امتحانات را با این خوراکی‌ها سر کنید!

یک بسته پیشنهادی تغذیه برای دانش‌آموزان و دانشجویانی که این روزها امتحانات پایان ترم را می‌گذرانند

مناسبتی

شاید قبلا یک جا نشستن و یک کله درس خواندن بود که معنی درس خواندن و موفقیت در امتحان را داشت، اما الان می‌دانیم عوامل دیگری مانند تغذیه، ایجاد فضای آرام و کنترل استرس نقش مهمی در طول دوره امتحانات دارند. در این مطلب قرار است به موضوع تغذیه در ایام امتحانات و بخور نخورهای شب و روز امتحان بپردازیم که شاید اگر درست و به‌جا استفاده نشود می‌تواند نتیجه عکس هم داشته باشد.

شب و صبح امتحان چی بخوریم؟

اگر می‌خواهید شب قبل از امتحان را بدون استرس و راحت بگذرانید بهتر است ۶ ساعت قبل از خواب مصرف چای، قهوه و نوشیدنی‌های گازدار را قطع کنید. دور شیرینی‌ها را خط بکشید، یک لیوان شیر گرم بخورید و با خیال راحت بخوابید. خواب خوب و مناسب تاثیر زیادی در کاهش اضطراب، افزایش تمرکز و بهبود یادگیری دارد. انتخاب کربوهیدرات‌های ساده مانند سیب‌زمینی آب‌پز در شب‌های امتحان انتخاب هوشمندانه‌ای است و همین طور داشتن چندین وعده غذایی در طول روز اصلا توصیه نمی‌شود. برای صبح روز امتحان هم باید کربوهیدرات کمتری مصرف شود (وعده صبحانه حذف نشود). برای مثال قرار دادن تخم مرغ آب‌پز، پنیر کم چرب، کره بادام زمینی (به شرط نداشتن حساسیت) یا عسل به همراه کنجدیک ترکیب خوب برای صبحانه روز امتحان است. همچنین خوردن یک فنجان کوچک چای یا قهوه در صبح روز امتحان می‌تواند تمرکزتان را بالا ببرد. سعی کنید استفاده از قندهای ساده مانند قند، شکر، شکلات، مربا و نوشابه را کم و به جای آن از خرما استفاده کنید که فیبر زیادی دارد و می‌تواند قند خون مورد نیازتان را تامین کند. موز و کمی کشمش توصیه متخصصان تغذیه به افراد پراسترسی است که نمی‌توانند صبحانه کامل بخورند.

بیشتر خوردن، تمرکز نمی‌آورد

«هر چی بیشتر بخوری بیشتر یاد می‌گیری»؛ این باور غلط بعضی از خانواده‌ها در ایام امتحانات فرزندشان است که هر ساعت با یک بشقاب میوه، آجیل یا هر خوردنی دیگری به سراغ او می‌روند تا به اصطلاح فرزندشان را تقویت کنند، اما لازم است بدانید برای خوب درس خواندن در فصل امتحانات نیازی به دریافت کالری بیشتر نیست. حتی برعکس، مصرف غذاهای سنگین و پرچرب می‌تواند اختلالات گوارشی و سوءهاضمه ایجاد کند، فرد را به دردسر بیندازد و تمرکز او را کمتر کند. تقسیم وعده‌های غذایی به سه وعده اصلی و یک تا سه میان‌وعده کوچک یک راهکار خوب برای تامین کالری روزانه در ایام امتحانات است. با این روش بدن فرد، آرام آرام مواد غذایی مورد نیاز خود را دریافت می‌کند. ماست، میوه جات تازه یا خشک، سبزیجات به همراه وعده‌های اصلی یا در میان وعده‌ها به لحاظ دارابودن درشت مغذی‌ها و ریزمغذی‌ها برای عملکرد مغز بسیار مفید است. پیشنهاد متخصصان این است که در هنگام مطالعه، هیچ چیز را تا مرز سیری کامل نخورید

خوراکی‌هایی که نتیجه عکس هم دارند

خیلی‌ها دوست دارند در ایام امتحانات حافظه طلایی داشته باشند. از قدیم و ندیم خوراکی‌هایی مانند مویز، کندر، گردو و... به عنوان تقویت کننده حافظه شناخته می‌شوند اما زیاده‌روی در مصرف برخی از این خوراکی‌ها بدون توجه به وضعیت مصرف کننده اشتباه بزرگی است. به گفته متخصصان تغذیه، خیلی از اختلال حافظه‌ها از طبع سرد و تر ایجاد نمی‌شود که با گرمی جات مانند کندر درمان شود. کودکانی که طبع سردتری دارند، اضافه‌وزن و رنگ و روی سفیدی دارند و به خاطر این طبع سرد دچار اختلال حافظه می‌شوند. در این جایک متخصص و پزشک باید داروهایی را برای رفع رطوبت و طبع سرد او تجویز کند. البته کودکان در بیشتر موارد به دارو نیاز پیدا نمی‌کنند چون با یک رژیم غذایی می‌توان این مشکل را رفع کرد، به همین دلیل پدر و مادر نباید خودسرانه، کندر را که از قدیم به عنوان تقویت کننده جادویی حافظه شناخته می‌شود، در رژیم غذایی فرزندشان قرار دهند چرا که منشأ بعضی از این اختلالات حافظه، طبع گرم بدن است و استفاده از کندر می‌تواند بیش فعالی را بیشتر و شدیدتر کند و نتیجه عکس آن چه را در ذهن دارید، به بار بیاورد.

بیشتر بدانیم

توصیه‌های پزشکی به زائران حج

رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت در آستانه آغاز مناسک حج در توصیه‌های بهداشتی درمانی به زائران، تاکید کرد که با توجه به گرمای هوا، زائران به‌طور منظم از آب و مایعات بدون کافئین استفاده کنند. سیدعلی مرعشی، رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت گفت: «تحرک روزانه برای مبتلایان به فشار خون الزامی است و آن‌ها باید از استعمال دخانیات به‌صورت جدی پرهیز کنند».

به گزارش «ایسنا»، رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت جمعیت هلال احمر با تاکید بر این که زائران با مشورت با پزشک حتما ویتامین D مصرف کنند، افزود: از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد بپرهیزند، دست‌های خود را چندین بار در روز بشویند، بینی خود را هم حداقل یک بار در روز با آب نمک رقیق شست‌وشو دهند و برای حفاظت از قلب و عروق، غذاهای سرشار از میوه، سبزی، حبوبات کامل و لبنیات کم چرب مصرف کنند. بنابر اعلام پایگاه اطلاع‌رسانی جمعیت هلال احمر، مرعشی خاطرنشان کرد: زائران از مصرف مواد خوراکی پرچرب پرهیز کنند، مصرف حداقل یک عدد میوه متوسط در روز توصیه می‌شود، از قرار گرفتن در معرض آفتاب مستقیم تا حد امکان پرهیز کنند و درمان گرمازدگی شامل استراحت، مصرف مایعات، خنک کردن محیط و مراجعه به پزشک است. رئیس مرکز پزشکی حج و زیارت هلال احمر با تاکید بر این که زائران به‌طور منظم از آب و مایعات بدون کافئین استفاده کنند، افزود: مبتلایان به دیابت (قند خون بالا)، پزشک معاینه کننده را از داروهای مصرفی‌شان مطلع کنند.

پزشکی

عوارض و تداخلات دارویی آسپرین چیست؟

آسپرین یا «آ.اس.آ»، یک نوع داروی پرکاربرد برای درمان و کنترل غلظت خون است که به‌عنوان یک نوع مسکن ضدالتهابی غیراستروئیدی، برای التیام درد هم کاربرد دارد و بسیاری از ما متاسفانه بدون در نظر گرفتن عوارض احتمالی و تداخلات دارویی، این دارو را بدون تجویز پزشک مصرف می‌کنیم. گاهی اوقات ممکن است مصرف آسپرین با عوارضی همراه باشد که از میان آن‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد: ناراحتی معده، ناراحتی گوارشی، رقیق شدن خون، سوزش سردل، خواب‌آلودگی، حالت تهوع و سردردهای خفیف و نیز عوارض بسیار نادری مثل توهم گیجی، تنفس سریع، تشنج و.... برای این که ناراحتی معده ناشی از مصرف قرص آسپرین را به حداقل برسانید، هرگز آن را با شکم خالی میل نکنید. در عوض آسپرین را همراه غذا، یک لیوان پر آب، شیر یا داروهای ضداسید مصرف کنید.

اما از رایج‌ترین تداخلات دارویی آسپرین می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱ مسکن‌های ضدالتهابی

این نوع داروها می‌توانند به همراه آسپرین غلظت خون را کاهش دهند و به خون‌ریزی معده منجر شوند. از این داروها به عنوان مثال می‌توان به دیکلوفناک، ایبوپروفن و ناپروکسن اشاره کرد.

۲ داروهای ضدافسردگی

مصرف همزمان آسپرین با داروهایی همچون فلوکستین، سیتالوپرام، ونلافاکسین، پاروکستین و سرترالین به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود؛ زیرا خطر خون‌ریزی را افزایش می‌دهد.

۳ وارفارین

آسپرین در ترکیب با این رقیق کننده خون می‌تواند آثار ضدانعقادی دارو را کاهش و خطر خون‌ریزی را افزایش دهد.

ترفند

شیرینی

قلق‌های حفظ بافت و طعم شیرینی خشک برای بلند مدت

یکی از دلایل محبوبیت شیرینی خشک، ماندگاری بالای آن است. برخلاف شیرینی‌های تر، این نوع از شیرینی‌ها را می‌توان تا چند هفته نگهداری کرد؛ البته هرقدر در نگهداری شیرینی خشک دقت بیشتری داشته باشید، بافت و طعم آن بهتر باقی می‌ماند. چند نکته مهم در این زمینه را مرور کنیم:

۱ نگهداری در ظروف در دار/ در صورتی که شیرینی خشک را بلافاصله بعد از رسیدن به منزل در این ظرف‌ها قرار دهید، طول عمر آن بیشتر می‌شود و مدت زمان طولانی‌تری تازه می‌ماند. بعضی از این ظرف‌ها در فریزر هم قابل نگهداری هستند که با قرار دادن شیرینی در آن‌ها و نگهداری در فریزر، هرزمان که مایل باشید به شیرینی‌های خود دسترسی خواهید داشت.

۲ نگهداری در جای خنک/ بهترین محل نگهداری شیرینی خشک، یخچال است اما در صورتی که قصد مصرف شیرینی در مدت زمان کوتاهی را دارید، بهتر است آن را در کابینتی خنک، تاریک و دور از نور خورشید و گرمای گاز قرار دهید تا بافت شیرینی تازه بماند و ترکیبات آن خراب یا فاسد نشود. اگر شیرینی را داخل یخچال گذاشتید هم دقت کنید در جعبه به اصطلاح کیپ باشد.

۳ قرار دادن کاغذ روغنی بین شیرینی‌ها/ دیگر ترفندی که به تازه ماندن شیرینی‌های خشک کمک می‌کند، قرار دادن کاغذ روغنی بین هر ردیف از شیرینی‌هاست. این ترفند به ویژه برای شیرینی‌های تزیین شده کاربرد زیادی دارد، زیرا مانع چسبیدن تزیینات شیرینی‌ها به هم می‌شود و علاوه بر حفظ تازگی، ظاهر آن‌ها را هم حفظ می‌کند.

۴ قرار دادن نان در ظرف شیرینی/ قرار دادن یک تکه نان تُست در ظرف شیرینی‌های خشک، تاثیر زیادی در حفظ تازگی آن‌ها دارد. نان تست رطوبت شیرینی‌ها را حفظ و از خشک و شکننده شدن آن‌ها جلوگیری می‌کند. این ترفند به‌ویژه برای کوکی‌ها که به دلیل داشتن کره زودتر از دیگر شیرینی‌ها خشک می‌شوند، کاربرد بیشتری دارد.

۵ قرار دادن کرفس در ظرف شیرینی/ یک ساقه کرفس هم کاربردی مشابه نان تست دارد و با تامین رطوبت شیرینی‌ها، باعث حفظ تازگی آن‌ها می‌شود. البته استفاده طولانی مدت این سبزی در ظرف شیرینی باعث طعم‌دار شدن شیرینی‌ها می‌شود.

۶ قرار دادن جعبه داخل نایلون/ قرار دادن جعبه شیرینی‌های خشک داخل نایلون دیگر اقدامی است که به تازه نگه داشتن آن‌ها کمک می‌کند. نایلون باید بزرگ‌تر از اندازه جعبه باشد تا مانع نفوذ و ورود هوا به جعبه شود و از سفت شدن شیرینی‌ها جلوگیری کند.

برگ سبز وسند کمپانی موتورسیکلت آر اس ۲۰۰
مدل ۱۴۰۰ رنگ قرمز شماره انتظامی ۷۶۵۹۹۷۵۷
شماره تنه N5TMAAGHTMA10251 شماره موتور GLZWGE55841 بنام حسین عباس زاده تبادکانی
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۶۹۱۱/ف

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶TU3 مدل ۱۴۰۱
به شماره پلاک ۲۶-۸۴۹ ل ۵۲
به شماره موتور 165A0204730 **به شماره شاسی** NAAP03EE5NJ299547 **بنام خلیل الهیان کیکانلو**
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۷۰۲۷/م

برگ سبز وسند کمپانی موتور سیکلت همتاز ۱۵۰cc مدل 1395 به شماره انتظامی ۱۵۶۶۳-۷۷۵ و شماره موتور 0149NBF215159 و شماره تنه NBF***150E9525570 به نام جواد احمدی قوچان عتیق مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۷۰۲۸/ن

برگ سبز خودرو پژو پارس PARS XU7 مدل ۱۴۰۰
به شماره پلاک ایران ۷۴-۶۷۶ ی ۴۱ به شماره موتور ۱۲۴K۱۵۸۳۳۷۰ به شماره شاسی NAAN۰۱CE۱MK۰۶۹۴۹۴ بنام حمید زارع گاش
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۷۰۱۷/م

برگ سبز خودرو سمند سورن سفید مدل ۹۹
به شماره انتظامی ۷۲ایران۵۵۸ه۴۴
شماره شاسی NAACFIHE9LF653515
شماره موتور 147O542626
بنام محدثه کلانتری مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۶۹۱۰/ف

برگ سبز کامیون بنز باری به نام مجتبی رحمن پرست قلعه نوئی شماره انتظامی ۷۳۸ع۳۱/ ایران ۳۶و شماره موتور ۱۰۰۴۰۲۳۱ و شماره شاسی ۵۵۰۲۷۸۳۵ مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۶۹۵۸/ن

اینجانب محمدهانی میرزایی مالک پژو ۴۰۵
شماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۵۹ ن ۵۷ شماره بدنه ۴۰۴۴۶۳۳۹ شماره موتور ۱۲۴۸۶۱۷۸۹۰۷
به علت فقدان سند فروش برگ کمپانی
تقاضای المثنی آن سند را نموده ام چنانچه هر کس ادعایی درمورد خودروی مذکور دارد ظرف ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد
۱۴۰۲۰۶۹۹۷/ن

اینجانب حسین علی محمدی ثانی مالک خودرو پژو آردی مدل ۸۳ پشمی شماره انتظامی ۴۲-ایران ۴۱۶ ل ۳۶
به شماره شاسی 83131933
و شماره موتور 11783031746 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز و کارت ماشین
تقاضای رونوشت المثنی سند 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 .
۱۴۰۲۰۷۰۰۵/ف

برگ سبز موتور روان مدل ۹۰ نارنجی
شماره انتظامی ۶۷۵۲۱/ایران ۷۶۴
شماره موتور 51020158
شماره تنه 9002340
به نام عباس کاظمی مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۰۷۰۵۴/ف

برگ سبز و کارت خودرو به نام ساناز غنی زادگان
با شماره انتظامی 978و71 ایران 55 و شماره موتور N20B20AB7640723 و شماره شاسی WBAWX910XE0C85418 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۶۹۵۹/ن

سندکمپانی وبرگ سبز پراید صبا (جی تی ایکس) مدل ۷۹
سفید شیری معمولی شماره انتظامی ۳۶ایران ۵۷۳ط۲۲
شماره موتور 00190592
شماره شاسی S1412279663923 بنام عباس احمدی
تازیک مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۷۰۳۶/ف

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ (تاکسی شهری)
مدل ۹۶ به شماره پلاک ۱۲-۶۵۷ ت ۷۱ به شماره موتور 124K1046347 **به شماره شاسی** NAAMIIVE9HK758209 **بنام محمد انصاری آزاد مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۲۰۶۹۹۳/م

برگ سبز و سند موتور ایرانا ۱۲۵ cc مدل ۹۱ قرمز
شماره انتظامی ۸۵۹۹۶/ایران۷۶۸
شماره شاسی n3g***125a9164220
شماره موتور n3g*157fmi1049800
به نام غلامرضا احمدی مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۰۷۰۳۱/ف

برگ سبز خودروی سواری پراید SE۱۱۱ به رنگ نقره ای متالیک
به شماره انتظامی ۱۱ه۷۴۹ایران ۳۸
شماره موتور M۱۳/۶۰۵۱۸۶۲
و شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰J۱۰۱۰۳۱۷
به نام مونا فلاحتگر مفقود شده و از درجه اعتبار فاقد است.
۱۴۰۲۰۷۰۲۲/م

برگ سبز وسند مالکیت سواری سایپا تیپ SE۱۳۲
به شماره پلاک ایران ۴۲-۹۹۴ل۱۶و شماره موتور M۱۳/۶۲۱۷۶۳۸ و شماره شاسی NAS۴۲۱۱۰۰K۱۲۵۰۶۲۰ به نام امیر کاظم بدری بردسکن مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۰۷۰۳۲/ش

اینجانب رضا بهادر مالک خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس
به شماره انتظامی ایران ۷۴-۲۲ د ۳۲۸
به شماره موتور 124K1098663
و شماره شاسی NAAM۱۱VE۹HK۰۰۸۷۵۹
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.
۱۴۰۲۰۷۰۴۰/م

برگ سبز و کارت خودرو سمند مدل ۸۳
به شماره پلاک ایران ۱۲-۷۵۸ ب ۶۵ به شماره موتور ۱۲۴۸۳۱۰۹۹۳۴ به شماره شاسی ۸۳۲۳۵۳۸۴ بنام زهره شعبان مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۷۰۰۷/م

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول شرکت تولیدی و توزیعی نظام مهندسی ساختمان خراسان رضوی (تعاونی)
به شماره ثبت ۲۵۷۲۲ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۱۱۴۴۴
از اعضای محترم دعوت می شود در ساعت ۱۷ روز چهارشنبه ۱۴۰۲/۳/۱۷ در جلسه مجمع که در سالن اجتماعات ساختمان مرکزی سازمان نظام مهندسی ساختمان خراسان رضوی واقع در بلوار ارشاد –خیابان مهندس، نبش مهندس ۱۲ با دستور زیر تشکیل می شود حضور بهم رسانند. لازم به ذکر است هرگاه عضوی نتواند در مجمع عمومی حاضر شود می تواند نماینده ای از میان اعضاء یا خارج از اعضای شرکت برای حضور و اعمال رأی اختیار نماید، در این صورت می باید از تاریخ ۱۴۰۲/۳/۱۱ بالاتفاق در ساعات اداری به شرکت تعاونی مراجعه و وکالتنامه کتبی در حضور مقام قانونی تنظیم نمایند تا برگ ورود به جلسه به نام وکیل صادر و تحویل گردد. تعداد آرای وکالتی هر عضو حداکثر سه رأی و هر شخص غیر عضو تنها یک رأی خواهد بود.
*قابل توجه اعضای محترم، ارائه کارت ملی جهت ورود به جلسه مجمع الزامی است.
دستور جلسه:
۱-گزارش هیات مدیره و بازرسان از عملکرد سال مالی ۱۴۰۱
۲-استماع گزارش حسابرسی سال مالی ۱۴۰۱
۳-تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۱
۴-تصویب بودجه سال ۱۴۰۲
۵-طرح و تصویب تغییرات سرمایه
۶-تصویب تغییرات آئین نامه معاملات
۷-تصویب آئین نامه رفاهی
۸-تصویب آئین نامه صندوق رفاهی
۹-تصویب دستور العمل حقوق و مزایا، پاداش و حق حضور در جلسات و موارد استثناء هیات مدیره
۱۰-تصویب استفاده از تسهیلات طرح نهضت ملی مسکن برای پروژه ۲۲۰ واحدی هاشمیه برابر مفاد قرارداد ابلاغی از طرف بانک
۱۱-تصویب خرید محلی مناسب برای دفتر شرکت تعاونی از طریق تهاتر یا تبدیل دارائی های شرکت
۱۲-تصویب حسابهای فی مابین پروژه ها با استناد به بندهای سوم و هفتم جلسات مجامع ۱۳۹۵/۴/۲۴ و ۱۳۹۵/۱۱/۱۴
۱۳-فروش واحدهای متعلق به پروژه همت از پروژه هاشمیه در زمان مقتضی
۱۴-تصمیم گیری در خصوص اخراج احدی از اعضاء شرکت
هیات مدیره شرکت تولیدی و توزیعی نظام مهندسی ساختمان خراسان رضوی (تعاونی)
۱۴۰۲۰۶۹۴۷/ب

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم شرکت تعاونی مسکن مهر مهرورزان کارکنان دانشگاه علوم پزشکی مشهد به شماره ثبت ۳۰۸۹۱
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۳/۰۲
جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم شرکت تعاونی مسکن مهر مهرورزان کارکنان دانشگاه علوم پزشکی مشهد به شماره ثبت ۳۰۸۹۱ در روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۰ ساعت ۹ در محل میدان فردوسی ابتدای بلوار قرنی مسجد امام خمینی تشکیل می گردد. از کلیه اعضای شرکت تعاونی دعوت می شود با همراه داشتن مدارک عضویت و کارت شناسایی معتبر راس ساعت مقرر در جلسه حضور بهم رسانند.
دستور جلسه :
۱- تمدید مدت فعالیت شرکت
۲- اصلاح ماده ۲۱ اساسنامه (تغییر شرایط اختصاصی کاندیداهای هیئت مدیره)
تذکر : 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 باوکالت و غیر عضو فقط یک رای می تواند داشته باشد. عضو متقاضی اعطای وکالت یا نمایندگی می بایست به همراه نماینده یا وکیل خود طی روزهای چهارشنبه و پنج شنبه مورخ ۱۷ و ۱۸ خرداد سال ۱۴۰۲ از ساعت ۱۰ لغایت ۱۲ با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر ومدارک عضویت به محل مدیریت تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان مشهد واقع در بلوار خیام روبروی خیام ۲۰ طبقه ۵ اتاق ۵۰۴ مراجعه و نسبت به ارائه وکالت اقدام نمایند.
مدیریت تعاون کار و رفاه اجتماعی مشهد
۱۴۰۲۰۷۰۱۳/م

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم شرکت تعاونی مسکن مهر مهرورزان کارکنان دانشگاه علوم پزشکی مشهد به شماره ثبت ۳۰۸۹۱
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۳/۰۲
جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم شرکت تعاونی مسکن مهر مهرورزان کارکنان دانشگاه علوم پزشکی مشهد به شماره ثبت ۳۰۸۹۱ در روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۰ ساعت ۹ در محل میدان فردوسی ابتدای بلوار قرنی مسجد امام خمینی تشکیل می گردد. از کلیه اعضای شرکت تعاونی دعوت می شود با همراه داشتن مدارک عضویت و کارت شناسایی معتبر راس ساعت مقرر در جلسه حضور بهم رسانند.
دستور جلسه :
۱- تمدید مدت فعالیت شرکت
۲- اصلاح ماده ۲۱ اساسنامه (تغییر شرایط اختصاصی کاندیداهای هیئت مدیره)
تذکر : 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 باوکالت و غیر عضو فقط یک رای می تواند داشته باشد. عضو متقاضی اعطای وکالت یا نمایندگی می بایست به همراه نماینده یا وکیل خود طی روزهای چهارشنبه و پنج شنبه مورخ ۱۷ و ۱۸ خرداد سال ۱۴۰۲ از ساعت ۱۰ لغایت ۱۲ با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر ومدارک عضویت به محل مدیریت تعاون، کار و رفاه اجتماعی شهرستان مشهد واقع در بلوار خیام روبروی خیام ۲۰ طبقه ۵ اتاق ۵۰۴ مراجعه و نسبت به ارائه وکالت اقدام نمایند.
مدیریت تعاون کار و رفاه اجتماعی مشهد
۱۴۰۲۰۷۰۱۳/م