عاقبت بی‌توجهی والدین به هشدار «ایلان ماسک»

مدیر شبکه اجتماعی ایکس در اظهار نظری جنجالی گفت که از 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 می‌کند که شبکه‌های اجتماعی برای به حداکثر رساندن دوپامین برنامه‌ریزی می‌شوند. دوپامین که به آن «هورمون شادی» هم می‌گویند، یک انتقال‌دهنده عصبی است که در مغز نقش پاداش و انگیزه را ایفا می‌کند. 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 می‌کنند 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 می‌کند. این اختلال در کودکان به دلیل آگاهی کمتر، مشکلات حادتر و 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، بی‌انگیزگی 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 می‌کند 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 زیرپا گذاشتن قانون، استفاده دفعه بعد او از گوشی را لغو کنید. به طور 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 خطرات | 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 بازو 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.

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 می‌کند، بلکه می‌تواند تاثیرات فیزیکی مضری بر بدن داشته باشد. به گزارش «یورونیوز»، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بی‌خوابی‌ها و دیر خوابیدن‌های شبانه آثار بدتری هم دارند و میزان شادی شما را کاهش و خطر اضطراب را در افراد افزایش می‌دهند.

ترکیب ۵۰ سال مطالعه

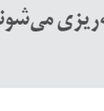
محققان با تجزیه و تحلیل بیش از ۵۰ سال تحقیق درباره محرومیت از خواب کافی و تاثیرات آن بر خلق و خوی افراد، توانستند تاثیرات روانی آن را بر روی «افراد عمدتاً محروم از خواب» اندازه‌گیری کنند. این محققان برای پیشبرد هدف خود سراغ یافته‌های ۱۵۴ مطالعه دیگر رفتند که در پنج دهه گذشته انجام شده است و همگی آن‌ها را مورد تجزیه و تحلیل خود قرار دادند. در این ۱۵۴ مطالعه در مجموع بیش از ۵ هزار شرکت‌کننده 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 دست‌کم یک متغیر مرتبط با احساسات فردی را بعد از هر اختلال خواب اندازه‌گیری و شرکت‌کنندگان 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

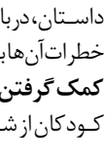
دکتر کارا پالمر، سرپرست این تیم تحقیقاتی از دانشگاه ایالتی مونتانا گفت: «تعیین کمیت تاثیرات کم‌خوابی بر احساسات افراد برای ارتقای سلامت روانی جامعه حیاتی است». این مطالعه جامع‌ترین تلفیق تحقیقات تجربی خواب و احساسات را تا به امروز نشان می‌دهد و شواهد متقنی ارائه می‌کند که ساعات طولانی از بیدار خوابی شبانه، کم‌شدن مدت خواب و بیداری‌های شبانه بر عملکرد عاطفی انسان تاثیر منفی می‌گذارد». 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 عقدیم و شوهرم زود به زود قهر می‌کند



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 به زود قهر می‌کند. 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 می‌کند.

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 نمی‌کنیم، بلکه اجازه می‌دهیم صحبت او تمام شود و بعد به او می‌گوییم: «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 می‌کند. بنابراین شاید شما یکی از این ۳ رفتار رایج اما مخرب را مرتکب می‌شوید که به قهر می‌انجامد: ۱- همیشه در ارتباط با همسرمان ناراحتی‌هایی داریم اما گاهی طرز بیان این ناراحتی‌ها، طوری است که شخصیت همسرمان را زیر سوال می‌بریم. بیان ناراحتی، رفتار فرد را زیر سوال می‌برد اما در انتقاد، شما به شخص و شخصیت او حمله می‌کنید. ۲- طعنه زدن نوعی اهانت است. مسخره کردن هم نوعی اهانت است. اهانت رابطه‌ها را تخریب می‌کند، 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 می‌گوید چون من این گونه احساس می‌کنم که همسرم مرا نمی‌فهمد، 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.

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 آن‌چه 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

مادر مدارس یاد می‌گیریم 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 می‌گیریم چون بیشتر به شکل اجرا اهمیت می‌دهیم و روی آن تمرکز می‌کنیم. به‌طور معمول ما در اجرا و تعریف آن بهتر از تفکر درباره راهبردها هستیم. به‌طور مثال ماروی پول درآوردن وقت زیادی می‌گذاریم تا روی خرج کردن. به‌طور خلاصه درک آن‌چه می‌خواهیم به آن دست پیدا کنیم راهبرد ماست که چندان به آن فکر نمی‌کنیم و نحوه دستیابی به آن «اجرا» است که بیشترین انرژی ما را می‌گیرد. برای همین است که هواپیماهایی که ما انسان‌ها طراحی کردیم از دلایلی که برای سفرهایمان بهتر هستند. ما برای اهدافی می‌جنگیم 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...

نکته ها

۸ نشانه فردی که اعتماد به‌نفس ندارد

۱- نسبت به انتقاد حساس است
۲- تحسین‌ها را رد می‌کند
۳- دچار خود تردیدی منفی است
۴- احساس می‌کند 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

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*متاسفانه عکس‌های بسیار کمی از شهدای خلبان در سانحه سقوط بالگرد رئیس جمهور در سطح شهر می‌بینیم. 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 آموزش و پرورش برسون.

برگ سبز خودرو ۲۰۶xd به ش انتظامی ۱۱ ص ۴۸۷ ایران ۳۶ شماره شاسی NAM۶۳۱EG۶۹۸۲۲۰۱۴۴ شماره موتور ۱۳۱۸۷۰۱۶۲۸۵ به نام امیر پورقربان مفقود و فاقد اعتبار است ۶۹۴۰۲

برگ سبز خودرو هیوندا سانتافه مدل ۲۰۱۶ به شماره پلاک ۳۸ و ۷۸۵ ایران ۴۲ و شماره شاسی KMHSU۸۱CDGU۵۱۴۱۴۸ و شماره موتور G۴KEFU۵۶۵۸۲۸ به نام محمدرضا علیزاده مفقود و فاقد اعتبار است ۶۹۴۱۷

برگ سبز خودرو پیکان مدل ۱۳۷۸ به شماره انتظامی ایران ۳۶ - ۱۶۲ م ۱۶ شماره شاسی ۰۰۷۸۴۳۹۶۱۵ شماره موتور ۱۱۱۲۷۸۳۴۰۱۲ به نام مسلم توانایی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۶۹۳۹۲

اصل برگ سبز خودرو سواری دوو سی یلو مدل ۱۳۷۸ به شماره انتظامی ۵۵ ایران ۵۸۷۸ و شماره موتور ۷۶۵۳۵۰ و شماره شاسی ۲۸۱۶۵۰۰۹۳۷ به مالکیت احمد پورکمرکی مفقود گردیده و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد. ۶۹۳۹۳

برگ سبز کامیون کفی بغلدار فلزی بلادسان به ش پلاک ایران ۱۱-۷۶۴ ع ۵۹ به ش موتور ADW۰۵۷۴K به ش شاسی ۱۰۱۴۶۷ بنام اصغر مهدی زاده مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۹۴۰۵

برگ سبز خودرو تیبا رنگ قهوه ای متالیک تیپ ۲۳۱ مدل ۱۳۹۲ ش انتظامی ایران ۴۲ - ۴۹۸ ص ۷۸ ش شاسی NAS۸۱۱۱۰۰۵۵۷۴۹۷۵۲ ش موتور ۸۰۹۴۲۳۵ بنام محمد محمودزاده قلعه نوی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۹۴۳۹

سند کمپانی موتور سیکلت شباب ۲۰۰ به شماره انتظامی ۷۷۵/۹۱۵۷۱ شماره بدنه ۰۰۲۲۶ شماره موتور ۱۰۰۷۰۵۱۴۱ به نام سعید نسیم طوسی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۹۴۵۱

قرار واگذاری به شماره ۲۸۳۳ مورخ ۱۳۷۵/٤/۱۹ موضوع واگذاری یک قطعه زمین با کد نوساری ۱_٤_۲۸_۱۲ متعلق به آقای محمد جواد شریعتی نژاد مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۹۳۹۴

برگ سبز-سند کمپانی دوکابین مزدا بی-۲۰۰۰ آی مدل ۹۱ نقره ای متالیک به شماره انتظامی ۲۶ ایران ۸۸۵ م ۲۱ به شماره موتور FFA۱۹۹۰۳ و شماره شاسی NAGF۲۲FC۱۲CA۱۱٤٤۷۲ بنام سید محسن خواجوی سه گنبد مفقود و فاقد اعتبار است ۶۹۴۰۸

برگ سبز سواری پژو پارس ۷/۱ مدل ۱۳۹۹ به ش انتظامی ۹۷ ط ۳۴۵ ایران ۱۲ ش موتور NAAN۰۱CE۹۱JH۲٤۰۶۳٤ ش شاسی ۱۲٤K۱٤۳۲۱٤۷ بنام مجید توانا راد مفقود و فاقد اعتبار است ۶۹۴۰۱

سند کمپانی و برگ سبز برادر صبا مدل ۸۲ سفید رنگ به شماره انتظامی ایران ۴۶ ۳۳٤۷۶ ب ۲۶ و شماره شاسی ۵۱٤۱۲۲۸۲۹۳۵۹۵۵ و شماره موتور ۰۰٤۷۲۱۶۴ به نام محمد حیدری مفقود و اعتبار ندارد ۶۹۴۵۷

برگ سبز موتور سیکلت رهرو ۱۲۵ cc CDI مدل ۹۳ آبی به ش انتظامی ۷۷۲-۷۲۲۷۸ به ش موتور ۱۳۹۹۱۷۵ / ۱۲٤۸ و شماره شاسی ***۱۲۵G۹۳۲۳۰۶۱ بنام رضا خلیلی راسخ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۹۳۹۶

اصل برگ سبز خودرو سواری پژو ۲۰۶ هاچ بک مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ۷٤ ایران ۱۶۳ و ۹۷ و شماره موتور ۱۶۵۸۰۱۵۳۵۰۹ و شماره شاسی ۱۴۴۵۱۱۵۵۹۲۹۳ مالکیت پرستو آجوری مفقود گردیده و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد ۶۹۴۱۶

برگ سبز و سند کمپانی برادر مشکی مدل ۸٤ به ش پلاک ایران ۳۶ - ۳۸۹ ب ۵۸ به ش شاسی S۱٤۱۲۲۸٤۶۳۲۱۵۷ به ش موتور ۰۱۲۸۰۷۲۳ بنام مریم احمدیان مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۹۴۰۳

برگ سبز -سند کمپانی هاچ بک (پانوراما) پژو ۲۰۷ / ۱۲ / ۵ مدل ۱٤۰۲ مشکی متالیک (آبنوس) به ش انتظامی ۱۲ ایران ۳۳۵ ی ۱۶ به شماره موتور ۱۷۲۵۰۱۵۸۶۵۱ و شماره شاسی NAAR۰۳۴FFD۵۲۹۷٤۸ بنام پوریا طلوعی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۹۴۱۸

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

سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت آپاچی مدل ۹۳ به ش پلاک ۷۶۹ - ۶۳۳۲۸ بنام محمدرستگار کاریزنو به ش شاسی ۱۶۰۷۹۳۱۰۰۶۷ N۲G*** به ش موتور ۰E٤GD۲٤۹۱۳۸۵ مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۹۴۵۸

اینجانب مریم معتمدی راد مالک خودرو پژو آردی مدل ۸۳ به 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 دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع دریکنان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۹۴۴۷

سند کمپانی و برگ سبز و کارت زاناتیا نوک مدادی مدل ۸۱ به ش پلاک ایران ۵۲ - ۵۶۵ ب ۹۲ به ش شاسی S۱۵۱۲۲۸۱۱۰۶۰۷۵ به ش موتور ۰۰۱٤٤٤۸۷ بنام علی نظری مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۹۴۶۷

اینجانب سمیه سعادتی مالک خودرو پژو آردی مدل ۸۳ به شماره پلاک ۳۶ - ۱۷۶ ل 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 دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع دریکنان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۹۴۵۰