تقویت سیستم ایمنی برای روزهای سرد

کم کم با ورود به فصل پاییز، هوا در حال سرد شدن است و بیشتر از هر زمانی به تقویت سیستم ایمنی بدن نیاز داریم که در این مطلب راه‌های آن را بررسی کرده‌ایم

پزشکی

در فصل سرما، تقویت سیستم ایمنی بدن اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند تا بتوانید از بیماری‌ها و عفونت‌ها دور بمانید. در ادامه، ۱۰ راهکار ساده برای تقویت سیستم ایمنی بدن در این فصل آورده شده است:

۱ تغذیه متعادل و سالم| تغذیه مناسب شامل مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین‌های کم‌چرب (مانند مرغ، ماهی و حبوبات) و چربی‌های سالم (مانند آووکادو و روغن زیتون) است. این مواد غذایی سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند. محصولات لبنی مانند ماست و کفیر که حاوی پروبیوتیک هستند، می‌توانند سلامت دستگاه گوارش و ایمنی بدن را افزایش دهند. مصرف میوه‌هایی مانند پرتقال و کیوی که سرشار از ویتامین C هستند و به تولید گلبول‌های سفید کمک می‌کنند، همچنین مصرف سبزیجاتی مانند بروکلی و اسفناج که دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید هستند.

۲ نوشیدن آب کافی| آب به حفظ هیدراتاسیون بدن کمک می‌کند و نقش مهمی در عملکرد صحیح سیستم ایمنی دارد. هیدراتاسیون مناسب به بدن کمک می‌کند تا سموم را دفع کند و به بهبود جریان خون و عملکرد سلول‌های ایمنی کمک می‌کند. آب بنوشید. می‌توانید از چای‌های گیاهی یا آب میوه‌های طبیعی نیز استفاده کنید.

۳ فعالیت بدنی منظم| ورزش منظم به تقویت سیستم ایمنی، افزایش انرژی و بهبود خواب کمک می‌کند. فعالیت بدنی باعث افزایش گردش خون و بهبود عملکرد سیستم ایمنی می‌شود.

۴ خواب کافی| خواب کافی و با کیفیت به بدن اجازه می‌دهد تا خود را ترمیم و سیستم ایمنی را تقویت کند. در طول خواب، بدن هورمون‌هایی مانند ملاتونین تولید می‌کند که به تنظیم سیستم ایمنی کمک می‌کند.

۵ مدیریت استرس| استرس مزمن می‌تواند باعث افزایش سطح هورمون کورتیزول شود که به تضعیف سیستم ایمنی منجر می‌شود.

نفس عمیق می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. روزانه چند دقیقه را به تمرینات تنفسی اختصاص دهید. می‌توانید از فعالیت‌های خلاقانه مانند نقاشی یا نوشتن نیز استفاده کنید.

۶ مصرف مکمل‌های ویتامینی| در صورت نیاز، می‌توانید از مکمل‌های ویتامین C، D و زینک استفاده کنید که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند. ویتامین C به تولید گلبول‌های سفید کمک می‌کند و ویتامین D نقش مهمی در تنظیم سیستم ایمنی بدن ایفا می‌کند. البته قبل از مصرف هر گونه مکمل، با پزشک مشورت کنید تا مطمئن شوید که نیازهای شما به درستی برآورده می‌شود.

۷ عدم مصرف دخانیات| سیگار کشیدن و مصرف بسیاری از دخانیات می‌تواند به سیستم ایمنی آسیب برساند.

۸ دست‌های خود را به‌طور مرتب بشویید| شستن دست‌ها با آب و صابون به جلوگیری از انتشار عفونت‌ها و بیماری‌ها کمک می‌کند. با کتری‌ها و ویروس‌ها می‌توانند به راحتی از طریق دست‌ها منتقل شوند، بنابراین شستن منظم دست‌ها به کاهش خطر ابتلا به بیماری کمک می‌کند.

۹ استفاده از ادویه‌های مفید| برخی ادویه‌ها مانند زردچوبه، زنجبیل و سیر خواص ضد التهابی و تقویت کننده ایمنی دارند. این ادویه‌ها می‌توانند به بهبود عملکرد سیستم ایمنی و کاهش التهاب در بدن کمک کنند. می‌توانید زردچوبه را به غذاها یا نوشیدنی‌ها اضافه کنید. همچنین می‌توانید چای زنجبیل درست کنید یا سیر را به وعده‌های غذایی خود بیفزایید.

۱۰ اجتناب از تماس نزدیک با افراد بیمار| در فصل سرما، از تماس نزدیک با افرادی که علایم سرماخوردگی یا آنفلوآنزا دارند، خودداری کنید. این کار به کاهش خطر ابتلا به عفونت کمک می‌کند. در صورت امکان، از مکان‌های شلوغ و پرجمعیت دوری کنید و در صورت نیاز به حضور در چنین مکان‌هایی از ماسک استفاده کنید. با رعایت این راهکارها و توجه به سلامت خود، می‌توانید سیستم ایمنی بدن خود را در فصل سرما تقویت و از سلامتی خود مراقبت کنید.

تازه‌ها

مقاومت زنان به انسولین خطر ابتلا به بیماری‌های دیگر را بالا می‌برد

یک پژوهش تازه نشان می‌دهد که مقاومت به انسولین با افزایش خطر ابتلا به ۲۶ بیماری دیگر و همچنین مرگ زودهنگام در زنان مرتبط است. این در حالی است که همین مقاومت خطرات کمتری را برای پنج بیماری دیگر به همراه دارد. مقاومت به انسولین زمانی اتفاق می‌افتد که سلول‌های ماهیچه‌ها، چربی و کبد به هورمون انسولین پاسخ مناسبی نمی‌دهند و نمی‌توانند به راحتی گلوکز خون را جذب کنند. به گفته مؤسسه ملی دیابت و بیماری‌های گوارشی و کلیوی ایالات متحده آمریکا، دلایل مقاومت به انسولین به طور کامل برای محققان شناخته شده نیست، اما اعتقاد بر این است که اضافه وزن و کمبود فعالیت بدنی عوامل مهمی هستند. مقاومت به انسولین معمولاً به دلیل نقش آن در دیابت شناخته شده است و این مطالعه جدید نشان می‌دهد که با ۳۱ بیماری دیگر مرتبط است. جینگ وو، نویسنده اصلی این مقاله از بخش غدد درون‌ریز بیمارستان شاندونگ در جینان چین اظهار کرد: «ما نشان دادیم که با ارزیابی میزان مقاومت به انسولین، می‌توان افرادی را که در معرض خطر ابتلا به چاقی، فشار خون، بیماری قلبی، نقرس، سیاتیک و برخی بیماری‌های دیگر هستند، شناسایی کرد.» این مطالعه از داده‌های نزدیک به ۴۳۰ هزار شرکت‌کننده در پروژه «بیوبانک بریتانیا» استفاده کرد تا بررسی کند که آیا ارتباطی بین مقاومت به انسولین و برخی بیماری‌ها وجود دارد یا خیر. با این حال، مقاومت به انسولین همچنین با کاهش خطر ابتلا به پنج بیماری، از جمله کم خونی، بیماری پارکینسون و پوکی استخوان که یکی از دلایل اصلی شکستگی در افراد مسن است، مرتبط بود. محققان دریافتند که هر واحد افزایش مقاومت به انسولین برای زنان، با ۱۱ درصد خطر مرگ بیشتر همراه است اما چنین ارتباطی برای مردان وجود نداشت.

تغذیه

با معایب و مزایای مصرف تن ماهی آشنا شوید

ماهی یکی از سالم‌ترین غذاهاست که خوردن آن پروتئین، چربی‌های سالم و طیف وسیعی از مواد مغذی مورد نیاز بدن را تامین می‌کند. اما آیا کنسرو ماهی تن نیز به همین اندازه مزایا دارد؟ یا خطرات احتمالی آن بیشتر است؟ در ادامه به نقل از «خبر آنلاین»، با فواید و عوارض جانبی احتمالی این ماده غذایی بیشتر آشنا می‌شوید.

مزایای شگفت‌انگیز کنسرو ماهی تن

۱-پروتئین بیشتر| یک کنسرو کامل ماهی تن حدود ۴۰ گرم پروتئین دارد. ماهی تن همچنین دارای چربی و کربوهیدرات بسیار کم است و ۹۰ درصد آن متشکل از پروتئین است که این مسئله دلیل کافی برای سالم بودن ماهی تن است.

۲-حاوی امگا ۳| مانند بسیاری از انواع دیگر ماهی و غذاهای دریایی، کنسرو تن ماهی هم سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که این نوع چربی سالم فواید بسیاری دارد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف امگا ۳ در رژیم غذایی می‌تواند به بهبود علایم افسردگی و کاهش زوال شناختی مرتبط با افزایش سن کمک کند.

۳-کم کالری| ماهی تن یک منبع پروتئینی برای افرادی است که مراقب کالری دریافتی خود هستند، زیرا نسبت به بسیاری از منابع پروتئین حیوانی دیگر کالری کمتری دارد. به عنوان مثال، یک وعده استیک حدود ۲۳۰ کالری و یک وعده ران مرغ حدود ۲۰۰ کالری دارد، در حالی که یک وعده تن ماهی کنسرو شده کمتر از ۱۰۰ کالری و بیش از ۲۰ گرم پروتئین دارد.

۴-سرشار از مواد معدنی| کنسرو ماهی تن سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید است. به عنوان مثال، شما می‌توانید ویتامین‌های گروه B مانند B۳ (نیاسین)، B۹ (فولات) و B۱۲ را از این منبع غذایی دریافت کنید. ویتامین‌های B در تامین انرژی، بهبود سوخت و ساز پروتئین‌ها، تشکیل DNA و ارتقای عملکرد کلی مغز نقش دارد. کنسرو ماهی تن همچنین سرشار از سلنیوم است و به افزایش تولید گلبول‌های سفید خون، سلامت قلب، سیستم ایمنی و مغز کمک می‌کند.

عوارض جانبی مصرف کنسرو ماهی تن

۱-احتمال خطر سدیم| هنگامی که از سالم بودن یا نبودن ماهی تن صحبت می‌شود، یکی از عوارض جانبی مهمی که باید در نظر گرفت، این است که بسیاری از این کنسروها سدیم زیادی در ترکیبات خود دارند. مصرف گاه به گاه سدیم معمولاً تاثیر زیادی بر سلامتی ندارد، اما مصرف مداوم و بیش از حد سدیم می‌تواند منجر به فشار خون بالا و مشکلات قلبی عروقی شود.

۲-پر چرب است| کنسرو ماهی تن روغن زیادی دارد و طبیعتاً مصرف کامل یک کنسرو آن برای یک میان‌وعده مقدار چربی زیادی را به بدن وارد می‌کند و خطر ابتلا به کلسترول بالا و بیماری‌های قلبی را در بر دارد.

۳-احتمال مسمومیت با جیوه| با خوردن کنسرو ماهی تن خطر قرار گرفتن در معرض جیوه وجود دارد. علایم این مشکل شامل خارش یا احساس سوزن سوزن شدن در انگشتان و ضعف عضلانی، اختلال گفتار و شنوایی و کاهش دید محیطی است. سطح بالای جیوه در زنان باردار ممکن است منجر به اختلالات سیستم عصبی مرکزی در نوزادان شود.

۴-احتمال وجود مواد افزودنی| توجه داشته باشید که ممکن است هنگام مصرف کنسرو ماهی تن، آلاینده‌هایی مانند BPA وارد بدنتان شود. BPA (بیسفنول A) ماده‌ای است که در ترکیبات بسیاری از قوطی‌ها و بطری‌های پلاستیکی یافت می‌شود و مانع از شکستن ظرف می‌شود.

تازه‌ها

بهترین سبزیجات برای کاهش فشار خون

مطالعه جدید محققان استرالیایی نشان داده که مصرف ۴ وعده سبزیجات چلیپایی در روز از جمله کلم بروکلی، کلم‌پیچ و گل کلم در مقایسه با سبزیجات ریشه‌ای مانند هویج، سیب‌زمینی و کدو تاثیر بیشتری بر کاهش فشار خون و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی دارد. این مطالعه در یک دوره شش هفته‌ای و روی دو گروه از شرکت‌کنندگان انجام شد. گروه اول روزانه چهار وعده سبزیجات چلیپایی همراه با ناهار و شام مصرف کردند، در حالی که گروه دیگر سبزیجات ریشه‌دار و کدو حلوایی خوردند. بر اساس نتایج، فشار خون کسانی که سبزیجات چلیپایی مصرف کرده بودند، ۲/۵ میلی متر جیوه کاهش یافت. به گفته محققان، این میزان کاهش فشار خون می‌تواند تقریباً ۵ درصد خطر ابتلا به حمله قلبی یا سکته مغزی را کاهش دهد. دانشمندان ترکیباتی به نام «گلوکوزینولات‌ها» را که تقریباً منحصراً در سبزیجات چلیپایی یافت می‌شوند، عامل کاهش فشار خون دانسته‌اند. علاوه بر این، سبزیجات چلیپایی حاوی چندین عنصر دیگر از جمله نیترات و ویتامین K هستند که تاثیر قابل توجهی بر کاهش فشار خون دارند.

خواص خوراکی‌ها

چرا و چطور چای سبز بنوشیم؟

چای، پس از آب، پرمصرف‌ترین نوشیدنی در جهان است و دلیل خوبی هم دارد: چای، به‌ویژه چای سبز، برای سلامتی بسیار مفید است. برخی فواید چای سبز به خوبی ثابت شده‌اند اما بعضی دیگر هنوز به بررسی و تحقیق بیشتری نیاز دارد.

مجله «تایم» به برخی یافته‌های علمی درباره نقش چای سبز در مقابله با چاقی و دیابت، تقویت سلامتی قلب و مغز و مبارزه با سرطان پرداخته است.

چای سبز؛ یک معجزه تغذیه‌ای

برگ‌های چای سبز منحصر به فرد هستند، زیرا بیشتر از هر نوشیدنی یا ماده غذایی دیگر، «کاتچین» دارند؛ ترکیبی که از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از افزایش سن محافظت می‌کند. چای سبز برخلاف چای سیاه و اولانگ که در فرایند آماده‌سازی تخمیر می‌شوند و کاتچین آن‌ها کاهش می‌یابد، با کمترین فراوری به دست ما می‌رسد و همین ویژگی آن را به گزینه‌ای سالم‌تر تبدیل می‌کند. لورا آکوستا، دانشیار آموزش تغذیه در دانشگاه فلوریدا که درباره چای سبز تحقیق می‌کند، می‌گوید: «چای سبز حاوی چندنوع کاتچین است اما یکی از آن‌ها با نام ئی جی سی جی (EGCG) قوی‌ترین ترکیب برای محافظت از سلول‌ها و مقابله با التهاب است و این همان چیزی است که چای سبز را خاص می‌کند.»

نحوه نوشیدن چای سبز

آکوستا می‌گوید چای سبز تازه‌دم نسبت به پودرهای چای سبز آماده یا نوع آسیاب‌شده آن ئی جی سی جی بیشتری دارد، به طوری که محتوای ئی جی سی جی آن می‌تواند از ۲ تا ۲۰۰ میلی‌گرم در هر وعده تفاوت داشته باشد. او پیشنهاد می‌کند که اگر از پودر چای سبز استفاده می‌کنید، بسته‌هایی را انتخاب کنید که روی آن‌ها درج شده حاوی ئی جی سی جی است و بهتر است پس از خرید آن را سریع مصرف کنید. پودرهایی که بیش از شش ماه در قفسه‌ها می‌مانند، ۳۰ تا ۵۰ درصد کاتچین‌هایشان را از دست می‌دهند و این به معنای کاهش فواید آن برای سلامتی است. کارشناسان توصیه می‌کنند که بسته به میزان حساسیت خود به کافئین، روزی دو تا چهار فنجان چای سبز مصرف کنید، زیرا نوشیدن بیش از پنج فنجان چای سبز فواید آن را برای سلامتی کاهش می‌دهد. همچنین برای بهره‌مندی از این فواید، باید مصرف چای سبز را در طولانی‌مدت و به مدت سال‌ها، نه روزها ــ ادامه دهید، زیرا با گذشت زمان، این فواید اثرشان را به صورت تجمعی نشان می‌دهند.

خواص چای سبز

نوشیدن منظم چای سبز به سلامت قلب کمک می‌کند. بخشی از این اثر به کاهش فشار خون مربوط می‌شود. همچنین می‌تواند میزان کلسترول بد را کاهش و کلسترول خوب را افزایش دهد که این آثار می‌توانند به کاهش بیماری‌های قلبی کمک کنند. بیشتر تحقیقات روی انسان‌ها نشان می‌دهد که تنها ۵ درصد کاتچین‌های چای سبز وارد خون می‌شود. پیشنهاد می‌شود که چای سبز را با منابع ویتامین سی مانند لیموترش یا انواع توت‌ها ترکیب کنید تا جذب آن بیشتر شود. نوشیدن چای سبز با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون مرتبط است و به حفظ سلامتی مغز کمک می‌کند. کافئین موجود در چای سبز هم می‌تواند به‌ویژه در حفظ تیزبینی ذهن مفید باشد.

سند کمپانی خودرو ۴۰۵ مدل ۱۳۸۶ خاکستری به شماره انتظامی ۸۳د-۸۸۸ایران ۵۱ به شماره شاسی ۴۰۴۳۹۷۸۰- شماره موتور ۱۲۴۸۶۱۳۸۶۳۱ مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۸۶۲۴۶

گواهی میشود فاکتور بلوک سیلندر به شماره ۱۴۰۰۰۸۱۶۲۱۶ و به شماره موتور ۱۲۴۸۶۰۹۵۶۷۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد ۸۵۳۲۵

برگ سبز و سند کمپانی سواری پی کی مدل۱۳۸۳ رنگ کرم سیر به شماره انتظامی ۳۲ - ۹۹۶ل ۸۷ به شماره موتور۱۳۶۷۱۰۹۷ و به شماره شاسی ۳۰۲۸۲۹۴ بنام حسن کوهجانی مفقود و اعتبار ندارد. ۸۶۲۶۲

برگ سبز و کارت ماشین خودرو سواری پراید تیپ SL 131 مدل ۱۳۹۱ شماره موتور ۴۷۲۴۹۲۷ شماره شاسی ۳۴۱۲۲۹۱۴۶۷۹۴۶ شماره پلاک ۴۸۶ط۷۸ ایران ۴۲ به نام حمید غیاث گلارچه عربها مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۸۶۲۶۳

برگ سبز و کارت مشخصات خودرو سواری نیسان ماکسیما به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۴۳ و ۵۹ PKLHA۳۳CDL۸۲۰۵۹۵ شماره شاسی VQ۳۰۰۱۲۴۹۲Q شماره موتور به نام رحمان رکنی چهارگواره مفقود و فاقد اعتبار است ۸۶۲۶۴

اصل برگ سبز،سند کمپانی و کارت خودرو پراید ۱۴۱ مدل۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۶۸۰۳۶۹ ۷۴ ایران شماره موتور۲۲۰۵۶۵۶ و شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۶۲۳۲۵۷۵ بنام بی بی نیره طیرانیان حسینی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۶۲۷۴

سند کمپانی و برگ سبز خودرو مگان مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۴۷-۶۶۰ل ۴۳ به شماره موتور۱۴۰۵۱۰ و شماره شاسی ۱۰۳۵۵۹۶ مفقود شده است و اعتبار ندارد. ۸۶۲۷۳

برگ سبز خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۵ ش انتظامی ایران ۱۲- ۶۶۲ ق ۱۶ ش شاسی S۱۴۸۲۲۸۵۱۶۰۳۳۴ ش موتور ۱۵۵۲۷۵۴ بنام محمدمهدی نادری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۶۱۴۰

برگ سبز خودرو سواری ۲۰۷ (پانوراما) به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۷۷ط ۹۸ و شماره شاسی ۰۴۷۷۸۷ NAAR۰۳FE۱PJ شماره موتور ۱۸۷B۰۱۴۴۶۳۹ بنام محمدرضا دهقانی اشکذری مفقود و فاقد اعتبار است ۸۶۱۳۵

برگ ماشین اینجانب طاهره علی پور متعلق به خودروپژو MT-۲۰۷i مدل۹۹ خاکستری متالیک به شماره انتظامی ۵۹ ایران ۹۴۱ ط۷۵ و شماره شاسی ۱۰۵۲۱۲ NAAR۰۳FE۸LJ و شماره موتور ۱۷۸B۰۰۲۱۸۶۸ مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۶۱۳۲

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو وانت زامیاد مدل ۹۶ ش انتظامی ۹۵- ۵۳۳ س ۸۳ ش شاسی NAZPL۱۴۰TH۰۴۸۶۲۳۳ ش موتور Z۲۴۷۵۴۲۷۵Z بنام عبدالرئوف سپهرابزهی نور مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۶۱۲۹

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتورسیکلت هندا توس نو ۱۲۵CC مدل ۱۳۹۴ ش انتظامی ۷۷۴-۷۱۶۹۸ ش شاسی N۳N***۱۲۵T۹۴۵۴۹۳۷ ش موتور ۰۱۲۵N۳N۰۱۲۸۶۹ بنام یاسر علمدار مفقود و فاقد اعتبار است ۸۶۱۱۷

برگ سبز و سند پراید صبا(جی تی ایکس) مدل ۱۳۷۹ شماره انتظامی ۸۲و۷۳۷ایران ۱۲ شماره موتور ۰۰۱۷۸۴۱۵ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۹۶۵۳۱۴۰ بنام محمدرضا ایزدی مفقودوفاقد اعتبار است. ۸۶۳۴۴

برگ سبز خودرو پراید ۱۱۱ سفید مدل ۸۹ به شماره انتظامی ۵۵۸ص ۴۶ ایران ۱۲ شماره شاسی S۵۴۳۰۰۸۹۰۱۱۹۳۰ شماره موتور۳۴۶۹۸۱۷ به نام محمد حسین نیکخوی زاک مفقود و فاقد اعتبار است ۸۶۱۵۱

برگ سبز خودرو سایپا s سیستم سایپا مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۳۲-۲۸۴ی۱۸ به شماره موتور M۱۵۱۹۸۶۵۸۵۵ و شماره شاسی NAS۸۵۱۱۰۰P۵۷۸۸۲۴۹ بنام حسین حصاری مفقود و اعتبار ندارد. ۸۶۲۵۲

برگ سبز خودرو سانا و برگ سبز خودرو سانا سفید رنگ مدل ۱۴۰۱ ش انتظامی ایران ۷۴- ۹۹۸ ن ۴۴ ش شاسی NAS۸۵۱۱۰۰N۵۷۶۷۱۲۳ ش موتور M۱۵/۹۸۴۳۳۳۲ بنام زینب وفائی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۶۲۵۱

سند کمپانی خودرو جک J۵ مدل ۹۴ ش انتظامی ۷۳- ۸۵۵ ق ۹۶ ش شاسی NAKNG۷۲۴۷EB۱۱۳۵۷۱ ش موتور ۴G۹۳DDAE۰۱۵۲۹۵ بنام حکیمه صادقی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۶۲۴۳

برگ سبز، سند کمپانی و کارت سواری هاچ بک سیستم پژو تیپ ۲۰۶TU۳ مدل ۱۳۹۸ ش انتظامی ایران ۷۴- ۷۹۲ هـ ۳۱ ش موتور ۱۶۵A۰۱۶۱۱۱۵ ش شاسی ۱۶۵A۰۳EE۹KJ۳۲۹۰۶۳ بنام ایمان عطاردی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۶۲۴۶

اصل برگ سبز کارت سوخت و کارت خودرو پژو ۲۰۶ آریان مدل۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۳۵ و ۱۱ و شماره شاسی NAAP۴۱FD۷۹۱۲۶۳۲۱۸ بنام عفت رضائی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۶۲۳۰

برگ سبز خودرو سمند اکس۷ مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۱۲-۷۳۱ع ۱۹ به شماره موتور ۱۲۴۸۴۱۰۴۱۶۵ شماره شاسی ۱۴۵۲۲۷۷۷ به نام قربان محمد ذوالفقاری مفقود گردیده و فاقد اعتبار است. ۸۶۱۸۲

اصل برگ سبز خودرو تارا مدل۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۳۲ و ۱۶۰ ش موتور ۱۸۷B۰۰۷۶۹۷۱ و شماره شاسی NAAY۲۱H۵EPDB۳۷۷۲۶ بنام زهرا داوطلب نعمانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۶۲۴۴

برگ سبز خودرو سمند اکس۷ مدل۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۲۹ی۹۶۴ ایران ۷۴ شماره موتور Z۲۴۸۳۵۹۷۳Z شماره شاسی NAZPL۱۴۰TL۰۵۷۶۵۶۱ بنام عذرا پهلوان انداد مفقودوفاقد اعتبار است. ۸۶۳۲۲

برگ سبز خودرو سمند اکس۷ مدل۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۳۲-۲۸۴ی۱۸ به شماره موتور M۱۵۱۹۸۶۵۸۵۵ و شماره شاسی NAS۸۵۱۱۰۰P۵۷۸۸۲۴۹ بنام حسین حصاری مفقود و اعتبار ندارد. ۸۶۲۵۲

برگ سبز خودرو سمند اکس۷ مدل۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۳۲-۲۸۴ی۱۸ به شماره موتور M۱۵۱۹۸۶۵۸۵۵ و شماره شاسی NAS۸۵۱۱۰۰P۵۷۸۸۲۴۹ بنام حسین حصاری مفقود و اعتبار ندارد. ۸۶۲۵۲

اینجانب حسین زنگنه بایگی مالک خودرو پژو۱۸۰۰ GLX۴۰۵ مدل ۸۶ نقره ای متالیک به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۶۸ی۳۱ به شماره موتور ۱۲۴۸۶۰۵۶۱۹۳ و شماره شاسی ۴۰۳۳۳۵۵۸ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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. ۸۵۳۲۵

برگ سبز خودرو ساینا S۱۱۱ مدل ۹۶ سفید روغنی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۸۲ل ۵۴ به شماره موتور M۱۳/۵۸۳۲۹۷۸ و شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰H۵۷۱۰۴۹۳ بنام جلیل بندی مفقود وفاقد اعتبار است ۸۶۳۳۶

برگ سبز خودرو پژو آردی آی ۱۶۰۰ مدل۸۴ بشمی روغنی به شماره انتظامی ۸۵ ایران ۴۸۸ب ۳۹ به شماره موتور ۱۱۷۸۴۸۰۰۴۱ و شماره شاسی ۱۳۴۸۲۰۵۱ بنام محمد جواد ابدانی مفقود وفاقد اعتبار است ۸۶۳۴۰