# چرانشستن زیاد برای سلامت بدن مضر است؟

## نشستن زیاد می تواند تاثیر مستقیمی بر سلامت بدن داشته باشد و شما را مستعد ابتلا به بیماری های خاص کند

زینب سادات کسنوی | مترجم

**سلامت**

**با ماشینی شدن زندگی و پیشرفت فناوری، ما انسان ها هم به اجبار کمتر تحرک داریم و تبدیل به موجودات یک جانشینی شده ایم، تقریبا تمام کارها را به صورت نشسته و پشت میز انجام می دهیم یا وقت خود را روی مبل و در حال گشت و گذار در فضای مجازی می گذرانیم اما کمتر به این نکته توجه داریم که نشستن زیاد ممکن است چه تاثیری بر سلامت بدن ما داشته باشد.**

**زوال عقل در راه است**

اگر بیش از حد بنشینید، مغز شما می تواند شبیه مغز یک فرد مبتلا به زوال عقل کار کند. نشستن همچنین خطر ابتلا به بیماری قلبی، دیابت، سکته، فشار خون بالا و کلسترول بالا را افزایش می دهد که همگی در این وضعیت نقش دارند. حرکت در طول روز حتی بیشتر از ورزش می تواند به کاهش خطر ابتلا به این مشکلات سلامتی کمک کند.

**احتمال ابتلا به دیابت افزایش می یابد**

اگر تمام روز بنشینید، احتمال ابتلا به دیابت بیشتر خواهد شد و این فقط به این دلیل نیست که کالری کمتری می سوزانید. دلیل آن کاملا مشخص نیست، اما پزشکان فکر می کنند نشستن طولانی ممکن است نحوه واکنش بدن شما به انسولین را تغییر دهد، هورمونی که به سوختن قند و کربوهیدرات برای انرژی کمک می کند.

**ایجاد لخته خون در ورید**

ترومبوز ورید عمقی (DVT) لخته ای است که در پای شما ایجاد می شود، بیشتر به این دلیل که برای مدت طولانی بی حرکت می نشینید. اگر لخته آزاد شود و در ریه شما قرار بگیرد، می تواند جدی باشد. ممکن است متوجه تورم و درد شوید اما برخی از افراد هیچ علامتی ندارند. به همین دلیل، بهتر است طولانی نشستن را قطع کنید.

**وزن اضافه خواهید کرد**

زیاد تلویزیون تماشا می کنید؟ ساعت ها وقتتان را در فضای مجازی در حالی که روی مبل لم داده اید، می گذرانید؟ پس آماده چاقی و اضافه وزن باشید. درست است که اگر هر روز ورزش کنید، به سلامت شما کمک می کند، اما وزن اضافه ای را که در نتیجه نشستن زیاد اضافه می کنید، کاهش نمی دهد.

**کمر درد در راه است**

وضعیت نشستن، فشار زیادی به عضلات پشت، گردن و ستون فقرات وارد می کند. اگر خم می شوید اوضاع بدتر است. اگر کارتان پشت میز است، به دنبال یک صندلی ارگونومیک باشید به این معنی که ارتفاع مناسبی داشته باشد و پشت شما را در نقاط مناسب نگه دارد. اما به یاد داشته باشید، مهم نیست چقدر راحت باشید، کمرتان باز هم در صورت نشستن طولانی در معرض خطر است. بلند شوید و هر نیم ساعت یک یا ۲ دقیقه به اطراف حرکت کنید تا ستون فقرات خود را در یک راستا نگه دارید.

**به واریس سلام کنید**

اگر برای مدت طولانی بنشینید، خون در پاهای شما جمع می شود. این باعث می شود فشار بیشتری به رگ های شما وارد شود. آن ها می توانند متورم شوند، بپیچند یا برآمده شوند، چیزی که پزشکان آن را واریس می نامند. همچنین ممکن است رگ های عنکبوتی، دسته هایی از رگ های خونی شکسته را در پاهایتان ببینید.

**پوکی استخوان در سالمندی**

افراد مسنی که فعال نیستند و زیاد می نشینند، ممکن است بیشتر به پوکی استخوان (استخوان های ضعیف) مبتلا شوند و به تدریج قادر به انجام وظایف اساسی زندگی روزمره مانند حمام کردن یا استفاده از توالت نباشند در حالی که ورزش مانع از این وضعیت می شود، لازم نیست برای تحرک بیرون بروید و بدوید فقط ساعت های زیادی را روی مبل نگذرانید.

**خطر سرطان در کمین است**

ممکن است احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ، آندومتریا ریه با نشستن طولانی بیشتر شود. هرچه بیشتر بنشینید، احتمال سرطان بالا می رود. زنان مسن تر احتمال بیشتری برای ابتلا به سرطان سینه دارند.

**می تواند عمر شما را کوتاه کند**

اگر هر بار به مدت طولانی بنشینید، احتمال این که به هر دلیلی زودتر بمیرید، بیشتر است. حتی اگر هر روز ورزش کنید، باز هم نشستن طولانی می تواند عمر شما را کم کند البته این بهانه ای برای حذف ورزش نیست زیرا ورزش و فعالیت بدنی بی تاثیر نخواهد بود.

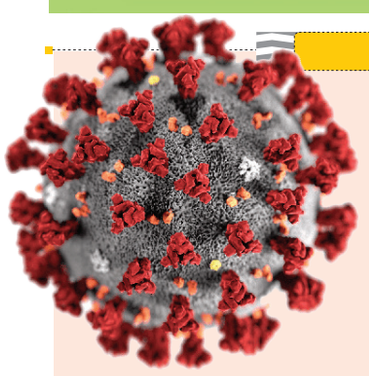
منبع: WEBMD

## پرسش و پاسخ پزشکی

**من روی زمین لیز خورده ام و انگشت کنار شست پایم ضربه دیده است. می توانم آن را تکان دهم ولی احساس درد دارم. آیا امکان شکستگی وجود دارد؟**

نگران نباشید حتی اگر ترک یا شکستگی داشته باشید باز هم درمان شما سه هفته بی حرکتی و فشار نیاوردن است. وزن تان را روی پاشنه بیندازید. به مدت سه هفته و در ۴۸ ساعت اول کمپرس سرد بگذارید و مواظب باشید ضربه دیگری وارد نشود.

تازه ها



## یبوست، نفخ و اسهال سوغات ماندگار کووید ۱۹

پژوهشگران دریافتند مبتلایان به کووید نسبت به افرادی که به آن مبتلا نشده بودند، یک سال بیشتر علایم گوارشی داشتند

پژوهش های جدید نشان می دهد که ابتلا به ویروس کرونا بدن را مستعد ابتلا به مشکلات روده ای می کند. در سال های بعد از شروع همه گیری، طیف وسیعی از علایم ماندگار کووید از افسردگی گرفته تا ریزش مو و آسیب اعضای بدن برای مبتلایان باقی مانده است.

اسکای نیوز گزارش داد بازگشت مزمن اسید معده یا رفلاکس، نفخ و معده درد علایمی است که تا یک سال بعد از ابتلا به کووید در بدن افراد باقی می ماند.

این نتایج بر اساس مطالعه ای به دست آمد که در آمریکا روی سوابق پزشکی بیش از ۱۱ میلیون نفر انجام شد و ۱۵۴ هزار نفر از آن ها بین مارس ۲۰۲۰ تا ژانویه ۲۰۲۱ به ویروس کرونا مبتلا شدند. پژوهشگران دریافتند مبتلایان به کووید نسبت به افرادی که به آن مبتلا شده بودند، یک سال بیشتر علایم گوارشی داشتند.

شواهد آشکار نشان می دهد دستگاه گوارش مخزنی برای ذخیره کووید-۱۹ است. این ویروس مخرب است، حتی برای افرادی که به صورت خفیف با آن درگیر شده اند.

احتمال بروز علایم در میان افرادی که بلافاصله به این بیماری مبتلا شدند، مانند افرادی که در بیمارستان بستری شدند بیشتر بود. هرچند این علایم به طور کلی نسبتا شایع بود، اما بروز مشکلات گوارشی در افرادی که به ویروس کرونا آلوده شدند، ۳۶ درصد بیشتر دیده شده است.

این مطالعه نشان داد ابتلا به کووید-۱۹ باعث می شود افراد ۵۴ درصد بیشتر در معرض علایم سندروم روده تحریک پذیر و علایم گوارشی مانند یبوست، نفخ و اسهال قرار بگیرند و احتمال ابتلا به رفلاکس اسید هم در افراد ۳۵ درصد بالا برود.

آشپزی من

شیرینی

## ملکه بادام، شیرینی مناسب برای هر سلیقه

**مواد لازم شیرینی**
- آرد: ۳۷۵ گرم
- پودر شکر: ۱۲۵ گرم
- روغن جامد یا کره: ۱۷۰ گرم
- تخم مرغ: ۲ عدد
- هل: یک دوم قاشق چای خوری
- خامه صبحانه: ۵۰ گرم
- بکینگ پودر: یک دوم قاشق چای خوری

**مواد لازم رویه**
- عسل: ۲۰۰ گرم
- خلال بادام: ۲۰۰ گرم
- کره: ۷۵ گرم
- خامه: ۵۰ گرم
- شکر: ۱۰۰ گرم
- زعفران دم کرده غلیظ: ۲ قاشق غذاخوری
- پودر پسته: به میزان دلخواه

**طرز تهیه:**

۱- شکر را کمی آسیاب کنید تا ریزتر شود، سپس همراه روغن یا کره با همزن برقی خوب هم بزنید تا حجیم و سفید رنگ شود. حالا تخم مرغ ها را دانه دانه اضافه کنید و با افزودن هر کدام یک دقیقه خوب هم بزنید و به همراه دانه آخر تخم مرغ، هل را هم اضافه کنید و بعد خامه را بیفزایید و مجددا یک دقیقه دیگر هم بزنید. در انتها آرد و بکینگ پودر را که از قبل مخلوط و الک کردید، اضافه کنید و هم بزنید تا کاملا یک دست شود. ۲- درون یک سینی ۳۰×۴۰ سانتی متری کاغذ روغنی انداخته و خمیر شیرینی را داخل آن بریزید و دوبار به سطح بکوبید تا هم تراز شود و هم هوای آن خارج شود. سپس درون فری که از قبل گرم کردید، قرار دهید و دما را روی ۱۷۰ درجه تنظیم کنید و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در طبقه وسط فر قرار دهید تا اطراف خمیر طلایی شود سپس آن را بیرون بیاورید. ۳- تا وقتی خمیر در فر است، باید مواد رویه شیرینی را حاضر کنید. تمام مواد رویه را داخل یک قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید و بگذارید ۵ دقیقه بجوشد سپس از روی حرارت بردارید. ۴- خمیر را از فر بیرون بیاورید و تمام مواد رویه را روی آن به طور یک دست پخش کنید سپس مجدد برای ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در فر قرار دهید تا شیرینی طلایی شود. ۵- وقتی رویه شیرینی کاملا طلایی شد، آن را از فر خارج کنید و پس از سرد شدن کامل، آن را برش بزنید و با پودر پسته تزیین کنید.


صفحه آرایی
واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰



**مدارک موتورآپاچی ۱۶۰ مدل ۸۶ (برگ سبز، سند کمپانی و کارت)** به شماره انتظامی 777-764-34 شماره موتور: 0E4G92202513 شماره بدنه: NE8***160R8901474 مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۸۲۵۸/ر

برگ سبز خودرو پیکان وانت ۱۶۰۰ OHV سفید مدل ۸۸ به **شماره انتظامی ۳۶ ایران ۲۱۸ ل ۴۳** **شماره شاسی** NAAA36AA7AG893961 **شماره موتور** 11488093286 بنام مهدی زهانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۹۰۴۹/ف

**برگ سبز و سند کمپانی خودرو مزدا نیو N3 مدل ۹۵** به شماره پلاک ۸۸-۴۲۶ ص ۴۳ به شماره موتور LF11592017 به شماره شاسی NAGS7CC26GC614978 بنام رسول احمدی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۹۰۹۳/م

**اینجانب فاطمه پرستر مالک خودرو دنا پلاس به شماره انتظامی ۸۴ ایران ۶۴۱ ق ۹۲** به شماره شاسی NAAW61HUXNE487086 و شماره موتور 153H0056782 به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز - سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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. ۱۴۰۱۰۰۹۰۲۶/ف

**اینجانب زهرا قربان پور بلان مالک خودرو سمند شماره انتظامی ۷۴ ایران -۳۳۴ ی ۱۳** **و شماره شاسی** NAACR1HF2CF509651 **و شماره موتور** 14791007281 **به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی درمورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت** 10 **روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید . بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد** ۱۴۰۱۰۰۹۱۱۸/ف

**برگ سبز خودرو پراید مدل ۱۳۸۶** به شماره انتظامی ایران ۳۲-۱۱۴ ط ۱۸ وشماره موتور ۲۱۰۹۳۳۹ وشماره شاسی S1412286375056 به نام یوسف حسین زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۹۱۰۹/ش

**برگ سبز خودرو پژو پارس مدل 1388** به شماره انتظامی ۲۹ م ۹۴۹ ایران ۱۲ وشماره شاسی NAAN01CA2AE657286 وشماره موتور 12488143651 بنام محمد رضا لوطی **مفقود و فاقد اعتبار میباشد.** ۱۴۰۱۰۰۹۰۸۷/پ

**برگ سبز خودرو پراید مدل 131 SE مدل ۹۵** **پ به شماره پلاک ایران ۶۵-۹۵۹ ق ۸۶ به شماره شاسی** NAS411100G3499140 **به شماره موتور** M13/5673284 **بنام سمیره سالاری** **مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۰۰۹۱۳۱/م

**برگ سبز خودرو پیکان وانت به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۹۲۹ ط ۹۵ و** شماره موتور 114F0001603 و شماره شاسی NAAA46AA0CG353965 بنام رضا خواجوی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۹۰۷۴/ف

**کارت ماشین خودرو پراید مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ۹۹ ی ۲۳۷ ایران ۱۲ رنگ نوک مدادی به شما موتور ۳۶۵۹۰۵۹ وشماره شاسی S۵۴۳۰۰۸۹۰۲۸۰۶۵ به مالکیت خانوم افسانه جلالیان به شماره ملی ۰۹۳۹۹۲۲۶۹۱ صادره از مشهد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.** ۱۴۰۱۰۰۹۰۶۳/ر

**برگ سبز سواری لاماری ایما** به شماره انتظامی ۱۶۶-۷۴ ن ۸۹ وشماره موتور 4A95TD3TM673 و شماره شاسی N5RL42DA5NP001909 به نام حکیمه بهبودی گرو مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۹۱۲۰/ش

**برگ سبز خودروی پراید مدل ۱۳۸۶** به شماره انتظامی ایران ۳۲-۱۱۴ ط ۱۸ وشماره موتور ۲۱۰۹۳۳۹ وشماره شاسی S1412286375056 به نام یوسف حسین زاده مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۹۱۰۹/ش

**سند مالکیت ، برگ فروش کمپانی و برگ فک رهن شرکت خودروی جک S5 مدل** 1400 به شماره انتظامی ۴۳ ب ۵۷۵ ایران ۷۴ وشماره شاسی NAKSH7321MB187261 وشماره موتور HFCA4GA31DM0002982 بنام مریم درویشی **مفقود وفاقد اعتبار میباشد.** ۱۴۰۱۰۰۹۱۴۶/ب

**برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ GLX-XU7 به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۲۲۶ ج ۹۷** به شماره شاسی NAAM11VE3KK188389 و شماره موتور 124K1328399 به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز - سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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. ۱۴۰۱۰۰۹۰۹۴/ف

**۳ برگ سند سفید موتورسیکلت روان** به شماره انتظامی ۷۶۹۱۶۱۱۴ شماره تنه NEKXXX125A9103691 شماره موتور NEKXXX125AX51027378X مفقود شده واز درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۴۰۱۰۰۹۰۵۴/ف

**برگ سبز خودروی پژو پارس مدل 1388** به شماره انتظامی ۲۹ م ۹۴۹ ایران ۱۲ وشماره شاسی NAAN01CA2AE657286 وشماره موتور 12488143651 بنام محمد رضا لوطی **مفقود و فاقد اعتبار میباشد.** ۱۴۰۱۰۰۹۰۸۷/پ

**برگ سبز خودرو پراید مدل 131 SE مدل ۹۵** **پ به شماره پلاک ایران ۶۵-۹۵۹ ق ۸۶ به شماره شاسی** NAS411100G3499140 **به شماره موتور** M13/5673284 **بنام سمیره سالاری** **مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۰۰۹۱۳۱/م

**برگ سبز خودروی پراید مدل ۱۳۸۶** به شماره انتظامی ایران ۳۲-۱۱۴ ط ۱۸ وشماره موتور ۲۱۰۹۳۳۹ وشماره شاسی S1412286375056 به نام یوسف حسین زاده مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۹۱۰۹/ش

**مفقودی برگ سبز سواری پراید** به شماره انتظامی ۴۲ ایران -۹۴۸ و ۱۹ و شماره موتور ۳۲۸۹۳۹۵ و شماره شاسی S1412288121661 به نام جواد براتی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۹۰۷۲/م

**برگ سبز خودروی پراید مدل** 1385 به شماره انتظامی ۸۳ ی ۳۴۴ ایران ۷۴ وشماره شاسی S1412285931290 وشماره موتور 1680113 حسن فیض پور امرودک **مفقود وفاقد اعتبار میباشد.** ۱۴۰۱۰۰۹۰۷۶/پ

**برگ سبز، کارت ماشین و کارت سوخت خودرو تیبا سفید دوگانه سوز مدل ۹۷** به شماره پلاک ایران ۱۲-۶۱۹ هـ ۷۹ به شماره موتور M158557659 به شماره شاسی NAS812100J5784938 بنام زیبا مسئله گو **مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۰۰۹۱۲۷/م

**سند کمپانی و برگ سبز خودرو تیبا صندوق دار مدل ۹۱** به شماره پلاک ایران ۵۲-۸۸۲ ب ۵۲ به شماره موتور 8046073 به شماره شاسی S5810091704759 بنام یحیی محمودی **مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۰۰۹۰۸۶/م

**برگ سبز خودرو پراید صبا مدل ۱۳۷۹** به شماره انتظامی ایران ۴۲-۴۷۸ و ۹۳ وشماره موتور 00155148 و شماره شاسی S1412279631285 به نام علی سرکوهی اوشکی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۰۰۹۱۰۴/ل

**اینجانب مجتبی حامدی مالک خودرو پیکان وانت شماره انتظامی ایران** 74-976 هـ 47 **و شماره شاسی** NAAA36AA4EG635984 **وشماره موتور** 118P0028190 **به علت فقدان اسناد فروش سندکمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکورا نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی درمورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ده روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید . بدیهی است پس ازانقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.** ۱۴۰۱۰۰۹۰۷۳/ف

**برگ سبز موتور سیکلت آپاچی مدل** 1395 به شماره انتظامی ۷۷۶ ایران ۴۳۱۶۶ وشماره تنه N2G***160V9551684 وشماره موتور 0E4EG2977949 بنام محران اسکندری **مفقود وفاقد اعتبار میباشد.** ۱۴۰۱۰۰۹۰۹/پ

**برگ سبز وانت نیسان یخچالدار به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۲۷۲ ب ۷۶** و شماره موتور 489725 و شماره شاسی NAZPL140TIL202168 بنام مجتبی تاجیک مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۹۰۶۲/ف

**برگ سبز، کارت ماشین و کارت سوخت خودرو تیبا سفید دوگانه سوز مدل ۹۷** به شماره پلاک ایران ۱۲-۶۱۹ هـ ۷۹ به شماره موتور M158557659 به شماره شاسی NAS812100J5784938 بنام زیبا مسئله گو **مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۱۰۰۹۱۲۷/م

**برگ سبز خودروی پراید مدل** 1385 به شماره انتظامی ۸۳ ی ۳۴۴ ایران ۷۴ وشماره شاسی S1412285931290 وشماره موتور 1680113 حسن فیض پور امرودک **مفقود وفاقد اعتبار میباشد.** ۱۴۰۱۰۰۹۰۷۶/پ

**برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید 131 به شماره انتظامی ۲۱ ایران ۲۱۳ ص ۱۵** و شماره شاسی S1412290774194 و شماره موتور 4131158 بنام اکرم حسین پناهی تازه آباد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۹۰۲۹/ف

**برگ سبز ۱۹۰ I مدل ۹۰ رنگ سفید** شماره انتظامی ۳۶ ایران ۴۳۱ ج ۱۲ شماره شاسی 01137617 شماره موتور 088170 بنام ناهید سلمانی طوسی مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۹۰۵۱/ف

**برگ سبز خودرو پراید مدل ۱۳۸۶** به شماره انتظامی ایران ۳۲-۱۱۴ ط ۱۸ وشماره موتور ۲۱۰۹۳۳۹ وشماره شاسی S1412286375056 به نام یوسف حسین زاده مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۹۱۰۹/ش

**خانم مهسا سیادت دارای کدملی ۰۹۴۵۵۶۸۴۳۶** صادره از مشهد متولد ۱۳۶۷/۹/۲۶ فرزند محمد مهدی اظهار میدارد که دانشنامه پایان تحصیلات مقطع کارشناسی ایشان مفقود شده است. لذا به موجب این آگهی دانشنامه مذکور ابطال می شود. از یابنده تقاضا میشود مدرک فوق را از طریق پست به نشانی مشهد- پردیس دانشگاه فردوسی مشهد- مدیریت امور آموزشی- اتاق ۲۰۴ ارسال و یا در صورت امکان تحویل نماید. ۱۴۰۱۰۰۹۰۵۰/م

**اینجانب مریم اسدی مالک خودرو پژو ۲۰۶ تیپ ۲ مدل ۸۳ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۶۳ م ۱۴** به شماره موتور 10FSS14889146 و شماره شاسی 83657183 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۰۰۹۱۴۴/م