

راهکارهایی برای آب‌رسانی بدن

کم آبی بدن می تواند باعث تغییر وضعیت ذهنی، افت فشار خون، نارسایی کلیه و عوارضی دیگر که نیازمند بستری شدن در بیمارستان است، شود



با وجود آن که متخصصان همواره بر نوشیدن آب کافی تاکید می کنند، بسیاری از افراد همچنان این توصیه را آن چنان که باید جدی نمی گیرند. برای دانستن این که آب کافی برای بدن چقدر است، ونسا کینگ، متخصص تغذیه توصیه می کند: «یک قانون ساده این است که هر روز معادل نیمی از وزن تن آب بنوشید، البته به اونس. به عنوان مثال اگر وزن شما ۱۴۰ پوند (۶۳ کیلوگرم) است، معادل ۷۰ اونس یا حدود هشت لیوان آب در روز نیاز دارید.» البته این که روزانه دقیقاً به چه مقدار آب نیاز است، به عوامل مختلف مانند سن، سطح فعالیت بدنی، میزان تعرق، وضعیت سلامت، داروهای مصرفی (برخی می توانند باعث کم آبی بدن شوند) و همچنین محل زندگی (در آب و هوای گرم به آب بیشتری نیاز است) بستگی دارد. در ادامه نکاتی درباره ضرورت این کار و راه های تامین آب بدن را مرور می کنیم.

پیامدهای کم آبی بدن

به گفته دکتر کینگ، اگر آب کافی به بدن نرسد، دهان خشک و رنگ ادرار تیره تر از حالت طبیعی می شود. ممکن است سرگیجه یا سردرد هم بروز کند و علاوه بر این با تشنگی مواجه می شوید. کسانی که واقعا با کم آبی مواجه اند، اغلب افراد مسن، ممکن است با تغییر وضعیت ذهنی، افت فشار خون، نارسایی کلیه، و عوارضی دیگر که نیازمند بستری شدن در بیمارستان است، روبه رو شوند. به گزارش «تایم»، آب رسانی مناسب بدن با بهتر شدن خلق و خو، قدرت شناختی و همچنین عملکرد مطلوب بدن در ارتباط است، به کاهش وزن و رفع یبوست کمک می کند و پوست را هم سالم تر و شاداب تر نشان می دهد. اما واقعا چطور می توان هر روز این همه آب نوشید؟

تازه ها

خبرهای خوب درباره درمان نابینایی ارثی

دادن بینایی که «آموزوز مادرزادی لبر» یا آل سی ای نامیده می شود، اغلب از بدو تولد مشهود است و به دلیل اختلال عملکرد مایرگ سلول های حساس به نور به نام «گیرنده های نور در شبکیه» در پشت چشم، رخ می دهد. چنین مشکلاتی در بی جهش در یکی از حداقل ۲۰ ژن مختلف به وجود می آیند. هیچ درمانی برای آل سی ای وجود ندارد، اما اکنون شواهدی در دست است که نشان می دهد ابزار ویرایش ژن

نتایج کارآزمایی های اولیه یک تحقیق نشان می دهد نوعی درمان «کریسپر» (یعنی نوعی فناوری برای اصلاح ژن های معیوب که به دانشمندان اجازه می دهد بخش های خاصی از دی ان ای را به دقت تغییر دهند) که مستقیم به درون چشم تزریق می شود، درمان شایع ترین نوع نابینایی ارثی را در کودکان نوید می دهد. نتایج کارآزمایی اولیه این مطالعه ششم مه در مجله پزشکی «نیو اینگلند» منتشر شد. این شکل از دست

بیشتر بدانیم

چرا هوس خوردن چیپس می کنیم؟

کروم و فسفر بدن تا آن باشد که در این مواقع باید به خوردن غذاهای غنی از کروم، کربوهیدرات و چربی هابپردازید، چرا که این ماده برای تامین انرژی، ترمیم سلول متابولسیم سالم بدن مورد نیاز است. با خوردن مرغ، پنیر، انگور، سیب زمینی و تخم مرغ کمبود این مواد می تواند رفع شود.
ولع خوردن غذاهای روغنی یا سرخ شده نشان می دهد که کلسیم بدن شما کم شده است که می توانید با عدس، شیر و پنیر آن را جبران کنید. کمبود کلسیم در بدن می تواند به مشکلاتی مانند شکستگی و شل



شدن استخوان ها منجر شود. کمبود کلرید و سیلیکون هم با هوس غذاهای نمکی مانند چیپس و سایر تنقلات شور خود را نشان می دهد که می توانید آن را با ماهی پر چرب جبران کنید. کلرید یکی از مهم ترین الکترولیت های خون محسوب می شود که به تعادل فشار خون و میزان مایعات داخل و خارج سلول ها کمک می کند. سیلیکون هم به همان اندازه برای سلامت مهم است چرا که باعث تقویت استخوان ها و رشد سلول های جدید پوست، مو و ناخن ها می شود و علام پیری را کاهش می دهد.

نکته ها

ترفندهای خانگی برای رفع خشکی و ترک لب ها



عسل و شکر برای لایه برداری سلول های مرده لب می تواند عسل و شکر را به اندازه کافی مخلوط کنید تا خمیر چسبنده ای به دست آید. بعد به آرامی این مواد را روی لب ماساژ دهید تا پوست های مرده را از بین ببرید و لب ها نرم شوند، البته در آخر استفاده از نرم کننده را فراموش نکنید.

ژل آلوتئور | آلوتئور ا به دلیل داشتن ویتامین E لب ها

را خنک و هیدراته می کند به همین دلیل با استفاده از آلوتئور می توانید لب های خشک و ترک دار را بهبود بخشید. بهتر است ژل تازه خود گیاه استفاده کنید، اما اگر دسترسی

ندارید، نوع موجود در بازار را بخرید.

روغن زیتون | روغن زیتون هم لب ها را تغذیه و خشکی آن را رفع می کند و در طول شب جذب لب ها می شود، می توانید برای بهبود لب ها به تهیه ای از آن استفاده یا با شکر تر کیب کنید و لایه بردار طبیعی بسازید.

ترفند

۴ نکته برای جلوگیری از نفخ



۱- **بین غذا خوردن فاصله ایجاد کنید** | روده کوچک با حرکات موجی، غذای هضم نشده را از روده کوچک به روده بزرگ منتقل می کند و خود را تمیز نگه می دارد. این امواج هر دو ساعت یک بار در زمانی که غذای شما خوریم ایجاد می شود. برای اطمینان از ایجاد امواج، در صورت امکان، چند ساعت بعد از هر وعده غذایی قبل از خوردن دوباره صبر کنید.

۲- **آهسته غذا بخورید** | با جویدن غذا برای امت طولانی و آهسته غذا خوردن هوا کمتر وارد معده می شود. هوای کمتر به معنای نفخ کمتر است.

۳- **آب بیشتری بنوشید** | مصرف بیش از حد سدیم می تواند منجر به نفخ شود و آب می تواند دفع آن کمک کند.

۴- **مصرف کمتر غذاهای نفاخ** | غذاهای نفاخ، مانند شیرین کننده های مصنوعی، لوبیا، گل کلم، کلم بروکلی، گاز تولید می کنند، بنابراین کاهش آن ها می تواند کمک کننده باشد.

تازه ها

تغذیه مناسب برای بیماران مبتلا به واریس



واریس اختلالی در خون رسانی به رگ های پا است که باعث برجستگی و تغییر رنگ رگ ها می شود. در مبتلایان به واریس، رگ ها به دلیل تورم و رنگ آبی با بنفش بسیار جلب توجه می کنند و علایمی چون سوزش و احساس تیش در پاها، احساس ناراحتی و سنگینی و درد در پاها، گرفتگی عضلات که در شب بیشتر می شود، تورم پاها و مچ پا و پوست خشک

و خارش آور که به دلیل واریس نازک تر شده در افراد مشاهده می شود. پزشکان توصیه می کنند فردی که به واریس وریدی مبتلاست از راهکارهای تغذیه ای برای کمک به درمان بیماری و بهبود علایم آن استفاده کند. به گزارش «میدیکال نیوز تودی»، مصرف غذاهای شور و سرشار از سدیم باعث حفظ آب اضافی در بدن می شود که به تشدید علایم واریس کمک می کند و به همین دلیل کاهش مصرف غذاهای شور و سدیم دار و در مقابل افزایش استفاده از غذاهای حاوی پتاسیم می تواند مفید باشد. از منابع خوراکی غنی از پتاسیم می توان به بادام، پسته، عدس، لوبیا سفید، سیب زمینی، سبزی های برگ دار و نیز برخی از ماهی ها مانند ماهی سالمون و تن ماهی اشاره کرد. غذاهای حاوی فیبر نیز همچون آجیل، دانه ها و حبوبات، جو، گندم، بذر کتان و غذاهای غلات کامل با جلوگیری از یبوست و کاهش فشار به درجه های آسیب دیده در رگ های پاها به کاهش علایم واریس کمک می کنند. افرادی که اضافه وزن دارند، بیشتر در معرض خطر واریس وریدی هستند، بنابراین کاهش وزن در درمان این بیماری بسیار موثر است. فلاونوئیدها هم با بهبود گردش خون و حفظ جریان خون موجب کاهش واریس می شوند. این ترکیبات همچنین با کاهش فشار خون و انبساط رگ ها در درمان این بیماری موثرند. از غذاهای حاوی فلاونوئیدها می توان به سبزی هایی چون پیاز، فلفل، اسفناج و کلم بروکلی و همچنین مرکبات، انگور، گیلان، سیب، زغال اخته، کائو و سیر اشاره کرد.

اصل برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴	اصل برگ سبزوندسوارینیا به مدل ۱۳۹۹ به شماره
بشماره انتظامی ۲۲-۶۹۹-۶۹ و شماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	انتظامی ایران ۷۴-۶۰۴۳۹ و شماره موتور ۸۱۱۵/۸۱۲۳۱۵
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۱۵۸۸۸۸۸۱۱۰۰۱۵۸۸۸۸۱۱۰۰ مالکیت تکم
مالکیت حسن رحمتی	مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۹۸۴۶۷	۹۸۵۹۲

برگ سبز پراید ایکس مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۱۲-۸۱۲۳۱۵	برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴
بشماره انتظامی ۱۲-۸۱۲۳۱۵	بشماره انتظامی ۲۲-۶۹۹-۶۹ و شماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷

موسسه خیریه مرکز توانبخشی	موسسه خیریه مرکز توانبخشی
معاونین ذهنی احسان فریمان	معاونین ذهنی احسان فریمان
از بین فارغ التحصیلان	از بین فارغ التحصیلان
رشته پرستاری	رشته پرستاری
نیروی می پذیرد.	نیروی می پذیرد.
شماره تماس:	شماره تماس:
۰۹۱۵۵۸۶۱۸۸۲-۰۵۱۳۴۶۲۹۷۹۹	۰۹۱۵۵۸۶۱۸۸۲-۰۵۱۳۴۶۲۹۷۹۹
آدرس: فریمان خیابان جنب دانشگاه	آدرس: فریمان خیابان جنب دانشگاه
پیام نور، انتهای خیابان امام حسین(ع)	پیام نور، انتهای خیابان امام حسین(ع)
مرکز احسان فریمان	مرکز احسان فریمان
علیر ضاملائی	علیر ضاملائی
مدیر عامل موسسه خیریه احسان فریمان	مدیر عامل موسسه خیریه احسان فریمان

برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴	برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴
بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹	بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷

برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴	برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴
بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹	بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷

برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴	برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴
بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹	بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷

اصل برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴	اصل برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴
بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹	بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷

برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴	برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴
بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹	بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷

برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴	برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴
بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹	بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷

برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴	برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴
بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹	بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷

برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴	برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴
بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹	بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷

اصل برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴	اصل برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴
بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹	بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷

برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴	برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴
بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹	بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷

برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴	برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴
بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹	بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷

برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴	برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴
بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹	بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷

برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴	برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴
بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹	بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷

اصل برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴	اصل برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴
بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹	بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷

برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴	برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴
بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹	بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷

برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴	برگ سبز خودروری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۴
بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹	بشماره انتظامی ایران ۲۲-۶۹۹-۶۹
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷	بشماره شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷

برگ سبز هیوندای سانتافه ۲۵۰۰ مدل ۲۰۱۰ اسفند روغلی
به شش انتظامی ۵۴ ایران ۴۴۸۰۴۴۵۹ به شش موتور
۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷ و شش شاسی ۵۳۹۱۵۱۰۰۳۴۲۵۷۷
بنام فاطمه مرادی مفقود و فاقد اعتبار است
۹۸۵۳۵