

سلامت برای پیشگیری از عود سنگ کلیه چه کنیم؟

بخش اجتماعی– سنگ کلیه به ذرات کوچک و سختی در کلیه گفته می‌شود که بیشتر در دهه‌های چهارم و پنجم زندگی، فرد را درگیر می‌کند. کسانی که سابقه خانوادگی سنگ کلیه دارند ۲ برابر بیش از دیگر افراد در معرض ابتلا به سنگ کلیه هستند؛ افزایش چاقی، دیابت و سندرم متابولیک، مصرف ناکافی مایعات بخصوص آب و تاخیر در تخلیه مثانه می‌تواند احتمال ایجاد سنگ کلیه را افزایش دهد.

به گزارش ایسنا، طبق آمار، سنگ‌های کلسیمی شایع‌ترین نوع سنگ‌های کلیوی هستند. ۶۰ درصد سنگ‌های کلیوی از نوع اگزالات کلسیم هستند و مابقی سنگ‌های اسیداوریکی، استراویتی و سنگ‌های سیستینی هستند. افرادی که درگیر سنگ کلیه از نوع کلسیمی می‌شوند میزان دفع کلسیم از ادرار این افراد بسیار افزایش می‌یابد که علت این امر می‌تواند بیماری‌های مربوط به غده پاراتیروئید و تیروئید، افزایش دریافت بیش از نیاز ویتامین دی، مصرف زیاد داروهای کورتون و .. باشد. توجه به این نکته مهم است که تغذیه درمانی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری داشته باشد. تا چند سال پیش به بیماران مبتلا به سنگ کلیه از نوع کلسیمی توصیه می‌کردند که مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم مثل لبنیات را محدود کنند، اما باید توجه داشت که محدودیت مصرف کلسیم می‌تواند در دراز مدت باعث کاهش تراکم استخوان و افزایش خطر شکستگی استخوان‌ها در این افراد شود. بنابراین توصیه می‌شود به هیچ عنوان این افراد مصرف لبنیات خود را محدود نکنند. اگر هم به هر دلیلی باید از مکمل کلسیم استفاده کنند، توجه داشته باشند که مکمل‌های کلسیم همراه غذا مصرف شود و در طول روز مایعات زیادی بخصوص آب مصرف شود تا از رسوب آن در کلیه پیشگیری شود.

یک نوع دیگر از سنگ‌های کلیه سنگ‌های اگزالاتی هستند که در این نوع سنگ میزان دفع اگزالات از ادرار افزایش می‌یابد. احتمال ایجاد این نوع سنگ کلیه در افراد دچار بیماری‌های التهایی روده یا افرادی که به دلیل کاهش وزن جراحی‌های بای‌پس معده انجام می‌دهند، بیشتر است. کمبود ویتامین **B۶** و مصرف بیش از اندازه ویتامین **C** از طریق مکمل می‌تواند خطر این نوع سنگ را افزایش دهد.

توصیه‌های غذایی برای کاهش اگزالات ادرار شامل مصرف مواد غذایی حاوی پروبیوتیک مثل ماست و دوغ حاوی پروبیوتیک، کاهش مصرف مواد غذایی حاوی اگزالات، مصرف همزمان غذای غنی از کلسیم و یا مکمل کلسیم جهت کاهش جذب اگزالات و مصرف چای با شیر است.

افراد دچار سنگ کلیه اگزالاتی باید مصرف شکلات، ریواس، غلات کامل، مغزهای آجیل، انواع چای (سیاه و سبز)، توت فرنگی، چغندر را به دلیل میزان بالای اگزالات در این مواد غذایی محدود کنند. مصرف خربزه، آب گوجه فرنگی و آب پرتقال می‌تواند از عود سنگ در افرادی که کلیه آنها سنگ ساز است جلوگیری کند.

در کل برای پیشگیری و عود سنگ کلیه به تمامی افراد توصیه می‌شود که از مصرف زیاد پروتئین‌های حیوانی مثل گوشت بخصوص گوشت قرمز، تخم مرغ و نمک پرهیز کنند و حداقل ۶ لیوان آب در طی روز مصرف کنند.

نتایج تحقیقات نشان داده است که مصرف فروکتوز با خطر ابتلا به سنگ کلیه ارتباط مثبتی دارد. افزایش مصرف میوه و سبزی به منظور افزایش مصرف پتاسیم توصیه می‌شود، اما به دلیل محتوای فروکتوز میوه، تاکید بیشتر بر سبزیجات است. همچنین باید توجه داشت که در حال حاضر صنایع غذایی بخصوص نوشیدنی‌ها مثل نوشابه‌ها و انواع مایه‌الشعیر از شربت فروکتوز به جای شکر برای شیرین کردن استفاده می‌کنند که افراد دچار سنگ کلیه از نوع کلسیمی و اگزالاتی باید دقت کنند و مصرف این نوع نوشیدنی‌ها را محدود کنند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، در نهایت باید این نکته را به خاطر داشته باشید که چاقی مادر همه بیماری‌ها است و در ایجاد سنگ کلیه، چاقی، قوی‌ترین پیشگویی کننده عود سنگ در افرادی است که سابقه سنگ کلیه داشتند و می‌تواند احتمال ایجاد سنگ را در افرادی هم که سابقه نداشته‌اند افزایش دهد.

بخش اجتماعی– مرد ۵۰ساله که در صحنه حضور داشت خودش به جنایتی که مرتکب شده بود اعتراف کرد و بدین‌ترتیب وی به اتهام قتل عمد بازداشت و به اداره پلیس منتقل شد. به گزارش اقتصاد آنلاین، روزنامه ایران نوشت: چند روز قبل خبر درگیری خونین خانوادگی در یکی از شهرستان‌های غرب استان تهران به پلیس اعلام شد. وقتی مأموران گشت کلاتری به این خانه رسیدند در حالی با پیکر خونین پیرمرد ۷۰ساله روبه‌رو شدند که با ضربه‌های کارد به قتل رسیده بود.

بخش اجتماعی– نگار و بهرام وقتی بر سر هزینه‌های آرایشگاه با هم درگیر شدند، کارشان به دادگاه خانواده تهران کشید. بهرام از این که همسرش مرتب به آرایشگاه می‌رفت و کلی پول خرج می‌کرد، شکایت داشت. در نهایت زندگی این زوج به یکی از پرونده‌های طلاق در دادگاه خانواده تبدیل شد.

به گزارش اقتصاد آنلاین به نقل از جام جم، زن جوان وقتی روبه‌روی قاضی قرار گرفت، درباره ماجرای زندگی‌اش گفت: شش سال است ازدواج کرده‌ام. اوایل وقتی ازدواج کردیم، من سرکار می‌رفتم و درآمد خوب بود. ولی بهرام دوست نداشت من کار کنم. آنقدر به من گفت و در گوشم خواند و بهانه گرفت، تا بالاخره سال گذشته استعفا کردم و دیگر سرکار نرفتم. نمی‌خواستم دیگر با شوهرم بحث داشته‌باشم. به حرفش احترام گذاشتم. ولی اشتباه کردم. از وقتی که سرکار نمی‌روم و درآمدی ندارم، بهرام مرتب سر هر مساله مالی از من بازخواست می‌کند. هر بار می‌خواهد به من پول بدهد، صد تا سوال می‌پرسد؛ در صورتی‌که من از این‌کار متنفرم و بارها به او گفته‌ام. ولی به حرف‌های من اهمیتی نمی‌دهد و باز کار خودش را می‌کند. چند روز پیش می‌خواستم به آرایشگاه بروم و از بهرام پول خواستم. او ناگهان از کوره در رفت و سرم فریاد کشید. شروع کرد به داد و بیداد و ناسزا گفتن؛ خیلی شوکه شده‌بودم. می‌گفت چرا باید مرتب به آرایشگاه بروی و کلی پول بدهی. وقتی این کار را کرد، دیگر از او متغیر شدم. از آن روز به بعد دلم نمی‌خواهد بهرام را ببینم. او مرا تحقیر کرد. در صورتی‌که من برای خودم درآمد داشتم و در این مواقع نیازی به او پیدا نمی‌کردم. ولی خودش از من خواست کار نکنم. حالا که کار نمی‌کنم مرا این‌طور محتاج خودش کرده‌است و مرتب مرا تحقیر می‌کند. برای همین دیگر نمی‌خواهم در کنار این مرد زندگی کنم.

در ادامه شوهر این زن نیز به قاضی گفت: آقای قاضی، همسرم دروغ می‌گوید. بخش **اجتماعی**– جنایت تحت تاثیر توهم شیشه! همین پنج کلمه فاجعه دردناکی است که بارها زیر پوست این جامعه خریده و انسان‌های بی‌نگاهی را راهی خاک سرد گور کرده و جنایتکاران بی‌شماری را رهسپار زندان و جویه دار کرده‌است. اما ماجرای قتل افسانه به دست شوهرش به تلخی همین چند واژه ختم نمی‌شود.

به گزارش اقتصاد آنلاین ، افسانه ۳۰ساله، جان خود را به‌دلیل توهم شوهرش که ناشی از مصرف مخدر شیشه بود از دست داد و غمبارترین نقطه این قصه از وقتی آغاز شد که دختر ۵ ساله افسانه گمان می‌کرد مادرش به خوابی عمیق رفته و جسد او را در آغوش کشید و کنارش تا صبح روز بعد خوابید.

قاتل، روز بعد جسد افسانه را در باغچه خانه‌شان دفن کرد و دختر افسانه تا شش سال در حیاط خانه‌شان، درست در کنار همان باغچه‌ای که جسد مادرش در آن دفن شده بود، هر روز در تنهایی خود بازی کرد. سرانجام راز جنایت فاش شد و دختر افسانه به‌عنوان یکی از اولیای دم، در دادگاه تقاضای قصاص پدرش را کرد.

حرف های متهمی را که شمارش معکوس برای رسیدن روز قصاص او آغاز شده است را بخوانید.

◆ **از آشنایی خودت با افسانه برایمان بگو.**

اگر دنبال یک ماجرای عشقی می‌گردید باید از همین اول به شما بگویم که خبری از این حرف‌ها نبودا یکی از آشناها افسانه را معرفی کرد و به خواستگاری رفتیم.

◆ **یعنی می‌خواهی بگویی هیچ‌وقت عشقی به همسرت نداشتی؟**

مثل زن‌وشوهرهای معمولی به همدیگر عادت کرده و حدود هفت سال زندگی کردیم. ◆ **زندگی شما خوب بود؟**

نه، اصلا. چون همیشه هشت من گرو ۹ بود.

◆ **لايد اعتياد اين وضع را بدتر هم می‌کرد.**

یک‌سال که از ازدواجم گذشت، صاحب‌کارم متوجه اعتیادم شد و اخراجم کرد. کارگر تعمیر‌گاه ماشین بودم و بعد از بیکار شدن آب از سرم گذشته بود. هزینه مصرف مواد هم اوضاع را بدتر می‌کرد.

◆ **شب حادثه هم مواد مخدر مصرف کرده بودی؟**

بله. آن شب افسانه دیر به خانه آمد. من با او بگو مگو کردم. پرسیدم کجا بودی و گفت خانه خواهرم بودم. گفتم چرا تا این وقت شب بیرون بودی؟ گفت مهمانی بود و از این حرف‌ها. من عصبانی بودم. چند بار دیگر هم دیر به خانه آمده بود. وقتی از خانه بیرون می‌رفت هزار و یک فکر و خیال به سرم می‌زد. دست خودم نبود. این افکار من را اذیت می‌کرد. وقتی به او می‌گفتم لایذ زیرکاسه نیم‌کاسه‌ای است شروع می‌کرد به داد و بیداد. می‌گفت چرا به من تهمت می‌زنی و خلاصه دعوا بالا می‌گرفت. ◆ **منظورت از بالا گرفتن دعوا کتک‌هایی است که افسانه از تو می‌خورد؟**

در دعوا که حلوا خیرات نمی‌کنند. دعوای زن و شوهری بود دیگر! پیش می‌آید. ◆ **اما نظر افسانه نسبت به این کتک‌خوردن‌ها به همین راحتی که می‌گویی نبود.**

برای همین فرار کرد و به خانه عمه‌اش رفت؟ بعد از فرار کردنش حال من بدتر شد و دعوای‌ها ما هم بیشتر شده بود. به او می‌گفتم چه حقی داشتی بچه من را ببری سر سفره شوهر عمه‌ات بنشانی. غیرت من قبول نمی‌کرد.

◆ **چطور توانستی افسانه رو دوباره به خانه بازگردانی؟**

همین که پایش به خانه عمه‌اش رسید، به من و مادرش اطلاع داد که افسانه به خانه او رفته است. خواهش و التماس کرد که اجازه بدهم یک هفته آنجا بماند. اما من دو روز بعد سراغش رفتم. گفتم برگرد سر زندگی‌ات. بزرگ‌تراها وساطت کردند و خلاصه

{اجتماعی}

قتل خونین پدر ۷۰ ساله در درگیری خانوادگی

با اعلام خبر این جنایت به بازپرس جنایی، کارآگاهان پلیس در تحقیقات اولیه دریافتند پیرمرد به دست پسر بزرگش به قتل رسیده است.

مرد ۵۰ساله که در صحنه حضور داشت خودش به جنایتی که مرتکب شده بود اعتراف کرد و بدین‌ترتیب وی به اتهام قتل عمد بازداشت و به اداره پلیس منتقل شد. متهم در بازجویی‌ها درباره قتل پدرش گفت: از مدتی قبل من و پدرم بر سر یک قطعه زمین که شراکتی خریده بودیم، به اختلاف مالی خوردیم و هر روز این اختلاف

ادعایی عجیب برای طلاق

من همیشه از او حمایت کرده‌ام و هیچ وقت نگذاشته‌ام احساس کمبود کند.



هر بار بدون این‌که خودش بگوید برایش پول واریز کردم. در این مدت همیشه من بودم که به حرف‌ها و خواسته‌هایش اهمیت داده‌ام ولی او زیاده‌روی می‌کند. هر هفته به آرایشگاه می‌رود. هزینه آرایشگاه هم که سرسام آور است. حتی یک مهمانی ساده هم که می‌خواهد برود، باز هم باید در آرایشگاه آماده شود. هر بار هم کلی پول خرج می‌کند. بارها به او گفتم این هزینه‌ها الکی است و با این وضعیت گرانی باید کمی مراعات کنیم؛ ولی او با من لجبازی می‌کند. چون به او گفتم سر

مرد همسرکش: دخترم مرا نمی‌بخشد

برگشت اما شرط گذاشت که اگر دلش خواست به خانواده‌اش سر بزند من مانع او نشوم. می‌گفت این بار اگر جانم را به لب برسانی فرار می‌کنم و می‌روم افغانستان، ◆ **دردناک است؟**



کاری می‌کنم که پشت گوشت را دیدی من و دخترم را هم ببینی. همین حرف‌هایش باعث شد شب حادثه عصبانی شوم.

◆ **شب دوباره همین حرف را زد و تهدیدت کرد؟**

نه چیزی نگفتم. اما این حرفش همیشه در گوشم بود و حرص می‌خوردم. آن شب عصبانی شدم و به او فحش دادم. او هم دخترمان را بغل کرد و می‌خواست باز از خانه بیرون برود. من مواد مصرف کرده بودم و حال خوبی نداشتم. بعد از بیکار شدن در حیاط خانه ماشین تعمیر می‌کردم و آن شب هم دینام یک ماشین را تعمیر می‌کردم. سیم دینام دستم بود. دخترمان را از بغلش بیرون کشیدم و وسط حیاط گذاشتم. بعد افسانه را به داخل خانه هل دادم و در را قفل کردم. صدایش در گوشم زنگ می‌زد: افغانستان! پشت گوشت را دیدی …، خلاصه این حرف‌ها.

نفهمیدم چه شد که سیم دینام را دور گردنش انداختم و کشیدم. یکدفعه بدنش شل شد و فهمیدم خفه شده و دیگر نفس نمی‌کشید. خیلی شوکه شده بودم. نمی‌خواستم دخترم ماجرا را بفهمد. سریع رختخواب انداختم و افسانه را در جایش خواباندم و پتو را تا گردنش بالا کشیدم. بعد سراغ دخترم رفتم. داشت گریه می‌کرد. بغلش کردم و

کسب‌امروز: کسب‌امروز، یک رسانه خبری آنلاین است که در سال ۱۳۹۷ تأسیس شد.

بیشتر می‌شد تا اینکه روز حادثه، درگیری بین ما رخ داد و من آنقدر عصبانی شده بودم که دیگر کنترل رفتارم را از دست دادم و یک لحظه با چاقوی آشپزخانه به طرف پدرم حمله کردم و او را زدم، بعد که او روی زمین افتاد تازه فهمیدم چکار کرده‌ام و پشیمان شدم و خودم با اورژانس و پلیس تماس گرفتم اما بی‌فایده بود. الان هم بشدت پشیمانم و خودم را مستحق مرگ می‌دانم. با اعترافات صریح این متهم، وی به دادسرا منتقل شد.

کار نرود، می‌خواهد با من لج کند. برای همین هزینه الکی برایمان می‌تراشد. هر هفته که نباید به آرایشگاه برود. برای همین من عصبانی شدم و دیگر نتوانستم این رفتارهایش را تحمل کنم. او هم حالا این موضوع را بزرگ کرده و می‌خواهد زندگیمان را نابود کند.

در پایان قاضی سعی کرد این زوج را از جدایی منصرف کند. او آنها را به یک مرکز مشاوره خانواده معرفی کرد تا شاید مشکل و اختلاف‌شان حل شود.

سارا شقاقی، روان‌شناس در این خصوص می‌گوید: طلاق یکی از راهکارهای نهایی در زندگی زناشویی است. یعنی زن و شوهر باید در آخرین مرحله به فکر طلاق بیفتند؛ وقتی دیگر راه‌حلی ندارند، نه این‌که با کوچک‌ترین مشکل بحث جدایی و طلاق را پیش بکشند. زن و شوهر اگر زندگی خود را دوست دارند و می‌خواهند آن‌را حفظ کنند، نباید به طلاق فکر کنند. آنها باید زندگی مشترک را به صورت اصولی حفظ و آن را مستحکم کنند. در این میان گاهی اوقات زن و شوهر علاقه‌ای به زندگی مشترک و همسر خود ندارند یا به‌واسطه مشکلات و مسائل پیش آمده تصمیم به جدایی گرفته‌اند. به نظر من باز هم بهتر است در چنین شرایطی پیش از جدایی، از مشاوره طلاق بهره‌مند شوند. این‌کار باعث می‌شود حتی در صورت طلاق، بهترین اقدام ممکن صورت پذیرد. زوج‌ها می‌توانند با مراجعه به‌موقع نزد یک روان‌شناس و مشاوره خوب، به اصلاح زندگی خود بپردازند و از بروز طلاق و جدایی جلوگیری کنند. گاهی اوقات بعضی از مشکلات کوچک باعث می‌شود به مرور زمان زن و شوهر دچار طلاق عاطفی شوند و دیگر میلی به ادامه زندگی مشترک در کنار یکدیگر نداشته‌باشند. برای همین بهتر است زوج‌ها هنگام بروز مشکل و اختلاف، به جای طلاق به فکر یک مشاوره خوب بیفتند و طلاق را آخرین راه‌حل بدانند.

گفتم چیزی نیست، مامان خوابید تو هم بیا بخواب. ◆ **قبول داری این صحنه که او را به آغوش جسد مادرش فرستادی خیلی دردناک است؟**
چاره‌ای نداشتم. نمی‌خواستم راز ماجرا برملا شود. دخترم کنار افسانه دراز کشید و جسد را در آغوش کشید. از دعوای ما ترسیده بود. همین‌طور که گریه می‌کرد خوابش برد. وقتی خوابش سنگین شد من در باغچه خانه گودالی عمیق حفر کردم و جسد را دفن کردم.

◆ **چطور بعد از شش سال راز جنایت فاش شد؟**

به همه گفتم با افسانه دعوا کردم و صبح روز بعد او مدارکش را برداشته و فرار کرده است. همه شاهد بودند او تهدید کرده بود که به افغانستان می‌رود اما مادرش می‌گفت امکان ندارد افسانه بدون بچه‌اش جایی برود. تا این‌که دخترم بزرگ‌تر شد و یک روز به مادربزرگش گفت مدارک شناسایی مادرش را در خانه دیده است. مادر افسانه هم که همیشه به من شک داشت، از من شکایت کرد و بازداشت شدم و اعتراف کردم.

مواد از من قاتل ساخت

دو سال از فاش شدن راز ماجرا می‌گذرد. دختر افسانه حالا ۱۳ سال دارد. دخترکی لاغر که به قد و قواره‌اش نمی‌خورد ۱۳ساله باشد اما زبان که باز می‌کنند، لحن کلامش پخته‌تر از سنش نشان می‌دهد. مثل بیگانه‌ای در چند قدمی پدرش. روی صندلی سالن دادگاه می‌نشیند.

آمده تا قصاص پدرش را تقاضا کند. پدری که شش سال او را بی‌مادر بزرگ کرد اما خود مسبب همین بی‌مادر شدن هولناک دخترک بود.

به متهم می‌گویم: «حکم قصاص تو صادر شده. فکر می‌کنی می‌توانی رضایت بگیری؟ یا به دخترت حق می‌دهی که نتواند تو را ببخشد؟» می‌گوید: «دخترم در دادگاه گفت حالا که بی‌مادر شده، دیگر پدر هم نمی‌خواهد. مادر افسانه هم گفت این مرد شش سال نوه من را در خانه‌ای بزرگ کرد که جسد دخترم در آن دفن بود. برای همین رضایت نمی‌دهند اما اختیار من دست خودم نبود، نمی‌خواستم این اتفاق بیفتد. اگر مواد مصرف نکرده بودم و در حالت طبیعی بودم این اتفاق نمی‌افتاد. می‌دانم جنایت بزرگی کردم. می‌دانم؛ دخترم و مادر افسانه من را نمی‌بخشند.»

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۲/۲۴

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت اول)

مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی مصرف کارکنان دولت شهرستان لنگرود راس ساعت ۱۶ عصر روز یک‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۸ در محل لنگرود – بلوار شهید عبدالکریمی – جنب نظام پزشکی – ساختمان مجتمع رفاهی فرهنگیان تشکیل می گردد.
از عموم اعضای محترم شرکت تعاونی دعوت می گردد راس ساعت مقرر جهت رسیدگی به دستورات جلسه حضور به‌هم رسانند.

توجه:

هریک از اعضای تعاونی می‌توانند استفاده از حق خود را برای حضور و دادن رای در مجمع عمومی به یک نفر به عنوان نماینده تام‌الاختیار خود از میان اعضاء یا خارج از اعضاء واگذار نمایند.
تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر سه رای و هر شخص غیرعضو تنها یک رای خواهد بود.
داوطلبین عضویت در هیات مدیره و بازرسی شرکت می‌توانند حداکثر ظرف مدت ۷ روز پس از انتشار آگهی دعوت مجمع عمومی جهت تکمیل فرم داوطلبی عضویت در هیات مدیره و بازرسی شرکت تعاونی به آدرس دفتر شرکت تعاونی واقع در جاده چمخاله – جنب باشگاه پوریای ولی از ساعت ۹ تا ۱۱ صبح همه روزه به غیر از روزهای تعطیل مراجعه و ثبت‌نام نمایند.

داوطلبین عضویت در هیات مدیره و بازرسی باید واجد شرایط زیر باشند:

تابعیت جمهوری اسلامی ایران

ایمان و تعهد عملی به اسلام (در تعاونی‌های متشکل از اقلیت‌های دینی شناخته شده در قانون اساسی تعهد عملی به دین خود)

دارا بودن اطلاعات یا تجربه لازم برای انجام وظایف متناسب با آن تعاونی

عدم ممنوعیت قانونی و حجر

عدم عضویت در گروه‌های محارب و عدم ارتکاب جرائم بر ضد امنیت و جعل اسناد

عدم سابقه محکومیت ارتشاء، اختلاس، کلاهبرداری، خیانت در امانت، تدلیس، تصرف غیرقانونی در اموال دولتی، ورشکستگی به تقصیر

دستور جلسه:

۱– استماع گزارش کتبی هیات مدیره و بازرس.

۲– طرح و تصویب صورت‌های مالی سال ۱۳۹۸ .

۳– طرح و تصویب صورت مالی سال ۱۳۹۹ .

۴– اتخاذ تصمیم در خصوص خرید سهام نابرابر توسط برخی از اعضاء.

۵– انتخاب اعضای اصلی و علی‌البدل هیات مدیره به علت اتمام دوره قانونی فعالیت آنها.

۶– انتخاب بازرس اصلی و علی‌البدل به علت اتمام دوره قانونی فعالیت آنها.

۷– انتخاب روزنامه کثیرالانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت تعاونی.

۸– طرح و تصویب بودجه پیشنهادی شرکت تعاونی برای سال ۱۴۰۰ .

۹– طرح و تصویب بودجه پیشنهادی شرکت تعاونی برای سال ۱۴۰۱ .

۱۰– اتخاذ تصمیم در خصوص فروش پیکان وانت شرکت تعاونی.

۱۱– تعیین خط و مشی آینده شرکت تعاونی

هیات مدیره شرکت تعاونی ریسی هیات مدیره مدیر عامل

۱ – تطبیق اساسنامه شرکت تعاونی با قانون و آخرین اصلاحات.

هیات مدیره شرکت تعاونی

رئیس هیات مدیره مدیرعامل