راهکارهای فرار از خودخوری

خودخوری و نشخوار فکری طولانی‌مدت، علاوه بر فرسودگی روان، می‌تواند سلامت جسم، روابط عاطفی و کیفیت زندگی فرد را نیز تحت تأثیر قرار دهد که یک روانشناس از پیامدهای افکار تکرارشونده، نقش خطاهای شناختی و شبکه‌های اجتماعی در تشدید خودخوری گفت و راهکارهای رهایی از چرخه نگرانی را تشریح کرد.

رزیتا شرافتی، روانشناس، در گفت‌وگو با ایسنا، در این باره که خودخوری و نشخوار فکری طولانی‌مدت چه تاثیری بر جسم و سلامت فرد دارد؟ گفت: ذهن و بدن از یکدیگر جدا نیستند. نگرانی و فشار روانی مزمن می‌تواند سیستم استرس بدن را فعال نگه دارد و در برخی افراد با مشکلات خواب، خستگی، سردرد، گرفتگی عضلات، تغییر اشتها، ناراحتی‌های گوارشی، تپش قلب یا افزایش احساس درد و ... همراه شود. البته هر علامت جسمانی الزاما منشأ روان‌شناختی ندارد و باید علل پزشکی آن نیز بررسی شود.

وی افزود: میان فکر، هیجان و بدن چرخه‌ای شکل می‌گیرد؛ به این معنا که فکر نگران کننده، واکنش اضطرابی بدن را به‌دنبال دارد و علائم جسمانی نیز می‌توانند نگرانی را تشدید کنند. مدیریت استرس، اصلاح الگوی خواب، فعالیت بدنی، مهارت‌های آرام‌سازی و مداخلات شناختی رفتاری در کاهش این چرخه موثرند.

تاثیر خودخوری بر روابط عاطفی

این روانشناس درباره تاثیر خودخوری بر روابط عاطفی و بین‌فردی، اظهار کرد: نشخوار فکری می‌تواند نحوه تفسیر رفتار دیگران را تغییر دهد. برای مثال، فرد ممکن است پاسخ کوتاه شریک عاطفی‌اش به یک پیام را نشانه ناراحتی یا کاهش علاقه بداند، در حالی که شواهدی برای این برداشت ندارد.

شرافتی اضافه کرد: خطاهای شناختی مانند ذهن‌خوانی، شخصی‌سازی و فاجعه‌سازی می‌توانند این چرخه را تقویت کنند و فرد را به اطمینان‌خواهی مکرر، پرسش‌های تکراری، کناره‌گیری یا واکنش‌های خشمگینانه سوق دهند. در درمان شناختی رفتاری، فرد یاد می‌گیرد میان واقعیت و تفسیری که ذهنش از واقعیت ساخته است، تفاوت بگذارد.

وی با بیان اینکه فاجعه‌سازی باعث تشدید خودخوری می‌شود، گفت: در این خطای فکری، فرد همیشه بدترین نتیجه ممکن را پیش‌بینی می‌کند و احتمال وقوع آن را بیشتر از واقعیت می‌بیند. ذهن‌خوانی، تفکر صفر و صدی، شخصی‌سازی مسائل و بایدهای سخت‌گیرانه نیز می‌توانند خودخوری را افزایش دهند. هدف درمان، مجبور کردن فرد به مثبت‌اندیشی نیست، بلکه کمک به او برای رسیدن به نگاهی متعادل، واقع‌بینانه و منطقی است.شرافتی درباره نقش شبکه‌های اجتماعی در تشدید خودخوری، اظهار کرد: افراد معمولا در شبکه‌های اجتماعی بخش‌هایی انتخاب‌شده و ویرایش‌شده از زندگی خود را نمایش می‌دهند؛ بنابراین مقایسه زندگی واقعی فرد با تصویر انتخاب‌شده‌ای از زندگی دیگران، مقایسه‌ای برابر نیست. این مقایسه ممکن است فرد را به این نتیجه برساند که از دیگران عقب‌مانده یا زندگی‌اش به اندازه کافی خوب نیست.

وی افزود: اگر فرد از قبل باورهایی مانند «من کافی نیستم» یا «ارزش من به موفقیتم بستگی دارد» داشته باشد، شبکه‌های اجتماعی می‌توانند این باورها را فعال‌تر کنند، بنابراین علاوه بر میزان استفاده، نحوه استفاده از این شبکه‌ها و احساس فرد پیش و پس از آن نیز اهمیت دارد.

این روانشناس تاکید کرد: فرد باید به‌جای جنگیدن با فکر، آن را مشاهده و نام‌گذاری کند؛ مثلا با خود بگوید «ذهنم درگیر یک فکر تکراری شده است.» سپس از خود بپرسد آیا این فکر به حل مساله کمک می‌کند یا فقط تکرار می‌شود اگر مساله قابل‌حل است، می‌توان یک اقدام کوچک و مشخص انجام داد و اگر مربوط به گذشته و غیرقابل تغییر است، توجه را به زمان حال برگرداند.

وی ادامه داد: تمرین «مکث، مشاهده، بررسی و اقدام» نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد؛ ابتدا فکر و احساس خود را مشاهده کنید، سپس شواهد آن را بررسی کنید و در صورت امکان، اقدامی انجام دهید. هدف ذهن‌آگاهی خالی کردن ذهن نیست، بلکه یادگیری مشاهده افکار بدون تلقی کردن آن‌ها به‌عنوان حقیقت یا دستورالعمل است.

شرافتی در پایان تاکید کرد: شناخت افکار تکراری، بررسی واقع‌بینانه آن‌ها، تمرکز بر زمان حال و استفاده از روش‌هایی مانند ذهن‌آگاهی می‌تواند به کاهش خودخوری، مدیریت استرس و بهبود روابط فرد با خود و دیگران کمک کند.

کد ملی و پستی به هم رسیدند

نقشه جدید خدمات هوشمند ایرانیان



توسعه خدمات دیجیتال و یکپارچه‌سازی زیرساخت‌های اطلاعاتی، همکاری شرکت ملی پست و سازمان ثبت احوال کشور را وارد مرحله تازه‌ای کرده است؛ همکاری‌ای که با اتصال سامانه‌ها، تبادل داده‌های هویتی و استفاده از ظرفیت شبکه گسترده پستی، به دنبال تسهیل دسترسی شهروندان به خدمات هویتی، کاهش مراجعات حضوری و هوشمندسازی فرایندهای خدمت‌رسانی است.

به گزارش ایسنا، دیجیتالی شدن خدمات پست و ثبت احوال را باید بخشی از حرکت گسترده‌تر دستگاه‌های اجرایی به سمت یکپارچگی اطلاعات و ارائه خدمات هوشمند دانست؛ حرکتی که موفقیت آن به اتصال مؤثر سامانه‌ها، حفظ امنیت و محرمانگی داده‌های شهروندان و تبدیل ظرفیت‌های فنی به خدمات ملموس و قابل دسترس برای مردم وابسته است.

دو مجموعه شرکت پست ایران و سازمان ثبت احوال کشوردر این چارچوب، سه محور اصلی را برای توسعه خدمات مشترک دنبال می‌کنند: تبادل اسناد هویتی، تحویل هوشمند کارت ملی و شناسایی و بازگرداندن مدارک هویتی مفقودشده. این اقدامات با تکیه بر ظرفیت‌های اطلاعاتی و عملیاتی دو دستگاه، می‌تواند ارتباط میان فرایندهای ثبت اطلاعات هویتی و ارائه خدمات پستی را منسجم‌تر کند.

یکی از مهم‌ترین بخش‌های این همکاری، توسعه فرایند تحویل هوشمند کارت ملی است. بر اساس برنامه‌ریزی انجام‌شده، کارت ملی هوشمند در محل سکونت شهروندان تحویل داده می‌شود و احراز هویت گیرنده از طریق اثر انگشت انجام خواهد شد. فعال‌سازی کارت نیز در همین فرایند پیش‌بینی شده است. اجرای این شیوه می‌تواند ضمن کاهش نیاز به مراجعه حضوری، دقت در تحویل اسناد هویتی و اطمینان از رسیدن آن‌ها به صاحبان اصلی را افزایش دهد.

در بخش دیگری از این همکاری، تبادل اسناد هویتی و ارسال شناسنامه‌های خام به ادارات ثبت احوال در سراسر کشور در دستور کار قرار گرفته است. این اقدام با هدف تسهیل فرایندهای اجرایی و بهره‌گیری از ظرفیت شبکه پستی برای جابه‌جایی امن و منظم اسناد دنبال می‌شود.

اتصال سامانه «پست‌یافته» به سازمان ثبت احوال نیز از دیگر محورهای مهم این تعامل است. با برقراری این ارتباط، مدارک هویتی مفقودشده پیش از اقدام برای صدور مدارک المثنی بررسی می‌شوند تا در صورت پیدا شدن آن‌ها، امکان شناسایی و پیگیری بازگرداندن مدارک به صاحبانشان فراهم شود. این فرایند علاوه بر تسهیل امور شهروندان، می‌تواند از صدور غیرضروری مدارک جایگزین و تکرار بخشی از فرایندهای اداری جلوگیری کند.

نقطه اتصال اصلی همکاری پست و ثبت احوال، یکپارچه‌سازی داده‌ها و ایجاد ارتباط میان سامانه‌های اطلاعاتی دو مجموعه است. هر یک از این دستگاه‌ها در جریان فعالیت‌های روزمره خود حجم قابل توجهی از داده‌های عملیاتی و اجرایی تولید می‌کنند که در صورت تبادل ساختاریافته و استفاده هدفمند، می‌توانند زمینه ارائه خدمات دقیق‌تر و متنوع‌تر را فراهم کنند.

در چنین مدلی، اطلاعات هویتی و مکانی شهروندان در کنار زیرساخت‌های اجرایی و شبکه توزیع مرسولات پستی قرار می‌گیرد تا فرایندهایی مانند احراز هویت، تحویل اسناد و شناسایی نشانی، با هماهنگی بیشتری انجام شود. احراز هویت استنادپذیر مکانی نیز یکی از ظرفیت‌های مهم این همکاری به شمار می‌رود. بهره‌گیری از اطلاعات مکانی در کنار داده‌های هویتی می‌تواند به افزایش دقت خدمات، کاهش خطا در تحویل مدارک و بهبود ارتباط میان نشانی محل سکونت و هویت افراد کمک کند.

اتصال کد ملی و کدپستی

یکی از محورهای مهم همکاری شرکت ملی پست و سازمان ثبت احوال، ایجاد ارتباط میان اطلاعات هویتی و مکانی شهروندان است. در این چارچوب، پیوند کد ملی و کدپستی در کنار اطلاعات حاصل از عملیات اجرایی دو مجموعه، می‌تواند زیرساخت تازه‌ای برای توسعه خدمات هوشمند و احراز هویت استنادپذیر مکانی ایجاد کند.

اهمیت این رویکرد در آن است که داده‌ها صرفاً به اطلاعات ثبت‌شده در پایگاه‌های سازمانی محدود نمی‌شوند، بلکه اطلاعات حاصل از فعالیت‌های عملیاتی و میدانی نیز در تکمیل و اعتبارسنجی داده‌ها نقش پیدا می‌کنند. بهره‌گیری از این ظرفیت می‌تواند به افزایش دقت اطلاعات، کاهش خطا در ارائه خدمات و تسهیل فرایندهای مرتبط با شناسایی هویت و محل سکونت شهروندان منجر شود.

از خدمات پستی تا شکل‌گیری تجربه دیجیتال شهروندان

توسعه این همکاری را می‌توان بخشی از روند حرکت خدمات عمومی به سمت دولت هوشمند دانست. روندی که در آن، دستگاه‌های اجرایی به جای ارائه خدمات به شکل جزیره‌ای، از طریق اتصال سامانه‌ها و تبادل اطلاعات، فرایندهای مشترک را به شکل یکپارچه پیش می‌برند. در این مسیر، شبکه گسترده پستی به‌عنوان بازوی اجرایی و ارتباطی، ظرفیت انتقال اسناد و ارائه خدمات در محل را در اختیار دارد و سازمان ثبت احوال نیز با تکیه بر پایگاه‌های اطلاعاتی و زیرساخت‌های هویتی، امکان احراز و اعتبارسنجی اطلاعات را فراهم می‌کند. پیوند این دو ظرفیت می‌تواند فاصله میان ثبت اطلاعات و دریافت خدمات را برای شهروندان کاهش دهد.

در کنار این اقدامات، توسعه قابلیت‌های دیجیتال در حوزه هویت نیز دنبال می‌شود. از جمله این اقدامات، فراهم شدن امکان بارگذاری اسناد هویتی در سامانه «کیف هویت من» است که اجرای آن در انتظار ابلاغ قرار دارد. این قابلیت می‌تواند گامی در جهت دسترسی متمرکزتر شهروندان به اسناد و اطلاعات هویتی در بستر دیجیتال باشد.

با گسترش ارتباط میان سامانه‌های پستی و هویتی، چشم‌انداز این همکاری فراتر از تبادل اسناد و تحویل کارت ملی خواهد بود. ایجاد خدمات متصل، کاهش فرایندهای تکراری، افزایش دقت اطلاعات و تسهیل دسترسی مردم به خدمات عمومی، از جمله اهدافی است که در صورت تکمیل زیرساخت‌ها و اجرای کامل برنامه‌های مشترک قابل پیگیری خواهد بود.

کاهش وابستگی به اسناد کاغذی

در کنار یکپارچه‌سازی زیرساخت‌های اطلاعاتی، توسعه خدمات الکترونیکی و دسترسی دیجیتال به مدارک هویتی نیز از دیگر محورهای تحول در خدمات ثبت احوال است. در همین راستا، مدارک هویتی ایرانیان از طریق سامانه «کیف هویت من» و در بستر سامانه سهیم به‌صورت الکترونیکی در دسترس عموم قرار گرفته است.

توسعه این خدمات با هدف کاهش وابستگی شهروندان به اسناد کاغذی و تسهیل دسترسی به اطلاعات و مدارک هویتی دنبال می‌شود. همچنین امکان بارگذاری اسناد هویتی در کیف هویت من فراهم شده که اجرای این قابلیت در انتظار ابلاغ رسمی است.

توسعه همکاری پست و ثبت احوال نشان می‌دهد که آینده خدمات عمومی بیش از گذشته به ارتباط میان پایگاه‌های اطلاعاتی و استفاده مشترک از داده‌های معتبر وابسته است. در این الگو، اطلاعات هویتی، نشانی‌های پستی و داده‌های حاصل از عملیات اجرایی می‌توانند در کنار یکدیگر به بهبود فرایندهای خدمت‌رسانی کمک کنند. چنین ارتباطی علاوه بر افزایش هماهنگی میان دستگاه‌های اجرایی، ظرفیت طراحی خدمات جدید و کاهش فرایندهای موازی و تکراری را فراهم می‌کند. موضوعی که در صورت تکمیل زیرساخت‌های فنی و رعایت الزامات امنیت و محرمانگی اطلاعات، می‌تواند یکی از گام‌های مؤثر در توسعه دولت هوشمند باشد.

نسخه جدید برنامه‌های درسی؛ طراحی تقویم آموزشی توسط مدارس



دبیرکل شورای عالی آموزش و پرورش از تغییر رویکرد در طراحی و ارائه محتوای آموزشی خبر داد و گفت: در الگوی جدید، به‌جای ارائه صرف کتاب درسی به مدارس، برنامه درسی در سطح مدرسه و متناسب با اهداف یادگیری دانش‌آموزان ارائه می‌شود و کتاب‌های درسی یکی از ابزارهای یادگیری خواهند بود.

محمود امانی طهرانی در گفت‌وگو با ایسنا، در خصوص حجم محتواهای کتاب درسی و ضرورت متناسب سازی آن با نیازهای دانش‌آموزان گفت: استاندارد کتاب‌های درسی این است که در شرایط عادی و در صورتی که اتفاق خاصی درباره یک کتاب رخ ندهد هر پنج سال یک‌بار تغییرات نسبی و هر ۱۰ سال تجدید تألیف شود.وی با بیان اینکه سند تحول بنیادین هم ترسیم چارچوبی برای ارائه آموزش باکیفیت به تمام دانش‌آموزان کشور دارد افزود: ارتقای کیفیت آموزش و پرورش فرآیندی مستمر است، اساساً بهبود وضعیت آموزش و پرورش در تمام کشورهای دنیا، چه کشورهایی که از ما جلوتر هستند و چه کشورهایی که در این زمینه عقب‌ترند، یک فرآیند مستمر محسوب می‌شود و هیچ کشوری به نقطه‌ای نمی‌رسد که اعلام کند دیگر نیازی به بهبود و تحول ندارد.

دبیرکل شورای عالی آموزش و پرورش با بیان اینکه سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی اقدام بسیار ارزشمند و بنیادی را با عنوان زیست‌بوم تحولی برنامه‌های درسی آغاز کرده است ادامه داد: برنامه‌های مربوط به رشد دانش‌آموزان در دوره‌های مختلف تحصیلی، بر اساس طرحواره برنامه‌های درسی به تصویب شورای عالی آموزش و پرورش رسیده و اکنون در حال پیگیری و اجراست.

امانی طهرانی با بیان اینکه آثار و تولیدات مربوط به این تحول هم‌اکنون وارد دوره اول ابتدایی شده و گروهی از مدارس در سال گذشته و سال جاری به‌صورت محدود از این تولیدات جدید استفاده می‌کنند گفت: تحول در زیست‌بوم برنامه‌درسی باعث شده دیگر صرفاً کتاب درسی را در اختیار مدرسه قرار نمی‌دهیم، بلکه یک برنامه درسی در سطح مدرسه و نسخه مدرسه‌ای برنامه درسی ملی ارائه می‌کنیم.وی با بیان اینکه اهدافی که دانش‌آموزان باید به آنها دست پیدا کنند مشخص شده و مدرسه نیز آزادی عمل دارد تا متناسب با این اهداف، موقعیت‌های یادگیری را طراحی کند افزود: کتاب‌های درسی در حکم پیشنهادهایی برای شکل‌گیری موقعیت‌های یادگیری است و تنها ابزار یادگیری دانش‌آموزان محسوب نمی‌شوند.

اعلام مفقودیت گذرنامه

گذرنامه عراقی اینجانب خضر عباس کریم فرزند کریم به شماره – صادره از شهر بصره مفقود گردید.
لذا از یابنده تقاضا می شود آنرا به سرکنسولگری جمهوری عراق در اهواز به آدرس : امانیه – خیابان سقراط پلاک ۹ جنب بنیاد شهید استان خوزستان تحویل نماید.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه و مجمع عمومی فوق العاده مرحله اول انجمن شرکت های عمرانی خوزستان قابل توجه اعضای محترم انجمن شرکت های عمرانی خوزستان

بدین وسیله به اطلاع می رساند مجمع عمومی عادی سالیانه مرحله اول انجمن شرکت های عمرانی خوزستان در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۳۰ ساعت ۱۰ صبح با دستور کار: ۱-گزارش هیئت مدیره ۲- گزارش خزانه دار و تصویب بودجه ۳- گزارش بازرسان ۴ – انتخابات هیئت مدیره و بازرسان و همچنین مجمع عمومی فوق العاده مرحله اول در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۳۰ از ساعت ۱۲ با دستور کار : اصلاح بندهایی از اساسنامه و تطابق آن با اساسنامه تیپ وزارت کار و اساسنامه پیشنهادی کانون سراسری پیمانکاران عمرانی ایران در محل سالن اجتماعات انجمن شرکت های عمرانی خوزستان به نشانی : اهواز، اتوبان گلستان، روبروی هتل نیشکر، نبش خیابان کاشان برگزار می گردد.
هیئت مدیره و بازرسان انجمن شرکت های عمرانی خوزستان

صورتجلسه هیئت مدیره

جلسه هیئت مدیره شرکت مسافربری شماره هفت عدل شوش به شماره ثبت ۲۱ و شناسه ملی ۱۰۴۲۰۰۰۵۵۷۶ در روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۸/۰۲ ساعت ۱۰ صبح در محل قانونی شرکت با حضور کلیه اعضاء هیئت مدیره تشکیل گردید و نسبت به تعیین مدیر شعبه جدید به شرح ذیل اتخاذ تصمیم شد.
در راستای اجرای ماده ۲ اساسنامه شرکت مسافربری، شعبه شرکت در شهرستان شوش، منطقه صنعتی هفت تپه آقای حبیب نگراوی فرزند صبحه به شماره کد ملی ۱۹۸۹۳۰۸۸۰۵ به عنوان مدیر شعبه (شماره هفت عدل هفت تپه) تصویب گردید.
نادیا خنیفر – نایب رئیس هیئت مدیره
علی خنیفر – رئیس هیئت مدیره
صادق تمیمی – مدیر عامل و عضو هیئت مدیره

سایت روزنامه نورخوزستان:
Noordaily.ir

آگهی فقدان سند

آقای ناهی سیاحی مالک با تسلیم دو برگ استشهاد گواهی شده دفتر خانه ۴۴۴ اهواز مدعی است که سند مالکیت ششدانگ پلاک ۵۸/۱۷۰۱ اصلی واقع در بخش ۹ اهواز در صفحه - دفتر - ثبت - بنام ناهی سیاحی ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی۵۷۳۵۹۵ ب ۱۴۰۴ صادر و تسلیم گردیده دارای ۴ فقره بازداشتی که طبق که به علت سهل انگاری مفقود گردیده لذا بدستور تبصره‌یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب جهت اطلاع عموم یک نوبت آگهی میشود که هر کس مدعی انجام معامله یا وجود سندمالکیت نزد خود میباشد میتواند ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض خود را به این اداره تسلیم دارد و در غیر اینصورت‌پس از سپری شدن مدت قانونی و عدم واخواهی سند مالکیت المثنی بنام مالک صادر خواهد شد.
شناسه آگهی: ۲۳۳۶۹۲۳
تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۹/۰۷
مردانی‌رئیس اداره ثبت استاد و املاک ناحیه یک اهواز

آگهی مفقودی

برگ سبز خودرو سواری – هاچ بک خارجی چانگان مدل ۲۰۲۶ به رنگ سفید – متالیک بشماره شاسی LS4ASE2E3TB454015 و بشماره موتور JL473ZQDTNBAHA469 و بشماره پلاک ۳۳ - ۲۹۵۴۷ بنام حسین احمدی زاده مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهی مفقودی

کارت خودرو سواری تیبا مدل ۱۳۹۰ به رنگ سفید – روغنی بشماره موتور ۸۰۲۵۷۱۳ و بشماره شاسی S5810090024069 و بشماره پلاک ۱۴ - ۹۸۶ د ۳۷ بنام علی لویمی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

آگهی فقدان سند

آقای ناهی سیاحی مالک با تسلیم دو برگ استشهاد گواهی شده دفتر خانه ۴۴۴ اهواز مدعی است که سند مالکیت ششدانگ پلاک۵۸/۱۸۷۸ اصلی واقع در بخش ۹ اهواز در صفحه - دفتر - ثبت - بنام ناهی سیاحی ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۲۰۰۵۶۵ و ۱۴۰۴ صادر و تسلیم گردیده دارای ۲ فقره بازداشتی که طبق که به علت سهل انگاری مفقود گردیده لذا بدستور تبصره‌یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب جهت اطلاع عموم یک نوبت آگهی میشود که هر کس مدعی انجام معامله یا وجود سندمالکیت نزد خود میباشد میتواند ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض خود را به این اداره تسلیم دارد و در غیر اینصورت‌پس از سپری شدن مدت قانونی و عدم واخواهی سند مالکیت المثنی بنام مالک صادر خواهد شد.
شناسه آگهی: ۲۳۳۶۹۵۸
تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۹/۰۷
مردانی‌رئیس اداره ثبت استاد و املاک ناحیه یک اهواز

آگهی فقدان سند

آقای ناهی سیاحی مالک با تسلیم یک برگ استشهاد گواهی شده دفترخانه ۴۴۴ هواز مدعی است که ۰.۶ سهم مشاع از ۵۱۱ سهم ششدانگ پلاک ۹۲۶/۱۶۱ واقع در بخش ۷ اهواز بنام در دفتر -صفحه - ثبت و سند مالکیت به شماره ۲۲۰۹۰۹ ه ۱۴۰۰/ تسلیم گردیده و برابر سند شماره - مورخ - دفتر خانه - اهواز به نامبرده انتقال یافته که برابر سند رهنی مورخ - دفتر خانه - اهوازنزد - در رهن است که به علت سهل انگاری مفقود گردیده لذا بدستور تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب جهت اطلاع عموم یک نوبت آگهی میشود که هر کس‌مدعی انجام معامله یا وجود سند مالکیت نزد خود میباشد میتواند ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض خود را به این اداره تسلیم دارد و در غیر اینصورت پس از سپری شدن‌مدت قانونی و عدم واخواهی سند سند مالکیت المثنی بنام مالک صادر خواهد شد.
شناسه آگهی: ۲۳۳۶۹۶۷
تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۹/۰۷
برون کفیل اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک اهواز

موضوع : استعلام
به : ریاست محترم شماره گذاری منطقه آزاد اروند

احتراماً پیرو نامه ۱۴۰۴۳۷۹۹۰۰۳۶۲۱۱۰۷۷ حسب نامه واصله از شعبه ۹ دادگاه حقوقی اهواز که موجب درخواست اجرای حکم به شماره ۹۴۳۹ - ۱۴۰۱ و شماره دادنامه مربوطه ۱۴۰۰۳۷۳۹۰۰۰۶۴۱۸۱۸۵ خانم پریا قاسمی به کد ملی ۱۷۴۰۶۱۵۳۳۶ به استرداد خودروی پرادو به شماره انتظامی ۳۳ - ۳۳۵۸۳ و یا شماره ۵۷۴۲۱ اروند ۳۳ به شماره شاسی JTECX3FJ2H5006984 حق آقای مجتبی ناظری راد طبق ماده ۳۹ قانون اجرای احکام لذا نسبت به نقل انتقال سند مالکیت بنام مجتبی ناظری راد به کد ملی ۱۷۵۵۸۴۸۰۲۱ اقدام ضمناً کلیه مدارک خودرو تحویل آقای مجتبی ناظری راد گردد و رفع توقیف گردد.
دادرس شعبه سوم اجرای احکام مدنی مجتمع تندگویان شهرستان اهواز – افسانه نریمان

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده شرکت بازرگانی خرمشهر (سهامی خاص) به شماره ثبت ۲۱۱ و شناسه ملی ۱۰۴۲۰۰۳۶۴۰۱

بدینوسیله از کلیه سهامداران و اعضاء شرکت دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده در ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۲۱ که در محل شرکت استان خوزستان، شهرستان خرمشهر، بخش مرکزی، شهر خرمشهر، کوت شیخ، خیابان کوت شیخ، بلوار علی ابن ابیطالب، پلاک ۰، طبقه همکف کدپستی ۶۴۱۹۷۷۳۴۹۹ تشکیل می گردد حضور بهم رسانید.
دستورجلسه :
۱-انتخاب اعضای هیئت مدیره
۲-انتخاب بازرس اصلی و علی البدل
هیئت مدیره شرکت بازرگانی خرمشهر

آگهی مزایده عمومی هرس درختان و فروش ضایعات ناشی از آن (۱۴۰۵-۰۱)

شرکت سیمان خوزستان (سهامی عام) در نظر دارد انجام هرس درختان، جمع آوری، بارگیری و حمل ضایعات ناشی از هرس و انجام نظافت محوطه انجام خدمات در کارخانه سیمان خوزستان را به بالاترین قیمت پیشنهادی از طریق مزایده عمومی به شرح اسناد مزایده به خریداران واجد شرایط واگذار نماید.
لذا بدینوسیله از کلیه خریداران واجد صلاحیت دعوت بعمل می آید با مراجعه به وب گاه این شرکت نسبت به دریافت اسناد مزایده اقدام نمایند.
مهلت دریافت اسناد مزایده: از روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۰۵ لغایت روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۱۶
محل دریافت اسناد مزایده: کارخانه سیمان خوزستان واقع در استان خوزستان - کیلومتر ۲۲ جاده رامهرمز - هفتکل منطقه دشت دنا - کارخانه سیمان خوزستان- واحد بازرگانی و یا از طریق وب گاه WWW.KHCCO.COM
مبلغ تضمین شرکت در مناقصه : ۷/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ (هفت میلیارد و پانصد میلیون) ریال
مهلت تحویل پاکت پیشنهاد: تا ساعت ۱۷:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۱۶
تاریخ و ساعت بازدید: از ساعت ۹:۰۰ الی ۱۲:۰۰ از روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۰۹ لغایت ۱۴۰۴روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۱۱ (مراجعه به واحد) HSE
محل تحویل پاکت پیشنهاد: شرکت سیمان خوزستان -کارخانه سیمان خوزستان - دبیرخانه واحد حراست
هزینه درج آگهی ها در خصوص این مزایده بر عهده برنده مزایده می باشد.
شرکت سیمان خوزستان در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها یا رد کلیه آنها مختار می باشد.سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مزایده مندرج است.
متقاضیان برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند با شماره تلفن ۴-۴۳۵۸۳۰۰۱-۰۶۱ داخلی ۲۳۲ (از ساعت ۰۸:۳۰ الی ۱۵:۰۰) تماس حاصل‌فرمایند.
شرکت سیمان خوزستان (سهامی عام)

آگهی مناقصه عمومی خرید ۱۲۰۰۰۰ تن سنگ آهن (نوبت دوم)

شرکت سیمان خوزستان (سهامی عام) در نظر دارد، ۱۲۰۰۰۰ سنگ آهن مورد نیاز خود را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای با شرایط ذیل از شرکت های واجد شرایط خریداری نماید.
مهلت دریافت اسناد مناقصه: از روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۰۵ لغایت روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۱۴
محل دریافت اسناد مزایده: کارخانه سیمان خوزستان واقع در استان خوزستان - کیلومتر ۲۲ جاده رامهرمز - هفتکل منطقه دشت دنا - کارخانه سیمان خوزستان- واحد بازرگانی و یا از طریق وب گاه WWW.KHCCO.COM
مبلغ تضمین شرکت در مناقصه : ۴۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
مهلت تحویل پاکت پیشنهاد: تا ساعت ۱۷:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۹/۱۴
محل تحویل پاکت پیشنهاد: شرکت سیمان خوزستان -کارخانه سیمان خوزستان - دبیرخانه واحد حراست
هزینه درج آگهی ها در خصوص این مناقصه بر عهده برنده مناقصه می باشد.شرکت سیمان خوزستان در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها یا رد کلیه آنها مختار می باشد.
سایر اطلاعات و جزئیات مربوطه در اسناد مناقصه درج شده است.
متقاضیان برای کسب اطلاعات بیشتر می توانند با شماره تلفن ۴-۴۳۵۸۳۰۰۱-۰۶۱داخلی۲۳۲(ازساعت۰۸:۳۰ الی۱۵:۰۰) تماس حاصل‌فرمایند.
شرکت سیمان خوزستان (سهامی عام)