اضطراب تلفنی چیست؟

اگرچه پاسخ دادن به تلفن و برقراری تماس ممکن است کاری ساده به نظر برسد که همه باید قادر به انجام آن باشند، اما برای افراد مبتلا به اضطراب تلفنی شرایطی ترسناک است.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- افراد بسیاری از صحبت کردن تلفنی خوششان نمی آید. با این وجود، اگر تردید شما در برقراری و دریافت تماس تلفنی موجب بروز علائم اضطراب شدید مانند تنگی نفس یا تپش قلب می شود، ممکن است به اضطراب تلفنی (Phone Anxiety) مبتلا باشید. تله فوبیا یا ترس از برقراری یا پاسخ دادن به تماس های تلفنی، در بین افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی شایع است.

ممکن است دچار اضطراب تلفنی باشید اگر:

- از برقراری تماس یا دریافت تماس از دیگران پرهیز می کنید
- این محصولی که میخواستی رو فقط همین الان با تخفیف از دیجی کالا بخر
- برقراری یا پاسخ دادن به تماس های تلفنی را به تاخیر می اندازید
- پس از تماس ها، در مورد آنچه گفته شده وسواس به خرج می دهید
- از این که خود را شرمنده کنید، استرس دارید
- نگران اذیت کردن طرف مقابل هستید
- درباره این که چه چیزی خواهید گفت، نگران هستید

علائم فیزیکی اضطراب تلفنی ممکن است شامل موارد زیر باشند:

- افزایش ضربان قلب
- حالت تهوع
- لرزش
- مشکل در تمرکز

اگرچه پاسخ دادن به تلفن و برقراری تماس ممکن است کاری ساده به نظر برسد که همه باید قادر به انجام آن باشند، اما برای افراد مبتلا به اضطراب تلفنی شرایطی ترسناک است. این ترس می تواند برای زندگی شخصی و حرفه ای شما مخرب باشد، از این رو، جدی گرفتن آن مهم است. همه افرادی که از استفاده از تلفن می ترسند، دچار اختلال اضطراب اجتماعی نیستند. برخی افراد در تعاملات اجتماعی مستقیم که می توانند نشانه های غیرکلامی مانند حالات چهره را مشاهده کنند، احساس راحتی بیشتری دارند.

درمان اضطراب تلفنی

درمان اضطراب تلفنی می تواند شامل تکنیک های رفتار درمانی شناختی مانند بازسازی شناختی و تکنیک مواجهه، همراه با راهبردهای خودیاری باشد.

بازسازی شناختی

بازسازی شناختی شامل به چالش کشیدن باورها و جایگزینی افکار منفی با جایگزین هایی سازنده تر است.

به عنوان نمونه، اگر همواره نگران این هستید که هنگام برقراری تماس تلفنی طرف مقابل را اذیت می کنید، بازسازی شناختی ممکن است شما را وادار کند که شواهد درباره این که آیا به واقع چنین چیزی درست است را در نظر بگیرد.

اگر آن شخص خیلی مشغول بود، چرا باید تلفن را پاسخ دهد؟ اگر نمی خواست با من صحبت کند، چرا از من خواست تماس بگیرم؟ در نهایت، به این نتیجه خواهید رسید که بعید است شما طرف مقابل را اذیت کنید یا او نمی خواهد با شما صحبت کند.

تکنیک مواجهه

تکنیک مواجهه شامل تمرین تدریجی رفتارهای دشوارتر است. در مورد اضطراب تلفنی، سلسله مراتبی از ترس ها ممکن است شبیه به موارد زیر باشد (از ساده ترین تا دشوارترین فهرست شده است). هر رفتار تمرین می شود تا زمانی که شما احساس راحتی کنید و بتوانید به سراغ مورد دشوار بعدی بروید.

نمونه سلسله مراتب برای اضطراب تلفنی

در ادامه نمونه ای از سلسله مراتب برای فردی که طی تعامل تلفنی عصبی می شود، ارائه شده است:

- تماس با شماره ای که می دانید فقط پیامی ضبط شده دارد، مانند خط خدمات مشتری
- تماس با یکی از اعضای خانواده یا دوستی صمیمی
- تماس با یک کسب و کار و پرسیدن پرسشی ساده، مانند زمان تعطیل شدن آنها
- تماس با فردی که خیلی خوب او را نمی شناسید با پرسشی ساده
- تماس با فردی که خیلی خوب او را نمی شناسید در مورد موضوعی پیچیده
- انجام هر یک از انواع تماس های پیشین در حضور فردی دیگر
- انجام هر یک از انواع تماس های پیشین در حضور گروهی از افراد

بسته به اینکه صحبت با دوستان یا غریبه ها برای شما دشوارتر است و اینکه صحبت کردن از طریق تلفن در مقابل شخص دیگری استرس زاتر از زمانی است که تنها هستید، سلسله مراتب شما ممکن است متفاوت باشد.

ایجاد یک سلسله مراتب برای مقابله با ترس از پاسخ دادن به تماس ها می تواند دشوار باشد. اگر به طور معمول از پاسخ دادن به تلفن خودداری می کنید، ممکن است پیش از پاسخ دادن، یادداشت کنید که چه کسی تماس می گیرد. سپس، با پاسخ دادن به تماس های افرادی که با آنها راحت هستید، آغاز کنید؛ اجازه دهید سایر تماس ها به صندوق صوتی یا پیامگیر بروند. در نهایت، ممکن است به سمت پاسخ دادن به تماس های دشوارتر پیش بروید.

راهبردهای مقابله

برای بهترین نتیجه ممکن، تکنیک های شناختی-رفتاری را تحت نظارت یک درمانگر آموزش دیده تمرین کنید. اگر ملاقات با یک مشاور رفتار درمانیِ شناختی امکان پذیر نیست یا اگر قبلاً در رفتار درمانی شناختی شرکت کرده اید و به دنبال راه های دیگری برای مقابله هستید، راهبردهای زیر را امتحان کنید. لبخند بزنید. پیش از برقراری و دریافت تماس، لبخند بزنید. این ممکن است احمقانه به نظر برسد، اما به شما کمک می کند آرام شوید و احساس خوشایندی را به فردی که در حال صحبت با او هستید، منتقل کنید.

به خود پاداش دهید. پس از برقراری تماس های دشوار، با انجام کاری که از آن لذت می برید، به خود پاداش دهید. موفقیت را تجسم کنید. یک مکالمه مثبت را تصور کنید و پس از آن احساس خوبی داشته باشید.

از در دسترس بودن اطمینان حاصل کنید. اگر نگران مزاحمت برای فردی در هنگام تماس هستید، از او بپرسید که آیا در زمان نامناسبی با او تماس گرفته اید یا خیر. این به آنها فرصت می دهد تا پیشنهاد دهند که بعدا با شما تماس بگیرند. بیش از حد فکر نکنید. اگر فردی «نه» گفت یا درخواستی را رد کرد، بدانید که ممکن است هیچ ربطی به شخص شما نداشته باشد. بیش از حد به اعمال دیگران فکر نکنید. آماده شوید. با این وجود، زیاده روی نکنید. برنامه ریزی کنید که چه می گویید، اما به یاد داشته باشید که ممکن است مکالمه دقیقا طبق انتظارتان پیش نرود. قسمت های مهم را یادداشت کنید و آنها را در دسترس نگه دارید.

اجازه دهید به صندوق صوتی برود. شما همیشه مجبور نیستید تلفن را پاسخ دهید. اگر کسی در زمان نامناسبی با شما تماس گرفت یا اگر بیش از حد مضطرب هستید که صحبت کنید، گاهی اوقات اجازه دهید تماس ها به صندوق صوتی یا پیامگیر بروند. روش ارتباطی دیگری را امتحان کنید. تلفن همیشه بهترین روش ارتباطی نیست. اگر می خواهید یک سوابق دیجیتالی از مکالمه خود داشته باشید یا به طرف مقابل فرصت دهید تا قبل از ارائه پاسخ فکر کند، ایمیل ممکن است انتخاب بهتری باشد. با این وجود، برای موضوعی احساسی یا پیچیده، تماس تلفنی یا ملاقات حضوری ممکن است بهترین باشد.

لبخند بزنید. پیش از برقراری و دریافت تماس، لبخند بزنید. این ممکن است احمقانه به نظر برسد، اما به شما کمک می کند آرام شوید و احساس خوشایندی را به فردی که در حال صحبت با او هستید، منتقل کنید.

محققان توصیه کردند؛

رژیم غذایی طلایی برای کنترل دیابت

گروه بهداشت و سلامت- دیابت نوع ۲ تا حدی به دلیل ناتوانی سلول های بتای لوزالمعده در پاسخگویی لازم به قند خون ایجاد می شود.

اکنون، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که تغییر به یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات ممکن است این اختلال عملکرد سلول‌های بتا را اصلاح کند و سلامت بیماران را تقویت کند. «باربارا گوور»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه آلاباما، خاطرنشان کرد: «افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که رژیم غذایی کم کربوهیدرات دارند، می‌توانند سلول‌های بتا خود را بازیابی کنند، نتیجه‌ای که با دارو نمی‌توان به دست آورد.» گوور در ادامه افزود: «یافته‌ها نشان می‌دهد که افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ خفیف که مصرف کربوهیدرات خود را کاهش می‌دهند، ممکن است بتوانند دارو را قطع کنند و از خوردن وعده‌های غذایی و میان وعده‌هایی که پروتئین بیشتری دارند و نیازهای انرژی آنها را برآورده می‌کنند، بهره ببرند.»

همانطور که تیم تحقیقاتی توضیح داد، دیابت نوع ۲ تا حدی به دلیل اختلال در عملکرد سلول‌های بتا و از دست دادن سلول‌های بتا ایجاد می‌شود.

سلول‌های بتا در پانکراس (لوزالمعده) ساخته می‌شوند و انسولین تولید می‌کنند، هورمونی که انسان برای کنترل سطح قند خون به آن نیاز دارد. تیم او این نظریه را مطرح کرد که آسیب به سلول‌های بتا ممکن است، حداقل تا حدی، به دلیل مصرف بیش از حد غذاهای غنی از کربوهیدرات مانند نان و ماکارونی باشد. در مطالعه جدید، تیم تحقیق ۵۷ بزرگسال مبتلا به دیابت نوع ۲ را در یکی از دو رژیم غذایی قرار دادند. برخی از بیماران از رژیم غذایی کم کربوهیدرات (۹٪ کربوهیدرات و ۶۵٪ چربی) استفاده کردند در حالی که برخی دیگر از رژیم غذایی پر کربوهیدرات (۵۵٪ کربوهیدرات و ۲۰٪ چربی) استفاده کردند.

تیم تحقیق گزارش داد همه افرادی که از رژیم‌های کم کربوهیدرات استفاده می‌کردند، شاهد بهبود قابل توجهی در پاسخ سلول‌های بتا به قند خون بودند. گوور گفت: «تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه آیا یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات می‌تواند عملکرد سلول‌های بتا را بازیابی کند و منجر به بهبودی در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ شود، مورد نیاز است.»

از کجا بفهمیم چربی خون داریم؟

گروه بهداشت و سلامت- چربی خون بالا می‌تواند منجر به ایجاد و پیشرفت بسیاری از بیماری‌های زمینه‌ای مانند بیماری‌های قلبی و عروقی و سکته مغزی شود.

چربی خون به دو دسته کلی کلسترول و تری گلیسیرید تقسیم می‌شود. چربی خون بالا می‌تواند منجر به ایجاد و پیشرفت بسیاری از بیماری‌های زمینه‌ای مانند بیماری قلبی و عروقی و سکته مغزی شود. علائم اصلی این بیماری تنگی نفس، سرگیجه، بی‌حسی و گزگز در دست‌ها و پاهاست.

زمانی که به شما گفته می‌شود چربی خونتان بالا است، یعنی مقدار کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم و تری گلیسرید در خون شما بالا است. چربی خون بالا با نام هیپرلیپیدمی نیز شناخته می‌شود. سطوح بالای این چربی‌ها می‌تواند احتمال خطرات سلامتی جدی همچون حمله قلبی را بالا ببرد. هیپرکلسترولمی که شکلی از هیپرلیپیدمی است و به بالا بودن سطح کلسترول در خون گفته می‌شود، اغلب با علائم همراه نیست و فرد می‌تواند برای مدت طولانی خود را کاملا سالم بداند. با این حال، گاهی اوقات ممکن است علائم خارجی خاصی ظاهر شوند. این علائم شامل زانتلاسما (برجستگی های صاف و زرد در ناحیه پلک)، گزانتوما (ضخیم شدن تاندون ها به دلیل رسوبات کلسترول) و قوس قرنیه لیپویید (یک لبه رنگ روشن در اطراف قرنیه)، باشد. چنین نشانه‌هایی می‌تواند بر اثر اختلالات شدید متابولیسم لیپید رخ دهد.

در بیشتر موارد، علائم از قبل با آترواسکلروز، تصلب شرایین یا گرفتگی رگ شدید ظاهر می‌شود که بر اثر نداشتن رژیم غذایی مناسب و بی‌تحرکی و ورزش نکردن، به مرور زمان باعث رسوب چربی، کلسترول و کلسیم یا پلاک در رگ‌های قلبی می‌شود و شامل درد در اندام تحتانی هنگام راه رفتن، تنگی نفس و درد در قفسه سینه یا زیر شانه چپ در حین فعالیت بدنی، سرگیجه و سردرد است. اما در مواردی تصلب شرایین می‌تواند بدون علامت باشد و اولین نشانه آن انفارکتوس میوکارد یا همان سکته قلبی ناگهانی باشد. برای اینکه از میزان کلسترول خون غافل نشوید، توصیه می‌شود به طور منظم آزمایشاتی را انجام دهید. همچنین توصیه می‌شود حداقل یک بار در زندگی میزان لیپوپروتئین (a) خون را تعیین کنید که مقادیر بالای آن (بیش از ۵۰ میلی گرم در دسی لیتر) نشان دهنده افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی است.

آگهی تصمیمات شرکت تعاونی کارکنان سازمان منطقه آزاد کیش

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۹۹۸۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۲۲۲۶۴۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۳۱ و تاییدیه مدیر واحد کار و خدمات اشتغال به شماره ۱۴۰۳,۳۵۰۰,۱۰۵۲ مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۵، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

۱.صورت های مالی برای سال منتهی به ۲۹اسفندماه ۱۴۰۲ به تصویب رسید.
۲.موسسه حسابرسی سینا فکر با شناسه ملی ۱۰۴۲۰۰۳۰۹۶۰ بعنوان حسابرس و بازرس اصلی و موسسه حسابرسی عامر مشاور تهران با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۵۲۶۲۹۸ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال 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 پی بندپارسیان کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۶۶۹۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۵۲۳۳

به استنادصورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده ومجمع عمومی عادی سالیانه وهیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۱۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱)مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی : جزیره کیش ، بلوار ایران، گلدیس ، قطعه EX۹،طبقه ۲،واحد ۱۰کد پستی ۷۹۴۱۶۵۰۰۱۲ تغییر یافت.
۲)خانم محبوبه چاووشی با کدملی ۰۰۷۵۲۶۳۳۹۴ به سمت مدیرعامل و عضوهیئت مدیره،آقای جاهید جوادزاده نمینی با کدملی ۰۰۶۲۳۸۸۰۹۶ به سمت رئیس هیئت مدیره ،آقای پویا محمد طاولی با کدملی ۰۰۱۱۶۰۱۸۳۳ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۳)کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آوراز قبیل چک، سفته،بروات و عقوداسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.۴)آقای پدرام شیخ حسنی با کد ملی ۰۰۶۸۵۱۲۵۶۲ بعنوان بازرس اصلی و خانم منیژه محمودی با کد ملی ۰۰۴۶۹۹۲۶۸۵ بعنوان بازرس علی البدل بریا مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

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

آگهی تصمیمات شرکت پتروفراساحل دریای کیش (با مسئولیت محدود)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۴۸۸۷ و شناسه ملی ۱۴۰۱۲۸۷۴۲۳۶

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:۱)آقای نائب بور با کدملی ۲۲۲۹۱۳۵۱۵۵ به سمت مدیرعامل وعضوهیئت مدیره وآقای فرشید صارمی به شماره ملی ۲۲۹۸۳۸۰۷۲۴ به سمت رئیس هیئت مدیره برای مدت نامحدودانتخاب شدند.۲)کلیه اسنادو اوراق بهادارو تعهدآورشرکت ازقبیل چک،سفته،بروات و عقود اسلامی با امضای رئیس هیئت مدیره 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 رادمان پاژ ارتباطات کیش (با مسئولیت محدود)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۳۹۱۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۶۴۶۱۵۹

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۸ و تاییدیه اداره دامپزشکی منطقه آزاد کیش به شماره ۰۳,۰۵,۱۵۲۱۵ مورخ ۱۴۰۳,۰۵,۱۳ ، موارد ذیل به موضوع شرکت الحاق گردید :
«واردات و صادرات کلیه مواد پروتئینی، گوشت قرمز گرم و گوشت قرمز منجمد و گوشت سفید شامل کلیه ماکیان، واردات دام زنده و فرآورده های خام دامی ، نهادهای خوراک دام، داروی دامی و تجهیزات مرتبط، کلیه مواد مندرج در موضوع فعالیت شرکت با رعایت کلیه قوانین و مقررات جمهوری اسلامی ایران و عنداللزوم اخذ مجوز از مراجع ذیصلاح کشور و همچنین قوانین و مقررات منطقه آزاد کیش معتبر خواهد بود.»
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 خدمات چاه های نفت پترو پارس کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۶۵۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۲۹۷۶

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱)آقای هادی سریال با کد ملی ۰۰۶۰۱۱۰۸۷۲ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای علی شمشاد با کد ملی ۰۰۵۷۸۶۷۹۱۷ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره، آقای محمد قدیری نیا با کد ملی ۰۰۶۲۱۴۱۹۰۲ به سمت عضو هیئت مدیره تا پایان دوره تصدی هیئت مدیره انتخاب شدند.
۲)تمامی اسناد و اوراق بهادار شرکت از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی با امضای متفق مدیر عامل و یکی از اعضای هیئت مدیره به همراه مهر شرکت و سایر نامه های عادی و اداری با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر میباشد در غیاب مدیر عامل، اسناد و اوراق بهادار بانکی با امضای دو عضو هیئت مدیره به همراه مهر شرکت معتبر میباشد.

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

آگهی تصمیمات شرکت صنعتی سرخ کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۶۴۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۳۲۸۵۰

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱) ترازنامه و صورت های مالی (حساب سود و زیان) متهی به سال ۱۴۰۲ به تصویب رسید.
۲)خانم محبوبه دهکردیان نژاد با کدملی ۱۲۸۷۴۰۹۸۱۴ بعنوان بازرس اصلی و خانم سمانه دودانگه با کد ملی ۰۰۶۲۷۷۸۷۸۱ بعنوان بازرس علی البدل برای یک سال مالی انتخاب شدند.

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

آگهی تصمیمات شرکت پتروما یا خاورمیانه کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۴۴۰۹ و شناسه ملی ۱۴۰۱۰۳۴۷۵۴۹

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی بطورفوق العاده وهیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۰ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱) ماده ۳۱اساسنامه بشرح ذیل اصلاح گردید: تعداد اعضای هیئت مدیره از۴نفربه ۳نفرکاهش یافت ودرنتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.
۲)خانم زینب براداران با کدملی ۰۰۶۸۲۷۸۴۶۲ به سمت مدیرعامل و نایب رئیس هیئت مدیره،آقای ابوالفضل اسماعیلی با کد ملی ۰۶۲۰۸۹۲۴۵۵ به سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای محمد حق خواه با کد ملی ۰۰۵۶۲۲۱۰۴۵ به سمت عضوهیئت مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۳)کلیه اسناد و اوراق بهادارو تعهدآوربانکی از قبیل چک،سفته،بروات و عقود اسلامی با امضای مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره و یا مدیرعامل و یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت وسایراوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل یا رئیس هیئت مدیره با مهرشرکت معتبرمی باشد.
۴)خانم مرجان بهمنی با کد ملی ۳۲۵۵۹۶۷۱۱۲بعنوان بازرس اصلی و خانم ارزنده مهر با کد ملی ۲۱۹۰۱۰۴۷۲۶بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.

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

آگهی تصمیمات شرکت پارس برودت کیش (با مسئولیت محدود)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۹۸۰۱ و شناسه ملی ۱۴۰۰۰۲۱۹۷۸۶

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱)آقای سید امیر شعار به شماره ملی ۱۲۶۳۴۱۱۸۳۵ دارنده مبلغ ۳,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه با دریافت کلیه سهم الشرکه خود از صندوق شرکت ، از شرکت خارج و منبعد هیچگونه حق و سمتی در شرکت ندارد و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۷,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال کاهش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.
۲)آقای حامد سموئی به شماره ملی ۱۲۶۳۳۹۴۸۳۳ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ، آقای علی اصغر سموئی به شماره ملی ۱۰۶۲۶۲۳۱۵۰ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره و آقای مهدی اقبالی به شماره ملی ۳۹۶۱۸۹۸۸۴۷ به سمت نائب رئیس و عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.۳)کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک ،سفته ، بروات و عقود اسلامی با امضای مدیر عامل (آقای حامد سموئی) یا نائب رئیس هیئت مدیره (آقای مهدی اقبالی) هر یک به تنهایی 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 شهر آفتاب کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۲۰۳ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۸۴۵۱

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱) ترازنامه و صورت های مالی (حساب سود و زیان) متهی به سال ۱۴۰۲ به تصویب رسید.
۲)خانم محبوبه دهکردیان نژاد با کدملی ۱۲۸۷۴۰۹۸۱۴ بعنوان بازرس اصلی و خانم سمانه دودانگه با کد ملی ۰۰۶۲۷۷۸۷۸۱ بعنوان بازرس علی البدل برای یک سال مالی انتخاب شدند.

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

آگهی تصمیمات شرکت بهران دامون آسانبر کیش (با مسئولیت محدود)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۴۵۷۴ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۲۲۶۷۰۴

به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده و مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱)آقای حسین صادقی قوام آبادی به شماره ملی ۱۲۹۲۳۱۰۵۸۸ دارنده مبلغ ۳۷,۵۰۰,۰۰۰ ریال سهم الشرکه با دریافت کلیه سهم الشرکه خود از صندوق شرکت ، از شرکت خارج و منبعد هیچگونه حق و سمتی در شرکت ندارد و در نتیجه سرمایه شرکت از مبلغ ۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال به مبلغ ۱۱۲,۵۰۰,۰۰۰ ریال کاهش یافت و ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.
۲)آقای فرزاد غفاریان به شماره ملی ۲۱۸۱۷۴۸۷۹۹ به سمت مدیر عامل و نائب رئیس و عضو هیئت مدیره ، آقای مبین مخلصیان به شماره ملی ۰۰۸۳۵۶۹۷۲۳ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره و آقای علیرضا ملکوتی خواه به شماره ملی ۱۲۹۰۸۴۶۴۴۸ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.۳)کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک ،سفته ، بروات، قراردادها و عقود اسلامی وسایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل و یکی از اعضاء هیئت مدیره متفقا 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 بندر سازی و ساختمانی بهمبر کیش (سهامی خاص)

سازمان منطقه آزاد کیش

ثبت شده به شماره ۱۳۳۶۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۷۷۶۸۰۶

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۴ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱)خانم نادره سلیمانی با کد ملی ۰۰۴۷۴۵۵۱۳۶ بعنوان بازرس اصلی و خانم زهرا ونکی با کد ملی ۰۴۵۳۵۹۸۹۶۱ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال انتخاب گردید.
۲)روزنامه کثیر الانتشار اطلاعات جهت درج آگهی های شرکت انتخاب 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