

سرطان سینه

می‌تواند به صورت متفاوت خود را نشان دهد. این حال، هر تغییر در سینه به معنای ابتلا به سرطان سینه نیست و نباید این موضوع باعث وحشت زنان شود. سرویس بهداشت همگانی انگلیس می‌گوید دلیل بروز سرطان سینه در زنان هنوز نامشخص است، اما برخی عوامل بر روی آن تاثیرگذار است. برای مثال، اگر خوشایوندان نزدیک شما به سرطان سینه یا تخمدان مبتلا شده‌اند، خطر بروز این سرطان در شما به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد. به مانند بسیاری از سرطان‌های دیگر، داشتن رژیم غذایی سالم و متعادل به همراه فعالیت و ورزش مستمر خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان داده است شیر دادن زنان به نوزادان خود علاوه بر آنکه باعث تغذیه مناسب و سلامتی نوزاد می‌شود، خطر ابتلا به سرطان سینه را نیز در این زنان به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

۸ زن در طول عمر خود به درجاتی از سرطان سینه مبتلا می‌شود. گرچه احتمال بروز این سرطان در تمامی رده‌های سنی وجود دارد، اما به طور غالب احتمال بروز آن پس از سن ۵۰ سالگی بیشتر است. رایج‌ترین علامت سرطان سینه وجود برجستگی بر روی سینه است. با این حال، علامت دیگر کلبیدی نیز در این باره وجود دارد. زنان ممکن است از درد سینه به همراه خارج شدن خون از نوک سینه نیز رنج ببرند. همچنین ممکن است پوست اطراف سینه دچار فرورفتگی یا برآمدگی برده و یا فرد از تغییرات پوستی دیگر گلابه داشته باشد. مرکز درمان سرطان آمریکا فرورفتگی نوک سینه را یکی از علامت رایج ابتلا به سرطان سینه در زنان معرفی کرده است. با این حال، از آنجا که سرطان‌های سینه دارای انواع مختلفی است، علامت مرتبط با آن نیز

علائم خاموش

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد تنها در سال ۲۰۲۰ بیش از ۲ میلیون و ۳۰۰ هزار مورد جدید ابتلا به سرطان سینه در جهان شناسایی شد. این در حالی است که سالانه ۶۸۵ هزار نفر به دلیل ابتلا به این سرطان جان خود را از دست می‌دهند. این از رو، متخصصان همواره تاکید دارند زنان باید به طور مستمر اقدام به معاینه سینه‌های خود از منظر وجود علائم سرطان کنند. یک نفر از هر

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد تنها در سال ۲۰۲۰ بیش از ۲ میلیون و ۳۰۰ هزار مورد جدید ابتلا به سرطان سینه در جهان شناسایی شد. این در حالی است که سالانه ۶۸۵ هزار نفر به دلیل ابتلا به این سرطان جان خود را از دست می‌دهند. این از رو، متخصصان همواره تاکید دارند زنان باید به طور مستمر اقدام به معاینه سینه‌های خود از منظر وجود علائم سرطان کنند. یک نفر از هر

اختلال بیش فعالی فرزندان و خطر زوال عقل برای خویشاوندان درجه دو!

نتایج مطالعه محققان مؤسسه کارولینسکا سوئد نشان می‌دهد که والدین و پدربزرگ و مادربزرگ‌های افراد مبتلا به اختلال بیش فعالی بیش از کسانی که دارای فرزندان و نوه‌های بدون این اختلال هستند در معرض خطر زوال عقل قرار دارند. به گزارش ساینس دیلی، «لی ژانگ»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «یافته‌ها نشان می‌دهد که ارتباط ژنتیکی یا محیطی مشترکی در رابطه بین اختلال بیش فعالی و زوال عقل وجود دارد. در حال حاضر ما نیاز به مطالعات بیشتری برای درک مکانیسم‌های زمینه‌ای داریم.» اختلال بیش فعالی یک اختلال عصبی-رشدی است که با بی‌توجهی، تکانشگری و بیش‌فعالی مشخص می‌شود. طبق برآوردها، ۳ درصد از بزرگسالان در سراسر جهان به این اختلال مبتلا هستند. در این مطالعه بیش از دو میلیون نفر که بین سالهای ۱۹۸۰ تا ۲۰۰۱ در سوئد متولد شده بودند مورد بررسی قرار گرفتند. حدود ۳.۲ درصد آنها مبتلا به اختلال بیش فعالی بودند. با استفاده از داده‌های ثبت ملی، محققان این افراد را با بیش از پنج میلیون



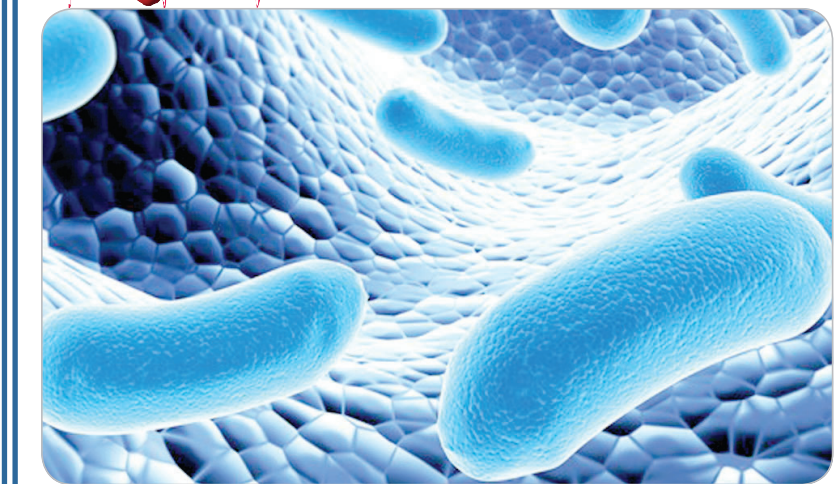
انسولینی‌ها فعالیت‌های روزمره را ایستاده و در حال حرکت انجام دهند

می‌شود. در این حالت، بدن به طور معمول به انسولین واکنش نشان نمی‌دهد و سطح گلوکز خون افزایش می‌یابد. سبک زندگی تأثیر قوی‌ای بر مقاومت به انسولین و ابتلا به دیابت نوع ۲ داشته و فعالیت بدنی منظم نقش مهمی در پیشگیری از این مشکلات دارد. در این مطالعه، محققان ارتباط بین مقاومت به انسولین و بی‌تحرکی، فعالیت بدنی و تناسب اندام در بزرگسالان را با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی عروقی مورد بررسی قرار دادند. آنها مشاهده کردند که ایستادن با فرایند بهتر حساسیت به

انسولین، بدون توجه به میزان فعالیت بدنی روزانه یا مدت زمان نشستن، سطح آمادگی جسمانی یا اضافه وزن همراه است. «سارو گاروتیس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «این ارتباط قبلاً نشان داده نشده بود. این یافته‌ها بر جایگزینی بخشی از زمان نشستن روزانه با ایستادن تاکید دارد، به ویژه اگر فرد توصیه‌های فعالیت بدنی را رعایت نمی‌کند.» وی در ادامه می‌افزاید: «ورزش منظم برای سلامتی مفید است. به نظر می‌رسد فعالیت بدنی، تناسب اندام و کم تحرکی نیز با متابولیسم انسولین مرتبط باشد.»

انسولین یک هورمون کلیدی در متابولیسم انرژی و تنظیم قند خون است. عملکرد طبیعی انسولین در بدن ممکن است به خاطر مسائلی نظیر اضافه وزن، منجر به کاهش حساسیت به انسولین و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. محققان دانشگاه تورکو فنلاند متوجه شده‌اند که ایستادن یا حساسیت بهتر به انسولین مرتبط است. بنابراین افزایش زمان ایستادن روزانه ممکن است به جلوگیری از بیماری‌های مزمن کمک کند. دیابت نوع ۲ یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از سبک زندگی در سراسر جهان است و قبل از شروع این بیماری، معمولاً اختلال حساسیت به انسولین، یعنی مقاومت به انسولین ایجاد

باکتری‌های مفید برای قلب



متاسفانه سه چهارم از شمار افراد جان باخته به دلیل بیماری‌های قلبی - عروقی در کشورهای با درآمد پایین و متوسط رخ می‌دهد. از این رو، توجه به این بیماری‌ها بسیار ضروری است. حمله قلبی زمانی رخ می‌دهد که خون‌رسانی به بافت قلب به طور ناگهانی به دلیل پلاک خونی متوقف شود.

در این حالت حمله قلبی رخ می‌دهد و در صورتی که فرد به موقع خدمات اضطراری پزشکی را دریافت نکند، مرگ دائمی ماهیچه قلب رخ داده و بیمار جان خود را از دست می‌دهد. عواملی همچون سطح کلسترول و فشار خون بالا از مهمترین مواردی هستند که می‌توانند خطر ابتلا به حمله قلبی را افزایش دهند.

با این حال، دانشمندان می‌گویند عوامل گوارشی نیز می‌توانند در جلوگیری از بروز حمله قلبی موثر باشد. دستگاه گوارش یک انسان سالم دارای بیش از ۱۰۰ هزار میلیارد باکتری است که نقش‌های متعددی در حفظ سلامتی بدن ایفا می‌کند. خوشبختانه به سال‌های اخیر مردم توجه ویژه‌ای به باکتری‌ها و میکروارگانیسم‌های مفید دستگاه گوارش دارند. با این حال، باکتری‌های مفید تنها باعث بهبود کار دستگاه گوارش نمی‌شود. تحقیقات جدید ابعاد دیگری از فواید باکتری‌های روده را آشکار کرده است.

دانشمندان می‌گویند این میکروارگانیسم‌ها باعث کاهش سطح کلسترول خون می‌شوند که همین امر به نوبه خود خطر حمله قلبی در فرد را کاهش می‌دهد. همچنین محققان مشاهده کردند ارتباط مستقیمی میان عدم توازن باکتری‌های روده و بروز بیماری‌های مختلف وجود دارد.

در حقیقت عدم توازن در باکتری‌های مفید دستگاه گوارش می‌تواند خطر بروز بیماری‌هایی همچون آرتروز، چاقی، افسردگی، و بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. مواد شیمیایی با فرایند مرتبط با فعالیت‌های باکتری‌ها می‌تواند خطر نارسانی قلبی را افزایش داده و به حمله قلبی یا سکته مغزی منجر شود.

محققان می‌گویند برای تقویت باکتری‌های دستگاه گوارش می‌توانید از مواد غذایی حاوی پروبیوتیک استفاده کنید. پروبیوتیک می‌تواند باعث کاهش فشار خون و سلامت قلب شود. برخی انواع پروبیوتیک همچنین می‌تواند باعث کاهش التهابات بدن و به طور مستقیم کاهش خطر بیماری‌های قلبی شود.

ماس، نان خمیر ترش (Sourdough)، بادام و روغن زیتون از جمله مواد غذایی است که می‌تواند باعث تقویت باکتری‌های مفید دستگاه گوارش شده و به طور مستقیم خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. در کنار رژیم غذایی سالم، تحرک کافی و ورزش کردن نیز از دیگر عوامل مهم در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی است.

باعث می‌شود که از درد مزمن کم‌تران کاسته شود.

درمان اختلال خواب/اگر شپ‌ها خواب خوبی ندارید یا دیر به خواب می‌روید، ورزش هوازی مشکل‌تان را حل می‌کند. بررسی‌ها نشان داده است که با برنامه‌های ورزشی منظم در کنار آگاهی از بهداشت خواب می‌توان اختلال مزمن خواب افراد را درمان کرد. بنابراین با ورزش، حداقل دو ساعت قبل از خواب، بی‌خوابی‌تان را درمان کنید.

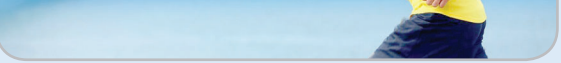
ارتقاء سیستم ایمنی بدن/در یک بررسی در دانشگاه ایالتی پنسیلوانیای آمریکا مشخص شد، ورزش‌های هوازی منظم و متعادل موجب افزایش پادتن‌های خاصی به نام ایمونوگلوبولین در خون می‌شوند که در نهایت سیستم ایمنی بدن را قوی‌تر می‌کنند.

بهبود توان و کارایی مغز/ دانشمندان در بررسی‌های خود متوجه شده‌اند، ورزش‌های هوازی از سرعت کاهش عملکرد شناختی مغز در گذر عمر می‌کاهد و حتی آن را بهبود می‌بخشد. با این نوع ورزش‌ها بافت‌های مغزی محکم‌تر شده و کمتر در مسیر فرسودگی و نابودی قرار می‌گیرند. از دیگر فواید ورزش‌های هوازی می‌توان به بهبود حال روحی، تنظیم وزن بدن، کاهش خطر افتادن اثر ورزشی که فراموش شده و بهبود تعادل کافی اشاره کرد. در ضمن این ورزش‌ها برای همه افراد، بزرگ و کوچک، ایمن و در دسترس هستند.

تأثیرشگفت‌انگیز

ورزش‌های هوازی

بر سلامت عمومی بدن



ورزش‌های هوازی (ایروبیک) فواید بسیاری برای بدن دارند و متخصصان توصیه می‌کنند حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته، ورزش هوازی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه با شدت بالا و ورزش کنید. پیاده‌روی تند یا شنا، از ورزش‌های با شدت متوسط هستند و دو یا دوچرخه‌سواری از ورزش‌های هوازی با شدت بالا هستند. از فواید ورزش‌های هوازی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

بهبود وضعیت قلب و عروق به گزارش healthline، ورزش‌های هوازی قدرت و توان قلب را افزایش می‌دهند و خون را بهتر به کل بدن پمپاژ می‌کنند. این نوع ورزش‌ها در کاهش فشار خون موثرند و با افزایش چربی خوب بدن (HDL) و همچنین کاهش چربی بد (LDL) رگ‌ها را در وضعیت طوبی قرار می‌دهند. اگر می‌خواهید با ورزش از فشار

ورزش‌های هوازی (ایروبیک) فواید بسیاری برای بدن دارند و متخصصان توصیه می‌کنند حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته، ورزش هوازی با شدت متوسط تا شدید انجام دهید. **تنظیم قند خون/ورزش منظم** مقدار انسولین بدن را تنظیم می‌کند و از قند خون می‌کاهد و در عین حال وزن بدن را از سطح متعادل نگه می‌دارد. **کاهش علائم آسم/ورزش‌های** هوازی از شدت حملات آسم و تعداد آن در افراد مبتلا به آسم می‌کاهد. البته اگر به این بیماری مبتلا هستید، پیش از شروع ورزش‌های هوازی با پزشک شما مشورت کنید. آنها ممکن است فعالیت‌های ورزشی خاصی پیشنهاد کنند تا موقع ورزش دچار مشکل نشوید.

کاهش دردهای مزمن/اگر کم‌تر درد دارید، ورزش‌های هوازی با شدت کم یا متوسط مانند شنا و به‌طور کلی ورزش‌های آبی در درمان موثرند. در ضمن ورزش با کاهش وزن

غمه در کمین شماست اگر وقت آزاد زیاد دارید

داند مانند افراد بی‌کار یا بازنشسته، مجرد یا بدون فرزند مشاهده می‌شود؛ با این حال، این موضوع نیز وجود دارد که افراد اوقات فراغت خود را چگونه می‌گذرانند؛ بنابراین تیم شریف می‌خواست ببیند که آیا اوقات فراغت موثر یا بی‌کار می‌تواند متفاوت است؟ محققان آزمایشی را انجام دادند که در آن شرکت کنندگان تصور می‌کردند که در روز به میزان ماهیچه‌ها (۳۵ ساعت) یا مقدار زیادی از آن (۷ ساعت) وقت آزاد دارند که از نظر آن‌ها بهره‌کافی از این زمان نداشته و به اصطلاح غیر مولد هستند. به طور کلی، شرکت کنندگان احساس می‌کردند که اگر وقت آزاد زیادی داشته باشند چندان هم خوشبخت نیستند، اما تنها در صورتی که زمان غیرمولد باشد. جیمز مدوکس، محقق که در این مطالعه شرکت کرده است، می‌گوید ترجمه چنین تمرین شبیه سازی شده به زندگی واقعی دشوار است.

مدوکس، محقق دانشگاه جورج میسون، توضیح داد که تحقیقات گذشته به یک حقیقت دست یافته‌اند: مردم در پیش بینی آنچه پیش می‌آید خوشحال نیستند. به گفته مدوکس، منطقی است که اوقات فراغت مفید با زمان غیر همدند متفاوت باشد. البته انسان‌ها متنوع هستند. برخی از افراد در محل کار پیشرفت می‌کنند و آن را با وقت آزاد اضافی می‌پارند. سایر افراد ممکن است کار و درآمد کمتری داشته باشند اما به ازای آن زمان بیشتری برای خود و خانواده‌شان اختصاص دهند.

مدوکس گفت، «همچنین هیچ تعریف جهانی از «مولد» وجود ندارد. خواندن یک کتاب خوب ممکن است برای برخی بهبود به نظر برسد، در حالی که دیگران از تحریک ذهنی قدرانی می‌کنند. یافته‌ها نمی‌توانند نسخه‌ای را برای زمان آزاد افراد ارائه دهند.»

گفته محقق ماریسا شریف، استاد بازاریابی در دانشگاه پنسیلوانیا در فیلادلفیا، یافته‌های جدید بعد دیگری را برجسته می‌کند.

تیم او دریافت که وقت آزاد بیش از حد، ممکن است بهزیستی را کاهش دهد، زیرا مردم احساس می‌کنند که مولد نیستند. شریف گفت: «مولد» به معنای فراتر از مشغله زیاد است و مشغله کاری در جامعه امروز به یک «مدام موققت و اهمیت فرد» تبدیل شده است. احساس مولد بودن متفاوت است؛ این به هدف ما در زندگی مربوط می‌شود و البته ممکن است فرد زمان زیادی در اختیار داشته باشد اما لزوماً موفق نباشد.

این مطالعه جدید که در ۹ سپتامبر در مجله شخصیت و روانشناسی اجتماعی منتشر شد، شامل چند مجموعه داده پروبند، محققان از دو نظرسنجی ملی استفاده کردند که از شرکت کنندگان در مورد استفاده از زمان و رفاه ذهنی آن‌ها سؤال شد. در یکی از این نظرسنجی‌ها بیش از ۱۳۶۰۰ بزرگسال شاغل (کسانی که کمترین زمان آزاد یعنی یک ساعت یا بیشتر در روز داشتند)، رضایت کمتری از زمان خود داشتند. در نظرسنجی دوم نیز چنین بود، با این تفاوت که افراد چندان تمایلی به داشتن ساعت آزاد زیاد نداشتند. این نظرسنجی شامل بیش از ۲۱۷۰۰ آمریکایی، شاغل و غیر شاغل بود که نشان داد کمبود وقت آزاد با رفاه و رضایت کم‌تر مرتبط بود. از سوی دیگر داشتن وقت اضافی زیاد چیزی بیش از ۷ ساعت نیز بارضایاتی افراد همراه بود. به نظر می‌رسید داشتن وقت آزاد زیاد باعث خوشحالی بیشتر آن‌ها نمی‌شود؛ هنگامی که افراد بیش از پنج ساعت وقت آزاد داشتند احساس رضایت‌مندی و خوشبختی کمتری داشتند.

البته ممکن است افراد به دلایل مختلف وقت آزاد کم یا زیادی داشته باشند. تیم شریف دریافتند که احساس خوشبختی و رضایت کمتری در افرادی که وقت آزاد زیادی



دانشمندان دانشگاه پنسیلوانیا، در تازه‌ترین تحقیقات خود به بررسی تأثیر وقت آزاد بیشتر بر میزان احساس رضایت‌مندی و خوشبختی افراد پرداختند. در یک سری مطالعات، محققان دریافتند که داشتن وقت آزاد بسیار کم یا بیش از حد میزان احساس خوشبختی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

شگفت آور نیست که احساس فشار مداوم برای زمان و استرسی که ایجاد می‌کند، می‌تواند بر سلامتی تأثیر بگذارد. این نتایج مستند مطالعات بسیاری در این زمینه است. به

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی

بطور فوق العاده نوبت اول

شرکت تعاونی مسکن کارکنان پالایشگاه شیراز

بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضاء محترم شرکت تعاونی مسکن کارکنان پالایشگاه شیراز می‌رساند که جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول راس ساعت ۱۶/۳۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۷/۲۶ در محل بلوار آفرینش، خیابان سپهر، پروژه ۱۹۲ واحدی برگزار می‌گردد. لذا از کلیه اعضاء محترم دعوت به عمل می‌آید که راس ساعت مقرر در محل مذکور حضور به هم رسانند. در صورتی که حضور عضوی به هر دلیل میسر نباشد می‌تواند استفاده از حضور و اعلام رای خود را به موجب وکالت رسمی و محضری تنظیم شده در دفاتر اسناد رسمی به فرد دیگری واگذار نماید در هر صورت هر عضو نمی‌تواند علاوه بر رای خود بیش از سه رای با وکالت و هر غیر عضو نمی‌تواند بیش از یک رای با وکالت داشته باشد. کاندیدهای سمت هیات مدیره و سمت بازرسی از تاریخ انتشار آگهی به مدت یک هفته مهلت دارند تا ضمن مراجعه به دفتر شرکت تعاونی و تکمیل فرم مدارک شناسایی خود را تحویل نمایند. همراه داشتن ماسک، دستکش و رعایت شیوه نامه های بهداشتی (در میجمع الزامی می باشد).

مدارک لازم: یک قطعه عکس ۳*۴، فتوکپی شناسنامه، فتوکپی کارت ملی، فتوکپی مدرک تحصیلی، تعیین وضعیت نظام وظیفه، کارت پایان خدمت یا معافیت
دستور جلسه:
۱- قرائت گزارش کتبی هیات مدیره و بازرسان از عملکرد شرکت در سال ۹۹ قابل رویت در سامانه جامع و هوشمند بخش تعاون
۲- بررسی و تصویب و عملکرد سال مالی ۹۸ و ۹۹ قابل رویت در سامانه جامع و هوشمند بخش تعاون
۳- بررسی و تصویب حق الزحمه بازرسان از سال ۹۵ الی ۱۴۰۰
۴- انتخاب اعضاء اصلی و علی البدل هیات مدیره برای سه سال
۵- انتخاب بازرسان اصلی و علی البدل برای سال مالی ۱۴۰۰
از بین اشخاص حقیقی یا موسسات حسابرسی
هیات مدیره تعاونی مسکن کارکنان پالایشگاه شیراز

بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضاء و سهامداران شرکت تعاونی داماران و گاوداران صفاشهر ۲ می‌رساند که جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت دوم شرکت با رعایت پروتکل های بهداشتی راس ساعت ۹ صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۰/۷/۸ در محل مهدیه صفاشهر برگزار می‌گردد.

دستور کار جلسه:

- ۱- گزارش مالی هیات مدیره و بازرس و قرائت صورتهای مالی
- ۲- انتخاب هیات مدیره
- ۳- انتخاب بازرسین
- ۴- تصویب صورتهای مالی سالهای ۹۷ و ۹۸ و ۹۹
- ۵- تصمیم گیری در خصوص نحوه خدمات دهی به اعضای شرکت ضمنا هر یک از اعضا می‌توانند حق حضور و رای خود را به موجب وکالتنامه محضری به یکی از اعضا یا فرد دیگری واگذار نمایند لیکن هیچ کس نمی‌تواند علاوه بر رای خود بیش از یک رای وکالتی داشته باشد.

- ۱- هنگام حضور در جلسه همراه داشتن ماسک و خودکار الزامی است.
 - ۲- هنگام حضور در جلسه همراه داشتن کارت ملی الزامی است.
- شرکت تعاونی داماران و گاوداران صفاشهر ۲**

آگهی دعوت مجمع فوق العاده نوبت اول

شرکت تعاونی اعتبار کارکنان شرکت جهاد نصر فارس

به شماره ثبت ۸۶۵۶

جلسه مجمع فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی اعتبار کارکنان جهاد نصر فارس راس ساعت ۹ صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۰/۷/۸ حضور به هم رسانند، چنانچه حضور عضوی در مجمع میسر نمی‌باشد با مراجعه به دفاتر اسناد رسمی وکیل و نماینده محضری خود را جهت حضور در جلسه و اعمال رای معرفی نمایند. تعداد آرای وکالتی هر عضو حداکثر ۳ رای می‌باشد. (همراه داشتن دستکش و ماسک) و خودکار جهت رعایت پروتکل بهداشتی الزامی می‌باشد.)
دستور جلسه:

- ۱- تصویب اساسنامه جدید شرکت تعاونی «۱۰۰-۶۹۳»
هیات مدیره تعاونی اعتبار کارکنان شرکت جهاد نصر فارس

دعوتنامه تشکیل اولین مجمع عمومی عادی

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۶/۲۴
جلسه اولین مجمع عمومی عادی شرکت تعاونی اتحادیه نام موقت باغداران در شرف تاسیس در ساعت ۱۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۲۸ در محل شیراز، فرهنگ شهر، کوچه ۱۹، دبیرستان بوعلی، جهت هماهنگی شماره تماس: جناب سعادت نیا ۰۹۱۷۳۷۲۰۳۳۱ برگزار می‌گردد. لذا از کلیه داوطلبان عضویت دعوت می‌شود با در دست داشتن اصل یا تصویر فیش مبنی بر واریز مبلغ ۲۱۰۰۰ ریال به حساب جاری شماره ۱۱۵۶۱۹۶۶۱۱۵۶۱۷۲۱۲۴ بانک توسعه تعاون شعبه فرهنگ شهر شیراز بابت بهای ارزش اسمی ۱ سهم جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این صورت جلسه حضور به هم رسانید.
دستور جلسه:

- ۱- انتخاب بازرسان
 - ۲- انتخاب مدیران
 - ۳- تعیین نحوه دعوت از مجامع عمومی و اطلاع‌رسانی آگهی های شرکت
 - ۴- طرح و تصویب اساسنامه
- تذکره:** کسانی که مایل به عضویت هیات مدیره و بازرسی تعاون باشند می‌توانند حداکثر هفت روز پس از انتشار آگهی مجمع عمومی نوبت اول یا در دست داشتن مدارک لازم به هیات موسس مراجعه و نسبت به تکمیل فرم کاندیداتوری اقدام نمایند.
نماینده هیات موسس