

چشم خشک نباشه

خشکی چشم می‌تواند در دسر های زیادی برای زندگی روز مره و پیامدهای ناخوشایند ی برای سلامت ما داشته باشد؛ برای همین شناخت علایم و راه‌های پیشگیری از آن ضروری است

پزشکی

خشک بودن چشم می‌تواند هر کسی را برای واضح دیدن اطراف اذیت کند. وقتی پلک می‌زنید، لایه‌ای از اشک روی چشم پخش می‌شود. این سطح چشم را صاف و شفاف نگه می‌دارد. اشک‌ها در غدد اطراف چشم ایجاد می‌شوند و سطح رطوبت چشم را متعادل نگه می‌دارند. این لایه محافظ برای راحتی و دید واضح مهم است. اما برخی از افراد به اندازه کافی اشک تولید نمی‌کنند تا چشم‌شان مرطوب و راحت باشد. این بیماری به عنوان خشکی چشم شناخته می‌شود و در ادامه به برخی از دلایل بروز و راه‌های پیشگیری از آن اشاره می‌کنیم.

چرا چشم خشک می‌شود؟

برخی بیماری‌ها مانند آرتريت روماتوئید، سندروم شوگرن، بیماری تیروئید و لوپوس، بلفاریت (زمانی که پلک‌ها متورم یا قرمز شده‌اند)، یا قرار گرفتن در معرض دود، باد یا آب و هوای بسیار خشک، نگاه کردن به صفحه رایانه برای مدت طولانی و حتی استفاده از لنزهای تماسی می‌تواند باعث خشکی چشم شود. همین‌طور مصرف برخی داروها برای فشارخون بالا، داروهای آلرژی و سرماخوردگی، داروهای اضطراب و ضد افسردگی و... هم می‌تواند علت این مشکل باشد.

● **علایم و عوارض خشکی چشم** احساس سوزش یا خراش در چشمان، حساسیت به نور، قرمزی چشم، احساس وجود چیزی در چشم‌ها، مشکل در راندگی در شب، تاری دید یا خستگی چشم و... از علایم این بیماری هستند. اما خشکی چشم می‌تواند عوارضی هم داشته باشد مثل: عفونت‌های چشمی، آسیب به سطح چشم، التهاب چشم، سایندهی سطح قرنیه، زخم قرنیه و...

● **روش‌های پیشگیری از خشکی چشم** اگر درگیر این چالش هستید بهتر است به چشم‌پزشک مراجعه کنید و او هم متناسب با تشخیص خودش از وضعیت

شما راه‌های درمانی مثل استفاده از اشک مصنوعی را پیشنهاد می‌دهد، اما مثل همیشه پیشگیری بهترین راه است. اگر دچار خشکی چشم می‌شوید، به موقعیت‌هایی که به احتمال زیاد باعث بروز علایم می‌شوند توجه کنید. سپس راه‌هایی برای اجتناب از این موقعیت‌ها پیدا کنید تا از علایم خشکی چشم خود جلوگیری کنید. برای مثال:
۱) از ورزش‌هوار چشم خودداری کنید. بادششوار، کولر یا پنکه را به سمت چشمان خود هدایت نکنید.
۲) استفاده از عینک آفتابی یا سایر عینک‌های محافظ را در نظر بگیرید. برای

جلوگیری از باد و هوای خشک می‌توان سپرهای ایمنی را به قسمت بالایی و کناری عینک اضافه کرد.
۳) در طول کارهای طولانی مدت استراحت چشمی داشته باشید. اگر در حال مطالعه یا انجام کار دیگری هستید که نیاز به تمرکز بینایی دارد، استراحت‌های دوره‌ای چشم را انجام دهید. برای چند دقیقه چشمان خود را ببندید یا برای چند ثانیه مکرر پلک بزنید تا اشک‌هایتان به‌طور یکنواخت روی چشمان‌تان پخش شود.
۴) صفحه رایانه خود را پایین‌تر از سطح چشم قرار دهید. اگر صفحه نمایش رایانه شما بالاتر از سطح چشم باشد، برای مشاهده صفحه، چشمان خود را باید بازتر کنید. صفحه نمایش رایانه خود را زیر سطح چشم قرار دهید تا چشمان خود را به این اندازه باز نکنید.
۵) از سیگار دوری کنید. اگر سیگار نمی‌کشید، از افرادی که سیگار می‌کشند دوری کنید. دود می‌تواند علایم خشکی چشم را بدتر کند.

آشنی من

ترفند

۴ فوت کوزه‌گری برای پُف کردن کوکوسبزی

کوکوسبزی یکی از خوشمزه‌ترین و راحت‌ترین غذاهایی است که می‌توان آن را در عرض کمتر از یک ساعت درست کرد. دستور پخت این غذا بسیار ساده است. اما گاهی کوکوسبزی ما پف نمی‌کند. برای پف کردن این غذای خوشمزه باید ۴ فوت کوزه‌گری زیر را رعایت کنید.



۱) آب سبزی‌ها را کاملاً بگیرید

بعد از ضد عفونی کردن و شست‌وشوی سبزی‌ها، باید آب آن‌ها کاملاً خشک شود. بعد از آن که آب سبزی کاملاً گرفته شد، آن‌ها را داخل غذاساز بریزید و خرد کنید.

۲) تخم مرغ زیاد

یکی دیگر از مواردی که باعث پف کردن این غذای می‌شود، زیاد بودن مقدار تخم‌مرغ از سبزی است. در صورتی که مقدار تخم‌مرغ بیشتر از سبزی باشد، کوکوسبزی بسیار پف می‌کند، همچنین طعم این غذا بهتر می‌شود.

۳) استفاده از بکینگ پودر

مورد بعدی که باعث پف کردن غذای شما می‌شود، استفاده از بکینگ پودر است. بعد از این که سبزی و تخم‌مرغ را به خوبی با هم مخلوط کردید، در مرحله آخر بکینگ پودر را اضافه کنید.

۴) بر نداشتن در ماهیتابه

نکته دیگری که بسیار مهم است، بر نداشتن در ماهیتابه در نیم ساعت اول پخت کوکوسبزی است. در صورتی که در را بردارید، باعث می‌شود پف غذا بخوابد.

قهوه بنوشید تا حافظه‌تان تقویت شود

هر چند هنوز هم چای با اختلاف جایگاه محبوب‌ترین نوشیدنی گرم را بین مایرانی‌ها در اختیار دارد اما نمی‌شود از محبوبیت و خواص قهوه غافل شد. قهوه غیر از این که ما را سر حال می‌آورد می‌تواند برای حافظه هم موثر باشد چون ثابت شده ماده هوشیار کننده قهوه، تنها بخش خواب و بیداری مغز را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد بلکه موجب تقویت حافظه هم می‌شود. به گزارش «اطلاعات آنلاین» کافئین موجود در قهوه برخی از نقاط مغز را فعال می‌کند که در بیداری موثر است، ولی تأثیر کافئین به همین جا ختم نمی‌شود. مطالعه جدید دانشگاه مینهو در پر تغال نشان می‌دهد ماده هوشیار کننده قهوه تنها بخش خواب و بیداری مغز را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد بلکه موجب فعال کردن مناطقی از مغز می‌شود که در حافظه و تفکر نقش دارند. محققان این دانشگاه می‌گویند نوشیدن قهوه ممکن است مزایای بیشتری برای شبکه عصبی مغز و سایر بخش‌های دخیل در حافظه کاری، کنترل شناختی و رفتار هدفمند داشته باشد.



بیشتر بدانیم

نشانه‌های ضعیف بودن روده را جدی بگیرید

زمانی که روده ناسالمی دارید، می‌تواند تمام بدن شما را تحت تأثیر قرار دهد. به گزارش «سلامت نیوز» به نقل از «اوری دی هلت»، وظیفه دستگاه گوارش جذب غذا، هضم آن، جذب مواد مغذی و دفع مواد زاید باقی مانده است و اگر در این بین مشکلی پیش بیاید سلامت تمام بدن به‌خطر می‌افتد و برای همین عملکرد روده، بخش مهمی از این فرایند است و باید علایم ضعیف بودن آن را رصد و در زمان مناسب به‌پزشک مراجعه کنیم. روده سالم معمولاً زمانی به درستی کار می‌کند که یک تا دو بار در روز اجابت مزاج داشته‌باشید که این روند به‌خوبی انجام می‌شود و به راحتی عمل دفع را انجام می‌دهید اما علایم ضعیف بودن روده چیست؟

◀ **ناراحتی معده** | اگر معده شما اغلب با علایمی مانند گاز، نفخ، اسهال، یبوست و در دشکم ناراحت است، این‌ها می‌توانند نشانه‌های سندروم روده تحریک‌پذیر (IBS) باشند، یک بیماری شایع که روده بزرگ را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

◀ **خستگی** | یک مطالعه نشان داد افرادی که مبتلا به سندروم خستگی مزمن هستند ممکن است در میکروبیوم روده آن‌ها که متشکل از باکتری‌ها، میکروارگانسیم‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌های موجود در دستگاه گوارش است، تعادل لازم وجود نداشته باشد. محققان همچنین دریافتند که تقریباً نیمی از افراد مبتلا به خستگی به IBS هم مبتلا هستند.

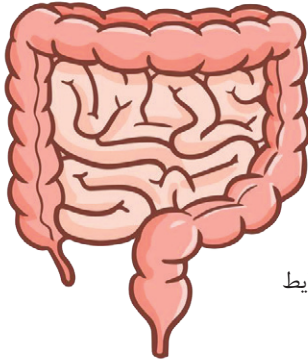
◀ **هوس‌های غذایی** | خوردن بیش از حد قند می‌تواند منجر به فراوانی باکتری‌های «بد» در روده و دیس بیوزیس شود. تحقیقات نشان داده است که یکی از راه‌های تغییر عادات غذایی، ایجاد تغییر در میکروبیوم است.

◀ **تحریک پوست** | همچنین ارتباطی بین روده ناسالم و مشکلات پوستی مانند آکنه، پسوریازیس و اگزما وجود دارد. بر اساس یک مطالعه، میکروبیوم روده از طریق مکانسیم‌های پیچیده ایمنی بر پوست تأثیری می‌گذارد و پروبیوتیک‌ها و پری‌بیوتیک‌ها ممکن است به تعادل روده کمک کنند که در نتیجه در پیشگیری یا درمان این مشکلات التهابی پوست نقش دارند.

◀ **آلرژی** | بررسی مطالعه دیگری نشان داد که روده ناسالم می‌تواند نقش پیچیده‌ای در شرایط آلرژیک از جمله آلرژی‌های تنفسی، آلرژی‌های غذایی و آلرژی‌های پوستی داشته باشد.

◀ **مشکلات خلق و خوی** | اختلالات روده و التهاب در سیستم عصبی مرکزی ممکن است علل بالقوه اضطراب و افسردگی باشند و پروبیوتیک‌ها ممکن است به درمان این شرایط کمک کنند.

◀ **میگرن** | یک مطالعه نشان داد که ارتباط روده و مغز ممکن است بر میگرن هم تأثیر بگذارد. این بررسی نشان داد که بین میگرن و سایر شرایط مرتبط با سلامت روده، از جمله IBS هم ارتباط وجود دارد.



<p>برگ سبز، کارت سوخت و کارت موتور سیکلت هیرمن بنام حامد خورشید طریقه به شماره انتظامی ۹4581-773</p> <p>فرزند نصراله متولد ۱۳۷۰/۵/۵</p> <p>به شماره ملی ۰۰۱۳۸۹۰۲۴۷</p> <p>مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۶۳</p>	<p>برگ سبز، کارت سوخت و کارت موتور سیکلت هیرمن بنام حامد خورشید طریقه به شماره انتظامی ۹4581-773</p> <p>فرزند نصراله متولد ۱۳۷۰/۵/۵</p> <p>به شماره ملی ۰۰۱۳۸۹۰۲۴۷</p> <p>مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۶۷</p>
---	--

<p>برگ سبز، کارت سوخت و کارت موتور سیکلت هیرمن بنام حامد خورشید طریقه به شماره انتظامی ۹4581-773</p> <p>فرزند نصراله متولد ۱۳۷۰/۵/۵</p> <p>به شماره ملی ۰۰۱۳۸۹۰۲۴۷</p> <p>مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۶۳</p>	<p>برگ سبز، کارت سوخت و کارت موتور سیکلت هیرمن بنام حامد خورشید طریقه به شماره انتظامی ۹4581-773</p> <p>فرزند نصراله متولد ۱۳۷۰/۵/۵</p> <p>به شماره ملی ۰۰۱۳۸۹۰۲۴۷</p> <p>مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۶۷</p>
--	--

<p>برگ سبز، کارت سوخت و کارت موتور سیکلت هیرمن بنام حامد خورشید طریقه به شماره انتظامی ۹4581-773</p> <p>فرزند نصراله متولد ۱۳۷۰/۵/۵</p> <p>به شماره ملی ۰۰۱۳۸۹۰۲۴۷</p> <p>مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۶۳</p>	<p>برگ سبز، کارت سوخت و کارت موتور سیکلت هیرمن بنام حامد خورشید طریقه به شماره انتظامی ۹4581-773</p> <p>فرزند نصراله متولد ۱۳۷۰/۵/۵</p> <p>به شماره ملی ۰۰۱۳۸۹۰۲۴۷</p> <p>مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۶۷</p>
--	--

<p>برگ سبز، کارت سوخت و کارت موتور سیکلت هیرمن بنام حامد خورشید طریقه به شماره انتظامی ۹4581-773</p> <p>فرزند نصراله متولد ۱۳۷۰/۵/۵</p> <p>به شماره ملی ۰۰۱۳۸۹۰۲۴۷</p> <p>مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۶۳</p>	<p>برگ سبز، کارت سوخت و کارت موتور سیکلت هیرمن بنام حامد خورشید طریقه به شماره انتظامی ۹4581-773</p> <p>فرزند نصراله متولد ۱۳۷۰/۵/۵</p> <p>به شماره ملی ۰۰۱۳۸۹۰۲۴۷</p> <p>مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۶۷</p>
--	--

<p>برگ سبز و کارت پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۴</p> <p>به شماره انتظامی ۳۶-۹۷۶ ج ۲۸</p> <p>به شماره موتور 01118972 و شماره شاسی S1412284490316</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار میباشد.</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۷۲</p>	<p>برگ سبز و کارت پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۴</p> <p>به شماره انتظامی ۳۶-۹۷۶ ج ۲۸</p> <p>به شماره موتور 01118972 و شماره شاسی S1412284490316</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار میباشد.</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۷۲</p>
--	--

<p>برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید تیپ-آ GTX به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۲۷۸ و ۴۷</p> <p>شماره موتور 3435863 و شماره شاسی S1412289468599</p> <p>بنام علی پدram زاد کوشکی</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۶۲</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید تیپ-آ GTX به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۲۷۸ و ۴۷</p> <p>شماره موتور 3435863 و شماره شاسی S1412289468599</p> <p>بنام علی پدram زاد کوشکی</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۶۲</p>
--	--

<p>برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید تیپ-آ GTX به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۲۷۸ و ۴۷</p> <p>شماره موتور 3435863 و شماره شاسی S1412289468599</p> <p>بنام علی پدram زاد کوشکی</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۶۲</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید تیپ-آ GTX به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۲۷۸ و ۴۷</p> <p>شماره موتور 3435863 و شماره شاسی S1412289468599</p> <p>بنام علی پدram زاد کوشکی</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۶۲</p>
--	--

<p>برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید تیپ-آ GTX به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۲۷۸ و ۴۷</p> <p>شماره موتور 3435863 و شماره شاسی S1412289468599</p> <p>بنام علی پدram زاد کوشکی</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۶۲</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید تیپ-آ GTX به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۲۷۸ و ۴۷</p> <p>شماره موتور 3435863 و شماره شاسی S1412289468599</p> <p>بنام علی پدram زاد کوشکی</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۶۲</p>
--	--

<p>برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید تیپ-آ GTX به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۲۷۸ و ۴۷</p> <p>شماره موتور 3435863 و شماره شاسی S1412289468599</p> <p>بنام علی پدram زاد کوشکی</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۶۲</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید تیپ-آ GTX به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۲۷۸ و ۴۷</p> <p>شماره موتور 3435863 و شماره شاسی S1412289468599</p> <p>بنام علی پدram زاد کوشکی</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۶۲</p>
--	--

<p>برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید تیپ-آ GTX به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۲۷۸ و ۴۷</p> <p>شماره موتور 3435863 و شماره شاسی S1412289468599</p> <p>بنام علی پدram زاد کوشکی</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۶۲</p>	<p>برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید تیپ-آ GTX به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۲۷۸ و ۴۷</p> <p>شماره موتور 3435863 و شماره شاسی S1412289468599</p> <p>بنام علی پدram زاد کوشکی</p> <p>مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۶۲</p>
--	--

<p>برگ سبز و سند مالکیت (برگ کمپانی) تومبیل سواری پژو 405 مدل GLX- XU7 ۱۳۹۷</p> <p>به رنگ نقره ای شماره پلاک ایران ۱۲- ۶۸۷ ن ۲۵</p> <p>شماره موتور 124K1181378 و شماره شاسی NAAM01C8JK916440</p> <p>به نام علی اکبر ثنائی</p> <p>مقدم مفقود و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۷۵</p>	<p>برگ سبز و سند مالکیت (برگ کمپانی) تومبیل سواری پژو 405 مدل GLX- XU7 ۱۳۹۷</p> <p>به رنگ نقره ای شماره پلاک ایران ۱۲- ۶۸۷ ن ۲۵</p> <p>شماره موتور 124K1181378 و شماره شاسی NAAM01C8JK916440</p> <p>به نام علی اکبر ثنائی</p> <p>مقدم مفقود و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۷۵</p>
--	--

<p>برگ سبز و سند مالکیت (برگ کمپانی) تومبیل سواری پژو 405 مدل GLX- XU7 ۱۳۹۷</p> <p>به رنگ نقره ای شماره پلاک ایران ۱۲- ۶۸۷ ن ۲۵</p> <p>شماره موتور 124K1181378 و شماره شاسی NAAM01C8JK916440</p> <p>به نام علی اکبر ثنائی</p> <p>مقدم مفقود و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۷۵</p>	<p>برگ سبز و سند مالکیت (برگ کمپانی) تومبیل سواری پژو 405 مدل GLX- XU7 ۱۳۹۷</p> <p>به رنگ نقره ای شماره پلاک ایران ۱۲- ۶۸۷ ن ۲۵</p> <p>شماره موتور 124K1181378 و شماره شاسی NAAM01C8JK916440</p> <p>به نام علی اکبر ثنائی</p> <p>مقدم مفقود و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۷۵</p>
--	--

<p>برگ سبز و سند مالکیت (برگ کمپانی) تومبیل سواری پژو 405 مدل GLX- XU7 ۱۳۹۷</p> <p>به رنگ نقره ای شماره پلاک ایران ۱۲- ۶۸۷ ن ۲۵</p> <p>شماره موتور 124K1181378 و شماره شاسی NAAM01C8JK916440</p> <p>به نام علی اکبر ثنائی</p> <p>مقدم مفقود و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۷۵</p>	<p>برگ سبز و سند مالکیت (برگ کمپانی) تومبیل سواری پژو 405 مدل GLX- XU7 ۱۳۹۷</p> <p>به رنگ نقره ای شماره پلاک ایران ۱۲- ۶۸۷ ن ۲۵</p> <p>شماره موتور 124K1181378 و شماره شاسی NAAM01C8JK916440</p> <p>به نام علی اکبر ثنائی</p> <p>مقدم مفقود و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۷۵</p>
--	--

<p>برگ سبز و سند مالکیت (برگ کمپانی) تومبیل سواری پژو 405 مدل GLX- XU7 ۱۳۹۷</p> <p>به رنگ نقره ای شماره پلاک ایران ۱۲- ۶۸۷ ن ۲۵</p> <p>شماره موتور 124K1181378 و شماره شاسی NAAM01C8JK916440</p> <p>به نام علی اکبر ثنائی</p> <p>مقدم مفقود و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۷۵</p>	<p>برگ سبز و سند مالکیت (برگ کمپانی) تومبیل سواری پژو 405 مدل GLX- XU7 ۱۳۹۷</p> <p>به رنگ نقره ای شماره پلاک ایران ۱۲- ۶۸۷ ن ۲۵</p> <p>شماره موتور 124K1181378 و شماره شاسی NAAM01C8JK916440</p> <p>به نام علی اکبر ثنائی</p> <p>مقدم مفقود و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۷۵</p>
--	--

<p>برگ سبز و سند مالکیت (برگ کمپانی) تومبیل سواری پژو 405 مدل GLX- XU7 ۱۳۹۷</p> <p>به رنگ نقره ای شماره پلاک ایران ۱۲- ۶۸۷ ن ۲۵</p> <p>شماره موتور 124K1181378 و شماره شاسی NAAM01C8JK916440</p> <p>به نام علی اکبر ثنائی</p> <p>مقدم مفقود و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۷۵</p>	<p>برگ سبز و سند مالکیت (برگ کمپانی) تومبیل سواری پژو 405 مدل GLX- XU7 ۱۳۹۷</p> <p>به رنگ نقره ای شماره پلاک ایران ۱۲- ۶۸۷ ن ۲۵</p> <p>شماره موتور 124K1181378 و شماره شاسی NAAM01C8JK916440</p> <p>به نام علی اکبر ثنائی</p> <p>مقدم مفقود و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۷۵</p>
--	--

<p>برگ سبز و سند مالکیت (برگ کمپانی) تومبیل سواری پژو 405 مدل GLX- XU7 ۱۳۹۷</p> <p>به رنگ نقره ای شماره پلاک ایران ۱۲- ۶۸۷ ن ۲۵</p> <p>شماره موتور 124K1181378 و شماره شاسی NAAM01C8JK916440</p> <p>به نام علی اکبر ثنائی</p> <p>مقدم مفقود و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۷۵</p>	<p>برگ سبز و سند مالکیت (برگ کمپانی) تومبیل سواری پژو 405 مدل GLX- XU7 ۱۳۹۷</p> <p>به رنگ نقره ای شماره پلاک ایران ۱۲- ۶۸۷ ن ۲۵</p> <p>شماره موتور 124K1181378 و شماره شاسی NAAM01C8JK916440</p> <p>به نام علی اکبر ثنائی</p> <p>مقدم مفقود و فاقد اعتبار است.</p> <p>۱/۱۴۰۲۱۲۲۷۵</p>
--	--