سیر، سپر امنیتی بدن

سیر با حمایت از سیستم ایمنی بدن، کاهش کلسترول و فشار خون و برقراری سلامت روده، نقش مهمی در سلامت ما دارد

تغذیه

یک ماده غذایی با فواید بی‌شمار که متاسفانه برخی از آن گریزان هستند یا ترجیح می‌دهند آن را به شکل فراوری شده مصرف کنند، اما مانند بیشتر غذاها هرچه سیر را بیشتر فراوری کنید، خواص کمتری دریافت می‌کنید. سیر در بسیاری از فرهنگ‌های غذایی از جمله شمال ایران، نقش بسیار مهمی دارد. در این مطلب مروری بر خواص این خوراکی مفید به نقل از «نیویورک پست» داریم:

حمایت از سیستم ایمنی بدن| مطالعات نشان می‌دهد که سیر می‌تواند به مهار التهاب کمک کند. الیسین، ترکیبی که در گیاهانی چون سیر، پیاز و پیاز چه یافت می‌شود، به‌عنوان اکسیر جادویی در نظر گرفته می‌شود. مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۰ نشان داد علاوه بر این، ترکیبات ارگانوسولفور سیر می‌تواند از بدن دفاع کند، کارشناسان استدلال کردند که سیر به‌عنوان مانعی برای جلوگیری از ورود ویروس‌ها به سلول‌های ما عمل می‌کند.

کاهش کلسترول| نظر علم درباره این مسئله محدود است، اما مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۰ نشان داد که عصاره‌ها و سایر اشکال سیر می‌تواند به کاهش سطح کلسترول کمک کند.

کاهش فشار خون| همان مطالعه قبلی نشان داد که افراد مبتلا به سندروم متابولیک -طبق اطلاعات موسسه ملی قلب، ریه و خون، مجموعه‌ای از شرایط که خطر بیماری قلبی، سکته مغزی و دیابت را افزایش می‌دهد- از مصرف ۱۰۰ میلی گرم سیر خام به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، دو بار در روز به مدت چهار هفته، سود می‌برند. این مقدار در فردی که حدود ۷۰ کیلوگرم وزن دارد، کمی بیشتر از دو حبه سیر است.

سلامت روده| سیر یک منبع عالی از پری بیوتیک‌هاست که باکتری‌های مفید روده را تغذیه می‌کند. بر اساس تحقیقی که در سال ۲۰۲۰ منتشر شد، شرکت کنندگان در این مطالعه پس از سه ماه مصرف مکمل‌های عصاره سیر، طیف متنوع‌تر و سالم‌تری از میکروبیوم‌های روده داشتند.

منبع غنی آنتی اکسیدان| یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ نشان داد که سیر می‌تواند منبع آنتی اکسیدان‌ها نیز باشد. تحقیقات نشان داد که مصرف عصاره سیر بیات‌شده به‌عنوان مکمل می‌تواند از عملکرد سالم‌تر مغز در سالمندان حمایت کند.

چطور سیر را در رژیم غذایی بگنجانیم؟

از سیر برای طعم دادن به سبزیجات استفاده کنید، همچنین می‌توانید آن را به غذاهای برنجی اضافه کنید یا با دیگر ادویه‌ها در خورش‌ها به کار ببرید. با درست کردن سس سالسای خانگی یا سس پستو نیز از فواید سیر بهره‌مند خواهید شد. علاوه بر همه این‌ها در پخت گوشت مرغ و گاو نیز می‌توانید از حبه‌های سیر استفاده کنید، به این ترتیب هم غذای خوشمزه‌تری خواهید داشت و هم از فواید این ماده غذایی شگفت‌انگیز بهره برده‌اید. خوردن سیر خام بیشترین فایده را دارد، زیرا بیشترین فواید را از آلیسین به دست می‌آورید. مانند بیشتر غذاها هرچه سیر را بیشتر فراوری کنید، خواص کمتری دریافت می‌کنید.

چرا وقتی سیر می‌خورم احساس نفخ یا گاز می‌کنم؟

اگرچه واکنش منفی به سیر نادر است، اما کسانی که مشکلات سلامتی روده از جمله سندروم روده تحریک‌پذیر (IBS) دارند، ممکن است به دلیل سطح بالای فروکتان سیر، گاز یا نفخ را تجربه کنند. کسانی هم که با بیماری بازگشت اسید به مری (ریفلاکس معده به مری) یا (GERD) دست‌وپنجه نرم می‌کنند، ممکن است چندان با سیر راحت نباشند. خواص ضدالتهابی سیر برخی را به این باور رسانده است که اگر به اندازه کافی از این ماده بخورند، می‌توانند چربی شکم را بسوزانند، اما این مسئله ثابت نشده است.

تازه‌ها

طغیان سرطان روده بین میان سالان

انجمن سرطان آمریکا در گزارشی گفته که موارد ابتلا به سرطان به طور فزاینده‌ای از افراد مسن به افراد میان سال تغییر پیدا کرده است. بنابراین گزارش، در میان سه گروه سنی بزرگ‌تر از ۶۵ سال، بزرگ سال بین ۵۰ تا ۶۴ سال و بزرگ سال کمتر از ۵۰ سال، «افراد کمتر از ۵۰ سال تنها گروه سنی بودند که از سال ۱۹۹۵ تا ۲۰۲۰ افزایش کلی در بروز سرطان را تجربه کرده‌اند». دکتر ویلیام داهوت، مدیر ارشد علمی انجمن سرطان آمریکا گفت: «ما شاهد تشخیص فزاینده سرطان در افراد جوان هستیم. این جا چیزی در حال وقوع است.» گزارش جدید می‌گوید در میان بزرگ سالان کمتر از ۵۰ سال، سرطان روده بزرگ به دلیل اصلی مرگ ناشی از سرطان در مردان و دومین دلیل اصلی مرگ در زنان پس از سرطان پستان تبدیل شده است. علایم و نشانه های سرطان روده بزرگ شامل تغییر در عادات روده، خونریزی مقعدی یا خون در مدفوع، گرفتگی یا درد شکم، ضعف و خستگی و کاهش وزن غیر قابل توضیح است. همچنین برخی از مواردی که خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد، عبارت اند از: داشتن سابقه خانوادگی ابتلا به این بیماری، داشتن جهش ژنتیکی خاص، نوشیدن الکل، کشیدن سیگار یا چاقی. پیشتر در سال گذشته گزارش مشابهی توسط انجمن سرطان آمریکا نشان داده بود که نسبت موارد سرطان روده بزرگ در میان بزرگ سالان کمتر از ۵۵ سال از ۱۱ درصد در سال ۱۹۹۵ به ۲۰ درصد در سال ۲۰۱۹ افزایش یافته است. دکتر اسکات کوپتز، متخصص دستگاه گوارشی در مرکز سرطان اندرسون در هیوستون تگزاس می‌گوید: «ما شاهد بیمارانی هستیم که در سنین پایین‌تر و قبل از سن غربالگری بسیاری از سرطان‌ها مراجعه می‌کنند. بنابراین مطمئناً این روند نگران کننده ادامه دارد.» در حالی که به طور کلی توصیه می‌شود همه بزرگ سالان غربالگری سرطان روده بزرگ و رکتوم را در سن ۴۵ سالگی شروع کنند، اما اکنون پزشکان می‌گویند موارد بیشتری از ابتلا به سرطان در بین افراد در سنین پایین‌تر ظاهر شده است. سرطان روده بزرگ در میان جوانان در حال افزایش است و دانشمندان در حال تلاش برای کشف علت آن هستند.

بیشتر بدانیم

چرا خود میوه بهتر از آب میوه طبیعی است؟

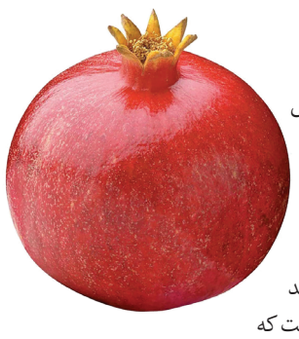
بر اساس یک پژوهش جدید، نوشیدن حداقل یک لیوان آب میوه صد در صد طبیعی با افزایش وزن اندک در کودکان و بزرگ سالان مرتبط است. یکی از مشکلات اساسی آب میوه، کمیت آن است. دکتر والتر ویلت، استاد اپیدمیولوژی و تغذیه در دانشگاه هاروارد در این خصوص به سی ان ان می گوید: «مصرف میوه به شکل آب میوه باعث می شود که نوشیدن زیاد از حد آن آسان شود. به عنوان مثال ما هر چند وقت یک بار سه پرتقال را همزمان می خوریم؟ در حالی که یک لیوان آب میوه پرتقال حدودا از سه میوه گرفته شده و می تواند در یک یا دو دقیقه مصرف شود.» این باعث می شود که کالری بیشتری به بدن اضافه و در نتیجه به افزایش گلوکز خون منجر شود. به گفته کارشناسان، با گذشت زمان، قند بیش از حد در خون می تواند منجر به مقاومت به انسولین، سندروم متابولیک، دیابت، بیماری قلبی، چاقی و سایر بیماری های مزمن شود. باتوجه به نگرانی ها درباره افزایش میزان چاقی کودکان و حفره های دندانی این پژوهش به والدین توصیه می کند که از مصرف آب میوه برای نوزادان کمتر از یک سال خودداری و مصرف آن را برای کودکان یک تا سه سال به تنها ۴ اونس در روز محدود کنند.

دکتر تامار اهانون، عضو کمیته تغذیه آکادمی اطفال آمریکا، در این خصوص می گوید: «واقعا هیچ دلیلی وجود ندارد که نشان دهد خوردن آب میوه به جای خود میوه مزایای بیشتری دارد و از نظر سلامتی مفیدتر است، مگر این که کودک در هضم غذا مشکل داشته و نتواند آن را به صورت کامل مصرف کند.»

دکتر دیوید کاتز، متخصص طب پیشگیری و شیوه زندگی در این خصوص می گوید: «اتکا به آب میوه به جای آب برای تشنگی یا مصرف آب میوه یک رویکرد غلط در سبک زندگی است. این اصلا برای سلامتی شما مفید نیست؛ چرا که در حال مصرف یک خوراکی شیرین هستید. هر چند باید اذعان داشت که آب میوه انتخاب بهتری نسبت به نوشابه خواهد بود.»

بیشتر بدانیم

چه کسانی نباید انار بخورند؟



به نظر می‌رسد که انار با آن مزه لذت بخش و خواص بی‌نظیر برای بیشتر افراد مفید و ایمن است، اما برخی افراد برای افزودن این میوه به رژیم غذایی خود حتما باید با متخصص مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنند که در ادامه ویژگی‌های‌شان را مرور می‌کنیم:

- افرادی که باردارند یا در دوران شیردهی به سر می‌برند باید در مصرف این میوه دقت کنند. البته مشخص نیست که این میوه چه تاثیری بر جنین یا نوزاد در حال رشد دارد.
- مصرف انار برای افرادی که داروهای تجویزی خاص، مانند استاتین‌ها، رقیق کننده‌های خون و داروهای کاهش دهنده فشار خون مصرف می‌کنند، می‌تواند مضر باشد، زیرا ممکن است بر جذب دارو در بدن تاثیر بگذارد یا عوارض جانبی ناخواسته دیگری ایجاد کند.
- افرادی که دیابت دارند باید از این میوه دوری کنند، زیرا دانه‌های این میوه نسبت به سایر میوه‌ها قند و کربوهیدرات بیشتری دارند.
- تعداد کمی از افراد هم ممکن است پس از مصرف انار با علایم گوارشی مانند اسهال مواجه شوند.

به هر ترتیب دانه‌های انار از آنتی اکسیدان‌ها و سایر ویتامین‌های ضروری سرشارند. آن‌ها فواید ضدالتهابی متعددی دارند که با بهبود سلامت قلب، عملکرد حافظه، محافظت در برابر سرطان و موارد دیگر مرتبط است.

دانستنی ها

برای کاهش سریع چربی خون چه بخوریم؟

مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که یکی از عوامل اصلی در ابتلا به بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی و دیابت نوع دو، تجمع چربی‌های ناسالم در بدن است. بسیاری از مردم به رژیم غذایی خود توجه کافی ندارند و مواد غذایی حاوی چربی‌های مضر مصرف می‌کنند. این نوع رژیم غذایی می‌تواند به مرور زمان سطح چربی خون را افزایش دهد. اگر شما نیز جزو این دسته از افراد هستید، توصیه می‌شود که رژیم غذایی تان را تغییر دهید و به دنبال یک برنامه غذایی سالم باشید. خوردن برخی مواد غذایی می‌تواند در کاهش کلسترول LDL (کلسترول بد) بدن مؤثر باشد. برخی مواد غذایی مناسب برای کاهش سریع چربی خون، شامل موارد زیر هستند:

حبوبات| حبوبات مانند لوبیا، نخود و عدس، در کاهش سریع چربی خون بسیار مؤثرند. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف آن‌ها، به ویژه ترکیبی از لوبیا و برنج سفید، سطح کلسترول بد را کاهش می‌دهد.

آووکادو| آووکادو، سرشار از چربی‌های تک غیر اشباع و فیبر است و برای کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب بدن مؤثر است. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف روزانه آووکادو سطح چربی خون را بهبود می‌بخشد.

آجیل| آجیل‌ها مانند گردو و بادام، به کاهش سطح کلسترول بد بدن کمک می‌کنند. گردو سرشار از اسید چرب امگا ۳ است که برای سلامت قلب مفید است.

ماهی چرب| ماهی‌هایی مانند سالمون که حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، به کاهش چربی خون و پیشگیری از بیماری‌های قلبی کمک می‌کنند.

پروتئین آب پنیر| این پروتئین که یکی از محصولات لبنی است، نه تنها کلسترول بد را کاهش می‌دهد، بلکه به کاهش فشار خون و تامین پروتئین مورد نیاز بدن نیز کمک می‌کند.

گریپ فروت| این میوه، به ویژه اگر ارگانیک باشد، به کاهش سریع چربی خون کمک می‌کند. مصرف گریپ فروت به ویژه در وعده صبحانه تاثیر بسزایی در کاهش چربی خون دارد.

سیب| سیب سرشار از ویتامین‌ها و فیبر است و به بهبود عملکرد سیستم قلبی-عروقی و گوارشی کمک می‌کند. مصرف آن به ویژه در وعده صبحانه برای کاهش چربی خون مؤثر است.

توت فرنگی| این میوه، به خصوص در نوع ارگانیک آن، به کاهش کلسترول بد بدن و بهبود عملکرد قلب کمک می‌کند. توت فرنگی حاوی آنتی اکسیدان‌های قوی است.

سیر| سیر، به دلیل داشتن ترکیباتی مانند آلیسین، در کاهش سریع چربی خون و جلوگیری از افزایش کلسترول بد بدن مؤثر است.

شکلات تلخ| شکلات تلخ و کاکائو، به دلیل داشتن ترکیباتی مانند پلی‌فنول‌ها، به کاهش چربی‌های ناسالم و حفظ تعادل کلسترول در بدن کمک می‌کنند.

غذاهای حاوی سویا| سویا و محصولات مشتق از آن، مانند روغن سویا، به کاهش کلسترول بد و چربی‌های اشباع شده در بدن کمک می‌کنند و در حفظ سلامت قلب و عروق مؤثرند.

منبع «روزیاتو»

برگ سبز و سند مالکیت سواری ساپیا مدل ۹۹ شماره پلاک ایران ۴۲ ۳۱۸ م ۵۲ و شماره موتور M۱۳/۶۴۳۹۸۱۳ و شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰L۱۱۷۷۵۹۴ به نام علیرضا انتظاری بجستانی مفقود و اعتبار ندارد. ۵۳۳۸۴

سند کمپانی ساپیا SX۱۳۱ سفید روغنی مدل ۹۰ به ش انتظامی ۴۲ ایران ۰۸۱۸ ۴۲ به ش موتور ۴۲۸۹۱۰۴ و شماره شاسی ۳۴۱۲۲۹۰۹۴۲۱۵۷ بنام اشرف نظریان مفقود وفاقد اعتبار است ۵۳۳۸۵

سند کمپانی سواری آر وی ام کو VELAV۵-AT مدل ۹۶ سفید روغنی به ش انتظامی ۳۶ ایران ۶۵۳ و ۷۵ و به ش موتور CA۴GA۵MG۴۵۰۵۴۱ و ش شاسی NA۶NF۱۱۲۲HC۰۰۰۹۲۳ بنام ملیحه قصاب محمدآبادی مفقود وفاقد اعتبار است ۵۳۴۰۳

برگ سبز وانت نیسان تیپ ۲۰۰۰ رنگ آبی روغنی مدل ۱۳۶۲ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۸ ع ۸۱ به شماره موتور ۱۰۱۹۲۸ و شماره شاسی ۰۸۵۹۰۹ بنام جواد آخوند زاده مفقود وفاقد اعتبار است. ۵۳۴۱۷

برگ سبز و سند کمپانی سواری پژو پارس به شماره انتظامی ایران ۳۶-۸۱۸ ن ۹۴ مدل ۱۴۰۲ به شماره موتور ۱۲۵K۰۱۸۱۹۰۴ و شاسی NAANA۱۵EDPK۲۶۴۶۶۰ بنام گلدسته سردار چشمه گلی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۵۳۴۰۶

برگ سبز پراید دی ام هاچ بک مدل ۸۶ مشکی به ش انتظامی ۴۲ ایران ۴۶۱ ص ۷۱ به ش موتور ۲۲۲۸۹۰۴ و شماره شاسی S۱۴۴۲۲۸۶۱۹۱۰۰۱ بنام مهران یحیائی سنگانی مفقود وفاقد اعتبار است ۵۳۳۹۱

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۱۱SE مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ایران ۳۶- ۲۵۹ ص ۶۵ ش شاسی NAS۴۳۱۱۰۰E۵۷۸۰۴۱۹ ش موتور ۵۱۰۵۵۱۰ بنام مهسا برومند مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۳۳۳۶

پروانه اشتغال علیرضا وظیفه دان با کدملی ۰۹۳۴۵۰۶۱۷۵ رشته مهندسی تاسیسات برقی ساختمان پایه یک به شماره عضویت ۱۹۵۰۱۱۰۲۸ و شماره پروانه ۰۱۹۵۰۰۰۱۱۴۱ مفقود و فاقد اعتبار است ۵۳۳۲۶

برگ سبز خودرو پراید صبا مدل ۱۳۸۷ ش انتظامی ایران ۱۲- ۵۳۵ د ۲۹ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۴۷۹۵۶۹ ش موتور ۲۴۴۰۶۵۴ بنام رسول جوان مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۳۴۴۴

پروانه پایه ۲ نظام مهندسی تاسیسات مکانیکی ساختمان به شماره پروانه ۰۱۹۴۱۰۰۱۰۵۱ و شماره عضویت ۱۹۴۱۱۵۴۷۷ اینجانب علی اصغر میرزایی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۳۴۳۲

اصل برگ سبز خودرو وانت ساپیا ۱۵۱ بشماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۸۵ ن ۳۵ بشماره موتور M۱۳/۶۳۴۳۳۵۹ و شماره شاسی NAS۴۵۱۱۰۰K۴۹۹۸۶۰۹ مدل ۱۳۹۸ به مالکیت صدیقه بالین پرست مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۵۳۴۳۹

برگ سبز تراکتور کشاورزی به ش پلاک ۲۶- ۲۷۶ ک ۱۲ و ش موتور YAW۲۹۷۱۸ و ش شاسی N۳HKTAA۵DEHP۱۰۲۸۷ بنام عسگر پریزاد مفقود و اعتبار ندارد کد ملی: ۵۲۴۹۱۱۴۴۴۱ ۵۳۳۸۷

برگ سبز پژو ۴۰۵GLX مدل ۱۳۸۹ ش انتظامی ایران ۷۴- ۹۵۸ س ۲۹ ش شاسی ۱۲۴۸۸۲۸۶۹۸۷ ش موتور NAAM۰۱CAXAR۳۳۱۵۳۵ بنام حسین ابراهیمی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۳۳۸۶

اصل برگ سبز خودرو کامیون بنز بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۳۶ ع ۷۶ بشماره موتور ۳۳۴۹۱۰۱۰۱۵۴۶۲۹ و شماره شاسی ۳۷۴۵۱۱۶۴۲۲۵۶۲ مدل ۱۳۷۷ به مالکیت شرکت تولیدی جهان افروز مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۵۳۴۴۲

برگ سبز تراکتور ITM۳۹۹ مدل ۱۳۹۳ ش انتظامی ۶۲- ۶۳۵ ک ۱۴ ش شاسی N۳HKTAA۵DEP۲۰۴۰۹ ش موتور YAW۰۰۷۶C رنگ قرمز بنام صمد قنبریان گلبردی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۳۴۴۳

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۹۰ به شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۸۶۶ ب ۶۴ و شماره موتور ۱۵۰۹۰۰۲۳۲۸۲ به شماره شاسی NAAP۴۱FD۱B۱۳۳۱۵۵۲ به نام علی پوست فروشان مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۳۴۳۶

برگ سبز تراکتور کشاورزی ITM به شماره موتور N۳HKTAA۵DEHP۰۹۲۷۸ YAW۲۷۳۳B و شماره شاسی به شماره پلاک ۱۲_۴۲۴ک۱۴ بنام محمد رضا یکتا مفقود و فاقد اعتبار است ۵۳۴۰۴

برگ سبز ۱۴۱SX نوک مدادی متالیک مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۲۸۵ ج ۸۶ به شماره موتور ۴۳۵۰۰۶۳ و شماره شاسی S۳۴۸۲۲۹۰۳۵۷۱۰۱ بنام مهدی دولتشاهی کوچه نوئی مفقود وفاقد اعتبار است ۵۳۴۰۵

برگ سبز اتوبوس-بیابانی ولوو مدل ۱۳۸۱ شماره انتظامی ۲۶ ع ۳۵۳ ایران ۱۲ شماره موتور ۲۵۵۵۲۴ شماره شاسی IRBD۸۱YA۲X۷۰۱۰۵۶۵ بنام حمیدرضا سفایان حقیقی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۳۴۴۰

اینجانب جواد نیرومند مالک خودرو پژو ۲۰۷I-MT مدل ۹۸ سفید روغنی ش انتظامی ایران ۱۲-۲۸۸ ل ۶۱ ش شاسی NAAR۰۳FEV۸J۳۸۲۸۵۳ ش موتور ۱۶۳B۰۳۰۹۲۶۶ 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. ۵۳۳۱۹

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پیکان مدل ۱۳۷۴ ش انتظامی ایران ۴۲- ۱۹۹ و ۸۴ ش شاسی ۷۴۴۲۰۳۴۹ ش موتور ۰۱۱۲۷۴۱۹۶۱۵ بنام ابوالفضل علیزاده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۳۳۱۸

برگ سبز خودروی پراید مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۶۲۲ ج ۳۸ به شماره موتور ۲۱۸۴۴۸۷ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۴۰۰۱۴۸ به نام عیسی طاهری مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۳۴۲۸

مزایده عمومی

شرکت تعاونی گودداران قاینات در نظر دارد یک دستگاه تراکتور، موور، ریک وانت نیسان خود را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان جهت دریافت برگ شرایط، بازدید و شرکت در مزایده تا تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۱ به دفتر شرکت واقع در خراسان جنوبی، قاینات خیابان پروفسور للهی، جنب اداره دامپزشکی مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۹۱۵۵۶۲۵۰۶۷ مدیرعامل شرکت تماس حاصل فرمایند. هیئت مدیره ۵۳۴۶۱

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم

احتراما با عنایت به اینکه جلسه نوبت اول مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۵ به حد نصاب لازم جهت رسمیت جلسه نرسید، بدینوسیله به اطلاع کلیه سهامداران محترم میرساند جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت خدماتی شهرک صنعتی چناران (سهامی خاص) به شماره ثبت ۵۷۹ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۸۸۱۹۸۰ در ساعت ۱۱ صبح روز دو شنبه تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۶ در محل شهرک صنعتی چناران فاز یک، نبش صنعت ۱۹، ساختمان فنی وحرفه ای و آموزش برگزار می گردد، لذا از کلیه سهامداران دعوت میشود راس ساعت و روز مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

۱) بررسی و تصویب بودجه پیشنهادی هیئت مدیره در سال ۱۴۰۳

۲) سایر موارد در صلاحیت مجمع عمومی عادی بطورفوق العاده

هیات مدیره شرکت خدماتی شهرک صنعتی چناران ۵۳۴۵۶