زندگی سلام
سه شنبه
۸ اسفند ۱۴۰۲
۱۷ شعبان ۱۴۴۵
۲۷ فوریه ۲۰۲۴
شماره ۲۶۵۹

مزایای پنهان مدیریت زمان

بعضی‌ها فکر می کنند که تنها فایده مدیریت موثر زمان این است که در مدت‌زمان کوتاه‌تری می‌توان کارهای بیشتری انجام داد اما فهرست فواید آن بیشتر از این حرف‌هاست

فرنگیس یاقوتی | مترجم
منبع: corporatefinanceinstitute.com

محوری

مدیریت زمان فرایند برنامه‌ریزی و کنترل میزان زمان برای صرف فعالیت‌های روزانه است. مدیریت زمان به فرد این امکان را می‌دهد که در مدت زمان کوتاه‌تری، کارهای بیشتری انجام دهد و این مسئله به موفقیت فرد در حوزه‌های مختلف زندگی منجر خواهد شد. توانایی مدیریت زمان مهم است. در ادامه درباره اصول مدیریت زمان و مزایای آن خواهیم گفت که شاید کمتر به آن‌ها توجه کرده باشید.

از کاهش استرس تا زمان بیشتر برای سرگرمی

مدیریت زمان یکی از پیش‌نیازهای موفقیت در زندگی است. فرقی ندارد که شما دانش‌آموز هستید یا دانشجو، شاغل یا بازنشسته، خانه‌دار یا ...، مدیریت موثر زمان همیشه برای شما فواید پنهان زیادی خواهد داشت که معمولا متوجه آن‌ها نخواهید شد. در ادامه به تعدادی از آن‌ها اشاره خواهد شد.

۱ کاهش استرس

ایجاد و پیروی از یک برنامه کاری منظم، اضطراب را کاهش می‌دهد. دلیلش هم این است که وقتی موارد موجود در فهرست کارهای خود را بررسی می‌کنید، می‌بینید که پیشرفت قابل ملاحظه‌ای دارید. این به شما کمک می‌کند از احساس استرس و نگرانی درباره انجام کارها جلوگیری کنید و بتوانید با کیفیت بیشتری، پیگیر انجام بقیه امور شوید.

۲ داشتن وقت بیشتر برای سرگرمی

مدیریت زمان به شما زمان بیشتری می‌دهد تا در زندگی روزمره خود صرف کنید. افرادی که می‌توانند زمان را به طور موثر مدیریت کنند، از داشتن زمان بیشتری برای صرف سرگرمی‌ها یا سایر فعالیت‌های شخصی و مورد علاقه لذت می‌برند.

۳ فرصت‌های بیشتر

مدیریت زمان به ایجاد فرصت‌های بیشتر برای ما و اتلاف زمان کمتر برای فعالیت‌های بی‌اهمیت منجر می‌شود. مهارت مدیریت زمان، یک ویژگی کلیدی است و به شما این امکان را می‌دهد که فرصت‌های بیشتری برای مطالعه، افزایش آگاهی، تلاش و ... داشته باشید. توانایی اولویت‌بندی و زمان‌بندی برای هر فردی که می‌خواهد در مسیر پیشرفت قرار بگیرد، ضروری است.

۴ رسیدن به اهداف بیشتر

همه ما در زندگی یکسری اهداف داریم که با تلاش و پشتکار به دنبال تحقق آن‌ها هستیم. افرادی که مدیریت زمان را به خوبی انجام می‌دهند، بهتر می‌توانند به اهداف و مقاصد دست یابند و این کار را در مدت زمان کوتاه‌تری انجام دهند. بنابراین یکی از مزایای پنهان مدیریت موثر زمان، دستیابی به اهداف بیشتر در زندگی است.

۵ محبوبیت و مقبولیت

مدیریت زمان به بهبود کارایی و بهره‌وری فرد منجر می‌شود. این دستاوردها باعث می‌شود فرد در محیط خانواده، کاری و ... محبوب‌تر شود و همه بتوانند روی او به عنوان یک فرد موفق، حساب باز کنند.

توصیه‌های طلایی برای مدیریت موثر زمان

پس از در نظر گرفتن مزایای مدیریت زمان که به آن‌ها اشاره شد، بیایید با چند روش برای مدیریت موثر زمان آشنا شویم.

اهداف را به درستی تعیین کنید| مطمئن شوید اهدافی که تعیین می‌کنید خاص، قابل اندازه‌گیری، قابل دستیابی و با در نظر گرفتن زمان مناسب برای دستیابی به آن‌ها هستند.

عاقلانه اولویت‌بندی کنید| اولویت‌بندی وظایف بر اساس اهمیت و فوریت ضروری است. به عنوان مثال، به وظایف روزانه خود نگاه کنید و اولویت آن‌ها را بدین شکل تعیین کنید: مهم و فوری (این کارها را فورا انجام دهید)؛ مهم اما فوری نیست (تصمیم بگیرید که چه زمانی این وظایف را انجام دهید)؛ فوری اما مهم نیست (در صورت امکان این وظایف را به شخص دیگری محول کنید)؛ نه فوری و نه مهم است (این موارد را کنار بگذارید تا بعداً انجام دهید).

یک محدودیت زمانی برای تکمیل یک کار تعیین کنید| تعیین محدودیت‌های زمانی برای تکمیل وظایف به شما کمک می‌کند تمرکز و کارایی بیشتری داشته باشید. فکر کردن به این که برای انجام هر کار چقدر زمان نیاز است به شما کمک می‌کند تا مشکلات احتمالی را قبل از بروز آن‌ها تشخیص دهید. به این ترتیب می‌توانید برای مقابله با آن‌ها برنامه‌ریزی کنید.

بین کارها استراحت کنید| هنگامی که بسیاری از کارها را بدون استراحت انجام می‌دهید، حفظ تمرکز و انگیزه سخت‌تر است. بین کارها کمی استراحت کنید تا سرحال شوید. چرت کوتاه، پیاده‌روی کوتاه یا ... می‌تواند بسیار کمک کننده باشد.

از تقویم کمک بگیرید| از تقویم برای مدیریت طولانی‌تر اهداف و مدت زمانی که باید صرف آن‌ها شود، استفاده کنید. ضرب‌الاجل‌های پروژه‌ها یا کارهایی را که بخشی از تکمیل کل پروژه هستند، بنویسید. به این فکر کنید که چه روزهایی ممکن است برای اختصاص دادن به کارهای خاص بهتر باشد تا مدیریت زمان اصولی‌تری اتفاق بیفتد.

وظایف و فعالیت‌های غیرضروری را حذف کنید| حذف فعالیت‌ها یا وظایف اضافی مهم است. تعیین کنید چه چیزی مهم است. حذف کارها و فعالیت‌های غیرضروری، زمان بیشتری را برای صرف چیزهای واقعاً مهم آزاد می‌کند.

از دنیای روان شناسی

اثبات علمی کورشدن آدم‌های عاشق

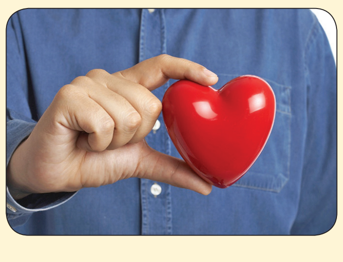
یک مطالعه علمی که در زمینه عشق رمانتیک و یافتن شریک زندگی بین انسان‌ها انجام شده است، نشان می‌دهد اصطلاح «عشق آدم را کور می‌کند» تا حد زیادی ریشه در واقعیت دارد. عشق از دیرباز به عنوان یک احساس انسانی در نظر گرفته شده است که ریشه‌ای هورمونی، عصبی و شیمیایی دارد. به گزارش این احساس همچنین نتایج فیزیکی ملموسی را در بدن انسان ایجاد می‌کند که افزایش ضربان قلب ناشی از ترشح آدرنالین یکی از آن‌هاست. حالا اما دانشمندان می‌گویند برای اولین بار توانسته‌اند دریابند که عاشق بودن به همان اندازه که به احساسات مربوط می‌شود، با تغییر رفتار در انسان مرتبط است و مغز انسان می‌تواند فرد معشوق را در مرکز توجه قرار دهد و او را به اولویت اصلی‌مان بدل کند.

پژوهشی در ۳۳ کشور جهان

به گفته محققان، «سیستم فعال‌ساز رفتاری مغز» سامانه‌ای است که رفتارهای انسانی را هدایت می‌کند و نقش آن در زمانی که عاشق می‌شویم باعث تغییر رفتار ما می‌شود. این سیستم در حقیقت کاری می‌کند که معشوق را در مرکز جهان ببینیم و تفاوتی شاخص میان او و دیگران قائل شویم. تیمی از پژوهشگران در دانشگاه ملی استرالیا، دانشگاه کانبرا و دانشگاه استرالیای جنوبی در این مطالعه ارتباط بین «سیستم فعال‌ساز رفتاری مغز (BAS)» و عشق رمانتیک را بررسی کردند. در این تحقیق که از میان داوطلبانی از ۳۳ کشور جهان انجام شد، ۱۵۵۶ جوان که به عنوان «عاشق» شناخته شده بودند از نظر رفتار و واکنش عاطفی نسبت به شریک زندگی خود، تمرکزی که روی محبوب خود داشتند و اولویتی که برایش قائل می‌شدند مورد بررسی قرار گرفتند.

تغییرات در رفتار و احساسات با عاشق‌شدن

آدام بوده، محقق مقطع دکتری در دانشگاه ملی استرالیا و نویسنده اصلی این مطالعه می‌گوید یافته‌های جدید نشان می‌دهد که عشق رمانتیک با تغییرات در رفتار و همچنین احساسات مرتبط است. او اضافه کرد: «ما نقشی را که اکسی‌توسین در عشق رمانتیک ایفا می‌کند می‌دانیم، زیرا وقتی با عزیزانمان تعامل می‌کنیم مقادیر زیادی از آن در سراسر سیستم عصبی و جریان خون ما به گردش درآمده است». او با بیان این که در به وجود آمدن اولویت عاشقانه پای یک ترکیب شیمیایی در میان است، افزود: «روشی که در آن معشوق اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند به دلیل ترکیب اکسی‌توسین با دوپامین است. ماده‌ای شیمیایی که مغز ما در طول عشق رمانتیک آزاد می‌کند. اساساً عشق مسیرهایی را در مغز فعال می‌کند که با احساسات مثبت مرتبط است». تیم دانشمندان قرار است در مرحله بعدی این تحقیق تفاوت‌های بین مردان و زنان را در رویکردشان به عشق بررسی کنند. نتایج مطالعات تازه در نشریه علمی «BehavioralSciences» منتشر شده است.



اتاق مشاوره

در جیب برادر کوچک‌ترم، چاقو و سیگار پیدا کردیم

دختری هستم ۲۳ ساله. چند وقت پیش و به صورت اتفاقی، متوجه شدم که در جیب شلوار برادرم که ۱۶ ساله است، یک چاقو هست. وقتی آن را درآوردم، دیدم سیگار هم دارد. رفتار پدر و مادرم با او خوب نیست اما خودش هم بدون خبر دادن، دیر وقت به خانه می‌آید و کلا سر به هواست. چه کنم؟

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

تربیت فرزند

خوشحالم که برادر نوجوان‌تان در کانون توجه شما قرار دارد و پیگیر رفتارش هستید. تغییرات نگران کننده‌ای که در او مشاهده می‌کنید، علامت ورودش به نوجوانی اول است. برخی تغییر رفتارها و تغییر خلق در این سن اقتضای سنی و آغاز خداحافظی با دوران کودکی است اما شما و پدر و مادرتان باید از آگاهی و آمادگی کافی برای تعامل سازنده با نوجوان برخوردار باشید.

برادرتان احساس ناامنی دارد

نوجوانی اول، مرحله بی‌تعادلی است. تغییرات جسمی و روحی سریع اتفاق می‌افتد و نوجوان دچار احساس ناامنی درونی و بیرونی است و ناشیانه برای امنیت بخشی به خود، چاقو یا سلاح سرد حمل می‌کند. با زبان بی‌زبانی، با دود کردن یک نخ سیگار می‌خواهد ابراز وجود کند و خروج از کودکی را به رخ دیگران بکشد چون نوجوان به شدت نیاز دارد از نظر روانی دیده شود و بیشتر از قبل مورد توجه قرار گیرد.

دلایل دیر آمدن‌هایش به خانه

دیر به خانه آمدن نوجوان، تحت تاثیر دو عامل است: ۱- وابستگی به گروه همسالان و آرامشی که در گروه دارد و ۲- ممکن است در خانواده نقد زیاد و سرزنش و مقایسه و تهدید می‌شود و ترجیح می‌دهد کمتر در منزل حضور داشته باشد. تنش در برخی خانواده‌ها به دلیل ورود فرزند به سن نوجوانی، فراوانی زیادی دارد. مشکل عمده‌ای که بین نوجوان و والدین شکل می‌گیرد، مسئله ارتباطی است. ارتباط به دلیل بی‌تعادلی و تغییر محسوس رفتار نوجوان نسبت به دوره کودکی و ناآگاهی برخی والدین از ویژگی‌های این مرحله رشد، زمینه تقابل بین آنان و نگرانی همه اعضای خانواده را فراهم می‌کند.

پدر و مادرتان باید مقتدرانه عمل کنند

نکته پایانی این که ضرورت دارد والدین شما مخاطب گرامی از سبک مقتدرانه برای تعامل سازنده با نوجوان بیشتر استفاده کنند. چنین پدر و مادرهایی نه پادگانی برخورد می‌کنند و نه نوجوان را رها کرده‌اند؛ بلکه والدین مقتدر به موقع تادیب و به موقع از اهرم تشویق استفاده می‌کنند و آگاهانه به رابطه سازنده خود با نوجوان ادامه می‌دهند و با شناخت ویژگی‌های مرحله رشد نوجوانی، به اندازه و به هنگام، نیازهای روحی و روانی فرزندشان را فراهم می‌کنند. در خانواده‌ای که والدین مقتدرانه عمل می‌کنند، نوجوان بیشترین احساس امنیت را دارد و ترجیح می‌دهد بیشتر اوقات فراغت را در کنار خانواده باشد.

روان شناسی

لیوان قهوه روی طعم آن اثر می گذارد؟

برای بسیاری از افراد، روز بدون قهوه اول صبح آغاز نمی‌شود و نه فقط کافئین بلکه فرایند آماده کردن قهوه هم کمک می‌کند تا سرحال بیایند. اما به نوشته نیویورک پست، لیوان سفالی که در آن قهوه می‌نوشید، به اندازه شیوه‌ای که قهوه را دم می‌کنید، اهمیت دارد!

تاثیر تشریفات نوشیدن قهوه بر احساسات فرد

«جوردن مایکلمن» و «زاکاری کارلسن»، روزنامه‌نگار و نویسنده کتاب «اما اول، قهوه» می‌گویند آداب و تشریفات نوشیدن قهوه که لیوان سفالی قهوه را هم شامل می‌شود، می‌تواند بر احساس فرد تاثیر بگذارد و در نتیجه طعم برایش تغییر می‌کند. به گفته آن‌ها، چیزهایی مانند موسیقی و حتی همنشین می‌تواند طعم قهوه را در نظر فرد بهتر کند. به گزارش ایندیپندنت فارسی، «مایکلمن» و «کارلسن» توضیح می‌دهند: «موسیقی دلنشین، نسیم شامگاهی دلپذیر، همنشین جذاب و ... همه این‌ها می‌توانند کاری کنند غذا و نوشیدنی خوش‌طعم‌تر شوند. این در مورد قهوه هم صدق می‌کند. محیط اطراف هنگام صرف قهوه روی مغز اثر می‌گذارد. این یعنی وقتی زمان انتخاب لیوان فرا می‌رسد، ظرفی که از آن می‌نوشید، اهمیت زیادی پیدا می‌کند».

مزایای جملات تاکیدی روی لیوان‌ها

استفاده از یک لیوان قهوه خاص می‌تواند احساسات و خاطراتی را برانگیزد که سبب شود فرد هنگام صرف اولین نوشیدنی روز به وجد بیاید. علاوه بر این، تداعی خاطره‌ای خاص هنگام صرف قهوه کمک می‌کند قهوه طعم بهتری پیدا کند و تجربه‌ای خوش‌عطر و طعم خلق کند. بنابراین، ضرری ندارد روی بعضی لیوان‌های سفالی جمله‌های تاکیدی مثبت نوشته شده باشد که به فرد کمک می‌کند روزش را با مقداری اعتمادبه‌نفس شروع کند. مایکلمن و کارلسن با اشاره به تحقیقی که در سال ۲۰۱۶ منتشر شده است، می‌گویند: «پژوهش‌ها نشان داده است که فقط نگاه کردن به عبارت‌های تاکیدی مثبت می‌تواند هوشیاری و شفافیت ذهن و خلق را بهبود بخشد، و این قبل از اولین جرعه [قهوه] است». علاوه بر این، پژوهشی که در سال ۲۰۱۴ منتشر شد این ادعا را تایید می‌کند. بر اساس این پژوهش، طعم قهوه در لیوان سفید قوی‌تر است. در این پژوهش آمده است: «احتمال دارد تضاد رنگ میان لیوان و قهوه بر حس [فرد از] تلخی / شیرینی قهوه اثرگذار باشد».

طعم تجربه‌ای چندحسی است

به گفته پژوهشگران، رنگ بیرونی محصول بر درک چندحسی از غذا و نوشیدنی اثر می‌گذارد و عوامل متعددی بر طعم تاثیر دارند. در مقاله‌ای دیگر، این ادعا مطرح شده است که قهوه در لیوان سفالی سبز طعم بهتری دارد زیرا رنگ سبز طعم ترش را تداعی می‌کند و نوشیدن از لیوان سبز سبب می‌شود دارای طعمی ترکیبی و ترش به نظر برسد که طعم‌هایی خوشایند برای قهوه محسوب می‌شوند. پژوهش‌ها در مورد ارتباط میان رنگ و طعم نشان می‌دهد که افراد برخی رنگ‌ها را به برخی طعم‌ها ربط می‌دهند. طعم تجربه‌ای چندحسی است؛ آنچه لمس می‌کنید، می‌بینید، بو می‌کنید و می‌شنوید بر طعمی که می‌چشید اثر می‌گذارد.

نکته ها

۱۰ نشانه‌ای که می‌گوید شما درون‌گرایی بااعتمادبه‌نفس هستید

۱- از اوقات تنهایی خود لذت می‌برید
۲- از گفت‌وگوهای عمیق و معنادار لذت می‌برید
۳- خودآگاه و درون‌نگرید
۴- هر کسی را در دایره اجتماعی‌تان راه نمی‌دهید
۵- برای زیبایی سکوت ارزش قائل هستید
۶- برای استقلال خود ارزش قائل هستید
۷- شنونده خوبی هستید
۸- غرق در فعالیت‌های خلاقانه می‌شوید
۹- مشکلی با سکوت ندارید
۱۰- با خودتان صادق هستید

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* با خواندن پرونده حنا، یاد مادربزرگم افتادم که ۱۰ سال پیش فوت کرد. علاقه زیادی به حنا داشت و به خصوص در زمستان، دست‌ها و پاهایش را حنا می‌کرد.

* من آخرش هم نفهمیدم که این پرنده هما واقعی هست یا افسانه‌ای! هر کسی تو اینستا یک چیزی میگه و همه هم خودشون رو کارشناس می‌دونن.

* این نکته که کاهش وزن برای نوجوانان سخت‌تر از بزرگسالانه و در صفحه سلامت بهش اشاره شده، جالب بود. تصور من، برعکسش بود.

* از فواید حنا هم برای سلامت جسم در پرونده زندگی سلام می‌نوشتین تا اطلاعات مردم بالا بره و بدونن که فقط جنبه زینتی نداشته.

* ۵ تا خانواده عزادار شدن به این خاطر که جوان‌هاشون از سر کنجکاوی می‌خواستن ببینن که مصرف ماده مخدر قارچ چه حسی میده. مربوط به مطلب «دورهمی مرگبار با قارچ‌های سحرآمیز».

برگ سبز خودروی ۴۰۵ رنگ نقره ای مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۹۳۲ ن ۵۸ شماره موتور ۱۲۴B۹۱۰۲۰۹۲ شماره شاسی NAAM01CA1AR522787 به نام رضا شریف نژاد مفقود و فاقد اعتبار است.
۵۸۸۶۰

برگ سبز سواری پژو پارس مدل ۱۳۸۴ رنگ نقره ای متالیک به شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۵۶ن۲۸ و شماره موتور ۱۲۴۸۴۰۲۲۰۹۶ و شماره شاسی ۱۹۳۰۶۷۳۳ مفقود و فاقد اعتبار است
۵۸۸۰۹

اصل برگ سبز، سند کمپانی، بیمه، وکالت خریدوفروش، پلاک و برگه ترخیص موتورسیکلت تیزتک ۱۲۵CC مدل ۸۸ به شماره پلاک ۸۵۸- ۷۲۲۲۲ و شماره موتور ۷۱۰۰۶۸۹۸ وشماره تنه NCR***125T8855554 بنام جوادچدانی مفقود وفاقد اعتبارمی باشد
۵۸۸۰۸

برگ سبز سواری سایپا به شماره پلاک ۲۶-۷۲۸ ب ۳۵ و شماره موتور ۴۷۸۴۳۸۰ و شماره شاسی NAS411100C1187263 بنام اوغل صفر حمیدی مفقود واعتبار ندارد کد ملی: ۵۹۱۹۲۰۳۲۴۲
۵۸۷۱۱

برگ سبز پراید مدل ۸۸ به شماره پلاک ایران ۱۲-۲۹۵۱۸۹ به شماره شاسی S1412288325633 به شماره موتور ۳۱۰۲۳۳۸ بنام اعظم علوی رضوی مفقود و فاقد اعتبار است
۵۸۷۲۵

برگ سبز پیکان سواری مدل ۱۳۷۹ شماره انتظامی ۶۵ص۴۷۶ایران ۳۶ وشماره موتور ۱۱۱۲۷۹۲۱۴۱۰ شماره شاسی ۰۰۷۹۴۲۶۳۳۷ بنام محسن سنگین مفقودوفاقد اعتباراست.
۵۸۸۰۶

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید SE131 مدل ۱۳۹۵ ش انتظامی ایران ۷۴- ۹۶۳ ق ۷۸ ش شاسی NAS411100G3491882 ش موتور M13564490 بنام فضه زارع اسفیدان مفقود شده و فاقد اعتبار است
۵۸۸۶۳

برگ سبز و برگ کمپانی پژو پارس XU7 مدل ۱۳۹۶ رنگ سفید به ش انتظامی ایران ۳۶-۵۸۸س۶۹ و ش موتور ۱۲۴K1111586 ش شاسی NAAN01CE1HH006060 به نام پیمان ترابی مفقود و فاقد اعتبار است
۵۸۸۳۲

برگ سبز، سندو کارت خودرو پراید هاچبک سفید به شماره انتظامی ۶۴۲ل۹۳ ایران ۳۲ و شماره موتور ۳۹۱۷۶۵۲ و شماره شاسی s5430090043511 به‌نام مهرنوش قهرمان مفقود و فاقد اعتبار است.
۵۸۹۰۵

برگ سبز خودرو تیگو۵ مدل ۹۵ شماره انتظامی: ۹۲ د ۶۲۹ ایران ۱۲ و شماره موتور MVM484FTAF001635 و شماره شاسی NATGBATL2G1001358 به‌نام انسیه جاویدپور مفقود و فاقد اعتبار است.
۵۸۸۷۶

برگ سبز، سند و کارت موتورسیکلت آپاچی ۱۶۰ccCDI مدل ۱۳۸۹ رنگ مشکی به شماره انتظامی ایران ۷۷۱-۷۶۴۳۴ و شماره موتور ۰E4G92202513 شماره تنه NE8***160R8901474 مفقود و فاقد اعتبار است
۵۸۸۹۳

برگ سبز خودرو پراید سواری سایپا رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ایران ۶۹-۱۶۹-۳۶س ۶۹ و شماره موتور M13/6102996 و شماره شاسی NAS411100J3434813 بنام محمدرضا اسماعیل زایی غریب مفقود و از درجه اعتبار ساقط است
۵۸۸۲۶

پروانه حمل سلاح شکاری ساچمه زنی به سریال ۲۸۲۳۶۵۵ متعلق به اینجانب الیاس تیموری مقدم فرزند صادق در مورخه ۱۴۰۲/۱۱/۲۰ در شهرستان مشهد مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.
۵۸۹۲۲

برگ سبز دنا به شماره پلاک ایران ۴۲-۳۲۳د۶۲ به شماره شاسی NAAW61HUXNE711540 به شماره موتور ۱۵۳H00089692 بنام فائزه قبادی مفقود و فاقد اعتبار است.
۵۸۸۴۴

برگ سبز وسند خودرو ۱۱۰ مدل ۹۵ به شماره پلاک: ۵۸۸و۸۵ ایران ۷۴ و شماره شاسی: natebapm4G1005261 وشماره موتور: mvm371fbhg005894 به نام محبوبه کهنوی ده‌سرخ مفقود و فاقد اعتبار است
۵۸۸۶۷

اینجانب رضا برهانی مالک خودرو پژو ۲۰۷ مدل ۱۴۰۱ سفید ش انتظامی ایران ۱۲- ۷۷۲ ی ۹۹ ش بدنه NAAR03FE0NJ936058 ش موتور ۱۷۸B01069998 به علت فقدان اسناد فروش 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.
۵۸۹۱۶

اینجانب فاطمه جعفریانی مالک خودرو آریان ۱,۴-۲۰۶، مشکی متالیک مدل ۸۹ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۷۲۹ج ۹۱ شماره شاسی NAAP31EGXBJ212668 وشماره موتور ۱۴۱۸۹۰۷۳۳۷۰ به علت فقدان اسناد فروش (کارت ماشین و برگه سفید 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.
۵۸۸۵۱

اصل برگ سبز وسند کارت راهنمایی به شماره پلاک ۷۹۲ ایران ۵۱۳۴۹ شماره موتور ۰E4HA2315458 وشماره تنه NE8***160R9000024 به نام امیرحسین خرم رو مفقود وفاقد اعتبار است
۵۸۸۳۹

برگ سبز خودروی ۲۰۶ مدل ۱۳۸۰ به شماره انتظامی ایران ۵۴ - ۸۳۸ ق ۷۵ شماره موتور ۱۰FSD4151013 شماره شاسی ۰۰۸۰۶۱۲۱۸۲ به‌نام فاطمه مزیدی شرف آبادی مفقود و فاقد اعتبار است.
۵۸۹۲۸