۵ راه برای خوابِ راحت در تابستان

راهکارهایی برای این که بتوانیم شب‌های گرم تابستان، خواب آسوده‌تر و بدون دردسری را تجربه کنیم

پزشکی

با ورود به هفته دوم تابستان، گرمای هوا بیشتر از قبل خودش را نشان می‌دهد. این گرما همان‌طور که ممکن است در طول روز کلافه‌تان کند، شب‌ها هم نمی‌گذارد خواب راحتی داشته باشید؛ به‌خصوص کسانی که به‌دلیل حساسیت، بیماری‌های مفصلی و... نمی‌توانند تمام شب را زیر باد کولر یا پنکه بخوابند. البته این یک مشکل جهانی است و بسیاری از مردم دنیا این حس را تجربه می‌کنند و برای همین کارشناسان برای راحت خوابیدن در شب‌های گرم توصیه‌هایی دارند اما آن توصیه‌ها چیست؟

۱ قید چرت‌زدن را بزنید

افزایش دما و گرم‌تر شدن هوا باعث می‌شود که در طول روز کمی احساس بی‌حالی داشته باشید، زیرا بدن برای تنظیم دما به انرژی بیشتری نیاز دارد اما اگر برای خواب شبانه مفید با مشکل مواجه هستید، در طول روز نخوابید. خواب‌آلودگی در هوای گرم ارزشمند است، پس آن را برای شب نگه دارید. همچنین، گرمای هوا شاید باعث شود عادت‌هایتان را تغییر دهید اما این کار را نکنید، چون این کار، خواب‌تان را به هم می‌ریزد. بر اساس عادت و روال همیشگی‌تان عمل کنید و پیش از رفتن به رختخواب کارهای همیشگی‌تان را انجام دهید.

۲ اصول اولیه را جدی بگیرید

رعایت اصول ساده می‌تواند به خواب راحت کمک کند. مطمئن شوید شب، اتاق خواب‌تان گرم نباشد. برای مثال در طول روز پرده‌ها را بکشید و از ورود نور خورشید به داخل خانه جلوگیری کنید اما پیش از رفتن به رختخواب پنجره‌ها را باز کنید تا نسیم خنک و هوای آزاد وارد اتاق شود. همچنین می‌توانید روتختی را کم کنید و از ملحفه‌های نازک و روکش تخت استفاده کنید، چون روتختی‌های کتان عرق بدن را جذب می‌کنند. هر چقدر هوا گرم باشد، هنگام خواب دمای بدن کاهش می‌یابد، به همین دلیل گاهی احساس سرما می‌کنیم و از خواب بیدار می‌شویم.

۳ حواس‌تان به گوشی و پنکه باشد

در هوای گرم پنکه‌ها روش موثری برای خنک کردن هوا به شمار می‌روند، البته به شرطی که هوا گرم و مرطوب نباشد. پنکه‌ها با حرکت دادن هوای خنک بر روی پوست به کاهش دمای بدن کمک می‌کنند و باعث تعریق می‌شوند، اما این تبخیر در دمای بالا و هوای مرطوب ناممکن است. سازمان بهداشت جهانی استفاده از پنکه را فقط در دمای پایین‌تر از ۴۰ درجه سانتی گراد توصیه می‌کند. اگر گرما کلافه‌تان کرده است و برای خوابیدن مشکل دارید، کار آرامش‌بخشی مانند خواندن، نوشتن یا تا کردن لباس‌ها را انجام دهید. با گوشی‌تان مشغول نشوید یا بازی ویدئویی نکنید، زیرا نور آبی صفحه نمایش احساس خواب‌آلودگی‌تان را کاهش می‌دهد و هوشیاری‌تان را بیشتر می‌کند.

۴ به بدن آب‌رسانی کنید

عادت‌های شما در طول روز روی خواب شب تاثیر می‌گذارد. برای خواب راحت در شب‌های تابستان، به بدن آب‌رسانی کنید. چطور؟ در طول روز به اندازه کافی آب بنوشید، اما قبل از خواب دیگر به سراغ نوشیدن آب زیاد نروید. همین‌طور باید مراقب نوشیدنی‌ها باشید به خصوص اگر اهل خوردن نوشیدنی‌های کافئین‌دار هستید. این نوشیدنی‌ها سیستم عصبی را تحریک می‌کند و باعث می‌شود هوشیاری بیشتری داشته باشید و حالا حالاها خواب‌تان نبرد.

۵ به فکر نوزادان باشید

بزرگ سالان وقتی از گرما کلافه می‌شوند ایده‌های زیادی را برای فرار کردن از گرما امتحان می‌کنند اما نوزادان این توانایی را ندارند. نوزادان معمولا حالت خواب‌آلوده دارند، اما در برابر تغییرات «خلق‌وخو» و رفتار افراد خانواده حساس‌اند. حواس‌تان باشد که وقت همیشگی خواب و حمام آن‌ها به‌دلیل گرما تغییر نکند. توصیه می‌شود که آن‌ها را با آب ولرم حمام کنید و مراقب باشید که خیلی سرد نباشد. نوزاد نمی‌تواند بگوید که هوا خیلی گرم یا خیلی سرد است. برای آن‌ها بهترین دما هنگام خواب بین ۱۶ تا ۲۵ درجه سانتی گراد است.

تازه‌ها

افزایش بلوغ زودرس دختران در دهه اول زندگی

از سال ۱۹۵۰ میلادی، تعداد دخترانی که اولین قاعدگی خود را زودتر از موعد (قبل از سن ۱۱ سالگی) تجربه می‌کنند، تقریبا دوبرابر شده است. این پدیده که کاملا مستند و در سطح جهانی در حال رخ دادن است، می‌تواند عواقب جدی بر سلامت جسمی و روانی زنان داشته باشد. به گفته کارشناسان، این تغییرات در جدول زمانی رشد باروری می‌تواند پیامدهای جدی بر سلامت جسمی و روانی جمعیت زنان داشته باشد. اولین علامت بلوغ در دختران رشد بافت پستان‌هاست و پس از آن شروع اولین قاعدگی که دیرتر اتفاق می‌افتد. مطالعه جدید منتشر شده در ماه مه سال ۲۰۲۴ در «جاما اوپن» نشان می‌دهد که به تازگی رشد این دو نشانگر فیزیولوژیکی در سنین پایین‌تر اتفاق می‌افتد. ناتاشا چاکو، روان‌شناس و استادیار دپارتمان علوم روان‌شناسی و مغز در دانشگاه بلومینگتون ایندیانا معتقد است که علاوه بر تاثیر در از مدت بلوغ زودرس بر سلامت، فرزندشما ممکن است قبل از این که انتظار داشته باشید مانند یک نوجوان به نظر برسد یا رفتار کند. در نتیجه والدین باید درباره چگونگی تغییر بدن فرزندشان زودتر از آن چه پیش‌بینی می‌کردند، با آن‌ها صحبت کنند اما علت بلوغ زودرس را در کجا باید جست‌وجو کرد؟ کارشناسان این مشکل را به چند عامل مرتبط می‌دانند:

چاقی در دوران کودکی | از دهه ۱۹۷۰، افزایش نرخ چاقی در دوران کودکی با بلوغ زودرس در دختران مرتبط بوده است. چربی بدن همچون اندام غدد درون‌ریز عمل می‌کند و با ترشح هورمون‌های «انسولین» و «لپتین» بر بلوغ تاثیر می‌گذارد.

عوامل هورمونی | دختران با اضافه‌وزن بالا همچنین غلظت‌های بالاتری از «استرادیول» (نوعی استروژن) دارند که موجب رشد زودرس پستان‌ها و بلوغ زودرس آن‌ها می‌شود.

کیفیت رژیم غذایی | پروفسور فرانک بیرو، متخصص اطفال خاطرنشان می‌کند که کیفیت رژیم غذایی کم میوه و سبزی به همراه پروتئین‌های حیوانی و غذاهای بسیار فراوری شده نیز در بلوغ زودرس نقش مهمی ایفا می‌کنند. در مطالعه‌ای محققان چینی دریافتند که خوردن تنقلات، دسرها، غذاهای سرخ‌شده و نوشابه‌های گازدار در مقایسه با رژیم غذایی سنتی با بلوغ زودرس در دختران مرتبط است.

استرس اجتماعی-اقتصادی و بدرفتاری | استرس مربوط به مشکلات اجتماعی-اقتصادی و اشکال بدرفتاری نیز می‌تواند به بلوغ زودرس کمک کند. در مطالعه‌ای استرس زیاد در دوران کودکی با افزایش خطر بلوغ زودرس در دختران مرتبط دانسته شد. استرس که توسط محور «هیپوتالاموس-هیپوفیز-فوق کلیه» کنترل می‌شود، بر شروع بلوغ نیز تاثیرگذار است.

همچنین افزایش زمان تماشای نمایشگرها، انزوای اجتماعی، نبود فعالیت بدنی و کاهش دسترسی به غذای سالم از دیگر عواملی است که منجر به تولید بیش از حد هورمون‌های جنسی مانند استروژن و تستوسترون می‌شود که بر رشد اولیه تاثیر می‌گذارد.

بیشتر بدانیم

یک نوروبیون بزن زیر ورو بشی!

حتماً شما هم جمله‌هایی شبیه این را شنیده‌اید که برای هر مشکلی به‌خصوص ضعف و خستگی یک نوروبیون پیشنهاد می‌کنند اما آیا واقعاً این آمپول چنین قدرتی دارد؟

یک متخصص بیماری‌های داخلی گفت: «طی مطالعات انجام‌شده از نظر علمی این که فرد به طور روتین برای ترمیم احساس خستگی بدون این که کمبود ویتامین B داشته باشد، آمپول نوروبیون تزریق کند، تاثیری نخواهد داشت، بلکه اثر روانی مصرف داروست مگر این که کمبود ویتامین B داشته باشد و با تجویز پزشک دوز مشخصی از این آمپول را تزریق کند». سید امین موسوی درباره کاربرد آمپول نوروبیون، اظهار کرد: «نوروبیون ویتامین‌های گروه B را تولید می‌کند و آمپول B کمپلکس یا همان نوروبیون ترکیبی از ویتامین‌های گروه B است؛ ویتامین‌های گروه B به دلیل این که ویتامین‌های محلول در آب هستند معمولاً در بدن ذخیره نمی‌شوند و مصرف دوز بالای این ویتامین باعث دفع آن از طریق ادرار می‌شود». این پزشک متخصص با بیان این که ویتامین B به طور طبیعی در منابع غذاهای گوشتی و حیوانی وجود دارد، ادامه داد: «به طور معمول در عموم این تصور وجود دارد زمانی که احساس ضعف، خستگی و بی‌حالی دارند باید از آمپول نوروبیون استفاده کنند چرا که این آمپول نقش تقویتی در قوای جسمانی دارد در صورتی که این تصور کاملاً غلط است و فقط افرادی که کمبود ویتامین B دارند می‌توانند از این آمپول استفاده کنند». وی افزود: طی مطالعات انجام‌شده از نظر علمی این که فرد به طور روتین برای ترمیم احساس خستگی بدون این که کمبود ویتامین B داشته باشد، آمپول نوروبیون تزریق کند، تاثیری نخواهد داشت، بلکه اثر روانی مصرف داروست مگر این که کمبود ویتامین B داشته باشد و با تجویز پزشک دوز مشخصی از این آمپول را تزریق کند. این متخصص بیماری‌های داخلی در پایان اظهار کرد: «این آمپول در تمامی افراد نقش تقویتی ندارد، بنابراین توصیه می‌شود افرادی که کمبود ویتامین B آن‌ها توسط پزشک تشخیص داده شده است از این آمپول استفاده کنند.

تازه‌ها

خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ با نوشیدن از بطری‌های پلاستیکی

محققان در پژوهشی جدید، به شواهد مستقیمی پی بردند که نشان می‌دهد ترکیب شیمیایی «بیسفنول آ» یا «پی‌بی‌ای» که اغلب در بسته‌بندی مواد غذایی و نوشیدنی وجود دارد، می‌تواند حساسیت به انسولین، یعنی هورمون کنترل کننده سطح قند خون را کاهش دهد. کاهش توانایی پاسخ به انسولین که مقاومت به انسولین نامیده می‌شود، افزایش مداوم سطح قند خون را به دنبال دارد که خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را به طرز قابل توجهی افزایش می‌دهد.

محققان دانشگاه ایالتی پلی‌تکنیک کالیفرنیا ۴۰ بزرگ‌سال سالم را تحت بررسی قرار دادند. این افراد به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند: یکی از گروه‌ها دارونما دریافت کردند و به گروه دیگر دوز کمی از ترکیب شیمیایی پی‌بی‌ای را به صورت روزانه دادند. پس از چهار روز، حساسیت به انسولین در گروهی که در معرض ترکیب شیمیایی پی‌بی‌ای قرار داشتند، کاهش یافت در حالی که در گروه دارونما هیچ تغییری مشاهده نشد. به گزارش تک‌تایمز، هم‌اکنون آژانس حفاظت از محیط‌زیست دوز پی‌بی‌ای مجاز را ۵۰ میکروگرم به ازای هر یک کیلوگرم وزن افراد در نظر گرفته است. تادها گوبیان، نویسنده ارشد این مطالعه و استاد دانشگاه ایالتی پلی تکنیک کالیفرنیا، بر لزوم بازنگری دوز بی‌خطر پی‌بی‌ای که هم‌اکنون وجود دارد، تاکید کرد. پژوهش‌های اخیر هم، بر خطر ریزپلاستیک‌ها برای سلامت انسان، تاکید می‌کنند. ریزپلاستیک‌ها ذرات بسیار کوچک پلاستیک‌اند که به درون سلول‌های انسان نفوذ می‌کنند و می‌توانند به اندام‌ها آسیب بزنند. وجود ریزپلاستیک‌ها در برخی اندام‌های انسان از جمله ریه‌ها و اندام‌های تناسلی تایید شده و نگرانی‌های بسیاری به وجود آورده است. یافته‌های مطالعه جدید هم تاکید می‌کند که به حداقل رساندن مواجهه با پی‌بی‌ای، از طریق انتخاب ظروف استیل یا شیشه‌ای ضدزنگ و ظروفی که ترکیبات شیمیایی پی‌بی‌ای ندارند، خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد.

آشپزی من

فوت‌وفن خوشمزه‌شدن آب دوغ خیار

در هوای گرم تابستان هیچ چیز به اندازه یک آب دوغ خیار مشتی و خنک نمی‌چسبد. این غذای نوستالژی ما ایرانی‌هاست که ما را به دوران کودکی و حیاط خانه پدربزرگ و مادربزرگ‌ها می‌برد و باعث تامین فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن می‌شود و به رفع عطش و کاهش خستگی و رخوت ناشی از گرمی هوا، کمک می‌کند. برای تهیه آب دوغ خیار به ماست، نان خشک، سبزی معطر، گردو، خیار، کشمش و... نیاز داریم اما خیلی‌ها دوست ندارند کشمش در آب دوغ خیار بریزند. طبع ماست و دوغ، سرد است و طبع کشمش، گرم. به همین دلیل کشمش به این ترکیب اضافه می‌شود تا طبع آب دوغ خیار را متعادل کند و اگر به هر دلیلی طعم کشمش در آب دوغ خیار را دوست ندارید، می‌توانید به جای کشمش از انگور یا قوتی استفاده کنید، طبع انگور یا قوتی نیز مانند کشمش گرم است و ریختن آن درون آب دوغ خیار نه تنها سبب تعادل طبع آن شده، بلکه مزه خاص و منحصر به فردی به آب دوغ خیار می‌دهد و شیرینی دانه‌های انگور زیر دندان فوق‌العاده است اما چه راه‌های دیگری وجود دارد که آب دوغ خیار را خوشمزه‌تر می‌کند؟

- کمی پودر یا برگ گل محمدی آب دوغ خیار را خوش طعم می‌کند.
- گردو طعم آب دوغ خیار را واقعا تغییر می‌دهد و آن را خوشمزه‌تر می‌کند.
- برای تلیت در آب دوغ خیار به سراغ نان خشک بروید تا مزه آن زیر زبان‌تان بماند.
- برای خوشمزه‌تر شدن آب دوغ خیار سبزیجات تازه و معطر و کمی پیاز چه را هم امتحان کنید.
- افزودن سیر به آب دوغ خیار طعم فوق‌العاده‌ای می‌دهد. اگر سیر دوست ندارید می‌توانید از پودر سیر استفاده کنید.
- از ماست یا دوغ کمی ترش استفاده کنید و برای غلظت بیشتر می‌توانید از ماست‌های خامه‌ای و پرچرب هم استفاده کنید.

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

برگ سبز خودرو پراید
به ش انتظامی ۷۴ ایران ۵۹۲ ق ۳۶ و ش شاسی s1E12228566999E۴ و ش موتور ۱۴۱۸۷۱۲ بنام وحید کیانی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۴۷۶۹

اصل برگ سبز خودرو سواری پراید SL131 مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۹۴ایران ۶۴۶ج ۶۴ و شماره موتور ۴۶۹۷۵۹۲ و شماره شاسی ۳۴۱۲۲۹۱۴۶۰۷۶۱ به مالکیت اکبر حیدری پوری مفقود گردیده و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد. ۷۴۷۷۰

برگ سبز خودرو سواری پراید به شماره انتظامی (۴۷د۶۵۳ ایران ۴۲) شماره شاسی s1E12228459791۴ (۰۱۲۴۱۵۲۵) شماره موتور بنزاد سرخدی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۴۷۴۲

برگ سبز خودرو پراید به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۲۸۵ ی ۷۱ و شماره موتور ۲۰۱۳۹۶۷ و شماره مشاسی s1E12228612273۱ به مالکیت محمدتقی آهوئی مفقود گردیده و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد. ۷۴۶۴۹

اصل برگ سبز خودرو سواری پراید جی ال ایکس مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۲۸۵ ی ۷۱ و شماره موتور ۲۰۱۳۹۶۷ و شماره مشاسی s1E12228612273۱ به مالکیت محمدتقی آهوئی مفقود گردیده و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد. ۷۴۶۴۹

برگ سبز و سند کمپانی و کارت موتورسیکلت امجد مدل ۹۲ به ش پلاک ۷۶۸-۹۸۳۹۴ به ش شاسی ۱۲۵NC۵۰۰۳۳۴۳ به ش موتور ۱۲۵NC۵***۱۲۵۸۹۲۵۱۸۳۴ بنام سیدعلی هاشمی هفت آسیا مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۴۶۲۹

برگ سبز خودرو سواری پراید SL131 مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۹۴ ایران ۶۴۶ ج ۶۴ و شماره موتور ۴۶۹۷۵۹۲ و شماره شاسی s1E12229146076۱ به مالکیت اکبر حیدری پوری مفقود گردیده و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد. ۷۴۷۷۰

برگ سبز پراید صبا سفید رنگ مدل ۱۳۷۹ به شماره موتور ۰۰۱۹۵۹۱۴ و شماره پلاک ۲۶ ـ ۷۱۸ ق ۱۴ و شماره شاسی s1E12279666952۷ بنام حسینعلی آدینه مفقود و فاقد اعتبار است ۷۴۷۲۵

اصل برگ سبز خودرو سواری پژو ۴۰۵ GLXI مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۶۲۱ ع ۴۱ و شماره موتور ۱۲۴۹۰۲۲۰۱۵۴ و شماره شاسی NAAM۱۱CAXCR۴۷۰۸۰۴ به مالکیت سعید مقیمی پور مفقود گردیده و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد. ۷۴۷۵۰

برگ سبز و کارت خودرو پراید صبا مدل ۱۳۸۳ ش انتظامی ایران ۷۴ - ۹۹۴ م ۹۷ ش شاسی s1E12283272860۲ ش موتور ۰۰۸۸۲۵۰۹ بنام رضا نوزادی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۷۴۷۸۶

برگ سبز خودرو توپتالند کروزوی ایکس مدل ۲۰۰۶ به شماره انتظامی ۲۲-۷۳۴ل۸۹ به شماره موتور ۲UZ۱۰۹۱۰۱۲ و شماره شاسی Natgbacj۹n۱۰۰۸۹۶۵ به نام عبدالناصر یزدانی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۴۷۵۸

برگ سبز خودرو و تیگو ۷ به شماره پلاک: ۴۵۳ ج ۳۶ ایران ۲۶ شماره شاسی: Mvme۴t۱۵cbkn۰۱۲۵۲۳ شماره موتور: ۱۲۵۲۳ بنام سیداحمد سروحی به شماره ملی ۶۴۸۹۵۷۴۱۷۹ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۷۴۷۸۸

برگ سبز پژو ۴۰۵ جی ال ایکس ۱۸۰۰ آی نقره ای متالیک مدل ۸۹ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۹۵۸ ط ۲۲ به شماره موتور ۱۲۴۸۹۰۶۴۵۸۷ و شماره شاسی NAAM۰۱CAYAR۵۱۸۰۷۸ بنام حمید اکرامی ممر ابادی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۴۷۷۸

برگ سبز و سند کمپانی و کارت موتورسیکلت دلتا ۱۲۵CC مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ایران ۶۴۶-۹۵۶ ط ۷۷۴ شماره موتور ۰۱۲۵NC۵۰۵۹۲۱۷ شماره تنه NC۵***۱۲۵D۹۵۲۱۵۰۵ بنام سجاد افضلی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۴۷۷۶

برگ سبز خودرو پراید به شماره انتظامی (۴۷د۶۵۳ ایران ۴۲) شماره شاسی s1E12228459791۴ (۰۱۲۴۱۵۲۵) شماره موتور بنزاد سرخدی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۴۷۴۲

برگ سبز و سند کمپانی ال ۹۰ مدل ۸۷ به ش پلاک ایران ۳۶ - ۴۷۷ د ۹۶ بنام محمد وجدانی به ش شاسی NAPLSRALD۸۱۰۲۴۴۱۸ به ش موتور K۴MA۶۹۰D۰۶۰۲۸۳ مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۴۷۲۲

برگ سبز وانت پراید مدل ۱۴۰۳ به شماره انتظامی ۳۶ - ۶۲۲ ل ۶۶ به شماره موتور M۱۲۶۶۶۸۰۹۶ و شماره شاسی NAS۴۵۱۱۰۰R۴۹۷۴۱۲۴ بنام علی الله وردی توپکانلو مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۷۴۷۴۶

برگ سبز خودرو سواری پژو ۴۰۵ GLXI مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۶۲۱ ع ۴۱ و شماره موتور ۱۲۴۹۰۲۲۰۱۵۴ و شماره شاسی NAAM۱۱CAXCR۴۷۰۸۰۴ به مالکیت سعید مقیمی پور مفقود گردیده و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد. ۷۴۷۵۰

اینجانب حمید تاجکی مالک خودرو پژوارد ی مدل ۱۳۸۱ به شماره انتظامی ۷۴ - ۶۶ م ۸۱ به شماره موتور ۲۲۳۲۸۱۰۲۸۳۴ و شماره شاسی ۸۱۷۰۲۸۳۲ به علت فقدان اسناد فروش وبرگ 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. ۷۴۷۴۷

اینجانب محمدعلی محبی مقدم مالک پیکان مدل ۱۳۷۸ به شماره انتظامی ۳۲ - ۷۳۳ ی ۴۷ به شماره موتور ۱۱۱۲۷۸۲۲۴۴۳ و شماره شاسی ۷۸۴۲۸۶۰۶ به علت فقدان اسناد فروش وبرگ کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف مدت ۱۰روز 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. ۷۴۷۴۸

اینجانب حسن حاجی زاده سعدابادمالک خودروپیکان به شماره انتظامی ۴۶ م ۷۵۴ ایران ۱۲ شماره بدنه ۸۰۵۳۰۶۰۸ و شماره موتور ۹۱۱۲۸۰۲۵۹۴۲ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز - سند کمپانی و کارت 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. ۷۴۶۷۸

مدرک موقت تحصیلی اینجانب عباس امانی فرزند نصرالله به کد ملی ۰۷۵۹۹۳۲۴۲۵ در مقطع کاردانی رشته معماری دانشگاه دولتی بجنورد با شماره ۹۲۲ تاریخ ۱۳۸۹/۰۶/۱۶ مفقود گردیده و فاقد اعتبار میباشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه دولتی بجنورد واحد فارغ التحصیلان به آدرس خراسان شمالی بجنورد کیلومتر ٤ جاده اسفراین دانشگاه بجنورد کد پستی ۹٤٥٣١٥٥١١١ فاکس ۰۵۸۳۲۲۸٤٦۰۵ ارسال نمایند. ۷۴۷۵۲

برگ سبز و سند کمپانی و کارت پراید ۱۱۱ مدل ۸۹ به ش پلاک ایران ۴۲ - ۲۶د ۲۱۳ به ش شاسی s۵٤۳۰۰۸۹۰۰۷٤۶۳ به ش موتور ۳٤٥۰٤۲۲ بنام محمدرضا صالحی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۴۷۳۳

برگ کمپانی وبن چاق سند خودرو پراید مدل ۱۳۸۱ به شماره انتظامی ۷۴ - ۶۶۳ ل ۳۷ به شماره موتور ۰۰۳۶۰۱۱۳ و شماره شاسی s1E12228182616۲ بنام امیر عطاحسانلو مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۷۴۷۴۵

برگ سبز و سند موتورسیکلت دلتا ۱۲۵CC مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ایران ۶۴۶-۹۵۶ ط ۷۷۴ شماره موتور ۰۱۲۵NC۵۰۵۹۲۱۷ شماره تنه NC۵***۱۲۵D۹۵۲۱۵۰۵ بنام سجاد افضلی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۴۷۷۶

آگهی فقدان مدرک تحصیلی
مدرک فارغ التحصیلی اینجانب علی پورمحمد فرزند محمد به شماره شناسنامه ۶۶۹ صادره از مشهد در مقطع کارشناسی ارشد رشته مهندسی صنایع صادره از واحد دانشگاهی آزاد نجف آباد با شماره ۳۸٤٤۹ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس به نشانی بندرعباس- بلوار امام خمینی- بلوار دانشگاه- پردیس دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس ارسال نمایند. ۷۴۷۴۹

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه
شرکت تعاونی چند منظوره کارکنان توزیع نیروی برق خراسان (نوبت دوم)
پیرو اطلاعیه مورخ ۱۴۰۳/۴/۱۰ و با توجه به حد نصاب نرسیدن تعداد شرکت کنندگان در جلسه مجمع عمومی عادی به اطلاع کلیه اعضاء میرساند که جلسه نوبت دوم مجمع عمومی عادی سالیانه در روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۴/۲۳ ساعت ۱۴ بعدازظهر در محل سالن اجتماعات شرکت توزیع نیروی برق استان خراسان رضوی واقع در مشهد- بلوار دانشجو بلوار فرهنگ ، تشکیل می شود، خواهشمند است کلیه اعضاء در جلسه فوق شرکت نمایند یا نماینده قانونی و تام الاختیار خود را اعزام نمایند؛ کسانیکه امکان حضور در جلسه را ندارند می توانند تا تاریخ ۱۴۰۳/۴/۲۰ به آدرس محل دفتر تعاونی مراجعه و وکالت کتبی خود را به شخص مورد نظر جهت شرکت در جلسه ارائه نمایند ضمنا هر عضو حداکثر وکالت سه نفر و هر غیر عضو میتواند وکالت یک نفر را عهده دار باشد.
دستور جلسه:
۱- گزارش هیات مدیره وبازرس شرکت
۲- طرح وتصویب صورتهای مالی سال ۱۳۹۸ و ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲
۳- تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۳
۴- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای یکسال مالی
هیات مدیره شرکت تعاونی چند منظوره کارکنان توزیع برق خراسان ۷۴۷۵۴

برگ سبز خودرو پراید ۱۴۱ نقره ای مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ۱۲-۲۴۱ و ۷۳ ش شاسی s1E۸۲۲۸۸۲۹۳۱۸۷ ش موتور ۲۹۳۷۵۵٤ بنام جعفر عطارعلیائی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۴۷۹۰