خانواده و مشاوره

عکس ترئینی است

رفتارهای ممنوعه بعد از جروبحث با همسر

مشاجره زن‌وشوهر با یکدیگر عادی است اما برخی زوجین با رفتارهای اشتباه باعث تثبیت و طولانی‌تر شدن ناراحتی‌ها می‌شوند؛ به ۱۰ مورد از آن‌ها اشاره کردیم

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

بالا گرفتن صحبت‌های زن و شوهرها با یکدیگر عادی است زیرا آن‌ها دو انسان با طرز فکرهای متفاوت هستند که در مواردی با هم اختلاف نظر دارند و همین باعث بحث و مشاجره بین‌شان می‌شود. اما برخی زن و شوهرها پس از بحث با هم کارهای اشتباهی را انجام می‌دهند که باعث تثبیت و طولانی‌تر شدن ناراحتی‌ها می‌شود. همچنین مشکلات‌شان را با همسر بیشتر می‌کند و باعث سردی رابطه‌شان می‌شود. در ادامه از کارهای کارهای ممنوعه بعد از جروبحث با همسر خواهیم گفت.

۱ سکوت می‌کنید

اگر بعد از دعوا به کمی زمان برای به دست آوردن روحیه خود نیاز دارید و ترجیح می‌دهید با همسرتان صحبت نکنید حتما علت رفتارتان را به او بگویید زیرا او علت رفتارتان را نمی‌داند و تصور می‌کند شما برای تنبیه‌اش این کار را می‌کنید.

۲ کلمات آزاردهنده را فراموش نمی‌کنید

کلمات آزاردهنده‌ای که همسرتان حین دعوا به شما گفته را در ذهن خود نگه ندارید اما پس از آرامش خود و همسرتان به او بگویید که این کلمات حین دعوایی که به شما گفته قلب و روح شما را آزار داده است.

۳ به معذرت‌خواهی اکتفا می‌کنید

بعد از جر و بحث با همسرتان اگر مرتکب رفتار اشتباهی شدید، تنها به معذرت‌خواهی از او اکتفا نکنید بلکه بگویید من به خاطر فلان کار یا فلان حرف از تو عذرخواهی می‌کنم و در صدد جبران هستم. همین جا باید اشاره کنم که یک دنده نباشید و عذرخواهی همسرتان را بپذیرید.

۴ از تنش مجدد می‌ترسید

در صورتی که بحث‌تان بی‌نتیجه باقی بماند و مشکل‌تان حل نشده باشد اما از ترس این که مبادا دوباره مشاجره بین‌تان پیش بیاید از صحبت فرار کنید، این کار اشتباه است چرا که هنوز مشکل و ناراحتی به قوت خود باقی خواهد ماند.

۵ برچسب می‌زنید

اگر در زمان دعوا یا بعد از آن به همسرتان برچسب بزنید، آثار این کار تا مدت‌ها بعد از جروبحث هم باقی می‌ماند. پس سعی کنید وقتی با همسرتان برای بررسی و حل اختلافات به گفت‌وگو می‌نشینید با گفتن کلمات نامناسب او را نرنجانید و مشکل خود را با گفتن کلمات ساده و قابل فهم بگویید.

۶ به دنبال راه‌حل نمی‌روید

بعد از جروبحث بهتر است روی عواملی که دعوا را به وجود آورده‌اند، متمرکز نشوید بلکه برای مسئله‌ای که بر سر آن جروبحث کرده‌اید، راه‌حل پیدا کنید. بعد از تنش، هر زمان که خونسردی‌تان را به دست آوردید روی موضوع کار کنید. این وقفه خصوصا برای مردها مفید است. چون بعد از کمی وقفه و استراحت با ذهنی بازتر به موقعیت برمی‌گردند و با نگاه منطقی‌تر به ارزیابی مشکل می‌پردازند.

۷ دنبال مقصر می‌روید

به جای این که تمام روز دعوایتان را به یاد بیاورید و به دنبال مقصر بگردید به این فکر کنید که او دشمن شما نیست بلکه همسرتان است و به اندازه شما، روان او هم مخدوش شده است. پس همچنان پیوند زناشویی شما حفظ شده و می‌توانید با هم مشکل را حل کنید و از بودن با هم لذت ببرید.

۸ خودتان را سرزنش می‌کنید

گاهی دعوای زوجین نشان‌دهنده این است که رابطه‌تان برای شما مهم بوده و زندگی را به حال خودش رها نکرده‌اید. پس از سرزنش خود دست بردارید و به دنبال نزدیک‌تر شدن به یکدیگر باشید.

۹ ماجرا را در شبکه‌های اجتماعی جار می‌زنید

دعوای بین زوجین باید خصوصی بماند. بیرون بردن این بحث‌ها و افشاگری بین دیگران که متخصص این کار نیستند، هیچ کمکی به شما نخواهد کرد جز این که نسبت به یکدیگر سردتر خواهید شد. البته وقتی مشکلات حل نشده باقی می‌ماند، احساس آزردگی التیام پیدا نکرده استرس شما را بیشتر می‌کند و سلامت روحی و روانی‌تان به خطر می‌افتد.

۱۰ از متخصص کمک نمی‌گیرید

وقتی نمی‌توانید مشکلات تکراری و بحث‌های همیشگی خودتان را حل کنید بهره‌گیری از یک متخصص مشاوره خانواده بسیار کمک‌کننده است.

از دنیای روان شناسی

کاهش ۲۰ درصدی خطر افسردگی با نور روز

آناستازیا لی، متخصص سازمان‌دهی بهینه محیط‌های کاری و زندگی به افرادی که به دنبال افزایش بهره‌وری هنگام کار از خانه‌اند، توصیه جالبی دارد: «به نور طبیعی اولویت دهید، زیرا این کار انرژی و تمرکز را افزایش می‌دهد». به گزارش «ایندیپندنت فارسی»، او پیشنهاد می‌کند اگر محلی که آن جا کار می‌کنید، پنجره ندارد، با استفاده از نورهای گرم و زیاد فضای کاری دلپذیری ایجاد کنید. به‌ویژه این که دریافت نور بیشتر در طول روز با کاهش خطر افسردگی مرتبط است؛ پس ارزش امتحان کردن را دارد.

مطالعه داده‌های حدود ۸۶ هزار

محققان در این مطالعه داده‌های حدود ۸۶ هزار و ۷۲۲ شرکت‌کننده را که از پایگاه داده‌های پزشکی بیوبانک بریتانیا تجزیه و تحلیل کردند و هر شرکت‌کننده از نظر میزان نوردهی، عادات خواب، سطح فعالیت بدنی و وضعیت سلامت روانی تحت بررسی قرار گرفت. محققان دریافتند افرادی که در طول شب به میزان بالایی در معرض نور بودند، ۳۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار داشتند و خطر ابتلا به روان‌پریشی، اختلال دوقطبی، اختلال اضطراب عمومی، اختلال اضطراب پس از سانحه (پی‌تی‌اس‌دی) و آسیب‌زدن به خود در آن‌ها بیشتر بود. در حالی که افرادی که در طول روز در معرض نور بیشتری بودند، ۲۰ درصد کمتر در معرض افسردگی قرار داشتند و احتمال ابتلا به مشکلات ذکرشده در آن‌ها کاهش می‌یافت. به این ترتیب نتیجه‌گیری کردند که اجتناب از نور در شب و قرار گرفتن در معرض نور روز می‌تواند راهکاری ساده، موثر و غیردارویی برای بهبود کلی سلامت روان باشد.

نکته ها

۶ نکته برای باکلاس بودن در ارتباط با دیگران

۱- برقراری تماس چشمی
۲- استفاده از زبان بدن
۳- گوش دادن فعالانه
۴- شوخ‌طبعی بجا
۵- خودواقعی بودن
۶- شمرده حرف زدن

مشاوره شغلی

زنگ خطرهایی که باید شغل‌تان را تغییر دهید

شغل مناسب باید به شما احساس امنیت، ایمنی، شادی و مولد بدهد. اگر عکس آن را تجربه می‌کنید، ممکن است نشانه این باشد که در مکان اشتباهی قرار گرفته‌اید.

احساس اضطراب درباره کار| احساس اضطراب درباره کار نشانه قوی است که چیزی اشتباه است. به گزارش «همشهری آنلاین» این مشکل می‌تواند به دلیل حجم کاری زیاد، ترس از شکست یا روابط سمی با همکاران باشد. نداشتن کنترل بر شغل خود، مقابله با ناامنی شغلی، یا نداشتن تعادل بین کار و زندگی هم می‌تواند به این اضطراب دامن بزند.

محیط سمی| یک محیط کار سمی که در آن شایعات، قلدری، یا تبعیض و عدم مدیریت در محیط کار وجود دارد، می‌تواند به طور قابل توجهی بر سلامت روان شما و همچنین بهره‌وری و کارایی شما تأثیر بگذارد. وقتی با درگیری و رابطه‌بازی همکاران در جهت آسیب رساندن به شما، سیاست اداری غلط و مدیریت عاری از حمایت مواجه می‌شوید، شرایط برایتان سمی است. شما نباید برای جایی کار کنید که دائماً شما را تحت فشار قرار می‌دهد و آرامش شما را از بین می‌برد.

احساس کم یا بی‌ارزشی| وقتی سخت کوشی شما به طور منظم نادیده گرفته می‌شود یا حقوق منصفانه‌ای دریافت نمی‌کنید، به راحتی احساس می‌کنید که قدر شما دانسته نمی‌شود.

تعادل بین کار و زندگی وجود ندارد| اگر شغل شما، تمام وقت‌تان را می‌گیرد و زمان کمی برای فعالیت‌های شخصی، روابط یا تفریح و اوقات فراغت باقی می‌گذارد، این عدم تعادل می‌تواند منجر به فرسودگی شدید، ناامیدی و احساسات طاقت‌فرسا شود. کار کردن مداوم در ساعات طولانی و خارج از ساعات کاری می‌تواند بر سلامت روحی و جسمی شما تأثیر منفی بگذارد.

از دنیای روان شناسی

تشخیص دیر هنگام تر بیش فعالی در باهوش ها

یک پژوهش جدید برخی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر تشخیص «اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی» را آشکار کرده است. داشتن آی کیو بالاتر یکی از صفات مرتبط با تشخیص دیرتر است. به گزارش «دیجیاتو» پژوهشگرانی از دو دانشگاه وسترن آنتاریو و کوییز در کانادا داده‌های ۵۶۸ فرد بین چهار تا ۲۲ سال مبتلا به اختلال بیش فعالی را مطالعه کردند.

تاثیر آی کیو بر تشخیص بیش‌فعالی

افراد دچار اختلال بیش فعالی تفاوت‌هایی در نحوه حرکت، تمرکز و کنترل انگیزه‌های خود نشان می‌دهند. این اختلال ممکن است آثاری قابل توجه روی یادگیری و رشد کودکان بگذارد، پس هر چه تشخیص زودتر باشد بهتر است. پژوهشگران ابتدا دریافتند که آی کیو بالاتر باعث می‌شود تا سن تشخیص اختلال بیش فعالی افزایش پیدا کند. آن‌ها سپس دریافتند که علایم مربوط به بیش‌فعالی-انگیزشی و علایم بیرونی در پسران و دختران سن تشخیص را کاهش می‌دهد.

بین دختران و پسران تفاوتی است؟

تشخیص دیر هنگام یا عدم تشخیص باعث مشکلات رفتاری مانند نمره‌های درسی پایین‌تر می‌شود. با این که پژوهش‌های قبلی نشان داده بودند که اختلال بیش فعالی در دختران و کسانی که آی کیو کمتر دارند دیرتر شناسایی می‌شود، پژوهشگران حاضر می‌خواستند این عوامل را با یکدیگر بررسی کنند. آن‌ها طبق پژوهش‌های قبلی انتظار داشتند که اثر آی کیو روی دختران بیشتر باشد اما داده‌ها چنین نشان ندادند. هم دختران و هم پسران کمابیش به گونه‌ای مشابه تحت تأثیر این عامل بودند. این یافته‌ها یک پیام مفید برای متخصصان سلامت و والدین دارد: بچه‌هایی که باهوش‌تر به نظر می‌رسند یا در پنهان کردن علایم خود موفق‌تر هستند، احتمالاً نادیده گرفته می‌شوند. می‌دانیم که اختلال بیش فعالی شکل‌های مختلفی دارد و برخی از علائم و نشانه‌های آن احتمالاً از دید پنهان می‌ماند؛ خصوصاً در بچه‌هایی که عملکرد درسی خوبی دارند. یکی دیگر از پیچیدگی‌ها این است که اختلال بیش فعالی اغلب به اشتباه یک اختلال دیگر تشخیص داده می‌شود. تعیین دقیق این که اختلال بیش فعالی چه هست و چه نیست کار دشواری است اما این نوع پژوهش‌ها به این هدف کمک می‌کنند.

اتاق مشاوره

دختر مورد علاقه‌ام مرا به خانه مجردی‌اش دعوت کرده است

پسری ۲۱ ساله‌ام. با دختری ۳۱ ساله آشنا شدم. تقریبا ۶ ماه است که با یکدیگر هستیم. حالا من را به خانه مجردی‌اش دعوت کرده است. می‌ترسم بروم و آبروریزی شود. از یک طرف هم خجالت می‌شوم که به او بگویم می‌ترسم و نمی‌آیم.

سعیده‌سادات اکبرزاده | روان‌شناس بالینی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، فردی که دارای عزت‌نفس بالا و خودارزشمندی باشد، برای خودش چهارچوب و قواعدی دارد که به دیگران اجازه نمی‌دهد وارد چهارچوب او شوند و می‌داند هرجا که پیشنهادی خارج از قواعدش باشد باید نه بگوید. همچنین در حقوق فردی هر کسی حق دارد که به تقاضاهای نابجا و نادرست دیگران نه بگوید؛ در برابر درخواست‌های بیش از حد دیگران ایستادگی کند و برای زندگی خود تصمیم بگیرد.

موانعی که بر سر راه نه گفتن وجود دارد

در قدم اول به شما پیشنهاد می‌شود که اصول نه گفتن را یاد بگیرید تا در مواقع مورد نیاز به کار بگیرید. اما باید موانع بر سر این راه بشناسید: ترس از دست دادن فرد مورد علاقه؛ احساس گناه در مورد نه گفتن؛ اعتقاد به این که اگر درخواست دیگران را قبول نکنید، آدم بد و خودخواهی به نظر می‌رسید و اعتقاد به این که همیشه باید دیگران را از خود راضی و خوشحال نگه دارید. واضح است که پیشنهاد دختر مورد علاقه شما، می‌تواند آسیب‌های زیادی در پی داشته باشد بنابراین شما باید رفتارتان را تغییر دهید. برای این کار چند توصیه به شما داریم: **۱- شناخت فکرهای ناکارآمد**؛ یعنی کدام یک از فکرهای مطرح‌شده مانع نه گفتن من می‌شوند؟ **۲- به چالش کشیدن و ارزیابی این فکرها**؛ یعنی چه شواهدی دارم که این فکرها درست هستند؟ **۳- بررسی پیامد رفتار غیرجرئتمندانه**؛ اگر من در مواقع ضروری نتوانم نه بگویم چه اثری بر زندگی من خواهد داشت؟ باعث شرمندگی من نخواهد شد؟ و **۴- انجام رفتار مناسب**.

این‌طور نه بگویید

گفته‌اید در برابر پیشنهاد دختر مورد علاقه‌تان، خجالت می‌کشید که به او بگویید می‌ترسم و نمی‌آیم. اولا مطمئن شوید که می‌خواهید بگویید نه یا بله، اگر مطمئن نیستید، بگویید که باید در مورد آن فکر کنید و زمانی را برای دادن پاسخ خود مشخص کنید. تا جایی که می‌توانید پاسخ کوتاهی داده و از دادن توضیحات اضافه و آوردن دلایل زیادی خودداری کنید. به جای گفتن نمی‌توانم بگویید این کار را نخواهم کرد. گاهی مجبورید امتناع خود را از انجام آن کار چند بار تکرار کنید. اگر با این که چند بار نه گفته‌اید فرد مقابل به اصرار خود ادامه داد، سکوت کرده یا موضوع صحبت را تغییر دهید. در موارد بحرانی حتی می‌توانید به گفت‌وگوی خود پایان دهید. لزومی ندارد که احساس گناه کنید، شما رسالت ندارید به هر قیمتی همه را خوشحال کنید.

نکته پایانی

مخاطب گرامی، توصیه می‌شود برای ادامه ارتباط خود، حتما از جلسات روان‌شناسی و مشاوره بهره‌مند شوید تا از اطلاعات لازم در زمینه معایب و مزایای ارتباط با دختری ۱۰ سال بزرگ‌تر از خود آگاه شوید تا انتخابی بهتر داشته باشید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*ذهن خلاق این فردی که با او گفت‌وگو کردید، من را به وجد آورد. به خصوص وقتی که تصویر آن انگشتر را دیدم و متوجه شدم از یک شیر آب زنگ‌زده ساخته شده است.

*درباره مطلب «آجیل خام بخورید تا زوال عقل نگیرید»، شاید با خرید آجیل بیمار نشویم ولی دیگه پولی برامون نمی‌مونه! پس همون زوال عقل بهتره!

*ساخت گوی با سکه ۱۰۰ تومنی واقعی بود؟ من متوجه نشدم که چه طوری این کار را کرده است.

*در چند سال اخیر به خاطر زیاد شدن ساخت‌وساز در کوچه و پس کوچه‌ها، گرد و خاک در خونه‌ها خیلی زیاده شده. این مشکل با دستمال کشیدن خونه حل نمی‌شه.

مزایده عمومی

برگ سبز سواری سایپا مدل ۱۴۰۱ شماره انتظامی ۵۳ب۷۵۴ ایران ۷۴ شماره موتور M15/9581257 شماره شاسی NAS831100N5788365 بنام الهام شرمسار مفقود و فاقد اعتبار است. ۹۶۳۵۸

برگ سبز و سند کمپانی پژو آردی مدل ۷۹ رنگ طوسی روشن به ش پلاک ایران ۸۲-۵۵۹ب۸۱ به ش موتور ۲۷۹۷۰۵۴۷۳ به ش شاسی ۲۲۴۲۷۹۰۵۰۴۰ بنام مصطفی صالحی مقدم مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو کامیون کشنده البرز به شماره انتظامی ۸۲ج۶۸۵ ایران ۳۲ شماره شاسی NADGED1TAH6034112 شماره موتور ۸۷۸۱۷۸۱۸ به نام جمشید رفیعی نژاد و مهدی شفاهی مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی و کارت وانت پیکان مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۳۶ایران ۹۹-۵۲۰ به شماره شاسی NAS8436A8A8AGA6E9E44 و شماره موتور ۱۱۴۸۸۰۴۵۰۶۲ بنام حامد اله یاری مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو رانا سفید مدل ۱۳۹۳ ش انتظامی ایران ۴۲- ۸۸۳ ق ۴۲ NAAU01FE5ET-E48182 ش شاسی ش موتور ۱۶۲۳۸۰۰۳۸۳۳۰ بنام زهره ایران پاک مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو چری به شماره پلاک ۱۳-۱۷۶ب۸۵ شماره شاسی NANKGFTH6AS000805 شماره موتور SQRE4T-EDEF8M00295 به نام سعیده راست مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۳۱ مدل ۹۶ به ش پلاک ایران ۷۴-۵۶ د۹۳۴ به ش شاسی NAS411100H1057596 به ش موتور M13/5985791 بنام امید اطمینان بردی مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی خودرو و کارت موتور سیکلت توس نو مدل ۹۵ شماره انتظامی ۷۷۴-۸۱۴۳۳ شماره موتور ۰۱۷۰۸۳ بنام عباس احمدی روز بهانی مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز سواری پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۰ سفید وغنی به شماره انتظامی ۳۲ایران ۵۹۶م۸۶ به شماره موتور ۱۱۱۲۸۰۹۸۷۳۱ و شماره شاسی ۸۰۵۰۲۰۰۸ بنام حسن معینی تو کلی مفقود و فاقد اعتبار است

سند مالکیت و کارت موتور توس نو تیپ ۱۲۵NEW به رنگ قرمز مدل ۱۳۹۵ با شماره موتور NTN9507090812251 و شماره تنه ۱۲۵NTN-2012500 و شماره پلاک ۷۷۵ ۶۲۱۱۷ ایران به نام اصغر صوفی مفقود و فاقد اعتبار میباشد

برگ سبز و سند کمپانی پژو آردی مدل ۷۹ رنگ طوسی روشن به ش پلاک ایران ۸۲-۵۵۹ب۸۱ به ش موتور ۲۷۹۷۰۵۴۷۳ به ش شاسی ۲۲۴۲۷۹۰۵۰۴۰ بنام مصطفی صالحی مقدم مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو کامیون کشنده البرز به شماره انتظامی ۸۲ج۶۸۵ ایران ۳۲ شماره شاسی NADGED1TAH6034112 شماره موتور ۸۷۸۱۷۸۱۸ به نام جمشید رفیعی نژاد و مهدی شفاهی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز سند کمپانی و کارت وانت پیکان مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۳۶ایران ۹۹-۵۲۰ به شماره شاسی NAS8436A8A8AGA6E9E44 و شماره موتور ۱۱۴۸۸۰۴۵۰۶۲ بنام حامد اله یاری مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو رانا سفید مدل ۱۳۹۳ ش انتظامی ایران ۴۲- ۸۸۳ ق ۴۲ NAAU01FE5ET-E48182 ش شاسی ش موتور ۱۶۲۳۸۰۰۳۸۳۳۰ بنام زهره ایران پاک مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو و چری به شماره پلاک ۱۳-۱۷۶ب۸۵ شماره شاسی NANKGFTH6AS000805 شماره موتور SQRE4T-EDEF8M00295 به نام سعیده راست مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۳۱ مدل ۹۶ به ش پلاک ایران ۷۴-۵۶ د۹۳۴ به ش شاسی NAS411100H1057596 به ش موتور M13/5985791 بنام امید اطمینان بردی مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو و کارت موتور توس نو تیپ ۱۲۵NEW به رنگ قرمز مدل ۱۳۹۵ با شماره موتور NTN9507090812251 و شماره تنه ۱۲۵NTN-2012500 و شماره پلاک ۷۷۵ ۶۲۱۱۷ ایران به نام اصغر صوفی مفقود و فاقد اعتبار میباشد

برگ سبز خودرو و کارت موتور سیکلت توس نو مدل ۹۵ شماره انتظامی ۷۷۴-۸۱۴۳۳ شماره موتور ۰۱۷۰۸۳ بنام عباس احمدی روز بهانی مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز سواری پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۰ سفید وغنی به شماره انتظامی ۳۲ایران ۵۹۶م۸۶ به شماره موتور ۱۱۱۲۸۰۹۸۷۳۱ و شماره شاسی ۸۰۵۰۲۰۰۸ بنام حسن معینی تو کلی مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی خودرو رانا سفید مدل ۱۳۹۳ ش انتظامی ایران ۴۲- ۸۸۳ ق ۴۲ NAAU01FE5ET-E48182 ش شاسی ش موتور ۱۶۲۳۸۰۰۳۸۳۳۰ بنام زهره ایران پاک مفقود شده و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز سند کمپانی و کارت وانت پیکان مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۳۶ایران ۹۹-۵۲۰ به شماره شاسی NAS8436A8A8AGA6E9E44 و شماره موتور ۱۱۴۸۸۰۴۵۰۶۲ بنام حامد اله یاری مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو کامیون کشنده البرز به شماره انتظامی ۸۲ج۶۸۵ ایران ۳۲ شماره شاسی NADGED1TAH6034112 شماره موتور ۸۷۸۱۷۸۱۸ به نام جمشید رفیعی نژاد و مهدی شفاهی مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی پژو آردی مدل ۷۹ رنگ طوسی روشن به ش پلاک ایران ۸۲-۵۵۹ب۸۱ به ش موتور ۲۷۹۷۰۵۴۷۳ به ش شاسی ۲۲۴۲۷۹۰۵۰۴۰ بنام مصطفی صالحی مقدم مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو سمند به شماره انتظامی ایران ۴۲ -۶۸۵ ه ۱۴ و شماره موتور ۱۲۴K1E41270 و شماره شاسی NAAC911CE91F680586 به نام مریم دادمحمدی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز سواری سمند سورن موتور جدید ۱۴۰۳ به شماره انتظامی ۳۶-۳۸۷-۱۷د به شماره موتور ۱۲۵K0252932 و شماره شاسی ۶۷۷۵۲ بنام علی رضایی نسب مفقود و فاقد اعتبار می باشد

پروانه مسئول فنی فیزیوتراپی در مانگاه شبانه روزی سناباد طوس بنام مریم دهقانی عیش آباد کدملی ۰۹۳۲۱۹۷۴۷۴ ش پروانه ۴-۲۷۴۹۴۰ دانشگاه علوم پزشکی مشهد مفقود و از درجه اعتبار ساقط است

مجوز حمل سلاح شکاری به شماره ۲/۹۸۳۹۶-۸۰۲۶ متعلق به آقای یعقوب طاهری سرخوشک باکدملی ۴۵۰۰۶۶۶۴۸۶ مفقود واز درجه اعتبار ساقط می‌باشد

پروانه حمل سلاح شکاری به شماره ۲۶۴۸۳۴۸ متعلق به اینجانب بهزاد صالح مشکی فرزند عبدالغفور در مورخه ۱۴۰۱/۰۹/۰۹ در شهرستان فریمان مفقود واز درجه اعتبار ساقط است

برگ سبز سواری پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۰ سفید وغنی به شماره انتظامی ۳۲ایران ۵۹۶م۸۶ به شماره موتور ۱۱۱۲۸۰۹۸۷۳۱ و شماره شاسی ۸۰۵۰۲۰۰۸ بنام حسن معینی تو کلی مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو و چری به شماره پلاک ۱۳-۱۷۶ب۸۵ شماره شاسی NANKGFTH6AS000805 شماره موتور SQRE4T-EDEF8M00295 به نام سعیده راست مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۳۱ مدل ۹۶ به ش پلاک ایران ۷۴-۵۶ د۹۳۴ به ش شاسی NAS411100H1057596 به ش موتور M13/5985791 بنام امید اطمینان بردی مفقود و فاقد اعتبار است

سند مالکیت و کارت موتور توس نو تیپ ۱۲۵NEW به رنگ قرمز مدل ۱۳۹۵ با شماره موتور NTN9507090812251 و شماره تنه ۱۲۵NTN-2012500 و شماره پلاک ۷۷۵ ۶۲۱۱۷ ایران به نام اصغر صوفی مفقود و فاقد اعتبار میباشد

برگ سبز خودرو سایپا مدل ۱۴۰۲ SAINA S MT به شماره انتظامی ۱۲ایران ۵۵ل۱۱ به شماره شاسی NAS8521000158429662 و شماره موتور M159999086 بنام جعفر سدیری قاسمی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز پراید ۱۳۱ SE مدل ۱۳۹۵ شماره انتظامی ۵۱د۶۲۹ ایران ۹۵ و شماره موتور M13/5785879 شماره شاسی NAS431100G5702747 بنام افسانه یارانحمدزهی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز سمند پی کی مدل ۸۳ دزشکی متالیک به شماره انتظامی ۷۴ایران ۷۸د۵۹۱ به شماره موتور M1260569 و شماره شاسی ۲۰۲۷۶۸۰ بنام محمد رضا نوروزی مفقود و فاقد اعتبار است

دعوتنامه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده
شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان بردسکن (نوبت اول)
شماره ثبت: ۹۲ تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۸/۲۸
به اطلاع کلیه اعضا می رساند مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت اول این شرکت تعاونی در روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۳/۹/۲۰ ساعت ۴ بعد از ظهر در محل دفتر فروشگاه فرهنگیان برگزار می گردد. هر عضو میتواند وکالت اعضو دیگر را داشته باشد. دفتر فروشگاه روز سه شنبه مورخه ۱۴۰۳/۹/۱۳ جهت تایید وکالتنامه ها در ساعات کاری تعیین می گردد. کلیه اعضایی که مایل می باشند به عنوان هیات مدیره کاندیدا شوند، می توانند مدارک خود را در ساعات کاری تا ۵ روز پس از انتشار آگهی به دفتر فروشگاه تحویل نمایند.
دستور جلسه: ۱- انتخاب هیات مدیره اصلی وعلی البدل برای ۳ سال
شرکت تعاونی مصرف فرهنگیان بردسکن
۹۶۳۵۳