ترفندهای تضمینی سحرخیزی

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

محوری

فرنگیس یاقوتی | مترجم
منبع: betterup.com

هر فردی روال و برنامه خواب متفاوتی دارد؛ اما دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن می‌تواند عواقب جدی برای سلامت جسمی و روانی داشته باشد. بهداشت ضعیف خواب علاوه بر این که می‌تواند 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، تصمیم‌گیری ضعیف و افزایش خطا خواهد شد. اما از مزایای زود بیدار شدن چه می‌دانید و چگونه می‌توان بدون دردسر از رختخواب در ساعات اولیه صبح جدا شد؟

چرا باید زود بیدار شویم؟

احتمالا برای‌تان این سوال به وجود می‌آید 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 زود تر بیدار شدن

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

۱ تغییرات تدریجی ایجاد کنید| شما فوراً نمی‌توانید ساعت خواب خود را تغییر دهید به خصوص اگر می‌خواهید زمان خواب خود را چند ساعت جلوتر ببرید تا صبح هم چند ساعت زود تر 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 زود تر 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 می‌کند 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 می‌کند تا از حالت روز به حالت خواب بروید و خوابیدن در زمان خواب دلخواه‌تان را آسان‌تر می‌کند. 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 می‌کند، می‌توانید از یک گوش‌گیر 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 می‌کند. 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 می‌کند و اطمینان حاصل می‌کند 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 می‌کنید، از مسیر خارج کند.

۶ از چرت‌های روزانه صرف نظر 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 می‌کنید، خارج می‌کند.

۷ از اپلیکیشن‌های رد یاب خواب استفاده کنید| سعی کنید یک رد یاب خواب را در تلفن هوشمند خود نصب کنید. این اپلیکیشن‌ها می‌توانند 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

جواد رستمی | 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 می‌کنند 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 (بحار الانوار، 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 می‌کنند، نظر رحمت خداوند و افزایش این مهر و محبت را در زندگی خویش به‌وضوح تجربه می‌کنند 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 می‌کنیم که فرمودند: «خداوند به سپاس‌گزاری از پدر و مادر فرمان داده، اگر چنین نکنیم گویا سپاس‌گزار خداوند نبوده‌ایم» (خصال شیخ صدوق ص ۱۰۷). توجه داشته باشید اثر این سپاس‌گزاری در زندگی چنان می‌شود که فرزندان ما هم از زحماتی که برایشان متحمل شده‌ایم، تشکر می‌کنند 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 می‌شود. بنابراین حدیث، این طور برداشت می‌شود که یکی از رموز تربیت فرزند صالح، سپاس‌گزاری 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 می‌کنند، بیشتر از سیگارهای الکترونیکی استعمال می‌کنند. 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 نمی‌کنند، سیگار الکترونیکی می‌کشند و این درصد در بین کسانی که حدود یک تا سه ساعت در روز از آن استفاده می‌کنند به ۲.۴ درصد افزایش می‌یابد؛ همچنین برای افرادی که ۴ تا ۶ ساعت در روز از سایت‌های شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند 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 نمی‌کنند گزارش کردند که در حال حاضر سیگار می‌کشند، در مقابل افرادی که یک تا چهار ساعت در روز از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، 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 می‌کردند به ۱۲.۲ درصد می‌رسد و برای کسانی که ۷ ساعت یا بیشتر از سایت‌های اینترنتی استفاده می‌کردند به ۱۵.۷ درصد رسید.

تاثیر پذیری 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 می‌کنند. 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 می‌کند 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 نمی‌خرد

خانمی هستم که شوهرم برایم هیچ چیزی نمی‌خرد. 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.

فریبا البرز | 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 نمی‌کند 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

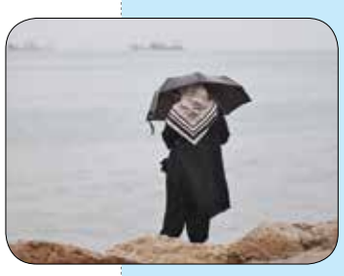
واقعیت این است که خیلی بهتر است شوهر با تهیه یک کارت بانکی و شارژ آن - حالا هر کسی به اندازه توان مالی خودش - از همسرش حمایت مالی کند. تعدادی از مردان این کار را می‌کنند چون به هر حال در جامعه ایران مرد سرپرست خانوار محسوب می‌شود و این انتظار از وی می‌رود. اما همیشه این طور نیست و خلاف آن هم دیده می‌شود و شوهر بنا به دلایلی این کار را نمی‌کند. دلایلی مثل این که هرگز آموزش این کار را ندیده و دنبال یادگیری هم نبوده است. برخی مردان ممکن است تصور کنند خودشان می‌دانند چقدر باید برای همسرشان هزینه کنند. بعضی دیگر نگران سوءاستفاده همسرشان هستند و بعضی هم معتقدند من که دریغ نمی‌کنم، هر قدر همسرم بخواهد به او پول می‌دهم. البته برخی از زنان خودشان شاغل هستند اما این دلیل نمی‌شود که شوهر از زیر بار مسئولیت خود شانه 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 می‌گیرد. با زبان خوش و دلبرانه با شوهر خویش وارد گفت‌وگو شوید و از احساس‌تان بگویید. البته قدردان وی و خوبی‌هایش 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 درون گرا را آزار می‌دهد



۱- هنگامی که تحت فشار قرار می‌گیرند 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 می‌گیرند
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 داوودایناه، از نظر من که استوری مشهدی‌ها خیلی بیشتر از حجم بارندگی‌ها بود! هر پیجی می‌رفتی، 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 داشته‌یانه.
*یکی از اصلی‌ترین دلایل فراموشی سر جلسه امتحان که بهش اشاره نکردین، اینه که دانش‌آموزها یکسری چیزها رو فقط طوطی‌وار حفظ می‌کنن و درکش نمی‌کنن. بنابراین خیلی زود هم ازیادشون میره.

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 کناباد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۸۵۹۱

برگ سبز خودرو و برلید حی تی ایکس آی ۸۹ سفید به شماره پلاک: ۵۸ج ۲۷۲ ایران ۸۳ و شماره موتور: ۳۷۷۹۵۱۰ و شماره شاسی: S۱۴۱۲۲۸۹۵۹۳۹۳۸ به نام مهوش ظهیرابی عمله مفقود و فاقد اعتبار است ۶۸۵۸۳

برگ سبز و سند کمپانی و کارت تیبا صندوقدار مدل ۹۸ به ش پلاک ایران ۱۲-۹۹۵ج ۳۹ به ش شاسی NAS۸۱۱۱۰۰K۵۸۳۷۹۵۹ به ش موتور M۱۵۸۷۳۸۱۰۵ 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 ۱۵۳H۱۰۱۴۵۹۷۲ و شاسی NAAW۶۱H۱U۲PE۷۰۹۶۵۵ 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 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 مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۸۷۲۲

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت روان CC۲۰۰ QM به ش پلاک ۸۵۸-۲۶۸۱۱ به ش موتور ۳۰۰۶۵۲۰۲ به ش تنه NEK***۲۰EA۸۰۱۴۹۶ بنام محمد محمدعلی نژاد مفقود و فاقد اعتبار است ۶۸۵۹۵

برگ سبز پژو ۲۰۶ آریان مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ۸۶ب ۴۷۷ ایران ۷۴ شماره موتور ۱۳۵۸۷۰۰۵۲۷۷ شماره شاسی NAAP۵۱FE۸۹J۲۵۳۹۲۲ بنام طاهره عبدلی جامی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۸۶۰۱

برگ سبز خودرو پارس خودرو ۳۳۰ BRILLIANCE_H به شماره پلاک ایران ۴۲ ۴۲۷ ط ۹۳ شماره موتور ۱۵۱H*۰۲۸۸۰۲ شماره شاسی NAPH۳۳۰AAG۱۰۰۴۵۷۱ 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 ایران ۴۲ - ۴۴۳م ۴۷ و شماره موتور ۱۶۷۸۰۰۹۲۲۲۹ و شماره شاسی NAAP۴۱FE۹LJ۰۷۵۴۷۵ بنام نرجس قدوسی بجستانی مفقود و اعتبار ندارد. ۶۸۷۴۲

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت روان CC۲۰۰ QM به ش پلاک ۸۵۸-۲۶۸۱۱ به ش موتور ۳۰۰۶۵۲۰۲ به ش تنه NEK***۲۰EA۸۰۱۴۹۶ 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 هیندو پی کی نوک مدادی متالیک مدل ۱۳۸۳ به شماره موتور: M۱۳-۵۷۳۴۰۶ و شماره شاسی: ۲۰۱۹۸۱۷ و شماره پلاک ۳۲-۱۶۲س ۱۱ بنام شراره زرد کانلو 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 NAAC۹۱CE۶M۸۴۰۴۵۶ به نام محمد کرامیان مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۸۷۴۱

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۱۱SE مدل ۹۸ ش انتظامی ایران ۱۲ - ۲۱۲ هـ ۵۸ ش شاسی NAS۴۱۱۰۰K۱۰۶۶۷۷۶ ش موتور M۱۳/۶۳۰۰۰۳۶ بنام زهره اسفندیاری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۸۶۸۵

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت همتاز ۲۰۰CC مدل ۱۳۹۸ انژ کنوری قرمز - زرشکی ش انتظامی ایران ۷۷۷ - ۳۹۸۴۵ ش موتور ۰۱۹۸NBFA۸۰۱۹۷۹ بنام NBFASAKGEK۱۴E۱۹۲۴ ش شاسی رسول زادگان مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۸۷۱

اینجانب محسن برزگری مالک خودرو پیکان مدل ۸۱ به شماره پلاک ۷۴ - ۱۷۴ ط ۶۳ به شماره موتور ۱۱۱۵۸۱۴۶۷۵۵ و شماره شاسی ۰۰۸۱۵۴۸۱۸۸ به علت فقدان اسناد فروش برگ 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 مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۸۷۱۸

اصل برگ سبز پژو پارس مدل ۱۴۰۲ بشماره انتظامی ۶۴۵-۳۲ ی ۷۳ و شماره شاسی NAANA۱۱HEJPYA۸۰۱۱۶ بشماره موتور ۱۲۵K۰۲۵۲۰۷۶ به مالکیت سید رضا رضوی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۸۶۱۸

اصل پروانه مسئول فنی اینجانب دکتر میلم ابزدی 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 پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۸۷ و ۱۵ و شماره موتور ۲۲۱۲۴۱۷ و شماره شاسی ۱۴۸۲۲۸۶۲۲۵۱۵۳ به مالکیت محسن زمانیان بزدی مفقود گردیده و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد. ۶۸۷۲۶

اصل برگ سبز وسند کمپانی خودرو سواری پراید صباسدل ۱۳۷۹ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۹۵۵ و ۸۸ و شماره موتور ۰۰۱۶۳۸۰۴ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۷۹۶۴۰۷۷۳ به مالکیت معصومه نیازی مفقود و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد. ۶۸۷۴۳

اصل 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