# بیسکویت و چای، ترکیبی خوشمزه اما مضر

**بیسکویت و چای ترکیب جذابی برای عصرانه به‌ویژه در محیط‌های کاری و دانشگاهی است؛ ترکیبی که برخلاف مزه خوبش، برای سلامت ما مضر است**

پزشکی

**خوردن بیسکویت همراه با چای و فراتر از آن زدن بیسکویت در چای، یک عادت آرامش‌بخش برای بسیاری از مردم دنیاست، اما نکته غم‌انگیز و ناامیدکننده در این مورد این است که مصرف منظم این خوراکی خوشمزه ممکن است عواقب ناسالمی داشته باشد. چای و بیسکویت، به‌ویژه با شکر و چربی‌های ناسالم، ممکن است در درازمدت منشأ چندین بیماری شود؛ در ادامه معایب این ترکیب را به نقل از «همشهری آنلاین» مرور می‌کنیم.**

**۱ قند بالا|** بیشتر بیسکویت‌ها، از جمله بیسکویت‌هایی که در سوپرمارکت‌ها به فروش می‌رسند، با شکر تصفیه شده پر می‌شوند. هنگامی که آن‌ها را همراه چای می‌خورید، منجر به افزایش قابل توجه سطح قندخون می‌شوند. به همین دلیل احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهند و به افزایش وزن کمک می‌کنند و باعث می‌شوند سطوح انرژی فرد کم باشد. افزایش شدید قندخون معمولا با افت شدید پس از آن همراه است که باعث می‌شود احساس خستگی کنید و بخواهید کمی بعد دوباره قند بیشتری بخورید.

**۲ بدون کالری|** بیسکویت‌ها معمولا از آرد سفید و شکر تهیه می‌شوند و هیچ محتوای غذایی ندارند. آن‌ها به اصطلاح عاری از کالری هستند و فقط منجر به افزایش وزن می‌شوند و از ویتامین‌ها، مواد معدنی یا فیبرها عاری هستند. وقتی بیسکویت با چای سرو و به‌طور معمول مصرف می‌شود، فقط به دلیل ناتوانی در سیر کردن یا رفع گرسنگی باعث پرخوری فرد می‌شود. با گذشت زمان، این موضوع ممکن است به معنای افزایش وزن و مشکلات سلامت مرتبط با آن باشد.

**۳ چربی‌های ترانس و روغن‌های بد|** بسیاری از بیسکویت‌های آماده حاوی چربی‌های ترانس و روغن‌های هیدروژنه هستند که به سلامت قلب شما آسیب می‌رسانند. چنین چربی‌هایی سطح کلسترول بدخون شما را افزایش می‌دهند، در حالی که سطح کلسترول خوب را کاهش می‌دهند. افزایش سطح کلسترول بد باعث چندین بیماری قلبی و حتی سکته می‌شود. مصرف مداوم بیسکویت‌های حاوی این چربی‌های بد ممکن است منجر به مشکلات شدید قلبی و عروقی شود، حتی اگر در مقادیر کم مصرف شود.

**۴ اسیدیته و مشکلات گوارشی|** چای حاوی تانن است که باعث افزایش اسیدیته معده می‌شود. نوشیدن چای با بیسکویت‌های غنی از کربوهیدرات که حاوی قند و آرد تصفیه شده بالایی هستند، ممکن است مشکلات گوارشی مانند رفلاکس معده، نفخ و سوءهاضمه را بدتر کند. افرادی که به‌طور منظم از چنین بیسکویت‌های پر کربوهیدرات و قند همراه با چای استفاده می‌کردند، در زمینه اسیدیته معده دچار عدم تعادل می‌شدند که هضم غذا را دشوارتر می‌کرد و باعث درد معده می‌شد.

**۵ سوءجذب|** مصرف بیش از حد چای ممکن است در جذب مواد معدنی مانند آهن و کلسیم اختلال ایجاد کند. چای حاوی تانن‌هایی است که می‌تواند این مواد معدنی را به هم متصل کند و در نتیجه بدن قادر به جذب کافی آن‌ها نیست و به مرور زمان باعث کمبود آن می‌شود. نوشیدن چای همراه با بیسکویت‌های غنی از قند به‌طور کامل عاری از مواد مغذی است.

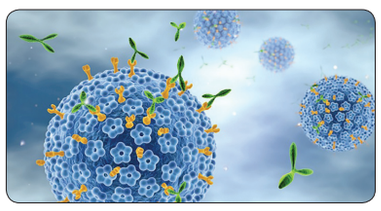
**۶ پرخوری بی‌فکر|** نوشیدن چای اغلب مربوط به رویدادهای اجتماعی یا زمان استراحت و اوقات فراغت است و در این مواقع فرد بدون توجه به تعداد بیسکویتی که مصرف می‌کند، تمایل به خوردن بیسکویت بیشتر دارد. از آن جایی که بیسکویت‌ها سیری طولانی مدت ایجاد نمی‌کنند، مصرف بیش از حد بیسکویت‌های همراه با کالری اضافی، شکر و چربی‌های ناسالم آسان می‌شود.

**۷ افت شدید قند خون|** بیسکویت حاوی مقدار زیادی قند و کربوهیدرات تصفیه شده است که بدن به راحتی آن‌ها را جذب می‌کند و باعث بالا رفتن سطح قند خون می‌شود. وقتی اوج گیری قند از بین می‌رود، افتی شدید در پی می‌آید و باعث می‌شود فرد احساس خستگی و بدخلقی کند و همچنان مشتاق دریافت شکر بیشتر باشد. این الگو ممکن است در چرخه‌های بد غذایی ظاهر شود که تثبیت سطح انرژی یا حفظ یک رژیم غذایی متعادل را چالش برانگیز می‌کند.

**۸ مشکلات بهداشت دهان و دندان|** بیسکویت‌ها ماهیتی چسبناک دارند و به دندان‌ها می‌چسبند و وقتی با قند موجود در چای ترکیب شوند، خطری برای ایجاد پوسیدگی دندان و سایر مشکلات دندانی ایجاد می‌کنند. قند موجود در چای و بیسکویت، باکتری‌های مضر موجود در دهان را تغذیه می‌کند که منجر به تشکیل پلاک، حفره‌ها و بیماری‌های لثه می‌شود.

تازه‌ها

## ۴ عفونتی که می‌توانند عامل ابتلا به سرطان باشند



براساس گزارش جدیدی که به تازگی انجمن تحقیقات سرطان آمریکا منتشر کرده، ۴ عفونت رایج می‌توانند عامل ابتلا به حدود ۱۳ درصد از سرطان‌ها باشند. دانشمندان توصیه‌های خوبی برای جلوگیری از ابتلا به این سرطان‌ها دارند.

انجمن تحقیقات سرطان آمریکا به تازگی در گزارشی اعلام کرده است که ۴ عفونت رایج، عامل ابتلا به ۱۳ درصد از سرطان‌ها در جهان هستند.

**پاپیلومای انسانی|** ویروس پاپیلومای انسانی یا HPV یکی از این عفونت‌هاست. بیش از ۲۰۰ نوع HPV وجود دارد که برخی از آن‌ها به طور قابل توجهی خطر ابتلا به سرطان دهانه رحم، سرطان‌های اندام تناسلی و دهان را افزایش می‌دهد. عفونت HPV در بیشتر افراد آلوده خود به خود از بین می‌رود اما حدود ۱۰ درصد از زنان مبتلا به آن، در دهانه رحم دچار عفونت مداوم می‌شوند. این مسئله می‌تواند باعث تکثیر سریع سلول‌ها و غیرفعال شدن پروتئین‌هایی شود که تومورها را سرکوب می‌کنند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، دریافت دو یا سه دوز از واکسن HPV را از حدود ۱۱ یا ۱۲ سالگی توصیه می‌کند.

**هپاتیت‌های گروه B و C|** این ویروس‌ها در درجه اول با ایجاد التهاب در سلول‌های کبد منجر به سرطان می‌شوند. التهاب مزمن منجر به تجمع بافت اسکار در کبد به نام سیروز می‌شود که یک عامل خطر قوی برای سرطان است. ویروس هپاتیت B همچنین می‌تواند به طور مستقیم با پیر کردن سلول‌های سالم کبد باعث سرطان شود. هپاتیت B و C هر دو می‌توانند از طریق تماس با خون، مایع منی یا سایر مایعات بدن منتقل شوند. در ایالات متحده، هپاتیت C بیشتر در میان مصرف کنندگان مواد مخدر که از سوزن‌های آلوده مشترک استفاده می‌کنند، رخ می‌دهد. پزشکان می‌توانند هر دو عفونت را با آزمایش خون تشخیص دهند.

**هلیکوباکتر پیلوری|** عفونت هلیکوباکتر پیلوری بسیار شایع است و حدود نیمی از جمعیت جهان حامل این باکتری هستند. اما تنها یک تا ۳ درصد از آن‌ها به سرطان مبتلا می‌شوند. هلیکوباکتر در بزاق، پلاک روی دندان‌ها و مدفوع یافت می‌شود. بیشتر افراد مبتلا به این عفونت بدون علامت هستند. هلیکوباکتر باعث ایجاد التهاب مزمن در پوشش معده و در نهایت سرطان می‌شود. بهترین راه برای جلوگیری از انتشار این عفونت پرهیز از استفاده مشترک از ظروف غذا، لیوان‌های نوشیدنی و مسواک است. شستن دست‌ها با آب و صابون به مدت حداقل ۲۰ ثانیه قبل از تهیه غذا یا حین غذا خوردن نیز ویروس را از بین می‌برد. افرادی که زخم معده، درد معده یا مدفوع خونی دارند باید از نظر ابتلا به این عفونت آزمایش شوند.

بیشتر بدانیم

## از کجا بفهمم سرما خوردم یا مبتلا به آنفلوآنزا هستم؟

در این فصل از سال که انواع ویروس‌های تنفسی به‌طور گسترده شروع به گردش می‌کنند، سوالی که به ذهن بسیاری از مردم خطور می‌کند، این است که چگونه می‌توان تفاوت بین علایم سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کووید را تشخیص داد؟ دکتر «ویلیام برایان گلن» آنچه را باید بدانید برای آمادگی در خصوص هر ویروسی که در پاییز و زمستان امسال به سراغ شما می‌آید، به اشتراک می‌گذارد. گلن خاطرنشان کرد: چالش سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کووید ۱۹ این است که علایم این عفونت‌ها، شباهت زیادی با هم دارند.

**تفاوت‌های سرماخوردگی و آنفلوآنزا**

سرماخوردگی می‌تواند به صورت سرفه، عطسه، آبریزش بینی، گلودرد و خستگی ظاهر شود، در حالی که آنفلوآنزا می‌تواند شامل همه این علایم به همراه سردرد، تب، لرز، بدن درد و خستگی باشد. گلن گفت در عین حال، کووید می‌تواند با علایم سرماخوردگی و آنفلوآنزا، همراه با از دست دادن حس چشایی یا بویایی، اسهال، تهوع و استفراغ یا تنگی نفس ظاهر شود. علایم سرماخوردگی به تدریج ظاهر می‌شود، در حالی که علایم آنفلوآنزا به طور ناگهانی بروز می‌کند. علایم کووید بین دو تا ۱۴ روز پس از قرار گرفتن در معرض ویروس بروز می‌کند و در برخی افراد می‌تواند به علایم شدیدتر تبدیل شود.

**چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند؟**

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، سالمندان و همچنین کودکان و بزرگسالان مبتلا به بیماری‌های مزمن از جمله دیابت، بیماری‌های ریوی یا کلیوی، اختلالات متابولیک، بیماری قلبی و سرطان بیشتر مستعد ابتلا به عفونت‌های تنفسی هستند. گلن افزود: مصرف داروهای خاصی که سیستم ایمنی را تضعیف می‌کنند نیز می‌تواند افراد را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری‌ها قرار دهد. اگر در سفر هستید، به یاد داشته باشید که فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا در محل مقصد شما ممکن است با شهر شما متفاوت باشد. همچنین اگر قصد سفر خارجی هم دارید، بهتر است از واکسن‌هایی که در مقصد شما مورد نیاز است، آگاه شوید.

**برای پیشگیری چه کنیم؟**

برای محافظت از خود در برابر همه این ویروس‌ها، دست‌های خود را مرتب بشویید، هنگام سرفه، دهان خود را بپوشانید، در صورت عطسه روی شانه خود عطسه کنید، در صورت لزوم از ماسک استفاده کنید، به طور مرتب سطوح بسیار لمس شده (پیشخوان، دستگیره در، دستگیره توالت) را تمیز کنید، آب کافی بنوشید و در صورت نیاز استراحت کنید. دو نکته کلیدی برای کمک به بهبود سریع‌تر، استراحت و خواب است. برای جلوگیری از کم‌آبی بدن (هنگام ابتلا به سرماخوردگی) نیز مقدار زیادی آب و مایعات بنوشید. قرقره آب نمک هم برای تسکین گلودرد خوب است اما برای کودکان توصیه نمی‌شود.

ترفند

## روشی ساده برای گرفتن نفخ حبوبات

حبوبات یکی از منابع غنی تامین پروتئین هستند و می‌توانند جایگزین مناسب و ارزانی برای گوشت باشند. در ادامه ساده‌ترین و سریع‌ترین روش گرفتن نفخ حبوبات را به شما آموزش داده‌ایم. ممکن است حبوبات مشکلاتی در گوارش ایجاد کنند و برخی افراد از مصرف حبوبات با وجود ارزش غذایی بالایی که دارند، خودداری می‌کنند. حبوبات دارای مقادیر بالای فیبر غذایی هستند و احتمال ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت و انواع سرطان را کاهش می‌دهند. برای کاهش نفخ ناشی از مصرف حبوبات باید چند ساعت قبل (حدود ۴ ساعت) از پخت، خیسانده و دوبار آب آن تعویض شود تا با این کار مواد نفاخ موجود، بدون این که به ارزش غذایی آن آسیب برسد، در آب حل و خارج شود.

**جوشاندن حبوبات:** اگر حبوبات را از قبل خیس نکرده‌اید، یک تا ۲ بار آن را به مدت ۵ دقیقه بجوشانید، آبکش کنید و در آب جدید بپزید.

**استفاده از خیار برای گرفتن نفخ حبوبات:** یک خیار را با پوست، از وسط برش دهید و هنگام پخت حبوبات داخل قابلمه بیندازید. این سریع‌ترین راه گرفتن نفخ حبوبات است.

تغذیه

## آیا کلسترول در هر غذایی مُضر است؟

کلسترول موجود در غذا اغلب مضر در نظر گرفته می‌شود. این در حالی است که خوردن غذاهای سالم با کلسترول بالا در واقع برای بیشتر مردم مضر نیست. برخی از این غذاها حتی مملو از مواد مغذی مهم هستند.

**تخم مرغ|** تخم مرغ یکی از مغذی‌ترین غذاهایی است که می‌توانید بخورید، به‌ویژه به عنوان منبع پروتئین. یک تخم مرغ بزرگ ۵۰ گرم کلسترول دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن تخم مرغ کامل ممکن است کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) را که محافظ قلب است، افزایش دهد. این کلسترول همچنین به عنوان کلسترول «خوب» شناخته می‌شود. خوردن یک تا ۲ عدد تخم مرغ در روز برای افراد سالم کاملاً بی‌ضرر است.

**پنیر|** یک تکه (۲۲ گرم) پنیر سوئیسی حدود ۲۰ میلی گرم کلسترول دارد و علاوه بر آن منبع خوبی از کلسیم و سایر مواد مغذی است. یک مطالعه ۱۲ هفته‌ای روی ۱۳۹ نفر نشان داد که خوردن ۸۰ گرم پنیر پرچرب در روز، به اندازه همین میزان نان و مربا، کلسترول بد را که به آن LDL نیز گفته می‌شود، افزایش نمی‌دهد.

**ماهی ساردین|** ساردین علاوه بر این که سرشار از مواد مغذی است، منبع پروتئینی مناسبی است. یک وعده (۹۲ گرم) از این ماهی ریز حاوی ۱۳۱ میلی گرم کلسترول است.

**ماست پرچرب|** ماست پرچرب یک غذای غنی از کلسترول و سرشار از مواد مغذی است. یک فنجان (۲۴۵ گرم) ماست پرچرب حاوی ۳۱/۸ میلی گرم کلسترول است. مطالعات نشان داده که محصولات لبنی تخمیری و پرچرب کلسترول LDL و فشار خون را کاهش می‌دهند و منجر به کاهش خطر سکته مغزی، بیماری قلبی و دیابت می‌شوند.


برگ سبز پراید GTXIمدل ۱۳۸۷ رنگ نقره ای متالیک به ش موتور ۲۶۴۰۵۶۹ و ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۵۵۵۶۱۱ به نام عباس علی رحیمی زه اب به شماره ملی ۰۸۴۹۶۲۶۸۶۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۸۷۲۱۶

اصل برگ سبز موتورسیکلت مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۸۵۷-۲۷۷۳۴ به شماره موتور ۰۱۵۵N۱۵۰۰۲۴۹۳ و شماره تنه N۱۵YMGGCLN۱W۱۰۶۲۴ بنام حمیدرضا کلاته عربی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۷۲۱۹

اصل برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت راکز مدل ۱۳۹۴ بشماره انتظامی ۶۸۳۷۶-۷۷۴ به شماره موتور ۰H۵FE۱۰۱۵۷۹۴ و شماره تنه N۲G***۱۲۵R۹۴۱۵۵۷۴ بنام صادق شهدادی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۷۱۹۲

برگ سبز پرایدجی تی ایکس آی سفیدروغنی مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۸۶۷ص ۳۸ به شماره موتور ۱۶۷۵۴۳۳ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۹۲۷۸۵۵ بنام حسن طلا ساز فیروزی مفقود وفاقد اعتبار است ۸۷۱۹۴

پاسپورت عراقی بنام مصطفی زیدون حسن رباعی کاظم مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید ۸۷۱۶۶

برگ سبز سواری فونیکسfx مدل ۱۴۰۲ شماره انتظامی ۶۵ایران ۵۷۹ج۸۴ شماره موتور MVMF۴-NATHBAWTXP۱۰۱۸۲۸۰ شماره شاسی ۱۶AHP۰۲۹۷۰۹ بنام محسن برخوردار بروانی مفقودوفاقد اعتبار است. ۸۷۲۱۱

اینجانب صدیقه رضا زاده صابری مالک اج سی کراس دانگ فنگ مدل ۱۳۹۷ ش انتظامی ایران ۳۳-۴۵۱ ص ۹۵ ش موتور F۸۱۷۳۵۰۰۴۲۴۴۰ و شماره شاسی NAAE۴CFZ۲JX۰۹۸۲۶۶ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس 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. ۸۷۱۶۴

ایـنجانب مریم بندی زاده مالک وانت پیکان ۱۶۰۰ آی سفید شیری روغنی مدل ۸۶ به ش انتظامی ۱۲ایـران ۹۸۷ق ۴۳ به ش موتور ۱۱۲۸۵۰۶۲۷۴۶ و شماره شاسی ۳۰۵۱۰۱۷۲ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز ، سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده لذا چنانچه هر کس 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. ۸۷۱۷۰

برگ سبز موتورسیکلت مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۸۵۷-۲۷۷۳۴ به شماره موتور ۰۱۵۵N۱۵۰۰۲۴۹۳ و شماره تنه N۱۵YMGGCLN۱W۱۰۶۲۴ بنام حمیدرضا کلاته عربی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۷۲۱۹

برگ سبزوسند کمپانی موتورسیکلت پیشرو-تیزتک ۱۲۵ مدل ۱۳۹۵ شماره انتظامی ایران ۸۵۷-۳۶۴۸۸ شماره موتور ۰۱۲۵N۵P۵۰۱۴۱۴ شماره تنه N۵P***۱۲۵T۹۵۶۴۹۸۰ بنام معصومه قیمی مفقودوفاقد اعتباراست. ۸۷۱۸۹

برگ سبز خودرو پراید صبا به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۷۷ع۳۹ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۸۰۳۷۸۲۳ شماره موتور ۳۱۱۲۷۵۹ به نام قاسم شریعتی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۷۱۲۵

اصل برگ سبز موتورسیکلت راکز مدل ۱۳۹۴ بشماره انتظامی ۶۸۳۷۶-۷۷۴ به شماره موتور ۰H۵FE۱۰۱۵۷۹۴ و شماره تنه N۲G***۱۲۵R۹۴۱۵۵۷۴ بنام صادق شهدادی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۷۱۹۲

اصل برگ سبز پرایدجی تی ایکس آی سفیدروغنی مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۸۶۷ص ۳۸ به شماره موتور ۱۶۷۵۴۳۳ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۹۲۷۸۵۵ بنام حسن طلا ساز فیروزی مفقود وفاقد اعتبار است ۸۷۱۹۴

اصل برگ سبز سواری ام وی ام مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۴۲ایران ۹۷۰۴۴۳ به شماره موتور MVM۴۷۱FBHG۰۰۲۱۴۵ و شماره شاسی NATEBAPM۲G۱۰۰۴۰۲۷ بنام زهره شکیبائی نژاد مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۷۱۸۸

برگ سبز خودرو رانا TU۵ مدل ۱۳۹۲ ش انتظامی ایران ۳۶ - ۶۲۲ س ۱۵ ش شاسی NAAU۰۱FE۲DT۰۲۹۳۹۳ ش موتور ۱۶۰B۰۰۵۴۱۱۴ بنام حسین رضایی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۷۱۷۶

برگ سبز خودرو سواری پراید مدل ۸۷ به شماره پلاک ۱۵۲ایران ۶۸۶ق ۲۵ وشماره موتور ۲۴۹۵۴۸۲ وشماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۴۹۰۶۰ به نام امید ناظری مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۸۷۱۷۲

اصل برگ سبز پراید مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۱۵۳د۸۵ به شماره موتور ۱۵۲۲۳۵۰ وشماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۸۴۵۶۰۷ بنام حسین سرخوش مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۷۱۷۳

اصل برگ سبزرنو پارس تندر مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۸۱ق۶۵۸ به شماره موتور NAPLSRALDK۱۳۷۸۸۷۸ و شماره شاسی NAKSH۷۳۲۴HB۱۵۰۸۸۸ بنام زهرا میرویسی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۷۱۰۴

برگ سبز خودرو چک S۵ مدل ۱۳۹۶ ش انتظامی ۷۴- ۸۵۶ س ۹۵ ش شاسی NAKSH۷۳۲۴HB۱۵۰۸۸۸ ش موتور HFC۴GA۳۱DH۰۰۱۵۳۴۴ بنام مهدی غلامی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۷۰۶۸

برگ سبز خودرو جک S۵ مدل ۱۳۹۶ ش انتظامی ۷۴- ۸۵۶ س ۹۵ ش شاسی NAKSH۷۳۲۴HB۱۵۰۸۸۸ ش موتور HFC۴GA۳۱DH۰۰۱۵۳۴۴ بنام مهدی غلامی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۷۰۶۸

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب علی مقدم فرزند حسین به شماره شناسنامه و کدملی ۰۸۶۰۰۲۱۵۷۲ صادره از قوچان در مقطع کارشناسی رشته عمران صادره از واحد دانشگاه آموزش عالی اترک قوچان با شماره ۹۶/۲۳۴ وتاریخ ۱۳۹۶/۰۲/۱۹ مفقود گردیده فاقد اعتبار می باشد.از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آموزش عالی اترک قوچان ارسال نماید. ۸۶۲۴۶

اینجانب محمد اسعدی مالک خودروسمند ایکس ۷ به شماره انتظامی ۸۵ ط ۳۴۶ ایران ۳۲ شماره بدنه ۱۴۵۴۹۷۵۹ شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۳۷۳۸۷ به علت فقدان اسناد فروش(برگ سبز و سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس 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. ۸۷۱۱۷

اینجانب مجید احمدی اصل مالک خودرو پژوCC۱۷۰۰ROA مدل ۸۹ نقره ای به شماره انتظامی ۷۴ایران ۵۲۵م۷۴ به شماره موتور ۱۱۸۸۹۰۳۰۲۸۸ و شماره شاسی NAAB۴۱PM۰BH۲۹۴۶۶۹ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس 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. ۸۷۱۵۹

برگ سبز موتور سیکلت پیشتاز مدل ۹۴ به شماره پلاک ۷۹۲۲۸۵۳۷ به شماره موتور ۰۱۴۹NEG۴۳۰۴۳۶ و شماره تنه NEG***۱۵۰H۹۴۰۲۲۳۲ به نام محمدرضا عباسی مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۸۷۱۷۰

بر گ سبز پراید جی تی ایکس آی سبز متالیک مدل ۸۳ به شماره انتظامی ۵۲ایران ۹۳۷ص ۳۶ به شماره موتور ۰۰۷۱۶۳۶۸ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۲۴۸۹۵۲ بنام محمدحسین زاده مفقود وفاقد اعتبار است ۸۷۱۶۵

سند سه برگی موتور سیکلت زال توس ۱۵۰مدل ۹۵ رنگ قهوه ای به شماره انتظامی ۷۷۵-۵۲۹۶۹ به شماره موتور ۲۰۶۴۶۶ و شماره تنه ۹۵۶۹۲۵۹ بنام سید حسن جلالی فرزند سید جعفر مفقود و اعتبار ندارد. ۸۷۱۶۳

برگ سبز سواری پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۸۹ شماره انتظامی ۳۲ایران ۲۶۲۰۶۴ شماره موتور ۳۶۹۴۲۵۱ شماره شاسی S۱۴۲۲۲۸۹۱۹۲۵۴۸ بنام زهرا نوروزی مفقودوفاقد اعتبار است. ۸۷۱۶۶

برگ سبز سواری فونیکسfx مدل ۱۴۰۲ شماره انتظامی ۶۵ایران ۵۷۹ج۸۴ شماره موتور MVMF۴-NATHBAWTXP۱۰۱۸۲۸۰ شماره شاسی ۱۶AHP۰۲۹۷۰۹ بنام محسن برخوردار بروانی مفقودوفاقد اعتبار است. ۸۷۲۱۱

برگ سبز خودرو سواری پراید مدل ۸۷ به شماره پلاک ۱۵۲ایران ۶۸۶ق ۲۵ وشماره موتور ۲۴۹۵۴۸۲ وشماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۴۹۰۶۰ به نام امید ناظری مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۸۷۱۷۲

برگ سبز خودرو رانا TU۵ مدل ۱۳۹۲ ش انتظامی ایران ۳۶ - ۶۲۲ س ۱۵ ش شاسی NAAU۰۱FE۲DT۰۲۹۳۹۳ ش موتور ۱۶۰B۰۰۵۴۱۱۴ بنام حسین رضایی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۷۱۷۶

پاسپورت عراقی بنام مصطفی زیدون حسن رباعی کاظم مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید ۸۷۱۶۶

برگ سبز سواری پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۸۹ شماره انتظامی ۳۲ایران ۲۶۲۰۶۴ شماره موتور ۳۶۹۴۲۵۱ شماره شاسی S۱۴۲۲۲۸۹۱۹۲۵۴۸ بنام زهرا نوروزی مفقودوفاقد اعتبار است. ۸۷۱۶۶

اصل برگ سبز ۱۴۰۰ مدل پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ۷۴ایران ۵۱۳ی۶۱ و شماره موتور ۱۸۲A۰۱۵۰۰۸۰ و شماره شاسی NAAP۰۳EE۱MJ۴۶۴۵۸۷ بنام سید سجاد حافظان مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۷۱۶۷

برگ سبز سواری فونیکسfx مدل ۱۴۰۲ شماره انتظامی ۶۵ایران ۵۷۹ج۸۴ شماره موتور MVMF۴-NATHBAWTXP۱۰۱۸۲۸۰ شماره شاسی ۱۶AHP۰۲۹۷۰۹ بنام محسن برخوردار بروانی مفقودوفاقد اعتبار است. ۸۷۲۱۱