مطالعه ای جدید برای مقابله با کمر درد زندگی کارمندی!

■ مطالعه ای نشان داد که چگونه کاهش بی تحرکی حتی به مدت یک ساعت در روز می تواند به کمر درد کمک کند.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت– کمر درد یک مشکل شایع در جهان است و سبک زندگی کارمندی امروزی را می توان مهم ترین دلیل افزایش این درد دانست! خطر ابتلا به کمر درد می تواند در افراد دارای اضافه وزن، پیرتر یا مبتلا به شرایط مرتبط با استرس افزایش یابد. متخصصان می خواهند بدانند که کدام مداخلات سبک زندگی برای افراد مبتلا به کمر درد موثرترین خواهند بود.

مطالعه ای که در BMJ Open منتشر شد، نشان داد که چگونه کاهش بی تحرکی حتی به مدت یک ساعت در روز می تواند به کمر درد کمک کند.

در طول شش ماه، شرکت کنندگانی که به طور میانگین، فعالیت متوسط تا شدید خود را روزانه ۲۰ دقیقه افزایش دادند و بی تحرکی خود را روزانه ۴۰ دقیقه کاهش دادند، افزایش کمتری در کمر درد نسبت به گروه کنترل که روند معمول زندگی خود را ادامه دادند، مشاهده کردند. نتایج نشان می دهد که تغییرات ساده در فعالیت های روزانه احتمالا می تواند به افرادی که کمر درد را تجربه می کنند، کمک کند.

کاهش بی تحرکی برای نتایج بهتر کمر درد

پژوهشگران مطالعه حاضر قصد داشتند بیشتر در مورد رابطه بین کمر درد، کاهش رفتار بی تحرک، حساسیت به انسولین، ناتوانی و کسر چربی عضلات پاراسپینال بدانند. چربی در عضلات پاراسپینال و مقاومت به انسولین هر دو با کمر درد مرتبط هستند. این مطالعه یک تجزیه و تحلیل ثانویه از یک کارآزمایی تصادفی کنترل شده بود. این کارآزمایی با حضور ۶۴ بزرگسال انجام شد. تمام شرکت کنندگان دارای شاخص توده بدنی بودند که نشان می داد چاقی یا اضافه وزن دارند و کمتر از دو ساعت فعالیت متوسط تا شدید بدنی را در هر هفته گزارش کردند. اندازه گیری شده با شتاب سنج ها، شرکت کنندگان همچنین به مدت ۱۰ ساعت یا بیشتر یا حداقل ۶۰٪ از زمان استفاده از شتاب سنج، بی تحرک بودند. آنها همچنین دارای سندرم متابولیک بودند که این گروه را در معرض خطر افزایش ابتلا به دیابت و بیماری قلبی قرار می داد.

پژوهشگران شرکت کنندگانی را که قبلا دیابت داشتند، الکل بیش از حد مصرف می کردند یا از محصولات تنباکو استفاده می کردند، مستثنی کردند.

پیش از آغاز کارآزمایی، پژوهشگران فعالیت فیزیکی و رفتار بی تحرک شرکت کنندگان را با استفاده از شتاب سنج به مدت حدود یک ماه اندازه گیری کردند. آنها شرکت کنندگان را به یک گروه کنترل و یک گروه مداخله تقسیم کردند. مداخله به مدت شش ماه ادامه داشت. گروه مداخله تلاش کردند هر روز یک ساعت از بی تحرکی خود را کاهش دهند. گروه کنترل به سبک زندگی عادی خود ادامه دادند. به طور میانگین، شرکت کنندگان در گروه مداخله فعالیت متوسط تا شدید بدنی خود را روزانه ۲۰ دقیقه افزایش دادند و رفتار بی تحرک خود را ۴۰ دقیقه در روز کاهش دادند. محققان اسکن های PET و MRI را روی زیرنمونه ای از چهل و چهار شرکت کننده انجام دادند تا جذب گلوکز و کسر چربی عضلات پاراسپینال را بررسی کنند. به طور کلی، گروه مداخله تغییری در کمر درد مشاهده نکردند، در شرایطی که گروه کنترل افزایش چشمگیر آماری در کمر درد را تجربه کردند. پژوهشگران همچنین ارتباطی بین افزایش گام های روزانه و جذب بهتر گلوکز عضلات پاراسپینال یافتند. هر دو گروه افزایش ناتوانی مرتبط با درد را تجربه کردند، اما تفاوت معناداری در ناتوانی مرتبط با درد بین دو گروه وجود نداشت. پژوهشگران ارتباطی بین تغییرات در شدت کمر درد و تغییرات در کسر چربی عضلات پاراسپینال، جذب گلوکز، فعالیت بدنی، رفتار بی تحرک یا ناتوانی مرتبط با درد نیافتند.

نتایج این پژوهش بر شواهد پیشین صحه گذاشته و نشان می دهد که حتی ساده ترین تغییرات در میزان فعالیت روزانه، می تواند در بهبود وضعیت افراد مبتلا به کمر درد مؤثر باشد.

جوآ نورها (Jooa Norha)، نویسنده مطالعه، پژوهشگر دکترا و فیزیوتراپیست، یافته های زیر را برجسته کرد: "کمر درد یک شکایت شایع و گاهی ناتوان کننده بین مردم است. پژوهش های پیشین نشان داده اند که نشستن طولانی مدت ممکن است یک عامل خطر برای کمر درد باشد، اما مطالعه ما از اولین مواردی بود که بررسی کرد اگر کمتر بنشینید چه اتفاقی می افتد."

"و در واقع، ما دریافتیم که محدود کردن زمان نشستن روزانه به جلوگیری از کمر درد کمک می کند. به دلایل بسیاری نمی توان آستانه واحدی برای مقدار «ایمن» نشستن ارائه داد، اما ایده اصلی این است که عادات نشستن عادی خود را برای بهتر شدن شرایط تغییر دهید. چه این کاهش از ۱۰ به هشت ساعت در روز یا از هشت به هفت ساعت در روز باشد."

نتایج مطالعه ای جدید: مقابله با کمر درد با کاهش یک ساعته بی تحرکی روزانه

نشستن کمتر، درد کمتر

کمر درد همچنان یک مشکل چالش برانگیز است که پزشکان و متخصصان به آن می پردازند. نتایج پژوهش اخیر نشان می دهند که یک مداخله ساده چگونه می تواند نتایج را در عمل بالینی و زندگی افراد بهبود بخشد.

مدحت میخائیل، متخصص مدیریت درد و مدیر پزشکی برنامه غیرجراحی در مرکز سلامت ستون فقرات در مرکز پزشکی MemorialCare Orange Coast در فانتین ولی، کالیفرنیا، که در این مطالعه حضور نداشت، موارد زیر را در مورد کمر درد برجسته کرد: "کمر درد بسیار شایع است، حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد از مردم آمریکا در برخی از مقاطع زندگی خود دچار کمر درد می شوند. درد با افزایش سن افزایش می یابد و آمار نشان می دهد که این درصد از ۲۸ درصد برای سنین ۱۸ تا ۲۹ سال، ۳۵ درصد برای سنین ۳۰ تا ۴۵ سال، ۴۵ درصد برای سنین ۴۵ تا ۶۴ سال و ۴۶ درصد برای افراد ۶۵ سال و بالاتر متغیر است. این به دلیل پیشرفت بیماری دژنراتیو، عدم ورزش و فعالیت بدنی و همچنین پیشرفت بیماری های مزمن است."

تمام افرادی که کمر درد دارند باید با پزشکان همکاری کنند تا برنامه های درمانی فردی را آماده کنند. با این حال، نتایج این مطالعه به شواهدی اضافه می کند که نشان می دهند افزایش فعالیت روزانه می تواند مفید باشد. مایکل ویلر، جراح ارتوپد ستون فقرات که او نیز در این مطالعه حضور نداشت، به موارد زیر اشاره داشت: "برای ارائه دهندگان خدمات بهداشتی، این مطالعه نشان می دهد که توصیه به نشستن کمتر می تواند به جلوگیری از بدتر شدن کمر درد، به ویژه در بیمارانی با علائم خفیف کمک کند. با این حال، برای دستیابی به نتایج بهتر، کاهش نشستن باید با راهبردهای دیگر مانند افزایش فعالیت بدنی، تمرینات قدرتی و مدیریت واکنش های احساسی ترکیب شود. یک رویکرد جامع برای رسیدگی به درد و عملکرد بسیار مهم است. بدن انسان برای حرکت طراحی شده است و با کاهش زمان بی تحرکی، افزون بر کاهش کمر درد، مزایای سلامتی دیگری نیز خواهد داشت."

محدودیت های مطالعه

این پژوهش دارای محدودیت هایی مانند اندازه کوچک و مدت زمان نسبتا کوتاه کارآزمایی اصلی بود. پژوهش های آینده می توانند شامل تنوع بیشتری شوند، زیرا این کارآزمایی روی شرکت کنندگان فنلاندی متمرکز بود. پژوهشگران همچنین نمونه را بر اساس وضعیت درد انتخاب نکردند، که می توانست قدرت آماری را کاهش دهد. برخی از داده هایی که پژوهشگران به آنها تکیه کردند، توسط خود شرکت کنندگان گزارش شده بود و در نظر گرفتن این موضوع در این نوع مطالعات مهم است. پژوهشگران خاطرنشان می کنند که بسیاری از شرکت کنندگان در گروه کنترل از عدم حضور در گروه مداخله ناامید بودند و احساسات منفی ممکن است بر شدت درد تأثیر بگذارد. همچنین، ممکن است مزایای افزایش فعالیت بدنی در نتایج مشاهده شده نقش داشته باشد. به طور کلی، پژوهشگران اذعان می کنند که درک شرکت کنندگان از درد می تواند تحت تأثیر حضور در گروه کنترل یا مداخله قرار گرفته باشد. این کارآزمایی همچنین سابقه درد را در معیارهای خروج یا ورود به مطالعه را در نظر نگرفت و فقط درد و ناتوانی را در ابتدا و در پایان شش ماه ارزیابی کرد. پژوهشگران همچنین از برخی پرسش های غیر معتبر در ارزیابی کمر درد استفاده کردند که ممکن است نتایج را تحت تأثیر قرار داده باشد. پژوهشگران اذعان می کنند که معیارهای خاص واجد شرایط بودن مرتبط با کمر درد را اعمال نکرده اند. همچنین، از آنجایی که مقاله کنونی یک تجزیه و تحلیل ثانویه بود، نویسندگان محاسبات قدرت برای ناتوانی یا کمر درد را انجام ندادند. جوا نورها زمینه های زیر را برای ادامه پژوهش ها یادآور شده است: "شرکت کنندگان در مطالعه ما در ابتدای مطالعه بیشتر دارای دردی خفیف بودند. پژوهش های آینده باید بررسی کنند که آیا کاهش زمان نشستن به افرادی که درد شدیدتری دارند نیز کمک می کند یا خیر. فرضیه من این است که افراد مبتلا به درد متوسط یا شدید باید نشستن خود را کمی بیشتر از یک ساعت در روز کاهش دهند و افزون بر این، برخی فعالیت های شدیدتر یا تمرینات تقویتی را نیز انجام دهند."

چند نوشیدنی صبحگاهی برای داشتن پوستی سالم و درخشان

گروه بهداشت و سلامت– با مصرف ۴ نوشیدنی مغذی و پرخاصیت، صبح خود را با نشاط و شادابی آغاز کنید. چای و قهوه نوشیدنی هایی هستند که بیشتر در صبح مصرف می شوند.

این نوشیدنی ها می توانند به هوشیار کردن حواس شما کمک کنند؛ اما چیزی که اکثر ما نمی دانیم این است که این نوشیدنی ها به پوست آسیب می زنند.

در عوض، باید جایگزین های سالمی را انتخاب کنیم که به تغذیه و تقویت پوست ما کمک می کنند.

۱. آب لیمو

نوشیدن آب لیمو در اول صبح می تواند برای پوست شما معجزه کند. همان طور که همه ما می دانیم، لیمو منبع عالی ویتامین C است که به تغذیه پوست ما از درون کمک و سموم را دفع می کند. همچنین تولید کلاژن را تقویت کرده و ایجاد خطوط ریز و چین و چروک را کاهش می دهد.

کمی آب لیموترش را در یک فنجان آب گرم بریزید و از فواید آن برای سلامت پوست بهره مند شوید. همچنین می توانید برای شیرین شدن آن، کمی عسل اضافه کنید.

۲. چای سبز

بسیاری از ما نمی توانیم تصور کنیم که روز خود را بدون یک فنجان چای شروع کنیم. با این حال، اگر می خواهید پوستی درخشان داشته باشید، به جای چای معمولی، یک فنجان چای سبز را انتخاب کنید.

این چای سرشار از آنتی اکسیدان است که آن را به گزینه ای عالی برای مشکلات پوستی تبدیل می کند. چای سبز همچنین حاوی ویتامین E است که به مرطوب شدن طبیعی پوست کمک کرده و موجب درخشندگی آن می شود.

۳. شیر زردچوبه

شیر زردچوبه یک داروی محبوب برای درمان عفونت های مختلف است و جای تعجب نیست که این نوشیدنی جادویی برای سلامت پوست نیز مفید باشد. این نوشیدنی که به دلیل خواص ضد التهابی عالی آن شناخته شده است، می تواند به بهبود پوست شما و حتی کاهش هرگونه قرمزی کمک کند. صبح یک فنجان شیر زردچوبه گرم را با مقداری زنجبیل میل کنید و ببینید چه فوایدی برای شما دارد.

۴. آب نارگیل

اگر پوست شما خشک و فاقد رطوبت است، یک فنجان آب نارگیل بهترین گزینه برای شما است. آب نارگیل سرشار از مواد معدنی مانند منیزیم، پتاسیم و سدیم است که همگی به جبران مواد مغذی از دست رفته در پوست ما کمک می کنند.

آب نارگیل همچنین بافت نرم و لطیفی را برای پوست شما به ارمغان می آورد و نوشیدن آن هنگام صبح بسیار مفید است.

مصرف چه میزان کافئین خطرناک است؟

گروه بهداشت و سلامت– مطالعات محققان نشان می دهد که مصرف بیش از دو فنجان قهوه در روز برای قلب و استخوان ها خطرناک است. دوز بی خطر کافئین در روز حداکثر دو فنجان قهوه در روز معادل با ۴۰۰ میلی گرم کافئین است. مصرف بیش از حد ممکن است خطر پوکی استخوان (کاهش تراکم استخوان تا حد شکستگی)، آریتمی و حوادث عروق کرونر را افزایش دهد. برای بزرگسالان، مقدار بی ضرر ۴۰۰ میلی گرم کافئین است. این تقریباً معادل دو فنجان قهوه ۲۳۵ میلی لیتری است، اما محتوای کافئین بسته به نوع نوشیدنی متفاوت است. محتویات دقیق روی بسته بندی محصول درج شده است. مصرف بیش از حد کافئین خطر آریتمی را افزایش می دهد، اما در دوزهای کم تا متوسط از حمله قلبی محافظت می کند. مصرف زیاد کافئین به خصوص برای افرادی که کلسیم کمی دارند می تواند با افزایش خطر پوکی استخوان همراه باشد. زمانی که کافئین در حد اعتدال مصرف شود، ممکن است به رفع یبوست و کاهش خطر ابتلا به سیروز کمک کند. شواهدی وجود دارد که نوشیدن قهوه (هم بدون کافئین و هم بدون کافئین) یا چای با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. با این حال، داده های کافی برای نتیجه گیری نهایی وجود ندارد. کافئین با استرس یا بی اختیاری ادراری مختلط ارتباطی ندارد و بیشتر مطالعات نشان می دهد که مصرف کافئین تاثیری در ابتلا به سرطان ندارد. کافئین می تواند هم علائم سردرد را هم تسکین داده و هم آن را بدتر کند، بنابراین بستگی به فرد دارد. مصرف کافئین در دوزهای بالا و فوق العاده بالا می تواند منجر به اضطراب، عصبی بودن، بی خوابی، تحریک پذیری و حملات پنیک شود. با این حال، برخی از مطالعات کافئین را با کاهش خطر افسردگی مرتبط می دانند. علاوه بر این، ثابت شده است که کافئین در دوزهای پایین می تواند تفکر، حافظه، جهت گیری فضایی و توجه را بهبود بخشد.

آگهی تصمیمات شرکت خدمات انفورماتیک فرادیس گستر کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۶۸۹۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۷۲۱۶

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: (۱) شرکت ملی انفورماتیک (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۵۵۹۴، شرکت داده ورزی فرادیس البرز (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۰۱۰۲۶۱۶۳۹۸، شرکت شبکه الکترونیکی پرداخت کارت شاپرک (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۷۱۸۴۷۰ موسسه غیر تجاری تأمین آتیه آرنیکا با شناسه ملی ۱۴۰۱۱۷۲۵۵۴۹ و شرکت مدیریت امن الکترونیکی کاشف (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۹۳۷۶۶۸ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. (۲) آقای نیما شمساپور به شماره ملی ۱۳۶۰۲۳۳۰۶۷ به نمایندگی از شرکت داده ورزی فرادیس البرز (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۰۱۰۲۶۱۶۳۹۸ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت، مدیره خانم نوش آفرین مومن واقفی به شماره ملی ۰۰۶۲۳۵۸۰۹۱ به نمایندگی از شرکت ملی انفورماتیک (سهامی خاص) به سمت رئیس هیئت مدیره آقای سیدمحمدرضا حجازی به شماره ملی ۰۰۷۹۷۹۱۰۴۲ به نمایندگی از شرکت شبکه الکترونیکی پرداخت کارت شاپرک (سهامی خاص) به سمت نایب رئیس هیئت، مدیره آقای محمد میرزا آقائی به شماره ملی ۳۳۹۱۸۹۳۶۷۲ به نمایندگی از شرکت مدیریت امن الکترونیکی کاشف (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۹۳۷۶۶۸ و خانم مینا ساعتچی به شماره ملی ۰۰۷۲۸۵۵۴۳۶ به نمایندگی از موسسه غیر تجاری تأمین آتیه آرنیکا با شناسه ملی ۱۴۰۱۱۷۲۵۵۴۹ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. (۳) کلیه اسناد و اوراق تعهدآور شرکت و همچنین کلیه چکها و بروات و سفتهها و سایر اوراق تجاری با امضای مدیرعامل و رئیس متفقاً همراه با مهر شرکت و در غیاب فقط یک نفر از ایشان با امضای یک نفر دیگر از اعضای هیئت مدیره معتبر هیئت مدیره خواهد بود سایر نامه های اداری و قراردادهای پرسنلی به امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. (۴) اختیارات مندرج در بندهای ۱، ۴، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳ و ۱۴ از ماده ۴۰ اساسنامه به استثناء اموال غیرمنقول در بند ۹ به شرح ذیل به مدیرعامل تفویض گردید. «۱- نمایندگی شرکت در برابر اشخاص و کلیه ادارات دولتی و موسسات خصوصی. ۲- نصب و عزل کلیه ماموران و کارکنان شرکت و تعیین شغل و حقوق و دستمزد و انعام و ترفیع و تنبیه و تعیین سایر شرایط استخدام و معافیت و خروج آنها از خدمت و مرخصی و بازنشستگی و مستمری وراث آنها. ۳- افتتاح حساب و استفاده از آن بنام شرکت نزد بانکها و مؤسسات. ۴- دریافت مطالبات شرکت و پرداخت دیون آن از اصل و بهره متفرعات. ۵- تعهد، طهرنویسی، قبولی پرداخت و واخواست اوراق تجاری. ۶- عقد هر نوع قرارداد و تغییر و تبدیل و یا فسخ و اقامه آن در مورد خرید و فروش و معاوضه اموال منقول و ماشین آلات و مناقصه و مزایده و غیره که جزء موضوع شرکت باشد بالجمله انجام کلیه عملیات و معاملات مذکور در ماده (۳) اساسنامه. ۷- مبادرت به تقاضا و اقدام برای ثبت هرگونه علامت تجارتی. ۸- به امانت گذاردن هر نوع اسناد و مدارک و وجوه در صندوقهای دولتی و خصوصی و استرداد آنها. ۹- تحصیل اعتبار از بانکها و شرکتها و موسسات و هر نوع استقراض و اخذ وجه به هر مبلغ و به هر مدت و به هر میزان بهره و کارمزد و یا هر گونه شرائطی که مقتضی باشد. ۱۰- اقامه هر گونه دعوی و دفاع از هر گونه دعوی یا تسلیم به دعوی یا انصراف از آن اعم از حقوقی و کیفری با داشتن تمام اختیارات مراجعه به امر دادرسی از حق، پژوهش فرجام مصالحه تعیین، وکیل سازش ادعای جعل نسبت به سند طرف و استرداد سند تعیین داور یا با بدون اختیار صلح و به طور کلی استفاده از کلیه حقوق و اجرای کلیه تکالیف ناشیه از قانون داوری تعیین وکیل برای دادرسی و غیره با یا بدون حق توکیل و توکیل در توکیل ولو» کرارا تعیین مصدق و کارشناس اقرار خواه در ماهیت دعوی و خواه به امری که «کاملا قاطع دعوی باشد دعوی خسارت استرداد دعوی جلب شخص ثالث و دفاع از دعوی ثالث اقدام به دعوای متقابل و دفاع از آن تامین مدعی به تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاههای اعطای مهلت برای پرداخت مطالبات شرکت درخواست صدور برگ اجرائی و تعقیب عملیات اجرائی و اخذ محکوم چه در دادگاه و چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد. ۱۱- تعیین میزان استهلاکها.»

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

آگهی تصمیمات شرکت بازرگانی صندوق بازنشستگی کشوری (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۲۸۸ با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۱۹۳۳۱

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- آقای امیرحسین رشیدی لاطران با کدملی ۰۰۱۷۲۰۴۱۱۹ به نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری صندوق بازنشستگی کشوری با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۱۵۴۴۳۷ به سمت مدیرعامل و نایب رئیس هیئت مدیره، آقای رضا موسائی با کدملی ۱۳۶۲۱۹۱۸۴۱ به نمایندگی از شرکت نوآروان مدیریت سبا با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۲۵۹۱۹۴ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای محمدرضا شاهین شمس آبادی با کدملی ۴۶۲۳۴۰۹۹۲۹ به نمایندگی از شرکت گسترش تجارت پارس سبا باشناسه ملی ۱۰۱۰۳۰۷۷۰۳۴ به سمت عضو هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند. ۲- کلیه اسناد و اوراق تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی با امضای مدیرعامل و یکی از اعضای هیئت مدیره به همراه مهر شرکت و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل به همراه مهر شرکت معتبر می باشد.

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

آگهی تصمیمات شرکت حفاری دانا کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۳۶۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۰۰۲۶

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- آقای غلامرضا یونسی با کد ملی ۳۸۴۶۱۹۱۹۳ به نمایندگی از شرکت خدمات نفت و گاز انرژی دانا (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۲۵۷۵ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره، آقای حافظ کاوه با کد ملی ۰۰۴۵۶۰۳۳۴۰ به نمایندگی از شرکت خدمات انرژی دانا کیش (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۷۹۴۳۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقایان علی عدالتیان کرباسی با کد ملی ۰۰۶۸۱۸۴۱۰۷ به نمایندگی از شرکت مته و تجهیزات درون چاهی دانا کیش (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۷۲۷۴۱۳ و احمد زمانی با کد ملی ۵۳۴۹۹۷۲۱۵۴ به نمایندگی از شرکت ژئوفیزیک دانا کیش (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۶۱۰۰ و وحید دانش خواه با کدملی ۰۰۶۴۶۲۷۸۴۵ به نمایندگی از شرکت دانا اویل سرویسز کیش (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۳۲۹۹ به سمت اعضای هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند. ۲- کلیه اوراق و اسناد تعهدآور شرکت از قبیل چکها، سفته، برات، اسناد بانکی، مالی، اعتباری و قراردادها با امضای متفق دو نفر از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود سایر اوراق عادی، جاری و مکاتبات با امضای مدیر عامل یا یکی از اعضای هیئت مدیره به تنهایی معتبر می باشد. همچنین قراردادها تا سقف ۳۰ میلیارد ریال با امضای مدیرعامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود. ۳- بخشی از اختیارات هیئت مدیره بشرح ذیل به مدیرعامل تفویض اختیار گردید: «۱- نمایندگی شرکت در برابر اشخاص و کلیه ادارات دولتی و موسسات خصوصی ۲- نصب و عزل کلیه ماموران و کارکنان شرکت تعیین شغل و حقوق و دستمزد و انعام ترفیع و تنبیه سایر شرایط استخدام و معافیت و خروج آنها از خدمت و مرخصی و بازنشستگی و مستمری وراث. آنها ۳- افتتاح حساب و استفاده از آن بنام شرکت در نزد بانکها و مؤسسات ۴- دریافت مطالبات شرکت و پرداخت دیون آن از اصل و بهره متفرعات ۵- اقامه هرگونه دعوی و دفاع از هرگونه دعوی یا تسلیم به دعوی یا انصراف از آن اعم از حقوقی و کیفری داشتن تمام اختیارات مراجعه به امر دادرسی از حق پژوهش فرجام مصالحه، تعیین وکیل، سازش ادعای جعل نسبت به سند طرف و استرداد سند تعیین داور با یا بدون اختیار صلح و بطور کلی استفاده از کلیه حقوق و اجرای کلیه تکالیف ناشیه از قانون داوری تعیین وکیل برای دادرسی و غیره با یا بدون حق توکیل و توکیل در توکیل «ولو» «کرارا تعیین مصدق و کارشناس اقرار خواه در ماهیت دعوی و خواه به امری که «کاملا قاطع دعوی باشد دعوی خسارت، استرداد دعوی جلب شخص ثالث و دفاع از دعوای ثالث، اقدام دعوای متقابل و دفاع از آن، تامین مدعی به تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاه، اعطای مهلت برای پرداخت مطالبات شرکت، درخواست صدور برگ اجرائی و تعقیب عملیات اجرائی و اخذ محکوم به چه در دادگاه و چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد ۶- تعیین میزان استهلاکها.»

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

آگهی تصمیمات شرکت پردیس تابان کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۸۱۱۱ با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۶۰۶۶۷

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۰۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- آقای جهانبخش جوزی لتومی به شماره ملی ۵۷۰۹۷۶۵۰۳۱ به سمت مدیر عامل (خارج از اعضاء)، خانم اعظم پور قاضی به شماره ملی ۰۰۴۳۱۴۸۹۶۴ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای محمد تقی فلاحی مروست به شماره ملی ۰۹۳۸۳۴۴۵۶۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و خانم مرجان سجادی به شماره ملی ۱۲۸۸۷۰۶۳۶۷ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت با امضای رئیس هیئت مدیره به تنهایی همراه مهر شرکت معتبر می باشد. ۳- آقای آندره کگو جهتلو به شماره ملی ۰۰۷۹۶۳۱۹۹۱ بعنوان بازرس اصلی و آقای محمد علی صنوبر لیماکشی به شماره ملی ۲۶۹۰۵۳۹۸۵۳ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. ۴- روزنامه کثیر الانتشار 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 هواپیمایی کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۸۵۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۴۹۷۳

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۰۶؛ آقای مهدی ضیائی با کدملی ۳۸۰۱۸۶۹۲۸۸ طی حکم شماره ۱۴۰۳۲/۱۰/۳۵۶۸ مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۱ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شد.

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

آگهی تصمیمات شرکت اهورا نیک کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۱۵۸۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۴۲۸۰۳۰

به استناد صورتجلسه عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱- صورتهای مالی شرکت شامل ترازنامه، صورتحساب سود و زیان و صورت گردش وجوه نقد شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید. ۲- مؤسسه حسابرسی و بهبود سیستمهای مدیریت مفاهیم حساب جامع با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۵۶۴۸۰۳ بعنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی کارامنش تدبیر با شناسه ملی ۱۴۰۱۱۵۱۳۱۶۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. ۳- روزنامه کثیرالانتشار ابرار 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 تجارت اوپال طلایی کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۳۳۳۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۴۴۶۵۱۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۰۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱. صورتهای مالی شرکت شامل ترازنامه صورتحساب سود و زیان و صورت گردش وجوه نقد برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید. ۲. مؤسسه حسابرسی و بهبود سیستمهای مدیریت مفاهیم حساب جامع با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۵۶۴۸۰۳ بعنوان بازرس اصلی و مؤسسه حسابرسی کارا منش تدبیر با شناسه ملی ۱۴۰۱۱۵۱۳۱۶۰ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. ۳. روزنامه کثیرالانتشار ابرار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

رضا والی پور– رئیس 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