۶ روش صحیح سبک زندگی برای طول عمر بالا

داشتن دلیلی برای بلند شدن از رختخواب هر روز صبح با طول عمر بیشتر، ارتباط مستقیم دارد. خواه دنبال کردن یک سرگرمی، کمک به دیگران یا تعیین اهداف شخصی باشد، احساس هدف به سلامت روانی و عاطفی کمک می‌کند.

آیا می‌دانستید که تنهایی می‌تواند به اندازه کشیدن ۱۵ نخ سیگار در روز مضر باشد؟ احاطه کردن خود با روابط مثبت می‌تواند استرس را کاهش دهد و حتی سیستم ایمنی شما را بهبود بخشد. به یک باشگاه محلی بپیوندید، در امور جمعی داوطلب شوید، یا زمان بیشتری را با دوستان و خانواده بگذرانید.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- تغییرات سبک زندگی سالم نیازی به کارهای طاقت فرسا یا کسل کننده ندارد. با پذیرش این عادات منحصر به فرد، نه تنها سال‌ها را به زندگی خود اضافه می‌کنید، بلکه آن سال‌ها را معنادارتر می‌کنید. با یک یا دو تغییر شروع کنید و ببینید که چگونه بهزیستی کلی شما را تغییر می‌دهند. به یاد داشته باشید، کلید یک زندگی طولانی و شاد در گام‌های کوچک و مداوم نهفته است! همه می‌خواهند زندگی طولانی و پرباری داشته باشند، اما همه رازهای دستیابی به آن را نمی‌دانند. طول عمر فقط مربوط به ژن نیست، بلکه در مورد انتخاب‌هایی است که از سلامت ما محافظت می‌کند و شادی را هر روز افزایش می‌دهد. اگر به دنبال عادات تازه و عملی هستید که واقعاً می‌توانند در سلامت و طول عمر شما تفاوت ایجاد کنند، این ۶ تغییر سبک زندگی ارزش اتخاذ کردن دارند.

به جای رژیم گرفتن، آگاهانه غذا بخورید

به جای پرش از هر روند جدید رژیم غذایی، روی غذا خوردن آگاهانه تمرکز کنید. این بدان معناست که به آنچه می‌خورید و احساسی که در شما ایجاد می‌کند توجه کنید.

در طول وعده‌های غذایی سرعت خود را کم کنید، از هر لقمه لذت ببرید و وقتی ۸۰ درصد سیر شدید دست از غذا خوردن بردارید. این رفتار، به جلوگیری از پرخوری و بهبود هضم کمک می‌کند.

رویکرد «منطقه آبی» را برای تحرک اتخاذ کنید

برای فعال ماندن نیازی به عضویت در باشگاه ندارید. مردم در "مناطق آبی" (مناطق با میانگین طول عمر بالا) تحرک را به طور طبیعی در زندگی روزمره خود ادغام می‌کنند. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۶ انجام شد، توصیف می‌کند که هدف اصلی مناطق آبی شناسایی سالم‌ترین شیوه‌های زندگی است که باعث افزایش طول عمر و شادابی می‌شوند.

بیشتر پیاده روی کنید، از پله‌ها، باغچه استفاده کنید یا حتی خانه خود را با اشتیاق تمیز کنید. این فعالیت‌های کم شدت و مداوم خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد و بدن شما را در حرکت نگه می‌دارد.

روابط با دوستان و خانواده را بیشتر کنید

آیا می‌دانستید که تنهایی می‌تواند به اندازه کشیدن ۱۵ نخ سیگار در روز مضر باشد؟ احاطه کردن خود با روابط مثبت می‌تواند استرس را کاهش دهد و حتی سیستم ایمنی شما را بهبود بخشد. به یک باشگاه محلی بپیوندید، در امور جمعی داوطلب شوید، یا زمان بیشتری را با دوستان و خانواده بگذرانید تا یک سیستم پشتیبانی قوی ایجاد کرده باشید.

غذاهای گیاهی بیشتری در رژیم خود داشته باشید

تغییر تمرکز به سمت غذاهای گیاهی به معنای گیاهخوار شدن نیست. لوبیا، عدس، آجیل، دانه‌ها و انواع سبزیجات رنگارنگ را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید. این غذاها سرشار از فیبر، آنتی اکسیدان‌ها و مواد مغذی ضروری هستند که سلامت روده را بهبود می‌بخشند و در برابر بیماری‌هایی مانند سرطان و مشکلات قلبی محافظت می‌کنند.

اعمال ترمیمی را جدی بگیرید

علاقه‌مندان به زندگی طولانی اغلب نه تنها خواب، بلکه تمرین‌های ترمیمی مانند چرت زدن، فراغت ذهنی یا گذراندن وقت در طبیعت را نیز در اولویت قرار می‌دهند. یک چرت ۲۰ دقیقه‌ای می‌تواند تمرکز را بهبود بخشد و تمیرنات آرامش ذهن می‌تواند سطح کورتیزول را کاهش دهد و به تعادل سلامت کلی شما کمک کند.

بیرون رفتن برای یک پیاده روی کوتاه در فضای سبز می‌تواند خلق و خوی شما را بالا ببرد و انرژی شما را دوباره شارژ کند.

یک حس قوی از هدف را در خود ایجاد کنید

داشتن دلیلی برای بلند شدن از رختخواب هر روز صبح با طول عمر بیشتر، ارتباط مستقیم دارد. خواه دنبال کردن یک سرگرمی، کمک به دیگران یا تعیین اهداف شخصی باشد، احساس هدف به سلامت روانی و عاطفی کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که دارای حس هدفمندی قوی هستند، کمتر به بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر مبتلا می‌شوند. از قدیم اعتقاد بر این بود که حس هدفمندی افراد در زندگی که نشانه خوشبختی اوست، نقش بسزایی در تعیین سلامتی او دارد.

دم‌نوش معجزه‌گر برای درمان سرماخوردگی

گروه بهداشت و سلامت- متخصص طب ایرانی گفت: کسانی که احساس سرماخوردگی دارند در روز شش تا هفت لیوان دم‌نوش بابونه با عسل، شیره انگور یا نبات میل کنند سرماخوردگی کامل برطرف می‌شود.

غلامرضا کرد افشاری متخصص طب ایرانی و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران، پیرامون موضوع رابطه بیماری‌ها با سیستم ایمنی، تغذیه و آلودگی هوا گفت: خیلی‌ها می‌گویند ما در طول سال یک بار هم دچار سرماخوردگی نمی‌شویم و عده‌ای می‌گویند همه ویروس‌ها ما را درگیر می‌کنند. وی با بیان اینکه همه اینها به نوع تغذیه و سیستم ایمنی و هوا مربوط می‌شود افزود: در زمان آلودگی هوا بیماری‌ها تشدید شده و سرماخوردگی‌ها به اوج خود می‌رسند. کرد افشاری با اشاره به اینکه در ایام آلودگی هوا ما به مردم توصیه می‌کنیم تا جایی که ممکن است سرخ کردنی و فست‌فود استفاده نکرده و از پرخوری پرهیز کنند تصریح کرد: لیموترش، آویشن و بابونه بسیار مفید است اگر مردم مرتب بابونه دم کرده و میل کنند به راحتی دچار سرماخوردگی نمی‌شوند. متخصص طب ایرانی اسلامی اظهار کرد: بابونه علاوه بر طبع گرم باعث می‌شود سیستم ایمنی بدن تقویت شود بابونه ضد قارچ و ضد میکروب است و یبوست و اسهال را برطرف می‌کند. این گیاه سیستم هوشمندی در بدن ما دارد و نوشیدنی روزانه اروپایی‌ها است. کرد افشاری در ادامه و در مصاحبه با رادیو گفت‌وگو مطرح کرد: بابونه به‌شدت سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و کوفتگی و خستگی را از بین می‌برد. کسانی که احساس سرماخوردگی دارند در روز شش تا هفت لیوان دم‌نوش بابونه با عسل، شیره انگور یا نبات میل کنند سرماخوردگی کامل برطرف می‌شود. استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: شربت لیموترش و عسل و نعنا فوق‌العاده مفید است و بدن را گرم نگه می‌دارد. مردم سعی کنند شب‌ها موقع خواب و صبح بعد از بیدارشدن از خواب یک سیب میل کنند واقعاً با این کار بیمار نمی‌شوند و در طول سال حداقل بیماری را تجربه می‌کنند. کرد افشاری در رادیو گفت‌وگو خاطر نشان کرد: روزی یک بار سوپ میل کردن که پر از پیاز، هویج، شلغم، گشنیز و جعفری باشد بسیار مفید است. ما با پاک‌سازی بدن و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌توانیم از بیماری‌ها به‌دور باشیم. قرقره‌کردن و استنشاق آب و نمک نیز بسیار کمک‌کننده‌است.

کدام خوردنی‌ها به جز مرکبات «ویتامین ث» زیادی دارند؟

گروه بهداشت و سلامت- با ورود به فصل سرما بسیاری از ما به بیماری‌هایی همچون سرماخوردگی و آنفلوآنزا مبتلا می‌شویم. هرچند استراحت تنها درمان واقعی این بیماری‌هاست اما با برخی اقدامات نیز می‌توان علائم یا حتی دفعات ابتلا به این عفونت‌های ویروسی را کاهش داد. بی تردید تغذیه نقش مهمی در حفظ و تقویت سیستم ایمنی بدن دارد، سیستمی که وظیفه اصلی آن مقابله با عفونت‌هاست. حتما زیاد به گوش‌تان خورده است که اگر سیستم ایمنی شما سالم و قوی باشد، احتمال بیمار شدن‌تان کاهش می‌یابد و حتی اگر دچار بیماری شوید، بدن شما بهتر با بیماری مبارزه می‌کند و سریع‌تر بهبود می‌یابید. همانطور که می‌دانید یکی از راه‌های موثر برای تقویت سیستم ایمنی بدن، مصرف مقدار کافی ویتامین ث در برنامه غذایی روزانه است و این ویتامین می‌تواند به کاهش مدت زمان سرماخوردگی کمک کند.

برخلاف باور عمومی، مرکبات تنها منبع تامین ویتامین ث نیستند و حتی بهترین منبع این ویتامین نیز به شمار نمی‌روند. بسیاری از خوراکی‌های دیگر سرشار از این ماده مغذی هستند و می‌توانند به سلامت بدن کمک کنند. پرتقال با ۵۳.۲ میلی گرم و گریپ‌فروت با ۳۱.۲ میلی گرم ویتامین ث در هر ۱۰۰ گرم، از منابع شناخته‌شده این ویتامین به شمار می‌روند. اما جالب است بدانید تنها با مصرف ۵۰ گرم فلفل دلمه‌ای می‌توانید نیاز روزانه ۴۰ میلی گرمی ویتامین ث بدن خود را تأمین کنید.

علاوه بر فلفل دلمه‌ای زرد، خوراکی‌هایی مانند توت‌فرنگی، انگور فرنگی سیاه، بروکلی، کلم بروکسل و سیب‌زمینی نیز از منابع خوب ویتامین ث محسوب می‌شوند. ویتامین ث همراه با ویتامین د، روی (زینک) و پتاسیم، نقش قابل توجهی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد. با این حال از آنجا که بدن قادر به ذخیره ویتامین ث نیست، لازم است روزانه آن را مصرف کنید.

ترفندی برای تغییر حال و هوای ذهنی

گروه بهداشت و سلامت- روانشناسان معتقدند منفی‌نگر یا مثبت‌اندیش بودن ویژگی‌هایی تغییرناپذیر و ثابت نیستند و با ترفندی ساده می‌توان حال‌وهوای ذهنی را تغییر داد. دکتر «ریک هانسون»، متخصص اعصاب و روان در این رابطه ترفندی موسوم به تثبیت کردن یا نصب را معرفی کرده است. دکتر هانسون توضیح می‌دهد که فرایند یادگیری دو مرحله دارد شامل ۱) فعال‌سازی و ۲) نصب. در مرحله فعال‌سازی، ما تجربه‌ای را چه خوب و چه بد، از سر می‌گذرانیم. سپس وارد مرحله تثبیت کردن می‌شویم؛ جایی که خاطره آن تجربه را در مغزمان ذخیره می‌کنیم.

هانسون ادامه می‌دهد: بدون این تثبیت (یعنی مرحله انتقال تجربه از حافظه کوتاه‌مدت به ذخیره بلندمدت) تجربیات مفید مانند احساس مراقبت شدن، لحظاتی خوشایندند اما در واقع پایدار نیستند و هیچ یادگیری، رشد یا تغییری به سمت بهتر شدن صورت نمی‌گیرد. این در حالی است که تجربیات منفی به لطف تکامل، به شکل خودکار نصب می‌شوند. بنابراین اگر می‌خواهید تجربیات مثبت را تثبیت کنید، باید روی آنها کار کنید. برای این کار، باید تجربیات مثبت را تقویت کنید و هنگام رخ دادنشان، به درستی از آنها لذت ببرید. یعنی ابتدا لحظه‌ای مکث کنید و به چیز خوبی که در آن تجربه وجود دارد، خواه طعم لذیذ یک غذا، خواه احساس آرامش هنگام پیاده‌روی در یک روز زیبا یا حتی شادی از خندیدن با یک دوست، بیشتر توجه کنید. دکتر هانسون پیشنهاد می‌دهد پنج تا ۱۰ ثانیه یا حتی بیشتر وقت بگذارید و در حس خوب آن تجربه بمانید. او تاکید می‌کند هرچه این نورون‌ها بیشتر و با شدت بیشتری با هم فعال شوند، این قدرت درونی بیشتر در مغزتان شکل خواهد گرفت. وقتی این کار را انجام می‌دهید، فقط در آن لحظه نیست که از جنبه‌های مثبت بیشتر بهره‌برداری می‌کنید. با تمرین، در واقع به مغزتان یاد می‌دهید که در آینده هم به جنبه‌های مثبت بیشتر توجه کند. در واقع شما واکنش عاطفی خود به آن تجربه مثبت را تقویت می‌کنید. آنچه با گذشت زمان، می‌تواند تمایل به منفی‌نگری را متعادل و در واقع مغز را آماده کند تا در آینده تجربیات خوب بیشتری را جذب و حفظ کند. برای درک اینکه چرا این روش موثر است، ابتدا مهم است که بدانیم انسان، اصولا به منفی‌نگری تمایل دارد؛ به این معنی که بیشتر احتمال دارد به مسائل منفی توجه کنند و آنها را از مسائل مثبت مهم‌تر در نظر بگیرد. این موضوع برای تمام افرادی که این تجربه را دارند که به یک نکته انتقادی و منفی در نقدی مثبت در محیط زندگی یا کار چسبیده‌اند یا اینکه نتوانسته‌اند ذهنشان را از تکرار یک لحظه شرم‌آور (با وجود تعاملات بی‌شمار و غیرشرم‌آور بعدی) بازدارند، قابل درک و طبیعی به نظر می‌رسد. از منظر تکاملی، تمرکز بر نکات منفی امری منطقی به نظر می‌رسد زیرا همان روشی است که انسان برای اجتناب از خطرها آموخته است. اما در دنیای مدرن، این وضعیت اغلب به معنای واکنش‌های افراطی به ناراحتی‌های کوچک است که در نهایت می‌تواند به بدبینی دائمی و احساس ناخوشایندیِ عمومی منجر شود. «امیلی لیز»، که یک هیپنوتراپیست است و تجربه شخصی موفقی در این زمینه دارد می‌گوید: اگر متوجه شدید که منفی فکر می‌کنید، این تقصیر شما نیست -مغز شما به این ترتیب سیم کشی شده است. خبر خوب این است که شما در واقع می‌توانید با این سوگیری منفی مقابله کنید و نحوه عملکرد مغز خود را تغییر دهید.

آگهی تصمیمات شرکت مهرگان صنعت زاگرس پارس کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۴۳۱۸ و شناسنامه ملی ۱۴۰۱۰۰۴۸۳۰۸

به استنادصورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱.آقای فریبرز فتاحی به شماره ملی ۳۳۴۱۲۹۷۵۵۳ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره، خانم سمیرا فتاحی به شماره ملی ۳۳۲۹۹۰۸۰۲۵ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و خانم یاسمن حشمتیان به شماره ملی ۳۲۴۲۴۹۶۳۴۵ به سمت عضو هیئت 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 امضاء منفرد مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳.خانم الهام درفش کاویان به شماره ملی ۳۳۴۱۵۸۶۱۲۱ به عنوان بازرس اصلی و آقای ابراهیم درفش کاویان به شماره ملی ۳۳۴۰۷۷۴۷۳۰ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال 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 توربین انرژی کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۰۸۷۶ و شناسنامه ملی ۱۴۰۰۳۶۸۷۱۳۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱.صورت های مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.
۲.مؤسسه حسابرسی آمارگاران (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۲۳۷۱۱۷ به عنوان بازرس اصلی و آقای سید احمد میرجمالی به شماره ملی ۰۰۷۲۳۰۸۳۳۸ به عنوان بازرس علی البدل برای سال مالی ۱۴۰۳ انتخاب شدند.
۳.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 کیش سازان (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۳۶۷ و شناسنامه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۰۱۲۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۵، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید. ۱.آقای رضا ترابی نساج با کدملی ۱۲۶۱۶۰۸۴۴۵ به عنوان بازرس اصلی و آقای آرش اردلان با کدملی ۰۰۶۱۴۲۸۸۷۶ 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.

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

آگهی تصمیمات شرکت راهکار دینامیک کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۴۱۳۵ و شناسنامه ملی ۱۴۰۰۹۵۰۸۹۲۶

به استنادصورتجلسات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱.آقای سید محم طباطبایی با کدملی ۳۹۳۲۵۰۸۹۹۸ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای سید علیرضا طباطبایی با کدملی ۰۴۵۳۶۲۱۱۱۲ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای سید محمد حسین طباطبائی با کدملی ۰۰۱۵۸۱۰۹۶۸ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲.کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور و تجاری و بانکی شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی و مکاتبات عادی و اداری با امضای مدیر عامل و یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳.آقای محسن ربیع با کدملی ۱۷۵۵۱۲۹۷۳۴ به عنوان بازرس اصلی و خانم شبنم صفری با کدملی ۰۰۶۱۴۸۶۵۴۱ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال 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 بازرگانی سها کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۷۴۰ و شناسنامه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۳۸۰۸

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱.صورت های مالی مربوط به عملکرد سال مالی شامل صورت وضعیت مالی و حساب سود و زیان صورت جریان های نقدی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید. ۲.مؤسسه حسابرسی و خدمات مدیریت ارقام نگر با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۱۷۶۳۲ به عنوان حسابرس مستقل و بازرس اصلی و مؤسسه حسابرسی و خدمات مدیریت آزما تراز ژرف با شناسه ملی ۱۴۰۰۴۶۲۳۰۳ به عنوان حسابرس مستقل و بازرس علی البدل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۳/۱۲/۳۰ انتخاب شدند. ۳.روزنامه کثیر الانتشار ایران 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 توسعه ارتباطات و فن آوری اطلاعات کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۳۶۷ و شناسنامه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۰۱۲۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۱، آقای محمد عزیزی به شماره ملی ۰۴۹۱۸۷۹۱۲۱ طی حکم شماره ۲۱۰۰۴۲۸۲ . ۹۹ به نمایندگی از سازمان منطقه آزاد کیش با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۲۸۱۱ به سمت عضو هیئت مدیره انتخاب شد.

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

آگهی تصمیمات شرکت الکترو مارین صنعت کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۲۲۰۱ و شناسنامه ملی ۱۴۰۰۴۹۷۳۶۴۹

به استنادصورتجلسات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده وهیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱.آقای وحید حبیبی با کدملی ۰۰۷۵۳۴۰۵۳۴ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای مهدی ظاهری کاشانی با کدملی ۰۰۷۵۷۳۷۷۶۰ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای مجید حبیبی با کدملی ۰۰۴۵۹۱۲۴۴۰ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب گردیدند.
۲.کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضاء مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره هر یک به تنهائی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳.آقای سید مجید میری به شماره ملی ۰۰۸۲۰۰۲۱۱۸ به عنوان بازرس اصلی و آقای مجید شکوهی نیا به شماره ملی ۰۰۶۷۰۶۱۴۷۸ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.
۴.روزنامه کثیر الانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب شد.

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

آگهی تصمیمات شرکت ارزش آفرینان کوثر کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۹۰۸۵ و شناسنامه ملی ۱۰۹۸۰۲۲۶۴۲۷

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱.صورت های مالی شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.
۲.مؤسسه حسابرسی مدیریت ارقام نگر آریا (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۶۱۷۶۳۲ به عنوان حسابرس مستقل و بازرس قانونی اصلی شرکت و مؤسسه حسابرسی هوشیار ممیز با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۳۹۶۴۵ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی (سال مالی منتهی به ۱۴۰۳/۱۲/۳۰) انتخاب گردیدند.
۳.روزنامه کثیر الانتشار 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 ناتیلوس پارس کیش (با مسئولیت محدود)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۸۶۶۶ و شناسنامه ملی ۱۰۹۸۰۱۷۳۱۲۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۰ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، فاز پنجم صنعتی، خیابان کار ۴، سوله شماره ۷۵، کدپستی ۷۹۴۱۶۵۸۳۷۷ تغییر یافت و 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 تأسیس شرکت پاکزاد راه طوس کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۵۰۶۸ و شناسه ملی ۱۴۰۱۳۹۸۰۹۶۳

با عنایت به استعلام اخذ شده مدیریت بازرگانی بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۴۰۳.۳۸۰۱۱۳۷۷۷ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۰ اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۴ تحت شماره ۱۵۰۶۸ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود. ۱-موضوع شرکت: ارائه خدمات نظافتی و تامین نیروی انسانی مرتبط با امور شرکت و کلیه امور پشتیبانی قابل واگذاری به بخش خصوصی و شرکتها و کارخانجات و بیمارستانی و نهادهای دولتی وارائه خدمات حفاظتی فیزیکی و پالایشگاهی و نفتی پس از اخذ مجوزهای لازم از نیروی انتظامی و مراجع ذیصلاح مطابق با قانون و مقرات جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش. ۲-مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، بخش اداری بازار پردیس یک طبقه اول واحد ۲۱۲ کد پستی: ۷۹۴۱۸۸۳۳۵۸
۳-میزان سرمایه شرکت: سرمایه شرکت مبلغ ۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۱۰۰ سهم با نام عادی ۱۰,۰۰۰ ریالی که ۳۵ درصد آن به موجب گواهی بانکی به شماره ۲۳۹۰۵۶ - ۱۴۰۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۱ بانک کارآفرین شعبه کیش به حساب شرکت واریز گردیده است و مابقی آن در تعهد سهامداران می باشد. ۴-مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت بمدت نامحدود. ۵-مدیران شرکت: خانم سعیده ابدالی تکلو به شماره ملی ۰۷۴۹۵۳۹۴۰۲ به سمت مدیر عامل، آقای مهدی دربانیان به شماره ملی ۰۷۳۱۷۰۳۶۴۲ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای محمد عرفان دربانیان به شماره ملی ۰۹۲۵۸۷۶۵۱۸ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۶-دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی با امضای رئیس هیئت مدیره به همراه مهر شرکت و در غیاب ایشان با امضای نائب رئیس به همراه مهر شرکت معتبر خواهد بود و سایر نامه های اداری با امضای رئیس هیئت مدیره و مهر شرکت معتبر می باشد. ۷-اختیارات مدیر عامل: طبق مفاد اساسنامه. ۸-اولین بازرسان: خانم عسل منفرد به شماره ملی ۰۹۲۶۴۳۱۸۵۴ بعنوان بازرس اصلی و خانم الهه زینبی بایگی به شماره ملی ۰۹۲۲۲۵۱۹۷۵ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند. ۹-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 فولاد سپهر کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۷۹۵۴ و شناسنامه ملی ۱۴۰۰۴۴۰۸۱۶۲

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۰ وهیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۴، سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۱۵۰,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۱,۵۰۵,۰۰۰ سهم بانام عادی ۱۰۰,۰۰۰ ریالی افزایش یافت (از طریق مطالبات حال شده مبلغ ۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال و آورده نقدی مبلغ ۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال طی گواهی بانکی شماره ۹۲۳۱۸۸ . ۱۴۰۳ . ۶۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۳ بانک رفاه کارگران شعبه پانیذ کیش) 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

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