راهکارهایی برای آب‌رسانی بدن

کم آبی بدن می‌تواند باعث تغییر وضعیت ذهنی، افت فشار خون، نارسایی کلیه و عوارضی دیگر که نیازمند بستری شدن در بیمارستان است، شود

پزشکی

با وجود آن که متخصصان همواره بر نوشیدن آب کافی تاکید می کنند، بسیاری از افراد همچنان این توصیه را آن چنان که باید جدی نمی گیرند. برای دانستن این که آب کافی برای بدن چقدر است، ونسا کینگ، متخصص تغذیه توصیه می کند: «یک قانون ساده این است که هر روز معادل نیمی از وزن تان آب بنوشید، البته به اونس. به عنوان مثال اگر وزن شما ۱۴۰ پوند (۶۳ کیلوگرم) است، معادل ۷۰ اونس یا حدود هشت لیوان آب در روز نیاز دارید.» البته این که روزانه دقیقا به چه مقدار آب نیاز است، به عوامل مختلف مانند سن، سطح فعالیت بدنی، میزان تعرق، وضعیت سلامت، داروهای مصرفی (برخی می توانند باعث کم آبی بدن شوند) و همچنین محل زندگی (در آب‌وهوای گرم به آب بیشتری نیاز است) بستگی دارد. در ادامه نکاتی درباره ضرورت این کار و راه‌های تامین آب بدن را مرور می کنیم.

پیامدهای کم آبی بدن

به گفته دکتر کینگ، اگر آب کافی به بدن نرسد، دهان خشک و رنگ ادرار تیره‌تر از حالت طبیعی می‌شود. ممکن است سرگیجه یا سردرد هم بروز کند و علاوه بر این با تشنگی مواجه می‌شوید. کسانی که واقعا با کم‌آبی مواجه‌اند، اغلب افراد مسن، ممکن است با تغییر وضعیت ذهنی، افت فشار خون، نارسایی کلیه، و عوارضی دیگر که نیازمند بستری شدن در بیمارستان است، روبه‌رو شوند. به گزارش «تایم»، آب‌رسانی مناسب بدن با بهتر شدن خلق و خو، قدرت شناختی و همچنین عملکرد مطلوب بدن در ارتباط است، به کاهش وزن و رفع یبوست کمک می‌کند و پوست را هم سالم‌تر و شاداب‌تر نشان می‌دهد. اما واقعا چطور می‌توان هر روز این همه آب نوشید؟

به خصوص اگر نوشیدنی محبوبمان هم نباشد. کارشناسان برای آب‌رسانی مطلوب بدن راهکارهایی را پیشنهاد داده‌اند.

۱ هفته‌ای یک لیوان آب اضافه کنید| بسیاری از مردم از نوشیدن آب اجتناب می‌کنند، چون نمی‌خواهند مدام به دستشویی بروند. راهکار آن این است که بدن را آرام‌آرام عادت دادتا آب بیشتری را تحمل کند. توصیه می‌شود اولین لیوان آب اضافی را پس از بیدار شدن از خواب بنوشید تاوقتی هنوز از خانه بیرون نرفته‌اید بتوانید به دستشویی بروید نه بین راه یا وقتی سر کار رسیدید. بعد از یک هفته، لیوان آب اضافی دوم را بعد از این که به خانه برگشتید، به برنامه‌تان بیفزایید. در این حالت بدن خود را با دو لیوان آب اضافی وفق می‌دهد. در هفته سوم هم می‌توانید یک لیوان دیگر را در هر ساعتی از روز اضافه کنید. با این کار، بدن هر بار یک هفته فرصت دارد تا خود را با شرایط جدید سازگار کند.

۲ از آب‌رسانی گزارش روزانه تهیه کنید| متخصصان توصیه می‌کنند تعیین یک هدف کمک می‌کند بتوانیم شیوه زندگی‌مان را راحت‌تر تغییر بدهیم. برای مثال این که مشخص کنیم «روزانه ۱۰۰ اونس آب می‌نوشم» بهتر از آن است که بگوییم «آب بیشتری می‌نوشم». تهیه گزارش روزانه از مقدار آب مصرفی و زمان آن در این راه به شما کمک می‌کند، زیرا الگوهای مصرف را آشکار می‌کند و به شما نشان می‌دهد که کجا چه تغییراتی نیاز است.

۳ به آب انواع سبزی یا میوه اضافه کنید| متخصصان می‌گویند اضافه کردن بعضی میوه‌ها مانند تکه‌های آناناس و لیمو به آب حال‌وهوای گرمسیری می‌دهد. می‌توان خیار ورقه‌شده را هم با نعناع یا زنجبیل به لیوان آب افزود تا آن را زیباتر و جذاب‌تر کند. ترکیب آب با هندوانه و ریحان یا شاتوت و رزماری هم پیشنهاد متفاوتی است که طرفداران زیادی دارد.

۴ از لیوان و قمقمه‌های شفاف استفاده کنید| کینگ می‌گوید بسیاری از مردم قمقمه‌های رنگی‌شان را از آب پر می‌کنند و آن‌ها را همان‌طور پر به خانه برمی‌گردانند. در حالی که قمقمه شفاف باعث می‌شود بدانید اوضاع از چه قرار است و چقدر آب نوشیده‌اید. اگر تمام روز یک قمقمه کاملا پر جلوی چشمتان باشد، احتمالا بالاخره به این نتیجه می‌رسید که وقتش است یک جرعه از آن بنوشید.

۵ بازی با دما| خیلی‌ها دوست ندارند آب سرد بنوشند. البته این به آب‌وهوای محل سکونتشان هم بستگی دارد. کارشناسان توصیه می‌کنند نوشیدن آب هم‌دمای اتاق، آب همراه با تکه‌های یخ یا حتی آب جوشیده را امتحان کنید. این که بدانید چه دمایی را برای آب ترجیح می‌دهید، نوشیدن آن را کمی آسان‌تر می‌کند.

۶ گستره آب‌رسان‌ها به بدن را از آب فراتر ببرید| تنها راه آب‌رسانی به بدن نوشیدن آب نیست. کینگ اشاره می‌کند که لبنیات و جایگزین‌های آن مانند شیر بادام و شیر سویا نیز حاوی آب‌اند. نقش میوه‌ها، سبزی‌ها و انواع سوپ و آش را هم نادیده نگیرید. طالبی، هندوانه، توت فرنگی، موز، گلابی، پرتقال، آناناس، هویج، آووکادو و سبزی‌هایی مانند اسفناج، خیار، کدو سبز و بروکلی انتخاب‌های هوشمندانه دیگری‌اند که می‌توان برای آب‌رسانی بدن سراغ آن‌ها رفت.

نکته ها

ترفندهای خانگی برای رفع خشکی و ترک لب‌ها

عسل و شکر| برای لایه‌برداری سلول‌های مرده لب می‌توانید عسل و شکر را به اندازه کافی مخلوط کنید تا خمیر چسبنده‌ای به دست آید. بعد به آرامی این مواد را روی لب ماساژ دهید تا پوست‌های مرده را از بین ببرید و لب‌ها نرم شوند، البته در آخر استفاده از نرم کننده را فراموش نکنید.

ژل آلوئه‌ورا| آلوئه‌ورا به دلیل داشتن ویتامین E لب‌ها را خنک و هیدراته می‌کند به همین دلیل با استفاده از آلوئه‌ورا می‌توانید لب‌های خشک و ترک‌دار را بهبود بخشید. بهتر است از ژل تازه خود گیاه استفاده کنید، اما اگر دسترسی ندارید، نوع موجود در بازار را بخرید.

روغن زیتون| روغن زیتون هم لب‌ها را تغذیه و خشکی آن را رفع می‌کند و در طول شب جذب لب‌ها می‌شود، می‌توانید برای بهبود لب‌ها به تنهایی از آن استفاده یا با شکر ترکیب کنید و لایه‌بردار طبیعی بسازید.

ترفند

۴ نکته برای جلوگیری از نفخ

۱- بین غذاخوردن فاصله ایجاد کنید| روده کوچک با حرکات موجی، غذای هضم‌نشده را از روده کوچک به روده بزرگ منتقل می‌کند و خود را تمیز نگه می‌دارد. این امواج هر دو ساعت یک‌بار در زمانی که غذا نمی‌خوریم ایجاد می‌شود. برای اطمینان از ایجاد امواج، در صورت امکان، چند ساعت بعد از هر وعده غذایی قبل از خوردن دوباره صبر کنید.

۲- آهسته غذا بخورید| با جویدن غذا برای مدت طولانی و آهسته غذا خوردن هوا کمتر وارد معده می‌شود. هوای کمتر به معنای نفخ کمتر است.

۳- آب بیشتری بنوشید| مصرف بیش از حد سدیم می‌تواند منجر به نفخ شود و آب می‌تواند به دفع آن کمک کند.

۴- مصرف کمتر غذاهای نفاخ| غذاهای نفاخ، مانند شیرین کننده‌های مصنوعی، لوبیا، گل کلم و کلم بروکلی، گاز تولید می‌کنند، بنابراین کاهش آن‌ها می‌تواند کمک کننده باشد.

تازه ها

تغذیه مناسب برای بیماران مبتلا به واریس

واریس اختلالی در خون‌رسانی به رگ‌های پاست که باعث برجستگی و تغییر رنگ رگ‌ها می‌شود. در مبتلایان به واریس، رگ‌ها به دلیل تورم و رنگ آبی یا بنفش بسیار جلب توجه می‌کنند و علایمی چون سوزش و احساس تپش در پاها، احساس ناراحتی و سنگینی و درد در پاها، گرفتگی عضلات که در شب بیشتر می‌شود، تورم پاها و مچ پا و پوست خشک و خارش‌آور که به دلیل واریس نازک‌تر شده در افراد مشاهده می‌شود. پزشکان توصیه می‌کنند فردی که به واریس وریدی مبتلاست از راهکارهای تغذیه‌ای برای کمک به درمان بیماری و بهبود علایم آن استفاده کند. به گزارش «مدیکال نیوز تودی»، مصرف غذاهای شور و سرشار از سدیم باعث حفظ آب اضافی در بدن می‌شود که به تشدید علایم واریس کمک می‌کند و به همین دلیل کاهش مصرف غذاهای شور و سدیم‌دار و در مقابل افزایش استفاده از غذاهای حاوی پتاسیم می‌تواند مفید باشد. از منابع خوراکی غنی از پتاسیم می‌توان به بادام، پسته، عدس، لوبیا سفید، سیب‌زمینی، سبزی‌های برگ‌دار و نیز برخی از ماهی‌ها مانند ماهی سالمون و تن ماهی اشاره کرد. غذاهای حاوی فیبر نیز همچون آجیل، دانه‌ها و حبوبات، جو، گندم، بذر کتان و غذاهای غلات کامل با جلوگیری از یبوست و کاهش فشار به دریچه‌های آسیب دیده در رگ‌های پاها به کاهش علایم واریس کمک می‌کنند. افرادی که اضافه وزن دارند، بیشتر در معرض خطر واریس وریدی هستند، بنابراین کاهش وزن در درمان این بیماری بسیار موثر است. فلاونوئیدها هم با بهبود گردش خون و حفظ جریان خون موجب کاهش واریس می‌شوند. این ترکیبات همچنین با کاهش فشار خون و انبساط رگ‌ها در درمان این بیماری موثرند. از غذاهای حاوی فلاونوئیدها می‌توان به سبزی‌هایی چون پیاز، فلفل، اسفناج و کلم بروکلی و همچنین مرکبات، انگور، گیلاس، سیب، زغال اخته، کاکائو و سیر اشاره کرد.

تازه ها

خبرهای خوب درباره درمان نابینایی ارثی

نتایج کارآزمایی‌های اولیه یک تحقیق نشان می‌دهد نوعی درمان «کریسپر» (یعنی نوعی فناوری برای اصلاح ژن‌های معیوب که به دانشمندان اجازه می‌دهد بخش‌های خاصی از دی‌ان‌ای را به‌دقت تغییر دهند) که مستقیم به درون چشم تزریق می‌شود، درمان شایع‌ترین نوع نابینایی ارثی را در کودکان نوید می‌دهد. نتایج کارآزمایی اولیه این مطالعه ششم مه در مجله پزشکی «نیواینگلند» منتشر شد. این شکل از دست دادن بینایی که «آموروز مادرزادی لبر» یا ال‌سی‌ای نامیده می‌شود، اغلب از بدو تولد مشهود است و به دلیل اختلال عملکرد یا مرگ سلول‌های حساس به نور به نام «گیرنده‌های نور در شبکیه» در پشت چشم، رخ می‌دهد. چنین مشکلاتی در پی جهش در یکی از حداقل ۲۰ ژن مختلف به وجود می‌آیند. هیچ درمانی برای ال‌سی‌ای وجود ندارد، اما اکنون شواهدی در دست است که نشان می‌دهد ابزار ویرایش ژن معروف کریسپر را می‌توان بدون ایجاد خطرات جدی، برای بهبود بینایی افراد مبتلا به این بیماری استفاده کرد. این کارآزمایی همچنین از این نظر قابل توجه است که اولین بار بود درمان مبتنی بر کریسپر مستقیم به داخل بدن یک فرد تزریق می‌شد. در موارد پیشین، سلول‌ها را از بدن بیمار خارج می‌کردند و پس از ویرایش و اصلاح ژن‌ها در آزمایشگاه، به بدن بیمار بازمی‌گرداندند.

بیشتر بدانیم

چرا هوس خوردن چیپس می‌کنیم؟

متخصصان با توجه به غذاهایی که هوس می‌کنید به شما می‌گویند که بدن شما به چه چیزهایی نیاز دارد. ولع خوردن، خیلی از اوقات شدید و حتی غیرقابل کنترل است اما طبق گفته متخصصان تغذیه اشتیاق به خوردن بعضی از مواد می‌تواند ناشی از کمبود مواد مغذی در بدن باشد و آن را تهدید کند. برای مثال گفته می‌شود هوس شدید به شکلات می‌تواند نشانه کمبود منیزیم باشد. منیزیم یک ماده ضروری برای بدن است که به تنظیم عملکرد عضلات و سطح قند و فشار خون کمک می‌کند در این مواقع باید به فکر خوردن آجیل و سبزی باشید. کمبود پروتئین و نیتروژن هم منجر به هوس خوردن نان و پاستا می‌شود و باید برای رفع آن گوشت قرمز، لوبیا و ماهی چرب مصرف کنید. ولع خوردن برای خوراکی‌های قندی نیز می‌تواند ناشی از کمبود کروم و فسفر بدنتان باشد که در این مواقع باید به خوردن غذاهای غنی از کروم، کربوهیدرات و چربی‌ها بپردازید، چرا که این ماده برای تامین انرژی، ترمیم سلول متابولسیم سالم بدن مورد نیاز است. با خوردن مرغ، پنیر، انگور، سیب‌زمینی و تخم‌مرغ کمبود این مواد می‌تواند رفع شود. ولع خوردن غذاهای روغنی یا سرخ‌شده نشان می‌دهد که کلسیم بدن شما کم شده است که می‌توانید با عدس، شیر و پنیر آن را جبران کنید. کمبود کلسیم در بدن می‌تواند به مشکلاتی مانند شکنندگی و شل شدن استخوان‌ها منجر شود. کمبود کلرید و سیلیکون هم با هوس غذاهای نمکی مانند چیپس و سایر تنقلات شور خود را نشان می‌دهد که می‌توانید آن را با ماهی پرچرب جبران کنید. کلرید یکی از مهم‌ترین الکترولیت‌های خون محسوب می‌شود که به تعادل فشار خون و میزان مایعات داخل و خارج سلول‌ها کمک می‌کند. سیلیکون هم به همان اندازه برای سلامت مهم است چرا که باعث تقویت استخوان‌ها و رشد سلول‌های جدید در پوست، مو و ناخن‌ها می‌شود و علایم پیری را کاهش می‌دهد.

برگ سبز موتورسیکلت آپاچی مدل ۸۸ شماره انتظامی ۷۶۱-۸۹۷۶۴ به شماره تنه ۸۰۴۹۶۳شماره موتور ۹۲۲۲۹۵۲۸ بنام بیژن توکلی قلعه نو مفقود وفاقداعتبار است. ۶۸۵۵۹

اصل برگ سبزوسند وکارت موتورسیکلت آریانا مدل ۱۳۸۴ بشماره انتظامی ۷۶۸-۲۹۶۷۸ و شماره تنه ۸۴۲۷۷۷۳ بشماره موتور۱۰۳۸۷۸۳ به مالکیت مهدی ملازم فدافن مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۸۴۹۶

کارت سواری پژو ۲۰۶SD به مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۷۴ایران ۷۷۹ و۴۸ و شماره موتور ۱۶۶B۰۰۱۲۱۱۲ و شماره شاسی NAAPE۴۱FE۲HJ۰۰۴۵۶۲ به مالکیت اکرم رضائی نیک مفقود و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد. ۶۸۵۱۹

برگ سبز پراید نقره ای مدل ۸۵ به ش پلاک ایران ۱۲-۲۷۸ن۹۲ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۲۱۰۶۸۹ به ش موتور ۱۵۳۴۶۹۰ بنام علی دهقان مفقود و فاقد اعتبار است ۶۸۵۵۴

برگ سبز سمند ال ایکس مدل۸۹ خاکستری به شماره انتظامی ۳۶ایران ۲۳۸ ب ۳۹ به شماره موتور ۱۲۴۸۸۳۱۰۷۲۶ و شماره شاسی NAAC۹۱CCAAF۷۷۶۹۳۵ بنام مریم جامی تو کل مفقود وفاقد اعتبار است ۶۸۵۷۷

برگ سبز خودروی پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۷ بشماره انتظامی ۱۲-۵۹۴۲۳ و شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۷۲۵۱۵۱۸ بشماره موتور۲۴۳۲۰۵۷ به مالکیت فریبا حسینی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۸۵۵۷

برگ سبز سمند به ش انتظامی ایران ۹۵ - ۶۲۶ م ۳۷ به شماره موتور ۸۳۲۱۷۸۱۹ به شماره شاسی NAS۸۳۱۷۰۶۷۲۱۷۸۱۹ و ۱۰۰۰۱۵۹VINUMIRFC به نام اسماعیل سابکی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۸۴۹۱

برگ سبز خودروی سواری هاچ بک تیپ QUIKR مدل ۱۴۰۱ به شماره پلاک ایران ۵۲ - ۵۴۷ ص ۹۵ و شماره موتور m۱۵۹۷۸۵۸۷۸ و شماره شاسی NAPXT۲۱۲AAN۱۱۶۹۴۶۷ به نام احسان محمد حسین نژاد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۸۵۱۵

برگ سبز هیوندای سانتافه۳۵۰۰ مدل۲۰۱۰ سفید روغنی به ش انتظامی ۵۴ ایران ۵۹۴۴۸ق۵۹ به ش موتور G۶DC۹۹۵۲۱۷۹۱ و ش شاسی KMHSH۸۱GDAU۵۷۴۸۰۹ بنام فاطمه مرادی مفقود وفاقد اعتبار است ۶۸۵۳۵

برگ سبزو سند کمپانی پراید ۱۱۱ رنگ سفید مدل ۹۷ به ش پلاک ایران ۱۲-۳۶ای۵۶ به ش شاسی NAS۴۳۱۱۰۰۱۰۲۷۹۲۳ به ش موتور M۱۳۶۱۳۱۰۴۱ بنام علی حقی جنت آبادی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۸۵۷۶

کارت سواری تارادستی TU۵P به مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۷۶ص ۴۷۴ و شماره موتور NAAY۱۱۴E۶MD۹۱۵۶۳۳ به مالکیت علی مرشدی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۶۸۵۱۴

برگ سبز ۲۰۶ مدل ۸۹ به ش پلاک ایران ۱۲-۱۲۴ق۷۸ به ش شاسی NAAP۰۳ED۳AJ۱۱۵۶۴ به ش موتور ۱۴۱۸۹۰۰۹۶۱۳ بنام محمد حقانی قرائی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۸۵۳۰

برگ سبزو سند کمپانی پژو۴۰۵ جی ال ایکس آی مدل ۸۳ به ش پلاک ایران ۳۶-۳۸۹ د۱۹ به ش موتور ۱۲۴۸۳۰۱۴۰۶۱ به ش شاسی ۸۳۰۰۵۰۷۸ بنام اسماعیل عبدا...پور سیستانی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۸۵۷۱

سند سواری پراید مدل ۸۶ به شماره پلاک ۳۶ ایران ۶۸۴ ط ۸۲ و شماره موتور ۲۱۶۹۹۷۴ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۳۹۱۷۰۶ به نام حمید محمدی حسین آبادی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۸۵۲۲

اصل سند کمپانی کامیون -بونکر بنز ال ۱۹۲۱/۵۲ مدل ۱۳۵۳ بشماره انتظامی ۸۶ -۸۷۳ ع ۳۱ و شماره شاسی ۱۰۹۶۳۰۸۷ بشماره موتور ۱۰۰۰۵۰۹۴ به مالکیت حسین رکنی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۸۴۸۲

برگ سبزوسندموتورسیکلت نانالی RD۱۲۵CC مدل۱۳۹۴ شماره انتظامی ایران ۷۷۳-۳۲۷۳۹ شماره موتور N۳S***۱۲۵۲۹۴۱۰۰۶۱ شماره تنه ۰۱۲۵N۳S۲۱۲۲۱۵ بنام امیر هوشنگ محمود آبادی مفقود وفاقد اعتبار است. ۶۸۵۱۰

برگ سبز موتورسیکلت بنلی یک سیلندر به شماره انتظامی ۷۷۷ - ۸۷۱۹ شماره موتور ۰۲۴۹N۲۳۲۱۱۰۲۳ شماره شاسی N۲۳EDBJDFH۱J۰۱۳۵۴ به نام مجتبی فلاح رستم آباد مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۸۵۷۹

اصل برگ سبزوسندسواری تیبا به مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ۷۴ایران ۴۲۹ و۶۶ وشماره موتور M۱۵/۸۹۲۲۲۱۵ وشماره شاسی NAS۸۱۱۱۰۰۱۵۸۸۸۸۸۱ به مالکیت تکتم زارع قاسم آباد مفقود و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد. ۶۸۵۰۶

برگ سبز سواری اپل کورسا مدل ۱۹۹۴ شماره انتظامی ۴۸د۹۷۶ایران ۱۲ وشماره موتور ۱۹۱۶۵۲۳۰ شماره شاسی R۴۲۴۴۵۴۰ بنام علی اکبر میهن دوست مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۸۴۴۵

برگ سبز خودرو سمند سورن Efv مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ایران ۶۳-۳۸۳ن۷۴ به شماره شاسی NAACS۱HE۷PF۳۰۸۶۹۷ شماره موتور ۰۷۳۵۶۶۳ به نام درسا مدبری مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۸۵۸۵

برگ سبز موتورسیکلت نانالی RD۱۲۵CC مدل۱۳۹۴ شماره انتظامی ایران ۷۷۳-۳۲۷۳۹ شماره موتور N۳S***۱۲۵۲۹۴۱۰۰۶۱ شماره تنه ۰۱۲۵N۳S۲۱۲۲۱۵ بنام امیر هوشنگ محمود آبادی مفقود وفاقد اعتبار است. ۶۸۵۱۰

کارت دانشجویی دانشگاه دولتی بجنورد بنام حسن فرهودی کیا به ش ملی ۵۷۳۰۱۱۷۷۷۹ مفقودو فاقد اعتبار است ۶۸۵۲۵

برگ سبز سمند LXXU۷ مدل۹۹ سفید به شماره انتظامی ۳۶ایران ۵۲۷ی۸۵ به شماره موتور NAAC۹۱CE۰LF۷۰۸۷۷۵ و شماره شاسی ۱۲۴۱K۱۵۲۱۲۲۶ بنام محبوبه نوری زاده مفقود وفاقد اعتبار است ۶۸۵۶۹

اصل برگ سبز پژو۲۰۶ هاچ بک مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۱۷۴ایران ۹۷۵د۴۸ وشماره موتور ۱۰FSE۲۴۰۹۵۷۴۸ وشماره شاسی ۰۰۸۱۶۳۱۰۶۵R به مالکیت آمنه غلام پوررخنه مفقود از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۶۸۴۸۸

برگ سبز خودروی سواری هاچ بک تیپ QUIKR مدل ۱۴۰۱ به شماره پلاک ایران ۵۲ - ۵۴۷ ص ۹۵ و شماره موتور m۱۵۹۷۸۵۸۷۸ و شماره شاسی NAPXT۲۱۲AAN۱۱۶۹۴۶۷ به نام احسان محمد حسین نژاد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۸۵۱۵

برگ سبز خودروی سواری هاچ بک تیپ QUIKR مدل ۱۴۰۱ به شماره پلاک ایران ۵۲ - ۵۴۷ ص ۹۵ و شماره موتور m۱۵۹۷۸۵۸۷۸ و شماره شاسی NAPXT۲۱۲AAN۱۱۶۹۴۶۷ به نام احسان محمد حسین نژاد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۸۵۱۵

برگ سبز پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۴ بشماره انتظامی ۳۲-۶۶۹ ط ۶۹ و شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰۴۲۴۲۲۵۷۷ بشماره موتور ۵۳۹۱۵۱۰ به مالکیت حسین رحمانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۸۴۹۷

برگ سبز پراید ال ایکس مدل۱۳۷۸ شماره انتظامی ۸۳د۱۱۳ ایران ۱۲ وشماره موتور ۰۰۱۰۴۶۹۲ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۸۵۸۲۲۰۱ بنام رضا علی دوست مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۸۴۴۴

برگ سبز خودرو بی ام و ۱۱۸I مدل ۲۰۰۷ ش انتظامی ۱۲- ۱۴۵ ط ۴۲ ش شاسی WBAUF۳۱۰۴۷P۲۲۶۲۰۵ ش موتور A۰۷۴EH۶۹۵ بنام وجیهه قانعی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۸۵۷۸

موسسه خیریه مرکز توانبخشی معلولین ذهنی احسان فریمان
از بین فارغ التحصیلان رشته پرستاری نیرو می‌پذیرد.
شماره تماس:
۰۹۱۵۵۸۶۱۸۸۲ -۰۵۱۳۴۶۲۹۷۹۹
آدرس: فریمان خیابان جنب دانشگاه پیام نور، انتهای خیابان امام حسین(ع) مرکز احسان فریمان
علیرضا ملایی
مدیر عامل موسسه خیریه احسان فریمان
۶۸۵۴۲