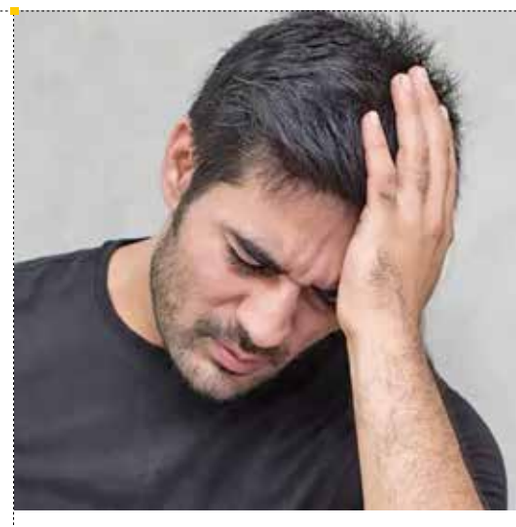

بدجوری میگرن دارم...

میگرن می‌تواند آزاردهنده باشد؛ اما شناخت عوامل تشدید آن راه مناسبی برای کاهش عوارضش خواهد بود

فائزه مهاجر | مترجم

پزشکی

زندگی کردن با میگرن می‌تواند دشوار باشد. نمی‌دانیم کی ممکن است شروع شود و بعد از آن قرار است چگونه روز خود را بگذرانیم. با این که همیشه نمی‌شود آن را متوقف کرد اما اطلاع از آن می‌تواند برای کاهش این مشکل بهتر باشد.

۱ حساسیت به نور| نورهای خیلی روشن همه جا هستند و اتفاقا محرک‌های خوبی برای میگرن محسوب می‌شوند. اگر به فتوفوبیا مبتلا هستید، نورهای طبیعی و مصنوعی می‌توانند باعث سردرد شوند یا آن را بدتر کنند. برای مدیریت این مسئله بهتر است در محیط داخل و خارج از عینک آفتابی استفاده کنید. عینک‌های آفتابی می‌توانند نور شدید و نور آبی را که دردناک‌ترین نوع نور مصنوعی است، برای چشم شما مسدود کنند. می‌توانید لامپ‌های با نور سبز را هم امتحان کنید چون تنها رنگی است که تا به حال میگرن را بدتر نکرده است. ایده خوب دیگری که پیشنهاد می‌شود این است که نور دستگاه‌های الکترونیکی خود را کم کنید. استفاده از تلفن همراه یا رایانه با نور کم می‌تواند راه دیگری برای جلوگیری از میگرن باشد. با این که نمی‌توانید همیشه از نور شدید اجتناب کنید اما می‌شود تا حد امکان از آن فاصله گرفت. از منابع نوری که سوسو می‌زنند و از سطوحی که خیره کننده هستند هم تا جای ممکن دوری کنید.

۲ استرس| استرس بیش از ۷۰ درصد افراد مبتلا به میگرن را تحت تاثیر قرار می‌دهد. از آنجا که نمی‌توانید استرس را از بین ببرید باید روی مدیریت آن در سریع‌ترین زمان و بهترین نحو ممکن تمرکز کنید. همیشه برای انجام کارها برنامه داشته باشید. چه در محل کار، چه در خانه و هنگام انجام کارهای شخصی. داشتن برنامه باعث می‌شود غافلگیر نشوید. هنگام استرس برای آرام شدن بهتر است چند نفس عمیق بکشید و اگر این امکان وجود دارد موقعیت استرس‌زا را ترک کنید. می‌توانید با یک دوست تماس بگیرید یا تمرین‌هایی برای پایین آمدن استرس انجام دهید. باید چند استراتژی ضداسترس کاربردی در دسترس داشته باشید که در صورت لزوم یکی از آن‌ها را که مفیدتر است، استفاده کنید. می‌توانید قبل از شروع کارها اولویت‌بندی داشته باشید تا در محل کار یا تحصیل دچار سردرگمی نشوید و استرس کمتری را تجربه کنید.

۳ برنامه نامنظم| معمولا میگرن وقتی به سراغتان می‌آید که برنامه‌ها تغییر می‌کند و تا وقتی که همه چیز را ثابت نگه دارید از میگرن خبری نیست، به همین دلیل مهم است که برای هر روز برنامه مشابه داشته باشید. سعی کنید برنامه خواب منظم و یکسان داشته باشید و اگر ورزش می‌کنید در زمان مشخصی انجام دهید. رژیم غذایی خود را هم سالم و ثابت نگه دارید و اگر روال درمانی خاصی دارید یا داروی خاصی را مصرف می‌کنید، تلاش کنید راس ساعت مشخصی در هر روز مصرف شود.

۴ بوهای تند و تیز| بوهای تندی که از بعضی غذاها یا ادکلن‌ها به مشام می‌رسد، می‌تواند باعث سردرد شود. فرار از این بوهای تند همیشه آسان نیست بنابراین مهم است که برای سازگاری با محیطی که در آن هستید، آماده باشید. اگر با بوی قهوه مشکلی ندارید همیشه یک کیسه دانه قهوه همراه داشته باشید. دانه‌های قهوه همیشه بوها را خنثی می‌کنند و با بو کردن سریع قهوه می‌توانید از میگرن در این موقعیت‌ها جلوگیری کنید. همچنین می‌توانید از بالم نعناع فلفلی برای پاک‌سازی هوای اطراف خود استفاده کنید. پیشنهاد می‌شود با دوستان و خانواده درباره محرک‌های بویایی خود صحبت کنید و از آن‌ها بخواهید وقتی با شما هستند از رایحه‌های دیگری استفاده کنند.

۵ رژیم غذایی| غذاهای محرک هم می‌توانند باعث میگرن شوند. همه افراد به غذاهای مختلف حساس هستند بنابراین مهم است درباره محرک‌های غذایی خود آگاه باشید و آن‌ها را بررسی کنید. می‌توانید یک دفتر خاطرات غذایی داشته باشید. وعده‌های غذایی خود را ثبت و احساس خود را بعد از خوردن آن‌ها یادداشت کنید. این کار به شما کمک می‌کند در مورد غذاهایی که باید از آن اجتناب کنید، آگاهی داشته باشید.

۶ هاله| بعضی از افراد مبتلا به میگرن ممکن است قبل یا حین سردرد دچار هاله میگرنی شوند. اگرچه هیچ راه اثبات شده‌ای برای جلوگیری از هاله وجود ندارد اما می‌توان با بعضی اقدامات، اثرات جانبی را بعد از شروع به حداقل رساند. هنگام دریافت علایم به یک اتاق ساکت و تاریک بروید. کمی استراحت کنید یا چرت بزنید. می‌توانید از یک کیسه یخ یا پارچه خنک روی پیشانی یا پشت گردن استفاده کنید. کم‌آبی هم می‌تواند در بروز این وضعیت تاثیر داشته باشد پس مطمئن شوید میزان آب کافی در طول روز دریافت کرده‌اید.

در تهیه این مطلب از «webmd» کمک گرفتیم

بیشتر بدانیم

کبودی بی‌دلیل را جدی بگیرید

پزشکی که طبیعی درمانگر است، علت کبودی‌هایی را می‌گوید که گاهی اوقات بدون دلیل روی بدن خود مشاهده می‌کنیم. اگر بدون این که ضربه‌ای به بدن‌تان وارد شود، کبودی روی آن می‌بینید، بی‌دلیل نیست. بیشتر مواقع این کبودی‌ها نگران کننده نیستند و صرفا علایم ناشی از کمبود ویتامین B12 یا ویتامین C هستند. با مصرف این دو نوع ویتامین، مشکل کبودی‌های گاه و بیگاه حل می‌شود. درواقع ویتامین C را می‌توان با مصرف میوه و سبزیجات مناسب یا مکمل‌های خوراکی ویتامین C به بدن رساند. بنا به گفته متخصصان سلامت «مایو کلینیک»، اگر بدن‌تان به راحتی و با کوچک‌ترین ضربه‌ای کبود می‌شود، ممکن است به نوعی بیماری جدی، مانند اشکال در لخته خون یا بیماری‌های خونی، مبتلا شده باشید. بنابراین اگر دچار کبودی‌های مکرر می‌شوید و به‌ویژه، اگر کبودی‌هایتان روی تنه، پشت یا صورت‌تان ظاهر می‌شوند و دلیل شناخته‌شده‌ای برای آن‌ها ندارید، فورا به پزشک مراجعه کنید. اگر سابقه کبودی بدن و خونریزی زیاد و طولانی‌مدت، مانند خونریزی بیش از حد از زخمی یا بریدگی جزئی دارید، باید مراقب باشید و فورا با پزشک تماس بگیرید. پزشک برای یافتن علت اصلی کبودی، شما را معاینه می‌کند و حتی ممکن است مقدار پلاکت‌های خون‌تان و مدت زمان لخته شدن آن را بررسی کند تا در صورت تشخیص مشکلی که موجب کبودی بدن می‌شود، درمان به‌موقع انجام شود.

تغذیه

با این ترفند کالری برنج کمتر می‌شود

آیا می‌خواهید هم از برنج لذت ببرید و هم مزیت‌های بیشتری از آن به‌دست آورید؟ راه حل در بالا بردن نشاسته مقاوم برنج است. «نشاسته مقاوم» زمانی ایجاد می‌شود که برنج پخته‌شده را خنک و سپس دوباره گرم کنید. این کار به کند شدن روند هضم و نیز تقویت سلامت روده کمک می‌کند و روند افزایش قند خون را کاهش می‌دهد. برای این کار هم کافی است برنجی را که پخته‌اید در یخچال بگذارید و قبل از خوردن آن را گرم کنید.

البته نکته مهم این است که گرم کردن مجدد برنج در صورتی که درست نگهداری نشود، ممکن است خطرناک باشد، زیرا باکتری‌های خطرناک می‌توانند در غذاهای نشاسته‌ای پخته‌شده که در دماهای ناامن (۴.۴ تا ۶۰ درجه سانتی‌گراد) نگهداری شوند، رشد کنند. این ترفند بر پایه چند اصل علمی استوار است. اول این که پختن برنج باعث می‌شود که نشاسته، بیشترین ماده غذایی موجود در برنج، از نظر مولکولی تغییر کند. به همین ترتیب خنک کردن برنج پس از پخته شدن سطح مولکولی آن را تغییر می‌دهد. فرایند خنک شدن باعث می‌شود نشاسته در برنج هضم‌شدنی‌تر شود، بنابراین زمانی که برنج پخته و سپس خنک‌شده را مصرف می‌کنید، بدن کالری و کربوهیدرات کمتری جذب می‌کند. درواقع در فرایند خنک شدن، مقدار کربوهیدراتی به نام نشاسته مقاوم که بدن قادر به هضم آن نیست، افزایش می‌یابد. خوردن این برنج با نشاسته مقاوم بیشتر به معنای مصرف کالری و کربوهیدرات کمتر و کاهش نوسان‌های قند خون است. برخی تحقیقات هم نشان می‌دهد که نشاسته‌های مقاوم ممکن است به کاهش خطر سرطان روده بزرگ کمک کنند. مطالعه‌ای در اندونزی در سال ۲۰۱۵ هم نشان داد که برنج سفید که به مدت ۲۴ ساعت خنک و دوباره گرم شده است، می‌تواند در رژیم غذایی بیماران مبتلا به دیابت گنجانده شود. البته متخصصان می‌گویند که این افراد باید با پزشک مشورت کنند تا میزان کربوهیدرات و سطح قند خونشان به‌دقت کنترل شود.

تازه‌ها

بدخوابی به سلامت مغز لطمه می‌زند

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که کم‌خوابی در سال‌های بین ۴۰ تا ۵۰ سالگی ممکن است سبب پیری زودهنگام مغز شود و پیامدهای آن می‌تواند تا اواخر دهه ۵۰ پایدار بماند. کریستین یافه، نویسنده این مطالعه از دانشگاه کالیفرنیا، می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که رسیدگی سریع‌تر به مشکلات خواب، مانند پیروی از برنامه خواب ثابت، ورزش، پرهیز از مصرف کافئین قبل از خواب و همچنین استفاده از روش‌های آرامش‌بخش می‌تواند سلامت مغز را بهبود بخشد.»

محققان در این مطالعه ۶۰۰ بزرگ‌سال را که پرسش‌نامه‌های خواب را در شروع مطالعه و حدود پنج سال بعد تکمیل کرده بودند، بررسی کردند. سوالات به این ترتیب بود: «آیا معمولا در به خواب رفتن مشکل دارید؟»، «معمولا طی خواب شبانه چند بار بیدار می‌شوید؟» و «آیا معمولا زود از خواب بیدار می‌شوید؟» به گزارش نیویوک‌پست، محققان مواردی مانند کمبود خواب، خواب بی‌کیفیت، مشکل در به خواب رفتن و نداشتن خواب عمیق، بیداری زودهنگام یا خواب‌آلودگی در طول روز را مدنظر قرار دادند. شرکت‌کنندگان طبق ویژگی‌های خواب به سه گروه تقسیم شدند: کسانی که در گروه پایین قرار داشتند، یعنی حدود ۷۰ درصد افراد، هیچ یک از این مشکلات را نداشتند یا این که تنها به یک مورد دچار بودند. شرکت‌کنندگان در گروه متوسط، یعنی ۲۲ درصد افراد، به دو یا سه مورد از این مشکلات دچار بودند و شرکت‌کنندگان گروه بالا، یعنی ۸ درصد افراد، به چهار تا شش مورد. ۱۵ سال پس از شروع مطالعه، جمجمه شرکت‌کنندگان اسکن شد تا محققان بتوانند سن مغز آن‌ها را محاسبه کنند. محققان پس از محاسبه سن، جنس، فشار خون بالا، دیابت و سایر عوامل به این نتیجه رسیدند که مغز گروه میانی به طور متوسط ۱/۶ سال از مغز گروه پایین پیرتر است. میانگین سنی مغز افراد در گروه بالا هم ۲/۶ سال بیشتر بود. از بین شش عادت خواب، خواب بی‌کیفیت، مشکل در به خواب رفتن و نداشتن خواب عمیق، بیداری زودهنگام با افزایش سن مغز ارتباط داشت، به‌خصوص در افرادی که دست‌کم پنج سال با این مشکلات مواجه بودند. محققان تاکید می‌کنند که پیروی از سبک زندگی سالم در میانسالی تاثیر قابل توجهی بر سلامت مغز در مراحل بعدی زندگی خواهد داشت. به گفته متخصصان، خواب کافی و با کیفیت بر عملکرد شناختی مغز تاثیر می‌گذارد و کم‌خوابی بر سیستم‌های شناختی خاصی تاثیر دایمی می‌گذارد.

دانستنی‌ها

۳ نکته درباره آنتی‌بیوتیک‌ها که نمی‌دانستید

با فرا رسیدن پاییز و تغییرات دمایی، سیستم ایمنی بدن ما تحت تأثیر قرار می‌گیرد و در برابر بیماری‌های زمستانی آسیب‌پذیرتر می‌شویم. بسیاری آنتی‌بیوتیک‌ها را درمانی معجزه‌گر می‌دانند اما مصرف آن‌ها بی‌تأثیر بر بدن نیست. سه نکته درباره آنتی‌بیوتیک‌ها و توصیه‌هایی برای مقابله با بیماری‌های زمستانی را در این مطلب بخوانید.

۱ تأثیر آنتی‌بیوتیک‌ها بر میکروبیوتای روده

در بدن ما اکوسیستم‌های مختلفی وجود دارد که بزرگ‌ترین آن‌ها میکروبیوتای روده یا «فلور روده» است. این اکوسیستم شامل میلیاردها ارگانیسم زنده شامل ویروس‌ها، انگل‌ها و قارچ‌هاست که عمدتاً از باکتری‌ها تشکیل شده‌اند. زمانی که آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنیم، این داروها علاوه بر نابود کردن باکتری‌های عامل عفونت، باکتری‌های مفید روده را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. این مسئله ممکن است تعادل میکروبیوتای روده را برهم زند و برخی باکتری‌ها را به سمت رشد بیش از حد و مضر شدن سوق دهد. اختلال در میکروبیوتای روده می‌تواند عملکرد آن را مختل کند که این مسئله متابولیسم دستگاه گوارش و سیستم ایمنی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۲ خطر بروز عفونت قارچی در زنان

یکی دیگر از اکوسیستم‌های حساس بدن به آنتی‌بیوتیک‌ها، میکروبیوتای واژینال یا «فلور دودرلاین» است که ۹۰ درصد آن از باکتری‌های لاکتیکی تشکیل شده است. تعادل این باکتری‌ها با ایجاد یک لایه محافظ بر سطح مخاط واژینال، از عفونت‌ها جلوگیری می‌کند. مصرف آنتی‌بیوتیک می‌تواند با از بین بردن این باکتری‌ها، سد محافظتی طبیعی را تضعیف کند. در نتیجه، قارچ‌ها یا ارگانیسم‌های دیگر می‌توانند از این عدم تعادل استفاده کنند و باعث بروز عفونت شوند. یکی از این قارچ‌ها «کاندیدا آلبیکنس» است که عامل عفونت‌های قارچی است.

۳ مقاومت آنتی‌بیوتیکی

مقاومت آنتی‌بیوتیکی، توانایی یک باکتری برای مقاومت در برابر درمان با آنتی‌بیوتیک است. این پدیده در سال‌های اخیر به یکی از دغدغه‌های بزرگ بهداشت عمومی تبدیل شده است. باکتری‌ها ضمن تطبیق با محیط خود و انجام جهش‌های ژنتیکی در برابر آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم می‌شوند. این جهش‌ها در دی‌ان‌ای آن‌ها ثبت و به نسل‌های بعدی منتقل می‌شود. علاوه بر این، باکتری‌ها می‌توانند دی‌ان‌ای مقاوم خود را حتی به دیگر باکتری‌ها نیز منتقل کنند. در مواردی که آنتی‌بیوتیک‌های اولیه اثر نمی‌کنند، پزشکان ممکن است آنتی‌بیوتیک‌هایی با طیف اثر گسترده‌تر تجویز کنند. اما گاهی هیچ گزینه درمانی دیگری وجود ندارد که به این وضعیت «بن‌بست درمانی» گفته می‌شود. مصرف آنتی‌بیوتیک‌هایی با طیف وسیع، خود می‌تواند مقاومت باکتری‌ها را افزایش دهد و بدین ترتیب، این چرخه معیوب ادامه می‌یابد.

برگ سبز و کارت شناسایی موتور سیکلت دلتا ۱۶۰ به شماره انتظامی ۷۶۵ -۹۳۵۴۷ شماره تنه ۹۰۱۳۷۸۲ شماره موتور ۲۰۴۷۴۵۲ به نام محمد شریف براهوئی نوری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۷۰۲۲

سند کمپانی و برگ سبز وانت نیسان مدل ۸۸ به ش پلاک ایران ۱۲-۵۳و۵۴۳ به ش موتور NAZFL۱۴۰TIL۱۹۵۲۸۷ به ش شاسی ۴۸۴۲۶۸ بنام اسماعیل باهنر مفقود و فاقد اعتبار است ۱۷۰۲۱

برگ سبز و کارت موتورسیکلت تیز تک مدل۱۲۵ مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷۶۸-۴۵۵۳۲ به شماره شاسی ۹۰۱۱۱۵۴ وشماره موتور ۲۰۱۰۱۴۳۶۸۱ بنام جواد مهربان مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۷۰۱۱

برگ سبز سواری پژو پارس مدل۸۸سفید به شماره انتظامی ۷۴ایران ۸۹۳ط ۷۸ به شماره موتور ۱۲۴۸۸۲۱۸۸۰۶ و شماره شاسی NAAN۰۱CA۱AE۶۶۹۸۵۱ بنام علیرضا صدیقی مفقود وفاقد اعتبار است ۱۶۹۹۴

اینجانب محسن نافذ عارفی مالک خودرو ۲۰۶ TU۳ مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۶۶ ص ۹۶۵ ایران ۷۴ شماره بدنه NAAF۰۳۴۴A۱H۰۸۱۵۵۷ وشماره موتور ۱۸۲۸۰۰۰۰۶۸۱ به علت فقدان اسناد فروش(برگ سبز سند کمپانی و کارت)تقاضای رونوش 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. ۱۶۴۲۵

اینجانب سیدعباس هاشمی دوست به شماره ملی ۱۰۵۰۱۹۸۵۲۲ اعلام می‌نمایم که یک فقره سفته پانصد میلیون تومانی را در شهریور ماه ۱۴۰۳ مفقود نموده‌ام و نظر به اینکه هیچگونه سفته ای به هیچ شخصی انعم از حقیقی و حقوقی نداده‌ام . لذا بموجب این آگهی اعلام می‌نمایم هر شخصی سفته ای به مبلغ پانصد میلیون تومان با مشخصات و امضا و اثر انگشت اینجانب نزد وی می‌باشد معدوم نموده و در صورت سوء استفاده با اقدام قضایی حق شکایت کیفری برای بنده محفوظ خواهد بود. ۱۷۰۲۸

اینجانب مینا فرهمند مالک خودرو پیکان به شماره انتظامی ۳۱ل۳۹۸ ایران ۱۲ شماره بدنه ۰۰۸۱۵۹۰۹۱۳ و شماره موتور ۱۱۱۵۸۱۸۶۷۲۶ 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. ۱۷۰۲۹

اینجانب درسا سلیمان نوری مالک خودرو پژو پارس مشکی مدل ۹۹ ش انتظامی ۷۴- ۴۲۹ ص ۹۴ ش موتور ۱۲۴K۱۴۴۰۷۹۲ش شاسی NAAN۰۱CE۵LJ۱۲۴۴۴۶۸ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی، برگ سبز، کارت سوخت و کارت خودرو تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰روز 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. ۱۷۱۱۴

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی تهیه و توزیع صنف جلوکباب و جلو خورشت عشهد به شماره ثبت ۱۹۴۳ و شناسه ملی ۱۰۲۸۰۱۶۰۹۱۰ (منحله در حال تصفیه)

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی تهیه و توزیع صنف جلوکباب و جلو خورشت مشهد به شماره ثبت ۱۹۴۳ (منحله در حال تصفیه) در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۴ ساعت ۱۰ صبح در محل سید رضی ۴۶ چهارراه دوم دست راست درب دوم پلاک ۱۰ برگزار می گردد از کلیه اعضای محترم تقاضا میشود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به دستور جلسه ذیل حضور بهم رسانند. ضمنا چنانچه حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد میتواند حق رای خود را به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید. در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود و غیر عضو فقط یک رای وکالتی می تواند داشته باشد عضو متقاضی اعطای وکالت یا نمایندگی می بایست به همراه داشتن کارت شناسایی معتبر و مدرک عضویت در روز های شنبه و یکشنبه مورخ ۱۰ و ۱۴۰۳/۰۹/۱۱ از ساعت ۸ الی ۱۰ صبح به آدرس ذیل مراجعه تا پس از تایید وکالتنامه مزبور توسط مقام مجاز ، برگه ورود به مجمع برای فرد نماینده صادر گردد. همچنین داوطلبان سمت هیئت تصفیه و ناظر بایستی از تاریخ انتشار آگهی به مدت ۵ روز در ساعات اداری به آدرس ذیل مراجعه و ضمن تکمیل فرم مربوطه مدارک لازم را ارائه نمایند.

دستور جلسه

۱- استماع گزارش هیات تصفیه و ناظر ۲-طرح وتصویب صورتهای مالی سالهای ۱۴۰۲ ۳-طرح وتصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۳ ۴-طرح وتصمیم گیری در خصوص تمدید مدت تصفیه ۵-طرح وتصمیم گیری در خصوص ادامه ماموریت هیات تصفیه وناظر (لغو) ۶- در صورت عدم تصویب بند ۵ فی المجلس انتخاب هیات تصفیه و ناظر جدید ۷-تعیین مکان تصفیه جدید

هیات تصفیه ۹۶۹۷۲