سه شنبه| ۰۶ شهریور ۱۴۰۳ | سال بیستم | شماره ۴۹۷۶
شماره ارسال پیامک: ۳۰۰۰۷۴۴۶ | تلفن ارتباط خوانندگان: ۳۶۲۹۳۷۵۰
اصفهان امروز
www.esfahanemrooz.ir
info@esfahanemrooz.ir
برای پیگیری جدیدترین اخبار در سایت اصفهان امروز اسکن کنید

خبر

۸۸ مدرسه در اصفهان به بهره‌برداری می‌رسد

مدیرکل آموزش و پرورش اصفهان گفت: ۵۰۰ کلاس درس در قالب ۸۸ مدرسه در استان تا مهر امسال به بهره‌برداری می‌رسد. به گزارش ایرنا، محمدرضا ابراهیمی در نشست پروژه مهر تحصیلی در اداره کل آموزش و پرورش اصفهان افزود: تامین این تعداد فضای آموزشی با همکاری سازمان نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس و همچنین به همت خیرین مدرسه‌ساز استان صورت گرفته است. او اظهار کرد: از نظر سخت‌افزاری افزایش تعداد فضاهای آموزشی در آستانه سال تحصیلی جدید در نوع خود بی‌نظیر است و می‌تواند بخش مهمی از نیازهای آموزش و پرورش را برطرف کند. مدیرکل آموزش و پرورش اصفهان افزود: از سوی دیگر تجهیزات بسیار خوبی با اعتبارات دولتی و کمک خیرین برای مدارس تأمین شده است و مشکلات در این زمینه در سال تحصیلی پیش‌رو کمتر خواهد بود. او خاطرنشان کرد: استان اصفهان در چند سال اخیر با مشکل کمبود نیروی انسانی مواجه بود که در سال گذشته اقداماتی در این زمین انجام شد تا کسری نیروی انسانی کمتر از گذشته باشد. ابراهیمی افزود: با برنامه‌های در دست اقدام، پیش‌بینی می‌شود تمام کلاس‌های درس استان از ابتدای مهر با حضور معلمان برگزار شود. او یادآور شد: سازماندهی نیروی انسانی در استان انجام و محل تدریس نیروهای تازه استخدام تعیین و بخشی از دوره‌های توانمندسازی این نیروها نیز اجرایی شده و بخش دیگری در حال آغاز است. مدیرکل آموزش و پرورش اصفهان با اشاره به گرایش دانش‌آموزان به رشته‌های فنی و حرفه‌ای و مهارتی گفت: تعدادی از مدارس تازه تاسیس و عادی استان با توجه به نیاز دانش‌آموزان از دبیرستان به هنرستان تغییر کاربری یافته‌اند تا دانش‌آموزان در آنها تحصیل کنند.او تصریح کرد: توجه ویژه‌ای به کیفیت‌بخشی مدارس عادی دولتی صورت گرفته و امسال نسبت به سال گذشته میانگین معدل دانش‌آموزان در مدارس دولتی عادی نسبت به گذشته بهتر شده است در حالی که هنوز مطلوب نیست. ابراهیمی تاکید کرد: در سال تحصیلی آینده در نظر است کیفیت مدارس عادی دولتی نسبت به مدارس خاص رشد بیشتری داشته باشد.

منیزیم خطر افسردگی را کاهش می‌دهد

محقق و پژوهشگر دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: دریافت پایین منیزیم غذایی با افزایش خطر افسردگی همراه است. زهرا حاج هاشمی در گفت‌وگو با مهر اظهار کرد: در سال ۲۰۲۳ طرح پژوهشی با عنوان «بررسی ارتباط میان منیزیم دریافتی با افسردگی، یک مرور نظام مند و فراتحلیل برروی مطالعات اپیدمیولوژیک» انجام شد. او در خصوص این طرح پژوهشی افزود: با تغییر سبک زندگی، عادات و دریافت‌های غذایی، افزایش استرس و کاهش فعالیت فیزیکی، شیوع افسردگی در ایران و جهان در ۱۰ سال اخیر به شدت افزایش یافته است. لذا هدف از این مطالعه بررسی یکی از عوامل غذایی مرتبط در بروز افسردگی می باشد. محقق و پژوهشگر دانشگاه علوم پزشکی اصفهان ادامه داد: استفاده از غذاهای فرآوری شده و کاهش مصرف منابع غذایی سرشار از منیزیم از جمله مغزیجات، غلات کامل، حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات برگ سبز، از عوامل غذایی مهم و دخیل در افزایش شیوع افسردگی هستند. حاج هاشمی گفت: مطالعه حاضر یک مرور سیستماتیک و متاآنالیز است که بر روی ۱۰ مقاله شامل ۶۳۲۱۴ نفر انجام شده است. نتایج این مطالعه نشان داد که افرادی که بالاترین دریافت منیزیم غذایی را داشتند در مقایسه با افرادی که پایین‌ترین مقادیر دریافت را داشتند، ۳۴ درصد کمتر در معرض خطر افسردگی بودند. او افزود: نتایج نشان داد که هر ۱۰۰ میلیگرم در روز افزایش منیزیم غذایی با ۷ درصد کاهش خطر افسردگی همراه است و افزایش منیزیم دریافتی از ۱۷۰ میلیگرم به ۳۷۰ میلیگرم در روز، روند نزولی علائم افسردگی را نشان داده است. این محقق و پژوهشگر دانشگاه علوم پزشکی اصفهان با اشاره به افزایش میزان مصرف داروهای افسردگی و عوارض جانبی ناشی از آنها، گفت: به منظور کنترل افسردگی در مبتلایان، لازم است قبل از دارودرمانی، یک برنامه غذایی سالم سرشار از مواد مغذی ازجمله منیزیم تنظیم شود.او ادامه داد: مغزیجات، غلات کامل، حبوبات، میوه‌ها و سبزیجات برگ سبز منابع اصلی منیزیم هستند. و نیاز است این اقلام در سبد غذایی مردم افزایش یابند تا از خطر افسردگی در امان باشند. حاج هاشمی خاطر نشان کرد: اگرچه نتایج این مطالعه تاکید بر افزایش مصرف منیزیم دارد، منظور از افزایش مصرف منیزیم، درواقع تأمین مقدار توصیه شده منیزیم از طریق رژیم غذایی می‌باشد. و این به این معنا نیست که هر فرد با علائم افسردگی و بدون تجویز پزشک یا متخصص تغذیه، به مصرف خود سرانه مکمل منیزیم و یا سایر مکمل‌ها بپردازد. گام اول، تأمین منیزیم کافی از طریق رژیم غذایی می‌باشد. با این حال، در صورت بروز علائم کمبود و بنا بر تشخیص پزشک یا متخصص تغذیه، ممکن است مکمل منیزیم نیز تجویز شود. او اظهار کرد: هورمون سروتونین که باعث حس خوب و احساس رضایت می‌شود، برای تولید و عملکرد بهتر نیاز به منیزیم دارد

افزایش بیماران تنفسی و زخمی که درمان نمی‌شود

اصفهان در تیررس آلاینده‌های خطرناک

کلانشهر اصفهان، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین و تاریخی‌ترین شهرهای ایران، طی دو دهه گذشته با چالش‌های زیست‌محیطی و به‌ویژه آلودگی هوا دست و پنجه نرم می کند. به گزارش خبرآنلاین، کلانشهر اصفهان، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین و تاریخی‌ترین شهرهای ایران، طی دو دهه گذشته با چالش‌های زیست‌محیطی و به‌ویژه آلودگی هوا دست و پنجه نرم می‌کند. در سال‌های اخیر، این معضل به یکی از اصلی‌ترین مشکلات شهروندان تبدیل شده و اثرات منفی آن بر سلامت عمومی و کیفیت زندگی غیرقابل انکار است. مهدی طغیانی، نماینده مردم اصفهان در مجلس، در یکی از اظهارات اخیر خود به نقش مصرف بالای گازوئیل در تشدید آلودگی هوای اصفهان اشاره کرده است. بااین‌حال، بررسی‌های عمیق‌تر نشان می‌دهد که مهم‌ترین عامل آلودگی هوای اصفهان ریزگردهایی هستند که از خشکی زاینده‌رود و تالاب گاوخونی ناشی می‌شوند.

مصرف گازوئیل و تأثیر آن بر آلودگی هوای اصفهان

براساس آمار منتشر شده توسط سازمان ملی استاندارد، اصفهان سالانه حدود دو میلیارد لیتر گازوئیل مصرف می‌کند. این میزان مصرف بالا به دلیل تردد گسترده وسایل نقلیه سنگین، به‌ویژه کامیون‌ها و تریلرهایی است که در جابه‌جایی بار فعالیت دارند. این حجم عظیم جابه‌جایی، نیازمند مصرف بالای سوخت‌های فسیلی، به‌ویژه گازوئیل است که خود منجر به افزایش انتشار آلاینده‌های ناشی از احتراق سوخت‌های فسیلی، مانند دی‌اکسید نیتروژن (NO_2) و ذرات معلق ($PM_{2.5}$ و PM_{10}) می‌شود.

این آلاینده‌ها تأثیر مستقیمی بر کیفیت هوای اصفهان دارند و به‌ویژه در ماه‌های سرد سال که پدیده وارونگی دما رخ می‌دهد، منجر به تشدید آلودگی هوا می‌شوند. اما باید توجه داشت که این تنها بخش کوچکی از عوامل آلاینده در اصفهان است.

زاینده‌رود و نقش آن در تأمین اکوسیستم اصفهان

زاینده‌رود به‌عنوان یکی از مهم‌ترین رودخانه‌های مرکزی ایران، در طول تاریخ نه‌تنها منبع اصلی تأمین آب شرب و کشاورزی منطقه بوده، بلکه نقش اساسی در پایداری اکوسیستم‌های طبیعی و جلوگیری از گسترش بیابان‌زایی ایفا کرده است. این رودخانه، که از کوه‌های زاگرس سرچشمه می‌گیرد، پس از طی مسافتی حدود ۴۰۰ کیلومتر به تالاب گاوخونی می‌ریزد. این تالاب به‌عنوان یکی از کانون‌های زیستی مهم، نقش اساسی در تأمین رطوبت منطقه و جلوگیری از بروز طوفان‌های گردوغبار داشته است.

بااین‌حال، طی دو دهه گذشته و به‌ویژه در سال‌های اخیر، به دلیل افزایش برداشت‌های غیرمجاز و مدیریت نادرست منابع آبی، جریان آب زاینده‌رود به‌شدت کاهش یافته و بخش‌های گسترده‌ای از این رودخانه خشک شده‌اند. خشکی زاینده‌رود نه‌تنها تهدیدی جدی برای کشاورزی و تأمین آب شرب منطقه است، بلکه به یکی از اصلی‌ترین منابع تولید ریزگرد در اصفهان تبدیل شده است.

خشکی زاینده‌رود و تولید ریزگردها

خشکی زاینده‌رود و تالاب گاوخونی باعث شده تا بستر این مناطق به کانون‌های تولید ریزگرد تبدیل شوند. بستر خشک زاینده‌رود و تالاب گاوخونی، به‌ویژه در ماه‌های گرم سال، در معرض فرسایش شدید بادی قرار دارد که نتیجه آن آزادسازی حجم عظیمی از ریزگردها به جو است. این ریزگردها به دلیل اندازه بسیار ریز (کمتر از ۱۰ میکرون) به‌راحتی در هوا معلق شده و توسط باد به مناطق شهری منتقل می‌شوند. بر اساس داده‌های منتشرشده توسط سازمان حفاظت محیط زیست، حدود ۵۰ درصد از آلودگی هوای اصفهان به‌طور مستقیم ناشی از ریزگردهایی است که از بستر خشک زاینده‌رود و تالاب گاوخونی برمی‌خیزند. این ریزگردها، به دلیل ماهیت و اندازه خاص خود، می‌توانند به‌راحتی وارد سیستم تنفسی انسان شده و منجر به بروز بیماری‌های جدی ریوی شوند. به‌علاوه، این ذرات می‌توانند با دیگر آلاینده‌های موجود در هوا ترکیب شده و اثرات مخرب‌تری بر سلامت عمومی داشته باشند. تحقیقات نشان می‌دهد که در سال‌های اخیر، تعداد روزهایی که کیفیت هوای اصفهان در وضعیت ناسالم قرار داشته، به‌طور چشمگیری افزایش یافته است. بر اساس گزارش مرکز پایش آلاینده‌های محیط زیست اصفهان، در سال ۱۴۰۲، بیش از ۱۲۰ روز از سال، کیفیت هوای اصفهان در وضعیت ناسالم برای گروه‌های حساس یا ناسالم برای تمام گروه‌ها قرار داشته است که از این تعداد، در ۶۰ روز وضعیت هوا به دلیل غلظت بالای ریزگردها در سطح خطرناک بوده است. این در حالیست که در سال ۱۳۸۰، تنها ۳۰ روز از سال وضعیت هوا ناسالم گزارش شده بود که نشان‌دهنده افزایش چشمگیر آلودگی هوا در دو دهه گذشته است. تحلیل داده‌های ماهواره‌ای و ایستگاه‌های پایش آلودگی نیز نشان می‌دهد که در مناطق نزدیک به زاینده‌رود و تالاب گاوخونی، غلظت ریزگردها به‌مراتب بالاتر از سایر مناطق شهری است.

نقش سایر عوامل در آلودگی هوای اصفهان

اگرچه ریزگردهای ناشی از خشکی زاینده‌رود به‌عنوان اصلی‌ترین عامل آلودگی هوای اصفهان شناخته می‌شوند، اما نمی‌توان از نقش دیگر عوامل، نظیر مصرف سوخت‌های فسیلی، صنایع آلاینده، و تردد وسایل نقلیه نیز چشم‌پوشی کرد. در حقیقت، این عوامل به‌عنوان آلاینده‌های ثانویه، به تشدید وضعیت آلودگی هوا کمک می‌کنند. به‌عنوان‌مثال، نیروگاه‌های حرارتی که در نزدیکی اصفهان فعالیت می‌کنند، سالانه مقادیر قابل‌توجهی دی‌اکسید گوگرد و دیگر آلاینده‌ها را به هوا منتشر می‌کنند. بررسی‌های انجام‌شده توسط دانشگاه اصفهان نشان می‌دهد که در ماه‌های زمستان، غلظت دی‌اکسید گوگرد و دی‌اکسید نیتروژن در مناطق صنعتی اصفهان تا ۲ برابر حد مجاز افزایش می‌یابد که این موضوع نشان‌دهنده اثرات مخرب فعالیت‌های صنعتی بر کیفیت هوا است. کارشناسان محیط زیست و بهداشت عمومی همگی بر این نکته تأکید دارند که خشکی زاینده‌رود و تالاب گاوخونی به‌عنوان منبع اصلی تولید ریزگردها، تهدیدی جدی برای سلامت عمومی در اصفهان است. مجید شفیعی، کارشناس ارشد محیط زیست، در این باره می‌گوید: خشکی زاینده‌رود نه‌تنها اکوسیستم منطقه را به خطر انداخته، بلکه به منبعی برای تولید ریزگردها تبدیل شده است که سلامت عمومی را به‌شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. این ریزگردها به دلیل اندازه ریزشان، به‌راحتی وارد سیستم تنفسی شده و می‌توانند منجر به بروز بیماری‌های مزمن تنفسی، آلرژی و حتی سرطان شوند. شفیعی همچنین تأکید می‌کند که برای کنترل این معضل، باید مدیریت منابع آبی به‌طور جدی مورد بازنگری قرار گیرد. این شامل کاهش برداشت‌های غیرمجاز، بهبود بهره‌وری آبی در بخش کشاورزی و همچنین تدوین برنامه‌های جامع برای مدیریت منابع آبی در سطح ملی است. آلودگی هوای اصفهان و خشکی زاینده‌رود نه‌تنها پیامدهای زیست‌محیطی و بهداشتی دارد، بلکه اثرات منفی جدی بر اقتصاد منطقه نیز داشته است. بخش‌های مختلف اقتصادی، از جمله کشاورزی، گردشگری و صنایع وابسته به منابع آبی، به‌شدت تحت تأثیر این بحران‌ها قرار گرفته‌اند.

خشکی زاینده رود و افزایش مهاجرت از روستا به شهر

به عنوان مثال، خشکی زاینده‌رود و کاهش سطح آب در این رودخانه منجر به کاهش شدید تولیدات کشاورزی در منطقه شده است. بر اساس آمارهای رسمی، طی دهه گذشته، تولیدات کشاورزی در استان اصفهان حدود ۴۰ درصد کاهش یافته است. این امر نه‌تنها به معیشت هزاران کشاورز آسیب رسانده، بلکه به افزایش مهاجرت از مناطق روستایی به شهرها نیز منجر شده است که خود مشکلات اجتماعی و اقتصادی جدیدی را به همراه داشته است.

از سوی دیگر، کاهش کیفیت هوا و افزایش آلودگی ناشی از ریزگردها، تأثیرات منفی بر صنعت گردشگری اصفهان داشته است. این شهر به‌عنوان یکی از مقاصد اصلی گردشگری در ایران، سالانه میزبان میلیون‌ها گردشگر داخلی و خارجی است. اما طی سال‌های اخیر، به دلیل مشکلات زیست‌محیطی، تعداد گردشگران به‌ویژه در فصل‌های گرم سال به‌شدت کاهش یافته است. بر اساس گزارش سازمان میراث فرهنگی و گردشگری، تعداد گردشگران خارجی که از اصفهان بازدید کرده‌اند، در سال ۱۴۰۱ حدود ۳۰ درصد کاهش یافته است. آلودگی هوای اصفهان به‌ویژه در سال‌های اخیر به معضلی جدی برای سلامت عمومی و کیفیت زندگی در این شهر تبدیل شده است.

گرچه مصرف بالای گازوئیل و انتشار آلاینده‌های ناشی از آن نقش مهمی در تشدید آلودگی هوا ایفا می‌کنند اما بررسی‌های جامع نشان می‌دهد که ریزگردهای ناشی از خشکی زاینده‌رود و تالاب گاوخونی به‌عنوان اصلی‌ترین عامل آلودگی هوای اصفهان شناخته می‌شوند. حل این معضل نیازمند یک رویکرد جامع و چندجانبه است که شامل احیای زاینده‌رود، بهبود مدیریت منابع آبی، کاهش مصرف سوخت‌های فسیلی و توسعه سیستم‌های حمل‌ونقل عمومی است. همچنین، افزایش آگاهی عمومی و تقویت نظارت و کنترل بر فعالیت‌های صنعتی می‌تواند به کاهش آلودگی هوا و بهبود کیفیت زندگی در اصفهان منجر شود.

خبر

غبار، پدیده غالب اصفهان

کارشناس اداره کل هواشناسی اصفهان از تداوم غبارآلودی هوا در برخی مناطق به ویژه نواحی مرکزی و صنعتی استان تا پایان هفته جاری خبرداد. مینا معتمدی در گفت‌وگو با مهر اظهار کرد: بررسی آخرین نقشه‌های هواشناسی حاکی از تداوم غبار رقیق در ساعات اولیه روز در برخی مناطق به ویژه نواحی مرکزی و صنعتی تا پایان هفته جاری است و در ساعات بعد از ظهر افزایش ابر، گاهی وزش باد به نسبت شدید را انتظار داریم که در نقاط مستعد شرقی احتمال خیزش گرد و خاک نیز وجود دارد. او بـا بیان اینکه در مناطق غربی احتمال رگبار و رعد و برق پراکنده به صورت محلی پیش بینی می‌شود، خاطرنشان کرد: طی شبانه‌روز گذشته بارشی در ایستگاه‌های باران‌سنجی هواشناسی ثبت نشد. کارشـناس مرکز پیش‌بینی اداره کل هواشناسـی اصفهان با اشاره به اینکه میانگین دمای استان طی هفته جاری تغییر محسوسی ندارد، افزود: بادرود از توابع شهرستان نطنز کماکان با بیشینه دمای ۴۴ درجه سلسیوس بالای صفر، امروز نیز گرم‌ترین نقطه اسـتان است. به گفته معتمدی، ایستگاه اسلام آباد موگویی از توابع فریدون‌شهر با کمینه دمای ۱۳ درجه سلسیوس در خنک‌ترین ناحیه در استان اصفهان است.

افزایش واژگونی و حریق تانکرهای مواد پرخطر در اصفهان

مدیرکل ستاد مدیریت بحران استانداری اصفهان گفت: واژگونـی و حریق تانکرهای حامل گاز مایع و سـوخت در محورهای جاده‌ای استان طی ۱۰ روز گذشته به‌دفعات وقوع یافته است. منصور شیشه‌فروش در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کـرد: واژگونی تانکر حامل گاز مایع در محور فرعی انارک ـ شهراب در محدوده پل راه‌آهن یکی از آن نمونه‌هاست. حادثه واژگونی تانکر حامل گاز مایع در کمربندی روستای چاه‌ملک خور و بیابانک و حریق در تانکر حامل سوخت مایع در گردنه زنجیرگاه نیز باید به این قبیل حوادث اضافه کرد. او ادامه داد: بنا بر حوادثی که ذکر شد، مدیریت بحران استان اصفهان بر ضرورت اجرای دقیق ضوابط و مقررات مندرج در آیین‌نامه‌های مربوطه تأکید دارد. تمامی متصدیان حمل‌ونقل اعم از شرکت‌ها و مؤسسات حمل‌ونقل، سـازمان‌ها، کارخانجات، واحدهای تولیدی و صنعتی، شـرکت‌های گاز و نفت و پالایشگاه در سراسر کشور باید به دستورالعمل‌های درج شده در آیین‌نامه اجرایی حمل‌ونقل مواد خطرناک توجه ویژه‌تری داشته باشند. این مقام اسـتانداری یادآور شد: شرکت‌های حمل‌ونقل باید به‌طور مستمر از جانب سازمان راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای، شرکت پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی و پلیس راه و راهور کنترل شوند و نظارت جدی بر روی آن‌ها وجود داشته باشد. کنترل ایمنی محموله‌ها و نظارت بر مدارک و مجوزهای معتبر افراد به‌منظور انجام هرگونه حمل‌ونقل جاده‌ای مواد سوختنی، خطرناک و اشتعال‌پذیر از نقطه‌ای به نقطه دیگر حائز اهمیت است. شیشه‌فروش آموزش نکات ایمنی تردد را به رانندگان ضروری دانسـت و تأکید کرد: از ابتدای سال ۱۴۰۳ تاکنون، ۱۱ حادثه واژگونی و تصادف ناوگان حمل‌ونقل سوخت و مواد خطرناک در محورهای جاده‌ای استان اصفهان رخ داده است. اما اغلب این تصادفات به محموله‌هایی مربوط می‌شـود که از اسـتان‌های دیگر به اصفهان وارد شده‌اند و به قصد دیگر اسـتان‌ها عبور کرده‌اند. او در ادامه واژگونی حاملان سوخت را پرمخاطره دانسـت و توضیـح داد: از آنجا که متصدیان حمل‌ونقل در اعـزام تیم‌های فنی و برای کنترل حوادث به موقع اقدام نکرده‌اند، در این مدت شـاهد پیامدهای ناگواری بوده‌ایم که خسـارت محیط، انسداد محورها، ایجاد ترافیک و به خطر افتادن خودروهای عبوری از آن جمله اسـت. این مسئول استانداری اصفهان سپس خاطرنشان کرد: وقتی از مـواد خطرناک در این قبیل حوادث بحث می‌کنیم، مقصود موادی اسـت که بهداشت یا سـلامت انسان‌ها، حیوانات و محیط‌زیست را به خطر می‌اندازند و ذاتا خطرزا هستند. برای مثال، مواد اشتعال‌زا، گازهای تحت‌فشار مایع‌نشده، مایعات و جامدات اشتعال‌پذیر، پراکسیدهای آلی و محصولات سمی و اسیدها در شمار این مواد پرخطر قرار می‌گیرند. شیشه‌فروش تأکید کرد: حمل این مواد خطرناک را باید به راننده‌ای سپرد که شرایط رانندگی برای چنین حامل‌های پرخطری را داشته باشد. آمادگی راننده این قبیل وسایل نقلیه اجباری است. وسیله حمل‌ونقل حامل مواد خطرناک فقط در ساعات روز به تردد در محورهای جاده‌ای مجاز است. راننده باید قبل از پایان روز در پارکینگ مناسب توقف و تا آغاز روز بعد از حرکت خودداری کند. مدیرکل سـتاد مدیریت بحران استان اصفهان در ادامه چنین تبیین کرد: متصدی حمل‌ونقل باید نقشه مسیری را که وسیله نقلیه حامل مواد خطرناک می‌خواهد تا مقصد طی کند، از راهداری بگیرد. جاده‌های خارج از شهر، کمربندی شهرها و نقاط کم‌جمعیت باید در اولویت حمل‌ونقل این مواد باشـد و به راننده هم اعلام شـود. راننده مکلف است که در همین مسیرهای معین عبور و مرور کند. در زمان استراحت نیز باید دور از دیگر وسایل نقلیه و در محل‌های امن و خلوت توقف کند. او افزود: وسیله نقلیه حامل مواد و محصولات خطرناک نباید نشت یا سریز داشته باشد.

بهترین زمان مصرف وعده‌های غذایی اصلی و میان وعده‌ها

متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: افراد باید میان وعده‌ها را با فاصله یک تا دو ساعت پس از وعده غذایی اصلی خود میل کنند و زمان مصرف وعده‌های غذایی افراد بسته به عوامل مختلفی از جمله نوع کار، بیماری، داروهای مصرفی و میزان گرسنگی، متفاوت خواهد بود. مهرداد زارعی در گفت‌وگو با ایمنا با اشاره به بهترین زمان مصرف وعده‌های غذایی اظهار کرد: زمان مصرف وعده‌های غذایی افراد بسته به عوامل مختلفی بستگی دارد که از جمله آنها می‌توان به اشتغال افراد، بیماری، داروهای مصرفی و میزان گرسنگی، متفاوت است که این زمان می‌تواند متغیر باشد و ممکن است مصرف وعده‌های غذایی رأس یک ساعت خاص برای افراد امکان‌پذیر نباشـد. او با اشاره به اینکه زمان مصرف وعده‌های غذایی تأثیر بسـیاری روی سلامت افراد دارد، افزود: چرخه ساعت بدن افراد که در این چرخه بسیاری از فعالیت‌های دستگاه گوارش تحت تأثیر چرخه هورمونی بدن انجام می‌شود، عامل بسیار مهمی برای انتخاب زمان مصرف وعده‌های غذایی به شمار می‌رود. متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به تأثیر سیستم هورمونی بر تمام اعمال بدن از جمله احساس گرسنگی و سیری، رفتار و احساس افراد تصریح کرد: بر اساس تحقیقات انجام شده، میان زمان مصرف غذا، چرخه هورمونی و تأثیر آن روی وزن بدن، مقاومت انسولینی و حتی چاقی ارتباط مستقیمی وجود دارد.

زارعـی با بیان اینکه هنگامی که افراد به دلایل مختلف چرخه هورمونی خود را به هم بریزند در معرض ابتلا به بیماری‌های مختلف متابولیسمی قرار خواهند گرفت، ادامه داد: صبحانه اولین وعده غذایی است که افراد در ابتدای روز پس از برخاستن از خواب یا پس از گذشت مدتی و هنگامی که اشتها داشتند، آن را میل می‌کنند که مصرف نکردن صبحانه می‌تواند باعث کاهش کیفیت رژیم غذایی افراد شـود و میل آنها را به مصرف غذاهای ناسالم در طول روز افزایش دهد. او گفت: توصیه می‌شـود افراد وعده ناهار خود را حدود پنج تا شـش ساعت پس از مصرف صبحانه میل و برای وعده شام از مواد غذایی سبک با کالری کم استفاده کنند، همچنین توصیه می‌شود شام در ابتدای شب مصرف شود، چراکه هرچه مصرف وعده شام به زمان خواب نزدیک‌تر باشد و افراد کالری بیشتری مصرف کنند، میزان چربی خون آنها افزایش می‌یابد و در ساعات پایانی شب نیز توانایی بدن برای جذب قند و هضم غذا کمتر می‌شود. متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه افراد باید میان وعده‌ها را با فاصله یک تا دو سـاعت پس از وعده غذایی اصلی خود میل کنند، خاطرنشان کرد: استفاده از میان وعده‌ها، سطح قند خون در بدن را حفظ می‌کند، انرژی در دسترس بدن را افزایش می‌دهد و افراد می‌توانند از مواد غذایی سالم مانند میوه‌ها، انواع خشکبار، مغزیجات، لبنیات کم‌چرب و سبزیجات برای میان وعده خود استفاده کنند.

آگهی مزایده اتومبیل

شماره مزایده: ۱۴۰۳۰۴۳۰۲۱۳۰۰۰۰۰۹ تاریخ ثبت: ۱۴۰۳/۰۵/۳۱ به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۱۴۰۳۰۰۱۰۹ یک دستگاه خودرو سواری پراید به رنگ نقره ای آبی متالیک مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۹۹۱ط۴۱-ایران۴۳ متعلق به ورثه مرحوم غلامعلی لسانی فولادی که طبق نظر کارشناس رسمی دادگستری به مبلغ ۹۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال ارزیابی شده، از ساعت ۹ الی ۱۲ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۸ در اداره ثبت اسناد و املاک مبارکه – واحد اجراء واقع در صفائیه، پارک اداری، پشت دادگستری، جنب اداره برق از طریق مزایده به فروش می رسد. مزایده از مبلغ ۹۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقداً فروخته می شود و کلیه هزینه های قانونی به عهده برنده مزایده است و نیم عشر و حق مزایده نقداً وصول خواهد شد. طبق گزارش کارشناس رسمی دادگستری مورخ ۱۴۰۳/۰۵/۰۱، قسمت جلو شامل سپر و متعلقات آن، جلو پنجره، چراغ های جلو، درب موتور، فن و متعلقات آن، جام شیشه جلو، رادیاتور های آب و کولر، آینه بغل راست، زیربند جلو، داشبورد و فرمان و گلگیر های جلو بر اثر تصادم خسارت دیده است، در پارکینگ بدون سقف متوقف بوده و به نظر می رسد موتور و زیرو بند نیاز به بازبینی دارد، بدنه سمت راست زدگی جزئی دارد. شرکت در مزایده منوط به پرداخت ده درصد از مبلغ پایه کارشناسی به حساب سپرده ثبت و حضور خریدار یا نماینده قانونی او در جلسه مزایده است. برنده مکلف است مابه التفاوت مبلغ فروش را ظرف مدت پنج روز از تاریخ مزایده به حساب صندوق ثبت تودیع نماید و در صورتی که ظرف مهلت مقرر، مانده فروش را به حساب سپرده ثبت واریز نکند، مبلغ مذکور قابل استرداد نبوده و به حساب خزانه واریز خواهد شد. در این صورت، عملیات فروش از درجه اعتبار ساقط و مزایده تجدید می گردد. ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی اعلام گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد. ضمناً اتومبیل مزبور در پارکینگ شهید رحیمی مستقر می باشد. تاریخ چاپ: ۱۴۰۳/۰۶/۰۶
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک مبارکه– مظاهر نصرالهی ۱۷۷۷۴۸۹/م الف

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

۱۲۶۸– ۱– برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۲۰۰۷۰۰۳۶۵۰ هیات دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فلاورجان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم سیده سهیلا دانیالی فرزند سید نصرت اله بشماره شناسنامه ۱۹ صادره از لردگان در یک باب خانه به مساحت ۱۹۹/۵۰ متر مربع پلاک ۳۸۶ اصلی واقع در قهدریجان خریداری از مالک رسمی آقای ابراهیم قدیری فرزند عباس محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۶/۰۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۶/۲۱ مظاهر عباسی قلعه شاهی– رئیس ثبت اسناد و املاک فلاورجان ۱۷۷۶۷۲۵/م الف

آگهی تحدید حدود اختصاصی

۱۲۶۰– ۱– چون تحدید حدود شش دانگ یک قطعه زمین محصور پلاک شماره ۱۵۳۹ فرعی از ۲۰۸۱۶ اصلی واقع در روستای مرغچوئیه بخش دو نایین که طبق پرونده ثبتی به نام آقای داود شهریاری مرغچوئیه فرزند عباس و غیره در جریان ثبت است به علت عدم حضور متقاضی ثبت تحدید حدود به عمل نیامده است اینک بنا به دستور قسمت اخیر از ماده ۱۵ قانون ثبت و بر طبق تقاضای نامبرده تحدید حدود ملک مرقوم در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۸ ساعت ۹ صبح در محل شروع و به عمل خواهد آمد.

لذا به موجب این آگهی به کلیه مالکین و مجاورین اخطار می گردد که در روز و ساعت مقرر در محل حضور یابند اعتراضات مجاورین و صاحبان املاک مطابق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدیدی تا ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد و طبق تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترضی ثبت معترض ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به این اداره بایستی با تقدیم دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی گواهی تقدیم دادخواست را اخذ و به این اداره تسلیم نماید. تاریخ انتشار سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۶ علیرضا راحتی – رییس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نایین م الف/۱۷۷۱۸۲۱