مراقبت از انگشتان پا در روزهای سرد

پزشکی

حفاظت از پاها در زمستان، به‌ویژه برای افراد مبتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت یا کودکانی که توانایی بیان ناراحتی خود را ندارند، بسیار مهم است. انگشتان یخ کرده را نادیده نگیرید. حفاظت از انگشتان پا در زمستان برای راحتی و جلوگیری از مشکلاتی مانند یخ‌زدگی یا التهاب ناشی از سرما، حیاتی است. زمانی که انگشتان پا از سرما بی‌حس می‌شوند، خطر زمین خوردن و آسیب‌های جدی و شکستگی بالا می‌رود. به گزارش «ایندیپندنت» با رعایت چند راهکار می‌توانید از پاها و به‌ویژه انگشتان در هوای سرد زمستانی محافظت کنید.

۱ پوشیدن کفش‌های مناسب| کفشی را انتخاب کنید که مخصوص هوای سرد طراحی شده باشد. کفش‌های ضدآب و عایق، پاهای شما را گرم و خشک نگه می‌دارند که در شرایط برفی یا مرطوب ضروری است. اطمینان یابید که کفش‌های زمستانی شما سالم و بدون سوراخ باشند تا از ورود رطوبت جلوگیری شود.

۲ لایه‌بندی جوراب‌ها| دو لایه جوراب می‌تواند به حفظ دمای پاها کمک کند. لایه اول باید جوراب نازک و جذب کننده رطوبت باشد تا عرق پا جذب شود. لایه دوم باید جوراب ضخیم و گرم باشد. داشتن چند جفت جوراب یدکی برای تعویض در طول روز هم می‌تواند مفید باشد. هر زمان احساس کردید جوراب شما نمدار است، آن را با جوراب خشک عوض کنید.

۳ مراقبت از پاها| عرق کردن پاها در جوراب‌های دولایه، چکمه و کفش‌های ضدآب زمستانی، خطر عفونت بین انگشتان پا را افزایش می‌دهد. پس از رسیدن به خانه، جوراب‌های خود را تعویض کنید و پاهای خود را خشک و تمیز نگه دارید. اگر قرار است تمام طول روز کار کنید، هر از گاهی پاها را از کفش بیرون آورید و آن‌ها را در هوای آزاد نرمش و ماساژ دهید تا گردش خون به راحتی در آن‌ها جریان یابد.

۴ اجتناب از قدم زدن طولانی در برف و یخ| راه رفتن طولانی مدت در برف و یخ می‌تواند به انگشتان پا فشار وارد کند و خطر یخ‌زدگی را افزایش دهد. در صورت امکان، مسیرهای کوتاه‌تر را انتخاب و در فواصل منظم استراحت کنید.

۵ محافظت از پاها در بیماران دیابتی| بیماران دیابتی باید به‌ویژه مراقب پاهای خود باشند، زیرا افت دمای بدن می‌تواند برای آن‌ها خطرناک باشد. استفاده از جوراب‌های مخصوص بیماران مبتلا به دیابت و بررسی مداوم پاها برای هر گونه نشانه‌های آسیب یا عفونت احتمالی، ضروری است.

۶ مراقبت از کودکان| اغلب کودکان نوپا، به‌ویژه اگر سرگرم بازی باشند، نمی‌توانند احساس درد یا سرمازدگی پاها را به‌خوبی بیان کنند. پیش از بیرون بردن کودکان، مطمئن شوید که کفش و جوراب آن‌ها نمدار یا خیس نیست و مرتب انگشتان پاهای آن‌ها را برای نشانه‌های سرمازدگی احتمالی معاینه کنید. کودکان بیش از بزرگسالان به کفش و جوراب یدکی نیاز دارند.

در صورت مواجهه با هر گونه یخ‌زدگی یا سرمازدگی در انگشتان دست یا پا، لباس‌های خیس و زیورآلات فرد را به‌سرعت درآورید و به مراکز درمانی مراجعه کنید. پزشکان هشدار داده‌اند که هیچ‌گاه نباید عضو یخ‌زده بدن را با حرارت آتش یا بخاری گرم کرد یا محل یخ‌زده را ماساژ داد.

تازه ها

در دسرهای استفاده از لباس زیر کثیف

به گزارش «یاهو لایف» دکتر جاشوا زایکنر، متخصص پوست می‌گوید: «لباس‌هایی که در تماس مستقیم با بدن هستند، باید پس از هر بار پوشیدن شسته شوند، زیرا چربی پوست، عرق و باکتری می‌توانند به طور مستقیم به لباس منتقل شوند». او می‌گوید شستن لباس‌های زیر اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا در نواحی‌ای قرار می‌گیرد که تعریق بیشتری وجود دارد و احتمال این که با مایعات بدن کثیف شود، بیشتر است. لباس‌های کثیف می‌توانند احتمال ابتلا به عفونت باکتریایی مانند عفونت دستگاه ادراری را افزایش دهد، زیرا باکتری‌های زیادی روی لباس‌های زیر شما باقی می‌ماند. همچنین لباس زیر کثیف ممکن است باعث عفونت قارچی شود که مسری است. قارچ در محیط گرم و مرطوب رشد می‌کند و هرچه بیشتر یک لباس زیر را بدون تعویض بپوشید، عرق بیشتری جذب و فضای مناسبی برای قارچ فراهم می‌کند. به علاوه، لباس‌های زیر کثیف می‌تواند شما را بدبو کند، زیرا تمام آن عرق و باکتری را به دام می‌اندازید و زمینه‌ای برای تولید بوی بد ایجاد می‌کنید. لباس زیر کثیف همچنین می‌تواند خطر تحریک و التهاب پوست مانند بثورات قرمز روی پوست (درماتیت تماسی) را افزایش دهد. اگر به رنگ یا پارچه لباس، یا مواد شوینده لباس‌شویی نیز حساسیت داشته باشید، ممکن است التهاب پوستی رخ دهد. بنابراین اگر با مشکلات پوستی با لباس‌های تمیز مواجه شدید، بررسی کنید که چه چیزی ممکن است باعث تحریک پوست شما شده باشد.

بیشتر بدانیم

میوه‌هایی که در صورت ابتلا به دیابت باید مصرف کنید

۱. موز نرسیده| موز سبز نرسیده منبع خوبی از نشاسته مقاوم است؛ فیبری که سطح گلوکز خون را کاهش می‌دهد و با مقاومت به انسولین مقابله می‌کند. نتیجه بررسی منتشر شده در سال ۲۰۲۳ میلادی در نشریه FrontiersinNutrition نشان داد که انواع نشاسته مقاوم خاص تاثیر مثبت مستقیمی بر تنظیم گلوکز و انسولین دارند. اگرچه به تحقیقات بیشتری در این باره نیاز است. با وجود این، نیازی نیست که موز زرد را کنار بگذارید. اگرچه موز رسیده‌تر حاوی محتوای قند بیشتری است اما این میوه همچنان منبع خوبی از فیبر برای حمایت از سلامت روده و همچنین تنظیم اشتهاست. برای تعادل قند خون و جفت کردن آن با منبعی از پروتئین یا چربی‌های سالم یک موز کوچک‌تر در حالت ایده‌آل در ابعاد ۱۵ تا ۱۷ سانتی‌متری را انتخاب کنید.

۲. انبه| در حالی که برخی انبه را به عنوان یک ماده غذایی غیرمجاز برای افراد مبتلا به دیابت معرفی کرده‌اند متخصصان تغذیه با این نظر موافق نیستند. یک وعده (۳/۴ فنجان) انبه ۷ درصد نیاز روزانه شما به فیبر را تامین می‌کند. فیبر جذب قند را در جریان خون کُند می‌سازد که برای مدیریت گلوکز ایده‌آل است.

۳. پرتقال| در حالی که آب پرتقال ممکن است به دلیل محتوای قند آن پیشنهادی نامناسب برای مبتلایان به دیابت قلمداد شود، هر پرتقال با اندازه متوسط علاوه بر آن که حاوی ویتامین ث است، حاوی تقریبا ۳ گرم فیبر است. فیبر غذایی باعث می‌شود برای مدت طولانی احساس سیری کنید و ممکن است به کنترل وزن و گلوکز کمک کند. به علاوه، شما نمی‌توانید یک پرتقال کامل را با آب پرتقال مقایسه کنید. این بدان خاطر است که آب پرتقال تقریبا هیچ فیبری ندارد.

۴. هندوانه| به گزارش «فرارو» در حالی که ممکن است طعم هندوانه فوق‌العاده شیرین باشد، اما در واقع تماما متشکل از شکر نیست. یک فنجان هندوانه خرد شده حاوی ۹ گرم قند طبیعی است که کمتر از محتوای قند یک فنجان سیب برش داده شده است. علاوه بر این، بار گلیسمی یا اندازه‌گیری سرعت ورود گلوکز به جریان خون و میزان گلوکز موجود در هر وعده، طبق ارزیابی دانشکده پزشکی هاروارد از یک فنجان هندوانه تنها ۵ است که بار گلیسمی پایینی محسوب می‌شود.

نکته ها

نکاتی برای اجابت مزاج بیشتر

به طور کلی، اغلب افرادی که به مشکل پزشکی قابل توجهی دچار نیستند بین ۳ بار در روز تا ۳ بار در هفته اجابت مزاج دارند. با این حال، اگر تعداد دفعات مدفوع کردن شما این گونه نیست، جای نگرانی وجود ندارد. این موضوعی طبیعی است که هر فردی عادت‌های متفاوتی در تعداد دفعات مدفوع کردن داشته باشد. متفاوت بودن تعداد دفعات اجابت مزاج در افراد مختلف امری کاملاً طبیعی است و هر روز مدفوع نکردن نشانه قطعی وجود مشکل نیست. روده‌های برخی افراد سرعت حرکت پایین‌تر یا انقباضات کمتری دارد و به همین دلیل فاصله دفعات مدفوع کردن آن‌ها طولانی‌تر است، اما چه کنیم که بتوانیم به طور منظم و پیوسته مدفوع کنیم؟

۱. فیبر خوراکی| فیبر رژیم غذایی خود را با استفاده از میوه، سبزی، غلات کامل و حبوبات یا مصرف مکمل‌های فیبر، بیشتر کنید. این کار باعث افزایش مدفوع می‌شود و به حرکت آن در مجرای گوارش کمک می‌کند.

۲. نوشیدن آب| هر چه آب بدن‌تان بیشتر باشد، برای وضعیت مدفوع کردن‌تان بهتر است، چون باعث می‌شود مدفوع نرم شود و بتوانید به طور منظم مدفوع کنید. هر روز دست کم ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

۳. ورزش منظم| داشتن تحرک بدنی منظم باعث می‌شود عبور مواد غذایی از روده بزرگ زمان کمتری ببرد؛ امری که فرایند گوارش را به طور کلی بهبود می‌بخشد.

دانستنی ها

۵ تصمیم مهم برای افزایش طول عمر

دکتر برت آزبورن، متخصص مغز و اعصاب در فلوریدا و کارشناس طول عمر، می‌گوید: «به رغم پیشرفت‌های علمی، امید به زندگی در دهه‌های اخیر به پایین‌ترین حد رسیده است.» او توصیه می‌کند در این مسیر به این پنج اصل سلامت که مرحله آزمون و خطا را پشت سر گذاشته‌اند، پایبند باشید:

۱ رژیم غذایی ضدالتهاب با شاخص گلیسمی پایین را دنبال کنید| شاخص گلیسمی در واقع بر اساس نحوه تاثیر غذاها بر سطح قند خون (گلوکز) مشخص می‌شود و بر این اساس، به هر غذایی از یک تا ۱۰۰ امتیاز می‌دهد. بنا به توصیه او، افراد باید بخش عمده کربوهیدرات‌شان را از انواع سبزی و گیاهان دریافت کنند و از کربوهیدرات‌های ساده مانند نان، شکر، ماکارونی و برنج با شاخص گلیسمی بیشتر از ۴۰ دوری گزینند. او اضافه می‌کند با مصرف مقدار زیاد چربی‌های موجود در روغن زیتون، آجیل، آووکادو و کره، به بدنتان آموزش دهید به جای سوزاندن قند و پروتئین متعادل به دست آمده از گوشت بدون چربی و ماهی، به سراغ چربی‌ها برود و بدین ترتیب بافت عضلانی‌تان حفظ شود.

۲ ورزش‌های قدرتی را در اولویت قرار دهید| آزبورن می‌گوید: «از دست دادن ماهیچه که در پی افزایش سن ایجاد می‌شود، نه تنها به ضعف بدنی منجر می‌شود که با زوال شناختی هم مرتبط است. به همین دلیل محافظت از عضلات از طریق ورزش‌های قدرتی اهمیت دارد.» او می‌گوید که توانایی بدنی افراد برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند بیماری‌های قلبی و سرطان در بافت عضلانی آن‌ها نهفته است.

۳ فشار خون‌تان را کنترل کنید| آزبورن در این زمینه می‌گوید: «برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با افزایش سن راهی ساده‌تر از کنترل فشار خون وجود ندارد.» او هشدار می‌دهد: «فشار خون بالا و کنترل نشده خطر گرفتگی عروق کرونریا کاروتید را افزایش می‌دهد و به نارسایی قلبی یا سکته منجر می‌شود.»

۴ آزمایش خون منظم را فراموش نکنید| به گفته آزبورن، با افزایش سن، التهاب بیشتر می‌شود، سطح هورمون‌ها کاهش می‌یابد و تنظیم سطح قند خون هم سخت‌تر می‌شود. او تاکید می‌کند که ترکیب این سه عامل در کنار بسیاری از عوامل دیگر، روند پیری را تسریع می‌کند. آزبورن توصیه می‌کند که برای اطلاع مدام از سلامت باید آزمایش خون معمولی انجام داد.

۵ سطح استرس را پایین نگه دارید| آزبورن خاطرنشان می‌کند: «مدیریت استرس یکی از مهم‌ترین عوامل در حفظ سلامت کلی است که اغلب نادیده گرفته می‌شود و کلید مدیریت آن در دست هورمون استرس کورتیزول است.»

برگ سبز خودرو پراید سواری مدل ۹۰ سفید روغنی به شماره پلاک: ۴۲ایران ۸۵۹ ۶۲۰ و شماره شاسی: ۱۴۲۲۲۹۰۳۲۰۶۹۳s و شماره موتور: ۴۵۱۵۱۵۹ به نام فاطمه فیروزی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۱۷۳۹

برگ سبز پراید جی تی ایکس رنگ بژ مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ۹۴ایران ۴۶۴م ۶۷ به شماره موتور ۲۴۶۱۲۵۳ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۷۷۷۵۷۸۰ به نام ابراهیم شیبی زاده مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد ۵۱۷۱۰

اصل کارت کوئیک بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۱۵ ص ۲۴ بشماره موتور M۱۵۹۹۴۰۳۵۸ و شماره شاسی NAS۶۱۱۰۰P۱۰۳۷۶۲۱ مدل ۱۴۰۲ به مالکیت فاطمه آرزومند مفقود واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۵۱۷۰۹

برگه سبز پژو ۲۰۶ SD مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۷۴-۶۹۲س ۸۷ و شماره موتور ۱۶۷B۰۰۵۷۳۶۳ شماره شاسی NAAP۴۱FE۳K۱۴۶۱۲۳۸ بنام جواد منصوری مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۱۷۱۳

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سمند مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۳۲-۶۷۲ ص ۶۹ به شماره موتور ۱۴۷H۰۰۲۱۱۶۷ به شماره شاسی NAAGJJJC ACF۱۲۷۶۲۹ بنام هما حیدری مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۵۱۷۵۵

سند کمپانی خودرو ب ام و بشماره انتظامی ۳۶ایران ۶۶۵ ب ۳۶ بشماره موتور B۴۸B۲۰۸۱۷۹۷۹۷۶۹ و شماره شاسی WBAYE۰۱۰۷YHG۶۶۴۶۵۱ مدل ۲۰۱۷ به مالکیت محمد سابقی فر مفقود واز درجه اعتبار ساقط میباشد ۵۱۷۴

برگ سبز خودروپراید سواری مدل ۹۰ سفید روغنی به شماره پلاک: ۴۲ایران ۸۵۹ ۶۲۰ و شماره شاسی: ۱۴۲۲۲۹۰۳۲۰۶۹۳s و شماره موتور: ۴۵۱۵۱۵۹ به نام فاطمه فیروزی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۱۷۳۹

برگ سبز پراید جی تی ایکس رنگ بژ مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ۹۴ایران ۴۶۴م ۶۷ به شماره موتور ۲۴۶۱۲۵۳ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۷۷۷۵۷۸۰ به نام ابراهیم شیبی زاده مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد ۵۱۷۱۰

برگه سبز پژو ۲۰۶ SD مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۷۴-۶۹۲س ۸۷ و شماره موتور ۱۶۷B۰۰۵۷۳۶۳ شماره شاسی NAAP۴۱FE۳K۱۴۶۱۲۳۸ بنام جواد منصوری مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۱۷۱۳

پروانه اشتغال علیرضا وظیفه دان با کد ملی ۰۹۳۴۵۰۶۱۷۵ رشته مهندسی تاسیسات برقی ساختمان پایه یک به شماره عضویت ۱۹۵۰۱۱۰۲۸ و شماره پروانه ۰۱۹۵۰۰۰۱۱۴۱ مفقود و فاقد اعتبار است ۵۱۷۴۳

برگ سبز موتورسیکلت آپاچی ۱۸۰ مدل ۹۰ شماره انتظامی ۷۱۳_۷۵۷۱۷ شماره تنه OE۶FB۲۱۰۱۳۷۳ شماره موتور NEA***۱۸۰B۹۰۳۳۸۲۳ بنام بهمن نصیری مفقود و فاقد اعتبار است ۵۱۷۵۹

برگ سبز سواری سمند مدل ۱۳۹۴ به شماره موتور ۱۴۷H۰۱۵۴۶۹۵ شماره شاسی NAACJ۱JW۹FF۵۱۲۴۹۸ و شماره انتظامی ۹۳ط ۷۱۶ ایران ۳۲ به نام محسن قلی چالکی مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد. ۵۱۷۴۰

برگ سبز خودرو سمند مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۸۳۳ ج ۵۷ شماره موتور ۱۴۷۹۰۰۴۲۶۳۵ شماره شاسی NAACJ۱JC۹CFO۵۳۷۶۸ به نام لیلی بهادری مقدم قلعه مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۱۷۰۵

اصل برگ سبز وسند کمپانی خودرو بنزئی ۳۰۰ بشماره انتظامی ۳۶ ایران ۹۵۳ و ۱۳ بشماره موتور ۲۷۲۹۵۲۳۱۹۶۳۰۰۵ و شماره شاسی WDDHF۵EB۴CA۵۲۲۸۴۰ مدل ۲۰۱۲ به مالکیت علی رحمانی شوی مفقود واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۵۱۶۵۷

برگ سبز و سند کمپانی پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۷۴ - ۸۱۹ ب ۹۶ شماره موتور ۱۳۰۸۵۰۱۲۸۴۳ و شماره شاسی ۱۰۸۱۱۵۱۶ به نام یاسر قربانیان مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۵۱۶۵۵

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵GLX-XU۷ مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ایران ۸۵ -۱۹۳ط ۱۹ به شماره شاسی NAAM۱۱VE۸GK۴۶۰۹۱۳ شماره موتور ۱۲۴K۱۲۲۵۷۱۶ به نام فاروق شه بخش مفقود و فاقد اعتبار است ۵۱۶۶۹

برگ سبز سند کمپانی واسناد قطعی هاچ بک هیوندای ۲۰ مدل ۲۰۱۵ رنگ خاکستری ش انتظامی ایران ۳۶-۸۱۷ و ۷۹ ش موتور G۴FAEU۰۲۱۰۹۹ و ش شاسی MALBC۵۱C۰FM۶۸۰۳۵۶ بنام سعید نعمتی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۱۷۵۴

کارت سبز کامیون کشنده مدل ۱۹۸۳ به شماره موتور ۱۰۵۱۸۷۹۵ و شماره شاسی ۳۴۳۰۴۴۱۵۰۹۶۰۴۵ و شماره پلاک ۸۱۹ ع ۹۶ ایران ۳۲ به نام امین مرادی ثانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۱۷۱۹

برگه سبز وسند کمپانی پژو ۴۰۵ GLX مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۷۴-۳۹۷۴۸ وشماره موتور ۱۲۴K۰۸۶۲۹۵۹ شماره شاسی NAAM۱۱VE۸GK۴۶۰۹۱۳ بنام براتعلی سلیمی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۱۷۶۴

برگ سبز خودرو سواری پراید جی تی ایکس ای مدل ۱۳۸۸ رنگ نوک مدادی به شماره موتور: ۳۲۵۷۶۶۳ و شماره پلاک ۲۶-۶۸۵ و ۴۸ شماره شاسی: ۱۴۱۲۲۸۸۴۰۱۳۳۵ بنام موسی محمد یاران مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۱۷۸۳

برگ سبز خودرو (کارت خودرو، سند کمپانی، برگ سبز) پراید ۷۷ صبا به شماره پلاک: ۸۸و۶۴۱ ایران ۱۲ و شماره شاسی: ۱۴۱۲۲۷۷۵۷۳۵۸۹s و شماره موتور: ۰۰۰۹۲۱۰۹ به نام کاظم سیدی مقدم مفقود و فاقد اعتبار است ۵۱۷۴۵

سند کمپانی و برگ سبز سواری پراید مدل ۱۳۸۰ به شماره پلاک ۵۶۳ن۱۵ ایران ۴۲ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۰۷۳۶۹۲۴s و شماره موتور ۰۰۲۷۸۵۱۸ متعلق به حسین کلانتری مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۱۷۰۷

برگ سبز ، سند کمپانی و کارت خودرو کیا سراتو مدل ۱۳۹۰ ش انتظامی ۱۹۲۴۹ ۱۱ KISH ش شاسی ۸۶۷۳۲ ش موتور ۱۱۲۷۹ بنام زهره حاجی زاده ذاکر مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۱۷۸۸

برگ سبز و کارت خودروسواری پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۹۰ ش انتظامی ایران ۷۴-۸۶۱ ن ۵۷ ش موتور ۴۰۸۶۱۹۵ ش شاسی ۵۴۲۰۰۹۰۰۴۳۷۱۷ بنام محمدعلی اسکندری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۱۷۸۲

برگ سبز خودرو سواری سمند ال ایکس مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ۶۵۹ ط ۱۷ ایران ۴۲ و شماره موتور ۱۲۴۸۹۱۶۵۳۰۹ و شماره شاسی NAAC۹۱CC۲AF۸۳۵۳۸۱ به نام زهرا بزرگوار مفقود و اعتبار ندارد ۵۱۷۱۵

سند کمپانی خودرو ال ۹۰ مدل ۸۶ به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۹۶۵ ل ۴۷ شماره موتور K۴MA۶۹۰D۰۰۹۹۳۳ شماره شاسی NAPSRALD۷۱۰۰۲۴۹۳ به نام عباس سعد آبادی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۱۷۶۳

برگ سبز خودرو پراید ۱۱۱ نوک مدادی مدل ۸۹ ش انتظامی ۳۶- ۳۶۳ هـ ۶۶ ش موتور ۳۹۰۰۳۹۰ ش شاسی S۵۴۳۰۰۸۹۰۴۲۲۴۱ بنام هوشنگ عطایی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۱۷۷۷

سند کمپانی خودروی پراید مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۲۶۲ ج ۲۸ به شماره موتور ۱۵۸۹۱۳۵ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۵۸۸۰۹۸۴s به نام ربابه موذنیان مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۱۷۸۱

اینجانب سعید فرهادی نیا مالک خودرو پژو پارس CNG XU۷ مدل ۱۳۹۴ رنگ سفید روغنی ش پلاک ایران ۷۴- ۳۵۸ ق ۱۱ ش شاسی NAAN۲۱CA۷FR۵۷۰۶۶۹ ش موتور ۱۲۴K۰۶۱۲۴۹۹ 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. ۵۱۶۳۹

اینجانب کاظم چکنه مالک خودرو ۲۰۷ پانا مشکی ۱۴۰۱ ش انتظامی ایران ۳۲-۵۱۴و۹۸ ش موتور ۱۶۷B۰۱۵۰۱۵۹ و ش شاسی NAAR۰۳۴FCONG۲۶۷۳۹۹ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و 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. ۵۱۷۶۰

مدرک کارتدانی پیوسته اینجانب رضا سامانی با کد ملی ۰۸۸۰۰۹۹۳۲۱ رشته کامپیوتر نرم افزار از دانشگاه آزاد اسلامی واحد قاینات (آموزشکده فنی سما) به شماره تائید سازمان مرکزی ۱۳۹۶۲۷۴۰۰۲۳۴ مورخ ۹۶/۶/۱۵ و تائیدیه سازمان مرکزی به مورخ ۱۳۹۷/۲/۲۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۴۷۷۹۰

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده انجمن صنفی کارفرمایی دارندگان و رانندگان حمل کالا و سیمان شهرستان قاین – تاریخ انتشار: ۱۴۰۲،۱۰،۱۹

مجمع عمومی فوق العاده انجمن صنفی مذکور روز جمعه مورخ ۱۴۰۲،۱۰،۲۲ ساعت ۱۴ در محل هیات رانندگان به آدرس شهر قاین بلوار بسیج مقابل اداره جهاد کشاورزی برگزار می گردد از کلیه اعضای انجمن دعوت می شود در جلسه شرکت نمایند. چنان چه عضوی بنا به دلایلی نتواند در جلسه مجمع عمومی شرکت نماید می تواند با مراجعه به دفتر به دفتر انجمن به یکی دیگر از اعضا (طبق فرمت) وکالت داده تا در جلسه مجمع عمومی فوق الذکر شرکت نماید.

دستور جلسه: - استماع گزارش کتبی هیئت مدیره و بازرس
- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره به مدت سه سال و بازرسان انجمن به مدت یکسال مالی

هیئت مدیره ۵۱۸۳۱

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی اعتبار کارکنان ادارات کل امور مالیاتی و دارایی خراسان رضوی به شماره ثبت ۸۴۴۲۵ و شناسه ملی ۱۴۰۱۱۹۰۷۹۱۰

جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی اعتبار کارکنان ادارات کل امور مالیاتی و امور اقتصادی ودارایی خراسان رضوی در روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۳۰ ساعت ۱۷ در محل دفتر شرکت واقع درمشهد خیابان امام خمینی نماز خانه اداره کل امور مالیاتی تشکیل می گردد.

از کلیه اعضای محترم دعوت می شود با همراه داشتن مدارک عضویت و کارت شناسایی معتبر راس ساعت مقرر در جلسه حضور بهم رسانند.

ضمنا چنانچه حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند حق رای خود را به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید که در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای می تواند داشته باشد. عضو متقاضی اعطای وکالت یا نمایندگی می بایست به همراه داشتن کارت شناسایی معتبر و مدرک عضویت در روز های سه‌شنبه و چهارشنبه مورخ ۲۶ و ۱۴۰۲/۱۰/۲۷ از ساعت ۹ لغایت ۱۲ به محل دفترتعاونی به آدرس فوق مراجعه و نسبت به ارائه وکالت اقدام نمایند.

دستور جلسه:
۱-گزارش هیئت مدیره
۲-اصلاح بند سوم از ماده ۴۵ اساسنامه مورد عمل (تعیین درصدی ازسود خالص سال مالی به اعضاء ، کارکنان و مدیران)

هیئت مدیره شرکت تعاونی ۵۱۷۷۳