

### ثبت ۱۱هزار طلاق در اصفهان

مدیرکل ثبت احوال استان اصفهان از ثبت ۱۱ هزار طلاق در استان در سال گذشته خبر داد. مجتبی یکتامش در گفتگو با مهر به بررسی وضعیت جمعیتی و اجتماعی استان اصفهان اشاره و اظهار کرد: آمار شهنای دفاع مقدس استان به ۱۸۰۷ نفر رسیده که ۱۱ درصد از کل شهنای جنگ تحمیلی را تشکیل می‌دهد.مجتبی جمعیت استان اصفهان ۶۴درصد از جمعیت کل کشور را شامل می‌شود.مدیرکل ثبت احوال استان اصفهان با اشاره به آمار ولادت‌ها،گفت: در سال ۱۳۹۵، ولادت‌ها به ۱۸۰۲ نفر رسید و در سال ۱۴۰۲ به ۵۲۴۴۶ نفر افزایش یافته است.با این حال،پیش‌بینی می‌شود که ولادت‌ها در سال جاری به زیر ۵۰ هزار نفر برسد. جمعیت زیر ۱۵ سال در استان یک میلیون و ۱۱۱ هزار نفر و جمعیت ۱۵ تا ۲۹ ساله یک میلیون نفر است، او به نسبت جنسی در استان اشاره کرد و افزود:نسبت جنسی در سال گذشته به ۱۹۹ رسید و در سال جاری به ۱۰۵ کاهش یافته است.نت وضعیت ازدواج در استان نیز نگران کننده است و استان اصفهان در رتبه سی‌ام کشور قرار دارد. در سال ۴۳۹۸،۱۴۰۲ مورد ازدواج ثبت شده است. یکتامش در مورد وضعیت طلاق در استان اصفهان نیز ادامه داد: آمار نشان می‌دهد که تعداد طلاق‌ها ۱۰ هزار به ۱۱ هزار مورد افزایش یافته است. او گفت: میانگین سن ملانران در زمان تولد اولین فرزند به ۲۹ سال و میانگین سن پدران به ۲۲ سال رسیده است. مدیرکل ثبت احوال استان اصفهان همچنین به بررسی چالش‌های جمعیتی و نیاز به برنامه‌ریزی برای بهبود وضعیت جمعیت و خانواده‌ها در استان اصفهان پرداخت و افزود: در این راستا، به موضوع طلاق و ناباوری در خانواده‌ها توجه ویژه‌ای شد. آمارها نشان می‌دهد که ۲۵ درصد از زوجین با اختلالات ناباوری مواجه هستند و این مسئله می‌تواند بر روی افزایش طلاق‌ها تأثیرگذار باشد. همچنین، ۵۰ تا ۶۰ درصد از طلاق‌ها در خانواده‌های اتفاق افتاده که فرزند ندرند، که به عنوان یک عامل کلیدی در حفظ ازدواج‌ها شناخته می‌شود. مدیرکل ثبت احوال استان اصفهان با بیان اینکه هلال طلاق در استان اصفهان در ۳۳ درصد امسال ۳۳ درصد افزایش یافته است، ادامه داد: فریبون شهر با ۳۱۵ درصد و شهرضا با ۱۵ درصد بیشترین نرخ افزایش طلاق را داشته‌اند. در این میان، طلاق شهر و آران و بیدگل نیز از دیگر نقاط با نرخ بالای شاخص محسوب می‌شوند. او به انتقاد از سیاست‌های موجود در رسانه‌ها و فضای مجازی درباره ازدواج و طلاق اشاره کرد و گفت: به عنوان مثال، اگر در یک سال ۲۲ هزار ازدواج ثبت شده باشد، ۱۲ هزار طلاق نیز به ثبت رسیده که این آمار مربوط به ازدواج‌هایی است که در سال‌های گذشته انجام شده‌اند. یکتامش افزود: در نهایت، بر ضرورت برنامه‌ریزی برای کاهش طلاق و بهبود وضعیت خانواده‌ها تأکید شد و نیاز به توجه بیشتر به مسائل اجتماعی و بهداشتی در زمین تخصصی مطرح شد.

## اجرای ۲ حکم تحریم ساخت وساز غیرمجاز حریم زاینده‌رود در فلاورجان

رییس کل دادگستری استان اصفهان از اجرای ۲ حکم تخریب ساخت و سـاز غیر مجاز در حریم و بستر رودخانه زاینده‌رود در محدوده شهرستان فلاورجان در جنوب غربی اصفهان خبر داد. به گزارش اصفهان امروز، حجت الاسلام والمسلمین اسدالله جعفری افزود ۲ عملیات تخریب ساخت و ساز غیرمجاز در حریم و بستر رودخانه زاینده‌رود (مجموعه موسوم به قلعه سرشیر پیربکران) و همزمان خلع ید از ۳۹ هکتار زمین متعلق به منابع طبیعی در شهرستان فلاورجان اجرا شد.
او خاطر نشان کرد: زمینی با مساحت ۳۹ هکتار در منطقه «چوچی» واقع در «فجد» شهرستان فلاورجان در سال ۱۳۵۴ به شخصی به‌عنوان آباد ۳۰ ساله واگذار شد که با پایان مهلت اجاره در سال ۱۳۸۴، مستاجر با سواسفاده از وضعیت موجود دستگاه قضایی، خواستار صدور سند مالکیت شد.حجت‌الاسلام جعفری افزود: این موضوع تا سالل ۱۳۹۴ به طول انجامید و سرانجام پس از پیگیری توسط اداره کل منابع طبیعی و دستگاه قضایی اصفهان و صدور رای قطعی تخلیه در دیوان عالی کشور، حکم تخریب اجرا و این اراضی به کل منابع طبیعی بازگردانده شد. رییس کل دادگستری اصفهان گفت: شخص خاطی در این مدت اقدام به ساخت و ساز غیرقانونی بخش زیادی از بستر رودخانه زاینده‌رود در منطقه پیربکران و فروش آن به افراد دیگر به قیمت‌های بالا کرده بود.حجت‌الاسلام جعفری با بیان اینکه برخی از این ساخت و سازها که از سال ۱۳۸۴ آغاز شد با تائینا با شهردان وقت صورت گرفته و پروانه ساخت برای آنها صادر شده است، اضافه کرد: برای شهردان متخلف پرونده قضایی تشکیل شده که پرونده آنها پس از صدور قرار مجرمیت در دادسرا و رسیدگی در مرحله بدوی، در محاکم تجدید نظر استان در حال رسیدگی است. او از برخورد قاطع دستگاه‌قضایی استان اصفهان با تغییر غیرقانونی کاربری اراضی خبر داد و گفت: با افراد سودجو در این زمینه به شدت برخورد می شود. رییس کل دادگستری اصفهان اظهار کرد: مردم باید در زمان خرید زمین به‌ویژه در حاشیه شهرها و روستاها و با استعلام از مراجع مربوطه، فریب وعده‌های فروشندگان و سودجویان متخلف را نخورند.

# چالش‌های پدر با بزرگ شدن فرزندان

پدران با بزرگ شدن فرزندان، چالش‌های عمیق روانی و عاطفی را تجربه می‌کنند که نیازمند سازگاری و پذیرش تغییرات نقش پدری از محافظ به مشاور است. به گزارش ایمان، بحران میان‌سالی پدیده‌ای است که بسیاری از مردان، به‌ویژه پدران، در دهه‌های چهارم و پنجم زندگی خود با آن مواجه می‌شوند. این دوره که اغلب با تغییرات عمیق جسمی، روحی و اجتماعی همراه است، می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر روابط خانوادگی، عملکرد شغلی و سلامت روان پدران داشته باشد؛ کاهش انرژی جسمانی، تغییرات هورمونی و مواجهه با نشانه‌های اولیه پیری، همگی عواملی هستند که می‌توانند این بحران را تشدید کنند. در این میان، پدران با چالش‌های منحصr به فردی روبرو هستند. از یک سو، مسئولیت تأمین نیازهای مالی خانواده و حفظ جایگاه شغلی خود را بر عهده دارند، و از سوی دیگر، باید با تغییرات سریع دنیای مدرن و شکاف نسلی با فرزندان خود کنار بیایند. بسیاری از پدران در این دوره، خود را در موقعیتی می‌یابند که باید بین آرزوهای شخصی و تعهدات خانوادگی تعادل برقرار کنند. در حالی که هم‌زمان با احساس از دست دادن جوانی و فرصت‌های گذشته دست و پنجه نرم می‌کنند. فشارهای اجتماعی و انتظارات فرهنگی نیز نقش مهمی در تشدید بحران میان‌سالی پدران ایفا می‌کنند. جامعه همچنان از پدران انتظار دارد که ستون محکم خانواده باشند و ضعف و آسیب‌پذیری خود را پنهان کنند. این فشار مضاعف می‌تواند منجر به انزوا، افسردگی و حتی مشکلات جدی سلامت روان شود. بسیاری از پدران به دلیل همین فشارهای اجتماعی و کلیشه‌های مردانگی، از جستجوی کمک حرفه‌ای و بیان احساسات خود خودداری می‌کنند. با این حال، بحران میان‌سالی می‌تواند فرصتی برای رشد و تحول شخصی نیز باشد. پدرانی که موفق می‌شوند با این دوره به شکل سازنده‌ای مواجه شوند، اغلب به درک عمیق‌تری از خود و روابطشان دست می‌یابند. این دوره می‌تواند زمینه‌ساز تغییرات مثبت در سبک زندگی، بهبود روابط خانوادگی و کشف علایق و استعدادهای جدید باشد. حمایت خانواده، مشاوره حرفه‌ای و ایجاد شبکه‌های اجتماعی حمایتگر می‌تواند به پدران کمک کند تا این دوره چالش‌برانگیز را با موفقیت پشت سر بگذرانند و به مرحله‌ای جدید از پختگی و رضایت در زندگی برسند.

### ۴ا بزرگ شدن فرزندان، پدران با چالش‌های ظریف اما عمیق روبرو می‌شوند

سارا محمدی، مدیرعامل انجمن صنفی مراکز مشاوره و روان‌شناسی استان اصفهان در خصوص «تحول ویژگی‌های روانشناختی مردان» اظهار کرد: پدر شدن یکی از مهم‌ترین تحولات در زندگی مردان است که با تغییرات عمیق روانی، عاطفی و اجتماعی همراه است. او ادامه داد: با گذر زمان و بزرگ شدن فرزندان، پدران با چالش‌های متعددی مواجه می‌شوند که یکی از مهم‌ترین آنها، درک و پذیرش پیر شدن خود هم‌زمان با رشد و استقلال فرزندان است. این فرآیند می‌تواند احساسات پیچیده و گاه متناقضی را در پدران ایجاد کند. مدیرعامل انجمن صنفی مراکز مشاوره و روان‌شناسی استان اصفهان با اشاره به «بحران میان‌سالی در میان پدران» تصریح کرد: میان‌سالی دوره‌ای است که افراد با چالش «زاینده‌گی

در برابر رکود» مواجه می‌شوند. پدران در این دوره، هم‌زمان با مشاهده رشد و پیشرفت فرزندان، ممکن است با احساس کاهش توانایی‌های جسمی و ذهنی خود روبرو شوند؛ این تضاد می‌تواند منجر به بحران هویت و تردید در ارزشمندی شود؛ پدرانی که می‌توانند این مرحله را با موفقیت پشت سر بگذرانند، به سطح بالاتری از پختگی و خردمندی دست می‌یابند. او افزود: در منظر «نظریه نقش اجتماعی»، پدران با بزرگ شدن فرزندان، تغییرات قابل توجهی در نقش و هویت خود تجربه می‌کنند. آنها باید از نقش سنتی محافظت‌کننده و تصمیم‌گیرنده‌اصلی به سمت نقش مشاور و حامی حرکت کنند. این گذار می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، زیرا بسیاری از پدران هویت خود را با نقش سرپرست خانواده تعریف کرده‌اند.

در مورد دک‌ها و عرضه سیگار در این مجموعه‌ها، هیچ مجوز فروشی به آن‌ها داده نشده‌است و بدون مجوز و به‌طور غیرقانونی به فروش سیگار و دیگر محصولات دخانی اقدام می‌کنند.
**۴ جزئیات قانون فروش سیگار به افراد زیر ۱۸ سال چیست؟**
در مورد فروش سیگار به افراد زیر ۱۸ سال هم قوانین مشخصی داریم اما یکی از شرایط این است که به هنگام فروش سیگار به این افراد و در لحظه انجام تخلف، باید سیستم بازرسی ما در آنجا حضور داشته باشد و ببیند که این تخلف رخ می‌دهد و سیگار به فرد زیر ۱۸ سال فروخته می‌شود و اجرائی این بند سخت است و ما به کمک مردم هم نیاز داریم.
**۴ اقدامات آموزش و پرورش برای جلوگیری از مصرف سیگار در بین دانش‌آموزان را چطور ارزیابی می‌کنید؟**
آموزش و پرورش یکی از اعضای ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت، است و وزیر این وزارت‌خانه عضو ستاد است و اقداماتی که انجام می‌دهند را به دبیرخانه ستاد گزارش کرده‌اند و ما مطالبه داشته‌اند که فروش دخانیات در محدوده مدارس و مراکز آموزشی با جدیت پیگیری شود و ما هم مکاتبه‌ای را با وزارت صنعت انجام دادیم.
**۴ علل دیگر افزایش مصرف سیگار و دیگر دخانیات در بین نوجوانان چیست؟**
افزایش مصرف دخانیات در نوجوانان دلایل دیگری هم دارد که یکی از آن‌ها افزایش وجود وسایل نوپدید است که متأسفانه به صورت قاچاق وارد کشور می‌شود و خیلی هم راحت و در دسترس است و باید برخورد جدی‌تری با متخلفان صورت بگیرد.

دیگر دخانیات در بین نوجوانان چیست، تحقیقی انجام شده است و فقط در همان اجرای طرح سال ۱۳۹۵، سوالات مرتبطی از نوجوانان پرسیده‌شده بود. به عنوان مثال از نوجوانان جامعه هدف که دانش آموزان تعدادی از مدارس کل کشور بودند، پرسیده شد که شما از کجا محصولات دخانی مصرفی را تهیه کردید و اکثر بچه‌ها اینترنت را پاسخ داده بودند که از مغازه‌ها و دک‌های روزنامه فروشی این محصولات را تهیه کردند.

**۴ به نظر شما مصرف سیگار در بین کودکان و نوجوانان بعد از اجرای طرح سال ۱۳۹۵ تاکنون بیشتر یا کمتر شده‌است؟**

بعد از طرح فوق ما دیگر طرحی اجرا نکردیم که به‌طور دقیق بگوییم مصرف سیگار در بین کودکان و نوجوانان چقدر بیشتر یا

وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهایی فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ناسر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم پروین زیارتی ناسر فرزند اسدالله نسبت به شناسانگ قطعه زمین مزروعی بمساحت ۲۸۱۵۴ متر مربع به شماره پلاک ۲۳۳۱ فرعی از ۲۵ اصلی واقع در بخش ۶ حوزه ثبتی ناسر، خریداری مع اواسطه از مالک رسمی. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۱/۲۹ تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۱۱/۲۴ احسان زارع رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناسر شناسه: ۱۸۶۶۳۴

#### آگهی تحدید حدود اختصاصی

۲۶۲۵- ۱- چون تحدید حدود اختصاصی شناسانگ قطعه زمین مشهور به ۱۰ قفیزی بشماره پلاک ۷ فرعی از ۱۲۶ اصلی واقع در روستای اسحاق آباد جزء بخش ۶ ناسر که طبق پرونده ثبتی بنام آقای غلامرضا نوری فرد احد از ورته آقای عباسعلی جوشیده و غیره در جریان ثبت است بنا به دستور قسمت اخیر ماده ۱۵ قانون ثبت بر طبق تقاضای نامبرده تحدید حدود ملک مرقوم در تاریخ ۱۴۰۲/۱۱/۲۹ ساعت ۹ صبح در محل وقوع ملک شروع و انجام خواهد شد. لذا بموجب این آگهی به کلیه مجاورین و مالکین احتظار میگردد که در روز و ساعت مقرر در محل حاضر شوند اعتراضات مجاورین و صاحبان

# چالش‌های پدر با بزرگ شدن فرزندان



دارد که می‌تواند به پدران در مواجهه با چالش‌های پیش رو کمک کند.مدیرعامل انجمن صنفی مراکز مشاوره و روان‌شناسی استان اصفهان دیدگاه‌های مهمی را در خصوص چگونگی سازگاری بهتر پدران با شرایط مذکور مطرح کرد و گفت: بر اساس نظر به‌های مختلف روانشناختی، راهکارهای متعددی برای این منظور وجود دارد که می‌تواند به پدران در مواجهه با چالش‌های پیش رو کمک کند؛ این راهکارها شامل پذیرش تغییرات به‌عنوان بخشی طبیعی و جدایی‌ناپذیر از زندگی، بازتعریف نقش خود و کشف معانی جدید در زندگی، برقراری و حفظ ارتباط عاطفی سالم با فرزندان، گسترش علایق و مشارکت در فعالیت‌های جدید، و در نهایت تقویت روابط اجتماعی و خانوادگی می‌شود. این راهکارها می‌توانند به پدران کمک کنند تا با شرایط جدید زندگی خود بهتر کنار آمده و سازگاری مناسب‌تری پیدا کنند.

### ۴ احترام به حفظ جایگاه پدر، تجربه‌ای متفاوت

او با اشاره به نقش عوامل فرهنگی و اجتماعی نقش مهمی در شکل‌گیری تجربه پدران داشته در جوامع سنتی که احترام به بزرگ‌ترها و حفظ جایگاه پدر اهمیت زیادی دارد این گذار می‌تواند متفاوت از جوامع مدرن باشد، همچنین، تغییرات اجتماعی و تحولات نقش‌های جنسیتی در دهه‌های اخیر، چالش‌های جدیدی را برای پدران ایجاد کرده است. محمدی ادامه داد: راهکارهای عملی و مؤثری را برای کمک به پدران در دوران چالش‌برانگیز زندگی ارائه می‌دهند. یکی از مهم‌ترین این راهکارها، برقراری گفتگویی صادقانه و باز با اعضای خانواده، به ویژه همسر و فرزندان است که می‌تواند به تقویت روابط خانوادگی و درک متقابل کمک کند، همچنین، شرکت در گروه‌های حمایتی

# دو برابر شدن مصرف سیگار در بین دختران ۱۳ تا ۱۵ ساله کشور

در مورد دک‌ها و عرضه سیگار در این مجموعه‌ها، هیچ مجوز فروشی به آن‌ها داده نشده‌است و بدون مجوز و به‌طور غیرقانونی به فروش سیگار و دیگر محصولات دخانی اقدام می‌کنند.

**۴ جزئیات قانون فروش سیگار به افراد زیر ۱۸ سال چیست؟**
در مورد فروش سیگار به افراد زیر ۱۸ سال هم قوانین مشخصی داریم اما یکی از شرایط این است که به هنگام فروش سیگار به این افراد و در لحظه انجام تخلف، باید سیستم بازرسی ما در آنجا حضور داشته باشد و ببیند که این تخلف رخ می‌دهد و سیگار به فرد زیر ۱۸ سال فروخته می‌شود و اجرائی این بند سخت است و ما به کمک مردم هم نیاز داریم.

### ۴ اقدامات آموزش و پرورش برای جلوگیری از مصرف سیگار در بین دانش‌آموزان را چطور ارزیابی می‌کنید؟

آموزش و پرورش یکی از اعضای ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت، است و وزیر این وزارت‌خانه عضو ستاد است و اقداماتی که انجام می‌دهند را به دبیرخانه ستاد گزارش کرده‌اند و ما مطالبه داشته‌اند که فروش دخانیات در محدوده مدارس و مراکز آموزشی با جدیت پیگیری شود و ما هم مکاتبه‌ای را با وزارت صنعت انجام دادیم.

#### ۴ علل دیگر افزایش مصرف سیگار و دیگر دخانیات در بین نوجوانان چیست؟

افزایش مصرف دخانیات در نوجوانان دلایل دیگری هم دارد که یکی از آن‌ها افزایش وجود وسایل نوپدید است که متأسفانه به صورت قاچاق وارد کشور می‌شود و خیلی هم راحت و در دسترس است و باید برخورد جدی‌تری با متخلفان صورت بگیرد.

املاک طبق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ صورت‌مجلس تحدیدی تا ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد. 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 نموده و به این اداره تسلیم نماید. تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱۰/۲۹. رئیس اداره ثبت اسناد ناسر احسان زارع شناسه: ۱۸۶۴۴۵

#### اداره کل ثبت اسناد و املاک استان اصفهان

#### اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک دولت آباد پر خوار

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

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

۲۶۲۴- ۱- برابر رای شماره ۲۶۸-۲۰۱۸۰-۱۴/۳۰۲۰۱۴ مورخ ۱۴۰۲/۰۸/۱۴ هیأت اول انوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهایی فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت

## سازش ۶۰ میلیارد تومانی و آزادی یک زندانی در اصفهان

رییس دادگستری کل استان اصفهان از آزادی یک زندانی دارای بدهی ۶۰میلیارد تومانی با وساطت شعبه ۲۱ شورای حل اختلاف و کمک خیرین استان خبر داد. به گزارش اصفهان امروز، حجت الاسلام والمسلمین اسدالله جعفری افزود: محکوم علیه از سال ۱۴۰۱ با یت ۴ فقره پرونده مالی به ارزش ۶۰میلیارد تومان در زندان به سر می‌برد. او اظهار کرد: شاکیان این متهم پنج نفر ساکن لاهیجان در ۲ پرونده بودند که پس از ثبت درخواست زندانی مبنی بر تشکیل جلسه سازش در شعبه ۲۱ شورای حل اختلاف استان، بین طرفین جلسه‌های مصالحه تشکیل شد. جعفری خاطر نشان کرد: سرانجام پس از چند جلسه مذاکره و با تلاش اعضای شعبه، طرفین طبق توافق بعمل آمده در هر ۲ پرونده به سازش رسیدند. بر این اساس شاکیان مبلغ ۱۱ میلیارد و ۳۰۰ میلیون تومان بابت محکومیت در هر ۲ پرونده دریافت کردند و از بقیه طلب خود به مبلغ ۴۸میلیارد و ۲۰۰میلیون تومان گذشتند و بدین ترتیب، زندانی مورد نظر آزاد شد.

## اهمیت تغذیه مناسب در فصل سرما

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کاشان به بررسی تأثیر تغییر فصل سرما بر تغذیه و نیازهای آب و غذایی بدن پرداخت و نکات مهمی را برای حفظ سلامت در این ایام ارائه کرد. محسن تقی‌زاده در گفتگو با مهر به تغییرات دسترسی به مواد غذایی در فصول مختلف اشاره کرد و گفت: در فصل تابستان، میوه‌ها و سبزیجات آبدار مانند هندوانه و خیار در دسترس‌تر هستند، اما در زمستان، این منابع غذایی کمتر دیده می‌شوند و بیشتر مرکبات و سبزیجات غذای مثل شلغم، لوبو و غیره در دسترس هستند. او با اشاره به اینکه با تغییر فصل، باید به ویژه بر مصرف میوه‌ها و سبزیجات تأکید شود تا نیازهای ویتامینی و معدنی بدن تأمین شود، ابراز کرد: تنوع در مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها نقش مهمی در حفظ سلامتی دارد. عضو هیئت علمی گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی کاشان همچنین به اهمیت مصرف آب در فصل سرما اشاره کرد و تصریح کرد: در حالی که ممکن است بدلیل هوای سرد احساس تشنگی کمتری داشته باشیم، ولی نیاز به آب و مصرف حداقل هشت لیوان آب در روز بسیار مهم است، به‌ویژه در گروه‌های آسیب‌پذیر مانند کودکان و سالمندان که بیشتر در معرض خطر کم‌آبی هستند. او افزود: پیشنهاد می‌دهیم اگر تمایل به نوشیدن آب کم است می‌توان از نوشیدنی‌های معمول از قبیل دمنوش‌ها، چای، انواع آبن‌ها، سوپ‌ها و آب‌میوه‌ها استفاده کرد. تقی‌زاده افزود: استفاده از آب آشامیدنی سرد می‌تواند به تأمین آب بدن کمک کند، بلکه به دلیل داشتن سبزیجات، غلات کامل و حبوبات منبع خوبی از انواع مواد مغذی هستند که هم حس خوب در فصل سرما دارد. می‌تواند جایگزین مواد آماده با ارزش غذایی کم شود. او تخمیر را به‌عنوان یک منبع غنی از پروتئین و مواد مغذی عنوان و تصریح کرد: تخمیرغ می‌تواند جایگزین مناسبی برای غذاهای گران‌قیمت باشد و به سلامت خانواده‌ها کمک کند. بطوری که در گذشته این باور وجود داشت که در هفته نباید بیش از سه تا چهار تخم مرغ مصرف شود ولی امروزه مصرف تخم مرغ تا هفته‌ای ۱۲ عدد بلامانع و مفید است بخصوص برای سالمندان و کودکان که نیاز بیشتری به پروتئین دارند. عضو هیئت علمی گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی کاشان گفت: با توجه به شرایط اقتصادی کنونی، انتخاب غذاهای خانگی به جای غذاهای گران‌قیمت بیرون از خانه می‌تواند به صرفه‌جویی در هزینه‌ها و تنوع غذایی منصرفی کمک کند که به‌عنوان مثال، تهیه یک وعده غذایی خانگی با استفاده از مواد اولیه ساده و مقرون‌به‌صرفه می‌تواند به‌مراتب ملایم‌تر و اقتصادی‌تر باشد.

## خارج کردن توده ۵ کیلویی از شکم خانم ۵۹ ساله

سرپرست بیمارستان شهید بهشتی کاشان گفت: با تلاش پزشکان و پرسنل این بیمارستان، طی یک عمل جراحی، توده‌ای به وزن پنج کیلوگرم از شکم یک خانم ۵۹ساله با موفقیت خارج شد. محمدرضا شریف در گفتگو با مهر با اشاره به اینکه این بیمار به دلیل درد و تورم شدید شکم در طی چند روز اخیر به بیمارستان مراجعه کرده بود. اظهار کرد: پس از انجام بررسی‌های لازم و تصویربرداری‌های پزشکی، تیم جراحی تصمیم به جراحی و جود یک توده بسیار بزرگ در داخل شکم بیمار شد که با متوجه تیم پزشکی معالج این بیمار، جراح عملی وی با موفقیت انجام شد و توده مورد نظر خارج گردید. او با اشاره به اینکه این عمل جراحی توسط شیما شفق متخصص جراحی عمومی و حلدات متخصص بیهوشی و همراهی پرسنل اتاق عمل این مرکز انجام شد ابراز کرد: حال عمومی بیمار بعد از عمل جراحی مساعد و رضایت‌بخش است و این بیمار درحال حاضر تحت نظر تیم پزشکی در بخش مراقبت‌های ویژه قرار دارد.

ملک دولت آباد برخوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محسن ابازری فرزند ولی اله بشماره شناسنامه ۱۸۹۹ نسبت به شش دانگ یک باب کارگاه به مساحت ۲۶۱۰۷ متر مربع از قسمتی از پلاک ۳۱۱ اصلی واقع در اصفهان منطقه صنعتی دولت آباد خیابان حافظ بخش ۱۶ حوزه ثبت ملک دولت آبادپر خوار خریداری بموجب سندتایعاری به شماره ۱۹۰-۱۲۱/۱۱/۱۳۹/۱ دفتر ۱۵۱ برخوار همچنین اسناد اصلاح به شماره۳۳۲۸-۱۶-۲۰/۹/۱۴ دفتر ۱۵۱ اصفهان و ۱۰۸۱-۲۰/۱۰/۲۱/۱۳۹/۱ دفتر ۱۵۱ مالکیت محسن ابازری محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که افراد 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 طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورتی اقتضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۱/۲۹. تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۱۱/۲۹. مهدی ذکاوتمدنجری- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک برخوار شناسه م الفقه: ۱۸۶۶۸۶