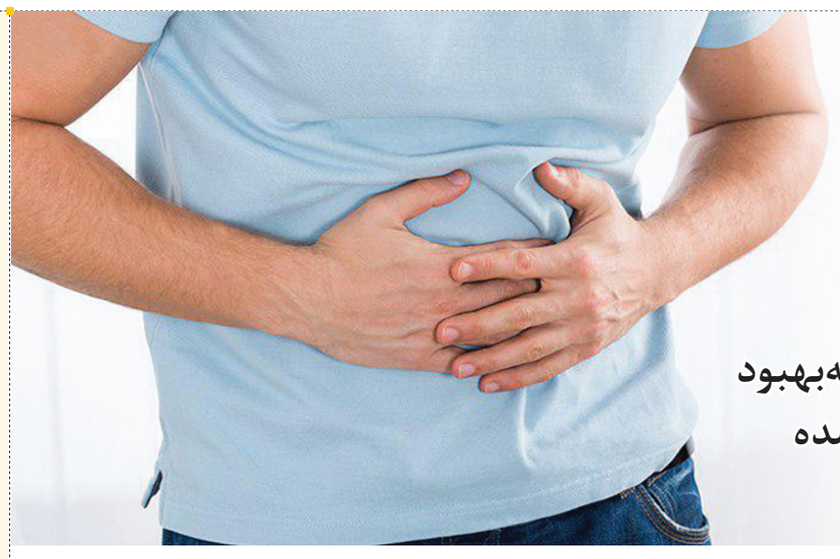
نکات تغذیه‌ای در معده درد



خوردن برنج، سیب، نان تست و موز می‌تواند به بهبود معده درد کمک کند و مصرف غذاهای سرخ‌شده و تند می‌تواند معده درد شما را بدتر کند

زینب سادات کسنوی | روزنامه نگار

تغذیه

امکان ندارد تا به حال معده درد را تجربه نکرده باشید. در هنگام درد شدید معده و به همراه آن اسهال و استفراغ، دانستن این که چه چیزی را برای بهبود آن بخورید، می‌تواند تصمیم سختی باشد. همه افراد گهگاهی دچار ناراحتی معده می‌شوند، اما اگر بدون رژیم غذایی وزن کم می‌کنید، اشتها ندارید، خسته هستید یا خون‌ریزی، درد یا علایم دیگر دارید باید با پزشک خود مشورت کنید. به گزارش نشریه الکترونیک و پزشکی WebMD؛ برخی غذاها باید تسکینی برای این وضعیت باشند. در ادامه به بررسی باید‌ها و نباید‌های تغذیه‌ای در هنگام معده درد می‌پردازیم.

مایعات

اگر نمی‌توانید غذای جامد بخورید، برای خوردن آن تلاش هم نکنید اما نوشیدنی‌هایی مانند آب نارگیل دارای مواد معدنی مورد نیاز مانند پتاسیم، کلسیم و سدیم هستند؛ چیزهایی که هنگام ابتلا به اسهال، بدن آن‌ها را از دست می‌دهد. همچنین آب مرغ و سوپ مرغ داروهای خانگی رایج برای همه چیز از سردرد و معده درد گرفته تا سرماخوردگی و تب هستند.

برنج

برنج سفید ساده یکی از بهترین انتخاب‌ها برای مبتلایان به معده درد همراه با اسهال و استفراغ است. شاید برای همین است که مادربزرگ‌هایمان وقتی معده درد می‌شدیم برایمان کته می‌پختند. غذاهای نشاسته‌ای و کم‌فیبر مانند برنج سفید راحت‌تر از گزینه‌های پرفیبر هضم می‌شوند.

سیب

سیب از جمله مواد غذایی است که زیاد خوردنش توسط مادرهایمان توصیه می‌شود. هضم سیب آسان و دارای مواد مغذی فراوانی از جمله پکتین است؛ نوعی فیبر که در آب حل می‌شود. مصرف این نوع از فیبر می‌تواند به خلاص شدن از شر اسهال کمک کند.

نان تست

نان تست ساده با آرد سفید زمانی که معده ناراحت است، بهتر از غلات و نان‌های سبوس‌دار عمل می‌کند. غلات سبوس‌دار نوعی فیبر دارند که می‌تواند حالت تهوع یا اسهال را بدتر کند.

سیب‌زمینی پخته

سیب‌زمینی پخته هم در فهرست پیشنهادی مادرهایمان هنگام معده درد جا دارد. شما می‌توانید سیب‌زمینی پخته و شاید مقداری سینه مرغ در هنگام درد معده بخورید. هنگامی که احساس بهتری پیدا کردید و طی ۲۴ تا ۴۸ ساعت استفراغ یا اسهال نداشتید، می‌توانید مقداری میوه و سبزیجات به آن اضافه کنید.

موز

وقتی حالت تهوع دارید، خوردن مقادیر قابل توجهی غذا ممکن است دشوار باشد. به همین دلیل مهم است غذاهایی که می‌خورید، مغذی باشد و انرژی لازم را برای کمک به بدن فراهم کند. موز، یک میان‌وعده مغذی و پر انرژی است. خوردن آن حتی زمانی که بیمار هستید، آسان است. به‌علاوه، موز به جایگزینی پتاسیمی کمک می‌کند که ممکن است در صورت استفراغ یا اسهال از دست برود. دیگر غذاهای نرم و پر انرژی عبارتند از آووکادو، فرنی و کره بادام‌زمینی.

اجتناب از لبنیات

شیر، پنیر و بستنی همگی در هنگام ناراحتی معده مضر هستند. هضم آن‌ها برای بدن شما سخت است زیرا چربی زیادی دارند. ماست ساده و بدون چربی ممکن است گاهی اوقات خوب باشد، اما با مقدار کم، خوردن آن را شروع کنید.

اجتناب از غذاهای سرخ‌شده

این غذاها روغن و چربی زیادی دارند، بنابراین هضم آن‌ها سخت‌تر است. غذاهای سرخ‌شده حتی زمانی که سالم هستید برای دستگاه گوارش خوب نیستند.

اجتناب از غذاهای تند

سیستم گوارشی ممکن است مجبور باشد برای هضم این غذاها سخت‌تر کار کند. پس تا زمانی که درد معده کاهش نیافته، خوراکی‌های ساده را انتخاب کنید.

نخوردن میوه‌ها و سبزیجات خام

وقتی سالم هستید، این محصولات عالی هستند، اما زمانی که دچار ناراحتی معده می‌شوید، فیبر موجود در آن‌ها می‌تواند اوضاع را بدتر کند.

سلامت

۵ راهکار برای کاهش خطر سرطان

شما می‌توانید با رعایت این عادات سبک زندگی سالم، خطر ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی کاهش دهید

۱ بیشتر حرکت کنید

یک مطالعه منتشر شده در JAMA Internal Medicine نشان داد که فعال بودن با کاهش قابل توجه خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان مرتبط است. به علاوه، ورزش منظم به شما کمک می‌کند وزن سالمی داشته باشید که خطر ابتلا به سرطان را هم کاهش می‌دهد.

در هفته ۱۵۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط (چیزی که ضربان قلبتان را بالا ببرد) با فعالیت‌های ساده مانند پیاده‌روی سریع، دوچرخه سواری یا حتی استفاده از پله به جای آسانسور می‌تواند انتخاب خوبی باشد.

۲ درست غذا بخورید

سرطان روده دومین قاتل بزرگ سرطان در انگلستان و چهارمین سرطان شایع در جهان است.

بهترین راه برای کاهش خطر ابتلا به سرطان روده، داشتن یک رژیم غذایی متعادل با مقدار زیادی میوه و سبزیجات است.

زیرا میوه و سبزی، فیبر مورد نیاز برای حفظ عملکرد مؤثر روده را فراهم می‌کند. همچنین مصرف زیاد گوشت قرمز یا فراوری شده خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.

۳ مراقب وزن خود باشید

بر اساس تحقیقات سرطان انگلستان، اگر همه ما وزن مناسبی داشته باشیم، می‌توان از حدود ۲۲ هزار و ۸۰۰ مورد سرطان در سال پیشگیری کرد. با این حال، حدود ۶۳ درصد جمعیت بزرگسال هم اکنون اضافه وزن دارند.

۴ سیگار را ترک کنید

سرطان ریه سومین نوع شایع سرطان در انگلستان است (و دومین سرطان شایع در زنان) با این حال، ۷۹ درصد موارد قابل پیشگیری هستند. با ترک کردن سیگار می‌توانید از خطر ابتلا به این سرطان جلوگیری کنید.

۵ از پوست خود محافظت کنید

اشعه فرابنفش در نور خورشید به DNA سلول‌های پوست آسیب می‌رساند و همان چیزی است که باعث جدی‌ترین نوع سرطان پوست، ملانوم بدخیم می‌شود. این اشعه‌های مضر فرابنفش از آفتاب ساطع می‌شوند، پس از آن دوری و حتما در صورت قرار گرفتن در معرض آفتاب از ضد آفتاب استفاده کنید.

منبع: healthy magazine

داده های تصویری

تازه ها

۶ دقیقه ورزش شدید، یک مولکول حیاتی در مغز شما را تقویت می‌کند

شش دقیقه ورزش با شدت بالا برای تولید یک پروتئین کلیدی در مغز بسیار موثر است، پروتئینی که در شکل گیری مغز و عملکرد حافظه مهم است و در پیشرفت اختلالات عصبی مانند بیماری آلزایمر نقش دارد. پروتئین تخصصی مورد بحث نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) نامیده می‌شود و باعث رشد و بقای سلول‌های عصبی در مغز و همچنین تسهیل توسعه پیوندهای جدید و مسیرهای سیگنالینگ می‌شود. تراویس گیبونز فیزیولوژیست زیست محیطی از دانشگاه اوتاگو در نیوزیلند می‌گوید: «BDNF» در مدل‌های حیوانی (موش‌ها) نوید بخش بوده است، اما به دلیل تداخلات دارویی تاکنون امکان استفاده از این پروتئین به طور ایمن در انسان وجود نداشته است.»

او ادامه می‌دهد: «ما نیاز به بررسی بیشتر رویکردهای غیر دارویی داریم که می‌توانند ظرفیت مغز را حفظ کنند و انسان‌ها می‌توانند از آن برای افزایش طبیعی BDNF و کمک به داشتن پیری سالم استفاده کنند.»

منبع: science alert

آشپزی من

نوشیدنی

کورتادو یک قهوه سبک ایتالیایی

مواد لازم

- اسپرسو دبل شات: ۶۰ سی سی
- شیر: یک ششم لیوان
- سیروپ وانیلی: یک چهارم لیوان

کورتادو یک قهوه ملایم ایتالیایی است که در روزهای سرد طرفداران زیادی دارد.

طرز تهیه:

۱- ابتدا اسپرسوی دبل شات را تهیه کنید.

۲- شیر را روی حرارت متوسط بگذارید و گرم کنید. سپس قبل از آن که بجوشد، در فرنچ پرس بریزید و با استفاده از اهرم دستگاه چند بار هم بزنید تا کف کند.

۳- در ماگی که برای تهیه کورتادو انتخاب کرده‌اید، سیروپ وانیل را بریزید و با قهوه ترکیب کنید.

۴- کمتر از نصف مقدار اسپرسو، شیر داخل مخلوط قهوه و سیروپ بریزید و در انتها فوم شیر را اضافه کنید. اسپرسوی کورتادو آماده است.

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز خودرو ۲۰۶ SD مدل ۹۴
شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۶۸ ن ۲۹
و شماره موتور ۱۶۳B۰۱۸۷۹۸۳
و شماره شاسی ۲۷۸۵۲۳NAAP۴۱FE۶FG
به نام شادی جواهریان مهر مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۳۸۱۹/ف

سند کمپانی پراید ۱۴۱ بنام محمد یوسفی
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۸۸ و ۵۸
و شماره موتور ۲۱۲۲۰۰۰
و شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۶۲۲۶۲۱۱
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۳۷۴۸/ب

برگ سبز موتورسیکلت پرند ۱۲۵ CDI
مدل ۹۰ به شماره پلاک ۷۶۶-۷۸۲۹۶ به شماره
موتور 156FMI*92001743 به شماره تنه
نژاد مفقود و فاقد اعتبار است NB3***125A9047161 بنام سیدمهدی حسینی ۱۴۰۱۰۰۳۷۹۲/م

برگ سبز خودرو هیوندا ۱۳۰
شماره انتظامی ۹۱ ق ۵۳۹ ایران ۷۴
و شماره موتور G۴GCBW۰۲۱۴۰۰
و شماره شاسی KMHDC۵۱EBCU۳۶۱۳۵۹
به نام زهرا حشمتی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۳۷۴۹/ف

برگ سبز خودرو پژو روآ بنام رضا نوروزی طرقی
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۸۶ ن ۹۴
و شماره موتور ۱۱۶۸۷۰۲۴۲۳۴
و شماره شاسی NAAB۲۱AA۰۸H۰۰۹۷۱۴
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۳۷۶/ب

برگ سبز و سند کمپانی تالیسما ۲۰۱۷
شماره انتظامی ایران ۱۲-۲۸۹ه۹۷
وشماره موتور M۵MB۴۵۰N۰۴۰۹۹۴ شماره شاسی
VS۱RFD۰۰۹HC۲۴۳۲۴۶ به نام آزاده دلارام
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۳۸۰۴/ف

برگ سبز پراید ۱۱۱ مدل ۹۵ نقره ای
شماره انتظامی ۱۲-ایران ۵۹۵ ق ۱۲
شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰F۵۸۵۰۰۱۱
شماره موتور 5514845
به نام قاسم بشرویه نژاد کریمی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۰۳۶۹۳/ف

برگ سبز خودرو پژو پارس تیپ PARS XU۷P مدل ۱۴۰۱ به شماره پلاک ۹۲۸ ط ۹۳ ایران ۶۲ به شماره موتور ۱۲۵K۰۰۶۹۰۹۷ شماره شاسی NAANA۱۵E۵NH۹۲۷۹۲۹ بنام نگار غلامی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۰۳۷۷۴/ش

برگ سبز خودرو تیبا بنام زهرا سادات حسینی
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۲۹ د ۹۵
و شماره موتور M۱۵/۸۶۳۷۶۲۹
و شماره شاسی NAS۸۱۱۱۰۰J۵۸۰۹۰۹۱
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۳۷۸۹/ب

برگ سبز خودرو پژو پارس TU۵
شماره انتظامی ایران ۴۲ - ۸۲۳ ب ۶۸
شماره موتور ۱۶۷B۰۱۶۸۹۳۳
شماره شاسی NAAN۱۱FE۷NK۱۹۲۳۷۲
بنام محبوبه مسعودی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۳۸۴۷/ر

برگ سبز خودرو پژو پارس TU۵
شماره انتظامی ۳۷۹ و ۹۱ ایران ۳۲
و شماره موتور G۶DB۷H۰۱۸۴۹۵
و شماره شاسی KNEJC۵۲۵۸۸۵۸۳۲۷۵
به نام حمید ارجمند مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۳۷۵۳/ر

برگ سبز خودرو سورنتو
به شماره انتظامی ۳۷۹ و ۹۱ ایران ۳۲
و شماره موتور G۶DB۷H۰۱۸۴۹۵
و شماره شاسی KNEJC۵۲۵۸۸۵۸۳۲۷۵
به نام حمید ارجمند مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۳۷۵۳/ر

برگ سبز پراید ۱۴۱ مدل ۸۷ سفید
شماره انتظامی ۱۹-ایران ۸۹۷ د ۴۴
شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۷۲۷۳۹۲۵
شماره موتور 2645232 به نام صفیه اکرمی پور
مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۰۳۷۲۵/ف

سند کمپانی وبرگ سبز خودروی سیند پی کی آی
مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۱۴ ب ۱۹۵ ایران ۷۴
وشماره شاسی PSV۶۸۱۵۰۶۶۹۷۰
شماره موتور M۱۳۱۶۰۵۸۴۶ بنام امیر ظفر بالانژاد
مفقود وفاقد اعتبارمیباشد ۱۴۰۱۰۰۳۷۱۷/پ

بدنوسیله به اطلاع می رساند کلیه مدارک اعم از برگ سند - برگ کمپانی و سند قطعی خودرو پژو پارس XU۷مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ۱۲ - ۹۴۸ ج ۸۵ و
شماره موتور ۱۲۴K۰۵۰۱۲۰۸ و شماره شاسی NAAN۰۱CA۰EK۸۵۶۰۶۷ به نام شرکت مشهد روستا
مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۰۰۳۸۲۱/ل

برگ سبز خودرو پژو پارس TU۵
شماره انتظامی ایران ۴۲ - ۸۲۳ ب ۶۸
شماره موتور ۱۶۷B۰۱۶۸۹۳۳
شماره شاسی NAAN۱۱FE۷NK۱۹۲۳۷۲
بنام محبوبه مسعودی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۳۸۴۷/ر

برگ سبز سواری پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی
ایران ۴۲-۱۸۲ ن ۶۷ وشماره موتور ۱۶۴B۰۱۲۱۱۵۴ و
شماره شاسی NAAM۳۱FE۵HK۶۱۴۲۰۰ به نام خانم
سکینه سادات جعفری فرزند سید حسن مفقود شده وفاقد
اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۳۷۵۸/ش

برگ سبز کوئیک هاچ بک مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی
۲۵۹ ی ۴۱ ایران ۷۴ و شماره شاسی
NAS۸۴۱۱۰۰M۱۰۹۶۶۴۲ و شماره موتور
M۱۵۹۱۰۸۹۱۶ بنام سعید مقدم قائینی مفقود و از
درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۰۰۳۶۸۵/ف

اینجانب شرکت معادن پارس هورخش شرق
مالک خودرو سمند lx مدل ۱۳۸۸
به شماره انتظامی ۷۱۷ ب ۸۱ ایران ۳۶
و شماره شاسی NAAC۹۱CC۴AF۸۱۶۱۷۰
شماره موتور ۱۲۴۸۸۱۵۵۸۵۶
به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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 و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۰۰۳۷۵۷/ر

اینجانب آرزو جوان
مالک خودرو دوو سی بلو
به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۴۷۹ م ۲۱
و شماره بدنه IRLD۷۸۱V۱OW۰۱۰۹۲۲
شماره موتور ۷۷۲۴۷۲
به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی، برگ سبز، کارت خودرو، کارت بنزین و کارت معاینه فنی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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 مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد.
مرتضی ولایتی- رییس ثبت اسناد و املاک چناران ۱۴۰۱۰۰۳۸۴۱/ش

مدرک موقت فارغ التحصیلی اینجانب محسن محمدپور فرزند حسین علی متولد ۶۶/۱/۱۰ به شماره شناسنامه ۱۲۷۴۶ و کدملی ۰۹۴۵۶۹۷۲۹۵ صادره از مشهد در مقطع کارشناسی شیمی کاربردی صادره از دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود با شماره تایید سازمان مرکزی ۰۷۹۲۲۸۰ مفقود گردیده و فاقد اعتبار قانونی است ازیابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود به نشانی شاهرود-دانشگاه آزاد اسلامی شاهرود ارسال نماید ۱۴۰۱۰۰۳۷۶۹/ف

آگهی فقدان سند مالکیت
نظر به اینکه خانم سیده زهرا حسینی به استناد دو برگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه نموده و مدعی است سند مالکیت ۲۵۰ سهم از ۱۵۰۰۰۰۰ سهم ششدانگ پلاک ۳۳۶۷ فرعی از ۲۷۶ اصلی بخش ۱۳ مشهد که متعلق به وی می باشد به علت بی احتیاطی مفقود شده است . با بررسی دفتر املاک معلوم شد که سند ذیل دفتر الکترونیکی به شماره ۱۳۹۸۲۰۳۰۶۰۲۲۰۰۳۱۲۹ به نام وی ثبت و سند به شماره چاپی ۵۵۷۰۶۷ سری ب سال ۹۸ صادر و تسلیم شده است و برابر سند ۹۸/۸/۲-۱۸۸۱۲ دفتر ۳ فریمان به متقاضی انتقال قطعی گردیده است. دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد. لذا به استناد تبصره ذیل ماده ۱۲۰ اصلاحی قانون ثبت ،مراتب یک نوبت آگهی و متذکر می گردد هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده ویا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد بایستی ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید . بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در مهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارایه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.
محمدرضا رجایی مقدم-رییس اداره ثبت اسناد و املاک فریمان ۱۴۰۱۰۰۳۷۷۶/ش

آگهی فقدان سند مالکیت
خانم فاطمه میر امینی با ارائه تفویض وکالت شماره ۲۰۰۴۲ مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۰۴ دفتر خانه ۱۹۳ مشهد و دو برگ استشهادیه گواهی شده و تقاضای کتبی به وکالت از طرف خانم ملیحه توانا جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و اعلام نموده سند مالکیت ۲۵۰ سهم مشاع از ۴۴۶۰۶۰۰ سهم ششدانگ پلاک ۶ فرعی از ۸۷- اصلی بخش ۸ چناران به علت اسباب کشی مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک ، مالکیت مذکور ، ذیل دفتر الکترونیکی شماره ۱۳۹۷۲۰۳۰۶۰۰۹۰۰۷۱۴۴ به نام ملیحه توانا ثبت و سند مالکیت به شماره ۲۴۷۶۰۹ سری ب ۹۶ صادر گردیده است سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد به استناد ماده۱۲۰ ایین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید. در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد.
مرتضی ولایتی- رییس ثبت اسناد و املاک چناران ۱۴۰۱۰۰۳۸۴۱/ش

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱SX مدل ۹۰ سفید
به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۹۷۸ و ۵۳
شماره شاسی S۱۴۱۲۲۹۰۰۰۶۵۵۵۸
شماره موتور 4242014
بنام زینب ناطقی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۳۶۷۰/ف

برگ سبز وسند کمپانی خودرو پژو پارس- XU۷ CNG به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۱۳ ب ۹۳
و شماره موتور 124K۱۲۲۰۸۰۷ و شماره شاسی NAAN۲۱VE۰JH۳۴۴۳۰۵ بنام مهدی یوسفیان
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۳۷۵۴/ف

برگ سبز خودرو پارس TU۵ مدل ۱۴۰۱ سفید
به شماره انتظامی ۱۵۲ ایران ۹۷۵ ص ۹۱
شماره شاسی NK۶۹۱۰۹۲
شماره موتور 139B۰۲۰۹۰۹۹۱
بنام معصومه خوبی برکوک مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۳۶۷۲/ف

برگ سبز موتورسیکلت پیشرو به نام روح اله ماندنی ازغند
به شماره انتظامی ۷۷۷-۱۲۶۲۷
و شماره موتور 0125N۵P۹۰۷۸۹۴
و شماره شاسی N۵P***125T۹۴۵۵۲۶۵
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۳۷۴۱/ب

برگ سبز کوئیک دنده ۱۴۰۰
شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۱۳ ج ۱۴
و شماره موتور M۱۵/۹۴۱۶۴۲۰
شماره شاسی NAS۸۴۱۱۰۰M۳۳۸۲۸۵۹ به نام
طاهره فروزه مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۳۷۴۰/ف

برگ سبز خودرو ریو نقره ای مدل ۸۵
به شماره پلاک ۴۵-۱۱۲ ب ۷۳
به شماره موتور ۱۰۰۴۵۶۱ به شماره شاسی
NAS۶۱۰۰۲۲۶۱۱۰۶۲۱۹ بنام نرجس مومنائی
کرمانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۳۷۶/م

برگ سبز خودروسواری پژو پارس تیپ PARS XU۷P مدل ۱۴۰۱ به شماره پلاک ۹۲۸ ط ۹۳ ایران ۶۲ به شماره موتور ۱۲۵K۰۰۶۹۰۹۷ شماره شاسی NAANA۱۵E۵NH۹۲۷۹۲۹ بنام نگار غلامی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۰۳۷۷۴/ش

اینجانب عیدمحمد حسن پور نصرآباد مالک خودرو وانت پیکان به شماره انتظامی ایران ۴۲-۳۱۴ و ۷۱ به شماره شاسی NAAA۳۶AAXEG۶۸۶۸۷۴ مدل ۹۳ و شماره موتور ۱۱۸P۰۰۹۲۲۵۰ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی، برگ سبز و کارت خودرو تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس 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. ۱۴۰۱۰۰۳۷۲۷/م