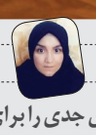
خانواده و مشاوره

نسخه پیشگیری از ابتلای هر ۳ ثانیه یک نفر به آلزایمر

مدیرعامل انجمن آلزایمر ایران گفته اکنون بیش از ۵۲ میلیون نفر در جهان و یک میلیون نفر در ایران مبتلا به زوال عقل هستند؛ از نقش عوامل روان‌شناختی در این اختلال گفتیم



دکتر نجمه عابدی شرق | روان‌شناس

محوری

اخبار تکان‌دهنده‌ای مبنی بر مبتلا شدن یک نفر به آلزایمر در جهان هر ۳ ثانیه، زنگ خطری جدی را برای سلامت روان جامعه به صدا درآورده است. این بیماری که به تدریج توانایی‌های شناختی افراد را از بین می‌برد، نه تنها برای بیماران بلکه برای خانواده‌ها هم چالش‌های بزرگی ایجاد می‌کند. اما آیا می‌توان از این بیماری پیشگیری کرد؟ پاسخ این پرسش، با توجه به پیچیدگی‌های آلزایمر، چندان ساده نیست. با این حال، روان‌شناسی به عنوان علمی که به مطالعه ذهن و رفتار انسان می‌پردازد، راهکارهای ارزشمندی برای کاهش خطر ابتلا به این بیماری ارائه می‌دهد. در ادامه بخشی از آمارهای جدید مدیرعامل انجمن آلزایمر ایران در همین باره را خواهید خواند و از نقش عوامل روان‌شناختی برای پیشگیری از این بیماری خواهیم گفت.

افزایش ۳ برابری آلزایمری‌ها تا ۲۵ سال دیگر

«معصومه صالحی» مدیرعامل انجمن آلزایمر ایران به تازگی گفته: «در دنیا تحقیقاتی انجام شده که نشان می‌دهد در جهان بین ۵۲ تا ۵۳ میلیون نفر به آلزایمر مبتلا هستند و این پیش‌بینی را کرده‌اند که تا سال ۲۰۵۰ این رقم به بیش از ۱۵۵ میلیون نفر برسد؛ هم‌اکنون پیش‌بینی می‌شود که یک میلیون نفر در ایران به این بیماری مبتلا هستند و همزمان با افزایش سالمندی، شاهد افزایش ابتلا به بیماری آلزایمر خواهیم بود.» (منبع خبر: ایرنا)

مشکلات مغزی، رفتاری و حرکتی بعد از ابتلا به آلزایمر

آلزایمر، نوعی اختلال عملکرد مغزی است که در اثر آن، اندازه مغز کوچک‌تر می‌شود و عملکردهای مغزی بیمار به تدریج تحلیل می‌رود. هرچه سن رو به فزونی می‌رود، احتمال شروع بیماری آلزایمر هم افزایش می‌یابد و هر پنج و نیم سال، احتمال شروع آلزایمر در افراد دوبرابر می‌شود. از دست دادن حافظه، مشکلات زبانی و رفتار غیرقابل پیش‌بینی از علایم اولیه آلزایمر برشمرده می‌شود. اصلی‌ترین ویژگی این بیماری این است که ارتباط بین نورون‌های عصبی از بین می‌رود و اطلاعات نمی‌توانند به‌راحتی بین مناطق مختلف مغز و بین عضلات و اندام‌ها عبور کنند. برای همین است که علاوه بر مشکلات مغزی مثل کاهش حافظه، سایر مشکلات رفتاری و حرکتی هم به وجود خواهند آمد.

راهکارهای پیشگیری از آلزایمر

اگرچه عوامل بیولوژیکی و ژنتیکی در بروز آلزایمر نقش مهمی ایفا می‌کنند اما مطالعات نشان می‌دهند که عوامل روان‌شناختی هم می‌توانند در این زمینه تاثیرگذار باشند. در خور ذکر است که درمان دارویی اثبات شده‌ای برای پیشگیری از آلزایمر وجود ندارد و برای جلوگیری از بروز و پیشرفت بیماری باید سبک زندگی تغییر کند.

۱ تمرینات ذهنی مداوم

فراگیری مهارت‌های جدید، مطالعه کتاب، شرکت در کلاس‌های آموزشی و یادگیری زبان‌های خارجی از جمله فعالیت‌هایی است که به تحریک مغز کمک می‌کند. همچنین حل جدول، سودوکو، شطرنج و سایر بازی‌های فکری، در تقویت حافظه و بهبود عملکرد شناختی موثر است. نوشتن روزانه، نگارش داستان کوتاه، شعر یا خاطرات هم به تقویت مهارت‌های زبانی و بهبود حافظه کمک می‌کند و راهکاری برای پیشگیری از ابتلا به آلزایمر محسوب می‌شود.

۲ تعاملات اجتماعی قوی

برقراری ارتباط با دوستان و خانواده، شرکت در فعالیت‌های گروهی و حضور در اجتماع به تقویت سلامت روان و کاهش استرس کمک می‌کند. همچنین شرکت در گفت‌وگوهای سازنده و بحث‌های علمی، در بهبود مهارت‌های ارتباطی و تقویت تفکر انتقادی تاثیرگذار است و احتمال ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد.

۳ ورزش و خواب کافی

فعالیت‌های بدنی منظم، به افزایش جریان خون در مغز و بهبود عملکرد شناختی کمک می‌کند. خواب کافی و با کیفیت، باعث ترمیم سلول‌های مغز و بهبود حافظه می‌شود. همچنین مصرف میوه، سبزی، غلات کامل و ماهی‌های چرب، به بهبود عملکرد مغز می‌انجامد که احتمال ابتلا به زوال عقل را کاهش می‌دهد.

۴ مدیریت استرس

تجربیات استرس‌زا در زندگی با تشدید بیماری آلزایمر در ارتباط هستند. بنابراین انجام فعالیت‌های کاهش‌دهنده استرس و استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی مانند یوگا و تنفس عمیق، به کاهش استرس و بهبود سلامت روان کمک می‌کند. همچنین می‌تواند منجر به بهبود کارکردهای شناختی و کاهش شدت بیماری آلزایمر شود.

اهمیت تشخیص زودهنگام

اگرچه پیشگیری کامل از آلزایمر ممکن نیست اما تشخیص زودهنگام این بیماری می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی بیماران و خانواده‌هایشان کمک کند. چنان‌چه متوجه تغییرات غیرعادی در حافظه، زبان یا رفتار خود یا یکی از عزیزانتان شدید، حتما در اولین فرصت به روان‌پزشک مراجعه کنید. توجه داشته باشید که آلزایمر یک بیماری پیچیده است که عوامل مختلفی در بروز آن نقش دارند. با این حال، با اتخاذ یک سبک زندگی سالم، تحریک مداوم مغز و تقویت روابط اجتماعی، می‌توان خطر ابتلا به این بیماری را کاهش داد. به یاد داشته باشید که هر قدمی که برای سلامت مغز خود بردارید، سرمایه‌گذاری ارزشمندی برای آینده شماست.

از دنیای روان شناسی

دشوار شدن کنترل احساسات به‌خاطر خستگیِ شغلی

دانشمندان می‌گویند اگر به دنبال یک روز سخت در محل کار خود در انتهای روز احساس خوبی ندارید، این ناخوشی توجیه دارد؛ چراکه بنابر مطالعات، «بیش از اندازه خویشتن‌داری کردن» می‌تواند بخش‌هایی از مغز را که مربوط به تصمیم‌گیری و کنترل تکانه است، خسته کند و درنهایت کمتر می‌توانید رفتار خود را نسبت به دیگران مدیریت کنید. به گزارش «گاردین»، متخصصان می‌گویند نتایج مطالعه آن‌ها به نظریه «تخلیه خود» مرتبط است؛ یک ایده بحث‌برانگیز در روان‌شناسی مبنی بر این که «قدرت اراده، منبع محدودی است که با تلاش مصرف می‌شود».

نحوه انجام این پژوهش

آن‌ها می‌افزایند نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که بهتر است قبل از پرداختن به کارهای دیگر پس از یک روز فعالیت ذهنی، استراحت کنید. «اریکا اوردالی»، اولین نویسنده این مطالعه در ایتالیا می‌گوید: «اگر می‌خواهید با شریک زندگی خود صحبت کنید و احساس می‌کنید که از نظر ذهنی خسته شده‌اید، این کار را نکنید. این کار را به روز یا ساعات دیگری موکول کنید». در حالی که ایده تخلیه خود برای دهه‌ها وجود داشته اما انتقاداتی را به همراه داشته است و برخی از مطالعات نتوانسته‌اند نتایج قبلی را تایید کنند. با این حال «اوردالی» اشاره می‌کند یک عامل مهم ممکن است این باشد که کارهای مورد استفاده در این مطالعات برای کاهش کنترل خود، اغلب فقط ۱۰ دقیقه طول می‌کشد. اما «اوردالی» و همکارانش با درخواست از ۴۴ شرکت‌کننده برای انجام فعالیت‌های مختلف رایانه‌ای به مدت ۴۵ دقیقه از جمله تماشای کلیپ‌های ویدئویی، گزارش دادند که چگونه تأثیر یک مدت زمان طولانی‌تر را بررسی کردند.

بررسی فعالیت مغزی شرکت‌کنندگان

در حالی که از نیمی از شرکت‌کنندگان خواسته شد در طول فعالیت‌ها از خودکنترلی استفاده کنند، مثلاً احساسات خود را در پاسخ به فیلم‌ها نشان ندهند، گروه دیگر مجبور به اعمال خودکنترلی نبودند. همچنین برای هر شرکت‌کننده یک هدست الکتروانسفالوگرام تعبیه شد که به متخصصان اجازه می‌دهد فعالیت مغزشان را اندازه‌گیری کنند. سپس این تیم از هر دو گروه خواست تا در بازی‌های مختلفی شرکت کنند. نتایج نشان می‌دهد ۸۶ درصد از شرکت‌کنندگانی که در شروع مطالعه از آن‌ها خواسته نشده بود خودکنترلی کنند، در همکاری صلح‌آمیز شرکت می‌کردند. در مقابل، این رقم در میان شرکت‌کنندگانی که در ابتدا وظایف خودکنترلی را برعهده داشتند، تنها ۴۱ درصد بود. سپس این تیم ۴۰۳ شرکت‌کننده دیگر را به دو گروه تقسیم و مطالعه را تکرار کرد اما بدون ثبت فعالیت مغزی شرکت‌کنندگان. باز هم، شرکت‌کنندگانی که از آن‌ها خواسته شد تا خودکنترلی نشان دهند، متعاقباً رفتار پرخاشگرانه‌تری داشتند.

نکته ها

۶ جمله طلایی برای مدیریت تنش‌های زوجین

۱- به من بگو در حال حاضر چه احساسی داری؟
۲- بهتر نیست برای مشکل‌مان راه‌حلی پیدا کنیم؟
۳- چه کاری باید انجام دهم تا احساس بهتری داشته باشی؟
۴- اگر رفتار من تو را آزرده خاطر کرده، عذرخواهی می‌کنم.
۵- این رفتار/کار تو برای من خوشایند نیست.
۶- دقیقا از من چه انتظاری داری؟

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* عجیبه که بعضی از مردم ما، این قدر ساده‌لوح هستن. آخه طرف یک پیج زده به نام یک آدم مشهور، باید براش پول بریزیم و بهش اعتماد کنیم؟ نکنید این کارها.
* یکی از تفریحات مشترک ایرانی‌ها، خوردن فست‌فوده. بنابراین هرچی هم ازش بد بزنین، هیچ تاثیری نداره.
* مطلب بلاگرها و تاثیرات‌شان روی ذهن جوانان جالب بود. فضای مجازی در این حوزه، بیشتر از این که کاربرد داشته باشد، باورهای اشتباه و نامناسب در ذهن دختر و پسرها شکل داده است.
* درباره آن کلاهبرداری که به اسم «حسین ماهینی» رفته در خانه مردم خوابیده، برام سوال شد که اگر واقعا حسین ماهینی به خانه‌شان رفته و خوابیده بود، مشکلی نداشتند؟
* ماست یونانی در ایران هم هست؟ مغازه‌ها دارن؟

اتاق مشاوره

فرزند طلاق و بدجور احساس کمبود محبت دارم

دختری ۱۹ ساله هستم. فرزند طلاق هستم. پنج سال پیش، پدر و مادرم از هم جدا شدند. الان با پدربزرگم زندگی می‌کنم که هم برایم پدر بود و هم مادر. اما بدجور در زندگی احساس کمبود محبت دارم. می‌ترسم این مسئله برایم دردسر شود. شرایط ازدواج هم ندارم.

پرستو عادل صدیق | روان‌شناس

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، وقتی والدین از هم جدا می‌شوند، فرزندان معمولاً با احساسی از سردرگمی، تنهایی و حتی کمبود محبت مواجه می‌شوند. اگر شما هم چنین احساساتی را تجربه می‌کنید، باید بدانید که تنها نیستید و این واکنش‌ها کاملاً طبیعی هستند. مهم این است که بتوانید با این شرایط به‌درستی کنار بیایید.

ارزشمندی‌تان را باور کنید

اولین گام برای پر کردن خلأ عاطفی، باور به ارزشمندی و شایستگی خودتان است. وقتی خود را لایق محبت بدانید، قدم بزرگی برای بهبود روحیه برداشته‌اید. برای خودتان وقت بگذارید و فعالیت‌هایی انجام دهید که به شما احساس شادی و آرامش می‌دهند. مثلاً هر روز چند صفحه کتاب بخوانید، ورزش کنید، در طبیعت پیاده‌روی کنید یا یک روز را به تفریح با دوستان اختصاص دهید.

احساسات خود را بروز دهید

در چنین مواقعی، حضور افراد حامی و دلسوز در اطراف می‌تواند بسیار مؤثر باشد. دوستان صمیمی، اعضای خانواده یا افرادی که به شما اعتماد دارند، می‌توانند منبع ارزشمندی از محبت و حمایت باشند. حفظ و تقویت این روابط، به شما حس ارزشمندی و اعتماد به‌نفس می‌دهد و می‌تواند در عبور از این مرحله به شما کمک کند. همچنین بیان کردن افکار و احساسات، چه از طریق صحبت کردن با یک دوست مورد اعتماد یا نوشتن درباره آن‌ها، می‌تواند راهی مؤثر برای تخلیه هیجانات درونی باشد.

روی اهداف آینده تمرکز کنید

شاید هم اکنون احساس کنید که برخی فرصت‌ها را از دست داده‌اید، اما به یاد داشته باشید که این تنها یک مرحله از زندگی است و فرصت‌های زیادی در آینده پیش روی شما قرار دارند. با تعیین اهداف جدید و تمرکز بر رشد شخصی و حرفه‌ای، می‌توانید حس موفقیت و ارزشمندی را در خود تقویت کنید. هر قدمی که در این مسیر برمی‌دارید، باعث می‌شود که مسیر زندگی شما روشن‌تر و پرامیدتر شود.

احساسات‌تان زودگذر است

تجربه طلاق والدین ممکن است چالش‌برانگیز و دشوار باشد، اما به یاد داشته باشید که این احساسات گذرا هستند. با صبوری و توجه به خودتان، می‌توانید از این دوران عبور کنید و زندگی پر از محبت و آرامش برای خود بسازید. اگر در این مسیر به حمایت نیاز دارید، مراجعه به یک مشاور متخصص می‌تواند به شما کمک کند تا بهتر با احساساتتان کنار بیایید و کیفیت زندگی‌تان را بهبود بخشید.

ترفندهای خانه داری

راهکارهای کاهش گردوخاک وسایل خانه

گرد و خاک یکی از مشکلات روزمره در خانه است که می‌تواند بر سلامت افراد و زیبایی فضای داخلی تأثیر منفی بگذارد.

تمیز کردن منظم سطوح | تمیزکاری منظم، اولین قدم برای کاهش گردوخاک است. به گزارش «راهنماتو» برای این کار از دستمال‌های میکروفایبر استفاده کنید که گردوغبار را جذب می‌کنند و به‌جای پراکنده کردن آن، سطح را کاملاً تمیز می‌کنند. به‌جای خشک پاک کردن سطوح، از دستمال‌های کمی مرطوب استفاده کنید.

جاروبرقی فرش‌ها ۲ بار در هفته | فرش و موکت‌ها محل اصلی تجمع گردوغبار هستند. بنابراین جاروبرقی را حداقل دوبار در هفته انجام دهید و سالی یک بار فرش‌ها را بشویید.

جلوگیری از ورود گردوخاک از بیرون | بیشتر گردوغبار از بیرون وارد خانه می‌شود. برای جلوگیری از این مسئله از پادری‌های جذب‌کننده گردوغبار در ورودی استفاده کنید. همچنین کفش‌ها را بیرون از خانه درآورید و در محلی مشخص قرار دهید. درها و پنجره‌ها را در مواقع بادوتوفان بسته نگه دارید.

کاهش وسایل اضافی | وسایل اضافی مانند مجسمه‌ها و تزیینات کوچک به‌راحتی گردوغبار را جمع می‌کنند. برای کاهش گردوغبار وسایل غیرضروری را حذف کنید یا درون جعبه‌های دربسته قرار دهید. از قفسه‌ها یا کابینت‌های دربسته برای نگهداری کتاب‌ها و وسایل استفاده کنید.

نظافت وسایل الکترونیکی | وسایل الکترونیکی مانند تلویزیون، رایانه و تجهیزات صوتی به دلیل تولید الکتریسیته ساکن، گردوغبار زیادی جذب می‌کنند. برای تمیز کردن آن‌ها از دستمال‌های ضد الکتریسیته ساکن استفاده کنید. این وسایل را هر هفته گردگیری کنید.

برگ سبز زانتیا مدل ۱۳۸۸ ش پلاک ایران ۵۵-۱۷۲م ۴۷ ش موتور ۱۰۲۵۱۷ به ش شاسی ۱۵۱۲۲۸۸۱۸۳۳۳۷s بنام لطیفه مظلوم زاده کیوج کدملی ۰۰۴۸۲۲۰۶۲۰ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۱۴۵

برگ سبز سواری ماکسیما مدل ۱۳۸۳ رنگ سورمه‌ای به شماره انتظامی ایران ۱۱-۵۳۸ب۷۹ به شماره موتور ۷۹۳۰۵۸۲۵۸۹B به شماره شاسی IRJC۸۳۱۷۰CG۲۰۵۸۸۶ بنام سیامک مظلوم زاده کدملی ۰۰۳۵۹۸۹۹۶۳ مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد. ۴۱۴۳

برگ سبز کارت ماشین خودرو سواری پراید تیپ سی‌دی ۵ هاچ بک مدل ۱۳۷۳ شماره موتور ۰۰۷۷۵۴۱۲ شماره شاسی ۱۴۴۲۲۷۳۱۰۲۴۷۶۰S شماره پلاک ۹۱۴و۷۷ ایران ۳۶ به نام محمد اسماعیل نژاد مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۴۱۵۷

قرارداد شرکت عمران شهر جدید گلبهار و تعاونی مصرف جانباز مشهد با کد نوسازی ۲۶-۳۴-۹-۱ مفقود شده و فاقد اعتبار است. رئیس تصفیه تعاونی جانباز مشهد-حمید زارعی ۴۱۲۰

برگ سبز پراید سی دی ۵ (هاچ بک) مدل ۱۳۷۵ سفید روغنی به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۳۴۲ ه ۷۴ به شماره موتور ۰۰۰۱۰۴۳۶ و شماره شاسی ۱۴۴۲۲۷۵۱۲۳۶۵۲S بنام لیلی فقیری شادی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۰۲۱

برگ سبز پراید صبا (جی تی ایکس) مدل ۸۲ سبز پشمی متالیک به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۲۳۳ه۷۳۳ به شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۲۹۶۳۴۳۱S و شماره موتور ۰۰۵۰۳۷۸۵ بنام سید محسن حسینی دولت آباد مفقود و فاقد اعتبار است ۴۰۲۶

برگ سبز چانگان CS۵۵ PLUS به ش پلاک ۴۲-۵۳۰۶۴۲ مدل ۲۰۲۴ به ش موتور JL۴۷۳ZQYRN۸AC۰۴۷۹۷۶ به ش شاسی LS۴ASE۲E۲RA۲۱۶۳۱۶ مفقود و فاقد اعتبار است ۴۱۴۴

برگ سبز موتور سیکلت به شماره پلاک ۷۶۱ایران ۹۱۴۵۵ شماره شاسی ۸۱۶۰rA۹۰۰۴۰۹ne شماره موتور ۰e۴h۹۲۲۱۰۶۳۶ به نام مجید سلامی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۱۵۵

برگ سبز، کارت ،سند و کارت سوخت خودرو زانتیا به شماره انتظامی ۴۵و۷۲۵ ایران ۹۳ شماره شاسی S۱۵۱۲۲۸۸۱۷۸۹۱۵ شماره موتور ۸۲۸۹۷ به نام امیر علی رزمی هوشیاری مفقود و فاقد اعتبار است ۴۰۷۲

برگ سبز و کارت شناسایی موتور سیکلت آپاچی ۱۶۰ به شماره انتظامی ۷۶۱ -۶۱۶۹۹ شماره تنه ۸۸۰۲۱۶۴ شماره موتور ۹۲۱۶۳۲۰۷ به نام عباس هفتانی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۰۲۲

برگ سبز وانت مزدا ۱۶۰۰ مدل ۱۳۶۹ آبی فیروزه ای متالیک به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۵۴۵ی۷۱ به شماره موتور ۱۸۵۵۹۲ و شماره شاسی ۶۹۶۰۲۷۵۲ بنام ابوالفضل امامیان مفقود و فاقد اعتبار است ۴۰۲۴

برگ سبز سواری جک به شماره انتظامی ایران ۳۸-۶۱۱م ۱۹ به شماره موتور HFC۴GA۳۱DG۰۰۰۱۵۷۲ به شماره شاسی IRLD۹۵R۲۳IQ۱۲۵۷۷۵ بنام مهدی رضائی مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد. ۴۱۴۷

برگ سبز و سند کمپانی خودرو لیفان ۵۲۰-۱۶۰۰cc به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۶۵۷ ۱۱ شماره موتور LF۴۸۱Q۴Y۱۰۰۵۰۰۶۵۵ شماره شاسی NAKNF۴۱۲۷AB۰۰۵۰۳۶ به نام معصومه آفریدون مفقود و فاقد اعتبار است ۴۱۱۹

برگ سبز موتورسیکلت توس نو مدل ۹۵ شماره انتظامی ۷۹۴۲۷-۷۷۴ شماره تنه ۹۵۶۳۷۶۵ شماره موتور ۰۱۶۷۱۶ بنام محمد رضا عباس زاده مفقود وفاقد اعتبار است ۴۰۱۶

برگ سبز پژو آردی آی ۱۶۰۰ مدل ۸۴ سبز یشمی روغنی به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۷۵۱ط۶۱ به شماره موتور ۱۱۷۸۴۰۳۸۳۴۸ بنام قربان محمد خداشناس داغیان مفقود وفاقد اعتبار است ۴۰۲۰

برگ سند کمپانی پژو ۲۰۶ مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۱۲-۷۱۳ج۴۶ به شماره موتور ۱۳۶۲۲۶ و شماره شاسی ۱۹۸۲۱۱۲۸ بنام غلامرضا در گاه نیا مفقود وفاقد اعتبار است ۴۱۰۲

سند کمپانی سواری ام وی ام x۲۲ مدل ۱۴۰۲ به شماره پلاک ۲۶-۹۵۹ص۷۸ NATFBABUXP ۱۰۲۰۰۳۵ و شماره شاسی وشماره موتور ۳T۱۰AHP۰۲۳۷۵۴ متعلق به MVME حمیدخداوردی زاده سکه مفقود و فاقد اعتبار است ۴۰۹۹

آگهی فقدان – جناب آقای دکتر محمدرضا رزاقی به شماره نظام پزشکی ۱۱۹۶۸۲ فرزند ابراهیم به شماره شناسنامه ۲۰ صادره از جهرم متولد ۱۳۶۱/۱/۱ اظهار می دارد که پروانه مطب شهر بجنورد ایشان به شماره ۱۳۹ - ۱۱۹۶۸۲ - ۲۰۹ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۲ با تاریخ اعتبار ۱۴۰۲/۰۱/۲۳ مفقود گردیده است. لذا به موجب این آگهی پروانه مذکور ابطال می شود . از یابنده تقاضا میشود مدرک فوق را به واحد صدور پروانه سازمان نظام پزشکی مشهد تسلیم نماید.
علیرضا صداقت-رئیس سازمان نظام پزشکی مشهد ۴۱۷۸

برگ سبز سواری ماکسیما مدل ۱۳۸۴ رنگ سورمه‌ای به شماره انتظامی ۱۱-۵۳۸ب۷۹ به شماره موتور ۷۹۳۰۵۸۲۵۸۹B به شماره شاسی IRJC۸۳۱۷۰CG۲۰۵۸۸۶ بنام سیامک مظلوم زاده کدملی ۰۰۳۵۹۸۹۹۶۳ مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد. ۴۱۴۳

برگ سبز و سند کمپانی پژو ۲۰۶ سفید مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ایران ۲۶-۶۶۲ل ۳۴ به شماره موتور ۱۸۲A۰۱۰۲۳۴ به شماره شاسی NAAP۰۳EE۷LJ۰۲۱۰۳۵ بنام شیما صداقت مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد. ۴۱۶۱

برگ سبز سند پی کی مدل ۸۲ کرم سیر متالیک به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۱۸۹ د۲۹ به شماره موتور M۱۱۰۲۳۴۰ و شماره شاسی PSW۶۸F۱۰۰۵۲۸۵ بنام غلامرضا امیر آبادی زاده مفقود وفاقد اعتبار است ۴۰۵۷

برگ سبز پژو ROA مدل ۸۷ خاکستری نوک مدادی متالیک به شماره انتظامی ۴۴ ایران ۳۹۱ ل ۲۳ به شماره موتور ۱۱۶۸۶۰۹۵۰۵۱ و شماره شاسی ۶۱۳۸۸۸۲۷ بنام ابوالقاسم عبدی مفقود وفاقد اعتبار است ۴۰۲۸

برگ سبز i۱۶۰۰ مدل ۸۵ سفید روغنی به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۹۲۵ ی ۳۸ به شماره موتور ۱۱۲۸۵۰۲۵۰۵۷ و شماره شاسی ۱۲۱۹۰۱۵۱ بنام حمیده فقیر شاملو مفقود وفاقد اعتبار است ۴۰۲۱

برگ سبز سواری دوو - ماتیز مدل ۱۳۸۱ رنگ نقره ای آبی متالیک به شماره انتظامی ۵۴ق۴۴۹ ایران ۴۲ شماره موتور ۹۱۸۶۴۱ شماره شاسی IRA۰۱۵۵۰۲۸۱۸۸ بنام حبیب اله رجائی مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۱۳۴

اصل برگ سبز پژو GLXI ۴۰۵ مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۲۶ ایران ۷۱۱ ل ۴۱ به شماره شاسی NAAM۱۱CA۳CR۴۸۷۶۹۹ و شماره موتور ۱۲۴۹۱۰۰۱۵۳۷ بنام جواد سنچولی مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۰۱۵

اصل اوراق مربوط به ملک چهارراه مهدی، اراضی آبکوه آستان قدس رضوی ،قطعه دوم سمت راست پلاک ۲۵۵، از قبیل اصل قولنامه خرید ، اجاره خط و واریزی فیشها و مدارک اقدام به حق تقدیمی و قولنامه های قبلی و صلح نامه واگذاری و دیگر اوراق مربوط به ۲۰۰ متر زمین هاشمیه ۶۲ رازی ۱۳ زمین بنام خانم قمر بلوچی پاک و منزل بنام فیض اله ترکمند خرقانی مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۴۸۹۱

برگ سبز پراید صبا (جی تی ایکس) مدل ۸۲ سبز پشمی متالیک به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۲۳۳ه۷۳۳ به شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۲۹۶۳۴۳۱S و شماره موتور ۰۰۵۰۳۷۸۵ بنام سید محسن حسینی دولت آباد مفقود و فاقد اعتبار است ۴۰۲۶

برگ سبز سواری جک به شماره انتظامی ایران ۳۸-۶۱۱م ۱۹ به شماره موتور HFC۴GA۳۱DG۰۰۰۱۵۷۲ به شماره شاسی IRLD۹۵R۲۳IQ۱۲۵۷۷۵ بنام مهدی رضائی مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد. ۴۱۴۷

برگ سبز و سند کمپانی خودرو لیفان ۵۲۰-۱۶۰۰cc به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۶۵۷ ۱۱ شماره موتور LF۴۸۱Q۴Y۱۰۰۵۰۰۶۵۵ شماره شاسی NAKNF۴۱۲۷AB۰۰۵۰۳۶ به نام معصومه آفریدون مفقود و فاقد اعتبار است ۴۱۱۹

برگ سبز موتورسیکلت توس نو مدل ۹۵ شماره انتظامی ۷۹۴۲۷-۷۷۴ شماره تنه ۹۵۶۳۷۶۵ شماره موتور ۰۱۶۷۱۶ بنام محمد رضا عباس زاده مفقود وفاقد اعتبار است ۴۰۱۶

برگ سبز پژو آردی آی ۱۶۰۰ مدل ۸۴ سبز یشمی روغنی به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۷۵۱ط۶۱ به شماره موتور ۱۱۷۸۴۰۳۸۳۴۸ بنام قربان محمد خداشناس داغیان مفقود وفاقد اعتبار است ۴۰۲۰

برگ سبز چانگان CS۵۵ PLUS به ش پلاک ۴۲-۵۳۰۶۴۲ مدل ۲۰۲۴ به ش موتور JL۴۷۳ZQYRN۸AC۰۴۷۹۷۶ به ش شاسی LS۴ASE۲E۲RA۲۱۶۳۱۶ مفقود و فاقد اعتبار است ۴۱۴۴

برگ سبز موتور سیکلت به شماره پلاک ۷۶۱ایران ۹۱۴۵۵ شماره شاسی ۸۱۶۰rA۹۰۰۴۰۹ne شماره موتور ۰e۴h۹۲۲۱۰۶۳۶ به نام مجید سلامی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۱۵۵

برگ سبز، کارت ،سند و کارت سوخت خودرو زانتیا به شماره انتظامی ۴۵و۷۲۵ ایران ۹۳ شماره شاسی S۱۵۱۲۲۸۸۱۷۸۹۱۵ شماره موتور ۸۲۸۹۷ به نام امیر علی رزمی هوشیاری مفقود و فاقد اعتبار است ۴۰۷۲

برگ سبز و کارت شناسایی موتور سیکلت آپاچی ۱۶۰ به شماره انتظامی ۷۶۱ -۶۱۶۹۹ شماره تنه ۸۸۰۲۱۶۴ شماره موتور ۹۲۱۶۳۲۰۷ به نام عباس هفتانی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۰۲۲

برگ سبز وانت مزدا ۱۶۰۰ مدل ۱۳۶۹ آبی فیروزه ای متالیک به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۵۴۵ ی ۷۱ به شماره موتور ۱۸۵۵۹۲ و شماره شاسی ۶۹۶۰۲۷۵۲ بنام ابوالفضل امامیان مفقود وفاقد اعتبار است ۴۰۲۴

برگ سبز سند کمپانی پژو ۲۰۶ مدل ۸۴ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۱۳ج۴۶ به شماره موتور ۱۳۶۲۲۶ و شماره شاسی ۱۹۸۲۱۱۲۸ بنام غلامرضا در گاه نیا مفقود وفاقد اعتبار است ۴۱۰۲

سند کمپانی سواری ام وی ام x۲۲ مدل ۱۴۰۲ به شماره پلاک ۲۶-۹۵۹ص۷۸ NATFBABUXP ۱۰۲۰۰۳۵ و شماره شاسی وشماره موتور ۳T۱۰AHP۰۲۳۷۵۴ متعلق به MVME حمیدخداوردی زاده سکه مفقود و فاقد اعتبار است ۴۰۹۹

آگهی فقدان – جناب آقای دکتر محمدرضا رزاقی به شماره نظام پزشکی ۱۱۹۶۸۲ فرزند ابراهیم به شماره شناسنامه ۲۰ صادره از جهرم متولد ۱۳۶۱/۱/۱ اظهار می دارد که پروانه مطب شهر بجنورد ایشان به شماره ۱۳۹ - ۱۱۹۶۸۲ - ۲۰۹ مورخ ۱۴۰۱/۰۸/۲۲ با تاریخ اعتبار ۱۴۰۲/۰۱/۲۳ مفقود گردیده است. لذا به موجب این آگهی پروانه مذکور ابطال می شود . از یابنده تقاضا میشود مدرک فوق را به واحد صدور پروانه سازمان نظام پزشکی مشهد تسلیم نماید.
علیرضا صداقت-رئیس سازمان نظام پزشکی مشهد ۴۱۷۸

برگ سبز سواری ماکسیما مدل ۱۳۸۴ رنگ سورمه‌ای به شماره انتظامی ۱۱-۵۳۸ب۷۹ به شماره موتور ۷۹۳۰۵۸۲۵۸۹B به شماره شاسی IRJC۸۳۱۷۰CG۲۰۵۸۸۶ بنام سیامک مظلوم زاده کدملی ۰۰۳۵۹۸۹۹۶۳ مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد. ۴۱۴۳

برگ سبز و سند کمپانی پژو ۲۰۶ سفید مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ایران ۲۶-۶۶۲ل ۳۴ به شماره موتور ۱۸۲A۰۱۰۲۳۴ به شماره شاسی NAAP۰۳EE۷LJ۰۲۱۰۳۵ بنام شیما صداقت مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد. ۴۱۶۱

برگ سبز سند پی کی مدل ۸۲ کرم سیر متالیک به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۱۸۹ د۲۹ به شماره موتور M۱۱۰۲۳۴۰ و شماره شاسی PSW۶۸F۱۰۰۵۲۸۵ بنام غلامرضا امیر آبادی زاده مفقود وفاقد اعتبار است ۴۰۵۷

برگ سبز پژو ROA مدل ۸۷ خاکستری نوک مدادی متالیک به شماره انتظامی ۴۴ ایران ۳۹۱ ل ۲۳ به شماره موتور ۱۱۶۸۶۰۹۵۰۵۱ و شماره شاسی ۶۱۳۸۸۸۲۷ بنام ابوالقاسم عبدی مفقود وفاقد اعتبار است ۴۰۲۸

برگ سبز i۱۶۰۰ مدل ۸۵ سفید روغنی به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۹۲۵ ی ۳۸ به شماره موتور ۱۱۲۸۵۰۲۵۰۵۷ و شماره شاسی ۱۲۱۹۰۱۵۱ بنام حمیده فقیر شاملو مفقود وفاقد اعتبار است ۴۰۲۱

برگ سبز سواری دوو - ماتیز مدل ۱۳۸۱ رنگ نقره ای آبی متالیک به شماره انتظامی ۵۴ق۴۴۹ ایران ۴۲ شماره موتور ۹۱۸۶۴۱ شماره شاسی IRA۰۱۵۵۰۲۸۱۸۸ بنام حبیب اله رجائی مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۱۳۴

اصل برگ سبز پژو GLXI ۴۰۵ مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۲۶ ایران ۷۱۱ ل ۴۱ به شماره شاسی NAAM۱۱CA۳CR۴۸۷۶۹۹ و شماره موتور ۱۲۴۹۱۰۰۱۵۳۷ بنام جواد سنچولی مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۰۱۵

اصل اوراق مربوط به ملک چهارراه مهدی، اراضی آبکوه آستان قدس رضوی ،قطعه دوم سمت راست پلاک ۲۵۵، از قبیل اصل قولنامه خرید ، اجاره خط و واریزی فیشها و مدارک اقدام به حق تقدیمی و قولنامه های قبلی و صلح نامه واگذاری