تغذیه کنکوری ها

روزهای منتهی به کنکور برای داوطلبان و خانواده هایشان اهمیت زیادی دارد و رعایت نکات تغذیه ای جایگاه ویژه ای در موفقیت آن ها خواهد داشت

مهسا کسنوی | مترجم

مناسبتی

کنکور همان غول بزرگ ۱۸ سالگی همه ماست که باید با آن دست و پنجه نرم کنیم. درست است که بخش بزرگی از موفقیت در کنکور مربوط به میزان مطالعه شما و نداشتن استرس است اما کم بیراه نیست اگر بگوییم که نمره شما در امتحانات مهم یا کنکور با تغذیه، خوابیدن و خلق و خوی شما مرتبط است. در ادامه به شما تمام نکاتی را که باید درباره تغذیه در هنگام کنکور رعایت کنید خواهیم گفت.

غذای سالم بخورید!

سعی کنید در روزهای قبل از امتحان غذای سالم بخورید و در حین مطالعه از خوردن غذاهای ناسالم، هر چند وسوسه انگیز، خودداری کنید. هنگام مطالعه حتماً آب و چای سبز فراوان بنوشید. قهوه یک تقویت کننده عالی است، اما می تواند باعث کم آبی بدن شود، بنابراین مطمئن شوید که با آب فراوان و چای سبز یا دمنوش ها به جنگ بی آبی خواهید رفت.

تقویت حافظه و تمرکز

داشتن حضور ذهن یا به اصطلاح حافظه خوب و صد البته تمرکز برای کنکور ضروری است با مصرف خوراکی هایی چون آدامس، قهوه، شکلات تلخ و چای سبز می توانید تمرکز خود را بالا ببرید و حافظه خود را تقویت کنید.

✓ آدامس

جویدن آدامس به تست زدن شما کمک می کند. مطالعه ای که روی عملکرد آدامس و امتحان دادن انجام شد، نشان داد، جویدن آدامس ۱۰ درصد هوشیاری شما را بالا می برد.

✓ روزهای قبل کنکور قهوه بخورید

نوشیدن قهوه به هوشیاری و تمرکز برای مطالعه کمک می کند.

✓ شکلات تلخ

یک تحقیق به تازگی، افزایش فعالیت مغز را هنگام خوردن شکلات تلخ نشان داد میزان کاکائو در شکلات تلخ بیشتر است و این سبب تقویت حافظه و تمرکز شما می شود.

✓ چای سبز

نوشیدن چای سبز در حین مطالعه به شما هوشیاری، عملکرد بالاتر و حافظه بهتری می بخشد.

شب قبل از آزمون بزرگ

✓ پروتئین، کربوهیدرات و سبزیجات

شب قبل از کنکور، داشتن یک انتخاب هوشمندانه برای غذا خوردن بسیار مهم است. حتی اگر عصبی هستید، سعی کنید یک وعده غذایی کامل با پروتئین، کربوهیدرات و سبزیجات بخورید. یک ایده خوب این است که ماهی، سبزیجات و کربوهیدرات های سالم مانند برنج یا پاستای گندم کامل بخورید و برای دسر میوه یا شکلات تلخ را امتحان کنید.

✓ شب کنکور قهوه ممنوع

خوردن قهوه را در شب امتحان فراموش کنید. حتی اگر در حال مطالعه لحظه آخری هستید، از نوشیدن قهوه در دیروقت خودداری کنید زیرا بر کیفیت خواب تأثیر می گذارد.

✓ غذای جدید نخورید

هیچ غذای جدیدی را شب قبل از کنکور امتحان نکنید. شما نمی دانید معده شما ممکن است به یک غذای جدید چه واکنشی نشان دهد. قطعا هیچ کدام از ما نمی خواهیم که شب قبل از امتحان را با ناراحتی معده بگذرانیم یا مجبور باشیم در طول کنکور به دستشویی برویم.

صبح امتحان چه بخوریم؟

برای صبحانه هم غذای جدیدی را امتحان نکنید اما سعی کنید پروتئین، کربوهیدرات، میوه ها و سبزیجات بخورید.

قهوه قبل از امتحان، بله یا خیر؟

برخی متخصصان تغذیه معتقدند، خوردن قهوه ضربان قلب را افزایش می دهد، شما را عصبی می کند و باعث می شود دچار تکرر ادرار شوید، بنابراین بهتر است نوشیدن قهوه را در وعده صبحانه فراموش کنید.

بهترین میان وعده ها سر جلسه کنکور

بهترین پیشنهاد برای سر جلسه، شکلات تلخ یا آجیل است. این میان وعده ها انرژی لازم را به مغز شما می رساند و قدرت تمرکزتان را افزایش می دهد. سعی کنید ترکیبی از شکلات تلخ، آجیل، غلات و میوه های خشک را به همراه خود ببرید و در سر جلسه امتحان در صورت ضعف از آن ها استفاده کنید. همچنین یادتان نرود که حتما با خودتان یک بطری آب ببرید، گرمای هوا و تمرکز زیاد ممکن است شما را تشنه کند و احتیاج داشته باشید به بدن تان آب برسانید.

منبع: healthline

آشپزی من

پیش غذا

رول کدو سبز با پنیر ریکوتا، خنک و تابستانی

گرمای هوا یکی از دلایلی است که نمی دانیم در روزهای تابستان چه بخوریم. معمولا گرما اشتهایمان را کور می کند و ترجیح می دهیم گرسنه بمانیم. در ادامه برای شما یک پیشنهاد عالی در روزهای گرم تابستان داریم.

مواد لازم
- کدو سبز: ۳ عدد
- روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
- پنیر ریکوتا: یک و یک سوم فنجان
- نعناع خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری
- برگ ریحان: به مقدار لازم
- نمک و فلفل: به مقدار لازم

طرز تهیه:

۱- کدو سبز را خوب بشویید و ضد عفونی کنید.

۲- سپس با استفاده از یک رنده تیز آن را نازک برش بزنید. برای برش های نازک می توانید از غذاساز استفاده کنید. ۳- حالا با استفاده از یک برس، به دو طرف کدوی ورقه شده روغن زیتون بزنید و آن را روی صفحه ماهیتابه بگذارید. حرارت باید کم یا متوسط باشد. ۴- هر بخش از کدو را برای مدت ۲ دقیقه بپزید و بگذارید کمی خنک شود.

۵- در این فرصت پنیر ریکوتای خوشمزه ایتالیایی را از یخچال بیرون بیاورید و مشغول تهیه مواد لازم شوید.

۶- ریحان تازه، نعناع خرد شده، پنیر ریکوتا و حدود یک چهارم قاشق نمک و فلفل را با هم مخلوط کنید.

۷- کمی از این ماده خوشمزه را روی لایه نازک کدو بگذارید. با دقت آن را بپیچانید و در پایان برای این که کمی آن را تزیین کنید، برگ ریحان روی رول قرار دهید.

۸- برای دادن مزه و رنگ بیشتر به رول کدو سبز، می توانید از گوجه فرنگی استفاده کنید.

دانستنی ها

چرا نباید گوشت قرمز و مرغ را بشوییم؟

کارشناسان ایمنی مواد غذایی، شستن گوشت خام اعم از چهارپایان و ماکیان به خصوص مرغ را قبل از پخت توصیه نمی کنند به این دلیل وقتی این مواد غذایی را آبکشی می کنید، باکتری های سطحی آن ها در آشپزخانه پخش می شود. تحقیقات نشان می دهد شستن گوشت قرمز یا مرغ در آب، باکتری ها را تا حدود یک متری در فضای محیطی پخش می کند و روی میز، دیگر غذاها، حوله ها و حتی خود شما می نشیند و در نهایت آلودگی آشپزخانه و اطراف سینک می تواند منجر به بیماری شود.

محققان دانشگاه در کسل نشان داده اند که بهتر است گوشت و مرغ را مستقیما از بسته بندی به تابه منتقل کنید، زیرا حرارت مورد نیاز برای پخت و پز، باکتری های موجود را از بین می برد. اما از آن جایی که رفع خون روی گوشت ها برای ما مهم است راهکاری توصیه می کنیم: نحوه به حداقل رساندن خطر آلودگی این باکتری ها این است که بعد از تمیز کردن سینک، ابتدا ظروف، آبچکان، حوله و اسکاچ، دستمال ها و دیگر اشیا را از اطراف ظرف شویی بردارید و اطراف سینک خود را با دستمال کاغذی بپوشانید. ظرفی را که قرار است گوشت در آن پخته شود به کنار ظرف شویی منتقل کنید تا همه چیز آماده باشد. سینک را با آب سرد پر کنید و به آن نمک اضافه کنید. گوشت مرغ یا بوقلمون و ... را در آن قرار دهید و اجازه دهید در همین وضعیت بماند. برای آبکشی و جلوگیری از پاشیدن آب، شیر آب را به آرامی باز کنید. مطمئن شوید که آب از انتهای دیگر حفره خارج می شود. گوشت سفید را بالا نگه دارید تا آب آن داخل سینک برود، سپس به آرامی به ظرف پخت منتقل کنید. حوله های کاغذی را بردارید، سینک و اطراف سینک را با آب گرم و صابون تمیز کنید و به پخت غذای خود ادامه دهید. نکته جالب این که انجام این کار علاوه بر یک روش بهداشتی، یک روش آشپزی ویژه هم هست! این کار باعث می شود پروتئین های گوشت شکسته شود و در اثر پختن آب خود را از دست ندهد. نتیجه این که بعد از استفاده از آب نمک شما مرغ - یا هر گوشت ماکیان دیگری - دارید که با آلودگی حداقلی، طعم و بافتی بهتر هم پیدا کرده است. می توانید با خیال راحت آن را گریل یا سرخ کنید، بپزید و از خوردن یک گوشت طعم دار با بافتی نرم لذت ببرید.

بانوان

سلامت

کاهش پیشرفت سرطان تخمدان با ویتامین D

ویتامین D از گسترش سلول های سرطانی تخمدان به دیگر اندام های اصلی جلوگیری می کند

بر اساس گزارش انجمن سرطان آمریکا، سرطان تخمدان رتبه پنجم مرگ ومیر ناشی از سرطان را در میان زنان دارد و نسبت به سایر سرطان های زنان، عامل مرگ ومیر بیشتری بوده است. سرطان تخمدان به دلیل پنهان بودن علایم مانند نفخ و درد شکم می تواند سال ها توسط بیماران تشخیص داده نشود. به گزارش بیزینس اینسایدر، محققان دانشکده پزشکی دانشگاه ناگویا در ژاپن دریافتند ویتامین D مانع از رشد سلول های سرطانی تخمدان به اندام های مختلف خواهد شد. نتایج این مطالعه البته هنوز قطعی نیست زیرا محققان تنها از مدل های ریاضی برای یافتن نتایج خود استفاده کردند و آزمایش بالینی در کار نبوده است. با این حال، محققان معتقدند، سطح پایین ویتامین D با خطر ابتلا به سرطان مرتبط است. پیش از این یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ روی ژن های بیش از ۳۱ هزار زن اروپایی نشان داد که غلظت کم ویتامین D با خطر بالاتر سرطان تخمدان مرتبط است. بیشتر مردم می توانند روزانه ویتامین D کافی را از طریق نور خورشید دریافت کنند. با این حال، بسیاری از جمعیت جهان به اندازه کافی این ویتامین را دریافت نمی کنند. افرادی که در خانه کار می کنند، دور از خط استوا زندگی می کنند، پوست تیره دارند و مسن تر هستند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به کمبود ویتامین D هستند.

برگ سبز و کارت پراید صبا مدل ۸۲ سفید شماره انتظامی ۱۲- ایران ۵۸۱ و ۱۲
شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۲۱۰۵۸۸۰
شماره موتور ۰۰۵۴۹۸۵۰ به نام سهراب رستمی حصار سرخ
مفقود و اعتبار ندارد.
ف/۱۴۰۱۷۷۵۸۷

برگ سبز سواری سایپا ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۶ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۳۲-۸۷۹هـ۷۶ وشماره موتور M135934589 وشماره شاسی NAS411100H3385793 به نام امیر رازقی بهلولی
مفقود شده وفاقد اعتبار است.
ش/۱۴۰۱۷۷۷۰۸

برگ سبز و کارت ماشین پراید ۱۱۱ مدل ۹۳ شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۴۷۲ ن ۱۴
شماره موتور ۵۲۱۲۱۵۸
شماره شاسی NAS431100E5798070
بنام شهربانو چوپانی مفقود و فاقد اعتبار است
ف/۱۴۰۱۷۷۶۸۶

نامه فک رهن خودرو هاچ بگ جک S3AT مدل ۹۸ سفید روغنی شماره انتظامی ۷۴-ایران۱۴۲م۴۶
شماره شاسی NAKSG۷۴۲۹KB۱۱۳۱۹۵
شماره موتور HFC۴GB۳۳DK۰۰۰۰۶۷۱
به نام نیما رفعت پناه مفقود و اعتبار ندارد.
ف/۱۴۰۱۷۷۶۶۱

برگ سبز و سند موتورسیکلت امجد بنام احمد کریمی رسولخانی به شماره انتظامی ۷۷۲-۹۷۹۸۸
و شماره موتور 0125NC5019948
و شماره تنه NC5***125A9460417
مفقود و فاقد اعتبار می باشد پ/۱۴۰۱۷۷۶۷۹

برگ سبز پژو ۲۰۶ تیپ ۲ مدل ۹۸ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۷۴ایران۶۶۸ن۲۳
به شماره شاسی NAAP03EE7Kj324931
به شماره موتور 182A0060126 بنام مجتبی دائمی
مفقود وفاقد اعتبار است
ف/۱۴۰۱۷۷۵۱۲

برگ سبز و کمپانی خودرو پژو روا سال دوگانه نقره ای
بنام میرزا محمود امین رادشماره پلاک 87ی582 ایران 12
شماره شاسی NAAB41PM7BH شماره موتور 11889033716 مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
ر/۱۴۰۱۷۷۶۲۹

گواهی می شود فاکتور اتاق ماشین به شماره ۸۴۰۰۸۸۳۶ و شماره شاسی ۸۳۰۶۶۳۸۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد
ف/۱۴۰۱۷۷۱۴۲

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه
شرکت بهان شیمی طوس سهامی خاص
شماره ثبت ۱۱۴۱۴
بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت بهان شیمی طوس دعوت می گردد اصالتا یا وکالتا در تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۱ راس ساعت ۱۰ صبح در محل مشهد بلوار وکیل آباد وکیل آباد ۵۳ پلاک ۴ جهت مجمع عمومی عادی سالیانه حضور به هم رسانند. دستور جلسه به شرح ذیل می باشد:
۱ - استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی در خصوص عملکرد سال مالی منتهی به ۱۴۰۰/۱۲/۲۹
۲-تصویب صورت های مالی سال مالی منتهی به ۱۴۰۰/۱۲/۲۹
۳ - انتخاب بازرس قانونی شرکت
۴ - تعیین روزنامه کثیر الانتشار جهت درج آگهی ها
هیئت مدیره شرکت بهان شیمی طوس
ل/۱۴۰۱۷۷۴۸۶

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده
شرکت بهان شیمی طوس سهامی خاص
شماره ثبت ۱۱۴۱۴
بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت بهان شیمی طوس دعوت می گردد اصالتا یا وکالتا در تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۲۱ راس ساعت ۱۱ صبح در محل مشهد بلوار وکیل آباد - وکیل آباد ۵۳ پلاک ۴ جهت مجمع عمومی فوق العاده حضور به هم رسانند.
دستور جلسه به شرح ذیل می باشد:
۱ - تغییر آدرس قانونی شرکت
۲ - تصمیم گیری در مورد پرداخت به سهامداران از محل فروش کارخانه
۳ - سایر موارد در اختیار مجمع عمومی
هیئت مدیره شرکت بهان شیمی طوس
ل/۱۴۰۱۷۷۴۹۱

برگ سبز سواری هاچ بک تیبا۲ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۲۶۷ج۶۲
وشماره شاسی M15/9525198
وشماره موتور NAS821100N104760
بنام محمود عربی مفقود و فاقد اعتبار است.
ف/۱۴۰۱۷۷۵۸۱

برگ سبز و کارت مشخصات خودرو هایما S7 به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۶۱۶ و ۴۲
شماره شاسی NAAD391Z6LY005044
وشماره موتور 484QT99001179A
بنام اکبر طوسی وطن خواه مفقود و فاقد اعتبار است
ف/۱۴۰۱۷۷۶۹۴

اینجانب کریم عقیقی، محمد تقی عقیقی واحیا عقیقی مالک خاور بنز ال تی ۱۳۶۰ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۲۲ع ۷۱ به شماره موتور ۱۰۰۶۳۵۸۱ وشماره شاسی ۱۴۸۱۶۴۶۹ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۵ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش خودروی ایران دیزل واقع در تهران کیلومتر ۸ جاده ساوه مراجعه نماید ،بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد.
ش/۱۴۰۱۷۷۶۵۰

کلیه مدارک خودرو دنا بنام ایرج محمد اعلمی آقایه
به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۶۹۷ ص ۸۳
و شماره موتور 147H0566885
و شماره شاسی NAAW21HU6ME346817
مفقود و فاقد اعتبار می باشد پ/۱۴۰۱۷۷۶۴۵

کارت و برگ سبز سیتروئن زانتیا SX
به شماره انتظامی ۸۶۳ ق ۸۵ ایران ۷۴
و شماره شاسی S1512289192483
و شماره موتور 150036 **بنام حمید حبیب پور**
مفقود و فاقد اعتبار است.
ف/۱۴۰۱۷۷۶۶۷

برگ سبز خودرو سواری پی کی مدل ۸۴
به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۷۶ ط ۷۴ به
شماره موتور M131313559 **به شماره**
شاسی ۰۵۷۹۹۰ بنام امین حسن پور
مفقود و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۱۷۷۶۷۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۳۲ مدل ۹۰ شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۱۳۲ و ۲۵
شماره موتور ۴۱۵۵۹۱۲
شماره شاسی S1422290277337
بنام حمیده مجیدی مفقود و فاقد اعتبار است
ف/۱۴۰۱۷۷۷۰۳

آگهی ابلاغ اصلاح پلاک های ۲۸۱۱ فرعی و ۲۸۰۱ فرعی (خیابان دانشگاه)
نظر به اینکه آقای حسین عمرانی مالک مشاعی پلاک ۲۸۱۱ فرعی از ۲۷۶ اصلی بخش ۱۳ مشهد درخواست اصلاح سهم مشاعی خود از پلاک فوق الذکر را دارد و با توجه به اینکه پلاک ۲۸۱۱ فرعی با قسمتی از پلاک ۲۸۰۱ فرعی از ۲۷۶اصلی بخش ۱۳ مشهد که ششدانگ آن به نام آقای محمود شرافت می باشد که در حال حاضر پلاک های فوق الذکر تداخل و جابجایی دارند. بدینوسیله به مالک پلاک ۲۸۰۱ فرعی از ۲۷۶ اصلی بخش ۱۳ مشهد که برابر اعلام متقاضی مجهول المکان می باشند اخطار می گردد که ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ آگهی ابلاغ جهت اصلاح پلاک ها نسبت به تنظیم اقرار نامه رسمی اقدامات لازم را انجام و به اداره ثبت اسناد فریمان مراجعه نمایید. ضمنا متذکر می گردد در صورت عدم مراجعه نامبرده در وقت تعیین شده این اداره برابر مقررات اقدام خواهد نمود.
محمد رضا رجایی مقدم رییس ثبت اسناد و املاک فریمان
ش/۱۴۰۱۷۷۷۰۲

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی و فوق العاده شرکت همگام طوس
بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت همگام طوس به شماره ثبت ۳۶۷۸ با شناسه ملی ۱۰۳۸۰۱۹۵۷۷۰ دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی که در ساعت ۱۰ تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۹ و مجمع عمومی فوق العاده که در ساعت ۱۲ همان روز در محل دفتر شرکت با دستور کارهای زیر تشکیل می گردد، حضور بهم رسانید.
دستور کار مجمع عمومی عادی :
۱ - ارائه صورت های مالی سال ۱۴۰۰ و تصویب بودجه ۱۴۰۱
۲ - ارائه گزارشات هیئت مدیره و بازرس
۳ - تصمیم گیری راجع به پیشنهادات هیئت مدیره
۴- انتخابات هیئت مدیره و بازرس
۵- انتخاب روزنامه
دستور کار مجمع عمومی فوق العاده :
۱ - تغییرات ماده ۲ اساسنامه - اصلاح موضوع فعالیت شرکت و اضافه نمودن حیطه گردشگری
۲ - اصلاح در ماده ۱۶ و ۱۷ - نحوه ی پذیرش وکالتنامه ها و حضور در مجامع
۳ - اصلاح در ماده ۲۴ - نحوه انتخاب اعضای هیات مدیره
۴ - اصلاح ماده ۱۲ - مجمع عمومی عادی حداکثر چهار ماه پس از پایان سال مالی شرکت برگزار میگردد.
۵ - اصلاح ماده ۱۳ - تفویض اختیار تغییر در مرکز شرکت از مجمع عمومی فوق العاده به هیئت مدیره
۶ - تصمیم گیری راجع به سایر موضوعاتی که در اختیار مجمع عمومی فوق العاده شرکت است.
از کلیه سهامداران عزیز دعوت می گردد که جهت دریافت برگه های حضور در مجمع تا دو روز قبل از برگزاری به دفتر شرکت مراجعه نمایند و از پذیرش سهامدارانی که برگه ی حضور نداشته باشند، در مجمع معذوریم.
هیئت مدیره شرکت همگام طوس
ل/۱۴۰۱۷۷۷۳۷

برگ سبز خودرو پژو 405SLX-TU5 مدل ۹۶ شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۳۲۴ ی ۱۷
شماره موتور 164B0142627
شماره شاسی NAAM31FE0HK071533
بنام محمدحسن ماروسی مفقود و فاقد اعتبار است
ف/۱۴۰۱۷۷۶۷۸

برگ سبز پژو ۲۰۷ اتومات
به شماره انتظامی ۴۳۹ ی ۶۱ ایران ۷۴ و شماره شاسی MJ515344 و شماره موتور 177B0052431
بنام فرحناز شفیعی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
ف/۱۴۰۱۷۷۶۳۶

برگ سبز پژو GLX ۴۰۵ به شماره انتظامی ۵۹۶ ق ۵۲ ایران ۱۲ و شماره شاسی NAAM01CE2HK128750 **و شماره موتور** 124K1138302 **بنام عبدالمطلب نیشابوری شایه**
مفقود و فاقد اعتبار است
ف/۱۴۰۱۷۷۵۳۵

برگ سبز پژو ۲۰۶ تیپ ۲ مدل ۱۴۰۱ سفید
به شماره انتظامی ۴۰ایران۹۷۵و۲۸
به شماره شاسی NAAP03EE3NJ288207
به شماره موتور 182A0172392 بنام سالار وزیری
مفقود وفاقد اعتبار است
ف/۱۴۰۱۷۷۵۸۴

صفحه آرایی

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد

☎ ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com

مفقودی
برگ سبز سمند EF7 به شماره انتظامی 26_855ق21 **شماره شاسی** NAACJ1JW8EF179550
شماره موتور 147H0107187 **بنام امیرعلی زره پوش گنجی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد**
و/۱۴۰۱۷۷۷۳۵

برگ سبز موتور سیکلت ۱۲۵ مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۴۹۴۸۵ایران ۷۶۳ به شماره موتور ۷۵۸۰۸۸۹۴ و شماره شاسی ۸۹۶۷۹۲۹ به نام حسن سرسفید
مفقود و فاقد اعتبار است م/۱۴۰۱۷۷۶۴۴

برگ سبز برلیانس مدل۹۷ هاچ بک رنگ سفید
به شماره انتظامی۷۴ایران۱۹۷د۴۳
به شماره شاسی NAPC320ABJ1002641
به شماره موتور BM15LG073026 بنام اسماعیل موسوی
مفقود وفاقد اعتبار است
ف/۱۴۰۱۷۷۵۲۷