روزانه چند دقیقه از وقتتان را در محیط بی‌سروصدا بگذرانید؛

تأثیر سکوت بر سلامت روان

■ **در دنیایی که به نظر می‌رسد هرگز از حرف‌زدن دست نمی‌کشد! سکوت گوهری کمیاب و ارزشمند است. سکوت نوعی خودمراقبتی است که اثرش بر سلامت روان ما قوی و اساسی است. در میانه شلوغی‌ها و سروصداهای زندگی، پیداکردن لحظاتی از سکوت، فرصتی است برای استراحت، شارژشدن و مواجهه قوی با چالش‌های زندگی.**

گروه بهداشت و سلامت- اگر شماهم مثل بیشتر افراد، زندگی شلوغی دارید و اغلب درگیر سروصداها هستید و مشتاقانه دوست دارید بیشتر به خودتان بپردازید و از هیاهو فاصله بگیرید، پس ارزشش را دارد که به دنبال سکوت باشید و سلامت روانتان را دریابید.

سکوت می‌تواند استرس را کم کند

مغز شما همیشه در حال فعالیت، پردازش اطلاعات، تصمیم‌گیری، فکرکردن درباره گذشته و آینده، برنامه‌ریزی، نگرانی و تصور چیزهایی است که وجود ندارند. در دنیای پُر از مشغله امروز به‌راحتی در تله انجام هم‌زمان چند کار می‌افتیم و این عادتی است که باعث استرس بیشتر و کارآمدی کمتر ما می‌شود.

علوم اعصاب نشان می‌دهد مغز انسان آن‌قدر شلوغ است که بیشتر افراد از بیشتر فعالیت‌های ذهنی خود آگاه نیستند و به همین دلیل بیشتر مستعد حواس‌پرتی و بی‌تمرکزی هستند. تمام این سروصداها باعث می‌شوند به‌سختی بتوانیم در زندگی روزمره در لحظه حضور داشته باشیم. سکوت کمک می‌کند دقیقاً همان کاری را بکنیم که می‌خواهیم و تمام افکار مزاحم و حواس‌پرت کُن را کنار بزنیم. سکوت فرصتی برای تمرکز روی آنچه در حال حاضر رخ می‌دهد می‌باشد، به‌جای اینکه غرق در اتفاقات دیروز یا اتفاق‌های احتمالی فردا باشیم. در سکوت وقت گذراندن کمک می‌کند ذهن آگاه شویم و در وضعیت آگاهانه و هشیارانه‌ای قرار بگیریم.

تمرینات تنفسی راه دیگری برای تسکین استرس و اضطراب هستند و می‌توانید سکوت را با تنفس کنترل شده تلفیق کنید. این کار باعث می‌شود ضربان قلب و فشارخونتان پایین بیاید و این سودی برای سلامت جسم و روانتان است.

بیرون قدم‌زدن و فقط صدای طبیعت را شنیدن راهی برای پاک‌سازی ذهن بعد از یک روز طولانی و شلوغ در محل کار یا مدرسه و... است. مهم این است که در جایی ساکت قدم بزنید. اگر در یک خیابان شلوغ قدم بزنید که پُر از افراد و ترافیک است، از سکوت بهره‌ای نخواهید برد.

سکوت می‌تواند تنش عضلات را کم کند

سکوت می‌تواند تنش و گرفتگی عضلات را کم کند. سروصدای مداوم و آلودگی صوتی باعث می‌شود ناخودآگاه بدنتان را منقبض کنید و دچار تنش عضلانی شوید. سکوت و ذهن آگاهی کمک می‌کنند تنش جمع شده‌ای که باعث احساس درد و گرفتگی عضلات می‌شوند رها شود. خیلی از افراد با عضلات گرفته و پُرتنش راه می‌روند و فعالیت می‌کنند بدون اینکه بدانند، چون اطراف آنها پُر از محرک‌های مداوم و شلوغی و استرس است.

هر روز چند دقیقه برای تمرکز روی زمان حال و در لحظه ماندن وقت بگذارید. به احساس‌هایی که در بدنتان دارید دقت کنید. در طبیعت قدم بزنید یا در سکوت با موسیقی ملایم در پس‌زمینه مدیتیشن کنید. دنیای طبیعت اثری آرامش‌بخش دارد که کمکتان می‌کند آرام شوید.

سکوت می‌تواند عملکرد ادراکی را تقویت کند

سکوت ابزاری برای تمرکز، شفافیت ذهنی و تصمیم‌گیری است. اگر مدام در هیاهو و غرق در صداهایی از تلویزیون و موبایل و حرف‌زدن دیگران باشید، به‌سختی می‌توانید تمرکز کنید و تمام این سروصداها مزاحم ذهن شما هستند.

مطالعه‌ای روی موش‌ها دریافت روزی دو ساعت در سکوت گذراندن، رشد سلول‌های جدید در هیپوکامپ مغز را افزایش می‌دهد. هیپوکامپ بخشی از مغز است که در حافظه، یادگیری و هیجانات نقش دارد. سکوت می‌تواند به شما کمک کند شفاف‌تر فکر کنید و وقتی هیچ حواس‌پرت‌کنی وجود ندارد همان چیزی که مهم است وارد ذهنتان خواهد شد. این توانایی خصوصاً اگر مشکل تمرکز روی مسائل بزرگ‌تر دارید بسیار کاربردی است، مثلا وقتی که می‌خواهید فکر کنید چه مسیر شغلی برای شما بهترین است.

سکوت می‌تواند به آرامش بدنتان کمک کند

وقتی کلمه «آرامش» به گوشتان می‌خورد چه چیزی به ذهنتان می‌رسد؟ شاید درازکشیدن در یک وان آب گرم یا در یک ساحل آفتابی و زیبا. شاید هم وقت‌گذاشتن برای خودتان با یک کتاب خوب و یک فنجان چای برای شما معنی آرامش داشته باشد. هر برداشت و تصویری که از آرامش داشته باشید به‌هرحال این کار برایتان مفید است.

آرامش به‌راحتی به دست نمی‌آید و نیاز به تمرین دارد. ولی به‌محض اینکه تمرین تکنیک‌های آرامش‌بخش روزانه را شروع کنید (مثل تنفس عمیق یا مدیتیشن در سکوت)، به‌مرورزمان ریلکس کردن برایتان راحت‌تر شده و در نهایت کمکتان می‌کند سلامت روانتان را بهبود ببخشید.

سکوت تمرکزتان را بیشتر می‌کند

وقتی سعی دارید روی کاری تمرکز کنید، سکوت می‌تواند بهترین دوست شما باشد. مشکل اینجاست که با سروصداهای زیاد پیرامون، به‌سختی می‌توانیم ذهنمان را متمرکز نگه داریم و فقط به چیزی فکر کنیم که نیازمند دقت و توجه ماست.

برای غلبه بر چنین مشکلی، استراحت‌های چنددقیقه‌ای داشته باشید و با گوش‌دادن به بدنتان از صداهای محیط فاصله بگیرید. مشغول هر کاری که هستید، چند دقیقه‌ای دست از کار بکشید و از پنجره به بیرون نگاه کنید یا کارهای فیزیکی مانند پیاده‌روی یا حرکات کششی انجام دهید و دوباره به زندگی پرمشغله برگردید.

سکوت ذهنتان را شفاف می‌کند

سکوت می‌تواند کمکتان کند تصمیم‌های مهم زندگی را بهتر بگیرید. خیلی از افراد وقتی دوروبرشان شلوغ است و سروصدا می‌شنوند نمی‌توانند تصمیم بگیرند یا انتخاب کنند. اگر وقتی را در سکوت باشید می‌توانید با افکارتان خلوت کنید و در مورد مسئله یا انتخابی که پیش رو دارید بهتر فکر کنید و تصمیم بگیرید. این بار اگر در موقعیتی قرار گرفتید که دیدید نمی‌توانید راه‌حلی برای مسئله‌تان پیدا کنید، به‌جای خلوت و ساکتی بروید و عملکرد ذهنتان را در این شرایط تجربه کنید.

سکوت کمک می‌کند بهتر گوش دهید

گوش‌دادن بخش مهمی از مهارت‌های ارتباطی است و گاهی آن‌قدر مشغول حرف‌زدن می‌شویم که فراموش می‌کنیم ساکت باشیم و فقط گوش بدهیم. هر چه بیشتر به چیزهایی که دیگران می‌گویند گوش دهید، احتمال اینکه متوجه چیزی جدید یا جالب در کارهای روزمره شوید بیشتر است. ضمناً در تعاملات دوطرفه، سکوت‌کردن و به حرف‌های طرف مقابل گوش‌دادن ایجاد حس همدلی می‌کند و اجازه می‌دهد چیزها را از زاویه دید یک فرد دیگر هم ببینید و احساس او را درک کنید.

آرامش به‌راحتی به دست نمی‌آید و نیاز به تمرین دارد. ولی به‌محض اینکه تمرین تکنیک‌های آرامش‌بخش روزانه را شروع کنید (مثل تنفس عمیق یا مدیتیشن در سکوت)، به‌مرورزمان ریلکس کردن برایتان راحت‌تر شده و در نهایت کمکتان می‌کند سلامت روانتان را بهبود ببخشید.

کدام میوه‌ها رافع عطشِ تابستانه است

گروه بهداشت و سلامت- بسیاری از مردم در روزهای داغ تابستان دچار عطش می‌شوند در حالی که با مصرف میوه‌های فصل می‌توان تا حد زیادی از میزان عطش کاست، میوه‌هایی که نشاط‌آور و در عین حال منبع خوبی برای تامین و حفظ آب بدن افراد است.

مصرف میوه بعنوان یکی از مهمترین مواد غذایی برای حفظ تندرستی افراد و یکی از ارکان اصلاح شیوه زندگی، همواره از سوی پزشکان و کارشناسان تغذیه مورد تاکید قرار گرفته است.

مطالعات نشان می‌دهد که مصرف منظم و روزانه میوه تازه می‌تواند با کاهش خطر حمله قلبی و سکته مغزی ارتباط داشته باشد و در عین حال سبب حفظ بهتر پوست و محافظت از قلب و عروق شود.

میوه‌های تابستانی با رنگ‌های مُتنوع از سفید و زرد گرفته تا قرمز و بنفش از میوه‌های خوش طعم و پُرخاصیت است که با فرا رسیدن روزهای گرم سال، وارد میدان‌های میوه و تره بار و سبد غذایی مردم می‌شود.

مردم در روزهای گرم تابستانی به میوه‌های مختلف این فصل روی می‌آورند که به گفته کارشناسان تغذیه، بسیاری از آنها برای رفع مشکلاتی مانند عطش و گرمازدگی مفید است.

به گفته عضو هیات علمی گروه علوم تغذیه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، میوه‌ها به مثابه یکی از بهترین گروه‌های غذایی می‌تواند مشکل عطش افراد در تابستان را برطرف کند و خطر ابتلا به گرمازدگی را کاهش دهد.

پروانه صانعی با بیان اینکه سهم قابل توجهی از حجم میوه را آب تشکیل می دهد، افزود: بسته به نوع میوه، میزان آب آنها متفاوت است بطوریکه بخش عُمده از برخی میوه‌ها مانند هندوانه، خربزه، گرمک و طالبی را آب تشکیل می‌دهد و با توجه به فیبر محلولی که در آنها وجود دارد می تواند بخوبی و به مدت طولانی، آب را در بدن فرد نگه دارند و به رفع عطش کمک کند.

وی با بیان اینکه مصرف میوه‌هایی مانند توت فرنگی نیز می‌تواند آب بدن را به مدت طولانی حفظ کند، اضافه کرد: درواقع می توان گفت که همه انواع میوه در فصل تابستان برای رفع تشنگی مناسب است البته مصرف میوه های تازه برای رفع گرمازدگی ارجحیت دارد.

این متخصص علوم تغذیه خاطرنشان کرد: برخی افراد ممکن است به مشکلاتی مانند اختلالات گوارشی مبتلا باشند و نتوانند همه انواع میوه را مصرف کنند بعنوان مثال هندوانه را که نفخ بیشتری ایجاد می کند نمی‌توانند براحتی تحمل کنند.

صانعی ادامه داد: بنابراین انتخاب میوه باید با مزاج این قبیل افراد همخوانی داشته باشند و میوه هایی را که از نظر گوارشی برای آنها مناسب‌تر است، مصرف کنند.

وی خاطرنشان کرد: میوه‌های تابستانه زرد و نارنجی مانند زردآلو و طالبی و میوه‌های قرمز و بنفش مانند توت سیاه، مواد مغذی زیادی در خود دارند و می توان آنها را بصورت روزانه مصرف کرد،البته درشت یا ریز بودن میوه‌ها هیچ تاثیری در ارزش غذایی آنها ندارد.

این استاد دانشگاه با اشاره به اینکه افراد از یک سالگی به بالا می‌توانند همه میوه‌ها را در برنامه غذایی خود قرار دهند، تصریح کرد: برخی میوه‌ها مانند خربزه ممکن است برای کودکان زیر یک سال حساسیت‌زا باشد بنابراین بهتر است با احتیاط مصرف شود.

صانعی همچنین گفت: بهتر است در سبد غذایی خانواده، در هر هفته حداقل ۲ نوع میوه گنجانده شود و بطور ترجیحی هفته به هفته، نوع میوه‌ها تغییر کند تا اعضای خانواده مواد غذایی مختلف را دریافت کنند مثلا در یک هفته طالبی یا خربزه و خرما و هفته دیگر هندوانه و زردآلو مصرف شود.

وی، میزان مناسب مصرف میوه در روز برای هر فرد بزرگسال را بین دو تا چهار واحد دانست و خاطرنشان کرد: هر واحد میوه به اندازه مُشت بسته یک فرد بزرگسال یعنی به اندازه یک سیب معمولی یا یک لیوان هندوانه و طالبی است.

وی با تاکید بر اینکه در کنار مصرف انواع مواد غذایی مانند میوه باید به مصرف مناسب آب نیز توجه کرد، گفت: دست‌کم در هر روز باید ۶ لیوان آب مصرف و در فصل تابستان بهتر است تخم شربت نیز به آن اضافه شود تا آب در بدن به مدت طولانی بماند.

این متخصص علوم تغذیه اظهار داشت: مصرف چای غلیظ و قهوه در تابستان نه تنها به رفع عطش کمک نمی‌کند بلکه سبب از دست رفتن آب بیشتری از بدن می شود بنابراین بهتر است چای رقیق و قهوه کمتری مصرف شود.

با توجه به اهمیت میوه در سبد غذایی انسان، اول جولای مصادف با دهم تیر به نام "روز جهانی میوه" نامگذاری شده است. این موضوع نخستین بار در سال ۲۰۰۷ میلادی توسط دانشجویان سابق مددکاری اجتماعی از دانشگاهی در برلین که گردهم آمدند تا یک وعده غذایی از میوه‌ها و سبزیجات را به اشتراک بگذارند، مطرح شد.

آگهی تصمیمات شرکت ابنیه طراحان آرمان کیش(سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۱۲۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۹۲۲۵۴۸

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱-آقای امیر محمود زاده به شماره ملی ۱۲۸۵۸۸۹۴۲۸ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره، خانم ملیحه جعفری به شماره ملی ۱۲۸۱۶۲۲۹۱۵ سمت نائب رئیس هیئت مدیره، موسسه دانش نوین تدبیر کیش باشناسه ملی ۱۴۰۰۵۸۶۲۲۵۸ به نمایندگی آقای امیر محمود زاده به شماره ملی ۱۲۸۵۸۸۹۴۲۸ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۲-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات وعقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره (آقای امیر محمود زاده) همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳-آقای حامد احمدی به شماره ملی ۵۴۱۰۱۳۱۷۵۴ به عنوان بازرس اصلی و آقای سروش یزدانی به شماره ملی ۱۲۸۸۴۱۹۳۹۲ 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.
شیما فرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت دریا بندر ناب کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۳۱۳ و شناسه ملی ۱۰۸۶۲۱۱۸۰۰۵

به استناد صورتجلسات مجمع عموعمی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱-آقای محسن اشرقی با کدملی ۰۰۵۱۳۵۱۶۵۱،آقای محمد حسین کریمی با کد ملی ۶۲۲۹۹۶۳۵۱۵ ،آقای داود قلی زاده با کد ملی ۱۳۷۰۸۱۸۲۵۴، آقای حسین علی ناطقی با کد ملی ۱۲۲۹۸۷۷۲۴۱، علی جعفری با کد ملی ۰۰۵۷۰۴۲۱۶۰ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۲-به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور :آقای حسن عبدالهی با کد ملی ۵۱۴۹۶۶۶۱۵۷ (خارج از اعضائ سهامداران) به سمت مدیر عامل، اقای محسن اشراقی با کد ملی ۰۰۵۱۳۵۱۶۵۱به سمت رئیس هیئت مدیره ،آقای محمد حسین کریمی با کد ملی ۶۲۲۹۹۶۳۵۱۵ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و آقایان حسین علی ناطقی با کد ملی ۱۲۲۹۸۷۷۲۴۱،علی جعفری با کد ملی ۰۰۵۷۰۴۲۱۶۰ و داود قلی زاده با کد ملی ۱۳۷۰۸۱۸۲۵۴ به سمت اعضای هئیت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۳-کلیه اسناد اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک،سفته ،بروات و عقود اسلامی با امضای ثابت مدیر عامل به همراه رئیس هیئت مدیره یا اعضای هیئت مدیره و مهر شرکت و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
شیما فرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت دنیا ارتباط فراگیر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۸۹۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۷۶۵۹۲۱

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱-آقای محمدرضا عنوانی با کد ملی ۰۹۳۲۱۱۵۸۲۹ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای مسعود صالحی پویا با کد ملی ۰۹۳۳۰۳۰۷۶۲ به سمت رئیس هیئت مدیره، خانم فاطمه طوسی مقدم با کد ملی ۰۹۴۳۰۲۸۸۰۹ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، و خانم هلیا عنوانی با کد ملی ۰۲۶۳۴۹۳۵۱ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت و کلیه مکاتبات عادی و نامه های اداری با امضای مشترک آقای محمد رضا عنوانی با کد ملی ۰۹۳۲۱۱۵۸۲۹ و خانم طوسی مقدم با کد ملی ۰۹۴۳۰۲۸۸۰۹ همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳-آقای غلامرضا یزدی نژاد با کد ملی ۰۹۴۵۱۸۵۹۱۱ به عنوان بازرس اصلی و آقای رضا حافظ صادقی با کد ملی ۰۰۵۱۵۴۸۹۷۶ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال انتخاب شدند.
۴-روزنامه کثیر الانتشار اخبار صنعت جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
شیما فرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت مهندسین مشاوره معماری ره شهر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۵۱۵ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۱۶۰۷

به استناد صورتجلسات معمع عمومی سالیانه وهیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱-آقای جلیل اعراب اویسی با کد ملی ۰۰۳۰۷۴۷۲۱۱ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای سید محمد علی کیائی با کد ملی ۰۰۴۷۹۵۲۵۳۹ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای جلال اعراب اویسی با کد ملی ۰۰۴۶۴۳۵۹۸۰ به سمت نایب رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲-کلیه چکها، بروات وسفته ها و اوراق تعهد آور مالی و قراردادهای شرکت با امضاءمتفق مدیر عامل و نایب رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳-آقای پیام خداوردی آفاقی با کد ۰۰۶۱۳۲۶۵۱۸ به عنوان بازرس اصلی و خانم سارا زمانیان به کد ملی ۲۲۹۱۳۱۳۲۱۵ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال انتخاب شدند.
۴-روزنامه کثیرالانتشار رسالت جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
۵-هیئت مدیره کلیه اختیارات مندرج دربندهای ۹،۸،۲،۱ از ماده ۳۵ اساسنامه را به مدیر عامل تفویض نمودند.
شیما فرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت خدمات پترو فرد ویژن کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۶۲۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۴۴۳۹۵۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۲ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، مجتمع بانک ها، بلوار امیر کبیر، بلوار سنایی، مجتمع نمایشگاهی بیست، طبقه۲، واحد ۲۰۹، کدپستی ۷۹۴۱۷۶۳۰۷۷ انتقال یافت و درنتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.
شیما فرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت میراژ کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۳۰۱۹ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۴۶۵۵۶

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱-آقای همایون بلورفروشها به شماره ملی ۰۰۴۳۷۵۲۰۲۰ آقای هوشیار بلور فروشها به شماره ملی ۰۰۳۱۸۲۷۵۳۵ و خانم نوشین ثابت وند به شماره ملی ۰۰۵۰۱۴۰۷۵۲ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۲-به استناد صورتجلسه هیات مدیره:آقای همایون بلور فروشها به شماره ملی ۰۰۴۳۷۵۲۰۲۰ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره ،آقای هوشیار بلورفروشها به شماره ملی ۰۰۳۱۸۲۷۵۳۵ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و خانم نوشین ثابت وند به شماره ملی ۰۰۵۰۱۴۰۷۵۲ به سمت عضو هیئت مدیره؛برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۳-کلیه اسناد اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک،سفته ،بروات ،قراردادها وعقود اسلامی و سایر اوراق و مکاتبات عادی و اداری شرکت با امضاء مدیر عامل به تنهائی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد .
۴-آقای حسین ملایریان با کدملی ۰۵۳۱۹۳۳۵۹۸ به عنوان بازرس اصلی و آقای محمد تقی رحیمی با کد ملی ۲۷۵۵۵۴۸۴۲۸ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال انتخاب شدند.
۵-روزنامه کثیر الانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
شیما فرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تغییرات شرکت خدمات گردشگری کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۱۰۸ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۹۴۰۳

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۰ کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و قراردادها و نظیر آن با امضای رئیس هیئت مدیره و یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
شیما فرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت مطاف کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۹۹ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۸۴۱۳

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۳ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱-آقای جلالی اسپوئی با کد ملی ۳۵۰۰۸۸۴۴۸۲،آقای رضا اسپوئی با کد ملی ۳۴۹۰۵۰۲۵۰۷،خانم کبری نامدارزاده با کدملی ۳۵۰۰۸۸۵۴۵۴ به سمت اعضای هیات مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۲-به استناد صورت جلسه هیات مدیره مذکور :آقای جلال اسپوئی با کد ملی ۳۵۰۰۸۸۴۴۸۲ به سمت مدیر عامل و رئیس هیات مدیره ،خانم کبری نامدارزاده با کد ملی ۳۵۰۰۸۸۵۴۵۴ به سمت نایب رئیس هیات مدیره و آقای رضا اسپوئی با کدملی ۳۴۹۰۵۰۲۵۰۷ به سمت عضوهیات مدیره و به سمت اعضای هیات مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۳-کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور بانکی از قبیل چک ،سفته ،بروات وعقود اسلامی با امضای مدیر عامل و مهر شرکت و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل همراه مهر شرکت معتبر می باشد.
۴-آقای مجید رنجبر صحرایی با کدملی ۳۵۲۰۸۹۶۸۰۱ به عنوان بازرس اصلی و آقای محسن پاکدامن با کد ملی ۲۵۷۱۴۹۰۸۱۸ به عنوان بارس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.
۵-روزنامه کثیر الانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
شیما فرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت تلاش کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۵۲۳ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۱۶۸۳

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۰/۱۱/۱۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱-آقای مجید طاهری زاد برهان به شماره ملی ۱۳۷۵۴۶۳۲۵۱،آقای علیرضا طاهری زاده برهان به شماره ملی ۰۰۵۴۲۶۶۵۴۸،آ قای عبد الرضا طاهری زاد برهان به شماره ملی ۰۰۵۹۷۹۲۵۹۰،خانم فاطمه خاکسار خیابانی به شماره ملی ۱۳۸۰۶۴۲۹۲۲ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۲-به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور:اقای علیرضا طاهری زاده برهان به شماره ملی ۰۰۵۴۲۶۶۵۴۸ به سمت مدیر عامل ،آقای مجید طاهری زاد برهان به شماره ملی ۱۳۷۵۴۶۳۲۵۱ به سمت رئیس هیئت مدیره ،خانم فاطمه خاکسارخیابانی به شماره ملی ۱۳۸۰۶۴۲۹۲۲ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقای عبدالرضا طاهری زاد برهان به شماره ملی ۰۰۵۹۷۹۲۵۹۰ به سمت عضوءهیئت برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۳- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت با امضاء منفرد مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۴-آقای سیاوش برهنه پوشان به شماره ملی ۰۰۴۳۴۲۶۷۷۸ به عنوان بازرس اصلی و آقای محمدرضا پناهی به شماره ملی ۰۰۶۲۴۹۲۷۶۴ به عنوان بازرس علی البدل برای یکسال مالی انتخاب شدند.
شیما فرج زاده-سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

بیمه آسیا
وحیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ