۱+۸ نکته برای سلامت در سفر

این روزها بازار سفر داغ شده، اما اگر می‌خواهید کام‌تان حین سفر تلخ نشود چند نکته را که برای حفظ سلامت‌تان در سفر مهم است، رعایت کنید

صابر | روزنامه‌نگار

پزشکی

تابستان فصل خوب مسافرت است، فرصتی که با تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها و البته گرمای هوا فراهم می‌شود تا خانواده‌ها به سراغ مناطق زیبا و خوش آب‌وهوا بروند، اما گرمای هوا و خیلی چیزهای دیگر زمینه بیماری در سفر را فراهم می‌کند که این موضوع می‌تواند این روزهای خوب را به کام خود بیمار و همراهانش تلخ کند. برای همین مهم است که نکاتی را قبل از سفر به خاطر داشته باشیم تا از بروز بیماری‌ها پیشگیری کنیم یا در مواجهه با آن‌ها آمادگی بیشتری داشته باشیم.

۱ داروهای‌تان را فراموش نکنید

حتماً قبل از سفر فهرستی از داروهای اختصاصی اعضای خانواده را که به‌طور معمول مصرف می‌کنند یا به آن‌ها نیاز دارند، تهیه کنید. دستورالعمل هر دارو را متناسب با نظر پزشکی که تجویز کرده به خاطر داشته باشید یا یادداشت کنید. یک سری داروهای عمومی برای حساسیت، گوارش، سردرد، مسکن و... هم نیاز است که در ادامه مرور می‌کنیم. دفترچه بیمه را هم فراموش نکنید.

۲ با پزشک‌تان مشورت کنید

اگر بیماری خاصی دارید یا در شرایط خاصی هستید نوع سفر، مقصد و مسیر را با پزشک‌تان در میان بگذارید. در مواردی خاص پرواز طولانی، در برخی شرایط سفر زمینی و در مواردی سفر به مناطقی خاص می‌تواند باعث کسالت شود.

۳ لوازم لازم را به همراه داشته باشید

کرم ضدآفتاب، کلاه مناسب، عینک آفتابی استاندارد و هر چیزی را که کمک کند از گرمازدگی نجات پیدا کنید، همراه داشته باشید. همین‌طور لوازم شخصی مثل ملافه، مسواک، مهر و جانماز شخصی و...

۴ شستن و ضدعفونی کردن دست در هر موقعیتی

در هر زمانی که لازم شد دست‌ها را با حوصله و حدود ۲۰ ثانیه بشویید. حتماً حین کشیدن دست‌ها به هم شیر آب را ببندید. برای موارد ضروری ژل یا الکل به همراه داشته باشید که اگر به آب و مایع دستشویی دسترسی نداشتید، دست‌تان را ضدعفونی کنید. در ضمن تا حد امکان از صابون سرویس‌های بهداشتی عمومی استفاده نکنید.

۵ آب معدنی خنک فراموش نشود

به دلیل این که حین سفر از بهداشت آب مناطق مختلف اطمینان ندارید، آب معدنی خنک که دور از آفتاب باشد، همراه داشته باشید. اگر هم می‌خواهید حین مسیر آب معدنی بخرید، دقت کنید در آفتاب نگهداری نشود؛ چون آفتاب باعث ورود ترکیب بطری به آب می‌شود. بهتر است لیوان شخصی و چند لیوان یک‌بار مصرف کاغذی و قابل بازیافت هم همراه داشته باشید.

۶ سالاد و سبزیجات نخورید

در طی مسیر از خوردن سالاد و سبزیجات، به خصوص در رستوران‌های بین‌راهی خودداری کنید؛ چون معلوم نیست مراحل لازم برای ضدعفونی کردن را رعایت کرده باشند.

۷ اسهال را متوقف نکنید

اگر مبتلا به اسهال شدید با خوردن دارو آن را متوقف نکنید؛ چون باعث می‌شود میکروب و عفونت در بدن‌تان بماند. ضمن این که در اولین فرصت با یک پزشک مشورت کنید.

۸ برای موقعیت‌های مختلف دارو همراه داشته باشید

غیر از داروهای شخصی، خوب است برای موقعیت‌های مختلف دارو همراه داشته باشید. به‌طور مثال، برای بیماری‌های حرکتی دیمن هیدرینات، برای حساسیت آنتی هیستامین، برای دردوتب استامینوفن و پروفن و... در ضمن تداخلات دارویی را بررسی کنید و بدون ضرورت جدی تا حد امکان قبل از مشورت با پزشک دارو مصرف نکنید.

۹ بهداشت مواد غذایی را رعایت کنید

از خرید مواد غذایی و خوراکی‌هایی که روباز هستند، خودداری کنید، مواد لازم را بسته‌بندی شده و از فروشگاه‌هایی که نگهداری اصولی دارند، تهیه کنید. کنسروها را حتما ۲۰ دقیقه بجوشانید و تمام موارد قبل را مرور کنید تا سفری شیرین و بی‌خطر داشته باشید.

بیشتر بدانیم

رابطه دیر خوابیدن و خطر مرگ

افرادی که دیر می‌خوابند زودتر از دیگران می‌میرند. در تحقیقی داده‌های مربوط به ۲۲ هزار و ۹۷۶ دوقلوی بالغ فنلاندی تجزیه و تحلیل شده است که نشان می‌دهد ۴۲.۹ درصد از این افراد «تا حدودی کاملا اهل دیر خوابیدن بوده‌اند. نتیجه تحقیقی در نشریه کرونوبیولوژی اینترنشنال منتشر شده که نشان می‌دهد چرا چنین افرادی زودتر از افراد دیگر می‌میرند. از لحاظ فنی این وضعیت به کرونوتایپ ما مربوط می‌شود؛ یعنی تمایل ما به خوابیدن یا فعال بودن در زمان‌های خاص. مطالعات قبلی نشان می‌داد افرادی که دیر می‌خوابند بیشتر در معرض خطر مرگ و میر قرار دارند؛ چرا که آن‌ها تمایل به رفتارهای پرخطرتر از خود نشان می‌دهند. در این مطالعه، به نظر می‌رسد که مرگ زودهنگام چنین افرادی به طور مستقیم به دلیل کرونوتایپ نیست، بلکه آن چه به شب‌بیداری آن‌ها منجر می‌شود دلیل زودتر مردن آن‌هاست.

به گفته محققان این مطالعه، «به نظر می‌رسد افزایش خطر مرگ و میر مرتبط با افرادی که دیر می‌خوابند به طور عمده ناشی از مصرف بیشتر تنباکو و الکل است. این وضعیت با کسانی مقایسه شده است که اصولا صبح زود از خواب بیدار می‌شوند.» به اصطلاح به این افراد «مورنینگ پرسن» گفته می‌شود. اختلال در خواب می‌تواند به مشکلات روحی و جسمی زیادی منجر شود و همچنین با اعتیاد به نیکوتین و موارد دیگری مرتبط باشد که مصرف آن‌ها مشکلات جدی برای سلامتی به دنبال دارد. با این حال مطالعات دقیق‌تر که شامل افراد بیشتری در کشورهای بیشتر می‌شود به روشن‌تر شدن موضوع کمک خواهد کرد

تازه ها

کرم روباتیک کولونوسکوپی را راحت و بدون درد می‌کند

کولونوسکوپی متداول‌ترین روش برای شناخت ناهنجاری‌های روده مثل پولیپ و سرطان است، اما بسیاری از افراد به دلیل درد یا نگرانی از عوارض بعدی، اقدام به آن نمی‌کنند و زمان طلایی برای درمان از دست می‌رود. اکنون دانشمندان می‌گویند یک دستگاه روباتیک نرم ساخته‌اند که می‌تواند مثل کرم در بدن حرکت کند و از این طریق، درد و ناراحتی آزمایش غربالگری سرطان روده را کاهش دهد. پژوهشگران امپریال کالج لندن می‌گویند نوع جدیدی از آندوسکوپ را ابداع کرده‌اند که انعطاف‌پذیر و نرم است و قادر است خود به خود درون بدن پیچ‌وتاب بخورد و پیش برود. امید می‌رود با این روبات تازه، نگرانی‌ها از انجام کولونوسکوپی کمتر شود و بیمار به دلیل از دست دادن زمان طلایی دچار چالش جدی در سلامت خود نشود.

هم اکنون اگر بیماری جراحی شکمی، لگنی انجام داده و زخم داخلی او بهبود نیافته باشد یا اگر سنش بالا باشد یا بیماری خاصی در روده داشته باشد، این موارد می‌تواند کولونوسکوپی را دردناک کند. آندوسکوپ، لوله‌ای بلند و نازک با یک دوربین در انتهای آن است که برای بررسی بیماری‌های خاص به داخل بدن وارد می‌شود.

آندوسکوپ‌هایی که هم اکنون در بررسی‌های بالینی استفاده می‌شود، در مقایسه با نمونه اولیه روباتیک جدید، نسبتا سفت و سخت محسوب می‌شود و در واقع تفاوت میان این دو مانند تفاوت شیلنگ آبیاری باغچه با اندام هشت‌پاست. آندوسکوپ روباتیک جدید علاوه بر دوربین دارای یک نمونه‌بردار است که می‌تواند بافت را نمونه‌برداری و تجزیه و تحلیل کند. همچنین یک لیزر جراحی کوچک دارد که می‌تواند تومورها را از بین ببرد و این مزایا، آن را در مراحل یافتن و درمان سرطان در مراحل ابتدایی به یک «دستگاه یک‌مرحله‌ای» تبدیل می‌کند.

آشپزی من

ترفند

چرا رب کپک می‌زند؟

کپک نوعی قارچ است و به‌صورت ساختارهای چند سلولی شکل می‌گیرد و زمانی که روی رب گوجه‌فرنگی کپک می‌زند معمولاً با چشم می‌توان آن را دید. کپک به گونه‌ای است که برای رشد به مواد ارگانیک گرم، مرطوب و اکسیژن کافی نیاز دارد و رب گوجه‌فرنگی خانگی بهترین مکان برای رشد کپک‌هاست، اما چرا رب‌ها کپک می‌زند؟

۱ نگهداری رب گوجه‌فرنگی در محیط مرطوب

مهم‌ترین علت کپک زدن روی رب گوجه‌فرنگی خانگی یا کارخانه‌ای، قرار گرفتن در محیطی مرطوب است و اگر شما رب گوجه‌فرنگی را بیرون از یخچال و در هوای محیط نگهداری می‌کنید، باید بدانید شرایط اولیه و اصلی را برای رشد کپک‌ها در سطح آن فراهم کرده‌اید.

۲ برداشتن رب با قاشق خیس و آلوده

وقتی که شما قاشق خیس یا چرب شده با مواد غذایی را وارد رب گوجه‌فرنگی می‌کنید، رطوبت وارد آن می‌شود و باکتری‌ها و میکروب‌ها در آن شروع به تکثیر می‌کنند و همین اشتباه ساده موجب ایجاد کپک و خرابی در رب گوجه‌فرنگی می‌شود.

۳ زمان جوشاندن رب هنگام پخت

یکی دیگر از دلایل اصلی و مهم کپک زدن روی رب گوجه‌فرنگی خانگی کم جوشیدن آن است. اگر شما رب گوجه‌فرنگی را به صورت خانگی تهیه می‌کنید باید آن را با شعله ملایم به اندازه کافی بجوشانید تا کاملا غلیظ و همه آب داخل رب گوجه فرنگی بخار شود.

برای کپک نزدن رب چه کنیم؟

همیشه رب را با قاشق تمیز و خشک بردارید. ترفند بعدی استفاده از روغن است. وقتی شما مقداری روغن روی سطح رب گوجه فرنگی درون ظرف می‌ریزید با این کار باعث توقف اکسیژن‌رسانی و مانع از کپک زدن آن می‌شوید. اگر از رب گوجه فرنگی کارخانه ای استفاده می کنید، توصیه می کنیم قبل از این که در قوطی را باز کنید آن را در یک قابلمه با مقداری آب بجوشانید. فراموش نکنید ریختن روغن با زدن قاشق چرب تفاوت دارد و باعث نتایج متفاوتی می‌شود. در ضمن متاسفانه برخی افراد رب گوجه‌فرنگی را در ظرف‌های نامناسب و ظرف‌هایی که حتی در محکمی ندارند، نگهداری و با این کار اکسیژن کافی را برای رشد و تکثیر باکتری‌ها و قارچ‌ها فراهم می کنند. در پایان توصیه می کنیم به اندازه خرید کنید تا این مشکل برای‌تان ایجاد نشود.

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز کامیون کمپرسی بنز ۱۳۸۹
شماره انتظامی ایران ۴۲-۹۷۴ع ۳۱
و شماره موتور 33492110170239
و شماره شاسی NAB37406016439478 **به نام محمد طلوع کارگر مفقود و فاقد اعتبار است**
۱۴۰۲۱۰۳۵۲/ف

برگ سبز وانت نیسان مدل ۹۲ آبی روشن
شماره انتظامی ۷۴-ایران ۷۹۸ ب ۱۹
شماره شاسی NAZPL140TD0311048
شماره موتور 649378 به نام زینب صادق
مفقود و اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۱۰۳۰۰/ف

سند کمپانی و برگ سبز و وکالت پلاک خودرو پراید مشکی
۲ در مدل ۲۰۱۲ به شماره پلاک ایران ۳۶-۵۹۷ ص ۷۵
به شماره موتور 2TR1203334 به شماره شاسی JTECX3FJ0C5004160 بنام افسانه دلارامی
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۰۳۲۶/م

فاکتور تعویض موتور مربوط به خودرو پژو هاچبک ۲۰۶ تیپ ۲ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۲۳۱ ص ۸۸ به شماره موتور 16SA0129642/C به شماره شاسی NAAP03EE0HJ497229 بنام سروش سازگار
مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۰۳۴۴/م

برگ سبز کامیون و کلیه مدارک پژو جی ال ایکس
مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۱۲-۷۴۳ ج ۳۲
و شماره موتور 12484047650 و شماره شاسی 14220468 به نام حسین بداغ آبادی مفقود
و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۲۱۰۲۵۳/ل

برگ سبز و کارت ماشین پارس سفید مدل ۱۳۹۰
به شماره انتظامی ۷۴-۶۹۶ و ۹۴
و شماره موتور 12490266558 و شماره شاسی Neen01se3sk342565 به نام زینب خواجه آذرمهر مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۲۱۰۳۰۶/ل

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس ای مدل ۱۳۸۹
رنگ نوک مدادی به شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۴۵ و ۷۷
، شماره موتور ۳۷۲۳۶۳۴ ، شماره شاسی S14122896571148 بنام محمد حیدری فرزند یوسفعلی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۲۱۰۲۳۷/ف

برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۸
به شماره پلاک ایران ۱۲-۲۹۳ و ۷۳ به شماره موتور ۲۹۳۷۳۸۸ به شماره شاسی S14822882931175 بنام غلامرضا حبشی پور
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۰۲۸۵/م

سند کمپانی و برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۴
به شماره پلاک ایران ۱۲-۶۹۱ ج ۷۴ به شماره موتور ۱۲۳۰۲۲۳ ۰ به شماره شاسی S14122846642748 بنام سیدعلی اکبر غراب بایگی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۰۳۱۸/م

برگ سبز پژو ۲۰۶ سفید SD
شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۷۱ب ۱۸ و شماره موتور 163B0148242 **و شماره شاسی** NAAP41FE1FG260138 **به نام شقایق منصوری**
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۰۲۹۰/ف

برگ سبز خودروی ۲۰۶نقره ای تیپ ۲ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۲۴۴ط ۱۳ وشماره موتور FSS14762318 وشماره شاسی 83632421 به نام علیرضا سرداری به شماره ملی ۰۸۷۰۳۱۳۴۲۸ مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۲۱۰۳۱۷/ش

سند کمپانی و برگ سبز خودرو، برگ وکالت پلاک خودرو پرادو مشکی دودر (در ۲) مدل ۲۰۱۲ به شماره پلاک ۷۴-۶۲۵ ن ۶۸ به شماره موتور 2TR1144004 به شماره شاسی JTECX9FJ6C5003131 بنام محمدجواد واثقی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۰۳۲۵/م

برگ سبز و سند کمپانی و برگ وکالت پلاک خودرو پراید مشکی
۲ در مدل ۲۰۱۲ به شماره پلاک ایران ۳۶-۵۹۷ ص ۷۵
به شماره موتور 2TR1203334 به شماره شاسی JTECX3FJ0C5004160 بنام افسانه دلارامی
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۱۰۳۲۶/م

برگ سبز و سند کمپانی و کلیه مدارک پژو جی ال ایکس
مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۱۲-۷۴۳ ج ۳۲
و شماره موتور 12484047650 و شماره شاسی 14220468 به نام حسین بداغ آبادی مفقود
و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۲۱۰۲۵۳/ل

پروانه ساختمان
به شماره ۸-۵۱-۷-۱ به تاریخ ۱۳۸۸/۱۲/۱۲ به شماره دبیرخانه ۱۱۶۵۰
مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۲۱۰۳۳۵/ل

کارت ملی اینجانب سعید امینی یزدی فرزند علی اصغر حدود ۲۰ روز پیش گم شده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. از یابنده تقاضا می شود به صندوق پست بیاندازید.
۱۴۰۲۱۰۳۴۲/ل

برگ سبز و پلاک موتور سیکلت زیگما مدل ۹۴
با شماره انتظامی 776-81888
شماره تنه N1D***125A9403017
شماره موتور 0125N1D311472
به نام حسن شیرخانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۲۱۰۳۴۱/ل

((آگهی مناقصه - مرحله اول - نوبت اول))

شهرداری گلبهار در نظر دارد به استناد مصوبه شماره ۱۷۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۱ شورای محترم اسلامی شهر مناقصه ی **ارائه خدمات حمل و نقل جهت انجام ماموریت های داخل و خارج از شهر شهرداری گلبهار** را برای مدت یک سال کامل از طریق مناقصه عمومی به شماره ستاد ۲۰۰۲۰۹۳۲۵۵۰۰۰۰۰۵ واگذار نماید.

لذا از متقاضیان دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد مناقصه و کسب اطلاعات بیشتر به سامانه ستاد ایران به ادرس setadiran.ir مراجعه نمایند. شماره تلفن ۰۵۱۳۸۳۲۳۲۳۲ داخلی ۱۳۳-۱۳۴ آماده پاسخگویی در اوقات اداری در این رابطه می باشد. دادن سپرده شرکت درمناقصه درقالب ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی به حساب سپرده شهرداری شماره ۲۱۱۱۰۶۰۷۵۰۰۰ بانک صادرات به مبلغ ۹۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال الزامی می باشد. برندگان اول و دوم و سوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشود سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

مهلت دریافت اسناد از مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۱ لغایت ۱۴۰۲/۰۴/۰۶ می باشد.
مهلت بارگذاری اسناد تا مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۹ و بازگشایی درتاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۰ می باشد.
شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است.

علیرضا اصغری - شهردار گلبهار
۱۴۰۲۱۰۳۶۴/ش

آگهی مناقصه عمومی نوبت دوم

شهرداری چناران در نظر دارد اجرای اصلاح هندسی تقاطع بلوار جلال ال احمد و بلوار امام خمینی(ره) شامل اجرای آیلند و محوطه سازی داخل آیلند را از طریق مناقصه عمومی به شرکت های واجد شرایط و دارای صلاحیت سازمان مدیریت برنامه و بودجه با گرید ۵ بر اساس فهرست بهای ابنیه ۱۴۰۲ واگذار نماید.

لذا ازشرکت های دارای صلاحیت دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسناد و اطلاع بیشتر به سامانه ستاد ایران setadiran.ir مراجعه نمایند.

کلیه تاریخ ها در سامانه قید گردیده است.

برآورد مالی ۰۰۰ / ۰۰۰ / ۵۳۰ / ۷ ریال
تضمین شرکت در فرآیند اجرای کار :
۰۰۰ / ۵۰۰ / ۳۷۶ ریال

حمیدرضا داورزنی_شهردار چناران
۱۴۰۲۱۰۳۹۳/ش

(آگهی تجدید مزایده ۲واحد تجاری شهرداری جهت اجاره)

موضوع - شهرداری قاین در نظر دارد به استناد ماده ۱۳ آیین نامه مالی شهرداریها ۲ واحد تجاری شهرداری (مغازه جلو ترمینال به مدت ۲ سال و غرفه باغ ملی به مدت ۳ سال)را به اجاره واگذار نماید برگزاری تجدید مزایده صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(setadiran.ir) می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده ، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه) ، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.

شرایط تجدید مزایده بصورت اجاره:

۱-کلیه افراد و حقیقی و حقوقی میتوانند درمهلت مقرر به سامانه ستاد مراجعه و اسناد لازم را دریافت نمایند .
۲-مبلغ ذکر شده را به حساب سپرده شهرداری قاین به شماره ۳۱۰۰۰۰۱۵۸۵۰۰۳ نزد بانک ملی واریز و فیش مربوطه را در سامانه ستاد بارگذاری نمایند و در هنگام برنده شدن اصل فیش را به شهرداری ارائه نمایند.
۳-مبلغ پایه اجاره بر اساس لیست پیوست می باشد.
۴- دریافت اسناد تجدید مزایده ازطریق سامانه ستاد از تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۱ لغایت۱۴۰۲/۰۴/۰۷ می باشد.
۵-آخرین مهلت بارگذاری اسناد در سامانه ستاد تا پایان وقت اداری ۱۴۰۲/۰۴/۲۱می باشد.
۶-زمان بازگشایی پاکات تجدید مزایده ساعت ۱۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۲در محل شهرداری خواهد بود.
۷- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
۸-در صورت امتناع از انعقاد پیمان؛سپرده برنده یا برندگان مزایده به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
۹- متقاضیان میبایست تمام اسناد و مدارک لازم (برگه پیشنهاد قیمت-برگه تعهد نامه منع مداخله کارمندان دولت و برگه شرایط مزایده) را پس از مطالعه همگی را امضاء نموده و سپس در سامانه بارگذاری نمایند و نیازی به ارائه به شهرداری نمی باشد.
۱۰-متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۳۲۵۶۶۲۲۰-۰۵۶ (حاجی نژاد)واحد املاک شهرداری تماس حاصل یا به آدرس اینترنتی سامانه ستاد www.setadiran.ir جهت دریافت اسناد مراجعه فرمایند.

شهردار قاین - یداله غلام پور
۱۴۰۳۳۲۳۱۵/ج

برگ سبز خودرو پراید سفید مدل ۸۸
به شماره انتظامی ۴۴ س ۳۵۹ ایران ۳۲
و شماره موتور 2868860
و شماره شاسی S1412288239539
به نام علیرضا سیمائی رعنا مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۹۴۷۴/ف

برگ سبز پژو پارس خاکستری 90
شماره انتظامی ایران 42-799ه57
وشماره موتور 12490176280
و شماره شاسی NAANO1CAOBK112755 **به نام سید مسعود خرم پژوه مفقود فاقد اعتبار است**
۱۴۰۲۱۰۲۸۱/ف

اینجانب ماه رخ باخرزی یوسف آباد دو آب مالک خودرو سواری ون غزال مدل ۲۰۰۸
به شماره انتظامی ۴۲ایران ۶۱۳ع ۸۲
به شماره شاسی X9632213280593488
و شماره موتور 40522U83002804
به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز 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 .
۱۴۰۲۱۰۳۵۵/ف