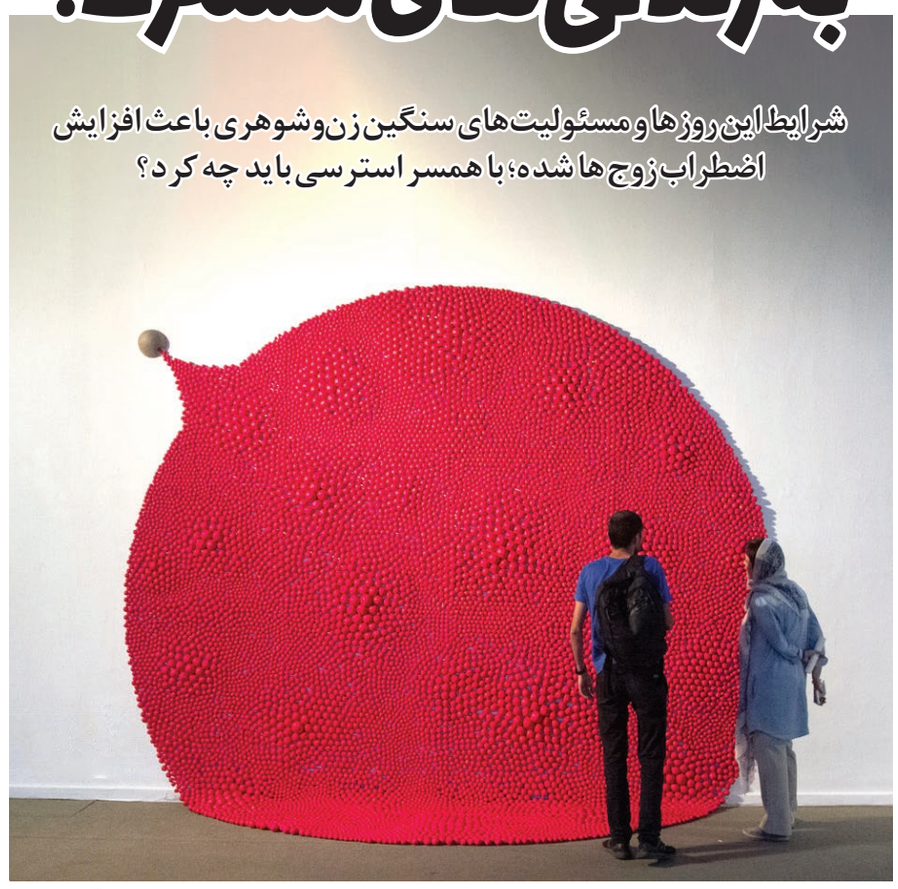
هجوم استرس به زندگی‌های مشترک!

شرایط این روزها و مسئولیت‌های سنگین زن و شوهری باعث افزایش اضطراب زوج‌ها شده؛ با همسر استرسی باید چه کرد؟



زینب‌سادات ابن‌الرضا | کارشناس ارشد روان‌شناسی

محوری

«چند وقتی است که رفتارهای شوهرم عوض شده، تمرکز ندارد و خیلی تند با من و دیگران رفتار می‌کند»، «خانمم آرام و قرار ندارد و مدام نگران است که شرایط زندگی‌مان بدتر شود» و.... یکی از مسائلی که زندگی‌های مشترک امروزی را هدف هجوم خود قرار داده، استرس است. شرایط اقتصادی و مسئولیت‌های زن و شوهر در زندگی مشترک موجب برانگیختن بعضی از نگرانی‌ها می‌شود و همه اعضای خانواده را درگیر می‌کند. البته بسیاری از مردم اضطراب را تجربه می‌کنند؛ در واقع تا زمانی که علایم استرس طولانی‌تر و شدت آن از حالت عادی برای فرد بیشتر نشود، به اختلال منجر نمی‌شود. در این مطلب، توصیه‌هایی به زن یا شوهرهای استرسی خواهیم داشت و از مهارت زندگی با آن‌ها خواهیم گفت.

شعله‌های استرس خانمان‌سوز است

اضطراب واکنشی بسیار عادی به نگرانی‌ها و شرایط استرس‌زای زندگی مانند تغییر مکان، شغل، بیماری‌ها، بحران‌های اجتماعی و مشکلات مالی است. گاهی اضطراب و استرس به اصطلاح با زدن جرقه‌ای شعله‌ور می‌شود که شعله‌های سوزنده آن می‌تواند پایه‌های یک خانواده را متزلزل کند. استرس در فرد نه تنها موجب خشم، بی‌اعتمادی و همچنین برانگیختگی مداوم و بیقراری می‌شود بلکه بر اثر آن به مرور زمان علایم فیزیکی همچون سردردهای مکرر، بی‌خوابی یا خواب آلودگی، دشواری در تمرکز، نگرانی‌های بی‌دلیل و... بروز پیدا می‌کند. افراد در زمان‌هایی که دچار بحران استرس می‌شوند به دلیل پرخاشگری‌ها و بی‌اعتمادی‌ها، حمایت همسر، خانواده و... را از دست می‌دهند و در مجموع عملکرد روزانه آن‌ها تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

۴ توصیه به همسرهای استرسی

اگر شما ازدواج کرده‌اید و یک همسر استرسی به حساب می‌آیید، چند راهکار برای جلوگیری از استرس‌هایی که به مرور موجب نقص در عملکرد روزانه شما می‌شوند، عبارتند از:

۱ پذیرش محدودیت‌ها| همه افراد در زندگی‌شان با محدودیت‌ها و قوانین گوناگونی مواجه هستند. پذیرش محدودیت‌ها و قوانین موجب پایین آوردن سطح توقع از خود و همسر می‌شود.

۲ داشتن هدف| داشتن هدف برای زندگی مشترک و به تبع آن برنامه و همچنین مدیریت آن اهداف، بخش بسیار مهمی از راه‌های کنترل اضطراب است.

۳ نپذیرفتن مسئولیت‌ها بیش از توان| به تعویق انداختن مسئولیت و کار به دلیل کمبود زمان یا حجم زیاد مشغله‌ها موجب ایجاد استرس در فرد می‌شود. سعی کنید به میزان توان و زمان خود مسئولیت قبول کنید و کارها را به دقایق پایانی به تعویق نیندازید. مسئولیت‌ها می‌توانند تاثیر مستقیمی بر کیفیت زندگی و به تبع آن کیفیت خلق‌وخوی‌تان بگذارند.

۴ برنامه‌ریزی برای تفریح با همسر| در طول روز زمانی را برای استراحت و در ایام هفته برنامه‌ای برای داشتن تفریحات دو نفره با همسرتان داشته باشید. همچنین شوخ طبعی را وارد زندگی مشترک خود کنید زیرا خندیدن می‌تواند بهترین راه جلوگیری از تنش باشد.

۳ توصیه برای رفتار با همسر استرسی

هیچ روش یکسانی برای همه وجود ندارد که وقتی شریک زندگی‌تان استرس دارد، چه کاری باید انجام دهید اما رعایت چند نکته می‌تواند کمک شایانی به کاهش استرس همسرتان کند.

۱ احساسات وی را تأیید کنید| وقتی استرس داریم، معمولا به دنبال درمان نیستیم بلکه نیاز به شنیده شدن احساسات‌مان داریم. بنابراین استرس‌های همسر خود را تأیید کنید و بدون دادن راه‌حل، به آن‌ها گوش دهید. اگر چه ارائه راه‌حل برای این نگرانی‌ها می‌تواند وسوسه انگیز باشد اما گاهی اوقات افراد فقط مکانی می‌خواهند تا استرس خود را تخلیه کنند.

۲ علایم استرس را بشناسید| تشخیص علایم استرس در همسر می‌تواند برای شما مهم باشد. بیشتر اوقات این وضعیت با ایجاد یک تغییر در عادات نشان داده می‌شود: تغییر در عادات غذا خوردن یا خوابیدن، سردردهای مکرر یا معده درد، ناتوانی در تمرکز یا انجام وظایف برخی از آن علایم خطر هستند. اگر این علایم را در همسرتان دیدید، توجه داشته باشید که علت آن‌ها می‌تواند استرس باشد.

۳ به فکر درمان باشید| اگر سطح استرس همسرتان تاثیر شدیدی بر زندگی و عملکرد او دارد یا باعث اضطراب یا افسردگی وی شده، وقت آن رسیده است که به دنبال درمان باشید.

نکته مهم| اگر استرس همسرتان باعث ایجاد استرس در شما می‌شود، مهم است که مراقبت از خود را هم در اولویت قرار دهید.

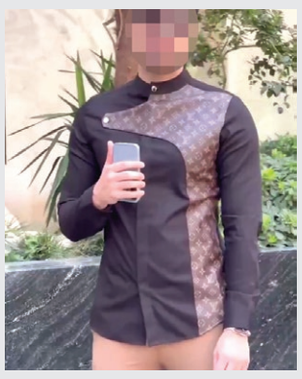
کالکشن‌های لاکچری اما تهی از معنای محرمی

یک جامعه‌شناس به‌بهانه پربازدید شدن تصاویری از کالکشن‌های ۶ و ۷ میلیونی محرمی، از آسیب‌زاتر بودن مصرف‌گرایی در حوزه‌های مذهبی می‌گوید

دکتر امیر محمدیان‌خراسانی | جامعه‌شناس

شبکه‌های اجتماعی

از دیدگاه جامعه‌شناختی، مصرف‌گرایی تنها مربوط به کالاهای مادی نیست بلکه ما بدن‌ها و اوقات خود را وقتی به صورت افراطی یا نمایشی و فخرفروشانه در معرض دید یا استفاده مفرط می‌گذاریم، به مصرف‌گرایی مبتلا می‌شویم. حتی مصرف‌گرایی در حوزه افکار هم رسوخ می‌کند به طوری که ممکن است دایم در حال مصرف افکار منفی و مثبت باشیم. در حوزه رسانه و خبر هم ممکن است اطلاعات و اخبار را به صورت اعتیادگونه مصرف کنیم و.... متاسفانه یکی از حوزه‌هایی که مصرف‌گرایی در آن بین برخی از مردم رسوخ کرده است، مراسم مذهبی و آیین‌های دینی، حتی در ایام محرم و صفر است. این موضوع نه تنها زنان بلکه مردان و حتی کودکان را هم شامل می‌شود. به تازگی هم تصاویری از کالکشن‌های زنانه با قیمت‌های ۶ و ۷ میلیونی در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شد. در ادامه و از منظر جامعه‌شناختی، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.



ریشه‌های مصرف‌گرایی در حوزه مذهبی

مصرف‌گرایی در این حوزه علاوه بر رسوخ انواع اشعار و ریتم‌های سطحی و...، در حوزه پوشش، آرایش و زیورآلات هم به‌شدت خودنمایی می‌کند که با مصرف بدن و جامعه‌شناسی آن به شدت در ارتباط است. پوشش، آرایش و زیورآلات مادی بدن و خالکوبی‌ها چون در حوزه دیداری یا بصری و قابل رویت هستند، تاثیر بیشتری می‌گذارند، به همین دلیل افراد بیشتری را جذب می‌کنند. این افراد خود را جذب حس زیبایی‌شناختی و هنری معطوف به آن می‌دانند که البته متاسفانه گاهی به کشش‌ها و جذابیت‌های جنسی هم مرتبط می‌شود.

۲ دلیل آسیب‌زاتر بودن مصرف‌گرایی در حوزه مذهبی

مصرف‌گرایی وقتی به حوزه مذهب می‌رسد، آسیب‌هایش بیشتر می‌شود. این موضوع خود به دو دلیل است: اول این که خود مصرف‌گرایی آسیب‌زا و اعتیادآور و تهی کننده عمل از معنا، روح و باطن می‌شود و عمل را سطحی و پوچ می‌کند. دوم این که شعائر و آیین‌های مذهبی را برای خود فرد از باطن و معنا عاری می‌سازد. یعنی معنای باطنی عاشورا را کاملا مسخ و واژگون می‌کند و در این جلوه‌سازی گویی مراسم عزاداری بستری برای حس زیبایی‌شناختی هنری و حتی جنسیِ منحرف برآمده از بدن و حس دیداری است و ربطی به عاشورا و آیین‌های مذهبی ندارد. به عبارتی دیگر انگار عاشورا و محرم و صفر فرع است و این مصرف‌گرایی اصل.

مسخ معنایی و باطنی عاشورا با بدعت‌گذاری‌های اشتباه

انواع پوشش‌های مجلل، خالکوبی‌ها، مدهای لباس و آرایش‌های سنگین و غلیظ در این ورطه خودنمایی می‌کنند و حتما تبلیغاتش را در فضای مجازی دیده‌اید. حتی اگر انواع مدهای لباس به‌عنوان مثال در جای خود و به اندازه مطلوب باشد، ورود آن به حوزه مناسک عاشورایی همان‌طور که ذکر شد حقیقت محرم و صفر را قلب می‌کند و به دست فراموشی می‌سپارد. نوعی مسخ معنایی و باطنی در این حوزه صورت می‌گیرد و توجه و افکار از قیام عظیم امام حسین (ع) معطوف به ظواهر، صورت، بدن، کالا و پوشش و آرایش می‌شود. علاوه بر آن نوعی تمایز و تفاخر و مصرف نمایشی برای اثبات حس برتری و متمایز بودن در این حوزه جلوه می‌کند که به فاصله طبقاتی افسار گسیخته و سبک‌های بسیار متفاوت زندگی متمولان و محرومان دامن می‌زند.

فتوشاپ هالک را باد کرد یا اینستا؟

سجاد غریبی نمادی از آدم‌هایی است که ترجیح می‌دهند به هر قیمتی توی چشم باشند و در نهایت تضاد بین دنیای واقعی و مجازی، سطحی بودن آن‌ها را عیان می‌کند

سیدسورنا ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت

یادداشت

هدف و تلاش، کوشش و برنامه‌ریزی تا رسیدن به آن می‌تواند عامل حرکت هر فردی باشد. بر اساس هدفی که داریم، معنایی که در زندگی پیدا کرده‌ایم و اولویت‌هایی که داریم مسیر حرکت و شتاب هر کدام از ما متفاوت است. روزی که مارتین فورد با یک هُل ساده سجاد غریبی را چند متری پرت کرد فکر می‌کردیم هالک ایرانی با تفاوت دنیای واقعی و مجازی آشنا شده و دیگر آبروی خودش و کشور را نخواهد برد اما او چنان در باد عکس‌های فتوشاپی و لایک‌ها بود که دوباره اشتباه کرد. عکس‌های اولش فتوشاپی بود و ما خاص بودنش را باور کردیم اما لایک‌های ما باعث شد او هم باور کند که توانمندی ویژه‌ای دارد و راه بازگشتی برایش باقی نماند تا این که روی رینگ خیلی ترحم‌برانگیز شد. او در حد یک تماشاگر معمولی فیلم‌های اکشن یا هوادار مسابقات بوکس و یواف سی هم بلد نبود تظاهر به بوکسور بودن کند، نه گارد درستی داشت، نه ضربات استانداردی و نه دفاع حسابی. جوری گوشه رینگ قرار گرفت که انگار داور دلش سوخت و او تازه از باد دنیای فتوشاپی خودش که با لایک‌های ما تقویت شده بود پرت شد به دنیای واقعی. ای کاش روزی که مارتین فورد از مسابقه انصراف داد او واقعیت را درک می‌کرد تا مجبور نباشد با چشمانی گریان از هموطنانش عذرخواهی کند. باخت بد نیست، ما در جام جهانی ۲۰۱۴ بعد از یک نمایش عالی به آرژانتین باختیم و زمان ویلموتس هم با بازی‌های ضعیف به بحرین و عراق باختیم اما تفاوت باخت اول و دو باخت بعدی خیلی زیاد بود. درست مثل باخت فاجعه‌ای که سجاد غریبی رقم زد. او نمونه‌ای از آدم‌هایی است که می‌خواهند توی چشم باشند. به هزار و یک ترفند خودشان را متقاعد می‌کنند که حق دارند موفق باشند؛ بدون تلاش، بدون هدف و بدون برنامه‌ریزی. او به حریف نباخت، به فتوشاپ خودش باخت و کسانی که از او یک فرد خاص ساختند. او تحقیر شد چون مثل خیلی از شاخ‌های مجازی که ادعای زیادی دارند به جای تلاش، دنبال راه میانبر بود. به جای عرق ریختن ژست گرفت و به جای برنامه‌ریزی حرف زد و کری خواند. تمام تفاوت دنیای مجازی و زندگی واقعی هم در این است که این جا اگر فقط به دنبال شهرت باشی و بابتش تلاش نکرده باشی، تنبیه می‌شوی.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* قطع شدن اینترنت برای من یکی که کارهای خونه‌ام چند روز مونده بود، فایده داشت! اون روز همه لباس‌هام رو شستم و خونه‌ام رو تمیز کردم. شوهرم هم به شوخی گفت پس هفته‌ای یک روز گوشیت رو قطع می‌کنم!
* درباره مطلب «رخت عزای حسینی بر تن خانه‌ها»، خرید سربند یا درست کردن کاردستی‌اش برای بچه‌ها رو هم پیشنهاد می‌دم.
* چند وقته در جدول در صفحه سرگرمی سوتی ندادین و اشتباه ندارید یا حداقل من متوجه نشدم. دلیل خاصی داره یا واقعا کیفیت تون رو بردین بالا؟ فقط امیدوارم چشم‌تون نکنم.
* چند وقت قبل در زندگی سلام چند درخت کهن سال را معرفی کرده بودید با عمر ۵۰۰ سال، بیشتر و کمتر. می‌خواستم از شما خواهش کنم درخت سرو ۲۵۰۰ ساله دور از نظرها را هم چاپ کنید. توضیح آن در کتاب آثار ملی ایران حکایت مفصل دارد. روستای تیران، بخش سرولایت نیشابور خراسان رضوی.
* به جای خبرهای بد در صفحه سلامت درباره شیرینی‌ها، خبرهای خوب بزنین. بذارین با خبرهای خوشحال کننده، حال‌مون بهتر بشه. ایول. از طرف یک شیرینی فروش.
* وقتی در هیچ کجای دنیا به فکر افراد، حتی خطور هم نمی‌کند که یک روز اینترنت‌شان قطع شود، چرا ما باید در ایران، آماده این اتفاق باشیم؟

مربوط به مطالب صفحه اول زندگی سلام.

پروانه ساختمانی با کد نوسازی ۳۶-۳۲-۹-۱ مربوط به پلاک ثبتی ۷۴۹۷ قسمتی از فرعی ۷ مجزا شده از پلاک ۲۳۶ اصلی بخش ۷ مشهد به آدرس گلبهار، محله فردوسی بلوک ۳۲ قطعه ۳۶ بنام تعاونی مسکن گبیر ساز به شماره ۱۶۸۷ مورخ ۸۷/۳/۴ مفقود گردیده اعتبار ندارد
م/۱۴۰۱۸۱۹۳۴

دهیاری برزش آباد

آگهی تجدید مناقصه عمومی یک مرحله‌ای شماره ۲۰۰-ب-۴۰۱

دهیاری روستای برزش آباد از توابع بخش مرکزی شهرستان مشهد براساس مصوبه شورای اسلامی روستا در نظر دارد اجرای عملیات تهیه ، حمل و اجرای پروژه بتن آسفالتی تهاتری با قیر بنیاد تعدادی از معابر روستا را از طریق مناقصه عمومی به شرکتهای واجد شرایط دارای حداقل پایه ۵ صلاحیت پیمانکاری در رشته راه و ترابری و با رعایت ظرفیت کاری واگذار نماید . کلیه مراحل برگزاری مناقصه (خرید و دریافت اسناد و ارائه پیشنهادات) در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir صورت می گیرد و شرکتهای متقاضی می بایست نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی در این سامانه اقدام نمایند .مبلغ برآورد اولیه بر اساس فهرست بها ۱۴۰۱ راه : ۴۲/۵۹۲/۳۸۷/۵۷۸ ریال مدت زمان اجرای کار : برابر ۹۰ روز کاری
مهلت خرید اسناد : از تاریخ درج آگهی در سامانه ستاد تا ساعت ۸:۰۰ روز پنج شنبه ۱۴۰۱/۰۵/۱۳ **مهلت ارائه پیشنهاد قیمت در سامانه** : از زمان درج آگهی در سامانه ستاد تا ساعت ۸:۰۰ روز یک شنبه ۱۴۰۱/۰۵/۲۳ **زمان بازگشایی پیشنهادات** : ساعت ۹:۰۰ روز یک شنبه ۱۴۰۱/۰۵/۲۳ **مبلغ سپرده شرکت در مناقصه** : ۲/۱۲۹/۶۱۹/۳۷۹ ریال در وجه دهیاری روستای برزش آباد و یا واریز به حساب فوق الذکر دارا بودن گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی پیمانکاران الزامیست . متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند به آدرس مشهد ، دهستان کنویست ، روستای برزش آباد مراجعه نمایند .
هزینه انتشار آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.
ف/۱۴۰۱۸۱۹۷۸

برگ سبز موتور سیکلت هیرمن مدل ۸۵ به شماره پلاک ۷۷۳/۶۲۳۶۵ و شماره موتور 156FMI32109884 و شماره تنه NFZ***125H8552623 به نام قاسم بهشتی مارشک به شماره ملی ۰۹۴۷۰۸۸۵۲۰ مفقود و فاقد اعتبار است.
م/۱۴۰۱۸۱۹۴۹

برگ سبز خودرو تویوتا مدل ۱۹۹۰ میلادی به شماره انتظامی ۱۲-۳۴۳ق ۶۶ به شماره موتور ۸۲۰۵۲۷۴ به شماره شاسی ۹۲۰۲۰۷۷۰۸ به نام علی روحانی مفقود شده و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۱۸۱۹۳۶

برگ سبز خودرو پژو پارس نقره ای متالیک مدل ۸۳ شماره انتظامی ایران ۷۲ - ۷۵۶ ص ۸۲ شماره موتور ۱۲۴۸۳۰۱۸۰۱۰ شماره شاسی۸۳۸۰۳۶۰۲ بنام میلاد عابدینی مفقود و فاقد اعتبار است
ف/۱۴۰۱۸۱۸۵۵

سند کمپانی و برگ سبز خودرو دوو ماتیز مدل ۸۱ نقره ای به شماره پلاک ۱۲-۹۸۷ ج ۷۲ به شماره شاسی ۵۵۰۴۱۳۲ به شماره موتور ۹۳۴۶۹۲ بنام بی بی فاطمه محمدی موسوی مفقود و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۱۸۲۰۰۴

سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت رهرو مدل ۱۳۹۳ رنگ قرمز به شماره انتظامی ۷۷۲-۱۶۵۵۶ به شماره موتور 0124NBJ396557 به شماره شاسی NBJ***125G9314799 بنام سیدمحمد حیدری نسب مفقود شده و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۱۸۱۹۷۵

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتورسیکلت هیلتون YD1000-02 مدل ۱۳۹۶ زرد برقی به شماره انتظامی ۷۷۶-۶۶۵۲۶ به شماره موتور TG20007215031402193 به شماره شاسی N2NJEFABKH1P12034 بنام حسن خندان مفقود شده و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۱۸۱۹۳۵

برگ سبز و کارت موتورسیکلت به پر مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۷۷۶-۲۳۵۳۴ به شماره موتور ۰۱۲۴N۵۴۰۰۰۷۰۵ به شماره شاسی N۵۴AADKDAGMA۰۰۴۹۷ بنام حسین نظری حسین آباد مفقود شده و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۱۸۱۹۶۹

برگ سبز خودرو سواری پژو PARS XU7 مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۸۴۱ و ۶۶ ایران ۳۲و شماره موتور 124K1606803 و شماره شاسی NAAN01CE4MK074947 بنام اقای حمید توانا راد مفقود گردیده و اعتبار ندارد .
ش/۱۴۰۱۸۱۹۴۲

برگ سبز موتورسیکلت راکز (TVS) ۱۲۵ سی سی مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ۹۹۲۲۲-۷۷۳ به شماره موتور ۰H۵KE۱۰۲۰۱۷۳ به شماره شاسی N۲G***۱۲۵R۹۴۱۶۳۰۵ بنام مهدی رزاز زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۱۸۱۹۹۶

برگ سبز، سند کمپانی پراید تیپ جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۷ سفید- روغنی به شماره انتظامی ایران ۱۲-۸۸۷ ن ۲۱ به شماره موتور ۲۴۱۷۸۸۳ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۷۶۰۷۸۰ بنام سیدجلال سیدی مفقود شده و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۱۸۱۹۹۳

اینجانب منصوره انصاری آستانه مالک خودرو ۲۰۶ مدل ۸۹ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۳۶۱ ص ۹۴ به شماره شاسی AAP31EG8AJ238519 و شماره موتور 14189020846 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز 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 .
ف/۱۴۰۱۸۱۸۳۸

برگ سبز خودرو وانت مزدا تک کابین رنگ نقرآبی متالیک مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۹۴ د ۱۱ به شماره موتور ۴۹۵۴۰۴ به شماره شاسی ۸۴NPES۰۴۳۶۴ بنام محمدعلی صابر فرخد مفقود شده و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۱۸۲۰۱۴

مدارک شامل گواهینامه و کارت خودرو نیسان به شماره انتظامی ایران ۳۶-۵۸۱ ب ۲۴ بنام عبدالمطلب شفاعتی گوجه فرزند علی اصغر مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود هر چه سریعتر تماس گرفته و مدارک را تحویل نمایند. **۰۹۱۵۴۲۹۱۴۹۱**
م/۱۴۰۱۸۱۹۰۰

برگ سبز خودرو تیبا ۲ هاچ بک مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۹۸۲ ی ۹۸ به شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰E۱۰۱۴۹۱۷به شماره موتور ۸۱۶۹۶۲۳ بنام معصومه رهنما یامی مفقود شده و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۱۸۱۹۰۳

پاسپورت عراقی اینجانبان زینب عبادی سهرالقرغولی و حسن عبادی مهرالقرغولی مفقود و فاقد اعتبار است از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد .
م/۱۴۰۱۸۲۰۰۶