سفیده یا زرده تخم مرغ کدام یک سالم تر است و چرا؟

■ ثابت شده که سفیده تخم مرغ دارای پروتئین باکیفیت است که حاوی تمام آمینو اسیدهای ضروری برای ترمیم و رشد عضلات است. سفیده تخم مرغ کالری و کلسترول پایینی دارد و برای کاهش وزن ایده آل است، در حالی که زرده تخم مرغ سرشار از مواد مغذی ضروری، چربی‌های سالم و کولین(ویتامین ب۴) است.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- هنگامی که صحبت از یک رژیم غذایی سالم به میان می‌آید، تخم مرغ اغلب بسیار مغذی در نظر گرفته می‌شود. این ماده غذایی اغلب به عنوان یک نیروگاه تغذیه در نظر گرفته می‌شود که حاوی طیف گسترده‌ای از مواد مغذی ضروری از جمله پروتئین، ویتامین‌ها، مواد معدنی، چربی‌های سالم و غیره است. وقتی صحبت از تخم مرغ می‌شود، از دو قسمت سفیده تخم مرغ و زرده تخم مرغ تشکیل شده است و همیشه این بحث وجود دارد که کدام یک برای کسانی که در سفر کاهش وزن هستند بهتر است.

ارزش غذایی تخم مرغ

به گفته متخصصان، یک تخم مرغ متوسط حاوی حدود ۷۰ تا ۸۰ کالری، ۶ گرم پروتئین، ۵ گرم چربی کل، ۱،۵ گرم چربی اشباع شده، ۲ گرم چربی تک غیراشباع، ۰،۷ گرم چربی غیراشباع چندگانه، ۱۸۶ میلی گرم کلسترول و حدود ۱ گرم کربوهیدرات است.

سفیده تخم مرغ چیست؟

سفیده تخم مرغ که به آن آلبومین نیز می گویند، مایع شفاف و چسبناکی است که زرده تخم مرغ را احاطه کرده است. بیشتر از آب (حدود ۹۰٪) و پروتئین (حدود ۱۰٪) تشکیل شده است.

فواید سفیده تخم مرغ برای سلامتی

کم‌کالری: طبق گفته متخصصان، ۱ سفیده تخم مرغ فقط ۱۷ کالری دارد.

کم چربی: گفته می‌شود که یک تخم مرغ ۰،۵ گرم چربی دارد که آن را برای کسانی که می‌خواهند مصرف چربی خود را محدود کنند گزینه سالم تری است.

پروتئین بالا: ثابت شده که سفیده تخم‌مرغ دارای پروتئین باکیفیت است که حاوی تمام آمینو اسیدهای ضروری برای ترمیم و رشد عضلات است. به گفته کارشناسان، یک سفیده تخم‌مرغ حاوی ۱۱ گرم پروتئین است.

بدون کلسترول: سفیده تخم مرغ حاوی کلسترول نیست و گفته می‌شود برای افرادی که سطح کلسترول بالا دارند یا بیماری‌های قلبی دارند مفید است.

مواد مغذی کم: در حالی که سفیده تخم مرغ سرشار از پروتئین است، فاقد مواد معدنی و چربی‌های سالم از جمله ویتامین های A، D، E، K، B۱۲، ریبوفلاوین، فولات و اسیدهای چرب ضروری است.

کنترل فشار خون: گفته می‌شود که سرشار از پتاسیم هستند که می‌تواند به کاهش و حفظ فشار خون کمک کند. ویتامین ریبوفلاوین به پیشگیری از آب مروارید و سردردهای میگرنی کمک می‌کند.

زرده تخم مرغ چیست؟

زرده تخم مرغ قسمت زرد تخم مرغ است که با سفیده تخم مرغ (آلبومین) احاطه شده است. به عنوان منبع اصلی مواد مغذی برای رشد جنین در تخم‌های بارور شده عمل می‌کند.

فواید سلامتی زرده تخم مرغ

کم کالری: یک زرده تخم مرغ حدود ۵۵ کالری دارد.

غنی از مواد مغذی: سرشار از مواد مغذی ضروری از جمله ویتامین ها (ویتامین های A، D، E، K، B)، مواد معدنی (آهن، فسفر، روی) و چربی های سالم مانند اسیدهای چرب امگا ۳ است.

سرشار از کولین (ویتامین های گروه ب): زرده تخم مرغ یکی از بهترین منابع غذایی کولین است، یک ماده مغذی مهم برای سلامت مغز، عملکرد کبد و متابولیسم. به گفته کارشناسان، یک زرده تخم مرغ ۱۴۷ میلی گرم کولین فراهم می‌کند.

سرشار از چربی‌های سالم: مملو از چربی‌های غیراشباع از جمله چربی‌های تک غیراشباع و چند غیراشباع هستند که در صورت مصرف متعادل، برای سلامت قلب مفید هستند. در مجموع ۲۷ گرم چربی در هر تکه تخم مرغ یافت می‌شود.

غنی از آهن: ۹۰ درصد آهن موجود در تخم مرغ در زرده یافت می‌شود.

کلسترول بالا: زرده تخم مرغ سرشار از کلسترول است و یک زرده تخم مرغ بزرگ حاوی حدود ۱۸۵ میلی گرم کلسترول است. در حالی که کلسترول رژیم غذایی ممکن است تاثیر کمتری بر سطح کلسترول خون برای برخی افراد داشته باشد، افرادی که دارای شرایط سلامت خاصی مانند کلسترول بالا یا بیماری قلبی هستند، ممکن است نیاز به محدود کردن مصرف کلسترول در رژیم غذایی خود داشته باشند.

برای چشم مفید است: کاروتنوئیدهای موجود در زرده به عنوان آنتی اکسیدان عمل می کنند و از چشم در برابر رادیکال‌های آزاد که باعث آسیب به شبکیه می‌شود محافظت می‌کند.

کدام یک برای کاهش وزن سالم‌تر است؟

به گفته کارشناسان، سفیده تخم مرغ برای کاهش وزن مفید است، زیرا کالری کمی دارد و پروتئین بالایی دارد. با این حال، گنجاندن زرده و سفیده با هم در رژیم غذایی شما، می‌تواند مواد مغذی ضروری و چربی‌های سالم را فراهم کند و می‌تواند از سلامت کلی و سیری حمایت کند. اگر متخصصان باور داشته باشند، پیروی از یک رویکرد متعادل که شامل هر دو در رژیم غذایی باشد همیشه خوب است، اما این مساله به ترجیحات غذایی و اهداف سلامتی فرد نیز بستگی دارد.

به گفته متخصصان، یک تخم مرغ متوسط حاوی حدود ۷۰ تا ۸۰ کالری، ۶ گرم پروتئین، ۵ گرم چربی کل، ۱،۵ گرم چربی اشباع شده، ۲ گرم چربی تک غیراشباع، ۰،۷ گرم چربی غیراشباع چندگانه، ۱۸۶ میلی گرم کلسترول و حدود ۱ گرم کربوهیدرات است.

نتایج مطالعات علمی نشان می‌دهد؛

اثرات درمانی زردچوبه در کبد چرب

گروه بهداشت و سلامت- برخی مطالعات نشان داده‌اند که زردچوبه می‌تواند متابولیسم چربی‌ها را بهبود بخشد و از تجمع چربی در کبد جلوگیری کند.

زردچوبه گیاهی از خانواده زنجبیل است که حاصل جوشاندن و خشک کردن ریشه‌های آن می‌باشد. ماده مؤثر موجود در زردچوبه به نام کورکومین، به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی، نقش مهمی در بهبود وضعیت کبد چرب و کاهش تجمع چربی در سلول‌های کبدی دارد.

۱. کاهش التهاب: کورکومین می‌تواند به کاهش التهابات مرتبط با کبد چرب کمک کند. التهاب مزمن یکی از عوامل اصلی پیشرفت بیماری کبد چرب است. با مهار فرآیندهای التهابی، زردچوبه از پیشرفت این بیماری جلوگیری می‌کند.

۲. خاصیت آنتی‌اکسیدانی: رادیکال‌های آزاد یکی از عوامل تخریب سلول‌های کبدی هستند. زردچوبه با خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود، این رادیکال‌ها را مهار کرده و به محافظت از سلول‌های کبدی کمک می‌کند.

۳. کاهش تجمع چربی در کبد: برخی مطالعات نشان داده‌اند که زردچوبه می‌تواند متابولیسم چربی‌ها را بهبود بخشد و از تجمع چربی در کبد جلوگیری کند.

محققین ایرانی نیز به بررسی تأثیرات مثبت زردچوبه بر بیماری‌های کبدی پرداخته‌اند. به عنوان مثال، در پژوهش‌های سیدموید علویان، یکی از متخصصان برجسته بیماری‌های کبدی در ایران، به اهمیت استفاده از مواد غذایی طبیعی مانند زردچوبه برای بهبود وضعیت کبد چرب اشاره شده است.

وی معتقد است که استفاده منظم از زردچوبه در رژیم غذایی می‌تواند علاوه بر کمک به درمان کبد چرب، در پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با متابولیسم مانند دیابت و چاقی نیز مؤثر باشد.

در یک مطالعه که در سال ۲۰۱۹ انجام شد، مشخص گردید ترکیب زردچوبه و کاسنی به طور قابل توجهی میزان آنزیم‌های کبدی و کلسترول بد (LDL) را کاهش داده و سطح کلسترول خوب (HDL) را افزایش می‌دهد.

همچنین، مطالعه دیگری که در سال ۲۰۱۷ انجام شد، نشان داد که مصرف کپسول زردچوبه منجر به کاهش سطح سرمی قند خون و انسولین می‌شود.

نتایج مطالعات نشان می‌دهد ترکیب زردچوبه با سیاه‌دانه، نتایج مثبتی در کاهش قند و چربی‌های خون دارد. مصرف این ترکیب در کنار اصلاح شیوه زندگی می‌تواند در مدیریت بیماری کبد چرب بسیار مؤثر باشد.

احتیاط در مصرف زردچوبه

هرچند مصرف زردچوبه به‌طور کلی ایمن است، اما در بیماران با سابقه سنگ صفراوی و افرادی که داروهای ضد انعقاد مصرف می‌کنند، باید با احتیاط مصرف شود. همچنین، در بیماران دیابتی که داروهای کاهش قند خون مصرف می‌کنند، ممکن است زردچوبه باعث کاهش بیشتر قند خون شود، بنابراین نظارت دقیق لازم است.

روش مصرف و جذب بهتر

زردچوبه به‌طور طبیعی جذب کمی دارد، اما با مخلوط کردن آن با شیر نارگیل یا مصرف آن به‌صورت کپسول‌های تهیه‌شده به طریق نانو، می‌توان میزان جذب آن را افزایش داد.

جمع‌بندی

زردچوبه به عنوان یک ادویه مؤثر، نه تنها به بهبود عملکرد کبد و جلوگیری از تجمع چربی در آن کمک می‌کند، بلکه می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌های متابولیکی مانند دیابت و بیماری‌های قلبی نیز نقش مؤثری ایفا کند. به توصیه محققان، گنجاندن زردچوبه در رژیم غذایی روزانه می‌تواند یک راهکار طبیعی و ایمن برای مقابله با بیماری‌های مرتبط با کبد چرب باشد.

مطالعات متعدد داخلی و خارجی در زمینه نقش زردچوبه در بهبود عملکرد کبد چرب، از جمله پژوهش‌های دکتر علویان در ایران و محققان دانشگاه سنت لوئیس، این موضوع را به طور مکرر تأیید کرده‌اند.

کمبود یُد باعث کاهش عملکرد و هوش می‌شود

گروه بهداشت و سلامت- یُد یک ماده کلیدی برای تنظیم عملکرد غده تیروئید است و کمبود آن ممکن است به بیماری‌های متعددی منجر شود. ید، یک عنصر معدنی ضروری برای سلامتی است که در بدن برای ساختن هورمون‌های تیروئیدی مورد نیاز است. در صورتی که دارای کمبود ید باشید، مصرف مکمل ید ممکن است توسط پزشک توصیه شود. این مکمل فواید زیادی برای بدن دارد و البته باید با دقت و به اندازه مصرف شود. یک متخصص غدد مطرح کرد: کمبود ید در بدن انسان منجر به کاهش عملکرد و هوش می‌شود. وی خاطرنشان کرد که هیچ نشانه آشکاری از کمبود ید وجود ندارد؛ اما با آن بیماری‌ها و شرایط مختلف جمع می‌شوند. این پزشک تاکید کرد که با کمبود ید، سندرم خستگی مزمن، بسیار سریع‌تر و واضح‌تر ایجاد می‌شود. سندرم خستگی مزمن (CFS) یک بیماری مرموز است که به عنوان یک وضعیت پزشکی مزمن توصیف می‌شود. علائم اصلی آن شامل خستگی شدید است و حداقل شش ماه ادامه دارد که با استراحت آنچنان تسکین نمی‌یابد. علاوه بر خستگی، بیماران علائمی مانند درد عضلانی و مفصلی، اختلال در خواب، مشکلات تمرکز و حافظه، سردرد، افزایش حساسیت به محیط و افزایش علائم پس از فعالیت بیش از حد را تجربه می‌کنند. مدیریت سندرم خستگی مزمن معمولاً شامل ترکیبی از رویکردهای درمانی است. علاوه بر این‌ها، با کاهش میزان ید در بدن، هوش کاهش می‌یابد و عملکرد سریع‌تر از بین می‌رود. در چنین شرایطی، زنان باردار بیشتر از حالات دیگر، در معرض خطر سقط جنین هستند. کمبود ید باعث آسیب‌های مغزی به خصوص در جنین زنان باردار می‌شود. اگر زنان در دوران بارداری به حد کافی ید دریافت نکنند؛ بچه‌های آن‌ها با اختلال یادگیری یا تیروئید مادرزادی به دنیا می‌آیند. این اختلال با نام کرتینیسم شناخته می‌شود. کمبود ید یکی از اصلی‌ترین عوامل مؤثر بر ضریب هوشی کودکان و ناتوانی‌های یادگیری و خواندن در جهان است. کمبود شدید ید در دوران کودکی تأثیرات مضر بر رشد مغز و سیستم عصبی دارد و تشخیص اثرات کمبود ید خفیف در دوران کودکی دشوارتر است. کمبود ید خفیف ممکن است باعث ایجاد مشکلاتی در رشد عصبی شود. کمبود ید همچنین ممکن است بر سلامت پوست و مو نیز تاثیر بگذارد.

تجویز مکمل های ید به کودکانی که کمبود ید خفیف دارند، توانایی استدلال و عملکرد کلی شناختی آن ها را بهبود می بخشد و به نظر می رسد کودکانی که در مناطق کمبود ید زندگی می کنند، مکمل های ید رشد جسمی و روانی آن ها را بهبود می بخشند. به گفته ولودینا، یک درمان قابل اعتماد برای کمبود ید، استفاده از نمک یددار است. همچنین خوردن غذاهای دریایی نیز برای رفع کمبود ید، مفید است و توصیه می‌شود. بهترین منابع غذایی برای دریافت ید، ماهی سفید، تخم‌مرغ، شیر و فرآورده لبنی هستند. گیاه‌خواران که از خوردن مواد غذایی حیوانی خودداری می‌کنند یکی از بالاترین احتمالات ابتلا به بیماری‌های کمبود ید را دارند. پیش تر، یک متخصص تغذیه درباره فواید خرمالو برای افراد مسن صحبت کرد؛ زیرا حاوی مقدار زیادی ید است که برای عملکرد طبیعی غده تیروئید ضروری است.

آگهی تصمیمات شرکت مهان مد میمه کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۸۲۴۹ و شناسه ملی ۱۰۸۶۲۱۰۵۲۷۴

به استنادصورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳،۰۲،۲۲، هیئت مدیره اختیارات مندرج در بند ۱۳ از ماده ۴۰ اساسنامه را بشرح ذیل به مدیرعامل تفویض اختیار نمود: 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 استرداد سند تعیین داور با یا بدون اختیار صلح و بطور کلی استفاده از کلیه حقوق و اجرای کلیه تکالیف ناشیه از قانون داوری تعیین وکیل برای دادرسی و غیره با یا بدون حق توکیل و توکیل در توکیل ولو کرارا تعیین مصدق و کارشناس اقرار خواه در ماهیت دعوی و خواه به امری که کاملا قاطع دعوی باشد دعوی خسارت استرداد دعوی جلب شخص ثالث و دفاع از دعوای ثالث اقدام به دعوای متقابل و دفاع از آن تامین مدعی به تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاههای اعطای مهلت برای پرداخت مطالبات شرکت درخواست صدور برگ اجرائی و تعقیب عملیات اجرائی و اخذ محکوم چه در دادگاه چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد.

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

آگهی تصمیمات شرکت اس سی تی بانکرز کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شد به شماره ۸۱۰۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۵۹۱۵۰

به استنادصورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۴و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱)صورتهای مالی شرکت منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.
۲)سازمان حسابرسی با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۱۳۶۳۳۲بعنوان بازرس قانونی و حسابرس و آقای رضا نادری با کد ملی ۴۹۶۹۹۱۲۲۳۸بعنوان بازرس علی البدل مالی ۱۴۰۳/۱۲/۳۰انتخاب گردیدند.
۳)روزنامه کثیرالانتشاراطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
۴)آقای امیدغلامرضایی فر با کد ملی ۰۰۱۸۰۱۹۳۳۱ به نمایندگی از شرکت هایدروپونیک مهستان کیش(سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۱۱۱۵ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره،آقای علیرضا روحی علیایی به شماره ملی ۰۰۳۰۷۳۵۰۴۱به نمایندگی از شرکت هولدینگ توسعه سورینت قشم(سهامی خاص)با شناسه ملی ۱۴۰۰۰۰۳۲۷۸۶به سمت رئیس هیئت مدیره و ۵آقای سید محمدرضامعتمدی به شماره ملی ۰۴۵۳۶۳۹۰۵۴به نمایندگی از شرکت مجتمع تفریحی و تجاری تهران قدیم کیش(سهامی خاص)با شناسه ملی ۱۴۰۰۰۰۱۰۰۶۳۷به سمت نائب رئیس هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند. ۵))کلیه اوراق و اسناد تعهدآورومالی و قراردادها و چکها و سفته ها و بروات با امضای مدیرعامل ویکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیرعامل با امضای دوعضوهیئت مدیره همراه با مهر شرکت ومکاتبات عادی و اداری با امضای مدیرعامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبرمیباشد.

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

آگهی تصمیمات شرکت فناوری اطلاعات و ارتباطات داده آرمان کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۲۱۴۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۹۲۱۴۷۳

به استنادصورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید : ۱-آقای امیرحسین وادی دار با کد ملی ۰۰۷۸۳۲۲۲۴۳ (خارج از اعضاء) به سمت مدیر عامل، آقای کیوان جامه بزرگ با کد ملی ۳۸۷۳۴۳۹۸۹۱ به نمایندگی از شرکت فناوری اطلاعات و ارتباطات پاسارگاد آریان با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۸۰۷۱۴۵ به سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای محمد تقی یامی با کد ملی ۷۹۱۷۵۹۶۲۸ به نمایندگی از پرداخت فناوری اطلاعات و ارتباطات پاسارگاد آریان اروند با شناسه ملی ۱۴۰۰۵۵۳۰۷۱۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقای سید مرتضی حسینی با کد ملی ۰۰۷۵۴۵۵۹۸۶ به نمایندگی از شرکت زیر ساخت فناوری اطلاعات و ارتباطات پاسارگاد آریان با شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۰۴۴۷۶ به سمت عضو هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت با امضای مشترک مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر میباشد و مکاتبات عادی و اداری با امضای منفرد مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳-اختیارات هیئت مدیره مندرج در بندهای ۱،۴،۷،۹، ۱۰، ۱۱، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶ و ۱۸ از ماده ۴۰ اساسنامه بشرح ذیل :۱-نمایندگی شرکت در برابر اشخاص و کلیه ادارات دولتی و مؤسسات خصوصی ۲-نصب و عزل کلیه مامورین و کارکنان شرکت و تعیین شغل و حقوق و دستمزد، انعام و ترفیع ، و تنبیه و تعیین سایرشرایط استخدام و معافیت و خروج آنها از خدمت و مرخصی و بازنشستگی و مستمری وراث آنها. ۳-دریافت مطالبات شرکت و پرداخت دیون آن اعم از اصل و بهره متفرعات ۴- پیشنهاد عقد هر نوع قرارداد و تغییر و تبدیل و فسخ و اقاله و آن در مورد خرید و فروش و معاوضه اموال منقول و غیر منقول و ماشین آلات و مناقصه و مزایده که جزء موضوع شرکت باشد بالجمله انجام کلیه عملیات و معاملات در ماده ۳ اساسنامه. ۵-مبادرت به تقاضا و اقدام برای ثبت هرگونه علامت تجاری و اختراع ۶ - به امانت گذاردن هر نوع اسناد و مدارک و وجوه در صندوق های دولتی و خصوصی و استرداد آنها ۷ - اقامه 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 استرداد سند، تعیین داور با بدون اختیار صلح و بطور کلی استفاده از کلیه حقوق و اجرای کلیه تکالیف ناشیه از قانون داوری تعیین وکیل برای دادرسی و غیره با یا بدون حق توکیل و توکیل در توکیل ولو کرارا ، تعیین مصدق و کارشناس اقرار خواه در ماهیت دعوای و خواه به امری که کاملا قاطع دعوی باشد دعوای خسارت استرداد دعوای جلب شخص ثالث و دفاع از دعوای ثالث اقدام به دعوای متقابل و دفاع از آن تامین مدعی بقاضا توقیف اشخاص و اموال از دادگاههای اعطای مهلت برای پرداخت مطالبات شرکت درخواست صدور برگ اجرایی و تعقیب عملیات اجرایی و اخذ محکوم چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد ۸- تعیین میزان استعلاک ها ۹- تنظیم خلاصه صورت دارایی و قروض شرکت هر ۶ ماه یکبار و تحویل آن به بازرس .شرکت ۱۰ - پیشنهاد هر نوع اندوخته علاوه بر پنج درصد اندوخته موضوع مواد ۱۴۰ و ۲۳۸ لایحه اصلاحی قسمتی از قانون تجارت به مدیر عامل تفویض اختیار گردید.

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

آگهی تغییرات شرکت نوبن کارا ابنیه کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۳۷۳۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۹۰۱۴۲۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳،۰۳،۳۰ ، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی : جزیره کیش، خیابان خیام، بازار سارینا ۱، طبقه دوم، واحد ۲۲۰ کد پستی ۷۹۴۱۸۹۶۸۹۷ تغییر 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 مجتمع تفریحی و تجاری تهران قدیم کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۹۳۰۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۱۰۰۶۳۷

به‌استنادصورتجلسات‌مجمع‌عمومی‌عادی‌سالیانه‌مورخ۱۴۰۳،۰۴،۰۳وهیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱-صورتهای مالی شرکت منتهی به ۱۴۰۲،۱۲،۲۹ به تصویب رسید.
۲. سازمان حسابرسی با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۱۳۶۳۳۲ بعنوا بازرس قانونی و حسابرس و آقای رضا نادری به شماره ملی ۴۹۶۹۹۱۲۲۳۸ بعنوان بازرس علی البدل برای سال مالی ۱۴۰۳،۱۲،۳۰ انتخاب گردیدند.
۳. روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
۴. آقای علیرضا طاهریان به شماره ملی ۰۰۱۰۹۴۰۴۱۳ به نمایندگی از شرکت هایدروپونیک مهستان کیش (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۱۱۱۵ به سمت مدیر عامل و نائب رئیس هیئت مدیره، آقای محمد رضا صادقی به شماره ملی ۱۴۰۰۰۰۳۲۷۸۶ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای حسین ثقفی به شماره ملی ۰۳۲۱۷۴۹۹۲۸ به نمایندگی از شرکت خدمات هوایی و زیارتی سورینت پرواز (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۵۷۲۱۶۱ به سمت عضو هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.
۵.کلیه اوراق و اسناد تعهدآور و مالی و قراردادها و چکها و سفته ها و بروات با امضای مدیر عامل و یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیر عامل با امضای دو عضو هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و مکاتبات عادی و اداری با امضای مدیرعامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

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

آگهی تغییرات شرکت کمالیه کالای کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شد به شماره ۸۵۸۶ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۶۴۸۴۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۶ مرکزاصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی:جزیره کیش،بازارمرکزتجاری،طبقه۳،غرفه‌شماره۸۳،کدپستی ۷۹۴۱۸۹۴۱۶۰انتقال 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 آرسام تجهیز کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۲۴۹۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۲۶۷۶۳۴

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۱ ،هیئت مدیره اختیارات مندرج در بند ۱۳ از ماده ۴۰ اساسنامه را بشرح ذیل به مدیر عامل تفویض اختیار نمود: اقامه هر گونه دعوی و دفاع از هرگونه دعوی ویا 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 استرداد سند تعیین داور با یا بدون اختیار صلح و بطور کلی استفاده از کلیه حقوق و اجرای کلیه تکالیف ناشیه از قانون داوری تعیین وکیل برای دادرسی و غیره با یا بدون حق توکیل و توکیل در توکیل ولو کرارا تعیین مصدق و کارشناس اقرارخواه در ماهیت دعوی و خواه به امری که کاملا قاطع دعوی باشد دعوی خسارت، استرداد دعوی، جلب شخص ثالث و دفاع از دعوای ثالث اقدام به دعوای متقابل و دفاع از آن، تامین مدعی به تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاههای اعطای مهلت برای پرداخت مطالبات شرکت، درخواست صدور برگ اجرائی و اخذ محکوم به چه در دادگاه و چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد.

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

آگهی تغییرات شرکت تولیدی بازرگانی آسیا یزدان کیش (با مسئولیت محدود)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۴۰۰۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۰۴۱۴۱۵

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده ومجمع عمومی عادی بطورفوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:۱-آقای علیرضا موسی وند با کد ملی ۰۰۷۹۶۷۹۸۵۴ دارنده ۲۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال سهم الشرکه طی سند صلح شماره ۳۳۹۵۲ مورخ ۱۴۰۳،۰۴،۳۰ دفتر خانه اسناد رسمی ۱۱۳۵ تهران با کلیه سهم الشرکه خود به آقای امیر حسین عمارتی با کد ملی ۰۰۱۵۹۰۶۳۷۱ از شرکت خارج و منبعد هیچگونه حق و سمتی در شرکت ندارد.۲.آقای کیوان سعیدی با کد ملی ۲۶۷۹۹۶۴۲۰۹ (خارج از شرکاء) به سمت مدیر عامل، آقای امیرحسین عمارتی با کد ملی ۰۰۱۵۹۰۶۳۷۱ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره، خانم حمیده حبیب وطن با کد ملی ۱۳۷۸۹۳۳۱۸۴ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.۳.کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک،سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضای هر یک از اعضای هیئت مدیره به تنهایی 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