هورمونی برای شادی و نشاط

وقتی مغز دوپامین ترشح می کند ما احساس لذت می کنیم اما این هورمون را با چه کارهایی می توانیم افزایش دهیم؟

زینب سادات کسنوی | روزنامه نگار

پزشکی

به گزارش «هافینگتون پست»، مغز دوپامین را با فعالیت‌ها و رفتارهای خاصی آزاد می کند که بسیاری از آن‌ها را هر روز انجام می‌دهید. هنگامی که دوپامین به مقدار زیاد آزاد می‌شود، احساس لذت ایجاد و مرکز پاداش را در مغز فعال می کند. رضایت ناشی از هر پاداشی که مغز می دهد شما را به تکرار یک رفتار خاص ترغیب می کند. این هورمون باعث می‌شود که بخواهید رفتارهای خاصی را تکرار و آن‌ها را چه سالم و چه ناسالم به عادت تبدیل کنید. (مانند سوءمصرف مواد یا سیگار کشیدن) دانستن این که چه زمانی دوپامین ترشح می‌شود و چه زمانی می‌توانید انتظار داشته باشید که خلق و خوی شما با ترشح این هورمون کمی بهتر شود، مفید است.

غذا خوردن
هر فعالیتی که از نظر تکاملی برای رفاه و بقای ما ضروری است، منجر به ترشح دوپامین می‌شود. این که بتوانید غذا پیدا کنید و آن غذا را بخورید قطعاً در این دسته قرار می گیرد.

نوشیدن آب
نوشیدن آب باعث ترشح دوپامین در مغز شما می‌شود، اما نوشیدن آب همیشه دوپامین آزاد نمی کند. زمانی این اتفاق می افتد که شما واقعاً تشنه باشید و به آب نیاز داشته باشید؛ مانند بعد از یک تمرین سخت یا در یک روز گرم.

رابطه جنسی
در طول فعالیت جنسی، سیل هورمون‌های احساس خوب در سراسر بدن ما ترشح می‌شود و مراکز پاداش را در مغز روشن می کند.

سرگرمی‌ها
به گفته دانشمندان، سرگرمی هایی چون حرکات کششی، ورزش، بازی‌ها و ... می‌تواند به ترشح دوپامین در مغز کمک کند.

دریافت نور خورشید
به‌خوبی ثابت شده است که کوتاه شدن دوره‌های قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند به کاهش سطوح انتقال دهنده‌های عصبی تقویت کننده خلق و خو، از جمله دوپامین منجر شود و قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند آن‌ها را افزایش دهد.

مواد غذایی تقویت کننده دوپامین
دوپامین از اسید آمینه تشکیل شده و ال - فنیل آلانین اسید آمینه ضروری برای افزایش آن است؛ در نتیجه برای افزایش این هورمون باید مواد غذایی مصرف شود که شامل ال - فنیل آلانین باشد، زیرا در بدن به تیروزین و تیروزین هم به دوپامین تبدیل می‌شود. تیروزین در مواد غذایی پروتئینی مانند گوشت، محصولات لبنی و سویا و دیگر مواد غذایی مانند سیب، شکلات، بادام زمینی، بلغور، لوبیا، سبزیجات برگ سبز، قهوه و جنسینگ وجود دارد.

✓ **مواد غذایی پروبیوتیک دار**
معده حاوی سلول‌های عصبی زیادی است که یک انتقال دهنده عصبی مثل دوپامین را تولید می کند؛ از این رو استفاده از مواد غذایی پروبیوتیک دار مثل ماست و کفیر می‌تواند باعث افزایش دوپامین شود.

✓ **مواد غذایی حاوی منیزیم**
منیزیم خاصیت ضد افسردگی دارد. خوردن غذاهای حاوی منیزیم باعث افزایش دوپامین و کاهش احساس افسردگی در افراد می‌شود.

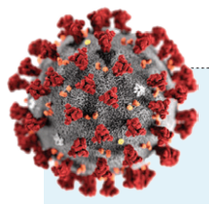
✓ **چای سبز**
چای سبز دارای خاصیت آنتی اکسیدانی است؛ آنتی اکسیدان روی مغز تاثیر می گذارد و باعث بهبود روابط عصبی بین سلول‌های مغز و ترشح دوپامین می‌شود.

✓ **زردچوبه**
کورکومین ماده فعال زردچوبه است. کورکومین به علت داشتن خاصیت آنتی اکسیدانی باعث افزایش سطح دوپامین می‌شود.

مواد غذایی که باعث اختلال دوپامین می‌شوند
همچنین غذاهایی شامل چربی‌های اشباع مانند چربی حیوانی، روغن پالم و روغن نارگیل باعث اختلال در عملکرد دوپامین می‌شوند که نباید از آن‌ها استفاده شود.

خواب کافی
کمبود خواب باعث کاهش گیرنده‌های دوپامین در مغز می‌شود؛ دوپامین و خواب رابطه مستقیم دارند، با خواب کافی میزان دوپامین افزایش می‌یابد. همچنین افرادی که شب بیداری دارند، صبح روز بعد مغزشان دوپامین دریافت نمی کند و تمرکز آن‌ها در طول روز کاهش می‌یابد.

آن چه باید درباره زیر سویه جدید امیکرون بدانید



آنتی کرونا

بر اساس آزمایش های انجام شده چند مورد از زیر سویه جدید امیکرون با نام‌های BQ1 و XBB در آذربایجان شرقی مشاهده شده است. با توجه به اهمیت وارد شدن این زیر سویه جدید به کشور به بررسی آن می پردازیم.

علایم زیر سویه‌های جدید
عمده بیماران دارای علایمی نظیر تب، گلودرد شدید (یکی از اصلی ترین نشانه ها)، بدن درد و سرفه هستند و درصد قابل توجهی از بیماران کرونایی هم دچار علایم گوارشی مثل اسهال و استفراغ و تهوع و بی اشتهایی می شوند.

چه کسانی در معرض خطر بستری شدن هستند؟
زیر سویه‌های جدید امیکرون در بیشتر افرادی که واکسن کرونا تزریق کرده‌اند علایم بسیار شدیدی ایجاد نمی کند، اما بین افرادی که واکسن کرونا تزریق نکرده‌اند، افراد دچار سیستم ایمنی ضعیف، سالمندان، بیماران مبتلا به سرطان که داروهای شیمی درمانی استفاده می کنند، بیماران پیوندی و افراد مصرف کننده داروهای سرکوبگر سیستم ایمنی، بیماری ممکن است خطرناک و منجر به بستری شود. توصیه می شود این افراد، در صورتی که ۶ ماه از آخرین تزریق واکسن کرونا به آن‌ها گذشته است دوز یادآور واکسن را تزریق کنند.

در صورت داشتن علایم چه کنیم؟
افرادی که علایم مختصر و خفیف بیماری را دارند، توصیه می شود که حداقل ۵ روز در منزل، قرنطینه شوند و در صورت از بین رفتن علایم بالینی، به محل کار خود باز گردند. در خصوص علایم شدیدتر، قرنطینه به مدت یک هفته تا ۱۰ روز توصیه می شود.

نکته: اگر زیر ۱۸ سال دارید و دو دوز کامل واکسن نزدید سریع‌تر اقدام کنید، اما اگر بالای ۱۸ سال دارید و ۶ ماه از آخرین دوز واکسن‌تان گذشته هم باید واکسن بزنید. دریافت واکسن یادآور مهم‌تر از تزریق نوع خاصی از آن است. پس به جای وسواس در نوع واکسن به اهمیت تزریق آن توجه کنید.

چه نانی بخوریم؟

نان بخش جدایی ناپذیر از برنامه غذایی هر ایرانی را تشکیل می دهد، اما چه نانی برای سلامت بدن ما بهتر است؟

نان بربری | نان بربری از محبوب‌ترین نان‌های سنتی ایران است. این نان از آرد گندم نیمه کامل تهیه می شود. سبوس موجود در نان بربری کمک می کند تا مدت بیشتری سیر بمانید. هر کف دست از نان بربری ۷۵ تا ۸۰ کالری دارد.

نان لواش | برای تهیه نان لواش از آرد سفید استفاده می‌شود. این آرد هیچ سبوسی ندارد. به همین دلیل برای افراد رژیمی مناسب نیست. با خوردن این نان بعد از مدتی دوباره گرسنه می‌شوید و باز هم سراغ خوردن می‌روید. هر کف دست نان لواش حدود ۲۵ کالری دارد.

نان سنگک | این نان یک سرو گردن از بقیه نان‌های ایرانی بالاتر است، چرا که آن را از آرد کامل درست می کنند. اگر قصد کاهش وزن دارید نان سنگکی را انتخاب کنید که آن را با آرد سبوس دار پخت کرده باشند. هر کف دست از نان سنگک ۷۵ تا ۸۰ کالری دارد.

بهترین نان برای گوارش | بهترین نان برای مصرف روزانه و دستگاه گوارش، نان هایی هستند که برای افراد ایجاد ناراحتی گوارشی نکنند و بتوانند با هضم اصولی به دستگاه گوارش کمک کنند. برای مثال بهترین نان برای معده، نان هایی هستند که از آرد سبوس دار تهیه شده باشند. نان های سنتی و غیر سنتی مختلفی هستند که با آرد سبوس دار تهیه می شوند که از جمله آن ها می توان به نان سنگک، نان های سبوس جو و گندم اشاره کرد. در نتیجه می توان با مصرف نان مناسب برای معده، سیستم گوارش بهتری داشت و از بیماری هایی مثل رفلاکس معده، زخم معده و... جلوگیری کرد. همچنین اگر دارای مشکلات روده‌ای هستید بهترین نان برای روده، نان های سبوس دار گندم و جو است. به طور کلی مناسب‌ترین نان برای گوارش، نان های سبوس دار هستند.

آشپزی من

غذای اصلی

«جامبوشلز» یک فینگر فود ساده و خوشمزه

مواد لازم برای ۸ نفر
- پاستای صدفی (جامبوشلز): ۵۰۰ گرم
- گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم
- فلفل دلمه‌ای: یک عدد
- پیاز: یک عدد
- سوسیس: ۱۰۰ گرم
- قارچ: ۵ عدد
- نمک، فلفل، زردچوبه و آویشن: به میزان لازم
- روغن مایع: به میزان لازم
- پنیر پیتزا یا موزارلا: به میزان لازم

طرز تهیه:
۱- پیاز را خوب بشویید و به صورت نگینی و ریز برش دهید. فلفل دلمه‌ای را خرد کنید. یک تابه روی حرارت بگذارید و مقداری روغن در آن بریزید. وقتی روغن داغ شد، فلفل دلمه‌ای و پیاز را خوب در آن تفت دهید. ۲- گوشت چرخ کرده را به تابه اضافه کنید. با مخلوط پیاز و فلفل آن را خوب تفت دهید تا رنگ آن تغییر کند. ۳- در این مرحله تهیه جامبوشلز در مایکروفر یا فر، باید سوسیس‌ها را نگینی خرد کنید و سپس آن‌ها را با مخلوط گوشت و فلفل خوب تفت دهید. ۴- قارچ‌ها را به صورت مکعب‌های ریز خرد کنید و به تابه بیفزایید. وقتی آب قارچ کشیده شد، نمک، فلفل، آویشن و زردچوبه و ادویه‌های دلخواه دیگر را اضافه کنید. ۵- حالا مواد میانی جامبوشلز در ماهیتابه آماده شده است. آن را از روی حرارت بردارید. پاستا را طبق دستور روی بسته بندی آن آماده و سپس آن را آبکش کنید و کمی آب سرد روی آن بریزید تا به هم نچسبند. ۶- مواد میانی را داخل صدف‌ها قرار دهید. آن‌ها را در سینی فر یا ظرف مدنظر بچینید. روی مواد را با پنیر موزارلا، پنیر پیتزا یا هر پنیر دلخواه دیگری پر کنید. ۷- این پاستا باید حدود ۱۰ دقیقه در مایکروفر یا فر بماند تا پنیر روی آن ذوب و طلایی رنگ شود.

برگ سبز خودرو پراید بنام مرتضی حسنی
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۱۵ ن ۹۵
و شماره موتور ۴۲۷۷۱۵۴
و شماره شاسی S۳۴۱۲۲۹۰۹۷۵۴۰۰
مفقود و فاقد اعتبار میباشد/۱۴۰۱۰۰۱۵۸/پ

مفقودی تراشه کارت پایان خدمت
تراشه کارت پایان خدمت اینجانب مهدی جوان شیر به شماره ملی ۰۹۳۳۲۹۹۴۸۶ مدتی ست که مفقود گردیده است. لذا از یابنده تقاضا میشود با شماره موبایل ۰۹۱۵۹۰۶۴۵۸۶ تماس حاصل فرماید./۱۴۰۱۰۰۱۵۵۷

برگ سبز، سند کمپانی و کارت مشخصات موتورسیکلت
توس نو۱۲۵ CDI مدل ۱۳۹۵ پلاک ۶۳۲۲۱ ایران ۷۷۵ و شماره موتور ۰۱۲۵N۳N۰۲۰۷۱۰ و تنه 125T9582035**N3N بنام حجت الهدادیان بهلولی مفقود گردیده و اعتبارندارد .
۱۴۰۱۰۰۱۶۵۰/ش

برگ سبز و برگ کمپانی پراید مدل ۷۶ سفیدرنگ
به شماره پلاک ایران ۴۲-۱۷۳ ص ۳۳ به شماره موتور 00031962 و شماره شاسی S1442276134822 به نام محمدرضا حسن دوست فرزند نورمحمد به شماره ملی ۰۷۶۹۸۰۳۰۴۰ مفقود گردیده وفاقداعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۱۶۱۱/ش

برگ سبز خودروی سواری رنو مدل ۹۷ به شماره پلاک ایران ۸۴-۳۱۱ط۱۸ وشماره موتور K4MA690-W192903 وشماره شاسی NAPLSRALDJ1349808 به نام علی شکوهی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۱۶۳۷/ش

برگ سبز، سند کمپانی و کارت مشخصات موتورسیکلت روان بنام محسن اسماعیل زاده به شماره انتظامی ۷۷۸-۶۸۷۲۸
و شماره موتور NEK***200E*31000760
و شماره شاسی NEK***200E8904263
مفقود و فاقد اعتبار می باشد/۱۴۰۱۰۰۱۵۸۸/پ

برگ سبز و برگ کمپانی پراید مدل ۸۹ رنگ سفید
به شماره پلاک ایران ۹۵ -۶۹۸ ب ۵۳ به شماره موتور 3365262 و شماره شاسی S1412289138483 به نام مصیب رضاپور فرزند علی جان به شماره ملی ۳۶۷۴۰۳۶۲۰۷ مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

پروانه نظام کاردانی
اینجانب رضا معززی فر
به شماره ۱۱۹۳۱۰۰۰۶۱۵
مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۱۵۰۹/ر

اینجانب زهرا دهخدایی دهقی مالک خودرو هایما مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۷۳۹ و ۹۵ به شماره شاسی NAAD۳۹۱Z۱MY۰۲۴۵۶۸ و شماره موتور ۴۸۴QT۱۵۰۰۱۰۳۹A به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی 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.
۱۴۰۱۰۰۱۶۰۱/م

اینجانب جواد روانبخش
مالک خودرو وانت پیکان مدل ۱۳۸۴
به شماره انتظامی ایران ۳۶-۱۷۳ ن ۷۷
و شماره شاسی ۱۲۱۲۱۱۳۶
شماره موتور ۱۱۲۸۴۰۴۶۳۲۴
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی، برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی 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 و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۰۰۱۴۸۹/ر

اینجانب بریجهر مسنن مظفری
مالک خودرو بژو ۲۰۶ نقره ای مدل ۱۳۸۴
به شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۵۵۷ ج ۳۵
و شماره شاسی 11801142
شماره موتور 10FX5V2263053
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی 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 و مقررات اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۰۰۱۵۵۵/ر

برگ سبز خودرو روآ بنام محمود انوری
به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۱۵۱ ق ۴۶
و شماره موتور ۱۱۶۸۷۰۴۵۷۵۴
و شماره شاسی NAAB۳۱AA۲۹H۰۶۶۸۹۷
مفقود و فاقد اعتبار می باشد/۱۴۰۱۰۰۱۵۸۹/پ

برگ سبز و کارت خودرو چانگان بنام مسلم غیبشاوی
به شماره انتظامی ۳۴ ایران ۷۷۴ ج ۵۸
و شماره موتور JL۴۷۸QEE*HC۹AN۰۸۹۸۳۲*
و شماره VIN : NAS۹۲۱۲۰۰۱۵۷۵۴۹۷۸
مفقود وفاقد اعتبار می باشد/۱۴۰۱۰۰۱۶۲۰/پ

سند و سند کمپانی خودرو پژو ۴۰۵ بنام جواد ذوالفقاری
به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۷۷۱ و ۵۹
و شماره موتور ۱۲۴۸۳۱۶۰۸۳۹
و شماره شاسی ۸۳۳۰۲۸۰۴
مفقود و فاقد اعتبار می باشد/۱۴۰۱۰۰۱۶۰۳/پ

برگ سبز و سند کمپانی تیبا مدل ۱۳۹۴
به شماره انتظامی ۵۴۶ و ۴۲ ایران ۳۶
و شماره شاسی NAS۸۱۱۱۰۰F۵۸۵۹۷۹۳ و شماره موتور 8233507 بنام ناهید مرادیان خیبری مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۱۵۴۲/ف

فاکتور فروش جک اس 3 تیپ AT مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ۵۵۹ ج ۱۷۵ ایران ۱۲ و شماره شاسی NAKSG۷۴۲۱LB۱۱۹۱۲۳ **و شماره موتور** HFC۴GB۳۳DL۰۰۰۲۳۰۷ **بنام غلامرضا نوفرستی**
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۱۵۷۱/ف

آگهی فقدان سند مالکیت
محمد رضا قوسی با ارائه دو برگ استشهادیه وتقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه ومدعی است سند مالکیت تمامت ششدانگ پلاک ۱۶۱ فرعی از ۳۰۳ اصلی بخش ۷ چناران بعلت سهل انگاری مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل دفتر ۲۱۷ صفحه ۴۶ بنام محمدرضا قوسی ثبت و صادر شده است سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد .به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر میگردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله انجام داده ویا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید. در غیر این صورت پس از انقضای مهلت مقرر وعدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر وبه متقاضی تحویل خواهد شد.
مرتضی ولایتی
رییس ثبت اسناد واملاک چناران
۱۴۰۱۰۰۱۶۵۸/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت مرزدام به شماره ثبت ۱۷ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۰۴۰۶۷
جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول شرکت مرزدام (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۷ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۰۴۰۶۷ در ساعت ۹ صبح روز یک شنبه ۱۴۰۱/۱۰/۲۵ در محل دفتر شرکت واقع در شهرستان تایباد - روستای کرات منزل آقای محمد تقی حیدری برگزار می شود. لذا از کلیه سهامداران محترم دعوت می گردد در جلسه مذکور حضور بهم رسانید.
دستور جلسه:
۱ - انتخاب مدیران
۲ - انتخاب بازرسان
۳ - تعیین روزنامه کثیرالانتشار
هیئت مدیره شرکت مرزدام
۱۴۰۱۰۰۱۶۳۳/ش

آگهی مزایده فروش یک دستگاه وانت پیکان
شهرداری کاریز در نظر دارد به استناد تائیدیه ۳۸/۴۲/۲۴۷۴۶ مورخه ۱۳۹۹/۰۸/۱۸ - استانداری خراسان رضوی و بند ۲ مصوبه ۳۰۵ مورخه ۱۳۹۹/۰۶/۰۲ - شورای محترم شهر کاریز نسبت به فروش یک دستگاه پیکان وانت مدل ۱۳۸۹ مازاد بر نیاز شهرداری از طریق مزایده به بالاترین قیمت اقدام نماید.
متقاضیان ضمن بازدید از خودروی مذکور که در محل شهرداری موجود می باشد ، می بایست قیمت پیشنهادی خود را ظرف مدت ۷ روز به صورت کتبی اعلام نمایند.
* سپرده شرکت در مزایده مبلغ ۴۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال و واریز به حساب ۱۰۳۸۰۱۵۲۵۷ بنام سپرده شهرداری نزد بانک کشاورزی واریز می باشد.
*کلیه هزینه های مربوط به آگهی برعهده برنده مزایده می باشد.
اطلاعات تماس و آدرس : خراسان رضوی،شهرستان تایباد ،شهر کاریز ،انتهای خیابان توتونچیان، شهرداری کاریز -تلفن ۰۵۱-۵۴۵۶۴۴۴۲
امین شاه گلی -شهردار کاریز
۱۴۰۱۰۰۱۶۳۸/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت دوم)
تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۰/۱۴
جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت تعاونی تهیه و توزیع صنعت چاپ خراسان به شماره ثبت ۲۲۰۰ راس ساعت ۱۰:۳۰ صبح روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۹ در محل سالن اجتماعات شرکت تعاونی واقع در مشهد، چهارراه ابوطالب (ع)، بلوار شهید قرنی، قرنی ۲۵، پلاک ۳۱ با دستور جلسه ذیل تشکیل می شود:
از کلیه اعضای محترم شرکت دعوت می شود با در دست داشتن کارت شناسایی معتبر جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسه، حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
۱ - اصلاح ماده ۳ اساسنامه (الحاق به موضوع فعالیت شرکت تعاونی).
یادآوری:
۱ - اعضاء محترم می توانند حق رای و حضور خود در مجمع عمومی را به موجب وکالتنامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند. در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود حداکثر تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای وکالتی می تواند داشته باشد. هر یک از اعضا می تواند جهت اخذ ورقه ورود به جلسه مجمع و اعطای وکالت به همراه نماینده خود با داشتن مدارک شناسایی در تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۸ ساعت ۹:۰۰ الی ۱۳:۰۰ به دفتر شرکت مراجعه نمایند.
هیئت مدیره
۱۴۰۱۰۰۱۶۴۰/م