خانواده و مشاوره

رایج‌ترین اشتباهات ۲ میلیون دختر مجرد بالای ۳۰ سال

یک نماینده مجلس، آمار دختران مجرد بالای ۳۰ سال را ۲ میلیون و ۱۰۰ هزار نفر اعلام کرده است؛ چند توصیه به آن‌ها داریم

زهرا متقی‌شکیب | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

محوری

یک سری رفتارها و تصمیم‌های اشتباه در دوران مجردی، به‌خصوص اگر طولانی شود، آسیب‌زاست و کیفیت زندگی افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. به تازگی، «امیرحسین بانکی‌پور» نماینده مجلس در خبری که پربازدید هم شد، آمار دختران مجرد بالای ۳۰ سال را ۲ میلیون و ۱۰۰ هزار نفر اعلام کرد و گفت: «نزدیک به ٤ میلیون و ٦٠٠ هزار دختر و پسر مجرد در جامعه داریم که جای نگرانی برای افزوده شدن بر این گروه هدف وجود دارد» (منبع خبر: عصر ایران). به همین بهانه و در ادامه، از رایج‌ترین اشتباهاتی خواهیم گفت که در کمین دختران مجرد بالای ۳۰ سال است.

خانم‌های مجرد به ۲ دسته تقسیم می‌شوند

قبل از هر چیز باید اشاره کنیم که خانم‌های مجرد به دو گروه عمده تقسیم می‌شوند. ۱- برخی به‌صورت خودخواسته مجرد هستند، چون یا معیارهای خاصی دارند، یا دوست ندارند زیر بار مسئولیت بروند یا شرایط زندگی از جمله کمک به خانواده و... باعث شده تا بخواهند مجرد بمانند. ۲- برخی دیگر به‌صورت ناخواسته تاکنون مجرد مانده‌اند. از آن جا که در گروه اول تجرد انتخابی است، این خانم‌ها آسیب کمتری می‌بینند و با موضوع کنار می‌آیند و عواقب اجتماعی و روانی کمتری متوجه آن‌هاست. مجردان گروه دوم گاهی افرادی کمال‌گرا هستند که در گیر معیارهای سخت‌گیرانه خود بوده‌اند یا خواستگار مناسبی نداشته‌اند. از آن جا که افراد گروه دوم ناخواسته مجبور به این انتخاب شده‌اند، بنابراین این امر برایشان مشکل‌آفرین خواهد بود و گاهی احساس تنهایی زیاد، آشفتگی، رفتار پرخاشگرانه، رفتار اجتماعی نامناسب و... در آن‌ها بروز می‌یابد.

اشتباهاتی در کمین دخترهای مجرد بالای ۳۰ سال

اگر شما هم یک خانم مجرد بالای ۳۰ سال هستید، باید مراقب باشید تا مجرد بودن به کیفیت زندگی‌تان آسیب نزند.

۱ نگرانی از مجرد ماندن، زندگی‌تان را مختل کرده است

بی‌تردید ازدواج مهم است، اما به طور مسلم همه زندگی نیست. مجرد بودن هیچ منافاتی با موفقیت ندارد. اجازه ندهید نگرانی از این مسئله، تمام زندگی شما را مختل کند. بین یک دختر خانم مجرد با مشکلات روحی و خُلقی و یک دختر خانم مجرد با روح و روان سالم حتما سلامت را انتخاب کنید و مراقب سلامت روح و جسم‌تان باشید.

۲ مدام خودتان را سرزنش می‌کنید

فکر نکنید که «مجرد بودن» شما، به دلیل نبود توانایی و موفقیت شما در زندگی، زیبا نبودن، روابط عمومی پایین و... است. بر خود آسان بگیرید، خود را ببخشید، از سرزنش کردن خود دست بردارید و با قدم‌هایی که به سمت اهداف‌تان برمی‌دارید، خوشحال باشید؛ چرا که وقتی بیش از حد به خود سخت می‌گیرید، حس و حال خوب را از خودتان دریغ خواهید کرد.

۳ به تنهایی پناه می‌برید

یک استعداد هنری را در خودتان پرورش دهید، آشپزی کنید، کتاب بخوانید، یک فیلم خوب تماشا کنید و.... بعد خواهید دید که دیگر از تنها ماندن در یک بعدازظهر زمستانی دچار ترس نمی‌شوید. به مرور زمان، این عمل به یک تفریح و حتی بهتر از آن به یک نیاز تبدیل می‌شود. برای آن که هر از گاهی از تنها ماندن در خانه نترسید، لازم است که در محیط خانه احساس خوبی داشته باشید.

۴ به خودتان برچسب منفی می‌زنید

چنان چه به هر دلیلی مجرد و تنها مانده‌اید، این بدان معنا نیست که شما ناآگاه، غیرجذاب یا نچسب هستید. به خودتان و توانایی‌هایتان اعتماد داشته باشید. وقتی خودتان، خود را دست کم می‌گیرید، چطور می‌توانید از دیگران انتظار داشته باشید از شما خوش‌شان بیاید.

۵ دنبال توجیه مجرد ماندن هستید

تحمل نگاه‌های دلسوزانه، سؤالات نابجا یا انتقادهای عجیب خانواده یا فامیل، دشوار است و از این که مجبور هستید مرتب خودتان را تبرئه کنید، خسته شده‌اید، اما این امر طبیعی است. «بالاخره کی عروسی می‌کنی؟ دیگه سنت رفت بالا، شوهر کجا بود؟» و.... در پاسخ به جملات مشابه، ترجیحا توجیه نکنید و سعی کنید از کنارشان عبور کنید؛ چرا که پاسخ دادن شما باعث ایجاد گفت‌وگویی طولانی‌تر خواهد شد که بیشتر ناراحت‌تان می‌کند. در واقع سعی کنید مسیر گفت‌وگو را به سمت شوخی ببرید تا بار هیجانی موجود کاهش پیدا کند.

۶ برنامه و هدف ندارید

اهداف‌تان چیست؟ چه آرزوهایی دارید؟ بجنبید! تنها کافی است یک نفر را راضی کنید و آن هم خود شما هستید. این زمان فرصتی است که با آگاهی از خواسته‌های واقعی‌تان، خودتان را بهتر بشناسید. فکر کنید و روی خودتان تمرکز کنید. هیچ چیز نباید جلوی تصمیمات مهم شما را بگیرد. به اولویت‌هایتان بپردازید و بدانید که هر فردی مسئول خوشبختی خود است.

از دنیای روان شناسی

تاثیرات منفی ترافیک بر سلامت روان

هیچ فردی نمی‌خواهد در ترافیک گیر کند. تحقیقات مختلف نشان می‌دهد ترافیک می‌تواند برای سلامت ما مضر باشد. رفت‌وآمدهای طولانی روزانه به دلیل کاهش زمان فعالیت بدنی می‌تواند آثار بدی بر سلامت جسمی هم داشته باشد. علاوه بر این، محققان کره‌ای در مطالعه‌ای بزرگ از ارتباط بین ماندن در ترافیک و به تبع آن طولانی شدن زمان تردد و بیماری‌های مرتبط با سلامت روان از جمله افسردگی خبر می‌دهند. مطالعه جدیدی که روی بیش از ۲۳ هزار نفر انجام شده، نشان می‌دهد که شهروندان کره‌جنوبی که روزانه بیش از یک ساعت در رفت‌وآمد هستند، ۱۶ درصد بیشتر از کسانی که کمتر از ۳۰ دقیقه رفت‌وآمد دارند، علایم افسردگی را تجربه می‌کنند.

پژوهشی روی ۲۳ هزار نفر

«دونگ‌وو ک لی»، محقق بهداشت عمومی دانشگاه «اینها» در کره جنوبی و همکارانش داده‌های مربوط به بیش از ۲۳ هزار نفر را بررسی کردند. شرکت کنندگان این مطالعه در یک نظرسنجی به پرسش‌هایی بر اساس شاخص رفاهی سازمان جهانی بهداشت پاسخ دادند. نتیجه این نظرسنجی نشان می‌داد که میانگین زمان رفت‌وآمد روزانه ۴۷ دقیقه است. بنابراین اگر فردی ۵ روز در هفته کار کند، یعنی تقریباً ۴ ساعت در هفته در رفت‌وآمد خواهد بود. در عین حال، یک‌چهارم شرکت کنندگان از مجموع ۲۳۴۱۵ پاسخ‌دهنده، گزارش کردند که علایم افسردگی را تجربه کرده‌اند. اگرچه این مطالعه علت و معلولی را نشان نمی‌دهد، اما ارتباط بین رفت‌وآمدهای طولانی و ضعف سلامت روان را در میان مردان مجردی که بیش از ۵۲ ساعت در هفته کار می‌کنند و بچه هم ندارند، به‌خوبی نشان می‌دهد. در میان زنان، رابطه بین زمان طولانی رفت‌وآمد و بروز علایم افسردگی در بین قشر کم‌درآمد و آن‌هایی که دارای فرزند بودند، بیشتر خود را نشان می‌داد.

ترافیک سنگین و بالاترین نرخ افسردگی

کره‌جنوبی ظاهراً سنگین‌ترین ترافیک‌ها و طولانی‌ترین زمان رفت‌وآمد را دارد و بالاترین نرخ افسردگی را در میان کشورهای عضو OECD به خود اختصاص داده است. با این حال، تحقیقات کمی بین کشورهای آسیایی درباره تاثیر سفرهای طولانی مدت روی سلامت روان انجام شده است. سن، ساعت کار هفتگی، درآمد، شغل و نوع شغل از جمله عواملی هستند که می‌توانند بر سلامت روان افراد تاثیر بگذارند. داده‌های این نظرسنجی ملی در کره‌جنوبی، روش‌های حمل‌ونقلی را که مسافران استفاده می‌کنند، مشخص نکرده است. با این حال، مطالعه انجام‌شده در سال ۲۰۱۸ روی حدود ۴۵۰۰ شرکت کننده در بریتانیا نشان می‌دهد تغییر روش تردد مثلاً دوچرخه‌سواری یا پیاده‌روی می‌تواند سلامت روان را تقویت کند.

منبع: دیجیاتو

اتاق مشاوره

پسر ۱۱ ساله‌ام می‌گوید که فقط به خاطر من به مدرسه می‌رود

پسری ۱۱ ساله دارم. مدرسه می‌رود اما به زور درس می‌خواند. مدام به من می‌گوید که بابا، من مدرسه می‌روم اما علاقه‌ای ندارم و به خاطر شما می‌روم. درس‌هایش هم ضعیف است. وضع مالی‌ام خوب است اما دوست دارم که پسرم درس بخواند. چه کنم؟

منیره کشفرودی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، با توجه به شرایطی که توضیح دادید، می‌خواهم به شما بگویم که به عنوان پدر باید نگاهی همراه با درک و پذیرش به پسرتان داشته باشید. مثلا به او بگویید: «می‌دونم مدرسه رفتن سخته اما برای یادگیری علم لازمه». یا زمانی که او نق می‌زند، هرگز او را دعوا و سرزنش نکنید و به او نگویید که تو حتما و حتما باید بروی مدرسه. در ادامه، چند توصیه دیگر هم به شما دارم.

با او همدلی کنید

شما باید نگاهی همراه با پذیرش به فرزندتان داشته باشید. مثلا به او بگویید: «من هم که هم سن تو بودم، برای مدرسه رفتن اذیت می‌شدم. حالا به نظرت کدوم درس از همه سخت‌تره؟» با این راهکار، او متوجه می‌شود که شما سختی‌های درس خواندن را درک می‌کنید.

از او بپرسید چرا مدرسه را دوست ندارد؟

در پیامک‌تان گفته‌اید که پسرتان مدام به من می‌گوید که بابا، من مدرسه می‌روم اما علاقه‌ای ندارم و به خاطر شما می‌روم. از او بپرسید که چه اتفاقاتی در مدرسه برایش می‌افتد که او را ناراحت می‌کند؟ به عبارت دیگر اجازه بدهید که کودک‌تان تمام ناراحتی‌هایش را برون‌ریزی کند. ممکن است در بعضی دروس، ضعیف باشد و به همین دلیل از مدرسه رفتن، بدش بیاید. در این حالت باید سعی کنید که خودتان یا با یک معلم خصوصی مهربان و توانمند، اشکالات درسی‌اش را برطرف کنید.

خودتان اهل مطالعه هستید؟

اگر می‌خواهید فرزندتان به درس خواندن و کتاب علاقه داشته باشد، باید الگوی خوبی برای او باشید. هر پدر و مادری باید در خانه یک بسته مطالعاتی داشته باشند. مادر باید کتاب خاص خودش را داشته باشد و بخواند و پدر هم همین‌طور چون والدینی که اهل مطالعه هستند، کودکان‌شان بیشتر به مطالعه و درس خواندن اهمیت می‌دهند، حتی توصیه می‌شود با او به کتابخانه بروید.

از تصویرسازی آینده کمک بگیرید

با توجه به توضیحاتی که درباره پسرتان دادید، خیلی مهم است که از ترفند تصویرسازی برای کودک استفاده کنید. مثلا به او بگویید که در آینده که بزرگ می‌شی، دوست داری چکاره بشی؟ افرادی مثل پسر شما، معمولا نمی‌گویند دکتر یا مهندس و شغلی را مطرح می‌کنند که در ظاهر نیاز به درس خواندن نداشته باشد، مثلا کودک می‌گوید تاجر. حالا والدین باید از ترفند تصویرسازی استفاده کنند و بگویند «به به، حالا فکر کن تو تاجر شدی، یک قرارداد خارجی بهت خورده و از کشور خارج شدی. این جا باید زبان انگلیسی‌ات قوی باشه و باید ابتدا تحصیلات عالی داشته باشی تا طرف مقابل روی تو حساب بیشتری باز کند و به تو احترام بگذارد». این مدل صحبت‌ها با کودک همراه با پذیرش و درک و همدلی و از طرفی فعالیت والدین در زمینه کتاب خوانی، پسرتان را نسبت به درس و مدرسه بسیار مشتاق‌تر خواهد کرد.

موفقیت

۷ ترفند روان‌شناسانه برای تقویت مغز

متخصصان تاکید دارند که با اقداماتی چون یافتن دوست جدید، تمرکز کردن روی یک مسئله، خندیدن و ... می‌توان سلامت مغز و حافظه را بهبود بخشید. در ادامه و به نقل از «وب ام دی» به چند توصیه برای حفظ سلامت مغز و کمک به تقویت آن، خواهیم پرداخت.

۱- برای دوست‌یابی وقت بگذارید| شناخت افراد جدید مغز شما را تقویت می‌کند. این مجموعه از مهارت‌های ذهنی شامل حافظه کوتاه‌مدت، قدرت کنترل عوامل حواس‌پرتی و توانایی متمرکز ماندن است. گوش دادن به دیدگاه دیگران و تلاش برای قرار دادن خود به جای او، مغز شما را به فکر کردن به روش‌های جدید سوق می‌دهد.

۲- بیرون بروید| طبیعت اثر آرام‌بخش دارد و می‌تواند استرس را کاهش دهد، حتی اگر فقط از پنجره به بیرون نگاه می‌کنید. وقتی زمانی را در خارج از منزل می‌گذرانید، به مغز خود از جریان مداوم داده‌ها و محرک‌هایی که در طول روز دریافت می‌کند، استراحت می‌دهید. این وضعیت به آن اجازه می‌دهد تا توانایی تمرکز خود را مجدد راه‌اندازی کند، بنابراین ممکن است احساس خلاقیت بیشتری داشته باشید و بهتر می‌توانید مشکلات را حل کنید.

۳- روال خود را کنار بگذارید| خوردن صبحانه یکسان هر روز یا رانندگی در همان مسیر تا محل کار، هیچ اشکالی ندارد. انسان‌ها مخلوق عادت هستند، اما برای مغز شما خوب است که سعی کند همه چیز را با هم مخلوط کند. تغییر در روال هر روزه، توانایی مغز شما را برای یادگیری اطلاعات جدید و نگه داشتن آن‌ها افزایش می‌دهد. یک دستور غذای جدید را امتحان کنید یا قسمت دیگری از شهر خود را کاوش کنید.

۴- مهارت جدیدی یاد بگیرید| وقتی یک مهارت یا موضوع جدید یاد می‌گیرید، مغز شما مسیرهای جدیدی را بین سلول‌های متعدد خود ایجاد می‌کند. ممکن است سعی کنید مهارت یا سرگرمی جدیدی را یاد بگیرید. اگر در ابتدا سخت به نظر می‌رسد، تسلیم نشوید. هر چه فعالیت جدیدتان سخت‌تر باشد، برای مغزتان بهتر است.

۵- روی یک چیز در یک زمان تمرکز کنید| فقط به این دلیل که می‌توانید همزمان پیامک ارسال کنید، تلویزیون تماشا کنید و شبکه‌های اجتماعی خود را بررسی کنید، به این معنی نیست که انجام همزمان چند فعالیت برای شما خوب است. وقتی مغز شما با چندین جریان اطلاعات به طور همزمان برخورد می‌کند، باید همه آن‌ها را غربال کند. این کار تمرکز، مدیریت حافظه و تغییر از یک چیز به چیز دیگر را برای شما دشوارتر می‌کند، بنابراین در هر زمانی توجه خود را تنها به یک فعالیت معطوف کنید.

۶- بخندید| استرس می‌تواند مغز شما را وادار به ترشح هورمونی به نام کورتیزول کند که باعث می‌شود نتوانید به وضوح فکر کنید. با گذشت زمان، سطوح بالای استرس می‌تواند باعث ایجاد مشکل در یادگیری و حافظه شما شود. یک راه سرگرم‌کننده برای محافظت از مغزتان این است که خوب بخندید. خندیدن می‌تواند سطح کورتیزول را کاهش دهد و به سلامت مغز شما کمک کند.

۷- برای سلامت روان خود کمک بگیرید| اگر افسرده هستید، ممکن است احتمال افت ذهنی شما بیشتر باشد. علاوه بر احساس درماندگی و از دست دادن علاقه به چیزهایی که دوست دارید، افسردگی همچنین می‌تواند شما را در «مه مغزی» قرار دهد. فکر کردن، متمرکز ماندن و تصمیم‌گیری می‌تواند بسیار سخت‌تر باشد. اگر برخی از این علایم را دارید، با روان‌شناس خود درباره اقداماتی که می‌توانید برای درمان آن‌ها انجام دهید، صحبت کنید.

برای نوشتن این مطلب از «ایسنا» کمک گرفته شده است

نکته ها

۸ نشانه که دیگران شما را تحسین می‌کنند

۱- گوش دادن دقیق به شما
۲- احترام به مرزها و رعایت حد و حدودها
۳- تقلید از رفتارهای خوب شما
۴- ارزش قائل شدن برای نظرات‌تان
۵- خوشحال شدن از دستاوردهایتان
۶- دفاع کردن از شما به خصوص پشت سرتان
۷- در میان گذاشتن اسرار با شما
۸- تلاش برای سربلند کردن شما

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*من هیچ موقع انیمیشن نگاه نمی‌کنم، چون فکر می‌کردم فقط برای بچه‌هاست. نمی‌دونستم بعضی‌هاش برای بزرگ‌ترها هم آموزنده است.

*مشکلات تیروئید رو جدی بگیرید. من یکهو وزنم خیلی رفت بالا، چند تا بیماری دیگه هم گرفتم، بعدش مشخص شد اگر تیروئیدم رو درمان کرده بودم، اصلا این مشکلات برام ایجاد نمی‌شد.

*با تصویر «خواهرم و بچه‌هاش در صبح روز سرد زمستانی...» که در صفحه سرگرمی زدین، یک ربع خندیدم. خیلی خوب بود.

*از این که در زندگی سلام به موضوع مهم و حیاتی صحبت با کودک اشاره کردید، از شما ممنونم. مربوط به مطلب «رمز و راز هم‌صحبتی با کودکان به روش لئو».

* در صفحه خانواده درباره بهترین روش‌های تمیز کردن ظروف استیل نوشتین. ظرف استیل گرونه. درباره راه‌های تمیز کردن ظرف تفلون هم بنویسید.

*این که بعضی‌ها هر چیزی می‌شه یا به مشکل می‌خورن، سریع می‌گن کاش ازدواج نمی‌کردم، یک دلیلش نداشتن مسئولیت‌پذیریه، وگرنه ازدواج در کنار سختی‌هاش، شیرینی‌های زیادی از جمله آرامش داره که فقط متاهل‌ها درک می‌کنن.

*زندگی سلام، سیگار کشیدن داره خیلی طبیعی می‌شه و بچه‌ها هم دارن بهش معتاد می‌شن. اطلاع‌رسانی کنین. هزار تا بیماری و بدبختی میاره در آینده برا شون.

برگ سبز سواری سایپا سایناMدل۹۶سفید روغنی سفید روغنی به شماره انتظامی ۷۴ایران ۲۷د۴۴۲ به شماره موتور M15/8462556 و شماره شاسی NAS831100H5733455 بنام اعظم سرجوقی مفقود وفاقد اعتبار است ۵۰۴۵۸

برگ سبز هیوندای مدل ۲۰۰۹ رنگ مشکی متالیک به ش انتظامی ۶۳ و ۴۶۳ ایران ۴۲ به ش موتور G6EA8A170448 و ش شاسی KMHSH81D29U394720 به مالکیت سید مسعود منتجبی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۰۴۳۹

برگ سبز خودرو پژو سواری هاچ بک ۲۰۷ مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۲۴ ج ۷۳ شماره موتور 185B0012889 شماره شاسی NAAR43E4E2P50716۵۳ به نام علی منصوریان مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۰۴۵۳

برگ سبز و سند کمپانی خودرو هاچ بک تیبا۲ مدل ۱۳۹۵ به شماره موتور M15/8363818 و ش شاسی: NAS821100G1070890 و ش پلاک ۲۶/ ۳۲۹ ج ۴۳ بنام امیر رنجبر مفقود و فاقد اعتبار است ۵۰۴۳۷

برگ سبز و سند خودرو رانا سفید روغنی ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۷۲ی ۸۸۶ ایران ۷۴ و شماره شاسی: NAAU01FE4MT284773 و شماره موتور: 172B065735 به نام احمد شاهی دشت مفقود و فاقد اعتبار است ۵۰۴۳۰

اصل سند خودرو پژو۲۰۶ بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۲ق۴۲۱ بشماره موتور 12E1900059458 و شماره شاسی NAAP03ED2CJ5E5900 مدل ۱۳۹۰ به مالکیت مهدی صادقی نژاد سنجدکی مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۵۰۴۶۶

برگ سبز خودرو پژو سواری سمند مدل ۱۳۹۷ رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۲۵ ج ۶۴ بنام نصرت محمدی قلعه نی فرزند غلامرضا شماره موتور 12EK1239880 شماره شاسی ۳۸۹۷۴۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۵۰۴۸۰

برگ سبز رنو تندر ال ۹۰ رنگ سفید شیری روغنی مدل ۹۶ به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۹۴۹ ط ۳۱ د به شماره موتور 1000196۰6RR1927۳1 و شماره شاسی NAALSRALDHA268718 بنام مصطفی پیرایش میلوان مفقود وفاقد اعتبار است ۵۰۴۷۹

برگ سبز خودرو تیبا ۱ مدل ۹۷ ش پلاک ایران ۷۴- ۷۸۶ د ۹۳ ش شاسی NAS811100I5775733 و شماره موتور M15/8531115 بنام مسعود خجسته رحیمی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۰۴۴۲

اصل برگ سبز و سند خودرو پراید ۱۱۱ بشماره انتظامی ۴۶ ایران ۹۲۶ی ۵۱ بشماره موتور ۱۱۱ ۴۲۹۹۱۷ و شماره شاسی S5E4300900795۱۳ مدل ۱۳۹۰ به مالکیت علی اکبر خشتی ابدل ابادی مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد ۵۰۴۶۰

برگ سبز خودرو تندر ال ۹۰ رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۹۴۹ ط ۳۱ د به شماره موتور 1000196۰6RR1927۳1 و شماره شاسی NAALSRALDHA268718 بنام مصطفی پیرایش میلوان مفقود وفاقد اعتبار است ۵۰۴۷۹

برگ سبز خودرو پژو سواری هاچ بک ۲۰۷ مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۲۴ ج ۷۳ شماره موتور 185B0012889 شماره شاسی NAAR43E4E2P50716۵۳ به نام علی منصوریان مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۰۴۵۳

برگ سبز هیوندای مدل ۲۰۰۹ رنگ مشکی متالیک به ش انتظامی ۶۳ و ۴۶۳ ایران ۴۲ به ش موتور G6EA8A170448 و ش شاسی KMHSH81D29U394720 به مالکیت سید مسعود منتجبی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۰۴۳۹

برگ سبز، برگ کمپانی پلاک خودرو ام وی ام ۱۱۰ مدل ۹۶ مشکی به شماره انتظامی ۸۶ ایران ۸۴۴ ج ۲۷ به شماره موتور MVM371FBHG۰۰4271 و شماره شاسی NATEBAPMXH100۳807 بنام امید عباس علی زاده مفقود وفاقد اعتبار است ۵۰۴۸۴

برگ سبز کمپانی سمند معمولی مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۹۴-۷۲۲ ب ۴۸ شماره موتور 12E9013۲۳۳89 به نام منصور بهرامی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۵۰۵۱۸

برگ سبز خودرو پژو سواری هاچ بک ۲۰۷ مدل ۱۳۹۷ به شماره موتور M15/8363818 و ش شاسی: NAS821100G1070890 و ش پلاک ۲۶/ ۳۲۹ ج ۴۳ بنام امیر رنجبر مفقود و فاقد اعتبار است ۵۰۴۳۷

برگ سبز خودرو رانا سفید روغنی ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۷۲ی ۸۸۶ ایران ۷۴ و شماره شاسی: NAAU01FE4MT284773 و شماره موتور: 172B065735 به نام احمد شاهی دشت مفقود و فاقد اعتبار است ۵۰۴۳۰

اصل برگ سبز و سند خودرو پراید ۱۱۱ بشماره انتظامی ۴۶ ایران ۹۲۶ی ۵۱ بشماره موتور ۱۱۱ ۴۲۹۹۱۷ و شماره شاسی S5E4300900795۱۳ مدل ۱۳۹۰ به مالکیت علی اکبر خشتی ابدل ابادی مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد ۵۰۴۶۰

برگ سبز خودرو تیبا ۱ مدل ۹۷ ش پلاک ایران ۷۴- ۷۸۶ د ۹۳ ش شاسی NAS811100I5775733 و شماره موتور M15/8531115 بنام مسعود خجسته رحیمی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۰۴۴۲

برگ سبز خودرو پژو سواری سمند مدل ۱۳۹۷ رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۲۵ ج ۶۴ بنام نصرت محمدی قلعه نی فرزند غلامرضا شماره موتور 12EK1239880 شماره شاسی ۳۸۹۷۴۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۵۰۴۸۰

برگ سبز، برگ کمپانی پلاک خودرو ام وی ام ۱۱۰ مدل ۹۶ مشکی به شماره انتظامی ۸۶ ایران ۸۴۴ ج ۲۷ به شماره موتور MVM371FBHG۰۰4271 و شماره شاسی NATEBAPMXH100۳807 بنام امید عباس علی زاده مفقود وفاقد اعتبار است ۵۰۴۸۴

برگ سبز کمپانی سمند معمولی مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۹۴-۷۲۲ ب ۴۸ شماره موتور 12E9013۲۳۳89 به نام منصور بهرامی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۵۰۵۱۸

برگ سبز و سند خودرو دوو سیلو مشکی به شماره پلاک: ۷۹ص ۸۳۹ ایران ۳۶ و شماره شاسی: IRA0165037۲67 و شماره موتور: ۸۵۴۰۸۰ به نام جعفر غلامی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است ۵۰۴۸۵

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ بشماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۴۷ ب ۲۸ بشماره موتور ۵۴۴۲۹۹۲۵ و شماره شاسی NAP۲۶۲۴۸۰۰ مدل ۱۳۸۲ به مالکیت سارا محمودی مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۵۰۵۲۳

اصل برگ سبز خودرو پراید ۱۱۱ مدل ۹۲ رنگ سفید روغنی شماره انتظامی ۶۶ ایران ۳۶۴ د ۳۸ شماره موتور ۴۸۸۴۵۷۴ NAS431199D5۷۴۱۲۰۳ باصری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۰۴۸۷

اصل برگ سبز خودرو پژو پراید بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۷۸ ه ۶۴ بشماره موتور ۳۲۵۸۲۳۷ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۸۴۰۲۶۸۶ S مدل ۱۳۸۸ به مالکیت سید احمد نیکوکار طرقبه مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۵۰۴۹۲

پلاک موتورسیکلت تکتاز ۱۲۵ CC فرمز مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۷۶۲-۴۵۳۱۹ به شماره موتور ۷۱۲۱۶۲ و شماره تنه ۸۴۰۰۰۱۲ بنام محمد علی در آبادی مفقود وفاقد اعتبار است ۵۰۴۹۵