سلامت

۶ خوردنی آرامش بخش

اضطراب فراگیر می‌تواند عوارض زیادی برای سلامت جسم و روان ما داشته باشد؛ تغذیه نقش موثری در کاهش نگرانی‌ها دارد و با افزایش سروتونین و کاهش کورتیزول، ما را در مسیر آرامش بیشتر هدایت می‌کند

فائزه مهاجر | مترجم منبع: MedicalNewsToday

میلیون‌ها نفر در سراسر جهان درگیر اضطراب هستند. علایم این وضعیت در افراد مختلف متفاوت است و بعضی از افراد ممکن است همه علایم را تجربه نکنند. با این حال اگر فردی علایم اضطرابی را بیش از ۶ ماه تجربه کند، ممکن است به اختلال اضطراب فراگیر مبتلا باشد. علایم اضطراب فراگیر عبارت‌اند از: ترس، تنش، نگرانی بیش از حد درباره رویدادهای روزمره، تحریک‌پذیری، مشکل در تمرکز، وجود مسئله در روابط شخصی، کاری و اجتماعی، تپش قلب و افزایش ضربان قلب، تنگی قفسه سینه و تنش عضلانی. قطعاً برای مقابله با اضطراب و نگرانی، پیش از هر کار دیگری، مشورت با یک مشاور متخصص ضروری است؛ اما در کنار آن می‌توان رژیم غذایی را هم دنبال کرد که در کاهش اضطراب موثر باشد.

۱ ماهی چرب| سلامت عملکرد مغز

ماهی‌هایی مانند قزل‌آلا، ساردین، خال‌مخالی و شاه‌ماهی امگا۳ بالایی دارند. امگا۳ نوعی اسید چرب است که ارتباط زیادی با سلامت روان و عملکرد شناختی دارد. غذاهای غنی از امگا۳ حاوی اسید آلفا لینولنیک یا دو اسید چرب ضروری هستند که انتقال‌دهنده‌های عصبی را تنظیم می‌کنند، التهاب را کاهش می‌دهند و سلامت عملکرد مغز را بهبود می‌بخشند. توصیه‌های اخیر مصرف حداقل دو وعده ماهی چرب در هفته است. همچنین سالمون و ساردین در شمار معدود غذاهایی هستند که ویتامین D دارند. محققان به طور فزاینده‌ای کمبود ویتامین D را با اختلالات خلقی مانند اضطراب مرتبط می‌دانند. تحقیقات همچنین ارتباط سطوح پایین ویتامین D در خون با افسردگی و ویژگی‌های اضطراب را تایید می‌کنند. افرادی که به کمبود ویتامین D دچار هستند، باید از مکمل‌های ویتامین D با دوز بالا استفاده کنند.

۲ تخم مرغ| منبع خوب سروتونین

زرده تخم مرغ یکی دیگر از منابع غنی ویتامین D است. تخم مرغ منبع بسیار خوبی از پروتئین هم هست. درواقع منبعی از پروتئین کامل است؛ به این معنی که حاوی تمام آمینو اسیدهای ضروری بدن برای رشد و نمو است. تخم مرغ حاوی اسید آمینه تریپتوفان است که به تولید سروتونین کمک می‌کند. سروتونین یک انتقال‌دهنده عصبی شیمیایی است که در مغز، روده و پلاکت‌های خونی یافت می‌شود و به تنظیم خلق‌وخو، خواب، حافظه و رفتار کمک می‌کند. سروتونین عملکرد مغز را بهبود می‌بخشد و اضطراب را از بین می‌برد.

۳ تخمه کدو تنبل| ضد هورمون استرس

تخمه کدو تنبل منبع بسیار غنی پتاسیم است که به تنظیم تعادل الکترولیت و مدیریت فشار خون کمک می‌کند. یک مطالعه در سال ۲۰۰۸ نشان داد که سطوح پایین پتاسیم و منیزیم با سطوح بالای کورتیزول، هورمون استرسی که غدد فوق کلیوی ترشح می‌کنند، مرتبط است. خوردن غذاهای غنی از پتاسیم مانند تخمه کدو تنبل و موز می‌توانند به کاهش علایم استرس و اضطراب کمک کنند.

۴ شکلات تلخ| سرشار از تریپتوفان

کارشناسان مدت‌ها بر این باور بودند که شکلات تلخ ممکن است به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. برخی تحقیقات نشان دادند شکلات تلخ و کاکائو ممکن است خلق‌وخو را از طریق محور روده و مغز بهبود بخشد. شکلات دارای محتوای بالایی از تریپتوفان است که بدن از آن برای تبدیل شدن به انتقال‌دهنده‌های عصبی تقویت‌کننده خلق‌وخو مانند سروتونین در مغز استفاده می‌کند. شکلات تلخ همچنین منبع خوبی از منیزیم است. خوردن رژیم غذایی حاوی منیزیم کافی به کاهش علایم استرس و اضطراب کمک می‌کند. در انتخاب شکلات تلخ ۷۰ درصد و بالاتر مورد نظر است.

۵ زردچوبه| کاهش دهنده استرس

زردچوبه ادویه‌ای است که معمولا در آشپزی هندی و آسیای جنوب شرقی استفاده می‌شود. ماده فعال زردچوبه کورکومین است که با کاهش استرس و التهاب در افرادی که اغلب با اختلالات خلقی مانند اضطراب مواجه هستند، به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند.

۶ چای سبز| آرامش‌بخش

چای سبز دارای آمینو اسیدی به نام تیانین است که به دلیل اثرات بالقوه آن بر اختلالات خلقی بسیار مورد بررسی قرار گرفته است. تیانین دارای اثرات ضداضطراب و آرام‌بخش است و ممکن است تولید سروتونین و دوپامین را افزایش دهد. یک بررسی در سال ۲۰۱۷ نشان داد، ۲۰۰ میلی‌گرم تیانین باعث کاهش تنش و افزایش آرامش می‌شود. چای سبز به راحتی به رژیم غذایی روزانه اضافه می‌شود و جایگزین مناسبی برای چای و قهوه و سایر نوشیدنی‌های نامناسب برای سلامت است.

بهداشت پوست

وقتشه بی‌خیال لوازم آرایشت بشی!

لوازم آرایشی با پوست و چشم ما در ارتباط هستند و رعایت نکات بهداشتی در استفاده از آن‌ها ضروری است؛ یکی از مهم‌ترین نکات این است که بدانیم هر کدام از این وسایل را برای چند وقت مورد استفاده قرار دهیم که در ادامه این موضوع را مرور می‌کنیم.

ریمل| ریمل خود را نباید بیش از ۳ ماه نگه دارید. به طور طبیعی، باکتری‌هایی روی مژه‌ها و پلک‌ها وجود دارند. پس از استفاده از ریمل یا خط چشم، این باکتری‌ها روی محصول جمع و هنگامی که به ظرف تاریک و مرطوب وارد می‌شوند، می‌توانند به مرور زمان تکثیر و در صورت استفاده مجدد باعث عفونت شوند.

خط چشم| خط چشم‌تان را باید هر ۳ تا ۶ ماه عوض کنید، اما مدادهای چشم بیشتر از خط چشم مایع ماندگاری دارند. به گفته کارشناسان، محصولاتی که حاوی آب هستند، مانند خط چشم مایع، بیشتر مستعد رشد باکتری‌هایی هستند که در محیط‌های مرطوب رشد می‌کنند.

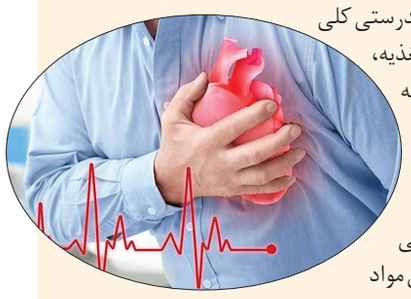
کرم پودر| پرایمرها و کرم‌پودرها معمولاً حدود ۲ سال دوام می‌آورند، اما اگر قبل از آن متوجه شدید که مایع کرم‌پودر شما جدا شده یا رنگ آن تغییر کرده، زمان آن رسیده که کرم‌پودر را دور بیندازید؛ زیرا نشان‌دهنده تجمع باکتری‌ها در محصول آرایشی است.

رژلب| رژ لب‌ها باید هر سال تجدید شوند. از آن جایی که این اقلام مستقیماً روی لب و در نزدیکی دهان استفاده می‌شوند، مسیر آسان‌تری برای انتقال باکتری‌های مضر به بدن وجود خواهد داشت.

اسفنج آرایشی| اپلیکاتورهای آرایشی، مانند اسفنج‌های آرایشی باید هر ۳ تا ۶ ماه یک بار تعویض شوند. به دلیل باقی ماندن سلول‌های مرده پوست و باکتری‌ها در اسفنج‌های آرایشی، به‌ویژه آن‌هایی که مرطوب هستند، استفاده از این محصولات بیش از ۶ ماه توصیه نمی‌شود.

تازه‌ها

خداحافظی با بیماری قلبی، کلسترول، چربی و قند



تغذیه نقش بسیار مهمی در سلامت و تندرستی کلی ما ایفا می‌کند. به گفته متخصصان تغذیه، افزودن برخی از مواد خوراکی مغذی به رژیم غذایی روزانه ما می‌تواند راهکاری موثر برای کاهش کلسترول و پیشگیری از بیماری‌های قلبی باشد. همه ما به خوبی می‌دانیم که تغذیه روی سلامت کلی ما بسیار تأثیرگذار است. انتخاب دقیق مواد غذایی که مصرف می‌کنیم، می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر انرژی روزانه، خلق و خوی و مهم‌تر از آن، سلامت بلندمدت ما داشته باشد. در میان این انتخاب‌ها، برخی مواد خوراکی فوق‌العاده مغذی به دلیل فوایدشان برای بدن متمایز می‌شوند و مانند سپرهای طبیعی در برابر خطراتی عمل می‌کنند که اغلب نامرئی هستند که در ادامه به یکی از این مواد خوراکی می‌پردازیم.

فواید مصرف منظم انگور

به نظر می‌رسد برخی مواد خوراکی قادر به کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی و تنظیم سطح کلسترول باشند، به خصوص در رژیم‌های غذایی امروزی که سرشار از قندهای تصفیه‌شده و چربی‌های اشباع شده هستند. مطالعه‌ای که در ایالات متحده توسط دکتر جان پتزوتو، استاد دانشگاه وسترن نیوانگلند انجام شد، نشان می‌دهد که افزودن یک میوه به رژیم غذایی ما نه تنها می‌تواند کلسترول را کاهش دهد بلکه طول عمر را نیز افزایش خواهد داد. یکی از کشف‌های مهم در این میان فواید انگور است. مصرف منظم این میوه، راهکاری عالی برای مقابله با کلسترول بالا و تجمع چربی در بدن است. علاوه بر این، انگور خطر التهاب را کاهش می‌دهد، به‌خصوص اگر در رژیم‌های غذایی سرشار از قندهای تصفیه‌شده و چربی‌های اشباع شده گنجانده شود. در آزمایش‌های اخیر دکتر پتزوتو مشخص شد موش‌هایی که با رژیم مشابه رژیم‌های غذایی کشورهای غربی تغذیه می‌شوند، زمانی که مکمل پودر انگور دریافت می‌کنند، علایم مثبتی را بروز می‌دهند.

مانع تجمع چربی‌ها

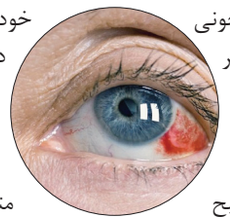
این ماده غذایی فوق‌العاده و معجزه‌آسا با تأثیرگذاری بر ژن‌هایی که مسئول سوخت‌وساز چربی‌ها هستند، تجزیه چربی‌ها را بهبود می‌بخشد و فلور روده را تقویت می‌کند که برای سلامت کلی بدن بسیار مفید است. پزشک محققی که بیش از ۶۰۰ مطالعه انجام داده، این کشف را «واقعاً قابل توجه» خوانده و توضیح می‌دهد که «یافته این مطالعه معادل ۴ تا ۵ سال عمر بیشتر برای یک انسان است.» این میوه پاییزی خطر حملات قلبی و ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان داده است که مصرف منظم این میوه، سبب محافظت از سلول‌های عصبی می‌شود و خطر ابتلا به بیماری‌های مختل‌کننده سیستم عصبی مانند آلزایمر را کاهش می‌دهد. آزمایش‌ها نشان داده موش‌هایی که با انگور تغذیه شده‌اند، عملکرد شناختی و رفتاری بهتری نسبت به موش‌هایی داشته‌اند که انگور در رژیم غذایی‌شان وجود ندارد.

این میوه پاییزی با افزایش متابولیسم به سوزاندن کالری کمک می‌کند و در نتیجه سبب جلوگیری از تجمع چربی‌های مضر در کبد و سیستم قلبی عروقی می‌شود.

چشم

سکته چشمی، پیامد تلخ استفاده از گوشی در تاریکی

بیشتر ما شب‌ها قبل از خواب سراغ گوشی می‌رویم؛ محیط تاریک اتاق و نور شدید گوشی یک حالت دوگانه را تشدید می‌کند که می‌تواند عوارض بسیار بدی برای سلامت چشم ما داشته باشد. اتفاقی که باعث انسداد ناگهانی شریان‌ها در شبکیه چشم می‌شود که آسیبی جدی است و می‌تواند منجر به نابینایی شود؛ فرایند ناگواری که ما معمولاً آن را «سکته چشمی» می‌نامیم. وقتی افراد به‌صورت طولانی‌مدت از گوشی آن هم در تاریکی استفاده می‌کنند، اشعه موبایل باعث لیز شدن سلول‌های خونی می‌شود؛ چنان‌چه سلول‌های خونی به یکدیگر بچسبد، مسیر عبور خون به چشم فرد مسدود می‌شود. اگر این اتفاق چندین بار رخ دهد، باعث می‌شود که افراد در رفته‌رفته دیدشان را از دست بدهند یا این که فرد شب بخوابد و صبح بلند شده و متوجه شود این اتفاق برایش رخ داده است. اگر زود به داد این بیماری برسید، می‌توانید بخشی از دید خود را برگردانید؛ اما اگر دیر اقدام کنید، متاسفانه دید خود را برای همیشه از دست خواهید داد؛ بنابراین استفاده از گوشی را در تاریکی محدود کنید. برای جلوگیری از مشکلات چشمی، می‌توانید نور صفحه را به سطحی متناسب با نور محیط تنظیم کنید، هر ۲۰ دقیقه به چشمانتان استراحت دهید و از فیلترهای نور آبی استفاده کنید.



تازه‌ها

پروتئین گیاهی بهتر است یا حیوانی؟

قابلیت هضم پروتئین یکی از رایج‌ترین موضوعات در دنیای تغذیه سالم است. معمولاً اعتقاد بر این است که پروتئین حیوانی بسیار بهتر از پروتئین گیاهی است. اما آیا این موضوع حقیقت دارد؟ بله، اما تفاوت این دو آن‌چنان که به نظر می‌رسد قابل توجه نیست. به طور کلی، پروتئین را می‌توان از حیوانات، از جمله مرغ، ماهی و تخم مرغ، یا از غذاهای گیاهی مانند آجیل، عدس، لوبیا و غلات کامل تامین کرد. اگرچه بسیاری از مردم پروتئین را با گوشت مرتبط می‌دانند، کارشناسان معتقدند که گزینه‌های گیاهی ممکن است گزینه سالم‌تری باشند، به خصوص برای افرادی که به دنبال کاهش یا مدیریت وزن خود هستند.

جذب پروتئین حیوانی بهتر است

بیش از ۹۵ درصد پروتئین حیوانی جذب بدن می‌شود، در حالی که پروتئین گیاهی به طور متوسط ۸۰ تا ۹۰ درصد جذب می‌شود. اگرچه تفاوت وجود دارد، اما آن قدر حیاتی نیست که پروتئین گیاهی را نامناسب بدانیم. این که می‌گویند که پروتئین گیاهی «ناکامل» است به فقدان یا ناکافی بودن مقدار اسیدهای آمینه ضروری خاص اشاره دارد که بدن قادر به تولید آن‌ها نیست و باید از طریق رژیم غذایی به دست آورد. این موارد شامل هشت اسید آمینه ضروری لوسین، ایزولوسین، والین، تریپتوفان، فنیل‌آلانین، ترئونین، لیزین و متیونین می‌شوند. البته پروتئین‌های گیاهی ممکن است گاهی مقدار محدودی از اسیدهای آمینه خاص مانند لیزین در نان سفید یا متیونین در جو دوسر را داشته باشند. البته نکته کلیدی حفظ یک رژیم غذایی متنوع است. با ترکیب منابع مختلف پروتئین گیاهی، بدن می‌تواند تمام اسیدهای آمینه ضروری را دریافت کند. به عنوان مثال، کمبود لیزین در نان را می‌توان با خود جبران کرد، در حالی که کمبود متیونین در غلات را می‌توان با برنج متعادل کرد.

چرا مصرف پروتئین مهم است؟

پروتئین‌ها همچون بلوک‌های ساختمانی بدن هستند. تمام هورمون‌ها، آنزیم‌ها، ماهیچه‌ها و حتی دی‌ان‌ای شما به لطف همین پروتئین‌ها ایجاد می‌شوند. با این حال، شما باید از افراط و تفریط اجتناب کنید. یک رژیم غذایی متعادل، شامل منابع پروتئین گیاهی و حیوانی، بهترین راه برای حفظ سلامت است. بنابراین، نیازی به کنار گذاشتن پروتئین گیاهی تحت تعابیری چون «ناکامل بودن» وجود ندارد. اگر رژیم غذایی متنوعی داشته باشید، پروتئین گیاهی می‌تواند به طور کامل همه نیازهای بدن شما را تامین کند. بنابراین رژیم غذایی خود را فقط به گوشت یا فقط سبزیجات محدود نکنید و تعادل را حفظ کنید. همچنین به خاطر داشته باشید که این مطالب فقط برای آگاهی شماست و نباید از آن برای تشخیص پزشکی یا خوددرمانی استفاده شود. توصیه می‌کنیم در صورت وجود هر گونه نگرانی از سلامت خود با پزشک مشورت کنید.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی تولیدی باغداران روشنای کاهو (نوبت اول)

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت اول) شرکت تعاونی تولیدی باغداران روشنای کاهو ساعت ۹ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۰۳ در محل مسجد امام سجاد(ع) واقع در اندیشه ۱۹ با دستور جلسه ذیل تشکیل می گردد. از کلیه اعضا دعوت می شود با همراه داشتن کارت ملی و یا داشتن برگه سهام جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسه در این مجمع حضور بهم رسانند.

دستور جلسه :
۱- گزارش هیئت مدیره
۲- طرح و تصویب متمم بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۳
۳- انتخابات اعضای علی البدل هیئت مدیره برای باقیمانده مدت قانونی
۴- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل

تذکر:
در صورتیکه حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید.در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا ۱ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای با وکالت می تواند داشته باشد.عضو متقاضی اعطای وکالت می بایست به همراه نماینده خود در تاریخ های ۲۹ آذر، ۱ و ۲ دیماه در محل دفتر شرکت از ساعت ۹ الی ۱۳ با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر جهت اخذ ورقه ورود به مجمع به دفتر شرکت مراجعه نمایند. افرادیکه تمایل به کاندیداتوری در سمت های مربوطه را دارند باید ظرف مدت ۵ روز از تاریخ انتشار آگهی به دفتر شرکت مراجعه و فرم مربوطه را تکمیل و مدارک خود را به دفتر شرکت ارائه نمایند. ۹۸۳۳۶

هیئت مدیره شرکت تعاونی روشنای کاهو

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی باغ شهر بام طوس مشهد
به شماره ثبت ۵۲۵۸۶ شناسه ملی ۱۴۰۰۴۴۳۰۴۵۶ تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۹/۱۰

بدینوسیله از کلیه اعضاء محترم دعوت میگردد در جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی باغ شهر بام طوس مشهد به شماره ثبت ۵۲۵۸۶ که در تاریخ ۱۴۰۳/۰۹/۲۶ روز دو دوشنبه ساعت ۱۸ در محل : مشهد - بلوار ارشاد - انتهای ارشاد یک مسجد بابا علی تشکیل می گردد.
لذا از کلیه اعضای شرکت تعاونی دعوت میشود با همراه داشتن مدارک عضویت و کارت شناسایی معتبر (کارت ملی – گواهینامه) رأس ساعت مقرر در جلسه حضور بهم رسانند.
ضمنا چنانچه حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد میتواند حق رأی خود را به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید که در این صورت هر عضو علاوه بر رأی خود فقط یک رأی با وکالت و غیر عضو یک رأی میتواند داشته باشد. عضو متقاضی اعطای وکالت یا نمایندگی می بایست به همراه نماینده یا وکیل خود طی روز ۱۴۰۳/۰۹/۲۲ پنج شنبه از ساعت ۹ لغایت ۱۲ با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر و مدارک عضویت به محل مدیریت تعاون ، کار و رفاه اجتماعی شهرستان مشهد واقع در بلوار خیام روبروی خیام ۲۰ طبقه ۵ اتاق ۵۰۳ مراجعه و نسبت به ارائه وکالت اقدام نمایند.
دستور جلسه:۱- درخواست عزل هیات مدیره
مدیریت تعاون کار و رفاه اجتماعی مشهد ۹۸۱۱۹

برگ سبز وسند کمپانی پیکان وانت مدل۱۳۸۲ به شماره انتظامی۴۲-۳۱۷س۱۵ به شماره موتور۱۱۲۸۲۰۲۴۱۱۹ و شماره شاسی۰۰۸۲۹۲۱۵۹۲ بنام قدر علی وظیفه شناس یادگار مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد ۹۸۳۳۱

برگ سبز خودرو پراید جی ال ایکس آی رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۸۹ ش انتظامی ۱۲- ۱۸۳ ی ۷۹ ش موتور ۳۶۲۲۴۶۹ ش شاسی s1E4122896304227 بنام ناهید باقری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۸۲۹۴

برگ سبز خودرو و سند کمپانی خودرو پژو PARS XU7 مدل۱۳۹۴ به شماره انتظامی۳۶ایران ۱۹۰۶۶۶به شماره شاسی NAAN01CE6FH2772211 وشماره موتور۱۲۴K۰۷۷۷۲۱۲ بنام محمد علی مهاجر مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۸۳۳۱

برگ سبز و سند کمپانی پژو ۲۰۰۰ جی ال ایکس مدل ۱۳۷۷ به ش پلاک ایران ۳۶-۷۵۹ج۳۵ به ش شاسی ۷۶۳۰۸۷۳۲ به ش موتور ۲۲۵۲۷۶۰۴۳۶۱ بنام حسین دولت گران مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۸۲۹۶

پروانه طبابت
به شماره پروانه ۱۰۲ - ۱۲۵۱۹۶ - ۲۰۹
و با شماره نظام پزشکی ۱۲۵۱۹۶ بنام خانم دکتر الهام معینی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۸۳۳۱

برگ سبز خودرو ۱۱۰ mvm به شماره انتظامی ۵۴ب ۴۱۳ ایران ۳۶ شماره شاسی IRA۵۲۱۱۰۳۵۸۰ شماره موتور MVM۳۷۲FG۶۰۰۳۵۳۹ به نام محمد جواد بهنام فیض آبادی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۸۲۷۲

برگ سبز کامیون بغلدار مسقف کاویان گازوئیلی مدل ۱۳۸۹ سفید- روغنی به شماره موتور eQ۴E۸TAA۳۹۶۹۵۴۲۱۷۰ و شماره شاسی NA۵K۱۰۶۳C۹G۳۳۴۷۷۵ به نام حسین فیضی فرزند علی به شماره ملی ۰۹۴۵۰۷۲۳۳۳ و شماره پلاک ایران ۴۲-۳۷۸ج۷۲ مفقود و فاقداعتبار است ۹۸۲۷۳

برگ سبز وانت دوکابین مدل۹۱ رنگ ابی متالیک به شماره انتظامی ۳۲-۸۴۶ص۸۲ به شماره موتور۱۲۵۲۹۱ FEA۰۷۲۳۹ بنام طیبه دادگر فرزند یار محمد مفقودوفاقد اعتبار می باشد ۹۸۳۲۶