خانواده و مشاوره

ناگفته‌ها از مهارت «نه گفتن»

دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

یکی از رمزهای موفقیت در زندگی شخصی و خانوادگی، داشتن هدف و اولویت‌هاست. وقتی که «نه گفتن» حتی به درخواست‌های آسیب‌زا و غیرمنطقی دیگران برای ما دشوار باشد، اولویت‌های زندگی‌مان تحت‌تاثیر رفتارهای دیگران قرار خواهد گرفت. اگر شما هم فردی هستید که همیشه از «نه گفتن» به دیگران می‌ترسید و به همین دلیل در پاسخ به هر درخواستی، جواب مثبت می‌دهید، باید درباره دلایل سخت بودن به کار گیری این مهارت که کمتر به آن پرداخته شده است، اطلاعات خودتان را افزایش دهید.

ترس بی‌جا از ناراحت‌شدن طرف مقابل

یکی از مهم‌ترین دلایل سخت بودن «نه گفتن»، ترس از دست دادن توجه و تایید طرف مقابل است؛ یعنی «من نه نمی‌گویم» به این دلیل که شاید طرف مقابل از من ناراحت شود! این ساختار از کودکی در خانواده شکل گرفته است، به طور مثال، کودک از غذایی خوشش نمی‌آید، اما مادر اصرار می‌کند که «بخور چون خاله‌ات ناراحت میشه‌ها» یا «برای عمو شعر نخونی، دیگه دوستت نداره»، در حالی که ناراحت‌شدن خاله و عمو هم واقعی نیست، هم اهمیتی ندارد.

مدیریت عذاب وجدان گرفتن

نکته دوم عذاب وجدان گرفتن از رد درخواست دیگران است. بعضی‌ها بعد از «نه گفتن» با خودشان می‌گویند: «من آدم خوبی نیستم که درخواست دیگران را رد می‌کنم» یا جملاتی مثل «زشت نباشه»، «بد می‌شه اگر نه بگم» و ... را مدام تکرار می‌کنند. برای غلبه بر این حالت، باید چند نکته را بدانیم؛ اول این که لطف با وظیفه فرق دارد. وظیفه تعهدی است که بر عهده گرفته‌ایم و در خانواده، شغل و ... باید تعهد خودرا انجام دهیم، اما لطف انتخاب است که آیا کاری برای شخص خاصی انجام بدهیم یا خیر. لطف کردن وظیفه نیست، صرفا یک رفتار دوستانه است که انتخاب می‌کنیم، انجام دهیم یا خیر. در این حالت ارزش طرف مقابل را در مقابل سختی کار قرار می‌دهیم که آیا آن فرد آن قدر ارزش دارد که برایش زمان و انرژی صرف کنیم.

«بله گفتن» بدون چهارچوب، ارزش انسان را پایین می‌آورد

نکته بعدی این است، چیزهایی را که ما می‌دانیم، همگان نمی‌دانند. اگر من بگویم وقت ندارم، طرف مقابل هیچ اطلاعی از جزئیات برنامه روزانه من ندارد که این وقت ندارم یعنی سر کار هستم یا در خانه سریال می‌بینم ...! او در کنار من حضور ندارد پس من می‌توانم بدون ارائه دلیل خاصی درخواست غیرمنطقی او را رد کنم. ما نه نمی‌گوییم تا عزیزتر باشیم، ولی برعکس، گاهی لطف تبدیل به وظیفه و فقط باعث افزایش توقع بقیه می‌شود. لطف بیش از حد، اشتباه است. آدمی که چهارچوب و اولویتی در زندگی ندارد و هر حرفی را می‌پذیرد، قابل احترام نیست.

خطوط قرمز شوخی بردار نیست

بخشی از درخواست‌های دیگران از ما، رد کردن خطوط قرمز است که باید خیلی بیشتر مراقب این نوع درخواست‌ها باشیم. تعارف کردن سیگار یا این که یک رهگذر به شما بگوید چه چیزی در کیف خود دارید و ...، از پایه اشتباه است پس موافقت با آن هم اشتباه است.

قربانی لطف به دیگران نشوید

برای «نه گفتن» یادمان باشد که مهم‌ترین تعهد ما به خودمان و خانواده‌مان است؛ یعنی سلامت جسم و روان من مهم‌ترین وظیفه شخصی ام است، پس منطقی نیست برای لطف به دیگران، خوشحالی آن‌ها یا کسب رضایت خاطرشان و ... وظایف اصلی خود را نادیده بگیرم. شما برای به مقصد رساندن دیگری که برای انجام کار غیر ضروری می‌تواند با تاکسی برود، هرگز از محل کار مرخصی نمی‌گیرید و مرخصی خود را برای شرایط مهم‌تر ذخیره می‌کنید.

در «نه گفتن»، زبان بدن را جدی بگیرید

در زمان «نه گفتن»، با آرامش، محکم و واضح حرف بزنید. اگر در صدایتان احساسات، ناراحتی یا تردید باشد، طرف مقابل از این ضعف‌تان سوء استفاده می‌کند و می‌کوشد تا شما را استثمار کند. سرتان را بالا بگیرید و بازوان خود را در کنار بدن‌تان قرار دهید و با حالت دست‌تان روی گفته‌های خود تاکید کنید. هنگام نه گفتن در چشم‌های طرف مقابل نگاه کنید. با دستان‌تان یا چیزی بازی نکنید و درباره تصمیم‌تان دودل نباشید. دستان خود را جلوی سینه‌تان جمع نکنید یا طوری برخورد نکنید که انگار از تصمیم‌تان ناراحت هستید و می‌توان نظرتان را تغییر داد.

حواس‌تان به مهارت «بله گفتن» هم باشد

چندسالی است که همه‌روی مهارت «نه گفتن» تاکید می‌کنند. من هم تاکید می‌کنم وقتی نمی‌خواهید کاری را انجام دهید، کسی را ببینید یا حتی از این‌ها ساده‌تر، چیزی بخورید به راحتی بگویید نه، اما حواس‌تان به مهارت «بله گفتن» هم باشد. وقتی موقعیت خوبی پیش می‌آید، وقتی فرصت تازه‌ای پیش‌رو دارید و وقتی می‌دانید پیشنهاد تازه به نفع‌تان است، یا وقتی کمک به دیگران از عهده‌تان برمی‌آید، قبول کنید و بله بگویید! کاربردهای مهارت «نه گفتن» را بشناسید تا در مواقع اشتباه مرتکب استفاده از آن نشوید.

کنجکاوی و خطرپذیری؛ متهمان افزایش ۱۹۰ درصدی سیگاری شدن زنان

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت از افزایش ۱۹۰ درصدی مصرف سیگار در زنان و ۱۳۳ درصدی در دختران نوجوان خبر داده است

مصطفی نجمی | پژوهشگر حوزه اعتیاد

سوژه روز

پربازدید شدن آمارهایی وحشتناک از مصرف سیگار در ایران، بازتاب زیادی در شبکه‌های اجتماعی داشت. رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به آخرین گزارش‌های سازمان جهانی بهداشت که براساس آن یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون نفر از مردم جهان مصرف‌کننده دخانیات هستند، گفته است: «بر اساس نتایج مطالعه ملی عوامل خطر بیماری‌های غیر واگیر، مصرف سیگار توسط زنان ۱۹۰ درصد زیاد شده است و شاهد رشد ۱۳۳ درصدی دختران نوجوان سیگاری هستیم» (منبع: همشهری آنلاین). اما چرا سرعت رشد سیگاری شدن خانم‌ها این‌قدر بالاست؟

دلایل متنوع روآوردن زنان به سیگار

دختران به مثابه آسیب‌پذیرترین گروه اجتماعی به دلایل متفاوت و متنوعی به مصرف سیگار روی آورده‌اند. افزایش چندبرابری میل به مصرف سیگار در دختران نسبت به پسران، از جابه‌جایی شیوع مصرف سیگار یا به اصطلاح تغییر روند مصرف از یک جنس به دو جنس حکایت دارد. این رخداد اعلام خطری جدی برای بنیان خانواده و نسل آینده است. دختران در جایگاه کنشگران سازنده جامعه، عامل پرورش و اجتماعی کردن نسل آینده و استحکام بخش بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی‌اند که رفتارهای اشتباه آنان بر تخریب منابع اجتماعی و بروز کجروی‌های وابسته به آن می‌انجامد. با در نظر گرفتن عوامل به‌دست آمده در یافته‌های پژوهش‌های مختلف، باید گفت برخی از رفتارهای ناهنجار، از طریق تاثیر گذاشتن بر منابع اجتماعی به عواملی از قبیل ارضای حس کنجکاوی و خطرپذیری دختران دامن زده‌اند که به افزایش لذت‌های ناشی از انجام این رفتارها در مقابل هزینه‌های آن انجامیده است. از این رو لذت هیجانی که دختران از مصرف سیگار به دست می‌آورند، سازوکاری برای ابراز وجود و تشخص‌طلبی است.

پاسخ اشتباه به استقلال‌طلبی دختران نوجوان

از جمله ویژگی‌های دوران نوجوانی و جوانی میل به استقلال‌طلبی است. به نظر می‌رسد در جامعه کنونی ما این تمایل در زنان افزایش چشمگیری داشته است و برخی دختران نوجوان سعی می‌کنند که با زیر پا گذاشتن برخی از هنجارها با سیگار کشیدن، نیاز به مستقل بودن را به شکل نامناسبی ارضا کنند. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که دختران نوجوانی که در دوران کودکی نیاز به استقلال‌طلبی و تایید‌طلبی آن‌ها در خانواده به درستی ارضا نشده است، در برابر انواع هنجارشکنی از جمله مصرف سیگار به مراتب مقاومت کمتری دارند. بنابراین با انجام برخی از رفتارهای هنجارشکنانه سعی در دیده شدن دارند.

برای آشتی با شوهرم، نمی‌خواهم سنگ روی یخ شوم

تقریبا ۴ ماه می‌شود که با شوهرم قهر کردم. چندین بار جر و بحث کردیم و زمانی که هیچ نتیجه‌ای نگرفتیم، تصمیم گرفتم خانه را ترک کنم. حالا می‌خواهم آشتی کنم، اما نمی‌خواهم سنگ روی یخ شوم. می‌خواهم برگردم خانه، اما بلد نیستم که چطور شوهرم را جذب خودم کنم؟ راهنمایی کنید.

زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، تصمیم به آشتی گرفته‌اید که تحسین برانگیز است. با این حال، اولین برخورد بعد از چهار ماه دوری از زندگی مشترک و مواجهه با همسرتان، کار راحتی نیست و دقت بسیاری می‌طلبد، بنابراین ما احساس شما را درک می‌کنیم. با انجام یک سری تمهیدات، می‌توانید شرایط بهتری را تجربه کنید.

کدورت‌ها باید سریع‌تر از بین برود

سعی کنید در اولین برخورد با چاشنی شوخی، لبخند یا رفتارهای شیرین و جذاب همچون اوایل ازدواج، سنگینی فضای موجود بین خودتان را کمتر کنید تا راحت‌تر و سریع‌تر کدورت میان شما از بین برود. شما باید یکدیگر را ببخشید تا بتوانید به همدیگر اعتماد کنید و به امید آینده‌ای روشن، زندگی مشترک را از سر بگیرید.

برای آشتی از واسطه‌ها کمک بگیرید

از یک واسطه که مورد تایید هر دو نفر شماست، کمک بگیرید. این گونه افراد معمولا توانایی ساده کردن شرایط موجود و امکان انتقال نظرات را به دو طرف با رعایت احترام و حفظ حرمت دارند.

از عذرخواهی خجالت نکشید

سعی کنید سهم خود را در ایجاد مشکلات بپذیرید. معمولا زوج‌ها پس از گذشت یک دوره بحرانی، به‌واکاوی نقش خود در مشکلات می‌پردازند و اولین قدم برای پذیرفتن اشتباهات این است که فرد بگوید: «قبول دارم که من هم کوتاهی کردم یا تند رفتم یا اگر این طور رفتار نمی‌کردم، شاید این اتفاق نمی‌افتاد یا ...». مرحله بعد عذرخواهی برای رفتارها و حرف‌هایی است که خودتان را در آن‌ها مقصر می‌دانید. در نظر هر دو نفرتان این رفتار آگاهانه، بسیار دلنشین و آرام‌بخش است و میزان زیادی از کدورت بین شما را از بین خواهد برد.

ابعاد مهارت‌های زناشویی را بشناسید

در پیامک تان گفته اید می خواهم بدانم چطور باید او را به طرف خودم جذب کنم؟ در پاسخ به این سوال باید بدانید برای جذب همسرتان، موثرترین و کاربردی‌ترین راه، تقویت مهارت‌های زناشویی در ابعاد مختلف عاطفی، کلامی، اخلاقی و ... است. شناخت دقیق ترویژگی‌های شوهرتان اعم از عوامل برانگیزاننده شادی، محبت و صداقت در وی و این که چه مواردی موجب به هم ریختگی و آشفتگی اش می‌شود، در وابسته کردنش به خودتان و زندگی مشترک‌تان تاثیر شگرفی دارد. فراموش نکنید اقتدار و حفظ حرمت برای مردان اهمیت زیادی دارد و شما باید آن را از طریق کلام و رفتار در وی زنده کنید.

ارسال سوالات به صفحه خانواده
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*این شهریه‌های بالا برای کلاس‌های آشپزی یعنی ۴۰ تا ۱۰۰ میلیون تومان به این دلیل که به درآمدهای بسیار بالا هم منجر می‌شه، ارزش داره. شغل‌های لاکچری هستن که مشتری خاص دارن.

*با دیدن تردستی پرتاب قرص از ورق به دهان در صفحه سرگرمی، یاد شب‌های بره افتادم که نخود رو به اون شکل خاص می‌خوردن.

*استاد عمادی برای استفاده از المان‌های سیمرغ و منطق‌الطیر که از فرهنگ غنی ایران برگرفته شده، باید تشویق شود. اگر خودمان حواس‌مان به فرهنگ غنی‌مان نباشد، کشورهای همسایه آن‌ها را از آن خود خواهند کرد.

*از کلاس‌های آشپزی ارزان قیمت هم بنویسین. بعضی از فرهنگسراها با قیمت بسیار پایین دارن همین چیزها رو آموزش می‌دن. مردم می‌تونن به این مکان‌ها هم مراجعه کنن.

*دوره‌های پروازی آشپزی، خیلی اسرافه دیگه. به‌جای این که استادرو ببارن ایران، این همه شاگرد از این جا می‌رن اون جا؟ خیلی بده. حداقل مجازی برگزار کنن.

*در مطلب «برخی از فواید نوشیدن چای» به مهم‌ترینش که رفع خستگیه، اشاره نکردین. آدم وقتی یک لیوان چای می‌نوشه، انگار خون تازه‌ای در رگ‌هاش دمیده می‌شه.

*خانواده منسجم خیلی مهمه. من که پدر و مادرم در هفت سالگی از هم جدا شدن، گاهی توخونه‌دایی‌هام بزرگ شدم و گاهی پدربزرگ و مادربزرگ پدری، اهمیت داشتن یک خانواده خوب رو می‌فهمم. به والدین بگین که قبل از بچه‌دار شدن فکر کنن.

آگهی دعوت به مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت سوم و مجمع عادی نوبت دوم کانون کارگران بازنشسته تأمین اجتماعی قوچان

از کلیه اعضاء محترم کانون دعوت می‌شود در جلسه مذکور که در ساعات ۹ و ۱۰ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ در محل مسجد مهدیه - نرسیده به میدان فلسطین با همراه داشتن کارت عضویت معتبر حضور بهم رسانند.

دستور جلسه مجمع فوق‌العاده:
۱- اصلاح تبصره ماده ۱۶ اساسنامه
۲- حذف بند ۷ ماده ۳۰ اساسنامه
دستور جلسه مجمع عادی:
۱- تصویب صورتهای مالی سالهای ۱۴۰۱-۱۴۰۰
۲- انتخابات بازرسان کانون
۳- تعیین حق عضویت اعضاء
کاندیداهای بازرسان باید درخواست کتبی خود را حداکثر تا یک هفته قبل از تاریخ برگزاری مجمع به کانون اعلام و رسید دریافت نمایند.

هیأت مدیره کانون کارگران بازنشسته قوچان
۳۰۳۱۷

برگ سبز خودرو تارا TU5pa بنزینی به شماره انتظامی ۵۱س۸۹۲ ایران ۱۲ شماره موتور ۱۸۷B۰۰۴۵۵۹۳ و شماره شاسی NAAY۲۱۴U۱PD۹۵۷۹۷۶ به نام آقای **احسان عزیزان حقیقی** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۰۲۶۱

برگ سبز و کارت شناسایی وسیله نقلیه تراکتور به شماره انتظامی ایران ۱۲ / ۴۲۳ک ۴۱ و شماره موتور ۳۷۱۱۳۴۵ /T/۴ و شماره شاسی TC۳۴۶۱۸ به نام **مسعود شعرباف شاعر** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۰۳۲۴

برگ سبز و سند کمپانی خودروی ام وی ام به شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۸۴ج ۲۴ به شماره موتور MVMD۴C۲OANL۰۰۳۶۰۵ و شماره شاسی NATGBAPYM۱۰۰۳۷۴۴ به نام **رضا سیب قریب** به شماره ملی ۰۶۳۹۷۶۳۹۷۹ مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۰۳۲۲

برگ سبز و سند کمپانی خودروی لیفان X۶۰ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۶۱ ج ۷۲ و شماره موتور LFB۷۴۹Q۱۲۱۱۰۱۱۹۱ به شماره شاسی NAKSG۴۳۱۵DB۰۱۰۲۴۱۶ به نام **مهدی قاسمی** ش ملی ۰۸۷۲۸۶۹۸۵۷ مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۰۳۲۱

اصل برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷ بشماره انتظامی ۹۴۷ ایران ۱۶-ق ۷۴ بشماره موتور ۱۲۳۹۰۹ NAAR۰۳FE۰NJ۲۱۸۶۸۶ و شماره شاسی ۱۷۸B۰۱۲۳۹۰۹ مدل ۱۴۰۱ به مالکیت **حسین قاسمی** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۰۳۱۹

اصل سند خودرو ام وی ام ۱۱۰ بشماره انتظامی ۱۵۷ ۴۳۰ - ایران ۷۴ بشماره موتور MVM۴۷۱FBHG۰۰۲۲۵۹ و شماره شاسی NATEBAPM۹G۱۰۰۲۹۳۷ مدل ۱۳۹۵ به مالکیت **مهدیه ذاکر هرفته** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۰۲۷۰

اصل کارت سبز خودرو تیگو ۸ بشماره انتظامی ۶۵۵ ص ۹۴ - ایران ۵۰ بشماره موتور MVMP۴۲۰AFN۰۰۱۰۹ و شماره شاسی NATVBAGB۰P۱۰۰۱۲۹۹ مدل ۱۴۰۲ به مالکیت فاطمه متوسلی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۰۲۷۳

پروانه نظام مهندسی معماری شماره ۰۱۹۱۱۰۰۰۱۹۸ اینجانب **سحر مصطفی زاده گلستانی** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۰۲۷۵

مجوز فعالیت دفتر مهندسی طراحی ساختمان ۸۹۰ بشماره مجوز ۰۰۸۹۰-۰۰۰۵۴۳۱-۱۹--۵ اینجانب **سحر مصطفی زاده گلستانی** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۰۲۸۱

برگ سبز خودرو سواری پژو پارس مدل ۱۳۸۹ پلاک ایران ۱۲- ۴۲۶ ط ۶۸ ش موتور NAAN۰۱CA۰AE۲۶۹۲۰۱ ش شاسی ۱۲۴۸۹۰۷۴۷۶۴ بنام **زهرا مزروعی** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۰۱۶۲

برگ سبز خودرو ۲۰۶ تیپ ۵ به ش انتظامی ۲۱و۷۴۵ ایران ۴۲ و ش موتور ۱۶۳B۰۱۵۲۹۱۱ و ش شاسی NAAP۱۳FE۴FJ۳۰۸۳۴۷ به نام **میناغفوریان مرادی همدانی** به کد ملی ۰۹۴۵۶۵۷۴۳۹ مفقود و فاقد اعتبار است. ۲۹۸۲۴

سند کمپانی خودرو سواری پراید ۱۱۱SE (هاچ بک) مدل ۱۳۹۵ پلاک ۱۲-۸۶۳ ل ۸۵ ش موتور M۱۳۵۶۱۷۲۹۲ ش شاسی NAS۴۳۱۱۰۰G۵۸۶۷۴۴۹ بنام **معصومه طاهری** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۰۱۴۱

برگ سبز، سند کمپانی خودرو آمبولانس مزدا مدل ۷۸ به شماره پلاک ایران ۱۲-۱۲۲و۱۸ به شماره موتور ۳۳۹۱۳۸ به شماره شاسی ۷۸۲۰A۰۰۰۱۴ بنام **بنیاد سرور** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۱۴۲

اصل برگ سبز خودرو جک J۵ بشماره انتظامی ۳۸ ایران ۶۳۳ ل ۹۸ بشماره موتور ۰۱۳۳۷۲ و ۴G۹۳DDAE شماره شاسی NAKNG۷۲۴۰EB۱۱۱۶۴۱ مدل ۱۳۹۳ به مالکیت **علیرضا سلگی** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۰۱۴۶

برگ سبز خودرو باری وانت زامیاد Z۲۴NIB مدل ۱۳۹۰ به شماره پلاک ۳۴۳ ۱۳ ایران ۴۲ به شماره موتور ۶۲۰۶۳۳ و شماره شاسی NAZPL۱۴۰TBO۳۳۷۲۴۹ به نام آقای **حسین عبدالهی کاریزک** مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۳۰۱۴۹

کارت ماشین پراید مسی پلاک ۶۲۸ج ۸۷ ایران ۴۲ باشماره شاسی s ۱۴۱۲۲۸۷۷۰۴۷۲۸ بنام **داوود جانفدا** باکد ملی ۰۹۴۲۵۶۱۴۷۳ مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۳۰۲۰۲

۳ برگ قولنامه خرید و فروش خانه ویلایی با ش قولنامه ۸۸۴۷۵۴ بین **حیدر سمیعی** و **عاطفه میرزابیگی** مشخصات: علیمردانی ۴۳ رحیمی ۷/۸ متراژ ۵۰ متر و گذرنامه بنام ذکریا میرزابیگی و چک ۰۳۳۳۱۲ بانک کشاورزی مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۲۰۱

برگ سبز خودروسواری شاهین مدل ۱۴۰۰ پلاک ایران ۴۰- ۲۸۹ ج ۷۵ ش موتور M۱۵TC/۲۰۰۳۸۶۸ ش شاسی NAS۱۱۱۱۰۰M۱۰۰۴۲۸۳ بنام **محمد باران تند** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۰۱۹۹

پاسپورت عراقی اینجانب **حسن زعیر کاظم الجبری** تبعه عراق مفقود و فاقد اعتبار است. از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد. ۳۰۲۵۰

بدینوسیله اعلام میگردد پروانه اشتغال به کار سازندگان مسکن و ساختمان (شخص حقیقی) به نام اینجانب **سیدمجتبی حسینی یزدی** به شماره ۲۴۵۸۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۳۰۲۴۷

برگ سبز خودرو ۱۴۰۰ پلاک ایران ۴۰- ۲۸۹ ج ۷۵ ش موتور M۱۵TC/۲۰۰۳۸۶۸ ش شاسی NAS۱۱۱۱۰۰M۱۰۰۴۲۸۳ بنام **محمد باران تند** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۰۱۹۹

برگ سبز موتور سیکلت آپاچی ۱۶۰ مدل ۸۹ به شماره انتظامی ۷۶۳-۵۳۶۱۱ به شماره موتور OE۴G۹۲۰۱۶۳۳ و شماره تنه NE۸***۱۶۰R۸۹۰۱۳۶۹ بنام **سید جواد رضوی تبادکان** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۲۲۷

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت شباب CC۱۲۵ مدل ۸۷ رنگ قرمز به شماره انتظامی ۷۶۳-۶۲۱۵۷ به شماره موتور SB۲۰۰۴۲۵۵ و شماره تنه N۱U***۱۲۵S۸۷۰۶۸۴۲ بنام **علیرضا لزگی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۲۳۷

برگ سبز مزدا مدل ۹۰ خاکستری صدفی متالیک به شماره انتظامی ۲۵۳س ۳۶ ایران ۷۴ و شماره شاسی LF۱۰۹۶۱۴۱۳ و شماره موتور NAGDSX۸CC۲۱A۴۱۰۱۶ بنام **محسن تیموری** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۲۴۱