تختخواب فلزی یا کاناپه‌ای؟

در هنگام خرید تخت، توجه به نوع موادی نیز که تخت از آن ساخته‌شده است، اهمیت فراوانی دارد. یکی از انواعی که امروزه طرفدار زیادی دارد، تخت‌های فلزی است. تخت‌های فلزی نسبت به انواع دیگر مقاوم‌ترند و امکان خراب شدن و ضربه دیدن آن‌ها کمتر است، در ضمن نسبت به تخت‌های چوبی، ارزان‌ترند. از آنجایی که این تخت‌ها سنگین هستند، اگر منزل ثابت ندارید و هر از گاهی اسباب کشی می کنید، از خرید این نوع تخت خودداری کنید.

*تختخواب‌های کاناپه‌ای: یکی دیگر از راه‌هایی که باعث صرفه‌جویی در فضای خانه و هزینه‌های مالی می‌شود، استفاده از کاناپه‌هایی است که به‌صورت تخت نیز درمی‌آیند. این کاناپه‌ها را در هر قسمت از منزل که می‌خواهید می‌توانید بگذارید، هرگاه که میهمان دارید و به فضای بیشتری نیاز دارید، قسمت تخت آن را در زیر کاناپه بگذارید و از آن به‌عنوان کاناپه استفاده کنید. این نوع تخت بیشتر برای اتاق‌های کوچک استفاده می‌شود.

کار در ساعات عادی روز بهتر است

اگر طبق عادت یا به خاطر شغلی که دارید در روزهای تعطیل، شیفت‌های نامناسب و ساعات غیرعادی از شبانه‌روز مشغول کار هستید، بدنیست بدانید که این سیستم کاری برای شما چندان سالم نیست. کار در چنین ساعاتی از روز، استراحت موردنیاز بدن و یک زندگی سالم را برای هر کسی مشکل می کند. بر اساس تحقیقاتی که در مقیاس عظیم انجام و در ژورنال پزشکی بریتانیا منتشر شده است، افرادی که در شیفت‌های کاری شب یا نامرتب کار می کنند، ریسک ابتلا به بیماری‌هایی همچون دیابت را در خود افزایش می‌دهند. این مطالعه با در نظر گرفتن ۳۴ تحقیق پیشین روی این موضوع، جمعیتی دومیلیون نفری از کارمندان و کارگرانی را که در شیفت‌های کاری غیرعادی کار می کرده‌اند، در نظر گرفته است. در نتایج به‌دست‌آمده مشخص شده که احتمال بروز حمله قلبی در این افراد ۲۵ درصد بیشتر از افراد معمولی بوده است.

نسخه

دیر خوابیدن کودکتان را جدی بگیرید

سلامت نیوز: داشتن خواب منظم، برای کودکان باعث به‌وجود آوردن احساس امنیت و آرامش و کاهش میزان استرس در کودکان می گردد. متأسفانه دیده می‌شود که کودکان همراه والدین به شب‌زنده‌داری می‌پردازند؛ یعنی تا هرزمانی که پدر و مادر بیدار می‌مانند کودک نیز بیدار است و این مسئله مهم اتفاقی عادی تلقی شده است. این در حالتی است که خوابیدن سروقت معین در هر شرایطی برای کودکان امری لازم و ضروری به‌نظر می‌رسد؛ زیرا بخش عمده رشد جسمی و مغزی کودک در هنگام خواب صورت می گیرد.

دلایل دیر خوابیدن کودکان به چند عامل تقسیم می‌شود:

■ **الگوی خواب نادرست در خانواده**

دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن باعث حذف شدن و مهم‌ترین وعده غذایی کودکان می‌شود. کودکانی که دیر از خواب بیدار می‌شوند، دیگر تمایلی به خوردن صبحانه نخواهند داشت و همین باعث به‌وجود آمدن اختلالاتی در بدن آن‌ها می‌شود.

■ مهمانی‌های شبانه و برنامه‌ریزی نادرست در خانواده

■ ترس از تنها خوابیدن در کودکان

■ ناآرام بودن محیط خانه و محیط اتاق خواب کودک

الگوی خواب کودکان

ازلحاظ سنی و الگوی خواب کودکان یک‌ساله بین ۱۴ تا ۱۵ ساعت در روز هست که ممکن است دو ساعت در طول روز و بقیه را در شب سپری کنند که با افزایش سن مقدار خواب کاهش پیدا می کند و در کودکان پنج‌ساله تقریباً ۱۰ یا ۱۱ ساعت در روز است که به‌تدریج میزان خواب به ۹ تا ۱۰ ساعت در روز می‌رسد. برخی کودکان زیادتر و بعضی دیگر کمتر می‌خوابند و با توجه به شیوه زندگی ساعتی که کودکان به خواب می‌روند، متغیر است.

اهمیت خواب کودکان

■ خواب کافی و به‌موقع و تغذیه مناسب باعث دفع مواد زائد سمی از بدن و جلوگیری از چاقی و پوکی استخوان در کودکان می‌شود. طبق بررسی‌ها دیر خوابیدن دختران باعث بیشتر شدن خطر ابتلا به پوکی استخوان می‌شود.

■ دیر خوابیدن و دیر بلند شدن از خواب باعث تجمع مواد سمی در بدن و باعث می‌شود آمادگی جسمی و مغزی دچار مشکل شود.

■ کاهش میزان رشد قدی در کودکانی که شب‌ها دیرتر می‌خوابند بیشتر دیده‌شده است. همچنین کودکانی که دیر می‌خوابند رشد تحصیلی کمتری نسبت به سایر کودکان دارند.

■ کودکانی که برنامه خوابی منظمی دارند معمولاً قانون پذیر تر و دارای نظم فکری بهتری نسبت به سایر کودکان که دیر به رختخواب می‌روند، هستند.

■ دیر خوابیدن کودکان و نوجوانان باعث ایجاد چاقی در آن‌ها می‌شوند بر طبق تحقیقات دانشمندان روی ۲۲۰۰ کودک و نوجوان ۹ تا ۱۶ ساله نشان دهنده آن است که میزان احتمال چاقی در آن دسته از کودکانی که دیر می‌خوابند، نسبت به سایر کودکان ۱/۵ برابر بیشتر است.

■ در کودکانی که دیر به رختخواب می‌روند، احتمال بروز افسردگی بیشتر از کودکانی است که خواب منظم و دقیقی دارند.

■ یکی از دلایل مسائل بدغذایی کودکان ممکن است به مشکلات و اختلالات خواب آن‌ها مربوط باشد. پس با اصلاح الگوی خواب کودکان می‌توان به مشکلات تغذیه‌ای نیز بهبود بخشید.

در گفت و گو با دکتر مهدی مویدفر، فوق تخصص جراحی زانو عنوان شد:

زانو را به مدت طولانی خم نکنید

لادن سلطانی | نسل فردا
la.soltani59@yahoo.com

زانو به‌عنوان بزرگ‌ترین مفصل بدن شناخته می‌شود. این عضو در ظاهر به‌صورت یک مفصل لولایی است ولی در واقع مفصل پیچیده‌ای است که به غیر از خم و راست شدن، حرکات چرخشی نیز دارد. برخی اوقات هنگام راه رفتن، دویدن و حتی نشستن دچار مشکلاتی می‌شویم که بعضاً نگرانی‌هایی در ما به وجود می‌آید که آیا زانوی ما بیمار است؟ برای پاسخ به این سؤال و اینکه چه نکاتی را باید برای داشتن زانوی سالم رعایت کنیم گفت‌وگوی کوتاهی با دکتر مهدی مویدفر، فوق تخصص جراحی زانو ترتیب دادم که در ادامه می‌خوانید:

چه علائمی نشان می‌دهد که زانو بیمار است؟

از جمله علائمی که نشان می‌دهد فرد دچار مشکلات زانو شده می‌توان به این موارد اشاره کرد:

■ **درد زانو:** درد، مهم‌ترین علامت وجود مشکل در زانو به شمار می‌رود که ممکن است به‌صورت مستمر یا به‌صورت گاه‌گاه به دنبال فشار به زانو رخ دهد. درصورتی که دچار درد زانو شدید و با رعایت و عدم فشار به زانو این درد برطرف نشد ممکن است که شما دچار مشکلی در زانوی خود شده باشید.

■ **تورم زانو:** اگر شما حس می کنید به‌تدریج تورم زانو پیدا کردید و یک زانو نسبت به‌زانوی دیگر متورم‌تر است امکان وجود مشکل در این عضو وجود دارد.

■ **آب آوردن زانو:** به دنبال بیماری زانو ممکن است مایع مفصلی در این عضو تجمع و افزایش پیدا کند و زانو آب آورده و دچار مشکل شود.

■ **محدودیت حرکت زانو:** زانویی که قبلاً راحت خم و راست می‌شده ولی در حال حاضر نمی‌تواند به‌خوبی خم شود بیمار است. همچنین وقتی شما روی زمین می‌نشینید و به دنبال درد و ناراحتی زانو این عضو کاملاً صاف نمی‌شود و روی زمین قرار نمی‌گیرد نشان‌دهنده وجود التهاب در زانو است.

■ **بی‌ثباتی زانو:** بی‌ثباتی یا به‌اصطلاح لق زدن زانو نشان می‌دهد که این عضو از ساختار حمایتی خوبی برخوردار نیست و بیمار است.

■ **قفل کردن زانو:** وقتی شما زانوی خود را خم می کنید و به دنبال ناراحتی و گیر کردن این عضو قادر نیستید آن را باز کنید، دچار مشکل در زانو شده‌اید.

درصورتی که دچار هریک از علائم مذکور شدید حتماً به پزشک مراجعه کرده تا مشکل تحت بررسی و تشخیص قرار گیرد و درمان لازم صورت پذیرد.

چه نکاتی را برای داشتن زانوی سالم باید رعایت کنیم؟

■ مهم‌ترین نکته این است که زانوی خود را در حالت خم به مدت طولانی نگه نداریم. این حالات می‌تواند نشستن دوزانو و چهارزانو، فشار بر زانو هنگام پله‌روی زیاد، گذاشتن سر زانو روی زمین به مدت طولانی و نشستن طولانی هنگام استفاده از سرویس بهداشتی ایرانی باشد.

■ نکته دیگری که کمک می کند زانوی سالم‌تری داشته باشیم، این است که هرچه قدر عضلات اطراف زانو به‌خصوص عضله جلوی ران قوی‌تر باشد فشاری که ناشی از حرکات روزمره مانند راه رفتن، نشستن و بلند شدن به زانو وارد می‌شود، کمتر خواهد بود. با انجام یک سری ورزش‌های ساده مثل نشستن روی صندلی و صاف نگه‌داشتن زانو به مدت ۱۰ ثانیه و تکرار این حرکت به مدت یک تا دو دقیقه و ۲۰ بار در روز (صبح و ظهر و شب) کمک می کند که عضله جلوی ران قوی‌تری داشته باشیم و فشار کمتری به‌زانو وارد شود.

■ همچنین باید دقت کنیم که چه حرکات و وضعیت‌هایی منجر به تشدید درد زانو می‌شوند مانند زیاد خم کردن و پله روی زیاد. با خودداری از این حالات کمک می کنیم که فشار مضاعف به زانو وارد نشود و زانوی سالم‌تری داشته باشیم.

■ همیشه باید موقع ورزش، آب کافی به بافت‌های بدن برسد؛ زیرا بدنی که دچار کم‌آبی است و عملکرد خوبی در عضلات و بافت‌های نگه‌دارنده مفصل اعمال نمی‌شود، مفصل زانو را مستعد آسیب می کند.

■ هنگام انجام حرکات ورزشی نباید عضلات خسته باشند. همان‌طور که می‌دانید عضلات نقش محافظتی برای مفاصل اعمال می کنند و درصورتی که عضلات خسته باشند این نقش کم‌رنگ‌تر می‌شود و مفاصل، مستعد آسیب خواهند شد.

کلینیک

مشکلات ناباروری در کمین زنان مبتلا به آسم

مهر: پژوهش جدید محققان نشان می‌دهد زنان مبتلا به آسم مدت‌زمان بیشتری منتظر بارداشدن خود می‌مانند و میزان بارداری آن‌ها نسبت به زنان فاقد این بیماری کمتر است. محققان دانمارکی در مطالعه خود به بررسی ۲۴۵ زن در رده سنی بین ۲۳ تا ۴۵ سال که دارای مشکلات بی‌دلیل در زمینه باروری بودند و تحت درمان قرار داشتند، پرداختند. ۹۶ درصد از این زنان مبتلا به آسم تشخیص داده شدند. زنان تا زمانی که موفق به بارداری شدند، درمانشان را متوقف کردند یا مطالعه به پایان رسید، تحت نظر قرار داشتند. میانگین مدت‌زمان لازم برای بارداشدن در زنان فاقد آسم در حدود ۳۲ ماه است؛ درحالی که این زمان برای زنان مبتلا به آسم بیش از ۵۵ ماه است. یافته‌ها نشان داد در حدود ۶۰ درصد از زنان فاقد آسم باردار شدند؛ درحالی که کمتر از ۴۰ درصد از زنان مبتلا به آسم موفق به بارداری شدند. فاصله بین این دو گروه با افزایش سن افزایش یافت.

عطاری

گلاب، بهترین آبرسان پوست

سلامت نیوز: گلاب بهترین شوینده و پاک کننده صورت از مواد شیمیایی است. ۱/ مقداری گلاب را در یک اسپری بریزید و در طول روز آن را به تمام قسمت‌های پوست صورت خود اسپری کنید. به‌این ترتیب، شادابی پوست صورت را به‌وضوح حس خواهید کرد. در ضمن بعد از پاک کردن پوست از آرایش، می‌توانید مقداری گلاب را بر روی پنبه ریخته و به‌جای تونرهای شیمیایی با اطمینان از آن استفاده کنید.

۲/ برای هیدراته کردن صورت می‌توانید یک فنجان گلاب را با یک قاشق گلیسیرین مخلوط کرده و آن را ترجیحاً در شیشه‌ای رنگی بریزید و خوب آن را تکان دهید. حالا این مخلوط را روی دستمال نخی تمیزی اسپری کرده و آن را روی صورت قرار دهید. نیم ساعت صبر کنید تا این مخلوط به‌خوبی جذب پوست شود. برای نتیجه بهتر گاهی دستمال را برداشته و دوباره روی آن اسپری کنید. با این کار پوست صورت را به‌خوبی آب‌رسانی کرده و آن را سرزنده و شاداب خواهید کرد.

سالمندان

کار کردن پس از سن بازنشستگی مفید است

مطالعات اخیر محققان نشان می دهد که کار کردن پس از سن بازنشستگی، تأثیر مثبتی روی سلامتی دارد و می‌تواند منجر به طول عمر شود. به گزارش ساینس، مطالعات محققان دانشگاه ایالتی اورگان نشان می‌دهد شغل فیزیکی پس از دوران بازنشستگی بر سلامت تأثیر گذار است و می‌تواند منجر به طول عمر شود. در این مطالعه منظور از کار فیزیکی، کار شدید و طاقت‌فرسا نیست؛ ولی میزان فعالیت فیزیکی ناشی از کار و روابط اجتماعی آن، فاکتور مؤثری در افزایش سلامت جسمی و روانی است؛ به‌علاوه اثرات اقتصادی این موضوع را نیز نمی‌توان نادیده گرفت. در این مطالعه آمده است که حتی یک سال کار پس از بازنشستگی در افزایش میزان سلامتی مؤثر است. تحقیقات همچنین نشان می‌دهند بازنشستگی زودهنگام تأثیر مثبتی بر سلامتی ندارد. محققان عواملی چون فعالیت جسمی، سلامت روانی و رفاه ناشی از شغل را با طول عمر مرتبط می‌دانند و انجام شغلی هرچند ساده را پس از بازنشستگی توصیه می‌کنند.

ضرورت انجام آزمایش‌های حین بارداری

به گفته دکتر طاهری امین، متخصص علوم آزمایشگاهی، بعد از آنکه بارداری اتفاق افتاد تعدادی آزمایش روتین باید انجام شود مثل اندازه‌گیری سطح گلبول خون برای تشخیص میزان کم‌خونی. وی افزود: این تست‌ها گروه اصلی آزمایش‌هایی هستند که باید در دوران بارداری انجام شوند. این آزمایش‌ها از حدود ۱۰ سال پیش تاکنون در ایران انجام می‌شوند و پیشرفت خوبی داشته‌اند. دکتر طاهری تصریح کرد: آزمایش‌های غربالگری به ما می گویند که جنین یک خانم باردار تا چه حد ممکن است مشکلات ژنتیکی داشته باشد. وی افزود: از نظر بیماری‌های خاص که شایع‌ترین آن بیماری سندرم دان یا به عبارتی مونگولیسم است آزمایش‌ها به دو گروه تقسیم می‌شوند: ۱/ آزمایش‌های تهاجمی: آزمایش‌های تهاجمی به این صورت است که از مایع اطراف جنین نمونه‌برداری و کشت سلولی و بررسی کروموزمی انجام می‌شود تا ببینیم آیا از نظر فرمول کروموزمی، جنین نرمال است یا خیر.

۲/ آزمایش‌های غربالگری: آزمایش‌های غربالگری یک مرحله قبل از آزمایش‌های تشخیصی انجام می‌شوند که البته انجام آن‌ها به شرایط بستگی دارد.

تغذیه

بادنجان را رژیمی سرخ کنید

شفا آنلاین: محققین با بررسی علمی، روش‌هایی را برای سرخ کردن بهتر این محصول گیاهی همراه با جذب روغن کمتر و حفظ رطوبت مناسب آن ارائه داده‌اند. به گزارش شفا آنلاین، بادنجان سرخ کرده، غذایی است که هم به‌تنهایی و هم در قالب انواع غذاهای لذیذ دیگر، کاربردهای فراوانی دارد. سرخ کردن به‌عنوان قدیمی‌ترین روش تهیه مواد غذایی، به‌طور وسیعی در مقیاس خانگی و صنعتی مورداستفاده قرار می‌گیرد. با توجه به تمایل روزافزون مصرف‌کنندگان به استفاده از فرآورده‌های کم‌چرب، تلاش‌های زیادی جهت کاهش جذب روغن در فرآورده‌های سرخ‌شده صورت پذیرفته و می‌پذیرد. بادنجان (Eggplant) از جمله مواد غذایی است که اغلب به‌صورت سرخ‌شده مصرف می‌شود. این محصول گیاهی به دلیل دارا بودن میزان رطوبت بالا و بافت بسیار متخلخل، میزان روغن بالایی را حین فرایند سرخ کردن جذب می‌کند. برای بررسی علمی این موضوع، گروهی از پژوهشگران کشورمان از دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی گرگان و دانشگاه فردوسی مشهد، تأثیر زمان‌های مختلف سرخ کردن همچنین پخت را بر وضعیت انتقال روغن و رطوبت به بادنجان طی فرایند سرخ کردن عمیق و مرحله سرد کردن آن مورد آزمایش قرار داده‌اند. بدین منظور برش‌های بادمجان، در زمان مختلف ۹۰، ۱۲۰، ۱۵۰ و ۱۸۰ ثانیه سرخ کردن و ۱، ۴، ۷ و ۱۰ دقیقه پخت بررسی شدند. نتایج این آزمایش‌ها نشان می‌دهد که تغییرات محتوی روغن و رطوبت نمونه‌های بادنجان به‌طور معنی‌داری تحت تأثیر زمان سرخ کردن همچنین پخت قرار می‌گیرد. طبق این نتایج، پیش تیمار پخت در آب داغ و فشار اتمسفری درمجموع و به‌طور میانگین می‌تواند تا ۶۰ درصد، میزان جذب روغن را نسبت به نمونه‌هایی که هیچ‌گونه فرایند پخت قبل از سرخ کردن را نداشتند، کاهش دهد. در این رابطه و با مقایسه بین زمان‌های مختلف پخت، مدت‌زمان پخت ۷ دقیقه، بیشترین تأثیر را بر کاهش محتوای روغن نمونه‌های بادنجان داشته و باعث کاهش ۷۲ درصد جذب روغن در این نمونه‌ها شده است. بررسی‌های محققین نشان می‌دهد که طی فرایند سرخ کردن عمیق بادنجان در دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد، محتوای روغن نمونه‌ها، در اوایل فرایند سرخ کردن به حداکثر مقدار خود رسیده و بعد از آن در ادامه، روندی کاهشی نشان می‌دهد. همچنین محتوای رطوبت نمونه‌های بادنجان نیز در اوایل فرایند سرخ کردن به‌سرعت کم شده و پس از آن، سرعت کاهش محتوی رطوبت نمونه‌ها کاهش می‌یابد. نتایج این پژوهش جالب می‌تواند به پخت بهتر با جذب کمتر روغن در این غذای پرکاربرد چه در مقیاس خانگی و چه در مقیاس صنعتی مورداستفاده قرار گیرد.

روش جدید پخت تخم‌مرغ برای کاهش وزن

العربیه: تخم‌مرغ ابری یک تخم‌مرغ جدید است که با جدا کردن سفیده و زرده درست می‌شود و فقط ۱۶۱ کالری دارد. برای درست کردن این تخم‌مرغ، سفیده را از زرده جدا کنید و در ظرفی جداگانه بزنید تا پف کند. می‌توانید به سفیده پف‌کرده مقداری پنیر رنده، کالباس خردشده یا سبزی ساطوری اضافه کنید. سفیده را روی کاغذ کیک پهن کنید و برای پنج تا هشت دقیقه در فر بپزید تا کمی قهوه‌ای شود. زرده تخم‌مرغ را در وسط سفیده بگذارید و سه دقیقه دیگر آن‌ها را بپزید – غذای شما به شکل ابرهای سفید با یک خورشید در وسط آماده می‌شود. علاقه‌مندان به تخم‌مرغ در سایت‌های اجتماعی این نوع جدید پخت تخم‌مرغ را «عالی» توصیف کرده‌اند.

آگهی تاسیس

تاریخ انتشار: ۹۷/۵/۱۵

انجمن صنفی کارفرمایی کابینت سازان استان اصفهان

به استناد ماده ۱۳۱ قانون کار و آیین نامه مصوب ۱۳۷۱/۱۰/۶ هیئت وزیران، انجمن صنفی با عنوان فوق در شرف تاسیس می باشد.
لذا کلیه کارفرمایان شاغل در صنف مزبور در صورت تمایل به عضویت از تاریخ انتشار این آگهی، ظرف مدت ۱۵ روز می توانند درخواست کتبی خود را به نشانی اصفهان، خیابان مصلی، خیابان نیکبخت شرقی، جنب بانک ملی، ساختمان مرکز آموزش اصناف، طبقه اول، واحد یک، دفتر کانون انجمن های صنفی کارفرمایان استان اصفهان یا با شماره های تلفکس ۱۹-۳۶۶۳۵۵۱۸ ارسال نمایند.

هیئت موسس انجمن صنفی کارفرمایی کابینت سازان استان اصفهان

آگهی تاسیس

تاریخ انتشار: ۹۷/۵/۱۵

انجمن صنفی کارفرمایی مراکز رادیولوژی دهان، فک و صورت استان اصفهان

به استناد ماده ۱۳۱ قانون کار و آیین نامه مصوب ۱۳۷۱/۱۰/۶ هیئت وزیران، انجمن صنفی با عنوان فوق در شرف تاسیس می باشد.
لذا کلیه کارفرمایان شاغل در صنف مزبور در صورت تمایل به عضویت از تاریخ انتشار این آگهی، ظرف مدت ۱۵ روز می توانند درخواست کتبی خود را به نشانی: اصفهان، خیابان مصلی، خیابان نیکبخت شرقی، جنب بانک ملی، ساختمان مرکز آموزش اصناف، طبقه اول، واحد یک، دفتر کانون انجمن های صنفی کارفرمایان استان اصفهان یا با شماره های تلفکس ۱۹-۳۶۶۳۵۵۱۸ ارسال نمایند.

هیئت موسس انجمن صنفی کارفرمایی مراکز رادیولوژی دهان، فک و صورت استان اصفهان

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول

تاریخ انتشار: ۹۷/۵/۱۵

مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی چند منظوره نوید نور در ساعت ۱۰ صبح روز جمعه مورخ ۹۷/۶/۱۶ در محل سالن اجتماعات واحد کنتور به آدرس: اصفهان، شهرک صنعتی مبارکه، فاز اول، خیابان پنجم، پلاک ۴ تشکیل می گردد. ضمنا وسیله ایاب و ذهاب راس ساعت ۹ صبح در مقابل دفتر مرکزی شرکت واقع در سی و سه پل، اول چهارباغ بالا، مجتمع کوثر آماده می باشد.
قابل ذکر است به موجب ماده ۱۸ آیین نامه تشکیل مجامع عمومی تعداد آرا و کالتی هر عضو حداکثر ۳ رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود. اعضا متقاضی اعطا نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود حداکثر تا تاریخ چهارشنبه ۹۷/۶/۱۴ در ساعات اداری در محل دفتر مرکزی شرکت واقع در سی و سه پل، اول چهارباغ بالا، مجتمع تجاری –اداری کوثر، فاز ۲، طبقه اول، واحد ۳۴۲ حاضر تا پس از احراز هویت و تایید وکالت، برگه ورود به مجمع عمومی را دریافت دارند.
دستور جلسه: -گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی و حسابرس -طرح و تصویب صورت های مالی سال منتهی به ۱۳۹۶/۱۲/۲۹ و نحوه تقسیم سود ویژه و بودجه سال جاری -ارایه گزارشات اعضا و سرمایه شرکت تعاونی -بررسی پیشنهادات هیئت مدیره و تعیین خط مشی آینده شرکت تعاونی -بررسی و تصویب نحوه نقل و انتقال سهام اعضا -انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیئت مدیره و بازرس قانونی و حسابرس -تعیین روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی های شرکت
■ داوطلبان تصدی سمت های هیئت مدیره و نیز اشخاص حقیقی و حقوقی داوطلب سمت بازرسی به موجب دستورالعمل نحوه نظارت بر انتخابات تعاونی ها می توانند حداکثر ظرف مدت یک هفته از انتشار این آگهی دعوت، فرم داوطلبی و مدارک مربوطه را تکمیل و در ساعات اداری در موعد مذکور تحویل دفتر مرکزی تعاونی نمایند.

هیئت مدیره شرکت تعاونی چند منظوره نوید نور

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده (نوبت اول)

تاریخ انتشار: ۹۷/۵/۱۵

انجمن صنفی کارفرمایان کار خانجات بتن آماده استان اصفهان

بدینوسیله از کلیه اعضا محترم انجمن و یا نمایندگان تام الاختیار آنان دعوت می گردد تا در جلسه مورخ سه شنبه ۹۷/۶/۶ راس ساعت ۱۱ صبح که در محل دفتر انجمن صنفی به نشانی: اصفهان، سی و سه پل، طبقه فوقانی بانک تجارت، واحد ۴ برگزار می گردد شرکت فرمایند.
دستور جلسه:
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی
۲- طرح و تصویب ترازنامه و صورت های مالی منتهی به ۹۶/۱۲/۳۰
۳- انتخابات بازرس
۴- سایر مواردی که تصمیم گیری راجع به آن در صلاحیت مجمع عمومی عادی می باشد.
■ داوطلبین سمت بازرسی انجمن آمادگی خود را تا تاریخ ۹۷/۶/۴ به صورت کتبی به انجمن اعلام نمایند. ضمنا ارایه کارت عضویت معتبر جهت شرکت در مجمع الزامیست.

انجمن صنفی کارفرمایان کار خانجات بتن آماده استان اصفهان