ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
زندگی‌سلام
دوشنبه
۲۷ فروردین ۱۴۰۳
۶ شوال ۱۴۴۵
۱۵ آوریل ۲۰۲۴
شماره ۲۶۸۶

ترفندهای دوست‌یابی در میان سالی

داشتن رفیق صمیمی در بزرگ سالی یک نیاز کمتر جدی گرفته‌شده اما پیدا کردن آن نسبت به کودکی و نوجوانی با چالش‌های بیشتری همراه است؛ این ۱۰ روش را امتحان کنید

فرنگیس یاقوتی | مترجم

منبع: parade.com

محوری

دوستان خوب ارزش زیادی دارند. رفیق‌های صمیمی و حمایتگر در روزهای شادی و سختی کنارتان هستند و این مسئله فواید روانی بسیاری دارد. آدم‌های زیادی وارد زندگی شما و از زندگی شما خارج می‌شوند، اما تنها دوستان واقعی ردپایی در قلب شما خواهند گذاشت. با این حال، ممکن است بسیاری از ما به این فکر وادار می‌شویم که چگونه در بزرگ سالی دوست پیدا کنیم؟ هر چند دوست یابی و ملاقات با افراد جدید در بزرگ سالی می تواند چالش‌برانگیز باشد، اما با این حال همه ما در مقطعی هوس ارتباط اجتماعی داریم و به پیوندهای جدید و هیجان‌انگیز نیاز پیدا می کنیم. خب حالا چه کار کنیم؟ در ادامه ۱۰ روش عالی برای پیدا کردن دوستان جدید در بزرگ سالی آورده شده است.

۱ ابتکار عمل داشته باشید

اگر افرادی را در اطراف خود پیدا کردید، لازم نیست منتظر بمانید تا کسی با شما تماس بگیرد. اولین قدم را شما بردارید. حتی اگر درونگرا هستید، یک آغازگر مهربان باشید. شروع به صحبت کردن با یک نفر کنید که به نظرتان ویژگی های یک دوست خوب را دارد و چیزی درباره خودتان به اشتراک بگذارید. در خور ذکر است که شما یک بزرگ سال هستید و توقع می‌رود که همچون یک کودک یا نوجوان در انتخاب دوست، بی ملاحظه نبوده و معیارهای دقیق و کارشناسی شده‌ای برای دوست‌یابی برگزیده باشید.

۲ به یک گروه جدید بپیوندید

باعضوشدن دریک باشگاه‌یایک گروه‌خاص ممکن است با افراد دیگری با ارزش‌ها و علایق مشابه ملاقات کنید. شما علاقه برای ارتباط دارید و برخی از این روابط ممکن است با گذشت زمان تبدیل به دوستی های طولانی مدت شود.

۳ ویژگی‌های یک دوست خوب را داشته باشید

در رفتار و برخوردهای خود با دیگران نشان دهید که دوستانه هستید. شما باید همان چیزی باشید که در طرف‌مقابل به دنبال آن هستید. چه ویژگی هایی در «یک دوست» برای شما مهم است؟ مطمئن شوید که آن‌ها را دارید.

۴ شنونده خوبی باشید

اگر در ارتباط با دیگران خوب گوش کنید، دیگران احساس احترام می کنند، درک می کنند و با شما گرم می‌شوند. این مسئله علاوه بر این که یک راه مناسب برای دوست‌یابی در میان سالی است، به شما کمک می کند تا اطلاعات بیشتری درباره شخصیت طرف مقابل و تشخیص درستی یا نادرستی این رابطه دوستانه پیدا کنید.

۵ به تجربیات جدید بله بگویید

این دستورالعملی است که افراد موفق برای پیشرفت از آن استفاده می کنند و برای پیدا کردن دوستان جدید هم کاربرد دارد! به تجربه‌های جدید بله بگویید و چیزهای جدید را امتحان کنید. اگر هدف، گسترش دایره ارتباطات خود باشد، دوستی با دوستان دوستان‌تان هم بسیار عالی است، زیرا احتمالاً بسیاری از ویژگی های دوست مشترک شما را دارند.

۶ اعتمادبه‌نفس خود را افزایش دهید

وقتی به خود اطمینان دارید و خودتان را دوست دارید، شانس‌تان برای یافتن دوست بیشتر می شود. دوست داشتن خودو قرار گرفتن در یک مکان روانی و عاطفی سالم قدم مهمی قبل از به دست آوردن رابطه جدید است. همچنین لبخندزدن در حالی که تماس چشمی با کسی برقرار می کنید، تاثیر مثبتی روی شخص دیگر ایجاد می کند. صحبت با لبخند گرم و تماس چشمی مداوم باعث می شود که طرف مقابل احساس راحتی کند و به گفت‌وگو و آشنایی بیشتر با شما علاقه‌مند شود.

۷ با گروه‌های آنلاین ارتباط بگیرید

اگر به دلیل نداشتن وقت یا اضطراب و ... نمی خواهید به فعالیت‌های حضوری بپیوندید، پیشنهاد می‌شود گروهی را پیدا کنید که به‌صورت آنلاین با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند. به‌عنوان مثال، گروهی مرتبط با کتاب و کتاب خوانی به صورت آنلاین، گروه هایی در شبکه‌های اجتماعی و ... وجود دارد.

۸ اطرافیان بالقوه را بالفعل کنید

ممکن است احساس ناخوشایندی داشته باشید یا شما را مضطرب کند، اما پرسیدن از یک همکار، همسایه یا ... که مایل است قهوه بخورد یا پیاده‌روی کند، راهی عالی برای شناختن اوست. ممکن است این پیشنهاد موفقیت‌آمیز باشد و به یک دوستی منجر شود یا ممکن است متوجه شوید که زیاد با او نقطه مشترک ندارید. هر چه بیشتر قرار ملاقات دوستی داشته باشید، احتمال بیشتری وجود دارد که افرادی را پیدا کنید که مناسب‌تر باشند.

۹ تفاوت‌های فرهنگی را جدی بگیرید

از تفاوت‌های فرهنگی خود و طرف مقابل‌تان آگاه باشید. اگر تفاوت‌های فرهنگی به درستی درک نشود، می‌تواند مانعی برای دوستی ایجاد کند. در ضمن، وقتی با کسی برای رفتن به تفریح برنامه‌ریزی می کنید سر موقع حاضر شوید. ۲۰ دقیقه قبل به او پیامک ندهید و نگویید که ۲۰ دقیقه دیرتر می آیید یا بدتر از آن در آخرین لحظه قرارتان را لغو کنید. چیزهای کوچکی مانند به‌موقع بودن باعث ایجاد اعتماد در یک رابطه دوستانه می‌شود.

۱۰ ویژگی‌های مثبت دیگران را تمجید کنید

اگر نکته مثبتی در افراد می بینید حتما آن را ذکر کنید. بنابراین، اگر شخص دیگری را با صفت‌های مثبت توصیف کنید، او نسبت به شما احساس خوبی پیدا کرده و شانس ایجاد یک رابطه دوستانه را پیدا خواهید کرد.

از دنیای روان شناسی

رابطه اعتیاد به فناوری در کودکی با افزایش ریسک اختلالات روان پریشی

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که احتمال بروز اختلالات روان پریشی در کودکان معتاد به گوشی‌های هوشمند، تبلت‌ها و بازی‌های ویدئویی بیشتر از سایر افراد است. دانشمندان می گویند استفاده از گوشی های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی در سن بلوغ، با پارانویا، هذیان، توهم و «ایده‌های عجیب» در ۲۳ سالگی ارتباط دارد. به گزارش «دیجیاتو»، پژوهشگران دانشگاه مک‌گیل کانادا در مقاله خود به این نکته مهم اشاره می کنند که فناوری شاید دلیل این مشکل نباشد. در عوض، اعتیاد کودک به ابزارهای الکترونیکی احتمالاً یک هشدار باشد که او به‌طور کلی در برابر بیماری‌های روانی آسیب‌پذیر است.

◉ بی‌ثمر بودن محروم کردن ناگهانی کودکان از دستگاه‌های الکترونیکی

یکی از محققان این پژوهش می گوید: «به‌نظر می‌رسد استفاده بیشتر از شبکه‌های اجتماعی و مشکلات سلامت‌روان، عوامل ریسک مشترکی دارند؛ از جمله مشکلات سلامت روان والدین، تنهایی، آزار و اذیت و مشکلات رابطه والد-فرزند». پژوهشگران هشدار داده‌اند که وادار کردن بچه‌ها به انجام کارهای دیگر و محروم کردن ناگهانی آن‌ها از دستگاه‌های الکترونیکی هم ثمری ندارد و حتی ممکن است آسیب بیشتری به آن‌ها برساند. متخصصان می گویند نباید فناوری را مقصر دانست، بلکه باید دید کودکان به چه علت به آن معتاد می‌شوند.

◉ نحوه انجام این پژوهش

پژوهشگران عادات مربوط به شبکه‌های اجتماعی و تجربیات روان‌پریشی را در ۱۲۲۶ کانادایی متولد سال های ۱۹۹۷ و ۱۹۹۸ بررسی کردند. آن‌ها دریافتند جوانانی که استفاده خود از رایانه را به‌شدت کاهش داده بودند، فارغ از تجربیات شخصی دیگر، همچنان در بزرگ سالی تجربیات روان‌پریشی بیشتری داشتند. همچنین استفاده از اینترنت نسبت به تلویزیون و بازی های ویدئویی، ارتباط عمیق‌تری با بروز افسردگی دارد. درواقع بازی‌های ویدئویی می تواند باعث تنظیم احساسات و توسعه مهارت‌های اجتماعی شود، زیرا برخلاف دیگر گونه‌های فناوری، فرد را در حالت منفعل قرار نمی‌دهد. پژوهشگران می گویند که پزشکان بالینی نباید فناوری را مقصر بدانند. آن‌ها باید به این مسئله بپردازند که چرا یک جوان معتاد فناوری که دچار تجربیات روان‌پریشی است، در کودکی دچار این اعتیاد شده است.

◉ یک نشانه زودهنگام برای مشکلات سلامت‌روان در آینده

متخصصان از این ایده که فناوری‌های دیجیتالی «علت ریشه‌ای» تمام مشکلات در جوانی هستند، فاصله گرفته‌اند. در اغلب موارد، شرایط شخصی از پیش موجود، علت افزایش استفاده‌از شبکه‌های اجتماعی و مشکلات سلامت‌روان هستند. به عبارت دیگر، استفاده زیاد از فناوری‌های دیجیتالی در بلوغ می‌تواند یک نشانه زودهنگام برای مشکلات سلامت‌روان در آینده باشد. به‌تازگی مطالعه ۱۸ هزار خانواده بریتانیایی نشان داده است که تقریباً نیمی از نوجوانان این کشور به شبکه‌های اجتماعی معتاد هستند. یک پژوهش دیگر در دانشگاه کینگز کالج به این نتیجه رسیده است که یک‌سوم افراد به اعتیاد بالینی گوشی‌های هوشمند مبتلا هستند. این افراد نمی‌توانند زمان استفاده از گوشی هوشمند خود را کنترل کنند و هنگامی که به آن دسترسی ندارند، مضطرب می‌شوند.

مشاوره طلاق

چرا طلاق آثاری مانند ترک کوکائین دارد؟

شاید کلیشه‌ای به‌نظر برسد اما روان شناسان می گویند که افراد پس از جدایی و به هم‌زدن رابطه خود می‌توانند آثاری مانند ترک کوکائین را تجربه کنند و تا مرز جنون پیش بروند. به گفته متخصصان، دلایل زیادی وجود دارد که چرا بسیاری از مردم پس از دل شکستگی، برای جمع کردن خودشان تلاش زیادی می کنند. به گزارش «راهنماتو»، دکتر «النا تورونی» روان شناس می گوید: «یک جدایی پر تنش، با سوگ پس از فقدان قابل مقایسه است، به‌خصوص اگر آن شخص در زندگی شما حسابی جا باز کرده باشد». به گفته او، از آن جایی که ممکن است شریک زندگی منبع اصلی همراهی و حمایت عاطفی شما بوده باشد، غیبت ناگهانی او می تواند باعث احساس گم‌گشتگی و ایجاد احساس تردید نسبت به خود شود که می تواند مشکلات سلامت روانی را ایجاد یا تشدید کند.

◉ روان پریشی بعد از جدایی

روان‌پریشی می‌تواند توسط عوامل زیادی از جمله تجربه آسیب‌زا، استرس و عوارض جانبی داروهای تجویز شده تحریک و ایجاد شود. دکتر تورونی می گوید: «در حالی که روان‌پریشی مورد نادری است، جدایی و پایان دادن به رابطه قطعاً می‌تواند منجر به طیفی از مسائل دیگر سلامت روان مانند افسردگی، اضطراب، سوءمصرف مواد و در موارد شدیدتر، حتی علایم PTSD شود.»

◉ محروم‌شدن مغز از هورمون‌های عشق

به گفته متخصصان، مغز در هفته‌های ابتدایی پس از جدایی از هورمون‌های عشق یعنی اکسی توسین و دوپامین محروم می‌شود. هنگامی که شما جذب شخص دیگری می‌شوید، مغزتان هورمون‌های شادی‌بخش دوپامین، سروتونین و اکسی توسین را ترشح می کند. اما وقتی از آن شخص خاص جدا می‌شوید، تمام آن هورمون‌ها هم با او شما را ترک می کنند. این احساس از سوی محققان دانشگاه کلمبیا به یک میل شدید تشبیه شده است. یک مطالعه در سال ۲۰۱۱ نشان داد که مناطقی در مغز که در طول جدایی فعال می‌شوند مانند زمانی است که معتادان به کوکائین در حال ترک هستند. همچنین مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۰ که در مجله فیزیولوژی عصبی منتشر شد نشان داد که مغز پس از جدایی درد فیزیکی را تشخیص می‌دهد. محققان دریافتند که این فعالیت در آزمایش هایی مشاهده شده است که در آن عکس هایی از شرکای زندگی سابق افراد به آن‌ها نشان داده شد.

اتاق مشاوره

پسرم دارد ارثیه پدری‌اش را بر باد می‌دهد

مادری هستم ۵۱ ساله. دو پسر دارم. یکی از آن‌ها متاهل است و سر به راه اما یکی از آن ها بعد از فوت پدرش، کلا عوض شد. ازدواج هم نکرد. الان ۳۲ ساله است. چند وقت پیش با یکی از دوستانش صحبت کردم، گفت که با چندین دختر ارتباط دارد و به همه‌شان وعده ازدواج داده، در صورتی که شغل ندارد. ارثیه پدری‌اش را هم دارد به باد می‌دهد. نمی‌دانم چه کنم.

زهره حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه‌طباطبایی

تربیت فرزند

مادر گرامی، دغدغه و نگرانی‌تان به‌جاست. پسری دارید که شغلی ندارد، در روابط متعدد و همزمان با چندین دختر است و وعده ازدواج به آن ها می دهد و مدیریت مالی هم ندارد. در ادامه چند توصیه به شما خواهم داشت.

◉ پسرتان از یک نوع اضطراب رنج می‌برد

گفته‌اید که پسرتان با چندین دختر ارتباط دارد و به همه‌شان وعده ازدواج داده است. به نظر می‌رسد او از یک اضطراب رنج می‌برد مثلا ترس از تنهایی، ترس از رها شدن، ترس از از دست‌دادن دیگران یا دوست داشتنی نبودن و .... رفتارهایی مثل همزمان به چند دختر وعده ازدواج‌دادن می‌تواند برای از دست ندادن آن‌ها و البته نگه‌داشتن آن ها حتی به قیمت آسیب به خود و دیگری باشد.

◉ نداشتن هدف باعث شده پسرتان بیکار باشد

نداشتن شغل اغلب در این سن پسرتان که ۳۲ ساله‌است، می‌تواند نشانه نبود شکل گیری هویت و البته نبود هدفمندی باشد. یعنی فرد برای خود و آینده، هدف روشن و مشخصی ندارد و نسبت به توانمندی خود ناآگاه یا بی‌انگیزه است که البته این موارد می‌تواند منجر به احساس بی‌ارزشی در درون فرد شود. برای کم کردن حس بی‌ارزشی معمولا فرد ممکن است به صرف هزینه‌های بی‌مورد و غیرضروری رو بیاورد و با ولخرجی احساس ارزشمندی را به خود به طور موقت برگرداند یا با قرار گرفتن در روابط متعدد مهر تایید به خود بزند. یکی از دلایل بر باد دادن ارثیه پدری‌اش، شاید همین مسئله باشد.

◉ شرایط پسرتان نیاز به بررسی دقیق‌تر دارد

با توجه به توضیحات داده شده، به نظر می‌رسد که رفتارهای پسرتان نیاز به بررسی دقیق‌تر دارد و قطعا این شرایط تحت کنترل شما نیست، چون سن ایشان سنی نیست که شما بخواهید برای مشکلاتش راه حلی پیدا کنید و او انجام دهد. با بهبود رابطه خود با ایشان در یک گفت‌وگوی سالم و به دور از قضاوت، سرزنش و تحقیر، نگرانی خود را درباره شرایط فعلی پسرتان مطرح و او را برای گرفتن کمک و مشاوره تخصصی تشویق کنید.

نکته ها

اگر رئیس هستید این ۹ عادت را کنار بگذارید

- ۱- اجتناب از تبعیض
- ۲- خود محور بودن
- ۳- به‌دنبال مشاوره بیش از حد
- ۴- حفظ کنترل مطلق شرایط
- ۵- ارائه بازخورد ناخواسته
- ۶- غرولند مدام و خرده گیری
- ۷- چک کردن و نظارت خیلی زیاد
- ۸- لغو جلسات کارکنان
- ۹- مسئولیت دادن فقط به همفکرها

ما و شما

راه‌ارتباطی‌با زندگی‌سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*کرونا چه پرستارهای نازنینی رو از ما گرفت. چقدر به این افراد در بیمارستان‌ها احتیاج داشتیم. روح‌شون شاد و یادشون گرامی.

*درباره مطلب «گردش خطرناک کرونا و آنفلوآنزا» می خواستم بگم که اگر هر کسی علایم بیماری داره، ماسک بزنه، در حد زیادی جلوی انتشارش گرفته‌می شه. ممنون می شم که همه رعایت کنن.

*تنها دلیل این که بعضی دخترها عاشق پیرمردها می شن و با شوگر ددی فاز آشنایی برمی‌دارن، همون پوله. الکی هم اسم عشق می ذارن روش.

*وقتی دلنوشته خانم خانعلی‌زاده درباره شغل پرستاری رو خوندم، داشت گریه‌ام می گرفت. چقدر نگاهش به این شغل و سختی‌هاش زیبا بوده.

*بال رو فقط باید روی منقل به سیخ کشید و نوش جان کرد. مربوط به ستون آشپزی من در صفحه سلامت.

*سندروم افسردگی پس از پایان سریال مورد علاقه دیگه چیه؟ تا حالا اسمش رو نشنیده بودم! من یک سریال که تموم می شه، خوشحال می شم. به خصوص سریال های ایرانی که آبکی هم هست.

برگه سبز، کارت و سند کمپانی کامیون باری جویی بنز نارنجی مدل ۶۲ به نام علی اصغر میان آبادی به ش پلاک ۳۲ ایران ۴۵۳ ع ۱۸ ش موتور ۱۰۰۶۶۸۲۲ ش شاسی ۱۴۸۹۶۱۹۳ مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۶۳۰۲۳

برگه سبز، سند کمپانی اتو بوس بیابانی ولوو مدل ۸۱ بنام مجتبی اصل روستایی به ش پلاک ۲۲ ایران ۲۲۷ ع ۳۹ ش موتور D۷۸۱۵۴۶۰۵ ش شاسی ۳۵۴۶** مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۶۳۰۲۶

برگه سبز، کارت و سند کمپانی مینی بوس زهره مدل ۷۲ به نام مسعود باربی به ش پلاک ۱۱ ایران ۹۳۵ ع ۹۶ ش موتور ۸۰۰۱۵۵۰۰۱ ش شاسی ۷۷۰۰۲۹۹ مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۶۳۰۶۷

برگه سبز، کارت و سند کمپانی مینی بوس بنز مدل ۵۳ به نام براتعلی علائی به ش پلاک ۱۲ ایران ۷۲۸ ع ۱۳ ش موتور ۰۱۱۷۴۳ ش شاسی ۰۲۰۸۱۵ مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۶۳۰۶۲

اصل برگ سبز خودروی پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۹۰ بشماره انتظامی ۴۲ ایران ۷۷۳ ق ۷۳ و شماره شاسی S۱۴۲۲۲۹۰۲۵۵۶۵۴ بشماره موتور ۴۰۴۷۴۹۲ به مالکیت علی احمدی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۶۳۱۱۴

برگه سبز، کارت و سند کمپانی مینی بوس بنز مدل ۵۸ به نام جواد صدیقی جرفی به ش پلاک ۳۲ ایران ۱۸۴ ع ۷۴ ش موتور ۰۰۵۳۰۰۹ ش شاسی ۴۰۲۹۹۱ مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۶۳۰۵۵

برگ سبز سمند LX XUY مدل ۹۴ به ش پلاک ایران ۱۲-۵۶۳ ب ۴۱ به ش شاسی NAAC۹۱CWAFF۰۲۲۵۹۲ به ش موتور ۱۲۴K۰۶۳۸۱۷۴ بنام علی محمد رحیمی قوشخانه مفقود و فاقد اعتبار است
۶۳۰۵۲

برگه سبز، کارت و سند کمپانی مینی بوس بنز مدل ۵۲ به نام میثم عالیشاه به ش پلاک ۶۲ ایران ۱۴۶ ع ۹۵ ش موتور ۳۴۹۱۱۱۰۰۰۷۸۳۱ ش شاسی ۳۰۹۳۹۱۵۰۰۱۸۶۲۱ مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۶۳۰۴۸

برگ سبز و سند کمپانی خودرو مزدا دو کابین به ش انتظامی ۴۰ ایران ۷۸۲ ی ۸۸ و ش موتور ۴۲۶۲۸۲۳۳۱ وش شاسی NAGP۲PC۲۲NA۳۰۰۶۸۷ بنام حمید الهی مفقود و فاقد اعتبار است
۶۳۱۰۵

سند کمپانی خودرو پراید صبا توک مدادی مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ایران ۷۴-۹۴۱ م ۱۹ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۸۳۴۰۱۰۸ ش موتور ۳۱۴۴۲۸۶ بنام فاطمه غلامی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۶۳۰۸۳

کارت دانشجویی به شماره ۸۹۱۱۴۰۱۰۳۵ به نام ثریا رودانی رشته روانشناسی دانشگاه ملایر مفقود گردیده و فاقد اعتبار است
۶۳۲۲۳

برگه سبز، کارت و سند کمپانی اتوبوس بیابانی بنز مدل ۷۲ به نام رحیم ختائی به ش پلاک ۲۵ ایران ۴۳۶ ع ۱۱ ش موتور ۳۳۰۹۳۱۱۰۰۳۶۱۶۲ ش شاسی ۳۷۲۰۷۳۱۰۰۰۷۶۵۱ مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۶۳۰۷۸

برگه سبز، کارت و سند کمپانی اتوبوس بیابانی بنز مدل ۶۳ به نام علی اصغر متقی به ش پلاک ۴۴ ایران ۵۶۵ ع ۹۷ ش موتور ۳۳۰۹۳۱۱۰۰۲۱۵۶۸ ش شاسی ۳۷۲۰۷۳۱۰۰۰۴۹۸۴ مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۶۳۰۷۷

برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیو پی کی نقره ای مدل ۱۳۸۵ ش انتظامی ایران ۱۲-۴۶۹ ی ۱۸ ش شاسی ۶۲۷۶۸۱۵۰۶۶۲۶۰ ش موتور M۱۳۱۵۸۵۶۷۸ بنام لعمد علی محمدی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۶۳۰۷۵

برگ سبز خودرو مزدا وانت مدل ۱۳۹۵ ش انتظامی ۱۲-۶۷۶ م ۲۷ ش شاسی NAGP۲PC۱۱GA۲۲۶۴۱۱ ش موتور FE۸۴۵۹۸۳ بنام مجتبی داودی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۶۳۰۳۹

سند کمپانی جک S5 مشکی مدل ۹۵ به نام مهدی تیمور تاش به ش پلاک ۱۲ ایران ۹۱۷ ط ۷۸ ش موتور HFC۴GA۳۱D۴۳۰۵۵۶۳۶ ش شاسی NAKSH۷۳۱۳G۸۱۱۵۵۴۳ مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۶۳۲۱۵

برگ سبز خودروی پژو پارس مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۳۵۹ ج ۵۳ به شماره موتور ۱۲۴K۰۳۹۷۶۰۰ به شماره شاسی NAAN۰۱CA۰EH۱۱۶۶۶۲ به نام الهام قلی دیزلوندی مفقود و فاقد اعتبار است.
۶۳۲۵۹

برگ سبز و سند مالکیت سواری پژو پارس مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ایران ۴۲ - ۶۲۱ م ۴۸ به شماره شاسی NAAN۰۱CE۰MH۶۰۸۷۲۰ و شماره موتور ۱۲۴K۱۵۷۱۱۳۹ بنام علیرضا اکبری مفقود و اعتبار ندارد
۶۳۲۰۵

برگ سبز (سند رسمی مالکیت) هایما S7 مدل ۱۴۰۲ مشکی متالیک به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۸۹۴ ب ۸۱ به شماره موتور ۴۸۴Q۳۲۸۰۰۹۴۱۵۸ و ش شاسی NAAD۳۹A۱EPY۸۳۹۸۸ بنام حسن کیومرثی دربندی مفقود و فاقد اعتبار است
۶۳۱۸۴

برگ سبز و سند کمپانی ون جک [illegible] مدل ۹۵ سفید روغنی به ش انتظامی ۱۲ ایران ۷۱۸ ق ۳۳ به ش موتور [illegible] ش شاسی [illegible] بنام سید حسن بذر نوغانی مفقود و فاقد اعتبار است
۶۳۱۲۵