

حوادث

حمله اوباش با شمشیر و قمه به کله پاپچه‌فروشی، جان تازه داماد را گرفت

بخش اجتماعی– عربده کشی تعدادی از اراذل و اوباش در منطقه بولوار توس مشهد جنایتی هولناک را در یک طبخای رقم زد .

این حادثه وحشتناک صبح روز پنج شنبه گذشته هنگامی رخ داد که چند جوان مغرور به ابهت های خودساخته کاذب، وارد طبخای شدند و در حالی که به گردن کشی خود می نازیدند فرور وصف ناشدنی درخواست غذا دادند. وقتی طباخ غذای نان را روی میزشان گذاشت ناگهان قهقهه ها و خنده های بی جان آنان، نظر مشتریان طبخای را جلب کرد و صحبت های آرام و در گوشی مشتریان شروع شد.

در این هنگام یکی از اوباش محله که مست غرور بود خطاب به چند جوان که آن سوی طبخای در حال صرف غذا بودند، گفت: شما چیزی درباره ما گفتید؟! یکی از مشتریان پاسخ داد: نه! چیزی نگفت! آن جوان درحالی که اخم هایش را به هم می کشید از کنار میز برخاست و ادامه داد: نه! مثل این که چیزی گفتی! هرچه دیگر مشتریان به آن جوان فرور می گفتند! که مشتری طبخای چیزی نگفت! او بیشتر اصرار می کرد که نه! چیزی گفت!

بالاخره این کشمکش و مشاجره لفظی با دخالت صاحب طبخای ، فروکش کرد و آن ها از حمله به مشتری خودداری کردند!ولی آتش هیبت های کاذب اوباشی که به دنبال خودنمایی بودند، دوباره هنگام خروج از طبخای شعله ور شد. در این هنگام یکی از آن پنج نفر ناگهان شیشه نوشابه ای را از داخل جعبه برداشت و با شکستن آن به سوی چند مشتری حمله کرد که در این میان یکی از مشتریان مجروح شد.ماجرای این درگیری با دخالت صاحب طبخای باز هم خاتمه یافت اما مالک مغازه که احتمال می داد، اوباش دوباره به محل بازخواهند گشت کرکره طبخای را پایین کشید تا دیگر مشتریان با آرامش به صرف غذا بپردازند ولی طولی نکشید که پیش بینی صاحب مغازه درست از آب درآمد. اوباش که عربده کشی کرده بودند این بار با شمشیر و داس و کارد و چوب و از در پشت طبخای، عربده کشان وارد سالیی شدند که طبقه دوم آن مسکونی بود. هیچ کس جرئت نزدیک شدن به اوباش را نداشت چرا که عده دیگری نیز بیرون از مغازه ایستاده بودند تا به محض خروج مشتریان آن ها را زمین گیر کنند و مورد ضرب و جرح قرار دهند. وحشت و ترس وجود مشتریان را فرا گرفته بود و هر کس سعی می کرد با فرار از محل، جان خود را نجات دهد. اوباش مذکور که شمشیر و کارد را در هوا می چرخاندند وارد کله پزی شدند و به سوی مشتریان هجوم بردند.

چند جوان نیز به همراه دیگر مشتریان طبخای به سمت پله هایی گریختند که به زیرزمین طبخای می رسید ولی آن جادیدگر راه گریز نداشتند و به چنگ اوباش مسلح افتادند. جیغ و فریاد دلخراش مشتریان، دل ها را می لرزاند ولی کسی نمی توانست به داد آن ها برسد. اوباش خشمگین شیشه های طبخای را شکسته بودند و با لگد به در و دیوار می کوبیدند تا هیبت کاذب خود را برای ایجاد رعب و وحشت به رخ مشتریان بکشند.

آن ها با تیغه های تیز سلاح سرد بی رحمانه چند جوان را مجروح کردند که در این میان جوان ۲۷ ساله تازه داماد با وارد آمدن ضربات شمشیر به قفسه سینه اش، به شدت دچار خون ریزی شد. با فرار اوباش از محل این درگیری خونین، اورژانس از راه رسید و «امیر» را به مرکز درمانی رساند اما تلاش پزشکان بی نتیجه ماند و این جوان تازه داماد بر اثر شدت خون ریزی و عوارض ناشی از اصابت شیء نوک تیز و برنده جان سپرد.

در پی وقوع این حادثه هولناک، نیروهای انتظامی در محل حادثه حضور یافتند و ضمن گزارش ماجرا به قاضی ویژه قتل عمد، به حفظ صحنه محل ارتکاب جرم پرداختند تا اوباش آثار جرم را از بین نبرند.

طولی نکشید که با رصدهای اطلاعاتی کارآگاهان زبده اداره جنایی پلیس آگاهی خراسان رضوی، متهمان این جنایت وحشتناک، شناسایی شدند و تحت تعقیب قرار گرفتند.

آدم‌رباها برای آزادی گروگان ۵ کیلو تریاک خواستند

بخش اجتماعی– روز سیزدهم مرداد کارآگاهان اداره یازدهم پلیس آگاهی پایتخت از سوی مأموران کلانتری ۱۵۹ بی‌سیم در جریان ربودن پسر ۲۴ ساله‌ای قرار گرفتند.

در تحقیقات صورت گرفته از پدر میلاد، وی گفت: مرد جوانی به‌نام حامد ۳ مرداد خودروی پژو پسرم را امانت گرفت و فردای آن روز خودرو را برگرداند. یک ساعتی گذشته بود که حامد دوباره به سراغ پسرم آمد و اینبار به میلاد گفت ۵ کیلوگرم تریاک داخل ماشین بوده و تریاک‌ها را می‌خواهد. در صورتی که پسرم گفت تریاکی ندیده است. چند روزی از این ماجرا گذشت تا اینکه حامد به همراه چند مرد ناشناس با تهدید میلاد را از مقابل خانه‌مان ربوده و سوار بر خودروی ۲۰۶ سفید رنگی کردند. بعد از آن هم با تلفن همراه پسرم تماس گرفتند و برای آزادی او ۵ کیلوگرم تریاک تقاضا کردند. آنها مرا تهدید کردند که اگر از این موضوع به پلیس چیزی بگویم یا مواد را به آنها برنگردانم بی‌شک میلاد را زنده نخواهم دید.

در ادامه کارآگاهان موفق به شناسایی خودروی ۲۰۶ شدند که متهمان برای آدم‌ربایی از آن استفاده کرده بودند.با شناسایی خودرو و هویت صاحب آن به‌نام ناصر، مرد ۳۶ ساله بازداشت شد. ناصر که ابتدا منکر آدم‌ربایی بود، زمانی که در مقابل مدارک پلیسی قرار گرفت، اعتراف کرد: روز حادثه پس از ربودن پسر جوان او را به ساختمانی متروکه در کهریزک بردیم. آدم‌ربایان که از دستگیری همدستان باخبر شده بودند و می‌دانستند پلیس از محل نگهداری میلاد باخبر شده است، پسر جوان را در محدوده اتوبان افسریه رها کردند. سرهنگ کارآگاه علی ولیپور گودرزی، معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی تهران بزرگ گفت: در ادامه تحقیقات کارآگاهان موفق شدند دو متهم دیگر این پرونده را در شهرک‌های حاشیه جنوب تهران دستگیر کنند. این درحالی است که تحقیقات دستگیری عامل اصلی این آدم‌ربایی ادامه دارد.

{اجتماعی}

بخش اجتماعی – راه‌هایی هست که به بوستان کمک کند که در کیفیت اصلی خود باقی بماند و نزد دوستانتان، زیبایی شما را به بهترین نحو، جلوه‌گر کند. پیش از آن‌که این راهکارها را با شما در میان بگذاریم، بد نیست چند نکته کلیدی را باهم مرور کنیم.
حتما از اینکه در این فصل خواهید توانست با بودن در طبیعت، در کنار دوستان، آشنایان و عزیزانتان از موهب این فصل لذت ببرید، خوشحالیید؛ اما احتمالا توجه کرده‌اید که بوست شما در گرمای تابستان، به نسبت فصل قبلش، اندکی متفاوت به نظر می‌رسد شاید در نگهداری از بوست خود دچار مشکل شوید. شاید از کیفیت بوست خود در تابستان خیلی راضی نباشید؛ شاید سوال شما این باشد که چگونه از بوست خود در تابستان محافظت کنیم؟ اما راه‌هایی هست که به بوستان کمک کند که در کیفیت اصلی خود باقی بماند و نزد دوستانتان، زیبایی شما را به بهترین نحو، جلوه‌گر کند. پیش از آن‌که این راهکارها را با شما در میان بگذاریم، بد نیست چند نکته کلیدی را باهم مرور کنیم.
نگاهداری از کیفیت بوست، یکی از مهم‌ترین مراحل جذاب بودن است. مطمئناً خانم‌های جذابی که می‌دانند رازهای حفظ این زیبایی خدادادی چیست، تابه‌حال این چند کار را انجام داده‌اند.بهترین روش های حفاظت از بوست در تابستان را باهم می خوانیم:

نوع بوست خود را بشناسید

بوست صورت و بدن انسان، انواع مختلفی دارد که در چند دسته‌بندی کلی قرار می‌گیرند. شناخت بوست اولین گام در راه مراقبت صحیح است. تشخیص نوع بوست کار سختی نیست و هرکسی به‌راحتی می‌تواند با یک تست ساده نوع آن را تشخیص دهد. بوست صورت به‌طورکلی سه دسته‌ی خشک، چرب و مختلط دارد. برای تشخیص اینکه صورت شما کدام‌یک از این سه نوع بوست را دارد، ۴ ساعت قبل از انجام تست نه از مواد لوازم‌آرایشی و بهداشتی استفاده کنید و نه صورت خود را بشویید. به این شکل بوست شما در حالت طبیعی خود قرار می‌گیرد. اگر شب‌ها هنگام خواب هم از هیچ نوع کرمی استفاده نمی‌کنید می‌توانید این آزمایش را صبح پس از بیدار شدن از خواب انجام دهید. یک دستمال خشک یا یک‌تکه کاغذ بر روی گونه‌ها، پیشانی خود بکشید. اگر پس‌ازاین کار بر روی دستمال یا کاغذ لکه‌های چربی دیدید بوست شما از نوع چرب است اما اگر هیچ لکه‌ای بر روی آن‌ها نماند و حتی کاغذ بر روی بوستان حالتی اصلطاکای ایجاد کرد بوست شما از نوع خشک است. بوست‌های مختلط ترکیبی از این دو هستند در قسمت آ شکل صورت یعنی پیشانی، بینی و چانه چرب هستند و در قسمت‌های دیگر خشک به همین علت اگر بوستی مختلط داشته باشید در کاغذی که بر پیشانی کشیده‌اید لکه‌های چربی می‌بینید و در دیگری اثری از چربی نیست.

را از دست ندهند. بهتر از این افراد پس از شست‌وشو از کرم‌های مرطوب‌کننده‌ای که چربی کمی دارند استفاده کنند تا از خشک شدن و بوست خود جلوگیری کنند.

دوم: ضد آفتاب
حتماً و حتماً با پوشاندن بوست خود با لایه‌ای از یک کرم ضد آفتاب خوب، به بوست خود خدمت کنید. برای بوست لطیف و حساس صورت، چیزی بدتر از این نیست که مدت طولانی بدون محافظ زیر نور قوی آفتاب و اشعه‌ی مضر آن قرار بگیرد. انتخاب ضد آفتاب یکی از مسائلی است که باید وقت کافی برای آن صرف کنید و تحقیقات لازم را انجام دهید. ضد آفتاب‌های با SPF های بالا به نظر برای بوست بهتر هستند اما مطمئنا مواد شیمیایی قوی‌تری دارند که خود به بوست ضرر می‌رساند. سعی کنید با شناخت نوع بوست خود ضد آفتابی که SPF مناسب و متوسط دارد انتخاب کنید. کسانی که بوست چرب دارند بهتر است از کرم‌های ضد آفتاب با SPFپایین بهره برند.

در کنار ضد آفتاب‌ها و شست‌وشوی مناسب، بهتر است حواستان به این نکته هم باشد که بوست صورت، باید همیشه به اندازه کافی رطوبت داشته باشد. گرمای زیاد و تعریق، بوست را از رطوبت مناسب خود محروم می‌کند. برای جلوگیری از این مشکل، از دو راه وارد عمل شوید، یکی اینکه زیاد آب بخورید.بله، مقدار آبی که شما به‌طورکلی به بدن خود می‌رسانید هم در تنظیم رطوبت بوست شما بسیار مؤثر و طبیعی آن می‌شود. . .

بخش اجتماعی – چربی سوزی راه های مختلفی دارد اما بهترین راه چربی سوزی آن است که با خوردن بهترین و خوشمزه ترین میوه ها باشد. چربی سوزی خوشمزه با میوه های تابستانی به شما کمک می کند چربی سوزی لذت بخش داشته باشید. پیشنهاد می کنیم برای چربی سوزی، پا روی یا بیاندازید و چربی سوزی خوشمزه با میوه های تابستانی را امتحان کنید.

چربی سوز، برو تو گلو

به گزارش الودکتر، اگر می خواهید چربی سوزی خوشمزه با میوه های تابستانی را تجربه کنید، باید بگوییم که هلو باعث کاهش وزن میشود و سوخت و ساز بدن را بالا می برد . هلو فیبر زیادی دارد و برای مدت طولانی شما را سیر نگه می دارد و باعث می شود سلول ها چربی را جذب نکرده و به جای آن آب جذب کنند در نتیجه از چاقی جلوگیری کرده و باعث تناسب اندام می‌دهد، و چربی سوزی می شود. هندوانه نه تنها احساس شادایی را در شما افزایش می‌دهد، بلکه از اثر چربی‌سوزی قدرتمندی نیز برخوردار است.به‌رغم مزه شیرین، این میوه از تراکم انرژی کمی برخوردار است.از این‌رو، بدون نگرانی از دریافت کالری فراوان می‌توانید آن را مصرف کنید.هندوانه حاوی ماده‌ای به نام آرژینین است. این اسید آمینه به اکسیداسیون گلوکز و چربی‌هایی که در بدن جمع شده اند، کمک می‌کند. همچنین، این میوه از اثر تصفیه‌کنندگی شگفت‌انگیزی برخوردار است که به از بین بردن و دفع سموم کمک می‌کند.

معجون چربی سوز بسازید

برای چربی سوزی خوشمزه با میوه های تابستانی، انبه، توت فرنگی و لیموترش را به شکل اسموتی درست کنید. این میوه ها به مقدار زیادی آنتی اکسیدان دارند و این آنتی اکسیدان ها باعث سوختن چربی ها و لاغری میشود و اشتها را برای خوردن غذا کاهش میدهند در واقع اگر بتوانید روزانه از میوه های نام برده شده یک سالاد مغزی برای خود درست کنید زمانه آنکه انرژی مورد نیاز بدن خود را تامین میکنید در یک فاصله زمانی کوتاه هم می توانید به کاهش وزن و تناسب اندام برسید . لیمو یکی دیگر از میوه‌هایی است که خواص مختلفی را ارائه می‌کند که اثر چربی‌سوزی یکی از مهم‌ترین آنهاست. این ماده غذایی باید همواره در رژیم غذایی شما حضور داشته باشد.آلبیمو چربی را تجزیه می‌کند، از این رو چربی‌سوزی تسهیل می‌شود. به‌طور هم‌زمان، لیمو گردش خون را بهبود می‌بخشد، مایع لنفاوی را افزایش می‌دهد، و به کاهش سلولیت کمک می‌کند.آغاز روز با مصرف یک نوشیدنی که از ترکیب آلبیمو و آب گرم تهیه شده است، ایده خوبی محسوب می‌شود. این نوشیدنی ترموزن را افزایش می‌دهد، که به سوزاندن کالری کمک می‌کند.

با توت های خوشمزه، چربی سوزی کنید

مصرف میوه هایی مانند انواع توت ها (تمشک، توت فرنگی و توت سفید) به دلیل فیبر بالایی که دارند، کمک شایانی به کاهش وزن می‌کنند.همچنین سیب همراه با پوست، یک میان وعده مناسب برای اشخاصی به شمار می آید که دچار اضافه وزن و چاقی هستند. بلوبری در تنها با چربی های بدن تان مبارزه می کند بلکه احتمال بیماری قلبی و عروقی و دیابت را نیز کاهش می دهد. تحقیقی ثابت کرده که مصرف روزانه بلوبری، تا ۲ درصد چربی بدن را از بین می برد. دلیل آن هم مقدار بالای آنتی اکسیدان است که موجب از بین بردن مواد سمی بدن تان و به تبع اضافه وزن و مشکلات سلامتی می‌شود. مقداری بلوبری را در ماست بریزید و مصرف کنید.

در فصل تابستان، بوست ما ناچار است با چه تغییراتی کنار بیاید؟
در گرمای زیاد، تعریق بدن زیاد می‌شود. این امر، گرچه فواید زیادی دارد اما تا حدی ناخوشایند است و موجب مشکلاتی چون کم‌آبی در بدن یا بعضی از بیماری‌های بوستی می‌شود. خوب در برابر این تغییر چه باید کرد؟

اگر شما قادر به تشخیص بوست خود شده‌اید حال می‌توانید به‌راحتی روش‌های مراقبت صحیح از آن را بیاموزید.

اول: شست‌وشو

استفاده از صابون و شست‌وشوی بوست باید کاملاً هماهنگ با نوع بوست شما انجام بگیرد. بهتر است در تابستان بیشتر از فصل‌های عادی سال، بوست خود را بشویید. شست‌وشو با آب ولرم و صابون ملایم مناسب بوست، اثر عرق را از بوست صورت شما خواهد شست. اگر برنامه روزانه شما طوریبست که ساعاتی زیادی را در هوای آزاد و در معرض گرما قرار می‌گیرید و زیاد عرق می‌کنید، حتماً روزی سه بار صورت خود را شست‌وشو دهید. برای این شست‌وشو از آب سرد و شوینده‌های خیلی قوی استفاده نکنید. چراکه بوستان خشک خواهد شد. کسانی که بوستی خشک دارند در انتخاب صابون‌های ملایم بیشتر دقت کنند تا همان مقدار کم‌چربی بوست خود



را از دست ندهند. بهتر از این افراد پس از شست‌وشو از کرم‌های مرطوب‌کننده‌ای که چربی کمی دارند استفاده کنند تا از خشک شدن و بوست خود جلوگیری کنند.

دوم: ضد آفتاب
حتماً و حتماً با پوشاندن بوست خود با لایه‌ای از یک کرم ضد آفتاب خوب، به بوست خود خدمت کنید. برای بوست لطیف و حساس صورت، چیزی بدتر از این نیست که مدت طولانی بدون محافظ زیر نور قوی آفتاب و اشعه‌ی مضر آن قرار بگیرد. انتخاب ضد آفتاب یکی از مسائلی است که باید وقت کافی برای آن صرف کنید و تحقیقات لازم را انجام دهید. ضد آفتاب‌های با SPF های بالا به نظر برای بوست بهتر هستند اما مطمئنا مواد شیمیایی قوی‌تری دارند که خود به بوست ضرر می‌رساند. سعی کنید با شناخت نوع بوست خود ضد آفتابی که SPF مناسب و متوسط دارد انتخاب کنید. کسانی که بوست چرب دارند بهتر است از کرم‌های ضد آفتاب با SPFپایین بهره برند.

بوم: آب‌رسانی به بوست

در کنار ضد آفتاب‌ها و شست‌وشوی مناسب، بهتر است حواستان به این نکته هم باشد که بوست صورت، باید همیشه به اندازه کافی رطوبت داشته باشد. گرمای زیاد و تعریق، بوست را از رطوبت مناسب خود محروم می‌کند. برای جلوگیری از این مشکل، از دو راه وارد عمل شوید، یکی اینکه زیاد آب بخورید.بله، مقدار آبی که شما به‌طورکلی به بدن خود می‌رسانید هم در تنظیم رطوبت بوست شما بسیار مؤثر و

نگهداری از کیفیت پوست، در تابستان

سال هجدهم / شماره ۵۰۰۷

مفید است. دوم اینکه از کرم‌های مناسب مرطوب‌کننده بهره ببرید. این کرم، لازم نیست زیاد گران باشد. فقط کافی است در عین داشتن کیفیت قابل‌قبول، امتحان خود را روی بوست شما پس داده باشد.

قدم آخر: تقویت بوست با انواع ماسک

بانوان زیبا و جذابی که مراقبت از بوست خود را در اولویت قرار می‌دهند، حتماً تمام مسائلی که در بالا گفته شد را رعایت خواهند کرد. حالا می‌توان به‌عنوان توصیه نهایی، از آن‌ها خواست که با صرف اندکی وقت بیشتر، کمی هم معجزه ماسک‌های طبیعی و خانگی را امتحان کنند. ماسک‌ها هم مانند ضد آفتاب و صابون و مواد شوینده مطابق با نوع بوست انتخاب شوند. پس با دانستن اینکه بوست شما خشک، چرب یا از نوع مختلط است بهتر می‌توانید ماسک مناسب را انتخاب کنید و به نحو صحیح از آن استفاده کنید. از بهترین ماسک‌هایی که در فصل تابستان می‌توانید برای بوستان به کار ببرید، ماسکی از میوه‌های فصل است. میوه‌های فصل تابستان، دارای خواصی هستند که از مضرات گرمای هوا روی بدن انسان، کم می‌کنند. پر آب هستند. طبع خنکی دارند و سرشار از انواع ویتامین‌هایی هستند که بدن به آن‌ها در این فصل بیشتر نیاز دارد. پس علاوه بر آنکه میل کردن میوه‌ها، کمک

به حفظ سلامت بدن شما خواهد کرد، گذاشتن پوره این میوه‌ها روی بوست صورت در قالب ماسک‌های تقویتی و آبرسان نیز، راه‌حلی است که به بوست شما برای آسیبی ندیدن در این فصل، بسیار کمک می‌کند. در ادامه چند ماسک مناسب با انواع بوست‌ها را به شما معرفی می‌کنیم. ماسک موز و عسل برای بوست‌های خشک ؛ عسل به حبس شدن رطوبت در بوست کمک می‌کند و موز و همچنین مقدار کمی روغن زیتون اثرات بد رادیکال‌های آزاد بر روی بوست را کم می‌کنند. برای ساخت این ماسک از ترکیب یک قاشق کوچک شکر به آن و سپس فریز کردن این مواد با هم برای چند دقیقه ماسک شما آماده است و می‌توانید از آن استفاده کنید. این ماسک به‌خصوص برای بوست‌های خشک مناسب است با اینحال می‌توان از آن برای دیگر انواع بوست خود قرار دهید.

ماسک خیار: خیار موجب خنکی و آرامش بوست می‌شود و بوست را نرم و درخشان می‌کند و به آبرسانی آن نیز کمک شایانی می‌کند. با رنده کردن خیار و اضافه کردن یک قاشق کوچک شکر به آن و سپس فریز کردن این مواد با هم برای چند دقیقه ماسک شما آماده است و می‌توانید از آن استفاده کنید. این ماسک به‌خصوص برای بوست‌های خشک مناسب است با اینحال می‌توان از آن برای دیگر انواع بوست نیز استفاده کرد.

ماسک پودر کاکائو برای بوست‌های مختلط ؛ آنتی‌اکسیدان و خواص پاک‌کنندگی در کاکائو موجب شادابی و تازگی بوست‌های خسته و تیره شده می‌گردد. برای ساختن این ماسک یک و نیم قاشق پودر کاکائو را همراه با یک و نیم قاشق عسل، یک قاشق شیر نارگیل و یک قاشق جوی دوسر آسیاب شده مخلوط کنید و برای چند دقیقه بر روی بوست خود قرار دهید.

ماسک توت‌فرنگی برای بوست‌های چرب ؛ توت‌فرنگی دارای خواص ضد پیری است که موجب می‌شود خطوط و لکه‌های حاصل از پیری بر روی صورت دیرتر ایجاد شوند و بوست شاداب و جوان بماند. این ماسک به‌خصوص برای بوست‌های چرب مناسب است. با له کردن چند عدد توت‌فرنگی و چکاندن چند قطره آب لیمو می‌توانید ماسکی خنک‌کننده و عالی برای بوستت خود بسازید.

تنظیم ویتامین‌های بدن هم در هوای گرم تابستان، ضروری است. می‌توانید برای اینکه مطمئن شوید ویتامین‌های موردنیاز بدن خود را دریافت کرده‌اید، از قرص‌ها و مکمل‌های حاوی مولتی‌ویتامین نیز مصرف کنید.

برای تهیه این قرص‌ها، یا مواد آرایشی و بهداشتی، کرم‌های ضد آفتاب یا آبرسان و ... بهترین راه‌کار این است که به یک فروشگاه بزرگ معتبر مراجعه کنید و پس از مشورت با مسئول فروش بخش لوازم‌آرایشی و بهداشتی که متخصص این کار است، اقدام به خرید کنید. آن‌ها با انواع ویژگی‌های محصولات آشنایی خوبی دارند و می‌توانند به شما مشاوره‌های خوبی بدهند.

چربی سوزی خوشمزه با میوه های تابستانی

چربی سوزی خوشمزه

برای انکه چربی سوزی خوشمزه با میوه های تابستانی استوایی را تجربه کنید، بهتر است معجون استوایی بسازید. موز سرشار از فیبرهای سالمی است که اشتهای شما را کم و موجب چربی سوزی می شود. فیبرهای غیر قابل هضم موجود در موز، از جذب کربوهیدرات های بدن جلوگیری می کند. این عامل باعث می شود بدن از ذخیره چربی ها به جای کربوهیدراتها برای تولید انرژی استفاده کند. پتاسیم موجود در موز به ساخت ماهیچه

تاریخ انتشار آگهی : ۱۳۹۷/۰۵/۳۰

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده

جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی تولیدی و توزیعی کارکنان استانداری گیلان به شماره ثبت ۴۹۷۲ راس ساعت ۱۱ صبح روز شنبه مورخ ۱۳۹۷/۰۶/۱۰ در محل رشت خیابان معلم، استانداری گیلان، سالن اجتماعات شهید انصاری بر گزار می گردد.

لذا از کلیه اعضاء دعوت می شود راس ساعت مقرر در محل مذکور حضور به هم رسانید و یا وکیل / نماینده خود را کتبا معرفی نمایید.

ضمنا به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آئین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی؛ تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر ۳ رای و هر شخص غیرعضو تنها یک رای خواهد بود. و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی، می بایست به همراه نماینده خود حداکثر تاریخ ۱۳۹۷/۰۶/۰۷ در محل دفتر شرکت تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تایید وکالت، برگه ورود به مجمع را دریافت دارند.

دستور جلسه:

- اصلاح ماده ۱ اساسنامه مبنی بر تغییر نام شرکت از تعاونی تولیدی و توزیعی کارکنان استانداری گیلان به تعاونی مصرف کارکنان استانداری گیلان
- اصلاح ماده ۱ اساسنامه مبنی بر تغییر نوع شرکت از تولیدی توزیعی به توزیعی
- تغییر موضوع فعالیت تعاونی
- تصویب اساسنامه جدید

هیئت مدیره شرکت تعاونی