چرا نمی‌توانیم بخوابیم؟

در بسیاری از مواقع عادت‌های اشتباه ما مثل زمان صرف شام، مصرف بدموقع کافئین و... می‌تواند عاملی برای اختلال در خواب باشد

پزشکی

بعضی از ما برای خواب به یک بالش استاندارد، کمی خستگی و بستن چشم‌ها نیاز داریم تا راحت بخوابیم، اما عده‌ای دیگر حسرت گروه قبلی را می‌خورند، چون باید مدام با خودشان کلنجار بروند تا بخوابند. بی‌خوابی به‌دلایل مختلف مثل مصرف برخی داروها، بیماری‌های جسمی و روانی، کمبود برخی ویتامین‌ها، نگرانی و استرس، هیجان اتفاقات روز بعد و... می‌تواند سراغ هر کسی بیاید، اما برای بعضی‌ها عمومیت بیشتری دارد که عمدتاً هم ناشی از عادت‌های اشتباه خودشان است. در این مطلب سراغ این موضوع رفتیم که زمینه‌های اختلال در خواب بر اساس عادات رفتاری ما چیست؟

۱ دیر غذا خوردن

دستگاه گوارش ما برای هضم غذا به حدود ۲ تا ۳ ساعت زمان نیاز دارد. اگر زمان کمی قبل از خواب غذا بخورید هم این فرصت را از دستگاه گوارش گرفته‌اید و هم ممکن است به دلیل سوءهاضمه، ریفلاکس یا چیزهای دیگر نتوانید بخوابید یا از خواب بیدار شوید.

۲ آب خوردن قبل از خواب

بدن با تولید هورمون ای‌دی‌اچ در زمان خواب، آب موجود را حفظ می‌کند و نیاز به ادرار کردن را از بین می‌برد، اما اگر قبل از خواب آب زیادی بنوشید، تولید این هورمون متوقف می‌شود و بیشتر به دفع ادرار نیاز پیدا می‌کنید، بنابراین بیشتر از خواب بیدار می‌شوید و خوابتان مختل می‌شود.

۳ گرم بودن اتاق

بعضی‌ها عادت دارند حتی در شب‌های گرم با پتو بخوابند یا هوای محیط اتاق را گرم و سنگین نگه می‌دارند. خنک نبودن بدن و محیط، عامل اختلال جدی در خواب است.

۴ مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار

خوردن نوشابه انرژی‌زا، انواع قهوه و خلاصه هر چیزی که کافئین داشته باشد، می‌تواند مانع از خواب شما شود. آدنوزین ماده‌ای شیمیایی است که به‌صورت طبیعی در بدن وجود دارد و باعث ایجاد احساس خستگی می‌شود، اما کافئین مانع کار ناقل عصبی (نوروترنسمیتر) به نام آدنوزین می‌شود. خلاصه این که کافئین باعث هوشیارتر شدن فرد نمی‌شود، فقط احساس خواب‌آلودگی و خستگی را کمتر می‌کند، چون مانع تجمع مولکول خواب می‌شود.

۵ رها نشدن از افکار و استرس

گاهی روز بعد کار مهمی دارید، گاهی هم درباره اتفاقی که در جریان است، نگرانی‌هایی دارید که مانع از خواب شما می‌شود. در همه این حالت‌ها بهتر است کم‌نور خانه را کم کنید. با گوشی به تختخواب نروید. ساعتی قبل از خواب درباره موضوع نگران‌کننده با یکی از اعضای خانواده و دوستان صحبت کنید و اجازه دهید با تاریک شدن خانه، کم‌کم بدن‌تان آماده خواب شود.

چه کنیم؟

سعی کنید هر شب در یک زمان خاص به خواب بروید و هر روز صبح هم در یک زمان بیدار شوید. اگر شب خوب نمی‌خوابید در طول روز چرت نزنید، چون ممکن است خواب شب شما را بر هم بزند. به طور منظم ورزش کنید. سعی کنید که در زمان نزدیک به خواب ورزش نکنید؛ چرا که ممکن است شما را تحریک کند و خوابیدن شما سخت شود. اتاق خواب خود را به مکان راحتی تبدیل کنید. مطمئن شوید که اتاق خواب‌تان تاریک، آرام و نه خیلی گرم یا سرد است. مصرف برخی خوراکی‌ها هم می‌تواند تا حدی در پیشگیری و درمان این مشکل موثر باشد، مثل: مغزهایی مانند بادام، گوشت بوقلمون، کیوی، تارت آلو و آلبالو، ماهی‌های پرچرب و گردو.

تازه‌ها

گرم شدن هوا احتمال حمله قلبی در مردان بالای ۶۰ سال را افزایش می‌دهد

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مردان ۶۰ ساله و مسن‌تر، در شب‌های گرم‌تر به میزان بیشتری در اثر حمله قلبی جان خود را از دست می‌دهند. دانشمندان دانشگاه تورنتو می‌گویند افزایش یک درجه سانتی‌گرادی دما می‌تواند به افزایش ۴ درصدی تعداد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی و خونی در مردان بالای ۶۰ سال منجر شود. باید توجه کرد که بیماری‌های قلبی باعث یک چهارم مرگ و میرها در جهان می‌شود و باید آن را کاملا جدی گرفت. البته باید تحقیقات مشابهی در این زمینه در مناطق مختلف جهان با جغرافیا و آب و هوای متفاوت انجام شود. با توجه به احتمال رو به رشد تابستان‌های شدید و گرم، نتایج این مطالعات اهمیت بسیاری دارد و می‌تواند به کاهش خطر سکته قلبی در مردان کمک کند. طی این مطالعه، محققان داده‌های مربوط به بزرگسالانی را که در فصل تابستان بر اثر بیماری‌های قلبی عروقی بین سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۵ جان باختند، تجزیه و تحلیل کردند. ماه‌های تیر و مرداد زمانی است که احتمالاً بیشتر کشورهای نیمکره شمالی شاهد موج گرما هستند. بررسی‌های این گروه مطالعاتی نشان داد، افزایش یک درجه سانتی‌گراد در دمای شبانه تابستان، ارتباط مستقیمی با افزایش ۳/۱ درصدی مرگ و میر در مردان ۶۰ تا ۶۴ سال دارد.

وقتی بیماری قلبی باعث مشکلاتی در خواب می‌شود

تحمل صدای خروپف برای خیلی‌ها آزاردهنده است، اما می‌دانید قطع مکرر تنفس موقع خروپف حتی برای لحظاتی کوتاه به مشکلات قلبی و عروقی می‌انجامد و تهدیدی احتمالی برای زندگی فرد پدید می‌آورد؟ مبتلایان به بیماری قلبی اغلب اختلال خواب دارند و دانشمندان برای نخستین بار در مطالعه‌ای جدید روی موش‌ها و بافت انسانی، بین این دو بیماری ارتباطی مستقیم پیدا کرده‌اند. به گزارش لایوساینس، یافته‌های این پژوهش که به‌تازگی منتشر شد، نشان می‌دهد بیماری قلبی ممکن است تولید هورمون خواب ملاتونین در مغز را به‌دلیل آسیب به دسته‌ای از اعصاب که به هر دو اندام قلب و مغز عصب‌رسانی یا آن‌ها را به هم متصل می‌کند، مختل کند. این اعصاب که در گردن قرار دارد، بخشی از دستگاه عصبی خودمختار است که فرایندهای غیرارادی بدن مانند تنفس و ضربان قلب را تنظیم می‌کند. از آن‌جا که اعصاب منشعب از گانگلیون فوقانی گردن هم به قلب و هم به غده صنوبری (ساختار کوچک مغز که مسئول تولید ملاتونین است) متصل می‌شود، مشکلات مربوط به قلب می‌تواند توضیح دهد که چرا سازنده ملاتونین بدن از مسیر خارج می‌شود. این پژوهش از آن نظر اهمیت دارد که سازوکار جدیدی را پیشنهاد می‌کند که برای توضیح دلیل ابتلای بیشتر مبتلایان بیماری قلبی به اختلال خواب مفید است. هر چند برای هر گونه درمان احتمالی نشئت گرفته از این سازوکار باید مطالعات بیشتر و آزمایش‌های بالینی انجام شود. پژوهشگران امیدوارند این مطالعه سرانجام راه را برای تولید داروهای جدید ویژه درمان اختلال خواب ناشی از بیماری قلبی هموار کند تا بسیاری از بیماران را از آثار جانبی ناگزیری که قرص‌های خواب موجود به همراه می‌آورد، نجات دهد.

بیشتر بدانیم

با خواص بی‌نظیر انبه آشنا شوید

انبه سرشار از ویتامین، مواد معدنی و فیبر است. این میوه با وجود داشتن مقدار زیادی مواد مغذی، کالری کمی دارد. یک فنجان انبه خرد شده ۹۹ کالری و ۲/۶ گرم فیبر دارد. با خوردن این مقدار انبه، ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای بدن شما به این نسبت تامین می‌شود: ۶۷ درصد ویتامین سی، ۲۰ درصد مس، ۱۰ درصد ویتامین آ و ۱۰ درصد ویتامین ای. انبه همچنین منبع خوبی از فولات (ویتامین ب۹)، منیزیم، پتاسیم، ویتامین ب۶ و ویتامین ک (K) است. اکنون به خواص بی‌نظیر انبه اشاره می‌کنیم:

۱- سلامت روده را بهبود می‌بخشد.

۲- با مصرف انبه، بدون نیاز به مصرف کالری زیاد، برای مدتی طولانی‌تر احساس سیری می‌کنید و می‌توانید وزن‌تان را کنترل کنید.

۳- انبه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که برای سلامت مو و پوست ضروری است.

۴- فیبر محلول در انبه می‌تواند به کاهش کلسترول بد کمک کند.

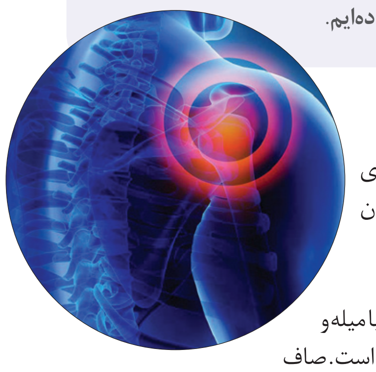
۵- انبه به تنظیم فشار خون کمک می‌کند.

۶- انبه به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان، از سیستم ایمنی بدن محافظت می‌کند و باعث پیشگیری از انواع سرطان می‌شود.

پاسخ به متداول‌ترین سوالات درباره سندروم شانه یخ‌زده

سلامت

شانه یخ‌زده بیماری است که بازه حرکتی شانه را محدود می‌کند و با درد و سفت شدن مفصل شانه همراه است. این سندروم شامل از دست دادن تدریجی حرکت مفصل شانه است که بیشترین دامنه حرکتی در بین مفاصل بدن را دارد. خشکی و درد از نشانه‌های شانه یخ‌زده هستند که دامنه حرکتی این مفصل را محدود می‌کنند. نشانه‌های آن کم‌کم خود را نشان می‌دهد و به‌مرور زمان تشدید می‌شود و پس از آن طی یک بازه ۳ ساله خودبه‌خود بهبود می‌یابد. درصورتی که احساس درد و سفتی در شانه و قسمت بالای بازو دارید و دامنه حرکتی مفصل شانه‌تان محدود شده، بهتر است به متخصص ارتوپد مراجعه کنید. در ادامه به رایج‌ترین سوالات درباره این مشکل به نقل از «دکتر تو» پاسخ داده‌ایم.



***درمان شانه یخ‌زده با ماساژ ممکن است؟**

ماساژ و انجام حرکات کششی، تنش و سفتی ماهیچه‌های شانه را برطرف می‌کند و با افزایش جریان خون، میزان التهاب در این قسمت کاهش می‌یابد.

***کدام ورزش برای شانه یخ‌زده بهتر عمل می‌کند؟**

پس از مشورت با متخصص و در صورت تایید، تمرین با میله و انجام حرکت فلکشن، ورزش مناسبی برای شانه یخ‌زده است. صاف بایستید و میله‌ای را با دو دست بگیرید و کف دست‌ها را رو به پایین قرار دهید. میله را بالای سر ببرید و ۵ ثانیه نگه دارید و دوباره به حالت قبل برگردید. ۱۰ بار این تمرین را انجام دهید.

***بهترین روش درمان کدام است؟**

انجام حرکات ورزشی، تزریق داروهای بی‌حس‌کننده یا کورتیکواستروئید داخل کپسول مفصلی شانه یا تعویض مفصل شانه با جراحی از روش‌های درمان این سندروم است که بسته به شرایط بیمار و تشخیص متخصص ارتوپد انتخاب می‌شود.

***کدام فعالیت عوارض شانه یخ‌زده را شدیدتر می‌کند؟**

هر چند که تحرک شانه نقش حیاتی در بهبود و بازیابی دارد، اما باید از انجام حرکات کششی، لرزشی و نوسانی مفصل خودداری کنید؛ چرا که این فعالیت‌ها نه تنها باعث تشدید درد می‌شود و عوارض شانه یخ‌زده را بیشتر می‌کند، بلکه تنش عضلات را هم افزایش می‌دهد.

***آیا شنا کردن برای شانه یخ‌زده مفید است؟**

به‌طور کلی، شنا ورزش خوبی برای شانه یخ‌زده (فروزن شولدر) محسوب می‌شود؛ چرا که بدون وارد کردن بار زیاد به مفصل، باعث تمرین عضلات می‌شود. به‌علاوه این که شنا نوعی ورزش ایروبیک است که فشاری به زانوها، قوزک و باسن نمی‌آورد.

***درد شانه یخ‌زده چگونه است؟**

درد این سندروم به تدریج شروع می‌شود و به مرور زمان افزایش می‌یابد. گاهی حین حرکت مفصل درد بیشتر می‌شود و در برخی افراد تغییری نمی‌کند.

تبلیغ، هنر تبدیل محصول به شناسه (برند) و وفاداری مخاطبان به شناسه است.

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

برگ سبز خودروی ۲۰۶ سفید تیپ ۲ شماره انتظامی ایران ۳۲-۹۶۴ب۳۳ و شماره موتور ۱۸۳۸۰۰۲۴۶۹ و شماره شاسی NAAP03EE4JJ541853 به نام ارسلان رسولی زاده ب همراه وکالت نامه و برگ کمپانی مفقود و فاقد اعتبار میباشد.

سند کمپانی ام وی ام X22-MT مدل ۹۶ رنگ مشکی شماره انتظامی ۶۵ایران۱۶۲ج۴۷ شماره موتور MVMD4G15BAFH000991 شماره شاسی NATFBAAV5H1002005 بنام رضا رضائی مفقود وفاقد اعتبار است

برگ سبز - سندکمپانی - کارت خودرو ام وی ام ۱۱۰S مدل ۹۵ سفید روغنی شماره انتظامی ۵۴ایران۳۳۴ق۲۹ شماره موتور MVM371FBHG007282 شماره شاسی NATEBAPM8G1006526 بنام هاجر شکیبا صفت مفقود وفادقد اعتبار است

برگ سبز خودرو سواری تیبا۲ مدل ۱۳۹۶ به شماره پلاک ۷۵ ص ۶۴۳ ایران ۴۷ به شماره موتور M15845834۵ متعلق به آقای امیرحسین کرمی فرزند اله رحم به شماره ملی ۵۹۳۹۹۵۳۸۱۶ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

سندکمپانی کامیون کفی جرثقیل سیستم بنز تیپ ال ۵۲/۱۹۲۱ مدل ۱۳۵۵ ش پلاک ۴۲- ۱۹۱ع۳۲ ش موتور ۱۰۰۱۲۶۸۲ ش شاسی ۳۴۹۳۲۱۱۴۲۱۷۸۲۱ مفقود و فاقد اعتبار است

اینجانب آرش خدائی مالک خودرو سواری دنا DENA+EF7+MT مدل ۹۹ سفید روغنی به شماره انتظامی ۳۶ایران۲۱۸ج۷۴ به شماره موتور ۱۴۷H0542549 و شماره شاسی NAAW21HU5LE276483 به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز-سندکمپانی-فاکتور فروش) 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.

برگ سبز و سند کمپانی هیوندا VELOSTER مدل ۲۰۱۶ به شماره انتظامی ۷۴ - ۲۵۶ د ۸۵ و شماره موتور G4FDFU543025 و شماره شاسی KMHTC61DGGU248101 به نام محسن امینی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

برگ سبز وسندکمپانی موتور سیکلت دلتا ۱۲۵CC زرد مدل ۹۵ شماره موتور 0125NC5057234 شماره تنه NC5***125D9520976 بنام محسن خورشائی معینی مفقود وفاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی خودروی پژو ۴۰۵ نقره ای مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ایران ۳۲- ۵۳۴۵ ط ۵۴ به شماره موتور ۱۲۴K0539586 و شماره شاسی NAAM01CAXEK656664 به نام محسن شهیدی ورانلو مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو پیکان مدل ۸۰ به شماره پلاک ۳۶-۴۲۶ص۲۲ به شماره موتور ۱۱۱۲۸۰۳۵۰۸۷ به شماره شاسی ۸۰۴۳۵۳۲۷ بنام امید مرادیان مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و برگ کمپانی خودرو سواری سایپا SL ۱۳۱ مدل ۱۳۹۰ به شماره پلاک ۴۳۲ ط ۵۸ ایران ۴۲ و شماره موتور ۳۹۹۴۱۳۰ و شماره شاسی S1412290733640 به نام محمد نسائی نقندری مفقود گردیده و اعتبار ندارد

اینجانب محمدناصر رهبر حشمت آبادی مالک خودرو دنا EF7 سفید مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۷۶۲س۱۱ و شماره شاسی NAAW61HU9NE562358 و شماره موتور ۱۵۳H0061446 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند 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

مدرک فارغ التحصیلی فاطمه نوری مقدم کدملی ۰۹۲۰۵۰۶۳۹۹ فرزند عبدا... متولد ۱۳۶۸/۹/۲۶ ورودی سال ۱۳۸۷ موسسه آموزش عالی بینالود مشهد مقطع کارشناسی رشته حسابداری مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۹۰ به شماره پلاک ایران ۹۴-۳۸۴ص۱۶ به شماره موتور ۴۱۳۷۶۱۷ به شماره شاسی s1412290775543 مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو سواری فاو مدل بسترن F50F به شماره انتظامی ۳۶- ۹۹۸ ط ۱۹ ش موتور CA4GD5020272 ش شاسی NAGS8CE22EA701035 بنام سیدمحمود خداداد حسینی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی خودروی پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۹ به شماره انتظامی ۹۵-۹۱۱ ق ۷۵ به شماره موتور ۱۲۴K0228560 و شماره شاسی NAAM01CAXDR531881 به نام احسان آبادیان مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز، سندکمپانی، کارت و کارت سوخت موتورسیکلت آپاچی مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۷۷۵-۲۴۷۶۷ به شماره موتور 0E4DG2965901 به شماره شاسی IRAIW9513WK511582 بنام حمیدرضا ملکی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو فیدلیتی پرایم تیپ B4X مشکی مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۳۲ایران۶۵۷و۵۲ شماره موتور SQRE4T15CACMK02310 شماره شاسی NAGC1AB49M1004945 بنام محمدرضا آذری مفقود و فاقد اعتبار است.

پروانه نظام مهندسی شماره ۰۱۹۳۰۰۰۵۸۶۴ اینجانب سید یوسف نجاتی یده مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۸ به شماره پلاک ۳۲۱ ب ۵۷ ایران ۳۶ و شماره موتور ۲۸۷۷۶۱۲ و شماره شاسی S1412288234008 به نام آقای برات علی دری مفقود گردیده و اعتبار ندارد

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم
شرکت تعاونی مصرف کارگران آلومینیوم سازی اراک به شماره ثبت ۲۶۴
بنابر تصمیم هیئت مدیره، جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مصرف کارگران آلومینیوم سازی اراک رأس ساعت ۱۰:۳۰ روز یک شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۵ در محل سالن همایش دهکده مقاومت (شهربازی طوفان سابق) واقع در جاده خمین - جاده روستای انجیرک 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:
برابر 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 دوم:
قرائت گزارش کتبی هیئت مدیره و بازرسان مربوط به سال های ۱۳۹۶ و ۱۳۹۷ و ۱۳۹۸ و ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰؛
طرح و تصویب صورت های مالی منتهی به سال های ۱۳۹۶ و ۱۳۹۷ و ۱۳۹۸ و ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰؛
اتخاذ تصمیم در خصوص نحوه تقسیم سود سال های ۱۳۹۶ و ۱۳۹۸ و ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰؛
طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۲؛
هیئت مدیره شرکت تعاونی
۲۸۶۰۵

برگ سبز خودرو تندر ۹۰ مدل ۸۷ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۳۸م۴۶ به شماره شاسی NAALSRALD8A022417 به شماره موتور 7702035322D053512 بنام مهدی ذوالفقاری مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودروسمند ایکس۷ مدل ۸۷ به شماره پلاک ایران ۷۴-۵۳۸ص۳۳ به شماره موتور ۱۲۴۸۷۰۳۸۱۲۹ بشماره شاسی NAAC21CB18F700920 بنام سیدحمیدرضا حسینی مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز پراید ۱۱۱ به شماره انتظامی ایران ۱۲ ۱۳۴ص۷۵ و شماره موتور ۳۳۷۲۲۱۲ و شماره شاسی S5430089002003 به نام تینا هژبرالساداتی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و کارت خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۸۷ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۶۷۴ق۵۴ به شماره موتور ۱۴۱۸۷۰۲۱۹۲۸ به شماره شاسی NAAP03ED9J020147 بنام سیدمحمدرضا حسینی آریا مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز تراکتور کشاورزی به شماره پلاک ۸۴-۲۲۴ک۱۲ و شماره موتور YAW3380B و شماره شاسی N3HKTAA5DEHP12067 به نام **حسین پیش یار** مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.

برگ سبز تراکتور به شماره انتظامی: ۱۲-۹۹۴ک ۷۳ و شماره شاسی: N3HKTAD2CNEY00313 شماره موتور: MT84A2W526233K به نام **مهدی سنجری** مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.

آگهی پذیره نویسی افزایش سرمایه شرکت صندوق حمایت از توسعه بخش کشاورزی استان خراسان رضوی (سهامی خاص)
ثبت شده به شماره ۳۵۵۹۲ وشناسه ملی ۱۰۳۸۰۵۱۰۴۸۸
در اجرای ماده ۱۶۹ لایحه اصلاحی قانون تجارت وبه استنادمصوبه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۰ که افزایش سرمایه صندوق راازمبلغ ۲/۲۲۱/۶۷۲/۸۱۰/۰۰۰ ریال به مبلغ ۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال طی ۳ سال و چند مرحله مصوب نموده است هیئت مدیره صندوق در نظر دارد دراولین مرحله از افزایش، سرمایه صندوق راازمبلغ ۲/۲۲۱/۶۷۲/۸۱۰/۰۰۰ ریال به مبلغ ۲/۷۲۱/۶۷۲/۸۱۰/۰۰۰ (ارزش اسمی هر سهم ۱۰ هزارریالی با نام می باشد) از طریق موارد مندرج در ماده ۱۵۸قانون تجارت و از محل(واریزی نقدی ، مطالبات سهامداران و...) افزایش دهد. لذا از تمامی سهامدارانی که در خواست افزایش سرمایه و یا عضویت بر اساس کتابچه طرح بازنگری تاسیس در صندوق را دارند دعوت می گردد با مراجعه به سایت صندوق به آدرس www.khrazavi-sfda.com ضمن اطلاع از مبلغ تاییدیه واریزی خود در این مرحله نسبت به واریز وجه به حساب مهر گستر شماره ۴۹۰۴۴۰۵۴۳ صندوق نزدبانک کشاورزی شعبه سازمان جهاد کشاورزی(کد ۴۸۸۱) اقدام و اصل فیش بانکی واریزی با مشخصات کامل شرکت واریز کننده را ظرف مدت ۶۰ روز از تاریخ نشرآگهی تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۵ جهت اقدامات بعدی به دفتر صندوق تحویل نمایند.
هیئت مدیره صندوق