

خوراکی‌هایی که به انداز «شوفاز» گرم‌تان می‌کند!

در آب و هوای سرد باید توانیم خود را قوی نگهداریم بنابراین می‌توانیم با مصرف خوراکی‌های مفید که برای زمستان مناسب هستند، بدن خود را تقویت کنیم.
در روزهای تاریک و آب و هوای سرد، سالم و قوی نگهداشتن بدن تا اندازهای دشوار است. علاوه‌بر این، زمستان به خصوص می‌تواند پوست را خشک کند و ممکن است در نهایت مجبور شوید برای مبارزه با خشکی پوست مقدار زیادی مایعات بنوشید که اتفاقاً برای ما نادر است.

اما با کمی برنامه‌ریزی، می‌توانید غذاهای سالمی بخورید تا هم مقدار زیادی از مواد معدنی به بدن‌تان برسانید و هم مشغاف خود را در طول زمستان پر از طعم و مزه کنید. همچنین، خوردن غذاهای سالم می‌تواند از پوست شما با وجود کم شدن تدریجی دما محافظت کند و شما را گرم و پر انرژی نگهدارد.

عسل و دارچین غافل نشوید!

اگر فردی سرمایه‌های نسبتاً بیشتر برای غذاهایی مانند «عسل» و چای «دارچین» و ارده برپوید و این غذاها را حتما در این فصول در رژیم غذایی خود بگنجانید، زیرا مصرف این خوراکی‌ها مانع از بروز بیماری‌های مانند «استرس» و «اضطراب» در شما می‌شود و احساس سرما را در بدن شما از بین می‌برد.همچنین خوردن یک لیوان آب جوش همراه با عسل در صبح‌ها باعث می‌شود همواره دست و پاهایتان گرم باشد و احساس سرما و بی‌حالی در ساعات سرد روز نداشته باشید.

پرتقال

پرتقال یکی از بهترین میوههای خانواده مرکبات و یک خوراکی مفید برای زمستان است. این میوه حاوی سطوح بالایی از ویتامین C است. آنتی‌اکسیدانی که سلول‌های سیستم ایمنی بدن، به خصوص بیگانه‌خوارها و لنفوسیت‌های تی، برای انجام وظایف خود به آنها نیاز دارند.خوردن یک پرتقال در روز خطر ابتلا به کمبود ویتامین C را که ممکن است به کاهش مقاومت در برابر باکتری‌ها (بیماری‌زا) خاص منجر شود، کاهش می‌دهد.
یتاسیم موجود در پرتقال کمک می‌کند تا از پوست خود در برابرآشعه مضر ماوراء بنفش (UV) محافظت کنید. اسیدهای آمینه موجود در این میوه نیز فوایدی برای پوست‌تان دارد.این میوه آبدار کالری بسیار کم می‌تازد.

هویج

خوردن یک هویج خشک‌شیرین یا یک کاسه سوپ هویج داغ، در حالی که زیر پشم‌شستاید، بسیار دلچسب است. در واقع، هویج یکی از برابخورهای اجتناب‌ناپذیر در فصل زمستان و درواقع یک خوراکی مفید و گرم‌کننده بدن برای زمستان است. این ریشه حاوی مقادیر بالایی از بتاکاروتن است که بدن آن‌ها را تبدیل به ویتامین C می‌کند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و به محافظت از بدن در برابر عفونت کمک می‌کند و خطر ابتلا و مدت زمان مشکلات تنفسی را با سالم نگهداشتن ریه کاهش می‌دهد.به علاوه، هویج پوست را در طول ماههای زمستانی سالم، درخشان و فاقد زنگه می‌دارد. ویتامین B۱۲ و آنتی‌اکسیدان‌های متفاوت دیگر موجود در این گیاه به ترمیم بافت پوست آسیب دیده کمک می‌کند. همچنین به مرطوب ماندن پوست کمک می‌کند و از خشکی و پوسته پوسته شدن پوست جلوگیری می‌کند.

چغندر

چغندر یا آن رنگ قرمز روشن و برگ‌های سبزی که دارد، نه تنها به سسالا د گرم‌فرو زمستان‌تان رنگ می‌دهد، بلکه به شما کمک می‌کند سالم بمانید و در زمستان احساس سرمای کمتری نداشته باشید.

چغندر سرشار است از مواد شیمیایی گیاهی مفید و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که با رادیکال‌های آزاد که به سلول‌های سالم و دی‌ان‌ای آنها آسیب می‌رسانند، مبارزه می‌کند و به بی‌خطر کردن آن‌ها کمک می‌کند.
این ریشه خوراکی همچنین در تقویت سیستم ایمنی بدن محافظت می‌کند و یک خوراکی مفید برای زمستان است.این ریشه خوراکی همچنین به گلبول‌های سفید خون سوخت می‌رسانند، به این ترتیب آنها می‌توانند به میکروب‌های موجود در روده حمله کنند و به رشد باکتری‌های خوب در بدن شما کمک‌کنند.حتی برگ‌های سبز چغندر سرشار



ویتامین C، بتاکاروتن، کلسیم، آهن و منیزیم هستند.

تخم مرغ

خوردن تخم مرغ کامل در طول ماه‌های زمستان بسیار حیاتی است. زرده بیش از ۹۰ درصد کلسیم و آهن موجود در تخم مرغ را دارد و سفیده تقریباً نیمی از پروتئین تخم مرغ را در خود دارد. در واقع، تخم مرغ حاوی میزان مناسبی از تمام ۹ اسید آمینه ضروری مورد نیاز بدن است.بدن پروتئین را به عنوان سوخت برای ساختن آنتی‌بادی‌هایی استفاده می‌کند که به مهاجمان خارجی حمله می‌کنند و از عفونت جلوگیری می‌کنند.به علاوه، خوردن تخم مرغ به صحنانه به شما کمک خواهد کرد وزن مناسب بدن‌تان را حفظ کنید زیرا این ماده غذایی علاوه‌بر تامین انرژی، به شما احساس سیری می‌کند می‌دهد. پروتئین موجود در تخم مرغ انرژی پایداری فراهم می‌کند، زیرا به سادگی باعث افزایش سطح قند خون نمی‌گردد.
که بعدا پایین می‌آید، می‌شود.یک تخم مرغ کوچک همچنین سرشار از چند ویتامینی که برای سلامت شما ضروری هستند مانند ویتامین B۱۲، B۱۱، B۱۲، E: تخم مرغ سرشار از آهن و روی و مس، فسفر است. همه مواد معدنی مهم که برای بدن بسیار حیاتی هستند.قدرت آنتی‌اکسیدانی تخم مرغ با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند و همین به نوبه خود بدن‌تان در برابر بیماری‌های مختلف محافظت می‌کند و به همواره شما را گرم نگه می‌دارد.تخم مرغ از خواه آببز کتید بدون پوست در برابر آفت‌های آبی‌رنگی مرگ است.
عسل و ویتامین C: تخم مرغ حاوی مقدار کمی از ویتامین C است. این ویتامین به تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر عفونت‌های ویروسی و باکتریایی کمک می‌کند.
ویتامین A: قاشق چای‌خوری از تخم مرغ حاوی مقدار کمی از ویتامین A است. این ماده خوراکی به مبارزه با رادیکال‌های آزاد که به پوست آسیب می‌زنند و درخشش و کشسانی آن را از بین می‌برند، کمک می‌کند.

به اضافه کردن زردچوبه به یک لیوان شیر می‌توانید یک نوشیدنی سالم تهیه کنید. در واقع، شیر زردچوبه گرم یک درمان خانگی محبوب برای سرفه، احتقان، سرماخوردگی و آنفولانزاست. این نوشیدنی با ویتامین C و زردچوبه یک مکمل موثر است.

تهیه شیر زردچوبه:

۱. یک فنجان شیر را روی اجاق گاز گرم کنید.
۲. وقتی شیر گرم شد، ۱/۲ قاشق چای‌خوری پودر زردچوبه به آن اضافه کنید. هم بزنید تا زردچوبه کاملاً حل شود.
- ۱، ۲ تا ۲ قاشق چای خوری ریشه زنجبیل، ۲ حبه، و ۱ هل اضافه کنید.
- اجازه دهید که این محلول چند دقیقه بجوشد.
- شیر را از یک صافی ریز رد کنید و در حالی که هنوز گرم است، آن را بنوشید و لذت ببرید.

بادام

خوردن یک کاسه آجیل، به خصوص بادام پودا، در یک بعد ازظهر سرد زمستانی برای خیلی‌ها خوشایند است.

بادام یکی از بهترین مواد غذایی برای حفظ سلامت شما در

دانش و پژوهش

danesh@kayhan.ir

دانش و پژوهش

طول زمستان است. این مغز کوچک سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که می‌توانند با مبارزه علیه رادیکال‌های آزاد که سیستم ایمنی شما را ضعیف می‌کنند، تاثیر شگفت‌انگیزی روی سلامت شما بگذارند.
آنها همچنین غنی از نوع بسیاری از پروتئین، منیزیم، فیبر، ویتامین B۱، کلسیم، پتاسیم، فسفر، روی، آهن و چربی‌های سالم هستند.
بادام می‌تواند میل به خوردن قند را در شما متوقف کند و به احساس سیری را در شما افزایش دهد و به این ترتیب از افزایش وزن جلوگیری کند.ویتامین B۱ موجود در بادام به تغذیه پوست شما کمک می‌کند و از آن در مقابل‌آشعه UV خورشید که بسیار مضر است، محافظت می‌کند.
به علاوه، بادام با داشتن خواصی خاص برای زاید، به کاهش چین و چروک، خطوط ریز و نشانه‌های دیگر پیری کمک می‌کند و از خشکی پوست به واسطه هوای خشک زمستان جلوگیری خواهد کرد.

شما می‌توانید روزانه ۱۵ تا ۲۰ بادام به عنوان یک میان وعده سالم و خوشمزه داشته‌بخوید.
به همراه داره، اگر با تکرر ادرار سرشار از چربی‌های اشباع نشده و کالری است، نباید در خوردن آن زیاده روی کنید.

قبل از حمام رفتن، بدن خود را با روغن بادام ماساژ دهید تا پوست‌تان به طور قابل ملاحظه‌ای درخشان و زنده شود.

انار

انار، یکی از قدیمی‌ترین میوه‌های جهان، سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی، مانند پلسی‌فول،تتآن، فلاونوئیدها و آنتوسایین‌هاست که کمک خواهند کرد در طول زمستان سالم و پسر انرژی بمانید. این میوه همچنین دارای خواص ضدالتهابی است که گفته می‌شود مانع از بیماری‌هایی می‌شوند که به مفاصل آسیب می‌رسانند و باعث درد و سفتی می‌شوند. این خاصیت به ویژه برای افراد مبتلا به آرتریت مفید است.

انار همچنین دارای مزایای ضدپیری برای پوست است و آن را به‌عطف پدیسر، صاف و جوان نگه می‌دارد.
انار با توجه به میزان بالای ویتامین C که دارد، به‌تثکلیف کلانژن را افزایش می‌تواند کمک می‌کند افتادگی پوست و چین و چروک دیرتر پدیدار شوند.
به علاوه، به دلیل کالری نسبتاً کمی که دارد، به درد کسانی که مراقب وزن‌شان هستند، می‌خورد. شما می‌توانید این میوه ترش را با یک کوبن، با میوه، اسسومتی و سالادها اضافه کنید. حتی می‌توانید آن را به عنوان میان وعده بخورید.

کلم بروکلی

این سبزی زیبا حاوی میزان بسیار زیادی آنتی‌اکسیدان و همچنین تعدادی ویتامین و مواد معدنی است. کلم بروکلی به ویژه ویتامین C، فیبر، بتا کاروتن، فولات و پتاسیم زیادی دارد.این سبزی همچنین فوایدی برای پوست خشک و پوسته پوسته شده شما در زمستان دارد.
ویتامین C تولید کلانژن را برای سالم نگهداشتن پوست تحریک می‌کند، در حالی که ویتامین A از ششاه سلول پوست محافظت می‌کند و مانع از آسیب پوست در اثر قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌شود.
به علاوه، این ماده خوراکی تنها ۱۵ تا ۲۵ کالری در وعده دارد، بنابراین لازم نیست در مورد افزایش سایز کمربتان در طول ماه‌های زمستان نگران باشید.کلم بروکلی را به غذاهای دیگر اضافه کنید یا به روش پخت روغن فلفل آنها را بپزید. برای داشتن عطر و طعم بیشتر، بروکلی‌ها را بخار بپز کنید یا آنها را در فر بپزید. سوپ کلم بروکلی نیز طرفداران زیادی دارد.در کنار این خوراکی‌های مفید برای زنان یا مردان با مشکلات تلخ، چاق سبز، سبب زمینه‌ی شیرین، پیری، کم‌تولید تخم‌کند، عسل، زعفران جو دوسر و گریپ فروت را نیز برای افزایش دمای بدن‌تان در روزهای خود بچشید.

این سبزی زیبا حاوی میزان بسیار زیادی آنتی‌اکسیدان و همچنین تعدادی ویتامین و مواد معدنی است. کلم بروکلی به ویژه ویتامین C، فیبر، بتا کاروتن، فولات و پتاسیم زیادی دارد.این سبزی همچنین فوایدی برای پوست خشک و پوسته پوسته شده شما در زمستان دارد.
ویتامین C تولید کلانژن را برای سالم نگهداشتن پوست تحریک می‌کند، در حالی که ویتامین A از ششاه سلول پوست محافظت می‌کند و مانع از آسیب پوست در اثر قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌شود.
به علاوه، این ماده خوراکی تنها ۱۵ تا ۲۵ کالری در وعده دارد، بنابراین لازم نیست در مورد افزایش سایز کمربتان در طول ماه‌های زمستان نگران باشید.کلم بروکلی را به غذاهای دیگر اضافه کنید یا به روش پخت روغن فلفل آنها را بپزید. برای داشتن عطر و طعم بیشتر، بروکلی‌ها را بخار بپز کنید یا آنها را در فر بپزید. سوپ کلم بروکلی نیز طرفداران زیادی دارد.در کنار این خوراکی‌های مفید برای زنان یا مردان با مشکلات تلخ، چاق سبز، سبب زمینه‌ی شیرین، پیری، کم‌تولید تخم‌کند، عسل، زعفران جو دوسر و گریپ فروت را نیز برای افزایش دمای بدن‌تان در روزهای خود بچشید.

این سبزی زیبا حاوی میزان بسیار زیادی آنتی‌اکسیدان و همچنین تعدادی ویتامین و مواد معدنی است. کلم بروکلی به ویژه ویتامین C، فیبر، بتا کاروتن، فولات و پتاسیم زیادی دارد.این سبزی همچنین فوایدی برای پوست خشک و پوسته پوسته شده شما در زمستان دارد.
ویتامین C تولید کلانژن را برای سالم نگهداشتن پوست تحریک می‌کند، در حالی که ویتامین A از ششاه سلول پوست محافظت می‌کند و مانع از آسیب پوست در اثر قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌شود.
به علاوه، این ماده خوراکی تنها ۱۵ تا ۲۵ کالری در وعده دارد، بنابراین لازم نیست در مورد افزایش سایز کمربتان در طول ماه‌های زمستان نگران باشید.کلم بروکلی را به غذاهای دیگر اضافه کنید یا به روش پخت روغن فلفل آنها را بپزید. برای داشتن عطر و طعم بیشتر، بروکلی‌ها را بخار بپز کنید یا آنها را در فر بپزید. سوپ کلم بروکلی نیز طرفداران زیادی دارد.در کنار این خوراکی‌های مفید برای زنان یا مردان با مشکلات تلخ، چاق سبز، سبب زمینه‌ی شیرین، پیری، کم‌تولید تخم‌کند، عسل، زعفران جو دوسر و گریپ فروت را نیز برای افزایش دمای بدن‌تان در روزهای خود بچشید.

آهکی دعوت به مجمع شرکت کار آب تدبیر اندیش (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۷۴۲ ساری شماره ثبت ۱۰۶۲۰۳۵۲۲۹۹
بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم دعوت می‌گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی فوق‌العاده که در ساعت ۱۰ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۲۰ در آدرس ساری – خیابان صا – کوچه گلپا – مجموعه ورزشی الە – کلبستی ۴۸۱۸۷۳۶۴۸ تشکیل می‌گردد جهت اتخاذ تصمیم دربار ذیل حضور بهم رسانند.
•• دستور جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده:
۱- تغییر تعداد مدیران (صلاح ماده ۲۱ اساسنامه)
۲- انتخاب بازرسین
۳- انتخاب روزنامه کثیرالتأثیر
هیئت مدیره

آهکی ابلاغ وقت رسیدگی به آقای انور نوری فرزند فردون
درموضوع پرونده آهکی انور نوری فرزند فردون که به اتهام مباشرت در حمل و نگهداری کلم‌موجودیاو سوگلو و دو گرم تریاک و چهار گرم شیره و پنجاه بسته شکر که به عدد پانچ مطرح که به این شمه ارجاع و به شماره پرونده کلانه ۹۷۱۱-۹۲۰۹۸۴۶۴۰۱ دادگاه کیفری دو شهر سیرم (اجرایی سابق) تحت وقت رسیدگی مورخ ۱۳۹۷-۱۰-۲۰ ۱۰-۳۰ نوبت که دستور دادگاه طبق موضوع ماده ۱۰۴ قانون این دادرسه منتهی به علت مجهول‌المنان بودن متهم و درخواست اعلام مراتب یک نوبت در یکی از درگاه کثیرالتأثیر آهکی می‌گردد تا متهم ظرف یک ماه پس از تاریخ انتشار آهکی به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی در دادگاه حاضر گردد.
رئیس شعبه ۱۶ دادگاه کیفری دو شهر سیرم (اجرایی سابق) – امین رهنایی

آهکی دعوت به مجمع شرکت کار آب تدبیر اندیش (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۷۴۲ ساری شماره ثبت ۱۰۶۲۰۳۵۲۲۹۹
بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم دعوت می‌گردد تا در جلسه مجمع عمومی عادی فوق‌العاده که در ساعت ۱۰ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۶/۱۱/۲۰ در آدرس ساری – خیابان صا – کوچه گلپا – مجموعه ورزشی الە – کلبستی ۴۸۱۸۷۳۶۴۸ تشکیل می‌گردد جهت اتخاذ تصمیم دربار ذیل حضور بهم رسانند.
•• دستورات جلسه مجمع عمومی عادی فوق‌العاده:
۱- انتخاب مدیران
۲- انتخاب بازرسین
۳- انتخاب روزنامه کثیرالتأثیر
هیئت مدیره

آهکی ابلاغ وقت رسیدگی به آقای انور نوری فرزند فردون
درموضوع پرونده آهکی انور نوری فرزند فردون که به اتهام مباشرت در حمل و نگهداری کلم‌موجودیاو سوگلو و دو گرم تریاک و چهار گرم شیره و پنجاه بسته شکر که به عدد پانچ مطرح که به این شمه ارجاع و به شماره پرونده کلانه ۹۷۱۱-۹۲۰۹۸۴۶۴۰۱ دادگاه کیفری دو شهر سیرم (اجرایی سابق) تحت وقت رسیدگی مورخ ۱۳۹۷-۱۰-۲۰ ۱۰-۳۰ نوبت که دستور دادگاه طبق موضوع ماده ۱۰۴ قانون این دادرسه منتهی به علت مجهول‌المنان بودن متهم مراتب یک نوبت در یکی از درگاه کثیرالتأثیر آهکی می‌گردد تا متهم ظرف یک ماه پس از تاریخ انتشار آهکی به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی در دادگاه حاضر گردد.
رئیس شعبه ۱۶ دادگاه کیفری دو شهر سیرم (اجرایی سابق) – امین رهنایی

آهکی ابلاغ وقت رسیدگی به آقای انور نوری فرزند فردون
درموضوع پرونده آهکی انور نوری فرزند فردون که به اتهام مباشرت در حمل و نگهداری کلم‌موجودیاو سوگلو و دو گرم تریاک و چهار گرم شیره و پنجاه بسته شکر که به عدد پانچ مطرح که به این شمه ارجاع و به شماره پرونده کلانه ۹۷۱۱-۹۲۰۹۸۴۶۴۰۱ دادگاه کیفری دو شهر سیرم (اجرایی سابق) تحت وقت رسیدگی مورخ ۱۳۹۷-۱۰-۲۰ ۱۰-۳۰ نوبت که دستور دادگاه طبق موضوع ماده ۱۰۴ قانون این دادرسه منتهی به علت مجهول‌المنان بودن متهم مراتب یک نوبت در یکی از درگاه کثیرالتأثیر آهکی می‌گردد تا متهم ظرف یک ماه پس از تاریخ انتشار آهکی به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی در دادگاه حاضر گردد.
رئیس شعبه ۱۶ دادگاه کیفری دو شهر سیرم (اجرایی سابق) – امین رهنایی

آهکی ابلاغ وقت رسیدگی به آقای انور نوری فرزند فردون
درموضوع پرونده آهکی انور نوری فرزند فردون که به اتهام مباشرت در حمل و نگهداری کلم‌موجودیاو سوگلو و دو گرم تریاک و چهار گرم شیره و پنجاه بسته شکر که به عدد پانچ مطرح که به این شمه ارجاع و به شماره پرونده کلانه ۹۷۱۱-۹۲۰۹۸۴۶۴۰۱ دادگاه کیفری دو شهر سیرم (اجرایی سابق) تحت وقت رسیدگی مورخ ۱۳۹۷-۱۰-۲۰ ۱۰-۳۰ نوبت که دستور دادگاه طبق موضوع ماده ۱۰۴ قانون این دادرسه منتهی به علت مجهول‌المنان بودن متهم مراتب یک نوبت در یکی از درگاه کثیرالتأثیر آهکی می‌گردد تا متهم ظرف یک ماه پس از تاریخ انتشار آهکی به دفتر دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی در دادگاه حاضر گردد.
رئیس شعبه ۱۶ دادگاه کیفری دو شهر سیرم (اجرایی سابق) – امین رهنایی

دقترچه خدمات کشاورزی روستایی متعلق به اینجناب شرف‌نساء میرصالحی فرزند سلطان شماره شناسنامه ۱۴
صادره از گرگان، زمین زراعی به مقدار ۳ هکتار واقع در روستای حیدرآباد به شماره مسلسل ۲۵۶ تاریخ صدور ۱۳۸۸/۴/۱۴ از مرکز خدمات کشاورزی ورسن گرگان
مفقود گردیده از درجه اعتبار ساقط است

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و گلر خشک ماشین خودروی پژو ۴۰۵
GLX-XUV-CNG مدل ۱۳۹۰ رنگ تیره‌ای
شماره موتور ۱۳۸۷۰۲۶۸۱۱ و شماره انتظامی ۶۶۵ ۹۲
ایران ۹۶ به نام علی‌اکبر صفادی
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز