کدام رژیم غذایی سالم است!

■ رژیم غذایی سالم، رژیمی است که سلامت بدن را حفظ کند و شامل همه گروه‌های غذایی باشد.

کودکان برای رشد به ویتامین‌ها و مواد معدنی زیادی مانند کلسیم برای استخوان‌های قوی و آهن برای خون نیاز دارند داشتن عادات غذایی سالم در مراحل اولیه می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های مزمن در مراحل بعدی زندگی کمک کند.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- ارژیمی که سلامت بدن را حفظ کند یا بهبود بخشد رژیم غذایی سالم است. رژیم سالم مواد مغذی و ضروری را برای بدن فراهم می‌کند. رژیم غذایی سالم به طور معمول شامل انواع غذاها از همه گروه‌های غذایی همچون میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین و چربی‌های سالم است.

یک رژیم غذایی سالم باید از نظر توزیع مغذی‌ها متعادل باشد و تعادل مناسبی از کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها برای رفع نیازهای فردی داشته باشد علاوه بر این یک برنامه غذایی سالم باید غذاهای فرآوری شده و تصفیه شده قندهای افزوده شده و چربی‌های اشباع را محدود کند.

یکی از ضرورت‌های سبک زندگی سالم، تغذیه مناسب است. یک رژیم غذایی متعادل متشکل از تمام گروه‌های غذایی می‌تواند سلامتی جسمی و حتی روحی ما را تا حد زیادی تامین کند در ادامه به چند دلیل داشتن یک رژیم غذایی مناسب را اشاره می‌کنیم.

۱. مدیریت وزن و حفظ سلامتی

یکی از مهمترین فواید داشتن رژیم غذایی سالم مدیریت وزن است. برنامه غذایی سالم شامل غذاهای فرآوری نشده می‌شود که می‌تواند به شما کمک کند تا وزن سالمی داشته باشید و خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با چاقی مانند بیماری‌های قلبی دیابت و بعضی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد.

۲.بهبود خلق و خو

یک رژیم غذایی سالم می‌تواند خلق و خو و سلامت روانه افراد را بهبود بخشد. طبق تحقیقات دانشمندان رژیم غذایی سرشار از میوه، سبزیجات و غلات کامل باعث کاهش افسردگی و اضطراب می‌شود.

۳. پیشگیری از انواع بیماری‌ها

یکی دیگر از فواید داشتن برنامه غذایی کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن همچون بیماری‌های قلبی عروقی سکته مغزی و برخی سرطان‌ها است. رژیم غذایی که سرشار از آنتی اکسیدان‌ها و ترکیبات التهابی باشد می‌تواندخطر ابتلا به بیماری‌ها را کاهش دهد.

۴. داشتن میانسالی و پیری شاداب

فراتر از همه این موارد تضمین پیری سالم است ما اکنون جوان هستیم و حتی اگر غذای ناسالمی بخوریم تاثیرش را در لحظه نمی‌بینیم بلکه در سن میانسالی و پیری خواهیم دید. رژیم سالم سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و سطح کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد. با انتخاب غذاهای سالم و گنجاندن غذاهای فرآوری نشده در رژیم غذایی خود می‌توانید در دوران پیری سلامت و شادابی را تجربه کنیم و تمام روزهای زندگی بدون درگیری با بیماری و درد لذت ببرید.

اصول تغذیه سالم

رژیم غذایی سالم در تمام مراحل زندگی برای داشتن سلامتی و تناسب اندام بسیار مهم است. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی اصول تغذیه سالم به شرح زیر است:

۱. به طور منظم آب بنوشید.
۲.مصرف شکر و قند را محدود کنید.
۳.مصرف چربی‌های اشباع شده را کاهش دهید.
۴.غذاهای متنوع مصرف کنید.
۵.کمتر از ۵ گرم نمک در روز مصرف کنید
۶.میوه سبزیجات فراوان بخورید.
۷. مصرف پروتئین حیوانی را جدی بگیرید.
۸. غلات کامل چربی‌های سالم غنی از اسیدهای چرب غیر اشباع شده را در برنامه قرار دهید.

چگونه سالم غذا بخوریم؟

این کار ممکن است در ابتدا سخت باشد اما با عادت سازی به راحتی می‌توان به رژیم غذایی مناسب رسید. پژوهشگران دانشگاه هاروارد یک بشقاب سالم را به سه قسمت تقسیم می‌کند

۱.نیمی از بشقاب برای سالاد (سبزیجات میوه)
۲. یک چهارم کربوهیدرات (همچون سیب زمینی برنج یا نان)
۳.و یک چهارم برای پروتئین‌های سالم

رژیم غذایی سالم برای کاهش وزن

وقتی نوبت به رژیم غذایی برای کاهش وزن می‌رسد همه فکر می‌کنند که قرار است برخی از مواد غذایی را کم مصرف کرده یا حذف کنند در واقع این افکار غلط است.

رژیم غذایی سالم معمولاً شامل مصرف ترکیبی متعادل از مواد مغذی مختلف است که کالری کمی دارند اما دارای فیبر پروتئین و سایر مواد مغذی مهم هستند.

رژیم غذایی برای افزایش وزن

یک رژیم غذایی سالم برای افزایش وزن باید بر مصرف کالری بیشتر از آنچه در روز می‌سوزانید متمرکز شود در عین حال باید شامل مواد مغذی مفید و ارزشمند هم باشد.

این فکر که کسی می‌خواهد چاق شود باید سراغ کیک و شیرینی و فست فود برود بسیار غلط و مضر است به یاد داشته باشید افزایش وزن به روشی سالم نیاز به زمان و برنامه غذایی ورزشی اصولی دارد برای داشتن یک برنامه شخصی که نیازهای فردی شما را برآورده می‌کند حتماً با یک مربی متخصص مشورت کنید.

غذای سالم در بارداری

از آنجا که آنچه ما در طول روز مصرف می‌کند به طور مستقیم روی سلامت خودش و همچنین تکامل جنین تاثیرگذار است بسیار مهم است که یک رژیم غذایی سالم و کافی داشته باشد.

این رژیم شامل انواع گروه‌های غذایی با در نظر گرفتن شرایط مادر است زنان باردار به مقادیر بیشتری از مواد مغذی خاص مانند اسید فولیک آهن و کلسیم نیاز دارند که در صورت توصیه پزشک می‌توانند از طریق یک رژیم غذایی متعادل یا مکمل‌ها به دست آورند همچنین اجتناب از برخی مواد غذایی مانند گوشت خام یا نیم پز ماهی و محصولات لبنی غیر پاستوریزه نیز مهم است.

رژیم غذایی برای کودکان

برنامه غذایی کودکان و نوجوانان برای رشد آنان بسیار مهم است رژیم غذایی کودک باید شامل انواع غذاهای غنی از مواد مغذی از همه گروه‌های غذایی از جمله میوه‌ها سبزیجات غلات کامل پروتئین و محصولات لبنی کمتر باشد.

کودکان برای رشد به ویتامین‌ها و مواد معدنی زیادی مانند کلسیم برای استخوان‌های قوی و آهن برای خون نیاز دارند داشتن عادات غذایی سالم در مراحل اولیه می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های مزمن در مراحل بعدی زندگی کمک کند.

بهترین دم‌نوش‌ها برای مقابله با نفخ

گروه بهداشت و سلامت- نفخ در هر شرایطی ناخوشایند است و دوست داریم هر چه زودتر از آن خلاص شویم. چند نوع چای و دم‌نوش وجود دارد که درمان‌های مؤثری برای تسکین نفخ هستند. این دم‌نوش‌ها شامل گیاهانی می‌شوند که عضلات سیستم گوارش را شل کرده و گرفتگی و نفخ را کاهش می‌دهند و به گوارش بهتر و جذب بهتر مواد مغذی کمک می‌کنند.دنیای چای و دم‌نوش بسیار متنوع است و مطمئناً می‌توانید انواعی را پیدا کنید که به تسکین نفخ و ناراحتی گوارش شما بسیار کمک می‌کنند.

بابونه

بابونه یکی از گیاهانی است که به‌راحتی می‌توانید از عطاری‌ها تهیه کنید. بابونه خاصیت درمانگری بر سیستم گوارش دارد و عاملی ضدالتهابی است.

چای ارل‌گری

چای ارل‌گری خصوصاً در یک عصر زمستانی می‌چسبد. چای ارل‌گری علاوه بر عطروطعم بی‌نظیری که دارد می‌تواند نفخ را کاهش دهد، چون روغن برگاموت موجود در آن به‌عنوان یک عامل بادشکن عمل می‌کند.

چای افسنتین

افسنتین (خاراگوش) یک گیاه با طعم گرم و خشک است که به فرایندهای گوارشی بدن کمک می‌کند. دم‌نوش افسنتین اخلاط بلغمی را تعدیل می‌کند و هر چند طعمی کمی تلخ دارد؛ اما باز هم می‌تواند بخشی از رژیم غذایی شما باشد و به‌عنوان دارویی ضدنفخ و ضدگاستریت (التهاب مخاط معده) و ضدزخم معده عمل کند.

این گیاه مفید را دم‌کرده و به‌صورت چای مصرف کنید. افسنتین کرم‌ها و انگل‌های بدن را نیز نابود می‌کند.

چای نعنافلفلی

نعنافلفلی چه به‌صورت عصاره آن و چه دم‌نوش برگ‌های کامل آن، یک راهکار معروف برای تسکین نفخ است. نعنا فلفلی می‌تواند درمانی مؤثر برای علائم و دردهای سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) نیز باشد. هر چند سندرم روده تحریک‌پذیر ممکن است علت نفخ شما نباشد؛ اما نعنا فلفلی می‌تواند نفخ و درد گوارش را کاهش دهد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۰ نشان می‌دهد نعنا فلفلی حین کولونوسکوپی، کولون را تسکین می‌دهد که می‌تواند به این معنی باشد که اگر تحریک روده عامل نفخ است، پس نعنا فلفلی مؤثر خواهد بود.

چای قاصدک

چای ریشه قاصدک هم درمان مؤثر دیگری برای ناراحتی گوارش است. مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۲ دریافته این گیاه می‌تواند التهاب گوارش را تسکین دهد. در واقع محققان می‌گویند ریشه قاصدک در درمان ریفلاکس اسید، بدهضمی، گاستریت و کولیت (التهاب کولون) که از علت‌های اصلی نفخ شکم هستند مؤثر می‌باشد.

چای رازیانه

هرچند رازیانه گیاه معروف و بسیار پرکاربردی در آشپزی است؛ اما ثابت شده که خاصیت قوی ضدنفخ هم دارد و می‌توانید با مصرف آن به‌صورت چای و دم‌نوش از فوایدش بیشتر بهره‌مند شوید. این گیاه خوش‌عطر و بو دهه‌هاست که برای تسکین ناراحتی‌های گوارشی کاربرد دارد.

چای ریشه باباآدم

ریشه باباآدم هم می‌تواند نفخ و ناراحتی‌های ناشی از آن را کاهش دهد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۸ دریافته عصاره ریشه باباآدم تا حدی تولید اسید معده را کم می‌کند و به این معنی است که اگر ریفلاکس یا زخم معده دارید می‌توانید با چای ریشه باباآدم نفختان را تسکین دهید. ضمناً یافته‌ها نشان می‌دهند ریشه باباآدم می‌تواند به درمان عفونت هلیکوباکترپیلوری نیز که از علت‌های شایع زخم معده و التهاب مخاط معده بوده و ایجاد نفخ می‌کند کمک کند.

چای دارچین

حتماً همین‌الان در آشپزخانه‌تان دارچین دارید. پس می‌توانید خیلی سریع یک چای دارچین برای تسکین نفختان درست کنید. چوب دارچین یا پودر دارچین را در آب جوش بریزید و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه اجازه دهید بماند. می‌توانید این به این چای یک یا دو گیاه دیگر از مواردی که در بالا گفته شد اضافه کنید و چای قوی‌تری برای رفع نفخ تهیه نمایید.

چای بادرنجبویه

شاید تصور کنید بادرنجبویه جزو خانواده مرکبات زرد است؛ اما در واقع این گیاه بخشی از خانواده نعناست. بادرنجبویه دهه‌هاست که برای رفع ناراحتی‌های گوارشی به کار می‌رود. مطالعات نشان می‌دهد بادرنجبویه می‌تواند به حرکات دودی روده‌ها کمک کرده و آنها را از شر نفخ و ناراحتی خلاص کند. این گیاه درمانگر دارای خواص ضدالتهابی است که به تسکین درد روده‌ها و آرام‌کردن بافت این عضو مهم بدن کمک می‌کند.

چای آویشن

آویشن هم یک گیاه ضد نفخ معروف است که تنش عضلات گوارش را کاهش می‌دهد. اگر عجله دارید حتی می‌توانید پودر آویشن خشک را به یک فنجان آب جوش اضافه کرده و بنوشید.

چای زنجبیل

زنجبیل و محصولات مشتق شده از زنجبیل (مثل دم‌نوش زنجبیل یا آدامس زنجبیل) در تسکین ناراحتی‌های گوارش شهرت دارند.

تحقیقات زیادی در مورد زنجبیل و خواص ضدالتهابی آن صورت‌گرفته و ثابت شده که زنجبیل در تسکین علائم گوارشی خصوصاً تهوع و استفراغ بسیار مؤثر است. طبق یافته‌ها این گیاه به رفع حالت تهوع بعد از شیمی‌درمانی یا تهوع خانم‌های باردار کمک می‌کند. به‌طورکلی، اثر زنجبیل بر سیستم گوارش می‌تواند علائم نفخ را نیز برطرف نماید.

آگهی تأسیس شرکت زرین صنعت اوج کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۷۹۶ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۴۸۷۸۳۱

با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت محترم بازرگانی بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۴۰۲,۳۸۰۱۶۱۵۲ مورخ ۱۴۰۲,۰۵,۰۹، خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲,۰۵,۲۳ تحت شماره ۱۴۷۹۶ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیر الانتشار آگهی میشود.

۱- موضوع شرکت: ساخت و مونتاژ وسایل و تجهیزات فلزی در صنعت نفت و گاز و پتروشیمی و ساختمان منجمله انواع مخازن و برنر بوم و سازه های مختلف فلزی در صنایع نفت و ساختمان، استفاده از انواع جوش های آرگون آلومینیوم، چدن، گالوانیزه و کربن استیل ساخت و تعمیر پنل های کنترل فشار هیدرولیکی ساخت بنکر جهت جابجایی مواد مشبک کاری چاهای نفتی، ساخت بنکر های متحرک و ثابت، سیمان ساخت مخازن اسید و نیتروژن، واردات و صادرات و خرید و فروش و تولید کلیه کالاها وقطعات و تجهیزات مرتبط با موضوع شرکت، اخذ و اعطای نمایندگی و ایجاد شعب در داخل و خارج از کشور، ترخیص کالاها و قطعات و تجهیزات از گمرکات داخلی و خارجی، شرکت در مناقصات و مزایدات دولتی و خصوصی، اخذ وام و تسهیلات و ضمانتنامه های بانکی.

۲- مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، شهرک صنعتی شماره یک، مجتمع تولیدی نسیم صنعت، طبقه اول، غرفه ۱۰۴ کد پستی: ۷۹۴۱۶۷۸۵۱۵

۳- میزان سرمایه شرکت: سرمایه شرکت مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰ سهم با نام عادی ۱۰۰,۰۰۰ ریالی که تمامی آن به موجب گواهی شماره ۱۸,۰۲,۷۵۵۴۵۱ مورخ ۱۴۰۲,۰۵,۰۷ بانک تجارت شعبه بازار مرکز تجاری کیش به حساب شرکت واریز گردیده است.

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

۵- مدیرا شرکت: آقای مصطفی خادمی به شماره ملی ۵۸۶۹۹۵۸۲۲۹ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره، آقای سهراب چاوشی زاده به شماره ملی ۵۸۶۹۶۲۰۲۸۷ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و خانم عاطفه چاوشی زاده به شماره ملی ۵۸۶۰۱۳۸۱۸۰ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۶- دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها، عقود اسلامی و سایرنامه های عادی و اداری با امضای آقای مصطفی خادمی یا آقای سهراب چاوشی زاده هریک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۷- اختیارات مدیر عامل: طبق مفاد اساسنامه.

۸- اولین بازرسان: آقای محمد زارعی به شماره ملی ۵۸۶۰۰۲۷۰۰۱ بعنوان بازرس اصلی و آقای خلیل زعیمپور به شماره ملی ۵۸۶۰۰۸۸۳۱۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

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

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

آگهی تأسیس شرکت مطهر نوژان ایرانیان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۸۵۱ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۶۴۹۴۶۲

با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی سازمان منطقه آزاد کیش بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره نامه ۱۴۰۲,۳۸۰۱۸۷۸۱ مورخ ۱۴۰۲,۰۷,۰۵، خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲,۰۷,۲۴ تحت شماره ۱۴۸۵۱ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه کثیر الانتشار آگهی میشود.

۱- موضوع شرکت: واردات و صادرات و خرید و فروش و تهیه و تولید و بسته بندی و پخش و توزیع کلیه کالاهای مجاز بازرگانی و مواد غذایی وخشکبار و برنج و قهوه؛ اخذ و اعطای نمایندگی و ایجاد شعبه در داخل و خارج از کشور؛ ترخیص کالاها از گمرکات داخلی و خارجی و مناطق آزاد؛ اخذ وام و تسهیلات از بانکها و موسسات مالی و اعتباری داخلی و خارجی و دریافت ضمانت نامه های بانکی و گشایش اعتبارات اسنادی.

۲- مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، بازار مرکز تجاری، طبقه سوم، غرفه ۴۶۳، کد پستی: ۷۹۴۱۸۹۴۱۷۴

۳- میزان سرمایه شرکت: سرمایه شرکت مبلغ ۴۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۴۰۰۰ سهم بانام عادی ۱۰,۰۰۰ ریالی که تمامی آن به موجب گواهی شماره ۱۸,۰۲,۱۰۴۲۸۱۸ مورخ ۱۴۰۲,۰۶,۲۰ بانک تجارت شعبه مرکز تجاری کیش به حساب شرکت واریز گردیده است.

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

۵- مدیران شرکت: آقای جواد حسینی علی بانی به شماره ملی ۲۱۴۲۴۱۸۹۹۶ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای سیداحمد حسینی به شماره ملی ۲۱۴۲۹۸۷۲۷۳ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای سیدقاسم حسینی به شماره ملی ۲۱۴۲۶۹۶۴۲۲ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

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

۷- اختیارات مدیر عامل: طبق مفاد اساسنامه.

۸- اولین بازرسان: آقای هاتف نوبخت جمادی به شماره ملی ۶۰۳۸۹۹۴۰۲۵ بعنوان بازرس اصلی و آقای مسلم نوبخت جمادی به شماره ملی ۱۴۶۱۱۸۴۶۴۹ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

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

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت فراساحل شرقی کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۷۷۳ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۰۹۵۳۲۸

به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲,۰۲,۲۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱) آقای علی اکبر تیموری به شماره ملی ۰۰۷۳۰۷۱۷۴۹، آقای علی اصغر تیموری به شماره ملی ۴۵۷۹۳۶۳۷۳۶، آقای محمد تیموری به شماره ملی ۴۵۷۰۰۲۶۹۱۵ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲) آقای مسعود مرحمت آبادی به شماره ملی ۰۰۱۶۱۱۷۸۴۰ بعنوان بازرس اصلی و آقای حسن دریس زاده به شماره ملی ۳۵۶۹۷۲۲۰۴۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۳) به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مذکور: آقای علی اصغر تیموری به شماره ملی ۴۵۷۹۳۶۳۷۳۶ به سمت مدیر عامل و نائب رئیس هیئت مدیره، آقای علی اکبر تیموری به شماره ملی ۰۰۷۳۰۷۱۷۴۹ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای محمد تیموری به شماره ملی ۴۵۷۰۰۲۶۹۱۵ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.

۴) کلیه اوراق و اسناد و چک ها و حوالجات و سفته ها و همچنین هر سند دیگری که برای شرکت ایجاد تعهد نماید با امضای رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت تجارت اوپال طلایی کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۳۳۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۴۴۶۵۱۶

به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲,۰۵,۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای سعید حجی زاده کلاته سالاری با کد ملی ۰۷۸۰۱۰۸۲۳۱ به نمایندگی از شرکت ویرا ویژن کیش با شناسه ملی ۱۴۰۰۷۰۲۵۱۳۶ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای حسین خداوردیان با کد ملی ۰۰۵۸۵۸۷۸۸۸ به نمایندگی از شرکت عمران خشت پیشگام با شناسه ملی ۱۴۰۰۶۴۲۷۱۳۸ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای شهاب قاسمی با کد ملی ۰۰۱۶۶۰۷۰۶۶ به نمایندگی از شرکت اهورا نیک کیش با شناسه ملی ۱۴۰۰۴۴۲۸۰۳۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.

۲- کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور در شرکت از قبیل چک، سفته، برات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء مدیر عامل و یک عضو هیئت مدیره با مهر شرکت و در غیاب مدیر عامل با امضای رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضاء هیئت مدیره با مهر شرکت و کلیه مکاتبات عادی شرکت با امضای مدیر عامل و یا رئیس هیئت مدیره و مهر شرکت معتبر خواهد بود.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تأسیس شرکت نوا گستران ترنم کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۸۰۵ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۵۱۰۵۴۲

با عنایت به استعلامات اخذ شده از مدیریت بازرگانی سازمان منطقه آزاد کیش بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره نامه ۱۴۰۱,۳۸۰۱۱۳۷۵۴ مورخ ۱۴۰۲,۰۸,۲۳ و مدیر امور هنری سازمان منطقه آزاد کیش به شماره نامه ۱۴۰۱,۳۸۰۱۴۹۲۹ مورخ ۱۴۰۱,۰۳,۳۱، خلاصه اساسنامه و شرکت نامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲,۰۶,۰۱ تحت شماره ۱۴۸۰۵ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیر الانتشار آگهی میشود.

۱- موضوع شرکت: برگزاری اجراهای صحنه ای موسیقی و اخذ مجوز آثار صوتی و تصویری موسیقی و رسانه ای و پخش و انتشار این آثار پس از اخذ مجوز از مراجع ذیصلاح در چارچوب قوانین و مقررات جاری کشور و مناطق آزاد.

۲- مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، بلوار ایران، خیابان انرژی ۱، قطعه EX۱۳، طبقه دوم، واحد ۵، کد پستی: ۷۹۴۱۶۵۹۴۸۲

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

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

۵- مدیران شرکت: آقای امیر رضا شرقی به شماره ملی ۰۰۵۷۹۶۱۵۰۶ به سمت مدیر عامل و رئیس و عضو هیئت مدیره و خانم شفیقه فیروزنیا به شماره ملی ۰۰۴۶۰۰۷۸۷۳ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۶- دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و اوراق عادی و اداری با امضای منفرد مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت یکتا پی کده کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۵۹۸ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۳۳۵۸۸۸

به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲,۰۷,۲۳، کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء علی بهبهانی نژاد همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور- سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت پترو برنا کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۹۰۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۷۰۵۳۶۸

به استناد صورت جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲,۰۴,۲۵، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، خانه گستر، خیابان پردیس، طبقه ۲، واحد ۱۰، کد پستی: ۷۹۴۱۸۹۹۹۲۰ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور- 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