



- زندگی سالم
- سه شنبه
- ۱۱ اردیبهشت ۱۴۰۳
- ۲۰۳۱ شوال ۱۴۴۵
- ۳۰ آوریل ۲۰۲۴
- شماره ۲۶۹۹

پیتزای ایتالیایی بخوریم یا نه؟

در این مطلب سراغ مقایسه پیتزای ایتالیایی و آمریکایی در نوع خمیر، ترکیبات، روش طعم‌دار کردن و چالش هضم بهتر هر کدام از آن‌ها رفتیم



حتماً در منوی بسیاری از رستوران‌ها با عنوان پیتزای ایتالیایی و آمریکایی مواجه شدید و بعد هم نیست غیر از نازک‌تر بودن پیتزای ایتالیایی، حس کنید تفاوت چندان محسوسی با هم ندارند. در این مطلب شاخص‌ترین تفاوت‌های این دو نوع پیتزا را با هم بررسی می‌کنیم.

کدام قدیمی‌تر است؟

از اولین سال‌هایی که پیتزا در کشور ما متداول شد در حقیقت با پیتزای آمریکایی مواجه بودیم. پیتزایی که خودش روزگاری با حضور مهاجران ایتالیایی در آمریکا محبوب و کم‌کم بنا به ذائقه مردم آمریکا تغییر کرده بود. هرچند ما هم تغییرات زیادی در آن دادیم. اما به‌طور کلی برای ما که حجم غذا اهمیت زیادی داشت تا طعم‌دار بودنش، پیتزای آمریکایی انتخاب بهتری بود. اما چندان وقتی است در خیلی از کافه‌ها و رستوران‌ها پیتزای ایتالیایی به روش سنتی سرو می‌شود و اتفاقاً با ذائقه نسل‌های جدید جور درآمده است.

تفاوت در خمیر آمریکایی و ایتالیایی

اولین و مهم‌ترین فرق بین این دو پیتزا در خمیرشان است. خمیر پیتزا ایتالیایی در

سس کچاپ، سسی تهیه شده از روغن زیتون، گوجه‌تاز و پوره شده، سیر و ریحان می‌آورند. به همین دلیل پیتزا ایتالیایی بیشتر طعم گیاهی و سبزیجات و روغن زیتون می‌دهد تا سس کچاپ و گوشت.

مواد پیتزا ایتالیایی

اگر عاشق پیتزاهایی هستید که مملو از گوشت و مرغ و سوسیس باشد احتمالاً پیتزا ایتالیایی را نمی‌پسندید و بهتر است پیتزا آمریکایی سفارش دهید. ایتالیایی‌ها هیچ‌وقت از ترکیب گوشت‌های مختلف روی پیتزا استفاده نمی‌کنند. در پیتزای آمریکایی می‌توان ترکیبی از استیک، بیکن، سوسیس، ژامبون و مرغ را در یک پیتزا دید، اما همین موضوع فرق بین پیتزا ایتالیایی و آمریکایی را به خوبی نشان می‌دهد. پیتزا ایتالیایی بسیار ساده است و هر بار تنها از یک نوع گوشت آن هم به مقدار کم استفاده می‌شود. اگر با ذهنیتی که از پیتزای آمریکایی دارید یک پیتزای مارگاریتای ایتالیایی را که شامل یک خمیر نازک، کمی ریحان و گوجه است سفارش دهید شاید فکر کنید ستوران از شما کلامبرداری کرده‌است. خلاصه در پیتزا ایتالیایی از مواد بسیار کمتری

استفاده می‌شود و پیر استفاده شده هم بسیار کمتر است. پیتزا ایتالیایی اصیل به این صورت آماده می‌شود: یک لایه نازک سس گوجه، تکه‌های بزرگ پنیر موزارلا، ریحان تازه، روغن زیتون و ادویه!

روش پخت و طعم

و اما آخرین فرق بین پیتزا ایتالیایی و آمریکایی در روش و شیوه پخت پیتزا است. همان‌طور که گفتیم پیتزا ایتالیایی در روش سنتی در تنور یا روی شعله آتش مستقیم پخته می‌شود. اما پیتزای آمریکایی معمولاً در فرهای صنعتی آماده می‌شود. هرچند وقتی پای ذائقه در میان باشد نمی‌توان یک قاعده کلی گذاشت اما در بیشتر مواقع پیتزای ایتالیایی به‌خاطر ترکیبات، نوع پخت و... طعم واضح‌تری دارد؛ اما پیتزای آمریکایی حتی اگر خوشمزه باشد به‌خاطر ترکیب مواد و سس است و نمی‌توان به‌طور مشخص گفت طعم گوشت و مرغ داخلش خوب بوده یا نه. ضمن این که هضم پیتزای ایتالیایی به‌خاطر خمیر نازک‌تر، پنیر پیتزای کمتر و شکل پخت خمیر به‌مراتب راحت‌تر از پیتزای آمریکایی است.

تازه‌ها

۶ عادت بدی که زودتر پیرتان می‌کند



به گفته متخصصان ما نمی‌توانیم مقابل گذر زمان ایستیم، اما می‌توانیم آثار منفی آن را بر روی بدن مان کاهش دهیم. به گزارش فاکس نیوز، متخصصان با برشمردن ۶ عادت خطرناک و پیرکننده، راهکارهایی برای ترک این عادات ارائه داده‌اند که در ادامه می‌خوانیم:

۱ سیگار کشیدن سیگار با قرار دادن شما در معرض مواد شیمیایی مضر، کاهش اکسیژن، از بین بردن کلاژن پوست و افزایش استرس اکسیداتیو در بدن، روند پیری را تسریع می‌کند. استعمال سیگار همچنین مغز را کوچک می‌کند و خطر آلزایمر را افزایش می‌دهد، پیری پوست را تسریع و خطر ابتلا به بیماری لته و از دست دادن دندان را افزایش می‌دهد. بروز حمله قلبی، سکته مغزی و آنوریسم مغزی در افراد سیگاری به‌طور قابل توجهی بیشتر از افراد غیرسیگاری است.

۲ قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید می‌تواند با آسیب رساندن به DNA پوست، خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهد و با ایجاد چین و چروک، افتادگی پوست و لکه‌های تیره منجر به پیری شود. متخصصان توصیه می‌کنند که استفاده منظم از کرم‌های ضد آفتاب با SPF بالا، پوشیدن لباس‌های محافظ و اجتناب از قرار گرفتن در معرض نور خورشید در ساعات اوج تابش می‌تواند از پوست محافظت کند. هیدراته ماندن و استفاده

از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین C و E نیز می‌تواند به محافظت از پوست کمک کند.

۳ رژیم غذایی نامناسب رژیم غذایی سرشار از غذاهای فرآوری شده، قندها و چربی‌های ناسالم می‌تواند باعث التهاب، آسیب به کلاژن و تسریع پیری پوست شود. برای کاهش علایم پیری، متخصصان مصرف یک رژیم غذایی متعادل و غنی از میوه‌ها، سبزی‌ها، پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های ضد التهابی (امگا ۳ و امگا ۹) با شاخص گلیسمی پایین را توصیه می‌کنند.

۴ ورزش نکردن ورزش نکردن با کاهش عضلات، کاهش تراکم استخوان، افزایش وزن و مشکلات قلبی عروقی به پیری زودرس کمک می‌کند. با افزایش سن، فعالیت بدنی منظم برای حفظ توده عضلانی، گردش خون و سلامت مغز ضروری است.

دانستنی‌ها

روش‌هایی برای یک خواب امن و آرام



افراد زیادی در سراسر جهان به ۸ تا ۷ ساعت خواب مفیدی که متخصصان توصیه می‌کنند دست نمی‌یابند. به گزارش «اسوشیتد پرس»، متخصصان خواب می‌گویند به جای آن که دنبال روش‌های عجیب و غریب بگردید اینترفندهای ساده را امتحان کنید.

دنبال فرصتی امن و آرام باشید | استرس ناشی از کار

اجتناب ناپذیر است و دوری گزیدن از آن دشوار. سعی کنید بین پایان روز کاری و رفتن به رختخواب «زمان امن و آرامی» را ایجاد کنید. متخصصان می‌گویند که مسائل کاری و وظایف روزانه را یک ساعت قبل از خواب کنار بگذارید. از چک کردن ایمیل‌ها، پرداخت قبض‌ها، انجام کارهای خانه و گشت‌و‌گذار بی‌وقفه در شبکه‌های اجتماعی بپرهیزید و به جای این کارها با خواندن کتاب آرامش بگیرید، خودتان را با بازی سرگرم کنید یا وقتتان را با عزیزانتان سپری کنید.

حواستان به غذا خوردن باشد خوردن وعده غذایی سنگین پیش از رفتن به رختخواب خواب را مختل می‌کند. بنابراین غذایان را اول شب میل کنید. تاثیر خوردن غذای سنگین مثل این است که در دست قبل از خواب، وقتی قرار است همه چیز رو به خاموشی و آرامش برود، به بدنتان کار مهمی واگذار کنید تا انجام دهد. اما خیلی گرسنه هم به رختخواب نروید. میان وعده‌های حاوی پروتئین یا چربی‌های سالم مانند پنیر، بادام یا کره بادام زمینی با نان غلات کامل را امتحان کنید.

از کافئین اجتناب کنید نوشیدن قهوه اسپرسو بعد از شام شاید آرمان کند اما شب طولانی را به دنبال خواهد داشت و چرخه خواب‌تان را برهم خواهد زد.

استفاده از فناوری را محدود کنید نور گوشی همراه و صفحه کامپیوتر با سرکوب هورمون ملاتونین، که به خواب کمک می‌کند، ضرب‌آهنگ شبانه‌روزی یا ساعت زیستی بدن را برهم می‌زند. کارشناسان می‌گویند برای توقف جست‌وجوی صفحات اجتماعی در گوشی همراه به خودانضباطی نیاز دارید.

خواص میوه‌ها

خواص شگفت‌انگیز پوست موز



کاهش خطر ابتلا به سرطان

شده که پوست موز سرشار از پلی فنول‌ها، کاروتنوئیدها و سایر آنتی‌اکسیدان‌هاست که از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد سرطان را محافظت می‌کند. مصرف بیشتر پوست موز می‌تواند سطح آنتی‌اکسیدان را افزایش و احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهد.

کاهش افسردگی و ویتامین B6

و محتوای بالای تریپتوفان موز می‌تواند به بهبود

برخی از علایم افسردگی و سایر اختلالات خلقی کمک کند. **کاهش کلسترول** پوست موز دارای فیبرهای محلول و نامحلول است که باعث کاهش کلسترول و جلوگیری از چسبیدن کلسترول به دیواره رگ‌ها می‌شود. این خاصیت پوست موز به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی کمک می‌کند.

پیشگیری از آب مروارید پوست موز برای چشم مفید است و احتمال ابتلا به آب مروارید را کاهش می‌دهد. گفته می‌شود قرار دادن آن روی چشم به کاهش پف کردگی کمک می‌کند. همچنین، لایه برداری با موز به روشن شدن حلقه‌های تیره زیر چشم و کاهش ظاهر خطوط ریز کمک می‌کند.

برطرف کردن یبوست موز سرشار از فیبر است و به حرکات منظم روده کمک می‌کند. فیبر به رشد باکتری‌های خوب در روده کمک کرده که باعث تقویت هضم می‌شود و روده را سالم نگه می‌دارد.

درخشان کردن دندان‌ها به گفته متخصصان، مالیدن پوست موز به دندان‌هایک دقیقه در روز به مدت یک هفته می‌تواند به درخشندگی دندان کمک کند. موز سرشار از پتاسیم و منیزیم است و در صورت تماس با دندان مواد معدنی آن جذب می‌نماید و دندان‌ها را سفید می‌کند.

درمان جوش‌ها اگر از جوش‌های روی صورت‌تان خسته شده‌اید و این جوش‌ها شمارا اذیت می‌کنند، به سادگی شروع به مالیدن پوست موز روی صورت خود کنید و در عرض یک هفته تفاوت را مشاهده کنید. پوست موز به کاهش التهاب در پوست کمک می‌کند و همچنین سرشار از فنولیک است که ملو مواد ضد میکروبی برای درمان جوش و آکنه است.

کاهش درد بر اساس نتایج مطالعاتی که در سال ۲۰۱۱ انجام شد، پوست موز سرشار از ترکیبات فعال زیستی مانند کاروتنوئیدها و پلی فنول‌هاست. پوست موز همچنین سرشار از خواص ضد التهابی است و به کاهش درد بدن کمک می‌کند.

برگ سبز و سبذ کمپانی سوزاری پراید ی تی ایکس آی مدل ۸۴ به شش پلاک ایران ۵۹۶ و ۸۵۴-۴۴ به شش موتور ۵۹۶۹۲۴ شماره شاسی ۸۰۸۳۱۵ ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ به شش شاسی ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ بنام ابوالقاسم حسن زاده سر قلیه مفقود و فاقد اعتبار است ۵۵۵۰۹	برگ سبز پراید. ۱۳۱۵ مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۶۱۴۵۸۱ ایران ۷۴ شماره موتور ۸۰۸۳۱۵ شماره شاسی ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ بنام معصومه حبیبی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۵۵۰۹	برگ سبز و سبذ کمپانی سوزاری پراید ی تی ایکس آی مدل ۸۴ به شش پلاک ایران ۵۹۶ و ۸۵۴-۴۴ به شش موتور ۵۹۶۹۲۴ شماره شاسی ۸۰۸۳۱۵ ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ به شش شاسی ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ بنام ابوالقاسم حسن زاده سر قلیه مفقود و فاقد اعتبار است ۵۵۵۰۹
---	--	---

پراید ۱۱۱ به شماره پلاک: ۷۴۷۲-۷۴۷۲ ایران ۴۴ به شماره شاس: ۸۰۸۳۱۵ شماره موتور: ۵۹۶۹۲۴ شماره شاس: ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ بنام علی قربانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۵۵۰۹	برگ سبز و سبذ کمپانی سوزاری پراید ی تی ایکس آی مدل ۸۴ به شماره پلاک ایران ۵۹۶ و ۸۵۴-۴۴ به شش موتور ۵۹۶۹۲۴ شماره شاسی ۸۰۸۳۱۵ ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ به شش شاسی ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ بنام ابوالقاسم حسن زاده سر قلیه مفقود و فاقد اعتبار است ۵۵۵۰۹
---	--

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت الگوریتیم بویا (سهامی خاص) شماره ثبت ۴۹۱۵ شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۰۸۴۷۷	به اطلاع کلیه سهامداران محترم شرکت الگوریتیم بویا (سهامی خاص) می‌رساند جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه در تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۲ در محل شرکت واقع در مشهد، محله کوهسنگی، خیابان حکیم نظامی ۲۱ (کوهسنگی ۳۶)، پلاک ۱۱۶، ساختمان جواهر، طبقه اول، واحد ۲ کد پستی ۹۱۷۵۹۳۴۶۶۱ راس ساعت ۹ تشکیل می‌گردد. موضوعات جلسه: ۱- استماع گزارش بازرس قانونی و هیئت مدیره برای سال مالی منتهی به ۲۹ اسفند ۱۴۰۲ ۲- بررسی و تصویب صورتهای مالی منتهی به ۲۹ اسفند ۱۴۰۲ ۳- انتخاب بازرس قانونی اصلی و علی‌البدل برای سال مالی منتهی به ۳۰ اسفند ۱۴۰۳ ۴- انتخاب اعضای هیئت مدیره ۵- تعیین روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت ۶- سایر موارد که از اختیارات مجمع عمومی عادی صاحبان سهام می‌باشد ۵۵۵۸۴
---	---

برگ سبز خودرو نیبا مدل ۹۷ به شماره پلاک ۸۹۹۸۸ ایران ۱۶ شماره موتور ۸۰۸۳۱۵ شماره شاسی ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ بنام سید حسین نبیان وفاد اعتبار است ۵۵۵۰۹	برگ سبز و سبذ کمپانی سوزاری پراید ی تی ایکس آی مدل ۸۴ به شماره پلاک ایران ۵۹۶ و ۸۵۴-۴۴ به شش موتور ۵۹۶۹۲۴ شماره شاسی ۸۰۸۳۱۵ ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ به شش شاسی ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ بنام ابوالقاسم حسن زاده سر قلیه مفقود و فاقد اعتبار است ۵۵۵۰۹
--	--

برگ سبز و سبذ کمپانی سوزاری پراید ی تی ایکس آی مدل ۸۴ به شماره پلاک ایران ۵۹۶ و ۸۵۴-۴۴ به شش موتور ۵۹۶۹۲۴ شماره شاسی ۸۰۸۳۱۵ ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ به شش شاسی ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ بنام ابوالقاسم حسن زاده سر قلیه مفقود و فاقد اعتبار است ۵۵۵۰۹	برگ سبز و سبذ کمپانی سوزاری پراید ی تی ایکس آی مدل ۸۴ به شماره پلاک ایران ۵۹۶ و ۸۵۴-۴۴ به شش موتور ۵۹۶۹۲۴ شماره شاسی ۸۰۸۳۱۵ ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ به شش شاسی ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ بنام ابوالقاسم حسن زاده سر قلیه مفقود و فاقد اعتبار است ۵۵۵۰۹
--	--

آگهی دعوت (نوبت دوم) مجمع عمومی عادی و (نوبت سوم) مجمع عمومی فوق العاده شرکت همگام طوس بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت همگام طوس به شماره ثبت ۲۶۷۸ با شناسه ملی ۱۰۳۸۰۱۹۵۷۷ دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی که در ساعت ۱۰ صبح روز جمعه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۱ و مجمع عمومی فوق العاده که در ساعت ۱۲ ظهر همان روز در تالار همایش نمایشگاه بین‌المللی مشهد با دستور کارهای زیر تشکیل می‌گردد، حضور بهم رسانند. دستور کار مجمع عمومی عادی ۱- ارائه صورت‌های مالی سال ۱۴۰۲ و تصویب بودجه ۱۴۰۳ ۲- ارائه گزارشات هیئت مدیره و بازرس ۳- تصمیم‌گیری راجع به پیشنهادات هیئت مدیره ۴- انتخابات هیئت مدیره و بازرس ۵- انتخاب روزنامه دستور کار مجمع عمومی فوق العاده ۱- تغییرات ماده ۲ اساسنامه - اصلاح موضوع فعالیت شرکت و اضافه نمودن حیطه گردشگری ۲- اصلاح در ماده ۱۶ و ۱۷ - نحوه پذیرش و کالنامه‌ها و حضور در مجامع ۳- اصلاح در ماده ۲۴ - نحوه انتخاب اعضای هیات مدیره ۴- اصلاح ماده ۱۲ - مجمع عمومی عادی حداکثر چهار ماه پس از پایان سال مالی شرکت برگزار میگردد ۵- اصلاح ماده ۱۳ - تفویض اختیار تغییر در مرکز شرکت از مجمع عمومی فوق العاده به هیئت مدیره ۶- تصمیم‌گیری راجع به سایر موضوعاتی که در اختیار مجمع عمومی فوق العاده شرکت است. از کلیه سهامداران عزیز دعوت می‌گردد که جهت دریافت برگه‌های حضور در مجمع تا دو روز قبل از برگزاری در دفتر شرکت مراجعه نمایند و از پذیرش سهامدارانی که برگه‌ی حضور نداشته باشند، در مجمع معذوریم. ۶۴۹۲۷	برگ سبز و سبذ کمپانی سوزاری پراید ی تی ایکس آی مدل ۸۴ به شماره پلاک ایران ۵۹۶ و ۸۵۴-۴۴ به شش موتور ۵۹۶۹۲۴ شماره شاسی ۸۰۸۳۱۵ ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ به شش شاسی ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ بنام ابوالقاسم حسن زاده سر قلیه مفقود و فاقد اعتبار است ۵۵۵۰۹
--	--

برگ سبز و سبذ کمپانی سوزاری پراید ی تی ایکس آی مدل ۸۴ به شماره پلاک ایران ۵۹۶ و ۸۵۴-۴۴ به شش موتور ۵۹۶۹۲۴ شماره شاسی ۸۰۸۳۱۵ ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ به شش شاسی ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ بنام رضا عسکری مفقود شده و فاقد اعتبار است درجه اعتبار سلط می‌باشد. ۵۵۵۹۷	برگ سبز و سبذ کمپانی سوزاری پراید ی تی ایکس آی مدل ۸۴ به شماره پلاک ایران ۵۹۶ و ۸۵۴-۴۴ به شش موتور ۵۹۶۹۲۴ شماره شاسی ۸۰۸۳۱۵ ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ به شش شاسی ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ بنام رضا عسکری مفقود شده و فاقد اعتبار است درجه اعتبار سلط می‌باشد. ۵۵۵۹۷
---	---

برگ سبز و سبذ کمپانی سوزاری پراید ی تی ایکس آی مدل ۸۴ به شماره پلاک ایران ۵۹۶ و ۸۵۴-۴۴ به شش موتور ۵۹۶۹۲۴ شماره شاسی ۸۰۸۳۱۵ ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ به شش شاسی ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ بنام سیدرضا حبیبی نسب مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۵۵۸۱	برگ سبز و سبذ کمپانی سوزاری پراید ی تی ایکس آی مدل ۸۴ به شماره پلاک ایران ۵۹۶ و ۸۵۴-۴۴ به شش موتور ۵۹۶۹۲۴ شماره شاسی ۸۰۸۳۱۵ ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ به شش شاسی ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ بنام سیدرضا حبیبی نسب مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۵۵۸۱
--	--

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونی تولیدی نوزیمی کارکنان فنی توس نیرو جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونی تولیدی نوزیمی کارکنان فنی توس نیرو در ساعت ۱۰ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۲ در محل مشهد - بلوار شریعتی - شریعتی ۴۵ - سالن فرهنگی اجتماعی فرهنگسرای شهر زیبا و ایمن تشکیل می‌گردد از کلیه اعضاء و سهامداران محترم دعوت می‌شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوع ذیل با در دست داشتن برگه سهام و کارت شناسایی معتبر در این مجمع حاضر شوند. ضمناً چنانچه عضوی بنا به دلایلی نتواند شخصا حضور یابد می‌تواند به همراه نماینده تام‌الاختیار خویش در ساعت اداری و در تاریخهای ۱۸ و ۱۹/۰۲/۱۴۰۲ به دفتر شرکت تعاونی مراجعه و برگه وکالت نامه را تنظیم و برگه ورود به جلسه مجمع را دریافت نمایند. دستور جلسه: ۱- استماع گزارش هیات مدیره ۲- طرح و تصمیم‌گیری درخصوص فروش، تهاژ، ساخت و سرمایه‌گذاری رانسی شرکت با کاربری (تجاری) آموزشی و سه باب مغازه ۵۵۵۸۹	برگ سبز و سبذ کمپانی سوزاری پراید ی تی ایکس آی مدل ۸۴ به شماره پلاک ایران ۵۹۶ و ۸۵۴-۴۴ به شش موتور ۵۹۶۹۲۴ شماره شاسی ۸۰۸۳۱۵ ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ به شش شاسی ۵۱۴۱۲۳۸۴۶-۴۸۷۲ بنام سیدرضا حبیبی نسب مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۵۵۸۱
--	--