ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
زندگی سلام
سه شنبه
۲۱فروردین ۱۴۰۳
۲۹ رمضان ۱۴۴۵
۹آوریل ۲۰۲۴
شماره ۲۶۸۳

توصیه‌های متخصصان برای داشتن ریه‌های سالم

بدون ریه نمی‌توانیم نفس بکشیم؛ بهترین متخصصان جهان در گفت‌وگو با گاردین عواملی را که مخرب عملکرد این عضو حیاتی بدن هستند، معرفی می‌کنند

پزشکی

ریه یک عضو حیاتی در بدن است که بدون آن نمی‌توان نفس کشید اما عوامل زیـادی وجود دارند که کارایی و عملکـرد بهینه ریه‌ها را کاهش می‌دهنـد. بنابراین مهم اسـت کـه بدانیم برای سـالم نگه داشتن ریه‌ها چه کارهایی می‌توان انجام داد. «گاردین» توصیه‌های تعدادی از متخصصـان ریه را برای مراقبت از این دسـتگاه تنفسـی حیاتی انسـان گردآوری کرده است که در ادامه می‌خوانید.

سیگار نکشید

فلیپ بابر، متخصص ریه در منچستر می گوید که مهم‌تریـن چیز سـیگار نکشـیدن اسـت. سرطان ریه سالانه ۳۵ هزار بریتانیایی را به کام مرگ می کشد؛ یعنی بیشتر از سرطان پستان، پروستات و سرطان روده بزرگ. نه‌تنها سرطان که بسـیاری از بیماری های دیگر نیز از سیگار کشـیدن ناشـی می‌شـود؛ بنابراین پیـام این است: سیگار نکشـید و اگر سیگار می کشید، سعی کنید آن را ترک کنید. اگر برای خودتان نمی کنید، این کار را برای دیگران انجام دهید. پلوی پریـوال، متخصـص ریه در بیمارسـتان ساوت‌همتون، خاطرنشان می کند که سیگار کشیدن در محیط بسته نه‌تنها به خودفرد، بلکه به اطرافیانش هم آسیب می‌زند، زیرا آن‌ها هم در معرض دود هستند. استفان مارسینیاک، متخصـص ریه در بیمارسـتان‌های دانشـگاه کمبریج و پروفسور علوم تنفسی این دانشگاه می گوید: «من بـه مراجعانم می گویـم که کم کردن سـیگار معمولا کارسـاز نیسـت و ترک کامـل سـیگار خیلی بهتر اسـت. اگر سـیگار می کشـید، ۵۰ درصد احتمال دارد که بر اثر دودسیگار بمیرید، بنابراین ترک سیگار در هر زمانی می‌تواند مفید باشد.»

برخی مشاغل هم برای ریه خطر دارند

متخصصان می گویند برخی مشـاغل خاص که فـرد در معـرض گردوخـاک و هـوای آلوده قرار می‌دهنـد، نیز می‌توانند به ریه‌ها آسـیب برسـانند. مثـل کارهـای سـاختمانی اما مشـاغل دیگری هـم وجـود دارند کـه از تاثیر احتمالی آن‌ها بر سلامتی ریه اطلاعات کاملی در دسـت نیسـت؛ ماننـد کارهای مربـوط به درسـت کردن ناخـن و مـو. بنابرایـن توصیه می‌شود در آرایشـگاه‌ها تهویه هوای مناسب انجام شـود و از محصولاتی استفاده کنند که ترکیبات آلی فرار (VOCs) کمتری دارند.

مـشـکـلات خــواب مـی تـوانـد نشانگر مشکلات ریوی باشد

پریـوال می گویـد: «آپنـه خـواب در صورتی که تشخیص داده نشـود، بر اکسیژن‌رسانی بـدن تاثیر می گـذارد و می‌تواند بـه کاهش عملکرد ریه و سـایر مشـکلات تنفسی منجر شود. بنابراین اگر نمی‌توانید تمام طول شب بخوابید و مدام بیدار می شوید یا در طول روز بیـش از حـد خواب آلوده‌اید، احتمـال دارد به عارضه آپنه خـواب مبتلا باشـید و باید به متخصص مراجعه کنید.»

از کپک و موارد آلرژی‌زا در خانه اجتناب کنید

مارسـینیاک می گوید اگر زمینـه آلـرژی دارید، احتمال دارد به هاگ‌های کپک هم حساس باشید. البته چیزهایی در اطرافمان هسـتند که نمی‌توان از آن‌ها اجتناب کرد، مانند کنه‌های گردوغبار که در پوست‌های مرده ما روی بالش و تشک زندگی می کنند و بسیاری از افراد به آن‌ها حساسیت دارند. اما از برخی چیزهای حساسیت‌زا می‌توان اجتناب کرد. مثلا اگر به گربه آلرژی دارید، از نگه داشتن این حیوان خانگی خودداری کنید یا اگـر به کپـک آلـرژی داریـد، خانه و محیـط زندگی‌تـان را از آن پـاک کنیـد. متخصصان ریه همچنیـن توصیه می کنند کـه در هـوای آلـوده ماسـک بزنید، اگـر مدام سـرفه می‌کنید، بـه پزشـک مراجعه کنید، تنگـی نفس را جـدی بگیرید. تغذیه مناسـب داشـته باشـید و برای تنفس بهتر سراغ یادگیری شـیوه‌های درست و عمیق نفس کشیدن بروید.

تازه ها

افزایش بیماری قلبی با شروع یائسگی در زنان

تحقیقی جدید نشـان می‌دهد که ممکن است میزان سلامت قلب زنان پس از شروع یائسـگی کاهش یابد. به طور متوسط، مـردان در سـنین پایین‌تـر دچـار حملـه قلبـی می شـوند و بر اساس گزارش بهداشت و سـلامتی هاروارد، میانگین سن اولین حمله قلبی در مردان ۶۵ سال است. اما تحقیقات جدید که در کنفرانس کالج قلب و عروق آمریکا ارائه شـد، نشـان داد که مشخصه خطر یعنی مجموعه عوامل و شـرایط پزشکی که به افزایش خطر ابتلا به یک بیماری منجر می‌شود؛ در زنان پس از تغییـرات در نیمـه دوم عمر، به‌سـرعت به مردان می‌رسـد. این تحقیق نشان داد که رگ‌های زنان با سرعتی دو برابر بیشتر از مردان سفت و سخت می‌شود که به گفته محققان، عامل اصلی آن سطح استروژن یا همان هورمون زنانه است که آثار محافظتی برای سلامت قلب دارد و با یائسگی کاهش می‌یابد.

نقش استروژن در سلامت قلب

عامل احتمالی ارتباط‌دهنده سـلامت قلب و یائسگی، جدا از سن، اسـتروژن است. البته مردان هم اسـتروژن دارند، فقط سـطح اسـتروژن در آن‌ها پایین‌تـر از زنان اسـت. مسـئولیت اصلـی این هورمـون کمـک بـه رشد جنسـی زنانه اسـت، اما نقش‌های ثانویه بسیاری هم در بدن ایفا می کنـد. برای مثال، اسـتروژن عامل نگهداری و مراقبت بسـیار مفیدی برای سیسـتم قلب و عروق اسـت و بـه باز نگه‌داشـتن رگ‌های خونی کمک می کند و خطرات فشار خون بالا را کاهش می‌دهد. هورمون استروژن با اتصال به رگ‌ها، کلسترول و پلاک‌ها را هم از شـریان‌ها پاک و از این گذرگاه‌های جریان خون در برابر سخت شدن و تنگ شدن محافظت می کند. این هورمون مشابه رادیکال‌های آزاد، یعنی مولکول‌های سرگردان مضری که به دلیل استرس اکسیداتیو ایجاد می‌شوند، چسبناک است و به پاک‌سازی آن‌ها کمک می کند و التهاب را کاهش می‌دهد.

حذف اثر حفاظتی استروژن با شروع یائسگی

زمانـی کـه زنـی یائسـه می‌شـود، تولیـد اسـتروژن در تخمدان‌هایـش بـه میـزان قابل توجهـی کنـد می‌شـود و آثار محافظتـی ایـن هورمـون از دسـت می‌رود. در طول یائسـگی، همان‌طور کـه از بیـن رفتـن اسـتروژن‌ها آغاز می‌شـود (این روند مانند دیمر در مدار الکتریکی عمـل می کند و در طـول زمـان رخ می‌دهد نـه مانند کلیـد چراغ کـه یک‌بـاره خامـوش و روشـن می‌شـود) افزایش بافـت چربی، افزایـش وزن، کاهـش متابولیسـم و تاثیـر روی خـواب مشـاهده می‌شود. ملیسـا تریسـی، متخصـص قلب می گویـد کـه همـه ایـن تغییرات خطـرات ابتـلا بـه بیماری‌هـای قلبـی را در زنان افزایـش می‌دهـد. بـه گفته تریسـی، پیروی از سبک زندگی سـالم به عنوان بهترین راه محافظتی و ورزش، رژیـم غذایی درسـت با مصـرف کمتر چربی‌هـای اشباع‌شـده و مصرف بیشـتر غذاهـای کامل و همچنین مراقبت از سـلامت روان و خـواب از طریق تمرین ذهن‌آگاهی برای مقابله با استرس از راهکارهای آن است.

خواص خوراکی ها

ذرت بوداده، خوراکی جذاب و مفید

ذرت بوداده یکی از معدود تنقلاتی اسـت که در تقویم جهانـی روزی مختص به خودش دارد. حالا پرسش این جاست که آیا این خوراکی واقعا ارزش آن را دارد که مناسبتی در تقویم به نامش باشد؟ احتمالا پاسخ مثبت است؛ زیرا ذرت بوداده بدون چربی و نمک حاوی مواد مغذی زیاد و کالری کم اسـت. یـک فنجـان ذرت بوداده کـه بـدون روغـن و تنها بـا روش هوای گرم تهیه شـده باشـد، ۳۰ کالری دارد. جالب این جاسـت که ذرت بوداده با روغن هم تنها ۳۵ کالری دارد که تفـاوت ناچیـزی اسـت. ذرت بوداده‌ای که بـا هوای گرم تهیه می‌شـود، روغن ندارد اما باید حسـابی جویده شـود و نمی‌تـوان آن را به‌راحتـی میان‌وعده‌هـای دیگـر مصرف کـرد. ذرت بوداده جـزو گروه غلات کامل محسـوب می‌شـود؛ چیزی که بیشـتر ما در رژیـم غذایـی روزانه بـه آن نیاز داریم. سـه فنجان ذرت بوداده که حـدود ۹۰ تا ۱۰۵ کالـری دارد، معادل یـک وعده غلات کامل است. روی، منیزیم، ویتامین‌های گروه ب و فیبر از جمله مواد مغذی موجود در غلات کامل‌اند. مصرف غلات کامل می‌تواند خطر ابتلا به کلسـترول بالا، بیماری قلبـی و دیابـت را کاهش دهـد. غذاهایی با شـاخص گلیسمی پایین به غذاهایی گفته می‌شود که قند خون را به‌تدریج افزایش می‌دهند (نه بـه یک‌باره). ایـن خوراکی‌ها می‌توانند به کنترل سـطح گلوکز و چربی خون در افـراد مبتلا به دیابت کمک کنند. ماده غذایی که شـاخص گلیسـمی آن ۵۵ است، جزو مواد غذایی کم‌گلیسـمی به شـمار می‌رود. بنابراین ذرت بوداده با نمره شاخص گلیسـمی ۵۵، در مقایسه با چیپس ذرت بـا شاخص گلیسـمی ۷۷، میان‌وعده بهتـری برای افـراد مبتلا به دیابت است.

تازه ها

خواب ناکافی باعث احساس پیری می‌شود

نتایـج تحقیقـات رویـال سوسـایتی که در دو بخـش انجام شد، نشـان می‌دهد کـه فقط دو شـب بی‌خوابی یا خـواب ناکافـی می‌تواند به شما احساس پیری بیشتر بدهد. بر اساس این پژوهش، دو شب بی‌خوابی می‌تواند باعث شود احساس کنید تا چهار سـال مسن‌تر هستید. بی‌خوابی یا خواب ناکافـی با انـواع بیماری‌ها از جمله دیابـت نـوع دو و بیماری‌های قلبی نیز مرتبط اسـت. در این تحقیق از ۱۸۶ شـرکت‌کننده بین ۱۸ تا ۴۸ سـال خواسـته شـد احساس‌شان را درباره سن خود پس از دو شب که ۹ سـاعت خوابیده‌اند و دو شب که فقط ۴ سـاعت خوابیده‌اند، اعلام کنند. نتیجه این تحقیق حاکی از آن بود که آن‌هایی که ۴ ساعت خوابیده بودند تا چهار سال احسـاس پیری بیشتر داشـتند. در مقابل آن‌هایی که ۹ ساعت خوابیده بودند گفتند که تا سـه ماه احسـاس جوانی بیشـتر می کنند. لئونی باتلـر، یکی از نویسندگان این تحقیق از موسسه کارولینسکا در سوئد به نیوساینتیست گفت: سن فراتر از یک تصور است. آن‌هایی که احساس می کنند جوان‌تر از سن‌شان هستند، بیشتر هم عمر می کنند. باتلر به گاردین گفت: خواب تاثیر عمده‌ای بر احساس شما درباره سن و سالتان دارد. این فقط به الگوی خواب شما بستگی ندارد و حتی دو شب بی‌خوابی هم می‌تواند روی احساسی که درباره سن و سالتان دارید، تاثیرگذار باشد.

بیشتر بدانیم

موهای زیرپوستی را نکنید

موهـای مزاحـم زیرپوسـتی می‌تواننـد در نقـاط مختلف بـدن از جملـه پاها و کشـاله ران ظاهـر شـوند. ایـن موها می‌تواننـد حتـی بـا بـه کار بـردن روش‌های ایمن از بیـن بردن موهای زاید ماننـد اصلاح و اپیلاسـیون ایجاد شـوند. موهای زیرپوسـتی ممکن اسـت باعـث ایجـاد برآمدگی‌های کوچـک قرمز، دردناک و گاهاً زرد رنگ (در صورت عفونت) شوند. با آن که کندن آن‌ها وسوسـه‌انگیز به نظر می‌رسـد اما این کار می‌توانـد به تحریک، قرمزی یا عفونت منجر شود و نباید انجام شود.

دانستنی ها

۷ فایده جالب سونای بخار

حمام یا سونای بخار که در آن رطوبت هوا بسیار بالاست و دمایی معادل ۳۷ تا ۴۳ درجه دارد، فواید متعددی برای بدن دارد. از این فواید می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱ **بهبود گردش خون|** بررسی‌ها نشان داده حمام بخار موجب باز شدن مویرگ‌ها می‌شـود که در نتیجه آن، اکسیژن‌رسـانی به سراسـر بدن بهتر صورت می‌گیرد. در ضمن گردش خون بهتر، از فشـار خـون می‌کاهد و قلب را سـالم‌تر نگه مـی‌دارد و در عین حال سرعت ترمیم بافت‌های جراحت‌دیده پوستی را افزایش می‌دهد.

۲ **بهبود وضعیت پوسـت|** به گـزارش «خبرآنلاین»، گرمـا و تعریق در فضـای پر از بخار و مرطوب، منافذ بسـته پوسـت را باز و تمام آلودگی‌ها و پوست‌های مرده را از روی پوسـت پاک می‌کند. این عملکرد موجب بهبود آکنه افـراد مبتلا به این جوش‌های آزاردهنده می‌شود.

۳ **درمان دردهای عضلانی ناشـی از ورزش|** اسـتفاده از بخار گرم بلافاصله پس از تمرین‌های سخت ورزشی، به‌دلیل آرام کردن پایانه‌های عصب‌ها و تسکین عضلات، دردهای ناشی از ورزش را بهبود می‌بخشد.

۴ **بهبود سفتی مفاصل|** بخار آب، از سفتی مفاصل کاسته و انعطاف‌پذیری آن‌ها را افزایش می‌دهد و در عین حال از درد مفاصل می‌کاهد.

۵ **کاهش استرس|** دمای موجود در اتاق بخار موجب ترشح بیشتر هورمون اندورفین می‌شود. این هورمون با نام هورمون حال خوب هم شناخته می‌شود، زیرا می‌تواند از استرس فرد بکاهد. در ضمن آرامش موجود در حمام بخار، از مقدار هورمون کورتیزول که هورمون استرس است، کاسته و فرد احساس آرامش می‌کند.

۶ **رفع گرفتگی سینوس و ریه‌ها|** گرمای بخار، موجب باز شدن غشاهای مخاطی تمام بدن شـده و در نتیجه تنفس عمیق و راحت‌تر انجام می‌شـود. همچنین بخار انسداد موجود در سینوس‌ها و ریه‌ها را رفع می‌کند و تنفس بهتر صورت می‌گیرد.

۷ **سوزاندن کالری بیشتر|** حمام بخار، نرخ ضربان قلب و همچنین تعریق را افزایش می‌دهد و بدن را در مسیر کاهش وزن قرار می‌دهد. البته کاهش وزن ناشی از تعریق، به‌دلیل کم شدن آب بدن است که باید با مصرف آب، آن را جبران کرد. با این حال، حمام بخار در کنار رژیم غذایی و برنامه ورزشی موجب کاهش وزن می‌شود.

آگهی فقدان مدرک تحصیلی (نوبت سوم)
مدرک کوانی موقت پایان تحصیلات اینجانب لیلا اربابی فرزند عبدالله به شماره ملی ۰۷۲۱۷۷۸۱۷۰ و شماره شناسنامه ۱۱۴۴ در مقطع کاردانی رشته آموزش ابتدایی صادره از دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام واحد فارغ التحصیلان به نشانی تربت جام کیلومتر ۵ جاده مشهد - دانشگاه آزاد اسلامی تربت جام ارسال نماید.
۶۱۲۵۳

اینجانب افسانه کردستانی مالک خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۸۴ م ۶۷ شماره بدنه ۱۰۸۱۴۹۲۶ و شماره موتور ۱۵۲۴۴۸۵۰ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) 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.
۶۲۳۷۴

برگ سبز خودرو هایما مدل ۱۴۰۲ ش انتظامی ایران ۳۲ - ۳۱۷ ج ۷۴ ش موتور ۴۸۴۴۰۲۳۸۰۰۹۵۱۶۸ ش شاسی NAAD۳۹A۱۴P۸۴۳۹۷۱ بنام سیدمحمد شجاع زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است
۶۲۶۶۶

برگ سبز خودرو سواری پراید جی تی ایکس مشکی مدل ۸۲ ش انتظامی ایران ۱۲ - ۴۶۶ ل ۱۶ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۳۴۰۹۱۶ ش موتور ۰۰۷۰۱۵۷۴ بنام میثم سالار فرگی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۶۲۵۰۰

اینجانب جعفر صفاپور گله چشمه مالک خودرو پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۷۸ ط ۳۵ شماره شاسی NAAP۰۲EE۰KJ۳۱۰۶۶۱ و شماره موتور ۱۶۵۸۰۱۵۷۴۵۶ 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.
۶۲۶۵۳

اینجانب محسن یزدی جنت آبادی مالک خودرو دنا پلاس توربو مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۸۳۹ ل ۲۹ شماره موتور ۱۵۲H۰۱۷۷۵۹۰ به شماره شاسی NAAW۳1HYAPD۸۳۶۲۸۱ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی- برگ سبز و کارت) 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 مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد.
۶۲۶۵۴

شهرداری گناباد
در نظر دارد در رعایت ماده ۴ آئین نامه مالی شهرداریها نسبت به خرید حدودا ۷۰ تن قیر MC و حدودا ۲۰۰ تن قیر PG با شرایط ۲۰ درصد نقدی و الباقی طی مدت زمان شش ماهه اقدام نماید. لذا متقاضیان می توانند جهت ارائه قیمت پیشنهادی به سامانه ستاد مراجعه فرمایند.
۶۲۶۰۶
مهران حسین زاده- شهردار گناباد

شهرداری گناباد
در نظر دارد در رعایت ماده ۴ آئین نامه مالی شهرداریها نسبت به واگذاری عملیات اجرای آسفالت سطح شهر شامل: پخش بافینیشر، تسطیح، کوبیدن با غلطک ... به بخش خصوصی واجد شرایط اقدام نماید. لذا متقاضیان می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه و ارائه پیشنهاد به سامانه ستاد مراجعه فرمایند.
۶۲۶۰۷
مهران حسین زاده- شهردار گناباد

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت سوم) و عادی (نوبت دوم)
شرکت تعاونی صفا شهر بهشت شاندیز به شماره ثبت ۷۹۷۰۰
جلسات مجامع عمومی فوق العاده و عادی به ترتیب در ساعات ۱۲:۳۰ و ۱۳:۳۰ ظهر روز چهار شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۵ در محل مسجد امام حسین (ع) واقع در طرقبه، بلوار امام رضا (ع)، امام رضا (ع) ۶ با دستور جلسات ذکرشده تشکیل می گردد از اعضای محترم تعاونی دعوت میشود با همراه داشتن مدارک شناسایی معتبر راس ساعت مقرر در این جلسات حضور بهم رسانند.
دستور جلسه مجمع فوق العاده:
۱- تصمیم گیری در خصوص تصویب افزایش تعداد اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره (اصلاح ماده ۲۲ اساسنامه)
۲- تصمیم گیری در خصوص قبول استعفای دسته جمعی اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره
دستور جلسه مجمع عادی
۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس
۲- تصمیم گیری در خصوص تصویب صورتهای مالی سالهای ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲
۳- تصمیم گیری در خصوص تصویب تغییرات سرمایه (افزایش سرمایه)
۴- تصمیم گیری در خصوص تصویب بودجه پیشنهادی سال مالی ۱۴۰۳
۵- انتخابات هیات مدیره جدید
۶- انتخابات بازرسان جدید
یاد آوری:
۱- اعضـاء محترم میتوانند حق رای و حضور خود در مجمع عمومی را به موجب وکالتنامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود حداکثر تا ۳ رای با وکالت و غیرعضو فقط یک رای وکالتی میتواند داشته باشد. هر یک از اعضا میتواند جهت اخذ ورقه ورود به جلسه مجمع و اعطای وکالت به همراه نماینده خود با داشتن مدارک شناسایی معتبر از تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۲ الی ۱۴۰۳/۰۲/۰۴ از ساعت ۹:۰۰ الی ۱۳:۰۰ به دفتر شرکت مراجعه نمایند.
۶۲۵۳۱
هیئت مدیره