فواید شگفت انگیز تنهایی

بیتوته: در دنیای شلوغ و ماشینی امروز، پیدا کردن یک خلوت واقعی کار بسیار سختی شده است. حتی زمانی که جز خودمان و تلفن همراه مان کس دیگری حضور ندارد، نوتفیکیشن های مداوم شبکه های اجتماعی خلوت ما را بر هم می زنند. وقتی صحبت از تنهایی می شود همه ی ما به یاد اندوه و افسردگی یا اجتماعی نبودن می افتیم، اما حقیقت آن است که خلوت گزینی و تنهایی می تواند برای سلامت روحی و جسمی ما بسیار مفید باشد. در ادامه به فواید تنهایی می پردازیم.

۱- به شما فرصت می دهد ذهن خود را از نو تنظیم کنید و به آن استراحت دهید

وقتی دائماً درگیر دنیای شلوغ پیرامون تان هستید فرصت استراحت و تجدید انرژی را از مغز خود می گیرید. اما وقتی تنها باشید و چیزی وجود نداشته باشد که حواس شما را به خود پرت کند می توانید ذهن خود را از افکار مزاحم پاک کنید، تمرکز داشته باشید و با دیدی واضح تر فکر کنید. این فرصتی است تا همزمان ذهن و جسم خود را احیا کنید.

۲- به افزایش تمرکز و راندمان کمک می کند

وقتی تا جایی که ممکن است چیزهایی که باعث مزاحمت و حواس‌پرتی می‌شوند را از روز خود حذف کنید، بهتر می توانید تمرکز کنید و این مسأله به شما کمک می کند در مدت زمان کوتاه تری کارهای بیشتری را به سرانجام برسانید.

۳- به شما فرصت می دهد خودتان را کشف کرده و دیدگاه خودتان را پیدا کنید

وقتی در جمعی هستید، احتمال آنکه تحت تأثیر افکار و اعمال آن جمع قرار بگیرید بیشتر است. در حالی که ممکن است اگر به انتخاب خودتان باشد چنین افکار و اعمالی نداشته باشید.

٤- به شما زمان می دهد تا عمیق فکر کنید

وظایف و تعهدات هر روزه ی ما باعث می شود تصور کنیم فهرست کارهایی که باید انجام دهیم بی پایان است. این درگیری مداوم موجب می‌شود نتوانید تفکر عمیقی داشته باشید و همین مسأله جلوی خلاقیت‌تان را می گیرد و بازدهی تان را کم می کند.

۵- کمک می کند به شکل مؤثرتری به مشکلات تان بپردازید

وقتی فکر کسب اطلاعات از انسان ها یا دستگاه های الکترونیک حواس‌تان را پرت می کند، به سختی می توانید راه حل مؤثری برای مشکلات پیدا کنید.

٦- کیفیت روابط تان با دیگران را بالا می برد

وقتی زمانی را به خودتان اختصاص دهید و درک بهتری از خودتان و خواسته هایتان در زندگی پیدا کنید، احتمال بیشتری وجود دارد که در مورد اطرافیان و روابط تان با آن ها انتخاب های بهتری داشته باشید. علاوه بر این، بعد از آنکه مدتی تنها بوده اید، قدر روابط تان را بیشتر می دانید.

چطور خلوت مناسبی برای خود ایجاد کنیم؟

آگاهی از فواید تنهایی کافی نیست و ممکن است در دنیایی که انگار همیشه بیدار است، پیدا کردن فرصتی برای خلوت کردن با خود دشوار باشد. اما چند راهکار ساده وجود دارد که به شما کمک می کند زمانی را با خودتان سپری کنید:

ارتباط خود را قطع کنید: هر روز برای مدتی همه راه های ارتباطی خود با دیگران را قطع کنید. تلفن همراه، اینترنت و تلویزیون را خاموش کنید. اگر از کامپیوترتان برای کار خلاقانه ای مثل نوشتن استفاده می کنید، همه ی صداها و نوتفیکیشن های اتصال به اینترنت را قطع کنید و مشغول نوشتن شوید. خواهید دید که وقتی چیزی حواس تان را پرت نکند چقدر بیشتر می‌تواند کار کنید.

زودتر بیدار شوید یا به سر کار بروید: نیم یا یک ساعت زودتر از بقیه ی اعضای خانواده بیدار شوید و از این زمان برای خلق، تولید، حل مسأله، مدیتیشن یا هر کار دیگری که خوشحال تان می کند استفاده کنید. اگر بتوانید نیم ساعت زودتر از بقیه ی همکاران تان خودتان را به محل کار برسانید، این روش هم تأثیر گذار خواهد بود.

در را ببندید: در خانه یا محل کار، زمانی که به تنهایی احتیاج دارید، به راحتی در اتاق را ببندید و حتی می توانید علامتی از در آویزان کنید تا کسی مزاحم‌تان نشود.

از زمان ناهار استفاده کنید: در محل کار، زمان ناهار را پشت میز کارتان یا در حال انجام وظایف کاری نگذرانید. اگر غذایتان را بیرون از محل کار می خورید، تصور نکنید که همیشه باید این کار را با دیگران انجام دهید. هفته ای یک بار یا چند بار در ماه، تنها غذا بخورید. پیاده روی کنید. بیرون در آفتاب بنشینید. به پارک بروید و در آنجا چیزی بخورید. از زمان تنهایی تان لذت ببرید.

برنامه ریزی کنید: زمانی که می خواهید با خودتان خلوت کنید را تعیین کنید. لازم نیست این زمان طولانی باشد. هر فرصت کوتاهی که بتوانید با خودتان خلوت کنید را غنیمت بشمارید چون بهتر از آن است که هیچ زمانی برای این کار نداشته باشید.

آگهی

آگهی مناقصه

نوبت اول: ۱۳۹۷/۶/۲۴ نوبت دوم: ۱۳۹۷/۶/۳۱

شهرداری مبارک‌آباد در نظر دارد از طریق برگزاری مناقصه عمومی انجام عملیات خدمات شهری شامل (ایجاد، توسعه و نگهداری فضای سبز، جمع‌آوری زباله و رفت و روب معابر سطح شهر و همچنین تأمین نیروهای مورد نیاز شهرداری) را به صورت حجمی به شرح زیر به بخش خصوصی واگذار نماید.

۱-محل اجرا: محدوده خدماتی شهر مبارک‌آباد
۲-مدت اجرا: یک سال از تاریخ ۱۳۹۷/۸/۱
۳-محل اخذ اسناد مناقصه و تسلیم پیشنهادات: شهر مبارک‌آباد- امور مالی شهرداری تلفن ۰۷۱۵٤٥٦٦٠١٢
٤-تاریخ شروع فروش اسناد: ۱۳۹۷/۷/۲٤
۵-آخرین مهلت تحویل پیشنهادات: ۱۳۹۷/۷/۱۰
۶-تاریخ بازگشایی پاکات: رأس ساعت ١٤ روز چهارشنبه ۱۳۹۷/۷/۱۱
۷-به مدارکی که فاقد امضاء، مخدوش و مدارکی که بعد از انقضا مدت مقرر در این آگهی واصل شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۸-مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: مبلغ ۵ درصد قیمت برآوردی
۹-نوع تضمین شرکت در مناقصه: ضمانت‌نامه بانکی در وجه شهرداری مبارک‌آباد یا واریز به حساب جاری سپرده ۳۵۰۰۲۶۵۳۱ شهرداری نزد بانک کشاورزی
۱۰-اعتبار طرح از محل بودجه جاری شهرداری می‌باشد.
۱۱-سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه درج شده است
۱۲-حق‌الدرج دو نوبت آگهی در روزنامه به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

روابط عمومی شهرداری مبارک‌آباد

آگهی مزایده

نوبت اول: ۱۳۹۷/۶/۲۴ نوبت دوم: ۱۳۹۷/۶/۳۱

شهرداری مبارک‌آباد در نظر دارد از طریق برگزاری مزایده عمومی نسبت به فروش یک قطعه زمین واقع در بلوار امام خمینی(ره) با کاربری تجاری به شرح زیر اقدام نماید:

۱-محل اخذ اسناد مزایده و تسلیم پیشنهادات: شهر مبارک‌آباد، دبیرخانه شهرداری تلفن ۰۷۱۵٤٥٦٦٠١٠
۲-قیمت پایه: براساس قیمت کارشناس رسمی دادگستری که در اسناد مزایده مشخص می‌باشد.
۳-آخرین مهلت تحویل پیشنهادات: ۱۳۹۷/۷/۱۰
٤-تاریخ بازگشایی پاکت‌های مزایده: ۱۳۹۷/۷/۱۱
۵-به مدارکی که فاقد امضاء، مخدوش و مدارکی که بعد از انقضاء مدت مقرر در این آگهی واصل شود مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۶-مبلغ تضمین شرکت در مزایده: ۵ درصد قیمت برآوردی که در اسناد مزایده مشخص می‌باشد.
۷-نوع تضمین شرکت در مزایده: ضمانت‌نامه بانکی در وجه شهرداری مبارک‌آباد یا واریز به حساب ۳۵۰۰۲۶۵۳۱ به نام شهرداری مبارک‌آباد نزد بانک کشاورزی
۸-سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مزایده درج شده است.
۹-هزینه دو نوبت آگهی در روزنامه به عهده برنده مزایده می‌باشد.
۱۰-شهرداری در رد یا قبول کلیه پیشنهادات مختار است.

روابط عمومی شهرداری مبارک‌آباد

برگ سبز خودرو سواری ولکس تیپ C۳۰ مدل ۱۳۹۳ رنگ مشکی متالیک به شماره موتور GW٤G١٥١٤٠١٠٥٢١٦٩ و شماره شاسی NA۶NF۲۱۱۹ECC۰۰۳۵۰۵ و شماره پلاک ۱۶د۸۳٤ ایران ۹۳ به نام سهیلا تاور فرزند علی اکبر صادره از شیراز به شماره شناسنامه ۵۵۷۷ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

آگهی دعوت شرکت تولید و بسته‌بندی پسته فدک سروستان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۶۷ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۰۱۸۸۱۶ بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت فوق دعوت می‌نماییم که در جلسه مورخ ۱۳۹۷/۷/۱۰ در محل شرکت حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

الف: مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده: انتخاب بازرسان، انتخاب هیأت مدیره، انتخاب روزنامه کثیرالانتشار (ساعت ۸ صبح)
ب: هیأت مدیره: تعیین سمت مدیران، تعیین دارندگان حق امضاء (ساعت ۹ صبح) از طرف هیأت مدیره

آگهی دعوت شرکت کشت و صنعت پسته دشت سامان سروستان (سهامی خاص) به شماره ثبت ۸۲۶۴ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۲۰۷۸۹۰ بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت فوق دعوت می‌نماییم که در جلسه مورخ ۱۳۹۷/۷/۱۰ در محل شرکت حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

الف: مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده: انتخاب بازرسان، انتخاب هیأت مدیره، انتخاب روزنامه کثیرالانتشار (ساعت ۸ صبح)
ب: هیأت مدیره: تعیین سمت مدیران، تعیین دارندگان حق امضاء (ساعت ۹ صبح) از طرف هیأت مدیره

کتابخانه شخصی شما را خریداریم
معاوضه کتاب کهنه با نو،
قدیمی - جدید
پارامونت، ابتدای قصردشت، سمت چپ، جنب دانش گستر
کتاب‌فروشی دوستان
مرادی ۰۹۱۷۱۲۳۶۰۳۹ - ۳۲۳۶۰۶۶۹

آگهی ابلاغ دادنامه

شماره دادنامه: ۹۷۰۹۹۷۷۱٤٤٤۰۰٤۲۳
شماره پرونده: ۹۷۰۹۹۸۷۱٤٤٤۰۰۲۳۷
شعبه سی و نهم شورای حل اختلاف شهرستان شیراز
خواهان: محمد پرستش فرزند عبدالرسول به نشانی استان فارس- شهرستان شیراز- میانرود استانداری خیابان گل اطلسی کوچه سوسن ۳ پلاک ۹۶
خوانده: سید کمال سیدکاظمی فرزند عبدالحسین به نشانی فارس- شیراز- میانرود فاز ۳ خیابان گل پامچال کوچه ۱
خواسته: مطالبه وجه چک
گردشکار: به تاریخ ۹۷/٤/۲۵ در وقت فوق‌العاده شعبه ۳۹ پرونده کلاسه فوق تحت نظر قرار دارد با توجه به محتویات آن ختم دادرسی اعلام و به شرح ذیل اقدام به صدور رأی می‌گردد.
رأی قاضی شورا
در خصوص دعوی خواهان محمد پرستش فرزند عبدالرسول به طرفیت خوانده سید کمال کاظمی به خواسته مطالبه مبلغ ۸۵۰۰۰۰۰۰ ریال بابت پرداختی وام بانکی به عنوان ضامن به انضمام کلیه خسارات قانونی به شرح دادخواست تقدیمی مورخ ۹۷/۳/۱۳ که وقت دادرسی برای مورخ ۹۷/٤/۲۵ تعیین و خوانده جهت شرکت در جلسه دعوت گردیده با توجه به دعوی مطروحه و استعلام به عمل آمده از بانک انصار مورخ ۹۷/۳/۸ که حسب استعلام مذکور آقای پرستش تاکنون مبلغ ۸۲۰۰۰۰۰ تومان به عنوان ضامن اقساط سید کمال کاظمی به بانک پرداخت گردیده است با عنایت به نظریه مشورتی مورخ ۹۷/۳/۱۳ اعضا محترم شعبه ۳۹ شورای حل اختلاف شیراز و حاضر نشدن مدعی علیه در جلسه دادرسی عدم ارسال لایحه و ایراد و دفاعی بعمل نیاوردن در قبال دعوی اقامه شده لذا دادخواهی خواهان ثابت و وارد تشخیص داده و به استناد مواد ۱، ۲، ٤، ۵، ۲۶، ۱۰، ٤۸، ۵۱، ۵۳، ۱۹٤، ۲۰۳، ۱۹۸، ۳۰۵، ۳۰۶، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۱۵، ۵۱۹، ۵۲۲ و ۵۲۹ قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور مدنی مواد ۹ (بند الف) ۱۸، ۱۹ قانون شوراهای حل اختلاف رأی بر محکومیت خوانده به پرداخت مبلغ ۸۲۰۰۰۰۰ تومان بابت اصل خواسته به انضمام مبلغ ۱۱۸۵۰۰ تومان هزینه دادرسی در حق خواهان صادر و اعلام می‌گردد و نسبت به مابقی خواسته به لحاظ عدم ارایه ادله اثباتی از جانب خواهان خواسته وی وارد نبوده به استناد ماده ۱۹۷ قانون آیین دادرسی مدنی قرار حکم بر بی‌حقی وی صادر می‌گردد. رأی صادره غیابی محسوب و ظرف مدت بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در این مرجع و سپس ظرف مدت بیست روز قابل تجدیدنظرخواهی در شعب محاکم عمومی حقوقی شیراز می‌باشد.
۱۳۸۶۲/ م الف
قاضی شعبه ۳۹ شورای حل اختلاف مجتمع شماره دو بنی‌هاشمی شیراز
نادر قلندری

آگهی اجراییه

شماره اجراییه: ۹۷۱۰٤۲۷۱٤٤۲۰۰۱۶۹
شماره پرونده: ۹۷۰۹۹۸۷۱٤٤۲۰۰۰۸٤
مشخصات محکوم له: عظیم عباسی فرزند محمود به نشانی استان فارس- شهرستان شیراز- مسلم کوچه اول سمت چپ درب چهارم
مشخصات محکوم علیه: محسن قهرمانی مجهول‌المکان
محکوم به: به موجب درخواست اجرای حکم مربوطه و شماره دادنامه مربوطه ۹۷۰۹۹۷۷۱٤٤۲۰۰۲۲۶ محکوم علیه محکوم است به حکم به اثبات مالکیت خواهان نسبت به موبایل شماره ۰۹۱۷۷۰۸۱۱۷۵ و محکومیت خوانده به الزام به تنظیم و انتقال سند موبایل موصوف به نام خواهان و پرداخت هزینه دادرسی در حق خواهان و پرداخت نیم عشر اجرایی.
محکوم علیه مکلف است از تاریخ ابلاغ اجراییه:
۱- ظرف ده روز مفاد آن را به موقع اجرا گذارد. (ماده ۳٤ قانون اجرای احکام مدنی)
۲- ترتیبی برای پرداخت محکوم به بدهد.
۳- مالی معرفی کند که اجرای حکم و استیفاء محکوم به از آن میسر باشد چنانچه خود را قادر به اجرای مفاد اجراییه نداند باید ظرف سی روز کلیه اموال خود را شامل تعداد یا مقدار و قیمت همه اموال منقول و غیر منقول به طور مشروح مشتمل بر میزان وجوه نقدی که به هر عنوان نزد بانکها و مؤسسات مالی و اعتباری ایرانی یا خارجی دارد به همراه مشخصات دقیق حسابهای مذکور و کلیه اموالی که او به هر نحو نزد اشخاص ثالث دارد و کلیه مطالبات او از اشخاص ثالث و نیز فهرست نقل و انتقالات و هر نوع تغییر دیگر در اموال مذکور از زمان یک سال قبل از طرح دعوای اعسار به ضمیمه دادخواست اعسار به مقام قضایی ارائه نماید و الا به درخواست محکوم له بازداشت می‌شود (مواد ۸ و ۳ قانون نحوه اجرای محکومیت مالی ۱۳۹٤)
٤- خودداری محکوم علیه از اعلام کامل صورت اموال به منظور فرار از اجرای حکم، حبس تعزیری درجه هفت را در پی دارد (ماده ۳٤ قانون اجرای احکام مدنی و ماده ۲۰ ق.م.ا و ماده ۱۶ قانون نحوه اجرای محکومیت مالی ۱۳۹٤)
۵- انتقال مال به دیگری به هر نحو با انگیزه فرار از ادای دین به نحوی که باقیمانده اموال برای پرداخت دیون کافی نباشد موجب مجازات تعزیری درجه شش یا جزای نقدی معادل نصف محکوم به یا هر دو مجازات می‌شود. (ماده ۲۱ قانون نحوه اجرای محکومیت مالی ۱۳۹٤)
۶- چنانچه صورت اموال پس از مهلت سی روز ارائه شود آزادی محکوم علیه از زندان منوط به موافقت محکوم له یا تودیع وثیقه یا معرفی کفیل توسط محکوم علیه خواهد بود. (تبصره ۱ ماده ۳ قانون نحوه اجرای محکومیت مالی ۱۳۹٤)
۱۳۸۵۵/م الف
مسئول دفتر شعبه سی و هفتم شورای حل اختلاف شهرستان شیراز
مصطفی کشاورز

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۳ ناحیه ۳ شیراز

محمدعلی هژبری و نسرین فرمانی با تسلیم دو برگ استشهادیه شهود سند مالکیت المثنی که در دفترخانه ٤۲۵ اسناد رسمی شیراز به شماره یکتا ۱۳۹۷۰۲۱۵۳۷۹٤۰۰۰۲۵۵ تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت دفترچه‌ای ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین به پلاک ۱۲/۵۶۹۳ واقع در بخش ۳ شیراز که در دفتر ۲۳۵ صفحه ۵۵۸ ذیل ثبت شماره ۲۳۳۳۲ به نام محمدعلی هژبری و نسرین فرمانی هر کدام نسبت به سه دانگ مشاع از ششدانگ ثبت و سند مالکیت دفترچه‌ای به شماره چاپی ۸۸۸۸۹۷ صادر و به علت اسباب‌کشی مفقود گردیده که نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک و سند مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت اعلام نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
۱۳۸۵٤/ م الف
رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه سه شیراز
شاپور زارع شیبانی

آگهی حصر وراثت

محبوبه ده بزرگی دارای شناسنامه شماره ۹۸٤ متولد ۱۳٤۷/۶/۳۰ به شرح دادخواست از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان فاطمه بیگم علوی به شماره شناسنامه ۱۵۲۷۳ در تاریخ ۹۶/۱۱/۱۹ در اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته و وراث حین‌الفوت آن مرحومه عبارتند از:
۱- متقاضیه با مشخصات فوق‌الذکر فرزند متوفیه
۲- حمیده ده بزرگی به شماره شناسنامه ۸۷۹۳ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفیه
۳- حیدر ده بزرگی به شماره شناسنامه ۱۰۹٤۶ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفیه
اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفیه نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نمایند بدیهی است پس از انقضاء مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.
۱۳۸۶۵/ م الف
شعبه ۱۵ مجتمع شوراهای حل اختلاف شماره یک شیراز