اول مسواک بزنیم یا نخ دندان؟

بهداشت دهان و دندان و پیشگیری از مشکلات مرتبط با آن اهمیت زیادی در سلامت و کاهش هزینه‌های ما دارد؛ سوالی که در این بین مطرح می‌شود این است که استفاده از مسواک یا نخ دندان، ما را از آن یکی بی‌نیاز می‌کند و اگر از هر دو استفاده می‌کنیم کدام یک اولویت دارد؟

پزشکی

وقتی صحبت از مسواک زدن و استفاده از نخ دندان به میان می‌آید، احتمالا به ترتیب انجام این دو کار فکر نمی‌کنید و بیشتر دقت می‌کنید تا هر دو کار را به‌درستی انجام دهید. اما نظر دندانپزشکان چیز دیگری است و می‌گویند که ترتیب مسواک زدن و نخ دندان کشیدن مهم است. مسواک زدن و نخ دندان کشیدن هر دو برای حفظ سلامت دندان ضروری‌اند، اما هر کدام به دلایل مختلف. نشریه «پرید» (Parade) به نقل از دکتر خالد کاسم، متخصص ارتودنسی، گزارشی در این زمینه منتشر کرده است که بخش‌هایی از آن را در ادامه می‌خوانیم:

فواید مسواک زدن

مسواک زدن پلاک‌های سطح دندان و لثه را از بین می‌برد، پلاک‌هایی که اگر به مدت طولانی باقی بماند بیماری «پریودنتیت» را به دنبال خواهد داشت. پریودنتیت بیماری پیش‌رونده‌ای است که باعث از دبین رفتن دندان و تحلیل لثه می‌شود. مسواک زدن لکه‌های سطحی را از میان می‌برد و استفاده از خمیردندان سفیدکننده لکه‌های ناشی از نوشیدنی‌هایی مانند چای، قهوه و ... را کاهش می‌دهد.

فواید نخ دندان کشیدن

نخ دندان در تمیز کردن شکاف میان دندان‌ها، که ریزه‌های غذا در آن‌ها باقی می‌مانند و دسترسی به آن‌ها با مسواک ممکن نیست، کمک می‌کند. پاک کردن غذاهای باقی‌مانده در میان دندان‌ها از بوی بد دهان جلوگیری می‌کند. نخ دندان کشیدن عمق پاکت پریودنتال (پاکت لثه) را کاهش می‌دهد. پاکت پریودنتال شکاف میان بافت لثه و دندان را به وجود می‌آورد.

آیا ابتدا باید مسواک بزنیم یا نخ دندان بکشیم؟

بهتر است پیش از مسواک زدن از نخ دندان استفاده کنید تا بعد از آن. نخ دندان نه‌تنها به خارج کردن مواد غذایی باقی‌مانده در بین دندان‌ها کمک می‌کند، که بوی بد دهان را کاهش می‌دهد. دکتر کاسم می‌گوید که باید بین هر دندان ۸ تا ۱۰ بار نخ دندان بکشید. دکتر لورن بکر، دندانپزشک عمومی و زیبایی، نیز توصیه می‌کند که ابتدا نخ دندان بکشید، زیرا نخ دندان پلاک‌ها را شل می‌کند و سپس مسواک زدن آن‌ها را از لثه‌ها و دندان‌ها دور و از دهان خارج می‌کند. از طرف دیگر دکتر لیلیا هورویتز، دندانپزشک عمومی، توضیح می‌دهد: «تا وقتی هم دندان‌هایتان را مسواک می‌زنید و هم نخ دندان می‌کشید مطمئن باشید که کار درستی می‌کنید. مدرکی که نشان دهد یکی بهتر از دیگری است وجود ندارد. در هر صورت برای از بین بردن پلاک و جلوگیری از بیماری لثه، بهداشت دهان و دندان را به‌خوبی رعایت کنید.»

نکاتی که در مسواک زدن و نخ دندان کشیدن باید رعایت کنید

استفاده مداوم از نخ دندان و مسواک زدن منظم برای حفظ قوت و سلامت مینای دندان و جلوگیری از ایجاد حفره دندانی بسیار مهم است. هر روز نخ دندان بکشید و ۲ بار در روز مسواک بزنید و از مسواک به‌درستی استفاده کنید، زیرا فشار زیاد به لثه‌ها آسیب می‌رساند. از مسواک زدن خیلی سخت خودداری کنید، زیرا مینای دندان و لثه را فرسوده می‌کند و به ایجاد حساسیت و از دست دادن دندان منجر می‌شود. تمام نواحی دندان، نه فقط نواحی قابل مشاهده، را با زاویه ۴۵ درجه و با تمرکز روی دندان‌های آسیاب، حداقل ۳۰ ثانیه مسواک بزنید. این کار به جلوگیری از پوسیدگی و حفظ سلامت لثه کمک می‌کند.

تغذیه

خوراکی‌هایی که مناسب وعده صبحانه نیستند

صبحانه اولین و البته مهم‌ترین وعده غذایی صبح است و با مصرف مواد غذایی مناسب صبح‌هنگام می‌توانید روز خوبی را شروع کرده باشید. اما برخی مواد غذایی پرطرفدار وجود دارد که بیشتر مردم صبح‌ها از آن‌ها استفاده می‌کنند اما متخصصان سلامت آن‌ها را برای بدن و به‌ویژه قلب مفید نمی‌دانند. بنا به گفته متخصصان بهداشت و سلامت، سه نوع غذا و نوشیدنی هرگز برای صبحانه و شروع روز مفید نیستند:

۱ آب پرتقال | آب پرتقال فاقد فیبر کافی و پر از قند است و پس از مصرف آن سطح قند خون‌تان به سرعت بالا می‌رود.

۲ غلات صبحانه | بیشتر غلات صبحانه سرشار از کربوهیدرات‌های ساده و فرآوری‌شده هستند. چنانچه این غلات، بدون مصرف پروتئین یا چربی کافی استفاده شوند، تعادل قند خون‌تان را به هم می‌ریزند.

۳ اسموتی‌های میوه‌ای | آخرین و البته بدترین ماده غذایی برای صبحانه، اسموتی میوه است. بیشتر مردم تصور می‌کنند، اگر صبحانه‌تان را با میوه‌ها و به‌شکل اسموتی مصرف کنند، به بهترین شکل ممکن روز خود را شروع خواهند کرد. اما اسموتی‌های میوه، قند فراوان دارند و فاقد پروتئین و همینطور مقدار بسیار کمی چربی هستند. پروتئین و چربی مقدار قند خون را متعادل می‌کند و موجب ثبات انرژی و بهبود عملکرد مغز می‌شود. بنابراین اگر می‌خواهید روز خوبی را شروع کنید، روزتان را به این سه ماده خوراکی آغاز نکنید.

آشپزی من

فوت و فن پخت نخود آب مقوی، دشمن سرماخوردگی

نخود آب خوراکی ساده و مغذی است که به درمان سرماخوردگی کمک می‌کند. این غذا با ترکیب کردن نخود، بلغور گندم و پیاز آماده می‌شود. در این روش تهیه از آب قلم برای آماده کردن نخود آب استفاده نشده است؛ شما می‌توانید در مرحله اضافه کردن آب به قابلمه نخود، آب قلم را اضافه کنید. مدت‌زمان آماده‌شدن نخود آب با آب قلم ۹۰ تا ۶۰ دقیقه است؛ البته بهتر است قبل از آماده کردن نخود آب، نخود را از شب قبل در آب خیس کنید تا نفخ آن گرفته شود.

خواص نخود آب

۱. نخود آب سرشار از کلسیم است که به تقویت عضلات کمک می‌کند.
۲. آهن موجود در نخود آب در کاهش کم‌خونی نقش مهمی دارد.
۳. این غذا با فیبر زیادی که دارد از ایجاد یبوست پیشگیری می‌کند.
۴. ویتامین موجود در این غذا به رفع خستگی کمک می‌کند.
۵. مصرف این غذا برای سرماخوردگی مفید است.

مواد اولیه برای تهیه نخود آب

برای تهیه یک نخود آب که بین ۲ تا ۳ را سیر کند به ۲ پیمانه نخود، ۳ قاشق غذاخوری بلغور گندم، یک عدد پیاز متوسط، ۲ حبه سیر، نمک، زردچوبه و فلفل سیاه به مقدار لازم نیاز دارم. در ضمن اگر نخود را از شب قبل خیس نکرده‌اید، چند دقیقه آن را داخل آب بجوشانید و آبکش کنید. این کار تا حد زیادی نفخ نخود را از بین می‌برد.

مراحل تهیه نخود آب

۱. در مرحله اول تهیه نخود آب بازاری، پیاز را پوست بگیرید و آن را بشویید. پیاز را به‌صورت نگینی خرد کنید. یک تابه متوسط انتخاب کنید، مقداری روغن داخل آن بریزید. پیاز را داخل تابه تف دهید تا طلایی رنگ شده و بوی خامی آن گرفته شود.
۲. سیر را پوست بگیرید و با سیر له‌کن یا دنده‌های ریز رنده آن را له کنید. سیر له‌شده را به پیاز سرخ‌شده اضافه کنید. پس از تفت خوردن سیر، ادویه را به سیر و پیاز اضافه کنید و مواد را هم بزنید تا سیر و پیاز، طعم ادویه را به خود بگیرد.
۳. نخودی که از قبل خیسانده‌اید و بلغور گندم را به تابه اضافه کنید و مواد را دوباره هم بزنید تا به‌خوبی مخلوط شوند. اضافه کردن بلغور گندم به نخود آب باعث غلیظ‌تر شدن آب آن می‌شود.
۴. در این مرحله مقداری آب به تابه اضافه کنید و اجازه دهید که نخودها به آرامی پخته و نرم شوند. اگر می‌خواهید که نخود آب شما با آب قلم پخته شود. آب قلم را در این مرحله به تابه اضافه کنید و حرارت تابه را روی ملایم قرار دهید. اجازه دهید که نخود پخته و نرم شود.
۵. در مرحله آخر، نخود آب را با آب لیموتازه سرو کنید. شما می‌توانید این غذا خوشمزه را با نان یا به‌صورت آبگوشتی نوش جان کنید. در مرحله آخر قبل از سرو نخود آب، طعم غذا را امتحان کنید. اگر طعم آن دلخواه شما نبود با اضافه کردن نمک و فلفل سیاه چاشنی غذا را تنظیم کنید. در ضمن شما می‌توانید در تهیه نخود آب از آب یا عصاره مرغ استفاده کنید. آب مرغ طعم آن را غنی‌تر و خوشمزه‌تر می‌کند.

تازه ها

کالری‌سوزی رویایی برای کاهش وزن

شاید شما هم جزو آن دسته از افرادی باشید که به هر دلیلی پیاده‌روی سریع را به عنوان یکی از روش‌های کاهش وزن انتخاب کرده‌اید ولی کالری‌سوزی از این طریق را کافی نمی‌دانید و حاضر هم نیستید به باشگاه بروید یا تمرین‌های سنگین و طولانی مدت را زیر نظر مربیان انجام دهید. مطالعات نشان می‌دهد که با یک تغییر ساده در مسیر پیاده‌روی خود می‌توانید میزان کالری‌سوزی و مبارزه با اضافه‌وزن را تا ۲۰ برابر بالاتر ببرید. اما چگونه؟

پیاده‌روی عمودی

دکتر آلبرتو مینِتی، فیزیولوژیست در دانشگاه میلان، تحقیقات گسترده‌ای درباره حرکت بدن انسان از جمله بالا رفتن از پله انجام داده است. او می‌گوید: «برای حرکت دادن ۱ کیلوگرم توده بدن در طول ۱ متر افقی، ۰.۵ کالری مصرف می‌کنید. اگر ۱ کیلوگرم از توده بدن را به صورت عمودی روی پله‌ها حرکت دهید، ۱۰ کالری مصرف می‌شود.» تحقیقات او نشان می‌دهد که شما با بالا رفتن از پله‌ها نسبت به پیاده‌روی در زمین مسطح حدود ۲۰ برابر کالری بیشتری می‌سوزانید. حتی با پایین آمدن از پله‌ها نیز تقریبا پنج برابر بیشتر از پیاده‌روی در مسیر صاف و مسطح کالری می‌سوزانید. دکتر آلبرتو مینِتی توضیح می‌دهد: «افراد مختلف به شرایط سنی و جسمی باید مراقب سرعت خود در بالا رفتن از پله‌ها باشند. من اغلب قبل از بالا رفتن از پله‌ها چند نفس عمیق می‌کشم که باعث می‌شود در اوج احساس شادابی این کار را انجام دهم.»

عضلات زیادی را درگیر کنید

او همچنین توصیه می‌کند که در بالا رفتن از پله‌ها استفاده از بازوها با به دست گرفتن نرده‌های راه‌پله‌ها می‌تواند توده عضلانی درگیر و کالری سوزی از طریق این ورزش را به حداکثر ممکن برساند. پله‌ها همه جا وجود دارند، در خانه، داخل آسمان‌خراش‌ها، در ورزشگاه‌ها، محل کار، مراکز خرید و در مترو. پس پله‌نوردی نیاز به فراهم شدن شرایط ویژه و صرف هزینه ندارد. یکی دیگر از مزیت‌های بزرگ پله‌نوردی این است که زمان زیادی از آدم نمی‌گیرد. همچنین، یک ورزش آسان برای مبتدی‌ها و عموم مردم است. در عین حال، این ورزش ساده به تقویت عضلات بدن و بهبود عملکرد سیستم گردش خون کمک می‌کند. البته اگر از بیماری خاصی به‌ویژه پا درد و زانو درد رنج می‌برید، حتما پیش از مبادرت به پله‌نوردی مستمر همانند هر ورزش دیگری با پزشک معالج خود مشورت کنید.

بیشتر بدانیم

چرا در ماه‌های اول تولد، نوزاد به سختی شیر می‌خورد؟

شیرخوار ممکن است گاهی به علت دل‌دردهای کولیکی از شیر خوردن امتناع کند. بسته به سن شیرخوار علل امتناع از پستان و در نتیجه روش‌های تشویق او به گرفتن پستان متفاوت است. اگر نوزاد از روز اول پستان مادر را نگیرد باید از نظر تمام مشکلات پزشکی و بیماری‌ها معاینه شود: مثل شکستگی‌ها و احساس درد، خواب‌آلودگی در اثر داروهای تجویز شده برای مادر هنگام زایمان و کاهش قدرت مکیدن نوزاد و... همچنین با خشونت جابه‌جا کردن یا فشردن نوزاد به پستان در تغذیه‌های اول و در نتیجه بیزاری وی از پستان، وضعیت نادرست بغل کردن و گرفتن پستان هم باید مورد توجه قرار گیرد. در روزهای دوم تا چهارم، احتقان پستان مادر، بازتاب قوی جهش شیر (رگ کردن شدید) یا تأخیر یا مهار آن را باید در نظر گرفت. اگر امتناع در بین هفته‌های اول تا چهارم تولد باشد، می‌تواند به علل سر در گمی در گرفتن پستان (به دلیل استفاده از بطری و پستانک)، زخم نوک پستان ناشی از وضعیت نادرست شیردهی، احتقان پستان مادر، برفک دهان، عفونت گوش نوزاد، حساسیت به مواد غذایی یا داروی خورده شده توسط مادر و تغییر مزه شیر باشد.

خواص خوراکی ها

خوراکی‌هایی علیه خستگی

بعضی روزها با این که استراحت کافی دارید و رژیم غذایی‌تان کامل است، باز هم در طول روز احساس خستگی می‌کنید. ممکن است این خستگی به ناهار شما مربوط باشد. ناهار، می‌تواند تاثیر زیادی بر احساسی داشته باشد که در بقیه روز دارید اما غذاهایی وجود دارد که شما را پرانرژی نگه خواهد داشت، به طوری که می‌توانید در تمام روز احساس قدرت و انرژی کنید؛ در ادامه مروری بر این خوراکی‌ها داریم:

اسفناج | اسفناج به همراه دیگر سبزیجات برگ‌دار، منبع بسیار خوبی از آهن است؛ یک ماده معدنی که برای کمک به عضلات ما برای ذخیره و سپس استفاده از اکسیژن و افزایش گردش سلول‌های قرمز خون و افزایش هوشیاری و تمرکز مورد نیاز است.

لوبیا و عدس | فیبر موجود در لوبیا و عدس، قند خون شما را ثابت نگه می‌دارد و افت و خیزهای شدید آن را که باعث کاهش انرژی‌تان می‌شود، از بین می‌برد. یک وعده حبوبات همچنین حدود ۱/۳ گرم از نیاز روزانه شما به منیزیم را فراهم می‌کند که برای فعال کردن آنزیم‌ها در سلول‌هایی که انرژی تولید می‌کند، ضروری است.

بادام درختی | بادام یک میان‌وعده انرژی‌زا برای مواقعی است که سرتان شلوغ است. شما می‌توانید آن را به سالادتان بیفزایید. بادام درختی، انرژی مفید برای قلب فراهم می‌کند. بادام سرشار از منگنز، مس، ویتامین E، منیزیم و ریبوفلاوین است که همگی در خنثی سازی سموم و تقویت سطوح انرژی نقش دارد.

تخم مرغ | تخم مرغ، دارای پروتئین با کیفیتی است که تمام پروتئین‌های دیگر با آن مقایسه می‌شود، تخم مرغ افزون بر داشتن پروتئین حفظ کننده انرژی، حاوی ۱۳ ویتامین و ماده معدنی ضروری و یکی از تنها منابع کولین (ماده مغذی برای سلامت مغز) است.

سیب | سیب به علت محتوای بالای فیبر، بسیار آرام هضم می‌شود و به جای افزایش سریع و متعاقب آن افت ناگهانی انرژی که ممکن است از دیگر میوه‌ها دریافت کنید، به شما انرژی پایدار و طولانی مدت می‌دهد.

سند کمپانی،اصل برگ سبز و کارت خودرو نیمه یدک مدل۱۳۹۸ به شماره انتظامی۳۶ایران ۴۵۴ع۱۹ به شماره موتور ۰۰۰۰۰۰ و شماره شاسی NALTPG۳DEK۰۱۱۲۲۱۱ به مالکیت علی قربانی مفقود وفاقد اعتبار است. ۸۸۱۵۶

برگ سبز خودرو پراید مدل۹۴ به شماره انتظامی ۷۴-۶۴۸ج۴۴ به شماره موتور۵۴۹۰۲۷۵ و ش شاسی NAS۴۱۱۱۰۰F۱۱۶۱۷۲۴ بنام علی ارضی کهنه فرود به کد ملی۰۸۶۰۳۹۲۷۴۰ مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۸۸۱۵۲

برگ سبز پیکان وانت مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۲۶ - ۷۶۱ ق ۲۸ و شماره موتور : ۱۱۴۸۹۰۷۵۰۷۲ و شماره شاسی : NAAA۴۶AA۸BG۱۵۹۵۰۶ متعلق به آقای عیسی رهبان مفقود گردیده و فاقد اعتبار است. ۸۸۱۴۳

سند کمپانی سواری هاچ بک پژو۲۰۶ TU۵ مدل ۱۳۹۳ سفید به شماره موتور:B۰۰۳۷۹۹۸ ۱۶۳ و شماره شاسی: NAAP۱۳FE۵EJ۴۷۶۸۰۵ ش پلاک۲۶- ۸۸۳س ۲۵ بنام امیر حسین احسانی فر مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۸۱۳۸

برگ سبز پراید مدل۱۳۸۵ به شماره موتور ۱۵۱۹۰۷۳ و ش شاسی۵۱۴۱۲۲۸۵۸۴۴۲۵۸ و ش پلاک ایران ۴۲ - ۷۲۵ب ۸۴ به نام زهرا یعقوبی قائینی فرزند حجی قربان به شماره ملی ۰۸۴۹۸۵۹۹۷۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۸۸۱۲۷

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری پژو۲۰۶ تیپ۶ اتوماتیک به شماره انتظامی ۳۲-۷۵۷ط۹۶ به شماره موتور ۱۰FXDX۲۴۰۸۲۲۶ و شماره شاسی ۱۳۸۰۲۱۰۳۹ بنام احسان پیغمبری به کد ملی۰۸۶۰۶۱۸۷۴۹ مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد ۸۸۱۲۵

اینجانب ابراهیم امینی پویا مالک خودرو پژو۲۰۶SD-TU۵ مدل ۱۳۹۸ ش انتظامی ۱۲- ۸۷۷ ط ۱۸ ش موتور ۱۷۴۵B۰۰۵۱۸۳۳ ش شاسی NAAP۴۱FE۹KJ۳۶۷۱۱۱ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز 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. ۸۸۱۲۸

اینجانب محمود دانشی نیا مالک خودرو وانت پیکان مدل ۸۸ تیپ ۱۶۰۰OHV رنگ سفید شیری روغنی به ش انتظامی ایران۱۲-۷۷۸و۸۷ بشماره شاسی NAAA۳۶A۸۹AG۸۷۱۳۷۷ بشماره موتور ۱۱۴۸۸۰۴۸۶۴۲ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و 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. ۸۸۱۳۰

برگه سبز خودروسواری تیگو ۵ سفید به شماره انتظامی ۹۳ایران ۳۲۷ص۲۲ به شماره موتور MVM۴۸۴FTAG۰۰۳۸۹۴ به شماره شاسی NATGBATLYG۱۰۰۳۱۷۱ به نام روح الله حسینی مفقودو فاقد اعتبار است ۸۸۰۷۱

سند، برگ سبز و کارت دوو ماتیز، نقره‌ای، مدل ۸۱ به ش پلاک ۸۲۵ص ۹۶ ایران ۱۲ به ش شاسی IR۸۱۱۵۵۰۵۸۷۷۱ به ش موتور ۰۰۴۱۰۲H بنام سیده زهرا مشیر استخاره مفقود و فاقد اعتبار است ۸۸۰۵۱

قولنامه یک باب زمین ۱۰۷ متری در کال زرکش جنگی ۱۴ پ۲۳ داخل کوچه ۳ متری سمت راست درب اول ۲ طبقه بنام هاشم زنبیل باف مایانی خریداری شده از حاج رمضان شیدا مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۸۰۹۸

برگ سبز پیکان وانت مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۲۶ - ۷۶۱ ق ۲۸ و شماره موتور : ۱۱۴۸۹۰۷۵۰۷۲ و شماره شاسی : NAAA۴۶AA۸BG۱۵۹۵۰۶ متعلق به آقای عیسی رهبان مفقود گردیده و فاقد اعتبار است. ۸۸۱۴۳

برگ سبز خودرو سواری هاچ بک پژو۲۰۶ TU۵ مدل ۱۳۹۳ سفید به شماره موتور:B۰۰۳۷۹۹۸ ۱۶۳ و شماره شاسی: NAAP۱۳FE۵EJ۴۷۶۸۰۵ ش پلاک۲۶- ۸۸۳س ۲۵ بنام امیر حسین احسانی فر مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۸۱۳۸

برگ سبز پراید مدل۱۳۸۵ به شماره موتور ۱۵۱۹۰۷۳ و ش شاسی۵۱۴۱۲۲۸۵۸۴۴۲۵۸ و ش پلاک ایران ۴۲ - ۷۲۵ب ۸۴ به نام زهرا یعقوبی قائینی فرزند حجی قربان به شماره ملی ۰۸۴۹۸۵۹۹۷۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۸۸۱۲۷

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری هاچ بک پژو۲۰۶ TU۵ مدل ۱۳۹۳ سفید به شماره موتور:B۰۰۳۷۹۹۸ ۱۶۳ و شماره شاسی: NAAP۱۳FE۵EJ۴۷۶۸۰۵ ش پلاک۲۶- ۸۸۳س ۲۵ بنام امیر حسین احسانی فر مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۸۱۳۸

برگ سبز خودرو پراید مدل۹۴ به شماره انتظامی ۷۴-۶۴۸ج۴۴ به شماره موتور۵۴۹۰۲۷۵ و ش شاسی NAS۴۱۱۱۰۰F۱۱۶۱۷۲۴ بنام علی ارضی کهنه فرود به کد ملی۰۸۶۰۳۹۲۷۴۰ مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۸۸۱۵۲

سند کمپانی،اصل برگ سبز و کارت خودرو نیمه یدک مدل۱۳۹۸ به شماره انتظامی۳۶ایران ۴۵۴ع۱۹ به شماره موتور ۰۰۰۰۰۰ و شماره شاسی NALTPG۳DEK۰۱۱۲۲۱۱ به مالکیت علی قربانی مفقود وفاقد اعتبار است. ۸۸۱۵۶

اینجانب ابراهیم امینی پویا مالک خودرو پژو۲۰۶SD-TU۵ مدل ۱۳۹۸ ش انتظامی ۱۲- ۸۷۷ ط ۱۸ ش موتور ۱۷۴۵B۰۰۵۱۸۳۳ ش شاسی NAAP۴۱FE۹KJ۳۶۷۱۱۱ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز 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. ۸۸۱۲۸

برگ سبز خودرو پیکان مدل ۸۰ به شماره انتظامی ۳۲-۱۲۷ب۸۲ به شماره موتور ۱۱۱۲۸۰۱۱۶۲۳ و شماره شاسی ۰۰۸۰۴۰۸۸۲۸ بنام حمید فضلی مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد ۸۸۱۷۸

اصل برگ سبز ام‌وی‌ام X۲۲-MT مدل۱۳۹۹ به ش انتظامی۷۴ایران ۹۹۰ط۷۹۲ به شماره موتور MVMD۴G۱۵BAFL۰۲۲۰۲۰ و شماره شاسی NATFBAAVYL۱۰۲۰۵۸۰ به مالکیت محمد جاویدی مفقود وفاقد اعتبار است. ۸۸۱۶۴

مجوز حمل سلاح ساچمه زنی تک لول کالیبر ۱۲ مدل کوسه به شماره سلاح X۱۵۳۷۰ و شناسه ۰۰۰۱۲۴۱۱۲۷۷ بنام سید محمود سبحانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۸۱۶۰

برگ سبز و سند کمپانی خودرو ۲۰۷I مدل ۸۹ ش انتظامی ایران ۳۶- ۵۹۵ و ۲۲ ش شاسی NAAR۰۳FE۲BJ۹۵۲۴۲۱ ش موتور ۱۳۳۸۹۰۲۲۱۲۵ بنام محدثه سازش مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۸۰۲۴

پاسپورت عراقی بنام شیماء عبدالجلیل عبود جمباوی مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید. ۸۸۰۲۱