

# نشانه‌ای که کمبود زینک را هشدار می دهد

■ کمبود زینک خطراتی زیادی برای بدن به همراه دارد. آگاهی از نشانه‌های اصلی کمبود روی و مواد غذایی غنی از آن به شما برای درمان سریع این مشکل کمک بسزایی می کند.

گروه بهداشت و سلامت– تغییرات در وضعیت جسمی، عصبی و ظاهری شما می‌تواند بخشی از نشانه کمبود زینک باشد؛ از یک دل پیچه دردناک تا اختلال حواس که هر زمان به آن برخوردید بایستی نگران شوید. روی یکی از مواد غذایی بسیار ضروری در بدن انسان می باشد.

همانطور که گفته شده است مصرف روی در زنده نگه داشتن انسان یک نقش کل واحد را دارد. از این رو از آن به عنوان یک ماده معدنی بسیار مهم یاد می شود. در استخوان‌ها، سلول‌ها، بافت‌ها و مایعات بدن مقدار زیادی روی وجود دارد. اگر بدن شما دچار کمبود روی شده باشد، باعث ایجاد مشکل هایی در بدن خواهد شد، به این علت که کمبود روی پنجمین بیماری عمده در جهان می باشد. پس اگر می خواهید بدانید کسه دچار کمبود روی هستید مقاله زیر را بخوانید. این یک مسئله مهم بهداشتی است و به مرگ چندین نفر در سرتاسر جهان منجر شده است.

چند عامل دیگری که باعث کمبود روی در بدن می شوند عبارتند از:بیماریهای کبدی، گوارشی، دیابت، رژیم گیاهی و ... علائم و نشانه‌های کمبود

**زینک و روی در بدن**
تعداد زیادی از افرادی که دچار کمبود روی شده‌اند، آگاهی و اطلاعی از آن ندارند و این بخش به شما در پیدا کردن علائم کمبود روی کمک می کند. **ایمنی ضعیف:**روی در کشتن

گروه بهداشت و سلامت–به گفته محققان، تنهایی ممکن است عامل محرک افسردگی پس از زایمان در زنان باشد.دکتر «کترین ادلینگتون»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالج لندن، می گوید: «با توجه شدید کم تنهایی در تجربیات مادران باردار و جدید مبتلا به افسردگی نقش اساسی دارد.افسردگی و تنهایی اغلب به هم مرتبط هستند و هر یک می تواند منجر به دیگری شود و این موضوع ممکن است به ویژه در مورد افسردگی پس از زایمان صادق باشد.»
آدلینگتون در ادامه افزود: «به دنیا آمدن نوزاد یک دوره گذار و تحول عظیم است که می تواند شامل از

دست دادن ارتباط با افراد و شبکه‌های موجود،مانند همکاران کاری باشد.این تحقیق نشان می دهد که یک موضوع ممکن خطر بزرگ برای مشکلات سلامت روان در دوران بارداری و برای تازه مادران است.»
برای رسیدن به این نتیجه، محققان گزارش‌های ۵۳۷ زن را در

۲۷مقاله تحقیقاتی در چندین کشور بررسی کردند. افسردگی از هر ۶ زن باردار ۱ نفر و سپس در سه ماه اول پس از تولد نوزاد ۱ زن از هر ۵ زن تحت تأثیر قرار می‌دهد. افسردگی پس از زایمان در حالی که به‌طور قابل توجهی بر کیفیت زندگی والدین جدید تأثیر می گذارد، می‌تواند تأثیرات نامطلوب

و رستوران‌ها و پمپ بنزین‌ها و شرکت های نفتی و غیر نفتی آموزش کلبه فعالیت های کارگری شامل انجام امور ایمنی ، بهداشت ، خدمات آموزشی در خصوص مقررات اشتغال در مناطق آزاد و قانون کار ، نظارت و اجرای نظامات ایمنی و ارزیابی ریسک خطر در کلبه کارگاه های تابع قانون کار، دعای کارگری و کارفرمایی ، خرید و بکارگیری مسئول ایمنی ، لوازم ایمنی ، مشاغل سخت و زیان آور ، امور بیمه مسئولیت مدنی ، امور بیمه تامین اجتماعی و بازنشستگی ، بیمه بیکاری ، مشاوره برای انجام طب کار و سنجش و ارزیابی مشاغل سخت و زیان آور در شمول موضوعات فعالیت می باشد همچنین مشاوره در خصوص اخذ صلاحیت ایمنی پیمانکاری و صلاحیت ایمنی مسئولین فنی و آموزش های مرتبط و کلبه خدمات مربوط به ایمنی و بهداشت و محیط زیست پس از اخذ مجوز از مراجع ذیصلاح قانون تجاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش .

۲- **مرکز اصلی شرکت :** جزیره کیش ، بازار خدماتی هرمز ، غرفه 130-N، کد پستی ۷۹۶۱۴۵۸۲۹
**۳- میزان سرمایه شرکت :** مبلغ ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال .
**۴ – مدت اعتبار شرکت :** از تاریخ ثبت بمدت نامحدود .
**۵- مدیران شرکت :** آقای نعیم نجفی بوساری به شماره ملی ۲۵۹۹۵۷۹۶۰۱۱ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره ، آقای علی اکبر بوساری به شماره ملی ۲۵۹۹۱۹۸۷۲۵۴ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و خانم شهره بانو پوریجی طاهر خانی به شماره ملی ۳۲۳۱۹۵۲۷۵۱ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند .
**۶- دارندگان حق امضاء :** آقای اسناد و اوراق بهادار و بانکی و سایر نامه های اداری با امضاء آقای نعیم نجفی بوساری بوساری به نام شرکت معتبر می باشد .
**اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

**آگهی تصمیمات شرکت باران قدیم کیش (سهامی خاص)**
**ثبت شده به شماره ۹۹۳۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۲۲۱۷۸۳**
به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۸ انتخابات مندرج در بند ۱۳ ماده ۴۰ اساسنامه بشرح ذیل :اقامه هرگونه دعوی و دفاع از هرگونه دعوی یا تسلیم به دعوی با 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 و استرداد سند تعیین داور با یا بدون مصالحه و بطور کلی استفاده از کلبه حقوق و اجرای کلی تکالیف ناشیه از قانون دآوری تعیین وکیل برای دادرسی و غیره با یا بدون حق توکیل و توکیل در توکیل ولو کرارا، تعیین مصدق و کارشناس اقرار خواه در ماهیت دعوی و خواه به امری که کاملا قاطع دعوی باشد دعوی جلب شخص ثالث و دفاع از دعوی ثالث اقدام به دعوی متقابل و دفاع از آن تامین مدعی به تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاه های 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 دوائر ثبت اسناد (به مدیرعامل آقای فروهل عبدالحسینی روزبهانی) تفویض گردید.
**اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

### بهداشت و سلامت



**تغییرات در وضعیت جسمی، عصبی و ظاهری شما میتواند بخشی از نشانه کمبود زینک باشد، از یک دل پیچه دردناک تا اختلال حواس که هر زمان به آن برخوردید بایستی نگران شوید. روی یکی از مواد غذایی بسیار ضروری در بدن انسان می باشد.**

از مصرف روزانه شما را تامین می کند.

**لویبیا قرمز خوردن سرشار از زینک:** لویبیا قرمز یک منبع عالی زینک گیاهی است که خبر خوبی برای گیاهخواران می باشد و این لویبیا همچنین در حفظ قند خون سالم کمک می کند، انرژی طولانی مدتی را تامین می کند و شما را برای مدت طولانی سیر نگه می دارد. یک نصف فنجان از لویبیا پخته شده حاوی ۰.۹ میلی گرم زینک یا ۶ درصد از میزان مصرف روزانه شما است.

**تخم کتان:** تخم کتان به خاطر محتوای امگا ۳ و فیبرشان معروف است و همچنین منبع خوبی برای زینک می باشد. مقداری از تخم کتان را همیشه در غذاها، سوپ‌ها و اسموتی های خود بریزید. نصف فنجان تخم کتان کامل حاوی ۳.۶۵ میلی گرم روی و یا ۵.۲۴ درصد از ارزش روزانه شما است.

**دانه کدو تزیل:** اینها نه تنها به طور قابل ملاحظه‌ای حاوی زینک زیادی هستند، بلکه غنی از ویتامین E،

## «تنهایی» فاکتور اصلی افسردگی پس از زایمان

طولانی مدتی بر رشد فرزند آنها نیز داشته باشد. افزایش حمایت خانواده می‌تواند به کاهش تأثیر سلامت روانی تنهایی بر مادران پس از زایمان کمک کند. نویسندگان مطالعه خاطر نشان کردند که علل تنهایی شامل عدم تناسب اندام، گوشه گیری از خود، قطع ارتباط عاطفی و عدم دریافت حمایت کافی است.محققان دریافتند که بسیاری از زنان پس از زایمان، قطع ارتباط ناگهانی با زندگی قبلی خود قبل از باردار شدن داشتند.برخی گزارش کردند که آنچه آنها انتظار داشتند و آنچه در حمایت از طرف شرک زندگی، خانواده یا جامعه دریافت کردند، یکسان نبود.

**آگهی تغییرات شرکت ماکینا کیش (سهامی خاص)**
**ثبت شده به شماره ۱۴۱۱۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۹۴۷۶۸۴۱**
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۴۰۰/۰۲/۲۹ و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۰/۰۵/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱)ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۳۹۹/۱۲/۳۰ به تصویب رسید.
۲)آقای مهدی حمیدان پور با کد ملی ۰۰۴۵۵۰۷۶۰۰ آقای مجید شکاری بیرق با کد ملی ۰۰۱۱۷۰۹۶۰۱۱۷ ، آقای میرمجید ذاکر با کد ملی ۰۰۱۷۸۵۰۲۴۰۲۸۰ به سمت اعضای هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند .
۳)به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مذکور ؛ آقای مهدی حمیدان پور با کد ملی ۰۰۳۵۵۰۷۶۰۰ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ، آقای مجید شکاری بیرق با کد ملی ۰۰۱۳۸۰۹۶۰۱۰۷ به سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای میرمجید ذاکر با کد ملی ۰۰۲۲۴۰۱۷۸۵ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند .
۴) کلبه اوراق بهادار و اسناد تعهدآور شرکت از قبیل چک ، سفته ، پروات و اسناد تجاری از قبیل قراردادهای منقله با اشخاص با امضای ثابت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره و مهر شرکت و سایر اسناد عادی و اوراق اداری با امضای مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد .
۵)موسسه حسابرسی و خدمات مالی اهمیت نگر( حسابداران رسمی ) با شناسه ملی ۱۰۱۰۲۴۶۵۲۷۰ بعنوان بازرس اصلی و آقای سعید مهدوی با کد ملی ۲۹۹۱۴۵۷۳۸۴ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
۶)روزنامه کنیرالانتشار دنیای اقتصاد جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید .
۷) هیئت مدیره بخشی از اختیارات مندرج در ماده ۴۰ اساسنامه را بشرح ذیل به مدیر عامل تفویض نمود : « :نمایندگی شرکت در برابر اشخاص و کلبه ادارات دولتی و موسسات خصوصی ، نصب و عزل کلبه ماموران و کارکنان

**آگهی تصمیمات شرکت توسعه گردشگری آبادیس کیش (سهامی خاص)**
**ثبت شده به شماره ۱۱۷۳۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۵۰۹۳۲۶**
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱) ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به دوره چهار ماهه ۱۴۰۱/۰۷/۱۴ تا ۱۴۰۱/۱۱/۳۰ به تصویب رسید .
۲) موسسه حسابرسی شاهدان با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۲۵۵۰ بعنوان اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات نواندیشان با شناسه ملی ۱۰۱۰۲۰۰۵۲۴ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی شدند .
۳) روزنامه کنیرالانتشار ابرار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
**اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

روستوران‌ها و پمپ بنزین‌ها و شرکت های نفتی و غیر نفتی آموزش کلبه فعالیت های کارگری شامل انجام امور ایمنی ، بهداشت ، خدمات آموزشی در خصوص مقررات اشتغال در مناطق آزاد و قانون کار ، نظارت و اجرای نظامات ایمنی و ارزیابی ریسک خطر در کلبه کارگاه های تابع قانون کار، دعای کارگری و کارفرمایی ، خرید و بکارگیری مسئول ایمنی ، لوازم ایمنی ، مشاغل سخت و زیان آور ، امور بیمه مسئولیت مدنی ، امور بیمه تامین اجتماعی و بازنشستگی ، بیمه بیکاری ، مشاوره برای انجام طب کار و سنجش و ارزیابی مشاغل سخت و زیان آور در شمول موضوعات فعالیت می باشد همچنین مشاوره در خصوص اخذ صلاحیت ایمنی پیمانکاری و صلاحیت ایمنی مسئولین فنی و آموزش های مرتبط و کلبه خدمات مربوط به ایمنی و بهداشت و محیط زیست پس از اخذ مجوز از مراجع ذیصلاح قانون تجاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش .

۲- **مرکز اصلی شرکت :** جزیره کیش ، بازار خدماتی هرمز ، غرفه 130-N، کد پستی ۷۹۶۱۴۵۸۲۹
**۳- میزان سرمایه شرکت :** مبلغ ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال .
**۴ – مدت اعتبار شرکت :** از تاریخ ثبت بمدت نامحدود .
**۵- مدیران شرکت :** آقای نعیم نجفی بوساری به شماره ملی ۲۵۹۹۵۷۹۶۰۱۱ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره ، آقای علی اکبر بوساری به شماره ملی ۲۵۹۹۱۹۸۷۲۵۴ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره و خانم شهره بانو پوریجی طاهر خانی به شماره ملی ۳۲۳۱۹۵۲۷۵۱ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند .
**۶- دارندگان حق امضاء :** آقای اسناد و اوراق بهادار و بانکی و سایر نامه های اداری با امضاء آقای نعیم نجفی بوساری بوساری به نام شرکت معتبر می باشد .
**اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

**آگهی تصمیمات شرکت توسعه گردشگری آبادیس کیش (سهامی خاص)**
**ثبت شده به شماره ۱۱۷۳۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۵۰۹۳۲۶**
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۳۱ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱) ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت منتهی به دوره چهار ماهه ۱۴۰۱/۰۷/۱۴ تا ۱۴۰۱/۱۱/۳۰ به تصویب رسید .
۲) موسسه حسابرسی شاهدان با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۲۵۵۰ بعنوان اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات نواندیشان با شناسه ملی ۱۰۱۰۲۰۰۵۲۴ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی شدند .
۳) روزنامه کنیرالانتشار ابرار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.
**اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

سه شنبه ۱۶ اسفند ۱۴۰۱ ، ۱۴ شعبان ۱۴۴۴ ، ۷ مارچ ۲۰۲۳ ، شماره ۴۱۷۱ ، صفحه ۹

میزان مصرفی روزانه شماشست.
**نشانه‌های خطرناک که کمبود زینک را هشدار می دهد**
**بوقلمون:** سسینه بوقلمون غنی از زینک است و حاوی میزان کمی از کالری می باشد. یک وعده چهار اونسی از بوقلمون حاوی ۱.۹۵ میلی گرم زینک یا ۱۸ درصد از میزان ارزش روزانه شماست.

**ماهی سالمون:** ماهی سالمون غنی از امگا ۳، پروتئین و زینک است. چهار اونس از ماهی سالمون وحشی حاوی ۰.۶۴ میلی گرم زینک یا ۶ درصد از میزان مصرف روزانه شماست.

**دیگر غذاهای دریایی:**هنگامی که غذاهای دریایی سالم مصرف می کنید، مقدار زیادی زینک دریافت می کنید، بدون اینکه کالری زیادی داشته باشد و نگران اضافه وزن باشید.

**شکلات تلخ :** خوراکی خوشمزه و مفید. شکلات تلخ غنی از زینک و آنتی اکسیدان است. تحقیقات نشان می دهد که ۱۰۰ گرم از شکلات تلخ حاوی ۶/۶ میلی گرم زینک است، در حالی که پودر کاکائو حاوی ۸/۶ میلی گرم است.

**نخود:** نخود مواد مغذی زیادی دارد و زینک یکی از آنها می باشد، دامه مواد مغذی نخود شامل فیبر، پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی است، بدون داشتن کالری بالا. نصف فنجان نخود پخته شده حاوی ۱.۳ میلی گرم زینک یا ۹ درصد ارزش توصیه شده روزانه است.

**برنج قهوه‌ای:** برنج قهوه‌ای همیشه یک جایگزین مناسب برای برنج سفید است، زیرا دارای شاخص گلیسمی کمتری است و برعکس، دارای پتاسیم، منیزیم، سلنیوم بیشتری است. یک فنجان برنج قهوه‌ای حاوی ۱.۲۱ میلی گرم زینک یا ۱۵ درصد از ارزش توصیه شده روزانه شما است.

**چگر گاو:** کبد گاو خوراکی کمی متفاوتی است. کبد گاو در بعضی موارد از گوشت گاو جلوتر است، مثل میزان

و دوز زینک، پتاسیم، منیزیم و ویتامین B-۱۲. ۱۰۰ گرم کبد گاو حاوی ۴.۲۵ میلی گرم زینک یا ۳۸ درصد از میزان مصرفی روزانه توصیه شده است.

**نخود قرنکی:** نخود قرنکی مناسب برای قسمت کناری بشقاب غذاست و غنی از زینک می باشد. خواص نخود قرنکی شامل سرکوب کردن سر سرطان، ارائه انرژی، کمک به تأخیر پیری و کمک به تنظیم قند خون است. نصف فنجان نخود قرنکی پخته شده حاوی ۰.۵ میلی گرم زینک یا ۳ درصد مصرف روزانه شماست.

**دانه کنجد**
کنجد نه تنها غنی از زینک است، بلکه حاوی چربی های سالم و غیر اشباع نشده و غیر اشباع شده هستند. یک فنجان دانه کنجد حاوی ۲.۷۹ میلی گرم زینک یا ۲۵ درصد ارزش توصیه شده روزانه شماست.

**گوشت بزمه:**بزمه از خوب زینک دلیل خوبی است که گوشت بزمه را به لیست غذاهای خود اضافه کنیم. چهار اونس از بزمه حاوی ۳.۸۷ میلی گرم زینک یا ۳۵ درصد از مصرف روزانه شماست.

**بادام هندی:** این آجیل سالم را به دلیل میزان بالای چربی اش، نباید زیاد خورد، اما مقدار زیادی از این چربی، اشباع نشده است که چربی سالم می باشد. یک اونس بادام هندی خشک شده بو داده حاوی ۱.۶ میلی گرم زینک یا ۱۱ درصد از ارزش توصیه شده روزانه است.

**قارچ:**قارچ حاوی مقدار زیادی زینک هستند. آنها غنی از ویتامین ها و مواد معدنی می باشند، و همچنین بعضی از قارچ ها از خود خواص ضد سرطانی نشان دادند. نصف فنجان قارچ شیتاکه حاوی ۰.۹۶ میلی گرم زینک یا ۷ درصد از ارزش توصیه شده روزانه است، در حالیکه یک فنجان از قارچ سفید دکمه‌ای معمولی حاوی ۰.۷۹ میلی گرم زینک یا ۷ درصد از میزان توصیه روزانه می باشد.



عاطفی و عدم دریافت حمایت کافی است.محققان دریافتند که بسیاری از زنان پس از زایمان، قطع ارتباط ناگهانی با زندگی قبلی خود قبل از باردار شدن داشتند.برخی گزارش کردند که آنچه آنها انتظار داشتند و آنچه در حمایت از طرف شرک زندگی، خانواده یا جامعه دریافت کردند، یکسان نبود.

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 وراث آنها ، افتتاح حساب و استفاده از آن بنام شرکت نزد بانکها و موسسات ، دریافت مطالبات شرکت و پرداخت دیون آن از اصل و بهره و منفوعات ، تعهد، ظهر نویسی ، قبولی ، و اخواست اوراق تجارتی ، عقد هر نوع قرارداد و تغییر و تبدیل و یا فسخ و اقاله آن در مورد خرید و فروش معاوضه اموال منقول و غیر منقول و ماشین آلات و مناصف و مزایده و غیره که جزء موضوع شرکت باشد یا باجمله انجام کلبه عملیات و معاملات مذکور در ماده ۱۳ اساسنامه ، مبادرت به تقاضا و اقدام برای ثبت هر گونه علامت تجاری ، به امانت گذاردن هر نوع اسناد و مدارک و وجوه در صندوق های دولتی و خصوصی و استرداد آنها ، تحصیل اعتبار از بانکها و شرکتها و موسسات و هر نوع اقتراض و اخذ وجه به مبلغ و به مدت و به میزان بهره و کارمزد و یا هر گونه شرایطی که مقتضی باشد، اقاله هر گونه دعوی و دفاع از هر گونه دعوی یا تسلیم به دعوی با 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 و استرداد سند تعیین داور با یا بدون اختیار صلح و بطور کلی استفاده از کلبه حقوق و اجرای کلبه تکالیف ناشیه از قانون دآوری ، تعیین وکیل برای دادرسی و غیره با یا بدون حق توکیل و توکیل در توکیل ولو کرارا تعیین مصدق و کارشناس خواه اقرار خواه در ماهیت دعوی و خواه به امری که کاملا قاطع دعوی باشد دعوی خسارت استرداد دعوی جلب شخص ثالث و دفاع از دعوی ثالث اقدام به دعوی متقابل و دفاع از آن تامین مدعی به تقاضای توقیف اشخاص و اموال از دادگاه های اعطای مهلت برای پرداخت مطالبات شرکت درخواست صدور برگ اجرایی و تعقیب عملیات اجرایی و اخذ محکوم چه در دادگاه ها و چه در ادارات و دوائر ثبت اسناد ، تعیین میزان استهلاك ها ، تنظیم صورت دارایی و دیون شرکت پس از انقضای سال مالی و همچنین ترازنامه و حساب عملکرد و حساب سود و زیان شرکت طبق ماده ۳۲۲ لایحه قانونی اطلاع قسمتی از قانون تجارت : « :نمایندگی شرکت در برابر اشخاص و کلبه ادارات دولتی و موسسات خصوصی ، نصب و عزل کلبه ماموران و کارکنان

**آگهی افزایش سرمایه شرکت خدمات انفورماتیک فرادیس گستر کیش (سهامی خاص)**
**ثبت شده به شماره ۶۸۹۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۶۲۲۱۶**
به استناد صورتجلسات مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۶ ، و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۸ ، سرمایه شرکت از مبلغ ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ به مبلغ ۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال منقسم به ۵۰,۰۰۰,۰۰۰ سهم ۱۰,۰۰۰ ریالی با نام از طریق آورده نقدی مبلغ ( ۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریالی طی گواهی بانکی شماره ۱۴/۰۱/۱۳۳۰۷۴۴ از مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۴ و بانک ملی ایران شعبه کیش و مطالبات حال شده مبلغ (۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریالی) افزایش یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه به نحو فوق اصلاح گردید.
**اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

**آگهی تغییرات شرکت مجتمع های توریستی و رفاهی آبادگران ایران کیش (سهامی عام)**
**ثبت شده به شماره ۵۱۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۱۵۵۲**
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۹ و تأییدیه سازمان بورس و اوراق بهادار به شماره ۱۲۲/۱۳۱۴۲ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۳۳ اساسنامه جدید شرکت مشتمل بر ۵۶ ماده و ۱۱ تبصره به تصویب رسید و جایگزین اساسنامه قبلی گردید.
**اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش**

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

