نشانه‌های این که زیاد نمک می خورید

استفاده زیاد از نمک می تواند منجر به سکته مغزی، بیماری های قلبی و فشار خون بالا شود؛ اما از کجا بفهمیم نمک را به اندازه مصرف می کنیم؟

زینب سادات کسنوی | مترجم

تغذیه

نمک چاشنی است که می تواند غذا را خوش طعم و به عنوان یک نگهدارنده عمل کند. نمک حاوی حدود ۶۰ درصد کلرید و حدود ۴۰ درصد سدیم است. تقریباً همه غذاهای فراوری نشده مثل سبزیجات، میوه‌ها، آجیل‌ها، گوشت‌ها، غلات کامل و غذاهای لبنی، به اندازه اندکی سدیم دارند. نمکی که ما می خوریم به آرامش و انقباض ماهیچه‌ها کمک می کند و مواد معدنی و آبی را که دریافت می کنیم، متعادل می سازد. بدن ما فقط به مقدار کمی سدیم نیاز دارد. ما باید روزانه ۱۵۰۰ میلی گرم از آن را دریافت کنیم، اما بیشتر ما این موضوع را رعایت نمی کنیم. نمک زیاد می تواند منجر به سکته مغزی، بیماری قلبی و فشار خون بالا شود، اما چگونه متوجه می شوید که بیش از حد نمک مصرف می کنید؟

اگر نفخ کرده اید

نفخ به حالتی گفته می شود که معده شما متورم یا سفت می شود. یکی از رایج ترین عوارض کوتاه مدت مصرف زیاد نمک، نفخ است. این کار به بدن شما کمک می کند آب را حفظ کند، بنابراین مایعات اضافی جمع می شود.

فشار خون شما بالا است

دلایل زیادی وجود دارد که ممکن است فشار خون بالا داشته باشید، اما یکی از آن‌ها می تواند سدیم بیش از حد باشد. تغییر فشار خون از طریق کلیه های شما اتفاق می افتد. نمک زیاد خلاص شدن از شر مایعاتی را که شما به آن نیاز ندارید برای آن‌ها دشوارتر می کند. در نتیجه فشار خون شما بالا می رود.

متورم هستید

تورم می تواند نشانه وجود سدیم بیش از حد در بدن شما باشد. قسمت‌های بدن مانند صورت، دست‌ها، پاها و مچ پاها به احتمال زیاد متورم می شوند. اگر بیشتر از حد معمول پف کرده اید، به میزان نمکی که می خورید نگاهی بیندازید.

تشنه می شوید

اگر به تازگی زیاد تشنه می شوید، می تواند نشانه این باشد که نمک زیادی می خورید. وقتی این اتفاق می افتد، شما دچار کم آبی می شوید. بدن شما آب را از سلول های تان بیرون می کشد و ممکن است احساس تشنگی شدید داشته باشید. نوشیدن آب می تواند به خنثی کردن نمک کمک کند.

وزن اضافه کرده اید

هنگامی که با خوردن نمک زیاد، آب را در بدن نگه می دارید، ممکن است وزن اضافه کنید. اگر در طول یک هفته یا حتی چند روز به سرعت وزن اضافه کرده اید، شاید به این دلیل باشد که نمک بیش از حد مصرف می کنید. پس به غذاهایی که در چند روز گذشته خورده اید فکر و سعی کنید تغییراتی ایجاد کنید تا میزان مصرف نمک را کاهش دهید.

زیاد دست شویی می روید

مصرف نمک زیاد می تواند منجر به دست شویی رفتن بیشتر شود. این می تواند به این دلیل باشد که نمک می تواند شما را بسیار تشنه کند و شما آب بیشتری بنوشید و در نتیجه احتیاج بیشتری به تخلیه مثانه خود داشته باشید.

خوب نمی خوابید

اگر قبل از خواب نمک بیش از حد بخورید، می تواند منجر به اختلال در خواب شما شود. علایم می تواند از خواب بی قرار تا بیدار شدن در شب، تا احساس خستگی در صبح متغیر باشد.

احساس ضعف می کنید

وقتی نمک بیش از حد در خون شما وجود داشته باشد، آب از سلول های شما فوران می کند تا نمک را رقیق کند. در نتیجه ممکن است احساس ضعف کنید و این موضوع معده شما را آزار می دهد.

منبع: webmd

بیشتر بدانیم

واقعیت هایی که باید درباره ضربان قلب خود بدانید

بزرگ سالان سالم باید در حالت استراحت ضربان قلبی بین ۶۰ تا ۱۰۰ ضربه در دقیقه داشته باشند. طبیعی بودن ضربان نشانه آن است که قلب شما مجبور نیست برای گردش خون خیلی سخت کار کند.

چطور ضربان قلب را اندازه بگیریم؟

برای این کار حفظ آرامش ضروری است. بنشینید، یک لیوان آب بخورید یا فقط چند نفس عمیق بکشید. با قرار دادن انگشت سبابه و انگشت وسط خود روی مچ دست، داخل آرنج و کنار گردن می توانید ضربان قلب خود را احساس کنید. وقتی آن را پیدا کردید، بشمارید که در ۱۵ ثانیه چند ضربه احساس می کنید و آن عدد را در ۴ ضرب کنید.

نحوه کاهش ضربان قلب

سبک زندگی سالم، شامل حداقل ۳۰ دقیقه ورزش در روز، تغذیه سالم، مراقبت از وزن و کاهش مصرف کافئین است. همچنین باید راه‌هایی را برای کنترل بهتر استرس مانند ورزش پیدا کنید.

آریتمی؛ مشکل در ضربان قلب

وقتی ریتم ضربان قلب غیر طبیعی است، به آن آریتمی می گویند. چهار نوع عمده آریتمی وجود دارد:

✓ **تاکی کاردی**: وقتی قلب شما خیلی سریع می زند، معمولاً بیش از ۱۰۰ ضربه در دقیقه.

✓ **برادی کاردی**: وقتی قلب شما خیلی آهسته می زند، کمتر از ۶۰ ضربه در دقیقه (مگر این که ورزشکار باشید).

✓ **آریتمی فوق بطنی**: آریتمی که در حفره‌های فوقانی قلب شروع می شود.

✓ **آریتمی بطنی**: آریتمی که در حفره‌های پایینی قلب شما شروع می شود.

تغییرات سبک زندگی، روشی برای جلوگیری از آریتمی

تغییرات سبک زندگی برای کاهش خطر بیماری قلبی ممکن است به جلوگیری از آریتمی قلبی کمک کند. سبک زندگی سالم برای قلب شامل موارد زیر است:

پیروی از یک رژیم غذایی سالم برای قلب، فعال ماندن از نظر بدنی، حفظ وزن سالم، سیگار نکشیدن، محدود کردن یا اجتناب از کافئین و کاهش استرس.

شنبه سلامت بانوان

«پاپ اسمیر» یک آزمایش مهم زنانه

پاپ اسمیر بهترین روش برای تشخیص زودهنگام و درمان سرطان دهانه رحم است

سلامت

آزمایش پاپ اسمیر با هدف بررسی سرطان دهانه رحم انجام می‌شود. این بیماری نشانه خاصی ندارد، اما در بین خانم‌ها بسیار رایج است. تست پاپ اسمیر بهترین روش برای تشخیص زود هنگام و درمان این بیماری است. اگر به سرطان مبتلا باشید، اطلاع زودهنگام از آن، بهترین فرصت را برای مبارزه با آن به شما می‌دهد. اگر در همان ابتدا متوجه تغییرات سلول شوید، می‌توانید از ابتلا به سرطان جلوگیری کنید.

فرایند پاپ اسمیر چگونه است؟

آزمایش پاپ اسمیر شامل جمع آوری سلول‌ها از دهانه رحم است که معمولا در مطب پزشک زنان انجام و سپس این سلول‌ها برای آزمایش و بررسی به پاتوبیولوژی ارسال می شود.

از ۲۱ سالگی هر ۳ سال یک بار

دستورالعمل‌های معتبر کنونی توصیه می کنند که زنان از ۲۱ سالگی هر سه سال یک بار آزمایش پاپ اسمیر انجام دهند. زنان ۲۱ تا ۶۵ سال باید به عنوان بخشی از مراقبت‌های بهداشتی، آزمایش پاپ اسمیر را انجام دهند. حتی اگر هم اکنون از نظر جنسی فعال نیستید، واکسن HPV تزریق نکرده اید یا دوران یائسگی را پشت سر گذاشته اید، باز هم به آزمایش پاپ اسمیر منظم نیاز دارید.

غربالگری سرطان دهانه رحم

این آزمایش همان طور که گفته شد با هدف غربالگری سرطان دهانه رحم و معمولا همراه با معاینه لگن برای بیمار انجام می‌شود. در خانم‌های بالای ۳۰ سال نیز ممکن است با آزمایش ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) صورت گیرد. این آزمایش بسیار دقیق است. بر اساس منابع معتبر، غربالگری منظم با پاپ اسمیر، میزان سرطان سرویکس و مرگ و میر را حداقل ۸۰ درصد کاهش می‌دهد. تست پاپ اسمیر ممکن است کمی ناراحت کننده باشد، اما این ناراحتی مختصر می‌تواند به محافظت از سلامتی شما کمک کند.

آشپزی من

کیک

کیک فنجانی بخارپز، ساده و خوشمزه

طرز تهیه:

۱- هشت قالب سیلیکونی کاپ کیک را با کاغذ مخصوص پخت کاپ کیک بپوشانید. قسمت پایینی بخارپز را تا نصف از آب پر کنید. درِ آن را قرار دهید و روی حرارت زیاد بگذارید.

۲- دو فنجان آرد مخصوص کیک‌پزی و دو قاشق چای‌خوری بیکینگ پودر را داخل یک کاسه الک کنید. دو عدد تخم مرغ را بشکنید و داخل کاسه همزن بریزید. تخم مرغ‌ها را با سرعت کم هم بزنید و پس از مدتی سرعت هم‌زدن را بیشتر کنید.

۳- چند دقیقه بعد شکر سفید یا پودر قند را به آرامی اضافه کنید و هم بزنید. مخلوط نباید سفت و کرم رنگ شود.

۴- یک قاشق چای‌خوری عصاره وانیل را اضافه و با سرعت کم مخلوط کنید. یک چهارم روغن نباتی را نیز بیفزایید و همچنان با سرعت کم به مدت ۳۰ ثانیه مخلوط کنید.

۵- هنگامی که مواد به خوبی ترکیب شدند، مخلوط آرد و بیکینگ پودر الک شده و نصف فنجان آب گازدار را به تدریج اضافه کنید. پس از افزودن یک تا دو قاشق از مخلوط آرد، مقداری از آب گازدار را اضافه کنید.

۶- مایه کاپ کیک را با دقت داخل قالب‌ها بریزید. حدود سه چهارم قالب را از مواد کاپ کیک پر کنید. روی هر کاپ کیک را با چاقو به شکل یک علامت به علاوه (+) خط بیندازید. سپس روی خط به علاوه مقداری شکر سفید معمولی بریزید.

۷- کاپ کیک‌ها را با فاصله داخل سینی بخارپز بچینید. اگر آب داخل بخارپز در حال جوشیدن بود، می‌توانید سینی بخارپز را روی آن قرار دهید. درِ بخارپز را روی سینی بگذارید. حرارت را زیاد کنید و پس از یک دقیقه حرارت را روی درجه معمولی قرار دهید.

۸- کاپ کیک‌ها را حدود ۱۵ تا ۱۸ دقیقه بپزید. بعد از آن بگذارید کاپ کیک‌ها به مدت ۵ دقیقه داخل بخارپز در بسته استراحت کند.

مواد لازم برای ۸ عدد کیک فنجانی

- آرد مخصوص کیک‌پزی: ۲ فنجان
- بیکینگ پودر: ۲ قاشق چای‌خوری
- تخم مرغ بزرگ: ۲ عدد
- شکر سفید دانه ریز یا پودر قند: سه چهارم فنجان
- عصاره وانیل: یک قاشق چای‌خوری
- روغن نباتی: یک چهارم فنجان
- آب گازدار: نصف فنجان
- شکر سفید معمولی: ۲ قاشق غذاخوری

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

کارت خودرو دنا پلاس
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۳۵ق۳۶
و شماره موتور 147h0593644
به رنگ خاکستری متالیک و به نام علی لطفی
مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۸۶۴۱/ر

برگ سبز موتورسیکلت رهرو بنام سجاد شقاقی
به شماره انتظامی 775-94446
و شماره موتور 0124NBJ415701
و شماره شاسی NBJ***125G9459173
مفقود و فاقد اعتبار می باشد۱۴۰۱۰۰۸۶۵۱/ب

برگ سبز موتورسیکلت توس نو 125CDI
مدل ۹۴ شماره انتظامی ۷۷۷-۴۵۹۷۶
شماره موتور 0125N3N012774
شماره تنه 125T9457411N3N***بنام جواد قابل
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۷۳۸/ف

برگ سبز وسند LXبه شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۳۲ ق ۶۴ و شماره موتور 124K1161819 و شماره شاسی NAAC91CE3HF021300 بنام علیرضا داوری فر مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۶۴۹/ف

مفقودی سند کمپانی
اینجانب علیرضا قاینی مالک خودروی سواری سیستم سمند تیپ: LXXU7 مدل: ۱۳۹۲، رنگ: سفید، شماره موتور: 124K0267095 به شماره شاسی: NAAC91CC8DF641734 به شماره پلاک ۹۲۷ط۴۶ ایران۷۴ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده، لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودرو مذکور دارد ظرف مدت ده روز به دفتر حقوقی سازمان فروش این شرکت مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۰۰۸۷۳۶/ش

اینجانب رقیه کهبانی مالک خودرو پژو206تیپ2
به شماره انتظامی ۱۷۴ایران ۹۱۱م۱۴ به شماره شاسی 80602246 و شماره موتور 10FSD43437646 به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز و سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند 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.
۱۴۰۱۰۰۸۷۳۵/ف

برگ سبز وسند کمپانی موتور سیکلت توس نو 125CDI
مدل ۹۴ شماره انتظامی ۷۷۷-۴۵۹۷۶
شماره موتور 0125N3N012774
شماره تنه 125T9457411N3N***بنام جواد قابل
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۷۳۸/ف

برگ سبز موتورسیکلت رهرو بنام سجاد شقاقی
به شماره انتظامی 775-94446
و شماره موتور 0124NBJ415701
و شماره شاسی NBJ***125G9459173
مفقود و فاقد اعتبار می باشد۱۴۰۱۰۰۸۶۵۱/ب

برگ سبز وسند کمپانی ام وی ام ۱۱۰مدل ۸۵
سفید روغنی به شماره انتظامی ۳۲ایران۴۸۷ص۸۷
شماره موتور MVM372FG5002485
شماره شاسی IR84211002528بنام زیبا رخشانی
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۷۱۳/ف

برگ سبز و کارت خودرو پراید بنام محمد خسروی
به شماره انتظامی 12 ایران 533 ی 15
و شماره موتور 3416371
و شماره شاسی S1412289164379
مفقود و فاقد اعتبار می باشد۱۴۰۱۰۰۸۶۵۸/ب

برگ سبز و سند کمپانی سواری پراید
به شماره انتظامی ۲۶-۶۱۲ ص ۵۸
و به شماره موتور ۱۷۴۳۴۲۳
و شماره شاسی S1412289596737۲
به نام محمد مهدی شیخی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۸۶۵۲/ب

سند و وکالت خودرو پراید بنام رقیه مژدکانلو
به شماره انتظامی 42 ایران 853 ط 19
و شماره موتور 764320
و شماره شاسی 527895
مفقود و فاقد اعتبار می باشد۱۴۰۱۰۰۸۵۲۸/ب

برگ سبز موتورسیکلت رهرو بنام سجاد شقاقی
به شماره انتظامی 775-94446
و شماره موتور 0124NBJ415701
و شماره شاسی NBJ***125G9459173
مفقود و فاقد اعتبار می باشد۱۴۰۱۰۰۸۶۵۱/ب

سند کمپانی خودروی سمند مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۲۴ج۵۱ و شماره موتور 124K1562203 و شماره شاسی NAAC91CE1MF836976 به نام غلامرضا صادقی یزدان آباد مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۸۶۶۹/ش

کلیه مدارک موتورسیکلت احسان بنام جواد علی آبادی
به شماره انتظامی 761-35417
به شماره موتور N2N0945375H
و شماره شاسی N2N125E8817013
مفقود و فاقد اعتبار می باشد.۱۴۰۱۰۰۸۶۹/ب

پروانه نظام مهندسی ساختمان خانم هدی خوشنویس به شماره ملی ۰۹۳۹۸۷۳۳۲۱ فرزند غلامعلی متولد مشهد رشته معماری به شماره ۰۱۹۱۰۰۰۰۷۲۵ مورخه سال ۹۹ مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۰۹۲/م

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷ اتومات AT-MC رنگ مشکی مدل ۱۴۰۱ بشماره انتظامی ایران ۳۲-۳۶۱ ل ۳۵ به شماره موتور ۱۸۵B۰۰۰۴۸۳۴ به شماره شاسی NAAR۴۳۴E۱NJ۲۴۴۳۳۴ بنام محمد حقدادی
مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۶۶۳/م

برگ سبز، سند کمپانی و اسناد مالکیت خودرو پراید جی ال ایکس آی نقره ای متالیک مدل ۱۳۸۶ بشماره انتظامی ۸۶۴ ل ۳۵ ایران ۱۲ به شماره موتور ۲۱۳۶۹۴۴ بشماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۳۸۱۷۹۲ بنام تکتم رئوف صائب مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۷۳۵/م

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ آریان
به شماره انتظامی ۴۲-۷۱۵ و ۳۱
و شماره موتور ۱۳۳۸۹۰۰۶۱۶۷
و شماره شاسی NAAP۴۱FD۲AJ۲۸۵۷۰۰
به نام سعید درویش تقی آباد مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز وسندکمپانی وکارت خودرو فولکس واگن ترانسفورترمدل 1992 **سفید روغنی به شماره انتظامی**
۵۲ ایران ۹۹۳ع ۲۵ شماره شاسی NH129880
شماره موتور AAC028722بنام سید غلامرضا خاتمی
مفقود فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۷۳۹/ف

کارت ماشین وبرگ سبز پراید مدل ۱۳۸۴ به شماره موتور ۰۱۲۵۶۶۸۶ وشماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۶۲۵۵۶۰به نام نور علی علی زاده
مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۸۶۸۳/ش

برگ سبز، کارت و سند کمپانی موتورسیکلت پاسارمدل ۱۳۸۸ رنگ آبی به شماره انتظامی ۷۷۵-۵۷۴۱۲ به شماره موتور ۱۸۰FML۸۷۹۹۸۰۰۴ بشماره شاسی NCA***۱۸۰A۸۸۰۱۴۸۱ بنام حمیدرضا خبازی
مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۷۳۴/م

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۶
به شماره انتظامی ایران ۳۲-۸۶۶ و ۴۵
به شماره موتور M۱۳۵۸۲۶۳۴۱ به شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰H۳۵۹۸۰۱۰ بنام امین وفای فرخانی
مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۸۶۹۲/م

برگ سبز پژو PARSTU5 مدل ۱۳۹۵
به شماره انتظامی ۲۶-۱۵۸ج۴۴
شماره موتور ۱۶۴B۰۱۲۵۲۸۶
وشماره شاسی NAAN۱۱FE۶GHV۴۴۱۵۳
بنام احمد ایزانلو مفقود گردیده و ازدرجه اعتبار ساقط است
۱۴۰۱۰۰۸۶۸۴/ف

سند کمپانی دستگاه بیل مکانیکی چرخ زنجیری هیوندای نو مدل R220LC-9S **به شماره سریال دستگاه** HHKHZ614KJ000D480 **و شماره موتور** 22292401 **کشور سازنده کره جنوبی و سال ساخت** 2018 **و شماره سریال پروانه** 99000-24632361 **به مالکیت شرکت اندیشه پاک نامدار به شناسه ملی ۱۰۷۸۰۱۵۸۲۵۳ و کد اقتصادی ۴۱۱۴۳۹۸۷۹۹۷۱ و شماره ثبت ۱۱۸۳۸ ثبت شده در شهرکرد مفقود گردیده است و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۱۰۰۸۶۱۴/م

اینجانب یارمحمد بابائی مالک خودرو پژو پارس XUY مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ۷۴-۳۴۱ ی ۵۹ به شماره شاسی NAAN۰۱CE۹LH۳۳۳۴۷۵ و شماره موتور ۱۲۴K۱۵۱۶۵۴۷ 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.
۱۴۰۱۰۰۸۷۲۶/م

آگهی دعوت از بستانکاران (نوبت دوم)
شرکت بهان شیمی طوس (سهامی خاص)
به شماره ثبت ۱۱۴۱۴
و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۷۱۱۹۰
در اجرای ماده ۲۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت بهان شیمی طوس در حال تصفیه (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۱۴۱۴ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۷۱۱۹۰ که آگهی انحلال آن در صفحه ۱۰۰ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۲۶۷۸ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۳ درج گردیده است دعوت به عمل می آید تا ظرف مدت حداکثر ۶ ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقای سید احد ساغروانی به شماره همراه ۰۹۱۵۵۰۷۲۸۹۸ مستقر در آدرس مشهد-بلوار وکیل آباد وکیل آباد ۵۵، خیابان کمال ۱ شهید قانع ۲ پلاک ۴ طبقه همکف کدپستی ۹۱۸۹۸۷۵۹۶۱ مراجعه نمایند. بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هرگونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهد داشت
مدیر تصفیه شرکت بهان شیمی طوس (سهامی خاص)
در حال تصفیه-آقای سید احد ساغروانی
۱۴۰۱۰۰۸۶۲۰/ب