این ۵ ویتامین را روی چشم‌تان بگذارید!

معرفی ویتامین و مواد مغذی که می‌توانند روی سلامت بینایی و چشمان‌تان کارساز باشند

پزشکی

چشم‌ها عضوهای پیچیده و مهم دستگاه بینایی هستند و سلامت آن‌ها برای هر کدام از ما واقعا مهم است. تغذیه و مواد غذایی مصرفی در سلامت چشم‌ها بسیار تاثیر گذار است و می‌تواند روی بینایی ما تاثیر بگذارد. پس مهم است ما در برنامه غذایی‌مان چه چیزهایی می‌خوریم و چه چیزهایی را کنار می‌گذاریم. بعضی بیماری‌های شایع مانند رتینوپاتی دیابتی، انحطاط ماکولای مرتبط با افزایش سن، گلوکوم و آب مروارید می‌تواند روی وضعیت چشم‌های انسان تاثیر بگذارد و بعضی مواد مغذی و ویتامین‌ها می‌تواند به سلامت چشم کمک کند. اما آن‌ها را باید در چه مواد غذایی جست‌وجو کنید؟ البته باید خاطرتان باشد که مکمل‌هایی دارویی را بدون مشورت با پزشک مصرف نکنید.

ویتامین A| مبارزه با خشکی چشم

ویتامین A با حفظ شفافیت قرنیه که پوشش خارجی چشم است نقش مهمی در بینایی ایفا می‌کند. این ویتامین جزئی از ردوپسین است؛ پروتئینی در چشم که به دید در شرایط کم نور کمک می‌کند. کمبود ویتامین A می‌تواند باعث خشکی چشم شود. خشکی چشم یک بیماری پیشرونده است که با شب کوری آغاز می‌شود. اگر کمبود این ویتامین ادامه یابد، مجاری اشک چشم شما خشک می‌شود که در نهایت قرنیه نرم شده و منجر به کوری برگشت‌ناپذیر خواهد شد. توصیه می‌شود برای سلامت عمومی چشم غذاهای غنی از ویتامین A مانند سیب‌زمینی شیرین، سبزی‌های دارای برگ سبز، کدوتنبل و فلفل دلمه‌ای به جای مکمل‌ها استفاده کنید.

ویتامین E| محافظت از سلول‌های چشمی

اعتقاد بر این است که بسیاری از بیماری‌های چشمی با استرس مرتبط هستند که نتیجه عدم‌تعادل بین آنتی‌اکسیدان‌ها و رادیکال‌های آزاد در بدن است. ویتامین E آنتی‌اکسیدانی قوی است که به محافظت از سلول‌ها از جمله سلول‌های چشمی در برابر آسیب‌های رادیکال آزاد، مولکول‌های مضر و ناپایدار کمک می‌کند. همچنین، برخی مطالعات نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی حاوی ویتامین E ممکن است به پیشگیری از آب مروارید مرتبط با سن کمک کند و با این حال تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است. باوجود این، رژیم غذایی کافی حاوی ویتامین E همانند آجیل، دانه‌ها و روغن‌های پخت‌وپز، ماهی سالمون، آووکادو و سبزی‌های دارای برگ سبز برای حفظ سلامت چشم توصیه می‌شود.

ریبوفلاوین| نه به آب مروارید

ویتامین B دیگری که در رابطه با سلامت چشم مطالعه شده است، ریبوفلاوین یا همان ویتامین B2 است که به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان توانایی کاهش استرس اکسیداتیو در بدن از جمله چشم را دارد. دانشمندان در حال مطالعه پتانسیل ریبوفلاوین برای پیشگیری از آب مروارید هستند زیرا کمبود طولانی مدت ریبوفلاوین ممکن است منجر به این بیماری شود. جالب این‌جاست که بسیاری از مبتلایان به آب مروارید نیز کمبود آنتی‌اکسیدانی دارند. بسیاری از غذاها از جمله جو دوسر، شیر، ماست، گوشت گوساله و غلات غنی شده سرشار از ریبوفلاوین هستند.

تیامین| درمان بالقوه رتینوپاتی دیابتی

تیامین یا ویتامین B1 در عملکرد سلولی بهینه و صحیح تبدیل غذا به انرژی نقش دارد. این ماده مغذی ممکن است در کاهش خطر ابتلا به آب مروارید نیز موثر باشد. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی سرشار از تیامین خطر ابتلا به آب مروارید را به میزان ۴۰ درصد کاهش می‌دهد. این مطالعه همچنین نشان می‌دهد که پروتئین، تیامین، نیاسین و ریبوفلاوین ممکن است فرد را از ابتلا به آب مروارید محافظت کنند. علاوه بر این تیامین به‌عنوان یک درمان بالقوه برای مراحل اولیه رتینوپاتی دیابتی پیشنهاد شده است. غلات، گوشت قرمز و ماهی سرشار از تیامین هستند و همچنین این ماده مغذی اغلب به غذاهایی مانند غلات صبحانه، نان و پاستا نیز افزوده می‌شود.

نیاسین| جنگجو با گلوکوم

عملکرد اصلی نیاسین یا همان ویتامین B3 در بدن، تبدیل غذا به انرژی است و همچنین می‌تواند به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل کند. مطالعات نشان داده‌اند که نیاسین ممکن است نقشی در پیشگیری از گلوکوم داشته باشد که در این شرایط عصب بینایی چشم شما آسیب می‌بیند. به طور کلی تحقیقات بیشتری درباره ارتباط بالقوه بین نیاسین و گلوکوم مورد نیاز است. توجه داشته باشید که مکمل‌ها با احتیاط باید مصرف شوند زیرا هنگامی که نیاسین در مقادیر زیاد ۱/۵-۵ میلی گرم در روز مصرف شود ممکن است اثرات نامطلوبی را برای چشم از جمله تاری دید، آسیب ماکولا و التهاب قرنیه ایجاد کند. با این حال هیچ مدرکی مبنی بر این که مصرف غذاهای طبیعی حاوی نیاسین دارای اثرات سوء باشد وجود ندارد. برخی منابع غذایی شامل گوشت گاو، مرغ، ماهی، قارچ، بادام زمینی و حبوبات حاوی نیاسین هستند.

بیشتر بدانیم

خوراکی‌هایی برای بهبود خواب

تحقیقات منتشر شده در نشریه چشم‌پزشکی «جاما» نشان می‌دهد که مکمل ملاتونین (آن‌چه در خواب به ما کمک می‌کند) می‌تواند از نوعی بیماری چشمی ناشی از افزایش سن به نام دژنراسیون ماکولا یا «تباهی لکه زرد» که شایع‌ترین دلیل ضعف بینایی در افراد بالای ۵۰ سال است، جلوگیری کند. به گزارش «لایوساینس»، محققان پس از تجزیه و تحلیل پرونده‌های پزشکی الکترونیکی جمع‌آوری شده بین سال‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۲۳ که از بیماران در ایالات متحده به دست آمده بود، به این نتیجه دست یافتند. در این تحقیق سابقه پزشکی بیش از ۲۳۸ هزار فرد بالای ۵۰ سال را که بیماری دژنراسیون ماکولا ناشی از سن یا ای‌ام‌دی (AMD) نداشتند و حدود ۱۲۱ هزار نفر از آن‌ها گزارش داده بودند که ملاتونین مصرف کرده‌اند، بررسی کردند. آن‌ها با تجزیه و تحلیل این داده‌ها دریافتند افرادی که ملاتونین مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که این مکمل را مصرف نمی‌کردند، ۵۸ درصد کمتر احتمال داشت که طی این دوره ۱۵ ساله مطالعه به ای‌ام‌دی مبتلا شوند. این پژوهش اگرچه به پیوند میان ملاتونین و بیماری ای‌ام‌دی اشاره می‌کند، دارای برخی محدودیت‌های عمده است. شبکیه چشم انسان سلول‌های حساس به نوری دارد که پیام‌هایی را به مغز ارسال می‌کنند. ماکولا که بخش مرکزی شبکیه است، ما را قادر می‌کند اشیایی را که دقیقا مقابلمان قرار دارند ببینیم. ای‌ام‌دی به‌تدریج به ماکولا آسیب می‌رساند و به همین دلیل بر بینایی تاثیر می‌گذارد. در واقع افراد مبتلا به ای‌ام‌دی اشیا را تار یا کج‌ومعوج می‌بینند و بینایی‌شان به طور کامل از بین نمی‌رود. در خور ذکر است ملاتونین طبیعی در مواد غذایی از جمله آلبالو، موز، آلو، انگور، برنج، غلات، گیاهان دارویی، روغن زیتون و... موجود است. مصرف شیر و آلبالو می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد.

بهداشت مو

سولفات چه اثری روی مو دارد؟

شامپوی بدون سولفات به واژه باب روز در حوزه مراقبت از مو تبدیل شده است که در سراسر جهان شنیده می‌شود، اما واقعا چیست و چه کار می‌کند؟

۱ حذف روغن‌های طبیعی| سولفات پاک کننده‌ای قوی است که می‌تواند روغن‌های طبیعی پوست سر و مو را از بین ببرد و به خشکی و احتمالا تحریک و حساسیت منجر شود.

۲ آسیب‌دیدگی مو| استفاده مکرر از سولفات ممکن است به‌مرور زمان ساقه مو را ضعیف کند و به شکستگی ساقه، موخوره و کدری مو منجر شود.

۳ تحریک پوست سر| سولفات ممکن است برای پوست سر قوی باشد و سبب تحریک، خارش و قرمزی شود، به‌خصوص در افرادی که پوست حساس یا عارضه‌های خاص پوست سر مانند اگزما یا پسوریازیس دارند.

۴ محو رنگ تدریجی| در افرادی که مویشان را رنگ کرده‌اند، سولفات می‌تواند باعث شود که رنگ مویشان سریع‌تر از بین برود و به درخشندگی و دوام رنگ آسیب می‌زند.

۵ مشکلات موی فر| سولفات می‌تواند مدل فر طبیعی موهای فر یا مجعد را مختل کند و به وز شدن و از دست رفتن حالت مو منجر شود.

شامپوی بدون سولفات چیست؟

شامپوهای بدون سولفات از عوامل پاک کننده ملایم‌تری استفاده می‌کنند که در تماس با پوست سازگاری و لطافت بیشتری دارند. شامپوهای بدون سولفات، به‌عنوان محصولاتی ملایم‌تر، می‌توانند به حفظ رطوبت طبیعی مو کمک کنند که باعث می‌شود کمتر خشک یا تحریک شود و کمتر احتمال دارد ساقه مو دچار شکستگی شود.

از کجا بفهمم که شامپو بدون سولفات است؟

وقتی شامپوی یک نام تجاری بدون سولفات باشد، اغلب این موضوع را روی بسته‌بندی ذکر خواهند کرد، زیرا این نکته‌ای کلیدی برای فروش آن‌هاست. اما فقط برای اطمینان بیشتر، بهترین کار این است که نوشته‌های ریز روی بسته‌بندی را بخوانید. رایج‌ترین سولفات‌هایی که در شامپو استفاده می‌شوند عبارت‌اند از سدیم لوریل سولفات (SLS) و سدیم لورت سولفات (SLES)، بنابراین حواستان به این دو دردسرساز در فهرست مواد تشکیل دهنده باشد.

بیشتر بدانیم

۴ فایده چرت عصرگاهی برای بدن

چرت زدن، انرژی شما را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود بتوانید کارهای روزمره خود را با انرژی مضاعفی انجام دهید. به‌خصوص اگر این چرت‌های کوتاه در ساعات مناسب (مثلاً بین ۱ تا ۴ بعد از ظهر) باشد. این فواید را با هم مرور کنیم:

۱. جبران ضعف و کمبود انرژی| یک چرت عصرگاهی می‌تواند به شما کمک کند تا با ریتم طبیعی بدن خود هماهنگ شوید. این اتفاق، یک سرمایه‌گذاری کوتاه‌مدت است که وقتی بیدار شوید و دوباره به روزمرگی بازگردید، متوجه تأثیر آن خواهید شد.

۲. استرس‌زدایی| چرت‌زدن یکی از راه‌های کسب آرامش درونی و کاهش استرس است و به مغز کمک می‌کند تا اطلاعات انباشته‌شده را طبقه‌بندی و پردازش کند.

۳. ارتقای سطح یادگیری| چرت‌های کوتاه روزانه به مغز کمک می‌کند که قابلیت تثبیت اطلاعات جدید در حافظه بلندمدت را بهبود بخشد و قدرت یادگیری را افزایش دهد.

۴. ارتقای سلامت جسم| چرت‌زدن موجب تنظیم ساعت زیستی و ریتم طبیعی بدن می‌شود. اگر این تنظیم به نحو درست صورت گیرد، بدن هرگز احساس کمبود خواب نمی‌کند؛ در نتیجه نیاز نیست فرد برای جبران انرژی، دست‌به‌دامن موادی چون قهوه، شکر و سایر کربوهیدرات‌های ساده شود و دچار اضافه وزن، بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، انواع سرماخوردگی و افسردگی گردد.

خواص خوراکی ها

تاثیر زرشک در سلامت پوست و مو

زرشک سرشار از ویتامین C است و به دلیل وجود همین ویتامین در مقابله با رادیکال‌های آزاد تاثیر گذار است. رعایت رژیم غذایی که به افزایش چربی‌سوزی بینجامد در کنار ورزش منظم اهمیت زیادی دارد. افزایش متابولیسم یکی از عواملی است که به کاهش چربی مضر خون کمک می‌کند. در صورت برهم خوردن تعادل رادیکال‌های آزاد و آنتی‌اکسیدان‌ها، بدن دچار چاقی و سایر موارد مرتبط با آن می‌شود. در این زمینه مصرف منظم عصاره و یا آب زرشک به حفظ تعادل رادیکال‌های آزاد و آنتی‌اکسیدان‌ها و همچنین افزایش متابولیسم بدن کمک می‌کند.

تازه ها

آیا طاس خواهم شد؟ کِی؟!

ژنتیک، استرس، رژیم غذایی و ورزش بیش از حد، همگی در ریزش مو و طاسی نقش دارند. ریزش مو موضوعی است که بسیاری از مردان را نگران می‌کند. تقریبا از هر پنج نفر، یک نفر در دهه دوم عمر و از هر ۳ نفر، یک نفر در دهه سوم عمرش آغاز روند طاسی را تجربه می‌کند. البته پرتو امیدی برای مردانی وجود دارد که به‌رغم وجود اعضای خانواده طاس، بتوانند موهای خود را حفظ کنند که در ادامه مرورشان می‌کنیم.

ژن طاسی را جدی بگیریم؟

یک متخصص برجسته مو در بریتانیا می‌گوید: «این درست نیست که ژن الگوی طاسی از خانواده مادر شما می‌آید. این ژن می‌تواند از سمت مادر یا پدر به ارث برده شود و بدان معنا نیست که شما آن ژن را به ارث برده‌اید.» ۱۲ ژن مرتبط با طاسی کشف شده است. مدیر پزشکی یک کلینیک ریزش مو می‌گوید: «یک کروموزوم مهم در کروموزوم X یافت می‌شود که از سمت زن منتقل می‌شود. بنابراین اگر پدر یا برادران مادرتان طاس هستند، احتمالا شما آن ژن را به ارث خواهید برد. باوجود این، ۱۱ مورد دیگر روی کروموزوم‌های غیرجنسی هستند و می‌توانند از سمت پدر یا مادر باشند.»

عوامل ریزش مو

اگر پدر یا پدربزرگ شما تا ۴۰ سالگی تمام موهای خود را از دست داده، احتمالا این اتفاق برای شما نیز رخ خواهد داد. با این حال ممکن است این اتفاق بعدا رخ دهد، زیرا به طرف دیگر خانواده نیز بستگی دارد. با توجه به این که ریزش مو بر اساس طیف وسیعی از عوامل رخ می‌دهد، می‌تواند در سنین مختلف در افراد مختلف پدیدار شود. رژیم غذایی عامل مهمی در سرعت پیش رفتن آن است. کمبود آهن، کمبود ویتامین د، کمبود روی و به طور کلی کمبود پروتئین، همگی می‌توانند ریزش مو را تسریع کنند. در مردان عوامل رایج‌تری که منجر به ریزش سریع مو می‌شود استرس، سیگار کشیدن، مصرف مشروبات الکلی یا ورزش زیاد است.

پیشگیری از ریزش مو

به یاد داشته باشید که ریزش مو یک روند آهسته است که ماه‌ها یا سال‌ها به طول می‌انجامد تا آشکار شود. بنابراین زمان کافی برای اقدام کردن وجود دارد. مثلی قدیمی می‌گوید: «وقتی متوجه ریزش موهای خود می‌شوید که یک سوم آن‌ها را از دست داده‌اید!» با توجه به این که ۸۰ درصد ریزش مو از شقیقه آغاز می‌شود، بهترین راه برای تشخیص ریزش مو بررسی خط موی شماست. از ناحیه اخم که بین دو ابرو است تا مرکز خط رویش موی خود را اندازه بگیرید و سپس ۴۵ درجه به چپ و راست اندازه‌گیری کنید. از این اندازه‌گیری‌ها به‌عنوان مبنای سنجش خود استفاده و هر چند هفته یک بار آن را تکرار کنید. هرچه ریزش موهای شقیقه گسترده‌تر و عمیق‌تر باشد، سریع‌تر موهای خود را از دست خواهید داد. اگر اندازه و ابعاد ریزش بیشتر شدند، باید به متخصص مراقبت از مو مراجعه کنید.

سند کمپانی موتور لوکی ۱۸۵ به شماره انتظامی ۸۵۹_۷۴۶۱۶ و شماره شاسی NC۲۲۴K۴۹۶LMA۰۰۵۲۱ و شماره موتور ۰۱۸۵NCT۱۱۰۴۸۴ به نام رضا رحمتی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۳۴۸۷

برگ سبز خودرو MVM۵۳۰ مدل ۱۳۹۰ ش انتظامی ایران ۷۴-۱۱۴ ه ۳۲ ش شاسی NATGCAV۱۶۰۱۰۰۴۲۲۵ ش موتور MVM۴۸۴FFFA۰۰۴۱۱۶ بنام محمدسجاد مصباحی با ولایت حسن مصباحی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۷۳۴۴۷

پلاک موتورسیکلت CDI۱۲۵ سرپر مدل ۸۹ رنگ قرمز آلبالویی به شماره انتظامی ۷۶۱-۶۲۶۶۵ شماره تنه N۸۱***۱۲۵۸۹۵۸۵۸۳ شماره موتور CH۱۱۲۵N۸۱A۳۰۶۹۸۹۸ به نام جواد سالمی ملک آباد مفقود و فاقد اعتبار است ۷۳۴۶۶

گواهینامه موقت تحصیلی اینجانب ودیعه عباسی صیدآباد فرزند ابوالقاسم ش ش ۶۱ کد ملی ۰۷۷۹۵۷۹۳۸۰ در مقطع کارشناسی رشته معماری از دانشگاه اشراق با شماره ۷۴۳۳/۲ تاریخ ۸۹/۱۰/۲۷ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۷۳۴۵۶

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت زیگما CDI۱۲۵ مدل ۱۳۹۱ شماره انتظامی ایران ۷۷۲-۲۴۶۴۸ شماره موتور N۱D*۳۰۰۰۰۷۹ شماره تنه N۱D***۱۲۵۸۹۱۰۰۹۷۵ بنام محمد جعفری خسرویه مفقود و فاقد اعتبار است ۷۳۴۴۷

سند کمپانی و کارت موتورسیکلت غزال ۱۲۵cc مدل ۸۹ ش انتظامی ۷۷۵-۹۶۱۲۳ ش شاسی N۲G***۱۲۵G۸۹۲۱۳۴۳ ش موتور NMHCG۰۱۲۲۳۲۴ بنام داوود مرادی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۳۵۶۳

برگ سبز و سند کمپانی خودرو میتسوبیشی تیپ C۶۴۸-۱۸۰۰ لنسر مدل ۲۰۱۷ به رنگ خاکستری با شماره موتور ۴۱۱۰TB۵۰۷۴ و شماره شاسی JMBSTCY۶AHU۰۰۰۹۶۴ و شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۹۲ص۴۸ به نام زهره سلارکار مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۷۳۵۶۱

برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۸۸ به شماره پلاک ۲۵ه۶۶۷ ایران ۱۲ به شماره موتور ۱۲۴۸۸۱۵۴۱۰۲ وشماره شاسی NAAN۰۱CA۸AE۶۵۹۱۲۴ بنام مهدی میرزائی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۳۵۵۳

سند کمپانی و برگ سبز فولکس گل مدل ۱۳۸۴ ش انتظامی ۳۲-۹۴۶ و ۹۸ ش شاسی IR۸۴۵۲۱۰۰۰۹۲۶ ش موتور UDH۳۵۰۶۵۰ بنام سیدمحمدرضا شفیعی لنگری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۳۵۵۱

برگ سبز، کارت و کارت سوخت خودرو پراید صبا GTXi زیتونی متالیک مدل ۱۳۸۵ ش انتظامی ایران ۱۲-۴۲۴ س ۶۳ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۹۱۰۲۸۴ ش موتور ۱۶۲۹۹۵۳ بنام بابک دایی نژاد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۳۵۵۰

برگ سبز خودروی سواری سایپا SL ۱۳۱ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۵۶۳ د ۵۷ شماره شاسی ۰۱۴۱۲۲۹۱۱۲۹۸۱۹ شماره موتور ۴۷۳۷۸۳۰ به نام جواد مفیدی عسگرآباد مفقود و فاقد اعتبار است ۷۳۴۴۰

دفترچه و مدارک تراکتور فیات تیپ ۴۴۵ مدل ۱۳۶۱ به شماره موتور ۲۰۰۸۳ و شماره شاسی ۵۰۳۹۵۷ به نام محمود اسدی با کد ملی ۱۰۶۲۲۱۱۴۳۳ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. ۷۳۵۷۲

برگ سبز سواری پژو مدل ۱۳۸۵ شماره پلاک ایران ۳۲-۳۴۹ ق ۵۷ و شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۰۴۱۵۳ و شماره شاسی ۱۴۲۹۱۱۲۵ به نام جواد اعلمی مفقود گردیده و اعتبار می باشد. ۷۳۵۹۶

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲ به شماره پلاک ۷۴ ایران ۴۲۹ م ۳۴ و شماره شاسی S۱۴۲۲۲۸۸۰۸۱۰۹۳ وشماره موتور ۲۹۴۷۵۱۴ به نام فاطمه زهدی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۳۵۹۲

برگ سبز و کارت سوخت و سند کمپانی سواری پراید سبز زیتونی مدل ۱۳۸۴ پلاک ایران ۳۲-۹۳۸ ه ۱۱ به شماره موتور ۱۱۷۵۸۸۸ و شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۵۳۲۵۰۶ بنام زینب مجیدی به کد ملی ۰۷۴۹۳۵۱۰۷۱ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۷۳۵۷۳

برگ سبز خودرو وانت پیکان مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ۱۲-۸۹۸ ج ۷۶ ش شاسی NAAA۴۶AA۵AG۰۸۹۱۶۸ ش موتور ۱۱۴۸۸۰۷۲۲۵۵ بنام نوید احمدی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو موتورسیکلت پارت مدل ۱۳۸۹ ش انتظامی ۷۶۲-۷۴۱۹۷ ش شاسی NB۳***۱۲۵P۸۹۶۵۰۸۰ ش موتور ۱۵۶FMI۷۵۸۰۶۹۱۱ بنام حمید رسولی فر مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۳۵۲۵

اینجانب عباس آریائی مالک خودرو پیکان مدل ۸۰ به شماره انتظامی ۳۲-۷۳۸ ب ۵۳ به شماره موتور ۱۱۱۲۸۰۸۸۱۶۳ و شماره شاسی ۳۰۴۶۴۴۴۷ به علت فقدان اسناد فروش و برگ 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 ۷۳۵۷۱

اینجانب حسن طهان مهنه مالک خودرو پژو ۴۰۵GLX-XU۷ مدل ۹۵ نقره ای متالیک به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۴۷۳ ق ۵۶ به شماره موتور ۱۲۴K۰۹۰۲۱۰۱ و شماره شاسی NAAM۰۱CE۷GK۴۲۶۳۴۰ 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. ۷۳۵۶۱

دانشنامه/گواهی موقت اینجانب حسن خاکسار فرزند اسدالله شماره شناسنامه ۰۸۵۰۰۹۹۲۵۰ کد ملی ۰۸۵۰۰۹۹۲۵۰ صادره از فردوس در مقطع تحصیلی کارشناسی ناپیوسته رشته مهندسی تکنولوژی عمران-عمران با شماره ۱۲۹۲۱۶۲۰۰۰۸۹ تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۱ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به آدرس فردوس دانشگاه آزاد اسلامی واحد فردوس اداره دانش آموختگان ارسال نمایند. ۷۳۴۷۸

اینجانب شرمین اسمعیلیان مالک خودرو پژو پارس به شماره انتظامی ۵۹۴ ج ۲۷ ایران ۴۰ شماره شاسی NAAN۳۱VE۸LK۰۰۱۷۸۳ و شماره موتور ۱۲۴K۱۴۷۲۱۰۰ به علت فقدان اسناد فروش 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 ۷۳۴۶۲

برگ سبز پژو پارس مدل ۸۴ مشکی به شماره انتظامی ۹۲ ایران ۷۸۵ ق ۴۱ به شماره موتور ۱۲۴۸۴۲۱۲۶۴۹ و شماره شاسی ۱۹۳۳۵۹۱۹ بنام نوشین نجفی مفقود وفاقد اعتبار است ۷۳۵۵۷

برگ سبز خودرو سواری پژو ۴۰۵ جی ال ایکس ۱۸۰۰ مدل ۱۳۸۹ ش انتظامی ۱۲-۱۱۶ ج ۹۸ ش شاسی NAAM۰۱CA۹AB۰۵۵۹۱ ش موتور ۱۲۴۸۸۳۵۷۷۷۰ بنام علیرضا افشار مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۳۶۲۷

برگ سبز و سند کمپانی سواری پراید مدل ۱۳۸۰ پلاک ایران ۳۲-۵۵۹ ص ۹۱ شماره موتور ۰۰۲۴۴۷۵۴ و شاسی S۱۴۱۲۲۸۰۷۱۵۷۸۸ فرحناز قدسی نشیفانی به کد ملی ۰۷۲۱۷۲۲۹۰۶ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۷۳۵۸۳

برگ سبز و سند کمپانی و کارت موتورسیکلت تیزرو توس مدل ۹۶ به ش پلاک ۷۷۵-۵۲۸۲۴ بنام مهدی محب به ش شاسی ۱۲۵T۹۵۶۸۸۲۸ به ش موتور ۰۱۲۵N۲۴۰۰۲۲۴۹۲ مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۳۵۶۴