موهات چرا سفید شده رفیق؟!

افراد زیادی فکر می کنند که بین استرس و سفید شدن مو ارتباط مستقیم وجود دارد؛ یا این که کندن موی سفید باعث افزایش تعداد آن ها خواهد شد. آیا علم چنین مواردی را تایید می کند؟

پزشکی

اولین موهای سفید معمولا بین ۲۰ تا ۵۰ سالگی پدیدار می‌شوند. برای مردها موهای سفید ابتدا در خط ریش و اطراف گیجگاه و برای خانم‌ها در بخش جلویی سر ظاهر می‌شوند. سرعت سفید شدن مو نیز معمولا بین سنین ۵۰ تا ۶۰ سالگی شدت می گیرد؛ اما آیا استرس ارتباطی با سفید شدن مو دارد؟ حتما شما هم شنیده‌اید که برخی افراد می گویند موهای آن‌ها به‌خاطر فشار روانی شدید سفید شده است. بیایید یک بار برای همیشه مسئله را به‌صورت علمی به نقل از «گجت نیوز» بررسی کنیم.

دیدگاه علم درباره ارتباط بین موی سفید و استرس

هر تار مو توسط یک فولیکول ایجاد می‌شود. یک دستگاه پوستی که دارای دو نوع سلول بنیادی کراتینوسیت و ملانوسیت است. سلول اول وظیفه تولید کراتین را بر عهده دارد که برای ساختن و بازتولید تارهای مو ضروری محسوب می‌شود. سلول دوم نیز ملانین را تولید می کند که برای رنگ پوست و مو نقشی تعیین کننده دارد. بدن انسان دارای دو نوع ملانین به‌نام‌های یوملانین و فئوملانین است. یوملانین رنگ‌دانه‌های سیاه و قهوه‌ای را تولید می کند و فئوملانین مسئولیت تولید رنگدانه‌های قرمز و زرد را بر عهده دارد. در واقع این میزان ملانین های مختلف است که رنگ موی فرد را مشخص می کند. پس چه اتفاقی باعث سفید شدن مو می‌شود و استرس چه نقشی در آن دارد؟ همزمان با افزایش سن فعالیت سلول‌های بدن کاهش پیدا می کند. این وضعیت کاملا عادی قلمداد می‌شود. فعالیت کمتر در فولیکول مو به معنی تولید ملانین و کراتین کمتر است. به همین خاطر است که با افزایش سن شاهد سفید شدن و ریزش مو هستیم. جالب است بدانید که مو سفید ضخیم‌تر و مقاوم‌تر است و رشد سریع‌تری هم دارد. هر چند در عوض انرژی بیشتری مصرف می کند. البته استرس به‌شکل متفاوتی منجر به سفید شدن مو می‌شود. استرس اکسیداتیو به فولیکول‌های مو آسیب می‌زند و سبب می‌شود که سلول‌های بنیادی دیگر ملانین تولید نکنند.

سفید شدن مو به‌خاطر استرس اکسیداتیو

استرس اکسیداتیو در نتیجه نبود تعادل بین رادیکال‌های آزاد و پادا کسنده‌ها در بدن ایجاد می‌شود. البته در این زمینه عوامل مختلفی تاثیر گذار هستند. اول از همه فشار و استرس روانی می‌تواند سبب استرس اکسیداتیو در بدن شود. در گام بعدی بیماری‌های خودایمنی و عوامل محیطی مثل آلودگی و اشعه فرابنفش تاثیر گذار هستند. حتی سیگار کشیدن و مصرف مواد نیز می‌تواند تا حدودی سبب استرس اکسیداتیو و در نتیجه سفید شدن مو شود. بررسی‌های دانشمندان نشان می‌دهد که سلول بنیادی ملانوسیت نسبت به کراتینوسیت حساسیت بیشتری دارد. به همین خاطر است که افراد معمولا ابتدا دچار سفید شدن و سپس ریزش مو می‌شوند. جالب این جاست که تاثیر استرس در افراد جوان می‌تواند زودگذر باشد. به این صورت که استرس ابتدا باعث سفید شدن مو می‌شود؛ اما پس از پایان موقعیت استرس‌زا ممکن است رنگ مو تغییر کند.

سفید شدن مو در یک شب

در داستان‌های زیادی گفته شده که استرس و غم شدید باعث سفید شدن مو فردی در طول یک شب شده است. معروف‌ترین نمونه نیز به مری آنتوآنت، واپسین ملکه فرانسه پیش از انقلاب مربوط می‌شود. گفته می‌شود که موهای وی شب پیش از اعدام با گیوتین کاملا سفید شده بود. گرچه این داستان صرفا یک افسانه است. ملانین موجود در موهای انسان از نظر شیمیایی پایدار است. به همین خاطر امکان ندارد که به‌صورت فوری تغییر کند. استرس شدید می‌تواند سبب خالی شدن سلول‌های بنیادی ملانوسیت در موش و سفید شدن مو شود؛ اما توجه داشته باشید که نتیجه این اتفاق در لحظه ظاهر نمی‌شود. در عوض موی سفید را می‌توان پس از رشد مشاهده کرد. آن هم با نرخ یک سانتی متر در ماه آشکار می‌شود. علاوه بر این، تمامی موهای سر به‌صورت همزمان در بازه رشد قرار ندارند. به همین خاطر ممکن نیست که استرس باعث سفید شدن تمام موهای یک فرد در مدتی کوتاه شود.

تاثیر منفی رنگ کردن مو

برخی معتقد هستند که رنگ کردن مو باعث می‌شود زودتر از حالت طبیعی سفید شود. این باور تا حدودی درست است. اگر از رنگ‌های موقت استفاده کنید، خطری شما را تهدید نمی کند. چرا که این رنگ‌ها صرفا پوششی برای تار مو هستند و ساختار آن را تغییر نمی‌دهند. هر چند که ماجرای رنگ‌های دائمی فرق دارد. این رنگ‌ها با استفاده از هیدروژن پراکسید باعث واکنش شیمیایی در مو می‌شوند. جمع شدن هیدروژن پراکسید و دیگر مواد شیمیایی در فولیکول نیز سبب می‌شود که ملانوسیت و کراتینوسیت آسیب ببینند. این اتفاق در نهایت به سفید شدن و ریزش مو منجر خواهد شد.

پیشگیری

هشدارهای زبان درباره سلامت ما

بررسی زبان و دهان می‌تواند چیزهای زیادی درباره وضعیت سلامت به شما بگوید و هر تغییری می‌تواند نشان‌دهنده برخی از بیماری‌های جدی یا حتی کشنده باشد. از این رو، آموزش بیماری ها از روی زبان اهمیت زیادی دارد.

زخم‌های دهان| زخم‌ها، لکه‌ها یا توده‌های کوچک و دردناکی در داخل دهان هستند که عموماً طی چند روز خود به خود بهبود می‌یابند. اما اگر زخم غیر طبیعی یا توده جدیدی روی زبان دارید، می‌تواند نشانه سرطان دهان باشد و باید فوری به پزشک یا دندان‌پزشک مراجعه کنید.

لکه‌های سفید| برای تشخیص بیماری از روی زبان، به لکه‌های سفید توجه کنید. لکه‌های سفیدی که با شستن از بین نمی‌روند و در داخل دهان و روی زبان ظاهر می‌شوند، این ضایعه‌ها عمدتاً خوش‌خیم هستند، اما می‌توانند پیش درآمد سرطان باشند و باید توسط دندان‌پزشک یا پزشک معاینه شوند.

لکه‌های سفید از بین رفتنی| لکه‌های سفیدی که می‌توان با مسواک از بین برد، می‌تواند نشانه برفک دهان باشند که اغلب با درد، طعم ناخوشایند و مشکل در خوردن و آشامیدن همراه است. اگرچه برفک دهان، شایع است و معمولاً به راحتی قابل درمان است، اما اگر عود کنند، ممکن است نشان‌دهنده یک مشکل زمینه‌ای دیگر مانند مشکل در سیستم ایمنی بدن یا ضعف آن باشد.

زبان مودار| این حالت بی‌خطر است که به خاطر رشد باکتری یا مخمر ایجاد می‌شود. این باکتری معمولاً بر روی برآمدگی‌های گرد کوچکی به نام پاپیلا که در امتداد زبان قرار دارد، تجمع می‌یابد. پاپیلاها به جای ریزش شروع به بلند شدن می‌کنند و در موارد شدید می‌توانند تا ۱۵ برابر طول طبیعی خود رشد کنند و ظاهری مودار ایجاد کنند. این حالت بیشتر به دلیل رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان یا سیگار کشیدن ایجاد می‌شود.

زبان جغرافیایی| زبان جغرافیایی وضعیتی است که باعث می‌شود یک الگوی نقشه‌مانند روی زبان ظاهر شود. زبان جغرافیایی یک بیماری شایع است و جدی نیست، اما اگر غذاهای خاصی مانند مرکبات یا غذاهای تند بخورید، می‌تواند باعث درد شود. بهترین راه برای مدیریت آن پرهیز از غذاهای تحریک کننده است. اگر هر کدام از این نشانه‌ها را دیدید حتماً به پزشک مراجعه کنید!

بیشتر بدانیم

روش‌های خانگی کنترل وزن

بسیاری از ما وقتی قصد کنترل وزن‌مان را داریم، دنبال رژیم‌های سنگین، مصرف دارو یا روش‌های دشوار می‌رویم؛ هر چند همیشه بهترین کار مشورت با یک متخصص است؛ اما گاهی می‌توان با روش‌های خانگی ساده هم نتایج خوبی به دست آورد که در ادامه مرورشان می کنیم.

۱ یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید برای لاغر شدن انجام دهید داشتن یک رژیم غذایی بر اساس غذاهای کامل و تک ماده‌ای است. در واقع با انجام این کار، شما درصد بزرگی از قند و چربی اضافه و غذاهای فراوری شده را حذف می کنید.

۲ غذاهای فراوری شده معمولا از مقدار زیادی شکر، چربی و کالری برخوردارند. افزون بر این، به گونه‌ای هستند که باعث می‌شوند غذا بیشتر بخورید و به نوعی به بیشتر خوردن عادت می کنید.

۳ نوشیدن آب، کالری سوزی را در حالت استراحت در افراد (کالری سوخته شده در حال استراحت) افزایش می دهد و در واقع متابولیسم پایه در این افراد افزایش می‌یابد.

۴ کربوهیدرات‌های تصفیه شده، کربوهیدرات‌هایی است که بیشتر مواد مغذی و فیبرهای مفید در آن‌ها حذف شده است. منابع اصلی غذایی کربوهیدرات‌های تصفیه شده، آرد سفید، نان سفید، برنج سفید، نوشابه، شیرینی، اسنک‌ها، پاستا و غلات صبحانه هستند.

۵ نوشیدن چای سبز خواص فراوانی دارد از جمله این که موجب سوخت چربی و کاهش وزن می‌شود. چای سبز مصرف انرژی را تا ۴ درصد افزایش می‌دهد و سوختن چربی به خصوص چربی‌های شکم را تا ۱۷ درصد افزایش می‌دهد.

۶ کسانی که تند غذا می‌خورند، در مقایسه با کسانی که آهسته و با آرامش غذا می‌خورند، بیشتر دچار چاقی می‌شوند. جویدن آهسته به شما کمک می‌کند کالری کمتری دریافت کنید و ترشح هورمون‌هایی که با کاهش وزن ارتباط دارند، افزایش یابد.

خواص خوراکی ها

رژیم لاغری با دارچین

رژیم لاغری دارچین نوعی رژیم طبیعی و فوق العاده چربی سوز است. این رژیم لاغری علاوه بر تأمین سلامت عمومی با ارتقای سوخت‌وساز بدن، کاهش وزن را فراهم می کند. رژیم دارچین، حاوی مقادیر فراوانی فیبر خوراکی است که نوعی احساس سیری را در بدن فرد ایجاد می کند. در دنیای امروز دارچین به عنوان ادویه ضد سرطان، ضد دیابت و ضد التهاب شناخته می‌شود. دارچین با تأثیر گذاری بر تمام قسمت‌های بدن، عملکرد کبد را تحریک می‌سازد و تمام سموم موجود در بدن را دفع می کند. طی این فرایند حجم عمومی خون پاک‌سازی و با کاهش التهابات سلول‌های چربی، منجر به کاهش وزن در فرد می‌شود. یک قاشق چای خوری دارچین دارای ۱/۶ گرم فیبر است. سازوکار بدن انسان به گونه‌ای است که قادر به هضم فیبرهای خوراکی نیست. به این خاطر با باقی ماندن فیبرها داخل معده، فرد احساس سیری می کند. دارچین به بهبود بیماری‌هایی نظیر ایدز، آلزایمر، زخم‌های مزمن، کاهش سردرد و سفت شدن بافت‌های عضلانی کمک می کند. بررسی‌ها و تحقیقات صورت گرفته از دانشگاه بریتانیا حاکی از آن است که پیروی از رژیم لاغری دارچین، حدود ۵۰ درصد نسبت چربی سوزی را به سایر رژیم‌های لاغری افزایش می‌دهد. برای این منظور مصرف کنندگان می‌توانند در وعده صبحانه ۵۰۰ میلی گرم دارچین، در وعده ناهار ۱۰۰۰ میلی گرم و در وعده شام حدود ۵۰۰ میلی گرم دارچین میل کنند. رژیم لاغری دارچین در بازه زمانی پنج روزه بازدهی بسیار مناسبی دارد. مصرف کنندگان می‌توانند این مقدار دارچین را به روش‌های مختلف نظیر همراه با شکلات داغ یا آغشته‌سازی به سیب‌زمینی، قهوه، شیرینی، سالاد و وعده‌های غذایی استفاده کنند. البته قبل از هر کاری با پزشک خود مشورت کنید.

بیشتر بدانیم

پله، باشگاه رایگان کالری سوزی

با هر قدمی که از پله‌ها بالا می‌روید، به بدن‌تان کمک می کنید تا ۲۰ برابر یک پیاده‌روی معمولی کالری بسوزاند و عضلاتتان را تقویت کند. آیا می‌دانستید با بالا رفتن از پله‌ها می‌توانید به راحتی کالری بسوزانید و بدنی سالم‌تر داشته باشید؟ دکتر آلبرتو مینتی، فیزیولوژیست دانشگاه میلان با تحقیقاتی که در حوزه پزشکی انجام داده، راز این موضوع را فاش کرده است. به گفته او وقتی از پله بالا می‌روید، بدن شما باید تلاش بیشتری کند تا وزن‌تان را به سمت بالا ببرد. به همین دلیل، کالری بیشتری می‌سوزانید. جالب است بدانید که بالا رفتن از پله‌ها حدود ۲۰ برابر بیشتر از پیاده‌روی ساده کالری می‌سوزاند! اما این تمام ماجرا نیست! حتی وقتی از پله پایین می‌آیید، بدن‌تان همچنان در حال فعالیت است و حدود ۵ برابر بیشتر از پیاده‌روی کالری می‌سوزاند. سرعت بالا رفتن از پله در افراد می‌تواند متفاوت باشد. دکتر مینتی در ادامه افزود که همه ما باید با توجه به سن و توانایی‌های بدنی‌مان، سرعت بالا رفتن از پله‌ها را تنظیم کنیم. او خودش قبل از شروع، چند نفس عمیق می کشد تا با انرژی بیشتری پله‌ها را بالا برود و نشاط بیشتری داشته باشد. دکتر مینتی پیشنهاد می‌دهد که برای سوزاندن کالری بیشتر و تقویت عضلات، هنگام بالا رفتن از پله‌ها از نرده‌ها استفاده کنید. این کار باعث می‌شود عضلات بیشتری درگیر شوند. پله‌ها، این باشگاه رایگان و همیشه در دسترس، در هر گوشه‌ای از زندگی ما یافت می‌شود. از خانه گرفته تا محیط کار، فرصت‌تمرین با پله‌ها همیشه وجود دارد. این ورزش نه تنها نیاز به تجهیزات خاصی ندارد، بلکه بسیار ساده بوده و برای همه سنین مناسب است. با بالا رفتن از پله‌ها، علاوه بر تقویت عضلات، به سلامت قلب و عروق خود نیز کمک می کنید. البته اگر از درد پا یا زانو رنج می‌برید، قبل از شروع هر برنامه ورزشی منظم، از جمله پیاده‌روی و پله‌نوردی حتما با پزشک خود مشورت کنید.

تازه ها

انار؛ خوشمزه‌ای علیه سرطان

یک کارشناس تغذیه با اشاره به آنتی‌اکسیدان بالای موجود در انار، گفت: انار می‌تواند در پیشگیری از سرطان بسیار موثر باشد. دکتر فرشاد رشیدی به مناسبت روز انار (هفتم آبان) از مهم‌ترین خواص میوه انار یاد کرد و گفت: انار حاوی مقادیر بالایی از آنتی‌اکسیدان است که تاثیر بسزایی در پیشگیری از سرطان و جلوگیری از پیری زودرس دارد. وی از نقش مهم انار در پاک‌سازی و تصفیه خون نیز یاد کرد و ادامه داد: انار یکی از میوه‌هایی است که به جهت فیبر بالایی که دارد به فرد احساس سیری می‌دهد و از همین رو برای لاغری و کاهش وزن بسیار توصیه می‌شود. این دکترای تغذیه با بیان این که انار از جمله میوه‌های با آب قابل توجه محسوب می‌شود، یادآور شد: مصرف انار به تامین بخشی از آب مورد نیاز بدن هم کمک می کند. رشیدی با اشاره به فیبر بالای موجود در انار خصوصا در هسته این میوه، خاطرنشان کرد: این میزان فیبر به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک کرده و حرکت غذا را در سیستم گوارش تسریع می کند، از همین رو به افرادی که دیابت داشته و یا چربی بالایی دارند مصرف انار توصیه می‌شود، زیرا با تسریع حرکت غذا مانع جذب قند و چربی بیشتر در بدن می‌شود. وی از نقش مهم انار در پیشگیری از یبوست نیز یاد کرد و ادامه داد: این تصور که برخی افراد گمان می کنند هسته انار باعث یبوست می‌شود، در شرایط کلی اشتباه است. این دکترای تغذیه با بیان این که انار برای هیچ گروه خاصی از افراد منع مصرف ندارد، اضافه کرد: چون این میوه قند بالایی ندارد، حتی افراد دیابتی نیز می‌توانند از آن استفاده کنند. رشیدی گفت: میزان مصرف انار برای هر فرد به اندازه دو عدد در روز کافی است.

برگ سبز و اسناد مالکیت موتور سیکلت به پر سفید مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ایران ۷۷۷/۸۱۸۹۷ و شماره موتور ۱۹۹N۵E۶۰۰۴۲۹۰ و شماره تنه N۵E۴CDDCJFMMF۰۶۴۳۰ به نام مصطفی صفاریان باغکند مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۲۵۰۴

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۴۱ آی مدل ۱۳۸۵ ش انتظامی ۸۸۷ و ۴۷ ایران ۴۲ ش شاسی S۱۴۸۲۲۸۵۱۶۵۰۴۲ ش موتور ۱۵۹۵۶۷۲ بنام مصطفی ازدری مقدم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۲۴۸۶

برگ سبز خودروی پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۲ به شماره انتظامی ۹۴-۴۵۷ب۱۴ به شماره موتور ۳۹۳۷۰۱۷ و شماره شاسی ۵۴۲۰۰۹۰۰۳۱۹۲۹ بنام سلیمان عظیمی جعفری مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد ۱۲۵۵۱

برگ سبز و سند و کارت خودرو پراید به شماره پلاک: ۵۸۳ص۵۳ ایران ۱۲ شماره شاسی: S۱۴۱۲۲۸۱۷۷۱۰۵۷ و شماره موتور: M۱۳/۳۰۶۱۳۷ به نام محمد علی بازیار مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۵۰۸

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۵ به ش پلاک ایران ۱۲-۶۲۳ص۸۲ بنام محمد سانارگران پایه به ش شاسی NAKPLA۱۱۵PB۱۲۱۴۳۶ به ش موتور HFCEGA۳۴EDR۰۰۰۰۴۴۲ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۴۸۵

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۱ SE مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۳۳۶ و ۹۸ شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰۱۵۸۳۲۸۵۸ شماره موتور ۵۴۰۳۹۲۸ به نام سیده زهرا کرباسی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۴۶۲

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۱ SE مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۳۳۶ و ۹۸ شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰۱۵۸۳۲۸۵۸ شماره موتور ۵۴۰۳۹۲۸ به نام سیده زهرا کرباسی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۴۶۲

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۴۱ آی مدل ۱۳۸۵ ش انتظامی ۸۸۷ و ۴۷ ایران ۴۲ ش شاسی S۱۴۸۲۲۸۵۱۶۵۰۴۲ ش موتور ۱۵۹۵۶۷۲ بنام مصطفی ازدری مقدم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۲۴۸۶

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۲ به شماره انتظامی ۹۴-۴۵۷ب۱۴ به شماره موتور ۳۹۳۷۰۱۷ و شماره شاسی ۵۴۲۰۰۹۰۰۳۱۹۲۹ بنام سلیمان عظیمی جعفری مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد ۱۲۵۵۱

برگ سبز و سند و کارت خودرو پراید به شماره پلاک: ۵۸۳ص۵۳ ایران ۱۲ شماره شاسی: S۱۴۱۲۲۸۱۷۷۱۰۵۷ و شماره موتور: M۱۳/۳۰۶۱۳۷ به نام محمد علی بازیار مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۵۰۸

برگ سبز و کارت کی ام سی ۳۸ مدل ۱۴۰۲ به ش پلاک ایران ۱۲-۶۲۳ص۸۲ بنام محمد سانارگران پایه به ش شاسی NAKPLA۱۱۵PB۱۲۱۴۳۶ به ش موتور HFCEGA۳۴EDR۰۰۰۰۴۴۲ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۴۸۵

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۱ SE مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۳۳۶ و ۹۸ شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰۱۵۸۳۲۸۵۸ شماره موتور ۵۴۰۳۹۲۸ به نام سیده زهرا کرباسی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۴۶۲

برگ سبز خودرو سواری پژوپارس مدل ۱۳۹۴ شماره پلاک ۶۵۶ج۲۲ ایران ۷۴ شماره موتور K۱۲۴۰۷۰۰۰۲۶ شماره شاسی NAAN۲۱VE۱FH۳۹۱۶۴۲ به نام حواد ثوابی مفقود و اعتبار ندارد ۱۲۶۴۴

سند کمپانی خودرو سواری تندرلوگان ۹۰ش انتظامی ۱۲ ایران ۴۳۴ ه ۴۱ شماره شاسی NAALSFALDMA۰۵۵۷۳۹ وشماره موتور ۷۷۰۲۰۲۵۳۲۲۵۰۹۸۶۴۱ بنام علی صدقی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۶۷۳

دانشنامه محمد مهدی مجدئی فر کد ملی ۰۹۴۲۳۸۱۶۱۴ فرزند حسین از دانشگاه آزاد اسلامی واحد مسجد سلیمان رشته حسابداری در مقطع کاردانی مفقود شده لذا از یابنده تقاضا می شود مدرک فوق به دانشگاه آزاد اسلامی واحد مسجد سلیمان ارسال کنند. ۱۲۴۸۱

برگ سبز، کارت ماشین و سند خودرو کوئیک MT هاچ بک مدل ۹۹ سفید مشکی شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۳۳ ۷۶۰ شماره موتور M۱۵/۹۰۰۵۶۷۷ شماره شاسی NASA۴۱۱۰۰L۲۲۵۶۳۱۷ به نام شقایق میرزائی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۲۴۵۷

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۴۱ آی مدل ۱۳۸۵ ش انتظامی ۸۸۷ و ۴۷ ایران ۴۲ ش شاسی S۱۴۸۲۲۸۵۱۶۵۰۴۲ ش موتور ۱۵۹۵۶۷۲ بنام مصطفی ازدری مقدم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۲۴۸۶

برگ سبز خودروی پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۲ به شماره انتظامی ۹۴-۴۵۷ب۱۴ به شماره موتور ۳۹۳۷۰۱۷ و شماره شاسی ۵۴۲۰۰۹۰۰۳۱۹۲۹ بنام سلیمان عظیمی جعفری مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد ۱۲۵۵۱

برگ سبز و سند و کارت خودرو پراید به شماره پلاک: ۵۸۳ص۵۳ ایران ۱۲ شماره شاسی: S۱۴۱۲۲۸۱۷۷۱۰۵۷ و شماره موتور: M۱۳/۳۰۶۱۳۷ به نام محمد علی بازیار مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۵۰۸

برگ سبز و کارت کی ام سی ۳۸ مدل ۱۴۰۲ به ش پلاک ایران ۱۲-۶۲۳ص۸۲ بنام محمد سانارگران پایه به ش شاسی NAKPLA۱۱۵PB۱۲۱۴۳۶ به ش موتور HFCEGA۳۴EDR۰۰۰۰۴۴۲ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۴۸۵

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۱ SE مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۳۳۶ و ۹۸ شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰۱۵۸۳۲۸۵۸ شماره موتور ۵۴۰۳۹۲۸ به نام سیده زهرا کرباسی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۴۶۲

دفترچه ثبت ساعت رانندگی پایه یکم رنگ سفید بنام محمدرضا عباسی پور زو با کد ملی ۰۶۸۶۷۷ و دفترچه ثبت ساعت رانندگی پایه دوم رنگ قرمز بنام قربان سالمی زو با کد ملی ۵۵۳۹۵۵۱۰۳۶ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۵۸۴

برگ سبز پراید سفید مدل ۷۳ به ش پلاک ایران ۱۲-۶۵۶ج۱۱ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۷۲۵۰۱۹۷۵ به ش موتور ۰۰۷۶۳۲۸۳ بنام ناهید گلی شیرحصار مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۵۸۱

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سواری پراید صبا مدل ۸۳ ش انتظامی ایران ۴۲-۶۸۲ و ۳۷ ش موتور ۰۰۵۰۶۰۹۷ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۲۹۶۳۰۹۲ بنام زهرا قلی زاده قلعه نو مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۲۶۴۱

موتورسیکلت سرپر مدل ۱۳۸۸ به ش انتظامی ۷۶۳-۶۵۶۵۸ و ش موتور ۲۹۸۵۸۶۷ و ش تنه NBJ***۱۲۵BA۸۸۳۴۳۰۱ بنام جعفر پاکدل به دلیل مجهول المکان بودن مالک و مفقود شدن تمامی مدارک در یک نوبت آگهی می گردد درصورت ادعای مالکیت و ذارا بودن اسناد آن با شماره ۰۹۳۸۷۰۶۹۵۳۳ تماس حاصل فرمایید در غیر این صورت فرایند تنظیم سند مالکیت به دستور مقام قضایی صورت خواهد گرفت ۱۲۶۵۳

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سواری پراید صبا مدل ۸۳ ش انتظامی ایران ۴۲-۶۸۲ و ۳۷ ش موتور ۰۰۵۰۶۰۹۷ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۲۹۶۳۰۹۲ بنام زهرا قلی زاده قلعه نو مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۲۶۴۱

برگ سبز، کارت ماشین و سند خودرو کوئیک MT هاچ بک مدل ۹۹ سفید مشکی شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۳۳ ۷۶۰ شماره موتور M۱۵/۹۰۰۵۶۷۷ شماره شاسی NASA۴۱۱۰۰L۲۲۵۶۳۱۷ به نام شقایق میرزائی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۲۴۵۷

برگ سبز پراید مدل ۸۴ رنگ نوک مدادی شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۵۸۲۷۵ شماره موتور ۰۱۱۸۵۸۷۲ بنام غلامرضا مختاری فرزند محمد به شماره ملی ۰۷۴۹۹۳۲۶۱۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. شماره پلاک ۲۲۲ ایران ۶۷ ۳۲ ۱۲۶۵۵

برگ سبز تراکتور کشاورزی فرگوسن ۲۸۵ مدل ۹۰ رنگ قرمز به ش انتظامی ایران ۱۲-۴۲۲ ک ۸۴ به نام فاطمه صادقی پور فرزند غلام محمد به ش موتور LF۳۰۷۸۶۵X و شماره شاسی ۰۹۲۰۳ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۲۶۴۳

کارت دانشجویی امیر محمد عابدی نسب با کد دانشجویی ۴۰۰۱۳۱۱۲۱۱۵ صادره از دانشگاه بجنورد رشته تحصیلی مهندسی عمران مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۷۰۷

کارت مشخصات و سند کمپانی پراید مدل ۱۳۸۴ رنگ سفید جی تی ایکس آی به ش انتظامی ۶۷ ایران ۸۲ و ۷۴ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۷۰۱۴۸۰ ش موتور ۱۳۵۹۷۷۴ به نام آرزو وظیری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۶۵۸

کارت مشخصات و سند کمپانی ام وی ام ۳۱۵ مشکی به ش انتظامی ۳۵ ن ۱۱۴ ایران ۱۲ ش شاسی MVM۴۷۷BAE۰۲۴۰۲۵ ش موتور NATFBAMD۶E۱۰۲۰۱۰۷ به نام سیاوش گوهری قرایی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۶۲۶

برگ سبز خودروی پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۲ به شماره انتظامی ۹۴-۴۵۷ب۱۴ به شماره موتور ۳۹۳۷۰۱۷ و شماره شاسی ۵۴۲۰۰۹۰۰۳۱۹۲۹ بنام سلیمان عظیمی جعفری مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد ۱۲۵۵۱

برگ سبز و سند و کارت خودرو پراید به شماره پلاک: ۵۸۳ص۵۳ ایران ۱۲ شماره شاسی: S۱۴۱۲۲۸۱۷۷۱۰۵۷ و شماره موتور: M۱۳/۳۰۶۱۳۷ به نام محمد علی بازیار مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۵۰۸

سند کمپانی خودرو سواری تندرلوگان ۹۰ش انتظامی ۱۲ ایران ۴۳۴ ه ۴۱ شماره شاسی NAALSFALDMA۰۵۵۷۳۹ وشماره موتور ۷۷۰۲۰۲۵۳۲۲۵۰۹۸۶۴۱ بنام علی صدقی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۶۷۳

برگ سبز پراید مدل ۸۴ رنگ نوک مدادی شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۵۸۲۷۵ شماره موتور ۰۱۱۸۵۸۷۲ بنام غلامرضا مختاری فرزند محمد به شماره ملی ۰۷۴۹۹۳۲۶۱۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. شماره پلاک ۲۲۲ ایران ۶۷ ۳۲ ۱۲۶۵۵

برگ سبز تراکتور کشاورزی فرگوسن ۲۸۵ مدل ۹۰ رنگ قرمز به ش انتظامی ایران ۱۲-۴۲۲ ک ۸۴ به نام فاطمه صادقی پور فرزند غلام محمد به ش موتور LF۳۰۷۸۶۵X و شماره شاسی ۰۹۲۰۳ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۲۶۴۳

کارت دانشجویی امیر محمد عابدی نسب با کد دانشجویی ۴۰۰۱۳۱۱۲۱۱۵ صادره از دانشگاه بجنورد رشته تحصیلی مهندسی عمران مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۷۰۷

کارت مشخصات و سند کمپانی ام وی ام ۳۱۵ مشکی به ش انتظامی ۳۵ ن ۱۱۴ ایران ۱۲ ش شاسی MVM۴۷۷BAE۰۲۴۰۲۵ ش موتور NATFBAMD۶E۱۰۲۰۱۰۷ به نام سیاوش گوهری قرایی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۶۲۶

موتورسیکلت سرپر مدل ۱۳۸۸ به ش انتظامی ۷۶۳-۶۵۶۵۸ و ش موتور ۲۹۸۵۸۶۷ و ش تنه NBJ***۱۲۵BA۸۸۳۴۳۰۱ بنام جعفر پاکدل به دلیل مجهول المکان بودن مالک و مفقود شدن تمامی مدارک در یک نوبت آگهی می گردد درصورت ادعای مالکیت و ذارا بودن اسناد آن با شماره ۰۹۳۸۷۰۶۹۵۳۳ تماس حاصل فرمایید در غیر این صورت فرایند تنظیم سند مالکیت به دستور مقام قضایی صورت خواهد گرفت ۱۲۶۵۳

صرفه جویی در زمان روزنامه خراسان سفارش آنلاین آگهی در www.37010.ir پرداخت آنلاین ۳۷۰۱۰