

نگاه

<div>چگونه یک زوج می توانند اختلاف نظرها را حل کنند</div>
<div>سرهنگ محمدرضا اسفندیار*</div>
<p>کاملاً طبیعی است که در یک ازدواج و رابطه زنآشویی سالم نیز ، گاهی با همسر اختلاف نظر ایجاد شود و حتی دعوا و قهر اتفاق بیفتد. اما اینکه زوج چطور می‌توانند اختلاف نظرها را حل کنند، به سازگاری برسند و مجدداً آشتی کنند موضوع قابل توجهی است که نیاز به کسب مهارت دارد.</p> <p>شما بعد از دعوا با همسرتان کدام مسیر را در پیش می‌گیرید؟ یا او قهر می‌کند و برای مدت‌ها صحبت نمی‌کند و همیشه منتظر می‌ماند تا طرف مقابل منت کشی کند؟ سرد و بی محبت با او برخورد می‌کنید تا ناراحتیان را نشان دهید؟ یا اینکه خودتان برای آشتی پیش قدم می‌شوید؟</p> <p>اینکه چه راهی را برای آشتی بعد از دعوا بکار گیریم به عوامل متعددی بستگی دارد. اما مطالعات نشان می‌دهد به طور کلی ”تعامل برای حل مشکل“ ، ”عذرخواهی از اشتباهات“ و ”وقت گذراندن با یکدیگر“ و ”سازش“ به ترتیب بهترین و موثرترین روش‌ها برای آشتی بعد از دعوا هستند. در مقابل” دوری کردن و نادیده گرفتن طرف مقابل“ و ”وانمود کردن به اینکه دعوا اتفاق نیفتاده“ غیر اصولی ترین و ناموثرترین رفتارهایی است که زن و شوهر می‌توانند بعد از دعوا با یکدیگر داشته باشند.</p> <p>کارشناس توصیه می‌کنند برای آشتی کردن با همسر روشهای زیر را بکار بگیرند:</p> <p>قبل از اینکه برای آشتی کردن با همسر قدمی بردارید، موقعیت و شرایط روحی خودتان و او را ارزیابی کنید. اگر هنوز هردو یا یکی از دو نفر از دعواي ایجاد شده به شدت خشمگین یا پرافرورخته است، کمی‌صبر کنید تا عصبانیت فروکش کند. در این صورت هر دو می‌توانید موضوع را کمی‌بررسی کرده و برای حل مشکل و آشتی آماده شوید.</p> <p>شاید وسوسه شوید که این شما هستید که باید حرف آخر را بزنید یا حتی عذرخواهی همسر را قبول نکنید و سرش فریاد بزنید که مگر خواش را ببیند که روزی او را ببخشید یا از آن بالاتر از او معذرت بخواهید. اما باید بدانید که این سماجت باعث می‌شود که هر دو نفرتان آن لحظه و بعداً درمانده و کلافه شوید.</p> <p>لطف بزرگی که می‌توانید در حق خودتان و همسرتان بکنید، این است که در اولین فرصت آشتی کنید و دعوا را کش ندهید. زمانی که اختلافات را حل نشده می‌گذاریم و جو را متشنج رها میکنیم، دیگر از رابطه مان لذت نمی‌بریم. بنابراین قبل از این که دعوا بالا بگیرد و این جرقه ی کوچک زندگیتان را به آتش بکشد، آشتی کنید.</p> <p>همگی ما موقع دعوا کردن حرف‌هایی می‌زنیم که بعداً از آن پشیمان می‌شویم. در هر حال این که منظوری به زبان آوردن آن نیش و کنایه‌ها نداشته ایم، چیزی از تلخی و تیزی آنها کم نمی‌کند. مسئولیت حرف‌هایی را که هنگام عصبانیت زده‌اید، قبول کنید.</p> <p>با تمرکز کردن روی حرف‌های همسرتان نمی‌توانید از زیر بار مسئولیت کارهای خودتان فرار کنید. وقتی یکی از طرفین سهم خود را در دعوا می‌پذیرد، تمایل طرف دیگر نیز برای پذیرش نقشش در به راه انداختن دعوا بیشتر می‌شود.</p> <p>همچنین اگر همسرتان حین جر و بحث حرفی زد که مانند خنجر در قلبتان فرورفت، همان لحظه به او بگویید که این حرفش چقدر ناراحتان کرده است. اگر روز بعد به یاد حرف‌هایش افتادید و ناراحت شدید، به جای این که به سرت رو و از حمله کنید، قدری با خودتان خلوت کنید و چند نفس عمیق بکشید تا به آرامش برسید.</p> <p>جر و بحث‌های مداوم به دورهای باطلی منجر می‌شود که هیچ کمکی به آشتی کردن نمی‌کند.</p>
*مشاور مرکز مشاوره خاوران تهران

اخبار کوتاه

۴۵۰۵ ابتلا و ۴۶ فوتی؛ آخرین آمار روزانه کرونا در ایران

بنابر اعلام وزارت بهداشت، طی یک شبانه روز ۴۵۰۵ نفر مبتلا به بیماری کرونا در کشور شناسایی شده و متأسفانه ۴۶ بیمار نیز جان خود را از دست داده‌اند.به گزارش ایسنا، از روز ۷ مردامه تا روز ۸ مردامه ۱۴۰۱ و بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی، ۴۵۰۵ بیمار جدید مبتلا به کووید۱۹ در کشور شناسایی و ۱۰۷۰ نفر از آنها بستری شدند.

مجموع بیماران کووید۱۹ در کشور به ۶۴ میلیون و ۳۸۱ هزار و ۲۹۹ نفر رسید.متأسفانه در طول ۲۴ ساعت، ۴۶ بیمار مبتلا به کووید۱۹ در کشور جان خود را از دست دادند و مجموع جان باختگان این بیماری، به ۱۴۱ هزار و ۹۲۷ نفر رسید.خوشبختانه تا روز ۸ مردامه ۷ میلیون و ۷۹ هزار و ۳۲۹ نفر از بیماران، بهبود یافته و یا از بیمارستان‌ها ترخیص شده‌اند.۱۱۹ هزار نفر از ۴۶ نفر نیز در سبوم و بالاتر واکنش کرونا را در کشور تزریق کرده‌اند. مجموع واکنس‌های تزریق شده در کشور به ۱۵۳ میلیون و ۱۳۵ هزار و ۱۳۸ دُر رسید.در یک شبانه روز ۲۳ هزار و ۹۰۴ دُر واکنس کرونا در کشور تزریق شده است.در حال حاضر ۱۲۰ شهرستان در وضعیت قرمز، ۱۱۲ شهرستان در وضعیت نارنجی، ۱۶۶ شهرستان در وضعیت زرد و ۵۰ شهرستان در وضعیت آبی قرار دارند.

پرداخت وام ۱۲ میلیون تومانی به بیش از ۵۰ هزار بازنشسته و مستمری بگیر

معاون فرهنگی، اجتماعی و امور استان‌های سازمان تأمین‌اجتماعی گفت:سازمان تأمین‌اجتماعی در سال ۱۴۰۱ با افزایش ۷۰ درصدی مبلغ وام نسبت به سال گذشته، رقم ربائی این تسهیلات را از ۷ میلیون به ۱۲ میلیون تومان رسانده است.

احمد اسفندیاری معاون فرهنگی، اجتماعی و امور استان‌های سازمان تأمین‌اجتماعی اظهار کرد: سازمان تأمین‌اجتماعی در سال ۱۴۰۱ با افزایش ۷۰ درصدی مبلغ وام نسبت به سال گذشته، رقم ربائی این تسهیلات را از ۷ میلیون به ۱۲ میلیون تومان رسانده و تاکنون در مرحله نخست این طرح در سال جاری ۵۰ هزار و ۷۲۰ فقره تسهیلات به بازنشستگان و مستمری‌بگیران واجد شرایط، پرداخت شده است.

وی ادامه داد: ثبت‌نام متقاضیان تسهیلات ۱۲ میلیون تومانی توسط کانون‌های بازنشستگی و به صورت کاملاً غیرحضورى انجام می‌شود.اسفندیاری تأکید کرد: در سال جاری در مجموع ۴۱۶ هزار نفر از بازنشستگان و مستمری‌بگیران عزیز از این تسهیلات بهره‌مند خواهند شد. با توجه به تفاهم‌نامه سازمان با بانک رفاه کارگران و کارمزد چهار درصد تسهیلات اعطایی به مستمری‌بگیران با بازپرداخت ۲۴ ماهه، این سیاست‌های حمایتی با هدف بهبود وضعیت جامعه بازنشستگان تأمین‌اجتماعی همچنان ادامه خواهد داشت.

لزوم ثبت شماره سریال اموال

معاون عملیات فرماندهی انتظامی تهران بزرگ گفت: ثبت شماره سریال اموال لازم و ضروری است.سرهنگ «عبدالوهاب حسوند» با اشاره به اینکه در حوزه مقابله با سارقان طرح‌های رد پلیس پوششگیری و طرح کشف پلیس آگاهی و طرح‌های دیگر بطور مستمر در فرماندهی انتظامی تهران بزرگ در حال انجام و اجرا می‌باشند، بیان داشت: طرح بر خورد با سارقان و مالخران با اقتدار در دستور کار پلیس پایتخت قرار دارد.

معاون عملیات فرماندهی انتظامی تهران بزرگ با تأکید بر اینکه توصیه می‌شود شهروندان شماره سریال اموال خود را در محلی مناسب ثبت و نگهداری کنند، عنوان داشت: ثبت شماره سریال اموال لازم و ضروری است چرا که در جریان کشف اموال مسروقه از طریق ثبت شماره سریال به سرعت بیشتری می‌توان به فرایند تحویل اموال به مالباخته‌ها رسیدگی کرد.

وی افزود: بطور جد توصیه می‌شود شهروندان شماره اموال خود را ثبت و نگهداری کنند.

خشک کردن ۱۳ درخت خیابان ولیعصر توسط مالک یک ساختمان اگر چه تأسف بار است اما اولین بار نیست و آخرین بار نیز نخواهد بود. مرگ خاموش درختان چه در شهر و چه در مناطق جنگلی، اتفاق جدیدی نیست، یک روز با سوزاندن ریشه‌ها و دیگر روز با بریدن و قطع کردن درختان رخ می‌نماید، درختانی که سرمایه‌های ملی و میراث طبیعی کشور هستند و خسارت آن با هیچ جرمیه ربائی جبران‌پذیر نیست.

احمدرضا محرابیان دانشیار اکولوژی گیاهی دانشگاه شهید بهشتی در گفت و گو با ایسنا، درباره حفظ گونه‌های درختی در محدوده شهری، اظهار کرد: دربراز بین حفظ گونه‌های درختی و ایجاد ساختمان‌های جدید در اکثر مناطق شهرداری‌ها تعارض وجود داشته است. نکته مهمی‌که وجود دارد این است که تنها یک مولفه بوم شناختی در نابودی درختان تأثیر ندارند بلکه مجموعه‌ای از مولفه‌های بوم شناختی در این زمینه‌ها موثرند.وی افزود: بسیاری از گونه‌ها متناسب با فضای اقلیمی شهر تهران نیستند و این یک چالش جدی است. طی سالیان گذشته در تهران درخت چنار کشت وسیعی داشته است.در گذشته تهران آب و هوایی پاک و شرایطی مناسب برای این گونه داشت و جمعیت و آلایندهای محیطی نیز کمتر بودند ولی با گذشتن زمان و تغییرات اقلیمی تهران خشک‌تر و آلایندهای محیطی نیز بیشتر شدند دیگر آن مطلوبیت زیست محیطی برای این گونه گیاهی وجود ندارد و این موجب شده است که بسیاری از گونه‌ها مانند چنار توان خود را برای زندگی در این شهرها از دست دهند و از بین بروند.

به گفته محرابیان، گونه‌های درختی قدیمی همچون چنار که در اکثر نقاط تهران همچون درکه، دربند، قیطره و ولیعصر و سایر مناطق وجود دارد، میراث باستانی و فرهنگی ایران محسوب می‌شوند و نیاز به مراقبت و محافظت جدی دارند. اما مراقبت از این گونه‌ها به دلیل اینکه در اراضی شهری قرار دارند و ایسن مناطق به طور دانسم در حال

یک اپیدمیولوژیست ضمن تشریح راه‌های انتقال و علائم آبله میمونی، گفت: سازمان جهانی بهداشت برای آبله میمونی سطح هشدار را مطرح کرده، به ویژه برای کشورهایی که تعاملات زیادی با آفریقا دارند. ما هم باید هوشیار بوده و آمادگی داشته باشیم، اما نگرانی عمومی‌ایجاد نکنیم.دکتر حمید سوری در گفت‌وگو با ایسنا، درباره وضعیت آبله میمونی در جهان، گفت: عامل بیماری‌زای آبله میمونی در ۱۹۵۸ شناخته شد که به این بیماری آبله جوندگان هم گفته می‌شود، اما از آنجایی که اولین بار در میمون گزارش شده، نام آن را آبله میمونی گذاشتند. اما در جوندگان هم مانند خرگوش، خوکچه هندی و ... مشاهده شده است.

وی با بیان اینکه راه انتقال آن هم از طریق ترشحات تنفسی است، گفت: عمدتاً این بیماری به صورت بومی در آفریقای مرکزی بود. از آنجایی که در کشورهای آفریقای مرکزی امکانات مراقبتی و درمانی ضعیف است، نسبتاً مرگ‌ومیر آن هم بیشتر است. در اوایل بهار امسال مواردی از آبله میمونی در خارج از آفریقا دیده شد و اولین مورد آن هم مربوط به یک مسافر انگلیسی بود که از آفریقا به بریتانیا

معاون بهره برداری ستاد معاینه فنی خودروهای تهران از امکان دریافت خدمات معاینه فنی در مراکز شهر تهران در کمترین زمان ممکن در مقایسه با ماههای گذشته در سال جاری خبر داد.مجید سلمانی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به عدم تغییر تعرفه معاینه فنی در سه سال اخیر گفت: شهروندان می‌توانند خدمات خودرویی مورد نیاز در مراکز معاینه فنی شهر تهران که متضمن سلامت شهر و شهروندان است را بر مبنای قیمت سه سال گذشته در کمترین زمان با دقت و صحت بالا دریافت کنند که البته با توجه به افزایش نرخ تورم و افزایش هزینه‌ها در مراکز معاینه فنی، به تبع آن تعرفه خدمات معاینه فنی بایستی هر چه سریع‌تر اصلاح شود.

وی در توضیح اهداف معاینه فنی و تأثیرات مثبت آن برای شهر و شهروندان گفت: معاینه فنی به صورت مشخص

خران تابستانی چنارهای تهران



گیاهی دانشگاه شهید بهشتی در بسیاری از کشورها درختان باستانی وجود دارد که برای هر کدام از درخت‌ها شناسنامه صادر و شماره گذاری شده است و تحت حمایت شهرداری‌ها و سازمان‌های محیط زیستی هستند. برای درختان تهران نیز اولین کاری که باید انجام شود تهیه شناسنامه برای تک تک درختان قدمت‌دار و شماره‌گذاری آن‌ها است تا بر آن‌ها نظارت شود.

این کارشناس گیاهشناسی همچنین بااشاره به خران زودرس چنارهای تهران گفت: در سال‌های اخیر چنارهای تهران دچار خران زودرس شده‌اند چراکه چنار در حال حاضر با همه مناطق اقلیمی تهران سازگار نیست. تغییرات اقلیمی، خشکی محیط، آلایندهای جوی و گرد و خاک نیز موجب تشدید تنش‌های محیطی علیه گونه‌های

آبله میمونی در یش از ۶۰ کشور

برای «آبله میمونی» آماده باشیم، اما نگرانی ایجاد نکنیم

آشکار است و علائمی‌مانند تب، خارش، سردرد و تاول‌های پوستی است. در عین حال شانسسی که در آبله میمونی داریم، این است که خوشبختانه آبله میمونی در دوره پنهان بیماری قابلیت انتقال و بیماری‌زایی ندارد، بلکه از زمانی قابلیت انتقال بیماری وجود دارد که علائم بیماری ظاهر شود.وی ادامه داد: در عین حال افرادی که واکنس آبله تزریق کردند که در کشور ما افراد بالای ۵۰ سال هستند، این افراد تا حدود ۹۰ درصد در برابر این بیماری مصون هستند. بنابراین واکنس آبله بین ۸۵ تا ۹۰ درصد می‌تواند ایجاد مصونیت کند.

در عین حال اخیراً واکنس اختصاصی آبله میمونی هم در اروپا و انگلیس تأییدیه گرفته است. بنابراین ایجاد نگرانی زیاد درباره این بیماری چندان خوب نیست.این اپیدمیولوژیست با بیان اینکه بسیاری از کشورها ذخیره واکنسن آبله را ندارند، گفت: زیرا نگهداری این واکنسن بسیار خطرناک است و نگهداری واکنس آبله فقط در چند کشور محدود و شاید کمتر از انگشتان یک دست است. در سال ۱۹۷۸ آبله ریشه‌کن شد و در ۱۹۸۰ سازمان جهان بهداشت ریشه‌کنی آن را رسماً اعلام کرد. اکنون حتی اگر

معاون توانبخشی سازمان بهزیستی عنوان کرد مشکل بهزیستی در تأمین «سمعک» انبارها مملو از «ویلچر» است

در آرد، ویلچر برقی به وی ارائه نمی‌شود، زیرا از نظر علمی توانبخشی فرد پس‌رفت می‌کند.

کاطلی تأکید کرد: فردی که از نظر توانی امکان تحرک اندام فوقانی را داشته باشد اما از ویلچر برقی استفاده کند، می‌شود که علاوه بر اینکه توان تحرک کلی را ندارند، نتوانند اندام فوقانی خود را حرکت دهند. بسیاری از افراد دارای معلولیتی که توان حرکت دارند نیز از ما تقاضای ویلچر برقی دارند و این درحالیست که از نظر علمی‌این موضوع اشتباه است.

وی یادآور شد: البته به دلیل اینکه قیمت ویلچر برقی در آرد، ویلچر برقی به وی ارائه نمی‌شود، زیرا از نظر علمی توانبخشی فرد پس‌رفت می‌کند.

کاطلی تأکید کرد: فردی که از نظر توانی امکان تحرک اندام فوقانی را داشته باشد اما از ویلچر برقی استفاده کند، می‌شود که علاوه بر اینکه توان تحرک کلی را ندارند، نتوانند اندام فوقانی خود را حرکت دهند. بسیاری از افراد دارای معلولیتی که توان حرکت دارند نیز از ما تقاضای ویلچر برقی دارند و این درحالیست که از نظر علمی‌این موضوع اشتباه است.

وی یادآور شد: البته به دلیل اینکه قیمت ویلچر برقی در آرد، ویلچر برقی به وی ارائه نمی‌شود، زیرا از نظر علمی توانبخشی فرد پس‌رفت می‌کند.

در آرد، ویلچر برقی به وی ارائه نمی‌شود، زیرا از نظر علمی توانبخشی فرد پس‌رفت می‌کند.

کاطلی تأکید کرد: فردی که از نظر توانی امکان تحرک اندام فوقانی را داشته باشد اما از ویلچر برقی استفاده کند، می‌شود که علاوه بر اینکه توان تحرک کلی را ندارند، نتوانند اندام فوقانی خود را حرکت دهند. بسیاری از افراد دارای معلولیتی که توان حرکت دارند نیز از ما تقاضای ویلچر برقی دارند و این درحالیست که از نظر علمی‌این موضوع اشتباه است.

یکشنبه ۹ مرداد ۱۴۰۱ - ۲مهر ۱۴۴۴ - ۳۱جولای ۲۰۲۲ - سل بیست ویکم - شماره ۵۷۲۳

مردم سالاری

گیاهی می‌شوند. به عنوان مثال درختی که در حالت عادی می‌توانست خشکسالی را تحمل کند دیگر توان تحمل این تنش را ندارد، چرا که شدت تنش‌های دیگر سبب کاهش برداری این گونه‌ها شده است.وی توصیه کرد : با توجه به شرایط اقلیمی موجود، تنش‌های محیط زیستی و شرایط امکانات شهر باید گونه‌های مناسبی جایگزین شده و یا در سطح وسیع‌تر کشت شوند. گونه‌های بومی‌مانند انواع بادام وحشی، رز وحشی، داغداغان (درخت تا) و...براساس نوع منطقه و سازگاری به شرایط خاک شناختی و اقلیمی منطقه پیشنهاد می‌شوند.

محرابیان در بخش دیگری از گفت وگوی خود با ایسنا درباره امکان تغییر الگوی کشت گونه‌های گیاهی در استان تهران از گونه‌های براب‌بر همچون چمن به گونه‌های کم‌آبر نیز اظهار کرد: در مقیاس وسیعی از سطح استان تهران چمن کشت شده است و برای اینکه بتوان آن‌ها را با گونه‌های کم‌آبر جایگزین کرد باید هزینه بسیاری صرف شود. این امر در کوتاه مدت هزینه بالایی برای شهرداری دارد اما در بلندمدت از منفعت زیادی برخوردار است. با توجه به شرایط خشکسالی، هزینه بسیار زیادی برای آبیاری چمن‌ها صرف می‌شود اما اگر گونه‌های کم‌آبر گیاهان خشکی‌پسند هستند جایگزین چمن شوند در بلندمدت از هزینه آب و هزینه نگهداری از آن‌ها کاسته می‌شود بنابراین آن‌ها باید در برنامه‌ای جامع و متناسب با اقلیم شهری گونه‌های مناسب جایگزین و کشت شوند.این دانشیار اکولوژی گیاهی در پایان با اشاره به اینکه تهران شهر وسیعی است و در نقاط مختلف شرایط اقلیمی متفاوتی دارد و نمی‌توان یک نسخه ثابت را برای کشت گونه‌های گیاهی در همه مناطق پیشنهاد نمود خاطرنشان کرد: الگو گیری از محیط طبیعی، استفاده از گونه‌های بومی و توجه به شرایط بوم شناساتی می‌توانند در مدیریت فضای سبز شهری موثر واقع شوند. به عنوان مثال گونه‌های بومی کم آبر و خشکی پسندی چون برخی از انواع بلوط، زروحشی و .. پیشنهاد می‌شود.

یکی مورد وپرویس آبله پخش شده، احتمال پاندمی‌های بزرگ در دنیا وجود دارد و به همین دلیل روی نگهداری این واکنسن حساسیت وجود دارد.سوری با بیان اینکه سازمان جهانی بهداشت چند سطح آگاهی‌دهنده یا هشدار ی دارد، گفت: زمانیکه بحث هشداردهنده بودن یک بیماری است، به این معنا است که باید اقداماتی در برخی کشورها انجام شود و سطح خطری را که عامل بیماری‌زا می‌تواند یک جامعه را تهدید کند، نشان می‌دهد. سطح هشدار هم مربوط به کشورهایی است که تعاملات زیادی دارند.

نباید آبله میمونی را نادیده گرفت، بلکه باید متناسب با اهمیت موضوع اقدامات لازم را انجام دهیم و در عین حال با بزرگنمایی بیش از اندازه موضوع، باعث غفلت از مسائل اساسی‌تر نشویم و وحشت عمومی‌ایجاد نکنیم.وی گفت: سازمان جهانی بهداشت برای آبله میمونی سطح هشدار را مطرح کرده، به ویژه برای کشورهایی که تعاملات زیادی می‌تواند یک جامعه را تهدید کند، نشان می‌دهد. سطح هشدار هم مربوط به کشورهایی است که تعاملات زیادی دارند.

نباید آبله میمونی را نادیده گرفت، بلکه باید متناسب با اهمیت موضوع اقدامات لازم را انجام دهیم و در عین حال با بزرگنمایی بیش از اندازه موضوع، باعث غفلت از مسائل اساسی‌تر نشویم و وحشت عمومی‌ایجاد نکنیم.وی گفت: سازمان جهانی بهداشت برای آبله میمونی سطح هشدار را مطرح کرده، به ویژه برای کشورهایی که تعاملات زیادی می‌تواند یک جامعه را تهدید کند، نشان می‌دهد. سطح هشدار هم مربوط به کشورهایی است که تعاملات زیادی دارند.

نباید آبله میمونی را نادیده گرفت، بلکه باید متناسب با اهمیت موضوع اقدامات لازم را انجام دهیم و در عین حال با بزرگنمایی بیش از اندازه موضوع، باعث غفلت از مسائل اساسی‌تر نشویم و وحشت عمومی‌ایجاد نکنیم.وی گفت: سازمان جهانی بهداشت برای آبله میمونی سطح هشدار را مطرح کرده، به ویژه برای کشورهایی که تعاملات زیادی می‌تواند یک جامعه را تهدید کند، نشان می‌دهد. سطح هشدار هم مربوط به کشورهایی است که تعاملات زیادی دارند.

در ادامه درباره وضعیت مراجعات به مراکز معاینه فنی شهر تهران افزود: در حال حاضر مراکز در شرایط عادی و فاقه صف هستند و مراجعین در کمترین زمان می‌توانند از خدمات مراکز استفاده کنند و از مردم تقاضا می‌شود با توجه به خلوتی مراکز هر چه زودتر نسبت به انجام معاینه فنی خودروی خود اقدام کنند.

در ادامه درباره وضعیت مراجعات به مراکز معاینه فنی شهر تهران افزود: در حال حاضر مراکز در شرایط عادی و فاقه صف هستند و مراجعین در کمترین زمان می‌توانند از خدمات مراکز استفاده کنند و از مردم تقاضا می‌شود با توجه به خلوتی مراکز هر چه زودتر نسبت به انجام معاینه فنی خودروی خود اقدام کنند.

در ادامه درباره وضعیت مراجعات به مراکز معاینه فنی شهر تهران افزود: در حال حاضر مراکز در شرایط عادی و فاقه صف هستند و مراجعین در کمترین زمان می‌توانند از خدمات مراکز استفاده کنند و از مردم تقاضا می‌شود با توجه به خلوتی مراکز هر چه زودتر نسبت به انجام معاینه فنی خودروی خود اقدام کنند.

در ادامه درباره وضعیت مراجعات به مراکز معاینه فنی شهر تهران افزود: در حال حاضر مراکز در شرایط عادی و فاقه صف هستند و مراجعین در کمترین زمان می‌توانند از خدمات مراکز استفاده کنند و از مردم تقاضا می‌شود با توجه به خلوتی مراکز هر چه زودتر نسبت به انجام معاینه فنی خودروی خود اقدام کنند.

در ادامه درباره وضعیت مراجعات به مراکز معاینه فنی شهر تهران افزود: در حال حاضر مراکز در شرایط عادی و فاقه صف هستند و مراجعین در کمترین زمان می‌توانند از خدمات مراکز استفاده کنند و از مردم تقاضا می‌شود با توجه به خلوتی مراکز هر چه زودتر نسبت به انجام معاینه فنی خودروی خود اقدام کنند.

در ادامه درباره وضعیت مراجعات به مراکز معاینه فنی شهر تهران افزود: در حال حاضر مراکز در شرایط عادی و فاقه صف هستند و مراجعین در کمترین زمان می‌توانند از خدمات مراکز استفاده کنند و از مردم تقاضا می‌شود با توجه به خلوتی مراکز هر چه زودتر نسبت به انجام معاینه فنی خودروی خود اقدام کنند.

در ادامه درباره وضعیت مراجعات به مراکز معاینه فنی شهر تهران افزود: در حال حاضر مراکز در شرایط عادی و فاقه صف هستند و مراجعین در کمترین زمان می‌توانند از خدمات مراکز استفاده کنند و از مردم تقاضا می‌شود با توجه به خلوتی مراکز هر چه زودتر نسبت به انجام معاینه فنی خودروی خود اقدام کنند.

در ادامه درباره وضعیت مراجعات به مراکز معاینه فنی شهر تهران افزود: در حال حاضر مراکز در شرایط عادی و فاقه صف هستند و مراجعین در کمترین زمان می‌توانند از خدمات مراکز استفاده کنند و از مردم تقاضا می‌شود با توجه به خلوتی مراکز هر چه زودتر نسبت به انجام معاینه فنی خودروی خود اقدام کنند.

در ادامه درباره وضعیت مراجعات به مراکز معاینه فنی شهر تهران افزود: در حال حاضر مراکز در شرایط عادی و فاقه صف هستند و مراجعین در کمترین زمان می‌توانند از خدمات مراکز استفاده کنند و از مردم تقاضا می‌شود با توجه به خلوتی مراکز هر چه زودتر نسبت به انجام معاینه فنی خودروی خود اقدام کنند.

در ادامه درباره وضعیت مراجعات به مراکز معاینه فنی شهر تهران افزود: در حال حاضر مراکز در شرایط عادی و فاقه صف هستند و مراجعین در کمترین زمان می‌توانند از خدمات مراکز استفاده کنند و از مردم تقاضا می‌شود با توجه به خلوتی مراکز هر چه زودتر نسبت به انجام معاینه فنی خودروی خود اقدام کنند.