فوت و فن فریز کردن مواد غذایی

فریز کردن خوراکی‌ها نکات زیادی دارد، بسیاری از آن‌ها امکان فریز ندارند چون کیفیت‌شان حفظ نمی‌شود و در بقیه موارد هم رعایت نکات زیادی ضروری است

ترفند

برای مهمانی شیرینی خریدید و مقدار کمی از آن مصرف شده؛ از سوپ دیشب شما کمی باقی مانده و فردا هم منزل نیستید. برای بیشتر افراد، تنها راه حل در چنین مواقعی نگهداری آن‌ها داخل فریزر است. آیا همه مواد غذایی را می‌توان داخل فریزر گذاشت؟ با فریز کردن مواد غذایی نه تنها عمر آن‌ها افزایش پیدا می‌کند و از دور ریختن مواد جلوگیری می‌شود بلکه در وقت خود برای آشپزی هم صرفه‌جویی می‌کنید. واقعیت این است که تقریبا هر ماده غذایی را می‌توانید فریز کنید ولی کیفیت بعضی مواد غذایی در فریزر از بین می‌رود. اما چه اتفاقی باعث افت کیفیت مواد غذایی در فریزر می‌شود؟

چرا کیفیت برخی مواد در فریزر کم می‌شود؟

آب در حالت انجماد منبسط و در سطح سلولی منجر به ترکیدن دیواره‌های سلولی و در نتیجه تغییر در بافت مواد غذایی می‌شود؛ به همین دلیل است که مواد غذایی یخ‌زده گاهی ممکن است خیس و له شده به نظر برسند. علاوه بر این، اگر مواد غذایی را قبل از فریز کردن به‌خوبی در پوشش مخصوص نپوشانید و روی آن‌ها باز بماند، دچار پدیده‌ای به اسم «سوختگی فریزری» می‌شوند. سوختگی فریزری وقتی اتفاق می‌افتد که مواد غذایی در فریزر در معرض اکسیژن قرار می‌گیرند و این پدیده باعث تغییر رنگ و ظاهر و طعم مواد غذایی می‌شود. آب موجود در مواد غذایی در این سوختگی کاملا از بین می‌رود و مواد غذایی خشک می‌شود. مشکل دیگری که ممکن است برای مواد غذایی در فریزر پیش بیاید، جذب بو است. بوهای مختلفی در فریزر می‌پیچد و بعضی غذاها خیلی زود بوی سایر مواد را به خود می‌گیرد. به همین دلیل یکی از راهکارهایی که توصیه می‌شود قرار دادن جوش شیرین در فضای فریزر است تا بوی اضافه محیط را بگیرد.

۱۷ ماده غذایی که نباید فریز کنید

۱) کاهو ۲) سس‌ها و عصاره‌های سبزی و گوشت ۳) پودینگ ۴) سوپ‌های خامه‌ای ۵) ماهی‌هایی که چرب نیستند ۶) برنج یا پاستای پخته ۷) سفیده تخم‌مرغ پخته ۸) مایونز و سس‌های بر پایه مایونز ۹) محصولات لبنی ۱۰) غذاهای سرخ شده ۱۱) نوشیدنی‌های گازدار ۱۲) محصولات تازه پرآب ۱۳) گوشت یخ‌زدایی شده/چون فریز کردن گوشت برای یک بار ایرادی ندارد اما وقتی یک بار یخ‌زدایی می‌شود و دوباره آن را داخل فریزر می‌گذارید، خراب می‌شود و بافت طبیعی خود را از دست می‌دهد. ۱۴) گیاهان و سبزی‌های معطر نرم ۱۵) سیب‌زمینی ۱۶) ژله ۱۷) ادویه کاری

فوت و فن فریز کردن مواد غذایی

برای این که مواد غذایی در فریزر سالم و تازه بمانند این نکات را رعایت کنید:

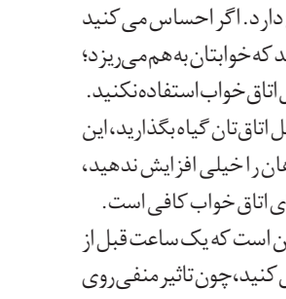
۱) قرار دادن غذاهای داغ داخل فریزر، دمای فریزر را بالا می‌برد و ممکن است باعث یخ‌زدایی از سایر مواد غذایی شود. ۲) تقسیم کردن مواد غذایی به قسمت‌های کوچک‌تر، فریز کردن آن‌ها را سریع‌تر می‌کند. ۳) اگر مواد غذایی را درست بسته‌بندی نکنید و در ظرف‌های در دار نگذارید، دچار سوختگی فریزری می‌شوند. یعنی آب درون مواد غذایی کاملا خشک می‌شود و بافت مواد غذایی حالتی شبیه سوختگی پیدا می‌کند. ۴) اگر خانواده کوچکی دارید غذاها را در بسته‌های کوچک‌تر تقسیم‌بندی کنید. اگر آن‌ها را در بسته‌های بزرگ تقسیم‌بندی کنید مجبور می‌شوید حجم زیادی از مواد غذایی را یخ‌زدایی کنید و دوباره داخل فریزر بگذارید. این کار برای بسیاری از مواد غذایی و کیفیت آن‌ها مشکل ایجاد می‌کند. باید مواد غذایی را فقط یک بار فریز کنید. ۵) اگر به درستی روی بسته‌بندی‌های مواد غذایی توضیح ننویسید، ممکن است فراموش کنید که داخل بسته‌ها چه گذاشته‌اید. می‌توانید برای مواد خام از ماژیک آبی و برای مواد پخته از ماژیک قرمز استفاده کنید. همیشه تاریخی که مواد را فریز می‌کنید روی بسته‌بندی‌ها بنویسید. ۶) اجازه ندهید فریزر یخ بزند. فریزری که بخش زیادی از آن برفک دار و یخ زده، ناکارآمد است. اگر فریزر شما برفک می‌زند مرتب باید برفک آن را آب کنید.

در تهیه این مطلب از «دیجی کالا مگ» کمک گرفتیم

اشتباهاتی که بی‌خوابی می‌آورند

سلامت

خواب بخش مهمی از برنامه‌های معمول زندگی است که به اندازه کافی به ما قدرت و انرژی می‌دهد. کیفیت خواب هم اهمیت بسیار زیادی در زندگی دارد؛ اما عواملی وجود دارد که باعث می‌شود خواب خوبی نداشته باشیم. در این مطلب اشتباهات رایجی که خواب خوب شما را به چالش می‌کشد، مرور می‌کنیم:



بالش قدیمی و کهنه | بالش‌ها را باید هر یک سال و نیم، یک بار به طور کامل عوض کنید. اگر بالش شما قدیمی است؛ یعنی در ۵ تا ۶ سال گذشته از یک بالش استفاده کرده‌اید؛ احتمال این که وضعیت سر و بدن‌تان هنگام خواب راحت نباشد، خیلی زیاد است.

استفاده از تشک نامناسب | اگر جزو افرادی هستید که به پهلو می‌خوابید، بسیار مهم است که از تشک فومی استفاده کنید که وضعیت بدن‌تان را بهبود می‌بخشد و باعث می‌شود شانه‌ها، گردن و لگن حالت مناسبی داشته باشد. از تشک‌های قدیمی و بی کیفیت هرگز استفاده نکنید.

ملافه های جنس نامناسب | معمولا برای روبالشی، نخ بهتر از همه جنس‌های دیگر است، چون راحت شسته می‌شود و حس بهتری هنگام خواب به شما خواهد داد.

استفاده از ساعت مکانیکی | منظور از ساعت مکانیکی ساعت‌هایی است که عقربه‌های آن‌ها هنگام شب خیلی زیاد صدا می‌دهند و ممکن است اعصاب‌تان را به هم بریزند.

ارتفاع نادرست بالش | استفاده از بالش مناسب اهمیت بسیار زیادی دارد. بالشی که انتخاب می‌کنید، نباید نه خیلی کوتاه و نه خیلی بلند باشد تا گردن شما دچار مشکل نشود.

بی‌نظمی داخل اتاق | اگر داخل اتاقی بخوابید که خیلی بی‌نظم و شلوغ است، ذهن‌تان به طور ناخودآگاه استرس می‌گیرد و کلافه می‌شود و کیفیت خواب‌تان به هم می‌ریزد. همیشه اتاق خواب را تمیز و مرتب نگه دارید تا خواب راحتی داشته باشید.

رایحه‌های نامناسب | اتاقی که قرار است در آن بخوابید، اهمیت زیادی روی سلامت سیستم عصبی و کیفیت خواب‌تان دارد. اگر احساس می‌کنید که بوی خوبی داخل اتاق خواب وجود ندارد، بدانید که خوابتان به هم می‌ریزد؛ پس مراقب باشید که خیلی از رایحه‌های تند داخل اتاق خواب استفاده نکنید.

استفاده زیاد از گیاهان | اگر می‌خواهید داخل اتاق‌تان گیاه بگذارید، این کار را انجام دهید اما مراقب باشید که تعداد گیاهان را خیلی افزایش ندهید، زیرا تاثیر برعکس خواهد داشت. یک یا دو گیاه برای اتاق خواب کافی است.

استفاده از لوازم الکترونیکی | پیشنهاد ما این است که یک ساعت قبل از خواب گوشی موبایل، لپ‌تاپ و تلویزیون را خاموش کنید، چون تاثیر منفی روی خواب‌تان خواهد گذاشت.

منبع: نماناک

آشپزی من

دسر

فوت‌وفن پخت شیربرنج نذری

طرز تهیه:

شیربرنج یکی از دسرهای خوشمزه‌ای است که عطر آن بیشتر در مناسبت‌های مذهبی و ماه رمضان در خانه‌ها می‌پیچد و به عنوان یک غذای نذری هم شناخته می‌شود. در این مطلب درباره فوت‌وفن شیربرنج نذری نوشته‌ایم.

مواد لازم

- برنج: ۲ لیوان
- شیر: ۸ لیوان
- شکر: یک لیوان (اختیاری)
- گلاب: نصف لیوان
- خامه: نصف لیوان
- کره: ۵۰ گرم
- هل سبز: ۲ عدد
- عرق هل: یک قاشق غذاخوری
- خلال بادام: به میزان لازم
- وانیل: نصف قاشق چای خوری

برنج را از شب قبل با آب و چند دانه هل خیس کنید. برنج را در قابلمه مناسبی با ۳ تا ۵ لیوان آب (بسته به نوع برنج) روی حرارت متوسط بگذارید تا برنج شکفته شود و حدود نصف لیوان از آب باقی بماند. شیر را در دو مرحله به برنج اضافه و صبر کنید تا برنج به طور کامل باز و مغزپخت شود. حرارت را کم کنید و شیر برنج را هم بزنید تا ته نگیرد. حالا وقت اضافه کردن شکر است. شیر برنج را هم بزنید تا شکر در آن حل شود. وقتی شیر برنج به غلظتی مانند شله‌زرد رسید خامه و کره، نصف قاشق چای خوری وانیل، خلال بادام، عرق هل و گلاب را بیفزایید و ۱۵ دقیقه بعد حرارت را خاموش و ۵ دقیقه بعد در ظرف مدنظر سرو کنید.

نکته ۱: در زمان اضافه کردن شکر می‌توانید شیربرنج را مزه کنید و مقدار عرق هل و شکر آن را کم یا زیاد کنید.

نکته ۲: در بعضی استان‌ها در زمان پخت به شیربرنج شکر اضافه نمی‌کنند و بعد با مربا، شیره انگور یا عسل آن را سرو می‌کنند.

نکته ۳: اضافه کردن زیره به شیربرنج امری مرسوم است، اما چون طعم آن با هر سلیقه‌ای جور نیست برای پخت شیربرنج نذری توصیه نمی‌شود.

نکات

نکاتی برای درمان سریع سرماخوردگی

۱) مصرف سوپ پای مرغ
۲) پرهیز از نوشیدن آب سرد
۳) مصرف لیموشیرین و پرتقال
۴) استفاده از لیمو و عسل
۵) دمنوش آویشن و زنجبیل
۶) خواب کافی

برگ سبز-سند کمپانی-کارت خودرو-کارت سوخت
وانت مزدا ۲ کابین مدل ۸۴ رنگ نقره ای شماره انتظامی ۳۲ ایران ۶۱۶ ب ۱۹ شماره شاسی NAG08NPED40228 شماره موتور 485359 بنام جمشید فرگاهی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۳۳۹/ف

برگ سبز و سند کمپانی خودرو MNM315
بنام زینب دروبشی به شماره انتظامی 27 **ایران** 229 **ص** 95
و شماره موتور MVM477FJAJ073689 و شماره شاسی NATFBAMD3J1062700
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۱۳۹۶/ب

پروانه حمل سلاح شکاری (گلوله زنی ،ساچمه زنی،خفیف) به سریال ۲۳۷۵۱۶۱ متعلق به اینجانب سید هادی محمد حسینی سنگ نقره فرزند سید جعفر به شماره ملی ۰۹۴۳۴۶۴۸۶۲ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۱۴۶۳/ش

سند و برگ سبز موتورسیکلت هندا ۱۲۵
به شماره انتظامی 51264 **ایران** 764
شماره تنه 125A8523343
شماره موتور 175FMIIR1013601
بنام امین نیازمند مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۴۰۳/ف

برگ سبز-عوارض و مالیات خودرو برابد بنام امین عسگرنیا
به شماره انتظامی 59 ایران 428 ط 24
و شماره موتور M13147306
و شماره شاسی S1412279624799
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۱۳۸۲/ب

برگ سبز و کارت خودروی پراید مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۶۸-۹۵۸س۲۹ وشماره موتور ۱۹۵۱۷۵۹ وشماره شاسی S1412286090508 به نام علی اکبر نبی لو مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۱۵۰۹/ش

برگ سبز خودروی پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۶۷۴ج۲۶ وشماره موتور ۱۵۰۹۰۰۴۹۷۸۸ وشماره شاسی NAAP41FD4CJ347567 به نام نیلوفر جعفر فیلابی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۱۵۱۰/ش

برگ سبز و سند کمپانی خودرو رنو تندر ۹۰ سفید
به شماره انتظامی ۴۸ م ۳۵۵ ایران ۱۰ و شماره شاسی NAALSRALDJA291541 و شماره موتور 100013498RR246191 به نام بابک پورمومن اعرابی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۱۴۲۷/ب

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو 206 به نام سارا فیضی عظیمی به شماره انتظامی 42 ایران 989 ه 78
و شماره موتور 165A0161922
و شماره شاسی NAAP03EE4KJ332257
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۱۴۱۸/ب

برگ سبز خودرو پژو پارس بنام محمدرضا زمانیان گوارشکی به شماره انتظامی 36 ایران 386 ط 61
و شماره موتور 124K0587752
و شماره شاسی NAAN21CA1FH380355
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۱۴۴۲/ب

برگ سبز و کارت خودروی پراید مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۶۸-۹۵۸س۲۹ وشماره موتور ۱۹۵۱۷۵۹ وشماره شاسی S1412286090508 به نام علی اکبر نبی لو مفقود شده وفاقد اعتبار است.

سند کمپانی و برگ سبز خودرو زامیاد مدل ۹۲ به شماره پلاک ایران ۳۶-۲۳۸ د ۲۵ به شماره موتور NAZPL140BD0365206 **به شماره شاسی** 651558 **بنام محمد بمباردی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۲۰۱۳۹۵/م

سند کمپانی کامیون ماک مدل ۱۳۵۵
رنگ نارنجی روغنی
شماره انتظامی ۳۲ ایران ۹۴۶ ع ۹۸
شماره شاسی 015722 شماره موتور 007188
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۳۰۵/ف

سند کمپانی و برگ سبز و کارت موتورسیکلت احسان ۱۲۵ سی سی رنگ قرمز زرشکی مدل ۸۹ به شماره پلاک ۷۶۳-۳۱۶۹۳ به شماره موتور 156FMI10115565 **به شماره تنه** N2N***125E8957483
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۴۶۰/م

شناسنامه و کارت ملی اینجانب بنفشه پور مفرد به کد ملی 0941393186 **از تاریخ** 1401/05/19 **مفقود گردیده** و فاقد اعتبار می باشد. خواهشمند است در صورت پیدا کردن مدارک را در صندوق پست انداخته و یا با شماره تلفن 09157065594 تماس حاصل فرمایید ۱۴۰۲۰۱۴۱۲/ب

برگ سبز و سند مالکیت هیوندا آزرا ۳۳۰۰ مدل ۲۰۱۰ نقره ای شماره انتظامی ۷۴-ایران ۹۶۵ د ۱۹
شماره شاسی KMHFT41D2AA511758
شماره موتور G6BAA8463699
به نام علیرضا سعیدی رشتخواری مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۰۹۲۹/ف

برگ سبز پراید مدل ۷۲ سورمه ای متالیک
شماره انتظامی ۱۲-ایران ۴۷۹ س ۱۹
شماره شاسی 00533204
شماره موتور 00753849
به نام محمد جواد زینلی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۱۴۴۰/ف

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری پژو ۴۰۵GLX نقره ای متالیک، بشماره انتظامی ۱۲-۵۷۶ هـ ۷۲ مدل ۱۳۸۹ به شماره موتور ۱۲۴۸۹۲۸۲۸۸۹ به شماره شاسی NAAM11CA3BE۰۶۶۳۲۸ بنام محسن داودی سیج مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۵۰۷/م

برگ سبز پژو ۴۰۵ مدل ۸۹ نقره ای متالیک
شماره انتظامی ۷۵-ایران ۷۹۲ س ۱۵
شماره شاسی NAAM11CA2AK625111
شماره موتور 12489089240
به نام محمد یوسفی نژاد صالح آباد مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۱۲۶۷/ف

برگ سبز خودرو تیبا ۱ صندوقدار مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ایران ۷۴-۱۹۴ ی ۷۸
به شماره موتور M15/9351589 **به شماره شاسی** NAS811100M5769909 **بنام مریم مشتاقی عطاران**
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۴۰۹/م

برگ سبز خودرو به نام علی شفیعی
به شماره پلاک ۲۳۴ق۹۸ ایران ۴۲ و شماره موتور ۴۱۳۰۳۴۹ وشماره شاسی s3412290921062
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۱۴۵۸/ر

برگ سبز و کارت خودرو پراید جی تی ایکس آی سبز زیتونی متالیک مدل ۸۵ به شماره پلاک ایران ۳۶-۲۸۸ط ۱۶ به شماره موتور ۱۶۷۷۰۷۰ به شماره شاسی S1412285931435 بنام میثم بابا پور
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۴۹۰/م

برگ سبز موتورسیکلت (برگ کمپانی) وکارت موتور سیکلت امجد ۱۲۵CDI مدل ۱۳۸۹ به رنگ قرمز به شماره پلاک ۷۶۳-۷۲۴۶۷ و شماره موتور 81218653NC5156FMI و شماره شاسی 125A8944460 به نام غلام رضا شیر خانی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۱۴۷۴/ش

برگ سبز و کارت خودرو هیوندا توسان مدل ۲۰۰۹
مشکی شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۷۸ و ۴۱
شماره موتور G6BA8699478
شماره شاسی KMHJN81DP97966760 بنام محمد جواد گلابی مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۴۷۹/ف

گذرنامه عراقی آقای سیف ناظم محمد مفقود و فاقد اعتبار است از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد ۱۴۰۲۰۱۴۷۲/ه

برگ سبز و سند کمپانی و کارت تیگو 5
ایران 74-461ب36
شماره موتور MVM484FTAG00191
و شماره شاسی NATGBATL6G1006353 **به نام محمد حسین گیلان ورنو سفادرانی مفقود وفاقد اعتبار است** ۱۴۰۲۰۱۵۰۱/ف

سند کمپانی و برگ سبز تیبا 2 به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۷۷ ق ۱۱ و شماره موتور M15/8628550 و شماره شاسی NAS821100J1174569 بنام رضا اکبری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۲۷۲/ف

شناسنامه مالکیت سواری لیفت بک بروتون تیپ GEN-2 مدل ۲۰۰۷ به شماره انتظامی ۷۶۱ ل ۹۵ ایران ۴۶ و شاسی PL1CM6LNL7G104205 و شماره موتور S4PHN9396 مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۲۰۱۴۴۵/ش

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری پژو ۴۰۵GLX نقره ای متالیک، بشماره انتظامی ۱۲-۵۷۶ هـ ۷۲ مدل ۱۳۸۹ به شماره موتور ۱۲۴۸۹۲۸۲۸۸۹ به شماره شاسی NAAM11CA3BE۰۶۶۳۲۸ بنام محسن داودی سیج مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز و کارت موتورسیکلت همتاز بنام سیدمحمدبهنام جعفرنیا به شماره انتظامی 467-38751
و شماره موتور 162FMI-2MXNBF010532
و شماره تنه NBF***150H9106527
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۱۳۸۰/ب

برگ سبز وبرگ کمپانی خودرو جک s5 به نام محمد حسین زاده
به شماره انتظامی 253 و 58 ایران 42 و شماره موتور GFC4GA31DG0004708 و شماره شاسی NAKSH7322GB129634 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۱۴۷۷/ر

برگ سبز، پراید مدل ۸۵ مسی
شماره انتظامی ۱۲-ایران ۷۲۵ ل ۳۹
شماره شاسی S1412285975300
شماره موتور 1743108 به نام فهیمه عبدالهی
مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۱۴۱۶/ف

برگ سبز خودروسواری پرایدهاچ بک مدل 73 سفید
به شماره انتظامی 32 857 ب 53
وشماره موتور 00773293
وشماره شاسی S1442273104310
به نام محمودسلطانی مفقودوفاقداعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۱۳۹۸/ب

گواهی میشود فاکتور سیلندر
به شماره ۹۹۰۶۳۲۰۰۹
و شماره موتور ۱۲۴۸۶۱۹۶۰۶۴
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۴۰۲۰۱۳۷۸/ه

برگ سبز و سند کمپانی خودرو کوئیک بنام سارا فیضی عظیمی به شماره انتظامی 12 ایران 633 س 53
به شماره موتور M15/8906811
و شماره شاسی NAS841100L1046744
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۱۴۲۲/ب

اینجانب مرضیه کاهی اسماعیل آبادی مالک موتور سیکلت ناتالی به شماره انتظامی ۷۷۸ ۴۸۶۳۶ شماره بدنه n3s***125f9410343 **و شماره موتور** 0125n3s212046
به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد موتور سیکلت 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. ۱۴۰۲۰۰۷۰۰/ر

برگ سبز و کارت موتورسیکلت هانا ۱۲۵ سی سی مدل ۹۰ به شماره پلاک ۳۱۶۹۳-۷۶۳ به شماره موتور 156FMI10115565 **به شماره تنه** N2N***125E8957483
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۴۶۰/م

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۶۷۴ج۲۶ وشماره موتور ۱۵۰۹۰۰۴۹۷۸۸ وشماره شاسی NAAP41FD4CJ347567 به نام نیلوفر جعفر فیلابی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۱۵۱۰/ش

برگ سبز و سند کمپانی خودرو رنو تندر ۹۰ سفید
به شماره انتظامی ۴۸ م ۳۵۵ ایران ۱۰ و شماره شاسی NAALSRALDJA291541 و شماره موتور 100013498RR246191 به نام بابک پورمومن اعرابی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۱۴۲۷/ب

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو 206 به نام سارا فیضی عظیمی به شماره انتظامی 42 ایران 989 ه 78
و شماره موتور 165A0161922
و شماره شاسی NAAP03EE4KJ332257
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۱۴۱۸/ب

برگ سبز پیکان وانت مدل ۸۸ سفید روغنی
شماره انتظامی ۴۲-ایران ۲۶۳ پ ۴۶
شماره شاسی NAAA36AA49G855907
شماره موتور 11488032720 به نام شعبانعلی برهانی پور
مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۲۰۱۴۱۴/ف

پروانه اشتغال به کار مهندسی
به شماره ۰۱۹۳۰۰۰۴۴۷۱
اینجانب محمد هادی موقر
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۱۴۷۱/ر

برگ سبز خودرو به نام علی شفیعی
به شماره پلاک ۲۳۴ق۹۸ ایران ۴۲ و شماره موتور ۴۱۳۰۳۴۹ وشماره شاسی s3412290921062
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۱۴۵۸/ر

پروانه حمل سلاح شکاری (گلوله زنی ،ساچمه زنی،خفیف) به سریال ۲۳۷۵۱۶۱ متعلق به اینجانب سید هادی محمد حسینی سنگ نقره فرزند سید جعفر به شماره ملی ۰۹۴۳۴۶۴۸۶۲ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۱۴۶۳/ش

سند و برگ سبز پراید نقره ای مدل ۸۷
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۷۲ ط ۳۳
شماره شاسی S1412287593507
شماره موتور 2757976
بنام محمدجواد ارفعی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۴۰۹/ف

برگ سبز-سند کمپانی-کارت خودرو-کارت سوخت
وانت مزدا ۲ کابین مدل ۸۴ رنگ نقره ای شماره انتظامی ۳۲ ایران ۶۱۶ ب ۱۹ شماره شاسی NAG08NPED40228 شماره موتور 485359 بنام جمشید فرگاهی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۳۳۹/ف

برگ سبز و سند کمپانی خودرو MNM315
بنام زینب دروبشی به شماره انتظامی 27 **ایران** 229 **ص** 95
و شماره موتور MVM477FJAJ073689 و شماره شاسی NATFBAMD3J1062700
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۱۳۹۶/ب

پروانه حمل سلاح شکاری (گلوله زنی ،ساچمه زنی،خفیف) به سریال ۲۳۷۵۱۶۱ متعلق به اینجانب سید هادی محمد حسینی سنگ نقره فرزند سید جعفر به شماره ملی ۰۹۴۳۴۶۴۸۶۲ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۱۴۶۳/ش

سند و برگ سبز موتورسیکلت هندا ۱۲۵
به شماره انتظامی 51264 **ایران** 764
شماره تنه 125A8523343
شماره موتور 175FMIIR1013601
بنام امین نیازمند مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۰۱۴۰۳/ف

برگ سبز-عوارض و مالیات خودرو برابد بنام امین عسگرنیا
به شماره انتظامی 59 ایران 428 ط 24
و شماره موتور M13147306
و شماره شاسی S1412279624799
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۲۰۱۳۸۲/ب

برگ سبز و کارت خودروی پراید مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۶۸-۹۵۸س۲۹ وشماره موتور ۱۹۵۱۷۵۹ وشماره شاسی S1412286090508 به نام علی اکبر نبی لو مفقود شده وفاقد اعتبار است.