۵ باور غلط درباره سرماخوردگی

با فرارسیدن فصل شیوع ویروس‌های تنفسی، بد نیست مروری داشته باشیم بر باورهای غلطی که درباره ابتلا به سرماخوردگی داریم

پزشکی

فصل شیوع ویروس‌های تنفسی از راه رسیده و احتمال ابتلا به سرماخوردگی بیشتر از هر زمان دیگر است. از آن‌جا که هر شخص به‌طور متوسط دو تا سه بار در سال سرما می‌خورد، افراد می‌کوشند تا با برخی کارها از ابتلا به سرماخوردگی پیشگیری کنند؛ اما به گفته متخصصان، برخی باورها درباره سرماخوردگی نادرست است و نمی‌توان به آن‌ها استناد کرد. «یاهولایف» در گزارشی به نقل از دکتر توماس روسو، استاد بیماری‌های عفونی دانشگاه بوفالو در نیویورک، پنج باور غلط درباره سرماخوردگی را برشمرده است.

۱ تنها یک ویروس عامل سرماخوردگی است| دلیل این که ممکن است در یک فصل چندین بار سرما بخورید، حتی زمانی که تازه بهبود یافته‌اید، این است که انواع مختلفی از ویروس‌ها می‌توانند باعث سرماخوردگی شوند. حدود ۲۰۰ نوع ویروس تنفسی در ابتلا به سرماخوردگی معمولی نقش دارند. این حجم از ویروس برای سیستم ایمنی بدن بسیار زیاد است. در ایالات متحده، راینوویروس شایع‌ترین عامل سرماخوردگی است اما ویروس‌های دیگری مانند ویروس کرونای انسانی، ویروس‌های پاراآنفلوآنزا، آدنوویروس‌ها، انتروویروس‌ها و متاپنوموویروس انسانی هم در ابتلا به سرماخوردگی نقش دارند.

۲ بیرون رفتن با موهای خیس| دکتر ویلیام شافنر، استاد دانشگاه و متخصص بیماری‌های عفونی می‌گوید: «این باوری بسیار شایع اما نادرست است. عامل سرماخوردگی ویروس است و برای ویروس‌ها مهم نیست که موهایتان خیس است یا سردتان است!»

۳ ویتامین C از سرماخوردگی جلوگیری می‌کند| قفسه‌های داروخانه‌ها و فروشگاه‌ها پر از مکمل‌های ویتامین C است که نشان می‌دهد تقاضای زیادی برای این محصولات وجود دارد، اما این باور که ویتامین C مانع سرماخوردگی می‌شود، پشتوانه علمی ندارد. نتایج بررسی ۲۹ آزمایش بالینی روی بیش از ۱۱ هزار نفر نشان داد که مصرف منظم ویتامین C بر تعداد دفعات ابتلا به سرماخوردگی تاثیری ندارد. با این حال، برخی داده‌ها نشان می‌دهد که مصرف ویتامین C «بعد از ابتلا به سرماخوردگی» ممکن است مفید باشد.

۴ فقط در زمستان سرما می‌خورید| درست است که سرماخوردگی در فصل زمستان شایع‌تر است اما اگر در تابستان سرما خوردید، تعجب نکنید. دکتر روسو می‌گوید: «ویروس‌ها همیشه وجود دارند اما بعضی ویروس‌ها در فصل‌های خاص بیشتر هستند و ویروس‌های سرماخوردگی تابستانی هم وجود دارند. با وجود آن که رینوویروس‌ها به طور کلی شایع‌ترین علت سرماخوردگی‌اند، معمولا آنتروویروس‌ها باعث سرماخوردگی تابستانی می‌شوند.»

۵ آنتی‌بیوتیک‌ها به درمان سرماخوردگی کمک می‌کنند| آن قدر از آنتی بیوتیک‌ها برای درمان انواع بیماری‌ها استفاده کرده‌ایم که اگر بگویند روی سرماخوردگی تاثیری ندارد، تعجب می‌کنیم؛ اما دکتر روسو می‌گوید: «آنتی بیوتیک‌ها ضد باکتری‌اند نه ضدویروس. به عبارت دیگر، آنتی بیوتیک‌ها هیچ تاثیری بر درمان سرماخوردگی شما نخواهند داشت.» به گفته متخصصان، مصرف بی‌رویه آنتی بیوتیک تنها مقاومت باکتری‌ها در مقابل این دارو را بیشتر می‌کند، بنابراین در صورت بدتر شدن علایم سرماخوردگی و مشاهده مواردی مانند تب یا سرفه حتما به پزشک مراجعه کنید.

تازه‌ها

دستورالعملی برای در امان ماندن از سکته مغزی

سکته مغزی زمانی اتفاق می‌افتد که جریان خون در بخشی از مغز مسدود شود یا رگ خونی در مغز بترکد. این موضوع مغز را از اکسیژن محروم می‌کند و در نهایت باعث آسیب مغزی یا حتی مرگ می‌شود. خبر خوب این است که بهترین راه برای کاهش خطر ابتلا به سکته مغزی، بهترین راه برای کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها نیز به شمار می‌رود. تغذیه سالم می‌تواند به کنترل چندین عامل افزایش خطر سکته مغزی از جمله کلسترول بالا، قند خون بالا و چاقی کمک کند. انجمن سکته مغزی آمریکا مصرف گروه غذاهایی را که به رژیم غذایی مدیترانه‌ای تعلق دارند، برای پیشگیری از این عوامل توصیه می‌کند. میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و روغن زیتون می‌توانند به پایین نگه داشتن سطح کلسترول کمک کنند. شما باید همچنین مصرف گوشت قرمز و سایر منابع چربی اشباع‌شده را محدود کنید. در عوض، پروتئین مورد نیاز خود را از منابعی از جمله لوبیا، آجیل، مرغ، ماهی و دیگر غذاهای دریایی دریافت کنید. مصرف شکر را نیز محدود کنید. بنا به توصیه انجمن سکته مغزی آمریکا، راه رفتن به مدت حداقل ۱۰ دقیقه در روز می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را «به‌شدت» کاهش دهد. ورزش می‌تواند فشار خون را کاهش دهد، سطح کلسترول خوب بدن را بیشتر کند و سلامت کلی عروق خونی و قلب را بهبود بخشد؛ همچنین به مادر کاهش وزن، کنترل دیابت و کاهش استرس کمک می‌کند. به تدریج زمان ورزش خود را تا حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط مانند پیاده‌روی، آهسته دویدن، شنا یا دوچرخه‌سواری در بیشتر روزهای هفته افزایش دهید. فراموش نکنید که سیگار کشیدن خطر سکته مغزی را نه تنها برای افراد سیگاری، بلکه برای افراد غیرسیگاری که در معرض دود سیگار هستند، افزایش می‌دهد.

خواص خوراکی‌ها

فواید عسل، از التیام زخم‌ها تا کاهش التهاب

فواید عسل طبیعی بیشتر از این است که یک شیرین کننده طبیعی برای فنجان چای یا بلغور جو دوسر صبحگاهی شما باشد. باید توجه داشت که عسل خام تفاوت زیادی با عسل فراوری شده دارد، زیرا عسل خام فواید بسیار زیادی برای سلامت انسان دارد؛ از مبارزه با التهاب گرفته تا بهبود زخم‌ها که در ادامه مرور شان می‌کنیم:

التیام زخم‌ها| بر اساس مطالعات، عسل خاصیت ضد میکروبی و ضد باکتریایی دارد. به نظر می‌رسد عسل خام حاوی آنزیمی است که با تجزیه گلوکز، پراکسید هیدروژن تولید می‌کند. ماده‌ای که برای بهبود زخم‌ها بسیار مفید است، بنابراین عسل می‌تواند یک مکمل عالی برای بهبود زخم شما باشد اما قبل از مصرف بر روی زخم حتما با پزشک خود مشورت کنید.

بهبود سیستم ایمنی| عسل خام حاوی بیش از ۳۰ پلی فنول مختلف، ۲۲ اسید آمینه و طیف گسترده‌ای از ویتامین‌ها و مواد معدنی است. پلی فنول‌ها مسئول سطح بالای آنتی اکسیدان‌ها در عسل خام هستند که به بدن شما کمک می‌کند از خود در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت کند که در نتیجه باعث بهبود سلامت و تقویت سیستم ایمنی

می‌شود. فرایند پاستوریزه کردن عسل، این مواد مغذی گیاهی را از بین می‌برد به همین دلیل خصوصیت تقویت ایمنی مخصوص عسل خام است.

تسکین گلودرد| عسل خام با پوشاندن غشاهای مخاطی، گلو را تسکین و یک لایه محافظ تشکیل می‌دهد که می‌تواند به کاهش تحریک و التهاب گلو کمک کند و خواص ضدباکتریایی آن به طور طبیعی به مبارزه با عفونت می‌پردازد.

تقویت پوست| عسل خام به لطف خواص مرطوب کننده طبیعی که دارد پوست را عمیقا آب‌رسانی و مرطوب می‌کند. خواص ضدباکتریایی و ضدالتهابی عسل خام می‌تواند به کاهش قرمزی و تسکین التهاب پوست تحریک شده کمک کند.

افزایش انرژی| عسل خام به دلیل دارا بودن قند زیاد می‌تواند انرژی را افزایش دهد. مونوساکاریدها (فروکتوز و گلوکز) مهم‌ترین قند موجود در عسل هستند که به مبارزه با خستگی در بدن کمک می‌کنند.

کمک به هضم غذا| عسل خام به دلیل دارا بودن خواص ضدباکتریایی و ضدالتهابی به هضم غذا کمک می‌کند. مطالعات نشان داده خوردن عسل عملکرد میکروبیوتای معده را بهبود می‌بخشد و طول مدت اسهال باکتریایی را کاهش می‌دهد.

بهبود خواب| با این که عسل خام قند بالایی دارد اما به دلیل این که باعث ترشح ملاتونین می‌شود به بهبود خواب کمک می‌کند. نوشیدن یک فنجان چای بدون کافئین همراه با عسل خام به ثابت نگه داشتن سطح قند خون در طول شب کمک می‌کند و می‌تواند از ترشح هورمون‌های استرس‌زا مانند کورتیزول که باعث مختل شدن خواب شبانه می‌شود، جلوگیری کند.

تازه‌ها

خطرهای قهوه فوری چیست؟

قهوه فوری یکی از پرمصرف‌ترین انواع قهوه است، اما متخصصان هشدار داده‌اند که مصرف بیش از حد آن ممکن است خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را افزایش دهد. این موضوع به دلیل وجود دو برابر آکریل آمید در قهوه فوری نسبت به قهوه آسیاب‌شده است. آکریل آمید ماده‌ای شیمیایی است که هنگام حرارت‌دادن مواد غذایی، از جمله دانه‌های قهوه تشکیل می‌شود. سازمان بین‌المللی تحقیقات سرطان (IARC) این ماده را به‌عنوان یک «ماده سرطان‌زای احتمالی برای انسان» معرفی کرده؛ به این معنا که شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد این ماده می‌تواند موجب بروز سرطان در انسان شود. طبق یافته‌های سازمان استاندارد غذایی بریتانیا (FSA)، آزمایش‌های انجام‌شده روی حیوانات نشان داده که آکریل آمید موجود در رژیم غذایی می‌تواند منجر به سرطان ریه و سرطان‌های مرتبط با دستگاه تولیدمثل شود. همچنین، دانشمندان بر این باورند که این ماده قابلیت ایجاد سرطان در انسان را هم دارد. پژوهشگران دانشگاه مک گیل کانادا معتقدند که تنها در صورتی مصرف آکریل آمید از طریق قهوه فوری خطرناک است که روزانه حدود ۱۰ فنجان از این نوع قهوه بنوشید. اگرچه قهوه فوری حاوی آکریل آمید است، اما مقدار آنتی اکسیدان‌های آن نیز بیشتر از قهوه آسیاب‌شده است. این آنتی اکسیدان‌ها از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کنند.

ترفند سلامت

۳ راه حل برای رفع نفخ

اگر همیشه نفخ دارید باید به پزشک و متخصص بهداشت و سلامت مراجعه کنید. با آن که نفخ پس از هضم غذا برطرف می‌شود، اگر می‌خواهید بی‌درنگ کمی بهتر شوید، می‌توانید از این روش‌ها استفاده کنید.

۱ تنفس دیافراگمی| دکتر سوپریا رائو، متخصص گوارش و استادیار بالینی در دانشگاه تافتس، به یاهولایف می‌گوید که راه آسان و بی‌هزینه برای کاهش نفخ، تنفس از دیافراگم یا «تنفس شکمی» است. به گفته رائو، در این روش عضلات شکم و دیافراگم و همچنین کل معده درگیر می‌شوند. نحوه تنفس از دیافراگم به این شکل است: بنشینید یا دراز بکشید، یک دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکمتان بگذارید. از راه بینی یک نفس آرام به داخل بکشید و شکمتان را در عین این که ریه‌ها از هوا پر می‌شود، آزاد کنید تا پر از هوا و برآمده شود. سپس به آرامی از طریق دهان هوا را بیرون دهید که به دنبال آن شکمتان به حالت عادی بازمی‌گردد. این الگوی تنفسی را چند بار تکرار کنید.

۲ چای بنوشید| یک فنجان چای می‌تواند معده را تسکین دهد. دکتر اریک یون، متخصص گوارش ساکن نیویورک می‌گوید که نوشیدن چای نعناع می‌تواند به کاهش علایم نفخ کمک کند، زیرا نعناع حاوی منتول است که به شکل طبیعی عضلات را شل می‌کند. اگر به نعناع علاقه ندارید، چای زنجبیل را امتحان کنید. فقط از نوشیدنی‌های گازدار حاوی زنجبیل پرهیز کنید، زیرا نفخ را بدتر می‌کند.

۳ حرکت کنید| به گفته نیکول ماهولی، متخصص تغذیه، انجام‌دادن فعالیت‌های بدنی سبک مانند پیاده‌روی کوتاه بعد از غذاخوردن به کاهش گاز و نفخ شکم کمک و باد معده را خارج می‌کند.

بیشتر بدانیم

هل، معطر و سرشار از خاصیت

۱. منبع ویتامین‌های گروه B| دانه‌های هل سرشار از املاح و ویتامین‌ها هستند به‌خصوص منبع غنی ویتامین‌های گروه B مانند 1B، 2B، 3B و B6. این ویتامین‌ها نه‌تنها در فرایندهای مختلف مانند متابولیسم، اشتها، قدرت ایمنی و سلامت عصبی نقش دارند، بلکه از بروز کمبودهایی که زمینه‌ساز مشکلات مزمن در طولانی‌مدت می‌شوند نیز جلوگیری می‌کنند.

۲. خوشبوکننده دهان| هل به‌عنوان خوشبوکننده دهان شناخته می‌شود و علاوه بر این، خواص ضدباکتریایی نیز دارد. روغن‌های موجود در دانه هل با باکتری‌های دهان که عامل پوسیدگی و پلاک دندانی هستند هم مقابله می‌کند. این تاثیر همچنین بوی نامطبوع پس از خوردن سیر و پیاز را برطرف می‌کند یا کاهش می‌دهد.

۳. تنظیم فشار خون| مطالعات نشان می‌دهد مصرف هل به تنظیم فشار خون در افراد مبتلا به فشار خون یا دارای زمینه ابتلا به این بیماری کمک می‌کند. این تاثیرات به‌دلیل ترکیباتی موسوم به سینئول و لیمونن است که خواص ضدالتهابی بر سیستم قلبی عروقی دارند.

۴. بهبود عملکرد سیستم گوارش| هل با تحریک ترشح شیره‌های گوارشی از جمله اسید هیدروکلریک و اسیدهای صفراوی به تجزیه سریع‌تر غذاها کمک می‌کند که زودتر در بدن جذب می‌شود.

۵. کمک به کاهش وزن| یکی از تاثیرهای هل، افزایش دمای درونی بدن است که در کاهش وزن نقش دارد. طی این فرایند، در بدن گرما تولید می‌شود که موجب سوخت‌وساز سریع‌تر کالری می‌شود و روند کاهش وزن را تسریع می‌کند. همچنین، مصرف هل متابولیسم را نیز تحریک می‌کند که در تسریع روند کاهش وزن نقش دارد و با سوخت‌وساز بیشتر چربی‌ها در تسهیل ریزمغذی‌ها موثر است.

تمامی مدارک یک دستگاه نیم یدک کفی مدل ۱۳۸۳ رنگ آبی ظرفیت ۳۲ تن تعداد ۳ محور - ۶ چرخ به شماره پلاک ۱۲- ۶۳۳ع ۳۹ به شماره شاسی ۸۳۰۱۶۲۹۵kع۲۲ بنام علی رضا رحمانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۶۵۳۰

برگ سبز و سند کمپانی خودرو تارا TUDP مدل ۱۴۰۲ ش انتظامی ایران ۴۲- ۱۱۲ج ۶۴ ش شاسی NAAY۱۱۴E۰PD۸۰۱۳۷۳ ش موتور ۱۸۷B۰۰۶۳۸۶۳ بنام سیده طلعت حسینی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۶۵۳۶

برگ سبز و سند کمپانی هاچ بک ساپیا QUIKR مدل ۱۴۰۲ سفید مشکی روغنی به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۳۳۵ی ۶۶ به شماره موتور M۱۵۵۰۴۷۲۴۴ و شماره شاسی NAPX۲۱۲AAP۱۲۰۹۳۴۷ بنام علی کرمایی مفقود وفاقد اعتبار است ۹۶۳۹۵

اصل برگ سبزام وی ۱۱۰۵ مدل ۱۳۹۶ به ش انتظامی ۷۴ ایران ۱۹۷ ص ۳۶ به ش شاسی ۱۰۰۶۰۵۷ NATEBAPM۸H و ش موتور MVM۳۷۱FBHG۰۰۶۲۵۷ بنام زهرا ملانی بیرجندی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۶۵۶۵

اصل برگ سبز پراید جی تی ایکس مدل ۱۳۸۱ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۴۲ ق ۴۹ به شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۱۸۰۴۰۱۳ و شماره موتور M۱۳۳۳۷۶۰۴ بنام محمد کریمی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۶۵۶۳

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتورسیکلت ۱۲۵CD آریانا مدل ۱۳۹۰ ش انتظامی ۷۶۹- ۴۲۶۵۱ ش شاسی ۹۰۱۰۵۰۵ ش موتور ۸۰۱۱۲۵ بنام حسین شبان مفقود و فاقد اعتبار است ۹۶۵۶۴

کارت و سند کمپانی پژو ۴۰۵ GLX-XU۷ مدل ۹۷ به ش پلاک ایران ۷۵- ۸۴۶ب ۷۸ بنام صدیقه حیدرپور به ش شاسی NAAM۰۱CE۵JK۳۹۰۹۱۵ به ش موتور ۱۲۴K۱۱۸۳۵۵۴ مفقود و فاقد اعتبار است ۹۶۵۵۳

برگ سبز و کارت خودرو وانت پیکان مدل ۱۳۸۵ ش انتظامی ۶۴۴ ج ۲۳ ایران ۱۲ ش شاسی ۱۲۱۶۸۹۱۹ ش موتور ۱۱۲۸۵۰۰۲۱۴۰ بنام احمد نامی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۶۵۳۴

برگ سبز وانت آریسان ۲ P۱۰۰ XU۷P مدل ۱۴۰۳ سفید به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۳۳۷ ط ۱۵ به شماره موتور ۱۲۵K۰۲۷۳۶۵۳ و شماره شاسی NAABA۶C۰FRYB۷۶۵۲۱ بنام مطهره حسن زاده مقدم مفقود و فاقد اعتبار است ۹۶۵۰۲

پلاک موتورسیکلت پیشتاز به رنگ قرمز مدل ۱۳۹۴ به شماره پلاک ۷۷۴ -۲۴۶۵۳ و شماره شاسی NEG***۱۲۵A۹۴۰۲۶۲۶ به شماره موتور ۱۲۴NEG۴۲۲۵۵۳ بنام علی رستگارمقدم به کدملی ۰۷۶۰۲۹۶۰۴۹ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۹۶۴۱۷

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۷۸۴ س ۴۹ شماره شاسی ۱۸۹۰۰۴۲۱ شماره موتور FX۷M۲۷۳۲۹۶۹ به نام ایمان رحیمی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۶۴۸۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو تارا TUDP مدل ۱۴۰۲ ش انتظامی ایران ۴۲- ۱۱۲ج ۶۴ ش شاسی NAAY۱۱۴E۰PD۸۰۱۳۷۳ ش موتور ۱۸۷B۰۰۶۳۸۶۳ بنام سیده طلعت حسینی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۶۵۳۶

برگ سبز و کارت موتور سیکلت BENELLI تیپ ۱۸۰S مشکی مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۸۵۷-۶۸۱۸۷ به شماره موتور ۰۱۷۵N۲۳۱۶۸۴۱۵ و شماره تنه N۳۳XDB J LFP۱B۱۲۳۸۰ بنام علیرضا اسمعیلی مفقود وفاقد اعتبار است ۹۶۵۱۶

اصل برگ سبز پژو و پارس مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۹۵ ای ۳۷ به شماره شاسی ۱۹۳۶۱۹۵۲ و شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۷۴۶۶۰ بنام منیره یوشین نوخندان مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۶۴۰۵

مجوز حمل سلاح شکاری به شماره B۱۶۰۱۵ متعلق به آقای احمد اکرمی مفقود و از درجه اعتبار فاقد می‌باشد ۹۶۵۱۴

اصل برگ سبز میتسوبیشی ۱۸۰۰-CY۶A نسر مدل ۲۰۱۸ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۹۹۵ ط ۷۴۵ به شماره شاسی JMBSTCY۶AJU۰۰۰۴۲۶ و شماره موتور ۴G۱۰XL۰۷۹۲ بنام نسرین اسماعیل زاده بافتی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۶۴۰۸

برگ سبز خودرو پراید ۱۴۱ به شماره انتظامی ۶۹ س ۸۵۶ ایران ۳۶ شماره شاسی ۱۴۸۲۲۸۵۱۶۹۲۹۹ s و شماره موتور ۱۶۲۶۱۶۳ به نام خانم زهرا شیخ نظامی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۶۴۱۶

مدرک موقت تحصیلی اینجانب سیدمحمدشکاری باغدولاب فرزند سید محمد حسن به کد ملی ۰۹۴۲۷۲۷۴۷۱۲ در مقطع کارشناسی ناپیوسته رشته آموزش و پرورش ابتدایی دانشگاه آزاد مرکز بجستان با شماره ۲/۱۵۰۴۲ تاریخ ۱۳۹۹/۰۸/۱۲ مفقود گردیده و فاقد اعتبار میباشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد اداره فارغ التحصیلان به آدرس مشهد. بلوار امامیه. تقاطع استادیو سفی ارسال نمایند. ۹۶۵۲۷

مدرک فارغ‌التحصیلی اینجانب سعید مهدوی طوسی فرزند محمدجواد به شماره شناسنامه ۵۵۰۰ و کد ملی ۰۹۶۶۸۲۳۷۹۰ صادره از مشهد در مقطع کارشناسی رشته زبان و ادبیات انگلیسی صادره از دانشگاه خیام با شماره ۴۶۰۵/ک خ مفقود گردیده و فاقد اعتبار قانونی است. از یابنده تقاضا می‌شود اصل مدرک را به دانشگاه غیر انتفاعی خیام به نشانی مشهد، قاسم اباد فلاحی ۱ ارسال نماید. ۹۶۴۰۹

پروانه اشتغال نظام مهندسی اینجانب مرتضی اسفندیاری با شماره ۰۱۹۵۱۰۰۶۷۷ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۹۶۴۰۲

برگ سبز، سند کمپانی، برگ سبز و کارت خودرو پراید سفید مدل ۸۰ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۲۴۶ ط ۲۵ شماره موتور ۰۰۲۷۳۳۲۵ و شماره شاسی ۸۰۷۳۸۵۲۴ به نام علی حسنی ثابت مفقود و فاقد اعتبار است ۹۶۴۰۸

برگ سبز و پلاک تراکتور - کشاورزی فیات تیپ ۶۴۰ مدل ۱۳۶۰ ش انتظامی ایران ۱۲- ۱۳۹ ک ۵۹ ش شاسی ۷۶۳۸۳۹ ش موتور ۱۳۰۰۴۰ بنام حسین اکبری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۶۴۸۶

سند سه برگی موتور سیکلت پیشتاز مدل ۹۴ به شماره انتظامی ۷۷۳ -۶۶۷۷۴ به شماره موتور ۴۲۸۳۳۷ و شماره بدنه ۹۴۰۳۰۸۶ بنام سید محمود عادل فرزند عباس مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد ۹۶۴۶۸

سند سه برگی موتور سیکلت پرواز مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۷۷۶ -۶۱۳۵۷ به شماره موتور ۴۵۹۲۳۶ بنام محمد عرشیان پور فرزند ابراهیم مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد ۹۶۴۷۰

برگ سبز شاهین مدل ۱۴۰۰ به ش پلاک ایران ۴۲- ۷۷۲ق ۶۲ به ش موتور M۱۵TC/۲۰۱۰۶۲۹ به ش شاسی NAS۱۱۱۱۰۰M۱۰۱۰۷۰۶ بنام سامیار علی زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۹۶۵۶۲

برگ سبز پراید ۱۴۱ به شماره انتظامی ۶۹ س ۸۵۶ ایران ۳۶ شماره شاسی ۱۴۸۲۲۸۵۱۶۹۲۹۹ s و شماره موتور ۱۶۲۶۱۶۳ به نام خانم زهرا شیخ نظامی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۶۴۱۶

اصل برگ سبز پیکان وانت مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۹۵ ای ۳۷ به شماره شاسی ۱۹۳۶۱۹۵۲ و شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۷۴۶۶۰ بنام منیره یوشین نوخندان مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۶۴۰۵

برگ سبز و سند کمپانی هاچ بک ساپیا QUIKR مدل ۱۴۰۲ سفید مشکی روغنی به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۳۳۵ ی ۶۶ به شماره موتور M۱۵۵۰۴۷۲۴۴ و شماره شاسی NAPX۲۱۲AAP۱۲۰۹۳۴۷ بنام علی کرمایی مفقود وفاقد اعتبار است ۹۶۳۹۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو تارا TUDP مدل ۱۴۰۲ ش انتظامی ایران ۴۲- ۱۱۲ج ۶۴ ش شاسی NAAY۱۱۴E۰PD۸۰۱۳۷۳ ش موتور ۱۸۷B۰۰۶۳۸۶۳ بنام سیده طلعت حسینی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۶۵۳۶

برگ سبز و کارت موتور سیکلت BENELLI تیپ ۱۸۰S مشکی مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۸۵۷-۶۸۱۸۷ به شماره موتور ۰۱۷۵N۲۳۱۶۸۴۱۵ و شماره تنه N۳۳XDB J LFP۱B۱۲۳۸۰ بنام علیرضا اسمعیلی مفقود وفاقد اعتبار است ۹۶۵۱۶

اصل برگ سبز پژو و پارس مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۹۵ ای ۳۷ به شماره شاسی ۱۹۳۶۱۹۵۲ و شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۷۴۶۶۰ بنام منیره یوشین نوخندان مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۶۴۰۵

مجوز حمل سلاح شکاری به شماره B۱۶۰۱۵ متعلق به آقای احمد اکرمی مفقود و از درجه اعتبار فاقد می‌باشد ۹۶۵۱۴

اصل برگ سبز میتسوبیشی ۱۸۰۰-CY۶A نسر مدل ۲۰۱۸ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۹۹۵ ط ۷۴۵ به شماره شاسی JMBSTCY۶AJU۰۰۰۴۲۶ و شماره موتور ۴G۱۰XL۰۷۹۲ بنام نسرین اسماعیل زاده بافتی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۶۴۰۸

برگ سبز خودرو پراید ۱۴۱ به شماره انتظامی ۶۹ س ۸۵۶ ایران ۳۶ شماره شاسی ۱۴۸۲۲۸۵۱۶۹۲۹۹ s و شماره موتور ۱۶۲۶۱۶۳ به نام خانم زهرا شیخ نظامی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۶۴۱۶

مدرک موقت تحصیلی اینجانب سیدمحمدشکاری باغدولاب فرزند سید محمد حسن به کد ملی ۰۹۴۲۷۲۷۴۷۱۲ در مقطع کارشناسی ناپیوسته رشته آموزش و پرورش ابتدایی دانشگاه آزاد مرکز بجستان با شماره ۲/۱۵۰۴۲ تاریخ ۱۳۹۹/۰۸/۱۲ مفقود گردیده و فاقد اعتبار میباشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد اداره فارغ التحصیلان به آدرس مشهد. بلوار امامیه. تقاطع استادیو سفی ارسال نمایند. ۹۶۵۲۷

مدرک فارغ‌التحصیلی اینجانب سعید مهدوی طوسی فرزند محمدجواد به شماره شناسنامه ۵۵۰۰ و کد ملی ۰۹۶۶۸۲۳۷۹۰ صادره از مشهد در مقطع کارشناسی رشته زبان و ادبیات انگلیسی صادره از دانشگاه خیام با شماره ۴۶۰۵/ک خ مفقود گردیده و فاقد اعتبار قانونی است. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه غیر انتفاعی خیام به نشانی مشهد، قاسم اباد فلاحی ۱ ارسال نماید. ۹۶۴۰۹

پروانه اشتغال نظام مهندسی اینجانب مرتضی اسفندیاری با شماره ۰۱۹۵۱۰۰۶۷۷ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۹۶۴۰۲

برگ سبز، سند کمپانی، برگ سبز و کارت خودرو پراید سفید مدل ۸۰ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۲۴۶ ط ۲۵ شماره موتور ۰۰۲۷۳۳۲۵ و شماره شاسی ۸۰۷۳۸۵۲۴ به نام علی حسنی ثابت مفقود و فاقد اعتبار است ۹۶۴۰۸

برگ سبز و پلاک تراکتور - کشاورزی فیات تیپ ۶۴۰ مدل ۱۳۶۰ ش انتظامی ایران ۱۲- ۱۳۹ ک ۵۹ ش شاسی ۷۶۳۸۳۹ ش موتور ۱۳۰۰۴۰ بنام حسین اکبری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۶۴۸۶

سند سه برگی موتور سیکلت پیشتاز مدل ۹۴ به شماره انتظامی ۷۷۳ -۶۶۷۷۴ به شماره موتور ۴۲۸۳۳۷ و شماره بدنه ۹۴۰۳۰۸۶ بنام سید محمود عادل فرزند عباس مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد ۹۶۴۶۸

سند سه برگی موتور سیکلت پرواز مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۷۷۶ -۶۱۳۵۷ به شماره موتور ۴۵۹۲۳۶ بنام محمد عرشیان پور فرزند ابراهیم مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد ۹۶۴۷۰

برگ سبز شاهین مدل ۱۴۰۰ به ش پلاک ایران ۴۲- ۷۷۲ق ۶۲ به ش موتور M۱۵TC/۲۰۱۰۶۲۹ به ش شاسی NAS۱۱۱۱۰۰M۱۰۱۰۷۰۶ بنام سامیار علی زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۹۶۵۶۲

اصل برگ سبز پراید جی تی ایکس مدل ۱۳۸۱ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۴۲ ق ۴۹ به شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۱۸۰۴۰۱۳ و شماره موتور M۱۳۳۳۷۶۰۴ بنام محمد کریمی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۶۵۶۳

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتورسیکلت ۱۲۵CD آریانا مدل ۱۳۹۰ ش انتظامی ۷۶۹- ۴۲۶۵۱ ش شاسی ۹۰۱۰۵۰۵ ش موتور ۸۰۱۱۲۵ بنام حسین شبان مفقود و فاقد اعتبار است ۹۶۵۶۴

کارت و سند کمپانی پژو ۴۰۵ GLX-XU۷ مدل ۹۷ به ش پلاک ایران ۷۵- ۸۴۶ب ۷۸ بنام صدیقه حیدرپور به ش شاسی NAAM۰۱CE۵JK۳۹۰۹۱۵ به ش موتور ۱۲۴K۱۱۸۳۵۵۴ مفقود و فاقد اعتبار است ۹۶۵۵۳

برگ سبز و سند کمپانی پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۷۸۴ س ۴۹ شماره شاسی ۱۸۹۰۰۴۲۱ شماره موتور FX۷M۲۷۳۲۹۶۹ به نام ایمان رحیمی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۶۴۸۵

برگ سبز و کارت خودرو وانت پیکان مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۹۵ ای ۳۷ به شماره شاسی ۱۹۳۶۱۹۵۲ و شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۷۴۶۶۰ بنام منیره یوشین نوخندان مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۶۴۰۵

برگ سبز وانت آریسان ۲ P۱۰۰ XU۷P مدل ۱۴۰۳ سفید به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۳۳۷ ط ۱۵ به شماره موتور ۱۲۵K۰۲۷۳۶۵۳ و شماره شاسی NAABA۶C۰FRYB۷۶۵۲۱ بنام مطهره حسن زاده مقدم مفقود و فاقد اعتبار است ۹۶۵۰۲

پلاک موتورسیکلت پیشتاز به رنگ قرمز مدل ۱۳۹۴ به شماره پلاک ۷۷۴ -۲۴۶۵۳ و شماره شاسی NEG***۱۲۵A۹۴۰۲۶۲۶ به شماره موتور ۱۲۴NEG۴۲۲۵۵۳ بنام علی رستگارمقدم به کدملی ۰۷۶۰۲۹۶۰۴۹ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۹۶۴۱۷

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۷۸۴ س ۴۹ شماره شاسی ۱۸۹۰۰۴۲۱ شماره موتور FX۷M۲۷۳۲۹۶۹ به نام ایمان رحیمی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۶۴۸۵

اصل برگ سبز پراید جی تی ایکس مدل ۱۳۸۱ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۴۲ ق ۴۹ به شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۱۸۰۴۰۱۳ و شماره موتور M۱۳۳۳۷۶۰۴ بنام محمد کریمی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۶۵۶۳

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتورسیکلت ۱۲۵CD آریانا مدل ۱۳۹۰ ش انتظامی ۷۶۹- ۴۲۶۵۱ ش ش