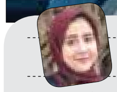
ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
زندگی‌سلام
شنبه
۱۶ تیر ۱۴۰۳
۲۹ذی الحجه ۱۴۴۵
۶جولای ۲۰۲۴
شماره ۲۷۴۹

آزمون ۷ سوالی تشخیص اعتیاد به کار

۵ جولای روز جهانی «اعتیاد به کار» نام‌گذاری شده اما این افراد چه علایمی دارند و چه خطراتی تهدیدشان می‌کند؟

فرزانه شهریاردوست | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



محوری

حتی روزهای تعطیل در خانه به‌جای لذت بردن از تعطیلات، تمام فکر و ذهن‌تان مشغول و درگیر با شغل‌تان و برنامه‌های کاری‌تان در هفته آینده است؟ آیا شغل‌تان باعث شده است که رابطه‌تان با افراد خانواده و دوستان‌تان آسیب ببیند؟ اگر چنین شرایطی دارید، باید بدانید که اعتیاد به کار، یک نیاز غیرقابل کنترل به کار مداوم تعریف شده است. مثل هر اعتیاد دیگری، فرد معتاد به کار، در توقف کار کردن مداوم ناتوان است، اگرچه منجر به اختلال در زندگی شخصی یا آسیب‌های فیزیکی و روانی شود. امروز یعنی ۵ جولای، روز جهانی اعتیاد به کار نام گذاری شده و به همین دلیل در ادامه از علایم مبتلایان به این اختلال و راهکارهای مدیریت آن خواهیم گفت.

غفلت رایج از تاثیرات منفی اعتیاد به کار

در فرهنگی که مشغولیت زیاد به کار تحسین می‌شود، تشخیص اعتیاد به کار، موضوع آسانی نیست. افراد مبتلا به اعتیاد به کار، معمولا رفتارشان را با توضیح‌دادن درباره این که چقدر مشغله زیادشان خوب است و به آن‌ها در مسیر موفقیت شغلی‌شان کمک می کند، توجیه می کنند. آن‌ها ممکن است به سادگی به شغل خود یا موفقیت پروژه‌های خود متعهد به نظر برسند. با این حال، به یاد داشته باشید جاه‌طلبی و اعتیاد کاملاً متفاوت است. فردی که معتاد به کار است ممکن است برای اجتناب از سایر جنبه‌های زندگی خود مانند مسائل عاطفی نگران کننده یا بحران‌های شخصی، دست به کار اجباری بزند و مانند سایر اعتیادها، فرد ممکن است بدون آگاهی از تاثیرات منفی که اعتیاد ایجاد می کند، دست به این رفتار بزند.

اصلی‌ترین نشانه‌های معتادان به کار

علایم اعتیاد به کار معمولا شامل این موارد است: ماندن زیاد در محل کار حتی زمانی که نیاز نیست، نخوابیدن به دلیل انجام کارها و اتمام وظایف شغلی، وسواس داشتن درباره موفقیت‌های مرتبط با شغل، ترس شدید از شکست در کار، بدبین بودن درباره عملکرد شغلی، از هم پاشیدن روابط شخصی به دلیل کار، داشتن نگرش تدافعی نسبت به دیگران به دلیل کارشان، استفاده از کار به عنوان ابزاری برای اجتناب از تعاملات، کار کردن برای مقابله با احساس گناه یا افسردگی، کار کردن برای اجتناب از مقابله با بحران‌هایی مانند مرگ، طلاق و مشکلات اقتصادی.

به این ۷ سوال پاسخ دهید

به عباراتی که در ادامه می‌خوانید، با یکی از گزینه‌های «هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب، همیشه» پاسخ دهید:

۱- شما به این فکر می کنید که چگونه می‌توانید زمان بیشتری را برای کار خالی کنید.

۲- شما برای کاهش احساس گناه، درماندگی، افسردگی و اضطراب کار می کنید.

۳- به شما گفته شده که زمان کار خود را کاهش دهید اما این درخواست‌ها را نادیده می گیرید.

۴- شما زمان بسیار بیشتری را نسبت به آن چه در ابتدا قصد دارید، صرف کار می کنید.

۵- زمانی که قادر به کار نیستید دچار استرس می‌شوید.

۶- اهمیت سرگرمی‌ها، فعالیت‌های سرگرم کننده و تناسب اندام را در ازای وقت کاری بیشتر کاهش می‌دهید.

۷- شما آن‌قدر کار می کنید که بر سلامتی شما تاثیر منفی گذاشته است.

تحقیقات نشان می‌دهد که اگر بتوانید حداقل به چهار مورد از این موارد «اغلب» یا «همیشه» پاسخ دهید، ممکن است به کار اعتیاد داشته باشید.

اصول برقراری تعادل بین کار و زندگی

برخلاف درمان سایر اشکال اعتیاد، ترک کامل هدف درمان اعتیاد به کار نیست. از آن جایی که کار برای بیشتر مردم جنبه ضروری زندگی است، درمان اعتیاد به کار به جای ترک کامل، بر ایجاد یک رابطه سالم‌تر با کار متمرکز است این ممکن است شامل ترسیم مرزها یا یادگیری نحوه مدیریت استرس‌های خارج از کار باشد. بدین منظور، ابتدا باید به این سوال پاسخ دهید: آیا کار و زندگی شما یا زندگی یکی از عزیزان را فرا می گیرد؟ آیا جاه‌طلبی‌تان به اعتیاد تبدیل شده است؟ اگر پاسخ‌تان مثبت است، پس وقتی نوبت به کار و ایفای شغل می‌رسد، حد و مرزهایی را در جای خود قرار دهید که به شما فضای لازم برای نفس کشیدن را می‌دهد، استراحت کنید و راه‌های مختلفی را در زندگی کشف کنید که بیشتر از موفقیت مالی، رضایت شما را فراهم می کند. تجربیات به یاد ماندنی، مکالمات عمیق و روابط رضایت‌بخش ممکن است صورت حساب‌های مالی را نپردازند، اما مطمئناً سطحی از ثروت را برای زندگی شما فراهم می کنند که یک شغل نمی‌تواند. اگر مطمئن نیستید که آیا با اعتیاد به کار دست‌وپنجه نرم می کنید، یک ارزیابی با درمانگر درباره اعتیاد به کار انجام دهید تا علایم خود را بررسی کنید. توجه داشته باشید غلبه بر اعتیاد به کار با ایجاد حس تعادل بین کار و زندگی برای خود آغاز می‌شود. سعی کنید درباره کاری که انجام می‌دهید، چه در محل کار و چه در زندگی شخصی، با خودتان صادق باشید. اگر بیشتر از چیزی که دریافت می کنید می‌دهید، وقت آن فرا رسیده آن چه را که در زندگی‌تان مهم‌تر می‌دانید، دوباره ارزیابی کنید.

سالمندان

۴ جمله‌ای که افراد در آخرین لحظات زندگی‌شان می گویند

زندگی هر کسی متفاوت است. با این حال، به گفته سیذارتا موکرجی، نویسنده برنده جایزه پولیتزر و سرطان‌شناس، بیشـــتر افراد معمولاً یکی از چهار جمله رایج را در بستر مرگ به زبان می‌آورند. به گزارش «باشگاه خبرنگاران جوان»، موکرجی هفته گذشته در سخنرانی خود در دانشگاه پنسیلوانیا گفت که هر یک از این جملات درس مهمی به ما برای داشتن یک زندگی موفق می‌دهد.

دیر شدن اعتراف به اشتباه یا قدردانی از دیگران

هر فردی که شاهد لحظه مرگش بودم، یکی از این ۴ جمله را به زبان آورده است: ۱- دوستت دارم. ۲- تو را می‌بخشم. ۳- به من می گویی که دوستم داری؟ ۴- آیا مرا می‌بخشی؟ افرادی که می‌دانند مرگشان نزدیک است، اغلب به نوعی یکی از این چهار موضوع را بیان می کنند که نشان می‌دهد برای قدردانی از دیگران یا اعتراف به اشتباهاتشان آن قدر صبر کرده‌اند که دیر شده است. در عوض، کینه‌توزی کرده، با احساس گناه زندگی کردند یا سال‌ها از ابراز احساسات خود ترسیده‌اند. جی کیم پنبرتی، محقق علوم عصبی رفتاری در همین باره می گوید: «احساس پشیمانی، استرس، سلامت روانی ضعیف و حتی عدم تعادل هورمونی می‌تواند رشد شخصی و حرفه‌ای شما را مختل کند». «موکرجی» تصریح می کند «انتظار [برای ابراز احساسات خود] تنها این امر اجتناب‌ناپذیر را به تاخیر می‌اندازد». او به جوانان توصیه کرد که این کار را جدی بگیرند. در دنیایی زندگی می کنیم که عشق و بخشش بی‌معنی و کلیشه‌ای شده‌اند و مردم آن‌ها را جدی نمی گیرند. پذیرفتن این که به کسی ظلم کرده‌اید یا به فردی صدمه زده‌اید، ممکن است دشوار باشد.

این ۴ مرحله را دنبال کنید

ریچارد کاودن، روان‌شناس اجتماعی- شخصیتی، توصیه کرده که این چهار مرحله را دنبال کنید: ۱- مسئولیت اعمال خود را بپذیرید. ۲- به خود اجازه دهید که احساسات منفی مانند پشیمانی و گناه را تجربه کنید. ۳- صمیمانه عذرخواهی کرده و سعی کنید که اشتباهاتتان را جبران کنید. ۴- از تجربیات خود درس بگیرید. اعتراف به اشتباه سخت است و طبیعی است که با نادیده گرفتن اتفاقات یا توجیه رفتار خود، از عزت نفس‌مان محافظت کنیم اما این کار می‌تواند شما را از بند اشتباهات گذشته آزاد کند و باعث شود که در لحظه زندگی کنید. همچنین می‌توانید از طریق زبان عشق دیگران، از آن‌ها قدردانی کنید. مثلاً ماشین شریک زندگی‌تان را بدون این که بخواهد، به کارواش ببرید یا مادرتان را با گل غافلگیر کنید. با دوستان خود برای شام بیرون بروید، کسی را در آغوش بگیرید یا به سادگی بگویید «دوستت دارم» و «عشق» و «بخشش» را در زندگی خود فراموش نکنید. از کلمات محبت‌آمیز به صورت کلیشه‌ای استفاده نکنید و معنای واقعی این کلمات را در نظر بگیرید.

از دنیای روان شناسی

بی‌خوابی شما را کُند و خنگ می کند

نتایج تحقیقات جدید محققان مکزیکی هشدار می‌دهد که بی‌خوابی شبانه ضریب خطا را افزایش می‌دهد و حتی ممکن است شما را کُند و خنگ کند. آیا با مشکل «نداشتن خواب شبانه خوب» دست‌وپنجه نرم می کنید؟ به گزارش «ایندیپندنت فارسی»، نتایج تحقیقات جدید محققان مکزیکی هشدار می‌دهد که این بی‌خوابی ممکن است آسیب‌هایی برای شما در پی داشته باشد.

نحوه انجام این پژوهش

این دانشمندان با اندازه‌گیری توانایی تشخیص اهداف بصری ۲۲ دانشجوی کارشناسی در طول یک دوره پنج روزه کمبود خواب، به بررسی تاثیر بی‌خوابی بر کاهش توجه و قابلیت واکنش سریع افراد پرداختند. نتایج این مطالعه در مجله «تحقیقات تجربی مغز» (Experimental Brain Research) منتشر شده است. دانشجویان در دو روز اول، خواب معمولی داشتند اما بعد محققان آن‌ها را وادار کردند ۲۴ ساعت نخوابند و سپس به مدت دو روز این بی‌خوابی را جبران کنند. محققان آزمایشی به نام «عملکرد بصری زنجیره‌ای سریع» یا آر‌اس‌پی‌وی را روی دانشجویان انجام دادند. در این آزمایش آن‌ها باید روی صفحه نمایشگر کامپیوتر روی دو عدد هدف که به فاصله‌های زمانی بین ۲۰۰ تا ۵۰۰ میلی ثانیه از یکدیگر ظاهر می‌شدند، کلیک می کردند، در حالی که اعداد دیگر هم به منظور پرت کردن حواس دانشجویان روی صفحه ظاهر می‌شدند. هدف آزمایش آر‌اس‌پی‌وی سنجش توانایی دانشجویان در جست‌وجوی هدف دوم بود که به سرعت ظاهر می‌شد، زیرا جست‌وجوی گزینه‌ها یا مواردی که به‌سرعت و یکی پس از دیگری ظاهر می‌شوند، برای اغلب افراد دشوار است. محققان این وضعیت شناختی مغز را «تاثیر چشمک‌زن» یا لغزش توجه می‌نامند.

کاهش دقت و توجه به دلیل کم خوابی

در طول این دوره آزمایشی قابلیت عملکرد بصری زنجیره‌ای سریع دانشجویان ارزیابی شد. دانشجویان پس از ۲۴ ساعت بی‌خوابی، در تشخیص اعداد هدف به طرز قابل توجهی دقت کمتری نشان دادند و در عین حال مدت‌زمان شناسایی اهداف هم بیشتر شد. افراد به طور معمول تاثیر چشمک‌زن را در فاصله ۲۰۰ تا ۵۰۰ میلی ثانیه تشخیص می‌دهند اما دانشجویان خواب‌آلود این تاثیر را در مدت زمان طولانی‌تر مانند ۶۰۰ میلی ثانیه متوجه شدند. اساسا کم‌خوابی دقت و توجه دانشجویان را کاهش داد و در عین حال باعث شد واکنش‌های کندی نشان دهند. البته دامنه توجه و زمان واکنش این دانشجویان پس از بهبود و جبران بی‌خوابی ۲۴ ساعته به حالت عادی بازگشت. کارلوس گالگوس، نویسنده ارشد این پژوهش می گوید: «مهم‌ترین نکته این است که بی‌خوابی شبانه ضریب خطا را افزایش می‌دهد. البته برخی از این خطاها مانند اشتباه در خواندن حین مطالعه بی‌خطرند، اما برخی دیگر مانند فشار دادن پدال گاز به جای ترمز حین رانندگی، می‌توانند مرگبار باشند.» به همین دلیل مهم است که بدانید روز بعد از بی‌خوابی شبانه قرار است چه کاری انجام دهید، زیرا در برخی کارها مانند رانندگی با کامیون در جاده، جایی برای خطا وجود ندارد.

اتاق مشاوره

بسیار غمگینم چون فکر می کنم دختر زشتی هستم

دختری ۲۹ ساله هستم. غمگین و ســرخورده ام. احساس می کنم زشت هستم و هر وقت در مهمانی یا حتی خیابان خانم زیبایی را می‌بینم، خجالت می کشم . نمی‌دانم چه کنم. راهنمایی‌ام کنید.

دکتر نجمه عابدی‌شرق | روان‌شناس بالینی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، اطلاعات زیادی درباره شما نداریم اما احساس‌تان درباره زیبایی‌تان، تاثیر زیادی بر روی کیفیت زندگی‌تان گذاشته است. قبل از هر موضوعی، از شما یک سوال می کنم: «فرض کنید شما آینه‌ای دارید که شما را زشت نشان می‌دهد. چه کارش می‌کنید؟» به احتمال زیاد در جواب می گویید که آن را دور می‌اندازم یا می‌شکنم یا به آن نگاه نمی کنم و آینه جدیدی می‌خرم. مقدار زیادی از نگرانی شما بابت چهره‌تان، احتمالا ناشی از این است که دیگران چه احساس یا نظری درباره شما دارند. شما با کمک یک روان‌درمانگر می‌توانید روی فرض‌های ناسازگار یعنی همان قوانین و بایدهایتان متمرکز شوید.

معتقدید زیبا نبودن، غیرقابل تحمل است؟

به نظر می‌رسد که شما معتقدید زیبا نبودن، غیرقابل تحمل است و باید همیشه از دیگران زیباتر باشید. همین حالا باید سود و زیان این نظرات‌تان را بررسی کنید و از خود بپرسید که آیا این قوانین را برای افراد دیگر هم به کار می‌برید؟ اگر دوست‌تان همین حرف‌هایی را که درباره خود می‌زنید به شما بگوید، احتمالا به او می گویید: «این منصفانه نیست که ارزش خودرا بر اساس ظاهر ارزیابی کنی و ....» شما می‌توانید به خودتان نشان دهید که این قوانین را برای دیگران به کار نمی‌برید، بنابراین درست‌بودن‌شان را زیر سوال ببرید.

توانمندی‌های‌تان را هم ببینید

شما باید تلاش کنید توانمندی‌های خودرا پررنگ جلوه دهید و به نقص‌های‌تان (اگر واقعا وجود دارد) کمتر اهمیت بدهید و سعی کنید به جای این که به خودتان به عنوان فردی ذاتا نازیبا بنگرید، به نقص‌های‌تان در قالب رفتارهای یاد گرفته‌شده دوران کودکی نگاه کنید که قابل تغییرند. از توانمندی‌ها و ویژگی‌های مثبت خودتان فهرستی تهیه کنید و آن را روی کارت‌هایی بنویسید و روزانه به آن مراجعه و مرور کنید. این کار می‌تواند مفید و راهگشا باشد.

بر این افکار غلبه کنید

درمان این گونه مشکلات، نیاز به زمان دارد و در این زمینه باید از کمک یک روان‌شناس بهره بگیرید. با این حال، بیشتر با افراد مهم زندگی‌تان که قابل اعتماد هستند، ارتباط برقرار کنید و احساس‌تان را به آن‌ها بگویید. در موقعیت‌های اجتماعی وارد شوید و روابط صمیمی برقرار کنید. هرقدر بتوانید تجارب‌تان را بیشتر در میان بگذارید و واکنش‌های منطقی دیگران به این ماجرا را بپذیرید، بیشتر می‌توانید بر این افکار غلبه کنید.

نکته ها

۸ راز برای این که بهترین همسر جهان باشید

۱- قبل از این که صحبت کنید فکر کنید
۲- خوبی‌ها را پررنگ‌تر کنید
۳- با همسرتان بهتر از رفتاری که با بقیه دارید، داشته باشید
۴- اهداف همسر خود را تشویق کنید
۵- چیزهایی بیابید که از انجام‌شان باهم لذت می‌برید
۶- حداقل روزی یک بار از همسرتان تعریف کنید
۷- درباره همسرتان به دوستان و خانواده‌تان شکایت نکنید
۸- وفادار باشید

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*چقدر صحبت‌های عکاس مراسم عقد در حرم جالب بود. خیلی حس و حال خوبی به ما داد. خدا قسمت همه جوان‌ها کند این افتخار نصیب‌شان شود.

*درست می‌بینم؟ آق کمال برگشته؟ تو جوانه دیدمش! خوش برگشتی داداش.
امیر آقا

*لطفا در زندگی سلام درباره تب دنگی بیشتر بنویسید. از ما چه کاری برمی‌آید انجام دهیم تا مبتلا نشویم؟

*من هم مدتی است که به پلاستیک «نه» می گویم. واقعا زمین گناه دارد که ما این طوری آلوده‌اش می کنیم.

*درباره کلاس‌های تابستانی برای بچه‌ها و جوانان هم بگویید. واقعا بعضی کلاس‌ها خیلی گران شده‌اند و هزینه‌اش از عهده ما برنمی‌آید. ولی دوست داریم فرزندان‌مان اوقات فراغت خوب و پرباری داشته باشند.

شماره پیامک زندگی سلام ۲۰۰۰۹۹۹

برگ سبز خودرو ۲۰۷ مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ۷۴-۶۴۷ط۶۱ به شماره موتور ۱۷۹B۰۰۱۶۰۴۹ و شماره شاسی NAAR۰۳FE۴JJ۶۴۲۴۱۴۲ بنام محمد مرشدلو مفقود وفاقد اعتبار می باشد

برگ سبز وسند کمپانی خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۹۰ ش انتظامی ایران ۴۲-۳۳۱ ط ۸۴ ش شاسی NAAA۴۶AA۷BG۱۹۳۳۹۷ ش موتور ۱۱۴۹۰۰۰۹۶۱۲ بنام اسماعیل زاهد مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز وسند کمپانی خودرو کامیونت-یخچالدار زامیاد مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۹۳ط۴۴۵ وشماره موتور Z۲۴۲۷۴۶۲۰۰ وشماره شاسی NAZPL۱۴۰BH۰۴۸۰۵۴۸ بنام سید مسعود خلیق مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد

برگ سبز خودرو پژوپارس سفید XU7P مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۴۵ ایران ۸۸۵ن۶۹ و شماره شاسی NAAN۱۵F۹NK۴۶۵۴۷۴ و شماره موتور ۱۲۵K۰۰۱۷۹۱۸ بنام مریم احمدی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو پیکان به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۷۲۶ ص ۸۸ به شماره شاسی ۷۹۴۱۳۵۲۸ شماره موتور ۱۱۱۲۷۹۱۴۳۴۹ بنام رمضان کیوان مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز پژو آردی آی ۱۶۰۰ مدل ۸۴ هشمی روغنی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۷۶م۴۵ به شماره موتور ۱۱۷۸۴۰۶۹۴۲۵ و شماره شاسی ۱۳۴۷۱۸۵۴ بنام اکرم هاشمی سیکاری مفقود وفاقد اعتبار است

برگ سبز وسند کمپانی کشاورزی کلاس مدل ۱۹۹۰ به شماره انتظامی ۱۲-۶۱۲ک۹۴ به شماره موتور ۴۴۲۹۰۱۴۰۰۵۴۶۱۲۱ و شماره شاسی ۱۸۹۰۰۵۵۶ بنام پیروز چقانه پوریه شماره ملی ۰۷۲۰۳۶۵۹۲۹ مفقود وفاقد اعتبار می باشد

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ دله به شماره پلاک ایران ۷۴ - ۷۲۵و۳۹ شاسی NAAM۳۱FC۵CK۳۶۹۱۹۶ موتور ۱۳۹۹۱۰۰۸۲۰۷ بنام محمد حسین عباس پور مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز پژوپارس مدل ۹۰ سفید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۷۹ ص ۸۶ به شماره موتور ۱۲۴۹۰۱۲۸۷۱۰ و شماره شاسی NAAN۰۱CA۰BK۱۰۶۳۰۸ بنام سمیه رضا پور مفقود وفاقد اعتبار است

برگ سبز- سند کمپانی- کارت جیلی امگراند ۸۲۷ مدل ۲۰۱۴ مشکی روغنی ش انتظامی ۱۲ ایران ۶۳۵ط۵۵ به شماره موتور JLEG۱AD۹NG۰۷۴۵۷ و شماره شاسی L۶T۷۸۴۴Z۵EN۰۰۶۳۴۶ بنام طاهره ایرانی مفقود وفاقد اعتبار است

اصل برگ سبز وسند کمپانی خودرو پراید ۱۱۱ هاچ بک مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۴۵ص۱۴ وشماره موتور ۳۶۹۲۶۳۷ وشماره شاسی S۵۴۲۰۰۸۹۰۲۸۸۰۴ بنام مصطفی سلیمانی شرشر مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

اصل برگ سبز وسند کمپانی و کارت خودرو بیوک بی ۳ مدل ۱۳۶۴ به شماره انتظامی ۷۷ ایران ۳۶۲ج۴۵ وشماره موتور ۲۶۱۹۳۰ وشماره شاسی ۴۶۷۴۳۴ بنام حمید رضا پیرایش فر مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

اصل برگ سبز وسند کمپانی وخودرو پراید ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۸۷۹ص۷۴ وشماره موتور M۱۳/۵۸۶۶۳۹۲ وشماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰H۱۰۱۷۶۷۷ بنام مهدی شاره مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

برگ سبز وسند خودرو هیوندا آوانته به ش انتظامی ۴۸۸ص۱۷ ایران ۷۴ ش شاسی NA۶NG۳۳۱۵BC۱۱۱۳۳۵ شماره موتور G۴FGCA۰۳۴۶۴۶ به نام حمیدرضا صحتی یزدی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل کارت کار متعلق به آقای مهدی زیرجاوی به شماره ملی ۰۶۴۴۹۷۶۲۷۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است