راهکارهایی برای تقویت سیستم ایمنی سالمندان

با افزایش سن، سیستم ایمنی بدن ضعیف می‌شود و فرد در معرض عوامل بیماری‌زا خواهد بود که سلامتش را با خطر مواجه می‌کنند؛ اما برای تقویت سیستم ایمنی چه باید کرد؟

سالمندان

چرا سالمندان، به‌ویژه افراد بالای ۶۰ سال، مقابل ویروس‌های تنفسی آسیب‌پذیرترند؟ دکتر یوهانس ایس، می‌گوید: «با افزایش سن، سیستم ایمنی بدن ما تضعیف می‌شود، که عمد تا به این دلیل است که تیموس تولید سلول‌های ایمنی و تنوع سلول‌های تی را کاهش می‌دهد. این حالت تضعیف‌شده مقابله افراد مسن با عوامل بیماری‌زای جدید [پاتوژن‌ها] را دشوارتر می‌کند.» با این حال، افراد بالای ۶۰ سال می‌توانند کارهایی انجام دهند تا سیستم ایمنی و سلامت عمومی‌شان را بهبود بخشند.

۱. واکسن‌ها را مرتب و طبق برنامه بزنید| ایس می‌گوید: «واکسیناسیون مرتب و به‌موقع ضروری است، از جمله واکسن‌های آنفلوانزا و پنوموکوکی که مقابل بیماری‌هایی که افراد بالای ۶۰ سال مستعد ابتلا به آن‌ها هستند مصونیت ایجاد می‌کنند. تزریق واکسن یادآوری کووید-۱۹ نیز توصیه می‌شود.»

۲. برنامه غذایی‌تان را تنظیم کنید| برنامه غذایی نقشی حیاتی در تقویت سیستم ایمنی ایفا می‌کند. ایس می‌گوید: «مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان می‌تواند سیستم ایمنی را تقویت کند؛ کلم بروکلی، کلم فندقی، و توت‌ها به‌ویژه مفیدند. غذاهای پروبیوتیک مانند ماست و کفیر به سلامت روده کمک می‌کنند، که در قوی نگه داشتن سیستم دفاعی بدن کلیدی است.» مرکبات، مانند کیوی، نیز برای سیستم ایمنی فوق‌العاده‌اند. مازپکام، کارشناس تغذیه و متخصص در دبلیو-لنس (W-Wellness)، توضیح می‌دهد: «مرکبات حاوی ویتامین C هستند، که تصور می‌شود تولید گلبول‌های سفید خون را که برای مبارزه با عفونت‌ها مهم‌اند، افزایش می‌دهند. کیوی انتخابی واقعا عالی است و فلفل دلمه‌ای قرمز نیز سرشار از ویتامین C است.»

۳. شیوه‌های تمدد اعصاب را امتحان کنید| استرس می‌تواند اثری بسیار منفی بر سلامت ما داشته باشد، بنابراین آرامش را به یاد داشته باشید. دکتر ویجی مورتی، پزشک طب کاربردی و یکی از بنیان‌گذاران کلینیک «مورتی هلث» در هارلی استریت، می‌گوید: «استرس مزمن عملکرد سیستم ایمنی را تضعیف می‌کند و شیوه‌هایی مانند تمرین تنفس، مراقبه، و گیاهان آداپتوژن (مانند آشواگاندا) می‌توانند سطح کورتیزول را پایین بیاورند و سیستم ایمنی را تقویت کنند.»

۴. مرتب ورزش کنید| ایس توضیح می‌دهد: «ورزش منظم بسیار مفید است زیرا گردش خون را بهبود می‌بخشد، سیستم ایمنی را تقویت می‌کند و استرس را کاهش می‌دهد. فعالیت‌هایی مانند شنا و دوچرخه‌سواری، متناسب با توان و بنیه، توصیه می‌شوند. حتی تمرین‌های استقامتی دو بار در هفته می‌تواند قدرت بدنی را افزایش دهد.» مورتی اضافه می‌کند: «فعالیت‌های کم‌فشار مانند یوگا، تای‌چی و پیاده‌روی نیز می‌تواند در تعدیل التهاب، بهبود گردش خون و کمک به سم‌زدایی بدن مفید باشد.»

۵. ویتامین D مصرف کنید| پکام می‌گوید: «مکمل ویتامین D می‌تواند به‌ویژه وقتی بحث بهبود سیستم ایمنی مطرح است مفید باشد، و بسیاری از مردم در بریتانیا کمبود ویتامین D دارند. سطح ویتامین D اغلب در سالمندان پایین است زیرا زمان کمتری را خارج از خانه می‌گذرانند و بنابراین مصرف مکمل می‌تواند روش خوبی برای افزایش سطح و جبران کمبود این ویتامین باشد.»

۶. یک الگوی خواب منظم ایجاد کنید| خواب برای حفظ یک سیستم ایمنی قوی حیاتی است. ایس می‌گوید: «خواب کافی، با هدف ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه، برای تقویت سیستم ایمنی حیاتی است. ایجاد روالی آرامش‌بخش برای پیش از خواب اقدامی هوشمندانه است.» الیسون کالن، کارشناس خواب در ای. ووگل (A. Vogel) توضیح می‌دهد: «خواب کمک می‌کند بدن ترمیم و بازسازی شود، و برای مبارزه با عفونت‌ها آماده‌تر باشد. احیاکننده‌ترین و شفابخش‌ترین خواب قبل از نیمه‌شب است. بنابراین، توصیه می‌کنم زود به رختخواب بروید و هدف این باشد که تا ساعت ۱۰ شب خوابتان برده باشد.»

۷. با خانواده و دوستان معاشرت کنید| ایس می‌گوید: «ارتباط با خانواده یا شرکت در فعالیت‌های اجتماعی به سلامت روان کمک می‌کند، که اثری مثبت بر سلامت جسم دارد. رضایت واقعی می‌تواند تاب‌آوری را به میزان قابل ملاحظه‌ای تقویت کند.»

تغذیه

سیاه‌دانه چه تداخلات دارویی دارد؟

از دیرباز سیاه‌دانه برای درمان بیماری‌های زیادی استفاده می‌شود. تیموکینون، ترکیب زیست‌فعال اصلی موجود در سیاه‌دانه علت بسیاری از خواص این گیاه است و برای درمان برخی بیماری‌ها می‌تواند موثر باشد مثل: برونشیت، آسم، اسهال، اختلالات پوستی، بیماری کبد، مشکلات گوارشی، اشتهای ضعیف، انگل‌ها و... همچنین تصور می‌شود سیاه‌دانه از سیستم ایمنی حمایت می‌کند و از کبد، کلیه‌ها و دستگاه گوارش محافظت می‌کند.

تداخلات دارویی سیاه‌دانه

سیاه‌دانه ممکن است با موارد زیر تداخل داشته باشد: نوروسک (آملودیپین)، نئورال، ساندیمون (سیکلوسپورین)، داروها، گیاهان یا مکمل‌هایی که قند خون را کاهش می‌دهند، داروها، گیاهان یا مکمل‌هایی که فشار خون را کاهش می‌دهند، داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی، داروها، گیاهان یا مکمل‌هایی که سروتونین را افزایش می‌دهند، داروها، گیاهان یا مکمل‌هایی که لخته شدن خون را کند می‌کنند، داروهای کاهش‌دهنده فعالیت سیستم عصبی مرکزی، گیاهان یا مکمل‌هایی که به عنوان آرام‌بخش عمل می‌کنند.

عوارض مصرف بیش از اندازه

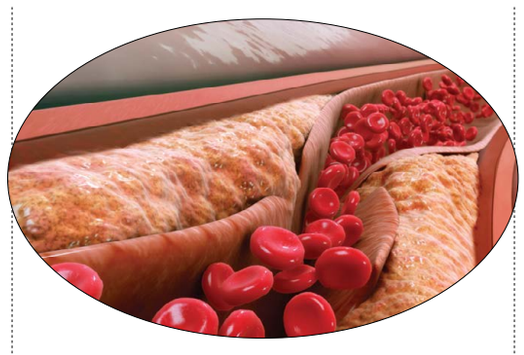
سیاه‌دانه سمی نیست، ولی باید در حد متعادل مصرف شود. به خاطر داشته باشید که مصرف مقادیر بیشتر از حد توصیه‌شده سیاه‌دانه ممکن است خطر عوارض جانبی همچون گرفتگی یا سوءهاضمه را افزایش دهد.

پزشکی

درمان‌های خانگی برای کاهش سطح چربی خطرناک خون

برای جابه‌جایی کلسترول در بدن به پروتئین نیاز است. ترکیب پروتئین و چربی باعث ایجاد ماده‌ایی به نام "لیپوپروتئین" می‌شود. این ماده در بدن به دو صورت "LDL و HDL" در آزمایش خون وجود دارد. هر زمان صحبت از کلسترول بالا و راه‌های پیشگیری از آن می‌شود، منظور LDL یا همان "لیپوپروتئین با چگالی کم" است. افزایش سطح LDL می‌تواند شما را در معرض خطر سکته مغزی یا بیماری قلبی قرار دهد. به همین دلیل است که پزشکان شما را به داشتن سطح سالم کلسترول LDL تشویق می‌کنند. بیشتر بزرگسالان باید کلسترول LDL خود را زیر ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر (mg/dL) نگه دارند. اگر سابقه "آترواسکلروز" یا تصلب شرائین دارید، LDL شما باید کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد. برخی راهکارهای ساده خانگی می‌توانند به شما کمک کنند که سطح این نوع کلسترول را به راحتی کاهش دهید.

روز را با آب دانه چیا شروع کنید| دانه‌های چیا سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳، فیبر و آنتی‌اکسیدان هستند. نوشیدن آب دانه چیا در صبح می‌تواند به کاهش سطح LDL کمک کند. فیبر محلول موجود در دانه چیا آب را جذب کرده و آن را به ماده‌ای ژل‌مانند تبدیل می‌کند که به کاهش جذب کلسترول در جریان



خون کمک می‌کند. یک قاشق غذاخوری دانه چیا را یک شب در آب خیس کنید و اول صبح بنوشید.

غلات کامل مانند جو مصرف کنید| غلات کامل بهترین دوست برای قلب هستند. جو به‌ویژه حاوی فیبر محلول به نام "بتا گلوکان" است که نشان داده شده سطح کلسترول LDL را کاهش می‌دهد. تلاش برای خوردن یک کاسه بلغور جو دوسر برای صبحانه یا افزودن جو به سوپ و سالاد می‌تواند فواید قابل توجهی برای شما داشته باشد.

فیبر بیشتری به وعده‌های غذایی اضافه کنید| غذاهای سرشار از فیبر محلول مانند میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و لوبیاها به کلسترول متصل می‌شوند و آن را از بدن دفع می‌کنند. گنجاندن غذاهای غنی از فیبر در هر وعده غذایی نه تنها فرایند هضم را بهبود می‌بخشد بلکه به کنترل کلسترول شما نیز کمک می‌کند. سعی کنید حداقل ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر در روز مصرف کنید.

در طول روز فعال بمانید| فعالیت بدنی نقش زیادی در کنترل کلسترول دارد. ورزش روزانه می‌تواند به کاهش کلسترول LDL و افزایش کلسترول HDL (خوب) کمک کند. پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا حتی انجام کارهای معمولی روزانه خانه همگی می‌توانند به حفظ سبک زندگی فعال کمک کنند. در بیشتر روزهای هفته، سعی کنید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط داشته باشید.

برای میان‌وعده آجیل و دانه بخورید| آجیل‌های غنی از چربی‌های خوب که باعث کاهش کلسترول می‌شوند عبارتند از: دانه کتان، گردو و بادام. آن‌ها دارای چربی‌های اشباع نشده هستند که به افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد کمک می‌کند. فقط مراقب میزان مصرف خود باشید زیرا آجیل‌ها کالری بالایی دارند.

پوست و مو

آیا مصرف زیاد ویتامین باعث ریزش مو می‌شود؟

گاهی اوقات ریزش مو به دلیل دریافت بیش از حد بعضی از ویتامین‌ها و مواد معدنی اتفاق می‌افتد. در ادامه به سه نوع ماده مغذی که مصرف زیاد آن‌ها روی سلامت مو تاثیر منفی دارد، اشاره می‌کنیم.

۱. ویتامین A| ویتامین A به رشد سلولی کمک می‌کند. این موضوع ممکن است برای موها نکته مثبتی به نظر برسد. اما مصرف بیش از حد این ویتامین در واقع می‌تواند باعث ریزش مو شود. بیشتر بزرگسالان نباید در طول روز بیش از ۱۰ هزار واحد بین‌المللی ویتامین A دریافت کنند. این مقدار ویتامین بسیار بیشتر از چیزی است که در یک رژیم غذایی معمولی وجود دارد. اگر مکمل ویتامین A می‌خورید و دچار ریزش مو شده‌اید، با پزشک مشورت کنید.

۲. ویتامین E| تحقیقات کمی در مورد نقش ویتامین E در رشد مو وجود دارد. اما به نظر می‌رسد که مصرف بیش از حد مکمل آن باعث مسمومیت می‌شود و خطر ابتلا به ریزش مو، خونریزی و مشکلات تیروئید را افزایش می‌دهد. در مطالعه‌ای کسانی که به مدت ۲۸ روز ۶۰۰ واحد بین‌المللی (۳۰ برابر مقدار توصیه‌شده روزانه) ویتامین E دریافت کردند دچار ریزش مو شدند.

۳. سلنیوم| سلنیوم یک نوع ماده‌ی معدنی است که بدن به مقدار کم به آن نیاز دارد. در تعدادی از تحقیقات مشاهده شده است که مصرف سلنیوم به درمان ریزش مو به خصوص در افرادی که شیمی‌درمانی می‌شوند، کمک می‌کند. با این حال، دریافت بیش از حد آن می‌تواند باعث ریزش موشود. هرگز در طول روز بیش از ۴۰۰ واحد میکروگرم سلنیوم مصرف نکنید.

بهداشت خواب

تکنیکی برای دوباره به خواب رفتن

همه ما این تجربه را داشتیم که ناغافل از خواب پریدیم و دیگر نتوانستیم به خواب برویم. دکتر مایکل بروس، متخصص خواب و روان‌شناس بالینی توصیه می‌کند تا برای کاهش ضربان قلب و آرامش سراغ تکنیک تنفس ۴-۷-۸ بروید یعنی:

۱. به مدت ۴ ثانیه نفس بکشید و هوای دم را به درون ریه‌ها بفرستید.
۲. به مدت ۷ ثانیه نفستان را حبس کنید و نگه دارید.
۳. به مدت ۸ ثانیه هوا را به بیرون بفرستید و باز دم کنید.

بیشتر بدانیم

پاسخ به چند سوال درباره پیاز

پیاز پر از فایده است؛ فرقی هم ندارد خام خورده شود یا پخته، روز خورده شود یا شب، به هر حال تمام اعضای خانواده پیازها برای سلامتی مفید هستند. پیاز منبعی عالی از ویتامین‌های C و B6، فولات، آهن و پتاسیم است. سرشار از منگنز است و از شما در برابر سرماخوردگی و آنفلوآنزا محافظت می‌کند. در ادامه به چند سوال رایج درباره آن پاسخ می‌دهیم.

مصرف پیاز خشک شده چه فایده‌هایی دارد؟

پیاز خشک شده نیازی به خرد کردن و تحمل سوزش چشم ندارد. همچنین از نظر قیمتی ارزان‌تر از پیاز تازه است.

آب پیاز چه مزایایی دارد؟

آب پیاز باعث بهبود هضم غذا می‌شود، مشکلات تنفسی را بهبود می‌بخشد و برای پوست و مو هم مفید است.

آیا پوست پیاز مصرف تغذیه‌ای دارد؟

بله، پوست پیاز حاوی مقدار زیادی از آنتی‌اکسیدان است و اگر بتوانید از آن استفاده کنید، به یک منبع تغذیه‌ای عالی رسیده‌اید.

آیا پیاز و پیاز چه از یک خانواده هستند؟

نه، هر کدام از آن‌ها یک گیاه مختلف هستند اما در کل در یک خانواده جای می‌گیرند. پیاز چه کوچک‌تر و لطیف‌تر است و برعکس پیاز، معمولا فقط به صورت خام مصرف می‌شود.

پیاز خام فایده بیشتری دارد یا پخته؟

مصرف پیاز در هر دو حالت خام و پخته برای سلامتی بسیار مفید است. با این حال پیاز خام سطح بالاتری از ترکیبات آلی گوگردی را دارد و تأثیر بیشتری از پیاز پخته دارد. در مطالعه‌ای مشاهده شده است که لایه‌های بیرونی پیاز دارای غلظت بیشتری از فلانوئیدهاست، پس این دفعه که تصمیم داشتید پوست پیاز را جدا کنید سعی کنید یک لایه نازک را جدا کرده و مابقی را استفاده کنید. پیاز پخته شده هم فواید سلامتی قابل توجهی دارد، منبع خوبی از فیبر و مس است و بر هضم غذا و تقویت ارتباط‌های مغزی تأثیر مثبتی دارد. حتی پیازهای داخل ترشی هم این مزایا را دارند.

مصرف چند پیاز در روز مناسب است؟

به طور کلی نمی‌توان تعداد خاصی را مشخص کرد اما مصرف خیلی زیاد از این سبزی اصلا خوب نیست. به صورت معمولی مصرف ۱ تا ۲ عدد پیاز در روز مناسب است. بهتر است بخشی از پیاز مصرفی در روز را به صورت خام بخورید تا خواص سالم بیشتری به بدنتان برسانید.

مزایده عمومی

اصل برگ سبز،سند کمپانی و کارت سواری سمند مدل۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۸۶ د۵۴۹ به شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۷۱۵۴۶ و شماره شاسی ۱۴۵۵۵۰۱۰ بنام رحمت الله کاظمی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۸۳۱۹

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل۸۹ به شماره انتظامی ۳۲-۷۴۶ط۶۴ به شماره موتور ۳۵۰۳۹۸۰ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۲۸۹۴۹۳۰۰۲ بنام ابوالفضل تیموری در بادام مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۸۸۳۱۵

برگ سبز سه برگ سفید،سند کمپانی موتور سیکلت پیشتاز مدل ۱۳۹۰ پلاک ۷۶۶-۶۴۵۴ به شماره موتور NEG۱۱۰۹۷۸۸ و شماره شاسی NEG***۱۲۵۸۹۰۵۱۴۴۹ بنام مسعود حسن زاهی به کد ملی ۹۲۳۶۲۸۰۶۱ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است . ۸۸۳۲۷

اصل برگ سبز،سند کمپانی و کارت سواری سمند مدل۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۸۶ د۵۴۹ به شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۷۱۵۴۶ و شماره شاسی ۱۴۵۵۵۰۱۰ بنام رحمت الله کاظمی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۸۳۱۹

برگ سبز خودرو سیکلت انژکتوری مدل۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۷۷۸-۱۱۹۴۸ به شماره موتور N۲۳XDBJLFM۱۸۰۸۸۶۱ و شماره تنه N۲۳XDBJLFM۱۸۰۸۸۶۱ بنام محمد دهقانی اول نوقابی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۸۳۵۵

برگ سبز و سند کمپانی و کارت نیسان پاترول مدل ۶۸ به ش پلاک ایران ۷۵-۲۱۸ص۸۴ به ش شاسی ۱۵Z۸۰۴۸۶۱ به ش موتور ۲۴۰۷۳۴۲۰ بنام علیرضا شریف آبادی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۸۳۳۶

برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو سانتافه مدل ۲۰۱۰ ش انتظامی ایران ۶۶- ۲۲۷ ب ۳۲ ش شاسی KMHSH۸۱GYAU۵۴۷۹۳۲ ش موتور G۶DC۹S۴۹۷۰۷۶ بنام رقیه محقق امیرلو مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۸۳۱۳

اصل برگ سبز موتور سیکلت کوپر مدل۱۴۰۳ به شماره انتظامی ۸۵۹-۷۲۹۹۳ به شماره موتور ۰۲۰۰N۵۸۲۰۰۸۶۳ و شماره تنه N۵۸ARTFF۰۰REG۰۰۹۵۱ بنام سکینه پاکدامن مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۸۲۸۵

اصل برگ سبز موتور سیکلت کوپر مدل۱۴۰۳ به شماره انتظامی ۸۵۹-۸۹۳۴۲ به شماره موتور ۰۱۴۹N۵۸۵۰۸۹۳۷ و شماره تنه N۵۸SRCF۰۰REC۰۴۶۰۶ بنام سکینه پاکدامن مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۸۲۸۶

اصل برگ سبز موتور سیکلت کوپر مدل۱۴۰۳ به شماره انتظامی ۸۵۹-۸۹۳۲۸ به شماره موتور ۰۱۴۹N۵۸۵۰۷۰۴۲ و شماره تنه N۵۸SRCF۰۰REC۰۴۶۱۹ بنام سکینه پاکدامن مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۸۲۸۷

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو مینی بوس مدل ۱۳۵۰ سیستم و تیپ ۳۰۹-۱۷ ش انتظامی ایران ۵۹ - ۶۸۶ ع ۲۷ ش موتور ۰۰۲۴۴۸ ش شاسی ۰۰۹۸۲ بنام حمزه حکیم نیا مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۸۲۴۶

اصل برگ سبز،سند کمپانی و کارت موتورسیکلت آپاچی مدل۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۷۶۲-۸۴۵۷۱ به شماره موتور E۶FA۲۰۴۱۰۲۴ و شماره بدنه NEA***۱۸۰B۹۰۵۱۷۲ بنام بهرام رضائی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۸۲۸۳

اصل برگ سبز موتور سیکلت کویر مدل۱۴۰۳ به شماره انتظامی ۸۵۹-۷۲۹۹۱ به شماره موتور ۰۲۰۰N۵۸۲۰۰۴۶۵ و شماره تنه N۵۸ARTFF۰۰REG۰۰۴۳۵ بنام سکینه پاکدامن مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۸۲۸۶

برگ سبز خودرو تیبا ۹۳ به شماره پلاک : ۸۵ ل ۸۶۲ ایران ۷۴ به شماره موتور: ۸۱۰۶۴۲۶ و شماره شاسی: nas۸۱۱۱۰۰۵۷۶۰۱۲۸ به نام حسین حجی آبادی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۸۲۹۵

برگ سبز خودرو وانت پیکان به شماره انتظامی ۷۴ج۹۷۲ ایران ۳۶ شماره شاسی NAAA۳۶AA۴BG۲۳۱۴۷۹ شماره موتور ۱۱۴۸۹۰۳۱۲۲۲ به نام داود بختیاری رزق آبادی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۸۲۹۶

اصل برگ سبز هیوندای AVANTE-XD مدل۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۷۸۵ د۷۶ به شماره موتور gG۴GC۶۵۲۴۴۱۸ و شماره شاسی ۰۰۸۲۲R۸۵۳۳۲۱ بنام مونا شاد کامی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۸۳۰۱

برگ سبز خودروی ام وی ام مدل ۹۲ به شماره انتظامی ۷۴-۴۸۹ج۳۱ به شماره موتور NATGCAVFD۱۰۲۲۰۳۰ و شماره شاسی ۰۲۰۰۰MVM۴۸۴EFFFD بنام اکرم محمدی جنید آباد به کد ملی ۰۸۶۰۲۷۸۵۶۵ مفقود کردیده وفاقد اعتبار می باشد ۸۸۳۱۹

سند کمپانی موتورسیکلت هرم اسپید۱۳۰cc مدل ۱۳۹۹ ش انتظامی ایران ۸۵۹-۱۴۱۹۹ شماره موتور NCT۲۳D۴۵۲LMA۰۳۹۷۱ ش شاسی ۱۳۰NCT۱۵۰۲۷ بنام هادی رفیعی نقندری مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۸۳۱۲

برگ سبز و کارت سواری هیوندای-آی ۲۰ مدل ۱۳۹۳ شماره انتظامی ۵۱ط۸۳۳ ایران ۲۶ شماره موتور MALBC۵۱C۴EM۶۰۳۲۲۲ شماره شاسی G۴FADW۶۴۱۰۱۲ بنام سحر کاظمی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۸۳۱۰

تمامی مدارک موتور سیکلت پیشتاز به شماره تنه ۱۲۵۸۸۶۲۴۱۱۶ و شماره موتور PT۱۵۷FM۱۰۶۱۸۵۹۳۰ بنام امان نیک بین مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۸۳۰۸

اسناد موتور سیکلت تک پر تیپ ۲۰۰CDI مدل ۱۳۹۵ با شماره موتور N۴NAARKHDG۱E۷۰۲۵۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد ۸۸۳۰۶

اصل برگ سبز موتور سیکلت شکاری همتاز SH۲۰۰ مدل ۱۴۰۰ ش انتظامی ۷۷۸-۳۴۱۹۱ ش شاسی NBFE۴ANFEM۱S۱۱۷۶۷ ش موتور ۰۱۹۶NBF۴۰۳۲۲۶ بنام محمدرضا بهجتی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۸۱۸۱

یک عدد کارت شناسایی سازمان زندانها به همراه مدارک شخصی شامل کارت ماشین، گواهینامه رانندگی و کارت سربازی بنام مجتبی انصاری فر فرزند حسین علی ش ملی ۰۹۳۴۲۵۸۴۵۷ مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۸۱۸۸

برگ سبز سوزکی ال نودسفید مدل ۱۳۸۷ ش انتظامی ۳۶ایران ۴۳۷ ب۹۷ ش موتور K۴MA۶۹۰D۰۳۰۴۱۸ شماره شاسی NAPLSRALD۸۱۰۱۰۴۴۷ بنام رضا گلشاهی مفقودوفاقد اعتبار است. ۸۸۳۲۴

برگ سبز و سند کمپانی و کارت موتورسیکلت آپاچی مدل۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۷۶۲-۸۴۵۷۱ به شماره موتور E۶FA۲۰۴۱۰۲۴ و شماره بدنه NEA***۱۸۰B۹۰۵۱۷۲ بنام بهرام رضائی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۸۲۸۳

سند کمپانی خودرو ۴۰۵ خاکستری مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۵۶ط۴۳۷ ایران ۳۰ شماره شاسی NAAM۰۱CA۷DR۵۹۱۸۶۱ و شماره موتور ۱۲۴K۰۱۱۰۳۰۰ مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۸۸۲۹۳

برگ سبز،سند کمپانی، کارت سوخت و کارت خودرو سایپا مدل۹۸ سفید به شماره موتور M۱۵/۸۷۱۴۷۰۵ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۱۵۸ ل۲۳ و شماره شاسی NAS۸۳۱۱۰۰K۵۸۰۹۵۲۱ بنام سمیه جمالی مفقود وفاقد اعتبار است ۸۸۲۹۲

برگ سبز خودرو پژوپارس مدل ۱۴۰۲ به ش انتظامی ۳۲-۹۸۵ی۳۴ به شماره موتور ۱۲۵K۰۱۶۴۸۶۰ و شماره شاسی NAANA۱۵E۰PK۲۵۶۵۳۲ بنام حبیب باغی جانی مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد ۸۸۳۲۶

برگ سبز موتورسیکلت شکاری پراید هاچ بک مدل ۱۳۸۳ شماره انتظامی ۲۹ و ۱۶۴ ایران ۳۶ شماره موتور ۰۰۶۷۹۵۵۹ شماره شاسی S۱۴۲۲۸۳۱۶۸۸۹۳ بنام رضا تقی زاده مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۸۳۰۵