

## قطع دست سرباز وظیفه به دلیل انفجار مین

سرباز وظیفه عباس خزایی اهل همدان، از سربازان هنگ مرزی شهرستان بانه، یک شنبه ۳۰ خرداد ماه سال جاری در اثر انفجار مین هر دو دست وی از ناحیه مچ قطع و از ناحیه صورت نیز دچار ترومای شدیدی شد.

عباس خزایی، سرباز وظیفه هنگ مرزی شهرستان بانه، که در جریان انفجار مین در خرداد ماه سال جاری در اثر انفجار مین هر دو دست وی از ناحیه مچ قطع و از ناحیه صورت نیز دچار ترومای شدیدی شد.

خانواده شیخی ۲۰ روزی است که به سوگ نشسته‌اند. به سوگ دختری که قرار بود تا ۳روز دیگر لباس سپید عروس به تن کند و به خانه بخت برود. اما مرگ شد هدیه" گلاله شیخی"عروس سقزی. کیومرث نفس را از عروس کردستان گرفت و جسدش را به آتش کشید.

به گزارش ایلنا به نقل از نشنان، هشت ماهی بود که عقد کرده بودند. مقاومت خانواده شیخی برای این وصلت فایده‌ای نداشت. کیومرث پاشنه در خانه را کنده بود. از اقوام دور ماسدر گلاله بود و برای ازدواج مصر. با وجود مخالفت‌های پدر و گلاله، اما این ازدواج سر گرفت.

پنجم تیر تاریخ چهزهاربان بود. چهزی‌های که حالا چشمان پدر و مادر تاب دیدنش را ندارند. در انبار خانه پدر جا خوش کرده‌اند و شده‌اند یادآور خاطرات سفید و سیاه دوران هشت ماه نامزدی گلاله.

تا بازنشستگی پدر یک سالی مانده است. فرهنگی است و تمام عمرش به آموزش و تربیت و تعلیم دانش‌آموزان گذشته است. از همان شبی که گلاله دیگر پاس‌خکوی تماش‌هایش نبود تا پیدا شدن جسد به آتش کشیده‌اش گرد سفیدی روی موهایش نشسته است. تاب صحبت ندارد. کلمات را سریع می‌گوید؛ کلماتی را که بارها در ذهنش گذرانده است. سؤالاتش تمامی ندارد. هنوز چربی این جنایت برایش مفهوم ندارد.

«سه دختر داشتیم. گلاله دختر دوم بود. دختر بزرگ‌ترم کارشناس روانشناس است. گلاله فارغ‌التحصیل رشته حقوق بود و مشاور حقوقی دفتر قضایی. دختر کوچک‌ترم هم کلاس ۱۰ است. کیومرث نسبت

مدیر اورژانس پیش بیمارستانی و حوادث دانشگاه علوم پزشکی کردستان از قطع شدن دستان سرباز هنگ مرزی در بانه بر اثر انفجار مین خبرداد.

به گزارش ایلنا، رضا پیرا در این باره گفت:

# داماد، نوعروسی را به آتش کشید

فامیلی دوری با خانواده همسرمر دارد. کارمند بانک بود و تحصیلکرده. چندین بار به خواستگاری گلاله آمدند. ما قبول نمی‌کردیم، اما سماجت‌شان سبب شد تا تصمیم‌مان تغییر کند. با ازدواج او و گلاله موافقت کردیم. هشت ماه پیش بود که عقد کردند. چهیزه‌اش را آماده کردیم. قرار بود پنجم تیرماه چهیزه‌اش را به خانه بخت ببرد.»

**جزئیات قتل**

واژه‌ها سریع‌تر از قیل در کنار هم قرار می‌گیرند. پدر بغضش با گذشت ۲۰ روز هنوز فروکش نکرده و با لهجه کُردی از آن روزی می‌گوید که گلاله نفسش بند آمد. نفسش را در سینه حبس می‌کند و با یک دم از تاریخ هشتم خرداد می‌گوید.

«روز هشتم خرداد کیومرث دنبال گلاله آمد. قرار بود درباره مراسم ازدواج صحبت کنند. غروب بود که رفتند. از آنجا که امتحان دانش‌آموزان مدرسه شروع شده بود، من هم زود خوابیدم که فردا زودتر به مدرسه بروم. همسرم چند باری با گلاله تماس گرفته و گلاله گفته بود تا آخر شب حتما به خانه برمی‌گردد.

ساعت ۱۱ شب آخرین بار مادر گلاله تماس گرفت و دخترم گفته بود تا ۱۰ دقیقه دیگر به خانه می‌رسد. اما بعد از آن دیگر گلاله پاسخگوی تلفن نبود. گوشی زنگ می‌خورد، اما گلاله جواب نمی‌داد. گوشی کیومرث هم خاموش شد و دیگر از آن‌ها خبر نشد.»

**دستگیری داماد قاتل در آستارا**

همه شب با به دنبال ردی از نو عروس سقز بودند. تصور می‌کردند تصادف کرده‌اند، چراکه دامادشان در سیاهی شب به سختی رانندگی می‌کرد. اما ردی از

### کشف محموله ۱۰۰ میلیاردی تلبت قاچاق در خیابان جمهوری تهران

بزرگ، ماموران این پلیس از ورود یک محموله تلبت به داخل شهر باخبر شده و رسیدگی به موضوع را در دستور کار خود قرار دادند که در جریان تحقیقات تکمیلی مشخص شد کالای قاچاق به وسیله یک دستگاه سواری سمند باگیری شده و در محدوده خیابان جمهوری تخلیه خواهد شد.

پلیس امنیت اقتصادی تهران بزرگ از کشف نزدیک به ۱۵۰۰ دستگاه تلبت قاچاق به ارزش بیش از ۱۰۰ میلیارد در خیابان جمهوری خبرداد.

سرهنگ علی ولیپور گودرزی، دراین باره گفت: در راستای رصدها و اقدامات اطلاعاتی پلیس امنیت اقتصادی تهران

رئیس پلیس امنیت اقتصادی تهران بزرگ از کشف نزدیک به ۱۵۰۰ دستگاه تلبت قاچاق به ارزش بیش از ۱۰۰ میلیارد در خیابان جمهوری خبرداد.

سرهنگ علی ولیپور گودرزی، دراین باره گفت: در راستای رصدها و اقدامات اطلاعاتی پلیس امنیت اقتصادی تهران

# رگبار پراکنده باران در برخی ازمنطق کشور

رگبار باران در تهران. در این تصویر، رگبار باران در تهران، در حالی که مردم در خیابان‌ها راه می‌روند، دیده می‌شود.

استان‌های خراسان جنوبی، شرق کرمان، شرق هرمزگان و شمال سیستان و بلوچستان به‌ویژه منطقه زابل وزش باد شدید رخ می‌دهد که در برخی از این مناطق سبب خیزش گرد و

رگبار باران در تهران. در این تصویر، رگبار باران در تهران، در حالی که مردم در خیابان‌ها راه می‌روند، دیده می‌شود.

رگبار باران در تهران. در این تصویر، رگبار باران در تهران، در حالی که مردم در خیابان‌ها راه می‌روند، دیده می‌شود.

صادق ضیاییان در گفت‌وگویی با اشاره به اینکه براساس تحلیل آخرین نقشه‌های پیش‌یابی هواشناسی طی پنج روز آینده جوی پایدار و آسمانی صاف در بیشتر مناطق کشور حاکم خواهد بود، اظهار کرد: طی این مدت در برخی مناطق

رسیدگی به این پرونده با گزارش یک درگیری مرگبار میان دو برادر آغاز شد و مأموران پس از حضور در محل و بررسی‌های اولیه متوجه شدند که متهم با ضربات چاقو برادرش را به قتل رسانده است
متهم که پس از درگیری خودش را به مأموران معرفی کرده بود در اعترافاتش گفت: برادرم از بدو تولد ناتوانی ذهنی داشت و همیشه با رفتارهایش ما را آذیت می‌کرد. روز حادثه هم برادرم اول به من و بعد به پسرم حمله کرد و می‌خواست پسرم را بکشد که تصمیم گرفتم او را بزنم البته قصدم کشتن او نبود. من نمی‌خواستم برادرم بمیرد فقط می‌خواستم پسرم را نجات بدهم.
با اعتراضات متهم و بازسازی صحنه، کیفرخواست علیه او صادر و پرونده به شعبه دهم دادگاه کیفری استان تهران ارسال شد.

در ابتدای جلسه پدر و مادر قربانی اعلام گذشت کردند و گفتند از پسر بزرگشان هیچ شکایتی ندارند. سپس متهم به دفاع از خودش پرداخت و گفت: ما ۸ خواهر و برادر بودیم و پدرمان با سختی زندگی‌مان را اداره می‌کرد. برادرم هنگام تولد دچار عارضه مغزی شده و مشکلات روحی و روانی زیادی داشت. به همین خاطر بیمار بود و همیشه برای ما مشکلاتی ایجاد می‌کرد.
وی ادامه داد: من به خاطر مشکلات

# کوناگون

## کوناگون

این سرباز بیست ساله که در پاسگاه مرزی بانه به علت انفجار مین مجروح شد پس از انتقال به بیمارستان صلاح الدین ایوبی شهرستان بانه، جهت ادامه درمان به بیمارستان کوثر سنجند منتقل شد.

سرباز وظیفه هنگ مرزی شهرستان بانه، که در جریان انفجار مین در خرداد ماه سال جاری در اثر انفجار مین هر دو دست وی از ناحیه مچ قطع و از ناحیه صورت نیز دچار ترومای شدیدی شد.



گلاله نه در بیمارستان‌های شهر بود و نه در سرخانه و کلانتری‌ها. صبح بود که کیومرث تماس گرفت و پرده از راز ناپدیدشدن‌شان برداشت.

«کیومرث از سقز گریخته بود و قصد داشت از مرز فرار کند، اما در تماسی ماچرا را به خانوادهاش گفت. همین امر باعث شد تا پلیس وارد عمل شود و بعد از ۱۱روز کیومرث در خانه‌ای در آستارا دستگیر شد. تا آن روز حتی ما نمی‌دانستیم چه بلایی سر گلاله آورده است.

در بازجویی‌ها گفت که با کار دخترم مشکل داشته و نمی‌خواست گلاله سرکار برود و همین مسأله هم شده سرفصل اختلاف شان. دعوا بالا می‌گیرد. با مشت به سر او می‌زند. وقتی او را بی‌حال می‌بیند، نبضش را می‌گیرد، اما نبض نداشته.

در بازجویی‌ها گفت که با کار دخترم مشکل داشته و نمی‌خواست گلاله سرکار برود و همین مسأله هم شده سرفصل اختلاف شان. دعوا بالا می‌گیرد. با مشت به سر او می‌زند. وقتی او را بی‌حال می‌بیند، نبضش را می‌گیرد، اما نبض نداشته.

دیگر نفس نمی‌کشند. بعد در مسیر از پمپ‌بنزین ۴ لیتر بنزین خریده و جسد دخترم را به منطقه "چاپان"خارج از سقز می‌برد و گلاله را به آتش می‌کشد.»

وی با اشاره به انجام هماهنگی با مقام قضایی و اخذ مجوز عملیات گفت: ماموران با رصد محل و درحالی که ساختمان مذکور در خیابان جمهوری را تحت نظر داشتند، همزمان با ورود خودرو به داخل پارکینگ عملیات خود را آغاز کرده در جریان بازرسی از داخل خودرو و نیز راه پله و انبار ساختمان

شرق هرمزگان و مرکز و جنوب سیستان و بلوچستان به دلیل جریانات گرم و مرطوب جنوبی، طی ساعات بعد ازظهر افزایش ابر با احتمال رگبار پراکنده و گاهی رعد و برق دور از انتظار نیست.

به گفته ضیاییان تا روزهای پایانی هفته شرق دریای عمان موج و ملاحلم خواهد بود.

مدیرکل پیش‌بینی و هشدار سریع سازمان هواشناسی در پایان درباره وضعیت جوی تهران طی دو روز آینده اظهار کرد: آسمان تهران اسرروز (۲ تیر) صاف همراه با وزش باد و با حداقل دمای ۲۴ و حداکثر دمای ۲۷ درجه سانتیگراد و طی روز پنجشنبه (۳ تیر) نیز صاف، همراه با وزش باد و با حداقل دمای ۲۵ و حداکثر دمای ۲۸ درجه سانتیگراد پیش‌بینی می‌شود.

**«افزایش غلظت آلاینده ازن در برخی مناطق**

تهران آسمانی صاف تا کمی ابری در استان تهران و افزایش غلظت آلاینده ازن در برخی مناطق طی پیش‌بینی می‌شود. براساس بررسی داده‌ها و نقشه‌های پیش‌یابی هواشناسی طی چهار روز آینده وضعیت جوی استان تهران آسمانی صاف تا کمی ابری گاهی همراه با وزش باد و در ساعات بعد از ظهر در ارتفاعات استان گاهی با افزایش موقت ابر و افزایش وزش باد پیش‌بینی می‌شود.
به گزارش اداره کل هواشناسی استان تهران در این مدت در ساعات بعد از ظهر افزایش ازن سطحی و در مناطق پرترد

رگبار باران در تهران. در این تصویر، رگبار باران در تهران، در حالی که مردم در خیابان‌ها راه می‌روند، دیده می‌شود.

رگبار باران در تهران. در این تصویر، رگبار باران در تهران، در حالی که مردم در خیابان‌ها راه می‌روند، دیده می‌شود.

رگبار باران در تهران. در این تصویر، رگبار باران در تهران، در حالی که مردم در خیابان‌ها راه می‌روند، دیده می‌شود.

رگبار باران در تهران. در این تصویر، رگبار باران در تهران، در حالی که مردم در خیابان‌ها راه می‌روند، دیده می‌شود.

معاون اجتماعی پلیس فتا ناجا گفت: فردی که مدعی دسترسی و فروش سؤالات کنکور سراسری سال ۱۴۰۰ در فضای مجازی بود، شناسایی و دستگیر شد.

سرهنگ رامین پاشایی اظهارکرد: براساس رصد صورت گرفته در فضای مجازی، فردی که با همدستی همسرش با انجام تبلیغات فریبنده در شبکه‌های اجتماعی اینستاگرام و ایجاد کانال در پیام رسان تلگرام مدعی دسترسی و واگذاری سؤالات کنکور ۱۴۰۰ به متقاضیان بود، مورد شناسایی قرار گرفت.

معاون اجتماعی پلیس فتا ناجا با اشاره به اینکه پس از هماهنگی با مقام قضایی طی یک عملیات فاعلیکرانه متهمان دستگیر شدند و در مواجهه با ادله جرم به بزه انتسابی خود اقرار کردند، گفت: براساس تجزیه و تحلیل پرونده‌های قضائی ادوار گذشته، همه ساله با نزدیک شدن به ایام کنکور ما شاهد این گونه کلاهبرداری‌ها هستیم.

وی ادامه داد: مجرمان با ترفندهای مختلف از جمله جعل هویت مدیران آموزش عالی و سایر جزئیات شناخته شده پس از فریب کاربران و دریافت مبالغ مختلف، دیگر پاسخگوی متقاضیان نخواهند بود و یا با ارسال نمونه دچار سوءتفاهم می‌شود و با توجه به صعب العبور بودن منطقه و شکستگی در ناحیه زانو و لگن نمی‌تواند حرکت کند.

معاون اجتماعی پلیس فتا ناجا افزود: هم‌اکنون بیش از ۱۰۰ کارگروه ویژه در پلیس فتا ناجا و رده‌های استانی و شهرستانی کشور درحوزه شناسایی این جرم فعالیت می‌کنند و تاکنون تعدادی صفحه و کانال مجرمانه با موارد مشابه، ضمن اشراف اطلاعاتی و پی‌جویی‌های فنی مورد شناسایی قرار گرفتند و ضمن مسدود سازی، اقدام قضائی علیه متهمان درحال پیگیری است.

به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی پلیس فتا وی ضمن توصیه به کلیه داوطلبان کنکور سال ۱۴۰۰ در خصوص اینکه " به هیچ عنوان فریب اینگونه تبلیغات دروغین را نخورند"، از خانواده‌هایشان خواست نظارت بیش‌تری بر عملکرد تحصیلی و سایبری فرزندان خود داشته باشند و در صورت مشاهده موارد مشکوک موضوع را از طریق سایت پلیس فتا به آدرس www.cyberpolice.ir &nbsp; بخش گزارشات مردمی اطلاع دهند و یا با شماره تلفن ۹۶۲۸۰ جهت رسیدگی هر چه سریع‌تر تماس بگیرند.

وی ادامه داد: سرباز مجروح پس از انجام اقدامات درمانی اولیه در مرکز درمانی فوق تخصصی کوثر سنجند، جهت ادامه درمان پیشرفته توسط هواییمای سازمان اورژانس کشور به بیمارستان ولیعصر ناجا در تهران اعزام شد.

سرباز وظیفه هنگ مرزی شهرستان بانه، که در جریان انفجار مین در خرداد ماه سال جاری در اثر انفجار مین هر دو دست وی از ناحیه مچ قطع و از ناحیه صورت نیز دچار ترومای شدیدی شد.

**آتش و مرگ هدیه عروس سقزی**

نفسش تنگ شده است. کلمات تاب تحمل ندارند. واژه‌ها دیگر سخت ادا می‌شوند. پدر خمیده‌تر از همیشه به نظر می‌رسد. داغ دخترش را لحظه‌ای فراموش نکرده است.

«کیومرث وقتی دخترم را به آتش می‌کشد، به تهران می‌رود و مائینش را در پارکینگ خانه دوستش می‌گذارد. او به همراه دوستش پیامن راهی آستارا می‌شوند که مأموران با ردزنی‌های پلیسی او را دستگیر می‌کنند. روز اول به همراه قاتل به محلل جنایت رفتیم، اما کیومرث محل آتش‌زدن گلاله را نگفت.

بعد از اینکه او را بار دیگر به اداره آگاهی منتقل کردند، در آنجا کروکی محل رهاکردن جسد را کشید و بالاخره پیکر گلاله را پیدا کردیم که بی‌رحمانه و بی‌گناه به طرز فجیعی به قتل رسیده و در آتش سوخته بود.»

**قصاص می‌خواهیم**

این پدر داغ‌دیده در آخر می‌گوید: «ما تنها قصاص می‌خواهیم. باورمان نمی‌شود چطور توانسته آن همه مهربانی، آن همه شور زندگی، آن همه آرامش را به آتش بزنند. ما در قبال کیومرث هر کاری که می‌توانستیم انجام دادیم. مثل پسر نداشت‌ام بود. داغ گلاله غم بزرگی است. مردم سقز و کردستان حتی ایران در این مدت ما را همراهی کردند و در کنارمان قرار گرفتند.»

کیومرث حالا هشت روزی است که در اختیار پلیس آگاهی است و تحت بازجویی قرار دارد. صفحات مجازی، اما از عکس‌ها و تصاویر گلاله خالی نمی‌شود، همه در سوگ این عروس سقزی هستند، عروسی که دهشتناک به قتل رسید و به آتش کشیده شد.

سرباز وظیفه هنگ مرزی شهرستان بانه، که در جریان انفجار مین در خرداد ماه سال جاری در اثر انفجار مین هر دو دست وی از ناحیه مچ قطع و از ناحیه صورت نیز دچار ترومای شدیدی شد.

۱۴۲۵ دستگاه تلبت قاچاق با برند سامسونگ را کشف و ضبط کردند. رئیس پلیس امنیت اقتصادی تهران بزرگ ارزش ریالی تلبت‌های کشف شده را بالغ بر ۱۱۰۰ میلیارد ریال اعلام کرد و گفت: تحقیقات پلیس در خصوص این پرونده همچنان درحال انجام است.

وی با اشاره به انجام هماهنگی با مقام قضایی و اخذ مجوز عملیات گفت: ماموران با رصد محل و درحالی که ساختمان مذکور در خیابان جمهوری را تحت نظر داشتند، همزمان با ورود خودرو به داخل پارکینگ عملیات خود را آغاز کرده در جریان بازرسی از داخل خودرو و نیز راه پله و انبار ساختمان

شرق هرمزگان و مرکز و جنوب سیستان و بلوچستان به دلیل جریانات گرم و مرطوب جنوبی، طی ساعات بعد ازظهر افزایش ابر با احتمال رگبار پراکنده و گاهی رعد و برق دور از انتظار نیست.
به گفته ضیاییان تا روزهای پایانی هفته شرق دریای عمان موج و ملاحلم خواهد بود.
مدیرکل پیش‌بینی و هشدار سریع سازمان هواشناسی در پایان درباره وضعیت جوی تهران طی دو روز آینده اظهار کرد: آسمان تهران اسرروز (۲ تیر) صاف همراه با وزش باد و با حداقل دمای ۲۴ و حداکثر دمای ۲۷ درجه سانتیگراد و طی روز پنجشنبه (۳ تیر) نیز صاف، همراه با وزش باد و با حداقل دمای ۲۵ و حداکثر دمای ۲۸ درجه سانتیگراد پیش‌بینی می‌شود.

«افزایش غلظت آلاینده ازن در برخی مناطق افزایش غلظت آلاینده‌ها فرامه می‌شود همچنین با حضور عوامل کافی جهت تولید آلاینده ازن در برخی مناطق افزایش غلظت این آلاینده سبب کاهش کیفیت هوا خواهد شد. این شرایط جوی تا اواخر وقت سه‌شنبه تداوم خواهد داشت و با افزایش ترافیک شامگاهی برقراری وضعیت ناسالم برای گروه‌های حساس در پارهای مناطق پرترد دور از انتظار نخواهد بود.
افزایش نسبی تندی یاد تا صبح امروز (۲ تیرماه) تا حدودی سبب کاهش غلظت آلاینده‌ها به‌ویژه ذرات معلق و برقراری وضعیت قابل قبول در بیشتر مناطق خواهد شد. با کاهش تندی باد در طول روز پراکندگی آلاینده‌ها محدود خواهد شد، احتمال افزایش غلظت آلاینده ازن و کاهش کیفیت هوا نیز در برخی مناطق وجود خواهد داشت. با افزایش نسبی تندی باد تا ساعات پایانی امشب پراکندگی آلاینده‌ها و به‌تبع آن برقراری وضعیت قابل قبول کیفیت هوا در بیشتر مناطق پیش‌بینی می‌شود.
براساس اعلام شرکت کنترل کیفیت هوای تهران طی ۲۴ ساعت گذشته آلاینده شاخص هوای پایتخت ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون با میانگین ۹۱ بود و هوا در شرایط قابل قبول قرار داشت. این شاخص هم‌اکنون ۷۵است و ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون همچنان آلاینده شاخص محسوب می‌شود و در شرایط قابل قبول قرار دارد.

## نجات معجزه آسا یک کوهنورد پس از ۵ روز در ارتفاعات دارآباد



کوهنوردی که در ارتفاعات دارآباد مفقود شده بود، پس از ۵ روز و به صورت معجزه آسا زنده پیدا شد.

پنجشنبه هفته گذشته یکی از کوهنوردان تهرانی به صورت انفرادی راهی قله دارآباد می‌شود و قصد داشته از روی تپه‌ها به قله توجال صعود کند که دچار سقوط می‌شود و با توجه به صعب العبور بودن منطقه و شکستگی در ناحیه زانو و لگن نمی‌تواند حرکت کند.

همان روز خانواده وی موضوع را با هلال احمر مطرح می‌کنند و تیم‌هایی به منطقه اعزام می‌شوند، اما پس از دو روز جستجو نمی‌توانند این فرد را پیدا کنند. طی هماهنگی‌های صورت گرفته در موبایل وی براساس آخرین تماسی که داشته است، گرفته و مشخص می‌شود که در دارآباد حضور دارد.

سرنجام پس از ۵ روزیک تیم امداد و نجات مصدوم را که حدود ۴۰ متر پایین‌تر از تپه‌ها سقوط کرده بود پیدا می‌کند و با توجه به آسیب دیدگی‌های وی و شرایط منطقه، هلی کوپتر اعزام و این فرد به بیمارستان میلاد منتقل می‌شود.

دکتر حمید مساعدیان، مسئول امداد و نجات فدراسیون کوهنوردی با اعلام این حادثه به فارس گفت: این فرد تنها شناسی که آورد و زنده ماند این بود که پس از سقوط در کنار چشمه آب کوچکی افتاده و توانسته زنده بماند، چون بیشتر از سه روز نمی‌توان در این شرایط بدون آب و غذا زنده ماند.

# جمهوری اسلامی

## جمهوری اسلامی

<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>صدای شما</b> <span><span> </span></span></span></div>
<p><b>تلفن تماس</b> ۹ – ۷۷۶۴۴۲۰۰ (۱۵خلی۳۴)</p> <p><b>همه روزها بجز پنجشنبه‌ها ازساعت ۱۲ تا ۱۰</b></p>
<p><b>*آرامانی از کردستان:</b> اگر قرار است گشایشی شود باید برخی از سیاست‌های نادرست اقتصادی و بین‌المللی اصلاح شوند که در غیر این صورت مسیر پیشرفت کشور هموارتر می‌شود.</p> <p><b>*توکلی از سمنان:</b> مسئولین وعده داده بودند که موقات فروردین‌ماه مستمری‌بگیران سازمان تأمین اجتماعی، با حقوق خردادماه واریز می‌شود، متأسفانه این وعده عملی نشده است!</p>

<div><div><span><span> </span></span></div><span><b>نامه های شما</b> <span><span> </span></span></span></div>
<p><b>خوانندگان محترم لطفا نامه های خود را حداکثر در یک صفحه یا خط خوانا با قید نام – نشانی و تلفن تماس ارسال نمایند</b></p>
<p><b>تبلیغات صداوسیما با زندگی ایرانیان تطابق ندارد</b></p> <p>در حالی که بسیاری از مردم کشورمان برای تأمین حداقل هزینه‌های زندگی مشکل دارند، شبکه‌های سیما بی‌دربی تبلیغات تخمه، آجیل، انواع خوراکی‌های گران‌قیمت با مجریان شیک‌پوش و خانه‌های آنچنانی را پخش می‌کند که با نوع زندگی ایرانی – اسلامی خانواده‌های ما هیچ تناسبی ندارد. درست است که صداوسیما از طریق تبلیغات باید بخشی از هزینه‌هایش را تأمین کند، اما تعداد آنها نباید آنقدر زیاد و تکراری باشد که بعضی از بینندگان به هنگام پخش این تبلیغات، تلویزیون خود را خاموش کنند!</p>
<p><b>شادفر – رشت</b></p>

## ۳ راهکار اساسی برای در امان ماندن از گرما زدگی



یک متخصص تغذیه به بیان توصیه‌هایی برای در امان ماندن از گرما زدگی پرداخت.

فرزاد شنیدفر در پاسخ به این سؤال که مصرف چه خوراکی‌هایی برای جلوگیری از گرمازدگی توصیه می‌شود، گفت: برای پیشگیری از گرمازدگی در درجه اول باید به وضعیت ذخیره آب بدن توجه ویژه شود و از این رو حتما باید در طول روز به مقدار کافی آب بنوشیم تا از خطر کم آبی مصون بمانیم. این پزشک متخصص ضمن اشاره به اینکه هر فرد به طور متوسط باید در طول روز حدود ۸ لیوان آب دریافت کند، ادامه داد: آب میوه‌ها هم دارای مقداری آب هستند، ولی از آنجایی که ممکن است آب میوه و شربت به دلیل داشتن شکر نتوانند آب مورد نیاز بدن را تأمین کنند، معیار مناسب برای سنجش میزان آب دریافتی بدن ۸ لیوان آب آشامیدنی در طول روز و یا یک سی سی آب به ازای هر کیلوکالری انرژی مورد نیاز است و برای مثال اگر انرژی مورد نیاز فردی ۲۵۰۰ کیلو کالری باشد، باید ۲۵۰ سی سی یا ۲ و نیم لیتر آب در شبانه روز مصرف کند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیان اینکه مقدار آب مورد نیاز در افراد مختلف، متفاوت است و به عواملی نظیر جنه، وزن، قد و مقدار انرژی مورد نیاز روزانه فرد بستگی دارد، افزود: در شرایط عادی مصرف ۸ لیوان آب در طول روز مقدار مناسبی برای تأمین آب مورد نیاز بدن در بیشتر افراد است، اما ممکن است این مقدار بنا به شرایط تغییر پیدا کند و برای مثال اگر شخصی در دمای بسیار بالا و در ساعات طولانی مدت بیرون از خانه مجبور به فعالیت شدید باشد، نیاز بیشتری به آب دارد چرا که دفع آب از طریق تعریق موجب کمبود آب بدن می‌شود و فرد در چنین شرایطی باید میزان آب مصرفی خود را در طول روز افزایش دهد.

وی با اشاره به اینکه برای جلوگیری از گرمازدگی توصیه می‌شود افراد به ویژه در فصل گرما از مواجهه طولانی مدت با آفتاب شدید و کار کردن زیر نور خورشید خودداری کنند و بهتر است فعالیت‌ها در این ایام زیر سایه انجام شود، اظهار کرد: نکته بعدی در خصوص پیشگیری از بروز گرمازدگی استفاده از سبزیجات، سالاد و میوه‌جات فصل تابستان است و توصیه می‌شود افرادی که در ساعات طولانی مدت زیر نور آفتاب مشغول فعالیت هستند، مصرف این مواد غذایی را به مقدار زیاد در برنامه غذایی خود قرار دهند چرا که مصرف آن‌ها به مقدار قابل توجهی آب مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند.

این متخصص تغذیه در پاسخ به سؤال دیگری مبنی بر اینکه چنانچه فردی دچار گرمازدگی شد، مصرف چه خوراکی‌هایی می‌تواند کمک‌کننده باشند،؟ توضیح داد: نکته مهم برای کمک به افرادی که دچار گرمازدگی شده‌اند، تأمین آب مورد نیاز و از دست رفتن آن‌ها است و بسته به اینکه میزان بروز این عارضه در اشخاص چه قدر است، مراقبت‌ها هم متفاوت هستند، اما به طوری کلی در گرما زدگی خفیف خنک نگ داشتن پوست بدن بیمار از طریق شست‌وشو، رساندن آب به مقدار مناسب و با دمای معتدل به نحوی که آب نه بسیار سرد و نه بسیار گرم باشد و همچنین استفاده از دوغ خانگی می‌تواند کمک‌کننده باشند و در خصوص مصرف دوغ باید توجه داشت که مصرف دوغ‌های صنعتی به دلیل بالا بودن مقدار نمک در آن‌ها توصیه نمی‌شود.

وی ضمن بیان اینکه افرادی که دچار گرمازدگی شده‌اند حتما باید مصرف میوه‌جات و سبزیجات را در برنامه غذایی خود افزایش دهند، اضافه کرد: چنانچه برای جبران آب از دست رفته بدن از شربت استفاده شود، حتما باید مقدار شکر موجود در آن بسیار اندک باشد، چرا که هر چه شربت شیرین‌تر باشد، شانس برای جبران آب از دست رفته بدن کمتر است و حتی ممکن است دفع آب هم افزایش پیدا کند و به همین دلیل مصرف آب معمولی اولویت بیشتری دارد.

این پزشک متخصص متذکر شد: هنگامی که گرمازدگی شدید باشد و بیمار دچار بی‌هویشی شود، شخص حتما باید به مراکز درمانی رود و بستری شود تا کادر درمان بتوانند با استفاده از مایعات تزریقی به بیمار کمک کنند و ذخیره آب بدن فرد را در شرایط متعادل قرار دهند و بنابراین براساس شدت گرمازدگی اقدامات درمانی که انجام می‌دهیم، متفاوت است.

<b>ردیف</b>	<b>نوع خودرو</b>	<b>مدل</b>	<b>رنگ</b>	<b>مبلغ</b>	<b>وضعیت فروش</b>
<b>۱۲</b>	<b>پژو پارس به شماره انتظامی۹۱ب۷۷۲۲-۴۵ ایران۹۱-۴۵</b>	<b>۱۳۹۴</b>	<b>سفید روغنی</b>	<b>۱,۳۸۰,۰۰۰,۰۰۰</b>	<b>فقدی</b>
<b>۱۳</b>	<b>به شماره انتظامی۷۱۶ص۱۹۱ایران۴۵-۴۵</b>	<b>۱۳۹۴</b>	<b>سفید روغنی</b>	<b>۱,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰</b>	<b>فقدی</b>
<b>۱۴</b>	<b>به شماره موتور ۰۸۲۸۳۴۰۷۰۱۲۴۴</b>	<b>۱۳۹۴</b>	<b>سفید روغنی</b>	<b>۱,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰</b>	<b>فقدی</b>

**با توجه به جایجایی مبلغ ردیف ۱۲ و ۱۳ از آگهی مزایده عمومی ۱۴۰۰/۲**

**۱۴۰۰/۰۴/۰۱ روزنامه جمهوری اسلامی به شماره ۱۲۰۱۳ فروش املاک این بانک ردیف‌های فوق طبق جدول ذیل اصلاح می گردد.**