

باید برای حفظ جایگاه پسته ایران تلاش کرد

ایستنا: معاون توسعه صادرات کالا و خدمات سازمان توسعه تجارت ایران گفت: از دست دادن برند پسته ایران در دنیا به معنای از دست دادن سرمایه اجتماعی کشورمان است و باید برای حفظ جایگاه پسته ایران در بازارهای جهانی تلاش کرد. محمدرضا مودودی در نشست میز پسته کشور در محل اتاق کرمان با بیان اینکه سازمان توسعه تجارت سنگتگی بخش خصوصی در دولت است، افزود: در سال جاری که تولید پسته بشدت کاهش یافته در خواست برخی فعالان پسته مبنی بر ورود موقت پسته به کشور و صادرات مجدد آن برای حفظ بازارهای پسته ایران، مشکلی را ایجاد نمی کند و هیچ برنامه ای برای محدود کردن صادرات محصولات کشاورزی وجود ندارد.

یادداشت

نگاهی به سنت وقف واقف باشیم

پاسرگاد

با شنیدن کلماتی مثل وقفه، واقف، موقوفه و... تصویری از افراد ثروتمند و نیکوکار در ذهن کار در ذهن مان ترسیم می شود که بخشی از اموال خود را برای خدمت به دیگران می بخشند. اما ممکن است هیچ گاه تصور نکنیم که ما هم

آری ما می توانیم با وقف نمودن یک دستگاه آبسردکن، یاداش سیراب نمودن صدها نفر را از آن خود کنیم.

علاوه بر اینکه ثواب ذکر «سلام بر حسین» تشنه لسانی که از آن می نوشند نیز شریک شویم. حتی اگر به تنهایی نیز قادر به این کار

نیستیم، می توانیم با همکاری و مشارکت دوستان و آشنایان این کار را انجام دهیم. توانی عظیم تقدیم اموات و گذشتگان نماییم. باور کنید این کار کوچکی نیست. امیرالمؤمنان علی علیه السلام چاه های فراوانی را با دست خود حفر نمودند و برای استفاده ی دیگران آن را وقف نمودند. حال که این چنین است بر خیریه و با گفتن یک یاغی به مولایمان اقتدا کنیم و از واقفان شویم.

روابط عمومی اداره اوقاف و امور خیریه شهرستان سیرجان



می توانیم یکی از همین واقفین باشیم. از خود می پرسید چگونه؟

تصور می کنیم که در ذهن اکثر ما نقش پسته این است که فکر می کنیم که وقف نمودن تنها از دست ثروتمندان برمی آید و ما که درایبی آنچه ای نداریم، نمی توانیم واقف باشیم. اما بهتر است بدانیم که موقوفات حتما نباید ساختمان و زمین و چیزهایی از این قبیل که از عهده ی خیلی از افراد خارج است، باشد.

بلکه می شود با درآمد و حقوقی اندک به بزرگان دین اقتدا کرد و مانند آن ها به خیل واقفان پیوست. به عنوان مثال یکی از کارهایی که ثواب و

چشمه

خطوط پروازی استان کرمان در انحصار هیچ شرکتی نیست

ایستنا: مدیر کل فرودگاه های استان کرمان گفت: هیچ محدودیتی برای حضور شرکت های هواپیمایی در کرمان وجود ندارد. علی قاسمی زاده با بیان اینکه درحال حاضر روزانه ۲۵ پرواز در ۵ فرودگاه موجود در سطح استان کرمان انجام می شود، گفت: استان کرمان با شهرهای تهران، تبریز، اصفهان، مشهد، شیراز، اهواز، زاهدان، بندرعباس و کیش از تباط پروازی راهداری خطوط پروازی در خواست بهند.

در حال حاضر شرکت های هواپیمایی ایران ایر، ماهان، زاگرس، آسمان و کیش ایر به صورت مستمر از مبدا و یا به مقصد فرودگاه های کرمان، رفسنجان، سیرجان، بم و جیرفت پرواز مستقیم دارند. از فرود: خطوط پروازی استان کرمان در انحصار هیچ شرکت هواپیمایی نیست و هر کدام از ایر لاین های می توانند برای راه اندازی خطوط پروازی در خواست بهند.

سبزی دایمی بدن نشود

دکتر امین ایران نژاد متخصص داخلی درباره فواید و مضرات خام گیاهخواری می گوید: «از نظر پزشکی ما گیاهخواری را ۱۰۰ درصد رد یا قبول نمی کنیم به این شکل که کسی صرفا گیاهخوار باشد ممکن است دچار کمبود ویتامین B۱۲ و ویتامین D شود. اما گیاهخواری فواید هم دارد در رژیم گیاهخواری چون ترک کبابهای چربی کمتری دارند پس فشارخون و همچنین چربی خون کمتر می شوند و ریسک بیماری های چربی است در این رژیم غذایی پایین تر است در مورد بیماری های سرطانی هم سرطان پستان و سرطان روده بزرگ در گیاهخواران کمتر دیده می شود.»



گزارش پاسرگاد از فواید و مضرات گیاهخواری

شنا کردن برخلاف جهت آب

دکتر ایران نژاد در مورد اینکه بختن غلظت مواد معنی آنها را از بین می برد گفت: «بختن سبزیجات موجب از بین رفتن مقدار بسیار کمی ویتامین B و C می شود، نه همه ای ویتامین ها مثلا آهن غذاها در اثر بختن از بین نمی رود. پس بختن مواد مغذی غذاها را از بین نمی برد.»
به گفته این پزشک داخلی صرفا گیاهخواری باعث سپردن بدن نمی شود و چون این افراد هر نوع غذایی را مصرف نمی کنند و در کنار رژیم غذایی شان فعالیت های بدنی و ورزشی دارند از نظر بدنی سالم تر از بقیه مردم هستند همین است که برای حفظ سلامتی مان به دنبال مصرف بهترین و سالم ترین مواد غذایی باشیم. می توان گوشت هم مصرف کرد اما باید در کنارش فعالیت بدنی هم داشت. تا زندگی سالمتری داشته باشیم. دکتر ایران نژاد معتقد است خطر گیاهخواری برای کودکان بیشتر از بزرگسالان است.»
دکتران با رعایت رژیم گیاهخواری دچار کمبود ویتامین D، کلسیم و تا حدودی آهن می شود که در رشد کودکان موثر است. او معتقد است افراد گیاهخوار در انجام حرکات ورزشی دچار مشکل نمی شوند چون روتین در گیاهان هم وجود دارد. ملاتوا رژیم غذایی اش را به همه توصیه می کند «میوه ها و سبزیجات در رژیم غذایی من اهمیت زیادی دارند کما اینکه کلسیم میوه ها غلات سبوس دار و جوانه های گیاهی مصرف می کنند. ما پروتئین بیشتر است. پس من فکر می کنم راهی که رفتما درست است. اما زمان لازم دارم که حرفم ثابت شود.»

صرف نمی شوند خام گیاهخواری شامل سبزیجات خام، میوه ها، حبوبات، جونه های گیاهی، دانه های گیاهی و روغن های گیاهی است.
منشوری دلایل خام گیاهخواری افراد را از بین رفتن ویتامین ها، آنزیم ها و همه مواد مغذی غذاها می داند و می گوید «بر اساس اینکه خام گیاهخورها انرژی بیشتری در بدنشان احساس می کنند معتقدند که این رژیم غذایی سالم تر است و همچنین در خام گیاهخواری بدن سبزیایی می شود.»
منشوری در ادامه می افزاید: «هن تجربه ی خود را خدمتتان عرض می کنم. تا پیش از اینکه خام گیاهخور شوم سه بار سکنه قلبی کردم و دوبار سکنه مغزی. نمیی از بدن من بی حس شده بود. دیابت به داشتم و یک جای سالم در بدنم نبود و همی بدنم به خاطر تزریق انسولین کیود شده بود اما از وقتی این رژیم غذایی را شروع کردم نه تنها قسمت های بی حس شده ی بدنم خوب شد حتی نیازم به انسولین هم از بین رفت و حالا من کاملا سالم هستم.»
هاشم منشوری در پاسخ به این سوال که افراد خام گیاهخور دچار سوءتغذیه نمی شوند گفت: «خام گیاهخورها هر سال آزمایش چکاپ انجام می دهند من خودم شخصا هفت سال خام گیاهخور بودم و حدود ۵ سال است که ۸۰ درصد خام گیاهخور و ۲۰ درصد گیاهخور شدم. در این ۱۲ سال همی آزمایشات من خوب بودند و به هیچ عنوان کمبود آهن، ویتامین و کلسیم نداشتم.»
به گفته منشوری در حال حاضر حدود ۹ هزار

هستار مصرف نمی کنیم.»
ملاتوا بهم کتاب هم معرفی می کند: «کتاب بختخواری آرشلیور در اولسان و کتاب فواید گیاهخواری صادق هدایت»
منشوری می گوید «هرچه می خواهد به ما بگوید، ماوشن از این رژیم گیاهخور است. خلاصه زندگی مان شده آشلیور.»
ملاتوا مخالفان زیادی دارد: «همه ما من بحث می کنند همه می خواهند بهم ثابت کنند کاری می کنم اشتباه است اما من پای کارم ایستادم فکر می کنم کارم درست است پس ادامه اش می دهم.»
منشوری می گوید غزا که می خوردم ملاتوا گیاهخور بود: «اگر ملاتوا قبول کند گیاهخور شود حداقل من می توامم خورشت قیمه و ماکارونی را با سویا درست کنم. می توامم قورمه سبزی را یا قارچ درست کنم. اصلا ما هم قیل می دهیم گیاهخور شویم و گوشت نخوریم. پلرشی می گوید غذا که می خورم به جونم نمی چسبند وقتی می بینم این بیجه یا ماغذای خود همش فکر می کنیم ماکارونی گشته است.»
۹ هزار نفر در سیرجان گیاهخور هستند سیدهاشم منشوری ۱۲ سال است که خام گیاهخور است او مغزای محصولات ارگانیک و خام گیاهخواری هم دارد و به کسانی که تصمیم دارند گیاهخور شوند مشاوره می دهد منشوری در پاسخ به این سوال که خام گیاهخواری چیست می گوید: «خام خواری رژیم غذایی با منشا گیاهخواری است به این شکل که همی غذاهای پخته شده در دمای بالای ۴۸ درجه سانتی گراد

را می دهم می گویم اگر من غلغخورم، شما هم جدسخور هستید» ملاتوا می خندد. ملر به حرفش ادامه می دهد: «تنها شده توی جمع همه من شنند سر سفره و غذای خودن اما ملاتوا فقط سالادی می خورد وقتی می رویم مسافرت را اینکه توی رستوران غذایی که بشود برایش سفارش بدیم نیست ناراحت می شوم. غذاز گلو ی ما پایین نمی رود اگر چه خودش عین خیالش نیست.»
ملاتوا از هفته اول خام گیاهخواری اش می گوید: «هفته ای بهم سخت گذشت، ستون فقراتم درد آمده بود حتی ریزش مو هم پیدا کرده بودم. اما تحمل کردم. به شب ماکارونی درست کرده بود خیلی هوس کردم رژیمم سر قلمم حتی قاشق راهم تا کنار دهمم برهم اما نخوردم هفته اول که گذشت دیگر دلم نمی خواست گوشت بخورم. جوش های صورتم داشتند خوب می شنند آن قدر احساس لرزی می کردم که رفتم کلاس ورزشی تا نامم کردم»
دل ملاتوا دیگر برای گوشت تنگ نمی شود صبح ها برای صبحانه شربت عمل می خورد و شیر بادام میان وعده اش میوه است برای ناهار هم سالاد می خورد و غذاهای گیاهی خام عصرانه اش میوه است و شامش شربت عمل: «دو هفته اول باید روزی ۲ تا ۳ کیلو میوه های که خاصیت سبزیایی دارند را مصرف می کردم مثلا در تابستون هندونه و انگور اگر هم زمستان بود پرتقال و لیموشیرین در برنامه خام گیاهخواری جای برنی نمک و شکر و آرد سفید نیست نان و چای و قهوه نمی خوریم یعنی مواد غذایی که دمای پختشان بالای ۴۸ درجه سانتی گراد

آگهی تجدید مزایده (نوبت اول)

شهرداری سیرجان در نظر دارد در راستای بند ۶ مصوبه شماره ۱۸۰۴ و بند ۱۱ مصوبه ۱۸۱۲ شورای اسلامی شهر سیرجان نسبت به فروش ۱۴ دستگاه انواع ماشین آلات سبک با قیمت پایه کارشناسی از طریق مزایده عمومی اقدام نماید. لذا از کلیه افراد حقیقی و حقوقی دعوت به عمل می آید از تاریخ نشر آگهی نوبت دوم به مدت ۱۰ (ده) روز جهت خرید و تحویل اسناد مزایده به واحد قرارداد های شهرداری سیرجان امر اجعه نمایند.

شرایط تجدید مزایده:

۱- قیمت پایه هر خودرو و سپرده شرکت در مزایده بابت هر قطعه که بایستی به صورت واریز به حساب ۰۵۰۴ ۰۳۳۳۶ ۱۰۰۰۰۰۳۱ بانک ملی شعبه شهرداری سیرجان و یا به صورت ارائه ضمانت نامه بانکی معتبر باشد، به شرح جدول ذیل آورده شده است:

ردیف	نوع خودرو	تعداد	مدل	قیمت پایه (ریال)	سپرده شرکت در مزایده (ریال)
۱	لیفان x60	۱	۱۳۹۳	۴۳۰۰۰۰/۰۰۰	۲۱/۵۰۰/۰۰۰
۲	بزو ۴۰۵	۱	۱۳۹۰	۲۱۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۰/۷۵۰/۰۰۰
۳	بزو ۴۰۵	۱	۱۳۸۴	۹۰/۰۰۰/۰۰۰	۴/۵۰۰/۰۰۰
۴	بزو ۴۰۵	۱	۱۳۷۶	۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
۵	بزو ۴۰۵	۱	۱۳۹۱	۲۳۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۱/۷۵۰/۰۰۰
۶	بزو ۴۰۵	۱	۱۳۹۰	۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۰/۰۰۰/۰۰۰
۷	بزو slx	۱	۱۳۹۰	۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۲/۵۰۰/۰۰۰
۸	بزو ۴۰۵	۱	۱۳۸۳	۱۳۰/۰۰۰/۰۰۰	۶/۵۰۰/۰۰۰
۹	بزو ۴۰۵	۱	۱۳۸۴	۱۴۵/۰۰۰/۰۰۰	۷/۲۵۰/۰۰۰
۱۰	بزو ۴۰۵	۱	۱۳۷۷	۹۵/۰۰۰/۰۰۰	۴/۷۵۰/۰۰۰
۱۱	بزو ۴۰۵	۱	۱۳۸۳	۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۵/۰۰۰/۰۰۰
۱۲	بزو ۴۰۵	۱	۱۳۷۶	۸۵/۰۰۰/۰۰۰	۴/۲۵۰/۰۰۰
۱۳	وانت مزدا ۱۶۰۰	۱	۱۳۷۰	۱۱۵/۰۰۰/۰۰۰	۵/۷۵۰/۰۰۰
۱۴	سوار ی پیکان	۱	۱۳۶۱	۳۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۵۰۰/۰۰۰

- در صورتی که نفرات اول تا سوم حاضر به انعقاد قرارداد نباشند، سپرده آن ها به ترتیب ضبط خواهد شد.
۳- به پیشنهادات مخدوش، مشروط و ناقص رسیدگی نخواهد شد.
۴- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معامله در اسناد مزایده موجود می باشد.
۵- شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مجاز و مختار است.
۶- تاریخ تحویل پاکات ۰۵/۰۷/۰۷ ۹۷٪ می باشد.
۷- تاریخ بازگشایی پاکات ۰۸/۰۷/۰۷ ۹۷٪ ساعت ۱۸:۰۰ می باشد.

جناب آقای محمود رضا تدین

مصیبت وارده را حضور شما و خانواده محترم تسلیت عرض نموده، از خداوند متعال برای آن مرحومه غفران الهی و برای بازماندگان صبر و اجر مسئلت می نماییم.

آزانی هواپیمایی هفت آسمان

جناب آقای جلال گل محمدی

با ابراز همدردی و آرزوی صبر و شکیبایی، درگذشت مرحوم اصغر آباه را خدمتتان تسلیت عرض نموده، در سوگ آن عزیز، ما شریک اندوه شما هستیم.

اعضای باشگاه کوهنوردی همنورد

جناب آقای سیدرضا و سید کمال عطاری و جناب آقای کاظم یزدانی

در غم از دست دادن عزیزان به سوگنشستن صبری می خواهد عظیم. برای شما و خانواده محترم تان صبر و شکیبایی و برای آن عزیز درگذشته غفران و رحمت واسعه الهی را خواستاریم.

اعضای صندوق پیوند

جناب آقای حاج منصور صفاری

ریاست محترم اتحادیه طلا و زرگر مصیبت وارده را به شما و خانواده محترم تان صمیمانه تسلیت عرض نموده، از خداوند منان برای آن عزیز سلامتی مسئلت می نماییم.

هیئت ریسه اتاق اصناف سیرجان

دعوت به همکاری

یک شرکت معتبر معدنی در شهرستان سیرجان، بخش بلورد به افراد مشروحه ذیل نیازمند می باشد. علاقه مندان می توانند هر چه سریعتر مدارک و رزومه کاری خود را به ایمیل ذیل ارسال نمایند.

۱- راننده غلطک دارای سه سال سابقه کار با گواهینامه ویژه
۲- فوق دیپلم یا لیسانس متالوژی
با یک سال سابقه کار
derakhshan.tgs@gmail.com

احتراما نظر به اینکه در پرونده کلاس ۱۳۷۱ ۹۶ اجرای احکام مدنی محکوم علیه خانم مهیلا سعادت مندی فرزند اصغر محکوم به پرداخت مبلغ ۳۳۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته به انضمام خسارت تاخیر و تادیه از تاریخ سررسید چک لغایت اجرای حکم و وصول محکوم به براساس شفاف اعلامی از ستون بانک مرکزی و پرداخت مبلغ ۱۰۰۰۰/۰۰۰ ریال بابت نهیضه دارسی در حق محکوم له خانم مریم قاسمی زاد راغبی فرزند موسی و پرداخت نهیضه در حق دولت کردیده که محکوم له سهم الارث مشاع محکوم علیه خانم مهیلا سعادت مندی (۴/۵) ۱۶ سهم از ۹۶ سهم عرصه و اعیان پلاک ثبتی ۳۱ اصلی بخش ۳۶ کرمان واقع در سیرجان- خیابان فلکه صنایع - کوچه شهید محمودی ملک مرحوم اصغر سعادت مندی را به عنوان مال به این اجرا معرفی نموده است که توسط اجرا توقیف و توسط کارشناس رسمی دادگستری بازدید که کل ملک مورد نظر شامل عرصه به مساحت ۸۰۶/۱۸ متر مربع و اعیان (همک مسکونی) ۳۳۰ متر مربع پاریتنگ ۴۵ متر مربع زیر زمین ۵۹ متر مربع، دریسسه و اتاق طبقه اول (بالای همک) ۱۷ متر ۴۳ متر مربع سرویس بهداشتی سمت جنوب) به همه اهالی جاسازی و امتیازات که ارزش شش دانگ ملک فوق الذکر ۱۳۷۲۰۰۰/۰۰۰ ریال که میزان سهم الارث خانم مهیلا سعادت مندی (۴/۵) ۱۶ سهم از ۹۶ سهم عرصه و اعیان ۳۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال توسط کارشناس رسمی برآورد گردیده، مال (سهم الارث محکوم علیه خانم مهیلا سعادت مندی) معرفی شده در روز چهارشنبه تاریخ ۱۳۹۷/۰۷/۱۱ ساعت ۱۱ ظهر از طریق مزایده محل اجرای احکام مدنی به فروش می رسد. مزایده از قیمت کارشناسی شروع و برنده مزایده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید. ۱۰ درصد قیمت پیشنهادی قبل از برگزاری مزایده از برنده اخذ تا در صورت انصراف پس از کسر هزینه های اجرایی ملقی به حساب در آمد های دولت واریز گردد. متقاضیان می توانند پیشنهاد های خودشان را به انضمام فیض ۱۰ درصد مبلغ پیشنهادی حداکثر تا قبل از موعد مزایده از طریق بیست سفارشی به حضور ما این اجرا ارسال و روی پاکت قید نمایند. مربوط به مزایده روز چهارشنبه مورخه ۱۳۹۷/۰۷/۱۱ می باشد. مزایده در صورت عدم حضور شرکت کننده تجدید می گردد. دفتر اجرای احکام مدنی دادگستری سیرجان - سهولاری

مدیریت ارتباطات شهرداری و شورای اسلامی شهر سیرجان