

# پدیکور بهداشت و درمان

ناروژار بابیان، پدیکور یست آقایان، از جزئیات کمتر شناخته شده حرفه خودش و ضرورت توجه به بهداشت پا و ناخن می گوید

محمدعلی محمدپور | روزنامه نگار



سلامت

«اصلا مرد ر اچه به این کارها؟!» این از آن جمله های پر کاربرد ی است که در باره بعضی پدیده ها و اتفاقات به کار می رود. مثلا مر دها کمتر به متخصص پوست و مو مراجعه و کمتر از بر نامه های روزانه پوستی استفاده می کنند چون مراقبت از پوست امر ی ز نانه دانسته می شود. در حالی که داشتن یک پوست سالم و ظاهر م رتب، ا ر تباط ی به جنسیت ندارد. بهداشت ناخن هم از همان جنس پدیده هایی است که در نگاه عموم جامعه، مسا ئلی م ربط به جنس ز نان تلقی می شود. حتی ا گر شما به بعضی آقایان پیشنهاد کنید به م رکز پدیکور برای ترمیم و و رعایت بهداشت ناخن مراجعه کنند ممکن است بهشان بر بخورد. در یک تعریف ساده، مانیکور مراقبت های ز بیایی پوست و ناخن برای دست است و پدیکور مراقبت های پوست و ناخن برای پا که جنبه در مانی هم دارد. در حالی که بیشتر جامعه تصور می کنند ا ی دو اصطلاح فقط ناظر به ز بیایی هستند اما شامل بهداشت و نوعی از فرایند های در مانی و پیشگیرانه هم هست. در این مطلب با «ناروژار بابیان» که مد ر یک م رکز پدیکور آقایان است، گفت و گویی داشته ایم تا به پاسخی دقیق تر در باره لزوم انجام پدیکور برسیم.

🗣 از آر ایشرگری تا پدیکوری



ناروژار بابیان ۳۶ ساله بعد از مدت ها نوشتن و کار های هنری دوره های پدیکور ا می گذر اند. او خودش می گوید قبلا در یکی از سفر هایش به هند دوره ماساژ را هم گذر انده بوده. مدتی بعد به ت رکیه می رود و آن جا هم دوره پدیکوری حرفه ا ی ر امی گذر اند و با ت رکیب این سه مهارت شروع به فعالیت در عرصه پدیکور آقایان می کند: «کاری که ما در م رکز مان انجام می دهیم خدمات پدیکور م ر دانه است که روی پا انجام می شود. این کار، ز یر مجموعه کار نظافتی و ر یلکس کردن است و یکی از امور ضروری است که باید ماهانه انجام شود. نکته مهمش هم این است که ه وقتی انجام شود، بلافاصله تاثیر

ا گر به زار مکافات ژله و دسر تهیه کرده اید، می توانید با رعایت چند نکته بدون در دسر آن را از قالب خارج و خستگی تان را در کنید. ما چند فوت و فن این کار را در این مطلب آماده کردیم.



## فوت و فن در آوردن ژله قالبی

۱) تهیه ژله در قالب های مختلف با هم تفاوت دارد. در قالب فلزی، تنها کافی است قالب را خیس کنید و در فریزر بگذارید تا یک لایه بسیار نازک یخ ببندد اما قالب های پلاستیکی و سیلیکونی را به مقدار خیلی کم چرب کنید، کمی شکر روی آن بپاشید و آن را در یخچال قرار دهید. ۲) زمان کافی برای بستن ژله را در نظر بگیرید. هر چه زمان بیشتری گذشته باشد لیه های کناری ژله در قالب

شروع به سبز دایی از پا می کنیم. بعد نوبت به نظافت و م رتب کردن ناخن ها و گوشت های دورش می رسد که در این م ر حله به ز بیایی خود ناخن می پ ردایم. کف پا را تمیزی می کنیم. همچنین ا گر ت ر کب زخم یا پینه و میخچه وجود داشته باشد، آن را رف می شود. پا ز انوتا کف باید لایه برداری از روی پا می شود. بعد از کف پا، لایه برداری نو شود. در نهایت فشاری که به پا آمده یا اسپاسمی ا گر ایجاد شده، با ماساژ رف می شود. 🗨 کار ما در مان بیماری نیست در فرایند پدیکور ممکن است افراد مشکلاتی در پایشان داشته باشند که نیاز باشد به پزشک متخصص مراجعه کنند. در این جا باید دقت شود که کار پدیکور یست دخالت در کار پزشکی نباشد. ناروژ در باره چگونگی بر خورد با این چالش می گوید: «یک پدیکور یست در شروع آموزش، بیماری ها را می شناسد. این که چه پایی چه بیماری هایی ممکن است داشته باشد. هر بیماری چه نشانه هایی دارد و ماری کدام بیماری می توانیم کار کنیم. در بر خورد با بعضی بیماری ها مجاز نیستیم روی پا کار کنیم یا باید احتیاط بیشتری کنیم. مثلا کسانی که هموفیلی، دیابت یا بیماری خاصی دار ند طبیعتا باید ظریف روی پای آن ها کار شود و گر نه ا گر زخمی ایجاد شود یک عمر روی پا باقی می ماند. بعضی بیماری ها ممکن است و ا گیر داشته باشند و جان پدیکور یست را به خطر بیندازد. در کل تجویز دار و ممنوع است. ا گر چیزی مثل قارچ ناخن باشد که بشناسیم، می گوئیم پیش پزشک متخصص پوست برو د. ا گر از حالت های ساده و معمول قارچ باشد هم که با در مان خانگی قابل رف است، مثلا حمام سر که سیب ر ایشنهاد می دهیم. ضمنا دارو های تجویزی م ا مثل قرص های گندزدایی،

نمک ها و روغن ها کاملا ر گانیک هستند. همچنین تعدادی از دوستان م پزشک ا ر توید یا متخصص پوست هستند و گاهی خودشان م ن را به بیماران معرفی می کنند.» 🗨 علیپور و رادوشویچ از مشتری هایم بوده اند «بیشتر مشرتی های م ن از گروه م رفه جامعه هستند. از طبقه متوسط عمدتا برای بحث در مانی مانند ت ر ک پایا فرورفتگی ناخن می آیند. در بین مشرتی ها، سلبریتی ها هم بوده اند. رادوشویچ، ا رسلان قاسمی، علی علیپور و هومن ایرامنش از دوستان خوبی بوده اند که به م ن مراجعه کرده اند. از ناروژار بابیان می پرسیم یک فرد با چه علامت هایی به پدیکور نیاز دار دیاهر فرد چطور باید بفهمد پدیکور لازم دارد که پاسخ می دهد: «بدون استثنا تمام پاها پدیکور لازم دارد. پا وقتی توی کشش و محیط بسته است تحت فشار دایم قرار دارد. کلا هر اتفاقی از مشکل گوارشی تا چربی کبد و... در اندام ها رخ بدهد، خودش را در پا به شکل یک آسیب جدید نشان می دهد که ما با پدیکور آن را بهبود می بخشیم. در تمام م راحل پدیکور، فلکسولوژی بر قرار است. این ر فلکسولوژی بدن را از طریق انقباض کف پا به نوعی احیا می کند. سیستم بدن طوری است که تقریبا از تمام نقاط بدن، رشته های عصبی به پا وارد می شود. کار ما چیزی شبیه طب سوزنی است. پدیکور به موقع باعث می شود فرد از آسیب های بعدی در امان باشد. به عنوان مثال وقتی شخصی کشش نومی خرد و پنجه کشش تنگ است، ناخن به داخل می پیچد. ا گر در به موقع م راجعه کند با یک پوشش تنگ ساده نا فرورفتگی رف می شود اما ا گر به موقع این کار را انجام ندهد، بدن واکنش نشان می دهد و ناخن شروع به ضخیم شدن می کند.»

ترفند

راحت تر برگردانده و آن از خارج می شود. ۳) ممکن است هنگام برگشتن، ژله در دست در وسط ظرف قرار نگیرد و بخواهید آن را کمی جابه جاکنید. برای این که هنگام حرکت دادن ژله روی ظرف به مشکل برخورد، ظرف را کمی خیس کنید تا ژله راحت روی آن سُر بخورد. ۴) برای جدا کردن ژله از قالب های سیلیکونی و پلاستیکی با فلزی به یک ظرف آب ولرم نیاز دارید. قالب را داخل ظرف قرار دهید و با کارد یکایک چاقوی تیز به آرامی ژله را از دیوار های قالب جدا کنید. برای این که ژله از کف آن نیز جدا شود باید کمی آن را تکان دهید. در صورت لزوم این کار را چند بار انجام دهید تا ژله کاملا جدا شود.

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان  
سفارش می پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ | layout@khorasannews.com

سند کمپانی خودرو سواری هاج یک نسان جوک پلاتینیوم

رنگ سفیدصدفی-متالیک مدل ۲۰۱۶  
به شماره موتور HR16465899R  
شماره شاسی SJNFBAF15U7309970  
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

برگ سبز ام وی ام x22 مدل ۱۴۰۱ نوک عمدای متالیک  
شماره انتظامی ۸۴-ایران ۸۹۶ل ۳۲  
شماره شاسی NATBBAAS1N1007316  
شماره موتور MT442W0457H  
به نام مدینه شیرزادی مفقود و اعتنا یی ندارد.

برگ سبز و سند کمپانی وکارت موتور و کلبه اسناد مالکیت  
موتور هندا ۱۲۵ سی سی به شماره پلاک ۷۶۶-  
۶۸۲۷۵ به شماره موتور 156FMT110658 و شماره  
تنه 12589034789 بنام محم مدصابی پور علی  
مفقود گردیده و اعتبار ندارد.

برگ سبز تراکتور ۴۷۵ جفت به شماره انتظامی  
ایران ۱۲-۳۸۵ ک ۴۶ و شماره موتور  
MT442W0457H شماره شاسی  
3NHTAD2CKE70611 مفقود شده و فاقد اعتبار  
است.

برگ سبز، سند وکالتنامه، برگ شهرداری و برگ کمپانی خودرو  
برای نام بات جری به شماره انتظامی ایران ۱۴۷۰۸۱۳ ۲۴  
و شماره موتور ۱۹۰۶۱۷۹  
و شماره شاسی ۶۲۸۹۰۰۶۲۸۸۶ S۱۴۱۲۳۸۶  
بنام محسن رباط جری مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

سند کمپانی خودرو یزو پارس بنام حسین رباط جری  
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۶۷ ن ۲۹  
و شماره موتور 124K0874784  
و شماره شاسی NAAN01CE4GH910628  
مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

سند کمپانی خودرو اینجاب مجید صادقی  
مالک خودرو ۲۰۶ صندوقدار سیرانگوری متالیک  
به شماره انتظامی ایران ۳۶۷۲۴ ی ۸۹ و شماره شاسی  
18910107 و شماره موتور 13385012325  
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز خودرو سواری یزومدل ۸۷  
به شماره انتظامی ۲۲ ایران ۳۷۴ ی ۷۵  
شماره موتور 11687034831  
و شماره شاسی NAAB31AA38H063442  
به نام علی صمدیه مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

برگ سبز ۴۰۶ قیپ ۲  
به شماره انتظامی ایران -۹۴-۲۶۲ ۸۹  
شماره موتور 165A0126931  
شاسی NAAAP03EE9HJ493566  
لیلا هفت ریگی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و کارت خودرو پراید بنام ناصر رنگامیز  
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۸۱۴ ۵۵  
و شماره موتور ۰۱۳۶۳۹۷۱  
و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۲۷۰۹۶۲۲  
مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

سند کمپانی و برگ سبز و کارت ام وی ام آرین ۶  
مدل ۱۴۰۰ مشکي شماره انتظامی ایران ۷۴-۲۴۰۹۵۲ ۹۲  
شماره موتور MVME4T15BKMO04721  
شماره شاسی NATGCDR8M1003806  
مهدی نیکو مند مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودروی پیکان وانت مدل ۱۳۸۷ به شماره  
انتظامی ایران ۷۴-۲۲۹۹۰۴۷ و شماره  
موتور ۱۱۴۸۷۰۲۲۸۸۳ و شماره شاسی  
NAAA46AA28G031724 نام خاتم سکینه قاسمی  
دیزاوندی مفقود شده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو تیبیا ۲ بنام ابوالفضل شیرازی  
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۶۸ ی ۹۲  
و شماره موتور M158550405  
و شمار شاسی NAS82110QJ1144144  
مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۸۷  
به شماره انتظامی ایران ۳۶-۷۳۹ ۱۸  
به شماره موتور ۱۲۴۹۶۴۱۸۵۷  
شاسی ۴۰۵۲۴۴ بنام علی شهرکی زاده مفقود  
شده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو پراید صبا جی تی ایکس مدل ۱۳۷۴  
سفید- روغنی بشماره انتظامی ایران ۷۴-۲۳۸ ن ۹۹  
به شماره موتور ۰۰۷۹۰۰۸۶۳  
شاسی S۱۴۱۲۲۷۴۵۰۷۰۳۸ بنام مر جان سالار حدادی  
مفقود شده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز موتورسیکلت دینو به نام احمد رضا آخوندی  
به شماره انتظامی ۱۳۸-۲۴۷۷۸  
و شماره موتور 0196NBV000716  
و شمار ته 101152 NBYADAKHED1  
مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

سند خودرو یزو آردی بنام مسعود محبی  
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۷۹ ۳۸۰  
و شماره موتور ۰۱۱۷۸۴۰۴۱۴۵۰  
و شماره شاسی ۱۳۴۴۳۱۲۴  
مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

برگ سبز و سند خودرو کوئیک بنام اعظم ملکی  
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۲۸ ی ۳۴  
و شماره موتور M۱۵/۸۹۶۷۳۶۰  
و شماره شاسی NAS841100L1066951  
مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

سند کمپانی و برگ سبز و وکالتنامه و کارت شناسایی  
سواری پراید به شماره انتظامی ۱۱-۸۱۸۰۸۱۸-۶۵  
و شماره موتور M13/962139 و شماره شاسی  
S1412283342950 مفقود شده و فاقد اعتبارز  
ش.

پلاکت موتور پارت نیب ۱۲۵ CDI ۹۰ مدل  
رنگ مشکي به شماره پلاک ۷۶۱-۷۹۷۱۶ به شماره  
موتور ۵۶۲۴۰۷۵۸۰ به شماره شاسی  
NB3۰۰۰125P8863892 مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز موتورسیکلت کبیر تریل ۱۵۰ مدل ۱۳۸۹  
رنگ سفید به شماره انتظامی ۷۷-۲۲۲۷۲ به  
شماره موتور ۲۵۵۹۴۰۰۱۹۹۰-۳۵۱۶۲MJ  
شماره تنه ۱۵۰۰۸۹۰۰۱۷۴۹۰-NCV۰۰ بنام امین  
مسعودی مفقود شده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز برلیانس H320 مدل ۱۳۹۵ به شماره  
انتظامی ۵۱ ایران ۲۴ و شماره شاسی  
BM15L۵F064008 بنام رضا مهماندار فخر دادود مفقود  
و فاقد اعتبار است.

دفترچه مالکیت و کارت و بنجاب سند شورت  
مشکی ۶ سیلندر ایمپال ۱۹۶۵ شماره  
انتظامی ۲۲۵۱۱-تهران ج  
و شماره موتور ۱۱۰ و شماره شاسی ۱۱۹۲۳۳ به نام  
وفا منصور مفقود و فاقد اعتبار است.

اینجاب محدود شیران مالک خودرو پژو -SD۲۰  
TU5 مدل ۱۳۹۸ رنگ سفید به شماره انتظامی  
ایران ۱۲-۶۱۴ ص ۷۵ به شماره شاسی  
NAAP۱1FE۳KJ۳۶۶۹۰۸ و شماره موتور  
۱۷۴B۰۰۵۲۶۷۰ 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 و یا  
در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی  
است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر  
اقدام خواهد شد.

اینجاب حمید مقدم نیا مالک خودرو پراید sex۱۱  
به شماره انتظامی ۳5س 362 ایران 69  
به شماره بدنه NAS431100G5854947  
و شماره موتور 5548041 به علت مفقودی  
برگ سبز خودرو مدرک فوق فاقد اعتبار می باشد  
لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی  
مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی  
سازمان فروش شرکت سایپا واقع در مشهد مراجعه  
نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور  
طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

برگ سبز خودرو پراید صبا مدل ۸۸ رنگ سفید  
به شماره انتظامی ایران ۴۲-۱۹۷ ص ۷۷  
به شماره موتور ۲۹۱۸۲۹۲ به شماره شاسی  
۱۴۱۲۲۸۸۵۷۶۹۵ بنام مهدی برومند فر  
مفقود شده و فاقد اعتبار است.

اینجاب پروین اعتمادی مالک خودرو پژو ۴۰۵  
مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۱۲-۶۱۸ ص ۹۸  
به شماره شاسی ۱۴۲۰۵۷۲۸ و شماره موتور  
۱۲۴۸۲۱۸۵۶۵۰ به علت فقدان اسناد فروش  
برگ سبز، سند کمپانی، کارت خودرو، 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 مقرر اقدام خواهد شد.

اینجاب علی عصارزاده مالک خودرو یزو پارس  
مدل ۹۲ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۲۴۹ ص ۹۵  
به شماره موتور 124K0159408 و شماره شاسی  
NAANO1CA9K824278  
به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز، 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.

اینجاب ذوالفقار دشتی رحمت آبادی مالک خودرو  
پژو ۲۰۶ اس دی مدل ۸۶ به شماره انتظامی  
ایران ۱۲-۶۹۲ ص ۹۸ به شماره شاسی  
۱۸۹۱۶۰۵۰ و شماره موتور ۰۰۱۵۰۸۳۸۶۰۰  
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.

اینجاب نیمه حسین یوز کل خطمی مالک خودرو ۲۰۶  
هاج یک شماره انتظامی ایران ۱۴۷-۹۴۳۰۸۵  
شماره شاسی NAAP03EE5J۱546835  
شماره موتور 149703۱65A01 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 ده 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.

## نکاتی برای خلاص شدن از شب ادراری



نیاز مکرر به ادرار کردن در شب می تواند خواب شما را مختل کند و آرامش شما را به هم بزند، هر چند لازم است حتما با یک پزشک در این باره مشورت کنید اما در کنارش با اقداماتی ساده می توانید جلوی تکرر ادرار در شب را بگیرید. فراموش نکنید ادرار زیاد ممکن است نشانه ای از یک بیماری زمینه ای باشد و فقط متوقف کردنش کافی نیست.

❖ یادداشت روزانه میزان مایعی که در طول روز می نوشید، غذاهایی که می خورید، این که قرص مد ر یا ادرار آور مصرف می کنید و میزان و شمار دفعات ادرار کردن و زمانی را که صرف آن می کنید، یادداشت کنید. ا گر مجموع زمان های ادرار کردن بیش از ۱۰ دقیقه در طول ۲۴ ساعت باشد، می توان آن را بیش از حد عادی بر شمرد.

❖ داروی ادرار آور تان را بعد از ظهرها مصرف کنید! ا گر برای فشار خون بالا، تورم پا یا نار سایبی احتقانی قلب داروهای ادرار آور یا مدر مصرف می کنید، ممکن است مصرف این دارو ها در بعد از ظهر ها سودمند باشد. با این شیوه مصرف، این دارو ها باعث خواهند شد ادرار بیشتری در بعد از ظهر و غروب تولید شود و احتمالا تولید ادرار در طول شب کاهش یابد. البته قبلا این موضوع را به دکتر تان اطلاع دهید و تایید او را برای تغییر زمان مصرف دارو بگیرید.

❖ محدود کردن مصرف مایعات پیش از خواب! نوشیدن مایعات در فاصله زمانی بیش از حد نزدیک به زمان خواب ممکن است به نیاز به ادرار کردن در شب بینجامد. همچنین مصرف نوشیدنی های کافئین دار را که باعث تحریک مثانه می شوند، در طول روز محدود کنید.

❖ قطع تنفس حین خواب راوارسی کنید! بدن ما در طول دوره خواب عمیق هور مون ضد ادراری تولید و باقی ماندن مقدار بیشتری مایعات در بدن را در طول شب ممکن می کند. افراد دچار قطع تنفس یا آپنه حین خواب به م راحل عمیق خواب وارد نمی شوند بنابراین بدنشان مقدار کافی هور مون ضد ادراری تولید نمی کند.

❖ ورزش کنید! ا گر دچار تورم در پای تان هستید، ورزش کنید و جوراب فشاری بپوشید تا ادرار تان پیش از هنگام خواب دفع شود.

❖ در طول روز با پاهایتان را بالا نگه دارید! در اواخر بعد از ظهر یا غروب، ا گر پاهایتان را برای یک ساعت در سطح قلب تان نگه دارید، به افزایش ادرار کردن در طول روز (و نه در شب) کمک خواهد کرد.

❖ چه تعداد ادرار کردن در شبانه روز طبیعی است؟ چهار تا هشت بار ادرار کردن در طول یک شبانه روز طبیعی شمرده می شود اما ا گر بیش از این تعداد به دست شویی می روید یا مجبورید چند بار در طول شب برای ادرار کردن ز بستر برخیزید، ممکن است لازم باشد به پزشک تان م راجعه کنید تا معلوم شود آیا یک بیماری زمینه ای علت ایجاد آن است یا نه.

برگ سبز و کارت یزو ۴۰۶ SD-TU5 مدل ۱۳۹۴ سفید  
با شماره انتظامی ایران ۴۲-۲۸۰۶۶۵۷۳  
شماره شاسی NAAP41FESJ۱28777 و شماره موتور  
163B0207032 به نام سعید باشتی مفقود و فاقد اعتبار  
می شد.

یک نسخه قرارداد مسکن مهر در پروژه مسکن مهر  
شرکت امیدیارگان دارای شماره بلوک B۱  
طبقه دوم واحد شماره ۷۰-۷۷۲۶ به شماره قرارداد  
۹۱/۳/۴۵۹۱ مورخ ۱۳۸۸/۱۲/۰۷ در شهر  
جدیدپالود به نام آقای ابوالفضل دولت آبادی  
فرزند اسماعیل به شماره شناسنامه ۲۰۹  
و شماره ملی ۴۴۹۹۹۶۲۵۴۹ مفقود گردیده  
از پاینده درخواست می نماید که با شماره تلفن  
۰۹۱۵۵۸۳۳۲۷۹ تماس فرماید. بدیهی است  
قرارداد مذکور با دریافت المثنی  
از درجه اعتبار ساقط گردید.

اینجاب مهدی شوکتی مالک خودرو پیکان وانت  
OHV به شماره انتظامی ۳۲-۶۳۹ م ۶۱ به  
شماره شاسی NAAA46AAXAG083513 و شماره  
موتور 11488056689 مدل ۱۳۸۸ رنگ سفید روغنی  
دو گانه کارخانه بعلت فقدان اسناد فروش سند کمپانی،  
کارت خودرو 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 مقرر اقدام  
خواهد شد.

اینجاب نیمه حسین یوز کل خطمی مالک خودرو ۲۰۶  
هاج یک شماره انتظامی ایران ۱۴۷-۹۴۳۰۸۵  
شماره شاسی NAAP03EE5J۱546835  
شماره موتور 149703۱65A01 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 ده 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.