خوراکی‌هایی که باید جدی گرفته شوند

تخم‌مرغ، قهوه، سیب‌زمینی و سبزی‌های منجمد سال‌هاست که با بی‌انصافی دست کم گرفته شده‌اند؛ انجمن قلب آمریکا تاکید می‌کند که افراد عموما می‌توانند از مصرف یک یا دو تخم‌مرغ در روز بدون هیچ نگرانی، لذت ببرند

پزشکی

چهار ماده غذایی اصلی در آشپزخانه شامل تخم‌مرغ، قهوه، سیب‌زمینی و سبزی‌های منجمد سال‌هاست که با بی‌انصافی دست کم گرفته شده‌اند. از آن‌جا که به‌نظر می‌رسد توصیه‌های تغذیه‌ای در حال تغییرند، متخصصان می‌گویند وقت آن رسیده است که از بی‌اعتبار کردن این مواد غذایی هم دست برداریم. «نیویورک پست» درباره این مواد غذایی که می‌توانید بدون احساس عذاب وجدان آن‌ها را به سفره خود اضافه کنید، بیشتر توضیح می‌دهد.

تخم‌مرغ|اغراق در ماجرای کلسترول

دکتر مایا وادیولو، دانشیار تغذیه در دانشگاه رود آیلند، به ان‌بی‌سی نیوز می‌گوید که تخم‌مرغ، این ماده غذایی جذاب و خوراکی ضروری برای صبحانه، به‌دلیل بالا بودن سطح کلسترولش بدنام شد اما علم جدید این ایده را که مواد غذایی صرفا به دلیل این که کلسترول بالایی دارند، باعث بالا رفتن کلسترول خون می‌شوند، رد کرده است. کلسترول خون بالا که پزشکان درباره آن هشدار می‌دهند، مشکلات قلبی عروقی و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد اما خوردن غذاهایی که کلسترول بالا دارد، مانند تخم‌مرغ یا صدف، کلسترول اچ‌دی‌ال (HDL) یا ال‌دی‌ال (LDL) را به شکل بدی افزایش نمی‌دهد؛ بلکه یک مشکل دیگر وجود دارد. متخصصان هشدار می‌دهند که برخی مواد غذایی که کلسترول بالایی دارند، سرشار از چربی‌های اشباع‌شده‌اند و این چیزی است که باید مراقب آن بود. این مواد غذایی عبارت‌اند از گوشت‌های پرچرب، غذاهای سرخ‌شده، سوسیس‌های فراوری‌شده و لبنیات پرچرب. بنابراین اگر کلسترول‌تان بالاست، کاستن از مصرف این مواد غذایی مفیدتر از حذف املت سبزیجات از وعده صبحانه است. تخم‌مرغ سرشار از پروتئین است و در هر تخم‌مرغ حدود شش گرم پروتئین موجود است. این ماده مغذی همچنین منبع مهمی از ویتامین آ، ب، دی، ئی و کاست. انجمن قلب آمریکا تاکید می‌کند که افراد عموما می‌توانند از مصرف یک یا دو تخم‌مرغ در روز بدون هیچ نگرانی، لذت ببرند.

سیب‌زمینی|کبابی کنید

متخصصان تغذیه می‌گویند که مشکل از سیب‌زمینی نیست بلکه نحوه پخت و طرز تهیه آن مهم است. ما اغلب سیب‌زمینی را همراه با کره یا به صورت سرخ‌شده در روغن مصرف می‌کنیم و مشکل همین جاست. سیب‌زمینی پر از ویتامین سی و پتاسیم و سرشار از فیبر است اما به شرطی که با پوست مصرف شود. سیب‌زمینی را می‌توان به صورت کبابی، پخته، له‌شده یا آب‌پز استفاده کرد و برای مصرف سالم‌تر، آن را با نمک، فلفل، روغن زیتون و برخی گیاهان مزه‌دار کرد.

سبزیجات منجمد|مغذی‌تر از نسخه اصلی

به گفته کارشناسان، این باور که سبزیجات منجمد بسته‌بندی از محصولات مشابه تازه مواد مغذی کمتری دارند، اشتباه است. کارولین سوزی، متخصص تغذیه، می‌گوید: «در واقع خرید غذاهای منجمد می‌تواند به کاهش ضایعات کمک کند، زیرا سبزیجات منجمد مدت بیشتری باقی می‌مانند و اغلب از نمونه‌های تازه مقرون به صرفه‌ترند.» به گفته او، سبزیجات و مواد غذایی منجمد در اوج تراکم مواد مغذی‌شان برداشت و سپس منجمد می‌شوند. بنابراین در بسیاری از موارد، نسبت به نمونه‌های مشابه تازه، حاوی مواد مغذی بیشتری‌اند.

قهوه|پرخاصیت اما بدون شکر

در میان این گزینه‌ها وضعیت قهوه شاید کمی گیج کننده‌تر از بقیه باشد. به نظر می‌رسد که هر سال یا حتی هر هفته، یک مطالعه جدید سر برمی‌آورد که می‌گوید قهوه برای سلامت بسیار مفید یا بسیار بد است. با این همه، فعلا نتایج مثبت تحقیقات درباره نوشیدن یک یا دو فنجان قهوه هنگام صبح از نتایج منفی آن پیشی گرفته‌اند و گفته می‌شود افرادی که به طور منظم قهوه می‌نوشند، ممکن است کمتر در معرض خطر سرطان، نارسایی قلبی یا حتی دیابت نوع ۲ باشند؛ البته تا زمانی که قهوه ساده باشد. کارشناسان مصرف متعادل قهوه را بی‌خطر می‌دانند؛ به‌ویژه اگر مقادیر زیاد شکر و خامه یا مواردی مشابه به آن اضافه نکنید. آن‌ها می‌گویند مصرف مقدار معقولی قهوه خطری ندارد و لازم نیست خود را به یک فنجان محدود کنید.

تازه ها

عوارض شدید تزریق بوتاکس تقلبی

هشدارها درباره تزریق بوتاکس تقلبی که افراد آموزش‌ندیده انجام می‌دهند، رو به افزایش است. اداره بهداشت شهر نیویورک اخیرا اعلام کرد سه نفر به دلیل تزریق بوتاکس تقلبی به صورت، گردن و قسمت فوقانی پشت یا زیر بغل، کارشان به بیمارستان کشیده است. به گزارش «ان‌بی‌سی نیوز»، این سه نفر چند روز یا چند هفته پس از تزریق با طیفی از علایم شامل دوبینی، افتادگی پلک، دشواری در بلع، مشکل در تنفس و بالا بردن بازوها مواجه شدند که در نهایت یکی از آن‌ها به بخش مراقبت‌های ویژه منتقل شد و دو نفر دیگر در بخش بستری شدند. ماده فعال در بوتاکس یک نوع خاص از سم نوروتوکسین به نام بوتولینوم است. این سم از باکتری کلستریدیوم بوتولینوم تهیه و برای فلج کردن موقت عضلات استفاده می‌شود. با تزریق بوتاکس، اثر مخرب این سم بر اعصاب عضلانی باعث می‌شود عضلاتی که خطوط و چین و چروک‌ها را ایجاد می‌کنند، شل شوند و چروک‌ها کاهش یابند. برخی افراد برای مقاصد زیبایی به سراغ تزریق بوتاکس می‌روند و برخی هم به دلایل پزشکی مانند درمان میگرن یا زیاد عرق کردن از این روش استفاده می‌کنند. در برخی از عوارض برای افرادی که در مراکز غیرتخصصی بوتاکس کرده‌اند مواردی مثل مانند تاری دید و افتادگی پلک‌ها، نزدیک محل تزریق ظاهر شد اما در برخی دیگر، عوارض گسترده‌تر بود و به خستگی و ضعف عمومی منجر شد. یبوست، بی‌اختیاری ادرار، خشکی دهان و مشکل در بلند کردن سر نیز از علایم نگران کننده این تزریق اعلام شده است. کارشناسان توصیه می‌کنند که برای تزریق بوتاکس چه با هدف زیبایی و چه با اهداف درمانی، باید با متخصص مشورت کرد و تزریق باید در مراکز دارای تاییدیه وزارت بهداشت و زیر نظر پزشک متخصص انجام شود.

تازه ها

التهاب سینوس می‌تواند عامل آبریزش بینی دایمی باشد

هرچند دوره بیماری‌های زمستان و آلرژی فصل بهار رو به پایان است، احتمال دارد آبریزش بینی به قوت خودش باقی باشد. اگر داروهای آلرژی هم علاج این آبریزش مدوام نبودند، وقتش رسیده که بدانید احتمالا به عارضه‌ای متفاوت دچارید. به گزارش «وری‌ول هلث»، دلیل آبریزش بینی ممکن است «التهاب سینوسی مزمن» باشد؛ بیماری التهابی مزمنی که اگر بیش از سه ماه طول بکشد، تورم سینوس‌ها را به‌دنبال خواهد داشت. البته ممکن است همزمان دچار آلرژی و التهاب سینوسی مزمن باشید. از آن جایی که آبریزش بینی هم جزو علایم التهاب سینوسی مزمن و هم جزو علایم آلرژی‌های فصلی است، افراد معمولا فکر می‌کنند که دلیل اصلی آبریزش بینی، آلرژی فصلی باشد. با وجود آن که داروهای بدون نسخه ضدآلرژی در درمان آن موثر است، اما به افرادی که التهاب سینوسی مزمن دارند، کمک چندانی نمی‌کنند. نشانه‌هایی وجود دارد که آلرژی‌زاهای (آلرژن‌های) بهاری که در محیط شناورند، شاید دلیل آبریزش بینی نباشند. برای مثال، اگر وضعیت آلرژی بیش از حد طول کشید یا این که داروهای بدون نسخه کارساز نبود، احتمالا پای بیماری زمینه‌ای در میان است. برای حل این مشکل، روش‌های درمانی برای افراد مختلف متفاوت است، اما آنتی بیوتیک‌ها یا استروئیدها به همراه اسپری بینی و سینوس، از درمان‌های رایج التهاب سینوسی مزمن به‌شمار می‌روند. اگر این روش‌های درمانی کارساز نبود، جراحی سینوس راه دیگری است که متخصصان توصیه می‌کنند.

بانوان

باید و نبایدهای دوران قاعدگی

دوره‌های عادت ماهیانه اغلب با علایمی ناراحت‌کننده مانند نفخ، گرفتگی عضلات، کمردرد و خستگی از راه می‌رسند. حتی هوس خوردن بعضی خوراکی‌ها قبل از این دوره و در طول عادت ماهیانه هم رایج است. برخی خوراکی‌ها می‌توانند در کاهش مشکلات جسمانی هنگام عادت ماهیانه موثر باشند، در حالی که برخی از آن‌ها این علایم را تشدید می‌کنند. بنابراین تغییر رژیم غذایی در طول عادت ماهیانه می‌تواند این نشانه‌ها را کمی تسکین دهد. باید به این نکته توجه داشت که این موارد فقط جنبه توصیه دارد و نوع علایم و واکنش‌ها بسته به ویژگی‌های جسمی و روحی افراد مختلف، متفاوت است.

چه چیزهایی بخوریم؟

به گزارش «وری‌ول هلث»، برخی مواد غذایی خاص مانند میوه‌ها و ماهی می‌توانند ناراحتی‌های ناشی از قاعدگی را کاهش دهند. خوردن مواد غذایی حاوی ویتامین E و کلسیم هم ممکن است به بهبود درد و افزایش انرژی منجر شود.

میوه| مصرف میوه‌هایی مانند هندوانه که آب و فیبر زیادی دارند، در طول چرخه قاعدگی عوارض را تسکین می‌دهند و به بدن آب کافی می‌رساند. مواد غذایی حاوی فیبر بالا مانع یبوست می‌شوند و در تنظیم دستگاه گوارش موثرند.

سبزیجات| سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج و کلم‌پیچ سرشار از فیبر، آهن و کلسیم‌اند. اگر در دوره قاعدگی خونریزی شدید دارید، مواد غذایی حاوی آهن بیشتری مصرف کنید، چون پایین آمدن آهن خستگی و انواع درد را به همراه دارد.

زنجبیل| آثار ضدالتهابی زنجبیل سندروم پیش از قاعدگی یا پی‌ام‌اس و عوارض عادت ماهیانه را تسکین می‌دهد. پژوهشی نشان می‌دهد که مصرف زنجبیل علایم جسمی و روحی پی‌ام‌اس را بهبود می‌بخشد. به همین دلیل توصیه می‌شود که قبل و در طول دوره قاعدگی، دمنوش زنجبیل یا مکمل زنجبیل مصرف کنید.

مرغ| مرغ منبع خوبی از آهن و پروتئین است. مصرف مواد غذایی غنی از پروتئین در طول قاعدگی می‌تواند با سیر نگه داشتن شما برای مدت طولانی‌تر و افزایش سطح انرژی، هوس‌های غذایی را کاهش دهد.

نوشیدن آب فراوان و دمنوش نعناع هم در دوران قاعدگی توصیه می‌شود.

چه کارهایی انجام ندهیم؟

برخی مواد غذایی هم هستند که می‌توانند علایم دوران عادت ماهیانه را تشدید کنند؛ از جمله مواد غذایی حاوی مقدار زیادی نمک و شکر. مصرف گوشت قرمز، مواد غذایی فراوری شده و غذاهای حاوی ادویه نیز توصیه نمی‌شود. برخی نوشیدنی‌ها هم نفخ و سردرد به دنبال دارند. مثل نوشیدن زیاد قهوه حاوی کافئین که نشانه‌های قاعدگی مانند سردرد و اضطراب را تشدید می‌کند و ممکن است موجب اسهال و سایر عوارض گوارشی شود. برخی کارها هم می‌تواند علایم دوران قاعدگی را التیام دهد، مثل فعالیت‌های بدنی سبک چون پیاده‌روی، اولویت دادن به خواب و به خواب رفتن و بیدار شدن در ساعات مشخص، شرکت در فعالیت‌هایی برای آرامش جسم و روان و مدیریت استرس و همچنین دوری از سیگار. زیرا سیگار هم نشانه‌های پی‌ام‌اس را تشدید می‌کند.

بیشتر بدانیم

چرا بعضی‌ها چپ‌دست می‌شوند؟

حدود ۱۰ درصد از مردم جهان ترجیح می‌دهند با دست چپ بنویسند؛ شاهدی بر عملکرد متفاوت مغز آن‌ها که علت آن هنوز روشن نیست. با وجود این، برخی تحقیقات جدید نشان داده که ترکیبی از «ژنتیک و تصادف» احتمالا عامل ایجاد این ویژگی بی‌ضرر در انسان‌ها بوده است.

قالب راست‌دست یا چپ‌دست بودن انسان، در همان هفته‌های اول بارداری ریخته می‌شود و بر اساس تحقیقاتی که گزارش آن در مجله Nature Communications منتشر شده، به نظر می‌رسد که «چندژن نادر» در بدن چپ‌دست‌ها حدود سه برابر بیشتر از بدن راست‌دست‌ها یافت شده است. دانشمندان بر این باورند که این یافته مهم می‌تواند به ما بینش جدیدی درباره مکانیسم پشت این پدیده بدهد. کلاید فرانک، مدیر تحقیقات مؤسسه ماکس پلانک در هلند و سرپرست این تیم تحقیق می‌گوید: «ما می‌دانیم که دو نیمکره مغز در جنین انسان‌های چپ‌دست و راست‌دست، به طور متفاوتی شروع به رشد می‌کنند که البته مکانیسم پشت این پدیده هنوز مشخص نیست. این احتمال وجود دارد که راست‌دست بودن نتیجه پیش‌فرض رشد اولیه مغز باشد که توسط ژنوم کدگذاری شده است.» اما چه چیزی در جنین افراد چپ‌دست وجود دارد که باعث می‌شود بدن آن‌ها از پیش‌فرض رشد اولیه مغز پیروی نکند؟ پاسخ را احتمالاً باید در ابزارهایی یافت که سلول برای مرتب‌سازی و مسیریابی پروتئین‌ها در اختیار دارد. دانشمندان در همین زمینه توانستند چندین توالی «دی‌ان‌ای» را که تنظیم کننده رشته‌های پروتئینی به نام میکروتوبول‌ها هستند، در میان رایج‌ترین گونه‌های ژنتیکی در افراد چپ‌دست شناسایی کنند. پژوهشگران با بررسی ژنوم نزدیک به ۳۵۰ هزار نفر که در پایگاه داده‌های بانک اطلاعات پزشکی بریتانیا ثبت شده بود، توانستند «جهشی» را شناسایی کنند که اگرچه نادر است اما ۲.۷ برابر بیشتر در افراد چپ‌دست دیده می‌شود. این «جهش» که تنها یک نفر از هر هزار چپ‌دست را تحت تاثیر قرار می‌دهد، بر ژن TUBB۴B تاثیر می‌گذارد.

آگهی مزایده عمومی

شرکت کارخانه‌های تولیدی و صنعتی ثابت خراسان در نظر دارد نسبت به فروش وسائط نقلیه سبک و سنگین از طریق مزایده عمومی به شرح ذیل اقدام نماید. لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی دعوت می گردد ضمن بازدید از وسائط نقلیه در محل کارخانه قند فریمان، نسبت به دریافت اسناد مزایده حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۰ اقدام نمایند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ۰۹۳۵۶۶۹۸۷۴۹ و ۰۹۰۵۱۳۲۹۹۸۳ تماس حاصل فرمایند.

ردیف	شرح کالا	تعداد	واحد	مدل (شمسی)
۱	سواری پراید	۱	دستگاه	۱۳۹۸
۲	وانت پیکان	۱	دستگاه	۱۳۸۶
۳	وانت پیکان	۱	دستگاه	۱۳۷۹
۴	وانت مزدا دوکابین	۱	دستگاه	۱۴۰۲
۵	تریلر بنز	۱	دستگاه	۱۳۶۲
۶	اتوبوس واحد ۳۰۲	۱	دستگاه	۱۳۶۳
۷	آمبولانس بنز ۳۰۹	۱	دستگاه	۱۳۶۴
۸	سواری روآ	۱	دستگاه	۱۳۸۶
۹	سواری تارا مشکی	۱	دستگاه	۱۴۰۲
۱۰	تراکتور جاندیر ۳۱۴۰	۱	دستگاه	۱۹۸۹میلادی (۱۳۶۸)
۱۱	تراکتور جاندیر ۳۱۴۰	۱	دستگاه	۱۹۸۹میلادی (۱۳۶۸)
۱۲	تراکتور فرگوسن ۲۸۵	۱	دستگاه	۱۳۶۹
۱۳	تراکتور فرگوسن ۲۸۵	۱	دستگاه	۱۳۶۳

شرکت کارخانه های تولیدی و صنعتی ثابت خراسان ۶۵۳۷۰

برگ سبز خودرو سمند مدل ۸۱ به ش پلاک ایران ۱۲-۲۵۱س۹۳ به ش شاسی ۸۱۲۱۱۶۵۶ به ش موتور ۰۲۳۹۰۸۱۱۳۳۰۰ بنام سید سجاد عدل باش مفقود و فاقد اعتبار است ۹۵۳۹۰

برگ سبز خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۹۳ ش انتظامی ایران ۳۶- ۹۲۳ ب ۶۵ ش شاسی NAAA۳۶AXH۲۴۴۸۰ ش موتور ۱۱۸۲۰۱۲۸۱۸۵ بنام حمیدرضا بیدآبادی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۵۳۰۶

برگ سبز موتورسیکلت فاز کوتری زال توس ۲۰۰cc مدل ۱۴۰۰ ش انتظامی ۷۷۸-۵۱۲۸۴ ش تنه N۳NAMZXH۳M۱۲۰۸۴ ش موتور ۰۲۰۰N۳M۸۰۲۰۱۵ بنام کریم نیل مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۵۳۵۲

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ۸۹ج۴۷ ایران ۷۴ شماره موتور M۱۳۶۳۱۷۱۲۳ شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰K۲۵۲۳۶۸۰ بنام قهبه مددیان مفقود و فاقد اعتبار است ۹۵۳۳۳

برگ سبز خودرو پیکان وانت مدل ۸۱ به ش پلاک ایران ۱۲-۲۵۱س۹۳ به ش شاسی ۸۱۲۱۱۶۵۶ به ش موتور ۰۲۳۹۰۸۱۱۳۳۰۰ بنام سید سجاد عدل باش مفقود و فاقد اعتبار است ۹۵۳۹۰

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ تیپ ۸ مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۷۸۷ و ۸۷ و شماره موتور ۱۲۵۸۷۰۰۱۹۸۴ و شماره شاسی NAAP۲۲۱C۸۸۱۵۰۶۴ بنام ترکس شجاعی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۹۵۳۶۹

برگ سبز خودرو سواری سایپا مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۹۵ایران ۷۵۹ و ۵۹ به شماره موتور NAA۳۱۱۰۰۱۸۵۱۷۰۹۴۷ و شماره شاسی ۱۱۵/۹۱۴۸۵۲۲ به مالکیت نرجس کرانی اصفهانی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۹۵۳۶۲

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۸۹ج۴۷ ایران ۷۴ شماره موتور M۱۳۶۳۱۷۱۲۳ شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰K۲۵۲۳۶۸۰ بنام قهبه مددیان مفقود و فاقد اعتبار است ۹۵۳۳۳

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ آریان به ش انتظامی ۳۶ ایران ۵۷۳ س ۶۱ و ش موتور ۱۵۰۹۰۰۱۱۹۳۳ وش شاسی NAAE۱۱FD۲۸۳۲۴۵۸۳ بنام علی حسین زاده کروجی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۵۲۶۰

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ آریان به ش انتظامی ۱۲ ایران ۷۲۳ ل ۲۵ و ش موتور NAAE۴۱۱۱۰P۸۲۸۴۹۳۰ وش شاسی ۱۳۲۸۹۰۰۴۲۶۳ بنام قربان خدایی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۵۳۰۹

اصل برگ سبز و برگه کمپانی خودروی سمند مدل ۱۳۹۶ بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۶۲ ق ۲۲ و شماره شاسی NAG۱۱۳E۱۰H۲۲۶۲۶۳ بشماره موتور ۱۴۷۱۰۳۱۵۷۰۹ به مالکیت مرتضی محمدنژاد دعویمرا مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۹۵۳۵۸

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۵ ش انتظامی ایران ۷۴- ۶۶۸ ب ۹۶ ش شاسی M۱۳۶۵۷۷۴۵۳۵ ش موتور NAS۴۱۱۱۰۰G۱۲۹۲۲۵۶ بنام جواد رادمرد قدیری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۵۳۳۵

برگ سبز و کارت ماشین پیکان مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۲۸۸ ج ۸۱ و شماره موتور ۱۱۴۸۲۰۵۱۹۹۲ وشماره شاسی ۸۲۵۲۲۹۳۸ به مالکیت نوروز نوروزی اندرکی مفقود و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد ۹۵۲۰۸

کارت شناسایی اینجانب عشرت ابوالفتح به شماره بازنشستگی ۹۰۳۷۷۰ مربوط به شرکت هواپیمایی جمهوری اسلامی ایران هما مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۹۵۲۰۴

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۹۰ پلاک ایران ۳۲ - ۸۷ ص ۶۵ به شماره موتور NAAM۱۱CAU۲E۰۹۲۴ شماره شاسی ۱۲۴۹۹۱۴۰۱۲۰ بنام عبدالله سالاری سمیع آبادی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۹۵۳۷۸

برگ سبز و برگ سند کمپانی خودرو پژو ۲۰۶ آریان به ش انتظامی ۳۶ ایران ۵۷۳ س ۶۱ و ش موتور ۱۵۰۹۰۰۱۱۹۳۳ وش شاسی NAAE۱۱FD۲۸۳۲۴۵۸۳ بنام علی حسین زاده کروجی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۵۲۶۰

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲ به ش انتظامی ۷۴ ایران ۲۵۵ ن ۳۶ و ش موتور ۲۸۱۸۷۳۴ وش شاسی ۱۱۴۲۲۲۸۸۰۵۸۴۴۲ بنام صدیقه رنجبر سرخی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۵۳۰۵

برگ سبز خودرو سمند مدل ۸۱ به ش پلاک ایران ۱۲-۲۵۱س۹۳ به ش شاسی ۸۱۲۱۱۶۵۶ به ش موتور ۰۲۳۹۰۸۱۱۳۳۰۰ بنام سید سجاد عدل باش مفقود و فاقد اعتبار است ۹۵۳۹۰

برگ سبز پژو ۲۰۵ صندل ۵ نقره‌ای آبی متالیک به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۲ س ۷۷ به شماره موتور ۱۱۶۸۵۰۰۹۱۸۲ و شماره شاسی ۱۶۴۰۲۴۷۴ بنام غلامحسین قربان پور گوارشک مفقود و فاقد اعتبار است ۹۵۳۶۱

برگ سبز هاچ بک جک X۲ ۱۵ صندل ۹۷ مشکی متالیک به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۹۱ س ۲۴ به شماره موتور HGC۴GA۳۱D۱۰۰۰۴۲۸۰ و شماره شاسی NAES۱۲۲۳۶۱۰۱۵۸۰۰۷ بنام دلیان رحیمی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۵۳۶۳

برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو وانت پیکان مدل ۷۸ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۵۲ ع ۹۵ و شماره موتور ۱۱۵۱۷۸۱۳۶۴۹ و شماره شاسی ۷۸۹۳۲۳۴۲ بنام غلام علی سلیمانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۹۵۱۹۳

سند کمپانی و برگ سبز و کارت خودرو پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۹۲ ش انتظامی ۸۵- ۵۳۱ ب ۵۷ ش شاسی ۸۲۴-۴۷۲۶ ش موتور ۱۱۱۵۸۲-۵۲۲۲ بنام مریم میرزهی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۵۲۵۹

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول
شرکت تعاونی مصرف کارکران کارخانه واکن پارس اراک (درحال تصفیه)
به شناسه ملی ۱۰۷۸۰۰۲۹۷۷۰ و شماره ثبت ۵۶۲

بنابر تصمیم هیئت تصفیه جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی مصرف کارکران کارخانه واکن پارس اراک (درحال تصفیه) رأس ساعت ۱۵ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۲/۲۵ در محل مسجد جامع علی واقع در اراک زیر پل ابتدای خیابان محسنی تشکیل می شود. بدینوسیله از عموم سهامداران محترم دعوت میشود در جلسه مزبور حضور بهم رسانیده یا نمایندگان خود را کتبا معرفی نمایند. وکالت دهنده و وکالت گیرنده حداکثر تا ۴۸ ساعت قبل از تشکیل مجمع بایستی به دفتر شرکت تعاونی مراجعه و فرم وکالت را تکمیل و تحویل دهند.
توضیحات براتر ماده ۱۹ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعداد آرا وکالتی هر عضو حداکثر سه رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود.
دستورات جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول:
۱- قرائت گزارش کتبی هیئت تصفیه در خصوص عملکرد سال های مالی ۱۳۹۳ الی ۱۴۰۱ ؛
۲- طرح و تصویب صورت های مالی منتهی به سال های ۱۳۹۳ الی ۱۴۰۱ ؛
۳- تعیین تکلیف مانده سهام قراردادی که نسبت به تسویه سهام اقدام ننموده اند؛
۴- پیگیری وضعیت ملک تعاونی که ۵۰ درصد آن در تملک تعاونی و مفاصی مربوط به خانه سازی باخانه گستر می باشد؛
۵- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار اصلی و علی البدل جهت درج آگهی های تعاونی؛
۶- انتخاب هیئت تصفیه جدید.
هیئت تصفیه شرکت تعاونی ۶۵۳۶۲