۱۲ اتفاقی که با خوردن تخم‌مرغ در بدن شما می افتد

■ تخم مرغ یکی از بهترین و ارزان ترین اشکال پروتئینی هستند که می توانید در رژیم غذایی خود داشته باشید. هر تخم مرغ حاوی حدود ۸۵ کالری است و درهمچنین دارای اسید آمینه، آنتی اکسیدان، آهن و البته پروتئین است.

گروه بهداشت و سلامت – زرده تخم مرغ را از دست ندهید، حتی اگر شما به دنبال کاهش وزن هستید، زیرا آنها در واقع دارای مواد مغذی چربی به نام کولین هستند. بنابراین، دفعه بعد که از این زرده تخم مرغ استفاده می کنید، نیازی به عذاب وجدان نیست!

۱-تقویت سیستم ایمنی:

اضافه کردن تخم مرغ به رژیم غذایی روزانه می تواند به بدن شما در مبارزه با عفونت های مختلف، ویروس‌ها و بیماری ها کمک کند. یک تخم مرغ بزرگ حاوی حدود یک چهارم از مصرف روزانه سلنیوم است که یک ماده مغذی است که به سیستم ایمنی بدن شما کمک می کند و هورمون تیروئید را تنظیم می کند.

اضافه کردن تخم مرغ به رژیم غذایی بچه ها نیز می تواند بسیار مفید باشد زیرا کودکان و نوجوانان سلنیوم را به میزان زیاد دریافت نمی کنند و این می تواند منجر به بیماری هایی مانند بیماری کیهان و بیماری کازین بک شود. شرایطی که قلب، استخوان ها و مفاصل را هدف قرار می دهد.

۲-مصرف کلسترول خوب

در بدن کلسترول خوب (HDL) و بد (LDL) وجود دارد. ممکن است فکر کنید که کسی که با مشکلات کلسترول مواجه می شود به طور کامل باید از هر نوع چربی دور باشد. اما واقعیت این است که دوز سالم کلسترول خوب در رژیم غذایی روزانه می تواند به کاهش کلسترول بد کمک کند.

هر تخم مرغ حاوی حدود ۲۱۲ میلی گرم کلسترول است، و خبر خوب این است که این به طور عمده به افزایش کلسترول HDL کمک می کند. بنابراین، حتی اگر مسائل مربوط به کلسترول را داشته باشید، تخم مرغ به شما کمک می کند.

۳-سلامت بهتر قلب:

کلسترول LDL بد است، همه ما این را می دانیم. اما دانشمندان طی تحقیقات بیشتری متوجه شده اند که انواع مختلفی وجود دارد حتی در کلسترول LDL، به ویژه مربوط به اندازه ذرات. تحقیقات نشان می دهد که ذرات بزرگتر کلسترول LDL خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی را از ذرات LDL کوچکتر کمتر می کند. حتی اگر تخم مرغ باعث افزایش LDL کلسترول در برخی افراد شود، اندازه ذرات LDL موجود از کوچک به بزرگ می رود.

٤-سوخت برای بدن:

غذا سوخت برای بدن است، به همین دلیل شما باید از کیفیت آن مراقبت کنید، درست همانطور که در مورد کیفیت سوختی که به وسیله نقلیه خود میزنید، مراقب هستید.

یک تخم مرغ تنها حاوی حدود ۱۵٪ از مصرف توصیه شده روزانه ریبوفلاوین، همچنین به عنوان ویتامین B2 شناخته می شود. همه ویتامین های B به بدن کمک می کنند که غذا را به سوخت تبدیل کند، به همین خاطر انرژی را به شما می دهد.

۵-بهبود مو و پوست

نه تنها تخم غنی از ویتامین B2، بلکه ویتامین B5 و B12 نیز دارند. ویتامین B-complex نیز به تغذیه و حفظ پوست، مو، چشم و کبد سالم کمک می کند. آنها دارای پروتئین بالا هستند که باعث می شود موهای شما سالم و قوی باشند. تخم مرغ همچنین حاوی بیوتین، نوع خاصی از ویتامین B است که به رشد مو کمک می کند.

خوردن تخم مرغ ها به طور مرتب می تواند پوست شما را لطیف و ملایم کند. این به این دلیل است که تخم مرغ باعث افزایش سطح خون لوتئین و زاکسنتین می شود که کمک می کند به بهبود کشش پوست و مبارزه با آفتاب سوختگی و همچنین به تنظیم توابع سیستم عصبی کمک می کند.

٦-از مغز شما محافظت می کند:

تخم مرغ فقط برای بدن شما سوخت نیست، بلکه برای مغز شما سوخت می باشد. بنابراین، اضافه کردن تخم مرغ به برنامه صبحانه شما ممکن است به شما کمک کند تا تمرکز بیشتری داشته باشید.

تخم مرغ حاوی مواد مغذی ضروری به نام کولین است که یک عنصر از غشای سلولی است و برای تولید استیل کولین، انتقال دهنده عصبی ضروری است. گفته شده است که در حفظ حافظه بهتر و تشویق ارتباط موثر میان سلول های مغزی ضروری است.

با توجه به تحقیقات انجام شده، کمبود کولین می تواند منجر به اختلالات خاصی در عصبی و کاهش عملکرد شناختی شود.

۷-اسید آمین اساسی:

بدن ۱۱ نوع اسیدهای آمینه را به خود اختصاص می دهد، اما به مجموع ۲۰ اسید آمینه ضروری نیاز دارد که به شما کمک می کند انرژی خود را حفظ کنید و همچنین سیستم ایمنی بدن، ماهیچه ها، پوست و موی شما را سالم نگه دارید.

تخم مرغ دارای ۹ اسیدامینه میباشد این اسید آمینه عبارتند از: هیستیدین، ایزولوسین، لوسین، لیسین، متیونین، فنیل آلانین، ترئونین، تریپتوفان و والین. تخم مرغ علاوه بر حاوی اسید آمینه ضروری، منبع غنی از سه اسید آمینه غیر ضروری به نام آلانین، آسپارتیک اسید و اسید گلوتامیک هستند.

۸-سلامت روان بهتر:

کمبود اسید آمینه با مشکلات روانی مانند استرس، اضطراب و افسردگی مرتبط است. اسیدهای آمینه باعث تقویت سروتونین در سیستم عصبی فرد می شوند، که این امر باعث می شود که احساس خوشحالی کنید. تخم مرغ حاوی ۹ نوع اسید آمینه است (۱۲ اگر غیر ضروری را در نظر بگیریم) و به همین دلیل است که خوردن آنها نه تنها باعث خوشحالی بدن شما می شود، بلکه ذهن شما نیز می‌شود.

بنابراین، اگر شما کسی را می شناسید که در افسردگی بسر می برد یا اخیرا احساس ناراحتی کرده است، آنها را تشویق به صبحانه ای پر از تخم مرغ کنید.

۹-جلوگیری از اختلالات بینایی

علت اصلی اختلال بینایی یا نابینایی در سالمندان می تواند به وخامت ماکولا و آب مروارید مربوط باشد. زرده تخم مرغ حاوی لوتئین و زاکسنتین، دو آنتی اکسیدان هستند که نقش مهمی در کمک به جلوگیری از این مشکلات دارند. در حالی که سبزیجات سبز برگ مانند اسفناج، کلم بروکلی و کلم نیز دارای این آنتی اکسیدان ها هستند، تحقیقات می گوید بدن انسان قادر به جذب لوتئین از تخم مرغ بهتر و سریعتر از این سبزیجات است.

۱۰-دندان ها و استخوان های سالم:

همانطور که همه ما می دانیم، کلسیم یکی از مهم ترین عناصر کمک به سلامت استخوان است، اما واقعیت کمتر شناخته شده این است که ویتامین D نیز بسیار مهم است. و شیر تنها منبع خوبی از کلسیم در اطراف نیست!

تخم مرغ غنی از ویتامین D هستند، و در واقع یکی از چند منبع طبیعی آن است. ویتامین D به بدن در جذب کلسیم، که در حفظ استخوان ها و دندان های قوی ضروری است، کمک می کند، همچنین نقش مهمی در سلامت قلب و کولون و همچنین افزایش متابولیسم دارد.

تخم مرغ همچنین حاوی گوگرد است که به ایجاد کلاژن کمک می کند. و از آنجا که ٦٥ درصد از استخوان های ما از کلاژن معدنی تشکیل شده است، این قطعا یک چیز خوب است. مقدار بالای گوگرد در تخم مرغ نیز برای حفظ مو و ناخن مفید است.

۱۱-گرسنگی خود را تقویت کنید و کمتر بخورید:

تخم مرغ نه تنها یک منبع عالی از بسیاری از مواد مغذی ضروری است، بلکه به علت میزان بالای پروتئین در بدن، تاثیر جالبی بر بدن دارند. محققان نتیجه گرفته اند که یک رژیم غذایی معمولی از غذاهایی با پروتئین بالا میتواند بر اشتها تأثیر بگذارد، بنابراین باعث می‌شود که شما بیشتر بخورید. غذاهای حاوی پروتئین نیز به عنوان یک میان وعده سریع و به عنوان یک غذای ضروری برای خوردن غذا در نظر گرفته شده است. تخم مرغ در مقایسه با سایر انواع پروتئین بسیار بهتر است. در حقیقت، آنها یک نمره عالی از ۱۰۰ را دریافت می کنند!

۱۲- کاهش وزن و چربی:

وقتی تخم مرغ می خورید بیشتر احساس سیری می کنید، این به این معنی است که شما به خوردن غذا پایان می دهید و بنابراین چربی و وزن را از دست می دهید. به همین دلیل است که تخم مرغ علاوه بر برنامه صبحانه خود، هنگامی که سعی در کاهش وزن دارید، به ویژه از طریق ورزش، مفید است. تخم مرغ به شما انرژی با تمام ویتامین ها و مواد معدنی که شما نیاز دارید می دهد در حالی که مصرف مواد غذایی شما کاهش می یابد.

در حقیقت، این یک مطالعه هشت هفته ای بود که افرادی را که هر روز تخم مرغ می خوردند را در برابر افرادی که قارچ خورده (حاوی همان مقدار کالری) مقایسه می کند. نتایج نشان داد که کسانی که تخم مرغ خوردند ۶۵٪ وزن بیشتر از دست داده‌اند. آنها همچنین کاهش چربی شکم BMI ۳۴٪ را ثبت کردند!

کمبود این ریزمغذی‌های حیاتی را جدی بگیرید

گروه بهداشت و سلامت – دکترای تخصصی علوم تغذیه گفت: بسیاری از افراد دچار کمبود ذخایر آهن هستند بدون آن که علائم ظاهری داشته باشند؛ وضعیتی که به مرور می تواند به آسیب‌های جدی و گاه جبران ناپذیر منجر شود.

تیرنگ رضا نیستانی دکترای تخصصی علوم تغذیه گفت: برخی ریزمغذی‌ها در بدن دارای اندوخته یا ذخایر مشخصی هستند؛ برای مثال، آهن یکی از موادی است که در بدن به‌صورت ذخیره نگهداری می‌شود و در صورت کاهش دریافت غذایی، بدن می تواند تا مدتی از این ذخیره استفاده کند. اما در مورد برخی ریزمغذی‌ها مانند روی، چنین ذخیره‌ای به آن معنا وجود ندارد. مقدار موجود در بدن به‌طور مستقیم در عملکردهای حیاتی مصرف می‌شود و نقش ذخیره‌ای مشخصی ندارد.

وی ادامه داد: وقتی رژیم غذایی فرد متعادل و متنوع نباشد، این اندوخته‌ها چه به صورت ذخیره و چه به صورت انبار در بدن به تدریج کاهش پیدا می کند. این کاهش معمولاً بدون علامت بالینی مشخصی است، به همین دلیل فرد متوجه نمی‌شود که دچار کمبود شده، اما در سطح بافتی بدن آسیب‌هایی در حال شکل گیری است. برخی از این آسیب‌ها ممکن است غیرقابل برگشت یا بسیار سخت‌تر از مرحله پیشگیری، قابل درمان باشند.

کاهش تدریجی ذخایر بدن؛ آغاز مشکلات مزمن

نیستانی با ذکر مثالی افزود: در مورد کلسیم، فردی که به میزان کافی این ماده را از طریق رژیم غذایی دریافت نکند، در مراحل ابتدایی هیچ علامت مشخصی ندارد. اما به‌مرور ذخایر کلسیم موجود در استخوان‌ها کاهش می‌یابد. این ذخایر، بخشی از ساختار استخوان هستند و نه ذخیره‌ای صرف، و در صورت افت میزان آن‌ها، استحکام استخوان‌ها به خطر می‌افتد. این وضعیت در ابتدا با کاهش تراکم ماده استخوانی بروز می کند و در صورت پیشرفت، به بیماری پوکی استخوان منجر می‌شود.

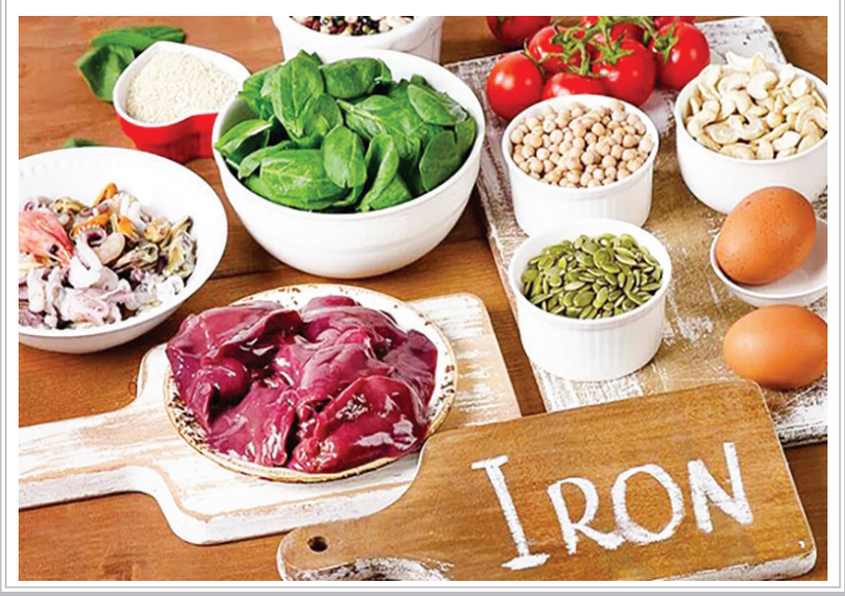
وی تأکید کرد: استئوپروز به حالتی اطلاق می‌شود که استخوان‌ها به حدی ضعیف شده‌اند که مستعد شکستگی شده‌اند. اگر این وضعیت به موقع تشخیص داده نشود، ممکن است با یک ضربه‌ی کوچک یا افتادن ساده، فرد دچار شکستگی شود که درمان آن، زمان‌بر و پیچیده خواهد بود. بنابراین، پیشگیری از این روند با تغذیه‌ی صحیح و فعالیت بدنی منظم، اهمیت بسیار زیادی دارد.

گرسنگی پنهان؛ چالشی نادیده گرفته‌شده در سلامت عمومی

نیستانی خاطرنشان کرد: تا دو یا سه دهه پیش، پدیده‌ی کمبود ریزمغذی‌ها را با عنوان «گرسنگی پنهان» می‌شناختند؛ اصطلاحی که هنوز هم کاربرد دارد، هرچند کمتر مورد استفاده قرار می گیرد. این مفهوم به شرایطی اشاره دارد که فرد از نظر دریافت انرژی مشکلی ندارد و حتی ممکن است تغذیه‌اش از نظر ظاهری کافی به نظر برسد، اما در واقع دچار کمبود جدی ریزمغذی‌هاست.

وی افزود: برای مثال، تعداد زیادی از زنان دچار کمبود آهن هستند، بدون آنکه دچار کم‌خونی شده باشند. این دو وضعیت با هم تفاوت دارند؛ ممکن است ذخایر آهن بدن کاهش یافته باشد، اما هنوز هم هموگلوبین خون در حد طبیعی باقی مانده و علائم بالینی ظاهر نشده باشد. به همین ترتیب، بسیاری از کودکان نیز دچار کمبود روی هستند، در حالی که هنوز به مرحله‌ای نرسیده‌اند که نشانه‌های بالینی مشخص داشته باشند.

نیستانی در پایان تأکید کرد: کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی، پیش از آنکه علنی و بالینی شود، آسیب‌هایی در بدن ایجاد می کند که ممکن است خاموش و پنهان باقی بمانند. تنها راه پیشگیری از این وضعیت، پیروی از یک الگوی غذایی متنوع و متعادل است که تمام گروه‌های غذایی را در بر گیرد.



آگهی تصمیمات شرکت پرشین ایتال کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۶۵۲و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۰۵۳۴۱۹

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۱۱تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:۱.موسسه حسابرسی پایش گستر حساب با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۳۱۱۴۲۵بعنوان حسابرس و بازرس اصلی وآقای امید اژدری به شماره ملی ۰۰۶۷۶۰۱۱۸۹بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.۲.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

آگهی تصمیمات شرکت اقتصاد تابان فردای کیش(سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۶۶۶و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۷۷۲۰۶۱

به استنادصورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۲آدرس شعبه شرکت ازنشانی قبلی به آدرس خوزستان،منطقه آزاداروند،آبادان،امیری خیابان زابل ،خیابان طالقانی ،ساختمان توسکا،پلاک ۲۷۸۷,۳۶طبقه دوم،واحد۶باکدپستی ۶۳۱۶۸۶۴۳۲۰تغییریافت وآقای حیدر آبیار باکد ملی ۱۸۲۹۹۶۸۰۸۴برای مدت دوسال به عنوان مدیر شعبه انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت آرین عمران کیش(سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۹۶۶با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۷۹۵۵

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده وهیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۱تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱.آقای محمد منصوری با کد ملی ۶۵۱۹۶۴۲۷۵۴به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره،آقای فریدون عبداله پوری با کد ملی ۰۰۵۴۳۴۹۹۶۶به سمت رئیس هیئت مدیره،خانم سالومه ذوالفقاری با کد ملی ۰۰۶۱۳۴۱۰۷۱به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند. ۲.کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک،سفته،بروات،قراردادهاوعقوداسلامی اسنادواوراق عادی واداری با امضاءرئیس هیئت مدیره به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر میباشد. ۳.آقای جعفر خورسند عشقی سپند با کد ملی ۰۴۵۱۶۴۱۶۰۴بعنوان بازرس اصلی وآقای کامران نصیری صفت باکدملی ۰۰۴۰۲۷۳۶۸۷بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

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

آگهی تصمیمات شرکت توسعه انرژی ونفت نگین آفاق کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۸۰۷وشناسه ملی ۱۴۰۰۰۲۱۹۸۷۹

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۱تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:۱.صورتهای مالی و ترازنامه و حساب سود وزیان برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹به تصویب رسید.۲.موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت حسابرسان نو اندیش با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۴۴۱۲۲بعنوان حسابرس و بازرس اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت شریف محاسب مانا با شناسه ملی ۱۴۰۱۱۳۱۹۵۴۲بعنوان بازرس علی البدل برای سال مالی ۱۴۰۳/۱۲/۳۰انتخاب شدند.

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

آگهی تصمیمات شرکت گسترش و پخش آب و برق پاسارگاد کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۴۸۵و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۱۲۱۹۷۵

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۷،موسسه حسابرسی صالح اندیشان حسابداران رسمی باشناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۲۳۶۶۰بعنوان حسابرس وبازرس اصلی و خانم لیلاقربانی بی بالان باکد ملی ۰۰۱۶۸۳۲۲۲۱بعنوان بازرس علی البدل برای سال مالی ۱۴۰۳انتخاب شدند.

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

آگهی تصمیمات شرکت شمس شایان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۵۴۷و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۱۱۴۳۴۸

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۷تصمیمات ذیل اتخاذ گردید : ۱.خانم معصومه الماسی با کد ملی ۰۰۵۱۸۶۴۴۴۴به سمت مدیر عامل (خارج از اعضاءوسهامداران)،آقای عزیزاله خلیلی با کد ملی ۰۰۴۱۹۵۵۵۶۰به سمت رئیس هیئت مدیره،آقای محمد امین فرج پور با کد ملی ۲۹۸۰۰۳۵۰۰۹،به سمت نایب رئیس هیئت مدیره وآقای ناصر مسافر زاده با کد ملی ۱۹۵۰۳۸۲۸۲۶به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند. ۲.کلیه اسناد و اوراق بهادار وتعهدآور وتجاری و بانکی شرکت از قبیل چک،سفته و بروات و عقود اسلامی و قراردادها با امضای رئیس هیئت مدیره و نایب هیئت مدیره متفقاً همراه با مهر شرکت و سایر مکاتبات عادی واداری با امضاء هریک از اعضای هیئت مدیره منفردا همراه با مهر شرکت معتبر میباشد. ۳.موسسه حسابرسی وبهبودسیستمهای مدیریت مفاهیم حساب جامع حسابداران رسمی به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۵۶۴۸۰۳بعنوان بازرس اصلی و خانم ستایش عباسیان به شماره ملی :۱۲۸۹۶۶۶۱۵۶بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. ۴.ترازنامه و حساب سود وزیان شرکت منتهی به سال ۱۴۰۲ به تصویب رسید. ۵.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 تصمیمات شرکت خدمات انفورماتیک نوین کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۴۳۴و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۰۸۲۸۸۶

به‌استنادصورتجلسه‌مجمع‌عمومی‌عادی‌سالیانه‌مورخ۱۴۰۳/۱۰/۲۹تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:۱.صورتهای مالی (شامل صورت سود و زیان،صورت وضعیت مالی،صورت تغییرات در حقوق مالکانه وصورت جریان های نقدی) و عملکرد هیئت مدیره شرکت منتهی به سال ۱۴۰۳/۰۹/۳۰به تصویب رسید. ۲.موسسه حسابرسی تدوین و همکاران (حسابدار رسمی) با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۲۷۳۳۹بعنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی هوشیار بهمند (حسابدار رسمی) با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۶۸۷۴۶بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. ۳.روزنامه‌کثیرالانتشاردنیای‌اقتصادجهت‌درج‌آگهی‌های‌شرکت‌انتخاب‌گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت تکنو انرژی سپهر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۶۱۶و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۶۶۵۷۹

به‌استنادصورتجلسه‌مجمع‌عمومی‌عادی‌سالیانه‌مورخ۱۴۰۳/۰۴/۲۸تصمیمات‌ذیل اتخاذگردید:۱.ترازنامه‌وحساب‌سودوزیان‌شرکت‌منتهی‌به‌سال۱۴۰۲به‌تصویب‌رسید. ۲.موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت حسابرسان نواندیش با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۴۴۱۲۲بعنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت شریف محاسب مانا با شناسه ملی ۱۴۰۱۱۳۱۹۵۴۲ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

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

آگهی تصمیمات شرکت صنایع دریایی ورجاوند کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۹۵۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۶۹۷۹۳۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۴تصمیمات ذیل اتخاذ گردید :۱-آقای مهدی زکایی با کد ملی ۰۰۵۲۵۳۴۸۳۹به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره،آقای عبدالرضا بادنوا با کد ملی ۱۷۵۵۴۵۲۲۲۵به سمت رئیس هیئت مدیره،آقای جلال اسپوئی با کد ملی ۳۵۰۰۸۸۴۴۸۲به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۲-آقای محسن پاکدامن با کد ملی ۲۵۷۱۴۹۰۸۱۸بعنوان بازرس اصلی و آقای محمد رنجبر صحرائی با کد ملی ۳۵۲۰۸۹۶۸۰۱بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.۳-روزنامه کثیر الانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید .۴-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک،سفته،بروات،و عقود اسلامی با امضای مشترک رئیس هیئت مدیره و نایب رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و سایر اوراق عادی و اداری با امضای 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 تغییرات شرکت مجتمع های توریستی و رفاهی آبادگران ایران کیش (سهامی عام)

ثبت شده به شماره ۵۱۰و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۱۵۵۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۹و تاییدیه اداره نظارت برناشران مالی و خدماتی سازمان بورس واوراق بهادار به‌شماره۱۲۲,۱۶۹۴۱۳مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۱مواردا‌علامی‌به‌شرح‌ذیل اصلاح گردید: ۱-ماده ۱۴:اعلام افزایش سرمایه وارسال گواهی های حق تقدم . گواهی نامه حق تقدم باید توسط پست سفارشی قبل از شروع پذیره نویسی به آخرین آدرس اعلام شده سهامداران نزد شرکت و یا شرکت سپرده گذاری مرکزی ارسال شود اعلامیه پذیره نویسی سهام جدید باید درج در روزنامه کثیرالانتشار شرکت ویا انتشار درسامانه کدال (به عنوان روش الکترونیکی مورد تایید سازمان بورس و اوراق بهادار) به اطلاع سهامداران برسد تبصره :در خصوص انجام افزایش سرمایه از محل آورده‌نقدی‌ومطالبات‌حال‌شده‌سهامداران،رعایت‌روش‌ابلاغ‌شده‌توسط‌سازمان بورس و اوراق بهادار از جمله استفاده از فرآیند های الکترونیکی الزامی است . ۲-ماده ۱۸اساسنامه:وظایف و اختیارات مجامع عمومی . وظایف و اختیارات مجامع عمومی عادی و فوق العاده شرکت،همان وظایف و اختیارات مندرج در قانون تجارت برای مجمع عمومی عادی و فوق العاده شرکت های سهامی عام است. مجامع عمومی شرکت با رعایت مفاد قانون تجارت،به‌صورت زیر تشکیل می شوند. ۱-مجمع عمومی عادی:این مجمع باید حداقل هرسال یک بار ،حداکثر ظرف مدت چهار ماه از تاریخ پایان سال مالی برای رسیدگی به موارد زیر تشکیل شود .استماع گزارش مدیران در خصوص عملکرد سال مالی قبل ،استماع گزارش بازرس یا بازرسان، بررسی و تصویب صورت های مالی سال مالی قبل ،تصویب میزان سود تقسیمی،تصویب میزان پاداش و حق حضور اعضای هیئت مدیره تعیین بازرس یا بازرسان اصلی و علی البدل شرکت و حق الزحمه آنها،تعیین روزنامه /روزنامه های کثیر الانتشار جهت درج آگهی های شرکت و یا انتخاب سامانه کدال (به عنوان روش الکترونیکی مورد تایید سازمان بورس و اوراق بهادار) انتخاب مدیران ،انتشار اوراق بهادار غیر قابل تبدیل یا تفویض با سهام ،سایر مواردی که به موجب قانون تجارت در صلاحیت مجمع عمومی عادی می باشد ،۲-مجمع عمومی فوق العاده :این مجمع در هر زمان جهت بررسی موارد زیر تشکیل می شود ،تغییر در مفاد اساسنامه ،تغییر در میزان سرمایه (افزایش یا کاهش)،انتشار اوراق بهادار قابل تبدیل و یا تفویض با سهام ،انحلال شرکت پیش از موعد با رعایت مقررات قانون تجارت ،تبصره ۱:تفویض تصویب میزان پاداش و حق حضور اعضای هیئت مدیره و تعیین بازرس یا بازرسان به مدیران شرکت مجاز نمی باشد .تبصره ۲:پرداخت کامل سود به صاحبان سهام باید حداکثر ظرف چهار ماه پس از تصمیم مجمع عمومی راجع به تقسیم سود انجام پذیرد.۸-ماده ۵۶اساسنامه:این اساسنامه مشتمل بر ۵۶ماده و ۱۳ تبصره و در تاریخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۹به تصویب مجمع عمومی فوق العاده رسیده است هر گونه تغییر در مفاد این اساسنامه منوط به تائیده سازمان بورس و اوراق بهادار می باشد و در نتیجه ماده های مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.))

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

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲