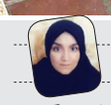
زندگی مشترک پساخیانت

بعضی زوج‌ها با وجود پیمان‌شکنی، تصمیم می‌گیرند با هم به زندگی مشترک ادامه دهند
برای بازسازی یک رابطه باید چه کرد؟



دکتر نجمه عابدی‌شرق | روان‌شناس

محوری

خیانت یک رفتار بسیار شنیع و زشت در روابط زناشویی است که باعث فروپاشی بسیاری از زندگی ها می‌شود، اما برخی تصمیم به ادامه زندگی می گیرند. بعد از خیانت، بسیاری از زوج‌ها حس می کنند کابوسی می‌بینند که نمی توانند از آن بیدار شوند. زندگی گیج کننده و فرمان آن از دست فرد خارج می‌شود چون فرد مهم‌ترین منبع حمایت یعنی همسر را از دست داده و در این شرایط، اعتمادبه‌نفس‌اش از بین می‌رود. بعد از این که زوج از بحران اولیه افشای پیمان‌شکنی رهایی پیدا می کنند، زمان قابل ملاحظه‌ای را باید به شناخت عوامل زمینه‌ساز پیمان‌شکنی داشته باشند و درباره مسائل بخشودگی و پیشروی که شامل زندگی مشترک یا جداگانه هست، حرف بزنند تا درباره آینده زندگی مشترک تصمیم بگیرند. در این بین، بسیاری از زوج‌ها با وجود پیمان‌شکنی تصمیم می گیرند با هم به زندگی خود ادامه دهند و ارتباط‌شان را حفظ کنند. مشاوران در این باره، توصیه‌های مهمی دارند.

۲ نکته مهم درباره این تصمیم باارزش

در این شرایط روان شناسان ۲ توصیه مهم برای این زوج‌ها دارند. ۱- با این که این تصمیم بسیار مهم و با ارزش است اما کافی نیست و کار زوج هنوز تمام نشده است. ۲- تعهد به با هم ماندن، مستلزم تعهد به انجام هر کاری است که برای تقویت و غنای رابطه آن‌ها لازم و ضروری است. به عنوان مشاور معمولا از چنین زوجینی می خواهیم که خودشان تصمیمی را که گرفته‌اند برای یکدیگر بیان کنند و بر بازسازی رابطه‌شان متمرکز شوند.

با خاطرات خیانت چه کنیم؟

فراوانی، مدت و شدت فلش بک‌ها(تکرار حادثه در ذهن و خیال و حتی خواب) چند ماه پس از پیمان‌شکنی کاهش پیدا می کند اما زوج باید بدانند که به رغم تعهد و تمرکزشان بر آینده هنوز ممکن است فلش بک‌ها دست از سرشان برندارند. چیزها یا محرک‌هایی که قبلاً برانگیزاننده فلش بک‌ها بودند باز هم می‌تواند همان اثر را داشته باشند. به طور مثال سالگردهای پیمان‌شکنی دوباره می‌تواند همان اثر قبلی را داشته باشد. برای جلوگیری از اتفاقات نامناسب در این شرایط ،نیاز به همکاری هر دو نفر وجود دارد. راهکارهایی در این زمینه می‌تواند اثربخش باشد:

۱- سعی کنید در این مواقع توجه‌تان را به موضوع دیگری معطوف کنید. ۲- نشان دهید قصد دارید چنین روزدشواری را باهم بگذرانید. ۳- مهم‌ترین که معتقدیم زوج‌ها باید انتظارات واقع بینانه از آینده داشته باشند و هر گاه دوباره سر و کله احساسات، افکار و تصاویر پیمان‌شکنی پیدا می‌شود دلسرد و مایوس نشوند. آن‌ها باید بدانند که چنین تجربه‌ای برای زوج‌های درگیر پیمان‌شکنی معمولی است و این بدان معنا نیست که یا نتوانستند پیمان‌شکنی را به درستی حل و فصل کنند یا پیوندشان دچار زخم خوردگی شده است.

ایجاد و بازسازی اعتماد

پیمان‌شکنی بنیان اعتماد بین زوجین را از بین می برد. خیانت زناشویی مفروضه‌هایی را که فرد درباره همسر خود داشته به چالش می کشد و خدشه‌دار می کند. تصمیم زوج به ماندن در رابطه به این معنا نیست که اعتماد خود به خود به وجود می‌آید. حرف‌هایی مثل «بهم اعتماد کن» کارساز نیست و حتی اگر همسر آسیب‌دیده واقعاً بخواهد اعتماد کند باز هم برای او سخت است. برای ایجاد حس اعتماد که بر اثر تجربه فرد به همسرش در شرایط بحرانی ایجاد می‌شود نیاز است که به زوجین کمک کنند تا بفهمند در کدام جنبه زندگی‌شان اعتماد وجود دارد و کدام جنبه نیاز مند توجه ویژه است و معمولاً روان شناس در این شرایط از شما و همسرتان می‌خواهد که درباره موضوع‌هایی که در ادامه مطرح می‌شود، با یکدیگر صحبت کنید. ۱- دلم قرص است که ... را انجام می دهی. ۲- درباره... بهت اعتماد دارم. ۳- چشم آب نمی خورد که... را انجام بدهید. ۴- راجع به... بهت اعتماد ندارم. ۵- درباره... اعتماد دارم امانه چشم بسته.

برای گفت و گو درباره حیطه‌های مورد اعتماد و نبود اعتماد لازم است که مسائل مختلفی را با یکدیگر بررسی بکنید. ابعاد مختلف اعتماد به همسر مثل خرید خانه تا مسائل روان شناختی مثل اعتماد به همسر درباره ابراز احساسات نحوه ارتباط او با افراد دیگر همه این زمینه‌ها برای گفت و گو مناسب هستند و باعث افزایش تجربه های مثبت و اعتماد متقابل می شوند.

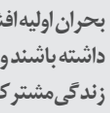
از جان و دل مایه بگذارید

با این حال و اگر تصمیم شما برای ادامه زندگی مشترک بسیار جدی است و برای جلوگیری از پیمان‌شکنی مجدد تصمیم گرفته‌اید با انجام کارهایی که در زیر مطرح می‌شود، می‌توانید از دواجتان را غنی‌تر کنید.

۱- زمان بیشتری را با یکدیگر بگذرانید. ۲- در گفت و گوها شنونده بهتری باشید. ۳- با مشارکت یکدیگر ،تصمیم‌های مهم زندگی و کاری خود را بگیرید.

پس یادتان باشد حالا که تصمیم گرفته‌اید که با هم بمانید باید برای بازسازی رابطه زناشویی سالم از جان و دل مایه بگذارید که گهگاه هم ممکن است یکی یا هر دوی شما با یادآوری بحران پیمان‌شکنی دوباره دلتان بشکند. اما در این راه ثابت قدم باشید و تجربه مانشان داده است که بسیاری از زوج‌ها به مرور به جایی می‌رسند که نه تنها در حیطه‌ها و ابعاد خاص بلکه کلا و در حد مناسبی به همسرشان اعتماد می کنند.

وقتی کسی با من تماس می گیرد به شدت استرسی می‌شوم



به‌خاطر مشغله کاری تلفنم مقداری بیشتر زنگ می‌خورد اما فوبیای زنگ خوردن تلفن دارم. وقتی کسی با من تماس می گیرد، به شدت استرسی می‌شوم و بیشتر اوقات، شماره‌های ناشناس را جواب نمی‌دهم تا از روی پروفایل واتس اپ و تلگرامش بررسی کنم که او کیست و....

دکتر سیدعلی ظریفی | روان‌شناس

مشاوره فردی

برخی افراد به محض این که با آن‌ها تماس گرفته می‌شود، نوعی واهمه و اضطراب تمام وجودشان را فرا می گیرد که به آن فوبیای تماس تلفنی گفته می‌شود. این فوبیا و ترس در افرادی که دچار اختلال اضطراب اجتماعی هستند، شایع‌تر است. برخی از علایم تلفن هراسی شامل به‌تأخیر انداختن یا پرهیز از پاسخ‌دادن به‌علت افزایش اضطراب، احساس عصبانیت و اضطراب شدید، قبل، در جریان و پس از تلفن و وسواس یا نگرانی درباره حرف‌هایی است که پشت تلفن خواهید شنید. علایم جسمی شامل تهوع، افزایش ضربان قلب، تنگی نفس، سرگیجه و تنش عضلانی است. اگر چنین نشانه‌هایی دارید، تنها نیستید چرا که بر اساس یک نظرسنجی در انگلیس، ۶۱ درصد افراد دچار این اختلال هستند. با این حال، چند توصیه به شما داریم.

بیشتر در معرض تماس تلفنی قرار بگیرید

یکی از مؤثرترین روش‌ها برای غلبه بر اضطراب تلفن این است که خودرا در معرض تماس تلفنی بیشتری قرار دهید. هرچه بیشتر این کار را انجام بدهید، کمتر آزار دهنده می‌شود. این احتمال وجود دارد که تلفن هراسی شما با کمبود تجربه ارتباط داشته باشد. هرچه تمرین بیشتری داشته باشید، کمتر احساس اضطراب می کنید و اعتمادبه‌نفس شما بیشتر می‌شود. می‌توانید این فرایند را با تهیه فهرستی از افرادی که باید با تلفن با آن‌ها صحبت کنید مانند دوستان یا همکاران آغاز کنید و با تأمل در این باره که چه چیزی درباره آن تماس، موجب اضطراب شما می‌شود، هریک از آن‌ها را تجربه کنید.

درباره موضوع تماس‌ها، پیش‌داوری نکنید

اقدام بعدی‌تان باید این باشد که ذهن‌تان را از تمام اتفاق‌ها و خبرهای ناگواری که تا حالا از پشت تلفن به شما داده شده است، تخلیه کنید. پاک کردن این خاطره‌ها باعث ایجاد آرامش درون ذهن شما می‌شود. در ضمن، پیش‌داوری هم نکنید. قبل از این که به تلفن پاسخ ندادید، تصویرسازی نکنید که چه حرف و چه خواسته‌ای از شما قرار است داشته باشند؟ مسئله بعدی این که شما خودتان قید کردید به خاطر مشغله کاری تلفنم زیاد زنگ می‌خورد یعنی دلیل زنگ‌های تلفن شما، مبهم و ناشناخته نیست. تمرکز کردن روی این موضوع باعث کاهش استرس شما خواهد شد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*قیمت بلیت این باغ وحش‌ها که در صفحه اول زندگی سلام درباره‌شون نوشتین، با هم تفاوت زیادی داشتن یا نه؟ مثلا تایلند که از همه معروف‌تره، چند برابر مالزی یا چین بوده؟

*تهیه نوشیدنی قهوه سبز با ۲ روش در صفحه سلامت، مشخص نبود که روش اول چطوریه، روش دوم چطوریه؟ من که متوجه نشدم.

*چند روزی است که مشاوران صفحه خانواده به سوالات مردم پاسخ نمی‌دهند. این ستون را برگردانید به صفحه. ممنون.

*در بین شغل‌های عجیب آینده، نوستالژیست برام غیرقابل هضم‌تر بود. نفهمیدم که دقیقا قراره چی کار کنه و مردم چرا باید برای این حرفه بهش پول بدن.

*در زندگی سلام به این سوال پاسخ بدهید که چرا همه‌جای کشور، باران و برف آمده اما در مشهد حتی یک قطره هم نیامد؟ از لحاظ محیط‌زیستی، چه دلایلی دارد و آیا کاری از دست مردم برمی‌آید یا نه؟

*از سرنوشت آق کمال هم بگین که چی شد؟ صحت داره که کرونا گرفته و فوت کرده؟ بگین، طاقتش رو داریم. عجب رسمیه، رسم زمونه...

*مطلب «اثر پروانه‌ای بازوبند کاپیتانی کریس رونالدو» بسیار جالب بود. امیدوارم همه خوانندگان به این که هر عمل‌شان اثری دارد فکر کنن.

حداکثر چند ساعت در هفته کار کنیم تا روان‌مان آسیب نبیند؟

از دنیای روان شناسی

محققان در کشور استرالیا دریافتند کار زیاد در کنار همه مزایایش می‌تواند، به سلامت روان یا روند شناختی خودمان آسیب بزند. طبق تحقیقی که توسط نشریه MelbourneInstituteWorkerPaper منتشر شده است، حداکثر ۲۵ ساعت کار در یک هفته یا سه روز، می‌تواند سالم‌ترین تعداد ساعت کاری برای یک فرد باشد؛ به‌ویژه اگر سن شما بیش از ۴۰ سال باشد. محققان استرالیایی در این تحقیق، سه هزار مرد و سه هزار زن کارمند و تعداد ساعت‌های کاری آن‌ها را تجزیه و تحلیل کردند. آن‌ها دریافتند بیش از ۵۵ ساعت کار در هفته می‌تواند روی اعصاب فرد تاثیر بسیار بدی بگذارد. همین طور، قدرت خودآگاهی فرد را کاهش می‌دهد و عملکردهای شناختی او ضعیف می‌شود. در همین تحقیق، مشخص شده است اگر فردی زمان کار خود را به ۲۵ ساعت در هفته کاهش دهد، قدرت حافظه، استدلال انتزاعی و دانش‌های خاص خود را بهبود داده است.

اگر نتوانم کمتر از ۲۵ ساعت در هفته کار کنم، چه کنم؟

اگر چه در این مطالعه توصیه می‌شود حتما ساعت‌های کار خود را کاهش دهید اما متذکر می‌شود اگر بیشتر از ۲۵ ساعت در هفته کار می کنید، نباید خود را سرزنش کنید. این مطالعه نشان می‌دهد ۴۰ ساعت کار در هفته، آسیب کمتری به مغز در مقایسه با ۵۵ ساعت کار در هفته وارد می‌کند. درواقع، ۵۵ ساعت کار در هفته ضررهایی بیشتر از بیکاری برای سیستم مغزی انسان دارد! در این مطالعه اشاره شده: «کار می‌تواند یک شمشیر دولبه باشد. به این معنا که می‌تواند باعث تحریک مغز شود اما در عین حال مقدار زیاد کار کردن باعث ایجاد استرس و خستگی می‌شود و روی عملکردهای شناختی انسان تاثیر گذار و بسیار آسیب‌زننده است.».

داده تصویری

برگ سبزسواری - هاچ بک تیبا 2 مدل ۱۴۰۰ ش پلاک ۵۸۴ ی ۴۲ ایران ۷۴ ش موتور M15/9116353 شاسی NAS821100M1294961 بنام اکرم خانی ثانی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۵۳۹۹۸/ش

سند کمپانی و برگ سبز خودرو مزدا ۲۰۰۰ مدل ۸۹ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۳۷۸ ط ۴۸ به شماره موتور FE138149 به شماره شاسی NAGDPX2PC18D35410 بنام سیدمحمد کاهانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۴۱۹۴/م

برگ سبز خودرو روآ مدل ۸۵ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۶۲۳ م ۴۶ به شماره موتور ۱۱۶۸۵۰۳۵۴۹۳ به شماره شاسی ۱۶۴۰۶۷۱۵ بنام مسعود ابراهیمی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۴۱۹۲/م

برگ سبز، کارت ماشین، سند کمپانی و کارت سوخت خودرو ولکس C30 مدل ۹۴ به شماره انتظامی ایران ۹۳-۴۹۶ س ۷۶ به شماره موتور GW4G151501078162 به شماره شاسی NA6NF2116FC006718 مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۴۲۶۵/م

مدارک خودروی سواری سیستم ۴۰۵ تیپ GLX مدل ۱۳۸۴ رنگ کرم-بژ به شماره موتور 12484117557 و به شماره شاسی 14242659 و به شماره انتظامی ۲۴د۵۱۸ ایران ۳۲ به نام سعید خالدی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۱۴۰۰۵۴۲۴/ش

گواهینامه موقت پایان تحصیلات دوره کارشناسی مهندسی مدیریت وآبادانی روستاها به شماره ۱۰/۱۶/۳۷۱۷ به تاریخ ۱۳۹۳/۳/۳ صادره از دانشگاه پیام نور نیشابور به نام عاطفه خوش بیان مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۴۲۳۳/ش

پروانه سلاح شکاری مدل دو لول روی هم ته پر کوسه کالیبر ۱۲ ساخت ایران به شماره سریال ۱۰۳۴۱۲۱۳۰ و تاریخ اعتبار ۱۳۹۹/۳/۱۸ تا ۱۴۰۴/۳/۱۶ به نام اینجانب غلامرضا رسول زاده بستاق فرزند محمدرضا مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۴۰۰۵۳۹۸۳/ج

برگ سبز، کارت، بیمه نامه، سند کمپانی خودرو سوناتا NF مدل ۲۰۰۸ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۸۹۹ و ۱۸ به شماره موتور ۹۸۰۲۵۴ و شماره شاسی ۴۹۲۳۷۳ بنام حمید مؤمنی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۴۰۴۵/م

برگ سبز و سند موتورهوندا نامی CG125 مدل ۸۷ رنگ مشکی به شماره پلاک ۱۹۷۶۹-۷۹۲ به شماره موتور ۰۱۰۷۰۳۷ به شماره تنه MBE***125B8709002 مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۴۱۶۴/م

اینجانب الهه نیر آبادی مالک پژو پارس مدل ۹۰ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۳۶-۱۲۸ل۹۶ وشماره شاسی NAAN51FA2BK654369 وشماره موتور ۱۳۴۸۹۰۰۲۲۴۲ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) تقاضای رو نوشت 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. ۱۴۰۰۵۴۱۸۶/ش

اینجانب مقصود ایران منش مالک خودرو پژو ۴۰۵ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۴۸ ۴۳ به شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۰۷۰۴۵ و شماره بدنه ۱۳۲۲۶۸۸۸ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) 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. ۱۴۰۰۵۴۰۳۵/م

اینجانب مرتضی رنجبر عقیل آبادی مالک خودرو وانت آریسان به شماره انتظامی ۴۶۴ ه ۱۴ ایران ۳۶ به شماره موتور 118J0007377 **به شماره شاسی ۵۲۰۱۶۳ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی) 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.** ۱۴۰۰۵۳۹۵۲/م

سند تراکتور ۳۹۹ تک مدل ۱۳۸۳ به شماره موتور VAW316N **و شماره سریال** B01667 **بنام علی فدائی مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۰۵۴۱۶۱/م

مدارک ماشین وانت تک کابین مزدا مدل۹۲ شامل کارت ماشین کارت سوخت برگ سبز سند کمپانی بیمه نامه بنام سید یعقوب حسینی القادری به شماره موتور FE-A24285 وشماره شاسی NAGP2PC11DA129479 و شماره انتظامی ۴۵۲د۳۸ ایران ۳۲ مفقود اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۵۳۹۷۳/ش

برگ سبز وانت پیکان OHV1600 **مدل ۱۳۸۷** به شماره ۳۹۸ل۸۲ ایران ۱۲ شماره موتور 11486070386 و شماره شاسی 31667411 بنام محمد خزائی مفقود گردیده اعتبار ندارد. ۱۴۰۰۵۴۲۴۱/ش

سند کمپانی و برگ سبز خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۸۸ به شماره پلاک ایران ۷۴-۷۷۶ م ۷۷ به شماره موتور ۲۸۸۰۰۰۱ به شماره شاسی S1482282883 71 بنام مصطفی فرزین خلق آباد مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۴۲۲۰/م

برگ سبز نیسان به نام کلثوم محمدی
شماره انتظامی ایران 74 ب 118 63 و شماره موتور 80046443 و شماره شاسی 579911 مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰۵۴۲۴۷/ر

برگ سبز وسند کمپانی موتورسیکلت رهرو ۱۲۵ccCDI مدل ۱۳۹۵ قرمز به شماره انتظامی ۷۷۴-۵۵۴۳۷ به شماره موتور ۰۱۲۴NBJ۴۲۶۲۳۰ به شماره شاسی NBJ***۱۲۵G۹۵۴۰۳۱۲ بنام علی اکبر نظری تبادکان مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۳۹۸۲/م

کارت تردد فرودگاهی بین المللی شهید هاشمی نژاد به نام حسین ایزدی به شماره ۵۲۲۰۰۴۵۶۸۷ مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۰۵ مفقود گردیده و فاقداعتبار است ۱۴۰۰۵۴۱۸۱/م

آگهی فقدان سند مالکیت - آقای کامران سلیمی با ارائه دو برگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامت یک قسمت از ۴۲۰ قسمت ۲۱۰ هزار قسمت ششدانگ (معادل ۵۰۰ سهم مشاع از ۳۶۷۳۰۰۰ سهم ششدانگ) پلاک ۲۳۸ - اصلی بخش ۷ چناران به علت سرقت مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل ثبت ۳۸۰۳۳ دفتر ۲۴۳ صفحه ۳۵۶ بنام آذر شهسواری لاجی ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۰۶۵۲۹۶ صادر و تسلیم گردیده است سپس برابر سند قطعی شماره ۱۳۸۴ مورخه ۱۳۸۹/۰۴/۱۲ دفتر ۱۹۸ مشهد به آقای کامران سلیمی منتقل گردیده است. سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد. استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کسی نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یاسند معامله تنظیم شده تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد. رئیس ثبت اسناد و املاک چناران. مرتضی ولایتی ۱۴۰۰۵۴۲۷۲/ط

سند کمپانی و برگ سبز خودرو سایپا به رنگ سفید مدل ۹۸ به شماره انتظامی ۷۴ - ۲۷۱ ن ۸۲ و شماره موتور M1587874 87 و شماره شاسی NAS831100K5834 2232 بنام محدثه پاسبان مفقود شده و از درجه اعتبار فاقد است. ۱۴۰۰۵

آگهی مزایده

بدینوسیله با توجه به جلسه مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۲۴ هیات مدیره یک دستگاه وانت پیکان رنگ سفید مدل ۱۳۸۶ با قیمت کارشناسی پایه ۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل شصت میلیون تومان به مزایده گذاشته می شود. متقاضیان جهت شرکت در مزایده از تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۸ الی ۱۴۰۰/۱۰/۱۷ به مدت ده روز میتوانند در ساعات اداری به دفتر مجتمع واقع در بلوار نماز- نماز ۲۷ اولین خیابان سمت چپ مجتمع سفیر مراجعه و ضمن بازدید از اتومبیل فرم شرکت در مزایده را تحویل گرفته و نسبت به تکمیل آن اقدام نمایند.
فرم های بدون مهر و امضا مدیریت مجتمع فاقد اعتبار خواهد بود.
حداکثر تاریخ بازدید و تحویل فرم پایان وقت اداری ۱۴۰۰/۱۰/۱۵ می باشد.
رییس هیات مدیره و مدیریت مجتمع سفیر ۱۴۰۰۵۴۲۷۳/ط

آگهی دعوت سهام داران شرکت ساختارسازان مشهد سهامی خاص ثبت شده به شماره ۱۴۲۱۵ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۹۸۵۴۱

بدین وسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده در ساعت ۱۰ و عادی به طور فوق العاده در ساعت ۱۲ مورخه ۱۴۰۰/۱۰/۲۰ در محل شرکت به آدرس مشهد خیابان شهید فکوری، فکوری ۱۳ سه راه اول سمت راست پلاک ۹ به کدپستی ۹۱۷۸۹۴۵۶۶۷ تشکیل می گردد، حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

اتخاذ تصمیم درخصوص:
۱- کاهش تعداد اعضای هیئت مدیره
۲- انتخاب مدیران ۳- انتخاب بازرسین
۴- تصویب صورتهای مالی سال قبل
شرکت ساختارسازان مشهد ۱۴۰۰۵۴۰۰۸/م

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای انجام کارهای متفرقه عمرانی در سطح شهر گلبهار

شهرداری گلبهار در نظر دارد فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای انجام کارهای متفرقه عمرانی در سطح شهر گلبهار به شماره ۲۰۰۰۰۹۳۲۵۵۰۰۰۰۰۸ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.
کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکتها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد.
متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان امضای مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.
مواعد زمانی:
-تاریخ انتشار فراخوان: ۱۴۰۰/۱۰/۶
-مهلت دریافت اسناد فراخوان: ۱۴۰۰/۱۰/۲۰
-مهلت ارسال پیشنهادات: ۱۴۰۰/۱۱/۷
-زمان بازگشایی پاکت ها: ۱۴۰۰/۱۱/۹
نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: ضمانت نامه های قابل قبول، ضمانت نامه بین بانکی یا فیش نقدی.(حساب شماره ی ۰۲۱۱۱۱۰۶۰۷۵۰۰۰ بانک صادرات به نام شهرداری گلبهار) به مبلغ ۷۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
اطلاعات تماس و آدرس دستگاه :شهرداری گلبهار- ۰۵۱-۳۸۳۲۶۰۶۳
علیرضا اصغری -شهردار گلبهار ۱۴۰۰۵۴۲۳۵/ش