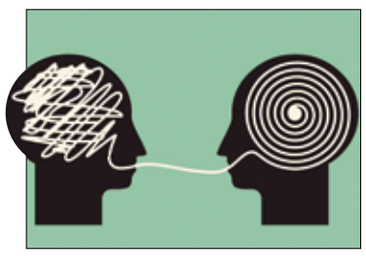
کارگاه زندگی

ادب، یک چاشنی خوب برای برقراری ارتباط

افرادی که مودبانه صحبت می‌کنند، واقعا دلنشین‌اند. این را بی‌شک همه ما تایید می‌کنیم. وقتی کسی از کلمات مناسب استفاده می‌کند هم بیشتر شنیده می‌شود، هم اثرگذاری‌اش افزایش می‌یابد، هم طرفدارانش بیشتر می‌شوند و هم کسی نمی‌تواند از لابه‌لای حرف‌هایش موضوعی برای سوءاستفاده پیدا کند. مسلما کسی هم از حرف‌های یک شخص مودب رنجیده خاطر نمی‌شود. بنابراین اگر می‌خواهیم به این نقطه ایده‌آل برسیم و ارتباطاتی سالم و موثر داشته باشیم یکی از بهترین روش‌ها استفاده از واژه‌های مودبانه و محترمانه است. البته لطفا مودبانه حرف زدن را با نقش بازی کردن اشتباه نگیرید، چون افراد مودب در فکر و ذهن خود نیز اشخاصی محترم هستند و قصد فریب دادن کسی را ندارند. مثلا وقتی قرار است از کسی قدردانی یا تشکر بکنند همه حواس آنها متمرکز بر این خواسته قلبی‌شان است و در نتیجه بهترین واژه‌ها از زبان‌شان جاری می‌شود؛ درست برخلاف کسانی که نقش بازی می‌کنند و در بزنگاه‌ها دست‌شان رو می‌شود. به این ترتیب برای مودب بودن لازم نیست خیلی به خودمان فشار بیاوریم بلکه کافی است در کمال سادگی اما صمیمیت از کلمه‌های مناسب و با انرژی مثبت استفاده کنیم. نکته مهم برای داشتن رفتاری مودبانه این است که فراموش نکنیم لازمه ادب، شنونده خوب بودن است نه مثل برخی افراد که وقتی مخاطب قرار داده می‌شوند، مدام سرشان در کارهای خودشان است.



یادداشت

مهارت دوست‌یابی

معصومه صبور روح وحید
کارشناس ارشد مشاوره

دوست‌یابی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های اجتماعی است که به رشد عاطفی و اجتماعی کودک کمک کرده و در طول زندگی او استمرار می‌یابد. عدم توانایی کودک در این فرآیند منجر به احساس تنهایی، بی ارزشی، افسردگی، کاهش عزت نفس، اضطراب و عملکرد منفی او می‌شود . دوست‌یابی را قبل از سنین مدرسه به کودک‌تان آموزش دهید. فرصت‌هایی فراهم کنید تا کودک بتواند با همسالانش بازی و تفریح کند .گردش‌های خانوادگی ترتیب دهید و فرصت مناسبی دهید تا کودک‌تان بتواند ضمن مشاهده تعاملات شما با دیگران، مهارت‌های اجتماعی لازم را یاد بگیرد.

اگر کودک در برقراری و تداوم روابط دوستانه مشکل دارد، بکوشید تا علت آن را کشف کنید. به کودک خود بیاموزید برای دوست‌یابی با گشاده‌رویی به کودکان دیگر نزدیک شود و با آنها طرح دوستی بریزد. علاوه بر این می‌تواند با ظرافت بیشتری به کودکانی که مشغول بازی گروهی هستند، نزدیک شود . در صورت عدم توانایی کودک‌تان در فرآیند دوست‌یابی شرایطی فراهم کنید که نحوه عملکرد او را با همسالانش زیر نظر بگیرید. در همین ارتباط ممکن است متوجه شوید کودک‌تان خودخواه، ریاست‌طلب یا نابردبار است. بررسی کنید وقتی کودک ناراحت و عصبانی می‌شود چطور رفتار می‌کند. به او یاد دهید با حفظ آرامش با دوستش صحبت کند، زیرا این مهارت برای حفظ دوستی‌ها بسیار مهم است. خجالتی بودن، احساس ناامنی، متفاوت بودن با دیگران، خودمحوری و پیروی نکردن از قوانین دایره دوستی، کودکان را محدود می‌کند. در صورت مشاهده چنین رفتارهایی بکوشید از طریق قصه‌گویی و گفت‌وگو در جهت بهبود مشکلات گام بردارید. به کودک یاد دهید به گروه‌هایی که علاقه‌مندی‌های مشترکی با او دارند، نزدیک شود تا از این طریق حس صمیمیت بیشتری را تجربه کند.

برای خواندن متن کامل یادداشت کیوآرکد روبه‌رو را اسکن کنید

واکاوی چالش‌های پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌هایی که همسرشان را از دست داده‌اند

سالمندان تنها را دریابید

ملیحه محمودخواه
گروه جامعه

از زمانی که شوهرش از دنیا رفته، گوشه‌گیر شده‌است. این را اطرافیانش هم متوجه شده‌اند. احساس می‌کرد از زمانی که تنها شده دیگر بچه‌ها آن طور که باید او را تحویل نمی‌گیرند. توقعش از بچه‌ها بیشتر شده‌بود و مدام تصور می‌کرد باری به دوش بچه‌هایش شده‌است. گاهی در تنهایی خودش اشک می‌ریخت اما جلوی بچه‌ها سعی می‌کرد محکم باشد. دیگر حوصله نوه‌هایش را نداشت. انگار هر بار که آنها بازی می‌کردند، روی مخ او راه می‌رفتند.

سال‌ها زندگی مشترک مثل فیلم از جلوی چشمانش رد می‌شد. دلش می‌خواست زمان برمی‌گشت و او دوباره دست‌های پیرمرد را در دستش لمس می‌کرد. تازه یادگرفته‌بود چطور با تلفن همراهش تاکسی بگیرد. هر وقت فرصت داشت، مسیر بهشت‌زهرا را می‌رفت و خودش را به مزار او می‌رساند. گریه می‌کرد و حسرت می‌خورد. پیرزن‌ها و پیرمردها وقتی تنها می‌شوند، شرایط زندگی‌شان کاملا تغییر می‌کند، نسبت به دیگران حساس‌تر می‌شوند و احساس می‌کنند بچه‌ها آنها را فراموش کرده‌اند؛ حتی اگر هر روز هم به آنها سر بزنند.

زندانی شدن در قفس تنهایی

بسیاری از کارشناسان بر این باورند که تنها شدن سالمند پس از یک عمر زندگی مشترک با همسرش، بزرگ‌ترین ضربه روحی به آنها به شمار می‌رود. این افراد بعد از فوت همسرشان دیگر انگیزه‌ای برای شادی ندارند، خودشان را در قفس تنهایی زندانی می‌کنند و این بچه‌ها و خانواده و اطرافیان هستند که باید شرایط را برای آشتی دوباره این سالمند با زندگی فراهم کنند.

احساس نزدیکی به مرگ

محمد زمانی، متخصص طب سنتی به جام جم توضیح می‌دهد که مرگ، موضوعی طبیعی است اما وقتی فردی در سالمندی همسر خود را از دست می‌دهد، احساس نزدیکی بیشتری به مرگ می‌کند و این برای او دردناک است. این در حالی است که در سالمندی بدن فرد میانسال نیز دچار افت در عملکرد می‌شود و این کاهش قوه عملکرد و بروز بیماری‌ها، این احساس را در فرد ایجاد می‌کند که به مرگ نزدیک‌تر شده‌است.

این پزشک به این نکته اشاره می‌کند که مرگ همسر برای سالمند استرس بالایی ایجاد می‌کند و آسیب‌پذیری را در او افزایش می‌دهد و در توضیح آن می‌گوید: «فرد سالمند به دلیل مشکل جسمی و کهولت سن نمی‌تواند پس از مرگ همسر برای خودش سرگرمی ایجاد کند و این سبب می‌شود او احساس کند با مرگ فاصله زیادی ندارد.»

سالمند را در غم تنهایی رها نکنید

زمانی با توضیح این‌که برخی سالمندان از شخصیت با ثبات‌تری برخوردارند و پس از مرگ همسر می‌توانند خودشان را تا حدود زیادی مدیریت کنند، ادامه می‌دهد: «اما همه سالمندان این‌طور نیستند و شرایط روحی و جسمی‌شان سبب می‌شود نتوانند نقش خود را با تغییر شرایط، پیدا کنند. آنها افرادی متوقع‌تر نسبت به قبل می‌شوند و از فرزندان‌شان انتظار دارند وقت بیشتری را به ایشان اختصاص دهند.»

او تاکید می‌کند این افراد بیشتر افسرده می‌شوند و این افسردگی سبب بروز سوء تغذیه در آنها شده و آنها را در برابر بیماری‌ها ضعیف‌تر می‌کند. این ماجرا وقتی پررنگ‌تر می‌شود که شرایط مالی سالمندی که همسرش را از دست داده خیلی هم خوب نباشد و او مجبور شود از فرزندانش برای گذران زندگی یا تامین هزینه‌های زندگی کمک بگیرد.

بچه‌ها هوای والد تنها را بیشتر داشته‌باشند

زمانی به این نکته اشاره می‌کند که خانواده‌ها در چنین مواردی بیش از گذشته باید هوای پدر و مادر تنهای خود را داشته‌باشند. «افسردگی یکی از مهم‌ترین عوارضی است که تنهایی سالمند با خود به همراه می‌آورد و در این میان این بچه‌ها هستند که می‌توانند مانع بروز این عارضه روانی شوند. هر قدر سالمند تنها با فرزندان و خانواده خود بیشتر رفت و آمد داشته‌باشد، افسردگی کمتر و حال روحی بهتری خواهد داشت. این رفت و آمدها سبب می‌شود سالمند تنها فکر نکند عمرش را صرف بچه‌هایش کرده و حالا بچه‌ها تنها رهایش کرده‌اند. شاید جوان‌ترها این موضوع را خیلی درک نکنند اما همین تماس‌های تلفنی یا چند دقیقه سر زدن به پدر و مادر، تاثیری شگرف در روحیه پدر و مادر تنها دارد.»

مکث

ارتباط با دوستان‌تان را قطع نکنید

این متخصص طب سالمندی تاکید می‌کند: «سالمندان یک راه دیگر هم برای افزایش روحیه خود دارند و آن هم ارتباط با دوستان‌شان است. اصولا سالمندان طرز تفکر مشترکی دارند و خاطرات یا دردهای مشترکی دارند که این می‌تواند باب گفت‌وگوی میان آنها را باز کند. این‌گونه فرد سالمند این احساس را در خود ایجاد می‌کند که تنها نیست و افرادی هستند که درد او را متوجه می‌شوند. این ماجرا احساس بهتری به آنها می‌دهد. این رفت و آمدها و گفت‌وگوی سالمند با دوستانش می‌تواند بار فشار فرزندان را نیز کم کند و پدر یا مادر سالمند توقع کمتری از آنها داشته‌باشد.»

در برخورد با سالمند باید یک موضوع را مد نظر قرار دهید، این‌که سالمند کودک نیست. گاهی برخی از ما فراموش کرده‌ایم این پدر یا مادر شأن خاصی دارند که در رفتار باید مواظب باشیم این منزلت به خطر نیفتد و طوری برخورد نکنیم آنها را رنجیده خاطر کنیم.

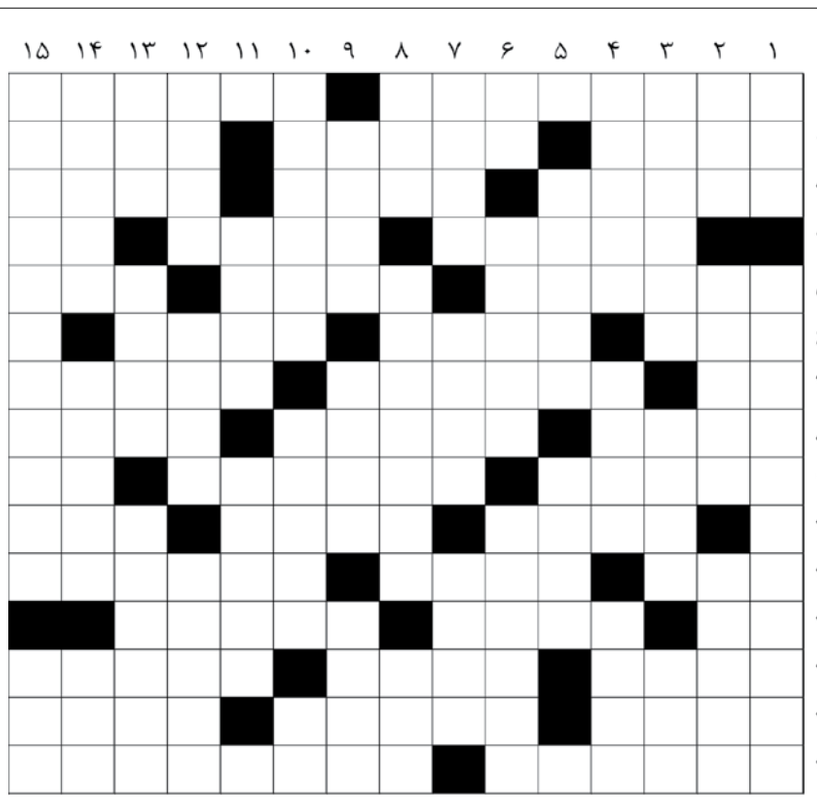
طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۳۴۶

جدول عادی

افقی: ۱- مکانی برای بازیروری بزهکاران- کوچک‌ترین واحد شیمیایی سازنده مواد ۲- نشانی- رهنورد- کرم‌خورده ۳- رفوزه- سیاهرگ- سرسرای ورودی ۴- شک و تردید- رهبر خرم‌دین- قدم یکپا ۵- تحریم- بازی قهوه‌خانه‌ای قدیم- مرطوب ۶- زادگاه حضرت ابراهیم(ع)- جمع شیء- تشکیلات مردمی برای برگزاری جلسات و مراسم مذهبی ۷- به دنیا آوردن- جلوگیری از حرکت اعتراض‌آمیز جمعی- مداوا ۸- پهلوان افسانه‌ای آذری- مخالف- نوعی بیسکویت سبک ۹- آزمون- بزرگ‌ترین پرنده جهان- عدد ماه ۱۰- سمت چپ- سازمان بین‌المللی استاندارد- شماره متن نوشته که خواننده را به پانوشت ارجاع می‌دهد ۱۱- فلات آسیایی- دیوانگی- مونث ۱۲- درخت انگور- ملخ دریایی- از پرسنل کادر درمانی ۱۳- پل پیروزی- نقدی- پارچه‌ای با خاصیت ارتجاعی ۱۴- پیشینیان- شیره انگور- شیرینی میوه‌ای ۱۵- معادل فارسی وبسایت- حاکم.

عمودی: ۱- اسم- زندان قبل از صدور حکم ۲- گردش کودکانه- دستورات- مجله حاوی مدل‌های لباس ۳- موسس سلسله ساسانی- مشاهده کردن- افسانه ۴- یار خمیردندان- کلام روان و شیوا- محل ۵- از اجزای سازه‌ای ساختمان- رستگار ۶- ناپیدا- از بین برنده ظلم- فیلمی ساخته مجید مجیدی ۷- سرمشق- آهسته- ورزشی رزمی ۸- سگ بیمار- فصل گرم- آشکار ساختن ۹- چوب مصنوعی نازک- کمک- گل به‌سر روزگار می‌ریزد ۱۰- مناسب مردان- ترنم- صدای کلفت ۱۱- برای بیان لزوم گفته می‌شود- گلن‌گدن ۱۲- پرنده‌ای با پاهای بلند- بادگلو- دارا بودن ۱۳- اجاره‌بها- گلی زیبا- مسلسل سنگین ۱۴- ورزشگاه مشهور لندن- سحر و جادو- آهارزده ۱۵- سرمربی تیم ملی فوتبال اسپانیا- پلیس سایبری.



جدول ویژه

افقی: ۱- خوراکی از دل و جگر گوسفند- کاشف اقیانوس آرام ۲- پیشرفته- علم طلسمات- زودرنج ۳- بزرگداشت- جزیره- ستمگر ۴- دستورات- چیرگی- یازده ۵- بین صلیبیه و شبکیه چشم- واحد پول میانمار- بازداشتن ۶- آسمان- نخستین نشریه بانوان ایران- قدرت ۷- قدیمی‌ترین پل اصفهان- سرپوش- پرنده‌ای با پاهای پرده‌دار ۸- مفهوم- شرح و تفسیر باطنی سخن- پنبه‌زن ۹- از آثار ژان راسین، نمایشنامه‌نویس فرانسوی- سازمان تبهکاری چین- سخن صریح ۱۰- سرباز روس تزاری- وقت- شمشیر دفاعی ژاپنی ۱۱- گرفتگی گلو از غصه- زوال‌پذیر- رنگین‌کمان ۱۲- تکرار حرفی- نشانه اختصاری سازمان بهره‌وری انرژی ایران- میکروب کزاز ۱۳- پستی در فوتبال- ملامت‌کننده- آنتیک ۱۴- نوعی انرژی- برابر- باران تند و شدید ۱۵- هریک از نمک‌های اسیدنیتریک- فیلمی مشهور ساخته استیون اسپیلبرگ.

عمودی: ۱- بهشت- فرهنگی جغرافیایی اثر یاقوت حموی ۲- قورباغه- اصول و قوانین دین- به طور یکپارچه و کامل ۳- ادیت- باطل‌کننده- پیروان یک پیامبر ۴- فلزی دیرگداز- شخصیت کارتونی که با غازهای وحشی سفر می‌کرد- آتش دوزخ ۵- سفره- نوعی نارنگی ۶- گردنبند اسارت- ذلت و خواری- شایستگی ۷- حالتی مخصوص زن آبستن- گیاه- تیر ۸- درد چشم- زراعت- پسوند شباهت ۹- سرکش- غلاف شمشیر- خرمافروش ۱۰- پرنده‌ای آبزی با منقار دراز- شایستگی- جدید ۱۱- از باشگاه‌های فوتبال اسپانیا- اقسام، گونه‌ها ۱۲- زمانی بسیار کوتاه- هر بخش از مسابقه بوکس- ساز پرویز مشکاتیان ۱۳- چه بسیار- موضوع- پیش‌بینی‌های بدش در حق دیگران عملی می‌شود ۱۴- پارچه کم‌عرض تزئینی پرده- نامی دخترانه- گنبد ۱۵- نویسنده ایرانی و خالق رمان دل کور- به‌هوش باش.

حل جدول عادی ۶۳۴۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ب	م	■	م	ج	ذ	و	ب	■	ش	ن	ی	ت	س	ل
۲	ت	ن	د	ی	س	■	ل	ه	ی	د	ه	■	ک	ی	د
۳	ه	چ	ل	■	م	ل	ی	ک	ا	■	ا	غ	ل	م	■
۴	و	■	م	م	ی	ز	■	ج	ر	ا	ر	ه	■	ا	ی
۵	و	ا	ه	ی	■	ک	ش	ا	ی	ش	■	د	ر	ب	ا
۶	ن	د	■	س	و	ی	ی	چ	■	ن	ا	ه	ی	■	ز
۷	■	م	د	ر	س	■	ف	ن	چ	ا	ن	■	ا	ش	د
۸	ه	ی	ا	ه	و	■	ت	ی	ن	■	و	ا	س	ط	ه
۹	ا	ت	ر	■	س	ر	ه	ن	ک	■	ا	ن	ت	ر	■
۱۰	ف	■	ا	ن	ه	ا	■	ش	چ	ا	غ	ت	■	ن	ت
۱۱	ب	ا	ب	ا	■	م	ف	ت	و	ل	■	ر	ا	چ	غ
۱۲	ک	و	■	س	ج	ا	ی	ا	ک	ل	ن	ل	■	ا	■
۱۳	ی	ک	ا	ن	■	ل	ب	ا	ل	ب	■	ق	ش	و	■
۱۴	ب	ن	ر	■	ب	ی	م	ا	ر	ن	ه	ا	د	ن	■
۱۵	ب	ی	د	م	ش	ک	■	ن	ک	و	ه	ش	■	ن	ی

حل جدول ویژه ۶۳۴۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	غ	■	م	ت	و	ل	د	■	پ	ر	و	م	ت	ه
۲	م	ن	س	و	چ	■	ه	ت	د	ا	■	ح	ا	■	ل
۳	ا	م	ن	■	م	ت	ف	ک	ر	■	س	ه	و	ی	■
۴	ش	■	ک	ا	ل	ه	■	د	ی	د	ن	ی	■	ی	ت
۵	ا	س	ی	ر	■	م	ا	ه	و	ن	■	ا	ف	ا	ر
۶	ت	ی	■	ا	ر	ت	ق	ا	■	د	ل	ت	ا	■	م
۷	■	ز	غ	ی	م	■	د	س	ت	ه	ا	■	ی	ه	و
۸	ب	د	د	ه	ن	■	ا	ت	و	■	م	ر	د	ا	س
۹	ر	■	ه	ا	■	ا	م	ا	■	پ	ا	ر	■	ب	■
۱۰	ک	ل	ک	ه	ن	■	ا	ز	ر	ا	■	د	ه	■	ا
۱۱	ش	ا	ت	ر	■	م	ق	ن	ن	ه	و	ا	ل	ک	■
۱۲	ت	ک	■	س	و	ی	ی	چ	■	ر	ف	ر	م	■	ی
۱۳	■	ت	ر	ی	ا	■	چ	ک	ا	و	ک	■	و	ر	د
۱۴	ر	ا	ح	■	پ	ل	ی	و	ر	■	و	ا	ک	م	ن
۱۵	ه	و	ل	و	س	ن	■	ف	ش	ا	ر	ی	■	ز	ه

آگهی شناسایی سازندگان وتامین کنندگان - نوبت اول

FAFAT
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات

موضوع: شناسایی سازندگان و تامین کنندگان چراغ هشدار هواپیمایی (EQM087-Aircraft Warning Lights)

شرکت فرادست انرژی فلات در نظر دارد نسبت به شناسایی پیمانکاران واجد شرایط جهت خرید چراغ هشدار هواپیمایی (EQM087-Aircraft Warning Lights) مورد نیاز پروژه احداث پتروپالایشگاه مهر خلیج فارس اقدام نماید.

از کلیه داوطلبان حائز صلاحیت لازم بر اساس پیش‌نیازهای ذیل دعوت به عمل می‌آید حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۷ جهت اخذ فرم ارزیابی به آدرس ایمیل Tenderaffairs@Fefalat.com درخواست خود را ارسال نمایند.

موارد پیش نیاز ارزیابی به شرح زیر اعلام می‌شود:

۱ سازندگان اقلام (چراغ هشدار هواپیمایی) می بایست از لیست‌های مورد تایید (AVL) شرکت ملی پتروشیمی (NPC)، شرکت ملی و مهندسی ساختمان نفت (NIOEC) و نفت و گاز پارس جنوبی (POGC) انتخاب شوند.

۲ سابقه موفق قبلی در قراردادهای نفت و گاز و پتروشیمی (حداقل ۳ پروژه) داشته باشند. (شرح معیارهای حداقلی و دستورالعمل بررسی سوابق برای پروژه‌های نفت و گاز در فرم‌های ارزیابی آورده شده است.)

آگهی شناسایی سازندگان وتامین کنندگان - نوبت اول

FAFAT
FARADAST ENERGY FALAT CO.
شرکت فرادست انرژی فلات

موضوع: شناسایی سازندگان و تامین کنندگان مفصل و اتصالات کابل (EQM088-Termination Kit)

شرکت فرادست انرژی فلات در نظر دارد نسبت به شناسایی پیمانکاران واجد شرایط جهت خرید مفصل و اتصالات کابل (EQM088-Termination Kit) مورد نیاز پروژه احداث پتروپالایشگاه مهر خلیج فارس اقدام نماید.

از کلیه داوطلبان حائز صلاحیت لازم بر اساس پیش‌نیازهای ذیل دعوت به عمل می‌آید حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۷ جهت اخذ فرم ارزیابی به آدرس ایمیل Tenderaffairs@Fefalat.com درخواست خود را ارسال نمایند.

موارد پیش نیاز ارزیابی به شرح زیر اعلام می‌شود:

۱ سازندگان اقلام (مفصل و اتصالات کابل) می بایست از لیست‌های مورد تایید (AVL) شرکت ملی پتروشیمی (NPC)، شرکت ملی و مهندسی ساختمان نفت (NIOEC) و نفت و گاز پارس جنوبی (POGC) انتخاب شوند.

۲ سابقه موفق قبلی در قراردادهای نفت و گاز و پتروشیمی (حداقل ۳ پروژه) داشته باشند. (شرح معیارهای حداقلی و دستورالعمل بررسی سوابق برای پروژه‌های نفت و گاز در فرم‌های ارزیابی آورده شده است.)

سایپا

مناقصه عمومی

شرح: تامین ۵ عدد تیغ بندتنه ربات جوش مارک HYUNDAI کاربرد برنامه‌ریزی (شماره فنی TP510)
جهت دریافت مشخصات فنی و پیمان، لطفا به سایت اینترنتی www.saipacorp.com بخش مناقصه‌ها و مزایده‌ها (مناقصه الکترونیکی) و یا سایت اینترنتی https://pur.saipacorp.com شماره مناقصه ۱۴۰۱۳۳۸۳ مراجعه فرمائید.
همچنین می توانید مارا در سایت اینترنتی https://auc.saipacorp.com نیز دنبال کنید.
معاونت بازرگانی گروه - مدیریت خرید فلزات، ماشین آلات، ابزار و قالب

معاونت آماد و پشتیبانی فراجا

آگهی مزایده شماره ۱۴۰۱۲۹

مرکز فروش معاونت آماد و پشتیبانی فرماندهی انتظامی جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد، تعداد ۱۱۲ دستگاه خودرو، تعداد ۱۱۰ دستگاه موتورسیکلت و مقادیری اقلام فرسوده را به شرح ذیل از طریق مزایده‌عمومی به فروش برساند.

متقاضیان می‌توانند به منظور بازدید و دریافت برگ شرایط شرکت در مزایده از تاریخ درج آگهی تا مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۰۸ از ساعت ۸ الی ۱۶ (روزهای دوشنبه و پنجشنبه ۸ الی ۱۴) به نشانی: کیلومتر ۱۸ جاده مخصوص کرج، خیابان ۶۳ (ملک)، جنب بانک سپه (قوامین سابق)، پادگان شهید لقمانی (مرکز فروش فراجا) مراجعه فرمایند.

تلفن: ۴۸۰۳۶۲۲۴ - ۴۸۰۳۶۲۲۶ - ۰۲۱

ردیف	شرح	تعداد به دستگاه
۱	انواع سواری شامل: بنز C240 ، مگان، دلیکا، سمند (سورن،سریر) پژو ۲۰۶، پژو ۴۰۵ پراید ۱۱۱ و ۱۳۲	۸۸
۲	انواع وانت شامل: فولکس ترانسپورتر مسقف، لندکروز، هایلوکس دوکابین، ایسوزو، فوتون دوکابین، نیسان ۲۴۰۰	۱۶
۳	اتوبوس شهری مان سپهر، مینی بوس هیوندای کروز	۸
۴	انواع موتورسیکلت شامل: اچ دی ۲۰۰، پالس ۱۸۰ ، جترو ۲۰۰ ، تکتاز ۱۵۰ جهانرو، هوندا ۷۵۰ و غیره	۱۱۰
۵	اقلام فرسوده شامل: ضایعات آهن، اتاق عقب پادرا، کانکس ۶ و ۱۲ متری، ضایعات آمادی، ضایعات مخابراتی غیرنظامی، قطعات نو خودرویی، لاستیک فرسوده، ضایعات آهن بیمارستان ولیعصر ضایعات مخابراتی غیرنظامی ستاد کل	موجودی