سلام صبحانه! خداحافظ کم‌خونی!

در مهم‌ترین وعده غذایی‌مان چه چیزهایی را می‌توانیم اضافه کنیم تا کم‌خون و کم‌انرژی نباشیم؟

پزشکی

شاید شما هم مثل «صبحونه رو تنها بخور، ناهار رو با دوستت، شام رو با دشمنت!» را از قدیمی‌ترها شنیده باشید. مَثَلی که می‌خواهد اهمیت وعده صبحانه را نشان دهد. صبحانه مناسب می‌تواند یک روز خوب را بسازد و دوای درد‌های زیادی است. حتی اگر کم‌خونی دارید و انرژی‌تان در طول روز می‌افتد، می‌توانید صبحانه‌های فوری و مقوی را به منوی صبحانه خود اضافه کنید. صبحانه‌ای می‌تواند به کم‌خون‌ها کمک کند که روی مصرف غذاهای غنی از آهن و ویتامین C تمرکز داشته باشد زیرا مصرف ویتامین C، میزان جذب آهن را بیشتر خواهد کرد.

از آهن، ویتامین و مواد معدنی کمک بگیر

آهن یکی از عناصر کلیدی برای تولید هموگلوبین و پیشگیری از کم‌خونی است. صبحانه مناسب برای کم‌خونی باید شامل غذاهای غنی از آهن مانند غلات صبحانه، کره بادام زمینی، ارده، تخم‌مرغ، گوشت، یا سبزیجات برگ سبز تیره باشد. همین‌طور اگر مواد غذایی غنی از ویتامین C (مانند مرکبات، توت‌فرنگی یا فلفل دلمه‌ای) را در صبحانه‌تان بگنجانید، کمک بزرگی به جذب آهن در بدن و کاهش خطر کم‌خونی خواهید کرد. این نوع صبحانه‌ها، می‌تواند قند خون را به ثبات برساند و سطح قند خون پایدار به تأمین انرژی و بهبود عملکرد سلول‌ها کمک می‌کند. در درجه بعدی صبحانه‌ای که شامل ترکیبی از مواد غذایی مختلف و مغذی باشد، می‌تواند ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری را تا حدی تامین کند. ویتامین‌های گروه B، به‌ویژه ویتامین B12 و فولات، نقش مهمی در تولید گلبول‌های قرمز دارند و کمبود آن‌ها می‌تواند به کم‌خونی منجر شود. به این ترتیب با برنامه‌ریزی و مدیریت منوی صبحانه جلوی کم‌خونی و کم‌انرژی شدن در طول روز و آثار کم‌خونی روی بدن را بگیرید.

صبحانه‌هایی که اشتباه می‌زنیم!

به گفته کارشناسان تغذیه، مصرف صبحانه باعث بهتر شدن سوخت و ساز بدن، پیشگیری از پرخوری، تأمین انرژی مورد نیاز، تنظیم سطح قند خون، بهبود خلق و خو، تقویت حافظه کوتاه مدت می‌شود. اشتباه رایجی که معمولاً بین افراد وجود دارد، این است که در وعده صبحانه به جای استفاده از مواد مغذی از خوراکی‌های قندی و کربوهیدرات‌های ساده مانند کلوچه و شیرینی استفاده می‌کنند؛ در حالی که استفاده از این تنقلات برای میان وعده و صبحانه مناسب نیست. زیرا بلافاصله بعد از مصرف قند ساده، انسولین در بدن ترشح می‌شود و این ترشح انسولین باعث افت قند خون می‌شود و فرد بیشتر احساس گرسنگی می‌کند.

۱۰ صبحانه جذاب برای مقابله با کم‌خونی

حالا که عزم‌تان برای درست کردن صبحانه‌های فوری، سالم و مغذی جزم است، می‌خواهیم ۱۰ ایده برای صبحانه‌های فوری بدهیم که به افزایش سطح آهن و مواد مغذی در بدن کمک می‌کنند. این صبحانه‌ها عبارت‌اند از:

تخم‌مرغ و اسفناج| تخم‌مرغ سرخ شده با برگ‌های اسفناج یا املت اسفناج که منبع خوبی از آهن و پروتئین است.

غلات غنی شده با آهن| یک کاسه غلات غنی شده با آهن با شیر کم‌چرب یا شیر بادام. می‌توانید کمی میوه تازه یا خشک شده نیز اضافه کنید.

اسموتی سبز| اسموتی سبز با سبزیجاتی مانند کلم پیچ، اسفناج و موز، می‌تواند منبع خوبی از آهن و ویتامین C باشد.

پنیر و خرما| پنیر کم‌چرب با خرما یا کشمش. خرما و کشمش منابع خوبی از آهن هستند و پنیر پروتئین و کلسیم دارد.

جو دوسر و میوه| جو دوسر پخته شده با میوه‌هایی مثل سیب یا موز و کمی عسل. جو دوسر منبع خوبی از آهن و فیبر است.

پنینی با گوشت قرمز کم‌چرب| نان کامل و گوشت قرمز کم‌چرب که منبع خوبی از آهن و پروتئین است.

بادام و کشمش| مخلوطی از بادام و کشمش، که هر دو به تأمین آهن و انرژی کمک می‌کنند.

ماست و توت‌ها| ماست با توت‌هایی مثل بلوبری یا توت‌فرنگی، که منبع خوبی از آهن و ویتامین C هستند.

برگر بوقلمون| برگر بوقلمون تهیه شده با نان کامل و سبزیجات، که منبع پروتئین و آهن است.

پنکیک جو دوسر| پنکیک‌های تهیه شده از آرد جو دوسر با میوه‌هایی مثل توت یا موز، که منبع خوبی از آهن و فیبر هستند.

تازه ها

عوارض ضدآفتاب‌ها خطرناک‌تر است یا اشعه‌های خورشید؟

به‌رغم مزایای واضح کرم‌های ضدآفتاب، نگرانی‌های مربوط به ایمنی این محصولات سلامت و حتی ضرورت استفاده از آن‌ها برای سال‌ها محل بحث بوده است. تردید‌ها در این‌باره زمانی افزایش پیدا کرد که سال ۲۰۲۱ در تعدادی از کرم‌های ضدآفتاب ماده سرطان‌زای بنزن کشف شد؛ هرچند آن محصولات به سرعت از بازارها جمع‌آوری شد. ارتباط بین قرار گرفتن در معرض نور خورشید و سرطان پوست به خوبی ثابت شده است. ما از دهه ۹۰ میلادی می‌دانیم که کرم ضدآفتاب به کاهش خطر ابتلا به سرطان پوست، به‌ویژه کشنده‌ترین نوع آن یعنی ملانوم و سرطان سلول سنگفرشی کمک می‌کند. با این حال سؤالاتی درباره ایمنی برخی از مواد ضدآفتاب وجود دارد.

چه نوع ضدآفتابی بی‌خطر است؟

دو نوع کرم ضدآفتاب وجود دارد: معدنی (که فیزیکی هم خوانده می‌شود) و شیمیایی. مواد معدنی ممکن است بهتر از مواد شیمیایی باشند و هر دو نوع بهتر از گرفتن سرطان پوست هستند؛ با وجود این، جواب به این که کدام بهتر هستند، پیچیده است. دکتر راشل نیل، محقق در دانشگاه بریزبین استرالیا، در این باره می‌گوید: «ضدآفتاب‌های معدنی مانعی بین پوست و اشعه‌های خورشید ایجاد می‌کنند، در حالی که ضدآفتاب‌های شیمیایی به لایه بالایی پوست می‌چسبند و اشعه فرابنفش را به گرما تبدیل می‌کنند و پراکنده می‌سازند.»

اختلال در هورمون‌ها با ضدآفتاب

آزمایش‌ها نشان می‌دهند که یک ماده شیمیایی موجود در کرم‌های ضدآفتاب شیمیایی می‌تواند استروژن را در بدن تقلید کند، عملکرد آندروژن‌ها را مسدود کند و عملکرد هورمون تیروئید را تغییر دهد. هر کدام از این موارد می‌تواند به‌ویژه در جمعیت‌های آسیب‌پذیر مشکل‌ساز باشد؛ به‌عنوان مثال نوزاد، کودکی که در سن بلوغ است یا جنین فردی را که باردار است، دچار مشکل کند. منتقدان البته می‌گویند تاکنون چنین مواردی در جمعیت‌های انسانی مصرف‌کننده کرم ضدآفتاب مشاهده نشده است.

چاره چیست؟

در عین حال نباید از یاد برد که همبستگی علیت نیست؛ ولو این که برخی مواد شیمیایی کرم‌های ضدآفتاب به داخل پوست نفوذ کنند، الزاماً آن‌ها را مضر نمی‌کند. اما بالاخره کدام کرم ضدآفتاب ترجیح دارد؛ شیمیایی یا معدنی؟ دکتر وندنبرگ می‌گوید شاید ضدآفتاب معدنی بهتر باشد، اما استفاده از یک کرم ضدآفتاب شیمیایی هم بهتر از هیچ چیز است چرا که سرطان پوست یک خطر بسیار واقعی محسوب می‌شود.

دانستنی ها

چرا نباید هات داگ بخوریم؟

خوردن برخی غذاها می‌تواند دقایقی از طول عمر بکاهد و این برای کسانی که هات‌داگ را دوست دارند، خبر بدی است! به گزارش «دیلی میل» مدتی قبل مطالعه‌ای در دانشگاه میشیگان، بیش از ۵ هزار و ۸۰۰ غذا را از نظر میزان تأثیر آن‌ها بر سلامت افراد ارزیابی کرده است. بر اساس نتایج این مطالعه، خوردن یک وعده آجیل و یک ساندویچ کره بادام‌زمینی بیش از نیم ساعت به فردزندگی بیشتر می‌بخشد. هر وعده ماهی قزل‌آلای پخته نیز می‌تواند به ما ۱۶ دقیقه زندگی بیشتر بدهد. محققان دریافتند که به‌عنوان مثال، دریافت ۱۰ درصد از کالری روزانه از طریق آجیل، میوه و سبزی به جای گوشت فراوری‌شده، ۴۸ دقیقه زندگی همراه با سلامت بیشتر به فرد می‌بخشد. به گفته محققان، این تغییر جزئی، ردپای کربن در رژیم غذایی روزانه را تا یک سوم کاهش می‌دهد. در عوض غذاهایی مانند نوشابه، پیتزا، بیکن و چیزبرگر، از جمله غذاهایی هستند که محققان دریافتند باعث از دست رفتن دقایق عمر می‌شوند. به‌عنوان مثال مصرف هر یک عدد هات‌داگ به دلیل سدیم و اسیدهای چرب ترانس داخل این ماده غذایی، ۳۶ دقیقه از طول عمر سالم می‌کاهد. همچنین به ازای هر گرم گوشت فراوری‌شده‌ای که یک فرد می‌خورد، ۰/۴۵ دقیقه از عمرش از دست می‌رود. این در حالی است که مصرف هر یک وعده از انواع سوداو نوشابه‌های گازدار نیز ۱۲ دقیقه طول عمر را کاهش می‌دهد. یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که تغییرات کوچک هدفمند در رژیم غذایی، مزایای بهداشتی چشمگیری را برای سلامت و افزایش طول عمر به همراه خواهد داشت. نتایج این مطالعه در مجله Nature Food Claims منتشر شده است.

تازه ها

نگرانی جهانی از مصرف قند در میان کودکان و نوجوانان

هر چند مصرف شکر در میان کودکان و نوجوانان از سال ۲۰۱۰ مدام در حال کاهش بوده اما همچنان بالاتر از سطح توصیه شده سازمان جهانی بهداشت است. بنا به اعلام این سازمان، حداکثر ۱۰ درصد از کل انرژی روزانه باید از طریق شکر تامین شود. محققان دانشگاه بن در مطالعه بلندمدت خود روی ۷۵۰ کودک و نوجوان سه ماهه تا ۱۸ ساله اعلام کردند که مصرف شکر از سال ۲۰۰۵ کاهش یافته است، به طوری که این ماده غذایی در سال ۲۰۱۶ حدود ۱۶ درصد از انرژی روزانه را تشکیل می‌داد. به گفته محققان، این میزان اکنون به ۱۱/۷ درصد کاهش یافته است. با این حال، سازمان جهانی بهداشت و انجمن تغذیه آلمان توصیه می‌کنند که «حداکثر ۱۰ درصد از کل انرژی روزانه» باید از طریق مصرف شکر تامین شود. تصور محققان بر این است که روند کاهشی مصرف شکر در میان کودکان و نوجوانان در سال‌های اخیر متاثر از افزایش آگاهی از عواقب سلامت ناشی از مصرف غذاهای شیرین مانند نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و کاهش محتوای قند در مواد غذایی بسته‌بندی باشد. غذاها و نوشیدنی‌های قندی، کالری بالایی دارند اما فاقد ارزش غذایی هستند. مصرف بیش از حد قند می‌تواند به افزایش وزن و افزایش خطر چاقی در دوران کودکی کمک کند. چاقی می‌تواند منجر به افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی شود، بر سلامت استخوان و تولید مثل تأثیر بگذارد و خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را افزایش دهد. آمارها حاکی از آن است که بیش از ۳۹۰ میلیون کودک و نوجوان ۵ تا ۱۹ ساله در سال ۲۰۲۲ دارای اضافه وزن بودند و از جمله ۱۶۰ میلیون نفر با چاقی زندگی می‌کردند.

بیشتر بدانیم

دیابت نوع یک چه علایمی دارد؟

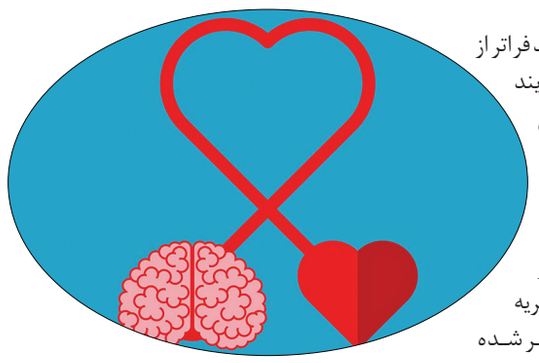
علایم دیابت نوع یک می‌تواند طی چند روز یا هفته ظاهر شود. نشانه‌های این نوع از بیماری دیابت عبارت‌اند از:

* افزایش احساس گرسنگی و تشنگی
* تاری دید و سرگیجه
* کاهش وزن زیاد اما بی‌دلیل
* احساس ضعف و خستگی بدون دلیل
* عفونت مکرر پوست، مجاری ادراری یا واژن
* کاهش سرعت بهبود زخم‌های پوستی
* تکرر ادرار

در صورت مشاهده هر یک از نشانه‌های دیابت نوع یک، باید در اسرع وقت به پزشک متخصص مراجعه کنید. اگر تشخیص این بیماری را به تعویق بیندازید ممکن است با بروز عارضه خطرناک و مرگ‌آوری به نام کتواسیدوز دیابتی (DKA) روبه‌رو شوید که در پی کاهش شدید انسولین خون رخ می‌دهد.

تازه ها

استرس کاری با افزایش خطر ابتلا به عارضه قلبی ارتباط دارد



اثر استرس شغلی می‌تواند فراتر از عصبی شدن و حس ناخوشایند آغاز هفته باشد. پژوهشی جدید نشان می‌دهد که استرس شغلی می‌تواند روی قلب نیز تاثیر بگذارد. به گزارش یاهو لایف، بر اساس این پژوهش که در نشریه انجمن قلب آمریکا منتشر شده است، فشار شغلی با افزایش احتمال ابتلا به شایع‌ترین نوع ضربان قلب نامنظم (آریتمی قلبی) ارتباط دارد.

پژوهشگران سوابق پزشکی حدود ۶۰۰۰ بزرگسال شاغل در بخش اداری و همین‌طور داده‌های ۱۸ سال بعد را بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد کارمندانی که گفتند تحت فشار شغلی بالایی بوده‌اند ۸۳ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی قرار دارند که شایع‌ترین نوع آریتمی یا ضربان قلب نامنظم است. کارمندانی که گزارش دادند احساس «ناموزنی تلاش و پاداش» دارند- به این معنا که فکر نمی‌کنند عملکردشان به شکلی منصفانه با «حقوق»، «قدردانی» یا «امنیت شغلی» جبران شده باشد- ۴۴ درصد بیشتر احتمال دارد به فیبریلاسیون دهلیزی مبتلا شوند. این خطر در کارمندانی که همزمان احساس فشار کاری بالا و ناموزنی تلاش و پاداش داشتند ۹۷ درصد افزایش می‌یابد. علایم فیبریلاسیون دهلیزی سرگیجه، خستگی، تنگی نفس، ضربان قلب نامنظم یا احساس تپش یا تندتند زدن قلب را شامل می‌شود. فیبریلاسیون دهلیزی همچنین می‌تواند خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را افزایش دهد.

اصل برگ سبز پراید مدل۱۳۸۸ به **شماره انتظامی ۱۲ایران ۴۴۷و۷۸** به شماره موتور۲۹۲۹۸۱۴و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۸۹۷۶۶۰۶ بنام محمود غلامرضا پور ترشیز مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۲۴۹۹

برگ سبز خودرو آردی یشمی مدل ۱۳۸۴ **ش انتظامی ۳۶- ۴۱۱ س ۳۴** ش شاسی ۱۳۴۲۲۷۵۳ ش موتور ۱۱۷۸۴۰۲۰۳۷۴ بنام غلامرضا کرم شاه پور طرقی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۲۴۹۶

برگ سبز و سند مالکیت و کارت ماشین سواری پراید به **شماره پلاک ایران ۳۲ - ۲۹۸ق۸۱** و شماره موتور ۰۷۹۵۷۲۴ و شماره شاسی S۱۴۴۲۲۷۳۱۰۶۹۰۳ بنام محمد برنا مفقود و اعتبار ندارد. ۸۲۵۰۴

برگ سبز خودرو سواری پیکان مدل ۱۳۸۳ به **شماره پلاک ایران ۳۲ - ۲۹۶ ق ۸۲** وشماره موتور ۱۱۲۸۴۰۱۱۰۹۹ و شماره شاسی ۱۰۰۱۱۶۶۷ بنام عباس فاطمی مفقود و اعتبار ندارد ۸۲۵۰۳

اصل برگ سبز موتورسیکلت هدف مدل۱۳۹۳ به **شماره انتظامی ۷۶۹-۵۱۵۶۵** و شماره موتور ۰۱۲۵N۳C۲۰۹۹۸۱ و شماره تنه ۱۲۵F۹۳۰۰۳۴۸N۳C*** بنام رضا فروتنی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۲۴۳۳

برگ کمپانی و برگ سبز خودرو سواری تویتا یاریس به **شماره انتظامی ۱۱ ایران ۵۴۴ ۸۹۰** به شماره شاسی JTDBW۹۲۳۸۸۴۰۳۹۹۱۷ و شماره موتور ۲NZ۵۵۴۷۲۶۳ به نام خانم محبوب تولائی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۲۴۳۱

برگ سبز سواری پیکان ۱۶۰۰i مدل ۱۳۸۳ **شماره انتظامی ۹۷ل۱۹۹ایران۹۵** شماره موتور ۱۱۲۸۳۱۰۷۷۸۱ شماره شاسی ۸۳۴۷۱۵۵۳ بنام جمیله شیرزائی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۲۴۲۹

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید رنگ مشکی متالیک مدل ۱۳۸۵ **به شماره پلاک ۳۲-۸۵۶ل۵۷** شماره موتور۱۵۹۸۹۸۳ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۸۸۷۰۰ بنام الهه عصمتی خدابنده مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۸۲۴۲۲

برگ سبز خودرو سواری پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۱ **ش انتظامی ۱۲- ۵۸۴ ه ۸۶** ش موتور ۱۱۱۵۸۱۷۷۶۱۸ ش شاسی ۸۱۵۷۸۲۶۳ بنام سیدجمال محسن الحسینی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۲۵۳۱

برگ کمپانی و بن چاق سند خودرو پراید مدل۷۵ **شماره انتظامی ۳۲- ۵۵۱ ب ۳۴** شماره موتور ۰۰۰۱۲۶۱۶ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۵۵۱۶۳۹۸ بنام شیرین رافت مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۸۲۵۴۳

برگ سبز پژو پارس سفید مدل ۱۳۸۹ **پلاک ایران ۴۲- ۷۱۸ ج ۹۷** شماره موتور NAAN۰۱CA۳AE۶۷۸۸۹۱ شماره شاسی ۱۲۴۸۸۳۳۴۷۴۶ بنام فاروق عظیمی زاده به کد ملی ۰۷۳۱۷۲۱۷۷۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۸۲۵۰۰

برگ سبز وپلاک خودرو سواری کار کیا اسپورتیج ۲۷۰۰ مشکی مدل ۲۰۱۰ **به شماره انتظامی ۱۲ایران۹۵۲ن۱۱** به شماره موتور G۶BAA۷۴۴۹۶۱ و شماره شاسی KNAKH۸۱۳DA۷۷۳۹۰۸۳ بنام پوریا طلوع عبدالوهابیان یزدی مفقود وفاقد اعتبار است ۸۲۵۰۱

برگ سبز خودرو سواری هاچ بک لیفان مدل ۱۳۹۶ **ش انتظامی ایران ۴۲- ۳۹۵ ط ۸۶** ش شاسی NAKSG۴۵۲AHB۱۱۱۱۸۵ ش موتور LF۴۷۹Q۲B۲۱۷۱۰۹۰۱۶۳ بنام مریم سادات حسینی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۲۵۰۲

برگ سبز فونیکس TIGGO۷PROAT مشکی متالیک مدل ۱۴۰۲ **به شماره انتظامی ۳۶ایران۷۷۹س۱۹** به شماره موتور MVME۴T۱۵CBKP۰۲۳۷۲۰ و شماره شاسی NATGBACJ۹P۱۰۱۸۳۱۷ بنام محمد رضا احمدیان یزدی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۲۵۱۷

اصل برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت کبیر مدل ۱۳۸۸ **به شماره انتظامی ۷۶۱-۵۵۲۸۱** به شماره موتور ۱۶۳FML۲M*۷۲۰۳۷۶۲۸ و شماره تنه NCV***۲۰۰۷۸۸۰۰۶۸۵ بنام امیر پورکت داد مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۲۵۱۶

برگ سبز سواری پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۳ **شماره انتظامی ۹۷ل۱۹۹ایران۹۵** شماره موتور ۱۱۲۸۳۱۰۷۷۸۱ شماره شاسی ۸۳۴۷۱۵۵۳ بنام جمیله شیرزائی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۲۴۲۹

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید رنگ مشکی متالیک مدل ۱۳۸۵ **به شماره پلاک ۳۲-۸۵۶ل۵۷** شماره موتور۱۵۹۸۹۸۳ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۸۸۷۰۰ بنام الهه عصمتی خدابنده مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۸۲۴۲۲

برگ سبز خودرو سواری پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۱ **ش انتظامی ۱۲- ۵۸۴ ه ۸۶** ش موتور ۱۱۱۵۸۱۷۷۶۱۸ ش شاسی ۸۱۵۷۸۲۶۳ بنام سیدجمال محسن الحسینی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۲۵۳۱

برگ سبز خودرو سواری ساپیا تیپ SE۱۳۱ مدل۱۳۹۶ شماره موتور M۱۳۵۸۳۲۸۲۰ شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰H۱۳۰۶۴۰۱ **شماره پلاک ۴۲- ۲۴۲ ط ۹۷** به نام سید سعید سلیمانی بامی مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۸۲۵۰۶

برگ سبز خودرو سواری پیکان مدل ۱۳۸۴ **ش انتظامی ۳۶- ۴۱۱ س ۳۴** ش شاسی ۱۳۴۲۲۷۵۳ ش موتور ۱۱۷۸۴۰۲۰۳۷۴ بنام غلامرضا کرم شاه پور طرقی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۲۴۹۶

اصل برگ سبز پراید مدل۱۳۸۸ به **شماره انتظامی ۱۲ایران ۴۴۷و۷۸** به شماره موتور۲۹۲۹۸۱۴و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۸۹۷۶۶۰۶ بنام محمود غلامرضا پور ترشیز مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۲۴۹۹