بُمب کوچکی از ویتامین‌ها

نخود فرنگی منبع خوبی از ویتامین‌ها، مواد معدنی آنتی اکسیدان‌ها و... است که برای سلامت چشم، دستگاه گوارش و تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است

نکته‌ها

نخود فرنگی، گیاهی از دسته حبوبات است که برای سلامت ما فواید مختلفی دارد. به نقل از «وب ام دی»، نخود فرنگی در گروه غذاهایی است که به حبوبات معروف هستند. از دیگر غذاهای خانواده حبوبات می‌توان به عدس، سویا، نخود و انواع لوبیا اشاره کرد. غلظت بالای ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها و مواد مغذی گیاهی موجود در نخود فرنگی فواید مهمی برای سلامت دارد که از حفظ سلامت چشم‌ها تا محافظت از شما در برابر برخی سرطان‌ها را شامل می‌شود. در ادامه به برخی از فواید نخود فرنگی برای سلامت خواهیم پرداخت.

سلامت چشم

نخود فرنگی حاوی کاروتنوئیدهای لوتئین و زآگزانتین است. این مواد مغذی به محافظت از چشمان شما در برابر بیماری‌های مزمن مانند آب مروارید و دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن کمک می‌کند. لوتئین و زآگزانتین به‌عنوان فیلترهایی برای نور آبی مضر عمل می‌کنند.

سلامت دستگاه گوارش

نخود فرنگی سرشار از «کومسترول» (Coumestrol) است، ماده مغذی که در محافظت در برابر سرطان معده نقش دارد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۹ در مکزیکوسیتی نشان داد که مصرف روزانه نخود و سایر حبوبات خطر ابتلا به سرطان معده را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد. نخود فرنگی همچنین سرشار از فیبر است که به حرکت غذا در روده برای هضم راحت‌تر کمک می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی و خواص ضد التهابی

نخود فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان است که به تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک می‌کند. مواد مغذی موجود در نخود فرنگی که به عنوان آنتی اکسیدان عمل می‌کنند به شرح زیر هستند: ویتامین C، ویتامین E، زینک، کاتچین، اپی کاتچین و... همچنین مواد مغذی ضد التهابی موجود در نخود فرنگی با کاهش خطر بیماری‌های التهابی مانند دیابت، بیماری قلبی و آرتریت مرتبط است.

ویتامین‌ها و مواد مغذی زیر موجود در نخود فرنگی به کاهش التهاب کمک می‌کنند: ویتامین A، ویتامین B، کومسترول، فرولیک اسید، اسید کافئیک، کاتچین و....

کنترل قند خون

نخود فرنگی سرشار از فیبر و پروتئین است که به تنظیم نحوه هضم نشاسته کمک می‌کند. پروتئین و فیبر موجود در نخود فرنگی تجزیه کربوهیدرات‌ها را کند می‌کند و در نتیجه به کنترل قند خون کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که داشتن یک رژیم غذایی با پروتئین بالا باعث کاهش قند خون بعد از غذا خوردن در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ می‌شود. نخود فرنگی همچنین دارای شاخص گلیسمی پایینی است. این بدان معناست که احتمال افزایش ناگهانی قند خون پس از خوردن آن‌ها کمتر است.

سلامت قلب

التهاب و استرس ناشی از رادیکال های آزاد (اکسیداسیون) می تواند به تشکیل پلاک در امتداد دیواره رگ های خونی کمک کند. اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ موجود در نخود فرنگی به کاهش اکسیداسیون و التهاب و جلوگیری از تشکیل پلاک کمک می‌کنند. علاوه بر این، منیزیم، پتاسیم و سایر مواد معدنی موجود در نخود فرنگی می‌توانند خطر ابتلا به فشار خون بالا را کاهش دهند.

دانستنی ها

قهوه دشمن احتباس آب در بدن

احتباس آب در بدن به تجمع آب در بدن گفته می‌شود که باعث ورم می‌شود. کافئین موجود در قهوه که به ادرارآور بودن مشهور است، در بدن ذخیره نمی‌شود. در نتیجه، کافئین با افزایش تولید ادرار، از بدن حذف می‌شود. اثر ادرارآوری کافئین به کاهش احتباس آب در بدن کمک می‌کند، مشکلی که یکی از موانع رایج در مسیر کاهش وزن است و اغلب با نفخ و بی حالی خودش را نشان می‌دهد. کافئین با مقابله با احتباس آب، روند کاهش وزن را ساده‌تر می‌کند.

تازه ها

مکمل‌های گیاهی، جوش‌های هورمونی را دوا می‌کند؟

جوش (آکنه) هورمونی نوعی بیماری التهاب پوستی است که در اثر تغییر هورمون‌ها ایجاد می‌شود. البته نبود تعادل هورمونی همیشه به ایجاد جوش منجر نمی‌شود و همین مسئله، تشخیص جوش‌های هورمونی را چالش برانگیز می‌کند. به گزارش وری‌ول هلث، وقتی سبوم زیاد تولید می‌شود، جوش هورمونی بیشتر خودش را نشان می‌دهد. سبوم یک ماده روغنی است و از لیپیدهای ترشح شده غدد پوست به وجود می‌آید. این جوش‌ها بیشتر در پایین صورت مانند خط فک و چانه یا در قسمت بالای گردن خودشان را نشان می‌دهند و میزان ابتلای زنان به آن بیشتر است. درباره استفاده از مکمل‌های گیاهی برای درمان این جوش‌ها تحقیقات زیادی شده است و نتایج درباره آن‌ها متفاوت است.

مکمل‌های گیاهی

گیاه شاه‌توت| عصاره شاه‌توت یکی از مواردی است که در درمان جوش قبل از دوران عادت ماهیانه مورد بررسی قرار گرفته و از مزیت‌های آن گفته شده است.

آلوئه‌ورا| چند پژوهش از مزیت‌های ژل موضعی آلوئه‌ورا خبر داده‌اند که به نظر می‌رسد به‌دلیل خواص ضدالتهابی و ضد باکتریایی آن باشد.

چای سبز| عصاره چای سبز با کاهش تولید سبوم، جوش‌ها را بهبود می‌بخشد. استفاده از عصاره چای سبز به صورت موضعی ترشح سبوم و مقدار ضایعات آکنه را کاهش می‌دهد.

ویتامین‌ها و درمان جوش‌ها

شواهد علمی موجود نشان می‌دهد که ویتامین‌های آ، ای، دی و سی در بهبود جوش مفیدند و استفاده از ویتامین ب ۱۲ می‌تواند باعث بروز جوش یا تشدید آن شود. دوزهای بالای ویتامین ب ۶ نیز می‌تواند اثر مشابهی داشته باشد. پزشکان گاهی از هورمون‌درمانی برای درمان جوش‌های هورمونی استفاده می‌کنند. رژیم غذایی و خوردن غذاهای متنوع از جمله میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل، پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم به کاهش و بهبود جوش کمک می‌کند. درباره جوش‌های هورمونی حتما باید با پزشک متخصص مشورت و از درمان خودسرانه خودداری کرد. چون این به هم‌خوردگی تعادل ممکن است به‌دلیل نبود تعادل هورمونی در دوران بلوغ، بارداری، یائسگی، چرخه قاعدگی یا در نتیجه شرایط خاصی مانند سندروم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) یا اضطراب و کم‌خوابی رخ دهد. در نهایت در پاسخ به این سوال که آیا مکمل‌ها برای جوش‌های هورمونی مفید هستند، روایت‌های زیادی وجود دارد اما شواهد علمی چندانی در دست نیست و نتایج یک بررسی در سال ۲۰۲۲ اثربخشی این مکمل‌ها را زیر سوال برد.

در تهیه این مطلب از «ایند پیندنت فارسی» کمک گرفتیم

تازه ها

درخواست پزشکان آلمانی برای ممنوعیت سیگارهای برقی

یکی از انجمن‌های رسمی پزشکان در ایالت نورد راین وستفالن آلمان خواستار ممنوعیت فروش سیگارهای الکترونیکی یک‌بار مصرف شد. این سیگارها در میان جوانان از محبوبیت قابل توجهی برخوردار است. آمارها حاکی از آن است که تنها بین سال‌های ۲۰۲۱ تا ۲۰۲۲ میلادی فروش سیگارهای برقی (الکترونیکی) یک‌بار مصرف در آلمان ۴۰ درصد افزایش یافته است. افزایش مصرف این سیگارها و همچنین پیامدهای زیان‌بار آن برای سلامت شهروندان، بر نگرانی‌ها در زمینه افزایش مصرف دخانیات در آلمان افزوده است. حال، رئیس انجمن رسمی پزشکان در منطقه نورد راین در آلمان هشدار می‌دهد که شکل سیگارهای برقی و رنگ‌های متنوع آن‌ها باعث شده است این سیگارها به‌ویژه در میان جوانان از محبوبیت قابل توجهی برخوردار شود؛ سیگارهایی با شکل ظاهری جذاب که اغلب، مصرف‌کنندگان جوان را به عنوان هدف فروش خود در نظر گرفته است. انجمن رسمی پزشکان منطقه نورد راین بر این عقیده است که بهترین راه برای جلوگیری از مصرف سیگارهای الکترونیکی، ممنوعیت فروش یا تعیین محدودیت‌های مشخصی برای فروش این سیگارهاست.

بیشتر بدانیم

کاهش وزن با نوشیدن شیر غنی شده با ویتامین D

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که سطوح بالای ویتامین در بدن با کاهش وزن و از دست دادن بیشتر چربی‌های شکمی مرتبط است. به نقل از ساینس، نتایج تحقیق کنونی نشان داده است که نوشیدن بیشتر شیر حاوی کلسیم و ویتامین دی می‌تواند کاهش وزن را دوبرابر کند. سطوح بالاتر این ویتامین ممکن است به بدن کمک کند تا ذخیره چربی را کاهش دهد و از سوی دیگر، سطوح پایین آن در بدن با ذخیره چربی مرتبط است. نتایج تحقیقات پیشین مشخص کرد افرادی که رژیم دارند، زمانی که سطح ویتامین دی آنان بالا باشد، ۲۰ پوند وزن بیشتری از دست می‌دهند. مطالعه حاضر شامل ۹۰ زن جوان آمریکایی در کالیفرنیا بود که وزن و سطح ویتامین دی آنان بررسی شد. نتایج نشان داد که سطوح پایین ویتامین دی با قد کوتاه‌تر و وزن سنگین‌تر مرتبط است. ویتامین دی با انتقال دهنده عصبی سروتونین مرتبط است که در بسیاری از فرایندهای حیاتی بدن از جمله خلق و خوی و خواب نقش دارد. از آن جایی که کمبود ویتامین دی می‌تواند باعث تجمع چربی و افزایش خطر ابتلا به اختلالات مزمن در مراحل بعدی زندگی شود، به تحقیقات بیشتری نیاز است تا مشخص شود آیا مکمل‌های ویتامین دی می‌توانند در رشد سالم جوانان، مزایای بالقوه‌ای داشته باشد. کمبود ویتامین دی همچنین با بیماری‌های قلبی عروقی، بیماری‌های خودایمنی و احتمال بیشتر سرما خوردگی مرتبط است. غذاهای غنی از ویتامین دی شامل ماهی و تخم مرغ است اما بیشتر افراد ویتامین دی خود را از نور خورشید بر روی پوست دریافت می‌کنند. نتایج این تحقیق در نشریه کلینیکال غدد درون ریز و متابولیسم (Endocrinology & Metabolism) منتشر شده است.

شماره پیامک زندگی سلام ۲۰۰۰۹۹

گروه تولیدی مبلمان سامان اکبر زاده
در راستای تکمیل کادر پرسنلی خود از افراد زیر دعوت به همکاری می نماید.
رنگ پاش مبل استیل
پتینه کار – نیروی کار ساده
همراه با بیمه تامین اجتماعی با حقوق مکفی
آدرس: کیلومتر ۴ جاده کلات مبلمان سامان اکبرزاده
۰۹۱۵۱۱۱۰۹۴۷
۱۴۰۲۱۷۳۸۵/ب

چادر سرای عاقبتی
فروشنده، حسابدار
ادمین، صندوقدار
استخدام می نماید.
۰۹۳۵۴۲۳۲۶۸۱
۱۴۰۲۱۷۳۳۴/ب

به تعدادی نیروی ام دی اف کارنیمه ماهر
وعلاقه مندبه کارپا
حقوق وبیمه نیازمندیم
آدرس: ابتدای جاده شاندیز
۰۹۱۵۱۱۱۳۴۳۰
۰۹۱۵۴۱۰۰۰۱۳
۱۴۰۲۱۷۳۳۱/ب

خانواده مهر
استخدام جهت نگهداری از سالمند یا کودک وکار در منزل با حقوق بالا
۰۹۹۲۱۹۰۱۲۷۹-۳۷۶۳۳۸۶۰
۱۴۰۲۱۶۴۰۲/ب

پذیرش تلفنی آگهی ۳۷۰۱۰

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت اول)

جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت تعاونی مسکن آزاد بهینه سازان نهضت زکریا به شماره ثبت ۲۹۴۱۸ راس ساعت ۱۴ بعدازظهر روز پنجشنبه ۱۴۰۲/۹/۱۶ در محل مسجد امیرالمومنین واقع در مشهد، بلوار معلم بین معلم ۴۰ و ۴۲ با دستور جلسه ذیل تشکیل می شود. از کلیه اعضا محترم دعوت میشود با در دست داشتن کارت شناسایی معتبر جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسه حضور بهم رسانید.

دستور جلسه:
۱-استماع گزارش هیئت مدیره
۲-اصلاح ماده ۵ اساسنامه (تمدید مدت فعالیت تعاونی)
یادآوری: اعضاء محترم می توانند حق رای و حضور خود را در مجمع به موجب وکالت کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود حداکثر ۳ رای با وکالت و غیر عضو یک رای وکالتی داشته باشند هر یک از اعضا میتواند جهت اخذ ورقه وکالت ورود به جلسه مجمع و اخذ برگ وکالت به همراه نماینده خود در تاریخ ۱۴۰۲/۹/۱۵ ساعت ۹ الی ۱۳ به دفتر شرکت مراجعه و یا با همراه ۰۹۱۵۳۱۶۰۲۲۴ مدیرعامل تماس حاصل نمایند.

هیئت مدیره

۴۴۸۴۵

سند، برگه سبز پیکان وانت سفید مدل ۸۵ به نام حسن صفائی **ش پلاک ۷۴ایران ۴۶۵س ۱۵** ش شاسی ۱۲۱۷۶۲۲۴ ش موتور ۱۱۲۸۵۰۰۹۷۳۹ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۴۹۳۴

برگ سبز پژوپارس TU5 سفید مدل ۹۴ به **شماره انتظامی ۳۲ -۸۵۹ ط ۱۶** شماره موتور ۲۲۱ ۲۴ ۰۰ ۱۶E۴ شماره شاسی NAAN11FC4FK877058 به نام قربانعلی عادل کیا مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۴۹۴۹

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صباجی تی ایکس مدل **۱۳۸۲ پلاک ۹۴-۹۲۸ د ۱۶** ش شاسی ۱۴۱۲۲۸۲۱۵۲۴۲۲ ش موتور ۰۵۹۹۴۶۷ بنام محمود صفابخش مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۴۹۵۸

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۳۱ مدل ۹۴ به **شماره پلاک ۳۶_۸۵۸ ه ۸۲ و** ش موتور ۱۵۳H۰۱۴۸۵۸۲ و ش شاسی NAAW61HU6PE۰۲۰۶۵۴ بنام سمیرا اکاتی مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۴۹۲۶

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ **بشماره انتظامی ۲۲ ق ۷۲۴ ایران ۸۴** بشماره موتور ۱۶۷B۰۰۹۵۱۶۰ و شماره شاسی NAAP13FE2LJ۰۴۸۲۰۴ مدل ۱۳۹۹ به مالکیت عبدالله ملاح مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۴۸۱۰

برگ سبز کمپانی سمند LX-EF7 مدل ۱۳۹۵ به **ش انتظامی ۹۹ - ۲۸۳ ل ۳۶** ش موتور ۱۴۷H۰۱۸۱۶۶۹ ش شاسی NAACR1HEXGF۳۳۵۳۱۰ به نام جلال کیوان کوران کردیه مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۴۹۲۹

برگ سبز خودرو پیکانتو ۲۰۱۶ **ش پلاک ۷۴-۳۹۷ و ۳۴** ش شاسی KNABX512BGT۰۰۵۱۴۰ ش موتور G4LAFP۰۰۷۹۵۸ بنام شیما کاظمی خرازی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۴۸۱۷

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۹۱ نقره‌ای **به شماره پلاک: ۸۴ق ۸۷۸ ایران ۷۴** و شماره موتور ۶۴۸۶۱۰۶ و شماره شاسی ۳۴۱۲۲۹۱۷۵۹۲۰۹ به نام حسن هنرمندی مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۴۸۲۳

برگ سبز و سند کمپانی پراید صباجی تی ایکس مدل ۸۱ سفید روغنی به **شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۸۸ ص ۷۳** به شماره موتور ۰۰۳۱۸۱۷۱ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۱۷۸۲۱۹۰ بنام فهیمه مراد پور کیذ وری مفقود و فاقد اعتبار است ۴۴۸۹۷

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت شهباز به **ش انتظامی ۷۷۳-۵۱۹۸۴** به ش تنه NDM***۱۲۵BA۳۷۹۰۶۹ ش موتور ۲۹۳۲۰DEB به نام ذکریا نیرومند کهنه اوغاز مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۴۹۳۰

برگ سبز و سند کمپانی پراید هاچ بک مدل ۱۳۷۴ **ش پلاک ایران ۷۴-۲۷۳ ن ۱۳** ش شاسی ۱۴۴۲۲۷۳۱۰۵۱۳۸ ش موتور ۰۰۷۷۰۸۷۹ بنام موسی الرضا جعفری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۴۸۱۵

برگ سبز و سند کارخانه سواری پژو ۴۰۵ به **شماره پلاک ۲۶-۸۸۳ ل ۲۴** و شماره موتور ۱۲۶K۰۷۰۲۸۱۱ و شماره شاسی NAAM۰۱CE1FR۲۲۱۳۸۹ بنام شاهرخ روحانی مفقود و اعتبار ندارد کد ملی: ۵۲۴۹۱۸۵۳۴۷ ۴۴۸۳۴

اینجانب حسین سالار زاده نعمانی مالک موتور سیکلت دینو به **شماره انتظامی ۷۷۳/۶۹۷۸۸** شماره بدنه ۹۴۰۳۰۷۲ و شماره موتور ۶۹۳۴۳۳ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. ۴۴۹۱۷

آگهی مفقودی پروانه نظام مهندسی
پروانه اشتغال به کار مهندسی **شرکت ناظران شمس آرا** به شماره ثبت ۴۵۹۸۳ و شماره عضویت ۳۰۲۷۸-ح-۱۹ و شماره پروانه اشتغال ۰۰۰۷۳-۰۰۰۵۴۳۱-۱۹-۲ و تاریخ تاسیس ۱۳۹۱/۰۷/۰۳ از سازمان نظام مهندسی ساختمان استان خراسان رضوی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. ۴۴۸۸۵

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۳۱ مدل ۹۴ به **شماره پلاک ایران ۳۲-۶۷۷ ی ۱۷** و شماره موتور ۵۴۳۳۳۷۵ به شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰۴۳۴۵۹۱۶ به نام حجت رنگانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۴۹۴۸

اصل برگ سبز، سند و کارت خودرو پراید **بشماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۴۸ ب ۴۶** بشماره موتور ۲۲۲۸۹۳۶ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۶۶۵۸۲۴۲ مدل ۱۳۸۶ به مالکیت حسین هوشمند در آباد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۴۹۳۶

برگ سبز پراید جی ال ایکس آی مدل ۱۳۸۷ رنگ نقره‌ای متالیک **به شماره انتظامی ایران ۳۲-۶۶۴۹ و ۲۸** و شماره موتور ۲۶۸۶۸۵۲ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۷۸۷۹۱۴۲ بنام سید احمد عمادی نژاد مفقود و فاقد اعتبار است ۴۴۸۱۹

برگ سبز موتور سیکلت HIPRO مدل ۱۴۰۱ مشکی به **شماره انتظامی ۷۷۸-۷۶۹۴۸** به شماره موتور ۰۰۰۵۹۳NEU و شماره تنه ۰۲۴۹*NEUGLDPG J NSH۰۰۶۳۹۰ بنام مهدی نوروزی خادر مفقود و فاقد اعتبار است ۴۴۸۸۲

برگ سبز رنو ۹۰ مدل ۹۱ سفید روغنی به **ش انتظامی ۴۶ ایران ۷۹۶ ق ۲۹** به شماره موتور W۰۲۹۹۴۵۳ و ش شاسی NAPLSRALD۰۱۱۵۰۲۱۹ بنام شهربانو نیک قلب هندوانه بردسری مفقود و فاقد اعتبار است ۴۴۹۰۶

برگ سبز تراکتور کشاورزی ۶ سیلندر جاندیر مدل ۱۹۹۲ به شماره پلاک ایران ۱۲ -۸۵۶ ک ۳۶ به شماره موتور ۹۳۴۷۵ و **شاسی LURCO۹۲۴۱۶۴۴۰۲۸۹L۶۴۰۲۸۹** بنام صادق احدی مراد مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۴۴۸۸۳

برگ سبز پژو ۲۰۷ اتومات مشکی ۱۳۹۷ **۷۴ ایران ۹۷۹ د ۹۷** شماره موتور ۱۷۷b۰۰۱۱۹۱۴ شماره شاسی ۶۴۱۱۳۱ jj بنام مریم خالقی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۴۸۸۴

اینجانب رسول دلیر مالک خودرو پژو TU5 - ۲۰۷۱ **به ش انتظامی ۱۲-۹۶۳ م ۷۲** به ش موتور NAAR۰۳FE2PJ۰۴۴۵۲۶ و ش شاسی ۱۶۶B۰۰۹۹۳۱۵ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) 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. ۴۴۹۳۵

پروانه مسئول فنی اینجانب نصیر پناهی به کد ملی ۵۹۱۰۰۱۶۲۲۹ و کد مرکز ۱۳۲۴۳ و به شماره پروانه فعالیت ۱۳۲۴۳/ ۵۲ شماره مجوز ۲۴۰۴۰ / ۲۷۸۳/ ۷۴۳۴ /۱۳۲۴۳/ ۵۴ به تاریخ صدور ۱۳۹۹/۱۰/۲۳ مفقود شده است و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۴۴۸۳۷