روش‌های کاهش خشکی پوست در زمستان

خشکی پوست در زمستان یکی از مشکلات رایج به‌ویژه در سالمندان است و با راهکارهایی می‌توان از آن پیشگیری کرد

بهداشت

خشکی پوست در کنار حساسیت فصلی یکی از مشکلات رایج در فصل سرماست که دلایل متعددی از جمله شست‌وشوی بدن با آب داغ، خشک شدن هوای منزل به علت استفاده از تجهیزات گرمایشی و کاهش مصرف آب و ... دارد اما می‌توان با انجام راهکارهایی بسیار ساده از خشکی پوست و خارش آن پیشگیری کرد. برای اطلاع از این راهکارها ادامه مطلب را مطالعه کنید:

۶ راهکار پیشنهادی

۱- استفاده از آب ولرم و کاهش مدت استحمام
۲- پرهیز از مصرف صابون‌های قوی و خشک کننده پوست
۳- مرطوب نگه داشتن هوا با دستگاه بخور یا دیگر موارد
۴- به کارگیری موادی که با پوست سازگاری بیشتری دارد، مانند پارچه‌های نخی و پودر لباس شویی بدون بو
۵- کمپرس سرد روی محل خشکی پوست در صورت خارش
۶- استفاده از مرطوب کننده پوست برای درمان خشکی پوست

پیشنهاد | مرطوب کننده‌ها روی پوست را می‌پوشانند و از بخار شدن رطوبت موجود در پوست جلوگیری می‌کند. مرطوب کننده‌های غلیظ و قوی بهتر هستند. بهتر است برای درمان خشکی پوست روزی چند بار، به‌ویژه پس از استحمام از مرطوب کننده پوست استفاده کنید.

برخی از مایعات یا پمادهای چرب مانند روغن نوزاد یا وازلین طبی هم برای نگه داشتن رطوبت موجود در پوست کارایی بالایی دارند.

با خارش پوست چه کنیم؟

وقتی پوست خشک می‌شود، ناخودآگاه احساس خارش هم خواهید کرد و برای کاهش خارش آزار دهنده می‌توانید راهکارهای زیر را به کار بگیرید:

✓ مصرف چای سبز

یک درمان گیاهی خانگی برای بیماری‌ها و مشکلات پوستی به خصوص التهابات و خارش، استفاده از چای سبز است. این مایع سبز دارای مقدار زیادی ویتامین و آنتی اکسیدان است که خواص ضد باکتری و ضد التهابی دارد و به همین دلیل هم یکی از بهترین راه‌های درمان خارش بدن به شمار می‌آید.

می‌توانید در کنار نوشیدن چای سبز آن را پودر کنید و روی منطقه آسیب دیده قرار دهید و سپس پوست خود را بعد از ۵ دقیقه شست و شو دهید.

در روش دیگر، برگ چای سبز را بشویید و در آب بجوشانید و پس از جوشیدن، مخلوط را خنک کنید و آن را روی پوست خود قرار دهید.

✓ نوشیدن مقدار زیادی آب

۷۰ درصد بدن همه ما از آب تشکیل شده است و این آب در سراسر بدن پخش می‌شود و نقش حیاتی در حفظ گردش خون بدن دارد. اگر شما بدن خود را به اندازه کافی هیدراته نگه دارید بسیاری از مشکلات پوستی مانند آلرژی از بین خواهد رفت.

✓ آلوئه‌ورا و عصاره آن

بسیاری از محصولات آرایشی و بهداشتی حاوی این عصاره گیاهی است و به از بین بردن خارش پوست، کهیر و قرمزی پوست کمک می‌کند.

این محصولات با بهره‌گیری از عصاره آلوئه‌ورا و فرمولاسیون مناسب، نتیجه لازم را در مدت کوتاهی ارائه می‌کند.

نوشیدنی | آشپزی من

تهیه نوشیدنی قهوه سبز با ۲ روش

- دانه قهوه سبز – ۱۰ گرم (مقدار پیشنهادی)
- آب گرم – ۱۵۰ میلی لیتر
- عسل، شکر یا هل – به دلخواه

۱- اجازه دهید دانه‌های قهوه یک شب داخل آب خیس بخورند. روز بعد قهوه و آب را هم بزنید. سپس روی شعله بگذارید و اجازه دهید به نقطه جوش برسد. اکنون شعله را کم کنید و اجازه دهید برای ۱۵ دقیقه روی گاز بماند.
۲- سپس از روی گاز بردارید و پس از خنک شدن آن را درون صافی بریزید تا دانه‌های قهوه جدا شوند.
۳- اگر قهوه به دست آمده شما غلیظ باشد می‌توانید به آن آب اضافه کنید. قهوه آماده نوشیدن است.

نوشیدنی با قهوه آسیاب شده

۱- در این روش از قهوه سبز آسیاب شده استفاده می‌شود. میزان آسیاب کردن دانه قهوه به سلیقه شخصی شما بستگی دارد اما فراموش نکنید بهتر است قهوه را آسیاب شده تهیه کنید، دانه‌های قهوه سبز بسیار سخت هستند و آسیاب کردن آن‌ها کار چندان ساده‌ای نیست. توصیه می‌شود از یک دستگاه آسیاب با تیغه مناسب استفاده شود.
۲- قهوه آسیاب شده را در یک فنجان بریزید و روی آن آب گرم اضافه کنید. دمای آب حدود ۹۰ درجه سانتی گراد باشد. بعد از ۱۰ دقیقه مخلوط را در صافی بریزید. قهوه سبز شما آماده نوشیدن است.

خواص قهوه سبز

قهوه سبز نسبت به قهوه معمولی کافئین کمتری دارد و طعم ملایم آن به یک دمنوش گیاهی شبیه است. از جمله خواص قهوه سبز پیشگیری از تشکیل سنگ صفرا و کنترل قند خون و کاهش فشار خون است.

آنتی کرونا

نکاتی برای قبل و بعد از تزریق دوز سوم واکسن کرونا

این روزها در تب و تاب تزریق دوز سوم واکسن هستیم و توصیه اکید مسئولان وزارت بهداشت هم بر تزریق دوز سوم است تا مبادا آمار مرگ و میر دوباره سیر صعودی پیدا کند. در ادامه به نکاتی درباره تزریق نوبت سوم واکسن کرونا اشاره می کنیم:

عوارض جانبی دوز یادآور

همان طور که در نوبت اول و دوم تزریق واکسن کرونا دچار عوارضی مانند بدن درد، سردرد و کوفتگی و ضعف شدیم؛ در این نوبت هم به احتمال زیاد عوارضی مانند درد و تورم در محل تزریق، تب، بدن درد، سردرد و احساس خستگی یک یا دو روزه را تجربه خواهیم کرد. البته توجه به این نکته ضروری است که هر چند عوارض واکسن می تواند برای بعضی ها آزار دهنده باشد اما تحت هر شرایطی بهتر از عوارض و دردسرهای ابتلا به کروناست.

نکات قبل از تزریق واکسن

۱- در صورتی که به دارو حساسیت دارید لازم است با پزشک مشورت و توضیحات ضروری را دریافت کنید.
۲- پیش از واکسیناسیون باید غذای کافی و داروی تجویزی را مصرف کنید.
۳- شب قبل از تزریق واکسن خواب کافی داشته باشید و تا حد امکان از گوشی همراه و رایانه استفاده نکنید.
۴- شام سبک میل کنید و از مصرف غذای سنگین و پرادویه بپرهیزید. سوپ مرغ همراه با سبزیجات تازه و میوه های حاوی ویتامین C گزینه ای مناسب است.
۵- قبل از تزریق واکسن آب کافی بنوشید.
۶- افراد مبتلا به دیابت یا فشار خون بالا باید شرایط جسمی خود را با مشورت پزشک تحت کنترل داشته باشند.

نکاتی برای حین واکسیناسیون

۱- در ساعاتی که در محل تزریق واکسن افراد کمتری حضور دارند مراجعه کنید.
۲- رعایت فاصله اجتماعی و استفاده از ماسک ضروری است.
۳- توضیحات کافی را به مسئول مربوط بدهید و از وی برای تزریق واکسن مشاوره بگیرید.
۴- مدارک کافی مانند کارت ملی به همراه داشته باشید.
۵- استفاده از ماسک، رعایت بهداشت دست و حفظ فاصله فیزیکی در مکان‌های عمومی نباید به دلیل تزریق واکسن کنار گذاشته شود. (حتی بعد از تزریق دوز سوم) کمی در محل خلوتی بمانید تا مطمئن شوید حالتان خوب است، سپس به منزل مراجعه کنید.

نکاتی برای پس از واکسیناسیون

۱- عوارض جانبی مانند احساس درد در محل تزریق و تب شایع است و جای نگرانی نیست. برخی عوارض جانبی دیگر مانند لرز و خستگی هم ممکن است مشاهده شود اما طی چند روز برطرف می شود.
۲- اگر نیاز به استراحت داشتید حتما یکی دو روز در منزل استراحت کنید.
۳- نوشیدن آب کافی، مصرف میوه های تازه و غذای سالم و سبک را فراموش نکنید.
۴- خوراکی های ضد التهاب مانند مغزهای خوراکی، سبزیجات تیره و آب میوه های طبیعی گزینه مناسبی برای این روزهاست.
۵- با مشورت پزشک می توانید از مسکن استفاده کنید.

بیشتر بدانیم

ماسک‌های فانتزی تاثیری بر اُمیکرون ندارند

کارشناسان بهداشتی با توجه به شیوع سویه امیکرون اعلام کردند ماسک‌های فانتزی و پارچه‌ای تاثیری در پیشگیری از ابتلا به انواع سویه های ویروس کرونا ندارند.

ماسک‌های پارچه‌ای قادرند تنها ۷۵ درصد از ذرات معلق در هوا را جذب کنند، در حالی که یک ماسک N95 که به‌درستی روی صورت قرار گرفته باشد، بنابر اعلام اداره «امنیت و سلامت مشاغل» آمریکا قادر است تا ۹۵ درصد از ذرات معلق در فضا را جذب کند. ماسک‌های جراحی یا یک بار مصرف حدود ۵ تا ۱۰ درصد کمتر از ماسک های تنفسی N95، بسته به طبقه بندی بین المللی ASTM مؤثر هستند.

ایرنا

برگ سبز خودروی پراید دو گانه کارخانه مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۲۵۵ص ۷۶ به شماره موتور ۱۸۰۷۷۴۱ وشماره شاسی S1412285019786 مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۳۹۰۵/ش

برگ سبز و سند کمپانی خودرو رنو ساندرو تیپ SANDERO-AT مدل ۱۳۹۷ بشماره انتظامی ایران ۲۰- ۳۲۱ د ۵۸ به شماره موتور K4MC697-W032054 به شماره شاسی NAPBSRBYAJ1099573 نقره ای بنام پرهام خلیلی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۳۶۷۸/م

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت رهرو مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۷۷۴-۱۹۸۲۱ به شماره موتور ۰۱۲۴NBJ۴۱۲۷۹۵ به شماره شاسی NBJ***۱۲۵G۹۵۳۰۴۳۲ بنام مرتضی فرح پور طاهری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۳۶۹۴/م

برگ سبز موتور سیکلت cl ۱۲۵ cc به شماره انتظامی ۷۷۹-۶۲۳۵۵ شماره موتور 1P52FMI 92900924 شماره شاسی N2D***125A9001830 به نام سید احمد پور هاشمی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۳۸۷۳/و

برگ سبز وسند کمپانی پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۹۵-۹۲۶ ب ۹۲ به شماره موتور ۱۲۴۹۰۲۵۲۱۵۰ وشماره شاسی NAAM01CA6CE371777 به نام آرزو سالاری فرزند اسمعیل مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۳۸۷۶/ش

برگ سبز سواری رنو تیپ لوگان ال ۹۰ مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ۳۳۸ د ۷۸ ایران ۱۲ و شماره موتور K4MA690W042580 به شماره شاسی NAPLSRALD91082508 به نام سید محمد کریمی مفقودو فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۳۷۱۵/م

سند مالکیت سه دانگ ملک
به شماره پلاک ثبتی ۶۴۸۰ از ۲۵۴ فرعی و ۱۸۴ اصلی بخش ۱۰ مشهد
متعلق به بی بی لیلی نبی پور
با کد ملی ۰۷۰۲۴۴۰۹۱۴
و شماره شناسنامه ۲۸۳ فرزندسید عباس
در تاریخ ۱۴۰۰/۶/۱۲
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۵۳۷۳۲/ف

برگ سبز و سند کمپانی خودرو تیبا به رنگ سفید مدل ۱۳۹۲ به شماره انتظامی ۱۲-۶۸۸ ه ۲۱ ایران به شماره موتور ۸۰۶۰۹۸۱ به شماره شاسی NAS۸۱۱۱۰۰C۵۷۱۹۰۷۹ بنام مهدی قاسمی فر مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۳۷۰۳/م

برگ سبز و کارت مشخصات خودرو پژو ۲۰۶ شماره انتظامی ایران ۱۲- ۳۱۵ ن ۳۵ شماره موتور 10FSE3387519 شماره شاسی IN81612040 بنام سید محمد محمدی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۳۵۸۶/ف

برگ سبز تراکتور تیپ۳۹۹ مدل ۱۳۹۰ به شماره پلاک ۶۳ - ۹۵۱ ک ۱۲ و شماره شاسی L00333و شماره موتور YAW0392X بنام علیرضا صدری کدنجی مفقود و از اعتبار ساقط میباشد ۱۴۰۰۵۳۹۰۰/ش

برگ سبز و کارت خودرو تیبا ۲ مدل ۹۷ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۱۷ س ۶۶ و شماره موتور M15/8540913 و شماره شاسی NAS821100J1139287 به نام بهادر رحمانی راد **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۰۵۳۹۴۴/ب

برگ سبز وسند کمپانی وسند انتقالی پراید به شماره انتظامی ۷۴-۸۴۱ ط ۳۸ وشماره موتور ۲۹۰۴۸۰۶ وشماره شاسی S1412288970722 به نام علیرضا دهنوی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۳۷۳۴/ش

برگ سبز خودروی رانا سفید روغنی مدل۹۵ به شماره شاسی NAAU01FE0GT136284 به شماره موتور 163B0234879 به نام هاشم خدادادیان فرزند حسین به شماره ملی 0840048386 و شماره پلاک ایران ۴۲-۱۲۱ ب ۴۵ مفقود واعتبارندارد. ۱۴۰۰۵۳۹۰۴/ش

برگ سبز سواری پژو PARS XU7 مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ۵۹-۴۱۵ د ۹۳ شماره موتور 124K0744514 شماره شاسی NAAN01CEXEXFH271282 بنام محدثه پیری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۳۸۹۳/و

برگ سبز پراید سفید شیری مدل ۱۳۷۵ به شماره پلاک ۳۶ - ۲۷۷ ن ۲۲ و شماره موتور 00017744 و شماره شاسی S1442275127304 بنام امین خورسند رجب زاده مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۴۰۰۵۳۹۰۳/ش

برگ سبز پژو TU5 - SLX 405 مدل ۹۷ سفید روغنی شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۷۵۱ ق ۹۹ شماره موتور 164B0209448 شماره شاسی NAAM31FE9JK715407 بنام علی احمدی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۳۶۴۳/ف

۳ برگ سند موتورسیکلت سیستم کبیر تیپKM200 مدل ۱۳۹۵ رنگ سبز به شماره موتور0198NCV211312 و به شماره شناسایی NCV***200R9509314 و به شماره انتظامی ۶۴۴۲۴ ایران ۷۷۵ به نام اسماعیل محمد نیا مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۴۰۰۵۳۹۰۶/ش

آقای علی نعمتی فرزند محمد حسین به شماره ملی ۰۹۳۷۰۶۱۸۲۴ متولد ۵۷/۱۲/۲۱
با ارائه دو برگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی گردیده سند مالکیت شش دانگ عرصه و اعیان پلاک ثبتی شماره ۷۶ فرعی مفروز و مجزی شده از فرعی ۲۶ از ۲۳۶ اصلی بخش ۷ چناران به علت جابجایی منزل مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد ثبت مذکور برابر سند انتقال قطعی شماره ۱۳۹۷/۰۵/۲۷-۱۰۳۸۷۸ دفتر خانه اسناد رسمی شماره ۴۰ چناران در صفحه ۵۳ دفتر ۳۱۰ املاک ذیل شماره ۴۶۸۰۴ به نام مالک مذکور ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۲۵۲۲۷۸ سری ب سال ۱۳۹۶ در دفتر املاک الکترونیک شماره ۱۳۹۷۲۰۳۰۶۰۰۹۰۰۴۹۰۶ صادر و تسلیم گردیده است سپس برابر سند رهنی شماره ۱۳۹۷/۰۵/۲۷-۱۰۳۸۷۹ دفتر خانه اسناد رسمی شماره ۴۰ چناران ششدانگ پلاک مذکور به مبلغ ۱.۴۲۳.۶۰۵.۶۲۰ ریال به مدت ۶۰ ماه به نفع بانک مهر اقتصاد به رهن برگزار شده است و سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد علی ایحال به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت اسناد و املاک متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی مالکیت و وجود سند مالکیت نزد خود می باشد می بایست ظرف مدت ۱۰ روز تقویمی پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید در غیر این صورت پس از انقضای مهلت مقرر در صورت عدم وصول اعتراضمستند به مدارک مثبته، سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی فوق الذکر تسلیم خواهد شد ۱۴۰۰۵۳۹۲۴/پ

اینجانب فاطمه حشمت قهدریجانی
مالک خودرو جک توجوی j3
به شماره انتظامی 36-644پ78 شماره شاسی NAKHF7119CB001048 و شماره موتور 4G13S1DLCO22134 به علت فقدان سند فروش نمایندگی تقاضای رونوشت المثنی سند مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت کرمان موتور مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۵۳۹۲۹/ر

اینجانب سید امیر ناصری
مالک خودرو پژو ۴۰۵ GLX مدل ۸۹
به شماره انتظامی ایران ۴۲ - ۹۵۲ و ۲۱
و شماره شاسی NAAM11CA0AK991052
شماره موتور ۱۲۴۸۸۳۱۴۸۹۶
به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی و برگ سبز و کارت سوخت) 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 و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۵۳۶۶۹/ف

اینجانب زهرا اربابی قلعه کاهی
مالک خودرو پژو ۲۰۶ شکلاتی متالیک مدل ۸۹
به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۲۵۹ ل ۵۵
و شماره شاسی NAAP03ED0BJ149236
شماره موتور ۱۴۱۸۹۰۴۶۵۳۶
به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی و برگ سبز) 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 و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۵۳۶۰۵/ف

اینجانب وحید یارمحمدزاده
مالک خودرو ۲۰۶ سفید تیپ ۵
به شماره انتظامی ایران ۴۲ - ۱۴۸ ط ۶۴
و شماره شاسی NAAP13FEOFJ310550
شماره موتور 163B0160377
به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی و برگ سبز) 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 و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰۵۳۷۴۸/ف

برگ سبز و سند کمپانی خودرو وانت آریسان مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ۱۲ - ۳۵۵ ی ۹۴ و شماره موتور 118j0009325 و شماره شاسی NAAB66PE3FV518507 به نام مهین عظیمی راوری مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰۵۳۷۶۶/ا

پاسپورت عراقی اینجانبان ۱- مهدی عدنان حسین عامری۲- حدی عدنان حسین عامری ۳ - زهراء عدنان حسین عامری ۴- امیرحسین عدنان حسین عامری مفقود و فاقد اعتبار است از یابنده خواهشمند به کنسولگری عراق تحویل دهد ۱۴۰۰۵۳۶۵۰/م

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده موسسه سروش اندیشه حیات (موسسه غیر تجاری) به شماره ثبت ۲۹۷۶ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۵۴۶۷۵۵
بدینوسیله از کلیه سهامداران موسسه سروش اندیشه حیات دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده در روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۰/۱۰/۲۰ که به ترتیب راس ساعت ۸ در محل شرکت به آدرس استان خراسان رضوی ، شهرستان مشهد، بخش مرکزی، شهر مشهد، محله راهنمایی ، خیابان شهید خاکساری ۴ (شهید صداقت)، خیابان شهید محسن صداقت(سناباد ۵۹)، پلاک ۱۱۸، طبقه دوم کد پستی ۹۱۸۵۶۸۵۵۱۷ برگزار می گردد حضور بهم رسانند. دستور جلسه مجمع عمومی فوق العاده
۱- افزایش سرمایه موسسه از طریق ورود شریک جدید
هیئت مدیره شرکت ۱۴۰۰۵۳۶۶۱/م

اگهی مجمع عمومی عادی شرکت ماکارونی ابیورد درگز
بدینوسیله ازکلیه سهامداران این شرکت دعوت می گردد تا درجلسه مجمع عمومی عادی درساعت ۱۰ صبح روز شنبه تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۸ در محل کارخانه واقع در کیلومتر ۷ جاده درگز – قوچان نرسیده به روستای خاکیان حضور رسانند.
موضوع شرکت :
۱-انتخاب مدیران جدیدو مدیر عامل
۲-تعیین بازرسین شرکت
۳-بررسی و پرداخت طلب کاران شرکت از جمله دست مزد مدیر عامل
حسن طهماسبی - بازرس اصلی شرکت ۱۴۰۰۵۳۹۳۸/ش

بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضاء زمین های کشاورزی مشاع اوقافی فاز ۲ و ۳ کارکنان راه آهن در پلاک ۱۷۶- امامیه می رساند
با توجه به اینکه تعدادی از اعضاء که در سالهای ۸۱ و ۸۲ به عضویت زمین های فوق درآمده اند بدلیل عدم دسترسی به آنها خواهشمند است جهت تکمیل مدارک به آدرس میدان راه آهن- دریادل- مقابل هاتف ۱۱ پلاک ۲۹ در روزهای شنبه از ساعت ۸ تا ۱۰ صبح مراجعه فرمایند و یا با تلفن ۰۹۱۵۱۱۴۰۹۳۴ تماس حاصل نمایند.
هیئت امناء اراضی امامیه
کارکنان راه آهن ۱۴۰۰۵۳۸۱۳/م