# باورهایی نادرست درباره میوه‌ها

**میوه‌ها خوشمزه، مقوی و با حداقل عوارض نسبت به دیگر خوراکی‌ها هستند؛ اما به‌تازگی درباره قند موجود در آن‌ها اغراق زیادی می‌شود که در این مطلب به باورهای نادرست در این زمینه پاسخ دادیم**

**تغذیه**

**میوه‌ها منبع خوبی از ویتامین‌های ضروری، مواد معدنی، فیبر، آب و آنتی‌اکسیدان‌ها به‌شمار می‌روند، با این حال به‌تازگی افزایش اطلاع‌رسانی درباره مضرات قند موجب شده برخی تصورات نادرست درباره مصرف میوه ایجاد شود. «یاهو لایف» به پنج باور غلط که ممکن است مانع مصرف میوه شود، اشاره می‌کند.**

**۱ میوه چون قند دارد، سالم نیست**

جیمی نادو، متخصص تغذیه، به یاهو لایف می‌گوید: «میوه‌ها یکی از مغذی‌ترین و سالم‌ترین مواد غذایی‌اند که می‌توانیم در رژیم غذایی روزانه‌مان بگنجانیم. بله، میوه‌ها قند طبیعی فروکتوز دارند، اما آن‌ها چیزی فراتر از شیرینی به ما می‌دهند. میوه‌ها انرژی‌بخش و سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های موثرند؛ یعنی همه آن چیزهایی که برای کمک به کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی، دیابت، سندروم متابولیک و سرطان ضروری‌اند. حتی مطالعات نشان داده‌اند هر وعده میوه اضافی در روز می‌تواند خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی را تا حدود پنج درصد کاهش دهد.» میوه همچنین منبع عالی فیبر است. برای مثال یک سیب متوسط ۴.۴ گرم و یک فنجان تمشک هشت گرم فیبر دارد که ۳۲ درصد نیاز روزانه زنان به فیبر و ۲۱ درصد نیاز مردان به این ماده مفید را تامین می‌کند. فیبر به سلامت روده و دستگاه گوارش کمک می‌کند و در کاهش کلسترول و تنظیم قند خون هم موثر است. تحقیقات جدید از تاثیر مثبت فیبر بر اختلالات خلقی مانند اضطراب و افسردگی نیز خبر داده‌اند.

**۲ توت‌ها از میوه‌های دیگر بهترند**

درست است که توت‌ها به دلیل قند کم، فیبر بالا و آنتی‌اکسیدان‌هایشان محبوبیت دارند، اما تنها میوه‌های ارزشمند نیستند. همه میوه‌ها با مواد مغذی که دارند، عملکرد بدن را بهبود می‌بخشند. برای مثال مصرف تنها دو عدد کیوی طلایی در روز به رفع یبوست در بزرگسالان کمک می‌کند، در حالی که انبه منبع مس و اسید فولیک است که برای زنان باردار موثر است. انگور هم با وجود قند بالایی که دارد، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند رسوراترول و کورستین است که از بدن در مقابل بیماری قلبی و برخی از انواع سرطان‌ها محافظت می‌کند.

**۳ میوه‌های کنسروشده کمتر مغذی‌اند**

معمولا شنیده‌ایم که می‌گویند «هر چه تازه‌تر بهتر» اما این جمله در مورد میوه‌ها لزوما درست نیست. سامانتا دویتو، متخصص تغذیه، می‌گوید که میوه‌های کنسروشده اغلب چندان خوشنام نیستند، در حالی که فرایند کنسرو کردن کمترین تاثیر را بر فیبر میوه دارد و تحقیقات نشان می‌دهد سطح مواد مغذی میوه‌های بدون شکر کنسروشده، میوه‌های منجمد و تازه تقریبا یکسان است. البته این جدا از مضراتی است که استفاده از محتوای خوراکی در داخل کنسروها و غذاهای فراوری شده به همراه دارد و فقط مربوط به میزان مواد مغذی و ویتامین‌ها و فیبر است. میوه‌های خشک هم با وجود داشتن قند و کالری بیشتر، همچنان سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌های مورد نیاز بدن‌اند.

**۴ میوه را باید با معده خالی خورد**

برای این که از فواید میوه بهره‌مند شوید، نیازی نیست که آن را ناشتا یا در زمان خاصی از روز بخورید. بدن ما به گونه‌ای طراحی شده است که می‌تواند مواد مغذی میوه را، صرف‌نظر از زمان مصرف آن، هضم و جذب کند. از طرفی ترکیب میوه با سایر غذاهای حاوی پروتئین و چربی‌های سالم، حتی می‌تواند به تثبیت سطح قند خون کمک کند و شما را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه دارد و احتمال پرخوری را کاهش دهد.

**۵ اگر دیابت دارید، میوه نخورید**

لیزا اندروز، متخصص تغذیه، می‌گوید که قند طبیعی موجود در میوه به این معنا نیست که باعث افزایش سریع قند خون خواهد شد. میوه برای افراد مبتلا به دیابت یک شیرینی طبیعی فراهم می‌کند و می‌توان برای مصرف آن با پزشک مشورت کرد. اندروز می‌گوید: «در واقع، یک پژوهش اخیر نشان داد که مصرف میوه با کاهش سطح قند خون ناشتا در افراد مبتلا به دیابت مرتبط است. افرادی که دیابتشان تحت کنترل است، می‌توانند به‌طور روزانه ۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم میوه تازه مصرف کنند.» فیبر و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی میوه‌ها مانند پلی‌فنول‌ها و فلاونوئیدها هم ممکن است به کاهش عوارض دیابت کمک کنند. پلی‌فنول‌ها خواص ضد ویروسی، ضد باکتریایی، ضدالتهابی، ضدسرطانی و آنتی‌اکسیدانی قوی دارند. میوه‌های غنی از فلاونوئیدها هم سطح هموگلوبین ای‌وان‌سی (A1c/ میانگین قند خون در سه ماه) و قند ناشتا را کاهش می‌دهند. حتی تحقیقات نشان داده که افزایش مصرف میوه‌های غنی از فلاونوئید در رژیم غذایی ممکن است خطر رتینوپاتی (عوارض بینایی مربوط به دیابت) را تا ۳۰ درصد کاهش دهد.

سلامت پوست

## آیا سلولیت‌ها خطرناک هستند؟

سلولیت که ظاهری مواج یا ناصاف در پوست ایجاد می‌کند، معمولا از سنین نوجوانی روی ران‌ها ظاهر می‌شود؛ اما چرا این مشکل بیشتر در زنان دیده می‌شود؟ وب‌سایت «هافینگتن‌پست» در مطلبی به این موضوع پرداخته که ساختار بدنی متفاوت زنان و مردان در این زمینه نقش اساسی ایفا می‌کند. دکتر اندی چین، متخصص پوست، توضیح می‌دهد که برخلاف تصور رایج، سلولیت چربی نیست، بلکه حالتی از پوست است که «ظاهری موج‌دار یا ناصاف» دارد. این حالت بعد از بلوغ و بیشتر روی ران‌ها، باسن و پهلوها دیده می‌شود.

**چه عواملی موجب بروز سلولیت می‌شود؟**

تشکیل سلولیت فرایندی پیچیده است. دکتر چین توضیح می‌دهد که وقتی سلول‌های چربی زیر پوست رشد می‌کنند، به سمت بافت همبند زیر پوست فشار می‌آورند. این فشار بافت همبند پوست را به سمت پایین می‌کشد و چربی را به سمت بالا هل می‌دهد و در نتیجه، پوست حالتی موج‌دار پیدا می‌کند. عوامل مختلفی همچون ژنتیک، سبک زندگی و تغییرات هورمونی نیز در این فرایند دخیل‌اند.

**چرا سلولیت در زنان بیشتر است؟**

سلولیت در مردان نیز می‌تواند ایجاد شود اما به دلیل تفاوت‌های ساختاری بدن، در زنان بسیار رایج‌تر است. بافت‌های همبند در زنان به صورت عمودی و موازی قرار گرفته‌اند که اجازه می‌دهد چربی راحت‌تر به سمت بالا فشار بیاورد و ظاهر موج‌دار ایجاد کند. در حالی که در مردان، این بافت‌ها به صورت متقاطع‌اند و چربی را بهتر در جایشان نگه می‌دارند. همچنین زنان به طور طبیعی چربی زیر جلدی بیشتری دارند که در ناحیه ران و باسن تجمع می‌کند. از سوی دیگر، هورمون استروژن نیز در تشکیل سلولیت نقش بزرگی دارد. این هورمون که گاهی «هورمون زنانه» نیز نامیده می‌شود، بر توزیع چربی، تولید کلاژن و خاصیت ارتجاعی پوست تاثیر می‌گذارد.

**سلولیت بیانگر مشکل پزشکی نیست**

با کاهش سطح استروژن در دوران یائسگی، تولید کلاژن کاهش می‌یابد، سلول‌های چربی بزرگ‌تر می‌شوند و نوارهای فیبری زیر پوست شروع به افتادگی می‌کنند. این مسئله موجب افزایش سلولیت می‌شود. میزان استروژن در دوران بلوغ و بارداری نیز افزایش می‌یابد و باعث تجمع چربی در ناحیه ران و باسن می‌شود که سلولیت را برجسته‌تر می‌کند. در نهایت، این که پوست زنان در نواحی ران و باسن نازک‌تر از پوست مردان است که باعث می‌شود سلولیت مشهودتر باشد. سلولیت به طور معمول نشان‌دهنده هیچ مشکل پزشکی نیست و به گفته دکتر چین، بهتر است به عنوان بخشی طبیعی از فرایند پیری در نظر گرفته شود. حدود ۸۰ تا ۹۰ درصد زنان دچار سلولیت می‌شوند. افرادی که به دنبال درمان سلولیت‌اند، با پزشک متخصص مشورت کنند.

تازه‌ها

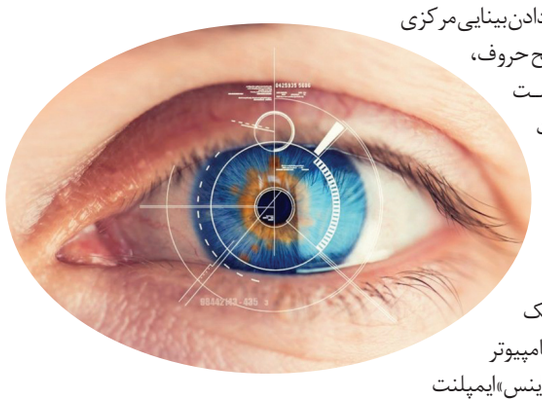
## پژوهشی درباره فواید جالب توت‌فرنگی برای مغز و قلب

با توجه به این که بیماری‌های قلبی-عروقی یکی از علل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان‌اند، مطالعه جدیدی به بررسی خواص توت‌فرنگی به عنوان یک روش طبیعی و خوشمزه برای کمک به سلامت قلب و کنترل کلسترول پرداخته و بر فواید مصرف منظم توت‌فرنگی، بین یک تا چهار فنجان در روز، برای سلامت قلب و عروق تاکید کرده است. محققان دانشگاه دیویس کالیفرنیا به کمک حمایت‌های مالی کمیسیون توت‌فرنگی کالیفرنیا، نتایج ۴۷ کارآزمایی بالینی و ۱۳ مطالعه مشاهده‌ای بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۳ را بررسی و تجزیه و تحلیل کردند. این نتایج در شماره سپتامبر مجله «بررسی‌های انتقادی در علوم غذایی و تغذیه» منتشر شده است.

بنابر نتایج به‌دست آمده، توت‌فرنگی سرشار از فیتونوترینت‌های (مواد شیمیایی طبیعی یا ترکیباتی که در گیاهان وجود دارد) مفید مانند پلی‌فنول‌ها و فیبر است که به کاهش سطوح کلسترول بد (ال‌دی‌ال) و تری‌گلیسیرید کمک می‌کند و التهاب را در بدن کاهش می‌دهد. نتیجه این فرایند، بهبود کلی سلامت قلب و کنترل بهتر عوامل خطرزا در بروز بیماری‌های قلبی-عروقی است. به گزارش یورک‌آلرت، توت‌فرنگی، چه به صورت تازه، چه فریزشده و چه خشک‌شده، بر سلامت قلب و عروق، به‌ویژه در افرادی که در معرض خطر بالای بیماری قلبی قرار دارند، تاثیر بسزایی دارد و با بهبود سوخت‌وساز چربی‌ها و کاهش التهاب سیستمیک، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد. فراتر از سلامت قلب، این مطالعه به‌مزایای جالب توت‌فرنگی برای سلامت مغز هم اشاره می‌کند. بر اساس نتایج این تحقیق، توت‌فرنگی به لطف محتوای غنی از فلاونوئیدها می‌تواند به بهبود عملکرد شناختی مغز و مبارزه با استرس اکسیداتیو، عوامل کلیدی در حفظ هوشیاری مغز در میان سالی، کمک کند. به گفته متخصصان، افراد عموما برای حفظ سلامت مایل‌اند از راه‌حل‌های طبیعی و مبتنی بر غذا استفاده کنند و توت‌فرنگی یک راهکار راحت، خوشمزه و مقرون‌به‌صرفه برای کمک به سلامت قلب محسوب می‌شود، زیرا سرشار از فیتونوترینت‌ها، فیبر و انواع ویتامین، به‌ویژه ویتامین ث است و می‌تواند به راحتی به اسموتی‌ها، ماست یا سالادها اضافه یا به عنوان یک میان‌وعده صرف شود.

تازه‌ها

## راهی جدید برای درمان نابینایی ناشی از پیری



برخی افراد به دلیل از دست دادن بینایی مرکزی چشم، توانایی دیدن واضح حروف، چهره‌ها و جزئیات را از دست می‌دهند. در این حالت سلول‌های حساس به نور در چشم‌ها به‌تدریج دچار تخریب می‌شوند که تاری تدریجی دید را به دنبال دارد. به گزارش «ویرد»، یک شرکت سازنده رابط مغز و کامپیوتر مستقر در کالیفرنیا به نام «ساینس» ایمپلنت جدیدی به نام «پریما» ساخته است که در مرحله کارآزمایی موفق بوده است و شرکت کنندگان که بر اساس استانداردهای موجود، نابینا محسوب می‌شدند، توانسته‌اند کتاب بخوانند و حتی جدول حل کنند. پریما یک تراشه مربعی با ابعاد دو میلی‌متر است که از طریق یک جراحی حدود ۸۰ دقیقه‌ای، زیر شبکیه در پشتی‌ترین قسمت چشم قرار می‌گیرد. یک عینک که دوربین دارد، اطلاعات بصری را ضبط می‌کند و الگوهایی از نور مادون قرمز را روی تراشه می‌تاباند. تراشه که ۳۷۸ پیکسل نوری دارد، مانند یک پنل خورشیدی کوچک عمل و نور را به الگوهای پالس الکتریکی تبدیل می‌کند. این پالس‌ها سپس به مغز ارسال می‌شوند و مغز آن‌ها را به‌عنوان تصویر تفسیر و فرایند بینایی طبیعی را تقلید می‌کند.

بیشتر بدانیم

## پشتش نزن!

کسی که چیزی در گلویش گیر کرده و صاف نشسته، پشتش نزنید. چرا؟ چون وقتی فرد صاف نشسته و شما پشتش بزنید، ممکن است چیزی که در گلویش گیر کرده پایین‌تر برود. اما روش درست چیست؟ شخص را به جلو خم کنید و به او بگویید که سرفه کند. این کار احتمالاً کفایت خواهد کرد. اما اگر کارساز نبود، چند بار بین تیغه شانه‌ها به پشتش بزنید، اما قبل از آن مطمئن شوید که شخص به جلو خم شده است.

تازه‌ها

## شیر گیاهی با خطر ابتلا به سرطان روده مرتبط است

کارشناسان درباره خطرات بالقوه شیرهای غیر لبنی هشدار می‌دهند. در سال‌های اخیر، برخی به دلایل مختلف از جمله مشکل حساسیت به لاکتوز، پیروی از رژیم‌های غذایی گیاه‌خواری یا نگرانی‌های اخلاقی درباره آزار حیوانات در دامداری‌های صنعتی، مصرف شیر گاو را کنار گذاشته و به سمت مصرف شیرهای گیاهی گرایش پیدا کرده‌اند. با این حال برخی مواد موجود در این جایگزین‌ها ممکن است از لبنیات آسیب‌زننده‌تر باشد.

**سطح قند بالا**

با وجود آن که چربی و کالری شیر گیاهی کمتر از شیر گاو است، تحقیقات نشان می‌دهد که گزینه‌های گیاهی همیشه از نظر تغذیه‌ای با آن چه از شیر لبنی به دست می‌آید، برابری نمی‌کنند و سطح قند برخی شیرهای گیاهی مشابه شیر کاکائو و شیر توت‌فرنگی است. با وجود این باور عمومی که محصولات گیاهی عموما سالم‌ترند، بسیاری از شیرهای گیاهی مواد افزودنی و امولسیفایرهایی دارد که آن‌ها را در دسته مواد غذایی فوق‌فراوری‌شده قرار می‌دهد. امولسیفایرها مواد افزودنی‌اند که به مخلوط کردن دو یا چند ماده‌ای که به طور طبیعی با هم ترکیب نمی‌شوند، کمک می‌کنند. در شیرهای گیاهی این امولسیفایرها عبارت‌اند از ژلاتین، پروتئین وی، صمغ زانتان و کربوکسی متیل سلولز که معمولا برای جلوگیری از تکه‌تکه شدن محلول و ایجاد بافتی یکدست و خامه‌مانند، به شیرهای غیر لبنی اضافه می‌شود.

**افزودنی‌های مضر شیرهای گیاهی**

به گزارش نیویورک پست، مواد غذایی فوق‌فراوری‌شده به سیستم میکروبی بدن، یعنی مجموعه‌ای از میکروارگانیسم‌ها از جمله باکتری‌ها، ویروس‌ها، قارچ‌ها و پروتوزوآها که در بدن انسان وجود دارند و به تنظیم فرایندهای متابولیک، تقویت سیستم ایمنی و حفظ سلامت عمومی کمک می‌کنند، آسیب می‌زنند. نتایج مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۲۱ هم نشان داد هنگامی که امولسیفایرها با توده‌ای از باکتری‌های مشابه با باکتری موجود روده انسان مواجه شدند، باعث مرگ یا آسیب باکتری‌ها شدند. میکروبیوم روده یعنی مجموعه‌ای از باکتری‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌ها در سیستم گوارشی ما، به‌عنوان یک عامل کلیدی در پیشرفت سرطان روده بزرگ در نظر گرفته می‌شوند. تحقیقات نشان داده‌است که باکتری‌های موجود در دستگاه گوارش در مبارزه با سرطان نقش مهمی ایفا می‌کنند و اختلال در این میکروبیوم می‌تواند احتمال بروز سرطان‌های روده را افزایش دهد.

**نگرانی از قند خون**

البته فقط افزودنی‌ها و امولسیفایرهای موجود در شیر گیاهی عامل نگرانی نیستند. افزایش قند خون ناشی از مصرف آن‌ها نیز نگران‌کننده است. کارشناسان به طور ویژه به شیر جو دوسر اشاره می‌کنند که نسبت به شیرهای لبنی یا شیر مغزها مثل شیر بادام، پروتئین کمتر و کربوهیدرات بیشتری دارد. زمانی که بدن این کربوهیدرات‌ها را تجزیه می‌کند، قند خون بالا می‌رود. این چرخه افزایش قند به مرور زمان می‌تواند کنترل وزن را دشوار کند و مصرف‌کنندگان را بیشتر در معرض بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی، مانند دیابت، قرار دهد.

برگ سبز سواری هاچ بک ام.وی.ام مدل ۱۴۰۲ رنگ سفید پلاک ۱۱۹ه۴۷ ایران ۳۲ ش موتور ۲۰۹۱۷MVME۴T۱۵CCQP شاسی NATGBAEJ۱P۱۰۲۵۲۵۷ بهلولی مفقود و از درجه اعتبار ساقط میباشد ۹۳۰۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید نقره ای به شماره انتظامی ۴۴۶ ب ۷۷ ایران ۱۲ و شماره موتور ۴۸۸۳۳۶۹ و شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰D۱۲۴۴۶۸۶ به نام مهدی نعیمی جمال مفقود و فاقد اعتبار است ۹۳۲۷۱

کارت مشخصات و سند کمپانی خودرو پژو آردی به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۳۶۸ م۱۱ شماره شاسی NAS۸۵۱۱۰۰P۵۸۸۶۱۱۵ شماره موتور ۲۲۳۶۸۲۱۷۶۰۵ به نام معصومه شکاری مقدم مفقود و فاقد اعتبار است ۹۳۲۹۶

برگ سبز سواری پیکان ۱۶۰۰ مدل ۸۱ سفید روغنی به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۴۸۶ ص ۹۹ به شماره موتور ۱۱۱۵۸۱۷۷۹۶۶ و شماره شاسی ۸۱۵۷۹۵۱۶ بنام سکینه دلپذیر مفقود و فاقد اعتبار است ۹۳۲۵۵

برگ سبز سواری چیلی امگراند EC۷ مدل ۲۰۱۳ شماره انتظامی ۶۷۹ه۴۹ ایران ۴۲ شماره موتور JL۴G۱AC۹CD۰۰۶۹۳ شماره شاسی L۶T۷A۷۴E۵۹DN۰۰۶۵۲۸ بنام مهدی یاری حیدرآباد مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۳۰۵۷

برگ سبز و کارت تیبا ۱ نوک مدادی مدل ۹۵ به ش پلاک ایران ۱۲-۷۷۱ص۶۱ به ش شاسی NAS۸۱۲۰۰۵۵۷۲۰۳۳۲ به ش موتور M۱۵۸۳۵۳۴۶۵ بنام زهرا مقدسی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۳۰۵۳

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ایران ۸۴-۶۵۴ص۲۷ و شماره موتور ۰۰۹۵۱۲۹۴ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۳۳۳۱۰۰ بنام عرفان قادری نژاد مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۳۲۵۲

برگ سبز خودرو سایناS به شماره پلاک ۲۲۰۲۵۳ ایران ۱۲ شماره موتور M۱۵/۵۱۱۷۵۹۳ به نام مسعود حسن شاهی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۳۰۷۸

اصل برگ سبز ریو مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۳۸ ط ۶۷ به شماره موتور ۱۰۲۸۷۶۰ و شماره شاسی NAS۶۱۰۰۲۲۷۱۱۳۰۴۱۷ بنام محمدرضا طارقیان مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۳۱۲۵

برگ سبز سواری پیکان مدل ۸۱ سفید به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۷۹ ه ۵۵ به شماره موتور ۱۱۱۵۸۱۸۱۷۸۴ و شماره شاسی ۸۱۵۸۵۸۱۸ بنام رضا دانشمند مفقود و فاقد اعتبار است ۹۳۲۶۱

برگ سبز و سند کمپانی پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۳۹۵ ج ۷۲ به شماره موتور ۱۰FSD۹۴۲۷۶۸۰۱ و شماره شاسی ۸۲۶۰۸۸۹۴ بنام فرشته عاطفی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۳۳۱۴

برگ سبز خودرو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۵ شماره انتظامی ایران ۷۴-۲۳۶ ج ۵۸ به شماره موتور ۱۶۳B۰۲۶۳۱۶۷ به شماره شاسی NAAP۱۳FE۵GJ۸۶۷۴۲۴ به نام علی اصغر زمردی به شماره ملی ۰۸۷۲۹۷۲۰۶ مفقود و فاقد اعتبار است ۹۳۱۶۶

پروانه نظام مهندسی رشته مهندسی عمران با صلاحیت طراحی، نظارت و اجرا پایه یک به شماره ۰۱۹۳۰۰۰۲۱۰۶ متعلق به اینجانب محسن صالح زاده مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۳۰۶۰

برگ سبز خودرو و سواری هاچ بک QUIK R به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۳۶۴ س ۱۲ شماره شاسی NAPX۲۱۲AAP۱۱۸۲۸۰۰ شماره موتور M۱۵/۹۹۲۷۵۹۹ به نام ریحانه عرفانی رمضانی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۳۱۶۷

اصل برگ سبز پژو PARS XU۷ مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۹ ج ۶۲ به شماره موتور NAAN۰۱CE۸MK۰۶۵۳۷۶ و شماره شاسی ۱۲۴K۱۵۵۳۶۸۶ بنام جواد بابا غلام یزدی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۳۳۸۰

کارت خودرو و سند کمپانی و برگ سبز پراید هاچ بک مدل ۷۸ به ش پلاک ایران ۷۴-۳۷۶ ص ۱۱ به ش موتور ۰۰۱۰۲۴۱۱ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۷۸۱۴۹۵۹۷ بنام فاطمه قاسمی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۳۳۱۰

صرفه‌جویی در زمان
سفارش آنلاین آگهی در روزنامه خراسان
www.37010.ir
پرداخت آنلاین
خراسان