زندگی سلام
شنبه
۲۵ فروردین ۱۴۰۳
۴ شوال ۱۴۴۵
۱۳ آوریل ۲۰۲۴
شماره ۲۶۸۴

هیجان‌بخشی به زندگی مشترک با قانون ۲-۲-۲

بعضی زوجین بعد از گذشت ۱۵ یا ۲۰ سال از شروع زندگی مشترک‌شان احساس می کنند که روابط‌شان آن شور گذشته را ندارد؛ فصل بهار یک فرصت طلایی برای اصلاح این شرایط است

دکتر محمد ثوابی | متخصص روان‌شناسی و استاد دانشگاه

محوری

بهار که فصل زنده شدن طبیعت و رویش دوباره است، می تواند یک فرصت طلایی برای احیای زندگی مشترک و هیجان‌بخشی به آن در دوره میان‌سالی زوجین باشد. بسیاری از زن و شوهرها بعد از ۱۵ یا ۲۰ سال زندگی‌مشترک، معتقدند که زندگی شان دیگر آن شور و جذابیت سابق را ندارد. اگر شما هم چنین احساسی دارید، پیشنهادهایی را برای تان آماده کردیم که می تواند به رابطه تان جان دوباره ببخشد. این تکنیک‌ها حتی ممکن است به شما کمک کنند تا دوباره عاشق شریک زندگی خود شوید.

۱ سفر با همسر در فصل بهار

سفر کردن مزایای طولانی‌مدت و بسیاری برای زوج‌ها دارد. سفر فرصتی است برای تغییر نگرش و فصل بهار یکی از بهترین زمان‌ها برای سفر است. تحقیقات نشان می دهند زوج‌هایی که با هم به سفر می‌روند، از رابطه عاطفی خود رضایت بیشتری نسبت به زوج‌هایی که کمتر با هم سفر می کنند یا اصلا با هم سفر نمی کنند دارند. علاوه بر این، زوج‌هایی که با هم سفر می کنند بیشتر احتمال دارد اعلام کنند که اهداف و خواسته‌های مشابهی دارند، همچنین تعادل زمانی مطلوبی در با هم و جدا از هم بودن دارند و سرگرمی‌ها و علایق مشترکی هم دارند. آن‌ها همچنین در مورد چگونگی صرف پول توافق بیشتری با هم دارند، بیشتر با یکدیگر می خندند و با هم سرگرم می‌شوند. چنین زن و شوهرهایی اختلافات را به خوبی کنترل می کنند و بیشتر اعلام می کنند که شریک‌زندگی آن‌ها صبور است. آن‌ها این حس را دارند که شریک عاطفی آن‌ها بهترین دوست‌شان است.

۲ کمک گرفتن از قانون ۲-۲-۲

قانون ۲-۲-۲، ترفندی است که بسیاری از زوجین به‌تاثیر آن پی برده‌اند و معتقدند که با این قانون توانسته‌اند اشتیاق زیادی به رابطه خود وارد کنند. این قانون به‌عبارت ساده بدان معنی است که حداقل هر ۲ هفته یک‌بار با همسرتان بیرون بروید، هر دو ماه یک‌بار برای تعطیلات آخر هفته به‌مکان جدیدی بروید و هر دو سال یک‌بار با شریک زندگی خود به‌تعطیلات یک هفته‌ای بروید. این یکی از قوانینی است که به بسیاری از زوجین ادعا می کنند به آن‌ها کمک زیادی کرده است. این قانون یک روش کاملاً آزمایش‌شده توسط روان‌شناسان برای حفظ اشتیاق در روابط است که می‌توانید به‌سادگی آن را امتحان کنید.

۳ هماهنگی‌زوجین در برنامه‌ریزی‌های تفریحی

هر گونه برنامه‌ریزی برای داشتن تفریحات و پر کردن اوقات فراغت در هر زمان (تعطیلات و بیرون از منزل) لزوما باید توسط هر دو طرف هماهنگ باشد. برای ایجاد این رابطه لذت‌بخش و با بهترین نتیجه، هیچ فردی نباید نظرش را به دیگری تحمیل کند. قبل از رفتن به سفر یا یک تفریح یک روزه، پیشنهادتان را به همسرتان بگویید و نظر او را هم جویا شوید. فراموش نکنید که اگر این برنامه مورد علاقه او نباشد، در نهایت تنها نارضایتی رخ خواهد داد و شور و نشاط روابط عاطفی‌تان بعد از این تفریح کم‌رنگ‌تر خواهد شد.

۴ تا می‌توانید از بگومگوها کم کنید

در زندگی میان‌سالان شاهد اختلافاتی پایان‌ناپذیر و جر و بحث‌هایی بی‌فایده هستیم که گاهی فقط با یک اشاره و یک کلمه استارت می‌خورند. این مشاجرات که از نظر اطرافیان غیرمنطقی به‌نظر می‌آیند از نظر خود زوجین اجتناب‌ناپذیرند. به‌هیچ‌عنوان یک مشاجره را دست کم نگیرید. مشاجرات وقتی روی هم انبار شوند و انرژی‌هایشان را در هم ضرب کنند، خستگی و کلافی لازم برای رسیدن به آن احساس دوگانه و نقطه جوش را فراهم می‌آورند. بنابراین برای هیجان‌بخشی به زندگی مشترک تا جایی که می‌توانید از مشاجرات و بگومگوها کم کنید.

۵ وفاداری را جدی‌تر بگیرید

«من فقط با تو می‌مانم برای همیشه» شاید تعبیر ساده‌ای برای ابراز وفاداری به همسر باشد اما بسیار مهم است. جذابیت‌های مختلفی بر سر راه زوجین و بیرون از رابطه‌شان ممکن است وجود داشته باشد اما زوجین وفادار همدیگر را همیشه در اولویت قرار می‌دهند. زوج‌درمانگران، بی‌تفاوتی در رابطه زوجین را زنگ هشداری برای رخداد خیانت زناشویی می‌دانند. وقتی احساس مشترک و عاشقانه زوج رو به سردی می‌رود ممکن است فرد به‌تدریج احساس صمیمیت، احترام و عشق را از منابع دیگر بگیرد. چنین چرخش‌هایی گاهی بسیار آهسته و حتی نامحسوس رخ می‌دهد و ممکن است زمانی فرد متوجه شود که متاسفانه کاملاً درگیر رابطه اشتباه شده است. بنابراین از وفاداری به همسر برای هیجان‌بخشی به‌زندگی مشترک غافل نشوید.

مشاوره تحصیلی

جنجال حذف مشق‌شب در لهستان؛ مخالفان چه می گویند؟

تصمیم دولت لهستان مبنی بر حذف مشق شب دانش‌آموزان جنجال بسیاری در زمینه فرهنگی و آموزشی در این کشور اروپایی به وجود آورده است. نخست‌وزیر لهستان از زمان روی کار آمدن در ماه دسامبر ۲۰۲۳، مجموعه‌ای از اصلاحات را آغاز کرده که بخشی از آن افزایش ۳۰درصدی حقوق معلمان و همچنین تغییر برنامه‌های درسی مدارس است. به گزارش یورونیوز، با این حال در مورد این که طرح حذف تکالیف دانش‌آموزان در منزل باعث بهبود اوضاع از نظر علمی و روانی دانش‌آموزان می‌شود یا نه، توافق اندکی وجود دارد و این مسئله واکنش‌های زیادی را برانگیخته است.

نادیده گرفته‌شدن یادگیری با ممنوعیت‌مشق‌شب

«پرزمیسلاو چارنک»، وزیر پیشین آموزش و پرورش لهستان یکی از منتقدان این اقدام است. او به‌روزنامه فایننشال تایمز با بیان این مثل لاتینی که «تکرار مادر یادگیری است»، می گوید: تکلیف شب «اصل شناخته‌شده و طبیعی آموزش کلاسیک» است و با ممنوعیت تکلیف این موضوع نادیده گرفته می‌شود. «توماژ گاژدروویچ» از مؤسسه پژوهش‌های آموزشی لهستان که‌تحت نظارت‌وزارت آموزش و پرورش است، تأکید می کند که «مقررات جدید ممنوعیت نیست، بلکه صرفا یک محدودیت و تغییر است» تا تکالیف منزل برای دانش‌آموزان «مؤثرتر» شود. در چهار سال آخر ابتدایی، معلمان همچنان مجازند به دانش‌آموزان تکلیف شب بدهند اما انتخاب روش با آن‌هاست و تکالیف نمره‌گذاری نمی‌شود. کودکان لهستانی از ۷ سالگی به مدرسه می‌روند و مقطع ابتدایی در این کشور ۸ سال است.

رابطه انجام بیشتر مشق‌شب با نمرات پایین

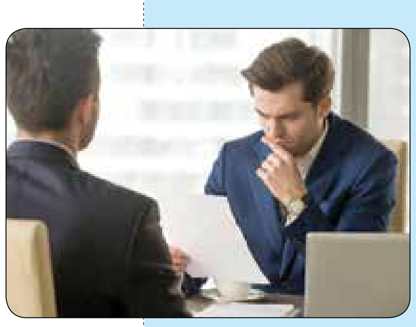
بر پایه پژوهشی که «برنامه ارزیابی بین‌المللی دانش‌آموزان (پیزا)» انجام داده است، در کشورهای عضو سازمان توسعه و همکاری اقتصادی نوجوانان ۱۵ ساله به‌طور متوسط ۱.۵ ساعت در روز را برای انجام تکالیف می‌گذرانند، در حالی که این میزان در لهستان ۱.۷ ساعت است. سازمان توسعه و همکاری اقتصادی گفته است که بر پایه همان پژوهش، میانگین نمرات کودکانی که زمان بیشتری را برای مشق شب اختصاص می دهند، پایین‌تر از بقیه است. اما «میاکو ایکدا»، تحلیلگر ارشد در اداره آموزش سازمان توسعه و همکاری اقتصادی می گوید: «با داده‌های پیزا، ما نمی‌توانیم استنتاج علّی بگیریم و نتایج لزوماً نشان نمی‌دهد که صرف زمان بیشتر برای انجام تکالیف منجر به نمرات پایین‌تر می‌شود.»

بحران روانی نوجوانان به‌خاطر استرس مشق‌شب

در این بین، «باربارا نوواکا» وزیر آموزش و پرورش لهستان، به‌ویژه با این توجیه که دانش‌آموزان «متقلب» برای انجام تکالیف خود از چت جی‌پی‌تی کمک می گیرند، از تصمیم دولت برای حذف مشق شب دفاع کرده است. او «بحران روانی جوانان» را به «مطالعه بیش از حد و استرس زیاد» و همچنین مشق شب نسبت داده است. نواکا در مورد تکالیف خانه موضوع نابرابری اجتماعی را هم مطرح کرده و گفته است کودکان خانواده‌های مرفه اغلب از والدین یا معلم خصوصی برای انجام تکالیف خانه کمک‌می گیرند.

نکته ها

۵ ویژگی شخصیتی که‌همه کارفرمایان هنگام‌استخدام نیرو به‌دنبال آن هستند



۱- **علاقه‌مند به کسب تجربه**| داشتن ظرفیت عظیم برای کنجکاوی و تخیل
۲- **وظیفه‌شناسی**| منظم، مسئولیت‌پذیر و سخت‌کوش
۳- **برون‌گرایی**| شاداب و پرانرژی و علاقه‌مند به تعاملات اجتماعی
۴- **توافق‌پذیری**| همکاری و همراهی با دیگر کارمندان
۵- **ثبات عاطفی**| داشتن واکنش‌های عاطفی قابل پیش‌بینی

ما و شما

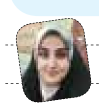
راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* شاید باورتون نشه ولی بابا و مامان من، از بین سریال‌های ماه رمضانی امسال، فقط «رستگاری» شبکه ۲ رو می‌دیدن و همین سریال «خانه به دوش» از شبکه آی فیلم رو.
* ذرت بو داده خیلی خوبه. به خصوص اگر با کره به جای روغن، درستش کنین. تست کنین، خیلی خوشمزه می‌شه.
* جملاتی که در صفحه خانواده نوشتین که به اصطلاح مودبانه است اما در واقع بی‌ادبانه است، دقیقا حرف درستی بود و نباید از شون استفاده کنیم.
* سریال خانه به دوش علاوه بر این که خانوادگی بود، طنزش هم بی‌نظیر بود و آدم از ته دل می‌خندید. به خصوص رضا عطاران، علی صادقی و خود حمید لولایی، خیلی خوب بودن.
* به خانمی که گفته شوهرش خسیسه، می‌خواستم بگم اگر شوهرها رو بیشتر درک کنین، این مشکلات تو زندگی مشترک کمتر پیش میاد.
* زندگی سلام، تو فصل بهار سرما خوردم و حالم خوب نیست. بقیه هم مراقب باشین که مریض نشین این روزها.

اتاق مشاوره

دختر و پسر نوجوانم مدام می‌گویند با ما کل کل نکن!

پدری هستم که ۲ فرزند نوجوان دارم، یک دختر ۱۳ و یک پسر ۱۶ ساله. هر وقت می‌خواهم با آن‌ها یک کلام حرف حساب بزنم، به من می‌گویند که با ما کل کل نکن! اصلا حوصله صحبت ندارند. گوش شنوایی هم ندارند و اصلا به حرف من گوش نمی‌دهند که بتوانم درباره مسائل مختلف آن‌ها را قانع کنم. چه کنم؟



منیره کشف‌رودی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

تربیت فرزند

سرکشی و نافرمانی بخشی از روند رشد نوجوان است. هر نوجوانی گاهی اوقات به حرف والدین خود گوش نمی‌دهد، اما مهم است که بدانیم چگونه با این نوجوانان رفتار کنیم. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

انتظار رفتار پخته از فرزندتان نداشته باشید

برخورد با سرکشی و نافرمانی نوجوانان یک موقعیت چالش‌برانگیز برای والدین است که باید با آن کنار بیایند. پاسخ‌های سربالا و طلبکارانه به سؤالات، کوبیدن درها، امتناع از مطالعه و... این‌ها رفتارهایی هستند که ممکن است یک نوجوان یاغی انجام دهد. اما این واقعیت را بپذیرید که نوجوان شما کامل نیست و انتظار رفتار کاملا پخته را از فرزندتان نداشته باشید. انتظارات بیش از حد از نوجوان خود به‌راحتی می‌تواند به‌تنش تبدیل شود.

نمی‌گویم نگران آینده نوجوان‌تان نباشید

من نمی‌گوییم که نگران آینده نوجوان خود نباشید اما باید این نگرانی را با نیازهای نوجوان‌تان هماهنگ کنید. نوجوان ممکن است رفتارهای مشکل‌ساز یا مخاطره‌آمیزی از خود نشان دهد. اما اگر سعی کنید با همه آن‌ها به‌طور همزمان برخورد کنید، نمی‌توانید به‌طور موثر به هر یک از این رفتارها رسیدگی کنید. بنابراین هر بار روی یک موضوع تمرکز کنید.

خصوصی با نوجوان‌تان بحث کنید

هنگامی که می‌خواهید با نوجوان خود یک گفت‌وگوی جدی و چالشی داشته باشید، سعی کنید آن را خارج از خانه مطرح کنید. چرا این کار را توصیه می کنیم؟ زیرا احتمالاً نوجوان شما خانه را مکانی می‌داند که اختیار کامل با شماست. بهتر است مکالمه با نوجوان‌تان را در مکانی خنثی، مانند کافه، رستوران یا پارک انجام دهید. به این ترتیب، نوجوان شما تمایل بیشتری به بحث سازنده دارد و همچنین کمتر سرکشی می‌کند.

حرف‌های‌تان را به فرزندتان دیکته نکنید

اطمینان حاصل کنید که بحث شما و نوجوانتان در یک موقعیت برد-برد (یا حداقل بدون باخت) است. راه انجام این کار این است که به نوجوان خود کمک کنید احساس کند حرف او هم شنیده می‌شود. به نوجوان اجازه دهید نقش موثری در مذاکره با شما ایفا کنند. برای مثال، اگر مسئله این است که نوجوان شما باید چند روز در هفته تلویزیون ببیند، از او بخواهید که خودش محدودیتی را پیشنهاد کند. یا اگر مسئله این است که نوجوان شما در کارهای خانه کمک نمی کند، از او بپرسید که حاضر است چه کاری انجام دهد. وقتی نوجوانان احساس می کنند که در خانه مهم هستند، احتمال بیشتری دارد که به قول‌هایی که می‌دهند، پایبند باشند.

از دنیای روان شناسی

آیا ورزش بی‌خوابی را درمان می کند؟

حتی ورزش با شدت متوسط مانند پیاده‌روی هم می تواند آثار مثبت و قابل توجهی بر خواب داشته باشد. بر اساس پژوهشی جدید، شاید یکی از مفیدترین راهکارها برای مقابله با بی‌خوابی، کمی ورزش منظم باشد. به گزارش «ایندیپندنت فارسی» دکتر ارلا بیونسدتر، متخصص خواب و سرپرست تیم تحقیق می گوید، افرادی که فعالیت جسمی دارند، کمتر با بی‌خوابی و علایم آن یا خوابیدن زیادتر حد مواجه می‌شوند.

بررسی داده‌های بیش از ۴ هزار نفر

در پژوهشی که نتایج آن به تازگی در مجله «بی ام جی اوپن» منتشر شد، داده‌های بیش از چهار هزار و ۳۰۰ فرد ۳۹ تا ۶۷ ساله در یک دوره ۱۰ ساله بررسی شد و شرکت کنندگان از ۹ کشور اروپایی از نظر تناوب، شدت و مدت زمان فعالیت بدنی و همچنین نشانه‌های بی‌خوابی، میزان خواب هر شب و خواب‌آلودگی در طول روز ارزیابی شدند. آن‌هایی که از قبل به‌طور منظم ورزش می کردند، ۵۵ درصد بیشتر احتمال داشت جزو افرادی باشند که خواب معمولی دارند؛ یعنی کسانی که ۶ تا ۹ ساعت در شب می‌خوابند. افرادی هم که در دوره تحقیق ورزش منظم را شروع کردند، ۲۱ درصد بیشتر احتمال داشت که الگوی خوابشان بهتر شده باشد. حتی با در نظر گرفتن عوامل متغیر مانند سن، جنسیت، شاخص توده بدنی (BMI) و سابقه سیگار کشیدن، فعالیت بدنی احتمال داشتن خواب بهتر را افزایش می‌داد.

اهمیت ثبات در ورزش کردن منظم

بیونسدتر به این نکته اشاره کرد که نتایج این تحقیقات با پژوهش‌های قبلی که تاثیر مفید ورزش را بر علایم بی‌خوابی نشان می دهند، همسوست اما گفت: «تحقیق جدید اهمیت ثبات در ورزش کردن منظم در طول زمان را نشان می‌دهد. بنابراین مهم است که در طول زندگی از نظر فیزیکی فعال باشید تا خطر بی‌خوابی و خواب کوتاه‌مدت را کاهش دهید». برای پاسخ به چرایی تاثیر فعالیت بدنی بر خواب خوب شبانه دلایل زیادی وجود دارد. به گفته بیونسدتر، شواهد نشان می‌دهد که ورزش با افزایش آرامش، کاهش استرس و بهبود خلق‌وخو، کیفیت و مدت خواب را بهتر می کند. فعالیت بدنی به تنظیم ساعت داخلی بدن کمک می کند و خوابی عمیق‌تر را به دنبال خواهد داشت. کارشناسان می گویند برای دستیابی به مزیت‌های فعالیت بدنی لازم نیست از دو ماراتن شروع کنید. بیونسدتر می گوید که حتی ورزش با شدت متوسط مانند پیاده‌روی هم می‌تواند آثار مثبت و قابل توجهی بر خواب داشته باشد.

برگ سبز وسند موتورسیکلت هیرمن CDI-125CC مدل ۱۳۸۹ شماره انتظامی ۷۶۳ - ۳۲۵۵۸ شماره موتور ... بنام مجید فیاضی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۴۷۴۴

سند کمپانی و برگ سبز سواری هیوندای سوناتا مدل ۲۰۰۶ به شماره انتظامی ۹۴۷ی۹۸ ایران ۲۴ و ش شاسی KMHEU41CE6A179331 و ش موتور G4KC5B211932 بنام سید عباس خدیو پور مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۴۷۴۱

برگ سبز سند کمپانی بیمه نامه و کالت نامه سیتروئن SX زانتیا مدل ۸۸ به شماره انتظامی ۶۶ ایران ۳۹۸ن ۵۶ وش موتور ۰۰۵۷۵۴۸ وش شاسی S1512288175393 به نام رضا پیرمرد مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۶۴۷۴۰

اصل برگ سبز خودروی ام وی ام ۳۱۵ سفید رنگ مدل ۱۳۹۵ به ش انتظامی ۶۵ ایران ۳۹۱ ج ۸۶ و شماره شاسی ... ش موتور ... به مالکیت حسین کدوریانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۶۴۷۳۹

برگ سبز خودرو پراید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۲۸ ق ۷۴ و شماره موتور ۰۰۳۹۱۳۶۲ و شماره شاسی S1412281886680 به نام محمدرضا گلیانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۴۶۹۱

کارت خودرو پژو پارس سفید روغنی مدل ۹۶ به نام حسین اکبرپور به ش پلاک ۱۲ ایران ۹۹۳د ۳۶ ش موتور ۱۲۴K1071675 ش شاسی NAAN01CE4HH834197 مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۶۴۶۶۵

اصل برگ سبز و کارت سوخت خودروی پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۰ بشماره انتظامی ۵۲ ایران ۹۵۸ ب ۳۹ و شماره شاسی S1412290770523 بشماره موتور ۴۱۲۵۴۶۹ به مالکیت مهدی نیازی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۶۴۸۳۱

برگ سبز سواری ام‌وی‌ام مدل ۱۳۹۱ رنگ سفید روغنی به ش موتور: MVM372FGA025027 و ش شاسی: NATEBACA7A1005385 و شماره انتظامی: ۲۶_۷۲۲ب ۵۴ به نام سیاوش خراسانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۴۸۲۱

اصل برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل ۱۳۷۸ بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۹۷ س ۷۳ و ش شاسی S1412278592211 به ش موتور ۰۰۱۱۳۶۱۴ به مالکیت سارا شادمند مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۶۴۸۱۰

برگ سبز موتور سیکلت انژکتوری کلاسی ۲۰۰ SR مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۷۹۲-۶۴۱۱۱ و به شماره موتور N1510007001971 به شماره تنه N15FCGGRMM1E334464 به نام امیر هراز مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۶۴۸۰۹

برگ سبز وسند موتورسیکلت لیون ۳۱- LF150 مدل ۱۳۹۳ شماره انتظامی ۷۶۹- ۷۶۲۹۹ شماره موتور ۰۱۵۰NCT۹۰۹۲۵۸ شماره تنه NCT***150F93002250 بنام امین ناطقی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۴۶۷۹

اصل برگ سبز و کارت خودروی پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۲ بشماره انتظامی ۵۱س ۶۱۸ ایران ۱۲ و شماره شاسی ۸۲۶۰۴۳۰۸ بشماره موتور ۱۰۴۶۹۴۱۹۶۹۰۴ به مالکیت نصرت رحمانی خراسانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۶۴۷۲۰

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت نامی ۱۲۵CC به ش انتظامی ۷۷۵-۵۵۸۶۳ و ش موتور ۰۱۲۴NBE۰۶۵۹۹۷ وش تنه NBE***125E9517174 بنام علی محمد زاده کرمانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۴۸۵۵

برگ سبز خودروی پژو ۲۰۷ مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۸۷۴ ج ۶۹ شماره موتور ۱۶۵۸۰۲۲۰۷۸۱ شماره شاسی NAAR3FEEAR0020571 به نام مصطفی خدابخش فرخانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۴۸۴۷

برگ سبز L90 تندر لوگان مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۴۲ - ۴۴۹ ط ۳۹ ش موتور ۷۷۸D155852۶۰۰۱۴۰ به ش شاسی NAALSRALDBA077250 به نام وحید معمر مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۴۸۴۴

برگ سبز خودرو هیوندا وراکروز به ش انتظامی ۱۲ ایران ۴۸۶ ی ۱۴ و ش موتور G6DABA766719 وش شاسی KMHNU81CDCU184449 بنام هادی صداقتی پشاوک مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۴۸۴۳

اصل برگ سبز خودروی نیسان مدل ۱۳۸۹ بشماره انتظامی ۹۴ ایران ۵۵۴ ب ۴۴ و ش شاسی NAZPL140TBN728460 بشماره موتور ۵۶۶۵۹۲ به مالکیت عقیل زارعی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۶۴۷۳۴

برگ کمپانی وانت پیکان سفیدشیری - روغنی مدل ۱۳۹۰ به ش موتور ۱۱۴۹۰۰۳۷۴۶۱ و ش شاسی NAAA46AA5BG208449 به نام محمدعلی ناظری به شماره پلاک ایران ۴۲-۸۶۶ب ۷۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۶۴۷۹۸

اینجانب امیر علی زرندی مالک خودرو سمند مدل ۹۳ به شماره انتظامی ۲۶۱ ق ۱۹ ایران ۱۲ شماره بدنه ۴۶۲۳۳۱۷۸ و شماره موتور ۱۲۴K0396545 به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و 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. ۶۴۸۵۱

اینجانب امین پسرکلو مالک خودرو پژو ۲۰۱۱-MT به ش پلاک ایران ۶۹-۷۵۹ ص ۵۱ به ش موتور ۱۶۷B0113283 به ش شاسی NAAR03FE4MJE09896 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. ۶۴۸۲۹

اینجانب شبنم علیزاده مقدم مالک هاچ بک پژو ۲۰۶TU3 مدل ۹۵ سفید به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۱۶۸ د ۹۴ به شماره موتور ۱۶۵۸۰۰۷۴۲۹۵ و شماره شاسی NAAP03EE9GJ838044 به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز - 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. ۶۴۷۹۹

اینجانب احمد واصلی دلیر مالک خودرو ۴۰۵ جی‌ال‌ایکس به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۶۶۲م ۵۹ شماره بدنه ۸۰۳۰۱۱۷۸ و شماره موتور ۱۲۴۵۲۸۰۰۱۰۱۱ 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. ۶۴۷۴۱

پروانه یا مجوز حمل سلاح شکاری یوز مدل کالیبر ۱۲ خشاب ۵ تیر به سریال ۹۶۱۷۲۷۶ متعلق به اینجانب مهدی مودی فرزند محمدحسن در شهرستان بیرجند مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط است. ۶۴۸۰۸

برگه سبز، سند کمپانی اتوبوس بیابانی بنز سفید مدل ۸۰ به نام احمد قاینانی به ش پلاک ۱۲ ایران ۹۳۲ ع ۲۸ ش موتور ۳۴۵۹۴۶۱۰۰۸۱۲۵۲ ش شاسی ۳۷۲۳۱۷۱۰۰۱۰۱۱۶ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۶۴۸۳۳

برگ سبز خودرو پژو آردی به ش انتظامی ۱۲ ایران ۴۴۲ س ۲۴ و ش موتور ۱۱۶۸۵۰۰۲۸۷۸ وش شاسی ۱۵۴۰۴۷۶۶ بنام سید یونس موسویان کلات مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۴۸۴۲

برگ سبز خودرو وانت پیکان ۱۶۰۰OHV مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ایران ۳۶-۸۹۶ ب ۹۴ ش موتور ۱۱۴۸۸۰۴۹۰۵۱ ش شاسی NAAA46AA9AG080280 بنام عباس عطائی دوست مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۶۴۷۱۴