خانواده و مشاوره

عکس: ترنج‌نی، خبرگزاری دانشجو

۱۰ راز شاد زیستن زوجین

راهکارهای ساده‌ای همچون جویای حال همسر شدن، قدردانی از او، خارج کردن زندگی از یکنواختی و... خوشبختی را به زندگی‌های مشترک می‌آورد

بنفشه دولت آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

محوری

شادی و خنده، برای حفظ آرامش و تجربه خوشبختی در زندگی مشترک ضروری است. مشکلات در زندگی برای همه زن و شوهرها پیش می‌آید، اما نکته مهم این است که زوجین تمام تلاش خود را به کار بگیرند تا شعله شادی و خنده را در روابط خود متعادل نگه دارند. فراموش نکنیم شادی زن یا شوهر مساوی با شادی همه اهل خانه است؛ بنابراین باید یاد بگیریم شادی را از هم دریغ نکنیم، حتی اگر بهانه کوچکی وجود داشته باشد. در ادامه به راهکارهای ساده‌ای اشاره می‌شود که شادی را مهمان خانه‌های زن و شوهرها خواهد کرد.

۱ ارتباط کلامی‌تان را تقویت کنید | به‌عنوان یک زن یا شوهر باید سعی کنید با همسر خود درباره مسائل مختلف گفت‌وگو کنید. صحبت کردن بهترین راه آگاهی از افکار و احساسات همسر است. تقویت ارتباط کلامی به افزایش محبت زوجین منجر خواهد شد.

۲ قدردان هم باشید | قدر بودن کنار همدیگر را بدانید و با به‌یادآوردن لحظات شیرین زندگی مشترک، بدبینی را از خود دور کنید. مطمئن باشید هیچ فردی نمی‌تواند جای همسر شما را برای‌تان بگیرد و از همسرتان به‌خاطر وظایف و مسئولیت‌ها و همکاری در زندگی مشترک، قدردانی کنید. تشکر از همسر، روش‌های گوناگونی دارد که شما باید بر اساس علایق او، این کار را انجام دهید.

۳ با جملات زیبا از همسر خود دلجویی کنید | دلخوری و سوءتفاهم‌ها در زندگی مشترک پیش می‌آید اما نکته مهم، نحوه مدیریت و سپس واکنشی است که به آن‌ها نشان خواهید داد. گاهی یک جمله محبت‌آمیز به خصوص اگر شما مقصر بوده باشید، می‌تواند توفان خشم را خاموش کند. چنین جملاتی باعث دلگرمی همسرتان در زندگی مشترک می‌شود.

۴ در هر شرایطی جویای حال هم باشید | در طول روز بی‌بهانه با هم در تماس باشید. حتی یک پیامک محبت‌آمیز یا تماس برای گفتن یک خسته نباشید ساده، تاثیرات زیادی روی حس و حال همسرتان دارد. قطعا برای ابراز محبت نیاز به کلمه‌های عجیب غریب نیست.

۵ مثبت‌نگر باشید | با به‌یادآوردن لحظات شیرین زندگی، بدبینی را از خود دور کنید. به رفتارهای خوب همسرتان در زمان حال بیندیشید و جنبه‌های خوب زندگی را با او یادآور باشید. افکار منفی را مدیریت کنید و در دام قضاوت‌های زودهنگام نیفتید که بعدش باعث پیشمانی خواهد شد.

۶ با مهربانی مالک قلب همسرتان شوید | فراموش نکنید همسرتان جزئی از زندگی شماست. برایش خیر و خوبی بخواهید و در راه کمک به موفقیت او تمام تلاش خود را انجام دهید. رابطه صمیمانه با او برقرار کنید و به‌یاد داشته باشید منش توام با مهربانی و دوری از قهر و کینه، صفت مشترک همسران فداکار است.

۷ زندگی را از یکنواختی در بیاورید | نگذارید یکنواختی زندگی، شادی را از شما بگیرد. برنامه‌ریزی کنید برای رفتن حداقل هفته‌ای یک‌بار به سینما یا پارک و...، خرید کردن حتی جزئی همراه هم از فروشگاه یا رفت‌وآمد با دوستان و آشنایان و حتی خیلی ساده‌تر، تماشای یک فیلم مورد علاقه‌تان در منزل. این موارد به‌سادگی می‌تواند زندگی شما را از حالت تکرار درآورد.

۸ در مخارج زندگی مدیریت داشته باشید | شرایط مالی مناسب برای داشتن زندگی شاد شرط مهمی است. اگر می‌خواهید تفریح یا سفر بروید دخل‌وخرج‌تان را بررسی کنید تا دچار مشکل نشوید. اگر برای بدهی‌ها و آینده فکری نکنید، قطعا مدام ذهن‌تان درگیر است و دچار بی‌حوصلگی می‌شوید. پس سعی کنید که هوشمندانه خرج کنید تا هر دو شاد باشید.

۹ بی‌مقدمه و بدون انتظار محبت کنید | به‌خاطر داشته باشید که زوجین تا پایان زندگی، منتظر نوازش و محبت از سوی همدیگر هستند؛ بنابراین با گفتن عبارات محبت‌آمیز، تحسین کردن متقابل، اعتماد به‌نفس را در یکدیگر بالا ببرید.

۱۰ همیشه با هم مشورت کنید | در تمامی شرایط زندگی با هم مشورت کنید. از کوچک‌ترین قرار کاری تا تصمیمات مهم زندگی با هم مشورت کنید. این کار باعث می‌شود که زوج احساس طرد شدن، بی‌اهمیت بودن و... نکند و احساس آرامش و غرور به همسر دهد که قطعا باعث خوشحالی و شادبودن می‌شود.

نکته پایانی

یقینا هرچه در خانه شادتر باشیم و ارتباط بهتری با همسرمان داشته باشیم، انرژی بیشتری داریم تا صرف کار و زندگی کنیم و قطعا در بقیه مراحل زندگی هم موفق‌تر خواهیم بود.

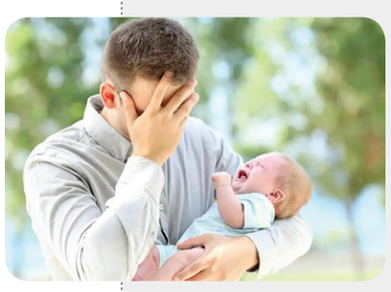
از دنیای روان شناسی

پدران هم به «افسردگی پس از زایمان» مبتلا می‌شوند

در کنار توجهاتی که به زنان پس از زایمان می‌شود، روان‌شناسان به نیازهای سلامت روان مردان پس از بچه‌دار شدن هم تاکید می‌کنند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که از هر ۱۰ پدر، یک نفر به افسردگی و اضطراب پس از زایمان مبتلا می‌شود. بر اساس نتایج پژوهش جدید، پرداختن به سلامت روانی پدر، برای سلامت نوزاد حیاتی است؛ زیرا کودکانی با پدران مبتلا به افسردگی، در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار می‌گیرند.

افزایش ۴۲ درصدی افسردگی کودکان به‌خاطر پدرهای افسرده

پژوهش تازه‌ای که در «جاما نتورک اپن» منتشر شد، بر اساس آن ۱۶ مطالعه بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۱ تهیه شده که بیش از هفت میلیون جفت پدر و فرزند را بررسی کرده است. محققان دریافتند که افسردگی پدر با افزایش ۴۲ درصدی خطر افسردگی در کودک ارتباط دارد. «شیهان فیشر»، دانشیار روان‌پزشکی و علوم رفتاری در دانشکده فاینبرگ دانشگاه نورت‌وسترن، می‌گوید: «با توجه به سوابق تاریخی، فکر می‌کردیم اگر حال مادر خوب باشد، پس کودک هم صحیح و سالم است و رشد طبیعی خود را طی خواهد کرد، اما اگر سلامت روان مادر و پدر را خوب بررسی نکنیم، کودک در معرض خطر مشکلات روانی قرار می‌گیرد.»



علایم افسردگی پس از زایمان پدرها

کارشناسان می‌گویند مردان همیشه علایم رایج و شایع افسردگی را نشان نمی‌دهند؛ زیرا جامعه و فرهنگ تمایل دارد مردان را از گزارش علایم افسردگی و درخواست کمک منصرف کند. علایم افسردگی پس از زایمان در زنان با ناامیدی، گوشه‌گیری و نوسانات خلقی همراه است، در حالی که این علایم در مردان با خشم و واکنش‌های مقابله‌ای همراه می‌شود. بسیاری از پدران در بروز احساس اندوه یا گریه کردن راحت نیستند. آن‌ها معمولا این نشانه‌ها را با رفتارهای بیرونی پنهان می‌کنند و استرس و اختلالات اساسی را نشان نمی‌دهند. علایم افسردگی در مردان ممکن است شامل این موارد باشد: خشم، طغیان ناگهانی یا رفتار خشونت‌آمیز؛ تحریک‌پذیری؛ افزایش استفاده از موادی مانند الکل یا داروهای تجویزی؛ کاهش انگیزه؛ کاهش یا ضعف تمرکز؛ فکر خودکشی؛ کناره‌گیری از روابط اجتماعی؛ کم کار کردن یا بیش از حد کار کردن.

چرایی ابتلای پدرها به افسردگی پس از زایمان

مطالعات در این زمینه، نشان‌دهنده تغییرات هورمونی خاصی در مردان است که با افزایش خطر افسردگی، به‌ویژه کاهش تستوسترون، ارتباط دارد. به گفته کارشناسان، اگر همسر این پدران به افسردگی پس از زایمان دچار باشد، احتمال بروز علایم افسردگی در آن‌ها بیشتر است. زنان معمولا در ماه اول پس از زایمان به این افسردگی دچار می‌شوند، اما احتمال بروز افسردگی پس از تولد نوزاد در مردان، حدود سه تا شش ماه پس از تولد فرزندشان بیشتر است و گاهی تا اوایل دوران کودکی فرزند هم ادامه می‌یابد. جامعه هنوز پدران را والدثانویه می‌بیند و گاهی اوقات این نقش آن‌ها نادیده می‌گیرد، به آن انتقاد می‌کند، یا آن را بی‌ارزش جلوه می‌دهد. همین موضوع از عواملی است که موجب افسردگی آنان می‌شود.

برای نوشتن این مطلب از «یواس‌ای تودی» کمک گرفته شده‌است

ترفندهای خانه داری

ترفندهای داشتن خانه‌ای همیشه مرتب

بسیاری از خانم‌ها به رغم تلاش مداوم برای نظافت و مرتب کردن منزل، همواره با معضل به هم ریختگی خانه مواجه هستند و همین که زنگ منزل‌شان به صدا درمی‌آید، از این که مهمانی سرزده پشت در باشد، دچار دستپاچگی می‌شوند، اما اگر می‌خواهید خانه‌ای همیشه مرتب داشته و از کلافگی ناشی از بی‌نظمی رهایی پیدا کنید، این چند اصل بسیار ساده را که ممکن است به‌راحتی از آن غافل شوید به خاطر بسپارید.

نگذارید ظرفی در سینک بماند | هیچ‌وقت شستن ظروف کثیف حتی به اندازه یک لیوان و بشقاب را به تاخیر نیندازید. اگر هر بار که تکه‌ای ظرف در سینک ظرف‌شویی می‌بینید، بلافاصله آن را بشویید، در انتهای روز با تلنبار از ظرف‌های نشسته و ظاهر نامرتب آشپزخانه مواجه نمی‌شوید و دیگر مجبور نیستید زمانی طولانی پای ظرف‌شویی بایستید.

جارو دستی پلاستیکی را پای کار بیاورید | آشغال‌ها و خرده‌ریزهای روی فرش به‌طرز عجیبی باعث به‌هم ریختگی خانه می‌شوند؛ بنابراین مجبور به استفاده مدام از جارو هستید. البته منظورمان جاروبرقی نیست، بلکه می‌توانید روزی یکی، دوبار از جارو دستی‌های کوچک پلاستیکی کمک بگیرید تا هیچ خرده‌ریزی روی فرش‌هایتان نماند.

دکوری‌های اضافه را کنار بگذارید | بهتر است دور استفاده بیش از حد از دکوری‌ها را خط بکشید، زیرا این دکوری‌ها هرچقدر هم که زیبا باشند، تعدادشان در دکوراسیون، نتیجه عکس می‌دهد و فقط منجر به شلوغی خانه می‌شود. ضمن آن که خاک گرفتن‌شان هم می‌تواند خانه را کثیف و نامنظم نشان دهد.

وسیله‌های خراب را به حال خود رها نکنید | اگر وسیله خرابی در خانه دارید، بلافاصله برای تعمیر آن اقدام کنید تا خانه‌تان به هم ریخته و نامرتب به نظر نرسد. مثلا یک صندلی پایه شکسته، میزی که تکه‌ای از رنگ آن پریده، کشویی که خراب شده و حتی ساعت دیواری به خواب رفته، همه و همه می‌تواند به خانه شما ظاهری آشفته بدهد.

اعضای خانواده را به نظم عادت دهید | به‌عنوان نکته پایانی به خاطر داشته باشید که مرتب نگه‌داشتن و جلوگیری از به‌هم ریختگی خانه، همیشه هم به‌تنهایی ممکن نیست، بنابراین باید اعضای خانواده خصوصا فرزندانتان را کاملا توجیه کنید تا هر چیزی را که برمی‌دارند به درستی سر جای خود بگذارند و به این قاعده عادت کنند؛ آن‌وقت است که خواهید دید چه تحولی در منزل‌تان اتفاق می‌افتد.

برای نوشتن این مطلب از «فارس» کمک گرفته شده‌است

از الان خودم را در کنکور سال بعد بازنده می‌دانم

سال آینده کنکور دارم. از سال پیش، نمراتم در درس‌هایم به‌شدت ضعیف شده است. احساس می‌کنم که دیگر زمانی برای جبران نمانده است. از الان خودم را در کنکور سال بعد بازنده می‌دانم. پسر هستم و اعتماد به نفسم هم کم شده است. راهنمایی‌ام کنید.

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

مشاوره تحصیلی

گفته‌اید که سال آینده کنکور دارید؛ بنابراین الان دانش‌آموز سال سوم هستید. باید قبل از هر چیز به شما بگویم که اصلا جای نگرانی نیست؛ زیرا بهترین زمان تصمیم گرفتن برای داشتن مطالعه هدفمند، دو سال آخر دوره دبیرستان است و شما اکنون این امکان را دارید که با مطالعه اصولی، احتمال موفقیت‌تان را افزایش دهید. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

برای برطرف کردن ضعف‌ها برنامه‌ریزی کنید

بسیاری از دانش‌آموزانی که در سال اول و دوم دبیرستان دچار افت تحصیلی شده‌اند و نتایج خوبی در امتحانات نگرفته‌اند با سعی، تلاش، برنامه‌ریزی و مطالعه صحیح، کنکور موفقی را پشت سر گذاشته‌اند. شما هم می‌توانید همزمان با مطالعه دروس سوم دبیرستان، نقاط ضعف احتمالی سال اول و دوم خود را با استفاده از کتاب‌های کمک درسی و شرکت در کلاس‌های تقویتی در صورت لزوم برطرف کنید.

نمرات امسال‌تان مهم است

با توجه به این که نمرات سوم دبیرستان، تأثیر مستقیم در نتیجه کنکور شما دارد با تلاش و انگیزه بیشتر از سال‌های گذشته، درس بخوانید و با گرفتن نمرات قابل قبول، بستری مناسب برای موفقیت خود در کنکور فراهم کنید که قطعا این امر باعث می‌شود اعتماد به‌نفس لازم را به دست آورید و دیگر احساس ناامیدی نکنید.

متن کتاب‌ها را با دقت مطالعه کنید

در تمامی دروس، متن کتاب را با دقت مطالعه کنید. همچنین مثال‌ها، تمرین‌ها، شکل‌ها و نمودارها را با دقت بررسی کنید و از کنار هیچ مطلبی بی‌تفاوت عبور نکنید. در خور ذکر است که بارها در امتحانات نهایی و کنکور، دقیقا از متن کتاب سوال طرح شده است. در پایان هر فصل یا هر درس، از مطالب آن خلاصه‌برداری و نمونه سوالات امتحانی مربوط به آن را بررسی کنید و با مراجعه به راهنمای تصحیح آن متوجه اشکالات خود شوید و آن را برطرف کنید.

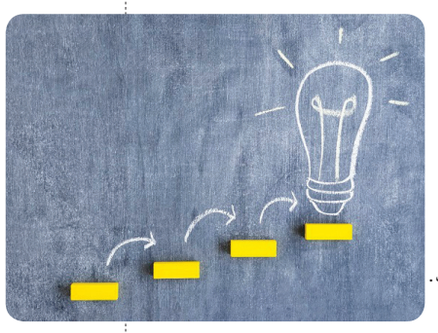
به مرور ساعات مطالعه را بیشتر کنید

هرچه از سال تحصیلی می‌گذرد، حجم درس‌ها بیشتر می‌شود و لازم است شما هم ساعات مفید مطالعه خود را بالا ببرید. این افزایش ساعت مطالعه را به مرور زمان انجام دهید چرا که در غیر این صورت، زود خسته می‌شوید و از هدف‌تان دست خواهید کشید. در پایان هرگز اجازه ندهید افکار منفی مانند یک ترمز سرعت حرکت شما به سمت موفقیت را کاهش دهد. مدام به خودتان یادآوری کنید که شما توانایی و استعداد موفقیت را دارید.

نکته ها

۸ گام موثر در شکل‌دادن عادت‌های خوب

بیشتر ما فکر می‌کنیم کسانی که هم به ورزش‌شان می‌رسند، هم غذای سالم می‌خورند و هم در شغل‌شان موفق می‌شوند، قدرت ماورایی دارند، اما علم پاسخ متفاوتی دارد: چیزی که ما از آن به‌عنوان اراده و عزم راسخ نام می‌بریم، در حقیقت مشخصه عادت‌های خوب است. برای شکل‌دادن عادت‌های خوب باید:



۱- هدف مشخصی را برای خود تعیین کنید.
۲- برنامه‌ای پر از جزئیات ایجاد کنید.
۳- کاری کنید که تکرار آن مفرح باشد.
۴- کمی انعطاف به برنامه خود اضافه کنید.
۵- برای خود گروه‌های حمایتی مناسب داشته باشید.
۶- هنگامی که تصمیمی گرفتید، به آن متعهد شوید.
۷- موانع را شناسایی و برای برطرف کردن‌شان فکر کنید.
۸- مثبت‌اندیش باشید و با خودتان بی‌رحم نباشید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* خیلی وقته که پادکست گوش ندادم ولی با خوندن پرونده یک شنبه زندگی سلام، وسوسه شدم که دوباره برم سراغش.
* مزایای بازی پدر با فرزند برای نمرات مدرسه، نکات بسیار مهمی داشت. متاسفانه بسیاری از پدرهای امروزی، از این نکات غافل هستن. فکر می‌کنن که فقط نیازهای مادی بچه رو رفع کنن، کافیه.
* درباره مطلب محوری صفحه خانواده، می‌خواستم بگم مشخصه که فیلم و کتاب هیچ‌وقت نمی‌تونه جای تراپی و جلسه مشاوره رو بگیره. نیازی به این همه توضیحات نبود.
* ترکیب پادکست، پاییز و پیاده‌روی، خیلی جالب و هیجان‌انگیز به‌نظر می‌رسه. کلا قدم زدن در پاییز رو خیلی دوست دارم.
* از چاپ مطلب «آن چه باید درباره سرماخوردگی دانش‌آموزان بدانیم» در صفحه سلامت، ممنونم.
* ستون تاپخندهای صفحه سرگرمی، قدیما خنده‌دارتر بود. الان خیلی خنده‌ام نمی‌گیره. یک جوری درستش کنین دیگه.
* پورشه دست‌سازی که تصاویرش در پرونده شنبه ۸ مهر چاپ شده بود، بسیار زیبا بود. امیدوارم زودتر بهش پلاک بدن که صاحبش بتونه باهاش تو شهر رفت‌وآمد کنه.
* امشب سخن از جان جهان باید گفت / توصیف رسول (ص) انس و جان باید گفت / در شام ولادت دو قطب عالم / تبریک به صاحب‌الزمان (عج) باید گفت. میلاد پیامبر مهربانی‌ها (ص) و امام صادق (ع) را تبریک می‌گویم.

همراه همیشه

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۹۲ رنگ سفید پلاک ایران ۷۴-۲۷۲ و ۲۹ ش موتور NAS۴۱۱۱۰۰D۴۹۱۱۶۲۷ ش شاسی ۴۸۹۳۰۰۰ بنام فاطمه برومند عندلیب مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۷۱۹۴

اصل برگ سبز خودرو پراید بشماره انتظامی ۴۲ ایران ۵۴۹ ق ۹۳ بشماره موتور ۵۲۶۸۰۶۱ و شماره شاسی NAS۴۲۱۱۰۰E۱۱۷۳۳۸۴ مدل ۱۳۹۳ به مالکیت موسی محمدی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۷۳۰۲

اصل کارت خودرو وانت مزدا بشماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۴۱ ق ۸۹ بشماره موتور E۲K۸A۵۷۸۲ و شماره شاسی NAGP۲PC۳۲KA۲۷۵۳۰۴ مدل ۱۳۹۸ به مالکیت آرش اردلان مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۷۲۸۳

برگ سبز تیباسفید مدل ۹۷ به پلاک ۷۴-۱۷۴م۵۵ به ش موتور M۱۵/۸۶۴۸۲۰۲ به ش شاسی NAS۸۱۱۱۰۰۱۵۸۱۳۸۱۸ بنام محمدامین احمدجامی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۳۷۱۶۸

مفقودی سند وفاکتور فروش خودرو ۲۲ MVMX اتومات به شماره شاسی NATFBABW۴K۱۰۱۴۳۳۷ شماره موتور MVMD۴G۱۵BAGK۰۱۵۷۵۲ مفقود گردیده وفاقد اعتبار است ۳۷۲۵۳

کارت ملی اینجانب فاطمه زهرا روح بخش به شماره ۰۶۴۰۷۰۵۵۵۳ از تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۰ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۳۷۲۶۸

برگ سبز و سند کمپانی پراید صبا جی تی ایکس مدل ۸۱ سرمه ای تیره متالیک به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۲۴ س ۴۵ به شماره موتور ۰۰۳۸۵۷۳۰ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۱۷۹۲۹۷۷ بنام فاطمه جهانگیر مفقود وفاقد اعتبار است ۳۷۲۵۸

سند کمپانی و کارت و برگ سبز خودرو SE ۱۱۱ مدل ۹۸ به شماره پلاک ۶۳۵ن۶۸ ایران ۷۴ به شماره ش شاسی NAS۴۳۱۱۰۰K۱۰۵۳۰۲۸ به ش موتور M۱۳۶۲۵۶۴۶۴ مفقود و فاقد اعتبار است ۳۷۲۷۱

برگ سبز پژو ۲۰۷ مدل ۱۴۰۱ رنگ سفید به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۱۷۲ ل ۹۱ به شماره موتور ۱۹۱B۰۰۰۱۳۳۳ و شماره شاسی NAAR۴۳۴۱۶N J ۲۴۸۰۳۸ بنام لیلا ترخاصی مفقود وفاقد اعتبار است ۳۷۲۶۰

اصل کارت خودرو و ام وی ام ۳۱۵ H NEW رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۹۴ به شماره پلاک ۳۶ - ۱۶۸ و ۱۷ و شماره موتور MVM۴۷۷EJAF۰۳۴۸۸۷ و شماره شاسی NAFBAMD۶F۱۰۲۶۹۱۳ به نام محمد محمدی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد ۳۷۱۴۷

برگ سبز و کارت خودرو دوو سی یلو بشماره انتظامی ۴۲ ایران ۱۵۹ د ۵۹ بشماره موتور H۱۴۹۶۰ و شماره شاسی IR۸۱۱۶۵۰۶۱۳۱۰ مدل ۱۳۸۲ به مالکیت سجاد سند گل مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۷۲۷۶

اصل برگ سبز موتورسیکلت کبیر بشماره انتظامی ۷۷۱-۳۹۳۸۹ بشماره موتور ۱۶۲FMJ۴۱۳۸۲۹۲۷ و شماره شاسی ۱۵۰٪۹۰۰۳۰۲۷ مدل ۱۳۹۰ به مالکیت موسی مهرابی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۷۳۰۰

کارت موتور، برگ سبز و سند موتورسیکلت هوندا ۱۲۵ مشکی شماره شاسی ۹۱۰۱۳۴۰ شماره پلاک ۷۷۷ ۱۳۹۳۹ ش موتور ۹۰۰۱۷۴۹ مدل ۱۳۹۱ بنام میکائیل جواهدی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۷۱۹۶

برگ سبز و سند کمپانی خودروی پیکان سفید روغنی به شماره انتظامی ایران ۳۲-۴۱۵ ط ۵۴ به شماره موتور ۱۱۱۲۸۰۷۱۲۷۳ شماره شاسی ۸۰۴۷۳۸۱۴ به نام رضا خوش قدم مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۷۲۸۴

برگ سبز و سند سواری پژو پارس مدل ۹۶ به شماره پلاک ۴۲ ایران ۱۹۶ ط ۲۶ و شماره موتور ۱۲۴K۱۱۵۹۹۲۲ و شماره شاسی NAAN۲۱VE۳HJH۷۶۲۹۵۱ به نام احمد ابراهیمی به شماره ملی ۵۲۲۸۳۳۵۳۱۵ مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۷۲۸۵