راز سلامتی و طول عمر سنگاپوری‌ها

سنگاپور یکی از کشورهایی است که جمعیت بالای ۱۰۰ سال بیشتر از ۱۰ برابر آمریکاست، گروهی از محققان با روش‌هایی تلاش کردند عوامل موثر در این طول عمر را کشف کنند

پزشکی

سنگاپور جدیدترین «منطقه آبی» جهان است؛ مکانی که مردم در آن زندگی طولانی‌تر و سالم‌تری دارند. دان بوتنر، ابداع کننده اصطلاح «مناطق آبی»، کاوشگر و روزنامه‌نگار در نشریه نشنال جئوگرافی، به سی‌ان‌بی‌سی گفت: «سنگاپور بالاترین امید به زندگی تعدیل‌شده براساس سلامت را در جهان دارد.» آن‌طور که به نظر می‌رسد هر کاری که سنگاپور انجام داده است، در ایجاد طولانی‌ترین و سالم‌ترین زندگی در کره زمین مؤثر بوده است. «مناطق آبی» مکان‌هایی هستند که به‌طور سرانه، ۱۰ برابر بیشتر از ایالات متحده، جمعیت بالای صد سال دارند. بوتنر و تیمش «۹ راز طول عمر» را شناسایی کردند، عوامل اصلی که نشان‌دهنده عادات سالم‌ترین مردم جهان است که بیشترین طول عمر را دارند. برخی از این ۹ اصل عبارتند از: داشتن هدف، داشتن روتین‌هایی برای کاهش استرس، توقف غذا خوردن تا مرز ۸۰ درصد سیری، مصرف بیشتر غذاهای گیاهی، عضویت در یک جامعه، حفظ روابط نزدیک با عزیزان و احاطه شدن توسط افرادی با عادات سالم. اما به‌طور خاص مواردی که از سنگاپور به دست آمده این چنین است:

۱ پیاده‌روی کنید| در حالی که مردم در بسیاری از نقاط جهان از جایی به جای دیگر رانندگی می‌کنند، بیشتر سنگاپوری‌ها پیاده می‌روند، البته این معمولاً به دلیل ضرورت است و نه به خاطر ورزش کردن.

۲ حفظ روابط نزدیک با عزیزان| تحقیقات نشان می‌دهد که افراد در مناطق آبی تمایل دارند به عزیزان خود اولویت دهند و آن‌ها را در نزدیکی خود نگه دارند. این موضوع در سیاست سنگاپور به نام «کمک هزینه مسکن مجاورتی» در نظر گفته شده که از نظر مالی افراد را تشویق می‌کند تا با والدین و فرزندان خود یا در نزدیکی آن‌ها زندگی کنند.

۳ حس تعلق| تحقیقات نشان داده است که تعلق داشتن به یک جامعه مذهبی می‌تواند با افزایش طول عمر مرتبط باشد. به گفته دن بوتنر، «تنها پنج نفر از ۲۶۳ نفری که ما با آن‌ها مصاحبه کردیم که عمرشان به صد سال رسیده بود، به هیچ جامعه مذهبی تعلق نداشتند.» او در ادامه می‌گوید: «تحقیقات نشان می‌دهند که شرکت در مراسم‌های مذهبی چهار بار در ماه می‌تواند ۴ تا ۱۴ سال به امید به زندگی اضافه کند.»

۴ انتخاب عادات سالم| به گفته بوتنر، سنگاپور در «ارزان‌تر و در دسترس‌تر کردن غذای سالم نسبت به فست‌فود» عملکرد خوبی داشته است. این کشور برای تشویق رستوران‌ها و غذاخوری‌ها به ارائه گزینه‌های سالم‌تر، مشوق‌هایی در نظر گرفته است. بوتنر می‌گوید سنگاپور سیگار کشیدن را «سخت، غیرجذاب و گران» کرده است.

۵ دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی| سنگاپوری‌ها از بیمه سلامت همگانی برخوردار هستند، به این معنی که ساکنان به مراقبت‌های پزشکی باکیفیت، از جمله خدمات بهداشتی مانند پیشگیری، درمان، توان‌بخشی و مراقبت‌های تسکینی دسترسی دارند. دولت برای ایجاد سیاست‌هایی که هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی را یارانه می‌دهد، تلاش کرده است.

۶ قوانین سختگیرانه| سنگاپور به قوانین سختگیرانه‌اش معروف است. ممنوعیت آدامس جویدن یا جریمه‌های سنگین برای غذا خوردن در وسایل نقلیه عمومی، نمونه‌های رایج آن هستند. بوتنر در این باره می‌گوید: «قوانین سختگیرانه در مورد مواد مخدر مطرح است. ایالات متحده سال گذشته بیش از صد هزار نفر را بر اثر مصرف مواد مخدر از دست داد، اما این رقم در سنگاپور حدود ۲۰ نفر بود.»

بیشتر بدانیم

باید و نبایدهای مصرف مکمل ویتامین D

کمبود ویتامین D در بدن با بروز بیماری‌های دیابت، آلزایمر، اختلالات باروری، ام.اس، پوکی استخوان و ضعف سیستم ایمنی، ارتباط نزدیک و مستقیم دارد. فرناز مشیری متخصص زنان و زایمان، با بیان این که کمبود ویتامین D در میان زنان و مردان کشور شیوع دارد و می‌تواند آسیب‌های فراوانی برای سلامت ایجاد کند، افزود: «کمبود ویتامین D باعث برخی اختلالات باروری و تخریب یا کاهش تعداد اسپرم در آقایان و بروز ناباروری می‌شود.» وی گفت: «ویتامین D محلول در چربی است و بیماری‌های دیابت، ام‌اس، آلزایمر و بروز برخی موارد سقط جنین نیز با کمبود این ویتامین در بدن ارتباط مستقیم دارد.» به گزارش «خبرآنلاین»، وی افزود: «خوردن قرص یا کپسول ژله‌ای ویتامین D با دوز ۵۰ هزار در فواصل زمانی طولانی (ماهانه یا هفتگی) موجب افزایش حجم ناگهانی این ویتامین در خون شده و سپس سریع کاهش پیدا می‌کند». مشیری با بیان این که مصرف قرص خوراکی هزار واحدی ویتامین D با نظر پزشک برای افرادی که کمبود آن را دارند به طور مستمر هر شب قبل از خواب توصیه می‌شود، گفت: «خوردن ویتامین D در طول صبح یا ظهر توصیه نمی‌شود ولی متأسفانه عده‌ای از مردم آن را اشتباه مصرف می‌کنند؛ باید دانست که مؤثرترین زمان خوردن آن شب است». عضو انجمن متخصصان زنان ایران تصریح کرد: وقتی قرص ویتامین D با دوز هزار واحد یا طبق تجویز پزشک هر شب به طور ثابت مصرف می‌شود جلوی تأثیر بد هورمون پاراتیروئید روی استخوان‌های بدن را می‌گیرد. مشیری تاکید کرد: مصرف انواع داروی تقویتی، مکمل یا ویتامین‌ها مانند شمشیر دو لبه است، ولی اگر درست و در جایگاه خود استفاده شود آثار سودمندی خواهد داشت؛ مصرف زیاد یا کمبود آن در بدن آسیب‌های جبران ناپذیر مربوط به خود دارد. وی یادآور شد: ویتامین D باید به مقدار مناسب، هر شب مصرف شود تا جلوی تأثیر «سوء» هورمون پاراتیروئید بر استخوان‌ها گرفته شود.

نکته ها

هنگام شنا مواظب دندان‌تان باشید

در مفید بودن شنا برای سلامت شکی نیست. اما مشکل این است که مواد شیمیایی که از آن‌ها برای ضدعفونی آب در استخرهای شنا استفاده می‌شود، تأثیر مخربی بر دندان‌ها دارند. تحقیق پژوهشگران آمریکایی روی سلامت دندانی شناگران حرفه‌ای نشان داد، ۴۰ درصد از آن‌ها به آسیب دیدگی مینای دندان دچار بودند. بنابراین چه باید کرد؟ هنگام شنا در استخر سعی کنید اجازه ورود آب به داخل دهان‌تان را ندهید.

دانستنی ها

چرا لب‌ها باریک می‌شوند؟

اگر متوجه شدید که لب‌هایتان از دهه سوم زندگی‌تان شروع به باریک شدن کرده‌اند، ممکن است به این معنی باشد که پوست شما با سرعتی بیشتر از معمول در حال پیر شدن است. دلیل اصلی این اتفاق می‌تواند کاهش کلاژن درون لب‌ها باشد. دیگر دلایل آن می‌تواند کمبود آب بدن، استفاده مکرر از نی برای نوشیدن، قرارگیری بیش از اندازه در معرض نور خورشید و کمبود ویتامین C باشد.

تازه ها

وقتی ضربان قلب خبر از طول عمر می‌دهد

ضربان قلب در حالت عادی و در استراحت یکی از نشانه‌های تناسب اندام، سلامت قلب و طول عمر است. ضربان قلب را می‌توان با تمرینات بدنی شدید و تمرینات هوازی سبک تنظیم کرد. قلب قوی و سالم قلبی نیست که صرفا هنگام ورزش و فعالیت بدنی خوب کار کند. بررسی عملکرد قلب هنگام استراحت نشان می‌دهد که قلب در این وضعیت نیز بر طول عمر و تناسب اندام تاثیر گذار است. به گفته دکتر ادو پاز، متخصص قلب و عروق، ضربان قلب در حالت استراحت (یعنی تعداد ضربان قلب در دقیقه، وقتی که به حالت آرام نشسته یا دراز کشیده‌اید) نشانه‌ای از سلامت کلی و تناسب اندام است. به گفته او، ضربان قلب در حالت استراحت گویای چیزهای زیادی درباره وضعیت قلبی و عروقی است. همچنین، برخلاف آزمایش‌های دیگر قلب مانند وی اُتومکس (maxVO۲)، نیازی نیست به آزمایشگاه رفت تا آن را دقیق مورد بررسی قرار داد. به گزارش «بیزینس اینسایدر»، امروزه با ورود فناوری‌های جدید، مانند ساعت‌های هوشمند، ردیابی ضربان قلب چندان دشوار نیست. مایک تامسون، مربی ورزشی خصوصی و همچنین مربی دوندگی، می‌گوید که در ارزیابی ضربان قلب در حالت استراحت، ضربان کمتر نشان‌دهنده سلامت و تناسب اندام است. او می‌گوید، ضربان قلب پایین در حالت استراحت نشان‌دهنده این است که قلب مجبور نیست برای حفظ عملکرد بدن بیش از حد کار کند. ضربان بیشتر قلب نشانه استرس، استراحت کم، التهاب، یا اختلال قلبی عروقی است. به گفته پاز، ۶۰ تا ۱۰۰ ضربه در دقیقه نشان‌دهنده ضربان قلب طبیعی در حالت استراحت است. قلب ورزشکاران، به ویژه در ورزش‌های استقامتی، در حالت استراحت ۴۰ بار در دقیقه می‌تپد. کیت برد، فیزیولوژیست ورزشی، می‌گوید، نگران ضربان قلب در حالت استراحت نباشید، چرا که تحت تاثیر عوامل مختلفی مانند کیفیت خواب، استرس یا میزان آب‌رسانی به بدن است.

تازه ها

سندروم سیب‌زمینی کاناپه چیست؟

یانیک گیلودو، پزشک ورزشی کتابی به زبان فرانسه با عنوان «گوشی‌های هوشمند می‌کشند» نوشته که در آن درباره تاثیرات منفی گوشی‌های هوشمند بر سلامت هشدار داده است و توصیه می‌کند که استفاده از آن را کاهش دهیم. او می‌گوید که همیشه درباره رابطه بین تلفن همراه و سبک زندگی بی‌تحرک کنجکاو بوده است. بسیاری از ما هنگام استفاده از گوشی‌های هوشمند روی یک صندلی یا کاناپه می‌نشینیم و گاهی دراز می‌کشیم. اگر یک ساعت بیشتر از تلفن همراه استفاده کنیم یعنی یک ساعت بیشتر نشسته‌ایم. به گفته این پزشک مطالعات اخیر نشان می‌دهد که سبک زندگی بی‌تحرک یک عامل خطرناک برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، سکته، بیماری‌های قلبی، برخی سرطان‌ها و غیره است. در مطالعه‌ای که سال ۲۰۱۹ نتیجه آن در مجله «DigitalHealth» منتشر شد، آقای لپ و همکارانش نوشتند که استفاده زیاد از تلفن همراه می‌تواند منجر به پدیده‌ای شود که این محققان نامش را «سیب زمینی فعال کاناپه» گذاشتند. به گفته این محققان، هر چند این افراد شرایط لازم برای فعالیت بدنی را دارند اما بسیار کم تحرک هستند. آقای لپ گفت که به طور کلی، نشستن طولانی مدت تاثیرات منفی بر سلامت دارد و کسانی که بیشتر از تلفن همراه استفاده می‌کنند در معرض خطر هستند. پل الیوت، استاد امپریال کالج لندن، در حال بررسی تاثیر گوشی‌های هوشمند بر سلامت انسان است. او و همکارانش در مطالعه‌ای که اخیرا منتشر شده است، نوشتند که استفاده از تلفن همراه خطر ابتلا به سرطان مغز را افزایش نمی‌دهد. این مطالعه که بزرگ‌ترین تحقیق چند ملیتی درباره تاثیرات تلفن همراه بر سلامت است از سال ۲۰۰۷ آغاز شده و محققان در آن ۲۵۰ هزار کاربر را بررسی کرده‌اند. این پزشک توصیه می‌کند از تغییرات کوچکی مانند خاموش کردن تلفن در هنگام شام، ۴۵ دقیقه قبل از خواب و همچنین خاموش کردن آن در جلسات کاری شروع کنیم و به تدریج استفاده از تلفن همراه را کاهش دهیم.

برگ سبز، سند کمپانی و کارت پراید ۸۳
به ش پلاک ایران ۷۴-۸۹۲ن ۴۷ به ش موتور ۰۱۰۴۳۰۷۱ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۴۳۵۱۴
بنام مجید ایمان دار مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۳۶۶

برگ سبز ۱۹۰L تندر ۹۰ مدل ۱۳۹۰ رنگ سفید ش انتظامی ۴۲-۹۵۲ هـ ۳۶ ش شاسی NAALSRALDCA۰۸۷۸۴۹ ش موتور ۱۶۷۷۴۶YRD۱۰۰۰۱۴۰۶۷ بنام سیدمحسن سادات مادرشاهی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۱۴۷۱

برگ سبز پراید ۱۳۱ SE مدل ۹۷ به ش پلاک ایران ۳۶-۸۵۷ط ۷۴ بنام محسن حاجی جعفری به ش شاسی NAS۴۱۱۱۰۰J۳۴۲۹۷۵۵ به ش موتور M۱۳/۶۰۷۷۹۳۴ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۳۶۰

سند و برگ سبز موتورسیکلت آپاچی مدل ۹۳ به ش پلاک ۷۷۲-۱۳۶۲۴ به ش موتور *C۱E۴۰۸۳۰۱۵* به ش تنه N۲G***۱۵۰J۹۳۱۰۰۴۲ بنام مجید نجاتی یزدی زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۳۵۴

برگ سبز خودرو وانت پیکان به ش انتظامی ۱۲ ایران ۱۹۸ ق ۸۸ و ش موتور ۱۱۴F۰۰۵۹۰۶۳ وش شاسی NAAA۳۶AA۹DG۶۲۴۵۷۴ بنام زهره شیری دوست آبادی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۳۵۳

برگ سبز و سند کمپانی ساینا مدل ۹۹ به شماره پلاک ایران ۳۶-۴۴۶ه ۸۶ به ش موتور M۱۵/۹۰۵۵۴۹۱ به ش شاسی NAS۸۳۱۱۰۰L۵۸۹۸۳۸۴ بنام محسن فضائلی نژاد مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۳۵۲

سند کمپانی و برگ برلیانس ۳۳۰ AT مدل ۹۶ به ش پلاک ایران ۵۴-۵۸۲ن ۵۸ بنام علیرضا منگلی شهربابکی به ش موتور BM۱۵LG۰۴۳۴۴۲ به ش شاسی NAPH۳۳۰ABH۱۰۲۹۷۰۸ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۳۴۷

برگ سبز خودرو پژو آردی مدل ۸۲ به ش پلاک ایران ۱۲-۸۶۴س ۲۹ به ش موتور ۲۲۳۶۸۲۲۳۲۷۲ به ش شاسی ۸۲۱۲۲۸۵۴ بنام سیدحسین موذنی راد مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۳۴۶

برگ سبز موتورسیکلت بهران ۱۲۵cc مدل ۱۳۸۸ مشکی ش انتظامی ۷۶۹-۷۱۵۱۷ ش تنه N۲D۸۸۱۰۱۸۴ ش موتور N۲D***۱۲۵M۸۸۰۰۰۲۵ بنام مسعود گلمکانی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۴۷۵

برگ سبز و کارت پیکان مدل ۸۳ به ش پلاک ایران ۱۲-۹۴۶و ۳۷ به ش شاسی ۷۸۴۱۱۶۹۲ به ش موتور ۱۱۱۲۷۸۰۴۹۲۸ بنام حمیدرضا فکوری مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۱۴۳۲

برگ کمپانی و برگ سبز پژو ۴۰۵ GLXI مدل ۱۳۹۰ نقره‌ای متالیک به ش موتور ۱۲۴۹۰۰۳۵۰۹۳ و شماره شاسی NAAM۱۱CA۸BE۰۸۰۰۲۹ و ش پلاک ایران ۵۳ - ۱۱ هـ ۵۷ به نام مجید عیانی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۶۱۴۷۷

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ به ش انتظامی ۱۲ ایران ۹۲۲ ص ۹۶ و ش موتور ۴۹۸۱۳۴۳ وش شاسی NAS۴۱۱۱۰۰D۱۳۰۴۴۵۵ بنام محمد جواد کرمانی اول مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۳۴۹

سند و برگ سبز خودرو ۲۰۷ پانوراما مدل ۱۴۰۲ ش انتظامی ایران ۱۲- ۱۸۸ ی ۸۴ ش شاسی NAAR۰۳HFFPDB۵۰۴۶۷ ش موتور ۱۷۲B۰۱۶۱۲۶۲ بنام سعید فخر شاملو مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۱۴۷۰

برگ سبز و کارت مشخصات خودرو بنز ۲۴۰C به ش انتظامی ۱۲ ایران ۹۸۱ ل ۸۳ و ش موتور ۱۱۲۹۱۲۳۱۳۶۱۴۱۳ وش شاسی WDB۲۰۳۰۶۱۱F۳۴۳۵۵۶ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۴۲۳

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ GLXI مدل ۱۳۹۰ نقره‌ای متالیک به ش موتور ۱۲۴۹۰۰۳۵۰۹۳ و شماره شاسی NAAM۱۱CA۸BE۰۸۰۰۲۹ و ش پلاک ایران ۵۳ - ۱۱ هـ ۵۷ به نام مجید عیانی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۶۱۴۷۷

برگ سبز، سند کمپانی پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۵ ش انتظامی ایران ۳۶ - ۹۶۱ س ۶۱ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۲۰۴۳۳۸ ش موتور ۱۵۰۸۹۲۷ بنام ابراهیم رعنائی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۴۷۳

سند و برگ سبز سانتافه قهوه‌ای مدل ۲۰۱۴ به ش پلاک ایران ۳۲-۳۷۴ و ۸۱ بنام امید نعمتی به ش شاسی KMHSU۸۱CDEU۲۸۷۶۳۱ به ش موتور G۴KEEU۲۷۳۸۷۹ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۳۵۵

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۸۸ به ش پلاک ایران ۳۶-۴۷۷د ۲۶ بنام مهدی کوهی به ش شاسی NAAM۰۱CA۹AR۲۹۸۱۸۳ به ش موتور ۱۲۴۸۸۱۲۷۹۰۰ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۳۴۴

کارت و برگ سبز موتورسیکلت هیرمن ۱۲۵ CC مدل ۹۰ به ش پلاک ۷۶۵-۸۲۷۹۶ بنام رضا کابلی به ش موتور *۳۳۳۸۹۱۹۰ به ش تنه ۱۵۶FMI* مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۳۵۰

اینجانب فرزان خاوران مالک ۴۰۵ جی ال ایکس آی مدل ۹۰ رنگ سفید به ش انتظامی ۸۴-۹۹۶د ۳۲ به ش موتور ۱۲۴۹۰۰۱۶۲۶۰ و ش شاسی NAAM۰۱CA۶BE۰۴۲۵۱۳ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و کارت) 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. ۶۱۳۲

اینجانب ناصر وقاری پل دشتی مالک خودرو پژو ۴۰۵ به شماره انتظامی ۷۵۳ و ۴۹ ایران ۷۴ شماره بدنه NAAM۰۱CE۶JK۳۶۱۴۴۱ و شماره موتور ۱۲۴K۱۲۴۷۸۵۱ 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. ۶۱۵۱۶

اینجانب علیرضا کردی مالک پژو ۵۲۰۶ TU مدل ۹۳ سفید روغنی ش انتظامی ۳۲ ایران ۳۸۵ ج ۷۱ ش شاسی NAAP۱۳FE۹EJ۴۸۸۹۲۳ ش موتور ۱۶۳B۰۰۶۹۴۱۰ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سفید 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. ۶۱۳۴۸

اینجانب حجت شیخ مالک خودرو آریسان مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۴۲هـ ۷۹ به شماره شاسی NAAB۶۶PE۲FV۵۱۱۷۵۲ به شماره موتور ۱۸J۰۰۰۳۲۵۳ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز و کارت) 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. ۶۱۴۹۹

برگ سبز وسند کمپانی پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۳ ش انتظامی ایران ۷۴ - ۶۳۲ م ۳۳ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۲۷۸۷۴۳ ش موتور ۰۰۸۸۷۱۳۳ بنام حسین ضیائی رئوف مفقودو فاقد اعتبار است. ۶۱۴۷۴

برگ سبز، سند کمپانی و کارت پراید ۸۳ به ش پلاک ایران ۷۴-۸۹۲ن ۴۷ به ش موتور ۰۱۰۴۳۰۷۱ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۴۳۵۱۴ بنام مجید ایمان دار مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۳۶۶

برگ سبز ۱۹۰L تندر ۹۰ مدل ۱۳۹۰ رنگ سفید ش انتظامی ۴۲-۹۵۲ هـ ۳۶ ش شاسی NAALSRALDCA۰۸۷۸۴۹ ش موتور ۱۶۷۷۴۶YRD۱۰۰۰۱۴۰۶۷ بنام سیدمحسن سادات مادرشاهی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۱۴۷۱

برگ سبز پراید ۱۳۱ SE مدل ۹۷ به ش پلاک ایران ۳۶-۸۵۷ط ۷۴ بنام محسن حاجی جعفری به ش شاسی NAS۴۱۱۱۰۰J۳۴۲۹۷۵۵ به ش موتور M۱۳/۶۰۷۷۹۳۴ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۳۶۰

سند و برگ سبز موتورسیکلت آپاچی مدل ۹۳ به ش پلاک ۷۷۲-۱۳۶۲۴ به ش موتور *C۱E۴۰۸۳۰۱۵* به ش تنه N۲G***۱۵۰J۹۳۱۰۰۴۲ بنام مجید نجاتی یزدی زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۳۵۴

برگ سبز خودرو وانت پیکان به ش انتظامی ۱۲ ایران ۱۹۸ ق ۸۸ و ش موتور ۱۱۴F۰۰۵۹۰۶۳ وش شاسی NAAA۳۶AA۹DG۶۲۴۵۷۴ بنام زهره شیری دوست آبادی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۳۵۳

برگ سبز و سند کمپانی ساینا مدل ۹۹ به شماره پلاک ایران ۳۶-۴۴۶ه ۸۶ به ش موتور M۱۵/۹۰۵۵۴۹۱ به ش شاسی NAS۸۳۱۱۰۰L۵۸۹۸۳۸۴ بنام محسن فضائلی نژاد مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۳۵۲

سند کمپانی و برگ برلیانس ۳۳۰ AT مدل ۹۶ به ش پلاک ایران ۵۴-۵۸۲ن ۵۸ بنام علیرضا منگلی شهربابکی به ش موتور BM۱۵LG۰۴۳۴۴۲ به ش شاسی NAPH۳۳۰ABH۱۰۲۹۷۰۸ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۳۴۷

برگ سبز خودرو پژو آردی مدل ۸۲ به ش پلاک ایران ۱۲-۸۶۴س ۲۹ به ش موتور ۲۲۳۶۸۲۲۳۲۷۲ به ش شاسی ۸۲۱۲۲۸۵۴ بنام سیدحسین موذنی راد مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۳۴۶

کارت و برگ سبز موتورسیکلت بهران ۱۲۵cc مدل ۱۳۸۸ مشکی ش انتظامی ۷۶۹-۷۱۵۱۷ ش تنه N۲D۸۸۱۰۱۸۴ ش موتور N۲D***۱۲۵M۸۸۰۰۰۲۵ بنام مسعود گلمکانی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۴۷۵

برگ سبز و کارت پیکان مدل ۸۳ به ش پلاک ایران ۱۲-۹۴۶و ۳۷ به ش شاسی ۷۸۴۱۱۶۹۲ به ش موتور ۱۱۱۲۷۸۰۴۹۲۸ بنام حمیدرضا فکوری مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۱۴۳۲

برگ کمپانی و برگ سبز پژو ۴۰۵ GLXI مدل ۱۳۹۰ نقره‌ای متالیک به ش موتور ۱۲۴۹۰۰۳۵۰۹۳ و شماره شاسی NAAM۱۱CA۸BE۰۸۰۰۲۹ و ش پلاک ایران ۵۳ - ۱۱ هـ ۵۷ به نام مجید عیانی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۶۱۴۷۷

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ به ش انتظامی ۱۲ ایران ۹۲۲ ص ۹۶ و ش موتور ۴۹۸۱۳۴۳ وش شاسی NAS۴۱۱۱۰۰D۱۳۰۴۴۵۵ بنام محمد جواد کرمانی اول مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۳۴۹

سند و برگ سبز خودرو ۲۰۷ پانوراما مدل ۱۴۰۲ ش انتظامی ایران ۱۲- ۱۸۸ ی ۸۴ ش شاسی NAAR۰۳HFFPDB۵۰۴۶۷ ش موتور ۱۷۲B۰۱۶۱۲۶۲ بنام سعید فخر شاملو مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۱۴۷۰

برگ سبز و کارت مشخصات خودرو بنز ۲۴۰C به ش انتظامی ۱۲ ایران ۹۸۱ ل ۸۳ و ش موتور ۱۱۲۹۱۲۳۱۳۶۱۴۱۳ وش شاسی WDB۲۰۳۰۶۱۱F۳۴۳۵۵۶ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۴۲۳

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ به ش انتظامی ۱۲ ایران ۹۲۲ ص ۹۶ و ش موتور ۴۹۸۱۳۴۳ وش شاسی NAS۴۱۱۱۰۰D۱۳۰۴۴۵۵ بنام محمد جواد کرمانی اول مفقود و فاقد اعتبار است ۶۱۳۴۹

اینجانب حجت شیخ مالک خودرو آریسان مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۴۲هـ ۷۹ به شماره شاسی NAAB۶۶PE۲FV۵۱۱۷۵۲ به شماره موتور ۱۸J۰۰۰۳۲۵۳ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز و کارت) 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. ۶۱۴۹۹

آگهی فقدان مدرک تحصیلی (نوبت دوم)
مدرک گواهی موقت پایان تحصیلات اینجانب لیلا اربابی فرزند عبدالله به شماره ملی ۰۷۳۱۷۷۸۱۷۰ و شماره شناسنامه ۱۱۴۴ در مقطع کاردانی رشته آموزش ابتدایی صادره از دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد، از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام واحد فارغ التحصیلان به نشانی تربت جام کیلومتر ۵ جاده مشهد - دانشگاه آزاد اسلامی تربت جام ارسال نماید. ۶۱۲۵۲

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی نوبت اول
انجمن صنفی کارفرمایی انبوه سازان مسکن و ساختمان خراسان رضوی
از کلیه اعضاء محترم انجمن مذکور دعوت می گردد در جلسه مجمع عمومی عادی نوبت اول انجمن که درساعت ۱۵:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۰ درمحل سالن جلسات انجمن به آدرس بلوار قرنی ۲۳ برج جاودان - طبقه ۶ - واحد ۶۰۵ برگزار می‌گردد، حضور بهم رسانند. همچنین داوطلبین بازرسان انجمن مکلفند حداقل ۱۰ روز قبل از برگزاری مجمع درخواست کتبی خود را به دفترانجمن به آدرس بلوار قرنی ۲۱- برج مجد جاودان - طبقه ۶- واحد ۶۰۴ ارسال و رسید دریافت نمایند.
دستور جلسه مجمع عمومی عادی :
۱- استماع گزارش هیأت مدیره و بازرسان در مورد کارهای انجام شده و رسیدگی و اتخاذ تصمیم در مورد تصویب آن.
۲- استماع، رسیدگی و اتخاذ تصمیم در مورد تصویب یا عدم تصویب گزارش مالی خزانه دار و بودجه آتی انجمن صنفی.
۳- انتخاب بازرسان
۶۱۰۱۴
هیئت مدیره انجمن