شنبه| ۰۶ مرداد ۱۴۰۳ | سال بیستم | شماره ۴۹۵۳
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

## چطور به کاهش وزن متعادل برسیم؟

متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی گفت: برای رسیدن به کاهش وزن متعادل باید افراد رژیم غذایی و درمانی مناسب و صحیح را به کار گیرند، پله اول برای کاهش وزن بدن افزایش فعالیت بدنی روزانه همراه با دریافت غذا با الگوی مناسب است.

پروانه صانعی در گفت‌وگو با ایمنا با اشاره به اهمیت انجام فعالیت بدنی روزانه برای کاهش وزن افراد اظهار کرد: افرادی که داری اضافه وزن و چاقی هستند، باید بدانند پله اول برای کاهش وزن بدن افزایش فعالیت بدنی روزانه همراه با دریافت مقدار درست مصرف غذا با الگوی مناسب است.

او با بیان اینکه برای رسیدن به کاهش وزن متعادل باید افراد رژیم درمانی مناسب و صحیح را به کار گیرند، افزود: احتمال دارد درصد کمی از افراد برای کاهش وزن تمایل به انجام عمل جراحی یا استفاده از داروها داشته باشند تا به درمان آنها کمک کند، باید بدانیم در هر فردی که دارای اضافه وزن و چاقی است، انجام عمل جراحی یا دارو درمانی به کار گرفته نمی‌شود.

متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی تصریح کرد: اولین راه درمانی اینکه باید فرد هر روز فعالیت بدنی داشته باشد، این حرکت باعث می‌شود که سوخت‌وساز بدن به طور منظم انجام شود، فعالیت بدنی باید به‌گونه‌ای باشد که فرد از انجام آن لذت ببرد، اغلب بزرگسالان از پیاده‌روی روزانه لذت برده و دچار شادابی می‌شوند، احتمال دارد کودکانی که دچار اضافه وزن و چاقی هستند، توپ بازی و دوچرخه سواری را بیشتر دوست داشته باشند و انجام این حرکت‌ها برای این گروه از کودکان با رعایت رژیم غذایی مناسب برای کاهش وزن ضروری است.

او با تاکید بر اینکه برای حفظ ماهیچه‌های بدن باید از آنها استفاده شود، گفت: در فعالیت‌های روزانه افراد از ماهیچه‌های بدن استفاده می‌کنند، اگر از ماهیچه‌های بدن استفاده نشود، کم کم از بین می‌روند و بافت چربی جایگزین آن می‌شود، برای اینکه میزان ماهیچه‌های بدنی افراد حفظ شده و در ادامه عمر به خصوص در دوره سالمندی توان بدنی کافی داشته باشند، باید فعالیت بدنی روزانه هوازی مانند پیاده‌روی و باغبانی و بی هوازی مانند برداشتن وزنه با دست‌ها را انجام دهند تا به حفظ ماهیچه‌های بدنی آنها کمک کند.

صانعی خاطرنشان کرد: انتظارها در برنامه کاهش وزن بسیار اهمیت دارد، اغلب افراد انتظار نامعقولی از برنامه کاهش وزن خود دارند، هنگامی که یک رژیم غذایی درست برای آنها تنظیم می‌شود که در طول یک ماه حدود دو تا چهار کیلوگرم کاهش وزن داشته باشند، به نظر آنها می‌رسد که این مقدار کاهش وزن برای یک ماه عدد قابل توجهی نیست و انتظار داشتن رژیم غذایی شدیدتر و دارو درمانی قوی‌تر برای کاهش وزن بیشتر و سریع‌تر را دارند.

متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی گفت: افراد باید بدانند در برنامه کاهش وزن در نظر گرفتن سلامتی بدن آنها بسیار مهم است، کاهش وزن باید به روشی اتفاق بیفتد که به سلامتی بدن آنها آسیب وارد نکند، اگر در طول یک ماه بیش از پنج کیلوگرم وزن کاهش پیدا کند، فرد دچار سو تغذیه شده و این نوع کاهش وزن نادرست آسیب‌هایی که برای بدن به دنبال دارد، بیشتر از منفعت‌های آن است.

او با بیان اینکه در مرحله اول انتظارهای افرادی که رژیم‌های کاهش وزن می‌گیرند، باید به درستی تنظیم شود، افزود: در مرحله بعدی استفاده مناسب از داروها مهم است، باید داروهای مؤثری که بتواند بدون عوارض مقدار قابل توجهی از وزن افراد را کم کرده و کاهش وزن را ماندگار می‌کند، در دستور کار قرار گیرد، اما در حال حاضر این برنامه به صورت عملی وجود ندارد و داروهای موجود در داروخانه‌ها و عطاری‌ها برای کاهش وزن اغلب موقتی است و عوارض گوارشی زیادی برای فرد به دنبال دارد.

صانعی در مورد اینکه احتمال دارد مصرف بعضی از این داروها به کاهش وزن افراد چاق و داری اضافه وزن کمک کند، اظهار کرد: کار بزرگ و اصلی را باید خود افراد انجام دهند و عادت غذایی و فعالیت بدنی روزانه را طوری تنظیم کنند که بتوانند به کاهش وزن مورد نظر دست یابند.

او درباره مصرف نوع غذاها در کاهش وزن افراد تصریح کرد: در مورد مصرف غذاها اگر فرد سالم و مشکل خاصی نداشته باشد، مصرف بیشتر سبزیجات به کاهش وزن بدن کمک کرده و احساس سیری در او ایجاد می‌کند، علاوه بر سبزیجات باید استفاده از تمام گروه‌های غذایی با تنوع خاص در برنامه غذایی روزانه فرد قرار گیرد، حتی در رژیم غذایی که برای کاهش وزن مورد توجه قرار می‌گیرد، اهمیت مصرف این گروه‌های غذایی بیشتر می‌شود، بنابراین باید مواد غذایی به درستی مصرف شود تا فرد بتواند به کاهش وزن مورد نظر خود برسد.

متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی خاطرنشان کرد: اگر مواد غذایی به اندازه لازم به بدن افراد چاق و دارای اضافه وزن نرسد، سوخت و ساز بدن آنها به درستی اتفاق نمی‌افتد و کاهش وزن بدن با الگوی درست پیش نخواهد رفت، در حال حاضر در کشور روند رو به رشدی برای انجام عمل جراحی برای کاهش وزن وجود دارد، کاهش وزن در مواردی با عمل جراحی توصیه می‌شود و برای تمام افراد این عمل جراحی لازم نیست و این نوع جراحی‌ها در ادامه زندگی و طول عمر آنها مؤثر بوده و کیفیت زندگی را پایین می‌آورد.

# ایموجی‌ها؛ از سهولت ارتباطات تا روانشناسی شخصیت افراد

در دنیای امروز تعاملات دیجیتالی، ایموجی‌ها نقش موثری در انتقال لحن، هدف و مقصود فرستنده پیام برعهده دارند و به نوعی جایگزین زبان بدن هنگام ارتباطات چهره به چهره شده‌اند؛ ایموجی‌های گرافیکی نه تنها به سهولت ارتباطات کمک کرده است، بلکه استفاده از آنها حقایقی را درباره شخصیت افراد افشا می‌سازد.

به گزارش ایمنا، در دنیای امروز که بیشتر مکالمات نقش و بوی دیجیتالی یافته است و افراد در قالب متن در فضای مجازی با یکدیگر تعامل دارند، نقش و کاربرد ایموجی‌های گرافیکی در بهبود انتقال احساسات و عواطف فرستنده پیام، بی‌بدیل و ایموجی‌ها به جایگزین مناسبی برای زبان بدن در مکالمات چهره به چهره تبدیل شده است.

ایموتیکان یا شکلک در ۱۹۸۰، توسط اسکات الیوت فالمن، استاد علوم کامپیوتری با ترکیب یک پرانتز و یک دو نقطه در فرومی تخصصی به کار برده شد تا افراد بتوانند تفاوت بین شوخی را از جدی تشخیص دهند، برخلاف ایموتیکان‌ها، ایموجی‌ها نه تنها دارای صورت هستند، بلکه به شکل گربه، میمون و دیگر اشیا نیز ساخته شده و به قدری در فرهنگ جهانیان رخنه کرده است برخی افراد بدون وجود ایموجی‌ها قادر به تفسیر صحیح یک پیام نیستند.

بر اساس پژوهش‌های انجام شده، ایموجی‌ها نه تنها احساسات و افکار را منتقل می‌کنند، بلکه بازتابی از هویت فرهنگی و اجتماعی نیز هستند، مردم از ایموجی‌های مختلف بر اساس فرهنگ، زبان و موقعیت اجتماعی خود استفاده می‌کنند و این تفاوت‌ها می‌تواند به درک بهتر از تنوع فرهنگی و اجتماعی و حتی آشنایی با آداب و رسوم جهان منجر شود. همچنین با وجود مزایای فراوان استفاده از ایموجی‌ها، چالش‌هایی نیز متوجه افراد می‌شود که یکی از مشکلات اصلی، تفاوت در تفسیر ایموجی‌ها بین افراد مختلف است، بعضی ایموجی‌ها در فرهنگ‌های مختلف معانی متفاوتی دارند و این می‌تواند به سوءتفاهم جدی منجر شود، همچنین باید توجه داشت که همه افراد به یک اندازه با ایموجی‌ها آشنا نیستند و برخی ممکن است نتوانند به درستی معنای آن‌ها را بفهمند. بر اساس آمار وب سایت ایموجی تِرَکر، افراد در هر ثانیه از ۳۰۰ توئیت ایموجی دار استفاده می‌کنند و با توسعه تلفن‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی، مردم کلمات خود را با ایموجی‌ها جایگزین می‌کنند، در این میان شیگتاکا کوریتا اولین شکلک‌ها را در ژاپن در دهه ۱۹۹۰ ایجاد، حدود ۱۷۶ کاراکتر شکلک خلق و آنها را برای پیام‌های متنی اس‌ام‌اس، استفاده کرد. در سال ۲۰۰۸، الفبای ایموجی یکنواخت ایجاد شد و اپل آن را در سیستم عامل خود در سال ۲۰۱۱ پذیرفت. با توجه به محبوبیت ایموجی‌ها در دنیای ارتباطات، تحقیقات فراوانی در خصوص تأثیرات ایموجی‌ها بر جسم و خلق و خوی افراد انجام شده است و دانشمندان کشف کرده اند که وقتی به صورت خندان یک ایموجی نگاه می‌کنیم، قسمت‌هایی از مغز فعال می‌شود که وقتی به صورت خندان یک فرد نگاه می‌کنیم.

همچنین ثابت شده است که افراد در برابر چهره‌های ساخته شده کوچک و بانمک، به همان شیوه‌ای که لبخند یا اخم انسان را معنا می‌کنیم واکنش نشان می‌دهند، با دیدن ایموجی‌ها، خلق و خوی افراد تغییر می‌کند و گاهی اوقات افراد حالات چهره خود را تغییر می‌دهند تا با احساس شکلک مطابقت داشته باشد.

### پراستفاده‌ترین ایموجی‌های ۲۰۲۴

ایموجی اشک‌های شادی Tears of Joy؛ نشان‌دهنده کسی است که آنقدر می‌خندد که اشک روی گونه‌هایش می‌ریزد، این ایموجی برای نشان دادن خنده‌دار بودن چیزی استفاده می‌شود و مقام اول را در جوایز جهانی ایموجی ۲۰۲۱ به دست آورد.

ایموجی قلب قرمز Red heart ؛ نشان‌دهنده عشق، محبت و قدردانی است، همچنین به‌عنوان یکی از گزینه‌های پیش‌فرض ایموجی واکنش در بسیاری از پلت‌فرم‌های پیام‌رسان اجتماعی استفاده می‌شود. ایموجی چهره خندان با چشمان قلبی Smiling Face with Heart Eyes؛ چهره‌ای زرد با لبخندی باز و قلب‌های کارتونی به‌جای چشم‌ها، برای ابراز عشق، شیفتگی و ستایش استفاده می‌شود. ایموجی دست‌های تا شده Folded Hands؛ دو دست را نشان می‌دهد که به هم متصل و انگشتان به سمت بالا هستند، این شکلک به‌طور معمول برای نشان دادن امید، تمجید و قدردانی، همچنین برای تشکر از کسی به طعنه استفاده می‌شود. ایموجی گریه با صدای بلند Loudly Crying؛ بیانگر اندوه است، چهره‌ای زرد با دهانی باز که ناله می‌کند و جریان‌های اشک سنگینی از چشمان بسته‌اش سرازیر است که بیانگر احساسات تسلیم‌ناپذیر اما شدید دیگری مانند خنده غیرقابل کنترل، غرور یا شادی شدید است.

### دگرگونی تفسیر پیام‌ها با کاربرد ایموجی

سینا بهورزی، کارشناس فضای مجازی و سواد رسانه در گفت‌وگو با ایمنا با بیان اینکه ایموجی‌ها کوتاه‌ترین نحوه بیان پیام‌ها و موضوعات مختلف هستند، اظهار کرد: نحوه ارتباط‌گیری و تعامل افراد با یکدیگر از دیرباز تاکنون دستخوش تغییرات بسیاری شده و اکنون ایموجی‌ها به کوتاه‌ترین نحوه ارتباط‌گیری و تعامل میان افراد بدل شده است. او افزود: در دنیای امروز، سطح تعاملات با استفاده از ایموجی‌ها افزایش بسیاری داشته است و افراد برای بیان احساسات، عواطف و مقصود خود از ایموجی استفاده می‌کنند؛ در واقع استفاده از این روش برقراری ارتباط، به نوعی در سراسر جهان افزایش داشته است و برخی از افراد توان برقراری ارتباط بدون استفاده از ایموجی‌ها را از دست داده‌اند. کارشناس فضای مجازی و سواد رسانه با بیان اینکه لحن فرستنده و برداشت گیرنده یک پیام با استفاده از یک ایموجی می‌تواند دستخوش تغییر و حتی گاهی دگرگون شود، تصریح کرد: پیش از نقش گرفتن ایموجی‌ها در دنیای ارتباطات، افراد برای بیان احساسات خود در یک پیام متنی از شکلک‌های تولید شده توسط نشانه‌هایی مانند «:» یا «()» استفاده می‌کردند.

بهورزی با اشاره به اینکه پشتیبانی ایموجی در سیستم عامل اندروید در سال ۲۰۱۳ اتفاق افتاد، ادامه داد: به طور کلی نحوه ارتباط‌گیری و تعامل افراد با استفاده از ایموجی‌ها، رنگ و شکل دیگری به خود گرفته و ارسال پیام‌ها نسبت به قبل آسان‌تر شده است.

### قدرت غیرقابل انکار ایموجی‌ها

او با بیان اینکه ایموجی‌ها جایگزین لحن صدا و میمیک صورت شده است، گفت: در صدر ایموجی‌های مورد استفاده در سراسر جهان، ایموجی لبخند همراه با اشک قرار دارد و پس از آن نیز ایموجی‌های قلب قرمز، چهره خندان با چشمان قلبی‌شکل و دست‌های تا شده، محبوب‌ترین ایموجی‌های مورد استفاده محسوب می‌شوند.

کارشناس فضای مجازی و سواد رسانه اضافه کرد: با توجه به اهمیت و نقش ایموجی‌ها در تعاملات امروز، شناخت صحیح ایموجی‌ها، معانی آنها و جایگاه استفاده از هر ایموجی، حائز اهمیت بالایی است؛ البته کاربرد بعضی ایموجی‌ها و معانی آنها بسته به فرهنگ یک جامعه یا کشور می‌تواند متفاوت باشد، همچنین در استفاده از ایموجی‌ها گاهی سلایق شخصی نیز لحاظ می‌شود.

بهورزی با اشاره به اینکه استفاده از هر ایموجی می‌تواند بر اساس قشر استفاده کننده از آن نیز متفاوت باشد، افزود: استفاده نادرست از ایموجی، به کار بردن آنها در پیامی غیرمرتبط و دخیل کردن سلیقه شخصی در معانی، بسیاری از اوقات منجر به ایجاد سوءتفاهم خواهد شد. او با بیان اینکه قدرت ایموجی‌ها در دنیای مجازی غیرقابل انکار است، خاطرنشان کرد: در فضای مجازی اکنون بیش از حدود ۳ هزار ایموجی مختلف طراحی شده است و با وجود کاربرد فراوان ایموجی‌ها در پیام‌ها و ارتباطات متنی در فضای مجازی، استفاده بیش از حد از آنها می‌تواند جدیت پیام را کاهش دهد، از همین رو افراد باید توجه داشته باشند که در ارتباط با چه فردی نباید از چه ایموجی استفاده کنند و در ارتباط با هر فرد از کدام ایموجی بهره‌بگیرند.

### استفاده از هر ایموجی درباره شخصیت افراد چه می‌گوید؟

سمیه طاهری، روانشناس در گفت‌وگو با ایمنا با بیان اینکه استفاده از ایموجی‌ها در یک پیام نشان دهنده حالت و زبان بدنی در یک ارتباط فیزیکی است، اظهار کرد: استفاده از ایموجی‌ها بنا به شرایط، نوع پیام ارسالی و گیرنده پیام، صورت می‌گیرد و هر ایموجی حاوی پیامی آشکار و پیامی پنهان است. او افزود: در واقع گاهی اوقات افراد با استفاده از ایموجی حالت روحی زمان حال خود را نشان می‌دهند، اما گاهی مواقع از ایموجی‌های متضاد با حال خود استفاده می‌کنند و در این میان گیرنده پیام با توجه به شناخت خود از فرد و موقعیت، معنی پنهان ایموجی ارسالی همراه با یک پیام را برداشت می‌کند. روانشناس با بیان اینکه میزان استفاده از ایموجی در محاوره‌های دیجیتال حقیقت‌های بسیاری را در خصوص شخصیت افراد افشا می‌کند، تصریح کرد: افراد برونگرا در پیام‌های خود از ایموجی‌های بیشتری استفاده می‌کنند، اما به طور کلی استفاده از ایموجی‌ها به افراد درونگرا نیز فرصت بهتری را برای ارتباط‌گیری می‌بخشد. طاهری با اشاره به اینکه افرادی که از ایموجی‌های خندان شاد و دارای لبخند استفاده می‌کنند به طور معمول افرادی شادتر و خلاق‌تر هستند، ادامه داد: افرادی که از ایموجی‌های متفاوتی در پیام‌های ارسالی خود بهره می‌گیرند در دنیای بیرون از فضای مجازی نیز در ابراز احساسات و عواطف خود راحتی بیشتری دارند.

### تغییر معانی ایموجی‌ها در چهارچوب فرهنگ جوامع

او با بیان اینکه استفاده از ایموجی در پیام‌های دیجیتال نشان از هوش اجتماعی بالای افراد دارد، گفت: درک افراد از معانی ایموجی‌ها متفاوت است و با وجود اینکه بعضی ایموجی‌ها در سراسر جهان معانی یکسانی دارد، اما معانی بعضی ایموجی‌ها با توجه به فرهنگ جوامع تغییر کرده است.

روانشناس با اشاره به اینکه تفسیر ایموجی‌ها در بسیاری از اوقات به هدف ارسال کننده و تعبیر گیرنده پیام بستگی دارد، اضافه کرد: پیش از ورود ایموجی‌ها به دنیای مکالمه‌های دیجیتالی، شکلک‌ها که با استفاده از نمادها ساخته می‌شدند، برای انتقال احساسات و عواطف کاربرد داشتند، اما ایموجی‌ها با طراحی‌های گرافیکی منحصر به فرد و خلاق، تعامل در فضای مجازی را بهبود بخشیدند

طاهری با بیان اینکه براساس پژوهش‌های انجام شده در خصوص استفاده افراد از ایموجی‌ها استفاده زیاد از ایموجی قلب نشان از رمانتیک بودن و ایموجی گریه نشان از ناامیدی افراد دارد، خاطرنشان کرد: به طور کلی استفاده از ایموجی‌ها می‌تواند تقویت احساسات و عواطف، کاهش تنش و ایجاد حساسیت، افزایش وضوح پیام‌ها و ماندگاری بیشتر پیام ارسالی در حافظه گیرنده را به همراه داشته باشد. ایموجی‌ها به ابزارهای قدرتمندی در دنیای ارتباطات تبدیل شده‌اند و درک و برداشت هر فرد بنا به شرایط، جنسیت، سن و حتی فرهنگ جامعه از ایموجی‌ها متفاوت است، از همین رو افزایش سواد رسانه‌ای به منظور شناخت معانی صحیح ایموجی‌ها و درک موقعیت استفاده به‌جا از آنها باید مد نظر قرار گیرد، چراکه این موضوع نیز مانند تمام مباحث مطرح شده در دنیای ارتباطات، علاوه بر تأثیرات مثبتی که می‌تواند به همراه داشته باشد، به طور قطع آسیب‌هایی را نیز به همراه خواهد داشت.

با توجه به فراگیری و محبوبیت ایموجی‌ها در سراسر جهان، استفاده صحیح از آنها مورد توجه بسیاری از متخصصان امر قرار گرفته، تحلیل‌های بسیاری به همراه داشته و مهم است که موارد بیان شده مد نظر تمام افرادی که از ایموجی‌ها بیش از اندازه یا نابه‌جا استفاده می‌کنند، قرار گیرد؛ همچنین با توسعه ایموجی‌های جدید و انجام تحقیقات بیشتر، می‌توان انتظار داشت که این ابزارها نقش بیشتری در ارتقای کیفیت ارتباطات انسانی ایفا کنند.

# افسانه سبا «شهر گمشده گاوخونی» و اصفهان رو به احتضار

پیرزن با دستان آفتاب‌سوخته و پر از چروک و لباس سفید پر از گل‌های قرمز کوچک، دم‌نوش را در استکان می‌ریزد و با لحن ملایم و ریتمیک ورزنه‌ای حرف «ق» را «گ» می‌گوید و تعریف می‌کند که در زمان‌های قدیم، در نزدیکی تالاب گاوخونی شهری بزرگ و باشکوه به نام «شهر گاوخونی» بود.

به گزارش خبرآنلاین، آن قدر نعمت در این شهر بود که یکی از مراکز اصلی اصفهان شد. مردم هم به کشاورزی و دامداری و تجارت مشغول بودند و تالاب گاوخونی هم منبع اصلی آب و زندگی‌شان به شمار می‌رفت. تا اینکه یک روز زلزله و سیلاب‌های شدید، تالاب را ویران کرد و آب آن خشک شد. شهر زیر آب‌رفت و مدفون گشت. مردم هرچه تلاش کردند نتوانستند خود و زندگی‌شان را نجات دهند و همه با هم ناپدید شدند. پیرزن قندی گوشه لپ می‌گذارد و می‌گوید: مادرم باورداشت که گنج‌های زیادی در این شهر مدفون پنهان است.

به کنار تالاب گاوخونی می‌روم. بستر خشکیده تالاب مانند دم‌نوش داغ و بی‌پایان پیرزن درآمده است. زمین تالاب کوره داغی شده و خورشید با پرتو تند و گرم هر ذره از زمین را به سرخ و زردی سوزان تبدیل کرده است. پیرمردی از اهالی با لب خشکیده و صورت آفتاب‌سوخته افسانه پیرزن را نشنیده و می‌گوید تنها افسانه‌ای که از اینجا به‌یادگارمانده قصه صبر و انتظار ماست. داستانی از خشکسالی که همچنان بر قلب این زمین سوزان و بی‌پایان نشسته است و کوه سیاه صبورانه آن را تماشا می‌کند. منصور شیشه‌فروش، مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان که سال‌هاست نسبت به مخاطرات خشکی تالاب گاوخونی هشدار داده و اطلاع‌رسانی کرده است بر این باور است که خشکی تالاب گاوخونی نتیجه‌ای از عدم اعمال مدیریت یکپارچه و صحیح در منابع و مصارف، بارگذاری‌های غیرمجاز و بیش از حد در بالادست حوضه زاینده‌رود و عدم اجرای مصوبات شورای‌عالی آب است. او به ویژه به این نکته اشاره می‌کند که کاهش سطح آب های زیرزمینی و خشک شدن زاینده‌رود و رودخانه‌های منتهی به تالاب گاوخونی به طور مستقیم بر خشکی تالاب گاوخونی اثر گذاشته است و این تأثیرات به کاهش تنوع زیستی و افزایش مشکلات زیست‌محیطی در استان اصفهان و استان‌های مجاور تالاب گاوخونی منجر شده است. او همچنین بر اهمیت مدیریت پایدار منابع آب و احیای تالاب گاوخونی تأکید دارد و معتقد است که برای مقابله با بحران‌های زیست‌محیطی باید سیاست‌های جدی و مؤثری برای حفاظت از منابع آب و بهبود وضعیت تالاب‌ها اتخاذ شود. شیشه‌فروش به‌طورکلی بر این نکته تأکید می‌کند که بدون توجه به این مسائل و عدم اجرای برنامه‌های حفاظتی از سوی سازمان محیط‌زیست کشور و وزارت نیرو، وضعیت تالاب گاوخونی، بهبود نخواهد یافت و بحران‌های بیشتری به وجود خواهد آمد که نمونه آن را در آلودگی هوای شدید در تابستان شاهد هستیم. حسین نیکنام، متخصص حوزه منابع آب و عضو هیئت‌علمی دانشگاه هم خشکسالی تالاب گاوخونی را به‌عنوان نشانه‌ای از بحران گسترده‌تر در مدیریت منابع آب می‌داند. او معتقد است که کاهش سطح آب تالاب، تأثیرات زیست‌محیطی و اقتصادی زیادی دارد و برای جلوگیری از بحران‌های بیشتر، نیاز به برنامه‌ریزی و مدیریت جامع منابع آب است. همچنین مهدی زارع، پژوهشگر در حوزه تغییرات اقلیمی و مدیریت منابع آب، به تأثیرات تغییرات اقلیمی بر خشکی تالاب گاوخونی اشاره می‌کند و می‌گوید که این بحران نیاز به اصلاحات اساسی در سیاست‌های مدیریت آب و حفاظت از اکوسیستم‌های تالابی است. او تأکید می‌کند که خشک‌شدن تالاب گاوخونی به کاهش تنوع زیستی و افزایش مشکلات زیست‌محیطی مانند گردوغبار و آلودگی هوا منجر شده است. در افسانه «شهر گمشده گاوخونی» هنگامی که تالاب گاوخونی به طور ناگهانی خشک شد و شهر زیر آب‌رفت، مردم و منابع زندگی آن‌ها نیز از بین رفتند؛ امروز هم با تغییرات اقلیمی، مصرف بی‌رویه منابع آب و خشکی زاینده‌رود شاید اصفهانی رو به احتضار مدفون شود که گنج‌های زیادی در آن پنهان است!

خبر

## کشف ۷ هزار میلیارد ریال اموال مسروقه در اصفهان

فرمانده انتظامی اصفهان از کشف هفت هزار و ۸۰۰ میلیارد ریال اموال مسروقه در چهار ماهه امسال در استان خبر داد.

به گزارش اصفهان امروز، سردار حمید علیقیان پور در سومین جلسه قرارگاه مبارزه با سرقت در ستاد فرماندهی انتظامی اصفهان افزود: با تلاش کارآگاهان پلیس آگاهی اصفهان در این مدت ۵۵ باند سرقت منهدم و ۸۰۸ فقره سرقت آنها کشف شده است. او اظهار کرد: اموال کشف شده از سارقان شامل چهار دستگاه خودرو، موتورسیکلت، لوازم خانگی، طلاجات، سکه، وجوه نقد، لوازم داخل خودرو و دیگر موارد بود که پس از طی مراحل قانونی به مالباختگان بازگردانده شد. فرمانده انتظامی اصفهان یادآور شد: بیش از ۶۹ درصد این سرقت‌ها در چهار شهرستان اصفهان، کاشان، خمینی شهر و نجف آباد رخ داده که طرح های ویژه و ضربتی برای پیشگیری و کنترل سرقت در این شهرستان ها اجرا شده که دستاوردهای خوبی هم به همراه داشته است. او تصریح کرد: در این مدت، طرح مبارزه با سارقان موتورسیکلت با محوریت پلیس آگاهی استان در دستور کار قرار گرفت که در مجموع ۲۱ سارق دستگیر و ۲۸ دستگاه موتورسیکلت مسروقه کشف شد. سردار علینقیان پور افزود: همچنین طرح مقابله با جیب بری، قاپ زنی، سرقت منزل و مبارزه با خریداران اموال مسروقه نیز در مدت مذکور در استان اجرا شد که در مجموع اجرای این طرح ها ۶۵ سارق دستگیر و تحویل مرجع قضائی شدند. او افزود: اجرای این طرح ها و همکاری مردم با پلیس سبب کاهش ۱۰.۱ درصدی سرقت منزل، ۱۰.۴ درصدی سرقت مغازه، ۴.۴ درصدی سرقت اماکن، ۱۲.۱ درصدی سرقت خودرو، ۲۱.۴ درصدی سرقت موتورسیکلت، ۳۵.۶ درصدی قاپ زنی، ۳۷.۱ درصدی سرقت به عنف، ۱۶.۶ درصدی لوازم داخل خودرو و ۲۸.۲ درصدی سرقت های خشن شده است. او با بیان اینکه یکی از طرح های موفق پلیس آگاهی اصفهان، شناسایی و دستگیری محکومان متواری مراجع قضائی است، گفت: در این مدت ۱۲۳ محکوم متواری دستگیر شدند که جرم ۱۶۸ نفر آنان سرقت بود.

فرمانده انتظامی اصفهان، یکی از اقدامات اثرگذار در مقابله با سرقت را اجرای طرح پایش و کنترل هوشمند سارقان سابقه‌دار با استفاده از پابندهای الکترونیکی عنوان کرد و گفت: از زمان اجرای این طرح موفقیت‌های چشمگیری بدست آمده و چندین نفر از سارقان حین ارتکاب سرقت و با کمترین زمان شناسایی و دستگیر شدند و این موضوع نشان می‌دهد که دیگر مجرمان نمی‌توانند پس از آزادی از زندان براحتی مرتکب جرم شوند.

## آتش در خرمن ۱۰ هکتار از مزارع گندم سمیرم

مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان گفت: ۱۰ هکتار از مزارع گندم روستای چهارراه و سادات‌آباد بخش پادنای سفلی شهرستان سمیرم دچار حریق شد. منصور شیشه‌فروش، در گفت‌وگو با فارس اظهار کرد: پنجشنبه گذشته بخشی از مزارع گندم روستای چهارراه و سادات‌آباد بخش پادنای سفلی شهرستان سمیرم دچار حریق شد که پس از ۳ ساعت تلاش عوامل یگان حفاظت از منابع طبیعی و همکاری نیروهای مردمی، آتش‌نشانی، بخشداری، دهیاری حریق مهار شد. و با بیان اینکه در اثر این حادثه ۱۰ هکتار از مزارع گندم در آتش سوخت و متحمل خسارت شد، ادامه داد: علت حادثه افزایش دما و عوامل انسانی ارزیابی شد که به علت وزش تندباد حریق گسترش یافت. مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان اظهار کرد: باتوجه‌به افزایش احتمال وقوع حریق به دلیل استقرار موج گرما و افزایش ۳ تا ۴ درجه‌ای دما و به‌منظور پیشگیری از وقوع حریق در پوشش‌های گیاهی و مراتع ناشی از خطاهای انسانی تأکید می‌شود گردشگران مسافران، کشاورزان، مرتع‌داران و ساکنان مجاور منابع طبیعی از روشن‌کردن آتش در مراتع، حاشیه جاده‌ها و پوشش‌های گیاهی، رهاکردن ته‌سیگار و کبریت و اشیای صیقلی و بطری‌های آب‌معدنی و کنسرو در مراتع و حاشیه جاده‌ها خودداری کنند. شیشه‌فروش خاطرنشان کرد: کشاورزان و باغداران از آتش‌زدن بقایای گیاهان در مزارع و علوفه‌های کف باغات خودداری کنند و در صورت مشاهده هر گونه آتش در عرصه‌های طبیعی موارد را سریعا به یگان حفاظت از منابع طبیعی با تلفن ۱۳۹ و ۱۵۰۴ و دستگاه‌های امدادی و مسئولان محلی اطلاع‌رسانی و در جهت کنترل و پیشگیری از گسترش حریق مشارکت شود.

**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
**موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

۱۰۵۸ – ۱– برابر با آراء صادره هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در ثبت نیاسر تصرفات مالکانه متقاضی محرز گردیده است لذا مشخصات متقاضی و ملک مورد تقاضا به شرح ذیل جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میگردد و در صورتی که افراد نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند از تاریخ انتشار اولین نوبت آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک نیاسر ارائه و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تسلیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد همچنین صدور سند مالکیت مانع مراجعه معترضین به محاکم قانونی نخواهد بود.

۱. رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۲۲۴۸۰۰۰۱۴۱ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیاسر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حمیدرضا نصیری زاده فرزند علی اکبر نسبت به ششدانگ یکدرب باغ محصور مشجر بمساحت ۳۳۳۰.۴۸ متر مربع در قسمتی از پلاک ۶۶ اصلی واقع در بخش ۶ حوزه ثبتی نیاسر. خریداری مع الواسطه از مالک رسمی. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۵/۰۶ تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۵/۲۱ احسان زارع– رئیس اداره ثبت اسناد و املاک نیاسر شناسه: ۱۷۵۸۴۸۲

**هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
**موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

۱۰۵۷ – ۱– برابر با آراء صادره هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در ثبت نیاسر تصرفات مالکانه متقاضیان محرز گردیده است لذا مشخصات متقاضیان و ملک مورد تقاضا به شرح ذیل جهت اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میگردد و در صورتی که افراد نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند از تاریخ انتشار اولین نوبت آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک نیاسر ارائه و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تسلیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد همچنین صدور سند مالکیت مانع مراجعه معترضین به محاکم قانونی نخواهد بود

۱. رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۲۲۴۸۰۰۰۴۳۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۳/۲۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیاسر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم زهره عمو رمضانزاده فرزند علی نسبت به یک و نیم دانگ مشاع از ششدانگ قطعه زمین مزروعی بمساحت ۱۸۷۳.۷۷ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک های ۳۱ فرعی و ۳۳ فرعی از ۴۴ اصلی واقع در بخش ۶ حوزه ثبتی نیاسر. خریداری مع الواسطه از مالک رسمی. ۳. رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۲۲۴۸۰۰۰۵۹۷ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیاسر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ابوالفضل عمو رمضانزاده فرزند علی نسبت به یک و نیم دانگ مشاع از ششدانگ قطعه زمین مزروعی بم