خانواده و مشاوره

سالمندان

۴ جمله‌ای که افراد در آخرین لحظات زندگی‌شان می‌گویند

زندگی هر کسی متفاوت است. با این حال، به گفته سیذار تا موکرجی، نویسنده برنده جایزه پولیتزر و سرطان‌شناس، بیشتر افراد معمولاً یکی از چهار جمله رایج را در بستر مرگ به زبان می‌آورند. به گزارش «باشگاه خبرنگاران جوان»، موکرجی هفته گذشته در سخنرانی خود در دانشگاه پنسیلوانیا گفت که هر یک از این جملات درس مهمی به ما برای داشتن یک زندگی موفق می‌دهد.

دیر شدن اعتراف به اشتباه یا قدردانی از دیگران

هر فردی که شاهد لحظه مرگش بودم، یکی از این ۴ جمله را به زبان آورده است: ۱- دوستت دارم. ۲- تو را می‌بخشم. ۳- به من می‌گویی که دوستم داری؟ ۴- آیا مرا می‌بخشی؟ افرادی که می‌دانند مرگشان نزدیک است، اغلب به نوعی یکی از این چهار موضوع را بیان می‌کنند که نشان می‌دهد برای قدردانی از دیگران یا اعتراف به اشتباهاتشان آن قدر صبر کرده‌اند که دیر شده است. در عوض، کینه‌توزی کرده، با احساس گناه زندگی کردند یا سال‌ها از ابراز احساسات خود ترسیده‌اند. جی کیم پنبرتی، محقق علوم عصبی رفتاری در همین باره می‌گوید: «احساس پشیمانی، استرس، سلامت روانی ضعیف و حتی عدم تعادل هورمونی می‌تواند رشد شخصی و حرفه‌ای شما را مختل کند». «موکرجی» تصریح می‌کند «انتظار [برای ابراز احساسات خود] تنها این امر اجتناب‌ناپذیر را به تاخیر می‌اندازد». او به جوانان توصیه کرد که این کار را جدی بگیرند. در دنیایی زندگی می‌کنیم که عشق و بخشش بی‌معنی و کلیشه‌ای شده‌اند و مردم آن‌ها را جدی نمی‌گیرند. پذیرفتن این که به کسی ظلم کرده‌اید یا به فردی صدمه زده‌اید، ممکن است دشوار باشد.

این ۴ مرحله را دنبال کنید

ریچارد کاودن، روان‌شناس اجتماعی- شخصیتی، توصیه کرده که این چهار مرحله را دنبال کنید: ۱- مسئولیت اعمال خود را بپذیرید. ۲- به خود اجازه دهید که احساسات منفی مانند پشیمانی و گناه را تجربه کنید. ۳- صمیمانه عذرخواهی کرده و سعی کنید که اشتباهاتتان را جبران کنید. ۴- از تجربیات خود درس بگیرید. اعتراف به اشتباه سخت است و طبیعی است که با نادیده گرفتن اتفاقات یا توجیه رفتار خود، از عزت نفس‌مان محافظت کنیم اما این کار می‌تواند شما را از بند اشتباهات گذشته آزاد کند و باعث شود که در لحظه زندگی کنید. همچنین می‌توانید از طریق زبان عشق دیگران، از آن‌ها قدردانی کنید. مثلاً ماشین شریک زندگی‌تان را بدون این که بخواهد، به کارواش ببرید یا مادرتان را با گل غافلگیر کنید. با دوستان خود برای شام بیرون بروید، کسی را در آغوش بگیرید یا به سادگی بگویید «دوستت دارم» و «عشق» و «بخشش» را در زندگی خود فراموش نکنید. از کلمات محبت‌آمیز به صورت کلیشه‌ای استفاده نکنید و معنای واقعی این کلمات را در نظر بگیرید.

نکته ها

۸ راز برای این که بهترین همسر جهان باشید

۱- قبل از این که صحبت کنید فکر کنید
۲- خوبی‌ها را پررنگ‌تر کنید
۳- با همسرتان بهتر از رفتاری که با بقیه دارید، داشته باشید
۴- اهداف همسر خود را تشویق کنید
۵- چیزهایی بیابید که از انجامشان با هم لذت می‌برید
۶- حداقل روزی یک بار از همسرتان تعریف کنید
۷- درباره همسرتان به دوستان و خانواده‌تان شکایت نکنید
۸- وفادار باشید

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*چقدر صحبت‌های عکاس مراسم عقد در حرم جالب بود. خیلی حس و حال خوبی به ما داد. خدا قسمت همه جوان‌ها کند این افتخار نصیب‌شان شود.

*درست می‌بینم؟ آق کمال برگشته؟ تو جوانه دیدمش! خوش برگشتی داداش.

امیر آقا

*لطفا در زندگی سلام درباره تب دنگی بیشتر بنویسید. از ما چه کاری برمی‌آید انجام دهیم تا مبتلا نشویم؟

*من هم مدتی است که به پلاستیک «نه» می‌گویم. واقعا زمین گناه دارد که ما این طوری آلوده‌اش می‌کنیم.

*درباره کلاس‌های تابستانی برای بچه‌ها و جوانان هم بگویید. واقعا بعضی کلاس‌ها خیلی گران شده‌اند و هزینه‌اش از عهده ما برنمی‌آید. ولی دوست داریم فرزندان‌مان اوقات فراغت خوب و پرباری داشته باشند.

آزمون ۷ سوالی تشخیص اعتیاد به کار

۵ جولای روز جهانی «اعتیاد به کار» نام‌گذاری شده اما این افراد چه علایمی دارند و چه خطراتی تهدیدشان می‌کند؟

فرزانه شهریاردوست | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

محوری

حتی روزهای تعطیل در خانه به جای لذت بردن از تعطیلات، تمام فکر و ذهن‌تان مشغول و درگیر با شغل‌تان و برنامه‌های کاری‌تان در هفته آینده است؟ آیا شغل‌تان باعث شده است که رابطه‌تان با افراد خانواده و دوستان‌تان آسیب ببیند؟ اگر چنین شرایطی دارید، باید بدانید که اعتیاد به کار، یک نیاز غیرقابل کنترل به کار مداوم تعریف شده است. مثل هر اعتیاد دیگری، فرد معتاد به کار، در توقف کار کردن مداوم ناتوان است، اگرچه منجر به اختلال در زندگی شخصی یا آسیب‌های فیزیکی و روانی شود. امروز یعنی ۵ جولای، روز جهانی اعتیاد به کار نام‌گذاری شده و به همین دلیل در ادامه از علایم مبتلایان به این اختلال و راهکارهای مدیریت آن خواهیم گفت.

غفلت رایج از تاثیرات منفی اعتیاد به کار

در فرهنگی که مشغولیت زیاد به کار تحسین می‌شود، تشخیص اعتیاد به کار، موضوع آسانی نیست. افراد مبتلا به اعتیاد به کار، معمولا رفتارشان را با توضیح‌دادن درباره این که چقدر مشغله زیادشان خوب است و به آن‌ها در مسیر موفقیت شغلی‌شان کمک می‌کند، توجیه می‌کنند. آن‌ها ممکن است به سادگی به شغل خود یا موفقیت پروژه‌های خود متعهد به نظر برسند. با این حال، به‌یاد داشته باشید جاه‌طلبی و اعتیاد کاملاً متفاوت است. فردی که معتاد به کار است ممکن است برای اجتناب از سایر جنبه‌های زندگی خود مانند مسائل عاطفی نگران کننده یا بحران‌های شخصی، دست به کار اجباری بزند و مانند سایر اعتیادها، فرد ممکن است بدون آگاهی از تاثیرات منفی که اعتیاد ایجاد می‌کند، دست به این رفتار بزند.

اصلی‌ترین نشانه‌های معتادان به کار

علایم اعتیاد به کار معمولا شامل این موارد است: ماندن زیاد در محل کار حتی زمانی که نیاز نیست، نخوابیدن به دلیل انجام کارها و اتمام وظایف شغلی، وسواس داشتن درباره موفقیت‌های مرتبط با شغل، ترس شدید از شکست در کار، بدبین بودن درباره عملکرد شغلی، از هم پاشیدن روابط شخصی به دلیل کار، داشتن نگرش تدافعی نسبت به دیگران به دلیل کارشان، استفاده از کار به عنوان ابزاری برای اجتناب از تعاملات، کار کردن برای مقابله با احساس گناه یا افسردگی، کار کردن برای اجتناب از مقابله با بحران‌هایی مانند مرگ، طلاق و مشکلات اقتصادی.

به این ۷ سوال پاسخ دهید

به عباراتی که در ادامه می‌خوانید، با یکی از گزینه‌های «هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب، همیشه» پاسخ دهید: ۱- شما به این فکر می‌کنید که چگونه می‌توانید زمان بیشتری را برای کار خالی کنید. ۲- شما برای کاهش احساس گناه، درماندگی، افسردگی و اضطراب کار می‌کنید. ۳- به شما گفته شده که زمان کار خود را کاهش دهید اما این درخواست‌ها را نادیده می‌گیرید. ۴- شما زمان بسیار بیشتری را نسبت به آن چه در ابتدا قصد دارید، صرف کار می‌کنید. ۵- زمانی که قادر به کار نیستید دچار استرس می‌شوید. ۶- اهمیت سرگرمی‌ها، فعالیت‌های سرگرم‌کننده و تناسب اندام را در ازای وقت کاری بیشتر کاهش می‌دهید. ۷- شما آن‌قدر کار می‌کنید که بر سلامتی شما تاثیر منفی گذاشته است.

تحقیقات نشان می‌دهد که اگر بتوانید حداقل به چهار مورد از این موارد «اغلب» یا «همیشه» پاسخ دهید، ممکن است به کار اعتیاد داشته باشید.

اصول برقراری تعادل بین کار و زندگی

برخلاف درمان سایر اشکال اعتیاد، ترک کامل هدف درمان اعتیاد به کار نیست. از آن جایی که کار برای بیشتر مردم جنبه ضروری زندگی است، درمان اعتیاد به کار به جای ترک کامل، بر ایجاد یک رابطه سالم‌تر با کار متمرکز است این ممکن است شامل ترسیم مرزها یا یادگیری نحوه مدیریت استرس‌های خارج از کار باشد. بدین منظور، ابتدا باید به این سوال پاسخ دهید: آیا کار و زندگی شما یا زندگی یکی از عزیزان را فرا می‌گیرد؟ آیا جاه‌طلبی‌تان به اعتیاد تبدیل شده است؟ اگر پاسخ‌تان مثبت است، پس وقتی نوبت به کار و ایفای شغل می‌رسد، حد و مرزهایی را در جای خود قرار دهید که به شما فضای لازم برای نفس کشیدن را می‌دهد، استراحت کنید و راه‌های مختلفی را در زندگی کشف کنید که بیشتر از موفقیت مالی، رضایت شما را فراهم می‌کند. تجربیات به یاد ماندنی، مکالمات عمیق و روابط رضایت‌بخش ممکن است صورت حساب‌های مالی را نپردازند، اما مطمئناً سطحی از ثروت را برای زندگی شما فراهم می‌کنند که یک شغل نمی‌تواند. اگر مطمئن نیستید که آیا با اعتیاد به کار دست‌وپنجه نرم می‌کنید، یک ارزیابی با درمانگر درباره اعتیاد به کار انجام دهید تا علایم خود را بررسی کنید. توجه داشته باشید غلبه بر اعتیاد به کار با ایجاد حس تعادل بین کار و زندگی برای خود آغاز می‌شود. سعی کنید درباره کاری که انجام می‌دهید، چه در محل کار و چه در زندگی شخصی، با خودتان صادق باشید. اگر بیشتر از چیزی که دریافت می‌کنید می‌دهید، وقت آن فرا رسیده آن چه را که در زندگی‌تان مهم‌تر می‌دانید، دوباره ارزیابی کنید.

از دنیای روان شناسی

بی‌خوابی شما را کُند و خنگ می‌کند

نتایج تحقیقات جدید محققان مکزیکی هشدار می‌دهد که بی‌خوابی شبانه ضریب خطا را افزایش می‌دهد و حتی ممکن است شما را کُند و خنگ کند. آیا با مشکل «نداشتن خواب شبانه خوب» دست‌وپنجه نرم می‌کنید؟ به گزارش «ایندیپندنت فارسی»، نتایج تحقیقات جدید محققان مکزیکی هشدار می‌دهد که این بی‌خوابی ممکن است آسیب‌هایی برای شما در پی داشته باشد.

نحوه انجام این پژوهش

این دانشمندان با اندازه‌گیری توانایی تشخیص اهداف بصری ۲۲ دانشجوی کارشناسی در طول یک دوره پنج روزه کمبود خواب، به بررسی تاثیر بی‌خوابی بر کاهش توجه و قابلیت واکنش سریع افراد پرداختند. نتایج این مطالعه در مجله «تحقیقات تجربی مغز» (Experimental Brain Research) منتشر شده است. دانشجویان در دو روز اول، خواب معمولی داشتند اما بعد محققان آن‌ها را وادار کردند ۲۴ ساعت نخوابند و سپس به مدت دو روز این بی‌خوابی را جبران کنند. محققان آزمایشی به نام «عملکرد بصری زنجیره‌ای سریع» یا آر اس پی وی را روی دانشجویان انجام دادند. در این آزمایش آن‌ها باید روی صفحه نمایشگر کامپیوتر روی دو عدد هدف که به فاصله‌های زمانی بین ۲۰۰ تا ۵۰۰ میلی‌ثانیه از یکدیگر ظاهر می‌شدند، کلیک می‌کردند، در حالی که اعداد دیگر هم به منظور پرت کردن حواس دانشجویان روی صفحه ظاهر می‌شدند. هدف آزمایش آر اس پی وی سنجش توانایی دانشجویان در جست‌وجوی هدف دوم بود که به‌سرعت ظاهر می‌شد، زیرا جست‌وجوی گزینه‌ها یا مواردی که به‌سرعت و یکی پس از دیگری ظاهر می‌شوند، برای اغلب افراد دشوار است. محققان این وضعیت شناختی مغز را «تاثیر چشمک‌زن» یا لغزش توجه می‌نامند.

کاهش دقت و توجه به دلیل کم خوابی

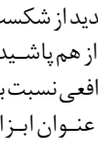
در طول این دوره آزمایشی قابلیت عملکرد بصری زنجیره‌ای سریع دانشجویان ارزیابی شد. دانشجویان پس از ۲۴ ساعت بی‌خوابی، در تشخیص اعداد هدف به طرز قابل توجهی دقت کمتری نشان دادند و در عین حال مدت‌زمان شناسایی اهداف هم بیشتر شد. افراد به طور معمول تاثیر چشمک‌زن را در فاصله ۲۰۰ تا ۵۰۰ میلی‌ثانیه تشخیص می‌دهند اما دانشجویان خواب‌آلود این تاثیر را در مدت زمان طولانی‌تر مانند ۶۰۰ میلی‌ثانیه متوجه شدند. اساسا کم‌خوابی دقت و توجه دانشجویان را کاهش داد و در عین حال باعث شد واکنش‌های کندی نشان دهند. البته دامنه توجه و زمان واکنش این دانشجویان پس از بهبود و جبران بی‌خوابی ۲۴ ساعته به حالت عادی بازگشت. کارلوس گالگوس، نویسنده ارشد این پژوهش می‌گوید: «مهم‌ترین نکته این است که بی‌خوابی شبانه ضریب خطا را افزایش می‌دهد. البته برخی از این خطاها مانند اشتباه در خواندن حین مطالعه بی‌خطرند، اما برخی دیگر مانند فشار دادن پدال گاز به جای ترمز حین رانندگی، می‌توانند مرگبار باشند.» به همین دلیل مهم است که بدانید روز بعد از بی‌خوابی شبانه قرار است چه کاری انجام دهید، زیرا در برخی کارها مانند رانندگی با کامیون در جاده، جایی برای خطا وجود ندارد.

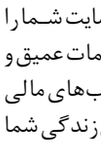
اتاق مشاوره

بسیار غمگینم چون فکر می‌کنم دختر زشتی هستم

مشاوره فردی

دختری ۲۹ ساله هستم. غمگین و سرخورده ام. احساس می‌کنم زشت هستم و هر وقت در مهمانی یا حتی خیابان خانم زیبایی را می‌بینم، خجالت می‌کشم. نمی‌دانم چه کنم. راهنمایی‌ام کنید.





دکتر نجمه عابدی‌شرق | روان‌شناس بالینی

مخاطب گرامی، اطلاعات زیادی درباره شما نداریم اما احساس‌تان درباره زیبایی‌تان، تاثیر زیادی بر روی کیفیت زندگی‌تان گذاشته است. قبل از هر موضوعی، از شما یک سوال می‌کنم: «فرض کنید شما آینه‌ای دارید که شما را زشت نشان می‌دهد. چه کارش می‌کنید؟» به احتمال زیاد در جواب می‌گویید که آن را دور می‌اندازم یا می‌شکنم یا به آن نگاه نمی‌کنم و آینه جدیدی می‌خرم. مقدار زیادی از نگرانی شما بابت چهره‌تان، احتمالا ناشی از این است که دیگران چه احساس یا نظری درباره شما دارند. شما با کمک یک روان‌درمانگر می‌توانید روی فرض‌های ناسازگار یعنی همان قوانین و بایدهایتان متمرکز شوید.

معتقدید زیبا نبودن، غیرقابل تحمل است؟

به نظر می‌رسد که شما معتقدید زیبا نبودن، غیرقابل تحمل است و باید همیشه از دیگران زیباتر باشید. همین حالا باید سود و زیان این نظرات‌تان را بررسی کنید و از خود بپرسید که آیا این قوانین را برای افراد دیگر هم به کار می‌برید؟ اگر دوست‌تان همین حرف‌هایی را که درباره خود می‌زنید به شما بگوید، احتمالا به او می‌گویید: «این منصفانه نیست که ارزش خود را بر اساس ظاهر ارزیابی کنی و ...». شما می‌توانید به خودتان نشان دهید که این قوانین را برای دیگران به کار نمی‌برید، بنابراین درست بودن‌شان را زیر سوال ببرید.

توانمندی‌های‌تان را هم ببینید

شما باید تلاش کنید توانمندی‌های خود را پررنگ جلوه دهید و به نقص‌های‌تان (اگر واقعا وجود دارد) کمتر اهمیت بدهید و سعی کنید به جای این که به خودتان به عنوان فردی ذاتا نازیبا بنگرید، به نقص‌های‌تان در قالب رفتارهای یاد گرفته‌شده دوران کودکی نگاه کنید که قابل تغییرند. از توانمندی‌ها و ویژگی‌های مثبت خودتان فهرستی تهیه کنید و آن را روی کارت‌هایی بنویسید و روزانه به آن مراجعه و مرور کنید. این کار می‌تواند مفید و راهگشا باشد.

بر این افکار غلبه کنید

درمان این گونه مشکلات، نیاز به زمان دارد و در این زمینه باید از کمک یک روان‌شناس بهره بگیرید. با این حال، بیشتر با افراد مهم زندگی‌تان که قابل اعتماد هستند، ارتباط برقرار کنید و احساس‌تان را به آن‌ها بگویید. در موقعیت‌های اجتماعی وارد شوید و روابط صمیمی برقرار کنید. هرقدر بتوانید تجارب‌تان را بیشتر در میان بگذارید و واکنش‌های منطقی دیگران به این ماجرا را بپذیرید، بیشتر می‌توانید بر این افکار غلبه کنید.

هزاره حامصه

شماره پیامک زندگی سلام ۲۰۰۰۹۹۹

برگ سبز خودرو آی ۱۶۰۰ مدل ۸۴ یشمی روغنی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۷۶ م ۴۵ به شماره موتور ۱۱۷۸۴۰۶۹۴۲۵ و شماره شاسی ۱۳۴۷۱۸۵۴ بنام اکرم هاشمی سیگاری مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۵۵۴۸

برگ سبز خودرو پیکان به شماره انتظامی ۲۶ ایران ۷۲۶ ص ۸۸ به شماره شاسی ۷۹۴۱۳۵۲۸ شماره موتور ۱۱۱۲۷۹۱۴۳۴۹ بنام رمضان کیوان مفقود و فاقد اعتبار است ۷۵۵۴۴

برگ سبز خودرو پژو پارس سفید XU7P مدل ۴۰۱ به شماره انتظامی ۴۵ ایران ۸۸۵ ن ۶۹ به شماره شاسی NAAN۱۵E۹NK۴۶۵۴۷۴ و شماره موتور ۱۲۵K۰۰۱۷۹۱۸ بنام مریم احمدی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۵۵۴۲

برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۹۰ سفید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۷۹ ص ۸۶ به شماره موتور ۱۲۴۹۰۱۲۸۷۱ و شماره شاسی NAAN۰۱CA۰BK۱۰۶۳۰۸ بنام سمیه رضا پور مفقود و فاقد اعتبار است ۷۵۵۴۱

اصل برگ سبز وسند کمپانی خودرو کامیونت-یخچالدار زامیاد مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۴۴۵ ط ۹۳ و شماره موتور Z۲۴۷۴۶۲۰۰Z و شماره شاسی NAZPL۱۴۰BH۰۴۸۰۵۴۸ بنام سید مسعود خلیق مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. ۷۵۵۳۰

برگ سبز وسند کمپانی خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۹۰ ش انتظامی ایران ۴۲-۳۳۱ ط ۸۴ ش شاسی NAAA۴۶AA۷YBG۱۹۲۳۹۷ ش موتور ۱۱۴۹۰۰۰۹۶۱۲ بنام اسماعیل زاهد مفقود و فاقد اعتبار است ۷۵۵۳۲

برگ سبز خودرو ۲۰۷ مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ۷۴-۶۴۷ط۶۱ به شماره موتور ۱۷۹B۰۰۱۶۰۴۹ و شماره شاسی NAAR۰۳FE۴J۶۲۴۱۴۲ بنام محمدمرشدلو مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۷۵۵۳۱

برگ سبز وسند کمپانی خودرو ۴۰۵ .slx به شماره پلاک ایران ۷۴-۷۲۵و۳۹ شاسی NAAM۳۱FC۵CK۳۶۹۱۹۶ موتور ۱۳۹۹۱۰۰۸۳۰۷ بنام محمد حسین عباس پور مفقود و فاقد اعتبار است ۷۵۵۴۰

برگ سبز وسند کمپانی کشاورزی کلاس مدل ۱۹۹۰ به شماره انتظامی ۱۲-۶۱۳ک۹۴ به شماره موتور ۱۸۹۰۰۵۵۶ بنام پیروز جغانه پوریه و شماره شاسی ۴۴۲۹۰۱۴۰۰۵۴۶۱۲۱ شماره ملی ۰۷۲۰۳۶۵۹۲۹ مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۷۵۵۳۹

برگ سبز وسند کمپانی خودرو پراید ۱۱۱ هاچ بک مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۴۵ ص ۱۴ وشماره موتور ۲۶۹۲۶۲۷ وشماره شاسی ۵۴۳۰۰۸۹۰۲۸۸۰۴ بنام مصطفی سلیمانی شرشر مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. ۷۵۵۳۷

اصل برگ سبز وسند کمپانی و کارت خودرو ویوک بی ۳ مدل ۱۳۶۴ به شماره انتظامی ۷۷ ایران ۲۶۲ ج ۴۵ وشماره موتور ۲۶۱۹۳ وشماره شاسی ۴۶۷۴۲۴ بنام حمید رضا پیرابش فر مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. ۷۵۵۳۶

اصل برگ سبز وسند کمپانی وخودرو پراید SE۱۳۱ مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۸۷۹ ص ۷۴ وشماره موتور M۱۳/۵۸۶۶۳۹۲ وشماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰H۱۰۱۷۶۷۷ بنام مهدی شاره ع مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. ۷۵۵۳۵

برگ سبز وسند خودرو هیوندا آوانته به ش انتظامی ۴۸۸ ص ۱۷ ایران ۷۴ ش شاسی NA۶NG۳۳۱۵BC۱۱۱۳۲۵ شماره موتور G۴GCA۰۲۴۶۴۶ به نام حمیدرضا صحتی یزدی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۵۵۳۹

اصل کارت کار متعلق به آقای مهدی زیرجاوی به شماره ملی ۶۴۴۹۷۶۲۷۸۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است ۷۵۵۴۰

برگ سبز خودرو ۲۰۷ مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ۷۴-۶۴۷ط۶۱ به شماره موتور ۱۷۹B۰۰۱۶۰۴۹ و شماره شاسی NAAR۰۳FE۴J۶۲۴۱۴۲ بنام محمدمرشدلو مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۷۵۵۳۱

برگ سبز وسند کمپانی خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۹۰ ش انتظامی ایران ۴۲-۳۳۱ ط ۸۴ ش شاسی NAAA۴۶AA۷YBG۱۹۲۳۹۷ ش موتور ۱۱۴۹۰۰۰۹۶۱۲ بنام اسماعیل زاهد مفقود و فاقد اعتبار است ۷۵۵۳۲

اصل برگ سبز وسند کمپانی خودرو کامیونت-یخچالدار زامیاد مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۴۴۵ ط ۹۳ و شماره موتور Z۲۴۷۴۶۲۰۰Z و شماره شاسی NAZPL۱۴۰BH۰۴۸۰۵۴۸ بنام سید مسعود خلیق مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد. ۷۵۵۳۰

برگ سبز خودرو پژو پارس سفید XU7P مدل ۴۰۱ به شماره انتظامی ۴۵ ایران ۸۸۵ ن ۶۹ به شماره شاسی NAAN۱۵E۹NK۴۶۵۴۷۴ و شماره موتور ۱۲۵K۰۰۱۷۹۱۸ بنام مریم احمدی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۵۵۴۲

برگ سبز خودرو پیکان به شماره انتظامی ۲۶ ایران ۷۲۶ ص ۸۸ به شماره شاسی ۷۹۴۱۳۵۲۸ شماره موتور ۱۱۱۲۷۹۱۴۳۴۹ بنام رمضان کیوان مفقود و فاقد اعتبار است ۷۵۵۴۴

برگ سبز خودرو آی ۱۶۰۰ مدل ۸۴ یشمی روغنی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۷۶ م ۴۵ به شماره موتور ۱۱۷۸۴۰۶۹۴۲۵ و شماره شاسی ۱۳۴۷۱۸۵۴ بنام اکرم هاشمی سیگاری مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۵۵۴۸