شاه‌کلیدهای موفقیت در سال ۱۴۰۳

روزهای ابتدایی سال بهترین فرصت برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف است
از تفاوت برنامه‌ریزی بلندمدت و کوتاه‌مدت در این مسیر گفتیم

دکتر الناز علوی | متخصص روان‌شناسی

محوری

برنامه‌ریزی برای زندگی چه روزانه باشد و چه برای درازمدت، نقشه راهی برای زندگی شماست که کمک می‌کند آن چه را که برایتان مهم است، اولویت‌بندی کنید، بر اساس اولویت‌هایتان تصمیم بگیرید و به سمت زندگی بهتری که می‌خواهید، حرکت کنید. برنامه زندگی یک سند زنده است که نیاز به توجه دوره‌ای دارد تا اطمینان حاصل شود که زندگی شما را به درستی به سمت پیشرفت هدایت می‌کند. ایجاد یک برنامه زندگی می‌تواند به شما کمک کند تا کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشید و آن را پرثمرتر کنید. در روزهای ابتدایی سال ۱۴۰۳ از ضرورت و شاه‌کلیدهای برنامه‌ریزی برای دستیابی به اهداف گفتیم.

تاثیر شگرف برنامه‌ریزی بر تصمیم‌های بهتر

اهمیت برنامه‌ریزی در مدیریت زمان برای دستیابی به اهداف بر هیچ فردی پوشیده نیست. در راستای این که برنامه‌ریزی چه فوایدی دارد، سخن بسیار است اما باید گفت برنامه‌ریزی باعث می‌شود زمانی که با تصمیم‌گیری مواجه می‌شوید، گزینه‌های خود را با ارزش‌هایتان بسنجید و گزینه‌ای را انتخاب کنید که به بهترین وجه با اولویت‌های شما همسو می‌شود یا شما را در مسیر انتخابی‌تان به جلو می‌برد. اهمیت برنامه‌ریزی در زندگی این است که کمک می‌کند تا به وضوح تصمیم بگیرید که چه چیزی مناسب شماست.

۶ مرحله اساسی برای برنامه‌ریزی

برنامه‌ریزی باید مسیر روشنی را برای زندگی شما فراهم کند اما همچنین باید انعطاف‌پذیر باشد. همان طور که زندگی شما تغییر می‌کند، ارزش‌ها و اولویت‌های شما هم ممکن است در این مسیر تغییر کنند و به عبارت دیگر، پخته‌تر شوند. روند تهیه یک برنامه‌ریزی در زندگی با ایجاد فضایی برای ثبت افکار و ایده‌های شما شروع می‌شود. باتوجه به اهمیت برنامه‌ریزی روزانه و برنامه‌ریزی در ازمدت باید بدانید مراحلی وجود دارد که به شما در ایجاد یک برنامه زندگی کمک می‌کند: ۱- یک چشم‌انداز ایجاد کنید. ۲- خودارزیابی انجام دهید. ۳- بالابردن کیفیت زندگی خود را در اولویت قرار دهید. ۴- ارزش‌های خود را شناسایی کنید. ۵- اهداف کوتاه و بلندمدت تعیین کنید. ۶- یک طرح برای اقدام با جزئیات را ترسیم کنید.

چگونه برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت را یاد بگیریم؟

تعیین اولویت‌ها| در ابتدا باید وظایف خود را براساس اهمیت و فوریت آن‌ها، مرتب کنید. بهتر است به وظایف با فوریت بیشتر، اولویت دهید و سپس به وظایف دیگر بپردازید.

استفاده از فهرست‌های کاری| با ایجاد یک فهرست کاری، می‌توانید وظایف خود را به راحتی مدیریت کنید و به ترتیب اولویت، آن‌ها را انجام دهید.

تعیین زمان برای هر کار| با تعیین زمان مشخصی برای هر وظیفه، می‌توانید به بهترین شکل از زمان خود استفاده کنید و به اهداف خود نزدیک‌تر شوید.

اهداف بلند مدت چیست؟

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که زندگی شما در ۵ یا ۱۰ سال آینده چگونه خواهد بود؟ آیا همان کارهایی را که امروز انجام می‌دهید، انجام خواهید داد؟ آیا برای تصور آینده از طریق اهداف بلندمدت وقت گذاشته‌اید؟ وقتی صحبت از آینده می‌شود، فقط سه احتمال وجود دارد. یا همان خواهد بود، بدتر یا بهتر از حال. اگر می‌خواهید بهتر باشد، پس آگاهی و عمل به نحوه برنامه‌ریزی بلندمدت، بهترین راه برای اطمینان از رسیدن به جایی است که می‌خواهید. خاصیت اهداف بلند مدت این است که شما را از سرگردانی نجات می‌دهد. برای اهداف بلندمدت هم باید اولویت‌ها را مشخص کرد و سپس برای رسیدن به آن‌ها یک بازه زمانی معقول در نظر گرفت.

تفاوت برنامه‌ریزی بلندمدت و کوتاه‌مدت

پررنگ‌ترین تفاوت، مدت زمانی است که برای هر کدام از آن‌ها صرف می‌شود. در حالی که برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت شامل فرایندهایی است که ۱۲ ماه یا کمتر طول می‌کشد، برنامه‌ریزی بلندمدت همان طور که از نام آن پیداست طولانی‌تر و چندساله است. تفاوت دیگر پیچیدگی آن‌هاست، برنامه‌ریزی بلندمدت پیچیده‌تر و شامل مراحل بیشتری است. برخلاف آن، برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت اغلب کاملاً ساده است. اهداف کوتاه‌مدت معمولاً به عنوان نقاط عطفی عمل می‌کند که شما را به هدف و برنامه‌ریزی بلندمدت خود می‌رساند بنابراین برای موفقیت در زندگی باید از اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت توامان با هم کمک گرفت.

تربیت فرزند

چگونگی صحبت با کودکان درباره ابتلای والدین به سرطان

زمانی که یک پدر یا مادر به بیماری‌های صعب‌العلاجی مانند سرطان مبتلا می‌شود، توضیح آن به فرزندانش کار ساده‌ای نیست. روان شناسان کودک و متخصصان پزشکی می‌گویند والدین در چنین گفت‌وگوهایی باید صداقت داشته باشند؛ زیرا ترسیم مسیر و خبر داشتن از آن چه در پیش است، به کاهش استرس کودکان کمک می‌کند. به گزارش «ایندیپندنت فارسی»، الیزابت فارل، مددکار اجتماعی بالینی ارشد در موسسه سرطان دانا فاربر، می‌گوید: «کودکان متوجه می‌شوند که چیزی در خانه تغییر کرده است و اغلب هنگامی که پاسخی دریافت نمی‌کنند، بیشتر نگران می‌شوند».

هر چه زودتر بگویید

کارشناسان می‌گویند والدین می‌توانند تا مشخص شدن برنامه درمان برای مطلع کردن بچه‌ها صبر کنند اما هر چه زودتر بگویند بهتر است زیرا کودکان احتمالا متوجه می‌شوند که مشکلی پیش آمده است. به گفته فارل، والدین می‌توانند با توضیح دادن عوارض شیمی‌درمانی مانند ریزش مو یا جراحی که نیازمند بستری شدن در بیمارستان است، کودکانشان را برای آن چه در راه است، آماده کنند.

توضیحات متفاوت به کودکان مختلف

کارشناسان پزشکی خاطرنشان می‌کنند که والدین منطقا باید با هر فرزند، بسته به سن و درک او، گفت‌وگو کنند. مثلا کودکان سه ساله و کمتر برای درک سرطان بسیار کوچک‌اند اما تغییر در روال زندگی روزمره را متوجه می‌شوند. آن‌ها متوجه می‌شوند که زندگی‌شان به دلیل غیبت یا ناتوانی والدین در مراقبت کردن از آن‌ها مختل می‌شود. بنابراین سایر بزرگ‌سالان باید وارد عمل شوند تا با جبران این فقدان، به کم کردن استرس کودکان کمک کنند. کودکان کمی بزرگ‌تر به رغم ناآگاهی از واقعیت سرطان، معنای بیماری را می‌دانند. کودکان ۴ تا ۶ ساله در این سن نیازمند کسب اطمینان و حمایت‌اند و احتیاج دارند هنگام بروز واکنش عاطفی درک شوند. کودکان ۷ تا ۱۲ ساله درباره این که سرطان چیست و چگونه درمان می‌شود، درک بیشتری دارند. این مهم است که والدین به فرزندانشان اطمینان بدهند که خوش گذراندن و سپری کردن زندگی عادی تا حد ممکن همچنان خوب است، حتی اگر یکی از والدینشان بیمار باشد.

برای پرسش‌ها آماده باشید

به گفته کارشناسان، در ذهن کودکانی که در حال درک و پردازش ابتلای والدینشان به سرطان‌اند، پرسش‌های رایجی هم شکل می‌گیرد. رایج‌ترین آن‌ها عبارت است از: «آیا والدینم می‌میرند؟» به گفته فارل، اگر بزرگ‌سالان نگرش مثبتی داشته باشند، می‌توانند ترس از مرگ را به سرعت از بین ببرند و به کودک اطمینان دهند که پس از درمان بهبود می‌یابند. متخصصان توصیه می‌کنند حتی اگر در این مورد خیلی مطمئن نیستید، باز هم با بچه‌ها صادق باشید اما در عین حال، مطمئن شوید که آن‌ها را نمی‌ترسانید. فارل گفت: «والدین می‌توانند بگویند این چیزی نیست که فعلا قرار است اتفاق بیفتد اما اگر برای این مسئله دلیلی داشته باشیم، اول به تو خبر خواهیم داد. این به بچه‌ها اجازه می‌دهد از این ترس که کل زندگی‌شان بدون هیچ هشداری به هم می‌ریزد، رها شوند.»

از دنیای روان شناسی

چرا زنان بیشتر از مردان در ترک سیگار شکست می‌خورند؟

دانشمندان آمریکایی به کشف عجیبی دست یافته‌اند که نشان می‌دهد زنان بیشتر از مردان به سیگار کشیدن اعتیاد پیدا می‌کنند. با وجود این که محققان دانشگاه کنتاکی دریافتند تعداد مردان سیگاری از زنان سیگاری در آمریکا بیشتر است، اما اعتیاد زنان به سیگار بیشتر است. طبق گزارش سی‌دی‌سی، تقریباً از هر ۱۰۰ مرد بالغ آمریکایی ۱۳ نفر سیگار می‌کشند؛ این تعداد در هر ۱۰۰ زن بالغ حدود ۱۰ نفر است.

حساس‌تر بودن مغز زنان نسبت به آثار نیکوتین

یافته‌های این پژوهش جدید نشان می‌دهند که استروژن، هورمون جنسی زنانه، می‌تواند مغز افراد را نسبت به آثار نیکوتین موجود در سیگار حساس‌تر کند و در نتیجه احتمال بیشتری برای اعتیاد به سیگار در زنان وجود دارد. سالی پاوس، دانشجوی دکترای زیست‌شناسی مولکولی در کالج پزشکی کنتاکی در لکسینگتون در این باره گفته است: «مطالعات نشان می‌دهند که احتمال اعتیاد به نیکوتین در زنان بیشتر از مردان بوده و معمولاً زنان در ترک سیگار موفقیت کمتری دارند.»

دلایل میل به مصرف نیکوتین در زنان

پاوس که رهبری این تحقیق را بر عهده داشته، تلاش کرده تا دلیل وجود این اختلاف جنسیتی را کشف کند. او تحقیقات خود را در نشست سالانه انجمن بیوشیمی و بیولوژی مولکولی آمریکا ارائه کرده است. مردان مقداری استروژن در بدن خود دارند. اما بدن زنان این هورمون را در سطوح بسیار بالاتری تولید می‌کند که میزان ترشح آن هر ۲۸ روز در طول مراحل چرخه قاعدگی تغییر می‌کند. پاوس در مطالعه جدید خود کشف کرده که استروژن اثر پروتئین‌هایی به نام اولفاکتومدین‌ها را که برپاسخ لذت مغز به نیکوتین تاثیرگذار هستند، افزایش می‌دهد. هورمون استروژن، اولفاکتومدین‌ها را فعال می‌کند. سپس این پروتئین‌ها بخشی از مغز را که به اعتیاد و پاداش مرتبط است، فعال می‌کنند و باعث میل به مصرف نیکوتین در زنان می‌شوند. مصرف نیکوتین منجر به کاهش مقدار اولفاکتومدین‌ها می‌شود و این اثر ممکن است با کاهش مقدار استروژن همراه باشد. این تحقیق نشان داد که افزایش استروژن، برای مثال در زمان تخمک‌گذاری، منجر به افزایش اولفاکتومدین‌ها در بدن می‌شود.

اتاق مشاوره

دختر مورد علاقه‌ام درک نمی‌کند که عاشقش شدم

به دختری ۲۵ ساله علاقه‌مند شدم. من ۲ سال از او بزرگ‌تر هستم. همه شرایط ازدواج را دارم. او را پسندیدم ولی این دختر می‌گوید که فعلا قصد ازدواج ندارد. یک بار به او گفتم که دنبال گزینه بهتری برای ازدواج هستی، خیلی شاکی شد. نمی‌دانم چه کنم؟ من عاشقش شدم ولی او من را درک نمی‌کند.

فریبا البرز | مشاور خانواده

مشاوره ازدواج

طبق گفته‌های خود، عاشق دختری هستید و شرایط ازدواج را دارید اما او فعلا قصد ازدواج ندارد. مطمئنا در این موقعیت احساس شکست و سرخوردگی و حتی افسردگی به سراغ شما آمده و حس و حال ناراحت کننده‌ای دارید. اگر او به اندازه شما به این ازدواج راغب نیست، دلایل متفاوتی می‌تواند داشته باشد که شاید الزاما وجود نفر دیگر نباشد. نگاه متفاوت به زندگی یکی از این دلایل است. شاید او در خلال این رابطه متوجه شده که دیدگاهش با شما فرق دارد. ممکن است شرایط خانوادگی خودش را با شما متفاوت دیده، شاید هنوز خود را آماده تشکیل زندگی ندیده یا برای ادامه زندگی اهداف دیگری غیر از ازدواج در سر دارد.

سعی کنید واقعیت را بپذیرید

هر دلیلی که داشته باشد به خود آن فرد مربوط است و شما باید سعی کنید واقعیت را بپذیرید و این که حتما تمام خواسته‌های ما قرار نیست در زندگی محقق شود. سعی کنید عزت‌نفس خود را حفظ کنید و نخواستن ایشان منجر به حس حقارت و سرخوردگی در شما نشود.

برای گرفتن جواب بله، دلخوشی کذایی به خود ندهید

سن شما برای ازدواج مناسب است و ظاهرا شرایط آن را هم دارید. بنابراین پیشنهاد می‌شود دلخوشی کذایی به خود ندهید و نگویید آن قدر این رابطه را طولانی می‌کنم و اصرار می‌کنم تا بالاخره رضایتش جلب شود. همچنین از تغییر وجود و شخصیت خود دست بردارید به این معنی که آن قدر سعی می‌کنم آنی شوم که وی می‌خواهد به هر قیمتی حتی کوچک کردن خود یا مثلا سلیقه‌ام را مطابق سلیقه‌اش می‌کنم و رفتارهایی از این دست.

این رابطه را ادامه ندهید

نکته پایانی هم این که ادامه دادن این ارتباط دلیل منطقی ندارد و بیشتر برای شما، آسیب‌زا خواهد شد. توصیه می‌کنم حتما از یک روان‌شناس یا مشاور هم بهره بگیرید.

نکته ها

۶ نشانه افرادی که دوست خوبی برای شما نیستند

۱- بیش از آن چه می‌دهد، می‌گیرد
۲- برای انتقاد از شما «صداقت بی‌رحمانه‌ای» دارد
۳- به بازخوردها پاسخ خوبی نمی‌دهد
۴- به ندرت آغازکننده ارتباط است
۵- «نه» را نمی‌پذیرد
۶- علاقه‌ای به رشد شما ندارد

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* درباره پرونده «کلاهبرداری با فروش آنلاین کلت کمری»، می‌خواستم بگم که یک جوان ممکنه این تبلیغ‌ها رو ببینه در فضای مجازی و وسوسه بشه اسلحه یا پول تقلبی بخره، بعدشم که ازش کلاهبرداری می‌شه و دستش به هیچ جایی بند نیست.
* مطلب «آیا خاک‌بازی برای سیستم ایمنی کودکان مفید است؟» جالب بود. یکی از بازی‌های بچه‌های قدیم، گِل‌بازی تو باغچه جلوی خونه‌شون بود.
* زنان متاهل در کشور ما مظلوم هستند. چه خانه‌دار باشند و چه شاغل، فرصت ورزش ندارند. مربوط به مطلب «کاهش خطر افسردگی در زنان متاهل با ورزش» در صفحه خانواده.
* چه خبره تو فضای مجازی؟ هر خلافی انجام می‌شه متاسفانه. آدم واقعا می‌ترسه از شنیدن این چیزا.
* آقای دانیال دایی داوودا اینا، شما هم قبول داری که ۲۵۰ هزار تومن شدن ویزیت پزشک عمومی مسخره است؟

سند کمپانی برگ سبز و کارت موتورسیکلت هندا انژکتوری آشپل ۱۲۵ مدل ۹۷ ش انتظامی ۷۷۶-۱۳۸۸۳ ش شاسی ۰۰۳۴۰-NFLACBKDAJSA ش موتور ۰۱۲۵۸۴۲۱۱۲۶۷۶۳ بنام سیدجواد فادری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۲۱۱۶

برگ سبز و کارت خودرو ۴۰۵خی ال ایکس XU7 مدل ۱۳۹۴ ش انتظامی ایران ۱۲- ۵۲۳ ی ۳۱ش شاسی NAAM۰۱CEXFH۲۵۲۵۹۶ ش موتور ۱۲۴K۰۷۴۳۷۱۴ بنام مهدی پاکار مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۲۱۱۳

برگ سبز خودرو مزدا ۱۶۰۰ وانت بار مدل ۱۳۷۶ ش انتظامی ایران ۳۶- ۷۹۹ ب ۹۸ ش شاسی ۷۶۱۶۰۰۰۳۳۲ ش موتور ۲۲۸۶۶۸ بنام یحیی افصح مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۲۱۱۰

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت پرشیا مدل ۸۳ به شماره پلاک ۷۷۱-۳۷۵۵۲ و شماره تنه ۰۰۰۷۱۲۳ و شماره موتور ۸۰۰۰۴۷۴۴ مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد ۶۲۱۳۴

برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۱۴۰۲ ش انتظامی ایران ۴۲- ۶۹۴ ص ۳۳ ش موتور ۱۲۵K۰۱۹۵۵۱۶ بنام افسانه جانی کلاته شریف مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۲۱۳۶

برگ سبز سواری امهوی ام X۳۲ مدل ۱۳۹۱ رنگ سفید روغنی به شماره موتور MVM۴۸۴FAFA۰۱۰۹۹۸۸ و شماره شاسی NATGBAXKA۸۱۰۱۱۲۶۹ بنام موسی صیحاتی و شماره پلاک ۲۶ ـ ۱۵۵ ج ۹۹ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۱۶۱

برگ سبز و کارت خودرو ۴۰۵خی ال ایکس XU7 مدل ۱۳۹۴ ش انتظامی ایران ۱۲- ۵۲۳ ی ۳۱ش شاسی NAAM۰۱CEXFH۲۵۲۵۹۶ ش موتور ۱۲۴K۰۷۴۳۷۱۴ بنام مهدی پاکار مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۲۱۱۳

دو عدد آبدی کارت، تردد فرودگاه هاشمی نژاد (سازمان هوایی کشوری) و کارت شناسایی شرکت سامان به شماره پرسنلی ۶۸۹۱ و همچنین شناسنامه، کارت ملی و کارت پایان خدمت به نام سبحان مقفوری فرسنگی به کدملی ۲۹۸۱۰۴۳۵۹۵ مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۲۱۳۹

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت سرعت ۱۲۵CC مدل ۹۵ آبی به شماره انتظامی ۸۸۱۶۳-۷۷۸ به شماره موتور NB۱***۱۲۵B۹۵۴۲۹۶۴NB ۱۲۴ و شماره تنه ۱۲۴NB۱۲۶۱۷۵۴ بنام علی شاه چراغ شیرازی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۱۵۵

برگ سبز کامیون کشنده بنز اکتروس ۱۸۴۳ مدل ۸۲ سفید روغنی به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۴۵۳ ع ۹۹ به شماره موتور ۱۷۳۰۶۳ و شماره شاسی WDB۹۵۴۰۳۲۵۶۷۹۵۴۳۶ بنام شمس‌الدین صادقی فرمان آباد مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۱۹۰

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت هندا انژکتوری آشپل ۱۲۵ مدل ۹۷ ش انتظامی ۷۷۶-۱۳۸۸۳ ش شاسی ۰۰۳۴۰-NFLACBKDAJSA ش موتور ۰۱۲۵۸۴۲۱۱۲۶۷۶۳ بنام سیدجواد فادری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۲۱۱۶

برگ سبز پراید سفید ساده بنزینی مدل ۸۱ باشماره انتظامی ۳۶ ایران ۸۶۲ ج ۲۶ به شماره موتور M۱۳/۲۱۴۴۴۰ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۰۶۸۷۷۰۶ به نام عوض رضا دخت جهانی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۱۴۵

اینجانب سیدامیرمحمد موسوی مالک خودرو سمند LX-EF۷-۱۷۰۰ مدل ۹۰ رنگ قرمز سیر ش انتظامی ایران ۳۲- ۱۸۵ ل ۹۶ ش شاسی ۰۵۶۶۵-NAAG۱۱CAC۲ ش موتور ۱۴۷۹۰۰۴۴۱۳۸ 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. ۶۲۱۰۶

اینجانب محمد گفاش مالک پژو تیپ ۲-۲۰۶ آریان سفید دوگانه سوز مدل ۱۳۸۷ ش انتظامی ایران ۱۲- ۶۴۹ س ۵۵ ش شاسی NAAP۶۱MEY۹۱۴۰۰۸۷۲ ش موتور ۱۳۸۸۷۰۰۲۷۲۰ 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. ۶۲۱۶۴

اینجانب سعید کیامری مالک پژو ۲۰۶ تیپ TU۳ مدل ۹۴ ش انتظامی ایران ۱۲- ۶۶۶ ن ۵۴ ش شاسی NAAP۰۳EEAFH۲۱۰۹۸۹ ش موتور ۱۶۵A۰۰۲۰۳۴۸ 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. ۶۲۱۲۴

اینجانب علی ژرژ مالک خودرو وانت پیکان مدل ۸۳ به شماره انتظامی ۳۶۵-۱۲ م ۷۲ شماره بدنه ۸۳۹۱۱۳۴۸ و شماره موتور ۱۱۲۸۳۰۷۵۶۱۲ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز-سند کمپانی-کارت سوخت) 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. ۶۲۱۳۵

اینجانب طوبی درادوزا مالک خودرو سمند سورن مدل ۸۹ ش انتظامی ایران ۳۲- ۵۸۹ و ۸۲ ش شاسی NAACC۱CF۰AFE۳۱۰۷۹ ش موتور ۱۲۴A۹۰۹۴۸۷۳ به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز، سند کمپانی و کارت 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. ۶۲۱۵۹

برگ سبز، کارت موتور، بیمه موتورسیکلت پیشتاز مدل ۸۳ به شماره پلاک ۷۷۱-۳۷۵۵۲ و شماره تنه ۰۰۰۷۱۲۳ و شماره موتور ۸۰۰۰۴۷۴۴ مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد ۶۲۱۳۴

برگ سبز -کارت مشخصات و بیمه نامه خودرو پراید GTX به ش انتظامی ۵۷ ایران ۰۶۷۴ ۸۷ و ش موتور ۱۴۵۸۷۳۵ و ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۷۹۴۱۳۲ بنام سیما جمشیدی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۱۶۲

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ایران ۲۱ - ۷۸۶ ط ۲۶ به شماره موتور ۳۷۱۵۴۷۵ به شماره شاسی ۵۴۲۰۰۸۹۰۰۹۱۰۹ به نام لیلا قربانعلی زاده ورانلو مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۱۳۰

اصل برگ سبز و سند کمپانی خودروی پژو ۲۰۷ مدل ۱۳۹۷ بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۸۸ ب ۴۳ و شماره شاسی NAAR۱۳۲۴۵۵۴۶۵۷۵۴۹ بشماره موتور ۱۷۷۱۰۰۳۰۱۳۶ به ملکیت اعظم شاهانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد ۶۲۱۶۶

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی ۸/۱ مدل ۸۳ نقره ای روغنی به ش پلاک ایران ۳۶- ۴۶۱ ص ۱۴ به ش شاسی ۸۳۰۰۲۴۴۴ به ش موتور ۱۲۴۸۳۰۰۴۷۶۲ بنام عبدالناصر مصطفی پور مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۱۶۸

برگ سبز، سند کمپانی و کارت کیا کارنیوال مدل ۲۰۱۰ ش انتظامی ایران ۱۲- ۵۲۳ ج ۳۳ ش شاسی KNEMB۷۵۲۳۸۶۲۳۸۵۹۸ ش موتور GF۴EA۷۸۰۵۴۳۶۹ بنام محمدسعید عمران مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۱۰۴

برگ سبز خودرو پراید جی ال ایکس آی مدل ۸۷ ش انتظامی ایران ۱۲-۹۸۱ ب ۸۷ ش شاسی ۲۳۰۹۰۸۹ ش موتور S۱۴۱۲۲۸۷۷۰۴۸۰۳ بنام علیرضا رضاتبان مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۱۲۷

برگ سبز -سند کمپانی و کارت سوخت خودرو آریو سایپا ش پلاک ایران ۷۴ ـ ۵۲۶ س ۸۸ ش شاسی TNNE۴G۱۶AG۰۰۴۲۲۱۵ ش موتور NAS۳۲۱۱۰۰H۴E۹۰۷۵۶۱ به نام زهرا گلزارمهر آباد مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۱۲۸

برگ سبز و کارت سوخت خودرو پراید ۱۳۱SX مدل ۱۳۹۰ ش انتظامی ایران ۴۲- ۷۱۱ و ۳۶ ش شاسی ۳۴۱۲۳۹۰۹۱۶۷۶۳ ش موتور ۴۱۵۱۵۴۳ بنام احمد نخعی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۲۱۶۷

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت انژکتوری مدل ۱۴۰۱ به ش پلاک ۷۷۸-۹۵۸۱۷ بنام مهدی افتخاری به ش موتور ۰۱۲۵N۵P۵۰۹۴۱۳ به ش تنه N۵PAFKKDDNAG۰۸۴۵۷ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۰۹۴

برگ سبز، سند کمپانی و کارت 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. ۶۲۱۶۳

برگ سبز -سند کمپانی و کارت سوخت خودرو پراید ۱۳۱SX مدل ۱۳۹۰ ش انتظامی ایران ۴۲- ۷۱۱ و ۳۶ ش شاسی ۳۴۱۲۳۹۰۹۱۶۷۶۳ ش موتور ۴۱۵۱۵۴۳ بنام احمد نخعی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۲۱۶۷

سند کمپانی و برگ سبز پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی ۸/۱ مدل ۸۳ نقره ای روغنی به ش پلاک ایران ۳۶- ۴۶۱ ص ۱۴ به ش شاسی ۸۳۰۰۲۴۴۴ به ش موتور ۱۲۴۸۳۰۰۴۷۶۲ بنام عبدالناصر مصطفی پور مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۱۶۸

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت انژکتوری مدل ۱۴۰۱ به ش پلاک ۷۷۸-۹۵۸۱۷ بنام مهدی افتخاری به ش موتور ۰۱۲۵N۵P۵۰۹۴۱۳ به ش تنه N۵PAFKKDDNAG۰۸۴۵۷ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۰۹۴

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو ۲۰۱۰ ش انتظامی ایران ۱۲- ۵۲۳ ج ۳۳ ش شاسی KNEMB۷۵۲۳۸۶۲۳۸۵۹۸ ش موتور GF۴EA۷۸۰۵۴۳۶۹ بنام محمدسعید عمران مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۱۰۴

برگ سبز خودرو پراید جی ال ایکس آی مدل ۸۷ ش انتظامی ایران ۱۲-۹۸۱ ب ۸۷ ش شاسی ۲۳۰۹۰۸۹ ش موتور S۱۴۱۲۲۸۷۷۰۴۸۰۳ بنام علیرضا رضاتبان مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۱۲۷

برگ سبز -سند کمپانی و کارت سوخت خودرو آریو سایپا ش پلاک ایران ۷۴ ـ ۵۲۶ س ۸۸ ش شاسی TNNE۴G۱۶AG۰۰۴۲۲۱۵ ش موتور NAS۳۲۱۱۰۰H۴E۹۰۷۵۶۱ به نام زهرا گلزارمهر آباد مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۱۲۸

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ایران ۲۱ - ۷۸۶ ط ۲۶ به شماره موتور ۳۷۱۵۴۷۵ به شماره شاسی ۵۴۲۰۰۸۹۰۰۹۱۰۹ به نام لیلا قربانعلی زاده ورانلو مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۱۳۰

اصل برگ سبز و سند کمپانی خودروی پژو ۲۰۷ مدل ۱۳۹۷ بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۸۸ ب ۴۳ و شماره شاسی NAAR۱۳۲۴۵۵۴۶۵۷۵۴۹ بشماره موتور ۱۷۷۱۰۰۳۰۱۳۶ به ملکیت اعظم شاهانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد ۶۲۱۶۶

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی ۸/۱ مدل ۸۳ نقره ای روغنی به ش پلاک ایران ۳۶- ۴۶۱ ص ۱۴ به ش شاسی ۸۳۰۰۲۴۴۴ به ش موتور ۱۲۴۸۳۰۰۴۷۶۲ بنام عبدالناصر مصطفی پور مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۱۶۸

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو ۲۰۱۰ ش انتظامی ایران ۱۲- ۵۲۳ ج ۳۳ ش شاسی KNEMB۷۵۲۳۸۶۲۳۸۵۹۸ ش موتور GF۴EA۷۸۰۵۴۳۶۹ بنام محمدسعید عمران مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۱۰۴

برگ سبز خودرو پراید جی ال ایکس آی مدل ۸۷ ش انتظامی ایران ۱۲-۹۸۱ ب ۸۷ ش شاسی ۲۳۰۹۰۸۹ ش موتور S۱۴۱۲۲۸۷۷۰۴۸۰۳ بنام علیرضا رضاتبان مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۱۲۷

برگ سبز -سند کمپانی و کارت سوخت خودرو آریو سایپا ش پلاک ایران ۷۴ ـ ۵۲۶ س ۸۸ ش شاسی TNNE۴G۱۶AG۰۰۴۲۲۱۵ ش موتور NAS۳۲۱۱۰۰H۴E۹۰۷۵۶۱ به نام زهرا گلزارمهر آباد مفقود و فاقد اعتبار است ۶۲۱۲۸

آگهی مزایده اموال بلا استفاده شرکت تولیدی رضا نخ

شرکت تولیدی رضا نخ در نظر دارد بخشی از اموال بلااستفاده خود را که در انبار این شرکت موجود میباشد همراه با مقداری ضایعات استیل آلومینیوم آهن و مس به فروش برساند.

لیست اموال :لوازم آشپزخانه شامل دیگ و قابلمه و سبد واجاق گاز
دستگاه سوتی پیچینگ به همراه بلندگوهای مختلف
کله چراغ های خیابانی ،پروژکتور و قابهای مهتابی همراه با ترانس
لوازم تاسیساتی شامل سه راهی و فلنج و لرزه گیر و ...
انواع موتورهای الکتریکی،بردهای الکترونیکی مستعمل

*جهت کسب اطلاع از زمان بازدید و نحوه شرکت در مزایده لطفا از طریق پیام رسان ایتا و پیامک به شماره ۰۹۱۲۱۲۲۶۶۸۵ درخواست خود را حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۳۱ ارسال فرمائید. ۶۲۱۳۵