چرا تبخال می زنیم و چطور باید از شر آن خلاص شویم؟

تبخال هم ظاهر ما را تحت تاثیر قرار می‌دهد؛ هم باعث درد و سوزش می‌شود، در این مطلب سراغ نکات تغذیه‌ای برای مقابله با آن رفته‌ایم

پزشکی

در صورتی که با تبخال کاری نداشته باشید، علایم ظاهری‌اش بعد از ۱۰ تا ۱۴ روز بهبود پیدا می‌کند اما در این مدت سبب قرمزی پوست، درد، سوزش و البته خجالت‌زدگی فرد برای حضور در اجتماع می‌شود. به همین دلیل بسیاری از افراد به دنبال پیدا کردن روش‌هایی طبیعی برای درمان این مشکل هستند. هر چند برخی از داروهای طبیعی برای درمان آثار تبخال وجود دارند، عامل ویروسی که سبب ایجاد تبخال می‌شود، به لحاظ حقیقی از بین نمی‌رود. در صورتی که بتوانید عواملی را که سبب بروز و ایجاد تبخال می‌شوند، شناسایی کنید به احتمال قوی می‌توانید از بروز تبخال جلوگیری کنید. به گزارش «روزیاتو»، تقویت سیستم ایمنی بدن با داشتن رژیم غذایی سالم و مناسب، تغییر سبک زندگی و احتیاط بیشتر در زمانی که به تبخال دچار شده‌اید، از مهم‌ترین عوامل کنترل و درمان تبخال به‌شمار می‌رود.

مواد غذایی مفید برای درمان تبخال

۱ مواد مغذی| اولین قدم برای درمان تبخال افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن است. برای این منظور باید از مواد مغذی بیشتری استفاده کنید. با اضافه کردن این مواد به رژیم غذایی خود تا جای ممکن جلوی ویروس تبخال را خواهید گرفت.

۲ مواد غذایی سرشار از لیزین| این آمینواسید از تکثیر ویروس تبخال جلوگیری می‌کند. حبوبات، ماهی، بوقلمون، مرغ و سبزیجات حاوی لیزین هستند.

۳ سبزیجات قرمز و نارنجی رنگ| این نوع از سبزیجات سرشار از آنتی اکسیدان‌هایی مثل کاروتنوئیدها (که در هویج یافت می‌شود)، بیوفلاونوئیدها و ویتامین C هستند که به از بین بردن جای زخم و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک فراوانی می‌کنند.

۴ ماهی| ماهی یکی از مهم‌ترین منابع تامین کننده امگا ۳ برای بدن است که به درمان التهاب و ترمیم بافت‌ها کمک می‌کند.

۵ پروتئین| افرادی که دچار تبخال می‌شوند، برای کوتاه کردن طول درمان به پروتئین بیشتری نیاز دارند، به همین دلیل باید از مواد غذایی سرشار از پروتئین همچون ماهی‌های غیر پرورشی، مرغ و گوشت قرمز کم چرب استفاده کنند و در هر وعده غذایی ۱۰۰ گرم پروتئین دریافت کنند.

۶ زینک| زینک (روی) برای انجام واکنش‌های شیمیایی که به ترمیم و محافظت از بدن در برابر ویروس و عفونت‌ها کمک می‌کنند، ضروری است. استفاده از زینک به صورت موضعی روی پوست برای درمان تبخال مفید است. البته دریافت زینک با مصرف پروتئین می‌تواند در فرایند بهبود نیز تاثیر بگذارد. خوراکی‌هایی مانند جگر، گوشت گاو، آجیل و سبزیجاتی مثل اسفناج سرشار از زینک هستند.

خوراکی‌های مضر برای تبخال

۱ قند و شکر افزودنی| ضعف در سیستم ایمنی و بدتر شدن التهابات از جمله مضرات شکر و قندی است که در فرایند تولید به مواد غذایی افزوده می‌شود. شکر و قند را می‌توان در نوشابه، اسنک‌ها و مواد خوراکی مانند ماست، غلات صبحانه، شکلات‌ها و نوشیدنی‌های انرژی‌زا و... پیدا کرد.

۲ خوراکی‌های فرآوری شده| بسیاری از مواد غذایی فرآوری شده حاوی روغن‌های هیدروژنه هستند و باعث ضعف دستگاه ایمنی می‌شوند. این گونه مواد غذایی سبب بروز آلرژی و حساسیت خواهند شد و به جز کالری خاصیت دیگری ندارند.

۳ مواد غذایی اسیدی| این مواد سبب افزایش خارش پوست و همچنین افزایش درد در قسمتی که تبخال ظاهر شده است، می‌شود. بهتر است در مواقعی که دچار تبخال هستید، از مصرف گوجه فرنگی، پرتقال، سرکه و سایر مرکبات اجتناب کنید.

درمان درد ناشی از زخم‌ها

۱ زخم‌ها را باز نکنید تا بتوانید از شیوع آن‌ها در سراسر بدن جلوگیری کنید و بعد از تماس با زخم‌ها دست‌های خود را بشویید.

۲ کسی را نبوسید و از وسایل مشترک استفاده نکنید. از به اشتراک گذاشتن رژلب و سایر لوازم آرایشی خودداری کنید.

۳ هنگامی که زخم بهبود پیدا کرد، حتما مسواک خود را عوض کنید، زیرا احتمال دارد ویروس روی مسواک باقی مانده باشد و دوباره مشکل ایجاد کند.

۴ برای کاهش حساسیت از صابون‌های طبیعی و آب گرم استفاده کنید.

۵ برای رفع درد از کرم‌های ضد خارش یا وازلین استفاده نکنید.

۶ اگر درد دارید، یک حوله گرم روی ناحیه‌ای که تبخال ظاهر شده است، بگذارید یا دوش آب گرم بگیرید.

تازه ها

گزارش تکان‌دهنده گاردین از خطرات آلودگی صوتی و هوا

نتایج پژوهشی که در مجله پزشکی بریتانیا منتشر شد، نشان می‌دهد که آلودگی هوا با افزایش خطر ناباروری در مردان و آلودگی صوتی با افزایش خطر ناباروری در زنان مرتبط است. به گزارش «گاردین»، این پژوهش نشان می‌دهد که مواجهه طولانی مدت با سروصدای ترافیک و همچنین ذرات ریز معلق (۲.۵ میکرومتر) که نوعی آلودگی هواست، خطر ناباروری در زنان و مردان را افزایش می‌دهد. محققان در این مطالعه، اطلاعات ۵۲۶ هزار و ۵۶ مرد و ۳۷۷ هزار و ۸۵۰ زن را که سن آن‌ها بین ۳۰ تا ۴۵ سال بود و کمتر از دو فرزند داشتند، بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۷ در دانمارک زندگی می‌کردند و قصد جدی داشتند که بچه‌دار شوند، بررسی کردند. برای این تحقیق، میزان میانگین آلودگی هوا با ذرات معلق ۲.۵ میکرومتر در فاصله سال‌های ۱۹۹۵ تا ۲۰۱۷ در محل سکونت شرکت کنندگان و موارد تشخیص ناباروری در آن‌ها استخراج شد. در طول این ۱۸ سال، برای ۱۶۱ هزار و ۷۲ مرد و ۲۲۶ هزار و ۷۲ زن مشکل ناباروری تشخیص داده شده بود. پس از در نظر گرفتن عواملی مانند درآمد، سطح تحصیلات و شغل، مشخص شد که قرار داشتن در معرض ذرات معلق که طی پنج سال به میزان ۲.۹ میکروگرم در مترمکعب بالاتر از میانگین بود، با افزایش ۲۴ درصدی خطر ناباروری در مردان ۳۰ تا ۴۵ ساله ارتباط داشت. بر اساس این تحقیق، مواجهه با ذرات معلق ۲.۵ میکرومتر و ریزتر با ناباروری در زنان ارتباطی نداشت اما قرار گرفتن در معرض میزان بالای آلودگی صوتی ناشی از ترافیک به میزان ۱۰۲ دسی‌بل بالاتر از حد متوسط به مدت پنج سال، خطر ناباروری زنان بالای ۳۵ سال را ۱۴ درصد افزایش داد. آلودگی صوتی روی زنان ۳۰ تا ۳۵ ساله به افزایش نرخ ناباروری منجر نشد. محققان این پژوهش اشاره می‌کنند که چندین مطالعه قبلا وجود ارتباط بین آلودگی هوا و کیفیت اسپرم در مردان را رد کرده بودند، اما این مطالعات نتایجی متناقض یا غیرقابل اعتماد ارائه داده بودند و آن‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که آلودگی هوا با ذرات معلق بر افزایش خطر ناباروری مردان تاثیر دارد و آلودگی صوتی ترافیک هم با افزایش خطر ناباروری در زنان بالای ۳۵ سال و احتمالا مردان بالای ۳۷ سال مرتبط است.

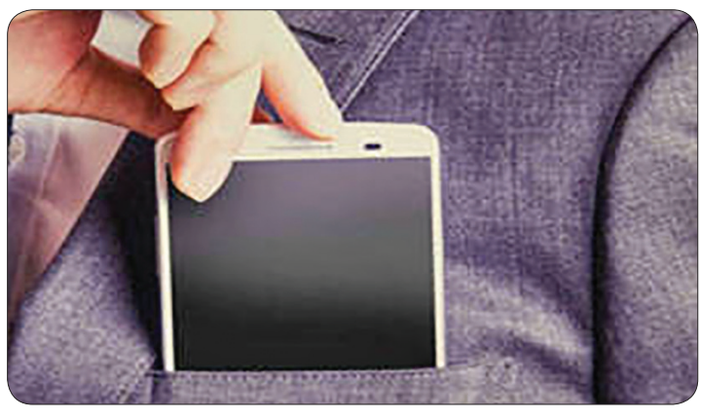
بیشتر بدانیم

بزرگی بیش از اندازه هلال ناخن نشانه چیست؟

هلال ناخن زمانی بزرگ محسوب می‌شود که یک سوم ناخن (یا مقدار بیشتری از آن) را اشغال کرده باشد. بزرگی هلال ناخن نشان دهنده وجود مشکلات قلبی عروقی، نامنظم بودن ضربان قلب و پایین بودن فشار خون است. این موضوع اغلب در ورزشکاران و کسانی دیده می‌شود که شغل آن‌ها با فعالیت بدنی همراه است اما اگر فرد فعالیت ورزشی نداشته باشد، بزرگی هلال ناخن ممکن است به دلیل بالا بودن اضطراب او باشد.

تازه ها

تلفن همراه چطور باعث بیماری قلبی می‌شود؟



تحقیقاتی جدید در چین نشان می‌دهد که استفاده از تلفن همراه با افزایش خطر بیماری‌های قلبی مرتبط است، به‌ویژه برای افراد سیگاری و مبتلایان به دیابت. نویسندگان این مطالعه بخشی از این ارتباط را به الگوی خواب نامناسب، استرس روانی و روان‌رنجوری نسبت می‌دهند. دکتر شیانهویی شین، یکی از محققان این مطالعه می‌گوید که الگوی خواب نامناسب و سلامت روانی ضعیف ممکن است به‌دلیل اختلال در ریتم شبانه‌روزی، اختلال غدد درون‌ریز، اختلال‌های متابولیک و افزایش التهاب، به پیشرفت بیماری‌های قلبی عروقی کمک کنند اما قبل از این که گوشی‌تان را برای همیشه خاموش کنید، مهم است بدانید که این مطالعه بر اساس داده‌های ثبت‌شده نزدیک به ۲۰ سال پیش انجام شده و از آن جا که فناوری و الگوهای استفاده از گوشی احتمالا به میزان قابل توجهی تغییر کرده، نتایج مطالعه ممکن است به‌طور کامل نمایانگر وضعیت فعلی نباشد. به گزارش «نیویورک پست»، محققان در بازه زمانی بین سال‌های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۰ از ۴۴۴ هزار فرد میان سال خواسته بودند گزارش دهند چقدر از گوشی استفاده کرده‌اند. استفاده «منظم» از تلفن همراه هم تماس یا پاسخ به حداقل یک تماس در هفته تعریف شد. ۲۳ درصد از افراد تحت بررسی به مدت یک ساعت در هفته از گوشی استفاده می‌کردند. این شرکت‌کنندگان حدود ۱۲ سال تحت نظر بودند و سوابق بستری شدن در بیمارستان و مرگ ناشی از سکته مغزی، بیماری عروق کرونر قلب، ضربان نامنظم قلب و نارسایی قلبی آن‌ها بررسی شد. طبق نتایج، بیش از ۵۶ هزار شرکت‌کننده به بیماری قلبی عروقی مبتلا شدند و کسانی که به‌طور منظم از تلفن همراه استفاده می‌کردند، به‌ویژه افراد سیگاری و مبتلا به دیابت، «به میزان قابل توجهی بیشتر» در خطر بودند. حدود ۱۱/۵ درصد موارد ابتلا به استرس روانی، ۲/۳ درصد به روان‌رنجوری و ۵/۱ درصد به خواب نامناسب نسبت داده شد. با این حال از آن جا که این داده‌ها بر پایه اطلاعات بین سال‌های ۲۰۰۶ و ۲۰۱۰ و قبل از استفاده گسترده از گوشی‌های هوشمند مدرن (سرگرمی، پیام‌رسانی، ایمیل و شبکه‌های اجتماعی) انجام شده است، نتایج را نمی‌توان به شرایط امروز تعمیم داد ولی باید توجه داشت که استفاده مداوم از گوشی با سبک زندگی‌های کمتر سالم نظیر خواب کم و استرس زیاد، مرتبط است که می‌توانند زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی عروقی شوند.

تازه ها

ارتباط فرو بردن انگشت در بینی با آلزایمر

محققان که پیشتر به ارتباط عادت ناخوشایند فرو کردن انگشت در بینی و بیماری آلزایمر اشاره کرده بودند، در پی شواهد و مدارک بیشتری برای تایید این موضوع هستند. به باور محققان، انگشتانِ دست میکروب‌ها را به بینی منتقل می‌کنند و آن‌ها از آن جا به مغز می‌روند و سبب التهاب می‌شوند. این التهاب به‌مرور به سلول‌های مغزی آسیب می‌زند و زمینه ابتلا به زوال عقل را فراهم می‌کند. جدا کردن مخاط بینی نیز ممکن است به دیواره بینی آسیب برساند و ورود میکروارگانیسم‌ها به جریان خون و تحریک عفونت و التهاب را آسان‌تر کند. در نتیجه مطالعات اخیر روشن شده است که انگشت فرو کردن در بینی و جدا کردن مخاط آن عامل خطر مهمی در پیشرفت آلزایمر است. دانشمندان توضیح دادند که کارهای بازدارنده‌ای مانند شستن منظم دست‌ها «کاری آسان برای پیشگیری» از آلزایمر است. آن‌ها نوشتند که یکی از دستاوردهای مهم دوران همه‌گیری کرونا اهمیت بهداشت دست‌ها با شست‌وشو یا ضدعفونی کردن با مواد ضدعفونی کننده است. بیماری آلزایمر شایع‌ترین شکل زوال عقل است که میلیون‌ها نفر در جهان را مبتلا کرده و منشأ دقیق این بیماری هنوز در حال بررسی است، اما دانشمندان تجمع پلاک‌های آمیلوئیدی و درهم‌تنیدگی‌های پروتئینی به نام تاو در مغز را عامل تاثیرگذار در ابتلا به این بیماری می‌دانند. نظریه‌های دیگر آسیب دیدگی و زخم‌های رگ‌های خونی مغز را موثر می‌دانند که جریان خون را کاهش می‌دهند و سکته‌های کوچک و بی‌علامتی را سبب می‌شوند که زمینه‌ساز آلزایمر است.

تازه ها

روش ارزان و ساده برای کاهش دوره سرماخوردگی

محققان بریتانیایی می‌گویند که قطره‌های بینی «محلول آب نمک استریل، قوی و با غلظت بالا» می‌تواند دوره سرماخوردگی کودکان را دو روز کمتر کند و خطر بیمار شدن دیگر اعضای خانواده را نیز کاهش دهد. به گزارش نیویورک پست، محققان در مطالعه‌ای جدید، نحوه تهیه و استفاده از قطره‌های آب نمک بینی را به والدین آموزش دادند. آن‌ها این قطره‌ها را دست کم چهار بار در روز به میزان سه قطره در بینی کودکان ریختند و به این ترتیب ۱۵۰ کودک خردسال با این شیوه درمان بهبود یافتند و ۱۵۰ کودک دیگر تحت درمان معمولی سرماخوردگی قرار گرفتند. کانینگهام نویسنده این پژوهش می‌گوید: «ما متوجه شدیم علایم سرماخوردگی در کودکانی که از قطره‌های بینی آب نمک استفاده می‌کردند شش روز بود، در حالی که کسانی که از درمان‌های معمولی پیروی کرده بودند، هشت روز گرفتار سرماخوردگی بودند. همچنین کودکانی که از قطره بینی آب نمک استفاده کردند نیازشان به مصرف دارو کمتر بود.» این روش ایمن و موثر که دوره سرماخوردگی و تاثیر آن بر کودکان و خانواده‌ها را کاهش می‌دهد، بار اقتصادی و جسمی این شایع‌ترین بیماری را به شکل قابل توجهی کاهش می‌دهد. نویسندگان این مطالعه همچنین متوجه شدند کودکانی که از قطره بینی آب نمک استفاده می‌کردند، در طول سرماخوردگی خس‌خس کمتری داشتند.

ترفند

۸ نکته طلایی برای وانرفتن فلافل

۱. برای متلاشی نشدن مواد فلافل بهتر است که مواد را پس از مخلوط کردن به مدت نیم ساعت تا یک ساعت در یخچال استراحت دهید تا خودش را بگیرد.

۲. هنگام سرخ شدن، روغن نباید روی فلافل‌ها را بگیرد تا مانع از وارفتن فلافل‌ها شود.

۳. با قاشق مدام روی فلافل‌های در حال سرخ شدن روغن بریزید تا خودش را بگیرد.

۴. اگر فلافل‌ها هنگام فرم دادن در دست خشک و سفت بود یا وارفت یک یا دو قاشق آب سرد به آن اضافه کنید.

۵. هنگام چرخ کردن نخودها حتما به خوبی این کار را انجام دهید. این کار از جمله عوامل مهم و تاثیرگذار در وانرفتن فلافل‌هاست.

۶. به هیچ وجه منتظر نمانید تا یک طرف فلافل سرخ شود و بعد طرف دیگر آن را سرخ کنید، بلکه مدام باید فلافل را با قاشق برگردانید.

۷. برای درست کردن فلافل از نخودهای پخته شده یا کنسروی استفاده نکنید، زیرا آب زیادی را به خود جذب می‌کنند و باعث می‌شوند فلافل هنگام پخت از هم بپاشد.

۸. برای جلوگیری از وارفتن فلافل می‌توانید به مواد آن یک عدد تخم مرغ اضافه کنید ولی در نظر داشته باشید که با وجود تخم مرغ مزه اصلی فلافل کمی تغییر خواهد کرد. البته به جای تخم مرغ می‌توانید مقداری آرد سوخاری یا سیب زمینی خام با مواد اولیه چرخ کنید.

برگ سبز و سند مالکیت ساپیا مدل ۱۳۹۳ به شماره پلاک ایران ۴۲ - ۲۲۲ م ۶۸ و شماره موتور ۵۲۵۶۰۰۷ و شماره شاسی NAS۴۱۲۱۰۰E۱۱۱۳۵۳۹ بنام زهره خاکپور مفقود و اعتبار ندارد. ۸۴۳۷۰

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ تیوفایو SLX مدل ۹۱ به شماره انتظامی ۳۲-۳۶۴ط۲۶ به شماره موتور ۱۳۹۹۱۰۱۳۲۶۶ و شماره شاسی NAAM۳۱FCXCK۳۶۸۷۵۵ بنام حسن جعفری کنلر مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۸۴۷۱۷

برگ سبز خودرو پژو پارس نقره ایی مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۴۳د۱۸۹ ایران ۱۲ شماره شاسی ۱۹۳۴۹۷۱۵ شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۳۲۹۱۱ به نام حمید ضیاخدادادیان مفقود و فاقد اعتبار است ۸۴۷۱۳

برگ سبز، سند کمپانی کامیونت مسقف فلزی ایسوز NPR۷۵M زرد مدل ۹۵ به نام شرکت پخش نینا ش شاسی NAGNLR۷۵TGT۰۰۲۲۰۷ ش موتور ۵۵۳۸۶۵ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۸۴۶۶۰

برگ سبز، سند کمپانی کامیونت مسقف فلزی ایسوز NPR۷۵K زرد مدل ۹۳ به نام شرکت پخش نینا ش پلاک ۴۴ ایران ۱۱۴ع۶۵ ش شاسی NAGNPR۷۵PET۰۰۲۶۶۲ ش موتور ۴HK۱۲۸۷۹۷۸ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۸۴۶۷۶

برگ سبز، سند کمپانی کامیونت مسقف فلزی ایسوز ان کیو آر ۷۰ پی ال زرد مدل ۹۱ به نام شرکت پخش نینا ش پلاک ۴۴ ایران ۸۶۴ع۱۱ ش موتور NAGNLR۷۰PCT۰۰۵۹۳۷ ش شاسی ۹۹۶۲۵۵ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۸۴۷۰۴

برگ سبز و کارت موتورسیکلت مدل گالکسی NA۱۸۰ نوک مدادی مدل ۱۴۰۰ ش انتظامی ۷۷۸-۲۱۸۷۵ ش تنه ۰۱۸۳N۱۵۰۰۵۱۲۳ ش موتور N۱۵KPGJPJM۱H۱۴۲۲۳ بنام بابک صمصامی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۴۷۰۲

برگ سبز، سند کمپانی کامیونت مسقف فلزی ایسوز Nkr۵۵ زرد مدل ۹۱ به نام شرکت پخش نینا ش پلاک ۴۴ ایران ۸۸۹ ع ۱۹ ش شاسی NAGNKR۵۵ECT۰۲۱۰۶۱ ش موتور ۱۷۸۱۹۸ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۸۴۷۰۱

برگ سبز، سند کمپانی کامیونت مسقف فلزی ایسوز NPR۷۰E زرد مدل ۸۹ به نام شرکت پخش نینا ش پلاک ۴۴ ایران ۸۹۶ع۶۴ ش شاسی NAGNPR۷۵PET۰۰۲۶۵۳ ش موتور ۴HK۱۲۸۸۳۵۱ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۸۴۶۵۱

برگ سبز، سند کمپانی کامیونت مسقف فلزی ایسوز NPR۷۰E زرد مدل ۸۹ به نام شرکت پخش نینا ش پلاک ۱۱ ایران ۴۸۶ع۸۶ ش شاسی NAG۰۸۹NPRF۲۱۰۶۶ ش موتور ۷۷۲۲۳۴ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۸۴۶۴۸

برگ سبز، سند کمپانی کامیونت مسقف فلزی ایسوز NKR۵۵ زرد مدل ۸۹ به نام شرکت پخش نینا ش پلاک ۲۲ ایران ۹۶۵ع۴۷ ش شاسی NAGNKR۵۵E۰۸۹۱۵۸۷۹ ش موتور ۹۴۵۲۶۸ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۸۴۶۴۴

برگ سبز، سند کمپانی کامیونت مسقف فلزی ایسوز NKR۵۵ زرد مدل ۸۹ به نام شرکت پخش نینا ش پلاک ۴۴ ایران ۱۳۶ع۶۵ ش شاسی NAGNLR۷۵TET۰۰۰۸۰۶ ش موتور ۲۸۸۵۱۷ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۸۴۶۸۱

برگ سبز، سند کمپانی کامیونت مسقف فلزی ایسوز NPR۷۵M زرد مدل ۹۳ به نام شرکت پخش نینا ش پلاک ۴۴ ایران ۷۹۶ع۱۱ ش شاسی NAGNKR۵۵ECT۰۲۰۱۹۶ ش موتور ۱۴۴۸۶۳ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۸۴۷۰۵

برگ سبز و سند کمپانی سمند ایکس ۷ مدل ۱۳۸۶ به ش پلاک ایران ۱۲-۷۷۴ص۵۶ به ش موتور ۱۲۴۸۵۱۴۳۷۹۰ به ش شاسی ۱۴۵۶۱۷۲۴ بنام مهدی جهان بین مفقود فاقد اعتبار است ۸۴۷۰۷

اینجانب محسن سلطانی مالک خودرو پژو ۲۰۶ صندوقدار آریان مدل ۸۷ به شماره انتظامی ۶۲ی ۵۳۲ ایران ۷۴ شماره بدنه NAAP۳۱EG۴۸۱۲۰۰۶۴ و شماره موتور ۱۴۱۸۷۰۰۱۹۹۱ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی -برگ سبز 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. ۸۴۶۷۷

برگ سبز خودرو پاترول مدل ۱۳۷۲ ش انتظامی ایران ۷۴-۲۵۳ و ۵۳ ش شاسی ۲۱۶۷۱۴ ش موتور ۰۱۷۱۷۴ بنام محسن آرمند مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۴۶۹۲

برگ سبز، سند کمپانی کامیونت مسقف فلزی ایسوز NKR۵۵ زرد مدل ۹۱ به نام شرکت پخش نینا ش پلاک ۴۴ ایران ۸۲۴ ع ۴۱ ش شاسی NAGNKR۵۵ECT۰۱۹۷۸۸ ش موتور ۱۲۰۲۰۴ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۸۴۶۹۸