۸ باور غلط درباره سرما

پزشکی

احتمالا برایتان پیش آمده است؛ حمام رفته‌اید و قصد دارید بروید بیرون و کسی، معمولا مادر نگران، می‌آید و می‌گوید هوا سرد است و اگر بعد از حمام بیرون بروید، مریض می‌شوید. وقتی بحث فصل سرما پیش می‌آید، باورهای رایج غلط زیادی وجود دارد که «یواس‌ای تودی» در مطلبی بلند به برخی از آن‌ها پرداخته است. آن چه در ادامه می‌آید ۸ باور غلط رایج درباره هوای سرد است که احتمالا برخی از آن‌ها را شنیده‌اید.

اگر بعد از حمام از خانه بیرون بروید، مریض می‌شوید| پاسخ کوتاه خیر است. افراد تصور می کنند که چون بیرون سرد است، پس سرما می خوریم، اما دمای هوا واقعا باعث نمی‌شود که بیشتر یا کمتر بیمار شویم. آن چه اتفاق می افتد، این است که در ماه‌های سرد سال بیشتر احتمال دارد در فضای بسته بمانیم و بنابراین، بیشتر احتمال دارد بیماری‌های ویروسی از اطرافیان به ما سرایت کند.

اگر شنا کنیم سرما می خوریم| این هم یک باور غلط است. درواقع، هر گونه فعالیت بدنی سالم و ایمن سبب می‌شود که کمتر بیمار شویم، زیرا سیستم ایمنی بدن را تحریک و تقویت می کند. بدن ما برای حرکت ساخته شده است و هر چه بیشتر تحرک داشته باشیم، به‌طور کلی، سالم‌تریم، اما اگر در فضاهای کوچک و بسته مانند رختکن یا نزدیک دیگران باشیم، ممکن است بیمار شویم یا به اصطلاح سرما بخوریم.

اگر در زمستان شنا کنید، ممکن است دچار عفونت گوش شوید| شنا یا به‌طور کلی قرار گرفتن در معرض آب می‌تواند سبب عفونت گوش خارجی (بیرونی) شود، اما این خطر در زمستان افزایش پیدا نمی کند و در زمستان و تابستان به یک اندازه احتمال دارد به عفونت با کتریایی دچار شوید.

در زمستان به کرم ضدآفتاب نیاز ندارید| چه تابستان باشد چه زمستان، کرم ضدآفتاب همیشه ضروری است. در واقع، انعکاس نور از برف و یخ می‌تواند ما را در معرض اشعه فرابنفش بیشتری قرار دهد. بدن در تابستان ملاتونین بیشتری تولید می کند و در زمستان حفاظ کمتری در مقابل اشعه فرابنفش دارد.

۹۰ درصد گرمای بدن از سر خارج می‌شود| اشتباه است. سر از منبع خون سرشاری برخوردار است و بنابراین گرمای زیادی در مغز و پوست سر و عضلات اطراف پوست سر جریان دارد. علاوه بر این، سر نسبت به دیگر قسمت‌های بدن پایانه‌های عصبی بیشتری دارد و به‌محض قرار گرفتن در معرض سرما، بلافاصله احساسش می کنیم. واقعیت این است که تمام سطح بدن تقریبا به یک اندازه گرما از دست می‌دهد و به‌دلیل این که سر حدود ۱۰ درصد سطح بدن است، حدود ۱۰ درصد گرمای بدن را از طریق سر از دست می‌دهیم.

لازم نیست در هوای سرد مدام آب بنوشید| قطعا درست نیست. ممکن است در هوای سرد هم بدن‌تان دچار کم‌آبی شود. در واقع، از آن‌جا که هوای سرد معمولا بسیار خشک است، باید مراقب باشید که در فصل سرما، آب بدن‌تان کم نشود. اگر بیش از یک ساعت فعالیت داشته باشید، احتمالا عرق می کنید یا از طرق بازدم آن‌قدر مایع از دست می‌دهید که باید برای حفظ آب بدن، مایعات بنوشید.

ورزش در هوای سرد خطرناک است| تنها موردی که ورزش در هوای سرد را خطرناک می کند، سطح یخ‌زده است. لغزش و سقوط روی سطوح یخ‌زده خطرناک است. پس هنگام پیاده‌روی یا دویدن در فصل زمستان، از کفش مناسب استفاده کنید.

هوای سرد میگرن را تشدید می کند| مجموعه‌ای از عوامل محیطی مانند فشار متغیر هوا، رطوبت، تغییرهای شدید و ناگهانی هوا می‌تواند باعث بروز سردردهای میگرنی شود. افراد با یکدیگر فرق دارند و ممکن است عوامل متفاوتی باعث عود سردرد میگرنی در آن‌ها شود؛ باید این عوامل را شناسایی و از آن‌ها اجتناب کنند.

پرسش و پاسخ پزشکی

دکتر سیامک شایان
دندان‌پزشک

یک سفر طولانیِ خارج از کشور در پیش دارم. برای درمان‌های دندان پزشکی چقدر زمان نیاز دارم و همه درمان‌ها در طول یک تا دو هفته تمام می‌شود؟

پاسخ: با توجه به سفرهای کاری و تحصیلی به خارج از کشور، این سوال خیلی از مراجعه کنندگان ماست. می خواهم درباره ملاحظات دندان پزشکی قبل از سفرهای طولانی صحبت کنم. هزینه درمان و خدمات دندان پزشکی در کشورهای اروپایی و آمریکایی حدود ۱۰ برابر گران‌تر از ایران است و تعرفه‌های فعلی در ایران برای مردم خیلی از کشورهای دیگر و هموطنان‌مان در خارج از کشور، پایین و وسوسه کننده است. شاید به همین دلیل است که خیلی از هموطنان‌مان که ساکن کشورهای دیگر هستند، برنامه‌ریزی می کنند تا خدمات دندان پزشکی و پزشکی‌شان را در طول مدت اقامت‌شان در ایران انجام دهند. توصیه ما به عنوان دندان پزشک این است که طوری برنامه‌ریزی کنید تا قبل از رسیدن موعد سفر، فرصت داشته باشید خدمات دندان پزشکی‌تان را به پایان برسانید. خیلی وقت‌ها می بینیم افرادی که سفر طولانی در پیش دارند، یکی دو هفته مانده به سفر به ما مراجعه می کنند و بعد از معاینه دهان با انبوهی از پوسیدگی‌ها و مشکلات دندانی مواجه می‌شویم. طبیعی است که یکی، دو هفته برای انجام خیلی از درمان‌های دندان پزشکی، کافی و مناسب نیست و دندان‌پزشک نمی‌تواند انتظاری را که مراجعه کننده دارد، برآورده کند. اگر بخواهم یک تخمین زمانی مناسب برای دوره درمان‌های مختلف بدهم: برای جراحی ایمپلنت ساده ۳ ماه، جراحی ایمپلنت پیچیده به همراه پیوند استخوان ۸ ماه، درمان روکش یک هفته تا یک ماه، درمان در حد پر کردن یک یا دو جلسه و درمان ریشه (عصب کشی) ممکن است کار را به جلسه‌های بیشتر بکشاند. به‌طور کلی برای درمان‌های دندان پزشکی جز ایمپلنت بهتر است دو ماه قبل از سفر به دندان‌پزشک مراجعه کنید تا دندان‌پزشک فرصت داشته باشد بدون استرس درمان را انجام دهد، در غیر این صورت مجبور می‌شوید این خدمات را در کشورهای دیگر با هزینه گزاف انجام دهید یا دردتان را با قرص‌های مسکن آرام کنید و با این روش ممکن است دندان‌تان را از دست بدهید و سلامت دهان‌تان هم به خطر بیفتد. در یک کلام کارهای دندان پزشکی را به دقیقه نود موکول نکنید. برای مثال، وقتی شب قبل از سفر، به فکر کشیدن دندان‌تان می‌افتید، ممکن است در طول سفر با خون‌ریزی مواجه شوید یا روکش دندان‌تان به مشکل بخورد و دندان‌پزشک فرصتی برای اصلاح آن نداشته باشد. طوری برنامه‌ریزی کنید که زمان برای گرفتن بازخورد درمان‌های انجام شده و رفع عیب احتمالی وجود داشته باشد. این طور خیال‌تان راحت است که تا یک مدت طولانی به درمان دندان‌پزشکی نیاز پیدا نمی کنید.

تازه‌ها

خطرات مواد شیمیایی مراقبت از مو برای بدن

یک بررسی نگران کننده جدید هشدار می‌دهد که افرادی که به‌طور منظم از محصولات مراقبت از مو استفاده می کنند، ممکن است سطحی خطرناک از مواد شیمیایی را استنشاق کنند که بالقوه برای سلامتی‌شان مضر است. این پژوهش جدید که در مجله علوم و فناوری زیست‌محیطی منتشر شده است، نشان داد که چند ماده شیمیایی که معمولا از محصولات مراقبت از مو پخش می‌شوند، پس از استفاده، مدت طولانی‌تری در هوا باقی می‌مانند. پژوهشگران، از جمله محققان دانشگاه پردو در ایالات متحده، می‌گویند افراد ممکن است در یک بار مراقبت از مو در خانه خود، تا ۱۷ میلی گرم مواد شیمیایی بالقوه زیانبار استنشاق کنند. دانشمندان هشدار می‌دهند که یکی از این مواد شیمیایی، دکامتیل سیکلوپنتاسیلوکسان است که به بروز عوارض جانبی بر دستگاه تنفسی، کبد و دستگاه عصبی حیوانات آزمایشگاهی منجر می‌شود. دانشمندان می‌گویند به کارگیری حرارت زیاد روی این مواد شیمیایی، مانند اتوی فردهنده و صاف کننده مو، ممکن است مواد شیمیایی دیگری را در هوا آزاد کند. آن‌ها می‌گویند، «بهترین راه‌حل» این است که «اصلا از این محصولات استفاده نشود». بهترین کار بعدی، به کارگیری هواکش هنگام استفاده از این محصولات است تا میزان استنشاق مواد شیمیایی به حداقل برسد.

آشپزی من

میان‌وعده

طرز تهیه خمیر پیراشکی خانگی به‌صرفه و خوشمزه

همان‌طور که می‌دانید خمیر پیراشکی نوعی خمیر است که توسط مواد متنوعی پر می‌شود و ابتکار عمل ویژه‌ای به شما برای تهیه غذاهای خوشمزه با طعم‌های متفاوت می‌دهد. هر چند انواع آماده خمیر پیراشکی موجود است، اما اگر بتوانید راه و روش تهیه این خمیر را یاد بگیرید به‌صرفه‌تر و خوشمزه‌تر خواهد بود. برای تهیه یک خمیر پیراشکی به دو پیمانه آرد، یک قاشق غذاخوری خمیرمایه فوری، یک قاشق غذاخوری بکینگ پودر، دوسوم پیمانه شیر ولرم، یک چهارم پیمانه روغن مایع، نصف قاشق چای‌خوری شکر و همین مقدار نمک، یک سوم پیمانه آب و یک عدد تخم مرغ نیاز داریم. اما روش تهیه آن:

۱. ابتدا خمیرمایه را به همراه شکر در لیوانی جدا بریزید، تا نصف لیوان را آب کنید و هم بزنید تا شکر کاملا حل شود و به مدت ۱۰ دقیقه اجازه دهید تا خمیرمایه به عمل بیاید و پف کند.

۲. در ظرفی مناسب آرد، نمک و بکینگ پودر را هم بزنید، سپس برای تهیه یک خمیر نرم و لطیف لازم است همراه با آرد مواد را سه بار الک کنید.

این کار باعث می‌شود هنگام مخلوط کردن مواد، آرد گلوله گلوله نشود و بافت یکدستی ایجاد شود.

۳. در ظرفی جدا تخم مرغ را با همزن هم بزنید تا سفیده و زرده تخم مرغ با هم مخلوط شود و تخم مرغ کف کند. توجه داشته باشید ظرفی که انتخاب می کنید بزرگ باشد، زیرا تمام مواد در همین ظرف اضافه خواهد شد. سپس روغن مایع را به تخم مرغ اضافه کنید و مجدد با همزن هم بزنید. پس از مخلوط تخم مرغ و روغن، خمیرمایه را به مواد اضافه کنید و هم بزنید تا مواد کاملا یکدست شود.

۴. شیر و آب ولرم را به تخم مرغ اضافه کنید و هم بزنید، سپس کم کم آرد را اضافه کنید و با هر بار اضافه کردن آرد خوب هم بزنید و بعد مجدد آرد اضافه کنید تا مواد خودش را جمع کند. هنگامی که آرد را کم کم اضافه کردید و خمیر شکل گرفت، دیگر آرد اضافه نکنید، زیرا خمیر سفت و خشک می‌شود. خمیر را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه باد ست ورز دهید.

۵. در ظرفی جدا دور تا دور ظرف را با روغن مایع چرب کنید، توجه داشته باشید که خمیر حجم دار می‌شود سپس آن را در ظرفی مناسب قرار دهید. پس از قرار دادن خمیر پیراشکی در ظرف، روی ظرف را سلفون بکشید و اجازه دهید در دمای محیط به مدت یک ساعت پف کند. اگر عجله دارید می‌توانید پس از گذشت ۱۵ دقیقه از خمیر استفاده کنید، اما اگر خمیر یک ساعت استراحت کند، نتیجه بهتری می گیرید.

۶. پس از استراحت خمیر پیراشکی، آن را روی یک سطح صاف قرار دهید و به مدت ۵ دقیقه ورز دهید. اگر خمیر به سطح می چسبد، سطح را آرد پاشی کنید و اگر خمیر به دستتان می چسبد، دستتان را با روغن مایع چرب کنید. ۵ دقیقه ورز دادن خمیر پیراشکی باعث می‌شود که حباب‌های ایجاد شده در خمیر از بین برود و خمیر حالت دهی بهتری برای شما ایجاد کند. خمیر را باورده پهن کنید. قالب یا کاسه‌ای به اندازه دلخواهتان انتخاب کنید.

توجه داشته باشید که اندازه نصف قالب شما در اصل اندازه پیراشکی‌ها می‌شود پس قالب مناسب انتخاب کنید تا امکان گذاشتن مواد، داخل پیراشکی را برای شما راحت‌تر کند.

نکته

مواظب خطرات اکلیل‌ها باشید

دهه‌هاست که از اکلیل برای تزئین استفاده می‌شود. در گذشته، اکلیل‌ها از سنگ، شیشه و حتی حشرات ساخته می‌شدند، اما اکلیل‌های امروزی عمدتاً از آلومینیوم و پلاستیک تولید می‌شوند. از اکلیل برای آرایش صورت هم استفاده می‌شود، اما این کار می‌تواند بسیار خطرناک باشد، چون ممکن است ذرات ریز اکلیل از راه بینی یا از طریق غذا وارد بدن‌تان شود. این امر می‌تواند به اندازه تنفس دود اگزوز خودرو خطرناک باشد. به علاوه اکلیل‌ها گوشه‌های بسیار تیزی دارند، به همین دلیل باید بسیار مراقب باشید که وارد چشم‌تان نشوند.

ترفند

روشی جادویی برای بسته‌بندی مرغ

معمولا همه ما تکه‌های مرغ را به اندازه‌ای که مصرف داریم برای هر وعده داخل کیسه فریزر بسته‌بندی و فریز می کنیم. در این صورت تکه‌های مرغ بعد از منجمد شدن به هم می‌چسبند و زمانی که بخواهیم مرغ را طبخ کنیم یا فقط به یک تکه مرغ نیاز داریم، جدا کردن تکه‌های یخ‌زده از هم کار بسیار سختی است. برای جلوگیری از این مشکل بهتر است تکه‌های مرغ را بعد از شستن یکی یکی و با کمی فاصله از هم داخل سینی بچینید؛ سپس سینی را داخل فریزر بگذارید تا تکه‌های مرغ بعد از دو تا سه ساعت کاملا یخ بزند و منجمد شود. حالا تکه‌های مرغ یخ‌زده را داخل کیسه پلاستیکی بریزید و توی فریزر بگذارید. در این صورت تکه‌های مرغ هرگز به هم نمی‌چسبد و هر بار برای مصرف می‌توانید هر تعداد تکه مرغ را که می‌خواهید، خیلی راحت از داخل کیسه بردارید بدون این که به هم بچسبد.

مزایده عامه

برگ سبز خودرو تیبا۱ ۹۴ سفید به شماره پلاک: ۲۸ م ۹۶۹ ایران ۱۲ و شماره شاسی NAS۸۱۱۱۰۰F۵۸۵۳۶۰۲ و شماره موتور: ۸۲۲۰۰۵۰ به نام طاهره ارفع نیا مفقود و فاقد اعتبار است
۴۸۳۵۶

برگ سبز وانت مزدا مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۵۹۵ص ۳۶ ایران ۱۲ و شماره موتور FE-A۰۱۸۷۲ و شماره شاسی NAGPXPE۱۱B۲۰۶۹۳۶۶ به نام حمیدرضا مظاهری درج مفقود و فاقد اعتبار است.
۴۸۲۴۵

اینجانب معصومه اکبرزاده فروتقه مالک خودرو پژو پارس به شماره انتظامی ۱۵ال ۹۱۸ ایران ۷۴ شماره بدنه ۵۰۳۲۹۲۱۴ و شماره موتور ۱۲۴۸۶۱۴۴۹۰۶ به علت فقدان 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.
۴۸۳۰۷

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۸۸ ش پلاک ۹۴-۶۲۲ ب ۳۴ ش شاسی NAAA۳۶AA۹AG۸۶۶۶۶۴ ش موتور ۱۱۴۸۸۰۴۷۶۴۰ بنام بتول بهادری مفقود شده و فاقد اعتبار است
۴۸۲۳۲

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۳۱LE مدل ۱۳۹۲ ش پلاک ایران ۳۶-۷۴۸ ط ۹۱ ش شاسی NAS۴۱۱۱۰۰D۱۳۱۰۶۱۲ ش موتور ۴۹۹۲۰۹۸ بنام خلیل فرزاد فرد مفقود شده و فاقد اعتبار است
۴۸۳۳۰

اینجانب مهدی محمد نظری مالک خودرو سواری پیکان مدل ۷۴ ش انتظامی ۱۲-۵۲۱ هـ ۴۱ ش شاسی ۷۴۴۲۱۸۸۲ ش موتور ۱۱۲۷۴۲۰۴۳۶ 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.
۴۸۲۶۵

اصل برگ سبز و سند موتور سیکلت گالکسی بشماره انتظامی ۸۵۸ ایران ۵۹۷۱۸ بشماره موتور N۱۵KPGJPJM۱H۱۳۴۰۸ و شماره شاسی ۰۱۸۳N۱۵۰۰۳۹۸۲ مدل ۱۴۰۰ به مالکیت فاطمه مروی مشهدی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.
۴۸۲۰۷

برگ سبز سواری ۲۰۶TU۳ هاچ بک مدل ۱۳۹۶ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۸ق۹۲۵ و شماره موتور NAAP۰۳EEXHJ۰۸۱۸۳۵ و شماره شاسی ۱۶۵A۰۱۱۲۸۲۱ بنام محمد حسین تفضلی مفقود و فاقد اعتبار است
۴۸۳۱۵

اینجانب علی اصغر شاکریان مالک خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۸۳ ش پلاک ایران ۱۲-۲۹۳ ص ۲۹ ش شاسی ۸۳۶۸۱۵۵۶ ش موتور ۱۰FX۵C۲۲۰۳۰۴۴ 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.
۴۸۲۱۸

برگ سبز خودرو نیسان وانت مدل ۱۳۸۵ ش پلاک ایران ۹۵-۲۱۴ ط ۱۸ ش موتور ۳۵۵۳۱۶ ش شاسی J۰۴۲۷۳۹ بنام احمد زردکوهی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۴۸۳۰۴

برگ سبز، سند کمپانی و کارت سوخت سواری لیفان مدل ۱۳۹۰ ش پلاک ۴۲-۱۵۳ و ۲۵ ش موتور NAKNF۴۲۱۶BB۱۰۲۵۰۹ ش شاسی Y۰۰۸۷۵۹۲۵ بنام فاطمه عاکف مفقود شده و فاقد اعتبار است
۴۸۳۲۲

پاسپورت عراقی بنام حسن محمد حسن حصینی مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می‌شود به کنسولگری عراق تحویل نماید.
۴۸۳۲۵

برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۱۳۸۸ پلاک ۷۴-۱۶۵ ن ۱۱ ش شاسی NAAN۰۱CA۳۹EA۴۱۹۳۸ ش موتور ۱۲۴۸۸۱۰۰۳۴۰ بنام سید جلال کریمی اله آباد مفقود شده و فاقد اعتبار است
۴۸۳۲۸

برگ سبز خودرو جک (شاسی) تیپ S۵ سفید مدل ۹۶ به شماره پلاک: ۱۴۸ ص ۴۱ ایران ۳۲ و شماره شاسی: NAKSH۷۳۱۷HB۱۴۵۰۰۰ و شماره موتور: HFC۴GA۳۱DH۰۰۴۸۶۵۸ به نام محمد علی اسکندری مفقود و فاقد اعتبار است
۴۸۲۴۹

برگ سبز سند کمپانی سند قطعی پراید SL۱۳۱ مدل ۹۰ سفید به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۶۲ ص ۹۵ به شماره موتور ۴۲۷۱۵۹۳ و شماره شاسی ۳۴۱۲۲۹۰۹۷۶۰۷۷ بنام دانیال عموئی مفقود و فاقد اعتبار است
۴۸۳۰۶

برگ سبز و کارت موتورسیکلت هندا تکتاز، رنگ آبی و به شماره پلاک ۸۵۲۳۷/۷۶۶ و شماره شاسی ۹۰۰۳۸۵۵ و به شماره موتور ۰۰۷۱۲۵۶۲ بنام نوروزعلی امیدوار کوران مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.
۴۸۳۴۴

برگ سبز خودرو ساپیا ۱۵۱ (وانت) مدل ۱۳۹۳ ش پلاک ایران ۷۴-۸۳۹ د ۸۲ ش شاسی NAS۴۵۱۱۰۰E۴۹۲۷۹۰۶ ش موتور ۵۲۱۱۱۱۸ بنام محمدرضا رشیدی عسگری مفقود شده و فاقد اعتبار است
۴۸۳۴۸

دانشنامه دوره کارشناسی پیوسته دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند رشته برق قدرت متعلق به عباس مهدویان فرزند محمدعلی به شماره شناسنامه ۳۵۰۳ ش ملی ۰۹۳۸۱۰۴۳۳۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۴۵۹۶۲

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت سازه شرق (سهامی خاص)
بشماره ثبت ۳۲۲۳ مشهد و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۱۹۱۲۳۲

مجمع عمومی فوق العاده شرکت سازه شرق (سهامی خاص) در ساعت ۱۲ روز شنبه ۱۴۰۲/۱۰/۰۹ در محل شرکت واقع در مشهد آبادگران برج آفتاب طبقه ۵ واحد ۲۷ A تشکیل میگردد لذا از کلیه سهامداران دعوت میشود جهت تصمیم گیری در مجمع مذکور حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:
۱- تغییر تعداد اعضای هیئت مدیره
۲- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق العاده است

هیئت مدیره سازه شرق
۴۸۳۳۲