مواد غذایی مفید برای مشکلات گوارشی

بسیاری از انسان‌ها در طول زندگی با مشکلاتی در دستگاه گوارش و هضم غذا مواجه می‌شوند و گاه این مشکلات به شکل اسهال یا یبوست بروز می‌کنند. برای غلبه بر این مشکلات و ناراحتی‌ها در دستگاه گوارش، توصیه‌هایی در مورد تغذیه و رژیم غذایی وجود دارد.

معده در سمت چپ بالای شکم، زیر قفسه سینه قرار دارد. اما نیاز فوری به دفع یا اسهال و یبوست نشانه اتفاقی در بخش پایین‌تر شکم است. نفخ در معده یا روده به طور معمول اتفاق می‌افتد، در حالی که سوزش سر دل، حالت تهوع یا آروغ زدن به احتمال زیاد مشکلات واقعی شکم هستند.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- «تامارا دوکر فرومن» که کتابی در این مورد با عنوان «سر و صدای شکم نفخ کرده» (□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□) نوشته است، می‌گوید: معده در سمت چپ بالای شکم، زیر قفسه سینه قرار دارد. اما نیاز فوری به دفع یا اسهال و یبوست نشانه اتفاقی در بخش پایین‌تر شکم است. نفخ در معده یا روده به طور معمول اتفاق می‌افتد، در حالی که سوزش سر دل، حالت تهوع یا آروغ زدن به احتمال زیاد مشکلات واقعی شکم هستند.

تغذیه و تعداد دفعاتی که غذا می‌خوریم، نقش بسیار مهمی در دستگاه گوارش ما دارند. برای جلوگیری از ناراحتی‌های دستگاه گوارش، کارشناسان خوردن مواد غذایی خاصی را توصیه می‌کنند.

نشریه «گودهاوس کیپینگ» در گزارشی به معرفی این مواد غذایی پرداخته است. این مواد غذایی می‌توانند به رفع ناراحتی‌های روده یا تسکین آن کمک کنند:

کفیر

مصرف دوره‌ای آنتی‌بیوتیک‌ها علاوه بر اینکه باکتری‌های مربوط به بیماری را نابود می‌کند به باکتری‌های مفید موجود در روده نیز آسیب می‌رساند. این باکتری‌های مفید حفظ تعادل میکروبیوم روده را بر عهده دارند.

کفیر، نوشیدنی تخمیرشده‌ای غنی از پروبیوتیک است که می‌توانید آن را به تنهایی بنوشید یا به اسموتی‌ها یا خوراکی‌های دیگر اضافه کنید. این ماده غذایی طعم ترش و تند و قوام اندکی دارد و دز سالمی از پروبیوتیک‌های متنوع را به بدن می‌رساند که باعث تعادل میکروبیوم در روده می‌شود. کفیر همچنین از سیستم ایمنی سالم حمایت می‌کند و عفونت‌های ویروسی را از بین می‌برد.

سعی کنید نوع کم‌قند این ماده غذایی را مصرف کنید زیرا کفیرهای با قند زیاد، مشکلات روده را تشدید می‌کنند.

لوبیاسبز

اگر رژیم غذایی ملایم و علائم اسهال دارید در هضم سبزیجات خام مشکل خواهید داشت. اما سبزیجات آب‌پز ساده به ویژه لوبیا سبز، روند هضم را آسان می‌کنند. همچنین، مقداری از مواد مغذی مورد نیاز بدن را فراهم می‌کنند تا عملکرد بهتری داشته باشید و بتوانید با آنچه آزارتان می‌دهد مقابله کنید.

افرادی که زخم دستگاه گوارش دارند با صرف غذاهای نرم‌تر نتیجه بهتری می‌گیرند. فرومن می‌گوید: رژیم غذایی پخته بهتر از غذای خام است.

سس سیب

«جسیکا استم»، متخصص تغذیه در کالیفرنیا نیز در این رابطه می‌گوید: سس سیب برای بازگردان معده شما به حالت فعال عالی است. هضم این ماده غذایی آسان است. همچنین، سس سیب حاوی مواد غذایی مهمی مانند فیبر و پتاسیم است. سس سیب نوعی ماده معدنی نیز دارد که الکترولیت است و به حفظ سطح تعادل مایعات کمک می‌کند.

هویج

هویج پخته یک خوراک عالی برای تقویت تغذیه و طعم در هنگامی است که فهرست غذایی شما محدود است. استم می‌گوید: پختن سبزیجاتی مانند هویج یا اسفناج هضم آن‌ها را آسان‌تر می‌کند. این سبزیجات همچنین برای مخلوط کردن در نیمروی تخم‌مرغ یا سوپ‌های حاوی گوشت عالی هستند. برنج سفید

دیگر وقتش رسیده است که برنج سفیدتان را دوست داشته باشید.

استم می‌گوید: وقتی صحبت از کربوهیدرات است، احتمالاً گزینه‌های غلات کامل و فیبر زیاد را انتخاب می‌کنید. اما هنگامی که شکم شما ناراحت است، برنج، غله ملایم و خوبی است. از آنجا که برنج سفید فیبر کمی دارد، هضمش آسان است و کیفیت نشاسته‌ای آن به تبدیل مدفوع شل به مدفوع سفت‌تر کمک می‌کند.

جوجه

رساندن پروتئین به بدن مهم است، حتی زمانی که احساس تهوع می‌کنید. در مقایسه با گوشت قرمز چرب‌تر، هم هضم مرغ و ماهی و هم آماده کردن آن‌ها راحت‌تر است. به گفته استم: پروتئین‌های بدون چاشنی، افزودنی‌های خوبی برای برنج سفید ساده یا سیب‌زمینی شیرین پخته هستند.

موز

«جولی آپتون»، یکی از بنیان‌گذاران «اشتها برای سلامت» (Appetite for Health) هم در این باره تاکید می‌کند: موز عالی است زیرا راحت هضم می‌شود و تحریک‌کننده معده و دستگاه گوارش فوقانی نیست. این میوه پر از فیبر نه‌تنها کارکرد دستگاه گوارش را منظم نگه می‌دارد و به درمان اسهال کمک می‌کند بلکه ویتامین ب۶ موجود در آن نفخ ناشی از تجمع مایعات را کاهش می‌دهد. منیزیم موجود در موز نیز به آرامش عضلات کمک می‌کند.

نان تست سفید

شاید تصورش دشوار باشد اما خالی نگه داشتن شکم در هنگام احساس تهوع ممکن است حالت تهوع را تشدید کند زیرا در دستگاه گوارش چیزی برای جذب اسید معده وجود ندارد. بنا به توصیه متخصصان، هر چند ساعت یک بار نان تست سفید یا بیسکوئیت ترد بخورید زیرا نشاسته‌های این کربوهیدرات‌های ساده مدت طولانی‌تری در معده باقی می‌مانند و هضم را کند می‌کنند.

تخم‌مرغ

منابع پروتئینی پرچرب مانند گوشت‌های فراوری‌شده یا قرمز و غذاهای سرخ‌شده باعث رفلاکس (بالا زدن اسید) معده می‌شوند به ویژه اگر مقدار زیادی از آن‌ها را در اواخر شب بخورید. تخم‌مرغ جایگزینی خوب با هضم آسان‌تر است و نیازهای پروتئینی بدن را نیز بدون حس سیری زیاد به سرعت تامین می‌کند. صرف آن با مقدار کمی روغن یا کره برای شام بسیار مناسب است.

جو دوسر

افزودن غلات کامل به رژیم غذایی هم ناراحتی‌های شکمی را تسکین می‌دهد و هم از مشکلات روده‌ای در آینده جلوگیری می‌کند. فیبر موجود در جو دوسر آب بدن را به دستگاه گوارش می‌کشد و موجب حرکت غذا در بدن می‌شود. هدف این است که حداقل ۲۵ تا ۳۵ گرم فیبر در روز مصرف شود. پس در مصرف جو دوسر افراط نکنید. گرسنگی و پرخوری هر دو باعث تهوع، نفخ، درد شکم و گاز معده می‌شود.

گوجه فرنگی

غذاهای پری‌بیوتیک- غلات کامل، حبوبات، آجیل و دانه‌ها- باکتری‌های مفید روده را تغذیه می‌کنند. پری‌بیوتیک‌ها با تحریک «میکروبیوتا» (میکروب مفید) ایمنی روده را تقویت و از التهاب و اسهال و دیگر مشکلات گوارشی جلوگیری می‌کنند. گوجه فرنگی، کاسنی، پیاز، مارچوبه و گندم این مقصود را به‌خوبی برآورده می‌کنند.

سیب‌زمینی‌شیرین

غذاهای سرشار از کلسیم و منیزیم و پتاسیم نیز با متعادل کردن میزان سدیم، نفخ شکم را کاهش می‌دهند. سیب‌زمینی، آووکادو، پرتقال و اسفناج را به مجموعه غذایی خود اضافه کنید تا نفخ شکم را از بین ببرید.

زنجبیل

برخی مطالعات نشان می‌دهد چای زنجبیل و مکمل‌ها و قرص‌های زنجبیل به کاهش تهوع و استفراغ کمک می‌کنند. مصرف این ماده غذایی اغلب برای درمان حالت تهوع صبحگاهی و همچنین تهوع ناشی از شیمی‌درمانی توصیه می‌شود. البته مراقب باشید که از زنجبیل برای درمان مشکلات گوارشی کودکان استفاده نکنید.

بدترین غذاها برای فرآیند هضم

۱. غذاهای سرخ شده: غذاهای سرخ شده فیبر کمی دارند و می توانند باعث اسهال شوند. بنابراین خوردن آنها در یک دوره زمانی می تواند بر سلامت روده شما تأثیر بگذارد.

۲. غذای فرآوری شده: غذاهای فرآوری شده فاقد مواد مغذی هستند. آنها همچنین قند زیاد و فیبر کم دارند و حاوی مواد نگهدارنده هستند. این عوامل می توانند منجر به یبوست و سایر مشکلات گوارشی شوند.

۳. شیرین کننده های مصنوعی: شیرین کننده های مصنوعی می توانند به گرفتگی شکم و اسهال منجر شوند.

۴. حبوبات: گاهی اوقات می توانند باعث ناراحتی شکمی شوند. بنابراین بهتر است قبل از مصرف، آنها را خیس کنید.

پیشنهاد جدید برای بی‌قراری و نخوابیدن نوزاد

گروه بهداشت و سلامت- یکی از مشکلات رایج والدین، بی قراری و نخوابیدن نوزاد است اما راهکارهایی وجود دارد که می توانید نوزاد بدخواب را به راحتی بخوابانید. زمانی که بچه ها برای خوابیدن مقاومت دارند و مدام گریه می‌کنند، شرایط برای پدر و مادر خیلی سخت می‌شود و استرس زیادی به آنها وارد می گردد؛ به طور مثال یک نوزاد تازه متولد شده شاید نیاز داشته باشد که ۱۶ ساعت در طول روز بخوابد اما ممکن است کودکِ سه یا چهار ماهه شما فقط پنج ساعتِ خوابیده باشد و شما نمی‌دانید که در این شرایط چگونه باید او را آرام کرده و بخوابانید. در این قسمت با ما همراه باشید تا بایدها و نبایدها برای خواباندن نوزاد را به شما معرفی کنیم.

کودکتان را قبل از خوابیدن داخل تخت بگذارید

حتماً می‌دانید که نوزادان وسط خواب شبانه بیدار می شوند. اگر بیدار شده و متوجه شوند که در جای ناشناسی هستند و آنجا شبیه به جایی که هنگام بیداری قرار گرفته بودند نیست، گریه می‌کنند زیرا احساس می‌کنند که اطراف شان را نمی‌شناسند؛ بنابراین راه حل این است؛ زمانی که کودک نیمه خواب یا نیمه بیدار است، داخل تختش بگذارید تا محیط اطرافش را بشناسد و بعد به خواب برود. اگر او را بخوابانید و بعد داخل تخت بگذارید، احتمالاً نصف شب بیدار شده و بی‌قرار می‌شود، زیرا تخت و اتاق خوابش برایش ناشناس است.

شیفت‌تان را با همسرتان عوض کنید

قطعاً شما می‌توانید با در نظر گرفتن یک کار تیمی شرایط را برای خودتان و همسرتان راحت‌تر کنید. بنابراین سعی کنید برای خود شیفت بگذارید. اگر همسرتان صبح زود به سر کار می‌رود، می‌توانید شب‌ها خودتان برای نگهداشتن بچه بیدار باشید و از عصر تا شب استراحت کنید تا همسرتان بچه را نگه دارد.

به کودک آموزش دهید که چگونه پستانک خودش را پیدا کند

کاملاً طبیعی است که کودک بعد از بیدار شدن سریعاً گریه کند اما گاهی اوقات گم کردن پستانک، او را نگران می‌کند و باعث گریه‌اش می‌شود. سعی کنید به کودک‌تان نشان دهید که چگونه باید پستانک خود را پیدا کند و حتماً آن را در اطرافش قرار دهید تا برای پیدا کردنش دچار مشکل نباشد. معمولاً اگر با او تمرین کنید، بعد از یک هفته می‌داند که چگونه پستانکش را پیدا کند.

کودک نباید دیر بخوابد

گاهی اوقات بعضی از پدر و مادرها احساسی رفتار می‌کنند و اجازه می‌دهند که نوزاد تا دیر وقت بیدار باشد و صبح روز بعد بیشتر بخوابد اما انجام این کار اشتباه است. کودک شما باید شب‌ها خواب کافی داشته باشد. هر چقدر که او را دیرتر بخوابانید، احتمال بیدار شدن او در نصف شب افزایش پیدا می‌کند. نوزادان سه الی چهار ماهه باید تقریباً ساعت ۷ الی ۸ شب خوابیده باشند و بهتر است که این کار را به تعویق نیندازید، زیرا برای رشد و سلامت بدن نوزاد اهمیت بسیار زیادی دارد.

دفعات شیر خوردن نوزاد را تنظیم کنید

باید بدانید که کودک برای داشتن خواب مناسب، چند وقت یکبار باید شیر بخورد. بسیار مهم است که کودک به اندازه کافی شیر بخورد و سیر باشد تا بتواند خواب خوبی را هنگام شب تجربه کند. در ۸ هفته اول؛ هر دو الی سه ساعت یک بار به کودک‌تان شیر دهید. اگر کودک هر یک ساعت یک بار برای شیر خوردن از خواب بیدار می‌شود، یعنی در طول روز به اندازه کافی به او شیر نداده‌اید.

پس این دفعه که خواستید به کودک خود شیر بدهید، زمان را در نظر بگیرید و ببینید که چند دقیقه شیر خوردنش طول می‌کشد. اگر شیر خوردن او شب‌ها طولانی‌تر می‌شود و روزها کوتاه‌تر است، یعنی باید فکری به حال شرایطش کنید و سعی کنید کاری کنید که روزها بهتر شیر بخورد تا شب‌ها راحت‌تر باشید.

کودک را با صندلی مخصوص ماشین جابجا نکنید

وقتی که از ماشین پیاده می‌شوید، دیگر صندلی مخصوص ماشین را کنار بگذارید و کودک را با آن جابجا نکنید. این صندلی‌ها فقط مخصوص داخل ماشین هستند و در فضای بیرون از ماشین کاربردی ندارند و باعث سختیِ کودک می‌شوند.

از بوی روغن لاوندر کمک بگیرید

بوی روغن لاوندر باعث احساس آرامش می‌شود و کودک را راحت‌تر می‌خواباند. می‌توانید به خودتان مقداری از این روغن را بزنید تا زمانی که کودک را در آغوش می‌گیرید، او آرامش پیدا کند و کیفیت خواب بهتری داشته باشد.

آگهی تأسیس شرکت مولائی مدرن کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۸۵۵ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۶۹۹۰۲۸

با عنایت به استعلامات اخذ شده از مدریت بازرگانی سازمان منطقه آزاد کیش بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکت ها به شماره ۱۴۰۲.۳۸۰۱۳۱۸۶ مورخ ۱۴۰۲،۰۳،۰۹ و تائیدیه مدیریت مؤسسه ورزش و تفریحات سالم کیش به شماره ۱۴۰۲/۸۳۴/۳/۴۴۶۳۳ مورخ ۱۴۰۲،۰۱،۲۹ و خلاصه اساسنامه و شرکت نامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲،۰۸،۰۸ تحت شماره ۱۴۸۵۵ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی می شود.

۱-موضوع شرکت: فعالیت در امر ورزشی و باشگاههای ورزشی و ورزشی توریستی، احداث و ساخت باشگاه تفریحی و ورزشی زنانه و مردانه به صورت مجزا و تصدی به هرگونه فعالیت ورزشی و ارائه خدمات تفریحی و ورزشی، خرید و فروش و کلیه کالاهای مجاز بازرگانی، واردات و صادرات و ترخیص کالا از گمرکات داخلی و خارجی و بین المللی، شرکت در مناقصات و مزایدات و انجام کلیه مراحل و سفارشات و تشریفات قانونی در کلیه وزارت خانه ها و سازمانها و انعقاد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی داخلی و خارجی و اخذ وام و تسهیلات ریالی و ارزی از کلیه بانکهای دولتی و خصوصی و موسسات مالی و اعتباری داخلی و خارجی، شرکت در نمایشگاه های بین الملل تخصصی و غیر تخصصی داخل و خارج کشور، ایجاد شعب و دفاتر نمایندگی در زمینه موضوع فعالیت کشور در داخل و خارج از کشور، انعقاد قرارداد های همکاری و مشارکت با شرکتهای داخلی و خارجی، عقد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی، شرکت در کلیه مناقصات پیمانها و مزایدات دولتی و خصوصی اخذ و اعطای نمایندگی شرکتهای معتبر داخلی و خارجی، کلیه موارد پس اخذ مجوز های لازم از مراجع ذیصلاح مطابق قانون و مقررات جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش.

۲-مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، خدماتی خانه گستر، بلوار خیام، پلاک ۸۸، طبقه اول، واحد ۱، کد پستی ۷۹۴۱۸۹۷۴۹۰

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

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

۵-مدیران شرکت: آقای حمیدرضا مولائی اشکوری به شماره ملی ۶۵۵۹۹۲۸۳۳۰ به سمت مدیر عامل وعضو هیئت مدیره، آقای وحید مولائی به شماره ملی ۲۴۶۰۱۳۸۷۶۸ به سمت رئیس هیئت مدیره، برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۶-دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات، و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء مدیر عامل و یا رئیس هیئت مدیره به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

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

آگهی تأسیس شرکت خدمات نفت و گاز سهراب کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۸۳۲ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۶۹۰۸۵۱

نظر به استعلام به عمل آمده از مدیریت محترم بازرگانی سازمان بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۱۰۲۷۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۱ و خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۹ تحت شماره ۱۴۸۳۲ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

۱-موضوع شرکت: ۱.انجام اقدامات و ارائه خدمات لازم برای تولید نفت وگاز، به منظور اجرای پروژه های توسعه میادین نفتی ۲.ارائه همه انواع خدمات مربوط به تعمیرات چاه های موجود، تعمیرات ونگهداری تجهیزات و ساختمان های نفتی، از جمله تعمیرات اساسی ۳.انجام اقدامات در چارچوب پروژه ها و مدیریت فعالیت های فنی و مهندسی ۴.انجام اقدامات لازم جهت ساخت واحد ها و تجهیزات روزمینی جدید در میادین نفتی، از جمله خطوط لوله، ناحیه جداسازی، تصفیه آب، تلمبه خانه، برق کشی، وتأمین ارتباطات جهت بهبود شرایط امکانات و واحد های تولیدی ۵.ارائه خدمات تجاری متناظر، خدمات پیمانکار اصلی و خدمات مدیریت پروژه ۶.ارائه خدمات فنی و مهندسی جهت ساخت و نصب، راه اندازی، بازرسی و کنترل، تعمیرات و نگهداری، ذخیره و توزیع محصولات متناسب نفتی، گای و صنایع پتروشیمی، به شرط اخذ مجوز های لازم از مقامات و سازمان های ذی صلاح ۷.انجام هرگونه عملیات مجاز بازرگانی شامل خرید و فروش کالا، مواد، مصالح، ابزار و ماشین آلات از داخل و خارج از کشور، فروش نفت، گاز، میعانات گازی و فرآورده های مرتبط ۸.برگزاری و شرکت در کلیه مناقصات، پیمان ها و مزایدات دولتی و خصوصی داخلی و خارجی ۹.تنظیم انواع مختلف قراردادها ۱۰.اخذ اعتبار، وام و حوزه فعالیت های شرکت پس از اخذ مجوز از مراجع ذیصلاح و قوانین جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش.

۲-مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، بلوار ایران، بلوار خلیج فارس، مجتمع اداری پارس، بلوک ۱۱، طبقه دوم، واحد ۱۰ کد پستی ۷۹۴۱۷۹۷۹۷۸

۳-میزان سرمایه شرکت: سرمایه شرکت ۱۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ سرمایه منقسم به ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ سهم با نام عادی ۱۰۰۰ریالی که مبلغ ۳،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به موجب گواهی شماره ۱۸/۰۲/۳۳۰۹۶۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۲ بانک تجارت شعبه مرکز تجاری کیش به حساب شرکت واریز گردیده است و مابقی در تعهد سهامداران می باشد.

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

۵-مدیران شرکت: آقای حسین روشن دل با کد ملی ۴۷۲۲۸۲۳۴۹۹ به نمایندگی از شرکت دانا پترو سهراب با شناسه ملی ۱۴۰۱۱۱۲۹۰۴۸ به سمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره، آقای ابوالفضل باقری نژاد با کد ملی ۰۶۵۳۱۸۱۹۸۱ به نمایندگی از شرکت نفت و گاز دانا کیش با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۷۴۲۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقای علی محمد همتیان با کد ملی ۶۵۹۹۸۱۴۳۰۱ به نمایندگی از شرکت خدمات انرژی دانا کیش با شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۷۹۴۳۰ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۶-دارندگان حق امضاء: کلیه اوراق و اسناد تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، برات، اسناد بانکی و اعتباری و قراردادها با امضای متفق دو نفر از اعضای هیأت مدیره همراه با مهر شرکت و امضای سایر اوراق عادی، جاری و مکاتبات با امضای مدیر عامل یا یکی از اعضای هیأت مدیره به تنهایی به همراه مهر شرکت معتبر خواهد بود.

۷-اختیارات مدیرعامل: طبق مفاد اساسنامه.

۸-اولین بازرسان: مؤسسه حسابرسی شاهدان با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۸۲۵۵۰ بعنوان بازرس اصلی و آقای محمد مهدی زادگان به شماره ملی ۰۰۴۳۳۵۴۴۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۹-روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش بعنوان روزنامه کثیرالانتشار 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 توسعه ارتباطات نوین افراز سما کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۲۰۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۲۰۳۰۹۵۹

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۹ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۳،۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱-آقای بابک شاینده با کد ملی ۰۰۳۳۹۳۲۶۹۷ به سمت مدیر عامل و عضو هیأت مدیره، آقای بهنام شاینده با کد ملی ۰۰۵۴۶۱۲۹۵۰ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره، خانم ناهید برادران با کد ملی ۱۷۵۱۲۴۲۲۹۳ به سمت نائب رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲-کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها عقود اسلامی و بطور کلی هرگونه قراردادی که برای شرکت ایجاد تعهد نماید با امضای مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره یا نائب رئیس هیئت مدیره هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳-مؤسسه حسابرسی در یک فروردین با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۴۳۴۱۹۳ به عنوان بازرس اصلی و مؤسسه حسابرسی و بهبود سیستمهای مدیریت فرانگر حساب خبره با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۴۵۷۵۵۶ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۴-هیئت مدیره اختیارات بند ۱۳ ماده ۴۰ اساسنامه را به مدیر عامل تفویض نمود.

اقامه هرگونه دعوی و دفاع از هرگونه یا تسلیم به دعوی یا انصراف از آن اعم از حقوقی و کیفری با داشتن تمام اختیارات مراجعه به امر دادرسی از حق پژوهش، فرجام مصالحه، تعیین وکیل، سازش ادعای جعل نسبت به سند طرف و استرداد سند تعیین داور یا بدون اختیار صلح و به طور کلی استفاده از کلیه حقوق و اجرای کلیه تکالیف ناشیه از قانون داوری تعیین وکیل برای دادرسی و غیره با یا بدون حق توکیل و وکیل در توکیل ولو کرارا» تعیین مصدق و کارشناس اقرار خواه در ماهیت دعوی و خواه به امری که کاملا» قاطع دعوی باشد دعوت خسارت استرداد دعوی جلب شخص ثالث و دفاع از دعوی ثالث اقدام به دعوای متقابل و دفاع از آن تامین مدعی به تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاههای اعطای مهلت برای پرداخت مطالبات شرکت درخواست صدور برگ اجرائی و تعقیب عملیات اجرائی و اخذ محکوم به چه در دادگاه و چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد.

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

آگهی تصمیمات شرکت حفاری دلتای سامان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۲۷۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۱۰۸۸

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۵،۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱) صورتهای مالی شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱،۱۲،۲۹ به تصویب رسید.

۲) شرکت انرژی گستر نپتا با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۴۸۷۹۸۲، شرکت انرژی تجدید پذیر شرق با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۸۳۲۳۸۷، آقای سید محمدرضا مدرس صادقی با کد ملی ۱۲۸۵۸۲۱۱۵۷ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۳) به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: خانم فریده جعفری زرج آباد با کد ملی ۱۵۳۲۷۱۳۸۰۰ (خارج از اعضاء) به سمت مدیرعامل، آقای سید محمد حسن فقیه ایمانی با کد ملی ۱۲۸۲۳۵۲۷۶۸ به نمایندگی از شرکت انرژی گستر نپتا با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۴۸۷۹۸۲ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای سید محمدرضا مدرس صادقی با کد ملی ۱۲۸۵۸۲۱۱۵۷ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقای حسین علی پور قاضی محله با کد ملی ۰۰۷۴۱۳۰۶۷۶ به نمایندگی انرژی تجدید پذیر شرق با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۸۳۲۳۸۷ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۴)کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قرار دادها و عقود اسلامی با امضاء رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و مکاتبات اداری که تعهدات مالی نداشته باشد با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۵) موسسه حسابرسی و بهبود سیستمهای مدیریت فرانگر حساب خبره با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۴۵۷۵۵۶ بعنوان بازرس اصلی و آقای مهدی وکیلی با کد ملی ۰۰۶۵۲۳۱۸۷۲ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۶) روزنامه کثیرالانتشار ابرار 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 توسعه و نو آوران ارکان کیش (سهامی عام)

ثبت شده به شماره ۱۴۴۸۹ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۶۷۱۹۴۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲،۰۶،۲۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱-صورت های مالی منتهی به ۲۹اسفند ۱۴۰۱ به تصویب رسیده.

۲-موسسه حسابرسی ارقام نگر آریا با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۱۷۶۳۲ بعنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات مالی حافظ گام با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۸۴۰۳۵ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۲-روزنامه کثیرالانتشار آسیا و ابرار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردیدند.

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