زندگی سلام
شنبه
۸ اردیبهشت ۱۴۰۳
۱۸ شوال ۱۴۴۵
۲۷ آوریل ۲۰۲۴
شماره ۲۶۹۶

چطور جلوی بیرون ریختن آب دهان را در خواب بگیریم؟

وقتی صبح از خواب بیدار و با بالشی که از آب دهان‌مان خیس شده مواجه می‌شویم حس ناخوشایندی داریم، ضمن آن که بروز این موضوع می‌تواند هشداری درباره سلامت‌مان هم باشد

پزشکی

برای همه ما گاهی پیش آمده که بعد از بیدار شدن از خواب با مقداری آب دهان روی بالش‌مان مواجه شویم. این اتفاق اگر تنها گهگاه و به مقدار متعادل رخ دهد، کاملاً طبیعی است اما اگر اتفاقی همیشگی باشد، نباید به آن بی‌توجه بود. به گزارش «روزیاتو» وقتی به خواب می‌رویم، ماهیچه‌های صورت و همین‌طور رفلکس‌های مرتبط با بلع به کلی شل می‌شوند. از آن‌جایی که در زمان خواب، بزاق در دهان جمع می‌شود، ممکن است رفته رفته شروع به بیرون ریختن کند، چون شل شدن ماهیچه‌های صورت می‌تواند منجر به باز شدن نسبی دهان شود. بیرون ریختن آب دهان در خواب اگر به شکل شدید باشد، می‌تواند نشانه وجود یک بیماری عصبی یا درنتیجه گرفتگی بینی باشد. علاوه بر این، کسانی که تجربه مشکلات پزشکی مانند سکته را دارند، بیرون ریختن آب دهان در خواب را بارها و در حجم بیشتری تجربه می‌کنند. اما چطور جلوی بیرون ریختن آب دهان در خواب را بگیریم؟

۱ سینوس‌ها را پاک‌سازی کنید| یکی از دلایل اصلی بیرون ریختن آب دهان در خواب، گرفتگی بینی است، چیزی که باعث می‌شود فرد به جای بینی از دهان نفس بکشد و ممکن است به بیرون ریختن آب دهان در خواب منجر شود. پاک سازی و رفع گرفتگی سینوس‌های بینی می‌تواند راه خوبی برای جلوگیری از خیس شدن شبانه بالش باشد. این روش‌ها می‌توانند به رفع گرفتگی سینوس‌ها کمک کنند: ۱) دوش آب گرم بینی را پاک سازی و امکان داشتن تنفسی نرمال در طول شب را فراهم می‌کند. ۲) عصاره‌های گیاهی به ویژه آن‌هایی که حاوی اکالیپتوس هستند کمک می‌کنند راحت‌تر نفس بکشید و خواب بهتری نیز داشته باشید.

۲ دندان‌هایتان را بررسی کنید| بیرون ریختن آب دهان در خواب اگر شدید باشد، یک دلیل آن می‌تواند پوسیدگی‌های دندانی و التهاب لثه باشد. پس دندان‌های‌تان را مرتب مسواک بزنید و از دهان‌شویه‌های مناسب برای از میان بردن باکتری‌ها و کاهش التهاب استفاده کنید.

۳ مطمئن شوید به آپنه خواب مبتلا نیستید| بیرون ریختن آب دهان در خواب و خروپف از نشانه‌های اصلی این اختلال هستند. اگر خود را مشکوک به داشتن این اختلال می‌دانید، به پزشک مراجعه کنید. به خاطر داشته باشید که عواملی مانند مصرف سیگار ریسک ابتلا به این اختلال و به طور کلی بروز مشکلات تنفسی را افزایش می‌دهد.

۴ سر خود را بالا نگه دارید| بالا نگه داشتن سر در حین خواب با استفاده از یک بالش حجیم‌تر می‌تواند باعث کاهش بیرون ریختن آب دهان در خواب شود.

۵ حالت خواب‌تان را تغییر دهید| این نکته شاید بدیهی به نظر برسد اما اگر به پشت بخوابید، تمام بزاق تولیدی در دهان باقی می‌ماند و دیگر بیرون نمی‌ریزد. برعکس، اگر به پهلو یا شکم بخوابید، بزاق جمع شده ممکن است از دهان به بیرون، روی بالش بریزد. اگر خوابیدن در یک حالت ثابت در تمام شب برایتان دشوار است، سعی کنید خود را به ثابت نگه داشتن بدن‌تان عادت دهید.

۶ سلامت بزاق‌تان را حفظ کنید| گاهی ممکن است تعادل میزان تولید بزاق در دهان برهم بخورد، امری که می‌تواند منجر به از میان رفتن سلامت دهانی و بیرون ریختن آب دهان در خواب شود. برای خلاصی از این چالش پیش از خواب لیموترش بمکید. این کار می‌تواند به کاهش بزاق دهان و جلوگیری از بیرون ریختن آب دهان در خواب کمک کند. در ضمن آب زیاد بنوشید. اگر بدن آب کافی داشته باشد، نیازی به تولید زیاد بزاق برای مرطوب کردن دهان پیدا نمی‌کند.

دانستنی ها

چه کسانی باید از خوردن خیار پرهیز کنند؟

خوردن خیار فواید بسیاری برای آب‌رسانی به بدن، جلوگیری از لخته شدن خون و... دارد اما برخی ممکن است به دلایل مختلف نتوانند خیار بخورند که در ادامه مرورشان می‌کنیم:

مشکلات گوارشی| مصرف خیار در برخی از افراد موجب حالت گازدار شدن معده یا سوءهاضمه می‌شود. اگر سندروم روده تحریک‌پذیر یا بیماری گوارشی دیگر دارید، در مصرف خیار احتیاط کنید.

اختلال لخته شدن خون| اگر اختلال انعقاد خون دارید یا از داروهای رقیق کننده خون استفاده می‌کنید، در خوردن خیار زیاده‌روی نکنید، زیرا غذاهای سرشار از ویتامین K ممکن است با رقیق کننده‌های خون، تداخل اثر داشته باشند.

آلرژی| اگر تب یونجه یا رینیت آلرژیک دارید، ممکن است مستعد ابتلا به سندروم آلرژی دهانی بر اثر خوردن خیار باشید. سندروم آلرژی دهانی نوعی حساسیت غذایی است که با واکنش به خوردن برخی مواد غذایی مانند میوه‌ها و دانه‌ها و سبزیجات ایجاد می‌شود و اغلب با التهاب مخاط بینی همراه است.

بیشتر بدانیم

چرا از روغن ویتامین E برای بهبود سلامت مو استفاده می‌شود؟

هرچند تحقیقات محدودی در دفاع از مزایای ویتامین E برای مو وجود دارد اما این ویتامین هنوز طرفداران بسیاری دارد و مردم به دلایل مختلفی از آن استفاده می‌کنند:

۱ جلوگیری از ریزش مو

نتایج تحقیقات درباره اثر ویتامین ای بر بهبود ریزش مو متناقض است. یک مطالعه نشان داده است تعداد تارهای مو در بیماران مبتلا به «آلوپسی آره‌آتا» (طاسی منطقه‌ای، یک اختلال خودایمنی که باعث ریزش مو می‌شود) که مکمل ویتامین ای مصرف کردند، به نسبت کسانی که دارونما دریافت کرده بودند، افزایش یافته است. در این خصوص متخصصان معتقدند که ماهیت آنتی اکسیدانی ویتامین ای به کاهش استرس اکسیداتیو در پوست سر کمک می‌کند.

۲ بهبود سلامت پوست سر

طبق تحقیقات، استفاده موضعی از روغن ویتامین ای فواید زیر را برای پوست سر دارد: جلوگیری از پیری زودرس، گسترش مویرگ‌ها، افزایش جریان خون. وقتی صحبت از مکمل‌های خوراکی می‌شود، شواهد محدود است. با این حال مطالعات، ارتباطی بین سطوح پایین ویتامین ای و برخی بیماری‌های پوستی پیدا کرده‌اند که ممکن است روی پوست سر نیز اثر بگذارند.

۳ درخشندگی بیشتر مو

نه تنها ویتامین ای بلکه به صورت کلی روغن‌ها نقش مهمی در محافظت از مو در برابر آسیب‌های محیطی دارند. تحقیقات نشان می‌دهد که با استفاده موضعی روغن روی موها، سطح مو نرم‌تر می‌شود و کمتر می‌شکند.

بیشتر بدانیم

چرا گوش پاک کن برای کودکان مضر است؟

کارشناسان هشدار می‌دهند از تمیز کردن گوش‌های خودتان یا کودک‌تان با گوش پاک کن خودداری کنید. جرم گوش برای گوش‌ها مفید است و کار آن حفظ سلامت گوش با گیر انداختن گرد و غبار و آلودگی‌هاست تا نتوانند بیش از آن به داخل گوش راه یابند. وجود مقداری جرم در گوش‌ها به حفظ پوست داخل گوش‌ها هم کمک می‌کند. گوش‌ها به طور خودکار خود را تمیز می‌کنند، برای همین نیازی به انجام این کار نیست، چرا که وقتی از گوش پاک کن استفاده می‌کنید، جرم‌ها بیشتر به سمت داخل گوش فشرده می‌شوند و ممکن است به مجرا یا پرده گوش صدمه بزنید. اما اگر خودتان یا فرزندتان در گوش‌هایتان احساس درد، خارش، گرفتگی یا زنگ زدن کردید یا برای شنیدن دچار مشکل شدید یا با بویا ترشح غیرمعمولی از گوش‌ها مواجه شدید، ممکن است به دلیل ازدیاد جرم گوش باشد. اگر متوجه این نشانه‌ها شدید، به پزشک مراجعه کنید.

تازه ها

روشی جالب برای کاهش وزن و درمان دیابت

بر اساس مطالعات جدید در حوزه پزشکی، یک «آستر نازک» که داخل روده قرار می‌گیرد، می‌تواند به کاهش وزن و حتی درمان دیابت نوع ۲ کمک کند. در یک آزمایش، ۶۰ نفر با استفاده از این روش به طور متوسط ۱۶ کیلوگرم در یک سال از دست دادند و نیمی از آن‌ها توانستند دست کم به مدت دو سال وزن خود را حفظ کنند. بیش از یک چهارم افرادی که برای کنترل دیابت خود انسولین تزریق می‌کردند، پس از کنترل قند خون خود موفق به قطع مصرف انسولین شدند. آستر داخلی روده از طریق دهان و معده وارد بدن می‌شود. به مدت یک سال در بدن باقی می‌ماند و سپس توسط پزشک از طریق دهان خارج می‌شود. این آستر، ۶۰ سانتی‌متر اول روده کوچک را پوشش و میزان جذب قند را کاهش می‌دهد. کاهش جذب قند نحوه ترشح هورمون‌ها را تغییر می‌دهد و باعث می‌شود که افراد سریع‌تر احساس سیری کنند.

دانستنی ها

۴ نکته طلایی برای آن‌ها که از حساسیت بهاری رنج می‌برند

این روزها اغلب ساکنان نیمکره شمالی برای پوشیدن لباس‌های خنک و آزاد بهاره و تابستانه آماده می‌شوند. در این میان، برای برخی انتخاب لباس به عاملی مهم‌تر از دمای هوا و سلیقه شخصی بستگی دارد؛ کسانی که حساسیت فصلی دارند و در فصل بهار، همزمان با افزایش میزان غبار و گرده گیاهان و هاگ قارچ‌ها در هوا، با انواع و اقسام ناراحتی‌ها از جمله خارش پوست درگیرند. متخصصان بهداشتی به کمک این افراد آمده‌اند تا با ارائه راهنمایی‌های کاربردی برای تغییر در سبک پوشش به آن‌ها کمک کنند کمی از سختی‌های این مشکل بکاهند.

۱ به گزارش نشریه بریتانیایی «میرور»، یکی از اولین کارهایی که می‌توان انجام داد، این است که به محض رسیدن به خانه لباس‌تان را عوض کنید تا گرده‌های معلق در هوا را که به الیاف لباس چسبیده‌اند، با خود به اتاق نشیمن و اتاق خواب منتقل نکنید.

۲ رد شدن از زیر درختان پرشکوفه یا قرار گرفتن در معرض نسیم بهاری هم می‌تواند موها را پر از گرد و غبار کند. بنابراین پوشاندن سر با کلاه یا سربند کمک می‌کند این گرده‌ها را با خود تا روی بالشتان نبرید. اگر هم ترجیح می‌دهید موهایتان آزاد و رها باشند، یک دوش سریع می‌تواند به خلاص شدن از شر گرده‌های حساسیت‌زا کمک کند.

۳ اگر لباس‌های شسته‌شده را در هوای آزاد پهن می‌کنید، توصیه می‌شود این کار را در ابتدای روز یا هنگام عصر انجام ندهید، زیرا در این زمان‌ها میزان گرده‌های معلق در هوا به بالاترین حد می‌رسد.

۴ محققان پنج تا از رایج‌ترین پارچه‌ها در ایالات متحده (پنبه، پشم، پلی استر، ابریشم و کتان) را از نظر میزان جذب گرده بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که انواع بافت لباس می‌تواند به عنوان جمع کننده‌های غیرفعال گرده عمل کند و تفاوت‌ها در فراوانی گرده‌های مختلف به محیط‌های روستایی، حومه‌ای و شهری بستگی دارد. به عقیده آن‌ها، لباس یکی از عوامل اصلی ورود غبارهای حساسیت‌زا به فضاهای بسته مانند خانه، محل کار یا فضاهای عمومی است. البته شست و شو با آب و مواد شوینده بیشتر گرده‌ها را از پارچه پاک می‌کند اما اگر شرایط شست‌وشوی هرروزه فراهم نیست، باید لباس‌های بیرون را در مکانی محافظت‌شده (مانند کمد لباس جداگانه) نگه داشت.

آگهی تجدید فراخوان مناقصه
واگذاری امور خدمات عمومی و پشتیبانی واحد های مجتمع و خدمات نظافتی، پذیرایی، سرایداری، فضای سبز مجتمع آموزش عالی گناباد

مجتمع آموزش عالی گناباد در نظر دارد امور خدمات عمومی و پشتیبانی واحد های مجتمع را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) بر اساس مفاد اسناد مناقصه به متقاضیان حقیقی و حقوقی دارای صلاحیت از طریق فرایند تشریفات مناقصه واگذار نماید.
کلیه مراحل مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
۱. مهلت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ لغایت ۱۴۰۳/۰۲/۱۶ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت می باشد.
۲. مهلت ارسال پاسخ اسناد مناقصه تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخ ۲۶/ ۰۲/ ۱۴۰۳ می توانند پیشنهاد خود را از طریق سامانه مزبور تحویل نمایند.
۳. زمان بازگشایی پیشنهادات ساعت ۱۳:۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۶ در آدرس بند ٤
٤. آدرس مناقصه گذار جهت دریافت اطلاعات بیشتر خراسان رضوی شهرستان گناباد خیابان حافظ نبش حافظ ۱۶ سازمان مرکزی مجتمع آموزش عالی گناباد تلفن ۰۵۱۵۷۲۵۸۱۳۱
۵. هزینه انتشار آگهی روزنامه و ثبت قرارداد در دفترخانه به عهده برنده مناقصه می باشد.
۶. به پیشنهاد های خارج از سامانه به هیچ عنوان ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۷. فیش نقدی یا ضمانت نامه بانکی جهت شرکت در مناقصه به مبلغ ۱۰/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال نزد بانک مرکزی.
۸. سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.
۶۵۰۰۰

برگ سبز و کارت خودرو و کارت سوخت پراید ۱۳۱ سفید مدل ۸۶ ش انتظامی ایران ۷۴ - ۲۲۴ و ۲۵ ش شاسی s1E1228818361۵ ش موتور ۲۰۹۹۴۵۰ بنام عباس زارعی بید مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۵۰۷۷

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶TU۳ به ش انتظامی ۴۲ ایران ۸۷ و ۹۷۷ و ش موتور ۱۸۲۸۰۰۰۵۷۷۹ وش شاسی ۸۷۰۹۱۱۸۸NAAP۰۳EE۹HJ بنام پریسا مقدس زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۶۵۰۷۴

برگ سبز و سند کمپانی و سایر مدارک خودرو سمند مدل ۱۳۸۵ به شماره پلاک ایران ۳۲ - ۱۶۵ص ۴۵ و شماره موتور ۲۰۰۹۱۰۱ و ش شاسی ۱۷۶۲۹۹۴۳ بنام جواد آزادی پل بندی به کد ملی ۰۷۳۱۳۸۹۲۶۳ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۶۵۰۶۸

اصل برگ سبز و کارت ال ۹۰ مدل ۱۳۹۴ بش انتظامی ۷۴ ایران ۶۲۹ق ۲۲ و ش شاسی NAALSRALDFA۲۳۷۸۹۰ بش موتور ۱۰۰۰۱۵۴۰۶RD۳۰۶۵۸۹ به مالکیت حوریه موحدیان نژاد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۵۰۸۲

برگ سبز خودرو سمن مدل ۹۱ به شماره انتظامی ۳۶ - ۸۶۵ ل ۹۱ شماره شاسی NAACA۱CB۶CFE۰۳۹۳۱ به شماره موتور ۱۲۴K۰۰۳۳۱۲۲ به نام لیلا سلامت مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۵۱۰۰

برگ سبز سواری کارخیلی امگراند X۷ اتوماتیک ۲۴۰۰ مشکی روغنی مدل ۲۰۱۴ به ش انتظامی ۱۲ ایران ۴۲۷ی ۶۶ به ش موتور J۰۱۷۵۶ JLD۴GY۴E۴۳ و ش شاسی L۱۰۸DBZ۵۶E۳۱۰۹۲۲۹ بنام حسین رضائی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۵۰۸۴

اینجانب زهرا سادات میری مالک سمند CNG LX EF۷ مدل ۱۳۹۲ رنگ سفید به شماره انتظامی ۸۵۵۰۹۴ ایران ۷۴ به شماره موتور ۱۴۷H۰۰۵۴۹۷۴ وشماره شاسی NAACJ۱JC۶DF۱۴۹۱۴۷ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است.لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودرو 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. ۶۵۰۳۱

برگ سبز کمپانی و بنجاق سند خورو پراید مدل ۸۲ به شماره انتظامی ۱۲ - ۸۶۴ ج ۵۶ به شماره شاسی s1E1222821۰۴۰۵۹ شماره موتور ۰۰۵۷۷۰۵۳ به نام مرضیه مظفر مقدم مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۵۱۰۶

اینجانب ارزانی مالک خودرو پژو ۲۰۷I-MT مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۸۲ ب ۹۹ شماره شاسی NAAR۰۳FE۰LJ۱۰۳۹۸۶ و شماره موتور ۱۷۸B۰۰۲۰۴۴۷ 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 ۶۵۰۵۹

برگ سبز خودرو ۲۰۶ تیپ ۲ مدل ۱۳۹۸ ش انتظامی ایران ۷۴ - ۸۵۴ ن ۷۳ ش شاسی NAAP۰۳EE۵KJ۳۴۱۴۶ ش موتور ۱۶۵۸۰۱۶۲۶۷۵ بنام میعاد غلامی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۵۱۲۱

اینجانب هومن عرفانی ساعدی مالک خودرو پیکان مدل ۸۱ به شماره پلاک ایران ۴۲ - ۵۵۹ ط ۱۴ به شماره موتور ۱۱۵۸۱۳۸۰۵۵ به شماره شاسی ۸۱۵۴۲۰۹۲ به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی (بن چاق سند) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفترحقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۵۰۹۶

اینجانب مرضیه اکلملی مالک خودرو پژو پارس سفید به ش انتظامی ۴۹ ص ۳۸۷ ایران ۱۲ ش بدنه ۶۹۱۰۵۲ raan۱۱feAnk و شماره موتور ۱۲۹۵۰۲۹۰۸۵۶ به علت فقدان اسناد فروش(اصل سند کارخانه) 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 پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۶۵۰۹۴

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶TU۳ به ش انتظامی ۴۲ ایران ۸۷ و ۹۷۷ و ش موتور ۱۸۲۸۰۰۰۵۷۷۹ وش شاسی NAAP۰۳EE۹HJ۰۹۱۱۸۸ بنام پریسا مقدس زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۶۵۰۷۴

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶TU۳ به ش انتظامی ۴۲ ایران ۸۷ و ۹۷۷ و ش موتور ۱۸۲۸۰۰۰۵۷۷۹ وش شاسی NAAP۰۳EE۹HJ۰۹۱۱۸۸ بنام پریسا مقدس زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۶۵۰۷۴

اینجانب غلامعلی امانی مالک خودرو پیکان مدل ۸۰ به شماره پلاک ایران ۴۲ - ۶۹۴ م ۲۵ شماره موتور ۹۱۱۲۸۰۱۲۷۹۱ شماره شاسی ۸۰۵۱۴۵۸۵ به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی (بن چاق سند) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفترحقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۵۰۹۸

اینجانب اقدس بابائی مالک خودرو پیکان مدل ۷۸ به شماره پلاک ایران ۲۶ - ۱۲۳ ط ۹۵ به شماره شاسی ۰۰۷۸۴۸۰۰۴۳ شماره موتور ۱۱۱۲۷۸۷۵۶۳۴ 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 دفترحقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۵۱۰۵