

سلامت

راه‌های علمی برای کاهش اشتها

بخش اجتماعی– داشتن اشتهای زیاد یکی از مشکلاتی است که افراد چاق با آن مشکل دارند. در این مقاله ما به شما روش‌هایی آموزش می‌دهیم که اشتهاپتان کاهش پیدا کند.

برای کاهش وزن باید میزان کالری دریافتی روزانه‌ی خود را کاهش دهید. متأسفانه رژیم‌های لاغری باعث افزایش اشتها و احساس گرسنگی می‌شوند. این موضوع باعث سخت‌تر شدن کاهش وزن و ثابت نگه داشتن آن می‌شود. برای همین ما در ادامه به بررسی ۱۸ راه علمی کاهش اشتها و احساس گرسنگی بیش از اندازه می‌پردازیم. با ما همراه باشید.

مواد غذایی جامد را به مایعات ترجیح دهید

کالری ایجاد شده از غذاهای جامد نسبت به غذاهای مایع تأثیر متفاوتی بر اشتها دارند. در تحقیقات جدید افرادی که میان وعده‌ی مایع مصرف کرده بودند در مقایسه با آن‌هایی که میان وعده‌ی جامد خورده بودند، احتمال این‌که در وعده‌ی غذایی بعدی اشتهای کم‌تری داشته باشند، ۳۸ درصد کمتر بود. در مطالعات دوم آن دسته که میان‌وعده‌ی نیمه مایع خورده بودند در مقایسه با دسته‌ای که میان وعده‌ی مایع صرف کرده بودند، احساس سیری بیش‌تر و قاعدتا تمایل کم‌تری به خوردن داشتند. مواد غذایی جامد نیاز بیش‌تری به جویدن دارند که همین امر موجب می‌شود زمان بیش‌تری طول بکشد تا علائم سیری به مغز برسد. هم‌چنین دانشمندان معتقدند جویدن بیش‌تر باعث افزایش زمان از تباط با گیرنده‌های مزه و افزایش حس سیری می‌شود.

بیش‌تر قهوه بنوشید

قهوه تأثیر مثبتی بر سلامت و عملکرد ما حین ورزش داشته و علاوه بر آن می‌تواند باعث کاهش اشتها شود. تحقیقات نشان می‌دهد مصرف قهوه میزان آزاد شدن پپتید YY (هورمون ضد اشتها) را افزایش می‌دهد. این هورمون در روده تولید شده و در پاسخ به خوردن و احساس سیری آزاد می‌شود. دانشمندان بر این باورند پپتید YY نقش مهمی در تعیین میزان اشتهای شما بازی می‌کند. قهوه‌ی بدون کافئین تا ۳ ساعت پس از مصرف، از احساس گرسنگی جلوگیری می‌کند.

با هوشیاری غذا بخورید

به طور طبیعی مغز شما متوجه سیری یا گرسنگی‌تان می‌شود. البته در مواردی مانند غذا خوردن یا خوردن در حالی که حواس‌تان پرت است، دریافت پیام سیری را برای مغزتان مشکل می‌کند. با از بین بردن عوامل حواس‌پرتی و توجه به غذایی که جلوی‌تان هست، این مشکل را حل کنید و همین کار کلید متفکرانه غذا خوردن است.

تحقیقات نشان داده توجه به غذایی که می‌خورید، باعث ایجاد احساس چشم‌شما می‌بیند. ارتباطی وجود دارد. آزمایشی انجام شد و در آن به شرکت‌کنندگان دو MILKSHAKES (مخلوط شیر، شربت و بستنی) یکسان داده شد. بر روی یکی از آن‌ها عنوان «حاوی ۶۲۰ کالری» و روی دیگری عنوان «حاوی ۱۲۰ کالری» ثبت شد. با آن‌که هر دو گروه در واقع مقدار یکسانی کالری دریافت کردند، ولی میزان هورمون گرسنگی در کسانی که نوشیدنی با عنوان پُر کالری را مصرف کرده بودند، سطح پایین‌تری را نشان می‌داد.

باور این‌که یک نوشیدنی کالری بیش‌تری دارد، نفاظی از مغز را که با حس سیری ارتباط دارد، فعال می‌کند. بنابراین حس سیری شما با چیزی که می‌بینید می‌تواند تغییر زیادی را نشان دهد. ضمناً توجه شما به چیزی که می‌خورید، می‌تواند بسیار مفید باشد.

مصرف زنجبیل خود را افزایش دهید

زنجبیل فواید زیادی برای سلامتی ما دارد. فوایدی همچون کاهش حالت تهوع، درد عضلات، التهاب و قند خون بالا. تحقیقات جدید یک فایده به فواید آن اضافه کرده است: کاهش اشتها. در مطالعاتی مشاهده شده مصرف ۲ گرم پودر زنجبیل حل شده در آب داغ در هنگام صبحانه سیری شرکت‌کنندگان را بعد از صرف وعده بالاتر برده است. البته این مطالعات در مقیاس کوچکی انجام شده و برای تأیید اثرات مثبت زنجبیل بر افزایش سیری تحقیقات بیش‌تری نیاز است.

غذاهای تند مصرف کنید

شاید زنجبیل تنها ادویه‌ای نباشد که باعث کاهش اشتها می‌شود. در تحقیقات جدیدی تأثیرات «کاپسایسین» موجود در فلفل تندو «کاپسایت» موجود در فلفل شیرین مورد بررسی قرار گرفت. به نظر می‌رسد این ترکیبات توانایی تولید گرمایی را دارند که باعث سوختن کالری دریافتی از وعده‌ی غذایی می‌شود. با این حال این تأثیرات در تمام مطالعات مشاهده نشده است. ضمناً افرادی که غذاهای تند مصرف می‌کنند، به مرور نسبت به این تأثیرات مقاومت بیش‌تری از خود نشان می‌دهند.

در بشقاب‌های کوچک‌تر غذا بخورید

کوچک کردن اندازه‌ی بشقاب‌تان ناخودآگاه به شما کمک می‌کند تا غذای خودتان را کم کنید، بدون این‌که احساس کنید که غذای کمی خورده‌اید. حتی اگر از این‌که ظرف‌تان کوچک است آگاه باشید، باز هم بشقاب کوچک شما را فریب می‌دهد.

به عنوان مثال در تحقیقاتی مشاهده شد حتی کارشناسان تغذیه هم ناخودآگاه با کاسه‌ی بزرگ‌تر مقدار ۳۱٪ بیش‌تر بستنی مصرف کرده‌اند. در تحقیقات دیگر نیز مشاهده شد کسانی که میان وعده‌ی خود را در کاسه‌های بزرگ‌تر خورند، میزان ۱۴۲ کالری بیش‌تر مصرف کرده‌اند.

{اجتماعی}

امدادگرانی که از خون مردم نان درمی‌آورند

داستان مبهم گازوییل و یدک‌کشان جاده چالوس

بخش اجتماعی– داستان از انتشار کلیپی از برخورد چند خودرو به کوه در محور چالوس شروع شد. این خودروها در روزهایی آفتابی و در شرایطی که احتمال لغزنده بودن جاده به صفر می‌رسید، از مسیر منحرف و به کوه برخورد می‌کردند.

این اتفاقات باعث شد که زمزمه‌ها و شنیده‌ها در خصوص ریختن گازوییل توسط امداد خودروهای مستقر در این محور برای کسب درآمد بیشتر و سوء استفاده از مردم قوت بگیرد.

شنیده‌هایی‌که خبر از ببر حمی و قساوت کسانی می‌داد که به جای دستگیری از مردم حاضرند خانواده‌هایی را به کام مرگ کشانده و از خون آنها نان در بیاورند.

فعالیت ۶۰ امداد خودرو در محور چالوس

معاون ایمنی، فنی و بهره برداری اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای البرز گفت: در حال حاضر حدود ۶۰ خودروی امدادی در قالب جرثقیل و یدک‌کش در محور چالوس فعالیت دارند.

عادل منصورکیایی ادامه داد: این خودروها طی سال‌های گذشته به قانون تمکین نکرده و زیر بار اخذ مجوز و فعالیت قانونی نمی‌روند و همین باعث بروز مشکلات زیادی شده است.

او توضیح داد: بارها و بارها از آنها درخواست شده فعالیت خود را در قالب شرکت ساماندهی کنند ولی آنها با بیان اینکه بومی منطقه هستند و محور چالوس مال آنها است زیر بار این موضوع نرفته اند.

او ابراز کرد: بر اساس گزارشات مردمی، برخی از رانندگان این خودروها برای جابه جایی ماشین‌های تصادفی یا تعمیری ترخی خارج از حد متعارف می‌گیرند و رفتار نامناسبی نیز با مردم دارند.

ورود دستگاه قضا به موضوع

این مسئول با اشاره به فیلم‌های منتشر شده در فضای مجازی مبنی بر ریختن گازوییل توسط برخی یدک‌کش‌ها در محور چالوس برای درآمد زایی گفت: هر چند مستندات و مدارک مستدلی در این خصوص وجود ندارد ولی به صورت صد درصدی نمی‌توان این موضوع را انکار کرد.

کیایی ادامه داد: اگر این موضوع صحت داشته باشد باید گفت این افراد از طریق بازی با جان مردم نان به سفره می‌برند و برای درآمدزایی از وجدان و انسانیت گذشته‌اند.

معاون ایمنی، فنی و بهره برداری اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای البرز اظهار کرد: برای حل این مساله و روشن شدن حقایق از حدود دو ماه پیش پای پلیس و دستگاه قضا به میان کشیده شده است.

او گفت: طی این مدت چندین جلسه برای شفاف سازی و روشن شدن حقیقت در خصوص این مساله با معاون دادستان کرج برگزار شده و در نهایت مقرر شد با آن دسته از امداد خودروهایی که به قانون تمکین نمی‌کنند و هر چو که دلشان می‌خواهد از مردم پول می‌گیرند و رفتار می‌کنند، بر خورد لازم صورت بگیرد.

تعیین نرخ مصوب برای فعالیت امدادخودروهای جاده چالوس

او با اشاره به تعیین نرخِی مصوب برای این امداد خودروها توضیح داد: با همکاری اتحادیه کامیون و جرثقیل داران ترخی برای این امداد خودروها مشخص شده و همه موظف هستند بر اساس آن از صاحبان خودروهای تصادفی و تعمیری هزینه دریافت کنند.

این مسئول توضیح داد: هزینه‌هایی‌که یدک‌کش‌های مستقر در محور چالوس از امدادخواها می‌گیرند بر اساس شاخص‌هایی چون روز تعطیل و غیر تعطیل، ابعاد خودرو و وضعیت کوهستانی بودن محل ارائه خدمت متفاوت خواهد بود.

او ابراز کرد: نرخ‌های مصوب از شنبه هفته آینده بر روی شیشه امداد خودروها نصب می‌شود و در صورت تخطی از رعایت قانون، امدادخواه می‌تواند به تعزیرات شکایت و در راستای احقاق حق خود اقدام کند.

او گفت: علاوه بر این، سه ماه به این خودروها فرصت داده شده تا فعالیت خود را در قالب شرکت‌های امداد فنی خودرو به ثبت برسانند از اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای مجوز دریافت کنند.
کیایی با اشاره به اینکه اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای البرز نهادی نظارتی نیست، گفت: این اداره کل با وارد کردن پای پلیس، بخشداری و مقامات قضایی به این مساله سعی دارد هر چه سریع تر زمینه کاهش نگرانی مردم را فراهم کند.

انتظار بر خورد شدید قانونی با متخلفان

او ادامه داد: اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای البرز نیز از این شکل فعالیت امداد خودروهای محور چالوس شاکی است و برای حل این مساله به میدان آمده است.

این مسئول با بیان اینکه تخلفات این امدادخودروها تنها به‌گرفتن پول اضافی از مردم خلاصه نمی‌شود، افزود: یکی از مسائل این امدادخودروها عدم رعایت نرخ



مصوب است و ممکن است تعرضات دیگری هم داشته باشند و ما به عنوان اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای از دستگاه های امنیتی، نظارتی و قضایی انتظار داریم با متخلفان برخورد لازم را صورت دهند.

معاون ایمنی، فنی و بهره برداری اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده ای البرز گفت: این درست نیست که هر کس بدون ضابطه و اصول خاصی یک خودرو بردارد و با استقرار در محور چالوس از مردم سوء استفاده کند و گوشش به هیچ چیز نیز بدهکار نباشد. او با تأکید بر اینکه تمامی این امداد خودرها باید در قالب شرکت فعالیت کنند، ادامه داد: با این کار در صورت مشاهده تخلف شرکت باید پاسخگو باشد و دیگر با افراد حقیقی سر کار نداریم.

ضرورت حضور مستمر پلیس و نصب دوربین

در محدوده های پر تصادف چالوس

او با ارائه راهکارهایی جهت اثبات ریختن گازوییل توسط برخی از این امدادخوردها در محور چالوس توضیح داد: باید در قسمت‌هایی از جاده چالوس که دید مناسبی ندارد و تصادفات مشکوک زیاد اتفاق می‌افتد دوربین نصب شود تا راه برای افرادی که قصد سوء استفاده دارند بسته شود.

کیایی ابراز کرد: علاوه براین، پلیس باید به صورت مستمر در این مناطق تردد تا بتوان شنیده‌ها را به صورت مستدل به اثبات رساند.

متخلفان پاهوش هستند

او توضیح داد: بدون شک هیچ یک از مقامات قضایی استان نمی‌توانند بدون سند امدادخوردوها را به ریختن گازوییل در محور چالوس متهم کنند بنابراین باید مدارکی غیر از شنیده‌ها ارائه کرد.

او گفت: بدیهی است کسانی‌که با ریختن گازوییل با جان مردم بازی می‌کنند ساده نیستند و برای عملی کردن نیتشان از تاریکی شب استفاده کرده و برای اینکه شناسایی نشوند در یک محدوده خاص فعالیت ندارند.

او ادامه داد: بدون شک کشاندن یک خانواده به کام مرگ برای کسب پول یکی از ذاللت بازترین کارهایی است که می‌تواند از یک انسان سربزند و به هیچ وجه قابل توجیه نیست. این مسئول با اشاره به اینکه برای حل این مساله ۵۰ درصد راه را رفته‌ایم، گفت: شناسنامه‌دار کردن امداد خودروهای محور چالوس راه تخلفات احتمالی را به میزان قابل توجهی می‌بندد. او در پاسخ به اینکه اگر امدادخودروهای جاده چالوس در مهلت تعیین شده به قانون تمکین نکنند، چه برخوردی را شاهد خواهند بود، گفت: در نهایت با یک حکم قضایی از ادامه فعالیتشان در این محور جلوگیری می‌شود تا تکلیفشان مشخص شود.

در بخش دیگری از این گزارش معاون دادستان کرج با اشاره به اینکه هنوز مستندات کافی برای اثبات ریختن گازوییل توسط امداد خودروها در محور چالوس وجود ندارد، گفت: قبل از انتشار کلیپ‌های مربوط به ریختن گازوییل

کیان امروز

در جاده چالوس توسط امداد خودروها، دادستانی کرج به واسطه شکایات مردمی در خصوص دریافت هزینه‌های خارج از عرف از امدادخواهان و رفتارهای نامناسب صاحبان خودروهای یدک‌کش با مردم به موضوع ورود کرده بود ولی انتشار این کلیپ‌ها حساسیت رسیدگی به این مساله را چند برابر کرده است.

رد یا تایید ریختن گازوییل در جاده چالوس ساده نیست

محمد آقاییاری ادامه داد: هرچند مستندات کافی برای اثبات ریختن گازوییل توسط امداد خودروها در محور چالوس وجود ندارد و صرفاًگزارشات مردمی و شنیده‌ها این مساله را تایید می‌کنند، ولی نمی‌توان این اتفاق را به طور کامل رد کرد. او توضیح داد: حتی اگر دستگاه قضا بر اساس شنیده‌ها و تجربیات مردم به این قطع برسد که برخی از امدادگران این محور برای کسب درآمد اقدام به این کار غیر انسانی می‌کنند، بدون مستندات و ادله موثق نمی‌توان کسی را محکوم کرد.

او گفت: دادستانی کرج به به واسطه مدعی العموم بودن

و برای احقاق حقوق عامه به این مساله ورود کرده و تا

مشخص شدن واقعیت‌ها پیش می‌رود.

او گفت: بدون شک اعمال سلیقه‌های شخصی، برخورد نامناسب با مردم و گرفتن هزینه‌های هنگفت از امدادخواهان به هیچ وجه قانونی نیست و باید با متخلفان برخورد لازم صورت بگیرد.

مردم سامانه ۱۴۱ را فراموش نکنند

این مسئول با اشاره به اقدامات صورت گرفته برای ساماندهی خودروهای امدادی محور چالوس ابراز کرد: کلیه این رانندگان موظف به دریافت کد، ارائه مشخصات کامل از جمله نام و نام خانوادگی، محل دقیق سکونت و شماره تماس شده اند به نوعی بانک اطلاعاتی ای از آنان ایجاد شده تا در صورت تخلف قابل پیگیری باشند.

آقاییاری توضیح داد: با توجه به نزدیک بودن ایام عید نرخ مشخصی نیز برای فعالیت این خودروها تعیین شده و شهروندان باید هزینه دریافت خدمات خود را براساس این نرخ پرداخت کنند.

او گفت: مردم از این به بعد می‌توانند از طریق سامانه ۱۴۱ اعتراضات و شکایات خود را اعلام کنند تا در اسرع وقت رسیدگی شود.

معاون دادستان کرج گفت: درکنار موارد مذکور تعزیرات استان نیز به صورت واحدی مجزا با خودروهای امدادی ای خدمات خود را گران تر از حد عرف ارائه می‌دهند و یا رفتار نامناسبی با مردم دارند، بر خورد می‌کند.

اگر ریختن گازوییل تایید شود به عنوان شروع به قتل لحاظ می‌شود

او درخصوص اینکه اگر موضوع پاشیدن گازوییل در محور چالوس به اثبات برسد، ادامه داد: در صورت اثبات این موضوع اقدامات صورت گرفته به عنوان شروع به قتل لحاظ می‌شود و عاملان تحت تعقیب قرار گرفته و به حداکثر مجازات خواهند رسید.

او ادامه داد: سال گذشته یک تصادف زنجیره ای در محور چالوس اتفاق افتاد و داسرای تصادفات استان مامور نظارت بر این پرونده شد و از شواهد به وضوح نشان می‌داد که روی زمین گازوییل ریخته شده ولی چون تصادفات زنجیره‌ای بود کارشناس نتوانست به صورت قطع مشخص کند که این گازوییل تعدمی به زمین ریخته یا بر اثر برخورد خودروها بوده است.

این مسئول گفت: اگر مردم مستنداتی در خصوص ریختن گازوییل توسط امدادگران این محور دارند به دادستانی ارائه دهند تا با عوامل برخورد قانونی صورت بگیرد.

امکان خطر ساز بودن آسفالت محور چالوس بررسی می‌شود

آقاییاری در ادامه با بیان اینکه در مورد جنس آسفالت مناطق پر تصادف محور چالوس نیز علامت سوال‌هایی وجود دارد، افزود: آسفالت منطقه آسارا به صورت پلیمری است و لغزنده تر از آسفالت‌های معمولی به نظر می‌رسد.

او گفت: مقرر شده اداره راه از آسفالت مناطقی که تصادفات زیادی رخ می‌دهد نمونه برداری کنند و با آزمایش سهم نوع آسفالت را در وقوع تصادفات این محور مشخص‌کنند

او در پایان گفت: تمام یدک‌کش‌های جاده چالوس باید به دستورالعمل ابلاغ شده تمکین کنند و در غیر صورت اجازه فعالیت نخواهند داشت و پلیس راه تمام خودروها را توقیف و به پارکینگ دالت می‌دهد.

منبع:ایسنا

آگهی دعوت سهامداران به مجمع عمومی عادی

به‌طور فوق‌العاده

شرکت سازه پردازان نسل تازه آریا (سهامی خاص – در حال تصفیه)

به شماره ثبت ۱۵۷۹۸

بدین‌وسیله از کلیه سهامداران شرکت سازه پردازان نسل تازه آریا(سهامی خاص

– در حال تصفیه) به شماره ثبت ۱۵۷۹۸ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۲۷۷۷۶۵

دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده که در روز سه‌شنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۱/۱۴ ساعت ۸ صبح در محل قانونی شرکت به آدرس گیلان، رشت، خیابان شهید مطهری، کوچه دلزنده شرقی، ش ۲۵، کدپستی ۴۱۸۴۶۳۴۳۴۶ تشکیل می‌گردد حضور به‌هم رسانند ویا نمایندگان تام‌الاختیار خود را به‌صورت مکتوب معرفی نمایند.
دستور جلسه:

۱ – تمدید مدت ماموریت مدیران تصفیه

ریس هیات مدیره شرکت سازه پردازان نسل تازه آریا

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری رشت
آگهی ثبتی
آگهی تغییرات شرکت زر آب کادوس شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۷۷۸۳ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۲۹۸۴۴۴
به استناد صورت‌جلسه هیات مدیره مورخ ۱۳۹۶/۱۲/۰۸ تصمیحات ذیل اتخاذ شد: <p>۱ – محل شرکت به آدرس استان گیلان – شهرستان رشت – بخش مرکزی – دهستان حومه – آبادی کیزده – خیابان شهید محمد مزدهی – خیابان شهید نیکخواه – پلاک ۰ – طبقه همکف – کدپستی ۴۱۷۳۱۱۴۸۱۰ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساننامه به شرح فوق اصلاح گردید.</p> <p>با ثبت این مستند تصمیحات 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 می باشد.</p> <p>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان</p> <p>اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری رشت</p> <p>۷۶۱۴ ر م الف ث</p> <p>تاریخ انتشار: ۹۶/۱۲/۲۶</p>

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری رشت
آگهی ثبتی
آگهی تغییرات شرکت خدماتی خزر سیمرغ شمال شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۶۳۰۶ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۱۹۶۸۸۳
به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۵ تصمیحات ذیل اتخاذ شد: <p>۱ – محل شرکت در واحد ثبتی رشت به آدرس استان گیلان – شهرستان رشت – بخش مرکزی – شهر رشت – شالکو – کوچه سهند – خیابان دفاع – پلاک ۰ – طبقه همکف – کدپستی ۴۱۷۴۸۱۷۶۵۹ تغییر یافت و ماده مربوطه در اساننامه به شرح فوق اصلاح گردید.</p> <p>با ثبت این مستند تصمیحات 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 می باشد.</p> <p>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان</p> <p>اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری رشت</p> <p>۷۶۲۶ ر م الف ث تاریخ انتشار: ۹۶/۱۲/۲۶</p>

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری رشت
آگهی ثبتی
آگهی تغییرات شرکت آریا فوم خزر شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۱۷۷۵۵ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۲۹۸۱۲۳
به استناد صورت‌جلسه هیات مدیره مورخ ۱۳۹۶/۱۲/۰۸ تصمیحات ذیل اتخاذ شد: <p>۱ – آدرس قانونی شرکت از آدرس قدیم جاده جبرده شهرک صنعتی سپیدرود فلكه سوم به آدرس جدید استان گیلان – شهرستان رشت – بخش مرکزی – شهر رشت – گلसर – خیابان ۲۶ دستگاه فرهنگیان – بلوار گیلان – پلاک ۱۸۸ – طبقه همکف – کدپستی ۴۱۶۶۵۷۱۱۱ تغییر یافته و ماده مربوطه در اساننامه اصلاح گردید.</p> <p>با ثبت این مستند تصمیحات 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 می باشد.</p> <p>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان</p> <p>اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری رشت</p> <p>۷۶۱۳ ر م الف ث تاریخ انتشار: ۹۶/۱۲/۲۶</p>

اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیر تجاری رشت
آگهی ثبتی
آگهی تغییرات شرکت خدماتی خزر سیمرغ شمال شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۶۳۰۶ و شناسه ملی ۱۰۷۲۰۱۹۶۸۸۳
به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۱۱ تصمیحات ذیل اتخاذ شد: <p>۱ – اعضاء هیات مدیره تا تاریخ ۹۸/۱۱/۱۱ به قرار ذیل انتخاب گردیدند: آقای حجت سندی به شماره ملی ۲۵۹۴۴۶۱۴۱۶ آقای علیرضا سندی به شماره ملی ۲۵۹۴۳۱۷۰۲۰ آقای علی سندی به شماره ملی ۲۶۶۹۳۷۰۱۲۸ ۲۶۶۹۳۷۰۲۰ آقای مهدی رحمنی به شماره ملی ۲۶۷۸۹۳۵۲۷۲ به‌عنوان بازرس اصلی و آقای علی رضا فروزان مصر دشتی به شماره ملی ۵۱۸۹۱۳۴۷۱۷ به عنوان بازرس علی‌البدل برای مدت یک سال مالی تعیین گردیدند.</p> <p>با ثبت این مستند تصمیحات انتخاب مدیران، انتخاب بازرس انتخاب شده توسط متقاضی در سوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت و در پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس می باشد.</p> <p>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان گیلان</p> <p>اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیر تجاری رشت</p> <p>۷۶۲۷ ر م الف ث تاریخ انتشار: ۹۶/۱۲/۲۶</p>