نکات طلایی برای انتخاب کفش کودکان

کفش مناسب به سلامت و تکاپوی کودکان کمک می‌کند، برای انتخاب بهتر باید به نکاتی درباره اندازه، زمان خرید، جنس کفش و زیره آن توجه کنید

پزشکی

با توجه به نزدیکی فصل بازگشایی مدارس، کم کم تکاپوی خانواده‌ها برای خرید لوازم مدرسه مثل تهیه کفش مناسب آغاز می‌شود. همان‌طور که می‌دانید کفش مناسب نقش مهمی در سلامت کودکان و نوجوانان، به‌خصوص فعالیت بدنی آن‌ها دارد و اگر کفش مناسب نباشد تحرک کودک کم می‌شود و ممکن است آسیب ببیند. در ادامه نکاتی را که قبل از خرید یک کفش مناسب باید بدانید، مرور می‌کنیم:

۱ بعد از ظهرها اقدام به خرید کفش کنید، چون پاها در طول روز کمی بزرگ‌تر می‌شود و اگر هوا گرم باشد با مقداری ورم هم مواجه می‌شوید.

۲ از کودک بخواهید همان نوع جورابی را بپوشد که به‌طور معمول از آن استفاده می‌کند.

۳ رعایت این نکته مهم است که فرزندتان هر دوپای یک جفت کفش را بپوشد و امتحان کند. اگر یکی از پاهایش بزرگ‌تر از دیگری است حتما موضوع را با فروشنده در میان بگذارید و از ایشان راهنمایی بخواهید.

۴ کودک باید بعد از پوشیدن کفش بایستد تا مطمئن شوید که بین انگشت بزرگ (بلندترین انگشت) و نوک کفش یک تا ۲ سانتی متر فضای خالی وجود دارد.

۵ کودک باید با کفش راه برود تا مطمئن شوید که در کفش احساس راحتی می‌کند و پنجه در موقعیت خوبی است، پاشنه آزار دهنده نیست، کفی آن استاندارد است و...

۶ داخل کفش را بررسی کنید که برجسب، زایده یا برآمدگی خاصی نداشته باشد. گاهی این گونه موارد می‌تواند پاها را اذیت کند و حتی باعث بروز تاول شود.

۷ سراغ کفش‌های خیلی فانتزی نروید. مطمئن شوید باز و بسته کردن بند یا چسب کفش راحت باشد؛ کفی خوبی داشته باشد و...

۸ در گذشته رسم بر این بود که والدین برای فرزندشان به دلیل رشد پای کودک چند سایز بزرگ‌تر کفش می‌خریدند. ولی این کار صحیح نیست، زیرا هنگام راه رفتن یا دویدن، بزرگی کفش باعث برهم خوردن تعادل و بیشتر زمین خوردن کودک می‌شود و در درازمدت هم کفش ظاهر و دوام خود را از دست می‌دهد. سعی کنید کفشی را برای فرزندتان انتخاب کنید که اندازه و راحت باشد یا در نهایت ۴ تا ۵ میلی متر از جلوی کفش (یا از پشت کفش که قابل مشاهده باشد) خالی باشد.

۹ زیره کفش علاوه بر نرم بودن، باید حالت ارتعاشی هم داشته باشد. وقتی به زیره کفش کودک با انگشت شست‌تان فشار می‌آورید باید بعد از فشار به حالت اولیه خود بازگردد. چندین بار این کار را انجام دهید. با انجام این کار می‌توانید نرمی و انعطاف‌پذیری یک کفش خوب را احساس کنید.

۱۰ وزن کفش اهمیت دارد. کفشی را انتخاب نکنید که زیره‌ای سنگین دارد. هرچه کفش سبک‌تر باشد، راه رفتن برای کودکان راحت‌تر می‌شود.

۱۱ زیره کفش بچگانه باید آجدار باشد. آج کفش بچه‌گانه باید مناسب باشد تا هنگام راه رفتن روی سنگ و سرامیک لیز نخورد. زیره آجدار باعث می‌شود که کودک کمتر زمین بخورد. البته باید بدانید تنها آجدار بودن زیره کفش کافی نیست. زیره باید از موادی ساخته شده باشد که کودک روی سنگ و سرامیک و مکان‌هایی که سر هستند، لیز نخورد. زیره‌هایی که از PVC ساخته شده‌اند، یکی از بهترین زیره‌های کفش هستند.

در تهیه این مطلب از منابعی چون «شفاجو» و sandal.ir کمک گرفتیم.

تازه‌ها

نشانه‌ای از سرطان که هنگام غذاخوردن لو می‌رود

سرطان نشانه‌هایی دارد که می‌تواند از چشم ما دور بماند، اما برخی از این علایم را می‌توانیم هنگام خوردن غذا شناسایی کنیم.

به گزارش «نیویورک پست»، نحوه بلعیدن غذا یکی از همین نشانه‌ها برای تشخیص سرطان است. به گفته متخصصان، مشکل در بلعیدن غذا که «دیسفاژی» نامیده می‌شود، می‌تواند نشانه سرطان باشد. این علامت که اغلب نادیده گرفته می‌شود احتمال ابتلا به سرطان سر، فک، گردن یا دهان را آشکار می‌سازد، زیرا رشد تومور در این نواحی موجب انسداد می‌شود. دیسفاژی حتی می‌تواند علامت سرطان پوست صورت مانند «ملانوم» باشد.

متخصصان می‌گویند: گلودرد مداوم به ویژه زمانی که با علایمی مانند تورم صورت یا کاهش وزن بی‌دلیل همراه باشد، می‌تواند از نشانه‌های سرطان در نظر گرفته شود.

البته باید بدانیم که مشکل در بلعیدن غذا همیشه نشانه سرطان نیست. این مشکل شاید به موارد ساده‌ای مانند ریفلاکس معده یا آسیب به سر بازگردد. متخصصان معتقدند: اگر علایم دیگری دارید و مشکل بلع هم با گذشت زمان بدتر می‌شود، حتما به پزشک مراجعه کنید.

تحقیقات حوزه سرطان در انگلیس حاکی از آن است که شایع‌ترین علایم این بیماری شامل تشکیل توده‌های زیر پوستی، کاهش وزن، تغییرات پوستی، نفخ مداوم، خون ریزی غیر منتظره، کاهش اشتها یا حتی خشن شدن صدا هستند. به گفته دکتر «آن ماری اوبروین لنون» متخصص گوارش، علاوه بر مشکل بلع چهار نشانه دیگر سرطان هم وجود دارد که نباید آن‌ها را نادیده گرفت. این چهار نشانه عبارت از تنگی نفس، خون ریزی، یافتن توده‌ها و همچنین هر گونه تغییر در عملکرد بدن است.

آشپزی من

وعده اصلی

قلق‌هایی برای خوشمزه‌تر شدن میرزا قاسمی

میرزا قاسمی یکی از غذاهای خوشمزه و محبوب شمالی است که در تمام کشور طرفدار دارد و همه با دستور پخت آن آشنا هستند. در این مطلب سراغ قلق‌هایی برای خوشمزه‌تر شدن این غذا رفتیم.

۱ برای خوش طعم شدن میرزا قاسمی، در انتهای آماده شدن آن می‌توانید دو قاشق غذاخوری آب لیموی تازه یا آب غوره اضافه کنید.

۲ می‌توانید در کنار سیرها که تفت می‌دهید، یک عدد پیاز را خلالی کنید و آن را تفت دهید تا غذای شما طعمی بی‌نظیر به خود بگیرد.

۳ در مرحله اضافه کردن تخم مرغ می‌توانید تخم مرغ‌ها را در تابه‌ای دیگر آماده کنید و به صورت مخلوط نشده با بادمجان‌ها روی مواد میرزا قاسمی قرار دهید.

۴ می‌توانید از گردوی خرد شده در میرزا قاسمی استفاده کنید.

۵ اگر شما طعم سیر را دوست ندارید از سیر کمتری در تهیه میرزا قاسمی استفاده کنید، ولی آن را حذف نکنید.

۶ برای خوشمزه‌تر شدن میرزا قاسمی می‌توانید گوجه‌ها را به صورت کبابی به غذا اضافه کنید.

۷ برای این که میرزا قاسمی طعم و عطر بی‌نظیری بگیرد، در انتهای آماده شدن آن یک قالب کره ۵۰ گرمی را در داخل تابه قرار دهید تا آب شود و خوب غذا را هم بزنید تا کاملا چرب و خوشمزه شود.

۸ در صورت تمایل و با توجه به ذائقه‌تان می‌توانید مقداری نعناع داغ تهیه و در آخر به میرزا قاسمی اضافه کنید و آن را خوب هم بزنید تا با مواد یکدست شود یا از آن برای تزیین میرزا قاسمی استفاده کنید.

۹ در صورت امکان دانه‌های بادمجان را خارج کنید. این کار الزامی نیست، اما باعث خوشمزه‌تر شدن غذا می‌شود.

۱۰ یکی از علت‌های اصلی تلخ شدن میرزا قاسمی، نگرفتن تلخی بادمجان است. برای این منظور می‌توانید قبل از استفاده از بادمجان، به آن کمی نمک بزنید و در معرض نور خورشید قرار دهید و بین نیم تا یک ساعت صبر کنید. سپس آن‌ها را بشویید. به جای این روش می‌توانید داخل یک ظرف مقداری آب و آب لیمو بریزید و بادمجان‌ها را به مدت نیم ساعت داخل آن قرار دهید.

۱۱ بادمجان را نباید خیلی کباب کنید. گاهی اوقات کباب کردن زیاد بادمجان، باعث تلخ شدن یا بدمزه شدن میرزا قاسمی می‌شود. فقط در حدی بادمجان‌ها را دودی کنید که پوست آن‌ها به راحتی جدا شود.

نکته

فواید خوابیدن به پشت

خوابیدن به پشت، به غیر از کمک به کاهش کمردرد، مزایای دیگری هم برای سلامتی دارد. به عنوان مثال، خوابیدن به پشت در جلوگیری از سوزش سر دل و رفلاکس اسید مفید است. به گزارش «برترین‌ها»، متخصصان پوست برای کاهش چین و چروک، خوابیدن به پشت را توصیه می‌کنند. این حالت در هنگام خواب هیچ فشار غیر ضروری به صورت وارد نمی‌کند. بنابراین، باعث ایجاد چین و چروک نمی‌شود. خوابیدن به پشت گزینه خوبی برای افراد مبتلا به سرماخوردگی و آلرژی هم است، زیرا باعث تخلیه مایعات در سینوس‌ها می‌شود.

بیشتر بدانیم

کدام دسته از میوه‌ها قند بیشتری دارد؟

افرادی که قند دارند باید بدانند که میوه‌ها هم دارای قند کم و زیاد هستند و میوه‌هایی را که قندشان بالاست، باید با احتیاط بیشتری مصرف کنند.

خبر خوب این است که میوه‌هایی که میزان قند پایینی دارند، حاوی بالاترین میزان مواد مغذی هستند؛ از جمله آنتی اکسیدان‌ها و دیگر مواد مغذی. میوه‌هایی که در ادامه این بخش معرفی خواهیم کرد از پایین‌ترین سطح قند به بالاترین مقدار قند قرار گرفته‌اند:

توت‌ها: توت‌ها عموماً میوه‌هایی با پایین‌ترین سطح قند و دارای بیشترین میزان آنتی اکسیدان و مواد مغذی دیگر هستند. لیمو هم در پایین‌ترین رده قرار دارد.

میوه‌های تابستانی: طالبی، هلو و زردآلو در دومین رده قرار دارند.

میوه‌های زمستانی: سیب، گلابی و مرکبات شیرین مثل پرتقال میزان قند متوسطی دارند.

میوه‌های گرمسیری: آناناس، انار، انبه، موز و انجیر تازه حاوی شکر زیادی هستند (قند گوآوا و پاپایا کمتر از بقیه است).

میوه‌های خشک: خرما، کشمش، زردآلو، آلو سیاه، انجیر و بسیاری از میوه‌های خشک، شکر بسیار بالایی دارند.

بیشتر بدانیم

شایع‌ترین دلایل خستگی و افزایش وزن ناخواسته

۱. کم کاری تیروئید
۲. سندروم تخمدان پلی کیستیک
۳. افسردگی
۴. بی‌خوابی
۵. یائسگی
۶. استفاده از دارو
۷. نارسایی احتقانی قلب

ترفند

مواد را قبل از آغاز پخت غذا آماده کنید

بسیاری از افراد همزمان با روشن کردن گاز و گذاشتن قابلمه یا ماهیتابه روی آن، مشغول خرد کردن موادی می‌شوند که می‌خواهند از آن‌ها استفاده کنند، اما این روش درستی نیست. این کار باعث می‌شود نتوانید طبق دستور غذا پیش بروید، چون وقتی شروع به پختن مواد می‌کنید، قابلمه یا ماهیتابه آن قدر داغ شده که نه تنها مواد می‌سوزند، بلکه ممکن است فرصت اضافه کردن چیزهایی مثل چاشنی‌ها یا مواد بیشتر را پیدا نکنید. البته لازم نیست همه مواد را قبل از گذاشتن قابلمه یا ماهیتابه روی شعله، خرد کنید، بلکه باید آن‌هایی را که اول استفاده می‌شوند، آماده کنید و سپس در همان حین که این مواد در حال پخته شدن هستند، بقیه مواد را خرد کنید.

برگ سبز و سند کمپانی پراید سفید مدل۸۵
پلاک۸۱م۶۹۸ ایران ۷۴ شماره شاسی S1E1122A8S929974 شماره موتور ۱۶۷۹۹۱۴
بنام **فاطمه نعمانی فراجرد** مفقود و فاقد اعتبار است
۳۴۳۶۹

اصل برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ بشماره انتظامی ۳۶ ایران ۱۱۱ ی ۱۹ بشماره موتور ۱۴۷۹۵۹۰۶PSS و شماره شاسی ۸۳۶۴۳۳۴۲ مدل۱۳۸۳ به مالکیت **سعید رضایی تازیک رونجی** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.
۳۴۳۲۳

برگ سبز موتورسیکلت هوندا تکتاز مدل ۸۹
پلاک ۷۶۳- ۹۳۶۷۱ ش موتور NEJ***۱۲۵A*۰۰۹۴۴۶۹۹ ش شاسی NEJ***۱۲۵A۸۹۱۰۱۴۵ بنام **سلمان بیات**
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۴۳۰۲

کارت خودرو و برگ سبز پژو سواری آردی مدل۸۲
شماره انتظامی ۴۲-۵۴۹-۹۳۰ شماره موتور ۲۲۳۲۸۲۰۰۵۳۵ شماره شاسی ۸۲۷۰۰۶۵۶ بنام **ایمان آذریان** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۳۴۲۳۶

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید مدل ۸۳ به شماره پلاک ایران ۴۲- ۶۷۱ ن ۱۱ به شماره موتور ۰۰۹۰۷۸۸۵ و شماره شاسی S1E1228830۰۹۴۱ مفقود و فاقد اعتبار است.
۳۴۲۳۳

اصل سند کمپانی موتورسیکلت روان بشماره انتظامی ۷۶۸-۵۵۸۳۱ بشماره موتور ۳۰۰۶۳۸۵۴ و شماره شاسی NEK***۲۰۰E۸۰۱۰۳۴ مدل۱۳۸۸ به مالکیت **امیر خورسندی شیرغان** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.
۳۴۲۲۷

برگ سبز و سند کمپانی پراید سفید مدل۸۱
پلاک۶۹۸م۸۱ ایران ۷۴ شماره شاسی S1E1228A8929974 شماره موتور ۱۶۷۹۹۱۴
بنام **فاطمه نعمانی فراجرد** مفقود و فاقد اعتبار است
۳۴۳۶۹

پروانه کار اتباع خارجی به شماره سریال ۱/۰۰۳/۱۶۸۷۸ متعلق به اینجانب **عبدالغفور رحمانی** فرزند خداداد به شماره گذرنامه P ۰۳۸۳۵۷۹۹ مفقود و فاقد اعتبار است. یابنده اصل مدرک را به اداره کل کار تحویل نمایند.
۳۴۲۳۲

برگ سبز خودرو تیبا ۲ پلاک ایران ۱۲- ۸۷۷ د ۱۳ ش موتور M15/9534۴۵۳ ش شاسی NAS۸۲۱۱۰۰N۱۰۴۹۱۳۸ بنام **شکیلا شهنازی نیا**
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۴۳۰۹

برگ سبز و کارت موتورسیکلت کبیر تیپ ۱۵۰Az مدل ۱۳۹۱ به ش انتظامی ۷۶۷-۷۴۴۱۵ و ش موتور NCV***۱۵۰N۹۱۰۵۵۸۲ به FMJ*۴۴۱۴۰۱۳۱۰ وش تنه ۱۶۲
نام **زهرا عبدالهی** مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۳۴۳۶۴

برگ سبز موتور سیکلت عقیق CDI ۱۲۵ مدل ۱۳۹۲ به شماره پلاک ۸۵۷-۳۶۹۵۳
به شماره موتور ۰۱۲۴N۲Z۲۰۱۱۵۰ و شماره تنه N۲Z***۱۲۵A۹۲۱۵۳۷۰ بنام **محمود محرابی پناه**
مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۳۴۲۳۱

برگ سبز و کارت خودرو پراید سبز پشمی مدل ۸۳
پلاک ایران ۱۲- ۱۷۶ ب ۵۸ ش موتور ۰۰۹۲۰۱۶۵ ش شاسی S1E1228A3311722
بنام **هادی شاهی** مفقود شده و فاقد اعتبار است
۳۴۳۵۹

برگ سبز موتورسیکلت توس نو مدل ۱۳۹۲ آبی به شماره انتظامی ۷۷۱-۱۷۱۷۸ به شماره موتور ۰۱۲۵N۴N۰۰۷۸۴۸ و شماره تنه N۳N***۱۲۵T۹۲۴۰۹۷۳ بنام **غلامعلی قربانی**
مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۴۳۲۸

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱ سفید روغنی مدل۹۵ به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۷۱۴ی ۷۵ به شماره موتور M۱۳/۵۵۹۷۶۵۶ و شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰G۵۸۶۳۷۵۲ بنام **مرضیه طاهری** مفقود و فاقد اعتبار است
۳۴۳۰۷

پروانه حمل سلاح شکاری ساچمه زنی به سریال ۲۹۶۲۱۱۰ متعلق به اینجانب **حسین قربانی فراجردی** فرزند محمد درمورخه ۱۴۰۲/۶/۱۰ در شهرستان مشهد مفقود و از درجه اعتبار ساقط است
۳۴۳۳۷

برگ سبز و کارت موتور هوندا CB۱۵۰R به شماره موتور KC۳۲E۰۱۰۰۹۷۵ و شماره شاسی VIN:IRANJ۰۱۴۴INP۰۰۳۴۲ و شماره تنه N۱BLDLJEWN۱P۰۰۳۴۲ و شماره پلاک ایران ۱۳۸۳۲/۷۸۲ به نام **محمد ایمانی** مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز پژو ۲۰۶-TU۳ مدل ۱۳۹۵ نوک مدادی به شماره انتظامی ۳۹۲ س ۷۹ ایران ۶۶ و شماره موتور ۱۶۵۸۰۰۴۴۱۱۲ و شماره شاسی NAAP۰۳EE۶GJA۱۹۶۷۶ به نام **هدیه ایلدرومی** مفقود و فاقد اعتبار است.
۳۴۳۴۳

برگ سبز و سند کمپانی پراید صبا به شماره پلاک ایران ۳۶-۲۷۵و۹۸ به شماره موتور ۴۲۶۵۴۲ به شماره شاسی S1E1228A1891442 بنام **محمد رضوی آبکوه**
مفقود و فاقد اعتبار است
۳۴۳۷۱

برگ سبز موتورسیکلت روان بشماره انتظامی ۳۰۰۶۳۸۵۴ و شماره شاسی NEK***۲۰۰E۸۰۱۰۳۴ مدل۱۳۸۸ به مالکیت **امیر خورسندی شیرغان** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.
۳۴۲۲۷

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید مدل ۸۳ به شماره پلاک ایران ۴۲- ۶۷۱ ن ۱۱ به شماره موتور ۰۰۹۰۷۸۸۵ و شماره شاسی S1E1228830۰۹۴۱ مفقود و فاقد اعتبار است.
۳۴۲۳۳

کارت خودرو و برگ سبز پژو سواری آردی مدل۸۲
شماره انتظامی ۴۲-۵۴۹-۹۳۰ شماره موتور ۲۲۳۲۸۲۰۰۵۳۵ شماره شاسی ۸۲۷۰۰۶۵۶ بنام **ایمان آذریان** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۳۴۲۳۶

برگ سبز موتورسیکلت هوندا تکتاز مدل ۸۹
پلاک ۷۶۳- ۹۳۶۷۱ ش موتور NEJ***۱۲۵A*۰۰۹۴۴۶۹۹ ش شاسی NEJ***۱۲۵A۸۹۱۰۱۴۵ بنام **سلمان بیات**
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۴۳۰۲

برگ سبز و سند کمپانی پراید سفید مدل۸۵
پلاک۸۱م۶۹۸ ایران ۷۴ شماره شاسی S1E1228A8929974 شماره موتور ۱۶۷۹۹۱۴
بنام **فاطمه نعمانی فراجرد** مفقود و فاقد اعتبار است
۳۴۳۶۹

اصل برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ بشماره انتظامی ۳۶ ایران ۱۱۱ ی ۱۹ بشماره موتور ۱۴۷۹۵۹۰۶PSS و شماره شاسی ۸۳۶۴۳۳۴۲ مدل۱۳۸۳ به مالکیت **سعید رضایی تازیک رونجی** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.
۳۴۳۲۳

برگ سبز پژو و پارس مدل ۱۴۰۰ سفید به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۳۳۱ ط ۲۶ شماره موتور ۱۲۴k۱۵۹۰۲۳۸ و شماره شاسی ۰۷۱۴۷۵NAANO۱CEYMK به **نام قاسم فرزانه سنگلی**
مفقود و فاقد اعتبار است ۳۴۳۶۸

برگ سبز و کارت ام وی ام ۱۱۰ سفید رنگ روغنی شماره شاسی NATEBACA۸۰۱۰۰۴۴۶۸ شماره موتور MVM۳۷۲FGA۰۲۲۷۴۹ مدل ۱۳۹۰ پلاک ۹۸و۷۷۳ ایران ۳۶ بنام **الهام وصفی**
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۴۲۳۵

مدرک گواهینامه موقت پایان تحصیلات در مقطع کارشناسی عمران دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان بنام **مسعود مهدوی فیض آبادی** تاریخ فارغ التحصیلی ۱۳۷۱/۶/۲۰ به شماره ۷۶۷۰ تاریخ ۷۶/۴/۱ ثبت گردیده است مفقود شده است.
۳۴۲۴۲

اینجانب **سید محمد جواد ذاکری بهار** مالک خودرو سمند سورن ۴۴۷ مدل ۹۹ سفید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۱۳ ق ۷۹ به شماره موتور ۱۴۷۲۸۰۵۳۶۱۸۵ و شماره شاسی NAACS۱HEALF۶۵۱۸۲۲ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز-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.
۳۴۲۵۰

برگ سبز و کارت ملی بنام **رقیه مخاطب**
به ش ش ۱۰۷ تاریخ تولد ۸ تیر ۱۳۴۰
متولد مشهد صادره از تربت جام
نام پدر: حسن ش ملی ۰۷۳۱۶۶۳۳۷۷
و همچنین مبایعه نامه آپارتمان بنام رقیه مخاطب به شماره ۰۸۷۱۰۷۲
تاریخ خرید: ۱۳۹۲/۲/۱۱
مفقود شده و فاقد اعتبار است
۳۴۲۴۰

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱ سفید روغنی مدل۹۵ به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۷۱۴ی ۷۵ به شماره موتور M۱۳/۵۵۹۷۶۵۶ و شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰G۵۸۶۳۷۵۲ بنام **مرضیه طاهری** مفقود و فاقد اعتبار است
۳۴۳۰۷

برگ سبز موتورسیکلت توس نو مدل ۱۳۹۲ آبی به شماره انتظامی ۷۷۱-۱۷۱۷۸ به شماره موتور ۰۱۲۵N۴N۰۰۷۸۴۸ و شماره تنه N۳N***۱۲۵T۹۲۴۰۹۷۳ بنام **غلامعلی قربانی**
مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۴۳۲۸

برگ سبز و کارت خودرو پراید سبز پشمی مدل ۸۳
پلاک ایران ۱۲- ۱۷۶ ب ۵۸ ش موتور ۰۰۹۲۰۱۶۵ ش شاسی S1E1228A3311722
بنام **هادی شاهی** مفقود شده و فاقد اعتبار است
۳۴۳۵۹

برگ سبز و کارت موتورسیکلت کبیر تیپ ۱۵۰Az مدل ۱۳۹۱ به ش انتظامی ۷۶۷-۷۴۴۱۵ و ش موتور NCV***۱۵۰N۹۱۰۵۵۸۲ به FMJ*۴۴۱۴۰۱۳۱۰ وش تنه ۱۶۲
نام **زهرا عبدالهی** مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۳۴۳۶۴

برگ سبز موتور سیکلت عقیق CDI ۱۲۵ مدل ۱۳۹۲ به شماره پلاک ۸۵۷-۳۶۹۵۳
به شماره موتور ۰۱۲۴N۲Z۲۰۱۱۵۰ و شماره تنه N۲Z***۱۲۵A۹۲۱۵۳۷۰ بنام **محمود محرابی پناه**
مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۳۴۲۳۱

برگ سبز و کارت موتور هوندا CB۱۵۰R به شماره موتور KC۳۲E۰۱۰۰۹۷۵ و شماره شاسی VIN:IRANJ۰۱۴۴INP۰۰۳۴۲ و شماره تنه N۱BLDLJEWN۱P۰۰۳۴۲ و شماره پلاک ایران ۱۳۸۳۲/۷۸۲ به نام **محمد ایمانی** مفقود و فاقد اعتبار است.

پروانه کار اتباع خارجی به شماره سریال ۱/۰۰۳/۱۶۸۷۸ متعلق به اینجانب **عبدالغفور رحمانی** فرزند خداداد به شماره گذرنامه P ۰۳۸۳۵۷۹۹ مفقود و فاقد اعتبار است. یابنده اصل مدرک را به اداره کل کار تحویل نمایند.
۳۴۲۳۲

برگ سبز و سند کمپانی پراید سفید مدل۸۵
پلاک۸۱م۶۹۸ ایران ۷۴ شماره شاسی S1E1228A8929974 شماره موتور ۱۶۷۹۹۱۴
بنام **فاطمه نعمانی فراجرد** مفقود و فاقد اعتبار است
۳۴۳۶۹

برگ سبز سواری پژو ۲۰۶ مدل ۹۳ به شماره پلاک ۳۶ ایران ۵۹۹ ص ۵۶ و شماره موتور ۱۶۳B۰۰۵۵۲۶۷ و شماره شاسی NAAP۴۱FD۳EJ۶۶۴۱۱۴ به نام **حمیده شبانه عرب** شماره ملی ۰۸۴۹۳۵۲۵۷۶ مفقود و فاقد اعتبار است.
۳۴۳۴۴

برگ سبز موتورسیکلت هوندا تکتاز مدل ۸۹
پلاک ۷۶۳- ۹۳۶۷۱ ش موتور NEJ***۱۲۵A*۰۰۹۴۴۶۹۹ ش شاسی NEJ***۱۲۵A۸۹۱۰۱۴۵ بنام **سلمان بیات**
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۴۳۰۲

کارت خودرو و برگ سبز پژو سواری آردی مدل۸۲
شماره انتظامی ۴۲-۵۴۹-۹۳۰ شماره موتور ۲۲۳۲۸۲۰۰۵۳۵ شماره شاسی ۸۲۷۰۰۶۵۶ بنام **ایمان آذریان** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۳۴۲۳۶

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید مدل ۸۳ به شماره پلاک ایران ۴۲- ۶۷۱ ن ۱۱ به شماره موتور ۰۰۹۰۷۸۸۵ و شماره شاسی S1E1228830۰۹۴۱ مفقود و فاقد اعتبار است.
۳۴۲۳۳

اصل سند کمپانی موتورسیکلت روان بشماره انتظامی ۷۶۸-۵۵۸۳۱ بشماره موتور ۳۰۰۶۳۸۵۴ و شماره شاسی NEK***۲۰۰E۸۰۱۰۳۴ مدل۱۳۸۸ به مالکیت **امیر خورسندی شیرغان** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.
۳۴۲۲۷

برگ سبز و سند کمپانی پراید سفید مدل۸۵
پلاک۸۱م۶۹۸ ایران ۷۴ شماره شاسی S1E1228A8929974 شماره موتور ۱۶۷۹۹۱۴
بنام **فاطمه نعمانی فراجرد** مفقود و فاقد اعتبار است
۳۴۳۶۹

اصل برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ بشماره انتظامی ۳۶ ایران ۱۱۱ ی ۱۹ بشماره موتور ۱۴۷۹۵۹۰۶PSS و شماره شاسی ۸۳۶۴۳۳۴۲ مدل۱۳۸۳ به مالکیت **سعید رضایی تازیک رونجی** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.
۳۴۳۲۳

برگ سبز پژو و پارس مدل ۱۴۰۰ سفید به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۳۳۱ ط ۲۶ شماره موتور ۱۲۴k۱۵۹۰۲۳۸ و شماره شاسی ۰۷۱۴۷۵NAANO۱CEYMK به **نام قاسم فرزانه سنگلی**
مفقود و فاقد اعتبار است ۳۴۳۶۸

برگ سبز و کارت ام وی ام ۱۱۰ سفید رنگ روغنی شماره شاسی NATEBACA۸۰۱۰۰۴۴۶۸ شماره موتور MVM۳۷۲FGA۰۲۲۷۴۹ مدل ۱۳۹۰ پلاک ۹۸و۷۷۳ ایران ۳۶ بنام **الهام وصفی**
مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۴۲۳۵

مدرک گواهینامه موقت پایان تحصیلات در مقطع کارشناسی عمران دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرگان بنام **مسعود مهدوی فیض آبادی** تاریخ فارغ التحصیلی ۱۳۷۱/۶/۲۰ به شماره ۷۶۷۰ تاریخ ۷۶/۴/۱ ثبت گردیده است مفقود شده است.
۳۴۲۴۲

اینجانب **سید محمد جواد ذاکری بهار** مالک خودرو سمند سورن ۴۴۷ مدل ۹۹ سفید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۱۳ ق ۷۹ به شماره موتور ۱۴۷۲۸۰۵۳۶۱۸۵ و شماره شاسی NAACS۱HEALF۶۵۱۸۲۲ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز-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.
۳۴۲۵۰

برگ سبز و کارت ملی بنام **رقیه مخاطب**
به ش ش ۱۰۷ تاریخ تولد ۸ تیر ۱۳۴۰
متولد مشهد صادره از تربت جام
نام پدر: حسن ش ملی ۰۷۳۱۶۶۳۳۷۷
و همچنین مبایعه نامه آپارتمان بنام رقیه مخاطب به شماره ۰۸۷۱۰۷۲
تاریخ خرید: ۱۳۹۲/۲/۱۱
مفقود شده و فاقد اعتبار است
۳۴۲۴۰

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱ سفید روغنی مدل۹۵ به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۷۱۴ی ۷۵ به شماره موتور M۱۳/۵۵۹۷۶۵۶ و شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰G۵۸۶۳۷۵۲ بنام **مرضیه طاهری** مفقود و فاقد اعتبار است
۳۴۳۰۷

برگ سبز موتورسیکلت توس نو مدل ۱۳۹۲ آبی به شماره انتظامی ۷۷۱-۱۷۱۷۸ به شماره موتور ۰۱۲۵N۴N۰۰۷۸۴۸ و شماره تنه N۳N***۱۲۵T۹۲۴۰۹۷۳ بنام **غلامعلی قربانی**
مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۴۳۲۸

برگ سبز و کارت خودرو پراید سبز پشمی مدل ۸۳
پلاک ایران ۱۲- ۱۷۶ ب ۵۸ ش موتور ۰۰۹۲۰۱۶۵ ش شاسی S1E1228A3311722
بنام **هادی شاهی** مفقود شده و فاقد اعتبار است
۳۴۳۵۹

برگ سبز و کارت موتورسیکلت کبیر تیپ ۱۵۰Az مدل ۱۳۹۱ به ش انتظامی ۷۶۷-۷۴۴۱۵ و ش موتور NCV***۱۵۰N۹۱۰۵۵۸۲ به FMJ*۴۴۱۴۰۱۳۱۰ وش تنه ۱۶۲
نام **زهرا عبدالهی** مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۳۴۳۶۴

برگ سبز موتور سیکلت عقیق CDI ۱۲۵ مدل ۱۳۹۲ به شماره پلاک ۸۵۷-۳۶۹۵۳
به شماره موتور ۰۱۲۴N۲Z۲۰۱۱۵۰ و شماره تنه N۲Z***۱۲۵A۹۲۱۵۳۷۰ بنام **محمود محرابی پناه**
مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۳۴۲۳۱

برگ سبز و کارت موتور هوندا CB۱۵۰R به شماره موتور KC۳۲E۰۱۰۰۹۷۵ و شماره شاسی VIN:IRANJ۰۱۴۴INP۰۰۳۴۲ و شماره تنه N۱BLDLJEWN۱P۰۰۳۴۲ و شماره پلاک ایران ۱۳۸۳۲/۷۸۲ به نام **محمد ایمانی** مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز پژو ۲۰۶-TU۳ مدل ۱۳۹۵ نوک مدادی به شماره انتظامی ۳۹۲ س ۷۹ ایران ۶۶ و شماره موتور ۱۶۵۸۰۰۴۴۱۱۲ و شماره شاسی NAAP۰۳EE۶GJA۱۹۶۷۶ به نام **هدیه ایلدرومی** مفقود و فاقد اعتبار است.
۳۴۳۴۳

برگ سبز و سند کمپانی پراید صبا به شماره پلاک ایران ۳۶-۲۷۵و۹۸ به شماره موتور ۴۲۶۵۴۲ به شماره شاسی S1E1228A1891442 بنام **محمد رضوی آبکوه**
مفقود و فاقد اعتبار است
۳۴۳۷۱

برگ سبز پژو و پارس مدل ۱۴۰۰ سفید به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۳۳۱ ط ۲۶ شماره موتور ۱۲۴k۱۵۹۰۲۳۸ و شماره شاسی ۰۷۱۴۷۵NAANO۱CEYMK به **نام قاسم فرزانه سنگلی**
مفقود و فاقد اعتبار است ۳۴۳۶۸

برگ سبز و کارت ام وی ام ۱۱۰ سفید رنگ