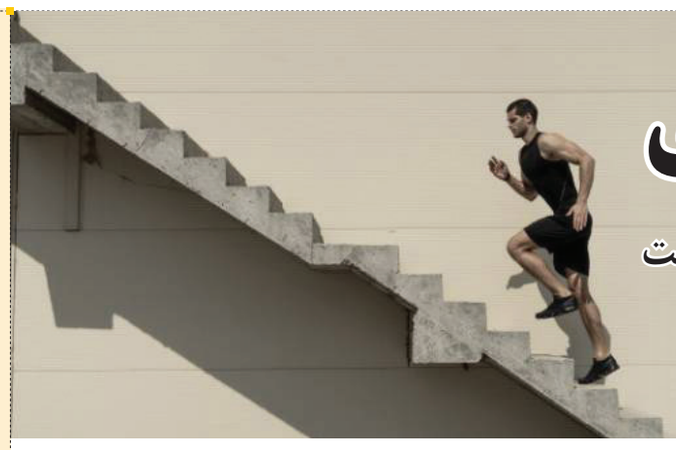

فواید و مضرات پله نوردی

بالا رفتن از پله می‌تواند باعث سوزاندن کالری، افزایش سلامت قلب و تقویت ماهیچه‌ها شود؛ اما در هر شرایطی و برای همه مفید نیست

پزشکی

منزل بسیاری از ما جزو طبقات اول یا دوم روی پیلوت است و گاهی برای همان یک طبقه هم از آسانسور استفاده می‌کنیم؛ در حالی که بالا رفتن از پله می‌تواند باعث سوزاندن کالری، کاهش خطر سکته مغزی، افزایش سلامت قلب و عروق و تقویت ماهیچه‌ها شود؛ البته تمام این فواید در صورتی میسر می‌شود که شما مشکلی در زانو و سایر مفاصل خود نداشته باشید. در این مطلب با فواید و مضرات بالا رفتن از پله آشنا می‌شوید و به شما خواهیم گفت پله‌نوردی برای چه کسانی مضر است. با ما باشید...

فواید پله‌نوردی

مصرف کالری

مطالعات نشان داده است که بالا رفتن از پله‌ها، کالری بیشتری نسبت به دویدن می‌سوزاند. هر چقدر وزن شما بیشتر باشد، هنگام بالا رفتن از پله‌ها، کالری بیشتری می‌سوزانید.

سلامت قلب

بالا رفتن از پله‌ها، چون نوعی ورزش شدید است، به نفع وضعیت قلبی و عروقی بوده و در بلندمدت سلامت قلبی و عروقی را بهبود می‌بخشد. ده‌ها سال پژوهش نشان داده، ورزش منظم با کمک به حفظ سلامت قلب می‌تواند از بیماری‌های قلبی و عروقی پیشگیری کند.

تقویت ماهیچه‌ها

فکر می‌کنید برای بالا رفتن از پله‌ها به کدام اندام‌تان بیشتر نیاز دارید؟ تمام عضلات پاهای‌تان به اضافه تحرکی که در ناحیه شکم ایجاد می‌شود و همچنین تحرک بازوهای‌تان. در ضمن، ماهیچه‌های کمر و پشت‌تان هم درگیر این فعالیت می‌شوند. تمام این‌ها موجب تقویت و سلامت سیستم استخوان‌بندی می‌شوند و از آن جایی که استفاده از عضله اسکلتی به افزایش متابولیسم کمک می‌کند، حتی می‌تواند موجب کالری‌سوزی و کاهش وزن بیشتر در طولانی مدت شود. همچنین توده عضلانی کم‌چرب، بیشتر می‌شود و نیروی عضلات افزایش می‌یابد.

در چه حالتی پله‌نوردی مضر است؟

پله‌های غیراستاندارد/ اگر ارتفاع پله‌ها از حالت استاندارد بیشتر باشد، ضرر بیشتری به شما در هنگام بالا و پایین رفتن، به خصوص موقع پایین آمدن از پله‌ها وارد می‌شود. (ارتفاع هر پله حداکثر ۱۸ سانتی‌متر و حداقل ۱۰ سانتی‌متر است).

تعداد زیاد پله/ اگر تعداد پله‌ها زیاد باشد هم ضرر زیادی به مفصل زانو وارد خواهد شد.

پرش از پله‌ها/ حتی اگر پله‌ها استاندارد باشد، توصیه می‌شود پله‌ها را یکی‌یکی بالا بروید.

سریع رد کردن پله‌ها/ اگر شما تندتند پله‌ها را بالا بروید، باعث سایش زانو در سطح مفصلی زیرین آن خواهید شد و سطح مفصلی را تخریب می‌کنید. برای همین باید در پاگردها استراحت کنید و دوباره پله‌ها را یکی‌یکی بالا بروید.

برای بیماران قلبی/ اگر شما به مشکل قلبی دچار هستید، بهتر است در هر پاگرد، یعنی بعد از بالا رفتن از هفت تا هشت پله، استراحت کوتاهی داشته باشید. اگر هم به مشکلات و دردهای کمری و زانو درد مبتلا هستید و در فقدان آسانسور مجبورید از پله‌ها استفاده کنید، بهتر است پله‌ها را از پهلو بالا بروید، یعنی به دیوار تکیه بدهید و به همین شیوه یکی‌یکی پله‌ها را بالا بروید.

چه کسانی نباید از پله استفاده کنند؟

اگر در مفاصل زانو و به طور کلی مفاصل پا یا کمر دچار مشکل هستید، تا حد امکان از پله پرهیز کنید. افرادی که مشکلات مفصلی دارند بهتر است پیاده‌روی یا دویدن آرام روی سطوح صاف را به عنوان ورزش انتخاب کنند.

همین طور اگر دچار پوکی شدید استخوان هستید، به خصوص هنگام پایین آمدن، در صورت امکان از آسانسور استفاده کنید. برای بیماران قلبی و تنفسی هم محدودیت‌هایی در استفاده از پله وجود دارد. خانم‌های باردار هم لازم است در هنگام استفاده از پله احتیاط کنند.

نکات پله‌نوردی

۱ **روشی برای کاهش وزن نیست/** بالا و پایین رفتن از پله‌ها انرژی زیادی را مصرف می‌کند و می‌تواند باعث کاهش وزن شود، ولی به هیچ عنوان نباید روشی برای لاغر شدن محسوب شود چون پله نوردی غیرضروری عوارض زیادی دارد.

۲ **پایین آمدن از پله برای همه مضر است/** هر جا سخن از فواید پله باشد، یا پله‌نوردی به عنوان یک ورزش مطرح شود، مقصود بالا رفتن از پله است. پایین آمدن از پله، فشار شدیدی روی مفاصل وارد می‌کند و تقریباً برای تمام افراد مضر است و اگر هنگام پایین آمدن بین انتخاب پله یا آسانسور دچار تردید شدید، آسانسور را انتخاب کنید.

بیشتر بدانیم

۱۲ دلیل مهم برای خوردن شکلات تلخ

شکلات از فراوری دانه‌های کاکائو درست می‌شود. یک شکلات «۷۰ درصد» انتخاب خوبی است، زیرا شامل ۷۰ درصد دانه کاکائو و ۳۰ درصد شکر است و می‌تواند فواید زیادی داشته باشد؛ از جمله:

۱ با افزایش تحقیقات و مطالعات، مشخص شده شکلات تلخ دارای مقادیری از «فلاونوئیدها» است؛ فلاونوئیدها از آنتی اکسیدان‌های قوی به شمار می‌رود و می‌تواند از بدن انسان در مقابل بسیاری از بیماری‌ها محافظت کند.
شکلات حاوی مقادیر اندکی از کافئین در مقایسه با کافی‌ها و چای است.

۲ خوردن شکلات به عنوان یک مُسکن می‌تواند از بروز بسیاری از دردهای طبیعی در قسمت‌های مختلف بدن جلوگیری کند.

۳ به گزارش «خبر آنلاین» فقط یک تکه کوچک از شکلات تلخ می‌تواند انرژی لازم برای دویدن مسافت حدود ۱۶۰ متر را برای شما تامین کند.

۴ مواد مغذی موجود در شکلات می‌تواند به رشد باکتری‌های مفید در بدن کمک کند.

۵ شکلات تلخ به دلیل داشتن ترکیب فلاونوئیدی فراوان می‌تواند به عنوان یک ضدآفتاب طبیعی از پوست شما در مقابل نور خورشید و سوختگی محافظت کند.

۶ رایحه شکلات باعث افزایش امواج مغز می‌شود که یک آرامش خاطری را به همراه خواهد داشت.

۷ خوردن شکلات همچنین باعث ترشح بیشتر «اندورفین» می‌شود که این هورمون مسئول ایجاد حس خوشایند و رضایت با افزایش سطح «سروتونین» در انسان است.

۸ خوردن شکلات باعث تقویت حافظه و همچنین افزایش قدرت تمرکز می‌شود و این خاصیت آن هم به دلیل وجود فلاونوئیدهاست که با افزایش میزان جریان خون در بدن، گردش خون در مغز را برای دو ساعت بعد از خوردن آن بالا می‌برد.

۹ شکلات خستگی و کوفتگی را کاهش می‌دهد و فعالیت‌های فیزیکی را بهبود می‌بخشد.

۱۰ خوردن شکلات تلخ به جلوگیری از انسداد شریان‌های خونی و همچنین افزایش جریان خون در بدن کمک می‌کند.

۱۱ شکلات تلخ از ایجاد پلاک‌های خونی در دیواره شریان‌های خون نیز جلوگیری می‌کند.

۱۲ شکلات تلخ به لطف میزان بالای آنتی اکسیدان‌های موجودش می‌تواند به کاهش وزن و همچنین میزان رضایتمندی کمک قابل توجهی کند.

● **نکته مهم:** فراموش نکنید افرادی که از دیابت یا چاقی و اضافه وزن رنج می‌برند، قبل از شروع مصرف شکلات در غذای روزانه خود، حتما با پزشک مشورت کنند. در زمان خرید شکلات، حتما شکلات‌هایی با داشتن حداقل ۶۵ درصد کاکائو را تهیه کنید.

آشپزی من

دسر

سه سوته «بستنی موزی» درست کنیم

هوا گرم شده و بستنی یک خوراکی خوشمزه و جذاب برای این روزهاست. اگر می‌خواهید روش درست کردن یک بستنی خوشمزه و ساده را در منزل یاد بگیرید با ما همراه باشید.

طرز تهیه:

۱) دو تا موز خرد شده را داخل مخلوط کن بریزید.
۲) نصف لیوان شیر و ۲ قاشق خامه به آن اضافه کنید.
۳) ۲ قاشق شکر یا عسل هم به مواد بیفزایید.
۴) کمی زعفران باز شده و وانیل هم اضافه کنید.
۵) مواد را مخلوط کنید و داخل یک ظرف مستطیلی بریزید و داخل فریزر بگذارید.
۶) حدود ۳ تا ۴ ساعت صبر کنید تا بستنی بگیرد.
۷) بعد می‌شود این بستنی خوشمزه را داخل ظرف، یا با نان بستنی خورد.
۸) با کمی حوصله و خلاقیت می‌توانید با کمک یک پاکت شیر یا آب میوه بزرگ و چوب بستنی، حالت کیم به بستنی بدهید.

نکته ۱: این نوع بستنی کمی حالت یخی خواهد داشت؛ اگر حالت کشسان را ترجیح می‌دهید باید از ثعلب استفاده کنید که متاسفانه مصرف زیادش ضرر دارد و توصیه نمی‌شود.

نکته ۲: اگر می‌خواهید بدون ثعلب، بستنی حالت یخی نگیرد باید حدوداً هر نیم ساعت یک بار از فریزر خارجش کنید و دوباره هم بزنید.

نکته ۳: بهتر است استفاده از چوب بستنی را به دفعات دوم و سوم تهیه بستنی موکول کنید که قلق تهیه بستنی دست‌تان آمده باشد.

بانوان

تغییر سبک زندگی، برای درمان سندروم پیش از قاعدگی (PMS)

به‌طور تخمینی از هر ۴ خانم، ۳ نفر بخشی از علایم سندروم پیش از قاعدگی را تجربه می‌کنند. با رعایت برخی نکات می‌توانید تا حد زیادی کنترل شرایط را در دست بگیرید.

- مصرف روزانه کلسیم و ویتامین B6
- کاهش مصرف کافئین و قند
- ورزش روزانه
- کاهش استرس
- استفاده از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی
- خوردن وعده‌های غذایی کوچک‌تر به تعداد بیشتر
- محدود کردن مصرف نمک و غذاهای شور
- مصرف غذاهای سرشار از کربوهیدرات‌های پیچیده مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل
- مصرف غذاهای غنی از کلسیم

برگ سبز اینجانب حسام رئیسی مالک موتورسیکلت
به شماره پلاک ۷۷۵ ایران ۲۴۹۹۶ شماره شناسایی NEAABBKFSGAK۱۰۲۷۰ و شماره موتور ۱۰۰۱۹۵*۰۱۵۰NEA* و سال ساخت ۹۵
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۵۳۱۸/ر

سندکمپانی-برگ سبز-کارت خودرو سوزوکی ویتارا
مدل ۹۴ سفید شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۶د۷۳۲
شماره شاسی NAAS39SE9EK030261
شماره موتور J24D1272592 بنام مسعود جعفری
مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۵۱۳۳/ف

برگ سبز خودرو ساینا مدل ۹۹
به شماره پلاک ایران ۷۴-۵۹۹ ب ۲۸ به شماره موتور M۱۵/۸۸۹۹۱۶۷ به شماره شاسی NAS۸۳۱۱۰۰L۵۸۶۰۹۵۱ بنام زهرا چوبدار
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۵۲۴۰/م

برگ سبز پیکان سفید معمولی مدل ۸۱
شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۷۰۲۹۶
شماره شاسی 0081568708
شماره موتور 11158167739 بنام مهراب آشفته
مارشک مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۵۱۷۴/ف

سند کمپانی وپلاک های سواری رنو ۵ به شماره انتظامی ۳۲-۶۵۹ب۷۷ وشماره موتور ۰۴۳۶۳۷ وشماره شاسی ۲۴۱۳۵۴ به نام ابوالفضل تقی پور مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۵۲۷۰/ش

برگ سبز خودرو X۳۳ مدل ۹۱
به شماره پلاک ۱۲-۹۲۸ق ۱۵ به شماره موتور MVM۴۸۴FAFA۰۱۸۸۱۳ به شماره شاسی NATGBAXKIA۱۰۱۸۷۸۸ بنام اقدس صمدی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۵۲۹۴/م

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۸۵
به شماره پلاک ۱۲-۷۶۳ ن ۶۲ به شماره موتور : ۱۵۷۴۲۳۸ به شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۵۱۶۲۲۵۵ بنام غلامحسین تدین رودی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۵۲۵۴/م

برگ سبز موتور سیکلت اونجر ۲۲۰CC مشکی
مدل ۹۳ شماره انتظامی ۷۶۹۷۵۳۹۵
شماره موتور PDGBUD84497
شماره تنه NSP***220T9315215 سید محمد سیدحسینی مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۵۲۳۹/ف

برگ سبز و کارت ماشین ، خودرو سواری نیا مدل ۱۳۹۹
به شماره پلاک ۹۱۴ و ۸۲ ایران ۳۶ و شماره موتور M۱۵/۸۹۵۹۷۳۶ و شماره شاسی NAS۸۱۱۱۰۰L۵۸۹۹۶۴۱ به نام سید مجتبی حیدری مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۵۳۱۹/ش

برگ سبز و سند کمپانی خودرو دنا بنام گرشا عطاران
به شماره انتظامی 32 ایران 822 و 87
و شماره موتور 147H0384633
و شماره شاسی NAAW21HU4JE083061
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۵۳۰۴/پ

برگ سبز خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۹۷ رنگ نوک مدادی
شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۷۸ب ۷۳
شماره شاسی NAKSG۷۴۲۶JB۱۰۲۶۳۵
شماره موتور HFC۴GB۳۳DJ۰۰۰۱۳۵۸ بنام فهیمه شفیق مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۵۱۲۶/ف

برگ کمپانی جیلی هاچبک سفید رنگ مدل ۲۰۱۳
به شماره موتور JLF۴G۱۸C۹ND۰۱۵۴۹
و شماره شاسی L۶T۷۶۴۲S۵DN۰۰۸۲۲۲
مفقود وفاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۰۵۲۶۰/ی

برگ سبز تیبا سفید مدل ۹۷
شماره انتظامی ۴۲-ایران ۲۴۴ و ۶۷
شماره شاسی NAS۸۱۱۱۰۰J۵۸۰۲۰۸۴
شماره موتور M۱۵/۸۶۱۶۶۱۸
به نام سید جواد زهرایی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۵۲۶۴/ف

مدرک کاردانی پرستاری اینجانب سید محمود تقوی
فرزند سید رضا **با کد ملی ۰۹۴۶۵۲۵۹۰۰** مفقود گردیده ،از یابنده تقاضا می شود با شماره **۰۹۱۵۳۲۱۱۳۳۲** تماس حاصل نماید. ۱۴۰۲۰۵۱۸۴/ف

سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت بنلی تیپ TNT۱۵ مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۷۷۸-۱۸۵۸۴
وشماره موتور 0148N۲۳۲۶۶۴۷۰ وشماره تنه N۲۳CDBJBEM۱E۱۲۱۲۷ بنام نبی غلامی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۵۲۵۰/ف

کلیه مدارک خودرو پژو ۲۰۶ بنام ریحانه خورسندی زاک
به شماره انتظامی 12 ایران 297 ج 48
و شماره شاسی 0082615648
و شماره موتور 10FSF94315120
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۵۲۷۲/پ

بدینوسیله اعلام میگردد دفترچه ثبت ساعت رانندگی اتوبوس به نام **علی اصغر طالبی** فرزند حبیب به کد ملی ۰۶۸۱۸۶۶۷۰۵ و شماره گواهینامه ۴۰۰۳۴۸۴۴۹۳ صادره از بجنورد مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۵۲۷۹/ف

برگ سبز خودرو پراید بنام سمیه نظری
به شماره انتظامی 12 ایران 637 و 55
و شماره موتور 2780053
و شماره شاسی s۱۴۱۲۲۸۸۲۰۰۲۶۱
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۵۲۱۱/پ

برگ سبز- کارت و سند کمپانی موتورسیکلت پارت ۱۲۵ مدل ۸۹
به شماره پلاک ۷۳۴۱۶ ایران ۷۶۳ به شماره موتور ۷۵۸۱۲۹۰۱ به شماره شاسی ۸۹۶۸۴۸۱ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۵۱۸۰/م

پاسپورت عراقی اینجانب میته حسین محسن مفقود و فاقد اعتبار است. از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد ۱۴۰۲۰۵۲۱۶/م

برگ سبز و سند کمپانی V۵ راین ولا
شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۸۹ص۴۲ و شماره شاسی NA۶NF۱۱۲۷HC۰۰۰۷۷۲ **و شماره موتور** CA۴GA۵MG۴۵۰۵۰۸ **به نام حامد مهر آئین مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۲۰۵۳۲۴/ف

برگ سبز پیکان وانت مدل ۸۶ رنگ سفید
شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۷۵و۴۲
شماره شاسی 31626412
شماره موتور 11486026871 بنام علی جعفری
مفقود وفاقداعتبار است ۱۴۰۲۰۵۲۴۳/ف

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۹۵ خاکستری متالیک شماره انتظامی ۷۳-ایران ۳۸۶ ن ۸۸
شماره شاسی NAAMO۱SA۸GK۴۳۸۸۸۴
شماره موتور 124K0984255
به نام احمدرضا لایق منش مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۵۲۳۵/ف

برگ سبز خودرو پراید بنام سمیه نظری
به شماره انتظامی 12 ایران 637 و 55
و شماره موتور 2780053
و شماره شاسی s۱۴۱۲۲۸۸۲۰۰۲۶۱
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۵۲۱۱/پ

برگ سبز- کارت و سند کمپانی موتورسیکلت پارت ۱۲۵ مدل ۸۹
به شماره پلاک ۷۳۴۱۶ ایران ۷۶۳ به شماره موتور ۷۵۸۱۲۹۰۱ به شماره شاسی ۸۹۶۸۴۸۱ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۵۱۸۰/م

پاسپورت عراقی اینجانب میته حسین محسن مفقود و فاقد اعتبار است. از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد ۱۴۰۲۰۵۲۱۶/م

برگ سبز و سند کمپانی V۵ راین ولا
شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۸۹ص۴۲ و شماره شاسی NA۶NF۱۱۲۷HC۰۰۰۷۷۲ **و شماره موتور** CA۴GA۵MG۴۵۰۵۰۸ **به نام حامد مهر آئین مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۲۰۵۳۲۴/ف

برگ سبز پیکان وانت مدل ۸۶ رنگ سفید
شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۷۵و۴۲
شماره شاسی 31626412
شماره موتور 11486026871 بنام علی جعفری
مفقود وفاقداعتبار است ۱۴۰۲۰۵۲۴۳/ف

برگ سبز و سند کمپانی خودرو وانت تویوتا ۱۶۰۰
مدل ۱۹۷۸ به شماره پلاک ایران ۱۲-۹۲۳ ع ۴۳ به شماره موتور ۱۲R۱۸۰۳۹۱۹ به شماره شاسی RN۲۵۳۶۳۴۲۱ بنام غلامحسین تدین رودی مفقودو فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۵۲۵۵/م

برگ سبز موتورسیکلت هیرمن ۱۲۵cc CDI-
مدل ۹۵ به شماره پلاک ۷۷۶-۴۱۵۲۲ به شماره موتور ۰۱۲۵N۲P۲۱۹۲۵۳ به شماره شاسی ۹۵۴۸۸۹۴ بنام حامل کامل قصری
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۵۲۷۵/م

برگ سبز خودروپیکان وانت دوگانه سوز مدل ۸۶
شماره انتظامی ایران ۲۶-۱۳۹ ل ۳۵
شماره شاسی ۳۱۶۱۴۸۸۰
و شماره موتور ۱۱۴۸۶۰۰۶۵۷۲
روح الله نورانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۵۲۴۴/ف

برگ سبز و کارت سوخت و کارت ماشین خودرو وانت آریسان مدل ۹۷ به شماره پلاک ۴۲-۷۱۶ ج ۸۱ به شماره موتور ۱۱۸/۵۰۱۶۴۳۷ به شماره شاسی NAAB۶۶PE۵JC۴۷۶۵۲۴ بنام فاطمه فعال ملکی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۵۳۳۹/م

سند مالکیت و کارت موتورسیکلت آرمان CG۱۲۵ قرمز آلبالوئی مدل ۱۳۸۶ به شماره موتور 50018844و شماره شاسی 8621347 NFE***125A به نام ابراهیم رسول زاده استای به شماره ملی ۰۷۳۰۵۶۴۶۱۴ به شماره پلاک ۷۶۹ - ۸۷۳۳۸ مفقود گردیده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۵۱۸۵/ف

سند کمپانی خودروی پژو 405GLX مدل 1384
به شماره انتظامی ۹۵ ی ۷۲۲ ایران ۷۴
به شماره شاسی 14266020 و شماره موتور 12484170879 بنام احسان احسانی راد
مفقود وفاقد اعتبار میباشد . ۱۴۰۲۰۵۲۶۹/پ

برگ سبز- کارت و سند کمپانی موتورسیکلت هوندا هیرمند ۱۲۵ سی سی به شماره انتظامی ۷۷۶-۶۳۲۷۱
و شماره موتور ۲۱۸۰۸۳ و شماره شاسی ۹۵۵۰۰۱۴ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۵۲۶۶/ف

برگ سبز پژو 206 مدل 99
شماره انتظامی ایران 93-677د77
و شماره موتور 163B0329703 **و شماره شاسی** NAAP41FE5LG072427 **به نام فاطمه کاظمی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۲۰۵۲۶۵/ف

کارت ماشین، کارت سوخت ، گواهینامه وبیمه ومعاینه فنی
پراید ۱۳۲ سفید شماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۱ه۹۳۸
مدل ۹۵ شماره شاسی NAS۴۲۱۱۰۰G۱۲۰۲۶۶۴
شماره موتور M۱۳۵۷۰۴۹۳۷
بنام یاسر صلحی مفقود وفاقداعتبار است ۱۴۰۲۰۵۱۷۰/ف

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب سمیرا سادات قریشی فرزند سید مرتضی به شماره شناسنامه ۴۹۳۸
و کدملی ۴۵۶۹۹۲۰۳۷۳ صادره از سمنان درمقطع کارشناسی ناپیوسته رشته مهندسی تکنولوژی نرم افزار کامپیوتر صادره از مرکز آموزش علمی کاربردی شرکت خدمات علمی صنعتی خراسان رضوی(مشهد) با شماره ۳۳۹۷۲۱ مفقود گردیده و فاقد اعتبار قانونی است از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به نشانی مشهد بلوار سجاد خیابان آیت ا...نمر، بین نمر ۱۴ و ۱۶ شماره ۷۶ ارسال نمایند. ۱۴۰۲۰۵۱۷۶/ف

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن شماره ۲ سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری مشهد به شماره ثبت ۵۷۱۱۱
به اطلاع اعضاء محترم میرساند جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول تعاونی در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۱ ساعت ۱۰ صبح در محل بلوارنماز ۱۶ سازمان آتش نشانی تشکیل می گردد.
ضمنا چنانچه حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند فی المجلس رای خود را به دیگری واگذار نموده که در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای می تواند داشته باشد . **دستور جلسه :**
۱-تصمیم گیری در خصوص انحلال شرکت
۲-تعیین مکان تصفیه هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن شماره ۲ سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری مشهد
هیئت مدیره ۱۴۰۲۰۵۲۵۷/

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
روزنامه مجله ویژه نامه کتاب
اینفوگرافیک گرید لوگو
۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com