با چه خوراکی هایی به جنگ سرماخوردگی برویم؟

در روزهای سرد سال می توان با کمک یکسری خوراکی ها و تامین ویتامین‌های مورد نیاز بدن مثل ویتامین سی، با سرماخوردگی مقابله جدی داشت

پزشکی

همان‌طور که احتمالا می‌دانید، در فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا هستیم و از هر طرف توصیه‌هایی برای درمان و مقابله با این بیماری‌ها می‌شنویم. برخی از تاثیر مفید ویتامین سی و عسل می‌گویند. عده‌ای دیگر نیز درباره زیان‌های شیر هشدار می‌دهند. مایکل دل جونکو، پزشک خانواده در کالیفرنیا، به یاهو لایف می‌گوید: «ویتامین سی آنتی‌اکسیدانی است که اثر مثبتی بر حفظ و تقویت سیستم ایمنی بدن دارد. ویتامین سی با تحریک تولید و کارکرد گلبول‌های سفید خون عمل می‌کند که مانع اصلی در برابر عفونت بدن‌اند. طبق برخی پژوهش‌ها، ویتامین سی به کاهش مدت و شدت علایم سرماخوردگی در خانه کمک می‌کند.» در ادامه با راه‌های پیشگیری از سرماخوردگی بیشتر آشنا می‌شویم.

غوغای ویتامین سی

به گزارش «یاهو لایف»، تاثیر ویتامین سی بر افراد متفاوت است. به گفته مایکل دل جونکو، مصرف بیشتر ویتامین سی از طریق خوردن میوه‌ها و سبزیجات سرشار از این ویتامین، مانند پرتقال، کیوی، فلفل دلمه‌ای، توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی و کلم بروکلی، ضرری ندارد. دل جونکو ضمن تایید این که ویتامین سی پیشگیری کننده مهمی از سرماخوردگی است، بر مصرف آن از طریق مواد غذایی غنی از این ویتامین تاکید دارد.

روی یا زینک

اگرچه پژوهش‌های زیادی درباره روی (زینک) و رابطه‌اش با سرماخوردگی صورت گرفته است اما نتایج آن‌ها درباره اثر بخشی روی متفاوت است. دل جونکو می‌گوید: «طبق برخی پژوهش‌ها، مکمل‌های روی- به‌ویژه زمانی که در ۲۴ ساعت پس از شروع علایم سرماخوردگی مصرف کنید- در کوتاه‌تر شدن دوره سرماخوردگی اثر دارد.» روی یا زینک نیز، مانند ویتامین سی، با اثر بخشی روی کارکرد و تولید گلبول سفید به حفظ و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. نتیجه مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۱ در اوپن جاما منتشر شد نشان داد که مصرف روزانه ۷۵ تا ۱۰۰ میلی گرم روی به‌محض آشکار شدن نخستین نشانه‌های سرماخوردگی مدت بیماری را به‌طور متوسط دو روز کوتاه‌تر می‌کند و شدت علایم سرماخوردگی را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

دوری از شیر؟

دوری از شیر و دیگر لبنیات توصیه رایجی است که معمولا در هنگام بیماری و سرماخوردگی می‌شنویم. با این حال، دل جونکو می‌گوید: «هیچ شاهدی بر این که در طول بیماری باید از مصرف شیر پرهیز کنیم وجود ندارد.» او می‌افزاید: «اگر به نارسایی لاکتوز دچارید، از مصرف شیر خودداری کنید. اما در غیر این صورت، باید بدانید که شیر منبع عالی کلسیم و پروتئین است و برای مقابله با بیماری مفید است.»

عسل برای تسکین گلودرد و سرفه

دل جونکو در این باره می‌گوید: «عسل طبیعی خواص ضدباکتری و ضدویروسی و ضدقارچی دارد. همچنین، دارای خواص ضدالتهابی است. اما نکته این جاست که افزودن آن به چای قدرت فوق‌العاده آن را کاهش می‌دهد.» او توضیح می‌دهد: «از حرارت دادن عسل خودداری کنید، زیرا فرایند حرارت دادن باعث تغییر پروتئین‌ها و آنزیم‌ها می‌شود و در نتیجه، خاصیت مفید آنزیم‌ها از بین می‌رود. البته، این به معنای پرهیز کامل از ترکیب عسل با چای نیست، به‌خصوص زمانی که مریض شده‌اید و این ترکیب برای شما تسکین‌دهنده است.» بردی توصیه می‌کند: «صرف‌نظر از این که کدام داروهای سرماخوردگی را انتخاب می‌کنید، ریه‌ها و مجاری بینی را مرطوب نگه دارید. همچنین، داشتن رژیم غذایی متعادل، آب‌رسانی به بدن و رعایت بهداشت مناسب همگی در بهبود کارکرد سیستم ایمنی بدن نقش دارند.»

بیشتر بدانیم

ورزش‌هایی برای رفع چین و چروک گردن

ورزش اول: ۱. در حالت راحت بنشینید. ۲. چانه‌تان را بالا بکشید. ۳. حالا بخندید و ۵ ثانیه در همین حالت بمانید. ۴. باید سفت شدن ماهیچه‌های گردن‌تان را احساس کنید. ۵. این حرکات را ۳۱ بار تکرار کنید. ۶. این ورزش را یک تا ۲ بار در روز انجام دهید.

ورزش دوم: ۱. شانه‌های‌تان را پایین و در حالت شل و راحت نگه دارید. ۲. چانه‌تان را به سمت بالا بکشید. باید در قسمت بالای گردن و چانه احساس کشیده‌شدن کنید. ۳. لب‌های‌تان را غنچه کنید و همزمان زبان‌تان را بیرون آورید. ۴. ۵ ثانیه در همین حالت بمانید. ۵. این حرکات را ۳۱ بار تکرار کنید. ۶. این ورزش را یک تا ۲ بار در روز انجام دهید.

ورزش سوم: ۱. در حالت راحت بنشینید و شانه‌های‌تان را شل کنید. ۲. دست راست‌تان را زیر ترقوه چپ‌تان قرار دهید. کمی فشار وارد کنید. ۳. سر و گردن خود را به سمت راست بکشید. حالت‌تان باید شبیه گردن بلند قو باشد. ۴. لب‌های‌تان را غنچه کنید. ۵. ۵ ثانیه در همین حالت بمانید و بعد از آن، این حرکات را با سمت دیگر تکرار کنید. ۶. این ورزش را یک تا ۲ بار در روز انجام دهید.

دانستنی ها

غذاهایی که خواب ما را دچار اختلال می‌کنند

کمبود خواب مزمن می‌تواند بر سلامت جسمی و روحی شما تأثیر بگذارد و خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. به‌نوشته نشریه بریتانیایی «سان»، بسیاری از عوامل از جمله انتخاب‌های غذایی، ممکن است فرایند خواب با کیفیت را در شما مختل کند. در ادامه برخی از غذاهایی که ممکن است خواب و حواس شما را دچار اختلال کند، بررسی می‌کنیم.

سس‌های حاوی فلفل تند| این سس‌ها که حاوی عصاره فلفل‌های تند هستند، دمای بدن را افزایش می‌دهند و مخاط گلو را تحریک می‌کنند، باعث سوزش معده و اختلال در هضم غذا می‌شوند و تمام این‌ها باعث می‌شود که خواب شما در طول شب ناخوشایند شود.

سوپ گوجه‌فرنگی| گوجه‌فرنگی نیز اسیدی است و می‌تواند سطح pH خون را افزایش دهد (pH یا غلظت یون هیدروژن، معیار اسیدی یا بازی بودن خوراکی‌هاست) و اگر قبل از خواب مصرف شود، خواب را به شدت مختل می‌کند.

شکلات| شکلات حاوی کافئین است. این ماده ساعت‌ها در بدن شما باقی می‌ماند و مانع از خواب آسوده و به موقع شما می‌شود.

آب| دو ساعت قبل از خواب نوشیدن مایعات را قطع کنید تا شب‌هنگام برای دفع ادرار از خواب بیدار نشوید.

استیک| هضم غذا هنگام شب ۵۰ درصد نسبت به روز ضعیف‌تر است، بنابراین گوشت‌هایی با پروتئین زیاد، به‌ویژه گوشت‌های چرب مانند استیک و برگر زمان زیادی برای هضم نیاز دارند و مصرف آن پیش از خواب، آسودگی را از شما می‌رباید.

اسموتی| اسموتی‌های آماده حاوی مقادیر بسیار زیادی قند هستند، گاهی تا چهار قاشق غذاخوری. بنابراین مصرف آن‌ها باعث افزایش سریع سطح گلوکز و سپس کاهش سریع آن می‌شود، به این معنی که اگرچه ممکن است سریعاً خواب‌آلود شوید، اما خواب عمیق نخواهید داشت و احتمالاً دچار شب‌بیداری می‌شوید.

بروکلی| کلم بروکلی مملو از فیبر نامحلول دیر هضم است که بهتر است در حد اعتدال مصرف شود. ساقه‌های کلم همین‌طور گل کلم و کلم برگ هم همین‌طور. مصرف این مواد غذایی برای سلامت روده عالی است، اما هضم آن‌ها می‌تواند باعث نفخ شود که ممکن است خواب شما را آشفته کند.

سوسیس| گوشت‌های فراوری شده مانند پپرونی، ژامبون، سوسیس و انواع دیگر نیز بسیار دیر هضم هستند و می‌توانند شما را دچار اختلال خواب کنند.

خواص خوراکی ها

دمنوش نعناع برای هضم غذا مفید است؟

یکی از شناخته‌شده‌ترین فواید دمنوش نعناع فلفلی کمک به هضم غذاست. مزایای گوارشی برگ نعناع فلفلی به خوبی در تحقیقات ثابت شده است. خواصی که محققان در نعناع فلفلی یافته‌اند عبارت‌اند از: خاصیت آنتی‌اکسیدان، ضدمیکروب، ضدویروس، ضدالتهاب، ضدسرطان و ضددیابت. مهم‌ترین فایده‌ای که دمنوش نعناع فلفلی برای دستگاه گوارش دارد خاصیت ضدگرفتگی (ضداسپاسم) آن است. همچنین این دمنوش ممکن است سندروم روده تحریک‌پذیر (آی‌بی‌اس)، سوءهاضمه و علایم نفخ را کاهش دهد. به گزارش وری‌ول هلث، دمنوش نعناع فلفلی به مشکلات گوارشی مرتبط با بارداری کمک می‌کند؛ همچنین، ممکن است نفخ و حالت تهوع صبحگاهی را از بین ببرد و هضم را بهبود بخشد. البته این دمنوش خواص دیگری هم دارد از جمله بهبود سلامت ریه، رفع خستگی، مقابله با عفونت‌ها و جالب‌تر این که طبق تحقیقات، نعناع فلفلی بوی بد دهان را کاهش می‌دهد و خواص ضدمیکروبی در برابر ریزاندامک‌های (میکروارگانیسم) موجود در دهان دارد.

تازه ها

نتایج حیرت‌انگیز متاآنالیزی درباره ارتباط تحصیل و سلامت

یک مطالعه جدید ارتباط بین مرگ و یادگیری را نشان داده و نداشتن تحصیلات را با سیگار کشیدن یا نوشیدن الکل مقایسه می‌کند. نتایج این مطالعه می‌گوید که هر سال تحصیل می‌تواند خطر مرگ را تا حدود ۲ درصد کاهش دهد. در عین حال نداشتن تحصیلات به همان اندازه برای سلامت مضر است که کشیدن سیگار به مدت ۱۰ سال. نتایج این مطالعه طبق یک متاآنالیز به دست آمد که هدف آن کمّی کردن رابطه بین تحصیلات و مرگ و میر بود. این بررسی شامل ۶۰۳ مطالعه از سراسر جهان بود و نتایج آن در مجله The Lancet Public Health منتشر شد. دکتر ترژه آندریاس ایکمو، یکی از نویسندگان و رئیس مرکز تحقیقات نابرابری بهداشت جهانی در دانشگاه نروژ در بیانیه‌ای گفت: «آموزش به خودی خود مهم است، نه تنها به این دلیل که فوایدی برای سلامت دارد اما اکنون توانایی کمّی کردن میزان این مزیت، یک پیشرفت قابل توجه است.» طبق این تحقیق خطر مرگ در افرادی که تحصیلات ابتدایی را گذرانده بودند به‌طور متوسط ۱۳ درصد کمتر بود، در حالی که افرادی که دوره متوسطه را (۱۲ سال تحصیلات) به پایان رساندند ۲۵ درصد کمتر در معرض خطر مرگ در مقایسه با کسانی بودند که این دوره‌ها را اسپری نکرده بودند. خطر مرگ در افراد با تحصیلات ۱۸ ساله ۳۴ درصد کمتر ارزیابی شد.

تازه ها

به آنفلوآنزا مبتلا شدیم یا ویروس تنفسی؟

با شروع فصل سرما، ابتلا به آنفلوآنزا، کووید-۱۹ و ویروس سینسیشیال تنفسی (آر اس وی) به صورت گسترده‌ای شیوع یافته است. با این حال، نشانه‌های این بیماری‌ها ممکن است مشابه یکدیگر باشند و تشخیص آن‌ها در نگاه اول دشوار به نظر برسد. به گزارش ایندیپندنت فارسی، بهترین راه تشخیص این بیماری‌ها، انجام آزمایش است. اما اگر جویای روشی کلی برای تشخیص این بیماری‌ها باشید، چند نشانه به شناخت تفاوت‌ها کمک می‌کند. دکتر توماس روسو، استاد و متخصص بیماری‌های عفونی در دانشگاه بوفالو نیویورک می‌گوید: «بین علامت‌های این بیماری‌های ویروسی شباهت زیادی وجود دارد، چنان‌چه گاهی کارپزشکان را نیز در تشخیص بیماری سخت می‌کند.»

نشانه‌های آنفلوآنزا| طبق گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (سی‌دی‌سی)، نشانه‌ها و عوارض اصلی آنفلوآنزا عبارت‌اند از: تب یا احساس تب و لرز، سرفه، گلودرد، آبریزش یا گرفتگی بینی، دردهای عضلانی یا درد در بدن، سردرد و خستگی و نیز اسهال و استفراغ که در کودکان شایع‌تر از بزرگسالان است.

نشانه‌های کووید ۱۹| طبق گزارش سی‌دی‌سی، نشانه‌های کووید ۱۹ عبارت‌اند از: تب یا لرز، سرفه، تنگی نفس یا دشواری در تنفس، خستگی، دردهای عضلانی یا درد بدن، سردرد، از دست دادن حس چشایی یا بویایی، گلودرد، احتقان یا آبریزش بینی، حالت تهوع یا استفراغ و اسهال.

نشانه‌های ابتلا به ویروس تنفسی| بنا به گزارش سی‌دی‌سی، افرادی که به ویروس تنفس آر اس وی مبتلا می‌شوند، با این عوارض مواجه‌اند: آبریزش بینی، کاهش اشتها، سرفه کردن، عطسه کردن، تب و خس‌خس سینه.

نشانه‌های رایج سرماخوردگی| سی‌دی‌سی عوارض ابتلا به سرماخوردگی را چنین برمی‌شمرد: عطسه کردن، گرفتگی بینی، آبریزش بینی، گلودرد، سرفه کردن، چکیدن مخاط بینی در گلو، چشمان اشک‌آلود و تب که البته چندان رایج نیست.

برگ سبز و سند کمپانی تیبا یک مدل ۱۴۰۰ به ش پلاک ایران ۱۲-۸۲۳ب۵۶ به ش شاسی NAS۸۱۱۱۰۰M۵۷۴۹۷۹۷ به ش موتور M۱۵/۹۲۶۴۱۰۲ بنام مرتضی اورعی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۴۴۳۲

اصل برگ سبز و سند خودرو پژو ۴۰۵ ش انتظامی ۱۲ ایران ۳۳۲ ♿ ۵۲ ش موتور ۱۳۹B۰۱۰۳۱۴۲ و ش شاسی NAAM۳۱FEAFKV۲۰۸۶۴ مدل ۱۳۹۴ به مالکیت سعید علی‌میرزائی مفقود واز درجه اعتبار ساقط میباشد ۵۴۳۹۳

برگ سبز و سند خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۸۹ رنگ سفید به شماره پلاک ایران ۱۲-۴۸۳ی۷۵ به ش موتور ۱۱۴۸۸۱۱۷۱۷۹ به ش شاسی NAAA۴۶AA۴AG۱۲۳۷۶۳ بنام مهدی حسینی خمی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۴۴۵۶

آگهی مفقودی برگ سبز سواری زانتیا به شماره پلاک ۲۶-۶۵۵ل۵۴ و شماره موتور ۰۰۰۶۷۴۵ و شماره شاسی ۱۵۱۲۲۸۷۱۶۶۳۴۷ بنام طیبه جهانی مفقود واعتبار ندارد کد ملی: ۵۲۴۹۳۴۵۹۸ ۵۴۴۷۳

مجوز تاسیس چاپخانه شاهد به مدیرعاملی علی‌اکبر نجاتی ابراهیم‌زاده به شماره ۱۰۰۵۷ مورخ ۱۳۷۹/۸/۲۳ مفقود و فاقد اعتبار است ۵۳۵۶۴

برگ سبز موتورسیکلت بهران مدل ۸۹ شماره انتظامی ۷۷۲-۲۵۷۱۷ شماره تنه ۸۹۳۵۰۴۳ شماره موتور ۵۲۱۲۱۶۱۰ بنام امیر نودهانی مفقود وفاقداعتبار است ۵۴۴۵۴

برگ سبز و سند کمپانی پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۶ به ش پلاک ایران ۱۲-۷۹۸ص۳۶ به ش موتور ۲۱۱۴۸۹۲ به ش شاسی ۱۴۱۲۲۸۶۱۸۸۵۰۷ بنام صالح اشتری مفقود و فاقد اعتبار است ۵۴۴۷۱

برگ سبز و کارت موتورسیکلت پیشتاز مدل ۱۳۹۵ به شماره پلاک ۷۷۵_۴۹۷۱۶ به شماره موتور ۰۱۲۴۴۷۲۰۸ و شاسی ۹۵۰۲۰۶۸ بنام مجید آدمپور مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۵۴۴۶۷

برگ سبز خودرو پراید جی ال ایکس آی مدل ۱۳۸۹ رنگ سفید به شماره موتور ۳۷۹۱۵۹۹ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۹۶۷۱۷۰۲ به شماره پلاک ۲۶_۹۸۶د۶۲ بنام مرسانا صدقی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۴۵۰۱

برگ سبز پراید مدل ۸۶ سفیدروغنی به‌شماره انتظامی ۳۲ایران_۵۳۴و۴۹ به‌شماره موتور ۱۹۸۴۸۲۴ شماره‌شاسی ۱۴۱۲۲۸۶۳۳۶۵۰۹ بنام امین‌میرمفقودوفاقداعتباراست ۵۴۵۲۹

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت ساوین ۲۰۰ سی سی مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۷۶۵-۲۸۷۶۳ شماره موتور K۱۶۶FML۰۵۱۵۷۲۸۳ شماره شاسی NDR۰۰۲۰۰K۹۰۰۶۱۷۱ به نام حسن محسنی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۴۵۳۱

برگ سبز پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۸ رنگ سفید به شماره موتور ۳۷۹۱۵۹۹ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۶۱۸۸۵۰۷ بنام صالح اشتری مفقود و فاقد اعتبار است ۵۴۴۷۱

برگ سبز و سند کمپانی تیبا یک مدل ۱۴۰۰ به ش پلاک ایران ۱۲-۸۲۳ب۵۶ به ش شاسی NAS۸۱۱۱۰۰M۵۷۴۹۷۹۷ به ش موتور M۱۵/۹۲۶۴۱۰۲ بنام مرتضی اورعی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۴۴۳۲

برگ سبز و سند خودرو پژو ۴۰۵ ش انتظامی ۱۲ ایران ۳۳۲ ♿ ۵۲ ش موتور ۱۳۹B۰۱۰۳۱۴۲ و ش شاسی NAAM۳۱FEAFKV۲۰۸۶۴ مدل ۱۳۹۴ به مالکیت سعید علی‌میرزائی مفقود واز درجه اعتبار ساقط میباشد ۵۴۳۹۳

برگ سبز و سند خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۸۹ رنگ سفید به شماره پلاک ایران ۱۲-۴۸۳ی۷۵ به ش موتور ۱۱۴۸۸۱۱۷۱۷۹ به ش شاسی NAAA۴۶AA۴AG۱۲۳۷۶۳ بنام مهدی حسینی خمی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۴۴۵۶

آگهی مفقودی برگ سبز سواری زانتیا به شماره پلاک ۲۶-۶۵۵ل۵۴ و شماره موتور ۰۰۰۶۷۴۵ و شماره شاسی ۱۵۱۲۲۸۷۱۶۶۳۴۷ بنام طیبه جهانی مفقود واعتبار ندارد کد ملی: ۵۲۴۹۳۴۵۹۸ ۵۴۴۷۳

مجوز تاسیس چاپخانه شاهد به مدیرعاملی علی‌اکبر نجاتی ابراهیم‌زاده به شماره ۱۰۰۵۷ مورخ ۱۳۷۹/۸/۲۳ مفقود و فاقد اعتبار است ۵۳۵۶۴

برگ سبز موتورسیکلت بهران مدل ۸۹ شماره انتظامی ۷۷۲-۲۵۷۱۷ شماره تنه ۸۹۳۵۰۴۳ شماره موتور ۵۲۱۲۱۶۱۰ بنام امیر نودهانی مفقود وفاقداعتبار است ۵۴۴۵۴

برگ سبز پژو پارس مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ۳۲-۵۹۳ق۲۳ وشماره موتور ۱۲۴۸۷۲۴۰۴۲۰ شماره شاسی IRFC۸۷۱V۱۱۹۸۰۷۳۵۶ بنام علی خسروی مفقودوفاقد اعتباراست. ۵۴۴۴۶

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۶ به ش پلاک ایران ۱۲-۷۹۸ص۳۶ به ش موتور ۲۱۱۴۸۹۲ به ش شاسی ۱۴۱۲۲۸۶۱۸۸۵۰۷ بنام صالح اشتری مفقود و فاقد اعتبار است ۵۴۴۷۱

برگ سبز و کارت موتورسیکلت پیشتاز مدل ۱۳۹۵ به شماره پلاک ۷۷۵_۴۹۷۱۶ به شماره موتور ۰۱۲۴۴۷۲۰۸ و شاسی ۹۵۰۲۰۶۸ بنام مجید آدمپور مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۵۴۴۶۷

برگ سبز پراید مدل ۸۶ سفیدروغنی به‌شماره انتظامی ۳۲ایران_۵۳۴و۴۹ به‌شماره موتور ۱۹۸۴۸۲۴ شماره‌شاسی ۱۴۱۲۲۸۶۳۳۶۵۰۹ بنام امین‌میرمفقودوفاقداعتباراست ۵۴۵۲۹

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت ساوین ۲۰۰ سی سی مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۷۶۵-۲۸۷۶۳ شماره موتور K۱۶۶FML۰۵۱۵۷۲۸۳ شماره شاسی NDR۰۰۲۰۰K۹۰۰۶۱۷۱ به نام حسن محسنی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۴۵۳۱

برگ سبز و سند کمپانی پیکان وانت مدل ۸۹ رنگ سفید به شماره پلاک ایران ۱۲-۴۸۳ی۷۵ به ش موتور ۱۱۴۸۸۱۱۷۱۷۹ به ش شاسی NAAA۴۶AA۴AG۱۲۳۷۶۳ بنام مهدی حسینی خمی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۴۴۵۶

آگهی مفقودی برگ سبز سواری زانتیا به شماره پلاک ۲۶-۶۵۵ل۵۴ و شماره موتور ۰۰۰۶۷۴۵ و شماره شاسی ۱۵۱۲۲۸۷۱۶۶۳۴۷ بنام طیبه جهانی مفقود واعتبار ندارد کد ملی: ۵۲۴۹۳۴۵۹۸ ۵۴۴۷۳

مجوز تاسیس چاپخانه شاهد به مدیرعاملی علی‌اکبر نجاتی ابراهیم‌زاده به شماره ۱۰۰۵۷ مورخ ۱۳۷۹/۸/۲۳ مفقود و فاقد اعتبار است ۵۳۵۶۴

برگ سبز موتورسیکلت بهران مدل ۸۹ شماره انتظامی ۷۷۲-۲۵۷۱۷ شماره تنه ۸۹۳۵۰۴۳ شماره موتور ۵۲۱۲۱۶۱۰ بنام امیر نودهانی مفقود وفاقداعتبار است ۵۴۴۵۴

برگ سبز و سند کمپانی پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۶ به ش پلاک ایران ۱۲-۷۹۸ص۳۶ به ش موتور ۲۱۱۴۸۹۲ به ش شاسی ۱۴۱۲۲۸۶۱۸۸۵۰۷ بنام صالح اشتری مفقود و فاقد اعتبار است ۵۴۴۷۱

برگ سبز و کارت موتورسیکلت پیشتاز مدل ۱۳۹۵ به شماره پلاک ۷۷۵_۴۹۷۱۶ به شماره موتور ۰۱۲۴۴۷۲۰۸ و شاسی ۹۵۰۲۰۶۸ بنام مجید آدمپور مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۵۴۴۶۷

برگ سبز پراید مدل ۸۶ سفیدروغنی به‌شماره انتظامی ۳۲ایران_۵۳۴و۴۹ به‌شماره موتور ۱۹۸۴۸۲۴ شماره‌شاسی ۱۴۱۲۲۸۶۳۳۶۵۰۹ بنام امین‌میرمفقودوفاقداعتباراست ۵۴۵۲۹

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت ساوین ۲۰۰ سی سی مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۷۶۵-۲۸۷۶۳ شماره موتور K۱۶۶FML۰۵۱۵۷۲۸۳ شماره شاسی NDR۰۰۲۰۰K۹۰۰۶۱۷۱ به نام حسن محسنی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۴۵۳۱

برگ سبز و سند کمپانی پیکان وانت مدل ۸۹ رنگ سفید به شماره پلاک ایران ۱۲-۴۸۳ی۷۵ به ش موتور ۱۱۴۸۸۱۱۷۱۷۹ به ش شاسی NAAA۴۶AA۴AG۱۲۳۷۶۳ بنام مهدی حسینی خمی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۴۴۵۶

آگهی مفقودی برگ سبز سواری زانتیا به شماره پلاک ۲۶-۶۵۵ل۵۴ و شماره موتور ۰۰۰۶۷۴۵ و شماره شاسی ۱۵۱۲۲۸۷۱۶۶۳۴۷ بنام طیبه جهانی مفقود واعتبار ندارد کد ملی: ۵۲۴۹۳۴۵۹۸ ۵۴۴۷۳

مجوز تاسیس چاپخانه شاهد به مدیرعاملی علی‌اکبر نجاتی ابراهیم‌زاده به شماره ۱۰۰۵۷ مورخ ۱۳۷۹/۸/۲۳ مفقود و فاقد اعتبار است ۵۳۵۶۴

برگ سبز موتورسیکلت بهران مدل ۸۹ شماره انتظامی ۷۷۲-۲۵۷۱۷ شماره تنه ۸۹۳۵۰۴۳ شماره موتور ۵۲۱۲۱۶۱۰ بنام امیر نودهانی مفقود وفاقداعتبار است ۵۴۴۵۴

برگ سبز و سند کمپانی پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۶ به ش پلاک ایران ۱۲-۷۹۸ص۳۶ به ش موتور ۲۱۱۴۸۹۲ به ش شاسی ۱۴۱۲۲۸۶۱۸۸۵۰۷ بنام صالح اشتری مفقود و فاقد اعتبار است ۵۴۴۷۱

برگ سبز و کارت موتورسیکلت پیشتاز مدل ۱۳۹۵ به شماره پلاک ۷۷۵_۴۹۷۱۶ به شماره موتور ۰۱۲۴۴۷۲۰۸ و شاسی ۹۵۰۲۰۶۸ بنام مجید آدمپور مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۵۴۴۶۷

برگ سبز پراید مدل ۸۶ سفیدروغنی به‌شماره انتظامی ۳۲ایران_۵۳۴و۴۹ به‌شماره موتور ۱۹۸۴۸۲۴ شماره‌شاسی ۱۴۱۲۲۸۶۳۳۶۵۰۹ بنام امین‌میرمفقودوفاقداعتباراست ۵۴۵۲۹

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت ساوین ۲۰۰ سی سی مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۷۶۵-۲۸۷۶۳ شماره موتور K۱۶۶FML۰۵۱۵۷۲۸۳ شماره شاسی NDR۰۰۲۰۰K۹۰۰۶۱۷۱ به نام حسن محسنی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۴۵۳۱