

بیشتر مردم، فرقی نمی‌کند در کجای این کره خاکی باشند، همیشه به انتظار تعطیلات برای اندکی استراحت و تجدید قوا هستند و تعطیلات آخر سال بهترین فرصت را پیش رویشان می‌گذارد تا از لحظاتشان لذت ببرند.

اما گاهی اوقات همین تعطیلات به ویژه تعطیلات سال نو برای بسیاری از افراد طاقت فرسا و عذاب آور می‌شود.

در حقیقت اگر مستعد اضطراب و افسردگی هستید به احتمال زیاد روزهای پراسرترس و ناراحت کننده‌ای را خواهید گذراند چه خرید هدیه، مهمانی دادن، پخت و پز، دین اقوام یا برعکس نبود این شرایط می‌تواند این روزها را به لحظاتی عذاب آور و خسته کننده تبدیل کند.

اما شما با انجام چند ترفند ساده می‌توانید در بحبوحه این هیاهو، آرامش خود را حفظ و اضطرابتان را مهار کنید و از تعطیلات تان نهایت لذت را ببرید. برخی از مشکلات خاص تعطیلات که بیشتر مردم را گرفتار خود می‌کنند

در زیر آورده شده است که با راه حل ارائه شده، می‌توانید از پس آنها برآیید.

۱ – فهرست کارهای عقب افتاده

آماده شدن برای تعطیلات و تفریح، خرید کردن، برنامه ریزی سفر و وظایف بی شمار دیگر باعث می‌شود احساس کنید دنیایی از کار روی سرتان ریخته است و ممکن است نتوانید از پس آنها برآیید.

اگر احساس می‌کنید تحت فشار هستید و نمی‌دانید چه کنید، لحظه ای صبر کرده و آرام بگیرید و سپس با آسودگی خیال تمام کارهایی که باید انجام دهید را فهرست کرده، سازماندهی و اولویت بندی کنید.

در ضمن برخی از کارها را به دیگر اعضای خانواده بسپارید تا فشار بیش از حد کار از روی شما برداشته شود. بدین ترتیب می‌توانید از اضطراب خود کاسته و برای تعطیلاتی شاد و فرح بخش آماده شوید.

۲ – مدیریت مالی

همزمان با رسیدن روزهای پایانی سال همه ما با آگهی‌ها و تبلیغات رنگارنگ بمباران می‌شویم؛ تبلیغاتی که هدایای زیبا، مهمانی‌های پرزرق و برق و سفرهای رنگین را نشان می‌دهد و مردمی که با بهترین و خوش آب و رنگ ترین حالت خود را برای ورود به سال نو آماده کرده‌اند. با دیدن این تصاویر ممکن است خیلی راحت گرفتار ظاهر زیبا و پرتجمل این تبلیغات شویم. بنابراین مراقب باشید در برابر وسوسه خرید بی رویه خودداری کنید.

بهتر است برای این روزها از قبل بودجه ای خاص تعیین کنید و بیش از آن به خود اجازه خرید ندهید. در خصوص خرید هدیه برای عزیزان نیز زیاده روی نکنید تا گرفتار بی پولی در روزهای تعطیل و اضطراب ناشی از آن نشوید. هیچ چیز بدتر از بی پولی نمی‌تواند تعطیلات را به کام تلخ تبدیل کند. به جای خریدن لوازمی که

چندان مهم نیست پول تان را صرف تفریحات سالم کنید. درضمن اگر مشکلات مالی حادی دارید تفریحاتی که هزینه بر نیست را برای خود ترتیب دهید.

مثلا می‌توانید به جای خوردن ناهار خود در خانه، آن را برداشته و در فضای باز و سرسبز پارک یا مکانی خوش آب و هوا میل کنید.



بدین ترتیب با کمترین هزینه بیشترین لذت را می‌برید.

۳ – توقع منطقی از تعطیلات

از تعطیلات خود توقعاتی منطقی داشته باشید. بیشتر ما تصور بسیار زیبا و رویایی از فصل تعطیلات داریم و به روزهایی پر از شادی و بدون دردرسر می‌اندیشیم

و زمانی که حقیقت چیز دیگری به ما نشان می‌دهد به شدت افسرده می‌شویم. باید به خاطر داشته باشیم در تعطیلات هم ممکن است بیمار شویم، یا فردی از اعضای خانواده یا عزیزمان کنارمان نباشد و دستورالعمل تعطیلات آن گونه که می‌خواسته ایم پیش نرود. باید تنها انتظار تعطیلاتی خوب را داشته باشیم و منتظر روزهایی بسیار فوق العاده نباشیم.

وقتی توقع تان را پایین بیاورید و در حد واقعی نگه دارید، روزهایتان را چنان خوب می‌بینید که تا مدت‌ها در ذهن تان باقی می‌ماند.

۴ – آرامش در کنار خانواده و اقوام

معمولا ابتدای سال نو خانواده‌ها به دور هم جمع می‌شوند و دیداری تازه می‌کنند. این رسمی است که چه بخواهند و چه نخواهند هرسال انجام می‌شود.

گذراندن وقت در کنار اعضای خانواده یا اقوامی که دوست شان دارید، می‌تواند آرامش بخش و شادی آور باشد، اما اگر خانواده یا فامیل شما رفتاری ناسالم دارد و نسبت به شما بدرفتارند، مجبور نیستید آنها را تحمل کنید

و روزهای خوب تعطیلات تان را با عذاب و اضطراب ناشی از رفتارهای نامناسب آنها بگذرانید. اما اگر رفتار آنها مانند بسیاری از

بخشی از زندگی است که باید آن را تجربه کنید.

۶ – دوری از تنهایی

این روزهای سال برای برخی افراد می‌تواند بسیار ناراحت کننده باشد؛ کسانی که برعکس خانواده‌های پرجمعیت، تنها هستند.

در واقع این وقت از سال می‌تواند احساس بد ناشی از نبود خانواده و ارتباط‌های اجتماعی را پیش برچسته و فرد به شدت احساس

موجب می‌شود نه تنها احساس خستگی و تنبلی کنید، بلکه درخصوص مصرف بسی رویه غذا و خوراکی خوردن احساس گناه کنید. به خاطر بسپارید نه گفتن به برخی چیزها انتخابی کاملا هوشمندانه است.

بررسی کنید کدام مهمانی بهتر و لذتبخش تر است و باقی را قلم بگیرید. با این کار تمام وقت به دردرسر آماده شدن برای مهمانی و خستگی



تنهایی کند. اگر به دلیلی از خانواده دور هستید،

روش‌های مختلفی وجود دارد که می‌توانید با آنها ارتباط برقرار کنید. خوشبختانه فناوری این کار را بسیار آسان کرده است.

می‌توانید به وسیله ارسال ایمیل و تصاویر ویدیویی از خود یا ارتباط تصویری آنلاین با آنها ارتباط برقرار کنید.

اگر از تنهایی در این روزها بسیار در عذاب هستید بهترین راه حل وارد شدن به گروه‌های مختلف اجتماعی است. برنامه‌های گروهی تفریحی بسیاری هست که می‌توانید از آنها استفاده کنید.

در این روزها کنسرت‌های مختلفی نیز برگزار می‌شود که می‌توانید از آنها دیدن کنید. همراه دوستان خود که برنامه خاصی ندارند به گردش بروید و هرگز تن به تنهایی ندهید تا دچار افسردگی و اضطراب تعطیلات نشوید.

۷ – پرهیز از مهمانی‌های خسته کننده

این روزها پر از مهمانی، شکلات و شیرینی است. مردم به شدت درگیر مهمانی رفتن یا مهمانی برپاکردن هستند. مهمانی‌های آخر وقت و غرق در خوراکی‌های مختلف شدن

ثبتي و دادگستري

آگهی ابلاغ دادنامه
<div>در این پرونده و در خصوص شکایت علی خلوجوی فرزند کردی علیه متهم محمد شمس فرزند باقر دایر بر صدور یک فقره چک بلامحل به شماره ۸۰۴۸۶۰ عهده بانک صادرات به موجب دادنامه شماره ۳۰۱۶۶۲-۹۳۰۹۹۷۷۵۷۶۳ تاریخ صدور ۹۳/۱۱/۱۴ شعبه اول دادگاه عمومی جره بالاده محکوم به تحمل یکسال حبس تعزیری گردیده و از آنجا که محکوم علیه در آدرس بانکی شناسایی نگردیده و دادنامه به صورت غیابی صادر گردیده است مراتب یک نوبت در روزنامه منتشر می‌گردد تا محکوم علیه ظرف ده روز در این شعبه حاضر و در صورت لزوم ظرف ده روز پس از ابلاغ نسبت به واخواهی و پس از آن ظرف ۲۰ روز در محاکم تجدیدنظر اعتراض نماید و الا در صورت عدم مراجعه دادنامه قطعیست یافته و اجرا خواهد شد.</div>
<div>رئیس دادگاه عمومی جره بالاده قاسم عسکری‌فر</div>

آگهی ابلاغ دادنامه
<div>در این پرونده و در خصوص شکایت اسداله نامذری فرزند عبدالله علیه متمین ۱- محمدرضی شریعت‌زاده ۲- افشین امینی فرزند عزت‌اله دایر بر کلاهبرداری اینترنتی به موجب دادنامه شماره ۳۰۱۶۰۰-۹۴۰۹۹۷۷۵۷۶۳ تاریخ صدور ۹۴/۱۰/۹ شعبه اول دادگاه عمومی جره بالاده محکوم به تحمل سه سال حبس تعزیری و رد مال گردیده و از آنجا که محکوم علیه مجبورالمان بوده‌اند و دادنامه به صورت غیابی صادر گردیده است مراتب یک نوبت در روزنامه منتشر می‌گردد تا محکوم علیم ظرف مهلت قانونی در این شعبه حاضر و در صورت لزوم ظرف ۲۰ روز اقدام به واخواهی و پس از آن ظرف ۲۰ روز در محاکم تجدیدنظر اعتراض نماید و الا در صورت عدم مراجعه دادنامه قطعیست یافته و اجرا خواهد شد.</div>
<div>رئیس دادگاه عمومی جره بالاده قاسم عسکری‌فر</div>

آگهی الحضر متهم
<div>نظر به اینکه ابنتام بریحی فرزند عباس به اتهام ایجاد مزاحمت تلفنی و فحاشی در پرونده کلاسه ۹۳۱۶۲۶ شعبه ۳۳ دادیاری از طرف این دادسرا تحت تعقیب هست و ابلاغ احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت ایشان میسر نگردیده بدینوسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور کیفری مراتب به نامبرده ابلاغ تا پس از درج آگهی در شعبه ۳۳ دادیاری دادسرای عمومی و انقلاب شیراز به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی حاضر گردد پس از انقضآء یک ماه از تاریخ انتشار این آگهی به موجب ماده فوق تصمص قانونی اتخاذ می‌گردد.</div>
<div>دادیار شعبه ۳۳ دادسرای عمومی و انقلاب شیراز ۲۶۰۳۸/م الف</div>
<div>بازپرس شعبه ۲۱ دادسرای عمومی و انقلاب شیراز محمد رضایی</div>

آگهی ابلاغ اخطار
<div>علی‌اصغر عظیمی زوجہ شما با در دست داشتن حکم قطعی از شعبه ۶ دادگاه خانواده شیراز به این دفتر مراجعه نموده و تقاضای ثبت طلاق نموده است لذا بدینوسیله به شما اخطار می‌گردد ظرف ده روز جهت انجام تشریفات قانونی به این دفتر مراجعه و الا برابر مقررات انجام می‌شود.</div>
<div>۲۷۵۷۹/م الف</div>
<div>سردفتر طلاق شماره ۴ شیراز غلامعلی توکلیان فرد</div>

آگهی ابلاغ معرفی داور
<div>بدینوسیله اعلام می‌شود هاجر شاهین فرزند خانی دادخواستی به خواسته طلاق به طرفیت مهدی آزادی نوبندگانی فرزند علی تسلیم دادگاه عمومی فسا نموده که به این شعبه ارجاع و قرار ارجاع امر به داوری صادر گردیده و به علت مجهول‌المنکان بودن خوانده به درخواست خواهان و دستور دادگاه و به تجویز ماده ۲۳ قانون آیین دادرسی مدنی مراتب یک نوبت آگهی می‌شود تا خوانده از تاریخ انتشار این آگهی ظرف ۲۰ روز به دفتر این دادگاه واقع در دادگستری فسا مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود و در مهلت یاد شده نسبت به معرفی داور اقدام نماید در غیر اینصورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمص خواهد شد.</div>
<div>۹۳۲/م الف</div>
<div>مدیر دفتر شعبه دوم دادگاه حقوقی دادگستری فسا دهقانیان</div>

آگهی ابلاغ دادنامه
<div>در این پرونده و در خصوص شکایت اسداله نامذری فرزند عبدالله علیه متمین ۱- محمدرضی شریعت‌زاده ۲- افشین امینی فرزند عزت‌اله دایر بر کلاهبرداری اینترنتی به موجب دادنامه شماره ۳۰۱۶۰۰-۹۴۰۹۹۷۷۵۷۶۳ تاریخ صدور ۹۴/۱۰/۹ شعبه اول دادگاه عمومی جره بالاده محکوم به تحمل سه سال حبس تعزیری و رد مال گردیده و از آنجا که محکوم علیه مجبورالمنکان بوده‌اند و دادنامه به صورت غیابی صادر گردیده است مراتب یک نوبت در روزنامه منتشر می‌گردد تا محکوم علیم ظرف مهلت قانونی در این شعبه حاضر و در صورت لزوم ظرف مهلت ۲۰ روز اقدام به واخواهی و پس از آن ظرف ۲۰ روز در محاکم تجدیدنظر اعتراض نماید و الا در صورت عدم مراجعه دادنامه قطعیست یافته و اجرا خواهد شد.</div>
<div>۲۶۰۳۷/م الف</div>
<div>رئیس دادگاه عمومی جره بالاده قاسم عسکری‌فر</div>

آگهی احضار متهم
<div>در پرونده شماره ۹۴۱۲۲۵ شعبه ۱ دادیاری دادسرای عمومی و انقلاب شیراز محسن وفاداری فرزند شمس‌علی به اتهام مشارکت در ایراد ضرب و جرح عمدی و حمل و استفاده از اسبری لفللی و میلاد کاظمی فرزند محمود به اتهام مشارکت در ایراد ضرب و جرح عمدی و ایراد جرح عمدی با چاقو به موجب شکایت علی‌اصغر وزیری تحت تعقیب قرار دارند با توجه به معلوم نبودن محل اقامت ایشان و عدم امکان ابلاغ احضاریه و عدم دسترسی به ایشان طبق ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی کیفری مراتب یک نوبت در روزنامه عصر مردم آگهی و متمین ظرف یک ماه احضار می‌شوند پس از انقضای مدت مذکور تصمص لازم گرفته خواهد شد.</div>
<div>۲۷۵۷۵/م الف</div>
<div>دادیار شعبه ۱ دادسرای عمومی و انقلاب شیراز محمد رضایی</div>

آگهی ابلاغ اخطار
<div>علی‌اصغر عظیمی زوجہ شما با در دست داشتن حکم قطعی از شعبه ۶ دادگاه خانواده شیراز به این دفتر مراجعه نموده و تقاضای ثبت طلاق نموده است لذا بدینوسیله به شما اخطار می‌گردد ظرف ده روز جهت انجام تشریفات قانونی به این دفتر مراجعه و الا برابر مقررات انجام می‌شود.</div>
<div>۲۷۵۷۹/م الف</div>
<div>سردفتر طلاق شماره ۴ شیراز غلامعلی توکلیان فرد</div>

آگهی احضار متهم
<div>نظر به اینکه به‌پناز صیادی به اتهام توهین و تهدید در پرونده کلاسه ۹۴۱۱۶۴ شعبه ۳۳ دادیاری از طرف این دادسرا تحت تعقیب هست و ابلاغ احضاریه به واسطه نامعلوم بودن محل اقامت ایشان میسر نگردیده بدینوسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور کیفری مراتب به نامبرده ابلاغ تا پس از درج آگهی در شعبه ۳۳ دادیاری دادسرای عمومی و انقلاب شیراز به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی حاضر گردد پس از انقضآء یک ماه از تاریخ انتشار این آگهی به موجب ماده فوق تصمصم قانونی اتخاذ می‌گردد.</div>
<div>۲۶۰۴۰/م الف</div>
<div>دادیار شعبه ۳۳ دادسرای عمومی و انقلاب شیراز روزیطلب</div>

آگهی ابلاغ وقت دادرسی
<div>بدینوسیله اعلام می‌شود محمد کریم شیفته دادخواستی به خواسته الزام به انتقال سند به طرفیت احمد غضنفری فرزند عبدل تسلیم دادگاه عمومی شورایی حل اختلاف داراب نموده که به این شعبه ارجاع و به کلاسه ۲۷۸/۹۴/۲۷ ثبت و وقت رسیدگی مورخ ۹۴/۱۲/۵ ساعت ۳ بعدازظهر تعیین شده است اینک به علت مجهول‌المنکان بودن خوانده به درخواست خواهان و دستور دادگا و به تجویز ماده ۲۳ قانون آیین دادرسی مدنی مراتب یک نوبت آگهی می‌شود تا خوانده از تاریخ انتشار این آگهی ظرف یک ماه به دفتر آیین دادگاه واقع در داراب بلوار دانشجو جنب دادگستری مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسسخه دوم دادخواست و ضمائم را دریافت نموده و در وقت یاد شده جهت رسیدگی حاضر گردد در غیر اینصورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمص خواهد شد.</div>
<div>۵۶۶/م الف</div>
<div>دفتر شعبه دوم شورای حل اختلاف داراب</div>

آگهی ابلاغ وقت دادرسی
<div>بدینوسیله اعلام می‌شود شاکر عربی دادخواستی به خواسته استرداد دو فقره چک به طرفیت رحیم کشکولی فرزند یمن تسلیم شورای حل اختلاف شعبه سوم نموده که به این شعبه ارجاع و به کلاسه ۹۴/۴۸/ ثبت و وقت رسیدگی برای روز چهارشنبه مورخ ۹۴/۱۲/۵ ساعت ۳/۲۰ تعیین شده است اینک به علت مجهول‌المنکان بودن خوانده به درخواست خواهان و دستور شورا و به تجویز ماده ۲۳ قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور مدنی مراتب یک نوبت آگهی می‌شود تا خوانده از تاریخ انتشار این آگهی ظرف یک ماه به دبیرخانه شورا واقع در نورآباد ممسنی خیابان جانبازان مجتمع شوراهای حل اختلاف شعبه سوم مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمائم را دریافت نماید و در وقت یاد شده جهت رسیدگی حاضر گردد در غیر اینصورت وفق مقررات اتخاذ تصمصم خواهد شد.</div>
<div>۲۷۵۷۶/م الف</div>
<div>رئیس شورای حل اختلاف شعبه سوم حوزه قضایی ممسنی رمضان صعی پور</div>