

حیث کرمان

بازرس کل استان کرمان:

کرمان ثروتمند قربانی بروکراسی و مدیران کم تحرک است



بازرس کل استان کرمان با انتقاد از کم کاری های مدیریتی در حوزه سرمایه گذاری و جذب اعتبارات، گفت: کرمان ثروتمند قربانی بروکراسی و مدیران کم تحرک است.

به گزارش تسنیم، دادخدا سالاری، بازرس کل قضایی استان کرمان در مراسم معارفه ذی حساب جدید بازرسی استان، با حضور مدیرکل امور اقتصادی و دارایی استان و معاونان وی، با تأکید بر نقش حیاتی سرمایه گذاری و تولید در شرایط کنونی کشور گفت: امروز هر نوع مانع تراشی در مسیر ایجاد اشتغال و توسعه سرمایه گذاری، با توجیهات ظاهرأ قانونی یا اداری، خلاف جهت اوامر مقام معظم رهبری بوده و از مصادیق آشکار خیانت به منافع ملی است. سالاری، بابیبیان اینکه عقب ماندگی برخی شاخص های توسعه ای در استان کرمان نتیجه کم توجهی به اولویت های حیاتی تولید است، افزود: در روزگاری که ایجاد شغل ضرورت انکارناپذیر کشور است، باید دست سرمایه گذاران را بوسید، نه آنکه آنان را در پیچ و خم بروکراسی فرسایشی گرفتار کرد.

ترک فعل در جذب اعتبارات: تهدیدی جدی علیه منافع عمومی

بازرس کل قضایی استان کرمان با انتقاد از عملکرد برخی مدیران استانی در زمینه جذب بودجه های اختصاص یافته از مرکز اظهار داشت: در حالی که بسیاری از استان ها با چانه زنی پیگیرانه موفق می شوند منابع بیشتری جذب کنند، برخی از مدیران استان مانع تنهاترانشی برای افزایش سهم کرمان از اعتبارات نگردانند، بلکه تخصیص های موجود را نیز به دلیل تعلل و بی تحرکی از دست داده اند.

سرپرست میراث فرهنگی استان کرمان:

برگزاری جشنواره ها و رویدادها، فرصتی برای معرفی گردشگری استان کرمان است



تحقق برنامه لیخند دنیا به کرمان ۱۴۰۵ برگزاری رویدادها و جشنواره ها استان کرمان را به استانی رویداد محور بدل کرده و برگزاری جشنواره های ملی و بین المللی فرصتی بی نظیر در معرفی داشته های استان در حوزه گردشگری و معرفی کرمان به عنوان استانی گردشگر پذیر است.

فرمانده انتظامی استان کرمان:

عملیات موفق پلیس برای دستگیری گروگانگیران در جنوب استان کرمان



فرمانده انتظامی استان کرمان از پایان یک عملیات موفقیت آمیز پلیسی در پی وقوع یک مورد گروگان گیری در یکی از محورهای جاده ای این استان خبر داد.

سلامت

با تفکر مثبت به سلامت جسم و ذهنیت کمک کن



وقتی همه چیز کمی آشفته و پیچیده به نظر می رسد، پذیرش یک ذهنیت مثبت تر ممکن است دشوار باشد. اما یافتن راه هایی برای روبه رو شدن با چالش ها و حفظ نگرش مثبت می تواند تغییردهنده بازی مهمی برای سلامت جسمی، ذهنی و عاطفی شما باشد.

تفکر مثبت یعنی چه؟!

تفکر مثبت به معنای پذیرش یک ذهنیت خوش بینانه است که به طور فعال به نتایج مثبت ممکن فکر می کند. این به معنای انکار یا سرکوب احساسات منفی نیست. بلکه شامل پیدا کردن دیدگاهی واقع بینانه و خوش بینانه است تا چالش ها را بپذیرید و بر آنچه می توانید قدردانی کنید یا بهبود دهید، تمرکز کنید. در واقع تفکر مثبت طوفان را از بین نمی برد، اما چتری به شما می دهد تا از آسیب ها محافظت کنید.

فواید تفکر مثبت

قدرت مثبت اندیشی گسترده و واکبر است. تفکر مثبت بر سلامت روانی، عاطفی و جسمی شما تأثیر می گذارد و حتی می تواند بر روابط شما و خلق و خوی دیگران تأثیر بگذارد. تفکر مثبت می تواند:

- خطر ابتلا به بیماری ها و مشکلات جسمی (از جمله بیماری های قلبی) را کاهش دهد
- نتیجه جراحی ها و درمان ها را بهبود بخشد
- اضطراب و افسردگی را کاهش و رفاه روانی تان را تقویت دهد
- توانایی تان را در مقابله با استرس بهبود بخشد
- و طول عمرتان را افزایش دهد.

چطور مثبت فکر کنیم؟

توسعه یک ذهنیت خوش بینانه و تمرین تفکر مثبت نیاز به زمان دارد. در بسیاری از موارد، این فرآیند شامل کنار گذاشتن باورها و رفتارهای بدبینانه است تا بتوانید مسائل را از زاویه بهتری ببینید. این فرآیند زمانی راحت تر می شود که شما با یک درمانگر کار می کنید که می تواند شما را در این تغییرات هدایت کند. علاوه بر کمک از درمانگر، تغییرات سبک زندگی و رفتارهای دیگری نیز وجود دارند که می توانند به شما کمک کنند تا تفکر مثبت را در زندگی تان بپذیرید.

خود را با افراد مثبت احاطه کنید

احساسات مسری هستند. بنابراین، هر چقدر بیشتر خود را با افراد خوب که ارزش های شما را به اشتراک می گذارند و ذهنیت مثبتی دارند، احاطه کنید، پذیرش همان احساسات مثبت برای شما راحت تر خواهد بود. ما اغلب توسط افرادی که منفی هستند، پایین کشیده می شویم و این راه به صورت فیزیکی و هم احساسی حس می کنیم. اما مثبت اندیشی نیز مسری است و زمانی که در کنار افرادی باشید که باعث می شوند احساس خوش بینی بیشتری داشته باشید، این تأثیر مثبتی خواهد داشت.

روزتان را با محتوای مثبت پر کنید

چه می خوانید؟ چه نوع برنامه هایی تماشا می کنید؟ اگر زمان زیادی را صرف گشتن در رسانه هایی کنید که شما را مضطرب می کند، این مسئله به طور منفی بر شما تأثیر می گذارد. بنابراین، محتوای خود را به گونه ای انتخاب کنید که داستان ها، آهنگ ها و فیلم هایی که پیغام های مثبت دارند و شما را به پذیرش ذهنیت امیدوارانه تر تشویق می کنند، مصرف کنید.

شکرگزاری روزانه را تمرین کنید

حداقل سه چیزی که در طول روز برای آن ها سپاسگزار هستید را بنویسید. این کار به مرور زمان به مغز شما کمک می کند تا برای خوش بینی برنامه ریزی شود و تبدیل به عادت شود که به طور مداوم به دنبال چیزهایی بگردید که از آن ها قدردانی کنید ... تمرین شکرگزاری و حتی استفاده از تأییدات روزانه می تواند به شما کمک کند تا پیروزی های کوچک خود را جشن بگیرید. این کار همچنین کمک می کند تا به روشن کردن نکات مثبت و لحظات امیدبخش بپردازید.

از مثبت گرایی سمی پرهیزید

مثبت اندیشی به این معنا نیست که هر چیز منفی را کنار بگذارید. این کار می تواند بیشتر از مفید بودن، آسیبزا باشد. سعی کنید احساسات واقعی خود را شناسایی کنید و یک گام به عقب بردارید تا ببینید واقعا چه چیزی در حال رخ دادن است. این مانند آن است که به شما گفته شود وقتی درد دارید بختید؛ این احساس می تواند تحمیل شده و بی اعتبار کننده باشد. واقعی بودن خوش بینی یعنی پذیرش احساسات سخت و ایجاد فضایی برای امید.

دیدگاه خود را بازنگری کنید

تمرین تفکر مثبت یعنی عادت های خاصی را در خود ایجاد کنید که به شما کمک کند به موقعیت ها و احساسات مختلف به شکلی مثبت تر واکنش نشان دهید. وقتی افکار منفی به سراغتان می آید، باید آن ها را با افکار مثبت تر جایگزین کنید. این کار به مرور زمان مغز شما را به سمت تفکر مثبت تر هدایت می کند. در واقع، این فرآیند به تکرار و تمرین نیاز دارد و هر چه بیشتر انجامش دهید، طبیعی تر و خودکار تر می شود.

از سلامت شخصی تان مراقبت کنید

مراقبت از سلامت جسمی و عمومی شما به اندازه حفظ ذهن سالم و مثبت اهمیت دارد. هر چه سلامت شما بهتر باشد، توانایی شما برای فکر کردن و واکنش نشان دادن به موقعیت های استرس زا نیز بهتر خواهد بود. بنابراین، وقتی در مسیر تفکر مثبت قدم می زنید، برای موارد زیر زمان بگذارید:

• ورزش • خواب کافی • تغذیه سالم • ایجاد و حفظ روابط اجتماعی



تأسیسات قضایی



تأسیسات قضایی

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان کرمان

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک سیرجان

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

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 ۱۳۶۶/۱۳۰۱۹۰۶/۱۴۰۳ هیات دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سیرجان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای شهاب الدین اسفندیار پور فرزند محمد حسن بشماره شناسنامه ۷۵۷۱ صادره از سیرجان در شش دانگ یک قطعه باغچه به مساحت ۵۹۷/۷۱ متر مربع پلاک ۵۱۲۸ اصلی واقع در سیرجان اراضی سلطانی بخش ۳۷ کرمان خریداری از مالک رسمی حسین یزدی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دوماه 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: ۱۴۰۴/۰۹/۰۹

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۹/۲۴

شناسه آگهی: ۲۰۵۹۹۲۰