نکات طلایی برای پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا

با سرد شدن هوا، ضروری است که سیستم ایمنی بدن‌مان را تقویت و با رعایت نکاتی از ابتلا به بیماری‌های ویروسی پیشگیری کنیم

پزشکی

فصل سرماخوردگی، آنفلوآنزا، ذات‌الریه و گلودردهای میکروبی از راه‌رسیده و بسیاری از ما به دنبال یافتن روش‌های درمانی به منظور پیشگیری از ابتلا به این ویروس‌ها هستیم. هیچ چیز بدتر از آبریزش بینی، سردو گرم شدن بدن، گلودرد، سردرد، حس نکردن طعم مواد غذایی و تنگی نفس در اثر سرماخوردگی نیست. همه این موارد دست در دست هم به مختل شدن زندگی عادی فرد دامن می‌زنند و بدن را تا جای ممکن ضعیف و بی‌انرژی می‌کنند. روش‌های پیشگیری و مقابله با این بیماری‌ها را در ادامه و به نقل از «روزیاتو» بخوانید.

۱ مصرف ویتامین| ویتامین D از جمله مواردی است که در مسیر مقابله با ویروس‌های سرماخوردگی به شما کمک شایانی می‌کند. هر فرد با مصرف ۱۰ هزار واحد ویتامین D3 در طول هفته می‌تواند خطر ابتلا و جذب ویروس‌های سرماخوردگی را نصف کند.

۲ به سر و صورت خود زیاد دست نزنید| بر اساس تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۳ میلادی صورت گرفت، مشخص شد اشخاصی که معمولا عادت دارند زیاد چشم‌ها و بینی خود را لمس کنند، ۴۱ درصد بیشتر از بقیه افراد ویروس‌های هوا را جذب و پراکنده می‌کنند.

۳ مصرف ماست را افزایش دهید| افرادی که به طور منظم و به مقدار کافی محصولات پروبیوتیک مصرف می‌کنند، تا ۲۷ درصد احتمال ابتلا به ویروس‌های آنفلوآنزا را در بدن خود کاهش می‌دهند. در همین زمینه، گفته می‌شود که مصرف همیشگی ماست یونانی می‌تواند به پیشگیری از سرماخوردگی کمک زیادی کند.

۴ چای گیاهی بنوشید| به جای نوشیدن قهوه تلخ و نسکافه، مصرف چای سبز را افزایش دهید. نوعی کاتچین موسوم به EGCG موجب انهدام ویروس‌های آنفلوآنزا می‌شود و راه ورود آن‌ها به سیستم داخلی بدن را مسدود می‌کند.

۵ مجراهای بینی خود را در سرما بپوشانید| مویچه‌های موجود در حفره‌های بینی و سینوس‌ها در دور کردن و از بین بردن عوامل بیماری‌زا بسیار موثر هستند. وقتی این مویچه‌ها در معرض هوای گرم قرار می‌گیرند، حرکاتشان تندتر می‌شود، اما در هوای سرد، به طور ضعیف‌تری حرکت و در نتیجه در پاک‌سازی عوامل بیماری‌زا کندتر رفتار می‌کنند. به همین دلیل، وقتی برای مدت طولانی در معرض هوای سرد تنفس کنید، امکان جذب ویروس‌های آنفلوآنزا زیاد می‌شود.

۶ هوای خانه را مرطوب نگه دارید| گرم نگه داشتن راه تنفس برای پیشگیری از سرماخوردگی به تنهایی کافی نیست. بینی فردی که دچار بیماری شده باید مرطوب هم باشد. اگر حفره‌های بینی خشک شوند، عناصر طبیعی آنتی باکتریال نمی‌توانند به درستی وظایف خود را به انجام برسانند.

۷ عرق کنید| نرمش کردن برای از بین بردن سرفه و عطسه کفایت نمی‌کند. وقتی ورزش سنگین انجام می‌دهید به حدی که بدن‌تان خیس عرق می‌شود، در واقع به سلول‌های کشنده طبیعی دستور می‌دهید تا ویروس سرماخوردگی را از بین ببرند.

۸ ماهی مصرف کنید| برای از بین بردن نشانه‌های آنفلوآنزا و سرماخوردگی بهتر است مصرف ماهی را افزایش دهید. با افزایش میزان امگا ۳، می‌توانید باعث تحریک سلول‌هایی شوید که با تولید عوامل بیماری‌زا مبارزه می‌کنند. در نتیجه فرد از ابتلا به آنفلوآنزا مصون خواهد ماند.

۹ زنجبیل مصرف کنید| برای رفع ناخوشی‌ها، نوشیدنی‌های حاوی زنجبیل بنوشید. زنجبیل تازه از چسبیدن ویروس‌های مرکب تنفسی به سلول‌ها پیشگیری می‌کند و حتی موجب کاهش قابلیت تکثیر آن‌ها می‌شود.

۱۰ دست‌های خود را زیاد بشویید| آب و صابون بهترین محلول برای از بین بردن ویروس‌های روی پوست هستند. پس از شستن دست‌ها حتما آن‌ها را به خوبی خشک کنید؛ زیرا دست‌های خیس خیلی بیشتر و راحت‌تر می‌توانند میکروب و آلودگی را منتشر کنند.

۱۱ خواب کافی| محققان فنلاندی ثابت کرده‌اند که خواب کمتر از ۴ ساعت در شبانه‌روز می‌تواند روی ژن‌های فرد تاثیر بگذارد و روند سیستم ایمنی بدن را تغییر داده و احتمال ابتلا به بیماری‌ها را در وی افزایش دهد.

۱۲ سیگار نکشید| از دیگر مواردی که باید برای حفظ مقاومت بدن خود در برابر ویروس‌ها رعایت کنید، نکشیدن سیگار است. سیگار کشیدن موجب افزایش احتمال جذب میکروب H1N1 که ویروس آنفلوآنزای خوکی است، می‌شود.

تازه‌ها

ارتباط یائسگی زودهنگام با ابتلا به بیماری‌های خودایمنی

تحقیقات جدید نشان می‌دهد زنانی که به نارسایی زودرس تخمدان مبتلا هستند و قاعدگی آن‌ها قبل از ۴۰ سالگی متوقف می‌شود، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های خودایمنی مانند دیابت و لوپوس قرار دارند. نارسایی زودرس تخمدان (POI) زمانی اتفاق می‌افتد که تخمدان‌ها در زنان زیر ۴۰ سال دیگر به درستی کار نمی‌کند و تولید تخمک متوقف می‌شود. این وضعیت منجر به بی‌نظمی در قاعدگی و در نهایت توقف کامل آن می‌شود. این عارضه حدود یک درصد از زنان در سراسر جهان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. مطالعات جدید نشان می‌دهد که زنان مبتلا به نارسایی زودرس تخمدان، دو تا سه برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های خودایمنی شدید مانند دیابت نوع یک، پرکاری تیروئید، لوپوس و بیماری‌های التهابی روده هستند. پژوهشگران معتقدند این یافته‌ها به‌طور قابل توجهی فرضیه‌ها درباره نقش بیماری‌های خودایمنی در بروز یائسگی زودهنگام را تقویت می‌کند. این مطالعه که در نشریه «Human Reproduction» منتشر شده است، بزرگ‌ترین پژوهش در زمینه بررسی ارتباط بین بیماری‌های خودایمنی و نارسایی زودرس تخمدان در زنان است. محققان فنلاندی در این مطالعه حدود ۲۰ هزار زن را به مدت حداقل ۱۲ سال تحت نظر قرار دادند. آن‌ها با تجزیه و تحلیل داده‌های سلامت جامع فنلاند، نزدیک به ۴ هزار زن زیر ۴۰ سال را که بین سال‌های ۱۹۸۸ تا ۲۰۱۷ تشخیص داده شده بود به نارسایی زودرس تخمدان مبتلا هستند، شناسایی کردند. به طور کلی، احتمال ابتلا به بیماری‌های خودایمنی در زنانی که دچار یائسگی زودهنگام می‌شوند نسبت به زنان دیگر حدود ۲/۶ برابر بیشتر است. براساس این پژوهش، این زنان تقریبا دوبرابر بیشتر به بیماری‌هایی مانند پرکاری تیروئید و روماتیسم مفصلی و ۲۶ برابر بیشتر به بیماری‌های خودایمنی چندگانه مبتلا می‌شوند.

خواص خوراکی

فواید برخی از میوه‌های پاییزی

با آغاز فصل پاییز، بروز سرما و ریزش برگ درختان، شمار مبتلایان به سرماخوردگی، آنفلوآنزا و حساسیت‌های پوستی زیاد می‌شود. متخصصان بر این باورند که استفاده از داروهای شیمیایی در کنار آثار مثبت درمانی، عوارضی را به فرد تحمیل می‌کند. اما میوه‌های پاییزی به دلیل داشتن منابع غنی از انواع ویتامین‌ها، املاح و مواد مورد نیاز و ضروری بدن، اغلب به مبارزه با بیماری‌های شایع در این فصل می‌پردازند و افراد می‌توانند با مصرف آن‌ها سیستم دفاعی بدن خود را در برابر بیماری‌ها و حساسیت‌های ناشی از این فصل واکسینه کنند. فواید میوه‌های پاییزی را در ادامه مرور خواهیم کرد.

نارنگی| نارنگی به دلیل وجود ویتامین C و ساخت کلاژن برای داشتن پوست، استخوان و دندان سالم نقش چشمگیری دارد، همچنین به دلیل داشتن خاصیت ضدآنتی‌اکسیدانی، ضد سرطان است و مانع از جهش ژنتیکی می‌شود. نارنگی سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و باعث کاهش سطح کلسترول خون می‌شود، همچنین تقویت سیستم گوارشی، کاهش وزن و تقویت بینایی از دیگر فواید این میوه پاییزی است.

خرمالو| خرمالو یک میوه بسیار مفید برای افرادی است که تمایل به کاهش وزن دارند، این میوه دارای کالری کم است و مصرف آن موجب ایجاد حس سیری در فرد می‌شود. این میوه سرشار از ویتامین A و C، ضد سرماخوردگی، آنفلوآنزا و عفونت ریه است، همچنین این میوه به دلیل داشتن مقادیر بالایی از آنتی‌اکسیدان، ضد سرطان است و موجب تقویت بینایی می‌شود.

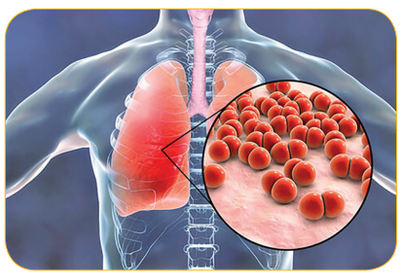
زغال اخته| یک میوه مفید پاییزی است که در درمان اسهال و زخم‌ها نقش چشمگیری دارد، همچنین ضد سرطان است و برای از بین بردن قارچ‌های پوستی مفید است. زغال اخته یک منبع غنی از ویتامین C است که در درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا بسیار موثر است، این میوه یک سم‌زدای بدن به شمار می‌رود و برای کلیه‌ها مفید است.

زالزالک| مصرف زالزالک موجب تقویت قلب می‌شود و در درمان نارسایی قلب و درد قفسه سینه بسیار مفید است، همچنین استفاده از این میوه باعث کاهش اضطراب می‌شود. مصرف زالزالک موجب درمان مشکلات گوارشی و درد معده می‌شود و این میوه در کاهش فشار خون، تری گلیسیرید و کلسترول نقش موثری ایفا می‌کند.

به| استفاده از میوه به، سبب تقویت سلامت و جریان خون می‌شود، همچنین مصرف آن برای سلامت قلب، فشار خون و موها مفید است. این میوه سرشار از آهن، مس، روی، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان بوده و برای دستگاه گوارشی مفید است. میوه به، برای درمان زخم‌های گوارشی بسیار سودمند است.

پزشکی

برونشیت چیست و چه علایمی دارد؟



برونشیت التهاب پوشش لوله‌های برونش است. این لوله‌ها هوا را به ریه‌ها داخل و از آن‌ها خارج می‌کنند. افرادی که برونشیت دارند معمولاً سرفه‌هایی با مخاط غلیظ دارند که ممکن است تغییر رنگ دهد. برونشیت ممکن است به‌طور ناگهانی شروع شود و کوتاه‌مدت (برونشیت حاد) باشد یا به تدریج شروع شود و طولانی‌مدت (برونشیت مزمن) شود.

علت برونشیت ریه| اغلب، همان ویروس‌هایی که عامل سرماخوردگی یا آنفلوآنزا هستند باعث برونشیت حاد می‌شوند؛ اما گاهی اوقات حتی با کتری‌ها نیز می‌توانند این بیماری را ایجاد کنند. در هر دو مورد، همان‌طور که بدن شما با میکروب‌ها مبارزه می‌کند، لوله‌های برونش متورم می‌شوند و مخاط بیشتری تولید می‌کنند. این بدان معناست که شما منافذ کوچک‌تری برای به جریان افتادن هوا دارید و این مسئله ممکن است تنفس را سخت‌تر کند.

علل برونشیت مزمن| استشمام آلودگی هوا و چیزهای دیگر مانند بخارات شیمیایی یا گرد و غبار که به مرور زمان ریه‌های شما را آزار می‌دهد. سیگار کشیدن یا تنفس دود سیگار دست دوم و ماری جوانا برای مدت طولانی و استفاده از سیگارهای الکترونیکی.

آیا برونشیت مسری است؟| با این که این بیماری مسری نیست، ممکن است ویروس‌ها و باکتری‌هایی را که باعث برونشیت می‌شوند به افراد دیگر منتقل کنید. به عنوان مثال، اگر یک ویروس آنفلوآنزا باعث برونشیت شما شده باشد، دیگران نیز ممکن است از طریق شما به آنفلوآنزا مبتلا شوند اما علایم برونشیت را نخواهند داشت.

تازه‌ها

نورهای شهری خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهند

محققان می‌گویند، قرارگرفتن در معرض نور شدید چراغ خیابان‌ها و مغازه‌ها هنگام شب احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر را به‌ویژه در جوانان افزایش می‌دهد. رابین وُیت-زوالا، استادیار مرکز پزشکی دانشگاه راش در شیکاگو، می‌گوید: «بنابر نتایج به‌دست‌آمده، شیوع آلزایمر در ایالات متحده با قرارگرفتن در معرض نور شب، به‌ویژه در افراد زیر ۶۵ سال، مرتبط است.» آلودگی نوری شبانه، که عامل محیطی تغییرناپذیری است، می‌تواند عامل خطر ابتلا به آلزایمر باشد.

گروه تحقیقاتی وُیت-زوالا، نقشه‌های آلودگی نوری، مانند چراغ‌های خیابان، روشنایی جاده‌ها و علایم روشن را مطالعه کردند و ۴۸ ایالت را به پنج گروه، از کمترین تا بیشترین شدت نور در شب، تقسیم کردند. به گزارش نیویورک‌پست، نور مصنوعی شب ساعت بیولوژیکی ۲۴ ساعته بدن را مختل می‌کند و بر کیفیت خواب تاثیر می‌گذارد. این در حالی است که کم‌خوابی و بی‌خوابی با زوال شناختی مرتبط است. در این آزمایش، تاثیر آلودگی نوری بر شیوع آلزایمر در میان سالمندان از عوامل خطری مانند سوءمصرف الکل، بیماری مزمن کلیوی، افسردگی و چاقی قوی‌تر بود، اما دیابت، فشار خون بالا و سکته بیش از آلودگی نوری در ابتلا به آلزایمر نقش داشتند. در این مطالعه، شدت نور شب بیش از هر عامل خطر دیگری بر افراد زیر ۶۵ سال تاثیر داشت. البته محققان هنوز نمی‌دانند که دلیل تاثیر نور شبانه بر جوانان چیست. آن‌ها با اشاره به ساختار ژنتیکی می‌گویند جوانان بیشتر در مناطق شهری زندگی می‌کنند و سبک زندگی‌شان به گونه‌ای است که در معرض نور شهری قرار دارند. نویسندگان این مطالعه توصیه می‌کنند که برای جلوگیری از ورود نور مضر، از چشم‌بند یا از پرده‌های ضخیم استفاده کنیم.

تازه‌ها

درد سرهای کمبود آهن در بدن

ممکن است کمبود آهن داشته باشید اما متوجه آن نباشید. براساس مطالعه تازه‌ای که در مجله پزشکی «جاما نتورک اوپن» منتشر شده است، ۲۹ درصد بزرگسالان آمریکایی به کمبود مطلق یا عملکردی آهن دچارند و احتمالا از هر سه آمریکایی یک نفر کمبود آهن دارد اما این کمبود تشخیص داده نشده است. طبق گفته انجمن خون‌شناسی آمریکا، زنان، گیاه‌خواران و پیروان رژیم گیاه‌خواری مطلق بیشتر در معرض کمبود مطلق آهن‌اند که دلیلش کاهش شدید آهن یا نبود «ذخایر» آهن در بدن است؛ اما کمبود آهن عملکردی زمانی رخ می‌دهد که بدن ذخایر آهن کافی دارد ولی دسترسی به آن برایش ممکن نیست. به گزارش نیویورک‌پست، محققان در این مطالعه، سرم فریتین (پروتئین ذخیره‌کننده آهن)، آهن و ظرفیت اتصال آهن اشباع‌نشده را در تمامی شرکت‌کنندگان زن و مرد بالای ۱۸ سال اندازه‌گیری و بررسی کردند. کم‌خونی ناشی از فقر آهن ممکن است به این دلایل ایجاد شود: بدن در جذب آهن مشکل داشته باشد، غذای سرشار از آهن مصرف نشود، بدن آهن بیشتری مصرف کند، یا این که میزان خون از دست‌رفته بیش از جایگزین آهن باشد. عناصر دیگر مانند جنسیت بیولوژیکی، سبک زندگی، بیماری‌های زمینه‌ای و سن می‌توانند زمینه کمبود آهن را فراهم کند. برای تشخیص کمبود آهن راه‌های مختلفی وجود دارد و علایمی مانند سردرد، میل به خوردن یخ یا خاک‌رس از نشانه‌های آن است. خستگی یا ضعف شدید، مشکلات قفسه سینه، سردرد، سرگیجه و سبکی سر، دست و پای سرد، تمایل به خوردن اشیا و مواد غیرخوراکی، کم‌اشتهایی و پوست رنگ‌پریده از پیامدهای این مشکل است. متخصصان توصیه می‌کنند که کمبود آهن را با تغذیه و رژیم غذایی جبران کنید. اضافه کردن گوشت قرمز و مرغ، لوبیا، نخود، غذاهای دریایی، سبزیجات برگ‌تیره، کشمش، زردآلو، میوه‌های خشک، آجیل و نشاسته‌های غنی‌شده با آهن مانند ماکارونی و غلات از جمله مواد مغذی مناسب برای افزایش سطح آهن به شمار می‌رود.

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

برگ سبز موتور سیکلت حصان تیپ CDI۱۲۵ مدل ۱۳۸۸ شماره موتور *۳۱۶۲۵۱۲۰* شماره تنه NDX***۱۲۵B-۸۸-۱۵۹۱۵ ش پلاک ۲۸۸۴۵ ایران ۷۶۱ مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۸۷۹۹۱

برگ سبز پیکان مدل ۱۳۸۰ رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ۳۲-۴۴ل۹۱۸ به شماره موتور ۹۱۱۲۸۰۰۱۴۹۶ و شماره شاسی ۸۰۵۰۵۳۵۳ بنام سید علی اکبر موسوی اسفیونی فرزند سید نعمت اله مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۸۷۹۸۴

برگ سبز کامیون بنز باری چوبی مدل ۱۹۶۶ به شماره انتظامی ۳۶-۱۸۹ع۲۲ به شماره موتور ۱۰۰۲۰۰۱۴ و شماره شاسی ۱۰۰۰۲۹۷۵ بنام رحمت الهه ینگی قلعه ای مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۸۷۹۵۳

برگ سبز مینی بوس بنز ۳۰۹ مدل ۱۳۵۰ ش موتور ۰۰۱۱۷۴ ش شاسی ۰۰۸۵۵۱ ش پلاک ۵۳۲ع۵۸ ایران ۳۲ به نام موسی ستوده مفقود و اعتبار ندارد. ۸۷۹۳۳

یک فقره پروانه حمل سلاح شکاری ساچمه زنی به شماره پروانه ۱۴۰۲/۱۲/۱۳-۳۰۷۸۸۹۴ متعلق به آقای اسماعیل اندرابی فرزند علی اصغر کدملی ۱۰۶۳۸۹۵۲۹۴ در تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۵ در شهرستان نیشابور مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۸۷۹۵۱

پروانه حمل سلاح شکاری گلوله زنی ساچمه زنی خفیف به سریال ۲۹۵۸۳۰۷ متعلق به اینجانب علی لقمانیان فرزند احمد آقا در مورخه ۱۴۰۳/۶/۸ در شهرستان مشهد مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط است ۸۷۹۴۹

برگ سبز و سند مالکیت و کارت موتور سیکلت پرواز به شماره پلاک ۷۶۴ - ۲۷۷۹۷ و شماره موتور ۱۵۵۸۴۶FMI۰۱۵۶ و شماره شاسی IRADNA۹۱۰A۸۹۵۹۵۶۲ بنام روح اله مصیبی مفقود و اعتبار ندارد . ۸۷۹۲۵

برگ سند کمپانی و کارت خودرو سواری سمند سورن پلاس به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۷۱ج۷۴ شماره بدنه NAACS۱HHFRFB۸۸۶۱۲ و شماره موتور ۱۴۷H۰۷۸۹۱۲۱ به علت فقدان اسناد فروش (سند مالکیت و برگ سبز) 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. ۸۷۹۰۷

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ۲۱ ای ۷۳۴ ایران ۷۴ شماره شاسی ۹۳۶۲۳۳۲۴ و شماره موتور ۱۰FSI۵۴۳۱۴۶۲۱ 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. ۸۷۹۱۹

کارت کار اینجانب روح الله انوری نام پدر نجیب الله به شماره اختصاصی ۱۲۷۰۵۵۷۶۰۵۱۷ در رده شغلی نمایندگان فروش تجاری مفقود و فاقد اعتبار است ۸۷۹۶۷

اینجانب ندا زین الدین مالک خودرو پژو ۲۰۷ITU۳ مدل ۱۴۰۲ سفید روغنی به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۲۷۳ق۶۱ به شماره موتور ۱۶۵A۰۲۳۲۳۴۵ و شماره شاسی ۵۸۰۲۶۴ NAAR۶۳EE۴P J به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو) 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. ۸۷۹۵۰

اینجانب حمید پورعباس طرقبه مالک خودرو پیکان وانت به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۶۶ج۵۹ شماره شاسی NAAA۴۶AA۵DG۳۸۸۰۵۱ و شماره موتور ۱۱AP۰۰۱۷۱۳۶ 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. ۸۷۹۵۷

اینجانب معصومه محب پور مالک خودرو سمند به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۶۹۶ط۶۲ شماره شاسی NAACR۱HE۹FH۶۰۱۰۶۰ و شماره موتور ۱۴۷H۰۱۲۲۱۸۵ به علت فقدان اسناد فروش (کلیه مدارک: کارت -برگ سبز) 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. ۸۷۹۵۶