تمرین‌هایی برای تقویت زانو

تمرین‌های ورزشی متناسب با وضع زانوها در تقویت این اندام و جلوگیری از پوکی استخوان به‌خصوص در سنین بالا بسیار موثر است

ورزش

زانو بزرگ‌ترین مفصل بدن است که استخوان‌های ساق پا و ران را به هم متصل می‌کند. این عضو بدن شامل غضروف، ماهیچه‌ها، رباط‌ها و عصب‌هایی است که همگی در سلامت و حرکت مفصل نقش دارند. برخی افراد ممکن است در سن بالاتر دچار مشکلات زانو شوند و برخی ورزشکاران یا افراد مبتلا به آرتروز نیز دچار مشکلات مربوط به زانو می‌شوند. به گزارش «وری‌ول هلث»، برخی تمرین‌های ورزشی می‌توانند به تقویت عملکرد زانوها کمک کند. ورزش‌هایی که به‌طور مشخص بر این ناحیه از بدن متمرکزند به کاهش التهاب زانو، جلوگیری از تحلیل استخوان، بهبود درد، بهبود سفتی و اختلال عملکرد مفاصل و بهبود قدرت زانو و تحرک کمک می‌کنند. اگر در زانوها ضعف یا درد خاصی ندارید که نیاز به درمان داشته باشد، خوب است که سراغ این تمرین‌های ورزشی بروید.

حرکت‌های قدرتی بالا کشیدن پا| این حرکت قدرتی (لیفت پا) را در حالی انجام بدهید که به پشت دراز کشیده‌اید و یک پا کشیده و پای دیگر خم شده است. برای انجام این تمرین، پایی را که کشیده‌اید بالا بیاورید و به‌مدت ۳ تا ۵ ثانیه صاف و کشیده نگه دارید. سپس آن را پایین آورید و دراز کنید. این تمرین را می‌توانید تا ۲۰ بار انجام دهید. هنگام انجام این تمرین از قوس دادن به پشت، خم کردن گردن، و حرکت‌های خیلی سریع اجتناب کنید تا عضلات عمل کنند و تقویت شوند.

کشش عضلات پشت پا (همسترینگ ایستاده)| برای حفظ تعادل در هنگام اجرای همسترینگ ایستاده، به یک صندلی یا پشتی بلند نیاز دارید. دستانتان را به پشتی صندلی بگیرید و تمام وزنتان را روی یک پا بیندازید. پای دیگر را از زمین بلند کنید، پاشنه پا را به سمت باسنتان ببرید و ۳ تا ۵ ثانیه نگه دارید. این حرکت را ۲۰ بار تکرار کنید. برای جلوگیری از آسیب دیدن زانوها در حین انجام این تمرین، زانوی پای ثابت نباید قفل شود، بلکه باید کمی خم باشد. همچنین، باید از بالا آوردن بیش از حد پای متحرک جلوگیری کنید.

تمرین‌های مرحله‌ای| در تمرین‌های مرحله‌ای که استپ‌آپ نیز به آن‌ها می‌گویند، از سکوی (پلتفرم) حداقل ۱۵ سانتی‌متری استفاده می‌شود. برای انجام این تمرین، یک پایتان را روی سکو قرار دهید و با استفاده از آن پای دیگر، خودتان را از زمین بلند کنید. این وضع بدن را طوری نگه دارید که پایتان آویزان شود و به‌مدت ۳ تا ۵ ثانیه در این وضع بمانید. این حرکت را می‌توانید روزی ۲۰ بار تکرار کنید. مانند بسیاری از تمرین‌های زانو، هنگام بالا رفتن روی سکو در این تمرین باید از قفل شدن زانوها خودداری کنید. قفل شدن زانوها باعث می‌شود عضلاتی که قرار است تقویت شوند غیرفعال شوند.

شیب تک پا| در تمرین شیب تک پا، به دو صندلی با پشتی بلند نیاز دارید که برای حفظ تعادل به آن‌ها تکیه کنید. برای انجام این تمرین، یک صندلی را در سمت راست و دیگری را در سمت چپ قرار دهید، به‌صورتی که پشتی صندلی‌ها رو به شما باشد. دست‌ها را روی صندلی‌ها بگذارید. هنگامی که ثابت شدید، یک پا را حدود ۳۰ سانتی‌متر از زمین بلند کنید و تمام وزنتان را روی پاشنه پای مخالف بیندازید. پای متحرک را به‌مدت ۳ تا ۵ ثانیه در این وضع نگه دارید و سپس به‌آرامی پایین آورید. این حرکت را می‌توانید ۲۰ بار روی هر دو پا تکرار کنید. هنگام انجام این تمرین، توجه به پایی که به آن تکیه می‌کنید ضروری است. این پا را صاف نگه دارید، اما مراقب باشید زانو قفل نشود. در این تمرین، معمولا احساس می‌کنید که قسمت جلو و پشت ران و همچنین باسن کشیده می‌شود.

اسکوآت دیواری| برای انجام اسکوآت (یا اسکات) روی دیوار، مستقیما رو به‌روی دیوار بایستید و پشت، سر، و باسنتان را به دیوار بچسبانید. سپس بدنتان را به‌آرامی روی دیوار به پایین بلغزانید تا در حالت اسکوآت (چنباتمه) قرار بگیرید، مثل این که روی صندلی فرضی نشسته‌اید. این حالت را برای ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید و سپس خودتان را روی دیوار بالا بکشید تا بدنتان صاف شود. این حرکت را ۲۰ بار تکرار کنید. اگر می‌خواهید از لغزش بیش از حد روی دیوار در حین اسکوآت دیواری جلوگیری کنید، باسن باید با زانوها در یک راستا یا کمی بالاتر باشد. اگر این حرکت به‌درستی انجام شود، بیشترین فشار را روی قسمت جلوی ران احساس خواهید کرد.

اگر درد، التهاب، یا مشکلات سلامت دیگری دارید که بر استحکام زانوها اثر می‌گذارد، حتما قبل از انجام این تمرین‌ها و حرکت‌های کششی با متخصص مراقبت‌های پزشکی مشورت کنید.

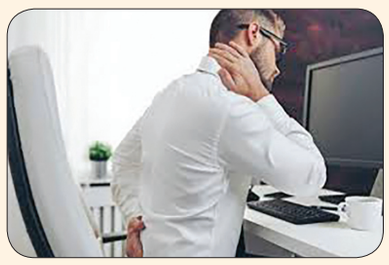
بیشتر بدانیم

چرا بعضی‌ها همیشه مریض هستند؟

شاید برایتان پیش آمده باشد که برای مدت طولانی گرفتار انواع بیماری‌ها از سرماخوردگی و آنفلوآنزا گرفته تا کووید-۱۹ شده باشید و مدام تقلا کنید تا از شر خس‌خس سینه و سرفه رها شوید. به گزارش «نیویورک پست»، متخصصان چندین عادت ساده را به‌منظور تقویت سیستم ایمنی بدن برای کسانی که نمی‌خواهند تمام زمستان را در گیر خوردن شربت‌های سرفه و داروها باشند، پیشنهاد می‌کنند. نوین کسلا، داروساز، در این باره می‌گوید: «برخی از مردم بلافاصله و بارها پس از بهبود یافتن از بیماری، دوباره مریض می‌شوند که روی کیفیت زندگی و سلامت روان‌شان تاثیر می‌گذارد.» او تاکید می‌کند: «مهم‌ترین عامل دخیل در این بیماری‌ها، ضعف سیستم ایمنی بدن است.» کسلا برای تقویت سیستم ایمنی بدن به این سه عامل حیاتی اشاره می‌کند: «بهبود رژیم غذایی، تمرین بدنی بیشتر و مدیریت استرس.» کسلا در این باره توضیح می‌دهد: «ویتامین سی یک درمان برای سیستم ایمنی است که باید با جدیت در فصل اوج آنفلوآنزا مصرف کنید و در عوض از غذاهای فوق فراوری‌شده که فهرستی از مواد تشکیل‌دهنده نامتعارف دارند، اجتناب کنید.» او تاکید می‌کند: «اشکالی ندارد که هر از گاهی از این غذاها میل کنید، اما پایه رژیم غذایی روزانه شما باید بر اساس مواد مغذی طبیعی مانند سبزی، میوه، حبوبات، غلات و آجیل باشد.» برای تامین ویتامین سی هم به سراغ محصولات سرشار از ویتامین سی یعنی مرکبات بروید و پروتئین را هم از گوشت و محصولات لبنی تامین کنید. تمرین بدنی هم سیستم ایمنی را تقویت می‌کند و فعالیت بدنی حتی به مدت ۵ دقیقه در روز فواید بسیاری دارد. بنا بر تحقیقات، ۲۰ دقیقه تمرین بدنی روزانه می‌تواند تاثیر منفی شیوه زندگی بی‌تحرک را از بین ببرد. همچنین ورزش‌های کوتاه روزانه هم مفید است. کسلا با تاکید بر این نکته که ورزش نباید کاری طاقت‌فرسا باشد، گفت: «جریان خون و هورمون‌های شادی‌بخش هم برای سلامت جسمی و هم سلامت روانی بسیار ضروری است.» او خاطرنشان کرد: «فعالیتی را که از آن لذت می‌برید مانند اسکی روی یخ، تمرین منظم در باشگاه یا حتی قدم زدن را انجام دهید.»

تازه ها

خبر بد برای افرادی که بیش از اندازه می‌نشینند



نتایج پژوهش جدید نشان داد، افرادی که بیشتر روز کاری خود را در حالت نشسته سپری می‌کنند، در مقایسه با افرادی که در مشاغل غیرنشسته فعالیت دارند، ۱۶ درصد بیشتر در معرض مرگ زودهنگام هستند. به گزارش «ایسنا»، این تحقیق تایوانی بارقه‌ای از امید را نیز ارائه کرده است؛ چرا که نشان می‌دهد ایستادن و حرکت کم در طول روز کاری یا اضافه کردن کمی ورزش در اوقات فراغت این خطر را به میزان زیادی کاهش می‌دهد. پژوهشگران امیدوارند روزهایی که برای کار در حالت نشسته سپری می‌شوند به‌عنوان عادتی ناخواسته و ناسالم دیگر در نظر گرفته شود. آنان گفتند: «هم اکنون، نشستن طولانی مدت عادتی طبیعی تلقی می‌شود اما اطلاعات بیشتر در مورد این که چقدر نشستن می‌تواند کشنده باشد، ممکن است این رفتار رایج را غیرعادی کند». نتایج پژوهش‌های پیشین نشان داده است با افزایش ساعت‌هایی در روز که صرف نشستن می‌شود، سلامت کاهش می‌یابد و خطرات نشستن ممکن است صرفا این نباشد که نشستن برابر با زمانی باشد که در فعالیت صرف نشده است. به گفته گروه پژوهشی، حتی وضعیت نشستن ممکن است به نحوی باشد که برای سلامت مضر باشد. گروه‌ون توضیح داد که نشستن ممکن است باعث ضعیف شدن پاها، تنه و افزایش جریان خون به اندام تحتانی همچنین التهاب با درجه پایین شود. به گفته آنان، این مسئله به نوبه خود می‌تواند به کاهش عملکرد انسولین، دیابت، چاقی، سندروم متابولیک و کاهش عملکرد کلیه در طول زمان منجر شود. برای ون و همکارانش، این نتایج بیان کرد که مداخلات در محل کار - استراحت منظم در حین فعالیت یا استفاده از میز کار ایستاده به‌جای صندلی - ممکن است خطرات نشستن طولانی مدت را کاهش دهد. به گفته گروه تایوانی، ورزش خارج از ساعات کاری - افزایش تنها ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در روز - همچنین باعث کاهش خطر مرگ زودهنگام افرادی می‌شود که در محل کار خود به مدت طولانی می‌نشینند.

تازه ها

مصرف مولتی‌ویتامین، راهی برای مقابله با زوال عقل

باتوجه به پژوهش جدید بیمارستان عمومی ماساچوست، مصرف روزانه مولتی‌ویتامین می‌تواند تا دو سال مانع زوال قدرت شناختی مغز شود. به گفته «سازمان جهانی بهداشت»، کاهش قدرت شناختی مغز یکی از اولین نشانه‌های مرتبط با زوال عقل و آلزایمر است که حدود ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان را درگیر کرده است. شیراگ ویاس، نویسنده ارشد این پژوهش، می‌گوید: «کاهش قدرت شناختی یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های سلامت در میان افراد مسن است و مصرف روزانه مولتی‌ویتامین می‌تواند به‌عنوان یک راهکار بالقوه و مفید برای کند کردن کاهش قدرت شناختی به کار رود.» نتایج جدیدی هم در نشریه آمریکایی تغذیه بالینی منتشر شده است که نشان می‌دهد مصرف روزانه مولتی‌ویتامینی که حاوی ۲۰ ماده مغذی اساسی است مانع از دست دادن حافظه و کاهش قدرت شناختی مغز می‌شود. این پژوهش بیش از دو سال به ارزیابی ۵۷۳ نفر پرداخته است. افرادی که مولتی‌ویتامین مصرف می‌کردند، در مقایسه با کسانی که دارونما داشتند، پیشرفت قابل توجهی در توانایی یادگیری، ذخیره و فراخواندن اطلاعات نشان دادند. محققان همچنین پیشرفت‌هایی را در زمینه جهت‌گیری، توجه، سلیس بودن زبان و توانایی‌های مرتبط با آن - که استانداردهای جهانی قدرت شناختی محسوب می‌شوند - مشاهده کردند. هاوارد سسو، یک پژوهشگر در بیمارستان زنان، این کشف را «هیجان‌انگیز» توصیف کرد. بنابراین، داشتن شیوه زندگی سالم و فعالیت بدنی می‌تواند بر کاهش قدرت شناختی مغز تاثیر مثبتی داشته باشد و مانع آن شود.

آشپزی من

چطور آش رشته را فریز کنیم؟

شاید برای شما هم پیش آمده باشد، مقدار آشی که تهیه کرده‌اید، زیاد باشد و اگر آن را در یخچال نگه دارید، ممکن است خراب شود. در این شرایط شاید این سوال برای‌تان به‌وجود آمده باشد که آیا می‌توان آش را فریز کرد؟ پاسخ این سوال مثبت است. در ادامه این مطلب روش‌های فریز کردن آش رشته را به شما خواهیم گفت.

۱ برای فریز کردن هر غذایی ابتدا باید مطمئن باشید که به طور کامل سرد شده باشد. به دلیل این که اگر غذای شما داغ باشد، عمل انجماد خیلی دیر انجام می‌شود. همچنین گرمای آن غذا باعث می‌شود مواد غذایی دیگر در فریزر آب یا فاسد شوند.

۲ بعد از این که آش رشته شما به صورت کامل سرد شد، به اندازه وعده‌ای که استفاده می‌کنید، آش را داخل پلاستیک فریزر بریزید و آن را پهن کنید. سپس در فریزر قرار دهید و هر زمان که می‌خواستید استفاده کنید، یک بخش را از فریزر درآورید و گرم کنید.

۳ برای گرم کردن آن، حتما بسته آش رشته را از چند ساعت قبل از فریزر درآورید تا کارتان برای گرم کردن راحت‌تر باشد. معمولا غذاهای پخته شده که در فریزر قرار گرفته می‌شود، بوو طعم‌شان تغییر می‌کند. به همین علت برای گرم کردن بهتر است کمی پیاز داغ و روغن به آن اضافه کنید تا طعم خوبی بگیرد.

البته توجه داشته باشید که آش رشته را به مدت طولانی در فریزر نگهداری نکنید، بهتر است آن را در زمان کمی مصرف کنید.

برگ سبز خودروی زانتیا مدل ۱۳۸۸ **به شماره انتظامی ایران ۶۸ - ۵۹۹ و ۴۱** شماره موتور ۰۰۵۷۶۴۱ و شماره شاسی S۱۵۱۲۲۸۸۱۷۵۳۱۳ به نام عباس عابدینی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۳۸۰۲

برگ سبز هیوندای ورنا مدل ۸۳ نقره ای متایک **شماره انتظامی ۳۶-ایران ۹۸۶ د ۷۳** شماره موتور G۴EB۴۵۳۶۹۳۲ شماره شاسی IR۸۳۳۱۱۰۰۰۰۳۶ به نام مصطفی پاشنه طلا مفقود و اعتبار ندارد. ۵۳۷۴۲

اصل برگ سبز خودرو پراید ۱۱۱ **بشماره انتظامی ۳۶ ایران ۷۱۴ ج ۶۴** بشماره موتور M۱۳/۵۹۰۰۰۷۰ و شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰H۵۷۲۲۸۱۴ مدل ۱۳۹۶ به مالکیت سیده فرشته غفوری مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۵۳۷۳۴

برگ سبز سمند LX-EF۷ مدل ۹۸ سفید روغنی **به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۵۵ د ۲۲** به شماره موتور ۱۴۷H۰۴۷۸۴۷۶ و شماره شاسی NAACR۱HE۸KF۵۲۵۳۷۳ بنام شکراله پایدار مفقود وفاقد اعتبار است ۵۳۷۷۰

برگ سبز پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی ۱/۸ مدل ۹۰ نقره ای متالیک **به شماره انتظامی ۱۷۴ ایران ۸۳۴ ب ۹۲** به شماره موتور ۱۲۴۹۰۲۰۲۲۱۲ و شماره شاسی NAAM۰۱CA۹CR۵۶۶۹۶۱ بنام علی صفائی رونگ مفقود وفاقد اعتبار است ۵۳۷۶۲

برگ سبز پراید ۱۱۱ مدل ۹۸ **به ش پلاک ایران ۱۲-۷۶۴ی ۱۳** به ش موتور M۱۳/۶۲۷۴۰۹۴ به ش شاسی NAS۴۳۱۱۰۰K۱۰۵۸۲۱۵ بنام فرهاد غلامیان مفقود و فاقد اعتبار است ۵۳۷۶۳

برگ سبز و سند کمپانی و کلیه مدارک پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۶ **شماره انتظامی ۱۲ - ۸۷۵ ن ۲۲** شماره موتور ۱۸۷۳۶۳۴ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۰۴۶۱۸۳ به نام کلثوم دلاور مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۵۳۷۹۲

سند کمپانی و برگ سبز خودرو پراید صبا مدل ۸۲ سورمه ای تیره متالیک **به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۱۲۸ ص ۳۳** و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۲۱۶۱۵۵۹ و شماره موتور ۰۰۶۱۲۵۵۰ بنام **اکرم کریمی** مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۳۶۳۸

اصل برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ **بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۴۲ ن ۹۴** بشماره موتور ۱۳۵۸۵۰۰۲۷۴۸ و شماره شاسی ۱۰۹۰۱۵۳۷ مدل ۱۳۸۶ به مالکیت داریوش شاه طهماسبی مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۵۳۵۹۹

سند کمپانی، برگ سبز و کارت و برگ پارکینگ ام وی ام X۳۳ نیو رنگ قهوه ای متالیک مدل ۹۴ به **ش پلاک ایران ۶۵-۶۶۹ن۱۹** به ش شاسی NATGBAXK۸F۱۰۳۵۵۷۷ به ش موتور MVM۴۸۴FAFF۰۳۵۵۱۵ بنام محمدحسین دریابار مفقود و فاقد اعتبار است ۵۳۷۲۶

مدرک تحصیلی موقت دانشگاه آزاد اسلامی بنام نصرت نوروزی ابدال آبادی **به شماره ۱۳۸۶۱۱۸۰۳۷۳** به تاریخ ۱۳۸۸.۵.۶ به کد ملی ۰۷۳۲۱۸۲۰۷۷ مفقود و در جهت اعتبار ساقط است. ۵۳۷۸۸

برگ سبز موتورسیکلت ۱۲۵ مدل ۱۳۹۰ به شماره موتور ۱۰۲۲۶۹۵ و شماره بدنه ۹۰۱۰۲O۰۲۶۷۳۵ به **شماره پلاک ۱۱۹۸۵ - ۷۷۱** به نام مهدی حیدری دربندی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۳۸۰۰

برگ سبز و سند کمپانی پژو ۲۰۶ تیپ دو مدل ۸۳ **با شماره انتظامی ۱۲-۱۷۵ ن ۳۹** شماره موتور FSM۸۴۷۱۹۳۲۸ شماره شاسی ۸۳۶۲۶۱۳۹ به مالکیت مجید قوتی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۵۳۵۷۹

برگ سبز وانت پیکان مدل ۹۰ به **ش پلاک ایران ۷۴-۷۷۲د۶۶** به ش شاسی NAAA۴۶AAXCG۳۲۸۵۳۸ به ش موتور ۱۱۴۹۰۱۰۶۵۱۷ بنام محسن بخشی زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۵۳۷۵۱

پلاک تراکتور کشاورزی به **شماره پلاک ایران ۱۲ - ۸۷۳ ک ۵۴** به شماره موتور LFW۷۳۰۰M شماره شاسی E۶۴B۱۱۷۷۲ مدل ۱۳۶۴ به نام حسین آموزش مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۳۷۸۹

برگ سبز و سند کمپانی ساپیا ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۵ **به شماره انتظامی ۴۲ - ۵۴۷ هـ ۵۶** شماره موتور ۵۴۷۹۹۳۰ و شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰F۱۱۵۹۷۲۴ به نام محمدرضا خاشی قلعه نو مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۵۳۷۶۰

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی اعتبار کارکنان اداره کل امور اقتصادی و دارایی خراسان رضوی به شماره ثبت ۱۲۵۷۳ (منحله در حال تصفیه)

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی اعتبار کارکنان اداره کل امور اقتصادی ودارایی خراسان رضوی در روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۴ ساعت ۱۸:۳۰ در محل نماز خانه اداره کل امور مالیاتی واقع درمشهد خیابان امام خمینی 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 تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای می تواند داشته باشد . عضو متقاضی اعطای وکالت یا نمایندگی می بایست به همراه داشتن کارت شناسایی معتبر و مدرک عضویت در روز های سه شنبه و چهارشنبه مورخ ۱۰ و ۱۴۰۲/۱۱/۱۱ از ساعت ۹ لغایت ۱۲ به محل دفترتعاونی به آدرس اداره کل امور مالیاتی مراجعه و نسبت به ارائه وکالت اقدام نمایند .

دستور جلسه :
۱-گزارش هیئت تصفیه و ناظر تصفیه
۲-طرح و تصویب صورت های مالی منتهی به سال ۱۴۰۱
۳-طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۲
۴-طرح و تصویب فروش دارایی های شرکت وفق مقررات قانونی
۵-پیشنهاد وتصویب مبلغ کارمزد هیات تصفیه و ناظرتصفیه

هیئت تصفیه ۵۳۸۳۳

دعوتنامه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان بردسکن (نوبت اول)

به اطلاع کلیه اعضا می رساند مجمع عمومی عادی به طور **فوق العاده نوبت اول** این شرکت تعاونی در روز چهار شنبه مورخه۱۴۰۲/۱۱/۲۵ ساعت ۴ بعد از ظهر در محل دفتر فروشگاه فرهنگیان برگزار می گردد. هر عضو میتواند وکالت ۱عضو دیگر را داشته باشد.دفترفروشگاه روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۲/۱۱/۱۸ جهت تایید وکالتنامه ها در ساعات کاری تعیین می گردد.کلیه اعضایی که مایل می باشند به عنوان بازرس کاندیدا شوند می توانند مدارک خود را در ساعات کاری تا۵روز پس از انتشار آگهی به دفتر فروشگاه تحویل نمایند.

دستورجلسه
۱-استماع گزارش هیات مدیره وبازرسین مربوط به سالهای ۱۴۰۰و۱۴۰۱
۲-تصویب تراز واسناد مالی شرکت در سال ۱۴۰۰ و۱۴۰۱
۳-گزارش بودجه ۱۴۰۱وتصویب بودجه سال ۱۴۰۲
۴-انتخاب بازرسین اصلی وعلی البدل برای ۱سال مالی
۵-تصمیم گیری در مورد سود شرکت در سال ۱۴۰۰ و۱۴۰۱

شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان بردسکن ۵۳۷۵۴

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول و مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی اعتبار کارکنان ادارات کل امور مالیاتی و امور اقتصادی و دارایی خراسان رضوی به شماره ثبت ۸۴۴۲۵ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۹۰۷۹۱۰

جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم در روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۴ ساعت ۱۷ و جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی اعتبار کارکنان ادارات کل امور مالیاتی و امور اقتصادی ودارایی خراسان رضوی در همان روز و ساعت ۱۷:۳۰ در محل نماز خانه اداره کل امور مالیاتی واقع درمشهد خیابان امام خمینی تشکیل می گردد .
از کلیه اعضای محترم دعوت می شود با همراه داشتن مدارک عضویت و کارت شناسایی معتبر راس ساعت مقرر در جلسات مذکور حضور بهم رسانند.
ضمنا چنانچه حضور عضوی در جلسات فوق 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 تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای می تواند داشته باشد . عضو متقاضی اعطای وکالت یا نمایندگی می بایست با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر و مدرک عضویت در روز های سه شنبه و چهارشنبه مورخ۱۰ و۱۴۰۲/۱۱/۱۱ از ساعت ۹ لغایت ۱۲ به دفترتعاونی واقع در اداره کل امور مالیاتی مراجعه و نسبت به ارائه وکالت اقدام نمایند .

دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده :
۱-گزارش هیئت مدیره
۲-اصلاح بند سوم از ماده ۴۵ اساسنامه مورد عمل(تعیین درصدی ازسود خالص سال مالی به اعضاء ، کارکنان و مدیران)

دستور جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده :
۱-گزارش هیئت مدیره و بازرس
۲-طرح و تصویب افزایش سرمایه
۳-طرح و تصویب نابرابری سهام

هیئت مدیره ۵۳۸۳۴