زندگی سلام
سه‌شنبه
۱۳ شهریور ۱۴۰۳
۲۹ صفر ۱۴۴۶
۳ سپتامبر ۲۰۲۴
شماره ۲۷۹۴

خانواده و مشاوره

ترفندهای تضمینی تقویت تاب‌آوری

مهارت دوباره بلند شدن بعد از زمین خوردن و بازگشت به زندگی عادی پس از تجربه‌های تلخ و سخت با تلاش و تمرین در هر سنی قابل یادگیری است

دکتر نجمه عابدی‌شرق | روان‌شناس بالینی

محوری

تاب آوری، توانایی انسان در مقابله با چالش‌ها، سازگاری با تغییرات ناگهانی و عبور از شرایط دشوار است. این مهارت به ما کمک می‌کند تا در برابر ناملایمات زندگی از جمله بیماری، فقدان، مشکلات مالی و شکست، قوی بمانیم و به زندگی خود ادامه دهیم. از نظر روان شناسی، تاب آوری به عنوان یک فرایند پویا در نظر گرفته می‌شود که شامل مجموعه‌ای از مهارت‌ها و ویژگی‌های شخصی است. در ادامه از ویژگی‌های افراد تاب‌آور و راهکارهای تقویت آن خواهیم گفت.

ویژگی‌های افراد تاب‌آور

افراد تاب‌آور معمولا دارای ویژگی‌های مشترکی هستند که عبارت‌اند از:

دیدگاه مثبت| به آینده امیدوار هستند و حتی در شرایط سخت، باور دارند که می‌توانند بر مشکلات غلبه کنند.

اعتمادبه‌نفس| به توانایی‌های خود ایمان دارند و برای رسیدن به اهداف‌شان تلاش می‌کنند.

مهارت‌های حل مسئله| می‌توانند به طور موثری با استرس و احساسات دشوار کنار بیایند.

حمایت اجتماعی| از شبکه‌ای قوی از دوستان، خانواده و افراد حامی برخوردارند.

مهارت‌های مقابله‌ای سالم| می‌توانند به‌طور موثری با استرس و احساسات دشوار کنار بیایند.

چرا تاب‌آوری مهم است؟

تاب‌آوری در همه جنبه‌های زندگی ما از جمله سلامت روان، روابط، شغل و تحصیلات نقش مهمی ایفا می‌کند. احتمال ابتلا به افسردگی، اضطراب و سایر مشکلات سلامت روان در افراد تاب‌آور کمتر است. همچنین آن‌ها روابط قوی‌تر و سالم‌تری با دیگران دارند و در شغل خود موفق‌تر هستند. آن‌ها احتمالا تحصیلات بالاتری دارند و به اهداف خود می‌رسند و از زندگی خود بیشتر لذت می‌برند. فرد تاب‌آور کمتر خود را در معرض ریسک‌های حساب‌نشده قرار می‌دهد و زندگی‌اش را کمتر وارد زمینه‌های خطرناک می‌کند. همچنین در کهن‌سالی هم دوران بهتری را نسبت به دیگران سپری می‌کند و با چالش‌های سنی خود به‌درستی و سلامتی مواجه می‌شود.

تفاوت تاب‌آوری و سرسختی

گاهی مفهوم سرسختی و تاب‌آوری جایگزین یکدیگر می‌شوند. تفاوت در چیست؟ سرسختی نوعی ویژگی روانی است که تا حد زیادی شیوه مواجهه افراد با استرس، فشار و چالش را بدون توجه به شرایط تعیین می‌کند. بخشی از سرسختی مقاومت و خوش‌بینی برای ایستادن در مقابل چالش‌ها و پذیرش خطرات است و بخشی دیگر شامل اعتمادبه‌نفس می‌شود. آدم‌ها با مهارت سرسختی می‌توانند با تمرکز و تکیه بر چیزهایی که می‌آموزند و به دست می‌آورند، گام‌های بلندی بردارند. البته چنین مفهومی به تاب‌آوری شباهت زیادی دارد اما از تفاوت‌های میان این دو هم نمی‌توان صرف‌نظر کرد. تاب آوری چیزی است که از آن چه ما را به عقب کشیده، به‌سمت بازگشت به نقطه مطلوب قبلی یاری می‌دهد. منتها سرسختی از همان ابتدا می‌خواهد از عقب‌نشینی جلوگیری کند و موجب حرکت به‌سمت جلو باشد.

چگونه می‌توانیم تاب‌آوری را در خود تقویت کنیم؟

اگرچه برخی از افراد به‌طور طبیعی از تاب‌آوری بیشتری برخوردارند اما این مهارت را می‌توان با تلاش و تمرین در هر سنی تقویت کرد. در این جا چند روش برای افزایش تاب‌آوری آورده شده است:

۱ دیدگاه خود را مثبت نگه دارید| به جای افکار منفی، بر اهداف و رویاهای خود و جنبه‌های مثبت زندگی تمرکز کنید.

۲ به خودتان ایمان داشته باشید| به توانایی‌های خود برای غلبه بر چالش‌ها اعتماد کنید. هر چقدر اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید، تاب‌آوری‌تان هم تقویت خواهد شد و برای مدیریت چالش‌ها و گذر از سختی‌ها، مسیر راحت‌تری در پیش خواهید داشت.

۳ مهارت‌های حل مسئله خود را تقویت کنید| راه‌های مختلفی برای حل مشکلات یاد بگیرید و با اعتماد به نفس برای حل آن‌ها اقدام کنید. مهارت حل مسئله کمک زیادی به شما برای تاب‌آوری بیشتر خواهد کرد.

۴ حمایت اجتماعی خود را تقویت کنید| با دوستان، خانواده و افراد حامی خود ارتباط برقرار کنید و در مواقع نیاز از آن‌ها کمک بگیرید.

۵ مهارت‌های مقابله‌ای سالم را یاد بگیرید| برای کنار آمدن با استرس و احساسات دشوار روش‌های سالمی مانند ورزش، کتاب خواندن، تفکر و... پیدا کنید.

راز شکوفایی در همه جنبه‌های زندگی

تقویت تاب‌آوری یک سرمایه‌گذاری ارزشمند برای سلامت روان شماست. با تمرین می‌توانید مهارت‌های لازم را برای مقابله با چالش‌های زندگی و شکوفایی در همه جنبه‌های آن به دست آورید. اگر فردی تاب‌آوری را در خود تقویت کند، به‌راحتی می‌تواند احساسات و افکار و رفتارهایش را در زندگی مدیریت کند. چنین فردی متوجه می‌شود زندگی بالا و پایین دارد و باید با آن با اراده و به کارگیری روش‌های سازنده همراه شد.

از دنیای روان شناسی

بازی‌های ویدئویی تا چند ساعت در روز تاثیر منفی ندارد؟

یک مطالعه ژاپنی که نتایج آن به تازگی در مجله «طبیعت رفتار انسان» منتشر شده است، نشان می‌دهد که چند ساعت بازی ویدئویی در روز فشارهای روانی را کاهش و رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد و درنتیجه سلامت روان را بهبود می‌بخشد. به گزارش نیچر، اگر این بازی‌ها بیش از سه ساعت طول بکشد دیگر این اثرهای مثبت را نخواهد داشت.

اولین قدم‌ها برای نشان دادن فواید بازی‌های ویدئویی

اندرو پرزیبلسکی، روان‌شناس در دانشگاه آکسفورد گفته که با انجام این پژوهش به ارتباط بازی و مزایای سلامت روان پی برده است. به گفته او، این یافته‌ها اولین قدم‌ها برای نشان دادن فواید بازی‌های ویدئویی است. به گفته هیرویوکی ایگامی، دانشمند علوم رفتاری در دانشگاه نیهون توکیو، به‌دلیل داده‌های مشاهده‌ای و تنظیمات آزمایشگاهی کنترل‌شده، نقش بازی‌های ویدئویی در اعتیاد، سلامت روان، عملکرد شناختی و پرخاشگری متفاوت بوده است، از این رو ارزیابی علت و معلولی دشوار می‌شود.

پژوهشی بر روی ۸ هزار نفر

حدود سه میلیارد نفر در سراسر جهان بازی‌های ویدئویی می‌کنند. در سال جدید میلادی این تعداد افزایش یافته و در بعضی جاها تقاضا برای کنسول‌های بازی ویدئویی بسیار زیاد شده تا جایی که برای آن قرعه‌کشی به راه انداختند. بر همین اساس، مطالعه‌ای که روی هشت هزار و ۱۹۲ فرد ۱۰ تا ۶۹ ساله انجام شده بود، نشان داد که کسانی که کنسول «سوییچ» یا «پلی‌استیشن ۵» را خریداری و با آن بازی کرده‌اند، در مقایسه با افرادی که آن را از دست داده بودند، فشار روانی کمتر و رضایت بیشتری از زندگی داشتند. این رضایت در مردان، بازیکن‌های حرفه‌ای و افرادی که فرزند نداشتند بیشتر بود. بنابر شواهد به‌دست‌آمده، بازی‌های ویدئویی هر دو کنسول رضایت از زندگی و بهبود سلامت روان بازیکنان را به همراه داشت. با

این حال، این تاثیرهای مثبت در افرادی که بیش از سه ساعت در روز بازی می‌کردند، کاهش یافت و نشان داد که طولانی بازی کردن سبب بهبود و افزایش سطح سلامت روان نمی‌شود. البته این مطالعه سایر عوامل موثر بر سلامت روان بازیکنان مانند رویکرد آن‌ها به بازی و بازی‌های انتخابی را بررسی نکرد، از این رو گام بعدی محققان تکرار این مطالعه در شرایطی متفاوت و بررسی عوامل تاثیرگذار دیگر است.

مشاوره زوجین

۴ دلیل اصلی طلاق در جهان

طلاق و جدایی میان زوج‌ها دلایل عمده‌ای دارد که اغلب از مسائل و مشکلات حل‌نشده ریشه می‌گیرد. این مشکلات که در بسیاری از روابط به چشم می‌خورد، می‌تواند در صورت تداوم یافتن و حل نشدن، عمیق‌تر شده و به تدریج بنیان یک رابطه را سست کرده و در نهایت به جدایی منجر شود. به گزارش «یورونیوز فارسی» و در ادامه به ٤ دلیل اصلی طلاق در جهان اشاره خواهد شد.

۱ بحث‌ها و مشاجراتی که از کنترل خارج می‌شوند| دعواها و اختلاف‌نظرها معمولاً برای رفع کدورت یا حل مشکلی که نادیده گرفته شده، پیش می‌آیند، گاهی هم نتیجه یک وضعیت استرس‌زا هستند اما وقتی مشاجرات از کنترل خارج می‌شوند و هیچ‌یک از طرفین نمی‌تواند آن را متوقف کند، این جاست که ورود به مرحله‌ای خطرناک آغاز می‌شود که ممکن است با طرح نظرات توهین‌آمیز، فحاشی و حتی خشونت همراه باشد؛ زخم‌ها و کینه‌های طولانی مدت از همین جا ریشه می‌گیرند.

۲ مشکلات حل نشده| دعواهای از کنترل خارج‌شده ممکن است با چند روز بی‌توجهی به یکدیگر، تظاهر به این که هیچ چیز اتفاق نیفتاده یا عذرخواهی متواضعانه همراه شود اما زوج‌ها اغلب از ترس شروع دوباره دعوا، از بازگشت به موضوع مورد مشاجره خودداری می‌کنند. برای زوج‌هایی که از روی اجتناب از برخورد، سکوت کرده و فاصله عاطفی ایجاد می‌کنند، نتیجه مشابه است؛ مشکلات حل نشده به میدان مین تبدیل می‌شود و افراد همیشه در حال راه رفتن روی تخم‌مرغ‌ها هستند.

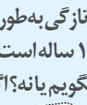
۳ عمیق‌تر شدن زخم‌های عاطفی| ما همگی اغلب از دوران کودکی خود با زخم‌های عاطفی حساسیت برانگیزی خارج می‌شویم که تحریک آن‌ها می‌تواند سرمنشأ بسیاری از مشاجرات و دعواها باشد. از جمله رایج‌ترین این زخم‌ها احساس تحت نظر بودن و نقد شدن یا احساس نادیده گرفته شدن و بی‌توجهی است.

۴ انباشته شدن کینه‌ها| دعواهای مداوم یا فاصله‌گیری‌ها، تحریک دایم زخم‌های عاطفی و انباشت مشکلات حل نشده تاثیرات منفی خود را می‌گذارد. گذشته، به‌جای آن که پر از خاطرات و احساسات خوب باشد، مملو از دردها و زخم‌هایی است که هر از گاهی سر باز می‌کنند و به موجی از افسردگی‌ها، ناامیدی‌ها یا کینه‌های فروخورده دامن می‌زنند. هریک از زوج‌ها به مسائل منفی حساس شده‌اند و هر چیز مثبتی به نظرشان غیرعادی می‌آید.

اتاق مشاوره

به خواهرم بگویم که پسرش درگیر یک رابطه اشتباه شده است؟

پسری هستم ۲۱ ساله. به تازگی به‌طور اتفاقی متوجه شدم که خواهرزاده‌ام با یک دختر آشنا شده است. خواهرزاده‌ام ۱۷ ساله است و درگیر یک رابطه اشتباه شده است. نمی‌دانم باید چه کنم. موضوع را به خواهرم بگویم یا نه؟ اگر بفهمد، به نظرم برخورد تندی داشته باشد. چه کنم؟



رضا زیبایی | روان‌شناس بالینی

مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، مشکل این جاست که مسئله اصلی گفتن یا نگفتن موضوع به خواهرتان نیست، بلکه نحوه مدیریت و مهارت‌آموزی به فرزندان و دختران و پسران‌مان است. فرض کنید که موضوع را به خواهر گرامی‌تان و همسر ایشان منتقل کردید. قابل پیش‌بینی است که چه اتفاقی خواهد افتاد. انگ زدن، محروم کردن خواهرزاده‌تان از تلفن همراه و احتمالا کنترل افراطی وی و شاید حتی موارد شدیدتر. همان‌طور که می‌دانید، اصل مسئله یعنی کنجکاوی برخی نوجوانان برای ارتباط با جنس مخالف با این روش‌ها حل نمی‌شود، بلکه برعکس پیچیده‌تر هم خواهد شد اما چند پیشنهاد می‌تواند به شما در این باره کمک کند.

از کم و کیف رابطه مطلع شوید

با آرامش و خویشتن‌داری و بدون سوگیری و قضاوت از کم و کیف رابطه خواهرزاده‌تان مطلع شوید. گاهی در این بین نگاه شما تغییر می‌کند. شاید یک رابطه سوخته و تمام شده را خیلی جدی و فاجعه‌آمیز می‌دانستید یا برعکس در بطن آن وقایع ناخوشایندی را پیدا می‌کنید که خواهرزاده‌تان از پس حل و فصل آن برنمی‌آید و همراهی مسالمت‌آمیز شما وی را نجات می‌دهد و از وخیم‌تر شدن آن پیشگیری می‌کند. در مجموع برخورد قهری با چنین وقایعی آن هم در چنین سنی گاه نتایج بازدارنده به ظاهر خوبی دارد ولی معمولا ظاهر رابطه حذف می‌شود و اصل آن پنهان می‌ماند. پس عاقلانه‌ترین کار این است که اگر خود شما نمی‌توانید به کمک فردی خبره از چگونگی رابطه اطلاع حاصل و سپس درباره آن راهبرد مناسب اتخاذ کنید.

مدبرانه رفتار کنید

به یاد داشته باشید یک نوجوان ۱۷ ساله برای این که بتواند احساسات و عواطف خود را کنترل کند بیشتر به کمک بزرگسالانه و مدبرانه شما نیاز دارد تا برخورد قهری و تخریبی شما. بله، کار سختی است امانتیجه بسیار متفاوتی به دست خواهد آمد. حداقل آن، آموزش هیجان‌مداری به یک پدر آینده است که هر میوه‌ای برای رسیدن و چیدن به زمانی نیاز دارد و تعجیل، معمولا نتیجه‌اش تلخکامی میوه نارس است. با این حال و در صورت نیاز، در یک شرایط مناسب و بعد از مطلع شدن از زوایای رابطه، موضوع را با مادر یا پدرش در میان بگذارید و همه نکات مطرح شده در این مطلب را به او هم بگویید تا او بهترین عکس‌العمل را در برابر این اتفاق داشته باشد.

نکته ها

۶ رفتار والدین که عزت‌نفس فرزندان را نابود می‌کند

۱- انتقاد مداوم
۲- مقایسه او با دیگران
۳- بیش محافظتی
۴- فقدان تحسین
۵- نادیده گرفتن نظرات‌شان
۶- برچسب منفی

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*توجه ویژه به معماری ایرانی و اسلامی در حرم رضوی، باعث ایجاد آرامش و حس خوب از حضور در آن قطعه از بهشت می‌شود. مربوط به پرونده «گچ کار حرم که تحسین استاد فرشچیان را برانگیخت».

*هر روز این جمله را در صفحه سلامت چاپ کنید که حتی ۱۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه هم می‌تواند یک سال به طول عمر شما اضافه کند.

*یک بار در زندگی سلام درباره استاد فرشچیان هم مطلب کار کنین. ایشان الان ۹۴ ساله هستند.

*با مطالعه مطلبی در صفحه خانواده درباره نامه نوشتن، دلم برای قدیم‌ها تنگ شد که افراد برای یکدیگر نامه می‌نوشتند. چه حس خوبی داشت، نامه خواندن. یادش بخیر.

*گچ کاری به دقت بسیار بالایی نیاز دارد، چون جزئیات آن زیاد است. باید به آقای کریم آبادی بابت تلاش‌هایشان، خداقوت بگوییم.

آگهی تجدید مزایده عمومی (نوبت دوم)
مزایده عمومی واگذاری بهره برداری از ظرفیت پارکینگ های طبقه منفی سه و چهار هتل خورشید هشتم مشهد برای خودرو های سبک بصورت جداگانه برای مدت یکسال
نام و نشانی مزایده گزار: سازمان فرهنگی هنری، ورزشی و سیاحتی کوثر به نشانی تهران خیابان ایرانشهر جنوبی، روبروی خیابان اراک پلاک ۱۳۷
آدرس محل موضوع مزایده: مشهد بلوار شهید شوشتری، انتهایی خیابان شوشتری ۷ هتل خورشید هشتم رئوف کوثر
نوع و مبلغ تضمین شرکت در مزایده:

موضوع مزایده	شماره مزایده در سامانه	ظرفیت پارکینگ	مبلغ تضمین شرکت در مزایده
طبقه منفی ۳ با ظرفیت ۵۰ خودرو- پارت A	۵۰۰۳۰۹۲۱۶۲۰۰۰۰۲۴	۵۰	۱/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
طبقه منفی ۳ با ظرفیت ۴۰ خودرو- پارت B	۵۰۰۳۰۹۲۱۶۲۰۰۰۰۲۵	۴۰	۹۶۰/۰۰۰/۰۰۰ریال
طبقه منفی ۴ با ظرفیت ۵۰ خودرو- پارت C	۵۰۰۳۰۹۲۱۶۲۰۰۰۰۲۶	۵۰	۱/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
طبقه منفی ۴ با ظرفیت ۵۰ خودرو- پارت D	۵۰۰۳۰۹۲۱۶۲۰۰۰۰۲۷	۵۰	۱/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

لازم است مبلغ تضمین را به صورت ضمانت نامه بانکی بدون قید و شرط یا رسید واریز نقدی به حساب شماره ۰۲۱۰۳۸۶۵۵۰۰۰۰ نزد بانک صادرات به نام سازمان فرهنگی هنری، ورزشی و سیاحتی کوثر قابل واریز در کلیه شعب بانک صادرات ارائه گردد.
توضیحات:
کلیه مراحل برگزاری مزایده از دریافت اسناد مزایده تا ارائه پیشنهاد مزایده گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مزایده گران در صورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مزایده محقق سازند
تاریخ انتشار مزایده در سامانه ستاد از ساعت ۸ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۵ می باشد.
نکته: ظرفیت پارکینگ ها در قالب ۴ پارت جدول فوق و بصورت مزایده مستقل در سامانه ستاد منتشر گردید. در صورتی که شرکت کننده ای متقاضای اجاره کل ظرفیت پارکینگ ها و یا چند پارت باشد می تواند بصورت جداگانه در هر مزایده شرکت نماید.
مهلت زمان خرید و دریافت اسناد مزایده:
از ساعت ۸ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۵ تا ساعت ۱۶ روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۵ از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت می باشد
مهلت آپلود اسناد و بارگذاری پیشنهاد:
از ساعت ۸ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۵ تا ساعت ۸ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۶ از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) می باشد
زمان بازگشایی پاکت ها:
روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۶ ساعت ۹ صبح از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت و به نشانی تهران خیابان ایرانشهر شمالی روبروی خیابان اراک پلاک ۱۳۷ می باشد .
محل تحویل پاکت های تضمین به یکی از دو نشانی ذیل :
- تهران خیابان ایرانشهر شمالی، روبروی خیابان اراک پلاک ۱۳۷ سازمان فرهنگی هنری، ورزشی و سیاحتی کوثر
- مشهد بلوار شهید شوشتری، انتهایی خیابان شوشتری ۷ مدیریت هتل خورشید هشتم
- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس ۱۴۵۶
- تلفن تماس جهت کسب اطلاعات : ۰۵۱۳۳۴۰۶۳۳۴ مهلت زمان های اعلامی فوق به هیچ عنوان قابل تمدید نمی باشند.
تذکر : هزینه درج آگهی و حق الزحمه کارشناسی بر عهده برنده مزایده خواهد بود .
مدیریت سازمان فرهنگی هنری، ورزشی و سیاحتی کوثر
۸۴۲۴۷

اینجانب آرمان نبی زاده طرقبه مالک خودرو ۱.۹۰ به شماره انتظامی ۱۰ ایران ۷۸۸ د ۵۳ شماره شاسی NAALSRALDCA۲۰۰۷۴۰ و شماره موتور RD۱۸۷۶۵۹۱۰۰۰۱۴۰۶۷ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس 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.
۸۴۲۱۹

آگهی فقدان مدرک تحصیلی
مدرک فارغ التحصیلی اینجانب سعید قدیری فرزند مهدی به شماره شناسنامه ۰۹۲۲۲۲۶۸۴۹ صادره از مشهد در مقطع کارشناسی رشته کشاورزی - مهندسی آب صادره از واحد دانشگاهی فردوسی مشهد با شماره سریال ۹۵-۲۸۵۹ و مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد.از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه فردوسی مشهد به نشانی مشهد میدان آزادی واحد آموزش ارسال نماید.
۸۴۲۲۰

برگ سبز وسند کمپانی هاچ بک لیفان X۵۰ سفید روغنی مدل۹۵ به ش انتظامی ۳۲ ایران ۱۴۴ط۳۶ به شماره موتور LF۴۷۹۵۲۴۲۱۶۱۱۹۵۰۲۴ و شماره شاسی NAKSF۴۵۱۵GB۱۰۸۷۴۰ بنام اسماعیل شاکری جوزان مفقود و فاقد اعتبار است
۸۴۲۶۹

برگ سبز خودرو سمند EF۷ مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۳۲-۱۹۵ط۷۱ به شماره موتور ۱۴۷H۰۰۲۶۶۸۹ و شماره شاسی NAACJ۱JC۰DF۱۳۲۲۹۴ بنام زهرا صادقی یزدان آباد مفقود و اعتبار ندارد.
۸۴۲۷۹

آگهی دعوت تشکیل مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده (نوبت اول)
شرکت تعاونی تامین نیاز کامیونداران خود راننده نهبندان
تاریخ انتشار ۱۴۰۳/۶/۱۳
جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده (نوبت اول) شرکت تعاونی تامین نیاز کامیون داران خود راننده نهبندان به شماره ثبت ۸۴ و شناسه ملی ۱۰۳۶۰۰۰۴۹۵۳ در ساعت ۹:۰۰ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۷/۱۵ و در محل نهبندان- خیابان آزادی- مسجد امام رضا(ع) برگزار می‌گردد.
از کلیه اعضا دعوت می‌شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این مجمع حضور به هم رسانند. ضمنا چنانچه عضوی بنا به دلایلی نتواند شخصا در جلسه حضور یابد می‌تواند همزمان با نماینده تام الاختیار خویش با هم به دفتر شرکت تعاونی مراجعه و برگه وکالت‌نامه را تنظیم و برگه ورود به جلسه مجمع را دریافت نمایند. ضمنا داوطلبان عضویت در سمت هیئت مدیره و بازرسی موظفند، حداکثر یک هفته بعد از تاریخ انتشار آگهی تشکیل مجمع عمومی عادی، مدارک مربوطه را به هیئت مدیره تحویل نمایند.
دستور جلسه: ۱. استماع گزارش کتبی هیئت مدیره و بازرس شرکت تعاونی
۲.طرح و تصویب صورت‌های مالی سال ۱۳۹۶-۱۳۹۷-۱۳۹۸-۱۳۹۹-۱۴۰۰-۱۴۰۱-۱۴۰۲
۳.طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال مالی ۱۴۰۳
۴.انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیئت مدیره برای مدت ۳ سال
۵.انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای مدت یک سال مالی
۶.تعیین خط مشی آتی شرکت تعاونی
هیئت مدیره شرکت تعاونی تامین نیاز کامیون داران خود راننده نهبندان
۸۴۲۵۴

سفارش تلفنی آگهی در روزنامه خراسان ۳۰۱۰۱۰۳
پرداخت آنلاین