مغز شما خشک نشده، این مطلب را جدی بگیرید!

روش های علمی جالب برای افزایش بهره هوشی

هوش بسیار سیال تر از آن چیزی است که پیش تر تصور شده و مغز ما نیز بسیار انعطاف پذیر تر از آن است که صرفا توده ای سفت و سخت محسوب شود...

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- بسیار آسان است که به بهره هوشی یا آی کیو (IQ) به عنوان فاکتوری ثابت فکر کنیم. اما حقیقت امر در واقع بدین ترتیب نیست. هوش بسیار سیال تر از آن چیزی است که پیش تر تصور شده و مغز ما نیز بسیار انعطاف پذیر تر از آن است که صرفا توده ای سفت و سخت محسوب شود. امروزه دانشمندان علوم اعصاب به وضوح دریافته اند که بزرگسالان می توانند بهره هوشی خود را تغییر و آن را افزایش دهند.

-شطرنج بازی کنید

شطرنج یک بازی پیچیده با قابلیت پیشرفت مهارت های حل مسئله، بهبود تمرکز و تحریک هر دو نیمکره مغز است و می تواند جسم پینه ای مغز را تقویت کند. جسم پینه ای بخشی از مغز است که دو نیمکره را به هم متصل می کند. حتی گفته می شود که دلیل نبوغ بالای اینشتین نیز توسعه یافتگی بیشتر این قسمت بوده است.

بر اساس مطالعه ای مربوط به سال ۲۰۰۳ که از طریق پایگاه داده ساینس دایرکت قابل دسترسی است، کودکانی که به مدت ۱۴ هفته در کلاس های شطرنج شرکت کردند، به طور قابل توجهی توانستند IQ خود را افزایش دهند.

-دوی سرعت انجام دهید

ورزش هوازی برای مغز بسیار مفید است. در واقع، ورزش منظم می تواند بهره هوشی را بسیار بیشتر از صرفا یک بازی آنلاین ذهنی افزایش دهد. علاوه بر این یک مطالعه سوئدی که یافته های آن از طریق وب سایت کتابخانه ملی پزشکی آمریکا قابل دسترسی است، ثابت کرده که تناسب اندام و به دنبال آن سلامت دستگاه قلبی عروقی می تواند هوش کلامی را تا ۵۰ درصد افزایش دهد. در واقع افزایش آمادگی قلبی عروقی با عملکرد شناختی قویتر همراه است.

-کراتین بخورید

تحقیقات انجام شده توسط دانشگاه سیدنی نشان داده که اگر روزانه ۵ گرم کراتین مصرف کنیم، می توانیم بهره هوشی خود را تا ۱۵ امتیاز کامل طی یک دوره شش هفته ای افزایش دهیم. کراتین به طرز قابل توجهی قدرت مغز را افزایش می دهد. اما چرا این اتفاق رخ می دهد؟ کراتین سطح انرژی موجود برای عملکردهای مغزی را بالا می برد.

-مدیتیشن را شروع کنید

بر اساس پژوهشی معتبر که از طریق مجله آگاهی و شناخت در اختیار علاقه مندان قرار گرفته است، انجام مدیتیشن به مدت ۲۰ دقیقه در روز نه تنها خلق و خوی ما را بهبود می بخشد، بلکه سطح استرس را نیز کاهش می دهد و کارایی مغز را طی پردازش فرآیندهای شناختی عمیق تقویت می کند.

-به اندازه کافی بخوابید

طبق گزارشات مرکز تحقیقات خواب دانشگاه لافبورو، هر ساعت کمتر از هشت ساعت خواب توصیه شده در شب می تواند یک امتیاز کامل از بهره هوشی ما را از بین ببرد.

در واقع، محققان مرکز مذکور به این نتیجه رسیده اند که از دست دادن منظم دو ساعت خواب شبانه می تواند باعث شود فردی با بهره هوشی متوسط به وضعیت "عقب ماندگی مرزی" نزدیک شود.

-یک زبان جدید یاد بگیرید

با استناد به مطالعه منتشر شده توسط مجله نورو ایمیج، یادگیری زبان های خارجی باعث تقویت مغز ما می شود. از آنجایی که این تصمیم نیازمند پیروی از مجموعه جدیدی از قوانین پیچیده است (مانند دستور زبان متفاوت از زبان مادری)، یادگیری زبان جدید در نهایت باعث افزایش حجم هیپوکامپ می شود.

-در نواختن حداقل یک ساز به مهارت برسید

مطالعه ای از دانشگاه زوریخ نشان داده که کسب مهارت در حداقل یک ساز موسیقی می تواند بهره هوشی بزرگسالان و کودکان را افزایش دهد و این در حالی است که ما به هیچ عنوان در مورد دستاوردهای ناچیز صحبت نمی کنیم! میانگین نمره IQ در آمریکا ۹۸ است. پخش موسیقی می تواند ضریب هوشی را تا ۷ امتیاز یا بیشتر افزایش دهد. بدین ترتیب می توانیم صرفا با یادگیری یک ساز موسیقی از ۹۸ به ۱۰۵ برسیم.

-فعالیت های تقویت حافظه انجام دهید

فعالیت های تقویت حافظه نه تنها قدرت حافظه را بهبود می بخشند، بلکه مهارت های استدلالی و زبانی را نیز دستخوش تغییرات مثبت می سازند. استدلال و زبان هر دو به عنوان معیارهای هوش در نظر گرفته می شوند، به این معنی که فعالیت های تقویت کننده حافظه می توانند به افزایش هوش کمک کنند. اطلاعات کامل مطالعات تایید کننده این موضوع از طریق کتابخانه ملی پزشکی آمریکا قابل دسترسی هستند.

فعالیت هایی که شامل تمرین با یک فیزیوتراپیست کار کنید تا نحوه اجرای دقیق و صحیح تمرینات در خانه را به شما آموزش دهد.

-تمرینات تنفسی دیافراگمی

برای شروع، روی دیافراگم (دیواره عضلانی بزرگی که حفره قفسه سینه شما را از شکم جدا می کند) تمرکز کنید. تقویت دیافراگم یکی از بهترین راه هایی است که به کمک آن می توانید از عملکرد ریه خود حمایت کنید.

بو کشیدن

انگشتانتان را درست زیر استخوان سینه خود قرار دهید و چندین بار بو بکشید. حرکتی که احساس می کنید، در واقع نشان دهنده عملکرد دیافراگم شما است. بین هر بو کشیدن به آرامی نفس بکشید. این تمرین را با طولانی کردن تدریجی بو کشیدن و بازدم به آرامی از طریق دهان بین هر بار بو کردن، انجام دهید.

جداسازی دیافراگم

در یک موقعیت راحت بنشینید. دست غالب (نوشتار و کار) خود را روی ناحیه فوقانی شکم درست زیر استخوان سینه قرار دهید. دست غیر غالب خود را روی ناحیه میانی استخوان سینه قرار دهید.

از طریق بینی نفس بکشید و هوا را طوری هدایت کنید که دست غالب شما حین استنشاق بالا بیاید. حرکت دست غیر غالب باید بسیار کم و محدود باشد. پس از هر بار تنفس از طریق دهان نفس خود را بیرون دهید.

تمرکز روی دنده های پایین

یک تمرین دیگر که می توانید انجام دهید این است که دست های خود را روی قسمت جلویی یا سمت پایین قفسه سینه قرار دهید تا روی حرکت دنده های پایینی در هر دو طرف تمرکز کنید.

در مرحله بعد، دستان خود را به سمت بالا و قسمت میانی قفسه سینه حرکت دهید تا روی عضلات آنجا تمرکز کنید. شانه های خود را آزاد و شل نگه دارید.

-تمرین تنفس با لب جمع شده

تنفس با لب جمع شده به آهسته کردن روند تنفس شما کمک می کند و میزان هوایی را که خارج می کنید افزایش می دهد. این رویکرد در نهایت می تواند به کاهش احساس تنگی نفس کمک کند.

به آرامی نفس بکشید و در حالی که نفس خود را بیرون می دهید، لب هایتان را به آرامی جمع کنید. هوا را به زور بیرون ندهید. سعی کنید در حالی که دستمالی را جلوی دهان خود گرفته اید، هوا را بیرون دهید.

با تمرین تنفس لب جمع شده در حالت استراحت شروع کنید. سپس، در حالی که ایستاده اید و فعالیت هایی مانند راه رفتن را انجام می دهید، به انجام این تمرین ادامه دهید.

-تمرین عضلات دمی

عضلات دمی ماهیچه هایی هستند که بدن از آنها برای نفس کشیدن استفاده می کند. این عضلات را می توان با استفاده از دستگاه های تمرین قدرتی و استقامتی عضلات دمی تمرین داد.

این دستگاه ها به بهبود قدرت و استقامت عضلاتی که برای تنفس استفاده می کنیم کمک می کنند و معمولا به مدت ۱۵ دقیقه دو بار در روز استفاده می شوند.

با پیروی از یک رژیم غذایی سالم سرشار از انواع میوه ها و سبزیجات، ورزش منظم و پرهیز از مواد مضر مانند الکل و مواد مخدر، می توانیم سلامت جسمانیمان را بهبود ببخشیم و همزمان بهره هوشی خود را افزایش دهیم.

حافظه می شوند، عبارت اند از:

- پازل جیگسا
- جدول کلمات متقاطع
- بازی تطبیق کارت
- سودوکو
- از یک سبک زندگی سالم پیروی کنید

بر اساس مقاله ای که از طریق مجله نیچر در اختیار علاقه مندان قرار گرفته است، برخی از انتخاب های سبک زندگی مانند آنچه که می خوریم، مقداری که ورزش می کنیم و یا استفاده از مواد خاص، در درازمدت بر سطح IQ ما تاثیر می گذارند. به عنوان مثال، مصرف طولانی مدت الکل می تواند باعث مشکلات حافظه شود که بر بهره هوشی اثر منفی دارد. رژیم غذایی نامناسب نیز رشد شناختی را مختل می کند. بدین ترتیب با پیروی از یک رژیم غذایی سالم سرشار از انواع میوه ها و سبزیجات، ورزش منظم و پرهیز از مواد مضر مانند الکل و مواد مخدر، می توانیم سلامت جسمانیمان را بهبود ببخشیم و همزمان بهره هوشی خود را افزایش دهیم.

چرا درگیری ریه با کووید-۱۹ تمام نمی شود!

گروه بهداشت و سلامت- مانند سایر بیماری های تنفسی، کووید-۱۹ نیز می تواند باعث آسیب دائمی به ریه ها شود. در این میان همانطور که به یادگیری در خصوص جنبه های کشف نشده این بیماری ادامه می دهیم، با چگونگی تاثیر آن بر ریه ها طی دوره حاد بیماری و پس از آن بیشتر آشنا خواهیم شد.

اما کووید-۱۹ واقعا با ریه ها چه می کند؟ این عفونت مرموز می تواند باعث عوارض ریوی مانند ذات الریه و در شدیدترین موارد سندرم زجر حاد تنفسی یا ARDS شود. سپسیس نیز یکی دیگر از عوارض احتمالی کووید-۱۹ است و می تواند به ریه ها و سایر اندام ها آسیب دائمی وارد کند. انواع جدیدتر و جهش یافته ویروس کرونا در عین حال ممکن است باعث بیماری راه های هوایی مانند برونشیت شوند. گاها این اختلال به اندازه ای شدید است که بستری شدن در بیمارستان را تبدیل به امری ضروری می کند.

پنومونی کووید-۱۹

در ذات الریه، ریه ها پر از مایع و ملتهب می شوند که همین موضوع در نهایت منجر به مشکلات تنفسی مختلف خواهد شد. در مورد برخی از افراد، مشکلات تنفسی می تواند به اندازه ای شدید شود که نیاز به درمان در بیمارستان با اکسیژن یا حتی دستگاه تنفس مصنوعی داشته باشد.

ذات الریه ای که کووید-۱۹ ایجاد می کند، معمولا هر دو ریه را درگیر می کند. کیسه های هوایی در ریه ها پر از مایع و با محدودیت در توانایی در دریافت اکسیژن رو به رو می شوند. این اختلال باعث تنگی نفس، سرفه و علائم آزاردهنده خواهد شد.

در حالی که بیشتر افراد بدون هیچ آسیب ریوی پایدار از ذات الریه بهبود می یابند، پنومونی مرتبط با کووید-۱۹ می تواند شدیدتر از این حرف ها باشد. حتی پس از پایان بیماری، آسیب ریه ممکن است منجر به مشکلات تنفسی شود که گاها ماه ها طول خواهند کشید و حتی فرد را مستعد ابتلا به عفونت های تنفسی مکرر می کنند.

برونشیت کووید-۱۹

در برونشیت مرتبط با کووید-۱۹، این مسئله ناشی از تولید بیش از حد خلط در مجاری هوایی است که منجر به سرفه و احتقان قفسه سینه می شود. دکتر Galiatsatos اضافه می کند که خلط راه های هوایی را باریک و تنفس را دشوار می کند.

سندرم زجر حاد تنفسی کووید-۱۹

اگر ذات الریه کووید-۱۹ پیشرفت کند، بیشتر کیسه های هوا پر از مایعی شوند که از رگ های خونی کوچک در ریه ها نشت می کند. در نهایت، تنگی نفس شروع می شود و می تواند منجر به سندرم زجر حاد تنفسی (ARDS) شود که نوعی نارسایی ریه است. بیماران مبتلا به ARDS اغلب نمی توانند به تنهایی نفس بکشند و ممکن است برای کمک به گردش اکسیژن در بدن به پشتیبانی ونتیلاتور نیاز داشته باشند.

سپسیس کووید-۱۹

یکی دیگر از عوارض احتمالی موارد شدید کووید-۱۹، سپسیس است. سپسیس زمانی اتفاق می افتد که عفونت به جریان خون راه یابد و از طریق آن پخش شود. این موضوع باعث آسیب بافتی به تقریبا هر نقطه ای از بدن می شود.

دکتر Galiatsatos می گوید: ریه ها، قلب و سایر سیستم های بدن مانند سازهای یک ارکستر با هم کار می کنند. در سپسیس، همکاری بین اندام ها از بین می رود و تمام این سیستم ها از جمله ریه ها و قلب، یکی پس از دیگری شروع به خاموش شدن می کنند. سپسیس، حتی در صورت زنده ماندن فرد، می تواند بیمار را با آسیب دائمی به ریه ها و سایر اندام ها مواجه کند.

آیا می توان ریه ها را ورزش داد؟

دکتر MeiLan K. Han، پزشک بخش ریوی و مراقبت های ویژه دانشگاه میشیگان، توضیح می دهد: میزان قدرت ریوی که بیماران کووید پس از بهبودی می توانند به آن دست یابند بستگی به شدت عفونت آنها دارد.

یکی از تصورات غلط رایج این است که ریه ها را می توان ورزش داد. اما هان اشاره می کند که ریه ها ماهیچه نیستند و بنابراین نمی توان آنها را تقویت کرد. هان می گوید: ریه ها به معنای واقعی کلمه بادکنکی هستند که گاز را مبادله می کنند.

آنچه به ریه ها اجازه باز شدن می دهد دیافراگم است که در قسمت زیرین ریه ها قرار می گیرد. هنگامی که دیافراگم منقبض می شود، ریه ها به سمت پایین کشیده شده و پس از انبساط هوا به داخل آنها وارد می شود.

تقویت قدرت ریوی در خانه

متخصصین سه تمرین ریوی را توصیه کرده اند که می توانند به شما در راستای تقویت عملکرد ریه و پشتیبانی از آن کمک کنند. با این حال، بهتر است

آگهی تصمیمات شرکت همانند ساز بافت کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۵۰۹۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۵۸۲۶۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۲.۰۴.۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱-ترازنامه و صورت های مالی شامل صورت وضعیت مالی، صورت سود و زیان و صورت جریان وجوه نقد و یادداشت های همراه برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱.۱۲.۲۹ به تصویب رسید.
۲-موسسه حسابرسی هوشیار ممیز (بازرس و حسابرس رسمی) با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۳۹۶۴۵ بعنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی هدف نوین نگر (بازرس و حسابرس رسمی) با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۵۳۷۵۲۰ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.
۳-روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیمات هنگامه نوین کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۷۳۲۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۱۵۱۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۶،۲۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱) آقای سید رضا قرآنی با کد ملی ۱۴۶۶۲۱۰۹۷۴، خانم الهام محمدی با کد ملی ۰۰۱۰۲۴۵۸۹۸، آقای رضا قراری با کد ملی ۱۴۶۵۸۳۶۱۳۶ به سمت اعضای هیئت مدیره بری مدت دوسال انتخاب شدند.
۲) به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای سیدرضا قرآنی با کد ملی ۱۴۶۶۲۱۰۹۷۴ به سمت مدیرعامل و نایب رئیس هیئت مدیره، خانم الهام محمدی با کد ملی ۰۰۱۰۲۴۵۸۹۸ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای رضا قراری با کد ملی ۱۴۶۵۸۳۶۱۳۶ به سمت عضو 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 همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۴) آقای علی رحیمی پور با کد ملی ۱۴۶۶۴۹۵۰۷۳ بعنوان بازرس اصلی و آقای کمال افخمی با کد ملی ۰۹۴۲۴۶۹۱۴۳ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

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

آگهی تصمیمات شرکت سها آداک کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۶۳۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۶۰۱۱۲۱

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۲،۱۶ و تائیدیه مدیر نظارت بر خدمات و مراکز گردشگری به شماره ۳۸۰۱۲۴۲۲/۱۴۰۲ مورخ ۲۴/۰۲/۱۴۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- آقای سید مرتضی سادات با کد ملی ۲۲۴۰۱۷۹۴۹۱ به سمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره، آقای سیروان شاه محمدی با کد ۳۳۱۰۰۶۸۹۱۹ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و خانم فاطمه ایزدی شهنانی با کد ملی ۲۴۸۰۵۶۸۶۶۰ به سمت عضوء هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۲- 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 همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
۳- آقای احسان محمد آیتی سجزی با کد ملی ۱۲۸۸۴۴۹۳۷۲ بعنوان بازرس اصلی و آقای عبداله پیری با کد ملی ۶۳۷۹۵۴۷۵۸۴ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.
۴-روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت تعاونی مسکن کارکنان ایرانیان گمرک کیش

ثبت شده به شماره ۱۴۶۱۲ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۴۵۱۷۶۳

به استناد تاییدیه مدیریت کار و خدمات اشتغال سازمان منطقه آزاد کیش به شماره نامه ۹۱.۳۵۰۰.۱۴۰۲ مورخ ۱۴۰۲.۰۷.۱۹ و جلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲.۰۷.۱۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱-آقای جاوید آریا فرد به شماره ملی ۲۹۰۹۰۸۸۷۷۴ به سمت مدیرعامل و آقای احسان زندی به شماره ملی ۳۹۳۲۷۵۰۵۷۸ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای مسلم ماندگاری به شماره ملی ۳۳۹۱۹۱۲۱۶۲ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و آقای عبدالرشید کم به شماره ملی ۲۲۳۹۵۵۸۶۳۶ به سمت منشی هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.
۲-کلیه قراردادها و اسناد رسمی و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، برات و اوراق بهادار با امضای یک یا دو نفر از اعضای هیئت مدیره آقای احساس زندی (رئیس هیئت مدیره) و یا آقای مسلم ماندگاری (نائب رئیس هیئت مدیره) به اتفاق آقای جاوید آریا فرد مدیر عامل و مهر تعاونی دارای اعتبار است و اوراق عادی و نامه ها با امضای مدیرعامل و مهر تعاونی معتبر خواهد بود.

رضا والی پور – 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 با شناسه ملی ۱۰۸۶۲۱۱۸۰۰۵

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲،۰۵،۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱-صورتهای مالی سال ۱۴۰۱ به تصویب رسید.
۲-مؤسسه حسابرسی روشنگر بصیر با شناسه ملی ۱۰۱۰۵۲۸۶۲۷ بعنوان حسابرس و بازرس اصلی و قانونی و مؤسسه حسابرسی و خدمات مالی حافظ گام با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۰۴۸۴۰۳۵ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال (۱۴۰۲) انتخاب گردیدند.
۳-روزنامه کثیرالانتشار جمهوری اسلامی ایران جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیمات ستاره دشت سرخ کیش (سهام خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۶۷۱ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۷۹۵۸۰۴

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۷،۰۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱) خانم طوفان خسروی نیا با کد ملی ۱۹۱۱۱۴۰۹۶۵، آقای سینا عباسی با کد ملی ۴۰۷۲۴۷۱۰۰۳، آقای مهدی مقدری با کد ملی ۲۱۶۱۷۲۰۷۴۰ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۲) به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور: آقای سینا عباسی با کد ملی ۴۰۷۲۴۷۱۰۰۳ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، خانم طوفان خسروی نیا با کد ملی ۱۹۱۱۱۴۰۹۶۵ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای مهدی مقدری با کد ملی ۲۱۶۱۷۲۰۷۴۰ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۳) کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضای ثابت مدیر عامل و امضای متغیر یکی از دو نفر اعضای هیئت مدیره به همراه با مهر شرکت و سایر اوراق عادی و اداری شرکت با امضاء مدیرعامل یا یکی از اعضای هیئت مدیره و مهر شرکت معتبر می باشد.

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

آگهی تصمیمات شرکت مدیریت پروژه های صنعتی ابدال کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۹۹۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۸۱۹۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲.۰۵.۰۳، موارد زیر به موضوع شرکت الحاق گردید:
«مدیریت بر پروژه های صنعتی نفت، انجام خدمات بالادستی در حوزه صنعت نفت شامل: خدمات فنی حفاری، خدمات ژئوفیزیک و لرزه نگاری و مطالعات مخزن، انجام امور خدمات آزمایشگاهی کالیبراسیون و آزمون، انجام آزمون های هیدروتست بر روی تجهیزات حوزه نفت و گاز و صنایع ایمنی و آتش نشانی و غواصی از جمله مخازن و کپسول های کم فشار و پرفشار تحت پوشش استاندارد های ملی و بین المللی مرتبط و اعلام شده، اخذ نمایندگی از شرکت های داخلی و خارجی، ایجاد شرکت های جدید و مشارکت در شرکت های خدماتی مشابه کلیه موارد در صورت نیاز پس از اخذ مجوز های لازم از مراجع ذیصلاح در چارچوب قوانین و مقررات جاری کشور و مناطق آزاد.» و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت کیش بتون جنوب (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۸۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۹۲۹۶

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲.۰۸.۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱) آقای مهدی جهانی به شماره ملی ۰۹۴۴۹۳۰۲۴۷ به نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری آینده ساز کیش با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۷۷۲۹ به سمت مدیرعامل و نایب رئیس هیئت مدیره، آقای علی مردان ادبی فیروزجائی به شماره ملی ۲۰۶۲۳۹۲۵۲۴ به نمایندگی از شرکت بازرگانی و ساختمانی آینده ساز کرانه کیش با شناسه ملی ۱۴۰۰۷۶۰۰۲۰۴ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای محمد اسماعیل صادقی علویجه به شماره ملی ۰۴۹۱۴۶۱۰۸۹ به نمایندگی از شرکت مجتمع سیاحتی تفریحی امیرکبیر با شناسه ملی ۱۰۷۸۰۰۴۷۵۲۰ به سمت عضو هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب گردیدند.
۲) کلیه اسناد و اوراق تعهدآور با امضای مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره به اتفاق هر یک از اعضای هیئت مدیره و مهر شرکت و سایر مکاتبات و اوراق با امضای مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

رضا والی پور – سرپرست 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