خانواده و مشاوره

نوروفیدبک؛ شفابخش روان؟

به‌تازگی تبلیغ درمان اختلال‌های روانی به‌روش نوروتراپی بدون دخالت شخص دیگر در شبکه‌های اجتماعی بیشتر از قبل دیده می‌شود؛ از این روش و میزان اثربخشی آن گفتیم

اسما صابری | نوروتراپیست و کارشناس ارشد روان‌شناسی

محوری

نوروفیدبک و نوروتراپی یکی از انواع روان درمانی هســت که برای شناسایی و سپس درمان اختلالات روانی استفاده می‌شود. برای مثال مراجعین با اختلالات مختلف به نوروتراپیست مراجعه می کنند و او توسط اتصال الکترودهایی به سر، موج‌های مغزی را ارزیابی می کند و متوجه بالا یا پایین بودن طول موج در بعضی نقاط می‌شود. برای مثال در افراد طول موج در نقطه CZ (نقطه وسط سر) زیاد است و برای بهبود علایم بیش‌فعالی نیاز به کاهش این طول موج در این نقطه داریم. این روش درمانی که اخیرا تبلیغات آن در شبکه‌های اجتماعی با عنوان هایی مانند «با نوروفیدبک به بهترین نسخه خود تبدیل شوید!» بیشتر شده، شامل چند نکته مهم و حیاتی است که قبل از انتخابش باید بدانید.

کارکردهای نوروفیدبک

در مغز همه افراد موج‌های مغزی وجود دارد که در نقاط مختلف با یکدیگر متفاوت است. برای مثال طول موج آلفا باید حتما جلو سر بیشتر از پشت سر باشد و پژوهش‌ها ثابت کرده‌اند که اگر اینطور نباشد فرد دچار نشخوار فکری زیاد است. در جلسات درمان با نوروفیدبک الکترود روی نقطه جلوی سر قرار می گیرد و فرد با هر بار بالا نگه داشتن آلفای جلوی سر در مانیتور روبه رو امتیاز کسب می کند و این تمرین در طی جلسات درمانی مختلف باعث بالا نگه داشتن آلفا و در نهایت کم شدن یا بهبود علایم نشخوار فکری می‌شود. این فرایند درمانی در اختلالات و هر فرد متفاوت است.

آیا نوروفیدبک درد دارد؟

حتما در عکس هایی که در فضای مجازی می بینید، اولین نکته‌ای که به ذهن می‌رسد این است که الکترودها به مغز شوک وارد می کنند؟ و احتمالا این فرایند همراه با درد است. هیچ دردی در فرایند درمان نوروفیدبک وجود ندارد زیرا الکترودها خروجی هستند نه ورودی. یعنی الکترودها موج‌ها را تشخیص می دهند و تصویر روی مانیتور به نمایش گذاشته می‌شود درست مانند «آینه». شما در آینه تصویر خود را می بینید و در نوروفیدبک توسط الکترودها موج مغزی را می بینید. حال با توجه به پژوهش‌ها هر نقطه طول موج استاندارد خود را دارد که اگر برای شما از استاندارد بالا یا پایین‌تر باشد احتمالا علایم اختلالات روانی ایجاد شده است و شما در فرایند درمان نوروفیدبک تمرین می کنید که آن طول موج را در نقطه استاندارد نگه دارید.

میزان ماندگاری درمان با نوروفیدبک

نوروفیدبک تاثیر با دوام‌تری نسبت به درمان tdcs که یک نوع تحریک مغزی است و در کنار نوروفیدبک استفاده می‌شود، دارد. ۱۵ جلسه ابتدایی پروسه درمان بهترین وقت است که خودتان بهبود علایم را احساس کرده باشید که اگر چنین نباشد یعنی نوروتراپیست تشخیص اشتباه داده است یا فرایند درمانی درست انجام نشده است.

نوروفیدبک برای چه اختلالاتی کمک کننده است؟

خط اول درمان برای اختلال بیش‌فعالی، نوروفیدبک است و تاثیر با دوام آن کاملا در کیس‌های مختلف دیده شده است. دارو مناسب برای بیش‌فعالی ریتالین است که این دارو در طولانی مدت باعث ایجاد «تیک» می‌شود برای همین بهتر است از نوروفیدبک کمک گرفته شود. اضطراب، افسردگی، اختلالات خواب و ... هم با نوروفیدبک قابل درمان است. در خور ذکر است این روش برای بیشتر اختلالات روانی کاربردی است اما برای هر کدام به میزان متفاوتی تاثیر دارد.

اصول تشخیص نوروتراپیست حرفه‌ای

وقتی با علایم روان شناختی به نوروتراپیست مراجعه می کنید، مهم‌ترین نکته در ابتدا داشتن مدارک دانشگاهی و تحصیلی توسط اوست. دومین نکته بررسی کامل مشاهدات بالینی توسط او و تنها اکتفا نکردن به نقشه مغزی شماست. نوروتراپیست بایستی در جلسه اول با سوالات کامل و هوشمندانه سیر اختلال شما را بررسی کند و بعد از شما برای اعلام نتیجه نهایی نوار مغزی بگیرد. سومین نکته این است که حتما هنگام انجام تست یا جلسات درمان توجه و تمرکز درمانگر به مراجع باشد، اتاق را ترک نکند، در هنگام جلسات درمان از تلفن همراه استفاده نکند و مطمئن باشید که فرد دیگری وارد اتاق نخواهد شد.

طول درمان در نوروفیدبک

من هر وقت مراجعانم سوال می کنند فرایند درمان چقدر زمان می‌برد، در جواب، مثال دوچرخه‌سواری را یادآوری می کنم. برای مثال من و شما همزمان در تلاشیم دوچرخه‌سواری را یاد بگیریم اما من قبلا با دوچرخه خوردم زمین و آسیب دیدم بنابراین احتمالا شما زودتر دوچرخه‌سواری را یاد می گیرید. در نوروفیدبک چنین است. بر اساس میزانی که شما خودتان را در محیط سالم‌تری قرار می دهید و فعالیت‌های مفید بیشتری انجام می‌دهید، سرعت درمان هم بیشتر خواهد بود.

چند نکته مهم

اگر اختلالی که دارید یک اختلال ارثی است بهتر از است نوروفیدبک را همراه با دارو و درمانی انجام دهید. برای تاثیرپذیری و ثبات نتیجه درمان حتما از محیط یا شرایطی که قبلا برای شما ایجاد اختلال کرده‌اند دوری کنید. برای مثال وقتی سیستم ایمنی شما ضعیف است و شروع می کنید به استفاده دارو با دوباره در معرض بیماری قرار گرفتن بهبود شما کامل اتفاق نمی افتد.

اتوبوس نوشت

روزهای فرد

هر اتوبوس قصه‌ها در دلش دارد
که می‌تواند دید ما را به دنیا وسعت ببخشد

گیمر بازی زندگی

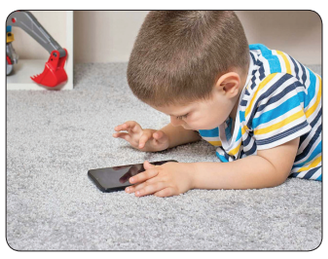
سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار

بالاخره اتوبوس از راه رسید و این انتظار کوفتی کنار خیابون شلوغ و پر از دود تمام شد. سوار شدم. چند صندلی کاملاً خالی بود. اما پیرمردی که روی یکی از صندلی‌های جلو نشسته بود رفت آن طرف تا من کنارش بنشینم. گفتم: «راحت باشین، من می‌رم عقب‌تر». رفتم روی یکی از صندلی‌های ردیف عقب‌تر که کلاً خالی بود نشستم. در کل این جور وقت‌ها ترجیح می‌دهم تنها باشم. دلیلی ندارد خودم و یک نفر دیگر را معذب کنم. اما در کمال تعجب پیرمرد از جایش بلند شد و آمد کنارم. هاج و واج نگاهش کردم و بعد هم رفتم کنار پنجره تا روی صندلی کنارم بشینند. گوشی‌اش را از جیبش درآورد و گفت: «بیا، به قیافه‌ات می‌خوره باسواد باشی. من که از این گوشی‌ها سر در نمیارم، یکی دو تا بازی خوب برام نصب کن». یک گوشی هوشمند مدل جدید داشت. وقتی دید من بروبر نگاهش می کنم، گفت: «من تنهام، از این گوشی‌ها سر در نمیارم، اومدم تو اتوبوس تا یک جوون امروزی و قابل اطمینان ببینم که روی گوشیم بازی بریزه». پرسیدم: «فقط سوار اتوبوس شدین که یکی برا تون بازی بریزه؟» جواب داد: «آره دیگه، بچه‌های همسایه حوصله ندارن، اما تو اتوبوس آدم‌ها به ناچار منو تحمل کنن». گفتم: «اختیار دارین، حالا چه بازی دوست دارین؟» جواب داد: «برای خودم نمی‌خوام، یک چیزی باشه نوه‌هام خوش‌شون بیاد و به بهانه گوشی یه ذره کنارم بشینن. اصلاً برای همین از این گوشی جدید خریدم. بی‌زحمت زود نصب کن تا خیلی از خونه دور نشدم». وقتی برایش بازی نصب می کردم در این فکر بودم که در بازی زندگی او پلیری تنهاست.

تربیت فرزند

ترفندهای ترغیب کودکان به استفاده کمتر از گوشی

مدیریت میزان استفاده کودکان از ابزارهای دیجیتال در عصر مدرن به‌طور فزاینده‌ای چالش‌برانگیز است زیرا کودکان همواره توسط شرکت‌های فناوری هدف قرار می‌گیرند تا به استفاده از این ابزارها تشویق شوند. به گزارش «روزیاتو»، «کریستی گودوین» متخصص بهزیستی دیجیتال، استراتژی‌هایی را برای کمک به والدین ارائه می‌دهد تا به طور موثر زمان استفاده از ابزارهای دیجیتال توسط کودکان را کنترل کنند. او تأکید می‌کند که کودکان زیر ۱۸ ماه باید به کلی از نمایشگرها اجتناب کنند، زیرا مغز در حال رشد آنها به‌ویژه در برابر نمایشگرها که تحریک بیش از حد فراهم می‌کنند آسیب‌پذیر است. از سنین ۲ تا ۵ سالگی هم توصیه می‌شود که مدت زمان استفاده از وسایل دیجیتال بیش از یک ساعت در روز نشود.



۱ ایجاد مرزهای روشن| یکی از روش‌های مؤثر برای مدیریت زمان استفاده از فناوری توسط کودکان، تعیین مرزهای واضح قبل از روشن شدن صفحه‌نمایش است. از آن جا که بسیاری از کودکان زیر شش سال درک دقیقی از زمان ندارند، به جای دادن محدودیت‌های مبتنی بر زمان، ارائه محدودیت‌هایی بر اساس فعالیت‌های خاص (مانند تماشای یک قسمت از یک کارتون یا تکمیل یک مأموریت در یک بازی) می‌تواند درگیری و عصبانیت اجتناب کنید.

۲ تشویق به فعالیت در فضای باز| بعید است که بچه‌ها صفحه‌نمایش‌هایشان را زمین بگذارند و خودشان بیرون بروند، بنابراین مهم است که والدین برای فعالیت‌های بیرون از خانه برنامه‌ریزی کنند. ثابت شده است که طبیعت برای سلامت روان مفید است و به آرامش مغز و کاهش استرس کمک می کند. حضور منظم در فضای خارج از منزل همچنین می‌تواند فعالیت بدنی را تشویق و از ایجاد عادات ناسالم مرتبط با استفاده بیش از حد از ابزارهای دیجیتال جلوگیری کند.

۳ ایجاد روتین و زمان‌های بدون گوشی| برای نوجوانان، روتین مهم است. ایجاد خروجی‌های خلاقانه و برنامه‌های ثابت به آن‌ها کمک می کند تا رشد عاطفی خود را مدیریت کنند. یکی از قوانین ضروری این است که زمان استفاده از ابزارهای دیجیتال قبل از خواب را کاهش دهید، زیرا صفحه نمایش‌ها الگوی خواب را مختل می کنند. علاوه بر این، زمان صرف غذا باید بدون این ابزارها باشد و فرصت‌هایی را برای تعامل خانوادگی و آموزش مهارت‌های اجتماعی مهم به کودکان فراهم کند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* قلب همه ما بابت شهادت سیدحسن نصرا... و همراهانش شکسته است. سردار نیلفروشان را هم که من نمی‌شناختم ولی نوشتید از زمان جنگ تحمیلی در جبهه‌ها فرمانده بوده. حالا فقط نابودی رژیم صهیونیستی است که دل‌های ما را آرام می کند.
* یک از نکات طلایی برای پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا، این است که افراد بیمار، حتما ماسک بزنند. این را هم اطلاع‌رسانی کنید تا فرهنگ‌سازی شود.
* درباره مطلب «چالش جهانی اخراج نسل زد از محل کار»، می‌خواستم بگم که کارفرماهای ایرانی هم این مشکل رو دارن. نسل زد، کلا سرشون تو گوشیه و دل به کار نمی‌دن.
* یک ویژگی مشترک بیشتر شهدا این است که برنامه ثابتی برای سرزدن به خانواده شهدا داشتند. این رمز شهادت را جدی بگیریم.
* در زندگی سلام از امکانات و آپشن‌های جدیدترین خودروهای جهان بنویسین. به نظرم جالب باشه برای همه.

نکته ها

۶ موضوع ساده برای باز کردن سر صحبت با درون گراها

۱- درباره روز از آن‌ها بپرسید.
۲- تجربه اخیر خود را به اشتراک بگذارید.
۳- درباره علایق مشترک صحبت کنید.
۴- سوالات چالشی بپرسید.
۵- درباره برنامه‌های آینده بگویید.
۶- نظرش را درباره یک فیلم یا کتاب بپرسید.

از دنیای روان شناسی

کشف متهم شکست خوردن در آستانه رسیدن به موفقیت

مطالعه‌ای روی میمون‌ها نشان می‌دهد که انتظار پاداش بزرگ ممکن است با سیگنال‌های مغزی، که ما را برای انجام کار بزرگ آماده می کند، تداخل پیدا کند و موجب عملکرد ضعیف شود. به گزارش «ایندیپندنت» محققان در مطالعه‌ای که ۱۲ سپتامبر در مجله «Neuron» منتشر شد، سه میمون را بررسی کردند که برای رسیدن به جایزه، یعنی نوشیدن آب، وظایف خاصی را انجام می‌دادند. زمانی که جایزه حجم متوسط تا زیاد آب بود، آن‌ها بهترین عملکرد را داشتند اما وقتی پای برد کلان یا جایزه بسیار بزرگ در میان بود، عملکرد ضعیفی داشتند.

نحوه انجام این پژوهش

محققان میزان سرعت و دقت را هم روی میمون‌ها آزمودند. میمون‌های آموزش دیده در این پژوهش باید به هدفی روی صفحه نمایش می‌رسیدند. این حیوانات باید منتظر شروع نشانه‌ای می‌ماندند و سپس خودشان را به آن می‌رساندند و مدتی حفظش می کردند. رنگ این نشانه با میزان پاداش‌های کوچک و بسیار بزرگ در ازای انجام دقیق کار مطابقت داشت. پیش از انجام آزمایش رسمی، دانشمندان مطمئن شدند که میمون‌ها ارزش پاداش‌ها را دریافته‌اند. آن‌ها در ۹۹ درصد موارد توانسته بودند پاداش بسیار بزرگ را شناسایی کنند. دانشمندان در طول این آزمایش، از طریق الکترودهای کاشته‌شده در مغز میمون‌ها، فعالیت صدها سلول مغزی را، که در «آماده‌سازی حرکتی» نقش دارند، ردیابی کردند. نامناسب‌ترین عملکرد میمون‌ها وقتی بود که جایزه یا خیلی کوچک بود و آن‌ها با دقت پایین آن را دنبال می کردند، یا بسیار بزرگ بود که بیش از حد محتاط می‌شدند.

این نتایج را می‌توان به انسان‌ها بسط داد؟

به گزارش نویسندگان این مطالعه، انداز یک پاداش تعیین می کند که آیا مغز به این منطقه بهینه می‌رسد یا نه. استیون چیس، یکی از نویسندگان ارشد و استاد مهندسی پزشکی در دانشگاه کارنگی ملون، به لایوساینس گفت: «انتظار پاداش مغز را به منطقه بهینه سوق می‌دهد، اما وقتی پاداش بیش از حد بزرگ می‌شود از قابلیت مغز خارج می‌شود». این نتایج را می‌توان به انسان‌ها بسط داد زیرا پردازش پاداش در بسیاری از جنبه‌های زندگی انسان و همچنین در شرایط روانی نقش اساسی دارد. «چیس» تاکید می کند که اعتیاد و وسواس از عمده موارد مربوط به سیستم پاداش در مغزند. اکنون محققان امیدوارند که بتوانند با ایجاد منطقه بهینه در مغز به افراد کمک کنند تا بهترین عملکرد را داشته باشند.

اتاق مشاوره

همه کارهای شوهرم قایمکی است

مشکل همسرم این است که بسیار پنهان کار است. در ۷ سالی که از شروع زندگی مشترک‌مان گذشته، این مسئله بیش از هر چیزی باعث ناراحتی‌ام شده است. همه کارهایش قایمکی است و من یا خودم فهمیدم یا از دیگران شنیدم. چه کنم؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، عده‌ای پنهان کار بودن خود را به حفظ حریم خصوصی خود مرتبط می کنند، در حالی که این دو با یکدیگر تفاوت دارند. هر انسانی نیاز به یک حریم شخصی و خصوصی دارد که حتی نمی خواهد نزدیک‌ترین افراد زندگی‌اش را وارد آن کند مثل دفتر خاطرات، برخی دل مشغولی‌های فردی، سلیقه شخصی و ... . البته کوچک یا بزرگ بودن این حریم در افراد می‌تواند متفاوت باشد اما قرار نیست که هر کاری که خواستیم انجام بدهیم، به روح و روان دیگران ضربه بزنیم، آزادی کامل داشته باشیم و اسمش را حریم خصوصی بگذاریم!

چرایی پنهان کار بودن شوهرتان

وقتی دو نفر ازدواج می کنند، انتظار می‌رود که در بسیاری از موارد با یکدیگر گفت‌وگو کنند و با یکدیگر شفاف باشند. البته این که انتظار داشته باشیم ۱۰۰ درصد مسائل را باز گو کنند، هم اشتباه است. گاهی ممکن است پنهان کاری ناشی از یک مشکل روحی باشد. مثلا او از آشکار شدن یک مسئله احساس شرم یا خجالت می کند یا شاید از این راه احساس استقلال یا وابستگی نداشتن‌اش را به نمایش می گذارد. ممکن است پنهان کاری به دلیل یک مسئله تربیتی باشد. اگر او در خانواده‌ای پرورش یافته باشد که افراد با یکدیگر صمیمی نبوده و همه کار خود را از یکدیگر مخفی می کرده‌اند، پنهان کاری برای او یک موضوع کاملا عادی و طبیعی است. گاهی پنهان کاری اتفاق می‌افتد چون می‌ترسد اگر موضوعی برملا شود، ممکن است شما را از دست بدهد. شاید نگران واکنش تند شما در برابر رازهایش است. همچنین ممکن است او از این موضوع ترس داشته باشد که شما با دانستن رازش از آن در آینده برای تحقیر و ضربه زدن استفاده کنید.

نامحسوس عمل کنید

در واقعیت باید پذیرفت که هر کسی ممکن است برخی رفتارها و عاداتی داشته باشد که ما نمی‌پسندیم در کنار خوبی‌های دیگری که دارد. البته به این معنا نیست که دست روی دست بگذاریم و برای بهبودی اقدام نکنیم. با ایجاد فضای امن روانی و خودافشایی معقول خودتان می‌توانید به طور نامحسوس فضا را برای صحبت کردن‌های او باز کنید. البته خیلی باید مراقب باشید که مدام در حال شکوه و شکایت از پنهان کاری‌اش نباشید. مضاف بر این که با تذکر دایم این حس در طرف مقابل به وجود می‌آید که شما مثل یک کودک می‌خواهید او را تربیت کنید و به همان نسبت مقاومت‌اش بیشتر می‌شود.

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

۸۸۰۱۴ برگ سبز سند کمپانی پراید ۱۳۲ مدل ۹۸ رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ۴۲-۹۱۷م۳۱ به شماره موتور m۱۳/۶۳۳۷۷۳۶ و شماره شاسی ۱۲۵۷۷۵۶ بنام محمد رمضان پور فرزند علی اصغر مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد

۸۸۰۷۳ سند کمپانی، برگ سبز و کارت موتورسیکلت پارت ۱۲۵ مدل ۸۵ به ب ش پلاک ۷۶۹-۲۳۵۶۸ به ش شاسی ۸۵۶۳۷۳ به ب ش موتور ۳۸۳۰۱۴۱۹ بنام عیسی منصوری آقا لطفعلی مفقود و فاقد اعتبار است

۸۸۰۷۷ برگ سبز اتوبوس بنز C۴۵۷ به انتظامی ۳۶ ایران ۶۵۵ ع ۱۲ و شماره موتور ۴۵۷۰۴۵۰۰۰۵۹۰۷۴ و شماره شاسی ۳۷۲۳۱۷۰۰۰۳۷۵۳ بنام حسن ابارادمفقود و فاقد اعتبار است

۸۸۱۰۲ برگ سبز خودرو هیوندا ورنا به شماره انتظامی ۷۹و۴۵۶ ایران ۷۴ و شماره موتور G۴EB۶۸۷۷۸۵۴ و شماره شاسی IR۸۵۳۱۱۰۰۸۳۸۵ به نام وحید مهدیان مفقود و فاقد اعتبار است

۸۸۱۰۲ برگ سبز خودرو تراکتور مدل ۹۴ به شماره پلاک: ۱۲-۹۸۳ک۱۵ و شماره شاسی: n۳hktaa۴dfhq و شماره موتور: yaw۴۳۸۱c به نام عبدالعلی عابدی مفقود و فاقد اعتبار است

۸۸۱۰۵ برگ سبز خودرو پراید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۸۵د۲۶ شماره شاسی s۱۴۱۲۲۸۶۰۴۸۰۳۶ شماره موتور ۱۸۴۷۳۹۵ به نام محمدرضا اسلامی مهر مفقود و فاقد اعتبار است

۸۸۱۰۷ برگ سبز کامیون کشنده اسکانیا به شماره انتظامی ۴۷ع۹۳۱ ایران ۴۳ و شماره موتور CD۱۳۱۵۸L۰۱۸۲۹۳۲۲۰ و شماره شاسی NACG۴x۲۰۰H۳۹۰۳۰۹۶ به نام امین منصوری جاجائی مفقود و فاقد اعتبار است.

۸۸۱۱۰ برگ سبز خودرو پراید GTXI به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۸۵۶ و ۴۲ شماره موتور ۰۱۱۵۱۹۶۲ شماره شاسی s۱۴۱۲۲۸۴۴۹۵۸۵۲ به نام صابر قیاسی عبداله زاده مفقود و فاقد اعتبار است

۸۸۱۱۱ برگه سبز، سند کمپانی خودرو پراید بژ مدل ۸۸ به ش پلاک ۳۲ ایران ۵۵۷ و ۶۳ به نام مهدی شیبک ش موتور ۲۸۰۲۳۷۹ شماره تنه s۱۴۱۲۲۸۸۹۲۸۵۸۸ مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

۸۸۱۱۳ برگ سبز و کارت خودرو تیبا ۲ مدل ۱۳۹۴ ش انتظامی ۳۶- ۲۲۸ هـ ۲۳ ش شاسی NAS۸۲۱۱۰۰F۱۰۳۹۴۶۳ ش موتور ۸۲۷۰۱۶۳ بنام فائزه وزیرنژاد مفقود شده و فاقد اعتبار است

۸۸۱۱۹ پروانه تاکسیرانی مفقودی اینجانب علیرضا چولائی شماره ملی ۰۹۴۳۴۸۱۲۷۹ به شماره پروانه ۴۴۲ مفقود گردیده و از درجه ساقط شد

۸۸۱۲۲ برگ سبز خودرو پراید مدل ۹۸ به شماره انتظامی ۷۴-۴۲۴ج۴۱ به شماره موتور M۱۳/۶۲۹۹۳۰۹ و شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰K۳۵۳۲۰۶۳ بنام مرضیه باقری به کد ملی ۰۸۶۰۲۲۳۷۲۸ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد

۸۸۱۲۳ پلاک بغل تراکتور ۳۹۹ به شماره پلاک کشاورزی ۱۲-۱۹۸ک۸۶ به شماره موتور ۵۳۸ و شماره شاسی ۰۰۲۰۷۷ بنام ابوالفضل باقری به کد ملی ۵۲۲۰۲۰۲۳۴۰ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد