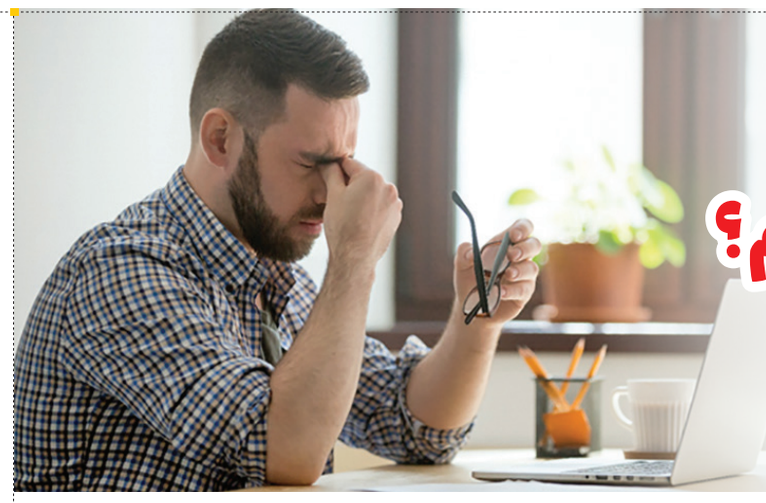

آیا با تمرین‌های چشمی، از عینک بی‌نیاز می‌شویم؟

به‌تازگی ادعاهایی در فضای مجازی مطرح می‌شود مبنی بر این‌که با برخی تمرینات می‌توان بینایی را تقویت کرد و حتی از عینک طبی بی‌نیاز شد؛ ادعاهایی که مبنای علمی ندارد

پزشکی

به‌تازگی تبلیغاتی به‌راه‌افتاده‌است که‌ادعا می‌کند با برخی ورزش‌ها و تمرین دادن چشم می‌توان بینایی را تقویت کرد و عینک طبی را کنار گذاشت. این ورزش‌ها عبارت‌است از: فشار وارد کردن بر چشم یا گذاشتن کف دست روی چشم، تمرین دادن چشم با حرکت، یا حتی استفاده از عینک با شیشه اشتباه برای خواندن به منظور اعمال فشار و تمرین دادن چشم‌ها؛ اما بنجامین با تسفورد، استاد چشم‌پزشکی دانشکده پزشکی «یومس چان»، در نشریه «کانورسیشن» می‌نویسد: «به‌عنوان چشم‌پزشکی که هزاران مراجعه‌کننده داشته‌ام، تاکنون هیچ شواهد علمی ندیده‌ام که نشان دهد این تمرین‌ها باعث می‌شوند عینک طبی را کنار بگذارید یا مزایای بلندمدت قابل توجهی دارند. واقعا هیچ مدرک علمی برای تایید این ادعاها وجود ندارد.»

آن‌چه علم تایید می‌کند

این تمرین دادن‌های چشمی به جلوگیری از پیرچشمی که از حدود ۴۰ سالگی به‌بعد شروع می‌شود، هم کمکی نمی‌کند. در پیرچشمی، بیمار نه نزدیک‌بین است و نه دوربین و برای دیدن اشیای دور به عینک نیاز ندارد. اما با سخت‌تر شدن عدسی چشم در گذر عمر، چشم در تمرکز روی فونت‌های ریز دچار مشکل می‌شود. این کاهش توانایی در تمرکز چشم با افزایش سن ادامه می‌یابد و در نتیجه نیاز به عینک مطالعه قوی‌تر افزایش می‌یابد. با این حال، در ادامه مطلب چند راهکار برای حفظ سلامت چشم‌ها آورده شده‌است که هر کسی می‌تواند آن‌ها را انجام دهد.

معاینات چشمی منظم در کودکی

همه کودکان باید در دوران نوزادی و سپس بین شش تا ۱۲ ماهگی معاینه چشم شوند. معاینه سوم باید بین یک تا سه سالگی باشد. زمان معاینات رسمی به‌منظور تشخیص سلامت و هماهنگی چشم‌ها و نیاز احتمالی به عینک بیشتر بین سه‌تا پنج سالگی است. نادیده گرفتن انحراف چشم یا فراهم نکردن عینک برای کودکی که به آن نیاز دارد، ممکن است باعث شود رونددشد بینایی به‌طور طبیعی پیش نرود و به‌مشکلاتی مانند آمبلیوپی یا تنبلی چشم منجر شود. پیشرفت نزدیک‌بینی در کودکان می‌تواند با استراحت دادن‌های مداوم چشم و جلوگیری از استفاده طولانی‌مدت از گوشی یا رایانه کاهش یابد. محدود کردن زمان مطالعه از نزدیک چه از طریق صفحه نمایش یا کتاب نیز ممکن است به کندشدن پیشرفت نزدیک‌بینی کمک کند.

کنترل زمان کار با صفحه‌نمایش

طولانی کار کردن با صفحه نمایش می‌تواند باعث خستگی و خشکی چشم شود. توصیه می‌شود از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ پیروی کنید. یعنی هر ۲۰ دقیقه، ۲۰ ثانیه استراحت و به نقطه‌ای با فاصله ۲۰ فوت (۶ متر) نگاه کنید. روی آرامش چشم‌ها و پلک زدن تمرکز کنید. استفاده گاه‌به‌گاه از قطره‌های اشک مصنوعی که بدون نسخه در داروخانه‌ها موجود است هم می‌تواند به رفع خشکی چشم کمک کند. سپری کردن زمان بیشتر در فضای باز هم برای سلامت چشم‌ها مفید است و با کاهش ابتلا با نزدیک‌بینی در کودکی ارتباط مستقیم دارد. متخصصان هشدار می‌دهند خیره شدن به خورشید حتی برای مدت کوتاه، بسیار خطرناک است و می‌تواند باعث آسیب دایمی شبکیه شود.

محافظ نور آبی یا مکمل‌ها اثر چندانی ندارند

گفته می‌شود عینک‌های محافظ نور آبی، مانع سردرد و خستگی چشم می‌شود و خواب را بهبود می‌بخشد، اما برخی مطالعات از جمله یک کارآزمایی بزرگ کنترل‌شده نشان داد که در شبکه اکس گفت که ممکن است مردان بتوانند با انجام کارهای درست، موهایشان را «تا ۴۰ سالگی و بیشتر» حفظ کنند. با این حال، آقای جانسون توصیه کرد که کسانی که مایل‌اند از ریزش مو جلوگیری کنند، باید پیش از وقوع آن اقدام کنند. او نوشت: «بسیاری نزدیک به ۵۰ درصد موهایشان را از دست می‌دهند پیش از آنکه حتی متوجه شوند.» او با اشاره به فواید پروتئین و اسیدهای چرب امگا-۳، توضیح داد که مصرف عینک‌های محافظ نور آبی تاثیری بر خستگی چشم ندارد. مراقب مکمل‌ها یا درمان‌های طبیعی که ادعا می‌کنند هر گونه مشکل چشمی را درمان می‌کنند، باشید. این ادعاها مبتنی بر شواهد علمی قوی نیستند و نمی‌توانند هیچ مدرک مستندی مبنی بر بهبود بینایی یا رفع نیاز به عینک ارائه دهند.

راهکارهای تغذیه‌ای و اصلاح سبک زندگی

یک رژیم غذایی سرشار از سبزیجات و سایر مواد غذایی سالم می‌تواند به کاهش برخی بیماری‌های چشمی کمک کند. برخی مطالعات هم نشان داده‌اند که ورزش کردن با کاهش خطر ابتلا به گلوکوم (آب‌سیاه) و دژنراسیون ماکولا (تخریب لکه زرد شبکیه) ناشی از افزایش سن همراه است. سیگار کشیدن هم با چندین بیماری چشمی از جمله دژنراسیون ماکولا مرتبط است، بنابراین اجتناب از سیگار برای سلامت چشم ضروری است. در نهایت، از مالیدن چشم‌ها خودداری کنید. این کار می‌تواند باعث افزایش تحریک شود. پاک کردن آرایش چشم قبل از خواب هم به کاهش تحریک پلک‌ها کمک می‌کند. همچنین هرگز با لنز در چشم نخوابید. این کار می‌تواند به عفونت قرنیه و مشکلات دیگری منجر شود که به بینایی آسیب می‌زند.

تازه‌ها

راه‌حل یک هکر زیستی مشهور برای توقف ریزش موی ارثی

یک بیوهکر (هکر زیستی) فاش کرد که چگونه در مسیر ماموریتش برای بازگشت به ۱۸ سالگی، طی کمتر از یک‌سال روند طاسی مردانه‌اش را وارونه کرده و رنگ موهای خوش‌حالتش را بازگردانده است.

جانسون گفت، در حالی که اکنون باید «از لحاظ ژنتیکی طاس» باشد، پس از درمان‌های تغذیه‌ای، موضعی و حتی نور درمانی، اکنون سری پرمو با ۷۰ درصد موهای سفید کمتر دارد. او با انتشار نتایج شگفت‌انگیزش

تغذیه

بالاخره پنیر بخوریم خنگ می‌شویم یا نه؟

مطالعات نشان داده که مصرف پنیر به دلیل داشتن برخی ترکیبات می‌تواند در بهبود حافظه کوتاه‌مدت و پیشگیری از آلزایمر مؤثر باشد، اما نکته مهم در این مطالعات این است که پنیر مصرف‌شده در این مطالعات، پنیر کم‌چرب و به میزان متعادل بوده است. در عین حال تحقیقات دیگری هم انجام شده که نشان می‌دهد مصرف پنیر در طولانی‌مدت ممکن است منجر به تضعیف حافظه و عملکرد شناختی شود. پنیر مصرفی در این مطالعات از نوع پنیر فراوری‌شده و پرچرب بوده‌است.

پنیر چگونه بر سلامت مغز اثر می‌گذارد؟

اگرچه پنیر به‌عنوان عضوی از خانواده لبنیات خواص بسیاری دارد، اما زیاده‌روی در مصرف آن می‌تواند مشکل‌ساز باشد. پنیرهای پرچرب علاوه بر کالری بالا حاوی چربی اشباع‌شده است و می‌تواند با ایجاد اختلال در هیپوکامپ (محل تشکیل حافظه کوتاه‌مدت و بلندمدت)، عملکرد حافظه را کاهش دهد و حتی باعث التهاب مغز شود. برخی مطالعات نشان

می‌دهد که چربی اشباع‌شده می‌تواند قدرت تفکر را مختل کند و توانایی تمرکز را از بین ببرد. به تازگی مشخص شده که یکی از راه‌های جلوگیری از کاهش حافظه، پرهیز از مصرف برخی پنیرهای فراوری‌شده است؛ زیرا پنیر فراوری‌شده حاوی آنزیمی به نام «دی استیل» است. دی استیل یک ماده شیمیایی است و در پنیرهای فراوری‌شده، بافت پنیر را خامه‌ای‌تر و نرم‌تر می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که دی استیل می‌تواند از سد خونی مغزی عبور کند و پلاک‌های خطرناکی را روی مغز تشکیل دهد و از این طریق منجر به کاهش جدی حافظه شود.

پنیر را خالی نخورید

به گزارش «روزیاتو» تحقیقات دیگری هم وجود دارد که ثابت می‌کند مصرف پنیر به‌تنهایی به طور جدی باعث کاهش عملکرد مغز می‌شود. پنیر حالت فشرده‌تری نسبت به سایر لبنیات از جمله شیر و ماست دارد و از همین رو حجم کلسیم در آن بسیار بالاست. با خوردن پنیر، مقدار زیادی کلسیم وارد بدن می‌شود که تعادل کلسیم بدن را بر هم می‌زند. با افزایش کلسیم خون در پی مصرف پنیر، بدن برای حفظ تعادل، از مغز فسفر قرض می‌گیرد و همین مسئله باعث کاهش ذخیره فسفر مغز می‌شود و این در حالی است که فسفر برای عملکرد مغز ضروری است. این که در گذشته گفته می‌شد پنیر عملکرد حافظه و سلول‌های مغز را کاهش می‌دهد و به عبارتی فرد را خنگ می‌کند، تقریباً صحت دارد. از سوی دیگر گردو منبع غنی فسفر است و از همین رو می‌تواند هنگام استفاده با پنیر، تعادل کلسیم و فسفر را در بدن حفظ کند.

تازه‌ها

ویتامین K؛ کلید تقویت استخوان‌ها در دوران یائسگی

ویتامین K برای بهبود زخم‌ها و استحکام استخوان‌ها ضروری است؛ اگرچه بدن ما مقداری از آن را تولید می‌کند، ما بیشتر آن را از طریق رژیم غذایی دریافت می‌کنیم. با افزایش سن، استخوان‌های قوی و پوست مقاومی که ویتامین K به تقویت آن‌ها کمک می‌کند، ممکن است استحکام کمتری پیدا کنند؛ بنابراین تامین مواد مغذی حیاتی که برای حفظ سلامت در دوران میان سالی و بعدها به آن نیاز داریم، اهمیت دارد. در دوران یائسگی، سطح هورمون‌ها کاهش می‌یابد که ممکن است به خشکی، حساسیت بیشتر و این امر بینجامد که پوست بیشتر مستعد کبودی شود. یائسگی همچنین ممکن است به تضعیف استخوان‌ها منجر شود و با افزایش سن، خطر شکستگی، ترک خوردن استخوان و پوکی استخوان افزایش یابد. از همین رو، کارشناسان تمرین‌های قدرتی در میان سالی را به‌طور جدی توصیه می‌کنند. توجه به رژیم غذایی و مصرف مکمل‌ها در صورت نیاز هم می‌توانند ایده مناسبی باشد. دو نوع ویتامین کا وجود دارد؛ ویتامین K۱ و ویتامین K۲. ویتامین K۱ که با نام فیلوکینون شناخته می‌شود، در سبزیجات برگ‌سبز و برخی روغن‌های گیاهی یافت می‌شود. ویتامین K۲ را که به آن مناکینون نیز گفته می‌شود، باکتری‌های روده تولید می‌کنند و در غذاهای تخمیر شده، لبنیات و محصولات حیوانی یافت می‌شود.

کمبود ویتامین K بسیار نادر است و شما می‌توانید مقدار توصیه‌شده روزانه ویتامین K را (۹۰ میکروگرم برای زنان و ۱۲۰ میکروگرم برای مردان) با مصرف مواد غذایی متنوعی همچون سبزیجات برگ‌سبز، گوشت، پنیر، تخم‌مرغ، کره بادام‌هندی، دانه‌های کاج و میوه‌هایی مانند بلوبری و انجیر دریافت کنید. غذاهای سرشار از ویتامین K برخی روغن‌های گیاهی، روغن آووکادو و روغن زیتون را که برای پخت‌وپز استفاده می‌شود در بر می‌گیرد.

تغذیه

غذاهای ممنوعه برای مبتلایان به کم‌کاری تیروئید

مانند بسیاری از بیماری‌ها، برخی از عوامل خطر کم‌کاری تیروئید، از جمله سابقه خانوادگی و عوامل محیطی، خارج از کنترل شما هستند. اما انتخاب‌های غذایی نقش مهمی در مدیریت درست این بیماری دارد. شما باید در صورت ابتلا به این بیماری تعادل را در مصرف برخی از مواد غذایی رعایت کنید.

۱ غذاهای حاوی سویا| مدت‌هاست که نگرانی درباره اثرات منفی احتمالی برخی ترکیبات موجود در سویا به نام «ایزوفلاون‌ها» روی غده تیروئید وجود دارد. برخی از محققان بر این باورند که مصرف بیش از حد سویا ممکن است خطر کم‌کاری تیروئید را افزایش دهد.

۲ سبزیجات چلیپایی| تحقیقات نشان داده که این سبزیجات ممکن است با تولید هورمون تیروئید به‌خصوص در افرادی که دچار کمبود ماده معدنی یُد هستند، تداخل داشته باشد.

۳ غذاهای چرب| مشخص شده است که چربی‌ها توانایی بدن را برای جذب داروهای جایگزین هورمون تیروئید مختل می‌کنند. چربی‌ها همچنین ممکن است با توانایی تیروئید برای تولید هورمون نیز تداخل داشته باشند. برخی متخصصان توصیه می‌کنند که تمام غذاهای سرخ‌شده را از رژیم خود حذف کنید و مصرف چربی از منابعی مانند کره، سس مایونز و مارگارین را کاهش دهید.

۴ غذاهای فراوری‌شده| غذاهای فراوری‌شده معمولاً سدیم زیادی دارند و افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید باید از مصرف سدیم خودداری کنند. داشتن تیروئید کم‌کار خطر ابتلا به فشار خون بالا را در فرد بیمار افزایش می‌دهد و سدیم بیش از حد این خطر را بیشتر می‌کند.

۵ فیبر بیش از حد| دریافت فیبر کافی برای شما مفید است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند درمان کم‌کاری تیروئید شما را پیچیده کند. بنا به توصیه متخصصان، بزرگسالان باید ۱۴ گرم فیبر به ازای هر ۱۰۰۰ کالری در رژیم غذایی مصرف کنند.

۶ قهوه| مطالعات نشان داده که کافئین نیز مانع جذب داروهای جایگزین هورمون تیروئید می‌شود. سعی کنید این داروها را حتما با آب مصرف کنید. همچنین حداقل ۳۰ دقیقه پس از مصرف دارو از مصرف کافئین اجتناب کنید.

تازه‌ها

آجیل خام بخورید تا زوال عقل نگیرید

بر پایه نتایج مطالعه‌ای جدید، خوردن روزانه مغزهای خوراکی می‌تواند خطر ابتلا به دمانس یا زوال عقلی را نزد میان‌سالان و حتی گاهی سالمندان به طور قابل توجهی کاهش دهد. تیمی از پژوهشگران بین‌المللی از ۵۰ هزار و ۳۰۰ نفر بزرگسال بریتانیایی که بیشتر آن‌ها در میانه دهه ۵۰ زندگی خود بودند، خواستند که پرسش‌نامه‌ای را درباره عادت‌های خود در مصرف آجیل پر کنند و سپس وضعیت آن‌ها را به مدت میانگین ۷ سال پیگیری کردند تا ببینند آیا آن‌ها دچار زوال عقل می‌شوند یا نه. در میان آن افراد حدود هزار و ۴۰۰ مورد زوال عقل شناسایی شد و محققان با در نظر گرفتن عواملی مانند سن، جنسیت، شاخص توده بدن، تحصیلات و سبک زندگی، مشخص کردند که مصرف روزانه آجیل خطر دمانس را تا ۱۲ درصد کاهش می‌دهد. برای افرادی که مغزهای خوراکی بدون نمک مصرف می‌کردند و هر روز تا یک مشت یا ۴۰ گرم می‌خوردند، این فواید بیشتر بود و خطر دمانس برای آن‌ها تا ۱۶ درصد کاهش یافت. آن‌ها همچنین گردو را به عنوان «گونه‌ای مغز که بیشترین فایده را برای سلامت شناختی دارد» معرفی کردند. گردو اسیدهای چرب امگا-۳ دارد که می‌تواند به رشد و عملکرد مغز کمک کند. محققان موسسه ملی پیری دریافتند که خوردن گردو ممکن است به تقویت حافظه در بیماران آلزایمری کمک کند. آلزایمر شایع‌ترین علت زوال عقل در میان بزرگسالان مسن آمریکایی است.

سند کمپانی خودرو سواری چک مدل۹۹
به شماره انتظامی ۳۷ط۸۴۶-۷۴
به شماره موتور HFC۴GB۲۳D۱۰۰۰۰۴۰۲
و شماره شاسی NAKNF۷۵۲XLB۱۰۳۹۴۴
بنام علی نصری مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۹۶۰۸۸

بر گ سبز خودرو سواری وانت پیکان مدل۸۲
به شماره انتظامی ۳۲-۹۸۱ب۳۱
به شماره موتور ۱۱۵۳۸۲۰۶۴۵۷
و شماره شاسی ۸۲۹۰۶۵۶۷ بنام غلامحسین خیری
مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد
۹۶۰۹۰

اصل برگ سبز پژوپارس مدل۱۳۸۸
به شماره انتظامی ۵۲ی۴۵۵ایران۷۴
به شماره موتور ۱۲۴۸۸۰۳۶۲۶۶ و شماره شاسی
NAAN۰۱CA۹۹K۷۵۵۵۹۷ بنام جواد صفائی نیک
مفقود و فاقد اعتبار است.
۹۶۰۹۱

برگ سبز موتور سیکلت نائالی ۱۲۵CC مدل ۱۳۹۰
شماره پلاک ۷۶۵-۹۲۵۳۳
ش موتور ۱۵۶FM۰۲۱۹۲۸۱
ش تنه N۴S***۱۲۵D۹۰۱۲۰۰۲ بنام ابوالفضل
وفائی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۹۶۰۹۴

فقدان سند مالکیت

آقای ایمان علی میرزائی با ارائه دو برگ استشهادیه گواهی شده وتقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامت دویست و پنجاه سهم مشاع از ۸۴۷۳۲۶ سهم ششدانگ پلاک ۶۷ اصلی بخش ۸ چناران بعلت سهل انگاری مفقود گردیده است که تمامت مورد نظر دارای دفتر الکترونیکی به شماره ۱۳۹۸۲۰۳۰۶۰۰۹۰۰۸۸۵۱ به نام ایمان علی میرزائی ثبت و سند به شماره ۵۴۱۸۸۵ سری الف/۱۳۹۸ صادر گردیده است دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر میگردد هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خودرا ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید درغیراینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد.
۹۶۱۲۵
رییس ثبت اسناد و املاک چناران – سید محمد باقر حسینی جهانگیر

آگهی مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت سوم
شرکت تعاونی مسکن کارکنان صبای صدا و سیمای خراسان رضوی به شماره ثبت ۸۱۴۸
جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم شرکت تعاونی در روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۸ ساعت ۱۳ در محل مشهد، میدان تلویزیون، بلوار نوفل لوشاتو، نوفل ۱۲، مسجد قائم تشکیل می گردد. از کلیه اعضای محترم دعوت می شود با همراه داشتن مدارک عضویت و کارت شناسایی معتبر راس ساعت مقرر در جلسه حضور بهم رسانند.
ضمنا چنانچه حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند 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 باتفاق وکیل خود می بایست با به همراه داشتن کارت شناسایی معتبر و مدرک عضویت از تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۶ لغایت ۱۴۰۳/۰۹/۰۷ از ساعت ۸ لغایت ۱۲ به آدرس میدان تلویزیون - صدا و سیمای خراسان رضوی - اتاق ۲۴۰ مراجعه و نسبت به ارائه وکالت اقدام نمایند.
(لازم به ذکر است وکالتنامه های بدون مهر و امضای هیئت مدیره فاقد اعتبار است)
دستور جلسه: ۱-طرح و تصویب تمدید مدت فعالیت شرکت (اصلاح ماده ۵ اساسنامه)
هیات مدیره
۹۶۰۶۴

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن جامعه سر دفتران و دفتر یاران و پرسنل دفاتر اسناد رسمی خراسان به شماره ثبت ۲۴۶۷۹ به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۰۱۱۱۴ (منحله در حال تصفیه)
جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن جامعه سر دفتران و دفتر یاران و پرسنل دفاتر اسناد رسمی خراسان (منحله در حال تصفیه) در روز جمعه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۶ ساعت ۱۸ در محل دفتر شرکت واقع در مشهد - بلوار نماز - نماز ۲۸ مجتمع مسکونی نگارش دفتر مجتمع تشکیل می گردد. از کلیه اعضای محترم دعوت می شود با همراه داشتن مدارک عضویت و کارت شناسایی معتبر راس ساعت مقرر در جلسه حضور بهم رسانند. ضمنا چنانچه حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند 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 می بایست در معیت وکیل و با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر و مدرک عضویت در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۱۳ از ساعت ۸ لغایت ۱۳ به محل دفتر تعاونی به آدرس فوق مراجعه و نسبت به ارائه وکالت اقدام نمایند.
همچنین داوطلبان سمت هیئت تصفیه و ناظر می توانند تا قبل از روز برگزاری مجمع در ساعات اداری به دفتر تعاونی وثبت نام نمایند.
دستور جلسه: ۱-استماع گزارش هیئت تصفیه و ناظر شرکت ۲-طرح و تصویب صورت های مالی منتهی به سال ۱۴۰۲
۳-طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۳ ۴-طرح و تصویب حق الزحمه هیات تصفیه وناظر
۵-طرح و تصمیم گیری در خصوص اعضای بدهکار ۶-طرح و تصویب فروش دارائی های مازاد تعاونی
۷-انتخاب اعضای هیات تصفیه و ناظر تصفیه برای مدت دو سال
هیئت تصفیه شرکت
۹۶۰۷۹