فواید بی نظیر شنا برای سلامت ما

شنا ورزشی موثر، جذاب و مفید برای سلامت جسم و روح است که هیچ عارضه جانبی هم ندارد و می تواند باعث بهبود کیفیت خواب، افزایش ظرفیت ریه‌ها، کاهش فشار خون و سلامت قلب شود

پزشکی

شنا ورزشی مؤثر اما بی‌دردسر است که می‌تواند برای هر کسی مفید باشد. کارشناسان می‌گویند شنا کردن به مدت دست کم ۳۰ دقیقه یا انجام ۲۰ تا ۶۰ دور شنا (طی کردن طول استخر) می‌تواند سلامت کلی بدن را به میزان چشمگیری بهبود بخشد. شنای روزانه همچنین با فواید متعددی همراه است و هیچ عارضه جانبی منفی ندارد. این روزها که هوا خوب است و شنا لطف دیگری دارد، می‌خواهیم ببینیم انجام ورزش شنا به طور منظم چه فوایدی دارد.

۱ بهبود کیفیت خواب

پژوهش‌ها نشان داده ورزش‌های هوازی کیفیت خواب را بهبود می‌بخشند و شنا هم از این قاعده مستثنا نیست. بر اساس تحقیقات، تعریق هنگام فعالیت فیزیکی می‌تواند کیفیت خواب را بهبود ببخشد. ورزش شنا راهی عالی برای بهره‌مندی از فواید قلبی عروقی بدون تعریق زیاد است. با شنا کردن تمام بدن به آرامش می‌رسد، از جمله ضربان قلب، امری که به مغز کمک می‌کند سریع‌تر به خواب فرو رود.

۲ افزایش ظرفیت ریه‌ها

شنا یک ورزش قلبی عروقی عالی است چرا که قلب را به پمپاژ اکسیژن به سمت عضلات برای تسهیل حرکت وا می‌دارد. با ادامه یافتن شنا، عضلات به اکسیژن بیشتری نیاز پیدا می‌کنند، امری که باعث می‌شود ضربان قلب بالا برود تا این نیاز محقق شود. به علاوه، در زمان شنا ریه تلاش بیشتری می‌کند تا بتواند اکسیژنی را که بدن برای انجام این فعالیت نیاز دارد، تأمین کند، امری که به مرور باعث افزایش ظرفیت ریه‌ها می‌شود. برای برخورداری کامل از فواید شنا به داشتن استمرار و برنامه‌ای مدون در این ورزش نیاز است.

۳ کاهش روند پیری

اگرچه هیچ چیز نمی‌تواند به طور کامل روند پیری را معکوس کند اما ورزش شنا از فواید زیادی در این خصوص برخوردار است. شنای منظم می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند، سلامت قلبی عروقی را بهبود ببخشد، توده عضلانی را افزایش دهد، گردش خون و اکسیژن را بهبود ببخشد و حفظ تعادل را برای سالمندان راحت‌تر کند. به علاوه، شنای منظم ممکن است برای افراد مبتلا به دردهای مفصلی کمک کننده باشد.

۴ افزایش انرژی جسمی

همه از نقش فعالیت فیزیکی بر افزایش طول عمر و بهبود سطح انرژی آگاه هستیم. به‌ویژه ورزش شنا می‌تواند برای افرادی از هر سن و سطحی از آمادگی مفید باشد. ۳۰ دقیقه شنا، ۳ بار در هفته می‌تواند هم بدن و هم سلامت کلی را از فواید چشمگیری برخوردار کند. شنا همچنین سرعت سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد، امری که کمک می‌کند بتوانید با کمترین زحمت، تناسب اندام خود را حفظ کنید.

۵ افزایش توده عضلانی بدن

شنا شاید مانند وزنه برداری نباشد اما ورزشی متعادل است که می‌تواند همه گروه‌های عضلانی بدن را بسته به نحوه شنا، درگیر کند. شنا می‌تواند با برداشتن فشار از روی مفصل‌ها و فراهم کردن یک فعالیت فیزیکی همه جانبه، به کاهش تنش عضلانی، آسیب‌ها و استرس متابولیک کمک کند.

بیشتر بدانیم

چرا غربالگری فشار خون اهمیت زیادی دارد؟

برخی افراد با درد قفسه سینه، سردرد و تاری دید مواجه می‌شوند. این علایم از آسیب دیدگی اندام‌ها خبر می‌دهند و علایم مزمن فشار خون بالا هم محسوب می‌شوند. اغلب افراد مبتلا به فشار خون بالا علایمی ندارند و به همین دلیل غربالگری فشار خون بسیار حائز اهمیت است. اما برای درمان فشار خون دو راهکار وجود دارد: مصرف دارو و تغییر شیوه زندگی. برای درمان فشار خون بالا انواع داروهای مورد تایید موجود است. داروهای دیورتیک یا ادرارآور کمک می‌کنند تا از شر سدیم و آب اضافی خلاص شوید. بتابلاکرها یا مسدود کننده گیرنده آدرنرژیک بتا، ضربان قلب و در نتیجه حجم فعالیت قلب را کاهش می‌دهند. مسدود کننده کانال کلسیم و مهارکننده‌های آنزیم مبدل آنژیوتانسین (ACE) رگ‌های خونی را منعطف و باز می‌کنند. علاوه بر مصرف این داروها، به بیماران مبتلا به فشار خون بالا توصیه می‌شود در فتارها و روش‌هایی را که موجب بالا رفتن فشار خون می‌شوند، تغییر دهند. افزایش فعالیت بدنی، رژیم غذایی سالم، اجتناب از مصرف سیگار، کاهش میزان استرس و پرهیز از پرخوری، در پیشگیری از فشار خون بالا و درمان آن بسیار موثر است.

تازه ها

معجزه سبزیجات برای وعده صبحانه

همه ما از خواص سبزیجات شنیده‌ایم؛ اما بعید است برای وعده صبحانه سراغشان رفته باشیم. اما بد نیست بدانید مصرف سبزیجات در این وعده فواید زیادی دارد؛ از جمله این که هورمون‌های گرسنگی را کنترل می‌کند. در همین زمینه مجله «تایم» گزارش داد محققان به‌تازگی دریافته‌اند که خوردن برخی مواد غذایی خاص مانند سبزیجات فاقد نشاسته قبل از کربوهیدرات‌ها می‌تواند به کاهش قند خون و قرار گرفتن آن در محدوده مناسب کمک کند. وقتی اول سبزیجات می‌خوریم، فیبر موجود در آن‌ها در روده یک فیلتر ایجاد می‌کند. هنگامی که کربوهیدرات‌ها وارد میدان می‌شوند این فیلتر هجوم آن‌ها را کند می‌کند؛ مثل شن و ماسه که جلوی سیلاب را می‌گیرد و گلوکز به جای هجوم آوردن، قطره قطره و به آرامی وارد جریان خون می‌شود. در این حالت انسولین کمتری نیاز است تا سلول‌ها این ذرات را جذب کنند و به لوزالمعده فشار کمتری وارد می‌شود. دکتر آلپانا شوکلا در این زمینه می‌گوید: «مجموع تحقیقات این ایده را که توالی و ترتیب غذاها افزایش ناگهانی گلوکز پس از صرف غذا را کاهش می‌دهد، تقویت می‌کند.» این روش نه‌تنها برای افراد مبتلا به پیش‌دیابت و دیابت که برای افرادی که میزان قند خونشان طبیعی است هم فایده دارد. شوکلا می‌گوید که سبزیجات را ۱۰ دقیقه قبل از خوردن کربوهیدرات مصرف کنید. حتی اگر این وقفه را هم در نظر نگیرید، در هر حال خوردن سبزیجات پیش از کربوهیدرات مزیت‌هایی دارد. از طرفی لازم نیست سبزیجات را به‌تنهایی مصرف کنید تا مفید واقع شوند. مصرف سبزیجات با پروتئین قبل از کربوهیدرات نقطه اوج و افزایش گلوکز را در افراد مبتلا به پیش‌دیابت ۴۶ درصد کاهش می‌دهد. به گفته شوکلا، این ترکیب حتی از مصرف سبزیجات به‌تنهایی هم بهتر جواب می‌دهد. مزیت دیگر قرار دادن سبزیجات پیش از کربوهیدرات این است که تا سه ساعت پس از صرف غذا، احساس سیری می‌کنید. در نتیجه ممکن است کالری کمتری مصرف کنید. در حالی که وقتی افراد همین وعده غذایی را با ترتیب متفاوت و مصرف کربوهیدرات شروع می‌کنند، طی این سه ساعت با سطح بالاتری از گرلین مواجه می‌شوند. یافته‌های این گزارش به معنی درمان قطعی یا جایگزین دارو برای افراد مبتلا به بیماری‌ها از جمله دیابت نیست و بیماران باید تحت نظر پزشک برنامه دارویی و رژیم غذایی خود را تنظیم کنند.

دانستنی ها

فرق سرفه حساسیت با سرماخوردگی از نظر علایم

این روزها گرده گل و درخت‌هایی مثل اقاقیا زمینه حساسیت را فراهم می‌کند اما ممکن است خیلی‌ها نگران این باشند که علایم‌شان مرتبط با سرماخوردگی باشد. از مهم‌ترین تفاوت‌های سرفه ناشی از سرماخوردگی با سرفه مرتبط با آلرژی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. آلرژی باعث قلقلک و تحریک گلو می‌شود و معمولا با سرفه خشک همراه است اما سرفه ناشی از سرماخوردگی می‌تواند خشک یا مرطوب (خلط‌دار) باشد.

۲. راه دیگر برای تشخیص سرفه حساسیت از سرماخوردگی، توجه به مدت زمان علایم است. سرماخوردگی به طور میانگین بعد از ۷ تا ۱۰ روز برطرف می‌شود. اگر سرفه بیش از ۱۰ روز طول کشید، باید به پزشک مراجعه کنید. چون ممکن است ویروس به عفونت‌های جدی‌تر مثل عفونت سینوسی، پنومونی (ذات‌الریه) یا برونشیت منجر شده باشد. سرفه حساسیت، به خصوص زمانی که به طور مداوم در معرض مواد آلرژی‌زا هستید، برای مدت طولانی ادامه می‌یابد. آلرژی زمانی از بین می‌رود که تحت درمان قرار بگیرید یا محرک آلرژی‌زا را حذف کنید. آلرژن‌های فصلی معمولا هر ۲ تا ۳ هفته یک بار علایم ایجاد می‌کنند.

۳. با توجه به زمان وقوع سرفه می‌توانید سرماخوردگی و آلرژی را از هم تشخیص دهید. سرماخوردگی ممکن است در هر زمانی از سال اتفاق بیفتد، اما اغلب در فصل زمستان رخ می‌دهد. آلرژی معمولا از یک الگوی مشخص پیروی می‌کند و در بیشتر موارد در فصل بهار یا پاییز اتفاق می‌افتد. البته زمان وقوع آلرژی به محل زندگی شما و نوع ماده آلرژی‌زا بستگی دارد.

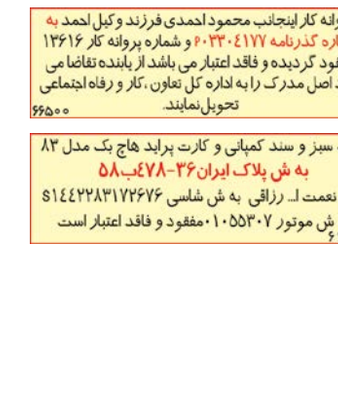
۴. سرماخوردگی ممکن است باعث تب شود اما تب علامت آلرژی نیست. اگر سرفه با تب همراه بود، برای تشخیص علت بروز آن به پزشک مراجعه کنید.

۵. درد یکی از مهم‌ترین علایم سرماخوردگی است. وقتی گلو درد یا بدن درد دارید، نمی‌توانید به راحتی از رختخواب خارج شوید. آلرژی هم ممکن است باعث خستگی و بی‌حالی شود اما درد ایجاد نمی‌کند. اگر به غیر از سرفه از درد هم شکایت دارید، بدانید که احتمالا دچار سرماخوردگی شده‌اید.

تازه ها

خشم خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد

آیا یک خشم توفانی می‌تواند بر قلب تاثیر بگذارد؟ به گزارش ان‌بی‌سی، تحقیقات پیشین نشان می‌دهد که بین دوره حاد خشم و افزایش خطر حمله قلبی رابطه وجود دارد. برای پاسخ به این سوال، محققان باید تعدادی را عصبانی می‌کردند پس ۲۸۰ جوان سالم را برگزیدند و آن‌ها را به طور تصادفی به چهار گروه تقسیم کردند: یک گروه کنترل که با صدای بلند اعداد را می‌شمردند و از لحاظ احساسی در حالت خنثی بودند و گروه‌های دیگر که وقایعی که آن‌ها را عصبی، غمگین و مضطرب می‌کرد، به خاطر می‌آوردند. محققان قبل از شروع این تحقیق و در فواصل ۱۰۰ دقیقه‌ای، از شرکت کنندگان آزمایش خون گرفتند و جریان و فشار خون آن‌ها را اندازه‌گیری کردند. طبق نتایج این تحقیق که روز چهارشنبه در مجله «قلب آمریکا» منتشر شد، خشم واقعا می‌تواند بر قلب تاثیر بگذارد، زیرا نحوه عملکرد رگ‌های خونی را مختل می‌کند. پژوهشگران متوجه شدند که توانایی رگ‌های خونی برای گشاد شدن در افراد گروه عصبانی، در مقایسه با گروه کنترل، به میزان قابل توجهی کاهش یافت. این قابلیت رگ‌ها در گروه‌های غمگین و مضطرب تغییری نکرد. گشاد شدن رگ‌ها از طریق سلول‌های اندوتلیال که داخل رگ‌های خونی را پوشانده‌اند، تنظیم می‌شود. رگ‌ها با منبسط و منقبض شدن، جریان خون را به قسمت‌های بدن که به آن نیاز دارند، افزایش یا کاهش می‌دهند. طبق این تحقیق، تنها مشکل گشاد شدن رگ‌های خونی بود. اختلال در نحوه گشاد شدن رگ‌های خونی از علایم اولیه آترواسکلروز به شمار می‌رود که در واقع تجمع چربی و کلسترول (پلاک) روی دیواره سرخرگ‌ها است که شریان‌ها را سفت می‌کند. آترواسکلروز می‌تواند به بیماری عروق کرونر قلب، حمله قلبی، سکته مغزی و اختلالات کلیوی منجر شود.



دکتر هالی میدلکاف، متخصص قلب و استاد دانشگاه یوسی‌ال‌ای ایالات متحده، می‌گوید نتایج این پژوهش به پزشکان کمک می‌کند بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی را که مشکل کنترل خشم دارند، تشویق کنند که از طریق یوگا، ورزش، درمان‌های شناختی‌رفتاری یا سایر تکنیک‌های شناخته‌شده، خشم‌شان را مهار و مدیریت کنند.

مزایده عمومی

اصل برگ سبز موتور سیکلت ناتالی مدل ۱۳۹۰ بشماره انتظامی ۷۷۴-۹۲۳۶۵ و شماره VIN NAS***125D9012034 بشماره موتور 1562M1021923E به مالکیت معصومه آشوری مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۶۲۹۶

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتورسیکلت ۱۲۵ انرژی مدل ۹۵ به ش پلاک ۷۷۶-۲۵۷۲۱ به ش شاسی 125E9500456 به ش موتور ۰۱۲۵N1K1272283 مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۳۶۶

برگ سبز (شناسنامه مالکیت) خودروی پژو ۲۰۷ مدل ۱۴۰۱ سفید متعلق به آراز رحمانی سلجوقی به ش ش Naar*34exnj920529 و ش م 1666b006598 و ش انتظامی ۸۶ی۱۳۵ایران ۴۶ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. ۶۶۴۶۷

برگ سبز و سند کمپانی و کارت پژو ۲۰۶ مدل ۸۳ رنگ نقره ای به ش پلاک ایران ۳۲-۶۵۷هـ۳۲ بنام موحد عرب یوسف آبادی به ش شاسی NAAP03ED1CJ583573 به ش موتور FSM8426093747 مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۴۹۹

کارت خودرو و سند کمپانی و برگ سبز ام وی ام ۳۱۵H NEW مدل ۹۶ به ش پلاک ۱۴-۶۵۹ش۹۳ بنام ابراهیم سلمانی زاده به ش موتور MVM47YVFJAH061206 به ش شاسی NATFBAMD5H1050316 مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۵۱۶

سند کمپانی و برگ سبز دنا پلاس توربو به ش پلاک ایران ۴۲-۸۱۵ج۷۸ به ش موتور 1518H0118032 به ش شاسی NAAW61HUXNE318072 بنام مریم حقی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۵۶۷

اصل برگ سبزو سند کمپانی پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۲ ش انتظامی ۷۴ ایران ۳۲۸ و ۴۵ ش شاسی ۸۱۶۹۱۴۵۳ ش موتور 14E6726912 FXJN به مالکیت پوریا ابراهیمی مفقودو از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۶۳۵۱

برگ سبز پژو پارس مدل ۹۵ به ش انتظامی ایران۷۴-۷۸۷ن۲۳ بنام مصطفی صادقی به ش شاسی NAAN01CE2GH935415 به ش موتور 124K0966429 مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۶۴۴۸

برگ سبز پژو حی ال آی ۴۰۵ مدل ۸۴ عنابی به ش انتظامی ۵۲ایران۲۴۵ص۹۳ به ش موتور 1248409194۳ و ش شاسی ۱۶۲۱۳۰۸۶ بنام پیام علی محمدی مفقود وفاقد اعتبار است ۶۶۴۸۰

برگ سبز هاچ بک پژو۲۰۶TU۴ مدل ۹۱ سفید به ش انتظامی۱۲ایران۶۱۴ق۹۱ به شماره موتور 14E1910156۳۵ و شماره شاسی NAAP03ED1CJ583573 بنام محسن حسینی مفقود وفاقد اعتبار است ۶۶۴۹۶

کارت خودرو و سند کمپانی و برگ سبز ۱۳۱ SE مدل ۹۴ به ش پلاک ایران ۲۴-۱۴۱ه۶۵ بنام سهام منصورزاده به ش موتور 5392952 به ش شاسی NAS411100F3E2089۲ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۵۱۰

اصل گواهی موقت کارشناسی مهندسی فناوری اطلاعات متعلق به مریم ضعیف فرزند حجی محمد متولد ۱۳۶۹.۰۲.۱۷ به شماره دانشجویی ۸۷۱۲۳۲۸۶۹ و شماره ملی ۰۹۲۰۸۸۰۶۳۰ به شماره ۱۰۰۶۲۰۲۷ مورخ ۹۵۱.۱۷ مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۶۵۳۶

برگ سبز خودرو ماکسیما نوک مدادی به ش انتظامی ۷۴ ایران ۵۹۴ م ۷۹ و ش موتور VQ30535912B PKLHA33CDL100940 وش شاسی S3412290378280 بنام آرزو همایونی عنبرانی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۳۲۸

برگ سبز خودرو MVM_X22 به ش انتظامی ۷۴ ایران ۳۷۹ م ۴۵ و ش موتور MVM E2G15CBMR026138 وش شاسی NATFBAAC2R1020557 بنام سید تقی فاطمی چیتگر مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۳۸۵

برگ سبز وسند کمپانی و کارت سوخت و کارت خودرو پراید حی تی ایکس آی نقره ای متالیک مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۶۳ایران ۵۴۸ج۶۱ به شماره موتور ۰۱۲۲۶۷۰۸ و ش شاسی S1E1228460181 بنام سمیه کاشرفی فرد مفقود وفاقد اعتبار است ۶۶۴۷۸

اصل برگ سبزخودروی پژو پارس مدل ۱۳۸۸ بشماره انتظامی ۷۴ - ۴۱۲ م ۳۲ و شماره شاسی NAAN01CAA9K755347 بشماره موتور 12E880679۷۵ مالکیت ناهید گله مند مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۶۵۳۵

اصل برگ سبز و کارت خودروی پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۶ بشماره انتظامی ۲۶ ایران ۴۶۱ ط ۴۹ و شماره شاسی NAAP03EE6HJ086۲۴۱ بشماره موتور 182A000043۹۸ به مالکیت رضا زیبدی فرمفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۶۵۰۹

برگ سبز خودرو سایپا SL۱۳۱ به ش انتظامی ۸۴ ایران ۷۷۳ د ۶۲ و ش موتور ۴۴۰۸۳۴۳ وش شاسی S3412290378280 بنام معصومه رعنائی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۳۲۴

برگ سبز خودرو سمند نقره ای متالیک به شماره پلاک ۲۶س۶۷۸ایران ۴۲ به شماره موتور ۱۴۷۸۹۰۰۵۶۰۳ به شماره شاسی NNACR1HS3AF710276 به نام جعفر هاشم آبادی مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط می باشد. ۶۶۳۸۳

اصل برگ سبز و کارت موتور سیکلت پیشتاز مدل ۱۳۹۰ بشماره انتظامی ۷۶۷-۹۱۶۴۹ و شماره IRABM901۳N00۴۷۳۸VIN بشماره موتور NEG1100200 به مالکیت محمد دائمی گاه مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۶۴۷۷

کارت خودرو و سند کمپانی و برگ سبز ام وی ام ۳۱۵H NEW مدل ۹۴ به ش پلاک ایران ۴۵-۹۷۸ ط ۸۹ بنام شیرین بامری به ش موتور MVM47V7FJAE027۳۹۱ به ش شاسی NATFBAMD6E1021581 مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۴۸۵

برگ سبز و کارت خودرو ام وی ام ۳۱۵ مشکی متالیک به ش پلاک ایران۹۹-۳۴۱ه۷۱ بنام میثم پازوکی به ش موتور MVM47Y7FJAG047۹۲۶ به ش شاسی NATFBAMD6G1038075 مفقود و فاقد اعتباراست ۶۶۵۰۶

برگ سبز تراکتور ۲۸۵ تک دیفرانسیل کشاورزی به ش انتظامی ۱۴۱ ک ۱۲ ایران ۴۹ به ش شاسی ۰۹۸۰۷ N3HKA1CE2TAM۰ و شماره موتور LFW1006۵۲ بنام شرکت تعاونی ۴۱۶۳ شالیکوبی دروهان مفقودو فاقد اعتبار است. ۶۶۵۳۱

سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت گلکسی ۱۸۰ NA مدل ۱۴۰۱ به ش پلاک ۷۷۴-۷۳۵۸۱ به ش شاسی N15KPGJPJN1H10424 به ش موتور ۰۱۸۴N150۰۶۶۳۴ بنام جواد نوروزی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۴۹۱

برگ سبز و سند کمپانی و کارت سمند تاکسی مدل ۹۹ به ش پلاک ایران ۱۲-۸۷۶ت۷۷ به ش شاسی ۱۴۷H۰۵۲۷۰۳۲ بنام قاسم روان به مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۵۰۱

برگ سبز و سند کمپانی و کارت پراید هاچ بک مدل ۸۳ به ش پلاک ایران۳۶-۴۷۸ب۵۸ بنام نعمت ا... رزاقی به ش شاسی S1E4228831726۷۶ به ش موتور ۱۰۵۵۳۰۷ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۵۲۰

برگ سبز و سند کمپانی و کارت پراید هاچ بک مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ایران ۳۶-۴۸۹ ص ۷۶ ش شاسی S1E2228806۷۰۴ ش موتور ۲۸۸۴۰۰۸ بنام سعید دهقان سیک آب مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۶۳۰۴

برگ سبز و کارت تیبا۲ به مدل ۱۳۹۶ و ش انتظامی ۷۴ایران۵۷۱د۲۵ و ش موتور M15/8E4E4E00 وشماره شاسی NAS821100H110802۷ به مالکیت فتح اله محمودی قره چماقی مفقود از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۶۶۳۸۱

برگ سبز سواری هوندا آکورد تی ایکس طوسی روغنی مدل ۱۹۹۳ به شماره انتظامی ۱۵ایران ۳۸۲س۹۲ به شماره موتور ۴۰۲۶۶۶۰ و شماره شاسی ۳۳۱۲۰۳ بنام محمد تقی زاده مفقود وفاقد اعتبار است ۶۶۴۷۶

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید صبا به ش انتظامی ۱۲ ایران ۷۶۱ ل ۷۴ و ش موتور M13/5766667۹ وش شاسی NAS411100G12885۶۵ بنام علی حمامی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۵۲۸

برگ سبز و کارت خودرو ام وی ام ۳۱۵ مشکی متالیک به ش پلاک ایران۹۹-۳۴۱ه۷۱ بنام میثم پازوکی به ش موتور MVM47Y7FJAG047۹۲۶ به ش شاسی NATFBAMD6G1038075 مفقود و فاقد اعتباراست ۶۶۵۰۶

برگ سبز و سند کمپانی و کارت پراید جی ال ایکس آی مدل ۸۸ به ش پلاک ایران۷۴-۳۷۷ب۸۳ به ش موتور ۲۹۲۶۶۴۰ به ش شاسی S1E1228897۸۵17 بنام حسین رضازاده مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۴۸۳

برگ سبز، سند کمپانی، کارت ماشین، بیمه نامه، کارت سوخت سواری بنز سی ال اس ۳۵۰ مدل ۲۰۰۹ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۹۶ج۵۷ وشماره موتور 27298۵3110520۸ وشماره شاسی WDD2192570181547۲۳ به نام ابوالفضل صادق زاده دالنجان مفقودوفاقداعتبارمی باشد ۶۶۴۸۱

پروانه کار اینجانب محمود احمدی فرزند وکیل احمد به شماره کذرنامه ۴۰۳۳۰۴۱۷۷ و شماره پروانه کار ۱۳۶۱۶ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد از بابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی تحویل نمایند. ۶۶۵۰۰

برگ سبز و سند کمپانی و برگ سبز ام وی ام ۳۱۵H NEW مدل ۹۶ به ش پلاک ۱۴-۶۵۹ش۹۳ بنام ابراهیم سلمانی زاده به ش موتور MVM47YVFJAH061206 به ش شاسی NATFBAMD5H1050316 مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۵۱۶

اصل برگ سبزو سند کمپانی پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۲ ش انتظامی ۷۴ ایران ۳۲۸ و ۴۵ ش شاسی ۸۱۶۹۱۴۵۳ ش موتور 14E6726912 FXJN به مالکیت پوریا ابراهیمی مفقودو از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۶۳۵۱

برگ سبز پژو پارس مدل ۹۵ به ش انتظامی ایران۷۴-۷۸۷ن۲۳ بنام مصطفی صادقی به ش شاسی NAAN01CE2GH935415 به ش موتور 124K0966429 مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۶۴۴۸

برگ سبز پژو حی ال آی ۴۰۵ مدل ۸۴ عنابی به ش انتظامی ۵۲ایران۲۴۵ص۹۳ به ش موتور 1248409194۳ و ش شاسی ۱۶۲۱۳۰۸۶ بنام پیام علی محمدی مفقود وفاقد اعتبار است ۶۶۴۸۰

برگ سبز هاچ بک پژو۲۰۶TU۴ مدل ۹۱ سفید به ش انتظامی۱۲ایران۶۱۴ق۹۱ به شماره موتور 14E1910156۳۵ و شماره شاسی NAAP03ED1CJ583573 بنام محسن حسینی مفقود وفاقد اعتبار است ۶۶۴۹۶

کارت خودرو و سند کمپانی و برگ سبز ۱۳۱ SE مدل ۹۴ به ش پلاک ایران ۲۴-۱۴۱ه۶۵ بنام سهام منصورزاده به ش موتور 5392952 به ش شاسی NAS411100F3E2089۲ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۵۱۰

اصل گواهی موقت کارشناسی مهندسی فناوری اطلاعات متعلق به مریم ضعیف فرزند حجی محمد متولد ۱۳۶۹.۰۲.۱۷ به شماره دانشجویی ۸۷۱۲۳۲۸۶۹ و شماره ملی ۰۹۲۰۸۸۰۶۳۰ به شماره ۱۰۰۶۲۰۲۷ مورخ ۹۵۱.۱۷ مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۶۵۳۶

برگ سبز خودرو سایپا SL۱۳۱ به ش انتظامی ۸۴ ایران ۷۷۳ د ۶۲ و ش موتور ۴۴۰۸۳۴۳ وش شاسی S3412290378280 بنام معصومه رعنائی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۳۲۴

برگ سبز خودرو سمند نقره ای متالیک به شماره پلاک ۲۶س۶۷۸ایران ۴۲ به شماره موتور ۱۴۷۸۹۰۰۵۶۰۳ به شماره شاسی NNACR1HS3AF710276 به نام جعفر هاشم آبادی مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط می باشد. ۶۶۳۸۳

برگ سبز خودرو MVM_X22 به ش انتظامی ۷۴ ایران ۳۷۹ م ۴۵ و ش موتور MVM E2G15CBMR026138 وش شاسی NATFBAAC2R1020557 بنام سید تقی فاطمی چیتگر مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۳۸۵

برگ سبز وسند کمپانی و کارت سوخت و کارت خودرو پراید حی تی ایکس آی نقره ای متالیک مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۶۳ایران ۵۴۸ج۶۱ به شماره موتور ۰۱۲۲۶۷۰۸ و ش شاسی S1E1228460181 بنام سمیه کاشرفی فرد مفقود وفاقد اعتبار است ۶۶۴۷۸

اصل برگ سبزخودروی پژو پارس مدل ۱۳۸۸ بشماره انتظامی ۷۴ - ۴۱۲ م ۳۲ و شماره شاسی NAAN01CAA9K755347 بشماره موتور 12E880679۷۵ مالکیت ناهید گله مند مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۶۵۳۵

اصل برگ سبز و کارت خودروی پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۶ بشماره انتظامی ۲۶ ایران ۴۶۱ ط ۴۹ و شماره شاسی NAAP03EE6HJ086۲۴۱ بشماره موتور 182A000043۹۸ به مالکیت رضا زیبدی فرمفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۶۵۰۹

برگ سبز خودرو سایپا SL۱۳۱ به ش انتظامی ۸۴ ایران ۷۷۳ د ۶۲ و ش موتور ۴۴۰۸۳۴۳ وش شاسی S3412290378280 بنام معصومه رعنائی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۳۲۴

برگ سبز خودرو سمند نقره ای متالیک به شماره پلاک ۲۶س۶۷۸ایران ۴۲ به شماره موتور ۱۴۷۸۹۰۰۵۶۰۳ به شماره شاسی NNACR1HS3AF710276 به نام جعفر هاشم آبادی مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط می باشد. ۶۶۳۸۳

برگ سبز خودرو MVM_X22 به ش انتظامی ۷۴ ایران ۳۷۹ م ۴۵ و ش موتور MVM E2G15CBMR026138 وش شاسی NATFBAAC2R1020557 بنام سید تقی فاطمی چیتگر مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۳۸۵

برگ سبز وسند کمپانی و کارت سوخت و کارت خودرو پراید حی تی ایکس آی نقره ای متالیک مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۶۳ایران ۵۴۸ج۶۱ به شماره موتور ۰۱۲۲۶۷۰۸ و ش شاسی S1E1228460181 بنام سمیه کاشرفی فرد مفقود وفاقد اعتبار است ۶۶۴۷۸

اصل برگ سبزخودروی پژو پارس مدل ۱۳۸۸ بشماره انتظامی ۷۴ - ۴۱۲ م ۳۲ و شماره شاسی NAAN01CAA9K755347 بشماره موتور 12E880679۷۵ مالکیت ناهید گله مند مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۶۵۳۵

اصل برگ سبز و کارت خودروی پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۶ بشماره انتظامی ۲۶ ایران ۴۶۱ ط ۴۹ و شماره شاسی NAAP03EE6HJ086۲۴۱ بشماره موتور 182A000043۹۸ به مالکیت رضا زیبدی فرمفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۶۵۰۹