خوراکی‌هایی که باعث شادی ما می‌شوند

برخی خوراکی‌ها باعث افزایش سروتونین به‌عنوان هورمون شادی در مغز ما می‌شوند

پزشکی

در دهۀ گذشته مطالعاتی درباره رابطه تغذیه و سلامت روان انجام و مشخص شد برخی غذاها سروتونین مغز ما را افزایش می‌دهند. نام دیگر سروتونین «هورمون شادی» است؛ یک ماده شیمیایی که نقش مهمی در تنظیم خلق و خوی ما دارد. سطوح پایین سروتونین می‌تواند سبب بی‌ثباتی خلق و خو شود. در ادامه خوراکی‌هایی را معرفی می‌کنیم که با کمک به ترشح ماده شادی‌آور سروتونین در مغز، بهترین انتخاب برای بهتر کردن خلق و خو هستند.

۱ **شکلات تلخ**| سه جزء اصلی شکلات که با احساس شادی ارتباط دارند عبارتند از: تریپتوفان، تئوبرومین و فنیل اتیل آلانین. تریپتوفان، آمینو اسیدی است که مغز از آن برای تولید سروتونین استفاده می‌کند. تئوبرومین یک محرک ضعیف است که می‌تواند خلق و خوی شما را بهتر کند و فنیل اتیل آلانین، اسید آمینه دیگری است که توسط بدن برای تولید دوپامین استفاده می‌شود و به عنوان ضد افسردگی عمل می‌کند.

۲ **موز**|بدن برای تولید سروتونین به ویتامین B6 نیاز دارد و موز سرشار از این ماده مغذی است. یک موز متوسط حاوی حداکثر ۰/۴ میلی گرم ویتامین B6 است که تقریباً ۲۵ درصد پاسخگوی مصرف توصیه‌شده روزانه است.

۳ **نارگیل**|نارگیل سرشار از تری گلیسیرید با زنجیره متوسط است که می‌تواند به افزایش انرژی کمک کند. یکی دیگر از دلایلی که نارگیل غذای خوشحال کننده در نظر گرفته شده این است که مطالعات حیوانی سال ۲۰۱۷ نشان داد MCTهای شیر نارگیل می‌تواند اضطراب را کاهش دهد.

۴ **قهوه**|با اطمینان (البته در حد اعتدال) قهوه بنوشید چون قهوه دنیا را به مکانی شادتر تبدیل می‌کند. بر اساس متاآنالیز (فراتحلیل) انجام‌شده در سال ۲۰۱۶، مصرف قهوه به طور قابل توجهی با کاهش خطر افسردگی مرتبط است.

۵ **خانواده توت‌ها**|توت‌ها، به طور خاص سرشار از آنتی اکسیدان‌هایی هستند که به عنوان فلاونوئید هم شناخته می‌شوند که می‌توانند علایم افسردگی را کاهش دهند. مطالعه دیگری روی مصرف آب زغال‌اخته نشان داد مصرف زغال‌اخته با کند کردن افول شناختی ناشی از پیری مرتبط است.

۶ **غذاهای تخمیر شده**| غذاها و خوراکی‌هایی که فرایند تخمیر را طی می‌کنند مانند کلم ترش، کیمچی، کفیر، کومبوچا و ماست به سلامت روده و بهبود خلق و خو کمک می‌کنند. فرایند تخمیر، مواد پروبیوتیک تولید می‌کند که به نوبه خود حامی باکتری‌های سالم روده است. شاید بپرسید روده چه ربطی به خلق و خو دارد؟ ۹۰ درصد سروتونین تولیدشده توسط بدن از ناحیه سلول‌های روده ایجاد می‌شود. بنابراین خوردن غذاهای تخمیر شده سبب تولید بهتر سروتونین می‌شود.

۷ **قارچ**| قارچ سرشار از ویتامین D است، ویتامینی که خواص ضد افسردگی دارد، پس قادر است خلق و خوی شما را تقویت کند.

منبع «همشهری آنلاین»

تازه‌ها

خطر ابتلا به آلزایمر با مسواک نزدن!

آن چه در دهان ما می‌گذرد بر مغز ما اثر می‌گذارد و ممکن است به بیماری زوال عقل منجر شود. به همین دلیل مردم باید از اهمیت سلامت دهان آگاه باشند. رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌هایی از جمله بیماری قلبی، دیابت، سرطان، آرتروز روماتیسمی و مرگ زودهنگام مرتبط است. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۲۰، حدود ۱۹ درصد از افراد بالای ۱۵ سال یا در واقع بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان، دچار بیماری پریودنتال شدید بودند که باعث التهاب مزمن می‌شود و به لثه‌ها و استخوان‌های نگه‌دارنده دندان آسیب می‌زند. پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که بهداشت و سلامت دهان بر آلزایمر که شایع‌ترین نوع زوال عقل است تاثیر چشمگیری دارد. البته دانشمندان هنوز در حال تحقیق و بررسی‌اند تا به ارتباط دقیق بین این دو موضوع پی ببرند. آن‌ها دو عامل مشکل‌ساز اصلی را کشف کرده‌اند؛ باکتری و التهاب. ماریو دیوگاردی، محقق علوم دندان‌پزشکی به واشنگتن پست می‌گوید: «از دست دادن دندان اثر ثانویه‌ای دارد که ممکن است بر تغذیه و سلامت عمومی اثر بگذارد و بر قدرت شناختی نیز اثرگذار است. سازوکارهایی که از طریق آن‌ها باکتری‌های پریودنتال ممکن است به دستگاه عصبی مرکزی دسترسی پیدا کنند ناشناخته است، اما ممکن است از طریق گردش خون، در خون یا در امتداد اعصاب محیطی به مغز برسند.» اگر دندان‌ها را چند روز مسواک نزنیم، روی هر دندان یک بیوفیلم نازک به نام پلاک دندانی ایجاد می‌شود که مملو از باکتری‌های تولیدکننده اسید است. تجمع این پلاک به التهاب لثه‌ها منجر می‌شود، زیرا سیستم ایمنی بدن ما سعی می‌کند با عفونت مبارزه کند. مسواک زدن و از بین بردن تجمع پلاک به لثه امکان می‌دهد که بهبود یابد، اما اگر التهاب لثه درمان نشود، ممکن است به بیماری شدیدتر لثه یا پریودنتیت (Periodontitis) منجر شود. التهاب مزمن در بدن نیز ممکن است به التهاب عصبی مزمن در مغز منجر شود که سبب تخریب عصبی می‌شود و نقشی اساسی در آلزایمر دارد. متخصصان می‌گویند سبک زندگی، رژیم غذایی، میزان تحصیلات، سیگار کشیدن و عوامل بسیاری وجود دارد که نتیجه‌گیری قطعی را دشوار می‌کند. آن‌ها توصیه می‌کنند برای سلامت بهتر و احتمالا داشتن مغز سالم‌تر، به مسواک زدن ادامه دهید.

بیشتر بدانیم

وقتی استرس باعث ناراحتی قلبی می‌شود

بر اساس پژوهش جدید محققان در کانادا، مردانی که تحت فشار کاری‌اند و در قبال کار زیاد پاداش کمی دریافت می‌کنند، در مقایسه با افرادی که این فشارهای روانی را ندارند، دو برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌اند. جالب است بدانید، تاثیر عوامل استرس‌زا بر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب مشابه چاقی است. به گزارش «ایندیپندنت» نتایج این پژوهش با عنوان «کیفیت و نتایج قلبی عروقی» در مجله انجمن قلب آمریکا منتشر شد. ماتیلد لاوین، نویسنده اصلی این پژوهش، می‌گوید: «استرس و فشار شغلی در محیط‌های کاری وجود دارد که در آن کارکنان با ترکیبی از خواسته‌های شغلی زیاد و کنترل کم بر کارشان مواجه‌اند.» خواسته‌های زیاد در کار عبارت‌اند از حجم کار زیاد، ضرب‌الاجل‌های فشرده و مسئولیت‌های متعدد. کنترل کم هم به این معنی است که کارمند در تصمیم‌گیری و نحوه اجرای وظایفش اختیارات چندانی ندارد.

فقدان موازنه تلاش و پاداش

فقدان موازنه «تلاش/پاداش» زمانی رخ می‌دهد که کارکنان برای کارشان بسیار تلاش می‌کنند، اما در مقابل پاداش‌هایی دریافت می‌کنند که کافی نیست. پژوهشگران در این تحقیق شش هزار و ۵۰۰ کارمند اداری در کانادا شامل سه هزار و ۱۱۸ مرد و سه هزار و ۳۴۷ زن، با تحصیلات مختلف از زیر دیپلم گرفته تا مدرک دانشگاهی را طی یک دوره ۱۸ ساله یعنی از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۸ بررسی کردند.

فشار شغلی و بیماری قلبی

محققان برای اندازه‌گیری فشار شغلی و وجود تعادل میان تلاش و پاداش در شرکت‌کنندگان از پرسش‌نامه‌هایی استفاده کردند. آن‌ها اطلاعات مربوط به بیماری‌های قلبی را هم با توجه به پایگاه داده‌های سلامتی موجود بررسی کردند. مردانی که با فشار شغلی و نبودن تعادل تلاش/پاداش مواجه شدند، در مقایسه با مردانی که این فشارهای روانی را نداشتند، ۴۹ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی قرار داشتند. نتایج این پژوهش نشان داد مداخلات با هدف کاهش عوامل استرس‌زا در محیط کار به‌ویژه برای مردان موثر است و البته می‌تواند برای زنان هم پیامدهای مثبتی داشته باشد. چرا که این عوامل استرس‌زا با سایر مشکلات شایع سلامتی مانند افسردگی مرتبط‌اند. کریستین مک‌اینیس، درمانگر ازدواج و خانواده در کالیفرنیا، که در این پژوهش شرکت نداشت، گفت: «مردان باید ارتباطاتی خارج از محل کار پیدا کنند تا استرس‌شان را کاهش دهد.» او همچنین افزود: «زنان هم تحت درجات بالایی از فشار کاری قرار می‌گیرند اما از طریق دوستی‌های نزدیک و حمایت، آرامش می‌یابند و راهی برای تخلیه فشارها به دست می‌آورند.» مک‌اینیس افزود: «استرس درونی‌شده، مشکلات سلامتی مانند دیابت و بیماری قلبی را در پی دارد.»

دانستنی‌ها

از سیگار کشیدن غیرفعال چه می‌دانید؟

بسیاری از ما ممکن است سیگاری نباشیم، حتی از مصرف سیگار متنفر باشیم، اما به‌خاطر سیگار کشیدن دیگران در موقعیت‌های مختلف، در معرض عواقب خطرناک دود دست دوم قرار بگیریم که حتی اگر به‌اندازه کمی هم باشد، می‌تواند عوارض بی‌شماری برای سلامت ما داشته باشد.

از پارک تا کافه و سینما

حتماً شما هم در چنین موقعیت‌هایی قرار داشتید که موقع خروج از سالن سینما عده‌زیادی پشت در سالن در حال کشیدن سیگار هستند و هیچ راه‌فراری هم ندارید. گاهی ممکن است کنار فرزندتان در محوطه بازی یک پارک قدم بزنید اما پدر دیگری در حال بازی کودکش سیگار بکشد و ناخواسته سموم سیگار را وارد بدن شما، فرزندتان و فرزند خودش کرده باشد؛ در این حالت انگار فرد غیرسیگاری بدون این که بداند وا داده کند، سیگار کشیده است. در این مطلب به نقل از «نیویورک پست» به عوارض دود دست دوم می‌پردازیم.

تنفس مواد سمی

خطر دود سیگار برای افراد غیرسیگاری بسیار زیاد است. بر پایه یافته‌های پژوهشی که در نشریه «تحقیقات نیکوتین و تنباکو» منتشر شده است، ۵۶ میلیون بزرگسال آمریکایی بارها در معرض دود سیگار قرار گرفته‌اند و احتمالا یک سوم آن‌ها از خطرات ناشی از قرار گرفتن در معرض آن کاملا بی‌خبر بوده‌اند. بنا بر اعلام انجمن سرطان آمریکا، دود دست دوم برای افراد غیرسیگاری مانند «سیگار کشیدن غیرارادی» یا «سیگار کشیدن غیرفعال» است و این یعنی این افراد، همانند افراد سیگاری، نیکوتین و مواد شیمیایی سمی تنفس می‌کنند.

نیکوتین در خون آدم‌های غیرسیگاری

محققان دانشگاه فلوریدا داده‌های یک نظرسنجی سراسری از بیش از ۱۳ هزار بزرگسال طی سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۲۰ را بررسی کردند. محققان در جست‌وجوی اثری از کوتینین (زیست‌نشانگر دود تنباکو) در خون شرکت‌کنندگان بودند. این ماده پس از ورود نیکوتین به بدن تشکیل می‌شود. آن‌ها اثر نیکوتین را در خون ۵۱ درصد از شرکت‌کنندگان شناسایی کردند، اما از این گروه، ۶۷/۷ درصد ادعا کردند که در معرض ویپ یا سیگار قرار نداشته‌اند. جمعیت آماری مورد مطالعه در معرض دود سیگار قرار گرفتن را کمتر گزارش کردند که نشان می‌دهد بسیاری از افراد عوارض سیگار را دریافت می‌کنند بدون این که بفهمند و بدانند عواقب سیگار کشیدن اطرافیان‌شان چیست. بنابراین گزارش، هیچ میزان ایمن و مناسبی برای قرار گرفتن در معرض دود سیگار وجود ندارد. حتی میزان کم دود سیگار در اطرافیان غیرسیگاری نتایج ناخوشایندی در پی دارد.

آشپزی من

صبحانه

ذرت مکزیکی خوشمزه به‌روش دکه‌های خیابانی

روزهای سرد سال، حین پیاده‌روی و خرید، بوی جذاب ذرت مکزیکی که به‌طور معمول در دکه‌ها و مغازه‌های کوچک و به اصطلاح زیرپله‌ای خیابان‌ها آماده می‌شود توجه هر کسی را جلب می‌کند. شاید دوست داشته باشید یک ذرت مکزیکی با همان طعم آماده کنید. خب پس برویم سراغ فوت و فن تهیه این خوراکی خوشمزه.

برای ۴ نفر چی لازم داریم؟

یک قوطی ذرت کنسروی، ۱۰۰ گرم قارچ، ۳ قاشق غذاخوری سس مایونز، کمی پنیر پیتزا، ۲ قاشق غذاخوری کره، نمک، فلفل، آویشن و آب لیمو به مقدار لازم. حالا برویم سراغ مراحل آماده کردن ذرت مکزیکی.

حالا چه کنیم؟

۱ ابتدا دانه‌های ذرت را از آب درون کنسرو خارج می‌کنیم و کنار می‌گذاریم تا آب اضافی‌شان خارج شود. سپس یک قابلمه مناسب را روی حرارت قرار می‌دهیم و کره را به آن اضافه می‌کنیم. پس از این که کره ذوب شد ذرت را اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم تا نرم شود.

۲ در ادامه قارچ‌ها را پس از شست‌وشو به صورت نگینی یا حلقه‌ای خرد می‌کنیم؛ سپس به قابلمه حاوی ذرت اضافه می‌کنیم. تفت دادن را ادامه می‌دهیم تا آب قارچ‌ها خارج شود بعد کمی آب لیمو اضافه می‌کنیم. آب لیمو باعث می‌شود رنگ قارچ‌ها تیره نشود.

۳ در این مرحله حرارت زیر قابلمه را ملایم‌تر می‌کنیم و ۵ دقیقه در قابلمه را می‌گذاریم تا قارچ‌ها نرم شوند. پس از گذشت ۵ دقیقه مجدد قارچ و ذرت را تفت می‌دهیم تا جایی که آبی که قارچ‌ها انداخته‌اند، به‌طور کامل تبخیر شود.

۴ پس از این که آب موجود در قابلمه تبخیر شد، سس مایونز را به همراه مقداری نمک، فلفل سیاه و آویشن اضافه و مواد را خوب مخلوط می‌کنیم تا یکدست شوند. در ادامه پنیر پیتزا را هم اضافه و مجدد مواد را مخلوط می‌کنیم.

۵ پس از اضافه کردن پنیر پیتزا در قابلمه را خاموش می‌کنیم تا پنیر به طور کامل ذوب شود. پس از گذشت ۲ دقیقه در قابلمه را برمی‌داریم و ذرت مکزیکی را در ظرف مدنظرمان سرو می‌کنیم.

نکته ۱: اگر شما هم مایلید به ذرت مکزیکی خود کالباس اضافه کنید می‌توانید برای مقدار مواد دستور بالا حدود ۱۰۰ گرم کالباس را به صورت نگینی ریز خرد کنید و پس از این که آب قارچ تبخیر شد به قابلمه اضافه کنید. کالباس را حدود ۲ دقیقه در کره تفت دهید سپس باقی مراحل را مانند دستور ادامه دهید.

نکته ۲: در صورتی که در منزل ذرت خام دارید و نمی‌خواهید از کنسرو ذرت استفاده کنید، ذرت‌ها را به همراه مقداری آب داخل یک قابلمه مناسب بریزید، سپس روی حرارت زیاد قرار دهید و پس از این که آب داخل قابلمه به جوش آمد حرارت را کم کنید تا ذرت‌ها به مدت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت روی حرارت ملایم بپزند. برای بهتر شدن طعم ذرت‌ها بهتر است مقداری نمک هم در آب در حال جوش بریزید.

برگ سبز پراید مدل ۱۳۹۳ پلاک ۷۴ ایران ۶۸۵ ی ۷۸ ش موتور ۱۱۸P۰۰۶۳۳۷۴ ش شاسی NAAA۳۶AA۸LG۶۶۴۶۴۶ بنام **مجید بهرامی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۶۶۶۲

برگ سبز خودرو پیکان وانت ۱۶۰۰ OHV مدل ۱۳۹۳ پلاک ایران ۷۴ - ۶۸۵ ی ۷۸ ش موتور ۱۱۸P۰۰۶۳۳۷۴ ش شاسی NAAA۳۶AA۸LG۶۶۴۶۴۶ بنام **مجید بهرامی** مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز رانا پلاس مدل ۱۴۰۲ سفید رنگ به شماره پلاک ۷۴ ایران ۷۸۶ م ۷۶ ش موتور B ۱۷۲ ۰۱۰۳۰۵۸ و ش شاسی NAAU۰۱FE۰PT۴۰۰۱۵۲ بنام **جعفر لوشابی** مفقود و از اعتبار ساقط است. ۳۶۵۴۷

برگ سبز پژو ۴۰۵ جی ال ایکس ۱۸۰۰ آی مدل ۱۳۸۲ ش انتظامی ۱۲ - ۷۹۷ ط ۶۵ ش موتور ۲۲۵۶۸۱۲۳۱۰۶ و شماره شاسی ۰۰۸۱۰۲۴۸۵۳ به نام **علی موشانی** مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد. ۳۶۵۱۸

برگ سبز و سند کمپانی پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۱ به شماره انتظامی ۳۲ - ۸۹۲ ط ۸۶ و شماره موتور ۱۱۱۲۸۱۴۶۶۶۲ و شماره شاسی ۰۰۸۱۴۴۹۵۱۶ به نام **مرتضی پرویزی** مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد. ۳۶۵۲۵

برگ سبز خودرو تیبا مدل ۱۳۹۶ پلاک ایران ۲۰ - ۶۱۸ س ۱۷ ش موتور M۱۵۸۵۳۳۵۶۹ ش شاسی NAS۸۱۱۱۰۰H۵۷۷۲۵۰۶ بنام **مرجان بلوچی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۶۵۷۰

برگ سبز پژو ۱۶۰۰ آر دی مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ۱۲ - ۲۶۵ م ۸۲ و شماره موتور ۱۱۷۸۳۰۳۴۵۹۳ و شماره شاسی ۸۲۱۳۴۸۱۸ به نام **مجتبی حسینی دوغ آباد** مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد. ۳۶۶۵۷

کارت سبز - برگ کمپانی خودرو پیکان سفید مدل ۷۵ به نام **ابوالقاسم اکبریان عسکر آبادی** به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۴۶ ق ۵۲ شاسی ۷۵۵۳۱۱۵۹ و شماره موتور ۰۱۱۲۷۵۳۳۳۰ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۳۶۵۸۸

برگ سبز پژو ۲۰۶ آریان مدل ۹۰ نقره‌ای به ش پلاک ۶۶ص۶۲۸ ایران ۴۲ ش شاسی NAAP۵۱FE۹B۱۳۶۹۵۸۳ ش موتور ۱۵۲۹۰۰۰۶۵۰۳ به نام **مجتبی رئوفی مقدم** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۶۵۴۸

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید هاچ بک مدل ۷۳ به شماره پلاک ایران ۴۶ - ۱۴۸ ل ۲۸ و شماره موتور ۰۰۷۶۳۷۰۰ شماره شاسی ۰۰۱۰۱۳۵۹ به نام **زهرا گنجعلی** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۶۶۰۸

برگ سبز، سند کمپانی و کارت کمپرسی به شماره پلاک ۱۲ ۶۲ع۸۶۶ به ش موتور ۱۰۰۵۹۴۸۸ به ش شاسی ۱۶۶۰۳۳۸۰ بنام **حسین عفیفی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۶۶۷۳

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پراید ۱۱۱ به ش پلاک ایران ۱۲ - ۷۸۴س۲۸ به ش موتور ۵۴۱۹۴۱۰ به ش شاسی NAS۴۳۱۱۰۰F۵۸۳۵۲۹۰ بنام **محمداسماعیل صفری** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۶۶۱۹

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت ایران ۱۲۵ CG مدل ۱۳۸۵ پلاک ۷۷۱ - ۷۶۱۸۷ ش موتور NTA***۱۲۵A۸۵۲۷۰۷۸ ش تنه IR-۱۰۱۵۹۰۳ بنام **شهناز باقری** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۶۶۴۳

برگ سبز موتورسیکلت آپاچی ۱۶۰ RTR مدل ۹۵ پلاک ۷۷۶ - ۳۹۷۳۲ ش موتور ۰۴E۴G:۲۹۷۹۰۷۹ ش شاسی N۲G***۱۶۰V۹۵۵۱۰۵۸ بنام **قربان علی دادمحمدی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۶۵۷۲

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷ مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۳۶ و ۵۳ به شماره موتور ۱۸۵B۰۰۰۷۷۰۱ و شماره شاسی NJ۲۴۹۴۰۳ بنام **حامد سیاح** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۶۵۹۲

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب **فاطمه زنده دل تولایی** فرزند حسن به شماره شناسنامه ۰۸۹۰۲۷۹۲۰۹ صادره از کاشمر در مقطع کارشناسی رشته حقوق صادره از واحد دانشگاهی کاشمر به شماره ۶۰۳۱۳ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۳۶۶۵۸

پاسپورت عراقی بنام **مروه هادی جاسم شیبانی** مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید. ۳۶۵۸۱

یک نسخه از قرارداد واگذاری آپارتمان مسکن مهر شهر جدید بینالود بشماره ۶۷۱۹۰۲ پلاک ثبتی ۵۵ اصلی بخش ۵ مشهد بنام **زینب توکلی** مفقود گردیده ، قرارداد مذکور از درجه اعتبار ساقط گردید. ۳۶۵۹۶

برگ سبز و سند کمپانی پیکان وانت ۱۶۰۰ OHV مدل ۱۳۹۳ پلاک ایران ۷۴ - ۶۸۵ ی ۷۸ ش موتور ۱۱۸P۰۰۶۳۳۷۴ ش شاسی NAAA۳۶AA۸LG۶۶۴۶۴۶ بنام **مجید بهرامی** مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس ۱۸۰۰ آی مدل ۱۳۸۲ ش انتظامی ۱۲ - ۷۹۷ ط ۶۵ ش موتور ۲۲۵۶۸۱۲۳۱۰۶ و شماره شاسی ۰۰۸۱۰۲۴۸۵۳ به نام **علی موشانی** مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۳۶۵۱۸

برگ سبز و سند کمپانی پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۱ به شماره انتظامی ۳۲ - ۸۹۲ ط ۸۶ و شماره موتور ۱۱۱۲۸۱۴۶۶۶۲ و شماره شاسی ۰۰۸۱۴۴۹۵۱۶ به نام **مرتضی پرویزی** مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۳۶۵۲۵

برگ سبز رانا پلاس مدل ۱۴۰۲ سفید رنگ به شماره پلاک ۷۴ ایران ۷۸۶ م ۷۶ ش موتور B ۱۷۲ ۰۱۰۳۰۵۸ و ش شاسی NAAU۰۱FE۰PT۴۰۰۱۵۲ بنام **جعفر لوشابی** مفقود و از اعتبار ساقط است. ۳۶۵۴۷

برگ سبز آریسان به ش پلاک ایران ۳۶-۱۵۲ ۷۶ ه ش موتور ۱۱۸۷۰۰۱۹۴۵۰ به ش شاسی NAAB۶۶PE۲GV۶۵۴۷۳۵ بنام **بهروز بیانی راد** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۶۴۹۷