# قبل از انجام «رژیم فستینگ» این توصیه‌ها را بخوانید

**رژیم فستینگ، روشی نوین برای کاهش وزن و بهبود سلامت متابولیک است که با تنظیم زمان غذا خوردن، بدن را به سمت چربی‌سوزی هدایت می‌کند.**

فریده پناه

**گروه بهداشت و سلامت**– در سال‌های اخیر، رژیم‌های غذایی متعددی برای کاهش وزن و بهبود سلامت معرفی شده‌اند، اما یکی از روش‌هایی که به دلیل سادگی و تأثیرات مثبتش بر سلامت بدن مورد توجه ویژه قرار گرفته، رژیم «فستینگ» است. برخلاف بسیاری از رژیم‌های سنتی که بر محدودیت کالری یا حذف گروه‌های غذایی خاص تمرکز دارند، فستینگ بیشتر به زمان مصرف غذا توجه دارد. این روش تغذیه‌ای که ریشه در الگوهای طبیعی زندگی انسان‌های اولیه دارد، نه‌تنها به کاهش وزن کمک می‌کند، بلکه فواید متعددی برای سلامت متابولیکی، عملکرد مغز و افزایش طول عمر دارد. اما آیا این رژیم برای همه مناسب است؟

**رژیم فستینگ چیست؟**

رژیم فستینگ نوعی الگوی تغذیه‌ای است که در آن فرد برای مدت مشخصی از روز یا هفته از خوردن غذا خودداری می‌کند و سپس در یک بازه زمانی معین غذا مصرف می‌کند. برخلاف رژیم‌های سنتی که بیشتر بر نوع غذا تمرکز دارند، رژیم فستینگ بر زمان مصرف غذا تأکید دارد.

**چربی‌سوزی با قدرت زمان؛ چگونه فستینگ به کاهش وزن کمک می‌کند؟**

رژیم لاغری فستینگ، باعث تغییر سطح هورمون‌ها در جهت کاهش وزن می‌شود. فستینگ علاوه بر کاهش انسولین و افزایش سطح هورمون رشد، ترشح هورمون چربی سوز نوراپی نفرین (نورآدرنالین) را افزایش می‌دهد. به دلیل این تغییر در سطح هورمون‌ها به صورت کوتاه‌مدت می‌تواند میزان متابولیسم شما را تا ۱۴ درصد بیشتر کند که آمار خوبی است.

**روش‌های رایج رژیم فستینگ به چه شکل است؟**

یکی از روش‌ها، روش ۸/۱۶ است که در این روش شامل ۱۶ ساعت غذا نخوردن ۸ ساعت مجاز برای خوردن غذا است. برای مثال، فرد از ساعت ۸ شب تا ۱۲ ظهر روز بعد غذا نمی‌خورد و سپس در بازه ۱۲ ظهر تا ۸ شب وعده‌های غذایی خود را مصرف می‌کند.

روش ۲/۵ نیز از دیگر از روش‌های رژیم فستینگ است و در این روش، فرد پنج روز در هفته رژیم غذایی معمولی دارد، اما در دو روز دیگر کالری مصرفی خود را به حدود ۵۰۰–۶۰۰ کالری کاهش می‌دهد.

رژیم ۲۴ ساعته دیگر روش است که این روش شامل یک یا دو روز در هفته عدم تغذیه کامل است، یعنی فرد برای ۲۴ ساعت غذا مصرف نمی‌کند.

در روش دیگر به صورت یک روز در میان است و فرد یک روز غذا می‌خورد و روز بعد را غذا نمی‌خورد.

**فواید علمی رژیم فستینگ**

تحقیقات علمی نشان می‌دهند که رژیم فستینگ تأثیرات مثبتی بر سلامت بدن دارد.

**کاهش وزن و چربی‌سوزی:** این رژیم متناوب باعث می‌شود که سطح انسولین بدن کاهش یابد و در نتیجه، بدن از ذخایر چربی برای تأمین انرژی استفاده کند. این فرآیند به کاهش وزن و کاهش چربی بدن کمک می‌کند.

**بهبود عملکرد متابولیک:** مطالعات نشان داده‌اند که فستینگ متناوب می‌تواند حساسیت بدن به انسولین را افزایش دهد و در نتیجه، خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. همچنین، سطح هورمون‌های تنظیم‌کننده متابولیسم مانند هورمون رشد افزایش می‌یابد که به چربی‌سوزی و حفظ عضلات کمک می‌کند.

**افزایش طول عمر و بهبود عملکرد مغز:** تحقیقات روی حیوانات نشان داده است که رژیم متناوب می‌تواند به افزایش طول عمر و کاهش خطر بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر و پارکینسون کمک کند. این رژیم باعث افزایش تولید پروتئین‌های مغزی می‌شود که نقش مهمی در سلامت نورون‌ها دارند.

کاهش التهاب و بهبود سلامت قلب: یکی از مزایای مهم این رژیم کاهش التهاب در بدن است که می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، سرطان و آرتریت کمک کند. همچنین، سطح کلسترول بد (LDL) کاهش یافته و فشار خون تنظیم می‌شود.

**بسیاری از متخصصان تغذیه و پزشکان بر این باورند که رژیم فستینگ اگر به‌درستی اجرا شود، می‌تواند یک روش سالم و مؤثر برای کنترل وزن و بهبود سلامت باشد. بااین‌حال، آن‌ها توصیه می‌کنند که افراد قبل از شروع این رژیم با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنند تا از تناسب آن با شرایط بدنی خود مطمئن شوند.**

**چالش‌ها و معایب رژیم فستینگ چیست؟**

با وجود تمام فواید ذکر شده، این رژیم ممکن است برای همه مناسب نباشد و چالش‌هایی را به همراه دارد و احساس گرسنگی و کاهش انرژی یکی از معایب است که فرد در ابتدای رژیم، بسیاری از افراد دچار گرسنگی شدید، کاهش انرژی و افت تمرکز می‌شوند. این مشکل معمولاً پس از چند روز یا چند هفته برطرف می‌شود، اما برای برخی افراد ممکن است سخت باشد.

**محدودیت برای برخی گروه‌های سنی و بیماران:** این رژیم برای زنان باردار، افراد دارای مشکلات تیروئیدی، بیماران دیابتی و کسانی که مشکلات گوارشی دارند، توصیه نمی‌شود. همچنین، کسانی که دچار اختلالات خوردن مانند بی‌اشتهایی عصبی هستند، نباید این رژیم را دنبال کنند.

نیاز به برنامه‌ریزی دقیق برای دریافت مواد مغذی: اگر فرد در دوره تغذیه‌ای خود به‌اندازه کافی پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی دریافت نکند، ممکن است دچار سوءتغذیه یا کاهش عضلات شود.

بسیاری از متخصصان تغذیه و پزشکان بر این باورند که رژیم فستینگ اگر به‌درستی اجرا شود، می‌تواند یک روش سالم و مؤثر برای کنترل وزن و بهبود سلامت باشد. بااین‌حال، آن‌ها توصیه می‌کنند که افراد قبل از شروع این رژیم با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنند تا از تناسب آن با شرایط بدنی خود مطمئن شوند.

**فستینگ؛ رژیمی بر پایه ساعت، نه بشقاب!**

در مدت زمان رژیم فستینگ ممکن است عضلات فرد تحلیل و در نتیجه از بین برود، به همین دلیل لازم است زمانی که فرد تصمیم به انجام این رژیم غذایی می‌گیرد میزان پروتئین دریافتی خود را بالا ببرد و از تمرینات قدرتی استفاده کند.

این رژیم غذایی برای نوجوانان، زنان باردار و شیرده، کسانی که دارای فقر آهن هستند و کسانی که اختلالات خوردن دارند مانند پرخوری عصبی و بی‌اشتهایی عصبی و همین طور در کسانی که مشکلات کلیوی دارند، بهتر است انجام نشود.

رژیم فستینگ به خاطر دریافت میزان کالری کمتر و کاهش چربی و فشار خون دارای محاسنی است، اما اگر این رژیم بیش از حد ادامه پیدا کند یا فرد ساعات طولانی از روز را فستینگ باشد ممکن است بعد از آن ولع زیادی را نسبت به غذا پیدا کند و این عمل سبب افزایش وزن شود، همچنین ترکیب و نحوه انجام رژیم غذایی فستینگ از خود رژیم بسیار مهم‌تر است.

داده‌های جمع‌آوری‌شده از موش‌ها و انسان‌ها نشان می‌دهد که یک رژیم کاهش وزن محبوب مانع رشد مو می‌شود. یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که «فستینگ متناوب»، که شامل دوره‌های کوتاه محرومیت از غذا است، باعث واکنش استرسی می‌شود که می‌تواند سلول‌های بنیادی فولیکول مو را که باعث رشد مو می‌شوند، مهار یا حتی از بین ببرد.

**حال نظر متخصصان درباره رژیم فستینگ چیست؟**

عبدالرضا نوروزی متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: رژیم فستینگ را یک رژیم ناشتایی است بدین معنا است که در یک دوره‌ای از روز یا هفته یا دوره‌هایی از ماه کمتر غذا می‌خوریم و رژیم‌های فستینگ، از آن دسته رژیم‌هایی است که در طول تاریخ بشر وجود داشته است.

نوروزی افزود: تحقیقات هم نشان داده که این رژیم برای سلامت بسیار مؤثر است و باعث می‌شود اضافه چربی‌های انباشته شده در بدن، کمتر شود.

**چالش‌های پنهان فستینگ؛ آیا برای همه مناسب است؟**

همچنین سعید هادی دبیر علمی کنگره ملی سرطان و تغذیه متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه رژیم روزه داری برای بیشتر افراد مناسب است، گفت: البته برای افرادی که در گروه‌های پرخطر همچون بیماران دیابتی، فشارخون، مادران باردار، رژیم روزه داری با برنامه ریزی خاصی وجود دارد و از لحاظ پزشکی و درمانی رژیم فستینگ به دو دسته تقسیم می‌شود؛ فستینگی که برای کاهش وزن و لاغری استفاده می‌شود، انواع مختلفی دارد و انواع رژیم‌های روزه داری می‌تواند باعث کاهش وزن شود. برای افرادی که دو الی سه کیلو اضافه دارند، در یک بازده زمانی معمولاً دو ماهه پاسخ می‌دهد؛ اما برای افرادی که کاهش وزن بیشتری می‌خواهند، این رژیم پاسخگو نیست.

**روزه‌داری متناوب؛ دوست بدن یا دشمن سلامتی؟**

وی ادامه داد: متأسفانه یکی از رژیم‌های مؤثر در ایجاد سرطان رژیم فستینگ است و ناشتایی به مدت طولانی باعث کاهش دریافت انرژی و تحلیل عضلانی می‌شود. هنگامی که بیماری با این شرایط ضعف و بی‌حالی، کاهش اشتها و سیستم ایمنی پایینی دارد رژیم فستینگ به او توصیه نمی‌شود و ما حتی به آنها توصیه می‌کنیم صبح‌ها که انرژی بیشتری دارند انرژی افزون‌تری دریافت کنند. رژیم‌های فستینگ با ناشتایی به مدت طولانی اصلاً توصیه نمی‌شود. رژیم نرمال و متعادل توصیه می‌شود که پر چرب نباشد پروتئین بالایی داشته باشد و مقدار متوسطی از کربوهیدرات را دارا باشد.

محمد هاشمی، دبیر انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی می‌گوید: رژیم‌های فستینگ بر اساس ایجاد ساعات گرسنگی متناوب بدن را به سمت مصرف چربی‌ها به عنوان سوخت هدایت می‌کنند و این مصرف چربی‌ها منجر به کاهش وزن می‌شود.

به گفته وی؛ هنوز برای رژیم‌های فستینگ برنامه ثابتی وجود ندارد و چندین نوع رژیم فستینگ وجود دارد، اما رایج‌ترین نوع آن رژیم ۱۶ به ۸ است، یعنی فرد ۸ ساعت برای خوردن غذا آزاد است و ۱۶ ساعت روزه‌داری دارد و البته در این مدت زمان می‌تواند مایعات بدون کالری را مصرف کند. نوع دیگر رژیم ۲ به ۵ است به این مفهوم که فرد دو روز با رژیم سخت ۵۰۰ کیلو کالری سپری می‌کند و باقی روزهای هفته آزاد است. سومین نوع رایج رژیم‌های فستینگ رژیم‌های یک روز در میان است، یعنی فرد یک روز حالت روزه‌داری دارد و روز بعد برای مصرف غذا آزاد است.

رژیم فستینگ یا روزه‌داری متناوب به عنوان یک روش تغذیه‌ای مؤثر برای کاهش وزن و بهبود سلامت متابولیک مطرح شده است. این رژیم که بر زمان مصرف غذا تمرکز دارد، می‌تواند به کاهش چربی بدن، افزایش حساسیت به انسولین، بهبود عملکرد مغز و کاهش التهاب کمک کند.

با این حال، این روش برای همه مناسب نیست و ممکن است برای برخی افراد مانند بیماران دیابتی، زنان باردار، نوجوانان و افرادی که مشکلات تغذیه‌ای دارند، عوارضی به همراه داشته باشد. همچنین، اجرای نادرست این رژیم می‌تواند منجر به تحلیل عضلات، سوءتغذیه و حتی افزایش ولع غذایی شود.

به همین دلیل، توصیه می‌شود قبل از شروع این رژیم با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت شود تا از تأثیرات مثبت آن بدون مواجهه با خطرات احتمالی بهره‌مند شد.

# تاثیر شگفت‌انگیز قارچ‌ها بر مقابله با آنفلونزای شدید

**گروه بهداشت و سلامت**– در حالی که تا پیش از این نقش قارچ‌های خوراکی در کاهش فشار خون، محافظت در برابر آسیب مغزی و کمک به حفظ سلامت استخوان‌ها تایید شده بود، حالا نتایج یک تحقیق جدید، تاثیر فوق‌العاده آن در مقابله با آنفلوآنزا را اثبات کرده است.

تحقیقات جدید دانشگاه مک گیل در کانادا نشان داد که بتا گلوکان (یک واحد سازنده اصلی قارچ) می‌تواند از سلامت ریه در طول آنفلوآنزا محافظت کند.

نرگیس خان، نویسنده اول این مطالعه گفت: این نکته بسیار مهمی است که چگونه بتاگلوکان می‌تواند سلول‌های ایمنی خاصی مانند نوتروفیل‌ها را برای کنترل التهاب بیش از حد در ریه برنامه‌ریزی مجدد کند.

در طول آنفلوآنزا، نوتروفیل‌ها با مهاجرت به محل عفونت در دستگاه تنفسی به عنوان اولین خط دفاعی عمل می‌کنند. اما فعالیت بیش از حد نوتروفیل‌ها می‌تواند باعث آسیب بافتی و التهاب شود و تنفس را دشوار کند. ذات الریه، که التهاب جدی ریه است، یکی از عوارض مکرر آنفلوآنزا است که می‌تواند منجر به مرگ شود.

مطالعه مک گیل نشان داد بتاگلوکان این توانایی را دارد که نقش نوتروفیل‌ها را برای کاهش التهاب تغییر دهد. مازیار دیوانگاهی، استاد دانشکده پزشکی و علوم بهداشتی مک گیل در این باره گفت: بتا گلوکان در دیواره سلولی همه قارچ‌ها، از جمله برخی از قارچ‌ها که در داخل و روی بدن ما به‌عنوان بخشی از میکروبیوم انسان زندگی می‌کنند، یافت می‌شود.

دیوانگاهی افزود: این فرضیه وسوسه انگیز است که سطح و ترکیب قارچ‌ها در یک فرد می‌تواند بر نحوه پاسخ سیستم ایمنی بدن به عفونت‌ها تاثیر بگذارد که این موضوع تا حد زیادی به دلیل بتا گلوکان است. تیم دیوانگاهی ابتدا بتا گلوکان را قبل از بیماری به موش‌های آزمایشگاهی داد و مشاهده کردند که در نتیجه این اقدام، آسیب ریه کاهش پیدا کرد، عملکرد ریه تقویت شد و خطر بیماری و مرگ پایین‌تر آمد.


## آگهی تصمیمات شرکت آکپا ایران کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

**ثبت شده به شماره ۶۹۶۵ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۷۹۴۰**

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱–ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال ۱۴۰۲ به تصویب رسید. ۲–مؤسسه آیین تدبیر سهند با شناسه ملی ۱۰۲۰۰۳۹۳۴۹۰ به عنوان بازرس اصلی و آقای محمد حسین سرداری ممقانی با کد ملی ۱۶۹۹۸۳۵۹۷۷ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال (برای سال مالی ۱۴۰۳) انتخاب شدند.

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

## آگهی تصمیمات شرکت اقتصاد تابان فردای کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

**ثبت شده به شماره ۱۴۶۶۶ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۱۷۷۲۰۶۱**

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۱، و تائیدیه مدیر حمل و نقل عمومی کیش به شماره نامه ۳۸۰۱۲۰۷۹۸/ ۱۴۰۳ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۴ موارد ذیل به موضوع شرکت الحاق گردید. «آژانس تاکسیرانی تلفنی بی سیم، انجام امور حمل و نقل عمومی و جا به جایی مسافر درون شهری» و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید 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 رایکا خودرو طلایی کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

**ثبت شده به شماره ۱۵۰۷۶ و شناسه ملی ۱۴۰۱۴۰۵۶۵۶۴**

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۲، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱–آقای مهرداد سلطانی کاری به کد ملی ۰۰۸۰۲۸۴۱۸۳ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای آرمان جاویدی با کد ملی ۲۲۸۱۹۳۱۱۶۱ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای علی عباسی با کد ملی ۱۳۸۱۸۰۰۶۶۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۲–کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته و بروات و عقود اسلامی و قراردادها با امضاء مدیر عامل منفردا همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. ۳–خانم زهرا رفیع زاده با کد ملی ۴۶۸۰۱۵۷۴۴۵ به عنوان بازرس اصلی و آقای حشمت محمدی با کد ملی ۵۸۶۰۱۲۹۲۱۱ 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 توسن پخش ستاره کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

**ثبت شده به شماره ۱۳۰۱۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۸۷۳۱۷۵**

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۳۰، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱–آقای دانیال دارابیان به شماره ملی ۱۰۶۴۰۱۰۰۶۷ به سمت مدیر عامل (خارج از اعضاء) تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب گردید. ۲–کلیه اسناد و اوراق بهاردار و تعهدآور و تجاری و بانکی شرکت از قبیل چک، سفته و بروات و عقود اسلامی و قراردادها و مکاتبات عادی و اداری با امضا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

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

## آگهی تصمیمات شرکت خدمات انرژی دانا کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

**ثبت شده به شماره ۸۷۴۶ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۷۹۴۳۰**

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱–ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید. ۲–موسسه حسابرسی و خدمات مالی و مدیریت ایران مشهود با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۲۲۹۷۳ به عنوان حسابرس مستقل و بازرس اصل و آقای محمد مهدی زادگان با کد ملی ۰۰۴۳۳۵۴۴۴۰ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال 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 افزایش سرمایه شرکت آذین پیمان کیش (با مسئولیت محدود)

سازمان منطقه آزاد کیش

**ثبت شده به شماره ۱۳۳۰۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۴۲۲۱۱۴**

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۳، آقای علی سالاری به شماره ملی ۰۹۳۲۲۹۸۶۳۱ دارنده مبلغ ۹۰۰,۰۰ ریال سهم الشرکه با پرداخت مبلغ ۲,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به صندوق شرکت، میزان سهم الشرکه خود را به مبلغ ۲,۷۰۰,۹۰۰,۰۰۰ ریال و خانم فاطمه یزدان پناه به شماره ملی ۰۰۶۴۴۷۴۰۶۲ دارنده مبلغ ۱۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه با پرداخت مبلغ ۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به صندوق شرکت، میزان سهم الشرکه خود را به مبلغ ۳۰۰,۱۰۰,۰۰۰ ریال افزایش دادند و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۳,۰۰۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال افزایش یافت (مبلغ ۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال طی گواهی بانکی به شماره ۲۱۶۱۵۱۹. ۱۴۰۳ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۳ بانک ملت شعبه مرکز تجاری کیش واریز گردید) 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 تأسیس شرکت وندا شید مهر کیش (با مسئولیت محدود)

سازمان منطقه آزاد کیش

**ثبت شده به شماره ۱۵۱۱۹ و شناسه ملی ۱۴۰۱۴۱۹۴۹۰۹**

باعنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی سازمان منطقه آزاد کیش براساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکت ها به شماره ۱۴۰۳/۳۸۰۱۲۰۹۳۸ مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۵ و خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۰ تحت شماره ۱۵۱۱۹ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل در روزنامه های رسمی و کثیر الانتشار آگهی می شود. ۱–موضوع شرکت: تمامی مسایل مربوط به صنعت ساختمان از طراحی، نظارت و اجرا کلیه پروژه های پیمانکاری، عمرانی، ساختمانی، انبوه سازی، شهرسازی، راهسازی، نقشه کشی و نقشه برداری، مشاوره و نظارت و اجرای کلیه پروژه های ساختمانی به صورت ساخت، بازسازی، مشارکت، مباشرت، مدیریت پیمان، پیمانکاری و یا امانی. انجام کلیه امور خدماتی و پیمانکاری. اخذ کارت بازرگانی و انجام کلیه امور مربوط به ترخیص کالا از گمرکات داخلی و بین المللی کشور. انعقاد هرگونه پیمان و قرارداد همکاری و مشارکت با اشخاص حقیقی و حقوقی و بخش دولتی یا خصوصی داخلی و خارجی. افتتاح انواع حساب بانکی اعم از جاری و غیره و گشایش انواع اعتبارات اسنادی و صدور حوالجات، صدور و ظهر نویسی و پرداخت بروات و اسناد و سفته ها برای شرکت نزد بانک ها و اخذ انواع تسهیلات از بانک ها و موسسات مالی و اعتباری در داخل و خارج از کشور و امکان ترهین اموال منقول و غیر منقول نزد بانک ها و موسسات مالی و اعتباری داخل و خارج از کشور جهت اخذ تسهیلات و سایر خدمات بانکی و مالی و اعتباری صرفا جهت تحقق اهداف شرکت، شرکت در کلیه مناقصات و مزایدات داخلی و خارجی اعم از دولتی و خصوصی. واردات و صادرات مصالح ساختمانی به داخل و یا خارج کشور و ساخت و تولید قطعات بتنی و متریال های مصرفی در صنعت ساختمان پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح مطابق با قانون و مقررات جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش. ۲–مدت شرکت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود. ۳–مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، مجتمع خدماتی گلدیس، طبقه اول، غرفه ۱۴، کدپستی ۷۹۴۱۶۹۴۳۳۳ شعبه: ندارد. ۴–سرمایه شرکت: سرمایه شکرت مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال که تمامی آن به موجب گواهی بانکی به شماره ۲۳۵. ۳۶۰۹ مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۹ بانک توسعه تعاون به حساب شرکت واریز گردیده است. ۵–مدیران شرکت: آقای صابر روشناس با شماره ملی ۲۰۶۳۱۰۳۳۹۹ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره و آقای محمد انتظامی با شماره ملی ۲۱۶۱۹۴۹۷۲۱ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند. ۶–دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور و تجاری و بانکی شرکت از قبیل چک، سفته، برات و قراردادها با امضای مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد و کلیه مکاتبات عادی و اداری با امضا منفرد مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

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

## آگهی تأسیس شرکت پیمان هامین جنوب (با مسئولیت محدود)

سازمان منطقه آزاد کیش

**ثبت شده به شماره ۵۱۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۱۵۵۲**

باعنایت به استعلامات اخذ شده از مدیریت بازرگانی براساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکت ها به شماره ۱۴۰۳/۳۸۰۱۱۷۰۳۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۸ و خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۰ تحت شماره ۱۵۱۱۸ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل در روزنامه های رسمی و کثیر الانتشار آگهی می شود. ۱–موضوع شرکت: طرح، محاسبه، نظارت فنی و اجرای کلیه پروژه های عمرانی و شهرسازی معماری و انبوه سازی اعم از فلزی و بتونی ابنیه سبک و سنگین راه و باند طراحی، نصب، اجرا و ساخت انواع دکوراسیون داخلی اجرا کلیه امور مهندسی مرتبط با طراحی و نصب دکوراسیون و غرفه آرایی شرکت در کلیه نمایشگاه های بین المللی بازسازی و ابنیه و بافت های فرسوده شهری خرید و فروش مصالح ساختمانی اخذ و اعطا نمایندگی شرکت های معتبر داخلی و خارجی خرید و فروش واردات و صادرات کلیه کالاهای مجاز بازرگانی شرکت در کلیه مناقصات پیمانها و مزایدات دولتی و خصوصی تهیه متریال و اجرا دیزاین مورد نیاز و سفارش خرید و فروش و خدمات پس از فروش تامین مصالح و متریال مورد نیاز ساخت انواع دکوراسیون طراحی احداث و ایجاد و نصب و اجرا و مشاوره و انجام امور پیمانکاری و ساختمانی و عمرانی همچنین ارائه کلیه خدمات در زمینه خدمات شهری اعم از طراحی، نصب و ایجاد و نگهداری فضای سبز و محوطه سازی و احداث آبنما ساخت و نصب آلاچیق طراحی و اجرای شبکه آبیاری تحت فشار رنگ آمیزی و زیبا سازی معابر ساخت و نصب مبلمان شهری، نهرسازی، جدول کشی، خط کشی معابر، سنگ فرش معابر و پیاده رو سازی زیباسازی و شستشو و رنگ آمیزی المانهای شهری، لایروبی نهرهای روباز و بسته و قنوات و کانالها و مسیل ها واردات و صادرات کلیه کالاهای مجاز بازرگانی اخذ و اعطای نمایندگی شرکت های مرتبط معتبر داخلی و خارجی اخذ وام و اعتبارات بانکی به صورت ارزی و ریالی پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح در چارچوب قوانین و مقررات جاری کشور و مناطق آزاد. ۲–مدت شرکت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود. ۳–مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، فاز ۱ صنعتی، بلوار ایران، کوچه انرژی ۲، پلاک EX۸، طبقه ۱، واحد ۳ کدپستی ۷۹۴۱۶۵۹۶۶۱ شعبه: ندارد ۴–سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال که تمامی آن به موجب گواهی بانکی به شماره ۸۲۳. ۱۵۰۲. ۱۴۰۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۸ بانک آینده شعبه کیش به حساب شرکت واریز گردیده است. ۵–مدیران شرکت: آقای فرزاد محمدی با شماره ملی ۵۰۸۰۰۵۴۹۶۴ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره و آقای سید امیر خورشیدی با شماره ملی ۵۰۸۰۰۳۷۰۸۳ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند. ۶–دارندگان حق امضاء: کلیه اوراق، اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات و قراردادها و عقود اسلامی سایر نامه های عادی با امضای رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت 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