«وعده آزاد» در رژیم‌های غذایی

■ وعده غذایی آزاد، یک وعده دارای مجوز و برنامه‌ریزی شده برای زیر پا گذاشتن موقت قوانین سخت رژیم غذایی است...

هنگام برنامه‌ریزی برای وعده تقلب، استفاده از یک یا دو نوع خوراکی باید در کانون توجه قرار گیرد؛ چرا که احتمال بروز خطا و از دست دادن کنترل رژیم غذایی در این حالت کمتر است. این روش برای افرادی که در کنترل اشتهای خود مشکل دارند، رویکردی مفید به حساب می‌آید.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- تقلب در برنامه غذایی "cheat day"، شامل دادن مجوز حساب شده و برنامه‌ریزی شده برای زیر پا گذاشتن موقت قوانین سخت رژیم‌های غذایی محسوب می‌شود.

تئوری استراتژی تقلب در برنامه غذایی مبتنی بر پاداش این است که با دادن مجوز دوره‌های کوتاه شکست، احتمال پایبند بودن به رژیم غذایی بیشتر می‌شود.

هنگام تقلب در رژیم غذایی، به طور معمول دو راهکار «وعده تقلب» و «روز تقلب» استفاده می‌شود. با توجه به اولویت‌های رژیم هر فرد، روش‌های تقلب در برنامه غذایی متغیر است. بنا بر ذائقه افراد، غذاهایی که در وعده تقلب مصرف می‌شود، متفاوت است اما این غذاها پرکالری هستند.

استفاده از راهکار تقلب در تمام رژیم‌های غذایی امکان‌پذیر نیست؛ چرا که تمام افراد نمی‌توانند رفتارهای خود را با یک الگو تنظیم کنند. به طور مثال، رژیم کتوژنیک به رعایت کامل و بدون انعطاف نیاز دارد؛ این در حالیست که استراتژی تقدم در رژیم‌های غذایی که قابلیت انعطاف‌پذیری دارند، استفاده می‌شوند.

همچنین افراط و تخطی از حد مجاز دریافت کالری حتی در وعده تقلب می‌تواند افراد را به سمت شکسته فرایند کاهش وزن سوق دهد.

به طور قالب ادعا می‌شود استفاده از وعده تقلب در رژیم غذایی به دلیل بهبود سطح هورمون «لپتین» که مسئولیت سرکوب حس گرسنگی را بر عهده دارد، می‌تواند سبب بهبود عملکرد متابولیک شود. نتایج برخی مطالعات بیانگر این است، پس از کاهش وزن قابل توجه، میزان سطح لپتین در بدن کاهش می‌یابد.

نگرش افراد نسبت به غذا در میزان موفقیت در روند کاهش وزن نقش دارد. افرادی که در احساسات مرتبط با خوردن غذا مشکل دارند، ممکن است پس از دریافت وعده تقلب احساس گناه و ناامیدی داشته باشند. علاوه بر تمام این موارد، واژه «تقلب» در باور عامه دارای بار منفی است و این احتمال وجود دارد که موجب حس شرمساری به فرد و ناامیدی از تلاش برای ادامه روند کاهش وزن شود.

شاید بتوان گفت اگر وعده تقلب را با پیام‌های مثبت مانند «وعده سالم‌سازی» یا «وعده درمانی» جایگزین کنیم، نتایج بهتری در زمینه سالم سازی الگوهای رفتاری و کنترل بهتر رژیم غذایی حاصل شود.

پرخوری، یکی از نگرانی‌های مرتبط با وعده تقلب و تبدیل آن به یک رفتار دائمی و در نتیجه شکست رژیم غذایی به حساب می‌آید. رویکرد تقلب در رژیم غذایی می‌تواند برخی افراد را با مشکلاتی مانند گرایش اعتیاد به غذا، اختلالات خوردن و ناتوانی در خود تنظیمی مواجه کند. این موارد سبب ایجاد اختلال در روند کاهش وزن می‌شود.

افرادی که از غذا خوردن به عنوان یک مکانیزم مقابله‌ای به منظور کنترل احساسات استفاده می‌کنند، به طور احتمالی بیشتر در معرض پرخوری قرار می‌گیرند.

وعده تقلب باید با برنامه‌ریزی باشد؛ فرد نباید بی‌توجه به نشانه‌های گرسنگی و سیری نسبت به دریافت کالری افراطی و بی‌برنامه اقدام کند. هوشیاری در استفاده از رویکرد تقلب از نکاتی است که سبب موفقیت رویکرد تقلب در رژیم غذایی می‌شود. غذا خوردن آگاهانه به معنای توجه به نشانه‌های سیری و گرسنگی و کنترل سرعت خوردن غذا و همچنین لذت بردن از وعده غذایی اطلاق می‌شود. تغذیه آگاهانه می‌تواند به پیشگیری از روند افزایش وزن و کاهش تمایلات احساسی و پرخوری کمک کند.

هنگام برنامه‌ریزی برای وعده تقلب، استفاده از یک یا دو نوع خوراکی باید در کانون توجه قرار گیرد؛ چرا که احتمال بروز خطا و از دست دادن کنترل رژیم غذایی در این حالت کمتر است. این روش برای افرادی که در کنترل اشتهای خود مشکل دارند، رویکردی مفید به حساب می‌آید.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، برنامه‌ریزی از پیش تعیین شده می‌تواند احتمال تسلیم شدن در برابر وسوسه را کاهش دهد. به همین دلیل، بهتر است برای روزهای تقلب مانند روزهای معمولی برنامه‌ریزی مشخصی در نظر گرفته شود.

استفاده و ترکیب غذاهایی که در کنار سالم بودن موجب لذت از خوردن می‌شوند حتی در روزهای معمولی رژیم غذایی می‌تواند در موفقیت رژیم غذایی موثر باشند. این کار می‌تواند خستگی رژیم غذایی را کاهش دهد و سبب پایبندی بیشتر به رژیم غذایی شود.

چند توصیه برای تنفس بهتر

گروه بهداشت و سلامت- تنفس کردن یک اقدام غیرارادی است، اما می توانید در این امر بهتر شوید.

وقتی با سرعت متعادل نفس می کشید، سطح سالم اکسیژن و دی اکسید کربن را در خون خود حفظ می کنید. شما می توانید یاد بگیرید که چگونه دم و بازدم خود را سرعت دهید تا آرام شوید و اضطراب را نیز مدیریت کنید.

در ادامه به نقل از «وب ام دی»، به چند توصیه در این زمینه خواهیم پرداخت.

موها و مخاط ریز در داخل بینی شما به جذب و فیلتر گرد و غباری که می تواند ریه های شما را تحریک کند، کمک می کند. مجرای بینی شما نیز هوایی را که تنفس می کنید قبل از رسیدن به ریه ها گرم و مرطوب می کند.

– می توانید راه های جدیدی برای نفس کشیدن بیاموزید. تمرین ساده تنفس متمرکز می تواند به کاهش استرس کمک کند. فقط چند دقیقه دم و بازدم عمیق و مداوم عصب واگ شما را تمرین می دهد که عملکردهایی مانند ضربان قلب شما را مدیریت کند.

از انگشت شست خود برای بستن یک سوراخ بینی استفاده کنید و از طریق سوراخ دیگر تنفس کنید. سپس سمت آن را تغییر دهید. در بین هر چرخه، هر دو طرف را برای مدت کوتاهی فشار دهید. این کار را به مدت ۵ دقیقه انجام دهید. این تمرین همراه با تنفس عمیق ممکن است اثرات خوبی بر فشار خون و ضربان قلب داشته باشد.

– موقعیت شما در رختخواب نیز می تواند به کاهش تنگی نفس کمک کند. به پهلو دراز بکشید و یک بالش زیر سرتان بگذارید و بالش دیگری بین پاهایتان باشد. اگر ترجیح می دهید به پشت بخوابید، یک بالش را زیر سر و دیگری را زیر زانوهای خمیده خود قرار دهید.

– مدیتیشن شامل تنفس عمیق و متمرکز است تا به شما کمک کند افکار استرس زا یا حواس پرتی را از بین ببرید. فقط چشمان خود را ببندید و به آرامی دم را تمرین کنید تا هوا شکم شما را بزرگ کند. این کار می تواند ضربان قلب را کاهش دهد و فشار خون را کاهش دهد یا تثبیت کند.

– آواز خواندن هم ممکن است برای ریه ها و تنفس شما مفید باشد، حتی اگر یک بیماری مزمن تنفسی مانند آسم دارید. همچنین می تواند به کاهش اضطراب کمک کند. یک مربی آموزش دیده می تواند به شما یاد دهد که چگونه تنفس خود را کنترل کنید و وضعیت مناسبی را برای بهبود آن ایجاد کنید.

– یک دستگاه تصفیه هوا در خانه می تواند به تمیز کردن هوای اطراف شما کمک کند و به شما در تنفس بهتر کمک کند. این وسایل کوچک مخصوصاً در صورت ابتلا به آسم مفید هستند. گرد و غبار موجود در هوا و آلرژن ها می توانند علائم شما را بدتر کنند. اما هر کسی که در یک شهر بزرگ با آلودگی زندگی می کند ممکن است از یک دستگاه تصفیه هوا بهره مند شود.

– اگر اضافه وزن دارید، از دست دادن وزن اضافی می تواند به شما در تنفس بهتر کمک کند. افرادی که چاق هستند ممکن است دچار تنگی نفس شوند. چربی اضافی شکم می تواند مقدار هوایی را که ریه ها می توانند در هنگام استنشاق نگه دارند کاهش دهد. کاهش وزن تنفس و حرکت را آسان تر می کند. همچنین در صورت ابتلا به آسم می تواند علائم شما را بهبود بخشد.

– ورزش به سلامت ریه های شما کمک می کند. هر نوع ورزشی تا زمانی که حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط ۵ روز در هفته باشد، فایده دارد. فعالیت‌های فیزیکی منظم مانند پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری می‌تواند ظرفیت ریه‌های شما را افزایش دهد، بنابراین می‌توانید نفس عمیق‌تر و کامل‌تری بکشید.

در اینجا یک راه سرگرم کننده برای ورزش کردن ریه ها وجود دارد تا آنها سالم بمانند: بخندید! خندیدن زیاد ظرفیت ریه ها را افزایش می دهد و عضلات شکم را تقویت می کند.

– هیدراته بمانید تا بهتر نفس بکشید. نوشیدن مقدار زیادی آب یا مایعات دیگر در طول روز، غشاهای مخاطی را که داخل ریه های شما را پوشانده اند، سالم نگه می دارد.

این مقدار فیبر را در روز مصرف کنید تا دچار فشار خون نشوید

گروه بهداشت و سلامت- محققان میزان دقیقی از فیبر موردنیاز روزمره در رژیم غذایی را مشخص کردند که به کنترل فشار خون کمک می کند. محققان سال‌ها پیش متوجه شدند که گنجاندن فیبر گیاهی در رژیم غذایی به کنترل و کاهش فشار خون کمک می کند؛ با این حال هیچ‌وقت مقدار دقیق فیبر مورد نیاز بدن برای کمک به جلوگیری از افزایش فشار خون مشخص نشده بود. اکنون پژوهش جدیدی به‌دنبال اندازه‌گیری دقیق مقدار گفته‌شده، رفته است و توانسته آن را مشخص نماید.

فیبر رژیمی به بخشی از الیاف گیاهی در وعده‌های روزانه ما گفته‌می شود که بدن ما، امکان هضم آنها را ندارد. در حقیقت پستانداران قادر به تولید آنزیم لازم برای هضم فیبرهای گیاهی نیستند؛ اما برخی از آنها مانند نشخوارکنندگان می توانند با استفاده از یک‌یاخته‌های موجود در سیستم گوارشی خود، اقدام به هضم جزئی یا کلی این مواد نمایند. البته با وجود عدم توانایی هضم فیبر در انسان، شاهد اهمیت بالای آن در حفظ سلامت گوارش هستیم؛ زیرا به عبور بهینه مواد غذایی و حفظ جمعیت باکتری‌های مفید کمک می کند. از دیگر فواید مهم فیبر در رژیم غذایی می توان به جلوگیری از افزایش فشار خون اشاره کرد. بسیاری از متخصصان توصیه می کنند که کنترل فشار خون با استفاده از تغییر در سبک زندگی، نتیجه بهتری در مقایسه با روش‌های دارویی در پی دارد و گنجاندن مواد غذایی دارای فیبر در رژیم روزانه یکی از همین موارد به‌شمار می‌رود. همچنین ثابت شده است که مصرف بلند مدت فیبر به‌شکل مداوم به کاهش بروز بیماری‌های قلبی، سکته و افزایش طول عمر کمک می کند. اکنون محققان دانشگاه موناش استرالیا با گردآوری و مطالعه تحقیقات پیشین که روی تأثیر فیبر رژیمی بر کاهش فشار خون صورت گرفته‌بود، توانسته‌اند میزان فیبر مورد نیاز برای کنترل فشار خون را اندازه‌گیری نمایند. طبق این پژوهش، مقدار فیبر روزانه توصیه شده برای زنان دارای فشار خون بالای ۹۰-۱۴۰ میلی‌متر جیوه یا بالاتر، ۲۸ گرم یا بیشتر است؛ درحالی‌که این مقدار برای مردان با فشار خون مشابه، ۳۸ گرم یا بیشتر توصیه شده‌است. تخمین زده می‌شود که مصرف هر ۵ گرم فیبر رژیمی در روز می‌تواند فشار سیستولیک را ۲.۸ واحد و فشار دیاستولیک را ۲.۱ واحد کاهش دهد. فشار سیستولیک برابر با رقم بزرگ‌تر در هنگام اندازه‌گیری فشار است و میزان فشار درون رگ‌ها هنگام انقباض قلب را نشان‌می‌دهد.

معمولاً این رقم از اهمیت بالاتری در بیماری‌های قلبی برخوردار است و توصیه می‌شود تا افراد با استفاده از ورزش، رژیم غذایی مناسب و عدم استفاده از دخانیات و الکل، جلوی افزایش آن را بگیرند. شایان ذکر است که وجود فیبر کافی در رژیم غذایی در کنار کنترل فشار خون، به بهبود سیستم ایمنی و جلوگیری از التهاب نیز کمک می کند. متأسفانه اغلب رژیم‌های غذایی مدرن و غربی، از میزان فیبر کافی برخوردار نیستند؛ به‌طوری که طبق داده‌های اعلام شده از سوی دانشگاه سان‌فرانسیسکو، هر فرد آمریکایی تنها ۱۵ گرم فیبر در روز مصرف می کند. بهره‌مندی از غلات کامل مانند برنج و ذرت در کنار مصرف نان‌های سبوس‌دار از آسان‌ترین راه‌هایی است که می‌توان میزان فیبر مصرفی روزمره را افزایش داد.

آگهی تصمیمات شرکت کشتیرانی شکوه سحر کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۰۲۶۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۰۸۸۵۰۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲،۰۴،۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱. صورتهای مالی شرکت مشتمل بر صورت وضعیت مالی صورت سود و زیان صورت تغییرات در حقوق مالکانه و صورت جریان های نقدی برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱،۱۲،۲۹ به تصویب رسید .

۲. موسسه حسابرسی و بهبود سیستم های مدیریت حسابرسین با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۱۶۹۹۱ بعنوان حسابرس مستقل و بازرس قانونی اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات مالی حافظ گام با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۸۴۰۳۵ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۳. روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت برای مدت یکسال انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت بازرگانی صندوق بازنشستگی کشوری (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۲۸۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۱۹۳۳۱

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۷،۲۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱. آقای امیر حسین رشیدی لاطران با کد ملی ۰۰۱۷۲۰۴۱۱۹ به نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری صندوق بازنشستگی کشوری با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۱۵۴۴۳۷ به سمت مدیر عامل و نائب رئیس هیئت مدیره ، آقای رضا موسائی با کد ملی ۱۳۶۲۱۹۱۸۴۱ به نمایندگی از شرکت نوآوران مدیریت سبا با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۲۵۹۱۹۴ به سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای سعید جهاندخت با کد ملی ۰۰۱۵۶۷۵۸۴۱ به نمایندگی از شرکت گسترش تجارت پارس سبا با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۰۷۷۰۳۴ به سمت عضو هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.

۲. کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک ، سفته ، بروات و عقود اسلامی با امضای مدیر عامل و یکی از اعضای هیئت مدیره به همراه مهر شرکت و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل به همراه مهر معتبر می باشد.

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

آگهی تصمیمات شرکت هواپیمائی آوا (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۳۶۳۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۲۶۶۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲،۱۱،۰۴، موارد ذیل به موضوع شرکت الحاق گردید:« تاسیس و تشکیل خطوط هواپیمایی داخلی و خارجی و تصدی هر گونه حمل و نقل هوایی مسافر، بار، محصولات پستی و امداد هوایی از طریق پروازهای برنامه ای و اجاره ای (دربست) در داخل و خارج از کشور در مسیرهای برنامه ای منظم و خارج از برنامه منظم و انجام کلیه امور مربوط به هواپیمایی بازرگانی و بهره برداری هوایی و هر گونه عملیات بازرگانی و تخصصی مربوط به حمل و نقل هوایی با استفاده از هواپیماهای سبک، نیمه سنگین و سنگین و انواع بالگرد به ارگانها، سازمانها و نهادهای دولتی و سایر اشخاص حقیقی و حقوقی منطبق با قوانین و ضوابط سازمان هواپیمایی کشوری.

•اخذ و اعطای نمایندگی خرید و فروش و انجام حق العمل کاری در مورد انواع هواپیما، موتور و متعلقات و متفرعات هواپیما و همچنین خرید، فروش، اجاره دادن و اجاره کردن انواع هواپیما، بالگرد، موتور، وسایل، لوازم و قطعات یدکی و ملزومات آن اعم از مصرفی و سرمایه ای و هر گونه تجهیزات زمینی یا هوایی مربوط به امور هواپیمایی که مورد نیاز و استفاده در داخل و خارج از کشور باشد منطبق با قوانین و ضوابط سازمان هواپیمایی کشوری.

•اخذ و اعطای نمایندگی از کارخانجات سازنده هواپیما و قطعات، مراکز تعمیراتی، موسسات دارندگان فن آوری و دانش فنی تخصصی هواپیما، موتور، متعلقات و متفرعات آن در داخل و خارج از کشور منطبق با قوانین و ضوابط سازمان هواپیمایی کشوری.

•احداث آشیانه، ساختمان و تاسیسات لازم برای تعمیر و نگهداری در رده های مختلف تعمیراتی و تعمیرات سنگین و بازدید اساسی مربوط به هواپیما، موتورآلات و ادوات، دستگاه ها و متفرعات و قطعات آنها و سایر وسایل و تجهیزاتی که در صنعت هواپیمایی مورد استفاده قرار می گیرد و ساختن قطعات مربوط به هواپیما، بالگرد، موتور آلات و... طبق قوانین و ضوابط سازمان هواپیمایی کشوری.

•احداث ساختمان، تاسیسات و ایجاد مراکز و امکانات آموزشی، سیمیلاتور جهت آموزش تخصصی و پایه کارکنان و سایر اشخاص حقوقی و حقیقی داخلی و خارجی برای مشاغل مرتبط با صنعت هوایی اعم از پرسنل زمینی و پروازی، فنی، بازرگانی و اداری و غیره به منظور تربیت نیروهای متخصص در کلیه زمینه های حمل و نقل هوایی منطبق با قوانین و ضوابط سازمان هواپیمایی کشوری.

•تهیه و ایجاد تجهیزات زمینی، مخابراتی و ارتباطی اختصاصی و نصب و بهره برداری از آنها در داخل و خارج از کشور با اخذ مجوز لازمه از ادارات و سازمانهای زیربط.

•ایجاد پایگاهها، ایستگاههای فنی، عملیاتی، نمایندگی کل، شعب و همچنین نمایندگی فروش بلیت و خدمات فروش و اعطای مجوزهای لازم برای ارائه خدمات مذکور به اشخاص حقوقی و حقیقی در داخل و خارج از کشور منطبق با قوانین و ضوابط سازمان هواپیمایی کشوری.

•انجام هرگونه خدمات مربوط و ایجاد زیر ساختهای مرتبط به صنعت هواپیمایی مانند مسافر و بار مانند هندلینگ، کترینگ، خدمات زمینی، پزشکی هوایی، فن آوری های اطلاعات، مرکز نگهداری جا و غیره، منطبق با قوانین و ضوابط سازمان هواپیمایی کشوری.

• سرمایه گذاری یا مشارکت در سایر شرکتها و موسسات و پذیرش شریک یا سرمایه گذار داخلی و خارجی در اموری که مستقیم یا غیر مستقیم مربوط به صنعت هواپیمایی باشد و تبادل نظر و همکاری در زمینه های عملیاتی، فنی، بازرگانی و اداری با شرکتهای حمل و نقل هوایی داخلی و خارجی. ارائه هر گونه خدمات مدیریتی و مشاوره ای و تخصصی در اموری که مستقیم یا غیر مستقیم مربوط به صنعت هواپیمایی است.

•خرید و فروش، واردات و صادرات هر نوع کالای مصرفی و سرمایه ای و همچنین خدمات و فن آوری فنی و مهندسی، عملیاتی و سایر تخصص های مجاز مرتبط به صنعت هواپیمایی.

•احداث، ایجاد و خرید و فروش تاسیسات هتل، متل و سایر اماکن و مراکز اقامتی، تفریحی و گردشگری در داخل و خارج از کشور.

•تهیه و تدارک تجهیزات، ملزومات، تاسیسات و ساختمانهای مربوط به تهیه ی کترینگ و ارائه خدمات کترینگ در داخل و خارج از کشور.

•تهیه ی تجهیزات، ماشین آلات و سایر ملزومات مورد نیاز برای انجام خدمات فرودگاهی در داخل و خارج از کشور منطبق با ضوابط و قوانین سازمان هواپیمایی کشوری.

•اخذ وام از دولت، بانکها و موسسات مالی و اعتباری و اشخاص حقیقی و حقوقی داخلی و خارجی.

•چاپ و نشر بروشور، نشریات، کاتالوگ و بولتن مرتبط با صنعت هواپیمایی بازرگانی و انجام کلیه امور تبلیغاتی در داخل و خارج از کشور.

•ایجاد مرکز پزشکی هواپیمایی و آمبولانس هوایی و ایر تاکسی با استفاده از هواپیما و بالگرد در داخل و خارج از کشور منطبق با قوانین و ضوابط سازمان هواپیمایی کشوری.

•تاسیس شرکتهای اقماری که بطور مستقیم یا غیر مستقیم با موضوع شرکت مرتبط باشند، در داخل و خارج از کشور.

•عضویت و مشارکت در انجمن بین المللی حمل و نقل هوایی (یاتا) و سایر انجمن ها، مجامع و سازمانهای بین المللی به منظور کسب اعتبار لازم و همچنین پذیرش تعهدات و اعمال استانداردهای بین المللی رایج در صنعت هواپیمایی نظیر مقررات JAA,FAA,ICAO

•خرید و فروش اوراق بهادار از قبیل اوراق مشارکت، اوراق قرضه و... و سپرده گذاری در داخل و خارج از کشور.

•راه اندازی و ایجاد دفاتر خدمات CIP و VIP (تشریفاتی) منطبق با قوانین سازمان هواپیمایی کشوری.

•انجام خدمات مطالعاتی، تحقیقاتی، مشاوره ای، اجرایی در زمینه امور حمل و نقل هوایی نظیر سرویس های مختلف مراقبت پرواز، ایمنی پرواز و زمینی، ارتباط الکترونیک، طراحی کریدورهای هوایی شامل طرح های تقرب، ورودی، خروجی و مسیرها، خدمات هوانوردی و فرودگاهی، طرح های جامع فرودگاهی شامل طرح های توسعه، تاسیسات جانبی، وسایل و تجهیزات، کمک ناوبری ترمینال ها، خدمات بازرگانی به سازمان ها، شرکت ها، ادارات و وزارتخانه ها منطبق با قوانین سازمان هواپیمایی کشوری.

•تاسیس شعب و اعطای نمایندگی به شرکت های حمل و نقل هوایی (هواپیمایی) و خدمات هوایی (آژانسها) داخل، مناطق آزاد و خارج از کشور برابر مقررات کشور ج.ا.ا و ضوابط سازمان هواپیمایی کشوری.

•تامین و راه اندازی و یا شرکت در همایش و نمایشگاه های تخصصی در داخل و خارج از کشور پس از اخذ مجوز های لازم.

•انجام هرگونه امور بازرگانی، تخصصی و تولیدی و امور مجاز و به طور کلی هر گونه فعالیتی که به نحوی با موضوع شرکت مرتبط باشد.

تبصره ۱: چنانچه انجام هر یک از فعالیتهای فوق نیازمند اخذ مجوز جداگانه از سازمان هواپیمایی کشوری باشد، مبادرت به آنها منوط به اخذ مجوز جداگانه خواهد شد.» و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت کندو کاو انرژی پارس کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۹۹۴۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۲۲۱۷۱۱

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲،۰۳،۳۰ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۳،۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای نامدار محمدی با کد ملی ۰۴۵۱۶۴۰۷۳۱ به سمت مدیرعامل (خارج از اعضاء) ، آقای محمود شریفیان با کد ملی ۱۲۸۶۴۲۵۱۲۳ به سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای محمد شیروانیان با کد ملی ۱۲۸۷۷۴۹۱۱۹ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره ، آقای علی قاسم باقری با کد ملی ۶۱۷۹۶۷۸۳۲۴، آقای امیر طاهری دهلر با کد ملی ۰۰۶۹۶۳۳۸۱۹ و آقای وحید طاهری دهلر با کد ملی ۰۰۸۰۱۸۳۹۵۶ به سمت اعضاء هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک ، سفته ، بروات و عقود اسلامی با امضای رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل و یا نائب رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور – سرپرست 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