



افسردگی
شایع ترین
بیماری
روانی

پیامها

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و اقتصادی استان کرمان ۸ صفحه قیمت ۱۰۰۰ تومان www.payamema.ir

گزارش «پیام ما» از سفر دو روزه استاندار به جنوب استان کرمان

از
زیر صفر
تا صفر



انتقادهای از برجام در کرمان ادامه دارد

برجام ستیزان

- رئیس جمهور در سفر به سمنان جواب منتقدان برجام را این چنین داد: برای من جای تعجب است که برخی می گویند دیپلمات های ایرانی پیروز نیستند بلکه صهیونیست ها پیروز هستند؛ کجا رفت تعصب ملی و غیرت دینی؟
- پس از امامان جمعه رفسنجان، بافت، جیرفت، عنبر آباد، شهربابک و امام جمعه موقت کرمان، برخی نمایندگان استان در مجلس هم از برجام انتقاد کردند
- پورا ابراهیمی نماینده کرمان و راور: برجام در عمل هیچ سودی برای کشور نداشته است
- امیری نماینده کهنوج: رهبری گفتند آمریکا قابل اعتماد نیست اما دولت مردان ما به ادامه مذاکره اصرار داشتند
- آذین نماینده رفسنجان: اینکه هیات ایرانی برای در یوزگی به آمریکا برود هیچ سودی نخواهد داشت

سیف در مورد برجام اظهار نظری خلاف میل رئیس جمهور کند با او مقابله می شود و می گویند زیاده روی کرده است، مگر از برجام چه به شما بزرگواران رسیده است. وی همچنین دولت را به استفاده از برجام در انتخابات متهم کرد و تصریح کرد: کسانی که دل در گرو آمریکا دارند به عقل بیایند و بدانند آمریکا به هواداران خود از جمله حسنی مبارک و صدام هم رحم نکرد. حجت الاسلام علی مهدی زاده امام جمعه بافت اما تندتر از دیگر ائمه جمعه صحبت کرد. وی گفت که طبق گفته رئیس کل بانک مرکزی هیچ چیز اتفاق نیفتاده و جای تأسف است که رئیس جمهور در سمنان برجام را یک افتخار سیاسی و حقوقی برای ملت می داند و باید گفت، جناب روحانی آیا دست در دست گریگ قرار دادن و لبخند زدن با او افتخار سیاسی است؟

با گذشت بیش از سه ماه از اجرایی شدن برجام، انتقادهای از آن و نتایج این اتفاق بزرگ بیش از پیش شده است. برخی ائمه جمعه استان کرمان در نماز جمعه های هفته گذشته شیدا از دولت و برجام انتقاد کردند و در روزهای پیش برخی نمایندگان استان کرمان در مجلس شورای اسلامی انتقاد از برجام را ادامه دادند.

پس از ائمه جمعه، حالا نوبت به برخی نمایندگان استان کرمان رسیده تا از برجام و عملکرد وزارت خارجه کشورمان انتقاد کنند. بلوکه شدن ۲ میلیارد دلار از دارایی های ایران توسط آمریکا، جرعه ای بود تا انتقادهای از برجام و دیپلماسی دولت در کرمان اوج بگیرد. امام جمعه های رفسنجان و بافت بیشترین انتقاد را از روحانی داشتند. حجت الاسلام عباس رمضانی پور امام جمعه رفسنجان نتایج برجام را منفی خواند و خطاب به روحانی گفت که اگر مسئولی مانند صالحی و



آیت الله جعفری نماینده ولی فقیه و امام جمعه کرمان:

وعده چند برابر کردن یارانه حقه بازی است برای بار دوم سرقتان کلاه نرود

مدیر کل اداره کار، رفاه و امور اجتماعی استان: تمام زحمات یک جامعه بر دوش کارگران است

صنعتی مشاور مدیر کل کار و امور اجتماعی: آیت الله جعفری تنها نماینده ولی فقیه است که از ابتدای انقلاب تا کنون با همه استانداران این رابطه حسنه داشته اند

صفحه ۳



اطلاعیه تأمین سرمایه انسانی



شرکت فولاد سیرجان ایرانیان (سهامی خاص) به منظور تکمیل سرمایه انسانی مورد نیاز خود برای همکاری در مجتمع کنسانتره و گندله سازی سیرجان (کیلومتر ۵۰ جاده سیرجان-شیراز) و مجتمع احیا مستقیم و فولاد سازی بردسیر (کیلومتر ۷ جاده نگار) از بین واجدین شرایط (مرد) در مقاطع تحصیلی کاردانی و کارشناسی از طریق برگزاری آزمون و مصاحبه (فنی، تخصصی، مهارتی و روانشناختی)، به صورت قرارداد موقت طبق ضوابط قانون کار و تأمین اجتماعی اقدام به جذب نیرو می نماید.

داوطلبان واجد شرایط می توانند برای کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام به پایگاه اینترنتی (www.karasa.ir) مراجعه نموده و حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۵/۰۲/۲۴ نسبت به ثبت نام اقدام نمایند.

جدول نیازهای سرمایه انسانی شرکت فولاد سیرجان ایرانیان در مقاطع کاردانی و کارشناسی

ردیف	مقطع تحصیلی	رشته تحصیلی	گرایش تحصیلی	حداقل معدل	مجموع محل خدمت	تعداد
۱	کارشناسی	متالورژی مواد	استخراجی/صنعتی	۱۳	سیرجان/بردسیر	۸
۲	کارشناسی	مکانیک	کلیه گرایش ها	۱۳	سیرجان/بردسیر	۱۰
۳	کارشناسی	برق	کلیه گرایش ها	۱۳	سیرجان/بردسیر	۱۰
۴	کارشناسی	صنایع	برنامه ریزی و تحلیل سیستم ها/تولید صنعتی/ تکنولوژی صنعتی/ ایمنی صنعتی	۱۳	سیرجان/بردسیر	۱۴
۵	کارشناسی	بهداشت	حرفه های / محیط / محیط زیست	۱۳	سیرجان/بردسیر	۲
۶	کارشناسی	ایمنی صنعتی	ایمنی صنعتی / تکنولوژی صنعتی	۱۳	سیرجان/بردسیر	۲
۷	کاردانی	متالورژی	متالورژی/سرامیک/ریخته گری	۱۳	سیرجان/بردسیر	۸
۸	کاردانی	فنی مکانیک	کلیه گرایش ها (مکانیک خودرو مورد نیاز نمی باشد)	۱۳	سیرجان/بردسیر	۱۵
۹	کاردانی	فنی برق	کلیه گرایش ها	۱۳	سیرجان/بردسیر	۱۲
۱۰	کاردانی	علوم نظری	در یکی از رشته های گروه: امور اداری و مدیریت / علوم اجتماعی / روانشناسی	۱۳	سیرجان/بردسیر	۱۰

*توضیحات: ردیف ۱۰ برای شغل نگهبان می باشد که باید دارای شرایط ذیل نیز باشد: حداقل قد ۱۷۰ سانتی متر/داشتن گواهینامه معتبر دوره آموزشی دفاع شخصی / آشنایی با سیستم های حفاظتی و امنیتی / اولویت با دارندگان سابقه کاری مفید در شغل های نگهبانی و انتظامی است. مهلت ثبت نام از تاریخ ۱۳۹۵/۰۲/۱۱ لغایت ۱۳۹۵/۰۲/۲۴

روابط عمومی شرکت فولاد سیرجان ایرانیان



آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای به شماره ۱۲/۵/۳/۹۵

موضوع مناقصه	دستگاه مناقصه گزار
واگذاری امور خدمات عمومی، نگهداری و ناظمه های دانشکده علوم پزشکی سیرجان	دانشگاه علوم پزشکی کرمان
مبلغ: ۲۷۰۰/۴۱۸/۶۹۲ ریال (دو میلیارد و هفتصد میلیون و چهارصد و هجده هزار و شصت و نود و دو ریال)	برآورد یکساله
مبلغ: ۱۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال (یکصد و سی و شش میلیون ریال)	تضمین شرکت در مناقصه
نوع تضمین شرکت در مناقصه: واریز نقدی/ ضمانتنامه بانکی	تضمین شرکت در مناقصه
الف) خدمات الکترونیکی، مناقصات دانشگاه http://www.kmu.ac.ir ب) پایگاه ملی مناقصات http://iets.mporg.ir	دریافت اسناد از تاریخ درج آگهی لغایت ساعت ۱۳:۰۰ روز پنج شنبه مورخ ۱۳۹۵/۲/۲۳
محل تسلیم پیشنهادها: کرمان، ابتدای جاده هفت باغ علوی، پردیزه دانشگاه علوم پزشکی، مدیریت خدمات پشتیبانی، اداره تدارکات	آخرین مهلت تحویل پیشنهادها: تا ساعت ۱۵ روز سه شنبه مورخ ۱۳۹۵/۳/۴
ساعت ۱۳:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۵/۳/۵	گشایش پیشنهادها
در محل دانشکده علوم پزشکی سیرجان برگزار خواهد شد.	ضمناً جلسه توجیهی در ساعت ۱۰:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۵/۳/۳
هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه می باشد.	

م الف ۳۰

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی کرمان

آگهی مناقصه عمومی (نوبت دوم)

شهرداری اختیارآباد در نظر دارد انجام کلیه امورات خدماتی شهری خود را در سال ۱۳۹۵ شامل: نظیف معابر، آبیاری درختان و نگهداری پارکها و فضاهای سبز شهری، جمع آوری و حمل زباله های شهروندان از درب منازل تا محل بازیافت (واقع در کیلومتر ۱۰ ابتدای جاده کوهپایه) و نگهداری و پیش خدمتی ساختمان های اداری و انجام امورات غسالخانه و امورات اپراتوری و فروشندگی جایگاه CNG خود را به مدت یکسال شمسی (۱۲ ماه) از تاریخ ۹۵/۳/۱ لغایت ۹۶/۳/۱ به طور یکجا و به صورت حجمی به شرکتهای خدماتی واجد شرایط و دارای مجوز رسمی از اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی از طریق مناقصه عمومی واگذار می نماید. لذا از کلیه شرکت های واجد شرایط و دارای رزومه کاری و حسن سابقه دعوت به عمل می آید از تاریخ نشر نوبت دوم این آگهی حداکثر به مدت ۱۰ روز جهت دریافت اسناد مناقصه و اطلاع از شرایط و جزییات کار به شهرداری اختیار آباد مراجعه نمایند، ضمناً هزینه های چاپ دو نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.

حمید ایلاقی حسینی - شهردار اختیار آباد

آیت الله جعفری نماینده ولی فقیه و امام جمعه کرمان:

وعده چند برابر کردن یارانه حقه بازی است برای بار دوم سرتان کلاه نرود

نشان می دهید؟ بیایید تصویر فلان کارگر و کشاورز که دستانتان در اثر کار پینه بسته است را نمایش دهید. اما به حرف امام عمل نشد.» نماینده ولی فقیه در استان کرمان تحریم ها را از دیگر دلایل تعطیلی و نیمه تعطیلی کارخانه جات برشمرد و ادامه داد: «امیدواریم با سیاست هایی که رییس جمهور محترم در پیش گرفته است و تعامل با جهان در سال جاری گشایشی حاصل شود.»

امام جمعه کرمان تعامل دولت روحانی با جهان را متفاوت از رفتارهای احمدی نژاد ارزیابی کرد و افزود: «آقای احمدی نژاد ادبیات خاصی می خواست مملکت را اداره کند.»

آیت ا... جعفری با انتقاد از شعار افزایش یارانه ها توسط احمدی نژاد گفت: «این که کسی با چنین شعاری وارد شود حقه بازی است. کلاه سر مردم گذاشتن است. من با هیچ دولتی حساب خاصی ندارم و به حسب وظیفه ام از همه دولت ها حمایت کرده ام. اما کسی که با شعار چند برابر کردن یارانه ها می آید حقه باز است. مواظب باشید برای بار دوم سرتان کلاه نرود.»

امام جمعه کرمان با حمایت از مذاکرات هسته ای دولت یازدهم ادامه داد: «کار بزرگی که توسط دولت دکتر حسن روحانی انجام شد این بود که مساله هسته ای را به سرانجام رساند. در غیر این صورت دشمن قصد حمله به تاسیسات هسته ای ما را داشت.»

وی دکتر روحانی را فردی با سواد و تحصیل کرده و با سوابق روشن انقلابی دانست و اضافه کرد:



آن حضرت به ایشان گفت: «چرا این کار را به دیگران نمی سپارید؟» امام (ع) در جواب فرمودند: اگر در این حالت از دنیا بروم در طاعت خدا جان خود را از دست داده ام.»

در ادامه، نماینده ولی فقیه و امام جمعه کرمان از کارگران، تحت عنوان شریف ترین، ارزشمندترین و با عظمت ترین قشر جامعه یاد کرد و گفت: «پیامبر اسلام بر دستان کارگر

باید مجسمه امام جمعه کرمان به عنوان نمونه وحدت ساخته شود.»

صنعتی ضمن موثر دانستن رفتارهای شایسته امام جمعه کرمان در هماهنگی مسوولان

مدیرکل اداره کار، رفاه و امور اجتماعی استان کرمان و جمعی از فعالان کارگری در آستانه هفته کارگر با نماینده ولی فقیه و امام جمعه کرمان دیدار کردند.



یاسر سیدستانی نژاد
Yaser@payamema.ir

مدیر کل اداره کار، رفاه و امور اجتماعی، محمد صنعتی مشاور امور ورزش کارگری این اداره و دکتر فخر رییس اسناد پزشکی سازمان تامین اجتماعی استان و تنی چند از فعالان کارگری حضور داشتند. در این دیدار که صبح دیروز در محل دفتر امام جمعه صورت گرفت، مدیر کل اداره کار، رفاه و امور اجتماعی با اشاره به این که به مناسبت هفته کارگر در سطح استان کرمان برنامه ای فرهنگی کارگری برگزار خواهد شد گفت: «کارگران زحمتکش ترین و در عین حال به لحاظ اقتصادی ضعیف ترین قشر جامعه هستند. تمام زحمات یک جامعه بر دوش کارگران است. از نانوایی یک محل گرفته تا کارگران یک کارخانه بزرگ، همه و همه در پیشرفت جامعه نقش دارند.»

وی همچنین با توضیح این که یادواره ۱۴ هزار شهید کارگری کشور در استان کرمان برگزار می شود ادامه داد: «شهید شاخص کارگری ما شهید افضلی نیز است که کارگر صنعت مس بوده است و در جبهه های جنگ تحمیلی به شهادت رسیده است.»

در ادامه این جلسه، حاج محمد صنعتی پیشکسوت امور اجتماعی استان کرمان ضمن اشاره به سوابق انقلابی آیت الله جعفری گفت:



از راست: اسماعیلی، آیت الله جعفری، محمد صنعتی، دکتر فخر، کاربخش، شجاعی، نخعی

● آیت ا... جعفری:
آقای احمدی نژاد با ادبیات خاصی می خواست مملکت را اداره کند

● صنعتی مشاور مدیرکل کار و امور اجتماعی:
آیت الله جعفری تنها نماینده ولی فقیه است که از ابتدای انقلاب تا کنون با همه استانداران رابطه حسنه داشته اند

● مدیر کل اداره کار، رفاه و امور اجتماعی استان:
تمام زحمات یک جامعه بر دوش کارگران است



هدا تندیس یادبود شهید افضلی نیز به آیت الله جعفری

کرد: «دکتر روحانی می خواهد کشور را اداره کند اما از آن جایی که درون بعد از تحریم است رنج و زحمت دارد.»

نماینده ولی فقیه در استان بلوکه کردن اموال ایران توسط آمریکا را راهزنی آشکار و یک دزدی بین المللی توصیف کرد و اظهار داشت: «آمریکا از انقلاب ایران ناراحت است. چون دستش از منابع ما قطع شده بر دشمنی شان افزوده شده اما ما در برابر زورگویی ایستاده ایم.»

آیت ا... جعفری یکی از عوامل پیشرفت جامعه در ۴۰ سال اخیر را وحدت عنوان کرد و در خصوص اختلافات بین استانداردی و شورای شهر کرمان گفت: «امروز زمزمه ای در کرمان به گوش می رسد که بین شورای شهر و استاندار به خاطر پروژه های در حال اجرا اختلاف وجود دارد. بنده پیغام دادم که در ظرف همین هفته قضیه باید حل و فصل شود.»

امام جمعه کرمان طی اظهار نظری در خصوص شورای شهر گفت: «البته به نظر من اگر اصلاً شورا وجود نداشت بهتر بود زیرا شورایی خوب است که اولاً تعداد اعضای کم باشد و ثانیاً کارشکنی نکند.»

در پایان مراسم مدیر کل اداره کار، رفاه و امور اجتماعی، تندیس یادبود شهید افضلی نیز را به امام جمعه کرمان تقدیم کرد.

آیت ا... جعفری بنیان گذار جمهوری اسلامی را علاقه مند به کارگران توصیف کرد و افزود: «امام قلباً به کارگران علاقه داشت و می فرمود چرا دائماً تصویر من را از تلویزیون

بوسه زد. چه تجلیلی از این بالاتر، شفاف تر و صریح تر سراغ دارید؟ امه اظهار ما نیز کار می کردند. امام صادق علیه السلام در گرمای تابستان از صحرا می آمدند که یکی از اصحاب

استانی افزود: «خدمات شما به خاطر همراهی با مسوولان استانی باعث شده است که کمترین درگیری ها در سطح مسوولان استانی وجود داشته باشد.»

جناب آیت الله جعفری، حضرت عالی ۶۰ سال است که در حال فعالیت اجتماعی هستید. شما پرچم دار نهضت اسلامی در استان کرمان هستید که در ایام انقلاب که مساجد حافظه، جامع، امام، قائم صحنه مبارزات اسلامی بود، شما شجاعانه پرچم مبارزه را به دوش گرفتید. صنعتی افزود: «من در همان ایام می شنیدم که جنابعالی حتی شب ها در منزل خودتان هم نمی توانستید بخوابید و هر شیئی در یک منزل می ماندید تا توسط ساواک دستگیر نشوید.»

مشاور مدیر کل اداره کار رفاه و امور اجتماعی در امور ورزش کارگری با برشمردن خدمات امام جمعه کرمان در طول ۶ دهه اخیر و نحوه تعامل وی با استانداران دوره های مختلف خاطرنشان کرد: «آیت الله جعفری تنها نماینده ولی فقیه است که از ابتدای انقلاب تا کنون با همه استانداران رابطه حسنه داشته اند و همواره در مراسم معارفه استانداران به این نکته تاکید کرده اند که استانداران با اجتماع همراه باشند و در جهت منافع مردم عمل کنند.»



از سمت راست: مدیر کل اداره کار، رفاه و امور اجتماعی استان - محمد صنعتی مشاور مدیر کل اداره کار رفاه و امور اجتماعی در امور ورزش کارگری

سیاست

دفاع آیت الله هاشمی و محمدرضا عارف از دولت یازدهم

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام و منتخب اول تهران، از دولت یازدهم و فرجام برجام دفاع کرده و گفتند منتقدان بی انصافی را به حد اعلی رساندند.

به گزارش روابط عمومی مجمع تشخیص مصلحت نظام، آیت‌الله هاشمی فرستجانی در دیدار مدیر عامل و جمعی از مدیران ارشد و مسؤولان سازمان کشتیرانی، با ابراز خوشحالی از شکستن تحریم، به خصوص برای فعالیت‌های بین‌المللی کشتی‌های ایران، گفت: حق مردم ایران است که با استفاده از تعاملات جهانی، به سوی رفاه اجتماعی و قله‌های پیشرفت حرکت کنند .

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام، با انتقاد از کسانی که سعی در القای شکست برجام دارند، گفت: الان کشورهای مهم جهان و سازمان‌ها و شرکت‌های بین‌المللی برای سرمایه‌گذاری و همکاری با ایران از همدیگر سبقت می‌گیرند، وی تبلیغات سنگین مخالفان دولت را با هدف القای نا اامیدی مردم، برخلاف مصالح و منافع ملی دانست و ادامه داد: نگاه سیاسی و بانندی به منافع ملی و همگانی مردم و نقد غیرمنصفانه مسایلی که به کلیت نظام مربوط می‌شود، هیچ توجیهی ندارد، در حالی که دنیا پر موفقیت‌های ایران در مذاکرات هسته‌ای تأکید می‌نماید.

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام، دستاوردهای برجام را دو طرفه خواند و با تحلیل چرایی و چگونگی دل‌آویسی برخی کشورهای جهان در خصوص فعالیت‌های هسته‌ای ایران، گفت: علی‌رغم فتوای سیاسی، دینی رهبر جمهوری اسلامی که ساخت بمب هسته‌ای را حرام دانسته‌اند، از رشد علمی فرزندان ایران نگران بودند که این دانش در کشور بومی شده و برگشت ناپذیر است.

رئیس مجمع تشخیص مصلحت نظام، با بیان برخی تفاوت‌های شاخص‌های سیاست خارجی در دولت فعلی و سابق جمهوری اسلامی، گفت: نگاه علاقه‌نا دولت یازدهم و تأکید تیم مذاکره کننده بر منطق و استدلال، اوضاع را از حالت سابق به شرایطی رسانده که امروزه کشتی‌های جمهوری اسلامی ایران به هر جا که بخواهند، می‌روند.

در همین حال، محمدرضا عارف رییس شورای سیاست‌گذاری اصلاح طلبان عارف در همایش اصلاح طلبان شهرستان مرند و جلفا گفت: سیاه‌نمایی در حق برجام، ظلم در حق نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران است.

به گزارش ایسنا، عارف با بیان اینکه دولت تدبیر و امید، وارث ۶۰۰ هزار میلیارد تومان باقی دولت گذشته است، ادامه داد: این رقم در حدود ۲۰ بودجه عمرانی کشور است. اکثر وعده های دولت همچون مساله برجام، محقق شده است. لغو تحریم‌های ظالمانه و حفظ فعالیت هسته‌ای جمهوری اسلامی ایران از دستاوردهای ارزشمند برجام است و وظیفه همگانی است از این دستاوردها حفاظت کنیم.

وی با بیان اینکه سیاه نمایی در حق برجام، ظلم در حق نظام است، گفت: رهبر معظم انقلاب بشارت دادند، حضرت آیت الله خامنه ای(مدظله) بهترین حامی و مدافع برجام بودند. رفتار مدعیان ولایت را در مجلس دیدیم و مشاهده کردیم که عده ای، بی انصافی خود را به حد اعلی خود رساندند و به فرزندان مومن و متعهد این نظام، اهانت کردند.

عارف همچنین در واکنش به رفتار یکی از حضار مبنی بر لعن دولت احمدی نژاد تصریح کرد: لعن فرستادن در مثنی اصلاحات جایی ندارد و دعا می‌کنیم کسانی که مشکلات متعددی را برای مردم این سرزمین ایجاد کردند به راه راست هدایت شوند.



از مجموع ۶۴ هزار سهمیه حج ایران تنها ۱۷ هزار نفر ثبت نام کرده اند و ۴۷ هزار سهمیه معادل ۷۳ درصد از کل سهمیه ها خالی مانده است.

به گزارش خیرانلاین تعداد ثبت نام کنندگان حج تمتع تا امروز کاهش بسیار محسوسی را داشته است.



روسیه: هنوز برای خرید آب سنگین، با ایران به توافق نرسیده‌ایم

مسکو اعلام کرد که در حال بررسی قرارداد خرید ۴۰ تن آب سنگین از ایران است. به گزارش ایسنا، به نقل از خبرگزاری اسپوتنیک، میخائیل اولیا نوف، رئیس دپارتمان کنترل وضع اشاعه تسلیحات وزارت امور خارجه روسیه روز سه شنبه گفت: تهران و مسکو هنوز به توافقی برای خرید ۴۰ تن از آب سنگین تولید شده در فعالیت‌های هسته‌ای ایران دست نیافته‌اند و نیاز به مذاکرات وجود دارد. وی افزود، هنوز توافقی بر سر این مساله حاصل نشده و در حال بازبینی موضوع هستیم. لازم است که از طریق مذاکرات شرایطی که از سوی هر دو طرف مورد پذیرش است، تعیین شود. به گزارش اسپوتنیک، حسین جابری انصاری سخنگوی وزارت امور خارجه ایران روز دوشنبه گفت که تهران و مسکو در حال رایزنی بر سر فروش آب سنگین از ایران هستند و دیگر کشورهای عضو گروه ۵+۱ مایل به خرید آن هستند.

توافقی بین لاریجانی و عارف برای ریاست مجلس نشده است

طیبه سیاوشی منتخب اصلاح‌طلب مردم تهران در مجلس دهم در گفت‌وگو با خبرنگار سیاسی باشگاه خبرنگاران تسنیم در پاسخ به سؤال «آیا شما موافق ریاست عارف برای مجلس دهم هستید؟»، گفت: این مسئله خیلی رسانه‌ای شده و بنده هم قبلاً گفتم که مرحله دوم انتخابات مجلس است که نتیجه را معلوم می‌کند و آن‌جا رأی خواهیم داد. من اصلاً نمی‌خواهم رأی خود را اعلام کنم و رأی عمومی نخواهم داشت. وی در پاسخ به سؤال دیگری درباره توافق هاشمی، روحانی و رئیس دولت اصلاحات بر سر ریاست عارف که چندی پیش صوفی آن را اعلام کرد، گفت: آقای صوفی رئیس ستاد ائتلاف اصلاح طلبان تهران هستند و نظر خود را گفته‌اند؛ همان‌طور که دیدید خود آقای عارف واکنش نشان دادند و اصلاً ایشان به هیچ وجه در این مورد صحبت نکردند. سیاوشی در پایان خاطرنشان کرد: به هر حال جناح اصلاح‌طلب یک طرز تفکر دارد و جناح اصولگرا هم جور دیگری؛ به نظر این دو بزرگوار(لا‌ایجانی و عارف) اصلاً وارد این قضیه نشده‌اند و هیچ توافقی هم انجام نشده است.

علی مطهری: احمدی نژاد اول باید محاکمه شود، بعد به عنوان نامزد انتخابات خود را معرفی کند

نماینده مردم تهران در مجلس شورای اسلامی در خصوص حضور مجدد محمود احمدی نژاد در عرصه سیاسی و انتخابات ریاست جمهوری گفت: احمدی نژاد ابتدا باید محاکمه شود، بعد به عنوان نامزد انتخابات خود را معرفی نماید. به گزارش ایرنا علی مطهری تصریح کرد: با توجه به عملکرد احمدی نژاد در طول ریاست جمهوری اش دیگر رای‌ی نزد مردم نخواهد داشت.

رئیس بانک مرکزی احمدی نژاد هم حرف سیفا را تأیید کرد

رئیس بانک مرکزی احمدی نژاد از عدم همکاری احمدی نژاد با تبدیل

کاهش قابل توجه ثبت نام کنندگان حج تمتع ۷۳ درصد از سهمیه های ایران در حج ۹۵ هنوز خالی است

حج و زیارت پیش بینی کرده بود در اولین فراخوان ۴۰ هزار نفر ثبت نام کنند، اما تنها ۱۰ هزار نفر ثبت نام کردند و همچنین در فراخوان دوم نیز حدود ۷ هزار نفر ثبت نام کردند.

با این حساب از مجموع ۶۴ هزار سهمیه حج ایران تنها ۱۷ هزار نفر ثبت نام کرده اند و ۴۷ هزار سهمیه معادل ۷۳ درصد از کل سهمیه ها خالی مانده است. در این زمینه واحدی می گوید: عربستان سهمیه حج امسال را برای ایران ۶۴ هزار نفر تعیین کرده است و با توجه به دو فراخوانی که برای ثبت‌نام حج شد، از ۶۴ هزار نفر سهمیه تعیین شده تا امروز ۱۷ هزار نفر ثبت‌نام کرده‌اند. او در پاسخ به سوالی درباره میزان انصرافی‌های حج، اظهار کرد: تاکنون هیچ متقاضی از حج انصراف نداده است.

رئیس سازمان حج و زیارت در ادامه با بیان اینکه اعمال محدودیت عربستان بر سهمیه‌های حج هنوز حذف نشده است، افزود: در یکی از ملحقات پیش‌نویس تفاهنامه دو طرف ذکر شده سهمیه ایران با توجه به جمعیت این کشور ۷۸ هزار نفر است، اما طبق سنوات گذشته ۲۰ درصد از این سهم کم می‌شود. وی اضافه

بر اساس آمار سازمان حج و زیارت ایران، این سازمان تا کنون دو فراخوان برای ثبت نام حج ۹۵ داده است و تا کنون تنها ۱۷ هزار نفر ثبت نام کرده اند. میزان کاهش این ثبت نام کنندگان زمانی مشخص می شود که بدانیم سهمیه امسال ایران ۶۴ هزار نفر است. همچنین سازمان

کند خاطرنشان کرد: نماینده مجلس باید به دنبال تحقق اهداف بلند مدت بوده و در پیشبرد توسعه کشور تاثیرگذار باشد نه اینکه زمینه تنش را فراهم آورد.

فاضل میبیدی: چرا باید از تریبون نماز جمعه به برجام حمله شود؟

ایرنا نوشت: عضو مجمع مدرسین و محققین حوزه علمیه قم گفت: تریبون های قبل از خطبه های نمازجمعه نباید تنها در اختیار افراد محدود و مخالف دولت باشد. حجت الاسلام والمسلمین محمد تقی فاضل میبیدی خاطرنشان کرد: گاهی از این تریبون سخنرانان قبل از خطبه های نماز جمعه به دولت و برجام حمله می کنند و به جای وحدت، زمینه دوری و اختلاف فراهم می شود. وی ادامه داد: نماز جمعه پایگاه مقدسی است و باید خطبا و سخنرانان قبل از خطبه، مردم را به تقوا، رعایت اخلاق و وحدت دعوت و آنها را با مسائل روز آشنا کنند و این فلسفه اصلی نمازجمعه است.

نماینده ولی فقیه در قرارگاه خاتم الانبیا: عدم انگیزه سیاسی در ساخت پروژه‌ها دلیل همکاری دولت‌ها بااست

باشگاه خبرنگاران جوان نوشت: نماینده ولی فقیه در قرارگاه خاتم الانبیا گفت: قرارگاه سازندگی خاتم الانبیا به هیچ وجه انگیزه سیاسی در پروژه‌ها ندارد و در آن دخالت نمی‌کند. حجت الاسلام رمضان علی کوهستانی گفت: عدم انگیزه سیاسی در قرارگاه باعث شده دولت‌ها نسبت به سپرده پروژه‌ها انگیزه داشته باشند.

سردار موسوی کمالی: صدور کارت پایان خدمت برای مشمولان و سربازان بی‌سواد ممنوع است

مهر نوشت: جانشین امور سرمایه‌های انسانی ستادکل نیروهای مسلح، از ممنوعیت صدور کارت پایان خدمت برای مشمولان و سربازان بی‌سواد خبر داد. سردار موسی کمالی گفت: طبق قانون صدور کارت پایان خدمت برای مشمولان و سربازان بی‌سواد ممنوع است و چنین افرادی حتماً باید در طول مدت سربازی سواد بیاموزند و سپس کارت‌شان را دریافت کنند.

پاسخ ظریف به خبرنگار خارجی درباره برگزاری نمایشگاه هولوکاست در ایران

به گزارش افکارنیوز، مجله «نیویورکر» بامداد سه‌شنبه متن کامل مصاحبه محمدرضا ظریف، وزیر خارجه ایران با این مجله آمریکایی را بر روی خروجی خود قرار داده است. ظریف در این مصاحبه که ظاهراً قبل از دیدارش با جان کری، وزیر خارجه آمریکا در نیویورک انجام شده در پاسخ به سوال «رابین رایت» خبرنگار نیویورکر در مورد برگزاری نمایشگاه کاریکاتور هولوکاست توسط ایران سوال کرد، که وزیر امور خارجه ایران گفت: «نه، این ایران نیست.

این نمایشگاه توسط دولت ایران کنترل نمی‌شود و توسط دولت هم تأیید نشده است.» ظریف در پاسخ به این سوال که اساساً چرا ایران اجازه برگزاری چنین نمایشگاهی را می‌دهد، گفت: «چرا ایالات متحده «کو کلاکس کلن» (گروه‌های سفیدپوست نژادپرست) دارد؟ آیا مقصر اینک سازمان‌های تنفربرانگیز نژادی در ایالات متحده وجود دارد، دولت ایالات متحده است؟ تصور نکنید که ایران تک‌صدایی است. دولت ایران از هیچ نمایشگاهی با ماهیتی که از آن صحبت می‌کنید حمایت نکرده و چنین نمایشگاهی ترتیب نمی‌دهد.» وی در مورد اینکه او و رئیس‌جمهور سال جدید را به یهودیان تبریک گفته‌اند، گفت: «خوب، ما به افتتاحیه آن فستیوال (نمایشگاه هولوکاست) نخواهیم رفت.»

احمدی نژاد: با خارج کردن قدرت از انحصار یک جماعت خاص بسیاری از مشکلات مرتفع خواهد شد

قدس آنلاین نوشت: احمدی نژاد گفت: بدون تردید با بسط آزادی و قدرت و خارج کردن آنها از انحصار یک جماعت خاص بسیاری از مشکلات مرتفع خواهد شد.

خاتم طیبه و صالح ستوده نیا و غیره محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سندمالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۱۱/۲۴

رئیس ثبت اسناد و املاک- عباس ملکی م الف ۱۰۱۳

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۵۴۸۶-۱۲۰۰-۳۱۹۰-۱۳۹۴/۱۳۹۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سیرجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد علی پلوتی فرزند نعمت اله بشماره شناسنامه ۹۲۵ صادره از سیرجان در ششداگ یک قطعه زمین مساحت ۲۲۷۶۱ مترمربع پلاک ۴۳ فرعی از ۴۶۴۰ اصلی واقع در بخش ۳۶ کرمان به آدرس سیرجان روستای عزت آباد موتور پمپ عزت آباد خریداری از مالک رسمی آقای/ خانم طیبه و صالح ستوده نیا و غیره محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سندمالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۱۱/۲۴

رئیس ثبت اسناد و املاک- عباس ملکی م الف ۱۰۱۵

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۵۴۸۲-۱۲۰۰-۳۱۹۴-۱۳۹۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد

است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۱۱/۲۴

رئیس ثبت اسناد و املاک- عباس ملکی م الف ۱۰۱۲

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۴۹۲۴-۱۲۰۰-۳۱۹۰-۱۳۹۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سیرجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد علی پلوتی فرزند نعمت اله بشماره شناسنامه ۹۲۵ صادره از سیرجان در ششداگ یک قطعه زمین مساحت ۷۲۰۰۳ مترمربع پلاک ۴۶ فرعی از ۴۶۴۰ اصلی واقع در بخش ۳۶ کرمان به آدرس سیرجان روستای عزت آباد موتور پمپ عزت آباد خریداری از مالک رسمی آقای خانم طیبه و صالح ستوده نیا و غیره محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سندمالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۱۱/۲۴

رئیس ثبت اسناد و املاک- عباس ملکی م الف ۱۰۱۲

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۵۴۸۲-۱۲۰۰-۳۱۹۴-۱۳۹۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سیرجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد علی پلوتی فرزند نعمت اله بشماره شناسنامه ۹۲۵ صادره از سیرجان در ششداگ یک قطعه زمین مساحت ۵۷۲۵ مترمربع پلاک ۵۱ فرعی از ۴۶۴۰ اصلی واقع در بخش ۳۶ کرمان به آدرس سیرجان روستای عزت آباد موتور پمپ عزت آباد خریداری از مالک رسمی آقای/

ثبتی حوزه ثبت ملک سیرجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد علی پلوتی فرزند نعمت اله بشماره شناسنامه ۹۲۵ صادره از سیرجان در ششداگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۲۷۶۱ مترمربع پلاک ۴۳ فرعی از ۴۶۴۰ اصلی واقع در بخش ۳۶ کرمان به آدرس سیرجان روستای عزت آباد موتور پمپ عزت آباد خریداری از مالک رسمی آقای خانم طیبه و صالح ستوده نیا و غیره محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سندمالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۱۱/۲۴

رئیس ثبت اسناد و املاک- عباس ملکی م الف ۱۰۱۷

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۵۴۷۷-۱۲۰۰-۳۱۹۴-۱۳۹۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سیرجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد علی پلوتی فرزند نعمت اله بشماره شناسنامه ۹۲۵ صادره از سیرجان در ششداگ یک قطعه زمین مساحت ۲۲۷۶۱ مترمربع پلاک ۴۳ فرعی از ۴۶۴۰ اصلی واقع در بخش ۳۶ کرمان به آدرس سیرجان روستای عزت آباد موتور پمپ عزت آباد خریداری از مالک رسمی آقای خانم طیبه و صالح ستوده نیا و غیره محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سندمالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض ، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۱۱/۲۴

رئیس ثبت اسناد و املاک- عباس ملکی م الف ۱۰۱۹

سلامت

تاثیر تغذیه بر افسردگی

اسید فولیک هستند.سطوح بالاتر اسید فولیک در خون افراد افسرده ، سبب می شود که این افراد به درمان پاسخ بهتری دهند.

روی

این عنصر نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی دارد. تعادل این عنصر در بدن در پیشگیری و درمان افسردگی موثر است.گوشت، مرغ، ماهی، شیر و فرآورده های آن، جگر، غلات کامل، لوبیا و مغزها از منابع روی هستند .

آهن

کمبود آهن می تواند سبب بی حوصلگی شود و بالعکس باعث بهبود خلق می شود. این ماده مغذی در جگر بیش از سایر منابع غذایی و سپس در غذاهای دریایی، کلیه، قلب، گوشت بدون چربی، گوشت پرندگان، زرده تخم مرغ، میوه های خشک، غلات کامل و نان غنی شده وجود دارد.

آهن موجود در منابع گیاهی مانند حبوبات و برخی سبزی های سبز رنگ به مقدار کمتری جذب می شود.مصرف آن در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر است.

ویتامین E

به علت اثرات آنتی اکسیدانی زیادی که این ویتامین دارد، می تواند در درمان و پیشگیری از افسردگی موثر باشد. که ویتامین E در روغن آفتابگردان، کلزا، ذرت، روغن های گیاهی بهترین منابع آن هستند.

غلظت این ویتامین در مغز زیاد است و به نظر می رسد در تنظیم فعالیت های عصبی نقش داشته باشد.

عوامل تغذیه ای نقش مهمی در بروز افسردگی دارند. از طرف دیگر، کسانی که دچار افسردگی هستند غالباً تغذیه نامناسبی داشته و بنابراین از این جهت در معرض خطر هستند. هنگامی که فردی دچار افسردگی باشد، سطح انرژی در او کمتر از حد معمول است و اشتیاق و اشتها برای بسیاری از چیزها از جمله غذا در او از بین می رود و در نتیجه، تغذیه فرد دچار اختلال می شود. کاهش یا افزایش وزن به صورت ناخواسته و جذب ناکافی ویتامین ها و مواد معدنی، غالباً با افسردگی ارتباط دارد.

کمبود برخی از مواد مغذی در رژیم غذایی فرد می تواند سبب ایجاد افسردگی شود یا حالت افسردگی فرد را تشدید کند. از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

اسیدهای چرب، امگا ۳

کمبود این مواد در رژیم غذایی می تواند افراد را مستعد افسردگی کند. منابع غذایی این اسید چرب عبارتند از:غذاهای دریایی به ویژه ماهی های چرب، تخم مرغ های غنی شده با امگا ۳، روغن بذر کتان، گردو، سویا و سبزیجات برگ سبز بر همین اساس توصیه کلی این است که تمام بزرگسالان حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف کنند.

اسید فولیک

سطح اسید فولیک در خون برخی از افراد مبتلا به افسردگی پایین است. جگر، قارچ و سبزی های برگ سبز به ویژه اسفناج و کلم بروکلی، گوشت گاو کم چربی، سیب زمینی، نان گندم کامل، آب پرتقال و لوبیا از منابع



ویتامین C

این ویتامین بسیار مهم است و دارای خواص آنتی اکسیدانی است. سبزی ها و میوه ها به ویژه مرکبات بهترین منبع آن هستند و بر سطح شادابی فرد تاثیر میگذارد.

منیزیم

سطح منیزیم در بدن افراد مبتلا به افسردگی، کمتر از افراد سالم است. به نظر می رسد که دریافت منیزیم در کاهش افسردگی موثر است. دانه ها، مغزها، حبوبات، سبزی های برگ سبز تیره مانند منیزیم منابع خوب این ماده مغذی هستند. شیر نیز در صورتی که به مقدار کافی مصرف شود، یکی از منابع منیزیم محسوب می می تواند به طور بالقوه باعث افزایش سطح اضطراب گردد.اضطراب و افسردگی معمولاً دست در دست هم حرکت می کنند و این امر، بهبودی را دشوارتر می سازد.

قهوه و مواد دیگر حاوی کافئین

افراد کمی که دچار افسردگی هستند، معمولاً از کافئین برای بالا بردن انرژی خود استفاده می کنند. اما این اقدام می تواند کاملاً اشتباه باشد. کافئین سیستم عصبی را تحریک می کند. بنابراین مقدار زیاد آن می تواند مانع استراحت خوب شبانه شود. کافئین از خواب عمیق این ماده مغذی هستند. شیر نیز در صورتی که به مقدار کافی مصرف شود، یکی از منابع منیزیم محسوب می می تواند به طور بالقوه باعث افزایش سطح اضطراب گردد.اضطراب و افسردگی معمولاً دست در دست هم حرکت می کنند و این امر، بهبودی را دشوارتر می سازد.

افسردگی

شایع ترین بیماری روانی

خواب هستند و در بعضی از روزها دچار بی خوابی شده و حتی اگر خواب هم بروند به سرعت بیدار می شوند. این اختلال هم می تواند به صورت متضاد ظاهر شود و فرد ساعات زیادی را بخوابد و حتی بعد از ۱۵ ساعت خواب باز احساس خستگی کرده و تمایل به خوابیدن داشته باشد. این نداشتن انرژی و خستگی در افسرده ها به وضوح قابل رویت است . آن ها احساس می کنند که سطح انرژی کافی برای انجام کارهای خود را ندارند و گاهی این بی انرژی بودن توأم با بی انگیزگی است و باعث می شود که برآیند فرد کاهش چشم گیری پیدا کند.جریانات فکری در مبتلایان به افسردگی دقیقاً مثل فعالیت های بدنی کند می شوند و حتی مسیر اشتباه را نشان می دهد. در فرد احساس بی ارزشی به وجود می آید و نسبت به خود و زندگی بی علاقه می شود.او آندک شکست های خود را بزرگ می کند که احساس گناه بر همه ی زندگی اش سایه می افکند.

این وضعیت جلوی پیشرفت او را گرفته و در حالت شدید آن امکان دارد که فرد افسرده را به سوی سوق دهد که خودکشی کند. بررسی ها نشان می دهد که زنان بیشتر از مردان دچار افسردگی می شوند

و تقریباً آمار مبتلایان به افسردگی زنان دو برابر مردان است که برای آن هیچ دلیل روشنی وجود ندارد. یکی از نظریه هایی که در این زمینه بیان می شود، تاثیر ساختارهای ژنی در زنان است، که احتمال افسردگی را در زنان بالا می برد .امکان دیگری که مطرح می شود تاثیر هورمون های زنانه در این اختلال است. شرایط فرهنگی و اجتماعی هم در بالاتر بودن افسردگی در زنان بی تاثیر نیست.برخی از جامعه شناسان و روانشناسان اعتقاد دارند که نفرحتی از آزادی های موجود در جامعه برای مردان، احتمال افسردگی را در آن ها کمتر کرده است. با توجه به فشار های روانی موجود ، احتمال ابتلا به افسردگی برای همه ی اعضای جامعه وجود دارد و دقیق شدن به ملایم آن بسیار لازم است؛ زیرا این اختلال توان این را دارد که کل زندگی فرد را تحت تاثیر خود قرار دهد و روند طبیعی آن را دچار اخلال کند. بدون شک برای افراد مبتلا یاری متخصصان بسیار لازم است تا فرد افسرده کمترین آسیب را ببرد.

- ۱.آشنایی شناسی روانی جلد ۱ -دکتر حسین آزاد
- ۲.روانشناسی مرضی تحولی -دکتر پریخ دادستان
- ۳.زمینه روانشناسی-هیگلارد



بین تمام انسان های دنیا توزیع شود ،هیچ چهره ی شادی روی کره ی زمین وجود نخواهد داشت.» وینستون چرچیل حملات افسردگی اش را جدال با «سنگهای دیوانه ی افسردگی» می نامید و همه و همه این توصیف ها نشانه ی اندوه عمیقی است که یک فرد افسرده درک می کند.البته باید در نظر داشت که احساس اندوه بعد از هر شکست و یا اندوه و غم پس از دست دادن عزیز و یا از دست رفتن فرصتی ، حالتی طبیعی است، که نداشتن آن باید فرد را نگران کند، اما آن چیزی که نگران کننده می شود شدت این احساس است.

گر چه غم، معادل افسردگی نیست ؛ اما بی تردید افسردگی شامل حالت اندوهی است که زندگی روزمره، فعالیت ، ارزشیابی خود ، قضاوت و کنش های ابتدایی مانند خواب و اشتها ی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. غمگینی می تواند واکنش نسبت به یک رویداد رنج آور باشد. این وضعیت هنگامی حالت مرضی به خود می گیرد که از لحاظ شدت ،طول مدت و با در نظر گرفتن اهمیت این رویداد جنبه ی افراطی به خود بگیرد، به خصوص وقتی که بدون هیچ علتی ظاهر می شود.

بیماری خلق و خو

برای افسردگی تعاریف بسیاری وجود دارد، افسردگی به منزله ی یک بیماری خلق و خو یا اختلال کنشی خلقی وخواه است؛ یعنی رفتار فرد را تحت تاثیر قرار می دهد. در سطح بالینی، افسردگی نشانه گانی دارد، که تحت سلطه ی خلق افسرده است .افسردگی گاهی به همراه مولفه های

بقراط یکی از اولین دانشمندانی است که در مورد افسردگی نظریه ارائه داد و آن را به عنوان عارضه ی سودا معرفی کرد. معادل اصطلاح سودا در زبان یونانی، مالمیولیا است. امروزه نیز به یک حالت از افسردگی، مالمیولیا می گویند.

احساسات منفی فرد افسرده زیاد است

در زندگی هر انسانی روزهایی وجود دارد که فرد، تمام زندگی را سیاه می بیند و هیچ نقطه ای امید بخشی نمی یابد. موفقیت خود را در هر زمینه ای غیر ممکن تصور می کند و قبل از شکست حالت شکست خورده را دارد. حالت اندوه خود را حفظ می کند و هیچ تلاشی برای تغییر نمی کند. گویی که همه ی اتفاق های بد هم زمان برای فرد اتفاق افتاده و او توان هیچ کاری را ندارد . بد اخلاق و غمگین می شود و گاهی این احساسات منفی با احساس گناه در فرد نمود پر رنگ تری پیدا می کند.

سنگهای دیوانه ی افسردگی

احساسات منفی فرد افسرده زیاد است و در هنگام بیان و توصیف حسش این غم به وضوح دیده می شود. تعدادی از افراد مشهور که افسرده شده بودند برای توصیف حالت خود، جملات خاصی به کار برده اند که اشاره به فشار روانی ای دارد که تحمل می کردند. ابراهام لینکلن در یکی از جمله های عود کننده ی افسردگی خود چنین نوشت: «اگر آنچه من احساس می کنم به طور مساوی



تجربه سعیدی

مذکور وعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۳۹۵/۰۱/۲۳
رئیس ثبت اسناد و املاک- وهب نعمتی م الف ۵۴

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۲۵۰/۱۳۰۰/۲۱۹۰۳۱۹۶۰ مورخ ۱۳۹۴/۱۱/۱۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بافت تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای قاسم زمزم فرزند حسن بشماره شناسنامه ۳۲۴۳ صادره از رابر در یک باب خانه به مساحت ۳۲۴/۴۵ مترمربع پلاک ۲۰۰۹ فرعی از ۱۲ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۲۲۵ فرعی از ۱۲ اصلی قطعه یک بخش ۴۲ کرمان واقع در رابر کوچه شهید قاسمی خریداری از مالک رسمی آقایان اکبر و شریف قاسمی مع الواسطه محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۵/۰۲/۰۸
رئیس ثبت اسناد و املاک- وهب نعمتی م الف ۵۴

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۲۵۰/۱۳۰۰/۲۱۹۰۳۱۹۶۰ مورخ ۱۳۹۴/۱۱/۱۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گلیباف تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای سید ابوالقاسم میرحسینی فرزند سید اصغر بشماره شناسنامه ۵۲۳۶ صادره از گلیباف در یک باب خانه به مساحت ۲۳۴/۴۲ مترمربع پلاک ۸ فرعی از ۱۵۹۵ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۵۹۵ اصلی واقع در گلیباف خیابان بهارستان آخرین کوچه سمت چپ خریداری از مالک رسمی خانم بی بی کبری میر ترنج الدینی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در

مذکور وعدم وصول اعتراض طبق مقررات سندمالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۰۱/۲۳
رئیس ثبت اسناد و املاک- وهب نعمتی م الف ۵۴

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۲۵۰/۱۳۰۰/۲۱۹۰۳۱۹۶۰ مورخ ۱۳۹۴/۱۱/۱۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گلیباف تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای رضا هشتادانی فرزند تمکلی بشماره شناسنامه ۲۵۸۸ صادره از گلیباف در یک باب خانه و باغ به مساحت ۲۴۵/۱۲ مترمربع پلاک ۸ فرعی از ۱۶۴۰ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۶۴۰ اصلی واقع در گلیباف خیابان قلاقلتی محله کوش شهید میر ترنج الدینی خریداری از مالک رسمی آقای محمدرضا متضرر وزیر محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سندمالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۰۱/۲۳
رئیس ثبت اسناد و املاک- محمد مقصدی م الف ۲۸

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۲۵۰/۱۳۰۰/۲۱۹۰۳۱۹۶۰ مورخ ۱۳۹۴/۱۱/۱۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی حوزه ثبت ملک گلیباف تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای سید ابوالقاسم میرحسینی فرزند سید اصغر بشماره شناسنامه ۵۲۳۶ صادره از گلیباف در یک باب خانه به مساحت ۲۳۴/۴۲ مترمربع پلاک ۸ فرعی از ۱۵۹۵ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۵۹۵ اصلی واقع در گلیباف خیابان بهارستان آخرین کوچه سمت چپ خریداری از مالک رسمی خانم بی بی کبری میر ترنج الدینی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در

مبارزه با افسردگی

اگر احساس افسردگی می کنید، بهتر است کاری برای مبارزه با آن انجام دهید. افسردگی خود به خود رفع نمی شود.علاوه بر کمک گرفتن از پزشک می‌توانید، این روش ها را نیز دنبال کنید تا حس بهتری داشته باشید.

۱.ورزش کنید

هر روز ۱۵ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید یا برقصید، بدوید ، دوچرخه سواری کنید. افرادی که افسردگی دارند زیاد دوست ندارند فعالیت کنند. ولی باید خودتان را مجبور به این کارها نمایید. اگر به انگیزه نیاز دارید از دوستان بخواید شما را همراهی کند. وقتی عادت ورزش برای شما همیشگی شد، مدت زیادی طول نمی کشد که تغییری در روحیه خود حس می کنید. علاوه بر ورزش ایروبیک، حرکات یوگا نیز به تسکین حس افسردگی کمک می کنند. در وب سایت های مخصوص یوگا حرکاتی را می یابید که می توانید آنها را در منزل تمرین کنید. دو جنبه دیگر از یوگا (تمرینات تنفسی و مدیتیشن) هم به دادن حس بهتر به افراد افسرده کمک می کنند.

۲.با تغذیه خوب به خودتان برسید

افسردگی برارشتهها هم اثر می گذارد. البته در افراد مختلف این موضوع متفاوت است، بعضی ها اصلا دوست ندارند چیزی بخورند و بعضی ها زیادی غذا می خورند. اگر افسردگی بر اشتها ی شما اثر گذاشته است، باید به تغذیه خود دقت کنید. تغذیه درست بر روحیه و خلق و خو و انرژی شما تأثیر دارد. میوه، سبزیجات و وعده های غذایی منظمی داشته باشید، حتی اگر احساس گرسنگی نمی کنید، سعی کنید چیزی بخورید، مثلا میوه بخورید.

۳. مشکلات را شناسایی کنید

و زیاد به آنها فکر نکنید

سعی کنید موقعیت های مشکل زا که افسردگی شما را بیشتر می کنند بشناسید. اگر می دانید چه چیزی شما را ناراحت می کند در مورد آن با دوستان حرف بزنید. حرف زدن روش خوبی برای آزاد کردن احساسات و دریافت کردن توجه از سوی دیگران است. اگر کسی را ندارید که این چیزها را به او بگویید، باز کردن سفره دلتان برای دفتر خاطرات هم گزینه خوبی است. وقتی درد دل می کنید و افکار و احساسات خود را بیرون می ریزید و به چیزهای مثبت رو می کنید. برای حل مشکلات اقدامی بکنید.اگر به کمکی نیاز داشتید کمک بخواهید. حس ارتباط با دوستان و خانواده می تواند افسردگی را تسکین دهد.

۴. نیمه پر لیوان را ببینید

افسردگی بر افکار فرد اثر می گذارد و باعث می شود که همه چیز منفی، ناامیدکننده و تیره و تار به نظر برسد. اگر افسردگی باعث شده که فقط چیزهای منفی را ببینید، تلاش کنید تا چیزهای خوب و مثبت زندگی را هم ببینید. سعی کنید اول به یک چیز و بعد به چیزهای دیگر فکر کنید.ذهن تان را مرتب کنید. نقاط قوت خود، استعدادهای و نعمت هایی که دارید برای خود برشمارید. مهمتر از همه فراموش نکنید که نسبت به خودتان صبر داشته باشید تا افسردگی تان به تدریج درمان شود و از بین برود. درمان افسردگی پروسه ای زمان بر است.

۵. خود را سرگرم کنید

وقتی افسرده می شوید، حس خلاقیت و سرگرمی و تفریح را از دست می دهید. از تخیل تان استفاده کنید، به کارهایی مانند شعر گفتن یا موسیقی بپردازید. این کارها نه تنها استعدادهای شما را شکوفا می کنند،بلکه حس مثبت شما را رو می کنند و افسردگی شما کمتر می شود. با دوست های حیوان خانگی خود بازی کنید یا با هم کار سرگرم کننده ای انجام دهید. چیزهای خنده دار ببینید. فیلم های کمدی ببینید. خندیدن به بهبود روحیه کمک می کند.

تیت ملک سیرجان تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای محمد علی پلونی فرزند نعمت اله بشماره شناسنامه ۹۳۵ صادره از سیرجان در ششداگ یک قطعه زمین زمرویی به مساحت ۳۲۸۴ مترمربع پلاک ۵۲ فرعی از ۴۶۴۰ اصلی واقع در بخش ۳۶ کرمان به آدرس سیرجان روستای عزت آباد موتور بمپ عزت آباد خریداری از مالک رسمی آقای احام طیب به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سندمالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۱۱/۲۴ رئیس ثبت اسناد و املاک- عباس ملکی م الف ۱۰۴

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۲۵۰/۱۳۰۰/۲۱۹۰۳۱۹۶۰ مورخ ۱۳۹۴/۱۱/۱۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سیرجان تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای محمد علی پلونی فرزند نعمت اله بشماره شناسنامه ۹۳۵ صادره از سیرجان در ششداگ یک قطعه باغ به مساحت ۸۹۰۰ مترمربع پلاک ۴۴ فرعی از ۴۶۴۰ اصلی واقع در بخش ۳۶ کرمان به آدرس سیرجان روستای عزت آباد موتور بمپ عزت آباد خریداری از مالک رسمی آقای احام طیب به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سندمالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۱۱/۲۴
رئیس ثبت اسناد و املاک- عباس ملکی م الف ۱۰۴

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۲۵۰/۱۳۰۰/۲۱۹۰۳۱۹۶۰ مورخ ۱۳۹۴/۱۱/۱۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سیرجان تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای محمد علی پلونی فرزند نعمت اله بشماره شناسنامه ۹۳۵ صادره از سیرجان در ششداگ یک قطعه باغ به مساحت ۸۹۰۰ مترمربع پلاک ۴۴ فرعی از ۴۶۴۰ اصلی واقع در بخش ۳۶ کرمان به آدرس سیرجان روستای عزت آباد موتور بمپ عزت آباد خریداری از مالک رسمی آقای احام طیب به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سندمالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۱۱/۲۴
رئیس ثبت اسناد و املاک- عباس ملکی م الف ۱۰۴

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۲۵۰/۱۳۰۰/۲۱۹۰۳۱۹۶۰ مورخ ۱۳۹۴/۱۱/۱۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی حوزه ثبت ملک سیرجان تصرفات مالکانه بلاعارض متقاضی آقای محمد علی پلونی فرزند نعمت اله بشماره شناسنامه ۹۳۵ صادره از سیرجان در ششداگ یک قطعه زمین زمرویی به مساحت ۳۲۸۴ مترمربع پلاک ۵۲ فرعی از ۴۶۴۰ اصلی واقع در بخش ۳۶ کرمان به آدرس سیرجان روستای عزت آباد موتور بمپ عزت آباد خریداری از مالک رسمی آقای احام طیب به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سندمالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۵/۱۱/۲۴
رئیس ثبت اسناد و املاک- عباس ملکی م الف ۱۰۴

یوگاکده

آیورودا



سپیده ایران منش

در آیورودا (طب سنتی هند) که دانش پنج هزارساله زندگی است، جهان تشکیل شده از ۵ عنصر آب، باد، خاک، آتش، فضا. انسان هم از این قاعده مستثنی نیست، وقتی بعضی از این عناصر در وجود انسان افزایش می یابد بر جسم و ذهن اوتاثیراتی محسوس ایجاد می کند که این تفاوت را به طبیعت ذاتی می شناسیم. در آیورودا سه طبیعت (دوشای اصلی) تعریف می شود: واتا (باد و فضا)، پیتا (آتش و آب)، کافا (خاک و آب) که هر یک در تعادل خوب و کامل اند و خصوصیات و جذابیت های خود را دارند اما وقتی دچار عدم تعادل می شوند مشکلات آغاز می شود، مشکلاتی که ذهن و جسم را در برمی گیرد. آیورودا همیشه سعی در حفظ تعادل فرد با توجه به طبیعت ذاتی اش دارد. توجه به این نکته ضروری است که به ندرت پیش می آید که فردی تنها علائم یکی از دوشاها را داشته باشد و همه ماممولاً ترکیبی از دودوشایا سه دوشاستیم. هر یک با فرمولی متفاوت...

انواع دودوشایی:
واتا- پیتا یا پیتا - واتا
پیتا- کافا یا کافا - پیتا
کافا- واتا یا واتا - کافا

آیورودا واژه‌ای سانسکریت به معنای علم زندگی و دانش طول عمر است. «ایور» به معنای زندگی یا زندگی روزمره و «ودا» به معنای دانش است که به علم یا شناخت کامل جواهرهای آفرینش اشاره دارد. ساختار این نظام بر پایه الگوی آگاهی استوار است. فرضیه‌ای بر این مبنا که آگاهی منشأ اولیه است و ماده از آگاهی مشتق می‌گردد. این نظام مراقبت‌های بهداشتی به قصد برقراری مجدد پیوند آگاهی و فیزیولوژی ذهن و بدن است و به این ترتیب این سیستم عدم تعادل‌های فیزیولوژیکی را در خاستگاه آنها اصلاح می‌کند.

- ۱- هر بیماری از سنن اولیه رشد، ریشه می‌گیرد.
- ۲- اقدامات در زمینه پیشگیری یا آگاهی درباره طبیعت بدن امکان پذیرتر می‌گردد.
- ۳- در زمان بروز بیماری شناخت نوع بدن، شیوه درمان را دقیق تر می‌کند.

شناخت دوشاها از ضروریات و اهم مقدمات طب آیورودا است. (دوشاها سه اصل ظریف متابولیکی هستند که مبنای فعالیت‌های فیزیولوژیکی انسان محسوب می‌شود). دوشاها عبارتند از: «واتا، پیتا و کافا» که به هنگام عملکرد طبیعی، واتا، پیتا و کافا بدن را شکل داده و محافظت می‌کنند. در این حالت آنها «اتوس» نامیده می‌شوند و اگر نامتعادل گردند در بدن جولان می‌دهند و هر جا که با عیب و نقصی مواجه شوند موجب بروز بیماری می‌گردند در این صورت «دوشا» نامیده می‌شوند.

بر اساس تعلیمات آیورودایی هرکس با آمیزه‌ای خاص از ترکیبات واتا، پیتا و کافا متولد می‌شود و در هر شخصیتی نسبت این ترکیبات متفاوت است. به همین دلیل پزشک آیورودا همه بیماران را به یک شکل نگاه نمی‌کند زیرا هر یک از آنها دارای مزاج متفاوتی هستند. هر یک از انواع بدن مبتلا به بیماری معینی گرایش دارد و با روش‌های درمانی به خصوص سازگار است. پزشک برای تشخیص صحیح بیماری و تجویز روش درمانی موثر، باید در مرحله نخست از ساختار مزاجی بیمار یا نوع بدن او و کمیت نسبی دوشاهای اصلی آگاه باشد. دوشاها با این که هزاران فراگرد مجزا را در سیستم ذهن - بدن تنظیم و اداره می‌نمایند ولی سه عملکرد بنیادی دارند:

- ۱- دوشای واتا: همه حرکات بدن را کنترل می‌کند و در تنفس، گردش خون و ارسال انعکاس‌های عصبی به مغز دخالت دارد.
 - ۲- دوشای پیتا: کنترل سوخت و ساز را به عهده دارد.
 - ۳- دوشای کافا: مسئول کنترل ساختار بدن است و در بهم پیوستن یاخته‌ها و تشکیل بافت‌های عضلانی چربی و ساختار استخوانی و غضروف‌ها نقش دارد.
- ویژگی‌های دوشاها:**
واتا: خشک، سرد، سبک، دقیق، سریع، متحرک، رهبر دیگر دوشاها
پیتا: گرم، مرطوب، اندکی چرب، سبک، نافذ، سیال، تریش بو.
کافا: سنگین، چرب، سرد، آهسته، شیرین، پایدار، غلیظ، نرم، هموار، کند.



مراد حاج جعفری رئیس هیات فوتبال کرمان نامزد نماینده هیات های فوتبال استان ها برای عضویت در هیات رئیسه فدراسیون فوتبال شد.

کاندیدای کرمانی نامزد عضویت در هیئت رئیسه فدراسیون فوتبال

امنتی مواجه کرد و شانس آورد که این غائله بدون تلفات جانی و تنها با ۵۰۴۰ سوودست شکسته زیر سنگ باران تماشاگران تمام شد، صلاحیت مدیریتی خود را برای حضور در هرم مدیریتی فوتبال کشور همین جا به نمایش گذاشت. مدیران هم تراز طالقانی در این انتخابات، گویا به ایقا در ریاست فوتبال استان خود چندان مطمئن نبودند. ثبت نام فریدون اصفهانیان رئیس هیات فوتبال زنجان، حبیب ا. شیرازی رئیس هیات فوتبال تهران، حیدر بهاروند رئیس هیات فوتبال لرستان و مراد حاج جعفری رئیس هیات فوتبال کرمان در پستی غیر از سهمیه هیات های استانی در هیات رئیسه می تواند گویای این نگرانی بین این کاندیداها باشد اما هر چه هست گزینه متوسطی چون طالقانی را برای رسیدن به قله تصمیم سازی در فوتبال ایران تنها و بی رقیب گذاشته است مگر اینکه هیات رئیسه برخلاف انتظار به او رای نداده و خواستار نماینده ای دیگر در این بخش شود.

سوی فدراسیون فوتبال، سه نامزد پست هیات رئیسه که یک کاندیدای پست نایب رئیسی هم در میان آنها به چشم می خورد، بدون رقیب و مزاحم به مجمع می روند تا انتخاب شان تقریباً حتمی باشد. این سه نفر شامل محمود شیعی نامزد نماینده مدیران عامل باشگاه ها برای حضور در هیات رئیسه، عبدالکازم طالقانی نامزد نماینده هیات های فوتبال استان ها برای عضویت در هیات رئیسه و البته خاتم الهه عرب عامری برای نایب رئیسی در امور بانوان و عضویت در هیات رئیسه هستند. در میان روسای هیات های فوتبال، طالقانی چهره چندان پرتفودی محسوب نمی شود و به همین خاطر حتی احتمال اینکه بدون رقیب هم رای اعتماد مجمع را با دو سوم آرا کسب نکند وجود دارد. او که همین هفته اخیر با تصمیمات غیرمنطقی و اصرار ناسنجیده اش برای میزبانی ورزشگاه تختی برای بازی حساس استقلال اهواز و پرسپولیس صدرنشین، شهر اهواز، استان خوزستان و لیگ برتر ایران را با چالشی

با عدم تکمیل پروژه ۱۸ ساله پیست دوچرخه سواری کرمان

رکاب زدن در جاده های مرگبار

اطراف کرمان با یک خودرو تصادف کرد و در بیمارستان بستری شد.

این در حالی است که پیست دوچرخه سواری کرمان که یکی از قدیم ترین پروژه های نیمه تمام استان کرمان محسوب می شود همچنان به دلیل عدم تأمین اعتبار نیمه تمام باقی مانده است و مسئولان هرسال وعده سال بعد را می دهند.

نکته اینجا است که بخش عمده این پیست اجرا شده و تنها روکش پیست باقی مانده و تاخیر در افتتاح این مجموعه بخش های تکمیل شده پیست را نیز در معرض تخریب قرار داده است.

فرشید فارسی نژاد دوچرخه سواری که در روزهای اخیر دچار سانحه شده است در این خصوص به خبرنگار مهر می گوید: برای آماده سازی حضور در مسابقات در حال تمرین در یکی از جاده های کرمان بودم که به دلیل بی دقتی راننده خودرو دچار حادثه شدم.

وی در خصوص دلیل تمرینش در جاده گفت: کرمان فاقد پیست دوچرخه سواری است و تنها پیست در دست احداث هم نیمه تمام رها شده و اگر این پیست راه اندازی شده بود ده ها ورزشکار کرمانی برای تمرین کردن جان خود را در جاده ها به خطر نمی انداختند.

وی گفت: در این حادثه دچار جراحتهای زیادی شدم بطوریکه سر و کتفم جراحی شد و برای مدت طولانی از تمرینات دور خواهم ماند.

فارسی نژاد بیان باوجود جراحتهایی که برداشته اما به گفته پزشکان می تواند در ماه های آینده بار دیگر در میدان ها ورزشی حضور یابد.



در همان سفر بود که قول بهره برداری از این پیست تا پایان سال گذشته نیز داده شد که در نهایت به ثمر نرسید.

در حالی که بر اثر مشکلات اقتصادی پیش رو بسیاری از طرح های عمرانی در کشور نیمه کاره رها شده است اما گفته می شد که طرح های نیمه تمام بالای ۸۰ درصد پیشرفت فیزیکی در دستور کار قرار گرفته است تا مردم هر چه زودتر از طرح های زیر بنایی که امکان تکمیل آنها با هزینه معقول وجود دارند بهره مند شوند. که گویا پیست کرمان جزو این نگرش نیز قرار نگرفته و رها شده است.

پروژه پیست کرمان در حال نیمه تمام شدن است
محمد اقبالی کارشناس اقتصادی استان کرمان در گفتگو با خبرنگار مهر اظهار داشت: پروژه پیست دوچرخه سواری کرمان از جمله قدیمی ترین پروژه های عمرانی شهر کرمان محسوب می شود که در صورت بهره برداری می تواند کرمان را یکی از قطب های اصلی برگزاری مسابقات بین المللی تبدیل کند.

وی گفت: زیرساخت های یک مجموعه کامل دوچرخه سواری در این مکان فراهم شده است و نکته قابل تأمل این است که تنها در صورت احداث روکش پیست امکان بهره برداری از این مجموعه وجود دارد. وی افزود: طی دهه گذشته بارها وضعیت این پروژه مورد بررسی و کنکاش قرار گرفته است و هر بار هم کمبود بودجه به عنوان دلیل اصلی عدم بهره برداری مطرح شده است اما به نظر می رسد اجرای این پروژه در اولویت وزارت ورزش قرار ندارد و همین امر هم موجب استهلاک این سازه نیمه تمام شده است و این نگرانی وجود دارد که در صورت بهره برداری نیز زیرساخت های مجموعه دچار فرسودگی شده باشند.

داستان پیست دوچرخه سواری کرمان در حالی ادامه دارد که در کشاکش تمام وعده هایی که تاکنون عملی نشده اند ورزشکاران کرمان همچنان در جاده های می تازند که در خط پایان آن ها حادثه در کمین نشسته است.

جاده کرمان - باغین پیست تمرین دو چرخه سواران ملی پوش

وی جاده کرمان - باغین را که یکی از شلوغ ترین جاده های کرمان است را تنها مکان تمرین برای دوچرخه سواران دانست و افزود: این پیست منتظر روکش است اما به دلیل هزینه ای که دارد سال هاست رها شده و راه اندازی نمی شود.

مدیرکل تربیت بدنی استان کرمان نیز اظهار داشت: کارهای زیرساخت پیست بین المللی دوچرخه سواری کرمان انجام شده است و این مجموعه یکی از بزرگ ترین و مجهزترین ورزشگاه های موجود در کشور است.

محمود محمودی نیا افزود: پیست دوچرخه سواری آماده شده است و هزینه های قابل توجهی در این راستا اختصاص یافته است.

وی تصریح کرد: هم اکنون باید روکش پیست ساخته شود و برای این کار به دو تا سه میلیارد تومان بودجه نیاز است که امیدواریم این اعتبار در سال جاری اختصاص یابد و تا پایان امسال شاهد بهره برداری از پیست کرمان باشیم.

وی تأکید کرد در این زمینه پیگیری های مکرر در حال انجام است و در صورت اختصاص بودجه لازم این پروژه پس از سال ها به پایان می رسد و در اختیار ورزشکاران قرار خواهد گرفت.

گفته می شود تاکنون ۵ میلیارد تومان در این پروژه هزینه شده است و هر چند طبق آخرین قول مسئولان وزارت ورزش و جوانان قرار بود تا پایان سال ۹۳ تکمیل شود اما هم اکنون طبق قول مسئولان استانی اگر بودجه مورد نیاز پروژه تأمین شود شاید پیست کرمان تا پایان سال جاری زیر چرخ دوچرخه سواران کرمانی قرار گیرد.

وزیر ورزش هم که در بهمن ماه سال گذشته از این پروژه بازدید کرده بود که از روند احداث این پروژه بعد از ۱۸ سال ابراز رضایت کرده بود ابراز رضایتی که با علامت سؤال در استان مواجه شد.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای انتخاب پیمانکار

جهت تهیه، نصب، راه اندازی و پشتیبانی تلویزیون شهری در شهرستانهای کرمان، بم، رفسنجان، سیرجان و جیرفت فر آیند ۰۴/الف/۹۵ (نوبت اول)

شرکت آب منطقه ای کرمان در نظر دارد با برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای نسبت به انتخاب پیمانکار ذیصلاح جهت تهیه، نصب، راه اندازی و پشتیبانی تلویزیون شهری در شهرستانهای کرمان، بم، رفسنجان، سیرجان و جیرفت اقدام نماید. لذا بدینوسیله از شرکتهای ذیصلاح و دارای سابقه انجام کار مشابه دعوت بعمل می آید به منظور دریافت اسناد مناقصه در قبال ارائه رسید واریز مبلغ دویست هزار ریال به حساب شماره ۲۱۶۵۰۸۳۹۷۵۰۰۷ بانک کشاورزی شعبه شریعتی کرمان حداکثر تا ساعت ۱۴ روز یکشنبه ۱۳۹۵/۲/۱۹ در نشانی کرمان، خیابان پاسداران، شرکت آب منطقه ای کرمان، ساختمان شماره دو، طبقه همکف، اتاق ۱۳۱ دفتر قراردادها، نماینده خویش را کتباً معرفی و اعزام نمایند. شرکت کنندگان در فرآیند بایستی هر یک از پاکات لاک و مهر شده الف و ب و ج حاوی (ضمانتنامه شرکت در مناقصه و اسناد مناقصه تکمیل شده و مدارک مربوط و پیشنهاد قیمت) که در یک بسته مناسب لفاف پیچی و لاک و مهر شده باشد را حداکثر تا ساعت ۱۲ روز چهارشنبه ۱۳۹۵/۲/۲۹ به دبیرخانه مجرمانه دفتر حراست به نشانی کرمان، خیابان پاسداران، شرکت آب منطقه ای کرمان، ساختمان شماره یک، طبقه همکف، اتاق شماره ۱۰۵ تحویل نمایند. زمان بازگشایی پاکات ساعت ۱۳:۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۵/۲/۲۹ میباشد. آگهی حاضر در بخش معاملات سایت شرکت مدیریت منابع آب ایران به نشانی wim.ir و همچنین پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات کشور به نشانی Iets.mporg.ir قابل رؤیت است.

روابط عمومی شرکت آب منطقه ای کرمان
م الف ۲۲

اتفاق
 برای نخستین بار:
تندیس خلاق ترین مجری صحنه ایران از آن کرمانی ها شد



فاطمه پورمرادی - محمد حسین علیزاده موفق به کسب دیپلم افتخار بیست مجری برتر صحنه ایران، دیپلم افتخار خلاق ترین مجری صحنه ایران همراه با تندیس میکروفون طلایی در ششمین جشنواره مجریان و هنرمندان صحنه ایران شد. وی در گفتگوی با ما در این باره گفت: تندیس طلایی میکروفون خلاقیت در اجرای صحنه برای نخستین بار از آن مردم کرمان شد و من بسیار خوشحالم که توانستم این تندیس را به مردم کرمان هدیه کنم. علیزاده با یادآوری رقابتی سرسخت خود در این دوره تصریح کرد: در این جشنواره ۱۰۰ مجری از همه نقاط کشور حضور داشتند و در مدت دو روز به رقابت پرداختند که در پایان و با رای هیئت داوران، تندیس میکروفون طلایی در بخش خلاق ترین مجری صحنه از آن مردم کرمان شد. وی رقابت این دوره را سخت و فشرده توصیف کرد و افزود: این جشنواره هر ساله به همت باشگاه ایران مجری و در سالروز ولادت شیخ اجل، سعیدی شیرازی در سالن همایش های بین المللی دانشگاه شهید بهشتی تهران برگزار می شود. علیزاده اظهار داشت: این جشنواره امسال در چهار بخش اصلی برگزار شد که خداشکر استقبال خیلی خوبی نسبت به سالهای گذشته برخوردار شده بود. وی در پایان گفت: این افتخارات همه متعلق به کرمانی های عزیز است و انتظار می رود که مسئولین و مدیران ارشد دولتی ازین هنرمندان حمایت کنند تا دیگر هنرمندان هم بتوانند در سالهای آتی برای کرمان افتخارات بزرگتری را کسب کنند.

گفتنی است صمد قربان نژاد مدیر اصلی قسمت جوان و موفق به کسب جایزه ویژه جشنواره شد. همچنین در قسمت داوران بخش جوان جشنواره مهدی حشمتی یکی از داوران بود. ابولفضل اکبری از کرمان هم توانست چکاوک سیمین را دریافت کند و همچنین مصطفی حجتی توانست لوح تقدیر هنر جوی ممتاز باشگاه ایران مجری را به خود اختصاص دهد. لازم به ذکر است، این هنرمندان با هزینه ی خود در این مسابقه شرکت کردند و پس از اتمام مسابقه و برگشت با کوله باری از جایزه ها تا کنون هیچ یک از مسئولین به این تیم با استعداد حتی یک تبریک نیز نگفته است.

عکس نوشت
 خواب کن
 زیر یک شاخه دور از شب
 اصطکاک فلزات.
 اگر کاشف معدن صبح آمد
 صدا کن مرا.
 سهراب سپهری



عکس: فرناز نوری

اطلاعات

سکه	
طرح جدید	۱۰,۲۵۰,۰۰۰ ریال
طرح قدیم	۱۰,۲۳۵,۰۰۰ ریال
نیم سکه	۵,۴۰۰,۰۰۰ ریال
ربع سکه	۲,۸۷۵,۰۰۰ ریال
یک گرمی	۱,۹۷۵,۰۰۰ ریال
طلا	
هر گرم طلای ۱۸ عیار	۱,۰۴۳,۷۵۰ ریال
هر گرم طلای ۲۴ عیار	۱,۳۹۱,۵۰۰ ریال
ارز	
دلار آمریکا	۳۴,۶۹۹ ریال
یورو	۳۹,۳۱۵ ریال
درهم امارت	۹,۴۸۹ ریال
یوان	۵,۱۵۰ ریال
پوند	۵۰,۲۵۰ ریال
خودرو	
سمند LX	۳۰,۷۰۰,۰۰۰ تومان
رانا LX	۳۲,۵۰۰,۰۰۰ تومان
سوزوکی وینارا	۱۱۴,۰۰۰,۰۰۰ تومان
سایبا ۱۱۱ SE	۲۰,۶۰۰,۰۰۰ تومان
کیا سراتو دنده ای	۷۱,۳۰۰,۰۰۰ تومان
برلیانس H230	۴۶,۰۰۰,۰۰۰ تومان
لیفان X60	۵۲,۹۰۰,۰۰۰ تومان
چک S5	۸۰,۰۰۰,۰۰۰ تومان
MVM ۵۵۰	۵۵,۵۰۰,۰۰۰ تومان
آب و هوای کرمان	
امروز	۱۳ تا ۳۱ نیمه ابری
فردا	۱۴ تا ۳۲ نیمه ابری

نمایش جنجال در استودیو

فروش ترین نمایش کمدی در (تهران)
 کاری از مهرداد صادقی، نوشته محمد درویش علیپور، به تهیه کنندگی فریبا منتظریان
 با هنرمندی فریبا منتظریان اولین بانوی کمدین تئاتر تهران
 با حضور استاد بهروز تقوایی، آرمین قدرتی، میلاد تفرشی، محسن فرخی، سحر خرم نژاد
 بلوار پرستار - بوستان مادر - سالن ایرج بسطامی
 از سه شنبه ۷ اردیبهشت ماه، ساعت ۲۰
 به مدت ۱۰ شب
 فروش بلیط در سایت کرمان کنسرت
 www.kermanconcert.com



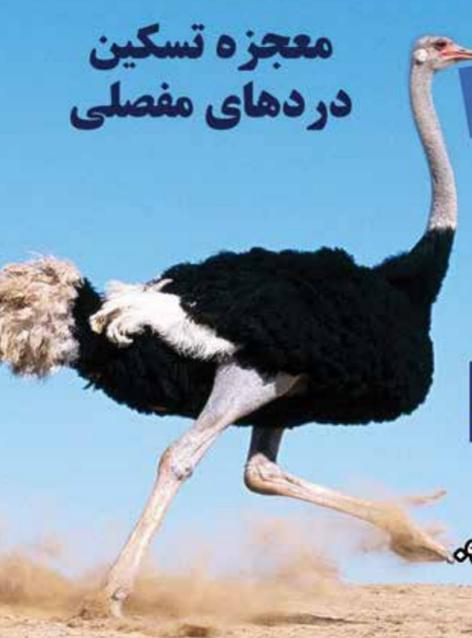
فروشی
 ویلا ۱۸۰۰ متر زمین - اب دائم - ۳۰۰ متر ساختمان - ۲۵۰ متر استخر
 برق، آب، گاز، تلفن - بسیار شیک و لوکس
 قابل معاوضه با آپارتمان در شهر کرمان
 ده بالا - روستای حسینیه ۰۹۱۲۵۷۹۰۶۰۹

روغن خالص شتر مرغ

- رفع و بازکننده چین و چروک
- رفع لکه جوش و جای جوش
- ترمیم زخم و جای زخم
- ترمیم ترک شکم و پا
- شفاف کننده صورت
- تسکین هرگونه درد

ماسک گیاهی سفت کننده و جوان و شاداب کننده صورت
 ماسک زیبایی و لطافت دست رفع کک مک و لکه های قرمز دست
 صد درصد گیاهی

برای سفارش مستقیم روغن شتر مرغ خالص
 و دریافت در محل با شماره های
 ۰۹۲۱-۰۹۱۷-۱۵۹۶-۰۹۲۶-۰۹۲۶-۱۸۲۷
 تماس بگیرید
 www.roghanshop.ir



کیفیت ما اعتبار را تضمین می کند

دورچین

با دورچین زندگی را خوشمزه کنید

۱۲۰۰۰	چلو کباب برگ مخصوص
۱۲۰۰۰	چلو چنجه مخصوص
۱۲۰۰۰	چلو کباب بختیاری
۱۰۰۰۰	چلو جوجه کباب مخصوص
۱۲۰۰۰	چلو جوجه کباب سلطانی
۸۰۰۰	چلو کباب لقمه
۸۰۰۰	چلو کباب کوسفندی
۸۰۰۰	چلو کباب میکس
۷۵۰۰	چلو کوبیده مرغ
۲۵۰۰	هر سیخ کباب
۸۵۰۰	چلو رولت دورچین
۱۲۰۰۰	چلو گوشت کوسفندی
۱۱۵۰۰	چلو ماهی
۸۰۰۰	زرشک پلو یا مرغ
۷۰۰۰	چلو خورشید فسنجان
۵۰۰۰	چلو خورشید روز
۴۰۰۰	عدس پلو یا گوشت
۴۵۰۰	کشک بادمجان
۲۵۰۰	زرشک پلو
۲۵۰۰	چلو ساده
۲۵۰۰	سوپ
۲۱۰۰۰	مرغ بریان
۶۰۰۰	ران بریان

کلیه سفارشات پذیرفته می شود
 کلیه غذاها با برنج ایرانی سرو می شود
 همراه با پیک
 بلوار امام حسن (ع) (طاهرآباد) دور میدان
 ۰۹۱۳۸۷۰۵۵۲۶ مراد زاده ۰۹۳۷۸۵۴۵۲۴۱ سلطانی
 تلفن: ۳۲۱۱۲۸۶۷

روزنامه پیام ما

معرف آگهی شما

فراخوان چهارمین
 یوکواره استانی
 نغمه دوز بار
 خرداد ۹۵

هر کدام از ما عضوی مؤثر و الهام بخش برای خلق اتفاقات بزرگ هستیم.

با پیوستن به شرکت فن آوری پدیدار جهت تصدی پست های زیر
 خلاقیت ها و توانمندی های خود را شکوفا کنید.

- کارشناس بازاریابی و فروش
- کارشناس فنی
- کارشناس کنترل کیفیت
- مسئول دفتر مدیرعامل

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳۲۲۶۳۲۰۰ تماس حاصل فرمایید.