خوشمزه‌های ویرانگر

به مناسبت روز جهانی فست فود درباره اثرات کوتاه‌مدت و بلندمدت این نوع رژیم غذایی روی سلامت بدن‌مان پرداختیم

فائزه مهاجر | روزنامه‌نگار

تغذیه

اگرچه فست‌فود در دهه ۱۹۵۰ محبوبیت یافت اما بسیاری «قلعه سفید» را اولین رستوران فست‌فود در جهان می‌دانند که غذاهای فست‌فودی را ارائه داد. این رستوران در سال ۱۹۲۱ با ارائه همبرگری حجیم که با سرعتی بالا تهیه و آماده می‌شد با قیمتی پایین و با منویی محدود افتتاح شد. این روزها سریع‌تر از آن‌چه فکرش را بکنید امکان سفارش پیتزا، اسپاگتی یا سیب‌زمینی سوخاری فراهم است. این غذاهای خوشمزه و دوست‌داشتنی به‌قدری محبوبیت یافت که حالا یک روز جهانی برایشان ثبت شده است. فست‌فودها برای مردم پرمشغله دنیا در ظاهر یک نعمت است. تقریبا همه‌جا می‌توانید این طعم‌های فراموش‌نشدنی را پیدا کنید. در هر محله و هر خیابانی. اما آیا این نعمت خوشمزه همه‌اش منفعت است و ضرری برای ما ندارد؟

فست‌فودها چه بلایی سر بدن می‌آورند؟

واقعیت این است که فست‌فودها به لحاظ ارزش غذایی بسیار ضعیف و پرکالری هستند و شواهد نشان می‌دهد مصرف بیش از اندازه آن‌ها هم در کوتاه‌مدت و هم بلندمدت می‌تواند بر سلامت ما تاثیر گذار باشد.

اثرات کوتاه‌مدت

فست‌فودها معمولا حاوی مقدار زیادی قند، نمک و چربی‌های اشباع‌شده یا ترانس هستند. زمانی که فرد فست‌فود می‌خورد، واکنش بدن به این مواد، منجر به طیف وسیعی از اثرات کوتاه‌مدت می‌شود.

افزایش قند خون| فست‌فود به سرعت در بدن تجزیه می‌شود و به دلیل کربوهیدرات تصفیه شده و قند اضافی باعث افزایش سریع قند خون می‌شود که این خود باعث افزایش غیرعادی انسولین و سپس پایین آمدن سطح قند خون می‌شود. این فرایند باعث خستگی در افراد می‌شود و وجود انسولین باعث بروز احساس گرسنگی در مدت کوتاهی بعد از غذاخوردن می‌شود.

فشار خون| یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ نشان داد که مصرف نمک به مقدار زیاد می‌تواند خیلی سریع بر عملکرد صحیح رگ‌های خونی تاثیر بگذارد. همچنین مصرف بیش از حد سدیم باعث احتباس مایعات می‌شود.

افزایش التهاب| مصرف یک وعده فست‌فود می‌تواند التهاب را در سراسر بدن افزایش دهد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ نشان داد مصرف یک وعده غذایی فست‌فود سرشار از چربی اشباع‌شده باعث افزایش التهاب راه هوایی در افراد مبتلا به آسم می‌شود و این التهاب به‌عنوان محرک حملات آسم عمل می‌کند.

اثرات منفی بر دریافت مواد مغذی| فست‌فودها معمولا دارای سبزیجات تازه و میوه نیستند و شخصی که به‌صورت مکرر از فست‌فود استفاده می‌کند، نمی‌تواند به میزان توصیه‌شده روزانه حداقل ۵ وعده میوه و سبزی برسد. این افراد معمولا نمی‌توانند به میزان فیبر مورد نیاز بدن که طبق گفته سازمان غذا و دارو ۲۸ گرم در روز است، دست یابند.

پرخوری| فست‌فود معمولا خوش‌طعم و لذیذ است و این به آن معناست که بدن به سرعت آن را در دهان تجزیه می‌کند و نیازی به جویدن زیاد ندارد و به همین دلیل مرکز پاداش در مغز را به سرعت فعال می‌کند. این ترکیب به کام آموزش می‌دهد که این غذاهای فراوری شده و محرک را به غذاهای کامل و تازه ترجیح دهد. یک پژوهش کوچک در سال ۲۰۱۷ نشان داد یک روز پرخوری از غذاهای پرچرب، حساسیت به انسولین را دچار آسیب می‌کند و در ادامه می‌تواند یک چرخه پرخوری یا اختلالات پرخوری ایجاد کند.

اثرات بلندمدت

شواهد نشان می‌دهد خوردن فست‌فود به صورت منظم می‌تواند به سلامت افراد در بلندمدت آسیب وارد کند. بعضی از این اثرات را مرور می‌کنیم:

دستگاه گوارش| بسیاری از فست‌فودها دارای فیبر بسیار کم هستند. پزشکان، رژیم‌های غذایی کم‌فیبر را با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های گوارشی مانند یبوست و کاهش باکتری‌های سالم روده مرتبط می‌دانند.

ایمنی و التهاب| یک پژوهش در سال ۲۰۱۹ به بررسی اثرات رژیم غذایی غربی بر سیستم ایمنی افراد پرداخت و نشان داد این رژیم غذایی می‌تواند باعث التهاب بیشتر، کنترل عفونت کمتر، نرخ بالاتر سرطان و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های آلرژیک و خودالتهابی شود. این رژیم حاوی مقادیر بالای قند، نمک و چربی اشباع شده بود.

حافظه و یادگیری| مطالعات انجام‌شده از یک منبع قابل اعتماد در سال ۲۰۲۰ نشان می‌دهد بین استفاده از رژیم‌های غذایی نامتعادل و سرشار از چربی اشباع و افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و پارکینسون ارتباط مستقیم وجود دارد.

بیماری‌های قلبی| طبق اعلام سازمان غذا و دارو رژیم‌های غذایی پرنمک اغلب فشار خون را افزایش می‌دهد و فرد را مستعد حملات قلبی، سکته مغزی و بیماری‌های قلبی و کلیوی می‌کند.

سواد سلامت

انسداد روده، علل؛ علایم و راه‌های درمان

المیر ازمانی| انسداد روده یکی از مشکلات جدی و بحرانی در سیستم گوارش انسان است که می‌تواند به سرعت به عوارض جدی و حتی خطرناک منجر شود. این وضعیت زمانی رخ می‌دهد که عبور مواد غذایی، مایعات یا گازها از روده متوقف می‌شود. انسداد روده می‌تواند در هر بخش از روده کوچک یا بزرگ اتفاق بیفتد و دلایل متعددی برای بروز آن وجود دارد. انسداد روده به دو دسته اصلی تقسیم می‌شود:

انسداد مکانیکی| این نوع انسداد به دلیل وجود یک مانع فیزیکی در روده ایجاد می‌شود. این موانع می‌تواند شامل تومورها، چسبندگی‌ها (آدزنی)، هرنی (فتق) و یا اجسام خارجی باشد.

انسداد عملکردی| در این حالت، روده به طور طبیعی کار نمی‌کند و این مشکل به دلیل اختلالات عصبی یا عضلانی ایجاد می‌شود. بیماری‌هایی مانند بیماری پارکینسون یا دیابت می‌توانند باعث بروز انسداد عملکردی شود. اما موارد متعددی می‌توانند منجر به انسداد روده شوند:

چسبندگی‌ها| جراحی‌های قبلی می‌توانند باعث ایجاد بافت زخم و چسبندگی‌ها شوند.

فتق| در این وضعیت، قسمتی از روده از طریق یک نقطه ضعیف در دیواره شکم بیرون می‌زند و باعث انسداد می‌شود.

تومورها| تومورهای سرطانی یا غیرسرطانی می‌توانند روده را فشرده و انسداد ایجاد کنند.

بیماری‌های التهابی روده| بیماری‌هایی مانند بیماری کرون و کولیت می‌توانند باعث تورم و انسداد شوند.

اختلالات عروقی| مشکلات در خون‌رسانی به روده می‌تواند منجر به مرگ بافت و انسداد شود.

علایم انسداد روده می‌تواند شامل موارد زیر باشد: درد شدید و مکرر شکم، ورم و نفخ شکم، ناتوانی در دفع گاز یا مدفوع، تهوع و استفراغ و کاهش اشتها.

تشخیص انسداد روده معمولاً با استفاده از روش‌های زیر انجام می‌شود:

معاینه فیزیکی: پزشک با بررسی علایم و نشانه‌ها، احتمال انسداد را ارزیابی می‌کند.

تصویربرداری: استفاده از اشعه ایکس، سی‌تی اسکن یا سونوگرافی می‌تواند به شناسایی محل و نوع انسداد کمک کند.

خواص خوراکی‌ها

فواید ماست یونانی، از کنترل فشار خون تا سلامت روده

ماست یونانی در اصل همان ماست است که پس از فرایند گرفتن آب ماست به دست می‌آید که باعث می‌شود در مقایسه با ماست سنتی، غلظت بیشتری داشته باشد و بافتی خامه‌ای پیدا کند. ماست یونانی سرشار از پروتئین، کلسیم، ویتامین آ و سایر مواد مغذی است. «یاهولایف» در گزارشی پنج فایده دیگر ماست یونانی را برشمرده است.

۱ کاهش خطر سرطان روده بزرگ| با وجود آن که عوامل مختلفی در ابتلا به سرطان روده بزرگ دخیل‌اند، برخی داده‌ها حاکی از آن است که بین مصرف منظم ماست یونانی و کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ از نوع پروگزیمال در سال‌های بعد ارتباط وجود دارد. محققان گمان می‌کنند که این اثر به دلیل پروبیوتیک‌های موجود در ماست است که در سلامت روده نقش دارند.

۲ کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲| طبق برخی شواهد علمی محدود، مصرف منظم ماست یونانی (حدود دو فنجان سه بار در هفته) ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد. النا اوسدنسکی، متخصص تغذیه باروری و بارداری، می‌گوید: «ماست یونانی تقریبا دو برابر ماست معمولی پروتئین دارد که به افزایش مدت سیر ماندن و کنترل قند خون کمک می‌کند.»

۳ خطر پوکی استخوان را کاهش می‌دهد| پوکی استخوان نوعی بیماری است که با کاهش تراکم توده استخوانی مشخص و باعث می‌شود استخوان‌ها شکننده شوند و با خطر شکستگی مواجه‌اند. ماست یونانی منبع کلسیم است که برای سلامت استخوان‌ها یک ماده مغذی ضروری است. داده‌ها حاکی از آن است که مصرف ماست یونانی به‌ویژه در کنار ورزش، به استخوان‌سازی هم کمک می‌کند

۴ کمک به سلامت روده| تولید ماست یونانی مبتنی بر فرایند تخمیر است که باعث می‌شود در آن پروبیوتیک‌های زنده به‌وجود بیاید؛ باکتری‌های مفیدی که در تقویت سلامت سیستم گوارش نقش مهمی دارند. این پروبیوتیک‌ها به حفظ تعادل میکروبیوم روده، بهبود هضم و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند. مصرف منظم ماست یونانی ممکن است علایم اختلالات گوارشی مانند نفخ و یبوست را نیز کاهش دهد.

۵ کمک به کنترل فشار خون| ماست یونانی منبع منیزیم، پتاسیم و کلسیم است؛ سه ماده مغذی که در رژیم غذایی برای جلوگیری از فشار خون بالا (DASH) بر مصرف آن‌ها بسیار تاکید می‌شود. داده‌ها نشان می‌دهد که بین مصرف بیشتر ماست یونانی با کاهش فشار خون ارتباط وجود دارد.

تازه‌ها

دبیر انجمن علمی جراحان سرطان خراسان در گفت‌وگو با خراسان ONLINE:

تشخیص دیرهنگام سرطان در ایران بقای بیماران را پایین می‌آورد

زهره فردوسی | خبرنگار

«گاهی چه زود دیر می‌شود»؛ این جمله مناسب‌ترین توصیف برای افرادی است که با تشخیص دیرهنگام، سرطان در وجودشان ریشه دوانده و شانس درمان را از دست داده‌اند. «آسیه سادات فتاحی» دبیر انجمن علمی جراحان خراسان در گفت‌وگو با خراسان آنلاین در همین باره می‌گوید: «در جهان از هر ۱۰۰ نفر خانم ۸ نفر مبتلا به سرطان پستان هستند؛ آمار ما نسبت به کشورهای غربی و اروپایی کمتر است یعنی شیوع این نوع سرطان در کشور ما پایین‌تر است اما نسبت به شرق آسیا مثل کره جنوبی و ژاپن بیشتر است». مهم‌ترین نکته‌ای که دبیر انجمن علمی جراحان سرطان خراسان در حاشیه سومین کنگره بین‌المللی جراحی سرطان ایران در مشهد با افسوس می‌گوید، این است که تشخیص دیرهنگام سرطان در ایران، بقای بیماران را پایین آورده است و ادامه می‌دهد: «شیوع بیماری سرطان در ایران به‌طور میانگین ۱۸ تا ۲۲ از هر ۱۰۰ هزار نفر است و طبق یک آمار دیگر از هر ۱۰۰ هزار نفر ۱۵ تا ۴۰ نفر مبتلا به سرطان می‌شود».

فاصله ۱۰ درصدی مرگ‌ومیر سرطانی‌ها در ایران و جهان

او در مقایسه مرگ‌ومیر سرطان در کشورهای غربی و ایران از تفاوت حداقل ۱۰ درصدی این آمار خبر می‌دهد و می‌افزاید: «طبق مطالعات و پژوهش‌های انجام‌شده از مبتلایان به سرطان در کشورهای غربی ۱۰ تا ۱۵ درصد فوت می‌کنند ولی در ایران ۲۵ درصد مرگ‌ومیر داریم؛ چون متاسفانه، سرطان‌شان در مراحل پیشرفته تشخیص داده می‌شوند. این هشداری است تا علاج واقعه را قبل از وقوع کنیم و با تشخیص در مراحل پیشرفته شانس زندگی و درمان را از دست ندهیم».

۴۰ تا ۵۰ درصد سرطان‌ها، علاج قطعی دارند

پرفسور «محمداسماعیل اکبری»، رئیس مرکز تحقیقات سرطان کشور در این کنگره بین‌المللی می‌گوید: «دولت‌ها وظیفه دارند شرایط زیست سالم را برای مردم فراهم کنند؛ چرا که تامین آب مصرفی فاقد فلزات سنگین و هوای پاک از جمله وظایف حاکمیت برای پیشگیری از سرطان است». متخصصان جراحی سرطان در اختتامیه این کنگره یادآور شدند که ۴۰ تا ۵۰ درصد سرطان‌ها، علاج قطعی دارند و بیماران با رژیم غذایی مناسب، ورزش، غربالگری و تشخیص زودهنگام گنج سلامت را از دست نخواهند داد و می‌توانند این بیماری را شکست دهند.

تازه‌ها

آسم ممکن است کودکان را در معرض خطر مشکلات حافظه قرار دهد

براساس مطالعه جدیدی در دانشگاه کالیفرنیا، بیماری آسم با مشکلات حافظه در کودکان ارتباط مستقیم دارد. آسم بیماری مزمنی است که ریه‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد و حملات آن بر اثر التهاب، باعث تنگ شدن راه‌های هوایی و سخت شدن تنفس می‌شود و حدود ۲۶۰ میلیون نفر در سراسر جهان به این بیماری مبتلا هستند. این مطالعه که اولین مورد در نوع خود است و ۲۰۶۲ کودک ۹ تا ۱۰ ساله مبتلا به آسم را بررسی کرده است، نشان می‌دهد آسم در سنین پایین ممکن است باعث شدت یافتن نقص حافظه شود؛ موضوعی که بر اهمیت این بیماری به عنوان یکی از دلایل ایجاد مشکلات شناختی در کودکان تاکید دارد. این مطالعه بررسی می‌کند چگونه این بیماری ممکن است بر حافظه اپیزودیک و سایر اعمال شناختی مغز تاثیر بگذارد. حافظه اپیزودیک نوع خاصی از حافظه است که داستان‌های زندگی ما را می‌سازد. تجزیه و تحلیل‌ها نشان داد کودکان مبتلا به آسم در مقایسه با کودکانی که بیماری ریوی نداشتند، نمره پایین‌تری در تکالیف مربوط به حافظه اپیزودیک کسب کردند. سیمونا گتی استاد ارشد رشته روان‌شناسی در مرکز ذهن و مغز دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید این تحقیقات به ما یادآور می‌شود که نه تنها آسم بلکه بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و دیگر موارد، ممکن است کودکان را در خطر افزایش مشکلات شناختی قرار دهند.

بیشتر بدانیم

فواید دوش آب گرم و سرد چیست؟

اگرچه گرفتن دوش آب سرد شاید تجربه خوشایندی نباشد اما فوایدی برای بدن دارد از جمله کاهش التهاب و تورم، کاهش اسپاسم عضلانی و اثرات تسکین دهنده. یک مطالعه واکنش بدن را هنگام قرار گرفتن در معرض آب با دماهای مختلف ارزیابی کرده است.

محققان در این آزمایش شرکت کنندگان را به مدت یک ساعت در آب سرد با دمای ۱۴ درجه سانتی گراد غوطه‌ور ساختند. آن‌ها این اثرات را تجربه کردند که لزوما همه آن برای سلامت مفید نیست: افزایش متابولیسم، افزایش ضربان قلب و فشار خون، افزایش سطح مواد شیمیایی عصبی مانند دوپامین و نورپی نفرین و کاهش سطح کورتیزول که هورمون استرس است. این آزمایش نشان داد گردش خون در بافت‌های عمیق‌تر افزایش یافته است که از اثرات مثبت آن به حساب می‌آید و به‌ویژه بعد از ورزش اثر خنک کنندگی دارد؛ بنابراین دوش آب سرد بعد از تمرینات ورزشی توصیه می‌شود. در مقابل دوش آب گرم هم اثرات مفیدی برای بدن دارد که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود: بهبود سلامت قلب و عروق، بهبود سلامت عضلات و مفاصل، ارتقای سلامت مغز و افزایش کیفیت خواب. مطالعات آب‌درمانی نشان می‌دهد حمام کردن با آب گرم، جریان خون را در افراد مبتلا به نارسایی مزمن قلبی بهبود می‌بخشد. همچنین دوش آب گرم با افزایش جریان خون به تسکین مفاصل سفت و ماهیچه‌های خسته کمک می‌کند. مطالعه دیگری روی بیماران مبتلا به آرتروز، کاهش خفیف درد و بهبود خفیف عملکرد زانو را در مبتلایان به آرتروز نشان داد. از سوی دیگر دوش آب گرم به دلیل سوق دادن بدن به حالت استراحت در هنگام حمام کردن و کاهش دمای بدن بعد از آن، به بهبود بخشیدن کیفیت خواب کمک موثری می‌کند.

برگ سبز سواری هاچ بک QUIK GXR مدل ۱۴۰۳ سفید مشکی به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۸۷۴ ب ۸۵ به شماره موتور M15152676۰۴ و شماره شاسی NAPX۲۱۳BAR۱۲۶۸۴۴۵ بنام طیبه سپاهی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۸۸۱۳

برگ کمپانی کامیون باری چوبی بنز ال ۱۹۲۱/۵۲ مدل ۱۳۶۳ نارنجی به ش انتظامی ۳۶ ایران ۴۶۴۸ ع ۳۲ به شماره موتور ۳۳۵۹۱۰۱۰۰۴۴۰۵۶ و شماره شاسی ۳۴۹۳۲۱۱۶۵۶۵۰۳۳ بنام مهتاب قاهری مفقود و فاقد اعتبار است ۹۸۸۰۷

برگ سبز خودرو اتوبوس اسکانیا به شماره انتظامی ۱۹۵ ع ۵۹ ایران ۴۲ شماره شاسی ۳۶۱۹۲۹۰ شماره موتور ۸۱۰۰۴۳۷ به نام مهدی درویش مفقود و فاقد اعتبار است ۹۸۸۰۶

سند کمپانی ،اصل برگ سبز و کارت نیمه یدک کانتینر بر ماموت مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۷۲۲ ع ۳۶ به شماره شاسی NACTKT۳۵۳F۱۰۳۵۰۵۵ بنام منصور دبیری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۸۷۹۸

برگ سبز پژو پارس XU۷ مدل ۹۷ سفید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۲۶ ل ۲۹ به شماره موتور ۱۲۴K۱۲۸۳۸۸۰ و شماره شاسی NAAN۰۱CE۱JH۳۳۸۶۳۵ بنام فائزه تیموری کلالی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۸۷۶۲

برگ سبز موتورسیکلت آسمیک CDI۱۲۵ سبز پشمی مدل ۹۱ به شماره انتظامی ۷۶۷-۴۱۷۵۵ به شماره موتور N۲W-۱۲۵*۸۱۰۵۳۷۸۹ و شماره تنه N۲W***۱۲۵G۹۱۱۳۵۳۰ بنام رحمان سپهری مفقود وفاقد اعتبار است ۹۸۷۵۸

برگ سبز موتورسیکلت زیگما مدل ۹۰ شماره انتظامی ۷۶۴۲۸-۷۶۵ شماره تنه ۹۰۰۰۴۲۵ شماره موتور ۲۵۰۰۳۳۴ بنام بهرام دلاور مفقود وفاقداعتبار است ۹۸۸۷۴

تمامی مدارک تراکتور به شماره موتور ۴۴۳۰۹۷ و ش شاسی ۶۵۰۳۳۴۷۷ به ش پلاک ۲۶-۵۲۱ ک ۲۳ بنام محمد پرهیزکار مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۸۸۶۷

برگ سبز موتورسیکلت بنلی یک سیلندر به ش انتظامی ۷۷۷ - ۸۷۱۱۹ ش موتور ۰۲۴۹N۲۳۲۱۱۰۲۳ شماره شاسی N۲۳EDBJDFH۱J۰۱۳۵۴ بنام مجتبی فلاح رستم آباد مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۸۸۵۷

سند کمپانی ،اصل برگ سبز و کارت خودرو میتسو پیشی لانسر جی ال مدل ۱۹۹۲ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۵۱ س ۲۲ به ش موتور ۰۴۸۱۰* و شماره شاسی ۳۷۳۰** بنام محمد اسماعیل اورعی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۸۸۵۵

برگ سبز خودرو پراید به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۵۷۱ ل ۴۵ شماره شاسی ۰۰۰۲۶۹۷۴ شماره موتور ۱۴۱۲۲۷۶۵۲۴۷۳۳ به نام مرتضی عمارلو مفقود و فاقد اعتبار است ۹۸۸۶۲

سند کمپانی پژو ۲۰۷ I-TU۵ مدل ۱۴۰۱ به ش پلاک ایران ۷۸-۱۵۱ ب ۹۹ به ش موتور ۱۶۶B۰۰۶۳۴۶۴ به ش شاسی NAAR۰۳FE۲NJ۵۰۸۳۸۰ بنام امیرحسین مشفقی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۸۸۴۳

برگ سبز پراید صبا جی تی ایکس سبز یشمی مدل ۱۳۸۱ به شماره موتور ۰۰۴۰۸۰۴ و ش شاسی s۱۴۱۲۲۸۱۸۷۵۸۷۳ و ش پلاک ۳۲-۳۶۳ س ۳۱ بنام میر محمد اسدزاده مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۸۹۱۶

برگ سبز پراید جی تی ایکس ای مدل ۱۳۸۸ به ش انتظامی ۱۲ ایران ۳۵۱ م ۱۵ به شماره شاسی s۱۴۱۲۲۸۸۲۶۹۶۷۰ و ش موتور ۲۹۶۱۹۴۲ بنام هما عرفانی صفدری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۸۹۱۲

برگ سبز خودرومزدا ۳۲۳ ف ال نقره ای مدل ۸۴ به ش پلاک ۷۴ ایران ۲۵۷ ن ۲۷ به نام محمد عباس ارباب ش موتور ZM۶۷۸۱۵۴ شماره شاسی ۸۴MBED۲۰۶۹۱ مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد. ۹۸۹۳

برگ کمپانی ،اصل برگ سبز و کارت نیمه یدک کانتینر بر ماموت مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۷۲۲ ع ۳۶ به شماره شاسی NACTKT۳۵۳F۱۰۳۵۰۵۵ بنام منصور دبیری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۸۷۹۸

سند کمپانی پژو پارس مدل ۹۸ به ش پلاک ایران ۲۳-۷۸۳ ی ۷۷ موتور ۱۳۹B۰۱۵۳۰۳۶ بنام شایسته فرهمند کاهریزی به ش موتور NAAN۱۱FE۰KH۵۴۵۸۰۴ مفقود و فاقد اعتبار است ۹۸۸۸

اصل برگ سبزتیبا ۲ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۳۹ و ۳۵ به ش شاسی NAS۸۲۱۱۰۰G۱۰۵۵۷۲۳ و شماره موتور M۱۵/۸۳۱۸۴۳۱ بنام میثم بابائی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۸۶۴

برگ سبز موتورسیکلت آسمیک CDI۱۲۵ سبز پشمی مدل ۹۱ به شماره انتظامی ۷۶۷-۴۱۷۵۵ به شماره موتور N۲W-۱۲۵*۸۱۰۵۳۷۸۹ و شماره تنه N۲W***۱۲۵G۹۱۱۳۵۳۰ بنام رحمان سپهری مفقود وفاقد اعتبار است ۹۸۷۵۸

برگ سبز خودرو پراید به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۵۷۱ ل ۴۵ شماره شاسی ۰۰۰۲۶۹۷۴ شماره موتور ۱۴۱۲۲۷۶۵۲۴۷۳۳ به نام مرتضی عمارلو مفقود و فاقد اعتبار است ۹۸۸۶۲

سند کمپانی ،اصل برگ سبز و کارت خودرو میتسو پیشی لانسر جی ال مدل ۱۹۹۲ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۵۱ س ۲۲ به ش موتور ۰۴۸۱۰* و شماره شاسی ۳۷۳۰** بنام محمد اسماعیل اورعی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۸۸۵۵

برگ سبز موتورسیکلت بنلی یک سیلندر به ش انتظامی ۷۷۷ - ۸۷۱۱۹ ش موتور ۰۲۴۹N۲۳۲۱۱۰۲۳ شماره شاسی N۲۳EDBJDFH۱J۰۱۳۵۴ بنام مجتبی فلاح رستم آباد مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۸۸۵۷

برگ سبز پراید صبا جی تی ایکس سبز یشمی مدل ۱۳۸۱ به شماره موتور ۰۰۴۰۸۰۴ و ش شاسی s۱۴۱۲۲۸۱۸۷۵۸۷۳ و ش پلاک ۳۲-۳۶۳ س ۳۱ بنام میر محمد اسدزاده مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۸۹۱۶

برگ سبزوسند کمپانی سواری پراید-جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۴ ش انتظامی ۴۵۱ ج ۴۴ ایران ۳۶ شماره موتور ۱۲۴۵۸۰۷ شماره شاسی s۱۴۱۲۲۸۴۶۰۲۵۶۱ بنام غلامحسین هنرمند میامی مفقودوفاقد اعتبار است. ۹۸۹۰۲

برگ سبز خودرومزدا ۳۲۳ ف ال نقره ای مدل ۸۴ به ش پلاک ۷۴ ایران ۲۵۷ ن ۲۷ به نام محمد عباس ارباب ش موتور ۶۷۸۱۵۴ ZM شماره شاسی ۸۴MBED۲۰۶۹۱ مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد. ۹۸۹۳

اینجانب هادی آذری علیخان قلعه مالک سمند LX مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۳۰ - ۸۷۱ ه ۴۹ و شماره شاسی : NAACA۱CBXAF۲۱۷۲۵۶ و شماره موتور: ۱۲۴۸۸۳۳۳۴۲۹ به علت فقدان اسناد فروش 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 . ۹۸۷۶۱

برگ سبز سواری هاچ بک QUIK GXR مدل ۱۴۰۳ سفید مشکی به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۸۷۴ ب ۸۵ به شماره موتور M15152676۰۴ و شماره شاسی NAPX۲۱۳BAR۱۲۶۸۴۴۵ بنام طیبه سپاهی مفقود وفاقد اعتبار است ۹۸۸۱۳

برگ کمپانی کامیون باری چوبی بنز ال ۱۹۲۱/۵۲ مدل ۱۳۶۳ نارنجی به ش انتظامی ۳۶ ایران ۴۶۴۸ ع ۳۲ به شماره موتور ۳۳۵۹۱۰۱۰۰۴۴۰۵۶ و شماره شاسی ۳۴۹۳۲۱۱۶۵۶۵۰۳۳ بنام مهتاب قاهری مفقود وفاقد اعتبار است ۹۸۸۰۷

برگ سبز موتورسیکلت زیگما مدل ۹۰ شماره انتظامی ۷۶۴۲۸-۷۶۵ شماره تنه ۹۰۰۰۴۲۵ شماره موتور ۲۵۰۰۳۳۴ بنام بهرام دلاور مفقود وفاقداعتبار است ۹۸۸۷۴

تمامی مدارک تراکتور به شماره موتور ۴۴۳۰۹۷ و ش شاسی ۶۵۰۳۳۴۷۷ به ش پلاک ۲۶-۵۲۱ ک ۲۳ بنام محمد پرهیزکار مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۸۸۶۷

برگ سبز موتورسیکلت بنلی یک سیلندر به ش انتظامی ۷۷۷ - ۸۷۱۱۹ ش موتور ۰۲۴۹N۲۳۲۱۱۰۲۳ شماره شاسی N۲۳EDBJDFH۱J۰۱۳۵۴ بنام مجتبی فلاح رستم آباد مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۸۸۵۷

برگ سبز پراید صبا جی تی ایکس سبز یشمی مدل ۱۳۸۱ به شماره موتور ۰۰۴۰۸۰۴ و ش شاسی s۱۴۱۲۲۸۱۸۷۵۸۷۳ و ش پلاک ۳۲-۳۶۳ س ۳۱ بنام میر محمد اسدزاده مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۸۹۱۶

برگ سبز پراید جی تی ایکس ای مدل ۱۳۸۸ به ش انتظامی ۱۲ ایران ۳۵۱ م ۱۵ به شماره شاسی s۱۴۱۲۲۸۸۲۶۹۶۷۰ و ش موتور ۲۹۶۱۹۴۲ بنام هما عرفانی صفدری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۸۹۱۲

برگ سبز خودرومزدا ۳۲۳ ف ال نقره ای مدل ۸۴ به ش پلاک ۷۴ ایران ۲۵۷ ن ۲۷ به نام محمد عباس ارباب ش موتور ۶۷۸۱۵۴ ZM شماره شاسی ۸۴MBED۲۰۶۹۱ مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد. ۹۸۹۳

اینجانب هادی آذری علیخان قلعه مالک سمند LX مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۳۰ - ۸۷۱ ه ۴۹ و شماره شاسی : NAACA۱CBXAF۲۱۷۲۵۶ و شماره موتور: ۱۲۴۸۸۳۳۳۴۲۹ به علت فقدان اسناد فروش 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 . ۹۸۷۶۱

پاسپورت عراقی حاتم کریم مهدی العجمی مفقود و فاقد اعتبار است از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد. ۹۸۸۳

پاسپورت عراقی بنام خانم تقی زکی محی مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید ۹۸۸۶

برگ سبز پژو پارس XU۷ مدل ۹۷ سفید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۲۶ ل ۲۹ به شماره موتور ۱۲۴K۱۲۸۳۸۸۰ و شماره شاسی NAAN۰۱CE۱JH۳۳۸۶۳۵ بنام فائزه تیموری کلالی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۸۷۶۲

برگ سبز موتورسیکلت آسمیک CDI۱۲۵ سبز پشمی مدل ۹۱ به شماره انتظامی ۷۶۷-۴۱۷۵۵ به شماره موتور N۲W-۱۲۵*۸۱۰۵۳۷۸۹ و شماره تنه N۲W***۱۲۵G۹۱۱۳۵۳۰ بنام رحمان سپهری مفقود وفاقد اعتبار است ۹۸۷۵۸

سند کمپانی پژو ۲۰۷ I-TU۵ مدل ۱۴۰۱ به ش پلاک ایران ۷۸-۱۵۱ ب ۹۹ به ش موتور ۱۶۶B۰۰۶۳۴۶۴ به ش شاسی NAAR۰۳FE۲NJ۵۰۸۳۸۰ بنام امیرحسین مشفقی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۸۸۴۳

سند کمپانی ،اصل برگ سبز و کارت نیمه یدک کانتینر بر ماموت مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۷۲۲ ع ۳۶ به شماره شاسی NACTKT۳۵۳F۱۰۳۵۰۵۵ بنام منصور دبیری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۸۷۹۸

برگ سبز پژو پارس XU۷ مدل ۹۷ سفید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۲۶ ل ۲۹ به شماره موتور ۱۲۴K۱۲۸۳۸۸۰ و شماره شاسی NAAN۰۱CE۱JH۳۳۸۶۳۵ بنام فائزه تیموری کلالی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۸۷۶۲

برگ سبز موتورسیکلت آسمیک CDI۱۲۵ سبز پشمی مدل ۹۱ به شماره انتظامی ۷۶۷-۴۱۷۵۵ به شماره موتور N۲W-۱۲۵*۸۱۰۵۳۷۸۹ و شماره تنه N۲W***۱۲۵G۹۱۱۳۵۳۰ بنام رحمان سپهری مفقود وفاقد اعتبار است ۹۸۷۵۸

برگ سبز -سند کمپانی سواری تارا مدل ۱۴۰۳ رنگ سفید شماره پلاک ایران ۳۶-۸۳۹ن ۳۳ شماره موتور ۱۸۷B۰۱۰۹۹۲۶ شماره شاسی ۷۲۱۱۷ به نام مهدی اسماعیل پور مفقود گردیده است و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۹۸۹۱۷

اصل برگ سبزپژو ۲۰۷I-MT مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۳۷ د ۷۸ و شماره موتور ۱۶۶B۰۰۸۱۵۴۱ بنام نفیسه پرشاد مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۸۹۶