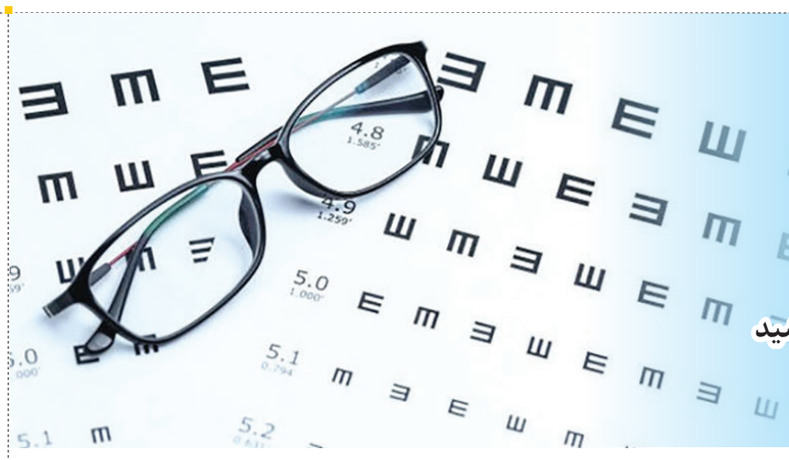
۱۰ عادت مهم که سلامت چشمان تان را تضمین می کند

با رعایت این موارد ساده روزمره می توان سلامت چشم ها را بهبود بخشید و خطر بروز مشکلات بینایی را در آینده کاهش داد



۱ استفاده از عینک آفتابی

قرار گرفتن چشم در معرض اشعه ماوراء بنفش به مرور منجر به آسیب دیدن قدرت بینایی خواهد شد. به گفته آکادمی چشم‌پزشکی آمریکا، استفاده از عینک آفتابی پلاریزه با لنزهای دودی یا خاکستری می‌تواند اشعه UV خورشید را مسدود کند و خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی مانند آب مروارید، آفتاب سوختگی چشم، سرطان چشم و چروک دور چشم را کاهش دهد.

۲ کاهش قرار گرفتن در معرض نمایشگر

قرار گرفتن طولانی مدت در معرض لوازم الکترونیکی مانند نمایشگر تلفن همراه، لپ‌تاپ، تبلت و تلویزیون می‌تواند به خشکی چشم، دردهای گردن و شانه، تاری دید، سردرد، فشار چشم دیجیتال یا سندروم بینایی کامپیوتری منجر شود. انجمن بینایی‌سنجی آمریکا توصیه می‌کند برای جلوگیری از بروز سندروم بینایی کامپیوتری قانون ۲۰-۲۰-۲۰ را رعایت کنید. یعنی هنگام کار با نمایشگر هر ۲۰ دقیقه، به مدت ۲۰ ثانیه به چیزی در فاصله حداقل ۲۰ فوتی (۶ متری) نگاه کنید.

۳ استراحت هنگام خواندن کتاب

کتاب خواندن مداوم هم مانند استفاده از نمایشگر می‌تواند به بروز نزدیک‌بینی منجر شود. در هنگام مطالعه کتاب هم قانون ۲۰-۲۰-۲۰ را رعایت کنید. به منظور فراموش نکردن، می‌توانید برای هر ۲۰ دقیقه یک زنگ هشدار تنظیم کنید.

۴ ورزش

به گزارش «برترین ها» طبق گفته آکادمی چشم‌پزشکی آمریکا ورزش منظم می‌تواند باعث بهبود عملکرد عروق خونی چشم، کاهش خطر ابتلا به گلوکوم و رتینوپاتی دیابتی شود. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی متوسط در هفته به علاوه ۲ روز تمرین قدرتی برای عضلات لازم است. علاوه بر این می‌توانید به منظور کاهش تنش و فشار چشم به انجام تمرینات چشمی بپردازید.

۵ وقت‌گذرانی در خارج از منزل

تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که در خارج از منزل وقت می‌گذرانند، در نوجوانی و بزرگسالی کمتر دچار نزدیک‌بینی می‌شوند. چه کودک و چه بزرگسال، وقت‌گذرانی در خارج از منزل را فراموش نکنید. یادتان باشد حتما از عینک آفتابی استفاده کنید.

۶ ترک سیگار

به گفته سازمان غذا و داروی آمریکا، سیگار کشیدن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی مانند آب مروارید یا دژنراسیون ماکولا مرتبط با افزایش سن را افزایش دهد. جالب است بدانید در افراد سیگاری احتمال ابتلا به آب مروارید حدود دو تا سه برابر و خطر ابتلا به بیماری دژنراسیون ماکولا حدود چهار برابر بیشتر از دیگر افراد است.

۷ تغذیه مناسب

خوردن غذاهای غنی از ویتامین‌های A، E، C، بتاکاروتن، امگا ۳، لوتئین، زاگزانتین و روی می‌تواند به رشد سلولی، کاهش التهاب بافت چشم و جلوگیری از آسیب به چشمان توسط رادیکال‌های آزاد کمک کند.

*ویتامین A و بتاکاروتن: زردآلو، هویج، طالبی، سیب زمینی شیرین، فلفل قرمز، پنیر ریکوتا و انبه

*ویتامین C: گریپ فروت، پرتقال، لیمو، نارنگی، هلو، توت فرنگی، گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای قرمز

*ویتامین E: آووکادو، بادام، کره بادام زمینی، جوانه گندم، تخمه آفتابگردان

*امگا ۳: ماهی

*لوتئین و زیگزانتین: کلم، کلم بروکلی، تخم مرغ، نخود، کلم پیچ، اسفناج، کاهوی رومی، شلغم

*روی: لوبیای لیما، لوبیای چشم بلبلی، نخود سیاه، گوشت قرمز بدون چربی، صدف خوراکی، غلات غنی شده، مرغ

۸ خودداری از مالیدن چشم‌ها

خشکی و خستگی چشم از جمله مواردی هستند که شما را به مالیدن چشمان‌تان متمایل می کنند و این کار در نهایت منجر به مشکلاتی مانند کاهش یا تاری دید، سردرد، التهاب، حساسیت چشم و ورود باکتری و ویروس به چشمان شما می‌شود. به جای مالیدن چشم‌ها، با مشورت پزشک از قطره‌های چشمی برای مرطوب کردن چشمان‌تان استفاده کنید.

۹ شست‌وشوی دست‌ها

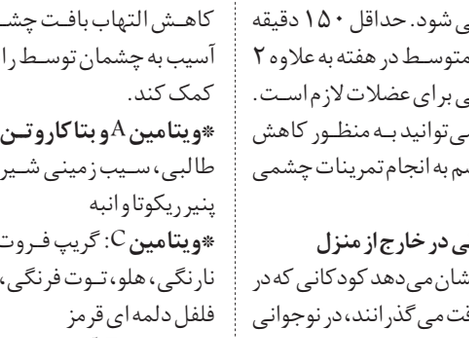
پیش از دست زدن به صورت، چشمان و لنزهای تماسی، حتما دستان‌تان را بشویید. حدود ۴۵ میلیون آمریکایی از لنزهای تماسی استفاده می کنند و از هر ۳ نفر، یک نفر دچار عوارض چشمی و از هر ۵ نفر، یک نفر به عفونت ناشی از لنزهای تماسی و آسیب قرنیه مبتلا می‌شود.

۱۰ پاک کردن آرایش

بعد از یک روز طولانی، پاک کردن باقی‌مانده لوازم آرایش از روی صورت اغلب خسته کننده به نظر می‌رسد. انجام این کار به حفظ سلامت چشم و کاهش خطر ابتلا به بلفاریت یا التهاب پلک کمک می کند. اگر به عفونت چشم مبتلا شده‌اید، لوازم آرایش چشم خود را پس از بهبود تغییر دهید، هرگز لوازم آرایش خود را به دیگران قرض ندهید و از لوازم آرایش دیگران هم استفاده نکنید.

تازه ها

اثرات مصرف ماست در کاهش ابتلا به دیابت



طبق بیانیه سازمان غذا و داروی آمریکا (اف دی ای) تولید کنندگان مواد غذایی می‌توانند اعلام کنند «مصرف منظم ماست، خطر دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد». به گزارش «ان بی سی نیوز»، این تصمیم در پی درخواست یکی از نشان‌های تجاری بزرگ و مشهور مواد غذایی اتخاذ شد. اف دی ای یکم مارس، تایید کرد در صورت ذکر برخی هشدارها با پیامی که به رابطه مصرف ماست و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ اشاره می کند، مخالفت نخواهد کرد. به گفته این سازمان، باید در پیام برای مصرف کنندگان این نکته نیز ذکر شود که شواهد محدود است و معیار مصرف موثر برای کاهش خطر دیابت نوع ۲، خوردن دو فنجان یا سه وعده ماست در هر هفته است. در درخواست این برند غذایی، به مشخصات مواد مغذی، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و سدیم کم موجود در ماست و پژوهش‌هایی اشاره شده است که ارتباط بین مصرف منظم ماست و کاهش خطر دیابت را نشان می‌دهد. این درخواست به فواید ماست (مستقل از ترکیب آن با شکر یا چربی) برای سلامت در جایگاه غذا اشاره می کند. البته میزان قند و چربی در انواع ماست بسیار متفاوت است. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، هرچند برخی از انواع کم‌چرب یا شیرین نشده ماست، کالری کمی دارند و منبع سالمی از پروتئین، ویتامین دی و کلسیم به‌شمار می‌روند، ماست‌های طعم‌دار اغلب شکر افزودنی زیادی دارند و مصرف آن‌ها باید محدود شود. مدت‌هاست که پژوهش‌ها به ارتباط بین مقادیر زیاد شکر افزودنی و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ اشاره می کنند. برخی شواهد مرتبط با فواید ماست برای سلامت، به تحقیقی در ۲۰۲۲ برمی‌گردد. طبق یافته‌های این تحقیق، مصرف محصولات لبنی تخمیر شده، به ویژه ماست، «ممکن است در کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ موثر باشد». ماست همچنین در کنار موادی مانند غلات کامل، روغن زیتون و ماهی، از عناصر رژیم غذایی مدیترانه‌ای است. نتایج پژوهشی در ۲۰۲۰ نشان می‌دهد که پایبندی به این رژیم غذایی، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا حد چشمگیری کاهش می‌دهد.

نکته ها

چرا هویج بستنی بخوریم؟

یکی از مهم‌ترین خواص آب هویج بستنی این است که برای کسانی که طعم آب هویج را دوست ندارند به راحتی می‌توانند آن را بخورند و از فواید بی‌نظیر آب هویج بهره ببرند. مصرف آب هویج با بستنی باعث می‌شود که ویتامین های محلول در چربی مانند ویتامین A بهتر جذب شوند. برای تقویت استخوان‌ها و تقویت مغز مفید است. یک نوشیدنی انرژی بخش است و از خستگی و سستی جلوگیری می کند. برای تقویت سیستم ایمنی بدن مفید است و از ابتلا به انواع سرطان پیشگیری می کند. خاصیت شادی آوری دارد و برای ساختن استخوان های جنین در دوران بارداری مفید است.

تازه ها

خطرات اسپری ادکلن روی گردن

یک ویدئوی پربازدید در فضای مجازی از تاثیر ادکلن روی غدد تیروئید می گوید

در حالی که همیشه گردن به عنوان یکی از نقاط خوب برای اسپری عطر و ادکلن و ماندگار کردن آن معرفی می‌شود، ویدئویی از بوشرا چالیشکان یک پزشک ترکیه‌ای در فضای مجازی فراگیر شده است که از خطرات احتمالی این موضوع می گوید. این پزشک ترکیه‌ای خیلی مختصر و مفید توضیح می‌دهد که اگر عطر و ادکلن را به گردن بزنید، بدون این که متوجه شوید فعالیت غدد تیروئید را مختل می کنید. این غده پروانه‌ای شکل که به عنوان بزرگ‌ترین غده درون‌ریز بدن شناخته می‌شود، در جلوی گلو قرار دارند و وظیفه تامین ید، جذب و انتقال آن و ترشح هورمون‌های مهم به درون خون را به عهده دارد. پر کار یا کم کار شدن این غده در بدن اختلالات زیادی را به‌وجود می‌آورد و به همین دلیل سلامت تیروئید اهمیت دوچندان پیدا می کند. طبق ویدئویی که از آن گفتیم غدد تیروئید ممکن است نسبت به مواد شیمیایی واکنش نشان دهند و این یعنی بالا رفتن احتمال ابتلا به بیماری‌هایی که با تیروئید در ارتباط است. همچنین استفاده از ادکلن‌های فیک و عطرهایی که مواد تشکیل دهنده آن مشخص نیست یا با موادی تقلبی ترکیب شده‌اند این احتمال را بالاتر خواهند برد. هر چند مستندات علمی کافی درباره این ادعا وجود ندارد ولی احتیاط در این مورد به نفع سلامت‌تان است و اگر خیلی اهل عطر و ادکلن هستید می‌توانید از نقاط دیگر بدن مانند مچ دست برای اسپری عطر و ادکلن و بالا بردن ماندگاری آن استفاده کنید.

دانستنی ها

رژیم حجیم‌خواری چه ویژگی‌هایی دارد؟

حجیم‌خواری نوعی روش تغذیه است که در آن فرد به مصرف مقدار زیادی از غذاهای کم کالری روی می‌آورد. بدین ترتیب، هم احساس سیری بیشتری می کند و هم کالری کمتری دریافت می کند. شیلا کادوگان، متخصص تغذیه، در این باره می‌گوید: «معده را از غذاهایی که کالری کمتری دارند پر کنید تا فضای کمتری برای غذاهایی باقی بماند که شما را از رژیم غذایی مطلوبتان دور می کند.» به گزارش نیویورک پست، مواد غذایی به دو گروه تقسیم می‌شوند: مواد غذایی حجیم و مواد غذایی کم‌حجم. مواد غذایی حجیم یا به اصطلاح شکم‌پر کن را می‌توان به مقدار زیاد مصرف کرد، اما در مصرف مواد غذایی کم‌حجم باید اعتدال را رعایت کرد. نمونه‌هایی از مواد غذایی شکم‌پر کن که معمولا سرشار از فیبر و آب هستند، عبارت‌اند از: هندوانه، کاهو، کدو سبز، مرکبات، اسفناج، سفیده تخم‌مرغ، خیار، کرفس، بلغور جو دوسر، و میوه‌هایی حاوی فیبر زیاد مانند سیب و انواع توت‌ها. برخی از مواد غذایی کم‌حجمی که از نظر کالری متراکم‌ترند این‌ها هستند: روغن، میوه‌های خشک، عسل، شیره درخت افرا، پنیر، آجیل، و کره دانه‌های روغنی.

آیا حجیم‌خواری به کاهش وزن کمک می کند؟

اگر درست حجیم‌خواری کنیم، بله می‌تواند مفید واقع شود. حجیم‌خواری با هدف کمک به کاهش وزن به برنامه‌ریزی مناسب نیاز دارد. به اعتقاد کادوگان، این شیوه غذا خوردن به این دلیل مانع کاهش وزن است که پس از صرف وعده غذایی حجیم و کم کالری احساس سیری و رضایت نداریم. به بیان او، غذاهای کم‌حجم حاوی مقدار زیادی مواد مغذی مانند فیبر و همچنین ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف، در مقایسه با غذاهای حجیم، به معنای واقعی کلمه جای بیشتری می گیرند. این غذاها معده را پر می کند و شما را سیر و راضی نگه می‌دارد.

آیا حجیم‌خواری زیان دارد؟

کادوگان تاکید دارد که حجیم‌خواری، درست مانند هر رژیم غذایی دیگری، فقط در صورتی مفید است که همه نیازهای بدن به مواد مغذی را برآورده کند. هیچ رژیم غذایی نباید باعث شود که کیفیت غذا خوردن به خطر بیفتد. به یاد داشته باشید که کیفیت مهم‌تر از کمیت است. بنابراین، خیلی خودتان را در گیر صرف کم کالری‌ترین غذای در دسترس نکنید. به‌عنوان مثال، نوشابه رژیمی هیچ کالری ندارد. بنابراین، به صرف تعریفی که از حجیم‌خواری می‌شود، می‌توان آن را به مقدار زیاد مصرف کرد. اما باید به یاد داشت که نوشابه رژیمی هیچ ارزش غذایی ندارد. آب‌پرتقال در مقایسه با نوشابه رژیمی کالری بیشتری دارد و ممکن است جزو نوشیدنی‌های کم کالری انتخابی شما نباشد، اما ویتامین ث و سایر آنتی اکسیدان‌ها را تامین می کند و به همین دلیل بر نوشابه برتری دارد.

مدرک موقت تحصیلی اینجانب **ربابه زرندی** فرزند حمزه به کد ملی ۱۰۶۱۵۱۰۴۵۱ در مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته رشته عرفان اسلامی دانشگاه آزاد واحد نیشابور با شماره ۱۳۱۲۴ مفقود و فاقد اعتبار است. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی نیشابور واحد فارغ‌التحصیلان، اداره امور دانش آموختگان ارسال نمایند. ۵۷۵۵۸

هزاره ماهه

برگ سبز و سند کمپانی و سایر مدارک موتور سیکلت ۱۲۵ مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ۸۲۷_۳۳۲۶۷ به شماره موتور ۱۵۷FM۱۰۹۰۷۰۵۴ و شاسی NCD***۱۲۵P۸۹۲۹۵۳۰ بنام **یوسف امینی** به کدملی ۰۷۲۰۴۰۳۲۴۳ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۶۰۱۲۵

برگ سبز کامیون کمپرسی ماز مدل ۱۹۷۱ **به شماره پلاک ایران ۱۲-۶۶۸ع۸۱** به شماره شاسی ۰۰۸۸۲۴ به شماره موتور ۱۹۱۰۳۴ بنام فاطمه رفعت درآبادی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۹۹۷۶

دفترچه ثبت ساعت راننده به نام صفر یارمحمدی به شماره ملی ۰۹۳۳۳۹۰۲۵۴ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۱۱۹

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت ۱۲۵مدل ۱۳۹۰ به شماره پلاک ۷۶۵_۷۱۵۹۶ شماره موتور NEK***۱۲۵A*۵۱۰۲۳۱۸۰ و شاسی NEK***۱۲۵A۹۰۰۷۳۱۰ بنام **ستار پورعطا** مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۶۰۱۲۴

اینجانب محمد جمشیدپناه مالک خودرو سمند به **شماره انتظامی ایران ۷۴-۴۱۴س۴۳** به شماره موتور ۱۲۴۰۲۷۸۰۹ و شماره شاسی ۳۰۲۲۹۱۱۲ به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰روز 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. ۶۰۱۱۸

برگ سبز،سند کمپانی و کارت خودرو فیدلیتی مدل ۱۴۰۱ **ش انتظامی ۲۶-۳۹۶ ق ۲۹** ش شاسی SQRE۴T۱۵CBJNT۶۰۴۸۹ ش موتور NAGC۱AB۴۹N۱۰۱۳۷۲۰ بنام روح اـ فدوی بنده قرائی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۱۳۹

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید به شماره پلاک: ۸۳۸و۲۵ ایران ۴۲ع و شماره شاسی: F۱۴۱۲۲۸۸۲۰۳۲۷۱ و شماره موتور: ۲۷۹۳۴۱۰ به نام **معصومه رضاعی** مفقود و فاقد اعتبار است ۵۹۹۹۰

برگ سبز موتور سیکلت آپاچی ۱۶۰ سی سی مدل ۹۰ **به ش پلاک ۷۶۱-۶۱۹۴۸** به ش موتور ۰E۴F۹۲۱۹۴۳۴۸ به ش تنه NE۸***۱۶۰R۸۸۰۳۴۴۴ بنام جواد زمانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۰۷۲

برگ سبز خودرو پراید سواری سایپاریانگ سفید روغنی مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۶۹س ۶۹ و شماره موتور M۱۳/۶۱۰۲۹۹۶ و شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰J۳۴۳۴۸۱۳ بنام **محمدرضا اسماعیل زایی غریب** مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۶۰۱۱۷

برگ سبز،سند کمپانی و کارت خودرو سیتروئن SX زانتیا مدل ۱۳۸۴ ش انتظامی ایران ۱۲- ۲۱۱ ق ۵۲ ش شاسی ۱۵۱۲۲۸۴۱۳۲۶۴۶ ش موتور ۰۰۵۰۸۷۶۳ بنام **مجید دارا** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۹۹۷۸

اصل برگ سبز پرتون ویرا ۱۵۰۰ سدان مدل ۱۳۸۸ **بشماره انتظامی ۱۲ایران ۶۹۴ع ۶۷** و شماره شاسی NAS۹۲۱۲۰۰H۵۷۰۰۵۷۴ بشماره موتور PL۵C۹۷SNLAP۰۰۰۶۳۴ به مالکیت سحر خدادادی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۰۰۰۹

برگ سبز خودرو سواری سایپا تیب ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۵ رنگ سفید **شماره پلاک ۶۸ص ۲۲۸ ایران ۲۶** شماره موتور ۵۵۳۴۰۶۱ شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰G۱۱۸۱۵۲۷ به نام مهدی کرد مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۰۶۱

پروانه تاسیس **موسسه خیریه رضویه حمایت از مستمندان وبیماران روانی مشهد** صادره از اداره کل بهزیستی خراسان رضوی به شماره ۹۲۰/۱۴۰۰/۹۶۹۷۸ به تاریخ ۱۴۰۰/۹/۳ مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۶۰۰۹۶

برگ کمپانی ،برگ سبز،سند ماشین ، کارت خودرو، کارت سوخت خودرو پژو ۴۰۵ یشمی متالیک مدل ۸۲ به نام محمود کریمی **به شماره پلاک ۶۵۵ ص ۶۵ ایران ۳۶** ش شاسی ۸۲۰۴۵۹۰۳ ش موتور ۱۲۴۸۲۰۱۹۱۶۶ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد.** ۶۰۰۸۱

برگ سبز،سند کمپانی و کارت خودرو پژو پارس به شماره پلاک : ۶۹ ج ۳۵۵ ایران ۴۲ شماره بدنه ۱۹۳۷۷۲۷۲ وشماره موتور ۱۲۴۸۵۱۶۱۸۱۰ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی درمورد 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 ۶۰۰۷۰

اینجانب **علیرضا سلیمانی** مالک خودرو پژو پارس به شماره پلاک ۸۳۹ ه ۷۷ ایران ۴۲ شماره بدنه ۱۹۳۷۷۲۷۲ وشماره موتور ۱۲۴۸۵۱۶۱۸۱۰ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی درمورد 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 ۶۰۰۷۰

اصل برگ سبز خودروی پراید مدل ۱۳۸۱ بشماره انتظامی ۸۵ ایران ۳۵۱ ط ۱۷ و شماره شاسی NAS۴۱۲۲۸۱۸۲۳۴۸۲ بشماره موتور ۰۰۳۶۰۰۰۴۳ به مالکیت **وحید شاهوزنی زاد** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۰۰۷۴

دفترچه ثبت ساعت راننده به نام محمود درویش به شماره ۳۲۶۸۹ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۱۱۶

اینجانب **رضا آذربون** مالک خودرو پژو پارس به شماره انتظامی۱۱ ه ۸۳۹ ایران ۷۷ شماره بدنه ۸۲۸۳۳۱۹۷ شماره موتور۱۲۴۸۲۰۴۰۵۹ به علت فقدان اسناد فروش(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. ۶۰۰۰۲

سند کمپانی خودرو سوزوکی ویتارامدل ۸۸ **به ش پلاک ایران ۷۴-۲۹۴م ۵۳** بنام مجید ابوئی مهریزی به ش شاسی NAAS۱۹KE۶AK۰۰۳۱۷۷ به ش موتور J۲۰۸۶۶۶۸۲۳ مفقود و فاقد اعتبار است ۵۹۹۹۷

اصل کارت خودروی چانگان CS۳۵-AT مدل ۱۳۹۶ بشماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۷۲ د ۲۸ و شماره شاسی NAS۹۲۱۲۰۰H۵۷۰۰۵۷۴ بشماره موتور JL۴۷۸QEE*HC۹AN۰۳۶۳۶۴* به مالکیت **فرح ناز کمانیان** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۵۹۹۷۴

برگ سبز موتورسیکلت Tvs۱۲۵ مدل۱۳۹۵ رنگ سفید **به شماره انتظامی۷۷۵-۴۵۱۸۷** شماره موتور GF۴CG۱۰۰۰۹۴۴ شماره تنه N۲GGBTJDEG۱B۱۰۴۸۷ بنام مهدی انتسابی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۰۸۴

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت هیلتون مدل ۹۵ **به ش پلاک ۷۷۶-۴۷۵۸۵** بنام زهرا شریفی بهاباد به ش شاسی N۲N***۱۲۵N۹۵۱۶۳۰۹ به ش موتور ۰۱۲۵N۲N۴۲۶۵۳۵ مفقودوفاقد اعتبارمیباشد ۶۰۰۹۱

کارت و برگ سبز NEW MVM X۳۳ اتومات مدل ۹۵ **به ش پلاک ۸۶س۶۱۹ایران ۸۴** بنام هیام مطروح به ش موتور MVM۴۸۴FBDG۰۰۶۳۸۰ به ش شاسی NATGBAYL۰G۱۰۰۶۳۴۲مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۰۵۳

برگ سبز سواری پراید جی ال ایکس آی مدل ۱۳۸۹رنگ نقره ای **به شماره انتظامی ایران۹۵-۸۵۹و۴۱** و شماره موتور۳۵۵۳۵۷۱و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۹۵۰۹۷۰۵ بنام **هاشم ریکی** مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۰۰۱

برگ سبز و کارت خودرو سواری پراید صبا جی تی ایکس بشماره انتظامی ایران ۴۲-۷۳ع۴۵۷ بشماره موتور ۰۰۵۵۱۸۴۳ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۲۱۰۹۲۴۸ مدل ۱۳۸۲ به مالکیت **سید محمود حسینی خوشانی** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۵۹۹۸۶

برگ سبز سواری پژو۲۰۶ مدل ۱۳۸۳رنگ نقره ای به شماره انتظامی ایران۷۴-۴۷۶م۹۵ و شماره موتور ۱۰۴FSM۸۴۶۴۵۳۷۹ و شماره شاسی ۸۳۶۰۷۳۴۵ بنام **محمد سهیل مستمند بهره** مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۰۵۹

اصل برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودروی بی ام و ۵۲۸ مدل ۲۰۱۴ بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۳۱ ب ۴۹ و شماره شاسی WBA۵۸A۵۱۰۱ED۷۹۴۱۲۹ بشماره موتور N۲۰B۲۰AB۱۰۳۰۷۳۰ به مالکیت **محمد مبین عرب نژاد** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۰۱۱۳

سند کمپانی ام وی ام X۳۳ نیو مدل ۹۵ **به ش پلاک ۷۴-۹۹۸ب۲۳** بنام رویا کاظمی به ش موتور MVM۴۸۴FAFG۰۳۷۳۹۹ به ش شاسی NATGBAXKAG۱۰۳۷۵۳۹ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۱۰۱

برگ سبز و کارت وانت نیسان مدل ۸۵ **به ش پلاک ۳۷۵ د۱۷ ایران ۱۲** به ش شاسی J۰۲۹۸۰۸ به ش موتور ۳۴۰۰۶۹ بنام شرکت بازارگستر پگاه منطقه ۲ مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۰۸۷

برگ سبز، سند کمپانی و کارت پراید ۱۱۱ مدل ۹۰ **به ش پلاک ۲۶۶ص۸۴ ایران ۷۴** به ش شاسی S۵۴۳۰۰۸۹۰۴۴۱۸۱ به ش موتور ۳۹۲۱۵۶۸ بنام علیرضا عرفانیان مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۰۸۰

برگ سبز و کارت خودرو سواری پراید صبا جی تی ایکس بشماره انتظامی ایران ۴۲- ۷۳ع۴۵۷ بشماره موتور ۰۰۵۵۱۸۴۳ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۲۱۰۹۲۴۸ مدل ۱۳۸۲ به مالکیت **سید محمود حسینی خوشانی** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۵۹۹۸۶

برگ سبز موتورسیکلت Tvs۱۲۵ مدل۱۳۹۵ رنگ سفید **به شماره انتظامی۷۷۵-۴۵۱۸۷** شماره موتور GF۴CG۱۰۰۰۹۴۴ شماره تنه N۲GGBTJDEG۱B۱۰۴۸۷ بنام مهدی انتسابی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۰۸۴

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت هیلتون مدل ۹۵ **به ش پلاک ۷۷۶-۴۷۵۸۵** بنام زهرا شریفی بهاباد به ش شاسی N۲N***۱۲۵N۹۵۱۶۳۰۹ به ش موتور ۰۱۲۵N۲N۴۲۶۵۳۵ مفقودوفاقد اعتبارمیباشد ۶۰۰۹۱

ایـنجانب **محسن اعتضادنیا** مالک خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس ای مدل ۱۳۹۰ رنگ نقره ای **به شماره انتظامی** ایران ۱۲-۵۸۵هـ۸۸ به شماره موتور ۱۲۴۹۰۱۰۸۶۷۶ و شماره شاسی NAAM۰۱CAYBE۰۴۶۷۰۲ 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 ۱۰روز 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. ۵۹۹۸۱