# ترکیبات غذایی که باعث سوءهاضمه می‌شوند

■ برخی از ترکیبات غذایی باوجود اینکه بسیار هم خوشمزه و مطبوع هستند؛ اما بهتر است از آنها اجتناب کنید، خصوصاً اگر گوارش حساسی دارید.

فریده پناه

**گروه بهداشت و سلامت**– اسموتی‌های موزی بر پایه شیر هر چند رایج و پرطرفدارند اما ترکیب این دو ماده غذایی می‌تواند احساس سنگینی در معده ایجاد کند.

### اسموتی‌های موز با شیر

در عوض بهتر است اسموتی‌های بدون لبنیات را انتخاب کنید، مانند شیربادام، یا می‌توانید مقداری هل و جوز هندی به اسموتی موز و شیرتان اضافه کنید تا کمکی به گوارشتان کرده باشید.

### ملون و ژامبون

ملون میوه‌ای بسیار شیرین است که هضم آن کمی طول می‌کشد. اگر هوس ملون کردید، برنامه‌ریزی کنید که حداقل ۳۰ دقیقه قبل یا بعد از هر غذای دیگری آن را بخورید.

### ساندویچ استیک

یکی از بزرگ‌ترین عوامل بدهضمی این است که یکی دو پروتئین حیوانی و کربوهیدرات‌ها را با هم بخورید. ازآنجایی که پروتئین و نشاسته به آنزیم‌های متفاوتی نیاز دارند، خوردن آنها با هم بدن را مجبور می‌کند یکی را انتخاب کند. شما می‌توانید با افزودن یک سالاد برگی سبز به این ترکیب به گوارشتان کمک کنید.

### اسپاگتی با گوجه‌فرنگی و پارمسان

اگر گوارش حساسی دارید، همراه‌کردن گوجه‌فرنگی‌های اسیدی با پاستای نشاسته‌ای می‌تواند معده‌تان را ناراحت کند. وقتی یک ماده لبنی را به پاستا اضافه می‌کنید ترکیبی می‌شود که به انرژی و تلاش زیادی برای گوارش نیاز دارد.

### پنکیک و بلوبری

میوه هضم سریعی دارد؛ اما اگر آن را همراه با غذاهای کربوهیدراتی مثل پنکیک بخورید، گوارشتان کُند خواهد شد. تا جایی که ممکن است میوه را در اوایل روز و با معده خالی بخورید.

### میوه بعد از شام

یک کاسه توت تازه یا چندبرش پرتقال بعد از شام شاید دسر خوب و هوشمندانه‌ای به نظر برسد؛ اما برای گوارش‌های حساس خوب نیست. قندهای ساده موجود در میوه فوراً هضم می‌شوند. وقتی بعد از یک شام پُر از پروتئین و نشاسته مثل استیک یا پاستا سراغ میوه می‌روید باعث می‌شود این میوه مدت‌زمان طولانی‌تری در گوارشتان بماند و در نتیجه قندهای آن نیز زیاد در گوارشتان بمانند و شروع به تخمیر شدن کنند.

### ماست با میوه‌های ترش

میوه‌های ترش مثل آلبالو، با ماست شاید ترکیب سالمی به نظر برسد؛ اما این ترکیب می‌تواند سرعت گوارش را بگیرد و میکروبیوم روده را تغییر دهد. ضمناً ترکیب ماست و میوه‌های ترش می‌تواند علاوه بر بدهضمی ایجاد علائمی مشابه سرماخوردگی و آنفلوانزا کند.

### تخم‌مرغ زده شده با پنیر و بیکن

تخم‌مرغ پخته شده با گوشت قرمز و پنیر قطعاً لذیذ است؛ اما ترکیب چند نوع پروتئین به این معنی است که تنها یکی از آنها خوب هضم خواهد شد. در عوض بهتر است مصرف انواع پروتئین را طی روز پخش کنید تا به گوارشتان فشار وارد نشود.

### اوتمیل با خامه و یک لیوان آب‌پرتقال

اوتمیل با خامه و آب‌پرتقال صبحانه سالم و کاملی به نظر می‌رسد؛ اما اسیدهای آب‌پرتقال می‌تواند آنزیم‌های لازم برای هضم اوتمیل و غلات را از بین ببرد. اسیدیته آب‌پرتقال می‌تواند بر شیری که داخل معده‌تان هست نیز اثر بگذارد و باعث موکوس زیاد شود. اگر اصرار دارید آب‌پرتقال بخورید، حداقل ۳۰ دقیقه قبل از خوردن اوتمیل این کار را انجام دهید.

### تخم‌مرغ و شیر

خوردن تخم‌مرغ همراه با شیر باعث فشار زیادی به قلب و کبد و کلیه‌ها می‌شود. این ترکیب حتی می‌تواند مسمومیت غذایی و کمبود بیوتین ایجاد کند. با این ترکیب حتی شاید دچار معده درد و اسهال شوید.

### نان سفید و مربا

هر چند برشی از نان سفید و مربا می‌تواند یک صبحانه بسیار فوری باشد، خصوصاً روزی که واقعاً عجله دارید، اما قطعاً انتخاب سالمی نیست. این ترکیب تقریباً هیچ پروتئین و چربی ندارد و پُر از کربوهیدرات‌های ساده است و چنین ترکیبی می‌تواند گوارشتان را آزار دهد. قند موجود در مربا شاید یک ساعت به شما انرژی بدهد؛ اما وقتی این انرژی تمام شود، قند خونتان افت کرده و به‌شدت و خیلی زود گرسنه خواهید شد. نان سفید نیز از آرد بسیار فراوری شده تهیه شده است و هیچ فیبری ندارد؛ بنابراین آن هم خیلی زود به قند تبدیل شده و نمی‌تواند شما را چندان سیر نگه دارد.

### سالاد و سس کم‌چرب

منطقی به نظر می‌رسد که فکر کنید سالاد با سس کم‌چرب یک انتخاب خوب از جهت کاهش وزن است؛ اما متأسفانه ترکیب جالبی از نظر گوارش نیست. بعضی از کارشناسان می‌گویند ترکیب سس کم‌چرب با مواد غذای بدون چربی دیگر (مثل سالاد) انتخاب سالمی نیست؛ زیرا این همه فرار از چربی می‌تواند باعث شود کمی بعد به‌شدت گرسنه شوید و پُرخوری کنید. ضمناً مواد مغذی موجود در سالاد بدون حضور چربی جذب بدنتان نمی‌شوند: مانند بتاکاروتن، ویتامین E و اسیدهای چرب امگا۳. می‌توانید به سالادتان مقداری روغن زیتون اضافه کنید.

### غذاهای تند و غذاهای اسیدی

غذاهای تند و ادویه‌دار گوارش را تحریک می‌کنند و اگر با غذاهای اسیدی مانند گوجه‌فرنگی یا مرکبات همراه شوند، ممکن است تولید اسید معده بیشتر شده و سوزش معده و ناراحتی ایجاد کند.

# اختلالات گوارشی را با این دمنوش درمان کنید

**گروه بهداشت و سلامت**–پونه کوهی سرشار از فیبر است و به کمک این فیبر موجود در خود به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند، همچنین دم کرده آن برای درمان اختلالات روده بسیار موثر است.

پونه کوهی گیاهی از خانواده نعناع به نام علمی (Origanum Vulgare) است و به نام‌های دیگری چون مرزنجوش یا آویشن کوهی نیز معروف است. پونه کوهی برگ‌هایی به شکل بیضی کوچک و گل‌هایی به رنگ سفید و یا صورتی دارد.

پونه کوهی یکی از داروهای گیاهی با طبعی گرم و خشک و مصلح آن کتیرا است.

### خواص پونه کوهی برای ریه

پونه کوهی با داشتن ویتامین‌ها و مواد مغذی موجود در آن برای سیستم ایمنی بدن ضروری و مفید است. به تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کرده و به عنوان یک کاهش دهنده هیستامین (یک آمین زیستی که در واکنش‌های ایمنی موضعی، تنظیم عملکرد فیزیولوژیک روده و به عنوان یک انتقال دهنده عصبی در سیستم عصبی مؤثر است) طبیعی عمل می‌کند.

پونه کوهی که برای سلام ریه و ضد عفونی کردن آن مفید و مؤثر است، بر تنفس راحت از طریق بینی تأثیری مستقیم دارد. پ نه کوهی می‌تواند جایگزین بسیار خوبی برای آنتی‌بیوتیک‌ها باشد. به جای استفاده از داروهای شیمیایی برای ضدعفونی کردن ریه می‌توان از دم کرده پونه استفاده کرد. برای تهیه دم‌نوش پونه یک قاشق چای‌خوری از پونه را با یک لیوان آب جوش ترکیب کرده و اجازه دهید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه دم بکشد، پس از اینکه دم کشید آن را از صافی رد کنید.

برای بهتر شدن طعم این دم‌نوش پونه کوهی می‌توانید کمی عسل هم به آن اضافه کرده و سپس آن را بنوشید. برای اینکه از خاصیت ضدعفونی کنندگی پونه کوهی برای ریه برخوردار شوید باید روزی سه فنجان از این دم کرده مصرف کنید.

### خواص پونه برای عفونت

پونه کوهی به عنوان یک ضد عفونی کننده قوی علیه قارچ‌ها و میکروب‌ها شناخته می‌شود، در واقع پونه کوهی با وجود ترکیبات تیمول و کارواکرول می‌تواند از بدن در برابر بسیاری از باکتری‌ها و عفونت‌ها محافظت کند. کسانی که در گوش و یا ناخن عفونت‌های قارچی دارند و یا خانم‌هایی که در ناحیه تناسلی با عفونت قارچی درگیر هستند می‌توانند از پونه کوهی استفاده کنند.

### خواص پونه کوهی برای اختلالات گوارشی

دم‌نوش پونه کوهی به درمان درد معده، نفخ معده، کرم معده، نفخ معده و ترش کردن معده کمک می‌کند. پونه کوهی سرشار از فیبر است و به کمک این فیبر موجود در خود به حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. دم کرده پونه کوهی برای درمان اختلالات روده و درمان اسهال بسیار مفید است.

### خواص روغن پونه کوهی

خواص ضد سرطانی، کاهش علائم پیری، درمان تب‌خال و تسکین سرفه از جمله خواص روغن پونه کوهی است. یکی از خواص روغن پونه تأثیر آن در درمان عفونت ریشه مو است، برای این کار روغن پونه کوهی را با روغن بادام شیرین ترکیب کنید و آن را میل کنید. درمان برونشیت، درمان آنفولانزا، درمان برفک دهان و درمان ورم مفاصل از مجموع خواص بی‌نظیر روغن بادام برای سلامت بدن است.

ضد آلرژی، ضد باکتری، ضد میکروب و ضد قارچ بودن از خواص روغن پونه است که به کمک این خواص به درمان بسیاری از بیماری‌های عفونی کمک شایانی می‌کند.

به عنوان چند مورد دیگر از خواص روغن پونه کوهی می‌توان به مواردی مانند رهایی از شر خلط، درمان درد قفسه سینه، درمان سلولیت، تنظیم قاعدگی، درمان آکنه، کنترل دیابت و کنترل حملات عصبی اشاره کرد. مصرف روغن پونه کوهی به صورت موضعی و گیاهی برای سلامت بدن و کمک به بهبود مشکلات آن بسیار مفید است.

### روش مصرف پونه کوهی

پونه کوهی به ۲ صورت تازه و خشک قابل استفاده است. پونه کوهی تازه برای اضافه کردن به غذا و تهیه دم‌نوش به شدت مناسب است.

برای استفاده در غذا می‌توانید برگ‌های تازه پونه کوهی را به سالادها، سوپ‌ها، سس‌ها و غذاهای گوشتی اضافه کرده تا عطر و طعم بی‌نظیری به آن‌ها بدهد. همچنین استفاده از پونه برای دم‌نوش برگ‌های تازه پونه را در آب جوش ریخته و به مدت یک ربع دم کنید. این دم‌نوش برای رفع مشکلات گوارشی و بهبود سرماخوردگی بسیار مفید است.

پونه کوهی خشک شده نیز برای دم‌نوش گزینه مناسبی است اما علاوه بر دم‌نوش به عنوان ادویه نیز می‌توان از آن استفاده کرد.

### بهترین زمان‌های مصرف پونه کوهی

بهترین زمان‌های مصرف دم‌نوش پونه کوهی می‌تواند صبح ناشتا، کمک کننده بهبود هضم و کاهش نفخ باشد، زمان دیگر مصرف پونه قبل از خواب برای بهبود کیفیت خواب فرد و کاهش استرس کمک کننده خواهد بود، همچنین مصرف پونه در طول روز به خصوص اگر سرماخوردگی یا مشکلات گوارشی دارید، بسیار اثربخش است.

# نارنگی و پرتقال می‌توانند مانع چاقی شوند؟

**گروه بهداشت و سلامت**–تحقیقات جدید دانشمندان نشان می‌دهد که ماده موجود در پرتقال و نارنگی می‌تواند از چاقی جلوگیری کند.

همه ما می‌دانیم که خوردن میوه‌ها به طور کلی برای سلامتی مفید است. میوه‌ها سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند که به بهبود عملکرد بدن کمک می‌کنند. می‌توانند به تقویت سیستم ایمنی، بهبود هضم و حتی افزایش انرژی کمک کنند. همچنین، میوه‌ها می‌توانند به حفظ وزن سالم و کاهش خطر بیماری‌های مزمن کمک کنند.

دانشمندان دانشگاه غربی انتاریو در کانادا دریافته‌اند که ماده نوبیلتین که در پرتقال و نارنگی یافت می‌شود، می‌تواند تا حدودی مانع افزایش وزن شود و خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی را در موش کاهش دهد.

در طول آزمایش، جوندگان به دو گروه تقسیم شدند و سپس برای افزایش چربی، رژیم غذایی پرکالری گرفتند. به یک گروه از موش‌ها نوبیلتین، یک فلاونوئید طبیعی که عمدتاً در پوست مرکبات یافت می‌شود، در طول مداخله غذایی داده شد.

به گفته دانشمندان، نتایج قابل توجه بود؛ با وجود رژیم غذایی مشابه، جوندگانی که نوبیلتین دریافت کردند، لاغر باقی ماندند. آن‌ها همچنین سطح چربی خون پایین‌تری داشتند و حساسیت به انسولین را افزایش دادند.

## آگهی تصمیمات شرکت متّه و تجهیزات درون چاهی دانا کیش ( سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۹۳۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۷۲۷۴۱۳

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳،۰۴،۱۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:۱-ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به ۱۴۰۲،۱۲،۲۹ به تصویب رسید. ۲-موسسه حسابرسی حسابرسی شاهدان باشناسه‌ملی ۱۰۱۰۰۱۸۸۲۵۵۰ بعنوان حسابرس مستقل و بازرس اصلی و آقای محمد مهدی زادگان با کد ملی ۰۰۴۳۳۵۴۴۴۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. ۳-روزنامه کثیر الانتشار اطلاعات 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 دانا پترو سهراب ( سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۵۶۰ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۱۲۹۰۴۸

به‌استنادصورتجلسه‌مجمع‌عمومی‌عادی‌سالیانه‌مورخ ۱۴۰۳،۰۴،۱۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:۱- ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به ۱۴۰۳،۰۱،۱۰ به تصویب رسید.۲-موسسه حسابرسی و خدمات مالی و مدیریت ایران مشهود با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۲۲۹۷۳ بعنوان حسابرس مستقل و بازرس اصلی و آقای محمد مهدی زادگان با کد ملی ۰۰۴۳۳۵۴۴۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. ۳-روزنامه کثیر الانتشار اطلاعات 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 باغچه همیشه بهار کیش ( سهامی خاص )

ثبت شده به شماره ۱۴۸۸۲ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۸۴۹۷۴۸

به استنادصورتجلسات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۹ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱-خانم طاهره ذبیحی دان به شماره ملی ۲۲۹۷۹۱۵۱۲۸ به سمت مدیر عامل ( خارج از اعضای هیأت مدیره)، آقای محمد ثاقب فرد به شماره ملی ۰۴۵۲۶۳۲۸۰۳ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای محمد کاظم محمدی به شماره ملی ۲۲۸۲۶۰۴۵۱۲ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و آقای مجتبی محمدی به شماره ملی ۲۲۹۶۱۳۶۰۴۴ به نمایندگی از شرکت ادیب پرتو مهر به شناسه ملی ۱۴۰۰۹۰۹۱۳۵۹ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۲-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک ، سفته ، بروات، قراردادها و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء رئیس هیئت مدیره ( آقای محمد ثاقب فرد ) همراه با مهر شرکت معتبر می باشد . ۳-آقای محمد سیاحی به شماره ملی ۴۶۹۹۴۹۸۸۱۷ به عنوان بازرس اصلی و خانم معصومه پور علیمردان به شماره ملی ۳۱۳۱۳۰۹۴۷۴ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.

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

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

ثبت شده به شماره ۱۴۸۳۲ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۶۹۰۸۵۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳،۰۴،۱۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:۱- موسسه حسابرسی و خدمات مالی و مدیریت ایران مشهود با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۲۲۹۷۳ بعنوان حسابرس مستقل و بازرس اصلی و آقای محمد مهدی زادگان با کد ملی ۰۰۴۳۳۵۴۴۴۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. ۲- موسسه حسابرسی و خدمات مالی و مدیریت ایران مشهود با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۲۲۹۷۳ بعنوان حسابرس مستقل و بازرس اصلی و آقای محمد مهدی زادگان با کد ملی ۰۰۴۳۳۵۴۴۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. ۳-روزنامه کثیر الانتشار اطلاعات 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 پترو اوریم کیش ( سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۷۶۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۵۲۹۸۹۳

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱-صورت‌های مالی مربوط به سال مالی منتهی به ۱۴۰۲ ( شامل صورت وضعیت مالی و حساب سود و زیان ) به تصویب رسید. ۲-مؤسسه حسابرسی بهمند با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۷۴۳۹۰ به عنوان حسابرس و بازرس اصلی و آقای علی آزاد به شماره ملی ۰۴۵۱۴۵۸۵۳۲ به عنوان بازرس علی البدل برای سال مالی منتهی به ۳۰ اسفند ماه ۱۴۰۳ انتخاب شدند. ۳-روزنامه کثیر الانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت درسال ۱۴۰۳ انتخاب گردید .

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

## آگهی تصمیمات شرکت رایانه پردازش شبکه اوژن کیش ( سهامی خاص )

ثبت شده به شماره ۱۴۹۹۸ و شناسه ملی ۱۴۰۱۳۶۰۷۸۰۰

با عنایت به تأئیدیه اداره آتش نشانی و خدمات ایمنی به شماره نامه ۵۶۰۴۸ . ۳ . ۸۳۴ . ۱۴۰۳ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۶ و به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۴ موارد ذیل الحاق گردید: « طراحی و اجراء خرید و فروش و تامین سیستم های اعلان حریق و اعلام حریق و اطفاء حریق طبق استاندارد مشاوره در زمینه خرید و اجرای سیستم های اعلان و اطفاء حریق تجهیزات شبکه و رک های سرور تابلوهای برق، فروش و تامین محصولات اطفاء حریق آیروسل واردات و صادرات تجهیزات اعلام و اطفاء حریق اخذ نمایندگی فروش از شرکت های معتبر حوزه اطفا حریق و تمامی مواردی که با موضوع فوق ارتباط دارد با رعایت ضوابط اجرایی جزیره کیش » 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 تعاونی کارکنان سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۹۹۸۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۲۲۲۶۴۹

به استناد تاییدیه مدیریت کار و خدمات اشتغال سازمان منطقه آزاد کیش به شماره نامه ۲۵۶ . ۳۵۰۰ . ۱۴۰۳ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۶ و صورتجلسات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۴ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱-آقای علی جعفری به شماره ملی ۴۷۲۳۳۰۳۲۸۶ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای ابراهیم رستمی به شماره ملی ۳۱۶۱۲۳۸۵۶۷ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و آقای رسول شمس الدین سعید به شماره ملی ۳۱۷۹۸۳۵۹۶۶ و آقای بهمن خانی به شماره ملی ۴۸۳۹۳۹۶۵۲۳ به سمت اعضای هیات مدیره و آقای مصطفی متولی به شماره ملی ۴۶۹۹۱۲۹۲۶۹ به سمت دبیر و عضو هیات مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند. ۲-تمامی اسناد و اوراق بهادار شرکت از قبیل چک ، سفته ، بروات با امضای متفق آقایان عبدالجواد بزمی ( مدیر عامل ) و رسول شمس الدین سعید ( عضو هیات مدیره ) و در غیاب آقای رسول شمس الدین سعید، آقای علی جعفری ( رئیس هیات مدیره ) به همراه مهر تعاونی معتبر خواهد بود و امضای قراردادها با آقایان علی جعفری ( رئیس هیات مدیره ) و بهمن خانی ( عضو هیات مدیره ) به صورت توامان به اتفاق امضای آقای عبدالجواد بزمی ( مدیر عامل ) و در غیاب هر یک با امضای آقای ابراهیم رستمی ( نائب رئیس هیات مدیره) و سایر نامه های عادی و اداری و قراردادهای پرسنلی با امضای مدیر عامل با مهر تعاونی معتبر خواهد بود.

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

## آگهی تصمیمات شرکت گروه صنعتی دیاکو کیش ( سهامی خاص – در حال تصفیه )

ثبت شده به شماره ۷۳۵۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۱۸۴۲

به‌استنادصورتجلسه‌مجمع‌عمومی‌عادی‌به‌طورفوق‌العاده‌مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۴، آقای سیروس محمد پور رینگجه با کدملی ۱۴۶۵۶۵۱۸۱۰ به سمت مدیر تصفیه برای مدت دو سال انتخاب گردید نشانی مدیر تصفیه و محل تصفیه: کیش، فاز f، خیابان مینا، پلاک ۱۶۴، طبقه ۲، واحد ۴، کدپستی ۷۹۴۱۶۶۳۹۸۳ می باشد.

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

## آگهی تصمیمات شرکت گروه پترو بامداد کیش ( سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۹۷۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۷۴۹۷۵۴

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱-موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت آریان محاسب پویا با شناسه ملی ۱۰۹۸۰۰۰۲۸۶۹ به عنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی نکونگرش حسابداران رسمی با شناسه ملی ۱۴۰۰۶۵۱۶۴۹۸ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال انتخاب شدند. ۲-روزنامه کثیر الانتشار اقتصاد پویا 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 پژوهش افزار نور مهر آفرین کیش ( سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۹۱۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۶۷۰۶۳۲

به استنادصورتجلسات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۱۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱-آقای سید مسعود جلالیان حسینی به کد ملی ۰۹۳۰۷۰۳۰۳۰ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره ، آقای سید مهرداد جلالیان حسینی به کد ملی ۰۹۳۷۸۱۴۸۰۶ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و خانم عالیه باغی با کد ملی ۰۹۴۱۱۷۰۲۲۵ به سمت عضو هیئت 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 امضاء مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد . ۳-آقای محمد ولی زاده زارع به شماره ملی ۰۹۳۸۰۶۹۳۸۱ به سمت بازرس اصلی و خانم طیبه ایزدی قدوسی به شماره ملی ۰۹۴۰۲۱۷۶۰۰ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. ۴-روزنامه کثیر الانتشار 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 تصمیمات شرکت توسعه گردشگری صبا پارسیان کیش ( سهامی خاص )

ثبت شده به شماره ۱۴۰۲۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۱۱۸۲۷۷

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱-آقای علیرضا فتحی به شماره ملی ۰۰۷۳۸۰۷۰۳۶ به نمایندگی از شرکت توسعه معادن و صنایع معدنی پارسیان ( سهامی خاص ) به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۵۷۶۸۴۶ به عنوان مدیر عامل ( عضو موظف هیات مدیره)، آقای یوسف بشرخواه به شماره ملی ۱۴۶۱۵۶۳۱۹۴ به نمایندگی از شرکت صبا تامین پارسیان ( سهامی خاص ) به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۱۵۰۰۲ به عنوان رئیس هیات مدیره ( عضو غیر موظف )، آقای محمد حدادی به شماره ملی ۰۴۵۲۱۶۹۶۱۵ به نمایندگی از شرکت آتیه پارسیس کیش ( سهامی خاص ) به شناسه ملی ۱۴۰۰۰۱۱۳۲۰۱ به عنوان نایب رییس هیات مدیره ( غیر موظف ) به مدت دو سال انتخاب شدند. ۲-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور مالی اعم از چک ، سفته ، بروات و قراردادها با امضاء مدیرعامل و یکی از اعضاء هیئت مدیره و در غیاب مدیرعامل با امضای دو نفر از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر و اوراق عادی با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود . ۳-بخشی از اختیارات ماده ۴۰ اساسنامه به شرح ذیل به مدیرعامل تفویض گردید : - نمایندگی شرکت در برابر اشخاص و کلیه ادارات دولتی و موسسات خصوصی . ( بند ۱ ) - دریافت مطالبات شرکت و پرداخت دیون آن از اصل و بهره متفرعات . ( بند ۷ ) - تعیین میزان استهلاکها . ( بند ۱۴ )

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