توصیه‌هایی برای مصرف بهتر میوه‌ها

■ ۱۰ تا ۱۵ درصد از میزان انرژی میوه ناشی از قند است. قندی که در این میوه‌ها وجود دارد بیشتر از نوع فروکتوز است بنابراین توصیه می‌شود که همه افراد به خصوص افرادی که کبد چرب دارند یا تری گلیسرید بالا دارند به جای آب میوه از میوه استفاده کنند.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت– با توجه به اینکه میوه و سبزی‌های رنگارنگ اکسیر طبیعی تقویت سیستم ایمنی هستند، مصرف روزانه میوه و سبزی به خاطر دارا بودن مواد مغذی گوناگون از جمله ویتامین‌های A، B، C، املاح معدنی آهن، منیزم، پتاسیم و مواد آنتی اکسیدانی مانند فلاونوئید و کارتنوئید می‌تواند ما را در برابر بیماری‌های زیادی بیمه کند. همچنین مصرف میوه و سبزی می‌تواند از افزایش وزن و چاقی جلوگیری کند.

تخمین زده می‌شود که دریافت ناکافی میوه و سبزیجات حدود ۱۴ درصد از مرگ‌های ناشی از سرطان دستگاه گوارش، حدود ۱۱ درصد از مرگ‌های ایسکمیک قلب و حدود ۹ درصد از مرگ‌های سکته مغزی در سراسر جهان را ایجاد می‌کند. همچنین ۱.۷ میلیون معادل ۲.۸ درصد از مرگ و میر در سراسر جهان ناشی از مصرف کم میوه و سبزی است. ویتامین‌های A و C آنتی اکسیدان‌های طبیعی هستند که در تقویت سیستم ایمنی نقش دارند. میوه‌ها و سبزی‌های زرد، نارنجی و سبز تیره منبع غنی از بتاکاروتن هستند که این ماده در بدن تبدیل به ویتامین A می‌شود که نقش بسزایی در پیشگیری از سرطان و دیابت دارد.

میوه‌هایی مانند انبه، طالبی، خرمالو، زردآلو، آلو، موز، طالبی، گرمک، هلو، ازگیل، آناناس، گریپ فروت، پرتقال، نارنگی و هندوانه و سبزی‌هایی مانند هویج، انواع کلم سفید و کلم قرمز، گل کلم، کدو حلوایی، شلغم، لبو، گوجه فرنگی، انواع فلفل دلمه‌ای و اسفناج از منابع سرشار این ویتامین‌ها هستند.

البته تمامی میوه‌ها دارای ویتامین C هستند و برای حفظ سلامت بدن مهم هستند. فلاونوئید موجود در مرکبات هم به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند و التهاب را در بدن کاهش می‌دهد و به جلوگیری از بیماری‌های مزمن کمک می‌کند.

با اینکه ترکیبات موجود در پوست میوه‌ها برای سلامتی مفید هستند اما به دلیل اینکه از سموم و مواد محافظت‌کننده برای نگهداری بهتر و طولانی‌تر میوه‌ها استفاده می‌شود، میوه‌ها باید بدون پوست مصرف شوند.

با اینکه ترکیبات موجود در پوست میوه‌ها برای سلامتی مفید هستند اما به دلیل اینکه از سموم و مواد محافظت‌کننده برای نگهداری بهتر و طولانی‌تر میوه‌ها استفاده می‌شود، میوه‌ها باید بدون پوست مصرف شوند.

به جای مصرف مکمل‌های مولتی ویتامین برای تقویت سیستم ایمنی، باید از سبزی‌ها و میوه‌های فصل استفاده شود. همچنین توصیه می‌شود از میوه‌های فصل همچون خرمالو، پرتقال، نارنگی، انار، سیب، لیموشیرین، لیموترش و کیوی که مقدار زیادی ویتامین C دارند، برای تقویت سیستم ایمنی استفاده شود.

۱۰ تا ۱۵ درصد از میزان انرژی میوه ناشی از قند است. قندی که در این میوه‌ها وجود دارد بیشتر از نوع فروکتوز است بنابراین توصیه می‌شود که همه افراد به خصوص افرادی که کبد چرب دارند یا تری گلیسرید بالا دارند به جای آب میوه از میوه استفاده کنند. مثلا به جای خوردن یک لیوان آب پرتقال تازه و طبیعی که حاوی قند زیادی است، یک عدد پرتقال آب‌نگرفته که هم فیبر بیشتری دارد و هم قند آن کمتر است استفاده شود.

افزایش فروکتوز (قند موجود در میوه) در بدن می‌تواند موجب افزایش تولید تری گلیسیرید و چاقی شود.

استفاده مکرر از روغن سرخ کردنی روند آسیب مغزی را تسریع می کند

گروه بهداشت و سلامت– بر اساس یک مطالعه حیوانی، گرم کردن مجدد روغن پخت و پز ممکن است تخریب عصبی را افزایش دهد. مصرف روغن‌های سرخ کردنی با فشار اکسیداتیو و التهاب که از عوامل خطر بیماری‌های عصبی و سایر بیماری‌های مزمن هستند، مرتبط است.

یک مطالعه جدید بر روی موش‌ها نشان می‌دهد که ارتباط بالقوه‌ای بین مصرف طولانی مدت روغن‌های پخت و پز چندین بار گرم شده و افزایش تخریب عصبی وجود دارد. به نظر می‌رسد محور روده–مغز–کبد در حفظ سلامت عصبی بسیار مهم است و مصرف روغن‌های چندین بار استفاده شده ممکن است این تعادل را مختل کند.متخصصان مصرف رژیم‌های غذایی غنی از آنتی اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب امگا ۳ را توصیه می‌کنند و در مورد مصرف مکرر غذاهای سرخ شده هشدار می‌دهند. مطالعه جدید نشان داد موش‌هایی که از رژیم‌های غذایی با روغن‌های آشپزی چندین بار گرم شده تغذیه می‌شوند، در مقایسه با موش‌هایی که رژیم غذایی استاندارد مصرف می‌کنند، به طور قابل توجهی با سطوح تخریب عصبی روبرو هستند.این تحقیق نشان می‌دهد که روغن دوباره گرم شده ممکن است با ایجاد اختلال در محور کبد–روده–مغز که برای حفظ تعادل فیزیولوژیکی بسیار مهم است و با اختلالات عصبی مرتبط است، تخریب عصبی را افزایش دهد.مطالعات مصرف غذاهای سرخ شده را با مشکلات قلبی متابولیک و برخی سرطان‌ها مرتبط دانسته اند.تیم مطالعه، موش‌های ماده را به پنج گروه رژیم غذایی تقسیم کردند: یک رژیم غذایی معمولی (گروه شاهد)، یک رژیم غذایی معمولی مکمل با روغن کنجد گرم نشده، روغن آفتابگردان گرم نشده، روغن کنجد گرم شده یا روغن آفتابگردان گرم شده روزانه به مدت ۳۰ روز.در مقایسه با همتایان خود در رژیم‌های غذایی مختلف، موش‌هایی که با رژیم‌های غذایی با روغن‌های گرم شده مجدد تغذیه شدند، فشار اکسیداتیو و التهاب شدید در بافت‌های کبدی را نشان دادند.علاوه بر این، آسیب روده‌ای قابل توجهی در این موش‌ها مشاهده شد که منجر به تغییر سطوح اندوتوکسین ها و لیپوپلی ساکاریدها شد که نشان دهنده وجود سموم تولید شده توسط سویه های باکتریایی خاص است.دکتر «کاتیرسان شانموگام»، محقق ارشد از دانشگاه تامیل نادو هند، توضیح داد: «در نتیجه، ما مشاهده کردیم متابولیسم لیپید کبد به طور قابل توجهی تغییر کرد و انتقال اسید چرب امگا ۳ مهم مغز DHA کاهش یافت. این به نوبه خود منجر به تخریب عصبی شد که در بافت شناسی مغز موش‌هایی که روغن گرم شده را دوباره گرم کرده بودند مشاهده شد.» این مطالعه نشان داد که رژیم‌های غذایی حاوی روغن‌های گرم شده مجدد منجر به افزایش سطوح کلسترول، کلسترول بد LDL، تری گلیسیرید، AST و ALT و نشانگرهای التهابی، در کنار آسیب قابل توجه به ساختارهای کبد و روده بزرگ می‌شود که به آسیب‌های قلبی متابولیک و اندام‌ها اشاره می‌کند. مصرف روغن‌های چندبار گرم شده منجر به آسیب مغزی خاص، به‌ویژه در نواحی حیاتی برای بازسازی می‌شود، که خطر عصبی مصرف روغن گرم‌شده را برجسته می‌کند. در مقابل، موش‌هایی که با روغن‌های گرم نشده تغذیه می‌شوند، نشانگرهای بهتری برای سلامت مغز در مقایسه با موش‌های گروه‌های روغن گرم شده نشان دادند. حرارت دادن روغن‌ها در دمای بالا به طور قابل توجهی ساختار شیمیایی طبیعی آنها را تغییر می‌دهد و آنتی اکسیدان های مفید آنها را کاهش می‌دهد و ترکیبات مضری مانند چربی‌های ترانس، آکریل آمید و آلدئیدها را تشکیل می‌دهد.گرم کردن مجدد روغن‌ها، مخصوصاً برای سرخ کردن عمیق، این فرآیند را تشدید می‌کند زیرا روغن به طور فزاینده ای ناپایدار می‌شود و فواید سلامتی را از دست می‌دهد و با هر بار استفاده سموم بیشتری تولید می‌کند.

رژیم غذایی غربی می تواند بر التهاب روده تأثیر گذار باشد

گروه بهداشت و سلامت– بررسی اخیر تأثیر رژیم غذایی غربی بر میکروبیوم روده و تأثیر متعاقب آن اختلال در تنظیم میکروبیوم بر خطر ابتلا به بیماری های مزمن را برجسته کرده است.محققان ایتالیایی بر تأثیر رژیم غذایی بر خطر ابتلاء به بیماری‌هایی از جمله بیماری التهابی روده و بیماری آلزایمر تأکید کردند. آنها در این مطالعه نقش برخی از باکتری‌ها را بر روی روده و روشی که برخی رژیم‌های غذایی ممکن است بر آنها تأثیر بگذارد، بررسی کردند. نویسندگان اشاره کردند در حالی که رژیم غذایی غربی به وضوح تعریف نشده است، در این مورد، این رژیم غذایی دارای فیبر، ویتامین‌ها، مواد معدنی و مولکول‌های مشتق شده از گیاه مانند آنتی اکسیدان‌ها است. همچنین حاوی مقادیر کمی از میوه‌ها و سبزیجات فرآوری نشده، غلات کامل، محصولات حیوانی تغذیه شده با علف، ماهی، آجیل و دانه ها است. در عوض، رژیم غذایی غربی، همانطور که توضیح داده شد، حاوی مقادیر بیش از حد چربی اشباع شده، غلات تصفیه شده، شکر، الکل، گوشت فرآوری شده و قرمز، محصولات حیوانی پرورش یافته معمولی، محصولات لبنی پرچرب و نمک است.به گفته نویسندگان، مقادیر زیاد غذاها و نوشیدنی‌های فوق فرآوری شده نیز از ویژگی‌های رژیم غذایی غربی است.برای تحقیق فعلی، آنها این رژیم را با رژیم غذایی مدیترانه ای مقایسه کردند، رژیم غذایی مدیترانه ای که دارای سطوح پایین‌تری از مواد غذایی فرآوری شده و سطوح بالاتری از میوه‌ها، سبزیجات و پروتئین‌های گیاهی، در میان سایر غذاهای گیاهی غنی از مواد مغذی است. نویسندگان بررسی نقش‌هایی را که برخی باکتری‌ها در پوشش روده ایفا می‌کنند برجسته کردند –به عنوان مثال، Akkermansia muciniphila و Faecalibacterium prausnitzii، دو باکتری مرتبط با توده عضلانی بدون چربی بیشتر، که هر دو در حفظ پوشش روده نقش دارند. Bacteroides vulgatus و Bacteroides dorei نیز در حفظ پوشش روده نقش دارند. مشخص شده است که یک رژیم غذایی پرچرب، به ویژه یک رژیم غذایی سرشار از چربی اشباع شده، تأثیر منفی بر سطوح گونه‌های Akkermansia muciniphila و Bacteroides موجود در روده دارد.به نظر می‌رسد یک رژیم غذایی کم فیبر باعث کاهش تولید اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه می‌شود که برای تولید مخاط مهم هستند و همچنین در تنظیم سلول‌های T و برخی دیگر از عملکردهای ایمنی اختلال ایجاد می‌کنند. خوردن فست فود بیش از یک بار در هفته با افزایش خطر ابتلاء به التهاب روده مرتبط است. طبق بررسی، این عادت غذایی ضعیف ممکن است خطر ابتلاء به کولیت اولسراتیو را تا ۴۳ درصد و بیماری کرون را تا ۲۷ درصد افزایش دهد. در نهایت، این بررسی نشان می‌دهد که مصرف زیاد گوشت قرمز، غذاهای فوق فرآوری شده، قند و چربی اشباع شده ممکن است از عوامل خطر ابتلاء به بیماری التهاب روده و همچنین افزایش خطر ابتلاء به سندرم روده تحریک پذیر باشد.

یک باور غلط درباره برنج کته و آبکش از دید متخصص تغذیه

گروه بهداشت و سلامت– عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به یک باور غلط درباره تفاوت برنج کته و آبکش، گفت: از نظر میزان انرژی و چاق‌کنندگی تفاوتی بین برنج کته و برنج آبکش وجود ندارد.

سمیرا ربیعی گفت: در روش پخت برنج به صورت کته، آب در برنج باقی مانده و آرسنیک آن خارج نمی‌شود. اما در پخت برنج به صورت آبکش، مقداری از آرسنیک آن خارج می‌شود. بنابراین از نظر بهداشتی، برنج آبکش سالم‌تر از برنج کته است. این دکترای علوم تغذیه با اشاره به اینکه از نظر تغذیه‌ای، برنج کته مغذی‌تر است اما از نظر بهداشتی، برنج آبکش سالم‌تر است خاطرنشان کرد: باید به دنبال روش پختی باشیم که ضمن حفظ ویتامین‌های گروه B، میزان آرسنیک برنج نیز به حداقل ممکن برسد.

وی با اشاره به بهترین روش پخت برنج گفت: در حال حاضر بهترین روش پختی که برای برنج پیشنهاد شده این است که به ازای هر پیمانه برنج خام، چهار پیمانه آب در قابلمه ریخته شود. بعد از به جوش آمدن آب، برنج از قبل خیسانده شده، در قابلمه ریخته شده و به مدت پنج دقیقه بجوشد. ربیعی افزود: سپس برنج آبکشی شود و آب آن دور ریخته شود. دوباره برنج داخل قابلمه ریخته شده و این بار، به ازای هر پیمانه برنج دو پیمانه آب به قابلمه اضافه شود و برنج با حرارت کم دم کشیده شود. وی خاطرنشان کرد: در روش آبکش کردن معمولی مقدار زیادی از ویتامین‌های گروه B از بین می‌رود. در روش کته کردن معمولی نیز، آرسنیک برنج خارج نمی‌شود. به گفته ربیعی، مزیت روش پخت پیشنهادی این است که ضمن حفظ ویتامین‌های محلول در آب برنج، ۷۰ درصد آرسنیک از برنج خارج می‌شود. این روش به ویژه برای نوزادان و کودکان که بیشتر در معرض خطرات ناشی از آلودگی با آرسنیک قرار دارند توصیه می‌شود.

آگهی تصمیمات شرکت اسکراتل ایرانیان کیش (با مسئولیت محدود)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۲۴۶۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۲۴۲۶۸۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۱، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱–آقای علیرضا تاملی با کد ملی ۰۰۶۴۶۴۴۳۶۷ به سمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره و آقای عباس نجفی با کد ملی ۱۴۶۱۳۷۷۶۴۱ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.
۲–کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، و عقود اسلامی با امضای آقای علیرضا تاملی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی کاهش سرمایه شرکت مشاورین پارسای برین (با مسئولیت محدود)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۲۶۴۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۴۲۷۸۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۹، خانم نوشین فقیهی نژاد به شماره ملی ۰۰۵۴۸۰۵۱۷۱ دارنده مبلغ ۴۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه با دریافت مقداری از سهم الشرکه خود معادل ۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال میزان سهم الشرکه خود را به مبلغ ۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال کاهش داد و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۹۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال کاهش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی کاهش اجباری سرمایه شرکت رنج هاسپیتالیتی امید کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۹۱۹۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۰۹۳۹۴۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۰، سرمایه شرکت از مبلغ ۳۹۹۰۱۰۰۰۰۲۰۰۰ ریال به مبلغ ۲۴۰۰۰۰۰۰۰۲۰۰۰ ریال منقسم به ۲۴۰۰۰۰۰۰۰۲ سهم ۱۰۰۰ ریالی کاهش یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت آویسا گشت کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۲۹۵۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۸۲۵۹۱۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۳۰، و استعلام اخذ شده از مدیریت گردشگری به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۱۸۰۵۱ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۱ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، خیابان سنایی، بازار مرکز تجاری کیش، طبقه ۳، غرفه ۴۰۹، کد پستی ۷۹۴۱۸۹۴۳۲۱ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت پترو اوریم کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۱۷۶۱ با شناسه ملی ۱۴۰۰۴۵۲۹۸۹۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۵، شرکت آوانگارد پترو انرژی کیش با شناسه ملی ۱۴۰۰۶۲۷۰۲۴۳، شرکت تجهیز صنایع ایران با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۱۰۶۳۴۳، خانم زینب ثبات با کد ملی ۰۰۶۲۶۹۶۲۰۳، آقای حسین پیررسول زاده با کد ملی ۱۴۶۵۷۴۹۶۰۸، شرکت بین المللی کارآوران شرق با شناسه ملی ۱۰۲۶۰۳۳۹۴۲۰ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت پارس نت سیس سامانه کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۴۰۴۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۶۷۴۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۲، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: شهر کیش، فاز ۲، خیابان خراسان، خیابان هریرود، بازار شارستان، طبقه ۲، واحد ۱۶۰، به شماره کد پستی ۷۹۴۱۷۳۸۰۴۵ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات موسسه آموزشی علوم و فنون کیش

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۴۳ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۱۸۰۹۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱. ترازنامه و سود و زیان موسسه برای سال مالی منتهی ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.
۲. سازمان حسابرسی برای مدت یکسال مالی بعنوان حسابرس و بازرس قانونی موسسه انتخاب گردید.
۳. روزنامه کثیرالانتشار ایران و دنیای اقتصاد جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی افزایش سرمایه شرکت خدمات بازرگانی ۶۶ کیش (با مسئولیت محدود)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به ۵۸۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۲۲۶۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۰، آقای اصغر خطیبی جعفری به شماره ملی ۴۲۸۴۱۰۸۷۱۹ دارنده مبلغ ۶۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه با پرداخت مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به صندوق شرکت، میزان سهم الشرکه خود را به مبلغ ۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال افزایش داد و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۲۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت تعادل جدید آداک کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۴۶۹۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۹۷۵۱۲۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲,۱۱,۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱.آقای شهروز عظیمی به شماره ملی ۰۰۷۸۴۰۲۷۳۵ بعنوان بازرس اصلی و خانم مهسا الماسی زفره به شماره ملی ۰۰۲۰۵۴۶۳۹۴ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.
۲.روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی افزایش سرمایه شرکت ملی انفورماتیک (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۹۱۶ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۵۵۹۴

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۳ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۴، سرمایه شرکت از مبلغ ۱۸۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال منقسم به ۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰ سهم ۱۰۰۰ ریالی با نام از محل سود انباشته شده (۳۱۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال) افزایش یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت رضوان کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۸۳۵ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۴۷۹۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۱، مبلغ ۶۵٪ سرمایه تعهدی شرکت بموجب گواهی بانکی شماره ۱۴۰۲/۱۵۰۲/۰۱۶۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۷ بانک آینده شعبه کیش از سوی سهامداران به حساب شرکت واریز گردید و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به شرح ذیل اصلاح گردید:« سرمایه شرکت مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰ سهم با نام ۱۰۰۰۰ ریالی می باشد که تماما» پرداخت گردیده است.

رضا والی پور – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت سامانه هوشمند و آسان کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۳۰۳۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۸۸۹۶۵۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲,۱۱,۱۴، مبلغ ۶۵ درصد سرمایه تعهدی شرکت (۶۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال) بموجب گواهی بانکی شماره ۱۴۰۲۲۰۰,۲,۵۲۳۸۸ مورخ ۱۴۰۲,۱۱,۱۴ بانک اقتصاد نوین شعبه میدان آرژانتین از سوی سهامداران به حساب شرکت واریز گردید و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به شرح ذیل اصلاح گردید:(سرمایه شرکت مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰,۰۰۰ سهم با نام عادی ۱۰,۰۰۰ ریالی میباشد که تماماً پرداخت گردیده است.

رضا والی پور – رئیس 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