بهترین مواد غذایی ها برای درمان فشار خون بالا

■ فشار خون بالا یکی از مهمترین عوامل خطر برای بروز بیماری‌های قلبی است و تغییر در رژیم غذایی می‌تواند بهبودی موقعی در این بیماری ایجاد کند.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت– پیروی از یک رژیم غذایی سالم برای قلب ممکن است به کاهش فشار خون شما کمک کند. به ویژه خوردن غذاهای حاوی مواد مغذی مانند پتاسیم و منیزیم ممکن است مفید باشد.

فشار خون بالا، شایع ترین عامل خطر قابل پیشگیری برای بیماری قلبی است.

بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان با مقادیر فشار خون سیستولیک (SBP) بالای ۱۳۰ میلی متر جیوه و یا فشار خون دیاستولیک (DBP) بیشتر از ۸۰ میلی متر هستند.

۱–مرکبات

مرکبات ممکن است به کاهش فشار خون کمک کنند. آنها مملو از ویتامین ها، مواد معدنی و ترکیبات گیاهی هستند که می توانند با کاهش عوامل خطر بیماری قلبی مانند فشار خون بالا به حفظ سلامت قلب کمک کنند. مرکبات شامل موارد زیر می باشند:

– گریپ فروت
– پرتقال
– لیمو

محققان دریافتند که خوردن تقریباً ۵۳۰ تا ۶۰۰ گرم میوه در روز (حدود چهار پرتقال) برای مدیریت فشار خون مفید است. نوشیدن آب پرتقال و گریپ فروت ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند. اما گریپ فروت و آب گریپ فروت می توانند با داروهای رایج برای کاهش فشار خون تداخل داشته باشند، بنابراین قبل از افزودن این میوه به رژیم غذایی خود با یک متخصص مراقبت های بهداشتی مشورت کنید.

۲–سالمون و سایر ماهی های چرب

ماهی های چرب منبع عالی از چربی های امگا ۳ هستند که فواید قلبی قابل توجهی دارند. این چربی ها ممکن است با کاهش التهاب به کاهش سطح فشار خون کمک کنند.

یک مطالعه در سال ۲۰۲۲ به بررسی پرداخت تا رابطه بین چربی‌های امگا ۳ از رژیم غذایی یا مکمل ها و فشار خون را مشخص کند. بزرگترین فایده برای کاهش فشار خون با مصرف روزانه ۲ تا ۳ گرم چربی امگا ۳ (حدود ۳،۵ اونس ماهی سالمون) رخ داد. سطوح بالای چربی امگا ۳ در رژیم غذایی، از جمله ماهی، ترکیب ضروری برای آرامش عروق خونی و کاهش فشار خون است.

۵–حبوبات

حبوبات سرشار از مواد مغذی هستند که به تنظیم فشار خون کمک می کنند، مانند منیزیم و پتاسیم. مطالعات مشاهده‌ای متعدد نشان می‌دهد که حبوبات ممکن است به کاهش فشار خون بالا کمک کنند. حبوبات عبارتند از:

– عدس
– لوبیا
– نخود فرنگی

اما بررسی ۱۶ مطالعه بالینی در سال ۲۰۲۳ هیچ ارتباطی بین خوردن حبوبات و کاهش سطح فشار خون نشان نداد. نویسندگان پیشنهاد می کنند که مطالعات اضافی که بزرگ تر و طولانی تر هستند ممکن است به توضیح اینکه چگونه حبوبات با فشار خون پایین تر در مطالعات دیگر ارتباط دارند کمک کند.

۶–روغن زیتون

روغن میوه درخت زیتون دارای فواید متعددی برای سلامتی است، از جمله کاهش فشار خون و سایر عوامل خطر برای بیماری قلبی. مطالعات نشان داد که به دلیل مواد مغذی و ترکیبات گیاهی موجود در روغن زیتون، مانند اسید اولئیک چربی امگا ۹ و پلی فنول های آنتی اکسیدانی، می تواند بخشی مفید از رژیم غذایی باشد که هدف آن کاهش فشار خون است.

۷–هویج

هویج ترد، شیرین و مغذی یکی از سبزیجات اصلی در رژیم غذایی بسیاری از افراد است. هویج سرشار از ترکیبات گیاهی است که ممکن است در فرآیندهای مختلف سلامتی مانند مدیریت فشار خون نقش داشته باشد.

یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ نشان داد که احتمال فشار خون بالا به ازای هر ۱۰۰ گرم هویج (حدود ۱ فنجان هویج خام رنده شده) که در روز خورده می شود، ۱۰ درصد کاهش می یابد.

۸–تخم مرغ

تخم مرغ نه تنها دارای مواد مغذی است، بلکه تحقیقات نشان می دهد که می تواند بخشی از یک برنامه غذایی متعادل برای مدیریت فشار خون باشد.

یک مطالعه در سال ۲۰۲۳ با مشارکت ۲۳۴۹ بزرگسال در ایالات متحده نشان داد که مصرف پنج یا بیشتر تخم مرغ در هفته با سطح SBP کمتری حدود ۲،۵ میلی متر جیوه نسبت به افرادی که کمتر از نیمی از یک تخم مرغ در هفته مصرف می کردند، مرتبط است. به علاوه، مصرف تخم مرغ در طولانی مدت می تواند احتمال ابتلا به فشار خون بالا را کاهش دهد.

۹–گوجه فرنگی و فرآورده های گوجه فرنگی

گوجه فرنگی و فرآورده های گوجه فرنگی سرشار از بسیاری از مواد مغذی از جمله پتاسیم و رنگدانه کاروتنوئیدی لیکوپن هستند.

لیکوپن به طور قابل توجهی با اثرات مفید بر سلامت قلب مرتبط است و خوردن غذاهای سرشار از این ماده مغذی ممکن است به کاهش عوامل خطر بیماری قلبی مانند فشار خون بالا کمک کند.

بررسی ۲۱ مطالعه به این نتیجه رسید که مصرف گوجه فرنگی و فرآورده های گوجه فرنگی فشار خون را بهبود می بخشد و ممکن است به کاهش احتمال بیماری قلبی و مرگ بر اثر بیماری قلبی کمک کند. مطالعات اضافی رابطه متناقضی بین رژیم غذایی با گوجه فرنگی و فشار خون را نشان داده اند، بنابراین ممکن است مطالعات بالینی بیشتری مورد نیاز باشد.

۱۰–کلم بروکلی

کلم بروکلی به دلیل بسیاری از اثرات مفید آن بر سلامتی، از جمله سلامت سیستم گردش خون، شناخته شده است. به عنوان مثال، افزودن این سبزی چلیپایی به رژیم غذایی شما ممکن است راهی هوشمندانه برای کاهش فشار خون باشد.

بروکلی مملو از آنتی اکسیدان های فلاونوئیدی است که ممکن است با افزایش عملکرد عروق خونی و افزایش سطح اکسید نیتریک در بدن به کاهش فشار خون کمک کند.

مطالعه‌ای نشان داد کسانی که چهار وعده کلم بروکلی یا بیشتر در هفته مصرف می کنند، در مقایسه با افرادی که یک بار در ماه یا کمتر کلم بروکلی مصرف می کنند، احتمال ابتلا به فشار خون پایین تری دارند.

۱۱–گیاهان و ادویه جات

برخی از گیاهان و ادویه ها حاوی ترکیبات قدرتمندی هستند که ممکن است به کاهش فشار خون با کمک به آرامش رگ های خونی کمک کنند. برخی از گیاهان و ادویه جات که ممکن است بر اساس نتایج تحقیقات حیوانی و انسانی به کاهش فشار خون کمک کنند عبارتند از:

– دانه کرفس
– گشنیز
– زعفران
– علف لیمو
– فلفل سیاه
– سیر
– پودر پیاز
– پودر فلفل قرمز
– پونه کوهی
– زیره
– فلفل قرمز
– جینسینگ
– دارچین
– هل
– ریحان
– زنجبیل

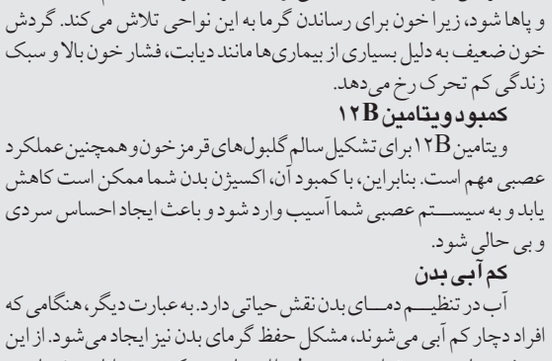
۱۲–سیب زمینی

سیب زمینی دارای چندین ترکیب گیاهی است که می تواند در مدیریت سطح فشار خون مفید باشد. یک سیب زمینی متوسط پخته شده (۱۷۳ گرم) با پوست حاوی ۹۴۱ میلی گرم پتاسیم است. این ۲۰ درصد نیاز روزانه شماست و بیشتر از چیزی که یک موز متوسط تامین می کند.

در سال ۲۰۲۱، به ۳۰ بزرگسال مبتلا به فشار خون بالا یا در معرض خطر آن، چهار رژیم غذایی مختلف ارائه شد که یکی از آن‌ها شامل مصرف سیب زمینی آب پز، پخته در تابه و ... که حاوی ۱۰۰۰ میلی گرم پتاسیم بود و در مدت ۱۷ روز توسط شرکت کنندگان مصرف شد.

در پایان مطالعه، محققان به این نتیجه رسیدند که رژیم غذایی حاوی سیب زمینی به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم کلی با تأمین تقریباً ۳۳۰۰ میلی گرم پتاسیم در روز، می تواند باعث کاهش SBP شود.

۵ دلیل مهم برای احساس سرمای بیش از حد



گروه بهداشت و سلامت– احساس سرما در فصل زمستان کاملا طبیعی است، اما اگر در دمای معمولی احساس سرما می کنید، ممکن است به دلیل برخی مشکلات اساسی مربوط به سلامتی شما باشد.

اگر در دمای معمولی به طور مداوم احساس سرما می کنید، این حس ممکن است به دلیل برخی مشکلات اساسی مربوط به سلامتی شما باشد.

احساس سرما در فصل زمستان کاملا طبیعی و منطبق با طبیعت بدن انسان است، اما اگر در دمای معمولی به طور مداوم احساس سرما می کنید، این حس ممکن است به دلیل برخی مشکلات اساسی مربوط به سلامتی شما باشد.

کمبود آهن

آهن یک ماده معدنی مهم است که برای تشکیل هموگلوبین یا گلبول‌های قرمز خون که اکسیژن را در سراسر بدن حمل می کند، ضروری است. در این حالت، سطوح پایین تر آهن، اکسیژن کمتری به بافت‌ها می دهد، بنابراین احساس سرما، بی حالی و ضعف می کنید. سردی دست و پا از علائم شایع کم خونی است.

مشکلات تیروئید

غده تیروئید کم کار که به عنوان کم کاری تیروئید شناخته می شود. سرعت متابولیسم شما را کاهش می دهد. متابولیسم در بدن شما انرژی تولید و گرما تولید می کند. با متابولیسم کمتر، تولید گرما کاهش می یابد و شما را مستعد سرما می کند. تیروئید یکی از غده‌های مهم بدن است که وظیفه کنترل متابولیسم را بر عهده دارد. در فرایند متابولیسم، مواد غذایی وارد شده به بدن تبدیل به انرژی می شوند.

گردش خون ضعیف

گردش خون کند یا ضعیف می تواند منجر به سرد شدن اندام‌ها در دست‌ها و پاها شود، زیرا خون برای رساندن گرما به این نواحی تلاش می کند. گردش خون ضعیف به دلیل بسیاری از بیماری‌ها مانند دیابت، فشار خون بالا و سبک زندگی کم تحرک رخ می دهد.

کمبود ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ برای تشکیل سالم گلبول‌های قرمز خون و همچنین عملکرد عصبی مهم است. بنابراین، با کمبود آن، اکسیژن بدن شما ممکن است کاهش یابد و به سیستم عصبی شما آسیب وارد شود و باعث ایجاد احساس سردی و بی حالی شود.

کم آبی بدن

آب در تنظیم دمای بدن نقش حیاتی دارد. به عبارت دیگر، هنگامی که افراد دچار کم آبی می شوند، مشکل حفظ گرمای بدن نیز ایجاد می شود. از این رو، فرد دمای سردتر از حد معمول را احساس می کند. هیدراتاسیون مناسب باید عملکرد موثر بدن را تضمین کند. به افرادی که دائما احساس سرما می کنند، توصیه می شود با پزشک خود مشورت کنید. پرداختن به این علائم به پیشگیری از عوارض جدی سلامتی کمک می کند. به بدن خود توجه کنید، مایعات فراوان بنوشید. یک رژیم غذایی متعادل و ورزش سالم داشته باشید تا بدن خود را گرم و واقعا سالم نگه دارید.

آگهی تأسیس شرکت پیشگامان طب کارنو کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۵۰۶۶ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۳۹۷۶۰۸۸

با عنایت به استعلامات اخذ شده از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان به شماره ۱۴۰۳/۱۱۵/۹۴۶ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۶ و مدیریت بازرگانی بر اساس بند ۶ ماده ۷ ضوابط ثبت شرکتها به شماره ۱۴۰۳.۳۸۰۱۱۱۴۴۷ مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۸ و اساسنامه و اظهارنامه شرکت فوق که در تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۷ تحت شماره ۱۵۰۶۶ در این اداره به ثبت رسیده جهت اطلاع عموم بشرح ذیل در روزنامه رسمی و کثیرالانتشار آگهی میشود.
۱–موضوع شرکت: موضوع فعالیت شرکت تاسیس و راه اندازه و ارائه خدمات مرتبط با حوزه سلامت (پزشکی، بهداشتی، آزمایشگاهی، تصویر برداری و خدمات روانشناس و توانبخشی) فعالیت در عرصه سلامت اعم از پژوهش تحقیق و تولید کالاهای مرتبط واردات و صادرات در زمینه تجهیزات پزشکی دارو، مکمل های دارویی و غذایی و ورزشی آرایشی و بهداشتی مواد اولیه صنعت دارو و آرایشی بهداشتی عقد قرارداد و اخذ نمایندگی از شرکتهای معتبر داخلی و خارجی در زمینه تجهیزات، پزشکی، دارویی مکمل های دارویی و غذایی و ورزشی، آرایشی و بهداشتی مواد اولیه، صنعت دارو و آرایشی بهداشتی احداث واحد های تولیدی و انتقال دانش فنی در زمینه تولید اقلام دارویی تجهیزات پزشکی مکمل های دارویی و ورزشی و غذایی اقلام آرایشی و بهداشتی شرکت در نمایشگاهها و سمینارهای تخصصی عمومی در تمامی حوزه های مرتبط با فعالیت شرکت و دعوت از اساتید و فعالین مرتبط در داخل و خارج کشور ایجاد دفاتر نمایندگی و یا عقد قرارداد با شرکتها داخلی و خارجی در جهت جذب توریست سلامت در حوزه های توریست درمانی و توریست تندرستی تسهیل گری در حوزه توریست سلامت ارائه خدمات در حوزه توریست سلامت (درمانی و تندرستی) احداث دهکده سلامت برای ارائه خدمات توریست سلامت (درمانی و تندرستی) عقد قرارداد با شرکت های داخلی و خارجی جهت انجام پروژه های مرتبط با فعالیتهای شرکت بصورت مشترک و تامین منابع مالی مرتبط بصورت مشارکت پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع زیر صلاح مطابق با قانون و مقررات جاری کشور و سازمان منطقه آزاد کیش.
۲–مرکز اصلی شرکت: کیش –میدان پردیس –خیابان گودمن جنب بانک گردشگری طبقه ۷ واحد ۲۶ –کد پستی ۷۹۴۱۸۹۳۵۷۰
۳–میزان سرمایه شرکت: سرمایه شرکت مبلغ ۵،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال منقسم به ۵۰۰ سهم با نام عادی ۱۰،۰۰۰،۰۰۰ ریالی که ۳۵ درصد آن به موجب گواهی بانکی به شماره ۷۹۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۶ بانک شهرکیش به حساب شرکت واریز گردیده است و مابقی آن در تعهد سهامداران می باشد.
۴–مدت اعتبار شرکت: از تاریخ ثبت بمدت نامحدود.
۵–مدیران شرکت: آقای فرید فریدونی به شماره ملی ۰۰۶۱۴۷۱۳۸۰ به سمت مدیر عامل و عضو هیات مدیره، آقای احمد کتابفروش به شماره ملی ۱۳۷۵۶۱۷۹۶۶ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای بهرام فروهی به شماره ملی ۲۲۹۱۲۴۴۹۹۱ به‌سمت نایب‌رئیس هیات‌مدیره برای مدت دوسال انتخاب شدند.
۶–دارندگان حق امضاء: کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی با امضای مدیرعامل و یک دیگر از اعضای هیات مدیره به همراه مهر شرکت و سایر نامه های اداری با امضای منفرد مدیر عامل به همراه مهر شرکت معتبر می باشد.
۷– اختیارات مدیر عامل: طبق مفاد اساسنامه.
۸–اولین بازرسان: خانم الناز حسینی به شماره ملی ۵۹۰۹۹۹۰۸۸۸ بعنوان بازرس اصلی و آقای محمدرضا احسانی صدر به شماره ملی ۰۰۶۴۲۲۵۸۵۲ بعنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
۹–روزنامه کثیرالانتشار 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 شین کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۲۹ و شناسنامه ملی ۱۰۸۶۱۵۲۸۷۱۵

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱.آقای هادی شگفتی با کدملی ۰۹۴۱۸۲۹۸۵۵ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای حمید شگفتی با کدملی ۰۹۳۰۷۳۱۶۵۴ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای محمد حسین شگفتی با کدملی ۰۰۹۳۰۶۰۸۲۱۶ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲.کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای یکی از اعضاء 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 مهندسی و خدماتی چاه پیمای مهران (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۸۷۹۴ و شناسنامه ملی ۱۰۱۰۲۰۸۳۸۵۷

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۲۹ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱.صورت‌های‌مالی شامل ترازنامه و حساب‌سودوزیان‌شرکت‌برای‌سال‌مالی‌منتهی‌به۱۴۰۲/۱۲/۲۹ به‌تصویب‌رسید. ۲.آقای بهرام رضایی با کدملی ۴۳۲۰۶۰۶۹۱۴ به سمت مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره، آقای بهمن رضایی با کدملی ۴۳۲۰۶۰۴۳۰۱ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره، آقای حمیدرضا دارایی با کدملی ۲۲۹۵۹۲۷۰۶۴ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۳.کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قرارداد و عقود اسلامی به امضاء مشترک مدیرعامل و یکی از اعضای هیئت مدیره همراه با مهر شرکت دارای اعتبار می باشد. ۴.موسسه حسابرسی و خدمات مالی هیمار حساب با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۳۱۳۹۷۰ به عنوان حسابرس مستقل و بازرس اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات مالی بهنام مشار با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۱۷۳۲۹۹ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند. ۵.روزنامه کثیر الانتشار اطلاعات جهت نشر آگهی های شرکت انتخاب گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت توسعه ارتباطات و فن آوری اطلاعات کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۶۲۰۹ و شناسنامه ملی ۱۴۰۰۱۷۱۸۳۵۰

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۳، آقای افشین وفایی به شماره ملی ۳۰۵۱۲۳۶۲۸۴ طی حکم شماره ۱۴۰۳.۲۱۰۰۱۴۶۸ به نمایندگی از شرکت سرمایه گذاری و توسعه کیش با شناسه ملی ۱۰۸۰۰۰۱۵۳۵۶ و آقای علیرضا کریمی امیر کیاسر به شماره ملی ۲۷۳۹۷۸۴۰۵۸ به نمایندگی از مؤسسه آموزشی علوم و فنون کیش با شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۱۸۰۹۶ به سمت اعضای هیئت مدیره (غیر موظف) انتخاب شدند..

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

آگهی تصمیمات شرکت هژیر سازه ایده آل کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۸۹۶ و شناسنامه ملی ۱۴۰۰۵۷۶۶۰۷۰

به استنادصورتجلسات مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱)آقای مجتبی طیبی فرد با کدملی ۴۳۸۰۱۹۷۹۹۹ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای مسعود یوسفی با کدملی ۳۸۵۰۱۷۹۲۵۷ به سمت رئیس هیئت مدیره، خانم گلاویژ یوسفی با کدملی ۳۸۵۰۳۳۵۰۳۸ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند. ۲)کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیرعامل یا 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 توسعه گردشگری آبادیس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۱۷۳۸ و شناسنامه ملی ۱۴۰۰۴۵۰۹۳۲۶

صورتجلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱.صورت های مالی شرکت شامل صورت وضعیت مالی مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۳۰، صورت سود و زیان، صورت تغییرات در حقوق مالکانه و صورت جریان های نقدی برای سال منتهی به تاریخ مذکور به تصویب رسید. ۲.مؤسسه حسابرسی شاهدان باشناسه ملی ۱۰۱۰۰۱۸۲۵۵۰ به عنوان بازرس اصلی و موسسه حسابرسی و خدمات مدیریت نواندیشان با شناسه ملی ۱۰۱۰۰۲۰۰۵۲۴ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند. ۳.روزنامه کثیرالانتشار ابرار 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 آشیان پهپاد کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۴۹۱ و شناسنامه ملی ۱۴۰۱۰۶۷۸۹۱۸

به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۰، مرکز اصلی شرکت از آدرس قبلی به نشانی: جزیره کیش، بلوار ایران، معبر آخر خیابان پمپ بنزین، قطعه EX۹، واحد ۶، کدپستی ۷۹۴۱۶۵۰۰۰۸ تغییر یافت و در نتیجه ماده مربوطه در اساسنامه بنحو فوق اصلاح گردید.

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

آگهی تصمیمات شرکت پاشا روب کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۴۶۱۶ و شناسنامه ملی ۱۴۰۱۱۴۶۴۵۴۷

به استنادصورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۸ و تائیدیه استعلام اخذ شده از مرکز توسعه سلامت کیش (مرکز بهداشت کیش) به شماره ۱۴۰۳/۱۱۵/۴۴۱۹ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۴ موضوع شرکت به شرح ذیل تغییر یافت: «خرید و فروش و پرورش انواع گل های آپارتمانی و غیر آپارتمانی شامل (انواع درختان، درختچه ها و گل های فضای باز) هم چنین خرید و فروش انواع کود و سموم و خاک و خرید و فروش انواع ادوات کشاورزی شامل ماشین آلات و تجهیزات باغبانی و لوله و اتصالات و اجرای آبیاری قطره ای و پرورش گیاهان و انواع گلدان و فلاورباکس. ساخت فضای سبز شامل پارک و بوستان وطراحی فضای سبز داخلی، نگهداری از فضای سبز داخلی و بیرونی و همچنین اخذ تسهیلات از کلیه بانک ها و مؤسسات دولتی و خصوصی پس از اخذ مجوزهای لازم از مراجع ذیصلاح و مطابق قانون جاری کشور و ضوابط مناطق آزاد.» 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 جوتن پارس کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۷۶۲۰ و شناسنامه ملی ۱۰۸۶۱۵۷۴۴۷۰

به استنادصورتجلسات مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید: ۱.آقای محمد تقی فلاحی مروست به شماره ملی ۰۹۳۸۳۴۴۵۶۰ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره، آقای آندره کگو جهتلو به شماره ملی ۰۰۷۹۶۳۱۹۹۱ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای جهانبخش جوزی لتومی به شماره ملی ۵۷۰۹۷۶۵۰۳۱ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و آقای سید مهران نوربخش به شماره ملی ۱۷۵۵۷۳۰۶۲۴ به سمت معاون مدیر عامل برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۲.کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت و سایر نامه های عادی و اداری با امضای مدیرعامل و یا معاون مدیر عامل به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. ۳.آقای محمد علی صنوبر لیما کشی با کدملی ۲۶۹۰۵۳۹۸۵۳ به عنوان بازرس اصلی و آقای مسعود منصوری با کدملی ۱۸۱۷۱۲۳۰۱۷ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.
۴.روزنامه کثیر الانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی شرکت انتخاب گردید.

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