زندگی سلام
یک شنبه
۶ خرداد ۱۴۰۳
۱۷ ذی القعده ۱۴۴۵
۲۶ می ۲۰۲۴
شماره ۲۷۱۸

عاقبت بی‌توجهی والدین به هشدار «ایلان ماسک»

مدیر شبکه‌اجتماعی ایکس در اظهار نظری جنجالی گفت که‌از والدین می‌خواهم مقدار استفاده کودکان از شبکه‌های اجتماعی را محدود کنند؛ چرا باید این هشدار را جدی گرفت؟

دکتر نجمه عابدی‌شرق | روان‌شناس بالینی

محوری

استفاده کودکان امروزی از شبکه‌های اجتماعی، روز به روز در حال افزایش است. متاسفانه بسیاری از والدین هم نظارتی بر فعالیت کودکان در شبکه‌های اجتماعی نداشته و حتی نمی‌دانند که باید چطور این مسئله را مدیریت کنند. به تازگی «ایلان ماسک» مدیر شبکه اجتماعی ایکس و توئیتر گفته: «بسیاری از شبکه‌های اجتماعی برای کودکان مضر هستند. من از والدین می‌خواهم که مقدار استفاده از شبکه‌های اجتماعی را که کودکان می‌بینند محدود کنند، زیرا آن‌ها توسط هوش مصنوعی و برای به حداکثر رساندن دوپامین برنامه‌ریزی می‌شوند». در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

چگونگی سوءاستفاده شبکه‌های اجتماعی از دوپامین مغز

«ماسک» در بخشی از صحبت‌هایش اشاره می کند که شبکه‌های اجتماعی برای به حداکثر رساندن دوپامین برنامه‌ریزی می‌شوند. دوپامین که به آن «هورمون شادی» هم می گویند، یک انتقال‌دهنده عصبی است که در مغز نقش پاداش و انگیزه را ایفا می کند. زمانی که ما کارهایی را انجام می‌دهیم که لذت‌بخش هستند، مانند خوردن غذاهای خوشمزه، گذراندن وقت با عزیزان یا دریافت لایک در شبکه‌های اجتماعی، سطح دوپامین در مغز افزایش می‌یابد. این امر باعث ایجاد احساس خوب و تمایل به تکرار آن رفتار می‌شود. شبکه‌های اجتماعی با استفاده از الگوریتم‌های پیچیده، محتوایی را به کاربران نشان می‌دهد که به احتمال زیاد تعامل را برانگیزد، مانند پست‌هایی که تعداد زیادی لایک یا کامنت دارند. این تعاملات، پالس‌های کوتاه دوپامین را در مغز ایجاد می کنند که حس لذت و رضایت را به طور موقت به ارمغان می‌آورند. اما مشکل این جاست که مغز به مرور زمان به این پاداش‌های کوتاه عادت و برای رسیدن به همان سطح رضایت، به محرک‌های قوی‌تر و مصرف بیشتر شبکه‌های اجتماعی نیاز پیدا می کند. این اختلال در کودکان به دلیل آگاهی کمتر، مشکلات حادو ریشه‌ای‌تری را در شخصیت فرد ایجاد خواهد کرد. به همین دلیل است که ضرورت توجه والدین به این مسئله، پررنگ‌تر است.

چرا هشدار «ایلان ماسک» را باید جدی گرفت؟

ترشح دوپامین در مغز کودکان در زمان استفاده از فضای مجازی منجر به اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی و عواقب منفی دیگری خواهد شد که عبارت‌اند از: کاهش تمرکز و حافظه، افت تحصیلی، بی انگیزگی به بازی‌های حرکتی، اختلالات خواب، اضطراب و افسردگی، کاهش عزت‌نفس، ایجاد مشکلات در روابط اجتماعی و.... «ماسک» به‌عنوان یکی از ثروتمندترین و قدرتمندترین افراد جهان در حوزه رسانه به‌واسطه تسلط بر دنیای فناوری، اطلاعات عمیقی از نحوه عملکرد شبکه‌های اجتماعی و تاثیر آن‌ها بر مغز انسان دارد. او به‌عنوان یک فرد مطلع، نگرانی خود را از آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی به کودکان ابراز می کند و از والدین می‌خواهد که در این زمینه هوشیار باشند. بنابراین و با توجه به آسیب‌های متعدد استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی روی کودکان به خصوص اگر بدون نظارت والدین باشد، باید این هشدار را جدی گرفت.

والدین چه کنند؟

به یاد داشته باشید که شبکه‌های اجتماعی می‌تواند ابزارهای مفیدی برای آموزش، سرگرمی و ارتباط با دیگران باشد اما استفاده بیش از حد و بدون نظارت از آن‌ها می‌تواند پیامدهای مخربی برای سلامت روان و رشد و تکامل کودکان داشته باشد. بنابراین چند توصیه در همین زمینه را باید جدی بگیرید.

در معرض دید کودک نبودن گوشی| قبل از استفاده کودک از شبکه‌های اجتماعی یک محدودیت زمانی را برای او مشخص کنید. مثلاً برای کودکان کوچک‌تر، از یک ساعت زنگ‌دار استفاده کنید و به او بگویید هر وقت ساعت زنگ خورد، باید دست از گوشی بکشد. اگر او به قانون عمل کرد، او را تشویق کنید و اگر عمل نکرد، بدون عصبانیت و داد و فریاد به دلیل زیر پا گذاشتن قانون، استفاده دفعه بعد او از گوشی را لغو کنید. به‌طور کلی بهتر است که گوشی تلفن همراه را در معرض دید کودک قرار ندهید.

تعیین محدودیت‌های سخت| در قدم اول باید محدودیت‌های شفاف و سفت و سختی برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای کودکان خود تعیین کنید. کودک باید بداند که میزان و نحوه فعالیت او در شبکه‌های اجتماعی چقدر باشد.

صحبت درباره خطراتش| در فرصت‌های مناسب و حتی در قالب داستان، درباره نحوه عملکرد کودک در شبکه‌های اجتماعی و خطرات آن‌ها با فرزندان‌تان صحبت کنید.

کمک گرفتن از فعالیت‌های جایگزین| برای کاهش استفاده کودکان از شبکه‌های اجتماعی، الگوی رفتاری مناسبی برای فرزندانتان باشید و خودتان هم در حضور کودک کمتر از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنید. همچنین فرصتی برای یکسری فعالیت‌های جایگزین مانند بازی، ورزش، مطالعه و گذراندن وقت با خانواده را برای آن‌ها فراهم کنید.

جلب اعتماد کودک| ارتباطات باز و صمیمی با فرزندتان برقرار کنید تا در صورت بروز مشکل در شبکه‌های اجتماعی برای او به شما اعتماد داشته باشد و قبل از بحرانی شدن شرایط، از شما برای مدیریت اوضاع کمک بگیرد. فراموش نکنید که با مدیریت آگاهانه می‌توانید به فرزندتان کمک کنید تا از مزایای شبکه‌های اجتماعی به طور ایمن و سالم بهره‌مند شود و از آسیب‌های آن‌ها در امان بماند.

تفکر کارآمد

قسمت اول

چرا و چگونه راهبردی فکر کنیم؟

سیدسورنا ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت

همه ما به اهمیت تفکر واقف هستیم اما تعریف اشتباهی از آن داریم، تفکر در ذهن بسیاری از ما، فرایندی برای رسیدن به نتیجه، پیشگیری از خطای شناختی و حل مسئله نیست؛ ما به اشتباه و براساس آن چه سیستم آموزشی طی سال‌ها به ما القا کرده است تفکر مولد را کنار گذاشته و تمرکزمان روی حفظ فرمول، نقل قول و در یک کلام فرآورده‌های ذهنی دیگران است.

پیش‌نیازهای کارآمد فکر کردن

ما در مدارس یاد می گیریم برای نمره وسواس داشته باشیم و به بهترین و دقیق‌ترین شکل ممکن محتوای درسی را حفظ کنیم بدون این که به درکی از موضوع برسیم. در ادامه همین نگاه ناقص را بعد از مدرسه به زندگی‌مان می‌آوریم. به این شکل که برای موفقیت در زندگی خانوادگی و شغلی متکی به حفظ محتوای کتاب و پادکست هستیم بدون این که تفاوت‌های آدم‌ها را در روند مدنظر داشته باشیم. زندگی بزرگان و آدم‌های موفق را می‌خوانیم بدون آن که حواس‌مان باشد تفاوت‌های ژنتیکی، شخصیتی، محیطی و... باعث می‌شود هر آدمی فرمول خاص خودش را برای موفقیت داشته باشد. ما برای کارآمد فکر کردن نیاز داریم به روش‌های مختلف تفکر مجهز شویم تا خودمان بتوانیم با کمترین خطا، در روندی صحیح خوب و بد را تشخیص دهیم و در زندگی پیش برویم. موضوعی که به مرور در این ستون از صفحه مشاوره با اتکا به آثار «آلن دوباتن» بررسی‌شان خواهیم کرد.

تعریف راهبرد

تعریف راهبرد درباره تعیین اهداف کلی ماست؛ چیزی که ما بیشتر اوقات نادیده‌اش می گیریم چون بیشتر به شکل اجرا اهمیت می‌دهیم و روی آن تمرکز می کنیم. به‌طور معمول ما در اجرا و تعریف آن بهتر از تفکر درباره راهبردها هستیم. به‌طور مثال ما روی پول درآوردن وقت زیادی می گذاریم تا روی خرج کردن. به‌طور خلاصه درک آن‌چه می‌خواهیم به آن دست پیدا کنیم راهبرد ماست که چندان به آن فکر نمی کنیم و نحوه دستیابی به آن «اجرا» است که بیشترین انرژی ما را می گیرد. برای همین است که هواپیماهایی که ما انسان‌ها طراحی کردیم از دلایلی که برای سفرها داریم بهتر هستند. ما برای اهدافی می جنگیم که عجولانه انتخاب شدند. البته این اتفاق از نگاه روان‌شناسی تکاملی عجیب نیست چرا که ژرف اندیشیدن جزو اولویت‌های اجداد ما نبوده. آن‌ها همیشه درگیر اهداف کوتاه مدتی برای حفظ جان‌شان بودند تا تفکر درباره فردا. اما در دنیای امروز که بقا دیگر مسئله اصلی نیست؛ نیاز است تفکرمان را روی چیزهای مهم‌تری متمرکز کنیم. برای رسیدن به این مهم باید سراغ چیزی شبیه یک صومعه ذهنی برویم. جایی دور از اینترنت، هیاهو و زرق و برق که الزاماً فیزیکی نیست اما مجال بهتر، بیشتر و عمیق‌تر فکر کردن را به ما می‌دهد تا افکارمان را از روی عمل برداریم و روی راهبردها متمرکز کنیم؛ به «چرا»های مهم در زندگی پاسخ دهیم و به تعریفی تازه از سخت کوشی برسیم که طبق آن بیشتر کار کردن معادل سخت کوشی نیست، بلکه عمیق‌تر فکر کردن و هدف داشتن فضیلت است.

ادامه دارد...

از دنیای روان شناسی

نتایج جامع‌ترین تحقیق درباره تاثیرات کم‌خوابی بر احساسات

دانشمندان در تجزیه و تحلیل داده‌های ۵۰ سال اخیر دریافتند که حتی یک یا دو ساعت کمبود خواب هم می‌تواند تاثیر قابل توجهی بر احساسات شما بگذارد. همه خیلی خوب می‌دانید که کمبود خواب نه تنها شما را بی‌رمق می کند، بلکه می‌تواند تاثیرات فیزیکی مضری بر بدن داشته باشد. به گزارش «یورونیوز»، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بی‌خوابی‌ها و دیرخوابیدن‌های شبانه آثار بدتری هم دارند و میزان شادی شما را کاهش و خطر اضطراب را در افراد افزایش می‌دهند.

ترکیب ۵۰ سال مطالعه

محققان با تجزیه و تحلیل بیش از ۵۰ سال تحقیق درباره محرومیت از خواب کافی و تاثیرات آن بر خلق‌وخوی افراد، توانستند تاثیرات روانی آن را بر روی «افراد عمدتاً محروم از خواب» اندازه‌گیری کنند. این محققان برای پیشبرد هدف خود سراغ یافته‌های ۱۵۴ مطالعه دیگر رفتند که در پنج دهه گذشته انجام شده است و همگی آن‌ها را مورد تجزیه و تحلیل خود قرار دادند. در این ۱۵۴ مطالعه در مجموع بیش از ۵ هزار شرکت کننده که خواب آن‌ها برای یک یا چند شب مختل شده بود، مورد مطالعه قرار گرفته بودند. با این توضیح که برخی از این افراد شب‌ها برای مدت طولانی‌تری بیدار مانده بودند و برخی دیگر صرفا کمتر از حد معمول همیشگی خوابیده بودند. این مطالعات دست کم یک متغیر مرتبط با احساسات فردی را بعد از هر اختلال خواب اندازه‌گیری و شرکت کنندگان خلق و خوی خود را گزارش کردند و به محرک‌های عاطفی پاسخ دادند. علاوه بر این علایم افسردگی و اضطراب هم در بین آن‌ها اندازه‌گیری شد.

رابطه اضطراب و غم با کم‌خوابی

دکتر کارا پالمر، سرپرست این تیم تحقیقاتی از دانشگاه ایالتی مونتانا گفت: «تعیین کمیت تاثیرات کم‌خوابی بر احساسات افراد برای ارتقای سلامت روانی جامعه حیاتی است». این مطالعه جامع‌ترین تلفیق تحقیقات تجربی خواب و احساسات را تا به امروز نشان می‌دهد و شواهد متقنی ارائه می کند که ساعات طولانی از بیدارخوابی شبانه، کم‌شدن مدت خواب و بیداری‌های شبانه بر عملکرد عاطفی انسان تاثیر منفی می گذارد». پالمر افزود که این آثار منفی «حتی در یک بازه زمانی کوتاه از کم‌خوابی» مثل بیدار ماندن یک یا دو ساعت دیرتر از حد معمول هم آثار خود را بروز می‌دهد. وی گفت: «ما این را هم فهمیدیم که از دست دادن خواب باعث افزایش علایم اضطراب و کندی در پاسخ به محرک‌های عاطفی می‌شود». محققان دریافتند کم‌خوابی منجر به کاهش احساسات مثبت از جمله شادی و حس رضایت می‌شود. این اختلالات خواب همچنین علایم اضطراب مانند ضربان قلب سریع و افزایش سطح نگرانی را افزایش می‌دهد. برخی از یافته‌ها حکایت از بروز علایم افسردگی داشت، اما این موارد کمتر از بقیه علایم و ناپایدار بودند. نتایج مشابهی هم برای افزایش بروز احساسات منفی مانند غم و اندوه، نگرانی و استرس مشاهده شد.

اتاق مشاوره

در عقد یم و شوهرم زود به‌زود قهر می کند

همسرم ۳۰ ساله و خودم ۲۴ ساله هستم. ٤ سال پیش عقد کردیم. قرار است ۳ ماه دیگر به خانه خودمان برویم. مشکلم این است که به‌محض به وجود آمدن یک مشکل یا بحث، شوهرم خیلی زود به‌زود قهر می کند. راهنمایی کنید.

راهله فارسی | مشاور

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، توجه داشته باشید که دوران عقد شما طولانی شده و همین مسئله می‌تواند عامل ایجاد مشکلاتی بین شما و همسرتان شود. آن‌طور که مطرح کردید، شوهرتان از رفتار اشتباه قهر کردن هم استفاده می کند.

واکنش‌تان به قهر همسر را تغییر دهید

در قدم اول برای از بین بردن این رفتار در همسرتان، باید علت آن را بیابید و بعد برای رفع آن اقدام کنید. قهر کردن، رفتاری کنترل کننده است. یکی از روش‌هایی که می‌توانید با آن قهر همسرتان را کاهش دهید، تغییر رفتار خودتان است، یعنی واکنشی را که هر دفعه انجام می‌دهید، تغییر دهید. همچنین شاید او قهر کردن را آموخته برای این که نظر اطرافیان را جلب کند.

گوش دادن فعال را یاد بگیرید

اولین مهارت مناسب برای یک ارتباط خوب با همسر، گوش دادن فعال است، یعنی ما وسط حرف طرف مقابل نمی‌پریم، تا زمانی که فرد صحبتش تمام نشده صحبت او را قطع و قبل از تمام شدن صحبت او، جواب را آماده نمی کنیم، بلکه اجازه می دهیم صحبت او تمام شود و بعد به او می گوییم: «من از صحبت تو این گونه متوجه شدم که منظورت این بود، آیا درست متوجه شدم؟»

شاید این ۳ اشتباه را مرتکب می‌شوید

در مکالمه‌ای که انجام می‌دهیم، احتمال دارد شیوه گفت‌وگوی ما طوری است که طرف مقابل، روش قهر کردن را انتخاب می کند. بنابراین شاید شما یکی از این ۳ رفتار رایج اما مخرب را مرتکب می‌شوید که به قهر می انجامد: ۱- همیشه در ارتباط با همسرمان ناراحتی‌هایی داریم اما گاهی طرز بیان این ناراحتی‌ها، طوری است که شخصیت همسرمان را زیر سوال می بریم. بیان ناراحتی، رفتار فرد را زیر سوال می‌برد اما در انتقاد، شما به شخص و شخصیت او حمله می کنید. ۲- طعنه‌زدن نوعی اهانت است. مسخره کردن هم نوعی اهانت است. اهانت رابطه‌ها را تخریب می کند، زیرا نفرت را می‌رساند. اگر همسر شما احساس کند از او متنفرید، هیچ مسئله‌ای حل نمی‌شود. ۳- قهر کردن یکی از رفتارهای کارشکنانه است و فرد با خودش می گوید چون من این گونه احساس می کنم که همسرم مرا نمی فهمد، پس با او حرفی نمی‌زنم یا دیرتر به خانه می‌روم، چون حوصله انتقاد و توهین ندارم. به عنوان نکته پایانی، بهتر است برای بهبود روابط‌تان سعی کنید اول علت‌یابی کنید و در قدم بعدی رفتارهای مخرب‌تان را کاهش دهید.

نکته ها

۸ نشانه فردی که اعتماد به‌نفس ندارد

۱- نسبت به انتقاد حساس است
۲- تحسین‌ها را رد می کند
۳- دچار خود تردیدی منفی است
۴- احساس می کند در رقابت دایمی با دیگران است
۵- دوست ندارد نقش‌های رهبری بر عهده بگیرد
۶- دوست ندارد مرکز توجه باشد
۷- خیلی راحت تسلیم می‌شود
۸- متزلزل و بلاتکلیف است

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*متاسفانه عکس‌های بسیار کمی از شهدای خلبان در سانحه سقوط بالگرد رئیس جمهور در سطح شهر می بینیم. باید به خانواده این شهدا هم توجه شود.

*من به ۸ دلیل برای نخوردن آب یخ که در صفحه سلامت به آن‌ها اشاره شده، هیچ کاری ندارم. تنها دلیلی که می‌خورم اینه که جگرم حال میاد! ارزشش رو داره به نظرم.

*خداوند به پدر شهید دریانوش و خانواده شهدای اخیر، صبر بدهد. از دست دادن عزیز، خیلی سخت و تلخ است.

*رفتارهایی که در ستون نکته‌های صفحه خانواده به آن‌ها اشاره شده که باعث می‌شود دیگران بلافاصله از شما بدشان بیاید، دقیق و حساب‌شده بود. کاش همه رعایت کنیم.

*طبق چیزی که در پرونده زندگی سلام نوشتین، شهید محسن دریانوش در آستانه بازنشستگی هم بوده است.

*زندگی سلام. امتحانات نهایی هر سال داره سخت‌تر میشه. هرچی بیشتر می‌خونیم، بی‌فایده است. صدای ما را به گوش مسئولان آموزش‌وپرورش برسون.

برگ سبز خودرو ۲۰۶sd به ش انتظامی ۱۱ص٤۸۷ایران۳۶ شماره شاسی NAAP31EG69JJ220144 شماره موتور ۱۳۱۸۷۰۱۶۲۸۵ به نام امیر پورقربان مفقود و فاقد اعتبار است ۶۹۴۰۲

برگ سبز خودرو هیوندا سانتافه مدل ۲۰۱۶ به شماره پلاک ۷۸۵و۳۸ ایران ۴۲ و شماره شاسی KMHSU81CDGU514148 و شماره موتور G4KEFU565828 به نام محمدرضا علیزاده مفقود و فاقد اعتبار است ۶۹۴۱۷

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید- تیپ جی ال ایکس ای مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک : ۱۵۶ل ۶۷ایران ۱۲ و شماره موتور : ۳۶۵٤۷۳۳ و شماره شاسی S1412289550388 به نام سید حمید حسینی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۹۴۴۶

دفترچه تراکتور رومانی (اونیورسال) تیپ ۶۵۰ مدل ۶۱ به شماره موتور ٤۲۸۷٤۹ و شماره شاسی ۶۵۰۰۸۱۱٤ به نام مصطفی محسنی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۹۴۴۵

بر گ سبز موتور سیکلت رهرو ۱۲۵ccCDI مدل۹۳آبی به ش انتظامی ۷۷۲-۷۲۳۷۸ به ش موتور ۳۹۹۱۷۵J NB۰۱۲٤ و شماره شاسی ***۱۲۵G۹۳۲۳۰۶۱ NBJ بنام رضا خلیلی راسخ مفقود وفاقد اعتبار است ۶۹۳۹۶

قرار واگذاری به شماره ۲۸۳۳ مورخ ۱۳۷۵/٤/۱۹ موضوع واگذاری یک قطعه زمین با کد نوسازی ۱۲_۲۸_٤_۱ متعلق به آقای محمد جواد شریعتی نژاد مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۹۳۹۴

اصل برگ سبز خودرو سواری دوو سی یلو مدل ۱۳۷۸ به شماره انتظامی ۸۵ایران۸۷۸ط۶۵ وشماره موتور ۷۶۵۳۵۰ وشماره شاسی KLAT۸۱۶۵۰۰۹۰۳۷ به مالکیت احمد پورگمرکی مفقود گردیده و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد. ۶۹۳۹۳

برگ سبز خودرو پیکان مدل۱۳۷۸ به شماره انتظامی ایران ۳۶_۱۶۲م ۱۶ شماره شاسی ۰۰۷۸٤۳۹۶۱۵ شماره موتور ۱۱۱۲۷۸۳٤۰۱۲ به نام مسلم تولایی مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط می باشد. ۶۹۳۹۲

سند کمپانی و برگ سبز و کارت زانتیا نوک مدادی مدل ۸۱ به ش پلاک ایران ۵۲-۵۶۵ب۹۲ به ش شاسی S1512281106075 به ش موتور ۰۰۱٤٤٤۸۷ بنام علی نظری مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۹۴۶۷

سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت آپاچی مدل ۹۳ به ش پلاک ۷۶۹-۶۳۳۲۸ بنام محمد رستگار کاریزنو به ش شاسی N2G***۱۶۰۷۹۳۱۰۰۶۷ به ش موتور ۰E4GD2491385 مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۹۴۵۸

اصل برگ سبز خودرو سواری پژو۲۰۶هاچ بک مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی۷٤ایران۱۶۳ص۹۷ وشماره موتور ۱۶۵۸۰۱۵۳۵۰۹ وشماره شاسی NAAP03EE5JJ559293 به مالکیت پرستو آجوری مفقود گردیده و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد. ۶۹۴۱۶

بر گ سبز-سند کمپانی دوکابین مزدابی ۲۰۰۰ آی مدل ۹۱ نقره ای متالیک به شماره انتظامی ۲۶ایران ۸۸۵م۲۱ به شماره موتور FEA۱۹۹۰۳ و شماره شاسی NAGP2PC12CA114472 بنام سید محسن خواجوی سه گنبد مفقود وفاقد اعتبار است ۶۹۴۰۸

برگ سبز کامیون کفی بغلدار فلزی بادسان به ش پلاک ایران ۱۱-۷۶۴ع۵۹ به ش موتور ADW0572K به ش شاسی ۱۰۱٤۶۷ بنام اصغر مهدی زاده مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۹۴۰۵

اصل برگ سبز خودرو سواری پژو آریان ۲۰۶ مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۷٤ایران ۵۳۳ص۲۹ وشماره موتور ۱٤۱۸۶۰۱۲٤۲۳ وشماره شاسی ۲۲۵۱۱۷۲۳ به مالکیت فهیمه رضائیان مفقود گردیده وازدرجه ی اعتبارساقط می باشد. ۶۹۴۰۴

اینجانب سمیه سعادتی مالک خودرو پژو آردی مدل ۸۳ به شماره پلاک ۳۶ - ۱۷۶ل ۱٤ و شماره موتور ۱۱۷۸۳۰۰۸۶۲۰ به شماره شاسی ۸۳۱۰۸۶۹۸ به علت فقدان اسناد فروش و 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 دریبکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۹۴۵۰

اینجانب مریم معتمدی راد مالک خودرو پژو آردی مدل ۸٤ به شماره پلاک ۳۶ - ۹۲۵ ل ۸٤ و شماره موتور ۱۱۷۸٤۰۲۲۹۶۷ به شماره شاسی ۱۳٤۲۵۰۵۵ به علت فقدان اسناد فروش و 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 دریبکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۹۴۴۷

برگ سبزو سند کمپانی پراید مشکی مدل ۸٤ به ش پلاک ایران ۳۶-۳۸۹ب۵۸ به ش شاسی S1412284623157 به ش موتور ۰۱۲۸۰۷۳۳ بنام مریم احمدیان مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۹۴۰۳

برگ سبز سواری پژوپارس XU7مدل ۱۳۹۹ به ش انتظامی ۹۷ط۳٤۵ ایران ۱۲ ش موتور ۱۲٤K۱٤۳۲۱٤۷ ش شاسی NAAN01CE9LH240634 بنام مجید توانا راد مفقودوفاقد اعتباراست. ۶۹۴۴۱

برگ سبز خودرو تیبا رنگ قهوه ای متالیک تیپ ۲۳۱ مدل ۱۳۹۲ ش انتظامی ایران ٤۲- ٤۹۸ ص ۷۸ ش شاسی NAS811100D5729752 ش موتور ۸۰۹٤۲۳۵ بنام محمد محمودزاده قلعه نوی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۹۴۳۹

پژو ۲۰۶ اس دی وی ۸۰ مدل ۱۳۹۶ به ش انتظامی ۱۲ایران ۷۹ق۳۹۹ به شماره شاسی Hj۰۱۹۶۷۸ و شماره موتور ۱۶۷B۰۰۲۳۳٤۰ بنام سید علی هاشمی مفقود و از درجه اعتبار ساقط میباشد ۶۹۴۳۵

بر گ سبز -سند کمپانی هاچ بک (پانوراما)پژو۲۰۷i TU5 مدل ۱٤۰۲ مشکی متالیک (آبنوس) به ش انتظامی ۱۲ایران ۳۳۵ی۱۶ به شماره موتور ۱۷۲B۰۱۵۸۶۵۱ و شماره شاسی NAAR03HFFPDB29748 بنام پوریا طلوعی مفقود وفاقد اعتبار است ۶۹۴۱۸

سند کمپانی و برگ سبز پراید صبا مدل ۸۲ سفید رنگ به شماره انتظامی ایران ۲۶ ۳۳٤ ب ۲۶ و شماره شاسی S1412282935955 و شماره موتور ۰۰٤۷۳۱۶٤ به نام محمد حیدری مفقود و اعتبار ندارد ۶۹۴۵۷

سند کمپانی موتور سیکلت شباب ۲۰۰ به شماره انتظامی ۷۷۵/۹۱۵۷۱ شماره بدنه ۰۰۲۲۶ شماره موتور ۱۰۰۷۰۵۱٤۱ به نام سعید نسیم طوسی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۹۴۵۱

برگ سبز کامیون بنز کشنده مدل ۱۹۷۶ به شماره انتظامی ٤۲ - ۵۸۲ ع ۸۳ و شماره موتور ۱۳۳۰۹۵ به شماره شاسی ۱٤۲٤۲۹٤۰ به نام یحیی محمد سمیعی پور مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۹۴۴۸