۸ توصیه طلایی برای کسانی که ۴۰ سالگی را رد کردند!

راه‌هایی برای عبور بهتر از دوره میان‌سالی و داشتن یک دوره سالمندی باکیفیت

پیشگیری

مراقبت از سلامتی در دوره‌های مختلف به خصوص میان‌سالی اهمیت بیشتری دارد. در این دوره تغییرات در هورمون‌ها، کاهش تعداد سلول‌های بدن و تأثیر عوامل محیطی در این سنین تأثیرات ناخواسته‌ای بر سلامت خواهند گذاشت. این در حالی است که بعضی افراد فکر می‌کنند ورزش و تغذیه بعد از این سن اهمیت پیدا می‌کند اما این خطرناک‌ترین اشتباهی است که یک نفر می‌تواند در حق خود انجام دهد. چرا که به گفته پزشکان، شما در میان سالی و نیز سالمندی آن چیزی را برداشت خواهید کرد که در دوره کودکی تا جوانی کاشته‌اید. فردی که قبل از میان سالی تقریبا هر روز فست‌فود و شیرینی و غذاهای پرچرب و گوشت قرمز می‌خورد و تحرکی هم ندارد، نمی‌تواند انتظار داشته باشد که یک میان‌سالیِ سالم و به دور از دیابت و فشار خون و... داشته باشد. اگر در دوره میان‌سالی قرار دارید می‌توانید با توصیه‌هایی که در این مطلب می‌آوریم، خطاهای خود را جبران کنید تا دوره میان‌سالی و سالمندی باکیفیتی را برای خود رقم بزنید.

۱ معاینه‌های دوره‌ای منظم

در دوره میان سالی، ریسک برخی بیماری‌ها مثل دیابت، فشار خون و بیماری‌های قلبی افزایش می‌یابد. بنابراین انجام آزمایش خون ۶ ماه یا سالی یک بار، کنترل فشار خون و کلسترول خون، بررسی سلامت کبد و بررسی‌های مرتبط با سرطان‌های رایج اهمیت زیادی دارد. برخی بیماری‌ها علایم ندارند و شما تا آزمایش خون ندهید، متوجه ابتلای خود نمی‌شوید. پس چکاپ‌های دوره‌ای و آزمایش خون منظم را جدی بگیرید. اگر بودجه اندکی دارید، بسیاری از مراکز دولتی و مراکز بهداشتی و درمانی برنامه‌هایی برای غربالگری و چکاپ‌های پایه ارزان‌تر دارند.

۲ مدیریت استرس

استرس می‌تواند تأثیرات منفی زیادی بر سلامت جسم و روان داشته باشد و زندگی شهرنشینی بدون استرس هم امکان‌پذیر نیست. تنها راه چاره، مدیریت استرس‌هاست. برای مدیریت آن، تکنیک‌های آرامش‌بخش مثل مدیتیشن، یوگا، تمرین تنفس عمیق در طول روز، معاشرت با دوستان و داشتن هدف‌های کوچک - حتی خرید روزانه - می‌تواند موثر باشد.

۳ فعالیت بدنی منظم

حداقل ۱۵۰ دقیقه در طول هفته ورزش کنید؛ پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، شنا، ورزش‌های کششی یا هر ورزشی که بدن شما را به تحرک وادار کند و منجر به تپش قلب شود. تحرک کافی داشته باشید تا علاوه بر تقویت عضلات و بهبود عملکرد قلب و عروق و کاهش سطح استرس، روحیه‌تان هم بهتر شود. اضافه وزن و چاقی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های متابولیک مثل دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و عروقی و مفصلی را افزایش دهد.

۴ رژیم غذایی سالم

مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های کم‌چرب به کنترل وزن، کنترل فشار خون و بهبود سطح انرژی کمک می‌کند. از مصرف غذاهای چرب، قند اضافه، نمک زیاد و نوشیدنی‌های مضر پرهیز کنید. مصرف گوشت قرمز را هم تا می‌توانید کم کنید. مصرف گوشت قرمز با افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط است و شواهد نشان می‌دهد که این ماده با برخی دیگر از سرطان‌ها مانند سرطان پروستات و لوزالمعده هم ارتباط دارد.

۵ خواب کافی و باکیفیت

خواب، تأثیر مستقیمی بر خلق و خو و سطح انرژی دارد. به خصوص در دوره میان سالی که شما نه جوان محسوب می‌شوید و نه پیر. خواب ناکافی می‌تواند منجر به اختلالات روانی مثل اضطراب و افسردگی شود. سعی کنید ۶ تا ۸ ساعت خواب باکیفیت شبانه داشته باشید.

۶ ایجاد تعادل بین کار و زندگی

در این دوره (میان سالی) نباید اجازه دهید که کار و مشغله زندگی، آرامش و سلامت روان شما را تحت تاثیر قرار دهد. فشار کاری بیش از حد جسم و روان شما را تخریب می‌کند و زمانی متوجه آن می‌شوید که دیگر باید دارو مصرف کنید. پس زمانی برای استراحت، تفریح و وقت گذرانی با خانواده و دوستان خود اختصاص دهید. حتی اگر بودجه کافی ندارید، تفریحات کم‌خرج‌تر را انتخاب کنید. مثلا با هم به طبیعت بروید، با کمترین وسایل و امکانات یک شب کمپ کنید، به مناطق دیدنی اطراف شهرتان بروید.

۷ تقویت و حفظ روابط اجتماعی

داشتن دوستان و ارتباطات اجتماعی به کاهش استرس، افزایش رضایت از زندگی و احساس خوشبختی کمک می‌کند. برای گذراندن وقت با دوستان و خانواده وقت بگذارید و ارتباطات خود را تقویت کنید حتی در حد گفت‌وگوی تلفنی. تنهایی را برای کل اوقات خود انتخاب نکنید. بپذیرید که وارد دوره میان سالی شده‌اید و با این تغییر مبارزه و مقابله نکنید. پذیرش تغییرات جسمی و روحی به آرامش روان هم کمک می‌کند.

۸ فعال نگه‌داشتن ذهن

ذهن فعال باعث پیشگیری از افسردگی و کاهش خطر زوال عقل و دمانس‌هایی مثل آلزایمر می‌شود. مطالعه، یادگیری یک مهارت جدید مثل زبان، نقاشی، خطاطی و... یا شرکت در کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی به حفظ سلامت روان کمک می‌کند. بعضی از پلتفرم‌ها آموزش‌های مجانی دارند و نیازی هم نیست که حتما برای یادگیری پول خرج کنید. باور داشته باشید که با منابع مالی محدود هم می‌توان تا حد زیادی از سلامت جسم و روان مراقبت کرد.

بیشتر بدانیم

خوردن سوشی واقعا خطرناک است؟

به احتمال زیاد شما هم اسم سوشی غذای محبوب ژاپنی‌ها را شنیدید. این غذا به خاطر ظاهر بامزه‌اش به منوی رستوران‌های داخلی هم راه پیدا کرده است. سوشی یکی از معروف‌ترین فینگر فودهای سنتی ژاپنی است که چندی است برخی از ایرانی‌ها با الگوبرداری از سبک غذای ژاپنی‌ها از طرفداران پروپاقرص این غذا شده‌اند. سوشی از ترکیب برنج پخته‌شده ژاپنی با طعم سرکه، ماهی خام، سبزیجات و... تهیه شده و درون یک لایه جلبک پیچیده و به‌صورت سرد سرو می‌شود. ماهی تن، ماهی قزل‌آلا، ماهی دم زرد، اما آیا این غذا به دلیل دارا بودن ماهی خام می‌تواند برای سلامتی مشکل‌زا باشد؟ دکتر محمد احمدی، متخصص بهداشت مواد غذایی و عضو هیئت علمی دانشگاه و رئیس شورای نظام دام پزشکی مازندران در این باره به «همشهری آنلاین» می‌گوید: در سوشی از ماده‌ای به نام خمیر واسابی استفاده می‌شود که در تهیه آن از ترب سبز ژاپنی بهره گرفته می‌شود که به دلیل کمبود نزول آن در ایران عموما از ترب معمولی، پودر خردل و رنگ سبز که ظاهری شبیه به واسابی دارد، استفاده می‌شود. این گیاهان هم به خودی خود دارای خواص مطلوب تغذیه‌ای هستند. اما ماهی مورد استفاده در سوشی که اغلب به صورت خام استفاده می‌شود، به دلیل پروتئین بالا، فسادپذیری زیاد و قابلیت تکثیر و پرورش انواع میکروب‌های بیماری‌زا و انگل‌ها را دارد که بسیار خطرآفرین است.

چون سوشی یک غذای خام است، اجزای آن به ویژه ماهی خام مستعد ایجاد بیماری‌های مختلف است. چنان‌چه ماهی‌ها به شکل منجمد حداقل ۱۰ روز در دمای فریزر نگهداری شوند، خطر ابتلا به انگل‌ها تقریبا به صفر می‌رسد زیرا انگل‌ها و نوزادان آن‌ها در این دما از بین می‌روند ولی امکان تکثیر باکتری‌ها به صفر نمی‌رسد و ویروس‌ها نیز از بین نمی‌روند. سوشی آماده را می‌توان به مدت یک تا دو روز در یخچال البته در ظرف در بسته و تا یک ماه در فریزر نگهداری کرد.

تازه‌ها

رنگ چشم‌ها خبر می‌دهد از بیماری وجود

این نکته ثابت شده که با نگاه عمیق به شبکیه چشم‌ها، می‌توان به وضعیت سلامت یک فرد و بیماری‌هایی که ممکن است او را تهدید کند پی برد. اما آیا نگاه سطحی‌تر به چشم‌ها، یعنی به قسمت رنگی چشم یا عنبیه نیز می‌تواند اطلاعاتی درباره وضعیت سلامت به چشم پزشکان بدهد؟ مطالعات نشان می‌دهد که برخی از عوامل تهدیدکننده سلامت ممکن است با رنگ چشم مرتبط باشد. مطالعه‌ای روی رانندگان خودروها در اروپا نشان داد افرادی که چشم‌های آبی دارند، بیشتر دچار حساسیت به نور هستند و با تابیدن نور دچار «دیده مه‌آلود» می‌شوند. تجزیه و تحلیلی که در سال ۲۰۲۲ در مجله CancerCauses andControl منتشر شد، نشان داد که افراد با چشم‌های آبی و چشم‌های فندقی و سبز در معرض ابتلا به دو نوع شایع سرطان پوست هستند. در ادامه با نشانه‌های دیگر این موضوع آشنا شوید:

۱. مطالعات همچنین ثابت کرده‌اند افرادی که چشم‌های قهوه‌ای دارند، در معرض خطر ابتلا به «آب مروارید» هستند؛ بنابراین باید از چشمان خود در برابر قرار گرفتن در معرض مستقیم نور خورشید محافظت کنند.

۲. علاوه بر رنگ عنبیه، تغییرات خاصی در ظاهر چشم‌ها ممکن است نشانه بیماری‌های زمینه‌ای باشد که باید توسط پزشک بررسی شود. اگر قسمت سفید چشمان شما (به‌نام صلبیه) قرمز شود، می‌تواند نشانه‌ای از «ورم ملتحمه یا خونریزی زیر ملتحمه» باشد.

۳. اگرچه می‌توانید برخی از این مشکلات را با محصولات بدون نسخه مانند داروهای آلرژی یا قطره‌های چشم کنترل کنید، اما اگر قرمزی و سوزش ادامه داشت باید به چشم‌پزشک مراجعه کنید.

۴. زرد شدن سفیدی چشم نیز می‌تواند نشانه یک بیماری زمینه‌ای جدی در بزرگسالان باشد.

۵. معاینات سالانه چشم به شما کمک می‌کند تا از هرگونه تغییر در چشمان خود که می‌تواند منعکس‌کننده یک بیماری اساسی یا مشکل عمیق‌تر باشد، آگاه باشید.

تازه‌ها

«مواد شیمیایی همیشگی» از طریق پوست هم جذب می‌شود!

ظروف نچسب، بسته‌بندی مواد غذایی مقاوم در برابر چربی و لباس‌های ضدآب همه محصولاتی هستند که زندگی روزمره ما را راحت‌تر می‌کنند، اما این راحتی هزینه دارد. دسته‌ای از مواد شیمیایی ساخته دست بشر به نام PFAS مخفف پروپلی فلوروآلکیل بخشی از موادی است که این کالاهای مصرفی را در برابر آب، چربی و لکه‌ها مقاوم می‌کند. این مواد حتی در سطوح بسیار پایین هم سمی هستند و اگر بر ایتان سوال است که چرا این مواد شیمیایی را همیشگی می‌نامند، به این دلیل است که تقریباً تخریب‌ناپذیر هستند. اما سوال این است این مواد کجا پیدا یشان می‌شود و چطور خودشان را به قسمت‌های مختلف بدن می‌رسانند؟

عواملی برای مشکلات جدی سلامت

مواد پروپلی فلوروآلکیل به طور طبیعی تجزیه نمی‌شوند و متاسفانه در محصولات رایج صنعتی و پرمصرف مانند لوازم آرایشی، حتی لنزهای تماسی و ضدعفونی کننده‌های دست و لباس هم وجود دارند. این مواد می‌توانند باعث مشکلات جدی سلامت مانند بروز سرطان، آسیب‌های کبدی، تضعیف سیستم ایمنی و کاهش وزن هنگام تولد شوند. برخلاف باور نادرست که مواد شیمیایی همیشگی فقط از راه استنشاق یا بلع وارد بدن می‌شوند، یافته‌های جدید منتشر شده در مجله اینوایرنمنت اینترنشنال نشان می‌دهد این مواد از طریق پوست هم به جریان خون راه پیدا می‌کند. در یک مطالعه، محققان دانشگاه بیرمنگام در بریتانیا ۱۷ ترکیب مختلف را آزمایش کردند که با مواد شیمیایی تعریف شده در قانون آب آشامیدنی اروپا مطابقت دارند. آزمایش روی مدل‌های سه‌بعدی مطابق با پوست انسان انجام شد که رفتارهای مشابه پوست انسان را تقلید می‌کنند و برای آزمایش مواد شیمیایی خطرناک صنعتی استفاده می‌شوند. دانشمندان دریافتند از ۱۷ ماده آزمایش شده، ۱۵ ماده جذب قابل توجهی داشتند.

در سال ۲۰۲۳، آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان زیر مجموعه سازمان بهداشت جهانی، یک ماده شیمیایی به نام اسید پرفلورو کتانوئیک را به عنوان ماده سرطان‌زا تشخیص داد. آژانس مواد شیمیایی اروپا در حال بررسی ایجاد ممنوعیت برای مواد شیمیایی همیشگی است اما این طرح با فشار شدید بخش صنعت مواجه شده است که می‌تواند باعث کندی پیشرفت این طرح شود.

سلامت کودکان

فشار خون در کودکان و نوجوانان را جدی بگیرید

اگرچه این بیماری در بزرگسالان شایع است؛ اما آمار ابتلا به آن در میان کودکان و نوجوانان هم طی سال‌های اخیر افزایش یافته است.

عوامل ابتلا به فشار خون در کودکان و نوجوانان

۱. اضافه‌وزن به‌ویژه تجمع زیاد چربی در اطراف شکم ۲. سابقه پرفشاری در افراد خانواده (وراثت حدود ۵۰ درصد تاثیر دارد) ۳. مصرف بعضی داروها (قرص‌های ضد بارداری، داروهای کنترل کننده آسم، مکمل‌های غذایی و داروهای مصرفی بدون نسخه) ۴. اختلالات خواب ناشی از خروپف یا آپنه خواب ۵. دیگر اختلالات متابولیکی مرتبط با پرفشاری خون مانند کلسترول بالا یا مقاومت به انسولین، استرس، ترس و کافئین (عامل افزایش موقت فشار خون)

علایم بیماری

به‌طور کلی ابتلا به پرفشاری خون با علامت بارزی در کودکان همراه نیست. به همین دلیل تنها پس از اندازه‌گیری فشار خون، بیماری تشخیص داده می‌شود. اما علایمی که در ادامه می‌آید می‌تواند به‌عنوان هشدار تلقی شود: ۱. سردرد، ۲. سرگیجه، ۳. خونریزی بینی، ۴. تپش قلب و بی‌قراری، ۵. تهوع و استفراغ، ۶. دردهای سینه‌ای، ۷. تنگی نفس، ۸. اختلالات بینایی

عوارض تشخیص ندادن فشار خون کودکان

کودکانی که فشار خون بالا دارند اما از درمان‌های مناسب بهره‌مند نمی‌شوند، در معرض خطر جدی پیشرفت بیماری در بزرگسالی هستند. پرفشاری خون به‌مرور زمان خطرآفرین می‌شود زیرا زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی عروقی است و ممکن است به‌تدریج به مغز، قلب، کلیه‌ها و چشم آسیب برساند. گرچه تصلب شرایین یکی از تغییرات دوران سالمندی است اما پرفشاری خون بسیار در بروز آن تاثیر گذار است. سکته مغزی، آنژین صدری، آنفارکتوس، اختلالات کلیوی و ناراحتی‌های بینایی، مهم‌ترین عوارض تصلب شرایین است.

تازه‌ها

افزایش ابتلا به سرطان مری با نوشیدن قهوه و چای داغ

برای بسیاری از ما، چای و قهوه اگر داغ نباشد دلچسب هم نیست؛ در حالی که به دلایل زیادی بهتر است از آب خیلی جوش برای درست کردن این دو نوشیدنی محبوب استفاده نکنیم؛ به‌طور مثال خواص چای سبز اگر دمای آب بالا باشد به شدت کاهش پیدا می‌کند؛ یا دانه قهوه در معرض آب داغ‌تر از ۹۰ درجه می‌سوزد و آن عطر و طعم دلنشین را ندارد. اما فراتر از این موضوعات یک دلیل مهم‌تر هم وجود دارد. اگر حتی با آب خیلی جوش چای و قهوه را آماده کردیم؛ بهتر است تا خنک شدن آن صبر کنیم و گرنه احتمال ابتلای مان به سرطان مری را افزایش داده‌ایم. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که اغلب نوشیدنی‌های گرم می‌نوشند، ۲/۸ برابر بیشتر نسبت به افرادی که نوشیدنی‌های گرم مصرف نمی‌کنند، در معرض خطر ابتلا به سرطان مری هستند. طبق گفته دکتر استفان برگس، نویسنده این مطالعه و همچنین بر اساس نتایج منتشر شده در مجله ClinicalNutrition، مصرف قهوه با دمای بالا، خطر ابتلا به هیچ سرطانی جز سرطان مری را در پی ندارد. البته محققان می‌گویند هر چند که مصرف قهوه خطر ابتلا به سایر سرطان‌ها [به جز سرطان مری] را در بر ندارد اما احتمالی‌ترین خطری که نوشیدن یک نوشیدنی داغ برای فرد به وجود خواهد آورد، آسیب به گلو و خطر تشکیل سلول‌های خطرناک است.

برگ سبز خودرو پکان به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۶۸ب ۶۵ و شماره شاسی ۸۳۴۷۰۶۱۱ و شماره موتور ۱۱۲۸۳۱۰۷۵۱۹ به نام بهروز بشاسب مفقود و فاقد اعتبار است ۹۳۲۷۴

برگ سبز وسند کمپانی ماکسیما مدل ۸۸ رنگ سفید به شماره انتظامی ۳۲-۷۴۹ن۵۷ به شماره موتور ۳۰۰۰۹۳۴۵ و ش شاسی ۸۱۷۸۱۱ بنام محمد وطن دوست فرزند علی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۹۳۲۷۳

برگ سبز، سند کمپانی پراید ۱۳۲ مدل ۸۸ به ش پلاک ایران ۸۵-۵۴۴ ط ۹۷ به ش موتور ۳۲۸۴۷۳۴ به ش شاسی S14227881136855 بنام ۹۱۴۱۷ سمیه میربلوچ زهی مفقود وفاقد اعتبار است ۹۳۵۲۲

برگ سبز وانت مزدا دو کابین مدل ۸۷ رنگ نقره ای متالیک به شماره انتظامی ۴۲-۶۳۹م۲۴ به شماره موتور ۱۰۵۵۹۴ و شماره شاسی ۰۰۰۰۷ بنام محمد وطن دوست فرزند علی مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد ۹۳۷۵۲

سند کمپانی و برگ سبز پژو ۲۰۶ TU5 مدل ۹۴ به ش پلاک ایران ۳۶-۲۲۹هـ۱۲ به ش موتور NAAP13FE4FJ328890 به ش شاسی ۱۶۳B۰۲۱۸۵۷۴ بنام غزاله کوهن نژاد مفقود و فاقد اعتبار است ۹۳۵۶۸

برگ سبز خودرودنگ فنگ سواری به شماره پلاک: ۹۳۴و۸۳ ایران ۳۲ و شماره موتور: FA۱۷۳B۰۰۴۶۰۰۳ و شماره شاسی: NAAEۤCFZ۩X۱۰۰۶۷۵ به نام اشرف نیک بختی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۳۵۷۱

برگ سبز موتورسیکلت آپاچی مدل ۸۹ شماره انتظامی ۷۴۹۴۱-۷۷۱ شمارتنه ۸۹۰۰۵۶۰ شمارموتور ۹۲۱۹۴۴۸۸ بنام مهدی زراعتی مفقود وفاقداعتبار است ۹۳۵۸۸

برگ سبز پراید سفید رنگ مدل ۸۵ به ش پلاک ایران ۱۰-۶۲۳س۸۴ به ش شاسی S14122858576912 به ش موتور ۱۵۸۱۸۵۳ بنام حمیدرضا خباز بجستانی مفقود وفاقداعتبار است ۹۳۵۹۱

اصل برگ سبزپراید ۱۱۱EX مدل۱۳۹۲ به شماره انتظامی ۳۶ایران ۳۲۶-۱۸۰ به شماره موتور ۴۹۵۰۷۰۵ به شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰D۵۷۵۲۷۲۵ بنام صفورا ضیائی عظیمی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۳۶۱۲

برگ سبز، سند کمپانی پراید ۱۳۲ مدل ۸۸ به ش پلاک ایران ۸۵-۵۴۴ ط ۹۷ به ش موتور ۳۲۸۴۷۳۴ به ش شاسی S14227881136855 بنام ۹۱۴۱۷ سمیه میربلوچ زهی مفقود وفاقد اعتبار است ۹۳۵۲۲

برگ سبز موتورسیکلت آپاچی ۱۸۰ سی سی به شماره پلاک: ۷۷۱ ۹۲۱۹۲ شماره شاسی: ۹۳۱۲۸۳۰ E۶AE۲۲۵۴۱۰۷۰ شماره موتور N۲G***۱۸۰P به نام محمد مهدوی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۳۵۲۱

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتورسیکلت هیرمن مدل ۸۷ به ش پلاک ۷۶۴-۸۹۷۲۵ بنام محسن حاتمی به ش شاسی ۱۲۵C۸۷۲۷۲۶۴ به ش موتور ۱۵۶FMI۳۲۱۰۳۱۱۲ مفقود وفاقداعتبار است ۹۳۶۳۷

برگ سبز و سند مالکیت و برگ کمپانی سواری پراید صبا جی تی ایکس مدل ۱۳۷۹ به رنگ شیری وادارای شماره پلاک ۲۶ه۶۴۳ ایران ۳۲ شماره موتور ۰۰۱۶۱۰۳۷ شماره شاسی ۲۲۷۹۶۳۹۶۷۸ ۱۴۱ S به نام آقای محمد شکوهی کلاته ئی مفقود وفاقد اعتبار است ۹۳۶۶۵

برگ سبز و پلاک موتور سیکلت پیشتاز ۱۲۵ مدل ۸۹ رنگ مشکی شماره انتظامی ۷۶۳-۸۷۹۳۱ به شماره موتور ۱۰۹۳۹۰۴ به شماره تنه ۸۹۲۳۶۹۸ به نام احسان صادقی سنگانی فرزند دین محمد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۹۳۶۷۰

برگ سبز کمپانی و کارت خودروهیوندای سانتافه مدل ۲۰۰۸ رنگ سفید-روغنی ش انتظامی ایران ۱۲-۲۲۶ و ۱۵۰ ش شاسی KMHSH۸۱D۷AU۳۰۵۳۷۳ ش موتور G۶EA۷A۰۲۷۲۵۲ بنام سعید غلامی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۳۶۸۱

برگ سبز و سند کمپانی پژو پارس مدل ۱۴۰۰ به ش پلاک ایران ۱۲-۶۶۱و ۹۲ به ش موتور ۱۲۴K۱۶۳۹۸۱۶ به ش شاسی MK۱۶۲۳۳۶ بنام شیرین سارانی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۳۶۵۹

آگهی مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن کارکنان صبای صدا و سیمای خراسان رضوی به شماره ثبت ۴۸۱۴۸

جلسه مجمع عمومی فوق العاده **نوبت دوم** شرکت تعاونی در روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۶ ساعت ۱۳ در محل مسجد مرکز صدا وسیمای خراسان رضوی واقع در مشهد (میدان تلویزیون) تشکیل می گردد. از کلیه اعضای محترم دعوت می شود با همراه داشتن مدارک عضویت و کارت شناسایی معتبر راس ساعت مقرر در جلسه حضور بهم رسانند. ضمنا چنانچه حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند حق رای خود را به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید که در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود و غیر عضو فقط یک رای وکالتی می تواند داشته باشد. عضو متقاضی اعطای وکالت یا نمایندگی باتفاق وکیل خود می بایست با به همراه داشتن کارت شناسایی معتبر و مدرک عضویت از تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۲ لغایت ۱۴۰۳/۰۸/۲۳ از ساعت ۸ لغایت ۱۲ به آدرس میدان تلویزیون - صدا و سیمای خراسان رضوی - اتاق ۲۴۰ مراجعه و نسبت به ارائه وکالت اقدام نمایند.
(لازم به ذکر است وکالتنامه های بدون مهر و امضای هیئت مدیره فاقد اعتبار است)
۹۳۶۱۷
دستور جلسه: ۱- طرح و تصویب تمدید مدت فعالیت شرکت (اصلاح ماده ۵ اساسنامه)
هیات مدیره

صرفه‌جویی در زمان
سفارش آنلاین آگهی در
روزنامه خراسان
www.37010.ir
پرداخت آنلاین
۳ Uolo