



#### سلامت

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در پیامی ترور ناجوانمردهانه اسماعیل هنیه، رئیس دفتر سیاسی جنبش مقاومت اسلامی فلسطین (حماس) را اقدامی خلاف همه چهارچوب‌های بین‌المللی و انسانی دانست.

متن پیام دکتر بهرام عین‌اللهی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در پی شهادت اسماعیل هنیه به شرح زیر است: شهادت مرد جهاد و شرافت، شهید اسماعیل هنیه، رئیس دفتر سیاسی جنبش مقاومت اسلامی (حماس)، یابانی عزت‌مندانه برای انسانی است که زندگی خود را وقف آرمان فلسطین کرده بود.

وی اظهار داشت: ترور ناجوانمردهانه این شهید عزیز، اقدامی خلاف همه چهارچوب‌های بین المللی و انسانی است که جز از رژیم سفاک، جنایتکار، ظالم و کودک کش صهیونیستی قابل انتظار نیست.

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی افزود: اینجانب، ضمن تسلیت این ضایعه غم‌انگیز به ملت تحت ظلم فلسطین، مسلمین جهان و تمامی آزادی‌خواهان جهان، از خداوند متعال

#### سلامت

معاون بهداشت وزارت بهداشت از شیوع بیماری سرخک در کشور عراق خبر داد و به هموطنانی که قصد عزیمت به عراق برای شرکت در مراسم اربعین دارند تاکید کرد که قبل از سفر، از کامل بودن سابقه واکسیناسیون سرخک کودکان زیر ۱۵ سال خود اطمینان داشته باشند.

دکتر حسین فرشیدی معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: بیماری سرخک یک بیماری ویروسی است که عموماً کودکان را مبتلا می‌کند ولی افراد بزرگسال چنانچه سابقه ابتلا به بیماری یا واکسیناسیون نداشته باشند نیز در معرض خطر ابتلا خواهند بود.

وی گفت: دوره نهفتگی بیماری سرخک از ۷ تا ۲۱ روز متفاوت است و بیماری با تب، علائم تنفسی و بشورات پوستی قرمز رنگ که از صورت شروع شده و به سمت اندامها گسترش می‌یابد ظاهر می‌کند. ۴ روز قبل از بروز تظاهرات پوستی تا ۴ روز بعد از آن، بیماری از طریق تنفسی قابل انتقال است. معاون بهداشت تصریح کرد: بیماری سرخک بسیار مسری است و موثرترین راه مقابله با آن

### سلامت

یکی از جراحی‌های رایج این روزها، تعویض مفصل زانو به دلیل «استئو آرتریز» است که با یک سری از اقدامات به ویژه مصرف برخی مواد غذایی می‌توان ریسک آن را کاهش داد.

استئوآرتریز زانو یا آرتروز زانو، شایع‌ترین مشکل اسکلتی است که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان را درگیر کرده است. در این بیماری، غضروف درون مفصل شروع به تخریب شدن می‌کند و استخوان زیرپس به دنبال این تخریب تغییر شکل پیدا می‌کند. استئوآرتریز زانو می‌تواند باعث درد، سفتی و تورم شود. در بعضی موارد نیز باعث کاهش عملکرد و ناتوانی فرد خواهد شد. به همین دلیل پیگیری و کنترل استئوآرتریز زانو از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. کنترل وزن و پیروی از یک رژیم غذایی سالم علاوه بر پیشگیری از ایجاد آرتروز می‌تواند به تسکین

### رفع کمبود واکسن پنجگانه برای کشور در دستور کار وزارت بهداشت

مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیمارهای واگیر مرکز بهداشت خوزستان گفت: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در حال پیگیری مجدانه برای رفع کمبود موقت واکسن پنجگانه در سطح کشور است. مهندس همایون امیری در جمع خبرنگاران بیان کرد: در حال حاضر همه واکسن‌های مورد نیاز برای ایمنسازی گروه‌های هدف، غیر از واکسن پنجگانه (پنتاوالان) به مقدار کافی برای استان خوزستان تأمین شده است.

وی ضمن قدردانی از توجه مردم شریف به مقولات مرتبط با سلامت، اطمینان داد که به محض دریافت، واکسن پنجگانه، به سرعت، در همه پایگاه‌های سلامت و خانه‌های بهداشت استان توزیع خواهد شد و بهروزان و مراقبان سلامت از طریق ارتباط با والدین، کودکانی را که دچار تاخیر واکسیناسیون شده‌اند فراخوان خواهند کرد.

## ترور هنیه اقدامی خلاف چهار چوب‌های بین‌المللی و انسانی است



«سماعیل هنیه» رئیس دفتر سیاسی حماس حضرت آیت‌الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی در پیامی ضمن تسلیت شهادت این رهبر شجاع و مجاهد برجسته به امت اسلامی خواهد شد.

و جبهه مقاومت و ملت سرافراز فلسطین تاکید

## زائران اربعین نسبت به کامل کردن سابقه واکسیناسیون کودکانشان اقدام کنند



وی همچنین به هموطنانی که قصد شرکت در مراسم اربعین را دارند توصیه کرد: در حین سفر حتی امکان از تماس با بیماران احتمالی خودداری کنند و در صورت بروز

## چه موادغذایی بخوریم تا دچار تعویض مفصل زانو نشویم؟

تهاب و درد در این بیماران کمک کند. حفظ وزن مناسب مهم‌ترین فاکتور جهت مدیریت و کاهش خطر آرتروز زانو است، اضافه وزن، فشار بیشتری به زانو وارد می‌کند و منجر به تشدید درد و التهاب می‌شود. همچنین بافت چربی مازاد در بدن سبب تولید هورمون‌ها و مواد سمیایی می‌شود که می‌توانند سطح التهاب را افزایش دهد. بنابراین، کاهش حداقل ۱۰ درصد وزن بدن در افراد چاق و اضافه وزن می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. چه مواد غذایی مفید هستند؟ منابع غذایی حاوی ویتامین C و K: این ویتامین‌ها از طریق نقشی که در ساخت استخوان و غضروف دارند، می‌توانند بر آرتروز تأثیر گذاهند. از منابع غذایی حاوی ویتامین K می‌توان به اکثر میوه‌ها به خصوص برتقال، توت‌فرنگی، کیوی و سبزیجات برگ

سبز مانند بروکلی، اسفناج و کلم اشاره کرد. زیتون و روغن زیتون؛ اسید اولئیک و اولئوکاتنال موجود در زیتون فعالیت ضد التهابی و آنتی اکسیدانی دارد که می‌تواند به بهبود کنترل آرتروز زانو کمک کند. موادغذایی سرشار از امگا سه به ویژه سالمون و ساردین، گردو و بذر کنار از منابع غذایی مهم امگا سه هستند. مطالعات نشان داده‌اند افرادی که هفته‌ای دو بار ماهی مصرف می‌کنند کمتر در معرض ابتلا به آرتروز قرار دارند. شیر و لبنیات، منبع غنی از کلسیم، پروتئین، فسفر و سایر مواد مغذی هستند که نقش مهمی در سلامت استخوان و مفاصل دارند. مطالعات نشان داده‌اند پیشرفت بیماری استئوآرتریز زانو در افرادی که لبنیات کم چرب استعمال می‌کنند نسبت به سایر افراد رژیم غذایی غنی از فیبر منجر به افزایش

روزنامه صبح ایران /

شماره ۱۴۸۹ -

۱۳ مرداد ماه ۱۴۰۳ / با ما همراه شوید

www.serajonline.com – @serajname

اجتماعی – آگهی

#### فرزندآوری در کلام مقام معظم رهبری

## افزایش فرزند باید به صورت یک فرهنگ دریاید



#### مهمترین آسیب‌های فضای مجازی و نقش مشاوره خانواده؛

## چگونه آسیب های فضای مجازی را کاهش دهیم؟ بخش اول



وقتی نمی‌توانید شبکه‌های اجتماعی را چک کنید، احساس اضطراب، تحریک پذیری و خشم می‌کنید.

برای چک کردن پیام‌ها و نوتیفیکشن‌ها، گفتگوی در مورد زمان آنلاین بودن خود دروغ می‌گویید. از خانواده و دوستان دوری می‌کنید و زمان بیشتری را در فضای آنلاین صرف می‌کنید.

علاقه خود را به سایر فعالیت‌ها و ارتباطات ضروری از دست داده‌اید.

از مدرسه و کار غافل می‌شوید تا به شبکه‌های اجتماعی برسید.

در زندگی شخصی و عاطفی خود دچار مشکل شده‌اید. احساس می‌کنید که در زندگی چیزی کم دارید.

راهکارهای یک متخصص مشاوره خانواده در مقابله با آسیبهای فضای مجازی

نوتیفیکشن‌های خود را مدیریت کنید

اگر قرار باشد تمام روز از سمت اپلیکشن‌های مختلف برای شما نوتیفیکشن بیاید، وسوسه می‌شوید که چک کنید چه خبر است. به همین دلیل، بسیار اهمیت دارد که در اولین گام

نوتیفیکشن تمام اپلیکشن‌های خود را غیرفعال کنید. بدین ترتیب، به جای اینکه تلفن همراه

شما را به سمت خود بکشد، این شما هستید که هر زمان مایل باشید آن را بررسی می‌کنید.

بعضی پست‌ها را لایک کنید

در برخی از اپلیکشن‌ها تنظیماتی وجود دارد که می‌توانید ترتیب نشان دادن پست‌ها را تعیین کنید. برای مثال، می‌توانید برخی از مخاطبان را به

عنوان دوست صمیمی تعیین کنید تا پست‌های آنان را قبل از دیگران ببینید. به علاوه، می‌توانید

نوتیفیکشن برخی از مخاطبان مهم (برای مسائل کاری و دیگر امور ضروری) را روشن کنید. بدین

ترتیب، در وقت و زمانتان صرفه جویی می‌شود.

در دنیای امروز، فضای مجازی به عنوان یکی از اصلی ترین بخشهای زندگی ما شناخته میشود. با این حال، استفاده نادرست از فضای مجازی می تواند آسیب های جدی برای خانواده ها به همراه داشته باشد و باعث افزایش اعتیاد به شبکه های اجتماعی، کاهش ارتباطات خانوادگی و افزایش جرایم رایانهای شود. اگر شما هم در این حوزه دچار مشکل هستید پس ادامه این مطلب را بخوانید.

در دنیای امروز، فضای مجازی به عنوان یکی از اصلی ترین بخشهای زندگی ما شناخته میشود. می‌کنید.

با این حال، استفاده نادرست از فضای مجازی می‌تواند آسیب های جدی برای خانوادهها به همراه داشته باشد.

در مورد زمان آنلاین بودن خود دروغ می‌گویید. از خانواده و دوستان دوری می‌کنید و زمان بیشتری را در فضای آنلاین صرف می‌کنید.

علاقه خود را به سایر فعالیت‌ها و ارتباطات ضروری از دست داده‌اید.

از مدرسه و کار غافل می‌شوید تا به شبکه‌های اجتماعی برسید.

در زندگی شخصی و عاطفی خود دچار مشکل شده‌اید. احساس می‌کنید که در زندگی چیزی کم دارید.

راهکارهای یک متخصص مشاوره خانواده در مقابله با آسیبهای فضای مجازی

نوتیفیکشن‌های خود را مدیریت کنید

اگر قرار باشد تمام روز از سمت اپلیکشن‌های مختلف برای شما نوتیفیکشن بیاید، وسوسه می‌شوید که چک کنید چه خبر است. به همین دلیل، بسیار اهمیت دارد که در اولین گام

نوتیفیکشن تمام اپلیکشن‌های خود را غیرفعال کنید. بدین ترتیب، به جای اینکه تلفن همراه

شما را به سمت خود بکشد، این شما هستید که هر زمان مایل باشید آن را بررسی می‌کنید.

بعضی پست‌ها را لایک کنید

در برخی از اپلیکشن‌ها تنظیماتی وجود دارد که می‌توانید ترتیب نشان دادن پست‌ها را تعیین کنید. برای مثال، می‌توانید برخی از مخاطبان را به

عنوان دوست صمیمی تعیین کنید تا پست‌های آنان را قبل از دیگران ببینید. به علاوه، می‌توانید

نوتیفیکشن برخی از مخاطبان مهم (برای مسائل کاری و دیگر امور ضروری) را روشن کنید. بدین

ترتیب، در وقت و زمانتان صرفه جویی می‌شود.

##### آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین و تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی (نوبت اول)

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۱۰۹۰۴ مورخ ۱۴۰۳/۳۰/۲۰ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بهشهر تصرفات مالکانه بلامعارض مالکیت متقاضی آقای مهدی اُمیدی رباطی فرزند احمد نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۵۰/۴۱ مترمربع قسمتی از پلاک ۷۱ فرعی از ۴۹- اصلی به شماره کلاسه ۱۴۰۲/۱۱۶۱۷ واقع در اراضی خلیل شهر بخش ۱۷ ثبت بهشهر مستند مالکیت خریداری شده مع الواسطه از مالک رسمی اسماعیل عسگری رباطی برگه استشهاده ارائه شده محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضاء مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. / م الف: ۱۷۶۲۵۷۱

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۳،۵،۱۳ / شناسه چاپ: ۲۱۲۵۹۱۳

تاریخ انتشارنوبت دوم: ۱۴۰۳،۵،۲۷ / شناسه چاپ: ۲۱۲۵۹۱۴

**محمدحسن صادقی – سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک بهشهر**

##### آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین و تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی (نوبت دوم)

برابر رای شماره ۱۴۰۳/۹۸۰۸ مورخ ۱۴۰۳/۳۰/۱۲ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بهشهر تصرفات مالکانه بلامعارض مالکیت متقاضی آقای حسین یوسفی فرزند لطف اله نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۸۸/۱۰ مترمربع قسمتی از پلاک ۷۲۵ فرعی از ۴۹- اصلی به شماره کلاسه ۱۴۰۲/۳۲۹۹ واقع در اراضی خلیل شهر بخش ۱۷ ثبت بهشهر مستند مالکیت خریداری شده مع الواسطه از مالک اکبر داودیان رباطی برگه استشهاده ارائه شده محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشاراولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضاء مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. / م الف: ۱۷۵۳۱۶۲

تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۳،۴،۳۰ / شناسه چاپ: ۲۱۰۸۵۲۳

تاریخ انتشارنوبت دوم: ۱۴۰۳،۵،۱۳ / شناسه چاپ: ۲۱۰۸۵۲۴

**محمدحسن صادقی – سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک بهشهر**

##### آگهی فقدان سند مالکیت

بموجب تقاضای ورده شماره ۴۰۱۶۰۴۲ مورخ ۱۴۰۳/۵/۰۲ به استناد ۲ برگ استشهادهیه مصدق پیوست که امضا شهود رسما گواهی گردیده امیرحسین تقی زاده مدعی می باشد ششدانگ عرصه و اعیان زمین به شماره ۲۹۸۲ فرعی از ۲۳ اصلی مفروز و مجزی شده از ۵۰ فرعی از اصلی مذکور بخش دو حوزه ثبتی کاشان به نام ایشان در صفحه ۲۷۵ دفتر ۳۸۴ ذیل شماره ۵۴۱۲۶ ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۴۱۸۵۴۲ سری د سال ۹۳ صادر و تسلیم گردیده است که به علت جابجایی تقاضای صدور سند المثنی را نموده اند که طبق تبصره ۱ ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هرکس مدعی انجام معامله نسبت به ملک مزبور یا وجود سند مالکیت نزد خود می باشد از تاریخ انتشار این آگهی تا ۱۰ روز به این اداره مراجعه و اعتراض خود را کتبا ضمن ارائه اصل سند مالکیت و سند معامله تسلیم نماید تا مراتب صورتجلسه اصل سند به ارائه کننده مسترد گردد و اگر ظرف مهلت مقرر اعتراضی نرسد یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود العثنی سند مالکیت مرقوم صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد ضمنا قابل ذکر است که پلاک فوق به موجب سند شماره ۸۹۳۰۷ مورخ ۱۳۹۴/۰۵/۰۷ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۹ کاشان به نفع بانک ملی شعبه شهید رجایی کاشان به مبلغ ۷۰۰۰۱۰۰۰۰ ریال به مدت۳۰ سال در رهن می باشد که تاکنون فک رهانت بعمل نیامده است.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۵/۱۳ شناسه آگهی: ۱۷۶۲۱۴۳

**محمد علی ناظمی رئیس ثبت اسناد و املاک کاشان**

**حسن فتاح راوندی رئیس ثبت اسناد و املاک**