غذاهایی برای مبارزه با سرطان

مصرف گوجه‌فرنگی، چای سبز، لوبیا، کلم و... می‌تواند به شما در پیشگیری از انواع سرطان‌ها کمک کند

زینب سادات کسنوی | مترجم

تغذیه

سرطان دومین علت مرگ و میر جهانی است و مسئول مرگ و میر سالانه ۹/۶ میلیون نفر در سال ۲۰۱۸ بوده است. اما نکته مهم و خوشحال کننده این است که ۵۰ درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری و ۵۰ درصد درمان شونده هستند. بر اساس آمارهای وزارت بهداشت، سرطان دومین علت مرگ ایرانی‌ها هم بوده و ما نزدیک به ۲۵۰ هزار سرطانی و هر سال ۱۱۰ هزار مورد جدید ابتلا داریم. هیچ غذایی نمی‌تواند از سرطان جلوگیری کند، اما ترکیب مناسب غذاها ممکن است به کاهش خطر ابتلا به این بیماری کمک کند.

ترکیب مناسب مواد خوراکی و کاهش خطر ابتلا به سرطان

به گزارش WebMD؛ متخصصان تاکید می‌کنند که در زمان صرف غذا، حداقل دو سوم بشقاب خود را با غذاهای گیاهی و حداکثر یک سوم را با پروتئین حیوانی پر کنید. به گفته موسسه تحقیقات سرطان آمریکا، این یک اقدام مهم برای مبارزه با سرطان است. ترکیب مناسب مواد خوراکی می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کند.

✓ میوه‌های رنگارنگ

میوه‌ها و سبزیجات سرشار از مواد مغذی ضدسرطان هستند و هر چه رنگ بیشتری داشته باشند، مواد مغذی بیشتری دارند. این غذاها در کاهش وزن بسیار موثر هستند. چاقی خود عامل مهم ابتلا به بسیاری از سرطان‌هاست؛ از جمله سرطان روده بزرگ، مری و کلیه. پس سعی کنید هر روز سبزیجات مختلف به ویژه سبزیجات سبز تیره، قرمز و نارنجی بخورید.

✓ گوجه‌فرنگی

برخی از مطالعات خوردن گوجه‌فرنگی را با کاهش خطر ابتلا به چندین نوع سرطان از جمله سرطان پروستات مرتبط دانسته‌اند. مطالعات همچنین نشان می‌دهد که محصولات فراوری شده گوجه‌فرنگی مانند آب گوجه‌فرنگی، سس یا رب، ظرفیت مبارزه با سرطان را افزایش می‌دهند.

✓ چای سبز

چای، به ویژه چای سبز، ممکن است یک مبارز قوی با سرطان باشد. در مطالعات آزمایشگاهی، چای سبز رشد سرطان در سلول‌های روده بزرگ، کبد، پستان و پروستات را کند یا از آن جلوگیری کرده است. همچنین تأثیر مشابهی در بافت ریه و پوست داشته است. در برخی از مطالعات طولانی مدت، مصرف چای با خطر کمتر ابتلا به سرطان مثانه، معده و پانکراس مرتبط بود. اما قبل از این که بتوان چای را به عنوان یک مبارز با سرطان توصیه کرد، به تحقیقات بیشتری نیاز است.

✓ انگور

انگور و آب انگور به ویژه انگور ارغوانی و قرمز حاوی رسوراترول هستند. رسوراترول دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی و ضدالتهابی است. در مطالعات آزمایشگاهی، این ماده مغذی از آسیب‌هایی که می‌تواند فرایند سرطان در سلول‌ها را تحریک کند، جلوگیری کرده است.

✓ لوبیا

لوبیاها حاوی چندین ماده شیمیایی گیاهی هستند که ممکن است از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌هایی که می‌توانند منجر به سرطان شوند، محافظت کنند. در مطالعات آزمایشگاهی این مواد رشد تومور را کند و از آزاد شدن تومورها جلوگیری کرده‌اند.

✓ خانواده کلم

اجزای موجود در این سبزیجات ممکن است به بدن شما در دفاع در برابر سرطان‌هایی مانند روده بزرگ، پستان، ریه و دهانه رحم کمک کنند.

✓ زغال اخته

آنتی اکسیدان‌های قوی موجود در زغال اخته ممکن است با از بین بردن رادیکال‌های آزاد بدن قبل از آسیب رساندن به سلول‌ها، به مبارزه با سرطان کمک کنند. اما تحقیقات بیشتری لازم است. سعی کنید جو دوسر، غلات سرد، ماست و حتی سالاد را به زغال اخته اضافه کنید تا مصرف این توت‌های سالم را افزایش دهید.

✓ دوری از مصرف الکل

سرطان‌های دهان، گلو، حنجره، مری، کبد و پستان همگی با نوشیدن الکل مرتبط هستند. الکل همچنین ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و راست روده را افزایش دهد. انجمن سرطان آمریکا به مردم دنیا توصیه می‌کند که از نوشیدن الکل خودداری کنید.

✓ اجتناب از شکر

شکر ممکن است مستقیم باعث سرطان نشود، اما جای دیگر غذاهای غنی از مواد مغذی را بگیرد که به محافظت در برابر سرطان کمک می‌کنند. شکر شمارش کالری را افزایش می‌دهد که به اضافه وزن و چاقی کمک می‌کند و همان طور که می‌دانید اضافه وزن با خطر ابتلا به سرطان مرتبط است.

آشپزی من

ترفند

نکات طلایی در سرخ کردن انواع غذا

۱- روغن را تا حد دمای مطلوب سرخ کردن که ۱۹۰ درجه سانتی گراد است، داغ کنید، نه بیشتر و نه کمتر.

۲- سطح ماده غذایی را قبل از سرخ کردن آن، با یک لایه خمیر بپوشانید. این کار باعث می‌شود که روغن به داخل غذا نفوذ نکند و خیلی چرب نشود. در این حالت غذا با حرارت غیر مستقیم خواهد پخت.

۳- اگر روغن به اندازه کافی داغ نشود، سریع به داخل ماده غذایی نفوذ و آن را چرب می‌کند.

۴- اگر روغن خیلی داغ شود، قبل از این که ماده غذایی به اندازه کافی بپزد، سطح آن خواهد سوخت.

۵- قبل از سرخ شدن غذا به آن نمک نزنید، زیرا نمک آب موجود در ماده غذایی را بیرون می‌کشد، در نتیجه وقتی ماده غذایی را در روغن داغ قرار دهید، روغن داغ به اطراف می‌پاشد.

همچنین نمک، نقطه دود روغن را کاهش می‌دهد، در نتیجه روغن سریع تر تجزیه می‌شود. بعد از سرخ کردن غذا و هنگام خوردن، به آن نمک بزنید.

۶- اگر ماده غذایی را شسته اید یا آب دارد، مثل خلال سیب زمینی یا بادمجان، قبل از سرخ کردن کاملاً آن را خشک کنید، در غیر این صورت روغن به اطراف می‌پاشد.

۷- موقع سرخ کردن ماده غذایی، یک جا مقدار زیادی از آن را در ماهیتابه نریزید، چون این کار دمای روغن را کاهش می‌دهد و غذا دیرتر سرخ می‌شود.

۸- به مقدار کافی روغن در ماهیتابه بریزید، نه کم و نه زیاد.

۹- قبل از سرخ کردن غذا، ابتدا روغن را به میزان ۷ تا ۸ درجه بیشتر از دمای مطلوب سرخ کردن، حرارت دهید، ولی بیشتر از این مقدار نشود، زیرا ساختمان مولکولی روغن را خراب می‌کند.

پرسش و پاسخ های پزشکی

وقتی غذا می‌خورم بعد از مدتی سردردهای شدیدی می‌گیرم، می‌خواستم بدانم آیا مشکل من از دستگاه گوارش است یا علت آن می‌تواند چیز دیگری باشد؟

سردرد، علت‌های بسیار متفاوتی دارد، اولین اقدام بررسی فشار خون و قند خون است. به طور کلی از نظر خون و تیروئید و... آزمایش‌هایی انجام دهید. سپس به بررسی چشم از نظر ضعیف شدن و تنبلی و بیماری‌های مغز و اعصاب مثل میگرن و... بپردازید. هردردی در بدن می‌تواند به سردرد منجر شود ولی نوع سردرد هم برای تشخیص بسیار مهم است. شما باید حتما به پزشک مراجعه کنید و آزمایش دهید.

بیشتر بدانیم

خطر آلودگی هوا برای روان سالمندان

مطالعات جدید نشان می‌دهد که آلودگی هوا تنها برای ریه‌ها مضر نیست و می‌تواند باعث افسردگی شود

سلامت

تحقیقات گذشته نشان داده‌اند که آلودگی هوا با بیماری‌های قلبی عروقی و تنفسی مرتبط است اما بر اساس یک مطالعه جدید قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهد. مطالعه‌ای که در JAMA Network Open منتشر شد، نشان داد که قرار گرفتن طولانی مدت در معرض سطوح بالای آلودگی هوا، خطر ابتلا به افسردگی را در میان سالمندان افزایش می‌دهد. همچنین قرار گرفتن طولانی مدت در معرض حتی سطوح پایین آلودگی هوا با افزایش بروز افسردگی و اضطراب مرتبط است.

تاثیر آلودگی هوا بر سالمندان

برای مطالعه تاثیر آلودگی هوا بر سالمندان، محققان دانشگاه هاروارد داده‌های نزدیک به ۹ میلیون نفر را برای افراد بالای ۶۴ سال بررسی کردند. بیش از ۱/۵۲ میلیون نفر از آن‌ها در طول دوره مطالعه ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۶ مبتلا به افسردگی تشخیص داده شدند. محققان می‌گویند: «ما ارتباط‌های مضر آماری قابل توجهی را بین قرار گرفتن طولانی مدت در معرض سطوح بالای آلودگی هوا و افزایش خطر تشخیص افسردگی در اواخر عمر مشاهده کردیم.» محققان معتقدند که افراد مسن ممکن است به دلیل آسیب پذیری ریوی و عصبی، به ویژه در معرض افسردگی مرتبط با آلودگی باشند. آن‌ها می‌گویند: «افسردگی در میان افراد مسن در مقایسه با جمعیت جوان‌تر می‌تواند عواقب جدی مانند اختلال شناختی، بیماری جسمی و مرگ داشته باشد.»

آلاینده‌های خطرناک

آلاینده‌هایی که آن‌ها در معرض‌شان قرار گرفتند ذرات ریز مانند گرد و غبار یا دود، دی اکسید نیتروژن که عمدتاً از انتشار گازهای گلخانه‌ای ناشی می‌شود و ازن بود که از خودروها، نیروگاه‌ها و پالایشگاه‌ها منتشر می‌شود.

منبع: sciencealert

برگ سبز خودرو وانت یخچالدار مدل ۹۰
به شماره پلاک ایران ۴۳۶-۳۶ و ۴۳
به شماره موتور ۸۰۰۴۰۱۳۸ به شماره شاسی NAZDL104TKA039353 بنام رمضان بریزی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۰۷۰/م

برگ سبز موتور سیکلت آپاچی مدل ۸۸
به شماره انتظامی ۷۶۱-۶۱۸۶۵
شماره موتور E4F92193967.
شماره شاسی NE8***160R8803357 بنام محسن نوفرستی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۰۶۹/م

کارت ماشین خودرو سمند آبی متالیک مدل ۹۱
به شماره انتظامی ۹۸ایران ۴۵۲ن۲۹
شماره شاسی NAACA1CE2CF403067
شماره موتور 12491064932
بنام گل احمد گل بچه مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۶۰۹۷/ف

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۸۶صبا نقره ای
شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۷۲ن ۷۸
و شماره موتور ۲۰۵۶۴۳۴ و شماره شاسی S1412286152559 به نام محمد رضا عدالتی پور
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۱۸۵/ف

سند کمپانی و برگ سبز موتور تیزر توس به شماره انتظامی ۷۶۱۶۷۷۷۴ و شماره تنه
N3N***125T9562629 و شماره موتور 0125N3N016321 بنام مصطفی طوسی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۰۶۰۸۱/ف

برگ سبز تیبا۲ مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۳۷۵ ط ۷۲ ایران ۳۶
و شماره شاسی NAS821100G1075276 و شماره موتور M15/8377021 بنام معصومه باقرپور مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۰۰۶۱۱۱/ف

وکالت نامه و برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۸۴
به شماره انتظامی ایران ۷۲- ۲۲۶ ب ۲۲
به شماره موتور ۱۲۴۸۳۱۱۷۵۹۹ به شماره شاسی ۸۳۷۰۴۹۱۵ بنام ناصر لاسمی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۰۵۸/م

برگ سبز سیکلت به شماره انتظامی ایران ۷۷۴_۳۹۱۵۵ و شماره موتور ۰۱۲۵N۳N۰۱۵۸۲۳ و شماره شاسی ۱۲۵T۹۵۵۹۶۸۶ ***N۳N به نام محمدرضا کدیور مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۶۱۹۰/م

اینجانب لاله قربانی مالک کامیونت به شماره موتور ۸۲۲۰۳۲ شماره شاسی ۱۵۹۰ و پلاک ۷۲ج۳۱۷ ایران ۴۶
به علت فقدان اسناد (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد دارم هرکس ادعایی دارد ظرف مدت ۱۰ روز به تهران جاده مخوص نمایندگی آمیکو مراجعه نماید. ۱۴۰۱۰۰۶۱۷۲/ز

برگ سبز و سند کمپانی خودرو لیفان مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۴۶-۱۴۳ ص ۵۳ به شماره موتور LF4B1Q3Y091200082 به شماره شاسی NAKNF412VAB003996 بنام حمید قلی پور برکادهی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۱۸۴/م

پروانه کار به شماره ۱/۰۰۳/۹۶۷۴
تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۰۹ الی ۱۴۰۱/۱۱/۰۹
به نام عبدالرحیم عبدالکریم اتباع خارجی
مفقود گردیده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۵۵۱۰/م

اینجانب محمدعلی رفعتی مالک خودرو سمند ال ایکس مدل ۸۸ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۷۸ه۳۸
به شماره موتور 12488190912
و شماره شاسی NAAC91CC3AF821361
به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز -سند کمپانی- کارت خودرو) 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. ۱۴۰۱۰۰۶۱۵۷/ف

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ۳۶-۹۸۵ل ۷۶
وشماره موتور ۱۵۰۹۰۰۳۴۰۲۷ وشماره شاسی NAAP41FD5BJ339587به نام علی غفاریان راد مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۶۱۷۰/ش

کارت خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۳۶-۴۲۷ ه ۴۹ به شماره موتور ۱۲۴۸۹۲۳۳۸۰۳ به شماره شاسی NAAM۰۱CA۷BE۰۳۴۴۲۲ بنام مهدی باسط فر مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۱۳۲/م

برگ سبز، کارت سوخت پراید وانت ۱۵۱ سفیدمدل ۹۵
به نام حیات وطن دوست شماره پلاک ۵۵۱ط۹۶ ایران ۳۲
شماره شاسی NAS۴۵۱۱۰۰F۴۹۴۶۶۷۲
شماره موتور ۵۵۰۵۸۶۷ مفقود و فاقداعتبار می باشد. ۱۴۰۱۰۰۶۱۶۷/م

برگ سبز و سند خودرو پیکان وانت مدل ۸۸
به شماره انتظامی ۱۱۷و۲۳ ایران ۴۲ وشماره شاسی NAAA46AA49G073121 وشماره موتور 11488026265 بنام سیده اکرم رئیس الساداتی
مفقود وفاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۱۰۰۶۰۵۶/ب

برگ سبز خودروی سواری پژو PARSTUS مدل ۱۳۹۵
به شماره پلاک ایران ۵۲_ ۳۳۶ ق ۲۱
ش موتور ۱۶۴B۰۰۸۵۷۱۲ ش شاسی NAAN۱۱FE۸GHV۲۰۷۴۴ به نام آرزو اردونی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۰۰۶۰۵۰/ح

برگ سبز، سند کمپانی، قولنامه و لاشه سند خودرو پراید صبا جی تی ایکس مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۲۸۲ م ۹۶ به شماره موتور ۰۰۴۴۷۰۰۳ به شماره شاسی S1412228291311۲ بنام حسن کارگذار اسفیوخی و همچنین وکالت نامه بنام زینب خداوردی مقدم دوغائی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۱۶۵/م

سند کمپانی، برگ سبز، وکالت و کارت خودرو مزدا ۱۶۰۰ بشماره انتظامی ایران ۱۲-۸۷۵ ط ۵۱ مدل ۱۳۷۲ به شماره موتور ۲۰۸۳۱۸ به شماره شاسی ۷۱۶۰۷۰۱۹ بنام علی کاظمی امرقان مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۱۵۹/م

برگ سبز ۲۰۷ MC اتومات مشکی متالیک-قرمز ۱۴۰۱
به شماره انتظامی ۶۵۹ب۴۴ ایران ۳۲
و شماره موتور 185B0000143
و شماره شاسی NAAR434E3NJ240348
به نام علی کاریزی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۶۱۲۷/ز

برگ سبز پژو ۲۰۶ SD مدل ۹۷ رنگ سفید روغنی
شماره انتظامی ۳۶ ایران ۲۲۱ ه ۳۴
شماره شاسی NAAP41FE2JJ573465
شماره موتور 167B0036265 بنام امیر وارسته رضایی مفقود فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۶۱۶۶/ف

برگ سبز، سند کمپانی، قولنامه و لاشه سند خودرو پراید صبا جی تی ایکس مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۲۸۲ م ۹۶ به شماره موتور ۰۰۴۴۷۰۰۳ به شماره شاسی S1412228291311۲ بنام حسن کارگذار اسفیوخی و همچنین وکالت نامه بنام زینب خداوردی مقدم دوغائی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۱۶۵/م

برگ سبز پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ۳۶-۹۸۵ل ۷۶
وشماره موتور ۱۵۰۹۰۰۳۴۰۲۷ وشماره شاسی NAAP41FD5BJ339587به نام علی غفاریان راد مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۶۱۷۰/ش

برگه سبز، کارت سوخت پراید وانت ۱۵۱ سفیدمدل ۹۵
به نام حیات وطن دوست شماره پلاک ۵۵۱ط۹۶ ایران ۳۲
شماره شاسی NAS۴۵۱۱۰۰F۴۹۴۶۶۷۲
شماره موتور ۵۵۰۵۸۶۷ مفقود و فاقداعتبار می باشد. ۱۴۰۱۰۰۶۱۶۷/م

برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۳
به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۹۳۹ ل ۴۴ و شماره موتور ۰۱۰۳۹۰۶۸ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۳۴۲۴۴۷۹ بنام مصطفی عارفخانی مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۴۰۱۰۰۶۱۷۱/ش

اینجانب حسن سعادت شریف مالک خودرو پژو پارس مدل ۸۳ رنگ نوک مدادی - متالیک
به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۲۵۹ ص ۹۷
به شماره شاسی ۸۳۸۱۰۸۷۳ و شماره موتور ۱۲۴۸۳۰۹۵۶۲۲ به علت فقدان اسناد فروش
کارت، برگ سبز وسند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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. ۱۴۰۱۰۰۶۱۳۱/م

کارت ماشین ساینا S مدل ۱۴۰۱ سفید
شماره انتظامی ۱۲-ایران ۷۵۸ و ۷۴
شماره شاسی NAS851100N5763048
شماره موتور M15/9791866
به نام محمد مرتضوی راد مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۰۶۱۵۶/ف

برگ سبز موتور سیکلت هندا۱۲۵ مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۷۶۹-۹۹۷۹۱ وشماره موتور ۸۶۱۱۰۲۶۵ وشماره تنه NCA***125T8618620584 به نام مجید توانا محمد آبادی مفقود شده وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۱۳۰/ش

برگ سبز و کارت خودرو پراید صبا سبز یشمی
مدل ۸۲ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۶۶ن۲۷
شماره شاسی S1412282133694
شماره موتور 00586796
بنام علی مولایی بقمچ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۶۰۹۶/ف

برگ سبز و سند خودرو جیلی تیپ GC6-AT مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۷۴-۵۵۱ ن ۸۵ به شماره موتور JLB4G15J6CA4129513 به شماره شاسی NA7NFG127KA103397 بنام عبداله کشمیری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۱۷۴/م

برگ سبز تراکتور کشاورزی ۲۸۵ ITM
به شماره انتظامی: ۲۶-۶۴۵ک۱۶
شماره موتور: ۱۰۳۳۹P
شماره سریال: D۰۴۵۴۸۸۱
بنام اسفندیار کمالی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۶۱۴۴/م

برگ سبز خودروی سواری پژو ۴۰۵GLX رنگ نقره ای متالیک
مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۱۲-۸۳۷م۳۵ وشماره موتور ۱۲۴۸۹۰۷۸۹۶۷ و شماره شاسی NAAM11CA0AF019692 به نام سید هدایت حسینی فرزند سید حیدر مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۶۱۹۲/ش

برگ سبز، سند کمپانی، قولنامه و لاشه سند خودرو پراید صبا جی تی ایکس مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۲۸۲ م ۹۶ به شماره موتور ۰۰۴۴۷۰۰۳ به شماره شاسی S1412228291311۲ بنام حسن کارگذار اسفیوخی و همچنین وکالت نامه بنام زینب خداوردی مقدم دوغائی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۱۶۵/م

برگ سبز پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ۳۶-۹۸۵ل ۷۶
وشماره موتور ۱۵۰۹۰۰۳۴۰۲۷ وشماره شاسی NAAP41FD5BJ339587به نام علی غفاریان راد مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۶۱۷۰/ش

کارت خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۳۶-۴۲۷ ه ۴۹ به شماره موتور ۱۲۴۸۹۲۳۳۸۰۳ به شماره شاسی NAAM۰۱CA۷BE۰۳۴۴۲۲ بنام مهدی باسط فر مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۱۳۲/م

برگه سبز، کارت سوخت پراید وانت ۱۵۱ سفیدمدل ۹۵
به نام حیات وطن دوست شماره پلاک ۵۵۱ط۹۶ ایران ۳۲
شماره شاسی NAS۴۵۱۱۰۰F۴۹۴۶۶۷۲
شماره موتور ۵۵۰۵۸۶۷ مفقود و فاقداعتبار می باشد. ۱۴۰۱۰۰۶۱۶۷/م

برگ سبز و سند خودرو پیکان وانت مدل ۸۸
به شماره انتظامی ۱۱۷و۲۳ ایران ۴۲ وشماره شاسی NAAA46AA49G073121 وشماره موتور 11488026265 بنام سیده اکرم رئیس الساداتی
مفقود وفاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۱۰۰۶۰۵۶/ب

برگ سبز خودروی سواری پژو PARSTUS مدل ۱۳۹۵
به شماره پلاک ایران ۵۲_ ۳۳۶ ق ۲۱
ش موتور ۱۶۴B۰۰۸۵۷۱۲ ش شاسی NAAN۱۱FE۸GHV۲۰۷۴۴ به نام آرزو اردونی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۰۰۶۰۵۰/ح

برگ سبز، سند کمپانی، قولنامه و لاشه سند خودرو پراید صبا جی تی ایکس مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۲۸۲ م ۹۶ به شماره موتور ۰۰۴۴۷۰۰۳ به شماره شاسی S1412228291311۲ بنام حسن کارگذار اسفیوخی و همچنین وکالت نامه بنام زینب خداوردی مقدم دوغائی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۱۶۵/م

برگ سبز پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ۳۶-۹۸۵ل ۷۶
وشماره موتور ۱۵۰۹۰۰۳۴۰۲۷ وشماره شاسی NAAP41FD5BJ339587به نام علی غفاریان راد مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۶۱۷۰/ش

کارت خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۳۶-۴۲۷ ه ۴۹ به شماره موتور ۱۲۴۸۹۲۳۳۸۰۳ به شماره شاسی NAAM۰۱CA۷BE۰۳۴۴۲۲ بنام مهدی باسط فر مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۱۳۲/م

برگه سبز، کارت سوخت پراید وانت ۱۵۱ سفیدمدل ۹۵
به نام حیات وطن دوست شماره پلاک ۵۵۱ط۹۶ ایران ۳۲
شماره شاسی NAS۴۵۱۱۰۰F۴۹۴۶۶۷۲
شماره موتور ۵۵۰۵۸۶۷ مفقود و فاقداعتبار می باشد. ۱۴۰۱۰۰۶۱۶۷/م

برگ سبز و سند خودرو پیکان وانت مدل ۸۸
به شماره انتظامی ۱۱۷و۲۳ ایران ۴۲ وشماره شاسی NAAA46AA49G073121 وشماره موتور 11488026265 بنام سیده اکرم رئیس الساداتی
مفقود وفاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۱۰۰۶۰۵۶/ب

برگ سبز خودروی سواری پژو PARSTUS مدل ۱۳۹۵
به شماره پلاک ایران ۵۲_ ۳۳۶ ق ۲۱
ش موتور ۱۶۴B۰۰۸۵۷۱۲ ش شاسی NAAN۱۱FE۸GHV۲۰۷۴۴ به نام آرزو اردونی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۰۰۶۰۵۰/ح

برگ سبز، سند کمپانی، قولنامه و لاشه سند خودرو پراید صبا جی تی ایکس مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۲۸۲ م ۹۶ به شماره موتور ۰۰۴۴۷۰۰۳ به شماره شاسی S1412228291311۲ بنام حسن کارگذار اسفیوخی و همچنین وکالت نامه بنام زینب خداوردی مقدم دوغائی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۱۶۵/م

آگهی مزایده اتومبیل
آگهی مزایده اموال منقول پرونده اجرایی ۱۴۰۰۰۰۲۹۱
به موجب پرونده اجرائی کلاسه فوق خانم نرجس نیک بخت فرزند علی بشماره ملی ۰۷۴۰۵۲۲۸۶۸ جهت وصول مهریه به تعداد ۵۰ عدد سکه تمام بهار آزادی بمبلغ ۵/۱۲۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل طلب و مبلغ ۲۵۶/۲۵۰/۰۰۰ ریال بابت حقوق دولتی پرونده اجرایی کلاسه فوق علیه آقای رامین نیک بخت فرزند حسن بشماره ملی ۱۰۵۰۵۳۷۹۱۲ تشکیل ، که اوراق اجرایی در مورخه ۱۴۰۰/۱۰/۲۲ به مدیون ابلاغ، که حسب تقاضای بستانکار نسبت به بازداشت یک دستگاه خودروی سواری پراید مدل ۸۷ رنگ نقره ای بشماره شاسی S ۱۴۱۲۲۸۷۴۴۷۶۲۳ و بشماره انتظامی ۵۳۲ ه ۵۴ ایران ۳۲ متعلق به زوج اقدام گردیده و خودروی موصوف توقیف و به پارکینگ تابیاد منتقل شده که طبق نظر کارشناس رسمی به مبلغ هشتصد میلیون ریال (۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال) ارزیابی و قطعی شده که مزایده از ساعت ۹ الی ۱۲ روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۱/۱۲/۰۸ در اداره ثبت اسناد و املاک تابیاد واقع در تابیاد خیابان ملاصدرا از طریق مزایده به فروش میرسد مزایده از مبلغ ۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (هشتصد میلیون ریال) شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته میشود و کلیه هزینه های قانونی سند انتقال اجرایی و بدهی احتمالی و خلافی ماشین مذکور به عهده برنده مزایده است و نیم عشر و حق مزایده نقداً وصول خواهد شد ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی اعلام گردد مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد. مضافاً به اینکه شرکت در جلسه مزایده منوط به پرداخت ده درصد از مبلغ پایه مزایده به صندوق ثبت بوده و حضور خریدار یا نماینده قانونی آن در جلسه مزایده الزامیست. تاریخ انتشار : ۱۴۰۱/۱۱/۲۶
سرپرست ثبت اسناد و املاک تابیاد -مهدی حسین زاده

اینجانب پریچهر مسنن مظفری
مالک خودرو پژو ۲۰۶ نقره ای مدل ۱۳۸۴
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۳۵ج۵۵۷
شماره بدنه 11801142
و شماره موتور 10fx5v2263053 **به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت** 10 **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.** ۱۴۰۱۰۰۶۱۲۲/ف

مفقودی سند خودرو کارا دوکابین
اصل سند کمپانی خودرو مزدا دو کابین (کارا) با شماره بدنه 300128 و شماره موتور E2P3A3299 به مالکیت سازمان جهاد کشاورزی خراسان شمالی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد .

برگ سبز وسند کمپانی خودروی مزدا ۳۲۳ سواری مدل ۸۱ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۸۷و۸۸ وشماره موتور ZL254283 وشماره شاسی BGBASDZM801562 مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۶۱۸۶/ش

برگ سبز موتور سیکلت هیرمن
شماره انتظامی ایران ۷۷۶-۸۳۱۹۵
و شماره موتور ۳۲۳۶۱۱۶۸ و شماره شاسی ۸۹۷۲۲۲۴۹ به نام سعید علیخانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۰۵۳/ف

برگ سبز، کارت سوخت پراید وانت ۱۵۱ سفیدمدل ۹۵
به نام حیات وطن دوست شماره پلاک ۵۵۱ط۹۶ ایران ۳۲
شماره شاسی NAS۴۵۱۱۰۰F۴۹۴۶۶۷۲
شماره موتور ۵۵۰۵۸۶۷ مفقود و فاقداعتبار می باشد. ۱۴۰۱۰۰۶۱۶۷/م

برگ سبز و سند خودرو پیکان وانت مدل ۸۸
به شماره انتظامی ۱۱۷و۲۳ ایران ۴۲ وشماره شاسی NAAA46AA49G073121 وشماره موتور 11488026265 بنام سیده اکرم رئیس الساداتی
مفقود وفاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۱۰۰۶۰۵۶/ب

برگ سبز خودروی سواری پژو PARSTUS مدل ۱۳۹۵
به شماره پلاک ایران ۵۲_ ۳۳۶ ق ۲۱
ش موتور ۱۶۴B۰۰۸۵۷۱۲ ش شاسی NAAN۱۱FE۸GHV۲۰۷۴۴ به نام آرزو اردونی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۰۰۶۰۵۰/ح