مواد غذایی برای کسانی که دوست دارند غذا بخورند اما نمی خواهند چاق شوند!

کل سلامتی شما به طور مستقیم با توانایی شما در حفظ یک رژیم غذایی مغذی مرتبط است. قبل از اینکه بتوانید شروع به کاهش وزن کنید، ابتدا باید ورزش کنید و یک رژیم غذایی مغذی داشته باشید.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت– عادات غذایی شما تأثیر قابل توجهی بر کاهش وزن یا افزایش وزن شما دارد. برای اینکه از مزایای تمرینات خود بهره مند شوید، باید آنها را با مواد معدنی و ویتامین های مورد نیاز بدن خود تکمیل کنید. گنجاندن وعده‌های غذایی که تأثیری بر کاهش وزن شما ندارند، احتمال مؤثر بودن برنامه غذایی شما را افزایش می دهد.

شاخص سیری غذایی

شاخص سیری نشان‌دهنده میزان احساس رضایت از یک وعده غذایی است که ممکن است به شما کمک کند کمتر غذا بخورید و در کل کالری بیشتری بسوزانید. برخی از غذاها، زمانی که در مقادیر زیاد مصرف شوند، به دلیل چگالی انرژی و وزن کمتری که دارند، کالری کمتری نسبت به سایرین دارند. رژیم های غذایی غنی از پروتئین نیز ممکن است به کاهش وزن کمک کند. مصرف پروتئین بالا برای کسانی که در تمرینات بدنی منظم شرکت می کنند، نیاز است، زیرا به آنها کمک می کند احساس سیری کنند و همچنین به آنها برای عضله سازی کمک می کند.

بلغور جو دوسر

بلغور جو دوسر یک کربوهیدرات غلات کامل به دلیل محتوای فیبر بالایی است که آن را به منبع خوبی برای تغذیه تبدیل می کند. بلغور جو دوسر یکی از مفیدترین گزینه های صبحانه است زیرا درست کردن آن آسان است. علاوه بر این که حاوی مقدار قابل توجهی آب است، کاملا سیر کننده است و به جلوگیری از افزایش وزن کمک می کند. بتا گلوکان که به مقدار زیاد در بلغور جو دوسر یافت می شود، علاوه بر کاهش قند خون و کند کردن هضم، به جلوگیری از افزایش وزن نیز کمک می کند.

تخم مرغ

خوردن تخم مرغ راهی عالی برای وارد کردن دوز خوب پروتئین به رژیم غذایی شماست. ممکن است آن را در انواع دستور العمل ها، از جمله آنهایی که برای صبحانه ارائه می شود، بیابید. انجمن قلب آمریکا بر خلاف تصور رایج، تخم مرغ را به عنوان یکی از سالم ترین غذاهایی که می توانید بخورید، می شناسد. پس از خوردن تخم مرغ، این احتمال وجود دارد که برای مدت زمان قابل توجهی بعد از غذا احساس گرسنگی نخواهید کرد. هر ۹ اسید آمینه ضروری ممکن است در تخم مرغ یافت شود و آنها را به یک منبع پروتئین کامل تبدیل می کند. محتوای پروتئین بالای تخم‌مرغ‌ها آن‌ها را به یک مکمل عالی برای صبحانه تبدیل می کند.

ماهی

ماهی سرشار از پروتئین و اسیدهای چرب امگا ۳ است و چربی کمی دارد که آن را به یک انتخاب سالم تبدیل می کند. شما ممکن است از اسیدهای چرب امگا ۳ نه تنها برای سلامت جسمانی خود بهره مند شوید، بلکه می توانید سلامت مغز و تمرکز خود را نیز بهبود بخشید. براساس تحقیقات فراوان، ماهی نه تنها کالری کمتری دارد، بلکه از نظر رضایت بیشتر نسبت به سایر گوشت‌ها مفید است. براساس یافته‌های یک مطالعه اخیر، مصرف ماهی در مقایسه با گوشت گاو منجر به کاهش ۱۱ درصدی کالری دریافتی شد.

سیب

تفاوتی در میزان مواد مغذی و ویتامین سیب نسبت به سایر میوه ها وجود ندارد. یک میان وعده یا پیش غذا با سیب دارای شاخص سیری بالایی است، به این معنی که شما را برای مدت طولانی تری سیر نگه می دارد. سیب حاوی نوعی فیبر به نام پکتین است که علاوه بر سایر مواد مغذی که فراهم می کند برای هضم غذا مفید است. از سوی دیگر، محتوای آب موجود در سیب به این معنی است که حتی اگر گرسنه نیستید، می توانید هیدراته بمانید.

پنیر کلبه (پنیر کوتاژ)

علیرغم این واقعیت که پنیر یک محصول لبنی است، به افزایش وزن کمک نمی کند. فقط پنیر کوتیج از نظر طعم، کالری و محتوای چربی و ارزش غذایی کلی به چیز اصلی نزدیک می شود. علاوه بر این، این غذا حاوی طیف وسیعی از ویتامین ها و مواد معدنی مانند ویتامین B، فسفر، کلسیم و سلنیوم است. خواص سیر کنندگی آن با تخم مرغ یکسان است، بنابراین نسبت به تخم مرغ به تنهایی برای مدت طولانی تری احساس سیری خواهید داشت.

پرتقال

پرتقال رایج ترین منبع ویتامین C در جهان است. یک پرتقال با اندازه متوسط فقط ۸۰ کالری دارد که کالری بسیار کمی است. از آنجایی که آبدار و خوشمزه است، می توانید از آن برای تهیه اسموتی یا به عنوان میان وعده میل کنید. براساس یافته های مطالعه اخیر، مرکبات همچنین ممکن است به حفظ کلسترول سالم و سطح گلوکز خون در جریان خون کمک کنند. از آنجایی که پرتقال دارای غلظت بالایی از ویتامین C است، به ویژه برای تقویت عملکرد و مقاومت سیستم ایمنی بدن شما مفید است.

حبوبات

حبوبات با محتوای پروتئین و فیبر بالا نسبت به حبوبات با محتوای پروتئین و فیبر کم، مدت بیشتری شما را سیر نگه می دارند. از نظر ارزش غذایی، کربوهیدرات های سبوس دار بهتر از کربوهیدرات های با کالری خالی در حبوبات هستند. در موارد خاص، آنها ممکن است برای کمک به کاهش وزن مفیدتر از کربوهیدرات های نشاسته ای باشند. موضوع دیگر افزایش محبوبیت حبوبات در رژیم های غذایی پر پروتئین مانند رژیم کتوژنیک است که بر منابع پروتئین بدون چربی تاکید دارد. به عنوان مثال، رژیم کتوژنیک، که بر مصرف منابع پروتئین بدون چربی تاکید دارد، بسیار توصیه می شود.

توت فرنگی

توت ها و سایر میوه های توت مانند دارای محتوای پلی فنل بالایی هستند که نشان می دهد سرشار از این آنتی اکسیدان های قوی با ویژگی های ضد التهابی هستند. پلی فنول ها برای بدن مفید هستند و در انواع توت ها به وفور یافت می شوند. توت ها ویتامین C بیشتری نسبت به پرتقال دارند، اما توت فرنگی قند کمتری دارد. یک فنجان از این توت ها فقط ۵۰ کالری دارد و سرشار از پتاسیم، فیبر و سایر مواد معدنی است. آنها همچنین حاوی مقدار زیادی آنتی اکسیدان هستند. همچنین نمک، چربی و کلسترول پایینی دارد و برای هر کسی که سعی در کاهش یا حفظ وزن دارد، به ویژه ورزشکاران و افراد فعال، گزینه مناسبی برای ناهار است.

گوشت بدون چربی

گوشت گاو بدون چربی یک گزینه عالی برای کاهش وزن است زیرا سیر کننده است. اما لازم نیست برای کاهش وزن گوشت را کنار بگذارید زیرا گوشت بدون چربی، چربی و کالری کمی دارد. مطالعات متعدد نشان می دهد که کسانی که به طور منظم گوشت بدون چربی می خورند در وعده غذایی بعدی کمتر غذا می خورند. کسانی که سعی در کاهش وزن دارند از ترکیب کم کربوهیدرات و پروتئین بالای این وعده غذایی بهره مند می شوند که به آنها امکان می دهد سریعتر و کارآمدتر به اهداف خود برسند.

ذرت بو داده

اکثریت قریب به اتفاق مردم بر این باورند که ذرت بو داده حاوی مقدار زیادی چربی است که این درست نیست. از آنجایی که سرشار از فیبر است و شما برای مدت طولانی تری احساس سیری می کنید، جایگزین فوق‌العاده‌ای برای غذاهای ناسالم و شیرینی‌هایی است که کالری بالایی دارند.

سیب زمینی آب پز

به طور گسترده ای شناخته شده است که سیب زمینی حاوی مقدار قابل توجهی کربوهیدرات است، به همین دلیل است که اغلب توسط افرادی که سعی در کاهش وزن یا کاهش کالری مصرفی خود دارند از مصرف آن اجتناب می کنند. با این حال، این یک اشتباه است و حتی ممکن است در زمینه مدیریت وزن و تلاش های کاهش دهنده مفید باشد. کالری ارائه شده توسط نشاسته مقاوم، که چهار کالری به ازای هر گرم سیب زمینی می دهد، بهبود قابل توجهی بالاتر از کالری ارائه شده توسط نشاسته معمولی است. سیب زمینی حاوی غلظت بالایی از ویتامین ها، فیبر و نشاسته مقاوم است.

بادمجان

بادمجان یکی از کم کالری ترین سبزیجات موجود است. کافی است یک ظرف پخت بدون روغن تهیه کنید و بزرگترین چیز این است که هر وعده فقط ۲۴ کالری دارد. آنتی اکسیدان هایی که در بادمجان وجود دارند، برای سلامت کلی بدن مفید هستند. این رژیم همچنین حاوی ویتامین های B۶، C و K و همچنین نیاسین، فسفر، منگنز و تیامین و سایر مواد مغذی است. فیبر به عنوان آخرین عنصر استفاده می شود زیرا برای عملکرد روده مفید است.

هندوانه

طبق یک مطالعه جدید، خوردن مقدار زیادی میوه ممکن است به کاهش وزن کمک کند و در عین حال سلامت و تندرستی کلی شما را نیز بهبود بخشد. گفته می شود هندوانه حاوی ۹۲ درصد آب است که با نام و توصیف آن مطابقت دارد. تنها با ۳۰ کالری در هر وعده و محتوای آب بالا، برای مدت طولانی احساس سیری خواهید کرد. این میوه به اندازه سایر میوه ها دارای مواد معدنی و ویتامین است. حاوی آرژنین است که در مطالعات نشان داده شده است که به کاهش سطح چربی بدن کمک می کند.

کاهو

کاهو ممکن است حاوی مقدار زیادی پروتئین یا فیبر نباشد، اما حاوی مقدار زیادی مواد معدنی و ویتامین ها از جمله آهن، فولات، ویتامین های A و C و ویتامین K است. کاهو همچنین منبع خوبی از فیبر غذایی است. کاهو حداقل کالری را دارد و بسته به نوع آن حدود ۱۰ تا ۲۰ کالری در هر فنجان دارد. کاهو حاوی پروتئین کمی است و ۹۲ درصد آن از آب تشکیل شده است نشان می دهد که احتمالاً شما را برای مدت طولانی سیر نگه می دارد.

خیار

خیار و همچنین سایر غذاهای مبتنی بر آب، دارای قابلیت آبرسانی هستند، آنها اغلب در نوشیدنی های سم زدایی گنجانده می شوند تا به از بین بردن سموم کمک کنند. علیرغم این واقعیت که برخی از افراد پوست کندن خیار را دوست دارند، اگر می خواهید از مزایای کامل ویژگی های ارتقا دهنده سلامت خیار بهره مند شوید، توصیه می شود از انجام این کار خودداری کنید. این شامل تنها ۱۶ کالری درهر وعده است و به دلیل استفاده از دانه ها و پوست خیار، فیبر بالایی دارد.

چغندر

چغندر یک غذای کم کالری، پرمغذی و کم چرب است. نشان داده شده است که چغندر به کاهش چربی بدن کمک می کند. چغندر علاوه بر اینکه در تنظیم سطح قند خون و تشکیل توده بدون چربی بدن مفید است، منبع خوبی از آنتی اکسیدان ها است. چغندر دارای چندین مزیت برای سلامتی است و به خصوص برای سلامت جسمی و روحی شما زمانی که در حد اعتدال مصرف شود مفید است.

چگونه خطر سنگ کلیه را کاهش دهیم؟

گروه بهداشت و سلامت–سنگ کلیه یک بیماری شایع است و در آمریکا از هر ۱۱ نفر یک نفر در مقطعی از زندگی خود تحت تأثیر این عارضه قرار می گیرد.

سنگ‌های کلیوی معمولاً در بزرگسالان بین ۴۰ تا ۶۰ سال دیده می‌شوند. با این حال، سنگ کلیه می‌تواند در هر سن و زمانی از سال تشکیل شود.

تقریباً نیمی از کسانی که در طول زندگی خود به سنگ کلیه مبتلا می‌شوند، در آینده نیز به احتمال زیاد دوباره دچار این عارضه خواهند شد.

سنگ کلیه چیست؟

سنگ‌های کلیه از رسوبات زیادی از مواد معدنی حل نشده و سایر ترکیبات آلی ساخته می‌شوند، زیرا در ادرار فوق اشباع شده و متبلور می‌شوند. سنگ‌های اگزالات کلسیم شایع‌ترین سنگ‌ها هستند، پس از آن فسفات کلسیم و اسید اوریک.

هنگامی که ادرار دارای تعداد زیادی از این مواد کریستال‌ساز باشد و مایع کافی نداشته باشد، آنها تجمع می‌کنند و قطعه‌ای سخت و سنگ‌مانند از مواد را تشکیل می‌دهند که می‌تواند به اندازه یک دانه شن تا یک توپ گلف باشد. این سنگ‌ها ممکن است در مجرای ادراری حرکت کنند و «گیر کنند»، جریان ادرار را مسدود کرده و به طور بالقوه باعث تورم کلیه شوند.

چگونه خطر سنگ کلیه را کاهش دهیم؟

موثرترین و ساده‌ترین راه برای جلوگیری از سنگ کلیه ساده است: مقدار زیادی آب بنوشید تا حداقل ۲.۵ لیتر ادرار در روز تولید شود. در تمام طول سال به خوبی هیدراته بمانید، به خصوص در تابستان‌های گرم و زمانی که درگیر فعالیت‌های سنگین مانند ورزش یا کار در فضای باز هستید.

شربت آبلیمو یا مایع حاوی اسید سیتریک افزودنی خوبی به آب است، زیرا سیترات از تشکیل کریستال جلوگیری می‌کند. نوشابه تیره و مایعات حاوی فروکتوز خطر ابتلا به سنگ را افزایش می‌دهد و باید از مصرف آن اجتناب کرد.

در حالی که بیشتر سنگ‌ها دارای کلسیم هستند، خوردن غذاهای غنی از کلسیم – مانند سبزیجات برگ سبز و محصولات لبنی – در واقع می‌تواند برای شما مفید باشد. کلسیم موجود در این غذاها به اگزالات در روده شما متصل می‌شود و میزان اگزالات را که در نهایت راه خود را به کلیه‌ها باز می‌کند، کاهش می‌دهد.

اگزالات یک ماده طبیعی است که در بسیاری از غذاها از جمله اسفناج، چغندر، بادام و محصولات سویا یافت می‌شود. سنگ‌های اسید اوریکی می‌توانند زمانی تشکیل شوند که اسید بیش از حد در ادرار وجود داشته باشد که می‌تواند ناشی از خوردن بیش از حد ماهی، صدف، مرغ و گوشت (به‌خصوص جگر) باشد که دارای سطوح بالایی از پورین هستند. نوشیدن آب کافی، کاهش مصرف غذاهای حاوی پورین و حفظ یک رژیم غذایی سالم به‌طورکلی می‌تواند به جلوگیری از سنگ‌های اسید اوریکی کمک کند.

کاهش مصرف سدیم که اغلب در گوشت‌های فرآوری شده وجود دارد و مصرف مقادیر بالای ویتامین C و مواد غذایی غنی از اگزالات، مانند شکلات تلخ و اسفناج نیز می‌تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش دهد.

آگهی تغییرات شرکت صنایع دانا شیمی کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۴۲۴۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۸۷۲۳۵۱

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۱، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش شهرک صدف بلوار مروارید، بازار شارستان طبقه اول واحد شماره ۹۷ کد پستی ۷۹۴۱۷۳۷۹۸۲ 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 آرمین پاسارگاد کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۳۵۶۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۴۰۱۱۶۲

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۳، شعبه ای از شرکت در تهران به نشانی: خیابان ولی عصر، ابتدای میرداماد، مجتمع کامپیوتر پایتخت، طبقه هفتم، پلاک ۷۰۴، کد پستی ۱۹۶۹۷۶۳۷۱۶ تاسیس و آقای آرمین مقصودی پور زید آبادی با کد ملی ۰۰۷۹۷۶۵۵۸۰ به سمت مدیر شعبه انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت کار دوست مهر کیش (با مسئولیت محدود)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۳۱۳۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۰۶۸۶۰۴

به استنادصورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۵، اختیارات مندرج در ماده ۱۴ اساسنامه به شرح ذیل مدیر عامل تفویض گردید امور اداری شرکت از هر قبیل، انجام تشریفات قانونی، حفظ و تنظیم فهرست دارایی شرکت و تنظیم بودجه و تعیین و پرداخت حقوق و انجام هزینه های رسیدگی به محاسبات، پیشنهاد سود قابل تقسیم، تهیه آئین نامه های داخلی، اجرای تصمیمات مجامع عمومی، اداء، دیون و وصول مطالبات، تاسیس شعب، واگذاری و قبول نمایندگی، انتخاب و انتصاب و استخدام متخصصین و کارمندان و کارگران، عقد هر گونه پیمان با شرکتها و بانکها و ادارات و اشخاص، خرید و فروش و اجاره اموال منقول و غیر منقول و ماشین آلات و بطور کلی وسایل مورد نیاز و همچنین معاملات به نام و حساب شرکت، مشارکت با سایر شرکتها و شخصیتهای حقیقی و حقوقی، استقراض با رهن یا بدون رهن و تحصیل اعتبار و وام دادن و وام گرفتن از بانکها و اشخاص و شرکتها و بازکردن حساب جاری و ثابت در بانکها، دریافت وجه از حسابهای شرکت، صدور ظهر نویسی و پرداخت بروات و اسناد و سفتهها و هزینهها، مرافعات چه شرکت مدعی باشد و چه مدعی علیه، در تمام مراحل با تمام اختیارات از رجوع به دادگاههای صالحه ابتدایی و تجدیدنظر و دیوان عالی کشور، انتخاب وکیل و وکیل در توکیل، دادن اختیارات لازمه به نامبرده و عزل آن، قطع و فصل دعاوی با صلح و سازش، اختیارات فوق جنبه محدودیت نداشته هر تصمیمی را که هیئت مدیره جهت پیشرفت شرکت اتخاذ نماید معتبر میباشد.

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

آگهی تصمیمات شرکت باذل تاو کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۴۶۳۹ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۶۲۷۵۴۴

به استنادصورتجلسات مجمع عمومی عادی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

(۱) خانم فاطمه محمدی کولغانی با کد ملی ۳۳۹۱۵۸۰۲۱۶ (خارج از اعضاء) به سمت مدیر عامل، آقای خانم پروین قبادی با کد ملی ۰۰۵۳۰۷۸۶۷۵ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای پیمان یداللهی با کد ملی ۳۹۳۲۷۰۰۱۹۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، خانم پریوش دواچی با کد ملی ۱۴۷۷۴۴۷۱ 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 امضای مدیر عامل (خارج از اعضاء) یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

آقای ایمان سرناز با کد ملی ۰۰۶۴۶۹۳۳۸۴ بعنوان بازرس اصلی و خانم دنیا حسینی با کد ملی ۳۷۲۰۶۲۷۶۰۸ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

(۴) روزنامه کثیرالانتشار 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 تغییرات شرکت طرح اندیشه نیارش کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۰۵۵۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۶۲۸۶۶۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۱ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: کیش، بازا شارستان، طبقه ۱، واحد ۸۳، کد پستی ۷۹۴۱۷۳۷۹۶۸ 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 آوان بوته کیش (با مسئولیت محدود)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت به شماره ۱۴۴۶۰ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۵۶۲۵۴۶

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱–خانم بهارک فاکری با کد ملی ۰۴۵۱۳۰۹۶۵۰ به سمت مدیر عامل (خارج از شرکاء) آقای مصطفی ذکائی آشتیانی با کد ملی ۰۵۱۹۷۴۷۵۲۶ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای محمد فاکری با کد ملی ۰۰۴۳۰۹۴۰۱۵ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت نا محدود انتخاب شدند.

۲–کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء منفرد رئیس هیئت مدیره یا نایب رئیس هیئت مدیره همره با مهر شرکت معتبر می باشد.

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

آگهی تاسیس شرکت تجارت بین الملل آما آریا کیش (با مسئولیت محدود)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۵۰۶۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۳۹۶۷۶۷۳

با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی سازمان منطقه آزاد کیش بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکت ها به شماره ۱۴۰۳,۳۸۰۱۵۱۴۷ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۹ خلاصه اساسنامه و شرکت نامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۳۰ تحت شماره ۱۵۰۶۷ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل در روزنامه کثیرالانتشار آگهی می شود.

۱–موضوع شرکت: خرید، فروش، تولید، مونتاژ، توزیع، بسته بندی، واردات و صادرات کلیه کالاهای مجاز بازرگانی، خدمات پس از فروش کالاهای فروخته شده، ترخیص کالا از گمرکات داخلی و بین المللی، حق العمل کاری، شرکت در مناقصه ها و مزایده ها، عقد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی داخلی و خارجی، اخذ نمایندگی مجاز از شرکت ها و موسسات داخلی و خارجی. اعطای نمایدگی به آن ها، ایجاد شعبه در داخل و خارج از کشور، مشارکت و شرکت در نمایشگاه های تخصصی غیر تخصصی داخل و خارج کشور و انجام کلیه اموری که به نحوی با موضوع شرکت در اتباط باشند می باشد. کلیه موارد پس از اخذ مجوز های لازم از مراجع ذیصلاح مطابق با قانون و مقررات جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش.

۲–مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، ترمینال ۲ بندر تجاری کیش، طبقه اول، واحد kt۱۴۶ کد پستی: ۷۹۴۱۷۹۸۴۳۱

۳–میزان سرمایه شرکت: سرمایه شرکت مبلغ ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال که تمامی آن به موجب گواهی بانکی به شماره ۱۸,۰۳,۴۵۸۵۹۷ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۷ بانک تجارت شعبه کیش به حساب شرکت واریز گردیده است.

۴–مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت به مدت نا محدود.

۵–مدیران شرکت: آقای آرمین میرزائی آریا به شماره ملی ۰۴۵۳۳۹۳۸۰۲ به سمت مدیر عامل نایب رئیس و عضو هیئت مدیره و آقای آرش میرزائی آریا به شماره ملی ۰۴۴۰۴۹۴۱۴۱ به سمت رئیس هیئت و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۶–دارندگان حق امضاء: امضا چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی و سایر نامه های عادی و اداری با امضاء منفرد هر یک از اعضا 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 تغییرات شرکت بین المللی شیذر کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۲۰۸۳ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۷۲۳۱

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۶ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، خیابان خیام، مجتمع اداری تجاری سارینا یک، طبقه ۷، واحد ۷۱۷، کد پستی ۷۹۴۱۸۹۷۱۶۹ انتقال 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 تغییرات شرکت دریم لند کیش (با مسئولیت محدود)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۹۹۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۶۳۴۲

به استنادصورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۲ و استعلام اخذ شده از مدیریت حمل و نقل عمومی کیش به شماره ۱۴۰۳/۳۸۱۱۳۹ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱–آقای علی غریبی با کد ملی ۳۴۴۰۸۱۶۵۰۸ دارنده ۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال سهم الشرکه طی سند صلح شماره ۷۶۱۳۸ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۲ دفتر خانه اسناد رسمی شماره ۲۰ کیش با صلح مقداری از سهم الشرکه خود معادل ۴/۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به شرکت نوآوران ترلان طلوع کیش با شناسه ملی ۱۴۰۰۷۰۲۸۹۴۱ به نمایندگی از آقای محمد امین فرج پور با کد ملی ۲۹۸۰۰۳۵۰۰۹ و تعداد ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال سهم الشرکه خود به خانم پرستو تاجی نوروز با کد ملی ۲۶۴۹۶۳۲۷۷۱ از شرکت خارج منعبد هیچ گونه حق و سمتی در شرکت ندارد.

۲–خانم زهرا سعیدی با کد ملی ۳۴۴۰۹۲۴۴۶۷ دارنده ۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال سهم الشرکه طی سند صلح شماره ۷۶۱۳۸ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۲ دفتر خانه اسناد رسمی شماره ۲۰ کیش با صلح کلیه سهم الشرکه خود به شرکت نوآوران ترلان طلوع کیش با شناسه ملی ۱۴۰۰۷۰۲۸۹۴۱ به نمایندگی از آقای محمد امین فرج پور با کد ملی ۲۹۸۰۰۳۵۰۰۹ از شرکت خارج ومنعبد هیچ گونه حق و سمتی در شرکت ندارد.

۳–آقای محمد امین فرج پور با کد ملی ۲۹۸۰۰۳۵۰۰۹ به نمایندگی از شرکت ترلان طلوع کیش به شناسه ملی ۱۴۰۰۷۰۲۸۹۴۱ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای ایرج شرف زاده با کد ملی ۱۸۱۷۳۹۵۴۶۷ به سمت مدیر عامل (خارج از شرکاء) برای مدت نامحدود انتخاب شدند.

۴–امضاء کلیه اوراق بهادار و اسناد تعهد آور و قراردادها و نامه های اداری با امضاءمدیر عامل و رئیس هیئت مدیره به همراه مهر شرکت معتبر می باشد.

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

آگهی تصمیمات شرکت تجارت کالای دنا کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۸۹۸۴ با شناسه ملی ۱۰۹۸۰۲۲۶۲۵۶

به‌استنادصورتجلسه‌مجمع‌عمومی‌عادی‌سالیانه‌مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱–صورت های مالی شرکت شامل صورت وضعیت مالی (ترازنامه) صورت سود و زیان، صورت تغییرات در حقوق مالکانه، صورت جریان های نقدی برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.

۲–موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت سیاق نوین جهان با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۶۱۴۸۵ به عنوان حسابرس مستقل قانونی و بازرس قانونی اصلی و موسسه حسابرسی رازدار با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۲۹۰۸۶ به عنوان بازرس علی البدل برای سال مالی منتهی ۱۴۰۳/۱۲/۳۰ انتخاب گردیدند.

۳–روزنامه کثیر الانتشار ابرار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

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