ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
زندگی سلام
سه شنبه
۴ اردیبهشت ۱۴۰۳
۱۴ شوال ۱۴۴۵
۲۳ آوریل ۲۰۲۴
شماره ۲۶۹۳

فواید و مضرات سشوار برای مو

پاسخ به پرسش‌هایی درباره سشوار و این که آیا استفاده از آن مفید است یا مضر و چگونه ضرر آن را کمتر کنیم

پزشکی

بیشتر افراد برای خشک کردن و حالت دادن موهای خود از سشوار استفاده می‌کنند. عده‌ای هم فقط وقتی به آرایشگاه می‌روند، آرایشگر موهایشان را سشوار می‌کشد و بقیه سال دست به سشوار نمی‌زنند. در این مطلب مزایا و معایب استفاده از سشوار برای سلامت مو را بررسی و در ادامه ۳ راه ساده برای کاهش ضرر استفاده از سشوار بیان کرده‌ایم.

معایب استفاده از سشوار

با مزایای استفاده از سشوار آشنا هستیم. از خشک کردن مو در سرما یا قبل از خواب گرفته تا باز کردن فر و گره آن، زیبایی ظاهر، حالت‌دهی آسان، پرپشت نشان دادن مو و... اما بد نیست معایب آن را هم بررسی کنیم.

آسیب زدن به بافت و ساختار مو | استفاده از سشوار باعث می‌شود موها خشک و آسیب‌پذیر شود. اگر می‌خواهید موهای شما ساختار نرم و سالم خود را حفظ کند، در استفاده از سشوار زیاده‌روی نکنید. علاوه بر این باید مراقب باشید که از دمای بالای آن استفاده نکنید و همیشه با دمای پایین‌تر کار کنید. ظاهر نرم و براقی که بعد از سشوار کشیدن می‌بینید موقتی و ظاهری است. دمای بالای سشوار موها را خشک می‌کند و در طولانی مدت، موهای شما نرمی و لطافت خود را از دست می‌دهد.

ضعیف شدن فولیکول مو | مو از انتهای فولیکول شروع به رشد می‌کند، در نتیجه اگر می‌خواهید موهایی سالم و زیبا داشته باشید باید مراقب فولیکول‌های مو باشید. اگر در استفاده از سشوار زیاده‌روی کنید ممکن است فولیکول‌های مو آسیب ببینند که نتیجه آن نازک شدن مو و ریزش آن است.

سوزاندن مو و پوست سر | گاهی اوقات بعضی سشوارها به خصوص آن‌هایی که در سالن‌های آرایش استفاده می‌شوند، دمای بسیار بالایی دارند. پس اگر با سشوار در دمای بالا کار می‌کنید و یک دسته از مو را مرتب و چندبار سشوار می‌کشید، احتمال سوختن مو و حتی سوختن پوست سر وجود دارد.

کدر شدن تارهای مو | سشوار کشیدن مو، آن‌ها را درخشان و زیبا نشان می‌دهد اما اگر هر روز این کار را انجام دهید، موهای شما درخشندگی خود را از دست می‌دهد و به مرور زمان کدر می‌شود. این آسیب سشوار به مو در دماهای بالا بسیار بیشتر است.

آیا می‌توانیم هر روز سشوار بکشیم؟

هر وسیله‌ای که با حرارت، موها را حالت می‌دهد می‌تواند به موهای شما آسیب بزند؛ چه یک بار در هفته از آن استفاده کنید چه هر روز. اما قرار گرفتن موها در معرض دمای بالا آن هم به صورت روزانه می‌تواند بسیار مخرب باشد. هر چقدر کمتر از این وسیله استفاده کنید، موهای شما سالم‌تر می‌ماند. به‌خصوص درباره موهای کودک که ظریف‌تر و حساس‌تر است باید برای استفاده از سشوار بیشتر احتیاط کنید و نکات مهم برای سشوار کشیدن موهای کودک را یاد بگیرید.

خشک کردن مو با سشوار یا در هوای آزاد؟

تحقیقات نشان داده خیس ماندن موها برای طولانی مدت هم می‌تواند آسیب‌زا باشد. خشک کردن مو با هوا به CMC (کمپلکس غشای سلولی، چسبی که سلول‌های مو را در کنار هم نگه می‌دارد) در الیاف مو آسیب می‌زند، در حالی که خشک کردن با سشوار آسیب نمی‌زند. دلیل احتمالی این امر این است که وقتی موهای شما خیس می‌شود، ساقه‌های مو متورم می‌شود؛ از جمله لایه دلتای CMC. خشک کردن مو با هوا فرایندی کند است، زیرا ممکن است تا دو ساعت طول بکشد تا تارهای موی شما به‌طور کامل خشک شود. در این دوره CMC درون رشته‌های مو به‌طور مداوم در معرض آب قرار می‌گیرد و در حالت متورم می‌ماند. پژوهشگران هشدار داده‌اند که این شرایط ممکن است حتی از استفاده از سشوار هم مضرتر باشد.

۳ نکته ساده برای کاهش دادن آسیب سشوار به مو

۱ در حمام از نرم کننده استفاده کنید تا مو حالت گرفته و برای باز کردن فر و گره آن نیاز به استفاده زیاد از سشوار نباشد.

۲ موی خیس را سشوار نکشید. بعد از بیرون آمدن از حمام، به‌آرامی موهای خود را با حوله خشک کنید و آب اضافی آن را بگیرید.

۳ به دمای سشوار توجه کنید. بهترین دما برای خشک کردن موها دمای ۶۰ درجه است. اگر سشوار شما درجه‌بندی دما ندارد، همیشه کمترین حالت دکمه را انتخاب کنید.

دانستنی ها

چرا شیر و گوشت شتر بهتر از گاو است؟

شاید هم اکنون ایده خوردن صبحانه با شیر شتر یا پختن استیک شتر تا اندازه‌ای غیرعادی به نظرتان برسد اما این حیوان کوهان‌دار برای قرن‌ها جزئی از رژیم غذایی برخی جوامع در دنیا بوده و احتمالا به زودی بخشی از رژیم غذایی بسیاری دیگر از مردم جهان نیز خواهد شد. واقعیت این است که غیر از مزیت‌های مربوط به تغییرات اقلیمی و آب و هوا، از نظر مزیت‌های مربوط به سلامتی نیز شتر می‌تواند کاملا نسبت به گاو برتری داشته باشد. شیر شتر دارای ویتامین C و آهن بسیار بالاتری نسبت به شیر گاو است. این شیر می‌تواند توسط افرادی که به لاکتوز حساسیت دارند مصرف شود و معمولاً محتوای چربی کمتری نیز دارد. علاوه بر این، تحقیقات نشان می‌دهد که شیر شتر می‌تواند قند خون را کاهش دهد و حساسیت به انسولین را در افراد مبتلا به دیابت بهبود بخشد. این نوشیدنی حتی حاوی مواد تقویت کننده سیستم ایمنی نیز هست. درباره گوشت شتر نیز همین مزیت وجود دارد؛ گوشت شتر در مقایسه با گوشت گاو یا بره، چربی کمتر، کلسترول کمتر و آهن بیشتری دارد؛ به عبارت دیگر، گوشت شتر سالم‌تر است.

بیشتر بدانیم

آثار ترسناک کم‌خوابی بر کبد چرب غیرالکلی

با این که کمبود خواب آثار نامطلوبی دارد، بیش از یک سوم افراد نمی‌توانند به میزان کافی ۷ تا ۸ ساعت بخوابند. به گزارش انجمن قلب آمریکا، کمبود خواب منجر به عارضه‌ای می‌شود که متخصصان آن را «کبد چرب غیرالکلی» یا «ان‌ای‌اف‌ال‌دی» می‌نامند.

کبد چرب غیرالکلی چیست؟

کبد چرب غیرالکلی، همان‌طور که از نامش پیداست، از وجود چربی در کبد خبر می‌دهد. ابراهیم هانونه، متخصص گوارش در مینه‌سوتا، می‌گوید که افزایش وزن، دیابت نوع ۲، فشار خون و تری گلیسیرید بالا و آپنه انسدادی خواب از عوامل اصلی عارضه کبد چرب غیرالکلی به شمار می‌روند. او می‌گوید: «مصرف الکل هم موجب چرب شدن کبد می‌شود، اما کبد چرب غیرالکلی به‌دلیل مشکلات سندروم متابولیک و افزایش وزن و بدون مصرف زیاد الکل رخ می‌دهد، به همین دلیل آن را غیرالکلی می‌نامند.» البته او تاکید می‌کند که سابقه خانوادگی هم خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهد. با این که کمبود خواب آثار نامطلوبی دارد، بیش از یک سوم افراد نمی‌توانند به میزان کافی ۷ تا ۸ ساعت بخوابند.

همه‌گیری خاموش

به گزارش «نیویورک پست»، کبد چرب غیرالکلی را به این دلیل که اغلب بی‌نشانه است «همه‌گیری خاموش» می‌نامند. به گفته هانونه، برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ۲۵ تا ۳۵ درصد جمعیت کل آمریکا به کبد چرب غیرالکلی مبتلا شده‌اند که چیزی بیش از یک نفر از هر ۴ نفر است اما بیشتر افراد، به‌خصوص در مراحل اولیه ابتلا، هیچ نشانه‌ای ندارند. برخی افراد ممکن است نشانه‌های عمومی مانند خستگی، مه‌مغزی و درد شکم را بروز دهند. به طور کلی بیماری کبد چرب تا وقتی وخیم نشده باشد علایم عمده‌ای ایجاد نمی‌کند.

ارتباط بین خواب و کبد چرب غیرالکلی

طبق گفته کریستین کرک پاتریک، متخصص تغذیه در بیمارستان کلیولند، تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که کمبود خواب باکیفیت با افزایش وزن، افزایش گرسنگی و کنترل نامطلوب قند خون مرتبط است. او می‌گوید که مقاومت در برابر انسولین عامل اصلی بروز چربی در کبد محسوب می‌شود و این خطر به‌خصوص در زنان یائسه بالاست. نتایج تحقیقی نشان داد کم خوابیدن مزمن سطح انسولین زنان یائسه را تا ۲۰ درصد افزایش می‌دهد، در حالی که این میزان به طور کلی ۱۵ درصد است. با توجه به ماهیت «خاموش بودن» این بیماری، متخصصان بر اهمیت غربالگری کبد چرب تاکید می‌کنند، به‌ویژه برای افرادی که زمینه ابتلا به این بیماری را دارند، حتی اگر هیچ نشانه‌ای در آنان مشاهده نشود.

بیشتر بدانیم

دلایل سفیدی زبان

سفیدی زبان زمانی رخ می‌دهد که لایه سفید رنگی روی بخشی از سطح زبان یا تمام آن شکل می‌گیرد. این مسئله ممکن است با نشانه‌های دیگری همچون بدبویی دهان، تحریک شدن زبان و رویش پرز روی سطح زبان همراه باشد. دلایل احتمالی آن عبارت اند از:

۱. رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان مانند مسواک نزدن، استفاده نکردن از نخ دندان یا تمیز نکردن زود به زود زبان

۲. داشتن عادت‌های نامناسب

۳. استفاده از دندان مصنوعی یا آسیب زدن به زبان با اجسام تیز

۴. مصرف آنتی‌بیوتیک که می‌تواند باعث عفونت‌های قارچی در دهان شود

۵. داشتن رژیم غذایی فاقد میوه و سبزیجات و مملو از مواد غذایی نرم

۶. تنفس از دهان

۷. خشکی دهان به دلیل ابتلا به برخی مشکلات پزشکی یا مصرف برخی داروها مانند داروهای شل کننده عضلات یا داروهای سرطان

۸. برفک دهان، مشکلی پزشکی که طی آن قارچ کاندیدا آلبیکانس روی جداره های دهان انباشته می‌شود. گرچه این قارچ معمولاً در دهان وجود دارد، اما گاهی تکثیر می‌شود و عوارضی ایجاد می‌کند.

ترفند

قلق درست کردن سالاد کلم رستورانی

احتمالا در رستوران سالاد کلم سفارش داده اید. این سالادها به طور معمول به روش یک رستوران زنجیره‌ای بین المللی که در حوزه مرغ سوخاری فعال بوده، تهیه می‌شود که به آن سالاد کلم رستورانی می‌گویند. در این مطلب با روش تهیه این سالاد آشنا خواهید شد.

مواد لازم: کلم سفید، پیاز، هویج و کمی شوید

مواد لازم سس: ماست یونانی، شکر و سس خردل، آب لیمو، نمک، فلفل و سرکه سیب.

طرز تهیه: در این نوع سالاد بهتر است ابتدا سس را درست کنیم. شکر، نمک، ادویه‌ها و سرکه سیب را با سس خردل و ماست یونانی مخلوط کنید و سپس آن را در یخچال قرار دهید تا خوش‌طعم شود. برای تهیه مواد سالاد هم کلم‌ها و پیازهای قرمز و هویج را خرد و به همدیگر اضافه کنید. کمی بعد سس را به این مواد بیفزایید.

تازه ها

هوش مصنوعی در خدمت تشخیص بیماری قلبی

یک شرکت بریتانیایی ابزاری مجهز به هوش مصنوعی ساخته که قادر است نشانه‌های نارسایی قلبی را از پای فرد تشخیص دهد. «هارتفلت تکنالوجیز» که در کمبریج مستقر است، می گوید فناوری‌اش قادر است بیماران قلبی مرخص‌شده از بیمارستان را از طریق اسکن پای برهنه‌شان تحت نظر داشته باشد تا هر گونه تورمی را که می‌تواند نشانه‌ای از این باشد که شاید فرد در معرض خطر حمله قلبی قرار دارد، شناسایی کند. ورم پا، یا اِدم جلدی نشانه‌ای از نارسایی قلبی است که از حدود دو هفته قبل از این که واقعا اتفاق بیفتد، بروز می کند، اما اغلب ممکن است بیمار متوجه آن نشود. ابزار مجهز به هوش مصنوعی هارتفلت تکنالوجیز را می‌توان در خانه فرد نصب کرد تا به‌صورت خودکار هر بار که از کنارش رد می‌شود، وضعیت پاهایش را رصد کند. ایده اصلی این است که ابزار در خانه بیمارانی نصب شود که مشکلات قلبی داشته‌اند اما از بیمارستان ترخیص شده‌اند و این شرکت نوآفرین مدعی است که این کار می‌تواند از مجموع موارد بستری مجدد در بیمارستان تا ۷۵ درصد پیشگیری کند.

برگ سبز و کارت خودرو جک S5 مدل ۱۳۹۶ ش انتظامی ایران ۱۲ - ۴۲۱ ل ۶۱ ش شاسی NAKSHY۳۲۹HB۱۵۲۷۶۵ ش موتور HFC4GA3۱DH۰۰۱۵۸۳۳ بنام مهدی فاتحی حقیقت مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۴۴۳۳

برگ سبز و سند موتور آپاچی ۱۶۰ به شماره پلاک ۵۸۱.۳۳۷۲۷ شماره شاسی ۰۵۹-۰۰۷۹۳۱-۱۶۰***۲G شماره موتور E4GD۲۴۹۱۱۳۷ به نام ارمیا دیانتی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۴۴۶۵

برگ سبز وسند کمپانی پراید SE-۱۳۱ به ش انتظامی ۱۲ ایران ۳۹۹ س ۷۵ وش موتور M۱۳۵۸۸۷۸۸۱ وش شاسی NAS۴۱۱۱۰۰H۱۰۱۴۳۱۹ بنام محمد سجاد فرزانه کوچکی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۴۴۶۶

برگ سبز و سند کمپانی و سایر مدارک پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۴ پلاک ایران ۳۶-۸۸۶ ق ۴۳ ش موتور ۵۳۲۸۶۲۲ ش شاسی NAS۴۱۱۱۰۰F۱۰۵۶۰۶۸ بنام اویس نجمه لنجد آبادی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۶۴۴۴۲

برگ سبز موتورسیکلت کویر مدل ۹۳ شمار انتظامی ۷۷۲-۳۷۲۵۴ شماره تنه ۹۳۰۷۴۸۰ شماره موتور ۲۱۲۲۰۹ بنام علی قویدل فاز مفقود وفاقد اعتبار است ۶۴۴۴۳

برگ سبز سواری پژو هاچ بک پالار وما مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۲۳ ن ۳۲ وشماره موتور ۱۶۷۵۰۱۵۲۴۳۳ وشماره شاسی NAAR۰۳FE۱NJ۲۷۰۹۱۲ بنام سامیار صالحی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۴۴۳۵

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت کبیر به ش پلاک ۷۶۴-۷۹۴۲۸ بنام محمدرضا خسروی کلاته بالا به ش موتور xs162FMJ09150506 به تنه NCV***۱۵۰S۹۰۰۶۰۷۵ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۴۴۵۷

برگ سبز خودرو ام وی ام به ش پلاک ۵۹ ص ۹۸۳ ایران ۴۲ وش شاسی natfbabu9p۱۰۲۰۶۴۲ و ش موتور Mvme۴۱۱۰ahp۰۲۳۱۲۵ به نام مهدی باکمال لاحجی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۴۴۷۱

برگ سبز و سند کمپانی و سایر مدارک پژو ۴۰۵ جی ال ایکس مدل ۱۳۹۵ پلاک ایران ۳۲-۲۵۳ ص ۸۸ به ش موتور ۱۲۴K۰۸۸۰۳۹۷ به ش شاسی NAAM۰۱CE۹GK۴۲۳۲۱۱ بنام نازپری دلیری مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۶۴۴۴۱

برگ سبز وسند کمپانی موتورسیکلت انژکتوری کویر ۱۵۰-S۲ به ش انتظامی ۸۵۷-۲۲۲۷۹ و ش موتور ۱۵۰NSA۰۲۸۵۲۷ وش شاسی N۵۸AS۲CF۰۰NEC۱۲۴۳۰ بنام عرفان ملای برزش مفقود و فاقد اعتبار است ۶۴۴۴۵

سند کمپانی، برگ سبز و کارت موتورسیکلت زال توس ۱۵۰cc مدل ۱۳۹۳ ش انتظامی ۷۷۲-۸۶۵۹۸ ش موتور ۰۱۵۰NFN۱۰۷۲۷۹ ش شاسی N۳N***۱۵۰۲۹۳۴۶۷۳۸ بنام رضا زیان ملدار مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۴۴۳۸

برگ سبز و سند کمپانی وانت پیکان مدل ۹۰ به ش پلاک ایران ۳۶-۸۶۸ ب ۶۶ بنام سید جلیل بلهوش به ش موتور ۱۱۴۹۰۰۱۶۷۱۳ به ش شاسی NAAA۳۶AA۲BG۲۳۹۱۷۵ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۴۴۴۶

برگ سبز خودرو سراتو رنگ سفید مدل ۲۰۰۸ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۷۲ و ۸۸ و شماره موتور G۴GCAH۴۲۴۱۹۶۶ و شماره شاسی KNEFE۲۲۳۲۸۵۵۶۶۶۱۹ بنام سید غلامرضا سیاسی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۴۴۸۷

اصل برگ سبز و کارت خودروی پراید مدل ۱۳۹۵ بشماره انتظامی ۳۶ ایران ۹۴۹ ه ۳۹ و شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰G۵۸۳۹۲۰۸ بشماره موتور ۵۴۴۸۱۵۹ به مالکیت پریسا دولتشاهی لاین مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۴۴۳۰

برگ سبز پراید تیپ جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۴ ش انتظامی ایران ۷۴-۶۱۹ م ۱۴ ش موتور ۰۱۱۴۸۸۷۱ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۵۳۸۳۴۳ بنام راضیه قصابی گز کوه مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۴۴۴۶

برگ کمپانی و بنچاق سند خودرو سپند پی کی مدل ۸۲ به شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۶۸۷ ق ۴۷ و شماره موتور M۱۳۵۵۹۰۴۰ به شماره شاسی PSJ۶A۸۱۳۲۰۱۸۶۸۶ به نام بهناز میش مست تیموری مفقود و فاقد اعتبار است ۶۴۴۳۷

اصل برگ سبز خودروی تیبا ۲ مدل ۱۳۹۴ بشماره انتظامی ۳۶ ایران ۸۴۴ ه ۱۷ و شماره شاسی NAS۸۳۱۱۰۰F۱۰۳۹۴۹۰ بشماره موتور ۸۲۶۶۹۲۸ به مالکیت روح اله ذاکری نسب مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۴۴۴۰

اصل برگ سبز و کارت خودروی پراید ۱۱۱ SE مدل ۱۳۹۵ بش انتظامی ۷۴ ایران ۹۵۴ د ۵۹ و ش شاسی NAS۴۳۱۱۰۰G۵۸۳۹۲۹۶ بش موتور ۵۴۵۷۸۳۲ به مالکیت زهرا قدیمی توکلی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۴۴۴۳

برگ سبز و کارت خودرو نیسان مدل ۸۸ (زباله کش) متعلق به دهیاری شادمهرک به ش انتظامی ایران ۳۲ - ۵۳۱ ب ۹۳ و شماره موتور ۵۱۵۴۲۹ به شماره شاسی NAZPL۱۴۰T۱M۳۳۴۹۸۰ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۴۴۲۹

اصل برگ سبز خودروی تیبا مدل ۱۳۹۸ بش انتظامی ۳۲ ایران ۵۴۷ و ۶۴ و شماره شاسی NAS۸۱۱۱۰۰K۵۸۵۸۱۳۸ بشماره موتور M۱۵/۸۸۳۱۵۸۹ به مالکیت سمیرا عبدی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۴۴۴۷

برگ سبز، سند کمپانی، کارت و بیمه نامه خودرو پراید صبا مدل ۸۰ سفید ش انتظامی ۸۳۵ و ۱۴ ایران ۴۲ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۰۶۸۶۳۳۰۲ ش موتور ۰۰۲۱۳۲۵۹ بنام مجید لطفی مؤخر مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۴۴۱۹

برگ سبز موتور سیکلت آپاچی به شماره پلاک ۷۶۵ ن ۸۳۱۸۷ وشماره تنه ۸۱۷۰۰۰۹۰۲۹۰۱۶۰***NE۸ وشماره موتور E۴EB۳۲۷۵۸۳۴ بنام محمد مهدی فتوحی فیروزآباد مفقود وفاقد اعتبار است ۶۴۴۵۰

آگهی دعوت مجمع عادی شرکت تعاونی مسکن کارکنان
شرکت توزیع نیرو برق خراسان نوبت اول تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۲/۰۴

از کلیه اعضای شرکت تعاونی دعوت می شود در ساعت ۱۰ صبح روز پنجشنبه ۱۴۰۳/۰۳/۰۳ در محل شرکت توزیع نیرو برق خراسان رضوی جهت رسیدگی و تصمیم‌گیری در خصوص موارد زیر حضور بهم رسانند و یا وکلای خود را جهت شرکت در جلسه حداکثر به مدت یک هفته از انتشار آگهی در وقت اداری حضوراً به دفتر شرکت تعاونی واقع در دانش آموز ۱۶ پلاک ۲۷،۲ معرفی نمایند. تعداد آرای وکالتی هر عضو ۳ رأی و غیر عضو یک رأی خواهد بود.

هیأت مدیره

دستور جلسه :
۱-گزارش هیأت مدیره و بازرس
۲-انتخاب ۳ نفر هیأت تسویه
۳-انتخاب ۲ نفر ناظر هیأت تسویه
۴- تصویب بودجه پیشنهادی هیأت مدیره
۵- تصویب صورتهای مالی سالهای ۹۴ لغایت ۱۴۰۲
۶- تصمیم گیری در مورد مشاعات و سهام اعضاء

تبصره :
از کلیه متقاضیان کاندید هیأت تسویه و ناظرین دعوت می شود در ساعت اداری مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۱ به دفتر شرکت مراجعه و نسبت به تکمیل فرم و ارائه مدارک اقدام نمایند. ۶۴۵۰۶