خانواده و مشاوره

دشمن آرامش خواب شبانه

یکی از اصلی‌ترین دلایل کاهش کیفیت خواب، هجوم افکار استرس‌زای شبانه به افراد قبل از خوابیدن است؛ از عوامل و راهکارهای درمان اختلال اضطراب شبانه گفتیم

دکتر نجمه عابدی‌شرق | متخصص روان‌شناسی بالینی

محوری

در حالت عادی ما باید کمی قبل از خواب به آرامش برسیم تا بتوانیم خواب راحتی داشته باشیم. تجربه خواب باکیفیت باعث می‌شود تا در روز بعدی، تصمیمات بهتری بگیریم و ذهن فعال‌تری داشته باشیم. اختلال اضطراب شبانه به وضعیتی اشاره دارد که افراد قبل از خوابیدن یا در طول شب به طور مکرر و قابل توجهی با حالت اضطراب مواجه می‌شوند. این نوع اضطراب می‌تواند باعث خواب ناقص، بیدار شدن شبانه بیش از حد، احساس تنگی نفس و اضطراب شدید شود. بنابراین به‌شدت بر کیفیت خواب و زندگی روزمره فرد تأثیرگذار است و نیاز به درمان خواهد داشت. در ادامه با این اختلال، علایم آن و راهکارهای درمانش آشنا خواهید شد.

علایم ابتلا به اختلال اضطراب شبانه

شب و لحظاتی قبل از خوابیدن، یکی از رایج‌ترین مواقعی است که فرد را دچار استرس و اضطراب می‌کند. علت اضطراب شبانه ممکن است به اختلالات روان‌شناختی مرتبط با اضطراب، همچون اختلال اضطراب عمومی یا اختلال ترس و وسواس برگردد. عوامل فیزیکی مانند سطوح هورمونی، مصرف قهوه، مواد مخدر و داروها هم می‌توانند باعث اضطراب شبانه شوند. درباره علایم آن هم می‌توان به مشکل در تمرکز، مشکل در به خواب رفتن یا ماندن در خواب، مشکلات گوارشی، حمله پانیک، احساس عذاب قریب‌الوقوع، افزایش ضربان قلب و درد قفسه سینه، تنگی نفس و گرفتگی گلو، احساس طرد شدن یا انگار هیچ چیز واقعی نیست و... اشاره کرد.

چرخه‌های معیوب اضطراب شبانه

چرخه‌های معیوب نقش مهمی در ابتلا به اضطراب شبانه دارد اما شما می‌توانید این چرخه را عوض کنید. یک مرحله مهم در این چرخه مقابله تدریجی با موقعیت‌های ترسناک است. این رویکرد منجر به بهبود احساس اعتمادبه‌نفس می‌شود و به شما در کاهش اضطراب کمک می‌کند. دلیل این که چرخه معیوب ایجاد می‌شود و هر چه فرد بیشتر تلاش می‌کند تا اضطراب شبانه را کاهش دهد اما افزایش می‌یابد، می‌تواند نتیجه عوامل مختلفی باشد. یک توضیح این است که وقتی چراغ‌ها خاموش می‌شوند و همه چیز آرام است، حواس پرتی کمتر است در نتیجه فرصت بیشتری برای نگرانی و نشخوار ذهنی درباره شغل، امور مالی یا روابط شما وجود دارد. مشکل در به خواب رفتن هم ممکن است نگرانی‌های خاص خود را داشته باشد مثلا این که آیا شما در روز بعد عملکرد خوبی خواهید داشت.

۵ تکنیک برای درمان اضطراب شبانه

برای تشخیص و درمان اختلال اضطراب شبانه، مراجعه به پزشک یا روان‌شناس تخصصی توصیه می‌شود. در ادامه به تعدادی از تکنیک‌ها برای مدیریت این اختلال اشاره خواهد شد:

۱ یادگیری مهارت مدیریت استرس | یک روش موثر برای کاهش اضطراب در شب، یادگیری مهارت‌های مدیریت استرس است. همچنین استفاده از تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق قبل از خواب، پرهیز از فعالیت‌های سنگین، نوشیدن چای گیاهی آرامش‌بخش و... به کاهش اضطراب شبانه کمک می‌کند.

۲ رویارویی با ترس‌ها و فکرهای منفی | مهم است که با ترس‌ها و فکرهای منفی خود در شب روبه‌رو شوید و آن‌ها را به چالش بکشید. می‌توانید از تکنیک‌هایی مانند باز نگری مثبت، جست‌وجوی شواهد معکوس و تمرین تفکر الگوشکنی استفاده کنید.

۳ ایجاد محیط خواب مطلوب | ایجاد یک محیط خواب بهینه و آرام می‌تواند به کاهش اضطراب شبانه کمک کند. از روش‌هایی مانند سبک زندگی سالم، روشنایی خفیف، دمای مناسب، استفاده از روتین‌های خواب آرامش‌بخش و ایجاد محیط خواب تمیز و مرتب استفاده کنید.

۴ محدود کردن مصرف مواد محرک | مصرف موادی مانند قهوه، نیکوتین و... می‌تواند اضطراب را تشدید کند. بهتر است مصرف این مواد را در شب محدود کنید یا به‌طور کلی از آن‌ها خودداری کنید.

۵ مراجعه به فرد متخصص | اگر اضطراب شبانه شما مزمن و شدید است و به شدت در کیفیت زندگی شما تأثیر می‌گذارد، ممکن است نیاز مند مراجعه به یک متخصص روان‌شناس یا روان‌پزشک باشید. این فرد می‌تواند راهنمایی‌های تخصصی و درمان‌های دارویی برایتان در نظر بگیرد.

ترفند

راهنمای خرید عینک آفتابی که یک عمر همراه‌تان باشد

اولین نکته مهمی که در انتخاب عینک آفتابی باید در نظر بگیرید، این است که محافظ خوبی در برابر اشعه ماوراءبنفش و نور خورشید باشد. شیشه عینک تیره باعث باز شدن مردمک می‌شود و اگر عینک شما استاندارد نباشد، ضرر آن از عینک نزدن بیشتر خواهد بود. پس این نکته را در نظر بگیرید که در درجه اول، عینک آفتابی باید از نظر محافظتی تاییدشدنی باشد. جنس قاب عینک هم برای دوام و طول عمر آن مهم است. اگر عینک اجزای فلزی یا تزیینات روی بدنه دارد، حتما از فروشنده بخواهید شرایط نگهداری آن از جمله نحوه تمیز کردنش را روشن و واضح به شما توضیح دهد.

چه سبک عینکی برای چه صورتی؟

وقتی زمان انتخاب عینک آفتابی فرا می‌رسد، اجازه دهید شکل و ساختار صورت شما مدل و فرم عینک آفتابی مطلوب‌تان را تعیین کند نه این که روی صورت مدل‌های تبلیغاتی چطور دیده می‌شود. برخی از سبک‌های مرسوم برای مردان و زنان عبارتند از:

هندسی | انتخاب عینک‌های آفتابی با اشکال خاص هندسی، نشان‌دهنده جسارت شما در سبک شخصی است. این سبک می‌تواند به مرور زمان تبدیل به امضای مد شما شود، اما برای اغلب افراد انتخاب راحتی نیست. مثلا عینک‌های آفتابی مربعی در دهه پنجاه میلادی پرطرفدار بودند پس اگر حال و هوای سبک شخصی شما کمی قدیمی است، این مدل عینک‌ها را امتحان کنید.

عینک خلبانی | این مدل عینک که در ایران اغلب با نشان تجاری «ریبن» شناخته شده است، برای هر کسی که می‌خواهد انتخابی مدروز داشته باشد، مناسب است. اغلب خانه‌های مد و عینک‌سازی‌های مشهور همواره یک مدل از این نوع عینک را در مجموعه‌های جدید خود دارند.

چشم گربه‌ای | این مدل جذاب که در حال حاضر با نمونه‌های اغراق‌شده اولیه خود فاصله زیادی گرفته و فقط کمی از آن انحناهای خاص را در خود نگه داشته است، گزینه جالبی برای افرادی است که می‌خواهند کمی عنصر شیطنت به سبک خود اضافه کنند. از خصوصیت‌های جالب این مدل عینک با قاب کائوچویی، تنوع رنگ آن است که آن را به گزینه‌ای عالی برای افرادی تبدیل می‌کند که سبک شلوغی دارند.

عینک کلاسیک مدل ابرویی | این مدل احتمالا محبوب‌ترین مدل عینک آفتابی است که هیچگاه از مد نمی‌افتد و در سراسر جهان برای همه موقعیت‌ها عالی است و به بسیاری از صورت‌ها، از گرد گرفته تا کشیده، می‌آید. این مدل، در میان مردانی که سبک کاری آن‌ها رسمی و شامل کت و شلوار است، طرفداران زیادی دارد و به آن‌ها ظاهر جدی‌تری می‌دهد؛ ضمنا برای عینک طبی هم مناسب است.

برای نوشتن این مطلب از «عصر ایران» کمک گرفته شده است

از دنیای روان شناسی

چرا صداهایی می‌شنویم که وجود ندارند؟

چند سال پیش، دانشمندان سوئدی راهی یافتند تا افراد را دچار توهم کنند. آن‌ها از شرکت‌کنندگان خواستند روی یک صندلی بنشینند و دکمه‌ای را فشار بدهند و در کسری از ثانیه میله‌ای آرام به پشتشان می‌خورد. پس از چند بار تکرار، شرکت‌کنندگان کم‌کم احساس کردند کسی پشت سرشان است. وقتی ارتباط میان کنش و احساس قطع بود، ذهن آن‌ها توضیح دیگری یافت: فرد دیگری توی اتاق است. به گزارش نیویورک تایمز، اکنون دانشمندان همان آزمایشگاه در پژوهشی جدید که در نشریه «طب روان شناسی» منتشر شده است، نوع دیگری از توهم را بررسی کرده‌اند: شنیدن صدا.

شیوع توهم شنیدن صدا

دانشمندان دریافتند وقتی بین فشار دکمه و برخورد میله تاخیر وجود داشته باشد بیشتر احتمال دارد که فرد تصور کند صدایی شنیده است. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که ریشه عصب‌شناختی توهم برمی‌گردد به شیوه‌ای که مغز نشانه‌های متناقض محیطی را تجزیه و تحلیل می‌کند. «پاوو اورپیک»، پژوهشگر در دانشگاه ژنوو یکی از نویسندگان این مقاله جدید، می‌گوید توهم شنیدن صدا شایع‌تر از آن است که فکر می‌کنید. دانشمندان دریافته‌اند که بسیاری از افراد بدون عارضه‌های روان‌شناختی، شاید حدود ۵ تا ۱۰ درصد مردم، دست‌کم یک بار در زندگی‌شان صدایی بدون منشا شنیده‌اند. اورپیک می‌گوید: «همه ما دچار توهم می‌شویم. گاهی اوقات، مثلا وقتی خسته‌اید، بیشتر دچار توهم می‌شوید و این برای برخی افراد بیشتر رخ می‌دهد.»

نحوه انجام این پژوهش

در این پژوهش جدید، شرکت‌کنندگان در حالی که صدای صورتی (نمونه ملایم‌تر صدای سفید) پخش می‌شد، دکمه را فشار دادند و برخی بدون تاخیر و برخی با تاخیر نیم‌ثانیه‌ای تماس میله را حس کردند. یافته‌ها نشان داد که وقتی افراد حس حضور کسی را داشتند و صدای صورتی در پس‌زمینه پخش می‌شد بیشتر احتمال داشت صدایی بشنوند که وجود خارجی نداشت. به گفته اورپیک، مغز فرد در مواجهه با دشواری تشخیص کنش و ایجاد ارتباط با نشانه‌های محیطی، از تجربه پیشین استفاده و این توهم را ایجاد می‌کند که کسی دارد حرف می‌زند. او در ادامه می‌افزاید: بررسی بیشتر چگونگی عملکرد مغز در ایجاد این تاثیر شاید به کمک افرادی که مرتب صداهایی می‌شنوند، بستگی داشته باشد.

منبع: ایندیپندنت فارسی

نکته ها

۹ نشانه فاصله‌گیری عاطفی یکی از زوج‌ها

گاهی اوقات بعضی زن یا شوهرها به لحاظ عاطفی و احساسی در زندگی مشترک عقب‌نشینی می‌کنند. این امر همیشه نشانه خراب شدن رابطه نیست اما نشانه‌ای است که خبر از وقوع احتمالی چیزی در آینده نزدیک می‌دهد.

۱- پرهیز از برنامه‌ریزی برای آینده
۲- بی‌انگیزگی برای تفریحات دونفره و خانوادگی
۳- کاهش ارتباط و تمایل به گفت‌وگو
۴- پرهیز از تماس چشمی
۵- کاهش صمیمیت فیزیکی
۶- سپری کردن زمان زیادی در تنهایی
۷- در میان نگذاشتن مسائل شخصی با دیگری
۸- بی‌حوصلگی
۹- تماشای زیاد تلویزیون یا بازی با گوشی

فرزندانم مدام روی حرفم، حرف می‌زنند

۲ فرزند دارم. یک پسر ۱۴ ساله و دختری ۷ ساله. اصلا به حرف من که پدرشان هستم، گوش نمی‌دهند. تا حالا پیش نیامده که من حرفی بزنم، آن‌ها روی حرف من، حرف نزنند. راهنمایی کنید که این شرایط را چطور اصلاح کنم؟

بنفشه دولت‌آبادی | مشاور خانواده

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، فرزندان به دنبال تامین نیازهای خود در خانواده هستند و هر چه بزرگ‌تر می‌شوند، انتظارات و نیازهای آن‌ها هم نمایان‌تر می‌شود. اگر پدر و مادر به‌درستی آن‌ها را درک نکنند و نیازهای عاطفی و مادی آن‌ها تامین نشود و در ادامه محدودیت‌هایی را برای آن‌ها مقرر کنند، نارضایتی فرزندان آغاز و به‌تدریج این نارضایتی به بی‌احترامی تبدیل می‌شود! در ادامه چند توصیه به شما برای اصلاح شرایط دارم.

از محبت کمک بگیرید

والدین باید به فرزندان خود توجه کامل داشته باشند و سزاوار است که والدین به‌خصوص پدر، همه فرزندان خود را در دامان محبت خویش بپرورانند و بین آن‌ها از نظر محبت و عطوفت و رعایت حالات‌شان تساوی برقرار کنند. شما به‌عنوان پدر خانواده باید محیط خانه را از دوستی و محبت آکنده کنید و بین افراد خانواده مهرورزی را گسترش دهید.

دلایل‌تان را با فرزندان در میان بگذارید

گفته‌اید تا حالا پیش نیامده که من یک حرفی بزنم، آن‌ها روی حرف من، حرف نزنند. بعضی از والدین فکر می‌کنند بین عشق به فرزند و دادن بها به آن‌ها و انضباط باید یکی را انتخاب کرد در صورتی که دیدگاه صحیح درباره تربیت فرزندان این است که عشق به فرزند و انضباط آن‌ها باید همراه هم باشد و یکی بدون دیگری فایده‌ای ندارد. باید فرزندان را به گونه‌ای آموزش دهید که در بعضی مواقع مطیع والدین باشند و کارهایی که والدین صلاح نمی‌دانند نباید انجام بدهند و در بعضی مواقع می‌توانند تنبیه‌های بسیار جزئی در برداشته باشد. البته نباید فراموش کرد که تنبیه همیشه باید پس از توضیح علت آن به اجرا درآید.

خونسردی‌تان را از دست ندهید

در مقابل رفتارهای آگاهانه و ناآگاهانه فرزندان خود، خونسردی‌تان را حفظ کنید. سعی کنید با فرزندان خود رابطه عاطفی برقرار کنید. در حضور دیگران به آنان احترام بگذارید و با آن‌ها مشورت کنید. می‌توانید با مطالعه کتاب‌های متعدد در زمینه فرزندپروری و کمک خواستن از افراد صلاحیت‌دار اطلاعات خود را بالا ببرید و به این موضوع کاملاً آگاه شوید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* درباره برترین‌های تاریخ فوتبال جهان به انتخاب مجله معتبر فرانس فوتبال، از نظر من باید رونالدینیو توتیم اول می‌بود. حرکات و تکنیک ناب او، این لیاقت رو بهش میده که در برترین تیم باشه.
* باورم نمی‌شه که قراره سمند شاسی بلند ساخته بشه! موتور سمند فعلی، به زور داره این بدنه رو می‌کشه! قطعا بدنه شاسی که بذارن روش، هیچ توانی براش نمی‌مونه.
* مطلب «کدام هوش‌مان بیشتر است؟» در صفحه جوانه خیلی خوب بود. ممنون از شما.
* نکاتی که در صفحه خانواده برای فرستادن بچه‌ها به تنهایی به مدرسه نوشتین، درست بود ولی راستش، من که جرئت نمی‌کنم.
* جالبه که از آسیا، هیچ بازیکنی در بین ستاره‌های فوتبال جهان نیست.
* زندگی سلام. می‌خواستم از همسرم «اکرم باوندی» تشکر کنم که همیشه تو زندگی الگو و پشتیبانم بوده.

موسی نگهبان، چناران

مخاطبان گرامی، خوشحال می‌شویم ابتدای پیامک‌تان بنویسید «زندگی سلام» و در انتها هم اسمتان را بنویسید.

اصل برگ سبز خودرو پژو روا بشماره انتظامی ۴۲ ایران ۱۱۷ ص ۱۵ بشماره موتور ۱۱۶۸۷۰۳۶۰۳۵ و شماره شاسی NAAB۳۱AA۲۹H۰۶۴۳۹۰ مدل ۱۳۸۷ به مالکیت محمدعلی طلائی برابادی مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۵۳۵۹

کارت و سند کمپانی و برگ سبز وانت مزدا مدل ۸۹ بشماره پلاک ایران ۳۶-۹۸۳د۳۸ به ش شاسی NAGDPX۲PN۱۱F۱۱۲۸۹ بشماره موتور FE۱۳۲۲۶۰ بنام جواد هاشم پور مفقود و فاقد اعتبار است ۴۵۳۶۳

برگ سبز خودرو سیکلت آزما به شماره انتظامی ۸۶۹۵۵-۷۷۷ به شماره تنه NBD***۱۲۵C۹۰۰۳۶۴۸ به شماره موتور NBD۱۵۶FMI۸۰۱۰۰۴۲۷ به نام محسن رضائی مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۵۳۶۸

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۳ به شماره ۵۰۹۲۶۷۰ و شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰E۳۶۶۰۸۴۸ و شماره پلاک ۶۸۴ ط ۸۲ ایران ۴۲ به نام پوریا فرخی مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۴۵۲۸۳

اصل برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ بشماره انتظامی ۷۴ ق ۶۴۵ ایران ۴۲ بشماره موتور ۱۲۴۸۵۱۲۴۶۰۶ و شماره شاسی ۲۴۲۳۴۱۵۰ مدل ۱۳۸۵ به مالکیت محمد کشمیری مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۵۲۵۴

اصل برگ سبز خودرو و پژو ROA بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۱۳ ص ۹۹ بشماره موتور ۱۱۶۸۶۰۵۹۸۴۵ و شماره شاسی ۶۱۲۰۹۶۲۶ مدل ۱۳۸۶ به مالکیت مصطفی موسوی مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۵۳۴۴

برگ سبز موتورسیکلت آزما به شماره تنه NBD***۱۲۵C۹۰۰۳۶۴۸ به شماره موتور NBD۱۵۶FMI۸۰۱۰۰۴۲۷ به نام محسن رضائی مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۵۳۶۸

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۳ به شماره ۵۰۹۲۶۷۰ و شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰E۳۶۶۰۸۴۸ و شماره پلاک ۶۸۴ ط ۸۲ ایران ۴۲ به نام پوریا فرخی مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۴۵۲۸۳

برگ سبز، کارت موتور و کلیه اسناد موتور سیکلت عقیق مدل ۱۳۹۲ به شماره موتور ۱۲۴N۲۲۰۱۱۳۰ و به شماره شاسی N۲۲***۱۲۵A۹۲۱۵۳۷۲ و شماره پلاک ۷۶۹-۷۴۸۹۲ به نام مرتضی رافتی چوبدار مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۴۵۲۸۴

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو پارس XU۷ مدل ۱۴۰۰ ش پلاک ۱۲-۴۴۷ ن ۲۳ ش شاسی NAAN۰۱CE۴MK۰۶۶۳۴۶ ش موتور ۱۲۴K۱۵۵۳۶۲۹ بنام علی نظام دوست مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۵۳۱۷

برگ سبز خودرو پراید دوگانه سوز سفید به شماره پلاک: ۵۹۹ص۷۶ ایران ۴۲ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۸۰۱۳۲۷۹ و شماره موتور: ۳۰۴۱۳۰۰ به نام محمد زنگنه مفقود و فاقد اعتبار است ۴۵۲۰۰

برگ سبز سواری سمند مدل ۱۳۹۵ سفید روغنی به شماره انتظامی ۳۲ -۵۲۶ ط ۳۵ شماره موتور ۱۲۴k۰۸۲۴۹۴۰ و شماره شاسی NAAC N۱CW۱GE۲۰۳۶۴۴ به نام فاطمه هوشیار داغیان مفقود و اعتبار می باشد. ۴۵۳۴۵

برگ سبز و سند کمپانی پراید جی ال ایکس ای مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۳۲ - ۲۲۷ و ۵۴ و شماره موتور ۲۹۲۲۱۳۰ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۸۲۵۷۳۷۴ به نام سهراب انسانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۵۳۴۶

برگ سبز، سند و کارت خودرو پراید جی ال ایکس، مدل ۱۳۷۸ رنگ سفید شماره انتظامی ایران ۷۴-۸۲۸۱ـ۷۶ وشماره موتور ۰۰۰۸۵۹۹۷ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۸۵۸۲۳۸۹ به نام مهزاد امیری شکوه مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۵۲۳۴

برگ سبز خودرو پراید صبا ۱۱ مدل ۱۳۹۲ به شماره موتور ۱۱۸۲۰۱۲۲۲۹ شماره شاسی ۰۰۸۲۱۳۹۵۰۱ به نام سمیرا پاکرو مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۴۵۳۳۴

برگ سبز خودرو بارکش زامیاد ۲۸۰۰ سی سی مدل ۱۳۹۲ به شماره موتور ۸۰۰۶۳۳۲۹ و شماره شاسی NAZDL۱۰ETD۰۰۶۷۶۲۹ به نام مجتبی قربانی مفقود و اعتبار ندارد ۴۵۲۸۸

برگ سبز و کارت سواری ام. وی. ام H NEW ۳۱۵ مدل ۱۳۹۷ به ش موتور MVM۴۷۷FJAJ۰۷۲۱۰۱ و ش شاسی NATFBAMD۷J۱۰۶۰۸۷۰ و پلاک ۵۱ ط ۸۴۸ ایران ۱۵ به نام صمد عبداللهی بهنام مفقود و اعتبار ندارد ۴۵۲۹۰

برگ سبز سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۳ رنگ سفید به شماره پلاک ایران ۷۴-۶۵۶س۴۴ و شماره موتور ۰۱۰۳۱۳۵۲ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۴۰۸۹۳۰ بنام افشین لیموئی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۵۳۳۱

برگ سبز خودرو پژو ۱۶۰۰ آردی مدل ۱۳۸۲ شماره پلاک ۳۶ - ۶۷۵ ج ۹۲ شماره موتور ۱۱۷۸۲۰۱۲۲۲۹ شماره شاسی ۰۰۸۲۱۳۹۵۰۱ به نام مهدی حلمی زارع فریمانی به شماره پلاک ایران ۴۲ - ۶۱۲ ب ۱۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۴۵۳۴۳

برگ سبز سواری پیکان مدل ۸۰ پلاک ایران ۳۶ - ۵۳۲ ط ۴۲ ش شاسی ۸۰۴۷۸۶۶۷ ش موتور ۱۱۱۲۸۰۷۴۹۰۰ بنام علی اصغر قلندر مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۵۳۲۲

برگ سبز و کارت خودرو پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۹۲ به شماره موتور ۱۲۴۹۰۱۴۴۹۹۸ و شاسی NAAN۲۱CA۳BK۱۲۳۶۴۶ بنام یاسر حسن زاده مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۴۵۲۸۲

برگ سبز و سند کمپانی پراید جی تی ایکس ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ۱۲ - ۵۷۶ س ۳۸ و شماره موتور ۰۰۹۴۰۹۲۷ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۱۷۱۳۷۱ به نام رضا ابراهیم زاده مقدم مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۵۳۹۳

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۳۱SE مدل ۱۳۹۳ به شماره ۵۰۹۲۶۷۰ و شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰E۳۶۶۰۸۴۸ و شماره پلاک ۶۸۴ ط ۸۲ ایران ۴۲ به نام پوریا فرخی مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۴۵۲۸۳

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو پارس XU۷ مدل ۱۴۰۰ ش پلاک ۱۲-۴۴۷ ن ۲۳ ش شاسی NAAN۰۱CE۴MK۰۶۶۳۴۶ ش موتور ۱۲۴K۱۵۵۳۶۲۹ بنام علی نظام دوست مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۵۳۱۷

سند و برگ سبز پژو پارس تیپ ۵ PARStu۵ مدل ۱۳۹۹ سفید-روغنی به شماره موتور ۱۶۴B۰۲۷۲۲۰۶ به شماره شاسی NAAN۱۱FE۹LH۳۰۵۷۳۴ به نام مهدی حلمی زارع فریمانی به شماره پلاک ایران ۴۲ - ۶۱۲ ب ۱۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۴۵۳۴۳

برگ سبز سواری پراید جی تی ایکس ای مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۳۲ - ۲۲۷ و ۵۴ شماره موتور ۲۹۲۲۱۳۰ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۸۲۵۷۳۷۴ به نام سهراب انسانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۵۳۴۶

برگ سبز خودرو بارکش زامیاد ۲۸۰۰ سی سی مدل ۱۳۹۲ به شماره موتور ۸۰۰۶۳۳۲۹ و شماره شاسی NAZDL۱۰ETD۰۰۶۷۶۲۹ به نام مجتبی قربانی مفقود و اعتبار ندارد ۴۵۲۸۸

برگ سبز و کارت سواری ام. وی. ام H NEW ۳۱۵ مدل ۱۳۹۷ به ش موتور MVM۴۷۷FJAJ۰۷۲۱۰۱ و ش شاسی NATFBAMD۷J۱۰۶۰۸۷۰ و پلاک ۵۱ ط ۸۴۸ ایران ۱۵ به نام صمد عبداللهی بهنام مفقود و اعتبار ندارد ۴۵۲۹۰

برگ سبز سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۳ رنگ سفید به شماره پلاک ایران ۷۴-۶۵۶س۴۴ و شماره موتور ۰۱۰۳۱۳۵۲ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۴۰۸۹۳۰ بنام افشین لیموئی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۵۳۳۱

برگ سبز خودرو پژو ۱۶۰۰ آردی مدل ۱۳۸۲ شماره پلاک ۳۶ - ۶۷۵ ج ۹۲ شماره موتور ۱۱۷۸۲۰۱۲۲۲۹ شماره شاسی ۰۰۸۲۱۳۹۵۰۱ به نام سمیرا پاکرو مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۴۵۳۳۴

اصل برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت توس نو بشماره انتظامی ۷۷۶-۱۹۸۱۶ بشماره موتور ۰۱۲۵N۴۰۲۰۸۹۶ و شماره شاسی N۳N***۱۲۵T۹۵۸۳۳۷۹ مدل ۱۳۹۵ به مالکیت حسین واعظی زاده مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۵۲۱۶

مدرک فارغ التحصیلی فاطمه نوری مقدم کدملی ۰۹۲۰۵۰۶۳۹۹ فرزند عبدا... متولد ۱۳۶۸/۹/۲۶ ورودی سال ۱۳۸۷ موسسه آموزش عالی بینالود مشهد مقطع کارشناسی رشته حسابداری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۲۸۴۸۷

کارت خودرو وانت مزدا نقره ای به شماره پلاک ایران ۱۲-۲۵۹ی۱۵ و شماره موتور FEA۱۰۱۰۸ و شماره شاسی NAGP۲PC۱۱CA۰۹۸۸۲۲ بنام حمید خواجه انوری مفقود و فاقد اعتبار است ۴۵۳۵۴

برگ سبز، سند و کارت خودرو پراید ال ایکس، مدل ۱۳۷۸ رنگ سفید شماره انتظامی ایران ۷۴-۸۲۸۱-۷۶ وشماره موتور ۰۰۰۸۵۹۹۷ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۸۵۸۲۳۸۹ به نام مهزاد امیری شکوه مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۵۲۳۴

برگ سبز کیاسپورتیج ۲۷۰۰ مشکی مدل ۲۰۱۰ به شماره موتور G۶BA۹۷۳۴۶۲۲ و شماره شاسی KNAKHA۸۱۲DA۷۶۹۷۹۶۴ پلاک ایران ۳۶-۹۴۸س ۶۳ بنام وحید کاملی فاز مفقود و فاقد اعتبار است ۴۵۲۹۲

پروانه حمل سلاح شکاری (ساچمه زنی) به سریال ۲۳۳۵۵۷۷ متعلق به اینجانب قاسمعلی عبدالهی فرزند امیدعلی درشهرستان نیشابور مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۴۵۳۰۱

اصل برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت توس نو بشماره انتظامی ۷۷۶-۱۹۸۱۶ بشماره موتور ۰۱۲۵N۴۰۲۰۸۹۶ و شماره شاسی N۳N***۱۲۵T۹۵۸۳۳۷۹ مدل ۱۳۹۵ به مالکیت حسین واعظی زاده مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۵۲۱۶

اصل برگ سبز، سند و کارت خودرو سی یلو بشماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۵۱ و ۴۷ بشماره موتور ۰۱۷۳۱۷YH و شماره شاسی NAAP۱۳FE۶EJ۴۹۲۰۹۱ مدل ۱۳۹۳ به مالکیت سمیه علیدوست مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۵۲۲۳

اصل برگ سبز و سند خودرو پژو ۲۰۶ بشماره انتظامی ۹۶ ایران ۶۸۲ و ۵۲ بشماره موتور ۱۶۳B۰۰۷۹۶۹۳ و شماره شاسی NAAP۱۳FE۶EJ۴۹۲۰۹۱ مدل ۱۳۹۳ به مالکیت سمیه علیدوست مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۵۲۲۳

برگ سبز و سند کمپانی پراید دی ام هاچ بک مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ۱۲ - ۵۷۶ س ۳۸ و شماره موتور ۰۰۹۴۰۹۲۷ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۱۷۱۳۷۱ به نام رضا ابراهیم زاده مقدم مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۵۳۹۳

برگ سبز موتورسیکلت بلنتا کلیک مدل ۱۴۰۰ رنگ قرمز به شماره پلاک ۷۷۸-۲۲۱۹۹ و شماره موتور ۰۱۴۹N۱B۰۰۱۹۹۳ و شماره تنه N۱BNBBGEKM۱U۰۲۱۹۴ بنام حسین احمدی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۵۳۸۸