ترفندهای تضمینی سحرخیزی

بهبود حافظه، خلق‌وخوی بهتر، افزایش سلامت‌روان، انرژی بیشتر و... از مزایای زود بیدار شدن است؛ اما چگونه آدم سحرخیزی شویم؟

فرنگیس یاقوتی | مترجم
منبع: betterup.com

محوری

هر فردی روال و برنامه خواب متفاوتی دارد؛ اما دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن می تواند عواقب جدی برای سلامت جسمی و روانی داشته باشد. بهداشت ضعیف خواب علاوه بر این که می تواند شما را در معرض خطر بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲، بیماری قلبی، چاقی و افسردگی قرار دهد، با پایین آوردن سطح انرژی شما منجر به بدخلقی، تصمیم گیری ضعیف و افزایش خطا خواهد شد. اما از مزایای زود بیدار شدن چه می‌دانید و چگونه می توان بدون دردسر از رختخواب در ساعات اولیه صبح جدا شد؟

چرا باید زود بیدار شویم؟

احتمالا برای‌تان این سوال به وجود می آید که چرا باید شب‌ها زود بخوابید و صبح‌ها زود بیدار شوید؟ چند دلیل عمده برای پاسخ به این سوال مطرح شده است که عبارت‌اند از: افزایش کیفیت خواب، کاهش خطر ابتلا به بیماری، بهبود حافظه، خلق‌وخوی بهتر، افزایش سلامت روان، کاهش استرس و اضطراب، انرژی بیشتر، افزایش قدرت تمرکز، بالا رفتن بهره‌وری و... .

۸ توصیه برای زودتر بیدار شدن

حالا که با مزایای زودتر بیدار شدن در صبح آشنا شدید، باید در جریان راه‌های زودتر خوابیدن هم قرار بگیرید.

۱ تغییرات تدریجی ایجاد کنید| شما فوراً نمی‌توانید ساعت خواب خود را تغییر دهید به‌خصوص اگر می خواهید زمان خواب خود را چند ساعت جلوتر ببرید تا صبح هم چند ساعت زودتر بیدار شوید. شما باید به آرامی برنامه خواب شبانه‌روزی خود را تغییر دهید. برای این کار، اهداف کوچکی برای خود تعیین کنید. هر ۲ تا ۳ شب، ۱۵ دقیقه زودتر از حد معمول به رختخواب بروید تا به زمان خواب دلخواه خود برسید. این یک تغییر به اندازه کافی کوچک است که بدن شما را شوکه نکند اما همچنان به اندازه‌ای بزرگ است که به آرامی ساعت بدن شما را تنظیم کند.

۲ یک روال قبل از خواب ایجاد کنید| ایجاد یک روال به شما کمک می کند تا عادات خواب خوب را حفظ کنید. فهرستی از کارهایی را که باید هر شب قبل از خواب انجام دهید، تهیه کنید. این به شما کمک می کند تا از حالت روز به حالت خواب بروید و خوابیدن در زمان خواب دلخواه‌تان را آسان‌تر می کند. به عنوان مثال، می‌توانید تلویزیون را خاموش کنید، دوش بگیرید، دندان‌های خود را مسواک بزنید، سپس قبل از خواب کتاب بخوانید.

۳ سر و صدای اتاق خود را کنترل کنید| وقتی آماده خواب هستید مراقب صداهای اتاق‌تان باشید. اگر ترافیک بیرون از پنجره شما را از خواب بیدار می کند، می‌توانید از یک گوش گیر استفاده کنید. اگر سکوت کامل باعث ناراحتی شما می‌شود، دستگاه نویز سفید یک راه موثر برای به خواب رفتن است.

۴ شب‌ها با گوشی و تلویزیون قهر کنید| قرار گرفتن در معرض نور آبی باعث سرکوب تولید ملاتونین در مغز می‌شود، هورمونی که مسئول خواب است. نور آبی از وسایل الکترونیکی مثل گوشی تلفن همراه، تلویزیون و لپ‌تاپ و... ساطع می‌شود. کاهش قرار گرفتن در معرض نور آبی در شب‌ها، در طول روز به افزایش سطح انرژی و توجه شما کمک می کند. اما اگر در عصر و به‌خصوص شب خود را در معرض نورهای آبی قرار دهید، به توانایی خود برای زود خوابیدن آسیب می‌رسانید. بهتر این است که حداقل یک ساعت قبل از خواب، استفاده از این دستگاه‌ها را به‌طور کامل متوقف کنید.

۵ هر روز زود از خواب بیدار شوید| تنظیم زمان خواب مناسب تنها نیمی از راه است. شما همچنین باید روز بعد و حتی در روزهای تعطیل در ساعت درست از خواب بیدار شوید. این به ایجاد چرخه خواب و بیداری دلخواه شما کمک می کند و اطمینان حاصل می کند که در زمان مناسب شب خسته هستید. بیدار ماندن و دیر خوابیدن در آخر هفته‌ها وسوسه‌انگیز است اما می‌تواند برنامه‌ای را که در طول هفته تنظیم می کنید، از مسیر خارج کند.

۶ از چرت‌های روزانه صرف‌نظر کنید| چرت‌های کوتاه ۱۰ تا ۲۰ دقیقه‌ای نباید مشکلی ایجاد کند، اما به شانس شما برای داشتن یک الگوی خواب سالم آسیب می‌زند. چرت‌های طولانی مدت شما از چرخه خوابی که برای آن تلاش می کنید، خارج می کند.

۷ از اپلیکیشن‌های ردیاب خواب استفاده کنید| سعی کنید یک ردیاب خواب را در تلفن هوشمند خود نصب کنید. این اپلیکیشن ها می‌تواند زمان خواب را به شما هشدار دهد تا زمانی که حواس‌تان به چیز دیگری پرت شده است از کنار آن عبور نکنید یا زمان بیشتری را صرف تماشای نور آبی نکنید.

۸ اختلالات خواب را جدی بگیرید| اگر به‌طور منظم برای خواب کافی مشکل دارید، ممکن است یکی از اختلالات خواب را داشته باشید. در چنین شرایطی می‌توانید با یک پزشک یا متخصص مشورت کنید؛ برای درمان شاید نیاز به داروی خواب داشته باشید.

مناسبتی

سیره علمی و گفتاری امام رضا(ع) در خانواده

جوادرستمی | کارشناس مذهبی

توجه امام رضا(ع) به مسائل حوزه خانواده، ازدواج، تربیت فرزند و... نشان از اهمیت این مسائل در مسیر سعادت دنیوی و اخروی انسان‌ها دارد. سالروز میلاد پربرکت امام هشتم(ع) را باید غنیمت شمرد تا در این فرصت هم از کلام و رفتارشان بیاموزیم و در زندگی به کار بگیریم که این سبب جلب رضایت خدا خواهد شد و وظیفه‌ای است که به گردن ما نهاده شده است. امام رضا(ع) برای تمام مراحل زندگی سفارشاتی دارند که اگر به آن‌ها عمل کنیم، باعث آرامش، موفقیت و سعادت در زندگی می‌شود.

عکس: میثم دهقانی

توصیه‌های امام رضا(ع) به زوجین

امام رضا(ع) در سیره عملی و گفتاری‌شان به اخلاق در خانواده و روابط بین زوج‌ها هم توجه ویژه‌ای داشتند. ایشان در حدیثی به مردان توصیه می کنند همان‌گونه که آراستگی و زیبایی را از زن خویش انتظار دارید، شما هم مرتب و تمیز و آراسته باشید تا همسرتان از شما دلزده نشود یا به غیر تمایل پیدا نکند (بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۱۰۰). این نکته‌ای کلیدی در زندگی مشترک است که هر دو طرف باید خویش را برای یکدیگر آراسته و آماده کنند تا ضمن تامین نیازهای عاطفی، اولا آرامش را در زندگی خویش حاکم کنند و از سوی دیگر زمینه لغزش یکدیگر را از بین ببرند. زن و شوهری که عاطفه خود را خرج یکدیگر می کنند، نظر رحمت خداوند و افزایش این مهر و محبت را در زندگی خویش به‌وضوح تجربه می کنند که حاصل آن آرامش و آسایش، شادی و دلخوشی خواهد بود و این نتیجه تاثیر مثبتی بر فرزندان و تربیت آن‌ها هم خواهد داشت.

رمز تربیت فرزند صالح

نحوه تعامل زوج‌ها با پدر و مادر خویش، تربیت عملی را در زندگی برای فرزندان به نمایش می‌گذارد. با این بیان اشاره‌ای به فرمایش امام رضا(ع) نسبت به پدر و مادر می کنیم که فرمودند: «خداوند به سپاس گزاری از پدر و مادر فرمان داده، اگر چنین نکنیم گویا سپاس گزار خداوند نبوده‌ایم» (خصال شیخ صدوق ص ۱۰۷). توجه داشته باشید اثر این سپاس گزاری در زندگی چنان می‌شود که فرزندان ما هم از زحماتی که برایشان متحمل شده‌ایم، تشکر می کنند و قدردان آن خواهند بود؛ اما اگر خلاف آن را ببینند، زحمات ما را ناچیز و وظیفه می‌شمارند که این حال و احوال، زندگی را چنان پیش می‌برد که سبب تلخ کامی و دل آزردگی از یکدیگر می شود. بنابراین حدیث، این طور برداشت می‌شود که یکی از رموز تربیت فرزند صالح، سپاس گزاری از والدین است. امام رضا(ع) در بیانی دیگر نافرمانی از پدر و مادر را سبب سلب توفیق عبادت و بی‌احترامی به آنان را ناسپاسی نعمت دانستند که سبب کم شدن نسل و قطع آن می‌شود (بحار، ج ۷۴، ص ۷۴). یادمان باشد، هرگونه عمل کنیم با ما رفتار خواهد شد.

از دنیای روان شناسی

رابطه تکان‌دهنده استفاده از شبکه‌های اجتماعی و کشیدن سیگار

نتایج یک مطالعه تازه نشان داده است که استفاده زیاد از فضای مجازی در اعتیاد نوجوانان و جوانان به سیگار الکترونیک تاثیر بسزایی دارد. طبق نتایج این مطالعه، کودکان و جوانانی که زمان زیادی را صرف مرور اینستاگرام و تیک تاک می کنند، بیشتر از سیگارهای الکترونیکی استعمال می کنند. به گزارش دیلی میل، این مطالعه که در مجله Thorax منتشر شد، شامل داده‌های ۱۰۸۰۸ شرکت‌کننده بین ۱۰ تا ۲۵ سال در انگلیس بوده است.

جزئیات نتایج این پژوهش

این تجزیه و تحلیل نشان داد که ۰.۸ درصد از کسانی که از سایت‌های شبکه‌های اجتماعی استفاده نمی کنند، سیگار الکترونیکی می کشند و این درصد در بین کسانی که حدود یک تا سه ساعت در روز از آن استفاده می کنند به ۲.۴ درصد افزایش می‌یابد؛ همچنین برای افرادی که ۴ تا ۶ ساعت در روز از سایت‌های شبکه‌های اجتماعی استفاده می کنند به ۳.۸ درصد و برای افرادی که بیش از ۷ ساعت در روز به سایت‌های شبکه‌های اجتماعی معتاد هستند به ۴ درصد می‌رسد. در مورد سیگار کشیدن منظم، ۲ درصد از افرادی که از سایت‌های شبکه‌های اجتماعی استفاده نمی کنند گزارش کردند که در حال حاضر سیگار می کشند، در مقابل افرادی که یک تا چهار ساعت در روز از شبکه‌های اجتماعی استفاده می کنند، ۹.۲ درصد معتاد به این نوع سیگار هستند. این میزان در افرادی که ۴ تا ۶ ساعت در روز از سایت‌های شبکه‌های اجتماعی استفاده می کردند به ۱۲.۲ درصد می‌رسد و برای کسانی که ۷ ساعت یا بیشتر از سایت‌های اینترنتی استفاده می کردند به ۱۵.۷ درصد رسید.

تاثیرپذیری کودکان و نوجوانان از تبلیغات نامناسب

محققان دانشکده بهداشت عمومی امپریال کالج لندن گفتند شواهد قطعی وجود دارد که نشان می‌دهد شرکت‌های سیگار الکترونیکی از رسانه‌های اجتماعی برای بازاریابی محصولات خود استفاده می کنند. آن‌ها افزودند: «شبکه‌های اجتماعی ممکن است از طریق تبلیغات مستقیم و هدفمند و استفاده از اینفلوئنسرهایی که توسط صنعت دخانیات هزینه‌های آن پرداخت می‌شود، باعث استعمال سیگار و استفاده از سیگار الکترونیکی شوند». این مطالعه به شواهدی اضافه می کند که نشان می‌دهد تبلیغات آنلاین به افزایش احتمال تلاش کودکان برای استفاده از ویپینگ منجر می‌شود و تاثیرپذیری چنین تبلیغات نامناسبی روی کودکان و نوجوانان نیاز به پژوهش بیشتری دارد.

اتاق مشاوره

شوهرم برایم هیچ چیزی نمی خرد

خانمی هستم که شوهرم برایم هیچ چیزی نمی خرد. نه این که خسیس باشد، نه، اگر به او بگویم ۲ میلیون لازم دارم، به من می‌دهد ولی این که مثلا خودش بگوید که بیا برویم و برایت لباس یا فلان چیز را بخریم، ابدا. انگار اصلا من را نمی‌بیند. حس خوبی ندارم.

فریباالبرز | مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، طرز فکر افراد با هم متفاوت است. خوشبختانه با توجه به پیام خودتان شوهر شما خسیس نیست فقط خودجوش این کار را نمی کند و هر بار باید به او بگویید که چه چیزهایی نیاز دارید. این رفتار حس شما را بد کرده و ناراحت می‌شوید که هر بار برای هر چیزی باید از او درخواست کنید. شاید حس کنید غرورتان شکسته می‌شود یا واقعا حوصله ندارید همیشه بگویید. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

شاید شوهرتان آموزش ندیده است

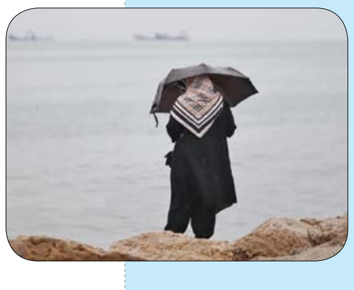
واقعیت این است که خیلی بهتر است شوهر با تهیه یک کارت بانکی و شارژ آن -حالا هر کسی به اندازه توان مالی خودش- از همسرش حمایت مالی کند. تعدادی از مردان این کار را می کنند چون به هر حال در جامعه ایران مرد سرپرست خانوار محسوب می‌شود و این انتظار از وی می‌رود. اما همیشه این‌طور نیست و خلاف آن هم دیده می‌شود و شوهر بنا به دلایلی این کار را نمی کند. دلایلی مثل این که هرگز آموزش این کار را ندیده و دنبال یادگیری هم نبوده است. برخی مردان ممکن است تصور کنند خودشان می دانند چقدر باید برای همسرشان هزینه کنند. بعضی دیگر نگران سوءاستفاده همسرشان هستند و بعضی هم معتقدند من که دریغ نمی کنم، هر قدر همسرم بخواهد به او پول می دهم. البته برخی از زنان خودشان شاغل هستند اما این دلیل نمی‌شود که شوهر از زیر بار مسئولیت خودشانه خالی کند.

با شوهرتان درباره احساس‌تان صحبت کنید

درباره نیازهای خود با شوهرتان صحبت کنید. ولخرج نباشید و گول حرف‌های دیگران را در این باره نخورید. اگر خرج‌تان با توجه به شرایط اقتصادی خانواده‌تان باشد، شوهرتان دست دوستی را که به طرفش دراز شده می گیرد. با زبان خوش و دلبرانه با شوهر خویش وارد گفت‌وگو شوید و از احساس‌تان بگویید. البته قدردان وی و خوبی هایش باشید و برای رسیدن به خواسته خود عجله نکنید و فرصت به او بدهید. در این مسیر، مراقب باشید که از آبروریزی و پخش و مطرح کردن مشکل خود جلوی دیگران خودداری کنید.

نکته ها

۵ موقعیتی که افراد درون‌گرا را آزار می‌دهد



۱- هنگامی که تحت فشار قرار می گیرند تا «بیرون بروند و خوش بگذرانند»
۲- هنگامی که افراد بدون اطلاع قبلی به خانه‌شان می‌روند
۳- زمانی که به‌طور غیرمنتظره در مرکز توجه قرار می گیرند
۴- وقتی مدام از آن‌ها می‌پرسند که چرا این قدر ساکت هستی
۵- وقتی که فردی به قرارهایش با آن‌ها پایبند نیست

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*ساخت فیلم کوتاه و کارگردان شدن، فایده نداره. نون در بازیگر شدنه که یک شبه پولدار میشی. الان که خیلی از بازیگرها، دارن کارگردان هم میشن.

*آقای دانیال دایی داوودا، از نظر من که استوری مشهدی ها خیلی بیشتر از حجم بارندگی ها بود! هر پیجی می رفتی، لحظه به لحظه گزارش سیل می‌داد، انگار همه خبرگزاری شده بودن! خخخ!

*مطلب «راهکارهایی برای آب‌رسانی بدن» خوب بود و باید جدی بگیریم. بسیاری از بیماری‌ها، به خاطر کم‌آبی بدنه.

*حالا باید فیلم «آنارشی» بیاد و ببینین ارزش دیدن و حضور در جشنواره کن را داشته یا نه.

*یکی از اصلی‌ترین دلایل فراموشی سر جلسه امتحان که بهش اشاره نکردین، اینه که دانش‌آموزها یکسری چیزها رو فقط طوطی‌وار حفظ می کنن و درک نمی کنن. بنابراین خیلی زود هم از یادشون میره.

اصل برگ سبز پژو پارس مدل ۱۴۰۲
بشماره انتظامی ۴۶۵-۳۲ی۷۳ و شماره شاسی
NAANA۱HLFPYA۸۰۱۱۶ بشماره موتور
۱۲۵K۰۲۵۲۰۷۶ به مالکیت سید رضا رضوی مفقود و
از درجه اعتبار ساقط می باشد
۶۸۶۱۸

اصل برگ سبز خودرو سواری پژوپارس TU۵
مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۱۹ایران ۱۶۹م۶۶
وشماره موتور ۱۳۹B۰۲۶۴۳۹۱ وشماره شاسی
NAAN۱۱FE۸NH۴۱۶۰۱۸ به مالکیت صید کاکه کله هوئی
مفقود و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد.
۶۸۶۹۵

برگ سبز خودرو کوییک اتوماتیک به شماره انتظامی
۱۲-۷۴و۲۳۴ شماره شاسی NAS۸۴۱۲۰۰M۳۳۶۳۴۸۴
شماره موتور M۱۵/۹۱۷۱۵۷۷
به نام زینب رجایی مفقود و فاقد اعتبار است
۶۸۷۳۳

برگ سبز و کارت موتورسیکلت تک تاز ۱۳۹۴
پلاک ۷۷۳-۷۹۱۶۳ و شماره موتور ۰۳۲۱۷۹ و
شاسی NEJ***۱۲۵G۹۴۰۷۷۲۳ بنام آرش گل مرادی
مفقود و از درجه اعتبار ساقط است
۶۸۷۴۴

برگ سبز پژوپارس مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی
۶۶م۱۶۹ایران۱۹ شماره موتور ۱۳۹B۰۲۶۴۳۹۱
شماره شاسی NAAN۱۱FE۸NH۴۱۶۰۱۸
بنام صید کاکه کله هوئی مفقودوفاقد اعتبار است.
۶۸۶۰۸

اصل پروانه مسئول فنی اینجانب دکتر میثم ایزدی
به کدملی ۵۶۲۹۹۸۸۹۶ و به شماره
۴-۲۸۶۳۲۲ به تاریخ صدور ۱۴۰۱/۱۰/۴
مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.
۶۸۶۸۹

اصل برگ سبز خودرو سواری پراید۱۴۱ مدل ۱۳۸۶
به شماره انتظامی۷۴ایران۷۸۷و۱۵وشماره موتور
۲۲۱۲۴۱۷وشماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۶۲۳۵۱۵۳به مالکیت
محسن زمانیان یزدی مفقود گردیده و از درجه ی
اعتبار ساقط می باشد.
۶۸۷۲۶

اصل برگ سبز وسند کمپانی خودرو سواری پراید
صبامدل۱۳۷۹به شماره انتظامی۳۶ایران۹۵۵و۸۸
وشماره موتور ۰۰۱۶۳۸۰۴وشماره شاسی
S۱۴۱۲۲۷۹۶۴۰۷۷۳به مالکیت معصومه نیازی مفقود و
از درجه ی اعتبار ساقط می باشد.
۶۸۷۴۳

برگ سبز پژو۲۰۶ آریان مدل ۱۳۸۷ به
شماره انتظامی ۸۶ب۴۷۷ایران۷۴ شماره موتور
۱۳۵۸۷۰۰۵۲۷۷ شماره شاسی NAAP۵۱FE۸۹J۳۵۲۹۳۲
بنام طاهره عبدلی جامی مفقودوفاقد اعتبار است.
۶۸۶۰۱

برگ سبز خودرو پارس خودرو BRILLIANCE_H۳۳۰
به شماره پلاک ایران ۴۲ ۴۲۷ط ۹۳
شماره شاسی NAPH۳۳۰AAG۱۰۰۴۵۷۱
شماره موتور BM۱۵L*E۰۲۸۸۰۳ به نام آرمین
غلامی مفقود و فاقد اعتبار است
۶۸۶۸۷

کارت کار اینجانب مهدی واعظی فرزند محمد
جواد به شماره اختصاصی ۱۹۳۳۴۰۸۳۶۰۱۷
در رده شغلی کارگر ساختمان
مفقود و فاقد اعتبار است
۶۸۷۱۷

برگ سبز سواری پژو مدل ۹۹ به شماره پلاک
ایران۴۲ - ۴۴۳م۴۷ و شماره موتور ۱۶۷B۰۰۹۲۲۲۹
و شماره شاسی NAAP۴۱FE۹LJ۰۷۵۴۷۵ بنام نرجس
قدوسی بجستانی مفقود و اعتبار ندارد.
۶۸۷۴۲

برگ سبزو سند کمپانی موتورسیکلت روان QM۲۰۰CC
به ش پلاک ۸۵۸-۲۶۸۱۱ به ش موتور ۳۰۰۶۵۳۰۲
به ش تنه NEK***۲۰۰E۸۸۰۱۴۹۶ بنام محمد
محمدعلی نژاد مفقود و فاقد اعتبار است
۶۸۵۹۵

سند کارخانه و برگ سبز سواری پراید به
شماره پلاک ۴۲ - ۷۶۵ و ۱۳ و شماره موتور
۲۶۰۲۶۰۰ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۵۳۱۴۲۳
بنام معصومه مهاجری مفقود و اعتبار ندارد
کد ملی: ۵۲۴۹۵۹۰۶۳۲
۶۸۶۸۶

برگ سبز سواری سهند پی کی نوک مدادی متالیک
مدل ۱۳۸۳به شماره موتور: M۱۳-۵۷۳۳۰۶ و شماره
شاسی:۲۰۱۹۸۱۷ و شماره پلاک ۳۲-۱۶۲س۱۱ بنام
شراره زردکانلو مفقود و فاقد اعتبار است
۶۸۷۱۶

برگ سبز خودروی سمند مدل ۱۴۰۰ به
شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۸۱۹ ج ۳۴ شماره موتور
۱۲۴K۱۵۸۰۷۵۷ شماره شاسی
NAAC۹۱CE۶MF۸۴۰۴۵۶ به نام محمد کرامیتان مفقود
و فاقد اعتبار است.
۶۸۷۴۱

اصل دانشنامه کارشناسی رشته مهندسی برق (قدرت)
بنام مجید دارا به ش شناسنامه ۷۸۲ و ش ملی
۰۹۴۱۵۹۵۶۷۶ فرزند: مرادعلی مربوط به دانشگاه آزاد
اسلامی واحد گناباد مفقود شده و فاقد اعتبار است
۶۸۵۹۱

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۱۱SE
مدل ۹۸ ش انتظامی ایران ۱۲- ۲۱۲ هـ ۵۸
ش شاسی NAS۴۳۱۱۰۰K۱۰۶۶۷۷۶
ش موتور M۱۳/۶۳۰۰۰۳۶ بنام زهره اسفندیاری
مفقود شده و فاقد اعتبار است
۶۸۶۸۵

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت همتاز ۲۰۰CC
مدل ۱۳۹۸ انژکتوری قرمز - زرشکی ش انتظامی
ایران ۷۷۷- ۳۹۸۴۵ ش موتور ۰۱۹۸NBF۸۰۱۹۷۹
ش شاسی NBFASAKGEK۱F۴۱۹۲۴ بنام رستم
رسول زادگان مفقود شده و فاقد اعتبار است
۶۸۷۱

اینجانب محسن برزگری مالک خودرو پیکان مدل ۸۱
به شماره پلاک ۷۴ - ۱۷۴ط ۶۳ به شماره موتور
۱۱۱۵۸۱۴۶۷۵۵ و شماره شاسی ۰۰۸۱۵۴۸۱۸۸ به علت
فقدان اسناد فروش برگ کمپانی تقاضای رونوشت المثنی
اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در
مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به
دفترحقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع
درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید.
بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط
اقدام خواهد شد.
۶۸۷۱۸

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس آی ۸۹ سفید به
شماره پلاک: ۵۸ج ۲۷۲ ایران ۸۳ و شماره موتور:
۲۷۷۹۵۱۰ و شماره شاسی: S۱۴۱۲۲۸۹۵۹۳۹۳۸ به نام
مهوش ظهرابی عمله مفقود و فاقد اعتبار است
۶۸۵۸۳

برگ سبزو سند کمپانی و کارت تیبا صندوقدار مدل ۹۸
به ش پلاک ایران ۱۲-۹۹۵ل۳۹ به ش شاسی
NAS۸۱۱۱۰۰K۵۸۳۷۹۵۹ به ش موتور M۱۵۸۷۲۸۱۰۵
بنام رسول اخلاقی مفقود و فاقد اعتبار است
۶۸۶۱۹

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری دنا
مدل ۱۴۰۲ پلاک ایران ۱۲ -۸۵۵ ن ۴۳
و شماره موتور ۱۵۳H۰۱۴۵۹۷۲ و شاسی
NAAW۶۱HU۳PE۷۰۹۶۵۵ بنام فاطمه نوروزی تبار
مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.
۶۸۶۹۹

اینجانب علیرضا عباس نژاد کاظم آبادی مالک خودرو
پیکان مدل ۸۳ به شماره پلاک ۱۲ - ۳۲۹ ط ۶۸
به شماره موتور ۱۱۲۸۳۰۹۱۶۷۳ و شماره شاسی
۸۳۴۶۱۴۷۶ به علت فقدان اسناد فروش برگ کمپانی
تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است. لذا
چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد
ظرف مدت ۱۰ روز به دفترحقوقی سازمان فروش
شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند
مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور
طبق ضوابط اقدام خواهد شد.
۶۸۷۲۲