بالانس کردن هورمون‌ها به چه معناست!

■ اگر خسته‌اید، نفخ و ورم دارید، مدام جوش و آکنه می‌زنید، اضافه‌وزن دارید یا به هر طریقی احساس می‌کنید چیزی در بدنتان درست نیست ممکن است نیاز به بالانس کردن هورمون‌هایتان داشته باشید.

ورزش نیز نقش مهمی در عملکرد هورمونی دارد و می‌تواند سطح انسولین را تنظیم کند، هورمون‌های استرس را کاهش بدهد و هورمون‌های حال خوب را افزایش بدهد (مثل اندورفین‌ها). ورزش منظم برای پیشگیری از کاهش تراکم استخوان ناشی از هورمون لازم است.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت–دلایل بسیار زیادی وجود دارند که می‌توانند باعث شوند عارضه‌ای اذیتتان کند، مثلاً احساس نفخ و ورم شکم، دلایلی مثل حساسیت‌های غذایی، سفرکردن، ورزش‌کردن و... . اما خیلی وقت‌ها گذشته از این عوامل، اثرات هورمون‌های بدنتان است که عامل اصلی است و شما می‌توانید با بالانس کردن یا تعدیل هورمون‌ها از این حالت‌های ناخوشایند خلاص شوید.

«تعدیل هورمون‌ها» این روزها در باب سلامت و تندرستی بسیار رایج شده و بی‌دلیل هم نیست. اما آیا واقعاً چیزی به نام «بالانس هورمونی» وجود دارد؟

اگر خسته‌اید، نفخ و ورم دارید، مدام جوش و آکنه می‌زنید، اضافه‌وزن دارید یا به هر طریقی احساس می‌کنید چیزی در بدنتان درست نیست و یا مشتاق هستید بدانید بهترین حالت فعالیت هورمونی بدنتان چیست، با یک پزشک صحبت کنید.

هورمون‌ها چه هستند؟

غدد و عضلات و دیگر بافت‌های بدن ما، مواد شیمیایی به نام هورمون ترشح می‌کنند که از طریق خون در سراسر بدن منتشر می‌شوند. این هورمون‌ها پیام‌هایی را بین اندام‌ها ردوبدل کرده و آنها را آماده عملکردهای گوناگون می‌کنند. بیش از ۵۰ هورمون شناخته شده در بدن ما وجود دارد و محققان همچنان در حال مطالعه و کشف هورمون‌ها و عملکرد آنهاهستند.

سطح هورمون‌ها در بدن هر کسی متفاوت است و تحت شرایط نوساناتی دارد. مثلاً پزشکان انتظار ندارند یک نوجوان و یک فرد سالمند دارای سطح یکسانی از تستوسترون باشند. برخی از افراد ممکن است سطح هورمون‌هایشان بالاتر یا پایین‌تر باشد، اما به این معنی نیست که سطح هورمونی آنها غیرعادی است. هر کسی متفاوت است و بدن ما هورمون‌های زیادی دارد که هر یک از آنها عملکرد و شرایط خاص خود را دارند.

تعدیل یا بالانس هورمونی چیست؟

به‌طورکلی وقتی افراد در مورد تعدیل هورمونی صحبت می‌کنند، عقیده دارند باید با عادت‌های سبک زندگی مثل خواب کافی و ورزش و... سطح هورمون‌های خود را متعادل نگه دارند. عموماً هدف این است که اثرات یک عدم تعادل هورمونی کمتر شود. عدم تعادل هورمونی را معمولاً این‌گونه می‌شناسیم که یک یا چند هورمون در بدن خیلی کم یا خیلی زیاد است.

عبارت «تعدیل هورمونی» اغلب به هورمون‌های جنسی زنانه ربط داده می‌شود، مثل استروژن، پروژسترون و تستوسترون. اما در واقع این عبارت شامل هورمون‌های دیگر نیز می‌شود، مثل هورمون استرس (کورتیزول)، هورمون‌های متابولیکی (مثل انسولین)، هورمون‌های تیروئید و خیلی از هورمون‌های دیگر.

عدم تعادل هورمونی چیست؟

یک عدم تعادل هورمونی، بسته به هورمون‌های مدنظر، می‌تواند طیفی از علائم را ایجاد کند، مثل خستگی و تغییرات خلقی. ایده‌ای که مطرح است می‌گوید بالانس کردن هورمون‌های یک فرد، علائم را کاهش خواهد داد.

حالا در اینجا مسئله تا حدودی متفاوت می‌شود: درست است که هورمون‌ها عملکردهای مهم بدن را کنترل می‌کنند؛ اما این نیز درست است که سطح هورمون‌ها می‌تواند خیلی پایین یا خیلی بالا باشد و این پتانسیل را دارد که مشکلاتی برای سلامتی ایجاد کند. اما مفهوم «تعدیل کردن هورمون‌ها» نسبتاً مبهم و احتمالاً گمراه‌کننده است. بدن هورمون‌های بسیار زیادی تولید می‌کند و هورمون‌های ما همیشه در نوسان هستند و این نحوه عملکرد آنهاست و همین باعث می‌شود عبارت «تعدیل هورمون‌ها» کمی بی‌معنی باشد.

همچنین لازم به ذکر است که یک عدم تعادل هورمونی در واقع یک عدم تعادل بیوشیمیایی است. یعنی شامل فرایندهای شیمیایی در بدن می‌شود. تنها راه تأیید یک عدم تعادل هورمونی، آزمایش خون است که لزوم آن باید توسط پزشک اعلام شود. حتی در این شرایط نیز عدم تعادل هورمونی می‌تواند ناشی از عوامل متعددی باشد، مثل تغذیه، دارو و بیماری‌ها. درست است که تغییرات در سبک زندگی می‌تواند کمک کند عدم تعادل هورمونی کنترل شود؛ اما این فقط یک تکه از پازل است و در نهایت همه چیز به هورمون‌های درگیر و علت اصلی بستگی خواهد داشت.

به طور خلاصه: شما نمی‌توانید تنها با تغییرات در سبک زندگی خود، عدم تعادل هورمونی را هدف بگیرید یا آن را برطرف کنید. اما اگر در حال حاضر پزشکتان تشخیص داده که دچار یک عدم تعادل هورمونی هستید، برخی عادت‌ها ممکن است در مدیریت علائم کمکتان کنند و اگر عارضه هورمونی ندارید، عادت‌های زیر دست‌کم منجر به سلامتی بیشتر شما می‌شوند.

به اندازه کافی فیبر بخورید

غذاهای گیاهی و غلات کامل به دلیل فیبر بالایی که دارند اغلب غذاهای دوستدار گوارش محسوب می‌شوند. خوردن غذاهای مفید برای گوارش به نفع سلامت هورمونی‌تان نیز می‌باشد. وضعیت میکروبیوم روده‌های شما، هورمون‌هایی مثل استروژن، تستوسترون، پروژسترون و کورتیکواستروئیدها را نیز تنظیم می‌کند. وضعیت روده‌ها بر مقاومت به انسولین اثر می‌گذارد. مقاومت به انسولین زمانی است که سلول‌ها به انسولین واکنش مناسبی نشان نمی‌دهند. انسولین هورمونی است که گلوکز را برای انرژی به سلول‌ها می‌رساند. مقاومت به انسولین اصلاً مسئله بی‌اهمیتی نیست چون می‌تواند منجر به دیابت نوع دوم شود؛ بنابراین با خوردن فیبر بیشتر، به نفع روده‌ها و هورمون‌هایتان عمل می‌کنید.

کمتر قند و شکر مصرف کنید

یکی از شایع‌ترین مشکلات هورمونی، عدم تعادل انسولین است که می‌تواند باعث مدام بالابودن قند خون شود و باز هم ریسک دیابت نوع دوم را افزایش دهد. خوردن قند زیاد می‌تواند این عدم تعادل را ایجاد کند، بنابراین محدودکردن مصرف قند نقش مهمی در این جنبه از سلامت هورمونی‌تان دارد. قند می‌تواند در غذاهایی که انتظارش را ندارید وجود داشته باشد، مثل سس پاستا، سس سالاد و ...

استرستان را مدیریت کنید

کاهش استرس مهم‌ترین کاری است که می‌توانید برای بالانس هورمون‌هایتان انجام بدهید. استرس بسیار بر سطح هورمون‌ها و عملکرد آنها مؤثر است. استرس مزمن می‌تواند باعث تولید بیش از حد کورتیزول شده و فرایندهای هورمونی دیگر را دچار اختلال کند، مثلاً عملکرد متابولیکی و ایمنی بدن. شیوه‌های مفید کنترل استرس مثل عبادت، مدیتیشن و تنفس عمیق می‌توانند سطح کورتیزول را تنظیم کرده و به سلامت هورمون‌ها کمک کنند. شیوه‌ای برای کنترل استرستان انتخاب کنید که مناسب شما باشد. شاید شنا یا بافتنی روش مناسب شما برای کاهش استرس باشد. شاید هم لازم باشد به چیزهای غیرضروری زندگی‌تان نه بگویید یا در مورد شغلی که دارید و فرسوده‌تان می‌کند تجدیدنظر کنید.

فعالیت بدنی منظم داشته باشید

ورزش نیز نقش مهمی در عملکرد هورمونی دارد و می‌تواند سطح انسولین را تنظیم کند، هورمون‌های استرس را کاهش بدهد و هورمون‌های حال خوب را افزایش بدهد (مثل اندورفین‌ها). ورزش منظم برای پیشگیری از کاهش تراکم استخوان ناشی از هورمون لازم است.

از آن‌سو، بی‌تحرکی می‌تواند ریسک مقاومت به انسولین و دیگر مشکلات هورمونی را بیشتر کند. حداقل دو روز در هفته و هر هفته ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشید.

کمتر در معرض عواملی قرار بگیرید که سیستم غدد درون‌ریز را مختل می‌کنند

برخی محصولات یا مواد شیمیایی ممکن است در عملکرد هورمونی اختلال ایجاد کنند. مثل بیس‌فنول A و فتالات‌ها که به ترتیب در بسته‌بندی‌های غذایی و لوازم آرایشی وجود دارند. کمتر در معرض این مواد قرار گرفتن می‌تواند به تعادل هورمونی کمک کند؛ اما میزان این تأثیر در هر کسی متفاوت است و بستگی به عواملی مثل ژنتیک، وضعیت سلامت و میزان در معرض بودن دارد. هر چند همیشه هم نمی‌توانیم از این مواد اجتناب کنیم اما می‌توانیم کمتر خود را در معرض این مواد قرار دهیم.

چه زمانی مراجعه به پزشک لازم است؟

اگر فکر می‌کنید مشکل هورمونی دارید، تنها راه اینکه مطمئن شوید این است که به پزشک مراجعه کرده و آزمایش خون بدهید. اگر علائمی مثل خستگی بی‌دلیل، نوسانات خلقی، مشکلات مربوط به هورمون‌های جنسی دارید که با تغییرات در سبک زندگی جواب نگرفته‌اید باید به پزشک مراجعه کنید. همچنین اگر سابقه بالا یا پایین‌بودن هورمون‌هایی را دارید مراجعه به پزشک لازم است.

آیا تزریق واکسن آنفلوآنزا ضروری است؟

گروه بهداشت و سلامت– آنفلوآنزا بیماری شایع ویروسی است که معمولا از اوایل پاییز تا اوایل بهار افرادبسیاری را مبتلا می‌کند. این بیماری مسری در برخی موارد بسیار خطرناک و حتی کشنده است و البته شدت آن در افراد متفاوت است. این بیماری حتی می‌تواند جوانان را به شدت بیمار کند.

آنفلوآنزا سالانه هزاران نفر را راهی بیمارستان می‌کند و به همین دلیل، تزریق واکسن آنفلوآنزا بسیار مهم است.

موارد خفیف تا ملایم آنفلوآنزا طی چند هفته و به‌خودی‌خود از بین می‌رود، اما در برخی موارد، سیستم ایمنی واکنش بیش از حد به آنفلوآنزا نشان می‌دهد و در سراسر بدن التهاب گسترده ایجاد می‌کند. بدین ترتیب، واکنش ایمنی بدن از کنترل خارج می‌شود و به‌جای مبارزه با بیماری آنفلوآنزا به بافت‌هایی که به ویروس آلوده نشده‌اند آسیب می‌رساند. به‌عنوان نمونه، آنفلوآنزای شدید ممکن است باعث میوکاردیت (التهاب قلب)، آنسفالیت (التهاب مغز) و نارسایی در اعضای بدن به ویژه در کلیه‌ها و ریه‌ها شود.

شایع‌ترین علائم آنفلوآنزا سرفه، تب، لرز، بدن‌درد، گلودرد، خستگی، تهوع و استفراغ است.

تا زمانی که ۲۴ ساعت را بدون تب نگذرانده‌اید، جز در موارد ضروری از خانه خارج نشوید.

بزرگسالانی که به آنفلوآنزا مبتلا شده‌اند در موارد زیر حتما به پزشک و کارشناسان مراقبت‌های پزشکی مراجعه کنند:

–زمانی که تب و سرفه بعد از مدتی بهبود پیدا می‌کند ولی دوباره تشدید می‌شود.

–وقتی که تنگی نفس یا مشکل در تنفس به وجود می‌آید.

–هنگامی که درد یا فشار مداوم در قفسه سینه یا شکم حس می‌کنید.

– وقتی در وضع روانی تغییری حس می‌کنید و با حالت‌هایی مانند گیجی یا بی‌حالی روبه‌رو می‌شوید.

– هنگامی که دچار تشنج می‌شوید.

– وقتی با علائم کم‌آبی یا ادرار نکردن مواجه‌اید.

– وقتی درد شدید عضلانی، ضعف یا سرگیجه دارید.

علاوه بر این موارد، پدران و مادران وقتی با علائمی مانند تنفس سریع کودک، عقب کشیده شدن دنده‌ها حین تنفس، کبود شدن لب‌ها یا ناخن‌ها، خشک ماندن پوشک نوزاد به مدت هشت ساعت، بروز تب در نوزاد زیر ۱۲ هفته یا تب ۴۰ درجه در دیگر کودکان روبه‌رو می‌شوند، باید هرچه زودتر به پزشک مراجعه کنند.

تقریبا همه افراد به واکسیناسیون نیاز دارند

بنابر اعلام ایندیپندنت، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا از سال ۲۰۱۰ توصیه کرده است که همه افراد بالای ۶ ماهه واکسن آنفلوانزا بزنند. این توصیه شامل افراد فعال، پرمشغله و سالم نیز می‌شود.

تنها گروهی که به واکسن آنفلوآنزا واکنش آلرژیک یا حساسیت شدید نشان می‌دهند از زدن این واکسن منع شده‌اند.

افرادی که سابقه سندرم گیلن‌باره (بیماری شدید و فلج‌کننده) دارند باید پیش از تزریق واکسن آنفلوآنزا با پزشک صحبت کنند.

حتی اگر فکر می‌کنید به واکسن نیازی ندارید برای محافظت از اطرافیانتان که در دسته افراد پرخطرند، واکسن آنفلوانزا بزنید.

آگهی تصمیمات شرکت سینار کیش (با مسئولیت محدود)
ثبت شده به شماره ۸۱۳۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۶۱۹۸۹
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲,۰۲,۳۱ موارد ذیل به موضوع شرکت الحاق گردید: «ایجاد و تجهیز تاسیسات گردشگری بر اساس نوع تاسیس, بهره برداری و مدیریت تاسیسات گردشگری بر اساس نوع تاسیسات, مشاوره در زمینه برنامه ریزی و توسعه گردشگری, مطالعه و تحقیق و آموزش گردشگری، سرمایه گذاری در زمینه گردشگری, برگزاری نمایشگاه همایش و رویداد های گردشگری کلیه موارد پس از اخذ مجوز های لازم از مراجع ذیصلاح در چارچوب قوانین و مقررات جاری کشور و مناطق آزاد.» و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.
سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت پارسیس کیش(سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۹۵۴۰ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۱۱۳۱۹۵
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- صورتهای مالی شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۰/۳۰ به تصویب رسید.
۲- موسسه حسابرسی و خدمات مالی و مدیریت ایران مشهود با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۲۲۹۷۳ بعنوان حسابرس و بازرس اصلی و موسسه حسابرسی رایمند و همکاران با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۰۵۹۹۹ به عنوان حسابرس و بازرس علی البدل شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۰/۳۰ انتخاب شدند.
۳- روزنامه کثیر الانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی افزایش سرمایه شرکت نیتا نیک سرمایه کیش (با مسئولیت محدود)
ثبت شده به شماره ۱۴۱۴۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۵۶۹۱۶۴
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲,۰۳,۳۱، خانم زینب حاجی نظری با کد ملی ۲۱۴۱۶۰۰۶۲۶ با پرداخت مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه به صندوق شرکت و آقای سعید زریان با کدملی ۰۰۴۷۷۴۵۷۷۰ با پرداخت مبلغ ۱۱۳۳۳۳۳۳۳ ریال سهم الشرکه به صندوق شرکت در ردیف شرکاء قرار گرفتند و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۲۰۰۰۰۰۰۰ ریال به ۳۳۳۳۳۳۳۳۳ ریال افزایش یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.
سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات موسسه غیر تجاری بیمه متقابل کیش
ثبت شده به شماره ۱۶۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۰۵۵۸۴۷
به استناد نامه مدیر کل محترم پذیرش موسسات و دفاتر بیمه ای بیمه مرکزی جمهوری اسلامی ایران به شماره ۱۴۰۲,۶۰۲,۶۸۴۴۹ مورخ ۱۴۰۲,۰۵,۰۴ و صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱) صورتهای مالی شامل ترازنامه، صورت سود و زیان, صورت سود و زیان جامع و صورت جریان وجوه نقد مربوطه به عملکرد سال مالی منتهی به ۱۴۰۱,۱۱,۳۰ به تصویب رسید.
۳) موسسه حسابرسی سامان پندار با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۲۵۰۶۹ بعنوان حسابرس و بازرس قانونی اصلی و موسسه حسابرسی فاطر با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۸۸۵۷۴ به عنوان حسابرس و بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
۲) روزنامه کثیر الانتشار اطلاعات و روزنامه محلی اقتصاد کیش جهت درج آگهی های موسسه انتخاب گردیدند.
سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی افزایش سرمایه شرکت مهندسی و معماری دیزاین کیش(با مسئولیت محدود)
ثبت شده به شماره ۱۰۰۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۶۴۳۰
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- آقای بردیا ابراهیمی زرندی با کد ملی ۲۹۸۰۸۹۵۹۶۲ با پرداخت مبلغ ۵۰۰۰۰۰ ریال به صندوق شرکت در زمره شرکاء قرار گرفت.
۲- آقای کبریا ابراهیمی زرندی با کد ملی ۲۹۸۰۸۹۵۹۵۴ با پرداخت ۵۰۰۰۰۰ ریال به صندوق شرکت در زمره شرکاء قرار گرفت. و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۲,۰۰۰,۰۰۰ ریال افزایش یافت و ماده مربوط در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.
سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت ارمغان سلامت کیش (با مسئولیت محدود)
ثبت شده به شماره ۱۰۷۳۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۶۱۵۹۳۶
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲,۰۵,۰۲ آقای سید محمد رضا حسینی به شماره ملی ۰۹۴۶۸۱۳۷۹۵ دارنده ۴,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه طی سند صلح به شماره ۴۲۴۷۱ مورخ ۱۴۰۲,۰۴,۳۱ دفتر خانه اسناد رسمی ۱۶۰ مشهد کلیه سهم الشرکه خود را شرکت پویا بنیان قشم به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۶۹۲۷۱۷ به نمایندگی آقای محسن درویشی به شماره ملی ۰۶۵۱۷۹۹۲۲۸ واگذار و از شرکت خارج و منبعد هیچگونه حق و سمتی در شرکت ندارد.
سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی افزایش سرمایه شرکت سرمایه شرکت خدمات حفاری اروند سامان کیش(سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۸۸۲۷ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۸۶۲۹۵
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲,۰۶,۲۴؛ سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال از طریق واریز نقدی بموجب گواهی بانکی به شماره ۰۲/۹۸۴ ص/۴۰۰۱ مورخ ۱۴۰۲,۰۴,۲۵ بانک پاسارگاد شعبه کیش (مبلغ ۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال) و از طریق مطالبات حال شده (مبلغ ۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال) منقسم ۲۰۰,۰۰۰ سهم بانام ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریالی افزایش یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.
سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی افزایش سرمایه شرکت ترایتون اورسیز پارس کیش(سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۱۴۶۳۰ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۵۵۷۴۸۲
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲,۰۳,۲۵ سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۶۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۶,۰۰۰ سهم بانام عادی ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریالی از طریق پرداخت نقدی افزایش یافت و مبلغ ۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال بموجب گواهی بانکی به شماره ۶۰/۱۴۰۲/۳۶۵۱۵۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۵ بانک رفاه کارگران شعبه پانیذ کیش واریز گردید و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.
سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت پترو کاران شفق کیش (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۸۲۴۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۹۴۴۱۲۰
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت حسابرسان نواندیش به شماره شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۴۴۱۲۲ بعنوان حسابرس مستقل و بازرس اصلی و قانونی و آقای حسین صابرین به شماره ملی ۰۰۷۰۰۰۶۷۶۸ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی (منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹) انتخاب شدند.
۲- ترازنامه و حساب سود و زیان مربوط به سال منتهی به ۱۴۰۰ به تصویب رسید.
سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت پل طلایی کیش(سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۱۰۲۲۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۰۴۸۸۷۵
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- موسسه حسابرسی اطهر (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۷۷۶۶۱ بعنوان حسابرس و بازرس اصلی و آقای نیما منشی به شماره ملی ۲۳۰۰۹۲۵۱۷۶ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.
۲- روزنامه کثیر الانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت پترو کاران شفق کیش (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۸۲۴۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۹۴۱۲۰
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۳، موارد ذیل به موضوع شرکت الحاق گردید: ۱- اجرا و مشارکت در پروژه های اکتشاف، استخراج، احداث و تعمیرات سکوهای نفتی و گازو اجرای طرح های صنعت نفت و گاز بصورت مجری طرح، مشاوره و یا پیمانکار و پروژه های مرتبط با فعالیتهای مذکور در داخل و خارج از کشور ۲- مدیریت و انجام خرید و تامین کالا و صادرات و واردات و هرگونه عملیات بازرگانی در جهت تامین مواد و اقلام مورد نیاز پروژه های صنعت نفت و گاز کشور اعم از پروژه های اکتشاف و استخراج، احداث سکو اسکله، حفاری بهره برداری، پالایش، توزیع خطوط و انتقال و تعمیر و حمل و نقل ۳- انعقاد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی در خصوص موضوع شرکت، پس از اخذ مجوز های لازم از مراجعه ذیصلاح در چارچوب و مقررات منطقه آزاد کیش و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.
سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت ایراتک کیش(با مسئولیت محدود)
ثبت شده به شماره ۷۰۱۳ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۸۴۲۶
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲,۰۳,۲۹ موارد ذیل به موضوع شرکت الحاق گردید: «خدمات بازرسی فنی ایمنی و ارزیابی در زمینه های ظروف تحت فشار برق جرثقیل و لیفتراک و ماشین آلات، آسانسور و پله برقی کارگاهی، ساختمان، سیستم های اعلام و اطفاء حریق و مدیریت ریسک با اخذ مجوز های لازم در قالب قوانین و مقررات جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش» و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.
سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹