سلامت

کبدچرب، بیماری پرغصه کودکان

در پی کاهش تحرک و افزایش وزن در کودکان، طی سال‌های اخیر بیماری کبد چرب در بین کودکان افزایش یافته که در صورت نبود تشخیص و درمان به‌موقع می‌تواند پیامدهای ناگواری برای سلامتی‌شان داشته باشد

پزشکی

طی سال‌های اخیر به دلیل تحرک کم، افزایش‌وزن و... ابتلای کودکان به کبد چرب در حال افزایش است. پیشگیری از این بیماری اولویت فراوانی دارد و بعد از آن تشخیص به‌موقع و درمان بهنگام، چون اگر کبد چرب در کودکان درمان نشود ملتهب و بافت اسکار یا زخم در آن تشکیل می‌شود که تبعات بسیار بدی خواهد داشت. تشخیص قطعی این بیماری به آزمایش و سونوگرافی نیاز دارد، اما با پیشگیری و اصلاح سبک زندگی، شناخت علایم اولیه، مراجعه به‌موقع و مشورت با پزشک، می‌توان از رنج و هزینه‌های مادی و معنوی این بیماری کاست. در ادامه درباره علایم و علل ابتلا به این بیماری خواهیم گفت.

علایم کبد چرب در کودکان

همان‌طور که گفتیم تشخیص قطعی این بیماری با پزشک است، اما از اولین علایم آن می‌توان به درد و تورم در قسمت بالا و سمت راست شکم اشاره کرد. در ادامه خستگی، ضعف عضلانی، حساسیت پوستی، نداشتن تمرکز و بی‌اشتهایی از دیگر علایم آن است که بنا نیست همگی با هم ظهور کنند. این بیماری در مواردی هم با علایمی مثل سفید شدن زبان، بوی بد دهان، کهیر و حساسیت‌های پوستی، خارش پوست، زرد شدن چشم، تعرق بیش از اندازه، بوی نامطبوع بدن و حلقه‌های تیره زیر چشم خود را نشان می‌دهد.

علل ابتلا به کبد چرب در کودکان

یکی از مهم‌ترین علل ابتلای کودکان به این بیماری، چاقی است. به همین دلیل همواره باید قد و وزن کودکان اندازه‌گیری شود و خانواده‌ها تلاش کنند با تغذیه مناسب و به‌اندازه که تامین‌کننده تمام نیازهای دوران کودکی است از ابتلای فرزندشان به چاقی جلوگیری کنند. میزان قند بالا، چربی و نمک در غذاها جزو دیگر علل ابتلاست. خوردن غذاهای آماده، نخوردن میوه‌ها و سبزیجات هم می‌تواند عامل دیگری باشد.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای مقابله با کبد چرب

۱ مصرف نان‌های سبوس‌دار مانند سنگک و بربری

۲ محدود کردن مصرف انواع نوشیدنی‌های شیرین مانند چای شیرین، نوشیدنی‌های گازدار، آب میوه‌های صنعتی، شیرهای طعم‌دار، بیسکویت‌ها، شیرینی‌ها و کیک‌های خامه‌ای و شکلاتی

۳ استفاده از روغن‌های مایع مانند روغن زیتون، آفتابگردان و روغن ذرت به جای روغن‌های جامد، کره، مارگارین و چربی‌های حیوانی

۴ جایگزین کردن غذاهای بخارپز، آب پز و تنوری به جای سرخ شده

۵ استفاده از لبنیات کم چرب به جای لبنیات پرچرب

۶ کاهش مصرف سس مایونز و جایگزین کردن سس سالاد سالم با استفاده از ماست کم چرب، آب لیمو، سرکه یا آب نارنج و سبزی‌های معطر و روغن زیتون

۷ کاهش مصرف خامه، سرشیر، پنیر خامه‌ای، کره، ماست پرچرب و خامه‌ای، غذاهای سرخ‌شده و...

۸ محدود کردن استفاده از میان وعده‌های غذایی با ارزش تغذیه‌ای کم، مانند فراورده‌های غلات حجیم شده، شکلات، چیپس، پاستیل، چوب شور و آب نبات

۹ محدود کردن مصرف انواع فست‌فود و غذاهای آماده پرچرب و شور

۱۰ استفاده از انواع سبزی‌ها و میوه‌های متنوع، رنگارنگ و معطر در وعده‌های غذایی اصلی مانند انواع سالاد، آش، خورشت، سوپ و خوراک‌های حاوی سبزی‌ها

۱۱ توجه به کاهش وزن کودکان چاق با تشویق آن‌ها به پیروی از یک رژیم غذایی سالم زیر نظر متخصص تغذیه

ترفند

۴ تکنیک تشخیص هندوانه شیرین

پیدا کردن یک هندوانه خوش‌رنگ و خوشمزه از بین ده‌ها هندوانه واقعا به تجربه نیاز دارد. البته نکته‌هایی هم وجود دارد که به کمک آن می‌توان یک هندوانه درجه یک خرید و از این مرحله سربلند بیرون آمد. در این مطلب به ۴ نکته اشاره می‌کنیم.

۱. هندوانه را از روی دم بشناسید | اگر دم هندوانه خشک بود، یعنی میوه به طور کامل رسیده، اما اگر این دنباله سبز بود، یعنی میوه زود چیده شده و هنوز به طور کامل نرسیده است.

۲. خطوط تیره نشانه هستند | هر چه خطوط روی هندوانه، تیره‌تر و خش‌های بیشتری روی آن باشد، شیرین‌تر و رسیده‌تر است.

۳. شکم هندوانه را پیدا کنید | شکم هندوانه دقیقاً همان جایی است که در تمام طول رشد روی زمین قرار می‌گیرد. در این محل از هندوانه لکه‌هایی دیده می‌شود. اگر لکه روی هندوانه مایل به زرد باشد، یعنی کاملاً رسیده است. در واقع هر چه این بخش از هندوانه زرد تیره‌تری باشد، یعنی بهتر رسیده است. سفید بودن این لکه نشانه نارس بودن هندوانه است.

۴. حواس تان به وزن و رنگ باشد | هندوانه خوب و رسیده باید سبز پررنگ باشد و ظاهری کدر داشته باشد. هندوانه‌های براق معمولا نرسیده هستند. هندوانه باید نسبت به اندازه خود سنگین باشد. این نشان دهنده پر آب و رسیده بودن آن است. برای این کار چند عدد هندوانه را امتحان کنید و ببینید کدام‌شان سنگین‌تر از بقیه است.

بیشتر بدانیم

موادغذایی که از پیری پوست جلوگیری می‌کند

۱) سبزیجات با برگ‌های بزرگ و سبزرنگ مانند اسفناج و کاهو که منابع غنی آنتی اکسیدان هستند.

۲) ریشه‌های خوراکی زرد و نارنجی رنگ مانند هویج سرشار از بتاکاروتن هستند.

۳) کلم بروکلی هم به دلیل دارا بودن یک آنتی اکسیدان قوی موسوم به کورستین خاصیت ضد التهابی دارد.

۴) تخم مرغ ارگانیک هم در پیشگیری از پیری زودرس مفید است.

۵) آلوئه‌ورا نیز خواص ضد پیری فوق العاده‌ای دارد و مکملی مناسب برای دوران سالمندی است. آب این گیاه پوست را ترمیم می‌کند و حتی آثار پیری پوست را از بین می‌برد.

غذای اصلی

آشپزی من

قلق‌های پخت ماکارونی مجلسی برای جشن‌های تولد و دورهمی‌ها

ماکارونی یکی از خوشمزه‌ترین و محبوب‌ترین غذاهاست که دستور پخت یکسان و ساده‌ای دارد؛ اما این روزها که پخت غذاهای مجلسی برای دورهمی‌ها پرخرج شده، پای ماکارونی هم به مهمانی‌ها باز شده، برای همین وقتی تعداد زیادی ماکارونی درست می‌کنیم، قلق‌های کار متفاوت می‌شود و ممکن ماکارونی ما طعم و رنگ همیشگی را نداشته باشد یا به هم بچسبد. در ادامه چند نکته مهم را مرور می‌کنیم که به پخت یک ماکارونی مجلسی کمک می‌کند.

۱ ریسک نکنید/ پخت بعضی ماکارونی‌ها قلق‌های خاص خودش را دارد؛ برای همین اگر می‌خواهید برای مهمان، ماکارونی درست کنید سراغ ماکارونی نروید که تا به‌حال از آن استفاده نکرده‌اید که غافلگیر نشوید. ضمن این که بهتر است سراغ برندهای ناشناس نروید که آن هم ریسک‌های خاص خودش را دارد.

۲ پیاز فراموش نشود/ پیاز یکی از پایه‌های ثابت پخت ماکارونی است و در خوش طعم شدن آن تاثیر فراوانی دارد، اما برخی افراد مایل نیستند پیاز را در ماکارونی ببینند و از آب پیاز یا پودر آن برای طعم‌دهی استفاده می‌کنند.

۳ اگر سویا می‌زنید/ افرادی که از سویا برای درست کردن ماکارونی استفاده می‌کنند، باید دقت کنند که سویا را از چند ساعت قبل در آب خیس کنند تا طعم بهتری بگیرد و نفخ سویا از این طریق گرفته شود. این کار به داشتن بافت بهتر برای سویا پیش از پخت ماکارونی و پس از آن کمک می‌کند. اگر هم از گوشت چرخ کرده استفاده می‌کنید هر چه تازه‌تر باشد ماکارونی شما خوشمزه‌تر می‌شود.

۴ رب با حرارت ملایم/ از دیگر نکاتی که برای تهیه سس ماکارونی باید در نظر داشته باشید، استفاده از رب به اندازه مناسب است. حتما اجازه دهید رب در مواد ماکارونی با حرارت ملایم سرخ شود. علاوه بر این‌ها، برای خوش‌رنگ‌تر شدن ماکارونی می‌توانید مقداری زعفران دم کرده را به مواد سس آن اضافه کنید. در ضمن به‌جای ترکیب ادویه‌ها، بهتر است از ادویه ثابت ماکارونی استفاده کنید که قبلاً تهیه کرده یا خریده‌اید.

۵ چه کنیم ماکارونی‌ها نچسبند/ استفاده از آب جوش برای سالم ماندن بافت ماکارونی ضروری است. بهتر است قابلمه‌ای را انتخاب کنید که طول زیاد و عرض کم داشته و به اندازه کافی آب جوش در آن وجود داشته باشد. یکی از مهم‌ترین نکاتی که می‌توانید برای جلوگیری از چسبیدن ماکارونی در حین پخت آن در نظر داشته باشید، افزودن زردچوبه، روغن و نمک به آب جوش ماکارونی است. روغن باعث می‌شود رشته‌های ماکارونی به هم نچسبد و اضافه کردن نمک، طعم فوق العاده‌ای به ماکارونی می‌بخشد. برای خوش‌رنگ‌تر شدن رشته‌های ماکارونی از زردچوبه استفاده کنید. اگر جزو آن دسته افرادی هستید که ماکارونی را پس از آب کشی دم نمی‌کنند، روی ماکارونی به هیچ‌وجه آب سرد نریزید. ریختن آب سرد روی ماکارونی باعث می‌شود رشته‌های آن از هم جدا شود و ماکارونی ظاهر بهتری داشته باشد، اما بیشتر نشاسته آن از بین می‌رود.

برگ سبز خودرو سوزوکی DOHC A گرند ویتارا 2.4 مدل ۱۳۹۶ خاکستری با شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۶۹م۷۵ و شماره شاسی NAAS39S3XHK922220 و شماره موتور J24B1318037 به نام آرتمیس نقیب زاده مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۲۰۵۱۴۷/ط

برگ سبز و سندکمپانی موتور سیکلت آزما مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی 767 - 22242 و شماره تنه NBD***125C9100336 و شماره موتور NBD156FMI*80300529 بنام سید ابوالفضل سیدی گل بته مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۰۵۰۹۰/ل

برگ سبز، کارت، کارت سوخت و سند کمپانی خودرو پی مدل ۸۳ ب‌شماره پلاک ۱۲-۷۹۶ ب ۳۹ به شماره موتور M13-۹۰۹۸۴۳ به شماره شاسی ۳۰۳۶۵۳۸ بنام رضا سقاباشی ۱۴۰۲۰م/

برگ سبز و کارت و سند کمپانی خودرو پژو روآ سال مدل ۸۹ به شماره پلاک ایران ۶۴-۵۱۹ د ۲۶ به شماره موتور 1189025150 به شماره شاسی NAAB41PMVBH289582 بنام محمدرضا محمدی مهر مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۵۰۹۳/م

اینجانب محبوبه دانشی مالک خودرو پژو 206SD-TU5 مدل۹۳ مشکی متالیک به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۸۳۴ق ۱۴ به شماره موتور 163B0100488 و شماره شاسی NAAP41FD9EJ681905 به علت فقدان اسناد فروش(سندکمپانی-برگ سبز) 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 مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۲۰۵۰۹۵/ف

اینجانب امیر خلیل زاده مقدم مالک خودرو 206 خاکستری 85 شماره انتظامی ایران 42 657ه23 شماره موتور 13084022422 **شماره شاسی** 10826711 **به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور رانمده است لذا چنانچه هرکس ادعایی درمورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت** 10 **روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید . بدیهی است پس ازانقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.** ۱۴۰۲۰۵۰۷۹/ف

برگ سبز و سندکمپانی موتورسیکلت تکتا CDI125 مدل ۱۳۸۸ با شماره انتظامی ایران ۷۶۲-۴۸۵۳۹ و شماره تنه NEJ***125A8800619 و شماره موتور ۹۲۴۰۲۷ به نام امیر صداقتی راد مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۰۵۰۴۲/ط

برگ کمپانی جیلی هاچبک سفید رنگ مدل ۲۰۱۳ به نام محمد وطنخواه شماره پلاک ۸۴ ایران ۴۳۸ ب ۶۶ به شماره موتور JL4G18C9ND۰۱۵۴۹ و شماره شاسی L6T7۶۴۲S۵DN۰۰۸۲۲۲ مفقود وفاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۰۵۱۴۰/ی

برگ سبز خودرو پژو سواری آردی مدل ۸۰ سفید صدفی به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۷۹۲ ی ۳۳ شماره شاسی 80720377 **شماره موتور** 22328020777 **بنام عبدالحمید پورسالاری مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۲۰۵۱۱۰/ف

برگ سبز، کارت، کارت سوخت و سند کمپانی موتور سیکلت به شماره انتظامی ۱۱۲/۵۵۷۶۷ و شماره موتور CG۱۲۵NB۱A۳۰۴۳۸۲۹ و شماره تنه NB۱***۱۲۵C۸۹۶۰۳۹۲ محمدرضا قربانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۵۰۹۶/ف

برگ سبز موتور سیکلت به شماره انتظامی ۷۸۱/۶۸۲۷۹ و شماره موتور ۰۱۲۵NC۵۰۴۰۵۶۰ و شماره تنه NC۵***۱۲۵P۹۵۱۸۰۵۱ سید احمد حسینی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۵۰۹۸/م

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷ مدل ۹۰ سفید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۹۳ س ۷۴ شماره شاسی NAAR13FE9CJ986032 **شماره موتور** 15290011365 **بنام حمیدرضا حسینیان مقدم مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۲۰۵۱۱۳/ف

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷ مدل ۹۰ سفید به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۷۷۶ ۵۴ به شماره شاسی NAAN01CE8GK351703 **و شماره موتور** 124K0822989 **به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند 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 مقرر اقدام خواهد شد .** ۱۴۰۲۰۵۰۴۳/ف

برگ سبز خودرو پژو پارس بنام حمید سردار به شماره انتظامی 42 ایران 355 ق 96 و شماره موتور 91005145 و شماره شاسی 0081808891 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۲۰۵۰۷۰/ب

سندکمپانی -برگ سبز-کارت خودرو پیکان وانت مدل۸۹ سفید شماره انتظامی ۲۳ ایران ۴۴۸ ب ۹۴ شماره موتور 11488110469 شماره شاسی NAAA46AA8AG101135 بنام سهیلا ارفعی مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۴۹۹۶/ف

گواهی میشود فاکتور بلوک سیلندر به شماره ۱۴۰۱۱۱۴۷۹۲۲ وبه شماره موتور ۱۲۴۸۶۱۹۷۴۷۶ مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد ۱۴۰۲۰۵۱۱۲/

برگ سبز پراید ۱۳۲ مدل ۹۱ سفید شماره انتظامی ۱۲-ایران ۱۴۹ ط ۱۵ شماره شاسی S1422291324816 شماره موتور 4580487 به نام معصومه عبیدی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۵۱۰۵/ف

سند کمپانی خودروی ام وی ام X22-AT مدل ۱۳۹۸ بنام مریم قنبری به شماره انتظامی 95-123 ج 22 به شماره شاسی NATFBABW5K1014346 وشماره موتور MVMD4G15BAGK015664 **مفقود وفاقد اعتبار میباشد.** ۱۴۰۲۰۵۱۰۰/ب

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۸۶ به شماره پلاک ۳۲-۳۷۲ ب ۵۶ به شماره موتور ۱۲۴۸۶۰۲۱۱۹۲ به شماره شاسی ۴۰۴۱۰۲۴۴ بنام ابوالفضل دیراوی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۵۱۱۹/م

برگ سبز موتورسیکلت تیزتک به نام حسین رجبی به شماره انتظامی 764-13674 و شماره موتور 31136786 و شماره شاسی CG125T82753292 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۲۰۴۹۷۶/ب

برگ سبز پراید ۱۱۱ سفید به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۶۲۲ ن ۲۱ و شماره موتور M13/5702889 و شماره شاسی NAS431100G5885264 بنام اعظم برزگر مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۵۱۱۳/ف

کارت خودرو و سمند مدل ۹۰ رنگ سفید شماره انتظامی ۸۵ ایران ۲۲۳ ب ۸۹ شماره شاسی NAACA1CE8BS236390 شماره موتور 12489325482 بنام محمد پودینه مفقود وفاقداعتبار است ۱۴۰۲۰۵۰۰۱/ف

سندکمپانی خودرو ۱۲۴ سفید به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۲۷۷ د ۹۸ به شماره شاسی 14270102 و شماره موتور 12484177938 به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز و سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند 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. ۱۴۰۲۰۵۰۲۵/ف

سندکمپانی کاویان باری فلزی مدل 93 شماره انتظامی ایران 59-989ع45 و شماره موتور EQB1252078039424 **وشماره شاسی** NA5K1063CE443690 **به نام آمان محمد آرخی مفقود وفاقد اعتبار است** ۱۴۰۲۰م/

کارت ماشین و برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۳۲۸ ج ۴۵ و شماره موتور ۱۵۵۹۰۰۰۰۱۲۰ و شماره شاسی NAAP۴۱FD۶C۱۶۰۴۰۳۴ بنام محمدرضا رحمتی نژاد مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۲۰۵۰۸۵/ل

برگ سبز خودرو پراید بنام فاطمه مرادی چیرانی به شماره انتظامی 72 ایران 342 د 65 و شماره موتور 00435652 و شماره شاسی S1412282900855 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۲۰۵۰۸۹/ب

برگ سبز و کارت ماشین خودرو زانتیا مدل ۸۳ به شماره پلاک ۲۵ ج ۹۹۲ ایران ۳۶ به شماره موتور ۰۰۴۱۲۸۷۴ به شماره شاسی S۱۵۱۲۲۸۳۱۱۸۷۳۶ بنام سیدآرمین شایسته خو مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۵۱۰۴/م

آگهی دعوت مجامع عمومی فوق العاده (نوبت دوم) و عادی سالیانه (نوبت اول) شرکت تعاونی مسکن المهدی پرسنل منطقه انتظامی درگز به شماره ثبت ۱۱۷

تاریخ چاپ: ۱۴۰۲/۲/۱۸

جلسات مجامع عمومی فوق العاده و عادی در تاریخ های ذیل در محل مسجد امام علی (ع) واقع در درگز بلوار امام رضا (ع) جنب اداره ثبت اسناد با دستور جلسه های ذکر شده تشکیل می گردد از اعضای تعاونی دعوت می شود با همراه داشتن مدارک عضویت و کارت شناسایی معتبر راس ساعت مقرر در این جلسات حضور بهم رسانند.

زمان برگزاری مجمع عمومی فوق العاده شنبه ۱۴۰۲/۳/۶ ساعت ۱۶:۰۰

دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده:

۱- تصویب تمدید مدت فعالیت شرکت تعاونی برای ۳ سال

زمان برگزاری مجمع عمومی سالیانه چهارشنبه ۱۴۰۲/۳/۱۰ ساعت ۱۶:۰۰

دستور جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه

۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرسان

۲- تصویب ترازنامه و صورت های مالی سال ۱۳۹۶ الی ۱۴۰۱

۳- تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۲

۴- انتخاب بازرسان جدید برای سال مالی ۱۴۰۲ یادآوری: ۱- از اعضای محترم که تمایل به کاندید شدن در سمت بازرس شرکت تعاونی را دارند دعوت می شود حداکثر ظرف مدت ۵ روز از تاریخ انتشار این آگهی در ساعت ۸:۰۰ صبح الی ۱۳:۰۰ به محل دفتر شرکت به آدرس درگز بلوار امام رضا (ع) روبروی اداره ثبت اسناد طبقه همکف مراجعه و فرم مربوطه را تکمیل نمایند.

۲- اعضای محترم می توانند حق رای و حضور خود در مجمع عمومی را به موجب وکالتنامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود حداکثر تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای وکالتی می تواند داشته باشد هر یک از اعضا می تواند جهت اخذ ورقه ورود به جلسه مجمع و اعطای وکالت به همراه نماینده خود با داشتن مدارک شناسائی معتبر از تاریخ انتشار آگهی دعوت به مدت ۳ روز کاری از ساعت ۸:۰۰ الی ۱۳:۰۰ به محل دفتر شرکت مراجعه نمایند.

هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن المهدی درگز ۱۴۰۲۰۳۸۵۷/م