چگونه بدون استرس و تعویق، کارهایمان را انجام دهیم؟

آیا شما هم جزو کسانی هستید که کارهایشان را دائماً به تعویق می‌اندازند؟ اهمال‌کاری، یک عادت مخرب است که می‌تواند بر بهره‌وری و سلامت روان شما تاثیر منفی بگذارد. اما نگران نباشید، راهکارهایی برای غلبه بر این مشکل وجود دارد.

گروه بهداشت و سلامت – بدون شک همه ما زمان هایی گرفتار پشت گوش انداختن کارها می شویم و بعد هم برای انجام ندادن آنها هزار و یک بهانه می آوریم. اما زمانی این خیلی بد و مخرب می شود و حتی زندگی کاری و شخصی ما را نابود می کند که دچار بیماری مزمن پشت گوش انداختن کارها شویم و به یک عادت برای مان تبدیل شود بدون اینکه خودمان حواس مان باشد. در این شرایط برای انجام هر کاری میگوییم بعدا آن کار را انجام می دهم، از شنبه شروع میکنم، بعد از عید شروع میکنم و...

تحقیقات نشان می دهد که حدود ۲۰ درصد از بزرگسالان، اهمال کار مزمن هستند. این افراد به طور مداوم کارهای خود را به تعویق می اندازند و از این بابت دچار استرس و اضطراب می شوند. اگر شما هم جزو این دسته هستید، نگران نباشید، راهکارهایی برای تغییر این وضعیت وجود دارد.

اهمال‌کاری، به تعویق انداختن کارهای مهم و جایگزین کردن آن‌ها با فعالیت‌های کم‌اهمیت‌تر است. این عادت مخرب می‌تواند منجر به استرس، اضطراب، کاهش بهره‌وری و احساس گناه شود. بسیاری از افراد با این مشکل دست‌وپنجه نرم می‌کنند و به دنبال راهی برای غلبه بر آن هستند.

اما چرا ما کارها را به تعویق می‌اندازیم؟ و چگونه می‌توانیم این عادت را ترک کنیم؟ دکتر فوشیا سیرویس، استاد روان‌شناسی اجتماعی و سلامت در دانشگاه دورهام انگلستان، می‌گوید: «اهمال‌کاری درواقع راهی برای مدیریت احساسات منفی است. زمانی که یک کار باعث ایجاد اضطراب یا احساسات ناخوشایند می‌شود، ما به جای مواجه شدن با آن از انجامش طفره می‌رویم تا موقتاً از استرس آن خلاص شویم.»

به همین دلیل، غلبه بر اهمال‌کاری باید با بررسی ریشه‌ی آن شروع شود. برخی از افراد برای فرار از ترس از شکست یا کمال‌گرا بودن کارها را عقب می‌اندازند. برخی دیگر به دلیل مشکلات روانی مانند افسردگی یا اختلالاتی مانند «ADHD» دچار این مشکل هستند.

راه غلبه بر اهمال‌کاری یک مسیر خطی و ساده نیست و لازم نیست که همه‌چیز را از همان اول کامل انجام بدهید. اما با استفاده از استراتژی‌های صحیح، بهره‌وری و کیفیت زندگی بهبود خواهد یافت.

چگونه چرخه اهمال‌کاری را بشکنیم؟

شکستن چرخه اهمال‌کاری به یک رویکرد چندجانبه نیاز دارد که شامل تغییر عادت‌ها، اصلاح نگرش، به‌کارگیری تکنیک‌های مؤثر و در برخی موارد دریافت کمک حرفه‌ای است. در ادامه، راهکارهای کلیدی‌ای که می‌توانند به کاهش اهمال‌کاری کمک کنند توضیح داده شده‌اند:

۱. انگیزه‌های خود را تغییر دهید و از تشویق‌های مثبت استفاده کنید

بسیاری از افراد برای انجام کارها خود را سرزنش کرده و بر ترس از شکست یا از دست دادن فرصت‌ها تکیه می‌کنند.

این نوع انگیزه‌های منفی ممکن است در کوتاه‌مدت اثر داشته باشند، اما در بلندمدت منجر به فرسودگی و کاهش اعتمادبه‌نفس می‌شوند.

پس از تکمیل یک کار دشوار می‌توانید با تماشای یک اپیزود سریال به خودتان پاداش بدهید.

برای ایجاد انگیزه مثبت، می‌توان از روش‌های زیر استفاده کرد:

–ایجاد پیوند بین کارها و فعالیت‌های لذت‌بخش: مثلاً گوش دادن به موسیقی هنگام انجام کارهای روزمره یا همراه کردن فعالیت‌های کسل‌کننده با یک سرگرمی کوچک

–تعیین پاداش‌های کوچک برای خود: مثلاً پس از تکمیل یک کار دشوار، داشتن یک استراحت کوتاه، تماشای یک اپیزود از سریال موردعلاقه یا خوردن یک خوراکی دلخواه

–تقسیم کارهای بزرگ به بخش‌های کوچک‌تر: به جای تمرکز بر روی کل پروژه، بخش‌های کوچکی را مشخص کنید که انجامشان آسان‌تر باشد

–ایجاد محیطی که کار کردن را دلپذیرتر کند: استفاده از نور مناسب، نظم دادن به محیط کار و حذف عوامل حواس‌پرتی

۲. با کمک یک مشاور یا درمانگر علل اصلی اهمال‌کاری را شناسایی کنید

گاهی اوقات اهمال‌کاری به مشکلات عمیق‌تری مانند اضطراب، افسردگی یا اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی (ADHD) مرتبط است. در این موارد کمک گرفتن از یک متخصص روان‌شناسی می‌تواند بسیار مفید باشد.

۳. یک برنامه منظم برای کارها و وظایف خود تنظیم کنید

داشتن یک برنامه مشخص برای انجام کارها می‌تواند از سردرگمی و تعویق وظایف جلوگیری کند. در این زمینه چند روش کاربردی وجود دارد:

–نوشتن برنامه روزانه در ابتدای روز یا هفته: داشتن یک فهرست از کارهای مهم روزانه می‌تواند به نظم‌بخشی و کاهش استرس کمک کند.

–تقسیم وظایف به گام‌های کوچک‌تر و مشخص: به جای نوشتن «پایان پروژه»، جزئیات هر مرحله را یادداشت کنید، مثل «نوشتن مقدمه»، «بررسی منابع» یا «ویرایش نهایی».

–استفاده از اپلیکیشن‌های مدیریت کار: برنامه‌هایی مانند Routinery ، Notion ، Todoist و Trello می‌توانند به اولویت‌بندی و سازماندهی کارها کمک کنند

۴. از قانون دو دقیقه برای شروع استفاده کنید

قانون دو دقیقه می‌گوید: اگر انجام یک کار کمتر از دو دقیقه طول می‌کشد، آن را فوراً انجام دهید. این روش برای غلبه بر مقاومت ذهنی بسیار مؤثر است. اغلب شروع کردن یک کار سخت‌ترین مرحله آن است، اما وقتی اولین گام برداشته شد، ادامه دادن آسان‌تر می‌شود.

۵. تکنیک پومودورو را امتحان کنید

یکی از روش‌های مؤثر برای مدیریت زمان، تکنیک پومودورو است که بر تمرکز در بازه‌های زمانی کوتاه و استراحت‌های منظم تأکید دارد.

در این روش فرد با استفاده از یک تایمر به ازای هر ۲۰ دقیقه فعالیت کاری و فکری، ۵ دقیقه استراحت برای خود درنظر می‌گیرد. این روش که می‌تواند در محیط‌های دانشگاهی، محل‌های کار یا حتی در خانه انجام شود به جلوگیری از فرسودگی ذهنی کمک کرده و بهره‌وری را افزایش می‌دهد.

۶. از فهرست کارهای طولانی پرهیز کنید و اولویت‌بندی کنید

یک فهرست بلند از کارهایی که باید انجام شوند، می‌تواند باعث ایجاد احساس سنگینی و استرس شود. برای کاهش این فشار ابتدا فقط سه کار مهم روزانه را بنویسید و پس از تکمیل آن‌ها، کارهای جدید اضافه کنید.

همچنین می‌توانید از «ماتریس آیزنهاور» برای اولویت‌بندی استفاده کنید:

–کارهای مهم و فوری را بلافاصله انجام دهید.

–کارهای مهم ولی غیر فوری را برای زمانی دیگر برنامه‌ریزی کنید.

–کارهای فوری ولی غیر مهم را به دیگران واگذار کنید

–کارهای غیر فوری و غیر مهم را حذف کنید.

۷. از حمایت اجتماعی بهره بگیرید

داشتن همراه یا شخصی که شما را برای انجام وظایف تشویق کند می‌تواند تأثیر مثبتی داشته باشد:

–از یک دوست یا همکار بخواهید که در مورد پیشرفت کارهایتان پیگیری کند.

–در کنار کسی که روی پروژه خود کار می‌کند کار کنید تا انگیزه بیشتری داشته باشید.

–از ویدیوهای «مطالعه با من» یا «کار با من» در یوتیوب استفاده کنید تا احساس کنید که در یک محیط کاری قرار دارید.

۸. مراقبت از سلامت جسمی را در اولویت قرار دهید

خواب کافی، تغذیه مناسب و ورزش نقش مهمی در افزایش سطح انرژی، تمرکز و کاهش استرس دارند. برخی از اقدامات مؤثر:

–داشتن خواب منظم (۷ تا ۸ ساعت در شب)

–مصرف غذاهای مغذی، به‌ویژه پروتئین و مواد غذایی حاوی امگا۳ که برای سلامت مغز مفید هستند

–انجام ورزش منظم برای کاهش استرس و افزایش تمرکز

۹. از تکنیک‌های ذهن آگاهی (مدیتیشن) استفاده کنید

مدیتیشن و تمرینات تنفس عمیق می‌توانند به کاهش استرس و افزایش تمرکز کمک کنند. برخی از روش‌های مفید:

–تمرین تنفس ۴–۷–۸: نفس را به مدت ۴ ثانیه بکشید، ۷ ثانیه نگه دارید و ۸ ثانیه بازدم کنید.

–مدیتیشن هدایت‌شده: استفاده از اپلیکیشن‌هایی مانند Calm یا Headspace.

–حرکات کششی و یوگا: کمک به بهبود گردش خون و کاهش تنش عضلانی.

در مجموع مهم این است که روش‌های مختلف را امتحان کرده و آنچه برای شما بهتر عمل می‌کند را پیدا کنید.

اهمال‌کاری قابل غلبه است، اما نیاز به تمرین و صبوری دارد. با برداشتن گام‌های کوچک و تدریجی می‌توان این عادت را تغییر داد و به فردی منظم‌تر و کارآمدتر تبدیل شد.

چه مقدار پروتئین نیاز داریم؟

گروه بهداشت و سلامت – محصولات جدید غنی‌شده با پروتئین در قفسه‌های فروشگاه‌های خواربار فروشی عرضه و ظاهرا هر روز تبلیغ می‌شوند و رژیم‌های غذایی که پروتئین را در اولویت قرار می‌دهند نیز این روزها در رسانه‌های اجتماعی مورد توجه قرار می‌گیرند.

با این هجوم محصولات، به علاوه توصیه‌های تغذیه‌ای گاهی متناقض، ممکن است سخت باشد که بدانید آیا نیازهای تغذیه‌ای خود را تامین می کنید یا خیر.

در همین رابطه نشریه UVA Today با «ملانی برید»، متخصص تغذیه در مرکز سلامت و تندرستی دانشجویان دانشگاه ویرجینیا صحبت کرد تا حقیقت را در مورد پروتئین افشا کند.

تغذیه سالم یکی از ارکان مهم در سبک زندگی صحیح و اصولی است. اگرچه توجه به خواب کافی، ورزش، دوری از محیط‌های تنش‌زا و ... نیز تأثیر به سزایی در حفظ و تداوم سلامتی افراد ایفا می‌کنند. ولی به دلیل اهمیت بالای تغذیه اغلب آن را بر دیگر اصول مقدم می‌دانند.

به گفته متخصصان، پروتئین، حکم ستون فقرات مکانیسم دفاعی را در بدن ما دارد زیرا آنتی بادی‌ها و سایر سلول‌های ایمنی از این ماده مغذی و ضروری ساخته شده‌اند. از این رو توصیه می‌شود که سعی کنید در هر وعده غذایی از مواد خوراکی غنی از پروتئین مانند تخم مرغ، ماهی، مرغ، گوشت، لبنیات و غذاهای حاوی سویا استفاده کنید. پروتئین با کیفیت بالا را می‌توان در ترکیب سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، لوبیا، عدس و آجیل نیز یافت.

چگونه می‌توانم بفهمم که پروتئین کافی مصرف می‌کنم؟

برید گفت: میزان توصیه شده رژیم غذایی برای یک «فرد اساسا سالم» حدود یک گرم پروتئین به ازای هر دو پوند وزن بدن یا ۰۸ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است. برای مثال، فردی که ۱۶۰ پوند وزن دارد، باید حدود ۸۰ گرم پروتئین در روز بخورد.

برید به مراجعه کنندگان می آموزد که از دستان خود برای تخمین اندازه سهم استفاده کنند. به عنوان مثال، یک همبرگر به اندازه کف دست یک فرد، چهار یا پنج اونس گوشت گاو است که مجموعاً حدود ۴۰ گرم پروتئین دارد و هر اونس هشت گرم پروتئین دارد.

برید می گوید: نیمی از نیاز شما به پروتئین در یک روز درست به همین اندازه است.

منابع گیاهی پروتئین مانند لوبیا و آجیل، باید دو برابر شود تا مقدار پروتئین مشابهی دریافت شود.

آیا اگر ورزش می کنم به پروتئین بیشتری نیاز دارم؟

برای اکثر افراد، پاسخ منفی است. اشکال معمول ورزش نیازهای پروتئین فرد را به طور چشمگیری افزایش نمی دهد.

با این حال ورزشکاران استقامتی که برای مسابقاتی مانند ماراتن تمرین می کنند احتمالاً باید پروتئین خود را به ۱.۲ تا ۱.۶ گرم پروتئین برای هر ۲.۲ پوند وزن بدن افزایش دهند. ورزشکاران قدرتی – مانند بدنسازان – باید به ازای هر ۲.۲ پوند وزن بدن حدود ۲ گرم پروتئین دریافت کنند. اما ممکن است موقتی باشد.

برید گفت: بدن ما با افزایش تناسب اندام در استفاده از پروتئین و عضله سازی کارآمدتر می شود، بنابراین اعتقاد بر این است که زمانی که ورزش جدید است، بیشتر به پروتئین اضافی نیاز داریم.

وی گفت: معمولا برای افراد، نسبتا آسان است که نیازهای پروتئینی خود را حتی با یک روال تمرینی جدید برآورده کنند، زیرا آنها همچنین کالری بیشتری برای تامین انرژی آن تمرینات مصرف می کنند.

آیا می توانم پروتئین کافی از رژیم غذایی گیاهی دریافت کنم؟

این متخصص گفت: منابع پروتئینی غیر گوشتی زیادی مانند آجیل، لوبیا، تخم مرغ و محصولات سویا مانند توفو وجود دارد. حتی محصولات غلات مانند نان، برنج و ماکارونی هم حاوی پروتئین هستند.

برید افزود: حتی در هویج، کلم بروکلی و فلفل نیز می توان مقدار کمی پروتئین پیدا کرد.

وگان‌ها و گیاهخواران اغلب نیاز به خوردن حجم بیشتری از غذا دارند – نه فقط برای تامین نیازهای پروتئینی خود، بلکه همچنین برای اطمینان از اینکه به طور کلی کالری کافی دریافت می کنند.

چه زمانی باید پروتئین بیشتری بخورم؟

برید گفت: اگر در حال ساختن چیزی هستید، احتمالاً به پروتئین بیشتری نیاز دارید.

این در مورد عضله سازی و همچنین رشد سلول‌های جدید در دوران بارداری صدق می کند.

شواهدی وجود دارد که نشان می دهد زنان در دوران یائسگی باید اندکی پروتئین مصرفی خود را افزایش دهند. برید اضافه کرد که با افزایش سن افراد، صرف نظر از جنسیت، مهم است که مطمئن شوید پروتئین کافی مصرف می کنید.

برید از قیاس ساختن دیوار استفاده می کند. شما ممکن است تمام آجرهای مورد نیاز خود را داشته باشید، اما اگر کسی از شما بخواهد در یک دقیقه یک دیوار بسازید، موفق نخواهید شد. پروتئین نیز به همین صورت عمل می کند – شما ممکن است تمام نیازهای روزانه خود را در یک وعده تامین کنید، اما بدن شما نمی تواند از آن به اندازه کافی برای ساخت عضله استفاده کند. در عوض، ممکن است به عنوان انرژی ذخیره یا سوزانده شود.

برید گفت: ممکن است این توصیه تکراری به نظر برسد، اما باید سه وعده غذایی در روز و مقداری میان وعده مصرف کنید.

آگهی تصمیمات شرکت آکو تجارت برسام نوین (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۴۸۰۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۵۲۱۴۲۱

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۳۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱–آقای اسماعیل انصاری با شماره ملی ۰۵۳۰۷۲۰۴۸۵ به سمت مدیر عامل و عضو هیات مدیره آقای عظیم رجایی با شماره ملی ۱۶۰۰۱۰۸۱۸۰ به سمت رئیس هیات مدیره، آقای علی دانا با شماره ملی ۰۳۸۰۹۷۸۲۳۷ به نمایندگی از شرکت آینده نگر توسعه خاورمیانه (سهامی خاص) به شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۳۵۹۶۴ به سمت نایب رئیس هیات مدیره، آقای سیدمحسن مروجی باشماره ملی ۱۲۶۲۱۱۲۸۰۱ به نمایندگی از شرکت طلوع شمس ارمغان (سهامی خاص) به شناسه ملی ۱۴۰۱۰۱۱۶۰۲۶ به سمت عضو هیات مدیره و آقای هادی فرامرزی پارسا با شماره ملی ۰۰۶۳۰۳۸۳۹۰ به نمایندگی از شرکت مدیران تجارت ایرانیان (سهامی خاص) به شناسه ملی ۱۰۱۰۳۱۶۴۸۸۴ به سمت عضو هیات مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۲–کلیه اسناد و اوراق تعهد آور شرکت اعم از چک، سفته، بروات، قراردادها و سایر اوراق تعهدآور با امضای مدیرعامل و یکی از اعضای هیات مدیره و یا دو نفر از اعضای هیات مدیره و مهر شرکت و نامه های اداری و مکاتبات عادی که بوجود آورنده تعهدات مالی برای شرکت نباشد با امضای مدیرعامل و یا یکی از اعضای هیات مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. ۳–هیئت مدیره بخشی از اختیارات مندرج در ماده ۴۰ اساسنامه بشرح ذیل را به مدیرعامل تفویض اختیار نمود: 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 اتمام و ترفیع و تنبیه و تعیین سایر شرایط استخدام و معافیت و خروج آنها از خدمت و مرخصی و بازنشستگی و مستمری وراث انها ۳–پیشنهاد و تایید بودجه برای اداره کردن شرکت جهت ارایه و تصویب آن در مجمع عمومی ۴–دریافت مطالبات شرکت و پرداخت دیون آن از اصل وبهره متفرعات ۵–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 استرداد و سند تعیین داور با یا بدون اختیار صلح 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 درتوکیل ولو کرارا تعیین مصدق کارشناس اقرار خواه در ماهیت دعوی و خواه 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 پرداخت مطالبات شرکت درخواست صدور برگ اجرایی و تعقیب عملیات اجرایی و اخذ محکوم چه در دادگاه و چه در ادارات و دوایر ثبت اسناد ۶–تعیین میزان استهلاک ها

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

آگهی تصمیمات شرکت اجاره خودرو اوستا نوین کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۴۷۸۸ با شناسه ۱۴۰۱۲۴۵۳۹۶۵

به استنادصورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۱۱/۰۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید. ۱–خانم حنانه اخلاص حقیقی با کدملی ۲۲۹۸۱۶۴۷۰۳ به سمت مدیر عامل (خارج از اعضاء)، آقای محمد بشیری صومعه سرایی با کد ملی ۰۰۶۸۱۳۱۱۱۹ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای محمد حسین حاجی عباسی صومعه سرایی با کد ملی ۲۶۷۹۱۹۲۷۲۹ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و آقای علی اکبر مجیدی با کد ملی ۴۵۶۹۹۶۲۶۳۷ به سمت عضو 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 با امضای متفق دو نفر از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و مکاتبات عادی و اداری با امضای منفرد هر یک از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. ۳–خانم سحر میرزاحیدر با کد ملی ۰۰۱۶۸۸۸۱۱۱ بعنوان بازرس اصلی و خانم کتایون همتی شراهی با کد ملی ۰۰۶۲۶۷۶۲۷۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. ۴–روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات 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 نستا کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۹۳۹۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۰۷۳۰۷۰

به استنادصورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱–آقای علیرضا عاملی به شماره ملی ۰۴۵۲۴۳۴۲۹۷، خانم راضیه عاملی به شماره ملی ۰۴۵۲۷۵۷۴۱۱ و خانم مرضیه عاملی به شماره ملی ۰۴۵۱۶۴۰۳۲۲ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۲–آقای امید چگینی به شماره ملی ۰۰۶۸۸۶۸۲۹۴ بعنوان بازرس اصلی و آقای محمد حسین اخوان به شماره ملی ۴۴۳۲۷۱۴۶۴۶ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. ۳–روزنامه کثیر الانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید. ۴–آقای علیرضا عاملی به شماره ملی ۰۴۵۲۴۳۴۲۹۷ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، خانم راضیه عاملی به شماره ملی ۰۴۵۲۷۵۷۴۱۱ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم مرضیه عاملی به شماره ملی ۰۴۵۱۶۴۰۳۲۲ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره براب مدت دو سال انتخاب شدند. ۵–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.

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

آگهی تغییرات شرکت هونام قائم کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۴۱۹۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۶۸۷۶۵۰

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۸ مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، میدان آبشار، بازار تجاری تفریحی میکامال، طبقه دوم، پلاک ۵۰۱–۲ کد پستی ۷۹۴۱۸۷۸۴۸۸ تغییر یافت 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

آگهی تصمیمات شرکت توسعه انرژی اعتماد مهر کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۱۲۸۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۰۱۵۷۴۳

به استناد صورتجلسه هیئت مدیر مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۴ محل شعبه شرکت در تهران از آدرس قبلی به نشانی: استان تهران، شهرستان تهران، بخش مرکزی، شهر تهران، محله شهرک راه آهن، خیابان نهاوند، کوچه کیوان، تجاری اداری تفریحی رزمال، t5 برج جنوبی، طبقه ۵، واحد ۵۰۲ کد پستی ۱۴۹۸۷۱۱۵۱۲ تغییر یافت و آقای حامد نوری با کدملی ۲۵۳۹۹۱۲۵۰۸ به سمت مدیر شعبه برای مدت دو سال انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت گلپروران کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۰۱۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۶۵۷۶

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳,۰۲,۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱–آقای حسین اولیایی به شماره ملی ۰۰۴۵۵۷۴۴۰۵، خانم فاطمه الیاسی به شماره ملی ۰۰۳۷۰۰۷۸۹۰۹ و آقای فربد اولیایی به شماره ملی ۰۰۱۳۲۸۳۰۴۹ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۲–آقای مهدی مومن زاده به شماره ملی ۰۰۴۵۸۲۵۸۵۸ بعنوان بازرس اصلی و آقای محمدهادی محمودی به شماره ملی ۲۲۹۱۳۹۸۲۴۵ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. ۳–روزنامه کثیرالانتشار ابرار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید. ۴–آقای حسین اولیایی به شماره ملی ۰۰۴۵۵۷۴۴۰۵ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره، خانم فاطمه الیاسی به شماره ملی ۰۰۳۷۰۰۷۸۹۰۹ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و آقای فربد اولیایی به شماره ملی ۰۰۱۳۲۸۳۰۴۹ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند ۵–کلیه اسناد و اوراق بهادار تعهدآور شرکت از قبیل چک و سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره (اقای حسین اولیایی) همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

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

آگهی تصمیمات شرکت انرژی آسماری کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۹۲۱۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۰۹۴۰۹۹

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۲ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱–ترازنامه و حساب سود وزیان شرکت منتهی به ۱۴۰۳/۰۸/۳۰ به تصویب رسید ۲–آقای سعید بیگ محمدی با کد ملی ۴۲۷۰۸۶۳۳۶۶ به نمایندگی از شرکت مدیریت انرژی داریان (سهامی خاص) با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۵۵۶۶۵۹ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای محمد رضا مشایخی با کد ملی ۰۰۱۲۸۶۶۷۸۴ به نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری و توسعه گوهران امید (سهامی عام) با شناسه ملی ۱۰۱۰۲۸۲۳۱۷۹ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای مسعود موذنی با کد ملی ۰۰۱۳۴۶۷۷۰۰ به نمایندگی از شرکت توسعه تجارت پترو امید کیش با شناسه ملی ۱۰۹۸۰۲۲۷۳۱۳ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند. ۳–کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور با امضاء مدیرعامل ویکی از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیر عامل با امضاء دو نفر از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود سایر نامه های اداری با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود. ۴–موسسه حسابرسی و خدمات مالی و مدیریت ایران مشهود با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۲۲۹۷۳ بعنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی هوشیار ممیز با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۴۳۹۶۴۵ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. ۵–هیئت مدیره بخشی از اختیارات مندرج بندهای ۱،۴ و ۱۳ از ماده ۴۰ اساسنامه بشرح ذیل رابه مدیر عامل تفویض اختیار نمود: 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 وارث آن ها. ۳–اقامه هر گونه دعوی و دفاع از هرگونه دعوی یا تسلیم به دعوی یا انصراف از آن اعم از حقوقی و کیفری و 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 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 مصدقٍ و کارشناس اقرار خواه در ماهیت دعوی و خواه به امری که کاملا قاطع دعوی باشد دعوی خسارت استرداد دعوی جلب شخص ثالث ودفاع 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 اجرائی و اخذ محکوم به چه در دادگاه و چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد.

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

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱–۴۴۴۷۳۴۲۲