۵ درمان خانگی برای تسکین سرفه

سرفه می‌تواند تمرکز و توان ما را تخریب کند؛ بسیاری از مواقع با درمان‌های خانگی می‌توان از این چالش عبور کرد

درمان

سرفه کردن واکنشی طبیعی است که بدن از آن برای تمیز کردن راه‌های هوایی از مواد زائد، گرد و غبار و مخاط اضافی استفاده می‌کند؛ اما زمانی که سرفه مداوم و آزاردهنده می‌شود، می‌تواند کیفیت زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. خوشبختانه، بسیاری از افراد به روش‌های خانگی برای تسکین سرفه‌ها روی می‌آورند که به نقل از «سلامت نیوز» به ۶ روش موثر و ساده اشاره خواهیم کرد که می‌تواند به کاهش فوری سرفه‌های شما کمک کند.

۱ هیدراته کردن بدن| یکی از ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین روش‌ها برای کاهش سرفه، نوشیدن مایعات کافی است. بدن وقتی کم‌آب می‌شود، می‌تواند هیستامین‌های بیشتری تولید کند که این مواد شیمیایی می‌توانند موجب تورم بینی و تولید مخاط اضافی شوند که خود به سرفه می‌انجامد. نوشیدن آب، چای‌های گیاهی یا سوپ‌های گرم می‌تواند به مرطوب ماندن گلوو ریه‌ها کمک کند و روند بهبود را تسریع بخشد.

۲ عسل| مصرف عسل، به ویژه در طول شب، می‌تواند به میزان زیادی از شدت سرفه‌ها بکاهد. تحقیقات نشان داده‌اند که عسل می‌تواند مشابه داروهای رایج ضدسرفه عمل کند و برای تسکین سرفه‌های شبانه بسیار مؤثر باشد. برای استفاده از آن کافی است یک یا دو قاشق چای‌خوری عسل را در یک نوشیدنی گرم همچون چای زنجبیل یا چای لیمو حل کنید. عسل خاصیت ضدالتهابی و ضدباکتریایی دارد که به کاهش التهاب گلو و تسکین سرفه کمک می‌کند. البته باید به یاد داشته باشید که عسل برای نوزادان زیر یک سال توصیه نمی‌شود.

۳ هوای مرطوب| تنفس هوای مرطوب یکی دیگر از روش‌های مؤثر در تسکین سرفه است. یک روش ساده برای بهره‌برداری از این روش، استفاده از مرطوب کننده هوا در محیط خانه است. این دستگاه‌ها کمک می‌کنند تا هوای خشک که می‌تواند باعث خشکی گلو و تحریک آن شود، مرطوب و لطیف شود. علاوه بر این، استفاده از حمام بخار یا گرفتن دوش آب گرم هم می‌تواند به شل شدن مخاط و کاهش سرفه کمک کند.

۴ نوشیدنی‌های گرم| نوشیدن مایعات گرم نه‌تنها به کاهش سرفه کمک می‌کند بلکه می‌تواند به کاهش التهاب و درد گلو نیز کمک کند. نوشیدنی‌های گرم مانند چای بابونه یا دمنوش زنجبیل به‌ویژه در تسکین سرفه‌های ناشی از سرماخوردگی یا آلرژی بسیار مؤثر هستند. این نوشیدنی‌ها به دلیل داشتن خواص ضدالتهابی و ضدعفونی کننده می‌توانند به تسکین سرفه و سایر علایم سرماخوردگی کمک کنند.

۵ غرغره آب نمک| غرغره کردن آب نمک یک روش قدیمی و بسیار مؤثر برای تسکین گلودرد و کاهش سرفه است. این کار به شل شدن مخاط و پاک‌سازی گلو از آلاینده‌ها و باکتری‌ها کمک می‌کند. برای استفاده از این روش، کافی است نصف قاشق چای‌خوری نمک را در یک لیوان آب گرم حل کنید و چند بار غرغره کنید. این کار نه تنها گلودرد را تسکین می‌دهد بلکه می‌تواند به کاهش التهاب و تحریک در گلو کمک کند.

نکته مهم‌تر: چنان‌چه سرفه شما بیش از حد طول کشید، یا با علایمی همچون تب، تنگی نفس یا درد قفسه سینه همراه بود، بهتر است با یک پزشک مشورت کنید. به یاد داشته باشید که پیشگیری بهتر از درمان است، بنابراین حفظ سیستم ایمنی بدن با تغذیه مناسب، ورزش و خواب کافی به پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها از جمله سرفه کمک خواهد کرد. ترک مصرف هر گونه دخانیات هم در بهبود این مشکل کمک زیادی خواهد کرد.

تازه ها

معجزه ۵ دقیقه ورزش برای فشار خون

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد، حتی فقط پنج دقیقه ورزش شدید در روز به کاهش فشار خون کمک می‌کند. تجزیه‌وتحلیل داده‌های حدود ۱۵ هزار نفر نشان می‌دهد که چند دقیقه دویدن، دوچرخه‌سواری، بالا رفتن از پله‌ها یا پیاده‌روی سریع تاثیر مثبتی بر فشار خون دارد. براساس گزارشی که روز چهارشنبه در مجله «گردش خون» منتشر شد، افزایش فعالیت تا ۲۰ دقیقه، خطر ابتلا به بیماری قلبی را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. به گزارش «ان‌بی‌سی نیوز»، افراد مبتلا به فشار خون یا ۲۶ دقیقه آهسته راه رفتن، ۲۰ دقیقه تمرین بدنی شدید بالا بیشتر در معرض خطر ابتلا به سکته مغزی قرار دارند. اغلب دستورالعمل‌های بهداشتی توصیه می‌کنند که افراد بزرگسال ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط تا شدید داشته باشند. طبق نتایج به‌دست‌آمده، پنج دقیقه ورزش فشار خون سیستولیک را ۰.۶۸ و فشار خون دیاستولیک را ۰.۵۴ کاهش داد و وقتی مدت ورزش ۱۵ دقیقه بیشتر شد، فشار سیستولیک هم بیشتر کاهش یافت. همچنین وقتی شرکت کنندگان، به جای ۲۱ دقیقه کم‌تحرکی سلامت کلی بدن تاثیر مثبت بگذارند. داشتند، دو نقطه بهبود در فشار خون سیستولیک به وجود آمد. محققان با توجه به نتایج تحقیقات قبلی تاکید کردند که کاهش دو نقطه فشار خون سیستولیک بیماری قلبی و مرگ‌ناشی از سکته مغزی را ۷ تا ۱۰ درصد کاهش می‌دهد. این شواهد جدید نشان می‌دهد که حتی تحرک کم می‌تواند تاثیر قابل توجهی بر سلامت قلب و عروق داشته باشد. به گفته محققان، تمرین بدنی پنج تا ۱۰ دقیقه در روز نقطه شروع مناسبی است و تاثیر معناداری بر فشار خون می‌گذارد. از آن جایی که افراد همیشه از مشغله کاری و کمبود زمان برای ورزش گله می‌کنند، می‌توانند در این مدت زمان کوتاه، بدون نیاز به تجهیزات ورزشی، بر فشار خون و در نهایت

دانستنی ها

علایم مصرف بیش از حد قند را جدی بگیرید

تشخیص مصرف بیش از حد قند ممکن است دشوار باشد. با این حال به گفته دکتر للا اهلمان، متخصص تغذیه و پوست، علایم زیر می‌تواند هشداری درباره مصرف بیش از حد قند باشد:

۱ افزایش وزن و احساس گرسنگی مداوم| قند کالری زیادی دارد و سطح قند خون را سریع بالا می‌برد، اما به دلیل نداشتن فیبر، باعث سیری پایدار نمی‌شود و گرسنگی مداوم و در نتیجه، افزایش وزن را به دنبال دارد.

۲ آکنه| قند سطح انسولین و هورمون عامل رشد شبه‌انسولین-۱ (IGF-1 که یک هورمون پروتئینی است) را افزایش می‌دهد و باعث تحریک غدد چربی و بسته شدن آن‌ها می‌شود و در نتیجه جوش و التهاب ایجاد می‌کند.

۳ ولع غذایی و تغییرات خلق‌وخو| افزایش ناگهانی سطح قند خون به ترشح انسولین منجر می‌شود اما گاهی این ترشح به اندازه‌ای زیاد است که سطح قند خون به زیر سطح طبیعی کاهش می‌یابد و به احساس گرسنگی، تغییرات خلق‌وخو و کج‌خلقی منجر می‌شود.

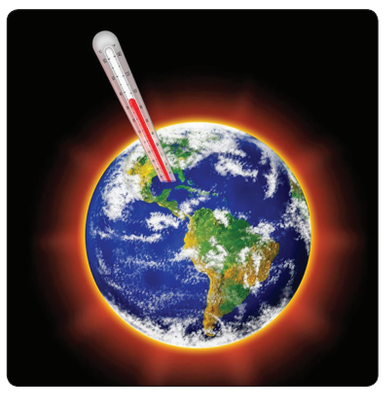
۴ التهاب و ضعف سیستم ایمنی| مصرف بیش از حد قند باعث افزایش رشد باکتری‌های روده بزرگ می‌شود که حاوی سموم خاصی‌اند. این سموم می‌توانند وارد جریان خون شوند و التهاب خاموش و ضعیف شدن سیستم ایمنی را به دنبال داشته باشند.

۵ پیری زودرس| مصرف زیاد قند به تولید ترکیبات نهایی گلیکاسیون پیشرفته (AGEs) منجر می‌شود. ترکیباتی که از واکنش شکر با پروتئین‌ها یا چربی‌ها در بدن به وجود می‌آیند و در فرایند پیری و بروز بیماری‌های مزمنی مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی و اختلالات کلیوی نقش مهمی دارند.

این ترکیبات همچنین باعث سفت و شکننده شدن کلاژن پوست می‌شوند و بدن نیز توانایی کمتری برای ترمیم آن دارد. این مسئله به مرور زمان کیفیت کلاژن را کاهش می‌دهد و به پیری زودرس می‌انجامد.

بیشتر بدانیم

تغییر اقلیم چه بلایی سر سلامت ما می‌آورد؟



تغییرات آب و هوایی شدید، آلودگی هوا و شیوع بیماری‌های عفونی را در پی دارد؛ تغییرات آب و هوایی تهدید بزرگ و در عین حال رو به افزایش برای سلامت انسان‌ها در سراسر جهان است. سازمان بهداشت جهانی به تازگی هشدار داد تغییرات آب و هوایی به‌طور جدی باعث بروز بیماری می‌شود و اقدام فوری در این زمینه مانند مسئله مرگ و زندگی مهم است.

۱. گرمای شدید| گرمای شدید منجر به مشکلات متعددی از جمله اختلالات کلیوی، سکته مغزی، بارداری نامطلوب، بیماری‌های قلبی عروقی و تنفسی، نارسایی اندام‌های داخلی و در نهایت مرگ می‌شود.

۲. آلودگی هوا| تقریبا ۹۹ درصد جمعیت جهان، هوایی را تنفس می‌کنند که بر اساس دستورالعمل‌های سازمان بهداشت جهانی هوای آلوده محسوب می‌شود. بر اساس تحقیقات این آلودگی، خطر ابتلا به بیماری‌های تنفسی، سکته مغزی، بیماری‌های قلبی، سرطان ریه، دیابت و سایر مشکلات مربوط به سلامت را افزایش می‌دهد و تهدید آن با تنباکو برابری می‌کند. بر اساس اعلام این سازمان، سالانه ۷ میلیون مرگ مرتبط با آلودگی هوا ثبت می‌شود.

۳. بیماری‌های عفونی| تغییرات اقلیم باعث تغییر زیستگاه‌های حشرات، پرندگان و پستانداران شده و این به معنی خطر افزایش بیماری‌های عفونی است که همراه با این موجودات گسترش می‌یابد. توفان و سیل باعث ایجاد آب راکد می‌شود که زیستگاه مناسب پشه‌هاست و همچنین خطر ابتلا به بیماری‌های قابل انتقال از طریق آب آلوده مانند وبا، حصبه و اسهال را افزایش می‌دهد؛ اما ما چه اقدامی می‌توانیم انجام دهیم؟ مصرف بهینه انرژی، بازیابی طبیعت، محافظت از جنگل‌ها و اقیانوس‌ها، بهبود روش‌های کشاورزی، تغییر الگوی مصرف گرایی و کاهش تولید و مصرف پلاستیک از راهکارهای جلوگیری از تغییرات آب و هوایی به شمار می‌آید.

تازه ها

محققان دانشگاه ایالتی میشیگان پس از مطالعه بر روی سرطان پستان مدل جدیدی ارائه دادند که می‌تواند به دانشمندان کمک کند تا درک بهتری از چرایی و مکان متاستاز در سرطان پیدا کنند. این مطالعه با ارائه یک مدل ژنتیکی جدید نشان می‌دهد چه چیزی در غده پستانی منجر به تشکیل تومور سرطانی می‌شود. از آن جایی که دانشمندان بهتر درک می‌کنند، ژن‌ها چگونه بر سرطان پستان تاثیر می‌گذارند، می‌توانند بفهمند که چرا سرطان‌ها متاستاز می‌دهند و سرطان‌ها در کجا گسترش می‌یابند؟ در حالی که یک مدل موش دستکاری شده ژنتیکی را می‌توان به طور مصنوعی از طریق تزریق تغییر داد تا سلول‌های سرطانی را مجبور به رفتن به اندام‌هایی مانند کبد یا مغز کند، در مدل موش تازه تولید شده در آزمایشگاه این تحقیق، این کار غیرضروری است. محققان می‌گویند یکی از دلایلی که ما در باره این مدل جدید هیجان‌زده هستیم، این است که این مدل کاری را انجام می‌دهد که بیشتر مدل‌های موش مهندسی ژنتیک در گذشته انجام نداده‌اند و توضیح می‌دهند بعد از این که در این مدل سرطان متاستاز می‌دهد، به جاهایی می‌رود که سرطان پستان در انسان هم به همان جا می‌رود، در حالی که در بیشتر مدل‌های قبلی سرطان پستان بعد از متاستاز مستقیما به ریه‌ها می‌روند اما این جایی نیست که معمولا سلول‌های سرطان پستان در انسان به آن جا بروند. بنابراین درباره این مدل می‌توان گفت بررسی سرطان انسان را مرتبط‌تر با مدل‌های واقعی بدن انسان پیش می‌برد و اگر بتوانیم ژنتیک پشت این موضوع را درک و زیرشاخه مشابهی را در انسان پیدا کنیم، می‌توانیم درمان متناسب را شروع کنیم، زیرا ما نمی‌خواهیم فقط به شیمی‌درمانی سنتی تکیه کنیم، چون عوارض جانبی شیمی‌درمانی وحشتناک است و مردم از آن رنج می‌برند. درک ژنتیکی که در پس پیشرفت سرطان سینه وجود دارد، نویدهای زیادی برای توسعه درمان به ما می‌دهد. به گفته محققان، سرطان پستان در انسان اغلب به غدد لنفاوی، استخوان و کبد گسترش می‌یابد.

مزایده عمومی

اصل برگ سبز خودرو سواری پژو آردی مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۹۲ ب ۷۸ به شماره موتور ۱۱۷۸۳۰٤۱۵۳٤ و شماره شاسی ۸۳۱٤۱۸٦۹ بنام داریوش اسحقی نصرابادی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۴۱۲۹

سند کمپانی، اصل برگ سبز و کارت خودرو سواری پژو ۴۰۵ جی ال مدل ۱۳۷۳ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ٤۲٤ م ۵۲ به شماره موتور ۲٤۱۷۳۰۱۳۲۷ و شماره شاسی ۰۰۷۳۰۱۳۵۸۳ بنام مجید طاهری نسب مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۵۰۲۲

برگ سبز خودرو تاکسی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۹۳ ت ۶۶ شماره شاسی NAACJ۱JVVXGF۳۲۳۳٤٤ شماره موتور ۱٤۷YH۰۲۱۹۰۳۱ به نام محمد فلاحی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۵۰۷۷

سند کمپانی و برگ سبز و کارت موتورسیکلت توس و مدل ۹۳ به ش پلاک ایران ۷۷۱ - ۵٤۲۹۷ به ش شاسی ۹۳٤٤٤٤۰۰ به ش موتور ۰۱۲۵N۴N۰۰۸٤۷۰ بنام ایمان محمدی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۵۰۷۸

برگ سبز و سند کمپانی سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۶ ش انتظامی ٤٤ ج ۵۸۸ ایران ۳۶ ش موتور ۲۰۹۰۲۸۰ شماره شاسی ۱٤۱۲۲۸٦۳۷۱۱۱٦ بنام علی اصغر جوابچی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۹۵۱۱۱

اینجانب عماد نظامی مالک خودرو سمند به شماره انتظامی ۱۲ و ۲۷۹ ایران ۳۶ شماره شاسی ۱۷٦۱۸٤۹۲ و شماره موتور ۱۲٤۸٤۲۲۱۵۲٦ 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. ۹۵۰۲۶

اینجانب رضا سلیمی از غندی مالک خودرو پژوپارس تیپ پارس مدل ۱۳۸۵ شماره موتور ۱۲٤۸۵۱۸٦۳۱٤ شماره شاسی ۱۹۳۸۲۳۱۰ شماره پلاک ۶۹۵ ط ۸۸ ایران ۴۲ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۹۵۰۳۶

اینجانب مهین حسن زاده خراسانی مالک خودرو پژو پارس xu۷ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲٤۸ ق ۴۳ شماره شاسی NAAN۰۱CE۶KH۲۱۰۶۵۲ و شماره موتور ۱۲٤k۱۳۷۷۷۸۵ (برگ سبز - سند کمپانی و بنجاق دفتر خانه) 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. ۹۵۰۴۸

برگ سبز/سند کمپانی، کارت و بیمه نامه موتورسیکلت هندا ۲۰۰ مدل ۹۸ ش انتظامی ۹۱٤۸۹ - ۸۵۸ ش شاسی ۰۱۹۸NE۶٤۵۲٤۸۹ ش موتور ۷۵۵۸۰۶۰۲ بنام امیرحسین کامل بلقور مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۴۹۶۱

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۱۱ سفید به شماره پلاک ۶۵ ط ۴۶۲ ایران ۱۲ و شماره شاستی NAS٤۳۱۱۰۰۱۰۳۶۲۵۷ و شماره موتور M۱۳/۶۱۳۶۲۰۵ به نام خانم عصمت فتحی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۵۰۱۶

برگ سبز/پژو آردی مدل ۸٤ یشمی روغنی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۳۱ ج ٤۵ به شماره موتور ۱۱۷۸٤۰۲۰۸۲۶ و شماره شاسی ۱۳٤۲۲۶۳۰ بنام مجتبی افلاک مفقود و فاقد اعتبار است ۹۴۰۵۶

اصل برگ سبز و کارت خودرو TARA TU۵P مدل ۱٤۰۳ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ٤۵٤ د ۱۷ به شماره موتور NAAY۱۱H۵ARDF۰۰۸۷۸ و شماره شاسی ۱۸۷B۰۱۲۹۰٤۸ بنام فاطمه خانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۵۰۸۶

برگ سبز و سند کمپانی خودرو مدل ۸۸ پراید سبز زیتونی به شماره پلاک ۳۶ ل ۵۲ ۲۲۷ و شماره شاسی ۱٤۲۲۲۸۸۰۸۸۳٤۳ شماره موتور ۳۰۰۲۸٤۵ به نام طاهره قره گلی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۵۱۰۴

برگ سبز/اصل برگ سبز و کارت موتورسیکلت مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۷۶۱ - ۲۳۹۹۶ به شماره موتور ۱۶۲FMJSB٤۰۰۱۳٤۲۰ و شماره تنه N۱U***۱۵۰H۸۸۰۱٤۸۷ بنام هادی زارع جهان آباد مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۵۰۲۰

برگ سبز خودرو ام وی ام ۳۱۵ مدل ۹۳ ش انتظامی ۳۶ - ۷۳۲ س ۲۸ ش شاسی NATFBAMDXD۱۰۱۳٤۲۰ ش موتور MVM٤۷۷YFJAD بنام مریم نوروزی نیکو مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۵۰۷۲

برگ سبز وانت پیکان ۱۶۰۰OHV مدل ۱۳۹۰ سفیدشیری - روغنی به شماره موتور ۱۱٤۹۰۰۳۳۰۷۵ و شماره شاسی NAAA٤۶AA۸BG۲۰۶۱۶۲ و شماره پلاک ۲۶ - ۳۳٤ ب ۶۸ بنام مجید نودهی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۵۱۰۶

برگ سبز/اصل برگ سبز و کارت خودرو پژو ۴۰۵ جی ال مدل ۱۳۷۳ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ٤۲٤ م ۵۲ به شماره موتور ۲٤۱۷۳۰۱۳۲۷ و شماره شاسی ۰۰۷۳۰۱۳۵۸۳ بنام مجید طاهری نسب مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۵۰۲۲

برگ سبز/سند کمپانی، کارت و بیمه نامه موتورسیکلت هندا ۲۰۰ مدل ۹۸ ش انتظامی ۹۱٤۸۹ - ۸۵۸ ش شاسی ۰۱۹۸NE۶٤۵۲٤۸۹ ش موتور ۷۵۵۸۰۶۰۲ بنام امیرحسین کامل بلقور مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۴۹۶۱

برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل ۱۳۸۱ رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ۳۲ - ۸۹۸ ل ۸۲ به شماره موتور ۱۳۳۷۲۰۷۲ و شماره شاسی ۱٤۱۲۲۸۱۸۳۸۵۷٤ بنام ابوالفضل ایل بیگی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۹۴۹۳

سند کمپانی، اصل برگ سبز و کارت موتورسیکلت مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۷۶۱ - ۲۳۹۹۶ به شماره موتور ۱۴۶FMJSB٤۰۰۱۳٤۲۰ و شماره تنه N۱U***۱۵۰H۸۸۰۱٤۸۷ بنام هادی زارع جهان آباد مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۵۰۲۰

سند کمپانی و برگ سبز و کارت پژو ۴۰۵ مدل ۱۹۹۴ به ش پلاک ایران ۷۴ - ۹۳۲ ص ۹۸ به ش موتور ۲۰۱۰۱۸۴ بنام علی غیور موحد مفقود و فاقد اعتبار است ۹۵۰۷۵

برگ سبز/اصل برگ سبز و کارت موتورسیکلت توس و مدل ۹۳ به ش پلاک ایران ۷۷۱ - ۵٤۲۹۷ به ش شاسی ۹۳٤٤٤٤۰۰ به ش موتور ۰۱۲۵N۴N۰۰۸٤۷۰ بنام ایمان محمدی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۵۰۷۸

برگ سبز/سند کمپانی سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۶ ش انتظامی ٤٤ ج ۵۸۸ ایران ۳۶ ش موتور ۲۰۹۰۲۸۰ شماره شاسی ۱٤۱۲۲۸٦۳۷۱۱۱٦ بنام علی اصغر جوابچی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۹۵۱۱۱

برگ سبز/سند کمپانی سواری مزدا ۳ سفید روغنی مدل ۸۷ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۳۱۲ و ۷۱ به شماره موتور LF۱۰۵۶٤۲۸۱ و شماره شاسی NAGBSXYCC۱۱A۰۲۱۹۷ بنام مژگان حسن زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۹۵۰۳۱

برگ سبز خودروی پراید به شماره انتظامی ۸۸۲ ب ۲۳ ایران ۴۲ و شماره موتور ۰۰۹۱۶۹٤۱ و شماره شاسی ۱٤۱۲۲۸۳۳۰۵٤۶۰ به نام کبری شبانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۵۰۳۶

برگ سبز/پژو آردی مدل ۱۳۹۰ سفیدشیری - روغنی به شماره موتور ۱۱٤۹۰۰۳۳۰۷۵ و شماره شاسی NAAA٤۶AA۸BG۲۰۶۱۶۲ و شماره پلاک ۲۶ - ۳۳٤ ب ۶۸ بنام مجید نودهی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۵۱۰۶

برگ سبز/اصل برگ سبز و کارت خودرو پژو ۴۰۵ جی ال مدل ۱۳۷۳ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ٤۲٤ م ۵۲ به شماره موتور ۲٤۱۷۳۰۱۳۲۷ و شماره شاسی ۰۰۷۳۰۱۳۵۸۳ بنام مجید طاهری نسب مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۵۰۲۲

برگ سبز/سند کمپانی، کارت و بیمه نامه موتورسیکلت هندا ۲۰۰ مدل ۹۸ ش انتظامی ۹۱٤۸۹ - ۸۵۸ ش شاسی ۰۱۹۸NE۶٤۵۲٤۸۹ ش موتور ۷۵۵۸۰۶۰۲ بنام امیرحسین کامل بلقور مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۴۹۶۱

برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل ۱۳۸۱ رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ۳۲ - ۸۹۸ ل ۸۲ به شماره موتور ۱۳۳۷۲۰۷۲ و شماره شاسی ۱٤۱۲۲۸۱۸۳۸۵۷٤ بنام ابوالفضل ایل بیگی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۹۴۹۳

برگ سبز/سند کمپانی، اصل برگ سبز و کارت موتورسیکلت مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۷۶۱ - ۲۳۹۹۶ به شماره موتور ۱۴۶FMJSB٤۰۰۱۳٤۲۰ و شماره تنه N۱U***۱۵۰H۸۸۰۱٤۸۷ بنام هادی زارع جهان آباد مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۵۰۲۰

برگ سبز خودرو ام وی ام ۳۱۵ مدل ۹۳ ش انتظامی ۳۶ - ۷۳۲ س ۲۸ ش شاسی NATFBAMDXD۱۰۱۳٤۲۰ ش موتور MVM٤۷۷YFJAD بنام مریم نوروزی نیکو مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۵۰۷۲

برگ سبز وانت پیکان ۱۶۰۰OHV مدل ۱۳۹۰ سفیدشیری - روغنی به شماره موتور ۱۱٤۹۰۰۳۳۰۷۵ و شماره شاسی NAAA٤۶AA۸BG۲۰۶۱۶۲ و شماره پلاک ۲۶ - ۳۳٤ ب ۶۸ بنام مجید نودهی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۵۱۰۶

برگ سبز/سند کمپانی، اصل برگ سبز و کارت خودرو سند کمپانی و برگ سبز خودرو پژو پارس ۲ تیپا ۲ هاچ بک مدل ۱۳۹۶ به ش انتظامی ۴۲ ایران ٤۴۲ ط ۶۳ به ش موتور M۱۵۸٤۷۰۱۳۲ و ش شاسی NAS۸۲۱۱۰۰H۱۱۱۲٤۳۱ بنام فرشته قادری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۴۲۱۲

سند کمپانی، سند کمپانی و برگ سبز خودرو سواری پژو ۴۰۵ جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۹۵ - ۶۹۸ ب ۵۳ شماره موتور ۲۳۶۵۲۶۲ و شماره شاسی S۱٤۱۲۲۸۹۱۳۸٤۸۳ به نام مصیب رضاپور مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۹۵۰۱۱

برگ سبز/سند کمپانی، کارت و بیمه نامه موتورسیکلت هندا ۲۰۰ مدل ۹۸ ش انتظامی ۹۱٤۸۹ - ۸۵۸ ش شاسی ۰۱۹۸NE۶٤۵۲٤۸۹ ش موتور ۷۵۵۸۰۶۰۲ بنام امیرحسین کامل بلقور مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۴۹۶۱

برگ سبز/سند کمپانی، کارت و بیمه نامه موتورسیکلت هندا ۲۰۰ مدل ۹۸ ش انتظامی ۹۱٤۸۹ - ۸۵۸ ش شاسی ۰۱۹۸NE۶٤۵۲٤۸۹ ش موتور ۷۵۵۸۰۶۰۲ بنام امیرحسین کامل بلقور مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۴۹۶۱

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ایران ۳۶ - ۳۷۸ ط ۱۸ ش شاسی ۰۸۶۹۲۶ ش موتور ۱٤۱۸۸۰٤۸۷۵٤ بنام نبی موسائی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۴۹۲

برگ سبز/سند کمپانی، اصل برگ سبز و کارت خودرو وانت پیکان مدل ۱۳۹۳ به ش انتظامی ۷٤ ایران ۵۵٤ و ۹٤ به ش شاسی NAS٤۵۱۱۰۰۰E۴۹۲۲۹۲۳ و شماره موتور ۵۱۶۳۲۷۱ بنام زهرا مجنون پور مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۵۰۴۴

سند کمپانی، اصل برگ سبز و کارت خودرو وانت پیکان مدل ۱۳۹۳ به ش انتظامی ۷٤ ایران ۵۵٤ و ۹٤ به ش شاسی NAS٤۵۱۱۰۰۰E۴۹۲۲۹۲۳ و شماره موتور ۵۱۶۳۲۷۱ بنام زهرا مجنون پور مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۵۰۴۴

برگ سبز/سند کمپانی، اصل برگ سبز و کارت خودرو سند کمپانی و برگ سبز خودرو پژو پارس ۲ تیپا ۲ هاچ بک مدل ۱۳۹۶ به ش انتظامی ۴۲ ایران ٤۴۲ ط ۶۳ به ش موتور M۱۵۸٤۷۰۱۳۲ و ش شاسی NAS۸۲۱۱۰۰H۱۱۱۲٤۳۱ بنام فرشته قادری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۴۲۱۲

برگ سبز/سند کمپانی، اصل برگ سبز و کارت خودرو سند کمپانی و برگ سبز خودرو پژو پارس ۲ تیپا ۲ هاچ بک مدل ۱۳۹۶ به ش انتظامی ۴۲ ایران ٤۴۲ ط ۶۳ به ش موتور M۱۵۸٤۷۰۱۳۲ و ش شاسی NAS۸۲۱۱۰۰H۱۱۱۲٤۳۱ بنام فرشته قادری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۴۲۱۲

برگ سبز/سند کمپانی، اصل برگ سبز و کارت خودرو سند کمپانی و برگ سبز خودرو پژو پارس ۲ تیپا ۲ هاچ بک مدل ۱۳۹۶ به ش انتظامی ۴۲ ایران ٤۴۲ ط ۶۳ به ش موتور M۱۵۸٤۷۰۱۳۲ و ش شاسی NAS۸۲۱۱۰۰H۱۱۱۲٤۳۱ بنام فرشته قادری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۴۲۱۲

برگ سبز/سند کمپانی، اصل برگ سبز و کارت خودرو سند کمپانی و برگ سبز خودرو پژو پارس ۲ تیپا ۲ هاچ بک مدل ۱۳۹۶ به ش انتظامی ۴۲ ایران ٤۴۲ ط ۶۳ به ش موتور M۱۵۸٤۷۰۱۳۲ و ش شاسی NAS۸۲۱۱۰۰H۱۱۱۲٤۳۱ بنام فرشته قادری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۴۲۱۲