خوراکی‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن

با سرد شدن هوا، شیوع بیماری‌ها در مراکز اداری و مدارس و افزایش احتمال ابتلای همه اعضای خانواده، تقویت سیستم ایمنی با تغذیه راه خوبی برای پیشگیری از بیماری‌هایی چون سرماخوردگی و آنفلوآنزا است

پزشکی

صابر| هوا در حال سرد شدن است و بیماری‌های ویروسی هم افزایش جدی دارند. با بسته بودن در و پنجره‌ها در مراکز اداری، فروشگاه‌ها و سیستم حمل و نقل عمومی احتمال شیوع ویروس‌ها و ابتلا به بیماری‌ها هم بیشتر می‌شود. در این شرایط متاسفانه خیلی از دانش‌آموزان هم به‌رغم بیماری در مدارس حضور پیدا می‌کنند و بدون رعایت نکات بهداشتی سلامت بقیه را به‌خطر می‌اندازند. در این شرایط احتمال این که با بیمار شدن یک عضو بقیه خانواده هم مبتلا شوند بیشتر می‌شود و برای همین تقویت سیستم ایمنی با مصرف خوراکی‌های سالم نکته مهمی در پیشگیری از بیماری‌هاست که در ادامه به آن می‌پردازیم:

خوراکی‌ها

۱) بادام| لبریز از پروتئین، چربی‌های سالم و اسیدهای چرب امگا۳ و در نهایت منزیم و فسفر. بادام با این ویژگی‌ها به بهبود سیستم ایمنی کمک می‌کند و علاوه بر این به‌خاطر داشتن فیبر باعث بهبود سوخت و ساز بدن هم می‌شود که در سلامت ما بسیار موثر است.

۲) خرما| منبع بسیار خوبی از انرژی و مواد معدنی مثل پتاسیم، منزیم و مس. مناسب برای خوردن در طول روز بدون عوارضی که ممکن است برخی مکمل‌ها داشته باشند.

۳) کشمش| نخود و کشمش را در کنار هم به یاد می‌آوریم اما خودش به تنهایی همیشه و به‌خصوص در فصل سرد که نیاز به تقویت سیستم ایمنی داریم با داشتن آهن، پتاسیم و دیگر خواص آنتی اکسیدانی ما را در برابر بیماری‌ها بیمه می‌کند.

۴) انجیر خشک| شاید خیلی طرفدار انجیر نباشید. اما انجیر خشک مزه دیگری دارد. منبع غنی از فیبر، مواد معدنی و حاوی کلسیم، پتاسیم، منزیم و آهن و به همین دلایل یک کپسول خوشمزه محسوب می‌شود.

۵) گردو| دوست و همراه ما در وعده صبحانه و به‌خصوص با نان و پنیر یک خوراکی خوشمزه و در عین حال مفید برای قلب است که با داشتن مس، منگنز و... خواص آنتی اکسیدانی دارد و از سیستم ایمنی ما حمایت می‌کند.

اسموتی‌ها

اگر چه میوه‌ها و سبزیجات منابع اصلی ویتامین و مواد معدنی هستند، اما شاید برخی به اندازه کافی شاید در طول روز این مواد مغذی را دریافت نکنند. برای همین دستورهای ساده، سریع، جذاب و خوشمزه‌ای از اسموتی‌ها، برای رساندن مواد مغذی ضروری به بدن به منظور مبارزه با ویروس‌هایی مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا وجود دارد که در ادامه مرور شان می‌کنیم:

۱) آب پرتقال، گریپ‌فروت و سایر مرکبات| به گزارش «دویچه وله» این ترکیب حاوی مقادیر زیادی ویتامین C است و میزان نیاز روزانه شما به این ویتامین را برطرف می‌کند. ویتامین C دارای خواص آنتی اکسیدانی است که از سلول‌های شما در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. کمبود ویتامین C می‌تواند منجر به اختلال در پاسخ ایمنی و ناتوانی در مبارزه با عفونت‌ها شود.

۲) آب سیب سبز، هویج و پرتقال| ترکیبی شگفت‌انگیز برای کمک به بدن شما برای محافظت از خود و مبارزه با عفونت‌ها است. سیب و پرتقال به بدن شما ویتامین C می‌رساند. ویتامین A که برای یک سیستم ایمنی سالم نیز حیاتی است، در هویج به شکل آنتی اکسیدان بتاکاروتن وجود دارد. هویج همچنین حاوی ویتامین B۶ است که نقش مهمی در تکثیر سلول‌های ایمنی و تولید آنتی بادی دارد.

۳) آب چغندر، هویج، زنجبیل و سیب| این آب میوه دارای ۳ سبزی ریشه‌ای است که به سیستم ایمنی شما کمک کرده و علایم التهابی را کاهش می‌دهد. التهاب اغلب یک پاسخ ایمنی به عفونت‌هایی است که از ویروس‌ها یا باکتری‌ها منشا می‌گیرد. زنجبیل دارای خواص ضدمیکروبی و ضدسمی است و سلول‌ها را در برابر عفونت‌ها، غیرقابل نفوذ می‌کند. همچنین برای افرادی که به آرتریت روماتوئید مبتلا هستند، این آب میوه مفید است، زیرا زنجبیل اثرات ضدالتهابی نیز دارد.

۴) اسموتی نعناع هندوانه| هندوانه نه‌تنها سرشار از ویتامین C و آرژنین است (که می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند)، بلکه می‌تواند به تسکین درد عضلانی نیز کمک کند. درد عضلانی یکی از علایم رایج آنفلوآنزا است، به‌ویژه در افراد مسن.

تازه‌ها

پیامدهای کمتر شنیده شده مصرف قند بر بدن

به نوشته نشریه پزشکی WebMD، اگرچه ثابت شده که مصرف بیش از حد قند منجر به افزایش خطر ابتلا به دیابت، بیماری کبدی و بیماری قلبی می‌شود، اما تاثیرات کمتر شنیده شده آن بر روی بدن شاید برای شما کمی عجیب باشند:

فشار خون بالا| معمولاً نمک مقصر این بیماری است اما برخی از محققان می‌گویند یک کریستال سفید دیگر به نام "شکر" ممکن است مقصر نگران کننده‌تری باشد. یکی از راه‌هایی که قند، فشار خون را افزایش می‌دهد این است که سطح انسولین را خیلی بالا می‌برد. این وضعیت می‌تواند رگ‌های خونی را کمتر انعطاف‌پذیر کند و باعث شود کلیه‌ها آب و سدیم را در خود نگه دارند، روندی که باعث افزایش فشار خون می‌شود.

افزایش کلسترول| صرف نظر از این که چقدر وزن دارید. خوراکی‌های شیرین می‌توانند کلسترول به اصطلاح "بد" (LDL) خون را افزایش و نوع "خوب" آن (HDL) را کاهش دهند. تری گلیسیرید نیز با مصرف بیش از حد قند افزایش می‌یابد.

ابتلا به بیش‌فعالی| نتایج یک تجزیه و تحلیل در سال ۲۰۱۹ نشان داد که الگوهای غذایی "ناسالم"، مانند مصرف زیاد شکر تصفیه‌شده یا چربی اشباع‌شده، ممکن است خطر ADHD یا "بیش‌فعالی" را افزایش دهد.

مشکلات خلقی| مصرف قند بیش از حد می‌تواند باعث تورم و التهاب در مغز شود؛ اتفاقی که در افراد مبتلا به افسردگی شایع‌تر است.

نقرس| قند بیش از حد می‌تواند باعث تجمع اسید اوریک در خون شود که به نوبه خود کریستال‌های سختی را در انگشت شست پا، زانوها و سایر مفاصل شما تشکیل می‌دهد.

بیشتر بدانیم

معجزه خوردن روزی یک موز برای بدن

اگر برای افزایش مصرف مواد مغذی بدن جویای راهی ساده‌اید، خوردن روزی یک موز می‌تواند کمک کند. به گزارش «نیویورک پست»، این میوه سرشار از مواد مغذی بسیاری مانند پتاسیم، ویتامین C، ویتامین B۶، و نیز فیبر است. در رژیم غذایی سالم، خوردن یک موز در روز توصیه می‌شود. اما مراقب باشید در مصرف آن زیاده‌روی نکنید، زیرا مصرف زیاد این میوه باعث افزایش قند خون می‌شود. اضافه کردن این میوه به رژیم غذایی روزانه فواید بسیاری دارد که در ادامه مرور شان می‌کنیم:

✓ **ارزش غذایی بالا|** موز حاوی پروتئین کمی است و چربی ندارد، اما سرشار از کربوهیدرات، آب، فیبر، و آنتی اکسیدان است.

به گزارش مرکز فود دیتا، در وزارت کشاورزی آمریکا، هر موز یک گرم پروتئین، ۲۹ گرم کربوهیدرات، ۳ گرم فیبر، و ۱۱۲ کالری انرژی دارد. این میوه همچنین ارزش غذایی ۱۲ درصد ویتامین C، ۷ درصد ریبوفلاوین، ۱۰ درصد پتاسیم، و ۸ درصد منیزیم مورد نیاز روزانه بدن را تامین می‌کند.

✓ **قند خون را افزایش می‌دهد|** موز مقدار زیادی فیبر محلول دارد که در مایع حل می‌شود و در فرایند هضم به شکل ژل در می‌آید. موز نارس نیز حاوی نشاسته مقاوم است، یعنی فیبری که هضم‌شدنی نیست.

✓ **سلامت دستگاه گوارش|** موز نارس حاوی نشاسته مقاوم است. نشاسته مقاوم پری‌بیوتیکی است که به روده بزرگ می‌رود و به غذای مفیدی برای باکتری‌های روده (پروبیوتیک‌ها) تبدیل می‌شود. پکتین نوعی فیبر است که هم در موز رسیده و هم در موز نارس یافت می‌شود و به نرم شدن مدفوع و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند و خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد.

✓ **کاهش نفخ|** این کاهش نفخ به لطف فیبر و پری‌بیوتیک‌های موجود در موز به دست می‌آید که هر دو برای سلامت روده و هضم غذا بسیار موثرند.

✓ **انرژی طبیعی|** سه قند طبیعی موجود در موز یعنی گلوکز، فروکتوز و ساکاروز، در کنار کربوهیدرات‌ها، انرژی طولانی‌مدت روزانه شما را تامین می‌کنند.

✓ **کاهش وزن|** با دریافت بیش از ۱۰۰ کالری از طریق خوردن موز، که سیرکننده و مملو از فیبر است، مدت بیشتری احساس سیری می‌کنید. همچنین، فیبر محلول به دستگاه گوارش حجم بیشتری می‌دهد و روند هضم را کندتر می‌کند.

✓ **سلامت قلب|** موز منبع عالی پتاسیم است که فشار خون را کاهش می‌دهد و همچنین مانع خطر ابتلا به فشار خون می‌شود. منیزیم نیز یکی دیگر از مواد مغذی مهم برای سلامت قلب است. کمبود این ماده مغذی خطر بیماری قلبی، فشار خون بالا، و سطوح بالای چربی در خون را به دنبال دارد.

✓ **منبع آنتی اکسیدان|** موز منبع خوبی از آنتی اکسیدان‌هایی مانند فلاونوئیدها و آمین‌هاست که به کاهش خطر بیماری قلبی کمک می‌کنند.

✓ **بهبود خُلق و خو|** موز سرشار از تریپتوفان است که در بدن به سروتونین تبدیل می‌شود و به‌طور طبیعی خلق و خو را بهبود می‌بخشد. به این ترتیب، به معنای واقعی کلمه میوه‌ای آرامش‌بخش است.

✓ **بهبود حساسیت به انسولین|** پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مصرف نشاسته مقاوم در رژیم غذایی به‌ویژه برای مبتلایان به بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲ اهمیت بسیاری دارد. موز حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد و باعث می‌شود بدن به این هورمون واکنش نشان دهد.

✓ **سلامت کلیه‌ها|** پتاسیم موجود در موز برای حفظ سلامت کلیه‌ها مفید است. پتاسیم فشار خون را نیز کاهش می‌دهد.

ترفندها

روش‌های خانگی برای تسکین دندان درد

دندان درد خیلی آزاردهنده است. هر چند مراجعه به دندان‌پزشکی برای درمان بهترین راه حل است اما گاهی امکان این را نداریم و بد نیست در کوتاه‌مدت سراغ درمان خانگی برویم. البته بیشتر مردم برای بی‌حس کردن درد و حساسیت دندان از قرص‌هایی مانند بروفن و ژلوفن استفاده می‌کنند، اما این دو را می‌توان به روش‌های طبیعی‌تر و با استفاده از مواد خاص موجود در آشپزخانه درمان کرد که در ادامه به نقل از «برترین‌ها» به آن‌ها اشاره می‌کنیم.

آب نمک| یکی از راه‌های قدیمی و متداول برای بی‌حس کردن و کاهش درد دندان و کم کردن اثر عفونت‌ها استفاده از محلول نمک ساده است. در این شیوه درمانی ساده، نصف قاشق چای‌خوری نمک را در یک لیوان آب گرم مخلوط کنید. حدود ۳۰ ثانیه قبل از بیرون ریختن این محلول، دهان خود را با این محلول آب نمک کاملا بشویید. این کار را چند بار در روز تکرار کنید. آب نمک می‌تواند به کاهش التهاب و کشتن باکتری‌ها کمک کند.

چای نعناع تند| استفاده از خمیر نعناع تند یا دم کردن چای با برگ نعناع می‌تواند به کاهش درد اطراف دندان یا لثه کمک کند. در واقع، یک دمنوش ساده نعناع را می‌توان به عنوان دهان‌شویه برای دور نگه داشتن باکتری‌ها استفاده کرد. این دمنوش همچنین ممکن است یک اثر بی‌حس کنندگی ملایم ایجاد کند.

روغن میخک| مقدار کمی روغن میخک را روی یک پنبه بمالید. پنبه را به مدت ۱۵ دقیقه روی ناحیه آسیب دیده قرار دهید. روغن میخک دارای خواص ضد درد طبیعی است که به کاهش و بی‌حس کردن درد کمک می‌کند.

خمیر پودر زردچوبه| در این شیوه پودر زردچوبه را با آب به اندازه‌ای مخلوط کنید تا به شکل خمیر درآید. خمیر را به طور مستقیم روی ناحیه آسیب دیده بمالید. زردچوبه دارای خواص ضد التهابی و ضد میکروبی است که به کاهش درد کمک می‌کند.

تازه‌ها

آلودگی هوا مثل سیگار و نمک، فشار خون را بالا می‌برد

به‌نوشته نشریه پزشکی «مدیکال اکسپرس»، محققان دریافتند که قرار گرفتن در معرض "آلودگی هوای ناشی از ترافیک" که شامل گازهایی مانند دی‌اکسید کربن و ذرات معلق می‌شود، می‌تواند فشار خون را درست مانند سیگار و نمک افزایش دهد و آن را برای ۲۴ ساعت بالا نگه دارد.

آزمایشی با نتایج نگران کننده

دکتر جوئل دی کافمن، استاد اپیدمیولوژی در دانشگاه واشنگتن و نویسنده این مطالعه و تیمش می‌خواستند بفهمند که آلودگی ناشی از ترافیک چگونه می‌تواند بر فشار خون رانندگان در طول رفت و آمدشان تأثیر بگذارد. بنابراین، آن‌ها ۱۶ بزرگسال بین ۲۲ تا ۴۵ سال را در ساعت شلوغ صبحگاهی بررسی کردند؛ کسانی که عموماً از سلامت قلبی خوبی برخوردار بودند. قبل از رانندگی، محققان فشار خون شرکت کنندگان را اندازه‌گیری کردند. بر اساس نتایج این تحقیق، اثرات آلودگی یک ساعت پس از رانندگی در ترافیک به اوج خود رسید و به‌طور متوسط فشار خون دیاستولیک (فشار حداقل) شرکت کنندگان را ۴.۷۱ و فشار خون سیستولیک (فشار حداکثر) آن‌ها را تا ۴.۵ میلی‌متر بر جیوه افزایش داد. این روند افزایشی فشار خون برای یک روز دیگر ادامه داشت. به طوری که پس از ۲۴ ساعت، فشار خون دیاستولیک هنوز ۳.۸ میلی‌متر بر جیوه و فشار خون سیستولیک ۱.۱ میلی‌متر جیوه بالاتر از سطح پایه بود.

مرگ سالانه ۸ میلیون نفر به خاطر ذرات ریز آلاینده

ذرات ریز آلاینده هوا باعث مرگ سالانه بیش از ۸ میلیون نفر در سراسر جهان می‌شود. دانشمندان بیشترین نگرانی را در مورد این ذرات دارند: ذرات کوچک‌تر از ۲.۵ میکرون یا حدود یک سی‌ام قطر یک موی انسان. ذرات ریز به اعماق ریه نفوذ می‌کنند و ممکن است وارد جریان خون شوند و باعث ایجاد نوعی التهاب با درجه پایین و استرس اکسیداتیو در بدن گردند. در ارتباط با این ذرات، آسم تنها نگرانی نیست، قرار گرفتن در معرض ذرات آلاینده با افزایش خطر بیماری قلبی، سرطان و زوال عقل نیز مرتبط بوده و حتی ممکن است خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد. داده‌های سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که تقریباً تمام جمعیت جهان (۹۹ درصد) هوایی را تنفس می‌کنند که حاوی سطوح بالایی از آلاینده‌هاست.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو برلیانس مدل ۱۳۹۶ رنگ سفید **به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۸۳۵ و ۸۲۰** وشماره موتور BM۱۵LG۰۶۳۴۷۳ و شماره شاسی NAPC۳۲۰ABH۱۰۰۱۰۹۷ به نام مریم فدوی اشرفیان مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۴۶۵۷۵

برگ سبز و کارت ماشین سواری پراید داخلی مدل ۱۳۸۷ رنگ سفید _ روغنی و **شماره پلاک ۲۶- ۵۵۹ م ۱۸** و شماره موتور ۲۵۷۹۵۵۰ و به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۵۲۹۳۳۶ بنام قربان محمد گل دوست مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۴۶۵۸۰

برگ سبزپیکان وانت ۱۶۰۰ آی مدل ۱۳۸۶ **به شماره انتظامی ۳۶ - ۱۶۶ ط ۲۹** و شماره موتور ۱۱۲۸۶۰۰۳۷۹۴ و شماره شاسی ۳۰۵۲۰۴۰۶ به نام رضا ثمری مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۶۶۰۹

برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۸ **به شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۱۴۵ ب ۷۶** و شماره موتور ۲۷۸۹۲۳۶ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۸۹۴۰۳۷۹ به نام عباس سیدمرادی مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۶۵۹۴

برگ سبز،سند کمپانی و کلیه مدارک سایپا۱۱۱EX مدل ۱۳۹۲ **به شماره انتظامی ۷۴ - ۱۲۸ ی ۵۶** شماره موتور ۴۸۸۹۶۳۳ و شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰D۵۷۴۴۵۰۴ به نام مجتبی صمدی فر مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۶۵۷۴

برگ سبز خودرو سواری پژو ۴۰۵مدل ۱۳۸۹ رنگ سفید **به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۹۵د۳۵** و شماره موتور ۱۲۴۸۹۰۰۸۱۵ و شماره شاسی NAAM۰۱CA۱AE۸۶۴۷۱۶ بنام زهرا دلیری میامی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۶۵۶۶

برگ سبز و کارت و پلاک خودرو پژو مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ایران۱۲-۹۵۷ ن ۹۵ به شماره موتور ۱۱۶۸۷۰۶۳۱۷۲ به شماره شاسی NAAB۳۱AA۲۹H۰۷۶۸۷۷ به نام **عزیز نیازی عابدینی** مفقود و فاقد اعتبار است ۴۶۶۱۴

برگ سبز تراکتور کشاورزی ITM مدل ۱۳۹۵ **به شماره پلاک ایران ۱۲- ۵۶۶ ک ۸۲** شماره موتور MT۴A۲W۲۹۸۴D شماره شاسی N۳HKTAD۲CGER۱۱۸۴ به نام بهرام اسدی مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۶۵۹۶

برگ سبز سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۳ رنگ سفیدشیری **به شماره انتظامی ایران۴۲-۵۲۱ب۴۸** و شماره موتور۱۰۳۳۶۵۶ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۴۰۲۳۵۵ بنام محمدرحمانی مهنه مفقود و فاقد اعتبار است ۴۶۶۰۱

برگ سبز خودرو سواری پژو ۳۰۶ TU سفید **بشماره انتظامی ایران ۷۴- ۰۸۸۶ ۴۷** بشماره موتور NAAP۰۳EE۳MJ۴۴۹۹۳۱ و شماره شاسی ۱۶۵۸۰۱۹۱۳۲۲ مدل ۱۴۰۰ به مالکیت هانیه یاراحمدی خراسانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۶۶۰۷

اینجانب مجتبی عالم کار مالک خودرو پژو۲۰۷مدل ۹۰ سفید روغنی **به شماره انتظامی ۱۰ایران۱۳۷ای۳۱** به شماره موتور۱۵۲۹۰۰۱۱۰۶۵ و شماره شاسی ۹۸۵۸۰۲ NAAR۱۳FE۵CJ به علت فقدان اسناد فروش(برگ سبز-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. ۴۶۵۲۹

چون شهرداری نیشابور مالک کامیون بنز ده تن مدل ۱۳۵۵ به **شماره شاسی ۳۵۳۰۲۱۶۲۶۴۷۱۹** و شماره موتور ۳۳۲۹۱۰۱۰۰۰۹۷۶۶ به علت فقدان سند تقاضای صدور سند المثنی نموده است لذا چنانچه هر گونه ادعایی در مورد خودروی مذکور وجود دارد ظرف مدت ۱۵ روز از تاریخ نشر آگهی به دفتر فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۴۶۶۰۵

اینجانب آتنا گلستانی مالک خودرو سمند مدل ۹۱ **به شماره پلاک ایران ۶۹-۲۴۶ س ۷۵** به شماره موتور ۱۲۴۹۱۰۴۳۲۳۱ و شماره شاسی NAAC۹۱CC۳CFA۹۲۵۸۰ به علت فقدان اسناد فروش (برگ کمپانی 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 مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۴۶۶۰۵

چون شهرداری نیشابور مالک کامیون بنز ده تن مدل ۱۳۵۲ **به شماره شاسی ۱۴۷۸۵۵۰۰** و شماره موتور ۰۲۷۹۱۸-۱۰ به علت فقدان سند تقاضای صدور سند المثنی نموده است لذا چنانچه هر گونه ادعایی در مورد خودروی مذکور وجود دارد ظرف مدت ۱۵ روز از تاریخ نشر آگهی با در دست داشتن مدارک کافی به دفتر فروش شرکت ایران خودرو دیزل واقع در تهران- کیلومتر ۸ جاده ساوه مراجعه نمایند. ۴۶۵۵۹