راه حل ساده و ارزان برای تناسب اندام کامل

■ طناب زنی نه تنها روشی سرگرم کننده برای ورزش کردن است، بلکه فعالیتی ریشه دار در تاریخ محسوب می شود. به گفته فدراسیون بین المللی طناب زنی (the International Rope Skipping Federation)، اعتقاد بر این است که طناب زنی ریشه در چین باستان دارد. بازی "صد طناب زنی" در طول جشن سال نو چینی بسیار محبوب بود.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- امروزه، طناب زنی هنوز هم برای بسیاری از فعالیت های مرتبط با تناسب اندام استفاده می شود و اغلب به عنوان بخشی از یک تمرین با شدت بالا یا تمرین چابکی در برنامه بوکسورها گنجانده می شود. اگر به دنبال تغییر روتین تناسب اندام خود هستید، افزودن طناب زنی را در نظر بگیرید. این کار به حالت دادن مفاصل تحمل کننده وزن شما (مچ پا، زانو و مفصل ران) کمک می کند و در عین حال تمرینی برای افزایش ضربان قلب در نظر گرفته می شود که برای انجام آن ممکن است حتی نیازی به ترک خانه خود نداشته باشید.

طناب زنی چیست؟

طناب زنی یک فعالیت بدنی است که در آن از یک طناب ورزشی با طول مناسب استفاده می شود. فرد هر سر طناب را در هر دست خود می گیرد، طناب را بالای سر و جلوی بدن خود می چرخاند، سپس با هر دو پا از زمین پرش کرده و طناب از زیر آنها عبور می کند. این حرکت را می توانید با سرعت های مختلف تکرار کنید تا مهارت های شما بهبود یابد یا تمایلتان برای به چالش کشیده شدن با طناب زنی افزایش یابد.

شما می توانید از طناب ورزشی برای انواع مختلف تمرین استفاده کنید. این یک ابزار محبوب برای بوکسورها است که به آنها کمک می کند تا همزمان روی چابکی پا و تناسب قلبی عروقی خود کار کنند. برخی دیگر ممکن است به دلیل سرعت افزایش ضربان قلب توسط طناب زنی، استفاده از آن را در یک جلسه تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT) بگنجانند. طناب زنی همچنین روشی سرگرم کننده برای تغییر تمرین بدون صرف هزینه برای خرید تجهیزات گران قیمت باشگاهی است.

چگونه طناب زنی را با فرم مناسب انجام دهیم

بایستید و پاهای خود را کنار هم قرار دهید، هر سر طناب ورزشی را در هر دست بگیرید و طناب را پشت سر خود قرار دهید. (اگر طناب ندارید، وانمود کنید که با یک طناب خیالی می پرید.) آرنج های خود را نزدیک به پهلوها نگه دارید، طناب را با مچ دست ها به بالای سر خود بچرخانید و اجازه دهید به سمت پاهای شما بیفتد.

پیش از اینکه طناب به پاهای شما برخورد کند، با هر دو پا بالا بپرید و این روند را تکرار کنید.

فواید طناب زنی

افزودن طناب زنی به برنامه تمرینی شما فواید زیادی دارد. این نه تنها روشی سرگرم کننده برای حرکت دادن بدن است، بلکه روشی عالی برای کار روی هماهنگی، تناسب قلبی عروقی و انعطاف پذیری ماهیچه ها و استخوان ها است.

بهبود خاصیت ارتجاعی تاندون ها

به گفته سارا زیمر، فیزیوتراپیست، طناب زنی می تواند به بهبود خاصیت ارتجاعی تاندون های پا که از مفاصل شما پشتیبانی می کنند، مانند تاندون آشیل در ساق پا و نوار ایلیوتیبیال در نزدیکی زانو، کمک کند.

این تاندون ها مانند فنر عمل می کنند و برای ذخیره انرژی بارگیری شده و سپس آن را آزاد می کنند. از این رو، آنها باید از سفتی و انعطاف پذیری مناسبی به منظور ذخیره و سپس آزادسازی انرژی برای به حرکت درآوردن شما برخوردار باشند.

افزایش قدرت عضلانی در پایین تنه

به طور مشابه، عضلات پاهای شما برای بهبود حرکت انفجاری و چابکی نیاز به تمرین دارند.

به گفته زیمر، طناب زدن می تواند به تمرین این عضلات کمک کند تا شما را به روشی قوی تر و سریع تر به حرکت درآورند. این می تواند به ویژه در دویدن یا ورزش هایی که نیاز به تغییر سریع سرعت و جهت دارند، مانند بسکتبال و فوتبال، مفید باشد.

افزایش استقامت قلبی عروقی

به گفته زیمر، طناب زدن می تواند استقامت قلبی عروقی را از طریق تمرینات سَبْک HIIT بهبود بخشد.

او می گوید: "اگر وقت کافی برای تمرین هوازی طولانی تر مانند دویدن ندارید، طناب زدن روشی عالی برای تمرین دستگاه هوازی در مدت زمان کوتاه است. همچنین، طناب زنی می تواند یک فعالیت خوب برای استفاده در هنگام بهبودی از آسیب یا توانبخشی باشد، جایی که هنوز نمی توانید دویدن، پیاده روی یا دوچرخه سواری طولانی را تحمل کنید."

یک محرک ذهنی خوب

در نهایت، طناب زدن متفاوت تر - و احتمالاً سرگرم کننده تر - از یک تمرین معمولی روی یک دستگاه تردمیل یا الپتیکال (اسکی واره) است. این ممکن است خاطرات خوش طناب زنی در کودکی را زنده کند و چالش تسلط بر زمان بندی و هماهنگی لازم برای پرش موفق از روی طناب نیز می تواند یک محرک ذهنی خوب باشد.

معایب طناب زنی

مانند هر چیز دیگری، ورود خیلی سریع به دنیای طناب زنی ممکن است مواجهه با عوارض جانبی منفی را در پی داشته باشد. طناب زنی نیاز به زمان بندی و هماهنگی دارد که اگر در این دو مورد اطمینان لازم را نداشته باشید، خطر لیز خوردن یا افتادن افزایش می یابد.

همچنین، طناب زنی می تواند برای برخی افراد دردناک باشد، از این رو، ممکن است بخواهند به جای آن فعالیتی با تأثیر کمتر بر مفاصل خود انتخاب کنند. طناب زنی به دلیل تاثیر زیاد آن بر مفاصل و عضلات، باید با دقت به رژیم تمرینی شما اضافه شود.

ممکن است در مورد طناب زدن زیاده روی کنید. انجام بیش از حد این فعالیت می تواند منجر به کشیدگی تاندون آشیل، درد کف پا یا حتی آسیب دیدن اندام های پایینی بدن شود.

نکاتی برای شروع طناب زدن اگر هرگز (یا برای مدتی طولانی) آن را انجام نداده اید

از آنجایی که طناب زدن فعالیتی پر ضربه است، به این معنی که شما بار زیادی از نیرو را بر بدن خود وارد می کنید، بهتر است پیش از افزایش تکرار طناب زنی خود، آغازی آرام و با دقت داشته باشید. آغازی سبک و کوچک داشته و به آرامی پیشرفت کنید. به عنوان نمونه، با ۵ تا ۱۰ دقیقه طناب زدن در فواصل زمانی آغاز کنید - ۳۰ ثانیه پرش و ۱ دقیقه استراحت تا زمان شما تمام شود. این کار را یک یا دو بار در هفته امتحان کنید تا ببینید بدن شما چگونه به طناب زنی پاسخ می دهد.

افزون بر این، توصیه می شود که طناب زنی را در اوایل تمرین خود انجام دهید. از آنجایی که طناب زدن فعالیتی پر ضربه است، انجام آن پیش از تمرینات دیگر تضمین می کند که تاندون ها و مفاصل در نتیجه جنبه های دیگر تمرین شما خسته نشده اند.

برای بهره مندی از فواید چقدر باید طناب بزنید؟

مدت زمانی که باید برای طناب زدن صرف کنید تا از فواید آن بهره مند شوید، از فردی به فرد دیگر متفاوت است. سطح آمادگی جسمانی، هماهنگی و مدت زمانی که طناب زنی را انجام داده اید، همگی عوامل مهمی محسوب می شوند. نوع طناب ورزشی که استفاده می کنید نیز ممکن است نقش داشته باشد - یک طناب ورزشی سیمی یا پلاستیکی نسبت به یک طناب وزنه دار به تلاش کمتری برای چرخاندن دور بدن نیاز دارد.

نشان داد شرکت کنندگانی که طی ۱۰ دقیقه به مدت ۱۵ ثانیه طناب می زدند و ۴۵ ثانیه استراحت می کردند، شاهد افزایش ضربان قلب، لاکتات خون و جذب اکسیژن در حالت ورزش و استراحت خود بودند. بر همین اساس، پژوهشگران نتیجه گرفتند که یک دوره ۱۰ دقیقه ای طناب زنی با شدت بالا می تواند با گذشت زمان به بهبود آمادگی قلبی عروقی انسان کمک کند.

ثبات برای مشاهده فواید طناب زنی اهمیت دارد. کسی که هر روز یک تا سه دقیقه طناب می زند ممکن است تنها طی چند هفته شاهد افزایش چابکی و قدرت ساق پاهای خود باشد. فردی که فقط یک بار در هفته طناب می زند ممکن است تا چندین ماه نیز هیچ نتیجه ای تجربه نکند. فواید قلبی عروقی و کاهش وزن ناشی از طناب زنی به کمی گذشت زمان نیاز دارد. به گفته کلینیک مایو، برای تجربه فواید اولیه هوازی و کاهش وزن، ممکن است ۷۵ دقیقه طناب زنی در هفته لازم باشد که سطح پایه مورد نیاز برای ورزش متوسط تا شدید است.

نکات فرم طناب زنی

طناب زنی برای جلوگیری از آسیب و به حداکثر رساندن فواید این فعالیت بدنی، به فرم خوب نیاز دارد.

داشتن یک طناب ورزشی با اندازه مناسب برای قد شما نخستین گام مهم است.

از دیگر نکات مهم برای فرم خوب طناب زنی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

پشت خود را صاف اما نه سفت و محکم نگه دارید. برای ثبات هنگام پرش و فرود، بخش مرکزی بدن خود را درگیر نگه دارید. هنگام فرود، زانوهای خود را کمی خم نگه دارید. استفاده از عضلات پا و بخش مرکزی بدن برای جبران ضربه و فرود نرم را هدف قرار دهید.

روی سینه پاهای خود پرش را انجام دهید و از قسمت میانی یا پاشنه پاهای خود استفاده نکنید. از مچ دست ها - نه کل بازو - برای چرخاندن طناب ورزشی استفاده کنید. طناب را به صورت ایمن و در عین حال راحت در دست بگیرد. اگر در مورد فرم طناب زنی خود مطمئن نیستید، ابتدا با یک پزشک، ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی مورد اعتماد یا مربی تناسب اندام معتبر مشورت کنید. پریدن با فرم نادرست می تواند به آسیب دیدگی و تحریک عضلات یا مفاصل منجر شود.

طناب زنی چقدر کالری می سوزاند؟

میزان کالری سوزی به واسطه طناب زنی برای هر فرد متفاوت است.

به گفته انجمن قلب آمریکا، طناب زدن برای فردی که ۴۵ کیلوگرم وزن دارد، ۵۰۰ کالری در ساعت، برای فردی ۶۸ کیلوگرمی، ۷۵۰ کالری در ساعت و برای فردی ۹۰ کیلوگرمی، ۱۰۰۰ کالری در ساعت می سوزاند. طناب زنی برای یک ساعت متوالی واقع بینانه نیست، از این رو اجازه دهید این اعداد را تجزیه کنیم: طناب زدن برای فردی که ۴۵ کیلوگرم وزن دارد، هر ۳ دقیقه ۲۵ کالری، برای فردی ۶۸ کیلوگرمی، هر ۳ دقیقه ۳۷,۵ کالری و برای فردی ۹۰ کیلوگرمی، هر ۳ دقیقه ۵۰ کالری می سوزاند. طناب زنی می تواند یک فعالیت موثر و کارآمد برای کالری سوزی باشد، به شرطی آنکه با فرم مناسب و تایید پزشک یا مربی تناسب اندام انجام شود

بیماری‌های قلبی و عروقی قابل پیشگیری هستند

گروه بهداشت و سلامت- دکتر نسرین بیات گفت: شایع ترین علت مرگ و میر در جامعه به علت بیماری‌های ایسکمیک قلب (از جمله سکته‌های قلبی) است. دکتر نسرین بیات، معاون مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری‌های وزارت بهداشت با بیان اینکه بیماری‌های قلبی عروقی به عنوان مهم‌ترین علت مرگ و میر در دنیا مطرح و به صورت اپیدمی جهانی شناخته شده است، گفت: طبق آمار سازمان جهانی بهداشت، ۴۰ درصد از علل مرگ و ۳۰۰ میلیون از کار افتادگی ها را می توان از عوارض این بیماری دانست.

حمله قلبی چیست؟

وی در خصوص حمله قلبی نیز بیان کرد: حمله قلبی یا سکته قلبی زمانی رخ می‌دهد که یکی از عروق کرونر (معمولا توسط لخته خون) بسته می‌شود. این حمله باعث کمبود یا فقدان خون در بخشی از قلب می‌شود که می‌تواند باعث مرگ آن بخش از قلب شود.

دکتر بیات با بیان اینکه ۲۵ تا ۴۵ درصد از این حملات قلبی با تغییرات نواری مانند بالا رفتن قطعه ST است که با گرفتن نوار قلب قابل تشخیص و درمان به موقع است، خاطرنشان کرد: در حال حاضر در مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری‌های معاونت درمان وزارت بهداشت با تاکید بر اهمیت نقش سرعت رسیدگی به بیمار سکته قلبی، اقدام به راه اندازی سیستم‌های اعلان و فراخوان مانند کد ۲۴۷ (۲۴ ساعت شبانه روز در ۷ روز هفته) شده است.

روزانه ۳۰ دقیقه ورزش کنید

دکتر بیات گفت: ورزش منظم در طول هفته یکی از راه‌های پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی و عروقی است. ورزش دارای مزایای زیادی از جمله، تقویت قلب و بهبود گردش خون است.

فعالیت بدنی می‌تواند به شما کمک کند تا وزن خود را کنترل کرده و شانس خود را برای ایجاد شرایط دیگری که ممکن است بر روی قلب شما تاثیرگذار باشد، مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت، کاهش دهد.

رژیم غذایی سالم داشته باشید

معاون مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری‌های وزارت بهداشت با تاکید بر اینکه داشتن یک رژیم غذایی سالم از جمله موارد اصلی پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی است، عنوان کرد: یک رژیم سالم برای محدود کردن چربی اشباع شده، مواد غذایی با سدیم بالا و قند برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مفید است.

وی گفت: یک رژیم غذایی سالم شامل مواردی از جمله، خوردن مقدار مناسب میوه تازه، سبزیجات و غلات کامل، اجتناب از نمک و قندهای زیاد در رژیم غذایی، محدود کردن چربی‌های خوراکی، (پرهیز از مصرف چربی اشباع شده و چربی ترانس) و مصرف ماهی در وعده‌های غذایی در هفته است.

فشار خون خود را کنترل کنید

دکتر بیات، فشار خون بالا را یکی از عوامل اصلی برای بیماری‌های قلبی از جمله سکته قلبی عنوان کرد و افزود: همچنین، سطح کلسترول و تری گلیسرید خود را تحت کنترل نگه دارید. سطح بالایی از کلسترول و تری گلیسرید می‌تواند شریان‌های شما را مسدود کرده و خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر و حمله قلبی را افزایش دهد.

وی با بیان اینکه مصرف الکل می‌تواند فشار خون شما را افزایش دهد، تصریح کرد: الکل همچنین کالری اضافی را وارد بدن می‌کند که ممکن است باعث افزایش وزن شود.

تاثیر خواب کافی در پیشگیری از بیماری‌ها

وی بر تاثیر خواب کافی در پیشگیری از بیماری‌ها تاکید و بیان کرد: اگر خواب کافی نداشته باشید، خطر ابتلا به فشارخون بالا، چاقی و دیابت در شما افزایش می‌یابد. این سه مورد می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد.

معاون مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری‌های وزارت بهداشت در پایان تاکید کرد: مصرف داروها نقش اساسی در درمان بیماری‌های قلبی دارند. اگر شما مبتلا به بیماری‌های قلبی هستید و پزشک برای شما دارو تجویز کرده، برای پیشگیری حتما طبق دستورالعمل پزشک داروهای خود را مصرف کنید و از قطع کردن خودسرانه آنها بپرهیزید.

آگهی تصمیمات شرکت خدمات دریایی سکان اروند کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۳۷۷۸ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۰۴۸۹۰

با عنایت به صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۷ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۰ واصل شده به این اداره در سال ۱۴۰۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱.آقای مهدی فراهانی خواه با کد ملی ۰۰۵۳۷۲۶۱۱۱ به نمایندگی از شرکت مهندسی و ساخت وساز تاسیسات دریایی ایران و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۴۰۲۸۵۰ به سمت رئیس هیئت مدیره . آقای مهدی رشوند با کد ملی ۰۰۶۴۲۹۱۷۰۷ به نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری مهندسی و ساخت تاسیسات دریایی ایران و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۹۵۶۹۰۲ به سمت نائب رئیس هیات مدیره. آقای علیرضا دین محمدی با کد ملی ۰۰۷۰۶۴۷۸۵۲ به نمایندگی از شرکت نیلسان کیش و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۶۶۷۵۴ بعنوان مدیرعامل و عضو هیات مدیره. آقای حمیدرضا جیریایی با کد ملی ۰۰۶۹۳۰۹۵۱۵ به نمایندگی از شرکت ارتباطات پرشیا و شناسه ملی ۱۰۱۰۲۶۳۱۴۰۹. آقای عباس حاجی قاسمی با کد ملی ۰۰۳۵۲۶۲۵۵۶۷ به نمایندگی از شرکت اکتشاف و تولید تاسیسات دریالیی و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۹۷۴۰۸ به سمت هیات دمدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند. ۲.کلیه اسناد و اوراق بهادار از قبیل چک، سفته، بروات و سایر قراردادها و سایر عقود اسلامی با امضای مدیرعامل و یکی از اعضای هیئت مدیره ممهور با مهر شرکت و در غیاب مدیر عامل با امضای دو نفر دیگر از اعضای هیات مدیره ممهور با مهر شرکت و اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. ۳.اختیارات هیئت مدیره بشرح ذیل به مدیر عامل 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 و تعیین شغل و حقوق و دستمزد و انعام و ترفیع و تنبیه و تعیین سایر شرائط استخدام و معافیت و خروج آنها از خدمت و مرخصی و بازنشستگی و مستمری وراث آنها. ۳- تهیه و تنظیم آیین نامه های داخلی شرکت و پیشنهاد تصویب آن به هیات مدیره. ۴- پیشنهاد تحصیل اعتبار از بانک ها 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 شرایط که مقتضی باشد به هیات مدیره جهت تصویب و اجرا ۵- تهیه و تنظیم بودجه سالانه شرکت و پیشنهاد تصویب آن به هیئت مدیره. ۶- تنظیم خلاصه دارایی و قروض شرکت هر شش ماه یکبار و تحویل آن به بازرس شرکت. ۷-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 طرف 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 دعوای خسارت استرداد دعوی جلب شخص ثالث و دفاع از دعوای 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 احرائی و اخذ محکوم چه در دادگاه و چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد. ۴.موسسه حسابرسی اصول نگر آریا به شماره ثبت ۲۲۲۷۰ و شناسه ملی ۱۰۱۰۳۵۵۹۰۲۴ به عنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی هوشیار ممیز به شماره ثبت ۱۱۰۲۱ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۳۹۶۴۵ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند. ۵.روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید. ۶.سود و زیان ، صورت وضعیت مالی و صورت تغییرات در حقوق مالکانه و صورت جریان‌های نقدی برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.

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

آگهی تصمیمات شرکت مهندسی و بازرگانی دریاوند السا کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۴۳۹۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۲۶۸۰۳۱

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیات مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۱، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱) آقای عباس لروند با کدملی ۳۹۶۱۸۳۵۲۲۵ به سمت مدیر عامل و عضو هیات مدیره، خانم اکرم گودرزدهقانی با کد ملی ۳۹۶۱۸۸۳۳۱۹ به سمت رئیس هیات مدیره و خانم سمیه گودرزدهقانی با کدملی ۳۹۶۲۵۷۷۳۵۱ به سمت نایب رئیس هیات مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۲)کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل با مهر شرکت معتبر می باشد. ۳)آقای میثم قیاسوند با کدملی ۳۹۶۱۸۷۴۶۱۱ به سمت بازرس اصلی و آقای حسین قلندری با کدملی ۳۹۶۰۲۴۵۹۱۲ به سمت 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 گسترش و پخش آب وبرق پاسارگاد کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۳۴۸۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۱۲۱۹۷۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱)صورتهای مالی شامل ترازنامه ، صورت سود و زیان و صورت گردش وجه نقد شرکت برای سال منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید. ۲)موسسه حسابرسی آرا با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۷۹۴۳۸بعنوان حسابرس و بازرس اصلی و خانم لیلا قربانی بی بالان با کد ملی ۰۰۱۶۸۳۲۲۲۱بعنوان بازرس علی البدل برای سال مالی ۱۴۰۳انتخاب شدند. ۳) روزنامه کثیر الانتشاراطلاعات برای سال مالی ۱۴۰۳ جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید. ۴)هئیت مدیره بخشی از اختیارات مندرج در ماده ۴۰اساسنامه را بشرح ذیل به مدیر عامل تفویض نمود: «۱) نمایندگی شرکت در برابر اشخاص و کلیه ادارات دولتی و موسسات خصوصی ۲) تصویب آئین نامه های داخلی شرکت ۳)ایجاد و حذف نمایندگی یا شعبع ها در هر نقطه ای از ایران ۴)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 خدمات و مرخصی و بازنشستگی و مسمری وراث آنها۵)افتتاح حساب و استفاده از آن بنام شرکت نزد بانکه و موسسات ۶) دریافت مطالبات شرکت و پرداخت دیون آن از اصل و بهره متفرعات ۷) تعهد، ظهرنویسی ، قبولی، پرداخت و اخواست اوراق تجارتی ۸)عقد هر نوع قرارداد و تغییر و تبدیل و یا فسخ و اقامه آن در مورد خرید و فروش و معاوضه اموال منقول و غیر منقول و ماشین آلات و مناقصه و مزایده و غیره که جزء موضوع شرکت باشد بالجمله انجام عملیات و معاملات مذکور در ماده ۳ اساسنامه ۹) مبادرات به تقاضا و اقدام برای ثبت هرگونه علامت تجارتی ۱۰)به امانت گذاردن هر نوع اسناد و مدارک و وجوه در صندو قهای دولتی و خصوصی و استرداد آنها۱۱)تحصیل اعتبار از بانکها و شرکتها و موسسات و هر نوع استقراض و اخذ وجه بهر مبلغ و بهر مدت میزان و بهر کارمزد و یا هر گونه شرایطی که متقضی باشد۱۲)اقامه هر گونه دعوی و دفاع از هرگونه 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 داوربا یا بدون اختیار صلح و بطور 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 کراراً تعیین مصدق و کارشناس اقرارخواه 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 به دعوای متقابل و دفاع از آن تامین مدعی به تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاههای اعطای مهلت برای پراخت مطالبات شرکت ،درخواست صدور برگ اجرایی و تعقیب عملیات اجرایی و اخذ محکوم به چه در دادگاه و چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد۱۳) پیشنهاد تقسیم سود بین صاحبان سهام ۱۴) پیشنهاد اصلاح اساسنامه در مواقعی که مفید تشخیص داده شود».

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

آگهی تصمیمات شرکت مهمین آرامش کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۳۲۲۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۲۸۲۶۰۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیات مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۱، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱)خانم زهرا صادقی با کدملی ۰۳۸۳۵۹۹۹۶۲ به سمت مدیرعامل (خارج از اعضا)، آقای محمد مهدی شمس با کدملی ۰۰۷۸۴۲۳۱۹۸ به سمت رئیس هیات مدیره و خانم نرگس شمس با کد ملی ۰۴۴۰۴۴۵۸۸۴ به سمت نایب رئیس هیات مدیره و آقای محمد جواد شمس با کدملی ۰۳۸۳۵۴۷۰۷۵ به سمت عضو هیات مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۲)کلیه اسناد واوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی، قراردادها و سایر اوراق عادی و اداری با امضای منفردا مدیرعامل یا یکی از اعضای هیات مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. ۳)خانم بیتا ضمیری با کدملی ۰۴۵۳۷۳۷۹۴۳ به سمت بازرس اصلی آقای عباس شریعت با کدملی ۰۳۸۳۴۸۹۷۳۳ به سمت بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

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

آگهی تصمیمات موسسه مرکز خرید گلستان کیش

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۲۲۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۱۵۳۸۷۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۸، آقای امید کوشافرد به شماره ملی ۲۴۷۰۹۷۳۶۴۳ به عنوان بازرس اصلی و آقای وحید طبری به شماره ملی ۰۰۶۲۷۰۹۵۲۶ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.

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

آگهی تصمیمات شرکت زرق تجارت کیش(سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۶۵۹۴و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۴۲۵۱

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱-آقای امید زرقی با کد ملی ۰۰۵۴۶۳۵۴۵۴ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره ،خانم گلناز قدسی زاد با کد ملی ۰۰۵۵۰۵۵۱۹۲ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند. ۲-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک،سفته،بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. ۳-آقای سید همایون رفیعی با کدملی ۰۴۵۰۵۷۵۶۸۳ به عنوان بازرس اصلی و خانم سحر روحانی مبارکه با کدملی ۰۰۶۳۶۶۵۲۷۱ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. ۴-روزنامه کثیرالانتشار جمهور اسلامی 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 صبا نوین آریا کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۳۷۰۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۷۸۲۶۳۵۱

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۶تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱-آقای حمید جمرک به شماره ملی ۴۹۸۸۶۸۱۲۹۷ خانم ریحانه قربانی به شماره ملی ۰۰۱۵۸۱۶۲۲۲ و خانم ریحانه مهری به شماره ملی ۰۷۸۰۹۴۱۶۲۴ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۲-آقای حمید جمرک به شماره ملی ۴۹۸۸۶۸۱۲۹۷ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت ،مدیره خانم ریحانه قربانی به شماره ملی ۰۰۱۵۸۱۶۲۲۲ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم ریحانه مهری به شماره ملی ۰۷۸۰۹۴۱۶۲۴ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند ۳-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 یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد .

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