ماتادورهایی که سالم‌ترند

فرهنگ غذایی در اسپانیا شبیه به رژیم مدیترانه‌ای است که علل کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان، آلرژی و آسم است

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

فرهنگ سلامت

وقتی حرف از عادات غذایی و فرهنگ سلامت کشورهای مختلف می‌شود، همیشه ژاپن در اول این فهرست قرار می‌گیرد و بعد از آن کشورهایی چون ایتالیا، هند و یونان خودنمایی می‌کنند. معمولا کمتر کسی از فرهنگ غذایی اسپانیا با سبک غذاخوردن و رژیم‌های غذایی سالم آن حرف می‌زند، در حالی که فرهنگ غذایی این کشور ویژگی‌های مثبت زیادی دارد. در ادامه به بررسی نوع و سبک غذاخوردن در اسپانیا و تاثیر آن بر سلامت مردم این کشور می‌پردازیم.

از شور و اشتیاق در پخت تا طعم زعفران وزیره

یکی از ویژگی‌های اسپانیایی‌ها، تحرک بالا و شاد بودن آن‌هاست. این تحرک و شادی در هنگام پخت غذا هم کاملا مشهود است طوری که اسپانیایی‌ها به این معروف هستند که غذای خود را با شور و اشتیاق فراوان می‌پزند. غذاهایی که در کنار خیابان‌ها فروخته می‌شود یا غذای رستوران‌های سطح بالا، همگی یک ویژگی مشترک دارند. طعم و رنگ جزو نقاط مشترک اغلب غذاهاست. زیره و زعفران به عضوی از فرهنگ غذایی اسپانیا تبدیل شده و در کنار آن فلفل پاپریکا جزو علایق مردم این کشور است.

این جا رژیم غذایی، مدیترانه‌ای است

اسپانیا یکی از کشورهای مجاور دریای مدیترانه است. بنابراین این که غذاهای مدیترانه‌ای روی فرهنگ غذایی مردم اسپانیا تاثیر بگذارد، دور از ذهن نیست. بنابراین، غذای اسپانیایی شامل انواع مختلفی از میوه‌ها و سبزیجات تازه، دانه‌ها و آجیل‌ها، ماهی‌های مختلف از اقیانوس اطلس و مدیترانه و همچنین گوشت قرمز است.

رژیم مدیترانه‌ای چیست؟

رژیم مدیترانه‌ای یک سبک غذایی سالم است که در آن شکر، غذاهای فراوری شده و چربی‌های ترانس بالا مصرف نمی‌شود.

از ویژگی‌های کلیدی این رژیم می‌توان موارد زیر را نام برد:

- ✓ میوه‌های تازه و سبزیجات، نان، سیب زمینی، آجیل و حبوبات روزانه در مقادیر زیادی مصرف می شوند.
- ✓ روغن زیتون منبع اصلی چربی در این رژیم غذایی است که یک چربی خوب است و کلسترول را افزایش نمی‌دهد.
- ✓ ماهی چندین بار در هفته مصرف می‌شود و چون حاوی روغن امگا ۳ است، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.
- ✓ گوشت قرمز و مرغ در اندازه‌های کوچک‌تر مصرف می‌شود.

تاثیرات رژیم مدیترانه‌ای بر سلامت

طبق تحقیقاتی که تاکنون صورت گرفته، بیماری‌های قلبی و سرطان در کشورهایی که سبک زندگی مدیترانه ای دارند، نظیر اسپانیا، نسبت به آمریکا بسیار کمتر است.

در این تحقیق اطلاعات جالب‌تری هم وجود دارد آلرژی و آسم در کودکان در این کشورها به طرز قابل ملاحظه‌ای پایین‌تر است.

ناهارهای طولانی و سابرمسا

غذاخوردن در اسپانیا بسیار با اهمیت است، اما جنبه‌های اجتماعی مربوط به آن اهمیت بیشتری دارد. برای مثال، زمانی که اسپانیایی‌ها سیر شده اند و نمی‌توانند حتی یک لقمه دیگر غذا بخورند و ناهارشان تمام نمی‌شود، بلکه در آن لحظه، سابرمسا sobremesa شروع می‌شود. سابرمسا یعنی شما بعد از به پایان رسیدن غذایتان میز را ترک نمی کنید و وقت‌تان را سر میز می گذرانید. این زمان اغلب با خنده سپری می‌شود و تقریبا همیشه با بازی و صحبت می گذرد. گذراندن این زمان بعد از ناهار علاوه بر بالا بردن روحیه افراد و نشاط در جمع خانواده و دوستان، می‌تواند به هضم غذا هم کمک کند.

بیشتر بدانیم

راه‌های درمان یبوست

در ماه رمضان بیشتر افراد، به یبوست دچار می‌شوند که علت اصلی آن، کم آب شدن بدن است. از علت‌های دیگر دچار شدن به یبوست در این ماه می‌توان، کاهش حرکت روده‌ها، کاهش استفاده از مواد غذایی فیبردار و نداشتن تحرک بدنی را نام برد. در ادامه چند راهکار برای رفع این بیماری، به شما خواهیم گفت.

مصرف آب فراوان و چای کم‌رنگ | به منظور جلوگیری از یبوست، لازم است که روزانه به میزان کافی، آب بنوشید. شما می‌توانید با چای کم‌رنگ هم آب بدن خود را تامین کنید. همچنین مطالعات نشان می‌دهد که مصرف آب گازدار، نسبت به آب معمولی، به بهبود علایم یبوست، کمک بیشتری می‌کند.

خوردن غذاهای فیبردار و مصرف میوه | فیبر موجود در مواد غذایی باعث شل شدن مدفوع می‌شود و عبور آن از روده‌ها را تسهیل می‌کند. برای تامین فیبر مورد نیاز بدنتان حتما مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه و سالم در وعده افطار و سحری بگنجانید. سعی کنید از میوه‌های آبدار استفاده کنید. علاوه بر این، مصرف غلات سبوس دار نیز می‌تواند به شما در حل مشکل یبوست کمک کند. خرما، انجیر، سیب، اسفناج و سیب زمینی شیرین همگی گزینه‌های عالی و سرشار از فیبری هستند که به شما در مبارزه با یبوست کمک می‌کنند.

پیاده‌روی روزانه | بر اساس یافته‌های جدید، ورزش کردن می‌تواند به طور چشمگیری از علایم یبوست بکاهد. درست است در ماه رمضان فرصت ورزش کردن بسیار محدود است اما می‌توانید برای جلوگیری از یبوست بعد از افطار به صورت منظم پیاده‌روی کنید.

مصرف شیرینی و چربی را کم کنید | توصیه می‌شود برای جلوگیری از ابتلا به یبوست چربی و شیرینی کمتر مصرف کنید چرا که مصرف زیاد چربی و شیرینی خود عاملی برای ابتلا به یبوست است.

کیک

آشپزی من

کیک کره بادام‌زمینی با دستور «نواب»

کره بادام‌زمینی از طعم‌های مورد علاقه بسیاری از افراد است و تمام خوراکی‌هایی که با این کره درست می‌شود طرفداران زیادی در سراسر دنیا دارد. اگر شما هم از طرفداران این کره خوشمزه هستید به دستور سرآشپز ایرانی آقای «نواب ابراهیمی» برای شما پیشنهاد ویژه کیک کره بادام‌زمینی در وعده افطار را داریم.

مواد لازم

- کره: ۲۰۰ گرم
- شکر: ۱۵۰ گرم
- آرد: ۲۰۰ گرم
- کره بادام‌زمینی: ۶ قاشق غذاخوری
- تخم مرغ: ۳ عدد
- شیر: ۱۰ قاشق غذاخوری
- بادام‌زمینی: یک فنجان
- بکینگ پودر: یک قاشق چای‌خوری
- عصاره (یا پودر) وانیل: یک قاشق چای‌خوری
- عسل: ۲ قاشق غذاخوری
- پنیر خامه‌ای: ۳ قاشق غذاخوری
- نمک: نصف قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

۱- قبل از درست کردن مایه کیک، فر را با دمای ۱۸۰ درجه روشن کنید. ۲- مایه کیک را درست کنید. شکر و کره را اول با لیسک (یا قاشق) یکدست و بعد از ۵ دقیقه با همزن برقی مواد را مخلوط کنید. ۳- سه عدد تخم مرغ را دانه دانه اضافه و هر کدام را یک دقیقه مخلوط کنید. ۴- کره بادام‌زمینی و عصاره (یا پودر) وانیل را مخلوط کنید. ۵- دوباره ۳ دقیقه مواد را مخلوط و به کمک الک آرد گندم، نمک، بکینگ پودر، بادام‌زمینی خرد شده و شیر را اضافه کنید. ۶- مواد را خوب مخلوط کنید. ۷- کف قالب کاغذ روغنی بگذارید. مایه کیک را در قالب بریزید و در فر بگذارید (۴۰ دقیقه در دمای ۱۸۰ درجه) ۸- کیک را از فر خارج کنید و اجازه دهید خوب خنک شود. ۹- کیک را برش دهید. ۱۰- برای تکمیل کیک می‌توانید دو قاشق غذاخوری کره بادام‌زمینی، سه قاشق غذاخوری پنیر خامه‌ای و دو قاشق غذاخوری عسل را مخلوط کنید و روی کیک بگذارید.

برگ سبز خودروی اچ سی کراس به نام محمد رضا انتصاری
به شماره انتظامی 954ص18 - ایران 74
و شماره موتور FA173B0006610 و شماره شاسی
NAAE4CFZ0HX020109 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۶۶۸۷۶/ر

بانوان

سلامت

این رژیم دختردارتان می‌کند!

تحقیقات نشان می‌دهد رژیم غذایی مادر نقش موثری در کنترل تعیین جنسیت جنین دارد؛ پس اگر دوست دارید دختردار شوید باید بدانید چه بخورید

اگر از آن دسته افرادی هستید که دختردار شدن جزو رویاهایتان است، می‌توانید با اجرای چند رژیم غذایی به این آرزو نزدیک شوید. تغذیه مادر یکی از عوامل مهمی است که در سلامت جنین تاثیرگذار است. دانشمندان در هلند به این نتیجه رسیده‌اند که رژیم غذایی مادر در کنترل جنسیت جنین نقش مهمی دارد. در این مطلب به بخشی از این رژیم غذایی و بایدها و نبایدهای آن پرداختیم.

«نه» به غذاهای قلیایی

مصرف مواد غذایی با سطوح بالای قلیایی شما را از دختردار شدن دور می‌کند. این مواد غذایی اسپرم می‌تولید می‌کند که به پسردار شدن کمک می‌کند. موز، کشمش، سیب‌زمینی، مارچوبه، لوبیا و از جمله مواد غذایی قلیایی هستند. منظور، کاهش سطح قلیایی بدن و نه حذف آن‌ها از برنامه غذایی است. همچنین محققان معتقدند که بدن مادر برای دختردار شدن باید سرشار از کلسیم و منیزیم باشد که این ویتامین‌ها در ماست، پنیر سویا، اسفناج و کلم بروکلی وجود دارد.

حفظ اسید کلید بارداری دختر

اگر می‌خواهید دختر داشته باشید باید از میوه‌های خاص و سبزیجات سبز استفاده کنید. مصرف انواع میوه‌هایی که دارای ویتامین c بالا هستند، شانس دختردار شدن را افزایش می‌دهد. پرتقال، انار، توت فرنگی و انگور منابع عالی ویتامین C هستند. این میوه‌ها باعث افزایش سطح اسیدی در رحم می‌شود. بنابراین کلید بارداری برای دختردار شدن حفظ سطح بالای اسید در رحم و داشتن یک سیستم ایمنی سالم است. سبزیجاتی مانند کاهو، اسفناج و کلم بروکلی باعث حفاظت بیشتر از سیستم ایمنی بدن می‌شود.

نعناع، مانع دختردار شدن

برای دختردار شدن باید از مصرف چای نعناع اجتناب کنید. مصرف منظم چای نعناع، شانس فرزند پسر را افزایش می‌دهد زیرا نعناع، یک محیط پر از مواد مغذی را فراهم کرده که باعث بیشتر شدن حرکات اسپرم مردانه نسبت به تخمک می‌شود و به باروری و پسردار شدن کمک می‌کند. ما پیشنهاد نمی‌کنیم که چنین گیاهی را در کل رد کنید اما بهتر است در کنار آن چای تمشک را به رژیم‌تان اضافه کنید.

منبع: www.bartarinha.ir

دانستنی ها

۷ فایده مهم جویدن غذا

در جامعه پرمشغله ما، بسیاری از افراد با عجله غذا می‌خورند و این کار علاوه بر نجویدن درست غذا، باعث می‌شود آن را به کمک مایعات و نوشیدنی‌ها ببلعند. چنین شیوه‌های غذایی منجر به مشکلات گوارشی جدی و پرخوری مداوم می‌شود، چرا که بدن هیچ گونه ماده مغذی از غذای بد جویده شده را دریافت نمی‌کند. جویدن صحیح غذا منجر به فایده‌هایی می‌شود از جمله:

۱ **جلوگیری از اضافه‌وزن** | اشتها تا حد زیادی توسط هورمون‌ها کنترل می‌شود. بعد از غذا، روده شما هورمونی به نام «گرلین» را سرکوب کرده که گرسنگی را کنترل و در عین حال هورمون‌های سیری را هم ترشح می‌کند. این فرایند ۲۰ دقیقه طول می‌کشد، پس کاهش سرعت خوردن غذا به واسطه جویدن به مغز شما زمان لازم برای دریافت این سیگنال‌ها را می‌دهد.

۲ **مبارزه با استرس** | جویدن صحیح، می‌تواند یک راه عالی برای درمان استرس محسوب شود. وقتی که شما استرس دارید و غذا را می‌جوید، آرام می‌شوید شما می‌توانید این حس را حتی با جویدن چیزی مانند آدامس هم تجربه کنید.

۳ **تمرکز بهتر**: جویدن سقز یا آدامس به وسیله انتقال بیشتر اکسیژن به بخش‌های مختلف مغز، می‌تواند راهی برای تمرکز بهتر و افزایش توجه بیشتر در محل کار باشد.

۴ **جذب بهتر مواد مغذی**: با جویدن صحیح و ترکیب بهتر غذا با بزاق دهان، عمل جذب مواد مغذی توسط اعضای بدن مانند کبد و معده بهتر می‌شود.

۵ **بهبود عملکرد بدن** | جویدن مناسب باعث افزایش جریان خون و اکسیژن‌رسانی بهتر به مغز می‌شود. این فرایند هم می‌تواند در افزایش قدرت حافظه و توانایی ذهنی موثر و قدرت یادگیری فرد موثر باشد.

۶ **بهبود مشکلات گوارشی** | جویدن و بلع سریع غذا، سیستم گوارش را نامتعادل و باعث ایجاد رفلاکس اسید، انقباضات شکم و نفخ می‌شود. توصیه شده است در کنار خوب جویدن، ۳۰ دقیقه قبل و بعد از غذا آب ننوشید و از مصرف قهوه، میوه و شیرینی هم بعد از غذا خودداری کنید.

۷ **بهبود تکلم در کودکان** | غذاخوردن و در نتیجه جویدن در کودکان منجر به میسر شدن بهتر حرکت زبان و در نتیجه ادای صحیح کلمات و بهبود تکلم آن‌ها می‌شود. این عمل جدا از آن منجر به تقویت زبان خواهد شد که در تکلم خوب مؤثر است.

منبع: www.bartarinha.ir

برگ سبز و کارت مشخصات خودرو زانتیا
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۶۶د۶۸
وشماره موتور ۲۸۷۲۳و
شماره شاسی S۱۵۲۲۲۸۷۱۷۰۸۵۴ بنام
ابراهیم مرادیان خانلق مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۶۶۹۱۱/ف

برگ سبز و سند سواری پژو پارس مدل ۹۲ به شماره پلاک ۴۲ ایران ۴۳۳ ب ۳۶ و شماره موتور 139B0032574 و شماره شاسی NAAN11FC9DK667374 به نام حسین خاوری به شماره ملی ۰۸۴۰۰۲۲۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۶۶۹۶۳/ش

برگ سبز و سندمالکیت (برگ کمپانی) کامیونت کمیرسی
آذرخش آتی ۵۰ به رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۸۳ به شماره پلاک ایران۳۲-۲۲۴ه۱۱ وشماره موتور ۴۲۳۶۰۵۰۰۰۰۳۲۸۳ وشماره شاسیTLT83001463به نام سید محمدهاشم حسینی مفقود اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۶۶۸۸۷/ش

برگ سبز پراید ۱۱۱ مدل ۹۹ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۳۶ایران ۹۵۵ ه ۶۶
به شماره شاسی NAS431100L1083165
به شماره موتور M13-6426157
بنام سعید جوانمرد مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۶۶۷۶۱/ف

آگهی ابلاغ واحضار
آقای سید عصمت الله طباطبایی هاشمی فرزند سید قئصدین مجهول المکان همسر شمابرابر دادنامه شماره ۱۴۰۰۲۷۳۹۰۰۰۱۹۱۵۱۶۹ شعبه۱ دادگاه عمومی حقوقی شهرستان اسفراین بابذل تمام حقوق خویش تقاضای ثبت طلاق نموده لذا لازم است ظرف مدت۱۰ روز پس از انتشار این آگهی در دفترخانه حاضر در غیر این صورت طبق مقررات به ثبت خواهد شد و اعتراض بعدی مسموع نخواهد شد.
حسین رحیمی-سر دفتر ازدواج شماره ۱۶ اسفراین
۱۴۰۱۶۶۹۴۰/و

برگ سبز و سند مالکیت سواری پژو مدل ۸۸ به شماره پلاک ایران ۴۲-۴۸۸ل۳۱ وشماره موتور ۱۴۱۸۸۰۲۴۳۶۰ وشماره شاسی NAAPO3EDO9JO62981 به نام هادی غزالی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۶۶۹۶۹/ش

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۵
به شماره انتظامی ۶۲۲ب۱۴ ایران ۷۴
و شماره شاسی NAS411100G3490078
و شماره موتور N13/5638054**بنام علی رضایی کلاته**
مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۶۶۷۶۴/ف

اسناد مالکیت مربوط به موتورسیکلت
شماره انتظامی ایران ۷۶۹-۱۵۷۵ر
شماره موتور 0200ND2518812
شماره شناسایی ND2***20069515900
سیستم و تیپ SHIRKUH-200CC مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۱۶۶۹۹۳/ف

برگ سبز و سند پژو پارس سواری xu7
با شماره انتظامی ایران ۳۶-۲۴۲ج۸۵
و شماره موتور 124K0360614
و شماره شاسی NAAN01CA3EH106465
به نام طاهره ناجی عصائی مفقود وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۶۶۹۸۴/ف

(آگهی فقدان سند مالکیت)
نظر به اینکه آقای غلام محمد علیزاده باستناد برگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت ششدانگ ۵۰۵سهم مشاع از پلاک ۳۳۲۹ فرعی از ۲۷۶ اصلی بخش۱۳مشهد که متعلق به وی میباشد بعلت سهل انگاری مفقود شده است با بررسی دفتر املاک معلوم شد که سند ذیل دفتر ۲۹۱ صفحه۳۷۴ به نام وی ثبت و سند بشماره چاپی ۲۶۱۴۷۰ سری د سال ۹۱ صادر و تسلیم شده است. دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. لذا باستناد تبصره ذیل ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر میگردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد بایستی ظرف ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید . بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد. **محمدرضا رجایی مقدم**
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک فریمان
۱۴۰۱۶۶۹۱۷/ش

برگ سبز خودرو وانت پیکان مدل ۸۴
به شماره انتظامی ۷۴ایران۲۶۶ی۲۷
و شماره موتور ۱۱۲۸۴۰۶۹۰۸۳
و شماره شاسی ۱۲۱۶۲۶۸۹ به نام علیرضا نوبهار
مفقودو فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۶۶۹۴۳/پ

برگ سبز پراید 131LE **مدل ۹۲**
به شماره انتظامی ایران ۲۶_۲۲۵ج۲۲
و شماره موتور ۴۹۶۱۵۰۹
شماره شاسی NAS411100D1303961
به نام یاسر رمضان زاده مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۶۶۸۲۹/ف

برگ سبز موتور سیکلت تیز تک مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۷۷۳-۹۳۵۲۲ وشماره موتور A875268 وشماره تنه NIJ***125T8630902 مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۶۶۸۹۱/ش

برگ سبز خودرو سواری پراید صبا GTX **مدل ۱۳۸۲**
به شماره پلاک ۴۵۳ ط ۱۷ ایران ۴۲ به شماره موتور ۰۰۶۲۶۴۳۸ وشماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۲۱۶۸۶۴۹ بنام معصومه عابدی مفقود گردیده اعتبار ندارد .
۱۴۰۱۶۷۰۴۱/ش

برگه سبز وکارت سوخت خودرو ام وی ام نوک مدادی
مدل ۹۵ به شماره پلاک۶۸ ق۶۵۷ ایران ۶۵
به نام نداتاجیک وش شاسیNATGBAXK6F1036579
شماره موتورMVM484FAFF036596
مفقود وفاقد اعتبارمیباشد.
۱۴۰۱۶۶۸۴۳/ی

برگ سبز و کارت مشخصات خودرو زانتیا
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۶۶د۶۸
وشماره موتور ۲۸۷۲۳و
شماره شاسی S۱۵۲۲۲۸۷۱۷۰۸۵۴ بنام
ابراهیم مرادیان خانلق مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۶۶۹۱۱/ف

برگ سبز و سند سواری پژو پارس مدل ۹۲ به شماره پلاک ۴۲ ایران ۴۳۳ ب ۳۶ و شماره موتور 139B0032574 و شماره شاسی NAAN11FC9DK667374 به نام حسین خاوری به شماره ملی ۰۸۴۰۰۲۲۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۶۶۹۶۳/ش

برگ سبز و سندمالکیت (برگ کمپانی) کامیونت کمیرسی
آذرخش آتی ۵۰ به رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۸۳ به شماره پلاک ایران۳۲-۲۲۴ه۱۱ وشماره موتور ۴۲۳۶۰۵۰۰۰۰۳۲۸۳ وشماره شاسیTLT83001463به نام سید محمدهاشم حسینی مفقود اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۶۶۸۸۷/ش

برگ سبز پراید ۱۱۱ مدل ۹۹ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۳۶ایران ۹۵۵ ه ۶۶
به شماره شاسی NAS431100L1083165
به شماره موتور M13-6426157
بنام سعید جوانمرد مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۶۶۷۶۱/ف

آگهی ابلاغ واحضار
آقای سید عصمت الله طباطبایی هاشمی فرزند سید قئصدین مجهول المکان همسر شمابرابر دادنامه شماره ۱۴۰۰۲۷۳۹۰۰۰۱۹۱۵۱۶۹ شعبه۱ دادگاه عمومی حقوقی شهرستان اسفراین بابذل تمام حقوق خویش تقاضای ثبت طلاق نموده لذا لازم است ظرف مدت۱۰ روز پس از انتشار این آگهی در دفترخانه حاضر در غیر این صورت طبق مقررات به ثبت خواهد شد و اعتراض بعدی مسموع نخواهد شد.
حسین رحیمی-سر دفتر ازدواج شماره ۱۶ اسفراین
۱۴۰۱۶۶۹۴۰/و

آگهی ابلاغ واحضار
آقای احمد گریوانی فرزندفرزند بهرام مجهول المکان همسر شمابرابر دادنامه شماره ۱۴۰۰۲۷۳۹۰۰۰۲۲۳۵۴۱۳ شعبه 1 دادگاه عمومی حقوقی اسفراین بابذل ده هزار تومان از مهریه تقاضای ثبت طلاق نموده لذا لازم است ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی در دفترخانه حاضر در غیر این صورت طبق مقررات اقدام به ثبت خواهد شد و اعتراض بعدی مسموع نخواهد شد.
حسین رحیمی-سر دفتر ازدواج شماره ۱۶ اسفراین
۱۴۰۱۶۶۹۴۵/و

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه
شرکت چهار و هشت به شماره ثبت۱۲۹۷
بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم یا نمایندگان قانونی آنها در شرکت سهامی خاص چهاروهشت دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت که در ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۰۶ درمحل شرکت واقع در صیاد شیرازی ۲ - مجتمع اداری زمرد - طبقه دوم - واحد ۲۰۱ تشکیل می گردد حضور بهم رسانند .
دستور جلسه :
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت
۲- تصویب ترازنامه و صورتهای مالی سال ۱۴۰۰
۳- تعیین روزنامه جهت درج آگهی های شرکت
۴- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل
هیئت مدیره
شرکت ساختمانی چهار و هشت
۱۴۰۱۶۶۹۴۴/ا