خانواده و مشاوره

طلاق به‌خاطر دوران مجردی همسر

به‌بهانه پربازدید شدن درخواست جدایی یک‌زن که در بهزیستی بزرگ شده و حالا سرکوفت‌های شوهر و مادرشوهرش امانش را بریده، از اصول صحبت با همسر درباره دوران مجردی گفتیم

دکتر محمد ثوابی | متخصص مشاوره خانواده و ازدواج

محوری

در یک ازدواج موفق، داشتن اطلاعات از نوع زندگی و رابطه طرف مقابل با پدر و مادر و رضایت نزدیکان درجه اولش مثل پدر و مادر بسیار ضروری است. به همین دلیل، قبل از ازدواج لازم است این موضوع مهم را با کمک مشاور متخصص خانواده بررسی کنید و چنان چه نارضایتی وجود دارد، دلایل آن را بدانید، چون احتمال دارد سال‌ها بعد از شروع زندگی مشترک‌تان مشکلاتی را برای دو نفر ایجاد کند. داستان زندگی «فریبا» که این روزها سخت پیگیر طلاق است و ماجرایش در فضای مجازی پربازدید شده، به رعایت نکردن همین نکات برمی‌گردد. در ادامه بخش‌هایی از صحبت‌های این زن جوان و بررسی روان‌شناسانه ماجرا را خواهید خواند.

من را لایق عروس خانواده‌اش بودن نمی‌داند

فریبا ۱۲ سال قبل ازدواج کرد. او که یک فرزند دارد، حالا در آستانه طلاق است. فریبا درباره زندگی پرفراز و نشیب و چگونگی آشنایی با شوهرش می‌گوید: «سیامک شاگرد یک تراشکاری بود. من در همسایگی تراشکاری زندگی می‌کردم. در خیابان همدیگر را دیدیم و او از من خوشش آمد و تصمیم گرفتیم ازدواج کنیم. من خانواده‌ای ندارم. در بهزیستی بزرگ شدم. ۱۸ ساله که شدم با کمک بهزیستی زندگی مستقلم را شروع کردم. دستفروشی می‌کردم و خرج زندگی‌ام را با دستفروشی تامین می‌کردم». او در پاسخ به این سوال که چرا می‌خواهی طلاق بگیری، می‌گوید: «سیامک ۱۵ سال از من بزرگ‌تر است. او عاشق من شد و وقتی فهمید در بهزیستی بزرگ شدم عقب کشید، اما بعد دوباره آمد و ازدواج کردیم. اما حالا چند سالی است که دوباره مشکلات قبل شروع شده است. من را لایق عروس خانواده بودن نمی‌داند. مادرش هم من را نمی‌خواهد. او زندگی سختی برایم درست کرده و به چشم یک خدمتکار به من نگاه می‌کند...» (منبع خبر: اعتماد آنلاین)

اهمیت گذشته همسر در زندگی مشترک

درباره زندگی فریبا و سیامک که حالا در آستانه طلاق هستند، باید به نقش پررنگ گذشته همسر در زندگی مشترک اشاره کرد. اگر دو نفر درباره گذشته به توافق رسیده‌اید، بعد از ازدواج لازم است، تحت تاثیر دیگران قرار نگیرید. ولی اگر به هر دلایلی تصمیم دارید درباره گذشته با همسرتان صحبت کنید، باید یکسری نکات را رعایت کنید تا زندگی مشترک‌تان وارد بحران نشود.

خودتان باید گذشته‌تان را بپذیرید

در ابتدا بررسی کنید که چرا این موضوع مرا ناراحت می‌کند و چه عواملی باعث این رنجش شده است؟ اگر شرایط گذشته خودتان را بپذیرید و صادقانه برخورد کنید، همسرتان هم می‌تواند آن موضوع را بپذیرد. اگر مسائلی از زندگی گذشته‌تان به زندگی مشترک منتقل می‌شود و همسرتان را ناراحت می‌کند، حتما راجع به آن مسائل با هم صحبت کنید.

بگذارید همسرتان احساسش را بگوید

گاهی که با همسرتان درباره گذشته‌تان صحبت می‌کنید، بازخورد او را در نظر بگیرید. همچنین زمانی که همسرتان درباره گذشته به شدت ناراحت یا خشمگین و ... است، بهتر است احساس او را تشخیص دهید، چرا که شناخت احساس همسر، کمک بزرگی به ادامه رابطه زن و شوهری می‌کند. اجازه بدهید احساس خودش را بیان کند و رنجشی را که این مسئله برای او ایجاد کرده، با شما در میان بگذارد.

مشکلات موجود را بررسی کنید

گاهی فعال شدن مسائل گذشته به دلیل مشکلات موجود است و نیاز است بررسی کنید که در شرایط حال، همسرتان از چه چیزی ناراحت است و آن موضوع را با کمک یکدیگر حل کنید.

همدلی را افزایش دهید

همدلی کنید و از دیدگاه همسرتان به موضوع نگاه کنید. درباره این موضوع با همسرتان صحبت کنید و نظرات و احساسات یکدیگر را بدون انتقاد گوش دهید. هر چقدر که در یک رابطه همدلی بیشتر باشد، احتمال ایجاد رابطه سالم‌تر و محترمانه‌تر بیشتر است.

مشکلات را توسعه ندهید

گاهی رنجش‌هایی از رابطه کنونی باعث می‌شود شما یا همسرتان به گذشته برگردید و برگشت به گذشته باعث توسعه مشکل می‌شود، یعنی مشکل را بیشتر می‌کند. اگر کسی مشکلی را با برگشت به گذشته ناآگاهانه توسعه داد، شما هوشیار باشید و مراقبت کنید و با تمرین‌های همدلی و شناخت احساس، با او رابطه برقرار کنید.

موضوع را بین خودتان حل کنید

افراد دیگر را دخالت ندهید. این موضوع را بین افراد مختلف و اطرافیان مطرح نکنید و دو نفر راجع به آن صحبت کنید و اگر حل نشد، لازم است با مشاوران متخصص خانواده مشورت کنید.

روان شناسی

پتوهای سنگین و بهبود خلق و خو

در کنار عادات خواب خوب، وسایل و امکانات مناسب هم تا حدی بر کیفیت خواب ما اثر می‌گذارد. یکی از این لوازم و ملزومات خواب پتوست. احتمالا تا به‌حال درباره پتوی سنگین شنیده‌اید و از خودتان پرسیده‌اید که پتوی سنگین چیست و چه فایده‌ای دارد؟

پتوی سنگین چیست؟

پتوی سنگین، پتویی با خاصیت درمانی است که ۲/۵ تا ۱۳/۵ کیلوگرم وزن دارد. وزن زیاد این پتوها اثری آرامش‌بخش و تسکین‌دهنده دارد، زیرا موجب تحریک تولید سروتونین می‌شود. سروتونین هورمونی است که روحیه و خلق و خو را بهبود می‌دهد و موجب کاهش تولید کورتیزول (هورمون استرس) می‌شود.

پژوهش‌ها چه می‌گوید؟

هنوز پژوهش‌های زیادی برای تایید فواید سلامتی پتوهای سنگین انجام نشده است، ولی پژوهش‌های موجود هم امیدوارکننده‌اند. بر اساس این پژوهش‌ها، ممکن است پتوهای سنگین برای کاهش اضطراب موثر باشند. به گفته متخصصان خواب نیز پتوهای سنگین به‌ویژه برای افراد دچار سندروم پای بیقرار مفید هستند.

۱- در پژوهشی ۶۳ درصد شرکت‌کنندگان پس از استفاده از پتوی سنگین اضطراب کمتری را گزارش کردند و ۸۰ درصد از آن‌ها این پتوها را آرامش‌بخش می‌دانستند.

۲- با بررسی ۳۲ داوطلب ۶۳ درصد از آن‌ها پس از ۵ دقیقه دراز کشیدن زیر یک پتوی ۱۳/۵ کیلوگرمی اضطراب کمتری داشتند.

۳- در پژوهش دیگری پتوهای سنگین روی ۳۰ فردی آزمایش شدند که به‌دلیل بحران سلامت روان در بیمارستان بستری شده بودند. ۶۰ درصد از آن‌ها پس از استفاده از پتوها استرس کمتری داشتند.

۴- در مقاله‌ای که در مجله پزشکی «خواب بالینی» منتشر شد، نتیجه گرفته شد که پتوهای سنگین در کاهش بی‌خوابی و سایر علایم بیماران مبتلا به اختلال افسردگی عمده یا اختلال اضطراب فراگیر، اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی و اختلال دوقطبی موثرند. پتوهای سنگین برای کودکان مبتلا به اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی هم مفیدند؛ طبق یکی از پژوهش‌ها، استفاده از پتوهای سنگین می‌تواند زمان به‌خواب‌رفتن را کاهش دهد.

نکته ها

۶ تکنیک فوق‌العاده برای داشتن حال خوب

۱- زمانی را به خودتان اختصاص دهید
۲- اعتماد به نفس داشته باشید
۳- خودتان را به خاطر اشتباهاتتان سرزنش نکنید
۴- به خودتان سخت نگیرید
۵- برای خودتان خرید کنید
۶- هرگز از خودتان ناامید نشوید

تربیت فرزند

چرا نباید قبل از ۶ سالگی صاحب گوشی شد؟

۹۰ درصد از کودکان ۳ تا ۴ ساله در جهان به اینترنت دسترسی دارند و ۸۴ درصد از آن‌ها بیشتر برای تماشای یوتیوب از آن استفاده می‌کنند. این مسئله باعث نگرانی والدین و متخصصان شده است، چرا که استفاده زودهنگام از گوشی‌های هوشمند می‌تواند آسیب‌های بلندمدتی به کودکان وارد کند. «آماندا اسپیلمن»، بازرس ارشد Ofsted در این باره می‌گوید: «من با دسترسی نامحدود کودکان به اینترنت موافق نیستم. وقتی می‌بینم که کودکان دبستانی گوشی هوشمند دارند، واقعاً شگفت‌زده می‌شوم؛ مدیریت این وضعیت بسیار دشوار است».

گوشی قبل از ۶ سالگی ممنوع

به گفته «پروفسور لیان آزودو»، استاد بهداشت عمومی در دانشگاه Sheffield Hallam، دلایل زیادی برای به تاخیر انداختن خرید گوشی برای کودکان وجود دارد: «من نگران این هستم که کودکان به جای بازی کردن با اسباب‌بازی‌ها یا هم‌بازی شدن با سایر کودکان، وقتشان را با گوشی‌ها بگذرانند و این مسئله می‌تواند بر رشد مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی آن‌ها تاثیر منفی بگذارد. نگرانی دیگر این است که بازی نکردن ممکن است رشد مهارت‌های حرکتی کودکان را تحت تاثیر قرار دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که شش سالگی می‌تواند سنی حساس در رشد کودکان باشد و قبل از این سن، استفاده از هر نوع رسانه تعاملی توصیه نمی‌شود. تا قبل از شش سالگی، کودکان در حال یادگیری مهارت‌های حرکتی و بین‌فردی هستند که بهترین راه آموزش آن‌ها از طریق تعامل مستقیم و حضوری است. علاوه بر این، مطالعات نشان می‌دهد که حجم ماده خاکستری مغز درست پیش از شش سالگی به بالاترین حد خود می‌رسد. به همین دلیل، انجمن اطفال کانادا توصیه کرده که کودکان زیر دو سال به هیچ وجه نباید از صفحه نمایش استفاده کنند و برای کودکان زیر پنج سال هم این زمان باید کمتر از یک ساعت در روز باشد.

از دنیای روان شناسی

رابطه مرگ زودرس با «روان‌رنجوری»

روان‌رنجوری (نوروتیسیزم) یک ویژگی شخصیتی است که با بی‌ثباتی عاطفی و گرایش به احساسات منفی مانند اضطراب، ترس و تنهایی مشخص می‌شود. افراد دارای این ویژگی شخصیتی به موقعیت‌های استرس‌زا واکنش شدیدی نشان می‌دهند و ممکن است اوضاع عادی را تهدیدآمیز و ناکامی‌های کوچک را بسیار ناامیدکننده تلقی کنند. به گزارش همشهری آنلاین، یک بررسی بر مبنای داده‌های حدود نیم میلیون نفر به‌دست‌آمده از بانک اطلاعات پزشکی بریتانیا که یافته‌های آن در «ژورنال اختلالات عاطفی» منتشر شده است، نشان می‌دهد که افراد با میزان‌های بالاتر روان‌رنجوری در معرض خطر بیشتری برای مرگ زودرس به دلایل مختلف هستند.

افزایش ۱۰ درصدی خطر مرگ زودرس

شرکت‌کنندگان در این بررسی در آغاز بین ۳۸ تا ۷۳ سال سن داشتند و به طور متوسط ۱۳.۴ سال تحت نظر بودند. در این مدت بیش از ۴۳ هزار شرکت‌کننده جان خود را از دست دادند. پژوهشگران داده‌های مربوط به این پژوهشگران را با سوابق ملی مرگ مرتبط کردند تا دلایل مرگ از جمله سرطان، بیماری قلبی، بیماری تنفسی و خودآزاری عمدی را مشخص کنند. یافته‌های این بررسی نشان داد که میزان بالاتر روان‌رنجوری با افزایش ۱۰ درصدی خطر مرگ به هر دلیلی در طول دوره پیگیری همراهی دارد. هنگامی که این پژوهشگران علل خاص مرگ را مد نظر قرار دادند، دریافتند که روان‌رنجوری با طیف وسیعی از علل مرگ‌ومیر از جمله بیماری‌های تنفسی و گوارشی، آسیب به خود عمدی و بیماری‌های قلبی-عروقی مرتبط است اما میزان همبستگی بر حسب علت مرگ متفاوت بود. به عنوان مثال، روان‌رنجوری با مرگ ناشی از بیماری‌های تنفسی و آسیب رساندن به خود ارتباط قوی‌تری داشت تا مرگ ناشی از سرطان. یافته‌ها همچنین نشان داد که گرایش به احساس اندوه، تنش یا تنهایی به عنوان یکی از مولفه‌های روان‌رنجوری می‌تواند خطر مرگ و میر زودرس، به‌ویژه مرگ و میر ناشی از آسیب عمدی به خود، دستگاه تنفسی و بیماری‌های دستگاه گوارش را افزایش دهد.

محدودیت‌های این بررسی

البته این بررسی دارای محدودیت‌هایی هم بود. یکی از محدودیت‌ها این بود که تغییرات روان‌رنجوری را در طول زمان در نظر نگرفته بود. این امکان وجود دارد که افرادی که رویدادهای مهم زندگی را تجربه می‌کنند، مانند بیماری جدی یا مرگ یکی از عزیزان، با افزایش سن روان‌رنجورتر شوند و این موضوع می‌تواند بر خطر مرگ زودرس آن‌ها تاثیر بگذارد. این پژوهشگران همچنین بر نیاز به تحقیقات بیشتر درباره مسیرهای خاصی که از طریق آن‌ها روان‌رنجوری بر مرگ و میر تاثیر می‌گذارد، تاکید کردند.

اتاق مشاوره

مدام احساس می‌کنم عمرم را هدر دادم

مردی ۳۰ ساله هستم. ازدواج کردم و یک فرزند دارم. یک خانه و یک خودرو هم دارم اما مدام احساس می‌کنم در زندگی عقب هستم و عمرم را هدر دادم. احساس می‌کنم می‌توانستم خیلی بیشتر پیشرفت کنم. چطور از دست این افکار رها شوم؟

سعیده‌سادات اکبرزاده | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، با این که شما از زندگی نسبتا خوبی برخوردار هستید ولی افکاری مبنی بر ناکافی بودن در زندگی دارید که هیچ ربطی به عملکرد شما ندارد، یعنی با وجود این که شما دستاوردهای خوبی در زندگی شخصی، عاطفی و شغلی خود داشته‌اید اما باز هم حس خوبی نسبت به خود ندارید. این افکار منفی را انسان گاهی از خانواده به‌صورت ژنتیکی به ارث می‌برد و گاهی در طول زندگی، آن‌ها را از تعامل با دیگران می‌آموزد.

مراقب باشید در تله این افکار نیفتید

این افکار باعث می‌شود که به همه چیز دید منفی داشته باشید که با شناسایی این افکار می‌توان زندگی آرام و بهتری را تجربه کرد. در ادامه چند نمونه از این افکار را به شما معرفی می‌کنم.

۱ کوچک‌نمایی یا بزرگ‌نمایی| افرادی که دارای این خطای فکری هستند، موفقیت‌های خود را در زندگی کوچک و شکست‌های خود را بسیار بزرگ می‌بینند.

۲ بی‌توجهی به نکات مثبت| در این نوع تفکر فرد موفقیت‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی خود را نادیده می‌گیرد که باعث ایجاد حس ناکافی بودن در زندگی می‌شود.

راهکارهای رهایی از افکار آزاردهنده‌تان

گفته‌اید چطور از دست این افکار رها شوم؟ برای رهایی از این افکار آزاردهنده چند توصیه دارم؛ ۱- ثبت افکار: فکرهای آزاردهنده‌ای را که باعث می‌شود شما حس بدی نسبت به عملکرد خود داشته باشید، شناسایی و آن‌ها را یادداشت کنید. ۲- درباره صحیح بودن این افکار سوالاتی را از خود بپرسید: چه شواهدی وجود دارد که این فکر درست است، آیا واقعا من در زندگی پیشرفت‌های کمی داشته‌ام؟ فکر کردن به این موضوعات چه تاثیری در زندگی من دارد؟ آیا باعث پیشرفت بیشتر من در زندگی می‌شود یا باعث تخریب روحیه من می‌شود و زمینه شکست‌های بعدی را فراهم می‌کند؟ به‌جای فکر کردن به این مسئله بهتر نیست به دنبال راه‌حل باشم؟ مثلا اگر لازم است مهارت بیشتری را کسب کنم یا خلاقیت بیشتری در زمینه شغلی‌ام داشته باشم. اگر دوستم با شرایط مشابه زندگی من، افکاری این چنینی داشت، چه توصیه‌ای به او می‌کردم، بهتر نیست همان توصیه را به خودم داشته باشم؟

نکته پایانی

اگر این افکار زمان زیادی را در روز به خود اختصاص می‌دهند و باعث اختلال در جنبه‌های مختلف زندگی شخصی و اجتماعی شما می‌شوند، برای داشتن زندگی بهتر و شادتر به یک متخصص حوزه سلامت روان مراجعه کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*«سنوار» با شهادتش در وسط میدان، تمام حیله‌های دشمن را نقش بر آب کرد اما سازمان‌های بین‌المللی همچنان در برابر ظلم آشکار رژیم صهیونیستی سکوت کردند.
*مطلب «بمب ساعتی زیر پای روان» ترسناک بود. نگرانی‌های این روزهای ما درباره مسائل مختلف، فشار روانی زیاد به افراد وارد می‌کند. امیدوارم روزهای بهتر هرچه زودتر برسد.
*ربط طرح روزنامه ژاپنی به فرمانده حماس رو نفهمیدم! شبیه یک فرمانده ژاپنی با چفیه بود!
*بدهی خواب هم به بقیه بدهی‌هامون اضافه شد. خخخ. مربوط به صفحه سلامت.
*در زندگی سلام از دلایل عقب‌افتادگی فوتبال ایران از کشورهای حوزه خلیج فارس هم بنویسید. از نظر شما بیشتر به مسائل مالی و امکانات برمی‌گردد یا مسائل فنی؟

برگ سبز خودرو کوییک MT به شماره پلاک: ۱۶ ایران ۶۸۶ ب ۹۶ شماره شاسی: NAS۸۱۱۰۰L۱۰۸۶۵۱۲ و شماره موتور M۱۵/۹۰۷۷۸۸۶ بنام سید محمود سیدابراهیمی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۵۸۰

برگ سبز وبرگ کمپانی کامیونت ون نیسان ۲۴۰۰ مدل ۱۳۸۴ آبی روغنی به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۲۹ ن ۲۱ به شماره موتور ۳۰۹۱۶۹ و شماره شاسی D۹۴۱۵۴ بنام حجی علی اصغر انصافی نیا مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۵۷۲

برگ سبز سواری پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۹ سفید به شماره موتور ۳۵۲۶۰۲۸ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۹۴۹۶۹۶۵ و شماره پلاک ۲۶- ۴۹۵ د ۴۷ بنام فریبا یزدانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۵۸۰

برگ سبز وانت پیکان ۱۶۰۰ مدل ۸۱ سفید روغنی به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۷۷۲ و ۸۵ به شماره موتور ۰۱۱۵۱۸۱۱۰۱۲۱ و شماره شاسی ۸۱۹۱۰۳۶۳ بنام سعید سروجماب مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۵۸۲

برگ سبز سواری پارس خودرو BRILLIANCE-H۳۳۰AT مدل ۹۵ نوک مدادی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۳۴ م ۴۹ به شماره موتور BM۱۵L*F۰۷۰۲۲۵ و شماره شاسی NAPH۳۳۰ABG۱۰۱۱۷۷۹ بنام محمود انصاری کلاته کاظمی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۵۶۲

کارت خودرو ریو سفید مدل ۱۳۸۵ به شماره پلاک ۹۷۴ و ۷۳ ایران ۷۴ شماره موتور IRPC۵۱۷۵WV۱۰۷۹۳۹ شماره شاسی NAS۶۱۰۰۲۲۶۱۱۰۷۹۳۹ بنام مانیا حسینی پارسا مفقود گردیده و فاقد اعتبار است. ۹۱۵۰۶

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو دامای ۲۰۰۰cc X۷ مدل ۲۰۱۸ ش انتظامی ایران ۷۴- ۲۶۴ ق ۳۴ ش شاسی LJ۸F۷D۵H۰JE۰۲۴۸۴۵ ش موتور ۴G۶۳S۴TSTP۱۴۲۰ بنام الهه خسروی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۱۶۲۸

برگ سبز و سند کمپانی خودرو ۲۰۶SD-TU۵ مدل ۱۳۹۶ ش انتظامی ایران ۱۲- ۷۳۹ و ۲۹ ش شاسی NAAP۴۱FE۶HJ۰۳۲۱۹۹ ش موتور ۱۷۴B۰۰۲۲۰۴۷ بنام مرتضی کابلی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۹۱۶۳۳

برگ سبز خودرو سیکلت به شماره پلاک ۹۱۲۵۶ ایران ۷۷۵ شماره موتور ۰۱۲۵N۱U۶۰۷۰۱۵ شماره تنه N۱UACBKDAJ۱L۰۰۲۷۳ بنام ابراهیم باقری مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۵۹۴

برگ سبز وسند کمپانی موتور سیکلت آفتاب ۱۲۵CDI قرمز آلبالوئی مدل ۸۹ به شماره انتظامی ۷۶۱-۴۶۸۹۷ به شماره موتور *۰۹۰۴۰۵۲۶ و شماره تنه NDZ***۱۲۵A۸۹۳۹۷۶۶ بنام صادق سمیع مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۵۹۷

برگ سبز خودرو و سمند به شماره پلاک ۸۶ ق ۸۱۴ ایران ۷۴ شماره موتور NAAC۲۱CB۷۸F۷۰۲۹۶۳ شماره شاسی ۱۲۴۸۷۰۷۰۷۷۵ به نام فهیمه کربلایی زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۵۹۳

اصل برگ سبز پژو ۲۰۷ مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۲۲ ص ۳۸ به شماره موتور ۱۷۸B۰۰۰۷۹۲۴ و شماره شاسی ۱۶۳۹۲۷NAAR۰۳FEXHJ بنام محمود ایرانی فر مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۷۱۶

اصل برگ سبز و کارت خودرو پژو ۲۰۷ مدل ۱۴۰۳ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۶۹۱ ب ۵۴ به شماره موتور ۱۷۲B۰۲۰۱۴۵۰ و شماره شاسی ۳۱۹۵۸NAAR۰۳HFRDD بنام مهران خیابانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۱۶۶۰

برگ سبز و برگ کارت خودرو هیوندا اگسنت به شماره انتظامی ایران ۱۲_۱۹۲س ۶۳ شماره شاسی NAKNFH۳۲۵JB۱۰۰۴۰۵ شماره موتور G۴FCHU۷۸۷۴۰۱ به نام سید رامین حسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۹۱۵۹۱