

**متمایز و شناخته شوید**  
با ۳۷۰۱۰

پروانه اشتغال به کار مهندسی  
اینجانب جعفر نجفی زاده  
به کد ملی ۰۹۴۳۳۹۲۸۰۲ و  
شماره پروانه اشتغال  
۰۱۹۳۰۰۰۳۶۸۹ و شماره  
عضویت ۰۶۷۳۵۱۹۳۰ مفقود  
و فاقد اعتبار می باشد



مدرک فارغ التحصیلی اینجانب  
فهیبه یعقوب نژاد فرزند محمد به  
شماره شناسنامه ۱۱۴۵ صادره از  
تربت جام در مقطع کاردانی  
نابپوسته رشته علمی کاربردی نرم  
افزار کامپیوتر صادره از واحد  
دانشگاهی آزاد واحد مشهد- مرکز  
قابلیات با شماره ۰۶۵۵۱۱۱۰۸۳  
مفقود گردیده و فاقد اعتبار می  
باشد از یابنده تقاضا می شود اصل  
مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد قایمات به نشانی دانشگاه آزاد  
اسلامی ساختمان اداری ارسال نماید  
م/۱۴۰۲۱۴۳۰

**پذیرش تلفنی آگهی ۳۷۰۱۰**

کارت تاکسیرانی اینجانب مهدی  
سالاری به شماره ملی  
۰۷۰۲۴۰۹۳۲۴ مفقود و فاقد  
اعتبار است  
م/۱۴۰۲۱۵۲۷۹

اینجانب علیرضا امامی  
به کد ملی ۰۹۳۸۱۱۸۷۷۳  
فرزند امامقلی کارت تردد  
فرودگاه به شماره  
۰۹۳۸۱۱۸۷۷۳  
و کارت پرسنلی به شماره  
۰۸۱۴۲۱۹۵ مفقود  
گردیده و از درجه اعتبار  
ساقط می باشد  
م/۱۴۰۲۱۵۲۷۷

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب فهیبه  
یعقوب نژاد فرزند محمد به شماره  
شناسنامه ۱۱۴۵ صادره از تربت جام  
در مقطع کارشناسی نابپوسته رشته  
علمی کاربردی نرم افزار کامپیوتر  
صادر از واحد دانشگاهی آزاد واحد  
سپیدان با شماره ۰۲۵۸۰۲۵۸۶۳۳۶  
مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.  
از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را  
به دانشگاه آزاد اسلامی واحد سپیدان  
به نشانی سپیدان- دانشگاه آزاد  
ساختمان اداری ارسال نماید  
م/۱۴۰۲۱۴۳۱

کارت ویژه فیلمبرداری به شماره  
۱۲۳۷۳۳۱۲۳۷۳۳۱۲۳۷۳۳۱۲۳۷۳۳  
بنام اینجانب نیما مرویان  
نساج به کد ملی ۰۹۴۲۴۹۱۹۶۶  
مفقود شده و فاقد اعتبار است  
م/۱۴۰۲۱۵۲۹۹

**گوناگون**  
**گمشده**  
پروانه اشتغال نظام مهندسی معدن  
شماره ۰۶۶۰۹۰۶۶ بنام ابوالقاسم  
باقری مفقود و فاقد اعتبار است  
م/۱۴۰۲۱۵۲۷۷

**استخدام**  
شرکتی معتبر  
تعدادی خانم  
در بخش اداری  
و امور مالی  
با تجربه مکفی  
و فن بیان قوی  
نیازمند است  
۳۸۷۹۱۹۶۳-۴  
م/۱۴۰۲۱۵۲۸۵

# ویتامین دی

دلیل اهمیت و علائم کمبود آن در بدن چیست؟



## ۷ خوردنی برای مقابله با سرماخوردگی و آنفلوآنزا

**خوراکی‌های سرشار از روی:**  
مصرف خوراکی‌های حاوی روی نظیر تخمه کدو و نخود از زمان شروع سرماخوردگی مدت زمان بیماری را یک روز کاهش می‌دهد.

**ویتامین C:**  
مركبات حاوی مقدار قابل توجهی از ویتامین C است که سیستم ایمنی را تقویت می‌کند.

**سوپ مرغ:**  
با مصرف این غذا می‌توان بخشی از نیاز بدن به مایعات را برای مقابله با ویروس‌ها تأمین کرد.

**سیر:**  
سیر یک آنتی‌اکسیدان بسیار قوی بوده و علاوه بر این، خواص ضد میکروبی و ضد ویروسی نیز دارد.

**کوجه فرنگی:**  
کوجه فرنگی حاوی آنتی‌اکسیدان لیکوپن بوده و لیکوپن با عدم توازن رادیکال‌های آزاد ناشی از عفونت مقابله می‌کند.

**عسل:**  
عسل ترکیب ضد عفونی‌کننده طبیعی به حساب می‌آید که همچون هیدروژن پراکسید عمل می‌کند.

**پیاز:**  
این ماده خوراکی ویروس‌ها را از بین برده و بدن را از مواد سمی پاک می‌سازند.

