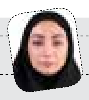
در صفحه خانواده‌ومشاوره یک مطلب درباره رازهای دستیابی به زندگی شادتر به‌خصوص برای زنان میان سال هم بنویسید. خیلی‌های‌مان بلد نیستیم. من خودم خانه‌دار هستم و دچار روزمرگی‌ام ولی می‌خواهم شادتر باشم.

آنچه شما خواسته اید

ترفندهای رهایی زنان خانه‌دار از روزمرگی

ریشه‌اصلی شادنبودن بعضی‌زنان میان‌سال و خانه‌دار چیست و آن‌ها چطور می‌توانند حال خوب را در زندگی تجربه کنند؟



دکتر الناز علوی | متخصص روان‌شناسی سلامت

محوری

بحران میان سالی با خود مشکلاتی را به همراه دارد و یک پدیده طبیعی است که برای همه اتفاق می‌افتد و خیلی از ما در زندگی آن را تجربه می‌کنیم؛ اما جالب است بدانید که می‌توان در این سن و سال هم زندگی خیلی شادی را تجربه کرد؛ به شرطی که اطلاعات و نکات مهمی را در این باره بدانیم. اما ریشه اصلی شاد نبودن بعضی زنان میان سال و خانه‌دار چیست و چطور می‌توان حال خوب را در زندگی تجربه کرد؟

دلایل شادنبودن بعضی‌زنان در میان‌سالی

قبل از هر چیز باید بدانید که حس ناراحتی در دوران میان‌سالی فقط برای شما اتفاق نمی افتد. مطالعات نشان می‌دهد که بیشتر افراد در دوره میان سالی با این بحران مواجه می‌شوند و تئوری‌های مختلفی در این باره مطرح شده است. در واقع میان سالی سنی است که ما ازدواج‌مان را انجام داده‌ایم، بچه‌ها را بزرگ کرده‌ایم، تحصیلات‌مان تمام شده، زندگی‌مان تقریبا شرایط پایدارتری پیدا کرده و دیگر چیزی برای تجربه و تلاش نداریم. از طرفی نگرانی درباره آینده فرزندان، زنان میان سال را ناراحت، غمگین و مضطرب می‌کند که باید این احساسات را مدیریت کرد.

توصیه‌هایی به‌زنان خانه‌دار برای تجربه‌زندگی شادتر

خانه‌داری یک شغل محسوب می‌شود و این که زنان خانه‌دار از چه زاویه‌ای به این شغل بنگرند، بر احساس و افکارشان بر خانه‌داری تاثیر می‌گذارد. اگر چه گاهی این شغل مورد بی‌احترامی قرار می‌گیرد اما زنان خانه‌دار باید بدانند که انتخاب بزرگی انجام داده‌اند و از این بابت به خود ببالند. در ادامه چند توصیه به آن‌ها برای تجربه‌زندگی شادتر داریم.

۱ برنامه‌ریزی برای امور خانه| زنان خانه‌داری که به صورت تمام‌وقت مشغول آشپزی، بچه‌داری و... هستند و فرصت نمی کنند که حتی زمان اندکی را به امور شخصی و استراحت اختصاص دهند، توانایی مدیریت زمان و برنامه‌ریزی را ندارند. یکی از پیش‌نیازهای اصلی برای احساس آرامش و لذت‌بردن از خانه‌داری، برنامه‌ریزی برای انجام امور خانه است. چنین زنان خانه‌داری، بعد از مدتی که در این حجم از فشار مشغول کار هستند، شاکی شده و به غر زدن رو می‌آورند. بنابراین مدیریت زمان و برنامه‌ریزی برای انجام بهینه و سریع‌تر کارهای خانه، مهم است.

۲ داشتن روابط معنادار| بعضی زنان خانه‌دار بعد از متاهل شدن، ارتباطات اجتماعی‌شان را به مرور کم یا قطع کرده‌اند و منزوی شده‌اند. همه ما به دوست و دوستی نیاز داریم و هر چیزی در زندگی باید جای خودش را داشته باشد. اگر به عنوان یک زن خانه‌دار دچار چنین اشتباهی شدید، توصیه می‌شود با زنانی همسن یا زنانی که شرایطی مشابه خودتان را دارند، بیشتر همنشینی کنید و از تجربیات‌شان بیشتر کمک بگیرید. باید سعی کنید در این دوران روابط معناداری را برای خودتان شکل دهید.

۳ رسیدگی به خود و علایق‌تان| زنان خانه‌داری که به خودشان رسیدگی نمی کنند، حواس‌شان به علایق خودشان نیست، برای تفریحات‌شان برنامه‌ای ندارند و... به مرور احساس سرخوردگی خواهند کرد. همچنین منظور از این رسیدگی؛ می‌تواند حضور در یک دورهمی دوستانه، باشگاه ورزشی رفتن، خواندن یک کتاب، قدم‌زدن در پارک، ثبت نام در یک کلاس هنری یا ... باشد. شما به عنوان یک زن خانه‌دار باید بدانید که همه چیز فقط کارهای خانه نیست بلکه اگر حال خوبی می خواهید، باید علایق‌تان را هم جدی بگیرید.

۴ کنار گذاشتن انتظارات غیرواقع‌بینانه| شما باید یاد بگیرید که چگونه در این سن و سال انتظارات واقع بینانه داشته باشید. نقاط ضعف و قوت خود را بشناسید و بپذیرید که همه در زندگی سختی‌هایی را متحمل می‌شوند و شما می‌توانید خیلی خوب با سختی‌ها کنار بیایید، به شرطی که انتظار ماورایی نداشته باشید. زنان شاد به دنبال واقعی نگاه کردن به خود و نقاط ضعف و قوت‌شان هستند و نگاه آرمانی و ایده‌آل گرایانه مطلق ندارند.

۵ شرکت در دوره‌های آموزشی| زنان خانه‌داری که به دنبال یادگیری و کسب آموزش‌های جدید برای خودشان نیستند، معمولا سرزنده و پویا هم نیستند. بنابراین اگر می خواهید یک زن خانه‌دار موفق باشید، سعی کنید زمان‌هایی را به مطالعه یا رفتن به کلاس‌های آموزشی در زمینه‌هایی که مورد علاقه‌تان است، اختصاص بدهید.

شبکه های اجتماعی

۳ نکته روان شناسی درباره بازی همستر کامبت

ورود بازی hamster combat در بستر پیام رسان تلگرام یک تب اجتماعی را در بین مردم به‌خصوص جوانان ایجاد کرده است. این بازی به‌شکلی است که بازیکن، با کلیک و ضربه زدن روی شکلک همستر در صفحه، توکن یا اصطلاحا امتیاز می گیرد و این توکن‌ها شاید در روزهای آینده سرنوشتی مثل نات‌کوین داشته باشند و قابل خرید و فروش شوند. به‌گزارش خبرآنلاین، یک روان شناس سلامت در یادداشتی درباره این بازی از منظر روان‌شناسی چند نکته نوشته که در ادامه بخش‌هایی از آن را خواهید خواند.

۱ یک معادله‌روانی ترکیبی

لطفاً معادله روانی ترکیبی (فعالیت کم> سکه اندوزی> حس پاداش> ترشح دوپامین در مغز> عادت سازی روانی) را در نظر بگیریم و به رابطه این گزاره‌ها بیندیشیم. حال با اذعان نظر در این که هیچ شکست یا حرکت رو به عقبی در این بازی وجود ندارد یعنی یا سکه به دست می‌آوری یا با خرج کردن سکه سرعت جذب بیشتر در زمان به دست می‌آوری و تجربه موفق نات کوین، این سکه اندوزی هم احتمالاً وابسته به دلار است و امیدآفرینی ذهنی که به‌وجود آمده است، می‌توان نتیجه گرفت که معادله فوق با در نظر گیری این ۲ عامل چند آسیب جدی را می‌تواند از لحاظ روحی و روانی در پی داشته باشد. اول این که هر گونه خللِ یا از دسترس خارج شدن این بازی یا کلاً فیک بودن ماهیت یا درآمد متصور می‌تواند یک سرخوردگی شخصی و عمومی را در جامعه فراگیر کند که بسته به سابقه‌روانی فرد یا میزان حسابی که شخص روی این درآمد باز کرده متغیر است.

۲ تغییر معادله ذهنی درباره زحمت کشیدن

در صورت مساعد بودن شرایط و واقعی شدن سکه اندوزی در مرحله اول یک بستر آماده اجتماعی برای حرکت گسترده‌تر به سمت درآمد بیشتر مهیاست که هم معادله ذهنی آن ها در مورد زحمت کشیدن و عرق ریختن و درآمدزایی تغییر کرده و هم در صورت شکست در سطحی بالاتر از مورد قبلی تأثیرات منفی آن در خانواده و جامعه پدیدار می‌شود.

۳ تکانه‌های اجتماعی‌و فرهنگی

فارغ از زمینه شناسی علل گرایش مردم به این بازی که قطعاً مسائل اقتصادی زیربنای قدرتمند آن است، غرق شدن بدون ذهن آگاهی می‌تواند تکانه‌های اجتماعی و فرهنگی مؤثری را در درازمدت برای توده‌های مردمی داشته باشد. با توجه به گزاره‌های ناقص فرا تحلیلی درباره این بازی و تا زمان تکمیل شدن اطلاعات رسمی لازم، نیاز است که ضمن توجه به فرمول پیش گفته با احتیاط لازم از هر گونه درگیری ذهنی و حساب باز کردن مالی حتی در صورت موفقیت در مراحل ابتدایی احتمالی خودداری شود و با نوعی ذهن آگاهی و کنترل هیجانی نسبت به این عادت سازی واکنش آگاهانه داشته باشیم.

از دنیای روان شناسی

تقویت حافظه با انار و توت‌فرنگی

طبق پژوهش جدید دانشگاه کپنهاگ، ماده طبیعی موجود در انار و توت‌فرنگی باعث تقویت حافظه و کمک به درمان آلزایمر می‌شود. آلزایمر بیماری زوال عصبی است که با نشانه‌هایی مانند فراموشی، دشواری در یافتن کلمات و سردرگمی در تشخیص زمان و مکان آشکار می‌شود. به گزارش ساینس‌دیلی، محققان دانشگاه کپنهاگ دریافته‌اند که انار و توت‌فرنگی که به راحتی در دسترس همگان است، به بهبود بیماری آلزایمر کمک می‌کند.

پژوهش انجام‌شده‌روی موش‌ها

ویلهلم بور، استاد گروه پزشکی سلولی و مولکولی دانشگاه کپنهاگ، می‌گوید: «مطالعات انجام‌شده روی موش‌های مبتلا به بیماری آلزایمر نشان می‌دهد که مولکول‌های زیستی یورولیتین اِی (urolithin A) که ماده‌ای طبیعی در انار است، مشکلات حافظه و آثار زوال عقل را بهبود می‌بخشد.» این خبر برای بیماران مبتلا به زوال عقل خبر خوبی است. با وجود آن که این تحقیقات روی موش‌ها انجام شده اما نتایجش امیدبخش است. محققان به نتایج امیدوارکننده تاثیر این ماده بر ماهیچه‌ها پی برده‌اند و در حال برنامه‌ریزی برای آزمایش‌های بالینی روی انسان‌اند. محققان پیشتر دریافته بودند که مولکول خاص نیکوتین آمید ریبوزید (مکمل ان‌ای‌دی) در بیماری‌های زوال اعصاب مانند آلزایمر و پارکینسون نقش کلیدی دارد، زیرا به‌شکل فعال موجب حذف میتوکندری‌های آسیب‌دیده در مغز می‌شود. بسیاری از مبتلایان به بیماری‌های زوال عصبی، با اختلال عملکرد میتوکندری مواجه‌اند. این بدان معناست که مغز در حذف میتوکندری‌های ضعیف که بر عملکرد مغز تاثیر می‌گذارند، با مشکل مواجه است.

روزی بیشتر از یک انار نیاز است

به گفته ویلهلم بور، اگر بتوانیم فرایند حذف میتوکندری (میتوفاژی) را فعال کنیم و میتوکندری‌های ضعیف را از بین ببریم، نتایج بسیار مثبتی را مشاهده خواهیم کرد. طبق نتایج جدید، ماده موجود در انار یا همان یورولیتین اِی، به همان اندازه مکمل ان‌ای‌دی، میتوکندری‌های ضعیف را از بین می‌برد. البته محققان هنوز نمی‌دانند که برای بهبود حافظه و کاهش علایم آلزایمر چه مقدار یورولیتین اِی نیاز است. ویلهلم بور در این زمینه می‌گوید: «هنوز نمی‌توانیم در مورد میزان مصرف آن نظر قطعی بدهیم. اما فکر می کنم به بیش از یک انار در روز نیاز باشد. البته در حال حاضر این ماده به شکل قرص در دسترس است و ما می کوشیم به دوز مناسب دست یابیم». او همچنین امیدوار است که از این ماده در پیشگیری از بیماری نیز استفاده شود. او در این زمینه می گوید: «مزیت کار روی مواد طبیعی، پایین بودن خطرات ناشی از عوارض جانبی است. دانش ما از یورولیتین اِی محدود است اما همان‌طور که گفته‌شد، آزمایش‌های بالینی یورولیتین اِی روی بیماری‌های عضلانی موثر بوده است و اکنون باید آن را درباره بیماری آلزایمر بررسی کنیم. او تاکید می کند که اگر قرار است در آینده با خوردن چیزی خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهیم، باید مطمئن باشیم که عوارض جانبی قابل توجهی ندارد».

اتاق مشاوره

اطرافیانم می‌گویند سرپرستی دختر ۴ ساله دایی‌ام را قبول نکنم

خانمی هستم که دایی‌ام یک سال پیش فوت کرد. دختری داشت ٤ ساله. وضع مالی‌اش ضعیف بود و حالا، خانمش هم توانایی نگهداری از تنها بچه‌شان را ندارد. می‌خواهم سرپرستی او را قبول کنم ولی چون مادرش فامیل‌مان است، می‌گویند این کار درست نیست و بچه آسیب زیادی می‌بیند. نظر شما چیست؟

دکتر زهرا وفائی جهان | روان‌شناس

مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، یکی از مسئله‌های مهم در اجتماع فعلی ما، حمایت و سرپرستی ایتام است. کودکان به کانون گرم خانواده و داشتن یک پناهگاه امن نیازمند هستند. هر انسانی نیازمند محبت و توجه است تا به رشد فردی برسد و این نیاز در کودکان بیشتر است که باید توسط والدین تامین شود اما کودک یتیم از این نعمت بی‌بهره است. درباره تصمیم و نیت شما که پسندیده و ارزشمند است، باید حتما به چند نکته توجه کنید. البته این موضوع باید از منظر حقوقی هم بررسی شود که در این مطلب به آن اشاره‌ای نکردیم اما شما باید آن را مدنظر قرار دهید.

او شناخت کاملی از مادرش دارد

دختر ۴ ساله شناخت کاملی از مادرش دارد و نمی‌توان حضور مادرش را انکار کرد و بعد از پذیرش سرپرستی از طرف شما، خواهان ملاقات‌هایی با مادرش خواهد بود. او شما را به عنوان سرپرست می‌پذیرد ولی مادر واقعی خودش را هم می خواهد. بنابراین باید قبل از به سرپرستی گرفتن او، به این نکته توجه داشته باشید.

این کودک احساس طردشدگی خواهد داشت

کودک ۴ ساله توانایی درک این را نخواهد داشت که به دلیل فقر کنار مادرش نخواهد بود و آسیب روانی خواهد دید زیرا احساس طرد شدگی از طرف مادر دارد. همچنین آگاهی بقیه اقوام و فامیل هم سبب می‌شود اگر حتی کاملا ارتباطش را با مادرش قطع کنید، با صحبت‌هایی که با کودک دارند، آسیب‌روانی او تشدید شود.

بهترین گزینه، کمک مالی است

ظاهرا مادر (زن دایی) دلبسته کودکش است و صرفا به دلیل فقر کودکش را به شما واگذار می کند. قطعا در صورتی که با ازدواج مجدد یا از طریق شغل و ... به تمکن مالی برسد، خواهان پذیرش مجدد کودکش خواهد بود. بنابراین در صورتی که مایل هستید به این کودک یعنی دختر دایی‌تان کمک کنید که آسیب نبیند شاید بهترین گزینه کمک مالی و پذیرفتن مخارج کودک باشد و حمایت‌های مالی و عاطفی از کودک و زن دایی‌تان داشته باشید تا کودک در کنار مادرش به رشد روانی و عاطفی در خور برسد.

نکته ها

۶ نکته درباره برخورد صحیح با رفتار اشتباه‌همسر

۱- حفظ آرامش و پرهیز از واکنش‌های تند
۲- بررسی ریشه‌رفتار
۳- گفت‌وگوی صریح و صادقانه
۴- یافتن راه‌حل مشترک
۵- پرهیز از مقایسه
۶- خوش‌بینی و امیدواری به اصلاح

ما و شما

راه‌ارتباطی‌با زندگی‌سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*زیبایی فرش ایرانی با این طرح‌های برجسته، خیلی بیشتر شده. البته یک نکته مهم هم داره که دیگه غیرقابل استفاده شده و فقط به درد تابلوشدن برای نصب روی دیوار می‌خوره.

*واقعا عمر بستنی ۲۳۸ سال است؟ بخش سیر تحول بستنی، خواندنی بود.

*تاثیر نداشتن ماه تولد یا «برج فلکی» بر سرنوشت انسان‌ها که خیلی تابلو بود و نیازی به پژوهش نداشت. مشخصه که این جور چیزها، خرافاته دیگه.

*بازار فرش دستباف ایرانی به دلیل قیمت زیاد در حال نابودیه. الان همه فقط دنبال فرش ماشینی هستن. انتخاب روزی به نام روز ملی فرش دستباف هم، درمان این مشکل نخواهد بود.

*مطلب «۶ موقعیت برای شناخت ذات آدم‌ها از روی رفتارشان» آدم‌ها رو وسوسه می‌کنه تا اطرافیان‌شون رو در اون شرایط قرار بدن تا بهتر بشناسن‌شون! الان که بعضی آدم‌ها، صدتا رنگ عوض می‌کنن در زندگی ۵۰ یا ۶۰ ساله‌شون.

برگ سبز پژوپارس مدل ۹۳ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۲۷ ج ۹۱ وشماره موتور ۱۲۴K۰۵۴۷۹۴۷ وشماره شاسی NAAN۱۷۰۱CA۶EH۱۹۰۸۴۶ به مالکیت غلامرضا مهدوی پور مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۷۱۵۸۷

برگ سبز موتور سیکلت هیرمند به شماره انتظامی ۹۸۶۳۶-۷۷۴ شماره تنه N۳P۱۲۵C۹۵۴۱۱۱۰ شماره موتور ۰۱۲۵N۳P۳۰۹۲۱۳ به نام فرهاد خارجی تفتدر مفقود و فاقد اعتبار است ۷۱۵۸۹

گواهینامه خلبانی (لایسنس خلبانی) اینجانب علیرضا اسلامی زاده به شماره ۱۲۵۲ مفقود و فاقد اعتبار است ۷۱۷۰۷

مجوز اسلحه ساچمه زنی دولول روی هم کوسه کالیبر ۱۲ ساخت کشور ترکیه به شماره اسلحه ۱۶۵۲۵۰ و شماره مجوز ۲۴۲۶۲۸۴ بنام آقای امیر فصیحی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است. ۷۱۷۳۲

برگ سبز پراید SE ۱۳۱ مدل ۹۵ به ش پلاک ایران ۳۶-۱۵۱ه۴۴ به ش موتور ۵۴۲۰۹۰۱ به ش شاسی NAS۴۱۱۱۰۰۳۴۴۱۲۵۲ بنام وجیهه جعفری مفقود و فاقد اعتبار است ۷۱۵۲۹

برگ سبز و کارت خودرو کامیونت ون زامیاد Z۲۴NIB مدل ۹۸ آبی روغنی به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۷۱ ع ۲۱ به شماره موتور Z۲۴۸۲۹۶۵۰ و شماره شاسی NAZPL۱۴۰BL۰۵۶۹۲۱۷ بنام یوسف منتظر تربتی مفقود وفاقد اعتبار است ۷۱۶۷۷

برگ سبز، کارت خودرو و کارت سوخت خودرو مزدا کارا ۱۷۰۰ مدل ۱۳۹۴ ش انتظامی ۱۰-۳۵۱ هـ ۵۴ ش شاسی NAGP۴PE۳۲EA۱۸۶۹۳۴ ش موتور ۱۱AP۰۱۲۸۶۱۳ بنام الهام وظیفه شناس مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۱۷۰۰

برگ سبز خودرو ۲۰۶ تیپ TU۵ مدل ۱۳۹۹ ش انتظامی ایران ۷۴ - ۸۱۶ ط ۵۲ ش شاسی NAAP۴۱FE۰LJ۰۶۷۱۵۴ ش موتور ۱۶۳B۰۳۲۸۰۷۴ بنام حمیدرضا حصاری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۱۷۲۸

برگ سبز سواری هاچ بک HAIMA رنگ سفید مدل ۱۴۰۲ به شماره موتور ۸A۹۶۹۹۵۰۰۳۶۰ E۸EQT و شماره شاسی NAAD۳۹A۱EERYC۶۰۶۲۷ شماره پلاک ۴۲-۱۱۶ ص ۶۵ بنام فرهاد جمال زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۷۱۴۸۹

برگ سبز و سند کمپانی خودرو لیفان X۶۰ ۲۴۰۰CC-۸۲۰ اتومات مدل ۱۳۹۵ ش انتظامی ایران ۴۲ - ۶۴۷ ق ۴۸ ش شاسی NAKNH۴۶۲۲GB۱۰۲۰۹۱ ش موتور LF۴۸۹Q۱۵۰۲۰۱۵۲۲ بنام ابوالقاسم رشیدی قلع مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۱۶۷۴

برگ سبز MVM سبز مدل ۹۴ ش پلاک ۳۶ ایران ۹۷۸ ج ۸۱ ش موتور MVM۴۷۷FGE۰۴۳۳۳۶ ش شاسی NATEBAFB۴E۱۰۱۹۵۹۳ به نام ساناز ظریف سالکی سلماسی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۷۱۶۹۳

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری پراید (تاکسی) مدل ۸۸ به شماره انتظامی ۱۲-۹۶۸ ت ۵۲ و شماره موتور ۳۰۵۱۷۴۰ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۸۰۲۰۸۴۵ به نام حسین امینی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۷۱۷۲۵

برگ سبز وسند مالکیت تندر ۹۰ سفیدپرشین مدل ۹۱ به ش انتظامی ۱۲ ایران ۳۶۸ ی ۹۲ وش موتور ۸۲۰۰۸۷۱۵۹۲W۱۲۹۸۴۵ ش شاسی NAALSRALDCA۲۲۸۹۶ به مالکیت اصغر عباسی حسن آبادی مفقود وفاقداعتبار می باشد ۷۱۴۵۱

برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۲۲-۶۷۷ ط ۳۲ به شماره موتور ۱۶۶۰۰۸۴ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۹۲۲۵۲۰ به نام محمد حسین عزیزی به شماره ملی ۱۰۶۰۹۲۴۲۹۳ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۷۱۶۷۳

برگ سبز و کارت موتورسیکلت تیزتک ۱۲۵ (زرشکی) مدل ۱۳۹۴ ش شاسی N۵P***۱۲۵۱۹۴۵۵۵۱۴ ش موتور ۰۱۲۵N۵P۹۰۸۱۴ بنام امیر کفاش مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۱۶۹۰

برگ سبز و کارت سوخت خودرو تیبا ۲ مدل ۹۷ به رنگ سفید به شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰۱۱۱۹۱۶۵۴ و شماره موتور M۱۵/۸۶۲۰۷۱۶ و شماره انتظامی ایران ۵۲ / ۷۶۷ د ۶۴ به نام فاطمه شکرونی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۷۱۷۱۰

برگ سبزوسند کمپانی پرایدجی ال ایکس آی مدل ۸۷ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۱۸۹ ج ۱۴ وشماره موتور ۲۵۴۶۶۵۲ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۸۲۱۵۸۰ به مالکیت حمید دولتی مفقود وفاقداعتبار می باشد ۷۱۴۴۴

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۹۵ رنگ مشکی به شماره انتظامی ۷۴-۴۴۴ ج ۸۳ به شماره موتور ۱۲۴K۰۹۵۳۱۱۹ شماره شاسی NAAM۰۱CE۱GK۴۳۳۰۵۶ به نام احمد آدینه پور مطلق به شماره ملی ۰۸۶۰۰۴۸۴۵۲۱ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۷۱۶۴۶

اینجانب ناصر قاسمی باقرآبادی مالک خودرو سمند LX مدل ۹۰ سفید روغنی به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۵۸۸ د ۵۴ به شماره موتور ۱۲۴۹۰۰۶۶۶۲۹ و شماره شاسی NAACA۱CB۹BF۴۴۱۴۱۹ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز-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 ۷۱۶۸۷

سند کمپانی، برگ سبز، کارت سوخت و کارت موتورسیکلت آپاچی ۱۸۰ مدل ۱۳۹٤ رنگ سفید ش انتظامی ایران ۷۷۳ - ۷۴۲۶۸ ش موتور ۲۱۰۹۳۱۷ ش بدنه ۹۴۲۱۹۸۸ بنام علی ممتاز مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۱۷۳۸

برگ سبزوسند کمپانی وکارت ماشین وکارت سوخت پژو ۲۰۷ مدل ۹۹ به ش انتظامی ۱۲ ایران ۴۶۱ و ۴۵ وش موتور ۱۷۸۸۰۰۲۸۴۲۵ وش شاسی NAAR۰۳FE۰LJ۱۳۱۵۳۱ به مالکیت علی عباس زاده مفقود وفاقداعتبار می باشد ۷۱۴۳۵

برگ سبز دنا EF۷ مدل ۱۴۰۲ به ش پلاک ایران ۷۴-۶۲۶ ی ۳۹ بنام حمید گندم رو به ش موتور ۱۵۲H۰۱۵۸۴۶۷ به ش شاسی NAAW۳۱YU۵PE۰۱۶۳۴۵ مفقود و فاقد اعتبار است ۷۱۵۰۶

اصل مبایعه نامه و اعتبار نامه قطعه زمین شماره ۵۵۵ (بیمارستان ارتش) اراضی سوران به مالکیت حسین سبزواری به کد ملی ۰۹۴۵۰۲۵۳۷۸ مفقود گردیده. از یابنده تقاضا دارم در صورت پیدا کردن مدارک فوق را به شماره پستی (۹۱۸۴۳۲۴۷۹۱) ارسال و یا با شماره ۰۹۳۵۴۲۳۴۶۷۶ (حسین سبزواری) تماس حاصل نماید ۷۱۴۹۵