سلامت

هوای زیرپات‌رو داشته باش

استفاده از زیرپایی می‌تواند کار کردن برای زمانی طولانی را راحت‌تر کند و از بروز مشکلاتی برای کمر، زانو و ابتلا به واریس پیشگیری کند

پزشکی

نشستن‌های طولانی مدت بدون رعایت نکات سلامت بدن، صدمات جبران ناپذیری به سلامت فرد وارد می‌کند. تهیه صندلی ارگونومیک به شما کمک بسیار زیادی خواهد کرد تا صحیح بنشینید و از خستگی شما می‌کاهد؛ اما در کنارش به یک زیرپایی مناسب نیاز دارید تا فشاری روی پا و گودی کمرتان نیاید. بعضی از مدل‌های زیرپایی دارای امکان تنظیم شیب هستند و بعضی دیگر نه. در این مطلب شما را با ضرورت استفاده از زیرپایی و نکات مهم در خرید آن آشنا می‌کنیم:

چرا باید از زیرپایی استفاده کنیم؟

کسانی که قد کوتاهی دارند بیشتر احتیاج به زیرپایی دارند تا افراد بلند قد. کسانی که قد کوتاهی دارند برای این که پایشان به زمین برسد به اجبار نزدیک به لبه صندلی می‌نشینند که باعث آویزان ماندن پا، ناراحتی و بیماری‌های جدی در پا می‌شود. فارغ از موضوع قد، به‌طور کلی وقتی روی صندلی می‌نشینید و می‌خواهید پای شما به زمین برسد، معمولا ناخودآگاه به سمت جلوی صندلی می‌آیید و دیگر امکان درست تکیه دادن وجود ندارد؛ برای همین فشار بسیار زیادی به ستون فقرات و کمر شما می‌آید. با استفاده از زیرپایی می‌توانید این مشکل را رفع کنید و کمر خود را در حالت درست قرار دهید.

فواید زیرپایی، از رفع مشکلات ماهیچه‌ای تا پیشگیری از واریس

زیرپایی ابزاری است که با قرار گرفتن در زیر پای کسی که پشت میز یا رایانه می‌نشیند به درست نشستن برای گردش روان خون در رگ‌ها و جلوگیری از روی دادن دردها و مشکلات ماهیچه‌ای کمک می‌کند. یکی دیگر از مشکلاتی که افراد با شغل‌هایی که زیاد روی پا می‌ایستند یا پاهای آن‌ها برای مدت طولانی آویزان است، درگیرش می‌شوند بیماری واریس است. این بیماری به‌دلیل گردش ناقص و نادرست گردش خون در پاها به وجود می‌آید. خون از طریق پمپاژ قلب وارد سرخرگ‌ها می‌شود و برگشت خون از طریق انقباض عضلات انجام می‌شود. وقتی پاهای شما در شرایط مناسبی نباشند این برگشت خون درست انجام نمی‌شود و باعث ایجاد واریس در پاها می‌شود.

زیرپایی خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟

توجه به جنس | پلاستیک، چوب، استیل، فلز، ام‌دی‌اف، چرم، موکت‌دار، پی‌وی‌سی و ورنی از جمله جنس‌های مختلف موجود در بازار است. اگر کف محیط کار شما سرامیک است بهتر است از ورقه‌های فولادی زیرپایی اداری استفاده کنید تا در زیر پای شما سُر نخورد.

توجه به نوع طرح | طرح سه بعدی، متحرک، ثابت، قابلیت تنظیم ارتفاع، قابلیت تنظیم زاویه و ماساژور از جمله طرح‌های موجود در بازار است. اگر در هنگام کار کردن، زیاد دچار جابه‌جایی هستید بهتر است که نمونه‌های سبک و متحرک زیرپایی اداری را استفاده کنید. یا اگر صندلی شما در محیط کار غیر استاندارد است بهتر است نوعی از زیرپایی اداری را بخرید که قابلیت تنظیم زاویه و همین طور قابلیت تنظیم ارتفاع را داشته باشد تا بتوانید به سادگی آن را برای خود تنظیم کنید. دقت داشته باشید زمانی که روی صندلی کار خود می‌نشینید زاویه مچ پای شما با زمین باید ۹۰ درجه باشد، اگر این زاویه رعایت نشود باعث می‌شود که فشار زیادی بر مچ پای شما وارد شود بنابراین خرید نمونه‌هایی با قابلیت تنظیم ارتفاع و درجه می‌تواند برای شما مفید باشد.

سلامت

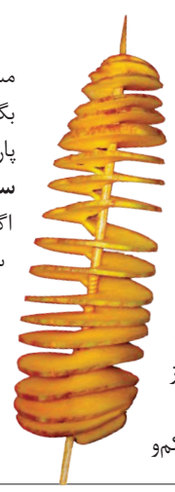
سبزیجات برگ‌دار محافظان ریه ما

بر اساس نتایج پژوهش جدیدی که مجله «ای‌آرجی اوپن ریسرچ» منتشر کرده است، سبزیجات برگ‌دار مانند بروکلی و اسفناج، که از ویتامین کا(k) سرشارند، به سلامت ریه کمک بسیاری می‌کنند. بنا بر گزارش منتشر شده در نیویورک پست، گروهی از دانشمندان دانمارکی دریافتند افرادی که میزان ویتامین کا در بدن‌شان کم است، احتمالا دچار عملکرد ضعیف ریه‌اند. ممکن است این افراد به آسم، خس‌خس سینه، و بیماری مزمن انسداد ریه مبتلا شوند. به گفته محققان، قبل از این پژوهش، اثر ویتامین کا روی ریه چندان شناخته شده نبود. بنا بر منبع تغذیه دانشکده عمومی هاروارد، ویتامین کا در روغن‌های گیاهی و غلات هم یافت می‌شود. این ویتامین همچنین به بهبود زخم، تولید پروتئین‌های مورد نیاز در لخته‌شدن خون و ساخت استخوان‌های سالم کمک می‌کند. محققان بیمارستان دانشگاه کپنهاگ گروهی متشکل از ۴ هزار و ۹۲ نفر، بین سنین ۲۴ تا ۷۲ سال، را بررسی کردند. این افراد همگی ساکن کپنهاگ بودند. آزمایش خون نشان داد که میزان ویتامین کا در این افراد کم است. بنا بر اعلام موسسه ملی بهداشت، میزان کافی ویتامین کا برای افراد ۱۹ سال و بالاتر ۱۲۰ میکروگرم در روز برای مردان و ۹۰ میکروگرم در روز برای زنان تعیین شده است. البته محققان می‌گویند درباره مصرف مکمل‌های ویتامین کا باید پژوهش‌های بیشتری بشود. آن‌ها معتقدند با رژیم غذایی سالم و متعادل، سیگار نکشیدن، ورزش کردن و تلاش برای کاهش آلودگی هوا می‌توان از ریه‌ها محافظت کرد. این گروه اکنون در حال پژوهش درباره مکمل‌های ویتامین کا و مقایسه آن‌ها با داروهاست تا اثرشان را بر سلامت قلب و استخوان مشخص کند.

آشپزی من

میان‌وعده

فوت‌وفن سیب‌زمینی فنری بدون فر و با فر



فرچیپس یا همان سیب‌زمینی تنوری یکی از میان‌وعده‌های خوشمزه‌ای است که در بین کوچک و بزرگ طرفدار دارد. همچنین یک پیش‌غذای خوشمزه و گزینه مناسب برای مهمانی و تولدهاست که به روش‌های مختلفی می‌توان آن را تهیه کرد. امروز می‌خواهیم طرز تهیه سیب‌زمینی فنری را با استفاده از فر و بدون فر یاد بگیریم. برای تهیه فرچیپس به ۲ عدد سیب‌زمینی، ۲ عدد سیخ چوبی و نمک و روغن به مقدار لازم نیاز داریم.

طرز تهیه:

اول: سیب‌زمینی را پوست بگیرید و بشویید. سپس آن را از وسط یک برش طولی بزنید (طوری که شکلی شبیه یک مستطیل داشته باشید). بهتر است سیب‌زمینی را بعد از برش زدن داخل آب بگذارید تا نشاسته اضافی آن از بین برود.

دوم: برش سیب‌زمینی را بین دو سیخ قرار دهید و با کمک چاقو، یک اندازه و با فاصله کم و مساوی برش بزنید. برش‌ها نباید خیلی عمیق باشد. حالا سیب‌زمینی را برگردانید و دوباره بین دو سیخ بگذارید و برش‌های اریب بزنید تا سیب‌زمینی شبیه یک فنر شود. سیب‌زمینی برش خورده را روی یک پارچه نخی بگذارید تا حسابی خشک شود.

سوم: در این مرحله باید تصمیم بگیرید که می‌خواهید سیب‌زمینی را در فر یا بدون فر سرخ کنید. اگر می‌خواهید این کار را بدون استفاده از فر انجام دهید داخل تابه روغن بریزید تا خوب داغ شود. سیب‌زمینی برش خورده را به کمک سیخ چوبی یا دو چنگال درون تابه بگذارید تا حسابی سرخ و طلایی شود و بعد روی آن کمی نمک بپاشید. برای پخت سیب‌زمینی فنری در فر کافی است یک کاغذ روغنی روی سینی فر بگذارید. سیب‌زمینی را روی آن بگذارید و با کمک قلم‌مو یا اسپری کوچک، روی آن روغن بپاشید آن را در فر از قبل گرم‌شده به مدت ۱۵ دقیقه با دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد قرار دهید تا برشته و طلایی شود. برای تهیه سیب‌زمینی در سرخ‌کن این دما باید ۲۰۰ درجه سانتی گراد باشد و به ۲۰ دقیقه زمان نیاز است.

تازه‌ها

عدد جادویی پیاده‌روی برای سلامت چند است؟

پیشتر تصور می‌شد ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی روزانه، عدد جادویی برای حفظ سلامت است اما یافته‌های یک مطالعه جدید نشان می‌دهد پیمودن ۴ هزار قدم پیاده‌روی در روز می‌تواند برای بهبود سلامتی و کاهش خطر مرگ کافی باشد. دانشمندان در یک پژوهش جدید با تجزیه و تحلیل آزمایش‌های مربوط به ۲۲۷ هزار نفر در ۱۷ مطالعه مختلف، دریافته‌اند که پیاده‌روی کم هم می‌تواند تاثیرات بسیار مثبتی بر سلامت افراد داشته باشد. به گفته آنان نتایج نشان داده است که ۴ هزار قدم پیاده‌روی روزانه بالقوه می‌تواند خطر مرگ و میر را کاهش دهد، در حالی که کمتر از ۲۵۰۰ قدم پیاده‌روی در روز هم می‌تواند خطر مرگ و میر در اثر بیماری‌های قلبی و عروقی را کم کند. پیشتر ثابت شده بود که فعالیت بدنی منظم سلامت روانی و جسمی را بهبود می‌بخشد، با این حال مطالعه جدید نشان می‌دهد که حداقل میزان تحرک برای بهره بردن از فواید سلامتی کمتر از آن چیزی است که قبل از این تصور می‌شد. دانشمندان در دانشگاه پزشکی لودز لهستان همچنین می‌گویند افزایش تعداد قدم‌های افراد، مزایای سلامتی بیشتری به همراه دارد. مطابق آن چه یافته‌ها نشان می‌داد افزایش ۵۰۰ قدم پیاده‌روی در روز با کاهش ۷ درصدی مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی همراه بود، در حالی که افزایش ۱۰۰۰ قدمی پیاده‌روی کاهش ۱۵ درصدی خطر مرگ به هر دلیل را در پی داشت. سازمان جهانی بهداشت (WHO) توصیه می‌کند که هر فرد بزرگ سال ۲.۵ تا ۵ ساعت در هفته فعالیت بدنی منظم داشته باشد. با این حال بنا بر تخمین‌های این سازمان، از هر چهار بزرگ سال یک نفر در جهان به چنین توصیه‌ای عمل نمی‌کند.

بیشتر بدانیم

چرا و چه‌نوع جگری بخوریم؟

جگر خوراکی خوشمزه و دوست‌داشتنی است که هنوز هم طرفدارانی دارد در حالی که بسیاری از مردم نمی‌دانند چه‌نوع جگری بهتر است و نگرانی دارند که جگر منبع سموم بدن حیوان باشد و خوردنش مضر باشد اما مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی آبادان با بیان این که بسیاری از مردم درباره خوردن جگر نگرانی دارند و نمی‌دانند که آیا این غذا سالم است یا خیر، گفت: «هیچ کدام از انواع جگر ویژگی‌های خاص بهتری نسبت به دیگری ارائه نمی‌دهند با این حال، جگر گوسفند کمی مغذی‌تر است و چربی بیشتری هم دارد».

خواص جگر

سمانه منصوری با اشاره به خواص جگر اظهار کرد: «جگر، همراه با دیگر گوشت‌ها، غذای بسیار محبوب و یکی از مغذی‌ترین مواد غذایی روی کره زمین است. این ماده غذایی از نظر محتوای مواد مغذی از میوه‌ها و سبزی‌ها پیشی می‌گیرد و سرشار از پروتئین با کیفیت بالا و کالری کم است». به گزارش ایسنا وی افزود: «جگر غلیظ‌ترین منبع طبیعی ویتامین A، منبع عالی پروتئین با کیفیت بالا و حاوی مقدار زیادی از ویتامین‌های گروه B به خصوص ویتامین B۱۲ و یکی از بهترین منابع طبیعی اسید فولیک و حاوی فرم بسیار قابل جذب آهن است».

جگر ضد خستگی است

منصوری بیان کرد: «جگر غنی از عناصر کمیاب از جمله روی، کروم و بهترین منبع طبیعی مس است. این ماده غذایی، یک عامل ضد خستگی است و سه برابر یک تخم مرغ کولین دارد». مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی آبادان گفت: «جگر حاوی پروتئین با کیفیت بالاست؛ پروتئین برای بدن حیاتی است و تقریباً در هر قسمت از بدن یافت می‌شود و برای ساخت و ترمیم سلول‌ها و تبدیل غذا به انرژی هم لازم است».

جگر کلسترول بالایی دارد؟

وی با بیان این که جگر یکی از مغذی‌ترین غذاهای موجود است، افزود: جگر کم چرب است و تنها حدود ۲۵ درصد از کالری آن از چربی حاصل می‌شود در حالی که ۵۰ تا ۶۰ درصد کالری موجود در استیک و گوشت بره از چربی است. منصوری ادامه داد: تحقیقات پیشین نشان داده بود مصرف جگر به علت کلسترول بالا باید محدود شود اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد در صورت مطلوب بودن میزان کلسترول خون، مصرف جگر موجب افزایش کلسترول خون نمی‌شود.

سموم را خنثی می‌کند یا ذخیره؟

وی درباره احتمال وجود سموم در جگر بیان کرد: «این تصور که جگر سموم را ذخیره می‌کند، یک تصور غلط رایج است که دلیل آن درک نادرست از جگر به عنوان یک «فیلتر» است. در حالی که جگر سموم مختلف را خنثی می‌کند. بهتر است که جگر را به عنوان یک کارخانه فراوری شیمیایی در نظر بگیریم. جگر سموم را خنثی می‌کند اما آن‌ها را ذخیره نمی‌کند».

صفحه آرایی

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز سند کمپانی موتور سیکلت عقیق رنگ قرمز مدل ۹۰ به ش انتظامی ۷۶۶-۶۷۸۴۲ به ش موتور N۲Z***۱۲۵A۹۰۱۱۴۱۳ و ش تنه ZKC۱۲۵۱۶۰۱۱۶۹ بنام **محمد درد خوار** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۰۸۳۲

برگ سبز و سند کمپانی خودرو شاهین مدل ۱۴۰۱ پلاک ۳۲-۴۷۴ م ۱۴ ش موتور M۱۵TC/۲۰۴۷۳۳۵ ش شاسی NAS۱۱۱۱۰۰N۱۰۴۷۳۶۷ بنام **محمد رحمانی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۰۸۰۴

برگ سبز و سند کمپانی هیوندا توسان مدل ۲۰۱۵ سفید روغنی به ش انتظامی ۱۲ ایران ۱۳۱ و ۶۶ و ش شاسی GۤKEFU۵۶۵۳۰۲ KMHJ U۸۱CDFU۰۷۴۶۳۴ بنام **ناصر میهن یار** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۸۳۰

برگ سبز خودرو پژو مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۷۳ - ۴۸۸ د ۷۷ و شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۶۵۷۵۴ و شماره شاسی ۱۹۳۵۷۴۷۷ به نام **پوریا کوهی جعفرآبادی** مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد. ۳۰۸۷۶

برگ سبز خودرو دنا سفید مدل ۱۴۰۰ به نام **حسین خداجانی** طرقی ش پلاک ۷۴ ایران ۴۷۴ ی ۸۳ ش موتور NAAW۳۱YU۵ME۳۶۵۶۲۹ مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد. ۳۰۸۷۴

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتورهندا ۱۲۵ چابکرو به شماره انتظامی ۹۷۳۶۲-۷۶۴ شماره موتور NIW***۱۲۵C۹۰۲۱۳۲۲ ش شاسی ۱۵۶FMI۹۳۰۱۷۷۰ بنام **مصطفی خاکی چنار** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۰۸۸۳

برگ سبز خودرو باری وانت پیکان مدل ۱۳۹۲ به شماره پلاک ۳۴ ن ۷۴۸ ایران ۷۴ و ش موتور ۱۱۸P۰۰۱۰۲۸۰ شماره شاسی NAAA۴۶AA۸DG۳۹۰۱۲۰ به نام **محمد علی اکرمی** مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۳۰۸۷۳

برگ سبز، سند کمپانی و کارت پراید مدل GTX۸۴ نقره‌ای بشماره پلاک ایران ۵۴-۷۲۱س۹۶ بشماره موتور ۰۱۱۱۳۶۳۸ بشماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۴۸۰۷۶۴ بنام **مرضیه برومند** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۸۳۹

برگ سبز وانت زامیاد مدل ۹۱ به شماره پلاک ۴۲ ایران ۸۲۷ ب ۳۶ و شماره موتور ۶۳۸۲۶۱ و شماره شاسی NAZPL ۱۴۰BC۰۳۵۲۵۰۴ نام **علی حجاز عرب** به شماره ملی ۰۸۴۰۲۸۱۳۲۳ مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۰۸۶۳

اینجانب **محمد علی اکرمی** مالک خودروی باری وانت پیکان تیپ OHV-۱۶۰۰ مدل ۱۳۹۲ به شماره موتور ۱۱۸P۰۰۱۰۲۸۰ و **شماره شاسی** NAAA۴۶AA۸DG۳۹۰۱۲۰ و شماره پلاک ۳۴ ن ۷۴۸ ایران ۷۴ به علت فقدان اسناد فروش و 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 مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۳۰۸۷۹

برگ سبز خودرو ساینا بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۷۶ ص ۵۳ بشماره موتور M۱۵/۹۶۲۳۴۲۲ و شماره شاسی NAS۸۳۱۱۰۰N۵۷۹۳۸۵۱ مدل ۱۴۰۱ به مالکیت **هادی پور حضرتی** مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۰۸۸۵

برگ سبز موتور سیکلت پیشتاز ۱۲۵cc CDI مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷۶۵ ایران ۲۳۷۸۳ ش موتور NEG۱۲۵A۹۰۰۷۲۲۱ NEG۱۰۹۹۷۷۸ و شماره بدنه **علی اکبر نجفی زاده فاروجی** مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۳۰۸۸۹

برگ سبز و سند کمپانی خودرو تویوتا گراند کمری ۳۰۰۰ بشماره انتظامی ۶۵۳ ل ۸۲ ایران ۱۱ ش موتور ۱MZ۱۸۶۴۳۷۱ ش شاسی ۶T۱BF۳۲K۸۶X۹۱۸۷۰۲ بنام **پیمان زابلی پیله رود** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۸۲۴

مجوز حمل سلاح شکاری گلوله زنی به کالیبر ۷/۹۲ شماره سلاح ۹۷۳۰ سریال ۲۳۰۵۵۳۰ متعلق به اینجانب **محمدرستمی** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۳۰۸۶۷

قولنامه، پروانه ساختمانی و پایانکار صادره از شهرداری گلمکان (به شماره ۹۶/۳۶ به تاریخ ۹۶/۹/۲۳) بنام **مه لقا واعظی گل مکان** به ش ملی ۵۲۲۹۷۳۷۷۱۹ مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۸۸۲

برگ سبز موتور سیکلت آپاچی ۱۸۰ مدل ۹۰ به ش انتظامی ۷۶۹-۶۸۹۹۲ ش موتور OE۶DB۲۰۹۳۹۸۶ وشماره تنه NE۸***۱۸۰B۹۰۰۲۱۹۴ بنام **سعید رمضانیان** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۰۸۲۷

برگه سبز برگ کمپانی، کارت خودرو کوییک R مدل ۱۴۰۱ سفید مشکی ش انتظامی ۱۲ ایران ۵۷۷ ل ۱۱ ش موتور M۱۵۹۴۸۰۸۴۸ وش شاسی NAPX۲۱۲AAN۱۱۰۱۶۱۵ به نام **علی صفرپور** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۸۲۸

برگ سبز برگ کمپانی موتور سیکلت عقیق رنگ قرمز مدل ۹۰ به ش انتظامی ۷۶۶-۶۷۸۴۲ به ش موتور N۲Z***۱۲۵A۹۰۱۱۴۱۳ و ش تنه ZKC۱۲۵۱۶۰۱۱۶۹ بنام **محمد درد خوار** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۰۸۳۲

برگ سبز و سند کمپانی پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۹ شماره موتور ۱۸۸۷۹۵۶ PSA به شماره انتظامی ۲۵۶-۷۴ هـ ۹۶ و شماره شاسی NAAP۱۳FE۸BJ۴۵۲۲۱۸ به نام **مجیده لحافی** مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۳۰۸۹۰

برگ سبز و سند کمپانی هیوندا توسان مدل ۲۰۱۵ سفید روغنی به ش انتظامی ۱۲ ایران ۱۳۱ و ۶۶ و ش شاسی GۤKEFU۵۶۵۳۰۲ KMHJ U۸۱CDFU۰۷۴۶۳۴ بنام **ناصر میهن یار** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۸۳۰

برگ سبز خودرو باری وانت پیکان مدل ۱۳۹۲ به شماره پلاک ۳۴ ن ۷۴۸ ایران ۷۴ و ش موتور ۱۱۸P۰۰۱۰۲۸۰ و شماره شاسی NAAA۴۶AA۸DG۳۹۰۱۲۰ مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۳۰۸۷۳

برگ سبز، سند کمپانی و کارت پراید مدل GTX۸۴ نقره‌ای بشماره پلاک ایران ۵۴-۷۲۱س۹۶ بشماره موتور ۰۱۱۱۳۶۳۸ بشماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۴۸۰۷۶۴ بنام **مرضیه برومند** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۸۳۹

برگ سبز وانت زامیاد مدل ۹۱ به شماره پلاک ۴۲ ایران ۸۲۷ ب ۳۶ و شماره موتور ۶۳۸۲۶۱ و شماره شاسی NAZPL ۱۴۰BC۰۳۵۲۵۰۴ نام **علی حجاز عرب** به شماره ملی ۰۸۴۰۲۸۱۳۲۳ مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۰۸۶۳

برگ سبز برگ کمپانی، کارت خودرو کوییک R مدل ۱۴۰۱ سفید مشکی ش انتظامی ۱۲ ایران ۵۷۷ ل ۱۱ ش موتور M۱۵۹۴۸۰۸۴۸ وش شاسی NAPX۲۱۲AAN۱۱۰۱۶۱۵ به نام **علی صفرپور** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۸۲۸

برگ سبز سند کمپانی موتور سیکلت عقیق رنگ قرمز مدل ۹۰ به ش انتظامی ۷۶۶-۶۷۸۴۲ به ش موتور N۲Z***۱۲۵A۹۰۱۱۴۱۳ و ش تنه ZKC۱۲۵۱۶۰۱۱۶۹ بنام **محمد درد خوار** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۰۸۳۲

برگ سبز و سند کمپانی خودرو شاهین مدل ۱۴۰۱ پلاک ۳۲-۴۷۴ م ۱۴ ش موتور M۱۵TC/۲۰۴۷۳۳۵ ش شاسی NAS۱۱۱۱۰۰N۱۰۴۷۳۶۷ بنام **محمد رحمانی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۰۸۰۴

برگ سبز و کارت خودرو ون فولکس مدل ۱۹۹۲ به شماره انتظامی ۷۴ع۶۲۶ ایران ۳۲ و شماره موتور ۰۲۲۹۴۶ و به شماره شاسی ۰۶۲۵۰۲ به نام **زهرا بگی یامی** مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۳۰۸۰۷

برگ سبز برگ کمپانی، کارت خودرو کوییک R مدل ۱۴۰۱ سفید مشکی ش انتظامی ۱۲ ایران ۵۷۷ ل ۱۱ ش موتور M۱۵۹۴۸۰۸۴۸ وش شاسی NAPX۲۱۲AAN۱۱۰۱۶۱۵ به نام **علی صفرپور** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۸۲۸

برگ سبز برگ کمپانی موتور سیکلت عقیق رنگ قرمز مدل ۹۰ به ش انتظامی ۷۶۶-۶۷۸۴۲ به ش موتور N۲Z***۱۲۵A۹۰۱۱۴۱۳ و ش تنه ZKC۱۲۵۱۶۰۱۱۶۹ بنام **محمد درد خوار** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۰۸۳۲

اینجانب **جلیل جعفرزاده قریه شرف** مالک خودرو ۲۰۶ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۱۱ص۲۹ به شماره موتور ۱۴۱۸۹۰۱۰۰۳۲ و شماره شاسی NAAP۰۳ED۲AJ۱۱۶۳۱۷ **به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز)** 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. ۳۰۸۸۱

اینجانب **محمد شبانی** مالک خودرو پژو ۴۰۵ SLXTUF ش انتظامی ایران ۱۲-۹۶۵ص۸۸ش موتور ۱۶۴B۰۱۳۹۱۹۰ ش شاسی NAAM۳۱FEXHK۶۲۸۹۷۹ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی، برگ سبز و کارت) 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. ۳۰۸۷۸

اینجانب **حمید رضا آتشی** مالک خودرو پژو ۲۰۶ اس دی به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۵۱ و ۱۹ شماره بدنه NAAP۴۱FE۱HJ۰۳۲۸۵۴ و ش موتور ۱۶۷B۰۲۰۹۵۹۲ 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. ۳۰۸۳۵

برگ سبز موتور سیکلت ۱۲۵cc پشتاز مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷۶۵ ایران ۲۳۷۸۳ ش موتور NEG۱۲۵A۹۰۰۷۲۲۱ NEG۱۰۹۹۷۷۸ و شماره بدنه **علی اکبر نجفی زاده فاروجی** مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۳۰۸۸۹

برگ سبز و سند کمپانی خودرو تویوتا گراند کمری ۳۰۰۰ بشماره انتظامی ۶۵۳ ل ۸۲ ایران ۱۱ ش موتور ۱MZ۱۸۶۴۳۷۱ ش شاسی ۶T۱BF۳۲K۸۶X۹۱۸۷۰۲ بنام **پیمان زابلی پیله رود** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۸۲۴

مجوز حمل سلاح شکاری گلوله زنی به کالیبر ۷/۹۲ شماره سلاح ۹۷۳۰ سریال ۲۳۰۵۵۳۰ متعلق به اینجانب **محمدرستمی** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۳۰۸۶۷

قولنامه، پروانه ساختمانی و پایانکار صادره از شهرداری گلمکان (به شماره ۹۶/۳۶ به تاریخ ۹۶/۹/۲۳) بنام **مه لقا واعظی گل مکان** به ش ملی ۵۲۲۹۷۳۷۷۱۹ مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۸۸۲

برگ سبز و سند کمپانی ام.وی.ام X۳۳ مشکی به شماره موتور **MVM۴۸۴FAFE۰۲۸۵۴۶** و به شماره شاسی **NATGBAXK۹E۱۰۲۸۵۴۱** و شماره پلاک ۱۷۴/۳۶ س ۷۱ بنام حمیدرضا حکم‌آبادی مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.

دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی فوق‌العاده - نوبت سوم

مجمع عمومی فوق‌العاده شرکت تعاونی تولیدی، توزیعی، عمرانی و خدماتی کارکنان شهرداری **قوچان** در روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۲ ساعت ۱۲ در محل شهرداری قوچان برگزار می‌گردد. از کلیه اعضای محترم دعوت می‌شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در جلسه حضور بهم رسانند، در صورتیکه حضور عضوی در مجمع میسر نباشد، می‌تواند قبل از آن با حضور در محل دفتر شرکت در ساعات اداری تا روز قبل از مجمع عمومی حق رای خود را بموجب وکالتنامه به عضو دیگر یا نماینده تام‌الاختیار خود واگذار نماید. لکن هر عضو می‌تواند حداکثر سه وکالت و هر غیر عضو یک وکالت همراه داشته باشد.

دستور جلسه:

۱- گزارش هیات مدیره
۲- تعیین تکلیف واریزی‌ها و....
۳- بررسی و تغییر ماده‌های ۲و۳و۲۲و۴۶ اساسنامه

هیات مدیره

۳۰۸۳۴