ویتامینی سودمند برای قلب و اعصاب

ویتامین B1 فواید زیادی برای اعصاب، عضلات و به ویژه قلب ما دارد؛ در این مطلب با منابع این ویتامین آشنا می شویم

پزشکی

یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی می تواند در ایمن نگه داشتن شما از بسیاری از انواع بیماری های جدی مفید باشد. به همین دلیل است که متخصصان سلامت توصیه می کنند روزانه سبزیجات برگ سبز، سبزی ها و میوه های فصلی مصرف کنید. به طور کلی، وقتی صحبت از تغذیه می شود، اغلب نیازهای بدن به پروتئین به همراه ویتامین C و D بسیار مورد بحث قرار می گیرد اما آیا می دانید که ویتامین B نیز به اندازه این مواد مغذی برای بدن ما مهم است؟ ویتامین B1 نقش مهمی در حفظ سلامت اعصاب، عضلات و قلب دارد. ویتامین B1 که همچنین به عنوان «تیامین» شناخته می شود، برای متابولیسم گلوکز در بدن ما و تسهیل عملکرد عصبی و عضلانی ضروری است. کمبود آن در بدن می تواند بسیاری از مشکلات سلامتی جدی مانند از دست دادن حافظه را افزایش دهد.

عوارض کمبود ویتامین B1

ویتامین B1 یا تیامین یک ویتامین محلول در آب است که به بدن کمک می کند از کربوهیدرات ها به عنوان انرژی استفاده کند. کمبود آن معمولا باعث ابتلا به بیماری «بری بری» می شود، وضعیتی که خطر اختلالات مربوط به اعصاب محیطی را افزایش می دهد. علاوه بر این، به دلیل کمبود آن می توان با کاهش وزن و بی اشتهایی نیز مواجه شد. در موارد شدید، گیجی و مشکلات حافظه کوتاه مدت نیز ممکن است رخ دهد (علایم بری بری شامل کاهش وزن، اختلال در ادراک حواس، اختلالات هیجانی، ضعف و درد در اعضای بدن و نامنظمی ضرب آهنگ قلب است. درمان بری بری از طریق مصرف «تیامین» به صورت قرص یا با تزریق صورت می گیرد. علایم بهبودی بیمار از ساعاتی پس از شروع درمان ظاهر می شود). در این مطلب به چند غذای غنی از ویتامین B1 اشاره می کنیم که باید در رژیم غذایی روزانه گنجانده شوند.

تخمه آفتابگردان | تخمه آفتابگردان حاوی مقدار کافی ویتامین B1 است. تنها از ۱۰۰ گرم تخمه آفتابگردان، می توان ۰/۱۰۶ میلی گرم ویتامین B1 دریافت کرد. تخمه آفتابگردان همچنین حاوی بسیاری از مواد مغذی ضروری دیگر از جمله ویتامین های B2، B3، B6، C، E و K است. این ویتامین ها برای کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های جدی مفید هستند. نیازهای ویتامین B1 را می توان با گنجاندن تخمه آفتابگردان در رژیم غذایی تامین کرد.

نخود سبز | فقط ۱۰۰ گرم نخود سبز حاوی ۰/۲۸۲ میلی گرم ویتامین B1 است. علاوه بر این، نخود سبز مواد معدنی ضروری کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و سلنیوم را تامین می کند. گفته می شود تنها با گنجاندن نخود سبز در رژیم غذایی می توان بر کمبود «تیامین» (ویتامین B1) غلبه کرد.

غذاهای غنی از ویتامین B1 | به گزارش «همشهری»، نه فقط این دو، بلکه «تیامین» به طور طبیعی در گوشت، ماهی و غلات کامل یافت می شود. برای این کار می توانید ماهی، لوبیا، حبوبات و کشک را نیز در رژیم غذایی خود قرار دهید. مصرف روزانه توصیه شده ویتامین B1 برای بزرگسالان ۱۹ سال و بالاتر ۱/۲ میلی گرم و برای زنان ۱/۱ میلی گرم است. نیاز به «تیامین» در دوران بارداری و شیردهی به ۱/۴ میلی گرم افزایش می یابد.

خواص خوراکی ها

این ویتامین ها مغز و حافظه را تقویت می کنند

برخی از ویتامین ها برای جلوگیری از تضعیف حافظه مفید هستند. تحقیقات نشان می دهد که ویتامین های خاصی مانند ویتامین های D، E و مکمل امگا ۳ به تقویت عملکرد مغز، به ویژه در افرادی که مبتلا به زوال عقل هستند، کمک می کنند.

ویتامین E | به گزارش «خبر آنلاین»، برخی شواهد نشان می دهد که ویتامین E می تواند برای ذهن و حافظه افراد مسن مفید باشد. منابع غذایی حاوی ویتامین E عبارت اند از: آجیل، دانه ها، روغن های گیاهی، سبزیجات، مانند اسفناج و کلم بروکلی.

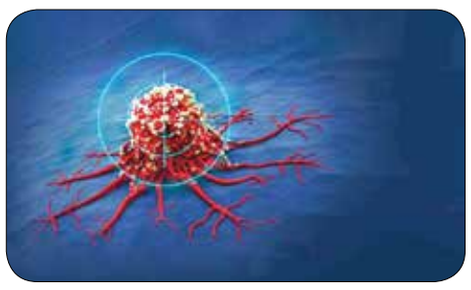
ویتامین D | بر اساس تحقیقات سال ۲۰۲۳، ویتامین D ممکن است با مسیرهای سیگنالینگ مغزی مرتبط با بیماری های عصبی مانند آلزایمر یا بیماری پارکینسون تداخل داشته باشد و از بروز آن ها پیشگیری کند. ویتامین D را می توان از طریق قرار گرفتن در معرض نور خورشید و خوردن برخی مواد غذایی مانند ماهی های چرب یا تخم مرغ دریافت کرد.

امگا ۳ | در کنار مصرف دو ویتامین فوق، تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۲۲ نشان می دهد که امگا ۳ نیز به کاهش علایم زوال شناختی خفیف که می تواند شامل از دست دادن حافظه باشد، کمک می کند. گنجاندن امگا ۳ در رژیم غذایی منجر به یادگیری بهتر، تقویت حافظه، بهبود عملکرد شناختی و افزایش جریان خون به مغز می شود. ماهی هایی مانند سالمون و ماهی خال مخالی غنی ترین منابع امگا ۳ و شامل دو کوزاهگزانوئیک اسید (DHA) و ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) هستند.

بیشتر بدانیم

چرا با افزایش سن خطر ابتلا به سرطان افزایش می یابد؟

یکی از بزرگ ترین معماهای مربوط به بیماری سرطان این است که چرا این بیماری عمدتا افراد میان سال و مسن تر را هدف می گیرد؟ به گزارش «نیویورک پست»، در طول پنج دهه اول زندگی، احتمال مرگ به دلیل تصادف، از احتمال مرگ ناشی از سرطان بیشتر است اما با ورود به ۵۰ سالگی، این احتمال ناگهان تغییر می کند به طوری که به گفته دکتر جیمز دی گریگوری، معاون مرکز سرطان دانشگاه کلرادو، ۹۰ درصد سرطان ها پس از ۵۰ سالگی بروز می کنند اما چرا بدن ما پس از ۵۰ سالگی نمی تواند مثل قبل از سرطان جلوگیری کند؟ نظریه های مختلفی در این زمینه وجود دارد از جمله آسیب های تجمعی سلولی یا کاهش کارایی سیستم ایمنی. اما در دهه های اخیر، آن چه تحقیقات سرطان را بیشتر تحت تاثیر قرار داده، التهاب یا بهتر بگوییم، التهاب پیری است؛ آن چه دکتر برایان براون، از مدیر مرکز ژنوم ایکان بیمارستان مانت سینای منهتن نیویورک، آن را «ترکیبی از التهاب و پیری» توصیف می کند. به گفته او، «التهاب، یک عامل تازه شناخته شده در فرایند پیری است که به بالاتر رفتن احتمال ابتلا به سرطان در افراد مسن کمک می کند». متخصصان معتقدند هر آن چه علم قبلا درباره التهاب باور داشت، در حال تغییر است و رابطه بین سرطان و التهاب هم پیچیده تر از آن چیزی است که پیشتر تصور می شد. در واقع اکنون می دانیم که «التهاب یکی از علایم بارز سرطان است». به گفته متخصصان، التهاب پیری یا التهاب مزمن سیستم ایمنی بدن را در آماده باش ترین حالت ممکن نگه می دارد و به همین دلیل نمی تواند سلول های سرطانی را ردیابی و به آن ها حمله کند؛ مثل یک تیم آتش نشانی که باید مدام به تماس های دروغین پاسخ دهد. در این حالت گلبول های سفید خون به تولید مداوم سیتوکنین ها ادامه می دهند که به التهاب دایمی منجر و باعث می شود سیستم ایمنی سخت تر بتواند سلول های سرطانی را شناسایی و به آن ها حمله کند.



یکی از روش های کاهش التهاب رعایت رژیم های غذایی «ضد التهاب» است؛ مثل حذف غذاهای فوق فراوری شده و مصرف انواع غذاهای گیاهی. هر چه تنوع گیاهان در رژیم غذایی بیشتر باشد؛ حداقل ۳۰ نوع مختلف در هفته، میکروبیوم روده سالم تر و التهاب کمتر خواهد بود.

بیشتر بدانیم

فواید شنا برای التیام درد، بهبود خواب و کاهش استرس

مطالعات نشان می دهد که شنا با درگیر کردن تعداد زیادی از عضلات بدن، باعث افزایش خون رسانی به مغز می شود و به بهبود عملکرد آن و جلوگیری از ابتلا به بیماری هایی نظیر آلزایمر کمک می کند. به گزارش شبکه خبری «تاگس شاو»، مغز باید برای حفظ تعادل بدن در آب، به سرعت تمام سیگنال هایی را که اعصاب درباره موقعیت بدن ارسال می کنند، پردازش کند. این کار در هنگام شنا کردن سخت تر از دویدن یا دوچرخه سواری است، زیرا در آب چیزی ثابت نیست و هیچ تکیه گاهی برای زمین وجود ندارد. حرکات شنا پیچیده هستند و برای پیش رفتن و غرق نشدن، مغز باید هماهنگی زیادی انجام دهد. افزایش خون رسانی به مغز منجر به تشکیل نوعی فاکتور رشد به نام «فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز» یا «BDNF» می شود. این پروتئین مانند غذای مغز عمل می کند. به گفته متخصصان دانشگاه برانشوایگ آلمان، این ماده نه تنها از سلول های عصبی و سیناپس های موجود که برای انتقال سیگنال در مغز لازم هستند، محافظت می کند، بلکه به تشکیل مجدد آن ها نیز کمک می کند. هر چه BDNF بیشتر باشد، عملکرد سطح تفکر و حافظه بهتر خواهد بود. ورزش هایی مانند شنا باعث بهبود گردش خون می شود. این کار علاوه بر تامین مواد مغذی، به دفع رسوبات مغز نیز کمک می کند. همچنین، در هیپوکامپوس سلول های عصبی جدیدی تشکیل می شوند. هیپوکامپوس قسمتی از مغز است که در آن محتویات حافظه کوتاه مدت بررسی می شود و اگر به اندازه کافی مهم باشد، در حافظه بلندمدت ذخیره می شود. شنا همچنین باعث آزاد شدن «سروتونین» می شود. سروتونین یک ماده پیام رسان در سیستم عصبی است. این ماده بر درک درد، ریتم خواب و بیداری و کاهش استرس تاثیر می گذارد. متخصصان توصیه می کنند برای این که شنا تاثیر مثبتی بر عملکرد مغز داشته باشد، سه تا چهار جلسه تمرین منظم ۲۰ دقیقه ای در هفته داشته باشید. به عنوان مقایسه، برای دویدن ۴۰ دقیقه و برای دوچرخه سواری ۶۰ دقیقه زمان لازم است تا بتوان به همان نتیجه دست یافت. بنابراین شنا یک روش بسیار مؤثر برای تمرین مغز است.

تغذیه

خوراکی هایی که برای کبد چرب مفید هستند

بیماری کبد چرب، اغلب بدون علامت است اما می تواند به مرور زمان و با افزایش میزان چربی کبد با علایمی از جمله دل درد، بی اشتهایی، ضعف مفرط، تهوع، کاهش وزن، کاهش تمرکز و توجه و... خود را نشان دهد. ورزش منظم و به خصوص ورزش های هوازی و استقامتی و رژیم های غذایی اساس درمان این بیماری هستند. بیماران مبتلا به کبد چرب باید از مصرف چربی های اشباع، شکر، نمک، سیگار و غذاهای حاوی کربوهیدرات زیاد مثل شیرینی ها و برنج خودداری کنند. مصرف سبزیجات و میوه های تازه برای بهبود کبد چرب به شدت توصیه می شود:

تمر هندی | به گزارش «خبر آنلاین»، این میوه گرمسیری خواص بی نظیری دارد و به بهبود فرایند هضم و کاهش وزن کمک می کند. این میوه سرشار از فیبر است و بهترین خوراکی برای درمان تصلب شرایین محسوب می شود. البته مصرف تمر هندی در درمان کننده کبد چرب نیز است. مصرف این میوه منجر به کاهش مقادیر چربی اطراف کبد می شود و به کاهش کلسترول خون نیز کمک می کند.

لیمو | نوشیدن روزانه یک لیوان آب به همراه لیموی تازه به بهبود بیماری کبد چرب کمک می کند. لیمو خاصیت سم زدایی از کبد را دارد و سرشار از ویتامین سی و اسید سیتریک است. مصرف لیمو، فرایند هضم مواد غذایی را نیز بهبود می بخشد.

گلابی | یک گزینه عالی در میان میوه ها، برای کاهش وزن است. گلابی مقادیر مناسبی از فیبر محلول و نامحلول را برای تقویت کلسترول و تنظیم عملکرد روده ها دارد. پکتین موجود در این میوه به مبارزه با یبوست کمک می کند. خوردن دو عدد گلابی در روز ۲۰ درصد میزان نیاز شما به ویتامین سی را برطرف می کند. مصرف گلابی، به سم زدایی کبد و لوز المعده کمک می کند.

خربزه | مصرف این میوه باعث پاک سازی کبد و کاهش بقایای چربی موجود در آن می شود. نوشیدن آب خربزه در ساعات بعد از ظهر، به درمان کبد چرب کمک می کند.

توت فرنگی | یک درمان عالی برای پاک سازی کبد و سم زدایی بدن است. توت فرنگی سرشار از ویتامین سی و آنتی اکسیدان هایی است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند. اسیدهای طبیعی موجود در این میوه از کبد شما محافظت می کنند. مصرف این میوه از احتباس مایعات در بدن جلوگیری می کند و منجر به کاهش فشار خون و کاهش اسید اوریک می شود. اگر دچار کبد چرب هستید، روزانه حداقل ۷ تا ۸ عدد توت فرنگی بخورید.

آگهی دعوت به همکاری شرکت کارخانه های تولیدی و صنعتی ثابت خراسان

کارخانه قند فریمان به منظور تأمین نیروی انسانی، طی مصاحبه عمومی و تخصصی نسبت به جذب نیروی متخصص بشرح جدول ذیل اقدام می نماید. در این راستا متقاضیان رزومه خود را به آدرس ایمیل job@farimansugar.com ارسال نمایند.

ردیف	عنوان شغلی مورد نیاز	شرایط / تحصیلات	حداقل سابقه کار مرتبط	تعداد/جنسیت
۱	کاردان / کارشناس مسئول ماشین آلات صنعتی و تراشکاری (مکانیک)	۱- مدرک تحصیلی کاردانی یا کارشناسی رشته مکانیک ترجیحاً سالات یا حرارت، جامدات و ساخت و تولید ۲- آشنایی با اصول تعمیرات و نگهداری ۳- آشنایی با تهیه و تنظیم مشخصات فنی، تهیه شناسنامه تجهیزات، گزارش نویسی و مکاتبات ۴- آشنایی به تعمیر الکتروپمپ یا الکتروگیربکس ۵- آشنایی به یکی از نرم افزارهای نقشه کشی (اتوکد - سالیدورک کنتیا)	۳ سال	۲ نفر آقا
۲	کارگر فنی مکانیک و روغن کاری	۱- حداقل مدرک تحصیلی دیپلم مکانیک ۲- آشنایی با اصول تعمیر و نگهداری تجهیزات صنعتی ۳- آشنایی مقدماتی به تعمیر انواع پمپ یا گیربکس	۲ سال	۳ نفر آقا
۳	کارگر فنی برق	۱- مدرک تحصیلی دیپلم یا فوق دیپلم رشته برق صنعتی یا ابزار دقیق ۲- آشنایی کلی با برق صنعتی ۳- آشنایی با تعمیر الکتروموتور یا تابلو برق	۲ سال	۳ نفر آقا
۴	کارگر فنی اتوماسیون و ابزار دقیق	۱- مدرک تحصیلی دیپلم یا فوق دیپلم ابزار دقیق، الکترونیک و یا برق صنعتی ۲- آشنایی کلی با تجهیزات ابزار دقیق، هیدرولیک و پنوماتیک ۳- آشنایی با اصول تعمیر و نگهداری تجهیزات ابزار دقیق، هیدرولیک و پنوماتیک	۲ سال	۳ نفر آقا
۵	بنّا	۱- استاد کار بنایی ۲- مهارت و تسلط در عملیات سفت کاری موزاییک کاری و سرامیک-کاری ۳- مهارت در گچ کاری مزیت محسوب می شود	۳ سال	۱ نفر آقا
۶	کارشناس کنترل کیفیت	۱- مدرک تحصیلی کارشناسی صنایع غذایی یا شیمی ۲- آشنایی با استانداردهای ISO مرتبط با صنایع غذایی ۳- مسلط بر ارائه گزارش های دوره ای ۴- آشنایی با دستورالعمل ها، استانداردها و اصول کار کنترل کیفیت ۵- آشنایی با نظارت بر فرآیندهای تولید و مطابقت فرآیندها با استانداردهای داخلی ۶- مهارت کامل در مفاهیم کیفیت و ایمنی محصول ۷- آشنایی به خطوط تولید صنایع قند و شکر مزیت محسوب میشود	۲ سال	۱ نفر آقا
۷	تکنسین / نمونه گیر آزمایشگاه	۱- حداقل مدرک تحصیلی دیپلم علوم تجربی و یا فوق دیپلم صنایع غذایی یا شیمی ۲- آشنا به ارائه گزارش های دوره ای ۳- آشنایی با دستورالعمل ها، استانداردها و اصول کار کنترل کیفیت ۴- آشنایی به خطوط تولید صنایع قند و شکر مزیت محسوب می شود	۳ سال	۳ نفر آقا

شرکت کارخانه های تولیدی و صنعتی ثابت خراسان ۸۰۴۳۹

برگ سبز تیبا ۲ مدل ۹۷ به ش پلاک ایران ۷۴-۸۷۲س۹۵ بنام یاسر قدسی به ش شاسی NAS۸۲۱۱۰-J۱۱۷۰۲۷۴ به ش موتور M۱۵/۸۶۲۹۵۱۵ مفقود و فاقد اعتبار است ۸۰۲۱۱

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت آپاچی ۱۵۰ قرمز مدل ۸۸ به ش پلاک ۸۵۹-۷۶۶۵۵ به ش شاسی NEA۰۱۶۰۲۸۸۰۰۲۲۶ به ش موتور ۹۲۱۴۷۰۲۶ بنام سجاد غلامی اسکندری رونجی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۰۲۱۲

اصل برگ سبز پراید مدل ۱۳۸۱ به شماره انتظامی ۸۸ ب ۴۵۱-۳۶ به شماره موتور ۰۰۳۵۹۳۸۸ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۱۸۲۶۶۰۱ بنام سید حسین نجمی مراغه مفقود و فاقد اعتبار است ۸۰۲۱۳

برگ سبز پژو ۲۰۶ آریان مدل ۸۹ به ش پلاک ۴۲-۶۹۸هـ۶۹ بنام مهدی نیکونام به ش موتور ۱۳۳۸۹-۲۳۴۶۶ به ش شاسی NAAPE۱FD۶BJ۳۰۳۰۹۷ مفقود و فاقد اعتبار است ۸۰۲۱۷

اصل برگ سبز و سند کمپانی پژو ۲۰۶SD مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ۱۲-۴۷۸ ۶۱۵ به شماره موتور ۱۷۴۸۰۰۴۴۰۶۱ و شماره شاسی NAAPE۱۱E۷۱۱۵۸۴۵۹۱ بنام مرضیه شجاع مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۰۲۲۴

کارت ماشین سند و برگ سبز سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۶ به شماره پلاک ۶۴۲ ق ۳۶ ایران ۶۴ و شماره موتور ۱۹۷۵۰۳۰ و شماره بدنه ۱۴۱۲۲۸۶۱۰۹۸۷۵ بنام محمدرضا الله زاده مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۸۰۲۲۳

برگ سبز و سند ملکیت پژو پارس مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۴۲-۲۸۳م۶۳ به شماره موتور ۱۳۹۸۰۱۳۷۹۵۹ و شماره شاسی NAAN۱۱FE۶K۱۵۳۳۸۶۶ بنام ریحانه رضائی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد ۸۰۱۷۴

آگهی فقدان مدرک تحصیلی
مدرک فارغ التحصیلی اینجانب فائزه محمودیان فرزند یعقوب به شماره شناسنامه ۴۸۸۰۰۹۹۴۰۶ صادره از میندشت در مقطع کاردانی رشته معماری صادره از واحد دانشگاهی آزاد مینو دشت با شماره ۱۴۰۹۵۷۷ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد میندشت به نشانی استان گلستان- شهرستان میندشت - نرسیده به دادگستری -خیابان دانشگاه ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد میندشت ارسال نماید. ۸۰۲۱۶

چون آقای آزاد رضایی مالک کامیون کشنده فوتون مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ایران ۳۶- ۸۱۶ع ۱۲ با شماره شاسی NAF۳۷۴۵۲۷MA۰۰۱۲۹۵ و شماره موتور ۴۲۰۷۷۴۲۶۶۶۴-BG۴ به علت فقدان سند، تقاضای صدور سند المثنی نموده است لذا چنانچه هر گونه ادعایی در مورد خودروی مذکور وجود دارد ظرف مدت ۱۵ روز از تاریخ نشر آگهی با در دست داشتن مدارک کافی به دفتر فروش شرکت ایران خودرو دیزل واقع در تهران، کیلومتر ۸ جاده ساوه مراجعه نمایند. ۸۰۲۵۷

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول
شرکت تعاونی مصرف کارگران قند فریمان-شناسه ملی ۱۰۲۸۰۰۴۴۹۹۴
تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۵/۱۶

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مصرف کارگران قند فریمان راس ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۶/۱۰ در محل مسجد امام علی(ع) به آدرس فریمان خیابان رازی مسجد امام علی (ع) تشکیل می گردد. لذا کلیه اعضاء دعوت می شود با در دست داشتن کارت ملی و یا دفترچه عضویت راس ساعت مقرر در محل حضور به هم رسانید و یا وکیل نماینده خود را کتبا معرفی نمایید. ضمنا به اطلاع می رساند که به موجب ماده ۱۹ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر ۳ رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود و اعضای متقاضی اعطای نمایندگی می بایست به همراه نماینده خود حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۶/۱ در محل فروشگاه تعاونی حاضر تا پس از احراز هویت و تایید وکالت برگه ورود به مجمع را دریافت دارند.

دستور جلسه: ۱. انتخاب بازرس و هیات مدیره ۲. طرح تصویب فروش اموال منقول و غیر منقول شرکت جهت پرداخت و تسویه دیون شرکت و استرداد سهام اعضای متقاضی مستعفی بر اساس ضوابط و قوانین مزایده.

داوطلبان تصدی سمتهای هیات مدیره و بازرسی به موجب ماده (۲) دستور العمل نحوه نظارت بر انتخابات تعاونیها موظفند حداکثر ظرف پنج روز از انتشار آگهی دعوت فرم داوطلبی را تکمیل و تحویل دفتر تعاونی نمایند.

هیات مدیره شرکت تعاونی مصرف کارگران قند ثابت فریمان ۸۰۲۱۹