دردسرهای تیروئید!

تغییرات خواب، افزایش و کاهش وزن غیر معمول مه مغزی و... می تواند از نشانه‌های اختلال در تیروئید باشد که لازم است با بروز این علایم به پزشک مراجعه کنید

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار
منبع: thehealthy

پزشکی

تیروئید غده‌ای به شکل پروانه در جلوی گردن است که وظایف بسیار مهم و حیاتی را در بدن بر عهده دارد. هر گونه اختلال در ساخت و ترشح هورمون‌های تیروئید تغییرات زیادی را در بدن ایجاد می کند. این هورمون‌ها از تیروئید به داخل جریان خون ترشح می‌شوند و در بدن گردش پیدا می کنند. هدف آن‌ها تنظیم سوخت‌وساز بدن ماست. در ادامه به بررسی مشکلاتی که ممکن است تنظیم نبودن تیروئید در بدن شما ایجاد کند، می پردازیم.

تغییرات خواب

اگر همیشه خوب می خوابیدید، اما به تازگی متوجه شده اید نمی توانید در طول شب راحت بخوابید این مشکل می تواند نشانه‌ای از مشکلات تیروئید باشد. تیروئید پر کار هورمون‌های خاصی را بیش از اندازه تولید می کند که سیستم عصبی مرکزی را به شکل نامتعادلی تحریک می کند و منجر به بی خوابی می‌شود.

از سوی دیگر اگر بعد از داشتن خوابی کامل در شب هنوز هم احساس خستگی می کنید یا نیاز به خواب بیش از حد معمول دارید ممکن است تیروئید کم کار داشته باشید.

استرس ناگهانی

اگر قبلا هرگز مشکل اضطراب نداشتید، اما حالا حس می کنید همیشه مضطرب یا بی قرار هستید احتمال دارد تیروئید پر کار داشته باشید. مقدار زیاد هورمون‌های تیروئید موجب می‌شود بیمار حس اضطراب یا آشفتگی داشته باشد که دلیل خاصی برای آن پیدا نمی کند.

تغییر در عادات اجابت مزاج

یبوست مکرر می تواند علامت تیروئید کم کار باشد. هورمون‌های تیروئید در روان نگه داشتن مسیر گوارشی شما نقش ایفا می کنند. اگر خیلی کم شوند، مواد داخل روده پس داده می‌شوند. تیروئید پر کار می تواند اثر عکس داشته باشد یعنی تولید اسهال کند.

نازک شدن موها

نازک شدن موها به خصوص موهای ابرویکی از چندین علایم تیروئید است که باید به آن توجه ویژه کنید. تیروئید کم کار یا پر کار چرخه رشد مو را مختل می کند.

عرق کردن زیاد

تعریق زیاد به هنگامی که هوا گرم نیست یکی از علایم شایع تیروئید پر کار است.

اضافه‌وزن غیر طبیعی

اگر احساس می کنید که شلوار جین تان تنگ شده و کمه آن سفت‌تر از قبل بسته می‌شود، اما صددرصد مطمئن هستید که تغییری در عادات تغذیه‌ای یا تحرک خود نداشته‌اید احتمال دارد یکی از علایم تیروئید کم کار باشد.

کاهش وزن عجیب

اگر ناگهان متوجه شدید که سایز بدنتان کوچک شده و هیچ تغییر اساسی در رژیم غذایی نداشته اید یا بدون این که ورزش شدید انجام داده باشید ممکن است تیروئید پر کار داشته باشید که موجب افزایش متابولیسم می‌شود.

مه مغزی

ابتلا به تیروئید پر کار، برای برخی افراد موجب مه مغزی می‌شود. دیگر افراد هم دچار کم حافظگی یا در کل دچار خستگی مغزی می‌شوند. تیروئید پر کار می‌تواند تمرکز کردن را دشوار کند.

اختلال در قاعدگی

اگر قاعدگی سنگین، طولانی یا نزدیک به هم دارید، ممکن است تیروئید شما هورمون‌های کافی تولید نکند اما اگر عادت ماهانه شما سبک می‌شود یا فاصله زیاد بین آن‌ها ست ممکن است به علت تولید زیاد هورمون‌ها باشد.

ناباروری یا سقط جنین

زنانی که برای بارداری مشکل دارند بدون این که سابقه خانوادگی در ناباروری داشته باشند یا در مراحل اولیه بارداری سقط جنین داشته اند باید به دنبال غربالگری و کنترل تیروئید باشند. پایین بودن سطح هورمون‌ها بر تخمک گذاری اثر می گذارد و شما را مستعد ناباروری یا سقط جنین می کند.

تاخیر در رشد کودکان

اگر متوجه شدید رشد کودک شما نسبت به همسالان خود کندتر است، از درد عضلات شکایت دارد یا اگر معلم‌هایش می گویند بازیگوش است و تمرکز ندارد می تواند یکی از علایم تیروئید و پایین بودن سطح هورمون‌ها باشد که بر رشد کودکان اثر می گذارد.

نکاتی برای پیشگیری از آبله میمونی

با توجه به شناسایی اولین نمونه آبله میمونی در کشور به بررسی علایم، راه‌های انتقال و نکات پیشگیری از این بیماری پرداختیم

سلامت

با اعلام وضعیت هشدار در جهان راجع به شیوع بیماری آبله میمونی، همه ما می دانستیم که بالاخره میزبان این مهمان ناخوانده در کشورمان خواهیم بود. بالاخره دوشب گذشته خبر ابتلای یک خانم ۳۴ ساله در ایران به آبله میمونی منتشر شد. با توجه به خطر گسترش این بیماری در کشور، به بررسی نکات پیشگیری کننده برای مقابله با آبله میمونی خواهیم پرداخت.

اولین قدم، شناخت علایم

اولین قدم آگاهی راجع به این بیماری است. بنابراین بسیار مهم است که نشانه‌های این بیماری را بشناسیم.

علایم اولیه

تب و لرز، سردرد، دردهای عضلانی، خستگی و بی حالی و تورم غدد لنفاوی از شایع‌ترین علایم آبله میمونی است.

علایم پوستی

معمولا یک تا سه روز بعد از بروز علایم اولیه، علایم پوستی به صورت لک و سپس تاول ظاهر می‌شود. بثورات پوستی ۹۵ درصد روی صورت، ۷۵ درصد روی کف دست و پا و ۳۰ درصد روی دستگاه تناسلی ظاهر می‌شود و حتی در برخی موارد می‌تواند غشاء مخاط دهانی را هم درگیر کند.

انتقال انسان به انسان

آبله میمونی برای مدت زیادی در هوا باقی نمی‌ماند و معمولاً طی تنفس کوتاه در فضای مشترک از طریق هوا منتقل نمی‌شود. این بیماری از طریق تماس مستقیم با بثورات پوستی، تماس جنسی، در زمان تنفس در فاصله بسیار نزدیک و از طریق مادر به جنین انتقال خواهد یافت.

انتقال از محیط آلوده

در ابتدا تصور می‌شد این بیماری از طریق تماس با محیط و وسایل آلوده منتقل نشود اما پزشکان در آخرین توصیه‌های خود، می گویند که آبله میمونی از طریق تماس لباس یا ملافه‌های آلوده ممکن است منتقل شود.

انتقال حیوان به انسان

انتقال از حیوان به انسان ممکن است از طریق گاز گرفتن یا چنگ انداختن، مصرف گوشت شکاری، تماس مستقیم با مایعات و مدفوع حیوانات یا تماس غیر مستقیم از طریق بسترهای آلوده رخ دهد.

پیشگیری با شستن دست‌ها

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا اعلام کرده است که شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون یا مایع ضدعفونی کننده، استفاده از تجهیزات ویژه حفاظتی هنگام پرستاری از افراد مبتلا به آبله میمونی، پرهیز از مصرف گوشت‌هایی که به خوبی پخته نشده‌اند، فاصله گذاری با حیوانات وحشی و بیمار، پرهیز از لمس گوشت حیوانات وحشی، استفاده نکردن از وسایل افراد مشکوک به بیماری آبله میمونی و پرهیز از تماس نزدیک با افراد مبتلا به بیماری می‌تواند خطر ابتلای آبله میمونی را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.

اگر مشکوک به آبله میمونی بودیم، چه کنیم؟

اگر علایم آبله میمونی را داشتید باید بدانید این بیماری مانند کرونا قدرت سرایت بالایی ندارد پس در قدم اول آرامش خود را حفظ کنید.

در قدم بعدی از تماس نزدیک با افراد خودداری و خود را قرنطینه کنید، دست‌های خود را مرتب با آب و صابون بشویید و به پزشک مراجعه کنید.

غذای اصلی

آشپزی من

کباب سبزیجات، رژیمی و کم کالری

اگر دوست دارید وزن کم کنید اما با فکر کردن به غذای رژیمی از گرفتن رژیم منصرف می‌شوید باید بگویم سخت در اشتباهید زیرا تمام غذاهای کم کالری بد مزه نیستند. در ادامه به شما طرز پخت یک غذای سالم و کم کالری را خواهیم گفت.

طرز تهیه:

۱-آرد، زردچوبه و فلفل را با کمی آب مخلوط کنید تا خمیری شکل شود و کنار بگذارید و سراغ باقی مواد بروید. ۲-سویا را بپزید و چرخ کنید و سپس سیب‌زمینی را بپزید و آن را پوست و درون ظرفی له کنید. ۳-هویج را رنده کنید و آب آن را بگیرید. کلم و کدو را خرد کنید و درون تابه بریزید و روی حرارت قرار دهید و تا جایی که آب پس دهد آن را هم بزنید. سپس آب مواد را بگیرید و دور بریزید و دو قاشق آب به آن اضافه کنید. ۴-پیاز را خرد و به همراه نمک و زردچوبه مخلوط کنید و روی حرارت قرار دهید و کمی تفت دهید. ۵-سپس آن را با سیب‌زمینی های له شده و سویای چرخ شده و هویج رنده شده مخلوط و کمی آرد و نمک به آن اضافه کنید. ۶-حالا همه مواد را به خوبی ورز دهید. سپس یک سیخ چوبی بردارید یک گلوله از مواد را روی آن قرار دهید و به آن شکل دهید. سینی فر را چرب کنید کباب‌ها را درون آن بگذارید و به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه اجازه دهید به خوبی پخته شود.

مواد لازم برای ۴ نفر

- هویج رنده شده: ۶۰ گرم
- کلم سفید خرد شده: ۴۰ گرم
- سویا: ۱۰۰ گرم
- کدو سبز متوسط: یک عدد
- سیب‌زمینی کوچک: یک عدد
- پیاز متوسط: یک عدد
- آرد: ۲ قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل، زردچوبه و زیره سبز: به مقدار دلخواه

سند کمپانی خودرو مزدا۲ کابین به شماره انتظامی ۱۷د۹۵۵ایران۵۷ و شماره موتور425944 وشماره شاسی 8120D00160 بنام ابوالفضل اسفندیاری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۴۰۵۹/ف

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۱۱ مدل ۱۳۹۳ شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۱۸۴ ق ۳۴ شماره موتور ۵۱۲۰۱۳۸ شماره شاسی NAS431100E5782018 **بنام شهریار کیانی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۸۴۰۵۳/ف

سند کمپانی و برگ سبز خودرو پژو۲۰۶ تیپ ۲ شماره پلاک 74 891 س 72 vin=iRFC101V10O811728 شماره موتور 13085011583-شماره شاسی 10811728 مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۸۳۹۸۳/

اینجانب محمدزارع بیلندی مالک خودرو سمندLXEF7 **مدل۹۲ رنگ آبی متالیک** به شماره انتظامی۳۲ ایران۵۸۸ق۲۴ به شماره شاسی NAACJ1JC5DF131710 به شماره موتور 147H0024522 به علت فقدان اسناد فروش(برگ سبز وسند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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 مقرر اقدام خواهد شد ۱۴۰۱۸۳۸۹۹/ف

آقای وحید عالم زاده دارای کدملی ۰۹۴۶۶۲۱۸۳۷ صادره از مشهد متولد ۱۳۶۶/۰۳/۱۴ فرزند محمد اظهار می دارد که دانشنامه پایان تحصیلات مقطع لیسانس مهندسی تکنولوژی عمران-عمران ایشان مفقود شده است. لذا به موجب این آگهی دانشنامه مذکور باطل می شود. از یابنده تقاضا می شود مدرک فوق را از طریق پست به نشانی مشهد-آزادشهر-دانشگاه آزاد اسلامی-واحد آموزش ارسال و یا در صورت امکان تحویل نماید. ۱۴۰۱۸۳۸۷۱/ف

سند کمپانی پژو پارس دوگانه مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ۱۲ - ۸۹۳ ص ۹۷ و شماره موتور ۱۲۴K۰۶۶۴۵۶۷ و شماره شاسی NAAN21VE2FH386868 به نام احسان سویزی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۸۳۹۹۸/ل

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۹۴ رنگ بنفش متالیک به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۶۶۵ هـ ۴۷ به شاسی NAAP13FE9EJ481537 به شماره موتور 163E0050220 بنام براتعلی احمدپور غیاث آبادی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۳۹۹/ف

برگ سبز و کارت پژو ۲۰۷IMC-AT مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۶۹۱ص۴۷ ایران۱۲ و شماره شاسی NAAR434E8NJ240524 **و شمار موتور** 185B0000477 **بنام علی انباز نیا مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.** ۱۴۰۱۸۳۹۹۲/ف

برگ سبز و سند کمپانی سیتروئن زانتیا SX مدل ۸۹ شماره انتظامی ایران ۸۴-۵۷۹ط۳۱ شماره موتور ۱۵۱۶۷۰ شماره شاسی S1512289192760 **بنام هاجر رئیسی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۸۴۰۴۷/ف

برگ سبز خودرو پراید وانت مدل ۹۵ شماره انتظامی ایران ۷۴-۲۶۳ ب ۵۸ شماره موتور M13/5698135 **شماره شاسی** NAS451100G4956196 **بنام هادی تند خلقی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۸۳۹۶۷/ف

برگ سبز خودرو تیبا بنام حسینعلی مردانی به شماره انتظامی ۷۴ ایرام ۸۸۷ و ۱۷ و شماره موتور M15/9263683 و شماره شاسی NAS811100M5749452 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۸۳۹۶/پ

برگ سبز خودرو پی کی آی مدل ۱۳۸۴ رنگ نقره ای با شماره انتظامی ایران ۴۲-۲۶۱ب۱۱ و شماره شاسی ۰۴۹۵۴۹ و شماره موتور M131061792 به نام هادی اصلاحی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۸۳۹۴۳/ط

برگ سبز تیبا یک مدل ۹۶ به شماره انتظامی ۹۵۶ص۶۵ ایران۷۴ و شماره شاسی NAS811100H5746134 و شماره موتور M15/8417308 **بنام معصوه نعیمی نژاد مفقود و اعتبار ندارد.** ۱۴۰۱۸۴۰۰۱/ف

برگ سبز خودرو لیفان ۶۲۰ مدل ۱۳۹۳ رنگ سفید با شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۷ط۷۵۸ و شماره شاسی NAKNF4221EB118095 و شماره موتور LFB479Q140401966 به نام غلامرضا غلامی زهان مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۸۳۹۴۴/ط

برگ سبز سواری پراید به شماره انتظامی 72- 198 ل 64، شماره شاسی s1412281857235 و شماره موتور 00392395 به نام امید خوشکام مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۸۴۰۱۹/و

برگ سبز ،سند و وکالت خودرو سمند بنام امید عین آبادی به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۸۹۳ ی ۳۴ و شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۷۲۲۹۷ و شماره شاسی ۱۵۵۰۹۰۶۴ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۸۴۰۴/پ

برگ سبز خودرو ۲۰۷ مدل ۱۴۰۱ شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۴۶۴ ب ۳۹ شماره موتور 166B0064311 **شماره شاسی** NJ490279 **مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۸۴۰۱۶/ف

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت دوم) و مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت اول) سهامداران شرکت تعاونی تولیدی سرامیک سازی ستاره ۱۲۵ گناباد (شرکت تعاونی) به شماره ثبت ۷۴ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۰۱۵۱۹۳ در مورخه ۱۴۰۱/۰۶/۱۹

نظر به اینکه جلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۵ این شرکت تعاونی به حد نصاب مقرر در ماده ۲۱ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی نرسیده است لذا از کلیه سهامداران محترم یا نمایندگان قانونی آنان دعوت می‌شود تا درجلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت که در ساعت ۱۰ صبح روزشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۹ وهمچنین جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول که درساعت ۱۱ صبح همان روز مورخه ۱۴۰۱/۰۶/۱۹ در محل شرکت واقع در گناباد جاده سنتو کارخانه کاشی و سرامیک ستاره ۱۲۵ گناباد تشکیل می گردد حضور بهم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده

۱-تغییر مفاد اساسنامه (تطبیق اساسنامه با قانون و اصلاحات) بر اساس ماده ۶۹ قانون بخش تعاونی اقتصاد جمهوری اسلامی ایران اصلاحی ۱۳۷۷/۰۷/۰۵

۲-عزل هیئت مدیره فعلی

دستور جلسه مجمع عمومی عادی

۱-تعیین هیئت مدیره جدید (انتخابات) ۲- موافقت با عضویت افراد متقاضی سهام و انتقال سهام به نام افراد جدید ۳-تعیین تکلیف و وضعیت پیگیری امور حقوقی و کیفری شرکت ۴- انتخاب روزنامه کثیر الانتشار

بازرس شرکت: خانم زهره خانیکی ۱۴۰۱۸۴۰۱۵/ش

آگهی دعوت به مجمع عادی سالیانه شرکت مهندسی مشاور نیروی خراسان (منیران) به شماره ثبت ۷۶۵۹ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۳۴۵۵۵ (نوبت دوم)

پیرو آگهی (نوبت اول) دعوت از سهامداران در ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۱/۴/۳۰ و به حد نصاب نرسیدن جلسه مذکور (حضور بیش از نصف سهامداران دارای حق رای)، جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت مهندسی مشاور نیروی خراسان (منیران)، ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۰ در محل قانونی شرکت واقع در بزرگراه سردار شهید حاج قاسم سلیمانی (شهید کلانتری سابق)- ابتدای بلوار پیروزی- پیروزی ۲/۱- آلاله ۸- پلاک ۵ تشکیل می شود. لذا از سهامداران محترم دعوت می شود در جلسه مذکور حضور به هم رسانند.

دستور کار جلسه:

۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت

۲- تصویب ترازنامه و صورتهای مالی مربوط به عملکرد سال مالی ۱۴۰۰ و اخذ تصمیم.

۳- انتخاب بازرسان قانونی اصلی و علی البدل.

۴- تعیین روزنامه کثیر الانتشار.

هیئت مدیره ۱۴۰۱۸۳۹۳۴/م

آگهی پذیره نویسی افزایش سرمایه شرکت صنایع غذایی مه ولات (سهامی خاص) به شماره ثبت ۳۱۴

به اطلاع می رساند به استناد مصوبه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۵ مقرر گردید سرمایه شرکت از مبلغ ۱۲/۴۱۸/۲۰۰/۰۰۰ ریال به مبلغ ۲۴/۸۳۶/۴۰۰/۰۰۰ ریال منقسم به ۱۲۴/۱۸۲ سهم دویست هزارریالی به شرح زیر افزایش یابد :

۱) سرمایه فعلی شرکت ۱۲/۴۱۸/۲۰۰/۰۰۰ ریال
۲) مبلغ افزایش سرمایه ۱۲/۴۱۸/۲۰۰/۰۰۰ریال
۳) مبلغ سرمایه پس از افزایش : ۲۴/۸۳۶/۴۰۰/۰۰۰ریال
۴) ارزش اسمی هر سهم ۲۰۰/۰۰۰ ریال
۵) تعداد سهام قابل عرضه : ۶۲/۰۹۱ سهم **۶) نوع سهام : عادی**
۷) محل افزایش سرمایه : آورده نقدی و مطالبات نقدی حال شده صاحبان سهام حسب مورد از هر محل یا هردو محل مذکور
۸) نحوه واریزنقدی: واریزبه حساب ۱۳۶۷۵۰۵۳۹ بانک کشاورزی شعبه فیض آباد
۹) موضوع افزایش سرمایه : تامین بخشی از هزینه های شرکت – پرداخت دیون وتکمیل خط تولید
۱۰) مهلت استفاده از حق تقدم :۶۰ روز از تاریخ نشر این آگهی می باشد .

مراتب مذکور در رعایت مواد ۱۶۶ و ۱۶۹ لایحه اصلاحی قسمتی ازقانون تجارت جهت اطلاع کلیه سهامداران اعلام و از آنان درخواست میگردد در مهلت تعیین شده قانونی نسبت به استفاده ازحق تقدم متعلقه خود اقدام و در صورت استفاده ازحق تقدم متعلقه ازمحل مطالبات نقدی حال شده نسبت به تعیین میزان و تایید آن در رعایت ماده ۱۸۵ قانون تجارت واعلام آن به شرکت واخذ ورقه خرید تعهد سهام وتکمیل آن و حسب مورد استفاده ازنحوه ازدیاد سرمایه به ارائه ویا ارسال تصویر فیش واریزنقدی وورقه خرید سهام تکمیل شده و یا تاییدیه مربوط تخصیص مطالبات نقدی حال شده خود به سهام با نام جدید به شرکت به نشانی : فیض آباد – روستای عبدل آباد – شرکت دیار مه ولات و اخذ رسید اقدام نمایند. بدیهی است پس ازانقضای مهلت مقررقانونی هیئت مدیره در رعایت مصوبه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۵ نسبت به ثبت افزایش سرمایه تا سقفی که محقق گردیده اقدام خواهد نمود قابل ذکر است پس از انقضاء مهلت مقرر به هیئت مدیره اختیار کامل داده میشود تا نسبت به واگذاری سهام باقیمانده در چهارچوب مقررات تصمیمات مقتضی را اخذ نماید.

شرکت صنایع غذایی مه ولات – هیئت مدیره ۱۴۰۱۸۴۰۱۱/ل