بیدار شدن با سرگیجه‌های صبحگاهی

دلایلی که باعث می‌شود صبح‌هایتان را سخت‌تر از روزهای قبل شروع کنید!

پزشکی

بیدار شدن از رختخواب و کنار زدن پتو در هر صبح یک مبارزه است. حالا تصور کنید اگر به این مبارزه، سرگیجه اضافه شود چه اتفاقی می‌افتد؟ حتما کار سخت‌تر خواهد شد. اگر هر چند وقت یک‌بار به این حالت دچار می‌شوید نباید خودتان را نگران کنید اما اگر این مبارزه سخت هر روز ادامه داشت باید به دنبال دلیل آن گشت و آن را درمان کرد.

بهترین تعریف و توصیف سرگیجه

دکتر جولی هوناکر شنوایی‌سنج، تعریف و نحوه تجربه سرگیجه در هر فرد را متفاوت می‌داند و می‌گوید: «افرادی که سبکی سر، سرگیجه یا بی‌تعادلی را تجربه می‌کنند ممکن است آن را به عنوان سرگیجه توصیف کنند. سرگیجه احساسی است که شما در حال چرخش هستید یا دنیای اطراف شما بدون حرکت سر و بدن شما در حال چرخش است.»

۶ دلیل رایج سرگیجه‌های صبحگاهی

دلایل زیادی را می‌توان برای سرگیجه‌های صبحگاهی فهرست کرد که شش دلیل آن رایج‌تر از دیگر موارد این فهرست است.

۱ فشار خون پایین

به پشت، پهلو یا شکم خوابیدن می‌تواند فشار خون فرد را در اول صبح تحت‌تاثیر قرار بدهد. وقتی در از می‌کشید، خون در تنه شما جمع می‌شود. وقتی بلند می‌شوید، خون به سمت پاها و شکم شما می‌رود و باعث افت فشار خون می‌شود. اگر بدن نتواند به سرعت این روند را بازیابی کند دچار سرگیجه می‌شوید.

۲ اختلال در گوش داخلی

BPPV یک مشکل مربوط به گوش داخلی است و این وضعیت می‌تواند باعث سرگیجه در هنگام بیدار شدن شود. حرکت ذراتی به نام اتوکنیا به سمت دیگر اندام‌های گوش داخلی، تعادل را برهم می‌زند. متخصصانی مانند شنوایی‌سنج‌ها می‌توانند این بیماری را تشخیص دهند و آن را درمان کنند.

۳ نارسایی قلبی

افراد مبتلا به مشکلات قلبی عروقی بیشتر مستعد احساس سرگیجه و مشکلات تعادلی هستند. وقتی فرد به نارسایی قلبی مبتلا است، قلب نمی‌تواند خون کافی برای نیازهای بدن پمپاژ کند. این مشکل می‌تواند باعث مشکلات فشار خون شود که ممکن است هنگام تغییر وضعیت به سرگیجه منجر شود.

۴ داروها

بعضی داروها به دلیل تاثیر بر فشار خون یا تداخل با دیگر داروها می‌توانند بعد از بیدار شدن از خواب سرگیجه بیاورند. این داروها عبارتند از:

- آنتی بیوتیک‌ها
- دیورتیک‌ها (ادرارآورها)
- داروهای ضدروان‌پریشی
- سرکوب‌کننده‌های ایمنی
- مسکن‌های حاوی مخدر
- داروهای ضدافسردگی و ضدصرع

اگر فکر می‌کنید داروی‌تان باعث سرگیجه می‌شود با پزشک مشورت کنید و خودسرانه داروی خود را قطع نکنید.

۵ کم آبی بدن

اگر به اندازه کافی آب بنوشید، فشار خون پایین نمی‌آید و به سرگیجه صبحگاهی دچار نمی‌شوید. آب‌رسانی به بدن زمان‌بر است، به همین دلیل متخصصان توصیه می‌کنند در طول روز خوب بخورید و بیشتر آب بنوشید تا به استفاده از سرویس بهداشتی در طول شب، نیاز نداشته باشید.

۶ آپنه خواب

اگر آپنه خواب دارید، در طول خواب به طور مداوم نفس نمی‌کشید. آپنه خواب می‌تواند از دریافت اکسیژن کافی خون شما جلوگیری کند و به سرگیجه، سبکی سر یا احساس بیهوشی منجر می‌شود. همچنین آپنه خواب به مشکلات دیگری مانند سردرد منجر می‌شود که زمینه‌ساز بروز سرگیجه است.

سرگیجه صبحگاهی را چطور درمان کنیم؟

اگر هنگام بیدار شدن از خواب دچار سرگیجه می‌شوید، حتما با پزشک مشورت کنید. تجربه سرگیجه پس از بیدار شدن از خواب هم خطر افتادن شما را افزایش می‌دهد. برای جلوگیری از این اتفاق، پاهای خود را قبل از راه رفتن و بلند شدن کمی بالا نگه دارید. به آرامی بایستید و مکث کنید. مطمئن شوید که حالت عادی دارید، آرام هستید و هیچ علامتی ندارید. بعد از این خودآزمایی می‌توانید حرکت کنید.

منبع: سلامت نیوز به نقل از هلث کلیولند کلینیک

چرا در رژیم‌های غذایی شکست می‌خوریم؟

تغذیه

امکان ندارد فردی دارای اضافه‌وزن را بشناسید که تا به حال در زندگی‌اش رژیم غذایی بگیرد و در آن شکست نخورده باشد، اما واقعا چرا در رژیم‌های غذایی شکست می‌خوریم؟

استرس دارید | استرس به هر دلیلی چون تغییر شغل، فشار کاری، مشکلات خانوادگی و هر چیز دیگری، رژیم لاغری‌تان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دلیل این مسئله ترشح هورمون استرس به نام «کورتیزول» است که باعث تجمع چربی در بدن می‌شود.

عجله دارید | بیشتر افرادی که خواهان رژیم لاغری هستند، می‌خواهند به سرعت وزن کم کنند. این کار باعث سرخوردگی شما در یک مدت‌زمان محدود خواهد شد. تغییر ناگهانی برنامه غذایی و فشار بیش از اندازه به خود، سیستم ایمنی شما را ضعیف می‌کند و از رژیم گرفتن خسته می‌شوید. بنابراین برای کاهش وزن عجله نداشته باشید و سعی کنید آهسته و پیوسته پیش بروید.

اشتباه خرید می‌کنید | در هنگام خرید مواد غذایی باید حواستان به برچسب مواد غذایی باشد، برچسب‌های مواد غذایی میزان کالری‌ها و دیگر اطلاعات مهمی را که از محصولی لازم دارید در اختیار شما قرار می‌دهند. اگر مواد غذایی با کالری بالا مصرف می‌کنید، قطعا در رژیم غذایی خود شکست خواهید خورد.

گرسنه می‌مانید | شما نباید مدت طولانی گرسنه بمانید بلکه هدف شما باید در این رژیم این باشد که غذاهایی پیدا کنید تا شما را برای مدت بیشتری سیر نگه دارد.

گرسنگی زیاد بدن شما را از مواد مغذی محروم می‌کند و می‌تواند، شما را برای غذا خوردن دیوانه کند. همچنین گرسنگی می‌تواند باعث سردرد، خستگی، توهم، سردرگمی و تحریک‌پذیری شود که برای سلامت بدن شما خطرناک است.

کم می‌خوابید | کمبود خواب باعث پرخوری می‌شود. در تحقیقی که در نشریه «تغذیه بالینی» در آمریکا منتشر شد، نشان داده شد، زنانی که کمتر از چهار ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند، روز بعد، در حدود ۳۰۰ کالری انرژی و ۲۱ گرم چربی بیشتری مصرف می‌کنند. پس برای یک هفته تصمیم بگیرید هفت ساعت و نیم بخوابید. حتی گاهی لازم است این زمان را به ۹ ساعت هم برسانید، با این کار سرحال‌تر و با انرژی بیشتری از رختخواب بلند خواهید شد و کالری بیشتری هم می‌سوزانید. بعد از طی یک هفته، ساعت بدن‌تان به این میزان خواب عادت می‌کند.

بیشتر بدانیم

هر چه راجع به پیرچشمی باید بدانید

پیرچشمی چیست؟

پیرچشمی بخشی از روند طبیعی پیری چشم و به راحتی قابل اصلاح است. از نظر فنی، پیرچشمی، از دست دادن توانایی چشم در تغییر کانون توجه به دیدن اشیای نزدیک است. پیرچشمی معمولاً حدود ۴۰ سالگی ظاهر می‌شود و به تدریج بدتر خواهد شد. این بیماری معمولاً روی دید مسافت پایه فرد تأثیری نمی‌گذارد.

علت پیرچشمی

پیرچشمی هنگامی رخ می‌دهد که عدسی چشم انعطاف‌پذیری کمتری پیدا می‌کند و دیگر نمی‌تواند روی اشیا از نزدیک تمرکز داشته باشد.

علایم را بشناسید

اگر برای تمرکز صحیح روی کلمات مجبور هستید کلمات را نزدیک چشمان خود نگه دارید، ممکن است یکی از رایج‌ترین علایم پیرچشمی را تجربه کنید.

علایم دیگر عبارتند از:

- مشکل در خواندن چاپ کوچک
- سردرد ناشی از انجام کار ناشی از کار نزدیک
- خستگی چشم
- نیاز به نور بیشتر برای خواندن

پیشگیری کنید

- نور کافی به طور چشمگیری به کاهش خستگی چشم کمک می‌کند.
- معاینات سالانه چشم انجام دهید.
- یک رژیم غذایی سالم و متعادل حاوی مقدار زیادی سبزیجات برگ سبز داشته باشید.
- هفته‌ای چندین بار ورزش کنید.
- به اندازه کافی آب بنوشید تا هیدراته بمانید.
- سیگار نکشید.
- از عینک آفتابی استفاده کنید. آن‌ها از بافت ظریف چشم در برابر اشعه‌های مضر UV (ماوراء بنفش) محافظت می‌کنند.

آشپزی من

غذای اصلی

خوراک لوبیا سبز با قارچ یک غذای مقوی و سبک

اگر نمی‌دانید شام چی درست کنید و به دنبال یک غذای سبک و خوشمزه برای این وعده غذایی هستید، خوراک لوبیا سبز با قارچ را امتحان کنید.

مواد لازم

- قارچ خرد شده: دو پیمانه
- لوبیا سبز خرد شده: یک پیمانه
- سینه مرغ: یک چهارم
- پیاز: یک عدد
- گوجه فرنگی: دو عدد درشت
- سیب زمینی: یک عدد درشت
- رب گوجه فرنگی: دو قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل سیاه، زردچوبه: به مقدار لازم
- آب لیمو: دو قاشق غذاخوری

طرز تهیه

۱-لوبیا را در ظرفی جداگانه به مدت بیست دقیقه با آب بجوشانید و بعد آبکش کنید.

۲-پیاز خرد شده را با مقداری روغن تفت دهید تا طلایی رنگ شود.

۳-سینه مرغ و قارچ را با پیاز تفت دهید و در مرحله بعد گوجه را اضافه کنید.

۴-سیب زمینی را خلالی یا نگینی خرد و جداگانه سرخ کنید.

۵-لوبیا را به قارچ اضافه کنید و تفت دهید.

۶-در این مرحله رب گوجه و ادویه‌ها را با مواد خوراک تفت دهید.

۷-در پایان مقداری آب گرم داخل ظرف بریزید و بگذارید خوراک با حرارت ملایم بپزد.

۸-سیب زمینی سرخ شده را داخل خوراک بریزید و میل کنید.

برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو پراید دی ام هاچ بک انژکتوری مدل ۱۳۸۸ سفید- روغنی به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۶۷۲ ن ۳۱ به شماره موتور ۲۸۸۷۳۷۱ به شماره شاسی S۱۴۴۲۲۸۸۲۰۴۰۷۳ بنام بی بی سمیه تقوی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۵۵۰۴/م

برگ سبز خودرو ام وی ام x۳۳
به شماره انتظامی ۲۶-۳۷۴ ج ۳۴
شماره شاسی NATGBAXK۹۱۰۰۰۱۶۹
شماره موتور MVM۴۸۴FAFA۸۰۰۰۱۳۵
بنام آقای علیرضا برات زاده مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۵۵۵۲/و

برگ سبز خودرو پژو RD بنام جواد آگاهی
به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۶۱۴ ب ۵۶
و شماره موتور ۱۱۷۸۴۰۲۰۵۷۵
و شماره شاسی ۱۳۴۲۲۶۵۲
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۹۵۵۳/پ

برگ سبز موتور سیکلت هوندا آریانا ۱۲۵cc به شماره انتظامی ۷۶۳-۶۳۲۷۴
و شماره موتور IR۱۰۳۵۶۸۵ و شماره تنه IR۸۳۲۲۸۲۲
بنام حامد خیری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۵۴۸۰/ف

اینجانب محمدعلی رفعتی مالک خودرو وانت پیکان مدل ۸۷ به شماره انتظامی ایران ۴۲- ۲۱۱ و ۳۲ به شماره شاسی NAAA۴۶AA۸۸G۰۱۲۶۲۷ و شماره موتور 11487014734 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی، برگ سبز، کارت خودرو و بیمه نامه 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. ۱۴۰۱۹۵۵۱۲/م

برگ سبز سواری پراید مدل ۱۳۷۷
شماره پلاک ۸۷۳ی ۶۶-ایران ۱۲ ش موتور ۰۰۰۹۳۷۸۴ ش شاسی S۱۴۱۲۲۷۷۵۷۴۸۷۳ بنام سیدمهدی سادات الحسینی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۴۰۱۹۵۵۱۵/ج

برگ سبز و سند کمپانی و برگه کالت خودرو پراید جی تی ایکس آی رنگ نوک مدادی مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ۷۳- ۷۹۴ ص ۶۶ به شماره موتور ۲۳۸۳۱۷۷ بشماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۴۶۴۳۹۳ بنام صدرا... جعفری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۵۵۵۷/م

دفترچه وکالت پایه یک
به نام آقای احسان اسدی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۵۴۷۴/ف

برگ سبز موتور و شماره انتظامی ۷۶۳-۶۳۲۷۴ و شماره موتور IR۱۰۳۵۶۸۵ و شماره تنه IR۸۳۲۲۸۲۲ بنام حامد خیری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۵۴۸۰/ف

برگ سبز و سند خودرو MVMX۳۳ بنام زهرا بیگم خوانساری پور به شماره انتظامی ۸۲۲ ایران ۷۴ س ۸۱
و شماره موتور MVM۴۸۴FAFA۰۲۱۲۱۸
و شماره شاسی NATGBAXK۲A۱۰۲۱۴۷۳
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۹۵۴۶/پ

مفقودی برگ سبز خودرو هاچ بک تیبا۲ مشکی متالیک مدل ۹۷ به شماره پلاک ایران ۷۶۸_ ۷۴ س ۶۲
و شماره موتور M۱۵/۸۵۷۹۳۸۷ و شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰J۱۱۵۳۵۱۵ به نام سیده مریم مجیدی مقدم
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۵۵۳۰/ر

برگ سبز خودرو ولیفان مدل ۸۷
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۴۵ب ۷۵
وشماره موتور LF۴۸۱Q۳Y۰۸۰۴۰۰۶۱۳
وشماره شاسی NAKN۵M۴۱۲۸۷۰۰۴۹۱
به نام علی محمدعرفانی قاضیانی مفقودوفاقداعتبارمی باشد ۱۴۰۱۹۵۴۰۸/پ

اینجانب مرتضی عسگری مالک خودرو پیکان وانت مدل ۸۶ به شماره انتظامی ایران ۳۶- ۴۸۷ ص ۲۸ به شماره شاسی ۳۰۵۱۳۴۶۰ و شماره موتور ۱۱۲۸۵۰۶۶۰۴۵ 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. ۱۴۰۱۹۵۵۳۱/م

گواهی می شود فاکتور خرید سیلندر
به شماره ۹۸۰۶۰۸۲۷۶
به شماره موتور ۱۲۴۸۷۲۲۱۰۲۴
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۹۴۶۶۱/م

برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو پراید دی ام هاچ بک انژکتوری مدل ۱۳۸۸ سفید- روغنی به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۶۷۲ ن ۳۱ به شماره موتور ۲۸۸۷۳۷۱ به شماره شاسی S۱۴۴۲۲۸۸۲۰۴۰۷۳ بنام بی بی سمیه تقوی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۵۵۰۴/م

برگ سبز پراید صبا مشکی مدل ۸۳
شماره انتظامی ۴۲-ایران ۴۱۸ و ۵۵
شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۳۱۰۱۵۵
شماره موتور ۰۰۹۱۵۸۴۳
به نام احمد باقر زاده مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۹۵۴۴۸/ف

برگ سبز خودرو وانت پیکان بنام مهرداد مهاجر باجگیران
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۷۲ س ۳۴
و شماره موتور ۱۱۲۸۵۰۴۸۵۱۱
و شماره شاسی ۱۳۱۰۲۰۱۳
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۹۵۵۴/پ

پلاک موتورسیکلت تیزتک ۱۲۵ سی سی مدل ۸۶
به شماره انتظامی ۷۶۷-۴۱۱۵۳ و به شماره موتور ۲۳C۰۱۲۹۵ و شماره تنه NCR۸۶۰۰۴۳۸۱۵۰T به نام اسلام جمالی مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۹۵۵۶۳/ش

برگ سبز و کارت خودرو سیند بنام محمد علی قائمی
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۲۳ ب ۱۶
و شماره موتور M۱۳۵۹۱۲۶۴
و شماره شاسی ۲۰۲۱۳۳۰
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۹۵۵۲/پ

کارت معافیت پزشکی
به نام محمد حسینی نوخندانی
مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۱۹۵۵۳۹/ر

برگ سبز موتور سیکلت ۱۲۵cc به شماره انتظامی ۱۲۸-۲۱۱۶۳ و شماره موتور ۱۰۳۵۶۸۵IR و شماره تنه IR۸۳۲۲۸۲۲ بنام حامد خیری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۵۴۸۰/ف

مفقودی برگ سبز خودرو هاچ بک تیبا۲ مشکی متالیک مدل ۹۷ به شماره پلاک ایران ۷۶۸_ ۷۴ س ۶۲
و شماره موتور M۱۵/۸۵۷۹۳۸۷ و شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰J۱۱۵۳۵۱۵ به نام سیده مریم مجیدی مقدم
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۵۵۳۰/ر

برگ سبز و سند مالکیت(برگ کمپانی) و کارت اتومبیل سواری پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۲ به رنگ پشمی متالیک دارای شماره پلاک ۳۷۳ب ۷۶ ایران ۸۶ و دارای شماره موتور ۱۰FSE۲۴۰۶۱۱۶۹ وادارای شماره شاسی ۸۱۶۳۳۴۷۷ به نام خانم راضیه ملکی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۹۵۵۳۵/ش

برگ سبز خودرو پراید بنام مصطفی امینی نقندر
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۳۷ ط ۹۱
و شماره موتور ۲۶۶۱۲۰۵
و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۸۶۷۰۶۲
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۹۵۴۵/پ

برگ سبزخودرو ریو اس ال نقره ای مدل ۸۷
و شماره انتظامی ایران ۳۲_ ۷۹۶ ن ۴۶
و شماره موتور ۱۰۴۹۶۵۷ و شماره شاسی NAS۶۱۰۰۲۲۸۱۱۵۱۳۱۳ به نام علی اکبر سالار باشی
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۵۵۲۴/ر

سند کمپانی رنو لوگان L۹۰ نقره ای
به شماره انتظامی J۷۷ل۲۳۱ایران ۱۲
به شماره موتور K۴MA۶۹۰W۰۲۶۲۰۷
شماره شاسی NAPLSRALDA۱۰۵۹۸۸۰
مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۱۹۵۱۹۵/ر

آگهی فقدان سندمالکیت
آقای رحمت الله فیاض باارائه ۲ برگ استشهادیه وتقاضای کتبی جهت دریافت سندمالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه ومدعی است سندمالکیت تمامت ۵۰۰سهم مشاع ازمداریک میلیون وبیست وسه هزاروسیصدوهفده ممیزپنجاه وشش صدم سهم شش دانگ پلاک ۵۶فرعی از۳اصلی بخش ۷چناران به علت اسباب کشی مفقودشده است وبرابرسیستم جامع املاک تمامت موردنظرذیل ثبت شماره۵۲۴۸۲صفحه۳۹۲دفتر۳۵۲به نام رحمت الله فیاض ثبت وسندمالکیت به شماره سریال۰۶۵۵۹۶ صادرگردیده است سامانه جامع املاک بیش ازاین حکایتی نداردبه استنادماده۱۲۰آیین نامه قانون ثبت املاک متذکرمی گرددهرکس نسبت به ملک موردآگهی معامله ای انجام داده ویامدعی وجودسندمالکیت نزدخودمی باشدبایدظرف مدت ۱۰روزپس ازانتشارآگهی به این اداره مراجعه واعتراض خودرااضمن ارائه اصل سندمالکیت یاسندمعامله تنظیم شده تسلیم نمایددرغیراین صورت پس ازانقضای مهلت مقررعدم ارسال اعتراض سندمالکیت المثنی طبق مقررات صادروبه متقاضی تحویل خواهدشد ۱۴۰۱۹۵۴۲۷/ر

برگ سبز خودرو وانت پیکان بنام مهرداد مهاجر باجگیران
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۷۲ س ۳۴
و شماره موتور ۱۱۲۸۵۰۴۸۵۱۱
و شماره شاسی ۱۳۱۰۲۰۱۳
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۹۵۵۴/پ

پلاک موتورسیکلت تیزتک ۱۲۵ سی سی مدل ۸۶
به شماره انتظامی ۷۶۷-۴۱۱۵۳ و به شماره موتور ۲۳C۰۱۲۹۵ و شماره تنه NCR۸۶۰۰۴۳۸۱۵۰T به نام اسلام جمالی مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۹۵۵۶۳/ش

برگ سبز و کارت خودرو سیند بنام محمد علی قائمی
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۲۳ ب ۱۶
و شماره موتور M۱۳۵۹۱۲۶۴
و شماره شاسی ۲۰۲۱۳۳۰
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۹۵۵۲/پ

کارت معافیت پزشکی
به نام محمد حسینی نوخندانی
مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۱۹۵۵۳۹/ر

بدینوسیله اعلام می نماییدگواهینامه موقت پایان تحصیلات مقطع کارشناسی رشته مدیریت بازرگانی فارغ التحصیل سال ۱۳۹۵ از دانشگاه پیام نور مرکز بین الملل کیش متعلق به اینجانب سیده زهرا موثقی فرزند سید محمود به کد ملی ۰۰۱۷۷۹۸۴۹۳ و شماره دانشجویی ۹۲۴۰۰۱۶۱۳
مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۹۱۴۹۱/پ

برگ سبزخودرولیفان مدل ۸۷
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۴۵ب ۷۵
وشماره موتور LF۴۸۱Q۳Y۰۸۰۴۰۰۶۱۳
وشماره شاسی NAKN۵M۴۱۲۸۷۰۰۴۹۱
به نام علی محمدعرفانی قاضیانی مفقودوفاقداعتبارمی باشد ۱۴۰۱۹۵۴۰۸/پ

اینجانب:فهیمه مرگانی مالک خودرو هیوندای سوناتا ال اف به شماره انتظامی 454 ج 26 ایران 32 شماره شاسی kmhe۳۴۱gbga۲۲۱۳۳۶ و شماره موتور G۴KEGA۷۸۰۱۴۷ به علت فقدان برگ سبز فاقداعتبار بوده وتقاضای رونوشت المثنی آن را نموده است. ۱۴۰۱۹۵۴۲۶/ر

اینجانب ساویز محمدنیا قرائی مالک خودرو پژو پارس مدل ۸۶ به شماره انتظامی ۷۸۹ ط ۳۱ ایران ۱۲ به شماره شاسی ۵۰۳۴۲۱۵۳ و شماره موتور ۱۲۴۸۶۲۰۲۱۰۴ به علت فقدان اسناد فروش سندکمپانی، برگ سبز، کارت خودرو و همچنین پلاک خودرو 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. ۱۴۰۱۹۵۵۲۳/م

فراخوان سرمایه گذاری
شهرداری بردسکن در نظر دارد نسبت به **واگذاری احداث کشتارگاه صنعتی یا نیمه صنعتی به بخش خصوصی** اقدام نماید.
لذا از کلیه اشخاص حقیقی یا حقوقی دعوت به عمل می آید تا نسبت به ارائه پیشنهادات خود جهت احداث کشتارگاه به واحد درآمد شهرداری بردسکن مراجعه نماید.
۱-شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.
۲-احداث کشتارگاه شامل سازه ساختمان، تاسیسات و تجهیزات اصلی و جانبی، سردخانه و... و اخذ تاییدیه از مراجع و ادارات مرتبط می باشد.
۳-آخرین مهلت تحویل درخواست متقاضیان و ارائه پیشنهادات تا پایان وقت اداری روز ۱۴۰۱/۰۹/۱۵ می باشد.
محمدحسین مدیح - شهردار بردسکن ۱۴۰۱۹۵۴۷۲/ش