زندگی سلام
یک شنبه
۳۱ تیر ۱۴۰۳
۱۵ محرم ۱۴۴۶
۲۱ جولای ۲۰۲۴
شماره ۲۷۶۰

# دردسرهای آفتاب‌سوختگی چشم

**وقتی زیر نور خورشید کنار دریا یا برف باشیم، احتمال زیادی دارد که آسیب جدی به چشم‌ها وارد شود؛ تاری دید، انقباضات چشمی، حس کردن جسم خارجی در چشم، دیدن هاله یا لکه روی اشیا، سردرد و درد یا سوزش چشم از علایم آفتاب‌سوختگی چشم‌اند**

پزشکی

**حضور در آفتاب شدید یا فضایی پوشیده از برف سفید بدون محافظت از چشم‌ها می‌تواند به آفتاب‌سوختگی چشم منجر شود. این عارضه که به فوتوکراتیت یا «برف کوری» هم معروف است، زمانی رخ می‌دهد که چشم در اثر اشعه UV یا ماوراء بنفش خورشید دچار سوختگی شود. آفتاب‌سوختگی مکرر چشم‌ها در گذر زمان، می‌تواند آسیب و بیماری‌های چشمی به دنبال داشته باشد. استفاده از عینک آفتابی از آفتاب‌سوختگی چشم جلوگیری می‌کند و گذاشتن یک دستمال خنک روی چشم هم درد ناشی از آفتاب‌سوختگی را تسکین می‌دهد. در ادامه علایم و درمان این بیماری را مرور می‌کنیم.**

### علایم آفتاب‌سوختگی چشم

«وری‌ول هلث» می‌نویسد که اگر دچار آفتاب‌سوختگی چشم شوید، احتمالا چند ساعت پس از قرار گرفتن زیر نور آفتاب بدون محافظ، به علایم آن پی می‌برید. این علایم عبارت‌اند از: تاری دید، انقباضات چشمی، حس کردن شن یا جسم خارجی در چشم، دیدن هاله یا لکه روی اشیا، سردرد، درد یا سوزش چشم، قرمزی کره چشم یا ملتحمه چشم، حساسیت به نور، مردمک‌های کوچک، چشمان متورم، پارگی و در موارد نادر هم از دست رفتن موقت بینایی.

### درمان آفتاب‌سوختگی چشم

علایم آفتاب‌سوختگی چشم معمولا ظرف یکی دو روز و خودبه‌خود، از بین می‌رود. سعی کنید در این مدت چشم‌ها را نمالید. با وجود این، اگر نگرانید، می‌توانید با پزشک تماس بگیرید. درست مانند آفتاب سوختگی معمولی، برای تسکین خانگی آفتاب‌سوختگی چشم هم راه‌هایی وجود دارد، از جمله: اجتناب از نور خورشید و سایر نورهای درخشان، گذاشتن کمپرس خنک روی چشم‌ها، مصرف مسکن‌های ساده، استفاده از اشک مصنوعی برای مرطوب کردن چشم‌ها. برخی متخصصان مراقبت‌های بهداشتی چشم ممکن است در مواردی استفاده از قطره‌های چشمی حاوی آنتی‌بیوتیک را توصیه کنند اما همیشه قبل از ریختن هر چیزی در چشم با پزشکتان مشورت کنید. در ضمن اگر از لنزهای چشمی استفاده می‌کنید و دچار آفتاب‌سوختگی شده‌اید، لنزها را سریع خارج کنید و تا زمانی که چشمتان به حالت عادی برنگشته است، از آن‌ها استفاده نکنید.

### راه‌های پیشگیری از آفتاب‌سوختگی چشم

بیشترین خطر ابتلا به آفتاب‌سوختگی چشم وقتی است که مدت طولانی کنار آب یا در میان برف هستید. فعالیت‌هایی مانند اسکی، موج‌سواری یا قایق‌سواری خطر آفتاب‌سوختگی چشم را افزایش می‌دهند. زیرا آب و برف، اشعه یووی را منعکس و این اشعه مضر را به سمت چشم‌ها هدایت می‌کنند. اگر در طول روز روی آب هستید، از عینک‌های آفتابی که دور سر سفت می‌شوند، استفاده کنید. در ارتفاعات بالاتر ضخامت اتمسفر یا جو کمتر می‌شود و به همین دلیل در برابر اشعه ماوراء بنفش حفاظت کمتری وجود دارد. اگر در کوه‌های پوشیده از برف قرار دارید، این خطر با انعکاس نور خورشید روی سطح برف بیشتر هم می‌شود.

### اشعه ماوراء بنفش مصنوعی

در داخل خانه هم ممکن است در معرض اشعه‌های مضر ماوراء بنفش قرار بگیرید. هر نور درخشان می‌تواند به چشم آسیب برساند؛ از جمله نور تخت‌های برنزه‌کننده پوست، تجهیزات جوشکاری و لیزر. بهترین راه برای محافظت از چشم‌ها استفاده از عینک آفتابی و کلاه لبه‌پهن در فضای آزاد است. در داخل مکان‌های سربسته هم هر موقع در معرض نورهای درخشان قرار می‌گیرید، از محافظ چشم استفاده کنید. عینک آفتابی‌تان را با درجه یووی ۴۰۰ یا برچسب «۱۰۰ درصد محافظت در برابر اشعه یووی» انتخاب کنید، زیرا بیشترین محافظت از چشم را دارند. تیرگی شیشه عینک لزوما نشان‌دهنده محافظت بهتر در برابر اشعه ماوراء بنفش نیست و شیشه‌های رنگ‌روشن با درجه مناسب محافظت از یووی هم از چشمان در برابر این اشعه مضر به‌خوبی محافظت می‌کنند.

### چه زمانی به پزشک یا متخصص مراجعه کنید؟

اگر با آفتاب‌سوختگی دردناک مواجه‌اید که بیش از دو روز طول کشیده است، اگر با هرگونه تغییر مشخص در بینایی یا از دست دادن موقت بینایی مواجه شده‌اید، زمانی که به عینک آفتابی طبی نیاز دارید، و زمانی که به راهنما نیاز دارید تا به شما بگوید برای فعالیت مورد نظرتان چه محافظ چشمی لازم است، به پزشک یا متخصص مراقبت‌های بهداشت و سلامت مراجعه کنید.

آشپزی من

## کاسه‌سیب‌زمینی، خوشمزه‌ای خلاقانه

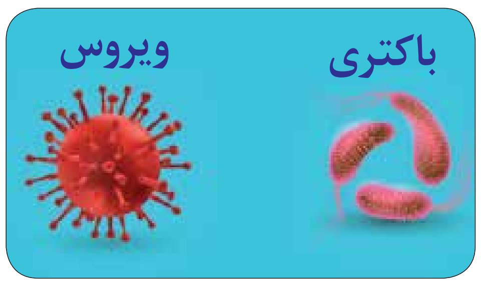
کاسه سیب‌زمینی یکی از لذیذترین و ساده‌ترین غذاهایی است که می‌توانید در منزل به راحتی تهیه کنید. این غذا با استفاده از گوشت چرخ‌کرده، گوجه، پیاز، سیب‌زمینی و... تهیه می‌شود. در این غذا، سیب‌زمینی‌ها را به صورت توخالی در می‌آورند و سپس با مواد مختلف مانند گوشت، سبزیجات و پنیر پر می‌کنند. این غذا را می‌توان به عنوان پیش‌غذا یا غذای اصلی سرو کرد.

**مواد لازم:** سیب‌زمینی، روغن، نمک و فلفل، مواد دلخواه برای پر کردن (مانند گوشت چرخ‌کرده، مرغ، سبزیجات، پنیر)

**دستور پخت کاسه‌سیب‌زمینی:** ۱. سیب‌زمینی‌ها را بشویید و پوست بگیرید. ۲. سیب‌زمینی‌ها را از وسط نصف کنید و با استفاده از قاشق یا چاقو، داخل آن‌ها را خالی کنید تا مانند کاسه شوند. ۳. داخل یک تابه روغن بریزید و روی حرارت متوسط گرم کنید. ۴. سیب‌زمینی‌ها را داخل تابه قرار دهید و هر دو طرف آن‌ها را به‌طور یکدست سرخ کنید. ۵. سیب‌زمینی‌های سرخ‌شده را از تابه خارج کنید و روی دستمال کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی آن‌ها گرفته شود. ۶. سیب‌زمینی‌های توخالی را با مواد دلخواه خود پر کنید. ۷. کاسه سیب‌زمینی را در فر از قبل گرم‌شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قرار دهید تا مواد داخل آن گرم شوند.

بیشتر بدانیم

## تفاوت بین باکتری‌ها و ویروس‌ها چیست؟



**ساختار سلولی|** باکتری‌ها موجودات تک‌سلولی با ساختار پیچیده‌ای هستند که شامل دیواره سلولی، غشای سلولی و سیتوپلاسم می‌شود. در مقابل، ویروس‌ها ساختار بسیار ساده‌تری دارند و شامل یک پوشش پروتئینی و مواد ژنتیکی (DNA یا RNA) هستند.

**توانایی تولیدمثل|** باکتری‌ها می‌توانند به‌طور مستقل تولیدمثل کنند و از طریق تقسیم سلولی به تعداد بیشتری تکثیر می‌شوند. ویروس‌ها تنها می‌توانند درون سلول‌های میزبان تکثیر شوند و برای تولیدمثل نیاز به میزبان دارند.

**پاسخ به درمان|** یک تفاوت بیماری ویروسی و باکتریایی، در نحوه پاسخ به درمان است. عفونت‌های باکتریایی معمولاً با آنتی‌بیوتیک‌ها درمان می‌شوند، در حالی که عفونت‌های ویروسی به آنتی‌بیوتیک‌ها پاسخ نمی‌دهند و معمولاً نیاز به درمان‌های ضدویروسی دارند.

**نقش در بیماری‌ها|** بیشتر باکتری‌ها برای انسان‌ها بی‌ضرر و حتی مفید هستند. اما ویروس‌ها به‌طور کلی موجب بیماری می‌شوند و هر ویروس به سلول‌های خاصی حمله می‌کند و باعث بیماری‌های خاصی می‌شود.

**نحوه انتشار عفونت‌های باکتریایی|** بسیاری از عفونت‌های باکتریایی مسری هستند و از فردی به فرد دیگر انتقال می‌یابند. راه‌های انتقال شامل تماس نزدیک با فرد آلوده، تماس با مایعات بدن فرد آلوده، انتقال از مادر به فرزند در دوران بارداری و تماس با سطوح آلوده می‌شود. همچنین عفونت‌های باکتریایی می‌توانند از طریق حشرات آلوده یا مصرف غذا و آب آلوده نیز منتقل شوند.

**نحوه انتشار عفونت‌های ویروسی|** مانند عفونت‌های باکتریایی، بسیاری از عفونت‌های ویروسی نیز مسری هستند و از طریق تماس نزدیک با فرد آلوده، تماس با مایعات بدن فرد آلوده، انتقال از مادر به فرزند در دوران بارداری، تماس با سطوح آلوده و نیش حشرات آلوده یا مصرف غذا و آب آلوده منتقل می‌شوند.

**درمان عفونت‌های ویروسی|** پس از آشنایی با تفاوت بیماری ویروسی و باکتریایی، باید با نحوه درمان هریک آشنا شوید. درمان خاصی برای بسیاری از عفونت‌های ویروسی وجود ندارد و معمولاً داروهایی برای تسکین علایم تجویز می‌شوند. نوشیدن مایعات، استراحت، مصرف داروهای مسکن مثل استامینوفن یا ایبوپروفن یا مصرف داروهای ضداحتقان می‌توانند مؤثر باشند. در برخی موارد، ممکن است که پزشک داروهای ضدویروسی را تجویز کند که چرخه زندگی ویروس را مهار می‌کنند.

**درمان عفونت‌های باکتریایی|** درمان عفونت‌های باکتریایی عموماً با استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها انجام می‌شود. آنتی‌بیوتیک‌ها داروهایی هستند که باکتری‌ها را هدف قرار داده یا آن‌ها را از بین می‌برند یا از رشد و تکثیرشان جلوگیری می‌کنند. انتخاب نوع آنتی‌بیوتیک بستگی به نوع باکتری و محل عفونت دارد. برای مثال، پنی‌سیلین‌ها، سفالوسپورین‌ها، ماکرولیدها و کینولون‌ها از جمله دسته‌های مختلف آنتی‌بیوتیک‌ها هستند که هر کدام روی گروه‌های خاصی از باکتری‌ها مؤثرند. مدت زمان درمان با آنتی‌بیوتیک‌ها نیز بستگی به شدت عفونت و نوع باکتری دارد و ممکن است از چند روز تا چند هفته طول بکشد.

**منبع «روزیاتو»**

تازه ها

## ورزش سبک در خدمت خواب راحت

وقتی بحث خواب شب پیش می‌آید، توصیه معمول این است که یک ساعت پیش از خواب، از تکاپو و تحرک دست بکشید و صفحه‌نمایش را چه تلفن همراه باشد، چه رایانه و تبلت و تلویزیون خاموش کنید. اما به گزارش «یاهو لایف»، یافته‌های پژوهشی جدید حاکی از آن است کمی تماشای تلویزیون پیش از خواب اشکالی ندارد، به شرط این که هنگام تماشای تلویزیون، تمرین‌های ساده ورزشی انجام دهید. یافته‌های این پژوهش نشان داد افرادی که این تمرین‌های کوتاه را انجام داده بودند ۳۰ دقیقه بیشتر از گروهی خوابیدند که تمام مدت نشسته بودند. اما چرا بازه‌های کوتاه تحرک در شب مفید است و چطور می‌شود آن را در خانه به کار بست؟ تفکر رایج این است که ورزش قبل از خواب شما را تحریک و خواب را دشوارتر می‌کند. اما برخی پژوهش‌ها نشان داده که اندکی تحرک پیش از خواب در واقع به خواب بهتر کمک می‌کند. ورزش می‌تواند باعث ترشح اندورفین در بدن شود که مسکنی طبیعی است و حس خوب ایجاد می‌کند، و علاوه بر این دمای بدن را بالا می‌برد. هر دوی این‌ها به بدن پیام می‌دهد وقت بیداری است. با این حال، سطح اندورفین در بدن پس از یک یا دو ساعت افت می‌کند، اما دمای بدن بین ۳۰ تا ۹۰ دقیقه پس از ورزش کاهش پیدا می‌کند که سبب می‌شود احساس خواب‌آلودگی کنید. جنیفر گیل، نویسنده اصلی این پژوهش می‌گوید علاوه بر تمرین‌هایی مانند اسکوات یا کشش روی پنجه پا که شرکت‌کنندگان در پژوهش انجام دادند، راه رفتن در خانه، قدم زدن در جا یا رقصیدن در اتاق نشیمن نیز می‌تواند به همان اندازه موثر باشد.

دانستنی ها

## ذرت و شیر بلال را چطور مصرف کنیم؟

ذرت به‌تنهایی مشکلی ندارد و یک خوردنی سالم و مقوی به شمار می‌رود. از آن جا که ذرت در گروه سبزیجات قرار می‌گیرد، کالری پایینی دارد و آسیبی به رژیم غذایی شما وارد نمی‌کند. ولی مشکل این جاست که بیشتر مردم افزودنی‌های گوناگونی به ذرت اضافه می‌کنند و همین افزودنی‌ها آن را مضر و ناسالم می‌کنند. به گزارش «برترین‌ها» افزودن پنیر، نمک، انواع سس‌ها و کره به ذرت و بلال باعث می‌شود کالری بالایی وارد بدن کنید و سلامت خود را به خطر بیندازید. این افزودنی‌ها کالری‌های مضر و اضافی به رژیم غذایی شما می‌افزایند و منجر به افزایش وزن ناخواسته می‌شوند. نکته کلیدی این است که ذرت و بلال را به‌تنهایی مصرف و از آغشته کردن آن به پنیر، کره، نمک و سس خودداری کنید تا غذایتان را سالم نگه دارید و بهتر وزن خود را مدیریت کنید.

تازه ها

## نیمی از سرطان‌ها قابل پیشگیری هستند

سیگار کشیدن، نوشیدن الکل، نداشتن تحرک و فعالیت بدنی و بسیاری از فاکتورهای خطرآفرین دیگر که به‌راحتی قابل اجتناب‌اند، با ابتلا به تقریبا نیمی از سرطان‌ها در بزرگسالی ارتباط دارند. در تایید این باور قدیمی که «سبک زندگی تا حد زیادی بر احتمال ابتلا به سرطان‌های خاص موثر است»، شواهد بیشتری به دست آمده است. به طوری که نتایج آخرین مطالعه انجمن سرطان آمریکا که هفته گذشته منتشر شد، تخمین می‌زند ۴۰ درصد موارد جدید سرطان و ۴۰ درصد مرگ‌های ناشی از سرطان در افراد ۳۰ سال به بالا با اجتناب از سبک زندگی و عادات پرخطر قابل پیشگیری‌اند.

طبق این پژوهش، از میان عوامل خطر کلیدی، سیگار کشیدن بیشترین تاثیر را داشت و سرطان ریه جزو مواردی بود که با تغییر سبک زندگی، بیشتر از هر سرطان دیگری می‌شد از بروز آن جلوگیری کرد. این پژوهش به ۱۰ نوع سرطان اشاره داشت که کنترل «عوامل خطر اجتناب‌پذیر» به پیشگیری ۸۰ درصدی موارد جدید آن‌ها منجر شد. از جمله ۹۰ درصد موارد سرطان پوست ملانوما که ناشی از اثر اشعه ماوراء بنفش خورشید بود و تقریبا تمام موارد ابتلا به سرطان رحم که به عفونت اچ‌پی‌وی مربوط می‌شد. از مورد اول با حفاظت بهتر پوست از نور خورشید مانند استفاده از ضد آفتاب و از مورد دوم با تزریق واکسن می‌توان پیشگیری کرد. پس از سیگار کشیدن، اضافه وزن شدید، دومین عامل اصلی خطر قابل پیشگیری در ارتباط با سرطان بود. تقریبا ۵ درصد موارد جدید سرطان در مردان و ۱۱ درصد موارد در زنان از اضافه وزن شدید ناشی می‌شود. بیش از یک سوم مرگ‌های ناشی از سرطان آندومتر، کیسه صفرا، مری، کبد و کلیه هم در اضافه وزن شدید ریشه دارد. بدین ترتیب با توجه به شواهد مربوطی که نشان می‌دهد کنار گذاشتن عادت‌هایی مثل سیگار کشیدن، نوشیدن الکل و سبک زندگی بی‌تحرک یا کم‌تحرک، سلامتی را تا حد بسیار زیادی بهبود می‌بخشد، آمارهای مربوط به سرطان هم می‌تواند تغییر کند.

برگ سبز جک J4-CVT مدل ۱۴۰۲ به ش پلاک ایران۶۵-۳۶۳ج۴۲ بنام ناصر ارباب به ش موتور HFC4GB2.3DP۰۰۰۹۰۰۲ به ش شاسی NAKNF۷۵۲۲PB۱۲۴۷۵۸ مفقود و فاقد اعتبار است

کارت ملی و کارت پایان خدمت اینجانب علی دقیق بین فرزند رضا به شماره ملی ۰۹۲۲۲۰۹۲۷۰ مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز هاچ بک لیفان X60-AT مدل ۹۶ مشکی متالیک به شماره انتظامی ۹۲ ایران ۱۸۶ق۹۶ به شماره موتور LFB479Q.L170490347 و شماره شاسی NAKSG4325HB141585 بنام ملیحه هلاکوئی مفقود وفاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ ساینا بنزینی به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۳۶ ط ۶۷ شماره شاسی NAS411100G3423436 شماره موتور ۵۴۲۲۰۱۹ به نام پریسا اکبری مفقود وفاقد اعتبار است

برگ سبز سواری پژو مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۳۲-۷۲۴ق۳۸ به شماره موتور ۱۶۴B0101325 و شماره شاسی NAAN11FE7GH732545 بنام امیر آزدری مفقود و اعتبار ندارد.

برگ سبز و کارت سواری پژو ۲۰۶ SD-V8 مدل ۱۳۹۴ شماره انتظامی ۲۴ق۸۲۴ ایران۷۴ شماره موتور ۱۶۳B0124529 شماره شاسی NAAP41FEXEJ691169 بنام سمیه نوائی سیرزار مفقود و فاقد اعتبار می باشد

برگ سبز سواری پژو پارس مدل ۱۳۸۴ شماره انتظامی ۱۱ج۷۱۶ ایران ۲۶ شماره موتور ۱۲۴۸۴۰۸۰۲۰۶ شماره شاسی ۱۹۳۱۳۳۹۴ بنام ادریس فدائی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز وسند کمپانی هاچ بک ام وی ام X33CROSS-CVT مدل ۱۴۰۲ سفید به ش انتظامی ۱۲ ایران ۴۵۶ل۸۷ به ش موتور MVM477F1-AHP۰۲۰۹۱۰ و ش شاسی NATGBAKU-P1۰۰۱۲۸۴ بنام محمد ضیائیان بهبودی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز وسند کمپانی وانت پیکان مدل ۱۳۹۰ به شماره پلاک ۳۶-۵۸۴ی۱۸ به شماره موتور ۱۱۴۸۹۰۹۵۶۹۶ و شماره شاسی NAAA46AA0BG168796 بنام محمد خودرو کلاته نی به کد ملی ۰۷۲۰۶۲۲۱۰۷ مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد

اصل پروانه مسئول فنی اینجانب دکتر میثم ایزدی به کدملی ۵۶۲۹۹۸۸۹۶ و به شماره ۲۸۶۳۲۲-۴ به تاریخ صدور ۱۴۰۱/۱۰/۴ مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

اصل برگ سبز پراید SE ۱۳۱ مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ۹۳ ایران ۹۷۳س۱۴ به شماره موتور ۵۲۸۰۶۰۹ و شماره شاسی NAS411100E1126383 بنام هادی شکوری مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز پراید جی تی ایکس آی سفید روغنی مدل ۸۸ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۳۶و۵۷ به شماره موتور ۲۸۱۷۵۴۳ و شماره شاسی S1412288937585 بنام محمود محمدیان مفقود وفاقد اعتبار است

برگ سبز هاچ بک پژو ۲۰۷ i-MT مدل ۱۴۰۰ به رنگ مشکی به شماره موتور: ۱۶۷B0115037 و شماره شاسی NAAR03FE0ME411130 و شماره پلاک ۲۶-۲۷۶د۷۵ بنام کوروش قنادیان مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز سند کمپانی و کارت موتور سیکلت تیزپرتوس مدل ۹۳ رنگ آبی به شماره انتظامی ۷۷۲ ایران ۷۷۴۷۲ شماره بدنه ۹۳۴۸۶۳۶۳۱۲۵ و شماره موتور ۰۱۰۳۷۰ بنام قاسم علیزاده جاغرق مفقود وفاقد اعتبار است

اینجانب سینا ربیع مالک خودرو ۲۰۶ تیپ مدادی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۳۳ص۳۹ شماره بدنه ۱۰۸۰۷۸۵۳ و شماره موتور ۱۰۱۳۰۸۴۰۰۸۳۷۷ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس 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.

برگ سبز و کارت پراید جی ال ایکس آی مدل ۸۶ سبز زیتونی متالیک به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۴۵۵د۷۲۸ به شماره موتور ۲۰۸۵۵۳۴ و شماره شاسی S1412286172780 بنام عمران تیموری مفقود وفاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو هایما مدل ۱۳۹۷ به ش انتظامی ۷۴-۷۵۶م۱۸ به ش موتور 484OTA800981408 و ش شاسی NAAD391Z2JY740674 بنام مرضیه تنها به ش ملی ۰۹۳۷۹۳۷۶۵۱ مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد

برگ سبز ال ۹۰ مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۷۴-۹۵۷ج۶۸ به شماره موتور K4MA690W025836 و شماره شاسی NAPLSRALD91020745 بنام حسین نریمانی به شماره ملی ۰۸۶۱۲۲۱۸۳۴ مفقود و فاقد اعتبار می باشد

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت دوم) و عادی بطور فوق العاده (نوبت اول)
شرکت تعاونی تولید و توزیع کارکنان شرکت هیکو به شناسه ملی ۱۰۷۸۰۰۷۶۳۸۵ و شماره ثبت ۴۱۷۳

بنابر تصمیم هیئت مدیره جلسه مجمع عمومی فوق العاده (نوبت دوم) شرکت تعاونی تولید و توزیع کارکنان شرکت هیکو رأس ساعت ۱۴:۰۰ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۱۸ و همچنین جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت اول) رأس ساعت ۱۵:۰۰ همان روز در محل نمازخانه شرکت هیکو تشکیل می شود. بدینوسیله از عموم سهامداران محترم دعوت می شود در جلسات مزبور حضور بهم رسانیده یا نمایندگان خود را کتبا معرفی نمایند. ضمنا یادآور می شود برابر قانون هر عضو علاوه بر رای خود می تواند وکالت یک عضو دیگر و هر غیر عضو وکالت یک عضو را نیز داشته باشد وکالت دهنده و وکالت گیرنده حداکثر تا ۴۸ ساعت قبل از تشکیل مجمع بایستی به دفتر شرکت تعاونی مراجعه و فرم وکالت را تکمیل و تحویل دهند

دستورات جلسه مجمع عمومی فوق العاده (نوبت دوم):
۱- قرائت گزارش مشترک هیئت مدیره و بازرس در خصوص علل انحلال تعاونی؛
۲- اتخاذ تصمیم در خصوص انحلال شرکت تعاونی؛

دستورات جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت اول)
۱. قرائت گزارش کتبی هیئت مدیره و بازرس در خصوص عملکرد سال های مالی ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲؛
۲. طرح و تصویب صورت های مالی منتهی به سال های ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲؛
۳. انتخاب سه نفر به عنوان هیئت تصفیه در صورت پذیرش انحلال؛

هیئت مدیره شرکت تعاونی ۷۷۷۱۸