عکس تزئینی است/ایرنا

پدری کردن فقط ۲۰ دقیقه در روز؟

طبق آخرین پژوهش دانشگاه تربیت‌مدرس، پدرها طی مدت ۲۴ ساعت شبانه‌روز فقط ۲۰ دقیقه را صرف بچه‌ها می‌کنند؛ یک بسته کاربردی برای چنین پدرهایی آماده کردیم

سیده‌زهرا جلیل‌هاشمی | روان‌شناس

محوری

متاسفانه بسیاری از پدرها به دلایل مختلف، زمان بسیار کمی را به فرزندان‌شان اختصاص می‌دهند. از شرایط اقتصادی و چند شغله بودن بعضی پدرها بگیرید تا آن‌هایی که تصور می‌کنند نگهداری و مراقبت و بزرگ کردن بچه‌ها با مادر است. طبق آخرین پژوهشی که گروه مطالعات زنان دانشگاه تربیت مدرس انجام داده و در نخستین همایش بررسی علل افزایش فرزند سالاری در ایران ارائه شده، مدت زمانی که والدین ایرانی برای فرزندان خود می‌گذارند، ٤ ساعت و ۲۰ دقیقه برآورد شده که نقش پدران در فقط ۲۰ دقیقه است. یعنی پدرها طی مدت ٢٤ ساعت شبانه روز فقط ۲۰ دقیقه را صرف بچه‌ها می‌کنند، این در صورتی است که فرزند کاملاً سالم باشد و گرنه فرزندان در مدت بیماری ارتباط کمتری با پدرانشان دارند. در ادامه چند نکته در همین باره مطرح خواهد شد.

توصیه‌هایی به پدرهای امروزی

طبق آمارهایی که ملاحظه کردید، نسبت ناعادلانه ارتباط پدر و مادر با فرزندان، خانواده‌های امروزی را با مشکلی روبه‌رو کرده که در آن پدر به راحتی از روند تربیت فرزند کنار زده می‌شود. واضح است که فرزندان نیاز روحی و روانی زیادی به وقت گذراندن و بودن در کنار پدرشان دارند. به همین دلیل از نحوه بالابردن کیفیت ارتباط پدر و فرزندی خواهیم گفت.

۱ ایجاد فضای گفت‌وگو در خانه| با مدیریت شما به عنوان پدر خانواده، اعضای خانه باید حداقل دو یا سه بار در هفته کنار هم بنشینند و درباره یک موضوع اجتماعی یا یکی از مشکلات خانوادگی به شکلی بالغانه گفت‌وگو کنند. بدون این که عصبانی شوند، کسی را سرزنش و تحقیر کنند، به نظرات یکدیگر گوش دهند و همدیگر را به شکلی دوستانه نقد و اصلاح کنند. در چنین خانواده‌ای فرزندانی سالم، پرانگیزه برای موفقیت با رفتارهای بالغانه و سالم پرورش پیدا می‌کند.

۲ آشناکردن کودکان با شغل‌تان| بچه‌ها معمولا کنجکاو هستند که بدانند پدرشان در ساعت‌هایی که بیرون از خانه هستند، چه می‌کنند و شغل‌شان چیست؟ بنابراین اولین قدم کاربردی برای برقراری ارتباط سازنده و موثر این است که فرزندتان را با شغلتان آشنا کنید و تا جایی که امکان دارد او را به محیط کارتان ببرید و با فضای کاری‌تان آشنایش کنید.

۳ گاهی با برنامه‌ریزی آن‌ها رفتار کنید| نکته بعدی این که بچه‌ها در میان دوستان‌شان از پدرشان به‌عنوان قهرمان یاد می‌کنند و دوست دارند که پدرشان را به دوستان‌شان نشان دهند. چه بهتر که یک روز وقت‌تان را آزاد کنید و با فرزندانتان و دوستانش باشید و با برنامه‌ریزی آن‌ها رفتار کنید.

۴ کمک گرفتن از آن‌ها| درست کردن یا تعمیر کردن وسایل مانند شیر آب، ساعت، چراغ و... وظیفه‌ای است که معمولا پدرها وارد می‌شوند و با قدرت انجام می‌دهند. به‌خصوص از نگاه بچه‌های کوچکتر پدر قهرمانی است که مشکلات خانه را به تنهایی حل می‌کند و اگر به دنبال ارتباط بهتر هستید، گاهی فرزندتان را در این کارها شریک کنید و با همکاری یکدیگر قهرمان خانه شوید. همچنین خرید کردن وظیفه دیگری است که بر عهده پدر خانه است. می‌توانید در هنگام انجام این وظیفه مهم از همکاری فرزندتان استفاده کنید. بچه‌ها از این که در وظایف مهم خانه شریک باشند، لذت می‌برند و احساس اعتمادبه‌نفس می‌کنند.

۵ از بازی تا تکالیف| انجام بازی‌های هیجان‌انگیز متناسب با سن و علایق فرزندتان هم باعث احساس اعتمادبه‌نفس و لذت همزمان و ارتباط بهتر شما می‌شود. بازی‌های معمایی و فکری و حل مسئله هم می‌تواند در این نسخه جا بگیرد. همچنین کمک به فرزندتان در حل تکالیف درسی اگر در زمان مناسب و بدون زور و اجبار صورت گیرد باعث افزایش اشتیاق او به درس و ارتباط بهتر می‌شود.

۶ آشنایی با دوستانش| هر چند پدرها پرمشغله هستند اما باید بکوشید با آدم‌هایی که در زندگی روزانه فرزندتان نقش دارند، آشنا شوید از جمله دوستان و والدین دوستان او. در خانه‌تان را روی همکلاسی‌های فرزندتان بگشایید، داوطلب رساندن فرزندتان به مهمانی‌ها و زمین ورزش آنان شوید. به علاقه‌مندی‌ها و نگرانی‌هایشان گوش کنید و با آن‌ها هماهنگ شوید.

۷ هماهنگ بودن با مادر فرزندتان| در قوانین و مقررات تربیتی خانواده ثبات داشته باشید و با همسرتان هماهنگ باشید. همچنین در خصوص اعمال محدودیت‌ها و پاداش‌ها با همسرتان توافق کنید. مواقع خستگی و مهمانی نباید قوانین عوض شوند بلکه می‌توانید کمی اغماض و چشم‌پوشی کنید. این ثبات در محدودیت و قوانین خانه به فرزند کمک می‌کند تا محیط قابل پیش‌بینی در خانه و از شما داشته باشد و این به دنبالش امنیت می‌آورد. ضمنا سعی کنید خود عمل کننده قوانین وضع شده باشید و برای هر چیزی که ارزش دارد، قانون وضع کنید تا جایی که تعداد قوانین خیلی زیاد و دست و پاگیر روابط شما با فرزندتان نشود.

روان شناسی

آیا می‌توان شخصیت را تغییر داد؟

«تقریباً همه مایل اند شخصیت خود را به نحوی اصلاح و بهتر کنند»، این جمله آغازین یکی آخرین پژوهش‌های علمی در زمینه اصلاح شخصیت است که چهار مکانیسم را برای تغییر پایدار شخصیت پیشنهاد می‌کند. دانشمندان می‌گویند نباید با انتظارات بزرگ دست به این اصلاح شخصیت زد زیرا اصلاحات کوچک چیزی است که واقع‌بینانه می‌توان به آن امیدوار بود. به گزارش «یورونیوز»، در یک مقاله علمی جدید الانتشار، پروفسور «جوشوا جی جکسون» از دانشگاه واشنگتن در سنت‌لوئیس و دکتر «آماندا رایت» از دانشگاه زوریخ با توضیحی مفصل که بر پایه چهار مکانیسم استوار است، می‌گویند تغییر شخصیت پایدار کاملا امکان‌پذیر است.

۴ مرحله برای تغییر هر عنصر از شخصیت‌تان

برای هر عنصر از شخصیت خود که می‌خواهید آن را تغییر دهید، ابتدا باید چهار چیز را شناسایی کنید. اول از همه پیش‌شرط‌های خودتان را بشناسید. پیش‌شرط‌ها ابزارهایی هستند که برای ایجاد تغییر در درون خود به آن نیاز دارید. سپس محرک‌ها و تقویت کننده‌های محیطی را شناسایی کنید و بعد از آن به شناخت محیط اطراف برای تنظیم آن به روشی مناسب نیاز دارید. در نهایت، عواملی را دریابید که به شما برای تداوم اصلاح مورد نظر کمک می‌کنند. گفتنش شاید ساده باشد. اما در واقع، کاری سخت است. عادت‌های شخصیتی جدید در طول زمان باید به حد خودکار برسند.

تنها اراده برای تغییر کافی نیست

امیلی مور، روان‌شناس می‌گوید: «تنها اراده برای تغییر کافی نیست. به طور کلی، شخصیت، یک سیستم بسیار سازگار و پایدار است، بنابراین جای تعجب نیست که مداخله در شخصیت و تغییر آن دشوار باشد. اما اگر واقعاً احساس می‌کنید که جنبه‌ای از شخصیت‌تان، شما را عقب نگه داشته، چارچوبی مانند این می‌تواند نقطه شروع خوبی باشد. این چهار مکانیسم، طرح کلی برای شروع تغییر شخصیت را تشکیل می‌دهند». با این حال، او هشدار داد که فرد ابتدا باید بررسی کند که چرا می‌خواهد تغییر ایجاد کند. مور می‌گوید: «اگر احساس می‌کنید که باید برون‌گراتر باشید چون از نظر اجتماعی ارزش دارد و نه به این دلیل که شخصاً برای شما ارزشمند است، بعید است که بتوانید آن اراده آگاهانه را در طول فرآیند تغییر حفظ کنید. بنابراین تا زمانی که این کار را به دلایل درست انجام می‌دهید، این چهار مرحله واقعاً می‌تواند به شما کمک کند».

هر تغییری زمان می‌برد

برخی از افراد ممکن است دلایل بسیار خوبی برای این که بخواهند مثلا کمتر مضطرب یا بیشتر برون‌گرا باشند، داشته باشند. نکته اصلی این است که شخصیت لزوماً نباید ایستا باشد، چون تغییرات ممکن است و راه‌های مبتنی بر شواهد برای دستیابی به آن‌ها وجود دارد. اما نویسندگان تأکید می‌کنند که هنوز سؤالات زیادی وجود دارد و تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است. هیچ رویکرد یکسانی برای همگان وجود ندارد و هر تغییری زمان می‌برد. آن‌ها می‌نویسند که اساساً، «هیچ کس نمی‌تواند به فردی کاملاً متفاوت تبدیل شود».

نکته ها

۶ راهکار ساده برای درمان استرس شبانه

۱- استفاده نکردن از شبکه‌های اجتماعی، یک ساعت قبل از خواب
۲- قرار نگرفتن در معرض اخبار بد
۳- مطالعه قبل از خوابیدن
۴- خوردن شام سبک
۵- داشتن ساعت خواب منظم
۶- انجام ندادن کارهای هیجانی قبل از خواب

از دنیای روان شناسی

افزایش قدردانی بابت داشته‌ها؛ کلید ترک سیگار

آیا عمل ساده قدردانی بابت داشته‌های تان در زندگی می‌تواند برای ترک سیگار به شما کمک کند و آیا اصلا این‌ها به هم ربط دارند؟ مطالعه اخیر «هاروارد» نشان می‌دهد که قدردانی می‌تواند قهرمان دور از انتظار شما در مبارزه با اعتیاد به نیکوتین باشد. به گزارش «اپک تایمز» محققان دریافتند که افزایش قدردانی نه تنها جلوی هوس‌ها را می‌گیرد، بلکه احتمال حضور در برنامه‌های ترک سیگار را هم افزایش می‌دهد.

بررسی ۳۴ هزار داوطلب در این پژوهش

«که وانگ»، کاندیدای دکتری مدرسه کندی هاروارد و پژوهشگر اصلی مطالعه گفت: «قدردانی در بین احساسات مثبت جلوه‌گری می‌کند. توانایی منحصربه‌فرد قدردانی در تغییر تمرکز فرد از رضایت آنی به سلامت و روابط طولانی‌مدت، برای افرادی که در پی ترک سیگار هستند بسیار حائز اهمیت است.» این مطالعه که در مجموعه مقالات آکادمی ملی علوم منتشر شده است، تأثیر قدردانی بر عادت سیگار کشیدن را با استفاده از داده‌های نظرسنجی‌های مختلف آمریکایی و جهانی در بین ۳۴ هزار داوطلب متنوع بررسی می‌کند.

نحوه تاثیر قدردانی بر روی کاهش میل به سیگار

محققان ضمن سنجش فاکتورهایی مثل فراوانی، هوس و شرکت در برنامه‌های ترک سیگار، همبستگی برداشت فردی از برکات زندگی و قدردانی از مهربانی را با سیگار کشیدن مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان دادند که هرچه بیشتر قدردان باشید، کمتر سیگار می‌کشید اما القای احساس دلسوزی یا حزن و اندوه تأثیر مثبتی ندارد. قدردانی همچنین باعث افزایش حضور در برنامه‌های ترک سیگار شده است. آقای وانگ گفت: «ما متوجه شدیم که القای حس قدردانی به افراد سیگاری می‌تواند میل آن‌ها به سیگار را به حداقل برساند و اشتیاق آن‌ها را به شرکت در برنامه‌های ترک سیگار افزایش دهد.» او افزود: «این یافته‌ها مکمل فراتحلیل‌های قبلی هستند که عمدتاً روی احساسات مثبت عمومی تمرکز داشتند تا آن که به احساسات خاصی مثل قدردانی توجه کنند». لورن اوفلرتی، روانشناس بالینی که در دانشگاه نیویورک تدریس می‌کند، گفت: «قدردانی به کنار زدن افکار منفی کمک می‌کند، خلق و خوی مثبت را افزایش می‌دهد و می‌تواند حتی در اوقات چالش برانگیز مانند تلاش برای ترک یک عادت نامناسب به شما احساس آسودگی و رضایت بدهد».

اتاق مشاوره

دنبال راهی برای زجر کشیدن شوهرم بعد از خیانتش هستم

۲۶ ساله‌ام. چند ماه پیش، بعد از ٤ سال زندگی مشترک، متوجه شدم که شوهرم به من خیانت کرده و با خانم دیگری هم در ارتباط است. بعدش هم من را ترک کرد اما برمی‌گردد و الان پیگیر طلاق هستیم. اما من نمی‌خواهم همه چیز با طلاق تمام شود. دنبال راهی برای زجر کشیدن شوهرم بعد از خیانتش هستم. چه کنم؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، از پیام شما مشخص است که به لحاظ روحی بسیار آسیب دیده‌اید. قابل درک است که بهترین روزهای جوانی زندگی خود را تباه شده می‌بینید. انکار، شوکه شدن، خشم، افسردگی و در آخر هم پذیرش و اکنش‌هایی است که فرد مورد خیانت واقع شده ممکن است از خود نشان دهد. زوج‌هایی که روابط زناشویی خوبی داشته‌اند و درباره وفاداری همسرشان ایمان داشتند، شوک بزرگ‌تری را تجربه می‌کنند. احساس آزردگی، نفرت و خصومت، استرس و اضطراب از آینده یا ترس از رهاشدگی و افسردگی هم از دیگر اختلالات رایج در این ماجراست. چنین فردی باید در این مواقع از یک مشاور کمک بگیرد تا با تجربه کردن تنش کمتر به مرحله پذیرش برسد.

زجر کشیدن شوهرتان چه فایده‌ای دارد؟ گفته‌اید دنبال راهی برای زجر کشیدن شوهرم بعد از خیانتش هستم؛ چه کنم؟ به عبارت دیگر، دنبال انتقام گرفتن هستید. انتقام گرفتن را نه توصیه می‌کنم و نه پیشنهادی برای چگونگی انجامش دارم. الان شما بسیار خشمگین هستید و باید بدانید که با انتقام به نتیجه منطقی نمی‌رسید. این مسئله فقط خشم شما را بیشتر و زندگی‌تان را درگیر مسایل حاشیه‌ای می‌کند. مراحل قانونی طلاق شما در حال انجام است. آیا همسرتان اطلاعی دارد؟ البته به گفته‌تان ایشان شما را ترک کرده اما به نظرم شما امید به برگشتش دارید. این یعنی کور سویی از امید برای ادامه رابطه در ذهن شماست. با توجه به درخواست طلاق، پرونده شما بر طبق قانون به مرحله مشاوره قبل از طلاق می‌رسد. آن جا فضایی است که شما از نزدیک با روان‌شناس در ارتباط هستید و تصمیم قطعی و درست خود را خواهید گرفت. این روزها تلاش کنید تا بیشتر به نقش خودتان در این اتفاق و آینده زندگی‌تان فکر کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* دلم برای تماشای یک بازی والیبال که حریف‌مون رو شکست بدیم و زیبا بازی کنیم، تنگ شده. شبیه به اون دورانی که معروف بودن و موسوی. خیلی وقته تیم ملی والیبال‌مون سرحال نیست.
* مطلب «از پوشک گرفتن کودک بدون خطا» خوب بود. ما که خیلی اذیت شدیم تا پسرم رو از پوشک گرفتیم. تقریبا ۳ ماه تمام درگیر بودیم.
* فدراسیون والیبال باید همین تیم جوانان را از همین الان بفرستد مسابقات تا چند سال بعد، در لیگ جهانی یکی از مدعی‌های اصلی باشیم.
* درباره مطلب «بدترین عکس العمل‌ها سر صحنه خودکشی دختر همدانی» در صفحه خانواده، مردمی که برای فیلم گرفتن و دیدن اون صحنه می‌ایستن رو، هیچ‌وقت درک نکردم. خیلی دلخراشه.
* زندگی سلام. چرا گرمای هوا، کم نمی‌شه؟ پختیم دیگه.

در نظر است مجمع انتخاباتی ریاست هیات های شطرنج و نجات غریق و غواصی استان برگزار گردد

لذا از کلیه علاقمندان واجد شرایط دعوت به عمل می آید از مورخه ۱۴۰۳/۵/۱۸ تا پایان ساعت اداری ۱۴۰۳/۵/۲۵ (هفت روز کاری) با در دست داشتن مدارک درج شده در سایت، شخصا جهت ثبت نام به دبیرخانه مجامع انتخابات هیات های ورزشی مراجعه نمایند. جهت اطلاع از شرایط و مدارک مورد نیاز به سایت خبری اداره کل ورزش و جوانان استان به آدرس https://khorasanrazavi.msy.gov.ir/ مراجعه نمایید.
۷۹۹۵۴
روابط عمومی هیات های شطرنج و نجات غریق و غواصی خراسان رضوی

برگ سبز پژو پارس سفید به شماره پلاک ۱٤۷ب۷۸ ایران ۱۲ و شماره موتور ۱۲٤۸۸۱٦۹۵٦٦ و شماره شاسی NAAN۲۱CA۲AE٤۱۵۱٦۹ به نام زهرا کبریتی کرمانی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۹۸۷۴

برگ سبز خودرو هاچ بک مدل جوپر SX۵ به شماره پلاک ۵۹ص۸۷۵ ایران ۷٤ به شماره شاسی N۲۰JA۳A۲۱NF۰۰۳۱۸۹ شماره موتور ٤A۹۲S۳SS۳۹۲ بنام حسین حیدری مفقود گردیده و فاقد اعتبار است ۷۹۸۷۵

اصل برگ سبز موتورسیکلت پاکسیما مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷۷٦-۵۹٦۸۶ به شماره موتور ۱۰٦۸۳۱۲*NEA* و شماره شاسی NEA***۱۲۵A۹۰۵٦۲۸٤ بنام مصطفی خزاعی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۹۹۴۰

سفارش تلفی آگهی در روزنامه خراسان ۳ پرداخت آنلاین

برگ سبز خودرو سواری هاچ بک پژو۲۰٦TU۵ مدل ۱۳۹۵ ش انتظامی ایران ۷٤-۷۷۵ هـ ۵٦ شاسی NAAP۱۳FE۰GJ۸۵۵٤۷۲ ش موتور ۱٦۲B۰۲۳۹۲۰۰ بنام وهاب بهشتی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۹۸۷۰

اصل برگ سبز موتورسیکلت تکرو مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ۵۹٤-۷۱٦۸۹ به شماره موتور ۳۰۹۱۹۷٦۹ وشماره تنه TK۸۲٦۰۰۹۵ بنام علی بساوند مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۹۸۶۹

اصل برگ سبز موتورسیکلت مدل ۱۳۹٤ به شماره انتظامی ۸۰۹-۸۳۸۵۱ به شماره موتور NCR۱۲۵۸۱۵۵۲۰٤۹ و شماره تنه NCR***۱۲۵P۹٤۰۱۲٦٤ بنام مهدی صفر پور مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۹۹۶۱

برگ سبز وسند سواری پژو روآ مدل ۱۳۸٦ شماره انتظامی ۷٦ب٤٤٦ ایران ۷٤ شماره موتور ٤٤٦۰۵۸٤ بنام علی ناصریان مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۹۹۵٦

کارت پایان خدمت سربازی اینجانب سعید عقلی به شماره ملی ۰۹۲۳۵٤۳۸۸۰ شماره شناسنامه ۰۹۲۳۵٤۳۸۸۰ دوره خدمت در نیروی هوایی اصفهان مفقود و فاقد اعتبار است ۷۹۸۵۸

برگ سبز وسند موتورسیکلت کتاب تیپ ۱۲۵cc مدل ۸۷ به شماره انتظامی ۸۵۹-۸٤٦۳۱ وشماره تنه NBN***۱۲۵B۸۷۱۰۱٦۳ وشماره موتور ۷۱٦٤۵۸۱۲ به نام مرتضی گل محمدی بلقور مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۷۹۸۸۷

برگ سبز موتورسیکلت هیرمند ۱۲۵CC مدل ۱۳۸۵ ش انتظامی ۷۷٤-۸۱٤۲٦ ش شاسی ۸۵٦۲۲۲٦ ش موتور ۳۲۰۵۵۳۱۲ بنام حسن ساعدی گودکی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۹۹۴۲

اصل برگ سبز، سند کمپانی و کارت پراید ۱٤۱SL مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷٤-۶۱۸ و ۶۹ به شماره موتور ٤٤٦۰۵۸٤ و شماره شاسی S۳٤۸۲۲۹۰۳۵٦٤۵۸ بنام فاطمه محمدی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۹۸۵۷

برگ سبز خودرو و بنز سی ۲٤۰ به شماره پلاک ۵۱۵ن۵۲ ایران ۷٤ شماره شاسی WDB۲۰۳۰٦۱۱F۳٤٤۵۹۳ شماره موتور ۱۱۲۹٤۱۳۰۱۵۰٦۸۷ به نام مریم فرودی مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۹۸۵۳

برگ سبز خودرو سمند LXEF۷ به شماره انتظامی ۱۱٦ه ۷۸ ایران ۳۶ به شماره شاسی NAACR۱HW٤GF۳۳۸۹۳۷ و شماره موتور ۱٤۷H۰۲۰۱۹۷۳ به نام رضا علیانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۷۹۸۸٤

دفترچه ثبت ساعت تاکسی برون شهری بنام اینجانب محمد شهرکی به ش ملی ۰۷۳۰۳۵۹۱٦٦ و ش گواهینامه ۹۵۰۸۸٤۸٦۳ مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۹۹۴٤

برگ سبز خودروپی کی نقره ای به شماره پلاک ۶۱٤ ه ۱۳ ایران ۱۲ وشماره شاسی PSV۶۸۱۵۰٦٦۵٤۸ وشماره موتور ۱۳۱۱۵۵۳۰۸۳ M به نام سید حسین گوهری مفقود و فاقد اعتبار است ۷۹۹۵۱

کارت وبرگ سبز پراید مدل ۷۹ به ش پلاک ایران ۳۶-۶۵۷س۲۷ به ش شاسی S۱٤۱۲۲۷۹۶۳۷٦۴۵ به ش موتور ۱٦۰٦۴۹ بنام علیرضا سلجوقی تیمور مفقود و فاقد اعتبار است ۷۹۸۴٤

برگ سبز خودرو پی کی به شماره انتظامی ۲۲ب۹۳۵ ایران ۱۲ شماره شاسی ۱۰۰۷٤۷۹ شماره موتور ۱۵٤۹۹۰۰ به نام جعفر اکبر پور نوغانی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۹۸۷۷

اصل برگ سبز پژو آردی آی مدل ۱۳۸٤ به شماره انتظامی ۳۶-۹٦۳ع۱٤ به شماره موتور ۱۱۷۸٤۰۸۵٦٦۹ و شماره شاسی ۱۳٤۸۸۹۰۸ بنام سید محمد باقر فریمانه مفقود و فاقد اعتبار است. ۷۹۹۴۷

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱SL مدل ۱۳۹۱ ش انتظامی ۲٤۱ س ۶۹ ایران ۱۲ ش شاسی NAS٤۱۱۱۰۰C۱۱۷۳۲۹۵ ش موتور ٤۷۵۰۵۸۱ بنام مجید سالاری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۹۹۵۰