اشتباهاتی در آشپزخانه که سلامت شما را به‌خطر می‌اندازد

ترفندها

نشریه «دیلی‌میل» فهرستی از کارهایی را که هرگز نباید در آشپزخانه انجام دهیم، بررسی کرده است. برخی از عفونت‌های باکتریایی، انگلی و ویروسی ناشی از بی‌توجهی به رعایت اصول ایمنی در تغذیه عبارت‌اند از: سالمونلا، توکسوپلاسما، لیستریا و نوروویروس و ای کولای. دو متخصص برجسته تغذیه، چند نکته ضروری را برای دور نگه داشتن شما از بیمارستان ارائه کرده‌اند.

۱ غذا را بیش از دو ساعت در هوای آزاد نگذارید | دکتر دارین دتوایلر، کارشناس ایمنی مواد غذایی در دانشگاه نورت‌ایستِرن در بوستون می‌گوید که بیرون گذاشتن غذا از یخچال بیش از دو ساعت، می‌تواند به کاهش دمای خطرناک آن منجر شود. اگر دمای غذا به کمتر از ۶۰ درجه سانتی گراد برسد (دیگر داغ نباشد) و در یخچال نگهداری نشود تا سردتر شود، در خطر آلوده شدن به عفونت‌هایی مانند سالمونلا و استافیلوکوکوس اورئوس است. ابتلا به این عفونت‌ها می‌تواند باعث حالت تهوع، استفراغ، اسهال، کم‌آبی بدن و افت فشار خون شود. دکتر دتوایلر پیشنهاد می‌کند که برای کاهش این خطر، مواد غذایی را به‌جای یخ‌زدایی در دمای محیط، در یخچال یخ‌زدایی کنید.

۲ بی‌خیال سفارش غیرحضوری شوید | اگر خودتان در خوار بارفروشی نباشید، تشخیص نشانه‌های گویای کهنگی یا خراب شدن مواد غذایی دشوارتر است. دکتر دتوایلر می‌گوید که مردم برخلاف مواقعی که خودشان به فروشگاه می‌روند، توجهی به ضرورت بررسی غذاهایی که با پیک به دستشان می‌رسد، نشان نمی‌دهند.

۳ ترازو و دماسنج را از یاد نبرید | دکتر دتوایلر هیچ‌گاه بدون تعیین وزن مواد، غذا نمی‌پزد. دلیل این کار، این است که زمان لازم برای رسیدن غذا به دمای ایمن، به وزن مواد غذایی، به‌ویژه گوشت، بستگی دارد. مثلا اگر دو برش مرغ با اندازه‌های مختلف را در زمان یکسانی بپزید، احتمال این که برش بزرگ‌تر نیم‌پز مانده باشد، بیشتر است. توبی آمیدور، متخصص تغذیه و کارشناس ایمنی مواد غذایی در شهر نیویورک، برای تشخیص پخته‌شدن کامل غذا، به‌ویژه تکه‌های بزرگ گوشت، توصیه می‌کند که از دماسنج ویژه پخت‌وپز بهره بگیریم.

۴ از مصرف سالادهای پیش‌آماده پرهیز کنید | به گفته دکتر دتوایلر، در چند سال گذشته، سالادهای بسته‌بندی‌شده موضوع برگشت‌خوردن‌های بی‌شماری بوده‌اند؛ از جمله ده‌ها مورد که اوایل سال جاری میلادی به دلیل آلودگی احتمالی لیستریا، به شرکت تولیدکننده برگردانده شدند. نشانه‌های ابتلا به عفونت لیستریا معمولا شبیه نشانه‌های آنفلوآنزاست: لرز، تب، درد، تهوع و استفراغ. در جمعیت‌های پرخطر مانند زنان باردار، لیستریا می‌تواند به سقط جنین، مرده‌زایی، زایمان زودرس و مرگ نوزاد منجر شود.

۵ از ظروف کوچک استفاده کنید | دکتر دتوایلر می‌گوید: «نگهداری غذاها در ظرف‌ها یا سینی‌های بزرگ، می‌تواند آن‌ها را در برابر میکروب‌ها آسیب‌پذیر کند.» او نگهداری غذاهایی مانند پوره سیب‌زمینی و ماکارونی را مثال می‌زند که اغلب با همان ظرفی که در آن پخته یا آماده شده‌اند، فقط با پوششی از فویل نازک، در یخچال نگهداری می‌شوند. اما این کار می‌تواند بر دمای غذا تاثیر بگذارد، زیرا [بخش‌های مختلف غذا] با سرعت‌های مختلف خنک می‌شود و لایه‌های داخلی آن در برابر رشد باکتری آسیب‌پذیر می‌شوند.

۶ تخته‌های برش و قاشق‌های آشپزی را تعویض کنید | استفاده از یک چاقو و تخته برش برای غذاهای مختلف، می‌تواند زمینه‌ساز سرایت آلودگی باشد. مثلا خرد کردن سبزی‌ها با همان چاقویی که برای برش مرغ استفاده می‌کنید، می‌تواند باعث گسترش باکتری‌هایی مانند سالمونلا شود که معمولا در محصولات حیوانی وجود دارد. شستن ظروف، قاشق‌ها و ابزار آماده‌سازی در ماشین ظرف‌شویی به دلیل دمای بالا، گزینه مناسبی برای از بین بردن عوامل بیماری‌زاست.

۷ غذاهای باقی‌مانده را بیش از چهار روز نگه ندارید | بسیاری از مردم، به‌ویژه افراد شاغل، وعده‌های غذایی چندروز خود را در آغاز هفته آماده می‌کنند تا از دردسر آشپزی در پایان روزهای پرمشغله رها شوند. اما کارشناسان می‌گویند که هیچ‌گاه نباید از یک هفته قبل غذا تهیه کنید. پس از چهار روز، حتی اگر غذا در ظروف عایق‌بندی‌شده، سرد و ایمن نگهداری شود، باکتری‌ها می‌توانند شروع به رشد کنند. اگر راه دیگری ندارید، به‌جای نگهداری غذا در یخچال، آن را در فریزر بگذارید.

۸ از پاستوریزه بودن لبنیات اطمینان حاصل کنید | دکتر دتوایلر توصیه می‌کند که در مورد غذاهایی که پاستوریزه نشده‌اند، احتیاط کنید. اگرچه محصولاتی که در فروشگاه‌های مواد غذایی پیدا می‌کنید پاستوریزه‌اند، محصولات مزارع و بازارهای کوچک‌تر اغلب پاستوریزه نیستند و ممکن است دارای پاتوژن‌های مضر باشند. پاستوریزه بودن مواد غذایی، از جمله شیر و تخم‌مرغ، به معنای استریل کردن آن‌ها با استفاده از دما برای محافظت در برابر میکروب‌ها و افزایش ماندگاری آن‌هاست.

تازه‌ها

علت اصلی خارش پوست مشخص شد

خارش یکی از علایم شایع عارضه‌های پوستی گوناگون است، اما علتش روشن نبود البته تا الان. به گزارش «نیویورک پست»، نتایج پژوهش جدید دانشکده پزشکی هاروارد ممکن است پاسخ این سوال و همین‌طور راه تسکین بیماران مبتلا به اگزما باشد. یافته‌های این پژوهش که در نشریه سل (Cell) منتشر شده است، نشان می‌دهد که عامل اصلی استافیلوکوک اورئوس است، نوعی باکتری معمولی که روی پوست یافت می‌شود. ایزاک چیو، استاد ایمنی‌شناسی در موسسه بلاواتنیک دانشکده پزشکی هاروارد، گفت: «ما سازوکار کاملا جدیدی شناسایی کرده‌ایم که عامل خارش است؛ یعنی باکتری استاف اورئوس، که تقریبا در تمام بیماران مبتلا به عارضه مزمن درماتیت آتوپیک [اگزما] مشاهده می‌شود. مانشان داده‌ایم که خود این میکروب می‌تواند خارش ایجاد کند.» پژوهشگران با بررسی موش‌های آزمایشگاهی، دریافتند که این باکتری با فعال‌سازی پروتئینی موسوم به وی۸ (V8)، موجب خارش شدید می‌شود. این پروتئین مسئول ارسال پیام‌های حسی لامسه به مغز است و احساساتی مانند درد، گرما و خارش را ایجاد می‌کند. پروتئین وی۸ در لخته شدن خون نیز نقشی کلیدی بازی می‌کند. بنابراین، فرضیه پژوهشگران این بود که شاید داروی رقیق‌کننده خون مانع این روند و بروز خارش شود. و این فرضیه درست بود. آزمایش‌های بیشتر روی سلول‌های انسانی نتایج مشابهی نشان داد. نمونه‌های پوست بیماران مبتلا به درماتیت آتوپیک در مقایسه با پوست سالم میزان بیشتری از باکتری استاف اورئوس و سطح بالاتری از پروتئین وی۸ داشت. اکنون، پژوهشگران معتقدند که داروهای رقیق‌کننده خون را می‌توان برای درمان خارش به کار برد. بنابر یافته‌های پژوهشگران، خاراندن پوستی که دچار خارش مداوم است به آسیب پوستی و حتی خارش بیشتر منجر می‌شود که به سایر نواحی گسترش پیدا می‌کند.

آشپزی من

خواص بی‌نظیر و طرز تهیه دمنوش پونه

پونه گیاهی خوشبو است که خواص بسیار زیادی دارد. در طب سنتی مصرف دمنوش پونه به عنوان یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای سلامت بدن، به منظور درمان بسیاری از بیماری‌ها و پیشگیری از مشکلات مختلف مانند عفونت ویروسی توصیه می‌شود. البته خواص دمنوش پونه بیشتر از این‌هاست؛ برای مثال مصرف منظم این دمنوش سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و در بهبود عملکرد اندام‌ها نیز تاثیر دارد. دمنوش پونه هم باعث ضد عفونی و تقویت ریه، پیشگیری و درمان عفونت، بهبود اختلالات گوارشی، بهبود دردهای مفصلی، پیشگیری از عفونت رحم و تنظیم سیکل قاعدگی می‌شود.

طرز تهیه دمنوش پونه

برای استفاده از حداکثر خواص دمنوش پونه کافی است که این نوشیدنی را به شکل صحیح آماده کنید. مواد لازم برای دمنوش عبارت‌اند از: برگ تازه پونه به مقدار کافی، آب و عسل. برای تهیه هم مراحل زیر را انجام دهید:

۱. برای تهیه دمنوش پونه می‌توان از برگ‌های تازه و شسته شده یا برگ خشک پونه استفاده کرد.

۲. در مرحله اول باید برگ‌ها را به همراه آب جوش در قوری ریخت.

۳. سپس قوری را به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه روی حرارت قرار داد تا دم بکشد.

۴. بعد از تغییر رنگ آب و خارج شدن عصاره از برگ‌های پونه

دمنوش آماده مصرف است.

۵. بهترین شیرین‌کننده برای دمنوش پونه عسل است اما در صورت تمایل می‌توان از قند و شکر هم استفاده کرد.

در ضمن میزان مجاز مصرف این دمنوش ۲ فنجان در روز است.

دانستنی ها

درباره اعتیاد به قهوه چه می‌دانید؟

بسیاری از افراد روزشان را با نوشیدن یک فنجان قهوه یا چای آغاز می‌کنند و در طول روز هم چندین بار برای رفع خستگی به انواع قهوه و نوشیدنی‌های حاوی کافئین پناه می‌برند؛ اما برخی افراد به کافئین وابستگی یا حتی اعتیاد دارند. به گزارش «وری‌ول هلث»، وابستگی و اعتیاد به کافئین در دسته اختلالات روان‌شناختی قرار می‌گیرد و محققان این حوزه در تعریفی دقیق‌تر آن را اختلال مصرف کافئین می‌نامند. از علایم مربوط به اختلال مصرف کافئین می‌توان به اضطراب، بی‌خوابی و حالت تهوع اشاره کرد.

علایمی که نشان‌دهنده وابستگی به کافئین است

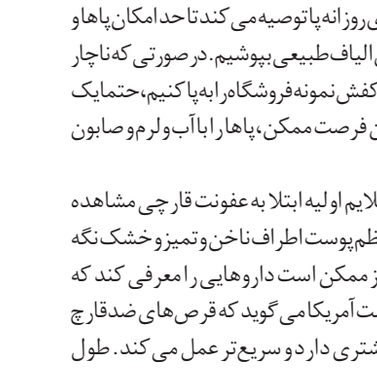
سوال مطرح این است که آیا کافئین واقعا اعتیادآور است؟ پاسخ کوتاه این است: بله، می‌تواند باشد. اختلال مصرف کافئین به اختلال یا ناراحتی‌های بالینی قابل توجهی منجر می‌شود. این اختلال معمولا با سه نشانه اول زیر همراه است و علایم دیگر ممکن است به دنبال آن‌ها آشکار شود: ۱. میل شدید و مداوم برای مصرف کافئین و تلاش‌های ناموفق در کاهش یا کنترل آن. ۲. مصرف مداوم کافئین در حالی که می‌دانید نتیجه‌اش مشکلات جسمی و روحی است. ۳. بروز برخی علامت‌ها در صورت مصرف نکردن آن. ۴. مصرف حجم یا مدت زمان بیشتر مصرف آن.

حساسیت به کافئین

حساسیت به کافئین از میزان وابستگی مصرف‌کننده به آن خبر می‌دهد. اگر حساسیت شما به کافئین کم است، احتمالا برای کسب تاثیر مطلوب لازم است قدری زیادتر از آن بنوشید تا احساس خوبی به شما دست بدهد. اما اگر حساسیت‌تان به کافئین زیاد باشد، با عوارضی مانند عصبی شدن روبه‌رو خواهید شد. وابستگی به کافئین به این معناست که بدن شما هر روز به کافئین نیاز دارد و احتمالا بدون مصرف آن در تمرکز دچار مشکل می‌شوید یا مشکلات دیگری برایتان پیش می‌آید.

چقدر کافئین شما را معتاد می‌کند؟

از آن‌جایی که حساسیت به کافئین در افراد مختلف متفاوت است، برای میزان مصرف آن عدد دقیقی وجود ندارد. علاوه بر این عواملی مانند وزن و مصرف برخی داروها نیز بر چگونگی مصرف کافئین در افراد تاثیر گذارند. می‌توان گفت که اعتیاد و وابستگی به آن به جای مقدار کافئین بار فتارها و افزایش ظرفیت مصرف آن مشخص می‌شود. مثلا نیاز به مصرف مقدار بیشتر کافئین نشان می‌دهد که ظرفیت شما برای حجم بیشتر آن افزایش یافته است. افزایش ظرفیت یکی از نکات کلیدی اعتیاد و وابستگی است. سازمان غذا و دارو برای اکثر بزرگسالان سالم مقدار ۴۰۰ میلی‌گرم در روز یعنی حدود چهار فنجان را تعیین کرده است. البته زنان باردار یا شیرده باید بسیار کمتر از این میزان مصرف کنند. در دوران بارداری مصرف بیشتر از ۲۰۰ میلی‌گرم در روز و در دوران شیردهی بیش از ۳۰۰ میلی‌گرم در روز مجاز نیست. اگر به دنبال راهکارهایی برای ترک کافئین می‌گردید، این کار را تدریجی انجام دهید. توصیه محققان این است که این روند در یک دوره چهار تا شش هفته‌ای انجام شود.



بیشتر بدانیم

آن چه درباره قارچ پا باید بدانید

عفونت‌های قارچی پا ممکن است حتی در کمین افرادی باشد که به نظافت و بهداشت پا و کفش اهمیت می‌دهند؛ آن هم در جایی که شاید هرگز فکرش را نکرده‌اند: یعنی اتاق پرو و کفش‌فروشی‌ها. قارچ پا، همان‌طور که از نامش پیداست، به عفونت‌های قارچی در پاها اطلاق می‌شود. قارچ‌هایی که برای رشد به کراتین نیاز دارند، ممکن است لایه‌های بیرونی پوست، مو، یا ناخن پا را آلوده کنند. به گزارش مدیکال نیوز تودی، عفونت در نواحی گوناگون پا رخ می‌دهد. کفش‌هایی که کل پا را می‌پوشاند، مانند پوتین‌های سنگین یا کفش‌های ورزشی، محیط بهتری برای رشد قارچ فراهم می‌کند، اما در کل، هر کفشی که قابلیت تنفس را از پا بگیرد، محیط مناسبی برای رشد باکتری و قارچ است.

علایم ابتلا به قارچ پا | ۱) خارش، پوسته پوسته شدن بین انگشتان پا که بیشتر در فضای بین انگشتان ۴ و ۵ است. ۲) پوسته پوسته شدن کف پا و کناره‌های پا ۳) تاول‌های کوچک یا متوسط در قسمت داخلی پا ۴) بوی نامطبوع ۵) ضخیم شدن پوست ۶) تغییر رنگ پوست؛ پوست سفید یا زرد یا سبز به نظر می‌رسد. ۷) یک رگه سفید یا زرد در یک طرف ناخن ۸) پوسته پوسته شدن زیر ناخن ۹) لکه‌های سفید روی سطح ناخن ۱۰) شکاف برداشتن یا ضخیم شدن ناخن

پیشگیری از عفونت‌های قارچی | آکادمی پوست آمریکا (AAD) علاوه بر توصیه به پرهیز از استفاده اشتراکی از کفش با دیگران و شست‌وشوی روزانه پا توصیه می‌کند تا حد امکان پاها و انگشتان را خشک نگه دارید و جوراب‌هایی از جنس الیاف طبیعی بپوشید. در صورتی که ناچار باشید کفش شخص دیگری را بپوشید یا در اتاق پرو کفش نمونه فروشگاه را به پا کنید، حتما یک جفت جوراب یدکی همراه داشته باشید و در اولین فرصت ممکن، پاها را با آب ولرم و صابون بشویید و کامل خشک کنید.

درمان خانگی عفونت قارچی پا | اگر یکی از علایم اولیه ابتلا به عفونت قارچی مشاهده شد، می‌توان درمان‌های خانگی شامل شستن منظم پوست اطراف ناخن و تمیز و خشک نگه داشتن پاها را امتحان کرد. داروساز دارو خانه نیز ممکن است داروهایی را معرفی کند که تهیه آن‌ها نیاز به نسخه پزشک ندارد. آکادمی پوست آمریکا می‌گوید که قرص‌های ضدقارچ در مقایسه با کرم‌های موضعی سرعت درمان بیشتری دارد و سریع‌تر عمل می‌کند. طول دوره درمان بستگی به منشأ عفونت دارد و از چند هفته تا چند ماه متفاوت است. اگر با درمان خانگی مشکل برطرف نشد، حتما به پزشک مراجعه کنید.

شماره پیامک زندگی سلام ۲۰۰۰۹۹

مجوز حمل سلاح ساچمه زنی روی هم با کالیبر ۱۲ به شماره ۹۱۱۳۱۹۷۵۳ مدل کوسه ساخت ترکیه متعلق به صفدرعلی سلطانی مفقود و اعتبار ندارد ۴۵۴۷۲

برگ سبز خودروتاکسی سمندمدل ۹۰ به شماره پلاک: ۳۸ت۳۷۹ ایران۱۲ وشماره شاسی NAAC۶۱CAXCF۰۶۶۳۳۵ وش موتور ۱۲۴۹۰۲۰۷۴۸۷ به نام تقی مصدق مفقود و فاقد اعتبار است ۴۵۴۴۳

برگ سبز و قولنامه پژو پارس نقره ای **ش انتظامی ایران ۱۲-۹۷۴ ط ۵۲** ش موتور ۱۲۴۸۳۰۷۲۴۳۲ و ش شاسی ۸۳۸۰۸۸۲۸ مدل ۱۳۹۳ به مالکیت فاطمه کابلی پور مفقود و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۵۴۱۲

برگ سبز و سند کمپانی پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۵ به **ش انتظامی ۱۲ - ۲۵۷ ن ۷۷** و ش موتور ۱۴۸۷۷۸۱ و ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۸۲۲۹۷۵ به نام آرمین ایروانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۵۵۳۵

اصل برگ سبز خودرو وانت پیکان **بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۲۵ د ۲۳** بشماره موتور ۱۱۲۸۵۰۰۴۸۹۳ و شماره شاسی ۱۲۱۶۹۲۵۷ مدل ۱۳۸۵ به مالکیت کریم یزدی نژاد مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۵۵۳۷

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۷ به **شماره انتظامی ۱۲ - ۳۱۹ و ۹۷** و شماره موتور NAAP۰۳ED۵۹J۰۳۲۳۶۰ و شماره شاسی ۱۴۱۸۷۰۳۶۳۷۵ به نام سید احسان حسینی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۵۵۵۹

برگ سبز-کارت ماشین تیبا یک مدل ۹۴ سفید به **شماره انتظامی ۳۶ ایران ۱۵۵ ب ۹۵** به شماره موتور ۸۱۸۲۰۰۸ و شماره شاسی NAS۸۱۱۱۰۰E۵۸۰۹۹۵۵ بنام مجتبی علی پرست مفقود وفاقد اعتبار است ۴۵۶۰۹

برگ سبز خودرو وانت پیکان ۱۶۰۰ OHV مدل ۱۳۹۳ **ش پلاک ۹۳-۱۹۱ د ۸۳** ش موتور ۱۱۸P۰۰۱۱۵۰۱ ش شاسی NAAA۳۶AA۲DG۶۱۷۵۰۱ بنام حسین دیندار لوایالو مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۵۵۶۷

برگ سبز پراید ۱۴۱ آی مدل ۱۳۸۸ به **شماره انتظامی ۷۴ - ۱۲۷ د ۷۲** و شماره موتور ۳۲۶۱۹۱۴ و شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۸۳۱۱۰۵۴ به نام نسیم شایان آسا مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۵۵۷۴

پروانه اشتغال به کار مهندسی به ش پروانهٔ ۱۹۳۰۰۰۲۲۰۸ به ش عضویت ۱۹۳۰۰۴۴۰۹۱ فعالیت در استان خراسان رضوی متعلق به آقای حمید شیرازی کدملی ۰۹۳۴۱۶۳۵۷۱ مفقود وفاقد اعتبار است. ۴۵۴۰۰

برگ سبز میتسوبیشی مدل ۲۰۱۰ به **ش انتظامی ۲۶۳ ق ۹۹ ایران ۱۲** به ش شاسی JMBMYVA۸YWAJ۰۰۱۶۵ و ش موتور ۶G۷DXB۳۶۴۷ بنام محمد بهادر مفقود واز درجه اعتبار ساقط می باشد. ۴۵۵۳۶

برگ سبز ام وی ام مدل ۱۳۹۳ ش پلاک ۳۶- ۷۴۱ س ۸۳ ش شاسی NATGCAVF۲E۱۰۲۵۵۶۴ ش موتور MVM۴۸۴FFFE۰۲۴۷۳۳ بنام محسن آقایی نسب مفقود و فاقد اعتبار است ۴۵۵۱۲

اینجانب جعفرعطاپور مشهد مالک خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۹۰ **ش پلاک ۱۲- ۸۷۴ ص ۱۴** ش شاسی NAAA۴۶AA۰BG۲۰۳۱۲۶ ش موتور ۱۱۴۹۰۰۲۰۷۷ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس 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. ۴۵۵۰۴

اینجانب اسماعیل زرین قلم مالک خودرو پیکان وانت مدل ۹۰ به **شماره انتظامی ۸۴۶ ق ۷۵ ایران ۱۲** شماره بدنه NAAA۴۶AA۰BG۱۷۹۸۸۰ و شماره موتور ۱۱۴۸۹۰۹۸۸۶۲ به علت فقدان سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس 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. ۴۵۴۷۴

اینجانب ناصر رباطی مالک خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۹۴ به **شماره پلاک ایران ۳۶- ۷۳۵ ل ۱۱** و شماره شاسی NAAM۱۱VE۹FR۵۱۵۵۶۷ به شماره موتور ۱۲۴K۰۷۰۱۶۲۷ به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی و تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفترحقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید.بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۴۵۵۶۳

اینجانب **رضا بهادر** مالک خودرو پژو ۴۰۵ GLX-XU۷Y-CNG به شماره انتظامی ۳۲۸ د ۲۲ ایران ۷۴ به شماره شاسی NAAM۱۱VE۹HK۰۰۸۷۵۹ و شماره موتور ۱۲۴K۱۰۹۸۶۶۳ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفترحقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از تقاضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد ۴۵۵۸۳

برگ سبز پراید ۱۳۱ SE مدل ۱۳۹۳ رنگ سفید به **شماره انتظامی ایران ۳۶-۵۸۱ د ۱۷** و شماره موتور ۵۰۹۲۱۹۱ و شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰E۱۰۱۲۶۲۰ بنام عذری سحرخیز باغکی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۵۴۰۳

برگ سبز و سند کمپانی خودروی پراید مدل ۱۳۸۳ به **شماره انتظامی ایران ۳۲- ۳۳۴ ط ۸۱** به شماره موتور ۰۰۵۰۱۳۴۳ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۲۹۵۹۳۵۸ به نام رضا الماسی دوغائی مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۵۵۳۳

برگ سبز موتورسیکلت توس نو CDI ۱۲۵ مدل ۱۳۹۵ رنگ قرمز به ش انتظامی ۷۷۴-۷۶۷۱۲ و ش موتور N۴N***۱۲۵T۹۵۶۵۴۷۷ و ش تنه ۰۱۲۵N۳N۰۱۷۵۳۶ بنام فرشاد نیازی تیموری دراز آبی مفقود و فاقد اعتبار ۴۵۵۳۲

برگ سبز پژو پارس XU۷ مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۷۳۳ و ۳۵ ایران ۳۲ به شماره شاسی NAAN۰۱CEXNK۹۰۵۱۹۱ و شماره موتور ۱۲۴K۱۶۷۸۲۹۰ بنام **محمد بهادر** مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد . ۴۵۵۸۶

تمامی مدارک یک دستگاه موتورسیکلت هندا ۱۲۵ به رنگ مشکی مدل ۱۳۸۴ و به **شماره پلاک ۹۹۳۵۱/۷۷۹** و شماره موتور ۰۰۸۴۰ و با شماره بدنه ۸۴۸۹۲۰۳ بنام فرزاد محمدی مفرنقاه مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۴۵۵۷۰

برگ سبز برلیانس C۳-AT هاچ بک مدل ۱۳۹۷ رنگ سفید به ش انتظامی ایران ۱۲-۷۳۱ و ۷۲ و ش موتور NAPC۳۲۰ABJ۱۰۰۲۱۱۵ و ش شاسی BM۱۵LG۰۷۴۰۱۸ بنام مجتبی درویش محمداباد مفقود و فاقد اعتبار است ۴۵۴۰۷

برگ سبز خودرو سمند آبی متالیک و **شماره انتظامی ۱۲٤ ص ۷۷ ایران ۳۶** و شماره موتور ۱۲٤ K۰۳۱۶۹۸۸ و شماره شاسی NAACN۱CM۷DF۹۳۰۸٤۸ به نام رضا چنارانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است. ۴۵۵۴۳

برگ سبز-کارت ماشین تیبا یک مدل ۹۴ سفید به **شماره انتظامی ۳۶ ایران ۱۵۵ ب ۹۵** به شماره موتور ۸۱۸۲۰۰۸ و شماره شاسی NAS۸۱۱۱۰۰E۵۸۰۹۹۵۵ بنام مجتبی علی پرست مفقود وفاقد اعتبار است ۴۵۶۰۹

برگ سبز خودرو وانت پیکان ۱۶۰۰ OHV مدل ۱۳۹۳ **ش پلاک ۹۳- ۱۹۱ د ۸۳** ش موتور ۱۱۸P۰۰۱۱۵۰۱ ش شاسی NAAA۳۶AA۲DG۶۱۷۵۰۱ بنام حسین دیندار لوایالو مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۵۵۶۷

برگ سبز پراید ۱۴۱ آی مدل ۱۳۸۸ به **شماره انتظامی ۷۴ - ۱۲۷ د ۷۲** و شماره موتور ۳۲۶۱۹۱۴ و شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۸۳۱۱۰۵۴ به نام نسیم شایان آسا مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۵۵۷۴