با خواص خاکشیر و تخم شربتی آشنا شوید

خاکشیر و تخم‌شربتی علاوه بر این که ضد عطش هستند، خواص ضد انگلی دارند و منبع خوبی برای فیبر، امگا۳ و آنتی اکسیدان محسوب می‌شوند

تغذیه

در ماه مبارک رمضان هستیم و خیلی مهم است در فاصله بین افطار تا سحر از شربت‌های ضد عطش بنوشیم تا در طول روز کمتر تشنه شویم. خاکشیر و تخم شربتی پای ثابت شربت‌های سنتی و ضد عطش ما در روزهای گرم سال و همین‌طور ماه مبارک رمضان است که در این مطلب با ویژگی‌ها و خواص آن‌ها آشنا می‌شویم.

خاکشیر| ضد عفونی کننده، مفید برای تب و بی‌حالی

خاکشیر دو نوع دارد: یکی تلخ که دانه‌های آن ریز و رنگ آن مایل به قرمز است و گونه دیگر شیرین که دانه‌های آن بزرگ‌تر و رنگ آن قرمز تیره است. دانه‌های خاکشیر ضد عفونی کننده، ضد انگل و تب‌بر است و به رفع التهاب کلیه کمک می‌کند. این دانه‌ها با کمی شکر، گلاب و آب سرد بسیار ملین و خنک است و از سرگیجه، تب، بی‌حالی، تهوع و بی‌اشتهایی ناشی از گرمازدگی تا حد زیادی پیشگیری می‌کند. شربت خاکشیر همچنین مقوی معده و هاضمه است و مصرف آن در دوران بارداری بسیار مفید است. دانه‌های خاکشیر وقتی در مجاورت آب قرار می‌گیرد می‌تواند چندین برابر وزن خود آب جذب کند و متورم شود. در نتیجه این دانه‌ها آب زیادی را در بدن نگه می‌دارد و وقتی بدن به تعریق بیفتد یا با کمبود آب مواجه شود از ذخیره آب آن استفاده می‌کند بنابراین مصرف شربت آن را در ماه مبارک، همین‌طور روزهای گرم سال و در ساعت‌های اوج گرما که مجبور به خروج از منزل هستید توصیه می‌کنیم.

تخم شربتی| منبع فیبر، امگا۳، آنتی اکسیدان و آهن

علاوه بر خاکشیر دانه‌های سیاه رنگی که مردم به آن تخم شربتی می‌گویند هم وجود دارد که این دانه‌ها هم مثل خاکشیر عمل می‌کند و خاصیت خنک کنندگی و رفع عطش دارد. برای استفاده تخم شربتی را بشویید، عسل را با مقداری آب ولرم حل کنید، بعد تخم شربتی و عسل را با آب ترکیب کنید. کمی زمان لازم است تا تخم شربتی لعاب بیندازد. تخم شربتی در حقیقت دانه‌های گیاه ریحان است و چون ترکیبات لعاب‌دار دارد به صورت محلول در آب استفاده می‌شود. لعاب این دانه‌ها پس از جذب آب به صورت ژله‌ای در می‌آید و چون در خود آب ذخیره می‌کند برای رفع عطش استفاده می‌شود. البته چون این حالت ژلاتینی حاوی آب زیادی است، می‌تواند انسان را تا مدت‌ها سیر نگه دارد و از این خاصیت به عنوان کاهش دهنده اشتها و لاغری استفاده می‌شود. تخم شربتی مقادیر زیادی فیبر، پروتئین، امگا ۶ و امگا ۳، آنتی اکسیدان، کلسیم، پتاسیم، منیزیم و آهن دارد. تخم شربتی به کاهش فشار خون و قند خون کمک می‌کند. اگر شما تخم شربتی را با غذای خود بنوشید، خاصیت ژله ای بودن آن، باعث می‌شود که مواد نشاسته‌ای به تدریج شکر موجود در خود را آزاد کنند و به این ترتیب شما به طور تدریجی انرژی متعادل در طول روز خواهید داشت. توجه داشته باشید که این دانه های ریز حاوی گلوتن هستند و اگر شما به گلوتن حساسیت دارید نباید این ترکیب را مصرف کنید.

بیشتر بدانیم

نگهداری غلط از گوشت عامل مسمومیت‌های خطرناک

یکی از راه‌های نگهداری از مواد غذایی مختلف در هر فصلی فریز کردن آن مواد است، با این روش بسیاری از خوراکی‌ها در هر زمانی در دسترس شما قرار دارد؛ چون راه حل کلیدی داشتن یک رژیم غذایی سالم این است که شما از طیف مختلفی از غذاها و خوراکی‌ها مانند میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، گوشت و غیره استفاده کنید؛ اما متخصصان یک نکته کلیدی دیگر برای سلامتی دارند و آن هم شیوه نگهداری غذاهاست، اگر بعضی از غذاها را در طبقه بالای فریزر قرار دهید، باعث پخش شدن باکتری خطرناک و ابتلا به بیماری‌های جدی می‌شود. گوشت خام یکی از رایج‌ترین علت‌های پخش شدن باکتری است و بنابراین متخصصان پیشنهاد می‌کنند که هنگام نگهداری آن‌ها در فریزر، به شدت مراقب باشید؛ چون خونی که از آن‌ها چکیده می‌شود ممکن است دیگر مواد شما را آلوده کند. اگر همه مواد خوراکی را با یکدیگر داخل فریزر نگه دارید و به این مسئله توجه نکنید، ممکن است به مشکلاتی دچار شوید، چون گوشت خام قرمز، گوشت مرغ و خروس و غذاهای دریایی حاوی باکتری سالمونلا، لیستریا، ای کولی و دیگر باکتری‌های مضر هستند که مشکلاتی مثل دل درد، تب، حالت تهوع، استفراغ، اسهال و غیره را ایجاد می‌کنند. برای همین جدا کردن غذاها در یخچال یک کار ضروری است که باید آن را انجام دهید. البته می‌توانید از راه‌های دیگری هم استفاده کنید. به عنوان مثال تخته‌های آشپزی را برای گوشت خام و سبزیجات از یکدیگر جدا کنید. هرگز گوشت پخته شده را داخل بشقابی قرار ندهید که قبلا گوشت خام داخل آن بوده است و حتماً همه تخته های آشپزی را شست و شو دهید و ضد عفونی کنید.

دانستنی ها

گرسنگی کاذب چیست؟

حتماً برای شما هم پیش آمده که زمان کوتاهی بعد از خوردن غذا یا چاشت احساس گرسنگی کرده باشید. یکی از دلایل رایج برای این اتفاق این است که تند غذا می‌خورید. زمانی که یک پیتزای خوشمزه و بزرگ را با ولع زیاد ظرف چند دقیقه محو می‌کنید فرصتی برای چشیدن آن نخواهید داشت. همین سرعت باعث می‌شود که چند دقیقه بعد هم احساس گرسنگی کنید و مصرف یک تکه پیتزای دیگر به سرتان بزند چون طعم آن را به درستی نفهمیده‌اید. یک دلیل دیگر ماجرا هم این است که قبل از غذا خوردن بیش از اندازه آب می‌نوشید، چون آب صرفاً چند دقیقه معده را پر می‌کند و شما به طور موقت غذای کمی می‌خورید اما به محض این که آب از معده خارج می‌شود گرسنگی شدیدی سراغتان می‌آید.

نکته ها

نکاتی برای نوشیدن چای سبز

۱) صبح زود با شکم خالی چای سبز ننوشید.
۲) همراه با وعده‌های غذایی مصرف نکنید.
۳) بیش از دو یا سه فنجان در روز مصرف نکنید.
۴) به چای سبز شیر یا شکر اضافه نکنید.
۵) از نوشیدن چای سبز در شب خودداری کنید زیرا باعث بی‌خوابی می‌شود.

آشپزی من

فست فود

فوت و فن پخت فلافل خوشمزه آبادانی در خانه

ساندویچ فلافل یکی از ساندویچ‌های خوشمزه و مطمئنی است که می‌تواند جور یک وعده غذایی سبک را بکشد. به‌خصوص در این روزها یک وعده ساندویچ فلافل سالم و خوشمزه می‌تواند انتخاب خوبی برای افطار در بوستان‌ها و فضای باز باشد.

مواد لازم
- نخود: ۲ لیوان
- پیاز بزرگ: یک عدد
- سیر رنده شده: ۵ حبه
- پودر انبه خشک، آویشن، پودر تخم گشنیز: به میزان لازم
- زردچوبه، فلفل قرمز، نمک: به میزان لازم
- جعفری خرد شده: به میزان دلخواه

طرز تهیه:

نخود را از ۲۴ ساعت قبل خیس کنید و در طول این مدت چند بار آبش را عوض کنید تا نفخش به طور کامل از بین برود. در نهایت نخود آبکش شده را با چرخ گوشت و فیلتر درشت، چرخ کنید. پیاز و سیر رنده شده را به همراه پودر انبه، زردچوبه، آویشن، پودر تخم گشنیز، نمک و فلفل به مخلوط اضافه کنید و آن را با فیلتر ریز چرخ گوشت، چرخ کنید. حالا وقت اضافه کردن جعفری خرد شده است. مواد مخلوط شده را خوب ورز دهید، روی ظرف سلفون بکشید و اجازه بدهید تا دو ساعت در یخچال استراحت کند. بافت فلافل نباید خیلی سفت باشد در نهایت با قالب فلافل یا دست گلوله‌های کوچکی از مواد را درون ظرفی که قطر کم و ارتفاع زیادی داشته باشد درون روغن سرخ کردنی، سرخ کنید. فلافل را بعد از سرخ شدن داخل توری یا الک بگذارید تا روغن اضافی آن خارج شود.

نکته:

۱- حرارت بالا مانع از مغز پخت شدن فلافل می‌شود. بهتر است فلافل‌های داخل ظرف را بعد از طلایی شدن پشت و رو کنید تا خوب بپزد.

۲- استفاده از غذاساز یا خردکن برای چرخی کردن نخود آن را به پوره تبدیل می‌کند و به همین دلیل توصیه نمی‌شود. ۳- برای پفکی شدن فلافل می‌توانید مقدار خیلی کمی بیکینگ پودر به مواد مخلوط شده اضافه کنید.

سند موتور سیکلت هیرمند مدل ۹۵ آبی
شماره انتظامی ۷۷۶/۴۳۷۶۱
شماره تنه N2P***125C9549518
شماره موتور 0125N2P218854 به نام محمد رحیمی
شعرباف مقدس مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۱۰۴۹/ف

برگ سبز –سندکمپانی پراید ۱۴۱ مدل ۸۷ نقره ای
شماره انتظامی ۴۴ایران ۱۷۳ و ۴۱
شماره شاسی S1482287267366
شماره موتور 2562030 بنام غلامرضا زمانی فر
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۰۹۸۴/ف

برگ سبز خودرو پژو 405 بنام فریبا مرادزاده بوری آبادی
به شماره انتظامی 36 ایران 619 ص 16
و شماره موتور 12482050015
و شماره شاسی 83001970
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۰۹۵۶/پ

دفترچه تراکتور و برگ سبز تراکتور فرگوسن ۲۸۵ چهارسیلندر مدل ۱۳۸۳
به شماره موتور LFW7257N به شماره شاسی C05808 بنام رمضانعلی سلیمان ارداک
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۰۱۷/م

برگ سبز خودرو دنا بنام علی اکبر درویشی
به شماره انتظامی 32 ایران 136 ص 29
و شماره موتور 147H0332327
و شماره شاسی NAAW01HE4HE474248
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۱۰۸۸/پ

سند کمپانی –برگ سبز پراید بژ مدل 86
شماره انتظامی 42ایران 399و59
شماره شاسی S14228639338
شماره موتور 2173977 بنام کاظم باقی زاده
مفقود فاقد واعتبار است ۱۴۰۲۰۱۰۸۲/ف

برگ سبز خودرو پژو پارس TU5
به شماره پلاک ایران ۱۲-۸۷۴ ل ۵۸ به شماره موتور 167B0177975
به شماره شاسی NAAN11FE7NK693147 بنام سعید عامری
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۱۰۲۱/م

برگ سبز خودرو H30 کراس به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۷۲ ب ۲۲ و به شماره شاسی NAAE4CFZXGX018995 و به شماره موتور FA173B0004214 بنام معصومه مرادی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۰۹۵۲/ف

برگ سبز خودرو پژو 2000 به شماره انتظامی ایران 26-346ب54
و شماره موتور 409958 و شماره شاسی 8020d00190 به نام رمضان صادقی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۰۹۵۳/ف

برگ سبز و سند خودرو پراید بنام رضا اکبری
به شماره انتظامی 12 ایران 791 ن 86
و شماره موتور 2573097
و شماره شاسی S1412287526647
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۱۰۹۲/پ

برگ سبز و سند مالکیت هیوندا آزرا ۳۳۰۰ مدل ۲۰۱۰ نقره ای شماره انتظامی ۷۴-ایران ۹۶۵ و ۱۹
شماره شاسی KMHFT41D2AA511758
شماره موتور G6BAA463699
به نام علیرضا سعیدی رشتخواری مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۰۹۲۹/ف

برگ سبز خودرو تیبا ۲ مدل ۹۷
شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۸۵ س ۸۵
شماره موتور M15/8578922
شماره شاسی NAS821100J1154093
بنام امیرحسین تولیت مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۰۹۱۰/ز

برگ سبز پراید ۱۳۱ SE مدل ۹۷ سفید روغنی
شماره انتظامی ۷۴-ایران ۷۱۵ م ۲۴
شماره شاسی NAS411100J3481319
شماره موتور M13/6209315
به نام بهجت سجادی جاغرق مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۰۸۶۸/ف

برگ سبز موتورسیکلت
به شماره انتظامی ۷۷۱_۸۳۹۸۱
و شماره موتور 156FMI* و شماره شاسی 32403535
و شماره N2P***125C 9326112 به نام مرتضی کنعانی
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۰۷۰۸/ز

برگ سبز موتورسیکلت
شماره انتظامی ایران ۷۶۸/۸۲۶۸۹
و شماره موتور 162FMJSB4010332
و شماره شاسی N1U***150H9131793
به نام حسینی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۰۹۵۱/ز

برگ سبز موتورسیکلت آپاچی
به شماره انتظامی ۷۷۲_۵۶۹۹۴
و شماره موتور 0E4DE2597506
و شماره شاسی N2G***160V9311758
به نام رضا مرادی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۰۹۷۶/م

سند کمپانی خودرو ام وی ام X22
مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ایران ۳۲-۷۶۹ و ۳۶ به شماره موتور MVMD4G15BWM000225 به شماره شاسی NATFBABY0M1000214 بنام ایمان بابائیان
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۰۱۱/م

نمامی مدارک یک دستگاه موتورسیکلت کی تی ام تیپ ترنل ۲۴۹CC
اعم از برگ سبز مالکیت، سند کمپانی، کارت سوخت و کارت موتورسیکلت به رنگ نارنجی مدل ۱۳۸۹ و به شماره انتظامی ایران ۷۷۳ - ۵۱۷۷۳ و شماره موتور *۷۷۰*۳۹۹۳۸-۹ و با شماره تنه N1Y***۲۵۰۰۰۶ بنام علی عطاران فاروجی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۱۰۱۴/ط

برگ سبز خودرو پژو آردی آی ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۵
به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۳۱۵ ی ۸۸
به شماره موتور ۱۱۷۸۵۰۰۱۷۳۰ به شماره شاسی ۱۳۴۹۵۵۷۶ بنام زهره ضیغمی گبرآباد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۰۸۹۱/م

کلیه مدارک (کارت-برگ سبز-کارت سوخت) موتورسیکلت تک پر به شماره انتظامی: 767ایران 26525
وشماره موتور: 156FMIO167434 وشماره شاسی 125T9110234 به نام مجید نوروز احمدی
مفقود گردیده وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۱۰۴/ز

سه برگ سند کمپانی موتورسیکلت روان مشکی مدل ۹۲
به شماره انتظامی 16114-769
شماره تنه 125A9103691***NEK
شماره موتور 51027378*125A***NEK
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۰۹۹۶/ف

برگ سبز، سند کمپانی تراکتور ۳۹۹ فرگوسن جفت مدل ۱۳۹۹ به شماره پلاک ۱۲-۷۵۵ ک ۵۴
به شماره موتور YAW2098H به شماره شاسی N3HKTAA5DLHW00758 بنام علی سلیمان ارداک
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۰۱۵/م

برگ سبز خودرو پژو پراید سواری سی دی ۵ (هاچ بک) نوک مدادی به شماره پلاک ۳۶-۲۱۴ و ۸۷ به شماره موتور ۰۰۷۴۳۵۰۹ به شماره شاسی ۱۰۰۷۶۰ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۰۲۹/م

برگ سبز اتومبیل سواری پژو 405SLX-TU5 مدل ۱۳۹۷
به رنگ سفید به شماره پلاک ایران ۴۲-۷۸۹ب۳۴
وشماره موتور 181B0073968 وشماره شاسی NAAM31FE3JK701292 به نام خانم سکینه سادات شهرکی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۱۰۰۳/ش

کلیه مدارک موتورسیکلت پاکسیما بنام سید محمد شریعتی نژاد به شماره انتظامی 765-64824
به شماره موتور NEA*1078579
VIN:IRAAS9010MV058046
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۱۰۳۲/پ

کارت و برگ سبز موتورسیکلت آپاچی بنام جواد یوسفی
به شماره انتظامی 773-99973
و شماره موتور 0E4GF2799549
و شماره تنه N2G***160V9416187
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۱۰۸۶/پ

برگ سبز موتورسیکلت پارت به شماره انتظامی ۷۷۷-۳۹۷۸۲ و شماره موتور 156FMI12175055 وشماره تنه NB3-125P9063402 به نام حسین انتظاری مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۱۰۵۵/ش

برگ سبز خودرو H30 کراس به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۷۲ ب ۲۲ و به شماره شاسی NAAE4CFZXGX018995 و به شماره موتور FA173B0004214 بنام معصومه مرادی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۰۹۵۲/ف

برگ سبز خودرو پژو پارس TU5
به شماره پلاک ایران ۱۲-۸۷۴ ل ۵۸ به شماره موتور 167B0177975
به شماره شاسی NAAN11FE7NK693147 بنام سعید عامری
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۱۰۲۱/م

سند کمپانی موتورسیکلت 200CC مدل ۱۳۹۵ آبالوبی
با شماره انتظامی ایران ۷۷۴-۴۷۹۴۵ و
شماره موتور 0200NC5046128 و شماره شناسایی NC5**200L9511225 به نام نمایندگی قاسم بروشکی
مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۲۰۰۹۲۷/ط

برگ سبز خودرو دنا بنام علی اکبر درویشی
به شماره انتظامی 32 ایران 136 ص 29
و شماره موتور 147H0332327
و شماره شاسی NAAW01HE4HE474248
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۱۰۸۸/پ

اینجانب سید محسن موسوی جزایری مالک خودرو سمند LXXU7 مدل ۹۴
به شماره انتظامی ۳۶ایران ۹۲۱و۹۲
به شماره شاسی NAAC91CE2FF045195
و شماره موتور 124K0748332
به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند 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. ۱۴۰۲۰۰۸۸۵/ف

برگ سبز خودرو H30 کراس به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۷۲ ب ۲۲
به شماره موتور FA173B0004214
و شماره شاسی NAAE4CFZXGX018995 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. ۱۴۰۲۰۰۹۲۸/ف

سند کمپانی –برگ سبز پراید بژ مدل 86
شماره انتظامی 42ایران 399و59
شماره شاسی S14228639338
شماره موتور 2173977 بنام کاظم باقی زاده
مفقود فاقد واعتبار است ۱۴۰۲۰۱۰۸۲/ف

برگ سبز –کارت خودرو –نامه کمپانی خودروپراید GTXI
مدل ۸۴ سفید شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۷۴ ج ۳۶
شماره شاسی S1412281519865
شماره موتور 01160704 بنام سهیلا اسدی یزدی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۰۸۵۶/ف

برگ سبز خودرو سواری سایپا 132SE مدل 96 سفید
به شماره انتظامی 74 ایران 262 ن 61
و شماره موتور M135890851
و شماره شاسی NAS421100H1226398
به نام معصومه فنایی خلیل آباد مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۰۸۹۲/پ

اینجانب نیما آزموده مالک خودرو هیوندا سوناتا
به شماره شهربانی 42 ایران 397 س 59
و شماره موتور G4KE8831035
و شماره شاسی KMHEU41DP9A536462
به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور دارد ظرف ده 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. ۱۴۰۲۰۰۹۶۸/پ

اینجانب آرزوی اکرمی مالک خودرو H30 کراس به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۷۲ ب ۲۲
به شماره موتور FA173B0004214
و شماره شاسی NAAE4CFZXGX018995 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. ۱۴۰۲۰۰۹۲۸/ف

اینجانب مرتضی سروری استاد مالک پژوپارس نقره ای متالیک مدل ۸۵
به شماره انتظامی ۷۴ایران ۹۱۲ب۲۸
به شماره شاسی 19362587
و شماره موتور 12485134087
به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند 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. ۱۴۰۲۰۰۹۱۷/ف

اینجانب حمید رضا چگنی
مالک خودرو پژو ۲۰۶ SD مدل ۹۰ سفید روغنی
به شماره انتظامی ۱۸۸ایران ۴۶۶ هـ ۱۳
به شماره موتور 15090002465
و شماره شاسی NAAT41SE5EJ316634
به علت فقدان اسناد فروش (برگ سفید 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 مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۲۰۰۹۲۳/ف

برگ سبز خودرو پژو 405 بنام فریبا مرادزاده بوری آبادی
به شماره انتظامی 36 ایران 619 ص 16
و شماره موتور 12482050015
و شماره شاسی 83001970
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۰۹۵۶/پ

برگ سبز –سندکمپانی پراید ۱۴۱ مدل ۸۷ نقره ای
شماره انتظامی ۴۴ایران ۱۷۳ و ۴۱
شماره شاسی S1482287267366
شماره موتور 2562030 بنام غلامرضا زمانی فر
مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۰۹۸۴/ف

برگ سبز خودرو H30 کراس به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۷۲ ب ۲۲ و به شماره شاسی NAAE4CFZXGX018995 و به شماره موتور FA173B0004214 بنام معصومه مرادی
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۰۹۵۲/ف

برگ سبز خودرو پژو پارس TU5
به شماره پلاک ایران ۱۲-۸۷۴ ل ۵۸ به شماره موتور 167B0177975
به شماره شاسی NAAN11FE7NK693147 بنام سعید عامری
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۱۰۲۱/م

سند کمپانی موتورسیکلت 200CC مدل ۱۳۹۵ آبالوبی
با شماره انتظامی ایران ۷۷۴-۴۷۹۴۵ و
شماره موتور 0200NC5046128 و شماره شناسایی NC5**200L9511225 به نام نمایندگی قاسم بروشکی
مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۴۰۲۰۰۹۲۷/ط