میوه‌هایی علیه اضطراب

میوه‌هایی چون موز و سیب ترکیباتی دارند که در بدن تبدیل به سروتونین شده و نقش مهمی در تنظیم خلق و خو و احساسات ما دارند

پزشکی

برخی میوه‌ها به دلیل وجود ویتامین‌ها و مواد مغذی خاص خود می‌توانند به بهبود خلق و خو و کاهش افسردگی کمک کنند. در ادامه، به بررسی پاسخ این سوال می‌پردازیم که کدام میوه ضد افسردگی است و پنج میوه مفید در این زمینه را به نقل از «روزیاتو» به شما معرفی خواهیم کرد.

موز| محبوب و رفیق خلق و خو

اگر می‌خواهید بدانید که کدام میوه ضد افسردگی است، نباید خواص موز را فراموش کنید. موز یکی از میوه‌هایی است که به دلیل ترکیبات خاص خود می‌تواند به بهبود خلق و خو کمک کند. این میوه حاوی تریپتوفان، یک اسید آمینه مهم است. تریپتوفان در بدن به سروتونین تبدیل می‌شود که نقش مهمی در تنظیم خلق و خو، احساسات و خواب ایفا می‌کند. سروتونین به عنوان یک نوروترانسمیتر یا ناقل عصبی، یعنی یک ماده شیمیایی که انتقال پیام‌های عصبی را در مغز انجام می‌دهد، عمل می‌کند. افزایش سطح سروتونین می‌تواند به تنظیم و بهبود خلق و خو کمک کند، به خصوص در کاهش علایم افسردگی و اضطراب. علاوه بر تریپتوفان، موز غنی از ویتامین‌ها و مواد مغذی دیگری است که برای سلامتی عمومی و بهبود روحی و جسمی مفید هستند. این میوه حاوی پتاسیم، ویتامین C و فیبر است که می‌تواند به حفظ سلامت قلب، کنترل فشار خون و بهبود عملکرد گوارش کمک کند. به همین دلیل، مصرف موز به عنوان یکی از انتخاب‌های مناسب برای بهبود روحی و خلق و خو پیشنهاد می‌شود.

توت‌ها| پرتوان در کاهش استرس

اگر به دنبال درمان افسردگی با میوه هستید، لازم است که توت را در رژیم غذایی خود بگنجانید. توت‌ها، از جمله توت فرنگی، بلوبری و تمشک حاوی بسیاری از آنتی اکسیدان‌های شناخته شده‌اند که می‌توانند به بهبود سلامت عمومی و کاهش استرس اکسیداتیو کمک کنند. آنتی اکسیدان‌ها موادی هستند که از خطرات آسیب‌های اکسیداتیو و پیری زودرس بدن جلوگیری می‌کنند. توت فرنگی به خصوص حاوی آنتوسیانین است که یک نوع قوی از آنتی اکسیدان‌ها است و می‌تواند تاثیر مثبتی روی سلامت قلب، حفظ سلامت مغز و حتی کاهش خطر برخی از بیماری‌ها مانند دیابت داشته باشد. بلوبری نیز شامل آنتی اکسیدان‌هایی مانند فلاونوئیدها و آنتوسیانین‌ها است که به عنوان محافظ بدن در برابر آسیب‌های اکسیداتیو عمل می‌کنند. مصرف منظم توت‌ها می‌تواند به بهبود سیستم ایمنی بدن، کاهش التهابات و حفظ سلامت عمومی کمک کند، بنابراین، اضافه کردن این نوع توت‌ها به رژیم غذایی می‌تواند به تقویت سلامتی و کاهش استرس اکسیداتیو کمک زیادی کند.

سیب| سرشار از آنتی اکسیدان

سیب یکی از میوه‌های ضد افسردگی است که به دلیل ترکیبات مغذی و آنتی اکسیدان‌هایی که دارد، می‌تواند به بهبود سلامت کلی بدن و بهبود خلق و خو کمک کند. این میوه حاوی مقادیر قابل توجهی از آنتی اکسیدان‌ها مانند فلاونوئیدها و فیتوشیمیکال‌ها است که به مقابله با آسیب‌های اکسیداتیو در بدن کمک کرده و از سلول‌ها محافظت می‌کنند. آنتی اکسیدان‌های موجود در سیب می‌تواند به حفظ سلامت قلب، کاهش التهابات و بهبود عملکرد سیستم ایمنی کمک کند. علاوه بر آن، سیب یک منبع عالی از فیبر است که می‌تواند به بهبود گوارش و کنترل قند خون کمک کند. فیبر موجود در سیب باعث ایجاد احساس سیری بیشتر می‌شود و در کنترل وزن مفید است. همچنین، این میوه حاوی ویتامین‌های مهمی مانند ویتامین C و ویتامین K است که به سلامت عمومی بدن و سیستم ایمنی کمک می‌کنند. به همین دلیل، مصرف منظم سیب می‌تواند به بهبود خلق و خو و سلامت کلی بدن افراد کمک کند.

کیوی| کمک به افزایش انرژی

کیوی به عنوان یک منبع غنی از ویتامین C شناخته می‌شود که می‌تواند به بهبود سلامت عمومی و کاهش استرس کمک کند. ویتامین C یک آنتی اکسیدان قوی است که در مقابله با آسیب‌های اکسیداتیو کمک کرده و به حفظ سلامت سلول‌ها و بافت‌های بدن کمک می‌کند. علاوه بر این ویتامین C نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارد و می‌تواند به افزایش انرژی و بهبود خلق و خو کمک کند. همچنین، کیوی حاوی مقادیر قابل توجهی از فیبر، ویتامین K و پتاسیم است که به سلامت گوارش، حفظ سلامت قلب و کنترل فشار خون کمک می‌کند. مصرف کیوی می‌تواند به عنوان یک بخش مهم از رژیم غذایی بهبود دهنده سلامت عمومی و روحی و جسمی مورد توصیه باشد، به‌ویژه برای کسانی که به دنبال راهکارهای طبیعی برای کاهش استرس و بهبود خلق و خو هستند و می‌خواهند بدانند که کدام میوه ضد افسردگی است.

تازه ها

تب دنگی برای چه کسانی خطرناک‌تر است؟

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: «گروه‌های حساس در معرض خطر بیشتری نسبت به ابتلا به تب دنگی قرار دارند». شهنام عرشی افزود: «احتمال بیماری تب دنگی در افرادی که به مناطق آلوده سفر کرده‌اند، بیشتر است. علایمی چون تب و خونریزی از لثه و استخوان درد در این افراد اهمیت دارد». وی ادامه داد: «هر فرد ممکن است بر اثر نیش پشه آلوده به این بیماری دچار شود، اما افرادی که در گروه‌های حساس هستند، از جمله بیماران زمینه‌ای و ضعف سیستم ایمنی و بیماران قلبی حساس‌تر هستند و باید بیشتر از آن‌ها مراقبت شود». به گزارش «مهر» عرشی گفت: «نوبت اول ابتلا به این بیماری خفیف‌تر است، اما در موارد ابتلای مجدد بیماری مهلک‌تری ایجاد می‌کند که خطر جانی دارد». وی افزود: «خطر مرگ بر اثر تب دنگی در افراد مبتلا یک درصد است، البته در صورت ابتلا، سرعت تحت درمان بودن و رسیدگی به بیمار از پیشرفت بیماری جلوگیری می‌کند». عرشی به افرادی که به مناطق آلوده به تب دنگی مسافرت می‌کنند، توصیه کرد: «از داروهای دور کننده پشه و اسپری‌های دارویی استفاده کنند و در طلوع و غروب آفتاب که گزش پشه زیاد است، در مکان‌های آلوده قرار نگیرند و خود را در معرض هوای آزاد قرار ندهند». وی ادامه داد: «این پشه در مکان‌های مرطوب به‌ویژه ظرف آب تخم‌ریزی و تکثیر می‌کند و باید از نظر بهداشتی نیز افراد تلاش کنند محیط خود را از مکان‌های مد نظر تکثیر پشه آئدس پاک‌سازی کنند.»

بیشتر بدانیم

با این ۵ عادت غذایی بدنتان را نابود کنید!

عادات ناسالم غذایی در بسیاری موارد زمینه‌ساز بروز انواع بیماری‌ها هستند و پتانسیل این را دارند که بدن را به تدریج از بین ببرند. برخی از این عادات عبارت‌اند از:

۱ مصرف زیاد قند| مصرف قند افزودنی به مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی مانند نوشابه و آب میوه، با افزایش وزن و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و برخی از انواع سرطان مرتبط است. سعی کنید قند طبیعی موجود در میوه و لبنیات را جایگزین قندهای مصنوعی کنید.

۲ پرخوری| پرخوری، علت سوءهاضمه یا نفخ بعد از صرف وعده غذاست. علاوه بر این، پرخوری می‌تواند باعث افزایش دریافت کالری و در نتیجه چاقی شود و به بدن آسیب بیشتری برساند.

۳ شب‌خوری| اگر خیلی نزدیک به زمان خواب غذا می‌خورید، ممکن است به بدن خود آسیب بزنید. همچنین به نظر می‌رسد که شب خوری با پرخوری رابطه مستقیم دارد. سعی کنید تا دو ساعت قبل از رفتن به رختخواب غذا نخورید.

۴ دریافت ناکافی فیبر| فیبر باکتری‌های سالم روده را تغذیه کرده و به کاهش وزن و کاهش کلسترول خون کمک می‌کند. اگر به اندازه کافی فیبر دریافت نکنید، دچار مشکلات گوارشی، افزایش وزن و بالا رفتن کلسترول خواهید شد.

۵ مصرف بیش از حد چربی حیوانی| در حالی که چربی‌های گیاهی، مانند روغن زیتون و کنجد، فواید زیادی برای سلامتی دارند، چربی‌های اشباع‌شده با منابع حیوانی در صورت مصرف بیش از حد می‌توانند به بدن شما صدمه بزنند. چربی اشباع‌شده اغلب در غذاهای حیوانی مانند گوشت قرمز، لبنیات پرچرب و تخم مرغ یافت می‌شود و بر سیستم قلبی عروقی تاثیر منفی دارد.

تازه ها

هشدار سازمان بهداشت جهانی درباره مصرف زیاد شیرهای گیاهی

سازمان جهانی بهداشت از افزایش مصرف نوشیدنی‌های گیاهی به جای شیر در اروپا خبر و نسبت به عوارض آن به‌ویژه برای زنان هشدار داد. در سال‌های اخیر بسیاری از مردم به جای شیر گاو به نوشیدن شیرهای گیاهی مانند شیر سویا، شیر جو دوسر یا شیر بادام روی آورده‌اند اما سازمان بهداشت جهانی درباره این جایگزینی هشدار داد: «محبوبیت و در دسترس بودن فزاینده جایگزین‌های گیاهی به جای منابع اصلی‌ید، مانند شیر، محصولات لبنی و ماهی خطر کمبود ید را در منطقه اروپا به دنبال دارد.» این گزارش با بیان «کاهش مصرف لبنیات در بین نوجوانان و بزرگ‌سالان» تاکید می‌کند که مصرف جایگزین‌های گیاهی مانند سویا، جو دوسر و نوشیدنی‌های بر پایه بادام در حال گسترش است و موجب «دریافت ناکافی ید در اروپا» می‌شود. زنان بیشتر در معرض خطر کمبود ید و بیماری تیروئید هستند. نوشیدنی‌های گیاهی ید کافی را برای بدن فراهم نمی‌کنند و می‌توانند به‌ویژه بر سلامت زنان باردار که نیاز به ید بیشتری دارند، تاثیر بگذارند. دکتر هانس کلوگ، مدیر منطقه‌ای سازمان جهانی بهداشت در اروپا، مصرف ید را به‌ویژه در دوران بارداری و برای رشد مغز جنین دارای اهمیت می‌داند. این مسئله «به‌ویژه در کشورهایی که به شیر به عنوان منبعی از ید تکیه می‌کنند، اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا اکثر لبنیات جایگزین ید نیستند.» دکتر کلوگ همچنین خاطرنشان کرد که «زنان در حال حاضر بیشتر از مردان در معرض خطر کمبود ید و بیماری تیروئید هستند.» شیر و فراورده‌های لبنی منابع مهمی از ید به‌ویژه برای زنان باردار و کودکان در بسیاری از کشورهای اروپایی است. این موضوع به این دلیل است که بسیاری از غذاها و مکمل‌های حیوانی باید غنی شوند تا سلامت حیوانات مزرعه و تولید شیر را بهبود بخشند. در واقع، مصرف کافی ید در ماه‌های اول بارداری برای رشد مغز جنین بسیار مهم است. به طور ویژه، میزان مورد نیاز مصرف ید برای یک زن باردار یا شیرده ۲۰۰ میکروگرم در روز است. ید برای سنتز هورمون‌های تیروئید ضروری است. این هورمون‌ها نقش اساسی در فرایند رشد و بلوغ سلول‌ها، حفظ دمای بدن، تنظیم مصرف انرژی و سنتز پروتئین دارند. مدیر منطقه‌ای سازمان جهانی بهداشت در اروپا در این باره می‌افزاید: «کمبود ید همچنین اختلالات تیروئیدی قابل پیشگیری مانند ندول‌های تیروئیدی، گواتر و پرکاری تیروئید را به‌ویژه در بزرگ‌سالان و افراد مسن افزایش می‌دهد».

دانستنی ها

چرا ضد آفتاب قدیمی مفید نیست؟

برای بسیاری از ما پیش آمده که وقتی برای اولین بار پس از گرم شدن هوا، قصد شنا یا آب‌تنی در دریا یا استخر روباز را داریم، به دنبال کرم و لوسیون ضدآفتابمان بگردیم و چه بسا در آخرین لحظات، همان ضدآفتابی را که از سال پیش در کیف شنایمان جا مانده است، با خود برداریم و خیالمان هم راحت باشد که از پوستمان در مقابل اشعه یووی (UV) محافظت می‌کنیم اما آیا ضدآفتابی که از سال قبل مانده، منقضی نشده و همچنان ویژگی‌های محافظتی‌اش را حفظ کرده است؟

بازشدن کرم روی تاریخ آن اثر دارد

آن چه مسلم است، این است که ضدآفتاب نیز مانند سایر محصولات آرایشی تاریخ مصرفی دارد که نشان می‌دهد محصول تا چند ماه پس از باز شدن، قابل استفاده است. به طور معمول، ضدآفتاب در صورت باز نشدن تا ۳۶ ماه پس از تولید قابل استفاده است و پس از باز شدن هم معمولا بین شش تا ۱۲ ماه تاریخ دارد. ممکن است فکر کنید مگر برای ضدآفتاب پس از انقضای تاریخ آن چه اتفاقی می‌افتد؟ این سوال مهمی است. به گزارش وب‌سایت «استایلیست»، ضدآفتاب منقضی شده در واقع دیگر محافظت لازم را فراهم نمی‌کند و فیلترهای محافظتی آن با گذشت زمان تخریب می‌شود. به این ترتیب استفاده از ضدآفتاب تاریخ مصرف گذشته به معنی فقدان محافظت کافی در برابر اشعه مضر خورشید است و باعث می‌شود در حالی که فکر می‌کنید با استفاده از آن ضدآفتاب می‌توانید به راحتی زیر نور خورشید قرار بگیرید یا شنا کنید، احتمالا دچار آفتاب‌سوختگی و دیگر عوارض ناشی از اشعه ماورا بنفش نور خورشید شوید.

نگهداری درست روی کیفیت کرم موثر است

باید به این نکته هم توجه داشت که گذشت زمان تنها عاملی نیست که کارایی یک ضدآفتاب را از بین می‌برد. چنان چه ضدآفتاب شما در معرض گرما و نور خورشید مانده باشد، هم عوامل محافظتی آن به‌مرور تخریب خواهد شد. به همین دلیل توصیه می‌شود ضدآفتاب را در مکانی خنک و تاریک نگه دارید.

چگونه بفهمیم که ضدآفتابمان منقضی شده است؟

اگر بافت یا بوی ضدآفتاب تغییر کرده باشد، به احتمال زیاد تاریخ مصرف آن گذشته است. دو فاز شدن (جدا شدن آب از چربی) نیز از نشانه‌هایی است که آشکار می‌کند یک محصول خراب شده است و دیگر قابل استفاده نیست. اگر هر بار که ضدآفتاب می‌زنید، مقدار صحیحی از آن را مصرف کنید، در واقع نباید هیچ بطری نیمه استفاده‌شده‌ای از این محصول داشته باشید. دکتر مارکو لنز، محقق پوست، می‌گوید برای صورت و گردن یک قاشق چای خوری ضدآفتاب، برای هر کدام از دست‌ها و هر کدام از پاها، یک قاشق چای خوری، برای سینه و شکم و پشت بدن هم هر کدام یک قاشق چای خوری ضدآفتاب لازم است. علاوه بر این، هر دو ساعت یک بار یا پس از هر بار آب‌تنی باید ضدآفتاب را تمدید کرد.

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو کامیونت ون زامیاد مدل ۱۴۰۲ ش انتظامی ایران ۱۲ - ۹۶۹ ی ۲۲
ش شاسی NAZPL۱۴۰TP۰۷۳۵۲۹۶ ش موتور ۱۴۲۴۹۵۲۶۵۶M بنام مهدی مودی پور مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۳۱ SE مدل ۹۶
به ش پلاک ایران ۴۲ - ۶۷۵و۴۵ بنام محمدجواد نیازی به ش شاسی NAS۴۱۱۱۰۰۰H۲۳۵۰۷۷۹ به ش موتور M۱۳۵۸۴۸۹۸۲ مفقود و فاقد اعتبار است

ایتجانب سعید ناجی زوارکر مرودی مالک خودرو هاچ بک یزو۲۰۶ مدل ۱۳۸۸ مشکی
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۵۴ ن ۲۱
به شماره موتور ۴۲۵۷۹۶۴ و شماره شاسی NA۸۱۶۱۰۰۴۲ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز - 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.

کارت کار و آمایش اینجانب علی ابراهیمی فرزند سرور با شماره پکتا ۹۲۷۰۲۹۴۰۶۷ و شماره اختصاصی ۱۸۰۳۱۸۵۴۰۰۵۹۸ در رده شغلی آزاد مفقود و فاقد اعتبار است

اینجانب زینب نعمتی مالک خودرو پژو ۲۰۷ مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۹۹ ط ۴۹۳ ایران ۸۲ شماره شاسی NAAR۰۳TE۵NJ۲۶۴۰۴۵ و شماره موتور ۱۶۷B۰۱۴۶۶۶۵ 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.

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۳۱ SE مدل ۹۶
به ش پلاک ایران ۴۲ - ۶۷۵و۴۵ بنام محمدجواد نیازی به ش شاسی NAS۴۱۱۱۰۰۰H۲۳۵۰۷۷۹ به ش موتور M۱۳۵۸۴۸۹۸۲ مفقود و فاقد اعتبار است

کارت کار اینجانب رجب حیدری فرزند یوسف به شماره اختصاصی ۱۷۰۴۸۳۰۵۸۸۴۹ در رده شغلی کارگر ساده مفقود گردیده و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی ۲۰۷ مشکی مدل ۱۴۰۱
به ش پلاک ایران ۳۶ - ۷۶۷ل۵۴ بنام سارا دژکام
به ش شاسی NAAR۰۳FE۴NJ۴۶۸۵۶۰ به ش موتور ۱۷۸B۰۱۱۵۰۴۳ مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز، سند کمپانی، کارت خودرو و پروتون مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۹۳ ب ۹۵ و شماره موتور ۴G۱۵PLY۰۵۸۹ و شماره شاسی PL۱C۹۷LN۱۵B۰۳۱۲۷۹ به مالکیت محسن کوشش رانی مفقود گردیده و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد.

برگ سبز، سند کمپانی، کارت ، گواهینامه و بیمه نامه نیسان پاترول ٤ درب مدل ۱۳۶۸ مشکی - روغنی ش انتظامی ۴۶ - ۹۵۷ ب ۵۷ ش شاسی PNW۲۷۰۴۶۹۵ ش موتور ۶۰۳۲۱۷ بنام محمدرضا پورطیبی مخلوط و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز و پلاک موتورسیکلت ایرانا ۱۲۵cc مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۱۳ مشهد ۴۷۲۵۶ و شماره موتور ۱۰۲۰۹۹۳ و شماره تنه ۱۶۳۱۵۷۱ به مالکیت غلام شریف چرم گر مفقود گردیده و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد.

برگ سبز و سند کمپانی ۲۰۷ مشکی مدل ۱۴۰۱
به ش پلاک ایران ۳۶ - ۷۶۷ل۵۴ بنام سارا دژکام
به ش شاسی NAAR۰۳FE۴NJ۴۶۸۵۶۰ به ش موتور ۱۷۸B۰۱۱۵۰۴۳ مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو کامیونت ون زامیاد مدل ۱۴۰۲ ش انتظامی ایران ۱۲ - ۹۶۹ ی ۲۲
ش شاسی NAZPL۱۴۰TP۰۷۳۵۲۹۶ ش موتور ۱۴۲۴۹۵۲۶۵۶M بنام مهدی مودی پور مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز، سند کمپانی، کارت، گواهینامه و بیمه نامه نیسان پاترول ٤ درب مدل ۱۳۶۸ مشکی - روغنی ش انتظامی ۴۶ - ۹۵۷ ب ۵۷ ش شاسی PNW۲۷۰۴۶۹۵ ش موتور ۶۰۳۲۱۷ بنام محمدرضا پورطیبی مخلوط و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو پراید سواری ۱۳۲ مدل ۸۸
به شماره پلاک ۳۶ ع ۴۲۵ ل ۵۶
شماره شاسی S۱۴۲۲۲۸۸۰۹۸۲۴۳
شماره موتور ۲۰۴۹۵۳۶ به نام خاطره یوسفی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۰ رنگ سفید به ش موتور ۴۵۴۸۶۸۹ و ش شاسی S۱۴۱۲۲۹۰۰۷۲۹۰۶ به ش پلاک ایران ۹۱۶ - ۹۳۲ به نام عفت زارعی به ش ملی ۵۶۴۰۰۴۲۷۲۹ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است

برگ سبز خودرو سپند پی کی آی مدل ۸۴
ش انتظامی ۴۲ - ۴۲۲ ع ۴۹
ش شاسی ۰۴۶۰۴۲ ش موتور M۱۳۱۰۱۷۹۹۰
بنام مریم مرادیان مفقود شده و فاقد اعتبار است

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت دوم
تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۴/۱۶
از کلیه اعضا شرکت تعاونی کارمندی هفتم تیر دعوت می گردد در جلسه مجمع عمومی عادی که راس ساعت ۱۶ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۴/۲۰ در محل تالار اجتماعات شهید بهشتی بعد از میدان فردوسی به سمت بلوار شهید قرنی جنب اولین پل هوایی داخل دبیرستان شهید هاشمی نژاد شماره یک مشهد برگزار می گردد حضور به هم رسانند.
در صورتیکه حضور عضوی در جلسه میسر نباشد می تواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگری یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا یک رای با وکالت و غیر عضو یک رای با وکالت داشته باشد.
اعضای متقاضی نمایندگی به همراه وکیل مورد نظر باید از ساعت ۸ لغایت ۱۲ از تاریخ درج آگهی لغایت ۱۴۰۳/۴/۲۴ به دفتر شرکت مراجعه نمایند.
دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس
۲- طرح و تصویب صورت های مالی سال ۱۴۰۲
۳- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی هیئت مدیره برای سال مالی ۱۴۰۳
۴- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل بازرسین برای مدت یک سال مالی
هیئت مدیره
۷۳۹۲۲