سم‌زدایی از بدن در بهار

خواب کافی، نوشیدن آب، تغذیه درست و اقدامات دیگر باعث می‌شود از بدن خود مراقبت کافی برابر سموم داشته باشیم

پزشکی

هنگام بهار می‌توانید در کنار تازه شدن روح و روان‌تان، بدن‌تان را هم از هر نوع سم و آلودگی پاک کنید. البته سم‌زدایی کاری موقتی نیست و همیشه باید بدن‌تان را با روش‌های مناسب پاک کنید. با سم‌زدایی بدن، برخی از مشکلات زیر برطرف می‌شود: نفخ، تهوع، سوءهاضمه، یبوست، اسپاسم‌های روده، سرماخوردگی‌های گاه‌وبیگاه، آنفلوآنزا، خستگی، سلولیت، لک صورت، چشم‌های پف‌آلود، احتقان، آبریزش بینی، مشکلات کلیوی و... برای این که بتوانید سیستم سم‌زدایی بدن را بهبود بخشید، روش‌های زیر را در نظر بگیرید:

۱ **خواب کافی|** یکی از مواد زایدی که در طول روز و هنگام بیداری در بدن جمع می‌شود، پروتئین بتا-آمیلوئید است. این پروتئین در ابتلای فرد به بیماری آلزایمر نقش دارد. وقتی خواب شبانه فرد کافی نیست، بدن فرصت پاک‌سازی را پیدا نمی‌کند و این نوع پروتئین مسموم در مغز جا خوش کرده و تجمع بیش از حد آن، به مغز و عملکرد آن صدمه می‌زند. به‌طور متوسط باید ۷ تا ۹ ساعت در شب بخوابید. اگر شب‌ها زود به خواب نمی‌روید، با کمی تغییر در سبک زندگی مانند، اتخاذ برنامه‌ای منظم برای خواب، کاهش نور آبی قبل از خواب و ورزش می‌توانید کیفیت خواب شبانه‌تان را افزایش دهید.

۲ **نوشیدن آب کافی|** به گزارش «خبرآنلاین» سلول‌های بدن برای داشتن عملکرد بهینه و مطلوب و همچنین تجزیه مواد مغذی و تولید انرژی برای بدن، باید دایم خود را تغییر دهند و ترمیم کنند. در این فرایندهاست که مواد زاید بدن به شکل اوره و دی‌اکسید کربن از بدن دفع می‌شوند. اما اگر این مواد از بدن خارج نشوند، در خون جمع شده و سلامت‌تان را تهدید می‌کنند. آب، این مواد زاید را به صورت ادرار، تنفس و تعریق از بدن خارج می‌کند. بنابراین پرآب نگه‌داشتن بدن، برای سم‌زدایی مفید است.

۳ **کاهش مصرف شکر و غذاهای فرآوری‌شده|** مصرف بالای شکر و غذاهای فرآوری‌شده منجر به چاقی و دیگر بیماری‌های مزمن، مانند بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت می‌شود. این بیماری‌ها به اندام‌های مختلف بدن، از جمله کبد و کلیه که در سم‌زدایی نقش مهمی دارند، صدمه می‌زنند و از توانایی آن‌ها در سم‌زدایی طبیعی بدن می‌کاهند. مثلا، مصرف بالای نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر موجب کبد چرب شده و عملکرد آن را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

۴ **مصرف غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان|** آنتی‌اکسیدان‌ها از سلول‌های بدن‌تان در برابر صدمات ناشی از مولکول‌های رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند. مصرف رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان از ایجاد رادیکال‌های آزاد و دیگر سموم در بدن پیشگیری می‌کند. از آنتی‌اکسیدان‌ها باید به ویتامین‌های A، C، E، سلنیم، لیکوپن و لوتئین اشاره کرد که بیشتر این آنتی‌اکسیدان‌ها با مصرف انواع توت‌ها، میوه‌ها، آجیل‌ها، کاکائو، سبزیجات، ادویه‌ها و نوشیدنی‌هایی مانند قهوه و چای سبز به بدن‌تان می‌رسد.

۵ **مصرف غذاهای سرشار از پری‌بیوتیک|** سلامت روده با نوعی فیبر به نام پری‌بیوتیک تامین می‌شود و این فیبر، باکتری‌های مفید روده به نام پروبیوتیک‌ها را تقویت می‌کند. مصرف داروهای آنتی‌بیوتیک، بهداشت ضعیف دندان و رژیم غذایی بی‌کیفیت، تعادل باکتریایی روده را به هم می‌ریزد که در نتیجه آن، سیستم ایمنی بدن و عملکرد سم‌زدایی آن ضعیف می‌شود و بدن در خطر بیماری‌ها و التهاب‌ها قرار می‌گیرد. مصرف غذاهای سرشار از پری‌بیوتیک، سیستم ایمنی و عملکرد سم‌زدایی بدن را در وضعیت مناسبی قرار می‌دهد. از پری‌بیوتیک‌ها می‌توان به گوجه‌فرنگی، کنگر، موز، مارچوبه، پیاز، سیر و جوی دوسر اشاره کرد.

۶ **کاهش مصرف نمک|** نمک زیاد، آب را بیش از حد لزوم در بدن نگه می‌دارد. علاوه‌بر آن، اگر آب به اندازه کافی مصرف نکنید، بدن هورمون‌های ضدادرار ترشح می‌کند و جلوی ادرار را می‌گیرد و در نتیجه سم‌زدایی بدن مختل می‌شود. بنابراین باید از نمک به‌صورت متعادل مصرف کرد.

۷ **ورزش و فعالیت‌های فیزیکی|** هنگام درمان عفونت یا جراحت‌ها، بدن ملتهب می‌شود و این التهاب ضروری است. اما وقتی بدن به التهاب بیش از حد مبتلا می‌شود، تمام سیستم‌های ایمنی بدن از جمله، سیستم سم‌زدایی دچار اختلال می‌شوند. ورزش منظم از ابتلا به بیماری‌های مختلف و همچنین التهاب می‌کاهد و فرد را سالمت نگه می‌دارد. از طرفی غدد لنفاوی بدن، تمام سموم را جمع‌آوری و با تعریق آن‌ها را دفع می‌کند. ورزش در دفع سریع‌تر این سموم موثر است.

بیشتر بدانیم

نوشیدنی برای درمان فوری یبوست

دلایل مختلفی برای یبوست وجود دارد، از جمله: کمبود فیبر در رژیم غذایی، کمبود آب در بدن، نداشتن تحرک، استفاده از برخی داروها، برخی از بیماری‌ها و... اگر یبوست شما خفیف است، می‌توانید با تغییر در رژیم غذایی و سبک زندگی خود آن را برطرف کنید. یکی از این روش‌ها استفاده از ترفند ترکیب سرکه سیب، تخم کتان و دارچین است. سرکه سیب دارای خواص ملین است و می‌تواند به افزایش حرکات روده کمک کند. تخم کتان منبع خوبی از فیبر است که می‌تواند به نرم شدن مدفوع و تسهیل دفع کمک کند. دارچین دارای خواص ضد التهابی است و می‌تواند به کاهش اسپاسم روده کمک کند. طرز تهیه این نوشیدنی به شرح زیر است:

* یک قاشق غذاخوری سرکه سیب، یک قاشق غذاخوری تخم کتان، و نصف قاشق چای‌خوری پودر دارچین را در یک لیوان آب بریزید.

* مخلوط را خوب هم بزنید تا یکدست شود.

* این نوشیدنی را صبح ناشتا یا قبل از خواب بنوشید.

نکات: اگر طعم این نوشیدنی را دوست ندارید، می‌توانید آن را با عسل یا سایر شیرین‌کننده‌های طبیعی شیرین کنید. ضمن این که اگر از داروهای خاصی استفاده می‌کنید، قبل از مصرف این نوشیدنی با پزشک خود مشورت کنید.

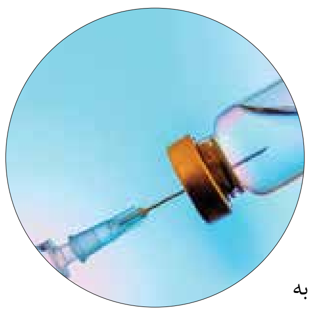
تازه‌ها

مصرف ماست بر دیابت نوع ۲ اثر دارد

آیا گنجاندن ماست در رژیم غذایی می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد؟ پاسخ سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) مثبت است. اف‌دی‌ای در بیانیه‌ای اعلام کرد: «پس از بررسی درخواست و شواهد واجد شرایط بودن این مدعا، سازمان غذا و دارو تایید می‌کند که شواهد معتبر موجود از ارتباط مصرف ماست و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ خبر می‌دهد، اما این شواهد محدودند.» این ادعای سلامت که اخیرا به تایید سازمان غذا و دارو رسیده است، «یک ادعای واجد شرایط» است. شری کلمن کالینز، متخصص تغذیه در آتلانتا، می‌گوید: «این بدان معناست که شواهد به قدر کافی محکم یا قطعی نیست اما حاکی از مفید بودن آن برای سلامت است.» مصرف منظم دو فنجان ماست در سه وعده غذایی در هفته، حداقل مقدار برای ادعای «سلامت واجد شرایط» است. کالینز می‌گوید: «من این فرضیه را که یک غذا به‌تنهایی توان کاهش بیماری را دارد نمی‌پذیرم، زیرا خوب می‌دانم که همه‌چیز به الگوی تغذیه مربوط است.» به گفته او، ماست نیز مانند سایر مواد غذایی سرشار از مواد گیاهی مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، مواد غذایی پروتئینی مانند گوشت بدون چربی، لوبیا، عدس و سویا و لبنیات تخمیرشده بسیار مفید است. او می‌گوید ماست چون زیست‌زنده و فعالی دارد عامل موثری برای جذب باکتری‌های مفید رژیم غذایی است. وجود میکروبیوتیک‌های متنوع و قوی در روده سالم است که خطر بسیاری از بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد. به گفته او، باکتری‌های مفیدی که در لبنیات تخمیرشده موجودند در بهبود سلامت کلی بدن و کاهش خطر ابتلا بیماری‌ها، از جمله دیابت نوع ۲، نقش دارند. او ماست یونانی را با واژه «خارق‌العاده» توصیف می‌کند و می‌گوید که این ماست سرشار از کلسیم و پروتئین است.

تازه‌ها

چاقی تاثیر واکسن‌ها را کاهش می‌دهد



چاقی یکی از عوامل زمینه‌ساز ابتلا به برخی بیماری‌هاست. در دوران همه‌گیری کرونا افرادی که با چاقی یا چاقی مفرط مواجه بودند بیشتر در معرض ابتلا به نوع وخیم کووید قرار گرفتند. اکنون محققان دریافته‌اند که چاقی بر عملکرد واکسن روی بدن نیز تاثیر می‌گذارد. به گزارش «نیوساینتیست»، توانایی موش‌های چاقی که رژیم غذایی‌شان پیش از تزریق واکسن آنفلوآنزا به رژیم کم‌کالری تغییر کرده بود، در مبارزه در برابر این ویروس افزایش یافت. این نتایج نشان می‌دهد که واکسن آنفلوآنزا برای افراد چاقی که پیش از تزریق واکسن وزن کم کرده‌اند یا رژیم غذایی‌شان را تغییر داده‌اند احتمالا موثرتر است. استیسی شولتز چری، از بیمارستان تحقیقاتی کودکان «سنت جود» در تنسی، می‌گوید که احتمالا حتی با ایمن‌سازی هم افراد چاق دو برابر دیگران در معرض ابتلا به این بیماری قرار گیرند. آن‌ها در برابر موارد وخیم این بیماری نیز آسیب‌پذیرترند. اما این که چه‌طور ممکن است چاقی تاثیر واکسن را کاهش دهد یا مانع تاثیرگذاری آن شود هنوز مشخص نیست. برای روشن شدن این موضوع او و همکارانش ۲۰ موش را، که از نظر ژنتیکی مستعد چاقی بودند، مدت چهار ماه با رژیم غذایی پرچرب بررسی کردند، سپس به آن‌ها واکسن آنفلوآنزا تزریق کردند. دو هفته بعد رژیم غذایی نیمی از موش‌ها را به رژیم کم‌چرب تغییر دادند که به کاهش وزن قابل توجهی منجر شد. سپس این حیوانات را با دوز کشنده ویروس آنفلوآنزا آلوده کردند. همه موش‌ها مردند جز دو موش از گروه غذایی کم‌چرب. این تیم تحقیقاتی سپس این آزمایش را در گروه جداگانه‌ای از موش‌ها تکرار کردند، اما این بار نیمی از جوندگان یک ماه پیش از واکسیناسیون رژیم غذایی کم‌چرب را آغاز کردند، نه بعد از آن. هنگامی که محققان حیوانات را با همان مقدار مشابه ویروس آنفلوآنزا آلوده کردند، همه آن‌هایی که رژیم غذایی کم‌چرب داشتند زنده ماندند، در حالی که همه موش‌هایی که رژیم غذایی پرچرب داشتند مردند. شولتز چری می‌گوید: «کاهش وزن در اثربخشی واکسن نقش دارد، اما زمان کاهش وزن تفاوت بسیاری ایجاد می‌کند.» او تاکید می‌کند که تحقیقات بیشتر مشخص خواهد کرد که آیا رژیم غذایی یا کاهش وزن منجر به این پیشرفت‌ها شده است یا نه.

دانستنی‌ها

عوارض مصرف طولانی مدت ایبوپروفن

ایبوپروفن برای تسکین درد استفاده می‌شود و نیازی به نسخه پزشک ندارد، به همین دلیل دستیابی به آن بسیار آسان است. اما به تازگی مطالعاتی نشان داده‌اند که مصرف طولانی مدت این مسکن می‌تواند عوارض جانبی جدی و حتی گاهی کشنده داشته باشد. داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) مانند آسپرین، ناپروکسن یا ایبوپروفن با عوارضی مانند زخم معده و مشکلات باروری، شنوایی و قلبی-عروقی مرتبط هستند و به تازگی ارتباط آن‌ها با افزایش خطر لخته شدن خون مشخص شده است. برای افراد سالمی که هر از گاهی به کمی تسکین درد نیاز دارند، استفاده از یک داروی ضد التهابی اشکالی ندارد اما مصرف طولانی مدت این داروها می‌تواند باعث مشکلات جدی دیگری شود و نیاز به مشورت با پزشک دارد.

۱ **زخم معده|** به گفته متخصصان، مصرف مسکن‌های ضدالتهابی غیراستروئیدی یکی از شایع‌ترین علل زخم معده است. این مسکن‌ها توانایی بدن را برای ایجاد لایه‌های مخاطی کاهش می‌دهد که از پوشش معده در برابر اسید معده محافظت می‌کند.

۲ **کاهش باروری|** مردانی که برای ماه‌ها ایبوپروفن مصرف می‌کنند، ممکن است در معرض خطر بیشتر مشکلات باروری باشند. طبق پژوهشی که در دانمارک انجام‌شده در بدن مردان جوان سالمی که یک مسکن معمولی را تا ۶ هفته مصرف کردند، هورمون‌های جنسی مردانه کمتری ترشح شده و منجر به هیپوگنادیسم می‌شود که معمولاً تنها در مردان مسن‌تر و افراد سیگاری دیده می‌شود.

۳ **مشکلات شنوایی|** یک مطالعه که در مجله آمریکایی «اپیدمیولوژی» منتشر شده، نشان داده که مصرف مکرر ایبوپروفن می‌تواند در زمینه کم‌شنوایی نقش داشته باشد. در این مطالعه، زنانی که حداقل دو بار در هفته از مسکن‌ها استفاده می‌کردند، بیشتر در معرض کاهش شنوایی بودند و مصرف مکرر مسکن‌ها این خطر را تا ۲۴ درصد افزایش می‌داد. این یافته‌ها مشابه مطالعه‌ای روی مردان مبتلا به کم‌شنوایی است، اگرچه آسپرین نیز در آن مطالعه نقش دارد. دانشمندان معتقدند که این دارو می‌تواند جریان خون طبیعی در حلزون گوش داخلی را مختل کند.

۴ **مشکلات قلبی|** چندین مطالعه، مصرف داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی را با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های جدی قلبی مرتبط دانسته‌اند. در یک مطالعه در مجله پزشکی بریتانیا در سال ۲۰۱۶، نویسندگان اشاره کرده‌اند که گزارش‌هایی از واکنش‌های نامطلوب قلبی مشاهده شده است. برخی تحقیقات منتشرشده در سال ۲۰۱۷ نشان داد که این دارو می‌تواند خطر ایست قلبی را تا ۳۱ درصد افزایش دهد.

۵ **لخته شدن خون|** به گزارش «روزیاتو»، زنانی که ایبوپروفن و داروهای پیشگیری از بارداری هورمونی را همزمان مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض خطر لخته شدن خون هستند. محققان از دانشگاه کپنهاگ همچنین دریافتند که مصرف این مسکن‌ها در کنار داروهای پیشگیری از بارداری هورمونی می‌تواند خطر ترومبوآمبولی وریدی یا لخته شدن خون را تا ۵ برابر افزایش دهد. ترومبوآمبولی وریدی می‌تواند منجر به حمله قلبی یا سکته مغزی شود.

شماره پیامک زندگی سلام ۲۰۰۰۹۹۹

مزایده مناقصه

اصل برگ سبز خودروی پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۸۳ بشماره انتظامی ۱۲-۵۵۲ب ۱۷ و شماره شاسی ۸۲۰۰۲۱۵۷ بشماره موتور ۱۲۴۸۳۰۰۱۰۰۸ به مالکیت هلا سعیدی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۶۶۹۹۰

گواهینامه پایه۲ به شماره ۹۴۰۱۵۰۳۰۰۹ و کارت مشخصات خودرو تارا به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۸۵هـ۶۲ شماره شاسی NAAT۲۱۴UXPD۹۲۵۶۲۵ و شماره موتور ۱۸۷B۰۰۵۱۷۵۹ به نام مجیدسادات کریم آبادی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۰۷۰

اینجانب باران زابل کیا مالک خودرو پیکان مدل ۸۱ به شماره پلاک ۳۲ - ۹۶۹ ی ۷۹ به شماره موتور ۱۱۱۵۸۱۰۶۵۸۵ و شماره شاسی ۰۰۸۱۵۰۹۸۵۱ به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت۱۰ روز به دفترحقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۷۰۹۳

خودروی پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۹۵ بشماره انتظامی ۷۴-۴۸۹ ی ۹۶ و شماره شاسی NAAM۰۱CE۲GK۴۱۹۰۸۴ بشماره موتور ۱۲۴K۰۸۶۵۴۳۵ به مالکیت رضا خواجه پور مفقود گردیده و چنانچه کسی از خودروی فوق اطلاعی و مورد معامله قرار گرفت به کلانتری قاسم آباد میدان امامیه اعلام نمایند. ۶۷۰۰۲

اصل برگ سبز خودروی پراید مدل ۱۳۸۵ بشماره انتظامی ۱۲ - ۵۶۳ س ۹۳ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۹۴۳۶۵۴ بشماره موتور ۱۶۹۷۸۱۸ به مالکیت علی اکبر ملکی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۷۰۶۴

اینجانب عفت کرمانی مالک خودرو پیکان مدل ۸۳ به شماره انتظامی ۳۲ - ۵۶۳ ی ۳۸ و شماره موتور ۱۱۲۸۴۰۲۰۴۶۷ و به شماره شاسی ۱۱۰۱۳۲۲۹ به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت۱۰ روز به دفترحقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۷۰۹۵

اصل برگ سبز و کارت بیمه نامه و کارت سوخت خودروی پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۹۵ بشماره انتظامی ۷۴-۴۸۹ ی ۹۶ و شماره شاسی NAAM۰۱CE۲GK۴۱۹۰۸۴ بشماره موتور ۱۲۴K۰۸۶۵۴۳۵ به مالکیت رضا خواجه پور مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۷۰۱۵

مجوز حمل سلاح شکاری به شماره ۱۰۹۲ بنام محمد علی شیرنژاد به کد ملی ۰۷۳۱۰۷۵۴۶۶ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است ۶۷۰۵۵

اینجانب جواد رنجبر مالک خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس ۱۸۰۰ آی به شماره انتظامی ایران۱۲-۲۴ع۶۵س به شماره موتور ۲۲۵۶۸۱۰۹۴۲۸ و شماره شاسی ۸۱۰۰۸۵۲۰ 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. ۶۷۰۵۱

برگ سبز هاچ بک ام وی ام X۳۳سفید مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۳۶ایران ۷۲۷س ۳۶ به شماره موتور MVMDE۴G۱۵BYN۰۱۱۸۶۸ و شماره شاسی NATFBAAS۹N۱۰۱۱۴۱۹ بنام انسیه صادقی مفقود وفاقد اعتبار است ۶۶۹۸۶

برگ سبز وسند کمپانی پیکان سواری ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۱ به شماره انتظامی ۸۷ج ۳۶۲ایران ۴۲ شماره موتور ۱۱۱۲۸۱۴۶۴۱۰ شماره شاسی ۸۱۴۵۱۲۶۷ بنام‌محمدباقر چراتی مفقود وفاقد اعتبار است. ۶۷۰۱۳

برگ سبز و سند کمپانی پژو TU۳ ۲۰۶ به ش پلاک ایران۷۴-۶۵۴ق ۲۸ به ش شاسی NAAP۰۳EE۰MJ۴۴۵۳۹ به ش موتور ۱۸۲۸۰۱۳۵۶۵۴ بنام مرجان دباغ زاده شیرازی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۰۵۴

اینجانب فرزانه ایوبی نیا مالک خودرو سواری سمند ایکس۷ مدل ۱۳۸۵ ش انتظامی ایران ۱۲ - ۷۸۷ ق ۹۶ ش شاسی ۱۴۵۶۹۱۷۰ ش موتور ۱۲۴۸۵۲۰۵۲۶۷ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی برگ سبز و معاینه فنی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰روز 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. ۶۷۰۱۰

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت تک پر ۱۲۵ سی سی مدل ۱۳۹۵ ش انتظامی ۷۴۲۵۲-۷۷۴ ش تنه ۱۲۵۲۹۵۱۱۰۲۱***N۲N ش موتور ۱۲۵N۲N۴۱۹۳۹۸ بنام سید حسین قدردان مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۶۹۲۸

برگ سبز و سند کمپانی پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۵ به ش پلاک ایران۱۲-۹۶۳ب ۵۳ به ش موتور ۱۶۵۸۴۷۳ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۹۲۵۶۱۰ بنام مریم نوروزی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۰۰۷

سند مالکیت و برگ سبز خودرو هیوندای گرنجور مدل ۲۰۱۳ به شماره انتظامی: ایران ۴۲- ۵۸۴ق ۸۸ به شماره موتور: G۶DECA۸۸۸۹۴ وشماره شاسی: KMHFH۴۱H۰DA۱۷۴۶۳۱ به نام سید هادی حسینی حسن آبادی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۰۴۴

برگ کمپانی و سند خودرو رنو سپند مدل ۸۱ به شماره انتظامی ۳۲ - ۱۵۸ ی ۸۹ و شماره موتور ۱۱۱۰۲۲۵۱ به شماره شاسی ۶۸۴۱۰۰۲۶۳۰ به نام رضا رستم نیا مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۰۹۱

اصل برگ سبز خودروی پژو روآ مدل ۱۳۸۶ بشماره انتظامی ۱۲ -۱۲۶ص ۶۸ و شماره شاسی ۶۱۲۲۶۲۲۶ بشماره موتور ۱۱۶۸۶۰۲۰۰۷۳ به مالکیت حسن جهانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۶۹۹۱

اصل برگ سبز موتورسیکلت تکتازموتور مدل ۱۳۹۱ بشماره انتظامی ۴۷۴۶۴-۷۶۸ و شماره تنه NEI***۱۲۵۸۹۱۱۰۶۲۳۱ بشماره موتور ۰۱۲۴NEI۰۱۰۲۱۶ به مالکیت مهدی جهانگیری کلوخی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۶۹۹۰

برگ سبز موتورسیکلت شماره انتظامی ایران ۴۷۵۳۴-۷۶۴ و شماره موتور ۳۱۱۲۲۵۸ و شماره تنه ۸۰۵۲۵۰۸۲۰۷ به نام حسن سقا آستانه مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۶۹۹۷

برگه سبز ماشین پراید سفید مدل ۷۶ به نام مهدی خوش دوست ش پلاک ۱۲ ایران ۳۷۶ س ۴۳ ش موتور ۰۵۰۲۵۴۰۰۰ ش شاسی ۱۴۴۲۷۷۶۱۲۱۲۶۵۸ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۶۷۰۳۵

اصل برگ سبز و سند و کارت خودروی پراید ۱۱۱ مدل ۱۳۸۹ بشماره انتظامی ۱۲-۹۷۳ی ۹۱ و شماره شاسی S۵۴۳۰۰۸۹۰۳۸۹۸۲ بشماره موتور ۳۸۶۹۷۹۴ به مالکیت الهام فاروقی دربندی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۶۶۹۹۳

اصل برگ سبزخودروی پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۵ بشماره انتظامی ۱۲-۸۹۴ج ۱۷ و شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۵۱۸۰۸۷۶ بشماره موتور ۱۷۳۴۴۵۳ به مالکیت پروین سهرابیان مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۷۰۳۱