چرا زانوم تق‌تق می‌کنه؟

تق‌تق زانو به‌طور معمول خطرناک نیست اما نیاز به مراقبت و کنترل دارد؛ برای همین پیش از آسیب جدی باید با علل آن آشنا شد تا در صورت لزوم از پزشک متخصص کمک گرفت

دکتر غلامرضا نادری | جراح و فوق تخصص ارتوپد

پزشکی

شنیدن صدای تق‌تق هنگام حرکت دادن زانو چندان غیرعادی نیست. این وضعیت با این که می‌تواند در هر بخشی از بدن بروز یابد اما معمولا در زانو شنیده می‌شود. صدای تق‌تق هنگامی به‌وجود می‌آید که چندین حباب هوا در بافت‌های بدن تشکیل شده یا تاندون‌ها و رباط‌ها با ساختارهای استخوانی برخورد کنند. همچنین این صدا می‌تواند در اثر پارگی غضروف، آرتروز یا سندروم درد پاتلوفمورال به‌وجود آید. صدای تق‌تق زانو اغلب هنگام صاف کردن این مفصل شنیده می‌شود و با قرار دادن دست بر روی زانو قابل احساس است. تق‌تق زانو با این که می‌تواند در هر سنی بروز یابد اما معمولا همگام با افزایش سن پدیدار می‌شود. در ادامه از جنبه‌های مختلف به بررسی این موضوع می‌پردازیم:

علت صدای تق‌تق زانو

۱) وجود حباب‌های هوا| هوا می‌تواند به درون بافت نرم وارد شود و با وارد شدن به محیط اطراف مفصل، حباب‌های کوچکی در مایع سینوویال ایجاد کند. هنگامی که فرد زانوی خود را صاف یا خم می‌کند، حباب‌های یاد شده از بین می‌روند و صدایی تق مانند به‌وجود می‌آورند. با این که صدای یاد شده اغلب سبب نگرانی فرد می‌شود اما معمولا بی‌خطر است.

۲) آسیب به مفصل زانو| گاهی اوقات صدای تق‌تق ناشی از وجود مشکلی زمینه‌ای همچون آسیب بافتی یا دیگر ضایعه‌هاست و فرد به درمان نیاز دارد. اگر احساس درد با صدای یاد شده همراه باشد، احتمال وجود بافت جای زخم، پارگی مینیسک یا حرکت تاندون روی بیرون زدگی استخوانی وجود دارد. درد یا التهاب می‌تواند نشانه‌ای از وجود مشکلات جدی‌تر همچون پارگی غضروف، آرتروز یا سندروم درد پاتلوفمورال باشد. در این موارد، امکان دارد فرد به درمان نیاز مند باشد.

۳) سندروم درد پاتلوفمورال| هنگامی که فشار بین کشکک زانو و استخوان ران بیش از حد طبیعی باشد، غضروف موجود در مفصل شروع به فرسودگی می‌کند. با از بین رفتن صافی و کیفیت این غضروف، سندروم زانوی دوندگان یا همان درد پاتلوفمورال بروز می‌یابد. ورزش‌های شدیدی همچون نرم‌دوی بر سطح شیب‌دار، اسکوات زدن و پله‌نوردی می‌توانند بر ناحیه بین استخوان ران و کشکک زانو فشار وارد کنند. افزایش ناگهانی شدت یا مدت فعالیت فیزیکی هم در بروز این مشکل نقش دارد. آسیب زانو در اثر حوادثی همچون زمین خوردن یا تصادف از دیگر عوامل بروز درد یاد شده و صدای تق‌تق زانو است. افراد ممکن است هنگام بالا رفتن از پله‌ها و نشستن به مدت طولانی با زانوهای خمیده علایمی همچون درد، تورم و خشکی را به همراه صدای تق‌تق تجربه کنند.

۴) پارگی غضروفی| صدای تق‌تق می‌تواند نشانه‌ای از پارگی مینیسک باشد. مینیسک می‌تواند در حین فعالیت‌های ورزشی و پیچ خوردگی زانو پاره شود. البته، مینیسک‌ها همگام با افزایش سن نازک‌تر می‌شوند و احتمال پارگی آن‌ها نیز افزایش می‌یابد. علایم این پارگی شامل موارد زیر است: تورم، سفتی، مشکل در صاف کردن زانو.

۵) آرتروز زانو و صدای تق‌تق زانو| همراه شدن درد با تق‌تق زانو می‌تواند نشانه اولیه ابتلا به آرتروز زانو باشد. آرتروز معمولا در اثر فرسودگی بروز می‌یابد و همگام با افزایش سن بدتر می‌شود. در این بیماری، غضروف‌های پوشاننده انتهای استخوان‌ها به تدریج از بین می‌روند و استخوان‌ها با سایش بر یکدیگر سبب ایجاد درد و مشکلات حرکتی می‌شوند. ابتلا به آرتروز در افراد چاق یا دارای سابقه آسیب دیدگی بیشتر است.

۶) صدای تق‌تق زانو پس از جراحی| طبق تحقیقات تا ۱۸ درصد افرادی که تحت جراحی ترمیم مفصل زانو قرار می‌گیرند، تق‌تق زانو را تجربه خواهند کرد. این صدا می‌تواند ناشی از طراحی یا جای‌گیری زانوی جدید باشد. این نوع تق‌تق معمولا بدون نیاز به مداخله و به صورت خود به خود برطرف می‌شود.

مدیریت و درمان صدای تق‌تق زانو

از دویدن در شیب‌ها یا سربالایی‌ها خودداری کنید. هنگام دوچرخه‌سواری، فشار وارد بر پدال‌ها را در حد متعادل نگه دارید. هنگام بلند کردن وزنه، بر گروه‌های عضلانی چهار سر یا همسترینگ تمرکز کنید، وزنه‌های سبک‌تر استفاده و تعداد تکرارها را بیشتر کنید. هنگام ورزش کردن، به علایم بدن خود توجه کنید. در صورت احساس درد، باید آن تمرین را متوقف کنید. همواره به صورت متعادل ورزش کرده و نرمش اولیه را فراموش نکنید.

بیشتر بدانیم

۷ دلیل برای مصرف روغن بادام‌زمینی

روغن بادام‌زمینی که از آن به‌عنوان روغن «آراچی» هم یاد می‌شود، یک روغن گیاهی است که از دانه‌های خوراکی گیاه بادام‌زمینی تهیه می‌شود. این روغن دارای ارزش غذایی بالایی است. انواع مختلفی از روغن بادام‌زمینی وجود دارد. هر کدام با استفاده از تکنیک‌های مختلف ساخته می‌شوند. در این مطلب به ۷ دلیل برای اضافه کردن روغن بادام‌زمینی به رژیم غذایی روزانه پرداخته‌ایم.

۱) روغن بادام‌زمینی می‌تواند به کاهش درد آرتروز و همچنین کاهش التهاب مفاصل مرتبط با آن کمک کند.

۲) روغن بادام‌زمینی سرشار از نوعی چربی به نام اسید اولئیک است که به جلوگیری از افزایش اشتها و در نتیجه کاهش وزن کمک می‌کند.

۳) گفته می‌شود که «چربی‌های تک غیر اشباع» موجود در این روغن باعث کاهش جذب قند در دستگاه گوارش می‌شود و از این رو از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری می‌کند و حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد.

۴) روغن بادام‌زمینی سرشار از آنتی اکسیدان، ضد پیری و خواص ضد باکتریایی است که به مبارزه با التهاب پوست و کاهش آکنه و چین و چروک کمک می‌کند.

۵) روغن بادام‌زمینی منبع ویتامین E است که موها را در خشان، صاف و سالم نگه می‌دارد. همچنین به تقویت فولیکول‌های مو کمک می‌کند.

۶) مقدار زیاد آنتی اکسیدان موجود در روغن بادام‌زمینی از شکل‌گیری انواع سرطان تا حد زیادی پیشگیری می‌کند.

۷) روغن بادام‌زمینی سرشار از چربی‌های غیر اشباع است که به کاهش سطح کلسترول بد در بدن و حفظ سلامت قلب کمک می‌کند.

آشپزی من

قلق‌های پخت کیک یزدی خوشمزه در منزل

کیک یزدی از کیک‌های سنتی خوشمزه ایرانی است و با این که در آن از مواد ساده‌ای استفاده می‌شود اما طعم خوشمزه و بی‌نظیری دارد. برای تهیه حدود ۲۰ عدد از این کیک خوشمزه به ۳ عدد تخم‌مرغ، ۳۰۰ گرم آرد سفید، یک لیوان شیر، ۲۰۰ گرم شکر، ۱۵۰ گرم ماست غلیظ بدون آب، یک قاشق غذاخوری بکینگ‌پودر، سه چهارم لیوان روغن مایع، ۲ قاشق غذاخوری شربت بار، ۲ قاشق غذاخوری گلاب و ۱/۵ قاشق چای‌خوری پودر هل نیاز داریم. در ضمن از لیوان فرانسوی برای اندازه‌گیری مواد استفاده کنید. البته اگر به ترازو دسترسی دارید بهتر است طبق اندازه گرمی از مواد استفاده کنید.

مرحله اول: ابتدا همه مواد را از یک ساعت قبل از یخچال خارج می‌کنیم تا به دمای محیط برسند. همچنین فر را باید از نیم ساعت قبل پخت، با دمای ۲۱۰ درجه سانتی گراد روشن کنیم تا گرم شود. برای شروع تخم‌مرغ و شکر را در یک ظرف مناسب می‌ریزیم و با دور تند همزن، به مدت دو دقیقه هم می‌زنیم تا به خوبی مخلوط و کشدار شود. سپس روغن و ماست را اضافه می‌کنیم و دوباره هم می‌زنیم تا مواد به خوبی با هم مخلوط و یک دست شوند.

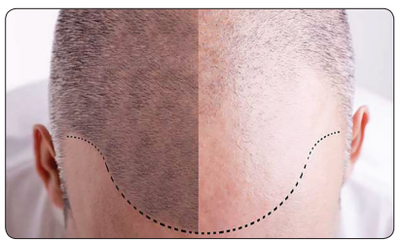
مرحله دوم: پس از آن مخلوط گلاب و شربت بار و پودر هل را اضافه می‌کنیم و دوباره با همزن هم می‌زنیم تا تمامی مواد با هم مخلوط شوند. حالا آرد و بکینگ‌پودر سه بار الک شده را در سه مرحله به‌تدریج به مایه کیک اضافه می‌کنیم و با دور کند همزن هم می‌زنیم. توجه کنید در این مرحله در حد مخلوط شدن هم بزنید. چون اگر زیاد هم بزنید کیک خراب می‌شود.

مرحله سوم: حالا به کمک یک قیف، مایه کیک را داخل قالب‌های کیک یزدی می‌ریزیم و در صورت تمایل یک چاقوی گرم را داخل روغن بزنید و یک علامت + عمیق داخل کیک‌ها بکشید تا کیک شما بعد از پخت تا حدودی گنبدی شکل شود. همچنین مقداری کنجد روی کیک‌ها می‌پاشیم تا برای پخت آماده شود. توجه کنید کمی سر قالب‌ها را خالی بگذارید چون بعد از پخت، کیک‌ها پف خواهد کرد.

مرحله چهارم: در این مرحله قالب‌های کیک یزدی را داخل فر گرم شده با دمای ۲۱۰ درجه سانتی گراد قرار می‌دهیم و حدود ۱۵ دقیقه صبر می‌کنیم تا کیک‌ها خوب پف کنند. (سینی را در طبقه بالای فر قرار می‌دهیم) بعد از ۱۵ دقیقه حرارت را کاهش و روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد قرار می‌دهیم و ۱۵ دقیقه دیگر صبر می‌کنیم تا کیک‌های یزدی به خوبی بپزند و طلایی شوند.

بیشتر بدانیم

مایکرونیدلینگ برای درمان ریزش مو



مایکرونیدلینگ که در ایران اغلب به «میکرونیدلینگ» مشهور است، روشی درمانی برای القای کلاژن است که با کمترین درد و فشار با ده‌ها سوزن بسیار نازک کانال‌هایی بسیار ریز در خارجی‌ترین لایه پوست (لایه شاخی) ایجاد می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد مایکرونیدلینگ پوست سر برای ریزش مو (آلوپسی) از راه تحریک سلول‌های بنیادی تخصصی فولیکول مو می‌تواند باعث افزایش رشد موشود.

وب‌سایت «وری‌ول هلت» به ابعاد مختلف مایکرونیدلینگ مو پرداخته است.

چه قسمت‌هایی از سر با مایکرونیدلینگ درمان می‌شود؟

اگر قصد دارید مایکرونیدلینگ را برای ریزش مو امتحان کنید، باید مراقب انتظاراتتان باشید. مایکرونیدلینگ هنوز نشان نداده است که به‌صورت یک درمان مستقل و به‌تنهایی برای ریزش موی پیشرفته می‌تواند به رشد مجدد موها منجر شود و نقاط طاس بزرگ را بپوشاند. احتمالا کسانی که ریزش مویشان در مراحل اولیه است و ریزش موی متوسطی منطبق با الگوهای مردانه یا زنانه آلوپسی آندروژنتیک دارند بهترین کاندیداها برای درمان ریزش مو با مایکرونیدلینگ‌اند. در این افراد، قسمت‌های مورد درمان معمولا کاملا کچل نیست، بلکه موهای کمتر یا نازک‌تری دارد که با گذشت زمان حجمش را از دست داده است. به‌عنوان مثال، کسی که الگوی ریزش مردانه دارد (به فرم V انگلیسی یا ۷، که دو طرف سر شروع به خالی شدن می‌کند) می‌تواند بخش‌های خالی را با مایکرونیدلینگ کند. یا مثلا زنی که الگوی ریزش زنانه دارد، که با خط رویش جلوی موی نازک‌تر و پراکندگی مو در قسمت تاج سر مشخص می‌شود، می‌تواند با این روش این نواحی را درمان کند.

چند بار مایکرونیدلینگ برای درمان ریزش مو؟

درباره این که چند وقت یک بار باید از این روش درمانی استفاده کرد اجماعی وجود ندارد. برخی مطالعات یک بار در هفته مایکرونیدلینگ را توصیه می‌کنند، در حالی که برخی دیگر درمان ماهانه را توصیه می‌کنند. نکته دیگری که در تعیین فاصله بین جلسات درمان باید در نظر گرفت طول سوزن‌های مورد استفاده است. از آن جا که سوزن‌های بلندتر باعث ایجاد زخم‌های عمیق‌تر می‌شوند، به زمان بهبود بیشتری نیز نیاز دارند. بنابراین، دوره‌های درمان باید مطابق با روند بهبود تنظیم شود.

در مایکرونیدلینگ ریزش مو، دفعات بیشتر لزوما بهتر نیست. پوست سر برای بهبود به زمان نیاز دارد. مایکرونیدلینگ پوست سر اغلب خطر عوارض جانبی نامطلوب مانند عفونت یا باقی ماندن جای زخم را افزایش می‌دهد.

دانستنی ها

فواید نوشیدن قهوه برای دستگاه گوارش بدن

همه ما قهوه را صرفاً یک نوشیدنی گرم برای سرحال شدن و کسب انرژی می‌دانیم در حالی که این نوشیدنی دوست‌داشتنی می‌تواند فواید زیادی برای رفع یبوست و عملکرد بهتر دستگاه گوارش داشته باشد که در ادامه به نقل از «خبر آنلاین» به مرور آن‌ها می‌پردازیم.

بهبود دفع با مصرف قهوه

بر اساس آخرین تحقیقات، ۲۹ درصد از مصرف کنندگان قهوه پس از نوشیدن قهوه تمایل به دفع مدفوع دارند. این حالت می‌تواند خیلی سریع ظاهر شود؛ به طوری که افراد پس از نوشیدن قهوه، در کمتر از ۴ دقیقه ممکن است احساس دفع داشته باشند. قهوه حاوی اسیدهایی است که سبب تقویت سطح هورمون گاسترین می‌شود و این هورمون انقباضات غیرارادی ماهیچه‌های معده و روده را تحریک می‌کند. جالب است بدانید این خاصیت هم در قهوه‌های حاوی کافئین و هم قهوه‌های بدون کافئین وجود دارد.

نقش قهوه در هضم پروتئین و چربی

شواهد دیگری وجود دارد که نشان می‌دهد قهوه باعث افزایش ترشح «کوله‌سیستوکینین» می‌شود؛ هورمون دیگری که نقش کلیدی در فرایند گوارش دارد. کوله‌سیستوکینین در دستگاه گوارش تولید و آزاد می‌شود و به هضم پروتئین و چربی کمک می‌کند.

قهوه کافئین‌دار بهتر است یا بدون کافئین؟

به نظر می‌رسد که قهوه کافئین‌دار یک گزینه مناسب برای شروع روز و تخلیه روده بزرگ است. تحقیقات نشان می‌دهد قهوه حاوی کافئین، ۶۰ درصد بیشتر از آب و ۲۳ درصد بیشتر از قهوه بدون کافئین در تحریک حرکات روده و رفع یبوست نقش دارد. اما همان طور که اشاره شد، قهوه بدون کافئین نیز به دلیل وجود این اسیدها اثر ملین دارد و می‌تواند به حرکت مواد قابل دفع در مسیر روده کمک کند.

بهترین زمان نوشیدن قهوه

برخی افراد بر این باورند که نوشیدن یک نوشیدنی گرم بعد از بیدار شدن از خواب، سیستم گوارشی را تحریک می‌کند و منجر به حرکات روده می‌شود. به گفته متخصصان گوارش، مایعات گرم باعث انبساط رگ‌های خونی در دستگاه گوارش می‌شوند و به افزایش جریان خون و فعالیت دستگاه گوارش کمک می‌کنند. اغلب علاقه‌مندان به قهوه نیز اول صبح را زمان مناسبی برای نوشیدن قهوه می‌دانند و این کار را به یک عادت روزمره در برنامه غذایی خود تبدیل کرده‌اند.

برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۱۳۸۳ پلاک ایران ۱۲- ۴۹۷ب ۳۸ ش شاسی ۸۳۸۰۸۰۷۲ ش موتور ۱۲۸۳۰۴۷۷۳۹ بنام گلنار عباسپور مفقود و فاقد اعتبار است ۴۵۹۳۷

برگ سبز موتورسیکلت سرعت ۱۲۵ مدل ۹۱ شماره انتظامی ۷۶۷-۲۳۹۲۱ شماره موتور A۳۱۱۶۲۵۲ شماره تنه B۹۱۲۱۴۲۲ بنام محمود بزله مفقود و فاقداعتبار است ۴۵۹۴۶

اینجانب لیلا عطائی مالک خودرو سمند LX XU۷ سفید مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۶۵۱ی۱۶ به شماره موتور ۱۲۴K۱۴۴۴۸۷۳ و شماره شاسی NAAC۹۱CE۲LF۸۶۶۸۲ به علت فقدان اسناد فروش (سند 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. ۴۵۸۸۵

کارت ماشین اینجانب سعید نصرالهی متعلق به خودرو پارس XU۷ به شماره انتظامی ۲۰ ایران ۳۴۴ل ۲۲ و شماره شاسی NAAN۰۱CE۷JH۳۳۴۶۴۵ و شماره موتور ۱۲۴K۱۲۶۷۴۱۵ مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۵۸۵۲

برگ سبز سواری پیکان مدل ۱۳۸۲ به شماره موتور ۱۱۲۸۲۰۰۳۵۸۵ ، شماره شاسی ۸۳۴۸۷۶۶۰ و شماره انتظامی ۹۹ل ۲۴۴ ایران ۱۲ به نام محمد حسین علی اکبر نژاد کاشی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۴۵۹۹۴

برگ سبز پراید صبا جی تی ایکس مدل ۱۳۷۶ شماره انتظامی ۳۶ ـ ۲۱۵ ل ۷۳ شماره موتور ۰۰۰۵۲۳۸۱ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۶۵۴۲۱۰۸ به نام قاسم شمس آبادی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۶۰۱۵

برگ سبز کامیون مسقف چادری بهمن FORCE R۶۱۵۵ مدل ۱۴۰۱ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۳۶-۸۴۶ع۳۸ و شماره موتور ISF۳۸۵۵۱۵۴۷۷۲۶۸۴۱۴ و شماره شاسی NAGR۶۱۵۵SNT۰۰۱۶۳۶ بنام فاطمه فتح آبادی مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۶۰۱۸

برگ سبز و سند کمپانی پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۷ شماره پلاک : ۶۳ س ۴۷۹ ایران ۱۲ شماره شاسی : S۱۴۱۲۲۸۷۵۵۳۳۶۶ شماره موتور: ۲۶۵۴۵۰۰ به نام :وحیده حق طلب مفقود و فاقد اعتبار است ۴۵۹۳۸

برگ سبز و سند و کلیه مدارک موتور سیکلت آپاچی ۱۵۰ مدل ۱۳۸۷ به ش انتظامی ۷۶۳ - ۵۵۴۶۲ به ش موتور ۸۲۱۳۸۶۶۵ و ش شاسی NEA۱۵۰N۸۷۰۰۹۶۷ به نام سید مجید نبی نژاد کارده مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۵۸۴۲

برگ سبز و سند کمپانی خودروی پراید مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۷۹- ۸۴۸ ب ۴۴ به شماره شاسی S۱۴۲۲۲۹۰۲۷۳۵۸۳ به شماره موتور ۱۴۵۰۴۰ به نام ابوالفضل فاضل مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۶۰۰۰

کارت ملی به نام پوریا جلالی نیا نام پدر محمد به شماره ۰۹۲۱۳۹۳۵۵۵ از تاریخ ۱۴۰۲/۹/۱ مفقود گردیده است ۴۶۰۰۲

برگ کمپانی و برگ سبز و کارت رنو پارس تندر مدل ۱۳۹۷ سفید روغنی به شماره شاسی NAPLSRALDJ ۱۳۷۱۱۵۹ و شماره موتور K۴MA ۶۹۰ R ۲۶۱۳۹۵ به شماره پلاک ایران ۴۲- ۲۴۱ ب ۵۶ به نام محمد ابراهیم صادق مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است ۴۶۰۲۹

برگ سبز و سند کمپانی پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۷ شماره پلاک ۶۳ س ۴۷۹ ایران ۱۲ شماره شاسی : S۱۴۱۲۲۸۷۵۵۳۳۶۶ شماره موتور: ۲۶۵۴۵۰۰ به نام :وحیده حق طلب مفقود و فاقد اعتبار است ۴۵۹۳۸

دفتر چه ثبت ساعت سواری خطی به شماره سریال ۱۰۷۶۴۳۹ و شماره کارد کس ۳۳۸۷ متعلق به افشین سجادی به شماره ملی ۰۶۸۲۶۵۰۴۵۵ مفقود شده است و فاقد اعتبار میباشد. ۴۵۸۲۹

دانشنامه دوره کارشناسی پیوسته دانشگاه آزاد بیرجند رشته برق قدرت متعلق به عباس مهدویان فرزند محمدعلی به شماره شناسنامه ۳۵۰۳ ش ملی ۰۹۳۸۱۰۴۳۳۰ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۴۵۹۶۱

برگ سبز و سند کمپانی پیکان سواری ۱۶۰۰ مدل ۱۳۷۴ به شماره انتظامی ۳۲ - ۷۳۳ ب ۷۲ شماره موتور ۰۱۱۲۷۷۳۲۰۲۶۱ شماره شاسی ۰۰۷۳۷۴۷۰۴۲ به نام جواد زرنده مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۶۰۱۰

برگ سبز خودروی نیسان آبی مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۹۴- ۲۴۲ م ۴۱ به شماره موتور ۳۶۸۶۰۳ به شماره شاسی J۰۵۴۱۳۹ به نام آمنه رئیسی مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۵۹۹۸

برگ سبز خودرو NewMVMX۳۳CVT مدل ۹۴ به ش پلاک ۱۲- ۴۴۶ س ۳۷ به ش شاسی NATGBAYL۸F۱۰۰۳۰۱۱ به ش موتور MVM۴۸۴FBDF۰۰۳۲۰۳ بنام فرح تو کلی نیشابور مفقود و فاقد اعتبار است ۴۵۸۷۱

برگ سبز پراید ۱۴۱ آی مدل ۸۷ نقره‌ای متالیک به ش انتظامی ۴۲ ایران ۹۴۸ و ۸۳ به ش موتور ۲۵۱۷۵۹۶ و شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۷۲۶۲۵۲۷ بنام معصومه حسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۵۹۵۷

سند کمپانی سواری سمند LX XU۷ مدل ۱۴۰۰ به ش انتظامی ۸۴ - ۴۲۲ ق ۵۳ و ش موتور ۱۲۴K۱۵۷۵۲۸۸ و ش شاسی NAAC۹۱CE۱MF۸۴۲۰۴۸ به نام امیر رضا خون جهان مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۵۹۹۷

سند کمپانی پژو PARS TU۵ مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۷۴ - ۸۱۹ ی ۴۸ و شماره موتور ۱۳۹B۰۲۲۱۷۰۹ و شماره شاسی NAAN۱۱FE۲MK۱۲۷۷۲۱ به نام مریم جلالی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۴۶۰۲۵

برگ سبز پژو پاناروما TU۵-۲۰۷I مدل ۱۴۰۱ مشکی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۵۱ د ۹۵ به شماره موتور ۱۶۷B۰۱۸۰۲۴۱ و شماره شاسی NAAR۰۳FE۶NJ ۹۳۲۶۲۸ بنام محمد علی سقاء رضوی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۶۰۵۳

آگهی دعوت به جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده

شرکت تـ منحله عامل صادرات استان خراسان (سهامی خاص) شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۰۸۹۲۰ و شماره ثبت ۴۹۶۰ - نوبت اول

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم درخواست می شود در مجمع عمومی فوق العاده شرکت که راس ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۸ به نشانی مشهد ، خیابان امام رضا ۱۰ ، هتل جهان برگزار می گردد، حضور بهم رسانند ، لذا از کلیه صاحبان سهام یا نمایندگان قانونی آنان دعوت می شود با در دست داشتن معرفی نامه در جلسه مزبور حضور بهم رسانند.

دستور جلسه : ۱- انتخاب حسابرس و ناظر

۲ - سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده می باشد.

مدیر تصفیه شرکت منحله عامل صادرات استان خراسان (سهامی خاص) ۴۵۹۶۴