

# فواید بی نظیر شنا برای سلامت ما

شناورزشی موثر، جذاب و مفید برای سلامت جسم وروح است که هیچ عارضه جانبی هم ندارد و می تواند باعث بهبود کیفیت خواب، افزایش ظرفیت ریه ها، کاهش فشارخون و سلامت قلب شود



شناورزشی مؤثر اما بی در دسر است که می تواند برای هر کسی مفید باشد. کارشناسان می گویند شنا کردن به مدت دست کم ۳۰ دقیقه یا انجام ۲۰ تا ۶۰ دور شنا (طی کردن طول استخر) می تواند 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، می خواهیم ببینیم انجام ورزش شنا به طور منظم چه فوایدی دارد.

## بهبود کیفیت خواب

پژوهش ها نشان داده ورزش های هوازی کیفیت خواب را بهبود می بخشند و شنا هم از این قاعده مستثنا نیست. بر اساس تحقیقات، تعریق هنگام فعالیت فیزیکی می تواند کیفیت خواب را بهبود ببخشد. ورزش شنا راهی عالی برای بهره مندی از فواید قلبی عروقی بدون تعریق زیاد است. با شنا کردن تمام بدن به آرامش می رسد، از جمله ضربان قلب، امری که به مغز کمک

## ۲ افزایش ظرفیت ریه ها

شنا یک ورزش قلبی عروقی عالی است چرا که قلب را به پمپاژ اکسیژن به سمت عضلات برای تسهیل حرکت و امی دارد. با ادامه یافتن شنا، عضلات به اکسیژن بیشتری نیاز پیدا می کنند، امری که باعث می شود ضربان قلب بالا برود تا این نیاز محقق شود. به علاوه، در زمان شنا ریه تلاش بیشتری می کند تا بتواند اکسیژنی را که بدن برای

انجام این فعالیت نیاز دارد، تأمین کند، امری که به مرور باعث افزایش ظرفیت ریه ها می شود. برای برخورداری کامل از فواید شنا به داشتن استمرار و برنامه ای مدون در این ورزش نیاز است.

## ۳ کاهش روند پیری

اگر چه هیچ چیز نمی تواند به طور کامل روند پیری را معکوس کند اما ورزش شنا از فواید زیادی در این خصوص برخوردار است. شنای منظم می تواند به کاهش فشارخون 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 راحت تر 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. به ویژه ورزش شنا می تواند برای افرادی از هر سن و سطحی از آمادگی مفید باشد. ۳۰ دقیقه شنا، ۳ بار در هفته می تواند هم بدن و هم سلامت کلی را از فواید چشمگیری برخوردار کند. شنا همچنین سرعت سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد، امری که کمک می کند بتوانید با کمترین زحمت، تناسب اندام خود را حفظ کنید.

## ۵ افزایش توده عضلانی بدن

شنا شاید ماند و زنه برداری نباشد اما ورزشی متعادل است که می تواند همه گروه های عضلانی بدن را بسته به نحوه شنا، درگیر کند. شنا می تواند با برداشتن فشار از روی مفصل ها و فراهم کردن یک فعالیت فیزیکی همه جانبه، به کاهش تنش عضلانی، آسیب ها و استرس متابولیک کمک کند.

## دانشتنی ها

## فرق سرفه حساسیت با سرماخوردگی از نظر علائم



این روزها گرده گل و درخت هایی مثل افاقیاژ مینه حساسیت را فراهم می کند اما ممکن است خیلی ها نگران این باشند که علائم شان مرتبط با سرماخوردگی باشد. از مهم ترین تفاوت های سرفه ناشی از سرماخوردگی با سرفه مرتبط با آلرژی می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- آلرژی باعث قلقلق و تحریک گلو می شود و معمولاً با سرفه خشک همراه است اما سرفه ناشی از سرماخوردگی می تواند خشک یا مرطوب (خلط دار) باشد.
- راه دیگر برای تشخیص سرفه حساسیت از سرماخوردگی، توجه به مدت زمان علائم است. سرماخوردگی به طور میانگین بعد از ۷ تا ۱۰ روز برطرف می شود. اگر سرفه بیش از ۱۰ روز طول کشید، باید به پزشک مراجعه کنید. چون ممکن است ویروس به عفونت های جدی تر مثل عفونت سینوسی، پنومونی (ذات الریه) یا برونشیت منجر شده باشد. سرفه حساسیت، به خصوص زمانی که به طور مداوم در معرض مواد آلرژی زا هستند، برای مدت طولانی ادامه می یابد. آلرژی زمانی از بین می رود که تحت درمان قرار بگیرید یا محرک آلرژی را از حذف کنید. آلرژن های فصلی معمولاً هر ۲ تا ۳ هفته یک بار علائم ایجاد می کنند.
- با توجه به زمان وقوع سرفه می توانید سرماخوردگی و آلرژی را از هم تشخیص دهید. سرماخوردگی ممکن است در هر زمانی از سال اتفاق بیفتد، اما اغلب در فصل زمستان رخ می دهد. آلرژی معمولاً از یک الگوی مشخص پیروی می کند و در بیشتر موارد در فصل بهار یا پاییز اتفاق می افتد. البته زمان وقوع آلرژی به محل زندگی شما و نوع ماده آلرژی زا بستگی دارد.
- 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.
- دردیکی از مهم ترین علائم سرماخوردگی است. وقتی گلو درد یا بدن درد دارید، نمی توانید به راحتی از خت خواب خارج شوید. آلرژی هم ممکن است باعث خستگی و بی حالی شود اما در ایجاد نمی کند. اگر به غیر از سرفه از درد هم شکایت دارید، بدانید که احتمالاً دچار سرماخوردگی شده اید.

## تازه ها

## خشکم خطر حمله قلبی را افزایش می دهد

آیا یک خشم توفانی می تواند بر قلب تاثیر بگذارد؟ به گزارش ان بی سی، تحقیقات پیشین نشان می دهد که بین دوره حاد خشم و افزایش خطر حمله قلبی رابطه وجود دارد. برای پاسخ به این سوال، محققان باید تعدادی را عصبانی می کردند پس ۲۸۰ جوان سالم را برگزیدند و آن ها را به طور تصادفی به چهار گروه تقسیم کردند: یک گروه کنترل که با صدای بلند اعداد را می شمردند و از لحاظ احساسی در حالت خنثی بودند و گروه های دیگر که وقایعی که آن ها را عصبی، غمگین و مضطرب می کرد، به خاطر می آوردند. محققان قبل از شروع این تحقیق و در فواصل ۱۰۰ دقیقه ای، از شرکت کنندگان آزمایش خون گرفتند و جریان و فشار خون آن ها را اندازه گیری کردند. طبق نتایج این تحقیق که روز چهارشنبه در مجله «قلب آمریکا» منتشر شد، خشم واقعی می تواند بر قلب تاثیر بگذارد، زیرا نحوه عملکرد رگ های خونی را مختل می کند. پژوهشگران متوجه شدند که توانایی رگ های خونی برای گشاد شدن در افراد گروه عصبانی، در مقایسه با گروه کنترل، به میزان قابل توجهی کاهش یافت. این قابلیت رگ ها در گروه های غمگین و مضطرب تغییری نکرد. گشاد شدن رگ ها از طریق سلول های اندوتلیال که داخل رگ های خونی را پوشانده اند، تنظیم می شود. رگ ها با منبسط و منقبض شدن، جریان خون را به قسمت های بدن که به آن نیاز دارند، افزایش یا کاهش می دهند. طبق این تحقیق، تنها مشکل گشاد شدن رگ های خونی بود. اختلال در نحوه گشاد شدن رگ های خونی از علائم اولیه آترواسکلروز به شمار می رود که در واقع تجمع چربی و کلسترول (پلاک) روی دیواره سرخ رگ ها است که شریان ها را سفت می کند. آترواسکلروز می تواند به بیماری عروقی کرونر قلب، حمله قلبی، سکته مغزی و اختلالات کلیوی منجر شود.

دکتر هالی میدلکاف، متخصص قلب و استاد

دانشگاه یوسی ال ای ایالات متحده،

می گوید نتایج این پژوهش به پزشکان کمک

می کند بیماران مبتلا به بیماری های قلبی

را که مشکل کنترل خشم دارند، تشویق

کنند که از طریق یوگا، ورزش، درمان های

شناختی رفتاری یا سایر تکنیک های

شناخته شده، خشم شان را مهار و مدیریت کنند.



## چرا غربالگری فشارخون اهمیت زیادی دارد؟



گیرنده آدرنژیک بتا، ضربان قلب و در نتیجه حجم فعالیت قلب را کاهش می دهند. مسدودکننده کانال کلسیم و مهارکننده های آنژین میبدل آنژیوتانسین (ACE) رگ های خونی را منبسط و باز می کنند. علاوه بر مصرف این داروها، بیماران مبتلا به فشارخون بالا توصیه می شود رفتارها و روش هایی را که موجب بالا رفتن فشارخون می شوند، تغییر دهند. افزایش فعالیت بدنی، رژیم غذایی سالم، اجتناب از مصرف سیگار، کاهش میزان استرس و پرهیز از پر خوری، در پیشگیری از فشارخون بالا و درمان آن بسیار مؤثر است.

برخی افراد با در دققسه سینه، سرد دو تار ی دید مواجه می شوند. این علائم از آسیب دیدگی اندام ها خبر می دهند و علائم مزمن فشارخون بالا هم محسوب می شوند. اغلب افراد مبتلا به فشارخون بالا علائمی ندارند و به همین دلیل غربالگری فشارخون بسیار حائز اهمیت است. اما برای درمان فشارخون دورا هکار وجود دارد: مصرف دارو و تغییر شیوه زندگی. برای درمان فشارخون بالا انواع دارو های مورد تایید موجود است. دارو های دیورتیک یا دارو رآور کمک می کنند تا از شردسیم و آب اضافی خلاص شوید. بنابراین اگر هایا مسدود کننده

## تازه ها

## معجزه سبزیجات برای وعده صبحانه

شوکلادر این زمینه می گوید: «مجموع تحقیقات این ایده را که توالی و ترتیب غذاها افزایش ناگهانی گلوکز پس از صرف غذا را کاهش می دهد، تقویت می کند.» این روش تنها برای افراد مبتلا به پیش دیابت و دیابت که برای افرادی که میزان قند خونشان طبیعی است هم فایده دارد. شوکلامی گوید 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 مزیت هایی دارد. از طرفی لازم نیست سبزیجات را به تنهایی مصرف کنید تا مفید واقع شوند. مصرف سبزیجات با پروتئین قبل از کربوهیدرات نقطه اوج و افزایش گلوکز را در افراد مبتلا به پیش دیابت ۴۶ درصد کاهش می دهد. به گفته شوکلا، این ترکیب حتی از مصرف سبزیجات به تنهایی هم بهتر جواب می دهد. مزیت دیگر قرار دادن سبزیجات پیش از کربوهیدرات این است که تا سه ساعت پس از صرف غذا، احساس سیری می کنید. در نتیجه ممکن است کالری کمتری مصرف کنید. در حالی که وقتی افراد همین وعده غذایی را با ترتیب متفاوت و مصرف کربوهیدرات شروع می کنند، طی این سه ساعت با سطح بالاتری از گرلین مواجه می شوند. یافته های این گزارش به معنی درمان قطعی یا جایگزین دارو برای افراد مبتلا به بیماری ها از جمله دیابت نیست و بیماران باید تحت نظر پزشک برنامه دارویی و رژیم غذایی خود را تنظیم کنند.

همه ما از خواص سبزیجات شنیده ایم؛ اما بعید است برای وعده صبحانه سراغ شان رفته باشیم. اما بد نیست بدانید مصرف سبزیجات در این وعده فواید زیادی دارد؛ از جمله این که هورمون های گرسنگی را کنترل می کند. در همین زمینه مجله «تایم» گزارش داد محققان به تازگی دریافته اند که خوردن برخی مواد غذایی خاص مانند سبزیجات فاقد نشاسته قبل از کربوهیدرات ها می تواند به کاهش قندخون و قرار گرفتن آن در محدوده مناسب کمک کند. وقتی اول سبزیجات می خوریم، فیبر موجود در آن ها در روده یک فیلتر ایجاد می کند. هنگامی که کربوهیدرات ها وارد میدان می شوند این فیلتر هجوم آن ها را کند می کند؛ مثل شن و ماسه که جلوی سیلاب را می گیرد و گلوکز به جای هجوم آوردن، قطره قطره و به آرامی وارد جریان خون می شود. در این حالت انسولین کمتری نیاز است تا سلول ها این ذرات را جذب کنند و به لوزالمعده فشار کمتری وارد می شود. دکتر آلپانا



## جایزه حافظه

برگ سبز سواری هاج بک پراید مدل ۱۹۹۴ رنگ قرمز - روغنی به شماره موتور: ۴۲۵۴۴ و شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری هاج بک پراید مدل ۱۹۹۴ رنگ قرمز - روغنی به شماره موتور: ۴۲۵۴۴ و شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴

برگ سبز سواری تپه ۱ به مدل ۱۳۹۶ و ۱۱۱۵۱۵ شماره شاسی: ۷۵۰۰۷ شماره پلاک: ۲۶-ج ۴۴۱-۹۴ بنام سکنه باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۹۳۹۴