پشتیبانی می کند، بلکه در نتایج کلی سلامت بهتر بدن نیز نقش دارد.

جایگزین های کم سدیم برای نمک

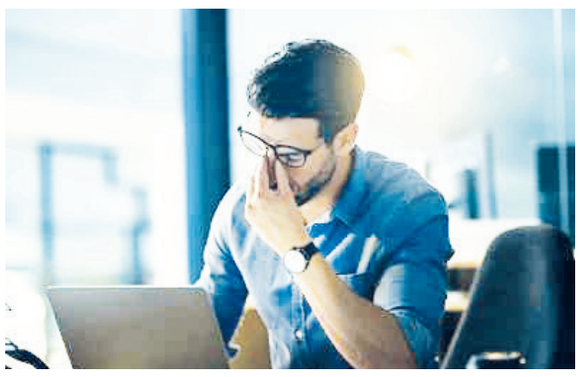
به گفته پژوهشگران دانشگاه تولان، مد نظر قرار دادن استفاده از جایگزین های کم سدیم برای نمک به ویژه برای افرادی که در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند، ایده خوبی است.

از جمله جایگزین های سالم و خوش عطر و طعم برای استفاده در پخت و پز و چاشنی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

گیاهان دارویی و ادویه ها
آبلیمو
سیر و پیاز
مخمر مغذی
چاشنی های ترکیبی بدون نمک

دنبال کردن عادات غذایی سالم و متعادل و نظارت بر منابع سدیم دیگر در رژیم غذایی اهمیت دارد. در همین راستا، مد نظر قرار دادن جایگزین های کم سدیم به جای نمک می تواند مفید باشد. این رویکرد نه تنها تغذیه آگاهانه را تقویت می کند، بلکه ارزش غذایی شما را بدون از بین بردن عطر و طعم آن افزایش می دهد.

تاثیر منفی نحوه نشستن بر حافظه!



گروه بهداشت و سلامت–نتایج یک تحقیق نشان داد که وضعیت بد بدن تاثیر غیرمنتظره‌ای بر تمام اعضای بدن و همچنین حافظه دارد.

قوز کردن شانه‌ها و قوس دادن به پشت در حین تایپ کردن در رایانه می تواند فشار بیشتری بر روی باسن، گردن و کمر شما وارد کند. این مورد نه تنها موجب ناراحتی می شود، بلکه وضعیت بدنی نامناسب می تواند بر سلامت جسمانی ما به روش‌های دیگری تاثیر بگذارد که شامل افزایش خطر سوزش سر دل، بی اختیاری ادرار یا یبوست است. هر چند این موارد ذکر شده همه چیز نیست اما باید بدانیم، وضعیت نامناسب بدن هنگام نشستن ممکن است بر انواع خاطراتی که به یاد می آورید نیز تاثیر بگذارد.

در تحقیق انجام شده در سال ۲۰۱۷ که در بیوفیدبک منتشر شد، محققان رابطه بین وضعیت بدن و یادآوری خاطرات مثبت یا منفی را بررسی کردند. خاطرات مثبت به‌عنوان خاطرات مرتبط با احساسات توانمندسازی یا خوش‌بینی شناسایی شدند. خاطرات منفی شامل احساسات درماندگی، ناامیدی یا شکست بودند.

پژوهشگران به بیش از ۲۰۰ دانشجوی کالج آموزش دادند که در حالت خمیده یا عمودی بنشینند در حالی که خاطرات منفی را در ذهن مجسم می کنند و سپس خاطرات مثبت را قبل از تغییر وضعیت و تکرار تمرین یادآوری حافظه در ذهن مرور کنند.

در حالی که یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگان خاطرات مثبت را در حالت ایستاده راحت‌تر به خاطر می‌آورند، ۸۶ درصد از دانشجویان گفتند که خاطرات منفی در حالت خمیده راحت‌تر در ذهن نقش می‌بندند. به این ترتیب، فردی که بیشتر روز خود را در حالت خمیده سپری می‌کند، ممکن است بیشتر بر روی خاطرات منفی تمرکز کند، بنابراین پژوهشگران بر اهمیت ارتقای آگاهی متخصصان سلامت روان در مورد وضعیت مناسب برای حمایت از بیماران در به حداقل رساندن علائم افسردگی تاکید کردند.کارشناسان موسسه بهداشت رفتاری مونتاری (Montare) که در این تحقیق شرکت نداشتند، دیدگاه بالقوه‌ای را در مورد این یافته‌ها ارائه کردند و توضیح دادند که وضعیت خمیده به‌طور سنتی حالتی از شکست را تجسم می‌دهد. همان انرژی ممکن است در افکار ما نفوذ کند و احساسات منفی و خاطرات ناخوشایند را برانگیزد برعکس، ایستادن در حالت قدرتی که اغلب در تمرین‌های یوگا دیده می‌شود احساس اعتماد به نفس و قدرت درونی فرد را افزایش دهد. وضعیت نامناسب بدن، افراد بسیاری را در سراسر جهان تحت تاثیر قرار می‌دهد. در تحقیق منتشرشده در سال ۲۰۲۰ که در iScience منتشر شد، بیش از ۶۵ درصد از کل ۵۹۵هزار و ۵۷ کودک در چین که تحت غربالگری وضعیت قرار گرفتند، وضعیت بدنی ضعیفی داشتند. همانطور که قبلا ذکر شد، حفظ وضعیت بدنی مناسب ممکن است به کاهش علائم افسردگی کمک کند و به ما اجازه دهد تا خاطرات مثبت بیشتری را تجربه کنیم. حتی اگر بیشتر روز خود را در حالت نشسته می گذرانید، نکاتی وجود دارد که می توانید برای صاف و راست نگه داشتن بدن خود از آنها استفاده کنید. کلینیک مایو ایالات‌متحده توصیه کرد که وقتی روی صندلی اداری می‌نشینید، مطمئن شوید که صندلی در ارتفاعی تنظیم شده است که به هر دو پا اجازه می‌دهد صاف روی زمین قرار گیرد. صندلی نباید آنقدر پایین باشد که زانوهای شما بالاتر از باسن قرار بگیرند. بین قسمت جلوی صندلی و پشتی زانوها فاصله کمی بگذارید. در مرحله بعد، مطمئن شوید که پشت شما توسط خود صندلی یا با قرار دادن یک بالش کمری در قسمت پایین کمرتان حمایت می‌شود. شما باید صفحه رایانه خود را در سطح چشم خود تنظیم کنید، شانه‌های خود را شل کنید و سر و گردن خود را روی مرکز بدن خود قرار دهید. هنگام استفاده از صفحه کلید، بازوهای خود را موازی با زمین نگه دارید.

آگهی تصمیمات شرکت توسعه ابنیه نارگون کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۹۵۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۶۹۴۰۵۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲,۰۳,۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱) آقای محمود ثقفی با کد ملی ۰۰۷۲۸۷۸۶۸۱، آقای علیرضا رمضانی طهرانی با کد ملی ۰۰۶۱۵۳۷۷۵۶، آقای سعید صادقی قهرودی با کد ملی ۰۰۶۶۳۹۲۲۷۶، آقای حمیدرضا رمضانی طهرانی ۰۰۶۱۹۸۳۰۸۱، آقای خلیل جلیلی دستجردی با کد ملی ۳۰۹۱۱۴۹۷۸۱ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲) به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای محمود ثقفی با کد ملی ۰۰۷۲۸۷۸۶۸۱ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای علیرضا رمضانی طهرانی با کد ملی ۰۰۶۱۵۳۷۷۵۶ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای سعید صادقی قهرودی با کد ملی ۰۰۶۶۳۹۲۲۷۶ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقایان حمیدرضا رمضانی طهرانی با کد ملی ۰۰۶۱۹۸۳۰۸۱ و خلیل جلیلی دستجردی با کد ملی ۳۰۹۱۱۴۹۷۸۱ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳) کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی با امضای دو نفر از اعضای هیئت مدیره همراه با امضاء یکی از اعضای هیئت مدیره با امضای خانم مهناز مددی زاده (معاون مالی) همراه با مهر شرکت و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء یکی از اعضاء همراه با مهر شرکت و یا با امضای خانم مهناز مددی زاده با کد ملی ۲۹۹۲۵۸۷۱۵۱ (معاون مالی) همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۴) روزنامه کثیر الانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت توسعه انرژی اعتماد مهر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۲۸۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۰۱۵۷۴۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲,۰۳,۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱. صورتهای مالی منتهی به ۱۴۰۱,۱۲,۲۹ به تصویب رسید.

۲. موسسه حسابرسی راز دار با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۲۹۰۸۶ بعنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی رایمند و همکاران با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۰۵۹۹۹ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۳. روزنامه کثیر الانتشار دنیای اقتصاد جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت ایران سریر (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۵۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۵۹۳۶

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲,۰۵,۰۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای ابوالفضل ملک لو به شماره ملی ۰۳۸۵۵۲۰۶۸۹، آقای تیمور ملکلو به شماره ملی ۰۶۰۲۶۷۴۵۱۴ و خانم فاطمه ملک لو به شماره ملی ۰۰۷۴۷۳۴۹۸۹ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- آقای رضا ترابی نساج به شماره ملی ۱۲۶۱۶۰۸۴۴۵ بعنوان بازرس اصلی و آقای آرش اردلان به شماره ملی ۰۰۶۱۴۲۸۸۷۶ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۳- روزنامه کثیر الانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

۴- آقای امیر حسین زاده به شماره ملی ۲۶۷۸۲۸۴۳۳۶ به سمت مدیر عامل خارج از اعضاء و سهامداران، آقای ابوالفضل ملک لو به شماره ملی ۰۳۸۵۵۲۰۶۸۹ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای تیمور ملکلو به شماره ملی ۰۶۰۲۶۷۴۵۱۴ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و خانم فاطمه ملک لو به شماره ملی ۰۰۷۴۷۳۴۹۸۹ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۵- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضای آقای ابوالفضل ملک لو به تنهایی و مهر شرکت و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

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

آگهی تصمیمات شرکت ایمن آراد کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۹۴۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۸۰۷۶۹۲

به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای سبحان ولدی به کد ملی ۴۰۷۳۵۳۰۴۰۲ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره و خانم طاهره لطفعلیان به کد ملی ۰۰۳۲۸۶۵۷۳۲ به سمت نائب رئیس 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 امضاء منفرد مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- آقای آرش رضائی درجزینی با کد ملی ۰۰۷۳۷۹۲۱۰۱ بعنوان بازرس اصلی و خانم سحر رضائی درجزینی با کد ملی ۰۰۷۳۹۶۷۱۱۴ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۴- روزنامه کثیر الانتشار صبح کیش جهت درج آگهی های شرکت برای مدت یکسال انتخاب شدند.

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

آگهی افزایش سرمایه شرکت بازرگانی تجارت گستر نیک اختر کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۲۱۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۷۴۴۸۴۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲,۰۳,۰۵، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای محسن صوری با کد ملی ۰۰۸۰۳۰۱۹۵۹ دارنده ۴۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه با پرداخت مبلغ ۳,۹۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به صندوق شرکت میزان سهم الشرکه خود را به مبلغ ۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال افزایش داد.

۲- آقای سید حسین خواسته با کد ملی ۰۰۵۸۱۴۹۹۵۳ دارنده ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه با پرداخت مبلغ ۱,۹۸۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به صندوق شرکت میزان سهم الشرکه خود را به مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال افزایش داد.

۳- خانم معصومه صوری با کد ملی ۰۰۷۸۷۳۴۵۷۶ دارنده ۴۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه با پرداخت مبلغ ۳,۹۶۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به صندوق شرکت میزان سهم الشرکه خود را به مبلغ ۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال افزایش داد و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به ۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت کاوشگران همراه کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۳۳۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۴۴۶۰۹۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲,۰۴,۲۰، مبلغ ۶۵٪ سرمایه تعهدی شرکت بموجب گواهی بانکی شماره ۱/۱۴۰۲/۹۹۸۴۳۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۶ بانک سپه شعبه مرکزی کیش از سوی سهامداران به حساب شرکت واریز گردید و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به شرح ذیل اصلاح گردید:

«سرمایه شرکت مبلغ ۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۱۵۰۰ سهم با نام ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریالی می باشد که تماماً پرداخت گردیده است.»

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 هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲,۰۴,۲۴، شعبه‌ای از شرکت در تهران به نشانی: خیابان مژده مقدسی، احمد زمانی شرقی، خیابان محمودی دوم، نبش بن بست رزاقی، پلاک ۵۲، واحد ۱، کد پستی ۱۹۷۹۸۳۳۱۱۱ تاسیس و آقای علی اشرف غلامی گوهره با کد ملی ۳۳۱۹۷۵۸۷۲۱ به سمت مدیر شعبه انتخاب گردید.

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

آگهی تغییرات شرکت توسعه انرژی اعتماد مهر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۲۸۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۱۵۷۴۳

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲,۰۱,۲۵، محل شعبه شرکت در تهران از آدرس قبلی به نشانی: پونک جنوبی، خیابان سردار جنگل، خیابان قدس شرقی، پلاک ۶۸، طبقه ۱ کدپستی شماره ۱۴۷۶۷۵۳۹۹۳ دارای پلاک ثبتی فرعی به شماره ۳۲۰۷۳ و (پلاک ثبتی اصلی ۱۱۸) تغییر یافت، و آقای حامد نوری به شماره ملی ۲۵۳۹۹۱۲۵۰۸ به سمت مدیر شعبه شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی افزایش سرمایه شرکت آوین کوشان آرین کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۶۷۴ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۸۳۱۳۰۳

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲,۰۳,۰۳ سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۵۰,۰۰۰,۰۰۰ سهم ۱,۰۰۰ ریالی با نام از طریق پرداخت نقدی (مبلغ ۴۹,۹۹۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال بموجب گواهی بانکی به شماره ۳۹۶/۵۶ مورخ ۱۴۰۲,۰۳,۰۳ بانک سینا) افزایش یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

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

آگهی تصمیمات رفیع سازان مهام کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۰۸۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۳۵۶۲۱۹

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

۱- آقای علی رفیعی با کد ملی ۶۶۰۹۱۷۲۷۷۳ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره، خانم شکیبا رفیعی دولت آبادی با کد ملی ۱۲۹۲۰۴۹۲۲۷ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره، خانم نصرت داوری دولت آبادی با کد ملی ۱۲۸۴۵۵۹۹۸۱ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء منفرد رئیس هیئت مدیره و مدیر عامل آقای علی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- آقای سید مرتضی امامی دولت آبادی به شماره ملی ۶۶۰۹۶۵۹۵۲۲ به عنوان بازرس اصلی و خانم ناهید داوری به شماره ملی ۶۶۰۹۹۱۲۸۲۳ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۴- روزنامه کثیر الانتشار جام جم جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

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

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹