

کیمیای شرق

گستره توزیع استان کرمان

عشق خدمت به زائران
امام رضا (ع)
در دل زوج دهه هشتادی

صفحه ۸



سرپرست برق شهرستان فهرج:

مشترکین برق خانگی با کاهش برق مصرفی از پاداش کاهش مصرف برخوردار شوند



سرپرست برق شهرستان فهرج گفت: امسال همه مشترکان خانگی برق که مصرف خود را نسبت به سال قبل کاهش دهند، چه مصرف برق ماهیانه آنها زیر الگو باشد چه بیشتر، می‌توانند از پاداش کاهش مصرف برق بهره‌مند شوند.

مهندس ابوذراشرفیان سرپرست برق شهرستان فهرج افزود: امسال نیز با توجه به رشد مصرف برق نیاز به همکاری تمام بخش‌ها داریم که با برنامه ریزی‌های صورت گرفته توسط مجموعه وزارت نیرو و شرکت توزیع نیروی برق جنوب استان و اقدامات مدیریت مصرف، عبور موفقیت آمیزی از پیک ۱۴۰۲ خواهیم داشت. اشرفیان بیان داشت: بیش از ۹۰ درصد انشعابات برق شهرستان مربوط به بخش خانگی می‌باشد، سال گذشته در خصوص مدیریت مصرف بخش خانگی طرح ۵=۱ اجرا شد که بر اساس آن، مشترکانی که مصرف برق خود را به کمتر از الگوی تعیین شده در هر منطقه کاهش دادند، یعنی

به ازای هر یک کیلووات ساعت کاهش مصرف، معادل پنج برابر قیمت خرید برق، پاداش دریافت کردند. از این طرح استقبال خوبی شد و مشترکان خانگی با اجرای این طرح مشمول دریافت پاداش کاهش مصرف شدند و در شهرستان مبلغی در حدود ۶۰۰ میلیون ریال پاداش به مشترکین بخش خانگی تعلق گرفت. سرپرست برق شهرستان فهرج در ادامه گفت: امسال با توسعه این طرح، مبلغ پاداش‌ها نیز افزایش یافته است. شاید سال

گذشته این سوال پیش می‌آمد که آیا مشترکانی که مصرف برق بیشتر از الگو دارند نیز می‌توانند با کاهش مصرف برق در این طرح شرکت کنند و مشمول دریافت پاداش کاهش مصرف شوند؟ در جواب باید گفت این امکان سال گذشته وجود نداشت؛ اما امسال هر مصرف‌کننده خانگی برق چه زیر الگو مصرف برق داشته باشد چه بیشتر، می‌تواند از پاداش مدیریت کاهش مصرف بهره‌مند شود؛ چرا که نرخ پاداش‌ها به گونه‌ای تنظیم شده

که هرچه قدر مشترکان بیشتر میزان مصرف خود را کاهش دهند، نرخ پاداش افزایش یافته و پاداش بیشتری دریافت خواهند کرد. همچنین نرخ پاداش که سال گذشته ۵۰۰ تومان به ازای هر کیلووات ساعت بود تا ۲ هزار تومان به ازای هر کیلووات ساعت افزایش یافته که تقریباً معادل ۲۴ درصد است، تنظیم کنند و در خاموش کردن لامپ اضافه همکاری بیشتری داشته باشند، می‌توانند پاداش تا مبلغ دو میلیون تومان را دریافت نمایند.

رئیس مجمع نمایندگان استان کرمان انتخاب شد



کیمیای شرق: محمدرضا پورابراهیمی به عنوان رئیس مجمع نمایندگان استان کرمان انتخاب شد. عصر امروز ۹ خرداد ماه انتخابات هیئت رئیسه مجمع نمایندگان استان کرمان در اجلاس چهارم مجلس شورای اسلامی برگزار و دکتر پورابراهیمی بعنوان رئیس این مجمع انتخاب شد. بر اساس این گزارش در جریان این انتخابات، اعضای هیئت رئیسه مجمع نمایندگان استان کرمان در اجلاس چهارم مجلس انتخاب و محمدرضا پورابراهیمی رئیس مجمع، عفت انتخاب شدند.

شریعتی نائب رئیس، صمدالله محمدی سخنگو و ذبیح الله اعظمی به عنوان دبیر مجمع نمایندگان استان کرمان انتخاب شدند.

دستگیری عامل دخیل در شهادت شهید الله دادی



داد. سردار "ناظری" گفت: ماموران پلیس مبارزه با مواد مخدر شهرستان "رودبار جنوب" همزمان با طرح اخیر ارتقاء امنیت اجتماعی و جمع آوری سلاح‌های ممنوعه، با همکاری اطلاعاتی پلیس استان آذربایجان شرقی از حضور اعضای یک باند مسلح قاچاق مواد مخدر در یکی از نقاط این شهر مطلع شدند. وی افزود: در این راستا ماموران با تشکیل چند تیم و حضور ضربتی در محدوده منزل مورد نظر موفق شدند طی یک عملیات غافلگیرانه چهار فرد

مسلح را دستگیر و از این محل دو قبضه سلاح ممنوعه به همراه تعدادی خشاب و مهمات و مقداری مواد مخدر کشف کنند. فرمانده انتظامی استان کرمان با اشاره به کشف دو دستگاه خودروی پژو از این منزل آنها تصریح کرد: در بررسی‌های بعدی نیز مشخص شد یکی از این دستگیر شدگان در به شهادت رساندن شهید "محمد امین الله دادی" از کارکنان یگان تکاوری ۱۱۵ "زهکولت" در سال ۱۳۹۸ دخیل بوده است. / خبرگزاری صداوسیما

کیمیای شرق: فرمانده انتظامی استان کرمان از عملیات غافلگیرانه پلیس شهرستان "رودبار جنوب" منجر به انهدام باند اشرار و دستگیری عامل دخیل در شهادت شهید "محمد امین الله دادی" خبر

۵۰۰ خودرو پارکینگ شورای مبارزه با مواد مخدر کرمان تعیین تکلیف می‌شود

کیمیای شرق: معاون قضایی دادستان کل کشور گفت: ۵۰۰ خودرو موجود در پارکینگ مرکزی شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان کرمان در اجرای دستور رییس قوه قضاییه در یک مرحله تعیین تکلیف می‌شود. علی جمادی در جریان بازدید از این پارکینگ افزود: کار جهادی برای تعیین تکلیف خودروهای موجود در پارکینگ مرکزی شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر برخی استان‌ها انجام شده است که می‌تواند الگویی برای استان کرمان نیز باشد. دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان کرمان نیز در این بازدید گفت: برای بازدید گفت: با مواد مخدر توقیف می‌شوند، در سطح کشور ارائه کند. براساس این گزارش معاون قضایی دادستانی کل کشور، به همراه دادیار دادرسی دیوان عالی کشور و مدیرکل حوزه ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور با همراهی دادستان عمومی و انقلاب مرکز استان کرمان نیز در این بازدید گفت: اتصال این پارکینگ به سامانه آنلاین مدیریت پرونده‌های قضایی مرتبط با خودروهای موجود، ضروری است. مهدی بخشی افزود: استان کرمان آمادگی دارد طرح پایلوت (نمونه) درباره حفظ اموال موجود در خودروهایی که در امر مبارزه

مرکز استان کرمان همچنین از مرکز نگهداری، درمان و کاهش آسیب معناتان موضوع ماده ۱۶ (مردان و زنان) نیز بازدید و بر رفع مشکلات این مرکز در حوزه‌های بهداشتی، تجهیزات رفاهی، درمان و غیره تأکید کردند. / ایرنا

اگر می خواهید دیابت نگیرید این توصیه های تغذیه ای را جدی بگیرید



کیمیای شرق: کارشناس بیماری های غیر واگیر مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به نقش تغذیه سالم در پیشگیری از ابتلا به دیابت، توصیه هایی در این زمینه ارائه داد.

به گزارش همشهری آنلاین، دکتر مهرداد عیاباف با اشاره به اجرای پیش اطلاع رسانی در مورد دیابت از ۶ تا ۱۲ خرداد، اظهار کرد: دیابت شیرین یک بیماری شایع است که علامت اصلی آن افزایش قند خون است و نشانه های این بیماری شامل پراداری، پرنوشی و کاهش وزن است.

وی افزود: با توسعه زندگی شهرنشینی و تغییر الگوی خوردن و آشامیدن، کاهش فعالیت بدنی مردم، تغییر الگوی خواب و بیداری و همه مواردی که به عنوان شیوه زندگی توام با سلامت شناخته می شود، شاهد افزایش شیوع بیماری دیابت در جهان و کشورمان هستیم.

کارشناس بیماری های غیر واگیر مرکز بهداشت خوزستان با بیان اینکه باید

به جای نوشیدنی های شیرین از آب استفاده شود، گفت: برای کنترل دیابت باید مصرف سبزی ها، میوه ها و غلات سبوس دار افزایش و مصرف روغن کاهش یابد و لبنیات کم چرب مصرف شود.

عیاباف ادامه داد: غذای روزانه باید به وعده های کوچک و متعدد تقسیم و تعداد وعده های غذایی را زیاد کرد اما در هر وعده مقدار کمتری غذا میل شود.

وعده های غذایی حذف شود. وی گفت: استفاده از جوانه هایی مانند جوانه جو، ماش و گندم که دارای مقدار قابل توجهی فیبر هستند در برنامه غذایی گنجانده شود. توصیه می شود جوانه تازه گندم مخلوط با ماست یا همراه سالاد میل شود. سبزی های تازه و میوه ها نیز سرشار از فیبر و ویتامین های مورد نیاز برای بدن هستند.

عیاباف بیان کرد: باید از نان های کامل مانند نان جو و نان سبوس دار، بیشتر استفاده شود و مصرف حبوبات در برنامه غذایی هفتگی و مصرف سبزی در کنار غذا فراموش نشود.

کارشناس بیماری های غیر واگیر مرکز بهداشت خوزستان افزود: اگر فردی اضافه وزن دارد یا چاق است، حتما وزن خود را کاهش دهد البته باید توجه شود کاهش سریع و شدید وزن علاوه بر ناپایداری، کنترل قند خون را با مشکل مواجه می کند. / همشهری آنلاین

مبلغ اقساط وام ۴ دهک در طرح نهضت ملی مسکن اعلام شد

میزان وام پرداختی و نرخ سود وامها



کنار اعطای زمین رایگان، در شورای عالی سود ۲ درصد را تصویب کرد. مسکن پرداخت این میزان تسهیلات را به این در حالی است که اگر مبلغ اقساط

این وام را بر اساس پرداخت به روش ساده محاسبه کنیم، مبلغ ماهیانه اقساط تسهیلات ۴۰۰ میلیون تومانی با سود ۲ درصدی و بازپرداخت ۱۵ ساله حدود ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان است.

کل بازپرداخت این تسهیلات رقمی معادل ۴۶۳ میلیون تومان خواهد بود، بدین معنی که سود این وام معادل ۶۳ میلیون و ۳۰۰ هزار تومان است.

همچنین میزان پرداخت ماهیانه وام ۳۰۰ میلیون تومانی با سود ۲ درصد هم حدود یک میلیون و ۹۳۰ هزار تومان و کل بازپرداخت ۳۴۷ میلیون تومان خواهد بود که کل سود این تسهیلات حدود ۴۷ میلیون تومان است. / همشهری آنلاین

متقاضی تخصیص یافت. وی افزود: همچنین ۳۰۰ میلیون تومان تسهیلات ۱۵ ساله به دهک های سوم و چهارم با سود دو درصد برای احداث مسکن در نظر گرفته شده است.

بر اساس این گزارش، با توجه به رایگان بودن در طرح نهضت ملی مسکن، اگر برای ساخت یک واحد ۷۰ متری در صورتی که در هر متر مربع حدود ۱۰ میلیون تومان هزینه شود، حدود ۷۰۰ میلیون تومان پول نیاز است.

از سوی دیگر بخش زیادی از مشکل اقشار محروم این بود که قادر به پرداخت سهم تعیین شده خود (آورده) نبودند به همین منظور دولت با نگاه حمایتی، در

کیمیای شرق: دولت سیزدهم در راستای اجرای طرح نهضت ملی مسکن و کاهش هزینه تمام شده برای اقشار محروم، نرخ سود وام بانکی ۴۰۰ و ۳۰۰ میلیون تومانی دهک های یک تا چهار در این طرح را با سود ۲ درصد تعیین کرد که اقدامی برای خانه دار شدن این اقشار کم درآمد است.

به گزارش همشهری آنلاین، هادی عباسی، معاون مسکن و ساختمان وزارت راه و شهرسازی در هفته گذشته اعلام کرد: در شورای عالی مسکن با حمایت رییس جمهور ۴۰۰ میلیون تومان وام نهضت ملی مسکن، ۱۵ ساله با سود ۲ درصد برای دهک های یک تا چهارم

آگهی مزایده نوبت اول

به موجب اجرائیه کلاسه ۱۴۰۰۲۱۹۲۰۰۰۱۹۷۱۰۳۰ اجرای احکام حقوقی دادگستری فهرج له رضا سابی و علیهم داد عباس سابی - محمد سابی - فاطمه سابی - مریم خلیل زاده - زهرا سابی - شهربانو سابی مبنی بر فروش یک باب منزل مسکونی و نخل خرما که توسط محکوم له معرفی و توسط کارشناس دادگستری به شرح ذیل ارزیابی و توقیف احتمالی گردیده است. ملک مورد بازدید جهت فروش یک باب منزل مسکونی شصت متری به شماره پلاک ۳۴۱ فرعی از ۴۷۰۸ اصلی بخش ۳۲ کرمان به مساحت ۹۰۱/۲۶ متر مربع و ۲۲ نخل خرما و امتیاز آب و برق واقع در روستای برج معاذ - کوچه مسجد انقلاب ۱۱ به مالکیت مرحوم حسن سابی می باشد، لذا ارزش ملک مذکور ۴۹۴ / ۱۲۶ / ۱۰۰۰ تومان (چهارصد و نود و چهار میلیون و یکصد و بیست و شش هزار تومان) ارزیابی گردیده مقرر گردید املاک موصوف در روز چهارشنبه هفتم تیرماه ۱۴۰۲ از ساعت ۹ تا ۱۱ صبح از طریق مزایده در دفتر اجرای احکام مدنی دادگستری فهرج به فروش برسد قیمت پایه از بهای ارزیابی شده شروع و به کسانی که بالاترین قیمت را پیشنهاد نماید فروخته خواهد شد ۱۰ درصد مبلغ پیشنهادی فی المجلس از برنده دریافت و نامبرده ملکف است حداکثر تا یک ماه نسبت به پرداخت باقیمانده ثمن معامله اقدام نماید در غیر این صورت ۱۰ درصد اولیه بئع صندوق دولت ضبط و مزایده تجدید می گردد (مطابق ماده ۱۱۹ قانون اجرای احکام مدنی ، موعد فروش باید طوری تعیین شود که فاصله بین انتشار آگهی و روز فروش بیشتر از یک ماه و کمتر از ده روز نباشد) متقاضیان در صورت تمایل می توانند پنج روز قبل از موعد مزایده به این اجرا مراجعه تا ترتیب بازدید آنان از ملک موثر مزایده داده شود.

قاضی شعبه اجرای احکام مدنی بخش فهرج - امیر حسین بهجتی

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای عباس دادگر فرزند عزیز اله کد ملی ۱۳۱۱۰۱۷۱۲۲۸ احدی از ورثه عزیز الله دادگر بر طبق انحصار وراثت ۱۴۰۱۲۱۳۹۰۰۰۳۱۸۷۴۴۸ مورخه ۱۲ / ۰۶ / ۱۴۰۱ او به وکالت از طرف ورثه طبق وکالت نامه شماره ۱۶۴۳۶۳ مورخه ۰۷ / ۰۸ / ۱۴۰۱ به استناد دوبرگ استشهادیه گواهی امضاء شده منظم به تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی پلاک ششدانگ ۶ فرعی از ۴۹۶۸ اصلی واقع در بخش ۲۹ کرمان متعلق به ورثه عزیزاله دادگر به علت جابجایی مفقود شده با بررسی معلوم گردید ذیل ثبت ۹۰۹۱ صفحه ۴۹ دفتر جلد ۵۲ ششدانگ بنام عزیز اله دادگر با شماره چاپی ۵۹۳۶۸ صادر و تسلیم گردیده و ازین اداره تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک فوق را نموده لذا بنا به درخواست نامبرده و برحسب دستور اصلاح تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب در یک نوبت آگهی ، تا چنانچه شخص یا اشخاص مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم و یا وجود اصل سند مالکیت مورد ادعا نزد خود می باشند از تاریخ انتشار این آگهی (یک نوبت است) ظرف مدت ۱۰ روز مراتب را با ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله کتبا" به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بم اعلام نمایند بدیهی است پس از انقضای مهلت مقرر در آگهی (۱۰روز) هیچگونه ادعایی از هیچکس مسموع نخواهد بود و این اداره وفق ضوابط و مقررات نسبت به صدور سند مالکیت المثنی بنام مالک اقدام خواهد نمود .

حسین فتحی زاده چناری

سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بم

روش های جالب و آسان برای تمیز کردن برگ گیاهان خانگی

کیمیای شرق: گرد و غبار یا آلاینده های موجود در هوا روی برگ ها انباشته می شوند و میزان نوری که گیاه دریافت می کند را تا حد چشمگیری کاهش می دهد. بنابراین تمیز کردن گیاهان خانگی که به اندازه کافی آب باران را دریافت نمی کنند؛ به شدت اهمیت دارد. یکی از مواردی که همواره باید در نگهداری گیاهان آپارتمانی دقت داشته باشیم تمیزی برگ گیاه است. اگر هر روز به گیاه رسیدگی کنیم و در صورت نیاز گرد و غبار و کثیفی را از روی برگ های گیاهان پاک کنیم امکان مبتلا شدن به آفات و حشرات آسیب رسان کمتر می شود. علاقه مندان به نگهداری گیاهان آپارتمانی به خوبی می دانند که اگر این رسیدگی کم باشد و یا اصلاً انجام نشود ممکن است در دراز مدت شاهد از بین رفتن شادابی و نشاط گل باشیم. لذا ضروری است که به این نکته توجه داشته باشیم که هر چقدر سلامت گیاه و شادابی و نشاط آن برای ما مهم است باید در نگهداری و رسیدگی به آن بیشتر کوشا باشیم. در این مقاله سعی داریم تا به بررسی چگونگی تمیزی برگ های گیاهان و استفاده محلول های مختلف برای این امر بپردازیم. پس با ما تا انتهای این مقاله همراه باشید. همانطور که می دانید گیاهان عمل فتوسنتز و دریافت انرژی از طریق نور خورشید را توسط برگ های خود انجام می دهند، لذا رسیدگی به برگ های گیاهان آپارتمانی و گلخانه های امری حیاتی می باشد. البته ذکر این نکته لازم است که هر یک از گیاهان روش مخصوص خود را برای نگهداری و تمیز کردن دارد که این بسته به نوع گیاه و اندازه آن متفاوت است.



♦♦♦

انواع براق کننده و محلول های مناسب برای تمیز کردن گیاه

اولین و پر کاربردترین محلولی که می توانید از آن به عنوان ماده ای برای تمیز کردن برگ گیاهان خود استفاده کنید آب است. استفاده از آب از آنجایی که نیاز به تخصص خاصی ندارد پرکاربردترین و البته ساده ترین محلولی است که شما می توانید برای تمیز کردن برگ های گیاهان خود از آن استفاده کنید. البته ذکر این نکته هم لازم است که حتماً دقت داشته باشید که آب را به صورت مستقیم و با جریان شدید بر روی برگ ها نریزی. استفاده از اسپری یا رساندن آب به برگ ها به صورت قطره های ملایم و آرام، بهترین گزینه برای این کار است. البته شما می توانید اضافه کردن شامپو در مقدار یک لیتر آب محلول خانگی را درست کنید و سپس به نظافت برگ ها بپردازید.

♦♦♦

تمیز کردن بافت برگ گیاه با روغن زیتون

روغن زیتون گزینه بسیار عالی برای تمیز کردن و براق کردن برگ گل ها است که نتیجه فوق العاده ای دارد. چرا که ممکن است بعد از نظافت با آب سطح روی برگ ها کمی خشک شود و قطعاً زیبایی یک گل به برگ های براق و

سرحال آن است. برای تمیز کردن برگ گل های آپارتمانی با استفاده از روغن زیتون بهتر است یک اسفنج نرم را به روغن زیتون آغشته کرده، با استفاده از حرکات نرم و خیلی آرام و آهسته برگ گل ها را به صورت کامل تمیز کنید؛ که انجام این کار یک بار در ماه می تواند نتیجه کار عالی داشته باشد و تمام آلودگی های روی سطح گلبرگ ها را به صورت کامل از بین ببرد. البته گیاهان نسبت به اندازه برگ ها و بزرگی و کوچکی آن ها شیوه نظافت شان نیز متفاوت است. لذا گیاهانی که برگ های کوچک تری دارند را نمی توان به این شکل نظافت کرد.

♦♦♦

استفاده از مسواک و برس برای تمیز کردن برگ گیاهان

یکی دیگر از روش هایی که شما می توانید به وسیله آن برگ گیاه خود را نظافت کنید استفاده از مسواک و برس های نرم می باشد. البته ذکر این نکته هم ضروری است که نوع گیاهی که به وسیله این ابزار اقدام به تمیزی آن می کنید متفاوت است. گیاهانی که برگ مخملی دارند بهترین روش برای تمیزی آن ها استفاده از مسواک است. در این

است که برای تهیه این محلول حتماً از شیر های لبنی استفاده کنید. شیر هایی که اسانس طعم دهنده دارند برای این کار توصیه نمی شوند و البته فایده ای هم ندارند. حالا نتیجه کار را مشاهده کنید برگ های گیاهان شما به نسبت برگ های قبلی براق و تمیزی می باشند که انگار یک گیاه مصنوعی را در خانه نگه می دارید.

♦♦♦

خواص استفاده از شیر برای نظافت گیاه

لازم به ذکر است که بدانید که از دیرباز گرفته و دقت داشته باشید که مسواک را از پایین ترین نقطه برگ تا نوک آن بکشید تا به خوبی سطح روی برگ شما را تمیز کند. بعد از هر بار نظافت نیز مسواک مخصوص گیاه خود را بشویید و خشک کنید تا از تجمع میکروب ها و باکتری های آسیب رسان برای گیاه شما جلوگیری شود.

♦♦♦

تمیز کردن برگ گیاه با پوست موز

معمولاً ما بعد از مصرف میوه جات پوست آن ها را دور می اندازیم. اما ممکن است بعضاً برای استفاده از این باقی مانده میوه ها به عنوان کود درختان استفاده شود. اما اگر شما هم جزو علاقه مندان به نگهداری گیاهان آپارتمانی هستید جالب است بدانید که می توانید از پوست میوه ای مثل موز برای تمیز کردن و البته براق کردن برگ گیاهان خود استفاده کنید. دقت داشته باشید که بعد از مالیدن پوست موز بر روی برگ ها حتماً به کمک یک دستمال تمیز برگ ها را پاک کنید و شاهد زیبایی و درخشندگی گیاه خود شوید.

♦♦♦

پاک کننده ها و براق کننده های تجاری

ممکن است این سوال در ذهن شما ایجاد شود که آیا می شود از پاک کننده ها و یا براق کننده های تجاری برای نظافت برگهای گیاهان آپارتمانی استفاده کرد؟ آیا استفاده از این محلول ها برای گیاهان و یا حتی اشخاص داخل آپارتمان ضرر دارد یا خیر؟ در

آگهی ابلاغ اجرائیه

آگهی ابلاغ اجرائیه کلاسه: ۱/۱۴۰۲۰۴۰۱۹۰۶۶۰۰۰۰۶۴ بدینوسیله به ابراهیم تاوکی نام پدر: فتح الله نشانی: نرماشیر روستای قاسم آباد بدهکار پرونده کلاسه ۱/۱۴۰۲۰۴۰۱۹۰۶۶۰۰۰۰۶۴ که برابر گزارش مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۸ شناخته نگردیده اید ابلاغ می گردد که برابرسند ازدواج ۸۵۸۲ بین شما و خانم سارا حجت آبادی مبلغ ۲۰۸/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال بدهکار می باشید که بر اثر عدم پرداخت وجه بستانکار درخواست صدور اجرائیه نموده پس از تشریفات قانونی اجرائیه صادر و بکلاسه فوق در این اجراء مطرح می باشد لذا طبق ماده ۱۸/ ۱۹ آئین نامه اجرائی مفاد اسناد رسمی بشما ابلاغ می گردد از تاریخ انتشار این آگهی که تاریخ ابلاغ اجرائیه محسوب است فقط یک نوبت در روزنامه کثیرالانتشار محلی درج و منتشر می گردد ظرف مدت ده روز نسبت به پرداخت بدهی خود اقدام و در غیر این صورت بدون انتشار آگهی دیگری عملیات اجرائی طبق مقررات علیه شما تعقیب خواهد شد.

اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بزم

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای حسن رنجبر کد ملی ۳۱۱۰۱۶۹۹۳۲ به استناد دوبرگ استشهادیه گواهی امضاء شده منظم به تقاضای کتبی و بر طبق وکالت نامه شماره ۹۴۴۱۷ تاریخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۸ جهت دریافت سند مالکیت المثنی ششدانگ پلاک ۳۶ فرعی از ۱۳۶۲ اصلی واقع در بخش ۳۰ کرمان متعلق خانم پروانه زابلی زاده به علت جابجایی مفقود شده با بررسی معلوم گردید ذیل ثبت ۴۸۲۲ دفتر ۲۳ صفحه ۵۶ بنام پروانه زابلی زاده صادر و تسلیم گردیده و ازین اداره تقاضای صدور سند مالکیت المثنی پلاک فوق را نموده لذا بنا به درخواست نامبرده و بر حسب دستور اصلاح تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت مراتب در یک نوبت آگهی، تا چنانچه شخص یا اشخاصی مدعی انجام معامله نسبت به ملک مرقوم و یا وجود اصل سند مالکیت مورد ادعا نزد خود می باشند از تاریخ انتشار این آگهی (یک نوبت است) ظرف مدت ۱۰ روز مراتب را با ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله کتبا" به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بزم اعلام نمایند بدیهی است پس از انقضای مهلت مقرر در آگهی (۱۰ روز) هیچگونه ادعایی از هیچکس مسموع نخواهد بود و این اداره وفق ضوابط و مقررات نسبت به صدور سند مالکیت المثنی بنام مالک اقدام خواهد نمود.

حسین فتحی زاده چناری - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان بزم

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 ۱۴۰۲۶۰۳۱۹۰۸۸۰۰۰۱۴۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فهرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم صادق فهرجی فرزند محمد حسین بشماره شناسنامه ۴۴۸ صادره از فهرج در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۴۷۵۵.۴۷ متر مربع با پلاک ۲ فرعی از ۴۶۹۴ اصلی واقع در روستای دشت آباد بخش ۳۲ کرمان حوزه ثبت فهرج خریداری از مالک رسمی آقای /خانم محمد حسین فهرجی فرزند غلامرضا 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 دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۲۵

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۱۰

مظفر اماندادی

رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فهرج

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 ۱۴۰۲۶۰۳۱۹۰۸۸۰۰۰۱۳۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فهرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم صادق فهرجی فرزند محمد حسین بشماره شناسنامه ۴۴۸ صادره از فهرج در یک باب خانه/ یک قطعه زمین مزروعی/ یک قطعه باغ به مساحت ۵۶۱۱ متر مربع با پلاک ۳ فرعی از ۴۶۹۴ اصلی واقع در روستای دشت آباد زیر افزاز بخش ۳۲ کرمان حوزه ثبت فهرج خریداری از مالک رسمی آقای /خانم محمد حسین فهرجی فرزند غلامرضا 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 دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۲۵

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۱۰

مظفر اماندادی

رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فهرج

۱۰ روش ساده برای کنترل حمله عصبی

کیمیای شرق: هرکس که از اختلال اضطراب مزمن رنج می‌برد می‌داند که حمله عصبی به هیچ وجه قابل کنترل نیست. در واقع تلاش برای کنترل کردن آن نیز گاهی حتی باعث بدتر شدن اوضاع می‌شود.

زمانی که در اثر اضطراب مزمن دچار حمله عصبی می‌شوید، احساس می‌کنید قفسه‌ی سینه شما به سمت داخل فشرده می‌شود. فشاری را حس می‌کنید که انگار که کسی روی دنده‌های شما ایستاده است. به طرز هشداردهنده‌ای نسبت به ریتم نفس کشیدن خود آگاه می‌شوید. احتمالا با خود فکر می‌کنید که نکند نفس بعدی آخرین نفسی باشد که می‌کشید!

انگار بدون این که زیر آب باشید در حال غرق شدن هستید. با خود فکر می‌کنید "نمی‌تونم نفس بکشم! دارم می‌میرم! بعد با قدرت ادامه می‌دهید... نفس بکش... نفس بکش..."

بزرگ‌ترین ترس کسی که با اضطراب مزمن دست و پنجه نرم می‌کند این است که در مکان عمومی کنترل خود را از دست بدهد یا دچار حمله عصبی شود. به این ترتیب در شرایط آزاردهنده‌ای گیر خواهد افتاد و حتی ممکن است مورد تمسخر و تحقیر قرار بگیرد.

زیرا زمانی که فرد ناگهان دچار اضطراب می‌شود، حس می‌کند دارد دیوانه می‌شود و دیگر هیچ کنترلی روی ذهن خود ندارد. تپش قلب، تنگی نفس و بالا رفتن ضربان قلب فقط تعدادی از واکنش‌های ترسناکی است که در هنگام حمله عصبی در فرد اتفاق می‌افتد. ممکن است این علائم تشدید پیدا کند و افزایش یابد تا جایی که لرزش غیرعادی، تعریق، فشرده شدن سر و احساس خفگی را به فرد تحمیل کند. اگر نتوانید راهی برای آرام شدن پیدا کنید، انگار خودتان را در لحظه حمله عصبی رها کرده‌اید. حمله عصبی مانند سایر بیماری‌های مزمن با دعا و دارو برطرف نمی‌شود. اما به مرور زمان می‌توانید راهکارهایی را برای مدیریت بهتر این وضعیت یاد بگیرید و تعداد حملات عصبی که به شما دست می‌دهد را کاهش دهید.

♦♦♦

درک اضطراب مزمن

برای روشن شدن بیشتر موضوع بحث



خود را با تعریف اضطراب از زبان بوئن آغاز می‌کنیم.

به واکنش بدن به یک تهدید واقعی یا خیالی اضطراب گفته می‌شود. این فرآیند به نوعی در تمام جانداران وجود دارد.

موری بوئن، پدر نظریه نظام‌های طبیعی، معتقد است دو نوع اضطراب در انسان وجود دارد:

اضطراب حاد

اضطراب مزمن

احساس ناخوشایندی که هنگام رانندگی در هوای بد به شما دست می‌دهد و باعث می‌شود آهسته‌تر رانندگی کنید، نمونه‌ای از اضطراب حاد است. این نوع از اضطراب، در شرایط خطرناک به شما یادآوری می‌کند که محتاطانه عمل کنید.

در حقیقت این نوع اضطراب زنگ خطر طبیعی بدن است که به شما اطلاع می‌دهد در معرض خطر هستید؛ بنابراین این نوع اضطراب برای بقا مفید است. زمانی که عامل استرس‌زا از بین برود اضطراب حاد هم برطرف می‌شود. به عنوان مثال ممکن است قبل از رسیدن به مقصد آب و هوا بهتر شود.

طبق نظر بوئن ترس از شرایط فعلی اضطراب حاد را تشدید می‌کند. این درحالی است که ترس و اضطراب ناشی از فکر کردن به اتفاقی که ممکن است در آینده بیفتد، خوراک اضطراب مزمن است؛ بنابراین با منتظر بودن برای اتفاقات بد در آینده یا ترسیدن از اینکه نکند فلان اتفاق بیفتد! سوخت مورد نیاز برای اضطراب مزمن را فراهم می‌کند. بودن در کنار افراد مضطرب یا داشتن والدین

ثانیه دم و چهار ثانیه بازدم.

۳) ریلکس کردن عضلات

یک روش مفید دیگر برای کنترل اضطراب مزمن شل کردن عضلات است. برای این کار ابتدا عضلات خود را منقبض کنید. سپس تمام ماهیچه‌های بدن را رها کنید. می‌توانید این کار را از انگشتان پا شروع کنید. هر بار یک مجموعه از عضلات خود را به مدت سی ثانیه منقبض و بعد سی ثانیه رها کنید. این کار را ادامه دهید تا به سر برسید.

۴) حمله عصبی خط پایان زندگی نیست!

هنگامی که دچار حمله عصبی هستید، به خودتان یادآوری کنید که تنها در حال تجربه یک حمله عصبی هستید و احساسی که دارید از علائم عادی آن است. سپس این علائم را برای خودتان تعریف کنید. به خودتان اجازه دهید این علائم را کاملا حس کنید تا بتوانید از شرشان خلاص شوید. به خودتان یادآوری کنید این حالت فقط واکنش بدن شما به اضطراب مزمن است و به زودی برطرف می‌شود.

معمولا اولین کاری که بیش‌تر افراد در این شرایط انجام می‌دهند این است که سعی می‌کنند با علائم بجنگند و خودشان را قضاوت کنند. اما برای پشت سر گذاشتن این حالت نباید علائم را پس بزنید. سعی کنید افکارتان را آرام کنید. این بهترین راه برای تسلط بر حمله عصبی است

۵) کاهش مصرف کافئین

نوشیدن یا خوردن غذاهای حاوی کافئین به اضطراب دامن می‌زند. کافئین سیستم عصبی مرکزی را تحریک می‌کند. به همین دلیل است که مصرف زیاد آن اضطراب و حمله عصبی را تشدید می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که برانگیخته شدن اضطراب را بیشتر می‌کند و حتی ممکن است منجر به بروز حمله عصبی شود. محدود کردن مصرف کافئین روشی ساده برای کاهش میزان اضطراب روزانه است.

۶) جای بابونه بنوشید

طبق تحقیقات بالینی و آزمایشگاهی اخیر بابونه نه تنها خواص آرام‌بخش دارد بلکه به طرز قابل توجهی در کاهش اضطراب و حتی مقابله با افسردگی موثر است.

۲) تنفس دیافراگمی

هنگام حمله عصبی بهتر است به جای نفس‌های عمیق، تنفس دیافراگمی را تمرین کنید. در این روش به جای این که قفسه‌ی سینه بالا و پایین شود، شکم به داخل و بیرون حرکت می‌کند.

برای این تنفس کافی است تصور کنید داخل شکم‌تان یک بادکنک وجود دارد. مدت زمان بازدم را نیز طولانی‌تر از دم کنید؛ مثلا سه

۷) از تاثیر شوخ طبعی غافل نشوید

تماشای برنامه‌های کمدی باعث دور شدن ذهن از فضای اضطراب آور می‌شود. سعی کنید در ارتباط خود با دیگران نیز از شوخ طبعی غافل نشوید. البته فراموش نکنید که اصل اعتدال را در شوخ طبعی رعایت کنید.

۸) رنگ آمیزی

همانگونه که می‌دانید رنگ‌آمیزی سبب آرام شدن ذهن و کاهش استرس می‌شد. این فعالیت همچنین می‌تواند ذهن شما را نسبت به مسائل بازتر کند. به این ترتیب ذهن شما نیز بازتر و ریلکس‌تر می‌شود. تمرکز ذهن حین رنگ‌آمیزی و کارهای هنری یکی از مهمترین دلایل کاهش اضطراب است.

۹) ورزش

طبق تحقیقات ۲۰ دقیقه ورزش برای کاهش علائم اضطراب کافی است. ورزش باعث می‌شود احساس بهتری نسبت به خودتان پیدا کنید. همچنین میزان ترشح اندورفین را نیز در بدن افزایش می‌دهد. افزایش حرارت بدن بر اثر ورزش همچنین باعث تغییر در پیوندهای عصبی شده و تولید سروتونین را نیز افزایش می‌دهد. پیوندهای عصبی وظیفه کنترل عملکرد و روحیه شناختی را برعهده دارند.

۱۰) اعتماد به نفس داشته باشید

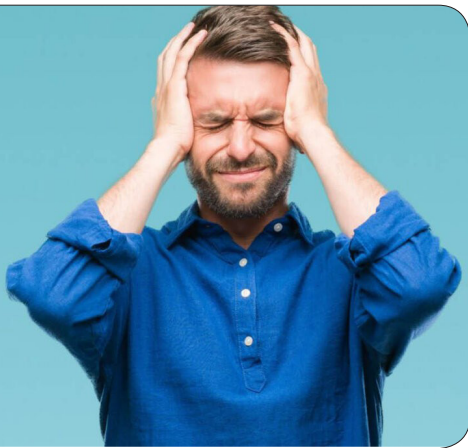
اگر اعتماد به نفس داشته باشید و بدانید که می‌توانید با هر تجربه‌ای روبه‌رو شوید و آن را پشت سر بگذارید، بهتر می‌توانید ترس از اتفاقات آینده را کنترل کنید. هرچه تجارب بیش‌تری داشته باشید، اعتماد به نفس شما نیز بیش‌تر می‌شود. اعتماد داشتن به خود و توانایی‌هایتان برای عبور از سختی‌ها به شما کمک می‌کند از نگرانی‌های خود نسبت به آینده بکاهید.

هنگام تجربه اضطراب و حمله عصبی یادتان باشد که حالتان خوب می‌شود. این نکات را فراموش نکنید. یکی از روش‌های مطرح شده در این مطلب را که بهتر می‌تواند به شما کمک کند، انتخاب کنید. سپس به مرور زمان از این نکات برای کنترل علائم استفاده کنید. وقتی علائم را پشت سر گذاشتید یادتان باشد جان سالم به در برده‌اید و مقاوم هستید. خبر غراری صداوسیما

<p>هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی</p> <p>آگهی موضوع ماده ۲ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی</p> <p>برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۹۰۸۸۰۰۰۱۵۴ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فهرج تصرفات مالکانه بلامعارض آقای/خانم منصور منعمی فرزند ماشاله بشماره شناسنامه ۲۹۵ صادره از فهرج در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۷۹۸.۴۰ متر مربع با پلاک ۶ فرعی از ۴۷۸۷ اصلی واقع در روستای ماهیدشت بخش ۳۲ کرمان حوزه ثبت فهرج خریداری از مالک رسمی آقای محمد منعمی فرزند حیدرعلی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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.</p> <p>تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۲۵</p> <p>مظفر اماندادی رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فهرج</p>	<p>هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی</p> <p>آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی</p> <p>برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۹۰۸۸۰۰۰۱۵۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۲۸ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فهرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم حمید بنی اسدی فرزند عباس بشماره شناسنامه ۲۲۷ صادره از فهرج در شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۶۷۹۸.۴۰ متر مربع پلاک ۵ فرعی از ۴۷۱۰ اصلی واقع در روستای شریک آباد بخش ۳۲ کرمان حوزه ثبت فهرج خریداری از مالک رسمی آقای/خانم فاطمه زارع و کیلی فرزند عزیزالله محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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.</p> <p>تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۲۵</p> <p>مظفر اماندادی رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فهرج</p>
--	--

درد میگرن کجای سر است؟

علائم سردردهای میگرنی | عواملی که سردردهای میگرنی را تشدید می کنند



زیگرگی می بیند و این علائم که از بین برود، سردرد ظاهر می شود. به سردردهایی که همراه با علائم عصبی باشد، میگرن با اورا می گویند. دربارۀ علائم سردرد میگرنی اشاره کرد: گرما یا سرمای زیاد، استرس، کار با مانیتور به مدت طولانی، شلوغی و... سردردهای میگرنی را تشدید می کند. به افرادی که میگرن دارند؛ توصیه می کنیم که در دوره های بین حملات، ورزش را انجام دهند، ورزش امکان کمک

استفراغ از علائم میگرن است. مدرس دانشگاه شهید بهشتی اضافه کرد: یکی از خصوصیات میگرن اینکه معمولاً این دسته از افراد سابقه فامیلی مثبتی دارند، یعنی اگر کسی در خانواده سردرد داشته، ۷۵ درصد احتمالش وجود دارد که اطرافیان هم سردرد داشته باشند. این سابقه فامیلی، شامل پدر، مادر، عمه، خاله، دایی نیز می شود. اشرافی فوق تخصص بیماری های مغز و اعصاب در برنامه ساختمان پزشکان رادیو جوان درباره سردردهای میگرنی توضیح داد: سردردهای میگرنی به چند دسته می شوند؛ معمولاً همراه با علائم عصبی یا چشمی است که فرد قبل از سردرد، دچار برق گرفتگی جلوی چشم یا اینکه دچار تاری دید می شود. اشیاء را

بین ۶ الی ۷۲ ساعت می تواند باشد که اگر فرد درمان نشود، امکان دارد به صورت استاتوس یا دائم باشد که تا یک هفته طول بکشد. بنابراین این نوع سردردها خیلی شدید و ناتوان کننده است، جزء ۱۰ علت سردردهای شایع است که شخص به پزشک مراجعه می کند و یکی از علل شایع، مرخصی های استعلاجی است که فرد نمی تواند به محل کار برود و همچنین ناتوان می شود. فوق تخصص بیماری های مغز و اعصاب درباره علائم سردرد میگرنی عنوان کرد: این نوع سردرد یکسری علائم همراه دارد که با نور، صدا، بو، سردردها تشدید می شود. این دسته از افراد ترجیح می دهند که در محیط تاریک و بی صدا قرار بگیرند و همچنین حالت تهوع و

کیمیای شرق: متخصص مغز و اعصاب گفت: سردردهای میگرنی، بیشتر یک سمت سر یا دو طرف سر است یا می تواند در ناحیه گیجگاه، شقیقه، پشت سر، دور چشم باشد. فرزاد اشرافی فوق تخصص بیماری های مغز و اعصاب و استاد دانشگاه شهید بهشتی درباره انواع سردرد بیان کرد: دو مدل سردرد داریم؛ یکی سردرد اولیه و دیگری سردرد ثانویه، سردرد اولیه "میگرن" و سردرد ثانویه "تنشی" نام دارد. سردردهای میگرنی، بیشتر یک سمت سر یا دو طرف سر است یا می تواند در ناحیه گیجگاه، شقیقه، پشت سر، دور چشم باشد. وی اضافه کرد: فرم سردرد بدین شکل است که حالت ضربان دارد. مدت درد

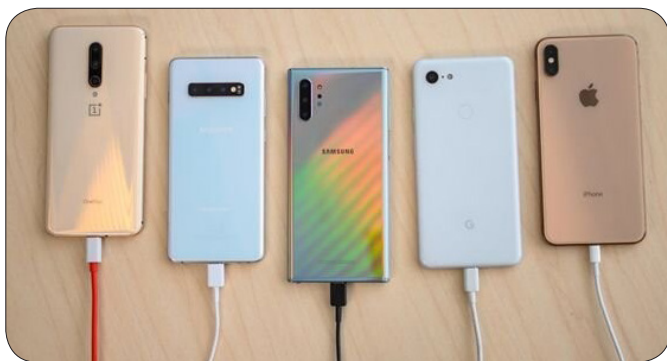
۵ نوع برنامه ای که باید از گوشی تان حذف کنید

ترفندی برای سرعت بیشتر و مراقبت از باتری

عنوان مقصر بالقوه برای کند کردن سرعت گوشی و تخلیه باتری معرفی می کند. این موضوع به ویژه در مورد آیفون هایی که دارای نرم افزارهای امنیتی داخلی زیادی هستند، صدق می کند. اگر می خواهید یک برنامه آنتی ویروس دانلود کنید، در مورد انتخاب آن بسیار دقیق باشید. در نهایت، رومرو توصیه می کند که از برنامه هایی که به شدت به ویجت ها متکی هستند، خودداری کنید. اینها شامل برنامه های هواشناسی و اخبار است. به حداقل رساندن این نوع محتوا باید فشار کمتری به گوشی هوشمند شما وارد کند، زیرا گوشی شما دیگر نیازی به به روزرسانی مداوم برنامه ها نخواهد داشت. / همشهری آنلاین

برنامه بعدی در این لیست، برنامه های استفاده نشده یا کمتر استفاده شده است. بسیاری از کارشناسان توصیه می کنند که این برنامه ها را از گوشی هوشمند خود پاک کنید. ایش کرون، یکی از حامیان آگاهی امنیتی در شرکت تخصصی «KnowBe4» گفت: «وقتی استفاده از یک برنامه تمام شد، آن را از موبایل حذف می کنیم.» رومرو توصیه می کند که از نصب برنامه های بازی خودداری کنید. این متخصص گفت: بازی های با کارایی بالا با گرافیک پیچیده و نیازمندی های پردازشی می توانند بر آیفون شما فشار وارد کنند و در نتیجه عملکردش را کندتر کنند. برنامه بعدی در این لیست ممکن است شما را شگفت زده کند. رومرو برنامه های ضد ویروس را به

احساس افزایش عمر باتری، احتمالاً ارزشش را دارد. در رومرو کارشناس فناوری، این پنج نوع برنامه را معرفی کرده است. اولین برنامه در این لیست، برنامه های شبکه های اجتماعی از جمله اینستاگرام و فیسبوک است. رومرو گفت: پلتفرم های رسانه های اجتماعی مانند فیسبوک، اینستاگرام و اسنپ چت به دلیل مصرف بیش از حد منابع سیستمی مانند CPU، حافظه و باتری بدنام هستند. اگر نمی خواهید همه آن ها را حذف کنید، ممکن است بخواهید یکی را انتخاب کنید که بتوانید از طریق رومروگر به آن دسترسی داشته باشید. یا اینکه می توانید اعلان های پس زمینه این برنامه ها را خاموش کنید و ببینید آیا این کار کمک می کند یا خیر.



کیمیای شرق: اگر می خواهید سرعت تلفن همراهتان افزایش پیدا کند و باتری هم بیشتر دوام بیاورد، این پنج نوع برنامه را از گوشی های آیفون و اندروید خود حذف کنید. به گزارش همشهری آنلاین و به نقل از

کیمیای شرق: اگر می خواهید سرعت تلفن همراهتان افزایش پیدا کند و باتری هم بیشتر دوام بیاورد، این پنج نوع برنامه را از گوشی های آیفون و اندروید خود حذف کنید. به گزارش همشهری آنلاین و به نقل از

مضرات استفاده از موبایل در کودکان

کودکان زیر دو سال به طور کامل ممنوع است و استفاده از این صفحات برای افراد ۲ تا ۵ سال نیز نباید روزانه بیشتر از یک ساعت باشد. برای کودکان و نوجوانان بالای پنج سال هم استفاده بیشتر از دو ساعت از صفحات نمایشی توصیه نمی شود/ خبرگزاری صداوسیما

افزایش فشار خون، قند خون بالا، چربی اضافی بدن در اطراف کمر و سطوح غیر طبیعی کلسترول یا تری گلیسیرید قرار می گیرند. بر این اساس استفاده از صفحات نمایشی و الکترونیکی برای

بر اساس نتایج این مطالعه، کودکان و نوجوانانی که بیش از حد از موبایل و سایر صفحات نمایشی استفاده می کنند، بیش از کسانی که از این ابزار کمتر استفاده می کنند در معرض

علوم پزشکی تبریز نشان داد که تماشای بیش از حد صفحات نمایشی مانند موبایل و تلویزیون، احتمال ابتلا به سندرم متابولیک را در بین کودکان و نوجوانان، ۶۴ درصد افزایش می دهد.

تماشای بیش از حد صفحات نمایشی مانند موبایل و تلویزیون، احتمال ابتلا به سندرم متابولیک را در بین کودکان و نوجوانان، افزایش می دهد. به گزارش به نقل از روابط عمومی فرهنگستان علوم پزشکی؛ نتیجه مطالعات جدید پژوهشگران دانشگاه

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

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

برابر رای شماره ۱۴۷/۸۸۰۰۰۳۱۹۰۲۶۰۱۴۰ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فهرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم منصور منعمی فرزند ماشاله بشماره شناسنامه ۲۹۵ صادره از فهرج در شش دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۹۶۱.۳۴ متر مربع با پلاک ۳ فرعی از ۴۷۸۷ اصلی واقع در روستای ماهیدشت بخش ۳۲ کرمان حوزه ثبت فهرج خریداری از مالک رسمی آقای محمد منعمی فرزند حیدر علی 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: ۱۴۰۲/۰۳/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۲۵
مظفر اماندادی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فهرج

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

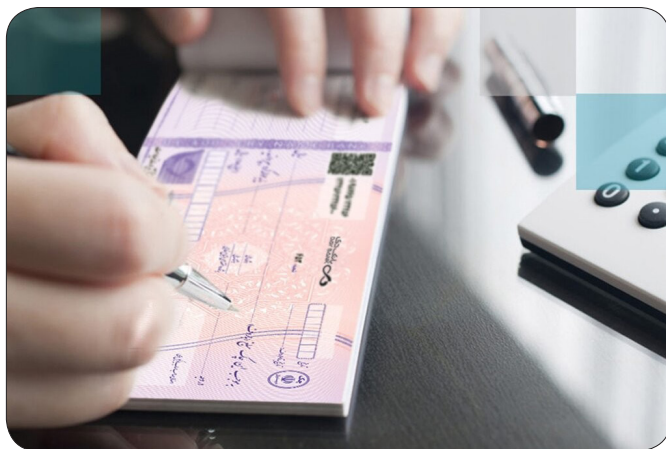
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۷/۸۸۰۰۰۳۱۹۰۲۶۰۱۴۰ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فهرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم منصور منعمی فرزند ماشاله بشماره شناسنامه ۲۹۵ صادره از فهرج در شش دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۲۶۳.۷۵ متر مربع با پلاک ۱ فرعی از ۴۷۷۲ اصلی واقع در روستای ماهیدشت بخش ۳۲ کرمان حوزه ثبت فهرج خریداری از مالک رسمی آقای محمد منعمی فرزند حیدر علی 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: ۱۴۰۲/۰۳/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۲۵
مظفر اماندادی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فهرج

دارندگان دسته چک قدیمی بخوانند

شرط نقد شدن چک‌های قدیمی



کیمیا شرق: طبق اعلام بانک مرکزی، چک‌های قدیمی (چک‌های بدون نیاز به ثبت و تایید در سامانه صیاد) تا پایان شهریور ماه سال جاری با چک‌های جدید جایگزین می‌شوند و پس از این تاریخ، چک‌های قدیمی فقط در بانک‌های صادرکننده دسته چک، قابلیت نقد شدن را خواهد داشت. به گزارش همشهری آنلاین به نقل از روابط عمومی بانک مرکزی، براساس آمار چک‌های مبادله‌ای طی فروردین ماه ۱۴۰۲ در سامانه چکاوک بیش از ۶ میلیون و ۴۰۰ هزار فقره چک به ارزشی بالغ بر ۳۲۸۳ هزار میلیارد ریال مبادله شد که از کل تعداد و مبلغ چک‌های

صورت قابل توجهی کمتر از چک‌های قدیمی است. بر همین اساس، چک‌های قدیمی (چک‌های بدون نیاز به ثبت و تایید در سامانه صیاد) تا پایان شهریور ماه سال جاری با چک‌های جدید جایگزین می‌شوند و پس از این تاریخ، چک‌های قدیمی فقط در بانک‌های صادرکننده دسته چک، قابلیت نقد شدن را خواهد داشت. مشتریان شبکه بانکی نیز برای بهره‌مندی از مزایای چک‌های جدید می‌توانند طی ماه‌های آتی به شعب بانک‌های خود مراجعه کرده و دسته چک قدیمی خود را با دسته چک جدید تعویض کنند. همشهری آنلاین

همچنین میزان برگشت چک‌های جدید، به

از چک‌های جدید بوده است.

روش‌های تمیز کردن رسوب و شوره کولرهای آبی



کیمیا شرق: برای بهتر کار کردن، خنک کردن و افزایش عمر کولر باید از ایجاد شوره و رسوب در کولر جلوگیری کنید. برای رفع شوره و رسوب کولر باید از توپ شوره گیر و فیلتر رسوب گیر استفاده کنید.

در روزهای گرم سال مردم برای خنک کردن هوای خانه از وسایل سرمایشی مانند کولر استفاده می‌کنند. کولر آبی یکی از انواع کولرهایی است که روزانه حجم بالایی آب مصرف می‌کند و با تبخیر آب، هوا را خنک می‌کند. با وجود املاح زیادی که در آب شهری وجود دارد، با گذشت زمان، رسوب و شوره روی بدنه و قطعات داخلی کولر تشکیل می‌شود و اگر اقدامی به تمیز کردن و سرویس کولر آبی نکنیم، بدنه کولر به دلیل وجود رسوب، خیلی زود فرسوده می‌شود. در این بخش شما را با روش‌های تمیز کردن رسوب و شوره کولر آشنا خواهیم نمود تا بتوانید با استفاده از این روش‌ها شوره‌ها و رسوب را بزدا کنید و عمر کولر تان را افزایش دهید.

چرا باید در کولر رسوب‌زایی کنیم؟ همانطور که گفتیم کولر آبی مقدار زیادی آب مصرف کرده و هوای خانه را خنک می‌کند. در آب شهری املاح زیادی وجود دارد که این املاح سبب ایجاد شوره و رسوب در کولر می‌شوند. این رسوبات در صورتی که تمیز نشوند، کارایی کولر را کاهش داده و قطعات و بدنه کولر را فرسوده

می‌شود پس کولر تان را در معرض آفتاب قرار ندهید و از سایبان کولر استفاده کنید.

به جای پوشال از پدهای سلولزی استفاده کنید

برای جلوگیری از تشکیل نمک کولر از پدهای سلولزی به جای پوشال، استفاده نمایید. این پدهای سلولزی، با نگه داشتن رسوب کولر در خود از تشکیل آهک روی بدنه جلوگیری می‌کنند. این پدها قابلیت شستشو دارند بنابراین می‌توانید پدها را شسته و رسوب تشکیل شده روی آنها را بزدا کنید.

شوره کولر با سرکه تمیز کنید

یکی از روش‌های رایج تمیز کردن کولر آبی استفاده از سرکه است؛ برای تمیز کردن شوره کولر به صورت دوره‌ای و با فاصله زمانی کم، از سرکه، که قدرت پاک‌کنندگی بالایی دارد، استفاده نمایید. بدین طریق که مقداری سرکه روی قطعات و کف کولر بریزید و بعد از گذشت چند دقیقه با برس قطعات و بدنه کولر را تمیز کنید.

شوره کولر با جوهر نمک پاک کنید

می‌توانید برای پاک کردن شوره کولر از مواد پر قدرت‌تری مانند جوهر نمک نیز استفاده کنید اما باید بدانید که استفاده از جوهر نمک خطرناک است و باید در حین استفاده از آن دستکش ایمنی و ماسک داشته باشید تا سلامتتان به خطر نیفتد.

به گزارش وب‌گاه نمناک، بعد از رعایت این نکات روی قطعات رسوب دار و تشتک کولر مقداری از جوهر نمک را ریخته و بعد از چند دقیقه با آب زیاد و با دقت آنها را بشویید و قطعات کولر آبی را طولانی مدت در جوهر نمک نگذارید.

از توپ شوره گیر استفاده کنید

برای جلوگیری از ایجاد شوره روی بدنه کولر آبی توپ‌های شوره گیر کولر آبی را داخل تشتک کولر قرار دهید. این مواد ساخته شده از اسید چرب هستند که بین‌های موجود در آب و کلسیم و منیزیم را جذب خواهند کرد.

چند روش برای پاک کردن شوره کولر

اگر کولر آبی شما شوره با رسوب به خود گرفت، برای پاک کردن شوره کولر از روش‌های زیر استفاده کنید.

با آب و مواد شوینده کولر را بشویید

برای تمیز کردن شوره کولر آبی از آب و مقداری مواد شوینده و یا مواد سفیدکننده و یک برس

شوره کولر پیدا نکنید.

در مسیر ورودی آب، یک فیلتر رسوب‌گیر قرار دهید

در آب شهری املاح زیادی وجود دارد که این املاح سبب ایجاد شوره و رسوب در کولر می‌شوند. اگر در مسیر ورودی آب، یک فیلتر رسوب‌گیر قرار دهید، این فیلتر املاح و رسوب موجود در آب، را می‌گیرد و رسوب کمتری روی بدنه کولر ایجاد می‌شود.

کولر را زیر آفتاب قرار ندهید

قرار گرفتن کولر در معرض تابش شدید آفتاب سبب ایجاد شوره در بدنه کولر آبی می‌شود زیرا با تابش مستقیم آفتاب، آب کولر زودتر بخار شده و در نتیجه روی بدنه کولر شوره زیادی تشکیل

می‌کنند و عمر کولر و این قطعات را کاهش می‌دهند. اگر بر روی دریچه‌ها رسوب تشکیل شود، از جریان هوای تمیز جلوگیری نموده و بوی نامطبوعی ایجاد می‌کند. تشکیل شوره و آهک روی قطعات مکانیکی کولر، سبب ایجاد مشکل در چرخش آنها و به تدریج سبب سوختن کولر می‌شود. پس قبل از اینکه این رسوبات هزینه زیادی برای تعمیر و تعویض کولر به گردنتان بگذارند، جرم کولر آبی، را بزدا کنید و یا قبل از ایجاد شوره در کولر با روش‌های زیر از ایجاد شوره در کولر و قطعات آن جلوگیری نمایید

از ایجاد شوره در کولر آبی جلوگیری کنید

با انجام روش‌های زیر کولری تمیز و با حداقل میزان شوره داشته باشید تا نیازی به تمیز کردن

<p>هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی</p> <p>آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی</p> <p>برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۹۰۸۸۰۰۰۱۵۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فهرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم منصور منعمی فرزند ماشالله بشماره شناسنامه ۲۹۵ صادره از فهرج در شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۰۹۸/۰۴ متر مربع با پلاک ۲ فرعی از ۴۷۸۷ اصلی واقع در روستای ماهیدشت بخش ۳۲ کرمان حوزه ثبت فهرج خریداری از مالک رسمی آقای/خانم محمد منعمی فرزند حیدرعلی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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.</p> <p>تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۲۵ مظفر اماندادی رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فهرج</p>	<p>هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی</p> <p>آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی</p> <p>برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۱۹۰۸۸۰۰۰۱۴۵ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فهرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/خانم منصور منعمی فرزند ماشالله بشماره شناسنامه ۲۹۵ صادره از فهرج در شش‌دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۳۲۵/۸۱ متر مربع با پلاک ۱ فرعی از ۴۷۸۷ اصلی واقع در روستای ماهیدشت بخش ۳۲ کرمان حوزه ثبت فهرج خریداری از مالک رسمی آقای محمد منعمی فرزند حیدرعلی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند 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.</p> <p>تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۲۵ مظفر اماندادی رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان فهرج</p>
---	--

عشق خدمت به زائران امام رضا (ع) در دل زوج دهه هشتادی

کیمیای شرق، گزارش: معظمه میر اولیایی: واکس صلواتی به نیت ظهور امام زمان (عج)؛ این نوشته بر روی تکه کاغذی معرف این زوج جوان دهه هشتادی بود که نظر من را به خود جلب کرد. در حوالی حرم امام رضا (ع) در کناره خیابان طبرسی منتهی به حرم امام رضا (ع) زوجی را دیدم که بر روی بردهای از یک مقوا نشسته و کفش های هر زائری که به سمت شان می آمد را واکس می زدند. لحظاتی از دور تماشایشان کردم، عشق به امام رضا (ع) و شوق خدمت به زائرانش در نگاهشان تماما هویدا بود. دستگاه با امکانات خاصی نداشتند تنها چند فرچه و واکس. پیر یا جوان، مرد یا زن، نوجوان یا میانسال هیچ کدام برایشان فرقی نداشت. این زوج، کفش هر زائری که به سمت حرم امام رضا (ع) قدم بر میداشت را واکس می زدند. سوالاتی ذهنم را مشغول کرد. چه شوق و علاقه ای این زوج جوان را در این ساعت از روز و در این گرمای هوا این چنین به خدمت به زائران علاقه مند کرده است؟ در حال و هوای دلشان چه میگذرد که اینگونه از این اقدامشان لبخند بر لب دارند؟ دیگر وقت را از دست ندادم و به کنارشان رفتم تا با این زوج گفتگو کنم.



غیر قابل وصف دارم و در زندگی خوشبختی را همواره احساس می کنم.

کیمیای شرق: اولین بار چه کسی اینگونه خدمت به زائران امام رضا (ع) را پیشنهاد داد؟

* اولین بار همسر پیشنهاد داد که به واکس زدن کفش های زائران مشغول شویم. در زمانی که مجرد بودم با عشقی که به امام رضا (ع) داشتم خیلی وقت ها پیاده به سمت حرم می رفتم اما وقتی که همسر پیشنهاد چنین کاری را داد خوشحال شدم و از نظر او استقبال کردم.

کیمیای شرق: برخورد زائران با شما چگونه هست؟

* زائران بسیار خوش برخورد هستند و به ما محبت می کنند.

قرار دهم و آنها هم مثل من کفش زائران را واکس بزنند. زائران امام رضا (ع) همه شان سرشار از صمیمیت هستند. گاهی وقتها زائران با دل شکسته کنارم می آیند و از بنده حقیر می خواهند که من هم برایشان دعا کنم.

کیمیای شرق: با آقای جوان این خانواده نیز به گفتگو نشستیم. از ایشان هم خواستم خودش را معرفی کند.

- سامانی هستم ساکن شهر مشهد. زائران چه احساسی دارید؟

* نمی توان حسم را توصیف کنم از وقتی در حوالی حرم به این کار مشغولم حس سرشار از آرامشی

کیمیای شرق: برخورد زائران با شما چگونه است؟

- بارها شده که از من خواسته اند بنشینند وسایلم را در اختیارشان

کیمیای شرق: از چه زمانی به خدمت به زائران امام مهربانی ها مشغول هستید و چندساعت خدمت می کنید؟

- تا به امروز نزدیک به ۳ سال است که به این کار مشغول هستم. خیلی وقتها که همسرم سرکار است من خودم به تنهایی برای خدمت به زائران در این مکان حضور پیدا می کنم و با شوق خدمت به زائران کفش های آنها را واکس می زنم. هر زمان که برای واکس زدن کفشها به اینجا می آیم حدود ۷ یا ۸ ساعت به این کار مشغول می شوم.

کیمیای شرق: برخورد زائران با شما چگونه است؟

- بارها شده که از من خواسته اند بنشینند وسایلم را در اختیارشان

می کنم حداقل یک بار در زندگی شان تجربه اش کنند تا حس شیرین خدمت به زائران امام رضا (ع) را احساس کنند.

شوم بسیاری از خواسته های دلم را امام رضا (ع) برایم برآورده کرده بود. خدمت به زائران آرامشی دارد که به همه عاشقان اهل بیت (ع) توصیه ساکن شهر مشهد.

کیمیای شرق: ابتدا از خانم جوان خواستم که خودش را معرفی کند.

* پورجعفری هستم متولد ۱۳۸۰

کیمیای شرق: خدمت به زائران امام رضا (ع) چه تاثیری در زندگیتان داشته که اکنون اینجائید و از حس و حالش برایم بگوید.

- باعث تغییر و تحولات زیادی در زندگیمان شده و در زندگی شخصی مان خیلی موثر بوده است آرزوهایی که هرگز فکر نمی کردم روزی برآورده شوند اکنون به حقیقت پیوستند. از وقتی به این کار مشغولم حس خوشبختی همواره در زندگیم وجود دارد.

البته قبل از اینکه به این کار مشغول شوم

شوم بسیاری از خواسته های دلم را امام رضا (ع) برایم برآورده کرده بود. خدمت به زائران آرامشی دارد که به همه عاشقان اهل بیت (ع) توصیه ساکن شهر مشهد.

کیمیای شرق: ابتدا از خانم جوان خواستم که خودش را معرفی کند.

* پورجعفری هستم متولد ۱۳۸۰

کیمیای شرق: خدمت به زائران امام رضا (ع) چه تاثیری در زندگیتان داشته که اکنون اینجائید و از حس و حالش برایم بگوید.

- باعث تغییر و تحولات زیادی در زندگیمان شده و در زندگی شخصی مان خیلی موثر بوده است آرزوهایی که هرگز فکر نمی کردم روزی برآورده شوند اکنون به حقیقت پیوستند. از وقتی به این کار مشغولم حس خوشبختی همواره در زندگیم وجود دارد.

البته قبل از اینکه به این کار مشغول شوم

به روزترین تکنولوژی دنیا برای درمان بیماران سرطانی در کرمان

وزارت بهداشت و درمان و هیئت امنای صرفه جویی ارزی را جلب کنیم و هفته قبل از گمرک بندرعباس ترخیص شد و در حال حاضر در بیمارستان شفا مستقر است و طی هفته های آینده به بهره برداری خواهد رسید.

معاون توسعه دانشگاه علوم پزشکی کرمان میزان هزینه خرید دستگاه توموترابی را سه میلیون یورو اعلام و اظهار کرد: تعرفه درمان کاملا دولتی است و هزینه از جیب بیمار تقریباً صفر است. مدیر بوجه دانشگاه علوم پزشکی کرمان نیز در این جلسه عنوان کرد: این دستگاه در جنوب شرق کشور وجود نداشت. باشگاه خبرنگاران جوان

مبتلا به سرطان است. گفتنی است تقریباً ۹۵ درصد بیماران را می توان با این دستگاه درمان کرد.

جمعه زاده بیان کرد: چرخه درمان سرطان در استان کرمان تقریباً تکمیل شده است.

میثم موسوی معاون توسعه دانشگاه علوم پزشکی کرمان نیز در این جلسه گفت: دستگاه توموترابی آخرین نسل از درمان های سرطان است و کرمان هفتمین دانشگاهی است که این دستگاه را به بهره برداری می رساند.

او با اشاره به سختی های تهیه این دستگاه اظهار کرد: طی تلاش چهار ماهه در مدیریت بودجه توانستیم موافقت

در بحث آموزش رزیدنت می توان این دستگاه استفاده کرد.

مدیر گروه فیزیک پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمان با بیان این مطلب که بیماران سرطانی از استان های سیستان و بلوچستان و هرمزگان به کرمان مراجعه می کنند، گفت: در حال حاضر به بیمارستان های شفا و افضل پور روزانه حدود ۱۶۰ بیمار برای درمان سرطان مراجعه می کنند و با نصب این دستگاه حدود ۱۰۰ بیمار دیگر را پذیرش می کنیم.

او تاکید کرد: یکی از مزایای ویژه دستگاه توموترابی درمان کودکان دیگر مراجعه نمایند. او با اشاره مزیت های دستگاه توموترابی تاکید کرد: از دستگاه توموترابی می توان قبل، حین و بعد از شیمی درمانی یا جراحی استفاده کرد. یک سی تی اسکن در این دستگاه نیز وجود دارد که قابلیت های درمانی این دستگاه را افزایش می دهد. همچنین تومورهای سرطانی را نیز درمان می کند. جمعه زاده در بخشی از سخنانش گفت: ۲۵ سال سابقه پرتودرمانی بیمارستان شفا است و از قدیمی ترین بخش های پرتودرمانی در کشور است. او ادامه داد: از مهرماه سال ۹۴ تربیت رزیدنت آنکولوژی را انجام می دهیم لذا

سوم پرتودرمانی در دنیا، آمریکایی است و یکی از دستگاه های جدید دنیاست.

مدیر گروه فیزیک پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمان عنوان کرد: دستگاه توموترابی تکنیک هلیکال توموترابی انجام می دهد و جدیدترین تکنیک های روز دنیا را می تواند انجام دهد.

فیزیسیست پرتو درمانی بیمارستان شفا با بیان این مطلب که پروسه درمان بیماران سرطانی ۳۰ روزه است، اظهار کرد: با تجهیز بیمارستان شفا به این دستگاه، کرمانی ها برای درمان سرطان دیگر نیاز ندارند به شهرهای

کیمیای شرق: مدیر گروه فیزیک پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمان گفت: دستگاه توموترابی که به کرمان اختصاص داده شده آخرین ورژن این دستگاه است.

علی جمعه زاده مدیر گروه فیزیک پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمان در نشست خبری با محوریت تکمیل چرخه تشخیص و درمان سرطان در منطقه جنوب شرق کشور اظهار کرد: از خردادماه سال ۹۸ تلاش هایی برای اختصاص دستگاه توموترابی به کرمان داشته ایم و با یادآوری اتفاقاتی که در این چند سال برای گرفتن این دستگاه افتاده، تصریح کرد: این دستگاه نسل

سوم پرتودرمانی در دنیا، آمریکایی است و یکی از دستگاه های جدید دنیاست.

مدیر گروه فیزیک پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمان عنوان کرد: دستگاه توموترابی تکنیک هلیکال توموترابی انجام می دهد و جدیدترین تکنیک های روز دنیا را می تواند انجام دهد.

فیزیسیست پرتو درمانی بیمارستان شفا با بیان این مطلب که پروسه درمان بیماران سرطانی ۳۰ روزه است، اظهار کرد: با تجهیز بیمارستان شفا به این دستگاه، کرمانی ها برای درمان سرطان دیگر نیاز ندارند به شهرهای