# آن‌هایی که طولانی مدت می‌نشینند، بخوانند

**تحقیقات نشان می‌دهد که نشستن طولانی با وضعیت بدنی نامناسب، می‌تواند عضلات و مفاصل را تحت فشار قرار دهد و به خستگی، کمردرد و گردن درد منجر شود**

پزشکی

**متخصصان هشدار می‌دهند که نشستن طولانی‌مدت به‌درد مفاصل منجر می‌شود و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند چاقی، دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. خوشبختانه، با رعایت بعضی از عادت‌های سالم می‌توانید تا حد زیادی با این مشکلات مقابله کنید. برای این که با راه‌های پیشگیری از عوارض کم تحرکی آشنا شوید، تا انتهای این مطلب که با کمک منابعی چون digikala.mag تهیه شده، با ما باشید.**

**۱ وضعیت نشستن خوب را فراهم کنید|** وضعیت خوب به معنی نگه داشتن بدن و ستون فقرات در وضعیت خنثی است، یعنی حالتی که انحنای طبیعی ستون فقرات حفظ می‌شود.

برای داشتن وضعیت خوب باید ابتدا از صندلی خود شروع کنید. صندلی شما باید ارتفاع مناسبی داشته باشد و سطح نشیمن‌گاه آن درست زیر زانوهایتان قرار بگیرد. همچنین هنگام نشستن باید ران، دست و ساعد شما با زمین موازی باشد و آرنج زاویه ۹۰ درجه داشته باشد. سر، گردن و تنه خود را هنگام نشستن صاف نگه دارید و به جای این که پاها را روی هم قرار دهید، آن‌ها را به‌طور کامل روی زمین بگذارید. اگر پاهای شما به زمین نمی‌رسند، از زیرپایی استفاده کنید.

**۲ تجهیزات را درست استفاده کنید|** می‌توانید استفاده از کیبورد یا ماوس ارگونومیک را برای حمایت از مچ‌هایتان امتحان کنید. اگر از لپ‌تاپ استفاده می‌کنید، سعی کنید آن را در ارتفاعی قرار دهید که تقریبا هم‌سطح چشم‌های شما باشد. اگر نمایشگر لپ‌تاپ خیلی بالا یا خیلی پایین باشد، روی پوسچر (وضعیت مناسب) بدن تاثیر می‌گذارد و به درد گردن یا کمر منجر می‌شود، به‌خصوص اگر برای مدت طولانی از آن استفاده کنید. ارتفاع مناسب لپ‌تاپ می‌تواند بدن شما را در وضعیت خنثی قرار دهد و از کشیدگی گردن و شانه جلوگیری کند.

**۳ در فواصل زمانی منظم استراحت کنید|** نشستن در یک وضعیت ثابت برای مدت طولانی به سلامتی آسیب می‌زند و به درد عضلانی منجر می‌شود. برای پیشگیری از عوارض کم تحرکی سعی کنید هر یک تا ۲ ساعت یک بار از جای خود بلند شوید و چند دقیقه راه بروید، نفس عمیق بکشید یا حرکات کششی ساده انجام دهید. همچنین می‌توانید با راه رفتن در حین صحبت با تلفن یا استفاده کردن از پله به جای آسانسور، فعالیت روزمره خود را افزایش دهید.

**۴ هر ۲۰ دقیقه یک‌بار نگاه خود را از مانیتور بردارید|** اگر پس از خیره شدن طولانی‌مدت به مانیتور دچار سردرد یا تاری دید می‌شوید، باید به چشم‌هایتان استراحت بدهید. متخصصان برای این کار قانون ۲۰-۲۰-۲۰ را توصیه می‌کنند، یعنی هر ۲۰ دقیقه یک‌بار به‌مدت ۲۰ ثانیه به چیزی که در فاصله ۲۰ فوتی (۶ متر) شما است نگاه کنید. این کار به چشم‌ها فرصت استراحت کردن می‌دهد و از فشاری که روی آن‌ها وارد می‌شود می‌کاهد. علاوه بر این، باید به نور مانیتور هم توجه داشته باشید. اگر مانیتور بسیار روشن‌تر از محیط اطراف باشد، چشم‌ها مجبور هستند سخت‌تر کار کنند.

**۵ حرکات کششی انجام دهید|** هر یک ساعت یک بار چند دقیقه از وقت خود را به انجام حرکات کششی سبک اختصاص دهید. حتی حرکات ساده مثل بغل کردن زانوها، اسکات، بالا و پایین بردن شانه‌ها و چرخش بازوها می‌تواند به بهبود گردش خون و تامین مواد مغذی مورد نیاز عضلات و بافت‌ها کمک کند و در نتیجه احتمال خستگی را کاهش دهد.

**۶ مایعات فراوان بنوشید|** تقریبا همه مردم مزایای مصرف آب را می‌دانند، اما بسیاری از آن‌ها فراموش می‌کنند که آب کافی بنوشند. حتی زمانی که تمام روز نشسته‌اید، هیدراته ماندن بسیار مهم است، چون ۶۰ تا ۷۰ درصد بدن شما از آب تشکیل شده است و در طول روز به‌طور مداوم این آب را از طریق تعریق، تنفس و عملکردهای طبیعی بدن از دست می‌دهید. نوشیدن آب به جبران مایعات از دست رفته کمک می‌کند و احتمال بروز سردرد و خستگی را کاهش می‌دهد. همچنین باعث افزایش فعالیت روزمره شما می‌شود، چون مجبور می‌شوید هر از گاهی برای رفتن به سرویس بهداشتی از جای خود بلند شوید.

تازه‌ها

## وقتی طی یک روز ۵ سال پیر می‌شویم

نتایج تحقیق جدید برای اولین بار نشان می‌دهد که استرس می‌تواند سلول‌های بدن را ظرف یک روز پنج سال پیر کند. البته خواب خوب شبانه بخش اعظم این آسیب را جبران می‌کند. برخی افزایش سن را در گذر سال‌ها و برخی دیگر در خطوط چهره و خط لبخند جست‌وجو می‌کنند اما از نگاه دانشمندان موضوع کمی پیچیده‌تر است.

آن‌ها می‌گویند سن بیولوژیک معیار و ملاک مهم‌تری است. به گزارش «دیلی‌میل»، سن بیولوژیک با باز کردن دی‌ان‌ای و خواندن آن برای بررسی تغییرات کوچک تعیین می‌شود که ساعت اپی‌ژنتیکی نامیده می‌شود. این تغییرات را می‌توان با پوسیدگی ناخن یا خراش روی سی‌دی مقایسه کرد که در سطح میکروسکوپی رخ می‌دهند. دکتر آرت پتروئیس، متخصص ژنتیک از دانشگاه کانادا می‌گوید مردم در طی زمان تغییراتی را در این ساعت‌ها جمع‌آوری می‌کنند و دانشمندان هم تا به امروز فکر می‌کردند که این ساعت‌های اپی‌ژنتیکی در مدت زمان کوتاه کاملا ثابت و بدون تغییرند اما طبق تحقیقات دکتر پترونیس که در مجله Aging Cell منتشر شد، این ساعت‌ها ممکن است به تغییراتی که در طول روز رخ می‌دهد، حساس باشند. این ساعت بسیار حساس است و یک روز استرس می‌تواند کاری کند که فرد تغییرات ژنتیکی پنج ساله را تنها طی ۲۴ ساعت پشت سر بگذارد اما این به آن معنا نیست که یک روز پراسترس خاص می‌تواند سال‌ها زندگی را از بین ببرد، زیرا این تغییرات ژن‌ها می‌تواند در مسیر مثبت هم کار کند. ساعت‌های اپی‌ژنتیک در طول شب کمترین سن را نشان دادند و در طول روز رفته‌رفته بالاتر رفتند و در حوالی ظهر هم بیشترین سن را نشان دادند، بنابراین در صورت انجام شدن آزمایش در حوالی ظهر، اوج سن بیولوژیکی را نشان می‌دادند. این مطالعه نشان می‌دهد که همه ما در مقیاس نوسانی تغییرات اپی‌ژنتیک قرار داریم، نه در سن ایستا و ثابت. محققان امیدوارند از طریق این آزمایش درهای تازه‌ای را در حوزه ساعت‌های اپی‌ژنتیک بگشایند.

دانستنی ها

## توت‌فرنگی گلخانه‌ای بخریم یا مزرعه‌ای؟

توت فرنگی از جمله میوه‌های خوشمزه و پرخاصیت است که بیش از ۶ هزار نوع از آن به رنگ‌های قرمز، سفید و زرد در طبیعت موجود است. توت فرنگی سرشار از ویتامین C و آنتی اکسیدان است که در درمان بیماری التهابی موثر است؛ همچنین برای سلامت قلب و عروق، پیشگیری از سکته، کاهش فشار خون، حفظ سلامت مفاصل و استحکام استخوان‌ها، کمک به کاهش وزن، درمان زودتر زخم‌ها، درمان یبوست و... مفید است. مصرف توت فرنگی در سلامت پوست و حفظ زیبایی و طراوت آن نیز تاثیرات مفیدی دارد. توت فرنگی در ایران به دو روش گلخانه‌ای و مزرعه‌ای تولید می‌شود. معمولا توت فرنگی‌های گلخانه‌ای درشت‌تر هستند و احتمال این که برای درشت شدن آن‌ها از ترکیبات خاص شیمیایی استفاده شده باشد، زیاد است، بنابراین بهتر است از توت فرنگی‌های ریز مزرعه‌ای که طعم و مزه طبیعی هم دارند، استفاده کنید. هنگام خرید توت فرنگی توجه داشته باشید که توت فرنگی‌های سفت، قرمز تیره و براق را که کلاهک سبزشان کنده نشده باشد، انتخاب کنید. برای شست‌وشوی توت فرنگی به روشی کاملا سالم و بهداشتی بهتر است آن‌ها را داخل یک کاسه گود بریزید و کاسه را پر از آب سرد کنید و صبر کنید ۳ دقیقه بماند، سپس توت فرنگی‌ها را آبکش کنید. این کار را حداقل دوبار تکرار کنید تا تمام شن‌ریزه‌های توت فرنگی از بین برود.

بیشتر بدانیم

## ۱۰ گروهی که نباید قهوه بنوشند

**قهوه این روزها محبوبیت زیادی در جامعه ما پیدا کرده و علاوه بر فراوانی کافه‌ها، بسیاری با خرید دستگاه قهوه‌ساز یا تهیه قهوه فوری، در منزل هم این نوشیدنی را مصرف می‌کنند اما این محبوبیت نگرانی‌هایی هم ایجاد می‌کند. به گزارش «ایسنا»، نازنین دبیرزاده کارشناس تغذیه در پاسخ به این سوال که چه کسانی نباید قهوه بنوشند، نکاتی می‌گوید که در ادامه مرور می‌کنیم:**

۱. افراد دارای سنگ صفرا بهتر است، از این نوشیدنی استفاده نکنند. قهوه در حالی که می‌تواند از تشکیل سنگ صفرا پیشگیری کند، در افراد مبتلا به این بیماری نباید مصرف شود.

۲. با این که نوشیدن قهوه برای سلامت قلب توصیه می‌شود اما کسی که تپش قلب دارد، نباید آن را مصرف کند. در واقع ما برخی خواص دو لبه داریم. بنابراین در این مواقع باید حواس‌مان باشد.

۳. کسانی که آی‌وی‌اف انجام می‌دهند برای افزایش موفقیت انجام آن نباید قهوه استفاده کنند.

۴. سندروم التهابی روده نیز از موارد دیگری است که افراد مبتلا به آن بهتر است از مصرف قهوه بپرهیزند.

۵. افرادی که استرس و اضطراب دارند با نوشیدن قهوه دچار تپش قلب می‌شوند، بنابراین بهتر است، قهوه استفاده نکنند.

۶. کسانی که سابقه آریتمی (بی‌نظمی ضربان قلب) و همچنین افرادی که مثانه بیش‌فعال دارند، قهوه مصرف نکنند.

۷. خانم‌های مبتلا به کیست سینه، قهوه استفاده نکنند، چون محرک است.

۸. کسانی که در معرض پوکی استخوان هستند، در مصرف قهوه جانب احتیاط را رعایت کنند.

۹. افراد دارای اختلال خواب و کسانی که ناراحتی معده مانند سوزش سر دل دارند بهتر است، قهوه استفاده نکنند.

۱۰. در افراد باردار و شیرده هم مصرف قهوه باید حتما با نظر و مشورت پزشک باشد. در برخی از مقالات گفته می‌شود که این افراد می‌توانند یک یا دو فنجان قهوه استفاده کنند ولی ما برای احتیاط می‌گوییم که حتما باید با مشورت پزشک متخصص مصرف شود، چون در این دوران بدن بسیار حساس است.

تازه‌ها

## خطرات مکمل روغن ماهی برای قلب

مصرف مکمل‌های روغن ماهی به‌عنوان یک منبع مهم اسیدهای چرب امگا ۳، روشی محبوب برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و سلامتی قلب به شمار می‌رود به‌طوری که در ایالات متحده حدود ۲۰ درصد بزرگ‌سالان بالای ۶۰ سال با هدف پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی از این محصولات استفاده می‌کنند. با این حال، خبرگزاری سی‌ان‌ان می‌نویسد که یک مطالعه جدید نشان داده استفاده منظم از مکمل‌های روغن ماهی ممکن است خطر سکته مغزی و فیبریلاسیون دهلیزی (ضربان نامنظم قلب) را در افرادی که از سلامت قلبی عروقی خوبی برخوردارند، افزایش دهد، نه این که سبب کاهش و پیشگیری از این بیماری‌ها شود. دکتر اندرو فریمن، متخصص قلب و عروق، در این زمینه گفت: «پزشکان بسیار به‌ندرت استفاده از مکمل روغن ماهی را به بیماران توصیه می‌کنند و در هیچ یک از دستورالعمل‌های انجمن‌های پزشکی حرفه‌ای هم چنین تجویزی وجود ندارد. با این حال، بسیاری از مردم به استفاده از این مکمل‌ها رو آورده‌اند.» او تاکید کرد که مکمل‌های روغن ماهی که بدون نسخه فروخته می‌شوند، آن قدر که باید خالص نیستند و از طرفی این مکمل‌ها می‌توانند به‌طور بالقوه حاوی آلاینده‌هایی چون فلزات سنگین مانند جیوه باشند که در ماهی‌ها وجود دارد. به گفته دکتر فریمن، «مطالعات ۱۰ سال گذشته درباره مصرف مکمل روغن ماهی بدون نسخه پزشک چندان مثبت نبوده و مشخص شده که روغن ماهی یا فایده‌ای نداشته یا در برخی موارد ضررهایی چون سکته مغزی و تپش شدید قلب داشته است. مطالعه جدید نیز به همین نتایج رسیده است.» مطالعه جدیدی که روز سه‌شنبه در مجله بی‌ام‌جی مدیسین (BMJ Medicine) منتشر شد، نشان داد استفاده منظم از مکمل‌های روغن ماهی برای افرادی که مشکل قلبی ندارند، خطر ابتلا به تپش قلب را ۱۳ درصد و خطر ابتلا به سکته را ۵۱ درصد بیشتر می‌کند. به گفته وی، ماهی ساردین یکی از بهترین منابع امگا ۳ به شمار می‌رود، زیرا سرشار از این چربی سالم غیراشباع است و جیوه کمی هم دارد، اما ماهی‌هایی چون قزل‌آلای پرورشی به دلیل ناخالصی‌های موجود در آب انتخاب چندان خوبی نیستند. آیزاکسون همچنین افزود که جلبک‌های دریایی نیز منابع مناسبی از امگا ۳ محسوب می‌شوند. دانه چیا، لوبیاسبز، بذر کتان و گردو نیز به‌عنوان گزینه‌های گیاهی سرشار از امگا ۳ شناخته شده‌اند.

برگ سبز سواری هیوندای اکسل مدل ۱۹۹۳
شماره انتظامی ۷۲۴۰۷۱ ایران ۷۴
شماره موتور ۸۷۲۵۳۱ شماره شاسی ۷۹۲۲۴۰
بنام زهرا رضایی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۰۰۷۳

برگ سبز و سند کارخانه موتورسیکلت هیرمن ۱۲۵CC
مدل ۱۳۸۷ شماره انتظامی ایران ۷۶۹-۴۶۹۲۴
شماره موتور ۳۲۱۰۵۵۱۶ شماره شاسی ۸۷۳۴۶۳۵
بنام حسن جلائیان برومند مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۰۰۷۰

سند و برگ سبز خودرو پراید وانت مدل ۱۳۹۳
ش انتظامی ۱۲- ۱۶۶ ه ۶۲ ش شاسی
NAS۴۵۱۱۰۰E۴۹۲۸۳۶۵ ش موتور ۵۲۱۰۸۹۷ بنام
حسین نیک فرجام مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۰۰۶۹

برگ سبز هیوندای IX۳۵ مدل ۲۰۱۲
شماره انتظامی ۲۴ ص ۶۹۶ ایران ۳۶
شماره موتور G۴KECU۷۰۴۱۸۲
شماره شاسی KMHJU۸۱C۶CU۴۸۴۰۸۵ بنام کلاله
جمال زاده مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۰۰۶۳

برگ سبز و سند کارخانه سواری پراید
به شماره پلاک ۳۶ - ۷۹۴ ل ۳۱ و شماره موتور ۱۸۹۵۱۳۳
و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۰۵۵۲۵۶
بنام گل افروز احمدنیا مفقود و اعتبار ندارد ۷۰۰۸۰

برگ سبز سواری تیبا مدل ۱۳۹۴
شماره انتظامی ۴۴ ی ۱۲۴ ایران ۳۶
شماره موتور ۸۲۵۵۹۸۹ شماره شاسی
NAS۸۱۱۱۰۰F۵۸۷۸۷۸۲ بنام ادریس ایزدی
مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۰۰۸۴

سند کمپانی کشنده فوتون
به شماره موتور ISG۴-۴۳۰۷۴۲۶۶۶۴
و شماره شاسی NAB۳۷۴۵۲۷MA۰۰۱۲۹۵ بنام آزاد رضایی
مفقود و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۷۰۰۹۴

برگ سبز موتورسیکلت توس نو مدل ۹۰
شماره انتظامی ۴۲۱۸۱-۷۶۵ شماره تنه ۹۰۳۳۳۵۹
شماره موتور ۳۲۱۰۸۸۵۷ بنام حامد حقیقت رشوانلو
مفقود و فاقد اعتبار است ۷۰۱۰۶

برگ سبز موتورسیکلت کویر مدل ۱۳۹۱ به
شماره انتظامی ۵۹۵ - ۶۶۸۱۶ به شماره تنه
N۳C***۱۵۰C۹۱۰۰۸۵۲ به شماره موتور
C-N۳C*۰۰۳۱۳۵* به نام محمود قره مشک فراوی
مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۰۰۷۶

اینجانب سیدموسی حسینی زاد مالک خودرو پژو ۲۰۶
مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۳۲ - ۹۶۵ ب ۶۴ به شماره
موتور ۱۰FSS۱۵۰۳۸۶۸ به شماره شاسی ۱۹۸۱۴۲۵۳ به
علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی تقاضای رونوشت
المثنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس
ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰
روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو
واقع دریکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی
است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام
خواهد شد. ۷۰۱۱۵

برگ سبز سواری پیکان مدل ۱۳۷۸
به شماره انتظامی ۲۹ ل ۲۶۵ ایران ۷۴ شماره شاسی
۰۰۷۸۹۲۴۹۵۸ شماره موتور ۱۵۱۷۸۰۵۱۳۰ به نام
اعظم مقیسه مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۷۰۰۹۹

برگ سبز خودرو وانت پیکان مدل ۱۳۷۶
به شماره انتظامی ۱۹۹ ن ۴۲ ایران ۲۶ شماره شاسی
۰۰۷۶۴۵۹۱۸۶ شماره موتور ۰۰۱۱۱۲۷۶۵۶۴۷۳ به نام
زهره حسین زاده مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۷۰۱۰۰

برگ سبز سراتو شماره انتظامی ۹۸۶ ۷۲۰ ایران ۱۲
و شماره موتور G۴NAEH۵۰۹۶۹۸ و شماره شاسی
KNAFZ۴۱۷۰E۵۲۱۱۱۹۲ به نام مجید رجائی
مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۰۱۰۳

برگ سبز سواری هیوندای اکسل مدل ۱۹۹۳
شماره انتظامی ۷۲۴۰۷۱ ایران ۷۴
شماره موتور ۸۷۲۵۳۱ شماره شاسی ۷۹۲۲۴۰
بنام زهرا رضایی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۰۰۷۳

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲ سفید - روغنی
مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ایران ۳۶ - ۹۸۹ س ۶۹
ش شاسی S۱۴۲۲۲۸۸۰۷۴۷۱۱ ش موتور ۲۹۱۶۸۹۱
بنام محمد رضا ایروانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۰۰۶۱

برگ سبز هیوندای IX۳۵ مدل ۲۰۱۲
شماره انتظامی ۲۴ ص ۶۹۶ ایران ۳۶
شماره موتور G۴KECU۷۰۴۱۸۲
شماره شاسی KMHJU۸۱C۶CU۴۸۴۰۸۵ بنام کلاله
جمال زاده مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۰۰۶۳

اینجانب مصطفی نصر آبادی مالک خودرو پژو ۲۰۶
مدل ۹۴ به شماره انتظامی ۳۲ - ۱۲۷ ب ۴۲
و شماره موتور ۱۶۵A۰۰۲۷۰۹۳ به شماره شاسی
NAAP۰۳EE۹F۱۲۱۷۴۲۰ به علت فقدان اسناد فروش
برگ سبز و برگ کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد
مذکور رانموده 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 یکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید.
بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط
اقدام خواهد شد. ۷۰۰۶۲

برگ سبز موتورسیکلت کویر مدل ۱۳۹۱ به
شماره انتظامی ۵۹۵ - ۶۶۸۱۶ به شماره تنه
N۳C***۱۵۰C۹۱۰۰۸۵۲ به شماره موتور
C-N۳C*۰۰۳۱۳۵* به نام محمود قره مشک فراوی
مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۰۰۷۶

مدرک دانشنامه اینجانب بی بی صفورا
افتخارفرزند سید احمد به کد ملی
۰۹۴۲۱۲۶۱۸۱ در مقطع کارشناسی رشته
مدیریت صنعتی دانشگاه مازندران
با شماره دانشجوی ۸۱۱۲۲۱۲۳۱
در تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۲۰ مفقود گردیده و فاقد
اعتبار میباشد از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک
را به دانشگاه مازندران واحد فارغ التحصیلان به
آدرس بابلسر دانشگاه مازندران ارسال نمایند. ۶۹۹۱۱

برگ سبز سواری رنو ۹۰ لوگان مدل ۱۳۹۷ شماره انتظامی
۲۵ ق ۵۴۴ ایران ۷۴ شماره موتور K۴MA۶۹۰-W۱۸۶۶۲۸
شماره شاسی NAPLSRALDJ۱۳۴۵۵۴۴
بنام زهرا رضایی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۰۰۷۴

اینجانب زهرا خرمی مقدم مالک خودرو پژو ۴۰۵ مدل
۹۶ دوگانه کارخانه ش انتظامی ۷۴ - ۶۸۵ ص ۸۲
ش شاسی NAAM۱۱VE۶HK۰۰۲۶۳۰ ش موتور
۱۲۴K۱۰۶۶۰۱۵ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی،
برگ سبز و کارت سوخت 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. ۶۹۸۹۲

کارت تردد فرود گاهی اینجانب رضا عظیم پور
به شماره ۰۹۴۲۱۵۳۵۶۱
مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. ۷۰۰۶۰