مصرف ویتامین‌ها چه نقشی در ریزش مو دارد؟

مواد معدنی و ویتامین‌هایی که مصرف می‌کنیم در سلامت فولیکول‌ها و رشد چرخه مو اثر بسیاری دارند؛ اما، تاثیر مصرف کم و زیاد ویتامین‌ها بر ریزش مو بسیار پیچیده است

پزشکی

رژیم غذایی سالم بر سلامت بدن، از جمله مو اثر چشمگیری دارد. بنابراین، گاهی ممکن است در مواجهه با تارهای نازک مو از خود بپرسیم که کدام ویتامین را کم مصرف کرده‌ایم؟ اما ریزش مو همیشه با کمبود ویتامین مرتبط نیست و گاهی نازک شدن مو به زیاده‌روی در مصرف برخی ویتامین‌ها مربوط است. در واقع رژیم غذایی بر سلامت مو تاثیر گذار است، اما نه لزوما آن گونه که عموم تصور می‌کنند. در برخی موارد، حتی از دیاد برخی ویتامین‌ها در بدن باعث می‌شود تارهای مو نازک شوند. بنا به گزارش «وری‌ول هلث»، کمبود پروتئین‌ها و آهن در رژیم غذایی هم می‌تواند باعث ضعیف شدن تارهای مو و ریزش آن‌ها شود که در ادامه مرورشان می‌کنیم.

کمبود ویتامین‌های ب، بیوتین و فولیک اسید

ویتامین‌های ب در عملکردهای بدن، از جمله در تقسیم سلولی، نقش دارند. بیوتین نوعی ویتامین ب (ب۷) است که به بدن در تبدیل کردن غذا به انرژی کمک می‌کند و به این ترتیب، در مدیریت ارتباطات سلولی نقش دارد. نازک شدن تارهای مو و ریزش مو ممکن است ناشی از کاهش بیوتین باشد. بنابراین، با مصرف بیوتین می‌توانید ریزش موها را کم کنید.

ویتامین د

ویتامین د به تقویت کننده بافت استخوان و استحکام آن معروف است. برخی از افرادی که کمبود ویتامین د دارند، علاوه بر ابتلا به راشیتیسم، دچار ریزش مو نیز می‌شوند. در این موارد، مصرف مکمل‌های ویتامین می‌تواند راهکار خوبی برای جبران این کمبود باشد.

آهن

آهن برای تامین گلبول‌های قرمز سالم بسیار مهم است که نقش اکسیژن‌رسانی در بدن دارند. اگر به میزان کافی آهن به بدن نرسد، دچار کم‌خونی یا کاهش گلبول‌های قرمز می‌شویم، که یکی از عوامل ریزش موهاست.

ویتامین سی

ویتامین سی بیشتر روی سیستم ایمنی بدن اثر دارد تا روی ریزش مو. اما باید مطمئن شد که مقدار مناسب آن به بدن می‌رسد، به ویژه اگر بدن کمبود آهن داشته باشد. ویتامین سی را می‌توان با خوردن مرکبات، سیب‌زمینی، انواع فلفل‌ها و دیگر خوراکی‌های حاوی این ویتامین تامین کرد.

روی

روی از دیگر مواد معدنی مهم است که به سلامت عملکرد سلول‌ها کمک می‌کند. کمبود این ماده معدنی بسیار نادر منجر به ریزش مو می‌شود. البته هنوز درباره ارتباط کمبود این ویتامین و ریزش مو به تحقیق بیشتری نیاز است.

ویتامین E

ویتامین E (ای) به سیستم ایمنی و دیگر عملکردهای بدن کمک می‌کند، اما درباره کمبود این ویتامین و تاثیر آن بر ریزش مو تحقیق کافی نشده است.

منیزیم

منیزیم عنصری حیاتی است که در سلامت مغز نقش مهمی دارد. ریزش مو نشانه معمول ورایج کمبود منیزیم در بدن نیست. اما، شواهد نشان می‌دهد که مصرف مکمل منیزیم به زنان مبتلا به سندروم تخمدان پلی کیستیک که ریزش مو داشته‌اند، کمک کرده است.

آیا زیاد بودن میزان ویتامین‌ها در بدن می‌تواند باعث ریزش موها شود؟

پاسخ این پرسش بله است. در برخی موارد، دلیل ریزش مو می‌تواند مصرف بیش از حد برخی ویتامین‌ها و میزان بیش از حد آن‌ها در بدن باشد. دو ماده‌ای که مقدار زیادشان می‌تواند موجب ریزش مو شود عبارت‌اند از ویتامین آ و سلنیوم. اگر دچار ریزش مو شده‌اید، بهتر است با پزشک و متخصص پوست و مو برای یافتن راهکار درمانی مناسب مشورت کنید.

بیشتر بدانیم

چگونه از محل زخم سزارین مراقبت کنیم؟

*یکی از راه‌های مراقبت از زخم‌ها پیشگیری از عفونت است. این کار را می‌توانیم با تغییر پانسمان زخم به طور منظم انجام دهیم. بهتر است جای زخم را تا بهبودی کامل از آب و شستن دور نگه داریم و بدون مشورت پزشک از غوطه‌ور شدن در آب خودداری کنیم.

*مراقبت پوستی از دیگر عوامل موثر در مراقبت از زخم سزارین است. استفاده از ورقه‌های سیلیکونی یکی از روش‌های مراقبت پوستی است. این ورقه‌ها و ژل‌ها، نوارهای سیلیکونی‌اند که مستقیما روی محل زخم گذاشته می‌شوند تا این ناحیه را مرطوب نگه دارند و به بهبودی آرام‌تر و ملایم‌تر زخم کمک کنند.

*انجام ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی به بهبود زخم‌ها کمک می‌کند، زیرا اضافه‌وزن و افزایش لایه‌های چربی مانع درمان سریع این زخم‌ها می‌شود.

*برخی از متخصصان هم ماساژ محل زخم را توصیه می‌کنند. توصیه متخصصان امر پزشکی این است که این ماساژ را شش هفته پس از زایمان و سزارین انجام دهید. برای انجام این کار ناحیه زخم را مرطوب کنید، سپس با ایجاد دایره‌های کوچک با دست در امتداد خط زخم سزارین، به آرامی فشارهای ملایمی را وارد کنید.

*تمیز و مرطوب نگه داشتن ناحیه برش سزارین به جلوگیری از عفونت کمک می‌کند.

دانستنی ها

زمان لازم برای حس سیری چقدر است؟

شاید بارها با این نکته مواجه شده باشید که پس از خوردن غذا، از پر شدن بیش از حد معده احساس ناراحتی کنید، در حالی که در حین خوردن چنین حسی نداشتید. به گزارش لایو ساینس، بین زمانی که به اندازه کافی غذا خورده‌اید تا سیر شوید و زمانی که مغز واقعا متوجه می‌شود سیر شده‌اید، اختلاف وجود دارد. برخی افراد باور دارند که بین اولین لقمه‌ای که می‌خوریم و رفع گرسنگی، فاصله زمانی وجود دارد و باور عمومی آن را ۲۰ دقیقه در نظر می‌گیرد. اما واقعا چند دقیقه طول می‌کشد تا مغز دریابد که سیر شده‌ایم؟

به مغز زمان بدهید

دکتر نینا ناندی، متخصص گوارش در تگزاس، در این باره می‌گوید: «۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا بدن سیگنال‌هایی به مغز ارسال کند که نشان دهد به اندازه کافی غذا خورده‌ایم. البته عوامل متعددی، از جمله نوع غذا و عادت‌های صرف غذا، در فاصله ارسال این پیام به مغز یا تاخیر آن دخیل‌اند.» او در ادامه تاکید می‌کند: «مغز برای تشخیص سیری در بدن به راهکارهای متفاوتی متکی است.» احساس سیری و گرسنگی در بدن، تا حد زیادی از طریق هورمون‌ها، به ویژه «گرلین» که محرک اشتهاست و هورمون «لپتین» یا سرکوب کننده اشتها، ایجاد می‌شود. سلول‌های چربی سفید بدن، ترشح این هورمون‌ها را بر عهده دارند.

مغز چطور فرمان سیری می‌دهد؟

به گزارش «ایندیپندنت» هورمون گرلین با توجه به خوردن و نخوردن غذا تغییر می‌کند در حالی که هورمون لپتین نسبتا ثابت است. برخی هورمون‌های دیگر از روده، و نیز هورمون انسولین از لوزالمعده، هم در ایجاد حس سیری تاثیر گذارند. ناندی می‌گوید: «مغز همچنین با توجه به اطلاعاتی که اعصاب هنگام کشش معده ارسال می‌کند و پیام‌های بویایی و چشایی دریافت‌شده از بدن، احساس سیری را تنظیم می‌کند.» در واقع، همه این سیگنال‌ها نشان می‌دهند که به اندازه کافی غذا خورده‌ایم و به این ترتیب، میل به غذا را کاهش می‌دهند. با این توضیحات، حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا بدن هورمون‌های مربوط به گرسنگی را تنظیم کند. زیرا این هورمون‌ها برای انتقال پیام به مغز زمان بیشتری نیاز دارند.

حس سیری به نوع غذا هم بستگی دارد

مدت زمانی که طول می‌کشد تا بدن سیگنال‌های سیری را تولید و آن‌ها را به مغز ارسال کند، به نوع غذایی که می‌خوریم، نیز بستگی دارد. به گفته ناندی، غذاهای سرشار از فیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل، باعث سیری می‌شوند، در حالی که غذاهای کم‌فیبر و فراوری‌شده احساس سیری را به تاخیر می‌اندازند. از دیگر عوامل موثر بر حس سیری، نحوه صرف غذاست. آهسته غذا خوردن، زمان بیشتری به بدن می‌دهد تا سیگنال سیری را نشان دهد، در حالی که توجه به غذا و جویدن و مزه کردن هر لقمه، کمک می‌کند تا این سیگنال‌ها بهتر هماهنگ شوند. برخی شرایط پزشکی، مانند کم‌کاری تیروئید و دیابت، نیز سیگنال‌های سیری را مختل می‌کنند، زیرا در چنین شرایطی، روند انتقال غذا به درون معده با اختلال مواجه می‌شود. مقاومت در برابر هورمون لپتین هم مشکلی است که باعث می‌شود فرد هیچ‌گاه احساس سیری نکند. این وضعیت که معمولا ریشه و دلایل ژنتیکی دارد، به چاقی مفرط منجر می‌شود.

نکته

چرا شب‌ها کیک و شیرینی نخوریم؟

کیک یکی از خوراکی‌های مورد علاقه همه است در حالی که خوردن آن در شب برای همه به‌خصوص کودکانی که در سن رشد هستند، اشتباه است چون جذب کلسیم در بدن بیشتر شب‌ها صورت می‌گیرد و مصرف کیک و شیرینی مانع جذب آن می‌شود.

بیشتر بدانیم

چرا نباید مستقیم از قوطی بنوشید؟

قوطی‌های آلومینیومی راه زیادی را از کارخانه تا وقتی به دست شما برسند طی می‌کنند و در معرض محیط‌های آلوده هستند. با مطالعه این مطلب دلایل این را که هرگز نباید مستقیم از در این قوطی‌ها نوشید، خواهید فهمید.

باکتری‌ها| اگر چه این قوطی‌ها در بیشتر مواقع ظاهری تمیز دارند اما ممکن است به باکتری‌هایی آلوده شده باشند که باعث بروز اسهال، بیماری تنفسی و سینه پهلو در شما شود.

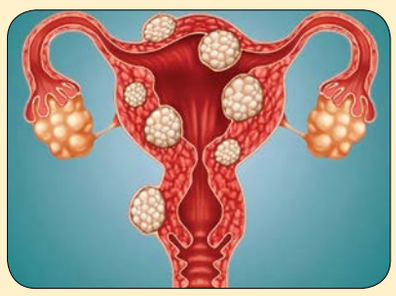
بیسفنول A| این ماده شیمیایی عنصر رایج در بطری‌های پلاستیکی است اما پس از این که تولید کنندگان متوجه شدند این ماده می‌تواند منجر به برهم زدن توازن هورمونی شود، از استفاده آن خودداری کردند. هر چند این ترکیب هنوز هم در قوطی‌های فلزی یافت می‌شود.

متالیک تانگ| برای افرادی که دارای حساسیت هستند، برخورد دهان با لبه آلومینیومی می‌تواند منجر به واکنش نامطلوب به طعم فلز شود.

جوندگان روی قوطی| احتمال این وجود دارد که بطری‌ها در معرض موش یا جوندگان دیگر قرار گرفته باشد و آلودگی‌هایی از سمت آن‌ها به شما منتقل شود.

تازه ها

ارتباط بی‌تحرکی با خطر ابتلا به فیبروم رحم



زنانی که ۶ ساعت در روز می‌نشینند ۲ برابر بیشتر در معرض ابتلا به فیبروم رحم هستند.

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که افزایش ۶ ساعت یا بیشتر بی‌تحرکی در اوقات فراغت در روز ممکن است خطر فیبروم رحمی را در زنان قبل از یائسگی دو برابر کند. یافته‌ها نشان می‌دهد که خطر این رشدهای خوش‌خیم اما بالقوه بزرگ و دردناک رحم، همزمان با مدت زمانی که در طول روز صرف نشستن یا دراز کشیدن می‌شود، افزایش می‌یابد. به گفته محققان، فیبروم رحم شایع‌ترین تومور خوش‌خیم در زنان در سنین باروری است که شیوع آن از ۴/۵ درصد تا ۶۹ درصد متغیر است. این توده‌ها ممکن است هیچ علامتی نداشته باشند اما ممکن است با خون‌ریزی غیر طبیعی، درد لگن و شکم و ناباروری همراه باشند. رفتار کم‌تحرک با تومورهایی مانند سرطان آندومتر، تخمدان و سینه مرتبط است که به هورمون زنانه استروژن متکی هستند و فیبروم‌های رحمی توسط استروژن تغذیه می‌شوند. در نتیجه بررسی‌های این پژوهش در حالی که اوقات فراغت بی‌تحرک با شیوع فیبروم در زنان پیش از یائسگی ارتباطی نداشت، اما با شیوع فیبروم در زنان یائسه مرتبط بود؛ این خطر در میان افرادی که ۶ ساعت یا بیشتر از آن در روز، اوقات فراغت بی‌تحرک داشتند، پنج برابر بیشتر از کسانی بود که کمتر از ۲ ساعت اوقات بی‌تحرک داشتند. به گفته محققان، یک توضیح احتمالی برای روابط مشاهده‌شده ممکن است این باشد که رفتار بی‌تحرک با چاقی مرتبط خواهد بود که یک عامل خطر را برای فیبروم‌های رحمی است. هم کم‌تحرکی و هم چاقی باعث افزایش سطح استروژن بدن می‌شود. سایر توضیحات احتمالی شامل ارتباط شناخته شده بین رفتار بی‌تحرک و اختلالات متابولیک، التهاب مزمن و کمبود ویتامین D است. یافته‌های این تحقیق در مجله دسترسی آزاد BMJ Open منتشر شده است.

برگ سبز و کارت خودرو سواری MVM مدل ۱۴۰۲ تیپ X۲۲ PRO-MT به شماره پلاک ۶۹۲-۹۷ ایران ۷۷ و شماره موتور MVME۴G۱۵CBMP۰۰۸۰۵۹ و شماره شاسی NATFBAAC۱P۱۰۰۵۹۴۸ رنگ سفید به نام رضا شیبک مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۷۱۲۹

برگ سبز وانت پیکان OHV مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۶۴ب ۶۱۶ - ایران ۷۴ و شماره موتور ۱۱۲۸۵۰۲۴۷۱۸ و شماره شاسی ۱۲۱۹۰۶۶۶ به نام جواد دانا مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۶۹۹۸

برگ سبز، سند کمپانی، کارت خودرو، کارت سوخت وبیمه نامه دوو سی یلو مدل ۷۸ سبز حنایی به شماره انتظامی ۴۲ایران ۸۷۴ و ۳۵ به شماره موتور ۷۶۸۹۲۳ و شماره شاسی IR۷۸۱۶۵۰۰۹۹۳۱ بنام روح‌الله مروی مفقود وفاقد اعتبار است ۴۷۰۷۲

سند کمپانی خودرو تیگو۵ سفید مدل ۹۹ به شماره پلاک: ۶۹ و ۷۹۸ ایران ۳۶ و شماره شاسی: NATGBATLAL۱۰۴۱۹۰۷ و شماره موتور: MVM۴۸۴FTAL۰۵۲۷۷۴ به نام مریم شکری فاز مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۰۷۴

برگ سبز، سند کمپانی، کارت خودرو تیگو۵ سفید مدل ۲۰۱۶ رنگ سفید صدفی به ش انتظامی ایران ۷۴ - ۷۵۴ م ۹۷ و ش شاسی KMHTC۶۱DGGU۲۴۸۱۲۸ و ش موتور G۴FDFU۵۴۳۰۴۳ بنام سعید نعمتی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۰۸۰

برگ سبز سند مالکیت خودرو پژو ۲۰۷i پانا رونما رنگ سفید مدل ۱۴۰۰ ش انتظامی ۷۴ - ۲۸۳ ط ۹۱ ش موتور ۱۷۸B۰۰۷۲۰۹۰ ش شاسی NAAR۰۳FE۱M۱۵۳۴۵۲ بنام بهنام آتشگاهی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۷۱۵۹

اصل برگ سبز و سند دوانت پیکان به ش انتظامی ۳۶ ایران ۲۳۲ ص ۲۴ و ش موتور ۱۱۴۸۸۰۲۹۷۶۰ و ش شاسی NAAA۴۶AA۲۹G۰۷۴۱۸۵ مدل ۱۳۸۸ به مالکیت نسرین بهالدینی بیگی مفقود واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۷۰۶۹

برگ سبز هیوندا ورا کروز CC ۳۸۰۰-IX۵۵ به ش پلاک ایران ۳۶ - ۳۵۷ ط ۵۱ به ش موتور G۶DACA۸۸۲۵۷۹ و به ش شاسی KMHNU۸۱CADU۲۰۲۷۰۹ بنام حسن ملائی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۱۶۰

برگ سبز، اصل سند کمپانی، کارت خودرو ریو مدل ۸۶ رنگ سفید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۹۹ ص ۵۶ به شماره موتور ۱۰۳۶۲۶۱ و شماره شاسی NAS۶۱۰۰۲۲۸۱۱۳۸۰۲۵ بنام شهربانو قدرتی بقمچ مفقود وفاقد اعتبار است ۴۷۱۲۸

برگ سبز و کارت خودرو کشنده البرز مدل ۱۳۹۱ ش پلاک ۱۴۶ ع ۳۱ ایران ۱۲ ش شاسی NADG۳TDV۲۷CH۶۱۲۳۵۲ ش موتور ISLE۳۷۵۳۰۸۲۶۷۷۳۰۶ بنام علی اکبر عباسی قاینی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۷۱۴۹

برگ سبز و سند وانت پیکان به ش انتظامی ۳۶ ایران ۲۳۲ ص ۲۴ و ش موتور ۱۱۴۸۸۰۲۹۷۶۰ و ش شاسی NAAA۴۶AA۲۹G۰۷۴۱۸۵ مدل ۱۳۸۸ به مالکیت نسرین بهالدینی بیگی مفقود واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۷۰۶۹

برگ سبز و کارت خودرو پژو پارس مدل ۱۳۸۸ ش پلاک ایران ۱۲ - ۵۹۹ س ۱۸ ش شاسی NAAN۰۱CA۵۹K۷۵۸۷۱۰ ش موتور ۱۲۴۸۸۱۳۲۴۲۷ به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز 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. ۴۷۱۲۲

برگ سبز هیوندا، سند کمپانی، کارت خودرو و کارت سوخت به ش انتظامی ایران ۷۴ - ۲۴۹ ی ۱۵ به شماره موتور G۴KEGH۲۱۲۴۸۷ و شماره شاسی KNAGW۴۱۴BG۵۰۶۵۶۹۰ بنام زهرا معمارباشی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۱۱۸

برگ سبز و سند سواری کیا اپتیما مدل ۲۰۱۶ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۲۴۹ ی ۱۵ و شماره موتور G۴KEGH۲۱۲۴۸۷ و شماره شاسی KNAGW۴۱۴BG۵۰۶۵۶۹۰ بنام زهرا معمارباشی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۱۱۸

برگ سبز، سند کمپانی، برگ سبز و کارت پراید حی ال ایکس آی مدل ۱۳۸۶ به ش انتظامی ۷۴ - ۵۲۱ م ـ ۳۹ ش موتور ۱۸۳۱۰۲۳ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۰۲۱۶۵۷ نام محسن بشخور مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۷۱۴۶

برگ سبز ۲۰۶ TU۵ مدل ۹۶ رنگ مشکی متالیک به ش پلاک ۲۳ ب ۹۷۹ ایران ۳۶ به ش موتور ۱۷۴E۰۰۲۶۴۴۷ به ش شاسی NAAP۱۳FEAHJ۱۳۸۸۴۴ بنام فرید عطارزاده یزدی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۱۴۷

برگ سبز و سند مالکیت پژو ۲۰۷i پانا رونما رنگ سفید مدل ۱۴۰۰ ش انتظامی ۷۴ - ۲۸۳ ط ۹۱ ش موتور ۱۷۸B۰۰۷۲۰۹۰ ش شاسی NAAR۰۳FE۱M۱۵۳۴۵۲ بنام بهنام آتشگاهی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۷۱۵۹

برگ سبز، سند کمپانی، کارت خودرو تیگو۵ سفید مدل ۲۰۱۶ رنگ سفید صدفی به ش انتظامی ایران ۷۴ - ۷۵۴ م ۹۷ و ش شاسی KMHTC۶۱DGGU۲۴۸۱۲۸ و ش موتور G۴FDFU۵۴۳۰۴۳ بنام سعید نعمتی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۰۸۰

سند کمپانی خودرو تیگو۵ سفید مدل ۹۹ به شماره پلاک: ۶۹ و ۷۹۸ ایران ۳۶ و شماره شاسی: NATGBATLAL۱۰۴۱۹۰۷ و شماره موتور: MVM۴۸۴FTAL۰۵۲۷۷۴ به نام مریم شکری فاز مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۰۷۴

برگ سبز، سند کمپانی، کارت خودرو و کارت سوخت وبیمه نامه دوو سی یلو مدل ۷۸ سبز حنایی به شماره انتظامی ۴۲ایران ۸۷۴ و ۳۵ به شماره موتور ۷۶۸۹۲۳ و شماره شاسی IR۷۸۱۶۵۰۰۹۹۳۱ بنام روح‌الله مروی مفقود وفاقد اعتبار است ۴۷۰۷۲

برگ سبز پراید جی تی ایکس مدل ۷۷ به ش انتظامی ۱۲ ایران ۵۴۳ ل ۵۳ به شماره موتور ۰۰۰۶۷۹۹۵ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۷۵۵۴۶۵۱ نام حسن خوش خوی حسین آباد مفقود وفاقد اعتبار است ۴۷۰۸۳

برگ سبز و سند سواری کیا اپتیما مدل ۲۰۱۶ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۲۴۹ ی ۱۵ و شماره موتور G۴KEGH۲۱۲۴۸۷ و شماره شاسی KNAGW۴۱۴BG۵۰۶۵۶۹۰ بنام زهرا معمارباشی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۱۱۸

سند کمپانی برگ سبز و کارت پراید حی ال ایکس آی مدل ۱۳۸۶ به ش انتظامی ۷۴ - ۵۲۱ م ـ ۳۹ ش موتور ۱۸۳۱۰۲۳ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۰۲۱۶۵۷ نام محسن بشخور مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۷۱۴۶

برگ سبز ۲۰۶ TU۵ مدل ۹۶ رنگ مشکی متالیک به ش پلاک ۲۳ ب ۹۷۹ ایران ۳۶ به ش موتور ۱۷۴E۰۰۲۶۴۴۷ به ش شاسی NAAP۱۳FEAHJ۱۳۸۸۴۴ بنام فرید عطارزاده یزدی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۱۴۷

برگ سبز هیوندا ورا کروز CC ۳۸۰۰-IX۵۵ به ش پلاک ایران ۳۶ - ۳۵۷ ط ۵۱ به ش موتور G۶DACA۸۸۲۵۷۹ و به ش شاسی KMHNU۸۱CADU۲۰۲۷۰۹ بنام حسن ملائی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۷۱۶۰

برگ سبز، اصل سند کمپانی، کارت خودرو ریو مدل ۸۶ رنگ سفید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۹۹ ص ۵۶ به شماره موتور ۱۰۳۶۲۶۱ و شماره شاسی NAS۶۱۰۰۲۲۸۱۱۳۸۰۲۵ بنام شهربانو قدرتی بقمچ مفقود وفاقد اعتبار است ۴۷۱۲۸

مبایعه نامه دست نویس ملک ویلایی به آدرس میدان شهدا، هاشمی نژاد ۸ ناظر ۵ پ ۲۱ در مورخه ۱۴۰۲/۹/۴ مفقود شده و فاقد اعتبار است. در صورت پیدا شدن خواهشمند است با شماره همراه ۰۹۱۵۶۹۶۲۹۲۱ تماس حاصل فرمایید و مژدگانی خوبی دریافت کنید. ۴۶۹۷۱

اینجانب احسان چرمگی مالک دنا معمولی سفید به ش انتظامی ۵۴ و ۵۵۷ ایران ۳۲ ش بدنه NAAW۰۱HEYJE۰۷۶۷۵۰ و ش موتور H۰۲۸۷۹۸۶ ۱۴۷ به علت فقدان سند 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. ۴۶۹۷۶

اینجانب مینا چم مالک خودرو پژو پارس مدل ۱۳۸۸ ش پلاک ایران ۱۲ - ۵۹۹ س ۱۸ ش شاسی NAAN۰۱CA۵۹K۷۵۸۷۱۰ ش موتور ۱۲۴۸۸۱۳۲۴۲۷ به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز 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. ۴۷۱۲۲

اینجانب معصومه ادیبیان مالک خودرو دنا پلاس اتومات مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ایران ۵۲ - ۵۴۱ ص ۹۸ شماره بدنه NAAW۶۱HU۲PE۶۹۱۴۵۰ 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. ۴۷۱۲۵

اینجانب سینا پیله ور شهری مالک خودرو پژو پارس تیپ فابو ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۲۲۵ و ۴۴ شماره بدنه NAAN۱۱FE۷NK۶۹۳۴۳۸ و شماره موتور B۰۱۷۸۵۴۵ به علت فقدان سند 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. ۴۷۰۷۱

اینجانب زهرا ناصری مالک خودرو سمند مشکی مدل ۱۳۸۲ ش پلاک ایران ۶۳ - ۱۹۴ ص ۷۶ ش شاسی ۸۲۲۱۱۹۳۹ ش موتور ۳۲۹۰۸۲۱۰۹۴۵ به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز، 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. ۴۷۱۴۰