چرا نباید وعده‌های غذایی را حذف کنیم؟

حذف وعده غذایی در طول روز غیر قابل انکار است، اما تحقیقات جدید نشان داده این کار می‌تواند شما را در معرض بیماری‌های قلبی قرار دهد و همچنین سبب به هم خوردن تعادل در تنظیم گلوکز شود

زینب سادات کسنوی | مترجم

تغذیه

در هیاهوی زندگی شلوغ و مدرن، حذف یک یا دو وعده غذایی اتفاق عجیبی نیست. حتی ممکن است شما این کار را به عمد انجام دهید تا لاغر شوید، اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که حذف یکی از سه وعده غذایی استاندارد در روز ممکن است یک نقطه ضعف جدی باشد و سلامتی شما را تهدید کند.

وعده غذایی غلط در ۵۹ درصد مردان و ۶۳ درصد زنان

آمارهای اخیر نشان می‌دهد که حدود ۵۹ درصد از مردان و حدود ۶۳ درصد از زنان در آمریکا وعده غذایی کامل در روز نمی‌خورند. این بخش بزرگ از جمعیت با از دست دادن وعده غذایی صبحانه، ناهار و شام خود را هم درست مصرف نمی‌کنند. البته دلایل مختلفی مثل ساعات کاری، فشارهای زمانی، فقر و رژیم‌های غذایی متعدد برای حذف این وعده‌ها وجود دارد.

حذف یک وعده غذایی و خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی

در مطالعه‌ای که روی ۲۴ هزار بزرگ سال بالای ۴۰ سال در آمریکا انجام شد، خوردن فقط یک وعده غذایی در روز به طور کلی با خطر مرگ و میر بالاتری مرتبط بود. همچنین نخوردن صبحانه، ناهار و شام با خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی (CVD) همراه بود.

خطر خوردن وعده‌های نزدیک به‌هم

حتی برای کسانی که هر سه وعده غذایی را مصرف می‌کردند اما آن‌ها را خیلی نزدیک به هم می‌خوردند مشکلات مرتبط با بیماری وجود داشت. همچنین نشان داده شد که خوردن دو وعده غذایی در فاصله ۴-۵ ساعت از همدیگر با افزایش خطر مرگ به هر دلیلی مرتبط است.

یانگبو سان، اپیدمیولوژیست از دانشگاه تنسی، می‌گوید: «تحقیقات ما نشان داد افرادی که فقط یک وعده غذایی در روز می‌خورند، بیش از افرادی که وعده‌های غذایی روزانه بیشتری می‌خورند، می‌میرند.» بر اساس این یافته‌ها، توصیه می‌کنیم حداقل دو تا سه وعده غذایی در طول روز بخورید.

به هم خوردن تعادل در نحوه تنظیم گلوکز

وی بائو، اپیدمیولوژیست از دانشگاه آیووا، می‌گوید: «یافته‌های ما بر اساس مشاهدات به دست آمده از داده‌های عمومی است و دلالت بر علیت ندارد. با وجود این، آن چه مشاهده کردیم متابولیک معنادار است.»

این به روشی اشاره دارد که حذف وعده‌های غذایی در فواصل زمانی خاص معمولا منجر به دریافت انرژی بیشتر در یک زمان می‌شود که می‌تواند باعث به هم خوردن تعادل در نحوه تنظیم گلوکز توسط بدن شود و به بدتر شدن سیستم متابولیک بینجامد.

چه کسانی بیشتر وعده‌های غذایی را حذف می‌کنند؟

حدود ۳۰ درصد از شرکت کنندگان در مطالعه به طور منظم کمتر از سه وعده غذایی در روز داشتند. بر اساس داده‌ها، آن‌هایی که جوان‌تر، مرد، با تحصیلات کمتر و در آمد خانواده پایین‌تری بودند، احتمال بیشتری داشت که وعده‌های غذایی خود را حذف کنند. همچنین حذف وعده‌های غذایی در میان افرادی که بیشتر سیگار می‌کشیدند، الکل می‌نوشیدند، غذاهای مغذی کمتری می‌خوردند و میان وعده‌های بیشتری مصرف می‌کردند، بیشتر مشاهده شد.

عوامل تاثیر گذار را بشناسید

این مطالعه به اندازه کافی جامع نیست تا مشخص کند که آیا فقط حذف وعده غذایی باعث مرگ زودرس می‌شود یا خیر. این احتمال وجود دارد که عوامل دیگری هم دخیل باشند که بر عادات غذایی و خطر مرگ و میر تأثیر بگذارند.

با این حال، تیم تحقیقاتی تغییر رژیم غذایی و سبک زندگی، از جمله سیگار کشیدن، سطح فعالیت بدنی، دریافت انرژی و کیفیت رژیم غذایی را از عوامل مرتبط معرفی کرد. اما تیم تحقیق امیدوار است که تجزیه و تحلیل بیشتر، اهمیت غذا خوردن منظم را نشان دهد.

منبع: SCIENCEALERT

آشپزی من

نوشیدنی

کاپوچینوی ایتالیایی، گرم و خوش طعم

خوردن نوشیدنی‌های گرم در فصل زمستان به شما کمک می‌کند که بتوانید گرم بمانید. به شما نوشیدن کاپوچینو به روش ایتالیایی را پیشنهاد می‌کنیم.

مواد لازم
- قهوه اسپرسو یا قهوه آماده: یک لیوان
- شیر سرد: یک لیوان
- پودر کاکائو یا دارچین: برای تزیین

طرز تهیه:

۱-قهوه را آماده کنید (اسپرسو با دستگاه آماده می‌شود و قهوه معمولی از ترکیب یک لیوان آب سرد و ۲ قاشق چای خوری قهوه آسیاب شده به دست می‌آید، در صورت تمایل یک قاشق چای خوری شکر هم می‌توانید اضافه کنید).

۲-همزمان با آماده سازی قهوه، شیر را هم داغ کنید و نصف شیر را با همزن بزنید تا کف کند.

۳-قهوه آماده را درون فنجان بریزید و نصف شیر داغ را به آن اضافه کنید، کف شیر را با قاشق روی قهوه قرار دهید و با پودر کاکائو یا دارچین روی کف را تزیین کنید.

بیشتر بدانیم

خواص انواع قرص جوشان را بشناسید

قرص جوشان ویتامین C

ویتامین C، یک مکمل غذایی پر مصرف و یک ماده آنتی اکسیدان خوب است که از آسیب رادیکال های آزاد به سلول ها و بروز بدخیمی هایی مثل سرطان پیشگیری می کند.

مصرف قرص جوشان ویتامین C باعث کاهش عوارض سرماخوردگی می شود و جذب آهن از دستگاه گوارش را کامل می کند؛ به همین دلیل مصرف آن به کسانی که مکمل های آهن مصرف می کنند، توصیه می شود. ویتامین C با بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن، ابتلا به عفونت ها را کاهش می دهد.

قرص جوشان گلوکوزامین و کندروئیتین

گلوکوزامین و کندروئیتین دو مکمل غذایی برای کاهش درد و ناراحتی مفاصل هستند که مصرف آن برای بهبود کیفیت زندگی و کاهش درد و درمان آرتروز مفاصل که به علت تخریب غضروف های بین مفاصل اتفاق می افتد، ضروری است. گلوکوزامین ترکیبی است که به ساخته شدن مایع بین مفصلی کمک می کند. این قرص جوشان برای کسانی که مشکلات مفصلی دارند و برای استحکام استخوان ها توصیه می شود.

قرص جوشان آهن

کم خونی ناشی از فقر آهن یکی از بیماری های شایع است. مصرف مکمل های حاوی آهن برای درمان این نوع کم خونی ضروری است و به همین دلیل اشکال مختلفی از این مکمل ها در بازار دارویی موجود است. قرص جوشان آهن هم یکی از این شکل هاست. همراه داشتن ترکیباتی مثل فولیک اسید، ویتامین B12 و ویتامین C به افزایش جذب و اثر بخشی این مکمل کمک قابل توجهی می کند.

قرص جوشان روی

«روی» یا «زینک» یکی از عناصر کمیاب مورد نیاز بدن است که در بافت عضلات، استخوان ها، پوست، کبد و دیگر ارگان ها وجود دارد. مقدار کافی از این عنصر برای افزایش ایمنی بدن، ترمیم زخم ها، باروری طبیعی، ساخت و ساز سلولی، سلامت پوست، مو و ناخن و بهبود بینایی ضروری است. انواعی از قرص های جوشان روی که ویتامین های گروه B را هم دارند برای استفاده به منظور بهبود پوست، مو و ناخن مناسب تر هستند.

BCPOPO
VITAMIN C
1000mg +ZINC 10mg
EFFERVESCENT TABLET
20 Tablets

قرص جوشان کلسیم

از آن جا که رژیم غذایی افراد معمولا برای تامین میزان کلسیم مورد نیاز بدن کافی نیست، مصرف مکمل های حاوی کلسیم برای کمک به داشتن استخوان ها و دندان های سالم و قوی و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است. قرص های جوشان کلسیم در مقایسه با دیگر شکل های دارویی عوارض کمتری دارند و مصرف آن ها هم آسان تر است.

قرص جوشان مولتی ویتامین

رژیم های غذایی سخت گیرانه، مصرف نامنظم غذا و دریافت نکردن مواد غذایی ضروری باعث نیاز افراد به دریافت انواع مولتی ویتامین به صورت روزانه می شود. قرص های جوشان مولتی ویتامین که حاوی انواع ویتامین های خانواده B، ویتامین های E و فولیک اسید و بیوتین هستند برای تامین ویتامین های ضروری بدن مناسب اند.

خبر کوتاه

۶ دقیقه ورزش شدید روزانه برای حفظ سلامت مغز

محققان در پژوهشی جدید تمرکز خود را روی پروتئینی موسوم به BDNF گذاشتند که مولکولی حیاتی برای رشد، عملکرد و بقای سلول های مغزی است. آن ها فهمیدند که یک ورزش کوتاه اما شدید می تواند به افزایش جریان این پروتئین در مغز کمک کند. بنابراین اگر روزانه به مدت ۶ دقیقه ورزش هوازی شدید انجام دهید، می توانید تا حد مطلوبی سلامت مغز خود را در دوران پیری حفظ کنید.

اسفنجی که تومورها را کوچک می کند

محققان دانشگاه کالیفرنیا، نوعی اسفنج کوچک ساخته اند که می تواند در بدن در کنار تومورها کاشته شود و به مبارزه با سرطان کمک کند. این روش درمانی جدید که فعلاً روی موش ها آزمایش شده است، توانسته مانع از پیشرفت بیماری شود، اندازه تومورها را کاهش دهد و شانس بقا را بالاتر ببرد.

سندکمپانی خودرو لیفان مدل ۱۳۹۷ رنگ مشکی
با شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۲۴ص۲۷ و شماره شاسی NAKN4622JB105480 و شماره موتور LF4890171190277 به نام علی سخاوتی مفقود و فاقد اعتبار میباشد.
۱۴۰۱۰۰۲۷۳۳/ط

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷ سقف پانا مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۱۱۴ م ۹۱ به شماره موتور ۱۷۸B۰۱۱۲۳۱۷ به شماره شاسی NAAR۰۳FE۳NJ۳۵۴۶۸۲ بنام احمد عزیززاده مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۲۷۳۶/م

برگ سبز وکارت شناسایی پراید به شماره انتظامی ۳۲-۷۳۷ب۶۹ وشماره موتور ۲۵۴۶۱۸۹ وشماره شاسی S1412287819351بنام مرضیه یزدانبخش مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۲۷۶۴/ش

برگ سبز سمند سورن سفید مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۵۱۲ط۵۱ ایران۱۲ و شماره شاسی NAACC1CF0AF430191 و شماره موتور 12489063150 بنام محمود غفلتی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد .
۱۴۰۱۰۰۲۷۳۱/ف

برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۴۰- ۲۴۹ ل ۲۴ به شماره موتور ۱۲۴k۱۶۲۲۴۷۴ به شماره شاسی NAAN۰۱CE۲MK۰۸۳۹۸۵ بنام امیر سحرخیز مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۲۷۱۴/م

برگ سبز لاماری سفید صدفی 1401 تیپ SX5G شماره انتظامی 476م66 ایران 12 و شماره موتور4A95TD3SM790 و شماره شاسیN5RL42DA5NP000357 به نام مجتبی عزیززاده مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۲۶۴۴/ر

برگ سبز وانت پیکان به شماره انتظامی ۷۴-۳۵۳ط۳۲ وشماره موتور ۱۱۴۸۹۰۷۴۱۷۹ وشماره شاسی NAAA46AA9BG157506بنام علی سلیمانی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۲۷۶۶/ش

اصل برگه معرفی نامه به شماره ۱۵/۹۲/۳۱ بنام غلامرضا پورشهریار به کد ملی ۰۸۵۹۶۴۶۸۷۴ صادره شرکت آبادانی و مسکن الهیه خراسان مربوط به قطعه زمین شماره ۲۱۲۲ و پلاک ثبتی ۱۸۰۱۸ فرعی از ۱۷۶ اصلی بخش ۱۰ مشهد مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۱۹۸۴۹۴

برگ سبز وسند کمپانی خودرو تیبا مدل ۹۵ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۵۲ج۳۳ وشماره موتور M158300162 و شماره شاسی NAS812100G5841167مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۲۶۸۰/ش

برگ سبز خودرو پراید بنام زهرا راه دان به شماره انتظامی ۲۶ ایران ۸۷۳ ج ۳۵ و شماره موتور ۳۶۷۶۳۰۴ و شماره شاسی S۵۴۲۰۰۸۹۰۰۶۷۷۲ مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۰۰۲۵۸۰/پ

سند خودرو تیبا بنام مجتبی زمانی مقدم دولو به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۳۷ ج ۲۴ و شماره موتور M15/8563406 و شماره شاسی NAS811100J5788832 مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۰۰۲۷۱۳/پ

برگ سبز پراید132SE مدل۱۳۹۸ سفید روغنی به شماره انتظامی ۷۴ ایران۲۶۶و۲۷ شماره موتور M۱۳/۶۲۸۹۹۴۸ شماره شاسیNAS421100K1255299 بنام هادی منتظر میلانی مفقود گردیده و فاقداعتبار است
۱۴۰۱۰۰۲۷۵۳/ر

برگ سبز خودرو سواری آریو ARIO-MT سفید- روغنی مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۶۸ ن ۳۹ بشماره موتور TNN۴G۱۶A/G۰۰۳۴۲۵۹ به شماره شاسی NAS۳۲۱۱۰۰H۴۹۰۴۹۴۴ بنام محمدحسن فلاح گوارشک مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۲۷۶۷/م

برگ سبز موتور سیکلت احسان به نام هادی امیری ملک آباد مشکی مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ۳۱۸۴۹-۷۶۴ تیپ RD125 شماره موتور NYW195502 و شماره تنه N2N***125G8924752 مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۰۰۲۷۰۸/ر

برگ سبز خودرو سمند ایکس ۷ نقره ای - متالیک مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۳۶- ۲۸۸ هـ ۹۶ به شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۵۴۶۷۱ به شماره شاسی ۱۴۵۵۱۹۸۲ بنام محمد حیدری مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۲۷۴۴/م

برگ سبز سواری هاچ بک BRILLIANCE-H320-AT به شماره انتظامی ایران36 416ه39 و شماره موتور BM15L*E037467 و شماره شاسی NAPH320ABF1002056 به نام پریسا خاکسار مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۲۶۲۸/ر

کلیه مدارک خودرو پژو ۴۰۵ بنام جعفر دهقان به شماره انتظامی ۷۳ ایران ۱۲۱ ط ۸۶ و شماره موتور 124k0392874 و شماره شاسی NAAM01CA6ER029595 مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۰۰۲۶۸۶/پ

سند کمپانی کشنده البرز با شماره پلاک 27ع126 ایران42 به نام شرکت مدیران حمل پارس مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۰۰۲۶۲۶/ر

کلیه مدارک تراکتور ۲۵۴دورونا رنگ آبی مدل ۱۳۸۹ شماره سریال 281131 شماره موتور 0101060006H شماره شاسی DAR25489315320316 مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۰۰۲۶۹۲/ش

برگ سبز و سند کمپانی و اسناد فروش خودرو سواری پراید صبا جی تی ایکس مدل ۱۳۸۲ به شماره پلاک ۶۵۲ ط ۱۶ ایران ۴۲ به شماره موتور ۰۰۵۳۵۳۳۱ شماره شاسی S1412282994413بنام زهرا حسن آبادی مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۰۰۲۷۷۳/ش

برگ سبز سواری پراید ۱۱۱
شماره انتظامی ۷۴ب۵۷۳ایران۷۴ و شماره موتورM13/5735659 و شماره شاسیNAS431100G5891909 به نام احسان ده مرده مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۲۶۰۳/ر

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۰۶۰۰۹۰۰۰۶۷۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک چناران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسین اسمعیلی فرزند اسمعیل بشماره شناسنامه ۱۳۳۰ صادره از چناران دریک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۵۳۰۱ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۴۱ اصلی واقع دراراضی حسین آباد خراسان رضوی بخش ۷ حوزه ثبت ملک چناران ازمحل مالکیت سید محمد حسینی و سید حیدر حسینی و میرزا حسینی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۱۰/۱۰
تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۱/۱۰/۲۶
مرتضی ولایتی-رئیس ثبت اسناد واملاک چناران
۱۴۰۲۰۰۰۴۲/ش

برگ سبز خودرو پراید مشکی مدل ۸۳ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۵۶ج۳۸ شماره شاسی S1412283217269 شماره موتور 058140 بنام علی صدیق مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۲۶۳۲/ف

اینجانب مهدی کرامتی مالک خودرو پیکان وانت به شماره انتظامی 42-236ی22 شماره بدنهNAAA36AA99G806850و شماره موتور11487059143 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.
۱۴۰۱۰۰۲۶۰۸/ر

به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۱۴۰۱۰۰۲۶۶
یک دستگاه خودرو تاکسی پژو ۴۰۵ به شماره انتظامی ۷۴۴ ت ۶۶ ایران ۱۲ در محل پارکینگ سرآسیاب چناران متعلق به آقای علی اصغر سید نظری (مدیون) که طبق نظر کارشناس رسمی به مبلغ ۱.۷۳۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال معادل (یکصد و هفتاد و سه میلیون تومان) ارزیابی شده ، از ساعت ۹ الی ۱۲ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۵ در اداره ثبت اسناد و املاک چناران واقع در چهارراه دولت از طریق مزایده به فروش می رسد
الف: مشخصات فنی وسیله نقلیه و نوع سیستم خودرو
۱-نوع و سیستم خودرو : تاکسی پژو ۴۰۵ به شماره انتظامی ۷۴۴ ت ۶۶ ایران ۱۲
۲-رنگ : زرد
۳-مدل : ۱۳۹۵
۴-شمره شاسی ۴۶۹۴۷۰)
ب-وضعیت ظاهری و کارشناسی بدنه خودرو: وضعیت ظاهری خودرو بازدید شد دور خودرو خط و خش جزئی دارد ،درب عقب خودرو راست خوردگی جزئی دارد ، سپر عقب شکسته است ، تودوزی معمولی ،ضبط صوت و باند ندارد ، لاستیک جلو و عقب در حدود ۶۰ درصد،شیشه ها، آینه ها، شاسی و ستون ها سالم به نظر میرسد
۲-وضعیت موتوری و فنی خودرو: وضعیت موتوری نیز به دلیل عدم دسترسی به سوییچ قابل بررسی نبود و به ظاهر سالم و بدون دود کار میکند با توجه به مدل سال ساخت ، خودرو نسبتا متوسط کار می باشد .
مزایده از مبلغ ۱.۷۳۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال (یکصد و هفتاد و سه میلیون تومان) شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فرخته می شود و کلیه هزینه های قانونی به عهده برنده مزایده است و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول خواهد شد ضمنا چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی اعلام گردد ، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد .
مرتضی ولایتی-رییس ثبت اسناد واملاک چناران
۱۴۰۱۰۰۲۷۱۹/ش

سند کمپانی و کارت خودرو کیا سورنتو رنگ سفید صدفی متالیک بشماره انتظامی ۵۹۸ هـ ۴۸ ایران ۳۶ مدل ۲۰۱۶ به شماره موتور G4KJFA652315 به شماره شاسی KNAPH813DG5085713 مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۲۶۱۷/م

اینجانب امیررضا هراتی مالک خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۸۶ بشماره انتظامی ایران ۳۶- ۵۸۸ د ۵۷ به شماره شاسی ۳۱۶۵۲۴۸۲ و شماره موتور ۱۱۴۸۶۰۵۵۱۸۰ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز ، برگ کارخانه 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.
۱۴۰۱۰۰۲۶۹۴/م

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی فنی و مهندسی مشاور اصفهک به شماره ثبت ۲۴۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۸۹۱۶۲۷
جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت تعاونی فنی مهندسی مشاور اصفهک در ساعت ۸ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۳ در محل طبس - میدان فلسطین- میدان مادر - جنب مسجد امام رضا (ع) کد پستی ۹۷۹۱۷۵۴۹۵۶ برگزار می شود. از کلیه اعضای محترم دعوت می شود با در دست داشتن ورقه ورود به جلسه جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
تصمیم گیری در تصویب اساسنامه جدید شرکت تعاونی فنی ومهندسی مشاور اصفهک
شرکت تعاونی خدمات فنی و مهندسی مشاور اصفهک
۱۴۰۱۰۰۲۷۶۳/ج