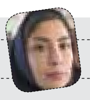
ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
زندگی سلام
چهارشنبه
۲۶ اردیبهشت ۱۴۰۳
۶ ذی القعده ۱۴۴۵
۱۵ می ۲۰۲۴
شماره ۲۷۱۱

کمک پُرآسیب والدین با نوشتن مشق‌های فرزندان

پربازدیدشدن ویدئویی از ترفندهای یک مادر برای نوشتن تکالیف فرزندش با دست‌خط شبیه بچه‌ها بهانه‌ای شد تا از اما و اگرهای همراهی والدین در این زمینه بگوییم



دکتر زهرا وفائی جهان | روان‌شناس

محوری

یکی از چالش‌های والدین با دانش‌آموزان این است که فرزندان‌شان برای نوشتن مشق‌ها و تکالیف، سر ناسازگاری دارند. جملاتی از قبیل: «من خسته شدم! نمی‌خوام مشق بنویسم! چرا باید مشق بنویسم! می‌خوام بازی کنم! املا نمی‌نویسم! از ریاضی خوشم نمیاد! و...» برای تمام خانواده‌هایی که کودک دبستانی دارند، آشناست. به تازگی هم ویدئویی در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که یک مادر به شیوه‌ای خاص و با برعکس گذاشتن کتاب برای شبیه شدن خطش به بچه‌ها، مشغول نوشتن تکالیف فرزندش است. کاربر منتشرکننده این ویدئو در توضیح آن نوشته: «وقتایی که تکالیف خواهرم زیاده، مامانم کمکش میکنه و مشقاش رو مینویسه. ترفندش برای اینکه دست‌خطش با دست‌خط خواهرم یکی بشه واقعا جالبه! این کار خودش واقعا استعداد می‌خواد». اما چرا این کار اشتباه است و یک نوع کمک پرآسیب به شمار می‌آید؟

کودکی که مسئولیت‌پذیر نبوده است

یکی از دلایل ننوشتن تکلیف از طرف فرزندان این است که یک‌باره مسئولیت به وی داده شده است. مسئولیتی که البته وظیفه‌شان هم هست اما باز هم انجام نمی‌دهند. کودکان از ۵ سالگی باید با مسئولیت‌پذیری آشنا شوند و اگر والدین از ۵ سالگی به بعد کم کم به کودک مسئولیت بدهند (البته در حد توانایی‌اش) اعتمادبه‌نفس کودک بالا خواهد رفت. چنین کودکی یاد می‌گیرد که می‌تواند بر چالش‌هایی که پیش رو خواهد داشت، مسلط شود و از پس آن‌ها بر بیاید. در صورتی که در تقویت اعتمادبه‌نفس کودک در مسئولیت‌پذیری موفق باشیم، حتما کودک وقتی وارد مدرسه می‌شود به راحتی مسئولیت انجام تکالیفش را می‌پذیرد.

تکالیف مدرسه برای دانش‌آموز است

برخی والدین به گونه‌ای رفتار می‌کنند که کودک تصور می‌کند تکالیف مدرسه برای او نیست و متعلق به مادرش یا پدرش است! اصرار زیاد والدین به انجام تکلیف یا تهدید کردن کودک با هدف این که شاید تکالیفش را انجام دهد، این مسئله را تشدید می‌کند. حتی برخی از والدین به دلیل احساس دلسوزی به فرزند خودشان اقدام به نوشتن تکالیف فرزندشان می‌کنند و مسئولیت انجام تکالیف را برعهده می‌گیرند و این کار نه تنها عدم مسئولیت‌پذیری کودک را بیشتر می‌کند که آسیب تحصیلی جدی هم به فرزندشان می‌زند.

به‌جای نوشتن مشق‌هایش، برنامه‌ریزی را یادش دهید

واضح است که تهدید کردن و فریاد زدن بر سر کودک باعث سرخوردگی فرزند می‌شود و تکالیفش را با سرخوردگی انجام خواهد داد و این سبب دلزدگی بیشتر در کودک نسبت به درس و مدرسه می‌شود. اما به‌جای نوشتن مشق‌هایش، می‌توانید برنامه‌ریزی را به او یاد دهید. مثلا بعد از این که از مدرسه می‌آید، استراحت کند و بعدش دو ساعت را که زمان ثابت و مشخصی است به انجام تکلیف اختصاص دهد. نیازی نیست در کل روز و شب کتاب و دفترش باز باشد و کل وقتش را دغدغه نوشتن تکلیف داشته باشد. در زمانی که برای نوشتن تکلیف در نظر گرفتیم کارهایی از قبیل انواع بازی‌های حرکتی هم داشته باشیم که کمتر کسل‌کننده باشد و سراغ تلویزیون و تبلت و موبایل نروید؛ زیرا این وسایل فرکانس مغز فرزندتان را بالا می‌برد و ذهن او را خسته می‌کند. بازی‌های حرکتی مناسب‌تر هستند زیرا ذهنش را فعال و پویا می‌کند و شاداب‌تر می‌شود. از طرفی ارتباطش با شما تقویت می‌شود. در این صورت چون بازی و انجام تکلیف با هم همراه می‌شوند، احتمال فرار از مسئولیت کمتر می‌شود.

لازم نیست موقع تکالیف کنار کودک باشید

هنگام انجام تکلیف کنار کودک نباشید و فقط کودکان کلاس اولی نیاز به حضور والدین در کنارشان دارند. لازم نیست کنار کودک بنشینیم و حرف به حرف به او گوشزد کنیم. بهتر است صرفا ناظره‌گر باشیم و اگر کمک خواست به او کمک کنید. همچنین وقتی بچه‌ها در حال انجام تکلیف هستند قطعا خطا و اشتباهاتی دارند و فورا به او گوشزد نکنید و سعی کنید به دنبال بخش‌هایی در تکلیفش باشید که به درستی انجام داده است و بگویید چه خوب انجام دادی، آفرین این قسمت خیلی خوب شده و... و بعد از تعریف و تمجید اشتباهاتش را به آرامی به او بگویید. در غیر این صورت در کودک احساس شکست ایجاد می‌کنیم و از تکلیف فراری می‌شود و ما از هدف‌مان که توانمند کردن کودک است دور می‌شویم ولی با تعریف و تمجید می‌توانیم رفتار مثبت او را تقویت کنیم و در کودک اعتماد به نفسی را تقویت کنیم که می‌تواند به خوبی از پس کارهایش بربیاید.

یک نکته مهم

خلاصه کلام این که، فرزندتان تکالیفش را می‌نویسد یا نمی‌نویسد، علاقه به درس و مدرسه دارد یا نه، همگی بستگی به خودتان و شیوه تربیتی شما دارد. این نکته مهم را فراموش نکنید.

مشاوره خانواده

چرا بعضی‌ها همیشه در دیدارهای خانوادگی عصبی می‌شوند؟

در تعطیلات و مناسبت‌ها، بیشتر مردم از ملاقات با خانواده و دوستان و گذراندن لحظات ارزشمند با آن‌ها، برای رهایی از رنج و دغدغه‌های زندگی کاری هیجان‌زده هستند. اما برای برخی، گردهمایی‌های خانوادگی ممکن است منبع اصلی احساس ترس و اضطراب باشد. اگر فکر دیدن خانواده باعث می‌شود دل شما از اضطراب و استرس به هم بخورد، احتمالاً از نوعی اضطراب اجتماعی رنج می‌برید. به گزارش «خبرآنلاین»، اگر فرد به ویژه در رویدادهای اجتماعی بزرگ، به‌شدت احساس اضطراب، استرس یا ناراحتی می‌کند، این اختلالی است که در آن از تعامل با دیگران اجتناب می‌کند.

دلایل بی‌شمار احساس اضطراب در جمع‌های خانوادگی

از مکالمات کوچک گرفته تا بحث‌های عمیق، تعاملات شخصی با اعضای خانواده در رویدادهای خاص می‌تواند استرس زیادی را بر اعصاب و ذهن یک فرد مبتلا به اضطراب اجتماعی وارد کند، به علاوه می‌تواند به عنوان یادآوری باشد که شاید در این مرحله از زندگی خود دقیقاً جایی که می‌خواهید باشید نیستید و از رویارویی با خانواده‌تان در مورد آن خجالت می‌کشید. از آنجایی که در هر خانواده تاریخچه عمیقی از رویدادها و پویایی‌ها وجود دارد، هنگام ملاقات مجدد با آن‌ها به دلایل بی‌شماری احساس اضطراب می‌کنید، بسته به هر مورد متفاوت است، زیرا حتی داشتن سابقه منفی تنها با یک عضو خانواده ممکن است قبل از هر گردهمایی خانوادگی شما را در معرض اضطراب قرار دهد.

چگونه با مشکل برخورد کنیم؟

کارشناسان روان‌شناسی و روابط به عنوان اولین گام برای مقابله با مشکل توصیه می‌کنند، درک کنید که این احساسات طبیعی هستند زیرا لزوماً همه افراد احساس نزدیکی و آشنایی کامل با نزدیکان خود ندارند و این بدان معنا نیست که شما از مشکلی رنج می‌برید یا خانواده شما از مشکل خاصی رنج می‌برند.

قبل از حضور در جمع‌های خانوادگی برنامه‌ریزی کنید | یکی از بهترین راهکارها برای مقابله با اختلال اضطراب اجتماعی در جمع‌های خانوادگی، داشتن برنامه است. این کار با تهیه فهرستی از اشیا و افرادی انجام می‌شود که باید از آن‌ها دوری کنید تا از قرار گرفتن در یک موقعیت ناراحت‌کننده پیشگیری کنید.

مکانی را برای استراحت در نظر بگیرید | زمانی که در جمع‌های خانوادگی فشار روحی را احساس می‌کنید، مکان جایگزینی را به دور از تعاملات اجتماعی اختیار کرده و تدابیر احتیاطی را اتخاذ کنید. در آن جامی توانید کمی زمان بگذارید تا خودتان را جمع کنید و بدون دخالت کسی احساس آرامش کنید.

نظرات منفی را نادیده بگیرید | بسیاری از ما حداقل یکی از اعضای خانواده خود را داریم که دوست دارد از اطرافیانش انتقاد کند. اگرچه این یک اشتباه از سوی آن‌هاست، اما شما نمی‌توانید اعمال دیگران را کنترل کنید. نکته کلیدی در این جا این است که نظرات منفی را خیلی جدی نگیرید و سعی کنید آن‌ها را نادیده بگیرید.

از دنیای روان شناسی

ورزش کنید تا افسرده نمانید

نتایج تحقیقاتی جدید در دانشگاه تورنتو کانادا نشان می‌دهد افرادی که در یک دوره زمانی کوتاه یک‌هفته‌ای نشانه‌های افسردگی بیشتری را گزارش کرده‌اند، کمتر احتمال دارد در همان دوره زمانی، فعالیت بدنی داشته باشند و این رابطه عموما دوطرفه است؛ یعنی افرادی که بیشتر ورزش می‌کنند، احتمالا وضعیت سلامت روانشان بهتر است.

آثار طولانی‌مدت علایم افسردگی کنونی

به گزارش «ایندیپندنت فارسی» سولی دوباش، نویسنده این تحقیق و دانشجوی دکترای دانشگاه تورنتو، می‌گوید: «این که متوجه شدیم علایم افسردگی امروز می‌تواند بر سطح فعالیت بدنی ما در دو تا پنج سال بعد تاثیر منفی بگذارد، ما را متعجب کرد.» این یعنی افرادی که در حال حاضر علایم افسردگی دارند، ممکن است در آینده کمتر به فعالیت بدنی بپردازند. به این ترتیب علایم افسردگی کنونی ممکن است آثاری طولانی‌مدت داشته باشد، اما در مقایسه با تاثیر فعالیت‌های بدنی فعلی اهمیتش کمتر است و فعالیت بدنی فعلی در مقایسه با علایم افسردگی فعلی، می‌تواند تاثیر بیشتر و مهم‌تری بر سلامت روان داشته باشد.

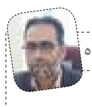
تاثیر فعالیت‌بدنی و سلامت‌روان بر یکدیگر

محققان در این مطالعه بین سال‌های ۱۹۸۶ تا ۲۰۱۱ با پیگیری از نمونه‌ای که نماینده کلیه جمعیت آمریکا بود، شامل سه هزار و ۴۹۹ بزرگسال، تاثیر پایدار و دایمی تفاوت‌های پایه در سطوح فعالیت بدنی و علایم افسردگی را ارزیابی کردند. نتایج به‌طور کلی نشان داد که فعالیت بدنی و سلامت‌روان بر یکدیگر تاثیر گذارند. به عبارت دیگر داشتن تحرک بدنی منظم خلق‌وخو را بهبود می‌بخشد. البته این پژوهش دریافت که علایم اولیه افسردگی ممکن است باقی بماند، اما تاثیر فعالیت بدنی فعلی بر سلامت‌روانی و عملکرد روزمره می‌تواند از تاثیر علایم افسردگی گذشته بیشتر باشد. از طرفی درمان نکردن افسردگی به مرور زمان می‌تواند اثر منفی بر فعالیت بدنی داشته باشد که در نتیجه ممکن است بر مشکلات سلامت بیفزاید.

اتاق مشاوره

بعد از پایان یک رابطه اشتباه، دارم نابود می‌شوم

دختری هستم ۲۰ ساله. یک سال پیش، شرایطی ایجاد شد و اتفاقاتی افتاد که با یک پسر آشنا و به او علاقه‌مند شدم. بعد از ٦ ماه متوجه شدم که همه حرف‌ها و وعده‌هایش برای ازدواج الکی بود. حالا ارتباط قطع شده اما احساس گناه می‌کنم و هر روز آن‌قدر خودم را سرزنش می‌کنم که دارم نابود می‌شوم.



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره فردی

این احساس شما به هیچ‌وجه نشانه بدی نیست بلکه از کشف یک حقیقت حکایت دارد. اشتباه‌بودن این گونه روابط، حقیقتی است که تقریبا همه افراد جامعه به آن واقف هستند و احساس گناه شما هم ناشی از پذیرش درونی این اشتباه است. حالا باید سعی کنید با تصمیم‌گیری‌های درست و برنامه‌ریزی دقیق، مسیر آینده‌تان را ایمن‌تر سازید.

سعی کنید عبرت بگیرید

باید بالاخره با اتفاقی که در گذشته رخ داده روبه‌رو شوید و قبول کنید که آن اتفاق یک حقیقت است و نمی‌توانید آن را تغییر بدهید پس افسوس خوردن و حسرت و ناامیدی را کنار بگذارید و سعی کنید عبرت بگیرید.

سرزنش خودتان آسیب‌زاست

سرزنش کردن و تحقیر خودتان به‌خاطر اشتباهی که مرتکب شدید، نه تنها کمکی به شما نمی‌کند بلکه اعتمادبه‌نفس‌تان را هم از بین می‌برد. بنابراین از گذشته عبور کنید و همواره با سعه صدر و نگاه بخشنده به قضایا بنگرید تا راحت‌تر بتوانید خود و دیگران را ببخشید. همه افراد در معرض اشتباه قرار دارند و افرادی که بتوانند از اشتباهات و شکست‌های خود بیشترین درس را بگیرند و راه را برای تحقق اهداف بزرگ‌تر خود هموار کنند، بالاخره به پیروزی دست خواهند یافت. پس سطح انتظارات و میزان حساسیت خود را تعدیل کنید و بیشتر از آنچه لازم است وسواس به خرج ندهید.

جبران کنید

به هر اندازه که شما بتوانید از این تجربه ناخوشایند درس بگیرید و از آن برای بهبود وضعیت آینده خود و خانواده‌تان بهره ببرید، انگیزه بیشتری برای جبران کم کاری‌ها و اشتباهات قبل در خودتان ایجاد خواهید کرد و به همان اندازه که در مسیر بخشش و جبران قرار گرفته‌اید از احساس گناه شما کم می‌شود و به مرور وضعیت روحی‌تان بهتر خواهد شد. پس سعی کنید همواره سعه صدر را در روبه‌رو شدن با مسائل زندگی و افراد مدنظر داشته باشید و مثبت‌اندیشی را فراموش نکنید.

نکته ها

۸ درسی که برخی خیلی دیر می‌آموزند

۱- خودمراقبتی خودخواهی نیست
۲- هیچ ایرادی در نه گفتن نیست
۳- هیچ ایرادی ندارد همه را خشنود نگه ندارید
۴- کامل‌بودن، افسانه‌ای بیش نیست
۵- شکست پایان نیست
۶- هیچ‌وقت برای شروع دوباره دیر نیست
۷- مسئولیت شادی‌تان با خودتان است
۸- قوی‌تر از چیزی هستید که فکر می‌کنید

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*نکاتی که برای فرهنگ‌سازی تشرف به حرم با کودکان در زندگی سلام اشاره کردید، بسیار کاربردی و عالی بود.

*در زندگی سلام چهارشنبه ۱۹ اردیبهشت ماه قسمت تست هوش سوال نوشته با اضافه کردن ۲ چوب کبریت ۳ مثلث بسازید. در پاسخ چاپ شده در همان صفحه اول هیچ چوبی اضافه نشده. تعداد ۱۳ چوب در سوال و پاسخ یکسان است، دوم این که ۳ مثلث تبدیل به ۳ مربع شده؟

طنز و سرگرمی: حق با شماست، متن تست هوش هفته پیش به اشتباه تکرار شده است.

*من که اصلا نمی‌تونم دانه هندوانه رو بخورم. از گلوی آدم پایین نمیره.

*نمی‌شد پاسخ سوالات مسابقه «مامان جونی وزیارت» رو هم می‌گفتین؟

*درباره مطلب «چرا بعضی وقت‌ها زمان زود می‌گذرد؟»، مربوط به زمان‌های خوشی و شادیه. هر وقت آدم به مشکل می‌خوره، می‌میره و زنده میشه تا زمان بگذره و حل بشه.

برگ سبز تراکتور کشاورزی رومانی مدل ۵۹ به شماره پلاک ۱۲ ایران ۲۸۳ ک ۷۹ و شماره موتور ۰۳۷۳۲۳ و شماره شاسی ۸۴۸۶۱۴ به نام مجتبی حسین پور اول مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۹۷۶

برگ سبز خودرو X55PRO مدل ۱۴۰۱ ش انتظامی ایران ۵۹-۹۶۵ د ۹۸ ش شاسی NATCBAEJ2N1000722 ش موتور MVME4T15CBKN002011 بنام صنمبر اعظمی قادیکلائی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۷۹۷۸

برگ سبز خودرو وانت دو کابین KMC به ش انتظامی ۱۲ ایران ۱۶۵ م ۴۲ و ش موتور HFC4GA3EDN04999 وش شاسی NAKPLA116NB106720 بنام سارا کدخدائیان مفقود و فاقد اعتبار است ۶۸۰۵۶

دانشنامه اینجانب راضیه نعمتی فرزند محمدعلی با کدملی ۰۹۵۰۶۶۷۵۷۹ در رشته پرستاری مقطع کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی مشهد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۵۹۸۹

اصل برگ سبز وسند کمپانی و بیمه نامه پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۸۵ بشماره انتظامی ۷۴-۸۴۱ د ۶۷ و شماره شاسی ۱۴۲۸۵۰۴۹ بشماره موتور ۱۲۴۸۴۲۲۳۹۰۹ به مالکیت رضا خدادادی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۷۸۰۰

برگ سبز کوییک آر مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۳۱ل۶۶۹ایران۱۲ شماره موتور M15D0223824 شماره شاسی NAPX212AAP1200232 بنام عفت حسینی قالی باف مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۸۱۲

برگ سبز وکارت خودرو پراید جی تی ایکس آی ۷۷ به شماره پلاک ۷۵ن۹۳۱ ایران ۳۲ شماره شاسی S1412277574962 شماره موتور ۰۰۰۹۳۰۵۶ به نام جعفر اعلمی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۸۱۳

اصل برگ سبز خودروی رنو ۹۰ الوگان مدل ۱۳۸۹ بشماره انتظامی ۱۲-۸۶۸ ط ۴۷ و شماره شاسی NAPLSRALD91080751 بشماره موتور K4MA690W042407 به مالکیت عبدالرحیم افروزه مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۷۸۱۵

سند کمپانی و برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ TU3 مدل ۹۶ به ش پلاک ۷۴-۷۶۱ هـ ۹۵ بنام آسیه سلیمانی به ش موتور ۱۶۵۸۰۰۸۴۶۹۹ به ش شاسی NAAP03EE3HJ054525 مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۸۴۴

دانشنامه پایان تحصیلات دوره کارشناسی پیوسته رشته مهندسی عمران بنام امیر حسین هروی تربتی فرزند مجتبی به ش شناسنامه ۲۰۵۷ و کدملی ۰۷۰۳۴۳۲۱۷۱ صادره از تربت حیدریه متولد ۱۳۶۴ از دانشگاه آزاد اسلامی مشهد مفقود از درجه اعتبار ساقط است ۶۷۸۸۶

برگ سبز خودرو پراید صبا (جی تی ایکس) مدل ۱۳۷۹ ش انتظامی ۳۶-۴۸۴ ه ۳۷ ش شاسی S1412278620101 ش موتور ۰۰۱۴۲۵۶۸ بنام زهره اشجعی صنوبری مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۹۰۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۹ ش انتظامی ایران ۱۲-۵۴۵ ی ۸۳ ش شاسی S1412289502589 ش موتور ۲۵۶۶۳۷۸ بنام حیدرعلی نظری علی آباد مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۹۴۹

برگ سبز سواری پژو به شماره پلاک ۳۶-۵۵۸ ل ۴۳ و شماره موتور ۱۲۴۸۸۳۳۵۱۱۲ و شماره شاسی NAAN41CA3AE418055 بنام محمد رجبی مفقود و اعتبار ندارد کد ملی: ۰۷۵۹۸۵۰۹۱۷ ۶۷۹۴۳

برگ سبز بنز سواری پراید ۱۳۲ مدل ۹۰ به شماره پلاک ایران ۴۲ - ۲۲۶ م ۷۲ و شماره موتور ۴۴۴۰۶۶۶ و شماره شاسی S5420090078340 به نام محمد خدابخشی نژاد مفقود و اعتبار ندارد ۶۷۹۴۶

برگ سبز موتورسیکلت شباب cc ۱۳۰ مدل ۱۳۹۵ رنگ آبی ش انتظامی ۷۷۵-۳۲۴۷۱ ش تنه N1U***130N957074 ش موتور ۰۱۳۰N1U132704 بنام محمد رضازاده ورقچی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۷۹۴۷

برگ سبز خودرو پژو آر دی ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۵ ش انتظامی ایران ۷۴ - ۴۸۶ م ۵۷ ش شاسی ۱۴۴۰۰۲۹۴ ش موتور ۱۱۷۸۵۰۳۳۰۳۰ بنام محمود صباغی محمود آبادی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۷۹۴۸

برگ سبز خودروی سواری ۴۰۵ مدل ۱۳۹۲ به شماره پلاک ایران ۵۲ - ۴۳۵ ص ۳۱ و شماره موتور 12K0229517 و شماره شاسی NAAM01CA6DH53872 به نام محمد حسین مطلب زاده مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۷۹۴۹

سند کمپانی، برگ سبز و کارت خودرو پراید دودی ۷۸ به شماره انتظامی ۱۲- ۵۱۸ د ۶۷ شماره موتور ۰۰۱۲۷۷۷۴ و شماره شاسی ۷۸۶۰۷۴۳۶ به نام علی خیانی مفقود وفاقد اعتبار است ۶۷۹۷۴

سه برگ سند سفید کمپانی موتور سیکلت هندا پیشتاز مدل ۱۳۹۲ به شماره پلاک ۷۷۱-۵۱۷۴۳ و موتور NEG***150H9200607 و شاسی ۰۱۴۹NEG4056740 بنام مجید ابلاغی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۹۹۴

برگ سبز و سند کمپانی و کارت پراید SE ۱۳۱ مدل ۹۲ به ش پلاک ایران ۷۴-۷۹۴ هـ ۲۴ به ش شاسی NAS411100C4911562 به ش موتور ۴۸۹۶۴۴۹ بنام امین کاشانی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۹۹۳

اینجانب یوسف قاسمی مالک خودرو هاچ بک پژو ۲۰۷ TU5AT مدل ۱۴۰۰ سفید روغنی به شماره انتظامی ۱۲ایران ۳۹۳ص۱۳ به شماره موتور ۱۷۷B۰۰۵۲۲۶۴ و شماره شاسی NAAR13FF6MJ515196 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 ۶۷۹۴۰

برگ سبز، سند کمپانی و کارت پراید جی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۹ ش انتظامی ایران ۳۶- ۵۵۹ ط ۲۸ ش شاسی S1412289427142 ش موتور ۲۳۹۳۳۰۹ بنام زهره سقایان طوس مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۹۸۱

اینجانب اعظم قیومی ثانی نوقابی مالک خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس به شماره انتظامی ۳۴۵ ص ۲۳ ایران ۳۶ شماره بدنه NAAM01CE5HH255504 و شماره موتور 124K0764113 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 ۶۷۹۷۹

اینجانب علی اکبر منتظری مالک خودرو سمند XU7 سفید روغنی مدل ۹۱ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۸۷۱ ج ۸۵ به شماره موتور 124K0100547 و شماره شاسی NAACN1CM2DF218054 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 ۶۷۹۶۷

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت حوله یاس سپید مشهد (سهامی خاص) به شماره ثبت ۸۴۶ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۹۴۷۹۴۶

به موجب این آگهی از کلیه سهامداران شرکت و یا نمایندگان قانونی آنها دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت حوله یاس سپید مشهد (سهامی خاص) که راس ساعت ۱۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۰۷ در محل قانونی شرکت، شهرک صنعتی چناران، صنعت ۱۳، کوشش ۶ تشکیل می گردد، حضور بهم رسانند.

دستورات جلسه عبارت اند از:
۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس قانونی در رابطه با عملکرد سال ۱۴۰۲
۲- بررسی و تصویب ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی منتهی به پایان اسفند ۱۴۰۲
۳- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل شرکت
۴- تعیین روزنامه کثیرالانتشار
۵- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع باشد

هیات مدیره شرکت حوله یاس سپید مشهد (سهامی خاص)
۶۷۷۸۸

آگهی مناقصه عمومی انتخاب پیمانکار جهت احداث تصفیه خانه فاضلاب صنعتی

شرکت تولیدی و صنعتی ثابت خراسان در نظر دارد به منظور احداث تصفیه خانه فاضلاب صنعتی کارخانه قند فریمان نسبت به شناسایی پیمانکار واجد شرایط طی مناقصه عمومی اقدام نماید. متقاضیان محترم می توانند از تاریخ درج آگهی حداکثر تا تاریخ ۱۴۰۳/۳/۸ از ساعت ۸ الی ۱۴ به استثنای ایام تعطیل و روزهای پنج شنبه با مراجعه به دفتر مرکزی: تهران، خیابان شریعتی، نبش شمالی خیابان کلاهدوز (دولت) برج تجاری نگین قلهک، طبقه پنجم، واحد ۵۱ کد پستی ۱۹۳۹۶-۱۶۸۸۳ و یا نشانی استان خراسان رضوی، شهرستان فریمان، کیلومتر ۷ جاده سد، کارخانه قند فریمان، واحد بازرگانی جهت دریافت اسناد مناقصه و تحویل پیشنهادهای کتبی خود در پاکت‌های در بسته مطابق با اسناد تحویلی اقدام نمایند و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره های ۰۹۰۵۱۳۲۹۹۸۳ و ۰۵۱۳۴۶۵۳۳۸۲ تماس حاصل نمایند. فرم های مناقصه از طریق آدرس اینترنتی www.FarimanSugar.com نیز قابل دریافت است.

شرکت کارخانه های تولیدی و صنعتی ثابت خراسان
۶۸۰۰۴