

طلسلوع

روزنامه

تاریخ

۲۵

مرداد

۱۴۰۵

یکشنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

آن‌قدر شور بود که

خان هم فهمید

صفحه

۶

شماره

۴۵۵۵

سال

سی و یکم

گوناگون

آموزش مهارت

مدیریت استرس

کلید آرامش و سلامت شما

استرس بخشی از زندگی است، اما مدیریت آن هنر شماست.

تنفس عمیق را تمرین کنید

چند نفس عمیق بکشید.

این کار به آرامش بدن و ذهن کمک می‌کند.

ورزش منظم داشته باشید

ورزش به کاهش تنش، بهبود خلق‌وخو و افزایش انرژی کمک می‌کند.

مدیریت زمان را جدی بگیرید

برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کارها، استرس و فشارهای روزانه را کاهش می‌دهد.

مثبت فکر کنید

نگرش مثبت به زندگی، مقاومت شما را در برابر استرس بیشتر می‌کند.

از کمک گرفتن ترسید

صحبت با افراد قابل اعتماد یا مشاور می‌تواند راهگشا باشد.

با مدیریت استرس زندگی آرام‌تر و سالم‌تری داشته باشید.

استرس را نمی‌توان حذف کرد، اما می‌توان آن را مدیریت کرد.

مرکز مشاوره آرامش پلیس فارس

۰۷۱۳۲۲۲۷۰۰۶ | شیراز، پل حر، روبروی کلانتری ۱۱ زند

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۰ فرعی از ۶۹۳ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

نظر به اینکه وراث قانونی مرحوم سید کرامت اله حسینی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۱۶ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد سه جلد مجموعاً ۶ سهم مشاع از ۱۶ سهم سهام شش‌دانگ به پلاک ۰ فرعی از ۶۹۳ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۷ فارس که ذیل ثبت ۹۴۷ دفتر ۸ و صفحه ۵۳ و ۱۰۹ و ۱۱۲ و ثبت گردیده و سند مالکیت چاپی ۶۶۲۸۲۲ و ۶۶۲۸۲۳ و ۶۶۲۸۲۴ به نام آنها صادر و نامبردگان فوت ورثه قانونی نامبرده اعلام نموده است لذا تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت احوال می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن تقدیم اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراض نرسیده و یا در صورت مقرر اعتراض نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

۱۱۵۹/۸۴۸
۹۱۶ م الف

رضا رجبی زاده – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای"

به شماره مرجع ۲۷-۱۴۰۵

شرکت برق منطقه‌ای فارس (به عنوان دستگاه مناقصه‌گزار) در نظر دارد مناقصه " افزایش ظرفیت ترانس دوم در پست برق‌دار ۲۳۰/۶۶ کیلوولت دهنو (به روش PC) به شماره "۰۰۵۰۱۰۱۴۶۰۰۰۳۴" را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به پیمانکاران واجد صلاحیت واگذار نماید. کلیه مراحل فرایند مناقصه از دریافت اسناد مناقصه، ارائه پیشنهاد مناقصه‌گران و گشایش پاکت‌ها از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لذا مناقصه‌گران در زمینه موضوع مناقصه می‌توانند جهت اخذ اسناد به ترتیب اطلاعات زمانی ذکر شده در ذیل به سامانه ستاد مراجعه و اسناد مربوطه را دریافت و پس از تکمیل، همراه با اسناد و مدارک خواسته شده در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت بارگذاری نمایند. لازم است مناقصه‌گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه، مراحل ثبت نام در سامانه و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. به پیشنهادهای واصله خارج از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت و همچنین به پیشنهادهای فاقد امضا، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضای مدت مقرر واصل شود، ترتیب اثر داده نخواهد شد. سایر اطلاعات مورد نیاز به شرح ذیل اعلام می‌گردد.

۱- تاریخ اولین انتشار اسناد در سامانه: از ساعت ۹ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۵
۲- آخرین مهلت دریافت اسناد از سامانه: تا ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۸
۳- آخرین مهلت بارگذاری اسناد در سامانه: تا ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۱
۴- تاریخ گشایش پاکات ارزیابی در سامانه: ساعت ۹:۳۰ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۱
۵- آخرین مهلت تحویل اصل پاکات پیشنهاد(الف،ب،ج): ساعت ۱۲ ظهر روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۶/۱۴
۶- تاریخ گشایش پاکات پیشنهادها: پس از کسب امتیاز لازم در ارزیابی کیفی از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت اطلاع رسانی می‌گردد.
۷- نوع کمیت و کیفیت کالای مورد نظر: وفق اسناد مناقصه خواهد بود.
۸- نحوه برگزاری مناقصه: عمومی یک مرحله‌ای همراه با ارزیابی کیفی مناقصه‌گران (به صورت یکپارچه)
۹- مدت انجام کار: ۵ ماه شمسی
۱۰- مبلغ برآورد انجام کار: ۱۲۳،۰۹۹۱،۳۷۶،۱۰۲ ریال
۱۱- نوع و مبلغ تضمین شرکت در فرایند ارجاع کار: به صورت یک یا ترکیبی از تضمین بندهای الف، ب، پ، ج، ح و خ ماده ۴ آیین‌نامه تضمین معاملات دولتی به شماره ۱۲۳۴۰۲/ت/۵۰۶۵۹۰۵- مورخ ۹۴/۹/۲۲ و اصلاحیه شماره ۵۲۱۱/ت/۵۷۵۹۲-۵ مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۲۲ مصوب هیأت وزیران به مبلغ پنج میلیارد و یکصد و هجده میلیون و هشتصد و سی و چهار هزار و پانصد و پنجاه و شش (۵۰۱۱۸۸۳۴،۵۵۶) ریال می‌باشد. به پیشنهادهای فاقد سیرده، سیرده‌های مخدوش، سیرده‌های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۱۲- مدت اعتبار پیشنهادها: پیشنهادها باید از هریخت برای مدت ۹۰ روز بعد از تاریخ تعیین شده برای صدور ضمانت‌نامه معتبر باشند و این مدت برای ۹۰ روز دیگر قابل تمدید می‌باشد.
۱۳- نشانی این شرکت جهت ارسال پاکت‌های "الف" و "ب" و "ج": شیراز – خیابان زند – نبش خیابان فلسطین – شرکت برق منطقه‌ای فارس – دبیرخانه مرکزی (تذکر مهم، ارسال یک نسخه از اصل پاکت‌های "الف" (اصل ضمانت‌نامه) و "ب" به صورت CD و "ج" (برگ) پیشنهاد قیمت موجود در اسناد به صورت فیزیکی و جداول مقادیر و قیمت‌ها به صورت CD) به صورت لاک و مهر شده الزامی است)
۱۴- محل برگزاری مناقصه: شیراز، خیابان زند، نبش خیابان فلسطین، شرکت برق منطقه‌ای فارس، امور تدارکات و قراردادهای
۱۵- نام و نشانی مشاور: شرکت مهندسی قدس نیرو به آدرس تهران-خیابان استاد مطهری-بعد از چهارراه شهرداری-پلاک ۸۲
۱۶- سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه مندرج است. ضمناً چنانچه در مورد مفهوم قسمتی از اسناد مناقصه ابهام یا ستوالی وجود داشته باشد می‌توانند با شماره فکس ۰۲۷-۳۳۳۵۹۰۴۷ دبیرخانه مرکزی شرکت برق منطقه‌ای فارس (امور تدارکات و قراردادهای) مکاتبه نمایند.
۱۷- به پیشنهادهای فاقد امضا، مشروط، مخدوش و پیشنهاداتی که بعد از انقضای مدت مقرر واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۱۸- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: تلفن مرکز راهبری و پشتیبانی سامانه ۱۴۵۶ می‌باشد.

۲۲۴۹۶۹۴
۱۱۵۴

شرکت برق منطقه‌ای فارس

کشف ارتباط میان روان‌پریشی و میکروبیوم روده

پژوهشگران در مطالعه‌ای جدید ارتباطی میان برخی باکتری‌های روده و دهان و ویژگی‌های شخصیتی مرتبط با روان‌پریشی پیدا کرده‌اند. به گزارش ایسنا، هرچه بیشتر درباره میکروبیوم روده اطلاعات به دست می‌آوریم، بیشتر متوجه می‌شویم که تاثیر آن در شکل‌گیری ویژگی‌های ما تا چه اندازه عمیق است. می‌دانیم که میکروب‌های موجود در بدن ما می‌توانند بر احساسات، از جمله واکنش ما به ترس، تاثیر بگذارند؛ اما این تاثیر تا چه اندازه می‌تواند در تعیین شخصیت ما نقش داشته باشد؟ پژوهش‌ها نشان می‌دهند که پاسخ احتمالاً بسیار گسترده است. به نقل اس‌ای، در مطالعه‌ای جدید که به صورت پیش‌انشار در نشریه منتشر شده، دانشمندان شواهدی یافته‌اند که نشان می‌دهد میکروبیوتا ممکن است حتی بر تجربه و بروز ویژگی‌های روان‌پریشی در افراد تاثیر بگذارد. پژوهشگران ارتباطی میان میزان برخی میکروب‌های روده و دهان و ویژگی‌های شخصیتی مرتبط با روان‌پریشی پیدا کرده‌اند. البته این یافته‌ها هنوز داوری همتا نشده‌اند، اما پژوهشگران می‌گویند این نخستین بار است که شواهدی از احتمال نقش میکروبیوتا در شکل‌گیری ویژگی‌های روان‌پریشی به دست آمده است؛ ویژگی‌هایی که از نظر زیستی هنوز به خوبی شناخته نشده‌اند. روان‌پریشی یک ساختار شخصیتی است که ویژگی‌هایی مانند فقدان همدلی، گرایش‌های سذجتماعی، تکانشگری و خودمحوری را شامل می‌شود. با این حال، هنوز به طور کامل مشخص نیست که شخصیت‌های روان‌پریش چگونه شکل می‌گیرند. می‌دانیم که افراد دارای ویژگی‌های روان‌پریشی ممکن است در ساختار مغز شباهت‌هایی با یکدیگر داشته باشند. برخی نواحی و مسیرهای مغزی، از جمله قشر پیش‌پیشانی، نیز اغلب با این پدیده مرتبط دانسته شده‌اند. اما پژوهشگران می‌گویند احتمالاً عوامل دیگری نیز در این میان نقش دارند. دانشمند زیست‌پزشکی دانشگاه پورتو در پرتغال و نویسنده اول پژوهش، و همکارانش در مقاله خود توضیح می‌دهند: اگرچه تغییرات مغزی، به ویژه در قشر پیش‌پیشانی و نواحی تمپورال-لیمبیک، مستقیماً با روان‌پریشی مرتبط دانسته شده‌اند، این تغییرات به تنهایی نمی‌توانند توضیحی جامع برای

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۰ فرعی از ۷۶۹ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

نظر به اینکه وراث قانونی مرحوم سید کرامت اله حسینی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۱۶ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد مجموعاً ۲ سهم مشاع از ۱۶ سهم سهام شش‌دانگ به پلاک ۰ فرعی از ۷۶۹ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۷ فارس که ذیل ثبت ۱۱۸۳ دفتر ۵۳ صفحه ۱۷۲ ثبت گردیده و سند مالکیت چاپی ۶۴۳۹۵۹ الف ۹۳ به نام وی صادر و نامبرده فوت ورثه قانونی نامبرده اعلام نموده است لذا تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت احوال می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن تقدیم اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراض نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

۱۱۶۰/۸۴۹
۹۱۷ م الف

رضا رجبی زاده – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۲۰ فرعی از ۳۶۵۱ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

نظر به اینکه وراث قانونی مرحومان سید عباس و سید کرامت اله و سید جواد حسینی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۱۶ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد سه جلد مجموعاً ۶ سهم مشاع از ۱۶ سهم سهام شش‌دانگ هر کدام دو سهم مشاع از ۱۶ سهم سهام یک باب خانه به پلاک ۲۰ فرعی از ۳۶۵۱ اصلی واقع در قطعه یک بخش ۷ فارس که ذیل ثبت ۱۳۷۹/۰۵/۱۸-۱۰۷۶۲۷ دفتر ۱۹ کازرون مالکیت چاپی ۶۶۲۸۳۱ و ۶۶۲۸۳۲ و ۶۶۲۸۳۳ به نام آنها صادر و نامبردگان فوت ورثه قانونی آنها نامبرده اعلام نموده است لذا تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت احوال می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن تقدیم اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراض نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

۱۱۵۸/۸۴۷
۹۱۵ م الف

رضا رجبی زاده – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۲۵۴ فرعی از ۱۰۲ اصلی واقع در قطعه ۴ بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

نظر به اینکه آقای سید محمد موسوی کازرونی بوکالت از خانم توران دخت مقدسی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۹ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد شش‌دانگ یک باب خانه به پلاک ۲۵۴ فرعی از ۱۰۲ اصلی واقع در قطعه ۴ بخش ۷ فارس که ذیل ثبت ۱۰۲۱ دفتر املاک ۶۲ صفحه ۴۷۲ به نام غلامحسین خیر صادر و تسلیم سپس برابر سند قطعی شماره ۱۷۶۲۷-۰۵/۱۸-۱۳۷۹۰۵ دفتر ۱۹ کازرون با واسطه به خانم توراندخت مقدسی انتقال قطعی یافته و کلیل نامبرده اعلام نموده که سند مالکیت به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای 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 تقدیم اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراض نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

۱۱۶۴/۸۴۴
۹۲۰ م الف

رضا رجبی زاده – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۵۱ فرعی از ۷۲ اصلی واقع در قطعه ۴ بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

نظر به اینکه آقای علی جلالی فرزند علیکرم با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۶۲ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت شش‌دانگ یک قطعه زمین به پلاک ۵۱ فرعی از ۷۲ اصلی واقع در قطعه ۴ بخش ۷ فارس که ذیل ثبت ۳۴۸ دفتر ۵۶ صفحه ۲۹۲ ثبت گردیده و سند مالکیت چاپی المثنی ۰۳۷۸۲۱ به نام بهروز دهقانی صادر و تسلیم و برابر سند انتقال شماره ۱۴۴۴۶۰-۱۰/۱۲۲-۱۳۸۰/ دفتر‌خانه ۶۲ کازرون به آقای علی جلالی منتقل گردیده و برابر سند رهنی شماره ۱۵۶۳۷۵-۱۳۸۳/۱۱/۰۵- دفتر‌خانه ۶۲ نزد بانک صادرات در قید رهن می‌باشد و نامبرده اعلام نموده که سند مالکیت به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای 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 تقدیم اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراض نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

۱۱۶۵/۸۴۵
۹۳۱ م الف

رضا رجبی زاده – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون

آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۵۱ و ۵۲ فرعی از ۳۹۹ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۷ فارس شهرستان کازرون

نظر به اینکه خانم فرزانه دلپسند فرزند عوض با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۳۱ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد شش‌دانگ یک باب آپارتمان به پلاک ۵۱ فرعی از ۳۹۹ اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۷ فاس بانضمام سه دانگ مشاع از شش‌دانگ یک باب راه پله به پلاک ۵۲ فرعی از ۳۹۹ که ذیل ثبت ۳۵۹۶ ثبت گردیده و سند مالکیت چاپی ۹۲۲۲۴۷ الف ۸۳ به نام وی صادر نامبرده اعلام نموده که سند مالکیت به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای 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 تقدیم اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراض نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

۱۱۶۵/۸۴۶
۹۱۲ م الف

رضا رجبی زاده – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون