کدام نوشیدنی آب‌رسان بهتری برای بدن است؟

وقتی حسابی تشنه هستید، انتخاب‌تان برای هیدراته نگه داشتن بدن کدام نوشیدنی است؟

سلامت

موقع تشنگی چه چیزی از یک لیوان آب گوارا، بهتر و در دسترس‌تر است؟ اگر از شما بپرسند از بین انواع فراوان نوشیدنی، کدام‌شان آب بیشتری به بدن می‌رساند، به‌احتمال زیاد بدون فکر کردن جواب می‌دهید «آب»، اما در مطالعه‌ای که از سوی دانشگاه «سنت اندروز» اسکاتلند انجام شده، میزان هیدراتاسیون چندین نوشیدنی مختلف اندازه‌گیری شده است و خبر تازه آن که، آب بهترین آب‌رسان نیست.

شیر مانند اسفنج آب را در بدن نگه می‌دارد

محققان دریافتند که آب- چه ساده و چه گازدار- در آب‌رسانی سریع به بدن بسیار خوب عمل می‌کند اما نوشیدنی‌های حاوی کمی قند، چربی و پروتئین در حفظ آب بدن برای مدت طولانی‌تر عملکرد بهتری دارند. به گفته «رونالد موگان»، استاد دانشکده پزشکی «سنت اندروز» و نویسنده این مطالعه، دلیل این موضوع به نحوه واکنش بدن ما به نوشیدنی‌ها و ترکیب آن‌ها مربوط می‌شود. آب، به رغم توانایی قابل قبولش در آب‌رسانی به بدن، سریع دفع می‌شود در حالی که شیر، به‌دلیل آن که حاوی لاکتوز، پروتئین و چربی است- موادی که به کند شدن تخلیه مایع از معده کمک می‌کنند- آب را برای مدت بیشتری در بدن حفظ می‌کند. شیر همچنین دارای سدیم است که مانند یک اسفنج عمل می‌کند؛ یعنی آب را در بدن نگه می‌دارد و باعث تولید ادرار کمتر می‌شود. به همین دلیل است که پزشکان در درمان اسهال برای جبران آب از دست رفته بدن، به‌جای توصیه به نوشیدن آب، پودرهای نوشیدنی حاوی قند، سدیم و پتاسیم را برای بیماران تجویز می‌کنند.

هر نوشیدنی دارای قند به حفظ آب بدن کمک نمی‌کند

از آن چه تاکنون گفتیم، شاید به این نتیجه برسید که نوشیدنی‌های دارای قند مثل انواع آب‌میوه بازاری و نوشابه گزینه خوبی برای حفظ آب بدن هستند اما این طور نیست. نوشیدنی‌های دارای قند بالا، آب‌رسان نیستند. ممکن است زمان بیشتری را در معده بگذرانند و در مقایسه با آب معمولی کندتر تخلیه شوند اما هنگامی که وارد روده کوچک می‌شوند، غلظت بالای قند آن‌ها طی یک فرایند فیزیولوژیکی به نام «اسمز» رقیق می‌شود. این فرایند در واقع آب را از بدن به روده کوچک می‌کشد تا قندهای موجود در این نوشیدنی‌ها رقیق شود و هر چیزی در داخل روده باشد، خارج از بدن محسوب می‌شود. بنابراین اگر برای رفع تشنگی بین نوشابه و آب مردد هستید، انتخاب درست، آب است که قند و کالری ضرر رسان به بدن ندارد؛ کلیه‌ها و کبد برای از بین بردن سموم بدن به آب نیاز دارند و نقش مهمی در خاصیت ارتجاعی و لطافت پوست دارد؛ ارزان‌ترین کرم مرطوب کننده!

کم‌آبی بدن به عملکردهای شناختی صدمه می‌رساند

خب ممکن است بپرسید اصلا هیدراته ماندن چرا برای‌مان مهم است. هیدراتاسیون، مفاصل بدن را نرم و روان نگه می‌دارد، از ما در برابر عفونت‌ها مراقبت می‌کند و مواد مغذی را به سلول‌ها می‌رساند. خوشبختانه بدن‌مان با ایجاد احساس تشنگی به ما اخطار کم‌آب شدن را مخابره می‌کند و معمولا مسئله را با نوشیدن یک لیوان آب حل می‌کنیم اما همیشه موضوع به این سادگی نیست؛ برای کسانی که نمی‌توانند به‌اندازه کافی آب بنوشند، ورزشکارانی که تعریق زیادی دارند و کسانی که به‌دلیل شرایط کاری در گرما آب زیادی از دست می‌دهند، هیدراتاسیون یک موضوع حیاتی است؛ نرسیدن آب کافی به بدن، روی عملکردهای شناختی تأثیر منفی می‌گذارد. حالا اگر بخواهید علاوه بر شیر- که توانایی‌اش را پیشتر اثبات کرده است- گزینه مناسب دیگری برای آب‌رسانی پیدا کنید، انتخاب‌تان چه خواهد بود؟ قهوه، یکی از گزینه‌های رایج است. ۳۰۰ میلی لیتر قهوه- حدودا معادل یک فنجان- تقریبا به اندازه آب، قابلیت آب‌رسانی دارد اما مصرف بیشتر از این میزان قهوه، باعث از دست دادن مایعات اضافی بدن می‌شود. اضافه کردن یک یا دو قاشق غذاخوری شیر به قهوه، باعث تعدیل این موضوع می‌شود.

منبع: cnn.com

تازه ها

بانوان

ارتباط بین خوردن موز و سلامت قلب زنان

نتایج یک تحقیق تازه نشان می‌دهد مصرف یک موز در روز می‌تواند فشار خون و سلامت قلب را در زنان بهبود بخشد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف بیشتر غذاهای غنی از پتاسیم مانند موز، آووکادو و ماهی سالمون در بین زنان مسن می‌تواند از آن‌ها در برابر حملات قلبی و سکته محافظت کند. پتاسیم یک ماده معدنی ضروری است که فشار خون را به‌ویژه در افرادی که نمک زیادی مصرف می‌کنند، کاهش می‌دهد و رژیم غذایی غنی از پتاسیم می‌تواند با بیماری‌های قلبی- عروقی مبارزه کند. پروفسور «لیفرت وگت»، نویسنده اصلی این تحقیق از دانشگاه آمستردام در بیانیه‌ای می‌گوید: «مشخص شده است که مصرف زیاد نمک با افزایش فشار خون و افزایش خطر حملات قلبی و سکته مغزی مرتبط است. توصیه‌های بهداشتی بر محدود کردن مصرف نمک متمرکز است اما زمانی که رژیم غذایی ما شامل غذاهای فراوری شده باشد، رسیدن به این امر دشوار می‌شود. پتاسیم به بدن کمک می‌کند تا سدیم بیشتری را از طریق ادرار دفع کند. در تحقیق ما، رژیم غذایی غنی از پتاسیم در سلامتی زنان خود را نشان داده است.»

مصرف پتاسیم به تعدیل فشار خون کمک می‌کند

یافته‌های این تحقیق مبتنی بر مطالعه‌ای است که روی حدود ۲۵ هزار زن و مرد بین ۴۰ تا ۷۰ ساله در بریتانیا انجام شده است و محققان برای دو دهه این تحقیق را پیگیری کرده‌اند. طبق نتایج این تحقیق، با افزایش مصرف روزانه پتاسیم، فشار خون در زنانی که نمک زیادی مصرف می‌کردند، کاهش یافت. هر یک گرم افزایش روزانه پتاسیم در بین زنان با کاهش ۲.۴ میلی‌متر جیوه در فشار خون سیستولیک همراه بود. فشار خون سیستولیک همان عدد اول یا عدد بالا در اندازه‌گیری فشار خون است. این عدد نشان‌دهنده حداکثر فشاری است که خون به دیواره شریان‌ها (سرخرگ‌ها) هنگام ضربان قلب وارد می‌کند. پتاسیم علاوه بر موز در میوه‌ها، سبزیجات، انواع مغزها، شیر، ماهی، گوشت گاو، مرغ، بوقلمون و نان هم وجود دارد. در این تحقیق ارتباطی بین پتاسیم و فشار خون در بین مردان پیدا نشد.

رژیم غذایی سالم به چیزی بیش از مصرف پتاسیم نیاز دارد

پروفسور لیفرت توضیح می‌دهد: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی سالم برای قلب فراتر از محدود کردن نمک به افزایش میزان پتاسیم است. شرکت‌های مواد غذایی می‌توانند با تغییر نمک استاندارد مبتنی بر سدیم و جایگزینی با نمک پتاسیم در غذاهای فراوری شده یاری‌رسان سلامت شهروندان باشند. علاوه بر این همه ما باید غذاهای تازه و فراوری نشده را در اولویت قرار دهیم زیرا هم سرشار از پتاسیم هستند و هم نمک کمی دارند.». سازمان جهانی بهداشت به بزرگسالان توصیه می‌کند که حداقل ۳.۵ گرم پتاسیم در روز و کمتر از ۵ گرم نمک مصرف کنند. این نهاد مصرف میزان زیادی از سبزیجات، میوه، انواع مغزها، لوبیا، محصولات لبنی و ماهی را توصیه می‌کند. یک موز ۱۱۳ گرمی حدود ۳۷۵ میلی‌گرم پتاسیم، ۱۴۱ گرم ماهی سالمون پخته شده ۷۸۰ میلی‌گرم پتاسیم، یک سیب زمینی ۱۳۶ گرمی ۵۰۰ میلی‌گرم پتاسیم و نیم پیمانه شیر ۳۷۵ میلی‌گرم از این ماده مغذی را دارا است.

منبع: یورونیوز

دانستنی ها

از کجا بفهمیم چه ویتامینی کم داریم؟

هر چند در هر شرایطی تشخیص و درمان بیماری بر اساس یک ویزیت دقیق بر عهده پزشک است اما بر اساس برخی علایم می‌توانیم متوجه کمبود برخی ویتامین‌ها در بدن شویم و تأمین‌شان کنیم.

ریزش مو: کمبود ویتامین‌های B5، B2، بیوتین، روی و ویتامین D
خشکی موها: کمبود A و E، امگا ۳، پروتئین، سلنیوم و بیوتین
شوره زدن موها: کمبود سلنیوم، امگا ۳ و ویتامین A
کاهش قدرت دید: کمبود ویتامین A
قرمزی مداوم مویرگ‌های چشم: کمبود ویتامین C
پوسته‌ریزی در اطراف پلک: کمبود آهن
افسردگی: کمبود ویتامین‌های B5، B1 و بیوتین
دمانس یا زوال عقل: کمبود B12، B3، B1، اسیدفولیک و امگا ۳
تحریک‌پذیری و زودرنجی: کمبود ویتامین‌های B5، B1 و B6
بی‌خوابی: کمبود ویتامین‌های B6، B5، B3 و D
سرگیجه: کمبود ویتامین‌های B2 و B6
خون‌ریزی لثه: کمبود ویتامین C و اسیدفولیک
به‌هم چسبیدن دندان‌ها: کمبود ویتامین D و ویتامین K
گلودرد: کمبود ویتامین‌های B12، B3، اسیدفولیک و کلسیم
آفت دهانی: کمبود ویتامین B2
ضعیف شدن مینای دندان: کمبود ویتامین‌های A،K،D و کلسیم
التهاب زبان: کمبود ویتامین‌های B3، B2 و اسیدفولیک
جوش‌های پشت بازو: کمبود ویتامین A
پوسته‌ریزی و خشکی پوست: کمبود ویتامین‌های A و E
خون‌ریزی بی‌علت از بینی: کمبود ویتامین C
کبودی مداوم پوست: کمبود ویتامین C
جوش زدن در دوران عادت ماهانه: کمبود ویتامین B6
التهاب پوست: کمبود ویتامین‌های B3، B2 و بیوتین
قاشقی شدن ناخن‌ها: کمبود ویتامین B12 و آهن
ظهور خطوط سفید روی ناخن: کمبود کلسیم و روی
پوسته‌ریزی اطراف ناخن: کمبود آهن و بیوتین
شکنندگی ناخن‌ها: کمبود کلسیم و منیزیم
چند شاخه شدن پوست اطراف ناخن: کمبود پروتئین
گرفتگی عضلانی: کمبود منیزیم و ویتامین‌های B2، B1 و B6
تورم مفاصل: کمبود ویتامین‌های B6، B1 و پروتئین
قفل شدن ناگهانی مفاصل: کمبود منگنز
پوکی استخوان: کمبود کلسیم و ویتامین D
سیاهی و پف‌آلودگی زیر چشم: کمبود آب در بدن، تحمل نکردن برخی مواد غذایی مانند لاکتوز لبنیات و حساسیت

کدام ویتامین‌ها را از کدام منابع غذایی دریافت کنیم؟

منابع ویتامین‌های گروه B: سبزیجات برگ سبز تیره، غلات و حبوبات
منابع ویتامین B12: گوشت‌ها، لبنیات و تخم مرغ
منابع ویتامین C: پیاز، فلفل، مرکبات و گوجه‌فرنگی
منابع ویتامین D: آفتاب، قارچ، تخم مرغ، ماهی‌های چرب و لبنیات
منابع کلسیم و ویتامین K: انواع لبنیات، کلم بروکلی و اسفناج
منابع روی: انواع گوشت‌ها، حبوبات و غلات
منابع منیزیم: مغزها و دانه‌های خام، ماهی، حبوبات، ماست، موز
منابع منگنز: بادام، کدوتنبل، اسفناج، ماست، انجیر، موز
منابع پیش‌ساز ویتامین A: کره، خوراکی‌های نارنجی و زرد رنگ مانند هویج و زردآلو
منابع اسیدفولیک: سبزی‌های برگ سبز تیره، مرکبات، غلات سبوس‌دار و حبوبات
منابع بیوتین: تخم مرغ، بادام، غلات سبوس‌دار، اسفناج، قارچ، شیر و گوشت

✓ **فراموش نکنید تأمین ویتامین بدن به معنای پیشگیری است و در صورت بروز مشکلات جدی، راه درمان محسوب نمی‌شود.**

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

مدارک شناسایی آقای محمد رمضانی مقدم فرزند حسن شامل کارت ملی با شماره رهگیری 3G49951469 و گواهینامه رانندگی پایه سوم و کارت دانشجویی به شماره ۹۹۱۲۷۴۲۴۴۱ از تاریخ ۳۱ تیرماه ۱۴۰۱ **مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.**

برگ سبز خودرو و سند کمپانی خودرو سایپا مدل ۹۸ **به شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۱۷ م ۸۸ به شماره موتور** M15/8783547 **به شماره شاسی** NAS831100K5832282 **بنام سمیه سادات سید کابلی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۸۱۴۱۴/م

برگ سبز خودرو به نام صفیه محمد پور به شماره انتظامی ۱۹ط۳۳۲ایران۸۵ و شماره موتور 139B0217545 و شماره شاسی NAAM31FE4MK653662 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۱۴۷۳/ر

برگ سبز کامیون کمپرسی COF9670 **اینترناش تیپ ۴*۶ نارنجی مدل ۱۹۸۱** شماره انتظامی تهران ۱۷-۲۸۴۳۸ شماره موتور ۱۰۹۷۹۶۸۴ شماره شاسی ۱۹۹۷۲ به نام احمد توکلی شیرازی مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۱۸۱۵۰۸/ف

برگ سبز پژو پارس مدل ۹۴ رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ۷۴ایران ۸۹۲م۱۹ به شماره شاسی NAAN21VE3FR572199 به شماره موتور 124K0710449 بنام سید مرتضی نور بخش حسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۱۳۶/ف

برگ سبز خودرو پراید صبا به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۹۱ م ۳۶ به شماره موتور ۳۳۳۶۲۸۲ و شماره شاسی S14122894280۲۳ بنام محمد رضا فرهادی راد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۱۳۱/ف

برگ سبز و سند خودرو پژو ۴۰۵ بنام جواد گرانبها به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۹۴۸ ق ۵۵ و شماره موتور ۲۲۵۲۸۱۰۴۲۵۳ و شماره شاسی ۸۱۳۰۶۷۱۱ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد.** ۱۴۰۱۸۱۴۶/پ

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۳۲ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۹۶۳ هـ۷۷ و شماره موتور ۳۸۰۵۱۴۳ و شماره شاسی S5۴۲۰۰۸۹۰۱۷۷۸۰ بنام حسین ساقی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۱۴۵/ف

برگ سبز پژو ۴۰۵ مدل ۹۸ نقره ای شماره انتظامی ۵۴-ایران ۸۹۱ ق ۹۱ شماره شاسی NAAM11VE9KK191474 شماره موتور ۱۲۴K۱۳۶۰۲۲۲ به نام سمیه جلالیان مقدم مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۱۸۱۳۲/ف

برگ سبز و سند مالکیت کارخانه موتورسیکلت پرواز شماره پلاک ۷۶۹/۲۸۲۲۴ مدل ۹۲ شماره موتور ۱۰۱۷۲۱۳ شماره تنه ۹۲۱۲۳۶۳ مفقود گردید و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۴۰۱۸۱۴۵۲/ر

برگ سبز وانت نیسان پاترول به شماره انتظامی ۳۲-۱۹۶ی۹۱ و شماره موتور P008333Z و شماره شاسی PNW80P006817 به نام رسول ثابت بخش مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۱۴۵۱/ش

برگ سبز خودرو به نام سیده مریم سادات طوسی شماره انتظامی ایران 36 - 379ج56 و شماره موتور 00828299 و شماره شاسی S1442274109407 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۱۴۵۷/ر

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت شباب مدل ۹۳ **شماره انتظامی ۷۷۲-۱۵۹۷۴ به شماره موتور** 0130N1U130237 **شماره شاسی** N1U130B9370218 **بنام رضا سلطانی میرزایی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۸۱۴۹۲/م

برگ سبز و سند خودور پیکان بنام مجید سمنانی مقدم به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۴۳۲ ق ۴۲ و شماره موتور ۱۱۱۲۸۰۳۰۸۶۶ و شماره شاسی ۸۰۴۲۸۷۶۴ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۸۱۴۱/پ

برگ سبز موتور سیکلت کثیر 125CC **رنگ سبز** به شماره انتظامی ۷۶۵-۵۴۸۴۴ به شماره شاسی NB1125A9009506 به شماره موتور CG125NB1A3092276 بنام ابوالفضل چدانی مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۱۴۳۳/ف

برگ سبز و سند کمپانی سایپا 131SE به شماره انتظامی 318_69ص46 شماره شاسی NAS411100H1069667 شماره موتور M13/6018031 بنام سلمان قره خانی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۸۱۵۰۲/و

اینجانب حسن نصراله زاده مالک خودرو سمند ال ایکس مدل ۹۰ سفید روغنی به شماره انتظامی ۶۶ایران ۹۵۹ط۹۹ به شماره شاسی NAAC91CC9BF854804 به شماره موتور ۱۲۴۸۹۳۳۷۱۱۰ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز وسند کمپانی کارت خودرو) 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 و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۸۱۴۴۷/ف

برگ سبزخودرو پرایدصبا ۸۳ **به نام کبری عبداله زاده قندشتنی** به شماره انتظامی 932ط78 ایران 12 و شماره موتور 00642475 و شماره شاسی: S1412282188466 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۱۴۲۸/ر

آگهی مزایده نوبت اول
اداره اوقاف و امور خیریه تربت حیدریه
در نظر دارد نسبت به واگذاری به اجاره سه باب مغازه موقوفات قطب الدین حیدر و بی بی حسنیه اقدام نماید.
متقاضیان می توانند جهت کسب اطلاع با تلفن ۵۲۲۲۴۰۶۰ تماس حاصل فرمایند.
اداره اوقاف و امور خیریه تربت حیدریه ۱۴۰۱۸۱۴۸۳/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تولیدی رهورد خراسان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۵۴۸۵
نظر به اینکه جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخه ۱۴۰۱/۰۴/۳۰ به حد نصاب قانونی نرسید و مصوباتی نیز در بر نداشته ، بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت فوق دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم مورخه ۱۴۰۱/۰۶/۰۳ در ساعت ۱۲:۰۰ در مرکز اصلی شرکت واقع در مشهد ، جاده کلات ، مقابل درب اصلی شهرک صنعتی مشهد ، انتهای خیابان ایران حضور به هم رسانند .
دستور جلسه :
۱ - افزایش سرمایه از محل مطالبات حال شده سهامداران و سود انباشته شده تا پایان سال مالی ۱۳۹۹
۲ - اصلاح بند ۵ اساسنامه شرکت
هیأت مدیره شرکت تولیدی رهورد خراسان ۱۴۰۱۸۱۴۹۶/ل

آگهی مزایده اموال غیرمنقول مرحله اول
به موجب کلاسه پرونده ۴۵/۰۱۰۰۰۷۷ اجرایی شعبه دوم دادگاه عمومی فریمان محکوم علیهم سید ابراهیم حیدری حسن آباد و غیره محکوم اند به فروش اموال به پلاک ثبتی ۷۰۵۱ فرعی از ۲۷۶ اصلی بخش سیزده مشهد و تقسیم وجوه حاصل از آن فیمابین ورثه به نسبت سهم الارث لذا نظر به تقاضای محکوم له بی بی عذرا حیدری اجرای مفاد اجرائیه لذا ملک مورد نظر توسط کارشناس دادگستری به شرح ذیل ارزیابی و مقرر گردید در تاریخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۵ راس ساعت ۱۲ ظهر در محل شعبه اجرای احکام مدنی دادگستری فریمان با حضور نماینده دادستان از طریق مزایده حضوری بفروش برسد.مزایده از قیمت ارزیابی شده شروع و به کسانیکه بالاترین قیمت را پیشنهاد نمایند واگذار خواهد شد.طالبین به خرید جهت کسب اطلاعات بیشتر و ملاحظه اقلام می توانند پنج روز قبل از برگزاری مزایده به این اجرا مراجعه تا نسبت به بازدید از اموال ترتیب داده شود.ضمنا حداقل ۱۰٪ از بهای مزایده نقدا از برنده وصول خواهد شد. شرح اموال مورد مزایده عبارت است از ششدانگ یک باب منزل قدیمی دارای مساحت عرصه به متراژ ۲۷۳/۸۶ متر مربع می باشد به نشانی فریمان،خیابان ۲۲ بهمن ،بهمن ۵/۳ قطعه دوم سمت راست می باشد که در قسمت غرب عرصه مذکور اعیانی یک سقف آجری ، بصورت کف سیمانی ،یک خوابه ،آشپزخانه قدیمی می باشد.همکف با متراژ تقریبی ۶۵ متر مربع می باشد.در ضلع جنوبی دارای حدود ۵۰ متر مربع دور دیوار گلی با سقف ایرانیت و آهن و قسمتی چوبی بوده که فاقد کفسازی می باشد. ضمنا ملک فوق دارای انشعاب برق و گاز و آب مجزا می باشد. میانگین عمر مفید ساختمان مذکور بالای ۴۰ سال تخمین زده می شود.معبر ۹ متری بر ملک ۱۰ متر اندازه گیری شده است. ارزش ملک ۱۰/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (معادل یک میلیارد و پنجاه میلیون تومان) ارزیابی شده است.
قاضی شعبه اول اجرای احکام مدنی دادگستری شهرستان فریمان- محمود مختاریان ۱۴۰۱۸۱۴۳۸/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت دوم) صاحبان سهام شرکت تولیدی رهورد خراسان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۵۴۸۵
نظر به اینکه جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخه ۱۴۰۱/۰۴/۳۰ به حد نصاب قانونی نرسید و مصوباتی نیز در بر نداشت ، بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت فوق دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت دوم) مورخه ۱۴۰۱/۰۶/۰۳ در ساعت ۱۳:۳۰ در مرکز اصلی شرکت واقع در مشهد،جاده کلات ،روبروی درب اصلی شهرک صنعتی مشهد ، انتهای خیابان ایران حضور به هم رسانند.
دستور جلسه :
۱ - استماع گزارش هیات مدیره و بازرس قانونی
۲ - تصویب ترازنامه و صورت های مالی منتهی به سال مالی ۱۴۰۰/۱۲/۲۹
۳ - انتخاب بازرس قانونی و حسابرس شرکت برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۱۲/۲۹
۴ - تعیین روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی شرکت
۵ - سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی باشد.
هیئت مدیره شرکت تولیدی رهورد خراسان ۱۴۰۱۸۱۴۹۷/ل