نماینده ارومیه در مجلس:

دولت و مردم از خشک شدن دریاچه ارومیه بترسند

خشک شدن دریاچه ارومیه پایتخت را تحت شعاع قرار خواهد داد و طوفان نمک راه می افتد. نماینده مردم ارومیه در مجلس در مورد اقدامات انجام شده برای احیای دریاچه ارومیه گفت: زیر ساخت‌ها برای احیای دریاچه در حال آماده شدن است که از آن جمله احداث ۳۶ کیلومتر کانال است تا آب از رودخانه زاب به دریاچه ارومیه برسد که دولت برای این انتقال بیش از شش هزار میلیارد تومان هزینه کرده است. سد چپرآباد نیز به آخر رسیده است. ساخت تصفیه خانه نیز در ارومیه تمام شده است. ولی اگر همه این اقدامات انجام شود ولی ذخیره آب و نزولات آسمانی کم باشد به نتیجه مطلوب نمی‌رسیم.

سید سلمان ذاکر با بیان این مطلب به خبرنگار عصر ایران گفت: تراز دریاچه باید در درازمدت و به تدریج مثبت شود چراکه دریاچه دفعتاً واحده خشک نشده است که دفعتاً واحده آنرا مثبت کنیم. انتقال آب از دریای خزر باید به صورت جدی دنبال شود. دریای خزر شور است و دریاچه ارومیه هم شور است و این می‌تواند راهکار اساسی باشد. باید بخش خصوصی و دولت برای این پروژه پای کار بیایند. این انتقال نیاز به تصمیم جدی دولت دارد که از جهت حقوقی بحث انتقال را مطرح کند که یا بخش خصوصی و مردم را پای کار بیاورد و یا منابع طبیعی را آماده کنند که این دریاچه احیا شود.

وی ادامه داد: انتقال آب از دریای خزر قبلاً در قرارگاه خاتم مطرح و مطالعه شده است. بعضی از کارشناسان می گویند شاید پمپاژ آب دریای خزر در هزار متر ارتفاع، سخت باشد. ولی بعضی کارشناسان راهکارهای دیگر مثل انتقال آب از طریق شهرستان فومن و اردبیل به دریاچه را مطرح می کنند که باید امتیاز بدهند که اگر امتیاز بدهند بخش خصوصی می تواند وارد شود.

خبر ویژه

وزیر بهداشت اعلام کرد:

فرصت ۶ ساله برای ترمیم جمعیت کشور

وزیر بهداشت با بیان اینکه در یک تهدید جمعیتی به سر می‌بریم، گفت: اگر تا ۶ سال آینده نتوانیم جمعیت را ترمیم کنیم، به سمت سالمندی پیش خواهیم رفت. دکتر بهرام عین اللهی در مراسمی که به مناسبت روز خبرنگار برگزار شد، خبرنگاری را هنر و خبرنگار را هنرمند خواند و گفت: مانند حوزه پزشکی که یک جراح هنرمند است و با هنر خود می‌تواند جان انسان‌ها را نجات دهد.

وی با بیان اینکه خبرنگاری در عرصه سلامت ویژگی خاصی دارد، افزود: خبرنگاران این حوزه راویان امید، نشاط و سرزندگی هستند و همه می‌دانیم که سلامت در زندگی مردم چقدر اهمیت دارد و اهمیت این موضوع در دوران کرونا بسیار مشخص شد. وزیر بهداشت سلامت را یکی از بزرگترین دستاوردهای دوران انقلاب اسلامی خواند و گفت: در دوران قبل از انقلاب کشور صد در صد وابسته غربی‌ها بود و در حوزه سلامت هم بسیار عقب افتاده بودیم و برای بسیاری از بیماری‌های پیش پا افتاده ناچار به اعزام به خارج از کشور بودیم. این در حالیست که امروزه به وضعیتی رسیده‌ایم که در حوزه سلامت و به اذعان بسیاری از سازمان‌های جهانی به عنوان کار برتر در منطقه و حتی جهان شناخته می‌شویم. وزیر بهداشت با بیان اینکه بسیاری از کشورهای همسایه خواهان درمان در جمهوری اسلامی ایران هستند، افزود: به این ترتیب است که شکل‌های مختلف توریسم سلامت را شاهد هستیم و بسیاری از کشورها درخواست دارند از امکانات جمهوری اسلامی ایران در حوزه سلامت استفاده کنند؛ به عنوان مثال می‌توان به دانشگاه سبطین عراق اشاره کرد که به عنوان اولین دانشگاه علوم پزشکی ایران در خارج از کشور و با هزینه ۱۰۰ درصدی خود عراق در کربلا تأسیس شد.

ورزش یا رژیم غذایی؟ کدامیک برای کنترل فشار خون بهترند؟

درمان ساده کنترل فشار خون

پریسا جمدی / گروه بین‌الملل
news@naslefarda.net

عکس: مهر

معمولاً اگر لب مرز فشار خون بالا باشید یا فشارتان بالا باشد، پزشکان برای کنترل فشار خون ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی و تمرینات ورزشی را توصیه می‌کنند. هر دو مورد (رژیم غذایی و ورزش) برای کنترل فشار خون عالی هستند اما افراد مبتلا به فشار خون بالا برای کنترل فشار خون باید از رژیم دش پیروی کنند.فشار خون بالا یک عارضه خطرناک است که فرد را در معرض حملات قلبی و سکته مغزی قرار می‌دهد و این خطرات با افزایش سن بیشتر می‌شود. با ایجاد تغییرات در رژیم غذایی و پیروی از یک برنامه منظم ورزشی می‌توانید تا حد زیادی به کنترل این عارضه کمک کنید.

اما خب اکثر افراد برای ایجاد تغییرات در سبک زندگی‌شان چندان آماده نیستند و ممکن است دچار استرس شوند! آیا ممکن است به یکباره نمک را از رژیم غذایی‌تان حذف کنید؟ یا باید از همین صبح شروع به پیاده‌روی‌های طولانی مدت کنید؟ نه اینطور نیست! خوشبختانه اصلاً مجبور نیستید کل رژیم غذایی‌تان را تغییر دهید یا برای انجام تمرینات ورزشی دو ماراتن انجام دهید! به گفته متخصصین ایجاد تغییرات مثبت در رژیم غذایی یک شروع عالی‌ست، چرا که معمولاً افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند دارای اضافه وزن و چاقی هستند، و برای کاهش وزن و دستیابی به وزن سالم باید از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید. اما در این میان عوامل دیگری هم در ایجاد عارضه‌های این چنینی دخیل هستند از جمله سن و ژنتیک، بنابراین تنها با ایجاد تغییرات در رژیم غذایی و ورزش نمی‌توان خطر این عوارض را کاهش داد. اما کاهش تدریجی سدیم برای بسیاری از افراد نقطه شروع عالی‌ست. به گفته متخصصین، کاهش مصرف سدیم تأثیر بسیار زیادی بر کاهش فشار خون دارد، اما این کار اصلاً آسان نیست. به گفته انجمن قلب آمریکا (AHA)، اکثر غذاهایی که ما می‌خوریم حاوی سدیم خیلی زیادی است، حتی اگر از نمکدان برای مصرف نمک بیشتر استفاده نکنیم. به گفته انجمن قلب آمریکا (AHA)، بیشتر از ۷۰ درصد سدیم مصرفی در رژیم غذایی افراد از طریق غذاهای بسته بندی شده، آماده و رستورانی تأمین می‌شود. اکثر مواقع برای طعم دادن به مواد غذایی یا نگهداری طولانی مدت برخی خوراکی‌ها از نمک استفاده می‌شود.

نمک اضافه در بدن باعث احتباس مایعات اضافی خواهد شد. زمانی که میزان نمک در بدن زیاد است، بدن برای حفظ تعادل خود مایعات بیشتری را احتباس می‌کند. هرچه مایع احتباس شده در بدن بیشتر باشد، جریان فشار خون نیز بیشتر است و این منجر به افزایش فشار خون می‌شود.

برای پیشگیری از ایجاد چنین عوارضی باید مصرف نمک را به حداقل برسانید. با کاهش مصرف نمک در مدت طولانی خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با فشار خون بالا به طور چشمگیری کاهش می‌یابد. طبق نتایج حاصل از تحقیقات انجام شده، افرادی که موقع صرف غذا از نمک اضافه استفاده نمی‌کنند کمتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارند.

می توانید از رژیم دش پیروی کنید، اما در حد اعتدال، زیاده‌روی نکنید

رژیم دش یک رژیم مخصوص برای کنترل فشار خون بالا می‌باشد و به زبان انگلیسی مخفف کلمه رویکردهای غذایی برای توقف فشار خون بالا و سالهاست که مورد تأیید متخصصین قلب می‌باشد. افرادی که از این رژیم غذایی پیروی می کنند معمولاً نتیجه عالی در کاهش فشار خون را تجربه می کنند، جدای از نتیجه حاصل از ورزش. اصل این رژیم بر پایه کاهش قابل توجه نمک و کاهش مصرف گوشت قرمز و تننقلات می‌باشد.

فعالیت را فراموش نکنید!

پیروی از یک رژیم غذایی سالم به معنی نادیده گرفتن ورزش و فعالیت نیست. زمانی به نتیجه مطلوب خواهید رسید که هر دو رژیم غذایی و ورزش را در کنار هم انجام دهید؛ افرادی که سبک زندگی فعالی دارند نسبت به افرادی که فعالیت ندارند نتایج بهتری را مشاهده خواهند کرد.

معمولاً متخصصین توصیه می کنند که افراد در طول هفته در کنار تمرینات مقاومتی سبک برای تقویت عضلات حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی متوسط - یا ۷۵ دقیقه ورزش هوازی شدید انجام دهند.

نتایج حاکی از تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۲۲ حاکی از آن است که ترکیب فعالیت‌های هوازی سبک تا متوسط و تقویت عضلات، برای مدیریت و کنترل فشار خون بالا بسیار عالی‌ست. ورزش هوازی به دسته فعالیت‌هایی گفته می‌شود که باعث افزایش ضربان قلب و تنفس شود، از جمله فعالیت‌های زیر: پیاده‌روی، دوچرخه سواری، بالا رفتن از پله‌ها، رقصیدن، آهسته دویدن، شنا کردن، ورزش‌های فعال، مانند بسکتبال یا تنیس، باغبانی، از جمله چمن زنی و جمع کردن برگ‌ها.

منبع: https://www.verywellhealth.com/diet-or-exercise-for-blood-pressure-۷۵۶۳۴۲۹

خبر روز

با حمایت‌های خیریه شجره طیبه محقق می‌شود:

قرار دادن نخبگان محروم روی ریل تحصیل و پیشرفت

یلدا توکلی / گروه ایران
tavakoli.yalda11@gmail.com

براساس آمارهای رسمی و غیررسمی در حدود ۸۰۰ تا ۱۲۰۰ مورد خیریه در اصفهان وجود دارند که ۳۰۰ تا ۴۰۰ خیریه از این تعداد فعال هستند البته در این میان بسیاری از خیریه‌ها نقش متفاوتی نسبت به سایرین ایفا می کنند که خیریه شجره طیبه نیز با هدف توسعه‌گرایی و حمایت از افراد نخبه و مستعد یکی از این خیریه‌ها است. این مطلب را حسین سیستانی رئیس هیئت مدیره خیریه شجره طیبه عنوان کرد و با تاکید بر اینکه کار خیر یک امر ضروری در جامعه است تصریح کرد: گاهی اوقات افراد مستعد و نخبه‌ای در جامعه وجود دارند که مغفول می‌مانند و عده‌ای از آن‌ها از چرخه تحصیل خارج می‌شوند که خیریه‌ها این جا می توانند نقش‌آفرینی خوبی داشته باشند. وی خاطرنشان کرد: در مؤسسه خیریه شجره طیبه با انعقاد قراردادها توانسته‌ایم افراد مستعد و نخبه را در روستاها و شهرها شناسایی کنیم و با کمک‌ها و مساعدت‌های مالی، فرهنگی، مشاوره‌ای و اجتماعی زمینه مناسبی را برای قرار دادن این افراد روی ریل تحصیل و پیشرفت فراهم کنیم. سیستانی تأکید کرد: بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان نخبه ما از فقر اقتصادی و فرهنگی رنج می‌برند، درصورتی که می‌توانند در شهر و کشور و حتی جهان تأثیرگذار باشد. وی با بیان اینکه به‌طور معمول براساس آمارها نخبگان دو تا سه درصد از افراد جامعه را تشکیل می‌دهند، ادامه داد: از این دو تا سه درصد، بخشی از آن‌ها بی‌بضاعت هستند که باید به کمک آن‌ها رفت تا استعدادشان از دست نرود. علیرضا نصر اصفهانی عضو هیئت مدیره خیریه شجره طیبه نیز در ادامه این نشست و در جمع خبرنگاران گفت: تلاش می کنیم که فرد نخبه و مستعدی از حمایت جا نماند، اما اگر کسی فردی را می‌شناسد که واجد شرایط است و لازم است در فرآیند تحصیل به او کمک شود، به مؤسسه معرفی کند. وی تأکید کرد: هیچ پولی از خیرین برای امور جاری خیریه استفاده نمی‌شود، بودجه جداگانه‌ای برای امور جاری داریم که اگر حقوقی نیز در خیریه پرداخت می‌شود، از پول خیران نباشد، افراد محصل از دوره متوسطه تا دوره پسادکترا در دانشگاه می‌توانند تحت پوشش قرار بگیرند.

۷۹۷

کارت هوشمند ملی
نصیبه حجتی فرزند رجبعلی به شماره شناسنامه ۳۰۴۶ و کد ملی ۰۸۷۲۹۲۷۶۳۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی کارت معافیت ,گواهینامه پایه ۳,
حجت جان فدا فرزند محمدرضا به کد ملی ۰۹۲۴۶۰۵۱۷۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۳۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
هادی کاهنی فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه ۷۵۳۰ و کد ملی ۰۸۳۹۰۸۴۷۴۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

شناسنامه
ریحانه زحمتکش فرزند محمد به کد ملی ۰۹۸۰۵۰۳۱۹۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

شناسنامه
زهرا زحمتکش فرزند محمد به کد ملی ۰۹۸۱۶۶۵۴۹۷ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
الهام ستوده فرزند حسن به شماره شناسنامه ۴۱۱۳ و کد ملی ۰۹۴۲۶۰۵۹۰۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی گواهینامه پایه ۲ ,کارت خودرو ,
محبوبه شهرکی فرزند محمد علی به شماره شناسنامه ۱۴۴۴ و کد ملی ۳۶۲۰۴۲۷۱۲۷ ومدارک خودرو تیبا نوک مدادی به شماره پلاک ۵۶ن ۳۷۶ ایران ۱۲ مدل ۹۸ به نام محبوبه شهرکی مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی ,کارت شناسایی بازنشستگی سپاه / کارت بسیج فعال / کارت حرم / کارت بانکی / یک برگ چک
محمدحسن هژبری فرزند غلامرضا به شماره شناسنامه ۱۸۲ و کد ملی ۰۷۰۱۹۸۱۹۳۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
حسین غلامی فرزند علی اصغر به شماره شناسنامه ۱۴ و کد ملی ۰۷۰۳۲۸۱۲۶۷ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی گواهینامه پایه ۲ ,کارت کمیته
مریم خوشنام نصرآبادی فرزند عباسعلی به شماره شناسنامه ۶۱۵۷ و کد ملی ۰۷۳۰۰۶۱۲۴۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۷ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

گواهینامه پایه۳
علی منصوری پناه فرزند حمیدرضا به کد ملی ۴۴۲۰۷۹۸۹۷۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
مهدی اسماعیلی فرزند شیرمحمد به شماره شناسنامه ۱۱۶۷ و کد ملی ۰۹۳۸۸۹۴۵۸۷ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۷۹۷

شناسنامه
رضا شاد فرزند عبدالله به کد ملی ۰۹۲۶۸۷۵۸۰۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

شناسنامه
آتنا بیابانی فرزند مهدی به کد ملی ۰۹۷۰۳۴۶۲۰۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. شناسنامه مهدی بیابانی فرزند محمدحسین به شماره ملی ۰۹۴۱۲۷۰۶۰۲

کارت پایان خدمت
حامد عبدی کوه سفید فرزند غلامرضا به کد ملی ۰۹۲۴۴۰۵۲۰۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
عاطفه میرزادوستی فرزند عبدالمجید به کد ملی ۰۹۲۲۵۳۵۲۹۹ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
مهدی نام آور فیض آبادی فرزند علی اکبر به کد ملی ۶۵۱۰۰۸۱۴۳۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی گواهینامه پایه ۲ ,
ملیحه سادات رضوی راد فرزند سیدمحمدجواد به شماره شناسنامه ۲۸۶۴ و کد ملی ۰۹۴۰۹۱۸۱۱۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

شناسنامه
عباس مزاریان فرزند علی به شماره شناسنامه ۱۲۹ و کد ملی ۰۹۱۹۸۷۷۴۱۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۰۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
اکرم دانا فرزند محمد به شماره شناسنامه ۱۷۰۱۹ و کد ملی ۰۹۴۴۷۸۶۵۱۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۵۸۷۲

کارت دانشجویی کارت هوشمند سوخت ,کارت هوشمند خودرو ,
امید رضائی فرزند اسماعیل به شماره شناسنامه ۵۳۸۱۹ و کد ملی ۰۰۸۰۸۴۸۲۴۹ ومدارک خودرو کامیون-باری فلزی به شماره پلاک ۱۳۳ع۶۷-۵۵ شماره موتور HC۵۳۰۹۰۹PA۱۵ شماره شاسی NADV۹JE۶۲۷E۰۱۸۶۹۲ مدل ۱۳۸۷ به نام امید رضائی مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۹۷۰

کارت هوشمند ملی
رسول رحیم زاده رنانی فرزند عباسعلی به شماره شناسنامه ۴۳۳۹ و کد ملی ۱۲۹۳۱۶۹۷۹۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۷۸۱

کارت هوشمند ملی
اسداله محمدزاده فرزند علی اکبر به شماره شناسنامه ۱۳۴۷ و کد ملی ۶۳۴۹۷۵۴۴۹۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی شناسنامه ,
فاطمه حیدری فرزند عبدالحمید به کد ملی ۴۴۹۰۰۹۷۵۳۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۳۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
کلثوم دهقانی فرزند سلیمان به کد ملی ۴۴۹۰۲۸۲۳۶۲ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
علیرضا ثناخوان فرزند غلامحسین به شماره شناسنامه ۴۲۱۳ و کد ملی ۴۵۰۱۱۴۰۱۳۵ مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
سیروس خیری فرزند عیدی به کد ملی ۴۴۹۰۳۰۶۶۹۵ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

شناسنامه
احمدرضا کاکائی فرزند علی اصغر به کد ملی ۴۴۹۰۳۸۷۱۸۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

شناسنامه
دلوین پرهیزکار فرزند احمد به کد ملی ۴۴۹۱۲۵۲۰۷۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
ابراهیم کرمی فرزند قربانعلی به شماره شناسنامه ۱۰۳ و کد ملی ۴۵۱۹۹۴۱۵۷۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۱۶۹۱۲

برگ سبز خودرو
غلامرضا شکوه فرزند احمد به شماره شناسنامه ۱۲۸۴۵۰۱۸۱۷ و کد ملی ۱۲۸۴۵۰۱۸۱۷ ومدارک خودرو پراید سواری جی تی ایکس آی به شماره پلاک ۴۱ن۴۷۸ ایران ۱۳ شماره موتور ۲۷۸۴۷۳۶ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۸۹۲۲۲۷۹ مدل ۱۳۸۸ به نام فریبا شریفی مورخ ۱۳۹۴/۰۱/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۱۲۹۲

کارت هوشمند ملی
ناهیده نعیمی راد فرزند حسن به شماره شناسنامه ۱۱۹۲ و کد ملی ۱۸۱۹۱۵۳۹۱۶ مورخ ۱۴۰۰/۰۵/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی ,کارت دانشجویی
فاطمه کافی نسب فرزند محمدعلی به کد ملی ۰۰۱۶۳۱۶۹۸۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۳ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۸۱۸

گواهینامه پایه ۳ گواهینامه موتور ,بیمه نامه خودرو, کارت خودرو ,
وحید سلطانی حبیب فرزند ناصر به کد ملی ۳۸۶۰۰۴۸۶۳۵ ومدارک خودرو سمند به شماره پلاک ۶۷ج ۴۹۸ ایران ۱۸ شماره موتور ۱۲۴۸۳۱۹۵۴۱۸ شماره شاسی ۱۴۲۰۱۹۴۸ مدل ۱۳۸۳ به نام ناصر سلطانی حبیب مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
لیلی عسگری وفا فرزند حاجی قربان به شماره شناسنامه ۲۶ و کد ملی ۴۰۱۱۶۰۷۰۷۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۷ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی گواهینامه پایه ۲ ,
نرگس سلطانی فرزند ابراهیم به شماره شناسنامه ۱۲۷۵ و کد ملی ۳۸۷۴۷۲۷۲۳۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
کبری واحدی فرزند یداله به کد ملی ۳۹۵۰۱۷۴۲۹۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
مهدی قادری فرزند رجب به شماره شناسنامه ۹۲۹۵ و کد ملی ۳۸۷۲۹۱۷۹۶۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۳۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی شناسنامه ,
فرزانه صالحی فرزند محمدتقی به کد ملی ۴۰۴۰۱۴۴۸۳۱ مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
حسین محمدی نیک جوئی فرزند کاظم به شماره شناسنامه ۶۰۶ و کد ملی ۴۰۳۱۰۰۳۷۹۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی گواهینامه پایه ۲ ,
حسین غفاریان فرزند ابوالفتح به شماره شناسنامه ۳۰۳ و کد ملی ۴۰۵۱۸۲۸۲۳۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۳ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی گواهینامه پایه ۲ ,کارت بازنشستگی اموزش و پرورش
مهوش طلایی فرزند مهدی به شماره شناسنامه ۷۹۷ و کد ملی ۳۸۷۳۸۲۴۹۵۷ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی گواهینامه پایه ۲ ,بیمه نامه خودرو ,کارت خودرو ,معاینه فنی خودرو ,
محسن خراطیان فرزند عبدالحسین به شماره شناسنامه ۸۳۵ و کد ملی ۳۸۷۱۳۷۶۴۷۷ ومدارک خودرو وانت سایپا به شماره پلاک ۵۴ق ۹۵۵ ایران ۱۸ شماره موتور M۱۳۶۰۲۶۹۱۲ شماره شاسی NAS۴۵۱۱۰۰J۴۹۷۵۷۹۶ مدل ۱۳۹۷ به نام محسن خراطیان مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۲ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۸۰۰

کارت هوشمند ملی
اکبر میرزائیان سیدمیرزا فرزند غلامحسین به شماره شناسنامه ۲۷۰۶ و کد ملی ۴۴۳۰۹۸۷۰۰۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی ,کارت سوخت
مهدی مطوری فرزند خلیل به شماره شناسنامه ۲۹۲ و کد ملی ۳۵۰۱۲۱۰۸۴۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی شناسنامه ,,کارت سوخت
سعید غالبی کذابی فرزند بمانعلی به شماره شناسنامه ۴۴۲۰۰۱۳۸۷۷ و کد ملی ۴۴۲۰۰۱۳۸۷۷ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی گواهینامه پایه۳ ,
رضا جهش فرزند محمد به شماره شناسنامه ۳۶۶ و کد ملی ۴۴۶۹۶۹۸۹۱۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
فاطمه دهقان ده جمالی فرزند رمضان به شماره شناسنامه ۶ و کد ملی ۵۶۱۹۹۲۰۵۴۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
بهزاد کریمی زارچ فرزند مجید به شماره شناسنامه ۴۴۲۰۱۸۱۶۴۸ و کد ملی ۴۴۲۰۱۸۱۶۴۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی گواهینامه پایه۳ ,
محمداحسان باغیانی فرزند کاظم به شماره شناسنامه ۴۴۵۰۰۹۴۵۳۰ و کد ملی ۴۴۵۰۰۹۴۵۳۰ مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

شناسنامه
علی اصغر مرمضی فرزند هادی به شماره شناسنامه ۴۴۲۲۱۲۵۱۳۳ و کد ملی ۴۴۲۲۱۲۵۱۳۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
علی اکبر نیکویی نژاد یزدی فرزند امین الله به شماره شناسنامه ۱۰۲۷ و کد ملی ۴۴۳۱۶۷۶۷۳۲ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

کارت هوشمند ملی
نرجس رنجبر بافقی فرزند اکبر به شماره شناسنامه ۴۳ و کد ملی ۴۴۷۹۷۴۸۴۳۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

گواهینامه پایه ۱
مجید بنازاده فرزند محمدحسین به شماره شناسنامه ۵۱۸ و کد ملی ۴۴۲۱۲۷۷۴۲۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

شناسنامه
عباسعلی شهرینی فرزند فضل الله به شماره شناسنامه ۸۱۲ و کد ملی ۴۴۳۲۶۶۲۹۵۶ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۸۰۰

شناسنامه گواهینامه پایه ۲ ,,کارت نظام پزشکی با شماره ۱۸۳۱۲۴
محمدباقر منتظری هدش فرزند حسین به شماره شناسنامه ۱۴۸۶۲ و کد ملی ۴۴۳۳۵۴۱۳۳۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۷ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۷۸۴

کارت هوشمند ملی
نازنین شرافتی فرزند عبدالحمید به شماره شناسنامه ۱۷۵۴۴۹۷۵۶۱ و کد ملی ۱۷۵۴۴۹۷۵۶۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۶۴۲۰

شناسنامه کارت پایان خدمت ,
محمد رضا فرهادی فرزند قربان به شماره شناسنامه ۷۱۹ و کد ملی ۲۲۹۴۰۸۸۱۵۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۷۹۲

کارت هوشمند ملی
محمدمهدی باباخانی فرزند محمدابراهیم به شماره شناسنامه ۴۳۶۰۶۲۵۱۷۰ و کد ملی ۴۳۶۰۶۲۵۱۷۰ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۳۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۱۰۰۳

کارت هوشمند ملی گواهینامه پایه ۳ ,
علی اصغر طالبی نصرآبادی فرزند جواد به شماره شناسنامه ۱۲۵۰۷۱۴۷۵۳ و کد ملی ۱۲۵۰۷۱۴۷۵۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۶۰۴۹

کارت هوشمند ملی
ماندانا حاجی آقالر فرزند محمود به شماره شناسنامه ۶۱۳ و کد ملی ۰۰۴۷۶۴۳۵۹۵ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۵۷۹۵

برگ سبز خودرو
شهرام نصیری اشناری فرزند رمضان به شماره شناسنامه ۵۴۵۰۰۲۴۶۱۴ و کد ملی ۵۴۵۰۰۲۴۶۱۴ ومدارک خودرو ساینا S به شماره پلاک ایران ۳۰ ۴۹۸ و ۶۳ شماره موتور M۱۵/۹۵۴۰۲۴۸ شماره شاسی NAS۸۵۱۱۰۰N۳۳۶۴۶۷۹ مدل ۱۴۰۱ به نام شهرام نصیری اشناری مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

۶۰۳۴

کارت هوشمند ملی
لیلا جعفری فرزند عبدالله به شماره شناسنامه ۴۰۰۵ و کد ملی ۰۰۷۴۱۷۱۵۹۳ مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.