فرمول طلایی برای رهایی از گره عضلانی

گره‌های عضلانی ناشی از مسائل مختلف مثل پشت میز نشینی به‌طور معمول در عرض یک یا دو هفته خودبه‌خود از بین می‌رود اما برخی روش‌ها می‌تواند این روند را تسریع کند

پزشکی

زندگی کم تحرک امروز و دردسرهایش به دفعات باعث مشکلاتی چون گره‌های عضلانی می‌شود. «کانور سیشن» به نقل از زاکاری جیلن، فیزیولوژیست ورزشی که تاثیر ورزش را بر سیستم‌های مختلف بدن، از جمله سیستم عضلانی، قلبی-عروقی، تنفسی و عصبی بررسی می‌کند، درباره دلیل ایجاد گره‌های عضلانی و چگونگی تاثیر فشار بر عضلات و راه آزادسازی این گره‌ها گزارشی منتشر کرده است.

گره عضلانی چیست؟

گره‌هایی که در عضلاتتان حس می‌کنید و به کوچکی یک تیله یا به بزرگی یک توپ گلف‌اند، به نام «نقاط ماشه‌ای میوفاسیال» شناخته می‌شوند. فاسیا لایه نازکی از بافت همبند است که عضله را احاطه کرده است. وقتی عضله شما آسیب می‌بیند، حتی به مقدار کم، می‌تواند به التهاب در نوارهای عضلانی و لایه فاسیال بالای آن منجر شود و این توده در واقع بافت ملتهب است. توده‌های کوچک معمولا به لمس حساس‌اند و می‌توانند دامنه حرکت شما را محدود یا در اثر حرکات مختلف درد ایجاد کنند. گره‌های عضلانی را نمی‌توان در اسکن‌های تصویربرداری پزشکی مشاهده کرد و محققان هنوز در تلاش‌اند سازوکارهای فیزیولوژیکی دقیق درون عضله را که باعث این واکنش می‌شوند، کشف کنند.

علت گره‌های عضلانی چیست؟

نقاط ماشه‌ای میوفاسیال زمانی که عضله با یک حرکت تکراری جدید یا شدیدتر از حد معمول تحریک شود، به وجود می‌آیند. به عنوان مثال در ماهیچه‌هایی که در طول روز تحت بیشترین فشار بوده‌اند، به وجود می‌آید. البته این گره‌ها تنها به دلیل فشار شدید ورزشی ایجاد نمی‌شوند و حتی نشستن طولانی مدت پشت میز هم می‌تواند به ماهیچه‌ها فشار وارد کند و این عارضه را به دنبال داشته باشد.

چگونه از شر این گره‌ها خلاص شویم؟

اگر گره‌های عضلانی دارید، یکی از ساده‌ترین کارها صبر کردن است. ماهیچه‌ها برای عادت کردن به حرکت جدید به زمان نیاز دارند. گره‌های عضلانی معمولا در عرض یک یا دو هفته خودبه‌خود از بین می‌رود. البته شما می‌توانید با برخی راهکارها، فرایند بهبود را تسریع کنید. برخی گزینه‌ها عبارت‌انداز ماساژ، سوزن خشک یا Dry Needling، یعنی وارد کردن یک سوزن بسیار نازک به نقطه ماشه برای شکستن بخشی از بافت و افزایش جریان خون در ناحیه، و حتی تحریک الکتریکی. هدف همه این تکنیک‌ها کاهش کشیدگی فاسیال و عضله در منطقه و افزایش جریان خون است. جریان خون مواد مغذی و اکسیژن بیشتری به بافت آسیب دیده می‌رساند و روند بهبود را سرعت می‌دهد.

حرکات کششی را جدی بگیرید

روش‌های مقرون به صرفه‌تر انجام دادن حرکات کششی است. دامنه‌های حرکتی برای ماهیچه‌هایی که به مدت چندین ساعت تحت فشار و تنش ثابت مانده‌اند، بسیار مفید است. به عنوان مثال، پس از مدتی نشستن، چند چرخش ساده شانه و چرخش گردن می‌تواند تا حدودی تنش آن عضلات را کاهش دهد و به جلوگیری یا کاهش تجمع گره‌های عضلانی کمک کند. روش دیگری که می‌توانید در خانه امتحان کنید، رهاسازی میوفاسیال نام دارد. برای این کار می‌توانید منطقه گره را به کمک غلتک فومی، توپ سخت یا حتی یک لوله پی‌وی‌سی کوچک ماساژ دهید. برای مثال، اگر در گروه عضلات چهارسر در قسمت جلویی ران گره‌هایی دارید، می‌توانید روی یک غلتک فومی دراز بکشید و پایتان را روی آن به‌آرامی به جلو و عقب بغلتانید. گره‌های عضلانی با وجود آن که دردناک‌اند، موردی نگران‌کننده محسوب نمی‌شوند. به یاد داشته باشید که پایبندی به ورزش و حرکت در طول روز می‌تواند از ایجاد گره‌های عضلانی جلوگیری کند.

تازه ها

نفوذ ریزپلاستیک‌ها به مغز انسان

بنابر مطالعه دانشگاه نیومکزیکو در آلبوکرکی، نمونه‌های جمع‌آوری شده از کالبدشکافی مغز انسان در اوایل سال ۲۰۲۴ نشان می‌دهد که میزان ریزپلاستیک‌ها در مغز، در مقایسه با نمونه‌هایی که هشت سال قبل، در سال ۲۰۱۶ گرفته شدند، حدود ۵۰ درصد بیشتر شده است. این مطالعه که در مرحله پیش از انتشار است و هنوز به تایید منابع علمی معتبر نرسیده است، نشان می‌دهد که مغز در مقایسه با دیگر اعضای بدن که کالبدشکافی شدند، مانند کلیه و کبد نیز هفت تا ۳۰ درصد بیشتر ریزپلاستیک دارد.

ریزپلاستیک‌ها قطعات پلاستیکی بزرگ‌تر از پنج میلی‌مترند، در حالی که نانوپلاستیک‌ها ذراتی کوچک‌تر از یک نانومتر‌ند. محققان بر این باورند که ریزپلاستیک‌ها به دلیل چربی زیادی که در مغز وجود دارد، به این عضو بدن جذب و آن‌جا انباشته می‌شوند. به‌ویژه به این دلیل که مغز مقدار زیادی چربی دارد که ریزپلاستیک‌ها را جذب می‌کند. نانوپلاستیک‌ها آن‌قدر کوچک‌اند که می‌توانند

از طریق خون وارد مغز شوند. به نظر می‌رسد که محتوای چربی مغز این ذرات را بیشتر از دیگر اعضای بدن جذب می‌کند و به این ترتیب باعث افزایش غلظت پلاستیک در بافت مغز می‌شود. به گزارش سی‌ان‌ان، تحقیقات و شواهد پیشین نشان داده‌اند که ریزپلاستیک‌ها و نانوپلاستیک‌ها می‌توانند به مغز و سایر اعضای بدن وارد شوند، برخی شواهد به دست‌آمده از مطالعات حاکی از آن است که مواجهه با ریزپلاستیک‌ها و نانوپلاستیک‌ها می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مغز و اعصاب مانند زوال عقل را افزایش دهد و احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت و چاقی را بیشتر کند. از آن‌جا که اجتناب کامل از پلاستیک غیرممکن است، دست کم می‌توانید مواجهه با ریزپلاستیک‌ها و نانوپلاستیک‌ها را کم کنید. برای این هدف، استفاده از ظروف پلاستیکی را محدود کنید، از نوشیدن آب در بطری‌های پلاستیکی اجتناب کنید و مواد غذایی را در ظروف پلاستیکی گرم نکنید. علاوه بر این، جایگزین کردن مواد غذایی تازه به جای غذاهای بسته‌بندی شده و همچنین محدود کردن مصرف غذاهای دریایی مانند ماهی‌های آزاد که در اقیانوس‌ها در معرض آلودگی پلاستیک قرار دارند و همچنین انتخاب محصولات زیبایی بدون پلاستیک می‌تواند به کاهش خطر کمک کند.

بیشتر بدانیم

چه موقع سالاد بخوریم؟

اگر چاق هستید| ۲۰ دقیقه قبل از غذا بخورید، چون اولاً به پر شدن معده و کاهش غذای دریافتی کمک می‌کند؛ ثانیاً با آغاز خوردن سالاد، دستور سیر شدن در زمان مناسب از مغز به معده می‌رسد. (مغز افراد چاق، دستور سیر شدن را کمی دیرتر از معمول صادر می‌کند.)

اگر لاغر هستید| بعد از غذا بخورید، البته با مقدار خیلی کمی سس و روغن زیتون.

اگر اندام متناسبی دارید| قبل، حین یا بعد از غذا تفاوت چندانی نمی‌کند.

تازه ها

نشستن طولانی در سرویس باعث هموروئید می‌شود

هموروئیدها در واقع رگ‌های خونی در قسمت تحتانی هستند اما مشکل زمانی آشکار می‌شود که این رگ‌ها بزرگ‌تر یا ملتهب شوند که به عوامل متعددی بستگی دارد. یکی از این عوامل نشستن طولانی مدت روی توالت است. دلیلش این است که خون در پایین‌ترین نقطه جمع می‌شود و فشار بر رگ‌های خونی ناحیه مقعد افزایش می‌یابد که منجر به هموروئید می‌شود. وقتی بیش از حد لازم روی توالت می‌نشینید، نیروی جاذبه علیه شما وارد عمل می‌شود و گردش خون را ضعیف می‌کند. نشستن طولانی مدت می‌تواند جریان خون به داخل و خارج ناحیه انتهایی روده بزرگ را مختل کند که تجمع خون در رگ‌ها و متورم شدن آن‌ها را به دنبال دارد. زور زدن برای اجابت مزاج نیز فشار را بر رگ‌های خونی آنور کتال افزایش می‌دهد و یکی دیگر از علل رایج هموروئیدهاست. برای همین پزشکان توصیه می‌کنند اگر در سرویس بهداشتی نتوانستید خود را تخلیه کنید، از توالت برخیزید و بعدا وقتی دوباره نیاز پیدا کردید، به توالت بروید. همین طور از مرور گوشی یا مطالعه در سرویس خودداری کنید. بهترین راه برای جلوگیری از هموروئید، نوشیدن مایعات زیاد، رژیم غذایی سرشار از فیبر، تحرک بدنی یا ورزش و پرهیز از زور زدن بیش از حد حین اجابت مزاج است. از طرفی بارداری هم یکی از عوامل ابتلا به هموروئید است. پیشگیری از یبوست هم یکی از راه‌های کلیدی جلوگیری از ابتلا به هموروئید محسوب می‌شود. به گفته متخصصان، نگه داشتن مدفوع می‌تواند باعث شود مدفوع خشک‌تر و دفع آن سخت‌تر شود. همچنین باید ناحیه مقعد را تمیز نگه داشت تا از تحریک آن جلوگیری شود. استفاده از یک زیرپایی کوچک هنگام نشستن روی توالت برای بالا بردن پاها هم می‌تواند به دستیابی به موقعیت طبیعی‌تر نشستن کمک و دفع مدفوع را بدون نیاز به فشار آوردن آسان‌تر کند.

تازه ها

خبر بد برای عاشقان ژامبون

مصرف روزانه ۵۰ گرم ژامبون خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۱۵ درصد افزایش می‌دهد. طبق نتایج یک مطالعه جدید در دانشگاه کمبریج، مصرف گوشت‌های قرمز و فراوری‌شده، هر دو خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهند و اگر روزانه دو برش ژامبون مصرف کنید، این خطر بسیار بیشتر می‌شود. دانشمندان پس از بررسی داده‌های سلامت مربوط به ۱.۹ میلیون شرکت‌کننده از سراسر دنیا، ارتباط بین مصرف ژامبون و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کشف کردند. کاهش مصرف گوشت، به خصوص از نوع فراوری‌شده، برای پیشگیری از دیابت لازم است. طبق یافته‌های این مطالعه، مصرف روزانه ۵۰ گرم گوشت فراوری‌شده (معادل فقط دو برش ژامبون) خطر ابتلا به دیابت را ۱۵ درصد افزایش می‌دهد. همچنین دانشمندان دریافتند که مصرف روزانه حدود ۱۰۰ گرم گوشت قرمز نیز خطر توسعه دیابت را ۱۰ درصد بالا می‌برد. پژوهشگران می‌گویند که این مطالعه جامع‌ترین مدرک برای اثبات رابطه میان خوردن گوشت فراوری‌شده و گوشت قرمز فراوری‌نشده با خطر بالای ابتلا به دیابت نوع ۲ است. این یافته‌ها با توصیه‌های سلامت سازگار هستند که طبق آن‌ها افراد باید برای پیشگیری از دیابت مصرف گوشت فراوری‌شده و فراوری‌نشده را کاهش دهند. در کل به نظر می‌رسد که ارتباطی واقعاً قوی بین مصرف گوشت و خطر دیابت وجود دارد. حتی مصرف ۱۰۰ گرم گوشت پرندگان در روز احتمال ابتلا به دیابت را ۸۱ درصد افزایش می‌داد. البته بررسی‌های بیشتر نشان داد که این ارتباط ضعیف‌تر از ارتباط گوشت‌های قرمز و فراوری‌شده با این بیماری است. جمع‌بندی کلی این پژوهش غافلگیر کننده است، زیرا باور تثبیت‌شده بر این است که مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده (مانند شکر سفید) عامل خطر اصلی ابتلا به دیابت نوع ۲ است.

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

برگ سبز هاچ بک ام وی ام ۳۱۵HNEW مدل ۹۶ سفید روغنی **به شماره انتظامی ۱۷۴ ایران ۷۸۴ د ۹۶** به شماره موتور MVM۴۷YFJAH۰۶۶۷۰۸ و شماره شاسی NATFBAMD۵H۱۰۵۵۴۲۱ بنام امیر مهدی دوبرادران مفقود و فاقد اعتبار است ۸۳۵۰۲

برگ سبز، سند کمپانی و کارت پراید مدل ۸۰ **به ش پلاک ایران ۱۲-۲۴۳م۳۱** به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۰۷۲۴۶۵۴ به ش موتور ۰۲۶۰۱۶۴ بنام حسین عباس نژاد مفقود و فاقد اعتبار است ۸۳۳۲۲

اصل برگ سبز و سند کمپانی خودرو ام وی ام مدل ۱۳۹۵ به **شماره انتظامی ۳۶ ایران ۷۶۰ ۳۲۷** به شماره موتور MVM۴۸۴FFFF۰۳۴۷۳۹ و شماره شاسی NATGCAVF۳F۱۰۳۴۲۰۹ بنام اکرم رستمی کاهو مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۳۴۵۵

برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو پژو پارس **به شماره انتظامی ۲۹ ل ۹۵۷ ایران ۷۴** شماره شاسی NAAN۱۱FE۴KH۰۰۲۴۲۴ و شماره موتور ۱۳۹B۰۱۶۴۴۵۳ به علت فقدان اسناد فروش 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. ۸۳۴۹۱

برگ سبز پژو پارس مدل ۹۹ **به ش پلاک ایران ۳۶-۷۴۷ و ۴۱** بنام فاطمه فعال شورچه به ش شاسی NAAN۰۱CE۲L۴K۰۴۱۵۶ به ش موتور ۱۲۴K۱۴۷۴۰۵۶ مفقود و فاقد اعتبار است ۸۳۳۰۰

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری ساپیا SL ۱۳۱ مدل ۱۳۹۰ رنگ سفید **ش انتظامی ایران ۳۶-۶۸۱ ن ۱۳** ش شاسی محمدمحبی نژاد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۳۴۵۰

کارت خودرو پارس **به ش پلاک ۸۴ ایران ۲۸۷ ق ۲۹** و شماره شاسی ۵۰۳۴۶۲۵۸ و شماره موتور ۱۲۴۸۶۲۲۷۹۴۴ بنام عارف شکرپور مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۳۵۹۱

برگ سبز و سند کمپانی و کارت پراید مدل ۱۳۸۳ **به ش انتظامی ۴۲ ایران ۷۸۸ ج ۸۸** به شماره موتور ۰۰۹۹۱۵۸۳ و شماره شاسی ۱۴۸۲۲۸۳۱۱۰۸۸۲ بنام احمد پیروزی راد مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۳۵۵۳

برگ سبز و سند سواری پراید SE ۱۳۱ مدل ۱۳۹۶ **شماره انتظامی ۷۵ د ۴۹۲ ایران ۷۴** شماره موتور M۱۳/۵۹۹۰۹۱۱ شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰H۱۰۶۰۰۹۰ بنام فاطمه طبسی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۳۴۸۹

برگ سبز و سند کمپانی و کارت پژو ۴۰۵ مدل ۸۹ به **شماره انتظامی ۲۶ ل ۸۹۱ ایران ۳۲** بنام نوید محمدی قلعه نی به شماره شاسی ۵۰۵۵۶۰ NNAM۰۱CA۹ARو شماره موتور ۱۲۴۸۸۳۵۶۹۲۳ مفقود گردیده و فاقد اعتبار میباشد ۸۳۴۶۹

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۸۹ به **شماره انتظامی ۶۸ ل ۸۹۱ ایران ۳۲** بنام نوید محمدی قلعه نی به شماره شاسی ۵۰۵۵۶۰ NNAM۰۱CA۹ARو شماره موتور ۱۲۴۸۸۳۵۶۹۲۳ مفقود گردیده و فاقد اعتبار میباشد ۸۳۴۶۹

برگ سبز و سند کمپانی و کارت سوخت و کارت مشخصات موتور سیکلت پیشتاز **به شماره انتظامی ۷۶۷-۷۱۸۱۱** و شماره تنه NEG***۱۲۵W۹۱۰۰۵۹۴ شماره موتور NEG۱۱۰۵۰۱۵ به نام محمد انتظاری خراسانی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۳۴۹۱

برگ سبز خودرو پژو اردی **به شماره انتظامی ۶۷ ق ۴۸۸ ایران ۱۲** شماره شاسی ۲۳۴۰۴۳۵۳ شماره موتور ۱۱۷۸۵۰۱۰۷۴۸ به نام فاطمه آذرخش مفقود و فاقد اعتبار است ۸۳۳۸۸

سند کمپانی خودرو فونیکس هاچ بک تیگو هفت پرو AT **به شماره انتظامی ۸۲ ج ۶۷۴ ایران ۶۵** شماره شاسی NATGBACJAP۱۰۳۳۹۸۷ شماره موتور MVME۴T۱۵CBKR۰۳۹۶۴۳ به نام رسول پور رستمی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۳۳۸۷

برگ سبز و سند کمپانی و کارت پراید مدل ۹۶ سفید رنگ **به شماره انتظامی ۳۲-۲۲۳ ل ۳۲** به شماره موتور ۵۴۳۱۴۰۰ و شماره شاسی ۳۴۳۲۵۵۶ بنام حسن برجسته مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد ۸۳۱۷۹

برگ سبز و سند کمپانی و کارت پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی مدل ۸۸ **به ش پلاک ایران ۷۴-۵۷۴ و ۵۸** بنام عرفان مدد کشانی به ش موتور ۱۲۴۸۸۰۲۴۹۱۱ به ش شاسی NAAM۰۱CA۴۹K۹۴۳۸۱۳ مفقود و فاقد اعتبار است ۸۳۲۸۷

برگ سبز و سند کمپانی و کارت پراید ۱۳۲ مدل ۸۸ **به ش پلاک ایران ۱۲-۷۱۲ ن ۷۸** به ش موتور S۱۴۲۲۲۸۸۰۷۵۲۴۹ به ش شاسی ۲۹۲۹۴۲۱ بنام اعظم سلطانی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۳۲۹۲

مدرک تحصیلی اینجانب علی اصغر ظریف حیدرزاده دوین ش ش ۷۴۲ ش ملی ۰۹۴۲۶۹۱۶۲۸ کارشناسی رشته برق از دانشگاه آزاد اسلامی بجنورد از تاریخ ۱۳۸۸ مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد. ۸۱۳۸۴

برگ سبز پیکان سفیدمعمولی مدل ۱۳۷۷ به شماره شاسی ۷۷۴۰۰۵۶۱ و شماره موتور ۱۱۱۲۷۶۸۷۵۹۱ و **شماره پلاک ایران ۴۲ - ۹۱۴ ب ۲۶** به نام محمد اژدری فریمانی فرزند محمدتقی و شماره ملی ۰۸۴۹۸۶۳۸۶۴ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۸۳۲۸۸

اینجانب جواد مظفری مالک خودرو تاکسی سمند مدل ۸۸ به **شماره انتظامی ۱۲-۵۸۲ ت ۶۹** و شماره موتور ۱۲۴۸۶۰۹۴۰۶۷ و شماره شاسی ۷۲۵۰۵۶۸۸ به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی 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. ۸۳۵۳۰

اینجانب سید جواد محمدی مالک خودرو تاکسی سمند مدل ۸۸ به **ش انتظامی ۱۲-۶۸۴ ت ۸۱** و ش موتور ۱۲۴۸۸۲۲۹۰۳۴ به شماره شاسی NAAC۶۱CA۱AF۰۶۰۸۰۸ به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی 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. ۸۳۵۱۴

اینجانب گرگین طلوع شکننده مالک خودرو تاکسی سمند مدل ۸۸ به **شماره انتظامی ۱۲-۱۴۵ ت ۴۸** و شماره موتور ۱۲۴۸۸۲۴۰۴۶۱ و شماره شاسی NAAC۶۱CA۹AF۰۶۱۳۵۱ به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی 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. ۸۳۵۳۲

اینجانب رحمت الله ابراهیمی خفاجه مالک خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۷۸ **به شماره انتظامی ۳۶-۵۷۸ ل ۶۴** و شماره موتور ۲۲۵۲۷۸۱۳۱۹۲ و شماره شاسی ۷۸۳۱۳۸۹۰ به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی 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. ۸۳۵۳۱

اینجانب سمیه علوی مقدم مالک خودرو پژو ۲۰۶ TU۵ هاچ بک مدل ۱۳۹۶ **ش انتظامی ایران ۷۴ - ۶۹۲ هـ ۴۹** ش شاسی NAAP۱۳FEYHJ۱۲۰۳۲۷ ش موتور ۱۷۴B۰۰۱۳۳۱۶ به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز و سند کمپانی 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. ۸۳۴۶۶

اینجانب علی اکبر کمالی رنجبر مالک پژوارد مدل ۸۵ **به شماره انتظامی ۱۲-۵۹۹ ت ۳۴** به شماره موتور ۱۱۷۸۵۰۱۹۰۴۳ و شماره شاسی ۲۳۴۱۶۷۶۴ به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی 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. ۸۳۵۳۴

برگ سبز تیبا ۲۳۱ نوک مدادی متالیک مدل ۹۰ **به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۸۶ ط ۱۷** به شماره موتور ۸۰۰۶۰۶۸ و شماره شاسی S۵۸۱۰۰۹۰۰۰۶۱۰۵ بنام احمد پوست چین مفقود وفاقد اعتبار است ۸۳۵۱۰

اینجانب مهدی قاسمی کیا مالک خودرو پژوپارس **به شماره انتظامی ۲۹ ل ۹۵۷ ایران ۷۴** شماره شاسی NAAN۱۱FE۴KH۰۰۲۴۲۴ و شماره موتور ۱۳۹B۰۱۶۴۴۵۳ به علت فقدان اسناد فروش 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. ۸۳۴۹۱

اینجانب حسینعلی عابدی مالک خودرو پیکان مدل ۸۰ **به شماره انتظامی ۳۲-۴۱۸ ب ۹۸** به شماره موتور ۹۱۱۲۸۰۰۸۸۰۲ و شماره شاسی ۰۰۸۰۵۵۲۳۷۵۶ به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی 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. ۸۳۵۲۶

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده صاحبان سهام شرکت تعاونی اعتبار کارکنان آب و فاضلاب مشهد به شماره ثبت ۱۱۳۹۹

جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده راس ساعت ۱۳ روز مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۱ روز یکشنبه در محل نمازخانه ستاد مرکزی آب و فاضلاب مشهد واقع در خیابان فلسطین نبش فلسطین ۲۶ برگزار می گردد از کلیه اعضای محترم جهت شرکت در جلسه دعوت بعمل می آید ، ضمنا اعضائیکه نمیتوانند حاضر شوند میتوانند حق حضور در جلسه را به یک نفر وکالت دهند بدیهی است که عضو باید به همراه وکیل تا یک روز قبل از مجمع به دفتر تعاونی مراجعه نمایند و هر عضو وکالت سه عضو و هر غیر عضو وکالت یک عضو را میتواند داشته باشد.ضمنا کسانی که تمایل کاندیداتوری در سمت بازرس رادارند حداکثر ظرف مدت پنج روز از انتشار آگهی به دفتر تعاونی به همراه یک قطعه عکس و تصویر کارت ملی با تکمیل فرم مراجعه نمایند .

دستور جلسه :

۱-استماع گزارش هیات مدیره
۲-استماع گزارش بازرس قانونی
۳-طرح و تصویب صورتهای مالی منتهی به سال ۱۴۰۲
۴-طرح و تصویب تقسیم سود خالص منتهی به سال ۱۴۰۲
۵-طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۳
۶-طرح و تصویب نا برابری سهام تعاونی
۷-اخذ مجوز و پیشنهاد افزایش سرمایه از محل عضو جدید حداکثر ۱۰۰ نفر عضو برای سال ۱۴۰۳
۸-طرح و تصویب افزایش سرمایه ثبتی از محل سپرده قرض الحسنه اعضاء
۹-انتخابات اعضا اصلی و علی البدل بازرس

هیئت مدیره

۸۳۴۸۶

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۶/۰۷

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونی مصرف اسلامی شورای محلی مسجد امام جعفر صادق (ع) منطقه چهار به شماره ثبت ۲۱۷۷ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۱۷۰۳۸۲

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونی مصرف اسلامی شورای محلی مسجد امام جعفر صادق (ع) منطقه چهار درساعت ۱۶ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۹ درمحل دفتر تعاونی واقع در مشهد - تورج ۲۸ - پلاک ۱۴ برگزار می شود.
ازکلیه اعضاء محترم دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این مجمع حضور بهم رسانند. ضمنا چنانچه عضوی بنا به دلایلی نتواند شخصا حضور یابد می تواند با در دست داشتن برگه سهام و مدارک شناسایی همزمان با نماینده تام الاختیارخویش از تاریخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۷ لغایت ۱۴۰۳/۰۶/۱۸ از ساعت ۸ لغایت۱۲ به دفتر شرکت به آدرس فوق مراجعه و برگ وکالت نامه را تنظیم وبرگه ورود به جلسه مجمع را دریافت نمایند.در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود و غیر عضو فقط یک رای وکالتی می تواند داشته باشد.

دستورجلسه:

۱-استماع گزارش هیات مدیره و بازرس
۲-طرح و تصویب صورتهای مالی سال های ۱۳۹۸ لغایت ۱۴۰۲
۳-طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۳
۴-انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره برای مدت سه سال
۵-انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای مدت یکسال مالی
۶-طرح و تصویب حقوق ، مزایا و پاداش هیات مدیره و بازرس

هیئت مدیره

۸۳۵۴۲