زندگی سلام
سه شنبه
۱۵ اسفند ۱۴۰۲
۲۴ شعبان ۱۴۴۵
۵ مارس ۲۰۲۴
شماره ۲۶۶۵

عسل همراه مطمئن سلامتی

عسل به‌عنوان منبعی از آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند از بیماری‌های قلبی پیشگیری کند، همچنین مصرف حدود ۲ قاشق غذاخوری عسل در روز در کنار یک رژیم غذایی سالم ممکن است بر سطح کلسترول تاثیر مثبت بگذارد

پزشکی

عسل یک نوع قند است، بنابراین باید به میزان متعادلی مصرف شود. اما عسل مزایای بسیاری برای سلامتی دارد که قند معمولی فاقد آن است. عسل شیرین و گرمابخش است و حس آرامش و راحتی القا و در فصل سرماخوردگی و آنفلوآنزا مانند یک داروی تسکین‌دهنده عمل می‌کند.

در این مطلب به نقل از «روزیاتو» مروری بر خواص عسل خواهیم داشت.

حقایق غذایی عسل

عسل به طور طبیعی دارای حدود ۸۰ درصد قند است، بنابراین پرکالری و غنی از انرژی است. یک قاشق غذاخوری عسل حاوی این موارد است: ۶۴ کالری، ۱۷ گرم کربوهیدرات و ۱۷ گرم قند. عسل فاقد چربی، پروتئین، فیبر یا کلسترول است، اما یک قاشق غذاخوری آن حاوی مقادیر ناچیزی از کلسیم، آهن، منیزیم، پتاسیم، سلنیوم و ویتامین C است. در مجموع، مطالعات نشان داده‌اند عسل حاوی حدود ۱۸۰ نوع ترکیب مختلف از جمله انواع فیتوشیمیایی‌ها یا ترکیبات گیاهی زیست‌فعال است.

مزایای عسل برای سلامتی ما چیست؟

اگر بین انواع مختلف شیرین کننده‌ها در حال انتخاب هستید، مصرف عسل به دلیل داشتن ترکیبات متنوع، مزایای بیشتری نسبت به قند معمولی دارد. تحقیقات نشان داده‌اند عسل آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری دارد و منبع بهتری از پتاسیم و برخی مواد معدنی نسبت به قند معمولی است. اما نباید شتابزده عسل را به عنوان غذای سالم در نظر بگیریم؛ عسل همچنان منبعی از قند بسیار است. عسل حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند اسید فنولیک و فلاونوئید است که آن را انتخابی کمی بهتر از قند می‌کند، اما هر دو باید به میزان متعادلی مصرف شوند. به عنوان منبعی از آنتی‌اکسیدان‌ها، برخی مطالعات نشان می‌دهد عسل ممکن است از بیماری‌های قلبی پیشگیری کند. یک مطالعه به تازگی نشان داده مصرف حدود ۲ قاشق غذاخوری عسل در روز در کنار یک رژیم غذایی سالم ممکن است بر سطح کلسترول تاثیر مثبت بگذارد. عسل مانند هر نوع قند دیگری عمل می‌کند، به همین دلیل باید تنها به مقدار بسیار اندکی مصرف شود.

کدام نوع عسل بهتر است؟

عسل تیره‌تر معمولاً آنتی‌اکسیدان بیشتری نسبت به عسل روشن‌تر دارد. صرف‌نظر از منبع گیاهی آن، عسل بهتر است خام مصرف شود که حرارت ندیده و فیلتر نشده باشد تا شکل بسیار خالص عسل بدون از دست دادن هیچ ماده مغذی باشد. عوامل بیماری‌زای غذایی در عسل زنده نمی‌ماند، بنابراین حرارت دادن آن هیچ مزیت ایمنی غذایی ندارد.

عسل چگونه برای التیام زخم استفاده می‌شود؟

عسل خاصیت ضدباکتریایی، ضدالتهابی و التیام‌بخش زخم دارد. برخی از ترکیبات عسل می‌توانند برخی باکتری‌ها و قارچ‌ها را از بین ببرد. عسل مانع از چسبیدن پوست به پانسمان‌های زخم می‌شود و احتمالاً مواد مغذی لازم برای التیام سریع‌تر زخم را فراهم می‌کند. عسل در بهبود التیام سوختگی‌ها، زخم‌های تبخال و تورم و زخم‌های داخل دهان ناشی از شیمی درمانی یا پرتودرمانی موثر است.

آیا عسل در درمان سرفه موثر است؟

در مطالعات تطبیقی، عسل عملکردی مشابه یا بهتر از داروهای سرفه داشته است. در مطالعه‌ای که در مجله پزشکی کودکان JAMA منتشر شد، وقتی به کودکان مبتلا به عفونت دستگاه تنفسی فوقانی، برای تسکین سرفه شبانه عسل داده شد، والدینی که به جای دارو به فرزندانشان عسل دادند، آن را موثرترین درمان ارزیابی کردند. عسل سرفه و اختلال خواب کودکان را کاهش داد. هرگز نباید به نوزادان زیر ۱۲ ماه عسل داد، زیرا خطر بوتولیسم نوزادی وجود دارد. عسل برای کودکان بالای یک سال ایمن است.

خطرات عسل

عسل ممکن است باعث کند شدن انعقاد خون شود، بنابراین مصرف آن توسط افرادی که داروهای کندکننده انعقاد خون مصرف می‌کنند می‌تواند خطر خون‌مردگی و خون‌ریزی را افزایش دهد. همچنین مصرف مقادیر زیاد عسل ممکن است قند خون را در بیماران دیابت نوع ۲ افزایش دهد.

تازه‌ها

موارد خفیف آنفلوآنزا هم خطر حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد

ویروس آنفلوآنزا می‌تواند باعث مشکلات دیگری مانند ذات‌الریه، برونشیت یا عفونت باکتریایی ریه شود. اما پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که آنفلوآنزا می‌تواند خطر حمله قلبی و سکته مغزی را نیز افزایش دهد. بر اساس پژوهشی هفت ساله که در مجله «بیماری‌های عفونی» منتشر شده است، دو هفته پس از ابتلای بزرگسالان ۵۰ ساله و مسن‌تر به ویروس آنفلوآنزا، حتی مورد خفیف آنفلوآنزا، خطر حمله قلبی یا سکته مغزی ایسکمی (نرسیدن اکسیژن کافی به مغز) دو برابر شده است. این احتمال در بزرگسالانی که به نوع شدید آنفلوآنزا مبتلا شده بودند چهار برابر بود و خطر حمله قلبی در این افراد تا چهار ماه پس از ابتلا به آنفلوآنزا ادامه داشته است. به گزارش «یاهولایف»، این اولین بار نیست که محققان به چنین نتایجی دست یافته‌اند. در سال ۲۰۲۰ نیز پژوهشی با هدایت مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا (سی‌دی‌سی) انجام شد که بیش از ۸۰ هزار بیمار مبتلا به آنفلوآنزای بستری‌شده در بیمارستان را در بر می‌گرفت. طبق یافته‌های این پژوهش، یک نفر از هر هشت بیمار، یعنی حدود ۱۲ درصد از بیماران، با مشکل قلبی حاد مانند نارسایی حاد قلبی یا بیماری ایسکمی حاد قلبی مواجه شدند. اما ارتباط بین عارضه‌های قلبی و آنفلوآنزا چیست و این بیماری مسری چطور می‌تواند به حمله قلبی یا سکته منجر شود؟ دکتر گرگوری کاتز، استادیار پزشکی در بخش قلب و عروق در دانشگاه نیویورک گفت: «بیماری‌های ویروسی که به‌نظر می‌رسد فقط روی یک بخش از بدن اثر می‌گذارند در واقع نقاط دیگر بدن را نیز آلوده می‌کنند.» به گفته او، آنفلوآنزا می‌تواند تاثیر مستقیم و غیرمستقیم روی قلب داشته باشد. وقتی صحبت از اثر مستقیم است، این احتمال وجود دارد که ویروس آنفلوآنزا - یا به‌واقع هر نوع ویروسی - موجب التهاب عضله قلب شود که به آن «میوکاردیت» می‌گویند. همچنین، ممکن است باعث التهاب اطراف غشای بیرونی قلب شود که به آن «پریکاردیت» می‌گویند. دکتر مجید بسیط، متخصص قلب و عروق در هیوستون آمریکا می‌گوید: «ویروس آنفلوآنزا در برخی موارد ممکن است مستقیم سلول‌های قلب را نیز آلوده کند و باعث ضعیف شدن عملکرد قلب و نارسایی قلبی شود.» کاتز می‌گوید که داشتن عادت‌ها و رفتارهای خوب و رعایت شیوه زندگی سالم در تمام طول سال شروعی خوب و راهکاری موثر است. بنا به توصیه کاتز، خوب غذا بخورید، به‌طور منظم ورزش کنید، سیگار نکشید، وزن مناسب داشته باشید، استرس را کم کنید و خوب بخوابید. واکسن آنفلوآنزا نیز به پیشگیری از ابتلا به این بیماری کمک می‌کند.

میان وعده

خوشمزه و مقوی مثل پروتئین بار موز

پروتئین بار خانگی یکی از خوراکی‌های خوشمزه و سرشار از فایده این روزهاست که در بین ورزشکاران، نسل جوان و نوجوان طرفداران زیاد و پروپاقرصی پیدا کرده است. البته قیمت این خوراکی خوشمزه و پرفایده زیاد است. پس اگر دنبال یک میان‌وعده خوب هستید سراغ این خوراکی بیایید. اما قبل از آن که طرز تهیه یکی از محبوب‌ترین پروتئین بارها را مرور کنیم بد نیست بدانید چرا پروتئین نیاز داریم؟

۱) پروتئین‌ها منبع انرژی بسیار خوبی هستند. ۲) وضعیت طبیعی استخوان‌ها را حفظ می‌کنند. ۳) پروتئین‌ها عملکرد ساختاری، حفاظتی و انتقالی دارند. ۴) برای رشد طبیعی و رشد استخوانی کودکان مهم هستند. ۵) پروتئین‌ها از ایجاد، بازسازی، رشد و حفظ توده عضلانی بدن حمایت می‌کنند. ۶) به گزارش «دیجی کالا مگ» پروتئین‌ها دارای اثر سیرکنندگی هستند و سبب کاهش احساس گرسنگی کاذب می‌شوند.

مواد مورد نیاز

موز: یک عدد، گردو: ۲۸ گرم، شیر کم چرب: دو قاشق غذاخوری، کره بادام‌زمینی: دو قاشق غذاخوری، پودر پروتئین وانیلی: یک دوم پیمانه، پودر نارگیل: یک دوم پیمانه، دارچین: یک قاشق چای‌خوری، آرد جو دوسر: دو پیمانه.

طرز تهیه پروتئین بار موز

۱) آرد جو دوسر را با گردوی خرد شده، پودر پروتئین، پودر نارگیل و دارچین کاملا مخلوط کنید. ۲) در یک ظرف، موز را له کرده و کره بادام‌زمینی و شیر کم چرب را به آن اضافه کنید. ۳) مخلوط آرد جو دوسر و سایر مواد را به ترکیب موز و شیر اضافه کنید و به خوبی همه مواد را هم بزنید. ۴) در نهایت مواد را در قالب مناسبی بریزید و به مدت حداقل یک ساعت در فریزر قرار دهید و بعد نوش جان کنید.

تازه‌ها

آیا جوشاندن آب کمکی به کاهش میزان میکروپلاستیک‌ها می‌کند؟

یکی از نگرانی‌های جدی برای سلامت انسان‌ها طی سال‌های اخیر بحث میکروپلاستیک‌هاست که حتی در آبی که می‌نوشیم هم وجود دارد. بر اساس مطالعه جدیدی که در نشریه «علوم و فناوری محیط زیست» منتشر شد، جوشاندن آب تنها به مدت ۵ دقیقه می‌تواند میزان میکروپلاستیک‌ها را تا ۹۰ درصد کاهش دهد. برخی از سیستم‌های پیشرفته تصفیه آب هم می‌توانند این ذرات را حذف کنند اما جوشاندن آب راه حلی ارزان‌تر و در دسترس‌تر، به‌ویژه در کشورهای فقیر است. دانشمندان توصیه می‌کنند که آب را باید در یک قابلمه شیشه‌ای یا فولادی ضدزنگ جوشاند. پس از حدود ۵ دقیقه، اجازه دهید خنک شود و آن را هم نزنید. میکروپلاستیک‌ها باید به ته ظرف بروند تا بتوانند فیلتر یا خارج شوند. به خاطر داشته باشید که جوشاندن آب یک راه حل جادویی نیست، زیرا ما به احتمال زیاد دایم در معرض دیگر منابع حاوی میکروپلاستیک هستیم. یکی از موثرترین راه‌حل‌ها استفاده نکردن از بسته‌بندی‌های پلاستیکی یک بار مصرف، از جمله بطری آب و ظروف پلاستیکی است. همچنین از قرار دادن ظروف پلاستیکی در ماشین ظرف‌شویی یا مایکروویو باید خودداری کنید.

تازه‌ها

۴ دهه زندگی با قلب پیوندی

نام یک مرد هلندی که چهار دهه پیش مورد عمل جراحی پیوند قلب قرار گرفت به‌عنوان کسی که طولانی‌ترین عمر را پس از این عمل داشته است در رکوردهای جهانی گینس ثبت شد. پزشکان به برت یانسن در سن ۱۷ سالگی گفته بودند که به دلیل عارضه قلبی تنها شش ماه دیگر زنده خواهد ماند. او اکنون امیدوار است که سرنوشتش «نمونه‌ای» امیدبخش برای دیگر بیماران قلبی باشد. برت یانسن به دلیل ابتلا به کاردیومیوپاتی یا بیماری ماهیچه قلب در بریتانیا مورد عمل پیوند قرار گرفت. او که اکنون ۵۷ سال دارد، می‌گوید سرنوشتش نشان می‌دهد که امکان زندگی طولانی مدت پس از عمل پیوند قلب وجود دارد. این مرد هلندی روز عمل جراحی پیوند قلبش در ماه ژوئن سال ۱۹۸۴ را مهم‌تر از تاریخ تولدش می‌داند. برت یانسن اکنون دارای دو فرزند پسر است و گواهی خلبانی هواپیمای بدون موتور دارد. او می‌گوید که هرگز تصور نمی‌کرد که سال‌های دهه ششم زندگی خود را تجربه کند. او اکنون به دلیل عوارض جانبی داروهایش مجبور شده است اندکی از فشار کاری خود کم کند اما تاکید می‌کند که همچنان همه کارهای مورد علاقه‌اش را می‌تواند انجام دهد. میانگین امید به زندگی بیمارانی که مورد عمل پیوند قلب قرار می‌گیرند ۱۶ سال است. رکورد قبلی طولانی‌ترین عمر پس از عمل جراحی قلب متعلق به یک مرد کانادایی بود که در سال ۲۰۲۱ نزدیک به ۳۵ سال پس از عمل جراحی پیوند قلب درگذشت.

تازه‌ها

سبزیجات احتمال ابتلا به آپنه خواب را کاهش می‌دهند

محققان استرالیایی داده‌های مقطعی پزشکی ۱۴ هزار و ۲۰۰ داوطلب را تجزیه‌وتحلیل کردند و دریافتند افرادی که در رژیم غذایی خود بیشتر از غذاهای گیاهی استفاده می‌کنند، در مقایسه با افرادی که کمترین میزان استفاده از غذاهای گیاهی را داشتند، ۱۹ درصد کمتر به «آپنه انسدادی خواب» مبتلا می‌شوند. این مطالعه نشان داد افرادی که رژیم غذایی گیاهی ناسالم، سرشار از کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، نوشیدنی‌های شیرین، غذاهای پر از قند و نمک دارند، ۲۲ درصد بیشتر در معرض خطر آپنه خواب قرار دارند. رژیم غذایی گیاهی سالم، سرشار از سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و آجیل سرشار از مواد مغذی، آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضدالتهابی هستند که می‌توانند به کاهش التهاب در بدن کمک کنند. رژیم غذایی گیاهی به سبب تاثیر بر کاهش وزن و کاهش التهاب در راه هوایی فوقانی، خطرات التهاب و چاقی را کاهش می‌دهد. برای کاهش خُروپف می‌توان از رژیم غذایی شامل غذاهای غنی از اسیدهای چرب امگا ۳، منیزیم و پروتئین‌های بدون چربی پیروی کرد. علاوه بر این مصرف مایعات و داشتن سبک زندگی سالم و فعال نیز مهم است. همچنین سعی کنید تا دو ساعت قبل از رفتن به رختخواب، وعده‌های غذایی پرحجم مصرف نکنید.

بیشتر بدانیم

رنگ ادرار از سلامت چه می‌گوید؟

رنگ قرمز یا صورتی| گاهی خوردن غذاهایی مانند چغندر یا انواع توت‌ها ممکن است رنگ ادرار را قرمز یا صورتی کند. با این حال، اگر متوجه شدید که ادرار در طول زمان قرمز یا صورتی باقی مانده، این حالت ممکن است نشانه وجود خون در ادرار باشد. این تغییر را باید جدی گرفت و بهتر است با پزشک درباره آن صحبت کنید، زیرا ممکن است نشانه سرطان مثانه و کلیه یا بیماری‌های خوش‌خیم مانند بزرگ شدن پروستات باشد.

رنگ قهوه‌ای تیره| ادراری که قهوه‌ای تیره باشد می‌تواند نشانه کم‌آبی و ننوشیدن آب کافی باشد. اگر مقدار زیادی مایعات می‌نوشید و ادرار همچنان تیره است، احتمال دارد این وضع نشانه مشکلات کبدی یا مشکلات دیگر جسمانی باشد. در برخی موارد نیز ادرار به رنگ سبز یا آبی است که ممکن است عجیب و ناشی از مصرف برخی داروها یا به علت رنگ‌های موجود در غذاها باشد.

رنگ زرد درخشان| ویتامین‌های گروه ب می‌توانند موجب رنگ زرد درخشان در ادرار شوند. این اثر بی‌ضرر است، اما نشانه خوبی از تاثیر رژیم غذایی و مکمل‌ها بر عملکردهای بدن است.

اصل برگ سبزوکارت خودروی پراید s ۱۳۱ مدل ۱۳۹۱ بشماره انتظامی ۴۲ ایران ۸۷۳ ه ۸۹ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۹۰۰۷۱۷۹۸ بشماره موتور ۴۵۳۳۶۰۸ به مالکیت حمید ابراهیمیان مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۵۹۹۳۷

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲ سفید - روغنی مدل ۱۳۹۰ ش انتظامی ۴۲- ۴۶۹ ه ۲۲ ش موتور ۴۳۹۹۲۴۵ ش شاسی S۵۴۲۰۰۹۰۰۷۱۲۹۵ بنام محمد عباسی سلطان آبادی مفقود شده و فاقداعتبار است ۵۹۸۵۱

اصل برگ سبزو سند کمپانی خودروی پراید مدل ۱۳۸۲ بشماره انتظامی ۱۲ایران ۴۷۸ ق ۵۴ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۲۹۱۲۴۴۴ بشماره موتور ۰۰۳۰۲۵۸۳ به مالکیت غلام علی محمدی قلعه کهنه مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۵۹۸۵۰

مزایده مناقصه

برگ سبز خودرو سواری پژو ۲۰۶ نقره ای - متالیک مدل ۱۳۸۴ ش انتظامی ایران ۱۲- ۲۸۲ ب ۹۸ ش شاسی ۱۹۸۰۵۲۴۱ ش موتور ۱۰FSS۱۴۹۲۸۸۰۳ بنام احمد علی کتابی یزدی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۹۹۴۳

اصل برگ سبزو سند کمپانی خودروی هاچ بک COUPA-AT مدل ۱۳۹۸ بشماره انتظامی ۱۲ ایران۹۷۳ ه ۳۷و شماره موتور TNNEG۱۵TTJA۰۰۰۷۳۳ بشماره شاسی ۲ N۳A۵۸۸۲JXK۲۰۰۱۷۷۱ به مالکیت نگین عرفانی نجاران یزدی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۵۹۹۴۲

سند مزایده موتورسیکلت زمرد۱۲۵ مدل۱۳۹۴ شماره انتظامی ۷۷۹۶۷ ایران ۶۴۱ شماره موتور ۳۰۲۴۱۵شماره شاسی ۹۴۲۳۸۸۸ بنام فرشاد افتخاری زاده مفقودوفاقد اعتباراست. ۵۹۸۸۲

برگ سبز پیکان وانت مدل ۱۳۹۳ به شماره پلاک ایران ۷۸ - ۳۵۱ ه ۱۵ و شماره موتور ۱۱۸P۰۱۴۲۱۵۱ و شماره شاسی NAAA۳۶AA۷EG۷۲۳۱۱۹ بنام غلامرضا برجسته مفقود و اعتبار ندارد. ۵۹۹۴۰

برگ سبز سواری سایپا SAINA S MT مدل ۱۴۰۱ شماره شاسی M۱۵/۹۷۱۴۲۹۷شماره موتور NAS۸۵۱۱۰۰N۵۷۳۶۵۲۲ شماره پلاک ۴۲-۱۵۲ط ۱۹ بنام نجمه نظام دوست مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۵۹۹۳۹

اصل برگ سبزو سند کمپانی خودروی پژو ۲۰۶آریان مدل ۱۳۹۱ بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۱۷ ص ۶۶ و شماره شاسی NAAP۵۱FE۴GJ۳۷۴۹۹۱ بشماره موتور ۱۵۲۹۱۰۰۰۸۳۴ به مالکیت سید عباس زحاجی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۵۹۸۷۰

اینجانب اصغر آزادی منش مالک خودرو سواری سمند ایکس ۷ بژ متالیک مدل ۱۳۸۲ ش انتظامی ایران ۳۲- ۳۷۶ ج ۸۳ ش شاسی ۰۰۸۲۲۴۷۴۳۷ ش موتور ۱۲۴۸۲۰۱۵۳۱۶ به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز و سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف مدت ۱۰روز 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. ۵۹۹۵۶

برگ سبز خودرو پراید سفید رنگ مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۲۲۸ ن ۶۱ به شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۲۹۷۸۴۱۲ و شماره موتور ۰۰۵۱۶۵۸۰ به نام مهدیه کمال مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۹۹۶۹

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو رنو سپند به شماره پلاک ۹۱۹ط۹۹ ایران ۱۲ به ش شاسی PSX۶۸EA۰۱۰۶۵۷ به ش موتور ۰۰۴۱۴۷ بنام راضیه قاسمی شاندیز مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۹۹۶۸

برگ سبز خودرو لیفان ۸۲۰-ATمدل ۹۵ به رنگ مشکی با شماره موتور LF۴۸۹Q۱۵۰۷۰۱۵۴۲ و شماره شاسی NAKNH۴۶۲۳GB۱۰۱۵۵۰ و شماره انتظامی ایران ۷۴ ۳۳۸ ن ۲۱ به نام فرهاد رسولی فاز مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۵۹۹۵۹

اصل برگ سبزخودروی دوو سی یلو مدل ۱۳۸۱ بشماره انتظامی ۳۲ ایران ۸۱۲ و ۸۶ و شماره شاسی IR۸۱۱۶۵۰۴۷۳۳۲ بشماره موتور H۰۰۶۴۷۰ به مالکیت حسین پور رجب مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۵۹۹۵۷

برگ سبز، سندکمپانی و معاینه فنی خودرو ام وی ام ۱۱۰ مدل ۱۳۸۵ نقره ای ش انتظامی ایران ۱۲- ۵۹۸ ص ۶۲ ش شاسی IR۸۴۲۱۱۰۰۱۰۳۳ ش موتور MVM۳۷۲FG۵۰۰۰۹۰۴ بنام امین خدادادی بجستان مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۹۹۵۲

برگ سبز وکارت خودرو ام وی ام ۵۵۰ مدل ۹۶ بشماره پلاک ۶۶۵ل۵۱ ایران ۹۵ بنام کورش فتحی به شماره موتور MVM۴۸۴FCBDG۰۰۶۰۵۳ به شاسی NATGCASL۵G۱۰۰۶۱۲۳ مفقود و فاقد اعتبار است ۵۹۹۷۰

برگ سبز خودرو سواری هاچ بک ام وی ام ۳۱۵H مدل NEW ۱۳۹۷ ش انتظامی ایران ۶۵- ۵۶۲ ص ۸۱ ش شاسی NATFBAMD۵J۱۰۶۳۰۷۲ ش موتور MVM۴۷۷FJAJ۰۷۳۸۱۲ بنام سعید سهرنی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۹۹۶۰

برگ سبز، سندکمپانی و کارت خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس مدل ۱۳۸۵ ش انتظامی ایران۳۶- ۶۴۸ط۱۵ ش شاسی ۲۴۲۲۶۵۰۰ ش موتور ۱۲۴۸۵۱۰۸۸۰۳ بنام شهاب شریفی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۹۹۷۵

برگ سبز، سند کمپانی و برگ وکالت خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۰ ش انتظامی ۳۶- ۳۷۵ ه ۳۳ ش شاسی S۳۴۱۲۲۹۰۹۵۸۱۰۲ ش موتور ۸۲۳۳۹۸۱ بنام معصومه دهقان مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۹۹۴۸

برگ سبز خودروی پراید مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۳۹۶ ج ۷۳ شماره موتور ۲۷۸۳۹۸۳ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۸۹۲۵۸۷۹ به نام فاطمه شاکری زوباران مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۹۹۵۵