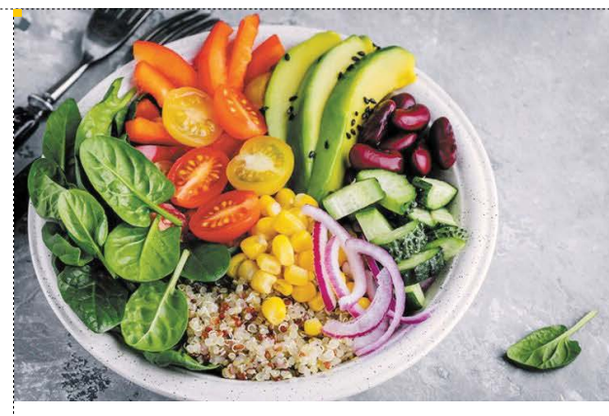
رژیم غذایی سالم برای هر دهه از زندگی



نمی‌توان مانع از پیری شد اما می‌توان با رژیم غذایی سالم روند آن را کُند کرد تا حتی در سالمندی سلامت جسمی داشته باشیم

تغذیه

علم ثابت کرده که اتخاذ رژیم غذایی سالم یکی از بهترین گام‌هایی است که می‌توان برای کند کردن روند افزایش سن انجام داد. مطالعه‌ای از انجمن تغذیه آمریکا تایید کرد که اگر به‌طور کلی در زندگی تان رژیم غذایی نامناسبی داشته باشید در بالاترین رده خطر ابتلا به زوال عقل قرار خواهید گرفت. با این حال خوشبختانه برای ایجاد تغییر در رژیم غذایی هرگز دیر نیست. ما در هر دهه از زندگی نیازهای تغذیه‌ای منحصربه‌فردی داریم و با تمرکز بر غذاهای مناسب، می‌توانیم سلامت‌مان را تا حد مطلوبی در طول زندگی حفظ کنیم؛ تغذیه سالم برای مقاطع مختلف زندگی را در ادامه به نقل از «روزیاتو» مرور می‌کنیم.

صفر تا ۱۲ سالگی هیدراتاسیون و مواد مغذی متنوع

در دوران کودکی، رعایت یک رژیم غذایی متنوع و سرشار از غذاهای غنی از مواد مغذی برای حمایت از رشد باکتری‌های روده و سیستم ایمنی قوی بسیار مهم است. محدود کردن قند افزوده، به‌ویژه در نوشیدنی‌ها می‌تواند از مشکلات سلامتی آینده مانند چاقی، دیابت نوع ۲ و مشکلات دندانی جلوگیری کند. تشویق به مصرف آب به جای نوشیدنی‌های شیرین، کلید حفظ سلامتی در این سنین است.

۱۲ تا ۲۰ سالگی کلسیم، امگا ۳ و آهن برای دختران

نوجوانی یک دوره حیاتی برای ذخیره کلسیم و ساختن استخوان‌های قوی و محافظت در برابر پوکی استخوان در سال‌های بعدی زندگی است. رژیم غذایی سرشار از لبنیات، سبزیجات برگدار، آجیل، دانه‌ها و غذاهای غنی شده با کلسیم از مواردی هستند که برای این سن توصیه می‌شود. دختران نوجوان به دلیل شروع عادت ماهانه، باید بر روی غذاهای غنی از آهن مانند تخم مرغ، ماهی قزل آلا و حبوبات نیز تمرکز کنند تا از کم‌خونی که می‌تواند بر ایمنی، انرژی و عملکرد شناختی تاثیر بگذارد، جلوگیری شود.

دهه ۲۰ و ۳۰ تاکید بر پروتئین گیاهی

در دهه ۲۰ و ۳۰ زندگی، ساخت توده عضلانی برای سلامت طولانی مدت حیاتی است. در حالی که پروتئین حیوانی اغلب برای رشد ماهیچه‌ها مصرف می‌شود، تمرکز بر پروتئین‌های گیاهی مانند کینوا، عدس، لوبیا و آجیل به‌ویژه با رسیدن به ۳۰ سالگی مفید است. این غذاها با تامین مواد مغذی ضروری بدون خطرات التهابی مرتبط با مصرف بالای پروتئین حیوانی، از بیماری قلبی جلوگیری کرده و موجب طول عمر می‌شوند.

دهه ۴۰ و ۵۰ قدرت غذاهای تخمیر شده

در دوران میان سالی، تغییرات هورمونی می‌تواند سیستم ایمنی را تضعیف و بهبودی از بیماری‌ها را دشوارتر کند و همچنین خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. غذاهای تخمیر شده، غنی از پروبیوتیک‌ها و فیبر، از سلامت روده حمایت می‌کنند، سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند و در عین حال التهاب را که عامل اصلی بیماری قلبی است کاهش می‌دهند. گنجاندن غذاهای تخمیر شده مانند کفیر، ماست، کلم ترش و خمیر میسو در رژیم غذایی روزانه می‌تواند سلامت را به طور قابل توجهی در این مرحله از زندگی بهبود بخشد.

دهه ۶۰ و ۷۰ تمرکز بر وعده‌های غنی از مواد مغذی

در دهه‌های ۶۰ و ۷۰، تاثیر انتخاب‌هایی که در گذشته برای سبک زندگی‌تان گرفتید، آشکارتر می‌شود. با کاهش اشتها و کاهش توانایی بدن برای سوخت و ساز، نیاز ما به یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی به اوج خود می‌رسد. در نتیجه هر وعده غذایی باید حاوی مواد مغذی ضروری، پروتئین و فیبر باشد تا قدرت و عملکرد شناختی حفظ شود. برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی که شامل انواع سبزیجات، آجیل، دانه‌ها، ماهی‌های روغنی و گوشت با کیفیت است، تضمین می‌کند که نیازهای غذایی بدون تکیه بر غذاهای فوق‌فرآوری‌شده که ارزش غذایی کمی دارند، برآورده می‌شوند.

۸۰ به بالا هیدراتاسیون و فیبر

در دهه ۸۰، عوامل خطرآفرین سال‌های ابتدای زندگی ممکن است به شرایط مزمن تبدیل شوند که اغلب به داروهای متعددی نیاز دارند. حفظ هیدراتاسیون در این مرحله بسیار مهم است، زیرا توانایی بدن برای سیگنال دادن به مغز مبنی بر احساس تشنگی با افزایش سن کاهش می‌یابد. مصرف منظم آب همراه با آب‌رسانی از طریق میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند از کم‌آبی بدن که باگیجی و افزایش خطر سکته مغزی مرتبط است، جلوگیری کند. تمرکز بر غذاهای غنی از فیبر، مانند آلو، به حفظ سلامت گوارش و جلوگیری از یبوست که می‌تواند منجر به مشکلات جدی سلامتی شود، کمک می‌کند.

خواص خوراکی ها

فواید روغن زیتون برای عفونت

نتایج پژوهش محققان دانشگاه ام‌آی‌تی و هاروارد که در مجله «سلو» (CeII) منتشر شد، نشان می‌دهد نوعی اسید چرب موجود در روغن زیتون می‌تواند به درمان عفونت شایعی که زنان با آن مواجه‌اند و به «واژینوز باکتریایی» معروف است، کمک کند. این عفونت معمولا باعث سوزش و خارش می‌شود و شایع‌ترین دلیل ترشحات غیر طبیعی واژن است. علاوه بر این، به دلیل تاثیر آن بر توانایی زنان در مقابله با سایر عوامل بیماری‌زا می‌تواند خطر ابتلا به عفونت‌های مقاربتی دیگر مانند کلامیدیا و سوزاک را افزایش دهد. البته واژینوز باکتریایی با آنتی بیوتیک درمان‌پذیر است اما به دلیل از بین بردن تعادل طبیعی میکروب‌های مفید و مضر واژن، اغلب دوباره عود می‌کند. به گزارش «دیلی میل»، اکنون محققان کشف کرده‌اند که اسید اولئیک، یک اسید چرب زنجیره‌ای بلند که در روغن زیتون به‌وفور یافت می‌شود، می‌تواند به مقابله با این عفونت کمک کند. این اسیدهای چرب می‌توانند رشد میکروب‌های مضر واژن را مهار کنند و در عین حال به تقویت گونه‌های دیگر که برای سلامت دستگاه تناسلی مفیدند، کمک کنند. به باور محققان، روش‌های درمانی که این تعادل میکروبی را تقویت می‌کنند، می‌توانند برای جلوگیری از عود مجدد عفونت‌ها استفاده شوند. بر اساس اطلاعات سازمان بهداشت و سلامت ملی بریتانیا، ترشحات غیر معمول با بوی تند مشابه ماهی، تغییر رنگ و بافت ترشحات، از جمله تغییر رنگ ترشحات از سفید به خاکستری و نارنجی و آبکی شدن بافت آن از علایم شایع عفونت واژینوز باکتریایی به شمار می‌رود. این عفونت که حدود ۲۹ درصد زنان در سراسر جهان را تحت تاثیر قرار می‌دهد، یک بیماری مقاربتی نیست و درمان آن معمولا با قرص، ژل یا کرم‌های حاوی آنتی بیوتیک است اما این درمان‌ها می‌تواند به فعالیت بیش از حد نوعی باکتری واژینال به نام لاکتوباسیلوس داخلی منجر شود که محیطی را ایجاد می‌کند که بیشتر مستعد عود مجدد واژینوز باکتریایی است.

تازه ها

پیاده‌روی چقدر به عمر ما اضافه می‌کند؟

پژوهشگران به طور دقیق زمان مورد نیاز برای پیاده‌روی روزانه را تعیین کرده‌اند که می‌تواند یک سال به طول عمر شما اضافه کند. مدت‌هاست که مشخص شده ورزش منظم، خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف مانند بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و سرطان را کاهش می‌دهد. به همین دلیل، توصیه شده که تمامی بزرگ سالان هر روز فعالیت بدنی داشته باشند. ترکیب تمرینات عضله‌سازی و هوازی با هدف ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته ایده‌آل است. با این حال، طبق تحقیقات جدید، اگر شما بالای ۶۰ سال دارید، حتی ۱۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه هم می‌تواند یک سال به طول عمر شما اضافه کند.

مطالعه‌ای روی ۷۰ هزار نفر

مطالعه‌ای در انگلستان نشان داد که مردان نسبت به زنان، بیشتر از مزایای ورزش کردن بهره‌مند می‌شوند. پیاده‌روی منظم می‌تواند ۱۱ ماه به عمر زنان اضافه کند، در حالی که این عدد برای مردان ۱۶ ماه است. این تحقیق همچنین نشان داده که افزایش زمان و شدت پیاده‌روی می‌تواند سال‌های بیشتری را به عمر شما اضافه کند. پیاده‌روی روزانه

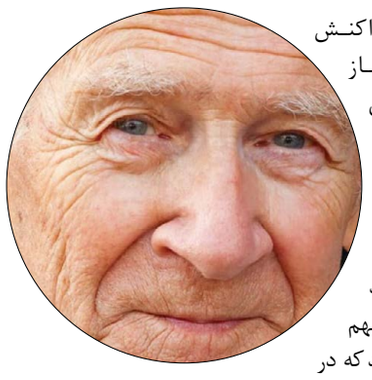
به مدت ۳۰ دقیقه می‌تواند ۱۶ ماه به عمر زنان و حدود ۲.۵ سال به عمر مردان بیفزاید. این مطالعه شامل تحلیل داده‌های بیش از ۴۰ هزار زن و بیش از ۳۰ هزار مرد بود که بیشتر آن‌ها در دهه شصت زندگی خود بودند. لازم نبود که شرکت کنندگان از ابتدا وضعیت بدنی خوبی داشته باشند. تحقیقات نشان داد که حتی افرادی که قبلاً فعالیت بدنی نداشتند هم از فواید ورزش بهره‌مند شدند.

پیاده‌روی چه فوایدی دارد؟

پیاده‌روی می‌تواند مایعات اضافی را از پاها تخلیه کرده و از واریس جلوگیری کند. پیاده‌روی برای ستون فقرات نیز بهتر از دویدن است، زیرا فشار کمتری بر دیسک‌ها وارد می‌کند. ما برای حرکت مداوم طراحی شده‌ایم، نه برای نشستن طولانی‌مدت در ماشین یا پشت رایانه که به ستون فقرات آسیب می‌زند. پیاده‌روی منظم به تقویت ستون فقرات کمک می‌کند. این یافته جدید پس از آن حاصل شد که دانشمندان کشف کردند برداشتن ۱۰ هزار گام در روز عدد جادویی برای سلامتی نیست. دانشمندان دانشگاه در لهستان و دانشکده پزشکی دانشگاه جانز هاپکینز در آمریکا دریافتند که حتی ۴ هزار قدم در روز می‌تواند خطر مرگ زودرس را کاهش دهد. در حالی که برداشتن ۱،۳۰۰ گام در روز برای تقویت سیستم قلب و عروق کافی است، ۴ هزار قدم می‌تواند خطر مرگ زودرس را تا ۱۵ درصد کاهش دهد. هر هزار قدم بیشتر در روز نیز خطر مرگ زودرس را تا ۱۵ درصد کاهش می‌دهد.

تازه ها

چرا در سالمندی بیشتر بیمار می‌شویم؟



سلول‌های بدن ما در هر ثانیه میلیاردها واکنش بیوشیمیایی دارند و شبکه سوخت‌وساز به‌هم‌پیوسته‌ای را تشکیل می‌دهند تا عملکردهای ضروری حیات را تامین کنند. سلول‌ها به‌واسطه این شبکه سوخت‌وساز می‌توانند رشد کنند، تکثیر یابند یا خودشان را ترمیم کنند اما آیا پیری باعث کاهش سوخت‌وساز می‌شود یا این اختلال سوخت‌وساز است که روند پیری را تسریع می‌کند؟ یا این که هر دو عامل مهم است؟ برای پاسخ به این سوال ابتدا باید بدانید که در طول پیری و بیماری فرایندهای سوخت‌وساز چطور شکسته می‌شوند. «کانور سیشن» در گزارشی به جست‌وجوی پاسخ رفته است. افزایش سن مهم‌ترین عامل خطر در ابتلا به شایع‌ترین بیماری‌ها از جمله دیابت، سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی و اختلالات عصبی است. یک عامل کلیدی در شروع ابتلا به بیماری‌های ناشی از پیری، اختلال در هموستاز (خون ایستی) یا تعادل سلولی و متابولیکی است. برهم خوردن هموستاز محیط داخلی بدن را بی‌ثبات و بی‌تعادلی ایجاد می‌کند و در نهایت به مجموعه‌ای از مشکلات سلامت مانند اختلالات سوخت‌وساز، بیماری‌های مزمن و اختلال در عملکرد سلولی منجر می‌شود که پیری و بیماری‌های جدی به دنبال دارد. سوخت‌وساز مختل با علایم پیری سلولی مانند کوتاه‌شدن تلومر، آسیب به انتهای محافظ کروموزوم‌ها، بی‌ثباتی ژنوم و گرایش به جهش‌های ژنتیکی مرتبط است. محققان پیشتر دریافتند که افزایش فعالیت پروتئینی که التهاب را تعدیل می‌کند، در موش‌های پیر باعث می‌شود توانایی سلوهای مغز استخوان برای تولید، ذخیره و استفاده از انرژی سرکوب شود. این کمبود انرژی، التهاب را افزایش می‌دهد و با تکیه سلول‌های پیر به گلوکز به‌منزله منبع اصلی انرژی، التهاب را وخیم‌تر هم می‌کند. اختلالات عصبی و کاهش سوخت‌وساز بر افراد، خانواده‌ها و اقتصاد تاثیر زیادی دارد و درمان زودهنگام با کند کردن روند زوال عصبی و معکوس کردن بیماری‌های تخریب کننده عصبی مانند آلزایمر، پارکینسون و زوال عقل، می‌تواند پیری شناختی را بهبود بخشد. به همین ترتیب درک ارتباط استرس، متابولیسم و پیری، پیری سالم‌تری را به ارمغان خواهد آورد.

نکته

نکاتی برای خواب شبانه بهتر

*تنظیم برنامه منظم خواب
*ایجاد روالی آرامش‌بخش قبل از خواب
*بهینه‌سازی محیط خواب با اطمینان از تاریکی، سکوت و خنکی اتاق
*پرهیز از استفاده از هرگونه صفحه نمایش بین نیم تا یک ساعت پیش از خواب
*قرارگیری در معرض آفتاب پس از بیداری در صبح
*محدودسازی میزان مصرف کافئین و دخانیات
اگر این توصیه‌ها موثر نیستند، با پزشک مشورت کنید.

تازه ها

پیتزاهایی که محل تجمع باکتری‌ها می‌شوند

آیا پیتزاهایی را که پس از پایان مهمانی زیاد آمده‌اند، روی میز باقی می‌گذارید یا برای صبحانه می‌خورید؟ کارشناسان با این کار بسیار مخالف‌اند و هشدار می‌دهند که این پیتزا بیش از حد در «محدوده خطر»، یعنی دمای بین ۴/۵ تا ۶۰ درجه سانتی‌گراد مانده است. محدوده دمایی که برای فعالیت باکتری‌ها مناسب است. بنابراین دفعه بعد، باقی‌مانده غذاها را ظرف دو ساعت در یخچال بگذارید و سعی کنید برش‌های پیتزا را هم به صورت جداگانه در پلاستیک یا فویل آلومینیومی بسته‌بندی کنید. با این کار هم پیتزا طعم و مزه یخچال نمی‌گیرد و هم خطر مسمومیت غذایی کم می‌شود. برایان لابوس، متخصص بیماری‌های عفونی درباره این تصور اشتباه اما رایج که پیتزا حتی اگر مدت طولانی بیرون از یخچال بماند، سالم است، هشدار می‌دهد و خاطرنشان می‌کند که پیتزا هم مانند غذاهای دیگر است و باید در همان شرایط مشخص‌شده نگهداری شود. طبق قانون سازمان دولتی مسئول نظارت بر کشاورزی، تولید و ایمنی غذایی در ایالات متحده، مواد غذایی را تنها تا دو ساعت می‌توان در دمای «محدوده خطر» نگه داشت. البته نگهداری مواد غذایی در دمای بالاتر از ۳۳ درجه تنها یک ساعت مجاز است و از آن جا که از روی ظاهر پیتزا نمی‌توان فاسد شدن آن را تشخیص داد، به همین دلیل لازم است درباره آن هم احتیاط شود. پیتزایی که محل رشد و تکثیر باکتری‌ها شده باشد، می‌تواند بیماری‌های گوارشی شامل استفراغ، اسهال و احتمالا تب به همراه بیاورد. باکتری‌هایی مانند سالمونلا، شیگلا و کمپیلوباکتر از شایع‌ترین‌ها به شمار می‌روند و چند روز پس از مصرف، بیماری‌های اسهالی با تب ایجاد می‌کنند. پیتزا را می‌توان تا چهار روز در یخچال نگهداری کرد اما مهم است که پیتزای باقی‌مانده را از سایر آلودگی‌ها در یخچال جدا نگه دارید. برای حفظ طعم پیتزا به بهترین شکل، از نگه داشتن آن در جعبه خودداری کنید، زیرا ممکن است به سرعت خشک شود و بوی سایر غذاها را بگیرد. بهترین کار پیچیدن آن در سلفون مخصوص غذا و سپس فویل آلومینیومی است تا تماس آن با محیط یخچال محدود شود.

برگ سبز تراکتور فرگوسن به ش پلاک ۱۲-۳۴۱ ک ۱۲ و شماره موتور LFW۷۰۵۰۰۱۷ و شماره شاسی H۰۲۲۹۵۸۱ بنام بندعلی یزدانی با کد ملی ۵۲۴۹۳۳۶۳۶۱ مفقود واعتبار ندارد
۸۴۰۲۰

پاسپورت عراقی اینجانب عباس رسول محمد مفقود و فاقد اعتبار است از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد.
۸۴۰۱۷

اصل برگ سبز و سند کمپانی خودرو پیکان مدل ۱۳۸۰ به شماره انتظامی ۳۶۱ایران۷۴ن۳۱ به شماره موتور ۱۱۱۲۸۰۲۳۱۲۹ و شماره شاسی ۸۰۴۲۱۵۴۵ بنام سید سعید میر سید مفقود و فاقد اعتبار است.
۸۴۰۵۱

برگ سبز خودرو پراید به شماره پلاک ۷۴ ایران ۸۷ط۹۱۸ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۲۱۹۰۸۳۲ شماره موتور ۰۰۶۵۸۵۱۰ مفقود و فاقد اعتبار است
۸۴۰۵۲

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۹۰ شماره انتظامی ۳۷ق۱۸۸ایران ۳۶ شماره موتور ۴۴۴۳۸۸۵ شماره شاسی S۱۴۲۲۲۹۰۳۱۳۲۰۲ بنام بهروز مهدوی سرحوضکی مفقود و فاقد اعتبار است.
۸۴۰۳۶

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۹۰ شماره انتظامی ۳۷ق۱۸۸ایران ۳۶ شماره موتور ۴۴۴۳۸۸۵ شماره شاسی S۱۴۲۲۲۹۰۳۱۳۲۰۲ بنام بهروز مهدوی سرحوضکی مفقود و فاقد اعتبار است.
۸۴۰۳۶

برگ سبز و سند پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۴ نوک مدادی به ش انتظامی ۱۲ایران ۲۲۵ م ۷۵ به شماره موتور ۰۱۳۵۲۲۵۴ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۷۲۳۳۹۱ بنام کلثوم برزگر شوراب سفلی مفقود و فاقد اعتبار است
۸۴۰۲۷

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱SE مدل ۹۷ سفید به شماره انتظامی ۴۲ایران ۲۱۳ی ۳۸ به شماره موتور M۱۳۶۱۳۰۰۶۰ و شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰J۱۰۲۷۶۷۲ بنام زهرا روحی سیر زار مفقود و فاقد اعتبار است
۸۴۰۷۸

برگ سبز -وکالت نامه هاچ بک ساپیا پراید ۱۱۱SE مدل ۹۷ سفید به شماره انتظامی ۴۲ایران ۲۱۳ی ۳۸ به شماره موتور M۱۳۶۱۳۰۰۶۰ و شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰J۱۰۲۷۶۷۲ بنام زهرا روحی سیر زار مفقود و فاقد اعتبار است
۸۴۰۷۸

برگ سبز موتور سیکلت تکتاز مدل ۱۳۹۵ رنگ آبی به شماره انتظامی ۷۷۵-۱۱۷۸۴ به شماره موتور ۰۳۷۵۰۸ به شماره تنه ۹۵۰۶۹۸۵ بنام محمدرضا محمدزاده فرزند علی اکبر مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد.
۸۴۰۸۰

برگ فروش یک دستگاه غلطک کششی ۳ سیلندر صاف مدل CH۴۷۱ به شماره سریال ۸۷۰۲۶۸ و شماره موتور D۱۹ - ۸۰۳۳۲۷ سال ساخت ۱۳۸۷ تولیدی شرکت ایمن راه غرب به نام آقای محمدرضا صفرنژاد مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.
۸۴۰۲۹

اینجانب مالک خودرو پژو ۲۰۶TU۳ هاچ بک به شماره انتظامی ۳۹م۱۳۶ ایران ۷۴ شماره شاسی NAAP۰۳EEA۸JJ۷۱۷۳۳۵ و شماره موتور ۱۸۲۸۰۰۴۴۷۹۱ به علت فقدان اسناد فروش 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.
۸۴۰۲۴

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۳۲-۲۸۳ط۸۵ به شماره موتور ۰۱۳۴۵۹۱۸ به ش شاسی S۱۴۸۲۲۸۴۱۳۲۸۶۱ بنام علی نیازمند به شماره ملی ۰۸۷۱۶۷۹۷۸۷ مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد.
۸۴۰۶۸

برگ سبز و کارت خودرو وانت پیکان مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ۴۲- ۷۴۹ و ۵۵ ش شاسی NAAA۴۶AA۸۳AG۰۸۰۴۳۰ ش موتور ۱۱۴۸۸۰۴۶۷۹۷ بنام مصطفی نودهی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۸۴۰۳۲

برگ سبز خودرو پژو جی ال ایکس ۴۰۵ مدل ۷۹ ش انتظامی ۷۴- ۲۸۴ د ۷۸ ش موتور ۲۲۵۲۷۹۰۳۵۸۷ ش شاسی ۷۹۳۰۴۹۶۶ بنام ندا کیانی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۸۳۸۲

برگ سبز و کارت موتورسیکلت زیگما ۱۳۵ مشکی مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۷۶۵-۹۱۲۳۸ به شماره موتور ۲۵۰۰۲۵۲ و شماره بدنه ۹۰۰۰۰۲۲ بنام محمد علی عباسی مفقود و فاقد اعتبار است
۸۳۸۱

برگ سبز و کارت موتورسیکلت تکتاز موتور مدل ۹۰ به ش پلاک ۷۶۶-۸۶۴۷۱ بنام رحیم فخریان به ش موتور NEJ***۱۲۵۸*۰۵۰۰۱۹۸۱ به ش تنه NEJ***۱۲۵۸۹۰۱۳۶۵۴ مفقود و فاقد اعتبار است
۸۴۰۲۲

کارت ، سند کمپانی و برگ سبز پراید ۱۳۱SE سفید مدل ۹۶ به ش انتظامی ۷۴ایران ۴۱۳ص ۹۲ و ش شاسی NAS۴۱۱۰۰H۱۰۳۳۷۴۶ و ش موتور M۱۳۵۸۷۰۰۸۰ بنام حسن امیری مفقود و فاقد اعتبار است.
۸۴۰۳۱

سند کمپانی و کارت موتورسیکلت تورمکس مدل ۱۳۹۲ به شماره انتظامی ۹۶۸-۹۸۲۸۳ و شماره موتور HBGB۱۰۰۱۵۹۶۰ و شماره بدنه N۲G***۱۵۰M۹۲۱۰۰۳۴ بنام کاظم اسماعیل زاده مفقود و فاقد اعتبار است.
۸۴۰۰۷

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱SE مدل ۱۳۹۳ شماره انتظامی ۵۸ب۵۸۴ایران ۱۲ شماره موتور ۵۲۴۹۰۰۵ شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰E۵۸۰۴۹۲۱ بنام مسعود برازنده پور مفقود و فاقد اعتبار است.
۸۴۰۰۹

برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۰ به ش پلاک ایران ۶۴-۲۹۴ق۶۶ بنام فرزانه لگزیان به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۰۷۱۷۹۱۳ به ش موتور ۰۰۲۴۸۳۰۳ مفقود و فاقد اعتبار است
۸۴۰۱۱

برگ سبز موتور سیکلت تکتاز مدل ۱۳۹۵ رنگ آبی به شماره انتظامی ۷۷۵-۱۱۷۸۴ به شماره موتور ۰۳۷۵۰۸ به شماره تنه ۹۵۰۶۹۸۵ بنام محمدرضا محمدزاده فرزند علی اکبر مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد.
۸۴۰۸۰

برگ سبز ۲۰۶ مدل ۸۵ به ش پلاک ایران ۷۴-۲۹۳م۳۷ به ش شاسی ۱۰۸۶۰۶۶۷ به ش موتور ۱۳۰۸۵۰۳۳۶۱۵ بنام سیدحسین غضنفری مفقود و فاقد اعتبار است
۸۴۰۱۲

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۳۲-۲۸۳ط۸۵ به شماره موتور ۰۱۳۴۵۹۱۸ به ش شاسی S۱۴۸۲۲۸۴۱۳۲۸۶۱ بنام علی نیازمند به شماره ملی ۰۸۷۱۶۷۹۷۸۷ مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد.
۸۴۰۶۸

صرفه جویی در زمان
سفارش آنلاین آگهی در روزنامه خراسان
www.37010.ir
پرداخت آنلاین
خراسان
۸۴۰۴۴