۱۲ غذای پر کربوهیدرات که برای سلامتی شما مفید هستند

کربوهیدرات‌ها یکی از درشت مغذی‌ها هستند که نقش مهمی در تامین انرژی بدن ایفا می کنند. با اینکه در سال‌های اخیر تصور منفی نسبت به کربوهیدرات‌ها به وجود آمده است، اما واقعیت این است که غذاهای پر کربوهیدرات می توانند بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم باشند.در طول سال‌ها، کربوهیدرات‌ها شهرت بدی پیدا کرده‌اند. افراد اغلب آن‌ها را با افزایش وزن، دیابت نوع ۲ و انواع دیگر مشکلات سلامتی مرتبط می‌دانند. بله، درست است که غذاهای فرآوری شده با قند و غلات تصفیه‌شده معمولاً فاقد ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم هستند. با این حال، بسیاری از غذاهای سرشار از مواد مغذی و فیبر در واقع می‌توانند برای شما بسیار مفید باشند.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- در حالی که رژیم‌های کم کربوهیدرات می‌توانند برای برخی افراد مفید باشند، اما دلیلی برای اجتناب کامل از غذاهای پر کربوهیدرات وجود ندارد. در اینجا ۱۲ غذای پر کربوهیدرات که فوق العاده سالم هستند آورده شده است.

۱-کینوا

کینوا یک دانه مغذی است که در بین طرفداران سلامتی بسیار محبوب شده است. کینوا در دسته شبه‌غلات قرار می‌گیرد، یعنی دانه‌ای است که مانند غلات تهیه و مصرف می‌شود.

کینوای پخته شده حاوی ۷۰ درصد کربوهیدرات است که آن را به یک غذای پر کربوهیدرات تبدیل می‌کند. با این حال، کینوا همچنین منبع خوبی از پروتئین و فیبر است.

کینوا سرشار از بسیاری از مواد معدنی و ترکیبات گیاهی است و با فواید سلامتی مختلفی از جمله بهبود کنترل قند خون و سلامت قلب مرتبط بوده است، علاوه بر این، کینوا فاقد گلوتن است که آن را به جایگزین مناسبی برای گندم برای افراد مبتلا به بیماری سلیاک (عدم تحمل گلوتن) تبدیل می‌کند. کینوا همچنین به دلیل دارا بودن میزان نسبتاً بالای فیبر و پروتئین، بسیار سیرکننده است. به همین دلیل، ممکن است به مدیریت وزن و سلامت روده کمک کند.

۲-جو دوسر

جو دوسر یک غلات کامل فوق العاده سالم و منبع عالی بسیاری از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان‌ها است. جو دوسر خام حاوی ۷۰ درصد کربوهیدرات است. یک وعده ۱ پیمانه‌ای (۸۱ گرمی) حاوی ۵۴ گرم کربوهیدرات، از جمله ۸ گرم فیبر است. جو دوسر به طور خاص از نوع خاصی از فیبر به نام بتاگلوکان جو غنی است. جو دوسر همچنین منبع نسبتاً خوبی از پروتئین است و پروتئین بیشتری نسبت به اکثر غلات دیگر دارد.

تحقیقات نشان می دهد که خوردن جو دوسر ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی را با کاهش سطح کلسترول شما کاهش دهد. مصرف جو دوسر همچنین ممکن است سطح قند خون را به ویژه در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کاهش دهد. علاوه بر این، جو دوسر بسیار سیر کننده است که می تواند به مدیریت وزن سالم کمک کند.

۳-گندم سیاه

مانند کینوا، گندم سیاه یک شبه‌غلات در نظر گرفته می‌شود. با وجود اسمش، گندم سیاه با گندم مرتبط نیست و گلوتن ندارد. گندم سیاه خام حاوی ۷۵ گرم کربوهیدرات است، در حالی که گندم سیاه پخته شده (بلغور گندم سیاه) در هر ۱۰۰ گرم حدود ۱۹.۹ گرم کربوهیدرات دارد. گندم سیاه بسیار مغذی است و هم پروتئین و هم فیبر دارد. همچنین دارای مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری نسبت به بسیاری از غلات دیگر است. علاوه بر این، مطالعات روی انسان‌ها و حیوانات نشان می‌دهد که گندم سیاه ممکن است به ویژه برای سلامت قلب و تنظیم قند خون مفید باشد.

۴-موز

موز یک میوه محبوب است که مردم دوست دارند از آن در بسیاری از دستورالعمل های مختلف استفاده کنند. یک عدد موز درشت (۱۳۶ گرم) حاوی حدود ۳۱ گرم کربوهیدرات، به صورت نشاسته یا قند است. موز همچنین سرشار از پتاسیم و ویتامین‌های B۶ و C است و حاوی چندین ترکیب گیاهی مفید است. موز به دلیل داشتن پتاسیم بالا ممکن است به کاهش فشار خون و بهبود سلامت قلب کمک کند.

موزهای کال و سبز نشاسته بیشتری دارند. این ماده در فرآیند رسیدن موز و زرد شدن آن به قندهای طبیعی موثر است. بنابراین، اگر موز را در زمانی که کمتر رسیده است بخورید، نشاسته بیشتری و قند کمتری دریافت خواهید کرد. موزهای کال و کمتر رسیده همچنین حاوی مقادیر مناسبی از نشاسته مقاوم و پکتین هستند که هر دو از سلامت دستگاه گوارش حمایت می کنند و سوخت لازم برای باکتری‌های مفید روده شما را تأمین می کنند.

۵-سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین یک غده یا سبزی ریشه‌ای خوشمزه و مغذی است. نصف فنجان (۱۰۰ گرم) سیب زمینی شیرین پخته شده له شده به همراه پوست آن، حدود ۲۰.۷ گرم کربوهیدرات دارد که شامل نشاسته، قند و فیبر می‌شود. سیب زمینی شیرین همچنین منبع غنی از ویتامین A، ویتامین C و پتاسیم است. علاوه بر این، آن‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد مضر در سلول‌های شما برای محافظت در برابر بیماری‌های مزمن کمک می کنند.

۶-چغندر

چغندر یک سبزی ریشه‌ای بنفش رنگ است که مردم گاهی اوقات آن را لبو می‌نامند.

در حالی که به طور کلی چغندر را جزو سبزیجات با کربوهیدرات بالا در نظر نمی‌گیرند، اما برای یک سبزی غیر نشاسته‌ای کربوهیدرات زیادی دارد. چغندر خام و پخته در هر ۱۰۰ گرم حدود ۱۰ گرم کربوهیدرات دارد که عمدتاً از قند و فیبر تشکیل شده است. چغندر همچنین سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی به همراه آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات گیاهی قدرتمند است.

چغندر همچنین حاوی نیترات‌های غیرآلی است که در بدن شما به اکسید نیتریک تبدیل می‌شوند. اکسید نیتریک فشار خون را کاهش می‌دهد و ممکن است خطر ابتلا به چندین بیماری را کاهش دهد. آب چغندر نیز سرشار از نیترات است و گاهی اوقات ورزشکاران برای بهبود عملکرد فیزیکی خود از آن استفاده می‌کنند. این به این دلیل است که اکسید نیتریک رگ‌های خونی شما را شل می‌کند و در نتیجه در هنگام ورزش اکسیژن با کارایی بیشتری جریان می‌یابد.

۷-پرتقال

پرتقال یک نوع محبوب از مرکبات است. پرتقال عمدتاً از آب تشکیل شده و در هر ۱۰۰ گرم آن حدود ۱۵.۵ گرم کربوهیدرات وجود دارد. پرتقال همچنین منبع خوبی از فیبر است. پرتقال به ویژه از نظر ویتامین C، پتاسیم و برخی ویتامین‌های B غنی است. علاوه بر این، آن‌ها حاوی اسید سیتریک و همچنین چندین ترکیب گیاهی و آنتی‌اکسیدان قوی هستند.

مصرف پرتقال ممکن است سلامت قلب را بهبود بخشد و به جلوگیری از سنگ کلیه کمک کند. همچنین ممکن است جذب آهن از سایر غذاهایی که می‌خورید را افزایش دهد که به پیشگیری از کم خونی ناشی از فقر آهن کمک می‌کند.

۸-بلوبری

بلوبری به دلیل داشتن مقادیر بالای آنتی اکسیدان، اغلب به عنوان یک «سوپرغذا» شناخته می‌شود. بلوبری عمدتاً از آب تشکیل شده است و همچنین در هر ۱۰۰ گرم آن حدود ۱۴.۵ گرم کربوهیدرات وجود دارد. بلوبری همچنین حاوی مقادیر زیادی از بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله ویتامین C، ویتامین K و منگنز است. مطالعات نشان داده‌اند که بلوبری منبع خوبی از ترکیبات آنتی اکسیدانی است که می‌تواند به محافظت از بدن شما در برابر رادیکال‌های آزاد مضر کمک کند. مطالعات نشان می‌دهند که مصرف بلوبری حتی ممکن است حافظه را در بزرگسالان بهبود بخشد.

۹-گریپ فروت

گریپ فروت یک مرکبات با طعم شیرین، ترش و ملس است. گریپ فروت حاوی حدود ۸ درصد کربوهیدرات است و سرشار از انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشد.

بر اساس برخی مطالعات انجام شده روی انسان و حیوانات، گریپ فروت ممکن است سلامت قلب را تقویت کند و مدیریت قند خون را بهبود بخشد. علاوه بر این، سایر تحقیقات نشان می‌دهند که ترکیبات خاص موجود در گریپ فروت می‌توانند به جلوگیری از سنگ کلیه، کاهش سطح کلسترول و حتی به طور بالقوه کند کردن رشد و گسترش سلول‌های سرطانی کمک کنند. با این حال، دانشمندان نیاز به انجام مطالعات بیشتری در مورد تأثیر گریپ فروت بر روی انسان دارند.

۱۰-سیب

سیب به خاطر طعم شیرین و ترش و بافت تردش شناخته شده است. سیب در رنگ‌ها، اندازه‌ها و طعم‌های مختلفی وجود دارد که به طور کلی همه آن‌ها در هر ۱۰۰ گرم حدود ۱۴ تا ۱۶ گرم کربوهیدرات دارند. سیب همچنین حاوی بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی است، اما معمولاً فقط به مقدار کم. با این حال، سیب منبع خوبی از ویتامین C، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر است.

سیب همچنین ممکن است چندین فواید سلامتی از جمله بهبود مدیریت قند خون و سلامت قلب را به همراه داشته باشد. تحقیقات اولیه نشان می‌دهد که افزودن سیب به رژیم غذایی شما حتی ممکن است با کاهش خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان مرتبط باشد. با این حال، تحقیقات بیشتری لازم است.

۱۱-لوبیا قرمز

لوبیا قرمز عضوی از خانواده حبوبات و گونه‌ای از لوبیای معمولی است. لوبیا قرمز پخته شده در هر ۱۰۰ گرم حدود ۲۱.۵ گرم کربوهیدرات به شکل نشاسته و فیبر دارد. این حبوبات همچنین سرشار از پروتئین است. لوبیا قرمز منبع خوبی از بسیاری از ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات گیاهی است. آن‌ها همچنین سرشار از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی از جمله آنتوسیانین‌ها و ایزوفلاون‌ها هستند. فواید متعدد آن‌ها برای سلامتی شامل بهبود تنظیم قند خون و کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ است.

۱۲-نخود

نخود، جزء خانواده حبوبات است. نخود پخته شده در هر ۱۰۰ گرم وعده غذایی حاوی ۲۷.۴ گرم کربوهیدرات به همراه تقریباً ۸ گرم فیبر است. همچنین آن‌ها منبع خوبی از پروتئین گیاهی هستند. نخود حاوی بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله آهن، فسفر و ویتامین‌های B است.نخود نه تنها با بهبود سلامت قلب و دستگاه گوارش مرتبط بوده است، بلکه برخی مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که ممکن است به محافظت در برابر انواع خاصی از سرطان نیز کمک کند. با این حال، تحقیقات بیشتری روی انسان مورد نیاز است.

۱-آیا غذاهای پر کربوهیدرات ناسالم هستند؟

نه لزوماً. کربوهیدرات ها منبع مهمی از انرژی برای بدن هستند و همچنین حاوی فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی هستند. با این حال، برخی از غذاهای پر کربوهیدرات، مانند شیرینی جات و نان سفید، از نظر مواد مغذی کم و کالری بالا هستند. این غذاها باید در حد اعتدال مصرف شوند.

۲-چه مقدار کربوهیدرات باید در روز مصرف کنم؟

میزان کربوهیدرات مورد نیاز شما به عوامل مختلفی از جمله سن، جنس، سطح فعالیت و اهداف سلامتی شما بستگی دارد. به طور کلی، اکثر بزرگسالان باید روزانه ۴۵ تا ۶۵ درصد کالری خود را از کربوهیدرات دریافت کنند.

۳-آیا خوردن غذاهای پر کربوهیدرات قبل از ورزش مفید است؟

بله، خوردن غذاهای پر کربوهیدرات قبل از ورزش می تواند به شما انرژی لازم برای عملکرد خوب را بدهد. برخی از نمونه های خوب غذاهای قبل از تمرین عبارتند از: موز ، نان تست ، گندم کامل با کره بادام زمینی ، جو دوسر ، اسموتی میوه

۴-آیا خوردن غذاهای پر کربوهیدرات بعد از ورزش مفید است؟

بله، خوردن غذاهای پر کربوهیدرات بعد از ورزش می تواند به عضلات شما کمک کند تا دوباره سوخت گیری کنند و ریکاوری شوند. برخی از نمونه های خوب غذاهای بعد از تمرین عبارتند از: نان تست گندم کامل با مرغ ، ماست یونانی با میوه و گرانولا ، اسموتی پروتئینی و شیر شکلات

این یک باور غلط است که همه کربوهیدرات‌ها ناسالم هستند. در واقع، بسیاری از سالم‌ترین غذاها سرشار از کربوهیدرات هستند. با این گفته، اگر رژیم غذایی کم کربوهیدرات دارید، نباید کربوهیدرات را به مقدار زیاد مصرف کنید. علاوه بر این، مصرف زیاد کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند نان سفید و ماکارونی ممکن است ناسالم باشد.

این یک باور غلط است که همه کربوهیدرات‌ها ناسالم هستند. در واقع، بسیاری از سالم‌ترین غذاها سرشار از کربوهیدرات هستند. با این گفته، اگر رژیم غذایی کم کربوهیدرات دارید، نباید کربوهیدرات را به مقدار زیاد مصرف کنید. علاوه بر این، مصرف زیاد کربوهیدرات‌های تصفیه شده مانند نان سفید و ماکارونی ممکن است ناسالم باشد.

آگهی تصمیمات شرکت گسترش و پخش آب و برق پاسارگاد کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره۱۳۴۸۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۱۲۱۹۷۵

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳،۰۷،۱۰ به موضوع شرکت موارد ذیل الحاق گردید:«رهن وثیقه قراردادن اموال شرکت اعم از منقول و غیرمنقول نزد بانکها یا سایر موسسات مالی و اعتباری در قبال اخذ هر نوع وام و اعتبار و تسهیلات و به هر مبلغ و مدت به نفع خود و یا اشخاص ثالث و قبول تعهدات و ضمانت اشخاص ثالث.»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 صنعتی سرخ کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره۱۶۴۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۲۸۵۰

به استنادصورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده و هیئت مدیره مورخ۱۴۰۳،۰۶،۱۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱)آقای حسین قنواتی با کد ملی ۱۹۱۰۷۱۱۷۳۱ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره،آقای سید محسن پور رضوی با کد ملی ۲۰۹۲۱۸۲۰۸۰به سمت رئیس هیئت مدیره،آقای امین ندری با کد ملی ۴۱۸۹۶۷۲۴۸۳ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۲)کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک و سفته و بروات و عقود اسلامی با امضاء مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد و کلیه مکاتبات عادی و اداری با امضای مدیرعامل به همراه مهر شرکت معتبر می باشد.
۳)خانم محبوبه دهکردیان نژاد با کد ملی ۱۲۸۷۴۰۹۸۱۴ بعنوان بازرس اصلی و خانم سمانه دودانگه با کد ملی ۰۰۶۲۷۷۸۷۸۱بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

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

آگهی تصمیمات شرکت فرا دید سازه کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره۱۱۵۰۴و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۲۳۹۸۱۲

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ۱۴۰۳،۰۷،۱۶، مبلغ ۶۵درصد سرمایه تعهدی شرکت«۶۵،۰۰۰،۰۰۰ریال»بموجب گواهی بانکی شماره۱۴۰۳،۲۶۴۳۵۳ مورخ۱۴۰۳،۰۷،۱۶ بانک کارآفرین شعبه کیش ازسوی سهامداران به حساب شرکت واریز گردید و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بشرح ذیل اصلاح گردید:«سرمایه شرکت مبلغ ۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰سهم‌بانام‌عادی ۱،۰۰۰،۰۰۰ ریالی می‌باشدکه‌تمامابپرداخت گردیده‌است.»

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

آگهی تصمیمات شرکت فرسمن تک کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره۱۳۵۳۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۳۳۹۷۰۳

به استنادصورتجلسه هیئت مدیره مورخ۱۴۰۳،۰۶،۰۵هیئت مدیره بخشی از اختیارات مندرج(بندهای ۱-۲-۳-۴-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۱-۱۲-۱۳-۱۴-۱۹-۲۰درماده۴۰اساسنامه بشرح ذیل را به مدیرعامل تفویض اختیار نمود:۱-نمایندگی شرکت در برابراشخاص و کلیه ادارات دولتی و موسسات خصوصی۲-تصویب آیین نامه های داخلی شرکت به پیشنهاد مدیرعامل۳-ایجادو حذف نمایندگی ها یا شعبه ها در هر نقطه ی از ایران۴-نصب و عزل کلیه ماموران و کارکنان شرکت و تعیین شغل و حقوق و دستمزد،انعام و ترفیع و تنبیه و تعیین سایر شرایط استخدام و معافیت و خروج آنها از خدمت و مرخصی و بازنشستگی و مستمری وراث آنها۶-افتتاح حساب و استفاده از آن بنام شرکت نزد بانکها و موسسات۷-دریافت مطالبات شرکت و پرداخت دیون آن از اصل و بهره و متفرعات ۸-تعهد،ظهرنویسی،قبولی،پرداخت و واخواست اوراق تجارتی ۹-عقدهرنوع قرارداد و تغییر و تبدیل و یا فسخ و اقاله آن در موردخرید و فروش و معاوضه اموال منقول و غیرمنقول و ماشین آلات و مناقصه و مزایده و غیره که جز موضوع شرکت باشدبالجمله انجام کلیه عملیات و معاملات مذکور در ماده(۳)این اساسنامه ۱۰-مبادرت به تقاضا و اقدام برای ثبت هرگونه علامت تجاری ۱۱-به امانت گذاردن هر نوع اسناد و مدارک و وجوه در صندوقهای دولتی و خصوصی و استرداد آنها۱۲-تحصیل اعتبار از بانک ها و شرکت ها و موسسات و هر نوع استقراض و اخذ وجه به هر مبلغ و به هرمدت و به هر میزان بهره و کارمزد و با هرگونه شرایطی که مقتضی باشد. ۱۳-اقامه هرگونه دعوی و دفاع از هرگونه دعوی 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 استردادسند،تعیین داوریا یا بدون اختیار صلح وبطور کلی استفاده از کلیه حقوق و اجرای کلیه تکالیف ناشی از قانون داوری تعیین وکیل برای دادرسی و غیره بایا بدون حق توکیل و وکیل در توکیل ولو کرارا،تعیین مصدق و کارشناس اقرارخواه در ماهیت دعوی و خواه به امری که کاملا قاطع دعوی باشد،دعوای خسارت استرداد،دعوی جلب شخص ثالث و دفاع از دعوای ثالث اقدام به دعوی متقابل و دفاع از آن،تامین مدعی به تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاه ها اعطای مهلت برای پرداخت مطالبات شرکت،درخواست صدور برگ اجرائی و تعقیب اجرائی و اخذ محکوم به چه در دادگاه و چه در ادارات و دوائرثبت اسناد.۱۴-تعیین میزان استهلاک ها۱۵-پیشنهاد تقسیم سود بین صاحبان سهم۱۶-پیشنهاد اصلاح اساسنامه در مواقعی که مفید تشخیص داده شود.

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

آگهی افزایش سرمایه شرکت بازرگانی فرشته سپیدکیش(با مسئولیت محدود)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره۱۳۴۲۲ وشناسه ملی ۱۴۰۰۶۹۲۳۵۹۲

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ۱۴۰۳،۰۷،۱۵، آقای مجیدطاهری به شماره ملی ۰۰۴۳۳۹۲۱۷۲ دارنده مبلغ ۱،۴۹۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال سهم الشرکه با پرداخت مبلغ ۵،۰۰۵،۰۰۰،۰۰۰ریال به صندوق شرکت، میزان سهم الشرکه خود را به مبلغ ۶،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال و خانم ربابه افجه لواسانی جمال به شماره ملی ۰۰۴۴۳۷۴۹۷۶ دارنده مبلغ ۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال سهم الشرکه با پرداخت مبلغ ۱،۴۹۵،۰۰۰،۰۰۰ ریال به صندوق شرکت، میزان سهم الشرکه خود را به مبلغ ۱،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال(مبلغ ۶،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال طی گواهی بانکی به شماره ۰۳۲،۴۷۹۴،۹۱ مورخ ۱۴۰۳،۰۷،۱۴ بانک کشاورزی شعبه مرکز تجاری کیش واریز گردید) به مبلغ ۸،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ 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 آلاپارس کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره۸۴۲۸و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۱۲۸۴۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و مجمع عمومی فوق العاده و هیأت مدیره مورخ۱۴۰۳،۰۱،۱۵،تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱)آقای عادل کرمیان با کد ملی۴۷۲۳۶۶۱۲۹۸به سمت مدیرعامل و عضو هیأت مدیره،خانم الهام کرمیان با کد ملی ۱۲۹۳۴۸۷۹۸۸ به سمت رئیس هیأت مدیره و خانم اکرم کرمیان با کد ملی ۱۲۸۷۳۶۸۵۸۱ به سمت نایب رئیس هیأت مدیره برای مدت دو سال 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 امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد و در صورت غیاب ایشان با امضای رئیس هیأت مدیره یا نایب رئیس هیأت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳)آقای کریم نریمانی با کد ملی ۱۲۹۱۶۰۶۲۲۱ به سمت بازرس اصلی و آقای امیر ابراهیمی با کد ملی ۱۲۸۸۱۹۸۵۷۴ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.
۴)روزنامه کثیرالانتشاراقتصادکیش جهت درج آگهی شرکت انتخاب گردید.
۵)مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی:کیش بلوار ایران،میدان اقتصاد، اقتصادیکم، قطعه EX۱۹، طبقه۲،واحد۷ کد پستی ۷۹۴۱۶۵۸۵۳۹انتقال 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 گروه سرمایه گذاران کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۸۰۴ با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۴۴۹۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲،۰۹،۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:۱-ترازنامه و حساب سود وزیان سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۰۶/۳۱ به تصویب رسید.۲-موسسه حسابرسی بهمند با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۷۴۳۹۰ بعنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی آزموده کاران با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۶۸۶۰۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب گردیدند.۳-روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات 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 آدونیس کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره۷۶۳۹و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۴۶۶۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده مورخ۱۴۰۳،۰۶،۲۶ و هیئت مدیره مورخ۱۴۰۳،۰۷،۰۴،سرمایه شرکت از مبلغ ۱۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ریال به مبلغ ۱۵۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ریال منقسم به ۱۵،۰۰۰،۰۰۰سهم با نام عادی ۱۰،۰۰۰ریالی از طریق مطالبات حل شده(مبلغ ۱۳۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ریال) 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 موسسه حقوقی و داوری بین المللی تمیس کیش

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۹۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۹۸۹۴۸۷

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳،۰۶،۰۷ و شماره پروانه وکالت۵۱۴۵۳مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید.
۱-آقای فرشاد نوری سرابی با کد ملی ۳۲۵۷۰۶۵۱۱۶ دارنده ۴۵۰،۰۰۰ ریال سهم الشرکه و آقای سعید افراز شکوهی با کد ملی ۲۲۹۷۵۶۸۲۹۰ دارنده ۱۵۰،۰۰۰ ریال سهم الشرکه و آقای علی ابراهیمی معینی با کد ملی ۰۰۷۲۵۱۶۲۶۷ دارنده ۹۰۰،۰۰۰ ریال سهم الشرکه هر کدام با دریافت کلیه سهم الشرکه خود از صندوق شرکت از شرکت خارج و منبعد هیچگونه حق و سمتی در شرکت ندارند و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۳،۰۰۰،۰۰۰ ریال به مبلغ ۱،۵۰۰،۰۰۰ ریال کاهش یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحوه فوق اصلاح گردید.
۳-خانم امینه امیری با کد ملی ۳۰۲۰۳۰۶۴۵۰ به سمت مدیرعامل (خارج از اعضاء و شرکاء)و آقای محمدرضا قنبری مجد با کد ملی ۴۳۲۲۱۸۲۴۰۲ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره،آقای حسین رستم با کد ملی ۰۰۸۲۰۹۲۷۲۹ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم سعیده عبادتی فرد با کد ملی ۰۰۸۱۲۷۰۸۶۰ به سمت عضو هیأت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.
۴-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور موسسه از قبیل چک، سفته، بروات،و قراردادها و عقود اسلامی و سایر نامه های عادی و اداری با امضای رئیس هیئت و مدیرعامل متفقا» همراه با مهر موسسه معتبر می باشد.

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