

گروه بهداشت و سلامت – یکی از بهترین دلایل برای دوچرخه‌سواری خیلی ساده و در عین حال مهم است:سالم و فعال می‌مانید.همه ما دوچرخه‌سواری را حداقل زمانی در زندگی خود تجربه کرده‌ایم. خیلی خوب است که دوچرخه‌سواری را وارد روتینمان کنیم. داشتن یک برنامه مناسب برای دوچرخه‌سواری کمک می‌کند تا اولین قدمتان را برای بیرون رفتن از خانه بردارید و وقتی رکاب‌زدن را شروع کردید، بالذتی که تجربه می‌کنید تمایل و انگیزهٔتان برای دفعات بعدی چندبرابر می‌شود.

سلامت روانتان بهتر می‌شود

دوچرخه‌سواری علاوه بر اینکه برای سلامت جسمتان خوب است به سلامت روح و روانتان هم کمک می‌کند. یک بررسی روی ۱۱۰۰۰ دوچرخه‌سوار نشان داد ۹۱ درصد از این افراد احساس می‌کردند دوچرخه‌سواری برای سلامت روح و روانشان بسیار بسیار مهم است و ۷۱ درصد از این افراد پاسخ دادند که بعد از دوچرخه‌سواری احساس خوبی دارند و حالشان بهتر می‌شود.ورزش کردن باعث ترشح اندورفین‌ها می‌شود و وضعیت روحی و روانی‌تان را تقویت می‌کند؛ اما همین حرکت ساده از خانه بیرون رفتن و استفاده از هوای تازه، اثر بزرگ و مثبتی بر تندرستی جسم و روحتان می‌گذارد.خصوصاً اگر روتین ورزشی فعلی‌تان تا حدود زیادی شامل باشگاه و فضای بسته می‌شود خیلی

چرا باید دوچرخه‌سواری را وارد برنامه زندگی‌تان کنید؟

▪️ **انتخاب دوچرخه یکی از بهترین تصمیم‌هایی است که می‌توانید برای سلامتی‌تان بگیرید.**دوچرخه‌سواری هم برای سلامتی شما عالی است و هم به نفع محیط‌زیست‌تان است و ضمناً در بلندمدت یک صرفه‌جویی محسوب می‌شود.



داشتن یک برنامه مناسب برای دوچرخه‌سواری کمک می‌کند تا اولین قدمتان را برای بیرون رفتن از خانه بردارید و وقتی رکاب‌زدن را شروع کردید با لذتی که تجربه می‌کنید تمایل و انگیزهٔتان برای دفعات بعدی چندبرابر می‌شود.

دوچرخه‌سواری یک ورزش با وزن بدن است که به مفصل فشاری وارد نمی‌کند و همین باعث می‌شود یک انتخاب عالی برای کسانی باشد که

دوچرخه‌سواری یک ورزش با وزن بدن است که به مفصل فشاری

مختلف مانند سبک زندگی و استرس، سطح کلسترول دچار مشکلات و تغییراتی است.سطح بالای این عنصر ممکن است منجر به خطرات عمده بیماری قلبی در آینده، همراه با هزاران مشکل سلامتی دیگر شود.

فشارخون: فشارخون بالا به معنای این است که قلب شما بیشتر از آنچه باید کار می‌کند و این مسئله می‌تواند منجر به مشکلات زیادی شود زیرا با فشار اضافی بر قلب، احتمال حمله قلبی و سکته به‌طور قابل توجهی افزایش می‌یابد.فشارخون طبیعی معمولاً کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی‌لیتری در نظر گرفته می‌شود. برخی عوامل مثل سابقه خانوادگی، اضافه‌وزن، رژیم غذایی با سدیم بالا، عدم فعالیت بدنی و افزایش سن از علائم خطر فشارخون بالاست؛

گروه بهداشت و سلامت–

غریالگری‌های منظم یکی از مؤثرترین راه‌ها برای پیشگیری از بیماری‌ها در آینده است. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها (CDC) تخمین می‌زند که به انجام آزمایش‌ها و غربالگری‌های منظم، سالانه می‌توان جان صد هزار نفر را نجات داد.چند آزمایش پزشکی حیاتی برای مردان وجود دارد که باید به‌صورت دوره‌ای پس از رسیدن به سن ۴۰ سالگی انجام شود.مهم‌ترین این آزمایش‌ها عبارت‌اند از:

بررسی کلسترول:غربالگری کلسترول مردان بعد از ۴۰ سالگی و به‌خصوص در سن ۵۰ سالگی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند زیرا آن‌ها در این سن، به‌طور یوسته به‌میان‌سال‌تری نزدیک می‌شوند و ممکن است به دلیل عوامل

آگهی تصمیمات شرکت زلال مهر کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۸۰۴۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۳۱۳۶۵
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مورخ ۱۴۰۲۰۲۰۱۱ تصمصمات ذیل اتخاذ گردید:
۱-آقای مجید رستمی با کد ملی ۴۶۵۰۴۹۸۷۸۴ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره ، خانم سیده سمیه حسینی با کد ملی ۴۶۵۰۷۴۷۹۵۳ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای ابراهیمی رستمی با کد ملی ۴۶۵۰۷۵۶۳۸۲ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، پروات، و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای آقای مجید رستمی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳-آقای باک فرجی با کد ملی ۶۲۹۰۲۰۲۶۷۶ به عنوان بازرس اصلی و آقای موسی فرجی با کد ملی ۶۲۹۹۹۷۳۳۲۹ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
۴-روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رئیس اداره تبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تأسیس شرکت نوین گسترش راهیل کیش (با مسوولیت محدود)

تبت شده به شماره ۱۴۷۳۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۲۰۳۸۱۰
با عنایت به استعلامات اخذ شده از مدیریت محترم نظارت بر خدمات و مراکز گردشگری به شماره ۱۴۰۲/۳۸۰۱۳۲۱ مورخ ۱۴۰۲۰۱۰۱۴ و مدیریت بازرگانی بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۳۳۳۰۱۳۳۳۸۰ مورخ ۱۴۰۲/۱۰۱۰۵ و ۱۴۰۲/۳۸۰۱۳۳۳۸۰ مورخ ۱۴۰۲/۲۰۲۱۷ تحت شماره ۱۴۷۳۷ در این اداره به تبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود .

۱-موضوع شرکت: ارانه خدمات گردشگری در قالب برگزاری تورهای داخلی و خارجی مدیریت بند ب با اخذ مجوز های لازم در قالب قوانین و مقررات جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش.
۲-مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، فاز خدماتی خانه گستر، قطعه ۳۸۵، ۱5T، طبقه همکف، واحد ۱۰، کد پستی ۷۹۴۱۸۹۹۸۸۴
۳-میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰ ریال.
۴-مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.
۵-مدیران شرکت: خانم فردوس قربانی زاده مقصری به کد ملی ۳۳۱۱۳۳۳۱۱ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره و آقای سید محمد خضر به شماره ملی ۳۲۴۰۸۲۳۷۴۷ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره، برای مدت نامحدود انتخاب شدند.
۶-دارندگان حق امضاء: امضاء چک، سفته، بروات، قرارداده‌ها و عقود اسلامی و سایر نامه های عادی و اداری با امضای مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره و مهر شرکت معتبر می باشد.

رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

بهداشت و سلامت

کمتری تولیدشود

دوچرخه‌سواری نه‌تنها به سلامت و تناسب‌اندامتان کمک می‌کند؛ بلکه یک شیوه حمل‌ونقل کوتاه‌مدت بر کیفیت‌ها می‌تواند به کاهش انتشار ترکیبات کرین کمک کرده و جلوی آسیب به محیط‌زیست را بگیرد. استفاده از دوچرخه به‌جای اتومبیل یا استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی هم اقتصادی است و هم در هزینه‌ها صرفه‌جویی خواهید کرد و خیلی وقت‌ها مجبور نیستید گرایه پارکینگ را بدهید یا به دنبال جای پارک بگردید.

به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند

خیلی از محققان روی ارتباط ورزش و سرطان مطالعه کرده‌اند، خصوصاً سرطان کولون و پستان. یافته‌ها نشان داده‌اند اگر دوچرخه‌سواری کنید، احتمال اینکه دچار سرطان روده شوید کمتر خواهد شد. شواهدی نیز نشان می‌دهند دوچرخه‌سواری منظم ریسک سرطان پستان را کم می‌کند.

احتمال ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد

آمار ابتلا به دیابت نوع دوم روبه‌افزایش است و تبدیل به یک نگرانی عمومی شده است. نداشتن تحرک بدنی اصلی‌ترین علت ابتلا به این عارضه می‌باشد. تحقیق گسترده‌ای در فنلاند دریافت افرادی هر روز بیشتر از ۳۰ دقیقه دوچرخه‌سواری می‌کردند ۴۰ درصد کمتر احتمال داشت به دیابت دچار شوند.

خوابتان عمیق‌تر می‌شود

را انجام دهند.

معاینات دندانپزشکی: سلامت دندان منکس‌کننده سلامت و تندرستی کلی افراد است، اگر چه توصیه‌های مربوط به دفعات معاینات دندانپزشکی متفاوت است اما اغلب پزشکان عمومی توصیه می‌کنند که افراد هر شش ماه یک‌بار معاینه دندانپزشکی را انجام دهند.

از آنجایی که با افزایش سن میزان آسیب‌پذیری و پوسیدگی دندان‌ها بیشتر می‌شود، لازم است افراد در عمده پزشکی است. توصیه می‌شود مردانی که دارای هر یک از عوامل خطر –سابقه خانوادگی پوکی استخوان، شکستگی استخوان پس از ۴۰ سالگی، می‌تواند باعث ابتلا به بیماری‌هایی مانند هسْتَنْد، در فواصل زمانی تعیین‌شده قلب، پتئومونی، بیماری قلبی-عروقی

شاید صبح زودتر از خواب بیدار شدن و با دوچرخه به سمت محل کار رفتن در کوتاه‌مدت شما را خسته‌کنند؛ اما در بلندمدت بر کیفیت خوابتان اثر می‌گذارد و باعث می‌شود خواب عمیق‌تری داشته باشید. محققان دانشکده پزشکی استنفورد از افراد دچار بی‌خوابی که فعالیت بدنی نداشتند دقیق‌ه رکاب بزندن. نتیجه اینکه مدت زمانی که طول می‌کشید تا این افراد به خواب بروند نصف شده بود و زمان در خواب ماندنشان نیز تقریباً یک ساعت بیشتر شده بود.

جوان‌تر به نظر خواهید رسید

دانشمندان دریافته‌اند دوچرخه سواری منظم می‌تواند از پوست در برابر اثرات مضر پرتوهای UV محافظت کرده و علامت پیری را کاهش دهد. آنها توضیح می‌دهند افزایش گردش خون در بدن به‌واسطه ورزش، آکسیژن و مواد مغذی را به‌طور مؤثرتر به سلول‌های پوست می‌رساند و ضمناً سموم مضر را بهتر دفع می‌کند. ورزش کمک می‌کند تا محیط ایده‌آلی در بدن برای تولید پپتید کلژن ایجاد شود و در نتیجه چین و چروک‌های پوست محو‌شده و فرایند التیام پوست سرعت می‌گیرد. البته فراموش نکنید که قبل از اینکه برای دوچرخه‌سواری بیرون بروید از ضد آفتاب با SPF ۳۰ استفاده کنید.

تقویت حرکات روده را به همراه خواهد داشت

فعالیت بدنی کمک می‌کند مدت

زمانی که طول می‌کشد غذا در روده‌ها حرکت کند و به دفع برسد کمتر شود و باز جذب آب توسط روده‌ها کمتر شده و مدفوعتان نرم‌تر بماند و در نتیجه راحت‌تر دفع شود. ضمناً ورزش هوازی، تنفس و ضربان قلبتان را تندر می‌کند که برای انقباض عضلات روده مفید است.

موجب افزایش قدرت مغزتان می‌شود

محققان دانشگاه ایلینویز دریافته‌اند فیتنیس که در نتیجه تمرین هوازی دوچرخه‌سواری به دست می‌آید باعث بهبود ۱۵ درصدی در عملکرد مغز می‌شود. علتش این است که دوچرخه‌سواری کمک می‌کند سلول‌های مغزی جدیدی در هیپوکامپ مغز ساخته شود. هیپوکامپ ناحیه‌ای در مغز و مربوط به حافظه است و از ۳۰ سالگی کم‌کم تحلیل می‌رود. دوچرخه‌سواری با افزایش جریان خون و آکسیژن به سمت مغز، تولید گیرنده‌های مغز با تحریک می‌کند و در نتیجه می‌توانید از آلزایمر پیشگیری کنید.

متابولیسم‌تان را افزایش می‌دهد

روان‌شناسان ورزشی دریافته‌اند سرعت متابولیسم بدن طی دوچرخه‌سواری نه‌تنها بیشتر می‌شود؛ بلکه تا ساعت‌ها بعد از آن نیز بالا می‌ماند. حتی بعد از نیم ساعت دوچرخه‌سواری می‌توانید تا یکی دو ساعت بعد از توقف این فعالیت، میزان بیشتری چربی بسوزانید.



که بسیاری از آن‌ها علامت اولیه ندارند، می‌توان آن‌ها را خشنی کرد. گلوکوم یکی از این بیماری‌هاست که می‌تواند با آسیب رساندن به عصب بینایی منجر به کوری دائمی شود. این بیماری تنها از طریق معاینه کامل چشم تشخیص داده می‌شود.

و...شود.
معاینات چشم: معاینه سالانه چشم برای حفظ سلامتی بسیار مهم است. برخی می‌گویند چشم‌ها دروازه روح هستند اما چشم‌ها می‌توانند منادی بیماری‌های مزمن نیز باشند. معاینه منظم چشم می‌تواند نشانه‌های اولیه بسیاری از بیماری‌های مزمن چشمی را

آگهی تصمیمات رویای آبی کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۷۷۹۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۶۲۱۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲۰۱۰۳ تصمصمات ذیل اتخاذ گردید:

۱) آقای مصطفی ایروانی با کد ملی ۰۰۴۲۳۹۰۲۰۶ ،آقای کیومرث لطیفیان با کد ملی ۱۸۱۶۹۹۸۳۷ ،شرکت سرمایه‌گذاری ساختمانی عظام با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۶۵۹۹۰ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲)به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای کیومرث لطیفیان با کد ملی ۱۸۱۶۹۹۸۳۷ به سمت مدیرعامل و نایب رئیس هیئت مدیره ، آقای مصطفی ایروانی با کد ملی ۰۰۴۲۳۹۰۲۰۶ به سمت رئیس هیئت مدیره، سید امیر حسین موسوی جلالی با کد ملی ۰۰۷۴۵۳۱۰۱۸ به نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری ساختمانی عظام با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۶۵۹۹۰ سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳)کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور از قبیل چک، سفته، پروات و قرارداده‌ها و اسناد بانکی و اعتباری با امضاء منتفق مدیرعامل و یکی از اعضای هیئت مدیره معتبر می باشد و اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل و در غیاب مدیرعامل با امضای رئیس هیئت مدیره به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۴)روزنامه کثیرالانتشار ابرار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت تولیدی بازرگانی سنجه کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۶۲۹۵ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۱۳۳۳

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲۰۲۰۹ تصمصمات ذیل اتخاذ گردید:

۱)آقای علیرضا موسی و ند به شماره ملی ۰۰۷۹۶۷۹۸۵۴ ،آقای امیرحسین عمارتی به شماره ملی ۰۰۱۵۹۰۳۳۷۱ ،خانم حمیده حبیب وطن به شماره ملی ۰۱۲۷۸۹۳۳۱۴، به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲)به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای علیرضا موسی و ند به شماره ملی ۰۰۷۹۶۷۹۸۵۴ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، خانم حمیده حبیب وطن به شماره ملی ۱۳۷۸۹۳۳۱۸ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای امیرحسین عمارتی به شماره ملی ۰۰۱۵۹۰۳۳۷۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳)کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، پروات، قرارداده‌ها و عقود اسلامی با امضای منقر در یک از اعضاء هیئت مدیره همسراه با مهر شرکت و اوراق عادی و اداری با امضای منقر در هر یک از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت خدمات حفاری اروند

سامان کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۸۸۲۷ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۸۶۲۹۵

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲۰۱۰۲۴ تصمصمات ذیل اتخاذ گردید:

۱.آقایان فرشید سنگ تراش، ایمان مرشدی و خانم ساناز مهرافروز به سمت اعضای هیات مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲.به استناد صورتجلسه هیات مدیره مذکور: آقای فرشید سنگ تراش با کد ملی ۱۸۱۷۲۱۳۹۶۲ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای ایمان مرشدی با کد ملی ۱۹۳۱۰۵۰۹۰ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم ساناز مهرافروز با کد ملی ۱۵۷۱۸۱۲۷ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳)کلیه اسناد و مدارک و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، پروات، قرارداده‌ها و عقود اسلامی با امضای مدیرعامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت توسعه تکنولوژی بهینه آسیا کیش (سهامی خاص)

تبت شده به شماره ۶۳۹۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۲۲۵۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲۰۲۰۱۰ تصمصمات ذیل اتخاذ گردید:

۱)آقای علیرضا موسی و ند به شماره ملی ۰۰۷۹۶۷۹۸۵۴ ،آقای امیرحسین عمارتی به شماره ملی ۰۰۱۵۹۰۳۳۷۱ ،خانم ریچانه عمارتی به شماره ملی ۰۰۱۲۶۴۸۴۱۸، به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲)به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای امیرحسین عمارتی به شماره ملی ۰۰۱۵۹۰۳۳۷۱ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای علیرضا موسی و ند به شماره ملی ۰۰۷۹۶۷۹۸۵۴ به سمت رئیس هیئت مدیره، خانم ریچانه عمارتی به شماره ملی ۰۰۱۲۶۴۸۴۱۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۳)کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، پروات، قرارداده‌ها و عقود اسلامی با امضای منقر در هر یک از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و اوراق عادی و اداری با امضای منقر در یک از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

وچیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ

