تاثیر تغذیه بر کیفیت خواب

برای افزایش کیفیت خواب فقط مصرف مواد مغذی مفید کافی نیست، بلکه باید از خوردن برخی مواد غذایی هم پرهیز کرد که در این مطلب به هر ۲ موضوع پرداخته‌ایم

تغذیه

احتمالا از تاثیر غذا خوردن پیش از خوابیدن اطلاع دارید. شاید بیدار ماندن تا ساعت ۲ نیمه‌شب پس از صرف قهوه و دسر را هم تجربه کرده باشید. اما آیا می‌دانستید که انتخاب‌های غذایی شما در طول روز ممکن است بر خواب شبانه شما اثر بگذارد؟ شواهد زیادی از تاثیر چگونگی تغذیه بر کیفیت خواب و رابطه آن با بی‌خوابی وجود دارد. اریکا جانسن، اپیدمیولوژیست (متخصص همه‌گیری) کارشناس تغذیه در دانشگاه میشیگان، گزارشی در «کانورسیشن» در این باره منتشر کرده است تا مشخص کند تغذیه چه نقشی در بهبود خواب دارد؟

رژیم غذایی و کیفیت خواب چه ارتباطی با هم دارند؟

به گفته اریکا جانسن، او و همکارانش می‌خواستند ارتباط احتمالی بین خواب و رژیم غذایی را بهتر بفهمند. طبق مشاهدات محققان، افراد شرکت‌کننده بر اثر افزایش مصرف وعده‌های میوه و سبزیجات در یک دوره سه‌ماهه کیفیت خواب بهتری پیدا کردند و همچنین نشانه‌های بی‌خوابی کمتری در آن‌ها دیده شد. طبق پژوهش‌هایی که خارج از آمریکا انجام شده، کیفیت بهتر خواب و کاهش نشانه‌های بی‌خوابی با رژیم‌های غذایی سالم‌تر مرتبط است. یکی از این رژیم‌ها رژیم غذایی مدیترانه‌ای است که سرشار از مواد غذایی گیاهی، روغن زیتون و غذاهای دریایی است. این رژیم غذایی حاوی گوشت قرمز و شکر افزودنی کمی است و جزو رژیم‌های غذایی ضدالتهابی به شمار می‌رود.

مواد مغذی بهتر کننده کیفیت خواب

مواد غذایی متعددی در الگوهای تغذیه سالم وجود دارد که ممکن است با کیفیت خواب بی‌ارتباط نباشد. به‌عنوان مثال، تحقیق نشان می‌دهد که مصرف ماهی چرب، لبنیات، کیوی، آلبالو و توت‌هایی مانند توت فرنگی و بلوبری در بهتر کردن خواب موثر است. یکی از دلایل تاثیر این مواد غذایی بر خواب این است که ملاتونین برای بدن تامین می‌کنند که تعدیل کننده چرخه خواب و بیداری در مغز است. مواد غذایی غنی از فیبر مانند لوبیا و بلغور جو دو سر و همچنین منابع پروتئینی خاص، به‌ویژه آن‌هایی که اسید آمینه تریپتوفان زیادی دارند (مانند مرغ)، نیز کیفیت خواب را بهتر می‌کنند. این مواد مغذی نیز در بهتر شدن کیفیت خواب موثرند: منیزیم، ویتامین دی، آهن، اسیدهای چرب امگا ۳ و منگنز. برخی ماهی‌ها مانند ماهی سالمون نیز منبع مواد مغذی مشابه‌اند.

برای بهتر شدن کیفیت خواب از چه غذاهایی باید دوری کرد؟

برای بهتر کردن کیفیت خواب فقط مصرف مواد مغذی مفید کافی نیست، بلکه باید از خوردن برخی مواد غذایی نیز پرهیز کرد. خوردن خوراکی‌های حاوی چربی‌های اشباع‌شده، مانند همبرگر و سیب‌زمینی سرخ‌شده و غذاهای فراوری‌شده، باعث کاهش خواب موج آهسته (یا خواب عمیق) می‌شود. خواب عمیق سومین مرحله از چرخه خواب ۹۰ دقیقه‌ای انسان است که حدود ۲۰ تا ۴۰ دقیقه طول می‌کشد. خواب عمیق آرام‌ترین مرحله خواب است که در آن امواج مغز و ضربان قلب کُند می‌شود و فشار خون کاهش می‌یابد. می‌دانیم که کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند نان سفید و پاستا به سرعت تجزیه می‌شوند. اگر برای شام این مواد غذایی را بخورید، ممکن است به‌دلیل گرسنگی از خواب بیدار شوید. مصرف کافئین از دیگر مواردی است که خواب شبانه را مختل می‌کند. مصرف کافئین، حتی ۶ ساعت قبل از خواب، می‌تواند خوابیدن را دشوار کند، زیرا ترشح هورمون آدنوزین را که باعث خواب‌آلودگی می‌شود، مهار می‌کند. مصرف بیش از حد و مداوم کالری باعث افزایش وزن خواهد شد که یکی از موثرترین عوامل در آپنه انسدادی خواب (وقفه تنفسی در خواب) است. همین اضافه‌وزن می‌تواند یکی دیگر از عوامل کاهش‌دهنده کیفیت خواب باشد، زیرا در افراد دارای اضافه‌وزن، فشار بیشتری به دیافراگم و ریه‌ها وارد می‌شود. همچنین، تجمع چربی در اطراف گردن و گلو ممکن است مسیر عبور هوا از نای را تنگ‌تر کند.

تازه ها

روشی تازه برای تشخیص زودهنگام سرطان تخمدان

محققان در حال تحقیق بر روی نوعی آزمایش ادرار هستند که به تشخیص سرطان تخمدان در مراحل اولیه کمک می‌کند. به گزارش مدیکال نیوز تودی، محققان دانشگاه ویرجینیا که مطالعه خود را در مجله «انجمن شیمی آمریکا» منتشر کردند، این فناوری را بسیار امیدوارکننده دانستند و البته تاکید کردند که این فرایند تشخیصی هنوز در «مراحل اولیه» است. هدف محققان این است که پزشکان متخصص از این اطلاعات، همراه با آزمایش خون، سونوگرافی و سابقه خانوادگی برای تشخیص و درمان سرطان تخمدان در مراحل اولیه استفاده کنند. هزاران ذره ریز به نام «پپتید» در ادرار وجود دارد که برخی از آن‌ها نشان‌دهنده سرطان تخمدان هستند. فناوری جدید می‌تواند این پپتیدها را با استفاده از حسگر نانوحفره‌ای (منافذی با اندازه نانومتر) که قابلیت تشخیص چندین پپتید را دارد، به‌طور موثر و دقیق شناسایی کند. محققان ۱۳ پپتید را شناسایی و تجزیه و تحلیل کردند، یکی از آن‌ها «گلیکوپروتئین آلفا-۲» بود که نشانه‌ای شناخته‌شده در ادرار افراد مبتلا به سرطان تخمدان است. به گفته محققان، آن‌ها اکنون می‌دانند که فرم پپتیدها چگونه است و چگونه می‌توان از آن‌ها برای تشخیص سرطان تخمدان در مراحل اولیه استفاده کرد. این فناوری، امیدی تازه برای بیماران و پزشکان است. محققان پیش‌بینی می‌کنند که استفاده از فناوری نانو برای تشخیص و درمان سایر بیماری‌ها در آینده نزدیک افزایش پیدا کند. دکتر دنا گربر، انکولوژیست زنان در مرکز سرطان دانشگاه نیویورک که در این تحقیق شرکت نکرده بود، گفت: «در حال حاضر هیچ غربالگری مفیدی در دسترسی برای تشخیص زودهنگام سرطان تخمدان وجود ندارد و بیشتر مواقع این بیماری در مرحله سه و چهار، زمانی که علایم بیماری ظاهر می‌شود، تشخیص داده می‌شود. هر چیزی که احتمال تشخیص سرطان در مراحل اولیه را افزایش دهد، بدون شک شانس درمان را بیشتر می‌کند و این بسیار خوشحال‌کننده است.»

آشپزی من

پاستا غذای سالمی است یا نه؟

وقتی پای کاهش وزن و رژیم غذایی به میان می‌آید، معمولا کربوهیدرات‌ها با بی‌مهری مواجه می‌شوند و بیشترین انتقادها متوجه پاستا و ماکارونی می‌شود. اما شایلا کادوگان، متخصص تغذیه می‌گوید که پاستا به‌خودی خود ناسالم نیست، بلکه نحوه درست کردن و خوردن آن ممکن است آن را به غذایی ناسالم تبدیل کند. به گزارش «نیویورک پست»، یک وعده معمول پاستا حدود ۲۰۰ کالری، ۴۰ گرم کربوهیدرات، ۶ گرم پروتئین و یک تا ۲ گرم فیبر دارد. به گفته کادوگان، از آن جا که پاستا به‌طور عمده حاوی کربوهیدرات است، اغلب مردم آن را «کربوهیدرات غیرمغذی» در نظر می‌گیرند، در حالی که کربوهیدرات‌ها «منبع ترجیحی انرژی» در بدن انسان و در واقع مغذی‌اند.

غذایی پر از فیبر که ناسالم می‌شود

پاستای ساخته‌شده از غلات کامل حاوی فیبر و پروتئین بیشتری است، دو عاملی که شما را برای مدت بیشتری سیر نگه می‌دارد و احتمال پرخوری را کاهش می‌دهد. اما نحوه پخت و درست کردن پاستا و ماکارونی است که باعث می‌شود این غذاهای خوشمزه، ناسالم شوند. اضافه کردن انواع سس، کره، خامه، گوشت یا پنیر باعث می‌شود که تعادل مواد مغذی مفید در یک ظرف کامل پاستا از بین برود. کادوگان می‌گوید: «مردم اغلب پاستا را به‌عنوان غذای اصلی، به‌جای غذای جانبی می‌خورند. بنابراین، به احتمال زیاد بیشتر از مقدار توصیه‌شده می‌خورند.» به گفته او، تقریبا هر غذایی که بیش از حد یا به‌عنوان بخشی از رژیم غذایی نامتعادل خورده شود، ممکن است خیلی راحت غذایی ناسالم شود. همه این‌ها به متعادل کردن بشقاب غذا برمی‌گردد.

چه کنیم پاستا سالم باشد؟

اغلب توصیه می‌شود که بشقاب غذا باید شامل تنوع رنگارنگی از غذاها باشد. همین امر درباره بشقاب پاستا نیز صدق می‌کند. راه دیگر برای برقرار کردن تعادل در مصرف پاستا این است که آن را در بخش کوچکی از کل وعده غذایی، به‌عنوان غذای جانبی بخورید. کادوگان می‌گوید: «پاستا ذاتا ناسالم و سزاوار این همه بی‌مهری نیست. پاستا نه‌تنها می‌تواند فیبر و پروتئین لازم برای بدن شما را تامین کند، بلکه می‌تواند اسباب شادی شما را نیز فراهم کند.»

تازه ها

ورزش صبحگاهی مفید برای کاهش وزن، عصرگاهی برای کاهش استرس

از اهمیت و تاثیر تمرین‌های بدنی و ورزش در بهبود سلامت جسم و روان بسیار شنیده‌ایم، اما آیا زمان تمرین بدنی طی شبانه‌روز هم مهم است؟ «سی‌بی‌اس نیوز» در گزارشی به زمان انجام این تمرین‌ها پرداخته است. کارشناسان در پاسخ به پرسشی درباره زمان تمرین بدنی می‌گویند: «زمان تمرین به هدف‌هایتان بستگی دارد. اما هر تمرین بدنی، فارغ از این که چه زمانی از شبانه‌روز باشد، بهتر از تمرین نکردن است.» دکتر سود کوتیس، پزشک متخصص کاهش وزن، به‌تازگی به بی‌بی‌سی گفته است: «من به مراجعانم می‌گویم هر زمان که می‌توانند تمرین کنند. اگر برایتان راحت‌تر است که صبح به باشگاه بروید، حتما همین کار را بکنید. اگر تا عصر نمی‌توانید به باشگاه بروید، همان عصر بروید.» مائورو مایتا، مدیر تناسب اندام منطقه کرانچ فیتنس می‌گوید وقتی صحبت از ورزش و تمرین بدنی در ساعت‌های مختلف شبانه‌روز می‌شود، تفاوت‌هایی را باید در نظر گرفت. مایتا می‌گوید: «تمرین بدنی صبح می‌تواند به افزایش سوخت‌وساز (متابولیسم) و میزان انرژی موجود در طول روز کمک کند و برای داشتن روال ثابت روزانه عالی است.» طبق پژوهشی در سال گذشته، محققان «رابطه خطی قوی» بین ورزش و کاهش چاقی در افرادی را مشاهده کردند که صبح‌ها ورزش می‌کردند. این رابطه قوی در گروهی که بعداز ظهر و غروب تمرین می‌کردند دیده نشد. مایتا درباره ورزش بعداز ظهر می‌گوید: «تمرین ورزشی بعداز ظهر مثل کاهنده استرس پس از یک روز طولانی عمل می‌کند. علاوه بر این، به‌نظر می‌رسد که دمای بدن و انعطاف عضلات در اواخر بعداز ظهر به اوج می‌رسد. بنابراین، زمان خوبی برای تمرین‌های بدنی شدیدتر است.» به گفته مایتا، ورزش در شب کمک می‌کند که از استرس روزها و همچنین آرام شویم. مایتا در این باره می‌گوید: «اگر تمایل دارید که در شب تمرین بدنی کنید، برای جلوگیری از اختلال خواب باید این فعالیت را حداقل چند ساعت قبل از رفتن به رختخواب تمام کنید.» او می‌گوید: «حتما ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به آرام‌سازی کامل بدن اختصاص بدهید تا ضربان قلب را به سطح مناسب برای استراحت نزدیک کنید.»

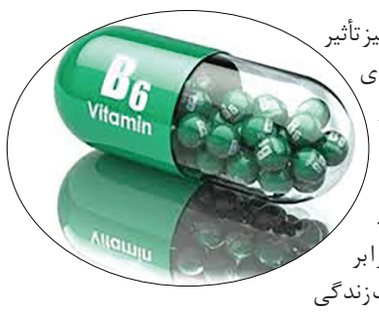
بیشتر بدانیم

نکات بهداشتی در پرواز هوایی

مسافران در هواپیما برای مدت طولانی در فضایی بسته حضور دارند. البته در دوران کرونا اطلاعات زیادی درباره تهویه تخصصی هوا در هواپیما منتشر شد، اما همچنان نگرانی‌های بهداشتی دیگری وجود دارد. به گزارش «هافتینگتون پست»، چرد الاس اینفلوئنسری که پنج سال مهماندار خطوط هوایی بود، نکاتی را در خصوص بهداشت در پرواز ها منتشر کرده است. دالاس گفت که او «مطلقا هرگز، هرگز» کفش‌های خود را در هواپیما در نمی‌آورد. او گفت که مردم را می‌بیند که با پاهای برهنه به دستشویی می‌روند و افزود که این کار برایش باور کردنی نیست. به گفته دالاس، «احتمال این که کسی روی فرش هواپیما استفراغ کرده باشد و بعد فقط روی آن جارو کشیده شده باشد، زیاد است.» دالاس گفت که او هرگز در هواپیما شلوارک نمی‌پوشد، زیرا نه تنها فضای داخل کابین هواپیما سرد است، بلکه اگر تخلیه اضطراری پیش بیاید و مجبور شوید از سر سره پایین بروید، «پوست برهنه پاها آسیب می‌بیند.» دالاس همچنین گفت هرگز از دستمال توالت داخل هواپیما استفاده نمی‌کند. او گفت: «اگر دستمال توالت را بررسی کنید، قول می‌دهم آلودگی‌هایی روی آن ببینید!» او توصیه می‌کند از دستمال کاغذی همراه خودتان استفاده کنید.

دانستنی ها

کمبود کدام ویتامین باعث کاهش اشتها می‌شود؟



آیا می‌دانستید برخی از ویتامین‌ها در اشتها نیز تأثیر می‌گذارند و در نتیجه باعث می‌شود که غذای بیشتری بخوریم و بنابراین بر چاق شدن تأثیر می‌گذارند. به عنوان مثال، سطح پایین ویتامین B6 سطح سرتونین مغز را کاهش می‌دهد و همین موضوع بر افزایش اشتها تأثیر می‌گذارد. از طرف دیگر برخی از افراد مولتی ویتامین‌ها را بر افزایش وزن و یا لاغری مقصر می‌دانند و به سبک زندگی و برنامه غذایی خود توجه نمی‌کنند. ممکن است ویتامین D بتواند به عنوان ویتامینی که افزایش اشتها را تحریک می‌کند، مطرح شود. برخی مطالعات نشان داده‌اند که کمبود ویتامین D می‌تواند باعث کاهش اشتها و افزایش ریسک ابتلا به کاهش وزن شود. بنابراین، مصرف ویتامین D به صورت معتدل و بر اساس توصیه پزشک ممکن است در افزایش اشتها و وزن مفید باشد. مهم است بدانید که تعدادی عوامل دیگر نیز می‌توانند بر روی اشتها تأثیر بگذارند، از جمله فعالیت بدنی منظم، روزمره، تنوع رژیم غذایی، مصرف غذاهای پر کالری، تغذیه متعادل و سلامت عمومی بدن.

اصل برگ سبز و کارت ماشین و کارت سوخت تیبا ۲ مدل ۱۴۰۱ ش انتظامی ۱۲ایران ۸۹۸ ق ۷۶ و ش شاسی NAS۸۲۱۱۰۰N۱۰۴۸۸۰۰ش موتور M۱۵/۹۵۳۸۱۳۹ به مالکیت سپیلا پوررمضان تیتکانلو مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۵۸۳۲۶

اصل برگ سبز خودرو دنا EF۴۷ بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۷۹ ص ۶۸ بشماره موتور ۱۴۷H۰۱۷۷۵۴۷ و شماره شاسی NAAb۳۱aaYah۱۰۰۰۲۸ مدل ۱۳۹۴ به مالکیت غلامعلی فیض عظیمی مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۵۸۳۵۹

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ جی ال آی مدل ۱۳۸۳ ش انتظامی ایران ۱۲- ۷۳۷ ل ۷۹ ش شاسی ۸۳۷۰۱۰۳۳ ش موتور ۱۲۴۸۳۰۳۵۶۲۰ بنام حسن سرشار مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۸۳۴۴

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۹۹ به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۷۵۹ ص ۶۱ به شماره موتور ۱۸۲A۰۱۲۹۹۱۳ به شماره شاسی NAAP۰۳EE۶۱J۱۸۵۴۱۱ به نام محمدعلی چوپانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۸۳۳۵

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ دوگانه سوز مدل ۱۳۹۰ رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۸۹۰ ب ۲۳ به شماره موتور ۱۲۴۸۸۰۰۷۳۰۶ و شماره شاسی NAAM۰۱CA۴۹K۹۴۱۲۷۰ بنام ذبیحی مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۵۸۴۳۳

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۸۹ رنگ قرمز روغنی به شماره انتظامی ایران۴۲-۱۱۹ع۸۶ و شماره موتور۸۷۸۷۵۱۰۵ و شماره شاسی NADG۴DY۳۹۹H۶۰۱۶۷۱ به نام مصطفی سلطانی میرزائی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۸۳۷۶

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ جی ال آی مدل ۱۳۸۳ ش انتظامی ایران ۱۲- ۷۳۷ ل ۷۹ ش شاسی ۸۳۷۰۱۰۳۳ ش موتور ۱۲۴۸۳۰۳۵۶۲۰ بنام حسن سرشار مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۸۳۴۴

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۹۹ به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۷۵۹ ص ۶۱ به شماره موتور ۱۸۲A۰۱۲۹۹۱۳ به شماره شاسی NAAP۰۳EE۶۱J۱۸۵۴۱۱ به نام محمدعلی چوپانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۸۳۳۵

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ دوگانه سوز مدل ۱۳۹۰ رنگ قرمز روغنی به شماره انتظامی ایران۴۲-۱۱۹ع۸۶ و شماره موتور۸۷۸۷۵۱۰۵ و شماره شاسی NADG۴DY۳۹۹H۶۰۱۶۷۱ به نام مصطفی سلطانی میرزائی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۸۳۷۶

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ دوگانه سوز مدل ۱۳۹۰ رنگ قرمز روغنی به شماره انتظامی ایران۴۲-۱۱۹ع۸۶ و شماره موتور۸۷۸۷۵۱۰۵ و شماره شاسی NADG۴DY۳۹۹H۶۰۱۶۷۱ به نام مصطفی سلطانی میرزائی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۸۳۷۶

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۹۱ به شماره پلاک ۲۱۹ق ۲۷ ایران ۴۲ شماره شاسی naana۱۵e۹nk۶۶۹۹۸۳ شماره موتور ۱۲۵k۰۱۰۲۰۰۹ به نام مهدی تاج مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۸۳۶۴

برگ سبز خودرو پژو پارس به شماره پلاک ۲۱۹ق ۲۷ ایران ۴۲ شماره شاسی naana۱۵e۹nk۶۶۹۹۸۳ شماره موتور ۱۲۵k۰۱۰۲۰۰۹ به نام مهدی تاج مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۸۳۶۴

برگ سبز خودرو ام وی ام ۱۱۰ مدل ۹۱ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۲۵ ن ۲۳ و شماره شاسی NATEBAFB۹۰۱۰۰۵۸۶۱ و شماره موتور MVM۴۷۲YFGA۰۲۵۶۷۱ بنام نیکا حسین زاده اصفهانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۸۴۲۶

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سواری هاچ بک ام وی ام تیپ ۳۱۵H مدل ۱۳۹۳ ش انتظامی ۵۵۹ ص ۶۴ ایران ۷۴ ش شاسی NATFBAMDA۸۱۰۱۶۹۶۴ ش موتور MVM۴۷۷YFJAE۰۲۰۶۵۹ بنام علیرضا باغدار جاقرق مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۸۴۴۴

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سواری هاچ بک ام وی ام تیپ ۳۱۵H مدل ۱۳۹۳ ش انتظامی ۵۵۹ ص ۶۴ ایران ۷۴ ش شاسی NATFBAMDA۸۱۰۱۶۹۶۴ ش موتور MVM۴۷۷YFJAE۰۲۰۶۵۹ بنام علیرضا باغدار جاقرق مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۸۴۴۴

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۹۹ به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۷۵۹ ص ۶۱ به شماره موتور ۱۸۲A۰۱۲۹۹۱۳ به شماره شاسی NAAP۰۳EE۶۱J۱۸۵۴۱۱ به نام محمدعلی چوپانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۸۳۳۵

سند کمپانی و برگ سبز پراید مدل ۸۵ به شماره پلاک ایران ۳۶-۱۵۲ط۱۸ به شماره موتور ۱۵۵۲۸۲۸ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۲۱۴۴۱۳ بنام ناصر رضازاده مفقود و فاقد اعتبار است ۵۸۴۳۴

برگ سبز پراید جی تی ایکس مدل ۸۸ به شماره پلاک ایران ۴۲-۴۵۲د۲۲ به شماره موتور ۲۷۶۶۸۸۴ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۹۱۴۵۳۰ بنام احمد کرمانی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۸۴۴۳

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتورسیکلت توس نو مشکی۱۲۵CDI مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۹۲۵۲۵-۷۶۴ به شماره موتور ۵۳۰۲۸۰۰و شماره تنه ***۱۲۵۲۸۵۱۶۶۴۰NCE بنام سید محمد بحرالعلومی طباطبائی مفقود وفاقد اعتبار است ۵۸۵۰۶

برگ سبز موتورسیکلت رهرو۱۲۵ مدل ۹۱ شماره انتظامی۷۷۳-۱۹۸۵۹ شماره موتور ۳۹۱۲۰۲۵ بنام رضا صمدنژادخشتی مفقود وفاقداعتبار است ۵۸۴۸۰

برگ سبز خودرو پژو پارس به شماره پلاک ۲۱۹ق ۲۷ ایران ۴۲ شماره شاسی naana۱۵e۹nk۶۶۹۹۸۳ شماره موتور ۱۲۵k۰۱۰۲۰۰۹ به نام مهدی تاج مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۸۳۶۴

اصل برگ سبز، سند و کارت خودرو پژو ۴۰۵ بشماره انتظامی ۴۲ ایران ۸۸۹ ب ۲۳ بشماره موتور ۱۲۴۸۸۰۰۷۳۰۶ و شماره شاسی NAAM۰۱CA۴۹K۹۴۱۲۷۰ مدل ۱۳۸۸ به مالکیت رضا ذبیحی مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۵۸۴۳۳

برگ سبز سواری هاچ بک ام وی ام ۳۱۵H مدل ۱۳۹۳ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۷۹د۲۹ و شماره موتور MVM۴۷۷YFJAE۰۱۹۱۵۱ و شماره شاسی NATFBAMDXE۱۰۱۶۰۶۱ بنام محمدطاهریان مفقود و فاقد اعتبار است ۵۸۵۳۴

برگ سبز پراید جی تی ایکس مدل ۱۳۸۴ شماره انتظامی ۱۶م۳۴۸ایران ۳۲ وشماره موتور ۰۱۲۳۵۸۳۱ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۵۸۳۵۸۵ بنام محمود رحیمی نامقی مفقود و فاقد اعتباراست ۵۸۵۵۷

برگ سبز خودرو سایپا اس به شماره انتظامی ایران ۲۶ د۹۴۷ و۶۱ و شماره موتور M۱۵/۹۶۸۸۲۷۹ و شماره شاسی NAS۸۵۱۱۰۰N۵۷۳۱۱۳۱ به نام عصمت حیرانی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۸۴۴۱

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پژو پارس مدل ۱۳۸۲ ش انتظامی ایران ۷۴ - ۷۱۹ ی ۱۶ ش شاسی ۰۰۸۲۸۰۳۳۳۲ ش موتور ۲۲۸۲۸۲۰۴۱۹۲ بنام نوشین عارف زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۸۳۳۴

اینجانب سیدمحمد فاضلی مالک خودروپژو ۴۰۵ به ش انتظامی ایران۱۲- ۲۲۶م۴۳ به ش موتور ۲۲۵۲۷۸۰۵۵۱۹ و ش شاسی ۷۸۳۰۸۸۲۳ به علت فقدان اسناد فروش (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. ۵۸۵۵۶

برگ سبز و برگ سبز پراید جی تی ایکس مدل ۸۸ به شماره پلاک ایران ۴۲-۴۵۲د۲۲ به شماره موتور ۲۷۶۶۸۸۴ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۹۱۴۵۳۰ بنام احمد کرمانی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۸۴۴۳

برگ سبز خودرو ام وی ام ۱۱۰ مدل ۹۱ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۲۵ ن ۲۳ و شماره شاسی NATEBAFB۹۰۱۰۰۵۸۶۱ و شماره موتور MVM۴۷۲YFGA۰۲۵۶۷۱ بنام نیکا حسین زاده اصفهانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۸۴۲۶

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتورسیکلت توس نو مشکی۱۲۵CDI مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۹۲۵۲۵-۷۶۴ به شماره موتور ۵۳۰۲۸۰۰و شماره تنه ***۱۲۵۲۸۵۱۶۶۴۰NCE بنام سید محمد بحرالعلومی طباطبائی مفقود وفاقد اعتبار است ۵۸۵۰۶

برگ سبز موتورسیکلت رهرو۱۲۵ مدل ۹۱ شماره انتظامی۷۷۳-۱۹۸۵۹ شماره موتور ۳۹۱۲۰۲۵ بنام رضا صمدنژادخشتی مفقود وفاقداعتبار است ۵۸۴۸۰

برگ سبز خودرو پژو پارس به شماره پلاک ۲۱۹ق ۲۷ ایران ۴۲ شماره شاسی naana۱۵e۹nk۶۶۹۹۸۳ شماره موتور ۱۲۵k۰۱۰۲۰۰۹ به نام مهدی تاج مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۸۳۶۴

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۹۹ به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۷۵۹ ص ۶۱ به شماره موتور ۱۸۲A۰۱۲۹۹۱۳ به شماره شاسی NAAP۰۳EE۶۱J۱۸۵۴۱۱ به نام محمدعلی چوپانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۸۳۳۵

سند کمپانی و برگ سبز پراید مدل ۸۵ به شماره پلاک ایران ۳۶-۱۵۲ط۱۸ به شماره موتور ۱۵۵۲۸۲۸ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۲۱۴۴۱۳ بنام ناصر رضازاده مفقود و فاقد اعتبار است ۵۸۴۳۴

برگ سبز پراید جی تی ایکس مدل ۱۳۸۴ شماره انتظامی ۱۶م۳۴۸ایران ۳۲ وشماره موتور ۰۱۲۳۵۸۳۱ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۵۸۳۵۸۵ بنام محمود رحیمی نامقی مفقود و فاقد اعتباراست ۵۸۵۵۷

برگ سبز خودرو سایپا اس به شماره انتظامی ایران ۲۶ د۹۴۷ و۶۱ و شماره موتور M۱۵/۹۶۸۸۲۷۹ و شماره شاسی NAS۸۵۱۱۰۰N۵۷۳۱۱۳۱ به نام عصمت حیرانی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۸۴۴۱

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پژو پارس مدل ۱۳۸۲ ش انتظامی ایران ۷۴ - ۷۱۹ ی ۱۶ ش شاسی ۰۰۸۲۸۰۳۳۳۲ ش موتور ۲۲۸۲۸۲۰۴۱۹۲ بنام نوشین عارف زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۸۳۳۴

اینجانب سیدمحمد فاضلی مالک خودروپژو ۴۰۵ به ش انتظامی ایران۱۲- ۲۲۶م۴۳ به ش موتور ۲۲۵۲۷۸۰۵۵۱۹ و ش شاسی ۷۸۳۰۸۸۲۳ به علت فقدان اسناد فروش (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. ۵۸۵۵۶

کارت خودرو پژو روا زرد با نوار مشکی مدل ۸۹ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۷۶ ت ۵۹ و شماره شاسی NAAb۳۱aaYah۱۰۰۰۲۸ و شماره موتور ۱۱۶۸۹۰۰۰۴۸۱ بنام محمد کاظم احمدی سیماب مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۸۴۲۲

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتورسیکلت توس نو مشکی۱۲۵CDI مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۹۲۵۲۵-۷۶۴ به شماره موتور ۵۳۰۲۸۰۰و شماره تنه ***۱۲۵۲۸۵۱۶۶۴۰NCE بنام سید محمد بحرالعلومی طباطبائی مفقود وفاقد اعتبار است ۵۸۵۰۶

برگ سبز موتورسیکلت رهرو۱۲۵ مدل ۹۱ شماره انتظامی۷۷۳-۱۹۸۵۹ شماره موتور ۳۹۱۲۰۲۵ بنام رضا صمدنژادخشتی مفقود وفاقداعتبار است ۵۸۴۸۰

برگ سبز سواری هاچ بک ام وی ام ۳۱۵H مدل ۱۳۹۳ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۷۹د۲۹ و شماره موتور MVM۴۷۷YFJAE۰۱۹۱۵۱ و شماره شاسی NATFBAMDXE۱۰۱۶۰۶۱ بنام محمدطاهریان مفقود و فاقد اعتبار است ۵۸۵۳۴

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۹۹ به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۷۵۹ ص ۶۱ به شماره موتور ۱۸۲A۰۱۲۹۹۱۳ به شماره شاسی NAAP۰۳EE۶۱J۱۸۵۴۱۱ به نام محمدعلی چوپانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۸۳۳۵

سند کمپانی و برگ سبز پراید مدل ۸۵ به شماره پلاک ایران ۳۶-۱۵۲ط۱۸ به شماره موتور ۱۵۵۲۸۲۸ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۲۱۴۴۱۳ بنام ناصر رضازاده مفقود و فاقد اعتبار است ۵۸۴۳۴

برگ سبز پراید جی تی ایکس مدل ۱۳۸۴ شماره انتظامی ۱۶م۳۴۸ایران ۳۲ وشماره موتور ۰۱۲۳۵۸۳۱ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۵۸۳۵۸۵ بنام محمود رحیمی نامقی مفقود و فاقد اعتباراست ۵۸۵۵۷

برگ سبز خودرو سایپا اس به شماره انتظامی ایران ۲۶ د۹۴۷ و۶۱ و شماره موتور M۱۵/۹۶۸۸۲۷۹ و شماره شاسی NAS۸۵۱۱۰۰N۵۷۳۱۱۳۱ به نام عصمت حیرانی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۸۴۴۱

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پژو پارس مدل ۱۳۸۲ ش انتظامی ایران ۷۴ - ۷۱۹ ی ۱۶ ش شاسی ۰۰۸۲۸۰۳۳۳۲ ش موتور ۲۲۸۲۸۲۰۴۱۹۲ بنام نوشین عارف زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۸۳۳۴

اینجانب سیدمحمد فاضلی مالک خودروپژو ۴۰۵ به ش انتظامی ایران۱۲- ۲۲۶م۴۳ به ش موتور ۲۲۵۲۷۸۰۵۵۱۹ و ش شاسی ۷۸۳۰۸۸۲۳ به علت فقدان اسناد فروش (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. ۵۸۵۵۶

آگهی مزایده عمومی فروش املاک

شهرداری بردسکن در نظر دارد زمین تحت اختیارخود واقع در بلوار شهید مطهری - مطهری۱۰ با شماره مزایده ۲۰۰۲۰۰۵۱۹۵۰۰۰۰۴۶ را از طریق مزایده عمومی مجدد و با جزئیات