

پیشگیری از پیامدهای ترک سیگار

اگر سیگاری هستید در آستانه سال جدید به فکر ترک آن باشید و با رعایت نکات آن از پیامدهای این کار مثل افزایش وزن پیشگیری کنید

سلامت

در آستانه سال جدید یکی از مهم ترین بر نامه هایی که برای زیست سالم تر خود و خانواده می توانید انجام دهید این است که اگر سیگار می کشید آن را ترک کنید اما جالب است بدانید نتیجه بررسی ها نشان می دهد ۵۳ درصد افراد سیگاری پس از ترک سیگار دچار اضافه وزن می شوند و ۸ درصد در سال اول ترک سیگار ۴ تا ۷ کیلو گرم وزن اضافه پیدا می کنند، اما برای پیشگیری از اضافه وزن بعد از ترک

سیگار چه کنیم ؟

● واقعیت چیز دیگری است!

افرادی که سیگار را ترک می کنند نسبت به افرادی که لب به سیگار نمی زنند وزن بیشتری اضافه نمی کنند.

● ترک سیگار مهم ترین قدم

۱۲ ساعت پس از ترک سیگار سطح مونوکسید کربن در خون به حد طبیعی می رسد، در عرض دو هفته عمل گردش خون و عملکرد ریه بهبود می یابد و طی یک هفته خطر بروز بیماری قلبی به نصف آن چه هنگام سیگار کشیدن بود کاهش پیدا می کند. ترک سیگار بر تمام فعالیت های بیولوژیک بدن اثر می گذارد.

● راهکار غلبه بر افزایش وزن

✓ حجم وعده غذایی

استعمال سیگار پرز چشایی را ضعیف می کند و حس بویایی را از بین می برد. پس از ترک بازگشت حس چشایی غذا طعم جدید پیدا خواهد کرد و کنترل حجم غذای مصرفی کمی سخت می شود. برای ناهار دو فوجان سبزی بر گذار که ۳۰ کالری است، سرکه بالزامیک همراه با پروتئین بدون چربی و مقدار کمی پاستا یا پیاز، گوجه فرنگی، قارچ، فلفل دلمه ای هر کدام یک چهارم پیمانه را در کمی روغن زیتون و سیر تفت دهید و با نصف پیمانه برنج قهوه ای و پروتئین بدون چربی میل کنید.

کنید.

✓ تنقلات سالم

یکی از علت هایی که افراد پس از ترک سیگار ریزه خواری می کنند این است که حرکت سیگار زمان کشیدن را دارند تقلید می کنند اما با این عادت احتمال مصرف تنقلات غیر سالم و پر کالری بیشتر می شود. بنابراین خوراکی هایی را با سبزی های کم کالری و سرشار از آب را جایگزین کنید. برای مشغول نگه داشتن دست و دهان، میوه تازه و مرکبات را که نیاز به پوست کشدن دارد به برنامه خود اضافه کنید.

✓ سوخت و ساز بدن را بالا ببرید

سیگار کشیدن کمی سوخت و ساز بدن را بالا می برد بنابراین هنگامی که سیگار را ترک می کنید باید میزان سوخت و ساز بدن را به حد کارکنان برسانید. این روش ها می تواند شامل بالا بردن آب مصرفی، چای سبز، اضافه کردن فلفل قرمز به غذا، افزودن ادویه هایی مانند زنجبیل، فلفل سیاه، سیر و پوست مرکبات به غذا باشد.

✓ فعالیت خود را بیشتر کنید

علاوه بر سوزاندن کالری، ورزش هوس سیگار کشیدن شمار از ایل می کند. برای این که ورزش را کنار نگذارید، ورزشی را انتخاب کنید که ضریان قلب را افزایش دهد.

تازه ها

مصرف زیاد سبزیجات و سلامت قلب

به گفته محققان، هر ارتباطی بین مصرف سبزیجات و سلامت قلب به این علت است که افرادی که مقدار بیشتری سبزیجات مصرف می کنند، دقیقاً همان هایی هستند که در دیگر جنبه های زندگی، زندگی سالم تری دارند. همیشه گفته شده است که مصرف زیاد سبزیجات کلید یک زندگی طولانی مدت و سالم است اما نتیجه یک تحقیق بزرگ که در انگلستان انجام شده مدعی است که مصرف زیاد سبزیجات نمی تواند از مادر برابری بیماری های قلبی محافظت کند. به گزارش فرادید، محققان در دانشگاه آکسفورد داده های ۴۰۰ هزار بریتانیایی را به مدت ۱۲ سال مطالعه کردند.

در طول این مدت، ۱۸ هزار نفر از مشارکت کنندگان مشکلات بزرگ قلبی مانند حمله قلبی یا سکته را تجربه کردند. از مشارکت کنندگان پرسیده شد که هر روز چه مقدار سبزیجات مصرف می کردند و این مقدار با میزان شیوع بیماری های قلبی مقایسه شد. در کل گروهی که بیشتر سبزیجات خام در رژیم روزانه شان داشتند در مقایسه با افرادی که کمترین میزان سبزیجات را مصرف می کردند، در حدود ۱۵ درصد کمتر

احتمال داشت که دچار بیماری های قلبی شوند. در این میان، بین سبزیجات خام و پخته تفاوتی وجود نداشت. نویسندگان این پژوهش که در نشریه فرانتیرز آونوتریشن منتشر شده است می گویند: «هر ارتباطی بین مصرف سبزیجات و سلامت قلب به این علت است که افرادی که مقدار بیشتری سبزیجات مصرف می کنند، دقیقاً همان هایی هستند که در سایر جنبه های زندگی نیز، زندگی سالم تری دارند.»



میان وعده



- مواد لازم برای ۲ نفر**
- پیاز - یک عدد درشت
 - آرد سفید - ۳ قاشق غذاخوری
 - نشاسته ذرت - یک قاشق غذاخوری
 - بکینگ پودر - نصف قاشق مرباخوری
 - آب یخ - یک چهارم لیوان

پیاز سوخاری، میان وعده ضد دیابت

۱- ابتدا آرد سفید را به همراه نشاسته ذرت و بکینگ پودر با هم در یک ظرف مناسب مخلوط کنید تا یکدست شود، سپس آب یخ را اضافه کنید و در حدی مواد را هم بزنید که فقط مواد با هم مخلوط شود.

۲- نیاز به مخلوط کردن زیاد مواد نیست، زیرا این کار باعث می شود خاصیت بکینگ پودر از بین برود که در نتیجه باعث می شود پیاز ها پفکی و ترد نشود. پس از مخلوط کردن خمیر روی آن را با سلفون بپوشانید.

۳- در این مرحله ظرف حاوی خمیر را به مدت ۳۰ دقیقه کنار بگذارید تا در دمای آشپزخانه استراحت کند. در ادامه پس از گذشت ۳۰ دقیقه پیاز ها را به ضخامت یک سانتی متر به صورت حلقه ای خرد و حلقه های پیاز را از هم جدا کنید.

۴- در این مرحله خمیر را جلوی دستتان قرار دهید و یک طرف گود مثل شیر داغ کن روی حرارت بگذارید. حالا به اندازه ای روغن داخل شیر داغ کن بریزید که پیاز ها هنگام سرخ شدن در روغن شناور باشد.

۵- حلقه های پیاز را در خمیر بغلتانید، سپس در روغن که کاملاً داغ شده است بیندازید تا کاملاً پف کند و به رنگ طلایی در بیاید. پس از این که پیاز ها طلایی شد و به خوبی پف کردند آن ها را از روغن خارج کنید.

۶- پس از سرخ کردن پیاز ها، آن ها را روی توری فلزی یا دستمال حوله ای قرار دهید تا روغن اضافی شان خارج شود. این کار باعث می شود که پیاز های سوخاری ترد تر شود. پیاز های سوخاری را به همراه سس دلخواه سرو کنید.

بیماری

اصلی ترین نشانه سرطان تخمدان

محققان در خصوص بارزترین نشانه ابتلا به سرطان تخمدان هشدار می دهند. سرطان تخمدان نوعی سرطان است که منجر به ایجاد سلول های غیر عادی می شود که توانایی حمله یا گسترش به دیگر بخش های بدن را دارند. نواحی که احتمال گسترش سرطان به آن ها وجود دارد شامل دیواره شکم، غدد لنفاوی، ریه ها و کبد است. کارشناسان تأکید می کنند خطر ابتلا به سرطان تخمدان در کسانی که بیشتر تخمک گذاری می کنند بیشتر است و کسانی که تخمک گذاری شان در سنین پایین تری آغاز می شود یا در سن بالاتری یائسه می شوند هم در معرض چنین خطری هستند. بر اساس شواهد موجود، نفخ، درد لگن و تورم شکم از بارزترین نشانه های ابتلا به سرطان تخمدان است؛

سرطان تخمدان منجر به مرگ حدود یک سوم زنان در سال اول پس از تشخیص می شود و اغلب در مراحل پایانی تشخیص داده می شود.

بانوان

بیشتر بدانیم

نکاتی برای مصرف خوراکی های شیرین

ترکیب نامناسب شکر با مواد دیگر و استفاده زیاد از آن مشکل ساز است و برای کاهش ضرر آن باید به نکات زیر توجه کرد

کارشناسان تغذیه می گویند که حذف وعده غذایی اصلی، هوس شما برای خوردن شیرینی و مواد شیرین را بیشتر می کند. بنابراین بهتر است از وعده های اصلی استفاده کنید و به این نکته توجه داشته باشید که استفاده مکرر از خوراکی هایی که حاوی قند هستند برای بدن و سلامت انسان مضر است و باید از این نوع خوراکی ها برای همیشه دور بمانیم اما جالب است بدانید برخی متخصصان به راه هایی دست یافته اند که با خوردن شیرینی و انواع خوراکی هایی که حاوی قند هستند، کمترین آسیب به بدن وارد می شود. ادامه مطلب را مطالعه کنید:

● شکر استفاده کنید اما...

هیچ دلیلی وجود ندارد که شکر را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنید چرا که تا حدودی برای بدن نیاز است. متخصصان تغذیه معتقدند که بهترین رژیم غذایی رژیمی است که تمام نیازهای بدن به مواد معدنی در آن رعایت شده باشد؛ شکر و انواع خوراکی هایی که با شکر تهیه می شوند هم جزو این موارد هستند.

● ترکیب نادرست شکر با مواد دیگر

یکی از مهم ترین دلایلی که شکر به بدن انسان آسیب می رساند این است که با برخی خوراکی ها ترکیب ناهلیمی را ایجاد می کند و هضم آن برای سیستم گوارشی بدن تقریباً غیر ممکن است مانند نوشابه و آب نبات ها که با مصرف آن ها عملاً حجم زیادی از شکر پخته نشده را وارد بدن خود می کنیم. به هر حال راه هایی وجود دارد که بدن ما با مصرف شکر متضرر نمی شود مانند خوراکی هایی که علاوه بر شکر، حجم زیادی از پروتئین دارند. ترکیب پروتئین و شکر در بدن باعث می شود تا سطح انسولین در خون از حالت طبیعی و معمول خود خارج نشود، به نوعی پروتئین و شکر مکمل های مناسبی برای یکدیگر هستند تا بدن در جذب و هضم آن ها به خوبی عمل کند.

● استفاده از جایگزین

یک راه دیگر برای این که بتوان از خطرات شکر در امان ماند این است که مواد غذایی دیگری را جایگزین آن کنیم، برای مثال بسیاری از افراد به قهوه و دیگر نوشیدنی های تلخ شکر اضافه می کنند در حالی که این ترکیب می تواند با شیر یا خامه انجام شود.

● توجه به زمان مصرف شکر

زمان مصرف شکر تأثیر بسیار زیادی روی عملکرد بدن انسان در مقابله با شکر دارد به طوری که بدن در برخی ساعات روز به خصوص پیش از خواب هیچ واکنشی به شکر نشان نمی دهد و تمام حجم شکر که وارد بدن شده است به بدترین نوع ممکن جذب می شود. به گزارش سلامت نیوز، این تفاوت در ساعات شبانه روز برای مصرف شکر باید تا حد زیادی قابل توجه قرار گیرد چرا که متخصصان گوارش معتقدند که این مورد و رعایت آن حتی بیشتر از مصرف دارو هایی که انسولین خون را تنظیم می کنند، در هضم شکر در بدن موثر است.

برگ سبز خودروی سواری سیستم برابرد تپ سایا ۱۴۱ آی مدل ۱۳۸۸ رنگ نوک مدادی- متالیک به شماره شاسی ۱482282897474 و شماره موتور 3012235 و شماره شاسی ۱۴۹۱۵۲۴۹ ایران ۴۲ به نام حمید قاضی زارع مفقود و در درجه اعتبار ساقط است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز خودرو پربلانس MT-brilliance-H220 به رنگ سفید مدل ۱۳۹۶ به شماره پلاک ایران ۷۶۳۵۲۹ 3012235 و شماره موتور ۱5LhG025872 و شماره شاسی 14790024281 به نام زهره چلفانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۸

برگ سبز خودرو روس تریل ۱۶۰۰رک سفید مدل ۱۳۹۱ با شماره انتظامی ایران ۷۶۶۷-۴۵۳۲۷ و شماره موتور ۱90267 و شماره شاسی 160N9190267 NEA به نام مرتضی فردوس مشهد سفلی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند کمپانی سمنند به شماره انتظامی 24-464-26 شاسی ۱۱۴۵۱۵۰۳۶ و شماره موتور ۱۱۴۵۱۵۰۳۶ و شماره شاسی ۱۱۴۵۱۵۰۳۶ و شماره موتور ۱۱۴۵۱۵۰۳۶ به علت فقدان سند کمپانی تقاضای صدور المثنی نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۵ روز از تاریخ نشر آگهی با در دست داشتن مدارک کافی به دفتر شرکت ایران خودرو دیرل واقع در تهران کیلومتر ۸ جاده قدیم ساوه مذكور طبق ضوابط و بهیچ است پس از انقضای مهلت مذكور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد گردید. ۱۴۰۰/۰۶/۱۵

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸۲۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۶/۱۶

برگ سبز و سند سواری سایا نیا مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۴۴۱-۷۱ و شماره موتور ۱5/9127041 و شماره شاسی ۱1100M5728607 و نام رضا زحمتکش به شماره ملی ۰۴۰۰۱۷۸