عادت‌هایی که احتمال ابتلا به آنفلوانزا را بیشتر می‌کنند

هرچند اغلب می‌شنویم که می‌گویند «ویروس آنفلوانزا» اما در واقع بیشتر از یک نوع ویروس است که می‌تواند باعث آنفلوانزا شود.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت– آنفلوانزا علائم گوناگونی دارد؛ اما هر کسی ممکن است علائم متفاوتی از این بیماری را تجربه کند که حتی احتمال مرگ هم دارد. مثلاً تب یک علامت هشداردهنده از آنفلوانزاست اما ممکن است کسی که آنفلوانزا دارد تب نداشته باشد.. راه‌های انتقال ویروس آنفلوانزا گوناگون است. کارشناسان می‌گویند آنفلوانزا از طریق ذرات تنفسی وقتی که فرد مبتلا حرف می‌زند یا سرفه و عطسه می‌کند یا از طریق تماس دست با سطح آلوده و سپس دست‌زدن به دهان و بینی و چشم‌ها منتقل می‌شود؛ بنابراین عجیب نیست که یک سری از عادت‌ها و رفتارها ریسک ابتلا به آنفلوانزا را افزایش بدهند.

ورزش بیش از حد

ورزش می‌تواند فوایدِ زیادی برای سلامتی داشته باشد، مثلاً کمک به کنترل فشارخون. اما ورزش بیش از حد هم می‌تواند شما را مستعد ابتلا به آنفلوانزا کند. ورزش منظم و متناسب برای بدن عالی است و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. اما اگر در آن زیاده‌روی کنید، به‌احتمال زیاد بدنتان دهیدراته شده و در واقع سیستم ایمنی‌تان سرکوب می‌شود و بیشتر مستعد ابتلا به عفونت‌ها خواهید شد. در مورد ارتباط ورزش و تقویت سیستم ایمنی یک تئوری وجود دارد که می‌گوید ورزش کمک می‌کند گلبول‌های سفید خون و آنتی‌بادی‌ها سریع‌تر در بدن گردش کنند که باعث می‌شود بهتر از بدن در برابر بیماری‌ها دفاع کنند. آیا این اتفاق می‌تواند جلوی ابتلای فرد به آنفلوانزا را بگیرد؟ در تئوری شاید؛ اما به مطالعات بیشتری نیاز است. پس ورزش‌کردن در فصل آنفلوانزا چگونه باید باشد؟ بستگی به این دارد که در حال حاضر چقدر ورزش می‌کنید. برای کسی که به طور منظم ورزش می‌کند، توصیه می‌شود روتین خود را ادامه داده و شدت و مدت تمرینات خود را افزایش ندهد. کسی که تازه می‌خواهد ورزش کردن را شروع کند بهتر است با نیم ساعت در روز یا پنج‌روز هفته شروع کند.

تمیزنکردن گوشی تلفن همراه

گوشی موبایل شما پُر از میکروب و آلودگی‌هاست اما تمیزکردن آن نیز می‌تواند سخت باشد؛ زیرا انواع اسپری‌ها و تمیزکننده‌ها هستند که میکروب‌ها را می‌کشند؛ اما به گوشی هم آسیب می‌زنند. اما دلیل نمی‌شود گوشی‌تان را تمیز نکنید؛ چون راه‌های دیگری هم وجود دارد. گوشی موبایل شما وسیله‌ای است که همه‌جا همراهتان است و خیلی وقت‌ها با دست‌های آلوده با گوشی‌تان کار می‌کنید. شاید خیلی وقت‌ها برای صحبت‌کردن از اسپیکر یا هندزفری استفاده کنید؛ اما مطمئناً زمان‌هایی هم هست که گوشی را به صورتتان می‌چسبانید و حرف می‌زنید. این کار می‌تواند باعث انتقال میکروب‌ها به صورتتان شود. ضمناً وقتی دست به گوشی آلوده می‌زنید و سپس همین دست را به صورتتان می‌زنید به‌راحتی میکروب‌ها و عوامل بیماری‌زا را انتقال می‌دهید. ضدعفونی‌کننده‌هایی برای موبایل وجود دارند که آسیبی به آن نمی‌زنند و شما می‌توانید بهترین پاک‌کننده را برای گوشی خودتان انتخاب کنید.

نخوابیدن به‌اندازه کافی

فشار کار زیاد می‌تواند باعث شود به‌اندازه کافی نخوابید و دچار کمبود خواب شوید و در نتیجه احتمال مریض‌شدنتان بیشتر شود. سلول‌های T بخش مهمی از سیستم ایمنی و عملکرد آن در برابر ویروس‌ها و عوامل بیماری‌زا هستند. سیتوکین‌ها نیز با تنظیم التهاب در بدن به سیستم دفاعی کمک می‌رسانند. اما سیتوکین بالاتر از حد نرمال می‌تواند منجر به التهاب زیاد شود. مطالعات زیادی نشان داده‌اند اگر کمبود خواب داشته باشید تعداد سلول‌های T کاهش می‌یابد و سیتوکین‌های التهابی افزایش پیدا می‌کنند و این یعنی مستعد ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوانزا خواهید بود.

نوشتن و مدیتیشن قبل از خواب می‌تواند کمکتان کند راحت‌تر به خواب بروید.

رعایت‌نکردن اصول پیشگیرانه در داخل خانه

فرض کنید یک نفر هر وقت از خانه بیرون می‌رود پروتکل‌های بهداشتی را خوب رعایت می‌کند. او همیشه یادش هست که دست‌های خود را ضدعفونی کند، از جمعیت در فضای بسته دوری می‌کند و.... این فرد وقتی به خانه برمی‌گردد در کنار خانواده وقت می‌گذراند و دیگر به مواردی که در بیرون رعایت می‌کرد اهمیتی نمی‌دهد.

این فرد هر چند خیلی از کارها را درست انجام می‌دهد؛ اما آن‌قدر کافی نیست که جلوی ابتلا به آنفلوانزا را بگیرد. او بیرون از خانه بسیار محتاط اما در خانه بی‌خیال است. آیا دیگر اعضای خانه هم همین‌طور هستند؟ اگر این طور باشد پس همگی در معرض ابتلا به آنفلوانزا هستند. طی ماه‌های زمستان افراد معمولاً بیشتر در خانه هستند و همین می‌تواند احتمال انتشار و انتقال عوامل بیماری‌زا در خانه را بیشتر کند.

خیلی مهم است که هوای داخل خانه هر روز تهویه شود. ضمناً همان‌طور که در بیرون از خانه دست‌های خود را مرتباً ضدعفونی می‌کنید، باید سطوح داخل خانه که مدام با آنها تماس دارید را نیز ضدعفونی کنید.

سیگارکشیدن

کسی که سیگار می‌کشد بیشتر احتمال دارد به آنفلوانزا دچار شود. چون سیگارکشیدن توانایی بدن برای مبارزه با عوامل بیماری‌زا را کاهش می‌دهد. داخل بینی و ریه‌های شما ساختارهای ریز و مو مانندی به نام مژک وجود دارد که کمک می‌کنند سیستم تنفسی شما از ویروس‌ها و دیگر پاتوژن‌ها پاک‌سازی شوند.

سیگارکشیدن در واقع فعالیت مژک‌ها را کاهش می‌دهد و آنها را ضعیف می‌کند. دود تنباکو مژک‌ها را تخریب و ضعیف می‌کند؛ اما اگر سیگار را ترک کنید این آسیب شروع به ترمیم‌شدن خواهد کرد. سیگارکشیدن علاوه بر افزایش احتمال ابتلا به آنفلوانزا می‌تواند بهبودی از این بیماری را نیز سخت‌تر کند. کسی که سیگار را ترک می‌کند ممکن است با علائمی شبیه علائم آنفلوانزا روبرو شود، مثل سرفه و گلودرد و خستگی که به آن smokers flu می‌گویند.

رعایت‌نکردن اصول بهداشتی بعد از ابتلا به آنفلوانزا

فرض کنید یکی از دوستان شما به‌تازگی از آنفلوانزا بهبودی پیدا کرده و شما برای ناهار با او قراری دارید و می‌بینید او حتی ساده‌ترین موارد را رعایت نمی‌کند. وقتی از او می‌پرسید می‌گوید به‌تازگی آنفلوانزا گرفته و تا مدتی در امان است. متأسفانه دوست شما خودش را دوباره در معرض بیماری قرار می‌دهد. آنفلوانزا انواع و اقسامی دارد. ضمناً خود ویروس‌های آنفلوانزا می‌توانند تغییر کنند و تبدیل به گونه‌های جدید شوند؛ بنابراین هر چند بعد از ابتلا به آنفلوانزا تا حدی ایمنی دارید؛ اما این ایمنی قرار نیست از شما در برابر گونه‌های دیگر ویروس آنفلوانزا محافظت کند. به همین دلیل است که فرد حتی بعد از واکسینه شدن هم ممکن است آنفلوانزا بگیرد. یک واکسن آنفلوانزا قرار است از شما در برابر چند نوع خاص ویروس آنفلوانزا محافظت کند و شما هنوز مستعد ابتلا به گونه‌های دیگر هستید. رعایت‌نکردن اصولی مثل شستن دست‌ها و دوری از جمع، احتمال ابتلای مجدد به آنفلوانزا را بیشتر می‌کند. دیگر فاکتورهایی که می‌توانند باعث شوند دوباره آنفلوانزا بگیرید شامل داروهایی که مصرف می‌کنید، عوارضی که دارید و هر عاملی می‌شود که بر سیستم دفاعی بدنتان مؤثرند.

رعایت‌نکردن اصولی مثل شستن دست‌ها و دوری از جمع، احتمال ابتلای مجدد به آنفلوانزا را بیشتر می‌کند. دیگر فاکتورهایی که می‌توانند باعث شوند دوباره آنفلوانزا بگیرید شامل داروهایی که مصرف می‌کنید، عوارضی که دارید و هر عاملی می‌شود که بر سیستم دفاعی بدنتان مؤثرند.

شادی‌هایی که نیاز به پول ندارند

گروه بهداشت و سلامت– اگر به دنبال راهکارهایی برای شادی به غیر از زمینه مالی هستید، این قسمت را تا انتها دنبال کنید تا به شما یاد بدهیم که چگونه بدون پول هم خودتان را شاد کنید.

بودن کنار دوستان و اعضای خانواده

سپری کردن زمان در کنار خانواده و دوستان، به شما یادآوری می‌کند که از کجا آمده‌اید و به کجا تعلق دارید. این روابط حس خوب و مثبتی را در شما به وجود می‌آورد. حتی اگر گفت‌وگوی تان با دوستان خود گفت‌وگوی پر از شوخی و یا شاید بی‌مزه باشد، باز هم باعث می‌شود که از لحظات خود لذت ببرید. این افراد می‌دانند که شما از کجا آمده، چگونه بزرگ شده‌اید و از چه چیزهایی بیشتر لذت می‌برید. حتی می‌توانید با مسخره‌بازی هم فضا را شاد کنید و این شادی را قطعاً با هیچ چیز عوض نخواهید کرد.

بازی بیشتر

شما اجازه دارید در سنین بالا هم با دیگران بازی کنید. به یاد داشته باشید که بازی فقط مخصوص کودکان نیست. یاد بگیرید با انجام کارهایی مثل طناب زدن، دوچرخه سواری، تصویر سازی ذهنی به خلق دنیای مورد علاقه تان بپردازید و بازی‌هایی را انجام دهید که باعث ایجاد لذت در شما می‌شود.

البته جالب است بدانید که بازی کودکان نسبت به دو دهه گذشته در حدود ۸ ساعت در هفته کاهش پیدا کرده است و جوانان هم وضعیت بدتری دارند. همین باعث شده که سطح شادی افت کند. پس باید یاد بگیرید امکانات بازی را در خانه برای خود فراهم کنید تا برای مدتی ذهن خود را آرام کنید.

تنها بودن

بسیاری از افراد در دنیا هستند که برای خودشان فضای خصوصی و تنهایی ندارند تا بتوانند در خودشان عمیق شوند و به ندای قلب خود گوش دهند. شما باید یاد بگیرید در تنهایی خواب کافی داشته باشید، کتاب بخوانید، روی سرگرمی‌های خود کار کنید، در طبیعت قدم بزنید.

انجام دادن بعضی از کارها به تنهایی قطعا لذت بیشتری دارد و ذهن شما را آرام و شادتر می‌کند. در طول زندگی شما مدام با غم و کشمکش‌ها مواجه هستید که اگر اوقاتی را برای خودتان خلوت کنید؛ قطعاً تمام حس‌های مثبت به شما غلبه خواهد کرد و فرصت خواهید داشت تا شادتر زندگی کنید.

هدیه‌ای به نام مهربانی های کوچک

هم با خودتان و هم با دیگران مهربان باشید. این یک قانون طلایی برای شاد زیستن است. دیگران را با مهربانی درمان کنید. هنگامی که روز بدی داشتید، سعی کنید با یک مهربانی کوچک در حق دیگران حس خوب و شادی را در خودتان به وجود بیاورید.

وقتی که مهربان هستید و حس مثبت را به دیگران هدیه می‌دهید، قطعاً نتیجه آن را به صورت چند برابری در زندگی خود مشاهده خواهید کرد. به عنوان مثال یک مهربانی کوچک مانند باز کردن در برای دیگری یا پول دادن به کسی که نیاز دارد باعث می‌شود تا حال بهتری داشته باشید.

خنده بیشتر

شوخ طبعی یک راه هوشمندانه و یک هدیه منحصر به فرد از سمت خداوند است که به شما توانایی این را داده که بخندید، شوخی کنید و در زندگی به دنبال اتفاقات بامزه باشید. همه انسان‌ها شوخ طبعی را در حد خودشان دارند و می‌توانند از آن برای شاد زیستن استفاده کنند. هنگامی که صدای خنده دیگران را می‌شنوید، ذهن‌تان به این محرک پاسخ می‌دهد و خودش تعریف می‌شود که بخندد و در نتیجه هنگامی که شوخی می‌کنید، دیگران می‌خندند و شما نیز این احساس مثبت و شادی را از آنها دریافت می‌کنید. خنده مسری است و شیوع بالایی دارد.

جنب و جوش بهتر

باید سعی کنید ورزش را در روتین زندگی خود جای دهید تا حال بهتری پیدا کنید و به افسردگی و بی‌حوصلگی غلبه کنید. مطالعات نشان می‌دهد که ورزش و فعالیت فیزیکی ساختار مغز شما را به گونه‌ای تغییر می‌دهد که شادی بیشتری را احساس خواهید کرد. ورزش محرکی برای آزادسازی ماده ترکیبی به نام cathepsin B است.

این ماده باعث رشد نورون‌های جدید در مغز می‌شود و از افسردگی و آلزایمر و جلوگیری می‌کند. حتی یک پیاده روی و دوچرخه سواری هم می‌تواند روحیه شما را بهبود ببخشد و باعث می‌شود که در اجتماع حضور فعال‌تری داشته باشید و در نتیجه شانس بیشتری برای شاد بودن خواهید داشت.

شکرگزاری برای چیز های کوچک در زندگی

دیدن ازدواج فرزندانتان یا خرید اولین آپارتمان در طول عمرتان چیزهای بزرگی برای شادی هستند و فعال‌تر باشید. اگر در کتاب‌های قدیمی یونانی جستجو کنید، متوجه می‌شوید که شادی مشتق کلمه خوش شانسی است. این الگوی زبانی نشان می‌دهد که نیاکان ما می‌دانستند که شادی چیز غیر قابل کنترلی است و فقط زمانی حاصل می‌شود که شما احساس خوشبختی داشته باشید.

هنگامی که مردم به شادی فکر کنند، احساس خوشبختی بیشتری را در خودشان به وجود می‌آورند. البته نمی‌توان به یکباره شاد بود اما راه‌های نامحدودی وجود دارد که خودتان را با لذت و حس شادی سرشار کنید. مکان‌های غیرمنتظره و در لحظات و کوچک اتفاق می‌افتد. پس باید مراقب باشید و حواس‌تان را جمع کنید که آن را نادیده نگیرید. شادی یعنی لذت بردن از زمانی که با خودتان هستید و می‌خواهید کارهای جدید انجام دهید و فعال‌تر باشید. اگر در کتاب‌های قدیمی یونانی جستجو کنید، متوجه می‌شوید که شادی مشتق کلمه خوش شانسی است. این الگوی زبانی نشان می‌دهد که نیاکان ما می‌دانستند که شادی چیز غیر قابل کنترلی است و فقط زمانی حاصل می‌شود که شما احساس خوشبختی داشته باشید.

هنگامی که مردم به شادی فکر کنند، احساس خوشبختی بیشتری را در خودشان به وجود می‌آورند. البته نمی‌توان به یکباره شاد بود اما راه‌های نامحدودی وجود دارد که خودتان را با لذت و حس شادی سرشار کنید.

آگهی تصمیمات شرکت آوین کوشان آرین کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۶۷۴ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۸۳۱۳۰۳

به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید :

۱- آقای جعفر صفائی مزید باکد ملی ۳۹۹۱۱۴۱۰۰۰ به‌سمت مدیر عامل و عضو هیئت‌مدیره، آقای محمدپرنه‌باکدملی ۰۰۶۷۶۰۹۸۸۰ به‌سمت رئیس هیئت‌مدیره و آقای هوشنگ خانیانی باکد ملی ۲۲۱۸۹۱۰۷۶۴ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضای مدیر عامل و یکی از اعضای هیئت‌مدیره «متفقا» همراه با مهر شرکت و مکاتبات و اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل به‌تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می‌باشد.

۳- آقای محمد طغیانی ریزی به شماره ملی ۰۴۸۰۶۱۹۵۵۷ بعنوان بازرس اصلی و آقای مصطفی محمودی به شماره ملی ۲۶۹۰۲۷۳۹۱۸ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۴- روزنامه کثیر الانتشار همشهری جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

۵- صورتهای مالی و ترازنامه و حساب سود و زیان منتهی به ۲۹ اسفند ۱۴۰۱ به تصویب رسید.

شیما فرج زاده–سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت بازرگانی صندوق بازنشستگی کشوری (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۲۸۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۱۹۳۳۱

به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- شرکت سرمایه‌گذاری صندوق بازنشستگی کشوری باشناسه ملی ۱۰۱۰۱۱۵۴۴۳۷ ، شرکت گسترش تجارت پارس سبا با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۰۷۷۰۳۴ و شرکت نوآوران مدیریت سبا با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۲۵۹۱۹۴ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲- صورت های مالی شامل سود و زیان، صورت وضعیت مالی، صورت تغییرات در حقوق مالکانه و صورت وضعیت جریان های نقدی برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۰۹/۳۰ به تصویب رسید.

۳- مؤسسه حسابرسی پیشداد اندیشه مهرگان با شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۳۹۸۵۱ بعنوان حسابرس مستقل و بازرس قانونی اصلی و مؤسسه حسابرسی فریوران راهبرد با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۸۷۳۱۱۹ بعنوان بازرس علی البدل برای سال مالی منتهی ۱۴۰۲/۰۹/۳۰ انتخاب شدند.

۴- روزنامه کثیر الانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

شیما فرج زاده–سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت دانیال انرژی سپهر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۰۰۰ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۲۲۶۴۰۸

به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید :

۱- آقای شنول آکان به شماره پاسپورت U13152297 به‌سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره ، آقای دوران چیمن به شماره پاسپورت U24585094 به‌سمت نائب رئیس هیئت مدیره و آقای دوران جان به شماره پاسپورت U15737224 به‌نمایندگی از شرکت طلوع نقره‌ای اروند با شناسه ملی ۱۴۰۰۶۷۳۷۶۴۲ به‌سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲- کلیه مکاتبات، اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک ، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل و نائب رئیس هیئت مدیره متفقا» همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- آقای حسین امیری به شماره ملی ۰۰۶۷۱۹۶۱۱۱ بعنوان بازرس اصلی و خانم صونا قهرمانی به شماره ملی ۰۰۱۳۰۹۱۸۹۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۴- روزنامه کثیر الانتشار ابرار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

شیما فرج زاده–سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت میکا طب کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۴۰۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۰۹۷۴۷۳

به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- خانم فائزه ارشادی باکد ملی ۲۹۹۱۷۱۲۳۲۵ ، آقای عزیز الله خلیلی باکدملی ۰۰۴۱۹۵۵۵۶۰ و آقای سینا عباسی باکدملی ۴۰۷۲۴۷۱۰۰۳ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲- خانم فائزه ارشادی باکد ملی ۲۹۹۱۷۱۲۳۲۵ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای عزیز الله خلیلی باکد ملی ۰۰۴۱۹۵۵۵۶۰ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای سینا عباسی باکد ملی ۴۰۷۲۴۷۰۰۳ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی، با امضای مدیر عامل یا یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

شیما فرج زاده–سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت رایکا ویژن کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۰۳۸۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۳۰۹۰۰۷

به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای نوژن حاتمی باکد ملی ۰۰۷۷۸۳۴۷۷۱ ، آقای حمداله حاتمی با کد ملی ۴۹۳۹۸۰۷۱۹۳ و خانم روژیا حاتمی باکد ملی ۰۰۱۶۸۵۶۰۸۲ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲- به استناد صورت جلسه هیئت‌مدیره مذکور: آقای نوژن حاتمی با کد ملی ۰۰۷۷۸۳۴۷۷۱ به‌سمت مدیر عامل و نائب رئیس هیئت مدیره ، آقای حمداله حاتمی باکد ملی ۴۹۳۹۸۰۷۱۹۳ به‌سمت رئیس هیئت مدیره و خانم روژیا حاتمی باکد ملی ۰۰۱۶۸۵۶۰۸۲ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی و هرگونه سندی که برای شرکت ایجاد تعهد نماید با امضای مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره هریک به‌تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۴- روزنامه کثیر الانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

شیما فرج زاده–سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت ستاره لاجوردی کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۵۱۲ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۷۹۸۱۴۹

به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۰۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای حسین شریعت پناهی باکد ملی ۴۵۶۹۳۵۱۱۹۰ به‌سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، خانم سیده ستاره نبویان باکد ملی ۰۰۵۷۲۱۰۸۰۲ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای آرام باغومیان دولت آبادی باکد ملی ۰۰۷۹۲۷۷۷۶۴ به‌سمت نائب رئیس هیئت مدیره و آقای جیمز شاهین کیهانی باکد ملی ۴۷۲۲۵۲۳۸۷۸ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب گردیدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، برات ، قراردادها و عقود اسلامی با امضای مدیر عامل و یکی از اعضای هیئت مدیره یا دونفر از اعضای هیئت مدیره و مهر شرکت و سایر مکاتبات عادی و اداری با امضای مدیر عامل به‌تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- خانم رفعت فتاحیان باکد ملی ۰۰۴۷۱۴۸۵۱۹ بعنوان بازرس اصلی و خانم صنم سالم حقیقی باکد ملی ۰۴۵۲۳۷۹۵۸۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

۴- روزنامه کثیر الانتشار ابرار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب شدند.

شیما فرج زاده–سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت میثم فارمد کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۲۸۴۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۴۴۸۶۰

به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید :

۱- خانم مبینا ابراهیم بیگی باکد ملی ۰۰۱۹۲۸۳۸۲۲ به‌سمت مدیر عامل (خارج از اعضاء) آقای رمضانعلی داودی باکد ملی ۰۰۵۱۰۰۳۴۹۱ به‌سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای مرتضی ابراهیم بیگی باکد ملی ۰۰۵۱۲۱۶۲۰۵ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و آقای پدرام نورائی به‌سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت با امضاء دو نفر از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و کلیه مکاتبات اداری با امضاء مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- آقای داود غلامی باکد ملی ۵۳۸۹۹۰۵۶۷۹ بعنوان بازرس اصلی و آقای مجتبی فردوسی باکد ملی ۰۰۶۴۳۸۱۱۹۶ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۴- روزنامه کثیر الانتشار ابرار اقتصادی جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

شیما فرج زاده–سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات آرمه بتن کارینو کیش(سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۰۸۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۸۶۴۲۷۸

به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید :

۱- آقای سجاد ربیعی باکد ملی ۴۶۵۰۷۴۰۰۴۵ ، آقای نورالله عسکری با کدملی ۴۶۵۰۶۲۶۴۳۹ ، آقای رضا ربیعی باکد ملی ۴۶۵۰۶۴۵۲۲۰ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۲- به استناد صورت جلسه هیئت مدیره مذکور: آقای رضا ربیعی باکد ملی ۴۶۵۰۶۴۵۲۲۰ به‌سمت مدیر عامل و عضو هیئت‌مدیره آقای نورالله عسکری باکد ملی ۴۶۵۰۶۲۶۴۳۹ به‌سمت رئیس هیئت مدیره، آقای سجاد ربیعی باکد ملی ۴۶۵۰۷۴۰۰۴۵ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.

۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار شرکت از قبیل چک ، سفته و بروات و قراردادها و عقود اسلامی با امضاء مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره و مهر شرکت و سایر نامه های عادی و اداری با امضای منفرد مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر میباشد.

۴- آقای مهدی فتاحی باکد ملی ۴۶۴۰۰۶۹۵۷۱ بعنوان بازرس اصلی و آقای حسن ربیعی باکد ملی ۴۶۴۰۱۰۶۱۸۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

شیما فرج زاده–سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت کیش سازان (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۳۶۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۰۱۲۹

به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۵ ترازنامه و حساب سود و زیان منتهی به سال ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.

شیما فرج زاده–سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

بیمه آسیا
وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ