بدهی خواب چیست؟

کمبود خواب باعث خستگی روزانه، کاهش سیستم ایمنی بدن و افزایش احتمال ابتلا به انواع بیماری‌ها می‌شود؛ در این مطلب راه‌های پیشگیری و مقابله با بدهی خواب را بررسی کرده‌ایم

بهداشت خواب

بدهی خواب به معنای این است که شما ساعات کمتری از نیاز بدن‌تان بخوابید. این پدیده اثر تجمعی دارد، به‌این معنی که اگر به‌طور منظم کمتر از آنچه باید، بخوابید، بدهی خواب بیشتری خواهید داشت. به عنوان مثال، اگر به جای ۸ ساعت خواب شبانه ۴ ساعت بخوابید، ۴ ساعت بدهی خواب خواهید داشت. اگر این کار را برای هفت روز آینده انجام دهید، در نهایت ۲۸ ساعت بدهی خواب خواهید داشت. در همین راستا، اگر برای چند روز ۲۰ دقیقه یا ۴۰ دقیقه دیرتر از حد معمول بخوابید، حتی اگر هم ظاهرا به‌نظر نرسد که خواب زیادی را از دست داده باشید، به‌سرعت بدهی خواب شما افزایش می‌یابد. بر این اساس، باید مراقب عادات آخر شب خود باشید و با رفت‌وآمد، استراحت، کار، مطالعه یا تماشای برنامه تلویزیون مطمئن شوید که خواب‌تان را از دست نمی‌دهید. در ادامه به نقل از «همشهری آنلاین» به ابعاد مختلف این موضوع می‌پردازیم:

عواقب بدهی خواب

بدهی خواب می‌تواند بر سلامت شما تأثیر منفی بگذارد، زیرا خواب کافی برای سلامتی شما مهم است. اگر به‌طور منظم به‌اندازه کافی نخوابید، ممکن است: ۱. در طول روز احساس خستگی کنید، ۲. توانایی خود را برای متمرکز و کارآمد ماندن در طول روز از دست بدهید. ۳. سیستم ایمنی خود را ضعیف کنید. ۴. پردازش و ذخیره اطلاعات جدید را برای مغزتان دشوارتر کنید. با این حال، اگر بدهی خواب دارید، ممکن است همیشه احساس خستگی نکنید. تحقیقات نشان داده که می‌توانید با محدودیت خواب مزمن سازگار شوید. این بدان معنی است که حتی اگر احساس خواب‌آلودگی نکنید، بدن شما ممکن است در حال حاضر کاهش قابل توجهی در عملکرد ذهنی و فیزیکی داشته باشد.

بدهی خواب زمینه‌چه بیماری‌هایی است؟

اگر آنقدر که باید نخوابید، در معرض خطر بیشتری برای شرایط زیر خواهید بود: ۱. فشار خون بالا ۲. دیابت شیرین (دیابت) ۳. بیماری‌های عروق کرونر قلب ۴. چاقی، ۵. بیماری‌های قلبی و عروقی

چطور از بدهی خواب پیشگیری کنیم؟

برای جلوگیری از عواقب بدهی خواب، باید بیاموزید که بدن به چه مقدار خواب نیاز دارد و بهداشت خواب خود را بهبود ببخشید. داشتن یک دفتر خاطرات خواب، ایجاد یک برنامه روتین شبانه، تجدید نظر در برنامه روزانه و مناسب کردن وضعیت اتاق خواب برای خوابی مطلوب، همگی به جلوگیری از بدهی خواب کمک می‌کنند.

۱. اولین قدم برای جلوگیری از بدهی خواب این است که بدانید به چه مقدار خواب نیاز دارید. این نیاز از فردی به فرد دیگر متفاوت است. طبق گفته بنیاد ملی خواب، اکثر بزرگسالان به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شب نیاز دارند، در حالی که نوجوانان و کودکان به خواب بیشتری نیاز دارند. به طور خاص، به کودکان توصیه می‌شود که ۹ تا ۱۱ ساعت بخوابند در حالی که نوجوانان باید ۸ تا ۱۰ ساعت بخوابند.

۲. یک دفتر خاطرات یا برنامه زمانی داشته باشید که بتوانید برنامه خواب خود را تنظیم کنید. این به شما این امکان را می‌دهد که خواب را در اولویت قرار دهید و مطمئن شوید که استراحت مورد نیاز خود را دریافت می‌کنید. اگر می‌خواهید برنامه خواب خود را تغییر دهید، باید آن را به آرامی انجام دهید.

۳. قبل از خواب به این فکر کنید که چه چیزی شما را آرام می‌کند تا بتوانید استراحتی با کیفیت داشته باشید. به‌عنوان مثال، می‌توانید وسایل الکترونیکی خود را خاموش کنید، مطالعه یا کار را متوقف و نیم ساعت قبل از خواب نور چراغ‌ها را کم کنید.

۴. بعد از غروب آفتاب از مصرف کافئین خودداری کنید.

۵. در طول روز بیشتر ورزش کنید که به اندازه کافی خسته شوید تا بتوانید خوابی با کیفیت داشته باشید.

۶. از تخت خود فقط برای خواب استفاده کنید.

۷. اتاق خواب خود را برای خواب راحت‌تر کنید.

۸. از شر منابعی که حواس‌تان را پرت می‌کند خلاص شوید، مانند اشیایی که صدا ایجاد می‌کنند یا نورهایی که می‌توانند شما را بیدار نگه دارند. این شامل وسایل الکترونیکی نیز می‌شود.

۹. ملافه، بالش یا تشک خود را در صورت ناراحتی تعویض کنید.

۱۰. دمای اتاق خواب را در وضعیت مطلوب قرار دهید (حدود ۱۸ درجه سانتی گراد).

چطور کمبود خواب را جبران کنیم؟

۱. اگر کم خواب هستید، باید ۱۰ تا ۲۰ دقیقه چرت بزنید. این به شما کمک می‌کند تا احساس شادابی بیشتری داشته و قادر به انجام وظایف مختلف در طول روز باشید.

۲. همچنین می‌توانید در آخر هفته‌ها بیشتر بخوابید تا بدهی خواب خود را جبران کنید. با این حال، مشخص نیست که چقدر خوابیدن می‌تواند کم‌خوابی را جبران کند. یک مطالعه نشان داده است که خوابیدن در آخر هفته‌ها نمی‌تواند افزایش وزن بالقوه و اختلالات متابولیک را که می‌تواند با کاهش منظم خواب همراه باشد، معکوس کند.

نوجوانان

عوامل بلوغ زودرس دختران

کودکان به طور کلی در مقایسه با گذشته زودتر به سن بلوغ می‌رسند. این ممکن است به ترکیبی از عوامل محیطی، سبک زندگی و متابولیکی مربوط باشد، پیامد این اتفاق هم در رفتار، قد و خیلی چیزها نمود دارد. در ادامه به صورت گذرا، برخی از عوامل بلوغ زودرس کودکان، به‌ویژه دختران را مرور می‌کنیم.

چاقی| چربی اضافی در پیوند با افزایش سطح لپتین است، یعنی هورمونی که نشان می‌دهد بدن آماده شروع بلوغ است. این فرایند بر دختران و پسران به طور متفاوتی تأثیر می‌گذارد به طوری که بلوغ در دختران چاق زودتر و در پسران چاق دیرتر اتفاق می‌افتد.

قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی| یکی از نظریه‌های اصلی این است که قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی مختل کننده غدد در مواد غذایی و محصولات روزمره می‌تواند باعث بلوغ زودرس شود.

استرس مادر، غیبت پدر| محققان بررسی کرده‌اند تا ببینند آیا استرس، هم استرس مادر در دوران بارداری و هم استرس در طول زندگی کودک، می‌تواند دلیل بلوغ زودرس باشد یا نه. در نتیجه این بررسی‌ها آن‌ها برای مثال متوجه شدند که کودکان خانواده‌هایی که پدر در آن‌ها غایب است، صرف نظر از جنسیت‌شان، بیشتر دچار بلوغ زودرس می‌شوند.

تازه‌ها

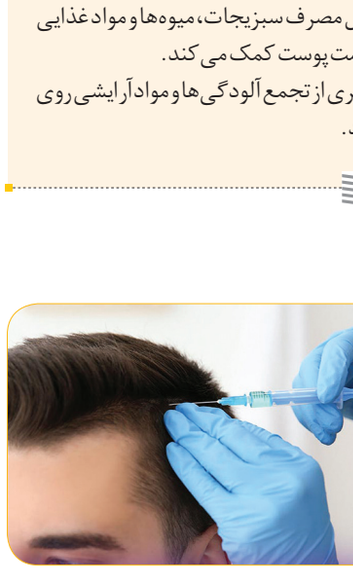
آجیل خام، ضد زوال عقل

مطالعه‌ای جدید می‌گوید که مصرف روزانه یک مشت آجیل بدون نمک خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش می‌دهد. به گزارش روزنامه منچستر ایونینگ نیوز، مصرف روزانه این میان‌وعده، به دلایل مختلف، از جمله کاهش کلسترول و کاهش التهاب، در برابر بیماری‌ها «نقش محافظتی» دارد. محققان دانشگاه کاستیا-لامانچا و دانشگاه پورتو داده‌های بیش از ۵۰ هزار شرکت‌کننده در بیوبانک بریتانیا بین سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۲ را اساس قرار دادند و در سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۲۳ پیگیری و سپس تجزیه و تحلیل کردند. نتایج این مطالعه، که در مجله «جروساینس» منتشر شد، حاکی از آن است که مصرف روزانه آجیل در برابر بیماری زوال عقل نقش محافظتی دارد و پژوهش هفت ساله روی تعدادی از بزرگ‌سالان بریتانیایی که روزانه آجیل مصرف می‌کردند، در مقایسه با کسانی که آجیل نمی‌خوردند از کاهش خطر ابتلا به زوال عقل خبر داد. البته عوامل دیگر مانند تعادل در سبک زندگی، مشکلات شنوایی، سلامت شخصی یا بیماری‌های مزمن نیز به جز مصرف آجیل در میزان کاهش خطر ابتلا به زوال عقل نقش دارند. به گفته محققان، مصرف یک مشت آجیل بدون نمک، معادل ۳۰ گرم، در روز مزایای بسیاری برای سلامت دارد. این یافته‌ها نتایج «مطالعات سلامت چینی» سنگاپور در سال ۲۰۲۱ را تایید می‌کند که ادعا می‌کرد خوردن آجیل در برابر آسیب‌های شناختی که علامت هشدار اولیه برای زوال عقل است، از سلامت ما محافظت می‌کند. زوال عقل اصطلاحی کلی برای طیف وسیعی از مشکلاتی است که بر عملکرد مغز تاثیر می‌گذارد که شایع‌ترین آن‌ها آلزایمر است. بیماری زوال عقل معمولا در افراد بالای ۶۵ سال شایع است و در حال حاضر یک میلیون نفر در بریتانیا به آلزایمر مبتلا هستند.

خواص خوراکی ها

با خواص بی‌نظیر نارنگی آشنا شوید

نارنگی منبع غنی بتاکاروتن و دارای مقادیر فراوانی ویتامین A است و برای پیشگیری از سرطان مفید است. این میوه به دلیل داشتن فسفر زیاد و ویتامین فراوان، باعث تقویت حافظه و هوش می‌شود و برای رفع بی اشتهایی و کاهش گرمای غریزی بدن مفید است. در ادامه مروری سریع بر خواص و عوارض این میوه خوشمزه داریم.



خواص و فواید میوه نارنگی

۱- جلوگیری از دیابت
۲- جلوگیری از سکته
۳- محافظت از چاقی
۴- جلوگیری از سرطان
۵- تقویت سیستم ایمنی بدن

عوارض جانبی میوه نارنگی

۱- نازک و ضعیف شدن مینای دندان
۲- سوزش معده
۳- کم‌آبی و ادرار مکرر
۴- تهوع و استفراغ
۵- افزایش خطر سنگ کلیه و سنگ صفرا
۶- افزایش حساسیت پوست به نور خورشید

بیشتر بدانیم

۵ روش برای پیشگیری و درمان شوره ابرو

۱ مرطوب کننده‌های طبیعی| از روغن‌های طبیعی مانند روغن نارگیل و روغن زیتون استفاده کنید. این روغن‌ها پوست را مرطوب می‌کنند و خشکی را کاهش می‌دهند.

۲ شامپوهای ضد شوره| استفاده از شامپوهای ضد شوره برای ابروها نیز می‌تواند موثر باشد. شامپوهای حاوی زینک پیریتیون و سلنیوم سولفاید برای کاهش التهاب و پوسته‌ریزی موثر هستند.

۳ ماسک‌های طبیعی| از ماسک‌های طبیعی مانند ماسک آلوئه‌ورا و عسل استفاده کنید که پوست را تسکین و التهاب را کاهش می‌دهند.

۴ بهبود رژیم غذایی| تغذیه سالم شامل مصرف سبزیجات، میوه‌ها و مواد غذایی حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی، به سلامت پوست کمک می‌کند.

۵ پاک کردن مرتب پوست| برای جلوگیری از تجمع آلودگی‌ها و مواد آرایشی روی پوست، ابروهای خود را مرتب تمیز کنید.

پوست و مو

صفر تا صد مزوتراپی مو

اگر اهل مراقبت پوست و مو باشید، حتما تا به حال اسم مزوتراپی به گوش‌تان خورده است. مزوتراپی یک روش نیمه تهاجمی است که در آن مواد موثر به نواحی زیر پوستی تزریق می‌شود. تزریق این مواد می‌تواند با اهداف مختلفی مثل چربی سوزی، رویش مو، شادابی و جوان‌سازی پوست و از بین بردن تیرگی زیر چشم در نقاط مختلف بدن صورت گیرد. در ادامه به بررسی این روش با هدف رویش مجدد مو خواهیم پرداخت.

تزریق ویتامین‌ها

در مزوتراپی برای رویش مجدد مو در نواحی سر یا ابرو، مواد معدنی و ویتامین‌ها نظیر دکسپانتنول (ویتامین B5)، بیوتین، ویتامین C، ویتامین A، مولتی ویتامین‌ها، ویتامین B5، ویتامین H (ویتامین B7)، کبالت، مس، گوگرد، منیزیم، گینکوبوبیلوبا و منوکسیدیل به نقاط کم‌پشت موتزریق می‌شود. در این روش شما باید حتما درمان را چند جلسه به صورت چند هفته یک بار تکرار کنید تا اثر بخشی آن را ببینید.

چه کسانی نتیجه می‌گیرند؟

اگر فولیکول‌های موی شما نشاط خود را از دست داده‌اند اما هنوز زنده هستند، مزوتراپی می‌تواند وضعیت آن‌ها را بهبود ببخشد اما اگر مشکلات ریزش یا کم‌پشتی موهای شما به دلایل مهم‌تری مانند وراثت و نبود تعادل هورمونی باشد، نباید انتظار معجزه داشته باشید. در حقیقت اگر شما از اول زندگی‌تان موهای کم حجم و کم‌پشتی داشتید، این روش انتخاب مناسبی نیست اما اگر به تازگی دچار ریزش موشده‌اید، این روش می‌تواند نتیجه‌بخش باشد.

در چه شرایطی مزوتراپی نکنیم؟

در شرایط زیر بهتر است مزوتراپی مو را انجام ندهید یا قبل از آن حتماً با پزشک خود مشورت کنید: بارداری و شیردهی، قاعدگی، اختلالات سیستم غدد درون‌ریز، تومورهای خوش خیم و بدخیم و عفونت‌ها.

عوارض مزوتراپی مو

با این که مزوتراپی بدون درد است اما با توجه به فرو رفتن سوزن ممکن است تورم، کبودی، التهاب یا در موارد نادر عفونت رخ دهد. ضمن این که انجام این کار در موارد غیرضروری یا در صورت این که به خاطر قیمت کمتر توسط افراد بدون مجوز و غیرمتخصص انجام شود، می‌تواند عوارض تلخی برای سلامت شما داشته باشد.

برگ سبز کارت ماشین خودرو سواری سایپا تیپ SHAHIN مدل ۱۴۰۲ شماره موتور M15TC/۲۰۶۵۷۵۱ شماره شاسی NAS۱۱۱۱۰۰P۱۰۶۴۹۷۳ شماره پلاک ۲۵۵ط۷۱ ایران ۱۲ به نام ملیحه عباسی تنورچه مفقود و اعتبار ندارد ۹۱۵۲۰

برگ سبزخودرو پژو پارس tu۵ به شماره پلاک ۲۲۶ص۹۲ ایران ۹۶ شماره شاسی NAAN۱۱FC۲FK۸۲۶۰۵۸ ش موتور ۱۳۹B۰۰۷۸۴۱۹ به نام ربابه رضائی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۳۴۱

اصل برگ سبز،سند کمپانی و کارت موتورسیکلت آپاچی مدل۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۷۶۴-۷۵۱۲ به ش موتور NEA***۱۶۰R۸۸۰۰B۷۲ و شماره تنه ۰E۴L۷۲۰۴۱۶۵۲ بنام هادی نجم مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۳۳۷

برگ سبز،سند کمپانی و کارت خودرو پژو ۲۰۷I-TU۵ مدل ۱۴۰۳ ش انتظامی ۷۴ - ۱۵۹ هـ ۴۷ ش شاسی NAAR۰۳HFFRDB۹۸۵۰۰ ش موتور ۱۷۲B۰۱۷۳۵۶۹ بنام سودابه برات زاده رزمقان مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۳۳۶

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پژو ۲۰۷I-TU۵ مدل ۱۴۰۳ ش انتظامی ۷۴ - ۱۵۹ هـ ۴۷ ش شاسی NAAR۰۳HFFRDB۹۸۵۰۰ ش موتور ۱۷۲B۰۱۷۳۵۶۹ بنام سودابه برات زاده رزمقان مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۳۳۶

برگ سبز خودرو وانت نیسان مدل ۱۳۸۳ ش انتظامی ۳۵۴ ب ۴۶ ش شاسی D۴۷۸۹۲ ش موتور ۲۵۰۰۵۸ بنام محدثه ستوده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۱۴۱۶

برگ کمپانی و برگ سبز خودرو سواری پراید تیپ صبا جی تی ایکس مدل ۱۳۸۱ شماره موتور ۰۰۲۹۵۰۶۴ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۱۷۶۱۱۵۵ S شماره پلاک ۶۳۸م۸۹ایران ۷۲ به نام فریدون تیموریان عزیزی مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۹۱۴۱۵

برگ سبز خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۴۲-۶۱۱ ط ۳۶ شماره موتور ۱۱۲۸۵۰۴۵۴۸۹ ش شاسی ۳۰۵۰۱۱۲۳ کدملی ۰۹۲۰۴۸۰۲۷۶ به نام محمد رحیم فولادی علی زینل مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۴۰۱

برگ سبز کوئیک سواری هاچ بک QUIKR رنگ سفید قرمز مدل ۱۴۰۰ ش انتظامی ۴۵ - ۳۷۲ ن ۵۲ ش موتور M۱۵۹۴۸۴۷۳۵ ش شاسی ۱۰۸۸۶۸ NARX۲۱۲AAM۱ بنام زهره آفرینش خاکی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۱۶۰۱

برگ سبز خودرو سواری پراید سایپا ۱۴۱ آی مدل ۱۳۸۷ شماره پلاک ۳۶ - ۲۷۳ ب ۳۱ شماره موتور ۲۶۲۵۱۷۶ شماره شاسی ۱۴۸۲۲۸۷۲۷۲۷۵۰ به نام حسین شایسته نیک به شماره ملی ۰۹۴۵۱۵۰۴۵۸ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۹۱۵۳۴

اینجانب محسن معینی مالک خودرو پژو پارس به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۸۹ و ۶۵ شماره شاسی NAANA۱۵E۳NH۴۴۶۲۳۷ و شماره موتور ۱۲۵K۰۰۰۹۸۴۰ به علت فقدان اسناد فروش (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. ۹۱۳۴۶

سه برگ سند سفید فروش موتورسیکلت هندا آرشیا ۱۲۵ سی سی رنگ زرشکی مدل ۹۵ ش شناسایی NBD***۱۲۵A۹۵۰۰۵۷۸ ش موتور ۰۱۲۴NBD۵۱۷۶۶۲ ش انتظامی ۷۷۴ - ۶۹۴۸۷ بنام علی اکبر احدیان مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۹۱۳۶۶

برگ سبز خودرو پراید سفید مدل ۷۴ به شماره انتظامی ۹۶ و ۳۲۶ ایران ۴۲ شماره شاسی S ۱۴۱۲۲۷۴۵۰۹۵۶۴ شماره موتور ۰۰۸۴۱۹۳۷ به نام ناصر طیوری بادخور مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۳۵۲

اصل برگ سبز سمند LX-EF۷ مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۵۱ ق ۴۸ به شماره موتور ۱۴۷H۰۵۴۰۴۳۵ و شماره شاسی NAACR۱HEALF۶۳۴۵۰۱ بنام علی هریدی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۴۰۳

برگ سبز و سند موتورسیکلت هوندا کوپر ۱۲۵ CDI قهوه‌ای به شماره انتظامی ۷۷۲/۷۸۹۲۴ شماره تنه N۴C***۱۲۵K۹۴۰۱۷۶۹ شماره موتور ۰۱۲۵N۴C۲۳۶۹۰۷ به نام آقای حسین خندان مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۴۱۱

برگ سبز خودرو پراید پشمی مدل ۸۰ به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۷۳۲ ه ۵۳ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۰۷۳۳۳۹۳ شماره موتور ۰۰۲۶۸۷۱۶ به نام مهدی تیموری مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۴۲۶

برگ سبز خودرو پیکان وانت مدل ۸۰ به ش انتظامی ۵۴۰ ایران ۶۶۱ ب ۵۴ شماره شاسی ۱۱۵۱۸۰۱۸۱۴۹ شماره موتور ۰۰۸۰۹۱۸۵۵۵ به نام حسن رضائی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۴۲۷

برگ سبز پژو ۲۰۶ V۸ SD به شماره انتظامی ۷۵ ط ۵۷۷ ایران ۷۴ ش شاسی NAAP۴۱FEOGJ۷۷۷۵۲۸ شماره موتور ۱۶۳B۰۲۷۶۸۵۸ به نام ریحانه زیدری مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۴۵۸

برگ سبز،سند کمپانی و کارت موتورسیکلت آپاچی مدل۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۷۶۴-۷۵۱۲ به ش موتور NEA***۱۶۰R۸۸۰۰B۷۲ و شماره تنه ۰E۴L۷۲۰۴۱۶۵۲ بنام هادی نجم مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۳۳۷

اصل برگ سبز،سند کمپانی و کارت خودرو پژو ۲۰۷I-TU۵ مدل ۱۴۰۳ ش انتظامی ۷۴ - ۱۵۹ هـ ۴۷ ش شاسی NAAR۰۳HFFRDB۹۸۵۰۰ ش موتور ۱۷۲B۰۱۷۳۵۶۹ بنام سودابه برات زاده رزمقان مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۳۳۶

اصل برگ سبز،سند کمپانی و کارت خودرو پژو ۲۰۷I-TU۵ مدل ۱۳۹۰ به ش انتظامی ۱۱۷-۱۹۸۴۵ به ش موتور E۶AB۲۰۷۰۰۹۹۷ و شماره تنه NEA***۱۸۰B۹۰۰۳۱۱۰ بنام مظاهر وحیدی کریک مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۳۳۵

برگ سبز خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۴۲-۶۱۱ ط ۳۶ شماره موتور ۱۱۲۸۵۰۴۵۴۸۹ ش شاسی ۳۰۵۰۱۱۲۳ کدملی ۰۹۲۰۴۸۰۲۷۶ به نام محمد رحیم فولادی علی زینل مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۴۰۱

برگ سبز کوئیک سواری هاچ بک QUIKR رنگ سفید قرمز مدل ۱۴۰۰ ش انتظامی ۴۵ - ۳۷۲ ن ۵۲ ش موتور M۱۵۹۴۸۴۷۳۵ ش شاسی ۱۰۸۸۶۸ NARX۲۱۲AAM۱ بنام زهره آفرینش خاکی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۱۶۰۱

برگ سبز خودرو سواری پراید سایپا ۱۴۱ آی مدل ۱۳۸۷ شماره پلاک ۳۶ - ۲۷۳ ب ۳۱ شماره موتور ۲۶۲۵۱۷۶ شماره شاسی ۱۴۸۲۲۸۷۲۷۲۷۵۰ به نام حسین شایسته نیک به شماره ملی ۰۹۴۵۱۵۰۴۵۸ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۹۱۵۳۴

برگ سبز کارت ماشین خودرو سواری سایپا تیپ SHAHIN مدل ۱۴۰۲ شماره موتور M۱۵TC/۲۰۶۵۷۵۱ شماره شاسی NAS۱۱۱۱۰۰P۱۰۶۴۹۷۳ شماره پلاک ۲۵۵ط۷۱ ایران ۱۲ به نام ملیحه عباسی تنورچه مفقود و اعتبار ندارد ۹۱۵۲۰

برگ سبز خودرو پژو پارس tu۵ به شماره پلاک ۲۲۶ص۹۲ ایران ۹۶ شماره شاسی NAAN۱۱FC۲FK۸۲۶۰۵۸ ش موتور ۱۳۹B۰۰۷۸۴۱۹ به نام ربابه رضائی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۳۴۱

برگ سبز خودرو وانت نیسان مدل ۱۳۸۳ ش انتظامی ۳۵۴ ب ۴۶ ش شاسی D۴۷۸۹۲ ش موتور ۲۵۰۰۵۸ بنام محدثه ستوده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۱۴۱۶

برگ کمپانی و برگ سبز خودرو سواری پراید تیپ صبا جی تی ایکس مدل ۱۳۸۱ شماره موتور ۰۰۲۹۵۰۶۴ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۱۷۶۱۱۵۵ S شماره پلاک ۶۳۸م۸۹ایران ۷۲ به نام فریدون تیموریان عزیزی مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۹۱۴۱۵

برگ سبز خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۴۲-۶۱۱ ط ۳۶ شماره موتور ۱۱۲۸۵۰۴۵۴۸۹ ش شاسی ۳۰۵۰۱۱۲۳ کدملی ۰۹۲۰۴۸۰۲۷۶ به نام محمد رحیم فولادی علی زینل مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۴۰۱

برگ سبز کوئیک سواری هاچ بک QUIKR رنگ سفید قرمز مدل ۱۴۰۰ ش انتظامی ۴۵ - ۳۷۲ ن ۵۲ ش موتور M۱۵۹۴۸۴۷۳۵ ش شاسی ۱۰۸۸۶۸ NARX۲۱۲AAM۱ بنام زهره آفرینش خاکی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۱۶۰۱

برگ سبز خودرو سواری پراید سایپا ۱۴۱ آی مدل ۱۳۸۷ شماره پلاک ۳۶ - ۲۷۳ ب ۳۱ شماره موتور ۲۶۲۵۱۷۶ شماره شاسی ۱۴۸۲۲۸۷۲۷۲۷۵۰ به نام حسین شایسته نیک به شماره ملی ۰۹۴۵۱۵۰۴۵۸ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۹۱۵۳۴

اینجانب محسن معینی مالک خودرو پژو پارس به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۸۹ و ۶۵ شماره شاسی NAANA۱۵E۳NH۴۴۶۲۳۷ و شماره موتور ۱۲۵K۰۰۰۹۸۴۰ به علت فقدان اسناد فروش (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. ۹۱۳۴۶

کارت خودرو کامیون کمپرسی بنز تیپ ال . کا مدل ۱۹۸۲ ش انتظامی ایران ۴۲ - ۶۷۷ ع ۸۷ ش شاسی ۳۴۳۰۰۴۱۵۰۰۷۱۴۱ ش موتور ۳۵۵۹۸۳۰۰۲۹۰۰۰۰ بنام دنیز توانا مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۱۴۱۹

سند کمپانی موتورسیکلت زیگما CC۱۲۵ مدل ۱۳۹۴ شماره انتظامی ایران ۸۶۱ - ۵۷۷۱۳ ش موتور N۱D***۱۲۵A۹۴۰۲۷۰۹ ش شاسی ۰۱۲۵N۱D۳۱۰۹۸۷ بنام محمدرضا بیات ترک مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۴۳۳

برگ سبز و کارت خودروپراید ۱۳۲ سفید به ش پلاک ۷۴ ایران ۶۹۸ ق ۷۱ شماره شاسی S۱۴۲۲۲۸۹۱۹۲۵۷۰ شماره موتور ۳۶۹۰۹۰۹ به نام ابراهیم صحرا جو مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۴۲۵

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷I-TU۵ سواری هاچ بک (پانوراما) مدل ۱۴۰۳ ش انتظامی ۴۵ - ۷۵۱ ه ۳۸ ش شاسی NAAR۰۳HFFRDD۳۳۳۱۲ ش موتور ۱۷۲B۰۲۰۱۰۶۶ بنام فاطمه باقری مسعود زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۱۲۵۸

کارت ماشین /معاینه فنی /برگ بیمه نامه سواری سایپا تیپ 131SE مدل ۱۳۹۴ ش موتور ۵۴۶۶۱۰۷ ش شاسی NAS۴۱۱۱۰۰۱۱۱۰۸۹۸۷ ش پلاک ۱۳۲ج۶۷ایران ۷۴ به نام حسین محمدپور فرخانسفلی مفقود و اعتبار ندارد. ۹۱۴۴۷

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷I-TU۵ مدل ۱۴۰۱ به ش پلاک ایران ۵۹ - ۷۹۳ د ۶۹ و ش موتور M۱۵/۹۸۱۹۶۹۸ و شماره شاسی NAS۸۴۱۲۰۰N۱۱۷۰۴۱۰ بنام طاهره دانا مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد . ۹۱۴۴۳

سند کمپانی و برگ سبز پژو ۲۰۷I-TU۵ مدل ۱۴۰۱ به ش پلاک ایران ۱۲-۰۴۴۲ن۹۲ به ش موتور NAAR۰۳FE۳NJ۲۶۳۶۷۱ به ش شاسی ۱۷۸B۰۰۸۱۶۱۳ بنام سیدحسام رئیس الساداتی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۴۶۸

برگ سبز خودرو سواری پراید صبا مدل ۱۳۹۴ ش انتظامی ۶۱۱ ایران ۶۶۱ ب ۵۴ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۱۷۶۱۱۵۵ شماره موتور ۰۰۲۹۵۰۶۴ به نام فریدون تیموریان عزیزی مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۹۱۴۱۵

برگ سبز خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۴۲-۶۱۱ ط ۳۶ شماره موتور ۱۱۲۸۵۰۴۵۴۸۹ ش شاسی ۳۰۵۰۱۱۲۳ کدملی ۰۹۲۰۴۸۰۲۷۶ به نام محمد رحیم فولادی علی زینل مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۴۰۱

برگ سبز کوئیک سواری هاچ بک QUIKR رنگ سفید قرمز مدل ۱۴۰۰ ش انتظامی ۴۵ - ۳۷۲ ن ۵۲ ش موتور M۱۵۹۴۸۴۷۳۵ ش شاسی ۱۰۸۸۶۸ NARX۲۱۲AAM۱ بنام زهره آفرینش خاکی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۱۶۰۱

برگ سبز خودرو سواری پراید سایپا ۱۴۱ آی مدل ۱۳۸۷ شماره پلاک ۳۶ - ۲۷۳ ب ۳۱ شماره موتور ۲۶۲۵۱۷۶ شماره شاسی ۱۴۸۲۲۸۷۲۷۲۷۵۰ به نام حسین شایسته نیک به شماره ملی ۰۹۴۵۱۵۰۴۵۸ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۹۱۵۳۴

اینجانب محسن معینی مالک خودرو پژو پارس به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۸۹ و ۶۵ شماره شاسی NAANA۱۵E۳NH۴۴۶۲۳۷ و شماره موتور ۱۲۵K۰۰۰۹۸۴۰ به علت فقدان اسناد فروش (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. ۹۱۳۴۶

کارت خودرو کامیون کمپرسی بنز تیپ ال . کا مدل ۱۹۸۲ ش انتظامی ایران ۴۲ - ۶۷۷ ع ۸۷ ش شاسی ۳۴۳۰۰۴۱۵۰۰۷۱۴۱ ش موتور ۳۵۵۹۸۳۰۰۲۹۰۰۰۰ بنام دنیز توانا مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۱۴۱۹

سند کمپانی موتورسیکلت زیگما CC۱۲۵ مدل ۱۳۹۴ شماره انتظامی ایران ۸۶۱ - ۵۷۷۱۳ ش موتور N۱D***۱۲۵A۹۴۰۲۷۰۹ ش شاسی ۰۱۲۵N۱D۳۱۰۹۸۷ بنام محمدرضا بیات ترک مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۴۳۳

برگ سبز و کارت خودروپراید ۱۳۲ سفید به ش پلاک ۷۴ ایران ۶۹۸ ق ۷۱ شماره شاسی S۱۴۲۲۲۸۹۱۹۲۵۷۰ شماره موتور ۳۶۹۰۹۰۹ به نام ابراهیم صحرا جو مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۴۲۵

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷I-TU۵ سواری هاچ بک (پانوراما) مدل ۱۴۰۳ ش انتظامی ۴۵ - ۷۵۱ ه ۳۸ ش شاسی NAAR۰۳HFFRDD۳۳۳۱۲ ش موتور ۱۷۲B۰۲۰۱۰۶۶ بنام فاطمه باقری مسعود زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۱۲۵۸

کارت ماشین /معاینه فنی /برگ بیمه نامه سواری سایپا تیپ 131SE مدل ۱۳۹۴ ش موتور ۵۴۶۶۱۰۷ ش شاسی NAS۴۱۱۱۰۰۱۱۱۰۸۹۸۷ ش پلاک ۱۳۲ج۶۷ایران ۷۴ به نام حسین محمدپور فرخانسفلی مفقود و اعتبار ندارد. ۹۱۴۴۷

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷I-TU۵ مدل ۱۴۰۱ به ش پلاک ایران ۵۹ - ۷۹۳ د ۶۹ و ش موتور M۱۵/۹۸۱۹۶۹۸ و شماره شاسی NAS۸۴۱۲۰