سلامت

این ۵ عادت صبحگاهی را ترک کن

چرت زدن بعد از زنگ ساعت، نوشیدن آب میوه در صبح خوردن کربوهیدرات زیاد و... از عادات غلط صبحگاهی هستند که بر سلامت بدن شما تاثیر منفی می گذارند

سلامت

اگر در طول روز احساس تنبلی، خستگی یا استرس می کنید، وقت آن رسیده است که کنترل روتین زندگی خود را در دست بگیرید و تغییراتی در آن ایجاد و سبک زندگی خود را عوض کنید. به گزارش فوکوس آنلاین، برخی عادات صبحگاهی که سالم به نظر می رسند، در واقع نتیجه معکوس دارند. در ادامه به معرفی این عادات غلط صبحگاهی می پردازیم که روی سلامت بدن شما تاثیر منفی می گذارند.

بیرون آمدن بلافاصله از رختخواب

زنگ ساعت به صدا در می آید و شما بلافاصله از رختخواب بیرون می آیید. در نگاه اول، این راه خوبی برای شروع روز به نظر می رسد، اما به گفته متخصصان، استرس ناشی از آن می تواند فشار غیرضروری به بدن وارد کند و حتی باعث اضطراب شود. بنابراین اگر تمایل دارید روز خود را خیلی سریع شروع کنید، کمی وقت بگذارید. مدتی در رختخواب بمانید، به آرامی از خواب بیدار شوید و بعد از کمی ایجاد آرامش خود را برای فعالیت روزانه آماده کنید.

چرت زدن بعد از زنگ ساعت

فشار دادن مکرر دکمه snooze زنگ ساعت موبایل و چندین بار به خواب رفتن، یک تصمیم ناسالم است. این چرت کوچک روی مغز تاثیر منفی می گذارد. چرخه خواب حدود ۷۵ تا ۹۰ دقیقه طول می کشد و به طور متوسط، شما ۳ تا ۵ چرخه خواب را در یک شب پشت سر می گذارید. اگر اکنون گزینه «تعویق بیداری» را انتخاب کنید، مغز در چرخه خواب قرار می گیرد که پس از ۹ دقیقه ناگهان با زنگ هشدار قطع می شود. این روند می تواند منجر به اینرسی خواب شود؛ یعنی شما برای بقیه روز احساس کندی و خستگی می کنید.

چک کردن تلفن همراه بعد از بیداری

آیا بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب گوشی موبایل خود را چک می کنید؟ این ایده خوبی نیست. این کار می تواند باعث استرس و اضطراب شود و ذهنیت شما را از آرامش به سردرگمی تبدیل کند. در عوض، پس از بیدار شدن از خواب، چند دقیقه با انتخاب فعالیت دیگری مانند گوش دادن به موسیقی، نوشیدن چای یا انجام حرکات کششی، از صبح لذت ببرید و از استرس و اضطراب و بیماری های قلبی دور بمانید.

نوشیدن یک لیوان آب میوه در صبح

حتما در بسیاری از فیلم ها دیده اید که بازیگران فیلم صبح خود را با نوشیدن آب میوه آغاز می کنند، شاید شما هم به این کار ترغیب شده باشید. در حقیقت آب میوه می تواند بخشی از یک صبحانه سالم باشد، اما مشکل این است که هنگام آب میوه گیری، تقریباً تمام فیبر میوه از دست می رود. این در حالی است که فیبر به کاهش جذب قند از میوه ها کمک می کند تا تأثیر چشمگیری بر قند خون نداشته باشد. بنابراین بهتر است میوه را کامل بخورید چون آب میوه سطح قند خون را خیلی سریع افزایش و به همان سرعت کاهش می دهد و شما احساس خستگی می کنید.

خوردن کربوهیدرات زیاد

در مصرف غذاهایی مانند غلات، نان تست یا شیرینی در وعده صبحانه زیاده روی نکنید. بدن به کربوهیدرات نیاز دارد. با این حال، اگر در اوایل صبح زیاد کربوهیدرات ساده بخورید، می تواند منجر به افت ناگهانی قند خون شود. در عوض، سعی کنید یک صبحانه غنی از پروتئین مانند تخم مرغ یا اسموتی تهیه شده با آجیل و مغزهای مغذی بخورید. اگر می خواهید کربوهیدرات بخورید، کربوهیدرات های پیچیده مانند بلغور جوی دوسر را انتخاب کنید. این نوع غلات همچنین حاوی پروتئین و فیبر هستند، سرعت هضم را کاهش می دهند، به گوارش شما کمک می کنند و باعث می شوند برای مدت طولانی تری احساس سیری داشته باشید.

مردان

تازه ها

۵ دلیل کاهش اسپرم مردان در سراسر جهان

نتایج یک پژوهش نشان داده که تعداد اسپرم های مردان در ۵ دهه ۵۱ درصد کاهش یافته است. این اتفاق می تواند دلایل متعددی داشته باشد

چاقی چربی اضافی در بدن باعث مجموعه‌ای از تغییرات در اسپرم می‌شود. رشد بافت ادیپوس که چربی را در خود ذخیره می کند، باعث آزاد شدن مواد التهابی می شود که به طور مستقیم روی تستوسترون تاثیر دارد. تستوسترون یکی از مهم‌ترین هورمون ها در تولید گامت های مردانه است. سازمان جهانی بهداشت محاسبه کرده است که ۳۹ درصد مردان در سراسر جهان اضافه وزن دارند و ۱۱ درصد چاق هستند. این آماری است که به توضیح این کاهش در نسبت اسپرم طی ۵ دهه اخیر کمک می کند.

سوءمصرف مواد موادی مانند الکل، تنباکو، ویپینگ، ماری جوانا، کوکائین، استروئیدهای آنابولیک و... به طور مستقیم به سلول های زایا که اسپرم تولید می کنند، آسیب می زنند. برخی دیگر هم به طور غیرمستقیم عمل می کنند و بر تولید هورمون های مسئول تحریک عملکرد بیضه تاثیر می گذارند.

بیماری های آمیزشی بیماری هایی مانند کلامیدیا و سوزاک بیماری هایی هستند که توسط باکتری به وجود می آیند و می توانند باعث التهاب در اپیدیدیم (لوله های ذخیره اسپرم) شوند. هر گونه مشکل در این ناحیه خطری برای بقای گامت ها به شمار می رود و بر تولید اسپرم اثر می گذارد.

قرار دادن رایانه روی ران ها مطالعات منتشر شده در دهه گذشته نشان می دهد عادت کار کردن با رایانه روی ران ها خطر دیگری برای کارخانه گامت به شمار می رود. این مسئله به دلیل داغ شدن باتری این دستگاه است که ممکن است منجر به ناباروری شوند. عادات دیگری هم که با دمای بالا ارتباط دارند و خطراتی برای تولید مثل ایجاد می کنند، عبارتند از: حمام کردن طولانی در آب گرم یا سونا.

مخل کننده های غدد درون ریز متخصصان مجموعه‌ای از ترکیبات سمی را معرفی کردند که به طور کلی با عنوان مخل کننده های غدد درون ریز شناخته می شوند و روی میزان باروری اسپرم تاثیر می گذارند. این فهرست شامل آلاینده های شناسایی شده در جو و همچنین پلاستیک ها و آفت کش هاست. این مولکول ها ساختار بسیار مشابهی با هورمون های بدن ما دارند و به همین دلیل داخل گیرنده های سلولی قرار می گیرند و فرایندهای ناخواسته‌ای را آغاز می کنند.

بیشتر بدانیم

یک شنبه ها
سلامت سالند

بهداشت دهان و دندان سالمندان

سلامت دندان ها در هر سنی بسیار مهم است، اما اهمیت این موضوع در بین سالمندان به دلیل استفاده از دندان مصنوعی، افزایش پوسیدگی دندان ها و تاثیری که بر سلامت کلی بدن دارد بیشتر است. در ادامه به نکاتی برای بهداشت دهان و دندان در دوران سالمندی می پردازیم.

بهداشت دندان های طبیعی

سالمندان باید حداقل روزی دو مرتبه به طور صحیح مسواک بزنند و حتما نخ دندان استفاده کنند. شاید به دلیل دردهای عضلانی این افراد نتوانند مسواک معمولی استفاده کنند، به همین دلیل مسواک برقی وسیله خوبی برای رعایت بهداشت دهان و دندان است.

مراقبت از دندان های مصنوعی

دندان های مصنوعی به دو صورت متحرک و ثابت هستند. دندان مصنوعی متحرک می تواند جایگزین تعدادی از دندان ها یا کلیه دندان های از دست رفته شود. این دندان ها قابل گذاشتن و برداشتن توسط افراد است. دندان های مصنوعی مانند دندان های طبیعی نیازمند مسواک زدن و مراقبت هستند. اگر دندان مصنوعی تمیز نشود، ممکن است باعث ایجاد عفونت های مختلف، مانند برفک دهان شود. برای شستن دندان های مصنوعی متحرک که می توان آن ها را از دهان خارج کرد، باید نکات زیر را رعایت کرد:

- ✓ شستن دندان های مصنوعی حداقل یک بار در روز با مسواک نرم پس از خارج کردن آن ها از دهان انجام شود.
- ✓ استفاده از مایع ظرف شویی برای شستن دندان های مصنوعی (پس از آن دندان مصنوعی را به خوبی با آب بشویید).
- ✓ شستن لثه ها و زبان با یک مسواک نرم بعد از خارج کردن دندان مصنوعی و سپس ماساژ دادن لثه ها با انگشت.
- ✓ خارج کردن دندان های مصنوعی از دهان قبل از خواب و قرار دادن آن در یک ظرف آب یا آب نمک تمیز.

آشپزی من

دسر

بروانی شکلاتی به سبک کافی شاپ ها

مواد لازم برای ۴ نفر

- آرد سفید: یک پیمانه
- شکلات چیپسی: ۱/۵ پیمانه
- کره: ۱۵۰ گرم
- شکر سفید: یک پیمانه
- شکر قهوه ای: نصف پیمانه
- تخم مرغ: ۳ عدد
- پودر کاکائو: یک سوم پیمانه
- وانیل: یک قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

۱- ابتدا فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن می کنیم. در ادامه یک پیمانه از شکلات چیپسی را به همراه کره داخل یک کاسه جادار و مناسب می ریزیم و روی حرارت بخار آب به روش بن ماری ذوب می کنیم.

۲- کره و شکلات را خوب هم می زنیم تا کاملا یکدست و به شکل مایع شوند، سپس شکر سفید و قهوه ای را اضافه و خوب مخلوط می کنیم.

۳- در این مرحله وانیل را به همراه تخم مرغ ها به کاسه حاوی شکلات اضافه می کنیم و خوب هم می زنیم تا مواد با هم یکدست شوند. در ادامه آرد و پودر کاکائو را مخلوط و با یک الک کوچک روی مواد الک می کنیم.

۴- پس از این که تمام آرد را به کاسه اضافه کردیم، باقی مانده شکلات چیپسی را خرد و به مایه کیک اضافه می کنیم. حالا داخل یک قالب مناسب را با کاغذ روغنی می پوشانیم و سپس مایه کیک را داخل قالب می ریزیم.

۵- در این مرحله مایه کیک را با قاشق به صورت یکدست داخل قالب صاف می کنیم و در طبقه وسط فر قرار می دهیم تا کیک آماده شود. حدود ۳۰ تا ۴۵ دقیقه زمان برای پخت کامل کیک لازم است. پس از این که کیک پخت صبر می کنیم کمی خنک شود و سپس آن را از قالب خارج می کنیم.

برگ سبز MVM315 **به شماره انتظامی ۵۷۷ هـ ۷۶ ایران ۷۴ و شماره شاسی** NATFBAMD6E1015493 **و شماره موتور** MVM477FGAE019468 **بنام زهره میرزا بیگی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد .** ۱۴۰۱۰۰۵۶۰۹/ف

پروانه ساختمانی به کد نوسازی ۱-۶-۲۹-۸-۰-۰ به شماره ثبت ۱۰۰۰۰۵۳۴۳ به پلاک ثبتی فرعی ۱۰۲۲۸ از ۷ از ۲۳۶ اصلی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد . ۱۴۰۱۰۰۵۶۴۷/ف

شناسنامه اینجانب فهیمه احسانی فرزند هادی متولد ۱۳۸۳/۱۲/۱۴ به شماره شناسنامه ۰۸۶۰۷۸۰۲۷۹ مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۵۷۱۰/ش

برگ سبز پژو پارس سفید شماره انتظامی ایران ۳۶-۳۴۳ب۸۸ و شماره موتور 12488052935 **شماره شاسی** NAAN01CA19E834552 **به نام سید شاکر موسوی نسب مفقود وفاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۰۰۵۷۲۰/ف

برگ سبز پژو ۴۰۵ نقره ای شماره انتظامی ایران ۴۲- ۱۹۴ و ۹۶ و شماره موتور 12490269865 **و شماره شاسی** NAAM01CA9CE374785 **به نام جواد صادقی دهشیری مفقود و فاقد اعتبار است.** ۱۴۰۱۰۰۵۶۹۲/ر

برگ سبز موتور سیکلت سریرمدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۲۵۲۳۷ ایران ۷۶۱ وشماره موتور CG125NB1A3027678 وشماره تنه NBJ***125B8839741 بنام حسن سمندری تیموری **مفقود فاقد اعتبار میباشد.** ۱۴۰۱۰۰۵۶۰۶/ف

برگ سبز خودرو کیا اپتیما به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۴۶ ج ۳۷ و شماره موتور G4KEFH206390 و شماره شاسی KNAGW414BG5042791 بنام محمد رضا غلام پور مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۵۶۴۲/ف

برگ سبز خودروی وانت پیکان مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۱۱۷د۲۳ ایران ۴۲ وشماره شاسی NAAA46AA49G073121 وشماره موتور 11488026265 بنام سیده اکرم رئیس الساداتی **مفقود وفاقد اعتبار میباشد** ۱۴۰۱۰۰۵۷۲۶/ب

برگ سبز وکارت ماشین خودرو هاچ بک مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۸۱ل ۱۱۳ ایران ۱۲ وشماره شاسی NAS841100N3431728 وشماره موتور M15/9709907 بنام هستی ولی زاده **مفقود وفاقد اعتبار میباشد.** ۱۴۰۱۰۰۵۶۵۱/ب

برگ سبز خودرو پراید شماره انتظامی ایران ۳۶-۱۲۳ ی ۴۲ و شماره موتور ۰۰۳۲۲۶۳۵ و شماره شاسی s1412281785216 **به نام علی سروری مفقود و فاقد اعتبار است.** ۱۴۰۱۰۰۵۶۴۹/ر

برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۹۵ به شماره پلاک ایران ۸۵-۸۸۹ د ۴۱ به شماره موتور 124K0986337 **به شماره شاسی** NAAN01CE7GH936656 **بنام میثم مرشد جهانتیغی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۰۰۵۶۵۹/م

سند کمپانی و برگ سبز خودرو پراید صبا نقره ای مدل ۸۵ **به شماره انتظامی ۷۴ایران ۸۴۲ی۹۶ شماره شاسی** S1412285259584 **شماره موتور** 1707813 بنام سید مهدیار میر اکبری مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۵۶۴۴/ف

اینجانب محمد سجادی مالک خودرو سمند EF7 **مدل ۹۰ رنگ شکلاتی متالیک** به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۵۶ ب ۷۶ به شماره موتور 14790058916 و شماره شاسی NAACG1GC1EF104616 به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز-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 مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۰۰۵۵۹۸/ف

برگ سبز خودرو پراید مشکی مدل ۸۳ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۳۵ ل ۳۶ شماره شاسی S1412283277959 **شماره موتور** 00885943 بنام محمدرضا سهرابی فر مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۵۷۳۴/ف

برگ سبز خودروی 132SE **مدل ۱۳۹۶** به شماره انتظامی ۴۳ د ۳۳۲ ایران ۷۴ وشماره شاسی NAS421100H1230493 و شماره موتور M13/5964519 بنام شیرین شایان فر **مفقود وفاقد اعتبار میباشد** ۱۴۰۱۰۰۵۷۰۵/ب

برگ سبز وسند کمپانی خودروی وانت پیکان مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۹۸ و ۵۵۹ ایران ۳۶ وشماره شاسی 31657135 وشماره موتور 11486061040 بنام جعفر لندرانی **مفقود وفاقد اعتبار میباشد .** ۱۴۰۱۰۰۵۶۵۷/ب

اینجانب اکبر مرادی مالک خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۸۲ به شماره انتظامی ایران ۷۸-۴۴۳ د ۸۷ و شماره شاسی ۸۲۶۲۲۹۹۴ شماره موتور 10FSF94387950 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. ۱۴۰۱۰۰۵۶۸۷/ب

برگ سبز خودرو پراید شماره انتظامی ۷۴ایران ۷۵۱ن۹۴ شماره شاسی PNK15Z724600 **شماره موتور** 24053223Z سند کمپانی و برگ سبز خودرو پاترول مشکی مدل ۷۷ بنام امیر داروغه اندرخ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۵۶۹۱/ف

برگ سبز خودرو پراید مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۱۳۱ ایران ۶۱۶ ق ۵۲ و شماره موتور 3973938 **شماره شاسی** S3412290868138 بنام حمیده امینی نیا مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۵۶۵۵/ف

برگ سبز کیا پیکانتو مدل ۲۰۱۵ به شماره انتظامی ۳۸۴ و ۸۲ ایران ۱۲ و شماره شاسی KNABX5120FT836364 **و شماره موتور** G4LAEP062203 **بنام آناهیتا عادل کاردان مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد .** ۱۴۰۱۰۰۵۵۸۵/ف

سندکمپانی -برگ سبز و کلیه مدارک هیوندای ولستر مدل ۲۰۱۶ به شماره انتظامی ۷۵۴ م ۹۷ ایران ۷۴ شماره موتور G4FDFU543043 و شماره شاسی KMHTC61DGGU248128 بنام سعید نعمتی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۰۰۵۵۷۵/ف

سند کمپانی سواری پراید به شماره انتظامی ایران ۳۲-۵۳۳ط۹۲ وشماره موتور ۰۰۶۴۰۸۳۲ وشماره شاسی S1412282186778 مدل ۱۳۸۳ به نام حبیب هاشمی سالانقوچ مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۵۷۱۵/ش

برگ سبز و سند کمپانی وانت پیکان مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۱۷۱ ب ۱۶ و شماره موتور ۱۱۴۸۷۰۹۶۰۴۰ و شماره شاسی NAAA36AA19G832696 بنام علی مجرد مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۰۰۵۷۴۷/ل

اینجانب سارا تیموری مالک خودرو سواری پیکان به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۱۵۵ ج ۵۲ به شماره شاسی ۸۱۵۲۳۳۶۵ و شماره موتور ۱۱۱۵۸۱۲۰۳۴۹ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی-سند قطعی-برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند 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. ۱۴۰۱۰۰۵۷۰۰/ف

برگ سبز خودروی پراید مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۶۴ل ۱۱۹ ایران ۱۲ و شماره شاسی S1412286412415 وشماره موتور 2228383 بنام محمد قصاب مهر جرد **مفقود وفاقد اعتبار میباشد** ۱۴۰۱۰۰۵۵۹۹/ب

اینجانب شرکت ستاره سهند نواندیشان مالک خودروی وانت وینگل تیپ CC1031PD05 **به شماره انتظامی ۷۴-۵۸۵م۱۶ شماره بدنه** NAYCP39B0JA200365 **و شماره موتور** 4G69S4NSPA2641 **به علت مفقودی اسناد فروش (برگ سبز وسند کمپانی) برای فروش خودروی مذکور و تعویض پلاک، آگهی در این روزنامه ثبت نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی شرکت ستاره سهند نواندیشان مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.** ۱۴۰۱۰۰۵۶۴۰/ر

برگ سبز تیبا یک به شماره انتظامی ۷۴ایران ۵۹۳ س ۸۵ و شماره موتور M15/8635471 **و شماره شاسی** NAS811100/5808515 بنام سید حسین شمس نجفی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۵۵۷۹/ف

برگ سبز پراید سفید مدل ۹۶ به شماره پلاک ایران ۷۴- ۲۲۴ ص ۲۶ به شماره موتور M13/5790870 **به شماره شاسی** NAS421100H1210492 **بنام امین رضا مطیعی شاندیز مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۰۰۵۷۲۹/م

نوبت اول

با توجه به تصمیم به اعلام ختم تصفیه شرکت تعاونی در حال تصفیه فرهنگیان شماره ۲ قوچان، تمام بستانکاران و بدهکاران شرکت تعاونی فرهنگیان شماره ۲ قوچان می توانند به آدرس: بلوار آزادی پلاک ۱۴۰ مراجعه نمایند.

هیئت تصفیه ۱۴۰۱۰۰۵۷۱۳/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت اول) شرکت تعاونی چند منظوره عام کارکنان توزیع نیروی برق مشهد فراکار شماره ثبت ۱۰۵۱۳

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۱/۲۳

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی چند منظوره عام کارکنان توزیع نیروی برق مشهد فراکار در ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۶ در محل مسجد امام حسین (ع) - واقع در مشهد بلوار پیروزی نبش عماد خراسانی ۱۴ برگزار می شود. از کلیه اعضای محترم تقاضا می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات زیر در این جلسه حضور بهم رسانند. اعضای محترمی که امکان حضور آنها در جلسه مقدور نمی باشد می توانند حق رای خود را به موجب وکالتنامه کتبی به فرد دیگری محول نمایند که در این صورت تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر سه رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود. اعضای متقاضی اعطاء نمایندگی به همراه وکیل مورد نظر خود باید از ساعت ۹ تا ۱۱ روز ۱۴۰۱/۱۱/۲۷ به محل شرکت مراجعه تا پس از تایید وکالتنامه های مزبور توسط مقام مجاز ورقه ورود به مجمع برای فرد نماینده صادر گردد.

دستور جلسه: ۱- انتخاب سه نفر هیئت تصفیه
۲- انتخاب یک نفر ناظر هیئت تصفیه

ضمنا داوطلبان عضویت در هیئت تصفیه شرکت موظفند از تاریخ انتشار این آگهی حداکثر به مدت یک هفته جهت ثبت نام به دفتر شرکت تعاونی مراجعه و مدارک لازم را ارائه نمایند.

هیئت مدیره شرکت ۱۴۰۱۰۰۵۷۱۲/م