این غذاهای خوشمزه و مقوی محلی را جایگزین فست فودها کنید

گیلان امروز– گرایش به مصرف غذاهای فست فودی به‌عنوان فرهنگی منسوخ از مصرف‌گرایی بیگانگان از مسائلی است که در جامعه ما نمود دارد و متاسفانه روزبه‌روز عوارض ناشی از مصرف فراوان فست فودها بر سلامت جسم و جان شهروندان بیشتر شده به طوری‌که شاهد شیوع بیش از پیش بیماری‌های دیابت، فشارخون، چربی خون، چاقی، و انواع سرطان‌ها و مشکلات دیگر هستیم.

پیتزا، انواع ساندویچ، هات‌داگ، چیپس، همبرگر، پنیر و مرغ و سیب‌زمینی سرخ‌کرده و تنوری ازجمله فست فودهای موردعلاقه جوانان، نوجوانان و کودکان است که باوجود توصیه‌ها و هشدارهای فراوان متخصصان و پزشکان نسبت به پرهیز از مصرف این خوراکی‌ها اما ذائقه افراد را تسخیر کردند.

عادات غذایی خانواده‌های ایرانی به سمت غذاهای غربی گرایش یافته است

فریبرز عزیزی، فعال گردشگری و دبیر اتاق فکر روستای زردویی در گفتگو با مهر، در خصوص دلایل گرایش به مصرف فستفودها و بیان راهکارهایی برای پرهیز از مصرف آن اظهار داشت: فرهنگ‌سازی لازم برای ترویج غذاهای سنتی از سوی رسانه‌ها صورت نگرفته و از طرفی عادات غذایی خانواده‌ها نیز در گرایش به سمت مصرف فست فودها تاثیر دارد.

وی افزود: ما در خانواده خود اصلا غذاهای فست فودی مصرف نکردیم و نخواهیم کرد اما یکی از دلایلی که سبب گرایش خانواده‌ها و به‌خصوص کودکان و نوجوانان به مصرف فستفودها شده شاغل بودن پدر و مادر است بطوریکه وقت آزادی برای پختن غذاهای سالم خانگی ندارند از سوی دیگر تبلیغات سوء برای مصرف فست فودهای مختلف با عنوان فستفودهای ایتالیایی، آلمانی و... نیز مزید بر مشکل شده و معاونت غذا و دارو آن‌طور که باید برخورد نمی‌کند.

پخت غذاهای کاملا ایرانی برای گردشگران خارجی

عزیزی گفت: در روستای زردویی پاوه که از روستاهای هدف گردشگری است و نیز در تورهای گردشگری برای مهمانان خود به‌هیچ وجه غذایی به‌جز غذای محلی آماده نمی‌کنیم و غذای خارجی هم نداریم. غذاهای ما یا برای گیاه‌خواران است که کاملاً سالم بوده و یا غذاهایی مانند جوجه‌کباب زردویی را داریم که کاملا طبیعی و ارگانیک است و از رب انار ارگانیک و جوجه محلی تهیه می‌شود همچنین از هویج و فلفل فاقد کودهای شیمیایی استفاده می‌کنیم.

این فعال گردشگری بیان کرد: غذاهایی که به زیان مردم باشد اصلا پخت نمی‌کنیم حتی اگر سود بالایی در فروش آن باشد زیرا رسالت خود را به خاطر سود بیشتر به خطر نمی‌اندازیم.

احیای غذاهای محلی منسوخ شده در روستای زدویی

عزیزی بیان کرد: فستفودها غذاهای آماده ای هستند و ما نیز فستفودهای محلی داریم که برخی از آنها منسوخ و فراموش شده از جمله آنها «کزی» یا نان تخم مرغی است که به عنوان یک صبحانه کامل و سالم از آن استفاده می‌شد و ترکیبات آن شامل سبوس، آرد، تخم مرغ، شیر و... است، یا اینکه انجیر و گردو و گوجه داخل نان می گذاشتند و مصرف می‌کردند که غذای سالمی بود.

وی با اشاره به دیگر غذاهای محلی گفت: «نان ساجی» از نان‌های محلی استان است که در حال منسوخ شدن بود اما با تلاش‌ها و اقداماتی که انجام دادیم توانستیم پخت و مصرف آن را ترویج دهیم.

عزیزی بیان کرد: از دیگر غذاهای محلی «کولیره مزگه» شامل ترکیبات مغز گردو را

داشتیم همچنین «قپاله» دیگر ساندویچ محلی بود که عشایر کرمانشاه و اورامانات بیشتر از آن استفاده می‌کردند و غذای بسیار مفیدی است که با کره حیوانی، کشک و پیاز و پیازچه تهیه می شود.

وی افزود: «نان بژی» غذایی محلی است که به خاطر دوام زیادش در قدیم میان عشایر و روستائیان مرسوم بود و امروزه آن را با روغن نباتی تهیه می‌کنند که بسیار مضر است و باید با روغن حیوانی تهیه شود.

عزیزی بیان کرد: «کلانه» دیگر غذای محلی استان کرمانشاه است و بیشتر در فصل بهار با استفاده از سبزی‌های کوهی تهیه و مصرف می‌شود، غذای دیگری به نام «شوانه» داشتیم که بیشتر در میان عشایر مرسوم بود غذایی بسیار لذیذ، کامل و مفید که از گردو، روغن حیوانی و پیازچه تهیه و برای چوپان‌ها آماده می‌شد تا در کوه و دشت میل کنند و گرسنه نباشند.

لزوم احیای غذاهای فراموش شده ایرانی

وی افزود: متاسفانه در کرمانشاه حتی یک مکان برای عرضه غذاهای محلی خاص این استان نداریم حتی برخی غذاهای محلی همچون «شوانه» فراموش شده که باید احیا شود و نهادهایی از جمله میراث فرهنگی باید تلاش کند.

عزیزی اظهار داشت: خلال کرمانشاهی، خورشت ریواس که از میوه‌جات کوهی تهیه می‌شود و بسیار لذیذ است، آش انار که از گوشت و دانه‌های انار و نخود و لوبیا و... درست می‌شود و خاص منطقه اورامانات است، نان بلوط، ترخینه و دوخ آو یا آش دوغ از دیگر غذاهای محلی استان است البته در بایگان گیاهی به نام «گنور» در آش دوغ می‌ریزند که بسیار خوش طعم است.

ضرورت فرهنگ‌سازی برای دوری از غذاهای غربی

وی تاکید کرد: کشاورزان و باغداران باید محصولات سالم و ارگانیک تهیه کنند و اصحاب رسانه در راستای ترویج غذاهای محلی و پرهیز از فستفودهای مُضر فرهنگ‌سازی کنند.

یکی از صاحبان رستوران‌های غذاهای فست‌فودی در کرمانشاه نیز در گفتگو با خبرنگار مهر، به استقبال جوانان و نوجوانان از این غذاها اشاره کرده و گفت: گرایش به مصرف فست‌فودها در استان افزایش یافته است.

وی گفت: در رستوان ما انواع غذاهای فست‌فودی از جمله هات داگ، برگر و... طبخ می‌شود و قیمت‌ها نیز متفاوت است.

مواد اولیه برخی از غذاهای فست‌فودی فاقد استاندارد و خطرناک است

وی بیان کرد: با شروع سال تحصیلی، رغبت دانش آموزان نیز به خرید غذاهای فست‌فودی و ساندویچ بیشتر شده و در اکثر اوقات روز مشتری داریم. البته باید گفت که مصرف مداوم غذاهای فست‌فودی سبب افزایش وزن در کودکان شده و برای سلامتی آنان ضرر دارد اما باید فرهنگ مصرف غذاهای فست‌فودی اصلاح شود و نظارت بیشتری بر تهیه این غذاها صورت گیرد چراکه افرادی سودجو مواد نامرغوب و ناسالم از جمله کالباس و سوسیس فاقداستاندارد را برای تهیه فست‌فودها استفاده می‌کنند که بسیار خطرناک است. غذاهای محلی سرشار از خواص و فوایدی در استان کرمانشاه در گذشته رایج بوده از جمله خورشت خلال بادام، دوینه یا ترخینه، پَرشت، جرگ و بز، دُورده، چنگال، سیب پلو، زو و کره و شلمین بخشی از غذاهای اصیل و بنام کرمانشاه است که متاسفانه جای خود را به فست‌فودها دادند و جز در برخی مناطق عشایری یا روستایی رغبتی برای مصرف این غذاهای لذیذ و سالم مشاهده نمی‌شود.

۱۰ غذای لاغرکننده برای کسانی که زیاد می نشینند

گیلان امروز– تعدیل رژیم غذایی بهترین کار ممکن برای کاهش خطراتی است که نشستن طولانی‌مدت به دنبال دارد. مواد غذایی ضد التهاب مانند آووکادو و ماهی نه تنها به بهبود سلامتی و تندرستی شما کمک می‌کنند، بلکه از التهاب ناشی از نشستن نیز جلوگیری به عمل می‌آورند. اگر کل روز مجبورید بنشینید، این ۱۰ غذای لاغرکننده را بیشتر مصرف کنید تا سریع‌تر لاغر شوید.

۱. توت

یک خبر خوب برای دوست‌داران میوه: خوردن توت به شکل قابل‌توجهی باعث کاهش التهابات در بدن می‌شود. توت حاوی فلاونوئیدهای قدرتمندی به نام آنتوسیانین است که از فعالیت ژن‌های التهابی جلوگیری به عمل می‌آورند. زغال اخته، بیش از سایر توت‌ها آنتوسیانین دارد. همچنین سرشار از ویتامین C و رسوراترول است که با جلوگیری از انتشار رادیکال‌های آزاد از گسترش التهاب در بدن جلوگیری می‌کند.

۲. آجیل

با اینکه آجیل به اندازه امگا۳ حیوانی مقوی نیست، اما منبع بزرگ یک ضد التهاب گیاهی است که به اختصار ALA (آلفا-لینولنیک اسید) نامیده می‌شود. گردو بیش از سایر آجیل‌ها حاوی آلفا-لینولنیک اسید است، اما بادام بهترین منبع ویتامین E و آنتی اکسیدان است که به محافظت از سلول‌های بدن در برابر التهاب کمک می‌کنند.

۳. آناناس

آناناس حاوی یک ضد التهاب قوی به نام بروملین است. بروملین در کل میوه وجود دارد، اما مقدار آن در ساقه آناناس بیشتر است. سعی کنید هسته آناناس را به همراه گوشت شیرینش میل کنید تا از مزایای ضد التهابی آن بهره‌مند شوید.

۴. روغن زیتون

روغن زیتون مانند ایبوپروفن با جلوگیری از انتشار آنزیم‌های التهاب‌آور COX-۱ و COX-۲ از بروز التهاب جلوگیری به عمل می‌آورد. همچنین، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش داده و به کاهش وزن نیز کمک می‌کند. به همین دلیل، به عنوان یکی از بهترین مواد غذایی مناسب برای لاغری شناخته می‌شود.

۵. زردچوبه

باید از کورکومین برای رنگ زرد روشن زردچوبه تشکر کنید. اما رنگ زردچوبه تنها نکته مثبت درباره این ادویه نیست. این ادویه خواص ضد التهابی قابل‌توجهی دارد و حاوی آنتی اکسیدان‌های قوی است که باید حتما در رژیم غذایی شما گنجانده شوند. کورکومین با جلوگیری از انتشار آنزیم‌های التهاب‌آور عمل می‌کند. این ادویه به کاهش سایز دور کمرتان نیز کمک می‌کند. محققان در یکی از آزمایش‌هایی که روی موش‌ها انجام دادند، دریافتند که مصرف زردچوبه به کاهش سطح چربی در بدن موش‌ها کمک می‌کند.

۶. سیر

سیر علاوه بر عطر و طعم خاصی که به غذای شما می‌دهد، از شیوع التهاب در بدن نیز جلوگیری می‌کند. شما می‌توانید با مصرف مکمل‌های سیر از خواص این ماده غذایی بهره‌مند شوید، اما مطالعات محققان نشان داده است که سیر تازه مزایای بسیار بیشتری دارد که یکی از آنها کاهش وزن است. خبر دیگر این است که مطالعات اخیر نشان داده سیر از سوخت و ساز قند خون بدن محافظت می کند و به کنترل سطح چربی در خون کمک می‌کند.

۷. چای سبز

دلایل خوبی برای نوشیدن چای سبز وجود دارد. این نوشیدنی ملایم به عنوان معجزه سلامت قرن شناخته می‌شود، چون خواص ضد التهابی دارد و به کاهش وزن شما کمک می‌کند. اپی گالوکاتچین گالات و پلی فنل موجود در چای سبز این نوشیدنی را به یک اکسیر ضد التهاب قوی تبدیل کرده‌اند.

۸. آووکادو

آووکادو سرشار از اولئیک اسید چرب است که به کاهش التهاب در سلول‌های عضلانی، رفع مقاومت به انسولین و حتی کاهش چربی دور شکم کمک می‌کند. محققان در یکی از مطالعات خود دریافتند که داشتن یک رژیم غذایی سرشار از چربی‌های غیر اشباع از انباشت چربی در اطراف شکم جلوگیری کرده و باعث لاغری می‌شود.

۹. ماهی‌های چرب

بسیاری از مواد غذایی با استفاده از چربی‌های ترانس و روغن‌های نباتی خطرناک (مانند سویا، ذرت، آفتاب‌گردان، روغن نخل و غیره) تهیه می‌شوند که حاوی امگا۶ قابل‌توجهی هستند، اما امگا۳ اندکی دارند. از این رو، توصیه می‌شود از مصرف این مواد غذایی بپرهیزید و به جای آن ماهی چرب بخورید. با این حال، آمریکایی‌ها در اکثر وعده‌های غذایی خود از محصولات حاوی امگا۶ و روغن‌های نباتی استفاده می‌کنند.

۱۰. تخم کتان

تخم کتان یکی از بهترین منابع آلفا لینولنیک اسید (ALA) است که نوعی اسید چرب امگا۳ به شمار می‌رود. در واقع، این ماده غذایی بیش از سایر منابع چربی حاوی مواد مغذی است. توجه داشته باشید که تخم کتان بسیار حساس است و به راحتی اکسیده می‌شود. بنابراین، قبل از مصرف باید آن را آسیاب کنید تا از فواید کامل تخم کتان بهره‌مند شوید.

این ۷ غذا بهتر از قهوه شما را سرحال می کنند

شما در بعضی روزها نمی توانید دست از خمیازه کشیدن بردارید، حتی بعد از یک خواب شبانه کامل. اما قهوه ممکن نیست این مشکل را حل کند و در واقع می تواند همه چیز را بدتر کند، در ادامه ، بهترین مواد غذایی افزایش دهنده انرژی برای شروع روزتان را بیان می کنیم:

جو دوسر

بنظر می رسد یک کاسه بلغور جو دوسر کلاسیک، هنوز هم یکی از بهترین چیزهایی است که می توانید در اول صبح بخورید. بلغور جو دوسر، یک نیروگاه انرژی است که شاخص گلیسمی پایینی دارد، شاخص گلیسمی مقیاسی است که نشان می دهد بدن، چقدر سریع کربوهیدراتها را جذب کرده و آنها را به سوخت تبدیل می کند. بلغور جو دوسر، آرام سوز است بنابراین شما را در تمام صبح، فعال نگه می دارد، بدون آنکه باعث شود درعرض چند ساعت، دچار افت قند خون شوید مانند زمانهایی که قهوه های شیرین می خورید.

آب

آب ساده، اولین چیزی است که می تواند به شما کمک کند سریع تر بیدار شوید. حتی کم آبی خفیف نیز می تواند باعث شود که احساس گیجی کنید (مغز مه آلود) زیرا بدن شما برای انجام عملکردهای طبیعی اش، آب کافی در اختیار ندارد. در واقع اکثر ما در اوایل صبح، کمی دچار کم آبی هستیم بنابراین مصرف مقدار زیادی مایعات، مفید خواهد بود.

اگر متوجه شدید که در اواسط بعداز ظهر، در پشت میزتان چرت می زنید، رفتن به سراغ آب سرد کن، به مراتب بهتر از خرید قهوه از ماشین های فروش خودکار است.

سرکه سیب

هیچ اطلاعات علمی وجود ندارد که چرا سرکه سیب می تواند نشاط بخش باشد اما نوشیدن یک لیوان از این ماده ترش، مخلوط شده با آب و عسل در هر صبح، یک درمان سنتی است که افراد بسیاری در مورد موثر بودنش قسم می خورند. گفته می شود که سرکه سیب به شما انرژی می دهد، ذهن را شفاف می کند و بطور کلی به سلامت عمومی خوب کمک می کند. شاید این فقط یک خرافه باشد اما اگر باعث می شود احساس خوبی پیدا کنید، هیچ دلیلی برای ننوشیدن آن وجود ندارد. فقط در نوشیدن آن، زیاده روی نکنید زیرا اسید آن می تواند گلو و دستگاه گوارش شما را تحریک کند.

دانه های چیا

دانه های چیا غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ تقویت کننده مغز هستند که می توانند به رفع خستگی کمک کرده و شما را هوشیارتر سازند. اما مزایای چیا به اینجا ختم نمی شود: آن دانه های ریز می توانند تا ۱۰ برابر وزنشان، آب جذب کنند که این مسئله می تواند به هضم (و در نتیجه تبدیل غذا به انرژی) سرعت ببخشد و در عین حال شما را هیدراته و هوشیار نگه دارد.

سبزیجات برگ دار

کتی استریکر، درمانگر طبیعی و مشاور تغذیه می گوید: خوردن مقدار زیادی سبزیجات ارگانیک تازه چیده شده، یکی از بهترین راهها برای بالا بردن سطوح انرژی تان است. آنها حاوی مقدار زیادی ویتامین B هستند که به بدن کمک می کند غذا را به انرژی تبدیل کند. شما می توانید با خوردن یک سالاد سبزیجات برای صبحانه یا تهیه یک اسموتی سبز مغذی، تنوع ایجاد کنید.

نعناع

محققان دریافته اند که عطر نعناع، هوشیاری را افزایش داده و خستگی را کاهش می دهد. با یک لیوان چای نعناع داغ بجای قهوه معمول تان، خود را کاملا هوشیار کنید یا هنگامیکه در عصر دچار سستی و رخوت شدید، یک آدامس نعنایی بجوید.

تخم مرغ

استریکر می گوید: ممکن است شایعاتی شنیده باشید مبنی بر اینکه تخم مرغ برای شما بد است اما در حقیقت اینطور نیست. تخم مرغ ها در واقع یکی از بهترین انتخاب ها برای صبحانه هستند زیرا سفیده تخم مرغ حاوی مقدار زیادی پروتئین است که به شما در تمام طول روز، انرژی پایدار می دهد. پخته، کاملا آبپز، سرخ شده یا املت، آن را هر طوری که دوست دارید، مصرف کنید.

سلامت

چطور چشم‌ها، دستخط و سلیقه شما شخصیت‌تان را لو می‌دهند؟

اگر با فوت و فن عکس‌العمل‌های افراد آشنا شوید متوجه خواهید شد که چطور شکل دست دادن آدمها، وقت‌شناسی‌شان و چشمهایشان به همراه چندین و چند فاکتور دیگر پرده از رازهای شخصیتی شان برمی دارد. با این فوت و فن ها بیشتر آشنا شوید و بدانید که زبان بدن بیشتر از آن چیزی که فکرش را می کنید می تواند رازهای درونی شما را برای دیگران آشکار کند.

دست دادن شما...

آنهایی که قوی و محکم دست می دهند، به همان نسبت شخصیت های قوی دارند و از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند.

در کنار این، افرادی که شل و ضعیف دست می دهند معمولا شخصیت های ضعیفی دارند و ترجیح می دهند سراغ کارهایی بروند که از راحت ترین راه ها به نتیجه برسند.

وقت شناسی شما...

آیا برای یک قرار بسیار مهم دیر کرده اید؟ در اینصورت فردی که منتظر شماست ممکن است پیش خودش فکر کند به لحاظ شخصیتی نمی تواند روی شما خیلی حساب باز کند.این را بدانید که یک فرد فعال قطعا سر وقت در قرار خود حاضر می شود. این فرد با انگیزه است ، ذهنی سازمان یافته دارد و برای زمان خودش ارزش قائل است چون روی یکساعت قبل و بعد ساعت قرار خود هم برای پیشبرد کارهایش حساب کرده.با این حال و بر حسب تحقیقات علمی افرادی که به طور کلی دیر بر سر قرارهای خود حاضر می شوند لزوما آدم های بی ملاحظه ای نیستند بلکه می توانند افرادی کند باشند که زیادی خونسرد هستند.

دستخط شما...

مهم نیست که درباره چه می نویسید، مهم این است که دستخط شما حرف های زیادی برای گفتن دارد، آن هم درباره شخصیت شما.افرادی که حین نوشتن قلم را روی کاغذ به شدت فشار می دهند معمولا در نوع نگرش خود افراد خیره سری هستند. اما در عین حال اعتماد به نفس زیادی دارند.خط شناس حرفه ای، کثی مک نایت می گوید افرادی که نامه های بلند می نویسند معمولا افراد مردم داری هستند و در معاشرت با مردم قرار دارند، در حالیکه آن عده که نامه های کوتاه می نویسند، معمولا درونگرا هستند.وقتی در یک نامه خطوط به سمت راست کج می شوند یعنی فرد نگارنده شخصیتی دوستانه و احساساتی دارد.افرادیکه دستخط آنها در نگارش یک متن به هیچ سمتی کج نمی شود اصولا افرادی عملگرا هستند. و آنهایی که دستخطشان به سمت چپ گرایش پیدا می کند، افرادی درونگرا هستند.

رنگ مورد علاقه شما...

تئوری وجود دارد مبنی بر اینکه چطور رنگ مورد علاقه شما پرده از رازهای شخصیتی‌تان برمی‌دارد. مثلا این تئوری می‌گوید اگر رنگ مورد علاقه شما زرد است، شما فردی هستید با درخواست‌های منطقی و ارزش‌های فردیتی.در عین حال طبق مقاله‌یک روانشناس در سایکولوژی تودی، فرضیه‌ای با کمی تفاوت می‌گوید افرادی که رنگ قرمز را دوست دارند به لحاظ شخصیتی سرسخت و مصمم هستند در حالیکه افراد علاقه‌مند به رنگ زرد، از یادگیری لذت می‌برند و همه جا به دنبال خوشی هستند.

سلیقه شما در موزیک...

افرادی که به موسیقی‌های ترکیبی و منعکس کننده تفکر آهنگساز علاقه‌مند هستند؛ آدم‌هایی بازتری به حساب می‌آیند به این ترتیب که آنها تجربیات جدید را می‌پذیرند، شخصیت لیبرالی دارند و از گنجایش ذهنی وسیعی برای پذیرش تازه‌ها برخوردارند.در عین حال همین مطالعه می‌گوید آن عده که موزیک‌های معمولی و شاد را ترجیح می‌دهند معمولا افرادی هستند برونگرا و اهل ورزش.

ارتباط چشمی شما...

دست دادن شل و بی‌رمق به همراه ناتوانی در برقراری ارتباط چشمی ثابت، نشان دهنده ضعف طرف مقابل در کنترل خود است.بر همین اساس آدرین فارنهام یکی از روانشناسان سایت سایکولوژی تودی می‌گوید افراد برونگرا خیلی بیشتر از درونگراها تلاش می‌کنند حین مکالمه خود با طرف مقابل ارتباط چشمی برقرار کنند و او را نگاه کنند.بر همین اساس افرادی که حین مکالمه ارتباط چشمی بیشتر با طرف مقابل خود برقرار می‌کنند از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار هستند.

شکل سوال پرسیدن شما...

حتی اگر یک نفر در طول مکالمه با شما درباره خودش هیچ چیزی نگوید باز هم می‌توانید رازهای شخصیتی او را کشف کنید.وقتی یک نفر را برای اولین بار می‌بینید به این نکته دقت کنید که چقدر زمان می‌برد تا او هم از شما در برابر پرسش‌هایی که مطرح کرده‌اید سوالی بپرسد. شاید برایتان عجیب باشد وقتی بدانید که این موضوع تا چه اندازه می‌تواند نشان دهد فرد مقابل شما یک گیرنده است یا یک دهنده.

اگر شما ناخن‌هایتان را می‌جوید...

موضوع خیلی ساده و مشخص است. وقتی فردی ناخن‌هایش را می‌خورد یعنی در درون به شدت خودخوری می‌کند.ناخن خوردن، کندن موها و پوست یعنی اینکه آنها به کمال گرایی تمایل دارند هر چند نمی‌توانند کاملا خودشان را آرام نگه دارند و در درون استرس دارند.

منبع : خبرآنلاین

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری رشت
آگهی ثبتی
آگهی تغییرات شرکت ارسام سازه گیل بنا شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۸۸۹۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۴۴۷۶۱۳
به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۵/۰۷/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
۱ – اعضاء هیات مدیره برای مدت دو سال تا تاریخ ۱۳۹۷/۰۷/۱۰ به قرار ذیل انتخاب گردیدند: آقای اسماعیل نطاق بافکر به شماره ملی ۲۶۷۸۲۲۱۰۸۳ و آقای سید احمد حسینی شیجانی به شماره ملی ۵۱۸۹۶۷۱۸۳۶ و آقای محمود بخشی گورابی به شماره ملی ۵۱۸۹۶۸۱۳۳۵ انتخاب گردیدند.
۲ – خانم فرشته محمدی گورابی به شماره ملی ۵۱۸۹۹۱۳۸۹۹ به سمت بازرس اصلی خانم فرزانه برنجکار گورابی به شماره ملی ۲۶۴۹۶۶۲۲۹۸ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.
۳ – روزنامه کثیرالانتشار گیلان امروز جهت نشر آگهی های شرکت انتخاب شد.
۴ – ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال ۱۳۹۴ مورد تصویب قرار گرفت.
با ثبت این مستند تصمیمات تصویب ترازنامه و صورت های مالی، انتخاب مدیران، انتخاب بازرس، انتخاب روزنامه کثیرالانتشار انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد.
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان
مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری رشت

۶۲۱۶ ر م الف ث
تاریخ انتشار: ۹۵/۸/۱۱

***

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری رشت
آگهی ثبتی
آگهی تغییرات شرکت ارسام سازه گیل بنا شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۸۸۹۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۴۴۷۶۱۳
به استناد صورت‌جلسه هیات مدیره مورخ ۱۳۹۵/۰۷/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
۱ – سمت اعضای هیات مدیره به قرار ذیل تعیین گردیدند: آقای اسماعیل نطاق بافکر به شماره ملی ۲۶۷۸۲۲۱۰۸۳ به سمت رییس هیات مدیره و آقای محمود بخشی گورابی به شماره ملی ۵۱۸۹۶۸۱۳۳۵ به سمت نایب رییس هیات مدیره و آقای سید احمد حسینی شیجانی به شماره ملی ۵۱۸۹۶۷۱۸۳۶ به سمت مدیرعامل و عضو هیات مدیره تعیین گردیدند.
۲ – کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضاء مدیرعامل و رییس هیات مدیره متفقا همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
با ثبت این مستند تصمیمات تعیین دارندگان حق امضاء، تعیین سمت مدیران انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد.
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان
مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری رشت

۶۲۱۷ ر م الف ث
تاریخ انتشار: ۹۵/۸/۱۱

***

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری رشت
آگهی ثبتی
آگهی تغییرات شرکت طبیعت پژوهان اشکور شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۹۱۸۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۹۷۱۱۱۷
به استناد صورت‌جلسه هیات مدیره مورخ ۱۳۹۵/۰۷/۰۴ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
۱ – مرکز اصلی شرکت در واحد ثبتی رشت به آدرس جدید: رشت – کیلومتر ۱۰ جاده تهران مقابل دانشکده تربیت بدنی مرکز رشد کشاورزی و منابع طبیعی کدپستی ۴۱۹۹۶۱۱۱۵۶ تغییر یافت. و ماده ۲ اساسنامه به شرح فوق اصلاح گردید.
با ثبت این مستند تصمیمات تغییر محل (تغییر نشانی در یک واحد ثبتی) انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس می‌باشد.
اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان
مرجع ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری رشت
۶۲۷۸ ر م الف ث
تاریخ انتشار: ۹۵/۸/۱۱