

# مراقبت از زخم پای دیابتی



مکرراً جوراب  
خود را  
تعویض کنید



کفش‌های  
مناسب  
پا بپوشید



پای خود را با  
مرطوب‌کننده‌ها  
نرم کنید



ناخن‌های  
پا را به اندازه  
کوتاه کنید



مهم‌ترین  
عامل کنترل  
قندخون

## آداب سلامت پا



پاهای خود را از  
سرما و گرما  
محافظت کنید



برای مدت  
طولانی  
یکجا ننشینید



موقع نشستن  
پاهای خود را  
روی هم قرار ندهید



موقع نشستن  
پاهارا کنار  
هم قرار دهید

## چه موقع باید با پزشک خود ملاقات کنید؟



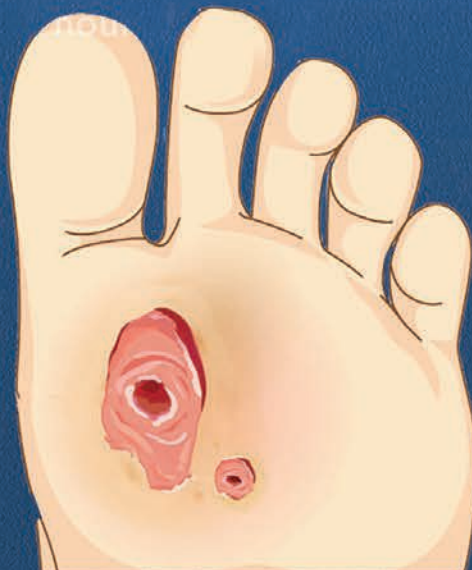
اگر زخم یا تاول  
جدیدی روی  
پا مشاهده کردید



اگر آسیب جدی  
و مهمی به پا وارد  
شده باشد



اگر هنگام  
راه رفتن  
دچار مشکل  
می‌شوید



برای برداشتن  
میخچه‌های پا  
با پزشک  
مشورت کنید

### به تعدادی خانم

برای فروش اینترنتی مخابرات  
در محیط کاملاً اختصاصی بانوان  
و بدون تردد مشترک  
نیازمندیم  
۰۹۳۷۳۹۲۲۹۲۷  
ب/۱۴۰۲۱۴۶۶۱

### گوناگون



### گمشده

بدینوسیله اعلام می‌گردد پروانه  
اشتغال نظام مهندسی معدن  
خراسان رضوی رتبه سه در رسته  
پی جویی و اکتشاف مواد معدنی  
به شماره پروانه ۹۱۸۲۴ متعلق  
به محدثه پناهی شهری کارشناس  
ارشد زمین‌شناسی اقتصادی  
مفقود گردیده است.  
ب/۱۴۰۲۱۵۰۹۴

دفترچه ثبت ساعت پلیس راه  
اینجانپ علی صانع با کدملی  
۱۴۰۲/۶/۳ در مورخ ۰۷/۰۶/۱۴۰۲  
مفقود و فاقد اعتبار است.  
ب/۱۴۰۲۱۵۰۹۴

پروانه کسب املاک به شماره ۹۶۹۹  
بنام حمید طبیبی دارای کدملی  
۰۷۹۳۷۶۰۶۰۷ به تاریخ انقضای  
۱۴۰۱/۰۹/۱۱ مفقود شده و فاقد  
اعتبار است.  
ب/۱۴۰۲۱۵۰۴۸

### مدرک تحصیلی

اینجانپ عاطفه انتظامی  
فرزند محمد عیسی با کد  
ملی ۰۹۲۴۲۹۱۴۱۹ صادره  
از مشهد در مقطع تحصیلی  
کارشناسی رشته مددکاری  
اجتماعی مفقود گردیده است.  
از یابنده تقاضا می‌شود اصل  
مدرک را به آدرس مشهد  
دانشگاه حکمت رضوی،  
قاسم آباد اندیشه ۶۸  
روبه روی موج‌های آبی  
بعد پارک نیلوفر آبی ارسال  
نمایند.  
ب/۱۴۰۲۱۵۰۴۷

پروانه اشتغال به کار مهندسی  
علی بهروزی تبار به شماره پروانه  
۰۱۹۳۰۰۰۸۵۳۷ اشتغال  
مفقود و فاقد اعتبار است  
ب/۱۴۰۲۱۰۹۷۹

### دانشنامه اینجانپ شیوا

هادیوی به شماره ملی  
۰۹۴۵۳۹۷۰۵۴ و شماره  
دانشنامه ۱۴ تاریخ صدور  
۱۳۹۶/۰۷/۳۰ رشته  
مهندسی عمران دانشکده  
بجنورد مفقود و از درجه  
اعتبار ساقط می‌باشد.  
ب/۱۴۰۲۱۵۰۳۳

سفارش تلفنی آگهی  
۳۷۰۱۰

### مهر آفرین مهسان

استخدام نیرو جهت نگهداری از  
کودک و سالمند و امور منزل  
بین احمد آباد ۲۵ و ۲۳  
ساختمان میر طبقه اول واحد ۱۱۱  
۳۸۴۱۳۰۰۹  
۰۹۳۵۹۷۵۰۲۳۲  
۰۹۱۵۹۷۵۷۵۱۳  
ب/۱۴۰۲۱۳۸۷

### یک خانم جهت کمک به

سالمند هفته‌ای دو روز  
نیاز است  
۰۹۱۵۱۰۶۷۳۰۴  
ب/۱۴۰۲۱۵۰۲۴

### مرکز هیراد

استخدام جهت نگهداری سالمند یا  
کودک و کار در منزل با حقوق بالا و  
امنیت شغلی  
آدرس: احمدآباد نیش قائم مجتمع  
گوهرشاد طبقه سوم واحد ۳۰۵  
ساعت کاری دفتر: صبح ۸ الی شب  
۰۹۱۲۰۶۵۰۹۸۱  
۳۸۴۷۶۸۹۵  
ب/۱۴۰۲۱۳۷۷

### مهندس

### کارشناس و کاردان

عمران، معماری، زمین، مکانیک و برق  
با ۳ سال سابقه بیمه جهت رتبه  
تسویه نقد، بالاترین قیمت  
۰۹۱۵۴۴۱۷۰۶۰  
۳۶۰۲۲۱۱۳-۵  
ب/۱۴۰۲۱۰۰۵۲۱

### مهندس شیمی آقا،

### ترجیحاً گرایش پلیمر

دارای بیمه و حقوق قانون  
کار، محل کار شهرک صنعتی  
کاویان، شماره تماس  
۳۲۷۷۷۰۷۰  
ب/۱۴۰۲۱۵۰۷۰

### از فارغ التحصیلان کاردانی

و کارشناسی برق (آقا)  
جهت همکاری با پروژه ای در سطح  
استان خراسان رضوی دعوت  
به همکاری می‌شود.  
ارسال رزومه به  
qalamniroo@yahoo.com  
ب/۱۴۰۲۱۵۰۹۶

### مشاغل گوناگون

### مرکز خدماتی

### پارس

به یک نفر آشنا به کامپیوتر  
جهت کار در پذیرش تعمیرات  
لوازم خانگی نیازمند است.  
۳۷۶۴۹۷۳۰  
ب/۱۴۰۲۱۴۸۷۲

### شرکت معتبر تولید درب و پنجره

۱- کارشناس فروش تلفنی  
۲- نیروی دفتری  
۳- بازاریاب حضوری  
۴- مونتاژکار  
۵- کارگر ساده  
۰۹۱۵۶۱۹۰۱۲۵  
۰۹۹۱۰۹۶۶۶۵۷  
۳۸۹۲۸۷۵۴ اعتبار یک هفته  
ب/۱۴۰۲۱۵۰۴۳