

از شایع ترین مشکلاتی که می توان گفت بسیاری از افراد دچار آن هستند ، بی خوابی می باشد. این اختلال دلایل گوناگونی دارد ، شما می توانید با استفاده از رژیم غذایی مناسب ، بی خوابی خود را تا حد بسیار زیادی درمان کنید.

محققان آمریکایی می گویند اگر خوراکی های مناسبی را برای وعده شام خود انتخاب کنید و این وعده غذایی را حداقل ۳ تا ۴ ساعت پیش از خواب بخورید، به طور حتم هم سریع تر به خواب می روید و هم از داشتن خوابی عمیق و راحت لذت می برید.

خوردنی های خواب آور

اگر دچار اختلال خواب هستید می توانید پیش از آن که به فکر استفاده از داروهای مضر خواب آور بیفتید، راه حل های جایگزین که خطری ندارند را نیز امتحان کنید. بنا بر اعلام سازمان دارویی ایالات متحده آمریکا (FDA)، سالانه حدود ۱۰۰ هزار نفر بر اثر استعمال داروهای خواب آور، به خواب ابدی می روند!

یکی از راه های درمان اختلال خواب، میل کردن غذاهای خاصی قبل از زمان خواب است که واقعا می تواند به شما برای داشتن خوابی راحت و آرام کمک کند. خوردنی های خواب آور عبارتند از:

توت سفید

پزشکان توصیه می کنند اگر شب ها خواب راحتی ندارید و یا به سختی به خواب می روید توت ها می توانند مثل دارویی طبیعی به رفع این مشکل کمک کنند.

این پزشکان توضیح دادند توت هایی که در محیط های پر نور و در معرض آفتاب زیاد پرورش داده می شوند در واقع یک منبع طبیعی از ملاتونین هستند.

ملاتونین هورمونی است که به طور طبیعی از بدن انسان تولید می شود و به خوابیدن کمک می کند. این آلاینشات هم چنین نشان داد که وقتی این توت ها خشک می شوند مقدار ملاتونین موجود در آن به ۳۱۰۰ نانوگرم در هر یک گرم توت می شود. این مقدار ملاتونین ذخیره قابل توجهی برای بهبود کیفیت خواب و در عین حال یک دارو طبیعی و بدون عوارض جانبی است.

شانون و توت رنگی

شکل تازه و یا مربای این میوه ها منبغی طبیعی و سرشار از ماده ملاتونین به شمار می رود. این ماده به تنظیم ساعت خواب بدن شما کمک شایانی می کند. بهترین زمان مصرف این میوه ها هم یک ساعت قبل از خواب است.

موز

ماهیهچه های بدن برای استراحت و بازسازی به مقادیر زیادی پتاسیم و منیزیم احتیاج دارند و موز نیز میوه ای سرشار از این دو ماده معدنی است. همچنین میل کردن موز باعث ترشح هورمون

قبل از حمام رفتن آب بخورید تا فشار خونتان بالا نرود

در این بخش یکی دیگر از منفتهای نوشیدن آب و آن هم پیش از حمام رفتن را بیان می کنیم البته آب به خودی خود یک دارو هست و تاثیرات مفید زیادی برای سلامتی دارد .

نوشیدن آب باعث تسهیل در امر هضم غذا در دستگاه گوارش و رفع بیوست می‌شود ضمن اینکه با نوشیدن دو لیوان آب بعد از بیداری به فعال کردن ارگان‌های داخلی کمک می کند.

آب یکی از نخستین نیازهای زندگی انسان و از مهمترین مواد طبیعت است که برای زندگی انسان و تمدن او حیاتی است از این رو امروزه تأمین آب آشامیدنی بهداشتی سالم و رضایت بخش به عنوان یکی از عوامل اصلی در حفظ سلامت و پیشرفت اقتصاد اجتماعات مطرح بوده و اهمیت این مایع حیاتی در زندگی بشر به اندازه‌ای است که بیان و توجه کامل آن گاهی به دشواری میسر می‌شود.

اگر مشکلات کلیوی دارید کمتر پتاسیم مصرف کنید

کلیه ها به عنوان تصفیه خانه های بدن فعال هستند و نقشی کلیدی در سلامت کلی انسان ایفا می کنند.

اگر مشکلات کلیوی دارید کمتر پتاسیم مصرف کنید

درد در ناحیه کمر یکی از شایع‌ترین ناراحتی‌ها در میان مردم جهان است. درد در ناحیه کمر می‌تواند ناشی از گرفتگی عضلات یا بروز مشکل در یکی از اندام‌های داخلی باشد. مشکلات کلیوی یکی از دلایل درد در ناحیه کمر هستند. مشکلات کلیوی می‌توانند بسیار جدی باشند و از این رو رسیدگی به موقع از اهمیت زیادی برخوردار است. کلیه‌ها به‌عنوان تصفیه‌خانه‌های بدن فعال هستند و نقشی کلیدی در سلامت کلی انسان ایفا می‌کنند. نوشیدن آب یکی از راهکارهای کلیدی برای کمک به عملکرد درست کلیه‌ها است، اما همان گونه که مصرف ناکافی آب می‌تواند مضر باشد، مصرف بیش از اندازه آن نیز نتیجه مشابه به همراه خواهد داشت.

پتاسیم نیز یکی دیگر از مواردی است که می‌تواند بر عملکرد کلیه‌ها تاثیرگذار باشد. در حقیقت، هنگامی که دچار مشکلات کلیوی هستید باید میزان مصرف پتاسیم را کاهش دهید.

چرا پتاسیم خطرناک است؟

هنگامی که کلیه‌ها بیمار شده یا عفونت کرده‌اند، از کارایی آنها کاسته می‌شود. این به معنای آن است که کلیه‌ها نمی‌توانند پتاسیم اضافی را همانند گذشته از خون پالایش کنند. بر همین اساس، بدن با پتاسیم اضافی مواجه می‌شود و میزان بیش از اندازه از آن می‌تواند خطرناک باشد. پتاسیم بیش از اندازه در بدن می‌تواند موجب شل شدن گبیری تپه‌وق، ضعف عضلانی، گرفتگی عضلات، سردگمی، عدم هماهنگی، و حتی نارسایی قلبی شود.

عوامل خطر برای پتاسیم

از جمله مواد غذایی که محتوای پتاسیم بالایی دارند و در صورت ابتلا به مشکلات کلیوی باید از مصرف آنها پرهیز کرد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

آووکادو – کدو تنبل- سیب زمینی شیرین- لوبیا سفید- موز– اسفنا- زردآلو–

جوانه بروگسل– حارون– عدس– سیب زمینی.

مواد غذایی که محتوای پتاسیم پایین

از جمله مواد غذایی کم پتاسیم که مصرف آنها مشکل آفرین نیست می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: سیب – بلوبری- نان تهیه شده از غلات کامل (سیبوس دار) کره- غلات- زیتون- پاستا- خُص- پنیر

خواهان رونوشت حصر ورانت

افقارپیرز شمس قهفرخی دارای شناسنامه شماره ۱۶۴۱۱-۹۵/۲۴ دفتر خانه ۱۵تهراناز ۹۵/۸/۹۵ تا ۵۸/۸/۹۵ در خواست گواهی حصر ورانت نموده و چنین توضیح داده که شادروان رضوان پیراسته شمسقاسم۱۷۰ در تاریخ ۹۵/۹/۲۵ اقامتگاه دائمی خود بدردو حیات گفته ورته حین الفوت آن مرحوم منحصراست به: ۱- فرپیرز شمس قهفرخی ش ش ۱۸۰ ت ۱۲۳۵ همر متوفی ۲- بانگ شمس قهفرخی ش ش ۱۲۸ ت ۱۲۵۸ در فرزند متوفی۳ سیامک شمس قهفرخی ش ش ۲۲۲ ت ۱۲۵۹ فرزند متوفی۴ رسول شمس قهفرخی ش ش ۲۵۵ ت ۱۲۶۷ فرزند متوفی۵موسی-نوبد شمس قهفرخی ش ش ۴۹۰۹۰۴۰۹۵ ت ۴۶۱۰۲ فرزند متوفی ۱۲۷۲ در فرزند متوفی بانگ شمس قهفرخی ش ش ۱۲۷۲ در خواست مزبور یک نوبت آگهی می گردد تا چنانچه شخصی اعتراضی دارد ویاوصیتمتاعی ای از متوفی نزاد اومی باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف مدت یک ماه به این دادگاه تقدیم دارد والاگواهی صادر خواهد شد.

دیس شورای حل اختلاف شماره ۲۰ حوزه قضایی فرخ شهر *****
آگهی فقدان
افای مسعود الویوسف برابر وکالتنامه شماره ۱۶۴۱۱-۹۵/۲۴ دفتر خانه ۱۵تهراناز طرف زیلا الویوسف ضمن تسلیم دوپرگ استنادبده تصدیق شده اعلام نموده است که سند مالکیت شمس دانگ یک قطعه زمین قطعه ۴۶ تفکیکی به مساحت ۶۰۰ متر مربع به پلاک ۳۲۷ فرعی از ۱۸ - اصلی مغروز از اصلی مذکور واقع در سعادتیه گرمدره) جزء حوزه ثبتی شهرستان فردیس ذیل دفتر ۵۷۵ صفحه ۱۰۵ شماره ثبت ۱۲۱۷۷۶ در نام زیلا الویوسف ثبت و سند اکتفی به سرپال ۲۱۰۴۹۴ صادر گردیده و بعلت سهل انگاری مفقودگردیده ودرخواست صدورسندمالکیت اعمتی دوم نموده است.لذابرام به استناد تمبره یک اصلاحی به ماده ۱۲۰ این نامه قانون ثبت دریک نوبت آگهی می شودتاجانچه کسی مدعی وجودسند مالکیت نزدخود ویاانجام معامله نسبت به ملک مذکورمی باشد ازتاریخ انتشاراین آگهی به مدت ده روزهاعتراض خود راضمن ارائه اصل سندمالکیت ویا این اداره تسلیم نماید بدیهی است چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی واصل نشود ویا در صورت اعتراض واصل سنددارانه نگردد سندمالکیت اعمتی برابرمقررات به متقاضی تسلیم خواهدشد.م/۹۲۹۱
منصور هدایتگل-رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فردیس



تریپتوفان در بدن می شود که اثر آرام بخش برای مغز دارد.

غلات سیبوس دار و نان تست

منابع غذایی سرشار از کربوهیدرات نیز باعث ترشح هورمون تریپتوفان و سروتونین در بدن می شود که هر دوی این هورمون ها در ایجاد احساس آرامش برای مغز سهم بسزایی دارند.

غلات سیبوس دار جزو کربوهیدرات های پیچیده ای محسوب می شوند که ارزش غذایی به مراتب بالاتری نسبت به غلات تصفیه شده دارند. نان های سیبوس داری مانند نان سنگک، ماکارونی و برنج های قهوه ای همگی جزو غلات کامل طبقه بندی می شوند. تریپتوفان موجود در این غلات عاملی برای افزایش کیفیت خواب است. اگر بتوانید مقدار مشخصی از غلات کامل را در وعده شام خود بگنجانید می توانید از هضم خوب و راحت غذا و داشتن خوابی راحت هم در طول شب مطمئن شوید.

از آنجا که عمل هضم نان های سیبوس دار در بدن به آرامی صورت می گیرد، بنابراین گنجاندن آن ها در وعده شام می تواند انرژی کافی شما را تا صبح فراهم کند تا مجبور نباشید در طول شب چند بار به خاطر گرگسنگی از خواب بپرید.

بلغور

بلغور نیز مانند نان تست و غلات سیبوس دار در بدن عمل می کند. میل کردن یک کاسه بلغور باعث می شود که هورمون های تریپتوفان و سروتونین در بدن ترشح شود، در نتیجه قند خون افزایش یابد و سرانجام، مغز احساس آرامش داشته باشد. همچنین بلغور حاوی ملاتونین است که به تنظیم ساعت بدن کمک می کند.

شیر گرم

شیر نیز مانند موز میزان هورمون های تریپتوفان و سروتونین را در خون تنظیم می کند. همچنین شیر حاوی کلسیم است که عنصری خواب آور به شمار می رود.

بادام؛ سر لیست خواب آوران

بادام سرشار از منیزیم است و افزایش سطح این ماده معدنی در بدن می تواند باعث ریلکس شدن عضلات و بالا رفتن کیفیت خواب

مشکل بی خوابی خود را با این غذا ها درمان کنید

در افراد مختلف شود.

به علاوه، پروتئین مرغوب موجود در بادام می تواند سطح قند خون را در طول خواب ثابت نگه دارد. ثابت ماندن قند خون در طول خواب باعث می شود پریدن از خواب و احساس گرگسنگی در طول شب به حداقل ممکن برسد.

به همین دلیل بهتر است در وعده شام، حدود ۳۵ گرم بادام خام را به سالاد خود اضافه کنید یا ۴ تا ۵ عدد بادام را یکی، دو ساعت پیش از خواب میل کنید.

کاهو و سیب دارای ترکیبات آرامبخش هستند، از این رو بهتر است قبل از خواب یک لیوان شیر با یک عدد سیب بخورید یا اگر به شیر حساسیت دارید، آب کاهو و آب سیب را مخلوط کرده و یا سالادی از کاهو و سیب رنده شده همراه با سسی که از آب لیمو یا نارنج و یک قاشق روغن زیتون تهیه شده، میل کنید.

تخم مرغ آب پز

تخم مرغ یکی از غنی ترین منابع دریافت پروتئین است. در میان تمام مواد پروتئینی مختلف از جمله انواع گوشت های قرمز و سفید، تخم مرغ از پروتئین به مراتب بالاتری برخوردار است.

همان طور که در موارد بالا عنوان شد، مصرف خوراکی های سرشار از پروتئین می تواند به داشتن خوابی راحت کمک کند. البته بهتر است تخم مرغ را به صورت کاملاً آب پز و سفت همراه یک لیوان دوغ کم نمک و مقدار کمی نان سیبوس دار مصرف کنید تا ارزش تغذیه ای شام خود را هرچه بیشتر افزایش دهید.

آرام بخش های چهار گانه

۱. از تمام گروه های غذایی به صورت متعادل و متنوعی در طول روز استفاده کنید؛ به خصوص مواد غذایی حاوی تریپتوفان مثل ماست، شیر، ماهی، موز، خرمای، انجیر که اگر به عنوان عصرانه خورده شوند به آرامش اعصابتان کمک بیشتری می کنند.

۲. ویتامین های گروه B، به خصوص B۳ هم با تولید سروتونین به رفع بی خوابی کمک می کنند.

۳. مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ و آن نیز از کم خونی جلوگیری کرده و خواب شیرینی را به ارغمان می آورند. یادتان نرود که انواع ماهی و آبزیان، تخم کدو و تخم کتان، گردو از منابع مهم امگا ۳ و گوشت بدون چربی، تخم مرغ و حبوبات از منابع آهن به حساب می آیند.

۴. کاهو و سیب دارای ترکیبات آرام بخش هستند، از این رو بهتر است قبل از خواب یک لیوان شیر با یک عدد سیب بخورید یا اگر به شیر حساسیت دارید، آب کاهو و آب سیب را مخلوط کرده و یا سالادی از کاهو و سیب رنده شده همراه با سسی که از آب لیمو یا نارنج و یک قاشق روغن زیتون تهیه شده، میل کنید.

روش تغذیه صحیح و سالم یک اصل مهم در سلامتی دستگاه گوارش است. تغذیه سالم در عمل کار دشواری است به گونه‌ای که این سختی، بیشتر مربوط به کنار گذاشتن عادات‌های کهنه و شیوه تغذیه نادرست است. این رژیم شامل مقدار زیادی میوه‌ها و سبزیجات، نان، غلات، سبب‌زمینی و مقدار ناچیزی چربی و قند است.

مصرف پنج بار میوه و سبزیجات در روز ایده‌آل است از این رو بهتر است این محصولات به شکل تازه مصرف شوند یا خیلی کم پخته شده باشند. همچنین بهتر است یک بار از این پنج بار آب میوه مصرف شود.
بهتر است به اندازه کافی آب بنوشیم ضمن اینکه برای افراد بالغ مصرف حداقل یک و نیم لیتر آب پیشنهاد می‌شود، آهسته بخوریم و لذت ببریم و همچنین به طور مرتب، خود را وزن کنیم و بر تحرک باشیم .

نام اختصار شونده: علی نظر- پدر: شهرت- زمانی- پیشه: - حوزه: مجهول امکان نیروی انتظامی- خیابان: کوچه- پلاک- رو ستا- محل حضور دادگاه: شورای حل اختلاف- صحنه- شعبه: سوم- وقت حضور: ۹۵/۱۲/۱۵- ساعت: ۹- علت حضور: در خصوص داد خواست آقای سعید داودی به طریقت شما در وقت مقرر فوق در این شعبه حاضر شوید

دادگاه انقلاب شهرستان بابل به موجب کیفرخواست صادره از داسرا پرونده کلاسه ۹۵/۱۴۹۹ پیمان اسماعیلی فرزند قربان -سید سیوف حسینی فرزند علی اصغر به اتهام نگهداری مواد مخدران نقاشی انگیز نموده که رسیدگی به موضوع به این شعبه ارجاع و وقت رسیدگی برای مورخه ۹۶/۲/۱۸ ساعت ۹:۰۰ صبح تعیین گردیده است.با عنایت به مجهول امکان بودن و عدم دسترسی به متهم و در اجرای مقررات مواد ۱۱۵ و ۱۸۰ قانون این دادرسی دادگاههای عمومی و انقلاب در امور کیفری مراتب یک نوبت متشتر با متهم جهت دفاع از اتهام انتسابی در وقت مقرر در دادگاه حاضر گردد بدیهی است در صورت عدم حضور، مطابق مقررات رسیدگی غیای به عمل خواهد آمد.
مدیر دفتر دادگاه کیفری شعبه اول دادگاه انقلاب اسلامی شهرستان بابل- **مجنیی شعبان زاده**
مفقودی
برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلاک ۵۲۲ ۱۹ د ۵۲۲ به ۶۷ در نام کامل ملک هونی فرزند نظرقلی با کدملی ۲۲۵۲۰۸۹۶۶۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد

برگه سبز و سند کمپلی ولت پیکان تپ - OHV-۱۶۰۰ = به رنگ سفید شیری- روغنی مدل ۱۲۸۶ در شماره پرونده کلاسه ۹۵/۹۵۰۲۵۸۵ و ۱۱۴۸۶۰ شماره شناسی ۳۱۶۲۵۶۸۰ و شماره پلا