رایج شدن دلیلی باورنکردنی برای طلاق

برخی روان‌شناسان گفته‌اند که در سال‌های اخیر مراجعان زیادی در حوزه طلاق و خیانت داشته‌اند که ریشه‌اش به رعایت نکردن بهداشت فردی توسط همسرشان برمی‌گردد

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

یکی از اصول مهم برای پایدار ماندن زندگی مشترک، رعایت بهداشت فردی و آراستگی است و رعایت نکردن این اصل مهم می‌تواند تبعات منفی زیادی در روابط بین زوج‌ها داشته باشد. این موضوع به تازگی در فضای مجازی هم داغ شده و ماجرا با رشته توئیت یک خانم روان‌شناس شروع شد که واکنش‌های زیادی در پی داشت: «شاید در نگاه اول موضوع پیش پا افتاده‌ای به نظر برسد، اما در سال‌ها کار درمان از این گونه موارد بسیار دیدم که گاهی به خیانت و سرانجام جدایی ختم شده است. در مردان و زنان هم تفاوتی ندارد. چه بسیار زنانی که با انجام تزریق‌ها و جراحی‌های مختلف از مسواک زدن یا حتی دوش گرفتن سر باز می‌زنند و مردانی که با وجود لباس‌های برند و خودروهای لاکچری به نظافت و بهداشت فردی و جنسی خود بی‌توجه هستند. این‌ها قصه نیست، شاید اگر شما هم در اتاق‌های درمان بودید با اولین برخورد با این افراد باورتان نمی‌شد، اما این‌ها واقعیت‌هایی است که در روابط بین زوج‌ها وجود دارد. سخن کوتاه می‌کنم. رعایت بهداشت شخصی یکی از موارد مهم و حساس در دوام روابط عاطفی است. آن را دست کم نگیرید. خیانت قابل توجیه نیست، اما ظرفیت روانی و اخلاقی افراد یکسان نیست. رعایت نکردن بهداشت فردی به طلاق عاطفی، جنسی و خیانت و جدایی منجر می‌شود. آن را جدی بگیرید». چرا زوج‌ها باید به این موضوع توجه کنند؟

بررسی رعایت نکردن بهداشت فردی از ۳ جنبه

انسان ذاتا موجودی زیباپسند و دوستدار پاکیزگی و نظافت است بنابراین اگر فردی این گرایش‌ها را نداشته باشد، می‌توان گفت به‌نوعی در جهت خلاف ذات خویش قرار دارد. رعایت بهداشت فردی را می‌توان از سه جنبه تامین سلامتی، روابط بین فردی و حفظ جایگاه فرد در روابط اجتماعی بررسی کرد. البته این سه جنبه نوعی زنجیره را تشکیل می‌دهد که به ترتیب روی یکدیگر تاثیر می‌گذارد. به‌عنوان مثال، فردی که نظافت و بهداشت فردی را رعایت نمی‌کند، خود را در معرض ابتلا به بیماری‌های عفونی قرار می‌دهد و علاوه بر این، چنین شخصی در روابط بین فردی با همسر خود هم با مشکلاتی مواجه خواهد بود که در ادامه به آن می‌پردازیم. در مرحله آخر هم می‌توان ادعا کرد که این فرد در تعاملات اجتماعی خود با پذیرفته نشدن و طرد شدن روبه‌رو خواهد شد.

۲ آسیب رعایت نکردن بهداشت فردی بر روابط زوج‌ها

۱ طلاق عاطفی | یکی از آثار منفی رعایت نکردن بهداشت فردی از سوی زن یا شوهر این است که طرف مقابل نوعی آزار را تحمل و به تدریج سعی می‌کند از منبع آزار دور شود. وقتی زن یا شوهر با بوی بد دهان یا بوی نامطبوع بدن همسرش مواجه می‌شود، به‌طور طبیعی و بر اساس آن چه با عنوان گرایش ذاتی ذکر کردیم، دوست دارد هر چه سریع‌تر از آن جا دور شود و این دور شدن؛ یعنی سردی عاطفی. زن و شوهر نزدیک‌ترین و خصوصی‌ترین روابط را با یکدیگر دارند و قاعدتا این روابط تامین کننده نیازهای جسمانی، روانی و عاطفی آن‌هاست و اگر قرار باشد به دلیل رعایت نکردن بهداشت فردی از سوی یکی از آن‌ها، نه تنها این نیاز تامین نشود، بلکه یک آزار روحی و روانی نیز به آن‌ها تحمیل شود، به یقین احساس بدی را تجربه خواهند کرد و این تجربیات منفی در دراز مدت می‌تواند به طلاق عاطفی منجر شود.

۲ سرد شدن زوج‌ها | رعایت بهداشت جنسی یکی از مسائل بسیار مهم در روابط زناشویی است که تحت تاثیر بهداشت فردی قرار دارد. به یقین وقتی زن یا شوهری بهداشت فردی خود را رعایت نکنند، در روابط زناشویی با مشکلات پزشکی و ابتلا به عفونت‌ها مواجه خواهند شد؛ چرا که رعایت نکردن اصول اولیه بهداشت جنسی، باعث ایجاد و انتقال بیماری‌های مقاربتی و عفونت به طرف مقابل می‌شود. بنابراین زن و شوهر علاوه بر دوش گرفتن، مسواک زدن، آراستگی ظاهری و... مواردی را هم که مربوط به بهداشت جنسی می‌شود باید مدنظر داشته باشند تا به سردی زناشویی منجر نشود.

سخنی با افرادی که بهداشت را رعایت نمی‌کنند

ممکن است بعضی از زن یا شوهرهایی که به دلیل رعایت نکردن بهداشت فردی از آن‌ها انتقاد می‌شود، از اهمیت این موضوع آگاهی نداشته باشند و همچنین به دلیل این که عادت و تجربه‌ای برای رعایت بهداشت فردی ندارند، فکر می‌کنند کار سختی را باید انجام بدهند، در حالی که دوش گرفتن، مسواک زدن، رعایت بهداشت دهان و دندان، پوشیدن لباس‌های تمیز، آراستگی ظاهری و... نه تنها کار سختی نیست، بلکه بعد از چند بار انجام دادن لذت‌بخش هم خواهد بود. وقتی حفظ و بهبود کیفیت رابطه و افزایش میزان رضایت‌مندی از زندگی مشترک می‌تواند با انجام چند کار ساده اتفاق بیفتد، ارزش این را دارد که به آن اهمیت دهید و همان‌طور که شما از همسرتان توقعاتی دارید، سعی کنید انتظارات او را برآورده کنید.

چرا ما جذب افراد خاصی می‌شویم؟

از دنیای روان‌شناسی

دوست داشتن یا متنفر بودن از دیگران خیلی پیش پا افتاده اتفاق می‌افتد. می‌توانید از کسی فقط به این دلیل که همان موسیقی مورد علاقه شما را می‌پسندد، خوشتان بیاید یا برعکس می‌توانید از کسی تنها به دلیل دیدگاهش درباره شکل زمین متنفر باشید! بر اساس یک تحقیق تازه، در پس تمایل افراد برای قضاوت دیگران آن هم بر اساس فقط یکی از ویژگی‌های فردی وی، یک سازوکار ساده روان‌شناختی وجود دارد که خود می‌تواند گواه این باشد که چگونه قواعد مجذوب دیگران شدن با فرض‌های نادرست شکل می‌گیرد.

«اثر جذب همسان» در روابط انسانی

در حالی که از قدیم گفته می‌شود که اضداد همچون قطب‌های غیرهمنام دو آهن‌ربا یکدیگر را جذب می‌کنند، اما این موضوع در روابط انسانی تا حد زیادی تحت تاثیر «اثر جذب همسان» است، به این شکل که ما به دوست داشتن افرادی تمایل داریم که دقیقا شبیه خودمان هستند. بنابراین، آن تعریفی که ما از خودمان داریم، تاثیر زیادی بر گونه‌های شخصیتی افرادی دارد که ما با آن‌ها هم ذات‌پنداری می‌کنیم. بر اساس مطالعه پژوهشگران دانشگاه بوستون آن چه به هویت ما مفهوم می‌بخشد، چیزی به نام «استدلال خود ذات‌گرایانه» است که به موجب آن ما خودمان را دارای جوهره‌ای درونی تصور می‌کنیم. این همان چیزی است که تعیین می‌کند ما چه کسی هستیم. چارلز چو، نویسنده این مطالعه، این جوهره درونی را عاملی می‌داند که باعث می‌شود آن چه را که می‌توانیم درباره مردم و خودمان ببینیم، مشاهده کنیم.

نحوه انجام این آزمایش

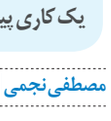
برای اثبات این فرضیه، ۲ هزار و ۲۹۰ نفر در آزمایش‌هایی شرکت کردند. در ابتدا، شرکت‌کنندگان پرسش‌نامه‌ای را تکمیل کردند که برای ارزیابی میزان قدرت «استدلال خود ذات‌گرایانه» طراحی شده بود. پس از آن، از این افراد خواسته شد تا بر اساس دیدگاهشان درباره سقط جنین، مجازات اعدام و مالکیت اسلحه، احساسات خود را راجع به یک فرد خیالی به نام جیمی بازگو کنند. همان‌طور که پیش‌بینی می‌شد، کسانی که سطوح بالاتری از استدلال خود ذات‌گرایانه داشتند، زمانی که دیدگاه‌های موافقی داشتند، بیشتر به جیمی علاقه نشان می‌دادند. البته محققان این پژوهش به همین بسنده نکردند و دو آزمایش دیگر هم انجام دادند که در آن‌ها به شرکت‌کنندگان به صراحت گفته شد که ذائقه مردم در هنر با شخصیت آن‌ها مرتبط نیست. جالب این جاست که علم به این موضوع باعث شد شرکت‌کنندگان از هم‌ذات‌پنداری با افرادی که ذائقه هنری فردی خودشان را داشتند، امتناع ورزند.

بسط یک ویژگی مشترک در ارتباط‌های اجتماعی

نویسندگان این مطالعه با جمع‌بندی نتایج خود توضیح می‌دهند که چگونه استدلال خود ذات‌گرا باعث می‌شود «بسیاری از ویژگی‌های خودمان را به شخص دیگری که با او تنها یک ویژگی مشترک داریم، بسط دهیم تا ارتباط موثرتری برقرار شود.» این محققان می‌گویند: «احساس گرمی در روابط با کسی که به تازگی با او ملاقات کردیم و با ما اشتراکاتی دارد و این احساس که این شخص همنوع من است و چیزها را مانند من می‌بیند، بر اساس این باور و فرایند استدلالی اتفاق می‌افتد.»

برای نوشتن این مطلب از «یورونیوز» کمک گرفته شده است

باید زودتر پروژه دانشگاهی‌ام را تمام کنم اما حوصله ندارم



پسری دانشجو هستم و آخرین مهلت تحویل پروژه دانشگاهی‌ام، انتهای تابستان است. زمان زیادی نمانده و استرس زیادی دارم، اما اصلا حوصله انجام دادنش را ندارم. چندین بار به خودم گفتم که از فردا شروع می‌کنم، اما هنوز آن فردا نیامده است! هر روز یک کاری پیش می‌آید و نمی‌توانم. به نظر شما باید چه کنم تا از دست این پروژه خلاص شوم؟

مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، گفته‌اید آخرین مهلت تحویل پروژه دانشگاهی‌تان، انتهای تابستان است و چون زمان زیادی نمانده، استرس زیادی دارید. همه افراد برای انجام اموری که از نظرشان با اهمیت تلقی می‌شود، مقداری استرس را تجربه می‌کنند. انجام پایان‌نامه با توجه به این که حاصل زحمات چندین ساله تحصیل است، برای بسیاری از دانشجویان، استرس‌زاست. پر واضح است که مقداری استرس برای پیشبرد اهداف ضروری است، ولی به نظر می‌رسد که این میزان استرس در شما بسیار بالاست و احتمالا یکی از دلایل به تعویق انداختن کارهای‌تان، ترس از مواجهه با این پدیده است. بنابراین پیشنهاد می‌شود که ضمن داشتن خودآگاهی هیجانی بیشتر به بهکار بردن راهبردهای مقابله با استرس (راهبردهای مسئله مدار و هیجانی) و فنون تنظیم هیجان با کمک یک متخصص روان درمانگر، استرس‌ها و هیجان‌های خود را مدیریت کنید.

پروژه را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید

یکی از دلایلی که باعث می‌شود کارها را به زمان دیگری موکول کنیم، این است که به صورت ناخودآگاه تصور می‌کنیم کار برای ما بیش از اندازه حجیم است. پیشنهاد می‌کنیم کار اصلی را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم و به صورت مجزا روی هر مرحله تمرکز کنید.

می‌ترسید که مبادا از پس انجام کار برنیایید؟

افراد کمال‌گرا اغلب به دلیل این که تمایل دارند همه امور محول شده را کامل و بدون عیب و نقص انجام دهند، این ترس را در خود تقویت می‌کنند که مبادا از پس انجام کار برنیایند، مبادا اشتباه کنند و... . بنابراین آگاه باشید در صورتی که این طرحواره در شما وجود داشته باشد، انجام امور محول شده برای‌تان بسیار مشکل می‌شود و سعی می‌کنید با به تعویق انداختن کارها، با احساس غم، یأس و ناامیدی حاصل از فعال شدن این طرحواره مقابله کنید. در نظر داشته باشید که کار خوب، الزاما به معنای انجام کار بدون عیب و نقص نیست و می‌توانید با نگاه واقع‌بینانه و رفع معیارهای سخت‌گیرانه، با کمال گرایی‌تان مقابله کنید.

بازیابی اعتماد به نفس‌تان مهم است

اعتماد به نفس در باور به توانایی خود در خصوص انجام امور محول شده خلاصه می‌شود. تا زمانی که اعتماد به نفس خود را تقویت نکنید، هرگز زمان مناسب برای انجام کارهای‌تان فرا هم نمی‌شود. پیشنهاد می‌شود، ضمن ارزیابی منصفانه از خودتان با به کار بردن راهکارهای افزایش اعتماد به نفس (مثل پاداش دادن به خودتان در قبال موفقیت‌های هر چند کوچک، استفاده از جملات تاکیدی مثبت، خودآگاهی، استفاده از راهنمای متخصص و...) در راستای بازیابی اعتماد به نفس‌تان قدم بردارید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*من دیدم دارم پخته می‌شم، نگو در گرم‌ترین روزهای تاریخ بودیم و هستیم.
*نکاتی که در مطلب رایج‌ترین دلایل شکست کسب و کارهای کوچک اشاره شده، درسته، ولی از تورم و ثابت نبودن قیمت‌ها هم نباید غافل شد که همه برنامه‌ریزی‌ها رو به هم می‌زنه و باعث ورشکستگی می‌شه.
*من تقریبا هر ۹ هشدار در بدن که گفتین باید به خاطرشون به پزشک مراجعه کنید، دارم، ولی به پزشک نمی‌رم، چون می‌ترسم بدتر بشه.
*یک تشکر هم می‌خواستم از شرکت برق داشته باشم که با برنامه‌ریزی مناسب در روزهای رکورد شکن از لحاظ گرما در جهان، حتی برای چند دقیقه هم برق خانه‌ها قطع نشد. خدا خیرتون بده.
*در پرونده «گرم‌ترین ماه در تاریخ سیاره» از آسیب‌های گرم‌شدن زمین برای انسان و محیط زیست گفتین، اما از دلایلش نگفتین. چرا امسال این جوری شده و این گرما تا چه زمانی ادامه داره؟

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت آپاچی RTR۱۸۰ مدل ۱۳۹۰ به شماره پلاک ۷۶۸ - ۴۶۹۵۷ و شماره موتور ۲۰۹۳۵۲۵ E۶ DB و شماره تنه NE۸***۱۸۰۸۹۰۰۲۱۸۶ به نام محمود رجبیون کلاته رحمن مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

سند کمپانی و برگ سبز و کارت سوخت موتورسیکلت همرو ۱۲۵ رنگ آبی مدل ۹۵ به شماره پلاک ۸۶۳۵۴-۷۷۴ به شماره موتور ۰۱۲۴NBF۰۰۷۴۳۲ به شماره شاسی NBF***۱۲۵B۹۵۴۳۱۱۵ وحدت پور مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو ۲۰۶ آریان خاکستری متالیک مدل ۸۸به شماره انتظامی ۱۲ایران ۱۴۳ب۸۵ شماره شاسی NAAP۴۱FD۰۹J۲۵۵۲۵۲ و شماره موتور ۱۳۳۸۷۰۰۵۶۸۶ بنام ماندانا غفوری ساداتیه مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سواری ساینا مدل ۹۷ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۴۴۳ق۴۵ به شماره موتور M۱۵/۸۶۴۸۶۲۰ به شماره شاسی NAS۸۳۱۱۰۰J۵۷۹۲۲۳۲ بنام میمنت عامری منش مفقود و فاقد اعتبار است

مدارک مفقود شده : برگ سبز
نام و نام خانوادگی: سید خلیل سیدی
کد ملی : ۰۹۴۵۲۴۵۱۶۵ خودرو : پراید
شماره موتور:۰۰۸۷۷۳۹۴
شماره شاسی : S ۱۴۱۲۲۸۳۲۶۶۴۹۵

کارت و برگ سبز و سند کمپانی پژو پارس مدل ۹۳ به شماره پلاک ایران ۶۴-۴۷۳س۴۳ به شماره موتور ۱۲۴K۰۵۲۱۰۵۸ به شماره شاسی NAAN۰۱CA۵EK۸۵۸۲۰۴ بنام کمیل دشت آبادی مفقود و فاقد اعتبار است

پاسپورت عراقی اینجانب عقیل عبدالعادل محمد مفقود و فاقد اعتبار است از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد.

برگ سبز و سند کمپانی خودروی پراید مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ایران ۳۲- ۸۶۹ ط ۵۹ به شماره موتور ۱۸۱۸۰۸۳ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۰۱۵۳۹۶ به نام خدیجه قادری سنگلی مفقود و فاقد اعتبار است.

خودروی پارس سفید مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۷۱ ط ۵۸ به شماره موتور ۱۲۵K۰۱۷۲۴۶۸ به شماره شاسی NAANA۱۵E۹PK۲۶۳۳۶۵ سرقت شده در صورت مشاهده با شماره ۰۹۱۵۵۰۰۱۷۱۳ مرادعلی طاهری تماس بگیرید.

برگ سبز موتورسیکلت تک تاز CC۱۲۵ مدل ۱۳۸۲ به شماره پلاک ۷۷۱ - ۶۲۶۲۷ و شماره موتور ۷۰۶۷۳۱ و شماره تنه ۸۳۰۰۲۲۵ به نام ایوب رحمانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

اصل سندکمپانی وبرگ سبز وکارت خودرو پراید ۱۱۱ مدل ۹۹سفید شماره انتظامی ۱۷۴ایران۸۱۹م۶۶ شماره موتور M۱۳/۶۴۱۶۱۱ شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰L۱۰۸۲۰۹۵ بنام سامیار شیخی مفقود وفاقد اعتبار است

پاسپورت عراقی اینجانب سالم عوده میس مفقود و فاقد اعتبار است از یابنده خواهشمند است به کنسولگری عراق تحویل دهد.

اینجانب عصمت میرزائی نجم آباد مالک خودرو پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۱۶ و ۸۳ به شماره موتور ۱۶۵۸۰۰۶۶۳۴۰ و شماره شاسی NAAP۰۳EE۵GJ۸۲۹۹۸۶ به علت فقدان اسناد فروش(سند کمپانی و کارت خودرو) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف مدت ۱۰روز 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.

برگ سبز موتورسیکلت آپاچی RTR۱۸۰ مدل ۱۳۹۰ به شماره پلاک ۷۶۸ - ۴۶۹۵۷ و شماره موتور ۲۰۹۳۵۲۵ E۶ DB و شماره تنه NE۸***۱۸۰۸۹۰۰۲۱۸۶ به نام محمود رجبیون کلاته رحمن مفقود و فاقد اعتبار می باشد.

آگهی مزایده فروش یک دستگاه تاورکرین

خانه مدرن اساطیر

با توجه به اتمام عملیات نصب سازه سقف پروژه، شرکت خانه مدرن اساطیر پاسارگاد درنظر دارد نسبت به فروش یک دستگاه تاورکرین با مشخصات زیر از طریق مزایده اقدام نماید:
تاور کرین ۱۲ تن مدل ۱۲ج۲۳۵MC POTAIN تحت لیسانس فرانسه درحال کار ، سیستم برق تمام اینورتری LS کره، ساخت کشور چین طول فلش: ۶۵ متر، ارتفاع: ۴۰ متر به همراه سیستم کامل ارتفاع دهنده (تلسکوپاژ)، سال ساخت: ۲۰۱۰- سیستم نصب: پایه دفنی

۱- پیشنهاد دهنده می بایست ابتدا از تاورکرین، قطعات و متعلقات آن بازدید نموده و پس از دریافت اسناد مزایده از دفتر شرکت به نشانی زیر، برابر شرایط آن نسبت به ارائه قیمت پیشنهادی خود حداکثر تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۷ اقدام نماید.
۲- مبلغ ضمانت شرکت در مزایده پنج میلیارد ریال که به صورت چک بین بانکی در وجه شرکت خانه مدرن اساطیر پاسارگاد و یا فیش واریزی به شبای IR۰۹۰۶۰۰۳۶۲۸۴۵۰۰۷۴۶۹۲۴۷۰۰۱ نزد بانک مهر ایران شعبه بلوار فرامرز عباسی مشهد می باشد که می بایست همراه پیشنهاد قیمت در اختیار شرکت خانه مدرن قرار گیرد.
۳- مسئولیت و هزینه دمونتاژ، بارگیری، حمل و تخلیه تاورکرین تماما برعهده برنده می باشد.

خانه مدرن پاسارگاد ۴۲-۳۵۵۹۳۵۴۰-۰۵۱ ۰۹۱۵۵۰۸۷۰۲۸ مهندس حاتمیان
مشهد کیلومتر ۳ جاده شاندیز، نبش خیابان مدرس ۱۳ www.modernhomemall.ir

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی تامین کننده نیاز مصرف کنندگان لاستیک خراسان (نوبت اول)
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۵/۱

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی تامین کننده نیاز مصرف کنندگان لاستیک خراسان ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۵/۲۲ در محل در محل تالار امیر واقع در کوشش ۳۶ پاساژ امیر با دستور جلسه ذیل تشکیل میگردد. از کلیه اعضای محترم دعوت میشود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسه ذیل در این جلسه حضور بهم رسانند.
دستور جلسه :
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرسان
۲ - رسیدگی و اتخاذ تصمیم در خصوص ترازنامه و حساب سود و زیان شرکت در سالهای مالی ۱۳۹۸-۱۳۹۹-۱۴۰۰-۱۴۰۱
۳- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی ۱۴۰۲
۴- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیئت مدیره .
۵- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل بازرسی شرکت
تذکر:
۱-در صورتیکه حضور عضوی در جلسه میسر نباشد میتواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگر واگذار نماید. که در این صورت تعداد آراء وکالتی هر عضو حداکثر سه رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد داشت عضو متقاضی می تواند به همراه نماینده خود در تاریخ ۱۴۰۲/۵/۷ در ساعات اداری به آدرس دفتر شرکت مراجعه و برگ وکالت خود را ارائه و برگه ورود به جلسه دریافت دارد
۲-با توجه به انتخابات هیات مدیره و بازرسی افرادی که تمایل به کاندیداتوری در سمت هیات مدیره و بازرسی دارند ظرف ۵ روز از تاریخ انتشار آگهی می بایست به دفتر شرکت مراجعه و فرم مربوطه را تکمیل دارند
هیئت مدیره