زندگی سلام
سه شنبه
۳۰ آبان ۱۴۰۲
۷ جمادی‌الاول ۱۴۴۵
۲۱ نوامبر ۲۰۲۳
شماره ۲۵۸۲

خانواده و مشاوره

۷+۴ توصیه سازمان جهانی بهداشت به افسرده‌ها و کسانی که به خودکشی فکر می‌کنند

سازمان جهانی بهداشت تخمین می‌زند که ۵ درصد از افراد بزرگ‌سال در سطح جهان از بیماری افسردگی رنج می‌برند. به گفته این سازمان، افسردگی یکی از رایج‌ترین اختلال‌های روانی محسوب می‌شود و می‌تواند منجر به خودکشی شود. افراد مبتلا یا برای مدتی طولانی احساس افسرده بودن دارند یا دیگر از انجام فعالیت‌های مورد علاقه خود لذت نمی‌برند. افسردگی متفاوت از تغییر خلق و خوی روزانه است و می‌تواند رابطه فرد با خانواده، دوستان و اجتماع را تحت تاثیر قرار دهد. آمارها نشان می‌دهد که زنان بیش از مردان به افسردگی مبتلا می‌شوند. افرادی که مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌اند، فرد نزدیکی را از دست داده‌اند یا در معرض یک رویداد استرس‌زا بوده‌اند بیش از دیگران در معرض خطر ابتلا به افسردگی هستند. منشأ افسردگی می‌تواند مشکلات فرد در محیط آموزشی یا محیط کار باشد اما خود افسردگی نیز می‌تواند برای فرد در محیط آموزشی یا محیط کار مشکل‌آفرین شود. آمار افسردگی در میان افراد بالای ۶۰ سال از دیگر بزرگسالان بیشتر است.

۷ توصیه سازمان جهانی بهداشت به افسرده‌ها

سازمان جهانی بهداشت در کنار روش‌های روان‌درمانی و درمان‌های رایج مدنظر روان‌پزشکان به افراد افسرده توصیه می‌کند تا از خود مراقبت کنند. این نهاد تاکید می‌کند که مراقبت افراد از خود نقشی کلیدی در مدیریت علایم افسردگی و بهبود حال روانی دارد. منظور سازمان جهانی بهداشت از مراقبت از خود این است که افراد:

۱ تلاش کنند فعالیت‌هایی را که از آن‌ها لذت می‌برند، ادامه دهند.

۲ رابطه خود را با خانواده و دوستان حفظ کنند.

۳ تمرین‌های ورزشی را حتی اگر منحصر به پیاده‌روی کوتاه‌مدت است به‌طور مرتب انجام دهند.

۴ تا حد ممکن عادت‌های معمول خوراک و خواب خود را حفظ کنند.

۵ از مصرف مشروبات الکلی بپرهیزند و مواد مخدر مصرف نکنند.

۶ درباره احساسات خود با فردی که به او اعتماد دارند، گفت‌وگو کنند.

۷ از یک روان‌درمانگر کمک بگیرند.

۴ توصیه به کسانی که به فکر خودکشی هستند

۸ بدانید که شما تنها نیستید و بسیاری از افراد آن چه را که شما تجربه می‌کنید پشت سر گذاشته و از دیگران کمک گرفته‌اند.

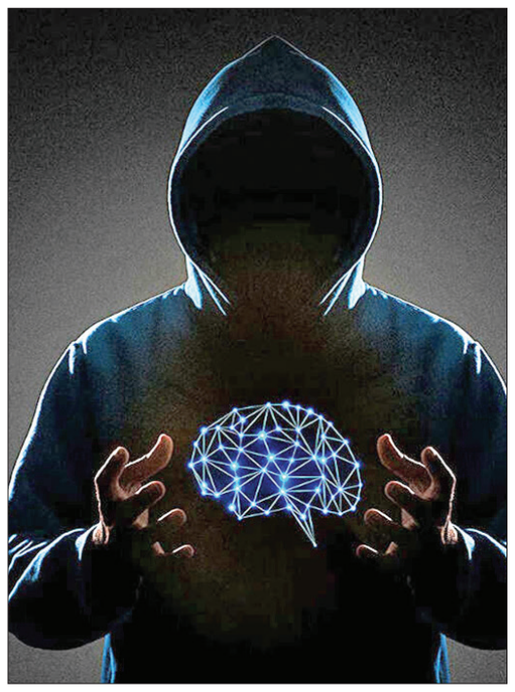
۹ با یک نفر که به او اعتماد دارید درباره احساس خود حرف بزنید.

۱۰ با یک نفر از کادر درمان مانند پزشک و روان‌درمانگر سخن بگویید.

۱۱ به گروه درمانی روی بیاورید و عضو یکی از این گروه‌ها شوید.

اگر هم تصور می‌کنید که ممکن است در آینده نزدیک به خودتان آسیب بزنید با خدمات اورژانس و شماره‌های ویژه ارائه خدمات به افرادی که در آستانه خودکشی هستند (۱۲۳ اورژانس اجتماعی) تماس بگیرید.

منبع: یورونیوز



ترفندهای کثیف روان‌شناسی دارک

راه‌های به‌دست‌آوردن مهره مار، شیفته کردن جنس مخالف، پیدا کردن راز افراد و... برگرفته از روان‌شناسی دارک است؛ از آن چه می‌دانید؟

دکتر مهدی سودآوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

روان شناسی هم مانند هر علم دیگری در طول زمان مورد سوءاستفاده قرار گرفته است. یعنی علمی که برای کاهش درد و رنج مردم ایجاد شده بود، توسط برخی برای سوءاستفاده‌های شخصی مورد بهره‌برداری قرار گرفت. شاید اولین آن‌ها «جوزف گوبلز» وزیر تبلیغات آلمان نازی باشد که مجموعه‌ای درباره نحوه دروغگویی باورپذیر و کنترل افکار عمومی تدوین کرد. او با استفاده از روان شناسی اجتماعی، اقدام به فریب مردم کرد. همین روند بعد از او به شکل دیگری ادامه یافت. حالا شبکه‌های اجتماعی پر است از مطالبی با این محورها: «چگونه افراد را اسیر خود کنیم، تکنیک جذب جنس مخالف، چطور با انسان‌ها سرد برخورد کنیم، تکنیک پیدا کردن راز افراد» و هزاران تیتر جذاب و جنجالی که به‌خصوص دختر و پسرهای نوجوان و جوان از طرفداران و دنبال کنندگان پروپاقرص آن‌ها هستند. جالب است بدانید تمام این عناوین و موضوعات، برگرفته از روان‌شناسی دارک است، اما روان‌شناسی دارک چیست و چرا این نام بر آن نهاده شده است؟

تعریف روان‌شناسی تاریک چیست؟

روان‌شناسی دارک یا تاریک به مطالعه رفتارهایی می‌پردازد که برای کنترل و تسلط بر دیگران به کار می‌روند و برخلاف اخلاق و ارزش‌های اجتماعی هستند. به همین دلیل، این نوع روان‌شناسی به‌عنوان یک دانش منفی و نامطلوب در جامعه محسوب می‌شود.

فروش رویا آسیب‌زننده است

علم تبلیغات و بازاریابی، شاخه‌ای از روان‌شناسی است که برای متقاعد کردن دیگران طراحی شده است. تفاوت علم مشروع تبلیغات با دستکاری افکار عمومی در اطلاع مصرف‌کننده است. یعنی در تبلیغات فرد می‌داند که در معرض یک پیام متقاعدکننده قرار گرفته است. نکته بعدی در بحث آسیب فردی و اجتماعی است. فروش بیشتر یک محصول به کسی آسیب نمی‌زند، اما فروش رویا آسیب‌زننده است. آن چه که به شما بگوید با خرید یک محصول یا شرکت در یک دوره آموزشی قرار است زندگی شما تغییر اساسی کند، خوشبخت شوید، پولدار شوید و... اساسا فروش رویاست. این دسته از کلاهبرداران با استفاده از تکنیک‌های روان‌شناسی، دنبال سر کیسه کردن شما هستند، چون هیچ محصول یا دوره آموزشی توان ایجاد چنین تحولی را ندارد، اما با پیام‌های اقناع‌کننده و فریبنده که روی آرزوهای فرد کار می‌کند، او را متقاعد می‌کنند که این محصول مفید است. در نهایت هنگامی که فرد نتیجه نگرفت، به او خواهند گفت که به‌قدر کافی باور نداشته یا به‌قدر کافی تلاش نکرده است! و همیشه چند مشتری راضی را نشان می‌دهند که ببین این‌ها موفق شده‌اند و حس بی‌عرضه بودن را در فرد شاکی ایجاد می‌کنند.

آموزش نحوه دستکاری در روان دیگران!

یک دسته دیگر افرادی هستند که نحوه دستکاری در روح و روان دیگران را آموزش می‌دهند! چگونه دخترها را جذب کنیم، چگونه دیگران را شیفته خود کنیم و.... این مطالب اگرچه برای بخشی از جامعه موثر خواهد بود، اما هر دو طرف را دچار آسیب جدی می‌کند. آن دختری که با استفاده از این تکنیک‌ها دلبسته شده و قاعدتا دچار شکست روحی و عاطفی شده، دچار مشکل اعتماد خواهد شد و ایجاد یک رابطه پایدار و معنادار برای او سخت خواهد شد. از سوی دیگر، مردی که از این روش‌ها استفاده کرده هم آسیب خواهد دید، چون این تکنیک‌ها بر روی عقده‌های روانی افراد طراحی شده‌اند، مانند دوری روانی، خودشیفتگی و.... پس فرد استفاده‌کننده هم عملا آسیب‌های روانی خود را گسترش داده است.

چرا مردم جذب این گونه کلاهبرداری‌ها می‌شوند؟

مدرسان و مبلغان این گونه دوره‌ها دو دسته هستند؛ یا ناآگاه هستند یا کلاهبردار. مهم نیست فرد چه تحصیلاتی داشته باشد، وقتی فعالیت او فقط به نفع حساب بانکی خودش باشد و به دیگران آسیب برساند، قطعا او کلاهبردار است! اما چرا مردم جذب این گونه کلاهبرداری‌ها می‌شوند؟ چون توهم قدرت در آن‌ها ایجاد می‌کند. این که بتوانید احساسات و عواطف دیگران را کنترل کنید، بتوانید از دیگران را به دست آورید و آن‌ها را کنترل کنید، همه‌اش به فرد توهم قدرت می‌دهد پس به راحتی جذب این مدل از کارها می‌شوند. از آن جا که بخش بزرگی از این دوره‌ها غیرقانونی نیستند، تنها راه مبارزه با آن‌ها آگاهی بخشی عمومی است که در دام کلاهبردارها نیفتند. در نهایت هدف از علم روان‌شناسی کاهش درد و رنج افراد و ایجاد رشد شخصیتی در آن‌هاست و هر ادعای بزرگی مخالف کارکردهای واقعی این رشته خواهد بود.

از دنیای روان‌شناسی

کشف یک نشانه جدید از افسردگی

بیشتر افراد فکر می‌کنند که سردرد صبحگاهی یک نشانه رایج و علامت افسردگی نیست، اما اکنون نتایج تحقیقات این ارتباط را ثابت کرده است. نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که سردرد صبحگاهی یکی از نشانه‌های رایج افسردگی و اضطراب است. افراد به‌طور طبیعی تصور می‌کنند که سردرد صبحگاهی با خواب ضعیف شبانه آنان مرتبط است و اغلب همین طور است اما خواب ضعیف تنها دلیل سردرد صبحگاهی نیست.

ارتباط سردردهای مزمن صبحگاهی با اضطراب و افسردگی

نظرسنجی از ۱۸ هزار و ۹۸۰ نفر نشان داد که مهم‌ترین عوامل مرتبط با سردردهای مزمن صبحگاهی مشکلات اضطراب و افسردگی است. دکتر موریس ام اوهایون، محقق ارشد این تحقیق گفت: «سردرد صبحگاهی از هر ۱۳ نفر جمعیت عمومی یک نفر را تحت تاثیر قرار می‌دهد. سردردهای مزمن صبحگاهی نشانه واضحی از اختلالات افسردگی اساسی و اختلالات بی‌خوابی هستند، با این حال، برخلاف آن چه قبلا گفته شده بود، آن‌ها فقط مرتبط با اختلال تنفسی خواب نیستند. باید بدانید که افسردگی، اضطراب و خواب ضعیف تنها پیش‌بینی کننده سردردهای صبحگاهی نیستند». وی می‌گوید: «مصرف الکل، فشار خون بالا و اختلالات خواب با سردردهای صبحگاهی مرتبط هستند و ما در تحقیق خود ارتباط مثبتی بین نوشیدن الکل و سردرد صبحگاهی و بین استفاده از یک داروی ضد اضطراب و سردرد صبحگاهی یافتیم. آزمودنی‌هایی که در این گروه بودند دو برابر بیشتر احتمال تجربه سردردهای صبحگاهی را گزارش کردند. در میان اختلالات طبیعی دریافتیم که افراد مبتلا به فشار خون بالا یا بیماری‌های اسکلتی عضلانی خطر بیشتری برای گزارش سردرد صبحگاهی داشتند. همچنین درک کردیم که تغییرات فشار خون به احتمال زیاد باعث سردرد می‌شود». در میان اختلالات خواب، اختلال خوابی که در موارد مطرح‌شده مشخص نشده است، سندروم پای بی‌قرار، اختلال حرکتی دوره‌ای اندام و اختلالات خواب با دلایل احتمالی متعدد است که بیشترین ارتباط را با سردرد صبحگاهی داشتند.

منبع: سایکولوژی تودی

اتاق مشاوره

شوهرم زیرآبی به خانواده‌اش کمک می‌کند

شوهرم بیشتر خریدهای خانواده‌اش را انجام می‌دهد و زیرآبی به آن‌ها کمک می‌کند. فکر می‌کند که من هم نمی‌فهمم. تازه خانواده‌اش به ما دستور می‌دهند اما به بقیه بچه‌های‌شان نه. قدرشناس هم نیستند و ما آرامش نداریم. چه کنیم؟

دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس

زوجین

مخاطب گرامی، قبل از هر چیزی باید بدانم که آیا همسرتان هم به اندازه شما از این بابت ناراحت است یا خیر؟ اگر او با شما هم عقیده باشد، می‌تواند به شما در حل این مشکل کمک زیادی کند در غیر این صورت، کار قدری سخت‌تر خواهد شد. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

شخصا به خانواده شوهرتان انتقاد نکنید

شوهرتان را واسطه انتقاد خودتان به خانواده‌اش قرار دهید؛ یعنی سعی کنید آن چه را که می‌خواهید به منظور انتقاد به مادرشوهر، پدرشوهر و دیگر اعضای این خانواده انتقال دهید از طریق همسرتان باشد و از رودررو شدن مستقیم با آن‌ها در این باره خودداری کنید. این موضوع بهتر است به‌واسطه همسرتان حل شود تا به رابطه شما با خانواده‌اش آسیبی وارد نشود. تجربه نشان داده که این اقدام، نوعی پیشگیری است تا از مشکلات بعدی خودداری شود.

لازم نیست با فردی بجنگید

اگر انتظارات خانواده همسرتان از پسرشان زیاد است، شما هم خواسته‌های خود را با آرامش از همسرتان مطالبه کنید. اگر برآورده کردن مجموع این خواسته‌ها برای همسرتان دشوار باشد به ناچار تعادلی بین این دو برقرار خواهد کرد تا هم شما به خواسته‌های‌تان برسید و هم بتواند خانواده‌اش را مجاب کند که انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای از او دارند، اما پیشنهاد می‌کنم به جای این که به همسرتان راجع به خانواده‌اش تذکر دهید، سعی کنید خواسته‌های منطقی خود را مطرح کنید تا او را با حق و حقوق خودتان در این باره بیشتر آشنا کنید.

رابطه خود را با همسرتان بهبود ببخشید

به‌طور کلی مردها وقتی در کنار کسی احساس خوبی دارند، سعی می‌کنند برایش وقت، انرژی و پول زیادی خرج کنند. قطعا همان‌طور که همسرتان با شما از روی عشق و علاقه ازدواج کرده، باید این رابطه را با همان کشش و جاذبه ادامه دهد تا بتواند احساس بهتری داشته باشد. به دنبال راه‌هایی باشید تا رابطه‌تان را از تکراری بودن نجات دهید و همیشه اتفاقات تازه‌ای را تجربه کنید. از مناسبت‌های مختلف مانند تولد، اعیاد و... برای غافلگیر کردن یکدیگر استفاده و هیجان را در زندگی‌تان حفظ کنید تا لبخند از چهره هیچ کدام تان پاک نشود. این تجربه‌های خوب در زندگی به خاطره‌هایی تبدیل می‌شود که «دوست داشتن» را پایدار می‌کند. وقتی دو نفر یکدیگر را دوست دارند، سعی می‌کنند با توجه به یکدیگر، نیازهای همدیگر را برطرف کنند.

عواقب تربیت با ترساندن بچه‌ها

محال است پدر و مادر باشید و تا به‌حال برای یک بار هم که شده، وسوسه نشده باشید که فرزندتان را با ترس وادار به رفتار درست کنید! اما از عواقب آن چه می‌دانید؟

۱- چیزی از اشتباهات خود یاد نمی‌گیرند
۲- اعتماد به‌نفس‌شان نابود می‌شود
۳- در مواجهه با موقعیت‌های سخت به مشکل می‌خورند
۴- سلامت روان و تاب‌آوری کودکان آسیب می‌بیند
۵- دچار مشکلات در برقراری ارتباطات می‌شوند
۶- دچار اختلالات تغذیه‌ای خواهند شد
۷- شورشگر و خودمختار می‌شوند
۸- ارتباط والد و فرزند آسیب می‌بیند

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*این قانون آفساید، خیلی هم جنجالی نیست. به نظرم تاثیر زیادی هم نخواهد داشت در زیاد شدن تعداد گل‌های بازی. بنابراین تغییر دادنش بی‌فایده است.

*در روزهای جهانی کودک باید تلنگری به بزرگ‌ترها زده شود که بچه‌ها خیلی معصوم هستند و هر رفتاری با آن‌ها، تبعات خواهد داشت. بنابراین باید مراقب رفتارها و صحبت‌های‌مان با آن‌ها باشیم.

*تردستی صفحه سرگرمی برای تبدیل یک توپ به چندین توپ، خیلی تابلو بود و نیازی به آموزش نداشت.

*من در نوجوانی خیلی لیگ جزیره رونگاه می‌کردم و یادمه که آرسن ونگر اون موقع در آرسنال بود. با دیدن عکسش، یاد اون زمان افتادم.

*مطلبی که در صفحه سلامت چاپ شده که چرا باید در روزهای آلوده ماسک بزنیم، کاربردی بود. امیدوارم زودتر آلودگی هوا کم بشه.

*درباره مطلب «چرا کره بادام زمینی بخوریم»، مزایاش زیاده، ولی گرونه.

نکته ها

برگ سبز و سند کمپانی به شماره پلاک ۱۱ - ۱۹۳ و ۶۳ و شماره موتور ۱۴۷H۰۵۰۹۰۰۲ و شماره شاسی NAACJ۱JE۲LF۶۶۰۲۰۶ بنام علی اکبر اکبری مفقود و اعتبار ندارد. کد ملی: ۵۲۴۹۰۹۵۲۱۶ ۴۴۶۷۴

برگ سبز پراید ۱۳۱ سفید روغنی مدل ۹۸ به ش انتظامی ۷۴ ایران ۳۴۴ ت ۲۴ به ش موتور M۱۳/۶۲۵۹۷۱۵ و ش شاسی NAS۴۱۱۱۰۰K۳۵۱۱۳۸۷ بنام مریم ضمیری موسوی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۴۷۳۷

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۳۱ SL مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۶۲۳۵۵۲ ایران ۷۴ شماره موتور: ۴۱۳۱۸۶۵ شماره شاسی: ۸۴۱۲۲۹۰۹۲۴۰۱۲ به نام مرضیه میربهرسی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۴۸۰۹

اصل برگ سبز سمند ش انتظامی ۱۲ ایران ۶۴۵ ج ۷۲ ش موتور ۱۴۷۹۰۰۰۲۰۸۲ ش موتور ۱۷AB۰۰۳۶۲۷۲ و ش شاسی NAACJ۱GCVBF۲۷۷۸۸۰ مدل ۱۳۹۰ به مالکیت جوادثربانی جاغرق مفقود واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۴۶۳۱

اصل برگ سبز خودرو کوئیک ب ش انتظامی ۱۲ ایران ۶۸۲ ج ۶۷ ب ش موتور M۱۵۹۱۰۱۸۰۳ و ش شاسی NAPX۲۱۲AAL۱۰۲۱۷۶۹ مدل ۱۳۹۹ به مالکیت شیماعباسی مفقود واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۴۷۳۶

کارت تاکسیرانی بنام حسن نجفی به شماره ملی ۰۹۳۳۰۵۰۶۵۸ مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۴۶۵۵

برگ سبز پراید صبا جی تی ایکس به ش انتظامی ۶۵۵ د ۵۸ ایران ۲۶ به ش موتور ۰۰۵۷۳۰۹۸ و ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۲۱۲۸۸۹۵ بنام انسیه فرج زاده ش ملی ۰۸۲۰۱۰۰۱۰۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۴۴۶۷۷

برگ سبز خودرو پراید مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۳۶ -۲۷۳ ی ۸۵ به شماره موتور ۱۸۹۴۲۲۶ و شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۰۶۴۷۸۷ بنام عزت بیرمی محمودآبادی مفقود واز درجه اعتبار ساقط است. ۴۴۸۰۰

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۳ پلاک ۳۶- ۱۲۸ و ۷۹ ش موتور S۱۴۱۲۲۸۳۲۲۱۱۹۶ ش شاسی ۰۶۸۵۵۹۱ بنام محمد طالبی فرد مفقود و فاقد اعتبار است ۴۴۷۷۰

برگ سبز تراکتور کشاورزی به شماره پلاک ۱۲- ۹۱۳ ک ۱۱ و شماره موتور LFW۱۵۱۴۶U و شماره شاسی G۱۳۶۲۵ بنام علی محمدنیا مفقود و اعتبار ندارد کد ملی: ۵۲۴۹۸۸۸۳۹۹ ۴۴۸۰۱

برگ سبز موتورسیکلت به پر سیمرغ مدل ۱۳۸۹ پلاک ۷۶۳- ۴۴۹۹۹ ش شاسی NB۴***۱۲۵A۸۹۸۹۱۷۹ ش موتور ۱۵۷FMINB۴*۱۰۹۱۸۷۹ بنام مصطفی فرخی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۴۷۷۲

برگ سبز و سند کمپانی پراید حی تی ایکس ۱۳۸۳ پلاک ۳۶- ۲۹۹ د ۴۴ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۳۴۶۲۸۴ ش موتور ۰۰۹۶۶۸۴۹ بنام مهری عسگرپور لطفی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۴۷۴۸

برگ سبز پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۴ رنگ خاکستری روشن متالیک به ش پلاک ایران ۴۲-۵۱۳ی ۲۳ و ش موتور ۱۰FSS۱۴۹۵۷۹۲۴ و ش شاسی ۱۹۸۰۴۲۹۴ بنام نورالله اردلان مفقود و فاقد اعتبار است ۴۴۶۷۶

برگ سبز پراید حی تی ایکس آی مدل ۸۳ مشکی روغنی به ش انتظامی ۳۲ ایران ۶۵۲ و ۴۷ به ش موتور ۰۹۱۳۴۵۹ و ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۳۰۱۳۱۲ بنام مجتبی کوثر مفقود وفاقد اعتبار است ۴۴۷۵۶

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت تیز پر توس مدل ۱۳۹۴ شماره پلاک ۷۷۳ -۶۶۲۲۷ شماره شاسی (شناسایی) N۳N***۱۲۵T۹۴۵۵۷۶۰ شماره موتور: ۱۲۵N۳N۰۱۳۶۲۸ بنام محسن فیضی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۴۷۹۱

برگ سبز پژو پارس سفید ش پلاک ۶۲ ۲۷۱ ایران ۳۲ و ش شاسی: NAAN۲۱VE۳GK۳۱۲۴۴۴ و ش موتور: ۱۲۴K۰۹۰۹۰۶۶ مدل ۹۵ به نام علی اکبر افضلی بهلولی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۴۷۶۸

برگ سبز و سند کمپانی پراید صبا جی تی ایکس مدل ۸۲ سبز یشمی - متالیک پلاک ۳۶- ۳۷۶ و ۹۷ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۲۱۷۶۳۰۳ ش موتور ۰۶۲۸۰۱۶ بنام مجید افهمی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۴۷۶۴

برگ سبز خودرو پراید مشکی مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۶۶۴ ج ۶۲ و شماره موتور ۰۱۳۰۰۹۸۹ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۶۵۷۲۹۶ به نام رحیم رضایی مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۴۷۶۶

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت تیز پر توس مدل ۱۳۹۴ شماره پلاک ۷۷۳ -۶۶۲۲۷ شماره شاسی (شناسایی) N۳N***۱۲۵T۹۴۵۵۷۶۰ شماره موتور: ۱۲۵N۳N۰۱۳۶۲۸ بنام محسن فیضی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۴۷۹۱

برگ سبز خودرو پراید مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۳۶ -۲۷۳ ی ۸۵ به شماره موتور ۱۸۹۴۲۲۶ و شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۰۶۴۷۸۷ بنام عزت بیرمی محمودآبادی مفقود واز درجه اعتبار ساقط است. ۴۴۸۰۰

برگ سبز تراکتور کشاورزی به شماره پلاک ۱۲- ۹۱۳ ک ۱۱ و شماره موتور LFW۱۵۱۴۶U و شماره شاسی G۱۳۶۲۵ بنام علی محمدنیا مفقود و اعتبار ندارد کد ملی: ۵۲۴۹۸۸۸۳۹۹ ۴۴۸۰۱

برگ سبز موتورسیکلت دوستی ۱۲۵ مدل ۸۷ ش انتظامی ۵۹۴۶۴-۷۷۱ ش تنه N۱J***۱۲۵D۸۷۱۱۸۸۲ ش موتور A۸۷۸۲۷۴ بنام رمضان عباس آبادی مفقود وفاقد اعتبار است ۴۴۷۳۵

اصل برگ سبز خودرو پژو GLX-XU۷ ۴۰۵ ب ش انتظامی ۸۵ ایران ۴۹۲ ص ۳۵ ب ش موتور ۱۲۴K۰۸۲۵۲۹۶ ش شاسی NAAM۰۱CE۹GK۴۰۹۴۷۴ مدل ۱۳۹۵ به مالکیت محمدباقر بهرازفر مفقود واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۴۴۷۶۱

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۳۱ SL مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۶۲۳۵۵۲ ایران ۷۴ شماره موتور: ۴۱۳۱۸۶۵ شماره شاسی: ۸۴۱۲۲۹۰۹۲۴۰۱۲ به نام مرضیه میربهرسی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۴۸۰۹

برگ سبز و سند کمپانی، کارت خودرو، بیمه‌بر گه سبز پژو ۴۰۵ مدل ۸۹ دوگانه سوز کارخانه به نام دانیال نارویی شماره پلاک ۴۷ و ۴۳۷ ایران ۳۲ شماره شاسی ۰۶۶۴۶۲ NAAM۱۱CA۷BE شماره موتور ۱۲۴۸۹۲۸۴۸۷۹ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۴۴۷۶۳