

◀ **فریده پناه**

**گروه بهداشت و سلامت** – هیدراته ماندن برای هضم غذایسبار مهم است. در این میان آب گرم(آب کتری که در حال سرد شدن است)، دمنوش های گیاهی و برخی از آب میوه ها می تواننند التهاب را کاهش دهند.و به بهبود سلامت روده کمک کنند.
سرو و صدای معده، تجمع گاز و اجابت مزاج دردناک تنها تعدادی از مشکلاتی هستند که ممکن است در زمانی که سیستم گوارش ما به خوبی کار نمی کند، با آنها مواجه شویم. این در حالی است که شاید مصرف یک نوشیدنی سالم ناراحتی دستگاه گوارش را تسکین دهد، سلامت روده را بهبود بخشد و جذب مواد مغذی را بالا ببرد.
مجموع این عملکردها در نهایت به هضم غذا کمک می کنند.

بسیار مثال آب گرم و کامبوچا (حاصل تخمیر چای) می توانند به هضم غذا کمک کنند، اما در صورت ابتلا به مشکلات گوارشی مانند هر گونه زخم گوارشی یا بیماری زمینه ای دیگر، بهتر است پیش از مصرف نوشیدنی های تخمیری، گازدار و به طور کلی هر ترکیب جدیدی با پزشک معالج خود مشورت کنید.

**گفتنی است که در صورت تداوم مشکلات گوارشی، سایر تغییرات سبک زندگی نیز می**

**تواند کمک کننده باشند. اما کدام نوشیدنی های طبیعی برای کمک به هضم غذا بیشترین کاربرد را دارند؟**

تمامی نکاتی که در این زمینه در اختیار علاقه مندان قرار داده می شوند، از طریق وب سبایت کتابخانه ملی پزشکی آمریکا قابل دسترسی هستند. هنگامی که غذا یا مایع وارد بدن می شود، از مری به معده رفته و سپس توسط آنزیم های گوارشی تجزیه می شود. در ادامه پس از ورود به روده، مواد مغذی جذب جریان خون خواهند شد. طی این فرآیند، باکتری های روده نقش مهمی در عملکرد گوارش دارند. در واقع، اختلال در باکتری های روده با چاقی و بیماری التهابی روده مرتبط است. آب و فیبر در این فرآیند به عبور مواد زائد از دستگاه گوارش و نرم شدن حرکات روده کمک می کنند.

**– دمنوش های گیاهی:** این دسته از دمنوش ها شامل چای نعناع، چای زردچوبه، چای زنجبیل و چای



**گروه بهداشت و سلامت** – کمبود ویتامین B۱۲ در کسانی که دچار مشکلات گوارشی بوده یا داروهای اسید معده دریافت می کنند. همچنین در کسانی که رژیم های گیاهی را انتخاب کرده اند، شایع است. اما کمبود این ویتامین چه آسیبی به بدن وارد می کند؟

ویتامین B۱۲ یکی از ضروری ترین ویتامین ها برای سلامت کلی بدن است و در تولید سلول های سالم و حفظ عملکرد مناسب اعصاب نقش دارد. از این رو مهم است که هر فردی به

### بهداشت و سلامت

## ۶ نوشیدنی و ۱۱ توصیه برای هضم بهتر و راحت تر غذا

■ **مصرف یک نوشیدنی سالم ناراحتی دستگاه گوارش را تسکین می دهد، سلامت روده را بهبود می بخشد و جذب مواد مغذی را بالا می برد. مجموع این عملکردها در نهایت به هضم غذا کمک می کنند.**



**اگر حتی پس از تغییر سبک زندگی نیز نتوانستید به مشکلات گوارشی خود غلبه کنید، باید پزشک خبره مشورت کنید. علاوه بر امکان تجویز آزمایش های تشخیصی به منظور رد کردن مشکلات جدی تر سلامتی، متخصصین گوارش و تغذیه می تواننند بسیار موثر واقع شوند.**

## کمبود ویتامین B۱۲ چه آسیبی به بدن وارد می کند؟

بزرگسالان، بنا به توصیه پزشک شاید نیاز به تزریق این ویتامین و یا استفاده از مکمل هاباشد.

**\_ داروهای سوزش سردل**
**مقصر فقر ویتامین B۱۲ هستند:**

ایمن داروها از آنجا که تولید اسید معده را سرکوب می کنند، جذب ویتامین B۱۲ را سخت تر می کند. اگر

داروهای تجویزی برای سوزش سر دل مصرف می کنید و علائمی از قبیل ضعف، سرگیجه یا خستگی دارید، باید پزشکتان درباره احتمال کمبود ویتامین B۱۲ مشورت کنید. مصرف منظم مکمل های این ویتامین می تواند بر غلبه بر این شرایط کمک کند.

**خطر هستند:** هر کسی در هر سنی می تواند دچار فقر ویتامین B۱۲ شود اما مشکلات جدی سلامتی در صورت فقر این ویتامین زمانی بیشتر می شود که شما بیش از ۵۰ سال سن داشته باشید. در صورت تشدید مشکل و عدم جبران فقر ویتامین B۱۲ از طریق غذا در

افرد مسن که در معرض خطر هر دو این ها هستند و غالباً شرایطشان باهم تداخل دارد. ۹۰٪ صد افراد دچار کمبود ویتامین B۱۲ عوارض عصبی مانند زوال عقل دارند. ولی حتی کاهش B۱۲ در افراد جوان هم به طور تینبیک علائم زوال عقل را نشان می دهد.

**\_ زنان بیشتر نیاز به ویتامین B۱۲ را دارند:** هر کسی به این ویتامین نیاز دارد اما افراد خاصی مانند سالمندان و زنان باید بیشترین میزان ویتامین B۱۲ را دریافت کنند. میزان نیاز روزانه زنان به خصوص زنان باردار به این ویتامین ۲٫۸ میکروگرم است در حالی که این میزان برای مردان ۲٫۴ میکروگرم است.

**\_ کمبود ویتامین B۱۲ باعث آسیب دائمی می شود:** کمبود ویتامین B۱۲ که سال ها ادامه داشته باشد، تشدید می شود می تواند آسیب عصبی غیرقابل بازگشت را ایجاد کند. از دست دادن حافظه، گیجی، ناتوانی در تمرکز، آسیب های عصبی، بی خوابی، اختلال

رازیانه می توانند التهاب را کاهش داده و علائم ناراحتی گوارشی را تسکین دهند.

**–آب آلو:** این نوشیدنی ها سرشار از آب و فیبر هستند و می توانند به عبور مواد زائد افزایش دهد.

**–آبمیوه ها یا اسموتی های سبزی:** این نوشیدنی ها سرشار از آب و فیبر هستند و می توانند به عبور مواد زائد از سیستم گوارشی کمک کنند.

**–کامبوچا:** این نوشیدنی منبع بسیاری از پروبیوتیک ها است و ممکن است به جذب مواد مغذی نیز کمک کند.

**– کفیسر:** سرشار از انواع پروبیوتیک ها، این نوشیدنی تخمیر شده شامل طیف وسیعی از مواد مغذی مهم است.

**– بعد از غذا از مصرف چه نوشیدنی هایی اجتناب کنیم؟**

در حالی که برخی از نوشیدنی ها می تواننند فرآیند هضم را بهبود ببخشند، برخی دیگر به وضوح فایده ای ندارند و حتی می توانند آسیب رسان هم باشند. به عنوان مثال، گاز موجود در نوشابه های گازدار می تواند سطح اسید معده را افزایش داده و باعث نفخ و مشکلات گوارشی متعدد شود.

**نوشیدنی های حاوی الکل نیز ممکن است باعث موارد زیر شوند:**

**–افزایش التهاب در روده**
**–آسیب به دستگاه گوارش**
**و**
**امساک**
**نکته دیگری که باید در نظر داشته باشیم:** اگر دچار عدم تحمل لاکتوز هستید، نوشیدن نوشیدنی های حاوی شیر گاو ممکن است منجر به ناراحتی و التهاب دستگاه گوارش شما شود.

**برای هضم بهتر غذا از چه روش های دیگری می توانیم کمک بگیریم؟**
اگر نوشیدنی کافی نبوده و هنوز برای هضم وعده غذایی خود به کمی کمک نیاز دارید، می توانید متدهای زیر را امتحان کنید:

**– پیاده روی:** ورزش سبک و نیروی جاذبه می توانند به حرکت غذا در سیستم گوارش کمک کنند

**– دراز نکشیدن و خوابیدن بعد از صرف غذا:** خوابیدن یاافاصله ها غذا می تواند روند هضم را کند کند

**– مصرف پروبیوتیک:** این ترکیبات می توانند به بهبود سلامت روده یاری برسانند(قابل تهیه از داروخانه ها)

**–مقابله با استرس:** شرکت در فعالیت هایی که سطح استرس را کاهش می دهند، بسیار موثر هستند، مانند تمرینات تنفس عمیق، یوگا و طب سوزنی

**– ترک سیگار**
**–** اگر مشکلی دارید که بر سیستم گوارش شما تاثیر می گذارد یا آن که فقط می خواهید با احساسات ناخوشایندی همچون نفخ مقابله کنید، هیدراته ماندن بدن شرط اصلی و اولیه محسوب می شود.

نوسیدن آب گرم، دمنوش های گیاهی یا اسموتی های سبزی بافاصله بعد از غذایی تواند به کاهش التهاب، بهبود سلامت روده و جذب بهتر کمک کند. اگر حتی پس از تغییر سبک زندگی نیز نتوانستید به مشکلات گوارشی خود غلبه کنید، با یک پزشک خبره مشورت کنید. علاوه بر امکان تجویز آزمایش های تشخیصی به منظور رد کردن مشکلات جدی تر سلامتی، متخصصین گوارش و تغذیه می توانند بسیار موثر واقع شوند.

### مصرف نمک برای سلامت کلیه ها مضر است

**گروه بهداشت و سلامت** – تحقیقات جدید تأیید می کند افرادی که همواره مقداری نمک به وعده های غذایی خود اضافه می کنند، کلیه های شان در معرض خطر است. این یافته حتی پس از اینکه محققان سایر مسائل سلامت مانند اضافه وزن، ورزش نکردن یا سیگار کشیدن و مصرف نوشیدنی های الکلی را در نظر گرفتند، ثابت شد. دکتر «لوچی» سرپرست تیم تحقیق از مرکز تحقیقات چاقی دانشگاه تولان در نیواورلئان، گفت: «نتیجه این یافتهها این است که افزودن نمک به غذاها با افزایش خطر بیماری مزمن کلیوی در جمعیت عمومی مر تبط است.» چچی و همکارانش اخیراً مطالعاتی را منتشر کرده اند که نشان می دهد افزودن نمک به وعده های غذایی، احتمال ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت نوع ۲ و طول عمر افراد را کاهش می دهد. در مطالعه جدید، آن ها داده های بیش از ۲۶۵۰۰۰ نفر با میانگین سنی ۵۶سال را تجزیه و تحلیل کردند که هنگام ثبت نام، بیماری کلیوی نداشتند. سلامت و سبک زندگی شرکت کنندگان از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۳۳ پیگیری شد. به گفته محققان، بیش از ۲۲۰۰۰ مورد بیماری کلیوی در طول دوره مطالعه تشخیص داده شد. در مقایسه با افرادی که هرگز یا به ندرت به غذای خود نمک اضافه می کردند، احتمال ابتلا به مشکلات کلیوی در افرادی که این کار را انجام می دادند بیشتر بود. این خطر با دفعاتی که افراد از نمک خوراکی استفاده می کردند افزایش یافت.مسائل فیزیولوژیکی زیادی وجود نمک مصرف نمی کردند، افرادی که گفتند «گاهی» نمک اضافه می کردند، ۴ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری کلیوی بودند. افرادی که معمولاً نمک اضافه می کردند، ۱۱ درصد بیشتر در معرض خطر بودند و کسانی که «همیشه» نمک اضافه می کردند، ۱۱ درصد بیشتر در معرض خطر بودند.مسائل فیزیولوژیکی زیادی وجود دارد که مصرف زیاد سدیم را با عملکرد ضعیف کلیه مرتبط می کند، از جمله تغییرات هورمونی و افزایش استرس اکسیداتیو در اندام های دوقلو.

<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>TS۱۰۰N</b> ، ساختمان خلیج فارس ، طبقه اول ، واحد ۲، کدپستی ۷۹۴۱۸۹۵۱۵</span></div>	
۳-میزان سرمایه شرکت به سرمایه شرکت ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال  متقسم به ۱۰۰ سهم عادی ۱۰۰,۰۰۰ ریالی که تماماً به موجب گواهی شماره ۰۵۸۲۵۶/۱۰۰۵۴۴۱۰۰ مورخ ۰۴/۰۵/۱۴۰۲ بانک گردشگری شعبه کیش به حساب شرکت واریز گردیده است	
۴-مدیران شرکت: آقای میلاد صالح پور آتش بازی با کد ملی ۰۹۲۱۱۳۵۹۳۹ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره ، آقای بابک ندرلو با کدملی ۰۷۰۹۷۲۹۷۷ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای حامد سجادی با کدملی ۰۶۶۸۷۳۳۵ به نمایندگی از شرکت هلدینگ بین المللی شانتیک کیش با شناسه ملی ۰۱۸۰۶۱۵۳۴۹۳ بر اساس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.	
۵-دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی با امضاء رئیس هیئت مدیره به تنهایی یا ثابت مدیرعامل به همراه یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود و سایر نامه های عادی و اداری با امضاء مدیرعامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.	
۶-اختیارات مدیرعامل: طبق مفاد اساسنامه	
۷-اولین بازرسان: آقای محمد رمضان با کدملی ۰۹۳۳۹۶۳۵۱ ،بعنوان بازرس اصلی و آقای علی تابع مویلی با کدملی ۰۶۹۹۷۰۸۹۲،بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.	
۸-روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش بعنوان روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید	
<b>رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش</b>	

<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>مندان منطقه آزاد کیش</b></span></div>	
<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>آگهی تصمیمات شرکت هواپیمایی درویشی کیش (سهامی خاص)</b></span></div>	
ثبت شده به شماره ۱۰۹۳۰ با شناسه ملی ۰۰۳۷۱۸۰۹۷	
به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۰۲/۰۳/۱۴۰۲ و تأییدیه سازمان هواپیمایی کشوری به شماره ۰۲۳۶۷۰/۲۴۱۰ مورخ ۰۳/۰۸/۱۴۰۲ ، تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:	
۱-موسسه حسابرسی ارقام نگر آریا به شناسه ملی ۰۱۰۰۶۱۷۶۳۲ با عنوان حسابرس و بازرس قانونی و اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت رهیافت و همکاران به شناسه ملی ۰۰۷۶۶۶۰/۱۰۳۸۰ بعنوان بازرس علی البدل برای سال مالی منتهی به ۲۹/۱۲/۱۴۰۲ به مدت یکسال انتخاب شدند.	
۲-صورتهای مالی و ترازنامه و حساب سود و زیان برای سال مالی منتهی به ۲۹/۱۲/۱۴۰۱ به تصویب رسید.	
<b>رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش</b>	

<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>مندان منطقه آزاد کیش</b></span></div>	
<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>آگهی تاسیس شرکت توسعه تفریحات عصر نوین کیش (سهامی خاص)</b></span></div>	
ثبت شده به شماره ۱۴۸۵۴ و شناسه ملی ۰۱۲۶۹۲۹۲/۱۴	
نظر به استعلامات به عمل آمده از مدیریت محترم بازرگانی سازمان براساس بند۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکت ها به شماره ۰۲/۳۸/۱۷۶۶۷ مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۱ و رئیس اداره صدور مجوزهای گردشگری سازمان منطقه آزاد کیش به شماره ۰۲/۳۸/۱۱۱۱۰۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۵ و مدیریت امور فرهنگی و آموزشی سازمان منطقه آزاد کیش به شماره ۰۲/۳۸/۱۱۱۱۰۷ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۵ و خلاصه اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۲/۰۸/۰۷ تحت شماره ۱۴۸۵۴ در این اداره ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی کثیرالانتشار آگهی میشود.	
۱-موضوع شرکت: ۱-تامین و تجهیز و راه اندازی و نگهداری و مدیریت و بهره برداری از کلیه مراکز و مجتمع های پذیرایی، اقامتی و تفریحی در داخل و خارج کشور ۲- کلیه امور مربوط به برگزاری و اجرای جشنواره ها، نمایشگاه ها ، سمینار و همایشها در داخل و خارج از کشور با رعایت اصول ضوابط و مقررات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۳-خرید و فروش، واردات و صادرات کلیه اقلام ، ملزومات و خدمات مربوط به موضوع شرکت ۴- اخذ نمایندگی از داخل و خارج کشور و ارائه نمایندگی به داخل و خارج از کشور، کلیه موارد پس از اخذ مجوز از مراجع ذیصلاح و در چهارچوب قوانین و مقررات سازمان منطقه آزاد کیش	
۲-مرکز اصلی شرکت: جزیره کیش، میدان امیرکبیر، بلوار امیر کبیر،	

<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>مندان منطقه آزاد کیش</b></span></div>	
<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>آگهی تصمیمات شرکت رستورانهای زنجیره ای بوف کیش (سهامی خاص)</b></span></div>	
ثبت شده به شماره ۱۱۰۸ با شناسه ملی ۰۱۸۶۱۵۲۷۰۵	
به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۰۲/۰۸/۱۴۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:	
۱- آقای سید امید حجت با کدملی ۰۰۵۵۹۰۵۶۳۳ به سمت مدیرعامل و عضو اصلی هیئت مدیره، آقای مسعود امید ی مقیم با کدملی ۰۰۲۸۴۵۰۹۷۹ به سمت رئیس و عضو اصلی هیئت مدیره ، خانم فاطمه دست آریز با کد ملی ۰۱۱۸۹۶۱۱/۲۲۹۱ به سمت نائب رئیس و عضو اصلی هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.	
۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، و روات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل یا هر یک از اعضای هیئت مدیره هر کدام به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.	
<b>رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش</b>	

<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>مندان منطقه آزاد کیش</b></span></div>	
<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>آگهی تاسیس شرکت آسانسور و پله برقی آپادانا کیش (سهامی خاص)</b></span></div>	
ثبت شده به شماره ۱۴۸۴۰ و شناسه ملی ۰۱۲۶۱۷۰۷۱/۱۴	
با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی سازمان منطقه آزاد کیش براسا بند۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره نامه ۰۲/۳۸/۱۵۹۹۰ مورخ ۰۲/۰۷/۱۴۰۲ مورخ ۰۲/۰۷/۱۴۰۲ تحت شماره ۱۴۸۴۰ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل در روزنامه اصلی و کثیرالانتشار آگهی میشود.	
۱-موضوع شرکت: خرید و فروش و صادرات و واردات کلیه کالاهای مجار بازرگانی بخصوص تأمین و تعمیر، تجهیز و خدمات نصب و راه اندازی پس از فروش ، تسمه های آسانسور، زنجیر آسانسور( بخشی اما شین ها) دستگاه کاربردی آسانسور، درب آسانسور، ترمز ایمنی آسانسور، ریل آسانسور، گیره موتور آسانسور، دنده موتور آسانسور ، موتور آسانسور، کابین آسانسور، پایه زیر موتور آسانسور، درب اوتوماتیک آسانسور ، تسمه های آسانسور دستگاه کاربردآسانسور، نصب و تعمیر آسانسور، تعمیر نصب و راه اندازی آسانسور. نصب سرویس نگهداری پله برقی، خرید و فروش و بازرگانی قطعات پله برقی شامل پله موتور ، تسمه، زنجیر، تابلو فرمان، میکروسوئیچ ها ،مدارک ایمنی ، ترمز ایمنی و هندریل. اخذ و اعطای نمایندگی از و به شرکتهای داخلی و خارجی . ترخیص کالا از گمرکات داخلی و خارجی ، اخذ وام و تسهیلات بانکها و موسسات مالی و اعتباری، گشایش اعتبارات اسنادی، انجام کلیه امور بازرگانی و خدماتی که به نحوی با موضوع شرکت در بوده و باعث سوددهی آن خواهد شد. شرکت ویر گزارزی مراسم، نمایشگاه و سمینارها در حوزه تجارت داخلی و خارجی. ارائه خدمات پس از فروش جهت کالاهای تجاری. شرکت در کلیه مزایداات و منقصات دولتی و خصوصی اعم از داخلی و خارجی کلیه	
<b>رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش</b>	

<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>مندان منطقه آزاد کیش</b></span></div>	
<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>آگهی تصمیمات شرکت کار آفرینان نوآور سرزمین ایرانیان کیش (سهامی عام)</b></span></div>	
ثبت شده به شماره ۱۴۳۱۷ و شناسه ملی ۰۱۰۰۴۴۸۸	
به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۰۲/۰۷/۱۴۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:	
۱- آقای احمد کاتبفروش با کدملی ۱۳۷۵۶۱۷۹۶۶ به سمت مدیرعامل، آقای رحمان سادات نجفی به کدملی ۰۴۶۰۳۷۱۳۶۷ به سمت رئیس هیئت مدیره ، آقای محمد گلستانی فرد با کدملی ۰۲۹۱۱۵۶۳۴۰ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره ، آقای احمد کاتبفروش با کدملی ۱۳۷۵۶۱۷۹۶۶ به نمایندگی از شرکت بهساز کیش با شناسه ملی ۰۰۸۶۱۵۲۱۰۹۴ عضو هیئت مدیره ، آقای ابراهیم صومی با کدملی ۱۳۷۹۷۱۸۶۶۱ به نمایندگی از شرکت فراز آب با شناسه ملی ۰۱۰۱۱۷۳۴۴/۱۰۲۰ ، آقای نصراله حاتمی با کد ملی ۰۲۹۳۹۸۱۲۹۹۵ ، آقای علی صدوق با کد ملی ۰۱۲۸۴۹۳۲۰۵۲ ، آقای غلامرضا جهانشاهی با کد	
<b>رضا والی پور – سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکیتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش</b>	

# پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹

**گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش**