خانواده و مشاوره

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 زندگی مشترک، 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 رابطه‌تان 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 طولانی مدت 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 شریک زندگی 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 به تاثیر آن پی برده‌اند و معتقدند که با این قانون توانسته‌اند اشتیاق زیادی به رابطه خود وارد کنند. این قانون به عبارت ساده بدان معنی است که حداقل هر ۲ هفته یک بار با همسرتان بیرون بروید، هر دو ماه یک بار برای تعطیلات آخر هفته به مکان جدیدی بروید و هر دو سال یک بار با شریک زندگی خود به تعطیلات یک هفته‌ای بروید. این یکی از قوانینی است که بسیاری از زوجین ادعا می کنند به آن‌ها کمک زیادی کرده است. این قانون یک روش کاملاً آزمایش شده توسط روان‌شناسان برای حفظ اشتیاق در روابط است که می توانید به سادگی آن را امتحان کنید.

۳ هماهنگی زوجین 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 می توانید از بگو مگوها کم کنید

در زندگی میان سالان شاهد اختلافاتی پایان ناپذیر و جرو بحث‌هایی بی فایده هستیم که گاهی فقط با یک اشاره و یک کلمه استارت می خورند. این مشاجرات که از نظر اطرافیان غیرمنطقی به نظر می آیند از نظر خود زوجین اجتناب ناپذیرند. به هیچ عنوان یک مشاجره را دست کم نگیرید. مشاجرات وقتی روی هم انبار شوند و انرژی‌هایشان را درهم ضرب کنند، خستگی و کلافی لازم برای رسیدن به آن احساس دوگانه و نقطه جوش را فراهم می آورند. بنابراین برای هیجان‌بخشی به زندگی مشترک تا جایی که می توانید از مشاجرات و بگو مگوها کم کنید.

۵ وفاداری را جدی‌تر بگیرید

«من فقط با تو می مانم 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 و فادار همدیگر را همیشه در اولویت قرار می دهند. زوج درمانگران، بی تفاوتی در رابطه زوجین را زنگ هشداری برای رخداد خیانت زناشویی می دانند. وقتی احساس مشترک و عاشقانه زوج رو به سردی می رود ممکن است فرد تدریجا صمیمیت، احترام و عشق را از منابع دیگر بگیرد. چنین چرخش‌هایی گاهی بسیار آهسته و حتی نامحسوس رخ می دهد و ممکن است زمانی فرد متوجه شود که متاسفانه کاملاً درگیر رابطه اشتباه شده است. بنابراین از وفاداری به همسر برای هیجان‌بخشی به زندگی مشترک غافل نشوید.

مشاوره تحصیلی

جنجال حذف مشق شب 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 ممنوعیت مشق‌شب

«پرز میسلاو چارنک»، وزیر پیشین آموزش و پرورش لهستان یکی از منتقدان این اقدام است. او به روزنامه 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 که تحت نظارت وزارت 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 می گذرانند، 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 «میا کوایکدا»، تحلیلگر ارشد در اداره آموزش سازمان توسعه و همکاری اقتصادی می گوید: «با داده‌های پیزا، ما نمی توانیم استنتاج علّی بگیریم و نتایج لزوماً نشان نمی دهد که صرف زمان بیشتر برای انجام تکالیف منجر به نمرات پایین‌تر می‌شود.»

بحران روانی نوجوانان به‌خاطر استرس مشق‌شب

در این بین، «باربارا انوواکا» 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 کمک می گیرند.

از دنیای روان شناسی

آیا ورزش بی خوابی 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 بی خوابی، 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 بی خوابی 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 بی خوابی، 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 می خوابند. 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 می داد.

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 بی خوابی نشان می دهند، همسوست اما گفت: «تحقیق جدید اهمیت ثبات در ورزش کردن منظم در طول زمان را نشان می دهد. بنابراین مهم است که در طول زندگی از نظر فیزیکی فعال باشید تا خطر بی خوابی 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 می دهد که ورزش با افزایش آرامش، کاهش استرس و بهبود خلق و خو، 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 می تواند آثار مثبت و قابل توجهی بر خواب داشته باشد.

تربیت فرزند

سرکشی و نافرمانی بخشی از روند رشد نوجوان است. هر نوجوانی گاهی اوقات به حرف والدین خود گوش نمی دهد، 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 چالش برانگیز برای والدین است که باید با آن کنار بیایند. پاسخ‌های سر بالا و طلبکارانه به سؤالات، کوبیدن درها، امتناع از مطالعه و... این هار فتارهایی هستند که ممکن است یک نوجوان یا غی 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 می تواند به تنش تبدیل شود.

نمی گویم نگران آینده نوجوان‌تان نباشید

من نمی گویم 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، نمی توانید به‌طور موثر به هریک از این رفتارها رسیدگی کنید. بنابراین هر بار روی یک موضوع تمرکز کنید.

خصوصی با نوجوان‌تان بحث کنید

هنگامی که می خواهید 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 می داند 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 می کند.

حرف‌های تان 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 می شود. 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 نوجوان احساس می کنند که در خانه مهم هستند، احتمال بیشتری دارد که به قول‌هایی که می دهند، پایبند باشند.

اتاق مشاوره

دختر و پسر نوجوانم مدام می گویند با ما کل کل نکن!

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

منیره کشفرودی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

نکته ها

۵ ویژگی شخصیتی که همه کارفرمایان هنگام استخدام نیرو به دنبال 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 بی ادبانه است، دقیقا حرف درستی بود و نباید ازشون 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.

برگ سبز و سند موتورسیکلت هیرمن CDI-۱۲۵cc مدل ۱۳۸۹ شماره موتور ۳۲۵۵۸-۷۶۳ شماره تنه N۲P***۱۲۵cA۹۷۳۳۶۳ شماره ۱۵۶FMI*۳۲۳۶۰۰۶۲ بنام مجید فیاضی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۲۷۴۴

سند کمپانی و برگ سبز سواری هیوندای سوناتا مدل ۲۰۰۶ به شماره انتظامی ۹۴۷ی۹۸ ایران ۷۴ و ش شاسی KMHEU۴۱C۴۶A۱۷۹۳۳۱ و ش موتور G۴KC۵۲۱۱۹۳۳ بنام سیدعباس خدیوپور مفقود و فاقد اعتبا را ست. ۶۲۷۴۱

برگ سبز و سند موتورسیکلت ۱۲۵cc-CDI مدل ۱۳۹۳ شماره انتظامی ۷۶۹-۷۶۲۹۹ شماره موتور NCT***۱۵۰P۹۳۰۰۲۲۵ شماره تنه LF۱۵۰-۳۱ مدل ۱۳۹۳ شماره پلاک ۷۶۹-۶۴۱۱۱ و به شماره موتور N۱۵F۰CGGRVM۱۶۳۲۶۶۴ به نام امیر هراز مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۶۲۸۰۹

برگ سبز خودرو پراید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۲۸ ق ۷۴ و شماره موتور ۰۰۳۹۱۲۶۲ و شماره شاسی NATFBAMD۴G۱۰۳۸۴۶۸ به نام محمدرضا گلیانی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۶۹۱

برگ سبز خودروی ام وی ام ۳۱۵ سفید رنگ مدل ۱۳۹۵ به ش انتظامی ۶۵ ایران ۲۹۱ ج ۸۶ و شماره شاسی NATFBAMD۴G۱۰۳۸۴۶۸ به ش موتور MVM۴۷۷F۶AG۵۰۰۳۹ گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۲۷۳۹

برگ سبز سند کمپانی، بیمه نامه و کالت نامه سیتروئن SX زانتیا مدل ۸۸ به شماره انتظامی ۶۶ ایران ۳۹۸ ن ۵۶ وش موتور ۰۰۵۷۵۴۸ وش شاسی ۵۱۵۱۲۲۸۸۱۷۵۳۹۳ به نام رضا پیرمرد مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۲۷۴۰

اصل برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل ۱۳۷۸ بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۹۷ س ۷۳ و ش شاسی ۵۱۴۱۲۲۷۸۵۹۲۲۱۱ به ش موتور ۰۰۱۱۳۶۱۴ به مالکیت سارا شادمند مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۲۸۱۰

برگ سبز ۱۹۰ L تندر لوگان مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۴۲ - ۴۴۹ ط ۲۹ ش موتور ۱۰۰۰۱۴۰۷RD۱۵۵۸۵۲ به ش شاسی NAALSRALDBA۰۷۷۲۵۰ به نام وحید معمر مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۲۸۴۴

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷ مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۸۷۴ ج ۶۹ شماره موتور ۱۶۵۸۰۲۲۰۷۸۱ شماره شاسی NAAR۶۳E۸P۰۲۰۵۷۱ به نام مصطفی خدابخش فرخانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۲۸۴۷

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت نامی ۱۲۵cc به ش انتظامی ۷۷۵-۵۵۸۶۳ و ش موتور ۰۱۲ENBE۰۶۵۹۹۷ وش تنه ۱۲۵E۹۵۱۷۱۷۳ بنام علی محمد زاده کرمانی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۸۵۵

برگ سبز، سند کمپانی و برگ سبز سواری هیوندای سوناتا مدل ۲۰۰۶ به شماره انتظامی ۹۴۷ی۹۸ ایران ۷۴ و ش شاسی KMHEU۴۱C۴۶A۱۷۹۳۳۱ و ش موتور G۴KC۵۲۱۱۹۳۳ بنام سیدعباس خدیوپور مفقود و فاقد اعتبا را ست. ۶۲۷۴۱

برگ سبز سواری ام وی ام مدل ۱۳۹۱ رنگ سفید_روغنی به ش موتور: MVM۳۷۲FGA۰۲۵۰۲۷ و ش شاسی: NATEBACA۷۸۱۰۰۵۳۸۵ و شماره انتظامی: ۲۶_۷۲۲ب ۵۴ به نام سیاوش خراسانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۲۸۲۱

اصل برگ سبز و کارت سوخت خودروی پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹۰ بشماره انتظامی ۵۲ ایران ۹۵۸ ب ۲۹ و شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۹۰۷۷۰۵۲۳ بشماره موتور ۴۱۲۵۴۶۹ به مالکیت مهدی نیازی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۲۸۳۱

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۲ بشماره انتظامی ۵۱س۶۱۸ ایران ۱۲ و شماره شاسی ۸۲۶۰۴۳۰۸ بشماره موتور ۱۰۴FSF۹۴۱۹۶۹۰۴ به مالکیت نصرت رحمانی خراسانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۲۷۲۰

برگ کمپانی وانت پیکان سفیدشیری - روغنی مدل ۱۳۹۰ به ش موتور ۱۱۴۹۰۰۳۷۴۶۱ و ش شاسی NAAA۴۶AA۵BG۲۰۸۴۴۹ به نام محمدعلی ناظری به شماره پلاک ایران ۴۲-۸۶۶ب ۷۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۶۲۷۹۸

برگ کمپانی و سند کمپانی موتورسیکلت هیرمن CDI-۱۲۵cc مدل ۱۳۸۹ شماره انتظامی ۷۶۳-۳۲۵۵۸ شماره موتور N۲P***۱۲۵cA۹۷۳۳۶۳ شماره تنه ۱۵۶FMI*۳۲۳۶۰۰۶۲ بنام مجید فیاضی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۲۷۴۴

برگ سبز خودرو پراید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۲۸ ق ۷۴ و شماره موتور ۰۰۳۹۱۲۶۲ و شماره شاسی NATFBAMD۴G۱۰۳۸۴۶۸ به نام محمدرضا گلیانی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۶۹۱

برگ سبز و سند موتورسیکلت لیون LF۱۵۰-۳۱ مدل ۱۳۹۳ شماره انتظامی ۷۶۹-۷۶۲۹۹ شماره موتور NCT***۱۵۰P۹۳۰۰۲۲۵ شماره تنه ۰۱۵۰NCT۹۰۹۲۵۸ بنام امین ناطقی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۲۶۷۶

اصل برگ سبز خودروی نیسان مدل ۱۳۸۹ بشماره انتظامی ۹۴ ایران ۵۵۴ ب ۴۴ و ش شاسی NAZPL۱۴۰TBN۲۸۲۴۶۰ بشماره موتور ۵۶۶۵۹۲ به مالکیت عقیل زارعی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۲۷۳۴

برگ سبز خودرو هیوندا وراکروز به ش انتظامی ۱۲ ایران ۴۸۶ ی ۱۴ و ش موتور G۶DABA۷۶۶۷۱۹ وش شاسی KMHNU۸۱CDCU۱۸۴۴۴۹ بنام هادی صداقتی پشاوک مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۸۴۳

برگ سبز خودرو پژو آردی به ش انتظامی ۱۲ ایران ۴۴۲ س ۲۴ و ش موتور ۱۱۶۸۵۰۰۲۸۷۸ وش شاسی ۱۵۴۰۲۷۶۶ بنام سید یونس موسویان کلات مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۸۴۲

اصل برگ سبز خودروی ام وی ام ۳۱۵ سفید رنگ مدل ۱۳۹۵ به ش انتظامی ۶۵ ایران ۲۹۱ ج ۸۶ و شماره شاسی NATFBAMD۴G۱۰۳۸۴۶۸ به ش موتور MVM۴۷۷F۶AG۵۰۰۳۹ گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۲۷۳۹

برگ سبز سند کمپانی، بیمه نامه و کالت نامه سیتروئن SX زانتیا مدل ۸۸ به شماره انتظامی ۶۶ ایران ۳۹۸ ن ۵۶ وش موتور ۰۰۵۷۵۴۸ وش شاسی ۵۱۵۱۲۲۸۸۱۷۵۳۹۳ به نام رضا پیرمرد مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۲۷۴۰

اصل برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل ۱۳۷۸ بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۹۷ س ۷۳ و ش شاسی ۵۱۴۱۲۲۷۸۵۹۲۲۱۱ به ش موتور ۰۰۱۱۳۶۱۴ به مالکیت سارا شادمند مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۲۸۱۰

برگ سبز ۱۹۰ L تندر لوگان مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۴۲ - ۴۴۹ ط ۲۹ ش موتور ۱۰۰۰۱۴۰۷RD۱۵۵۸۵۲ به ش شاسی NAALSRALDBA۰۷۷۲۵۰ به نام وحید معمر مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۲۸۴۴

اینجانب شبنم علیزاده مقدم مالک هاچ بک پژو ۲۰۶TU۳ مدل ۹۵ سفید به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۱۶۸ د ۹۴ به شماره موتور ۱۶۵۸۰۰۷۴۳۹۵ و شماره شاسی NAAP۰۳EE۹GJA۳۸۰۴۴ 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. ۶۲۷۹۹

اینجانب امین پسرکلو مالک خودرو پژو ۲۰۷I-MT به ش پلاک ایران ۶۹-۷۵۹ ۵۱ به ش موتور ۱۶۷B۰۱۱۳۲۸۳ به ش شاسی NAAR۰۳FE۴MJ۴۰۸۹۶ 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. ۶۲۸۲۹

اینجانب امیر علی زرندی مالک خودرو سمند مدل ۹۳ به شماره انتظامی ۲۶۱ق ۱۹ ایران ۱۲ شماره بدنه EF۲۳۳۱۷۸ و شماره موتور ۱۲۴ K۰۳۹۶۵۴۵ 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. ۶۲۸۵۱

برگ سبز، سند کمپانی اتوبوس بیابانی بنز سفید مدل ۸۰ به نام احمد قابانی به ش پلاک ۱۲ ایران ۹۲۲ ع ۲۸ ش موتور ۳۳۵۹۳۶۱۰۰۸۱۲۵۲ ش شاسی ۳۷۲۳۱۷۱۰۰۱۰۱۱۶ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۲۸۳۳

پروانه یامجوز حمل سلاح شکاری بوزمدل کالیبر ۱۲ خشاب ۵ تیر به سریال ۹۶۱۷۲۷۶ متعلق به اینجانب مهدی مودی فرزند محمدحسن در شهرستان بیرجند مفقود شده واز درجه اعتبار ساقط است ۶۲۸۰۸

اینجانب احمد واصلی دلیر مالک خودرو ۴۰۵ جی ال ایکس به شماره انتظامی ایران ۳۶ -۶۶۲م ۵۹ شماره بدنه ۸۳۰۱۱۷۸ و شماره موتور ۲۲۵۲۸۰۰۱۰۱۱ 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. ۶۲۷۲۱

برگ سبز خودرو پراید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۲۸ ق ۷۴ و شماره موتور ۰۰۳۹۱۲۶۲ و شماره شاسی NATFBAMD۴G۱۰۳۸۴۶۸ به نام محمدرضا گلیانی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۶۹۱

کارت خودرو پژو پارس سفید روغنی مدل ۹۶ به نام حسین اکبرپور به ش پلاک ۱۲ ایران ۹۹۳ د ۳۶ ش موتور ۱۲۴k۱۰۷۱۶۷۵ ش شاسی NAAN۰۱CE۴HH۸۳۴۱۹۷ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۲۶۶۵

اصل برگ سبز و کارت خودروی پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۲ بشماره انتظامی ۵۱س۶۱۸ ایران ۱۲ و شماره شاسی ۸۲۶۰۴۳۰۸ بشماره موتور ۱۰۴FSF۹۴۱۹۶۹۰۴ به مالکیت نصرت رحمانی خراسانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۲۷۲۰

برگ کمپانی وانت پیکان سفیدشیری - روغنی مدل ۱۳۹۰ به ش موتور ۱۱۴۹۰۰۳۷۴۶۱ و ش شاسی NAAA۴۶AA۵BG۲۰۸۴۴۹ به نام محمدعلی ناظری به شماره پلاک ایران ۴۲-۸۶۶ب ۷۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۶۲۷۹۸

برگ سبز، سند کمپانی اتوبوس بیابانی بنز سفید مدل ۸۰ به نام احمد قابانی به ش پلاک ۱۲ ایران ۹۲۲ ع ۲۸ ش موتور ۳۳۵۹۳۶۱۰۰۸۱۲۵۲ ش شاسی ۳۷۲۳۱۷۱۰۰۱۰۱۱۶ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۲۸۳۳

برگ سبز خودرو وانت پیکان ۱۶۰۰OHV مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ایران ۳۶-۸۹۶ ب ۹۴ ش موتور ۱۱۴۸۸۰۴۹۰۵۱ ش شاسی NAAA۴۶AA۹AG۰۸۰۲۸۰ بنام عباس عطائی دوست مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۲۷۱۴