تغییرات ساده در زندگی برای سلامت قلب

با چند تغییر ساده در زندگی و تغذیه می‌توان تا حد زیادی سلامت قلب را تضمین کرد

پزشکی

برای افراد پرمشغله ممکن است برداشتن گام‌های سالم برای قلب مانند ورزش منظم، خواب کافی و خوردن غذای سالم سخت باشد اما برخی تغییرات ساده می‌تواند به‌راحتی به شما برای زندگی با قلب سالم کمک کند. به‌نوشته مجله «هاروارد هلث» ۳ تغییر کوچک در برنامه‌های روزمره می‌تواند گامی در حفظ و بهبود سلامت قلب باشد. ما به این ۳ تغییر، یک نکته چهارم یعنی تغذیه را هم اضافه کردیم:

۱ ارتباطات الکترونیکی را با یک جلسه حضوری تعویض کنید

اگر پیامک، ایمیل، رسانه‌های اجتماعی یا تماس‌های زوم ابزار اصلی شما برای برقراری ارتباط با دیگران است، مشکلی ندارد اما بر اساس بیانیه علمی انجمن قلب آمریکا در مجله انجمن قلب آمریکا، اگر این روش‌ها احساس تنهایی یا انزوا را در شما ایجاد کنند، شما بیشتر در معرض افسردگی و در نهایت سکته مغزی و حمله قلبی هستید. برای مبارزه با تنهایی و انزوا، سعی کنید برخی از ارتباطات الکترونیکی خود را با جلسات حضوری جایگزین کنید. شاید بتوانید در برنامه خود جایی برای یک پیاده‌روی سریع یا ناهار مختصر با یک دوست یا همکار پیدا کنید.

۲ یک صبحانه ناسالم را با یک صبحانه سالم‌تر عوض کنید

آیا صبحانه معمولی شما سریع و پر از غلات تصفیه‌شده، گوشت فراوری‌شده، چربی اشباع شده یا شکر است؟ خوردن منظم این نوع غذا ممکن است باعث افزایش کالری، افزایش وزن، افزایش قند خون یا سطح کلسترول شود و این برای قلب شما خوب نیست. در عوض، غذاهای غنی از فیبر را انتخاب کنید. فیبر نه‌تنها به هضم غذا کمک می‌کند، بلکه کلسترول بد یا ال‌دی‌ال را که به گرفتگی عروق منجر می‌شود، کاهش می‌دهد. فیبر همچنین قند خون را کنترل می‌کند و خطر ابتلا به دیابت را که به‌شدت با حملات قلبی و سکته مغزی مرتبط است، کاهش می‌دهد. این ایده‌های صبحانه غنی از فیبر را امتحان کنید: بلغور جو دوسر، یک وعده کینوای پخته‌شده، غلات سبوس‌دار با شیر، یک تکه نان تست سبوس‌دار با دو قاشق غذاخوری کره بادام یا بادام زمینی.

۳ زمان مرور اخبار را به تن‌آسایی اختصاص دهید

اگر زمانی از روز پرمشغله خود را در تلفن یا رایانه به مرور اخبار می‌گذرانید، به احتمال زیاد می‌توانید زمان کمی برای انجام تمرین‌های ذهنی و نرمش هم پیدا کنید که برای سلامت قلب مهم است.

۴ تغذیه برای سلامت قلب

در کنار تغییرات ساده‌ای که می‌توان در زندگی اعمال کرد تا سلامت قلب‌تان را تضمین کنید بحث تغذیه را هم باید جدی بگیرید اما چه خوراکی‌هایی برای سلامت قلب مفید است؟

انجمن قلب آمریکا پیشنهاد می‌کند رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزیجات، غلات سبوس‌دار، لبنیات کم‌چرب، مرغ، ماهی و آجیل باشد. چند مورد دیگر را مرور می‌کنیم:

✓ **سیب**| سیب موجب کاهش خطر بیماری‌های قلبی می‌شود. دلیل این امر وجود ترکیباتی در سیب است که از جنبه‌های مختلف برای سلامت قلب مفید است.

✓ **روغن زیتون**| روغن زیتون جزو خانواده چربی‌های غیر اشباع (مونو) است. البته به نظر می‌رسد خاصیت روغن زیتون در کاهش بیماری‌های قلبی فقط به دلیل غیر اشباع بودن آن نیست.

✓ **سبزیجات**| سبزیجات برگ‌دار، دارای ترکیباتی هستند که برای قلب و سیستم عروقی شما بسیار مفید هستند. آن‌ها همچنین سرشار از فیبر هستند که می‌توانند کلسترول بد را کاهش دهند و بیماری‌های قلبی را کم کنند. نعناع، ریحان، اسفناج، جعفری، کاهو و انواع کلم به‌ویژه کلم بروکلی را حتما هر روز در برنامه غذایی خود قرار دهید.

✓ **سویا**| سویا یک پروتئین گیاهی و جایگزین بسیار خوبی برای گوشت است. سویا اثرات قلبی عروقی چشمگیر دارد، از جمله کاهش فشار خون و کاهش کلسترول.

✓ **آجیل‌ها**| بیشتر آجیل‌ها حاوی چربی‌های اشباع‌نشده، ویتامین E و دیگر مواد طبیعی هستند که ممکن است سطح کلسترول و فشار خون را کنترل کنند. در این میان گردو خاص است زیرا گردو همچنین منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ گیاهی است.

آشپزی من

ترفند

چطور در منزل پنیر پیتزای کشدار و مقرون به صرفه درست کنیم؟

فهیمه میرزایی | مدرس آشپزی

از املت، تا پیراشکی و پیتزای خانگی، هر غذایی با پنیر پیتزا خوشمزه‌تر می‌شود اما مشکل این‌جاست که پنیر پیتزاهای موجود در بازار یا کیفیت خوبی ندارند؛ یا اگر کیفیت دارند مقرون به‌صرفه نیستند اما می‌شود یک پنیر پیتزای خوشمزه و مقرون به‌صرفه در خانه تهیه کرد. برای این کار به ۲ کیلو شیر پرچرب، یک لیوان سرکه سفید و کمی نمک نیاز داریم. حالا برویم سراغ مراحل تهیه این پنیر پیتزا:

۱) ابتدا شیر را داخل قابلمه می‌ریزیم و روی گاز گرم می‌کنیم.

۲) فقط در حد گرم شدن کافی است؛ دقت داشته باشید که شیر نباید جوش بیاید و گرنه به پنیر صبحانه تبدیل خواهد شد!

۳) زمانی که با انگشت داخل شیر را تست کردید و خوب گرم بود، سرکه را به یک باره اضافه کنید و هم بزنید. حدود دو دقیقه طول می‌کشد تا پنیر درست شود.

۴) بعد در یک آبکش، پارچه‌ای تمیز و نخی گذاشته و زیر آن هم ظرفی بگذارید.

۵) پنیرها را داخل آبکش بریزید و به خوبی فشار دهید تا آب اضافی آن خارج شود.

۶) در ادامه آب پنیر را به قابلمه برگردانید و گاز را روشن کنید و در یک ظرف جدا هم آب و یخ آماده کنید. علت این کار برای کشدار شدن پنیر است. بعد پنیر را خوب با دست فشرده کنید.

۷) زمانی که پنیر داغ شد پنیر را داخل آن بیندازید و یک دقیقه زمان بدهید.

۸) بعد آب اضافی آن را بگیرید و در آب یخ قرار دهید تا شوک ایجاد شود. دو مرتبه این عمل را تکرار کنید.

۹) پنیر را در آب پنیر بگذارید و خوب فشرده کنید و در نایلون فریزری قرار دهید. پنیر باید به مدت سه تا چهار ساعت در فریزر باشد و بعد خارج و رنده‌اش کنید. از دو کیلو شیر حدود ۲۰۰ گرم پنیر پیتزا خواهید داشت.

بیشتر بدانیم

۱۰ نکته برای پیشگیری از سنگ کلیه در روزهای گرم

تعداد کمی از ما می‌دانیم که احتمال ابتلا به سنگ کلیه، این بیماری طاقت‌فرسا، در ماه‌های گرم تابستان افزایش می‌یابد؛ آن هم به دلیل کاهش مایعات بدن. به گزارش نشریه پزشکی «مدیکال اکسپرس» خوشبختانه می‌توان اقداماتی را برای جلوگیری از تشکیل سنگ در کلیه انجام داد، در درجه اول با افزایش مصرف آب و ایجاد تغییرات کوچک در رژیم غذایی. مگان بولنر، متخصص اورولوژی مرکز پزشکی در دالاس نکاتی را برای جلوگیری از سنگ کلیه و دردشدیدی که می‌تواند ایجاد کند ارائه می‌دهد.

۱ نوشیدن مایعات بیشتر برای هیدراته ماندن و برای رقیق شدن ادرار بسیار مهم است، حداقل ۸ لیوان در روز آب بنوشید، البته اگر قبلاً سنگ کلیه داشته‌اید، دوازده لیوان حتی بهتر است.

۲ اگر بیرون گرم است و عرق می‌کنید، آب اضافی بنوشید.

۳ اضافه کردن آب لیمو یا لیموترش به آب را فراموش نکنید.

۴ توجه به این نکته ضروری است که پیروی از یک رژیم غذایی با سدیم بالا باعث افزایش میزان کلسیم در ادرار می‌شود. مصرف سدیم را به ۲ هزار و ۳۰۰ میلی گرم در روز محدود کنید؛ معادل حدوداً یک قاشق چای‌خوری.

۵ نکته دیگر مصرف غذاهای غنی از کلسیم است. کلسیم در تشکیل سنگ کلیه نقش دارد. روزانه بیش از هزار تا هزار و ۲۰۰ میلی گرم کلسیم مصرف نکنید.

۶ مقدار زیادی میوه و سبزیجات بخورید که می‌تواند به افزایش سیترات ادرار و جلوگیری از سنگ کلیه کمک کند.

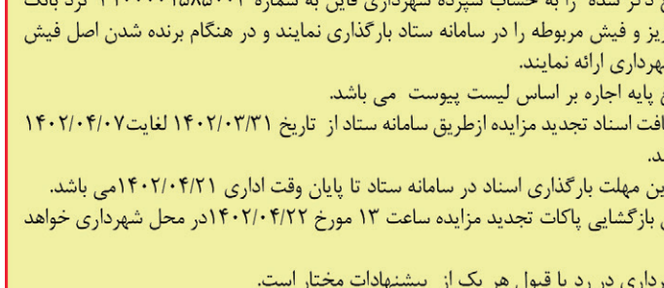
۷ مصرف پروتئین حیوانی را کاهش دهید. پروتئین حیوانی می‌تواند خطر ابتلا به سنگ را افزایش دهد. مصرف گوشت را به ۲۳۰ گرم در روز محدود کنید.

۸ حتی اگزالات موجود در غذاهای سالم هم می‌تواند به تشکیل سنگ کلیه کمک کند، بنابراین میزان مصرف این غذاها را کنترل کنید: اسفناج، چغندر، آجیل، جوانه گندم، ریواس و سویا.

تازه ها

آیا کراتینه کاملاً بی‌خطر است؟

اگر آرزو دارید موهایتان صاف و بدون موخوره باشند، احتمالا درباره درمان‌های کراتینه شنیده‌اید. کراتینه کردن مو می‌تواند زمان سشوار کشیدن شما را کوتاه کند، موخوره را کاهش دهد، کوتیکول موهای شما را صاف و درخشندگی موها را تقویت کند، اما برای برخی افراد، درمان کراتینه ممکن است به الگوی فر مو ها آسیب برساند و همچنین می‌تواند یک فرایند گران و زمان‌بر باشد. کراتین نوعی پروتئین است که سطح خارجی مو، پوست و ناخن‌های شما را می‌سازد. با افزایش سن، شما کراتین از دست می‌دهید یا این کراتین خراب می‌شود یا آسیب می‌بیند. با گذر زمان عواملی مانند محرک‌های محیطی، مواد شیمیایی، اشعه یووی و گرما می‌توانند کراتین را تجزیه کنند. این عوامل باعث می‌شوند پروتئین شکل طبیعی خود را از دست بدهد. برخی فرمول‌های درمان کراتینه ممکن است حاوی فرمالدئید باشند؛ یک ماده شیمیایی با بوی قوی که می‌تواند باعث آبریزش چشم، سرفه، خس‌خس سینه، تحریک پوست و احساس سوزش در چشم، بینی و گلو شود. درمان‌های کراتینه بدون فرمالدئید هم در بازار وجود دارند اما این فرمول‌ها خوب کار نمی‌کنند. بنابراین مطمئن شوید که تحقیقات خود را انجام داده و مزایا و معایب درمان کراتینه را سنجیده‌اید، راجع به ظاهرتان سختگیر نباشید و به عوارض احتمالی و هزینه مادی و غیر مادی تغییرات فکر کنید. در ضمن درمان‌های کراتینه برای افراد باردار توصیه نمی‌شود و اگر پوست حساس یا درماتیت تماسی آلرژیک دارید، باید با احتیاط عمل کنید.



برگ سبز سمند LX مدل ۹۳ رنگ سفید
شماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۲۲ د ۶۲
شماره شاسی NAAC91CC6ES669288
شماره موتور 124K0446204 بنام شرکت گاز شاخک
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۱۱۴۶/ف

برگ سبز موتور سیکلت پارس مدل ۸۷ رنگ مشکی
شماره انتظامی ۷۶۲-۵۲۴۳۲
شماره تنه NB3***125P8757803
شماره موتور 73011817 بنام ناصر تلگردی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۰۹۸۷/ف

برگ سبز موتور سیکلت بارت
به شماره پلاک ۷۸۱-۱۱۴۱۹
و شماره موتور ۴۲۷۰۱۷۹۵
و شماره تنه NB3***125P8651384
بنام حسن عباسی قراچرلو مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۲۱۱۵۳/م

برگ سبز پراید مدل ۸۷ رنگ نقره ای متالیک
شماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۴۴ ل ۲۱
شماره شاسی S1412287707218
شماره موتور 2312223 بنام حسن خداشاهی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۰۹۹۹/ف

کارت بازرگانی شرکت توس فدک شرق با مدیرعاملی سیدمحمد حسن اختراعی طوسی به شماره ملی ۰۹۴۱۱۷۶۸۹۴ و تاریخ انقضا ۱۳۹۹/۰۴/۰۲ و به شماره کارت بازرگانی ۱۰۳۸۰۳۱۱۰۱۵ مفقود شده است و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۲۱۱۱۸۱/م

مدرک کاردانی و کارشناسی اینجانب محمد امین مسعودی در رشته کاردانی تعمیر ونگهداری هواپیما و کارشناسی اویونیک هواپیما با کدملی ۰۹۴۶۶۵۹۸۶۹ دانشگاه جامع علمی کاربردی مشهد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۷۷۰۴/م

برگه سبز خودرو برلیانس H220 هاچ بک سفید رنگ
به شماره انتظامی 12 ایران 424 ق 62 به شماره موتور BM15LG035668 و شماره شاسی NAPH220AAH1002537 بنام زهرا روح بخش مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۱۱۰۹۱/ی

برگ سبز پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۴۴ ص ۱۸ و شماره موتور 13385014715 و شماره شاسی 12805155 بنام مریم عباس زاده دربان مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۱۱۴۱/ف

خودروی سواری پژو پارس TU5 مدل ۱۴۰۱ سفید رنگ با شماره موتور 139B0304319 بشماره شاسی NAAN11FE5NK698976 به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۸۱ م ۴۹ سرقت شده در صورت مشاهده با شماره ۰۹۳۶۴۴۸۳۸۸۹ تماس حاصل شود. ۱۴۰۲۱۱۱۳۷/م

موتور هوندا تیپ 125CDI مدل ۱۳۹۳ رنگ مشکی
شماره پلاک ۷۷۲-۳۳۷۴۶ به شماره تنه NBD125A9302946 **و شماره موتور** 0124NBD502712
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۱۱۰۵۰/ف

اینجانب ملیحه تاج چالکی مالک خودرو پژو ۲۰۶ تیپ ۵ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۵۷۵ ط ۸۴ به شماره شاسی MAAP13FA5HG138082 و شماره موتور 174B002500 به علت فقدان اسناد فروشنده کمپانی - برگ سبز - کارت مشخصات - بیمه نامه - کارت بنزین 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. ۱۴۰۲۱۱۰۸۸/ف

اینجانب سید فتح ا... امینی مالک خودرو پژو رواً خاکستری نوک مدادی مدل ۸۶ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۱۷۵ و ۱۷ به شماره شاسی ۶۱۳۳۱۹۲۱ و شماره موتور ۱۱۶۸۶۰۱۴۷۸۷ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز 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. ۱۴۰۲۱۱۱۶۶/م

(آگهی تجدید مزایده ۲ واحد تجاری شهرداری جهت اجاره)

موضوع - شهرداری قاین در نظر دارد به استناد ماده ۱۳ آیین نامه مالی شهرداریها ۲ واحد تجاری شهرداری (مغازه جلو ترمینال به مدت ۲ سال و غرفه باغ ملی به مدت ۳ سال)را به اجاره واگذار نماید برگزاری تجدید مزایده صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(setadiran.ir) می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده ، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه) ، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.

شرایط تجدید مزایده بصورت اجاره:

۱-کلیه افراد و حقیقی و حقوقی میتوانند درمهلت مقرر به سامانه ستاد مراجعه و اسناد لازم را دریافت نمایند .
۲-مبلغ ذکر شده را به حساب سپرده شهرداری قاین به شماره ۳۱۰۰۰۰۱۵۸۵۰۰۳ نزد بانک ملی واریز و فیش مربوطه را در سامانه ستاد بارگذاری نمایند و در هنگام برنده شدن اصل فیش را به شهرداری ارائه نمایند.
۳-مبلغ پایه اجاره بر اساس لیست پیوست می باشد.
۴- دریافت اسناد تجدید مزایده ازطریق سامانه ستاد از تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۱ لغایت۱۴۰۲/۰۴/۰۷ می باشد.
۵-آخرین مهلت بارگذاری اسناد در سامانه ستاد تا پایان وقت اداری ۱۴۰۲/۰۴/۲۱می باشد.
۶-زمان بازگشایی پاکات تجدید مزایده ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۲در محل شهرداری خواهد بود.
۷- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
۸-در صورت امتناع از انعقاد پیمان؛سپرده برنده یا برندگان مزایده به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
۹- متقاضیان میبایست تمام اسناد و مدارک لازم (برگه پیشنهاد قیمت-برگه تعهد نامه منع مداخله کارمندان دولت و برگه شرایط مزایده) را پس از مطالعه همگی را امضاء نموده و سپس در سامانه بارگذاری نمایند و نیازی به ارائه به شهرداری نمی باشد.
۱۰-متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۲۵۶۶۲۲۰-۰۵۶ (حاجی نژاد)واحد املاک شهرداری تماس حاصل یا به آدرس اینترنتی سامانه ستاد www.setadiran.ir جهت دریافت اسناد مراجعه فرمایند.

شناسه آگهی:۱۵۱۶۶۰۸ **شهردار قاین–یداله غلام پور** ۱۴۰۲۰۳۲۱۵/ب

دعوتنامه مجمع عمومی عادی نوبت: دوم

مجمع عمومی عادی شرکت تعاونی مسکن سیمرغ در حال تصفیه در روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۲ ساعت ۹ صبح درمحل قوچان – جامی – مسجد چهارده معصوم (ع) برگزار میگردد . ازکلیه اعضاء محترم دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل درجلسه حضور بهمرسانید.درصورتیکه حضور عضوی درمجمع میسر نباشد ،می تواند قبل ازآن باحضور درمحل دفتر شرکت به آدرس قوچان – تربیت – نرسیده به تربیت ۶ - املاک آدینه ، درساعت اداری تاروز قبل ازمجمع عمومی حق رأی خودرابموجب وکالتنامه به عضو دیگر یانماینده تام الاختیار خود واگذار نماید.لکن هرعضو می تواند حداکثر سه وکالت وهرغیر عضو یک وکالت همراه داشته باشد.

دستورجلسه:
۱-گزارش رئیس هیأت تصفیه
۲-گزارش ناظر تصفیه
۳-طرح وتصویب صورتهای مالی سالهای ۱۴۰۰و۱۴۰۱ وتصویب بودجه پیشنهادی ۱۴۰۲
۴-انتخاب هیات تصفیه و ناظر آن برای مدت ۲ سال
۵-طرح وتصویب اختیار تام به هیات تصفیه در کلیه امورات کاری تعاونی مسکن
۶-طرح وتصویب ایاب و ذهاب هیات تصفیه
۷-طرح وتصویب اجاره بهای دفتر هیات تصفیه وهزینه های جانبی تلفن وغیره
۸-طرح وتصویب نحوه تعیین وپرداخت حق الزحمه هیات تصفیه
۹-تصمیم گیری وتعیین تکلیف مرزهای بین اراضی شرکت ومجاورین
۱۰-طرح وتصویب یک قطعه زمین بابت حق الزحمه تغییر کاربری تجاریهای سیمرغ (باتوجه به اینکه تحویل یک قطعه زمین بعلت سرکج بودن که قابلیت تحویل نداشت مجمع مصوب نماید که با قطعه دیگری جابجا شود که قابلیت تحویل داردچه شخصی وچه شرکتی)

هیأت تصفیه ۱۴۰۲۱۱۱۵۷/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت دوم) شرکت همکار بتون
شماره ثبت ۶۰۳۰ شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۱۸۵۵۰

چون جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت در روز شنبه به تاریخ: ۱۴۰۲/۰۴/۰۳ به دلیل عدم حدنصاب قانونی، تشکیل نگردیده بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی (نوبت دوم) در ساعت ۱۹ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۲ در محل : تالار اجتماعات آپادانا واقع در مشهد ، بلوار هاشمیه، بلوار صارمی، صارمی ۲۴، پلاک ۱، آپارتمانهای مسکونی آپادانا تشکیل می گردد . اصالتا و یا وکالتا (کتبی) در جلسه حضور بهم رسانند.

دستور جلسه : ۱- گزارش هیئت مدیره و بازرسان ۲- بررسی و تصویب ترازنامه و حساب سود و زیان سال ۱۴۰۱ شرکت ۳- انتخاب اعضاء هیئت مدیره اصلی و علی البدل برای مدت ۲ سال
۴- انتخاب بازرسان اصلی و علی البدل برای مدت یک سال
۵- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت
۶- تصمیم گیری در مورد آینده شرکت
۷- اتخاذ تصمیم در مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی می باشد. (تلفن : ۳۸۴۳۵۰۳۰ و ۳۸۴۴۰۴۰۸)

هیئت مدیره شرکت همکار بتون ۱۴۰۲۱۱۱۶۵/م