هفت فایده نوشیدن آب کافی برای بدن

■ نوشیدن آب کافی همواره مورد توصیه پزشکان بوده و این موضوع بویژه در روزهای گرم سال اهمیت بیشتری می یابد تا جایی که کمبود آب بدن نه تنها سبب گرمازدگی می شود، بلکه می تواند سلامتی فرد را به خطر بیندازد.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت– یک اصل کلی در نوشیدن آب وجود دارد و آن اینکه مصرف آب به اندازه نیاز بدن فواید بی‌شماری برای سلامتی دارد که نخستین آن کارکرد درست سوخت و ساز بدن است؛ دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت توصیه هایی را در خصوص نوشیدن آب ارایه کرده است.

مفاصل بهتر کار می‌کنند

آب بخش بزرگی از غضروف مفصل را تشکیل می دهد که به عنوان ضربه گیر عمل می کند و حرکت یک استخوان روی استخوان دیگر را روانتر می کند. آب همچنین می تواند به جلوگیری از نقرس (یک بیماری مفصلی دردناک) کمک کند. همچنین آب به دفع سموم بدن که میتوانند باعث التهاب مفاصل شوند کمک می کند.

به تعریق بدن اهمیت دهید

به همان میزانی که عرق از پوست تبخیر می شود، بدن نیز خنک خواهد شد؛ چند ساعت قبل از اینکه برای ورزش بیرون بروید، چند فنجان آب اضافی بنوشید. سعی کنید در طول ورزش نیز هر ۱۰ تا ۲۰ دقیقه حدود ۷ تا ۱۰ اونس (حدود ۱ تا ۱/۵ لیوان) آب بنوشید. اگر در استخر یا باشگاهی باشید که دارای تهویه هوا باشد، ممکن است عرق از دست رفته را نبینید. بدون آب کافی، به خصوص در شرایط گرما بدن می تواند مقدار زیادی مایعات و همچنین سدیم و پتاسیم مورد نیاز خود را از طریق تعریق از دست دهید. وقتی این اتفاق می افتد، ممکن است تشنه شوید، کمتر از حد معمول ادرار کنید و دهانتان خشک شود. حتی ممکن است احساس سرگیجه، سبکی سر و گیجی داشته باشید.

کلیه ها سالم تر می مانند

آب به کلیه ها کمک می کند تا مواد زائد از خون دفع شود. اگر بدن آب کافی دریافت نکند، این مواد زائد – همراه با اسیدها – می توانند ایجاد شوند. این می تواند منجر به مسدود شدن کلیه ها با پروتئین هایی به نام میوگلوبین شود. کم آبی بدن همچنین می تواند منجر به تشکیل سنگ کلیه و عفونت مجاری ادراری شود.

مغز خود را هوشیار نگه دارید

زمانی که دچار کم آبی هستید ممکن است حافظه شما به خوبی کار نکند، به وضوح فکر نکنید و یا به راحتی تمرکز نکنید. لازم نیست به طور جدی کم آب باشید، حتی اگر کمی پایین تر از جایی که باید باشید قرار گیرید می تواند این اتفاق بیفتد. چقدر کم؟ کمتر از ۴ فنجان آب در یک فرد ۷۵ کیلوگرمی.ممکن است یک مزیت ورزشی به دست آورید حتی کم آبی خفیف می تواند شما را خسته کند. بنابراین منطقی است که ورزشکارانی که عرق از دست رفته خود را با آب و الکترولیت‌ها (مواد معدنی مانند سدیم و پتاسیم) جایگزین می کنند، دمای بدن پایین تر، عضلات بیشتر، قلب‌های قوی‌تر، قدرت مغز بیشتر و انرژی بالاتری دارند که همه اینها باعث عملکرد بهتر می شود.

اگر آب کافی داشته باشید، با از دست دادن خون احتمال کمتری می رود که از بین بروید. باید مراقب باشید آب از دست رفته از طریق عرق یا ادرار را جایگزین کنید. وقتی سطح آب بدن کمی پایین می‌آید، فشار خون کاهش می‌یابد و سیستم عصبی نیز نمی‌تواند آن را کنترل کند که می تواند باعث غش کردن شما شود. اگر هوای بیرون گرم است و به خصوص وقتی ورزش می کنید مراقب این موضوع باشید.

می توانید وزن کم کنید

به نظر می رسد افرادی که فقط ۲ یا ۳ فنجان آب بیشتر در روز مصرف می کنند چربی، شکر، نمک و به طور کلی کالری کمتری در طول روز دریافت می کنند. این بدان معناست که هیدراتاسیون مناسب می تواند به کاهش وزن کمک کند. آب اضافی می تواند جایگزین نوشیدنی های شیرین پرکالری و فاقد مواد مغذی شود که بسیاری از مردم با وعده های غذایی می نوشند. همچنین به نظر می رسد آب متابولیسم بدن را سرعت می بخشد و فضای معده را اشغال می کند تا احساس سیری بیشتری کنید.

قلب شما بهتر کار می کند

وقتی به اندازه کافی آب می نوشید نیازی نیست که ضربان ساز قلب (ticker) شما به سختی کار کند. در واقع، حتی کم آبی خفیف بر رگ‌های خونی شما تأثیر می گذارد (حالت فنری و انعطاف پذیری آن ها را کمتر می کند) تقریباً مانند سیگار کشیدن. مصرف کم آب همچنین منجر به حجم خون کمتر در بدن شما می شود که می تواند فشار خون را کاهش داده و ضربان قلب را افزایش دهد. فقط ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول می کشد تا آب کافی به صورت یکنواخت در بدن پخش شود.

احتمال غش کردن شما کمتر است

اگر آب کافی داشته باشید، با از دست دادن خون احتمال کمتری می رود که از بین بروید. باید مراقب باشید آب از دست رفته از طریق عرق یا ادرار را جایگزین کنید. وقتی سطح آب بدن کمی پایین می‌آید، فشار خون کاهش می‌یابد و سیستم عصبی نیز نمی‌تواند آن را کنترل کند که می تواند باعث غش کردن شما شود .اگر هوای بیرون گرم است و به خصوص وقتی ورزش می کنید مراقب این موضوع باشید.

چقدر آب برای بدن کافی است؟

یک قانون کلی خوب نوشیدن ۱۵ فنجان در روز برای مردان و ۱۱ فنجان برای زنان است اما به خاطر داشته باشید که شامل کل مایعات می شود؛ شما ۲۰ تا ۳۰ درصد آب خود را از طریق غذا دریافت می کنید. همچنین از سایر نوشیدنی ها مانند آب میوه، چای و شیر استفاده می کنید. اگر بیمار هستید (مخصوصاً اسهال یا استفراغ)، به مقدار بیشتری آب نیاز خواهید داشت. اگر در حال ورزش یا بیرون از خانه در گرما هستید، روی افزایش دریافت نیز تمرکز کنید.

بیش از حد مصرف نکنید

آب بیش از حد می تواند نمک موجود در خون را به اندازه‌ای رقیق کند که شما را بیمار کند (که اصطلاحا به آن هیپوناترمی می گویند). به علاوه، اگر مشکلات سلامتی خاصی دارید یا داروهایی مصرف می کنید که باعث احتباس آب می‌شوند، مانند NSAIDها، مواد افیونی، داروهای ضدافسردگی یا ... ، لازم نیست زیاده روی کنید. آنقدر بنوشید که رنگ ادرارتان زرد کم رنگ باشد، اما نه آنقدر که همیشه شفاف باشد. اگر مطمئن نیستید با پزشک خود صحبت کنید.

نوشیدنی‌های حاوی قند به سلامتی آسیب می‌زند

گروه بهداشت و سلامت– استفاده از نوشیدنی‌های حاوی قند همچون انواع شربت‌ها یک راه آسان برای کاهش سطح دمای بدن و فرار از گرمازدگی در فصل تابستان است اما باید توجه داشت که این گروه از نوشیدنی ها می توانند ناسالم ترین غذا باشند و به سلامت بدن آسیب بزنند.

مصرف نوشیدنی های حاوی قند، منجر به افزایش سطوح بالای گلوکز و سطوح بالای انسولین در بدن می شود که خود آسیب عروق خونی، دیابت و عوارض ناشی از آن را در پی دارد.

دکتر لورنا پاچکو، متخصص تغذیه و دانشمند تحقیقات تغذیه در دانشگاه هاروارد در این باره معتقد است: نوشیدنی های شیرین شده با شکر – انواع حاوی قندهای افزوده مانند نوشابه، لیموناد، میوه پانچ و نوشیدنی های ورزشی – می توانند حتی در حد اعتدال به سلامتی شما آسیب بزنند.

پاچکو با تاکید بر اینکه باید در مصرف این نوشیدنی ها اعتدال رعایت شود، می گوید: ولی چون این نوشیدنی ها آب نبات مایع هستند و برای سلامتی مضر هستند باید از آنها اجتناب کرد و حتی با اعتدال هم مصرف نکرد.

در یک مطالعه در سال جاری میلادی روی بیش از ۱۰۰ هزار نفر انجام شد، پاچکو دریافت کسانی که به طور منظم ورزش می‌کردند و فقط دو نوشیدنی شیرین در هفته مصرف می کردند، ۱۵ درصد بیشتر از افراد فعالی که از نوشیدنی های شیرین خودداری می کردند، در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی بودند. شرکت‌کنندگانی که دو نوشیدنی شیرین در هفته می‌نوشیدند و ورزش نمی‌کردند، در معرض خطر بیشتری بودند: تقریباً ۵۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی بودند.

پاچکو گفت: کمپین‌های بازاریابی نشان می‌دهد که نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر تا زمانی که ورزش می‌کنید تأثیر منفی بر سلامت افراد نخواهند داشت ولی براساس یافته های ما، این درست نیست. به همین دلیل، بهتر است مصرف نوشیدنی‌های شیرین‌شده را تا حد امکان کاهش دهید و آب را جایگزین این نوشیدنی‌ها کنید.

بر کسی پوشیده نیست که مصرف بیش از حد قند اضافه شده به هر شکلی می تواند منجر به تهدید سلامت شود، اما شواهد بسیاری نشان می دهد که شکر مایع به شکل ویژه مشکل ساز است.

جاناتان کلینتورن، متخصص علوم تغذیه در این باره معتقد است: نوشیدنی های شیرین شده با قند، فاقد مواد مغذی دیگری مانند فیبر، پروتئین و چربی هستند که می توانند هضم قند را کند کرده و جذب آن در خون را به تاخیر اندازند.

به عقیده وی، مایعات همچنین نسبت به غذاهای جامد زودتر از معده تخلیه می شوند و همچنین خیلی سریعتر از معده به روده کوچک حرکت می کنند. این امر بدن شما را مجبور می کند تا مقادیر زیادی قند را به یکباره متابولیزه کرده و به سرعت قند خون را افزایش دهد و اندام های حیاتی را بیش از حد بارگیری کند.

نوشیدنی‌های حاوی قند به سلامتی آسیب می‌زند جایگزینی قند ساده

متخصصان تغذیه بر این باورند که با تغییرات کوچک در برنامه غذایی می توان از دریافت مواد شیرین اضافی جلوگیری کرد زیرا باید توجه داشت با افزایش سطح قند خون، لوزالمعده هورمون انسولین می‌سازد، این هورمون قند را از خون خارج می کند و به سلول‌های بدن منتقل می کند تا برای تولید انرژی ذخیره یا استفاده شوند.

با گذشت زمان، سلول ها ممکن است به انسولین پاسخ ندهند و به اصطلاح مقاوم شوند در نتیجه لوزالمعده با تولید انسولین بیشتر سعی می کند جبران کند، اما در نهایت نمی تواند سطح قند خون را در محدوده ی طبیعی حفظ کند و به سطوح خطرناکی می‌رسد.

جف استنلی، متخصص داخلی معتقد است: سطوح بالای گلوکز و سطوح بالای انسولین منجر به آسیب عروق خونی، دیابت و عوارض آن می‌شود. مقاومت به انسولین یک عامل خطر بزرگ برای بیماری های قلبی عروقی است در حالی که افراد مدت ها قبل از بروز علائم می توانند دچار مقاومت به انسولین شوند.

نوشیدنی های شیرین شده با شکر دارای مقدار زیادی فروکتوز هستند. کلینتورن در این باره می گوید: در حالی که ممکن است چند گرم فروکتوز در یک موز وجود داشته باشد، ممکن است ۱۰ برابر این مقدار در یک نوشیدنی شیرین وجود داشته باشد. کبد فروکتوز اضافی را به چربی تبدیل می کند که در طول زمان می تواند منجر به ایجاد اختلال متابولیک مرتبط با بیماری استئاتوتیک کبدی (بیماری کبد چرب غیر الکلی) شود.

بر این اساس مصرف بیش از حد فروکتوز را با استرس اکسیداتیو، التهاب، فشار خون بالا، مقاومت به انسولین و تری گلیسیرید بالا مرتبط هستند که همه از عوامل مرتبط با بیماری قلبی به شمار می روند.

تحقیقات همچنین نشان می دهد که مغز شما کالری های مایع را مانند کالری های غذای جامد ثبت نمی کند. در مطالعات، افرادی که شکر را به شکل جامد (مانند آب نبات) می خورند، تمایل دارند با دریافت کالری کمتر از منابع دیگر، جبران کنند. در مقابل، افرادی که شکر مایع (نوشابه) می نوشند، در نهایت کالری دریافتی خود را افزایش می دهند که این موضوع منجر به افزایش وزن آنها می شود.

علاوه بر همه موارد گفته شده ، نوشیدنی های شیرین شده با شکر نیز ممکن است اثرات مضری بر میکروبیوم روده شما داشته باشند زیرا قندهای مختلف از طریق مسیرهای مختلف در روده جذب و منتقل می شوند.

اگرچه قطع کامل نوشیدنی‌های شیرین ممکن است افراطی به نظر برسد، اما برای برخی از افراد آسان‌تر از رعایت اعتدال است. بنابراین باید تا آنجا که امکان دارد، این نوشیدنی ها را کنار بگذاریم.

برای این کار آب بهترین جایگزین است، اما قهوه یا چای شیرین نشده (یخ یا داغ) می تواند به تنوع کمک کند. می توانید با آب میوه یا مرکبات تازه، آب را طعم دار کنید یا طعم دهنده های بدون شکر را به آب گازدار یا گاز اضافه کنید.

آگهی تأسیس شرکت شاهان بازرگان نوین بین الملل کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۴۹۶۸ و شناسه ملی ۱۴۰۱۳۲۹۳۸۴۰

با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۴۰۳/۳۸۰۱۱۵۷۹ مورخ ۱۴۰۳,۰۲,۰۴ خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۳,۰۲,۰۹ تحت شماره ۱۴۹۶۸ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه های رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

۱–موضوع شرکت: مشارکت، مدیریت، خرید، فروش، واردات، صادرات کلیه کالاهای مجاز بازرگانی، از و به داخل و خارج کشور، ترخیص کالا از گمرکات داخلی و خارجی، تامین نیروی انسانی مرتبط با موضوع شرکت، بازاریابی غیر هرمی و غیر شبکه ای برای شرکت ها، خرید سهام شرکت های دیگر، اخذ و اعطای نمایندگی از و به شرکتهای داخلی و خارجی، گشایش اعتبارات اسنادی و اعتبارات نزد بانک های داخلی و خاجی، شرکت در نمایشگاهها و غرفه آرائی داخلی و خارجی، اخذ وام و تسهیلات از کلیه بانکها و موسسات اعتباری و مالی پس از اخذ مجوز از مراجع ذیصلاح شرکت در مناقصات مزایده ها، انعقاد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی. در صورت لزوم با اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح مطابق با قانون و مقررات جاری سازمان و منطقه آزاد کیش .

۲–مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش–بلوار ایران–خیابان سرمایه ۳ پلاک ۵۵ EX–طبقه اول–واحد سوم–کد پستی : ۷۹۴۱۶۵۸۳۱۶

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 ۲۶۴۱۰۱۱۴۵۷۷ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۸ بانک گردشگری شعبه کیش به حساب شرکت واریز گردیده .

۴–مدت اعتبار شرکت: ار تاریخ ثبت بمدت نامحدود .

۵–مدیران شرکت: آقای یاشا قوی به شماره ملی ۰۹۴۰۹۸۹۴۳۳ به سمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره، خانم نسیم قربانی خلیل آباد به شماره ملی ۰۹۴۰۰۲۳۸۶۱ به سمت نایب رئیس هیأت مدیره، خانم نگار قربانی خلیل آباد به شماره ملی ۰۹۲۰۰۶۰۰۵۶ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۶–دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی با امضاء مدیرعامل منفرداً همراه با مهر شرکت و سایر نامه های اداری با امضاء مدیرعامل و مهر شرکت معتبر می باشد.

۷–اختیارات مدیر عامل: طبق مفاد اساسنامه .

۸–اولین بازرسان: خانم اعظم حمیدی نوری کد ملی ۰۹۴۰۴۷۷۸۴۱ بعنوان بازرس اصلی و خانم رویا اردبیلی حقیقی کد ملی ۰۹۳۹۴۲۲۲۲۰ 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 – رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت کیش اسپارک (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۲۳۸۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۴۰۱۹۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲,۰۸,۰۹ ، و تاییدیه مدیر کل دفتر نظارت بر فرودگاه ها، شرکت ها و موسسات هوانوردی به شماره ۲۴۱۲۰۳۵۲۲۶ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۵ به موضوع شرکت موارد ذیل الحاق گردید : «انجام خدمات عملیاتی و آموزشی پرنده های هدایت شونده برای تصویر برداری، کنترل و نظارت فنی شامل کنترل فنی دکل های مخابراتی و تأسیسات مرتفع صنعتی ، پایش نشت گاز خطوط لوله و سایر موارد، و همچنین فروش و خدمات پس از فروش تجهیزات و سامانه های حفاظت الکترونیک صنعتی و شهری، پس از اخذ مجوزهای لازم در قالب قوانین و مقررات جاری کشور و مناطق آزاد. » 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 افزایش سرمایه شرکت هلیکوپتری پاسارگاد پرواز کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۳۳۶۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۷۵۰۰۱۸

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲,۱۰,۲۴ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳,۰۱,۲۱ و نامه سازمان هواپیمایی کشوری به شماره ۲۴۱۲۰۳۵۸۰۳ مورخ ۱۴۰۳,۰۲,۰۹، سرمایه شرکت از مبلغ ۷۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۲,۲۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۲,۲۲۰,۰۰۰,۰۰۰ سهم با نام عادی ۱۰۰۰ ریالی از طریق پرداخت نقدی افزایش یافت و مبلغ ۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال بموجب گواهی بانکی شماره ۲۰۱,۰۲,۵۹۱ مورخ ۱۴۰۳,۰۱,۲۱ بانک پاسارگاد شعبه مرکزی تهران واریز گردید 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 انحلال شرکت فرزانگان کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۲۲۰۵ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۸۴۵۶

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۶، آدرس شعبه شرکت از آدرس قبلی به نشانی: تهران ، محله شهید قندی ، نیلوفر ، خیابان سهند، خیابان شهید علیرضا شهرتاش، پلاک ۲۹، طبقه ۲ ،واحد ۴، کد پستی ۱۵۵۹۷۳۵۵۱۵ تغییر یافت.

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

آگهی تصمیمات شرکت پرشین رنت کار کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۲۳۳۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۹۷۲۵

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳,۰۲,۰۲ ، و استعلام اخذ شده از مدیریت حمل و نقل عمومی به شماره ۱۴۰۳/۳۸۰۱۱۷۶۸ مورخ ۱۴۰۳,۰۲,۰۸ بتصمیمات ذیل اتخاذ گردید :

۱) آقای احمد اسلامی با کد ملی ۶۵۵۹۹۲۸۴۸۹ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره ، آقای حامد صفائی کرفتی با کد ملی ۲۴۶۰۰۲۰۷۲۴ به سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای علی صفایی با کد ملی ۶۵۵۰۰۰۳۵۹۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲) کلیه اسناد و اوراق بهادار وو تعهدآور بانکی از قبیل چک ، سفته بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای آقای احمد اسلامی به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳) آقای احمدرضا حیدری با کد ملی ۶۵۵۰۰۷۱۸۸۷ بعنوان بازرس اصلی و آقای محمدشیری کرفتی با کد ملی ۶۵۵۰۰۶۵۸۵۲ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۴) روزنامه کثیرالانتشار ابرار جهت نشر آگهی های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت ایرانیان نور ارتباط توانا کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۴۲۷۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۹۳۷۰۲۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳,۰۱,۱۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید :

۱. ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال ۱۴۰۲ به تصویب رسید.

۲. آقای مصطفی اسمعیلی با کد ملی ۲۲۹۲۳۰۸۷۱۱ بعنوان بازرس اصلی و آقای حسین افشاری با کد ملی ۱۲۰۹۵۰۹۳۰۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۳. روزنامه کثیرالانتشار اعتماد جهت نشر آگهی های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تغییرات شرکت کامران کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۰۹۹ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۷۴۱۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲,۰۹,۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱. موسسه حسابرسی اهمیت نگر با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۴۶۵۴۷۰ بعنوان حسابرس و بازرس اصلی و خانم شهرزاد حریری صومعه سرائی به شماره ملی ۲۶۷۰۰۷۳۵۶۵ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۲. روزنامه کثیرالانتشار همشهری و ایران 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 یکتا آدا پلاستیک کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۲۳۲۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۱۱۳۰۲۳

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳,۰۲,۰۴ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳,۰۲,۰۸ ، سرمایه شرکت از مبلغ ۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۲۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۲۵,۰۰۰ سهم با نام عادی ۹۰۰,۰۰۰ ریالی از طریق پرداخت نقدی افزایش یافت و مبلغ ۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال بموجب گواهی بانکی شماره ۱۱۷۸۱ مورخ ۱۴۰۳,۰۲,۰۸ بانک صنعت و معدن شعبه کیش واریز گردید 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 تجارت الکترونیک تدبیر کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۲۰۶۸ با شناسه ملی ۱۴۰۰۴۸۰۳۶۴۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲,۱۱,۰۹ ، مؤسسه حسابرسی و خدمات مالی ارژنگ خبره با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۵۵۰۶۸ بعنوان بازرس اصلی و مؤسسه حسابرسی آرتین پرگاس با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۹۳۹۶۴۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

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