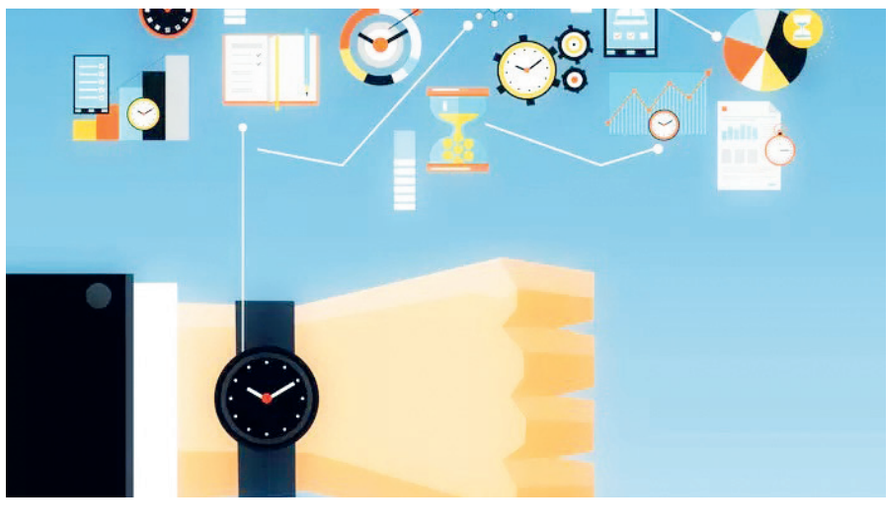
۱۰ عادتی که باعث تمرکز و بهره‌وری بهتر شما می‌شوند

برخی از مردم اغلب این تصور غلط را دارند که کار کردن در ساعات طولانی تر برابر با بهره‌وری بالاتر است، در حالی که اینگونه نیست.



طرز فکر رشد انگیزه افراد را تقویت می‌کند و باعث می‌شود که از ریسک کردن یا خارج شدن از منطقه آسایش خود نترسند، زیرا می‌دانند که رشدشان این گونه است. در نهایت، پرورش ذهنیت رشد می‌تواند تاب آوری، انگیزه و بهره وری فرد را افزایش دهد و بدون توجه به موانع، به جلو حرکت کند.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- دستیابی به رویاها و جاه‌طلبی‌ها مستلزم سطحی از تمرکز و بهره وری است که ممکن است در مواقعی دور از دسترس به نظر برسد، اگرچه دستیابی به این سطح در مورد ترفندهای جادویی یا میانبرهای مخفی نیست.

۱۰ عادت وجود دارد که می‌تواند قوانین بازی را تغییر داده و سطح تمرکز و بهره وری را افزایش دهد، به شرح زیر:

۱. چشم انداز روشن

بسیاری از افراد لحظاتی را تجربه می‌کنند که احساس دارند در حال گذراندن زمان هستند، بدون اینکه متوجه باشند کارهایشان به کجا ختم می‌شود، یعنی یک فرد می‌تواند خود را بی هدف از کاری به کار دیگر در حال حرکت بیابد، بدون اینکه بداند آیا این وظایف به تحقق اهداف بزرگتر او کمک می‌کند یا خیر.

داشتن چشم انداز روشن چیزی بیش از شناخت خواسته‌های فرد است، بلکه مربوط به درک این موضوع است که چرا هدف را میخواهد و چگونه به آن دست خواهد یافت، و زمانی که در نهایت به آن دست یافت چگونه به نظر می‌رسد.

مطالعات روان‌شناختی نشان داده‌اند که افرادی با چشم‌انداز روشن بیشتر متمرکز و سازنده می‌مانند، زیرا دقیقاً می‌دانند برای چه چیزی تلاش می‌کنند و همین امر به آنها انگیزه می‌دهد تا در مسیر باقی بمانند و در برابر هر کاری که باعث انحراف آنها از آن می‌شود مقاومت کنند.

۲. تعیین اولویت‌ها

بهره وری بالا به معنای انجام کارهای بیشتر نیست، بلکه به معنای انجام کارهایی است که بیشترین اهمیت را دارند. علم روانشناسی می‌گوید که مغز انسان برای انجام بی نهایت کار طراحی نشده است. تنها تمرکز بهینه روی چند چیز در یک زمان ممکن است، بنابراین اولویت بندی نقش بسیار مهمی دارد.

به بیان ساده، اولویت بندی به این معناست که چه چیزی مهمتر است تا ابتدا آن وظایف را انجام دهید. خبر خوب این است که این عادت را می‌توان توسعه داد، به گونه‌ای که می‌توانید شروع به نوشتن وظایف و دسته بندی آنها بر اساس اهمیت و فوریت کنید که البته باید از مهمترین کارها شروع کنید.

۳. داشتن روتین روزانه

یکی از عادت‌هایی که در افزایش بهره وری فوق العاده موثر است، ایجاد یک روال ثابت است. اگرچه برخی ممکن است متوجه شوند که کار روتین ممکن است مانع خلاقیت شود. اما تنظیم یک برنامه زمانی خاص می‌تواند به فرد کمک کند تا تمرکز بیشتری داشته و در عین حال کمتر دچار استرس شود. اگر تمرینات روزانه در روال‌ها یا برنامه‌ها گنجانده شود، نتایج به طور اجتناب ناپذیری منجر به افزایش قابل توجه بهره وری خواهد شد.

۴. دوره‌های استراحت منظم

برخی از مردم اغلب این تصور غلط را دارند که کار کردن در ساعات طولانی‌تر برابر با بهره‌وری بالاتر است. اما تحقیقات در علوم شناختی تصویر متفاوتی را نشان می‌دهد.

تکنیک پومودورو که توسط فرانچسکو سیریلو توسعه یافته است، بر این ایده استوار است که استراحت‌های مکرر می‌تواند چابکی ذهنی را افزایش دهد.

این تکنیک شامل تقسیم کار به بخش‌های ۲۵ دقیقه‌ای است که به دنبال آن یک استراحت پنج دقیقه‌ای دنبال می‌شود. پس از چهار سیکل، فرد استراحت بیشتری می‌کند. این روش ریشه در این درک دارد که مغز انسان برای استراحت و شارژ مجدد به زمان نیاز دارد.

۵. ذهن آگاهی را تمرین کنید

ذهن آگاهی فقط یک کلمه رایج نیست، بلکه یک تمرین قدرتمند است که می‌تواند تمرکز و بهره وری را تا حد زیادی افزایش دهد. ذهن آگاهی در مورد حضور در لحظه حال، توجه به افکار، احساسات و احساسات بدون قضاوت بوده و معنای آن آرام کردن سر و صدا در ذهن و تمرکز بر وظایف خاص به ترتیب اهمیت و اولویت است.

۶. داشتن طرز فکر رشد

داشتن ذهنیت رشد یکی از قوی‌ترین عادت‌هایی است که می‌تواند برای افزایش تمرکز و بهره وری ایجاد کنید. روانشناس کارول دوک یک طرز فکر رشد را ابداع کرد، به این معنی که توانایی‌ها و هوش را می‌توان از طریق فداکاری، سخت کوشی و استراتژی‌های درست توسعه داد. این مسئله در مورد نگاه کردن به چالش‌ها به عنوان فرصت‌هایی برای رشد و یادگیری نمود می‌یابد.

طرز فکر رشد انگیزه افراد را تقویت می‌کند و باعث می‌شود که از ریسک کردن یا خارج شدن از منطقه آسایش خود نترسند، زیرا می‌دانند که رشدشان این گونه است. در نهایت، پرورش ذهنیت رشد می‌تواند تاب آوری، انگیزه و بهره وری فرد را افزایش دهد و بدون توجه به موانع، به جلو حرکت کند.

۷. زود بیدار شدن

زود بیدار شدن فقط برای شروع روز نیست، بلکه به معنای کنار گذاشتن زمانی آرام و بدون وقفه است که فرد بتواند روز خود را برنامه ریزی کند، اهداف تعیین کند و از نظر ذهنی برای چالش‌های پیش رو آماده شود.

۸. «نه» گفتن را یاد بگیرید

کلمه "نه" می‌تواند معانی منفی داشته باشد و می‌توان به این باور رسید که "نه" گفتن به معنای از دست دادن یا ناامید کردن کسی است. اما کلمه "نه" می‌تواند یکی از دلایل افزایش بهره‌وری و تمرکز باشد، زیرا فرد اغلب خود را خسته می‌بیند و به دلیل اینکه به چیزهای زیادی "بله" می‌گوید، با تعهدات متعدد سر و کار دارد. عذر خواهی برای عدم پذیرش یک کار به این معنی نیست که آن شخص خودخواه یا بی ادب است، بلکه به این معناست که او وقت و انرژی خود را برای انجام کارهایی که واقعاً مهم هستند در اولویت قرار می‌دهند.

با یادگیری نه گفتن به کارهایی که با اهداف فرد همسو نیستند، فضایی را برای کارهایی که انجام می‌دهد ایجاد می‌شود و بهره وری و تمرکز او را افزایش می‌دهد.

۹. کارها را یکی یکی انجام دهید

انجام چندین کار به طور همزمان می‌تواند عامل اصلی حواس پرتی و کاهش بهره وری باشد. مغز انسان طوری طراحی شده است که تکالیف را انجام دهد و به او اجازه می‌دهد تمام توجه خود را در یک زمان به آن اختصاص دهد و به انجام کارآمدتر و مؤثرتر هر کار کمک کند.

۱۰. کمال گرایی و آرمان گرایی را کنار بگذارید

همیشه تلاش برای رسیدن به کمال می‌تواند تمرکز و بهره وری را مختل کند و حتی ممکن است منجر به ناامیدی شود. برای شخص مهم است که بفهمد اشتباه کردن بخشی از فرآیند است. از طریق این اشتباهات فرد می‌آموزد، رشد می‌کند و به جای تلاش برای کمال، ممکن است برای پیشرفت تلاش کند.

مصرف روزانه آووکادو ممکن است کیفیت رژیم غذایی را بهبود بخشد

گروه بهداشت و سلامت- مطالعه اخیر نشان می دهد که مصرف یک آووکادو در روز ممکن است کیفیت رژیم غذایی را بهبود بخشد، اما اثرات آن بر سلامت متابولیک قلب نامشخص است.

بسیاری از بزرگسالان کیفیت رژیم غذایی ضعیفی دارند و توصیه‌های غذایی کلیدی ارائه شده توسط دستورالعمل‌های غذایی را رعایت نمی‌کنند.

با توجه به اینکه کیفیت پایین رژیم غذایی عامل خطر اصلی بیماری‌های متابولیک قلبی است، این خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن را که یکی از دلایل اصلی مرگ و میر هستند، افزایش می‌دهد.

یافتن راه‌هایی برای بهبود کیفیت رژیم غذایی در جمعیت عمومی برای ارتقای نتایج بهتر سلامتی بسیار مهم است.

اکنون، یک مطالعه از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، تأثیر مصرف روزانه آووکادو را بر کیفیت رژیم غذایی و خطر متابولیک قلبی تجزیه و تحلیل کرد.

این یافته‌ها نشان داد که مصرف روزانه یک آووکادو به مدت ۲۶ هفته باعث بهبود پیروی از دستورالعمل‌های غذایی در میان بزرگسالان مبتلا به چاقی شکمی شد. با این حال، تغییرات در کیفیت رژیم غذایی به طور مستقیم بر عوامل خطر بیماری قلبی متابولیک تأثیر نمی‌گذارد.

در این کارآزمایی تصادفی کنترل شده ۲۶ هفته‌ای، محققان ۱۰۰۸ شرکت کننده ۲۵ ساله و بالاتر را با چاقی شکمی مورد مطالعه قرار دادند.

شرکت کنندگان به دو گروه تقسیم شدند. به یک گروه روزانه یک عدد آووکادو (تقریباً ۱۶۸ گرم) داده شد و راهنمایی در مورد نحوه گنجاندن آن در رژیم غذایی روزانه دریافت کردند. از گروه دیگر (کنترل) خواسته شد عادات غذایی معمول خود را حفظ کنند، مصرف آووکادو خود را به دو عدد یا کمتر در ماه محدود کنند و هیچ مشاوره غذایی دریافت نکردند.

کیفیت رژیم غذایی در فواصل زمانی مختلف در طول مطالعه ارزیابی شد.

در طول این مطالعه، محققان دریافتند افرادی که روزانه آووکادو مصرف می‌کردند، نسبت به گروه کنترلی که رژیم غذایی معمولی خود ادامه دادند، ۴.۷۴ امتیاز در نمرات سلامتی شأن بهبود داشتند.

این بهبود عمدتاً به افزایش مصرف کل سبزیجات و نسبت مطلوب‌تر چربی‌های اشباع نشده به اشباع مربوط می‌شود که هر دو به طور مستقیم با مصرف روزانه آووکادو مرتبط بودند.

در مقایسه با گروه کنترل، افرادی که روزانه آووکادو مصرف می‌کردند، تفاوت معنی‌داری در میزان مصرف چربی‌های اشباع شده یا غیراشباع نشان ندادند.

خوردن ۱۲ تخم مرغ در هفته سطح کلسترول را افزایش نمی دهد

گروه بهداشت و سلامت- یک مطالعه کوچک نشان می دهد که تخم مرغ غنی شده ممکن است سطح کلسترول را افزایش ندهد. در حالی که تخم مرغ منبع مغذی و بدون چربی پروتئین است، حاوی مقادیر زیادی کلسترول است. اما آیا در یک رژیم غذایی سالم برای قلب قرار می گیرد؟

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بله، مصرف تخم مرغ ممکن است برای قلب مفید باشد. با این حال، متخصصان هشدار می‌دهند که افراد مبتلا به بیماری قلبی یا دیابت باید با پزشک خود در مورد آنچه که به طور خاص برای آنها مفید است مشورت کنند. در مطالعه اولیه، محققان دریافتند افرادی که ۱۲ تخم مرغ غنی شده در هفته می‌خورند، پس از چهار ماه در مقایسه با افرادی که کمتر از دو تخم مرغ در هفته می‌خورند، سطح کلسترول مشابهی داشتند. دکتر «نینا نوراوش»، نویسنده این مطالعه از مؤسسه تحقیقات بالینی در دورهام کارولینای شمالی، گفت: «این یک مطالعه کوچک است، اما به ما اطمینان می‌دهد که خوردن تخم مرغ‌های غنی شده با توجه به اثرات لیپید در طول چهار ماه، حتی در میان جمعیت‌های پرخطر، مشکلی ندارد.» این مطالعه شامل ۱۴۰ فرد ۵۰ ساله یا بالاتر بود که بیماری قلبی عروقی داشتند یا در معرض خطر بالای ابتلاء به آن بودند. عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی عبارتند از فشار خون بالا، کلسترول بالا، چاقی و دیابت. میانگین سنی شرکت کنندگان ۶۶ سال بود، و تقریباً یک چهارم شرکت کنندگان دیابت داشتند. محققان به طور تصادفی افراد را به دو گروه خوردن ۱۲ تخم مرغ غنی شده در هفته و یا خوردن کمتر از دو تخم مرغ از هر نوع در هفته تقسیم کردند. مردم می‌توانستند تخم مرغ‌ها را هر طور که دوست داشتند بپزند. تخم مرغ غنی شده حاوی چربی اشباع کمتر و ویتامین‌ها و مواد معدنی اضافی مانند ید، ویتامین D، سلنیوم، ویتامین B۲، ویتامین B۵، ویتامین B۱۲ و اسیدهای چرب امگا ۳ است. این امر با تغذیه مرغ‌ها با یک رژیم غذایی خاص انجام می‌شود. در این مطالعه، پس از چهار ماه پیگیری شرکت کنندگان، محققان هیچ اثر نامطلوبی بر سلامت قلب و عروق در میان افرادی که ۱۲ خم مرغ غنی شده در هفته می‌خوردند، مشاهده نکردند. به عنوان مثال، سطح کلسترول خون بین افرادی که به طور منظم تخم مرغ غنی شده می‌خوردند و افرادی که تخم مرغ کم می‌خوردند یا اصلاً تخم مرغ نمی‌خوردند، مشابه بود. در افراد گروه تخم مرغ غنی شده همچنین سطح کلسترول کل، عدد مقاومت به انسولین و ترو پونین با حساسیت بالا (نشانگر آسیب قلبی) کاهش یافت. آنها حتی شاهد افزایش سطح ویتامین B خود بودند.

آگهی تصمیمات شرکت مجتمع تفریحی و تجاری تهران قدیم کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۳۰۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۱۰۰۶۳۷

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۷،۰۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱) آقای سید ایزد امام با کد ملی ۰۰۸۲۶۰۶۳۰۷ به نمایندگی از شرکت هایدروپونیک مهستان کیش با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۱۱۱۵ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای علیرضا عالی پور شهنی با کد ملی ۱۷۵۳۵۴۵۴۸۱ به نمایندگی از شرکت خدمات هوایی و زیارتی سورینت پرواز با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۵۷۲۱۶۱ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای هاشم خطیبی داموندی پور با کد ملی ۰۰۱۶۴۰۴۶۸۸ به نمایندگی از شرکت هولدینگ توسعه سورینت قشم با شناسه ملی ۱۴۰۰۰۰۳۲۷۸۶ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲) کلیه اوراق و اسناد تعهدآور و مالی و قراردادها و چک و سفته و برات با امضای مدیرعامل و یکی از اعضاء هیئت مدیره و در غیاب مدیرعامل با امضای دو عضو هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و مکاتبات عادی و اداری با امضای مدیرعامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

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

آگهی تصمیمات شرکت خدمات مهندسی نفت کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۷۴۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۳۸۶۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۲۳،۰۸، ۱۴۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- شرکت توسعه صنایع نفت و انرژی قشم به شناسه ملی ۱۰۸۶۱۴۹۹۳۴۶ با نمایندگی آقای روح اله درویشی با کد ملی ۲۰۰۲۲۲۱۲۸۶ به سمت مدیرعامل و نایب رئیس هیئت مدیره (عضو اصلی)، شرکت مهندسی و ساختمان صنایع نفت به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۰۹۷۹۱۹ با نمایندگی آقای مهدی صفدری با کد ملی ۰۳۸۵۱۲۴۲۴۴ به سمت رئیس هیئت مدیره (عضو اصلی)، شرکت طراحی و مهندسی صنایع انرژی به شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۳۷۶۶۳ با نمایندگی آقای احمدرضا جشن ساز با کد ملی ۴۲۶۰۰۲۷۴۸۴ به سمت عضو اصلی هیات مدیره تا پایان دوره تصدی (۱۴۰۴،۰۳،۰۶) در هیات مدیره انتخاب شدند.

۲- کلیه قراردادها و اسناد مالی که مستلزم قبول تعهد و یا واگذاری حقی از طرف شرکت باشد با امضای مدیرعامل و یکی از اعضای هیات مدیره و در غیاب مدیر عامل با امضای رئیس هیات مدیره و یکی از اعضای هیات مدیره با مهر شرکت بدون سقف ریالی و ارزی معتبر می باشد. امضای مدارک و مکاتبات و سایر اوراق مربوط به امور جاری شرکت به استثنای موارد مذکور در بند الف فوق با مدیر عامل می باشد، مدیر عامل و اعضای هیات مدیره می توانند حق امضای خود را به تشخیص و مسئولیت خود به هر یک از مدیران و کارکنان شرکت واگذار نمایند، نوع قراردادها و اسناد و مکاتبات و اوراقی که طبق بند الف و ب این ماده باید به امضاء برسد به موجب مقررات و دستورالعمل هایی که به تصویب هیات مدیره خواهد رسید تعیین و مشخص خواهد شد.

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

آگهی تأسیس شرکت هفت پرگار آداک کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۷۴۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۳۸۶۰

با عنایت به استعلام اخذ شده از سازمان منطقه آزاد کیش بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۴۰۲،۳۸۰۱۱۸۶۵۷ مورخ ۱۴۰۲،۱۲،۰۹ و خلاصه اساسنامه و شرکت نامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۳،۰۱،۰۷ تحت شماره ۱۴۹۵۵ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.

۱-موضوع شرکت: طراحی، محاسبه، نظارت فنی، تاسیسات مکانیکی و برقی و تهیه مصالح و ساخت و اجرای کلیه پروژه های عمرانی و غیر عمرانی اعم از ساختمان های فلزی و بتنی (سازه، سفت کاری، نازک کاری، تاسیسات مکانیکی و برقی)، ساخت پروژه های راه، اسکله بندرگاهی و سوله سازی، ساخت و اجرای پروژه های خطوط انتقال آب و فاضلاب، برق، پروژه های نقشه برداری، خاکبرداری، تخریب و شمع کوبی، محوطه سازی، فضای سبز، دکوراسیون غرفه های نمایشگاهی، دکوراسیون داخلی، بازسازی و نوسازی کلیه ساختمانها و طراحی، مشاوره، تهیه مصالح و اجرا، نگهداری و بازسازی تاسیسات مکانیکی و برقی و تاسیسات جانبی مربوط به اماکن مسکونی، تجاری، خدماتی، ورزشی، صنعتی، بیمارستانی، مدارس، هتل و ... خرید و فروش، صادرات و واردات کلیه ماشین آلات، مصالح ساختمانی و تاسیسات و تجهیزات مکانیکی و برقی مربوطه، اخذ نمایندگی از داخل و خارج و شرکت در نمایشگاه های داخلی و بین المللی، شرکت در مناقصات و مزایده ها و عقد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی، تامین نیروی انسانی مرتبط با موضوع شرکت، ماشین آلات و ابزار مرتبط با موضوع شرکت و اجرای کلیه امور ساختمانی، عمرانی و تاسیساتی بصورت پیمان مدیریت، دستمزدی و امانی، کلیه موارد پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح مطابق با قانون و مقررات جاری کشور و مناطق آزاد.

۲-مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش- فاز ۲ صنعتی، طبقه سوم، قطعه EX۲، طبقه اول، واحد۸، کد پستی ۷۹۴۱۶۵۸۵۰۵

۳-میزان سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال.

۴-مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.

۵-مدیران شرکت: آقای محمد مولوی به شماره ملی ۳۹۶۱۰۰۹۸۹۹ به سمت مدیرعامل، آقای محمود ابراهیمی به شماره ملی ۰۰۵۷۹۷۹۱۲۱ به سمت رئیس هیئت مدیره، برای مدت ۲ سال انتخاب شدند.

۶-دارندگان حق امضاء: کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقوداسلامی با امضای مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

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

آگهی تصمیمات شرکت مهر اندیشان سپاهان کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۹۵۹۱ با شناسه ملی ۱۴۰۰۲۱۸۱۷۷

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۷،۲۷ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱- آقای کریم بیگی با کد ملی ۱۲۸۳۶۰۱۷۴۵ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای عزیزاله بیگی با کد ملی ۱۲۸۵۵۶۱۶۴۳ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای سعید بیگی با کد ملی ۱۲۹۱۱۲۶۰۲۳ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات و عقوداسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای منفرد عضو هیئت مدیره یا رئیس هیئت مدیره یا مدیرعامل و عضو هیئت مدیره یا نائب رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

۳- ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به سال ۱۴۰۱/۱۲/۲۹ به تصویب رسید.

۵- مؤسسه حسابرسی آتیه اندیشه نمودگر (حسابداران رسمی) با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۲۹۷۹۶۵ بعنوان حسابرس و بازرس اصلی و آقای علیرضا آقایی با کد ملی ۱۲۸۸۷۷۷۱۴ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

۶- رزونامه کثیرالانتشار نسل فردا 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 کیش مدیسل (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۸۳۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۳۱۱۸۹۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۴،۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱)خانم مهسا ملاپور سی سخت با کد ملی ۴۲۳۱۹۰۶۸۴۱ (خارج از اعضاء هیئت مدیره و شرکاء) به سمت مدیرعامل، آقای محمد امیر امیرخانی داریان با کد ملی ۰۰۳۵۴۷۷۹۹۷ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای محمد علی سامت با کد ملی ۴۳۲۱۹۹۸۵۸۱ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، خانم فهیمه محمد حسینی با کد ملی ۰۰۸۲۹۱۶۷۳۱ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.

۲) کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقوداسلامی با امضاء دو نفر از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

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

آگهی افزایش سرمایه شرکت توسعه سرمایه گذاری مسکن ایرسا ساز کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۱۳۳ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۵۳۰۵۳۸

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲،۰۸،۱۹، سرمایه شرکت از مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مبلغ ۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال منقسم به ۱۵/۰۰۰/۰۰۰ سهم با نام ۱۰۰/۰۰۰ ریالی از طریق مطالبات حال شده به مبلغ ۱/۴۹۹/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال افزایش یافت 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 مشاورین پارسای برین (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۲۶۴۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۴۲۷۸۰

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۴ خانم نوشین فقیهی نژاد با کد ملی ۰۰۵۴۸۰۵۱۷۱ دارنده ۵۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال سهم الشرکه با دریافت مقداری از سهم الشرکه معادل ۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال، میزان سهم الشرکه خود را به ۴۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال کاهش داد. در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به مبلغ ۹۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال کاهش یافت در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

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