زندگی شیرین بدون قند

مصرف قند در اشکال مختلف آن می تواند تاثیر هولناکی روی سلامت ما داشته باشد؛ در این مطلب از فواید کاهش مصرف قند و راه‌های آن گفتیم

پزشکی

بسیاری از ما می‌دانیم مصرف زیاد قند برای ما خوب نیست. قند با توجه به این که مصرف‌کنندگان با خطراتی مانند چاقی، کبد چرب، دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و سرطان مرتبط است، در فهرست مضراتی است که واقعا ارزش ترک کردن دارد. کاهش مصرف قند نه تنها کمک می‌کند از مضرات مصرف بیش از حد آن در امان بمانید، بلکه مزایای شگفت‌انگیزی دارد که برای بهره‌مندی از آن‌ها نیاز نیست زیاد صبر کنید: بهبود خلق و خو، سلامت پوست، بهداشت دهان و دندان، عملکرد شناختی و حتی عملکرد ورزشی. در این مطلب به نقل از منابعی چون «فرادید» به بررسی بیشتر این موضوع می‌پردازیم.

چه نوع قندی برای ما مضر است؟

نخستین چیزی که باید درک کنید این است که همه قندها برای ما مضر نیستند، زیرا تفاوت زیادی بین قندهای طبیعی و قندهای افزوده وجود دارد. قندهای طبیعی مانند گلوکز در نان، فروکتوز در میوه‌ها و بسیاری از سبزیجات و لاکتوز در شیر طبیعی هستند. آن‌ها نه تنها به ما انرژی می‌دهند، بلکه شیرینی و طعم لازم را برای وسوسه کردن ما برای خوردن غذاهای حاوی ویتامین، مواد معدنی و سایر مواد مغذی مهم دارند. قندهای افزوده قندهایی هستند که طی فراوری، پخت و پز یا سر میز به غذاها یا نوشیدنی‌ها اضافه می‌شوند. «قندهای افزوده» در برچسب اطلاعات تغذیه‌ای یک غذا نشان داده می‌شوند. بدتر از آن، غذاهای دارای قند افزوده، مقادیر هدفمند ویتامین، مواد معدنی یا فیبر غذایی برای جبران قند افزوده ندارند. به همین دلیل قندهای افزوده اغلب کالری خالی نامیده می‌شوند، زیرا کالری‌های فاقد مواد مغذی هستند.

مکانیسم تاثیر قندهای افزوده روی سلامت

مضرات مرتبط با خوردن یا نوشیدن بیش از حد قندهای افزوده زیاد است و شامل افزایش خطر ابتلا به اختلالات خودایمنی مانند بیماری کرون و فلج چندگانه، فشار خون بالاتر و افزایش خطر ابتلا به بیش از ده‌ها سرطان مختلف می‌شود. چنین مضراتی تا حدی به این دلیل هستند که هر قند مصرف‌شده که برای انرژی استفاده نشود به عنوان چربی ذخیره می‌شود و این اتفاق منجر به افزایش وزن و مقاومت به انسولین و متعاقباً منجر به دیابت، چاقی و پیامدهای نامطلوب مرتبط می‌شود. مصرف بیش از حد قند می‌تواند منجر به افزایش ذخیره‌سازی چربی در کبد، ایجاد زخم و محدودیت عملکرد این اندام حیاتی شود، وضعیتی که به آن بیماری کبد چرب می‌گوییم. قندهای اضافه باکتری‌های بدروده را هم تغذیه می‌کنند که می‌تواند منجر به التهاب مزمن و عدم تعادل ارگانیسم‌های سالم شود.

فواید قطع مصرف قند روی سلامتی

مصرف کمتر شکر سبب کاهش تولید گروهی از مولکول‌های مضر به نام AGEs می‌شود که با پیری زودرس و شرایط مزمن مانند بیماری آلزایمر مرتبط هستند. وقتی قند اضافه در جریان خون وجود داشته باشد، به لیپیدها یا پروتئین‌هایی مانند کلاژن و الاستین متصل می‌شود و به پیری پوست و از دست دادن خاصیت ارتجاعی آن کمک می‌کند. در کنار ش قند با تحریک بیش از حد مغز بر کیفیت خواب اثر می‌گذارد و در نتیجه خوابیدن را دشوارتر و با ایجاد افت قند خون شما را با احساس تشنگی، گرسنگی یا نیاز به استفاده از توالت از خواب بیدار می‌کند. از آن جا که قند می‌تواند مسدودکننده مواد شیمیایی موجود در مغز باشد که مسئول تنظیم احساسات هستند، بر خلق و خو و کاهش استرس هم اثر می‌گذارد.

نکاتی برای پایین نگه داشتن مصرف قند

* برای بهره‌مندی از مزایای ترک قند، با شناسایی جاهایی شروع کنید که ممکن است قندهای اضافه زیادی مصرف کنید.
* تا حد زیادی، مهم‌ترین گام پرهیز از مصرف نوشابه یا سایر نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر است یا فقط گاهی اوقات آن‌ها را مصرف کنید. در واقع، یک بطری متوسط کوکاکولا حاوی ۶۵ گرم قند افزوده است که ۳۰ درصد بیشتر از حد مجاز روزانه برای بیشتر افراد است.
* همچنین ضروری است عادت کنید برچسب‌های روی مواد غذایی را از نظر محتوای قند اضافه بخوانید.
* به تدریج میزان شکر در دستور غذاها را کاهش دهید یا آن را با ادویه‌هایی مانند دارچین، جوز هندی، وانیل یا عصاره بادام جایگزین کنید. این‌ها بدون نیاز به شکر اضافه، به غذا طعم و مزه می‌دهند.
* با ایجاد تغییرات کوچک و مداوم برای کاهش مصرف شکر، احساس بهتری می‌کنید، انرژی بیشتری خواهید داشت و سلامت خود را در کوتاه مدت و بلندمدت بهبود می‌بخشید.

پوست و مو

توصیه‌هایی برای ضربه‌فنی موخوره

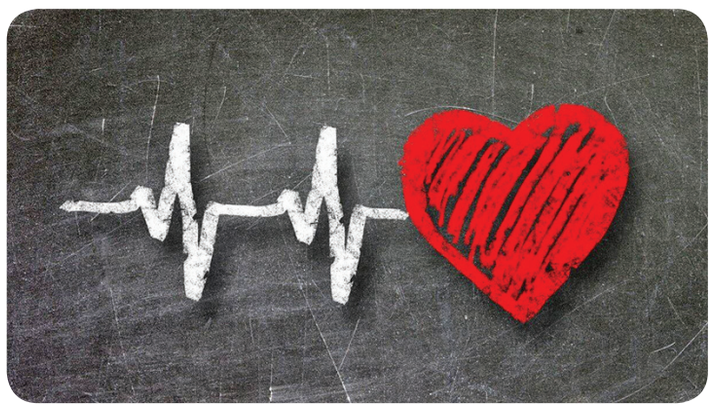
موخوره یکی از متداول‌ترین مشکلات خانم‌هاست. ماجرا از این قرار است که موی افراد با خشکی و رطوبت طولانی مدت سازگار نیست و واکنش منفی نشان می‌دهد. کوتاه کردن موها می‌تواند برای مدتی شر موخوره را از سر شما کم کند اما کوتاهی یک تجویز دایمی برای خلاصی از موخوره نیست. در ادامه ترفندهای مفید و کارسازی را ارائه می‌دهیم که سلامت موهای شما را تضمین خواهد کرد.

* اولین قدم برای حفظ سلامت مو، ترک عادات آسیب‌رسان مثل استفاده مستمر از حالت دهنده‌های حرارتی مو است. وسایلی از قبیل سشوار، اتوی مو و...، دیر به دیر استحمام کردن یا برعکس، کم توجهی به نظافت موها، باعث خرابی آن‌ها خواهد شد.
* بی‌دقتی در انتخاب شامپو هم به موها آسیب خواهد رساند. سعی کنید شامپوی مورا با توصیه پزشک تهیه کنید، اما اگر می‌خواهید به انتخاب خودتان شامپو بخرید، دقت داشته باشید که از شامپوهای بدون سولفات استفاده کنید.
* خوب است پس از اتمام شست‌وشو، موهایتان را یک بار هم با نرم‌کننده شست‌وشو بدهید.
* اغلب ما عادت داریم برای خشک کردن موهایمان یا از سشوار استفاده کنیم یا موها را با حوله مالش بدهیم، غافل از این که اصطکاک ایجاد شده دمار از روزگار موها درخواهد آورد. بهتر است موهایتان را داخل یک پارچه پنبه‌ای، بالای سرتان بپیچید.
* روغن‌های گیاهی یکی از موثرترین تقویت‌کننده‌های طبیعی هستند که می‌توانید با قیمتی مناسب از عطاری‌های معتبر یا داروخانه‌ها تهیه کنید.
* شانه و برسی که برای مرتب کردن موهایتان به کار می‌برید باید از الیاف طبیعی درست شده یا دندانه‌های چوبی داشته باشد.
* کمبود مواد معدنی مثل مس و روی، افت پروتئین و اسیدهای چرب هم می‌تواند باعث خشکی و ضعیف شدن ساقه موها شود، پس حواستان به رژیم غذایی‌تان هم باشد.

بیشتر بدانیم

چه مقدار نشستن برای قلب بسیار مضر است؟

فائزه مهاجر | این واقعیت که سبک زندگی بدون تحرک برای سلامت عمومی بدن از جمله سلامت قلب مضر است، مدت‌هاست که توسط پژوهشگران به طور گسترده بیان شده است. مطالعات گذشته در این زمینه ارتباط بین سبک زندگی بدون تحرک و افزایش خطر نارسایی قلبی، حمله قلبی و سکته مغزی را اثبات کرده است. بیشتر مردم زمان زیادی در روز، به طور متوسط ۱۰ ساعت را به صورت نشسته سپری می‌کنند به همین دلیل مهم است در این زمینه که نشستن و کم تحرکی چگونه بر سلامت عمومی بدن تاثیر می‌گذارد و این که آیا ورزش و فعالیت بدنی این اثر را کاهش می‌دهد، بیشتر بدانیم. مطالعه جدید که در مجله معتبر کالج «قلب و عروق» آمریکا به چاپ رسیده است، نشان می‌دهد نشستن بیش از ۱۰ ساعت و نیم در روز ممکن است به طور قابل توجهی با بروز نارسایی قلبی و مرگ ناشی از بیماری‌های قلب و عروق در آینده مرتبط باشد حتی در میان افرادی که ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی متوسط انجام می‌دهند. این مطالعه به مدت ۸ سال، بر اساس داده‌های گردآوری شده از ۹۰ هزار شرکت‌کننده و متوسط سنی ۶۲ سال انجام شد. بیماری‌های قلب و عروق مشکلی جدی در سطح سلامت عمومی محسوب می‌شود و مطالعات بی‌شماری در این زمینه انجام شده که نشان می‌دهد ورزش به میزان کافی در روز، روشی قدرتمند در کاهش خطرات این بیماری‌ها در آینده است. بنابر این مطالعه اخیر، دستورالعمل مشخصی وجود دارد که انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته باید به عنوان هدف در نظر گرفته شود. بر اساس این پژوهش، بروز بیماری‌های قلبی در افرادی که حدود ۱۰ ساعت و نیم در روز به صورت نشسته هستند، به صورت فزاینده رشد یافته است. این به آن معناست که عدد ۱۰ و نیم به عنوان نقطه عطف در بروز بیماری‌های قلبی در نظر گرفته می‌شود و اجتناب از این سطح از بی‌تحرکی برای کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی بسیار مهم است. این مطالعه همچنین نشان داد بروز بیماری‌های قلبی و عروقی در افرادی که ۱۵۰ دقیقه و بیشتر در هفته ورزش می‌کنند، به میزان قابل توجهی کاهش یافته است.



تازه ها

چرا چربی‌ها را حت برمی‌گردند؟

پژوهشی جدید نشان می‌دهد بافت‌های چربی ممکن است نوعی حافظه چاقی را حتی پس از کاهش وزن حفظ کنند که احتمال بازگشت وزن در برخی افراد را افزایش می‌دهد. این پژوهش که در نشریه «نیچر» منتشر شده است، به شناخت بهتر «اثر الاکلنگی» کمک می‌کند که در روش‌های کاهش وزن دیده می‌شود و وزن از دست‌داده بازمی‌گردد.

به گفته پژوهشگران دانشگاه فدرال فنی زوریخ در سوئیس، این یافته‌ها می‌تواند به راهبردهای آتی مدیریت وزن کمک کند. یکی از اهداف کلیدی درمان چاقی ایجاد تغییر در سبک زندگی برای کاهش وزن بدن و پیشگیری از عوارض ثانویه مانند دیابت یا بیماری کبد چرب است. افراد برای درمان عارضه چاقی، اغلب برنامه غذایی‌شان را تغییر می‌دهند و ورزش را به بخشی از برنامه روزانه‌شان تبدیل می‌کنند. در حالی که بسیاری از آن‌ها در کوتاه‌مدت وزن کم می‌کنند، برخی به‌مرور زمان دوباره وزن اضافه می‌کنند. پژوهشگران گمان می‌کنند این پدیده ممکن است ناشی از وجود حافظه چاقی در بافت‌های بدن باشد، اما سازوکار دقیق دخیل در این اثر همچنان نامشخص است. آن‌ها در این تحقیق نوشتند: «به‌طور خلاصه، یافته‌های ما نشان‌دهنده وجود یک حافظه چاقی در آدیپوسیت‌های موش و احتمالا سایر انواع سلول‌هاست. به نظر می‌رسد این تغییرات سلول‌ها را برای پاسخ‌های پاتولوژیک [ناسالم] در محیطی مستعد چاقی آماده می‌کنند و در اثر الاکلنگی مشکل‌سازی که اغلب در رژیم‌ها دیده می‌شود، نقش دارند.» دانشمندان امیدوارند روش‌های آتی کاهش وزن بر این تغییرات در سلول‌های چربی و احتمالا سایر سلول‌ها متمرکز باشند و بتوانند به‌عنوان راهبردی بلندمدت برای مدیریت وزن عمل کنند.

بانوان

در دسرهای تغییرات پا در دوران بارداری

بارداری می‌تواند اندازه (سایز) پای مادر را برای همیشه تغییر دهد و حتی تا یک یا دو سایز بزرگ‌تر کند. این پدیده که به نام «پای مادر» شناخته می‌شود، یکی از تغییرات جسمانی ماندگار ناشی از بارداری است. ورم پا در بارداری، انحراف شست پا، بزرگ‌تر شدن همیشگی سایز و... از جمله این تغییرات هستند. اما چگونه از سلامت پاها در دوران بارداری محافظت کنیم؟

۱. استفاده از کفی طبی می‌تواند از قوس کف پا حفاظت و به توزیع یکنواخت وزن کمک کند.
۲. مدت زمان راه رفتن با پاهای برهنه را به حداقل برسانید.
۳. کفش‌هایی بپوشید که از قوس پا به خوبی محافظت می‌کنند.
۴. از کفش‌هایی استفاده کنید که گردش خون در پاها را بالا می‌برند.
۵. اگر ورم پا دارید، در از بکشید و پاها را بالاتر از سطح بدن قرار دهید.
۶. پاهایتان را ماساژ دهید.
۷. برای تقویت گردش خون در پاها، ورزش‌های سبک و منظم مانند پیاده‌روی انجام دهید.

پیشگیری

راه‌های مقابله با بیماری‌های فصل سرد سال

با سرد شدن هوا احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی بیشتر شده است. همان‌طور که می‌دانید سرماخوردگی یک بیماری ویروسی است که درمان‌ها بیشتر ناظر به کاهش علایم و عوارض هستند و فقط با پایان دوره بیماری کلاً از شر آن راحت می‌شویم. ویروسی بودن یک بیماری یعنی مهم‌ترین عامل امکان ابتلا از سمت دیگران یا فضای آلوده است. در این مطلب دو توصیه مهم و کلی برای مقابله با بیماری‌های فصل سرد سال داریم که خواندنش خالی از لطف نیست.

۱ تغذیه‌ای برای سلامت | پژوهشگران دانشگاه آکسفورد تاثیر عسل را با درمان‌های دارویی در علایم عفونت‌های تنفسی فوقانی (سرماخوردگی، فارنژیت) بررسی کردند. نتایج نشان داد که عسل، به‌ویژه در کاهش سرفه کودکان، مؤثرتر از برخی درمان‌های دارویی است. این یافته‌ها می‌تواند به استفاده کمتر از آنتی‌بیوتیک‌ها و مقابله با مقاومت آنتی‌بیوتیکی کمک کند. علاوه بر خواص ضدباکتریایی عسل، رژیمی غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. پس برای پیشگیری از بیماری‌های زمستانی به غذاهای رنگارنگ روی آورید و از سبزیجات فصلی و مرکبات غنی از ویتامین ث غافل نشوید.

۲ مشاوره پزشکی به‌جای خوددرمانی | بسیاری از افراد با مشاهده علایم بیماری‌های زمستانی مانند تب، به اشتباه آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند. با این حال، عفونت همیشه باکتریایی نیست و تب می‌تواند ناشی از مبارزه بدن با ویروس‌ها باشد که در این صورت آنتی‌بیوتیک‌ها بی‌اثر هستند. در صورت ادامه علایم، مشورت با پزشک ضروری است. اگر امکان مراجعه حضوری ندارید، می‌توانید از خدمات مشاوره پزشکی آنلاین استفاده کنید.

برگ سبز سند کمپانی خودرو پژو PARS XU7 مدل ۱۳۹۲ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۸۵ ج ۹۴ به شماره شاسی NAAN۰۱CA۲EK۸۴۴۶۴۷ وشماره موتور ۱۲۴K۰۳۴۰۱۱۰ بنام علی اشرفی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۲۱۷۱

برگ سبز سواری پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۲ به شماره پلاک ایران ۴۲ - ۳۹۲ م ۶۵ و شماره موتور ۴۹۶۰۱۲۲ و شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰D۳۶۱۶۳۰۴ بنام رقیه سلمانی مقدم مفقود و اعتبار ندارد. ۷۲۱۶۸

برگ و سبز و سند کمپانی پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی مدل ۸۳ به ش پلاک ایران ۲۴-۸۸۴د۱۷ به ش شاسی ۸۳۰۶۰۵۸۴ به ش موتور ۱۲۴۸۳۱۳۵۹۸۰ بنام غلامحسین نیک نیا مفقود و فاقد اعتبار است ۷۲۱۶۲

برگ سبز و کارت زانتیا SX مدل ۸۶ به ش پلاک ایران ۳۲-۲۸۷د۴۳ به ش موتور ۶۳۰۵۴۶ به ش شاسی ۸۵۱۵۱۲۲۸۶۱۵۳۵۳۴ بنام حمیدرضا رمضانی قلعه نوئی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۲۱۴۴

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری پژو پارس مدل ۱۳۸۶ خاکستری متالیک به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۵۵۷ ط ۶۶ به شماره موتور ۱۲۴۸۶۰۱۴۷۶۲ و شماره شاسی ۵۰۳۰۴۲۴۹ 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. ۷۲۱۳۹

قولنامه منزل به آدرس پنج تن ۴۸ قربان ۱۷ پلاک ۱۰۷ بنام سید گل آقا آقایی در تاریخ ۱۴۰۲/۸/۴ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. ۷۲۱۵۲

برگ سبز پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۸ سفید روغنی به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۴۴ ق ۵۷ به شماره موتور ۳۱۵۰۷۱۸ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۸۳۳۱۲۲۱S بنام مهدی رضائی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۲۱۷۳

برگ سبز و سند کمپانی پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۸۹ به ش پلاک ایران ۳۲-۲۸۷د۴۳ به ش موتور ۶۳۰۵۴۶ به ش شاسی ۸۵۱۵۱۲۲۸۶۱۵۳۵۳۴ بنام حمیدرضا رمضانی قلعه نوئی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۲۱۴۴

برگ سبز و کارت زانتیا SX مدل ۸۶ به ش پلاک ایران ۳۲-۲۸۷د۴۳ به ش موتور ۶۳۰۵۴۶ به ش شاسی ۸۵۱۵۱۲۲۸۶۱۵۳۵۳۴ بنام حمیدرضا رمضانی قلعه نوئی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۲۱۴۴

برگ سبز و سند کمپانی پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی مدل ۸۳ به ش پلاک ایران ۲۴-۸۸۴د۱۷ به ش شاسی ۸۳۰۶۰۵۸۴ به ش موتور ۱۲۴۸۳۱۳۵۹۸۰ بنام غلامحسین نیک نیا مفقود و فاقد اعتبار است ۷۲۱۶۲

برگ سبز سواری پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۲ به شماره پلاک ایران ۴۲ - ۳۹۲ م ۶۵ و شماره موتور ۴۹۶۰۱۲۲ و شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰D۳۶۱۶۳۰۴ بنام رقیه سلمانی مقدم مفقود و اعتبار ندارد. ۷۲۱۶۸

برگ و سند کمپانی خودرو پژو PARS XU7 مدل ۱۳۹۲ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۸۵ ج ۹۴ به شماره شاسی NAAN۰۱CA۲EK۸۴۴۶۴۷ وشماره موتور ۱۲۴K۰۳۴۰۱۱۰ بنام علی اشرفی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۲۱۷۱

برگ سبز و سند کمپانی پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی مدل ۸۳ به ش پلاک ایران ۲۴-۸۸۴د۱۷ به ش شاسی ۸۳۰۶۰۵۸۴ به ش موتور ۱۲۴۸۳۱۳۵۹۸۰ بنام حمیدرضا رمضانی قلعه نوئی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۲۱۶۲

برگ سبز و کارت زانتیا SX مدل ۸۶ به ش پلاک ایران ۳۲-۲۸۷د۴۳ به ش موتور ۶۳۰۵۴۶ به ش شاسی ۸۵۱۵۱۲۲۸۶۱۵۳۵۳۴ بنام حمیدرضا رمضانی قلعه نوئی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۲۱۴۴

برگ سبز و سند کمپانی پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی مدل ۸۳ به ش پلاک ایران ۲۴-۸۸۴د۱۷ به ش شاسی ۸۳۰۶۰۵۸۴ به ش موتور ۱۲۴۸۳۱۳۵۹۸۰ بنام غلامحسین نیک نیا مفقود و فاقد اعتبار است ۷۲۱۶۲

برگ سبز سواری پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۲ به شماره پلاک ایران ۴۲ - ۳۹۲ م ۶۵ و شماره موتور ۴۹۶۰۱۲۲ و شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰D۳۶۱۶۳۰۴ بنام رقیه سلمانی مقدم مفقود و اعتبار ندارد. ۷۲۱۶۸

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو PARS XU7 مدل ۱۳۹۲ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۸۵ ج ۹۴ به شماره شاسی NAAN۰۱CA۲EK۸۴۴۶۴۷ وشماره موتور ۱۲۴K۰۳۴۰۱۱۰ بنام علی اشرفی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۲۱۷۱

برگ سبز موتورسیکلت احسان ۱۲۵ مشکی مدل ۱۳۸۹ ش انتظامی ۷۶۴ - ۱۸۹۹۲ ش شاسی NYW۱۱۸۳۳۷ ش موتور N۲N***۱۲۵GA۹۲۳۴۹۲ بنام احسان رجائی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۲۱۲۷

برگ سبز و سند کمپانی سواری ام وی ام ۱۱۰ مدل ۸۹ مشکی متالیک به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۲۳۹ و ۶۱ به شماره موتور MVM۳۷۲FG۹۰۱۲۱۱۸ و شماره شاسی IR۸۸۲۱۱۰۱۱۲۷۰ بنام عاطفه اسکندری مفقود و فاقد اعتبار است ۷۲۱۴۲

برگ سبز و سند کمپانی سواری پراید صبا-جی تی ایکس مدل ۱۳۸۱ شماره انتظامی ۳۴ ی ۲۹۸ ایران ۳۶ شماره موتور ۰۰۴۰۷۰۳۴ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۱۸۷۱۸۶۵S بنام محسن رستمی اسکندری مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۲۱۱۱

برگ سبز کامیون بنز جرثقیل دار مدل ۱۳۶۲ به شماره پلاک ۴۲-۱۲۵ ع ۱۴ و شماره موتور ۱۰۰۴۰۱۶۸ به شماره شاسی ۵۵۰۵۹۴۳۱ به نام سعید تقی پور مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط است. ۷۲۲۵۰

سند کمپانی و کارت پژو ۲۰۶ مدل ۸۶ به ش پلاک ایران ۶۳-۵۳۹ س ۴۸ به ش موتور ۱۳۰۸۵۰۴۷۰۳۴ به ش شاسی ۱۰۸۷۱۷۲۷ بنام سروش کرمی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۲۱۸۲

برگ سبز سواری پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۲ به شماره پلاک ایران ۴۲ - ۳۹۲ م ۶۵ و شماره موتور ۴۹۶۰۱۲۲ و شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰D۳۶۱۶۳۰۴ بنام رقیه سلمانی مقدم مفقود و اعتبار ندارد. ۷۲۱۶۸

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو PARS XU7 مدل ۱۳۹۲ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۸۵ ج ۹۴ به شماره شاسی NAAN۰۱CA۲EK۸۴۴۶۴۷ وشماره موتور ۱۲۴K۰۳۴۰۱۱۰ بنام علی اشرفی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۲۱۷۱

برگ سبز و سند کمپانی پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی مدل ۸۳ به ش پلاک ایران ۲۴-۸۸۴د۱۷ به ش شاسی ۸۳۰۶۰۵۸۴ به ش موتور ۱۲۴۸۳۱۳۵۹۸۰ بنام غلامحسین نیک نیا مفقود و فاقد اعتبار است ۷۲۱۶۲

برگ سبز و کارت زانتیا SX مدل ۸۶ به ش پلاک ایران ۳۲-۲۸۷د۴۳ به ش موتور ۶۳۰۵۴۶ به ش شاسی ۸۵۱۵۱۲۲۸۶۱۵۳۵۳۴ بنام حمیدرضا رمضانی قلعه نوئی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۲۱۴۴

برگ سبز و سند کمپانی پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی مدل ۸۳ به ش پلاک ایران ۲۴-۸۸۴د۱۷ به ش شاسی ۸۳۰۶۰۵۸۴ به ش موتور ۱۲۴۸۳۱۳۵۹۸۰ بنام غلامحسین نیک نیا مفقود و فاقد اعتبار است ۷۲۱۶۲

برگ سبز سواری پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۲ به شماره پلاک ایران ۴۲ - ۳۹۲ م ۶۵ و شماره موتور ۴۹۶۰۱۲۲ و شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰D۳۶۱۶۳۰۴ بنام رقیه سلمانی مقدم مفقود و اعتبار ندارد. ۷۲۱۶۸

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو PARS XU7 مدل ۱۳۹۲ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۸۵ ج ۹۴ به شماره شاسی NAAN۰۱CA۲EK۸۴۴۶۴۷ وشماره موتور ۱۲۴K۰۳۴۰۱۱۰ بنام علی اشرفی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۲۱۷۱