

۳
چهارشنبه ۱۰ آبان ۱۴۰۲
۱۶ ربیع الثانی۱۴۴۵
سال بیست و دوم شماره ۴۲۹۶

خبر
شهرداری رفسنجان برای مدیریت محلات دهه هشتادی‌ها را فراخواند

■ گروه استانها- کرمان // معاون هنری شهرداری رفسنجان با بیان اینکه بوش «شهرداشو» ترکیب‌استعدایابی، توانمندسازی و رقابت‌مثبت‌نوجوانان است، جزئیات این بوش را تشریح کرد. دکتر سیدعباس حسینی با آغاز نیت‌نام بوش رقابتی «شهرداشو» در جمع خبرنگاران اظهار کرد: این بوش که آغاز فاز دوم محله‌محوری شهرداری رفسنجان به شمار می‌رود، ویژه متولدين اول فروردین ۱۳۸۰ تا ۲۹ آسند ۸۹ است.وی افزود: «شهرداشو» پوشی سراسر جالش و رقابت برای نسل است که مطالعه‌گری و حق‌خواهی رویکرد مدیریت مشارکی و توانمندسازی، این فرصت را به این نسل هدیه کند تا ضمن آموزش‌های لازم و ایجاد انگیزه، پروژه استعدادیابی مدیریتی را نیز کلید بزند.حسینی توضیح داد: چالش نخست این بوش جسارت است. به این ترتیب کسانی که تمایل دارند تا به عنوان شهردارمحله انتخاب شوند، باید در سایت شهرداری رفسنجان نسبت به ثبت‌نام اقدام‌کنند.وی با بیان اینکه چالش دوم دفاع و اقتاع است، گفت: متقاضیان کرسی شهردارمحله پس از ثبت‌نام باید نسبت به تدوین برنامه‌های خود اقدام و برای دفاع از خود در مقابل اعضای شورای محله آماده شوند. این چالش، اهمیت به‌سزایی دارد زیرا نخستین رقابت میان داوطلبان شکل می‌گیرد و فردی که شورای محله را اقتاع سازد و تصویر بهتری از خود نشان دهد، می‌تواند پیروز این چالش باشد. معاون هنری شهرداری رفسنجان با اشاره به ضرورت یادگیری کار تشکیلاتی و گروهی اظهار کرد: کادرسازی و تشکیل تیم چالش سوم این بوش است. به این ترتیب‌که شهرداران منتخب محله باید ۹ معاون و مدیر را در بخش‌های تخصصی مدیریت شهری برای خود انتخاب‌کنند تا ضمن پیشبرد امور، با اتکا به خرد جمعی و تیمی، ایده‌ها و برنامه‌های خود را برای توسعه محلات تدوین نمایند.حسینی افزود: تمامی شهرداران منتخب و معاونان و مدیران آن موظف هستند تا در کارگاه‌های آموزشی شرکت و ضمن آشنایی با وظایف خود و وظایف ذاتی و تخصصی شهرداری، نسبت به رعایت دقیق آیین‌نامه بوش نیز اطلاع یابند.مشاور شهر دار رفسنجان با تاکید بر اهمیت نقش شورای محلات در این بوش عنوان کرد: شسورای محلات رفسنجان که به عنوان یکی از نمونه‌های موفق‌کشوری شناخته شده، در این بوش در جایگاه شورای شهر خواهد بود تا ضمن انتخاب شهردار محله، بر تصمیمات و اعمال مدیران محله نظارت و نسبت به تایید یا رد تصمیمات شهرداری محله اقدام ورزد.حسینی با بیان این‌که بوش «شهرداشو» فرایندی بلندمدت و نیازمند برنامه‌ریزی‌های متعدد فنی و اجرایی است، گفت: این بوش در چند فاز پیش خواهد رفت و برای درگیر کردن نوجوانان و ایجاد انگیزه و همچنین معرفی طرح، فاز نخست آن به صورت رقابتی طراحی شده‌که با پایان یافتن مهلت مقرر تمامی اعمال، تصمیمات و مصوبات شهرداری محله توسط هفت داور بررسی و رتبه‌های اول تا دهم معرفی می‌شوند تا ضمن برخورداری از پادش نقدی به فراخور رتبه، دوره فعالیت آنها نیز تمدید خواهد شد.وی در پایان گفت، این بوش با همکاری و همراهی همه بخش‌ها و مدیران شهرداری، شورای شهر، شورای محلات پیش خواهد رفت و جا دارد از همکاری آموزش پرورش، دانشگاه‌ها، گروه‌ها و پایگاه‌های بسیج و همه جمعاعات مساجد که برای اجرای این برنامه پای کار بوند، تشکر کنم.



رفسنجان هم در این جلسه اظهار کرد:
به این قشـر بر بهداشت تحمیل کرد بالغ از سال گذشته تا مر داد ماه امسال پیش از ۳۰۰۰ نفر از اتباع بیگانه با مراجعه به مراکز درمانی و بیمارستان‌های شهرستان از خدمات آنها استفاده کردند و هزینه‌ای

مدیرکل پدافند غیرعامل استانداری کرمان:

سوسک سر خرطوم‌ی ضررهای زیادی به شرق کرمان وارد کرده است

گروه استانها - کرمان // مدیرکل پدافند غیرعامل استانداری کرمان با بیان اینکه آفت سوسک سرخرطوم‌ی ضررهای زیادی به شهرستان‌های شرقی استان کرمان وارد کرده، گفت: برای مبارزه با آفت دانشگاه‌ها باید پای کار بیایند و فعالیت‌های تحقیقی و پژوهشی انجام دهند.

ابراهیم کریمی در نشست با فرمانداران و رؤسای جهاد کشاورزی شرق استان کرمان با اشاره به گستردگی تهدیدات اظهار کرد: همه اقشار جامعه باید آمادگی لازم را برای مقابله با دشمن را داشته باشند. وی با بیان اینکه مبارزه با آفات در شرق استان کرمان در بُعد فرهنگ مدیریتی و ساختاری بسیار تغییر کرده، افزود: ساختار پدافند غیرعامل باید در استان کرمان تغییر کند و تنها نباید با مکاتبات ونامه‌نگاری کارها انجام شوند.کریمی با اشاره به تخصیص سهم ناچیزی از اعتبارات استان به حفظ نباتات عنوان کرد:مدیران دستگاه‌های مختلف باید در راستای مصونیت‌سازی به منظور مقابله با تهدیدات مختلف برنامه‌ریزی کنند.مدیرکل پدافند غیرعامل استانداری کرمان با اشاره به تهدیدات نوین گفت: باید تاب‌آوری را در مقابل تهدیدات از جمله تهدیدات سایبری افزایش دهیم.وی با اشاره به آفت سوسک سرخرطوم‌ی ضررهای زیادی به شهرستان‌های شرق استان کرمان وارد کرده، افزود: برای مبارزه با آفت دانشگاه‌ها باید پای کار بیایند و فعالیت‌های تحقیقی و پژوهشی انجام دهند.

ویژه کرمان

مردم به هیچ عنوان خانه و شغل در اختیار اتباع غیرمجاز قرار ندهند

بزشکی رفسنجان بهره‌مند هستند.حسین

رضایی افزود: این آمار نشان می‌دهد که ۲۰ درصد جمعیت تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان را اتباع خارجی تشکیل می‌دهند.وی تصریح کرد: اتباع از همه ظرفیت‌های شهرستان بهره‌مند هستند و در حوزه دریافت خدمات درمانی بار مالی مضاعفی بر دوش بهداشت و درمان

شهرستان می‌گذارد.

■ **هزینه ۸۲میلیاردی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان برای اتباع**
مدیر درمان دانشگاه علوم پزشکی

شغل به اتباع بیگانه غیرمجاز پرهیز کنند. مدیرکل اتباع استانداری کرمان تصریح کرد: در صورتی که مردم در این زمینه همکاری کنند بهتر می‌توان سیاست‌های ساماندهی این قشر را در پیش گرفت و رضایتمندی مردم را کسب کرد.

■ **ثبت اطلاعات ۷۱هزار اتباع بیگانه در سامانه**

فرماندار رفسنجان نیز در این نشست اظهار کرد: ۷۱ هزار نفر از اتباع بیگانه در شهرستان در سامانه سیب ثبت نام کردند و از خدمات درمانی دانشگاه علوم

که به صورت غیرمجاز در کشور حضور دارند، باید به کشور خودشان برگردند و در این خصوص تعارفی هم نداریم. خضری یور بیان کرد: حضور اتباع بیگانه در شهرستان رفسنجان به خاطر فعالیت در کاشت و برداشت پسته،که بخشی از آنها غیرمجاز‌ند و باید تعیین تکلیف شوند.وی ادامه داد: برخی مردم خانه و کار در اختیار اتباع بیگانه غیرمجاز قرار می‌دهند که باید آگاه‌سازی و اطلاع رسانی انجام شود تا مردم از در اختیار قراردادن وسیله نقلیه، خانه و

گروه استانها - کرمان // مدیرکل اتباع و مهاجرین استانداری کرمان گفت: مردم به هیچ عنوان وسیله نقلیه، خانه‌های خود و یا شغلی در اختیار اتباع بیگانه غیرمجاز قرار ندهند که در صورت همکاری مردم، می‌توان سیاست‌های ساماندهی اتباع را بهتر اجرا کرد.

روح الله خضری پور در جلسه ساماندهی اتباع بیگانه در فرمانداری رفسنجان، اظهار کرد: امسال موضوع اتباع بیگانه به صورت جدی‌تر پیگیری می‌شود.وی افزود: اتباع بیگانه مجاز که دارای کارت اقامت هستند، باید ساماندهی شوند و آن دسته از اتباع

امام جمعه کرمان:

حوزه عملکردی مساجد نیازمند ساماندهی است

کرده: مسجد در متون دینی با رویکرد و محور عبادت

مسلمانان و مسایل روز، ظرفیت‌هایی نیز برای بسیج مردمی و حل مشکلات و معضلات اجتماعی دارد. نماینده ولی ققیه در استان کرمان با اشاره به تعبیرات امام خمینی و مقام معظم رهبری در مورد این نهاد مفید و مقدس گفت: مأموریت های قانون اساسی در این حوزه ویژه است، ضمن آنکه سیاه نیز تصمیم‌جدی برای ایسن اماکن مقدس گرفته و در این حوزه کمک می‌کند.فرمانده سپاه ثارالله استان کرمان نیز در این نشست گفت: مسجد تراز انقلاب باید منجر به تمدن نوین اسلامی شود و امروز مساجد و محلات ما باید برای رویارویی با دشمن آماده شوند.سردار محمدعلی نظری با بیان اینکه امروز تحریم نسخه تسلیم و راهبرد دشمن است گفت: امروز آسیب به مساجد، خانواده و محلات راهبر دشمن است و این محلات اسلامی در فضای مجازی و حقیقی می‌توانند کمک‌کنند که با این راهبردهای دشمن مقابله کنیم.وی با اشاره به رصد و بررسی آخرین اسناد رژیم غاصب صهیونیستی گفت: این اسناد حاکی از این مطلب است که آنان ضمن اینکه خود را از این موارد برحذر می‌دانند اما دایم در فکر گسترش تجمل گرایی، مشکلات اخلاقی و مشروبات الکلی برای آلوده سازی کشور ما هستند. فرمانده سپاه ثارالله استان کرمان بیان کرد: هدف اصلی از همایش مساجد، تشکیل محلات و مساجد اسلامی برای مردم یاری و رفع مشکلات مردم و رسیدن به جامعه عاری از هر گونه مشکل از جمله اعتیاد، فقر و طلاق است که در این زمینه باید کمک دولت بانسیم،وی ادامه داد: بنا داریم با تشکیل این همایش ها، گروه‌هایی و جلسات هم اندیشی و

گروه استانها - کرمان // نماینده ولی فقیه و امام جمعه کرمان با بیان اینکه ساختار اداری و رویکرد مساجد طی سال های اخیر با نگاهی پیشرو شکل گرفته گفت: ما در بخش عملکردی مساجد حرف های زیادی برای گفتن داریم و اشکال‌ها در این حوزه زیاد است که بایستی ساماندهی شود.

حجت الاسلام والمسلمین حسن علیبدای سلیمانی در آیین تجلیل از فعالان مسجد و همایش مساجد در کرمان با اشاره به آمارهای مستند از عملکرد مساجد را بررسی کرد، مراکز تصمیم‌گیری در مساجد به رسالت این اماکن توجهی نمی‌کنند.وی اظهار داشت: باید پرسید چقدر از ظرفیت مساجد موجود استفاده می‌شود و چه میزان از آنها مرکز خدمت هستند؟ ما در این حوزه دچار مشکل هستیم.نماینده ولی فقیه در استان کرمان گفت: از همه دلسوزان مسجد در استان کرمان و کشور تقاضا می‌کنیم متواضعانه در کنار هم قرار گیرند و میزان عملکرد و نقاط قوت و ضعف مساجد را بررسی کنند، باید همه عملکرد خود را در این حوزه نشان دهند تا بهترین مساجد را با رویکرد مناسب داشته باشیم.وی تاکید کرد: متأسفانه بهره لازم را از مساجد نبریم لذا بایستی به این اماکن توجه جدی‌تری داشته باشیم.حجت‌الاسلام علیبدای سلیمانی گفت: در مورد مساجد با سه مسأله روبه‌رو هستیم که نخست ساختار مساجد است؛ مساجد توسط نبی مکرم اسلام از بدو تأسیس حکومت اسلامی در پیکره اسلام برای اهداف بلندمدت و رفیع شکل گرفت لذا نخستین اقدام پیامبر پس از هجرت در شهر مدینه ساخت مسجد بود و کسی در طول تاریخ نتوانسته در مقابل مساجد مقاومت کند.وی با بیان اینکه نکته دیگر و مسأله مهتر، رویکرد مسجد است تصریح

داوادم



قوه قضائیه
واکسری جمهوری اسلامی ایران

را اعلام و با استعانت از درگاه احادیث متعال بشرح آتی مبادرت به صدور رأی می نماید.

(رای دادگاه):

در خصوص شش دانگ یک قطعه زمین واقع در شهرستان بستک، بخش جناح، دروستان‌عالی احمدان قطعه ۱۴، به مساحت ۷۵مترمربع از طرف ستاد اجرائی فرمان حضرت امام (ره) به عنوان ملک بایر بلاصاحب معرفی گردیده است این دادگاه پس از بررسی های اولیه طی دادنامه شماره ۱۳۶۳/۱۳۶۰۰۲۱۵۲۰۹۲/۱۴۰۲۴۰۳۹۰۰۰۲۵/۱۴۰۲/۲۰۵/۱۴۰۲ مستندا به تبصره ماده ۱۰ اصلاحیه آئین نامه نحوه رسیدگی به پرونده‌های موضوع اصل ۴۹ قانون اساسی مبادرت به صدور قرار سرپرستی می نماید.و سپس قرار صادره به منظور حفظ حقوق مدعیان احتمالی در روز نامه کثیرالانتشار آگهی گردید و متعاقبا با عنایت به انقضاء وکیل مالک و توجها به تحقیقات و بررسیهای انجام شده توسط ستاد اجرائی فرمان حضرت امام (ره) و اینکه ملک موضوع پرونده از مصادیق اموال بلاصاحب تلقی گردیده و هیچگونه اطلاعی از مالک و یا ورثه یا نماینده قانونی وی بدست نیامده، لذا در راستای اجرای ماده ۲۸ قانون مدنی و فتوای حضرت امام (ره) در تحریر الوسیله (کتاب لقطه) حکم به تملیک ستاد اجرائی فرمان حضرت امام (ره) درملک مزبور مهلت یک ماهه انتشار آگهی و عدم مراجعه شخص یا اشخاصی به عنوان مدعی یا معترض، ستاد اجرایی طی نامه شماره ۱۸۱/۲۳۲۰۳۴/ن مورخه ۱۴۰۲/۰۷/۲۸ درخواست صدور حکم تملک ملک موصوف را نموده است.

التهایه این دادگاه با عنایت به عدم مراجعه شخص یا اشخاصی به عنوان مالک یا قائم مقام قانونی و یا صادر و اعلام میدارد. رای صادره غیایی و ظرف بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در این دادگاه و سپس ظرف بیست روز قابل تجدید نظر خواهی در محاکم محترم تجدید نظر استان تهران (ویژه دادگاه های اصل ۴۹ قانون اساسی) می باشد .

مختارصادقی

رئیس دادگاه اصل ۴۹ قانون اساسی استان هرمزگان

عکس روز



دَاوِد صِباح نیا

المان بانوی کشاورز ر روستای سرخنگی

کاریکاتور



طرح : محدثه مهدویان



حادثه ای که نابودم کرد!

روزی که در پارک به لیخندی دل باخت‌م و عاشق شدم همه حرف و حدیث‌های عشق خیابانی را زیر پایم لگدمال کردم و به آینده ای رویاگونه چشم دوختم که انتظارم را می کشید اما وقتی در آن سائحه هولناک تصادف آسیب مغزی دیدم و به کما رفتم دیگر...

مرد ۳۸ ساله ای که برای شکایت از همسر دوم خود به کلانتری مراجعه کرده بود با بیان این که یک حادثه زندگی‌ام را به نابودی کشاند، درباره سرگذشت خود به مشاور و مددکار اجتماعی کلانتری گفت: هنوز یک ماه بیشتر از پایان تحصیلاتم در مقطع دبیرستان نگذشته بود که در یکی از مراکز دولتی و به‌عنوان راننده استخدام شدم چراکه از معافیت خدمت سربازی هم برخوردار بودم. مدتی بعد زمانی کسه برای هواخوری و تفریح در یکی از پارک های تهران قدم می زدم ناگهان شفته لیخندهای دختری شدم که نگاهش در مسیر نگاه من قرار گرفت. آن روز کنار «شهن» نشستم و با گفت وگویی کوتاه عاشق شدم. روابط من و «شهن» درحالی به ازدواج رسید که من فقط عشق و علاقه را در قلب و روح او می‌دیدم و به حرف‌های دیگران درباره فرجام تلخ عشق‌های خیابانی توجهی نمی کردم. خلاصه زندگی مشترک مسا روزبه روز عاشقانه‌تر می شد و من هم که استفاده‌ی بودم از نظر مالی مشکلی نداشتم. حدود ۸ سال از این ماجرا می گذشت و ما صاحب دختری ۳ ساله به نام «هدیه» شده بودیم.هنگامی که به ماموریت های خارج از استان می رفتم خیلی دلم برای همسر و فرزندم تنگ می شد تا این که آن حادثه هولناک رخ داد و زندگی‌ام را به نابودی کشاند.طبق معمول عازم ماموریت اداری بودم که به خاطر یک سهل انگاری و بی احتیاطی در رانندگی کنترل فرمان خودرو را از دست دادم و درحالی که بین خواب و بیداری بودم با یک خودروی سواری دیگر تصادف کردم و دیگر چیزی نفهمیدم.حدود یک سال بعد از این حادثه وقتی حافظه ام را بازیافت‌م تازه متوجه شدم چه بلایی به سرم آمده است. هنگامی که نیر‌وهای امدادی مرا به بیمارستان مشهد منتقل کرده بودند به مدت یک هفته درک‌ما بودم.یزشکان به خانواده‌ام تأکید کرده بودند که برایم دعا کنند چراکه به دلیل آسیب جدی به مغز و همچنین وجود چند لخته خون روی جمجمه، عمل جراحی را ریسک پذیری می دانستند و احتمال می دادند که دیگر به دنیا باز نخواهم گشت؛ در این شرایط همسرم وقتی این نظر یزشکان را شنیده بود با جمع کردن لوازم منزل به خانه پدرش بازگشته بود .اگرچه من یک هفته بعد از کما خارج شدم، ولی حافظه ام را از دست دادم و تا یک سال کسی را نمی شناختم و چیزی را به خاطر نمی آوردم. خانواده ام نیز درباره همسرم چیزی به من نگفتند تا ضربه روحی بیشتری به من وارد نشود. در همین شرایط «شهن» هم با بهره گیری از اوضاع بیماری ام دادخواست طلاق داد و درحالی از من جدا شد که فرزندم را نیز رها کرده بود. خلاصه بعد از گذشت یک سال زمانی که آرام آرام حافظه ام را به دست آوردم و متوجه ماجرا شدم روزهای سختی را سپری می کردم، ولی بازهم از همسرم انتظار نداشتم مرا در این وضعیت اسفبار رها کند، چراکه تصور می‌کردم او عاشقانه مرا دوست دارد و برای درمان من از هیچ تلاشی دریغ نمی کند؛ درعین حال گاهی نیز به او حق می دادم تا این که با «ترانه» آشنا شدم و تصمیم به ازدواج مجدد گرفتم.در همان گفت وگوی اولیه،شرایط بیماری و سرپرستی دختر ۶ساله ام را برایش توضیح دادم که او هم این شرایط را پذیرفت و ما با هم ازدواج کردیم، اما او سرلجبازی با فرزندم را گذاشت و با او کنار نمی آمد. من هم به خاطر بیماری ام عصبانی می شدم و کنترل رفتارم را از دست می دادم، اما هیچ گاه او را تنگ نزد، «ترانه» می‌خواهد سرپرستی دخترم را به مادرم واگذار کنم، ولی من نمی توانم این کار را انجام بدهم. به همین دلیل او درحالی که باردار است، منزل را ترک کرده و به خانه مادرش رفته است تا طلاق بگیرد اما ای کاش...

آگهی مصوراثت	
ترا ترا اخطراهما به استحضاری می رساند خواهان حسن رحمیی فرزند یوسف با هویت کامل به این شورا مراجعه نموده و اشعار داشتند شادروان یوسف رحمییی فرزند عبدالله به تاریخ ۱۳۹۷/۱/۲ به رحمت ایزدی پیوسته و وراث وی در زمان فوت عبارتند از: ۱-محمد رحمیی فرزند یوسف متولد ۱۳۳۲/۷/۱۵ به ش.ش ۹۲۰ فرزند مرحوم ۲-عبدالرحمن رحمیی فرزند یوسف متولد ۱۳۳۹/۸/۲۷ به ش.ش ۱۲ فرزند مرحوم ۳-حسن رحمیی فرزند یوسف متولد ۱۳۳۵/۴/۱۵ به ش.ش ۱۴ فرزند مرحوم ۴-حسن رحمیی فرزند یوسف متولد ۱۳۲۷/۷/۱۵ به ش.ش ۹۱۸ فرزند مرحوم ۵-مریم رحمیی فرزند یوسف متولد ۱۳۲۳/۷/۱ به ش.ش ۸۷۳ فرزند مرحوم ۶-عبدالرحیم رحمیی فرزند یوسف متولد ۱۳۳۱/۷/۱۵ به ش.ش ۹۱۹ فرزند مرحوم ۷-عبداله رحمیی فرزند یوسف متولد ۱۳۱۶/۱۱/۱ به ش.ش ۲۲ فرزند مرحوم ۸-زینب شکوهی فرزند احمد متولد ۱۲۹۹/۷/۱ به ش.ش ۸۳ همسر مرحوم ۸-امنه رحمیی فرزند یوسف متولد ۱۳۲۷/۱/۱۷ به ش.ش ۴ فرزند مرحوم و وراث دیگری ندارد.لذا ضمن درج در روزنامه نتیجه را به این شورا ارسال فرمایید. محمدعباسیان شورا حل اختلاف ششبه سوم شهرستان پارسیان	



گروه حوادث// فرماننده مرزبانی هرمزگان گفت: در طرح مبارزه با قاچاق سوخت در روستای «کرگان» بالغ بر ۶۰ کیلومتر خط لوله که جهت انتقال سوخت از منازل به سمست خوربات لوله گذاری شده بود امحا شد.
سردار بهادر اسماعیلی در تشریح اقدامات عملیاتی کشف قاچاق سوخت در شهرستان میناب بیان داشت: با توجه به اینکه یکی از اولویت‌های مهم انتظامی کشور مبحث مقابله با قاچاق می‌باشد و همچنین در راستای جامع عمل پوشاندن به تدابیرفرمانده کل انتظامی کشور مبنی براینکه امسال می‌بایست

فرمانده مرزبانی هرمزگان خبر داد

امحای ۶۰ کیلومتر لوله گذاری قاچاق سوخت در میناب

وی ادامه داد: در اجرای این طرح بالغ بر ۶۰ کیلومتر خط لوله که جهت انتقال سوخت از منازل به سمت خوربات لوله گذاری شده بود امحاء شده و همچنین بیش از صد عدد مخزن بزرگ و انواع مخازن کوچک پلاستیکی و فلزی که مملو از سوخت قاچاق بودند پس از تخلیه، امحاء شدند.
سردار اسماعیلی تصریح کرد: با توجه به اینکه محوریت اصلی اجرای این طرح مقابله با قاچاق سوخت بود در این راستا بالغ بر یک میلیون و ۷۰۰ هزار لیتر سوخت قاچاق کسه پس از دیو از طریق ۱۴ مشکک ماری جابجا می‌شد کشف که حدود ۲۰۰ هزار لیتر سوخت از این مقدار با توجه به عدم امکان جابجایی در محل به همراه مشک‌های ماری، امحاء شد.
فرمانده مرزبانی هرمزگان با اشاره به سایر کشفات شاخص این طرح بزرگ و موفق پلیسی، ابراز داشت: در راستای این طرح تعداد ۴ دستگاه خودروی سواری لوکس خارجی قاچاق، دو دستگاه موتورسیکلت ۲۵۰ سی سی، دو دستگاه موتور قایق، دو دستگاه موتور خودرو، یک دستگاه موتور تریلی، ۲ دستگاه پرس مشک

بررسی علت حادثه برای شناور مسافری بندرعباس به قشم

آبگرفتگی شد.

خود را به سلامت در بندر شهید حقانی پیاده و شناور جابگیرین مسافران را راهی قشم کرد.
به گزارش خبرگزاری صدا و سیما مرکز خلیج فارس، وی گفت: در این حادثه به هیچ یک از مسافران آسیبی نرسید و علت نیز اکنون در حال بررسی است.

کشف پیل مکانیکی ۱۶۰ میلیاردی قاچاق در هرمزگان

از استان را داشته که با هوشیاری و تیزبینی مأموران ناکام ماند.
این مقام ارشد انتظامی استان ارزش این محموله قاچاق را بنا به نظر کارشناسان اقتصادی ۱۶۰ میلیاردریال عنوان و تصریح کرد: در این رابطه یک متهم دستگیر و با تشکیل پرونده جهت سیر مراحل قانونی به مرجع قضایی معرفی شد.
فرمانده انتظامی استان هرمزگان پدیده

۱۵

چهارشنبه ۱۵ آبان ۱۴۰۲

۱۶ ربیع الثانی ۱۴۴۵

سال بیست و دوم شماره ۴۲۹۶

حوادث جهان

۱۳ کشته در برخورد دو قطار هندی

■ برخورد مرگبار دو قطار در ایالت «آندرا برادش» در جنوب شرقی هند، ۱۳ کشته و ۴۰ زخمی برجا گذاشت. این حادثه زمانی رخ داد که یک رام قطار مسافری به دلیل قطع شدن کابیل بالای سسر متوقف شد و قطار سریع‌السیر دیگری از عقب به آن برخورد کرد و دو واگن قطار اولی از ریل خارج شد. بیش از ۹۰ نفر در دو واگنی بودند که با قطار دوم برخورد کرد که این موضوع باعث شد تعداد کشته‌شدگان به ۱۳ نفر افزایش یافته و ۴۰ نفر هم زخمی شوند.پس از وقوع حادثه، عملیات نجات مسافران این دو قطار با تلاش صدها نیروی اورژانس صورت گرفت. مقامات محلی گفته‌اند، تحقیقات اولیه نشان داده که این حادثه در اثر یک «خطای انسانی» رخ داده است.به گفته مقامات هند، سه واگن قطار مسافری که بین «ویساخاپاتنام» و «بالاسا» در حرکت بود، حوالی ساعت ۷ عصر به وقت محلی پس از برخورد با قطار دیگری از ریل خارج شدد. در پی وقوع این حادثه، حرکت ۳۳ قطار لغو شد و ۲۲ قطار دیگر نیز تغییر مسیر دادند.

۳۳ کشته در طوفان مکزیک

■ شمار قربانیان طوفان موسوم به «اوتیس» در ایالت «گرو» در مکزیک به ۴۳ نفر رسیده است. مقامات ایالتی مکزیک اعلام کردند، قربانیان این حادثه ۳۳ مرد و ۱۰ زن هستند. بیش از این شمار قربانیان این حادثه طبیعی ۲۷ نفر اعلام شده بود. طوفان شدید شهر «اکپولکو» در این ایالت را درنوردید و خسارات نیز برجا گذاشت. همچنین به گفته مقامات، ۳۴۰ نفر هم توسط نیروهای امدادی مکزیک نجات یافته‌اند. بر اساس ارزیابی‌های اولیه دولت مکزیک، طوفان ۲۲۰ هزار و ۳۵ خانه را تحت تأثیر قرار داده و ۸۰ درصد از هتل‌های منطقه نیز آسیب دیدند. در همین حال، سقوط درختان و رانش زمین ناشی از وقوع طوفان اوتیس منجر به بسته شدن چندین جاده نیز شده است.

تصادف نهنگ با مرد شنکار

■ یک ورزشکار آماتور بعد از اینکه یک نهنگ گورژشت به او تنه زد، چند متر زیر آب رفت و خوش شانس بود که زنده از این تصادف بیرون آمد. جیسون برین در حال موج‌سواری در استرالیا بود که به یکباره یک نهنگ عظیم از آب پدیدار شد و به سمتش آمد و به او تنه زد. بعد از این برخورد، برین ۵۵ ساله به نهنگ گیر کرد و به زیر آب کشیده شد. او البته خوش شانس بود که وقتی چندین متر زیر آب رفته بود، از بدن نهنگ جدا و موفق شد خود را به سطح دریا برساند. او وقتی به ساحل رسید، متوجه شد دوربینی که روی بدنش بوده، تمام این اتفاق‌ها را ضبط کرده است. او به رسانه‌ها گفته که فکر می‌کرده جانش را از دست خواهد داد اما با خوش شانس‌ی زنده مانده است.

واکنش

پرونده کلاسه ۱۴۰۲۴۰۹۲۰۰۰۶۶۶۵۶۱
شعبه دادگاه اصل ۴۹ قانون اساسی
استان هرمزگان تصمیم نهایی شماره ۱۴۰۲۴۰۳۹۰۰۰۲۱۶۱۱۳۷.
شاکي: ستاد اجرائی فرمان حضرت امام (ره)
به نشئانی استان تهران – شهرستان تهران – شهر تهران – خالد – اسلامبولی –کوچه – ۱۷ ستاد – اجرائی فرمان امام (ره)
با نمایندگی آقای احسان کشاورز فرزند احمد. اتهام: شکایت بر خلاف واقع در دعاوی اصل ۴۹ قانون اساسی
گردشکار:تاریخ هفتم آبان ماه یکهزار و چهارصد و دو در وقت فوق‌العاده دادگاه اصل ۴۹ قانون اساسی هرمزگان به تصدی امضاء کننده ذیل تشکیل است پرونده کلاسه ۱۴۰۲۴۰۹۲۰۰۰۶۶۶۵۶۱
مورخه ۱۴۰۲/۵/۲۴ تحت نظر است دادگاه با عنایت به جمع اوراق و محتویات پرونده ختم رسیدگی را اعلام و به استعانت از درگاه خداوند متعال به شرح آتی مبادرت به صدور رأی می نماید.

«ای دادگاه :»

در خصوص شش دانگ یک قطعه زمین واقع درشهرستان بستک، بخش جناح، روستای عالی احمدان، قطعه ۲۰ به مساحت ۴۷۵ مترمربع از طرف ستاد اجرائی فرمان حضرت اسام (ره) به عنوان ملک بایر بلاصاحب معرفی گردیده است این دادگاه پس از بررسی های اولیه طی دادنامه شماره۱۳۷۰۱۳۳۰۰۱۳۹۰۰۱۴۰۱ مورخه ۱۴۰۲/۵/۲۴ مستنابا تبصره ماده ۱۰ اصلاحیه آئین نامه نحوه رسیدگی به پروندههای موضوع اصل ۴۹ قانون اساسی مبادرت به صدور قرار سرپرستی می نماید و سپس قرار صادره به منظور حفظ حقوق مدعیان احتمالی در روزنامه کثیرالانتشار آگهی گردید و متعاقباً با عنایت به انقضاء وکیل مالک و توجها به تحقیقات و بررسی های انجام شده توسط ستاد اجرائی فرمان حضرت امام (ره) و اینکه ملک موضوع پرونده از مصادیق اموال بلاصاحب تلقی گردیده و هیچگونه اطلاعی از مالک و یا ورثه یا نماینده قانونی وی بدست نیامده، لذا در راستای اجرای ماده ۲۸ قانون مدنی و فتوای حضرت امام (ره) در تحریرالوسیله (کتاب لقطه) حکم به تملیک ستاد اجرائی فرمان حضرت امام (ره) در ملک مزبور مهلت یک ماهه انتشار آگهی و عدم مراجعه شخص یا اشخاصی به عنوان مدعی یا معترض، ستاد اجرائی طی نامه شماره ۱۸۱/۳۳۱۸۹۹ مورخه ۱۴۰۲/۷/۲۸ درخواست صدور حکم تملک ملک موصوف را نموده است.
التهایه ایسن دادگاه با عنایت به عدم مراجعه شخص یا اشخاصی به عنوان مالک یا قائم مقام قانونی و با وکیل مالک و توجها به تحقیقات و بررسی های انجام شده توسط ستاد اجرائی فرمان حضرت امام (ره) و اینکه ملک موضوع پرونده از مصادیق اموال بلاصاحب تلقی گردیده و هیچگونه اطلاعی از مالک و یا ورثه یا نماینده قانونی وی بدست نیامده لذا در راستای اجرای ماده ۲۸ قانون مدنی و فتوای حضرت امام (ره) در تحریرالوسیله (کتاب لقطه) حکم به تملیک ستاد اجرائی فرمان حضرت امام (ره) در ملک مزبور صادر و اعلام می دارد.
رای صادره غیابی و ظرف بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در این دادگاه و سپس ظرف بیست روز قابل تجدیدنظر خواهی در محاکم محترم تجدیدنظر استان تهران (ویژه دادگاههای اصل ۴۹ قانون اساسی) می باشد.

مختار صادقی – رئیس دادگاه اصل ۴۹

قانون اساسی استان هرمزگان

با مصرف مرتب ماهی و میگو

خطر ابتلاء به بیماری گواتر و آسم کاهش می یابد

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۴:۳۷:۱۴	اذان صبح ۰۵:۰۹:۵۴	اذان صبح ۰۴:۴۷:۲۴	اذان صبح ۰۴:۲۰:۱۷	اذان صبح ۰۴:۵۳:۱۹	اذان صبح ۰۴:۳۵:۴۳	اذان صبح ۰۴:۵۷:۵۴	اذان صبح ۰۴:۴۷:۲۴
طلوع آفتاب ۰۵:۵۴:۴۳	طلوع آفتاب ۰۶:۳۰:۳۳	طلوع آفتاب ۰۶:۰۸:۳۴	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹:۲۷	طلوع آفتاب ۰۶:۱۲:۳۳	طلوع آفتاب ۰۵:۵۵:۳۱	طلوع آفتاب ۰۶:۱۸:۰۰	طلوع آفتاب ۰۶:۰۸:۳۴
اذان ظهر ۱۱:۲۸:۳۱	اذان ظهر ۱۱:۵۸:۵۴	اذان ظهر ۱۱:۳۶:۰۷	اذان ظهر ۱۱:۱۰:۱۶	اذان ظهر ۱۱:۴۳:۱۵	اذان ظهر ۱۱:۲۵:۱۶	اذان ظهر ۱۱:۴۷:۴۶	اذان ظهر ۱۱:۳۶:۰۷
غروب آفتاب ۱۷:۰۱:۵۸	غروب آفتاب ۱۷:۲۶:۵۱	غروب آفتاب ۱۷:۰۳:۱۳	غروب آفتاب ۱۶:۴۰:۴۲	غروب آفتاب ۱۷:۱۳:۳۳	غروب آفتاب ۱۶:۵۴:۳۷	غروب آفتاب ۱۷:۱۶:۰۵	غروب آفتاب ۱۷:۰۳:۱۳
اذان مغرب ۱۷:۱۹:۰۱	اذان مغرب ۱۷:۴۴:۳۹	اذان مغرب ۱۷:۲۱:۰۹	اذان مغرب ۱۶:۵۸:۱۰	اذان مغرب ۱۷:۳۱:۰۱	اذان مغرب ۱۷:۱۲:۱۴	اذان مغرب ۱۷:۳۳:۴۵	اذان مغرب ۱۷:۲۱:۰۹

--	--	--	--	--	--	--	--

گروه اجتماعی // رئیس انجمن روان‌شناسی تربیتی ایران گفت: متخصصان معتقدند تعریف فعلی از سن نوجوانی بیش از اندازه محدود است و در عصر حاضر سنین بین ۱۰ تا ۲۴ سالگی نوجوانی را بهتر تعریف می‌کند.

دکتر فریزر درتاج رئیس انجمن روان‌شناسی

تربیتی ایران همزمان با روز نوجوان درباره اینکه

چه بازه سنی را می‌توان دوره «نوجوانی» نامید،

اظهار کرد: طبق تعریف فرهنگ جامع روانشناسی

و روان‌زشکی، نوجوانی حالت یا دوره رشد، از بلوغ

تا بالیدگی (**maturity**) است که در افراد طبیعی،

شروع آن همزمان با ظاهر شدن صفات جنسی ثانوی

در حدود ۱۲ سالگی و ختم آن در حدود ۱۹ سالگی

است که با محدوده سنی سازمان بهداشت جهانی

(WHO) از نوجوانی، متناسب است.

این استاد دانشگاه علامه طباطبایی در عین حال ادامه

داد: اما برخی متخصصان می‌گویند دوران نوجوانی

که تا به حال تصور می‌شد در ۱۹ سالگی به پایان

می‌رسد، اکنون از سنین ۱۰ تا ۲۴ سالگی طول

می‌کشد. مراحل آن نیز شامل، نوجوانی اولیه **Early**

Adolescence (سنین ۱۰ تا ۱۲)، نوجوانی

میانی **Middle Adolescence** (سنین ۱۴ تا

۱۷) و نوجوانی پایانی **Late Adolescents**

(سنین ۱۸ تا ۲۴) می‌شود.

■ **نوجوانی: دوره‌ای که از ۱۰ تا ۲۴ مسالگی طول می‌کشد**

وی ادامه داد: درواقع این دسته از متخصصان

معتقدند تعریف سن، اختیاری است اما تعریف فعلی

از نوجوانی بیش از اندازه محدود است و در عصر

حاضر سنین بین ۱۰ تا ۲۴ سالگی، نوجوانی را بهتر

تعریف می‌کند. در مقاله‌ای که در نشریه سلامت

کودکان و نوجوانان (**Lancet**) نیز منتشر

شده است، محققان این عقیده را مطرح کرده‌اند که

تعریف اولیه نوجوانی (۱۲ تا ۱۹ سال) باید تغییر کند

تا قوانین مربوط به آن، قوانین مناسب‌تری باشند.

■ **سن روش مناسبی برای تعریف دوران نوجوانی نیست**

رئیس انجمن روانشناسی تربیتی ایران تصریح کرد:

همچنین از نظر بسیاری از روانشناسان هم، سن

روش مناسبی برای تعریف دوران نوجوانی نیست.

سن اغلب برای ارزیابی و مقایسه فیزیولوژیکی

(به عنوان مثال بلوغ) که نسبتاً جهانی است، مناسب

اجتماعی

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۴:۳۷:۱۴	اذان صبح ۰۵:۰۹:۵۴	اذان صبح ۰۴:۴۷:۲۴	اذان صبح ۰۴:۲۰:۱۷	اذان صبح ۰۴:۵۳:۱۹	اذان صبح ۰۴:۳۵:۴۳	اذان صبح ۰۴:۵۷:۵۴	اذان صبح ۰۴:۴۷:۲۴
طلوع آفتاب ۰۵:۵۴:۴۳	طلوع آفتاب ۰۶:۳۰:۳۳	طلوع آفتاب ۰۶:۰۸:۳۴	طلوع آفتاب ۰۵:۳۹:۲۷	طلوع آفتاب ۰۶:۱۲:۳۳	طلوع آفتاب ۰۵:۵۵:۳۱	طلوع آفتاب ۰۶:۱۸:۰۰	طلوع آفتاب ۰۶:۰۸:۳۴
اذان ظهر ۱۱:۲۸:۳۱	اذان ظهر ۱۱:۵۸:۵۴	اذان ظهر ۱۱:۳۶:۰۷	اذان ظهر ۱۱:۱۰:۱۶	اذان ظهر ۱۱:۴۳:۱۵	اذان ظهر ۱۱:۲۵:۱۶	اذان ظهر ۱۱:۴۷:۴۶	اذان ظهر ۱۱:۳۶:۰۷
غروب آفتاب ۱۷:۰۱:۵۸	غروب آفتاب ۱۷:۲۶:۵۱	غروب آفتاب ۱۷:۰۳:۱۳	غروب آفتاب ۱۶:۴۰:۴۲	غروب آفتاب ۱۷:۱۳:۳۳	غروب آفتاب ۱۶:۵۴:۳۷	غروب آفتاب ۱۷:۱۶:۰۵	غروب آفتاب ۱۷:۰۳:۱۳
اذان مغرب ۱۷:۱۹:۰۱	اذان مغرب ۱۷:۴۴:۳۹	اذان مغرب ۱۷:۲۱:۰۹	اذان مغرب ۱۶:۵۸:۱۰	اذان مغرب ۱۷:۳۱:۰۱	اذان مغرب ۱۷:۱۲:۱۴	اذان مغرب ۱۷:۳۳:۴۵	اذان مغرب ۱۷:۲۱:۰۹

مطالعات دقیق، در مورد آن به خانواده‌های دارای نوجوان همدشار داده‌اند. رئیس انجمن روانشناسی تربیتی ایران افزود: خودکشی نیز در بین نوجوانان شایع است، اما افکار مربوط به خودکشی موسوم به ایده خودکشی رایج‌تر از خود خودکشی است که نیاز به ارزیابی فوری سلامت روان دارد. اضطراب نیز اغلب خود را به صورت اختلالات خلقی و اختلالات رفتاری مختل کننده و علائم جسمانی مانند خستگی یا خستگی مزمن، سرگیجه، سردرد و درد شکم یا قفسه سینه نشان می‌دهد. ■ **اختلالات خوردن در دختران نوجوان رایج‌تر است**

درتاج با بیان اینکه اختلالات خوردن، به ویژه در دختران نوجوان رایج است که می‌تواند برای سلامت جسمی نیز تهدید کننده باشد، بیان کرد: برای مثال در اختلال پرخوری یا پرانتهایی عصبی نوجوان برای کاهش فشار ناشی بعد از خوردن غذا، رفتارهای جبرانی مانند استفراغ تعددی، ورزش‌کردن بیش‌ازحد، مصرف داروهای ملین و ...انجام می‌دهند که می‌تواند بسیار آسیب زننده باشد. پزشکان اغلب می‌توانند این مشکلات را تشخیص دهند. آنها می‌توانند به نوجوانان توصیه‌های عملی ارائه دهند و در صورت لزوم، نوجوانان را ترغیب به پذیرش معالجه توسط متخصصان کنند. بنابر اظهارات این استاد دانشگاه، اختلات فکری نیز در

و ایالات متحده نشان داده ، سلامت روان در بین نوجوانان یک مساله جدی در بهداشت عمومی و

روانی است. عدم توجه به بهزیستی روانی نوجوانان،

در این مرحله مهم اجتماعی شدن، ممکن است

منجر به عواقب جبران ناپذیری در سلامت روان

شود که ممکن است در طول زندگی باقی بماند و از

ظرفیت بهره‌وری اقتصادی-اجتماعی جوامع بکاهد.

از این رو محققان سعی کرده‌اند از بسیاری جهات

عملکرد روانشناختی را تعریف کنند. با این حال،

درک عملکرد روانشناختی در نتیجه درک اختلالات

عاطفی و رفتاری متناسب با شرایط درونی و بیرونی

است.

■ **افسردگی، اضطراب و استرس و اختلال خوردن از جمله شایع‌ترین اختلالات روانشناختی دوران نوجوانی**

این استاد دانشگاه در پاسخ به اینکه شایع ترین

اختلالات روانشناختی که نوجوانان با آنها

درگیر هستند، چیست؟، عنوان کرد: از شایع‌ترین

اختلالات روانشناختی در دوران نوجوانی می‌توان

به افسردگی، اضطراب، استرس و اختلال خوردن

اشاره کرد. گزارشی از انجمن روانشناسی آمریکا

نشان داد که ۹۱ درصد از نسل نوجوان علائم جسمی

یا عاطفی استرس یا اضطراب و افسردگی را تجربه

کرده‌اند. به گفته وی، افسردگی در بین نوجوانان

متداول است و روان‌زشکان و روانشناسان در طی

نوجوانان شایع است؛ در آن فرد در تشخیص فائتری

و واقعیت که به آن اختلالات روانی نیز گفته می‌شود،

مشکل دارد که اسکیزوفرنی و اختلال اسکیزوافکتیو

نمونه‌هایی از اختلالات تفکر هستند.

این روانشناس با اشاره به اینکه عوامل مختلفی

نوجوانان را مستعد اینگونه رفتارها و مشکلات

می‌کند، اظهار کرد: در سطح فردی، کسانی که از

توانایی خود آگاهی ندارند، کسانی که عزت نفس

پایینی دارند، کسانی که در گروه‌های منفی همسالان

عضویت دارند و کسانی که تعهد مدرسه‌ای ضعیفی

دارند می‌توانند این مشکلات را بروز دهد. در سطح

خانوادگی و اجتماعی نیز عواملی نظیر فرآیند ناقص

جامعه‌پذیری در خانواده، کنترل و نظارت والدینی

ضعیف مانند والدینی که از محل نوجوانان خود

بی‌خبرند، روابط سرد عاطفی بین اعضای خانواده،

گسیختگی خانوادگی، شکاف نسلی بین فرزندان و

والدین، ارتباط والد-فرزندی ضعیف، فقدان حمایت

خانوادگی، پابنگاه پایین اقتصادی و اجتماعی

خانواده، کاهش تعلق خاطر به مدرسه، بی‌اعتقادی

به هنجارهای رسمی مدرسه، مشارکت نکردن در

فعالیت‌های مدرسه و گروه همسالان، کارایی نداشتن

مدرسه، ضعف رسانه‌های جمعی و خانواده در

جامعه‌پذیر کردن و کنترل نوجوان، روحیه کنج‌کاو

نوجوانان و انهام هویتی همه می‌توانند زمینه‌ساز

ایجاد رفتارها و مشکلات در نوجوان باشند.

به گزارش مهرشهری آنلاین، وی در پایان سخنان

خود با بیان اینکه خانواده یکی از ارکان جامعه

محسوب می‌شود که تمام معادتها و شقاوت‌های

انسان از آن جا آغاز می‌شود، خطاب به والدین تاکید

کرد: شما می‌توانید والدین کنترل گری باشید و با

این سبک فرزندپروری باعث ایجاد فاصله خودتان

و نوجوانتان شوید، ولی به یاد داشته باشید که آنها

دیگر بچه نیستند. در عین حال، آنها ممکن است

راهی برای انتخاب صحیح نداشته باشند. بنابراین

آنها را به عنوان والدین راهنمایی کنید، اما هرگز

برای آنها تصمیم نگیرید. خانواده‌ها زمانی می‌توانند

به وظیفه خود عمل کنند که در زمینه فرزندپروری،

طرز رفتار، برخورد و تربیت نوجوان خود آگاهی

کامل داشته باشند و دارای سبک فرزندپروری قاطع

باشند، چون در این سبک احتمال گرایش فرزندان

به سمت آسیب‌های توسط متخصصان کمتر و احتمال داشتن

یک فرزند سالم از نظر روانی و جسمی بیشتر است.

یادداشت

ارتباط گیاهخواری و سلامتی

محققان اعلام کرده‌اند افراد گیاهخوار حدود ۱۳ سال بیشتر از سایرین عمر می‌کنند

رژیم‌های غذایی بدون گوشت باعث می‌شود تمامی مواد و عناصری که در این

فرآورده‌ها یافت نمی‌شود شامل میزان بالایی از مواد شیمیایی گیاهی، چربی‌های

اشباع‌نشده، منیزیم، ویتامین‌های E و C، اسید فولیک و فیبر، به بدن انسان وارد شود.

این امر به‌معنای داشتن وزن سالم، کاهش فشار خون، پایین آمدن خطر ابتلاء به

بیماری‌های قلبی عروقی و همچنین کاهش کلسترول است. همچنین ابتخاژ رژیم‌های

غذایی گیاهی مزایای مختلف زیست‌محیطی به‌دلیل دارد که نه تنها به حفظ حیوانات

کمک می‌کند بلکه باعث صرفه‌جویی در مصرف سوخت‌های فسیلی نیز می‌شود.

برای مثال برای طبخ هر کالری گوشت گاو به ۷۸ کالری سوخت فسیلی نیاز است، حال

آن‌که برای دانه‌های سویا این میزان تنها یک کالری است.

بسا توجه به اینکه رژیم گیاهخواری علاوه بر حذف چربی و کلسترول حیوانی

از رژیم غذایی، باعث مصرف بیشتر فیبر و آنتی‌اکسیدان نیز می‌شود، گیاهخواران

توانایی بالایی در مبارزه با سرطان دارند. تاثیر رژیم غذایی گیاهخواری بر سلامتی ما

آقدر عمیق است که محققان اعلام کرده‌اند افرادی گیاهخوار، حدود ۱۳ سال بیشتر از

سایرین عمر می‌کنند.

به‌طور کلی برخی از افسرد رژیم گیاه خواری را به دلیل مزایای بالقوه آن برای

سلامتی انتخاب می‌کنند.رژیم غذایی سرشار از گوشت – به ویژه گوشت قرمز – با سرطان، بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ مرتبط است.از سوی دیگر، کاهش مصرف

محصولات حیوانی و استفاده از غذاهای گیاهی بیشتر ممکن است هضم غذا را

بهبود بخشد و خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش دهد. رژیم گیاه خواری همچنین می‌تواند به کاهش عوارض جانبی مرتبط

با آنتی بیوتیک ها و هورمون های مورد استفاده در کشاورزی مدرن حیوانات کمک

کند.در نهایت، به نظر می‌رسد رژیم های غذایی گیاه خواری به وبسره در کمک به کاهش وزن ناخواسته افراد موثر است.

تخمین زده می‌شود که در حال حاضر از هر ۱۰ نفر انسان روی کره زمین، یک

نفر گیاهخوار باشد . هندوستان یکی از کشورهایی است که با وجود جمعیت

بسیار زیاد خود، کمترین میزان مصرف سرانه گوشت را در جهان دارد. گیاهخواران

کند.در نهایت، به نظر می‌رسد رژیم های غذایی گیاه خواری به وبسره در کمک به کاهش وزن ناخواسته افراد موثر است.

از نمادهای ظلم و ستم می‌دانند.

چهارشنبه ۱۰ آبان ۱۴۰۲
۱۶ ربیع الثانی ۱۴۴۵
سال بیست و دوم شماره ۴۲۹۶

طلعبینی

فروردین:

برای سرمایه‌گذاری و افزایش درآمد بگذار به آب زنبد و با افراد با تجربه مشورت کنید. قصد انجام کار مهمی را

دارید اما از اعتمادبه‌نفس لازم برای اجرای این کار برخوردار نیستید و

از انجام این کار مهم هراس دارید. امروز برنامه‌های خود را از این کار

مهم با بزرگان فامیل درمیان بگذارید و مطمئن باشید که اعضای خانواده

شما را در رسیدن به اهدافتان تنها نمی‌گذارند. ایده‌ای در ذهن دارید، اما

تاکنون فرصتی پیش نیامده تا آن را اجرا کنید.بیش‌از سخت نگیرید

و فکر بکری که در ذهن دارید را اجرا کنید.

اردیبهشت:

روز بسیار پرکاری در پیش‌رو دارید، اما غم به دل خود راه

ندارد نه‌دیید چرا که به رغم حجم زیاد کارها، انرژی و ششاری را دارید و از انجام کارهای امروز خسته نخواهید شد. بولی که

مدتی است به کسی قرض داده‌اید، امروز به شما بازرس داده می‌شود.

قسمتی از این پول را به تفریح اختصاص دهید و قسمت دیگر را برای

روز مبادا پس‌انداز کنید. علاقه‌ای که به فراگیری علم و دانش دارید را

دست‌کم نگیرید و به لطف این روحیه، اق‌های جدیدی را پیش‌روی خود قرار دهید.

خرداد:

انسان جذابی هستید و اطرافیان را مانند آفتربا به خود جذب می‌کنید، این روحیه را به فال نیک بگیری‌د و دامنه

دوستانتان را گسترش دهید. به خودتان قول دهید که از امروز به

بعد، پیشتر از همیشه قدر پول و زمان را بدانید و به لطف پس‌انداز

و وقت‌شناسی دامنه موفقیت‌های خود را گسترش دهید. اتفاق

غیرمنتظره‌ای در زندگیتان رخ می‌دهد. این اتفاق ممکن است در نگاه

اول ناراحت‌کننده به‌نظر برسد، با این حال غم به دل خود راه ندهید زیرا

در نهایت همه‌چیز به نفع شما تمام خواهد شد.

تیر:

به جای اینکه به نگرانی‌های بی‌ذیل و کم‌ارزش مشغول

شوید، فکر خود را به انجام کارهای مهم مشغول کنید.

فرصتی چشمگیر برای سرمایه‌گذاری و افزایش درآمد پیدا می‌کنید.

اگر از این فرصت نهایت استفاده را نرئید، در آینده پشیمان خواهید شد.

به اعضای خانواده ثابت کنید که بیشتر از همیشه به فکر آن‌ها هستید.

بیشتر از همیشه به فکر اعضای خانواده باشید و به اندازه‌ای به آنها

رسیدگی کنید تا جایی بای گله و شکایت باقی نماند. اصرار دارید

کارها را به تنهایی انجام دهید و از اطرافیان کمک نمی‌گیرید، این روحیه

را کنار بگذارید و روی کمک اطرافیان حساب باز کنید.

مرداد:

روز را سرشار از اعتمادبه‌نفس آغاز کرده‌اید و احساس می‌کنید که هیچ مانعی سد راه شما نخواهد

شد، این احساس را به فال نیک بگیری‌د و مشکلات

امروز را راحت‌تر از همیشه از سر راه بردارید. کار حساسی را در

پیش دارید، اما با افرادی که تجربه بیشتری نسبت به شما دارند

مشورت نکرده‌اید و به همین دلیل نیز تمامی جوانب این کار مهم را

در نظر نگرفته‌اید. امروز فرصت مناسبی است تا نظر افراد با تجربه را

جوایا شوید و پس از مشورت و نظرخواهی، بهترین تصمیم را برای

انجام این کار مهم اتخاذ کنید.

شهریور:

مدتی است که در بستر بیماری گرفتار شده‌اید و

حال‌وروز خوبی ندارید، اما جایی برای نگرانی وجود

ندارد چرا که امروز احساس می‌کنید رو به بهبود هستید و این وضعیت

روانه چیتان می‌شود. این شرایط را به خاطر

