ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
- زندگی سلام
- یک شنبه
- ۲۰ آبان ۱۴۰۳
- ۸جمادی‌الاول ۱۴۴۶
- ۱۰ نوامبر ۲۰۲۴
- شماره ۲۸۴۹

دانه‌هایی کوچک با فواید بزرگ

دانه‌هایی چون کدو و آفتابگردان می‌توانند میان‌وعده‌هایی سالم و لذیذ با خواص فراوان باشند؛ در این مطلب سراغ ۷ دانه مغذی رفتیم

تغذیه

وقتی از میان‌وعده‌های سالم صحبت می‌کنیم، اغلب مغزها در مرکز توجه قرار می‌گیرند اما دانه‌هایی مانند تخم کدو، مغز آفتابگردان و حتی دانه هندوانه هم می‌تواند به همان اندازه رضایت‌بخش باشند، زیرا مملو از ارزش‌های غذایی‌اند. دانه‌های دیگر مانند چیا، کتان و کنجد که معمولا روی غذاها می‌ریزید هم سرشار از مواد مغذی‌اند که هم به سلامتی قلب، سیستم گوارش و ایمنی کمک می‌کنند و هم شما را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارند. «یاهو لایف» در گزارشی به ۷ دانه مغذی اشاره می‌کند:

۱ دانه کدو تنبل| منبع خوبی برای منیزیم است که در کاهش خطر بیماری قلبی، تنظیم فشار خون و حمایت از استخوان‌های قوی نقش کلیدی دارد و پایین بودن منیزیم خطر پوکی و شکستگی استخوان را افزایش می‌دهد. دانه کدو تنبل همچنین سرشار از تریپتوفان است؛ یک اسید آمینه ضروری که به تولید سروتونین، هورمون تقویت کننده خلق‌وخو و ملاتونین، هورمون تقویت کننده خواب کمک می‌کند.

۲ دانه آفتابگردان| دانه آفتابگردان سرشار از آنتی‌اکسیدان است و هر اونس آن بیش از ۱۰ میلی گرم ویتامین ای دارد که تقریبا دوسوم نیاز روزانه یک بزرگ سال به این ویتامین را تامین می کند. ویتامین ای با کاهش خطر بیماری‌های قلبی مرتبط است و به کاهش تجمع پلاک در شریان‌ها کمک می کند. این دانه در هر وعده آن، ۵/۴ گرم پروتئین، دو گرم فیبر و چربی‌های سالم مانند اسید لینولئیک مزدوج (سی‌ال‌ای) و اسید اولئیک دارد. سی‌ال‌ای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدسرطانی دارد و می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

۳ دانه هندوانه| دانه‌های هندوانه را اغلب دور می‌اندازند، در حالی که بخشی از مواد مغذی پنهان در این میوه در دانه آن است. یک اونس دانه هندوانه خشک ۸ گرم پروتئین و نیز آهن، منیزیم، فسفر و روی به بدن می‌رساند. یک وعده دانه هندوانه ۳ میلی گرم روی دارد که معادل ۳۶ درصد نیاز روزانه زنان و ۲۶ درصد نیاز روزانه مردان است. روی از سیستم ایمنی بدن محافظت و به دفع سرماخوردگی کمک می‌کند و می‌تواند دوره بیماری را کاهش دهد.

۴ شاهدانه| شاهدانه سرشار از پتاسیم، روی و آهن است و تقریبا ۷۱ درصد نیاز روزانه فسفر یک بزرگ سال به‌علاوه ۷۰ درصد نیاز روزانه منیزیم برای زنان و ۵۳ درصد برای مردان را تامین می‌کند. آن چه دانه‌های شاهدانه را متمایز می‌کند، محتوای چربی آن‌هاست. این دانه‌ها سرشار از چربی‌های غیراشباع‌اند و نسبت ایده‌آلی از اسیدهای چرب امگا ۶ به امگا ۳ (تقریبا ۳ به ۱) دارند؛ آن چه به سلامتی قلب کمک می کند و التهاب را کاهش می‌دهد.

۵ دانه کتان| دانه کتان به دلیل داشتن مقدار بالای اسید آلفا لینولنیک (ALA)، نوعی اسید چرب امگا ۳، برجسته است. این اسید چرب می‌تواند به کاهش فشار خون، خطر حملات قلبی و سکته‌ها کمک کند. تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که دانه کتان در کاهش قند خون افراد مبتلا به پیش‌دیابت و دیابت نوع ۲، کاهش کلسترول، حمایت از سلامت گوارشی و حتی کاهش علایم یائسگی مانند گرگرفتگی موثر است.

۶ دانه چیا| اگر می‌خواهید فیبر دریافتی روزانه را افزایش دهید، دانه چیا انتخاب خوبی است. یک اونس دانه چیا ۹/۸ گرم فیبر دارد که ۳۹ درصد فیبر توصیه‌شده برای زنان و ۲۶ درصد فیبر روزانه مردان را فراهم می کند. فیبر به هضم کمک می کند، التهاب را کاهش می‌دهد، باعث تنظیم سطح قند خون و کلسترول می‌شود و خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها از جمله سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد. دانه چیا مانند شاهدانه یک پروتئین کامل و سرشار از آنتی‌اکسیدان است. از آن جا که دانه‌های چیا طعم ملایمی دارند و طعم غذا را چندان تغییر نمی دهند، می‌توانید از پودینگ دانه چیا برای صبحانه، میان‌وعده یا حتی دسر لذت ببرید.

۷ دانه کنجد | یک اونس از دانه‌های کوچک اما مغذی کنجد تقریبا ۵ گرم پروتئین و بیش از ۳ گرم فیبر دارد. این دانه‌ها سسامین دارند؛ یک ترکیب گیاهی که به‌عنوان لیگنان شناخته می‌شود و خواص آنتی‌اکسیدانی، ضدالتهابی و ضدسرطانی دارد. سسامین حتی ممکن است به کاهش سطح کلسترول کمک کند، زیرا تولید چربی در بدن را کاهش می‌دهد. هم کنجد سیاه و هم کنجد سفید در ترکیب با غلات صبحانه و غذاهای دریایی مانند انواع سوشی‌ها گزینه‌های عالی‌اند. این دانه‌ها در پخت نان و کلوچه یا در ترکیب با سالاد یا دیگر غذاها هم استفاده می‌شوند. به دلیل بافت کرمی و طعمی مشابه مغزها .

نکته مهم: حالت تفت داده و نمکی دانه‌ها، علاوه بر آن که باعث از بین رفتن خواص می‌شود، زمینه برای افزایش فشار خون را هم فراهم می کند.

پیشگیری

امگا ۳ و امگا ۶ از سرطان پیشگیری می کنند

درباره مزایای امگا ۳ و امگا ۶ زیاد شنیده‌ایم اما علاوه بر کاهش کلسترول، حفظ سلامت مغز و بهبود سلامت روان، اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ یک تاثیر شگفت‌انگیز دیگر هم دارند؛ آن‌ها می‌توانند نقش پیشگیری کننده از انواع سرطان‌ها را داشته باشند. نتایج این مطالعه در مجله «International Journal of Cancer» منتشر شده است. این مطالعه با بررسی داده‌های سلامتی ۲۵۰ هزار نفر نشان داد نرخ ابتلا به سرطان‌های ریه، روده بزرگ، معده و سایر سرطان‌های دستگاه گوارش در کسانی که سطوح بالاتری از امگا ۳ در بدن دارند، کمتر است. همچنین بنا بر نتایج این مطالعه، سطوح بالای امگا ۶ در بدن منجر به کاهش نرخ ابتلا به ۱۴ سرطان مختلف از جمله مغز، ملانوم بدخیم، مثانه و... می‌شود. اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ که به عنوان «چربی‌های سالم» شناخته می‌شوند، در ماهی‌های چرب، آجیل و حتی برخی روغن‌های گیاهی مانند روغن کانولا، بذر کتان، دانه‌های چیا و... وجود دارند. تحقیقات قبلی ثابت کرده بود که مکمل‌های امگا ۳ می‌توانند خطر ابتلا به کلسترول بالا و در نتیجه بیماری قلبی را کاهش دهند. سایر مزایای این اسیدهای چرب از این قرارند: کاهش فشار خون، کاهش سطح تری گلیسیرید، کند کردن رشد پلاک در شریان‌ها، کاهش احتمال ابتلا به آریتمی قلبی و کاهش احتمال مرگ ناگهانی در افراد مبتلا به بیماری قلبی. فراموش نکنید که بهترین راه برای دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ از طریق رژیم غذایی است اما اگر می‌خواهید دوزهای بیشتری از مکمل‌های این اسیدها را مصرف کنید، ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

خواص خوراکی ها

خوراکی‌های مناسب برای مواجهه با استرس

کارشناسان می‌گویند غذایی که مصرف می‌کنیم، می‌تواند با تامین ویتامین‌ها و مواد معدنی، به کاهش آثار استرس بر بدن کمک کند. محققان مدت‌هاست بر اهمیت ارتباط روده و مغز تاکید و این نظریه را مطرح کرده‌اند که روده و مغز از طریق یک شبکه پیچیده از اعصاب و سیگنال‌های شیمیایی پیوسته با یکدیگر در ارتباط هستند. «نیویورک پست» به نقل از متخصصان تغذیه، به پنج ماده غذایی موثر در کاهش استرس اشاره می‌کند که در ادامه می‌خوانیم:

آب پرتقال| به گفته متخصصان، نوشیدن یک لیوان آب پرتقال در صبح به دلیل اثر آن در کنترل استرس اکسیداتیو، کمک کننده است. نتایج مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۲ نشان داد که نوشیدن آب پرتقال طبیعی بدون قند افزوده می‌تواند التهاب و استرس اکسیداتیو را در بزرگ سالان سالم و افرادی که در معرض خطر بالای ابتلا به بیماری‌های مزمن‌اند، کاهش دهد.

سبزیجات برگ‌سبز| سبزیجاتی مانند کلم‌پیچ و اسفناج سرشار از اسیدفولیک (ویتامین ب۹) و آنتی اکسیدان‌ها و همچنین

ویتامین‌های ث، آ، کا و کلسیم‌اند که برای مغز بسیار مفیدند. این سبزیجات تریپتوفان هم دارند؛ یک اسید آمینه ضروری برای تولید سروتونین یا همان «هورمون احساس خوب» که به تنظیم خلق‌وخو و جلوگیری از اضطراب و افسردگی کمک می‌کند.

ماهی تن| میزان بالای ویتامین‌های ب۶ و ب۱۲ در ماهی تن می‌تواند با افزایش سروتونین و اسید گاما‌ـ‌آمینوبوتیریک اسید به کاهش استرس کمک کند. اسید گاما‌ـ‌آمینوبوتیریک یک انتقال‌دهنده عصبی در مغز است که در تنظیم خواب و استرس، نقش حیاتی دارد و بنابر اعلام کلینیک کلیولند، سیستم اعصاب مرکزی را آرام و احساس آرامش را تقویت می کند. به گفته متخصصان، ب۱۲ در عملکرد سیستم اعصاب بسیار حیاتی است و کمبود این ماده غذایی می‌تواند باعث آسیب به عصب‌ها شود. .

دانه کدو تنبل| دانه کدو تنبل یک ماده غذایی فوق‌العاده برای کاهش استرس است. دانه کدو حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی از جمله فلاونوئیدها، اسیدهای فنولیک، ویتامین ای و کاروتنوئیدهاست. این آنتی‌اکسیدان‌ها به دلیل محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از بیماری و کاهش التهاب در بدن شناخته شده‌اند.

ماهی سالمون| ماهی سالمون سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که به کاهش التهاب، تقویت عملکرد مغز و تولید سروتونین کمک می‌کند. لوری رایت، متخصص تغذیه جنوبی، می‌گوید که برای سلامت کلی بدن، ماهی سالمون بهترین گزینه است. این ماهی علاوه بر این که سرشار از پروتئین است، امگا ۳ موجود در آن هم به سلامت قلب و عروق و مغز کمک می‌کند.

تناسب اندام

چرا نشستن طولانی مدت مضر است؟

نشستن بدون وقفه برای قلب، مفاصل، عضلات، متابولیسم و سلامت روان مضر است. انجمن قلب آمریکا اشاره می کند نشستن طولانی مدت خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی یا سکته مغزی را افزایش می‌دهد؛ این موضوع حتی برای کسانی که به طور منظم ورزش می کنند نیز صادق است. حتی ۳۰ دقیقه نشستن مداوم هم می‌تواند بر عملکرد عروق خونی تاثیر بگذارد؛ هر چه طول زمان نشستن بیشتر شود، خطرات قلبی و عروقی نیز به همان اندازه بیشتر می‌شود اما این تمام ماجرا نیست.

بروز کمر درد| نشستن طولانی مدت با بروز کمردرد نیز در ارتباط است. مطالعات کوچک نشان می‌دهد ارتفاع دیسک کمر ممکن است پس از ۴ ساعت نشستن بدون وقفه فشرده شود. علاوه بر این، ماهیچه‌های بزرگ ساق پا و گلوتئال می‌توانند ضعیف و باعث درد کمر یا زانو شوند. نشستن نیز انرژی زیادی نمی‌سوزاند.

مشکلات قند خون و چربی| با گذشت زمان، سبک زندگی بی‌تحرک می‌تواند بر توانایی بدن در تنظیم قند خون و تجزیه چربی تاثیر بگذارد و به طور بالقوه منجر به افزایش وزن و دیابت نوع ۲ شود. در نهایت، نشستن بر خلق و خو و شناخت تاثیر می گذارد و احتمال افسردگی و اضطراب را افزایش می‌دهد.

نیاز به تمرینات هوازی| واقعیت این است که اگر در طول روز زیاد می‌نشینید، ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط و تمرینات قدرتی در هفته ممکن است، باعث کاهش آثار آن شود. هر چه بیشتر بنشینید، به ورزش بیشتری نیاز دارید. برخی از شواهد نشان می‌دهد که نیاز به ورزش حتی می‌تواند به ۶۰ دقیقه در روز افزایش یابد. اگر نمی‌توانید زمان زیادی را در طول روز به ورزش کردن اختصاص دهید، سعی کنید حرکات کوچکی را در طول روز به برنامه خود اضافه کنید. برخی از تمرینات پشت میز برای حرکت دادن مفاصل و عضلات حتی در محل کار نیز بسیار مناسب هستند. حتی می‌توانید ضربان قلب خود را با ۲ تا ۵ دقیقه پیاده‌روی در هر ساعت یا بالا و پایین رفتن از پله‌ها بالا ببرید.

تازه ها

لرزش سر پس از لرزه می‌تواند علامت سکته باشد

بنابر مطالعه‌ای جدید مبتنی بر تجربیات ورزشکاران جوان، لرزش سریع سر پس از وارد شدن ضربه محکم به آن می‌تواند نشانه ضربه مغزی باشد. به گفته محققان Mass General Brigham، این حرکت سریع سر به‌راحتی قابل تشخیص است و اگر به دستورالعمل‌های رسمی برای تشخیص ضربه مغزی اضافه شود، می‌تواند تعداد موارد ضربه‌های مغزی تشخیص داده‌نشده را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. دکتر دان دانشور، یکی از نویسندگان مطالعه و از روسای بخش صدمه مغزی ناشی از ورزش در مس جنرال بریگام می گوید: «ما برای این حرکت تعریف دقیقی داریم؛ این که سر فرد پس از ضربه خوردن به آن، با سرعت (۲ تا ۸ هرتز) بلرزد.» محققان برای درک بهتر این حرکت که به آن «تکان خودبه‌خودی سر پس از رویدادی سینماتیک» می گویند و ارتباط آن با ضربه مغزی، صدها جوان را که در مدرسه یا دانشگاه در سطح نیمه‌حرفه‌ای ورزش می کردند، بررسی کردند. منظور از رویدادهای سینماتیک انواع مختلفی از حوادثی‌اند که می‌توانند حین ورزش یا فعالیت‌های روزمره اتفاق بیفتند. مثل ضربه به سر، چرخش ناگهانی، زمین خوردن، ضربه از طرف بازیکن دیگر یا حرکات تند و ناگهانی. آن‌ها متوجه شدند که اغلب این جوانان با این حرکت آشنایی دارند و بیش از یک بار با آن مواجه شده‌اند. نزدیک به سه‌چهارم افراد تحت بررسی گفتند که در زمان احساس آن تکان سر، دچار ضربه مغزی شده بودند. به گفته دانشور که رئیس بخش توان‌بخشی آسیب‌های مغزی است، این تکان دادن سر یک نشانه قابل‌اعتماد است که از احتمال ضربه مغزی خبر می‌دهد. حرکاتی مانند این که ورزشکار پس از ضربه سرش را بگیرد، به‌آرامی از جایش بلند شود یا این که تعادلش را از دست دهد، هم می‌تواند مهم باشد و باید درست مانند دیگر علایم ضربه مغزی با آن‌ها برخورد شود؛ یعنی بازیکن بلافاصله از زمین خارج شود و به‌سرعت تحت آزمایش بررسی صدمه مغزی قرار گیرد. او تاکید می کند که هزینه خارج کردن یک ورزشکار از زمین و معاینه او، در مقابل پیامدهای منفی بالقوه ارزیابی نکردن یک ورزشکار که دچار ضربه مغزی شده، هیچ است؛ در حالی که غفلت از آن می‌تواند فاجعه‌بار باشد.

کارت خودرو پژو ۴۰۵GLX مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۵۵ ن ۱۶ به شماره موتور ۱۲۴K۰۰۲۰۸۸۷ و شماره شاسی NAAM11CAACK50۷۷۲۸ بنام جعفر باغدار اول مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز تیبا ۲ مشکی به ش پلاک ۸۱ ه ۱۹۹ ایران ۱۲ شماره شاسی ۰۶۶۵۳۹ وش موتور ۱۵۸۲۵۱۲۲۵ به نام وحیده محمد زاده مفقود و فاقد اعتبار است

اینجانب سیده سپیده قدسی مالک خودرو سواری هاچ بک پانوراما پژو ۲۰۷i-TU5 مدل ۱۴۰۲ سفید به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۱۱ ب ۱۷ به شماره موتور ۱۷۲۳B۰۱۴۱۳۳۷ و شماره شاسی NAAR۰۳HE۱PDA۱۵۰۰۲ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز وسند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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.

سند کمپانی جیلی امگرند ۷ رنگ سفید مدل ۲۰۱۴ به ش پلاک ایران ۲۴ - ۷۷۳ س ۸۷ بنام مریم پاپست به ش موتور JLY۴G1۸DYNB۰۵۳۰۹ به ش شاسی L6T7۸۴۴S۵DN۰۴۰۵۷۷ مفقود وفاقداعتبار است

برگ سبز وانت پیکان ۱۶۰۰OHV مدل ۸۸ سفید به ش انتظامی ۷۴ ایران ۳۳۱ م ۹۶ به ش موتور ۱۱۴۸۸۰۶۹۹۶۱ و شماره شاسی NAAA۴6AAXAG۰۸۸۴۶۷ بنام محبوبه مظفری حسین آباد مفقود وفاقد اعتبار است

اصل اوراق مربوط به ملک چهارراه مهدی اراضی آبکوه آستان قدس رضوی قطعه دوم سمت راست پلاک ۲۵۵، از قبیل اصل قولنامه خرید، اجاره خط و واریزی فیشها و مدارک اقدام به حق تقدیمی و قولنامه های قبلی و صلح نامه واگذاری. و دیگر اوراق مربوط به ۲۰۰ مترزمین هاشمیه ۶۲ رازی ۱۳ زمین بنام خانم قمر بلوچی پاک و منزل بنام فیض اله ترکمند خرقانی مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

اصل برگ سبز پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۹۶۸ ج ۹۳ به شماره موتور ۰۱۰۹۷۵۸۶ و شماره شاسی S1412284478522 بنام حسین مطهری پور مفقود و فاقد اعتبار است.

اصل برگ سبز و سند کمپانی پراید جی تی ایکس مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۷۹ و ۳۲ به شماره موتور ۵۳۰۲۶۴ و شماره شاسی S1412282986704 بنام زهرا یوسفی مفقود و فاقد اعتبار است.

اینجانب سید محمد ابراهیم سلیمانی مالک خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۹۸ به شماره انتظامی ۷۴-۱۲۸ ط ۳۵ به شماره موتور ۱۶۷B۰۰۲۵۰۸۶ وشماره شاسی NAAP13FE2KJ۳۵۷۰۷۲ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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

اصل برگ سبز پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۰ به ش انتظامی ۱۲ ایران ۱۸۱ س ۱۸ به شماره موتور ۱۴۱۹۰۰۰۲۹۷۴۵ و شماره شاسی NAAP۰۳ED5BJ۵۲۴۰۵۳ بنام رضامتین نژاد مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و کارت پارس سفید مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۲۹۸ ی ۳۳ - ایران ۱۲ به شماره موتور ۱۲۴۹۰۱۸۳۴۰۲ و شماره شاسی naan21ca۸k1۲۷۹۲۸ به نام جواد عصائی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

برگ سبز سواری هاچ بک پژو ۲۰۷i-MT مدل ۹۷ سفید روغنی به شماره انتظامی ۸۵ ایران ۸۵۳ ص ۱۱ به شماره موتور ۱۷۹۸۰۰۱۶۰۳۶ و شماره شاسی NAAR۰۳FE۴۱۱۶۲۴۴۴۷ بنام دانیال وظیفه دان ملاشاهی مفقود وفاقد اعتبار است

برگ سبز موتورسیکلت شماره انتظامی ۷۷۸۴۸۳۱۷ شماره موتور ۰۱۲۵N۲N۴۰۰۵۹۰ و شماره تنه ۱۲۵E۹۵۱۱۱۸۷ به نام علی اصغریسانی مفقود و فاقد اعتبار است.

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت تعاونی باغ شهر بام طوس مشهد
به شماره ثبت ۵۲۵۸۶ شناسه ملی ۱۴۰۰۴۴۳۰۴۵۶ تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۸/۲۰
جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی باغ شهر بام طوس مشهد در تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۵ روز دوشنبه ساعت ۱۸ در محل : مشهد - بلوار ارشاد انتهای ارشاد یک - مسجد غدیر بابا علی تشکیل می گردد. از کلیه اعضای شرکت تعاونی دعوت میشود با همراه داشتن مدارک عضویت و کارت شناسایی معتبر (کارت ملی - گواهینامه) رأس ساعت مقرر در جلسه حضور بهم رسانند. ضمنا چنانچه حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد میتواند حق رأی خود را به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید که در این صورت هر عضو و غیر عضو علاوه بر رأی خود فقط میتواند یک رأی وکالتی داشته باشد. عضو متقاضی اعطای وکالت یا نمایندگی می بایست به همراه نماینده یا وکیل خود طی روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۱ از ساعت ۹ لغایت ۱۲ با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر و مدارک عضویت به محل مدیریت تعاون کار و رفاه اجتماعی شهرستان مشهد واقع در بلوار خیام روبروی خیام ۲۰ طبقه ۵ اتاق ۵۰۳ مراجعه و نسبت به ارائه وکالت اقدام نمایند.
دستور جلسه: ۱- طرح و تصویب عزل هیات مدیره
مدیریت تعاون کار و رفاه اجتماعی مشهد
۹۴۶۰۶