رفتارهای ضد پس‌انداز

به بهانه روز جهانی پس‌انداز از رایج‌ترین اشتباهاتی گفتیم که باعث شکست افراد در این مسیر پرفراز و نشیب می‌شود

فرزانه شهریاردوست | کارشناس ارشد روان‌شناسی

محوری

پس‌انداز درآمدی است که خرج نشده یا مصرف معوق است. در اقتصاد، در یک تعریف گسترده‌تر، هر درآمدی است که برای مصرف فوری استفاده نمی‌شود. ۳۱ اکتبر، روز جهانی پس‌انداز را به‌عنوان روزی برای قدردانی از افرادی که به عمل پس‌انداز اهمیت می‌دهند، اختصاص دادند. پس‌انداز می‌تواند برای دست‌یابی به اهداف کوتاه‌مدت مانند خرید تلفن همراه یا در بلندمدت مانند ادامه تحصیل یا خرید خودرو و ... استفاده شود. پس‌انداز پول همچنین می‌تواند به ما در تامین هزینه‌های غیرمنتظره مانند بیماری ناگهانی، تعویض وسیله‌ای که تعمیر نمی‌شود یا سفر اضطراری کمک کند. علاوه بر این، پس‌انداز می‌تواند سرمایه‌گذاری شود. به بهانه روز جهانی پس‌انداز در این مطلب سعی کرده‌ایم از اشتباهات رایج در پس‌انداز کردن بگوییم.

۱ وام، پول مفت و مجانی است!

اگر به پول نیاز دارید، برحسب عادت شما ممکن است دنبال وام گرفتن باشید. این جمله را همیشه به یاد داشته باشید: «وام، پول رایگان نیست! وام‌دهندگان، یک کسب و کار را اداره می‌کنند و از وام شما سود می‌برند». برخی از نرخ‌های بهره بانکی آن‌قدر بالا و پیچیده هستند به‌طوری که مبلغی که بازپرداخت می‌کنید به طور قابل توجهی بیشتر از مبلغی است که وام گرفته‌اید و این مسئله می‌تواند شما را در چرخه بدهی گرفتار کند. بنابراین قبل از وام گرفتن، شرایط نرخ سود و بازپرداخت موسسات و بانک‌های مختلف را بررسی کنید و انتخاب منطقی‌تری داشته باشید.

۲ وقتی بیشتر به‌دست می‌آورید، بیشتر خرج می‌کنید

گاهی وقتی که درآمد شما افزایش می‌یابد، این افزایش صرف مخارجی می‌شود که ضروری نیستند: یک ساعت جدید، یک خودرو جدید، لباس‌های مارک‌دار و .... معمولا ما فکر می‌کنیم که شایسته چنین تغییراتی هستیم. اما به یاد داشته باشید که شما همچنین شایسته این هستید که یک بازنشستگی و دوران میانسالی و کهن‌سالی آبرومندانه داشته باشید و بتوانید در آینده بخشی از هزینه‌های مربوط به فرزندان‌تان را تقبل کنید.

۳ خرج کردهای‌تان دسته‌بندی شده نیست

اولین قدم برای پس‌انداز کردن این است که دریابیم میزان خرج کردن ما چقدر است. همه مخارج‌تان را با جزئیات دنبال کنید حتی خرید یک فنجان قهوه. سپس فهرست خرج کردتان را طبقه‌بندی کنید مانند حمل‌ونقل عمومی، سوخت نقلیه شخصی، خرید مایحتاج منزل، خرید لوازم شخصی و .... در این مرحله می‌توانید از اپلیکیشن‌های رایگانی که در این زمینه وجود دارند و مخارج ماهیانه شما را به صورت طبقه‌بندی شده، ارائه می‌دهند استفاده کنید. این اپلیکشن‌ها علاوه بر محاسبه خرج کردتان، هشدارهای جالبی در مورد هزینه‌های افراطی می‌دهند.

۴ بودجه‌بندی ماهانه ندارید

پس از یافتن ایده‌ای از این که در ماه چه میزان هزینه دارید، می‌توانید شروع به بودجه‌بندی کنید. بودجه‌بندی شما باید بر این اساس باشد که میزان خرج کرد شما در قیاس با درآمدتان چه وضعیتی دارد؛ بنابراین می‌توانید برای خرج کرد ماهانه خود برنامه بریزید و از خرج کردن افراطی بپرهیزید. هدف در این گام این است که طوری برنامه‌ریزی کنید که بتوانید بین ۱۰ تا ۱۵ درصد از درآمد خود را پس‌انداز کنید. ضمنا از این موضوع مطمئن شوید که همه خرج‌هایی را فهرست کرده‌اید که به طور روتین در ماه اتفاق می‌افتند نه مواردی مثل تصادف یا بیمار شدن.

۵ اهداف‌تان از پس‌انداز مشخص نیست

یکی از بهترین راهکارها برای پس‌انداز کردن تنظیم هدف است. این کار را با این فکر شروع کنید که برای چه چیزی می‌خواهید پس‌انداز کنید. سپس لازم است بدانید برای آن هدف چقدر پول نیاز است و چه مدت زمانی طول می‌کشد تا آن پول را پس‌انداز کنید. هدف‌ها می‌تواند کوتاه‌مدت مثل پس‌انداز برای یک سفر چند روزه یا بلندمدت مانند هزینه رهن منزل یا شهریه مدارس و سرویس ایاب‌وذهاب فرزندان باشد. از هدف‌های کوچک و قابل دسترس شروع کنید؛ ترجیحا هدف با مزه‌ای باشد و چیزی باشد که شما مایل نباشید برای آن قرض بگیرید یا چک بدهید. مثلا برای خرید یک ساعت مچی جدید یا هدیه تولد برای اعضای خانواده. رسیدن به هدف‌های کوچک و لذت بردن از آن‌ها سبب می‌شود که ذهن‌تان از پس‌انداز کردن پاداش بگیرد و این رفتار تبدیل به عادت شود.

۶ پس‌انداز کردن را خودکار نمی‌کنید

در صورت امکان شرایطی را مهیا کنید که در هر ماه به طور اتوماتیک برخی از درآمد شما برداشته و پس‌انداز شود. همچنین می‌توانید کارت مخارج و کارت پس‌انداز را از هم مجزا کنید. در این صورت احتمال وسوسه مخارج غیرضروری کاهش خواهد یافت.

۷ بازبینی روند پس‌انداز را جدی نمی‌گیرد

هر ماه روند پس‌انداز‌تان را با دقت مرور کنید، این کار نه تنها سبب انگیزه و تقویت شما برای ادامه روند خواهد بود، بلکه باعث می‌شود مشکلات احتمالی‌تان در فرایند پس‌انداز را دریابید و آن‌ها را رفع کنید.

مشاوره زوجین

رنجوری چطور باعث طلاق می‌شود؟

روان‌رنجوری یا نوروتیسیزم که با بی‌ثباتی عاطفی و واکنش‌پذیری بالا شناخته می‌شود، عامل اصلی طلاق برای بسیاری از زوج‌هاست. به نقل از «فوربز»، ازدواج‌های سالم فضاهایی امن برای زوج‌ها هستند. امنیت به معنای نبود درگیری یا همیشه خوشحال بودن نیست. در واقع مربوط به نحوه مدیریت لحظات استرس‌زا، تجربیات عاطفی روزمره یا رویدادهای مهم زندگی است. در حالی که تمام روابط فراز و نشیب‌هایی را تجربه می‌کنند، افرادی که دچار روان رنجوری هستند بیشتر مستعد تفسیر این فراز و نشیب‌ها به روش‌های منفی و مضر هستند. طبق تحقیقات، دو دلیل وجود دارد که نشان می‌دهد سطح بالای روان رنجوری معمولا باعث پایان ازدواج‌ها می‌شود.

۱ باعث تشدید مشکلات می‌شود

یکی از دلایل اصلی که روان رنجوری برای ازدواج مضر است، منفی گرایی شدید است. مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۰ نشان داد زوج‌هایی که سطح روان رنجوری بالاتری دارند، رضایت کمتری از زندگی زناشویی خود دارند. این افراد تمایل بیشتری به منفی‌بافی و تمرکز بر کوچک‌ترین مشکلات دارند و گاهی اوقات حتی نگرانی‌ها یا نصیحت‌های همسر خود را منفی و انتقادی می‌بینند. محققان توضیح می‌دهند: «آثار منفی روان رنجوری در زندگی مشترک ممکن است به صورت ایجاد اضطراب، تنش، ترحم‌جویی، خصومت، افسردگی و اعتماد به نفس پایین بروز داده شود.»

۲ صمیمیت را از بین می‌برد

مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۲ نشان داد واکنش‌پذیری عاطفی بالا با سطوح پایین‌تری از همدلی و درک مرتبط است. محققان معتقدند: «افرادی که واکنش‌های هیجانی بالایی دارند به راحتی توسط همسرشان به عنوان فردی خشن و بدخلق در نظر گرفته می‌شوند؛ بنابراین، زمانی که یکی از طرفین از نظر عاطفی به شدت واکنش نشان می‌دهد، دیگری اغلب احساس می‌کند آسیب دیده، نادیده گرفته شده یا به درستی درک نشده است. این موضوع باعث کاهش کیفیت زندگی مشترک و صمیمیت می‌شود.»

نکته ها

۶ رفتاری که ناخودآگاه شما را ناامن نشان می‌دهد

۱- عذرخواهی بیش از حد
۲- در جست‌وجوی تأیید مداوم
۳- کمال‌گرایی
۴- دست کم گرفتن خود
۵- ناتوانی در «نه» گفتن
۶- شوخی‌های نابجا

دکوراسیون

دکوراسیون سبز برای لطیف کردن فضای خانه

درست است که الان در فصل پاییز هستیم اما گاهی دلمان هوس بهاران می‌کند. به گزارش «راهنماتو» اگر می‌خواهید دکوراسیون خانه‌تان لطیف و دلنواز شود بهتر است بازیباترین گیاهان گلدار آپارتمانی آشنا شوید که مراقبت از آن‌ها نسبتا آسان است.

گیاه شنیل | گیاه شنیل، با گل‌های مخملی و ظاهری شبیه به کرم کاترپیلار، یکی از زیباترین گیاهان آویز است که به خانه شما روح تازه‌ای می‌بخشد. این گیاه همیشه سبز، با گل‌های منحصر به فردش، برای آویزان کردن در آشپزخانه‌های پرنور بسیار مناسب است. برای نگهداری از گیاه شنیل، به نور غیرمستقیم، آبیاری منظم و رطوبت نسبتا بالا نیاز دارید.

گیاه بروملیاد | بروملیاد با برگ‌های براق و رنگارنگش، همچون یک جواهر در خشان در میان گیاهان آپارتمانی می‌درخشد. گل‌های این گیاه زیبا از مرکز روزت برگ‌ها بیرون می‌آیند و با رنگ‌های متنوع و ماندگاری‌شان، هر بیننده‌ای را مجذوب خود می‌کنند. بروملیاد به‌عنوان عضوی از خانواده آناناس به مراقبت چندانی نیاز ندارد. این گیاه نور غیرمستقیم، رطوبت بالا و آبیاری منظم را دوست دارد.

گل شمعدانی | شمعدانی، با گل‌های رنگارنگ و عطر دلنشینش، یکی از محبوب‌ترین گیاهان آپارتمانی است. انواع مختلفی از شمعدانی وجود دارد که هر کدام زیبایی و ویژگی‌های خاص خود را دارند. شمعدانی‌های رگال و مارتا واشنگتن با گل‌های درشت و زیبایشان، و شمعدانی‌های معطر با برایحه دل‌انگیزشان، از محبوب‌ترین انواع این گیاه هستند. شمعدانی‌ها به نور غیرمستقیم و هوای خنک نیاز دارند و از قرار گرفتن در معرض حرارت مستقیم آفتاب پرهیز می‌کنند.

گل یاس | گل یاس، با عطر دلنشین و گل‌های زیبا و ظریفش، یکی از محبوب‌ترین گل‌های زینتی است. انواع مختلفی از یاس وجود دارد که گل یاس و یاسمن عربی از جمله آسان‌ترین آن‌ها برای پرورش هستند. این گیاهان به نور فراوان و رطوبت کافی نیاز دارند تا گل‌های صورتی و سفید معطر خود را شکوفا کنند.

اتاق مشاوره

به همه بد بینم چون دوست صمیمی‌ام راز‌هایم را به مادرم گفت

دختری ۲۴ ساله‌ام. چند سال پیش یک دوست صمیمی داشتم که یک روز رفت و همه راز‌هایم را به مادرم گفت. بعد از آن، دیگر به هیچ فردی اعتماد ندارم و با هیچ کسی نمی‌توانم درددل کنم و به همه بدبینم. حالم خوب نیست. چه کنم؟

دکتر نجمه عابدی‌شرق | روان‌شناس

مشاوره فردی

دوست عزیز، درک می‌کنم که چه احساس دردناکی را تجربه می‌کنید. بیان صحبت‌های یک دوست صمیمی به مادرتان به‌خصوص زمانی که راز‌هایتان را با او در میان گذاشته‌اید، می‌تواند ضربه روحی بسیار عمیقی به شما وارد کند. این کار، اعتمادی که به دیگران داشتید را شکسته و باعث شده تا احساس تنهایی و ناامنی را تجربه کنید. طبیعی است که پس از چنین اتفاقی، اعتماد به دیگران برایتان دشوار شده باشد. در ادامه چند نکته را با شما در میان می‌گذارم.

شما در تله بی‌اعتمادی افتادید

احساسی که شما تجربه می‌کنید، در روان‌شناسی با عنوان «تله بی‌اعتمادی» شناخته می‌شود. این تله، یکی از طرحواره‌های شناختی است که در اثر تجربه‌های منفی در دوران کودکی یا نوجوانی شکل می‌گیرد. زمانی که مادر روابط اولیه‌مان (مانند رابطه با والدین یا مراقبان اصلی) تجربه‌های آسیب‌زا، خیانت یا سوءاستفاده را داشته باشیم، ممکن است باور کنیم که دیگران قابل اعتماد نیستند و به ما آسیب خواهند زد.

باورهای نادرست را به چالش بکشید

مراجعه به یک روان‌شناس باتجربه، می‌تواند در درمان این تله بسیار موثر باشد. روانشناس با استفاده از تکنیک‌های مختلف درمانی، به شما کمک می‌کند تا ریشه‌های تله بی‌اعتمادی را شناسایی کنید و با بررسی تجربیات گذشته، به ریشه‌های این باور نادرست پی ببرید. همچنین باورهای نادرست را به چالش بکشید. باورهایی را که باعث ایجاد تله بی‌اعتمادی شده‌اند به چالش بکشید و آن‌ها را با باورهای واقع‌بینانه‌تر جایگزین کنید.

مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود بخشید

با یادگیری مهارت‌های ارتباطی موثر، می‌توانید روابط سالم‌تری با دیگران برقرار کنید. همچنین باید احساسات خود را مدیریت کنید. یاد بگیرید که چگونه با احساسات منفی مانند خشم، ترس و غم روبرو شوید و آن‌ها را مدیریت کنید. خودآگاهی خود را هم افزایش دهید. با افزایش خودآگاهی، بهتر بتوانید نیازها و خواسته‌های خود را بشناسید و از آن‌ها دفاع کنید.

چرا باید پیگیر درمان‌تان شوید؟

با غلبه بر تله بی‌اعتمادی، اعتماد به نفس شما تقویت می‌شود. همچنین می‌توانید روابط صمیمانه‌تر و پایدارتری با دیگران برقرار می‌کنید و احساس خوشبختی و رضایت بیشتری داشته باشید. بهبود روابط با دیگران، منجر به بهبود کیفیت کلی زندگی شما می‌شود. شما به تنهایی با این مشکل دست‌وپنجه نرم نمی‌کنید. بسیاری از افراد تجربه مشابهی داشته‌اند و با کمک درمان توانسته‌اند بر این چالش غلبه کنند. با مراجعه به یک روان‌شناس، می‌توانید به زندگی شادتر و پربارتری دست پیدا کنید.

از دنیای روان شناسی

نتایج ترسناک از اسکن‌های جدید مغز نوجوانان

نتایج یک پژوهش جدید از اسکن‌های مغز نوجوانان، نتایج ترسناکی از صدمات مغزی به آن‌هایی را نشان می‌دهد که از تلفن‌های هوشمند بسیار استفاده می‌کنند. به گزارش «عصر ایران» والدین برای آموزش فناوری به کودکان‌شان، ابزارهای مختلفی از جمله تلفن هوشمند تهیه می‌کنند تا آن‌ها را برای زندگی در دنیای امروز آماده کنند. درواقع کودکان از دوران ابتدایی‌شان به بعد از انواع گجت‌ها و البته تلفن هوشمند استفاده می‌کنند. اما اگر والدین بدانند تلفن‌های هوشمند چه اثری روی مغز فرزندان‌شان، به‌ویژه نوجوانان، می‌گذارند، کمتر به فکر خرید این دستگاه‌ها برای آن‌ها می‌افتند.

معتاد شدن راحت و سریع نوجوانان به شبکه‌های اجتماعی

به گفته دانشمندان، از آنجایی که مغز نوجوانان در حال رشد است، آن‌ها به تلفن‌های خود وابسته و معتاد می‌شوند و استفاده بیش از حد از این ابزارها، موجب تغییر رفتارهای فاحش در آن‌ها می‌شود. در این مرحله از زندگی نوجوانان، قشر پیش‌پیشانی مغز که در اصل «سیستم کنترل مغز» است، هنوز در روند رشد قرار دارد و تکمیل نشده و به همین دلیل کنترل رفتار در آن‌ها مشکل است. مغز نوجوانان، وقتی مشغول ورق زدن مطالب رسانه‌های اجتماعی، مانند تیک تاک یا اینستاگرام است به لحظات لذت‌بخش آن واکنش نشان داده و نوجوانان را وادار به ادامه تماشای مطالب مختلف آن می‌کند. اما مغز افراد بزرگ‌سال به دلیل این که رشد کامل داشته است می‌تواند بفهمد، مشاهده مطالب موجود در رسانه‌های اجتماعی را چه زمانی باید متوقف کند. اما مغز کودکان و نوجوانان هنوز به این برنامه‌ریزی دست پیدا نکرده است و خیلی راحت به این ابزارها وابسته می‌شود. بدین ترتیب نوجوانان از زندگی واقعی لذت نمی‌برند و برای دریافت دوپامین، هورمون شادی، به سراغ شبکه‌های اجتماعی می‌روند.

حساسیت زیاد به بازخوردهای اجتماعی همسالان

نوجوانان وقتی به سراغ تلفن هوشمند و شبکه‌های اجتماعی می‌روند، بخش‌هایی از مغز که در ارائه پاداش نقش دارند، فعال می‌شوند. این بخش‌ها در مغز بزرگسالان هم فعال می‌شود اما از آن جا که قشر پیش‌پیشانی مغزشان هم‌رشد کافی داشته، سیستم کنترل هم در آن‌ها فعال می‌شود. نبود رشد کافی قشر پیش‌پیشانی مغز در نوجوانان، آن‌ها را در خطر اعتیاد و وابستگی بیشتر به تلفن‌های هوشمند قرار می‌دهد. تحقیقات دیگر نشان داده، نوجوانانی که در روز حداقل ۲۰ بار پلتفرم‌های آنلاین خود را بررسی می‌کنند، به بازخوردهای اجتماعی همسالان خود حساسیت بیشتری نشان می‌دهند. تمام بررسی‌های روان‌شناختی نشان می‌دهد، تا زمانی که مغز نوجوانان مراحل رشد کافی خود را طی نکرده است، باید دسترسی آن‌ها به تلفن‌های هوشمند محدود باشد تا از صدمات این ابزارها در امان باشند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*روستای فلفلی ایران در استان محل زندگی من است و تا حالا اسمش رو نشنیده بودم. یک بار باید حضوری برم و از شون فلفل بخرم.

*پایتخت کنگرو و در جدول اشتباه زدین. لطفا بررسی بفرمایید این چه جدول طرح کردنی هست؟!

ما و شما: پایتخت کنگو شهر «برازاویل» است که در جدول هم به درستی آمده است.

*قدیم مردها موهاشون بعد از ۵۰ سالگی سفید می‌شد، الان بعد از ۳۰ سالگی. به نظر من که دلیلش فقط استرس و چشم‌وهم‌چشمی تو زندگی‌های شهریه. مربوط به صفحه سلامت.

*من به فلفل حساسیت شدید دارم. اگر در بیزه به دنیا می‌آمدم، تا حالا صد بار از دنیا رفته بودم!

کارت کار اینجانب حسینعلی حسینی فرزند حسین
به شماره اختصاصی ۹۳۱۹۱۰۷۱۸۱
در رده شغلی کارگر ساده
مفقود و فاقد اعتبار است
۹۲۷۷۶

اصل سند کمپانی، برگ سبز خودرو پراید وانت ۱۵۱ سفید مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۸۷۲ ق ۲۹ ایران ۲۲ و شماره موتور M13/6240819 و شماره شاسی NAS451100K4989281 به نام مجتبی حیدری مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.
۹۲۷۹۱

برگ سبز خودروپراید صبا lx به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۱۷۱ ج ۶۴ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۷۸۵۹۰۷۱۰S شماره موتور ۰۰۱۱۲۲۲۰ به نام مهدی ابراهیمی مفقود و فاقد اعتبار است
۹۲۸۱۹

برگ سبز هیوندا ورنا مدل ۸۵ به ش پلاک ایران ۱۲-۳۶۴ق ۹۳ به ش موتور G4EEB571238۲ به ش شاسی ۱R۸۴۳۱۱۰۰۵۸۶۳ بنام شهرام محمدی رعنا مفقود و فاقد اعتبار است.
۹۲۸۱۷

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس مدل ۱۳۸۰ ش انتظامی ۴۲-۸۶۱ ن ۴۱ ش شاسی ۸۰۳۰۶۸۱۴ ش موتور ۲۲۵۲۸۰۰۶۸۸۷ بنام محمدحسن شاهی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۹۲۷۰۲

اصل برگ تعرفه واگذاری اراضی شهرسبز شرکت آبادانی ومسکن الهیه خراسان
به شماره برگه ۱۱۰۶۸۷ به تعداد ۴۰ سهم از شماره سهم ۳۷۵۱۴۳ الی ۳۷۵۱۸۲ به همراه صلحنامه پیوست بنام طیبه حاجی فرزند یارمحمد به ش.ش ۸۴۵۰ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.
۹۲۸۶۴

برگ سبز سواری هاچ بک ام وی ام مدل ۱۳۹۴ ش انتظامی ایران ۱۲- ۳۲۷ ج ۳۸ ش شاسی NATFBAMD3E1۰۲۴۱۸۰ ش موتور MVM۴۷۷FJAE۰۲۹۶۱۹ بنام فاطمه رفقا مفقود شده و فاقد اعتبار است
۹۲۸۵۹

برگ سبز خودرو سمند مدل ۹۰ به شماره انتظامی ۵۶-۷۲ د ۵۳ به شماره موتور ۱۴۷۹۰۰۴۲۸۰۸ و شماره شاسی NAACJ۱JC۲C۲۰۵۵۳۵۹ بنام فینا کریمی بقر آباد مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد
۹۲۸۶۱

برگ سبز و کارت خودرو ۲۰۶ سفید به ش پلاک ۵۱ هـ ۶۸۴ ایران ۷۴ و ش شاسی NAAPO3EE1KJ۳۱۱۳۹۶ و ش موتور ۱۶۵۸۰۱۵۷۸۳۷ به نام رضا منتظری مفقود و فاقد اعتبار است
۹۲۸۵۲

برگ سبز موتورسیکلت شارک ۱۲۵ CDI مدل ۱۳۹۴ شماره انتظامی ایران ۷۷۷-۴۳۴۷۹ شماره موتور ۰۱۲۵NCT۱۰۹۴۲۵ شماره شاسی NCT***۱۲۵C۹۴۱۷۴۳۷ بنام حمید باقرزاده مفقود و فاقد اعتبار است.
۹۲۸۱۵

برگ سبز نیمه یدک کانتینر بر سیستم ماموت تیپ TK5۳۳-A مدل ۱۳۹۰ به رنگ سفید روغنی و ش پلاک ۶۹۵ ع ۴۷ ایران ۱۲ و ش موتور ۰۰۰۰۰۰۰۰ و ش شاسی NACTKT۳۵X81۰۲۱۷۱۷ به نام آقای شمس الدین شیخ جامی مفقود و از درجه اعتبار ساقط میباشد
۹۲۸۵۰

برگ سبز پراید سواری مدل ۸۳ رنگ سبز زیتونی متالیک به شماره انتظامی ۳۲-۸۶۵ ن ۵۲ به شماره موتور ۰۰۹۴۹۸۱۱ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۳۳۱۲۳۰ بنام حمیدرضا پرداس مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد
۹۲۸۸۳

اصلاحیه آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده سالیانه (نوبت اول) شرکت تعاونی تولیدی باغداران روشنای کاهو
جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده سالیانه (نوبت اول) شرکت تعاونی تولیدی باغداران روشنای کاهو ساعت ۹ روز شنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۹/۰۳ در محل سالن اجتماعات مجموعه واقع در کیلومتر ۷ جاده کاهو، خیابان کاج، مجموعه های باغی شرکت برق، مجموعه باران و طبق صورتجلسه اعلام شده در آگهی قبل تشکیل می گردد.
هیئت مدیره شرکت تعاونی روشنای کاهو
۹۲۸۸۲