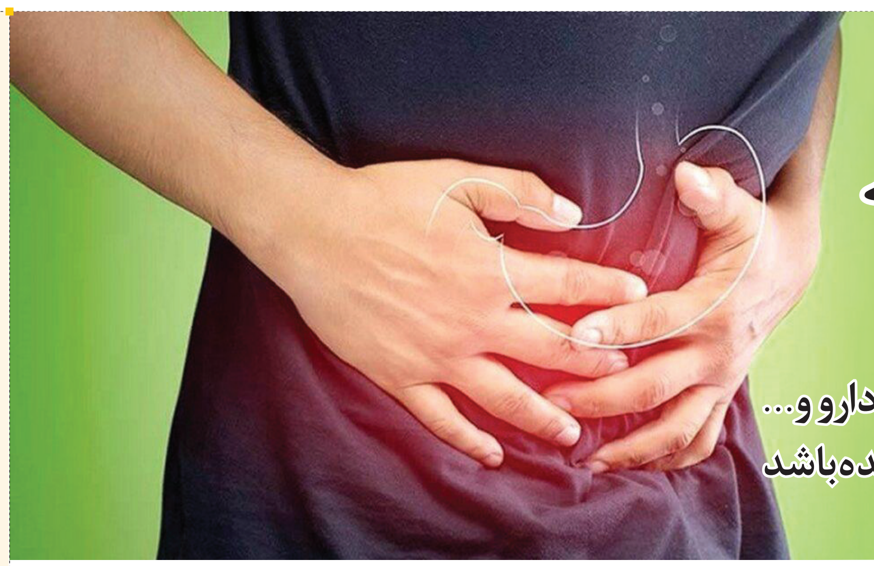

# دردسرهای مکرر سوزش سر معده

## محرک‌های غذایی، گرسنگی طولانی مدت، مصرف دارو و... می‌تواند از علل بروز سوزش معده و رفلاکس اسید معده باشد

**کسرا** | روزنامه‌نگار

پزشکی

**سوزش سر دل یک درد ناراحت‌کننده در قفسه سینه و گلو است. این درد گاه‌به‌گاه شایع است، اما اگر بیش از دو بار در هفته دچار سوزش سر دل می‌شوید، باید به پزشک مراجعه کنید. به‌نوشته نشریه پزشکی Healthline وقتی سوزش سر دل به دفعات تکرار می‌شود، می‌تواند در فعالیت‌های روزانه شما اختلال ایجاد و کیفیت خواب را هم مختل کند. شما می‌توانید سوزش معده را با ایجاد تغییر در شیوه زندگی و مصرف دارو برطرف کنید اما در برخی موارد، یک بیماری زمینه‌ای که به درمان پزشکی نیاز دارد، ممکن است علت آن باشد.**

### پای اسید معده در میان است

این عارضه نتیجه رفلاکس اسید است. معده در طول هضم اسید تولید می‌کند. هنگام خوردن یا نوشیدن، ماهیچه‌های مری که به معده منتهی می‌شوند، شل می‌شوند. رفلاکس اسید زمانی اتفاق می‌افتد که اسفنکتر تحتانی مری (LES)، دریچه‌ای که در انتهای مری قرار دارد، به‌درستی منقبض یا بسته نمی‌شود. این امر به اسید معده اجازه می‌دهد تا به مری برگردد و باعث سوزش سر دل و التهاب شود. در برخی موارد اسید معده ممکن است به داخل دهان وارد شود. این اتفاق زمانی که خم می‌شوید، شاید بیشتر رخ دهد. همچنین اگر روی شکم خود دراز کشیده باشید، اسید معده را در دهان خود حس خواهید کرد.

### محرک‌های غذایی

برخی از غذاها ممکن است باعث تحریک، طولانی شدن یا تشدید سوزش سر دل شود. محرک‌های غذایی از فردی به فرد دیگر متفاوت است. غذاها و نوشیدنی‌هایی که می‌توانند باعث سوزش سر دل شوند عبارتند از: قهوه، نوشابه‌های گازدار، سس‌های سالاد که حاوی سرکه هستند، سس و دیگر محصولات گوجه‌فرنگی، سیر و پیاز، شکلات، غذاهای تند، غذاهای چرب مانند همبرگر، مرغ یا ماهی سرخ‌شده، مرکبات و آب‌میوه‌ها.

### گرسنگی طولانی مدت

یکی دیگر از علل رفلاکس معده-مری، گرسنگی طولانی مدت است. اگر چندین ساعت غذا نخورده باشید، تجمع مایعات گوارشی می‌تواند به رفلاکس اسید و سوزش سر دل منجر شود. در این مواقع حالت تهوع و درد گرسنگی هم می‌تواند ایجاد شود.

### رفلاکس معده به مری

سوزش سر دل بیشتر با بیماری رفلاکس معده به مری (GERD) مرتبط است. GERD شکل جدی‌تری از رفلاکس اسید است. در GERD، رفلاکس به صورت مزمن در می‌آید.

### مصرف دارو

برخی از داروهای تجویزی و بدون نسخه (OTC) و مکمل‌های غذایی هم ممکن است رفلاکس اسید را افزایش دهند یا پوشش مری را تحریک کنند و باعث سوزش سر دل شوند. آنتی بیوتیک‌هایی مانند کلیندامایسین، ایبوپروفن، آسپرین، مکمل‌های آهن، متفورمین (گلوکوفاژ)، مسدودکننده‌های کانال کلسیم، استاتین‌ها و آرام‌بخش‌ها مانند والیوم از داروهایی هستند که به سوزش سر دل منجر می‌شوند. اگر سوزش سر دل دارید و مشکوک هستید که به‌دلیل مصرف دارو است، با یک متخصص صحبت کنید. بدون تایید پزشک مصرف هیچ دارویی را قطع نکنید. از عوامل موثر دیگر می‌توان چاقی یا اضافه وزن، استرس یا اضطراب، فتق هیاتال (قسمت بالای معده از طریق عضله بزرگی که شکم و قفسه سینه شما را جدا می‌کند [دیافراگم] دچار برآمدگی می‌شود) و ازوفاژیت یا التهاب مری را نام برد.

### پیشگیری کنید

- ✓ اگر بیش از دو بار در هفته دچار این عارضه شدید، به پزشک اطلاع دهید. ممکن است شرایطی مانند GERD داشته باشید که می‌تواند در صورت درمان نشدن بدتر شود.
- ✓ اگر پزشک داروهای سوزش سر دل را تجویز کرد، حتماً آن را طبق دستور مصرف کنید.
- ✓ تغییرات سبک زندگی همچنین می‌تواند برای مدیریت و کاهش سوزش سر دل بسیار مفید باشد.
- ✓ از خوردن غذا یا نوشیدن آب نزدیک به زمان خواب خودداری کنید.
- ✓ از غذاهایی که باعث سوزش سر دل می‌شوند، خودداری کنید.
- ✓ اگر سیگار می‌کشید، سعی کنید آن را ترک کنید.
- ✓ وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارید.
- ✓ به پهلوی چپ بخوابید.
- ✓ لباس‌های گشاد بپوشید.

---

دوشنبه
سلامت کودک

# مسواک‌زدن کودکان از یک تا ۸ سالگی

سلامت

**سلامت دندان کودکان یکی از موارد بسیار مهمی است که معمولا کمتر به آن توجه می‌شود. در حقیقت فقط مسواک‌زدن مهم نیست بلکه درست مسواک‌زدن اهمیت بیشتری دارد. در ادامه روش صحیح مسواک‌زدن کودکان ۱ تا ۸ سال را مرور می‌کنیم.**

### کودک یک تا ۲ ساله

بهترین روش مسواک‌زدن برای کودکان یک تا دو سال، روش افقی است. در این روش مسواک به شکل افقی به طور جداگانه روی سطوح داخلی و خارجی دندان‌ها گذاشته می‌شود و به صورت مالشی، به جلو و عقب حرکت داده خواهد شد. کودک در یک سالگی باید حتماً با مسواک آشنا شود و در حدود دو سالگی استفاده از خمیردندان کودک شروع شود. اگر کودک قادر به نگه داشتن خمیردندان در دهانش نیست، حتی می‌توان مسواک‌زدن را بدون خمیردندان هم انجام داد.

### کودک ۳ تا ۵ ساله

نحوه درست مسواک‌زدن دندان‌های کودک در این سن به ترتیب زیر است:

- ✓ پس از سالگرد دومین تولد کودکتان، به اندازه یک دانه نخود از خمیردندان مخصوص کودکان استفاده کنید.
- ✓ مسواک را با ملایمت و به آرامی روی سطح داخلی و خارجی دندان‌ها به طور افقی حرکت دهید. این موقعیت برای استفاده از نخ دندان هم کارایی دارد.
- ✓ برای آموزش بهتر است که شما در حضور فرزندتان دندان‌های خود را با هم مسواک بزنید.

### کودک ۶ تا ۸ ساله

کودک در این سنین می‌تواند کم کم خودش مسواک بزند. روش درست مسواک‌زدن کودک در سن شش تا هشت سال به ترتیب زیر است:

- ✓ دندان‌های بالا و پایین باید جداگانه مسواک شوند.
- ✓ مسواک‌زدن از قسمت عقب یک سمت دهان شروع و به ترتیب سطوح داخلی و خارجی تمام دندان‌ها مسواک زده شود.
- ✓ موهای برس مسواک باید با زاویه ۴۵ درجه نسبت به محور طولی دندان در محل اتصال لثه و دندان قرار بگیرد.
- ✓ بعد از قرار دادن مسواک روی دندان و لثه، ابتدا حرکت لرزشی، یعنی حرکات سریع و کوتاه در محل انجام شود.
- ✓ با حرکت مچ دست موهای برس مسواک روی سطح دندان به طرف سطوح جونده چرخانده شود. این حرکت باید حدود ۱۵ تا ۲۰ بار برای هر دندان انجام شود.
- ✓ برای سطوح داخلی دندان‌های جلو، مسواک را باید به صورت عمودی روی سطوح داخلی دندان‌ها قرار داد و با حرکات بالا و پایین این سطوح را تمیز کرد.

---

پیش غذا

آشپزی من

# رانی پرتقال خانگی، سرشار از ویتامین سی

**مواد لازم برای یک پارچ**

- پرتقال: ۴ عدد
- شکر: ۱ لیوان
- آب: ۲ لیوان

**طرز تهیه:**

۱- دو تا از پرتقال‌ها را پوست کنید و بخش‌های سفید و ترجیحا پوست میوه را جدا کنید. میوه پرتقال را به صورت نگینی خرد کنید و کنار بگذارید و دو پرتقال دیگر را آب بگیرید.

۲- داخل یک قابلمه مناسب آب، شکر، پرتقال‌های نگینی خرد شده و آب پرتقال را بریزید. صبر کنید تا محتویات داخل قابلمه جوش بیاید و حدود ۵ دقیقه بجوشد. با یک قاشق تکه‌های پرتقال خرد شده را از قابلمه خارج کنید و داخل یک کاسه بریزید و بعد با ته قاشق یا گوشت کوب آن‌ها را کمی له کنید.

۳- محتویات داخل قابلمه را داخل میکسر یا دستگاه غذاساز بریزید و چند ثانیه هم بزنید تا همه مواد خوب مخلوط و یکدست شوند؛ سپس آن‌ها را داخل یک پارچ بریزید و تکه‌های پرتقال را که له کرده بودید، به آن اضافه کنید. پارچ را به مدت ۴ تا ۵ ساعت داخل یخچال بگذارید تا خوب خنک شود و بعد میل کنید نوش جان.

**برگ سبز ریو به نام آرزو منفرد**
به شماره انتظامی ۷۸۸س ۴۲ ایران ۱۲
و شماره موتور ۱۰۵۷۱۵۲ و شماره شاسی
nas۳۱۰۰۲۲۹۱۱۵۸۶۵۵ مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۷۵۴۳/ر

**سند کمپانی و برگ سبز خودرو رنو تیپ پارس تندر**
**مدل ۹۵ به شماره پلاک ۷۴ ایران ۵۷۶ و ۲۱ به شماره موتور K4MA690-R141033 به شماره شاسی NAPLSRALDG1267546 بنام تکتم عبدالهی خیبری مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۱۰۰۷۵۱۸/م

**برگ سبز خودرو هایما به شماره انتظامی ۲۶ ایران ۷۶۱ د ۳۴** و شماره موتور 484QT16001554A و به شماره شاسی NAAD391Z6MY024694 بنام فاطمه یزدانی مقدم مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۷۴۳۷/ف

**برگ سبز و سند خودرو ریو بنام جواد گلشنی**
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۱۴۲ ن ۳۳
و شماره موتور ۰۱۰۰۰۹۶۸
و شماره شاسی NAS61002251102589
**مفقود و فاقد اعتبار می باشد**
۱۴۰۱۰۰۷۵۴۶/پ

**برگ سبز و سند کمپانی خودرو MVM 315 new**
**مدل ۹۴ به شماره پلاک ایران ۳۶-۷۶۹ ط ۱۵ به شماره موتور MVM477FJAF032801 به شماره شاسی NATFBAKD5P1006980 بنام بی بی تکتم تفتی مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۱۰۰۷۵۲۹/م

سند کمپانی خودرو رنو پی کی نقره ای مدل ۸۳
**به شماره انتظامی ۷۴ایران ۵۸۶ن۶۹**
**شماره شاسی** 3036562
**شماره موتور** m13922925
بنام علی رضا کاربخش راوری مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۷۴۴۰/ف

**برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ بنام مهرداد توکلو**
به شماره انتظامی ۲۰ ایران ۸۵۶ ل ۲۹
و شماره موتور 182A0057679
و شماره شاسی NAAP03EE8KJ322427
**مفقود و فاقد اعتبار می باشد**
۱۴۰۱۰۰۷۵۴۵/پ

**برگ سبز و سند کمپانی سمند LX EF7 CNG مدل ۱۴۰۱**
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۲۸ ت ۸۱
و شماره موتور ۱۴۷H0641910 و شماره شاسی
NAACJ1JE4NF181045 بنام محبوبه پری مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۰۰۷۵۳۸/ل

**برگ سبز پژو ۴۰۵ GLX مدل ۸۱ مشکی**
**شماره انتظامی ۴۲-ایران ۳۸۶ ط ۷۹**
شماره شاسی ۰۰۸۱۳۰۸۰۱۷
شماره موتور ۲۲۵۲۸۱۰۴۴۹۶
به نام فاطمه جعفرپور چکاب مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۰۰۷۴۳۸/ف

**برگ سبز خودرو هایما بنام محسن پهلوانی**
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۸۳ و ۵۲
و شماره موتور GN15TF27003943A
و شماره شاسی NAAD6C346NY075532
**مفقود و فاقد اعتبار می باشد**
۱۴۰۱۰۰۷۴۷۹/پ

**سند کمپانی و برگ سبز وانت نیسان آبی آسمانی ۷۲**
**شماره انتظامی ایران ۳۲-۲۵۵هـ۱۲**
**شماره موتور ۰۱۰۰۴۷**
**شماره شاسی ۸۷۴۱۵**
**به نام عباس جمرودی کردیانی مفقود فاقد اعتبار است**
۱۴۰۱۰۰۷۵۵۹/ف

**برگ سبز موتورسیکلت رهرو ۱۲۵ مدل ۹۴ به شماره انتظامی ۷۷۲-۷۲۴۴۷ و شماره موتور** 124NBJ406778. و شماره شاسی NBJ***125G9443041 بنام امیر حسین رضائی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۷۵۰۷/ف

**کارت بازرگانی به شماره ۱۰۳۸۰۵۲۶۷۲۲ متعلق به شرکت آوان مشرق زمین به مدیر عاملی آقای حمید فانی به شماره ملی ۰۹۳۷۹۰۰۲۵۷ مفقود و فاقداعتبار است**
۱۴۰۱۰۰۷۵۰۲/ف

**برگ سبز و سند خودرو پژو ۴۰۵ بنام رضا سعید افخم الشعرا**
**به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۳۸۷ ج ۵۸**
و شماره موتور ۱۲۴۸۳۱۹۵۵۵۲
و شماره شاسی ۱۴۲۰۲۱۲۴
**مفقود و فاقد اعتبار می باشد**
۱۴۰۱۰۰۷۵۵۲/پ

پروانه بهره برداری مرغداری گوشتی
بنام **شرکت سنبله ترشیز**
**با شماره ۱۰۲/۱۳/۵۹۷۷۸** مفقود گردیده و
از اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱۰۰۷۳۸۸/ف

**برگ سبز وپلاک زانتیا SX مدل ۸۹**
**شماره انتظامی ایران۵۲-۵۲۴ط۱۴**
**وشماره موتور** 130453
**و شماره شاسی** S1512288188054
**به نام حسین عرب نژاد مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۱۰۰۷۵۱۱/ف

**برگ سبز پراید ۱۱۱ مدل ۹۵ سفید**
**شماره انتظامی ۳۶-ایران ۸۷۳ ه ۵۵**
شماره شاسی NAS431100G5853342
شماره موتور 5540723 به نام ملیحه صادقی
مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۱۰۰۷۵۴۲/ف

**سند کمپانی، برگ سبز و کارت خودرو رنو فلوئنس مدل ۲۰۱۶ رنگ قهوه ای متالیک بشماره پلاک ۱۵۱ د ۴۱ ایران ۳۶ به شماره موتور M4RK751N460081 به شماره شاسی VF1LZLJT2GR592700 بنام ابوالفضل آرش مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۱۰۰۷۴۷۴/م

**برگ سبز و برگ کمپانی (سند مالکیت) اتومبیل سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۷** به رنگ سفید دارای شماره پلاک ایران ۳۲ - ۹۳۴ هـ ۲۳ و شماره موتور ۲۶۵۱۷۸۰ و دارای شماره شاسی S1412287861597 به نام آقای علی شهید جزآبادی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱۰۰۷۵۱۰/ش

**برگ سبز و سند خودرو پژو پارس بنام ماهروح بهبودیان باجگیران به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۲۴۷ ق ۴۳**
و شماره موتور PSALFY10KJJ82000118
و شماره شاسی ۱۹۳۰۶۲۴۲
**مفقود و فاقد اعتبار می باشد**
۱۴۰۱۰۰۷۴۸۱/پ

پروانه بهره برداری مرغداری گوشتی
بنام **عبدالعظیم عبدی**
**با شماره ۱۰۲/۱۲/۵۵۱۸۶** مفقود گردیده
و از اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱۰۰۷۳۹۰/ف

**برگ سبز تراکتور کشاورزی ای تی ام مدل ۱۳۹۱**
به شماره انتظامی ۲۶ ایران ۵۴۱ ک ۱۱
و شماره موتور LFW08713Y
و شماره شاسی N3HKA1CE2TAM08041
بنام اسفندیار یزدانی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۷۴۸۵/

**سند کمپانی و برگ سبز وانت نیسان مدل ۱۳۷۹ به شماره انتظامی ۱۶۷ ط ۸۲ ایران ۳۶**
**و شماره شاسی** 00C51302 **و شماره موتور** 00150296 **بنام محمدرضا رضائی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد**
۱۴۰۱۰۰۷۴۳۳/ف

**برگ سبز خودرو پراید GTXI به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۸۸۹ د ۲۳** و شماره موتور 2067186 و شماره شاسی S1412286164926 بنام نصرت صارم بابایان مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۷۴۶۷/ف

**برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ Glx_XU7 مدل ۹۱ مشکی**
به شماره انتظامی ۲۵۷ب۴۸ ایران ۳۶ و شماره موتور 124K0037341 و شماره شاسی NAAM01CA8CR577711 به نام حسن نظری برزشی
مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۷۵۰۵/ر

**کلیه مدارک خودرو رانا بنام معصومه ثانی**
به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۲۴۷ ق ۵۹
و شماره موتور 160B0051877
و شماره شاسی NAAU01FE6DT029168
**مفقود و فاقد اعتبار می باشد**
۱۴۰۱۰۰۷۴۲۷/پ

**اینجانب محبوبه منوری مالک خودروسمند LXEF7 مدل۹۲ سفید به شماره انتظامی ۳۲-ایران ۳۶۸ و ۸۷**
**به شماره شاسی** NAACR1HS5DF553340 **و شماره موتور** 147H00C266 **به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و 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 تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد**
۱۴۰۱۰۰۷۴۴۱/ف

**سندکمپانی خودرو مزدا وانت مدل ۱۳۸۹**
به شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۱۲۶ ط ۴۳ و شماره موتور FE558391 و شماره شاسی NACDPX2PN11F11132 به نام کاظم ترابی فرخانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۷۴۷۷/ش

**اینجانب امیررضا حیدری فرد مالک خودرو سمند به شماره انتظامی ۱۲-۳۵۳ ن ۲۵ به شماره موتور ۲۰۰۷۲۷۴ و شماره شاسی ۱۴۵۶۵۵۷۹ 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.**
۱۴۰۱۰۰۷۴۳۲/م

**اینجانب علی اصغر عاملی نژاد مالک خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۸۵ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۷۹ د ۹۲**
به شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۸۶۶۸۵
و شماره شاسی ۲۴۲۲۰۳۵۱
به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف 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.
۱۴۰۱۰۰۷۵۳۷/م

اینجانب الهام زمردی نشتیفانی مالک خودرو پژو پارس XU7 مدل ۹۸
**به شماره انتظامی ۴۲ایران ۵۴۹ص۷۲**
**به شماره شاسی** NAAN21VEXKH190106
**و شماره موتور** 124K1303210
به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و 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.
۱۴۰۱۰۰۷۴۲۴/ف

**برگ سبز موتور سیکلت هوندا ۱۲۵ جت روبه شماره انتظامی ۷۶۷-۶۶۴۷۶** و شماره موتور NCWHA700657 و شماره شاسی NCW***125A9110263 بنام سید احسان مشیریان مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۷۵۰۹/ف

**آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت دوم) شرکت تعاونی چند منظوره عام کارکنان توزیع نیروی برق مشهد فراکار شماره ثبت ۱۰۵۱۳**
**تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۲/۸**
جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی چند منظوره عام کارکنان توزیع نیروی برق مشهد فراکار در ساعت ۱۶:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۰ در سالن همایش مجموعه فرهنگی تفریحی کارگران مشهد به نشانی بلوار پیروزی- حدفاصل بزرگراه شهید سلیمانی تا میدان شهید کاوه 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 ۱۴۰۱/۱۲/۱۱ 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**
۱۴۰۱۰۰۷۴۴۴/م