

فهرده پناه

گروه بهداشت و سلامت - با این حال در مورد میزان مصرف آب، حرف و حدیث‌ها و توصیه‌های بسیاری وجود دارد اما برخی از این توصیه‌ها از دید متخصصان سلامت، افسانه‌ای بیش نیستند.

۱- باید روزی هشت لیوان آب بنوشید

مقدار آب مورد نیاز در روز به نیازهای فردی هر شخص بستگی دارد. دکتر «دانا کوهن»، مشاور پزشکی در مرکز «کیور هاید ریشسن» می‌گوید: شیوه درست نوشیدن آب این است که روزانه تقریباً به اندازه نیمی از وزنتان - البته به لیتر-سآب بنوشید.

البته وزن تنها چیزی نیست که باید در نظر بگیرید. میزان مصرف آب بسته به سطح فعالیت و ورزش، مقدار عرقی که می‌کنید، سن شما، داروهایی که مصرف می‌کنید، رژیم غذایی که دارید و دما و رطوبت محیط اطراف می‌تواند متفاوت باشد.

۲- تنها آب آبرسانی به بدن نوشیدن آب است

بیطور نیست. میوه‌ها، سبزیجات و سایر غذاهای حاوی آب مانند کرفس

و سایر نوشیدنی‌ها به جز نوشیدنی‌های الکلی می‌توانند به آبرسانی بدن کمک کنند. حتی برخی مطالعات نشان داده‌اند که شیر نسبت به آب بیشتر به بدن آبرسانی می‌کند.

۳- قهوه به دلیل کافئین داشتن بدن را کم‌آب می‌کند

کافئین موجود در قهوه تولید ادرار را افزایش می‌دهد. بیشتر شدن ادرار باعث می‌شود بدن آب بیشتری از دست بدهد اما از آنجا که حین نوشیدن قهوه مقدار مایعاتی که مصرف می‌کنید بیشتر از مقدار آب از دست رفته است، اثر آن به قدری نیست که به آب کمینجر شود. با این حال، قهوه نباید تنها منبع آبرسانی شما باشد. مطمئن‌بان حاصل کنید که مایعات دیگری (مانند آب) بنوشید و مصرف کافئین هم کنترل شده باشد، زیرا مصرف زیاد کافئین می‌تواند به مشکلات سلامتی دیگری منجر شود.

۴- کم‌آبی بدن به این معنی است که تشنه‌اید

بدن زمانی که عملکرد درستی داشته باشد، حدود ۵۵ درصد تا ۶۰ درصد وزن آب است.

دکتر کوهن می‌گوید زمانی که بدن درست آبرسانی شده باشد، داخل سلول‌ها هم آب کافی برای عملکرد

چند اشتباه رایج درباره آبرسانی به بدن!

کم‌آب شدن بدن مشکلات جدی برای سلامتی ایجاد می‌کند و اگر به آن رسیدگی نشود، پیامدهای ناگواری خواهد داشت.

مقدار آب مورد نیاز در روز به نیازهای فردی هر شخص بستگی دارد. دکتر «دانا کوهن»، مشاور پزشکی در مرکز «کیور هاید ریشسن» می‌گوید: شیوه درست نوشیدن آب این است که روزانه تقریباً به اندازه نیمی از وزنتان - البته به لیتر- آب بنوشید.

درست آنها وجود دارد. سلول‌ها وقتی آب کافی نداشته باشند، به‌طور کارآمد عمل نمی‌کنند و بدن شروع به تولید نشانه‌هایی مانند تشنگی، سردرد یا خستگی می‌کند تا ما را از وضعیت کم‌آبی آگاه کند و برای ارسال این نشانه‌ها از انرژی و منابعی که می‌تواند برای عملکردهای دیگر بدن استفاده شوند، کمک می‌گیرد. باید توجه داشت که آبرسانی درست به بدن فقط به معنای دریافت آب کافی نیست بلکه بدن باید در حالت «هوموستاز» قرار گیرد، یعنی سطح مواد

چگونه با تغذیه مناسب به جنگ ویروس‌ها برویم؟



هر و عده غذایی از مواد خوراکی غنی از پروتئین مانند تخم مرغ، ماهی، مرغ، گوشت، لبنیات و غذاهای حاوی سویا استفاده کنید. پروتئین با کیفیت بالا را می‌توان در ترکیب سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، لوبیا، عدس و آجیل نیز یافت.

همچنین ویتامین A، عملکرد یکی از مهم‌ترین اندام‌های ایمنی بدن یعنی پوست را تقویت و تنظیم می‌کند. این شامل دستگاه گوارش و ریه‌های مایز می‌شود. وقتی به دنبال غذاهای حاوی ویتامین A هستید به رنگ‌های نارنجی روشن، قرمز و سبز توجه کنید مانند سیب زمینی پخته با ویتامین D را نیز در نظر بگیرید. زینک هم یک تقویت کننده سیستم ایمنی است که در بیش از ۳۰۰ واکنش نقش دارد که به محافظت از بدن در برابر مهاجمان مضر کمک می‌کند. گوشت گاو و غلات صبحانه غنی شده، قوی‌ترین منابع این ماده مغذی هستند. از سوی دیگر ویتامین B۱۲ به همراه ویتامین C فیبر بالا مانند سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، لوبیا و آجیل مصرف می‌کنیم.

تشنگی، شوک یا کم‌آبی انجامد. **۷- اگر به‌طور منظم آب بنوشید، دچار تشنگی نمی‌شوید** اگر مدام آب می‌نوشید اما همچنان احساس تشنگی می‌کنید، ممکن است پای مشکلات اساسی دیگری مانند کم‌خونی، قاعدگی یا دیابت در میان باشد. اگر احساس می‌کنید آب کافی می‌نوشید همچنان تشنه‌ترید، حتماً با پزشک مشورت کنید.

برخی داروها (مانند داروهای آرزوی یا ضد تهوع) هم می‌تواند احساس خشکی در دهان به وجود آورد که لزوماً به نوشیدن آب کافی مربوط نمی‌شود.

۸- هر روز باید الکترولیت بیشتری بنوشید

بستگی دارد. الکترولیت‌ها مواد معدنی موجود در مایعات بدن هستند مانند سدیم، پتاسیم، کالریوم و منیزیم که برای عملکردهای مختلف بدن مانند حفظ آبرسانی ضروری‌اند. ما هنگام تعریق یا دفع ادرار، الکترولیت از دست می‌دهیم. پس این حال عرق کردن در یک روز معمولی از نظر جریان سطح الکترولیت نگران‌کننده نیست زیرا اغلب بزرگسالان از طریق غذا،

پیوند پیچیده بین وزن و افسردگی

گروه بهداشت و سلامت - طبیعی است که احساسات منفی، شما را وارد به‌خوری یا کم‌خوردن کند اما اگر با افسردگی یا بی‌بختی دست و پنجه نرم می‌کنید، تغییرات در غذا خوردن می‌تواند طولانی مدت باشد و منجر به افزایش یا کاهش شدید وزن شود. دکتر «راجر مک‌ایتنیر»، استاد روانپزشکی و فارماکولوژی در دانشگاه تورنتو می‌گوید: افزایش وزن و افسردگی می‌تواند ناشی از علل اجتماعی، محیطی و بیولوژیکی باشد. به عنوان مثال، افرادی که دچار ناامنی مالی هستند یا دوران کودکی مشکلی داشته‌اند در معرض خطر بیشتری برای چاقی و افسردگی هستند. مک‌ایتنیر می‌گوید: زندگی در میان مغازها و رستوران‌های فست فود و فروشگاه‌های زنجیره‌ای و دور بودن از خواربارفروشی‌های عرضه‌کننده محصولات تازه، تغذیه سالم را سخت‌تر می‌کند. افرادی که افسرده هستند بیشتر در معرض چاقی هستند و افراد چاق بیشتر در معرض خطر افسردگی هستند. همچنین «دورگو منصور»، یک دکتر روانپزشک دیگر در دانشگاه تورنتو می‌گوید: این سؤال کلاسیک همان «سوال مرغ و تخم مرغ» است. دانشمندان هنوز در تلاش برای تجزیه‌ی شبکه پیچیده عوامل پشت این روابط هستند. منصور می‌گوید: به این سادگی نیست که بگوییم افراد دچار افسردگی می‌شوند، آنها انگیزه کمتری برای ورزش کردن دارند و بیشتر غذا می‌خورند، بنابراین وزن اضافه می‌کنند. یکی از علل کلاسیک افسردگی از دست دادن علاقه و لذت در فعالیت‌هاست. نام‌یابینی این بیماری «آهن‌دوینا» (بی‌لذتی) است. دانشمندان می‌گویند این اختلال ریشه در سیستم پاداش مغز دارد و می‌تواند فعالیت‌های لذت‌بخش را ناگهان پیش پافتاده جلوه دهد. به عنوان مثال، غذا را در نظر بگیرید. دهان شما طعم‌هایی مانند شیرینی و خوش طعمی را تشخیص می‌دهد. اما لذتی که از خوردن می‌برید توسط مغز شما پردازش می‌شود. بنابراین اگر این سیستم پاداش از بین برود، می‌تواند شما را درگیر افسردگی و مشکلات وزن وجود ندارد. دکتر «مک‌ایتنیر» می‌گوید: درمان‌های وجود ندارد با این حال امیدواریم که تحقیقات و داده‌های بیشتر در این زمینه به رویکردهای بهتر در درمان هر دو عارضه و مبتنی بر شواهد منجر شود.



گروه بهداشت و سلامت

اختلالات شناختی مشابه می‌تواند منجر به اختلالات خوردن مانند پر‌خوری و پر‌خوری عصبی شود. هورمون استرس موسوم به «کورتیزول» نیز می‌تواند در این زمینه نقش داشته باشد زیرا پر‌خوری با مقاومت انسولینی و چاقی مرتبط است. در ابتدا، استرس می‌تواند اشتها را شما را کاهش دهد. اما استرس طولانی مدت می‌تواند منجر به سطوح بالاتر انسولین شود که منجر به افزایش وزن و افزایش میل بیشتر به خوردن غذاهای شیرین و چرب می‌شود. «الیزابت پریس»، روانپزشک دانشگاه جان هاپکینز نیز در این باره می‌گوید: در موارد نادر، افرادی که افسرده هستند ممکن است دچار تحریف‌های شناختی با افکاری شوند که جهان‌بینی آنها را به گونه‌ای تغییر دهد که منجر به تغییر وزن شود. علامت افسردگی شما ممکن است بسیار متفاوت از علامت افسردگی دیگران باشد. بنابراین درمان‌های شما باید متناسب با شرایط بیماری خودتان باشد. پریس می‌گوید: هیچ چیزی وجود ندارد که همیشه افسردگی را درمان کند. این درمان واقعاً فردی است و مردم باید با پزشک خود که آنها را بهتر می‌شناسد، همکاری کنند. او می‌گوید یک برنامه درمانی جامع که هم به افسردگی و هم به مشکل وزن رسیدگی می‌کند، بهترین است و نیز به وضوح روی یکدیگر تأثیر می‌گذارد. برای دکتر «مک‌ایتنیر»، اولین سوال این است که آیا بیمارانش خوب می‌خوابند؟ او گاهی اوقات دارو تجویز می‌کند و همچنین بر اصول تغذیه سالم هم تأکید می‌کند. وی در نهایت از افراد می‌خواهد که به نوعی فعالیت بدنی داشته باشند. او در تحقیقات خود نشان داده است افرادی که حتی با رفتن به محل کار، مدرسه و... فعال می‌مانند، نتایج بسیار بهتری با درمان افسردگی دارند. او می‌گوید: بدهی است که من دوی مارتن را پیشنهاد نمی‌کنم اما همه افراد باید فعالیت‌هایی انجام دهند و تحرک داشته باشند. واقعیت این است که هیچ‌کس جهانی برای درمان افسردگی و مشکلات وزن وجود ندارد. دکتر «مک‌ایتنیر» می‌گوید: درمان‌های وجود ندارد با این حال امیدواریم که تحقیقات و داده‌های بیشتر در این زمینه به رویکردهای بهتر در درمان هر دو عارضه و مبتنی بر شواهد منجر شود.

آگهی افزایش سرمایه شرکت لاوان
لوئوس سپهر کیش (با مسئولیت محدود)
 ثبت شده به شماره ۱۳۸۱۲ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۵۲۹۶۳۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۱۰ خانم هاینا کشوریان به شماره ملی ۳۷۲۰۳۰۳۶۵ با پرداخت ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال و خانم شیوا زارعی به شماره ملی ۰۰۹۶۶۴۳۷۲۰۰ با پرداخت مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به صندوق شرکت در زمره شرکا قرار گرفتند و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال افزایش یافت و مامه مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت آوا نگار دیار کیش (سهامی خاص)
 ثبت شده به شماره ۱۴۸۱۲ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۵۲۹۶۳۸

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- تصویب مالی های شرکت منتهی به ۱۴۰۲/۱۰/۱۰ به تصویب رسید.
- موسسه حسابرسی از مومن سامانه با شناسه ملی ۰۱۰۰۲۵۲۱۰۰ بعنوان حسابرس مستقل و بازرس قانونی اصلی و آقای نعمان صفری لنگرودی با کد ملی ۰۰۴۵۶۷۰۶ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت نشر آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت تجارت مرجان پارس کیش (سهامی خاص)
 ثبت شده به شماره ۱۳۹۲۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۷۱۶۰۷۳

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- خانم نگین زیودار با کد ملی ۴۱۲۰۱۶۳۱۸۰ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، خانم عاطفه سعادات احمدی با کد ملی ۰۰۱۴۷۱۴۴۴۰۱۱ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای رضا شکری با کد ملی ۰۰۴۵۱۶۲۷۹۹ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- کلیه 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 (خانم نگین زیودار) همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت رویال صدق کیش (سهامی خاص)
 ثبت شده به شماره ۱۱۴۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۷۸۲۶

به استناد صورتجلسه هیات مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- آقای اصغر اسدی با کد ملی ۲۱۴۱۵۰۰۰۴۴ به نمایندگی از شرکت گروه سرمایه گذاری سایپا با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۹۸۲۱ به سمت مدیرعامل و عضو موظف هیئت مدیره، آقای احسان رحمانی نیا با کد ملی ۰۰۸۲۱۱۸۰۰ عضو هیئت مدیره، آقای حامد صادقی کیسا با کد ملی ۰۰۵۷۳۳۶۳۵۰ به سمت رئیس و عضو غیر موظف هیئت مدیره، آقای محسن رعیت با کد ملی ۲۱۶۱۸۵۹۲۸۵ به نمایندگی از شرکت توسعه بازرگانی برنا با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۹۲۲۱۰۰ به سمت نایب رئیس و عضو غیر موظف هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.
- کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی با امضاء متفق دو نفر از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود و مکاتبات عادی و اداری با امضاء مدیرعامل و مهر شرکت و در غیاب مدیرعامل با امضاء یکی از اعضای هیئت مدیره یا مهر شرکت معتبر خواهد بود.

رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت مکین دریا کیش (سهامی خاص)
 ثبت شده به شماره ۱۱۵۵۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۳۱۰۱۴۴

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- آقای اکبر یازبان نیا با کد ملی ۰۰۴۳۹۷۲۰۹ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای حامد صادقی کیسا با کد ملی ۰۰۵۷۳۳۶۳۵۰ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای محمدعلی خسروی اردکانی با کد ملی ۱۸۱۹۶۱۸۷۵۷ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، بروات و عقود اسلامی و نیز اوراق عادی و اداری شرکت با امضای مفرد رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
- آقای سعید تشریفی با کد ملی ۰۲۵۳۷۴۰۵۷۱ بعنوان بازرس اصلی و آقای سید منصور علمایی با کد ملی ۰۰۶۸۱۱۵۷۸۸ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.

رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت شارکس کیش (سهامی خاص)
 ثبت شده به شماره ۱۰۴۱۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۲۷۶۸۳۱

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- آقای احمدرضا زراعت کار با کد ملی ۴۶۰۹۹۰۲۴۶۸ به سمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره، خانم زهرا رهبری با کد ملی ۰۰۷۵۳۸۶۴۸۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقای محمدامین سعیدی نژاد با کد ملی ۴۶۰۹۹۷۲۴۴۲ به سمت عضو هیات مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل و آقای احمدرضا زراعت کار همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت ایوان بنا رادیس کیش (سهامی خاص)
 ثبت شده به شماره ۱۴۶۲۴ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۵۳۶۱۵۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۵، مبلغ ۵۰۰۰۰۰۰ ریال در صورت تصدی هیئت مدیره، به موجب گواهی بانکی شماره ۱۴۰۳۰۱/۱۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۵ بانک سیننا شعبه کیش از سوی سهامداران به حساب شرکت واریز گردید و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به شرح ذیل اصلاح گردید: «سرمایه شرکت مبلغ ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰,۰۰۰ سهم با نام عادی ۱,۰۰۰ ریالی می باشد که تماماً پرداخت گردیده است.»

رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت بلدر آزاد کیش (سهامی خاص)
 ثبت شده به شماره ۵۸۴۲ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۵۸۷۳۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۰، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، میدان آبیشار، بازار تجاری تقریبی میکامال (قطعه E-10)، طبقه دوم، واحد ۱۰-۲، کدپستی ۷۹۲۱۸۷۸۵۳۷ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت زرف کاو دانا کیش (سهامی خاص)
 ثبت شده به شماره ۱۴۷۰۰ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۹۸۳۹۰۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۱ موسسه حسابرسی شاهدان با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۸۲۵۵۰ بعنوان حسابرس مستقل و بازرس اصلی و آقای محمد مهدی زادگان با کد ملی ۰۰۳۳۳۵۴۴۴۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال (سال مالی ۱۴۰۲) انتخاب شدند.

رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت آسافراز پارس کیش (سهامی خاص)
 ثبت شده به شماره ۱۳۲۶۸ با شناسه ملی ۱۴۰۰۶۳۷۳۹۵۸

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- آقای محمدحسین ملکی با کد ملی ۰۰۳۷۷۸۷۰۵ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای غلامحسین صالحی با کد ملی ۰۰۴۷۱۴۴۰۴ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای حشمت الله احمدی فروتنی با کد ملی ۴۴۹۸۹۶۸۷۲ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای آقایان محمد حسین ملکی به سمت مدیرعامل و غلامحسین صالحی رئیس هیئت مدیره هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
- خانم آمنه غلام نیا با کد ملی ۲۵۹۳۲۱۱۳۴۱۸ بعنوان بازرس اصلی و آقای سیاوش آراسته با کد ملی ۴۶۲۱۸۰۸۴۲۷ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
- روزنامه کثیرالانتشار خبر کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت نفت و گاز دانا کیش (سهامی خاص)
 ثبت شده به شماره ۹۵۴۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۱۱۳۲۲۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- خانم سمانه سمعی با کد ملی ۱۲۸۸۳۷۹۳۹۹ بعنوان نایب رئیس هیئت مدیره، آقای شمیمی کیش با شناسه ملی ۱۴۰۰۹۸۷۳۳۵۱ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای محمدرضا ابروانی با کد ملی ۰۰۸۰۸۷۱۸۶۰ به نمایندگی از شرکت انرژی دانا با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۹۱۸۸۶۶ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای حسین روشن دل با کد ملی ۴۷۲۲۸۲۳۳۹۹۹ به نمایندگی از شرکت پترو دانا پالایش کیش با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۰۳۰۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقای علی پور کبیریان با کد ملی ۱۲۸۰۰۴۱۹۴۳۱ به نمایندگی از شرکت خدمات انرژی دانا کیش با شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۷۹۴۳۰ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- کلیه اوراق و اسناد تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، برات، اسناد بانکی، مالی، اعتباری و قراردادها با امضای متفق دو نفر از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت، و سایر اوراق عادی، جاری و مکاتبات اداری با امضای مدیر عامل با یکی از اعضای هیئت مدیره به همراه مهر شرکت معتبر خواهد بود.
- هیئت مدیره اختیارات بدهای ۰۸۰۷,۶,۴,۱ و از ماده ۴۰ اساسنامه را به مدیرعامل تفویض اختیار نمود.

رضا والی پور - رئیس اداره ثبت شرکتها و مالکیت‌های صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

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