



تاریخ
۹
دی
۱۳۹۹
سه‌شنبه

ضرب‌المثل‌های جهان
<div>صبح ما، در حرفه‌هاست</div>
<div>و شب ما، در اندیشه‌ها</div>
<div>ایتالیایی</div>

صفحه
۶
شماره
۲۹۷۷
سال
بیست و ششم



چند راه مصرف قهوه به منظور کاهش وزن



قهوه به خودی خود نوشیدنی خوبی است و دارای فواید زیادی است؛ به طوری که تحقیقات نشان می‌دهد می‌تواند به شما کمک کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشید، بدن شما را قادر به پردازش بهتر گلوکز (قند) ساخته و خطر ابتلا به مشکلاتی مانند بیماری آلزایمر، سرطان روده بزرگ و نارسایی قلبی را کاهش می‌دهد؛ اما آوازه بدی دارد زیرا ما معمولاً با آن چربی، کالری و قند اضافی دریافت می‌کنیم.

به گزارش سایت تییان، خوشبختانه، ۱۰ روش فوق‌العاده آسان برای جای دادن قهوه در اهداف کاهش وزن شما وجود دارد که هیچ یک باعث نمی‌شود عطر و طعم آن را از دست دهید. در ادامه راه‌های خوشمزه و سالمی را برای لذت بردن از فنجان قهوه روزانه بخوانید:

۱. در برابر نوشیدن قهوه به عنوان اولین خوردنی صبحگاهی مقاومت کنید
حتی اگر لحتظه‌ای که از رختخواب بلند می‌شوید به یک فنجان قهوه احتیاج دارید، توقف برای خوردن چیزی ابتدا ممکن است به شما در کنترل احساس گرسنگی در ادامه روز کمک کند.

بسیاری از اوقات افرادی را می‌بینم که بلافاصله صبح قهوه می‌نوشند. بهتر است تشویق کنیم که ابتدا چیزی بخورند و سپس از قهوه خود لذت ببرند. اما بر به این دلیل است که قهوه ممکن است احساس گرسنگی را کاهش دهد که می‌تواند منجر به حذف وعده‌های غذایی شود. قطع وعده‌های غذایی مانند صبحانه می‌تواند منجر به پرخوری در اواخر روز شود.

با این وجود، شما نباید در اواخر روز هم قهوه بنوشید. طبق مطالعه‌ای که در نوامبر ۲۰۱۳ منتشر شد، وقتی شش ساعت قبل از خواب کافئین مصرف می‌کنید، می‌تواند میزان خواب شما را بیش از یک ساعت کاهش دهد.

نوشیدن قهوه در اواخر روز می‌تواند باعث کیفیت پایین خواب شود که پس از آن منجر به خستگی روز بعد خواهد شد. کمبود خواب می‌تواند منجر به انتخاب نادرست هنگام مصرف غذا شود که این امر اهداف کاهش وزن را دشوارتر می‌کند.

۲. مقدار شیرین‌کننده‌ای که اضافه می‌کنید را محدود نمایید

شربت‌های قندی و خامه‌های شیرین می‌توانند قندهای اضافه شده مصرفی شما را به سرعت افزایش دهند. قند اضافه شده به قندی که در حین فرآوری یا آماده‌سازی یا بر سر میز، به مواد اضافه می‌شوند، می‌گویند. در حالی که قندهای طبیعی به طور طبیعی در غذاهایی مانند میوه (فروتوتوز و گلوکز) و شیر (لاکتوز) یافت می‌شوند.

زنان باید مقدار قند اضافه شده خود را به ۲۵ گرم در روز محدود کنند، در حالی که مردان نباید بیش از ۳۶ گرم در روز مصرف کنند. مصرف بیش از مقدار توصیه شده می‌تواند منجر به افزایش وزن یا حتی بدتر از آن افزایش خطرات تهدیدکننده سلامت قلب شود.

برخی از روش‌های ساده برای افزودن طعم به قهوه بدون کالری اضافی شامل استفاده از عصاره وانیل، دارچین، جوز، اسطوخودوس خشک و عصاره نعناع است.

اگر معمولاً فنجان قهوه خود را از یک کافه خریداری می‌کنید، حتماً بررسی کنید که دارای چند گرم شکر است. اگر به کمی طعم و مزه نیاز دارید، به جای استفاده زیاد، فقط یک پمپ شربت بخواهید.

قهوه روزانه شما می‌تواند جایی باشد که کالری اضافی با مقدار مواد مغذی کم دریافت می‌کنید اگر متوجه شدید که غالباً به ویژه نوشیدنی قهوه مصرف

می‌کنید، زمان آن رسیده است که مقدار کالری نوشیدنی موردنظر خود را ارزیابی کنید.

۳. برای داشتن یک قهوه سبک‌تر، خامه را حذف کنید

اگر روزانه چندین فنجان قهوه بنوشید، کرم‌های حاوی چربی اشباع شده نیز می‌توانند اضافه شوند. یک قاشق غذاخوری خامه استاندارد قهوه حاوی ۳۰ کالری و ۲ گرم چربی اشباع در هر قاشق غذاخوری است.

چربی اشباع به دلیل افزایش کلسترول LDL(بد) شناخته شده است که به نوبه خود خطر بیماری قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد. همچنین می‌تواند منجر به افزایش وزن شود.

استفاده از نصف و نصف (۲۰ کالری در هر قاشق غذاخوری) یا شیر کامل (حدود ۱۰ کالری در هر قاشق غذاخوری) می‌تواند یک روش ساده برای شیرین کردن و طعم دادن به قهوه شما باشد.

همچنین می‌توانید از شیرهای گیاهی شیرین نشده مانند شیر بادام که در هر قاشق غذاخوری فقط ۲ کالری دارد، استفاده کنید.

حتی اگر روی قهوه آماده عنوان اورجینال یا اصل به شما داده شود، بعضی اوقات قند به آن‌ها اضافه می‌کنند؛ بنابراین بر روی برچسب آن به دنبال واژه «شیرین نشده» باشید.

۴- به شیرین‌کننده‌های مصنوعی وابسته نباشید

اگرچه آن‌ها هیچ کالری ندارند، ولی اگر هدف شما کاهش وزن است، نباید به شیرین‌کننده‌های مصنوعی وابسته باشید.

در واقع، به نظر می‌رسد جایگزینی شکر با شیرین‌کننده‌های مصنوعی تأثیری در کاهش وزن ندارد، علاوه بر این، اثرات طولانی مدت شیرین‌کننده‌های مصنوعی بر روی سلامتی هنوز به خوبی درک نشده است.

شیرین‌کننده‌های مصنوعی گزینه خوبی برای افراد در زمان‌ها و مکان‌های خاص هستند، اما مصرف همیشگی آن‌ها توصیه نمی‌شود.

حتی اگر آن‌ها کالری و قند ندارند، در هر صورت آن‌ها به عنوان یک غذای فرآوری شده محسوب می‌شوند که باید به طور کلی از رژیم غذایی خود کاهش دهیم.

۵- در حد اعتدال از شیرین‌کننده‌های طبیعی لذت ببرید

برخی از شیرین‌کننده‌ها مانند عسل یا حتی شربت افرا دارای مزایایی برای سلامتی هستند زیرا به عنوان شکل‌های طبیعی‌تر قند در نظر گرفته می‌شوند، اما به خاطر داشته باشید که هنوز هم می‌توانند کالری اضافه کنند. شیرین‌کننده‌های طبیعی به دلیل اینکه نسبت به شکر کمتر فرآوری شده‌اند، مفیدترند؛ اما چه قند و یا عسل در نهایت به یک چیز در بدن شما تجزیه می‌شود که آن‌ها هم کم کالری نیستند.

وقتی مثلاً به فنجان قهوه خود، عسل اضافه می‌کنید، به عنوان یک قند اضافه شده در نظر گرفته می‌شود که باید آن را به میزان متوسط مصرف کنید.

شیرین‌کننده‌های طبیعی مانند عسل طبیعی، شربت افرا، شهد آگارو و شکر قهوه‌ای مواد مغذی بیشتری نسبت به شکر دارند.

برای مثال، عسل طبیعی و شربت افرا خالص حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات پروبیوتیکی هستند که باکتری‌های سالم روده شما را تغذیه می‌کنند. عسل طبیعی همچنین حاوی مقادری ویتامین E، ویتامین C و مواد معدنی هستند.

۶- با اضافه کردن پوست مرکبات، قهوه خود را طعم‌دار کنید

به جای افزودنی‌های شیرین به دمنوش، با استفاده از پوست مرکبات، طعم لذیذی را به فنجان قهوه خود اضافه کنید. برای این کار می‌توانید یک پوست پرتقال را دور لبه فنجان قهوه بمالید تا عطر و طعم جدید آن را تجربه کنید. در ابتدا ممکن است عجیب به نظر برسد، اما این ترکیب مرکبات و قهوه طرفداران زیادی دارد. برای مثال، مخلوط آب پرتقال و اسپرسو برای صبحانه در برخی کافه‌ها بسیار مشهور است.

۷- دانه‌های قهوه طعم دار را با چیزهای مختلف مخلوط کنید

دفعه بعدی که سوسه شدید یک خامه پر شکر را از سوپرمارکت تهیه کنید، به جای آن به بخش فروش قهوه بروید و یک بسته دانه قهوه طعم‌دار خریداری کنید. در این دانه‌ها به جای شکر اضافه، از عصاره‌های طبیعی مانند وانیل برای طعم‌دار کردن استفاده می‌کنند.

به همین دلیل، این دانه‌های قهوه طعم‌دار می‌توانند تغییر خوبی برای طعم قهوه شما باشند.

می‌توانید در خانه دانه‌های طعم‌دار را امتحان کنید؛ کافی است با افزودن حدود ۲/۱ قاشق چای‌خوری تکه‌های کوچک کاکائو خرد شده با دو فنجان دانه قهوه و آسیاب کردن آن‌ها، طعم شکلات را به قهوه خود اضافه کنید.

صبح ما، در حرفه‌هاست

و شب ما، در اندیشه‌ها

ایتالیایی

خصوصیات تغذیه‌ای و مزاجی گوشت حیوانات اهلی و شکاری چه گوشتی مصرف کنیم؟



برخلاف باور برخی تندروها، از دیدگاه طب سنتی ایران گوشت‌ها جایگاه ویژه‌ای در تغذیه دارند و در این مکتب منع مطلق گوشت نهی شده است؛ البته توصیه بر این است که مقدار و نوع گوشت مصرفی با توجه به شرایط مزاجی و زندگی فرد باید متفاوت باشد.

حیوانات اهلی و شکاری یا تخم‌پزندگان اظهارنظر و تفسیر و توجیه‌های غیرعلمی و ضدتقیض زیادی منتشر و به دنبال آن فواید یا زیان‌های عجیب‌وغریبی به گوشت حیوانات نسبت داده می‌شود، تصمیم‌گرفتم برای دستیابی به اطلاعاتی علمی و موثق با دکتر زهرا سربازحسینی، پزشک متخصص طب سنتی گفت‌وگو کنیم که خلاصه پاسخ‌های ایشان را در ادامه می‌خوانید.در مکتب طب سنتی ایران در انتخاب گوشت، اصولی کلی شده از جمله این که بهتر است حیوان جوان بوده و بیمار نباشد و از اندام جلویی و بیشتر سمت راست بدن حیوان و همچنین گردن زیادتر استفاده شود. در بین چهارپایان در درجه اول گوشت گوسفند، بز و بزغاله و سپس گاو و گوساله‌ای که کمتر از یک سال دارند و در پزندگان، مرغ خانگی و طیور نزدیک به آن مانند کبک بیشتر توصیه شده است. در میان آبزیان هم بهترین ماهی باید جثه‌ای متوسط داشته و مانند قزل‌آلا ساکن آب جاری باشد اما جالب است بدانید در مورد گوشت شکار به دلیل این‌که سودازا محسوب می‌شود مصرف آن توصیه نشده است. در ادامه به خواص و مزاج انواع گوشت و مختصری درباره تخم‌پزندگان می‌پردازیم گفت که امروزه بیشتر در سفره غذایی استفاده می‌شود.

گوشت خروس گرمی کمتری دارد!

مزاج مرغ، معتدل رو به گرم است اما مزاج گوشت جوجه گرم و تر و جالب اینکه مزاج گوشت خروس گرمی کمتری نسبت به گوشت مرغ دارد. بهتر است گوشت مرغ به حدی پخته شود که استخوان از گوشت جدا شده باشد. در این صورت خاصیت غذایی زیادی داشته و باعث رفع لاغری و خوش رنگ شدن پوست صورت می‌شود.

عقیده بر این است که گوشت مرغ سبب جلوگیری از کوچک شدن (آرتروزی) بافت مغز و همچنین موجب افزایش قدرت باروری می‌شود. سوپ جوجه مرغ نیز مناسب بدن‌های بیمار و ضعیف است و توصیه می‌شود از خوردن شیر، ماست، پنیر و سایر لبنیات همراه گوشت مرغ پرهیز شود. به گفته دکتر سربازحسینی اجزای تخم‌مرغ هم مزاج‌های متفاوتی دارد. مزاج زرده، گرم و مزاج سفیده، سرد و تر است. زرده وقتی تا حدی پخته شود که به اصطلاح طب سنتی نیم‌پزشت شده باشد و قوام آن مثل عسل شود، هضم راحتی داشته و در بدن خون خوبی تولید می‌کند.

مقوی مغز و قلب بوده و برای رفع سرفه مفید است. برخلاف تصور برخی که گمان می‌کنند در کتاب‌های طب سنتی در مورد خواص تغذیه‌ای و درمانی گوشت و تخم‌پزقولمن اظهارنظرهای زیاد شده اما باید بدانید اتفاقاً در کتب قدما در مورد آن صحبت زیادی نشده و به نظر می‌رسد این گوشت‌ها مزاج معتدلی داشته و هضم آن نسبت به مرغ سخت‌تر باشد.

گوشت اردک بهتر است یا غاز؟

معمولاً نشترپن‌ها گوشت اردک و غاز را کمتر مصرف می‌کنند اما اهالی روستا که اغلب از پرورش‌دهندگان این نوع طیور هستند از مصرف کنندگان اصلی آنها هم محسوب می‌شوند. طبیعت گوشت اردک گرم و هضم سختی دارد البته بالاهی آن راحت‌تر هضم می‌شود.

با توجه به این که گوشت این پرنده بوی زهم دارد و مورد پسند برخی افراد نیست بهتر است قبل از پخت چندپار در آب جوشیده و آب آن دور ریخته شود تا بدبویی آن کم شود. به عقیده اطبای سنتی، گوشت اردک خون را غلیظ و بدن را چاق می‌کند و اگر خوب پخته شود بهترین گوشت برای افزایش قدرت باروری به‌شمار می‌رود. توصیه بر این است که این گوشت با ادویه گرم طبخ شود.

بد نیست بدانید پیه و چربی اردک برای ترمیم زخم مؤثر بوده و جالب است بدانید طبیعت گوشت غاز بسیار گرم‌تر اما خاصیت غذایی کمی دارد، دیرهضم است اما اگر خوب پخته شود موجب دفع سنگ کلیه و مثانه می‌شود و مصلح آن آب انار است. تخم اردک نسبت به تخم‌مرغ دیرهضم‌تر و خاصیت کمتری داشته و چاق‌کننده است. در منابع طب سنتی عقیده بر

سلامت



خصوصیات تغذیه‌ای و مزاجی گوشت حیوانات اهلی و شکاری

چه گوشتی مصرف کنیم؟



برخلاف باور برخی تندروها، از دیدگاه طب سنتی ایران گوشت‌ها جایگاه ویژه‌ای در تغذیه دارند و در این مکتب منع مطلق گوشت نهی شده است؛ البته توصیه بر این است که مقدار و نوع گوشت مصرفی با توجه به شرایط مزاجی و زندگی فرد باید متفاوت باشد.

حیوانات اهلی و شکاری یا تخم‌پزندگان اظهارنظر و تفسیر و توجیه‌های غیرعلمی و ضدتقیض زیادی منتشر و به دنبال آن فواید یا زیان‌های عجیب‌وغریبی به گوشت حیوانات نسبت داده می‌شود، تصمیم‌گرفتم برای دستیابی به اطلاعاتی علمی و موثق با دکتر زهرا سربازحسینی، پزشک متخصص طب سنتی گفت‌وگو کنیم که خلاصه پاسخ‌های ایشان را در ادامه می‌خوانید.در مکتب طب سنتی ایران در انتخاب گوشت، اصولی کلی شده از جمله این که بهتر است حیوان جوان بوده و بیمار نباشد و از اندام جلویی و بیشتر سمت راست بدن حیوان و همچنین گردن زیادتر استفاده شود. در بین چهارپایان در درجه اول گوشت گوسفند، بز و بزغاله و سپس گاو و گوساله‌ای که کمتر از یک سال دارند و در پزندگان، مرغ خانگی و طیور نزدیک به آن مانند کبک بیشتر توصیه شده است. در میان آبزیان هم بهترین ماهی باید جثه‌ای متوسط داشته و مانند قزل‌آلا ساکن آب جاری باشد اما جالب است بدانید در مورد گوشت شکار به دلیل این‌که سودازا محسوب می‌شود مصرف آن توصیه نشده است. در ادامه به خواص و مزاج انواع گوشت و مختصری درباره تخم‌پزندگان می‌پردازیم گفت که امروزه بیشتر در سفره غذایی استفاده می‌شود.

گوشت خروس گرمی کمتری دارد!

مزاج مرغ، معتدل رو به گرم است اما مزاج گوشت جوجه گرم و تر و جالب اینکه مزاج گوشت خروس گرمی کمتری نسبت به گوشت مرغ دارد. بهتر است گوشت مرغ به حدی پخته شود که استخوان از گوشت جدا شده باشد. در این صورت خاصیت غذایی زیادی داشته و باعث رفع لاغری و خوش رنگ شدن پوست صورت می‌شود.

عقیده بر این است که گوشت مرغ سبب جلوگیری از کوچک شدن (آرتروزی) بافت مغز و همچنین موجب افزایش قدرت باروری می‌شود. سوپ جوجه مرغ نیز مناسب بدن‌های بیمار و ضعیف است و توصیه می‌شود از خوردن شیر، ماست، پنیر و سایر لبنیات همراه گوشت مرغ پرهیز شود. به گفته دکتر سربازحسینی اجزای تخم‌مرغ هم مزاج‌های متفاوتی دارد. مزاج زرده، گرم و مزاج سفیده، سرد و تر است. زرده وقتی تا حدی پخته شود که به اصطلاح طب سنتی نیم‌پزشت شده باشد و قوام آن مثل عسل شود، هضم راحتی داشته و در بدن خون خوبی تولید می‌کند.

مقوی مغز و قلب بوده و برای رفع سرفه مفید است. برخلاف تصور برخی که گمان می‌کنند در کتاب‌های طب سنتی در مورد خواص تغذیه‌ای و درمانی گوشت و تخم‌پزقولمن اظهارنظرهای زیاد شده اما باید بدانید اتفاقاً در کتب قدما در مورد آن صحبت زیادی نشده و به نظر می‌رسد این گوشت‌ها مزاج معتدلی داشته و هضم آن نسبت به مرغ سخت‌تر باشد.

گوشت اردک بهتر است یا غاز؟

معمولاً نشترپن‌ها گوشت اردک و غاز را کمتر مصرف می‌کنند اما اهالی روستا که اغلب از پرورش‌دهندگان این نوع طیور هستند از مصرف کنندگان اصلی آنها هم محسوب می‌شوند. طبیعت گوشت اردک گرم و هضم سختی دارد البته بالاهی آن راحت‌تر هضم می‌شود.

با توجه به این که گوشت این پرنده بوی زهم دارد و مورد پسند برخی افراد نیست بهتر است قبل از پخت چندپار در آب جوشیده و آب آن دور ریخته شود تا بدبویی آن کم شود. به عقیده اطبای سنتی، گوشت اردک خون را غلیظ و بدن را چاق می‌کند و اگر خوب پخته شود بهترین گوشت برای افزایش قدرت باروری به‌شمار می‌رود. توصیه بر این است که این گوشت با ادویه گرم طبخ شود.

بد نیست بدانید پیه و چربی اردک برای ترمیم زخم مؤثر بوده و جالب است بدانید طبیعت گوشت غاز بسیار گرم‌تر اما خاصیت غذایی کمی دارد، دیرهضم است اما اگر خوب پخته شود موجب دفع سنگ کلیه و مثانه می‌شود و مصلح آن آب انار است. تخم اردک نسبت به تخم‌مرغ دیرهضم‌تر و خاصیت کمتری داشته و چاق‌کننده است. در منابع طب سنتی عقیده بر

آگهی

آگهی اصلاحی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

۱-رأی اصلاحی شماره ۴۷۶/۳۸۰۰۰۴۰۱۱۰۳۱۱-۱۳۹۹۶۰۸/۲۱-۱۳۹۹/۸/۲۱ هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی در واحد ثبتی خشت و کمارج تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی آقای حبیب اله علیپور فرزند فرح اله به شماره ملی ۵۴۷۹۵۳۱۵۶۵ و شماره شناسنامه ۱۷۸۲ صادره از کنارختنه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۷۹۹/۱۵ مترمربع تحت پلاک ۲۹۴ فرعی از ۱۳ اصلی مفروز و مجزا شده از پلاک ۱۳/۱ خریداری از سیدعلی نجفی واقع در قطعه ۶ بخش ۷ فارس محرز گردیده است.

لذا مراتب به منظور اطلاع عموم در یک نوبت آگهی می‌شود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار آگهی به مدت یک ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت تحویل دهد. بدیهی است در صورت اقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۹۹/۱۰/۹

علیرضا کشوری – ریسی اداره ثبت اسناد و املاک خشت و کمارج

آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت کشت و صنعت کیکاب بنه سید شرکت تعاونی به شماره ثبت ۸۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۹۲۳۳۳ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۹/۰۹/۰۶ ونامه شماره ۲۹/۱۰۱۲۵۹ اداره تعاون کازرون تصمیات ذیل اتخاذ شد : -
اعضاء هیئت مدیره به قرار ذیل انتخاب گردیدند:
عبدالحمید پناهی و شهلای پناهی و یاسن پناهی
به ترتیب به عنوان اعضای اصلی هیات مدیره برای مدت سه سال انتخاب شدند
و-عبدالمجید پناهی و زهرا سلیمانپور به عنوان اعضای علی البدل هیات مدیره برای مدت سه سال انتخاب شدند
- شیرین پناهی و یسنا پناهی به ترتیب بعنوان بازرس اصلی و علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب گردیدند.
۱۰۶۹۱۵۴
۳۴۸۴۲

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس
مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری
خشت و کمارج

آگهی تغییرات شرکت

آگهی تغییرات شرکت کامران فارس شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۶۷۵۳ و شناسه ملی ۱۹۲۶۶-۱۰۵۳۰ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۹/۰۷/۰۶تصمیمات ذیل اتخاذ شد : -
سرمایه شرکت از مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به مبلغ ۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال از محل آورده نقدی و بالابردن ارزش اسمی سهام افزایش یافت که مبلغ افزایشی به موجب گواهی پرداخت بانک سپه شعبه دانشگاه شیراز به شماره ۸۹۹۳۴۸۳۲/۱۹۹/۹۳۴۸۳۲مورخ۱۳۹۹/۰۷/۰۳ بحساب شرکت واریز و ماده مربوطه در اساتنامه شرح ذیل سرمایه اصلاح گردید : -
سرمایه شرکت به مبلغ ۴۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال کلا نقدی منقسم به ۲۰۰۰۰۰۰ سهم ۲۰۰۰۰۰۰۰۰ ریالی به نام عادی می‌باشد که تماماً پرداخت گردیده است.

۱۰۶۹۱۵۵
۳۴۸۴۳

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس اداره ثبت
شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز