بلای روان ۴۰ درصد سالمندان

طبق جدیدترین آمار سازمان جهانی بهداشت، حدود ۴۰ درصد از افراد در دوران سالمندی به افسردگی مبتلا می‌شوند؛ از ۵ راهکار غلبه بر آن گفتیم

دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

محوری

افسردگی یک بیماری جدی و تهدیدکننده است که در سالمندان، راهکارهای درمانی متفاوتی نسبت به جوانان دارد. این اختلال روانی، یکی از مهم‌ترین دلایل کاهش کیفیت زندگی، رضایت زندگی و عملکرد در سالمندی است. هرچند شیوع افسردگی در سالمندی بالاست اما بدین معنی نیست که افسردگی در سالمندی یک پدیده طبیعی است. افسردگی در سالمندی هم یک اختلال محسوب شده و نیازمند رسیدگی و درمان است. طبق جدیدترین آمار سازمان جهانی بهداشت، حدود ۴۰ درصد از افراد در دوران سالمندی خود مشکلاتی مانند افسردگی را تجربه می‌کنند(منبع خبر: ایسنا). اما برای غلبه بر افسردگی در سالمندی باید چه کرد؟

۵ راهکار غلبه بر افسردگی در سالمندی

افسردگی یک بیماری است و مانند هر بیماری دیگری، بهترین راهکار برای درمان آن مراجعه به متخصصان روان‌شناسی و روان‌پزشکی است. در ادامه به‌طور مختصر سعی کرده‌ایم چند راهکار برای غلبه بر افسردگی پیشنهاد کنیم.

۱ برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های لذت‌بخش| اگر شما یک سالمند افسرده هستید، احتمالا حوصله انجام هیچ کاری را ندارید و از نظر بدنی هم فعالیت‌تان بسیار کم است. اما باید بدانید همین مسئله موجب تشدید حالت‌های افسردگی در شما می‌شود. فعال‌سازی رفتاری یکی از اصلی‌ترین روش‌های درمان افسردگی است. برای اجرای این تکنیک ابتدا یک فهرست از فعالیت‌هایی که برای شما لذت‌بخش است یا قبلا لذت‌بخش بوده‌اند تهیه کنید(برای مثال پیاده‌روی، رفتن به پارک، ورزش کردن، دیدار دوستان و اقوام، گردش در بازار، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی داوطلبانه و...). بعد از آن شروع کنید به برنامه‌ریزی برای انجام آن‌ها. از فعالیت‌های سبک‌تر شروع کنید و حتما برنامه خود را بنویسید. مهم نیست اگر انگیزه کافی ندارید، کافی است با تلاش مضاعف گام‌های اول را بردارید، مطمئن باشید انگیزه شما به مرور بیشتر خواهد شد و پس از گذشت مدتی می‌توانید مانند قبل از این فعالیت‌ها لذت ببرید. ارتباط با دیگران و فعالیت‌های بدنی مفرح به طور معناداری منجر به کاهش علایم افسردگی می‌شود. سعی کنید یک برنامه منظم روزانه داشته باشید و خود را موظف به انجام برنامه بکنید. این فعالیت منظم به مرور موجب بهبود خلق شما خواهد شد.

۲ داشتن نگاه مثبت به سالمندی| یکی از دلایل افسردگی در هر سنی داشتن شناخت‌ها و افکار منفی در مورد خود، دیگران و دنیاست. این افکار منفی در سالمندی شامل مشکلات جسمانی، تنهایی، از دست دادن عزیزان و... می‌شود. اجازه ندهید که افکار منفی زندگی شما را تحت سیطره خود قرار دهند. به سالمندی نگاهی مثبت داشته باشد. بینش‌تان را نسبت به زندگی تغییر دهید. سالمندی هم بخشی از رشد انسان است. حالا وقت آن است که شما در کمال آرامش استراحت کنید، بدون داشتن دغدغه شغل و فرزندپروری و...، به کارهای مورد علاقه‌تان بپردازید و تجربیات با ارزش زندگی خود را به نسل بعد از خود ببخشید.

۳ پیدا کردن راه‌حل برای مشکلات| به مشکلات زندگی‌تان به‌عنوان یک مسئله نگاه کنید و به دنبال راه‌حل آن‌ها باشید. یک فهرست از مسائل زندگی‌تان تهیه کنید. بعد به ترتیب اهمیت و اثرشان در زندگی‌تان، برای‌شان راه‌حل تولید کنید. هر راه‌حلی را که به ذهن‌تان می‌رسد بنویسید. در مرحله بعدی از نظر منطقی و سود و زیان راه‌حل‌های مختلف را ارزیابی و بهترین آن‌ها را انتخاب کنید. روی کمک دیگران حساب باز کنید. هیچ اشکالی ندارد اگر بخشی از مسئولیت‌ها را به افراد داوطلب اطراف‌تان بسپارید و از انرژی‌تان برای انجام فعالیت‌های شخصی و لذت‌بخش استفاده کنید.

۴ افتخار به گذشته‌تان| مهم‌ترین تکلیف رشدی در سالمندی یکپارچگی است. سالمندان باید به داستانی منسجم از زندگی خود دست یابند. داستانی که در آن خاطرات خوش موجب رضایت فرد از گذشته شده و خاطرات بد به عنوان بخشی از زندگی پذیرفته شده‌اند. ترکیب احساس رضایت فراگیر و کمی احساس تاسف بابت گذشته موهبتی را به شما خواهد داد به نام «خرد». پژوهش‌ها نشان داده است صحبت درباره گذشته، خاطره‌گویی و خاطره‌نویسی در سالمندی می‌تواند موجب کم شدن احساس افسردگی و تنهایی شود. بنابراین خودتان را به عنوان یک فرد خردمند دوست داشته باشید و راجع به تجارب زندگی‌تان با آدم‌هایی که دوست‌تان دارند، صحبت کنید.

۵ داشتن فعالیت ذهنی| بیشتر مردم این تصور را دارند که سالمندی یعنی از بین رفتن توانایی‌های ذهنی. اما این یک باور غلط است. هرچند سالمندان در سرعت پردازش اطلاعات کندتر هستند اما در توانایی‌های کلامی و دانش اندوخته شده بهتر از جوان‌ترها عمل می‌کنند. سالمندان کوله باری از تجربه و دانش را به همراه دارند و باید با روش‌های تقویتی و جبرانی خود را به لحاظ ذهنی فعال نگه دارند. اگر فکر می‌کنید ممکن است قرار ملاقات‌ها، ساعات مصرف داروها و... را فراموش کنید، از روش‌های جبرانی مانند یادداشت کردن استفاده کنید. فعالیت‌های ذهنی مانند حل کردن جدول و مطالعه می‌تواند ذهن شما را آماده‌تر نگه دارد. این کار باعث می‌شود شما احساس بهتری نسبت به خود داشته باشید، کمتر احساس ناتوانی و وابستگی کنید و خُلق شما هم بهبود پیدا کند.

دختران در ریاضی ضعیف هستند واقعیت یا کلیشه؟

در سال‌های اخیر، تحقیقات در مورد حضور نداشتن زنان در رشته‌ها و زمینه‌های فناوری، مهندسی و ریاضیات افزایش یافته است. این در حالی است که مشاغل فنی معمولا پردرآمدتر هستند و تقاضای بیشتری دارند. تحقیقات جدید منتشر شده در مجله علم روان‌شناختی به توضیح جدیدی در مورد این که چرا دختران از دنبال کردن رشته‌های فنی منصرف می‌شوند اشاره می‌کند. بر اساس این تحقیق، مسئله این نیست که دختران در ریاضیات خوب نیستند در عوض این است که آن‌ها اغلب توسط همسالانی احاطه می‌شوند که معتقدند پسرها ذاتا در ریاضیات بهتر هستند.

کلیشه‌ای که اعتماد به‌نفس دختران را تضعیف می‌کند

این کلیشه که دختران در ریاضیات خوب نیستند(حداقل به خوبی پسرها نیستند) گسترده است و اغلب توسط کودکان و بزرگ‌سالان تایید می‌شود. هم والدین و هم معلمان تمایل دارند توانایی ریاضی دختران را نسبت به عملکرد واقعی آن‌ها در ریاضی دست کم بگیرند. برخی شواهد نشان می‌دهد که کلیشه‌های معلمان در مورد توانایی ریاضی دختران، اعتماد به‌نفس دختران را تضعیف می‌کند و نمرات آن‌ها در آزمون‌های ریاضی را پایین می‌آورد. با این که تاثیر همسالان نقش مهمی در شکل‌گیری نگرش‌ها و علایق کودکان ایفا می‌کند، توجه کمتری به تاثیر پیام‌های منفی در مورد توانایی ریاضی دختران شده که از سوی همسالان نشئت می‌گیرد.

پژوهش‌های علمی چه می‌گوید؟

در ابتدای سال تحصیلی، قبل از این که دانش‌آموزان آزمونی را انجام دهند، دختران و پسران نظرسنجی‌هایی را انجام دادند که شامل این سوال بود: «آیا قبول دارید که توانایی طبیعی پسران در مطالعه ریاضی بیشتر از دختران است؟» محققان سپس با تعیین نسبت دانش‌آموزان کلاس که معتقد بودند پسرها ذاتا از دختران در توانایی ریاضی برتری دارند، این کلیشه را بررسی کردند. کلاس‌ها از نظر نسبت دانش‌آموزانی که گزارش کردند پسران به طور طبیعی در ریاضیات بهتر از دختران هستند، بسیار متفاوت بود، از ۱۳ تا ۹۲ درصد. جالب این جاست که نسبت دانش‌آموزان یک کلاس که این کلیشه را تایید می‌کنند با تعداد دختر یا پسر در یک کلاس مرتبط نبود. در مرحله بعد، محققان نمرات را از آزمون‌های استانداری که توسط همه دانشجویان در اواسط ترم گرفته شده بود، به دست آورند. شاید جالب‌ترین یافته این بود که به نظر می‌رسد اشتراک‌گذاری یک کلاس درس با همسالانی که معتقد بودند دختران در ریاضی بد هستند، نمرات دختران را در امتحان ریاضی کاهش می‌دهد و نمرات پسران را اندکی افزایش می‌دهند.

تاثیر اطرافیان بر روی تبدیل این مسئله به یک چالش

باید این نکته را روشن کرد که عوامل بسیاری بر باورهای کودکان در مورد توانایی‌های ریاضی و علاقه آن‌ها به دنبال کردن رشته‌های فنی تاثیر می‌گذارد. علاوه بر این، این تحقیق با تمرکز بر روی یک گروه از دانشجویان محدود شده بود. اما نکته مهم این مطالعه این جاست که شواهدی ارائه می‌دهد مبنی بر این که کلیشه‌ها در مورد جنسیت و ریاضی می‌توانند بر باور دختران در مورد توانایی‌های ریاضی خودشان و همچنین عملکرد واقعی آن‌ها در ارزیابی ریاضی تاثیر بگذارد. این مطالعه جدید علاوه بر تشویق دختران به ادامه تحصیل در رشته‌های فنی نشان می‌دهد که اگر می‌خواهیم حضور زنان در مشاغل فنی را افزایش دهیم، باید باورهای همسالان را هم به چالش بکشیم. مهم نیست که توانایی ریاضی یک دختر چقدر است، اگر اطرافش با همکلاسی‌هایی پر باشد که پیام بد بودن دختران در ریاضیات را می‌دهند، ممکن شروع به باور آن کنند.

برای نوشتن این مطلب از «خبرآنلاین» کمک گرفته شده است

ویژگی‌های مهمی که اهداف ما باید داشته باشند

۱ – مشخص باشند| طوری که بدانیم چه چیزی برای رسیدن به آن هدف مورد نیاز ما است؟ چطور و چه زمانی به هدف‌مان می‌رسیم؟ کدام محدودیت‌ها سر راه‌مان قرار دارد و....

۲ – قابل ارزیابی باشند| طوری که بتوانیم هدف‌مان را از نقطه الف تا ب بسنجیم. از سرعت و شتاب رسیدن به آن خبر داشته باشیم و....

۳ – قابل دست‌یابی باشند| طوری که تنها کمی از توانایی‌تان بالاتر باشد تا با کمی تلاش و برنامه‌ریزی بیشتر محقق شود.

۴ – متناسب با خواسته‌های‌تان باشند| طوری که با ارزش‌ها، آرزوها و هر چه در زندگی می‌خواهید هماهنگ باشند.

۵ – زمان‌بندی‌شده باشند| طوری که در هر مرحله کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت بدانید چه مقدار به هدف‌تان نزدیک شده‌اید.

فن‌پیچ یک مجری هستم و تحمل ابراز علاقه دیگران به او را ندارم

دختری ۲۱ ساله‌ام. تقریبا یک سال و نیم است که فن‌پیچ یک مجری معروف شدم و به سختی آن صفحه را بالا کشیدم. این مجری پست‌هایم را لایک می‌کند و ارتباط مجازی‌مان در حدی که به دایرکت‌هایم جواب دهد، خوب است. حالا اخیرا وقتی می‌بینم در کامنت‌ها به او ابراز علاقه می‌شود ناراحت می‌شوم به حدی که گریه‌ام می‌گیرد. چه کنم؟

بنفشه دولت‌آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، ارتباط و تعامل شما با این مجری معروف فقط در حیطه فضای مجازی است اما ظاهرا شما پافراتر گذاشته‌اید و این ارتباط را با روابط رمانتیک و احساسی اشتباه گرفته‌اید. همین مسئله باعث رنجش و آسیب روحی شما شده است. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

درگیر روابط احساسی پوچ نشوید

سعی کنید سیاست‌های ارتباط درست در فضای مجازی و به‌عنوان یک کاربر فن‌پیج را رعایت کنید و از خود بپرسید آیا این ماجراها، ارزش آشفتگی روحی‌تان را دارد؟ به گفته خودتان زمان زیادی برای حمایت این پیج گذاشته‌اید پس قطعا توانمند هستید. بنابراین سعی کنید به جای گرفتار شدن در روابط احساسی وقت خود را با معاشرت مفید با دیگر اشخاص و دوستان بگذارید و از آن‌ها روابط اجتماعی مفید کسب کنید. دقت داشته باشید این گونه رفتارهای احساسی در فضای مجازی قطعا به زندگی شما آسیب جدی خواهد زد.

تکنیک توقف فکر هنگام یادآوری افکار مزاحم را بیاموزید

برای جلوگیری از شروع افکار احساسی و مزاحم که شما را آشفته می‌کند سعی کنید از موقعیت‌هایی که باعث ایجاد اینگونه افکار می‌شود اجتناب کنید. همچنین می‌توانید به محض یادآوری و شروع افکار مزاحم وضعیت خودتان را تغییر کنید.

افکار غیرمنطقی خود را بازسازی کنید

دقت داشته باشید که اشخاص سلبریتی یا معروف، طرفداران و هواخواهان زیادی دارند و این مورد بسیار طبیعی است که از محبوبیت خاصی بین افراد جامعه برخوردار باشند. اما حساسیت شما در واقع طبیعی نیست. ظاهرا دچار عشقی بی‌سرانجام و یک طرفه شده‌اید. کمی برای تغییر افکار غیرمنطقی خود وقت بگذارید و تلاش کنید خودتان از این شرایط رها کنید.

اعتماد به‌نفس‌تان را بالا ببرید

بالا بردن اعتماد به‌نفس و توجه به نکات مثبت خودتان را جدی بگیرید. در نظر داشته باشید که مشکل اصلی شما مخاطب عزیز عدم عزت نفس‌تان است. توانایی‌های خودتان را نادیده گرفته‌اید و متاسفانه در گیر روابط احساسی آن هم در فضای مجازی شده‌اید بنابراین کمی برای تقویت اعتماد به نفس خود وقت بگذارید.

هیجانات خود را مدیریت کنید

در نظر داشته باشید که فضای مجازی شرایط مناسبی برای تخلیه هیجانات و احساسات نیست. در این شرایط، شما به راحتی آسیب می‌خورید. مدیریت و کنترل هیجانات بهترین مانع در برابر درگیری‌های عاطفی و افکار مزاحم است.

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* خاطرات آقای کمانی بسیار تلخ بود. به خصوص اون لحظه‌ای که همکارهاش جلوی چشم‌هاش از پشت پنجره‌های فنس‌دار باریزش ساختمان، رفتن پایین.
* سیر و ماست، یک ضدعفونی بسیار قوی هستن. اگر بدن‌تون دچار عفونت شد، حتما یک کاسه بخورین تا زود خوب بشین. مربوط به صفحه سلامت.
* صفحه سرگرمی بد جوری بوی جوراب گرفته بود، با اون ستون معمای تصویری!
* ۷ سال از پلاسکو گذشته؟ انگار همین دیروز بود. روح تمام آتش‌نشان‌هایی که در این حادثه از جان‌شان مایه گذاشتند، شاد و در آرامش باشد.
* درباره پرونده «سرمشق‌های هفت‌سنگ برای زندگی» مورخ ۲۸ دی، پیشنهاد می‌کنم که بازی‌های زو، کارت بازی با دمپایی و تیله بازی را هم معرفی کنین. در عین این که رقابتی بودند، هیجان بالایی هم داشتند.

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت اول) تاریخ چاپ ۱۴۰۲/۱۱/۱
شرکت تعاونی مسکن ایمن بصیر کارکنان حراستهای استان خراسان

احتراما بدینوسیله از کلیه اعضاء محترم دعوت می شود در جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن ایمن بصیر کارکنان حراست های استان خراسان که راس ساعت ۹ روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۹ در محل خیابان آیت الله عبادی ۶۴ پلاک ۵ حسینیه ثامن الائمه برگزار می شود بهمراه مدارک شناسایی معتبر / برگ سهام و یا مدارک عضویت حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

* تصمیم گیری در خصوص تمدید مدت فعالیت شرکت (مطابق ماده ۶ اساسنامه شرکت تعاونی)
* اصلاح ماده ۵۹ اساسنامه شرکت

اعضا می توانند حق رای و حضور خود در مجمع عمومی را به موجب وکالتنامه کتبی به عضو دیگر یا غیر عضو واگذار نمایند در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود حداکثر ۳ وکالت و غیر عضو فقط یک رای وکالتی می تواند داشته باشد. جهت اعطای وکالت، عضو باید به همراه داشتن مدارک شناسایی معتبر در روزهای سه شنبه و چهارشنبه به تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۷ و ۱۴۰۲/۱۱/۱۸ در ساعات اداری ۹ الی ۱۲ با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر و مدارک عضویت به محل پروژه شرکت واقع در الهیه - انتهای امیریه ۱۳ مراجعه و نسبت به ارائه وکالت اقدام نمایند.

۵۲۴۷۹

هیات مدیره شرکت تعاونی مسکن ایمن بصیر کارکنان حراست های استان خراسان

برگ سبز و کارت خودرو وانت پیکان مدل ۱۳۸۱ ش انتظامی ۱۲- ۲۷۱ ن ۹۳ ش شاسی ۱۹۱۷۴۱۹ش موتور ۱۱۵۱۸۱۱۷۲۰۲ بنام کیومرث عاشورزاده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۳۵۹۱

برگ سبزخودرو سواری پراید صبا جی تی ایکس مشکی مدل ۱۳۸۲ ش انتظامی ایران ۱۲- ۷۸۳ ص ۹۷ ش شاسی ۱۴۱۲۲۸۲۱۴۰۱۶۲ S ش موتور ۰۰۵۸۵۶۵۵ بنام مرضیه شیرافکن مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۳۵۸۳

برگ سبز، سند کمپانی ساینا S مدل ۱۴۰۱ به ش پلاک ایران ۱۲-۴۴۲و۲۱ به ش شاسی NAS۸۵۱۱۰۰N۵۷۲۵۴۸۹ به ش موتور M۱۵/۹۶۶۸۹۵۸ بنام رشید شیخی محمره مفقود و فاقد اعتبار است ۵۳۵۲۱

برگ سبز، سند کمپانی ، کارت سوخت و کارت خودرو پراید صبا سفید رنگ مدل ۸۸ ش انتظامی ۳۲۳ ج ۵۷ ایران ۱۲ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۸۰۹۷۰۳۴ ش موتور ۳۲۴۰۲۰۵ بنام مهدی قاضی زاده از مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۳ مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۳۵۶۷

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب علیرضا صانعی سیستانی فرزند عباسعلی به شماره ملی:۳۶۷۴۲۳۰۷۵۵ صادره از دانشگاه آزاد اسلامی واحد زابل به شماره ۲۸۷۷-۱/۹۰-۱۲-۱۴ مفقود و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا میشود به دانشگاه زابل ارسال نماید ۵۱۳۷۹

برگ سبز، سند کمپانی و کارت هیوندا سوناتا مدل ۲۰۱۱ به ش پلاک ۱۱-۱۲۹ص۵۹ به ش شاسی KMHEC۴۱CYBA۱۱۸۵۷۰ به ش موتور G۴KEAA۳۱۶۷۰۸ بنام پریا یعقوب پور مفقود و فاقد اعتبار است ۵۳۵۳۰

برگ سبز خودرو هیپ آهو مدل ۸۷ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۴۴۸ ب ۶۳ به شماره شاسی ۸۱۰۸۲۸ و شماره موتور ۱۲۰۰۰۲۰ به نام فاطمه خواجوی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۵۳۵۸۳

برگ سبز وسند کمپانی موتور سیکلت طرح هندا مشکی مدل ۹۴ شماره انتظامی ۷۷۳-۸۳۷۹۲ شماره تنه ۰۱۰۱۳۷۵۴ شماره موتور ۳۹۴۵۶۷۰ بنام عبداله عبد الهی مفقود گردیده است ۵۳۵۸۵

اصل برگ سبز خودرو پژو۴۰۵ بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۸۱ ص ۲۷ بشماره موتور ۱۲۴۸۸۱۶۴۳۸۶ و شماره شاسی NAAM۰۱CAYAK۸۷۷۹۱۱ مدل ۱۳۸۸ به مالکیت مجید جمعه پور مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۵۳۵۸۹

برگ سبز و کارت خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۳۲۸ و ۷۴ ایران ۷۴ شماره موتور ۱۲۴۸۸۱۴۵۰۳۰ و شماره شاسی ۸۷۴۶۴۶به نام امیر کریم‌زاده فیض آبادی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۵۳۵۶۱

برگ سبز هاچ بک جک J۵-AT مدل۹۷ سفید به شماره انتظامی ۴۸ایران ۹۶۳ص ۳۶ به شماره موتور HFC۴GA۳۱DJ ۰۰۰۸۳۱۸ و شماره شاسی NAKSH۷۳۲۸JB۱۶۲۱۷۲ بنام نیایش مقتدری مفقود وفاقد اعتبار است ۵۳۵۳۷

برگ سبز موتورسیکلت آپاچی ۱۶۰ مدل ۸۸ شماره انتظامی ۷۶۹-۷۲۶۲۶ شماره تنه OE۴H۹۲۲۱۵۶۰۶ شماره موتور NE۸***۱۶۰R۸۸۰۳۷۶۰ بنام جابر موسوی نسب مفقود وفاقداعتبار است ۵۳۵۴۵

برگ سبز موتورسیکلت تیزپر مدل ۹۰ شماره انتظامی ۷۷۱-۶۵۲۴۱ شماره تنه ۹۰۳۳۱۱۵ شماره موتور ۳۲۱۱۲۰۴۴ بنام محمود رحمانی ایله ئی مفقود وفاقداعتبار است ۵۳۵۴۶

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲SE مدل ۱۳۹۶ ش انتظامی ایران ۷۴- ۹۶۲ ص ۲۹ ش شاسی NAS۴۲۱۱۰۰H۱۲۲۱۴۹۲ ش موتور M۱۳/۵۸۱۹۷۸۵ بنام زهرا صباغ مقدم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۳۵۷۴

برگ سبز و سند خودروجک J۵ به شماره انتظامی ۶۹ ط ۸۴۴ ایران ۱۲ شماره شاسی NAKS۱۱۷۳۲۴JB۱۵۳۸۷۳ شماره موتور ۱۱۰۰۱۷۷۱۵FC۴GA۳۱D به نام خاطره زندی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۳۵۷۱

برگ سبز -سند کمپانی و کارت خودرو سواری کار ب ام و تیپ X۴ مدل ۲۰۱۶ آبی تیره متالیک به شماره انتظامی ۶۶ ایران ۹۱۸ ج ۴۳ به شماره موتور N۲۰B۲۰AA۱۹۶۱۳۸۲ و شماره شاسی WBAXW۳۱۰۵GOR۵۱۳۸۰ بنام امیر علی غلامی مفقودوفاقد اعتبار است. ۵۳۵۶۸

مجوز تاسیس چاپخانه شاهد به مدیرعاملی علی اکبر نجاتی ابراهیم زاده به شماره ۱۰۰۵۷ مورخ ۱۳۷۹/۸/۲۳ مفقود و فاقد اعتبار است ۵۳۵۶۰

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۲SE مدل ۱۳۹۶ ش انتظامی ایران ۷۴- ۹۶۲ ص ۲۹ ش شاسی NAS۴۲۱۱۰۰H۱۲۲۱۴۹۲ ش موتور M۱۳/۵۸۱۹۷۸۵ بنام زهرا صباغ مقدم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۳۵۷۴

برگ سبز و سند خودروجک J۵ به شماره انتظامی ۶۹ ط ۸۴۴ ایران ۱۲ شماره شاسی NAKS۱۱۷۳۲۴JB۱۵۳۸۷۳ شماره موتور ۱۱۰۰۱۷۷۱۵FC۴GA۳۱D به نام خاطره زندی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۳۵۷۱

برگ سبز -سند کمپانی و کارت خودرو سواری کار ب ام و تیپ X۴ مدل ۲۰۱۶ آبی تیره متالیک به شماره انتظامی ۶۶ ایران ۹۱۸ ج ۴۳ به شماره موتور N۲۰B۲۰AA۱۹۶۱۳۸۲ و شماره شاسی WBAXW۳۱۰۵GOR۵۱۳۸۰ بنام امیر علی غلامی مفقودوفاقد اعتبار است. ۵۳۵۶۸

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰