تغذیه در برابر استرس

هر چند پیدا کردن ریشه‌های اضطراب توسط یک متخصص می‌تواند در درمان نگرانی‌های ما موثر باشد؛ اما در بسیاری از اوقات تغذیه ما منشاء مشکلات روحی ماست و خوراکی‌هایی هستند که می‌توانند به ما در مدیریت نگرانی‌ها کمک کنند

اردہ | هرچند اردہ ممکن است برای شهروندان اروپایی چندان شناخته شده نباشد اما این ماده در ایران و کشورهای خاورمیانه بسیار رایج است. اردہ که یک خمیر خاورمیانه‌ای است از دانه‌های کنجد تهیه می‌شود. این دانه‌ها مملو از اسید آمینه تریپتوفان هستند که می‌توانند به کاهش استرس کمک کنند. به گزارش «یورونیوز» بر اساس یک مطالعه که به بررسی تاثیر رژیم غذایی با تریپتوفان بالا بر بزرگ سالان و جوانان پرداخته، اثبات شده که این اسید آمینه پیش‌ساز سنتز سروتونین است. باید بدانید که سروتونین رفتارهای حیاتی ما مانند خلق و خو را تنظیم و تعدیل می‌کند.

سیب‌زمینی‌های شیرین | احتمالا شما هم بعد از آن که متوجه می‌شوید سیب‌زمینی که خریدید شیرین است، کمی از خرید خود ناامید می‌شوید اما باید بدانید که همین سیب‌زمینی‌های شیرین منبع غنی از مواد مغذی کربوهیدراتی است که می‌تواند به حفظ سطح کورتیزول کمک کند. کورتیزول هورمون استرس انسان است و زمانی که ما تحت فشار هستیم می‌تواند افزایش یابد. سیب زمینی شیرین همچنین سرشار از ویتامین C و پتاسیم است که می‌تواند به تنظیم پاسخ استرس ما نیز کمک کند.

بلوبری یا زغال اخته | بلوبری یا همان زغال اخته از جمله خوراکی‌هایی است که در میز صبحانه بسیاری از افراد دیده می‌شود. باید بدانید که زغال اخته دارای مزایای سلامتی فراوانی است که می‌توان به خاصیت‌های ضد پیری تا مبارزه با سرطان اشاره کرد. این میوه همچنین به دلیل داشتن مقدار زیادی آنتی اکسیدان فلاونوئیدی کاربردهای ضد التهابی فراوانی دارد. در سال ۲۰۱۷ یک مطالعه که رابطه بین غذاهای سرشار از فلاونوئید و خطر ابتلا به افسردگی را تجزیه و تحلیل کرده بود، به این نتیجه رسید که بین مصرف آنتی اکسیدان‌ها و بهبود خلق و خوی ارتباط وجود دارد.

تغذیه

بسیاری از متخصصان تغذیه معتقدند ارتباط مستقیمی میان کیفیت غذا و شرایط روحی و روانی افراد وجود دارد و خوردن برخی از غذاها می‌تواند به کاهش استرس بینجامد. در این مطلب می‌خواهیم به شما مواد غذایی را معرفی کنیم که نتایج تحقیقات نشان می‌دهند برای حل این مشکلات مفید هستند.

هر چند فراموش نکنید در عین اثر گذاری تغذیه، مشورت با پزشک و مشاور هم جایگاه خود را دارد. اما خوراکی‌هایی که برای کاهش اضطراب مفید هستند:

تخم مرغ | تخم مرغ با متخصصان تغذیه رابطه عشق و نفرت دارد. چرا که هر چند چربی بسیار بالایی دارد اما در عین حال مملو از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که می‌تواند به کاهش استرس در بدن انسان کمک کند. یکی از عوامل کلیدی موجود در تخم مرغ، کولین است. کولین در داخل زرده به صورت ماده‌ای به نام السیتین یافت می‌شود و یک ماده مغذی است که در دسته ویتامین‌های گروه B دسته بندی می‌شود. کولین عملکردهای بدن از جمله ارتباط بین نورون‌ها و سلامت کلی مغز را تنظیم می‌کند.

کنگر فرنگی | کنگر فرنگی یا آرتیشو دارای مقادیر بالایی از فیبر است و محتوای پری بیوتیک قابل توجهی دارد که از سلامت روده شما محافظت می‌کند. پری بیوتیک‌های قابل توجهی که در این گیاهان وجود دارند عبارتند از فروکتولیگوساکاریدها و همچنین پتاسیم و منیزیم که برای مبارزه با خستگی شناخته می‌شوند. مجموعه این عناصر در کنگر فرنگی باعث می‌شود که شما روده سالم‌تری داشته باشید و بتوانید آرامش بیشتری را هم تجربه کنید.

آشپزی من

ترفند

راه‌های پیشگیری از پلاسیده شدن سبزی خوردن

سبزی خوردن ترکیبی از سبزیجاتی مثل تره، شاهی، ریحان، نعناع، جعفری، ترخون، پیازچه و تربچه است که هر کدام خواص و طعم خاصی دارند. چالش جدی ما روش نگهداری از آن است طوری که تازه بماند و پلاسیده نشود. برای رسیدن به این منظور رعایت چند نکته ضروری است:

شست‌وشوی مناسب | همواره بعد از تهیه سبزی خوردن به سرعت به پاک کردن آن‌ها اقدام کنید، چرا که وجود گل و لای و برگ‌های زرد و پلاسیده در بین سبزی‌ها باعث می‌شود زودتر خراب شوند. همچنین بعد از پاک کردن سبزی خوردن، آن را به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه درون آب قرار دهید و مقداری نمک یا سرکه برای ضدعفونی کردن به سبزی‌ها اضافه کنید. بعد از گذشت این مدت برای آبکشی سبزی‌ها اقدام کنید و حدود یک ساعت سبزی‌ها را درون صافی قرار دهید تا آب آن‌ها به طور کامل خارج شود.

گرفتن آب سبزی خوردن | یکی از عواملی که باعث پلاسیده شدن و گندیدگی زودهنگام سبزی در یخچال می‌شود، وجود آب در لابه‌لای آن‌هاست. بنابراین بعد از آبکشی سبزی خوردن باید آن‌ها را روی یک پارچه نخی تمیز قرار دهید تا آب سبزی‌ها کاملا جذب پارچه شود. بازیرورو کردن سبزی‌ها این روند نیز تسریع می‌شود.

قرار دادن سبزی خوردن درون کیسه پارچه‌ای | برای تازه نگه داشتن سبزی خوردن، می‌توانید آن‌ها را درون یک کیسه پارچه‌ای بریزید و داخل یک کیسه فریزر یا نایلون مناسب قرار دهید. این کیسه نخی آب اضافی سبزی را جذب می‌کند و پلاستیک هم مانع گردش هوای اضافه در میان سبزی‌ها می‌شود. با این روش می‌توانید به مدت ۴ روز سبزی‌ها را تازه در یخچال نگهداری کنید.

نگهداری سبزی خوردن در ظرف مناسب | اغلب افراد سبزی خوردن را بعد از شست و شو و آبکشی درون صافی می‌گذارند و رها می‌کنند. در حالی که بهترین ظرف برای نگه داشتن سبزی خوردن به صورت تازه و سالم، ظروف رویی یا آلومینیومی است. باریختن سبزی درون این ظروف و کشیدن یک پارچه نخی تمیز روی آن به تازه ماندن آن‌ها کمک می‌کنید.

قرار دادن درون کیسه پلاستیکی حاوی هوا | در صورتی که سبزی‌های شسته شده را درون یک کیسه پلاستیکی یا کیسه فریزر بریزید و آن را طوری گره بزنید که کمی هوا در آن جمع شده باشد، این روش باعث می‌شود که سبزی‌ها مدت بیشتری در یخچال سالم و تازه بمانند.

بیماری ایکس، مرگبار و فراگیر

تازه‌ها

سازمان بهداشت جهانی فهرست کوتاهی از «بیماری‌های اولویت‌دار» را که می‌توانند باعث همه‌گیری مرگبار بعدی شوند، فراهم کرده است. بسیاری از این بیماری‌ها برای ما شناخته شده‌اند مثل ابولا، سارس و زیکا که پیشتر اتفاق افتاده‌اند. اما تازه‌ترین بیماری نامی و حشتناک دارد: «بیماری ایکس».

گزارشی که نیویورک پست در صفحه سلامت و بهداشت خود منتشر کرده، حاکی از آن است که اصطلاح بیماری ایکس را سازمان بهداشت جهانی برای توصیف وضعیتی که برای علم پزشکی، ناشناخته و عامل بیماری‌های انسانی است، به کار می‌برد. برای این عامل بیماری‌زای جدید احتمالا هیچ واکسن یا درمانی حتی اگر هم وجود داشته باشد، در دسترس نیست. دکتر ریچارد هچت، از ائتلاف نوآوری‌های آمادگی همه‌گیری، به تلگراف گفت: «این موضوعی علمی تخیلی نیست. این سناریویی است که باید برای آن آماده شویم. این بیماری ایکس است.» سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۸ اصطلاح بیماری ایکس را ابداع کرد. بعضی از کارشناسان بهداشت عمومی بر این باورند که بیماری ایکس بعدی زئونوز خواهد بود، به این معنی که از حیوانات وحشی یا اهلی سرچشمه می‌گیرد و سپس به انسان سرایت می‌کند. ابولا، ایدز (اچ‌آی‌وی) و کووید-۱۹، همه‌گیری‌های مشترک بین انسان و دام بودند. با این حال، منابع دیگری از بیماری‌ها وجود دارد و بیوتروریسم می‌تواند علت همه‌گیری بعدی باشد. نویسندگان مقاله‌ای در سال ۲۰۲۱ در مجله کنترل بیماری و همه‌گیری بیمارستانی می‌گویند: «احتمال یک عامل همه‌گیری مهندسی شده را هم نمی‌توان نادیده گرفت.» منبع احتمالی دیگر می‌تواند ویروس‌های «زامبی» باشد که قرن‌ها در یخبندان یا دیگر مناطق یخ‌زده محبوس شده بودند، اما حالا در اثر گرم شدن آب و هوا منتشر می‌شوند. سایر بیماری‌های اولویت‌دار در فهرست سازمان بهداشت جهانی شامل ویروس مار بورگ، تب خونریزی‌دهنده کریمه کنگو، تب لاسا، بیماری‌های نیپاو هینی‌پاویروس، تب دره ریفت و سندروم تنفسی خاورمیانه است. به منظور پیشگیری و مبارزه با شیوع بیماری ایکس، متخصصان پزشکی در سراسر جهان برای افزایش بودجه حمایت از نظارت و تحقیق درباره عوامل احتمالی همه‌گیری، هیاهو به پا کرده‌اند. نویسندگان مقاله «کنترل بیماری و همه‌گیری بیمارستانی» نوشتند: «همه‌گیری کووید-۱۹ اولین باری نبود که جهان را ویران کرد و آخرین بار هم نخواهد بود. از این رو، ما باید در اسرع وقت برای شیوع همه‌گیری بعدی آماده شویم.»

بیشتر بدانیم

فعالیت بیشتر، آستانه تحمل در دبالاتر

پژوهش‌ها نشان می‌دهد افرادی که فعالیت بدنی بیشتری دارند، در مقایسه با افراد کم‌تحرک تحمل درد بیشتری دارند. دانشمندان نروژی داده‌های بیش از ۱۰ هزار بزرگسال را که بخشی از مطالعه ترومسو-جامع‌ترین مطالعه جمعیتی این کشور-بود بررسی کردند. این یافته‌ها که در نشریه پلوس‌وان منتشر شده است، پژوهشگران را امیدوار کرده که افزایش فعالیت بدنی می‌تواند در درمان درد مزمن موثر باشد. نکته مهم این جاست که گویا فعالیت بدنی معمولی در اوقات فراغت هم به تحمل درد بیشتر کمک می‌کند، یعنی هر چه فرد فعال‌تر باشد، احتمالا آستانه تحمل درد در او بالاتر است. بنابراین هر فعالیتی بهتر از بی‌تحرکی است و به عبارت دیگر، میزان کلی فعالیت بدنی و شیوه تغییر آن در طول زمان در تعیین آستانه تحمل درد نقشی مهم ایفا می‌کند.

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت توس نو 125CDI مدل ۱۳۹۰ به شماره پلاک ۷۶۵-۶۵۱۳۵ و شماره موتور 32110208***NCA و شماره تنه N3N***125T9031597 به نام محمد حسین اکبری مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱/۱۴۰۲۰۸۱۲۸

برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۴۷۳ ب ۹۶ به شماره موتور ۱۲۵K۰۱۲۳۴۳۶ به شماره شاسی NAANA۱۵EVPH۵۶۳۴۸۳ بنام مریم رامشینی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۸۰۷۹/م

برگ سبز،سند کمپانی و کارت موتورسیکلت هندا ۱۲۵ مدل ۹۱ به شماره انتظامی ۷۶۷-۴۲۷۸۸ به شماره موتور ۸۱۰۵۰۵۰۲ به شماره تنه ۱۲۵G۹۱۱۳۳۰۵ بنام امیرحسین غلامی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۸۰۶۷/م

برگ سبز خودرو پراید صبا مدل ۸۱ رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۳۲-۲۶۷ و ۶۸ به شماره موتور ۰۰۳۶۹۵۲۰ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۱۸۳۶۲۸۴ بنام رضا گل چهره مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۸۰۲۳/م

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵GLX مدل ۱۳۸۴ رنگ نقره ای متالیک به شماره شاسی ۱۴۳۶۲۰۱۶ بشماره موتور ۱۲۴۸۴۱۶۸۳۹۵ بشماره انتظامی ۱۸۸-۳۶ س ۹۱ بنام مجید ضمیری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۸۰۵۹/م

برگ سبز موتور سیکلت ایرانا ۱۲۵ و شماره انتظامی ۷۶۹/۵۴۶۲۶ و شماره شاسی 125A۸۶۳۸۷۱۰NFA*** **و شماره موتور** 157FMI-IR-۱۰۲۷۶۹۳ **به نام ابراهیم نوده مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۲۰۸۱۲۵/ف

برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۶ به شماره پلاک ایران ۱۲-۱۲۵ ل ۳۵ به شماره موتور ۲۰۷۲۵۹۰ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۱۹۵۱۸۲ بنام جمیله غلامحسین زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۸۱۲۲/م

برگ سبز پراید سفید مدل ۱۳۷۶ شماره انتظامی ۹۹۲م۲۸ ایران ۱۲ و شماره موتور ۰۰۰۲۳۴۶۶ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۵۵۲۳۴۴۱ **به نام ایرج معتمد مفقود و فاقد اعتبار است.** ۱۴۰۲۰۸۱۱۴/ز

پروانه نظام مهندسی عمران شماره ۱۹۳۰۰۰۵۲۵۰ اینجانب سعید نصیب مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۶۳۱۳/ز

برگ سبز خودرو ساپیا کوئیک R مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۳۲-۱۱۵ و ۴۷ و شماره موتور M۱۵۹۳۹۰۱۶۴ و شماره شاسی NAPX۲۱۲AAM۱۰۷۵۲۴۷ به نام فرنگیس ضیائیان بهبودی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۰۸۱۰۴/ز

برگ سبز وانت ساپیا ۱۵۱ مدل ۱۳۹۴ به شماره پلاک ۵۳۹ص۳۹-ایران ۵۲ و به شماره موتور ۵۴۸۶۳۰۷ و به شماره شاسی NAS۴۵۱۱۰۰F۴۹۴۴۹۲۹ به نام ساناز کیکاوسی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۲۰۸۱۰/ج

کارت عضویت و کارت بازرگانی شرکت نگین تجارت اردیبهشت به شماره کارت ۱۴۰۰۹۰۵۱۸۴۲ مفقود گردیده است . ۱۴۰۲۰۸۰۵۱/م

سند کمپانی و برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۴ رنگ سفیدشیری - روغنی به شماره انتظامی ۱۲-۷۳۹ ج ۳۷ به شماره موتور ۰۱۱۶۱۰۷۰ بشماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۵۲۲۲۱۳ بنام علیرضا مرادی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۸۱۳۴/م

سند کارخانه موتور سیکلت پرواز ۱۲۵ سی سی رنگ مشکی مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۷۶۲/۲۱۱۶۷ شماره بدنه ۱۰۰۷۷ و شماره موتور ۱۰۰۲۲۰ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۲۰۸۰۳۱/ز

برگ سبز خودرو پژو پارس سفید مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۱۲ س ۴۶ به شماره موتور ۱۲۴۸۸۱۷۱۶۳۷ به شماره شاسی NAAN۰۱CA۱AE۶۶۲۲۰۵ بنام محمدعلی رمضانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۸۱۰۷/م

برگ سبز خودرو لکسوس مدل IS۳۰۰ کروک ۲۰۱۲ مشکی به شماره انتظامی ایران ۹۹-۴۵۹ ل ۲۴ به شماره موتور ۳GR۰۲۸۹۶۱۶ به شماره شاسی JTHFG۲۵۲۱C۲۵۰۲۶۶۴ بنام پویان پاشایی شاهاندشتی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۸۱۰۱/م

برگ سبز خودرو هاچ بک ساپیا تیبا ۲ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۵۳ ی ۱۶ به شماره موتور M۱۵/۸۳۷۳۰۲۴ به شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰G۱۰۷۳۵۷۴ بنام حسین باقری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۸۰۳۷/م

برگ سبز پراید ساپیا 141 آی مدل ۱۳۸۷ نقره ای -متالیک شماره انتظامی ۱۲ - ۵۷۱ ن ۴۳ و شماره موتور 2404121 و شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۷۲۵۴۰۹۹ به نام حسین قربان زاده شیشی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۸۰۸۱/ل

سند و برگ سبزموتورسیکلت پرواز بنام ابراهیم پیله ور به شماره انتظامی 767-41873 و شماره موتور 156FM۱۰۲۲۸۷۳۶ و شماره تنه N۲N***125R۹۱۱۰۸۵۶ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۲۰۸۰۸۰/پ

مدارک موتور سیکلت، کارت سوخت، برگ سبز، کارت موتور، هیرمند مدل ۱۳۹۱ به شماره پلاک ایران ۷۶۷_۶۸۵۴۵ شماره شاسی N۲P۱۲۵C۹۱۱۷۷۸۰ **شماره موتور** 156FMI۳۲۴۰۰۱۴۰ **به نام مهدی زهانی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۲۰۸۰۹۵/ز

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۹۰ سفید روغنی به شماره انتظامی ۴۲-۷۷۶ ه ۵۷ به شماره موتور ۴۱۸۷۶۵۸ به شماره شاسی S۱۴۲۲۲۹۰۲۷۹۹۷۲ بنام محمود صادقی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۸۰۷۱/م

برگ سبز و سند کمپانی ،برگ سبز ،کارت ماشین ، بیمه نامه و برگ معاینه فنی نیسان یخچالدار 93 شماره انتظامی ایران ۴۲-۶۷۹ط۲۹ و شماره موتور 673213 **و شماره شاسی** NAZPL۱۴۰BE۰۳۸۴۲۲۵ **به نام موسی الرضا شیر محمدی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۲۰۸۰۸۳/ف

اینجانب محسن میری مالک خودرو وانت نیسان آریسان شماره انتظامی ۷۴-ایران ۲۱۴ ط ۱۳ به شماره شاسی NAAB۶۶PE۷JC۴۷۲۱۰۴ و شماره موتور 118J۵۰۱۲۴۲۲ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی سند 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 ۱۴۰۲۰۸۱۰۲/ف

اینجانب رضا بهادر مالک خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس به شماره انتظامی ایران ۷۴-۲۲ د ۳۲۸ به شماره موتور 124K۱۰۹۸۶۶۳ و شماره شاسی NAAM۱۱VE۹HK۰۰۸۷۵۹ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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. ۱۴۰۲۰۷۷۵۰/م

اینجانب علی اکبر ابارشی مالک خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۸۵ نقره ای متالیک شماره انتظامی ۷۴-ایران ۵۹۸ ق ۵۷ به شماره شاسی ۴۰۳۰۹۴۱۸ و شماره موتور ۱۲۴۸۵۲۲۹۰۸۹ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند 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 ۱۴۰۲۰۸۰۶۵/ف

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت نامی BD۱۲۵CC مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷۷۲ - ۶۱۴۷۴ و شماره موتور DE۱۲۵۰۳۰۲۹ و شماره شاسی NBE***۱۲۵E۹۰۱۴۴۲۶ به نام محمدرضا واحدیان ابوترابی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۰۸۰۷۵/ف

برگ سبز و کارت خودرو وانت آریسان مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۷۸۴ ج ۶۵ ایران ۳۶ به شماره موتور ۱۱۸J۵۰۰۳۳۱۳ به شماره شاسی NAAB۶۶PE۶GV۶۶۹۴۱۰ بنام وحید کریم زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۸۰۳۴/م

اینجانب مریم رامشینی مالک خودرو پژو تیپ آریان ۱۰۴-۲۰۶ مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۴۸۷ س ۵۷ به شماره شاسی NAAP۳۱EG۶BJ۲۴۰۶۴۳ و شماره موتور ۱۴۱۸۹۰۵۲۲۶۳۰ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی، برگ سبز و کارت خودرو تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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. ۱۴۰۲۰۷۹۹۷/م

برگ سبز و کارت خودرو سواری ریو KIA مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ایران ۳۶- ۶۹۵ و ۳۹ به شماره موتور ۱۰۸۷۲۱۹ به شماره شاسی NAS۶۱۰۰۲۲A۱۱۸۸۸۲۰ بنام فرشته رنجبر مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۸۰۹۹/م

مدرک تحصیلی اینجانب پریسا خواجه زاده فرزند احمد کدملی ۴۴۲۰۵۸۹۵۷۴ در مقطع کارشناسی رشته تجهیزات پزشکی صادره از دانشگاه امام رضا (ع) مفقود گردیده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه امام رضا (ع) ارسال نماید. ۱۴۰۲۰۸۰۸۷/م

برگ سبز و سند کمپانی و کلیه مدارک نیمه یدک مایان کوگل SNCO۲۴p۹۰/۹۰ مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۴۲ - ۱۶۸ ع ۶۷ به شماره موتور 000000 و شماره شاسی NBGSNC۲۲۴A۱P۱۰۱۵۸ به نام حمید جهانشیری مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۰۸۰۹۱/ز

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۰ شرکت تعاونی در حال تصفیه فنی و مهندسی راهداری و راهسازی ثامن خراسان کد ۴۸۷۱ به شماره ثبت ۱۵۹۳۴

احتراما جلسه مجمع عمومی عادی نوبت اول شرکت تعاونی فنی و مهندسی راهداری و راهسازی ثامن خراسان در ساعت ۸:۳۰صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۵ در محل دفتر شرکت به آدرس حاشیه شهید کلانتری بین کلانتری ۲۲ و ۲۴ نرسیده به دهخدا پلاک ۳۱۲ تشکیل می گردد لذا از کلیه اعضاء شرکت دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور بهمرسانند.

دستور جلسه:

۱- ارائه گزارش عملکرد اعضای هیئت تصفیه توسط مدیر اجرایی
۲- ارائه گزارش مالی منتهی به پایان سال ۱۴۰۱
۳- تصویب انصراف آقای علی اکبر علی پور به عنوان ناظر تصفیه و انتخاب مجدد ناظر
۴- تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۲
۵- انتخاب روزنامه رسمی جهت درج آگهی های شرکت
۶- پیشنهاد پرداخت حق الجلسه و پاداش هیئت تصفیه و کارکنان
۷- مصوبه اطلاع رسانی آگهی های شرکت در فضای مجازی در کنار روزنامه جهت اطلاع سهامداران

هیئت تصفیه شرکت تعاونی ثامن خراسان ۱۴۰۲۰۸۰۳۸/م