

مواد مغذی موجود در غذا را چطور حفظ کنیم؟

مواد غذایی مختلف سرشار از درشت مغذی و ریز مغذی ها هستند که نحوه پخت آنها، در حفظ یا از بین بردن آنها اثر گذار است.



گروه بهداشت و سلامت-

تاهنگامی که غذای خوش طعم و بو روی سفره بپاید، تغییرات زیادی در

فریده پناه

مکمل ها را جایگزین مواد غذایی و میوه ها نکنید

افرادی که بیماری های خاص دارند ممکن است نیاز بیشتری به مصرف مکمل داشته باشند. رضایی در ادامه توصیه کرد: قرص چربی در کنار قرص امگا ۳ نباید مصرف شود و پیش از ۱۰ ساعت از هم، باید مصرف شوند تا اثر بهتری داشته باشد.

وی اگر دریافت لیبیات پس از بارداری کم شده باشد می بایست فرد کلسیم مصرف کند، که مصرف آن احتمال دارد که بیوست را تشدید و جذب آهن را کم می کند. پس افراد بهتر است تا کلسیم را ترجیحا با غذا مثل لبنیات تامین کنند. مصرف مکمل کلسیم در افرادی که لبنیات نمی توانند مصرف کنند، توصیه می شود.

این دکتری تغذیه در پاسخ به این پرسش که مصرف مکمل ها قبل از خوردن غذا باشد یا بعد آن گفت: مکمل ها اگر قبل از غذا مصرف شود به خوبی جذب بدن می شود؛ اما در دراز مدت دچار مشکل می شود. معده

گروه بهداشت و سلامت- یک دکترای تغذیه گفت: یکی از راه های که می توان شدت پوکی استخوان را کم کرد، کلسیم، منیزیم و روی است و کلسیم به تنهایی مفید نخواهد بود. منصور رضایی دکتری تغذیه بیان اینکه کمبودهای تغذیه را با آموزش می توان برطرف کرد، گفت:

در درازمدت یا در میان مدت، مکمل یاری انجام می شود و رویکرد بعدی غنی سازی است. ما معمولا در تغذیه سه رویکرد میان مدت، درازمدت، کوتاه مدت داریم. به طور نمونه برای رفع و رجوع کمبودها، طرح مکمل یاری اجرا می شود مانند دادن قرص آهن به دختران دانش آموز در مدارس.

وی در ادامه بیان این که در کوتاه مدت بحث مکمل ها است که غذای دریافتی را کامل می کند، گفت: باید یاد بگیریم که مکمل ها بد نیستند و فقط باید بدانیم کی؟ کجا؟ و چه وقت باید مصرف شوند؟ یا برای چه افرادی این مکمل ها لازم است؟ به طور نمونه،

آنجا پدیدار می شود. عملیاتی که پیش از پختن، روی ماده غذایی انجام می شود، مدت زمان پختن غذا، مقدار مایع مورد استفاده برای پختن غذا و مدت زمانی که غذا را داغ نگه می دارند یا در هوای آزاد می گذارند تا مصرف شود، چهار عاملی هستند که نقش مهمی در کاهش مواد مغذی موثر دارند. برای اینکه غذاها مواد مغذی خود را حفظ کنند، باید این چهار عامل کنترل شوند.

اغلب روش های پختن غذا، موجب کاهش ویتامین C در ماده غذایی می شوند و همچنین طعم و رنگ و مزه ماده غذایی را تغییر می دهند. که ناشی از واکنش های شیمیایی است که درون ماده غذایی رخ می دهد. به عنوان یک قانون کلی هر چه در تهیه غذا، آب، زمان و روغن کمتری استفاده شود، مواد مغذی کمتری از بین خواهد رفت.

آبپز کردن

به طور معمول افرادی که رژیم غذایی دارند، از روش آبپز برای پختن مواد غذایی استفاده می کنند؛ چون در آن خبری از روغن نیست. در این روش قسمت عمده ماده غذایی وارد آب می شود و از رسیدن به بدن

باز می ماند. مزیت جوشاندن مواد غذایی آن است که آب دارای گرمای ویژه بالایی است و محیط مناسبی برای انتقال حرارت به مواد غذایی است. در عین حال، جوشاندن روش آسانی برای آشپزی است. هر چه در آب پز کردن مواد غذایی از آب بیشتری استفاده شود و زمان جوشاندن افزایش یابد، کاهش عناصر معدنی و ویتامین های محلول در آب مواد غذایی بیشتر است.

اگر قرار است مسیزی ها، سبب زمینی و ... را به روش آبپز پخت تا جایی که امکان دارد آنها را کمتر خرد کرد، حتی بهتر است به صورت درسته پخته شوند؛ چرا که با این کار مواد ویتامینی و املاح معدنی کمتری از آنها جدا شده و از دست می رود.

استفاده از مایکروویو

مایکروویو در زندگی کارآمدی و کمبود وقت، یک معجزه در آشپزی سریع است. مایکروویو، کوتاه ترین زمان ممکن برای پخت غذا را در اختیار نامی گذارد.

بخارپز کردن

بخارپز کردن، سالم ترین روش پختن غذا است؛ چرا که از دست رفتن مواد مغذی به حداقل میزان

تفت دادن داخل ماهی تابه، ششما مواد غذایی را با روغن زیاد به مدت کوتاه و حرارت بالا سرخ می کنید. در سرخ کردن معمولی مواد غذایی درون روغن حرارت داده می شوند و بدتر از همه سرخ کردن عمیق است که مواد غذایی به طور کامل درون روغن غوطه ور می شوند. در این روش حرارت بالای روغن سبب از بین رفتن برخی مواد غذایی و افزایش انرژی زایی غذا در حجم کم می شود.

این روش به دلیل استفاده از چربی و روغن زیاد، خطر چاقی و اضافه وزن را افزایش می دهد. سرخ کردن یکی از روش های پخت سریع غذا است. زمانی که چربی ها حرارت می بینند، در آنها عوامل سرطانی پدید می آید و با مواد غذایی آمیخته می شود. در

دیگ زودپز یکی از وسایل آشپزخانه است که به شما این امکان را می دهد که مواد غذایی را بخارپز کنید. در دیگ زودپز با استفاده از بخار تحت فشار زیاد، سرعت پخت افزایش می یابد. به خاطر داشته باشید پس از آنکه دیگ زودپز به حرارت مناسب خود برسد، نیازی به حرارت دادن زیاد نیست و حرارت ملایم هم می تواند دمای داخل آن را به طور ثابت بالا نگه دارد.

بین خواهد رفت.

آرامپز کردن

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه و جامعه وزارت بهداشت، پختن مواد غذایی در آب داغ که حرارت آن پایین تر از نقطه جوش است را روش «آرام پختن» می گویند. تغییری که در غذا حین آرام پختن رخ می دهد مانند جوشاندن است ولی با سرعت کمتری رخ می دهند. در این روش از حرارت پایین تری استفاده می شود و غذا قابل همسزترین شکل کیند را خواهد داشت. همچنین غذاهای پروتئینی تردتر خواهند شد. چون کاهش ارزش تغذیه ای مواد غذایی در این روش کمتر می شود، برای کسانی که می خواهند پختن ماهی مناسب است.

ورزش منظم از ابتلا به پارکینسون پیشگیری می کند

گروه بهداشت و سلامت- ورزش منظم می تواند موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری پارکینسون شود. این مطالعه که بر روی تقریباً ۹۹۰۰۰ زن فرانسوی انجام شد، نشان داد افرادی که فعالیت بدنی بیشتری داشتند در طی سه دهه، ۲۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به پارکینسون بودند، در مقایسه با زنانی که بیشتر بی تحرک بودند.

این مطالعه عادات ورزشی زنان را تا ۲۰ سال قبل از تشخیص پارکینسون ارزیابی کرد. دکتر «الکسیس الباز»، محقق ارشد از مؤسسه تحقیقات ملی فرانسه، گفت: «از آنجایی که ورزش منظم به هر حال فوایدی دارد، این یافته ها می تواند به عنوان انگیزه دیگری برای تحرک در نظر گرفته شود.»

الباز در ادامه افزود: فعالیت بدنی اثرات مفیدی بر بسیاری از سیستم های بدن از جمله استخوان ها، قلب و ریه ها دارد؛ و یافته های ما نشان می دهد که فعالیت بدنی ممکن است به پیشگیری یا به تأخیر انداختن بیماری پارکینسون کمک کند.

پارکینسون یک بیماری مغزی است که به تدریج سلول های تولیدکننده دوپامین را از بین می برد یا از کار می اندازد؛ و دوپامین ماده ای شیمیایی است که به تنظیم حرکت و پاسخ های احساسی کمک می کند.

مشهورترین علائم پارکینسون مربوط به حرکت و شامل لرزش، سفت شدن اندام ها و مشکلات هماهنگی است، اما اثرات آن گسترده است و می تواند شامل افسردگی، تحریک پذیری و مشکل در مهارت های حافظه و تفکر باشد. به طور کلی، محققان معتقدند این بیماری از تعامل پیچیده بین حساسیت ژنتیکی و عوامل محیطی ناشی می شود.

اما تنها تعداد انگشت شماری از عوامل خطر قابل اصلاح با پارکینسون مرتبط هستند از جمله سابقه ضربه به سر و قرار گرفتن در معرض آفت کش ها یا فلزات سنگین. اگر ورزش نقش محافظتی داشته باشد، آن را به یکی از معادله راه های کمک به پیشگیری از بیماری تبدیل می کند.

الباز گفت: این موضوع مهم است، زیرا نشان دهنده یک راهبرد احتمالی پیشگیری برای بیماری است که درمان ندارد و تأثیر شدیدی بر کیفیت زندگی دارد.

وی گفت: دلایلی وجود دارد که معتقد باشیم ورزش می تواند محافظت کننده باشد. برای مثال، تحقیقات دیگر نشان داده است که ورزش می تواند به محافظت از سلول های مغز در برابر آسیب های ناشی از استرس اکسایشی، یکی از مکانیسم های دخیل در پارکینسون کمک کند.



گفت: یکی از راه هایی که می توان شدت پوکی استخوان را کم کرد، کلسیم، منیزیم و روی است و کلسیم به تنهایی مفید نخواهد بود. رضایی در پایین در خصوص مصرف ویتامین سی اظهار داشت: مصرف بیش از حد ویتامین C، در

هنگ می کند؛ چرا که معده وقتی پر می شود، جذب او کم می شود. یک ساعت بعد از غذا، بهترین زمان مصرف مکمل هاست. وی با بیان اینکه بخش اعظمی از پوکی استخوان ارثی است و با کلسیم و پوکی استخوان ارتباط کمی دارد،

آگهی تغییرات شرکت اسکومی اوپل تولز کیش لیمیتد (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۳۵۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۱۸۹۰ مرکز به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۲، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی جزیره کیش میدان سنائی، مجتمع بانکپنا، ساختمان هامبورگ، قطعه ۱۳۳ طبقه دوم، واحد ۲۰۳ پستی ۷۹۴۱۷۳۴۲۲ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیقات شرکت هایدر پونیک مهستان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۴۶۶ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۱۱۱۵ مرکز به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۵ تصمیقات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای سید محسن هاشمی میاوان با کد ملی ۰۰۷۷۹۱۶۰۷۷۹ به نمایندگی از شرکت هولدینگ توسعه سورینت قشم (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۴۰۰۰۳۳۷۸۶ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره خانم مریم بهادری با کد ملی ۰۰۷۵۵۶۲۰۱۴ به نمایندگی از شرکت مجمع تفریحی و تجاری تهران قدیم کیش (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۴۰۰۰۱۰۶۳۷ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و آقای علی سلیمی خلیق با کد ملی ۱۳۷۵۷۵۳۱۶ به نمایندگی از شرکت خدمات هوایی و زیارتی سورینت پرواز (مسئولیت محدود) با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۵۷۲۱۶۱ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اوراق و اسناد تعهدآور و مالی و قراردادهای و چکها و سفته ها و بروات با امضاء مدیر عامل و یکی از اعضای هیات مدیره همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیر عامل با امضاء دو عضو هیات مدیره همراه با مهر شرکت و مکاتبات عادی و اداری با امضاء مدیر عامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر میباشد.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیقات شرکت هایدر پونیک مهستان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۴۶۶ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۱۱۱۵ مرکز به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۳ تصمیقات ذیل اتخاذ گردید: ۱- سازمان حسابرسی با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۱۳۶۳۳۲ بعنوان بازرس قانونی و حسابرس و آقای رضا نادریبه شماره ملی ۱۰۱۰۱۲۳۳۸ بعنوان بازرس علی البدل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۳/۱۲/۳۰ انتخاب شدند. ۲- صورتهای مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید. ۳- روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهیهای شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیقات شرکت بازرگانی صندوق بازنشستگی کشوری (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۲۸۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۱۹۳۳۱ مرکز به استناد صورتجلسه مجمع عمومی مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۶ تصمیقات ذیل اتخاذ گردید: ۱- صورتهای مالی شرکت شامل صورت وضعیت مالی به تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۳۰، صورت سود و زیان صورت تغییرات در حقوق مالکانه و صورت جریان و وجه نقد آن برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۰۹/۳۰ به تصویب رسید. ۲- مؤسسه حسابرسی پیشداد اندیشه مهرگان با شناسه ملی ۱۴۰۰۵۳۹۸۵۱ بعنوان حسابرس و بازرس قانونی اصلی و مؤسسه حسابرسی فریوران را بهر د با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۸۷۳۱۱۹ بعنوان بازرس علی البدل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۰۹/۳۰ انتخاب شدند. ۳- روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیقات شرکت صادرات نیرو خلیج فارس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۵۶ با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۶۹۹۴ مرکز به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۷ تصمیقات ذیل اتخاذ گردید: ۱- صورتهای مالی شرکت شامل صورت وضعیت مالی و صورت سود و زیان و صورت تغییرات در حقوق مالکانه صورت جریانهای نقدی برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید. ۲- مؤسسه حسابرسی و خدمات مالی و مدیریت ایران مشهود با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۲۲۹۷۳ بعنوان حسابرس و بازرس قانونی اصلی و مؤسسه حسابرسی آزموده کاران با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۶۸۶۰۰ بعنوان بازرس علی البدل شرکت برای سال مالی منتهی به پایان اسفند ماه ۱۴۰۳ انتخاب گردیدند. ۳- روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیقات شرکت صنایع دانا شیمی کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۲۴۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۸۷۳۳۱۱ مرکز به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۲ تصمیقات ذیل اتخاذ گردید: ۱- صورت سود و زیان، صورت وضعیت مالی، صورت تغییرات در حقوق مالکانه و صورتهای جریانهای نقدی شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید. ۲- مؤسسه حسابرسی رایبند و همکاران با شناسه ملی ۱۰۱۰۵۵۹۹۹۹ بعنوان حسابرس و بازرس اصلی و مؤسسه حسابرسی شاهدان با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۲۵۵۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال (سال مالی ۱۴۰۳) انتخاب شدند. ۳- روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیقات شرکت آراین سازه آنی کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۳۹۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۸۵۷۲۰ مرکز به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۷ تصمیقات ذیل اتخاذ گردید: ۱- ترازنامه و عملکرد سود و زیان دوره مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید. ۲- مؤسسه حسابرسی و خدمات مدیریت ارقام نگر آریا با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۱۶۳۳۲ بعنوان حسابرس و بازرس اصلی و آقای علیرضا رضائی طهرانی با کد ملی ۰۰۶۱۵۳۷۷۵۶ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند. ۳- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیقات شرکت انبوه سازان آراین تیوان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۳۷۳ با شناسه ملی ۱۴۰۰۷۹۳۱۱۱۵ مرکز به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۷ تصمیقات ذیل اتخاذ گردید: ۱- ترازنامه و عملکرد سود و زیان دوره مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید. ۲- مؤسسه حسابرسی و خدمات مدیریت ارقام نگر آریا با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۱۶۳۳۲ بعنوان حسابرس و بازرس اصلی و آقای علیرضا رضائی طهرانی به شماره ملی ۰۰۶۱۵۳۷۷۵۶ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب گردیدند. ۳- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیقات شرکت فناوری اطلاعات رایان ایده امید کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۵۰۱ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۷۲۲۲۹۹ مرکز به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۳۰ تصمیقات ذیل اتخاذ گردید: ۱- صورت وضعیت مالی صورت سود و زیان شرکت منتهی به ۱۴۰۲/۰۹/۳۰ به تصویب رسید. ۲- مؤسسه حسابرسی عامر مشاور تهران (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۲۶۲۹۸ بعنوان حسابرس و بازرس اصلی و مؤسسه حسابرسی مطلب زاده و همکاران (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۳۷۵۹۹۹ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. ۳- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیقات شرکت مدیریت بهره برداری میکا مال کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۳۳۰ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۰۸۶۸۷۲ مرکز به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۸ تصمیقات ذیل اتخاذ گردید: (۱) آقای محمد مهدی امیری با کد ملی ۰۰۱۰۳۱۷۴۹۱ (خارج از اعضا) به سمت مدیر عامل، خانم طوفان خسروی نیا با کد ملی ۱۹۱۱۱۴۰۹۶۵ به سمت رئیس هیئت مدیره، خانم آزاده غنائی نژاد با کد ملی ۰۰۳۰۶۱۰۳۲۷۲ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و آقای حجت فرصتی با کد ملی ۱۸۱۸۹۹۵۰۴۲ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. (۲) کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهد آور از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادهای و عقود اسلامی با امضاء رئیس و نائب رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و کلیه مکاتبات عادی شرکت با امضاء هر یک از اعضای هیئت مدیره و مهر شرکت معتبر میباشد.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیقات شرکت حافظ جام جم کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۰۰۸۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۱۹۳۱۰۳ مرکز به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۰ تصمیقات ذیل اتخاذ گردید: ۱- آقای حافظ شریبانی به شماره ملی ۰۰۷۹۲۵۳۲۵۴ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، خانم افسانه قائم مقامی به شماره ملی ۲۸۳۰۶۷۳۱۹۹ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره، آقای علی شریبانی به شماره ملی ۰۰۲۲۵۱۲۴۰۰۹۹ به سمت نائب رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی با امضای مدیر عامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی افزایش سرمایه شرکت اقیانوس ایرانیان کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۰۷۵۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۵۳۶۶۶ مرکز به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۱ آقای جنیت آلیگون به شماره پاسپورت U ۲۱۷۴۲۸۹۶ با پرداخت مبلغ ۱۹۸.۰۰۰.۰۰۰ ریال به صندوق شرکت در زمره شرکاء قرار گرفت و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۲۰۰۰ ریال (مبلغ ۱۹۸.۰۰۰.۰۰۰ ریال طی گواهی بانکی به شماره ۱۴۰۳.۹۱.۴۳۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۲ بانک سامان شعبه معالی آباد واریز گردید) به مبلغ ۳۹۸.۰۰۰.۰۰۰ ریال افزایش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور- رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش