نوشداروی جسم و جان دانش‌آموزان برای همه فصول!

با شروع فصل مدارس توجه به برنامه غذایی، تغذیه و حال جسمی و روحی دانش‌آموز برگ برنده والدین خواهد بود

پزشکی

وقتی فصل پاییز شروع می‌شود دغدغه پدر و مادرها از «چه کلاس تابستونی مناسب بچمه؟!» به «چطور بچه‌رو برای مدرسه رفتن آماده کنم؟ تنظیم خوابش چی می‌شه؟ تغذیه چی می‌تونه باشه؟» تبدیل می‌شود و این دغدغه‌ها تا پایان سال تحصیلی ادامه دارد و به سال‌های آینده هم منتقل می‌شود. آماده کردن جسمی و روحی دانش‌آموزان به خصوص در هفته‌های اول مدرسه اهمیت بالایی دارد و می‌تواند روی عملکرد دانش‌آموز تاثیر مستقیم بگذارد. اما پرسش‌های احتمالی پدر و مادرها چیست و چه پاسخی برای آن‌ها وجود دارد؟!

اول، خواب را تنظیم کنید

میزان خواب مورد نیاز هر فرد به سن او بستگی دارد. به‌طور معمول کودکان نسبت به نوجوانانی که به دوران دبیرستان نزدیک می‌شوند، به خواب بیشتری نیاز دارند. آکادمی پزشکی خواب آمریکا مدت زمان خواب را برای گروه‌های سنی کودک و نوجوان این‌طور توصیه می‌کند: پیش دبستانی (۳ تا ۵ سالگی): ۱۰ تا ۱۳ ساعت (شامل چرت زدن)، دبستان / دبیرستان اولیه (۶ تا ۱۲ سال): ۹ تا ۱۲ ساعت، نوجوانان (۱۳-۱۸ سال): ۸ تا ۱۰ ساعت. اما راه‌هایی که می‌توان با آن خواب را به روال عادی برگرداند:

ایجاد تغییر تدریجی| تغییر ناگهانی در زمان خواب می‌تواند برای کودکان استرس‌زا باشد و شاید باعث مقاومت آن‌ها شود. بهتر است این روند را با تنظیم تدریجی زمان خواب و بیدار شدن زودتر (مثلاً ۱۵ دقیقه زودتر) هر چند شب یک بار شروع کنید.

تعریف یک برنامه روتین قبل از خواب| داشتن برنامه‌های آرامش‌بخش به بدن ما یادآوری می‌کند که زمان آرام و آماده شدن برای خواب است. برخی از این فعالیت‌ها در روال خواب فرزند می‌تواند حمام یا دوش آب گرم، خواندن یا شنیدن داستان، ساختن یک روتین خواب با مشارکت پدر و مادر، کم کردن نور و یادداشت برداری روزانه باشد.

محدود کردن زمان استفاده از وسایل الکترونیک| دستگاه‌های الکترونیکی نور آبی ساطع و در تولید هورمون ملاتونین اختلال ایجاد می‌کنند. برای کمک به فرزندتان در خواب با کیفیت، قانونی را برای محدود کردن استفاده از صفحه نمایش حداقل یک ساعت قبل از خواب ایجاد کنید.

الگوی فرزندتان باشید| کودکان بیشتر رفتار والدین‌شان را تقلید می‌کنند حتی عادات خواب‌شان را. با تنظیم برنامه خواب خود، الگوی مثبتی برای فرزندتان باشید و با گفتن نظرات مثبت روز بعد به فرزندتان مثل «امروز صبح احساس خوبی دارم چون دیشب زودتر به رختخواب رفتم» تاثیر خواب خوب را نشان دهید.

وقت ترغیب فرزندان به مصرف غذای سالم است

یکی از دردسرهای اصلی دیگر والدین با شروع مدارس، تنظیم برنامه غذایی فرزندان و ترغیب آن‌ها به مصرف غذای سالم و نخوردن فست‌فود و تنقلات است. اما چگونه می‌شود این کار را کرد؟ بهتر است یک ظرف غذا برای فرزندتان تهیه کنید و نیمی از آن را با میوه و سبزیجات، یک چهارم آن را با غلات کامل مانند نان، ماکارونی و یک چهارم باقی مانده را با پروتئین مانند تخم مرغ، گوشت، پنیر، لوبیا یا آجیل پر کنید. تنوع را حفظ و سعی کنید فرزندان خود را در آشپزی و آماده کردن ظرف غذایشان مشارکت دهید. یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ نشان داد که وقتی بچه‌ها در تهیه غذا مشارکت داشته باشند، تمایل بیشتری به خوردن آن دارند. موضوع مهم دیگر این است که خرید از بوفه مدرسه را محدود کنید و برای آن یک شرایط مشخص بگذارید. باید بدانید که امکان خرید هر روز کیک، کلوچه، انواع ساندویچ و نوشیدنی، سوخاری کیلویی و چیپس نشانه محبت شما به فرزندتان نیست بلکه زمینه‌ساز یک رزومه قوی برای ابتلا به بیماری‌های گوارشی، دیابت و .... در آینده فرزندتان است.

تکلیف بقیه وعده‌های غذایی چه می‌شود؟

با توجه به این که بخش زیادی از دانش‌آموزان صبح‌ها به مدرسه می‌روند، اهمیت وعده صبحانه چندین برابر می‌شود. بهتر است در این وعده به سراغ خرما، گردو، پنیر و چای شیرین یا یک لیوان شیر بروید. همچنین تخم مرغ می‌تواند پروتئین مورد نیاز فرزندتان را در طول ساعت‌های حضور در مدرسه تامین کند و به جلوگیری از افت قند خون هم کمک خواهد کرد. استفاده از مواد مغذی مثل مغزها و استفاده از مویز برای صبحانه دانش‌آموزان بسیار اهمیت دارد و باعث تقویت حافظه آن‌ها می‌شود. همچنین مصرف کربوهیدرات‌هایی مانند نان و غلات (به خصوص انواع سبوس‌دار) برای وعده صبحانه، هم کارایی حافظه را بیشتر می‌کند و هم قند خون را ثابت نگه می‌دارد. سعی کنید در تمام وعده‌های غذایی از تمام گروه‌های مواد غذایی مانند سبزیجات، میوه‌ها، کربوهیدرات‌ها و مواد پروتئین‌دار استفاده کنید و به جای سه وعده غذایی سنگین از ۵ یا ۶ وعده غذایی سبک استفاده کنید. غذاهای سنگین یک مانع بزرگ برای درس خواندن دانش‌آموز و یک دلیل بزرگ برای خواب‌آلودگی و کسالت او می‌شود. شب‌ها از مواد کم‌چرب استفاده کنید و فست‌فودها را به کمترین میزان ممکن برسانید. رعایت و تداوم این اصول در برنامه روتین غذایی دانش‌آموز به عملکرد بهتر او در سال تحصیلی کمک خواهد کرد.

مناسبتی

افزایش نفوذپذیری پلاستیک‌ها و خطر ابتلا به انواع سرطان

یکی از نگرانی‌های جدی پژوهشگران طی سال‌های اخیر خطر فزاینده ریزپلاستیک‌ها برای سلامت انسان‌هاست. ریزپلاستیک‌ها برای اولین بار در مرکز بویایی مغز انسان شناسایی شده‌اند که نشان می‌دهد مقدار واقعی این ذرات ریز در بدن ممکن است از آن چه تصور می‌شد، بسیار بیشتر باشد. طبق پژوهشی که به تازگی در «جاما نتورک اوپن» انجام شده، مشخص شد که داخل پیاز بویایی مغز هشت نفر از ۱۵ بزرگسالی که در آلمان و برزیل کالبدشکافی شدند، ریزپلاستیک وجود دارد. پژوهشگران دانشگاه سائوپائولو در برزیل گفتند احتمالا افراد فوت‌شده در طول عمرشان این ذرات پلاستیکی ریز را که اکنون در هوا نیز یافت می‌شوند، استنشاق کرده‌اند. در حالی که پژوهش‌های پیشین ریزپلاستیک‌ها را در ریه‌ها، روده‌ها، کبد، خون و بیضه‌های انسان یافته بودند، تصور می‌شد که سد خونی-مغزی از ورود این ذرات بالقوه سمی به مغز جلوگیری می‌کند. پژوهش‌هایی که طی این سال‌ها انجام شده است بر آثار مضر این ذرات سمی بر سیستم ایمنی تاکید داشته‌اند و این ذرات را با برخی انواع سرطان، به‌ویژه در افراد جوان‌تر، مرتبط دانسته‌اند. این پژوهش جدید نشان داده است که «مسیری احتمالی برای انتقال ریزپلاستیک به مغز» از طریق پیاز بویایی وجود دارد که نگرانی‌ها در مورد نقش احتمالی ذرات پلاستیک در بروز اختلال‌های عصب‌شناختی مانند زوال عقل را افزایش می‌دهد.

تغذیه

مصرف بیش از اندازه ویتامین‌ها چه پیامدهایی دارد؟

برای حفظ سلامت خود، باید ویتامین‌های مورد نیاز بدن‌تان را به صورت روزانه دریافت کنید. اما کمتر به این موضوع اشاره می‌شود که مصرف بیش از حد ویتامین‌ها چه عوارضی می‌تواند داشته باشد. موضوعی که در ادامه و به نقل از «روز یا تو» به آن پرداخته‌ایم.

ویتامین C| هر چند ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است، اما مصرف زیاد آن می‌تواند باعث بروز مشکلات گوارشی مانند اسهال، تهوع و دردهای شکمی شود. مصرف بیش از حد مکمل‌های ویتامین سی نیز خطر ابتلا به سنگ کلیه را به‌ویژه در افراد کم‌تحرک افزایش می‌دهد.

ویتامین B5| ویتامین B5 یا اسید پانتوتنیک برای متابولیسم انرژی و تولید هورمون‌ها در بدن مورد نیاز است اما شواهد کمی در مورد عوارض مصرف بیش از حد آن وجود دارد. مصرف مقادیر زیاد مکمل‌های این ویتامین می‌تواند منجر به اسهال، تهوع و دردهای شکمی شود. این مکمل‌ها گاهی برای کاهش سطح کلسترول در بیماران قلبی استفاده می‌شوند و به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی کمک می‌کنند.

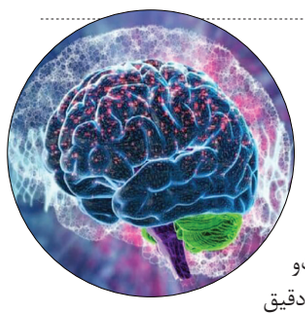
ویتامین A| مصرف بیش از اندازه ویتامین A که عمدتاً به شکل رتینول مصرف می‌شود، می‌تواند باعث شرایطی به نام «هایپرویتامینوز A» شود که علایم آن شامل تهوع، سرگیجه، تاری دید، دردا ستخوان و در موارد شدید، آسیب به کبد و نقص‌های مادرزادی است. ویتامین A برای بینایی، سیستم ایمنی و تولید مثل اهمیت زیادی دارد و همچنین به حفظ سلامت قلب و ریه‌ها کمک می‌کند.

ویتامین D| ویتامین D برای حفظ سلامت استخوان‌ها و تقویت سیستم ایمنی ضروری است، اما مصرف زیاد آن می‌تواند منجر به «هایپرکلسمی» شود که در این حالت میزان کلسیم خون افزایش پیدا می‌کند. این وضعیت می‌تواند منجر به تشکیل سنگ کلیه، تجمع کلسیم در بافت‌ها (به‌ویژه رگ‌های خونی)، حالت تهوع، استفراغ، ضعف و حتی اختلالات ضربان قلب شود.

ویتامین E| ویتامین E به عنوان یک آنتی‌اکسیدان شناخته می‌شود که در صورت مصرف به اندازه، به بهبود بیماری‌های قلبی-عروقی کمک می‌کند. با این حال، مصرف دوزهای بالای مکمل‌های ویتامین E می‌تواند خطر خونریزی را افزایش دهد، به‌ویژه در افرادی که داروهای رقیق کننده خون مصرف می‌کنند. مصرف مقادیر زیاد ویتامین E برای مدت طولانی ممکن است فرایند لخته شدن خون را مختل کند.

ویتامین K| ویتامین K برای انعقاد خون و سلامت استخوان‌ها بسیار حائز اهمیت است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی در بدن شود. افرادی که در حال مصرف داروهای ضدانعقاد هستند و به‌طور همزمان مقدار زیادی ویتامین K مصرف می‌کنند، ممکن است با مشکلات خونریزی مواجه شوند. خوشبختانه، مصرف بیش از حد ویتامین K از طریق رژیم غذایی بسیار نادر است زیرا این ویتامین تنها توسط گیاهان تولید می‌شود.

تازه‌ها



مغز هنگام بارداری چه تغییراتی می‌کند؟

جالب است بدانید نقشه مغزی یک خانم قبل و بعد از بارداری متفاوت است. به گزارش «ای‌بی‌سی نیوز»، لیز کراستیل، عصب‌شناس، هنگام بارداری فرصتی منحصر به فرد به دست آورد تا ببیند مغز او در این دوران چه تغییری کرده است و یافته‌هایش را در پژوهشی جدید منتشر کرد که اولین نقشه دقیق مغزی یک زن در دوره بارداری را ارائه می‌دهد. پژوهشگران دریافته‌اند که بارداری و مادر شدن تقریبا بر تمام بخش‌های مغز اثر می‌گذارد. گرچه این پژوهش روی یک نفر انجام شده اما آغاز گر یک پروژه بزرگ بین‌المللی با هدف اسکن مغز صدها زن است که می‌تواند سرنخ‌هایی درباره اختلال‌هایی مانند افسردگی پس از زایمان بدهد. کراستیل، یکی از نویسندگان این مقاله که در نشریه «نیچر نوروساینس» منتشر شده است، گفت: در این پژوهش ۲۶ اسکن قبل، در طول و پس از بارداری انجام شد. بر اساس یافته‌های این پژوهش، بیش از ۸۰ درصد نواحی مورد مطالعه دچار کاهش ماده خاکستری شدند، محلی که فرایند تفکر صورت می‌گیرد. این میزان کاهش به‌طور متوسط ۴ درصد از مغز است ـ تقریبا مشابه میزان کاهشی که در دوره بلوغ رخ می‌دهد ـ و پس از بارداری فقط اندکی به حالت عادی بازگشت. اما در سه ماه اول و دوم بارداری میزان یکپارچگی ماده سفید مغز افزایش یافت؛ که معیاری برای سلامت و کیفیت پیوستگی میان نواحی مغز است. این تغییر بلافاصله پس از زایمان به سطح طبیعی بازگشت. گرچه کاهش ماده خاکستری ممکن است نامطلوب به نظر برسد، پژوهشگران گفته‌اند این طور نیست و احتمالا به تنظیم دقیق شبکه‌های به‌هم‌پیوسته سلول‌های عصبی موسوم به «مدارهای عصبی» مرتبط است تا برای مرحله جدیدی از زندگی آماده شود. یافته‌ها نشان می‌دهد که تغییرات قابل توجهی در نواحی مرتبط با اجتماعی شدن و پردازش احساسات رخ می‌دهد که برخی از آن‌ها تا دو سال پس از زایمان همچنان مشهود بودند.

خواص خوراکی ها

فواید دمنوش پوست نارنگی و زنجبیل

پوست و مو: پیشگیری از جوش و آکنه، روشن کردن پوست
سلامت قلب: کاهش کلسترول بد
کنترل قند خون: پیشگیری از دیابت نوع ۲
تقویت سیستم ایمنی: درمان آنفلوآنزا و سرماخوردگی
تسکین حالت تهوع: کاهش تهوع بارداری
سم‌زدایی بدن: تقویت کبد و دفع سموم
پیشگیری از سرطان: به دلیل داشتن آنتی اکسیدان
تسکین دردهای قاعدگی: کاهش علایم سندروم پیش از قاعدگی
سلامت دستگاه گوارش: تسکین معده، کمک به هضم و درمان سوءهاضمه

بیشتر بدانیم

۳ تکنیک برای مقابله با پیری

شاید نتوانیم زمان را برای پیشگیری از پیر شدن متوقف کنیم؛ اما می‌توانیم با تغییراتی در سبک زندگی‌مان پیری را به تاخیر بیندازیم و در حالی که سن‌مان بالا می‌رود، سلامت‌مان کمتر دستخوش تغییرات منفی شود. برای رسیدن به این منظور چند نکته را مدنظر قرار دهید:

۱ عینک آفتابی بزنید| پوست نازک زیر پلک‌ها بسیار در معرض آسیب‌های ناشی از آفتاب و انواع سرطان پوست‌اند. استفاده از عینک آفتابی نه‌تنها از چشم‌ها و پوست اطراف آن‌ها در برابر پرتوهای مضر یووی محافظت می‌کند، بلکه شما را از تنگ کردن چشمانتان نیز باز می‌دارد. افرادی که به تنگ کردن چشم‌ها یا پلک زدن زیاد عادت دارند، بیشتر در معرض بروز چین و چروک اطراف چشم‌اند.

۲ تحرک داشته باشید| نشستن پای تلویزیون و تماشای مدام سریال شما را جوان نگه نمی‌دارد؛ مطالعات هم نشان داده‌اند که بین ساعات طولانی تماشای تلویزیون و کاهش احتمال پیری سالم رابطه معناداری وجود دارد. در حالی که جایگزین کردن این عادت با فعالیت‌های بدنی متوسط یا سبک می‌تواند شانس پیری سالم را بیشتر کند. مطمئنا قرار نیست قهرمان دوی ماراتن شوید. هر مقدار فعالیت بدنی فواید خودش را دارد و بهتر است روی ورزش‌هایی تمرکز کنید که از آن‌ها لذت می‌برید اما ورزش‌های قدرتی را دست کم نگیرید؛ زیرا به جوان‌سازی پوست، تحرک و حفظ توده عضلانی در طول پیری کمک می‌کنند.

۳ بی‌خیال شکر و غذاهای فراوری‌شده شوید| غذاهایی که می‌خورید، روی ظاهر و احساسات شما تاثیر می‌گذارد. برخی مطالعات نشان می‌دهد بین رژیم‌های غذایی سرشار از مواد غذایی فوق‌فراوری‌شده و حاوی قندافزوده و سرعت پیری بیولوژیکی ارتباط وجود دارد. البته متخصصان می‌گویند که باید تحقیقات بیشتری در این زمینه انجام شود، اما در حال حاضر تصور بر این است که مصرف بالای قند بر گروه‌های متیل در سطح دی‌ان‌ای ما تاثیر می‌گذارد و ممکن است فرایند پیری را تسریع کند. به گفته کارشناسان، تغذیه در جلوگیری از پیری زودرس تنها نقش حمایتی ایفا می‌کند و این که انتظار داشته باشید تنها رژیم غذایی بتواند آسیب‌های ناشی از دیگر عوامل سبک زندگی مانند سیگار کشیدن را جبران کند، واقع‌بینانه نیست.

اگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی نیکوکاران مبتکر توس
نوبت اول: تاریخ انتشار ۰۲/۰۷/۱۴۰۳

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی تولیدی وتوزیعی نیکوکاران مبتکر توس به شماره ثبت ۳۱۳۶۴ درساعت ۱۶،۳۰ مورخه ۱۴۰۳،۰۷،۱۴ روز شنبه در محل مسجد استانداری واقع درخیابان بهار با دستور جلسه ذیل تشکیل میگردد. لذا از کلیه اعضای محترم دعوت می شود با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسه دراین مجمع حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:
۱.گزارش هئیت مدیره
۲.پیشنهاداصلاح بند ۴ مجمع عمومی مورخ ۱۴۰۲،۰۷،۱۷ درخصوص نحوه توافق بعدی زمین ذکریا
۳-اخذ مجوز دررابطه با فروش وتوافق درمورد کلیه دارایی های تعاونی (زمین ذکریا ، زمین حصار وگلستان ، ۸٪سهام دوغارون)

تذکر: آن دسته از اعضای محترم که حضورشان درجلسه مجمع مقدور نمی باشد می توانند حق رای خود را در مجمع عمومی به موجب وکالتنامه به فرد دیگری واگذار نمایند دراین صورت هر عضو علاوه بر رای خود حداکثر یک رای با وکالت وغیر عضو فقط یک رای وکالتی می توانند داشته باشند.
برای ورود به جلسه مجمع واعطای وکالت نامه عضو بایستی به همراه نماینده خود باهمراه داشتن مدارک شناسایی معتبر در تاریخ های ۱۱ و ۱۴۰۳/۰۷/۱۲ به محل دفتر شرکت تعاونی واقع در طبقه فوقانی کانون بازنشستگان سابق مراجعه وفرم لازم راتکمیل نمایید.

هیات مدیره شرکت تعاونی نیکو کاران مبتکر توس
۸۶۷۱۲

اینجانب خانم معصومه جوان ادیب مالک خودرو پارس بشماره انتظامی ۲۸۹ی۷۷ ایران ۱۲ به شماره بدنه NAAN۰۱cE۶IH۲۴۴۹۸۱ وشماره موتور ۱۲۴k۱۴۴۱۷۷۷ 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 ۸۶۷۲۶

برگ سبز پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ایران ۸۵ - ۲۶۷ د ۷۴ ش شاسی s۱۴۸۲۲۸۸۲۹۵۸۳۷ ش موتور ۲۹۸۶۶۲۷ بنام سمیرا سرخه مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۶۷۵۲

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ TU۵ سفید به شماره انتظامی ۳۱ و ۴۲۹ ایران ۷۴ و شماره شاسی NAAP۱۳FE۴KJ۱۶۲۳۵۰ و شماره موتور ۱۶۶B۰۰۳۷۲۱۳ به نام فاطمه باقریان مفقود و فاقد اعتبار است ۸۶۷۲۹

برگ سبز و سند کمپانی سواری هاچ بک پانا روما پژو ۲۰۷i-TU۵ مدل ۱۴۰۲ مشکی به شماره موتور: NAAR۰۳FE۹P۱۵۶۸۰۲۸ و شماره شاسی: ۱۷AB۰۱۳۳۹۰۶ و شماره پلاک ۲۶- ۸۹۳ د ۸۳ بنام رایان شهیدی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۶۷۳۰

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ نوک مدادی به شماره پلاک ۸۹ب۳۵۴ ایران ۱۲ شماره شاسی ۸۳۶۶۰۷۷۹ شماره موتور ۱۴۹۳۳۹۱۹ fss به نام حبیب اسحقی قالی باف مفقود و فاقد اعتبار است ۸۶۷۲۲

برگ سبز پراید ۱۳۲ مدل ۸۹ رنگ سفید به شماره انتظامی ۹۴-۱۷۸ب۴۱ به شماره موتور ۳۵۵۲۷۳۳ و شماره شاسی s۱۴۲۲۲۸۹۱۷۴۱۲۱ بنام حسن نورالدینی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد ۸۶۷۳۲

برگ سبز و سند کمپانی موتور تریل ۲۰۰cc فلات به شماره انتظامی ۵۹۵ ایران ۵۷۱۳۴ به شماره شاسی NBF***۲۰۰F۹۳۰۵۱۴۳ شماره موتور ۰۱۹۸NBF۰۱۴۱۲۰ بنام یاسر ممشلی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۶۷۸۲

اینجانب زهرا غروی مالک دنا پلاس مدل ۱۴۰۰ ش انتظامی ۶۸۴ ی ۳۶ ش موتور ۱۴۷H۰۵۶۶۱۴۳ ش شاسی NAAW۲۱HU۴ME۳۴۶۵۳۹ 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. ۸۶۷۷۰

برگ سبز پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۸۰۱۸۴ به شماره موتور ۱۸۲A۰۰۸۸۷۵۶ بنام علی اردکانی شماره شاسی NAAP۰۳EE۱KJ۱۵۶۶۳۸ نمدانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۶۷۹۰

برگ سبز و سند مالکیت و کارت ماشین مدل ۱۳۷۹ به شماره پلاک ایران ۱۰ - ۵۶۶ ق ۳۱ و شماره موتور ۲۲۵۲۷۹۰۳۱۹۷ و شماره شاسی ۷۹۳۰۵۲۶۸ بنام فاطمه سلامی مفقود و اعتبار ندارد. ۸۶۸۰۶

اینجانب شهناز منتظمی مالک خودرو ۲۰۶ سفید تیپ ۲ به شماره انتظامی ۵۸۳ی۷۸ ایران ۴۲ شماره شاسی NAAP۰۳EE۳KJ۳۲۵۴۷۶ و شماره موتور ۱۸۲A۰۰۶۰۶۴۶ 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. ۸۶۸۱۶

پلاک موتور سیکلت به ش انتظامی ۷۶۱-۴۴۷۸۲ شماره تنه ۸۹۴۸۲۱۵ شماره موتور ۳۰۸۸۲۱۶۲ به نام مصطفی حسن پور مفقود و فاقد اعتبار است ۸۶۸۰۹

برگ سبز و سند کمپانی هاچ بک ۴۰۵ مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ۶۲ ایران ۸۵۳ و شماره شاسی NAAP۱۵FE۴KJ۱۶۲۳۵۰ و شماره موتور ۱۶۶B۰۰۳۷۲۱۳ به نام فاطمه باقریان مفقود و فاقد اعتبار است ۸۶۷۲۹

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ TU۵ سفید به شماره انتظامی ۳۱ و ۴۲۹ ایران ۷۴ و شماره شاسی NAAP۱۳FE۴KJ۱۶۲۳۵۰ و شماره موتور ۱۶۶B۰۰۳۷۲۱۳ به نام فاطمه باقریان مفقود و فاقد اعتبار است ۸۶۷۲۹