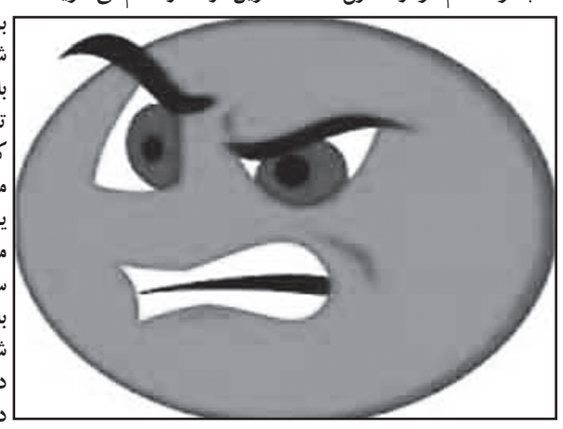
احساس خشم و راههای مقابله با آن

احساس خشم یک احساس طبیعی است در زندگی گاهی اتفاقاتی پیش می آید که خشمگین می شویم، کسی از خشمگین شدن لذت نمی برد زیرا احساس خوشایندی نیست. هنگام عصبانیت و خشم گاهی اوقات ضربات قلب تند می شود، دستها عرق می کند، تنفس تندتر می‌شود گاهی صورت برافروخته و قرمز می شود و ماهیچه های بدن)مثل گردن، قفسه سینه،...(منقبض می شود. در چنین مواقعی آدمها احساس می کنند فکرشان کار نمی کند و رفتارشان تحت کنترل خودشان نیست. اگر چه خشم و عصبانیت احساسهای طبیعی هستند ولی گاهی خطرناک می شوند، چون بعضی آدمها نمی دانند چگونه خشم خود را کنترل کنند.



آنها وقتی خشمگین می شوند به راحتی عصبانیت خود را بیرون می‌ریزند و دیگران را بسیار ناراحت می کنند، حتی خود این افراد هم گاهی پس از آرام شدن، از رفتار خود پشیمان می شوند.

کسانی که یاد می گیرند چطور خشم خود را کنترل کنند و رفتار مناسب نشان دهند سلامت روانی بهتری خواهند داشت ولی کسانی که‌بیش از حد عصبانی می شوند یا برای هر چیز کوچکی عصبانی می شوند و عصبانیت خود را سر دیگران خالی می کنند کم کم سلامت روانی خود را از دست می دهند.

منظور از کنترل عصبانیت این نیست که عصبانیت خود را فراموش کنیم یا عصبانیت خود را پنهان کنیم. چون‌این کار نیز خطراتی دارد. منظور این است که عصبانیت خود را درک کنیم و با مشکلی که ما را عصبانی کرده به شیوه درست برخود کنیم.

◀ اولین گام برای اینکه بتوانیم خشم خود را کنترل کنیم این است که خودمان آگاه باشیم که در آن زمان عصبانی هستیم، یعنی بتوانیم به‌خودمان بگوییم که "من الان عصبانی هستم" و آن را بیان کنیم.

◀ دومین گام این است که خودمان را آرام کنیم.

برای آرام کردن خود کارهای زیادی است که می توانیم انجام دهیم. برای مثال:

۱. نفس عمیقی بکشیم و از ۱ تا ۵ بشماریم.

۲. با خود صحبت کنیم و خود را به آرامش دعوت کنیم، بگوییم "آرام باش تو الان عصبانی هستی.

۳. یک لیوان آب سرد بخوریم.

۴. از محلی که اتفاق عصبانی کننده در آنجا پیش آمده دور شویم، یا از فردی که ما را عصبانی کرده دوری کنیم.

۵. ورزش کنیم (فعالیت بدنی) ورزش شدیدترین عصبانیتها را آرام می کند.

۶. با دوستی درباره موضوعی که ما را عصبانی کرده درددل کنیم.

۷. کارهایی انجام دهیم که به ما احساس خوبی می دهد و از انجام آنهابه یاد داشته باشیم که هنگام عصبانیت با حرفها و کارهای نادرست، دیگران را ناراحت نکنیم:

قبلاً ذکر شد که یکی از علائم خشم و عصبانیت انقباض ماهیچه هاست، برای اینکه بتوانیم بهتر درک کنیم که وقتی ماهیچه های بدن مامنقبض است چه احساس ناخوشایندی داریم و وقتی ماهیچه های بدن ما شل و راحت است چه احساس خوشایندی پیدا می کنیم، می توان فعالیتی انجام داد که به این فعالیت تمرین آرامسازی هم می گویند.

برای مثال:

شانه های خود را تا جایی که می توانیم بالا ببریم و در همان وضعیت نگه داریم و تا ۵ بشماریم، سپس شانه های خود را رها کنیم، این تمرین، باعث رها شدن ماهیچه‌های سر، شانه و گردن می شود.و یا دستهای خود را صاف نگه داشته و مشت خود را گره کنیم و تا ۵ بشماریم سپس مشت خود را به آرامی رها کنیم و با حرکت دادن انگشتان دست خود را شل کنیم، تمرین را دوباره تکرار کنیم و در حین انجام آن به احساس خود در هر دو موقعیت توجه کنیم، هنگام رها شدن ماهیچه ها مطمئناً احساس بهتری خواهیم داشت.

بنابراین اولین گام به هنگام خشم و عصبانیت آگاه شدن از آن و بیان عصبانیت است، گام دوم آرام کردن خود و گام سوم فکر کردن است.

پس از آرام شدن باید فکر کنیم و به سؤالاتی از قبیل سؤالات زیر پاسخ دهید:

-از چه چیزی عصبانی هستم یا چه چیز موجب عصبانیت من شده است؟

- آیا عصبانیت من بجاست یا نابجا؟

-اگر عصبانیت من بجاست بهترین راه بیان آن چیست؟

گاهی اوقات انتظارات نابجای ما باعث عصبانیت نابجا میشود و در این مواقع بهتر است ما انتظارات خود را اصلاح کنیم و از دیگران انتظارات بیهوده نداشته باشیم.

یکی از بهترین راههای برخورد با عصبانیت این است که پس از آرام کردن خود، درباره موضوعی که ما را عصبانی کرده با فرد مقابل صحبت کنیم، به یاد داشته باشیم که این صحبتها باید آرام و مؤدبانه باشد، هیچوقت نباید فرد مقابل را سرزنش کنیم و یا به او حرفهای نامربوط بزنیم بهتر است سعی کنیم موضوعی که باعث عصبانیت ما شده را با لحن آرام بیان کنیم و منتظر پاسخ او باشیم در نظر داشته‌باشیم که بعضی مواقع ما با کارهای اشتباه خود موجب عصبانیت یکدیگر می شویم و اگر رفتارهای نادرست خود را اصلاح کنیم می توانیم دوستیهای بهتری داشته باشیم.

شراره رحیمی - روانشناس بالینی

۸۸۸۷

روشهای تمرکز در درس خواندن

"با شرایطی که دارم بیشترین تلاش خود را خواهم کرد."

نه اینکه فکر کنید "باید همه چیز کامل باشد."

۱) هنگام درس خواندن کاغذ و خودکاری کنار دستتان بگذارید و فکرهایی را که به ذهنتان می رسد و مزاحم درس خواندتان می شود یادداشت کنید. با این کار دیگر نگران فراموش کردن کارها و ایده ها نیستید و به خودتان یادآوری می کنید درست است که این کارها به اندازه ای مهم هستند که آنها را یادداشت کنید و بعداً برایشان کاری انجام بدهید اما آنقدر مهم نیستند که به خاطرشان درس خواندن را متوقف کنید.

۲) خوب است گاهی فکرهای ناراحت کننده یا آنهایی که حواستان را پرت می کنند جای دیگری بگذارید. به این ترتیب که زمانی که مشغول درس خواندن هستید آنها را موقتاً کنار بگذارید تا بتوانید روی درس خواندن متمرکز شوید.

۳) سعی کنید هدف مشخصی را معین کنید که در هر بار درس خواندن به آن برسید. این کار کمک می کند توجه تان را به کار مشخصی که در دست دارید معطوف کنید. همچنین این کار بازخوردی از پیشرفت به دست تان می دهد.

۴) سعی کنید بر درسی که می خوانید تمرکز کنید و به اتفاقات بلندمدتی که بر اثر خوب یا بد امتحان دادن می افتد فکر نکنید. اول مهمترین کار حال حاضر را انجام بدهید و بدانید هر چیز حواس پرت کرن دیگری که به ذهنتان می رسد اهمیت کمتری از آنچه در حال انجامش هستید، دارد.

۵) این شعار را در ذهن داشته باشید که؛ "با شرایطی که دارم بیشترین تلاش خود را خواهم کرد." نه اینکه فکر کنید "باید همه چیز کامل باشد."

۶) یاد بگیرید چگونه تشخیص بدهید مساله ای که حواس تان را پرت کرده است مهمتر از درس خواندن است. هرگاه که ممکن بود مستقیماً به سراغ علت حواس پرتی تان بروید. گاهی با حذف علت حواس پرتی اصلی می توانید زمان بیشتری را به درس اختصاص دهید و بعداً کمتر نگران باشید.

۷) سعی کنید جای خاصی را برای درس خواندن انتخاب کنید که وسایل حواس پرت کنی مثل رادیو و تلویزیون در آن نباشد.

۸) محل درس خواندن خود را تمیز و مرتب نگه دارید و سعی کنید از آن فقط برای درس خواندن استفاده کنید. این کار حواس پرتی را کاهش می دهد و کمک می کند راحت تر به حالت تمرکز دست یابید. مثلاً ممکن است وقتی روی تخت دراز می کشید و درس می خوانید کمتر تمرکز داشته باشید تا وقتی که پشت میزی می نشینید که همیشه از آن برای درس خواندن استفاده می کنید.

۹) درس خواندن را در دوره های زمانی محدود انجام بدهید تا بدانید به زودی نقطه پایان فرا می رسد. بی‌وقفه درس خواندن طوری که به نظر می رسد نقطه پایانی وجود ندارد سخت تر است.

۱۰) همه کتاب ها، جزوه ها و کتاب های کمک درسی تان را کنار دست تان بگذارید. اگر لازم باشد برای اینها از جایتان بلند شوید یا مدتی دنبالشان بگردید حواس تان بیشتر پرت می شود.

۱۱) برای کاهش اضطرابی که با آماده شدن برای درس خواندن می آید می توانید کتاب ها و محل درس خواندن تان را مرتب کنید. این کار باعث می شود محل کارتان عاری از هر چیز حواس پرت کنی باشد. ممکن است شما از آنهایی باشید که برای درس خواندن نیاز به "گرم شدن" داشته باشید؛ برای این کار از مطالبی شروع کنید که با آنها آشنایی بیشتری دارید. با این کار مروری هم بر نتایج خوب امتحانات گذشته دارید که از نظر ذهنی شما را در وضعیت اعتماد به نفس خوبی قرار می دهد.

۱۲) برای کاهش اضطرابی که با گذشت زمان پدیدار می شود استراحت جسمی کمک می کند نگرانی تان کمتر شود و آگاهی و انرژی خود را بازیابید.

شاید هم لازم باشد هر بخش از درس را که تمام می کنید مروری بر آن داشته باشید تا حس تمام کردن و اطمینان تان افزایش یابد. البته اگر درس خواندن را به شب امتحان موکول نکنید کمتر دچار اضطراب می‌شوید.

۱۳) سعی کنید اوایل سال تحصیلی محدوده توجه خود را پیدا کنید و در طول سال هم آن را بررسی کنید. معمولاً کسانی که احساس می کنند نمی توانند خوب امتحان بدهند آنهایی هستند که شکاف (بزرگ یا کوچک، کم یا زیاد) در درک مطالب دارند. همان طور که سال می گذرد مفاهیمی را که واضح نیستند مرور کنید تا این شکاف را کاهش بدهید و همان طور که دانش تان در طول سال افزایش می یابد اعتماد به نفس تان تقویت شود.

رباب فرهنگ - روانشناس بالینی ۸۸۸۷

راهنمای دوستیهای خوب

- انسانهایی که با دیگران دوست می شوند می توانند دوستیهای خوبی داشته باشند و از نظر روانی سالمتر و شادابتر هستند.

- برای اینکه دوستیهای خوبی داشته باشیم، ابتدا باید خودمان دوست خوبی باشیم.

دوست خوب برای شادی ما بسیار با اهمیت است. وقتی ما ساعات خوبی را با دوستانمان می گذرانیم احساس بسیار شاد و خوبی داریم. اگرچه گذراندن ساعات خوب با دوستان بسیار لذتبخش است، ولی همیشه باید مراقب باشیم که شادیهای ما باعث ناراحتی دیگران نشود، یا به انسانهای دیگر و گاه به حیوانات آسیب نرساند (مسخره کردن دیگران و با آزار رساندن به حیوانات)، یا حتی گاهی اوقات شادیهای زودگذری وجود دارند که بعد از آن ناراحتی پیش می آید یعنی عاقبت خوبی ندارد (ممکن است از قدم زدن در یک روز بارانی و سرد لذت ببریم ولی بعد به سرماخوردگی سختی مبتلا شویم)، پس عاقلانه نیست آدم هر کار لذتبخشی را انجام دهد و به مشکلات بعدی آن فکر نکند.

دوستی بهترین هدیهای است که ما می توانیم به خودمان هدیه کنیم.

راهنمای دوستیهای خوب:

۱- به همدیگر احترام بگذاریم.
۲- حرفها و درددل یکدیگر را گوش کنیم.
۳- نسبت به هم مهربان باشیم.
۴- نسبت به هم وفادار باشیم.
۵- در کارهای خوب همدیگر را تشویق کنیم.
۶- زمان شادی و زمان ناراحتی در کنار یکدیگر باشیم.
۷- برای یکدیگر وقت بگذاریم.
۸- نکات مثبت یکدیگر را بشناسیم و یکدیگر را تحسین کنیم.
۹- راز دار باشیم.
۱۰- به همدیگر اعتماد کنیم.
۱۱- به فکر یکدیگر باشیم.
۱۲- همدیگر را ببخشیم.
۱۳- به یکدیگر توجه داشته باشیم.
۱۴- در حل مشکلات به هم کمک کنیم.
۱۵- چیزهای جدیدی به هم یاد دهیم

سحر کریمی زاده - روانشناس بالینی ۸۸۸۷

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات شرکت همراز آسمان شیراز شرکت با مسئولیت محدود به شماره ثبت ۱۶۰۵۱ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۲۸۳۰۲۲ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۴/۰۴/۱۵ تصمیمات ذیل اتخاذ شد: آقای عبدالمجید پرو به شماره ملی ۲۰۳۱۴۴۰۳۲۲ به سمت ریس هیئت مدیره آقای عبدالحبیب پرو به شماره ملی ۲۰۳۱۷۵۳۵۵۱ به سمت عضو اصلی هیئت مدیره، آقای اتیلا پرو به شماره ملی ۲۰۳۱۶۷۹۶۱۹ به سمت مدیرعامل برای مدت ۲ سال طبق اساسنامه انتخاب شدند.

- امضاء کلیه اوراق عادی، بهادار و تعهد آور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات ، قراردادها ، عقود اسلامی صرفا با امضاء اتیلا پرو (مدیرعامل) همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

باثبت این مستند تصمیمات انتخاب مدیران انتخاب شده توسط متقاضی درسوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت ودر پایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس میباشد.۱۹۶۴۴/م الف

۱۹۰۲۱/۸۹۲۳ **اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس**

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات موسسه انجمن توسعه وهمیاری مدیران مهدهای کودک بهار دوستی فارس به شماره ثبت ۶۹۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۹۰۱۱۲۶ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۳۹۲/۱۲/۲۶ تصمیمات ذیل اتخاذ شد ۱- خانم لیلا رحمان ستایش به عنوان بازرس اصلی و خانم ها شهلا مسعود اردکانی و مریم حسینی به عنوان بازرسان علی البدل برای مدت یکسال مالی تعیین گردیدند

۲- خانم زهرا دشتی به عنوان رئیس هیات مدیره و اقای حسن عبداللهی به عنوان نایب رئیس هیات مدیره و خانمها منیره صحرائیان جهرمی و حمیده موذنی قیری همگی اعضای اصلی هیات مدیره و خانم صغری السادات افضلی و سیده فاطمه حسینی بسمت اعضای علی البدل هیات مدیره و خانم فاطمه دستغیب به عنوان خزانه دار و عضو اصلی هیات مدیره به مدت ۳ سال تعیین گردیدند.

۳- حق امضا کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی و تعهدآور از قبیل چک، سفته با امضا رئیس هیئت مدیره یا نایب رئیس با مهر موسسه و مسئول مالی موسسه توسعه معتبر است. نامه های عادی و اداری با امضا رئیس یا نایب رئیس همراه با مهرموسسه معتبر است. مسئول ثبت شرکتهای شیراز،سازمان ثبت اسناد و املاک کشور. باثبت این مستند تصمیمات تعیین وضعیت حق امضاء،انتخاب بازرس،انتخاب و تعیین سمت هیئت مدیره،تعیین سمت مدیران انتخاب شده توسط متقاضی درسوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت ودرپایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس میباشد.۱۹۶۴۵/م الف

۱۹۰۲۴/۸۹۲۶ **اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس**

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز

آگهی ثبتی

آگهی تغییرات شرکت مسکن و رفاه کارکنان سازمان نظام مهندسی کشاورزی فارس شرکت تعاونی به شماره ثبت ۲۵۵۶۵ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۳۷۵۸۵۸ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق العاده مورخ ۱۳۹۴/۰۵/۰۸ بانضمام نامه شماره ۹۴/۹۷۷۵۳ مورخ ۱۳۹۴/۰۶/۲۵ اداره تعاون، کارورفاه اجتماعی شهرستان شیراز تصمیمات ذیل اتخاذ شد :

۱- اساسنامه جدیدشرکت مشتمل بر ۷۸ ماده و ۵۸ تبصره به تصویب رسید وجایگزین اساسنامه قبلی گردید.

باثبت این مستند تصمیمات تصویب اساسنامه جدید انتخاب شده توسط متقاضی درسوابق الکترونیک شخصیت حقوقی مرقوم ثبت ودرپایگاه آگهی های سازمان ثبت قابل دسترس میباشد.۱۹۶۴۶/م الف

۱۹۰۳۱/۸۹۳۲ **اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس**

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز

آگهی ثبتی

تاسیس موسسه غیر تجاری طلایه داران راه عدالت زیما در تاریخ ۱۳۹۴/۰۸/۱۷ به شماره ثبت ۲۸۱۲ به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۳۶۳۷۰۰ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد.

-موضوع موسسه: ارائه خدمات حقوقی به عنوان مشاور حقوقی و ارائه خدمات حقوقی با پذیرش و انجام وکالت در دعاوی حقوقی و کیفری در مراجع صالحه قضایی و در دادسراها و در محاکم عمومی و نظامی و خانواده و دادگاه انقلاب و دیوانعالی کشور و دادستانی کل کشور و در مراحل مختلف دادرسی و شوراهای حل اختلاف و سایر مراجع اداری و انتظامی و ادارات کار و تامین اجتماعی و ثبتی و ثبت احوال و دارائی و مراجع مالیاتی و منابع طبیعی و شهرداری و سایر ادارات و مراجع دولتی و غیر دولتی و هیات ها و کمیسیون های اداری مربوط و مراجع تعزیرات حکومتی و ادارات اوقات و موقوفات و ارائه خدمات حقوقی و مشاوره حقوقی و قبول وکالت از طرف اتباع خارجی در مراجع داخلی و از طرف اتباع ایرانی در مراجع بین المللی و محاکم کشورهای خارجی طبق ضوابط و قوانین موضوعه و پذیرش و انجام امور داوری اعم از داخلی و خارجی و تنظیم قرارداد و نظارت بر امور قراردادها و اخذ وام و تسهیلات از سیستم های بانکی و موسسات مالی و اعتباری .ایجاد شعبه و نمایندگی در داخل کشور در شهرستان های استان فارس و مراکز استان ها در خارج از کشور . شرکت در سمینارها و کنفرانس های داخلی و خارجی و تامین نیروی انسانی مورد نیاز موسسه با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور در صورت ضرورت قانونی انجام موضوعات پس از اخذ مجوزهای لازم

-مدت موسسه: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود -مرکز اصلی موسسه: شیراز خیابان قصرالدشتساختمان مجیدطبقه سوم واحد ۴ کد پستی : ۷۱۹۳۷۳۳۴۱۶ -سرمایه موسسه: مبلغ ۳۰۰۰۰۰۰ ریال می باشد.

-اولین مدیران موسسه: آقای علی محمد مکرمی به سمت عضو هیئت مدیره - عضو اصلی به شماره ملی ۱۸۱۷۹۱۴۷۱۵ ساکن شیراز خیابان قصرالدشتساختمان مجیدطبقه سوم واحد ۴ کد پستی : ۷۱۹۳۷۳۳۴۱۶ دارنده ۷۵۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه. و خانم سکینه علمدار به سمت عضو هیئت مدیره - عضو اصلی به شماره ملی ۳۵۵۹۲۹۲۴۰۹ ساکن شیراز خیابان قصرالدشتساختمان مجیدطبقه سوم واحد ۴ کد پستی : ۷۱۹۳۷۳۳۴۱۶ دارنده ۷۵۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه و آقای حسن اژدری به سمت رئیس هیئت مدیره به شماره ملی ۵۴۶۹۵۴۵۳۶۹ ساکن شیراز خیابان قصرالدشتساختمان مجیدطبقه سوم واحد ۴ کد پستی : ۷۱۹۳۷۳۳۴۱۶ دارنده ۷۵۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه و خانم سوسن میرغفاری به سمت و نائب رئیس هیات مدیره و مدیرعامل به شماره ملی ۲۲۹۷۹۸۱۳۲۵ ساکن شیراز خیابان قصرالدشتساختمان مجیدطبقه سوم واحد ۴ کد پستی : ۷۱۹۳۷۳۳۴۱۶ دارنده ۷۵۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه همگی برای مدت نامحدود انتخاب گردیدند. ۶-دارندگان حق امضا: کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهد اور بانکی و قراردادها و نامه های عادی و اداری با امضاء مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره همراه با مهر موسسه معتبر میباشد.

-اختیارات مدیر عامل: طبق اساسنامه ثبت موضوع فعالیت مذکور بمنزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد ۱۹۶۲۷/م الف

۱۹۰۰۷/۸۹۱۰ **اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس**

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز

روزنامه طلوع

از سراسر کشور آگهی و مشترک می پذیرد

۰۷۱-۳۲۳۴۴۷۷۲ و ۰۷۱-۴۲۲۲۹۲۴۶

آگهی ثبتی

تاسیس شرکت با مسئولیت محدود داده پردازان آسان سامانه گستر در تاریخ ۱۳۹۴/۰۸/۱۶ به شماره ثبت ۴۲۸۸۰ به شناسه ملی ۱۴۰۰۵۳۶۱۵۲۳ ثبت و امضا ذیل دفاتر تکمیل گردیده که خلاصه آن به شرح زیر جهت اطلاع عموم آگهی میگردد.

-موضوع شرکت: زمینه سازی جهت اشتغال دانش آموختگان و ارائه مشاوره در زمینه های کارآفرینی، اشتغال و کاربردی کردن تحقیق ها ، حمایت مالی و معنوی از محققین، متخصصین و نوآوران در زمینه IT و ICT ، شرکت در همایش ها، نشست های علمی و تخصصی در راستای اهداف شرکت ، مشاوره، همکاری و برگزاری همایش، کنفرانس و نشست های علمی جهت دانشگاه ها، شرکت ها و موسسات دولتی و غیر دولتی ملی و بین المللی در داخل و خارج از کشور ، طراحی و پشتیبانی وب سایت و تهیه کتابچه، سی دی غیر فرهنگی و لوگو جهت کنفرانس ها و همایش های ملی و بین المللی و طراحی صفحات اینترنتی و وب سایت جهت دانشگاه ها، موسسات و شرکت های دولتی و غیر دولتی ، مطالعه و مشاوره و انتقال تکنولوژی و نصب و راه اندازی و تعمیر و نگهداری و تولید و ساخت و پشتیبانی در زمینه تجهیزات رایانه‌ای و سیستم‌های الکترونیکی و مخابراتی به جز بی سیم و اتوماسیون صنعتی و تجهیزات مهندسی پزشکی رایانه‌ای و تجهیزات ابزاردقیق رایانه‌ای ، ارایه کلیه خدمات اینترنتی ، اینترانت، ADSL و WIRELESS ، مطالعه و طراحی، مشاوره و انتقال تکنولوژی و نصب و راه اندازی در زمینه تجهیزات رایانه ای ، خرید و فروش و صادرات و واردات تجهیزات کامپیوتری و مخابراتی به جز بی سیم و سیستم های رایانه ای و الکترونیکی ، انجام فعالیت در زمینه تجارت الکترونیک ، تأمین نیروی انسانی متخصص در زمینه موضوع فعالیت شرکت، انجام خدمات اجرایی و عملیاتی و فنی و مهندسی در زمینه موضوع فعالیت شرکت، مکانیزه کردن سیستم های اداری و اجرای سیستمهای مکانیزه شده ، برنامه نویسی ، تهیه و تولید سیستمهای رایانه و بسته های نرم افزاری غیرفرهنگی، طراحی صفحات اینترنتی و ایجاد پورتالهای اطلاع رسانی ، شرکت در نمایشگاههای رایانه ای در داخل و خارج از کشور ، شرکت در مناقصات و مزایدات داخلی و خارجی در زمینه موضوع شرکت، تهیه و تأمین تجهیزات و قطعات یارانه ای و الکترونیکی و مخابراتی غیر بی سیم، اخذ و ایجاد نمایندگی از شرکتهای رایانه ای داخلی و خارجی ، انعقاد قراردادهای همکاری و مشارکت با شرکتهای داخلی و خارجی در زمینه موضوع شرکت ، عقد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی ، انجام خدمات مهندسی و کارشناسی در زمینه رایانه ، صادرات خدمات فنی و مهندسی در زمینه رایانه ، ارائه خدمات اینترنتی و اینترانت مجاز ، اجرای طرحهای جامع فن آوری اطلاعات شامل تحلیل و طراحی و تولید و استقرار و راه اندازی و پشتیبانی راه کارهای مبتنی برنرم افزار در بخش عمومی و دولتی و وزارتخانه ها و سازمانها و شرکتهای وابسته به دولت و بخش خصوصی ، تحلیل و طراحی و تولید و پشتیبانی نرم افزارهای جامع کاربردی غیر فرهنگی و انجام خدمات مشاوره در زمینه های فناوری اطلاعات ، استراتژی و معماری سازمانی و متدلوژی و اجراء و نظارت بر پروژه های فناوری اطلاعات و مهندسی مجدد و بهبود فرآیند و ارائه خدمات مدیریتی و مشاوره و طراحی نظامهای مدیریتی در زمینه موضوع فعالیت شرکت جهت تسهیل و افزایش کارآیی سازمانها ، نظارت و مشاوره و پشتیبانی و طراحی و اجرای سیستمهای رایانه و پیاده سازی شبکه های رایانه ای و تجهیزات جانبی رایانه ای ، طراحی و تولید و اجرای سیستمهای امنیت شبکه رایانه ، انجام پروژه های انفورماتیکی و فناوری اطلاعات ، ایجاد شعب و دفاتر نمایندگی در زمینه موضوع فعالیت شرکت با رعایت قوانین و مقررات جاری کشور در صورت ضرورت قانونی انجام موضوعات پس از اخذ مجوزهای لازم

-مدت شرکت: از تاریخ ثبت به مدت نامحدود -مرکز اصلی شرکت: شیراز شهرک سراج کوچه ۱۴ ساختمان امیر ۲ واحد ۸ کد پستی ۷۱۷۷۹۵۸۷۱۴

-سرمایه شرکت: مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰ ریال می باشد. -اولین مدیران شرکت: یوسف صداقت به سمت مدیرعامل نایب رئیس هیات مدیره به شماره ملی ۵۳۲۹۸۲۱۷۰۳ ساکن بلوار باهنر جنوبی زاگرس شرقی کوچه ۱۷ فرعی ۱۰ ساختمان آنا طبقه دوم واحد ۴ب دارنده ۵۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه و محسن کاظمی به سمت رئیس هیئت مدیره به شماره ملی ۲۳۷۲۳۸۹۷۶۹ ساکن بلوار باهنر شمالی کوچه ۱۸ ساختمان ارین ۳ واحد یک دارنده ۵۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه برای مدت ۵ سال انتخاب شدند.. -دارندگان حق امضا: کلیه اوراق واسنادرسمی و بهادارو بانکی و تعهدآور شرکت ازقبیل:چک، سفته، بروات و قراردادها به امضاء محسن کاظمی و یوسف صداقت همرا ه با مهر شرکت و نامه های عادی و اداری به امضاء یوسف صداقت همراه با مهر شرکت معتبر می باشد. - اختیارات نماینده قانونی: طبق اساسنامه ثبت موضوع فعالیت مذکور بمنزله اخذ و صدور پروانه فعالیت نمی باشد. ۱۹۶۲۸/م الف

۱۹۰۱۶/۸۹۱۸ **اداره کل ثبت اسناد و املاک استان فارس**

مرجع ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری شیراز

دادنامه

کلاسه پرونده: ۹۴۰۳۳۷ش ۳۳ شماره دادنامه: ۴۶۲ - ۹۴/۷/۳۰ تاریخ رسیدگی: ۹۴/۷/۳۰ مرجع رسیدگی: شعبه ۳۳ مجتمع شورای حل اختلاف شماره۲

خواهان: امیر فرهادی به نشانی شیراز بلوار ابوذر غفاری کوچه ۴۱ کد پستی ۷۱۶۸۶۸۸۱۵۸

خوانده: عطاءاله زارع مجهول المکان خواسته: مطالبه خسارت گردشکار: به تاریخ ۹۴/۷/۳۰ در وقت فوق العاده شعبه ۳۳ پرونده کلاسه فوق تحت نظر دارد باتوجه به محتویات آن ختم دادرسی اعلام و به شرح ذیل اقدام به صدور رای می گردد: **رای قاضی شورا**

درخصوص دعوی خواهان آقای امیر فرهادی فرزند منصور به طرفیت خوانده آقای عطاءاله زارع فرزند جمعه به خواسته مطالبه وجه به میزان چهار میلیون ریال به انضمام هزینه های دادرسی و کارشناسی به شرح دادخواست تقدیمی مورخ ۹۴/۶/۲۴ باتوجه به دعوی مطروحه، ملاحظه گزارش مورخ ۹۴/۵/۳۱ ضابطین و نظریه شماره ۶۰۲ مورخ ۹۴/۶/۱۵ کارشناس رسمی دادگستری شیراز که طبق آنها در تاریخ ۹۴/۵/۳۱ در سه راه دارالرحمه شیراز یکدستگاه اتومبیل وانت پیکان شماره انتظامی ۱۴۵ و ۶۲ ایران ۶۳ به رانندگی خوانده اتومبیل سواری پیکان شماره انتظامی ۴۸۷ ن ۲۷ ایران ۶۳ متعلق به خواهان برخورد نموده و خساراتی به اتومبیل خواهان برآورد که میزان آن تعیین و علت اصلی تصادف بی مبالاتی از سوی خوانده به جهت عبور از محل ممنوع ذکر شده که به نظریه اعتراضی نشده و خوانده مجهول المکان بوده وقت دادرسی در روزنامه نیم نگاه شماره ۱۵۵۸ مورخ ۹۴/۶/۲۹ آگهی شده ولی خوانده حاضر نشده و لایحه ای ارسال نکرده لذا با عنایت به نظریه ی مشورتی اعضای محترم شورا به شرح صورت جلسه مورخ ۹۴/۷/۲۹ دعوی خواهان ثابت و وارد تشخیص داده و به استناد مواد ۱، ۳، ۵، ۱۱(بند اول)، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۴، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۳۱ قانون شوراهای حل اختلاف و مواد ۱، ۲، ۴، ۵، ۱۰، ۱۱، ۴۸، ۹۳، ۱۹۴، ۱۹۸، ۳۰۳، ۳۰۵، ۳۰۶، ۵۰۲، ۵۰۳، ۵۱۵ و ۵۱۹ و ۵۲۹ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی و مواد ۱، ۲ قانون مسئولیت مدنی رای بر محکومیت خوانده موصوف به پرداخت مبلغ چهار میلیون ریال بابت اصل خواسته مبلغ یک میلیون و پانصد هزار ریال بابت هزینه کارشناسی(وجه واریزی توسط خواهان به حساب کانون کارشناسان طی قبض شماره ۶۵۲۳۶۸ مورخ ۹۴/۶/۱ بانک ملی) و مبلغ ششصد و هفتاد هزار ریال بابت هزینه های دادرسی در حق خواهان صادر می گردد. رای صادره غیابی و ظرف مدت ۲۰ روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در این مرجع و سپس ظرف ۲۰ روز قابل تجدیدنظر خواهی در شعب محاکم محترم عمومی حقوقی شیراز می باشد.۱۹۶۴۲/م الف

۱۹۰۲۵/۸۹۲۸ **قاضی شعبه ۳۳ شورای حل اختلاف مجتمع شماره ۲ شیراز**