اکتشافات جالب تغذیه‌ای ۲۰۲۲

با شروع سال جدید میلادی به معرفی بزرگ‌ترین اکتشافات تغذیه‌ای مثل اثر مصرف پروتئین بر کاهش فشار خون، ارتباط خوردن ماهی و سرطان پوست و... پرداختیم

تغذیه

همیشه نوع تغذیه و تاثیرش بر سلامت بدن از مباحث مورد علاقه پزشکان و کارشناسان تغذیه بوده است. امکان ندارد در یک نشریه پزشکی مطلبی را درباره این که چه چیزی بخوریم تا سلامت بمانیم پیدا نکنید. دانشمندان در سال گذشته هم مطالعات بی‌شماری را در حوزه تغذیه منتشر کردند که ارتباط شگفت‌انگیزی را بین آن چه می‌خوریم و می‌نوشیم و سلامتی ما آشکار می‌کند. بنا به گزارشی که Insider از منابع مختلف گردآوری کرده به ۵ مورد از مهم‌ترین این کشف‌ها اشاره می‌کنیم.

پروتئین و احتمال کاهش ابتلا به فشار خون بالا

بر اساس مطالعه‌ای که ماه مارس در مجله Hypertension منتشر شد، خوردن انواع غذاهای پر پروتئین مانند لوبیا، غذاهای دریایی، غلات کامل و گوشت بدون چربی ممکن است به کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا کمک کند. محققان عادت های غذایی بیش از ۱۲ هزار بزرگ سال چینی را به مدت شش سال پیگیری کردند. احتمال ابتلا به فشار خون بالا در افرادی که چهار یا بیشتر از چهار منبع پروتئین را در روز مصرف می‌کردند، نسبت به افرادی که فقط یک یا دو منبع پروتئین مصرف می‌کردند، ۶۶ درصد کمتر بود.

کره و لبنیات پر چرب سالم‌تر از تصور شما

غذاهایی مانند کره به دلیل محتوای زیاد چربی اشباع‌شده و ارتباط آن‌ها با کاهش سلامت قلب، مدت‌ها ناسالم تلقی می‌شدند، اما تحقیقات منتشر شده در Scientific Reports در ماه آگوست نشان می‌دهد که انواع خاصی از چربی‌های اشباع‌شده می‌توانند سلامت را بهبود بخشند. مقادیر متوسطی از چربی اشباع‌شده به‌نام C15 که در کره و لبنیات پر چرب یافت می‌شود، ممکن است سلامت و تندرستی را بهبود بخشد.

فیبر غلات کامل محافظ سلامت قلب

فیبر بخش مهمی از یک رژیم غذایی متعادل است و می‌تواند در مجموعه‌ای از غذاها یافت شود. با این حال، یک مطالعه در ماه مارس نشان می‌دهد که فیبر موجود در غلات کامل ممکن است حتی از فیبر موجود در میوه و سبزیجات برای قلب سالم‌تر باشد. بر اساس مطالعه‌ای که روی بیش از ۴ هزار بزرگ سال انجام و نتایج آن در JAMA Network Open منتشر شد، منابع فیبر مانند نان تیره، سبوس و غلاتی مانند جو دوسر می‌تواند به کاهش التهاب و کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند.

ارتباط خوردن برخی ماهی‌ها با سرطان پوست

مدت‌هاست که مشخص شده ماهی فواید زیادی برای سلامتی دارد، مانند کاهش کلسترول و متعادل کردن قند خون اما مطالعه‌ای که در ماه ژوئن در مجله Cancer Causes and Control منتشر شد، ارتباط بین خوردن ماهی و افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست را نشان داد. ماهی‌هایی مانند ماهی تن می‌توانند حاوی جیوه سمی، آرسنیک و دیگر مواد شیمیایی مرتبط با سرطان باشند، اما به گفته محققان، ماهی همچنان می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد و به تحقیقات بیشتری در باره خطرات آن نیاز است.

زنان گیاه‌خوار بیشتر از گوشت‌خواران در معرض شکستگی لگن

بر اساس مطالعه‌ای که در ماه آگوست در BMC Medicine منتشر شد، محققان دریافتند زنان گیاه‌خوار ۳۳ درصد بیشتر از کسانی که به‌طور متعادل گوشت می‌خورند، احتمال شکستگی لگن دارند. به گفته محققان، دلایل احتمالی شامل داشتن شاخص توده بدنی پایین‌تر یا کمبودهای تغذیه‌ای در این زنان است.

آشپزی من

ترفند

ترفندهای پوست کندن سیر

روش اول: استفاده از قابلمه یا شیشه مربا

در این روش باید سیر خشک را داخل یک شیشه مربای در دار یا قابلمه بریزید و حسابی تکان دهید، سپس مشاهده می کنید که سیر از پوست خشک خود به راحتی جدا شده است و دیگر دست شما بو نمی گیرد و احساس سوزش ندارد.

روش دوم: استفاده از چاقو

در این روش باید شما کف دست خود را دقیقا وسط سیر قرار دهید و محکم ضربه بزنید تا سیر از وسط نصف شود، هر حبه سیر را زیر چاقو قرار دهید و به آرامی ضربه وارد کنید و مطمئن شوید که سمت تیز چاقو در مقابل شما قرار گرفته باشد.

روش سوم: استفاده از مایکروفر یا سولاردم

یکی از بهترین روش های پوست کندن سیر، استفاده از مایکروفر و سولاردم است. باید بوته سیر را برای ۲۰ ثانیه با قدرت ۱۰۰ درصد یا ۹۰۰ وات در سولاردم قرار دهید، خیلی راحت با یک فشار کوچک پوست از سیر جدا می شود و سالم می ماند.

روش چهارم: خیس کردن

در این روش شما می توانید سیرها را برای یک دقیقه داخل آب داغ خیس و به راحتی پوست را جدا کنید.

زنگ خطر کرونا در کشور

آنتی کرونا

زنگ خطر موج جدید کرونا در کشور به صدا درآمده است و این در حالی است که بقیه کشورهای جهان در حال عبور از این موج هستند. وضعیت کرونا در کشور چگونه خواهد بود و آیا باید نگران موج هشتم باشیم؟

چه واریانت‌هایی نگران کننده هستند؟

واریانت‌هایی که هم‌اکنون محل نگرانی‌اند، BQ1، XBB و BA2 هستند. در کنار BQ1، BQ1.1 هم موجود است اما این سه مورد جدی‌تر هستند. XBB از ترکیب دو زیرسویه BA2 به‌وجود آمده و در کنار آن BQ1 و BF7 از زیرسویه‌های BA5 هستند. همگی این زیرسویه‌ها به اُمیکرون مرتبط هستند. به گفته عضو هیئت‌علمی دانشگاه آزاد اسلامی علوم پزشکی تهران، ما نگران زیرسویه‌های BA2 و XBB هستیم که مطمئنا خیلی قبل‌تر با ما بوده و اکنون شناسایی شده‌اند. او توضیح می‌دهد: «درباره سویه BF7 نگرانی نداریم چرا که احتمال واکسن گریزی آن نسبت به سویه‌های دیگر کمتر است.»

ایجاد ایمنی ۸۴ درصدی با تزریق واکسن

طبق مطالعه‌ای که در آمریکا انجام شده است، تزریق واکسن‌های به‌روزشده خطر ابتلا را تا ۸۴ درصد نسبت به افرادی که واکسن تزریق نکرده‌اند، کاهش می‌دهد. این عدد نسبت به افرادی که واکسن‌های قدیمی تزریق کرده‌اند، حدود ۵۰ درصد است. این موضوع ثابت می‌کند واکسن‌های به‌روزشده بسیار موثرند و طبیعی است، چون بر اساس اُمیکرون ساخته شده‌اند یعنی هم در برابر اُمیکرون و هم سویه‌های قبلی مقاوم هستند. این مطالعه همچنین ثابت می‌کند که حتی تزریق واکسن‌های قبلی بی‌اثر نیست.

منبع: فرهیختگان

زیبایی

۵ روش برای رهایی از چربی مو

اگر جزو افرادی هستید که موهای چرب دارند، حتما از این که هر روز حمام بروید اما چربی موهایتان از بین نرود کلافه شده‌اید. در ادامه چند روش خانگی برای از بین بردن چربی مو را به شما خواهیم گفت.

۱ برس یا شانه خود را تمیز کنید

موهای تازه شسته شده خود را با برس کثیف شانه نزنید. برس می‌تواند حاوی مواد آرایشی مثل اسپری مو، چربی و مواد کثیف و چسبنده باشد که به سرعت، موهای شسته شده و تمیز شما را کثیف و چرب می‌کند. شانه یا برس را با استفاده از شامپو یا صابون‌های ملایم تمیز کنید.

۲ نرم کننده ممنوع

فرقی ندارد که پوست سر شما خشک یا چرب باشد، استفاده از نرم کننده را فراموش کنید. زیرا پوست سر شما را چرب می کند و ریزش مو و رشد باکتری را افزایش خواهد داد. البته منظور ما این نیست که اصلاً از نرم کننده استفاده نکنید بلکه باید نرم کننده را به نوک موها بزنید و کمی به سمت بالا بروید اما به پوست سر نزدیک نشوید.

۳ شست‌وشو با سرکه سیب

استفاده از سرکه سیب رقیق شده به حذف محصولات زائد پوست سر، تنظیم میزان PH و کاهش وز شدن مو کمک می کند. سرکه سیب از درمان‌های خانگی فوق العاده برای موهای چرب و پوست چرب است. اسید استیک موجود در آن کمک می کند تا pH سطح پوست سر به تعادل برسد. این روش به کنترل تولید چربی بیش از حد کمک می کند.

۴ به‌طور صحیح مو و سر را بشویید

چند دقیقه بیشتر وقت بگذارید تا تمام شامپویی که به موهایتان زده‌اید، شسته شود. این مسئله تاثیر زیادی بر حالت و سلامت موهای شما دارد. محصولاتی که کاملا شسته نمی‌شوند، روی مو را می‌پوشانند و باعث می‌شوند کثیف دیده و کف سر دچار خارش شود.

۵ با موهایتان بازی نکنید

تاب دادن موها، خاراندن سر یا دست را داخل موها فرو بردن، همه عواملی هستند که سبب می‌شوند موحالت خود را از دست بدهد؛ هرچه با موها بیشتر بازی کنید، باعث تولید چربی بیشتر می‌شود.

برگ سبز موتور سیکلت هوندا ۱۲۵ آبی
شماره انتظامی ۷۶۹۷۶۷۴۹
و شماره موتور 0124N2Z201416 **شماره شاسی** 125A9216338 ***N2Z **به نام حمید رئوف**
مرگزار مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۱۲۲۸/ف

سند (برگ سبز) لیفان ۶۲۰ مدل ۹۳ سفید روغنی
شماره انتظامی ۳۶-ایران ۳۲۱ ط ۱۹
شماره شاسی 140505030NAKNF4225EB121923
شماره موتور LFB479Q به نام محمد تقی زادان باج گیرانی
مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۰۱۲۶۹/ف

کارت ماشین سواری پراید هاچ بک مدل ۱۳۹۳
به شماره انتظامی ایران ۳۲- ۸۷۵ و ۵۸
به شماره موتور ۵۱۶۹۷۲۸ به شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰E۵۷۹۰۹۲۶ بنام عباس رحمانی
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۲۲۸/م

کارت خودرو x۲۲ مصطفی ملک آبادی
به شماره پلاک 52ایران227د49 شماره شاسی: NATFBAAS4N1005611 شماره موتور: MVMD4G15BYN005704
مفقود گردیده وفاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۱۰۰۱۲۱۱/ف

برگ سبز موتور سیکلت گالکسی به شماره انتظامی ۷۷۸-۶۶۳۷۲ و شماره موتور 0183N15004021 و شماره تنه N15KPGJPJM1H13359 بنام حمید محمد علیزاده مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۲۲۲/ف

پروانه ساختمانی ۱۰۰۰۰۵۳۶۱ مورخ ۱۳۹۱/۸/۴
با کد نوسازی ۰-۰-۱-۳۰-۸-۱ مربوط به پلاک ثبتی ۱۰۲۴۶ فرعی از ۷ فرعی باقیمانده ۸و۷و۴و۲ فرعی از ۲۳۶ اصلی به آدرس گلبهار، گلشهر بلوک ۳۰ قطعه ۸ بنام کارکنان سازمان مسکن و شهرسازی مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۰۱۲۳۵/ش

برگ سبز تراکتور کشاورزی ATM۲۸۵ مدل ۱۳۸۵
به شماره انتظامی ۲۶-۷۵۸ک۱۶
به شماره شاسی :E۱۱۷۹۸
به شماره موتور :LFW۱۵۴۷۷S
به نام سید حسن ابوترابی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۱۴۲۱/و

برگ سبز خودرو وانت پیکان مدل ۱۳۹۳
به شماره انتظامی ۸۲ه۳۱۳ ایران ۷۴
وشماره شاسی NAAA۳۶AA۶EG۶۴۳۶۴۸
شماره موتور 118P۰۰۴۶۵۶۶۸ بنام فهیمه کاملان دلال
مفقود وفاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۱۰۰۱۲۶/پ

برگ سبز و سند خودرو پی کی بنام سید مهدی برات
لو به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۲۷ و ۸۹
و شماره موتور M۱۳۵۰۷۷۷۵
و شماره شاسی PSU۶۸H۲۰۱۴۰۷۲
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۱۲۳۴/پ

برگ سبز و پلاک خودرو کامیون کشنده دانگ فنگ مدل ۲۰۰۷ به شماره انتظامی ۵۹-۶۴۹ ع ۱۵
به شماره موتور ۶۹۱۷۷۸۸۲
به شماره شاسی ۴۷۳۰۰۹۴۳۸ بنام تاج دردی کلته
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۲۱۱/م

برگ سبز موتور سیکلت ۱۲۵ آبی
شماره انتظامی ۷۶۹۷۶۷۴۹
و شماره موتور 0124N2Z201416 **شماره شاسی** 125A9216338 ***N2Z **به نام حمید رئوف**
مرگزار مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۱۲۲۸/ف

سند (برگ سبز) لیفان ۶۲۰ مدل ۹۳ سفید روغنی
شماره انتظامی ۳۶-ایران ۳۲۱ ط ۱۹
شماره شاسی 140505030NAKNF4225EB121923
شماره موتور LFB479Q به نام محمد تقی زادان باج گیرانی
مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۰۱۲۶۹/ف

کارت ماشین سواری پراید هاچ بک مدل ۱۳۹۳
به شماره انتظامی ایران ۳۲- ۸۷۵ و ۵۸
به شماره موتور ۵۱۶۹۷۲۸ به شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰E۵۷۹۰۹۲۶ بنام عباس رحمانی
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۲۲۸/م

کارت خودرو x۲۲ مصطفی ملک آبادی
به شماره پلاک 52ایران227د49 شماره شاسی: NATFBAAS4N1005611 شماره موتور: MVMD4G15BYN005704
مفقود گردیده وفاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۱۰۰۱۲۱۱/ف

برگ سبز موتور سیکلت گالکسی به شماره انتظامی ۷۷۸-۶۶۳۷۲ و شماره موتور 0183N15004021 و شماره تنه N15KPGJPJM1H13359 بنام حمید محمد علیزاده مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۲۲۲/ف

جناب آقای رحمت الله اسدی منظری
دارنده سابق پروانه بهره برداری به شماره ۱۲۵۶۹ مورخ ۱۳۸۷/۰۲/۳۱ مربوط به محدوده معدنی به شماره شناسایی کاداستر ۲۱۶۰۳۶، نظر به اینکه محدوده فوق الذکر در مزایده ۲-۱۴۰۰ برنده داشته و بر اساس گزارش کارشناس رسمی دادگستری بابت موضوع ماده ۲۱ قانون معادن هزینه ای برآورد گردیده، لذا می بایست در صورت اعتراض به نظر کارشناسی، ظرف مدت ۱۰ روز از انتشار این آگهی، با در دست داشتن مدارک شناسایی معتبر، به آدرس بلوار خیام، تقاطع ارشاد، سازمان صنعت، معدن و تجارت خراسان رضوی، طبقه سوم، اتاق ۳۱۱ مراجعه فرمایید. در غیر اینصورت ادامه فعالیت برای برنده مزایده بلامانع بوده و هیچ اعتراضی از جنابعالی مسموع نخواهد بود.
۱۴۰۱۰۰۱۲۴۷/ل

اینجانب جواد باقرزاده مالک خودرو پژو ۴۰۵ GLX مدل ۸۲ مشکی متالیک به شماره انتظامی ۴۶۴ب۶۶
به شماره شاسی ۸۲۰۱۵۸۷۸ و شماره موتور ۲۲۵۶۸۲۱۶۸۱۹ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند 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 تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد .
۱۴۰۱۰۰۱۲۶۸/ف

اینجانب محمد رباط جزی مالک خودرو پژو ۲۰۶ تیپ۲ مدل ۹۱ به شماره انتظامی ۸۱۱م۸۱ایران ۷۴
به شماره شاسی NAAP۰۳ED۲CJ۵۶۴۶۳۹ و شماره موتور 14190084267 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند 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 تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد .
۱۴۰۱۰۰۱۲۲۰/ف

اینجانب رضا جهانی مالک خودرو پژو پرشیا مدل ۱۳۷۹ رنگ بژ متالیک به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۸۷۸ ه ۳۵
به شماره شاسی ۷۹۸۰۴۰۸۱ و شماره موتور ۲۲۸۲۷۹۰۱۷۰۵ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی- برگ سبز- کارت سوخت تقاضای رونوشت المثنی سند 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.
۱۴۰۱۰۰۱۲۲۲/ف

کارت ماشین سواری پراید هاچ بک مدل ۱۳۹۳
به شماره انتظامی ایران ۳۲- ۸۷۵ و ۵۸
به شماره موتور ۵۱۶۹۷۲۸ به شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰E۵۷۹۰۹۲۶ بنام عباس رحمانی
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۲۲۸/م

اینجانب جواد باقرزاده مالک خودرو پژو ۴۰۵ GLX مدل ۸۲ مشکی متالیک به شماره انتظامی ۴۶۴ب۶۶
به شماره شاسی ۸۲۰۱۵۸۷۸ و شماره موتور ۲۲۵۶۸۲۱۶۸۱۹ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند 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 تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد .
۱۴۰۱۰۰۱۲۶۸/ف

برگ سبز، سند و سندکمپانی خودرو MVMX۲۲ بنام داود عرب شیبانی کاریزی به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۶۴۱ ق ۴۹
و شماره موتور MVMD۴G۱۵BAGJ۰۱۴۳۷۷
و شماره شاسی NATFBABWVJ۱۰۱۲۹۳۶
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۱۲۳۷/پ

سند کمپانی و کارت ۴۰۵ مدل ۸۴
شماره انتظامی ایران ۷۵-۶۱۱س۸۸
و شماره شاسی ۱۲۴۲۴۹۷۰۵ و شماره موتور ۱۲۴۸۴۱۳۷۰۰۵ به نام محمد حسین شریفی
مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۱۶۳/ف

اینجانب محمد علی محمدی مالک خودرو پژو پارس به شماره شهربانی ۷۴ ایران ۴۷۶ س ۸۳
و شماره بدنه NAAN۰۱CA۷FK۷۵۰۱۱۸
و شماره موتور 124K۰۵۹۰۹۱۵
به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است.لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودرو 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.
۱۴۰۱۰۰۱۲۴۲/پ

برگ سبز و برگ کمپانی پژو جی ال ایکس آی ۱۸۰۰ مدل ۱۳۸۴ به شماره پلاک ۱۹۸ط۲۸ ایران ۴۲ وشماره موتور ۱۲۴۸۴۱۹۰۷۰۳ و شماره شاسی ۱۴۲۷۲۰۶۹ بنام خانم افسانه عابدی مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۰۱۲۲۳/ش

برگ سبز دنا پلاس مدل ۱۳۹۹
به شماره انتظامی ایران ۷۴-۴۳۳ی۲۹
و شماره موتور 147H۰۵۵۲۲۲۲۴
شماره شاسی NAAW۲۱HUOLE۲۷۹۶۰۱ **به نام مهدی راد مرد مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۱۰۰۱۲۷۰/ف

برگ سبز خودروی وانت پیکان مدل ۱۳۹۳
به شماره انتظامی ۸۲ه۳۱۳ ایران ۷۴
وشماره شاسی NAAA۳۶AA۶EG۶۴۳۶۴۸
شماره موتور 118P۰۰۴۶۵۶۶۸ بنام فهیمه کاملان دلال
مفقود وفاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۱۰۰۱۲۶/پ

کارت تردد فرودگاهی اینجانب ابوالقاسم ایثار بخش
به همراه کارت ملی مفقود گردیده
و از درجه اعتبار ساقط میباشد
۱۴۰۱۰۰۱۳۳۴/ف

برگ سبز و سند خودرو پی کی بنام سید مهدی برات
لو به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۲۷ و ۸۹
و شماره موتور M۱۳۵۰۷۷۷۵
و شماره شاسی PSU۶۸H۲۰۱۴۰۷۲
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۱۲۳۴/پ

برگ سبز خودرو وانت پیکان i۱۶۰۰ مدل ۸۵ بشماره انتظامی ایران ۳۶- ۷۵۶ ص ۹۱ به شماره شاسی ۲۲۱۱۰۴۹۶ به شماره موتور ۱۱۲۸۵۰۳۵۴۷۸ رنگ سفید- روغنی بنام محمد ترکمانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۲۶۳/م

سند کمپانی پراید جی تی ایکس مدل ۱۳۸۳
به شماره انتظامی ۲۶ایران -۲۶۶ج۵۹
به شماره شاسی s۱۴۱۱۲۲۸۲۱۹۰۰۱۱
وشماره موتور ۰۰۶۵۰۵۶
بنام محمدحسین محمدی مفقود شده است.
۱۴۰۱۰۰۱۳۳۲/ف

برگ سبز خودرو پی کی بنام سید مهدی برات لو به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۲۷ و ۸۹
و شماره موتور M۱۳۵۰۷۷۷۵
و شماره شاسی PSU۶۸H۲۰۱۴۰۷۲
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۱۲۳۴/پ

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی / عادی بطور فوق العاده (نوبت اول)
جلسه مجمع عمومی عادی / عادی بطور فوق العاده شرکت خدماتی شهرک صنعتی کاویان فریمان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۴۹۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۸۰۳۳۵۸ در ساعت ۹ صبح روز پنجشنبه مورخه ۱۴۰۱/۱۰/۲۹ در محل شرکت خدماتی شهرک صنعتی کاویان واقع در شهرک صنعتی کاویان - فاز ۱ - انتهای صنعت ۱۹ برگزار می گردد، لذا از کلیه سهامداران دعوت میشود راس ساعت و روز مقرر در محل مذکور حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
۱- طرح بودجه پیشنهادی هیات مدیره برای سال ۱۴۰۲
۲- انتخاب روزنامه رسمی
۳- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی / عادی بطور فوق العاده باشد.
هیئت مدیره شرکت خدماتی شهرک صنعتی کاویان فریمان
۱۴۰۱۰۰۱۲۲۷/ش

تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای
جدولگذاری و پیاده رو سازی پارک جنگلی شهید فهمیده شهرداری فریمان
شهرداری فریمان در نظر دارد فراخوان تجدید مناقصه عمومی یک مرحله ای جدولگذاری و پیاده رو سازی پارک جنگلی شهید فهمیده به شماره ۲۰۰۱۰۹۰۰۸۰۰۰۰۰۱۶ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.
کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد . متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.
مواعد زمانی :
مهلت زمانی دریافت اسناد فراخوان : از تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۷ تا ساعت ۱۲:۰۰ روز سه شنبه ۱۴۰۱/۱۰/۱۳
مهلت ارسال پیشنهادات : تا ساعت ۱۲:۰۰ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۴
زمان بازگشایی پاکت ها : ساعت ۱۰:۰۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۵
نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار : ضمانتنامه بانکی یا فیش واریزی به مبلغ ۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب سپرده شهرداری فریمان
نشانی مناقصه گزار : خراسان رضوی، فریمان، میدان امام خمینی(ره) شهرداری فریمان
تلفن : ۰۵۱۳۴۶۲۳۳۶۴
حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکتها در محل شهرداری فریمان بلامانع است.
ابوالقاسم عظیمی- شهردار فریمان
۱۴۰۱۰۰۱۲۰۳/ش

آقای رسول مصباح دارای کد ملی ۰۹۴۳۰۴۴۱۲۱ صادره از مشهد متولد ۱۳۶۲ فرزند داریوش اظهار میدارد که دانشنامه پایان تحصیلات مقطع کارشناسی برق ایشان مفقود شده است.
لذا به موجب این آگهی دانشنامه مذکور ابطال می شود. از یابنده تقاضا می شود مدرک فوق را از طریق پست به نشانی مشهد- پردیس دانشگاه فردوسی مشهد- مدیریت امور آموزشی- اتاق ۲۰۴ ارسال و یا در صورت امکان تحویل نماید.
مدیریت آموزشی دانشگاه فردوسی مشهد
۱۴۰۱۹۳۲۴۳/م

برگ سبز دنا پلاس مدل ۱۳۹۹
به شماره انتظامی ایران ۷۴-۴۳۳ی۲۹
و شماره موتور 147H۰۵۵۲۲۲۴
شماره شاسی NAAW۲۱HUOLE۲۷۹۶۰۱ **به نام مهدی راد مرد مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۱۰۰۱۲۷۰/ف

برگ سبز خودروی وانت پیکان مدل ۱۳۹۳
به شماره انتظامی ۸۲ه۳۱۳ ایران ۷۴
وشماره شاسی NAAA۳۶AA۶EG۶۴۳۶۴۸
شماره موتور 118P۰۰۴۶۵۶۶۸ بنام فهیمه کاملان دلال
مفقود وفاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۱۰۰۱۲۶/پ

برگ سبز و سند خودرو پی کی بنام سید مهدی برات
لو به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۲۷ و ۸۹
و شماره موتور M۱۳۵۰۷۷۷۵
و شماره شاسی PSU۶۸H۲۰۱۴۰۷۲
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۱۲۳۴/پ

برگ سبز و پلاک خودرو کامیون کشنده دانگ فنگ مدل ۲۰۰۷ به شماره انتظامی ۵۹-۶۴۹ ع ۱۵
به شماره موتور ۶۹۱۷۷۸۸۲
به شماره شاسی ۴۷۳۰۰۹۴۳۸ بنام تاج دردی کلته
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۱۲۱۱/م