ZENDEGI-SALAM
زندگی سلام
- زندگی‌سلام
- دو شنبه
- ۱۵ مرداد ۱۴۰۳
- ۳۰ محرم ۱۴۴۶
- ۵ آگوست ۲۰۲۴
- شماره ۲۷۷۲

چه چیزی خواب ما را آشفته می‌کند؟

اگر بین ساعت ۳ تا ۴ صبح مدام از خواب بیدار می‌شوید بد نیست بدانید پژوهش‌ها نشان می‌دهد از هر سه نفر، یک نفر در گیر این مشکل است که عوامل مختلفی در آن دخیل است و پیشگیری از آن هم راه‌های متنوعی دارد

پزشکی

خواب خوب شبانه برای سلامتی جسم و روان انسان بسیار مهم است، با این حال افراد زیادی در جهان با مشکل بی‌خوابی یا کم‌خوابی مواجه‌اند و نصف شب‌ها با انواع فکر و خیال دست‌وپنجه نرم می‌کنند. بیدار شدن ساعت ۳ و ۴ صبح یکی از مشکلات خواب محسوب می‌شود. اما دلیل واقعی پشت این مشکل عمومی بیداری در نصف شب چیست؟

استرس عامل اصلی!

اگر مدام ساعت ۳ و ۴ صبح از خواب بیدار می‌شوید، بدانید که تنها نیستید و افراد زیادی مثل شما هستند؛ به طوری که گفته می‌شود از هر سه نفر، یک نفر با این مشکل که احتمالا از بعد از همه‌گیری بیشتر هم شده، مواجه است.

به گفته کارشناسان خواب، این نشخوارهای ذهنی با استرس مرتبط‌اند، البته نه کاملا مستقیم. در واقع، استرس موجب نمی‌شود ما بیشتر نصف شب بیدار شویم بلکه باعث می‌شود از بیدار شدن و نگرانی‌های ناشی از آن بیشتر آگاه شویم. به عبارت دیگر، استرس و نگرانی می‌تواند توجه ما را به بیدار شدن‌های شبانه جلب کند و این موضوع را بزرگ‌تر از آن چه هست، نشان دهد. ما در واقع هر شب چندین بار از خواب بیدار می‌شویم و خواب سبک‌تر در نیمه دوم شب معمولی است. اگر خوابمان خوب باشد، از این بیدار شدن‌ها خبردار نمی‌شویم اما با اضافه شدن کمی استرس، این امکان وجود دارد که این بیداری ناگهانی به وضعیتی کاملا خودآگاه تبدیل شود.

چه عوامل دیگری باعث بیداری می‌شوند؟

البته استرس تنها عاملی نیست که نیمه شب‌ها ما را از خواب بیدار می‌کند. برنامه نامنظم و دشوار، پرسه زدن در صفحات مجازی و خواندن خبرها و حتی نبود هوای تازه هم می‌تواند به اندازه‌ای خواب را مختل کند که باعث بیداری‌های شبانه شود. اغلب ما می‌دانیم که نیمه‌های شب از خواب بیدار می‌شویم اما چرا به نظر می‌رسد این اتفاق به طور خاص ساعت ۳ یا ۴ صبح رخ می‌دهد؟ به این نکته توجه کنید: بیشتر ما معمولا بین ساعت ۱۱ تا ۱۲ شب به خواب می‌رویم و بین ساعت ۷ تا ۸ صبح بیدار می‌شویم. وسط این فاصله ساعت چند است؟ مغز ما در طول شب، مراحل مختلف خواب را پشت سر می‌گذارد و از مرحله خواب با حرکات سریع چشم (REM) به مرحله حرکت غیرسریع چشم تغییر می‌کند. هر مرحله از خواب آستانه متفاوتی برای بیدار شدن دارد. یک توضیح احتمالی برای هر شب بیدار شدن در یک ساعت مشخص این است که شما همیشه همان ساعت به خواب می‌روید و سپس هر شب در همان ساعت مشخص، به مرحله خواب سبک می‌رسید و بیدار می‌شوید. ممکن است فکر کنید چرخه‌های خواب الگویی تکرارشونده دارند اما واقعیت این است که ما هر مرحله خواب را در مدت‌زمان‌های مختلفی می‌گذرانیم. با نزدیک‌تر شدن به صبح، مدت زمانی را که در خواب با حرکت سریع چشم (REM) می‌گذرانیم، افزایش می‌یابد؛ به این معنی که زمان بیشتری را در خواب نسبتا سبک و پر رویا سپری می‌کنیم.

پای رویاهای اضطرابی در میان است

برخی متخصصان معتقدند این بیدار شدن‌ها ناشی از بیرون آمدن از رویاهای اضطرابی‌اند. بنابراین احتمال دارد داشتن دفترچه یادداشتی کنار تخت برای نوشتن همه چیزهایی که باید انجام دهید، همچنین هر نگرانی یا استرس دیگری که ذهنتان را مشغول کرده است، بتواند کمک کننده باشد. طبق پژوهشی که سال ۲۰۱۸ انجام شد، پنج دقیقه وقت گذاشتن برای نوشتن کارهای روز بعد قبل از خواب سرعت به خواب رفتن را افزایش می‌دهد. کالین اسپی، استاد پزشکی خواب توصیه می‌کند که پیش از به خواب رفتن، زمانی را به «استراحت» اختصاص دهید. به عبارت ساده، قبل از خواب کمی وقت بگذارید تا رویدادهای روز گذشته را مرور و برای فردا برنامه‌ریزی کنید. تمرین فهرست کارها می‌تواند «به مغز کمک کند» بدون بیدار کردن شما، کارها را پردازش کند.

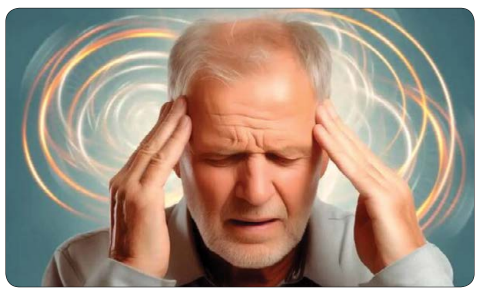
بیشتر بدانیم

آیا تاریخ انقضای عینک آفتابی واقعیت دارد؟

عینک آفتابی یکی از لوازم ضروری است. این وسیله فقط جنبه تزیینی ندارد. هدف اصلی استفاده از عینک آفتابی حفاظت از چشم‌ها در برابر اشعه فرابنفش خورشید است. همچنین کاهش تابش خیره کننده خورشید باعث می‌شود که با عینک آفتابی بهتر ببینید. اما اگر برای مدت طولانی از یک عینک آفتابی استفاده می‌کنید شاید برای شما سوال شده باشد که آیا ممکن است عینک آفتابی به مرور زمان تاثیر خود را از دست بدهد؟ آیا تاریخ انقضای عینک آفتابی واقعیت دارد یا یک باور اشتباه است؟ پاسخ این سوال احتمالا منفی است. بیشتر عینک‌های آفتابی دارای یک لایه شفاف از پوشش ضد UV هستند که اشعه‌های خورشید را مسدود می‌کند. این پوشش می‌تواند روی لنزها یا در عینک‌های آفتابی گران‌تر، داخل لنزها باشد. در هر صورت، هیچ مدرکی وجود ندارد که قرار گرفتن در معرض آفتاب مداوم باعث از بین رفتن این مواد شود. پس محافظت در برابر اشعه ماوراء بنفش در عینک‌های آفتابی در طول زمان کاهش نمی‌یابد. پوشش‌های روی سطح لنز می‌توانند خراشیده شوند اما این نکته هم به کیفیت عینک بستگی دارد.

تازه ها

۲ راه‌حل فراگیر برای پیشگیری از زوال عقل



نتایج پژوهشی جدید نشان می‌دهد، درمان ضعف بینایی و کلسترول بالا ۲ راه جدید برای کاهش ابتلا به آلزایمر به شمار می‌روند. دانشمندان در حال حاضر موفق شدند ۱۴ بیماری را شناسایی کنند که به لحاظ نظری، با مقابله با آن‌ها می‌توان مانع تقریبا نیمی از بیماری‌های زوال عقل شد. طبق آخرین گزارش «کمیسیون لنست»، هدف قرار دادن این بیماری‌ها در افراد میان سال و در کشورهای فقیر بیشترین مزیت را به همراه خواهد داشت. پیش‌بینی می‌شود که تعداد مبتلایان به زوال عقل تا سال ۲۰۵۰ بیش از دو برابر شود و به حدود ۱۵۳ میلیون نفر برسد. به گزارش سرویس جهانی بی‌بی‌سی، زوال عقل زمانی رخ می‌دهد که یک بیماری مانند آلزایمر به سلول‌های مغز آسیب می‌زند و سردرگمی و از دست رفتن حافظه را سبب می‌شود، البته باید بدانیم که این بخش اجتناب‌ناپذیر دوران پیری نیست. بیشترین دلایل ابتلا به زوال عقل به عواملی مربوط می‌شود که نمی‌توانیم کنترل‌شان کنیم، عواملی مانند ژن‌هایی که از والدین یا پدربزرگ و مادربزرگمان به ارث برده‌ایم. اما به گفته کارشناسان، حدود ۴۵ درصد عوامل خطر قابل تغییر است و می‌توان آن‌ها را کاهش داد. اما همان‌طور که گفتیم ضعف بینایی باعث زوال عقل می‌شود. اما علت این موضوع چیست؟ دانشمندان هنوز دلیل دقیق آن را نمی‌دانند، اما بسیاری از آنان می‌گویند که ممکن است در سنین بالا باعث کوچک شدن مغز شود، زیرا مغز دیگر نیازی به پردازش جنبه‌های مختلف بینایی ندارد. به گفته پروفسور لیوینگستون، از دست دادن بینایی زندگی مردم را محدودتر می‌کند و باعث می‌شود که آن‌ها کمتر بیرون بروند، منزوی‌تر شوند و تجربیات جدید کمتری داشته باشند. ضعف بینایی در بسیاری از سیستم‌های بهداشتی مانند سیستم بهداشت و سلامت ملی بریتانیا (ان‌اچ‌اس) قابل درمان است اما در کشورهای کم‌درآمد که سیستم‌های مشابهی ندارند، این مشکل بسیار دیده می‌شود. البته نکات امیدوارکننده‌ای هم وجود دارد و به رغم آن که مردم زندگی طولانی‌تری دارند، ابتلا به زوال عقل در کشورهای با درآمد بالا کمتر شده که ظاهرا به تغییرات سبک زندگی، مانند کاهش مصرف سیگار، مربوط است.

بیشتر بدانیم

موادغذایی مفید برای پیشگیری از آرتروز زانو

یکی از جراحی‌های رایج این روزها، تعویض مفصل زانو به دلیل «استئوآرتریت» است که با برخی اقدامات به ویژه مصرف برخی مواد غذایی می‌توان خطر آن را کاهش داد. حفظ وزن مناسب مهم‌ترین عامل برای مدیریت و کاهش خطر آرتروز زانوست. اضافه‌وزن، فشار بیشتری به زانو وارد می‌کند و منجر به تشدید درد و التهاب می‌شود. همچنین بافت چربی مازاد در بدن سبب تولید هورمون‌ها و مواد شیمیایی می‌شود که می‌تواند سطح التهاب را افزایش دهد. بنابراین، کاهش حداقل ۱۰ درصد وزن بدن در افراد چاق و اضافه‌وزن می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. اما چه موادغذایی برای پیشگیری از این مشکل مفید هستند؟

منابع غذایی حاوی ویتامین C و k| این ویتامین‌ها از طریق نقشی که در ساخت استخوان و غضروف دارند، می‌توانند بر آرتروز تاثیر بگذارند. از منابع غذایی حاوی ویتامین K و C می‌توان به اکثر میوه‌ها به خصوص پرتقال، توت‌فرنگی، کیوی و سبزیجات برگ سبز مانند بروکلی، اسفناج و کلم اشاره کرد.

زیتون و روغن زیتون| اسید اولئیک و اولئوکانتال موجود در زیتون فعالیت ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی دارد که می‌تواند به بهبود کنترل آرتروز زانو کمک کند.

موادغذایی سرشار از امگا ۳| سالمون و ساردین، گردو و بذر کتان از منابع غذایی مهم امگا ۳ هستند. مطالعات نشان داده‌اند افرادی که هفته‌ای دو بار ماهی مصرف می‌کنند کمتر در معرض ابتلا به آرتروز قرار دارند.

شیر و لبنیات| منبع غنی از کلسیم، پروتئین، فسفر و سایر مواد مغذی هستند که نقش مهمی در سلامت استخوان و مفاصل دارند. مطالعات نشان داده‌اند پیشرفت بیماری استئوآرتریت زانو در افرادی که لبنیات کم‌چرب استفاده می‌کنند، نسبت به سایر افراد کمتر است.

رژیم غذایی غنی از فیبر| منجر به افزایش جمعیت باکتری‌های مفید روده می‌شود که این باکتری‌ها تولید کننده موادی هستند که سطح التهاب را در کل بدن کاهش می‌دهند. میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل مانند نان تهیه شده از آرد کامل یا سبوس‌دار از منابع غذایی غنی از فیبر هستند.

تازه ها

سبک زندگی اشتباه، عامل رواج سرطان بین نسل جدید

پژوهش مهم و جدیدی نشان می‌دهد که در ایالات متحده نسل جوان یعنی نسل زد (z) و نسل هزاره بیش از سایر نسل‌ها در معرض ابتلا به ۱۷ نوع سرطان قرار دارند. محققان انجمن سرطان آمریکا داده‌های میلیون‌ها نفر از متولدین سال‌های ۱۹۲۰ تا ۱۹۹۰ را که طی سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۹ به ۳۴ نوع شایع سرطان مبتلا شده بودند، تجزیه و تحلیل کردند و به نتایج عجیب و نگران کننده‌ای دست پیدا کردند که در ادامه مرورشان می‌کنیم:

کدام سرطان‌ها رو به رشد هستند؟

آن‌ها همچنین سوابق مرگ مربوط به همان دوره را بررسی کردند. به گزارش «ای‌بی‌سی نیوز»، سرطان‌های رو به رشد از این قرارند: دو نوع سرطان معده، سرطان روده کوچک، سرطان پستان گیرنده استروژن مثبت (ER)، سرطان تخمدان، کبد، مجاری صفراوی، سرطان روده بزرگ، سرطان رحم و بیضه، کیسه صفرا، سرطان کلیه و پانکراس و دو نوع سرطان خون میلوما و لوسمی. طبق این پژوهش، زیرمجموعه‌ای از سرطان‌های دهان و گلو در زنان، سرطان مقعد و سارکوم کاپوسی در مردان نیز به شکل فزاینده‌ای در سنین پایین‌تر بیش از نسل‌های دیگر بود. سرطان تیروئید، پانکراس، کلیه، روده کوچک و کبد در زنان، سریع‌ترین رشد را در میان نسل‌های جوان داشت و همه این سرطان‌ها در متولدین ۱۹۹۰ دو تا چهار برابر بیشتر از متولدین ۱۹۵۵ بود.

چرا روند برخی سرطان‌ها در نسل جدید صعودی است؟

درباره بالا رفتن نرخ ابتلا به سرطان در جوانان نظرات و عقاید مختلفی وجود دارد. به گفته محققان، ۱۰ نوع سرطان به وزن بدن مربوط می‌شود که نشان دهنده ارتباط احتمالی آن با نرخ چاقی بیشتر در نسل‌های جوان است. با این حال، چاقی تنها بخشی از این معماست، زیرا قرار گرفتن در معرض عوامل سرطان‌زای بالقوه و پیروی از سبک زندگی ناسالم، مانند مصرف غذاهای فراوری شده و تحرک بدنی کم، بر سلامت نسل‌های جوان تاثیر بیشتری می‌گذارد. افراد باید غربالگری سرطان را در اولویت قرار دهند تا آن را به موقع تشخیص بدهند و اقدامات لازم را برای درمان به کار بندند. با آن که این پژوهش عوامل خطر خاصی را در حوزه سرطان معرفی نمی‌کند اما تاکید می‌کند که داشتن سبک زندگی سالم، از جمله ورزش، رژیم غذایی سالم و پرهیز از سیگار در بهبود سلامت کلی بدن و پیشگیری از بیماری‌ها نقش بسیار دارد.

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت کانی ساز پاژ (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۱۰۰۴ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۶۷۱۵

نوبت دوم

نظر به اینکه در جلسه نوبت اول مجمع عمومی فوق العاده شرکت فوق در تاریخ ۱۴۰۳/۵/۴ حدنصاب آراء حاصل نشده بود، مجددا از کلیه سهامداران شرکت دعوت می شود که جهت شرکت در جلسه نوبت دوم در تاریخ ۱۴۰۳/۵/۳۰ ساعت ۱۰ صبح در مجمع عمومی فوق العاده اصالتا و یا وکالتا به نشانی کارخانه به آدرس کیلومتر ۱۸ جاده کلات - جاده بطرف فارمد - اولین آسفالت سمت چپ- پای ترانس برق دارای کدپستی ۹۳۵۸۱۹۹۴۶ حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:
۱- استماع گزارش مدیر تصفیه در رابطه با عملکرد حقوقی و اجرائی
۲- انتخاب مدیر تصفیه

مدیر تصفیه- محمدجواد قندری
۷۹۹۸۸

اینجانب فروزان توکلی مالک خودرو پژو۴۰۵ به شماره انتظامی ۶۱س۳۷۵ایران ۸۵ شماره شاسی ۷۷۳۰۷۷۷۹ و شماره موتور ۲۲۵۲۷۷۰۷۳۳۴ 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. ۷۹۸۹۱

اینجانب علی اکبر احمدی چناری مالک خودرو پژو۲۰۶ به شماره انتظامی ۴۵م۷۳۱ ایران ۱۲ شماره شاسی NAAP۰۳EE۰JJ۵۴۳۲۲۷ و شماره موتور ۱۶۵۸۰۱۴۷۶۲۷ 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. ۷۹۹۲۲

مشاهده تمامی آگهی های خراسان بزرگ
www.mozayedemonaghese.com
مزایده مناقصه
زودتر با خبر شوید ...

آگهی مفقودی- برگ سبز و سند کارخانه سواری پژو به شماره پلاک ۲۶- ۸۳۳ ل ۵۴ و شماره موتور ۱۲۴K۰۴۴۰۲۲۶ و شماره شاسی NAAN۲۱CA۰EH۶۹۹۰۲۰ بنام خدیجه رهنما مفقود واعتبار ندارد. کد ملی: ۰۷۰ ۵۲۴۰۱۴۹ ۷۹۹۸۴

برگ سبزپراید صبا(جی تی ایکس)سفید شیری روغنی مدل ۸۱ به شماره انتظامی ۳۶ایران۱۸و۴۱۸ به شماره موتور ۰۰۴۰۱۵۷۰ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۱۸۶۷۳۵۴ بنام نازنین زهرا کاظمی مفقود وفاقد اعتبار است ۷۹۹۹۷

اصل برگ سبز پژو پارس مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۱۲-۲۹۵و۵۲ به شماره موتور ۱۶۷B۰۱۸۴۷۷۹ و شماره شاسی NAAN۱۱FE۳NK۹۹۲۵۳۷ بنام حسین جعفرزاده مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۰۰۳۶

اینجانب علی خوش گفتارمالک خودرو دنا به شماره انتظامی ایران ۱۲ ۸۱۷ه ۱۸ به شماره شاسی: NAAW۶۱HU۹NF۵۶۸۰۱۵ و شماره موتور ۱۵۳H۰۰۶۶۲۹۳ به علت فقدان اسناد فروش (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. ۸۰۰۴۰

سند کمپانی موتورسیکلت دینو ZII۲۰۰ مدل ۱۳۹۸ ش انتظامی ایران ۸۵۹ - ۸۴۶۷۹ ش شاسی NBYGGAJHJK۱B۰۱۶۱۷ ش موتور ۰۲۰۰NBY۰۰۰۸۱۹ مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۹۹۷۹

برگ سبز خودرو پراید به شماره انتظامی ۱۶ب ۴۴۷ایران ۸۶ شماره شاسی s۱۴۱۲۲۸۱۸۵۸۱۸۳ شماره موتور ۳۹۲۱۲۹ به نام حبیب الله دهرودر جزین مفقود و فاقد اعتبار است ۷۹۸۷۶

برگ سبز و سند کمپانی سواری ام وی ام مدل ۹۱ رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ۳۶-۸۸۲ن۶۱ به شماره موتور ۱۲۷۶۶ و شماره شاسی ۱۳۰۰۹ بنام حسین علی زاده مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۸۰۰۳۳

برگ سبز خودروی پراید مدل ۸۷ به شماره انتظامی ۳۲-۳۸۹ط۳۷ به شماره موتور ۲۷۳۳۳۶۲ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۵۸۷۸۴۲ بنام داوودارجمندی به شماره ملی ۰۸۷۲۸۹۷۲۳۰ مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۸۰۰۴۱

برگ سبز و سند کمپانی و کارت هیوندا وراکروز به ش پلاک ۳۶-۴۲۳ج۴۹ مدل ۲۰۱۲ بنام جواد صبوری فارمد به ش موتور G۶DABA۶۸۰۷۲۱ به ش شاسی KMHNU۸۱C۵CU۱۷۱۰۵۹ مفقود و فاقد اعتبار است ۸۰۰۴۵

برگ سبز خودروی پژو ۴۰۵ به شماره انتظامی ۹۵۸د۵۳ ایران ۵۸ بنام عقیل الام و شماره شاسی NAAM۰۱CEXKK۲۴۳۷۴۸ و شماره موتور ۱۲۴k۱۳۹۱۱۵۱ مفقود و فاقد اعتبار است ۷۹۹۷۸

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پژو آردی مدل ۱۳۸۱ ش انتظامی ایران ۷۴- ۹۳۸ ب ۴۷ ش شاسی ۸۱۷۰۰۹۳۴ ش موتور ۲۲۳۲۸۱۰۱۱۰۴ بنام سیدمجتبی بنی نژاد کارده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۹۹۹۵

برگ سبز وسندسواری پرایدSL۱۳۱ مدل ۱۳۹۰ شماره انتظامی ۷۳ق۲۴۸ایران۷۴ شماره موتور ۴۳۸۹۵۹۲ شماره شاسی S۳۴۱۲۲۹۰۳۶۴۷۱۵ بنام سیدحسین درودی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۰۰۱۶

برگ سبز سواری سمند ایکس ۷ مدل ۱۳۸۱ به شماره پلاک ۶۸۳ ق ۳۵ ایران ۶۴ و شماره موتور ۳۲۹۰۸۱۱۸۰۳۷ و شماره بدنه ۸۱۲۱۶۸۰۴ بنام داود میرزاده مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۸۰۰۶۶

برگ سبز سواری پژو ۵۰۴ ال مدل ۱۹۷۶ به شماره پلاک ۹۴۴ م ۱۹ ایران ۲۳ و شماره موتور ۲۳۳۹۵۰۲ و شماره بدنه ۲۳۳۹۵۰۲ بنام علی نایب مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۸۰۰۶۷

اصل برگ سبز آریسان مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۱۲-۲۹۴س۹۳ به شماره موتور ۱۱۸J۰۰۲۷۲۱۸ و شماره شاسی NAAB۶۶PEXGV۶۶۳۹۰۳ بنام علیرضا نجاتی علاف مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۹۹۵۵

برگ سبز تراکتور کشاورزی ITM تیپ ۴۷۵ مدل ۱۳۹۵ ش انتظامی ایران ۱۲- ۲۳۷ ک ۲۵ ش موتور MT۴A۲W۳۷۸۷D ش شاسی N۳HKTAD۲CGER۱۱۶۶۸ بنام عباس فیض سراوک مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۹۹۷۷

برگ سبز پژوROA مدل ۸۷ نوک مدادی متالیک به شماره انتظامی ۷۴ایران۴۷۸هـ۲۳ به شماره موتور ۱۱۶۸۷۰۱۱۳۱۳ و شماره شاسی NAAB۳۱AA۷۸H۰۵۵۳۷۵ بنام سجاد علیان زاده مفقود وفاقد اعتبار است ۷۹۹۹۲

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سمند ایکس ۷ مدل ۱۳۸۵ ش انتظامی ۱۲- ۵۴۹ د ۸۶ ش شاسی ۱۴۵۵۵۰۱۰ ش موتور ۱۲۴۸۵۰۷۱۵۴۶ بنام رحمت ا... کاظمی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۰۰۰۲

برگه سبز سواری سمند lxef۷ cng مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۸۳-۸۶۷س۶۴ به شماره موتور ۱۴۷H۰۵۹۹۳۷۸ و شماره شاسی NAACJ۱JE۳MF۸۶۶۷۸۲ بنام لیا محمودی مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۸۰۰۶۸