ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
زندگی سلام
چهارشنبه
۲۹ فروردین ۱۴۰۳
۸ شوال ۱۴۴۵
۱۷ آوریل ۲۰۲۴
شماره ۲۶۸۸

زنده
خندوانه

نسخه درمان بی حوصله بازی مردآهنین در خانه

ویدئویی از ابراز احساسات عجیب «محسن مسن‌آبادی» به همسرش روی آنتن زنده تلویزیون پربازدید شده که می‌گوید وقتی تمریناتم خوب پیش نمی‌رفت، در خانه بی‌حوصله بودم اما همسرم مرا تحمل کرد

دکتر سیدعلی ظریفی | روان‌شناس

محوری

زندگی مشترک دارای قواعد و اصول خاصی است. اگر بخواهیم زندگی پر از آرامش داشته باشیم باید از این قانون‌ها پیروی کنیم. یکی از این اصول و قانون‌ها، داشتن اخلاق خوب و گشاده‌رویی است. به تازگی ویدئویی از ابراز احساسات عجیب «محسن مسن‌آبادی» به همسرش روی آنتن زنده تلویزیون پربازدید شده که او برای تشکر از همسرش می‌گوید: «من واقعا شرمنده‌ات هستم. من آدم گنده دماغی هستم. بعضی وقت‌ها که تمرینات و کارهایم خوب پیش نمی‌رود، در خانه بی حوصله هستم. روزهای سختی را گذراندم و می دانم که من را تحمل کردی». او در ادامه می‌خندد و می‌گوید: «البته چاره دیگری هم نداری و باید من را تحمل کنی». در ادامه، چند نکته از منظر روان‌شناسی در همین باره مطرح خواهیم کرد.

کنترل احساسات به‌جای گنده‌دماغی

اخلاق خوب به این معناست که فرد با اخلاقش می‌تواند به خوبی اطرافیانش را در کنار خودش، راضی و خوشحال نگه‌دارد. بنابراین به افرادی می گوییم خوش اخلاق که خشم یا عصبانیت‌شان را کنترل می کنند و این مهارت را دارند که چگونه کنترل احساسات خود را در دست بگیرند. اگر ما کنترل احساسات‌مان را یاد بگیریم، دیگر هیچ‌وقت به ما بداخلاق یا گنده‌دماغ نخواهند گفت.

اشتباه این مرد آهنین در زندگی مشترک

این مرد آهنین در بخشی از صحبت‌هایش می گوید: «بعضی وقت‌ها که تمرینات و کارهایم خوب پیش نمی‌رود، در خانه بی حوصله هستم.». یکی از بزرگ‌ترین آسیب‌هایی که به‌زندگی مشترك ضربه می‌زند، این است که آقایان مشکلات و گرفتاری های بیرون خانه را با خود به خانه می‌آورند و عصبانیت خود را بر سر همسر خود خالی می کنند. بی حوصلگی یا بی‌توجهی به همسر به دلایل مسائلی که بیرون از خانه و در محل کار اتفاق می‌افتد، ضربه اساسی به صمیمیت زوجین می‌زند و باعث پایین آمدن کیفیت زندگی مشترک می‌شود.

توصیه‌هایی به‌چنین‌شوهرهایی

در ادامه به افرادی که در خانه بداخلاق یا به‌عبارتی گنده‌دماغ هستند و اگر یک روز کارهایشان خوب پیش نرود، در خانه بی‌حوصله یا عصبانی می‌شوند، چند توصیه داریم:

۱ نقاط قوت‌وضعف خود را بشناسید

اگر بتوانید نقاط قوت و ضعف خود را درک کنید و بین آن‌ها تفاوت قائل شوید، شما فردی خودآگاه هستید. این توانایی به شما کمک می کند تا انتخاب کنید، اقداماتی انجام دهید و تصمیماتی بگیرید که با توانایی های شما سازگار باشد. اولین قدم برای افراد بداخلاق در خانه، این است که این احساس را بشناسند و ریشه‌های آن را بیابند.

۲ عزت‌نفس‌تان را افزایش دهید

عزت‌نفس به احساسی اشاره دارد که در مورد خود و نظر دیگران درباره خودتان دارید. افرادِ با عزت‌نفس سالم به خود و توانایی‌هایشان اعتماد دارند و هر مسئله کوچکی باعث بی‌حوصلی و عصبانیت آن‌ها به خصوص در محل زندگی‌شان نخواهد شد.

۳ روابط بین‌فردی را بهبود ببخشید

انسان‌ها ذاتا موجوداتی اجتماعی هستند و روابط دوستانه باعث افزایش سلامت اجتماعی و روانی آن‌ها می‌شود. مهارت های بین فردی به توانایی تعامل سازنده با دیگران و هم‌زیستی مسالمت‌آمیز اشاره دارد. روابط بین فردی شامل مجموعه‌ای از مهارت‌های درهم‌تنیده است، مانند: توانایی ایجاد مکالمات در موقعیت‌ها، توانایی ایجاد احساس امنیت، توانایی مدیریت تعارض‌ها و....

۴ هوش‌عاطفی‌را تقویت کنید

هوش عاطفی و همدلی بالا، شما را قادر می‌سازد دیگرانی را که ممکن است بسیار متفاوت از شما باشند، بپذیرید. شفقت نشان دهید، یاری کنید و به موقعیت‌های مختلف پاسخ مناسبی دهید. همدلی کردن کیفیت روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و اعتماد و احترام را در بین شما و دیگران ترویج می‌دهد.

۵ مقابله با استرس را یاد بگیرید

در این مهارت افراد یاد می گیرند که چگونه با فشارها و تنش‌های ناشی از زندگی مقابله کنند. آنچه در مورد این مهارت اهمیت دارد این است که ایجاد مهارت‌های مقابله‌ای سالم به افراد کمک می کند پریشانی هیجانی خود را کاهش داده یا از روبه‌رو شدن با موقعیت‌های استرس‌زا دوری کنند.

۶ از مهارت حل مسئله کمک بگیرید

مهارت حل مسئله یک فرآیند شناختی-رفتاری است که توسط خود فرد هدایت شده و با کمک آن، راه‌حل‌های موثر و سازگارانه‌ای برای مسائل زندگی می‌یابد. در واقع حل مسئله یک فرآیند آگاهانه، منطقی، نیازمند تلاش و هدفمند را شامل می‌شود. با تسلط بر این مهارت، در زندگی شخصی خود می‌توانید علل احتمالی یک مسئله را بیابید و برای حل آن موضوع، برنامه‌ای عملی را تهیه کنید. این مهارت به توانایی ما برای حل مشکلات به صورت موثر و به موقع، کمک می کند و دیگر جایی برای بداخلاقی یا بی حوصلگی بعد از مواجه‌شدن با مشکلات و دردسرها باقی نخواهد گذاشت.

تربیت فرزند

رایج‌ترین باورهای اشتباه تازه پدر و مادرها

بعد از تولد فرزند، یکی از اصلی ترین دغدغه‌های والدین به مسائل تربیت صحیح او برمی گردد. به گزارش «فرادید»، در این مطلب می‌خواهیم از رایج ترین باورهای اشتباهی بگوییم که تازه پدر و مادرها بعد از تولد فرزندشان با آن‌ها مواجه می‌شوند.

۱ - پیوند والد –فرزندی فوری شکل می‌گیرد| بعضی والدین انتظار دارند ارتباط فوری جادویی با نوزاد خود برقرار کنند، در حالی که حقیقت این است که هیچ ایرادی ندارد اگر این اتفاق فوراً رخ ندهد. این امر می‌تواند زمان بر باشد، به‌خصوص اگر پیش‌تر در زندگی خود تجربیات دشواری داشته‌اید، یا سقط جنین، مرگ نوزاد یا مشکل ناباروری را تجربه کرده باشید. به علاوه، اگر خود با مشکلات روحی درگیر بوده باشید، طبیعی است که این ارتباط فوراً شکل نگیرد.

۲ - خسته شدن از رسیدگی به بچه چیز بدی است| مراقبت از یک نوزاد می‌تواند چالشی تمام عیار باشد، بخصوص اگر احساس خستگی کنید. از کمک خواستن از دیگران واهمه نداشته باشید. می‌توانید از خانواده یا دوستان‌تان بخواهید که نیم ساعتی مراقب فرزندتان باشد تا شما استراحتی کنید. این کار فرصتی فراهم می کند تا رابطه خوبی میان نوزادتان و اعضای خانواده و دوستان‌تان شکل بگیرد. به علاوه، با این کار فرزندتان متوجه می‌شود که هر زمان که از او دور باشید، حتماً پیشش باز خواهید گشت.

۳ - محبت زیاد بچه را لوس می کند| نوزادانی که توسط والدین‌شان بغل می‌شوند اطمینان خاطر پیدا می کنند هر زمان که به والدین‌شان نیاز داشته باشند آن‌ها حی و حاضر خواهند بود، بنابراین دیگر نیازی به رها نکردن والدین‌شان نمی‌بینند. محبت کردن به نوزاد به او کمک می کند که بتواند احساسات خود را مدیریت کند و اعتماد به نفس پیدا کند. به علاوه این امر ریسک بروز مشکلات روحی را برای فرزندتان در آینده کاهش می‌دهد. بنابراین در بغل کردن نوزادتان و بازی با او مضایقه نکنید، چون این کارها به مستقل تر شدن فرزندتان کمک می کند.

۴ - اگر بچه گریه کرد حتماً تقصیر شما ست| بسیاری از نوزادان بیشتر اوقات گریه می کنند و والدین هم از بابت آن نگران می‌شوند. اما سعی کنید نگران نشوید چون فرزندتان به مرور ثبات بیشتری پیدا خواهد کرد. شما مرتکب اشتباهی نشده‌اید و تقصیری ندارید. نوزادان با هم متفاوت‌اند اما تلاش زیادی برای درک شدن توسط والدین‌شان می کنند. در زبان بدن فرزندتان، حالت‌های چهره، صداها و گریه‌هایش دقت کنید، چون نوزاد شما با همین‌ها به شما می گوید که به چه چیزی نیاز دارد. شاید در ابتدا چالش بزرگی به نظر برسد اما تعجب خواهید کرد که چقدر زود یاد می گیرید که گریه‌ها و حرکات مختلف فرزندتان چه معنایی دارند.

از دنیای روان شناسی

چرا به آهنگ‌هایی که ما را غمگین می کنند علاقه داریم؟

ما می توانیم آهنگی را با وجود آنکه ما را غمگین می کند، دوست داشته باشیم؛ اما چرا؟ دانشمندان درباره دلیل این موضوع اتفاق نظر ندارند. محققان پیش‌ از این دریافته بودند که موسیقی غمگین ممکن است باعث شود تا از راه تجربه همدلی یا قدردانی از هنر آن قطعه، از نظر عاطفی به شکل مثبت تحت تاثیر قرار بگیریم. به گزارش «زومیت»، اکنون مطالعه‌ای جدید نشان داده است که ما ممکن است صرفا از احساس غم و اندوهی که موسیقی غمگین در ما برمی‌انگیزد، لذت ببریم.

چگونگی انجام این پژوهش

امری شوبرت از دانشگاه نیوساوت‌ولز در استرالیا می گوید: «حدس می‌زنم بخشی از انسان‌بودن این است که ما نمی توانیم با این ایده که احساسات منفی به‌طرز عجیب لذت‌بخش هستند، کنار بیاییم؛ اما در مورد افرادی که فقط می گویند به این دلیل قطعه‌ای را دوست دارند که آن‌ها را غمگین می کند چطور؟ چه کسی می‌تواند بگوید که آن‌ها اشتباه می کنند؟». شوبرت از ۵۰ نفر که بیشتر آن‌ها از دانشجویان رشته موسیقی بودند، خواست تا در مورد یک قطعه موسیقی که به‌نظرشان غمگین است، ولی آن را دوست دارند فکر کنند. آن‌ها سپس به پرسش‌نامه‌ای آنلاین درباره احساساتی که در حین گوش‌دادن به آن قطعه احساس کردند، پاسخ دادند. در مرحله بعد از شرکت کنندگان خواسته شد تا تصور کنند که غم موجود در قطعه موسیقی آن‌ها می‌تواند به‌نحوی از بین برود. به‌طور کلی شرکت کنندگان گزارش دادند که این کار باعث شد تا کمتر از قطعه موسیقی لذت ببرند؛ به‌طوری که ۸۲ درصد گزارش کردند که غم‌واندوه بر لذت آن‌ها افزوده بود.

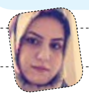
تجربه همزمان غم‌ولذت

شوبرت در بخش دیگری از آزمایش خود از ۵۳ نفر (که باز هم بیشتر آن‌ها دانشجویان مقطع کارشناسی موسیقی بودند) به‌طور جداگانه خواست تا ترانه‌ای را که دوست دارند و «تاثیر گذار» می‌دانند، شناسایی کنند. این شرکت کنندگان به‌طور گسترده گزارش دادند که در حین گوش کردن به قطعه با وجود لذت‌بردن از آن، احساس غم داشتند. به گفته شوبرت، شرکت کنندگان ممکن است «غمگین بودن» و «تحت تاثیر قرار گرفتن» را با هم ترکیب و در نتیجه ارتباط مستقیمی را بین غم و لذت کلی تجربه کنند. او عقیده دارد که افراد حتی ممکن است از کلمات «غمناک» و «تاثیر گذار» برای توصیف احساس یکسان یا احساسی نزدیک به هم استفاده کنند. مردم همچنین ممکن است با اشعار آهنگ‌های غمگین ارتباط برقرار کنند. این موضوع به‌آن‌ها کمک می کند تا در شرایط سختی که‌تجربه‌می کنند، کمتر احساس تنهایی کنند و از سرکوب کردن احساسات‌شان دست بردارند.

اتاق مشاوره

بعد از مقایسه خودم با دوستانم برای خودم متاسف می‌شوم

پسری هستم دانشجو. در دانشگاه یکی از کلان‌شهرهای کشور و در رشته عمران درس می‌خوانم. هر وقت خودم را با دوستانم مقایسه می کنم، برای خودم متاسفم می‌شوم. مثلا الان بیشتر دوستانم گوشی مدل بالا دارند و خودروی شخصی اما من وضعیتم خیلی بد است.



فهیمه ملکی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، گفته‌اید در یکی از دانشگاه‌های بزرگ و در رشته‌ای خوب مشغول به‌تحصیل هستید که نشان‌دهنده تلاش اصولی شما برای پیشرفت است. این پشتکار شما قابل تحسین است اما درباره برخورداری بیشتر دوستان‌تان از امکانات بیشتر مانند گوشی و خودرو و...، باید بدانید که مقایسه کردن خود با دیگران به ویژه با افرادی که از بعضی جهات مثل ما هستند، مثلا همسن ما هستند موضوعی طبیعی است. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

مراقب آثار این احساس روی زندگی‌تان باشید

این مقایسه می‌تواند حس‌های متفاوتی در افراد ایجاد کند، حس‌های غبطه، حسادت، عصبانیت، غمگینی و.... چیزي که مهم است میزان این حس‌ها و اثری است که بر زندگی، برنامه‌ها و کارکرد شما می‌گذارند. گاهی اوقات این قیاس، انگیزه‌دهنده است و به ما کمك می‌کند که برای پیشرفت‌های بیشتر تلاش کنیم اما در مواقعی که شدت آن زیاد می‌شود بازدارنده است و انرژی و انگیزه شما را برای حرکت روبه جلو کم می‌کند.

واقع‌بینانه به‌زندگی نگاه کنید

گاهی ما انسان‌ها باورهایی درباره زندگی داریم که‌در طی‌زمان‌وباتجربه‌بیشتر این باورها اصلاح‌می‌شوند. به‌عنوان مثال یکی از این باورها می‌تواند این باشد که «در زندگی همه چیز منصفانه است» یا این که «اتفاق‌های خوب، فقط برای آدم‌های خوب پیش می‌آید» و... این باورها اگرچه به‌عنوان یك ارزش می‌تواند باشد و در جهت احقاق آن می‌توان تلاش کرد اما با واقعیت زندگی منطبق نیست. به‌عنوان مثال اگر باور کسي این باشد که اتفاق‌های خوب برای آدم‌های خوب پیش می‌آید، زمانی که‌تلاش می‌کند و به هر دلیلی متناسب با تلاشش پاسخ نمی گیرد، طبق آن باور به این نتیجه می‌رسد پس اگر برای من اتفاق خوبی نیفتاده، حتما من خوب نبودم و به‌جای تلاش بیشتر خود را سرزنش می کند یا با عصبانیت از دیگران، دست از تلاش برمی‌دارد. از این رو مهم است که با تعمق بیشتر، باورهای شخصی خودتان را درباره‌زندگی بهتر بشناسید و در صورتی که با واقعیت فاصله دارد، جهت واقع‌بینانه‌تر کردن این باورها تلاش کنید.

شما در شروع مسیر رشد هستید

علاوه بر این توجه داشته باشید که شما در شروع مسیر رشد هستید و فرصت برای رسیدن به امکانات بهتر و ساختن زندگی به سبك دلخواه را دارید البته در صورتي که اهداف واقع‌بینانه و متناسب با زندگی خود داشته باشید و در این مسیر تلاش کنید. به‌طور قطع، مسیر شما نسبت به کسی که امکانات بیشتری در اختیار دارد، دشوارتر است اما این سختی و دشواری به‌معنی نرسیدن نیست.

نکته ها

۷ نشانه که طرف مقابل در حال سوءاستفاده از شماست

۱ - همیشه طالب دست و دلبازی‌تان است.
۲- احساس می کند پشتوانه امن او هستید.
۳- به سختی می‌تواند پاسخ «نه» را از شما بپذیرد.
۴- مرزهای شما همواره توسط او درنوردیده می‌شود.
۵- استراتژی همیشگی‌اش ایجاد احساس گناه در شماست.
۶- از تملق برای رسیدن به خواسته‌اش استفاده می‌کند.
۷- از همدلی‌تان علیه‌تان استفاده می کند.

ما و شما

راه‌ارتباطی‌با‌زندگی‌سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*درباره بی‌توجهی به لهجه مشهدی، عجیبه که پدربزرگ و مادربزرگ‌های ما با لهجه حرف می‌زدن و یکهو نسل بعدی‌شون، دیگه لهجه ندارن!

*طالبی باعث افزایش وزن می‌شه؟ ای بابا. دیگه این میوه رو هم نمی‌شه خورد. مربوط به مطلب «خواص طالبی برای کودکان و نوجوانان» در صفحه سلامت.

*تُخل‌پُخل هم تو لهجه مشهدی داریم که زیاد استفاده می‌شه. به اونم می‌تونستین اشاره کنین.

*بیشتر جوان‌های امروزی از پیش‌نیازهای هشت‌گانه یک ازدواج موفق، فقط بلوغ جنسی رو دارن. تازه درباره همون هم اطلاعات درست و کارشناسی شده ندارن. اصلی‌ترین دلیل بالا بودن آمار طلاق همینه.

*نظر من اینه که این قدر مسائل مهم‌تر و مشکلات بزرگ‌تری در مشهد وجود داره که جایی برای رسیدگی به‌نابودشدن لهجه مشهدی نمی‌مونه.

*تکنیک کنترل خشم با نوشتن احساسات روی کاغذ خیلی مسخره است. مثلا وسط دعوا، طرف می‌گه برای کاغذ بیارین، می‌خوام احساساتم‌رو‌بنویسم! اصلا شدنی نیست.

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو X۲۲ اتومات مدل ۹۷ ش انتظامی ایران ۷۴- ۳۳۸ س ۲۸ ش شاسی NATFBABW9J100۸۲۹۰ ش موتور MVMD4G15BAGJ00۸۳۵۵ بنام حمید باغبانی ابدال آبادی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۳۶۱۵

برگ سبز و سند کمپانی سواری پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۹۷ پلاک ایران ۳۶-۷۶۹ی ۳۵ به شماره موتور ۱۸۱B00۴۸۳۶۹ و به شماره شاسی NAAM31FE1JK10۱۱۷۵ بنام مجید بهادر مفقود واز درجه اعتبار ساقط است . ۶۳۵۴۰

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۱۱EX مدل ۱۳۹۲ سفید رنگ - روغنی ش انتظامی ۳۶- ۷۲۳ د ۵۷ ش شاسی NAS۴۳۱۱00D۵۷۴۹۴۳۹ ش موتور ۴۹۱۵۸۴۰ بنام مرجان منظم وحدتی مفقودو فاقد اعتبار است ۶۳۴۵۵

بر گ سبز وسند کمپانی پراید صبا (جی تی ایکس)یشمی متالیک مدل۸۲ به شماره انتظامی ۴۲ایران ۵۲۷ص۵۴ به شماره موتور ۰۰۵۰۲۶۸۳ و شماره شاسی S1412282961095 بنام ضیاء اله تیموری مفقود وفاقد اعتبار است ۶۳۵۸۷

برگ سبز و سند کمپانی جک S5-AT مدل ۹۸ به ش پلاک ایران ۷۴-۷۹۵و۵۲ بنام علیرضا شیخی به ش موتور:HFC4GA31DK000۳۴۲۱ به ش شاسی NAKSH۷۳۲XKB۱۷۱۳۲۹مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۳۵۸۶

اصل برگ سبز و سند و کارت سوخت و کارت کوییک مدل ۱۴۰۲ بشماره انتظامی ۷۴ ایران ۶۳۷ ن ۹۶ و شماره شاسی NAS۸۴۱100P۳۴۵۹۳۱۲ بشماره موتور M15/9893653 به مالکیت معصومه جوینی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۳۵۷۷

کارت مشخصات خودرو شاهین به ش انتظامی ۱۲ ایران ۶۱۳ ل ۲۷ و ش موتور M15TC/2037049 وش شاسی NAS111100N10۳۷۱۵۴ بنام حسین ایزد پناه کاظمی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۳۵۷۲

برگ سبزوسند کمپانی پراید۱۱۱SE دوگانه سوزمدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی۱۶ص۶۳۹ ایران۶۹ شماره موتور ۵۶۰۲۸۹۶ بنام رجبعلی اله آبادی مفقودوفاقد اعتباراست. ۶۳۵۶۶

برگ سبز خودرو ساینا مدل ۱۴۰۰ ش انتظامی ۳۲- ۱۲۲ و ۵۷ش شاسی NAS۸۳۱100M۵۷۷۱۲۷۲ ش موتور M15/9450717 بنام مصطفی فدوی شهری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۳۵۶۹

اینجانب عباس رغبتی محمد آباد مالک پژو ۴۰۵جی ال ایکس ۱۸۰۰ آی مدل۸۲یشمی متالیک به شماره انتظامی ۳۶ایران ۶۸د۴۸۷ به شماره موتور ۲۲۵۶۸۱۲۶۱۷۲ و شماره شاسی ۸۱۰۲۴۰۵۰ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف مدت ۱۰روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۶۳۵۴۷

اینجانب رقیه سلیمانی مالک خودرو رنو ۹۰ لوگان مدل ۱۳۸۹ش انتظامی ایران ۹۹- ۲۹۹ ی ۷۹ ش شاسی NAPLSRALD91064751 ش موتور K4MA690W031243 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف مدت ۱۰روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۶۳۵۸۰

کارت کار اینجانب سجاد مرادی به ش اختصاصی ۱۲۵۰۴۳۷۴۵۰۹۵ مفقود و فاقد اعتبار است ۶۳۵۹۸

برگ سبزخودرو پژو پارس مدل ۹۸ به شماره انتظامی ایران ۹۵- ۱۲۸ م ۳۹ به شماره موتور ۱۲۴K1379639 به شماره شاسی NAAN01CE2KH211166 به نام انس میربلوچ زهی ریگی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۳۶۰۲

برگ سبز موتورسیکلت هندا۱۲۵ مدل ۹۳ ش انتظامی ۷۷۴-۹۱۱۷۴ ش تنه N2D***125T9310۳۷۱ ش موتور 0125N2D9382۵۷ بنام جمیل نوری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۳۵۴۶

سند کمپانی خودرو پراید ۱۱۱ مدل ۹۸ ش انتظامی ایران ۱۲- ۸۵۸ ی ۹۲ ش شاسی NAS۴۳۱100K10۶۱۱۳۰ ش موتور M13/6282715 بنام هادی شارعی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۳۴۴۶

تمامی مدارک موتور سیکلت به شماره موتور : ۰۱۱۱۷۰ و شماره شاسی ۰۱۵۱۰۳۷۸ و شماره پلاک ۸۵۷_۱۱۶۸۶ بنام علی براتی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۳۵۹۹

برگ سبز، سند کمپانی و سایر مدارک خودرو کامیونت هیوندای کروس مدل ۱۳۸۴ به شماره پلاک ایران ۳۶- ۸۸۹ع ۲۳ وبه شماره موتور ۳۷۹۱۲۰0۴۲۲۲۱۰۸ و شماره شاسی ۳۷۹۱۱۷۸۳0۰۲۶۰۱ بنام خورشید فخر سلجوقی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۶۳۶۰۳

برگ سبز خودرو سواری ساینا S مدل ۱۴۰۲ ش انتظامی ایران ۳۲- ۱۵۲ ج ۹۴ ش شاسی NAS۸۵۲100P۵۸۹۳۲۴۲ ش موتور M15/5152544 بنام محمد مهدی گفتی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۳۵۵۰

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱SL مدل ۱۳۹۱ ش انتظامی ایران ۷۴- ۱۲۸ هـ ۶۲ ش شاسی S14122911070۱۷ ش موتور ۴۵۸۵۷۳۱ بنام محمدمروی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۳۵۷۱