۷ گام برای تناسب اندام بدون باشگاه

می‌توان با توجه به عادت‌های روزانه مثل خواب مناسب، تحرک کافی و... بدون نیاز به تمرین‌های سخت تا حد زیادی به تناسب اندام رسید

پزشکی

وقتی به افراد خوش‌اندام فکر می‌کنیم، اغلب ذهنمان به سمت کسانی می‌رود که هر روز به باشگاه می‌روند، اما افرادی هم هستند که هرگز به دمبل دست نزده‌اند یا روی تردمیل راه نرفته‌اند، بلکه تنها از چند عادت ساده پیروی می‌کنند که آن‌ها را در بهترین حالت نگه می‌دارد. اگر کنجکاوید بدانید چگونه افرادی که تا به حال پا به باشگاه ورزشی نگذاشته‌اند، خوش‌اندام هستند، این مطلب را به نقل از «روزیاتو» بخوانید.

۱ تحرک روزانه| افراد خوش‌اندام، حرکت را به بخشی جدایی‌ناپذیر از روز خود تبدیل می‌کنند. این فقط در مورد تمرینات برنامه‌ریزی شده نیست، بلکه انتخاب پله‌ها به جای آسانسور، پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری تا محل کار، حتی قدم زدن در حین تماس‌های تلفنی است. فعالیت‌های کوچک و مکرر می‌تواند به برخی از مزایای سلامتی اضافه کند. مثل این است که آن‌ها این گام شمار داخلی را دارند که تیک تاک می‌کند و اطمینان می‌دهد که هرگز برای مدت طولانی ثابت نمی‌نشینند. در واقع بسیار الهام‌بخش است.

۲ هیدراتاسیون کلید موفقیت است| به همان اندازه که داشتن فعالیت بدنی مهم است، نقش آب را در حفظ تناسب اندام خود نباید دست کم بگیریم. هیدراتاسیون یک عنصر ضروری برای حفظ فرم بدن بدون باشگاه رفتن است که اغلب نادیده گرفته می‌شود. نوشیدن آب زیاد باعث افزایش سطح انرژی، کاهش هوس و شادابی پوست می‌شود.

۳ خواب را جدی بگیرید| همان‌طور که هیدراتاسیون را برای سلامت جسمانی باید در اولویت قرار دهیم، اهمیت خواب را نیز نباید دست کم بگیریم. همان گونه که آب بدن را شاداب می‌کند، خواب کافی نیز آن را جوان و استراحت و بازیابی لازم را برای یک سبک زندگی مناسب فراهم می‌کند. پذیرفتن خواب به عنوان ستون تناسب اندام بدون نیاز به عضویت در باشگاه بازی را برای شما تغییر می‌دهد.

۴ تغذیه آگاهانه یک روش زندگی است| رکن بعدی داشتن تناسب اندام بدون باشگاه، خوردن آگاهانه است. همان‌طور که خواب باکیفیت نوعی مراقبت از خود است، تمرین غذا خوردن با آگاهی نیز چنین است. عادت غذاخوردن آگاهانه به شما کمک می‌کند تا وزن سالمی داشته باشید بدون کالری شمار وسواس‌آمیز یا رژیم‌های غذایی محدود و این کاری است که هر کسی می‌تواند انجام دهد، چه ورزشکار یا غیرورزشکار. تمرین غذاخوردن آگاهانه به مدیریت استرس منجر می‌شود. همان‌طور که از آن‌چه وارد بدن خود می‌کنیم آگاه هستیم، باید از نحوه مدیریت استرس نیز آگاه باشیم که به طور قابل توجهی بر سلامت کلی ما تأثیر می‌گذارد.

۵ مدیریت استرس| استرس مانند آن دوستی است که همیشه به شما چسبیده است و اگر مدیریت نشود، می‌تواند منجر به مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی شود؛ آیا می‌دانستید که استرس مزمن در واقع می‌تواند خطر چاقی را در شما افزایش دهد؟ بنابراین، فعالیت‌های کاهش دهنده استرس را در برنامه روزانه خود قرار دهید. همان‌طور که یاد می‌گیریم استرس را مدیریت کنیم، طبیعتاً خود را به سمت فعالیت‌هایی می‌یابیم که این حس تعادل را بیشتر می‌کند، مانند فعالیت‌های بیرون از خانه.

۶ فعالیت‌های خارج از منزل| چیزی جادویی در فضای بیرونی وجود دارد که نمی‌توان آن را روی تردمیل تجربه کرد. یک پیاده‌روی ساده در پارک می‌تواند به اندازه هر جلسه درمانی درون چهار دیواری شفابخش باشد. درست مانند لذت بردن مداوم از طبیعت، حفظ عادات بهداشتی منظم و مداوم مفیدتر از تلاش‌های پراکنده و شدید است. این اصل جوهره یک سبک زندگی برای داشتن تناسب اندام بدون باشگاه را در بر می‌گیرد.

۷ استمرار مهم‌تر از شدت است| این قانون طلایی است که همه چیز را به هم پیوند می‌دهد: ثبات کلیدی است. آن افراد خوش‌اندامی که هرگز به باشگاه نرفته‌اند و رژیم‌های غذایی شدید نگرفته‌اند، عادت‌های سالم را در زندگی روزمره خود وارد می‌کنند. تناسب اندام یک مقصد نیست؛ این سفری است که از تمام انتخاب‌های کوچکی که هر روز می‌گیرید تشکیل شده است.

تازه ها

امیدهای تازه برای درمان سرطان خون

پس از کشف روشی جدید برای جلوگیری از پیشرفت سرطان خون، محققان امیدوارند پیشرفت فزاینده‌ای در درمان این نوع سرطان حاصل شود. در لوسمی حاد میلوئید یا اِی ام ال، مغز استخوان تعداد زیادی سلول خونی غیرطبیعی تولید می‌کند که درمان آن بسیار دشوار است. برای مثال، در دوره ۵ ساله این بیماری تنها حدود ۳۰ درصد از آن جان سالم به در می‌برند. این سرطان کشنده است و اغلب افراد بالای ۷۰ سال به آن مبتلا می‌شوند. به گزارش «نشنال نیوز»، به رغم آن که نرخ ابتلا به این سرطان در جهان رو به افزایش است، اما عامل آن هنوز مشخص نیست. طی ۳۰ تا ۴۰ سال گذشته، معمولا برای درمان این بیماری از روش شیمی درمانی استفاده می‌کردند. این روش عوارض جانبی بسیاری دارد و به رغم آن که کارساز است اما سرطان پس از درمان معمولا عود می‌کند. هم اکنون محققان بریتانیایی موفق به کشف روشی شده‌اند که مانع پیشرفت این بیماری می‌شود. آن‌ها به ترکیب جدیدی به نام «آی اُاکس ۵» دست یافته‌اند. به گفته محققان، این دارو مسیر واکنش سلول به اکسیژن را هدف قرار می‌دهد بدون این که بر تولید طبیعی سلول‌های خونی در مغز استخوان تاثیر بگذارد و به این ترتیب مانع پیشرفت بیماری می‌شود و راه تازه‌ای برای درمان سرطان خون می‌گشاید. پروفسور کمیل کرانک، متخصص سرطان خون، می‌گوید که برای کشف درمان‌های جدید این بیماری نیاز فوری وجود دارد. او می‌گوید: «ما داروی جدیدی به نام آی اُاکس ۵ را کشف کردیم و موفق شدیم عملکرد داروهای مشابه را نیز تغییر دهیم. این داروی جدید سمی نیست و می‌تواند سرطان خون را از بین ببرد.» پروفسور کرانک می‌گوید که مرحله بعدی تحقیقات، آزمایش آی اُاکس ۵ در ترکیب با سایر درمان‌های مشابه است. ممکن است این درمان برای سایر سرطان‌ها نیز به کار رود.

بیشتر بدانیم

چرا خمیر دندان کودکان متفاوت است؟

بدن کودکان عملکرد متفاوتی با بدن بزرگسالان دارد. به‌همین دلیل لازم است بدانید فرزندتان از چه زمانی می‌تواند استفاده از خمیردندان‌های معمولی را آغاز کند. خمیردندان‌های مخصوص کودکان تنها رنگ و اسانس متفاوتی ندارند بلکه به‌دلیل خاصی متفاوت تولید می‌شوند. یک تفاوت آن‌ها مربوط به فلوراید است. فلوراید یک ماده معدنی طبیعی است که دندان‌ها را محکم‌تر می‌کند و جلوی پوسیدگی آن‌ها را می‌گیرد. این ماده حتی در آب آشامیدنی ما هم وجود دارد چون از اهمیت زیادی برخوردار است. اما خمیر دندان‌های مخصوص کودکان هیچ فلوراید ندارد زیرا قرارگیری زیاد در معرض فلوراید در کودکی می‌تواند باعث ایجاد لکه‌های سفید رنگ روی دندان‌های کودک شود یا حتی در موارد نادر، او را بیمار کند. خمیردندان کودکان یک تا ۳ سال، معمولاً فلوراید ندارد. ضمن این که مقدار فلوراید درون خمیر دندان کودکان بزرگ‌تر کمتر از خمیردندان بزرگسالان است. کودک با بیشتر شدن مهارتش در زدن مسواک و آب کشی دهان خود، می‌تواند از خمیردندان‌های حاوی فلوراید استفاده کند. البته به‌همین دلیل است که بزرگسالان نباید از خمیردندان کودکان استفاده کنند. این خمیر دندان‌ها فلوراید کافی برای حفظ استحکام و تمیزی دندان‌ها را ندارند.

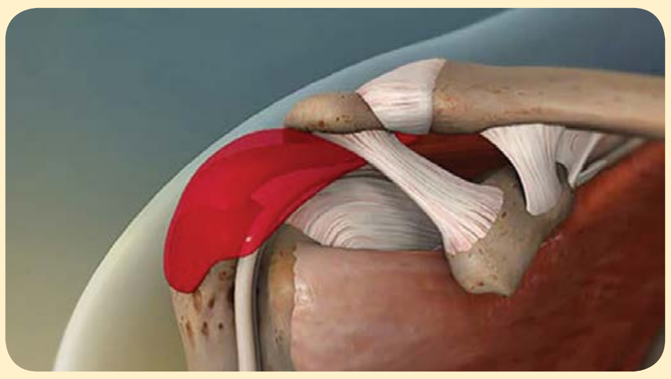
تازه ها

چرا و چطور پلاستیک می‌خوریم؟

محققان می‌گویند آن‌چه می‌خوریم و حتی چیزی که غذا و نوشیدنی را در آن می‌خوریم می‌تواند بر سطح مواد شیمیایی ماندگار در خون ما تأثیر بگذارد. پژوهشگران آمریکایی در مطالعه جدیدی از بیش از ۷۰۰ نفر سوالاتی درباره رژیم غذایی‌شان پرسیدند. از جمله این که چه مواد غذایی و نوشیدنی‌های خاصی مصرف می‌کنند مانند سبزیجات، نان، نوشابه‌های انرژی‌زا، شیر و چای و سپس سطح مواد شیمیایی ماندگار در خون آن‌ها را آزمایش کردند. محققان همچنین از شرکت کنندگان در تحقیق پرسیدند که چقدر غذای آماده در خانه، مغازه فست‌فود یا رستوران غیرفست‌فودی می‌خورند. آن‌ها از این اطلاعات برای بررسی این فرضیه استفاده کردند که افراد تا چه میزان با بسته‌بندی مواد غذایی حاوی مواد شیمیایی ماندگار در تماس بوده‌اند. سال‌هاست که دانشمندان درباره «مواد شیمیایی ماندگار» هشدار می‌دهند. این ترکیبات پرمصرف شامل مشتقات پلی فلورو الکیل، دسته‌ای از مواد شیمیایی ساخته دست بشر هستند که چندین دهه است در طیف گسترده‌ای از صنایع برای مقاوم‌سازی محصولات در برابر گرما، آب، چربی و لکه‌ها استفاده می‌شوند. مطالعات نشان داده که آن‌ها می‌توانند هورمون‌ها را مختل و استخوان‌ها را تضعیف کنند یا خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها را افزایش دهند. آن‌ها همچنین با انواع سرطان، نقایص مادرزادی، بیماری‌های کلیوی و سایر مشکلات جدی سلامت مرتبط هستند. یافته‌های مطالعه تازه نشان داده است که مصرف مقادیر زیاد چای، گوشت‌های فراوری شده و غذاهای آماده خارج از خانه با افزایش سطح مواد شیمیایی ماندگار در بدن در طول زمان مرتبط است. در واقع شرکت کنندگانی که بیشتر چای، هات‌داگ و گوشت‌های فراوری‌شده مصرف می‌کردند، سطح مواد شیمیایی با ماندگاری بالاتری در خون خود داشتند. با این حال، برخی از غذاها تنها زمانی با سطوح بالاتر این ماده شیمیایی مرتبط بودند که خارج از خانه تهیه می‌شدند. افرادی که غذاهایی مانند سیب‌زمینی سرخ کرده یا پیتزای تهیه‌شده در رستوران‌ها را می‌خوردند، سطوح بیشتری از مواد شیمیایی ماندگار در خون‌شان وجود داشت. محققان می‌گویند دریافته‌اند که این مشکل عمدتا در فرایند بسته‌بندی محصولات غذایی ایجاد می‌شود. به عنوان مثال، آن‌ها تصور می‌کنند که ارتباط بین چای و سطوح بالای مواد شیمیایی ماندگار به خاطر کیسه‌ای است که چای در آن قرار داده می‌شود.

دانستنی ها

چطور از افیوزن مفصلی پیشگیری کنیم؟



افیوزن مفصلی، حالتی است که میزان حجم مایعات داخل بافت اطراف مفاصل زیاد و باعث ورم و التهاب مفاصل زانو، شانه، مچ پا یا باسن و لگن می‌شود. با مشخص شدن علت آب آوردن مفصل، می‌توان روش‌های درمان مناسب برای بهبود و کاهش ورم را پیدا کرد. در برخی موارد، آب آوردن مفصل ممکن است نشانه آسیب دیدگی، عفونت، آرتروز یا بیماری دیگری باشد. پوست متورم و پف‌دار، ظاهر زیبایی ندارد، به‌خصوص اگر علت این ورم را ندانید. در صورت مشاهده علایم و بهبود نیافتن، حتما به دکتر متخصص ارتوپد مراجعه کنید. اقدامات لازم برای پیشگیری از افیوزن مفصلی عبارتند از:

۱. حفظ فعالیت جسمی و ورزشی سبک و ملایم مانند پیاده‌روی و شنا
۲. پرهیز از حرکات ناگهانی مفاصل
۳. اجتناب از دویدن شدید
۴. پرهیز از انجام حرکات تکراری
۵. متعادل نگه داشتن وزن در محدوده طبیعی

سند کارخانه و برگ سبز سواری سایپا به شماره پلاک ۶۲-۸۵۶ ص ۳۳ و شماره موتور ۲۸۵۵۸۷۲ و شماره شاسی S1412288948114 بنام حمید اسماعیل زاده مفقود و اعتبار ندارد کد ملی: ۰۵۲۴۹۹۷۶۱۹
۶۴۲۵۹

برگ سبز و سند خودرو پراید سواری تیپ 131SE به شماره پلاک ۱۲ ایران ۳۸۶ د ۲۷ شماره شاسی NAS411100H1036719 شماره موتور M13593616 به نام مریم حاجی مفقود و فاقد اعتبار است.
۶۴۲۵۸

اینجانب محمدحسن فروغی مالک خودرو پژو آردی به شماره پلاک ایران ۳۲ - ۱۴۸ ب ۶۷ به شماره موتور ۲۲۳۲۸۱۲۰۵۴۶ شماره شاسی ۸۲۷۰۱۲۸۹ به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد.
۶۴۲۳۴

اینجانب محمود گبری مالک خودرو پیکان مدل ۸۱ به شماره پلاک ۳۲ - ۱۱۹ ب ۲۵ و شماره موتور ۱۱۵۸۱۷۶۱۵۲ شماره شاسی ۸۱۵۷۸۷۶۷ به علت فقدان برگ کمپانی و اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد.
۶۴۲۴۸

قبض قولنامه زمین به آدرس شاندیز، فاز ۲ هوانیروز بوشهر و قولنامه منزل به آدرس قاسم آباد شهرک نهضت بین آزاده ۴۲ و ۴۰ پ ۱۳ (از مورخ ۱۴۰۱/۳/۱۰) بنام علی دادگر به کدملی ۰۴۲۰۸۲۶۸۸۲ مفقود و فاقد اعتبار است
۶۴۲۳۲

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت هیرمن مدل ۹۱ به ش پلاک ایران ۷۶۷-۲۹۱۵۶ به ش شاسی N2P***125C9113030 به ش موتور 156FMI32394656 بنام امیر رحمانی خراسانی مفقود و فاقد اعتبار است
۶۴۲۴۱

اینجانب ابوذر محمدی مالک خودرو پیکان مدل ۸۰ به شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۷۲۳ ب ۴۵ شماره موتور ۱۱۱۲۸۰۷۷۷۱۶ شماره شاسی ۸۰۴۸۳۰۲۹ به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی (بنچاق) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد.
۶۴۲۳۵

اینجانب موسی الرضا بازوبندی مالک خودرو پیکان مدل ۸۲ به شماره پلاک ۳۶ - ۱۸۱ ل ۸۶ به شماره موتور ۱۱۱۵۸۲۷۹۳۱۹ شماره شاسی ۸۲۴۷۰۹۸۶ به علت فقدان برگ کمپانی و اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد.
۶۴۲۴۷

سند، برگ سبز و کارت سوخت موتورسیکلت توس نو تیپ 125CDI مدل ۱۳۹۴ ش انتظامی ۷۷۳-۲۳۵۶۵ ش موتور 0125N3N01127 ش تنه N3N***125T9449337 بنام حسن ظریفیان مفقود شده و فاقد اعتبار است
۶۴۲۷۰

برگ سبز خودرو پژو آردی انژکتوری تیپ 1600 مدل ۱۳۸۴ ش انتظامی ۲۲-۶۸۱ د ۵۷ ش موتور ۱۱۷۸۴۰۲۸۳۲۴ ش شاسی ۱۳۴۳۰۶۷۴ بنام حسین رمضان پورگل خطمی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۶۴۲۷۴

اینجانب مریم اکبری مالک خودرو دنا تیپ ۲ مدل ۹۶ ش انتظامی ایران ۱۲- ۲۷۷ ن ۷۱ ش شاسی NAAW01HE5HE474470 ش موتور 147H0334089 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف مدت ۱۰روز 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.
۶۴۲۶۵

اینجانب رسول مومن نژاد مالک خودرو پیکان مدل ۸۳ به شماره پلاک ایران ۳۲ - ۹۷۸ ب ۱۹ شماره موتور ۱۱۲۸۳۰۷۲۷۱۰ شماره شاسی ۸۳۴۴۷۳۸۶ به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد.
۶۴۲۴۴

برگ سبز و کارت تیبا ۱ سفید مدل ۹۸ به ش پلاک ایران ۷۴-۴۶۶ ن ۸۹ به ش شاسی NAS811100K5869259 به ش موتور M15/8854803 بنام سیدمحمدرضا قوامی مفقود و فاقد اعتبار است
۶۴۲۵۵

برگ سبز خودرو کامیونت نیسان زامیاد مدل ۱۳۹۸ ش انتظامی ایران ۱۲- ۸۶۳ ق ۸۶ ش موتور Z24839712Z ش شاسی NAZPL140TL0579615 بنام محسن قدرتی ابرده مفقود شده و فاقد اعتبار است
۶۴۲۶۸

بر گ سبز سمند XEF7 سفید روغنی مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۷۶ ق ۱۲ به شماره موتور ۱۴۷H0189544 و شماره شاسی NAACJ1JE3GF311075 بنام احمد افقهی مفقود وفاقد اعتبار است
۶۴۲۷۶

برگ کمپانی و بنچاق سند خودرو رنو سپند مدل ۸۱ به شماره انتظامی ۳۲ - ۹۵۸ ب ۳۱ شماره موتور ۵۰۲۹۳۷۱ شماره شاسی ۰۳۵۶۰۸ به نام سیدقاسم امامیان مفقود و فاقد اعتبار است.
۶۴۲۵۴

برگ سبز تیبا ۲ مدل ۹۷ به ش پلاک ایران ۱۲-۸۴۹ ب ۳۱ بنام فائزه سالار به ش شاسی NAS821100/1149359 به ش موتور M15/8567901 مفقود و فاقد اعتبار است
۶۴۲۶۶

اصل برگ سبز و کارت پراید ۱۳۲ SE مدل ۱۳۹۶ بش انتظامی ۳۶ ایران ۸۲۶ ه ۸۹ و ش شاسی NAS421100H1228480 بشماره موتور M13/5921313 به مالکیت علی حیدری مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۶۴۲۸۷

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت اول)

نوبت اول مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان قائنات راس ساعت ۹ صبح روز پنجشنبه ۱۴۰۳/۰۳/۰۳ در محل خانه معلم قائن تشکیل می‌شود. از عموم اعضاء دعوت می‌شود در این جلسه حضور به هم رسانند یا وکلای خود را از بین اعضاء معرفی نمایند (هر عضو می‌تواند از طرف سه نفر عضو دیگر وکالت کتبی داشته باشد) بررسی وکالت‌ها در جلسه مجمع انجام خواهد شد. داوطلبین عضویت در سمت بازرسی شرکت ظرف مدت یک هفته پس از انتشار آگهی با ارائه حکم کارگزینی، فتوکپی کارت ملی و یک قطعه عکس جهت تکمیل فرم مربوطه به دفتر فروشگاه مراجعه نمایند.

دستور جلسه:
۱-استماع گزارش هیئت مدیره و بازرسان ۲-تصویب تراز مالی و صورتحساب‌های سود و زیان و عملکرد سال ۱۴۰۲
۳-نحوه تقسیم سود ۴-تصویب تغییرات سرمایه و تعداد اعضاء ۵-تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۳
۶-تعیین مبلغی جهت بازپرداخت سهام اعضاء مستعفی و انتقالی ۷-تعیین خط مشی شرکت و اجازه عقود اسلامی
۸-انتخاب سه نفر بازرس اصلی و سه نفر علی البدل برای مدت یک سال

هیئت مدیره تعاونی مصرف فرهنگیان قاینات
۶۴۲۷۳

«آگهی دعوت مجمع عمومی»

بدینوسیله ازکلیه سهامداران مؤسسه فرهنگی-آموزشی مفتاح قائم (عج) به شماره ثبت ۲۶۷۹ وشناسه ملی ۱۰۳۸۰۵۱۱۸۹۲ دعوت می گردد، تا در جلسه مجمع عمومی عادی که ساعت ۱۹ روز سه شنبه ۱۴۰۳/۲/۱۸ به نشانی: بلوار شهید محمدمنتظری مرکز رفاهی دانشگاه فردوسی مشهد تشکیل می گردد، شرکت نمایند.

دستور جلسه:
۱-ارائه گزارش بازرس قانونی وحسابرسی سال ۱۴۰۲-۱۴۰۱
۲-ارائه گزارش مدیرعامل
۳-انتخاب هیئت مدیره

رئیس هیئت مدیره مؤسسه فرهنگی آموزشی مفتاح
۶۴۲۸۸