

۸ راه تقویت سیستم ایمنی بدن

سیستم ایمنی بدن به ما در برابر بیماری ها کمک می کند که خواب کافی، خوردن غذای گیاهی و پروبیوتیک ها، کنترل استرس و ورزش از راه های تقویت آن هستند

زینب سادات کسنوی | مترجم



برای این که در برابر ابتلا به بیماری ها مقاومت کنید، باید سیستم ایمنی قوی داشته باشید. برای تقویت سیستم ایمنی بدن تنها کافی است چند تغییر در رژیم غذایی و سبک زندگی خود ایجاد کنید. این روش ها به شما کمک می کند با پاتوژن های مضر یا عوامل بیماری زا مبارزه کنید.

۱ به اندازه کافی بخوابید

خواب و تقویت سیستم ایمنی ارتباط مستقیمی با هم دارند. در واقع، خواب نا کافی یا بی کیفیت با ابتلا به بیماری ها ارتباط مستقیم دارد. در مطالعه ای که روی ۱۶۴ فرد بزرگ سال سالم انجام شد، کسانی که کمتر از ۶ ساعت در شبانه روز می خوابیدند، نسبت به کسانی که هر شب ۶ ساعت یا بیشتر می خوابیدند، بیشتر در معرض سرماخوردگی بودند. استراحت کافی ایمنی طبیعی شمارا تقویت می کند پس باید هنگام بیماری بیشتر بخوابید تا سیستم ایمنی تان بتواند بهتر با بیماری مبارزه کند. میزان لازم خواب در شبانه روز برای بزرگ سالان حداقل ۷ ساعت، برای نوجوانان ۸ تا ۱۰ ساعت و برای کودکان و نوزادان ۱۴ ساعت است.

۲ غذاهای گیاهی مصرف کنید

غذاهای گیاهی مانند میوه ها، سبزیجات، حبوبات، دانه ها و حبوبات سرشار از مواد مغذی و آنتی اکسیدان هایی

سلامت

فواید عسل برای قند خون

یک مطالعه جدید نشان می دهد عسل، برخلاف سایر شیرین کننده ها، در واقع برای سلامت قلب و عروق مفید است و کلسترول و قند خون را کاهش می دهد

به گزارش مدیکال نیوز تودی، عسل جایگزین بسیار سالم تری نسبت به شکر مصرفی است. به گفته محققان، برای افرادی که رژیم غذایی سالمی دارند که در آن کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه از شکر تامین می شود، عسل گزینه بسیار خوبی است.

دشمن کبد چرب و کلسترول

آزمایش ها نشان داد که عسل، گلوکز خون ناشتا (سطح قند خون با معده خالی)، کلسترول کل و کلسترول بد یا LDL، همچنین نشانگر بیماری کبد چرب را کاهش می دهد. در حالی که عسل ۸۰ درصد قند دارد،



۴

غذاهای تخمیر شده و مکمل های پروبیوتیک

غذاهای تخمیر شده سرشار از باکتری های مفیدی به نام پروبیوتیک ها هستند که دستگاه گوارش شما را تحت تاثیر قرار می دهند. تحقیقات نشان می دهد مصرف پروبیوتیک ها و غذاهای تخمیر شده، می تواند به سلول های ایمنی شما کمک کند تا بین سلول های سالم و موجودات مهاجم تمایز قائل شوند. اگر به طور منظم غذاهای تخمیر شده نمی خورید، مکمل های پروبیوتیک می توانند گزینه جایگزین باشند.

۵

قندهای اضافه را محدود کنید

تحقیقات جدید نشان می دهد که قندهای اضافه شده و کربوهیدرات های تصفیه شده ممکن است به طور نامتناسبی در اضافه وزن و چاقی نقش داشته باشند و چاقی ممکن است خطر ابتلا به بیماری را افزایش دهد. بر اساس یک مطالعه روی حدود ۱۰۰۰ نفر، احتمال ابتلا به آنفلوآنزا در افراد مبتلا به چاقی ایمنی بدن شما به عوامل بیماری زا را تقویت کند. چربی های سالم همچنین با کاهش خطر بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ مرتبط است. به علاوه، خواص ضد التهابی آن ممکن است به بدن شما کمک کند تا با باکتری ها و ویروس های مضر بیماری زا مبارزه کند.

سلامت

فواید عسل برای قند خون

یک مطالعه جدید نشان می دهد عسل، برخلاف سایر شیرین کننده ها، در واقع برای سلامت قلب و عروق مفید است و کلسترول و قند خون را کاهش می دهد

به گزارش مدیکال نیوز تودی، عسل جایگزین بسیار سالم تری نسبت به شکر مصرفی است. به گفته محققان، برای افرادی که رژیم غذایی سالمی دارند که در آن کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه از شکر تامین می شود، عسل گزینه بسیار خوبی است.

دشمن کبد چرب و کلسترول

آزمایش ها نشان داد که عسل، گلوکز خون ناشتا (سطح قند خون با معده خالی)، کلسترول کل و کلسترول بد یا LDL، همچنین نشانگر بیماری کبد چرب را کاهش می دهد. در حالی که عسل ۸۰ درصد قند دارد،

نویسندگان این مطالعه پیشنهاد می کنند که به عسل به عنوان یک غذای سالم توجه ویژه داشته باشید.

عسل سرشار از آنتی اکسیدان

محققان دریافتند که عسل خام و عسل تک گل بیشترین فواید را برای سلامت قلب دارند زیرا عسل خام دارای مجموعه ای از مواد مغذی از جمله بسیاری از آنتی اکسیدان هاست که ممکن است با پاستوریزه شدن، مقدار آن ها کاهش یابد.

عسل ناشی از قندهای مفید

برخلاف بیشتر شیرین کننده ها، قدرت شیرین کنندگی عسل منحصر از قندهای معمولی مانند فروکتوز و گلوکز ناشی نمی شود.

۶

ورزش کنید

مطالعات نشان می دهد ورزش با شدت متوسط، سیستم ایمنی شما را تقویت می کند. حتی یک جلسه ورزش متوسط مثل پیاده روی سریع، دوچرخه سواری ثابت، آهسته دویدن، شنا و پیاده روی سبک می تواند اثربخشی واکسن ها را در افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، افزایش دهد.

۷

هیدراته بمانید

هیدراتاسیون لزوماً شمار در برابر میکروب ها و ویروس ها محافظت نمی کند اما جلوگیری از کم آبی برای سلامت کلی شما مهم است. کم آبی بدن می تواند باعث سردرد شود و عملکرد فیزیکی، تمرکز، خلق و خوی، هضم و عملکرد قلب و کلیه را مختل کند. این عوارض می تواند بدن شما را در برابر بیماری مستعد کند.

۸

استرس خود را مدیریت کنید

کاهش استرس و اضطراب کلید سلامت سیستم ایمنی است. استرس طولانی مدت باعث التهاب و همچنین به هم خوردن تعادل در عملکرد سلول های ایمنی می شود. ششامی توانی با فعالیت هایی چون ورزش، یادداشت روزانه و مراجعه به مشاور میزان استرس را کم کنید.

منبع: Health line

بیشتر بدانیم

علل یائسگی زودرس

یائسگی معمولاً در دهه ۵۰-۶۰ زندگی رخ می دهد. به شروع یائسگی قبل از ۴۰ سالگی، یائسگی زودرس یا یائسگی زود هنگام می گویند. یائسگی زود هنگام ممکن است به دلیل بیماری یا درمان های خاص ایجاد شود یا حتی ممکن است علت شناخته شده ای نداشته باشد.

• **ژنتیک** | اگر دلیل مشخصی برای علایم یائسگی وجود نداشته باشد، علت آن احتمالاً ژنتیکی است. سن شمار در شروع یائسگی به احتمال زیاد به ژنتیک وابسته است.

• **سبک زندگی** | برخی از عوامل سبک زندگی ممکن است در شروع یائسگی تاثیر داشته باشند. به عنوان مثال سیگار کشیدن آثار آنتی استروژن دارد که می تواند علت یائسگی زودرس باشد؛ خانم هایی که عادت به سیگار کشیدن دارند، به طور متوسط یک تا دو سال زودتر از دیگران وارد دور هپساقاعدگی می شوند.

• **بیماری های خاص** | بیماری خود ایمنی مانند تیروئید و آرتريت روماتوئید ممکن است به یائسگی مرتبط باشد. این شرایط نادر است اما گاهی سیستم ایمنی بدن (که به طور معمول با بیماری ها مبارزه می کند) به اشتباه به تخمدان ها حمله می کند و آن ها را از تولید هورمون با می دارد.

• **جراحی برداشتن رحم (هیسترکتومی)** | در برخی زنان که جراحی برداشتن رحم را انجام داده اند، تخمدان ها سر جای خود هستند. در چنین شرایطی، قاعدگی متوقف می شود و زن نمی تواند باردار شود، اما ممکن است یائسه نشود زیرا تخمدان ها به تولید هورمون ها ادامه می دهند. این زنان، ممکن است یائسگی طبیعی را یک یا ۲ سال زودتر از زمان مورد انتظار تجربه کنند.

• **صرع** | زنان مبتلا به صرع بیشتر به نارسایی زودرس تخمدان مبتلا می شوند؛ تخمدان هایی که نارسایی دارند، توانایی تولید استروژن را از دست می دهند و بدن وارد دوره یائسگی می شود. یک مطالعه نشان داده زن مبتلا به صرع حدود ۱۴ درصد زودتر از دیگر زنان یائسه می شوند.

تربند

آشپزی من

نجات قرمه سبزی سوخته



داخل خورش سوخته تان آب نریزد

هنگامی که غذایی در حال سوختن است، بسیاری از افراد اولین کاری که می کنند ریختن آب در آن است، اما باید بدانید این بدترین کار ممکن است. هنگامی که خورش قرمه سبزی یا غذای دیگری در حال سوختن بود، نباید روی آن آب بریزید. ریختن آب در قرمه سبزی در حال سوختن باعث خواهد شد غذای شما به شدت بوی سوختگی بگیرد بنابراین به یاد داشته باشید هنگام سوختن خورش، بلافاصله زیر آن را خاموش و از ریختن آب روی آن خودداری کنید.

قسمت نسوخته خورش را جدا کنید

بعد از خاموش کردن شعله زیر خورش در حال سوختن، قسمت روایی آن را از قسمت ته گرفته جدا کنید. بعد قسمت روایی را در یک قابلمه دیگر بریزید. حالا در قابلمه حاوی مواد، روی قسمت روایی مقداری روغن و آب بریزید و اجازه دهید مواد داخل آن حدود ۲۰ دقیقه بجوشد.

رفع بوی سوختگی با پیاز یا شکر

بعد از ریختن قسمت روایی در قابلمه دیگر و اضافه کردن آب و روغن، می توانید اقدامات دیگری انجام دهید تا بوی سوختگی خورش قرمه سبزی کاملاً رفع شود:

اینجاب مقداد محروقی مالک خودرو

پیکان وانت به شماره انتظامی ۴۶۶ پ ۶۷ ایران ۷۴ به شماره شاسی ۲۱۰۰۵۵۶۳ و شماره موتور ۹۷۰۳۰۴۵ و ۹۷۰۳۰۴۶ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند 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. ۱۳۰۱۹۷۳۵۲/ب

ابلاغه رای هیات نظارت ثبت خراسان رضوی

پیرو اجرائیه صادره کلاس های شماره ۹۷۰۲۹۸۷ و ۹۷۰۳۰۰۸ و ۹۷۰۳۰۴۴ و ۹۷۰۳۰۴۵ و ۹۷۰۳۰۴۶ و ۹۷۰۳۰۴۷ به بانک سپه و تعاونی اعتبار تان اعلام ع علیه مجید بخشناری رزق آباد و نوران کبیر پارسیان با نمایندگی مجید وحید بخشناری و احمد رضا بخشناری رزق آباد و معصومه وحید بخشناری رزق آبادی و هانیه بخشناری رزق آبادی و ده بخشناری رزق آبادی بدینوسیله به خانم هدیه مجیدی رزق آبادی با شماره ملی ۹۴۴۴۸۲۲۲ و زوجه محرم مجید بخشناری رزق آباد ابلاغ می گردد که در خصوص رسیدگی به اعتراضی واصله به عملیات اجرایی به شماره نامه ۱۴۰۱/۰۲۲۲۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۹۱۰۰۹۴۶ پرونده اجرائیه کلاس شماره ۹۷۰۲۹۸۷ و ۹۷۰۳۰۴۶ و ۹۷۰۳۰۴۵ و ۹۷۰۳۰۴۴ و ۹۷۰۳۰۴۷ و ۹۷۰۳۰۴۶ و ۹۷۰۳۰۴۵ و ۹۷۰۳۰۴۶ و ۹۷۰۳۰۴۷ را به محترم نظارت اسناد خراسان رضوی به شرح بند ابلاغی به شما ابلاغ می گردد. با رعایت به گزارش اداره اجرای اسناد رهتی و شرطی شهید و گزارش کارشناس مربوطه اتفاقاً از اعتراضی بخشناری را اموجه دانسته با تجویز ماده ۱۶۹ این نامه اجرائیه مقام اسناد رسمی لازم الاجرا. ... محسوب نمی گردد. این رای طبق بند ۸ ماده ۱۵ اصلاحی قانون ثبت و صادر گردیده است و قطعی می باشد. اداره اجرای اسناد رهتی و شرطی شهید ۱۳۰۱۹۷۳۷۵/ب

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۷۶۶ ی ۶۴ به شماره موتور M135837280 به شماره شاسی NAS411100H33597527 بنام معصومه امامیان مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۰۱۹۷۳۵۸/ب

اینجاب گل جمال شرد مالک خودرو بزو ۴۰۵ **شماره انتظامی ایران ۳۶-۳۱۵ ی ۲۳** **شماره موتور** NAAM01CA3C383563 **شماره شاسی** 12491012873 **به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رو نوشت المثنی سند 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. ۱۳۰۱۹۷۳۳۲/ب**

اینجاب مسعود حسین زاده مالک خودرو بزو ۲۰۶ تیپ ۲ سفید بشماره انتظامی ۱۲-۹۴۱ ی ۷۷ مدل ۹۷ بشماره شاسی ۵۴۵۱۴NAAP۰۳EE۹۱۱۵۲۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۰۹۱۰۰۹۴۶ پرونده اجرائیه کلاس شماره ۹۷۰۲۹۸۷ و ۹۷۰۳۰۴۶ و ۹۷۰۳۰۴۵ و ۹۷۰۳۰۴۴ و ۹۷۰۳۰۴۷ و ۹۷۰۳۰۴۶ و ۹۷۰۳۰۴۵ و ۹۷۰۳۰۴۶ و ۹۷۰۳۰۴۷ را به محترم نظارت اسناد خراسان رضوی به شرح بند ابلاغی به شما ابلاغ می گردد. با رعایت به گزارش اداره اجرای اسناد رهتی و شرطی شهید و گزارش کارشناس مربوطه اتفاقاً از اعتراضی بخشناری را اموجه دانسته با تجویز ماده ۱۶۹ این نامه اجرائیه مقام اسناد رسمی لازم الاجرا. ... محسوب نمی گردد. این رای طبق بند ۸ ماده ۱۵ اصلاحی قانون ثبت و صادر گردیده است و قطعی می باشد. اداره اجرای اسناد رهتی و شرطی شهید ۱۳۰۱۹۷۳۳۲/ب

برگ سبز بزو پارس مدل ۸۵ کاستری شماره انتظامی ایران ۱۱۹-۳۱ و ۳۱۰۳۱۵۳۷۳۴ شماره شاسی ۱۹۳۶۵۷۳۴ شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۹۴۶۸۵ به نام مام منیر ابیاسی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۳۰۱۹۷۳۴۰/ب

برگ سبز و سند کمپانی خودرو بزو پارس بنام جواد رحیمی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۲۳ م ۱۳ و شماره موتور 124K0405239 و شماره شاسی NAAN01CA4EK848344 **مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۳۰۱۹۷۳۳۲/ب**

سند کمپانی و برگ سبز پراید صبا مدل ۱۳۸۱ سفید به شماره انتظامی ۳۱۹ ۴۹۱ ایران ۱۲ و شماره شاسی S1412281838500 و شماره موتور 00371929 بنام حمزه امانی گونجوگ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۳۰۱۹۷۳۳۲/ب

آگهی ابلاغ دعوت نامه افراز نظر به اینکه آقای غلامرضا خوش شنو فرزند علی اصغر نسبت به سه دانگ مشاع از شش دانگ سهم مشاع از پلاک ۱۹۶۶۳ فرعی از ۳۵۶۸ فرعی از ۲۷۶ اصلی واقع در اراضی فرعیان بخش ۱۳ شهید درخواست افراز مالکیت مشاعی خویش را نموده است لذا نماینده و نقشه بردار این اداره در ساعت ۱۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۲ جهت اجرای عملیات افراز به محل وقوع ملک عزیمت می نمایند بدین وسیله به سایر مالکین مشاعی که برابر اعلام متقاضی مجهول المکان می باشند در اجرای ماده ۱۸ این نامه اجرای مفاد اسناد رسمی ابلاغ می گردد که در تاریخ فوق الذکر در محل وقوع ملک حضور به هم رسانند بدیهی است عدم حضور مالکین مشاعی مانع از انجام عملیات افراز نخواهد شد ضمناً نقشه و صورتجلسه افرازی متعاقباً آگهی خواهد شد. معترض را رجای مقدم- رنسی ثبت اسناد و مالک فرعیان ۱۳۰۱۹۷۳۳۲/ب

برگ سبز پراید به شماره انتظامی ایران ۳۲-۱۷۵ ب ۸۴ و شماره موتور ۲۸۲۵۱۲۶ و شماره شاسی S1412288216402 بنام عباس مهجوری مفقود گردیده و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۹۷۳۶۵/ب

برگ سبز خودرو و انبیا بنام سید یاشار خانی به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۷۲۷ و ۲۷ و شماره موتور ۰۰۴۱۸۹۸۷ و شماره شاسی S۱۵۱۲۲۸۳۱۲۲۹۴۳ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۳۰۱۹۷۳۳۲/ب**

پاسپورت عراقی اینجاب خانم آیات ستار احمد به شماره ۸۱۰۷۹۴۵۱۲ مفقود شده و فاقد اعتبار است از پاینده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نمایند. ۱۳۰۱۹۷۳۵۹/ب

برگ سبز و سند کمپانی نیبا یک به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۶۹۲ ۷۹۹ و شماره موتور S151495 و شماره شاسی NAS811100E5794233 بنام آمنه سمگری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۰۱۹۷۳۴۱/ب

کارت ماشین خودرو وانت پیکان مدل ۸۴ سفید به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۵۸۲ ی ۸۴ و شماره موتور 11284033858 و شماره شاسی 12108245 **به نام حمید لطفی مقدم مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۳۰۱۹۷۳۳۲/ب**

برگ سبز خودرو بزو ۲۰۶ آریان به شماره پلاک ۲۶-۱۷۲ ب ۶۸ شماره موتور ۱۰۵۶۲۰۱۳۳۸۹۰ شماره شاسی NAAP۴1FD۵۸۱۲۸۷۷۸۱ بنام سعیده رتوفی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۹۷۳۸۲/ب

برگ سبز و کارت و موتور سبکلت عقیق بنام هادی جعفرپور حقیقی به شماره انتظامی ۷۶۹-۷۴۹۲۴ و شماره موتور 0124N22Z01150 و شماره شاسی NZZE۰۰۱25A9215370 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۳۰۱۹۷۳۳۲/ب**

برگ سبز خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۸۵ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۷۷۵ ج ۳۹ به شماره موتور ۰۳۷۷۸۱۶۰ و شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۵۱۶۶۷۱۰ بنام سیدمهدی حسینی کاخکی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۹۷۳۳۱/ب

برگ سبز سواری بزو ۱۶۰۰ آردی مدل ۷۹ به شماره پلاک ایران ۲۲-۸۷۹ ج ۲۵ و شماره موتور ۲۳۳۲۷۹۲۳۰۵۳ و شماره شاسی ۷۹۷۲۴۶۹۲ به نام غلامرضا مکاری یجستانی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۹۷۳۴۶/ب

برگ سبز خودرو و پراید بنام منصور عباس زاده به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۸۷ ن ۲۱ و شماره موتور ۲۴۱۹۶۴۰ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۷۵۸۲۲۵ **مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۳۰۱۹۷۳۳۲/ب**

برگ سبز پراید صبا GTX مدل ۱۳۸۱ به شماره انتظامی ۲۷۷ ۹۳۰ ایران ۳۶ و شماره شاسی S1412281878336 و شماره موتور 00412872 بنام سمیرا داویر نایر مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۳۰۱۹۷۳۳۲/ب

برگ سبز تراکاور کشاورزی اف ام ۲۸۵ به شماره انتظامی: ۱۲-۱۲۵۲۲ ی ۱۲ شماره شاسی: H۰۶۶۹۶۰ شماره موتور: LF۷۰۲۴۶۲۷ و شماره شاسی 4G69۳4NSMT0520 مفقود گردیده به نام مصطفی ذوالفقاری مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۹۷۳۳۸/ب

مدارک اونیمیل وانت دو کابین ونگل به شماره شهرداری ایران 41142 ط 76 و شماره شاسی 202714NAYCP21BOEA22714 و شماره موتور 96984NSMT0520 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۹۷۳۳۸/ب

برگ سبز خودرو به نام عدرا عبالحی زاده زنجانی شماره انتظامی 34 713 ایران 10 و شماره موتور 124K1174988 و شماره شاسی NAAC91CEGHRO22862 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۹۷۳۸۵/ب

برگ سبز خودرو پراید ۱۱۱ بنام محمد علی حسینی به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۹۹۸ ی ۹۶ و شماره موتور M135672384 و شماره شاسی NAS431100G5877612 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۹۷۳۴۲/ب

سند کمپانی و برگ سبز کلوایان کانتینر چادری قره ای مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ۶۶۶ ع ۶۶۴ ایران ۴۶ و شماره شاسی NA5K1062C8G331757 و شماره موتور 69476938 بنام حامد صبری شرق مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۳۰۱۹۷۳۴۲/ب