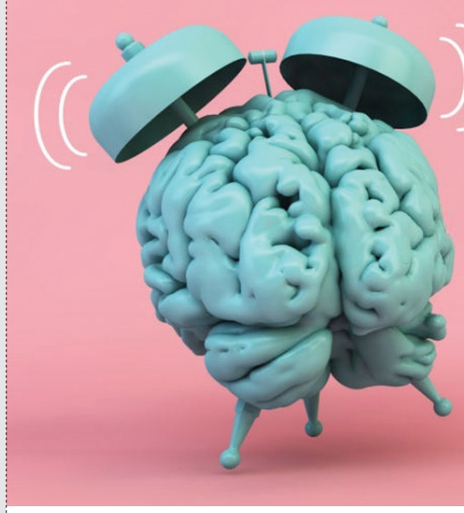
ساعت بدن می گوید ما یا جغد هستیم یا چکاوک!



آدم‌ها ریتم شبانه‌روزی متفاوتی دارند که می‌تواند در نحوه انجام کارها و تصمیمات‌شان اثر مهمی داشته باشد، برای همین شناخت «ساعت بدن» اهمیت زیادی دارد

دانستنی ها

شما و هر چیز زنده دیگری در بند ساعت هستید؛ نه اعدادی روی ساعت یا تلفن همراه خود، بلکه اربابی قدرتمندتر: ساعت بدن. چرخه خواب/بیداری، دمای بدن، چالاکی ذهنی، حالت‌ها، عملکرد ورزشی، اشتها، تمایلات جنسی و تمام فراز و نشیب‌های منظمی که ریتم شبانه‌روزی نام دارد. چرخه خواب/بیداری واضح‌ترین ریتم روزانه است و در بخش غالبی از تاریخ، مردم به‌طور منطقی تصور می‌کردند نور روز آن را تعیین می‌کند.

نور عامل تعیین کننده است؟

آزمایشی تاریک در سال ۱۹۳۸ نادرستی این باور را اثبات کرد. «ناتانیل کلایتمن» دانشمند خواب دانشگاه شیکاگو و دستیارش، «بروس ریچاردسن»، ۳۲ روز در تاریکی مطلق غار ماموت در ایالت کنتاکی زندگی کردند تا ببینند بدن‌شان در غیاب سرنخ‌های بیرونی چه واکنشی خواهد داشت. یافته آن‌ها این بود که حتی بدون نور روز، بدن آن‌ها از چرخه‌های منظم خواب و افزایش و کاهش دمای بدن پیروی می‌کرد. هر چند چرخه‌ها دقیقاً ۲۴ ساعته نبودند.

با گذشت زمان به‌تدریج به چیزی بین ۲۴ تا ۲۸ ساعت رسیدند. امروز می‌دانیم که بدن هر انسانی با یک ساعت بیولوژیکی در مغز تنظیم می‌شود؛ ناحیه‌ای کوچک به‌نام هسته سوپرا کیاسماتیک. هر چند سرنخ‌هایی بیرونی مانند نور، دما و وعده‌های غذایی هم روی ریتم شبانه‌روزی تاثیر می‌گذارند. این سرنخ‌ها که به‌نام Zeitgebers (واژه‌ای آلمانی به معنی «زمان دهنده») شناخته می‌شوند، کمک می‌کنند که در برنامه‌ای تقریباً ۲۴ ساعته و هماهنگ با شب و روز باقی بمانیم.

عامل اصلی ساعت بدن چیست؟

عامل ریتم شبانه‌روزی، چندین ماده شیمیایی هستند که بدن در یک چرخه روزانه آزاد می‌کند؛ از جمله آدنوزین و ملاتونین. آدنوزین یک ترکیب خواب‌آور است که در طول روز در مغز انباشته می‌شود و نیاز شما را به خواب افزایش می‌دهد. وقتی می‌خوابید، سطح آدنوزین کاهش می‌یابد و دوباره روز بعد بالا می‌رود. ملاتونین هورمونی است که غده پینه‌آل بار سیدن شب آن را آزاد می‌کند که به مغز می‌گوید زمان خواب نزدیک است (یا باید باشد). با این که این سازوکارها در بدن هر انسانی فعال هستند، ساعت هر فرد اندکی متفاوت است. «چکاوک‌ها» در صبح بهترین و شاداب‌ترین حالت خود را دارند، زود بیدار می‌شوند و زود نیز می‌خوابند. «جغدها» که دیر بیدار می‌شوند، به زمان بیشتری نیاز دارند تا سر حال بیایند، اما شب‌ها تا دیروقت شاداب هستند. ریتم‌های شبانه‌روزی، دمای بدن و گرسنگی را هم تحت تاثیر قرار می‌دهند.

چرا باید ریتم بدن را بشناسیم؟

فهم ریتم بدن می‌تواند اثری مثبت روی عملکرد روزانه داشته باشد. بیشتر افراد در اواخر صبح و اوایل شب بیشترین هوشیاری ذهنی را دارند و در ابتدای بعدازظهر، زمانی که آماده خواب بعد از ناهار هستند، بیشتر از هر زمان خواب‌آلودند. عملکرد ورزشی، بعدازظهر و اوایل شب به اوج می‌رسد. لامپ‌های نورانی در شب، از جمله در خشش صفحه تلویزیون و صفحه‌های نمایشگر، زمان‌دهنده‌هایی هستند که بدن را برای بیدار ماندن فریب می‌دهند.

منبع: ویجیاتو

سلامت

۵ نکته برای حفظ انرژی هنگام روزه‌داری

برخی افراد طی ماه مبارک رمضان دچار حالات خستگی و بی‌حالی می‌شوند که مانع از انجام فعالیت‌های روزمره خواهد شد. این حالت معمولا به‌دلیل تغییر در برنامه خواب و تغذیه اتفاق می‌افتد، اما می‌توان با رعایت چند توصیه ساده و کاربردی، سطح انرژی بدن را تقویت کرد و با نشاط بیشتری از روزه‌داری لذت برد.

۱ حتما سحری بخورید

در وعده سحری لازم است منابع پروتئین، چربی‌های مفید، میوه‌ها و سبزیجات مصرف شود. باید از خوردن غذاهای چرب و حجیم پرهیز کرد؛ زیرا فشار زیادی به سیستم گوارش وارد می‌کند که موجب احساس خستگی و بی‌حالی طی ساعات صبح می‌شود.

۲ بین افطار تا سحر به اندازه کافی مایعات بنوشید

یکی از مهم‌ترین توصیه‌ها به روزه‌داران، تامین مایعات مورد نیاز بدن در فاصله افطار تا سحر است. علاوه بر آب، مصرف نوشیدنی‌های سالم مانند آب میوه‌های طبیعی، شیر، دمنوش‌های گیاهی و سوپ رقیق توصیه می‌شود.

۳ از پرخوری در افطار پرهیز کنید

معده باید به‌آرامی آماده دریافت غذا و گوارش شود. یک فنجان آب ولرم یا چای کمرنگ همراه با یک تا دو عدد خرما اولین توصیه برای افطار است.

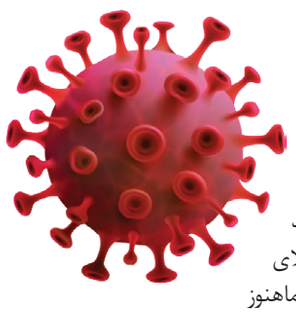
۴ با آرامش غذا بخورید

هر چه غذا بیشتر جویده شود، هضم و جذب بهتری خواهد داشت. علاوه بر این، غذا خوردن آهسته به احساس سیری طولانی‌تر کمک می‌کند.

۵ تعادل غذایی داشته باشید

طی دوران روزه‌داری حتما از انواع گروه‌های غذایی استفاده کنید و مصرف سبزیجات را افزایش دهید.

بیشتر بدانیم



عوارض ابتلای مکرر به کرونا روی سلامت

تصور خیلی‌ها این است که این روزها ابتلا به کرونا چیزی شبیه سرماخوردگی‌های مکرر است و برای همین به پیشگیری از آن نیازی نیست، اما یک پزشک در این باره می‌گوید: «ابتلای مکرر به کرونا می‌تواند به اندام‌های دیگر آسیب برساند». دکتر هادی یزدانی درباره عوارض ابتلای مکرر به کرونا بر سلامت افراد در سال‌های بعد به خبرآنلاین گفت: «به نظرم ما هنوز وسط زلزله کرونا هستیم، آمارهایی که طی سال‌های آینده منتشر خواهد شد به خوبی نشان می‌دهد که ما با حجم زیادی از عوارض کرونا روبه‌رو هستیم. هر بار ابتلا به کرونا حجم عظیمی از ویرانی و عوارض برای فرد بیمار باقی می‌گذارد که کمترین آن خستگی ناشی از بیماری است، طوری که یک فرد متوجه می‌شود دایم پشت سر هم مریض شده است، تردید نکنید ابتلای مکرر به کرونا می‌تواند به اندام‌های دیگر آسیب برساند».

به گفته وی، «حداقل آسیب‌ها می‌تواند اختلالات روانی ناشی از کووید باشد، عوارض عمومی مانند ضعف‌های بی‌دلیل، ریزش مو، اختلالات اضطرابی و افسردگی، کاهش تمرکز افراد، مستعد شدن افراد برای اختلال‌های انعقادی و سکته‌هایی که ممکن است افراد بعد از ابتلا به کووید با آن مواجه شوند و مواردی مانند اختلالات ریوی و حتی اختلالات جنسی از عوارض طولانی مدتی هستند که می‌تواند سراغ بسیاری از افراد برود، بنابراین همه چیز زنده ماندن نیست خیلی مواقع کیفیت زندگی افراد به‌نسبت قبل از ابتلا به کووید تغییر می‌کند.»

تازه ها

تحول تازه در درمان سرطان پستان و پروستات

داروی «اولاپاریب» ساخت شرکت داروسازی آسترازنکا، می‌تواند به درمان صدها نفر که از بیماری سرطان پستان و سرطان پروستات رنج می‌برند، کمک کند. این داروی تازه تایید شده که به صورت قرص در دسترس خواهد بود، از ترمیم دی.ان.ای توسط سلول‌های سرطانی که باعث مرگ سلولی می‌شود، جلوگیری می‌کند. این دارو که با نام «لین‌پارزا» هم شناخته می‌شود، سرطان‌هایی با جهش‌های ژنی «پروتئین‌های ۱ و ۲ مستعد کننده سرطان پستان» موسوم «BRCA» را هدف قرار می‌دهد. این ژن‌ها بیشتر در سرطان ارثی پستان و تخمدان تحت تاثیر قرار می‌گیرد. سیستم درمانی و بهداشتی بریتانیا معتقد است که داروی درمانی جدید، خطر بازگشت دوباره سرطان اولیه پستان «HER2-منفی» در چهار سال اول را تقریبا به یک سوم کاهش می‌دهد. این اولین داروی ضدسرطان در جهان است که می‌تواند یک بیماری ژنتیکی ارثی را هدف قرار دهد.

منبع: یورونیوز

آشپزی من

میان وعده

راز رستورانی شدن سیب‌زمینی سرخ کرده

طرز تهیه:

ابتدا سیب‌زمینی‌ها را پوست می‌کنیم، می‌شوییم و به صورت بلند و یک‌اندازه خلالی می‌کنیم. در یک قابلمه آب را جوش می‌آوریم و یک قاشق چای‌خوری نمک به آن اضافه می‌کنیم. سپس سیب‌زمینی‌های خلالی را داخل قابلمه آب جوش می‌ریزیم و بعد از ۵ دقیقه آبکش می‌کنیم و روی یک دستمال حوله‌ای تمیز می‌چینیم تا سریع‌تر خشک شوند.

سیب‌زمینی‌ها را داخل ظرفی می‌ریزیم و نمک و فلفل را به آن اضافه می‌کنیم. در این مرحله داخل یک ظرف گود مقداری روغن مخصوص سرخ‌کردنی می‌ریزیم و صبر می‌کنیم تا کاملا داغ شود و قل بزند. اکنون وقت اضافه کردن سیب‌زمینی‌هاست. پس از ۵ دقیقه سیب‌زمینی‌ها را از روغن خارج می‌کنیم و روی توری فلزی قرار می‌دهیم تا روغن اضافی‌شان خارج شود.

سپس یک بار دیگر سیب‌زمینی‌ها را داخل روغن با حرارت بسیار بالا سرخ می‌کنیم تا خشک و طلایی شوند. یکی از مهم‌ترین دلایلی که سیب‌زمینی‌های بیرون، خشک و کرانچی می‌شوند همین حرارت بالای روغن و سرخ کردن در دو نوبت است. پس از این که سیب‌زمینی‌ها سرخ شدند آن‌ها را مجدد داخل توری فلزی می‌ریزیم تا روغن اضافی‌شان خارج شود و در پایان با سس دلخواه سرو می‌کنیم.

مواد لازم

- سیب‌زمینی درشت: ۲ عدد
- نمک و فلفل سیاه: هر کدام نصف قاشق چای‌خوری
- روغن سرخ‌کردنی: به مقدار لازم

برگ سبز، کارت و پلاک خودرو سمند بنام مهدی رضوانی علوی به شماره انتظامی 92 ایران 38ب 249
و شماره موتور 32908228722
و شماره شاسی 82228348
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۱۲۵۵/ب

برگ سبز و سند موتورسیکلت لیفان بنام علی دلبری
به شماره انتظامی 775-83644
و شماره موتور 125NC5080542
و شماره شاسی NC5***125N9523844
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۱۲۱۸/ب

برگ سبز وسند مالکیت (برگ کمپانی) اتومبیل سواری
پراید جی ال ایکس آی دوگانه سوز(CNG)مدل ۱۳۸۷ به رنگ نقره ای متالیک به شماره پلاک ایران ۳۲-۶۲۸ه۶۷
وشماره موتور ۲۳۰۹۱۱۳ وشماره شاسی S1412287704079به نام خانم فرحناز حقی خواه مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۱۲۴۴/ش

برگ سبز و سند خودرو پراید بنام امیرضل سلیمی بنی
به شماره انتظامی 12 ایران 546 س 92
و شماره موتور 5363353
و شماره شاسی NAS412100F3374482
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۱۲۰۵/ب

اینجانب حسین مبرا مالک خودروپژو پارس xu7
به شماره انتظامی: ۴۴۸۳۶ص۸۷ شماره بدنه: NAAN01CAXEH و شماره موتور: 124K0477942 به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۲۰۱۲۲۸/م

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت با مسئولیت محدود کشاورزی و پرورش گلمکان طیور (در حال تصفیه)
به شماره ثبت ۷۵۸۲ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۳۳۷۸۲ بدینوسیله از کلیه اعضاء شرکاء شرکت فوق دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده که در ساعت ۱۸:۳۰ مورخ ۱۴۰۲/۲/۱۰ به آدرس خیابان خرمشهر ۲۱ چهارراه اول چپ پلاک ۱۸۸ تشکیل می گردد حضور بهم رسانند.
دستور جلسه: ۱- تصویب صورت های مالی سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰
۲- تمدید مدت تصدی مدیر تصفیه
مدیر تصفیه
۱۴۰۲۰۱۲۱۲/م

برگ سبز تیبا 2 آبی متالیک
شماره انتظامی ایران36-878ط29
و شماره موتور 8164318 **و شماره شاسی**NAS821100E1013285
به نام لیلا مهرآوران مفقود و فاقد اعتباراست. ۱۴/ق

برگ سبز موتور سیکلت تکتاز تیپtk1255 **رنگ نقره ای** مدل ۱۳۹۵ به شماره موتور ۰۵۰۶۴۴ وشماره شاسی NEJ***125G9503196 وبه شماره انتظامی ۷۲۴ایران ۵۲۵۶۸ مفقود وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۱۲۲۷/ش

برگ سبز و سند مالکیت هیوندا آزرا ۳۳۰۰ مدل ۲۰۱۰ نقره ای شماره انتظامی ۷۴-ایران ۹۶۵ د ۱۹
شماره شاسی KMHFT41D2AA511758
شماره موتور G6BAA4263699
به نام علیرضا سعیدی رشتخواری مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۰۹۲۹/ق

برگ سبز و سند خودرو MVM110 بنام حسین اکبری
به شماره انتظامی 26 ایران 626 ق 19
و شماره موتور MVM372FG6002964
و شماره شاسی IR84211002885
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۱۱۸۳/ب

برگ سبز تویوتا وانت ۱۸۰۰ مدل ۹۲ آبی
شماره انتظامی ۱۲-ایران ۱۳۶ ط ۴۹
شماره شاسی GPXA921X1HJ027609
شماره موتور 0686759
به نام علی اکبر مرادی آب باریکی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۱۷۵۱/ق

برگ سبز خودرو MVM315 بنام رضا پهلوان هاشمی
به شماره انتظامی 36 ایران 833 د 38
و شماره موتور MVM477FJAD014583
و شماره شاسی NATFBAKDXD1002310
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۱۲۵۰/ب

برگ سبز و کارت خودرو دنا مدل ۹۴
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۴۳ ط ۵۶
به شماره موتور 147H0178168 **به شماره شاسی** NAAW01HE8FE036684 **مفقود و فاقد اعتباراست**
۱۴۰۲۰۱۱۷۶/م

برگ سبز و سند موتور سیکلت هوندا CG125 مدل ۱۳۹۷ رنگ مشکی
به شماره انتظامی ۱۲۴-۱۹۳ ب ۹۸ به شماره موتور ۱۲۴۸۳۱۹۵۷۳۵ به شماره شاسی ۱۴۲۰۳۸۹۶ بنام خانم زهرا سیدابوسعیدی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۱۱۷۳/م

برگ سبز خودروی کوئیک مدل ۱۴۰۰
به شماره پلاک ۱۲-۳۹۱ ن ۳۳
به شماره موتور M159239154 **به شماره شاسی** NAPX212AAM1054033 **بنام زهرا میری**
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۱۹۰/م

برگ سبز و کارت مشخصات خودرو پراید ۱۴۱ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۱۲۹ ص۶۷ و شماره موتور 4127619وشماره شاسی S3482290345490 بنام الهه نریمانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۲۴۰/م

برگ سبز خودروسواری هاچ بک ام وی ام مدل۹۹-x22
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۳۲ط۴۴
وشماره موتور MVMD4G15BAGL016773
وشماره شاسی NATFBABW1L1015236
به نام حانیه سالار مفقودوفاقداعتبارمی باشد ۱۴۰۲۰۱۲۲۲/ق

برگ سبز و کارت سوخت ام وی ام X22 پرو مدل ۱۴۰۰
سفید شماره انتظامی ۳۲-ایران ۴۳۷ و ۴۸
شماره شاسی NATFBABU4M1001718
شماره موتور MVME3T10AHM001426
به نام دانیال شفاجو مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۱۲۲۲/ق

برگ سبز و سند کمپانی وانت پیکان تیپ ۱۶۰۰I
مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۲۱ ق ۳۸
و شماره شاسی NAAA36AA89G840309 و شماره موتور ۱۱۴۸۸۰۲۷۷۰۴ بنام مهران حسن زاده مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۰۱۱۹۴/ل

برگ سبز، سند کمپانی خودرو وانت مزدا دو کابین، رنگ سفید، مدل ۱۳۹۱ به شماره شاسی NAGP2PC12CB شماره موتور FEA09234 به نام شهرداری قوچان مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۴۰۲۰۱۱۹۹/ش

سند کمپانی MVMX22 مدل ۹۶ به شماره پلاک ایران ۷۴-۸۵۳ ص ۴۸ به شماره موتور
به شماره شاسی MVMD4G15BAGH000357 **بنام الهام سادات باهوش**
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۲۱۵/م

برگ سبز و کارت مشخصات خودرو پراید ۱۴۱ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۱۲۹ ص۶۷ و شماره موتور 4127619وشماره شاسی S3482290345490 بنام الهه نریمانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۲۴۰/م

برگ سبز و سند خودرو پراید بنام امیرضل سلیمی بنی
به شماره انتظامی 12 ایران 546 س 92
و شماره موتور 5363353
و شماره شاسی NAS412100F3374482
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۱۲۰۵/ب

برگ سبز پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی رنگ بژ متالیک
به شماره انتظامی ۱۲-۱۹۱ ب ۹۸ به شماره موتور ۱۲۴۸۳۱۹۵۷۳۵ به شماره شاسی ۱۴۲۰۳۸۹۶ بنام خانم زهرا سیدابوسعیدی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۱۱۷۳/م

کارت ماشین وانت مزدا مدل ۸۴
یشمی متالیک شماره انتظامی ۸۲-ایران ۲۵۴ ل ۹۴
شماره شاسی 83NSPE03203
شماره موتور 467329
به نام حسن نوروزی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۱۲۵۷/ق

برگ سبز تیبا ۲مدل ۹۴رنگ مشکی
شماره انتظامی ۶۹ایران ۴۴۶ج۵۴
شماره شاسی NAS821100F1035827
شماره موتور 8245879بنام شهناز نوربانی
مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۲۱۶/ق

برگ سبز خودرو پراید ۱۱۱ سفید مدل ۹۵
به شماره پلاک ایران ۷۴-۵۷۱ ب ۵۱
به شماره موتور M13/5680404 **به شماره شاسی** NAS431100G5880287 **بنام الهام فنائی مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۲۰۱۱۷۵/م

اینجانب علی اکبر روکی مالک خودرو پژوPARSXU7P**سفید روغنی مدل ۱۴۰۱**
به شماره انتظامی ۳۶ایران ۶۶۱ج۲۸
به شماره موتور 125K0064776
و شماره شاسی NAANA15E0NK802176
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۲۰۱۲۰۹/ق

سند کمپانی دستگاه بیل مکانیکی چرخ زنجیری هیوندای نو مدل R220LC-9S **به شماره سریال دستگاه** HHKHZ614KJ000D480 **و شماره موتور** 22292401 **کشور سازنده کره جنوبی و سال ساخت** 2018 **و شماره سریال پروانه** 99000- 24632361 **به مالکیت شرکت اندیشه پاک نامدار به شناسه ملی ۱۰۷۸۰۱۵۸۲۵۳ و کد اقتصادی ۴۱۱۴۳۹۸۷۹۹۷۱ و شماره ثبت ۱۱۸۳۸ ثبت شده در شهرکرد مفقود گردیده است و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۲۰۱۲۳۳/م

دعوت به شرکت در مجمع عمومی عادی انجمن تخصصی صنایع همگی برق و الکترونیک استان خراسان رضوی
از کلیه شرکت های تولیدی فعال در حوزه برق، الکترونیک، رایانه، مخابرات، مکاترونیک و اتوماسیون و همچنین اداره کل صمت استان خراسان رضوی دعوت می شود در مجمع عمومی عادی انجمن که در مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۲ راس ساعت ۱۷ در محل خانه صنعت، معدن و تجارت به نشانی بلوار وکیل آباد بین وکیل آباد ۴۸ و ۵۰ پلاک ۱۱۰۲ برگزار می گردد شرکت نمایید.
دستور کار جلسه: ۱- انتخاب بازرس
مهندس محمد شالچی - دبیر انجمن
۱۴۰۲۰۱۱۷۷/م

آگهی دعوت از بستانکاران (نوبت سوم) شرکت بهان شیمی طوس (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۱۴۱۴ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۷۱۱۹۰
در اجرای ماده ۲۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت بهان شیمی طوس در حال تصفیه (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۱۴۱۴ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۷۱۱۹۰ که آگهی انحلال آن در صفحه ۱۰۰ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۲۶۷۸ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۳ درج گردیده است دعوت به عمل می آید تا ظرف مدت حداکثر ۶ ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقای سید احد ساغروانی به شماره همراه ۰۹۱۵۵۰۷۲۸۹۸ مستقردرآدرس مشهد- بلوار وکیل آباد وکیل آباد ۵۵، خیابان کمال ۱ شهید قانع ۲ پلاک ۴ طبقه همکف کدپستی ۹۱۸۹۸۷۵۹۶۱ مراجعه نمایند.
بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهد داشت.
مدیر تصفیه شرکت بهان شیمی طوس (سهامی خاص) در حال تصفیه-آقای سید احد ساغروانی ۱۴۰۱۰۰/ب