خانواده و مشاوره

ترفند

چرا قابلمه پارتی بگیریم؟

سیدسورنا ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت

تا به حال اسم قابلمه‌پارتی را شنیده‌اید؟ یک ترفند جالب برای این که بتوانیم دورهمی‌های کم‌خرج و پرشور برگزار کنیم. البته ما ایرانی‌ها به مهمان‌نوازی معروفیم و دوست داریم هرچه از دست‌مان برمی‌آید برای مهمان انجام دهیم، اما قبول کنید همین سخت گرفتن‌ها باعث شده مثل قبل دیگر نتوانیم دورهم جمع شویم. شرایط اقتصادی و تورم از یک سو و انتشار تصاویر از مهمانی‌ها در شبکه‌های اجتماعی از سوی دیگر باعث شده تصور کنیم مهمانی فقط باید در سطحی بالا و با نوع پذیرایی خاصی باشد و چون از عهده‌اش برنمی‌آییم، قید دورهم بودن را می‌زنیم، امامی‌شود بی‌خیال چشم‌وهم‌چشمی شد و مهمانی‌ها ساده برگزار کرد. به‌خصوص این که فواید دورهم بودن در بهبود شرایط روحی مازیاد است. حتی می‌شود از این هم فراتر و سراغ قابلمه‌پارتی رفت، یعنی چند خانواده با هم قرار بگذارند تا در منزل یکی دورهم جمع شوند. کارهای مربوط به تمیز کردن منزل، میزبانی، چای و شاید کمی تنقلات با خانواده میزبان، بقیه هم هر کدام برای خودشان یک غذا می‌آورند تا دورهم میل کنند. شاید هم غذاها را به اشتراک بگذارند. با این ترفند جالب می‌شود بدون آن که فشار اقتصادی روی یک خانواده بیاید به‌دفعات بیشتر دورهم جمع شد و لذت برد. البته بهتر است این کار را با خانواده‌هایی که از نظر سطح زندگی و فرهنگ به هم نزدیک هستند، انجام دهیم و در آوردن غذا هم حواس‌مان باشد که چیزی که تناسبی با جمع ندارد در و نکنیم. حتی شاید بد نباشد همه روی یک غذا توافق کنند و همان را بیاورند تا یکدست باشد. این طوری خبری هم از چشم‌وهم‌چشمی نیست و می‌توان روابط خانوادگی و دوستانه را گسترش داد.

از دنیای روان شناسی

احساساتی که نشانه ضریب هوشی بالاست

نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد، تجربه احساسات مثبت، سرزندگی و سرحالی، هوش بالاتر را پیش‌بینی می‌کند. بنابراین این ایده که افراد باهوش‌تر تمایل دارند بدخلق یا ناراضی باشند، احتمالا درست نیست.

پیوند بین هوش و شادی

بخشی از این پیوند بین هوش و شادی ممکن است به شرایط زندگی مربوط شود. افراد باهوش‌تر معمولاً وضعیت بهتر، سطح تحصیلات بالاتر و در نتیجه مشاغل بهتری دارند. این یافته‌ها از نظرسنجی ۶۸۷۰ نفر به دست آمده است که آزمون شادی و ضریب هوشی داده بودند. نتایج نشان داد که افراد با ضریب هوشی پایین (۷۰-۹۹) شادتر از افراد با ضریب هوشی پایین (۱۲۰-۱۲۹) بودند. میانگین بهره هوشی در کل جمعیت ۱۰۰ است. محققان این تحقیق اظهار کردند: در این مطالعه بزرگ ملی، دریافتیم که آی کیو (IQ) با شادی گزارش شده افراد مرتبط است و از فرضیه ما پشتیبانی می‌کند. سطح شادی پایین در گروه‌ها با ضریب هوشی پایین‌تر مشاهده و بالاترین میزان شادی در گروه‌ها با هوش بالاتر ثبت شد. این مطالعه همچنین نشان داد که افراد با آی کیوی بالاتر از سلامت بهتری برخوردار هستند. محققان می‌گویند که سلامت ضعیف ممکن است با ضریب هوشی پایین به دلیل توانایی‌های یادگیری پایین مرتبط باشد. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که افراد با ضریب هوشی پایین‌تر مشکلات سلامتی بیشتری را به دلیل کاهش تمایل به یادگیری، استدلال، حل مسئله و پایبندی به درمان‌های پیچیده که اغلب مستلزم پیروی از دستورالعمل‌های دقیق و نظارت شخصی است، تجربه می‌کنند.

شادی پایدار و ضریب هوشی بالاتر

نتایج تحقیق دیگری نشان داده که شادی پایدار هم نشانه ضریب هوشی بالاتر است. افرادی که ضریب هوشی بالاتری دارند، در سن ۳۱ سالگی به همان اندازه که در ۵۱ سالگی خوشحال هستند، شاد خواهند بود. افراد باهوش‌تر در طول سال‌ها افت کمتری در شادی خود تجربه می‌کنند. نتایج این تحقیق در نشریه Psychological Medicine منتشر شده است.

منبع: ایسنا به نقل از health.com

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*داشتن کار خانوادگی خیلی باحاله. مایک زمانی فروشگاه لباس داشتیم، من و خانمم و پسرم با هم کار می‌کردیم. حیف که دخل و خرج‌مون با هم نمی‌خوند و مجبور شدیم جمعش کنیم، ولی دوران خوبی بود.

*من کلا با این دوربین مخفی‌ها مخالفم. شما که شرایط فردی‌رو که دارین بهش زنگ می‌زنین، نمی‌دونین، شاید عصبی باشه و متوجه شوخی شما نشه و یک چیزی بگه که هیچ‌وقت از دل‌تون بیرون نره. من کلا با دوربین مخفی مخالفم.

*نوتیف گوشی‌رو که نمی‌شه بست، چون وقتی کسی پیام می‌ده، حتما کار مهمی داره، ولی این حرف‌روان‌شناس‌ها هم درسته که به مغز آسیب می‌زنه و آرامش‌رو از ما می‌گیره.

*آفرین به این خانواده که در کنار هم، کارآفرینی کردن و در حال تولید هستن. خوش به حال نوه‌شون که داره یک هنر و حرفه‌رو از بچگی یاد می‌گیره.

*فرمول پیشگیری از سرطان، به اون راحتی هم که فکر می‌کردم، نبود. ۶ مورد بود که رعایت اون‌ها، کار ساده‌ای نیست.

۴ نابودگر بهداشت روانی شاغلان

یک محیط کاری سالم که به شکوفایی و پیشرفت کارکنان و سازمان منجر شود ارتباط نزدیکی با بهداشت روانی شاغلان آن خواهد داشت

فرزانه شهریاردوست | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

محوری

فعالیت در یک محیط کاری که به سلامت روان کارکنان توجه می‌شود، تاثیر بسزایی در پیشرفت افراد و سازمان خواهد داشت. البته معمولا وقتی از سلامت کارکنان در محیط کار سخن گفته می‌شود، بیشتر عوامل جسمی و فیزیکی که در محیط کار بر سلامت کارکنان موثر است، به ذهن‌مان متبادر می‌شود. عواملی همچون تمیزی و مرتب بودن، شرایط محیطی مانند نور محیط کار، گرمایش و سرمایش و.... اما دسته دیگری از عوامل هم وجود دارد که بر بهداشت روانی شاغلان تاثیر بسزایی دارد. به‌طور کلی یک محیط کاری سالم می‌تواند ارتباط نزدیکی با بهداشت روانی کارکنان خود داشته باشد. در ادامه به تعریف و عوامل موثر بر بهداشت روانی در محیط کار و راه‌های ارتقای آن اشاره می‌کنیم.

بهداشت روانی در محیط کار یعنی چه؟

بهداشت روانی در محیط کار یعنی مقاومت در مقابل پیدایش مشکلات روانی و اختلالات رفتاری در کارکنان یک مجموعه و سالم‌سازی فضای روانی کار به نحوی که هیچ‌یک از کارکنان مجموعه به‌دلیل عوامل موجود در آن دچار اختلال روانی نشوند؛ همه کارکنان از این که در آن مجموعه مشغول کار هستند، احساس رضایت کنند و علاقه‌مند باشند کار خود را در آن جا ادامه دهند؛ هریک از کارکنان سازمان درباره خود، مافوق، همکاران خود و به‌طور کلی نسبت به جهان اطراف و به خصوص به جایگاه خود در مجموعه کاری‌شان احساس مثبتی داشته باشند.

عوامل آسیب‌رسان به سلامت روان در محیط کاری

عوامل مختلفی می‌توانند سلامت روان در محیط کار را به خطر بیندازند که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

۱ تبعیض و نقض حقوق دیگران | تبعیض، نقض حقوق دیگران و برچسب‌زنی در هر محیطی مانعی جدی برای داشتن سلامت روان است. تبعیض، سم مهلکی برای یک مجموعه کاری به شمار می‌آید و زمینه‌ساز بروز بسیاری از مشکلات روانی است. ترس از دست دادن شغل، نداشتن ارتقای شغلی، مشارکت نداشتن همکاران در کارهای تیمی و تمسخر از سوی همکاران، می‌تواند آسیب جدی به بهداشت روانی فرد وارد کند.

۲ استرس‌های زیاد محیط کار | همه مشاغل حتی مشاغلی که ظاهر آسانی دارند دارای لحظاتی نفس‌گیر و پرتنش، مسئولیت و توقع برآوردن انتظارات است. طولانی شدن استرس‌های شغلی و فشارهای کاری در نهایت به خستگی شدید و فرسودگی روانی فرد منجر خواهد شد.

۳ نبود ارتباط صمیمی بین مدیر و کارمندان | مدیرانی که می‌توانند با کارمندانشان ارتباطی صمیمانه برقرار کنند، سلامت روان در محیط کار را ارتقا می‌دهند. در سازمان‌هایی که کارمندان ارتباط مناسبی با مدیر ندارند، سلامت روان ضعیف می‌شود. کارمندانی که ارتباط خوبی با مدیر ندارند از او می‌ترسند و زمانی که با او هم صحبت می‌شوند، مضطرب هستند و تحت فشار روانی قرار می‌گیرند.

۴ نبود تعادل بین کار و زندگی کارکنان | زمانی که افراد احساس کنند نقش‌های مختلف آن‌ها در محیط کار و خانواده با یکدیگر تداخل دارند و حتی مزاحم یکدیگر هستند، بین کار و زندگی خود احساس تعارض می‌کنند. احساس تعارض بین کار و خانواده، علاوه بر آسیب به کارکرد شخص در محیط کار و خانه، بر سلامت روانی وی تاثیر می‌گذارد. نبود تعادل بین نقش‌های فرد در خانواده و محیط کار در صورت تداوم، بهداشت روانی فرد را به خطر می‌اندازد و موجب کاهش کارایی، احساس درماندگی، کاهش رضایت شغلی و کاهش تعهد شغلی می‌شود.

توصیه‌هایی به مدیران برای ارتقای بهداشت روانی کارمندان

کارهای اضافه را کم کنید، اصلاح و بهبود فرایندهای کاری راهکاری مناسب برای جلوگیری از کارهای اضافه و دوباره کاری است. در این زمینه با کارکنان خود مشورت کنید. همچنین به کارکنان خود اجازه و فرصت «نه گفتن» برای انجام اضافه کاری بدهید، به شرطی که وقفه‌ای در کارهای مجموعه به وجود نیاید. در ضمن، کارکنان خود را بر سر دوراهی «کار یا زندگی» قرار ندهید. نباید کارکنان را برای انتخاب بین پیشرفت شغلی و رسیدگی به خانواده تحت فشار بگذارید یا این که آن‌ها را وادار کنید از ادامه تحصیل صرف‌نظر کنند.

توصیه‌هایی به کارکنان برای ارتقای بهداشت روانی‌شان

در ساعات کاری به ذهن خود استراحت دهید. نفس عمیق، بلند شدن از پشت میز و قدری راه رفتن و صحبت کردن با همکاران مثبت نمونه‌هایی از استراحت هستند. به درخواست‌های غیرمنطقی مانند اضافه کاری‌های زیاد، محترمانه «نه» بگویید و تلاش کنید کار را کمتر به خانه ببرید. در صورت مجبور بودن به این کار، باید زمان خاصی را به آن اختصاص دهید؛ برای مثال زمانی که فرزندان به خواب رفتند. به‌طور کلی استانداردهای معقولی برای خود در نظر بگیرید و از خود انتظارات کمال‌گرایانه در انجام کارها نداشته باشید.

نکته ها

۸ نشانه دوست‌های قلابی

۱- فقط در شادی‌ها کنار شماست
۲- غیرقابل اعتماد است
۳- احترام شما را نگه نمی‌دارد
۴- حسود است
۵- حدومرزها را رعایت نمی‌کند
۶- فقط به خواسته‌های خودش توجه می‌کند
۷- تمایلات روان‌پریشانه دارد
۸- مدام در حال شایعه‌پراکنی است

اتاق مشاوره

خانمم از شخصیت سمیرا در زخم‌کاری خودخواه‌تر است!

مردی هستم ۲۶ ساله. ۳ سال پیش ازدواج کردیم. خانمم به‌شدت عصبی است. رفتارهایش شبیه شخصیت «سمیرا» در سریال زخم‌کاری است که از شبکه نمایش خانگی پخش شد. مشکل اصلی این است که دقیقا مثل سمیرا یا حتی بدتر از او، خیلی خودخواه است. چطور با او رفتار کنم که خصلت خودخواهی را کنار بگذارد؟

مشاوره زوجین

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

لازمه ماندگاری و پایداری یک رابطه عاطفی همراه با صمیمیت این است که طرفین نیازهای یکدیگر را اولویت قرار دهند، ولی متاسفانه در روابط گاهی خودخواهی بروز می‌کند و روابط به چالش کشیده می‌شود. خودخواهی ویژگی برعکس ایثار و نوع‌دوستی است. یک فرد خودخواه همیشه خودش را نسبت به دیگران ارجح و خواسته‌ها و منافع خود را بر دیگران مقدم می‌داند. تجربیات کودکی و تربیت خانوادگی می‌تواند از عوامل موثر در ایجاد خودخواهی در فرد باشد. خودشیفتگی و حق به جانب بودن و ناسپاسی از علایم بارز خودخواهی است.

چالش‌های زندگی با همسر خودخواه

زندگی با همسر خودخواه، سخت و طاقت‌فرسا خواهد بود. در ادامه زندگی با چنین فردی به خودتان زحمت ندهید که دایم خودخواهی او را متذکر شوید؛ چراکه زیر بار نمی‌رود و فقط منجر به تنش و بحث بیشتر می‌شود. گفت‌وگو بدون سرزنش و پرخاشگری را در پیش بگیرید. بهترین راه‌حل برای شما، صحبت کردن است. وقتی عصبانی هستید حرفی نزنید؛ چراکه به جای نتیجه مطلوب به یک فاجعه می‌رسید.

نقاط مثبت همسرتان را یادآور شوید

انتظارات و احساسات خود را نسبت به رفتارهای مناسب و نامناسب همسرتان بیان کنید. با این حال، تشویق نقاط مثبت هم به اصلاح رفتار غلط کمک می‌کند. مثلا اگر همسر شما بیشتر اوقات بدون نظر شما تصمیم می‌گیرد، ولی یک بار جویای نظر شما شده، به او بگویید چقدر از این کارش خوشحال شدید و حس خوبی دارید. با هر تشویق احتمال انجام آن کار افزایش می‌یابد.

ریشه خودخواهی‌ها را پیدا کنید

مطمئن شوید که خودخواهی همسرتان ریشه در رفتارهای خودتان ندارد. گاهی رفتار پرخاشگرانه باعث بروز خودخواهی می‌شود. از او بپرسید چه رفتاری باعث رنجش او می‌شود؟ توجه داشته باشید که فداکاری بیش از حد در مقابل یک فرد خودخواه باعث نمی‌شود که او رفتار خوب را بیاموزد، بلکه بر خودخواهی‌اش دامن می‌زند. بنابراین دست از فداکاری مداوم بردارید و اجازه سوءاستفاده ندهید.

برگ سبز سواری پراید تیپ ۱۴۱DLXI
مدل ۱۳۸۷ ش انتظامی ایران ۷۴ - ۷۱۷ ی ۱۶
ش شاسی ۱۴۸۲۲۸۷۲۴۴۰۹۰ ش موتور ۲۳۰۸۸۱۰ بنام مهدی خورشیدی مفقود و فاقد اعتبار است
۴۷۸۲۸

برگ سبز و سند کمپانی موتور دلتا آلبالویی مدل ۹۴ به شماره پلاک: ۷۷۳/۷۵۱۳۳ شماره موتور: NC۵۰۴۰۷۸۶ ۰۱۲۵ شماره تنه: ۹۴۲۸۶۸۶ علی رضا مزروعی مفقود و فاقد اعتبار است
۴۷۸۱۰

برگ سبز کارت ماشین کارت سوخت و بیمه نامه سواری پراید جی تی ایکس ای مدل ۱۳۸۹ مسی متالیک به شماره انتظامی ایران ۴۲-۴۵۱ج۹۸ و شماره موتور S۱۴۱۲۲۸۹۶۸۹۸۷۸ و شماره شاسی ۳۸۳۳۴۹۱ بنام الهه فتاحی مفقود و فاقد اعتبار است
۴۷۷۱۷

برگ سبز موتورسیکلت احسان، تیپ ۱۲۵cc رنگ مشکی به شماره پلاک ۷۶۱ / ۶۶۶۱۴ به شماره بدنه N۴N۱۲۵E۸۸۱۹۱۰۶ و موتور N۴N۰۹۴۹۱۳۸H بنام محمد پاکروش کلاتی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.
۴۷۷۴۰

برگ سبز (سند ملکیت) خودرو کوییک R مدل ۱۴۰۲ ش پلاک ایران ۱۲-۴۹۷ ن ۴۲ ش شاسی NAPX۲۱۲AAP۱۱۹۹۷۸۶ ش موتور M۱۵۵۰۱۹۸۱۲ بنام سجاد باقری مفقود شده و فاقد اعتبار است
۴۷۸۰۲

مهر و سر برگ دهیاری روستای بزوشک از توابع بخش احمدآباد مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط گردیده از بابنده تقاضا می‌شود با شماره همراه ۰۹۱۵۲۵۶۳۰۴۸ تماس حاصل فرمائید
۴۷۷۸۵

برگ سبز و کارت ماشین پراید ۱۱۱ sx مدل ۹۰ نوک مدادی به شماره انتظامی ۴۴ ایران ۸۳۴ ط ۹۷ بشماره موتور ۴۳۱۴۸۲۳ و شماره شاسی ۵۴۳۰۰۹۰۰۷۵۰۵۸ بنام محمدعلی زرگری مفقود و فاقد اعتبار است
۴۷۸۰۴

اینجانب مریم اسدی مرصع مالک خودرو پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۳۱ م ۲۹ به ش شاسی NAAP۰۲EEAG۱۸۲۹۳۱۸ به شماره موتور ۱۶۵A۰۰۶۵۴۰۲ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) 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.
۴۷۷۴۶

اصل برگ سبز خودرو پراید ۱۴۱ بشماره انتظامی ۳۵ س ۴۸۱ ایران ۱۲ به ش موتور ۱۶۰۴۲۱۲ و ش شاسی S۱۴۸۲۲۸۵۱۶۸۷۱۴ مدل ۱۳۸۵ به مالکیت محمدعلی عضدی رضوانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد.
۴۷۷۴۷

برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو پژو پارس مدل ۸۱ به ش پلاک ایران ۷۴-۲۸۷ ق ۹۹ به ش شاسی ۸۱۸۰۸۷۰۰ به ش موتور ۲۲۸۲۸۱۰۸۷۴۹ بنام امیر رضا زارعان شاندیز مفقود و فاقد اعتبار است
۴۷۷۷۰

برگ فروش کمپانی استیشن کیا کارنیوال CC۲۷۰۰ EX سفید روغنی مدل ۲۰۰۸ به ش انتظامی ۱۲ ایران ۲۴۲ ج ۷۸ ش شاسی KNEMB۷۵۲۳۸۶۳۳۶۲۹۹ به ش موتور G۶EA۷A۰۵۱۵۰۹ بنام محمد رضا فامفقود و فاقد اعتبار است
۴۷۷۴۲

برگ سبز و سند کمپانی خودروی MVM۱۱۰ مدل ۱۳۹۰ ش انتظامی ۱۲-۶۶۸ د ۶۳ ش شاسی NATEBAFBX۰۱۰۰۵۷۰۷ ش موتور MVM۴۷۲FGA۰۲۴۶۲۶۸ بنام لیلا ثابت بکطاش مفقود شده و فاقد اعتبار است
۴۷۸۰۱

اینجانب بتول نصراله زاده جوان مالک خودرو پژوپارس XU۷ مدل ۹۲ سفید به ش انتظامی ۱۲ ایران ۱۳۳ ط ۳۷ به ش موتور ۱۲۴K۰۱۵۷۹۴۵ و ش شاسی NAAN۰۱CA۸DK۸۲۴۹۴۹ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز-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.
۴۷۷۴۹

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت آپاچی ۱۶۰ RTR مدل ۹۵ سبز به شماره انتظامی ۷۷۴-۴۸۶۳۶ به شماره موتور E۴AG۲۸۸۸۰۳۱ و شماره تنه N۲G***۱۶۰V۹۵۱۰۶۰۲ بنام علی صابری مفقود و فاقد اعتبار است
۴۷۷۵۷

پروانه فعالیت مرکز توانبخشی و نگهداری سالمندان پردیس توس به شماره فعالیت ۹۲۰/۹۹/۸۹۹۲ و تاریخ فعالیت ۹۹/۰۲/۱۰ در تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۰۱ مفقود و از درجه اعتبار ساقط گردید.
۴۷۷۷۳

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پراید صبا سفید مدل ۱۳۸۳ ش پلاک ایران ۴۲- ۹۶۸ س ۱۴ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۹۲۳۷۳ ش موتور ۰۰۹۰۰۷۳۴ بنام علی اکبر اکبری مفقود شده و فاقد اعتبار است
۴۷۸۰۵

اینجانب هادی علیزاده مالک خودرو پژو پارس سبز پژ متالیک مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۵۲۰۳۸۸ به شماره موتور ۱۲۴۸۶۰۹۰۴۲۴ و شماره شاسی ۵۰۳۲۶۷۲۳ به علت فقدان اسناد فروش (سند مالکیت) 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.
۴۷۷۴۱

سند کمپانی برگ سبز پژو ۲۰۰۰ مدل ۸۰ به ش پلاک ۳۶-۶۴۶س ۳۴ به ش شاسی ۸۰۳۱۵۸۴۲ به ش موتور ۲۲۵۲۸۰۱۳۷۵۶ بنام محمود روغنی مفقود و فاقد اعتبار است
۴۷۷۷۱

سند کمپانی خودروپی کی به شماره انتظامی ۳۲ ایران-۸۳۹ م ۵۳ شماره بدنه ۰۵۳۲۲۷ و شماره موتور M.۱۳۱۱۶۸۴۸۲ به نام جواد مرادیان مفقود و فاقد اعتبار است
۴۷۷۵۰

برگ سبز و کارت خودرو نیسان وانت مدل ۱۳۷۱ ش پلاک ایران ۱۲-۷۱۱ م ۳۸ ش شاسی ۰۷۵۵۲۲ ش موتور ۴۴۵۰۳۴ بنام وحید غلامحسینیان نجار مفقود شده و فاقد اعتبار است
۴۷۸۰۶

برگ سبز و کارت شناسایی خودرو سمند مدل ۸۵ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۸۴۹ ب ۵۵ و شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۵۰۵۱۰ به شماره شاسی ۱۴۵۵۲۲۲۶ به نام مریم محمدزاده مفقود و فاقد اعتبار است
۴۷۷۹۳

مدرک کارداني پیوسته
اینجانب رضا سامانی با کد ملی ۰۸۸۰۰۹۹۳۲۱ رشته کامپیوتر نرم افزار از دانشگاه آزاد اسلامی واحد قاینات (آموزشکده فنی سما) به شماره تائید سازمان مرکزی ۱۳۹۶۲۷۴۰۰۲۳۴ مورخ ۹۶/۶/۱۵ و تائیدیه سازمان مرکزی به مورخ ۱۳۹۷/۲/۲۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۴۷۷۸۷

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مصرف کارکنان دانشگاه علوم پزشکی مشهد به شماره ثبت ۷۴۳

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی مصرف کارکنان دانشگاه علوم پزشکی مشهد

درساعت ۱۵ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۰۶ درمحل بزرگراه آسیایی -نرسیده به میدان جهاد -مجتمع فرهنگی آیه ها برگزار می شود.

از کلیه اعضا دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این مجمع حضور بهم رسانند. ضمنا چنانچه حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند حق رای خود را به عضو دیگر یا نماینده تام‌الاختیار خود واگذار نماید که در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای می تواند داشته باشد. عضو متقاضی اعطای وکالت یا نمایندگی می بایست به همراه وکیل و یا در دست داشتن کارت شناسایی معتبر و مدرک عضویت همه روزه درساعات اداری (۹ تا ۱۲) به دفتر شرکت مراجعه و برگ وکالت نامه را تنظیم و برگه ورود به جلسه مجمع را دریافت نمایند.

دستور جلسه:
۱ - استماع گزارش هیات مدیره و بازرسان
۲- طرح و تصویب صورتهای مالی ۱۳۹۷ لغایت ۱۴۰۱ و نحوه تقسیم سود
۳-طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۲
۴-انتخاب اعضای اصلی وعلی البدل هیات مدیره برای مدت سه سال
۵-انتخاب بازرسان اصلی و علی البدل برای مدت یکسال مالی

هیئت مدیره
۴۷۷۶۳