خانواده و مشاوره

حضور درس‌آموز «امیرجعفری» در پیج پسرش

کامنت‌های باحال یک بازیگر زیر پست‌های اینستاگرامی فرزندش در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شد، چرا این رفتار توصیه می‌شود؟

راهله فارسی| مشاور

چهره ها

«آیین جعفری» از خودش پستی در پیج شخصی‌اش منتشر کرده با تی‌شرتی که عکس پیکان روی آن است و پدرش «امیر جعفری» برایش نوشته: «پیکان مدل چنده؟»، یا تصویری از خودش در کنار مادرش یعنی «ریما رامین‌فر» منتشر کرده و پدرش برای او نوشته: «مگه تو الان کلاس آنلاین نداری؟» این کامنت‌ها که در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شد، می‌تواند برای بسیاری از پدر و مادرهای امروزی چند نکته درس‌آموز داشته باشد. در ادامه، نکاتی در همین زمینه مطرح خواهد شد.

جای خالی آموزش برای حضور در فضای مجازی

این روزها استفاده از گوشی‌های هوشمند، جزء جدایی‌ناپذیر زندگی نوجوانان و حتی کودکان شده است. مجازی شدن آموزش در ۲ سال اخیر، سرعت بیشتری به این ماجرا بخشیده و آن چه که بیش از همه چیز در این بین، جای خالی‌اش احساس می‌شود، آموزش به والدین برای حضور جدی بچه‌ها در فضای مجازی و استفاده از اینترنت است بنابراین باید از هر فرصت و بهانه‌ای برای یادآوری نکاتی در همین باره استفاده کرد.

به دنیای مجازی فرزندتان نزدیک شوید

هر چه کودکان بزرگ‌تر می‌شوند، شرایط بروز تعارض بین والدین و فرزند نوجوان‌شان هم افزایش پیدا می‌کند. افزایش این تعارض‌ها بدون شک بر تربیت فرزند و انتخاب‌هایش تاثیرات زیادی خواهد گذاشت و آینده او را با خطراتی مواجه خواهد کرد. یکی از بهترین راهکارها برای مدیریت و کاهش این تعارض‌ها، نزدیک شدن به دنیای مجازی و واقعی آن‌هاست. گاهی والدین از ورود فرزند خود به دوره نوجوانی دچار هراس می‌شوند که نکند او آسیبی ببیند که البته حق هم دارند. آگاهی و تامل درباره مسائل نوجوانی به والدین کمک می‌کند که دورانی سرشار از شادی و امنیت را برای خود و نوجوان‌شان رقم زنند. برای نزدیک‌تر شدن به فرزند به‌ویژه در دوره نوجوانی باید از باورها و ذهنیت‌های خود دور و به دنیای او نزدیک‌تر شویم.

نوجوان عاشق بحث کردن است

یک بار دیگر به کامنت‌های «امیر جعفری» برای پست‌های پسرش دقت کنید. تمام آن‌ها، سوالی هستند. مثلا او گفته: «مگر الان کلاس آنلاین نداری؟»، «چرا کامنت‌های من رو پاک می‌کنی؟» و ... بارها گفتیم شناخت ویژگی‌های نوجوان، کمک زیادی به والدین برای تربیت فرزند موفق می‌کند. به‌طور مثال، نوجوان عاشق بحث و مجادله کردن است تا منیت خود را به دیگران نشان دهد. این دقیقا همان کاری است که این بازیگر با کامنت‌های متفاوتش، دارد برای داشتن ارتباط بهتر با فرزندش انجام می‌دهد. در همین بین، بهتر است مهارت گفت‌وگو را هم به فرزند نوجوان بیاموزیم.

رفتارهای ماجراجویانه نوجوانان باید مدیریت شود

فرزند در دوره نوجوانی، استقلال‌طلب می‌شود و تمایل دارد که دنیای خود را بسازد بنابراین اگر روابط خوبی با والدین خود نداشته باشد، ترجیح می‌دهد که همواره با آن‌ها مخالفت کند حتی اگر والدینش راه درستی به او پیشنهاد داده باشند. گاهی عصبی و احساسی می‌شود. نوجوان به خاطر تغییرات هورمونی که برای او ایجاد می‌شود، معمولا واکنش‌های بدون فکری از خودش بروز می‌دهد. یکی از مهارت‌هایی که باید به‌عنوان والد به او آموخت، مهارت بیان و کنترل احساسات است. همچنین ماجراجویی و پرانرژی و ریسک‌پذیر بودن از ویژگی‌های نوجوانی است. بنابراین بروز رفتارهای ماجراجویانه یا ریسک‌پذیر در این سن غیر معمول نیست اما والدین با حضور فعالانه در زندگی فرزند به خصوص فضای مجازی‌اش می‌توانند راهنمایی‌های بسیار خوب و به‌موقعی به او داشته باشند.

والدین باید مراقب سلامت روان فرزندان‌شان در فضای مجازی باشند

نکته آخر این که دسترسی آزاد نوجوان با حضور در فضای مجازی به اطلاعات خواسته و ناخواسته، مناسب و نامناسب، ضروری و غیرضروری همزمان اتفاق می‌افتد. این دسترسی آزاد، باعث ایجاد اختلال‌هایی در فرایند هویت‌یابی نوجوان خواهد شد. نوجوانی عمدتا دوران درونی کردن ارزش‌های خانواده و اجتماع خود است. بهترین کمک خانواده این است که ابتدا سلامت خود را حفظ کند یعنی خانواده در گیر رفتارهای هنجارشکن و پرخطر نشود و در قدم بعد با رفتارهای مناسب، حضور فرزندان در شبکه‌های اجتماعی را رصد و مدیریت کند.

ارسال سوالات به صفحه خانواده
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

سرگرمی‌هایی برای ایجاد انگیزه روحی و افزایش بهره‌وری مغز

موفقیت

همه افراد احتیاج به سرگرمی دارند. در واقع این سرگرمی‌ها هستند که باعث ایجاد ذوق و اشتیاق در زندگی می‌شوند. اما چه سرگرمی‌هایی و چطور باعث بهره‌وری مغز می‌شوند؟ ادامه مطلب را بخوانید.

آشپزی| آشپزی باعث می‌شود روی محصول یا فرایندی که انجام می‌دهید تمرکز کافی داشته باشید. مزیتی که آشپزی دارد این است که شما را مجبور می‌کند برای آن از قبل برنامه‌ریزی کنید و هر حرکتی را به‌صورت منظم انجام دهید. همه این‌ها مغز را مهیای شرایط سخت می‌کند.

پیاده‌روی| پیاده‌روی تلخی‌های ذهن را پاک می‌کند و باعث افزایش تمرکزتان روی زمان حال می‌شود. علاوه بر این، با پیاده‌روی به بهبود سلامت جسمانی خود کمک شایانی می‌کنید.

نوشتن| این سرگرمی با قدرت خود می‌تواند به شما کمک کند با انرژی وارد مسیری شوید که به آن علاقه‌مند هستید و در آن مسیر به دنبال افکار، رؤیاها و خواسته‌هایتان باشید. مهارت نوشتن به شکوفایی خلاقیت‌ها در شما کمک می‌کند. اگر هیچ سوژه‌ای برای نوشتن پیدا نمی‌کنید کافی است خاطرات روزانه را بنویسید یا روزهای شیرین کودکی را با نوشتن مرور کنید. بعد از دل همین‌ها ایده‌های تازه بیرون می‌آید.

دویدن| دویدن به شما یاد می‌دهد چگونه به جلو بروید تا با موانع ذهنی که مانع فعالیت‌های شما شده‌اند مقابله کنید.

نقاشی کردن| نقاشی کردن این فرصت را به شما می‌دهد به سراغ اندیشه، خواسته‌ها و احساساتی که در آن شناور هستید، بروید و شاید کمک کند بتوانید آن را به یک چیز فیزیکی یا ملموس ترجمه کنید. الهام‌بخش بودن نقاشی ممکن است بهره‌وری شما در محیط کارتان را افزایش دهد.

مطالعه کردن| مطالعه کردن بهره‌وری بالایی دارد، چرا که شما می‌توانید خیلی راحت زمان‌های استراحت و بیکاری خود را به این کار اختصاص دهید. مطالعه کردن به یادگیری شما در سرگرمی‌ها، رفتارها و الگوهای جدید کمک می‌کند که این خود باعث افزایش کارایی در شما می‌شود. از طرفی تمرکز شما را بالا می‌برد، شما را از شبکه‌های اجتماعی و قاتلان وقت دور می‌کند.

بازی‌های ویدئویی| این نوع بازی‌ها اصولا باعث ایجاد انگیزه و بهره‌وری بیشتری در شما می‌شود که از جمله آن می‌توان به افزایش تمرکز، اراده، همکاری، کار گروهی و تلاش مجدد در صورت شکست اشاره کرد.

باغبانی| باغبانی مسبب این می‌شود که بیاموزید چگونه پروژه‌های مختلف گیاهان را به‌طور همزمان و به بهترین نحو ممکن مدیریت کنید.

بافندگی| بافندگی یک سرگرمی لذت‌بخش و شیوه‌ای عالی برای افزایش بهره‌وری محسوب می‌شود چرا که بافتن بافتنی تنها نیازمند مهارت‌های انجام چند کار همزمان است که نتیجه آن یک محصول فیزیکی ملموس خواهد بود؛ چیزی که در دنیای کار امروزی به شدت مورد نیاز است.

کار کردن با چوب| ساختن حتی یک چیز کوچک برای خودتان می‌تواند به شکل چشمگیری روی افزایش اعتماد به نفس شما تأثیر بگذارد. شاید با تمرکز کافی بتوانید چیزهایی را بسازید که جزئی از نیاز شماست و در نهایت افزایش بهره‌وری و خوشحالی شما در زندگی را به همراه دارد.

شنا کردن| علاوه بر این که شنا کردن به آرامش و افزایش قدرت‌تان کمک می‌کند، تأثیر فوق‌العاده‌ای بر سلامتی شما دارد.

منبع: lifehack

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*بارها در زندگی سلام از افراد نیکوکاری نوشتین که دارن در حوزه کودکان کار فعالیت می‌کنن، اما ظاهرا به صورت قارچ‌گونه‌ای این معضل در حال رشد است. تاریشه‌های این مشکل برطرف نشود، شرایط درست نخواهد شد.

*بازی قارچ‌خور در صفحه سرگرمی رو دیدم و یاد بازیش در میکرو افتادم. یاد اون روزهایی که از صبح تا شب، مشغول بازی بودم تا به مرحله آخر برسم.

*این قدر در صفحه خانواده از راه‌های رسیدن به آرزوها مطلب زدین که انگار مشکلات و سختی‌ها رو کلا نمی‌بینین، هروقت این مطالب رو می‌بینم، حالم بد می‌شه. ما می‌خوایم یک زندگی عادی داشته باشیم، الان نمی‌شه، آرزوهامون پیشکش.

*در پرونده زندگی سلام نوشتین روباه جزو حیواناتی است که اصلا اهلی نمی‌شود اما همین حیوان هم با محبت و توجه، اهلی شد. بعضی‌ها یاد بگیرن.

*پرونده زندگی سلام باتیتر «از اصلاح موی سر تا اصلاح زندگی کودکان کار» را خواندم و دوباره به من یادآوری شد که هنوز زندگی زیباست و زیبایی‌های خاص خودش را دارد.

*به این خانواده اردبیلی بگین اون پوست مرغ‌های هورمونی روندن به این روباه بیچاره، فردا صد تا بیماری می‌گیره!

*در صفحه سلامت تیتر زدین: «اگر دندان آسیب دید چه کار کنیم؟»، بعد در تصویر، دندان کلا کنده شده! این که دیگه آسیب نیست!

*درباره اهمیت سلامت روان که متاسفانه در جامعه ما جدی گرفته نمی‌شود، همین بس که اثر بخشی واکسن کرونا هم با کاهش میزان افسردگی و استرس بیشتر خواهد شد.

مسئول یک شرکت هستم ولی موقع صحبت کردن استرسی می‌شوم

۳۴ ساله‌ام. چند وقتی هست که به خاطر تلاش‌ها و عملکرد بسیار خوبم، مسئول یکی از شرکت‌های زیر مجموعه شرکت اصلی‌مان شدم. حالا مشکلم این است که موقع صحبت با نیروها به خصوص در جلسات، استرسی می‌شوم و رشته کلام از دستم خارج می‌شود. نگرانم این مسئله روی کیفیت کارم تاثیر بگذارد. چه کنم؟

فرزانه شهریاردوست| کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مشاوره شغلی

مخاطب گرامی، ابتدا این ترفیع شغلی را خدمت شما تبریک می‌گویم و برای این که خیال‌تان را آسوده کنم باید به این نکته اشاره کنم که ترس از صحبت کردن در جمع، جزو شایع‌ترین ترس‌هاست؛ به طوری که حتی درصد زیادی از سخنوران بزرگ هم قبل از رفتن به جایگاه سخنرانی دچار ترس و هیجان منفی هستند. در ادامه، چند توصیه به شما خواهم داشت.

انتظار حل شدن یک‌شبه این مشکل را نداشته باشید

مهارت صحبت کردن در جمع به صورت قدم به قدم بهبود می‌یابد بنابراین نباید از خودتان انتظار تغییر یک‌شبه و تبدیل شدن به یک سخنور قهار داشته باشید. ابتدا از صحبت کردن برای جمعی کوچک شروع کنید و به‌تدریج این کار را در مقابل تعداد بیشتری از مردم انجام دهید. صحبت کردن در برابر پنج نفر با صحبت کردن در برابر ۲۰ نفر کاملا متفاوت است. از تعداد کم شروع کنید و ببینید که با چه تعدادی از افراد اضطراب‌تان بیشتر می‌شود. پس از آن، به مرور تعداد افرادی را که برای‌شان صحبت می‌کنید افزایش دهید تا دیگر احساس ناراحتی نداشته باشید.

رسا و پرانرژی حرف بزنید

فرقی نمی‌کند که برای چه کسانی و در کجا صحبت می‌کنید، چه برای همکاران و چه برای ارباب رجوع. باید صحبت‌تان را با قدرت آغاز کنید. آهسته حرف زدن از همان ابتدای کار، اشتباهی بزرگ است. اگر چنین شروعی داشته باشید، دیگر امید چندانی به تغییر آن نیست. بنابراین باید از همان اول با صدای بلند، رسا و پرانرژی صحبت کنید.

به دنبال تقلید نباشید

فراموش نکنید که حتی سخنرانی خیلی خوب هم به طور حتم بی‌عیب و نقص نخواهد بود. چیزی که حتی از بی‌عیب و نقص بودن صحبت‌های شما مهم‌تر است، این است که خودتان باشید. در هنگام سخن گفتن، تصویر خاص خودتان را به نمایش بگذارید و به طور جدی از تقلید کردن پرهیز کنید. نحوه سخن گفتن مخصوص به خودتان را طراحی و فقط از آن پیروی کنید. همچنین سخنان خود را با گفتن نکته جالبی آغاز کنید که بتواند توجه مخاطبان را به شما جلب کند. می‌توانید صحبت‌های خود را با تعریف کردن یک خاطره یا داستان شروع کنید؛ داستانی با مزه درباره آن چیزی که می‌خواهید درباره آن سخن بگویید؛ هر قدر این داستان تاثیر گذارتر و مرتبط‌تر باشد، بهتر است. نکته آخر هم این که در این ارتباط، هریک از مخاطبان شما باید احساس کند که شما به او نگاه می‌کنید و با وی حرف می‌زنید. هنگامی که این ارتباط وجود داشته باشد، شما احساسی خوشایند و تاثیر گذار در دیگران به وجود خواهید آورد.

اینجانب محمد رضا خزاعی مالک خودرو دنا سفید به شماره انتظامی 61874س93 شماره بدنه LE246098 وشماره موتور 153H0022230 بعلت مفقودی کارت خودرو تقاضای رونوشت المثنی را دارم و کارت مفقودی فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۹۲۵۳/ر

برگ سبز و سند کمپانی و بنجاق خودروی آزرا (گرنجور) به شماره پلاک انتظامی ۳۶ - ۱۷۲ ص ۷۴ به شماره شاسی KMHFH41H2EA253512 به شماره موتور G6DEDA004495 مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۹۱۷۲/م

برگ سبز و سند خودرو سواری سمند lxxu۷ مدل ۱۳۹۳ شماره پلاک ۴۱۹ ص ۳۵ ایران ۵۲ ش موتور ۱۲۴k۰۳۲۵۶۹۰ ش شاسی NAAC۹۱CC۹EF۶۵۳۴۵۶ بنام سیدمحمدرضا مظلوم زاده مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۴۰۰۵۹۲۷۱/

برگ سبز و کارت موتور پیشرو ۱۲۵ مدل ۱۳۸۶ مشکی به شماره پلاک ۷۷۴-۶۸۳۹۶ به شماره تنه NCR*۱۲۵۵۸۶۵۲۷۳۸ به شماره موتور LC۱۵۷FMIA۵۲۰۰۳۰۸۳ به نام محمد محمدپور مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۰۵۹۲۱۶/م

برگ سبز خودرو تیبا ۲ مدل ۹۶ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۷۱۸ ی ۱۸ به شماره موتور M۱۵/۸۴۳۳۹۲۴ به شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰H۱۰۹۴۸۴۳ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۹۱۲۰/م

آگهی مزایده اموال غیر منقول نوبت اول

به موجب پرونده اجرائی نیابتی ثبت به کلاسه ۸۰۱/۰۰۰۰۰۱۷شعبه اجرای احکام مدنی دادگستری کلات ، محکوم علیه آقای حسینقلی سپاهی کرناوه فرزند اسماعیل محکوم به تادیه ۲۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته و پرداخت خسارات دادرسی و تاخیر تادیه در حق محکوم له خانم لیلا رفعتی بابا رمضان و پرداخت حق الاجرای دولتی گردیده است . با توجه به امتناع محکوم علیه از تادیه بدهی حسب تقاضا و ارائه محکوم له به میزان ۶۶۴۱ متر مربع زمین کشاورزی متعلق به محکوم علیه واقع در محل معروف به دره شلتوک روستای لاتین نو و با حق استفاده ازرودخانه لاتین توقیف که توسط کارشناس رسمی مورد بازدید واقع و به قیمت ۳۳۲/۰۵۰/۰۰۰ تومان ارزیابی گردیده و مقرر است از طریق مزایده حضوری ، در مورخه روز چهار شنبه ۱۴۰۰/۱۱/۲۷ از ساعت ۱۰ الی ۱۱ صبح در محل دفتر اجرای احکام مدنی دادگستری کلات و با حضور نماینده محترم دادسرای عمومی و انقلاب کلات فروخته شود . شرکت در مزایده برای عموم آزاد است . طالبین به خرید می توانند پنج روز قبل از موعد مزایده با هماهنگی واحد اجرا از مال توقیفی دیدن نموده و از وضعیت و مشخصات کامل ملک اطلاع حاصل نمایند . چنانچه روز مزایده مصادف با تعطیل رسمی غیر مترقبه باشد ، روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مزایده برگزار می شود . مزایده از قیمت کارشناسی شروع و به کسی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید واگذار خواهد شد . ده درصد بهای مال طی چک تضمین شده بانک ملی در وجه اجرای احکام مدنی دادگستری کلات و یا نقدا بابت تضمین شرکت در مزایده و قبل از آن از شرکت کنندگان اخذ و مابقی ظرف یک ماه از برنده مزایده وصول خواهد شد . در صورت امتناع برنده از تودیع مابقی ،وجه ماخوذه پس از کسر هزینه های مزایده به نفع دولت ضبط خواهد شد . /

مدیر اجرای احکام مدنی دادگستری شهرستان کلات - غلامیان ۱۴۰۰۵۹۱۳۹/ش

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۰۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۸۸۲۷ مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۳۰ هیات اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی نیشابور، تصرفات مالکانه و بلامعارض آقای یاسر حصاری فرزند حسن نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۰۸ مترمربع از پلاک شماره ۲۵۸ فرعی از ۲۳۴ اصلی واقع در اراضی حدیره بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از محل مالکیت مشاعی متقاضی محرز شده است.

بنابراین به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوط، این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و محلی کثیرالانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق می شود تا در صورتی که اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک، تسلیم و رسید اخذ کنند. معترض باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل کند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت، موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نشود یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می کند و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۹۴۴

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۱۱/۰۶

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۱/۲۱

علی امینی- رییس اداره ثبت اسناد و املاک نیشابور ۱۴۰۰۵۹۲۳۳/ش

بسمه تعالی

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت اول

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی تولیدی و توزیعی نیکوکاران مبتکر توس به شماره ثبت ۳۱۳۶۴ ساعت ۱۴:۳۰ چهارشنبه ۱۴۰۰/۱۱/۲۷ در محل زمین زکریا واقع در بلوار نماز- نماز ۲۳ با دستور جلسه ذیل تشکیل می گردد، لذا از کلیه اعضای محترم دعوت می شود با همراه داشتن کارت شناسایی معتبر جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسه در این مجمع عمومی حضور به هم رسانند.

دستور جلسه:

۱ - استماع گزارش عملکرد هیئت مدیره و بازرسین

۲ - اتخاذ تصمیم در خصوص صورتهای مالی سال ۱۳۹۸ و ۱۳۹۹

۳ - طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۰

٤_ تصمیم گیری در مورد نحوه و شرایط همکاری با شرکت سپاد

۵ - انتخاب اعضا اصلی و علی البدل هیئت مدیره

٦ - انتخاب بازرسان اصلی و علی البدل

تذکر : آن دسته از اعضای محترم که حضورشان در جلسه مجمع مقدور نمی باشد می توانند حق رای خود در مجمع عمومی را به موجب وکالت نامه کتبی فرد دیگری واگذار نمایند، در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود، حداکثر تا سه رای با وکالت و غیرعضو فقط یک رای وکالتی می توانند داشته باشند.

برای ورود به جلسه مجمع و اعطای وکالت، عضو بایستی به همراه نماینده خود با همراه داشتن مدارک شناسایی معتبر تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۲۴ تا تاریخ ۱۴۰۰/۱۱/۲۶ از ساعت ۹ الی ۱۲ به محل دفتر شرکت تعاونی مراجعه و فرم لازم را تکمیل نمایند. با توجه به اینکه انتخاب هیئت مدیره و بازرسان جدید در دستور جلسه قرار دارد، افرادی که تمایل به داوطلب شدن در سمت هیئت مدیره و بازرسی می باشند می توانند ظرف مدت یک هفته از تاریخ انتشار این آگهی از ۱۴۰۰/۱۱/٦ لغایت ۱۴۰۰/۱۱/۱۲ از ساعت ۹ تا ۱۲ به دفتر شرکت واقع در استانداری، طبقه فوقانی کانون بازنشستگان مراجعه نموده و نسبت به تکمیل فرم مربوطه اقدام نمایند.

هیئت مدیره ۱۴۰۰۵۹۲۱۵/ش

برگ سبز خودرو پراید نقره ای مدل ۸۵ به شماره پلاک ۹۱۳-۳۶ ص ۶۶ به شماره موتور ۱۷۷۴۹۵۸ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۹۸۸۴۸۱ بنام مهدی دیمه کار محمدآبادی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۹۱۱۵/م

گواهی موقت دانشگاه پیام نور شیروان رشته مدیریت صنعتی به نام اکرم تاجی رحیم بیگی با کدملی ۶۳۵۹۹۰۰۷۰۱ مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۶۷۹۵/م