



فقر حرکتی میراث شوم کرونا

در مدرسه، زنگ ورزش و همچنین پیاده روی در مسیرهای رفت و برگشت، فعالیت فیزیکی را تجربه می‌کردند. طی این دوسال افزایش فعالیت‌های مجازی، نشستن‌های طولانی مدت، استفاده از میز و صندلی‌های غیر استاندارد و خم بودن زیاد بر روی تلفن همراه و کتاب؛ دست به دست یکدیگر داده اند تا شاهد نزولی بودن سن ابتلا به کمردرد باشیم.

وی خاطرنشان کرد: در صورتی که فرد بیش از ۲۰ دقیقه در یک وضعیت ثابت مانند حالت نشسته قرار بگیرد، زمینه مشکلات بعدی ایجاد می‌شود، توصیه می شود افراد در طول فعالیت‌های روزانه و با وضعیت ثابت هر ۲۰ دقیقه یک بار تغییر وضعیت مانند بلند شدن و قدم زدن را داشته باشند. هر ۱۵ درجه خم بودن گردن میزان فشار به ستون فقرات گردنی را ۲ برابر می‌کندنرس انجمن فیزیوتراپی ایران ادامه داد:هر ۱۵ درجه خم بودن گردن، میزان فشار به ستون فقرات



گردنی را ۲ برابر می‌کند و عادات بد در استفاده از وسایل ارتباطی این مشکلات را تشدید می‌کند. در بعضی موارد افراد در وضعیت نامناسب مانند درازکش و خوابیده مطالعه یا از وسایل ارتباطی استفاده می‌کنند.موذن زاده افزود: طی دو سال اخیر سن ابتلا به کمردرد به سنین پایین نزول پیدا کرده و حتی در برخی موارد، دیسک کمر که قبلا در سنین بالای ۳۰ سال بروز پیدا می‌کرد، هم اکنون در رده سنی ۲۰ سال مشاهده می‌شود.وی اضافه کرد: ۱۵ تا ۲۰ درصد دانش آموزان اختلالات اسکلتی و عضلانی دارند و در این ۲ سال اخیر که در مدارس

و نباید به عادی انگاری و ساده انگاری باعث شویم مشکلات حرکتی و عضلانی به دلیل بی تحرکی افزایش یابد. وی افزود: به دلیل استفاده طولانی مدت از تلفن همراه یا لب تاپ به ستون فقرات گردن، کمر فشار وارد شده و زمینه ساز مشکلات ارگونومیک است و باعث ضعف عضلات می شود و لازم است والدین به مدت و طرز استفاده از تلفن همراه و لب تاپ و سایر وسایل رایانه ای کودکان و نوجوانان توجه بیشتری داشته و به آنها تذکر بدهند و حتی می توانند از میز و صندلی ارگونومیک برای آنها استفاده کنند.

محققان تاکید می‌کنند

بهترین خوراکی ها برای مصرف با معده خالی



محققان تاکید می‌کنند، ممکن است ایده‌خوبی نباشد که بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب مقدار زیادی صبحانه بخوریم؛ بلکه باید آگاهانه مواد غذایی وعده صبح را انتخاب کنیم.

به گزارش جام جم آنلاین، کارشناسان می‌گویند ممکن است ایده خوبی نباشد که بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب مقدار زیادی غذا بخورید. برای بهبود میزان متابولیسم، سطح انرژی و جذب مواد مغذی افراد باید نسبت به مصرف وعده صبحگاهی خود آگاه باشند.کارشناسان تاکید می‌کنند، شما همان چیزی هستید که می‌خورید، به خصوص صبح‌ها سیستم ما به نوع تغذیه مناسب نیاز دارد تا به ما کمک کند برای روز آینده آماده شویم، سطح انرژی را افزایش دهیم و سموم را دفع کنیم. از سوی دیگر، یک صبحانه با ترکیبات غذایی اشتباه می‌تواند سیستم گوارشی ما را مختل کند و سطح انرژی ما را خراب کند.

سواتی ردی، متخصص تغذیه می‌گوید: صبحانه مهم ترین وعده غذایی در روز است و افراد معمولا صبح‌ها از خواب بیدار می‌شوند و وعده صبح خود را مصرف می‌کنند؛ اما متأسفانه حتی کسانی که برای صبحانه نان، مرکبات و یک فنجان قهوه می‌خورند در محل کار احساس خستگی‌می‌کنند.



همه گیری بیماری کرونا طی ۲ سال اخیر تحرک و پویایی را از همه اقشار جامعه بویژه کودکان و نوجوانان گرفته است، فقر حرکتی ناشی از قرنطینه های خانگی در فواصل مختلف، آموزش مجازی، دوری از اجتماعات و غیره میراث شوم این بیماری است.

به گزارش جام جم آنلاین، گزارش سازمان جهانی بهداشت حاکی از آن است که جامعه ایرانی از لحاظ استانداردهای بهداشتی کم تحرک بوده و شرایط بحرانی کرونا در ۲ سال اخیر آسیب های جسمانی نیز بر گروه های سنی مختلف به ویژه سالمندان و کودکان و نوجوانان وارد کرده است.کمردرد، گردن درد و دردهای عضلانی ناشی از قرنطینه های خانگی که افراد مجبور بودند در خانه بمانند و از طریق مجازی با استفاده از تبلت و موبایل آموزش های درسی و دانشگاهی را فرا بگیرند یا بسیاری از کارمندان دور کار بوده و ساعتهای طولانی نشستن را تجربه می کنند، بعد از همه گیری کرونا افزایش زیادی خواهد داشت و هزینه های زیادی را بر سیستم نظام سلامت تحمیل خواهد کرد.آمارهای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نشان می دهد، حدود ۱۸ تا ۲۰ درصد از جمعیت یک کشور در زندگی خود دچار کمردرد می‌شوند و وضعیت بدنی نامناسب به این موضوع دامن می‌زند، کمردرد مهمترین عامل شماره یک ناتوانی در سراسر جهان است. روشی که کمردرد مزمن بر کیفیت زندگی تاثیر می‌گذارد آن را به یک تهدید واقعی تبدیل می‌کند.احمد موذن زاده رئیس انجمن فیزیوتراپی ایران در این زمینه به ایرنا گفت: بدن انسان باید به طور مداوم در حرکت باشد، عضلات در اثر عدم تحرک اکسیژن و مواد مغذی کمتری از خون دریافت می‌کنند و نشستن در هر وضعیتی به مدت بیش از بیست دقیقه در اثر کاهش انعطاف‌پذیری تاندون‌ها و رباط‌ها سبب بروز کمردرد می‌شود.وی افزود: استفاده روزانه از رایانه برای مدت طولانی باعث ابتلای ۴۰ درصد از افراد به کمردرد می‌شود. به همین جهت وضعیت بدنی باید به طور مداوم تغییر داده شود و پس از هر ۴۰دقیقه یک بار کار با رایانه شخص باید حرکات ورزشی سبک انجام دهد.این فیزیوتراپیست تصریح کرد: در طول زندگی عادت‌های نادرستی در مورد نحوه انجام دادن امور مختلف به صورت ناخودآگاه در ذهن افراد ایجاد شده و در نتیجه فرد وارد شدن فشار بر بدن خود را نادیده می‌گیرد. کمردرد ناشی از کار با رایانه در اثر استفاده از صندلی نامناسب، وضعیت نادرست بدنی و عدم تحرک ایجاد می‌شود.

موذن زاده تاکید کرد: با توجه به شرایط دو سال اخیر، زنگ خطر کمردرد و گردن درد برای گروه سنی کودکان و نوجوانان درآمده و این گروه سنی قبل از همه گیری کرونا با حضور

((آگهی تحدید حدود قانون ساماندهی

و حمایت از تولید و عرضه مسکن مصوب ۱۳۸۸))

نظر به اینکه املاک مشروحه ذیل در اجرای مقررات قانون الحاق موادی به قانون ساماندهی و حمایت از تولید عرضه و مسکن مصوب ۱۳۸۸/۱۲/۰۲ از طرف بنیاد مسکن انقلاب اسلامی شهرستان دیر به نمایندگی از طرف متقاضیان درخواست صدور سند مالکیت نموده و تصرفات مالکانه و بلامعارض و بلامنارع متقاضیان در اجرای بند ۲ از ماده یک قانون منجر به صدور رای گردیده است لذا با توجه به عدم سابقه تحدید حدود آنها در اجرای بند ۲ از ماده ۲ آیین نامه اجرائی قانون فوق الذکر جهت اطلاع عموم الصاقی و عملیات تحدید حدود به شرح تاریخ تعیین شده ذیل در محل با حضور نماینده بنیاد مسکن و صاحبان املاک و مجاورین به عمل خواهد آمد و عدم حضور مانع انجام عملیات تحدید حدود نخواهد شد.

۱-پلاک ۲۸۴۷/۲۱۰۰ آقای مهدی بشیریان شش‌دانگ یکپایخانه به مساحت ۳۲۲/۸۳ متر مربع واقع در بردستان

تحدید حدود ۱۴۰۲/۰۲/۱۵

لذا بدینوسیله اعلام میدارد اشخاصی که نسبت به اصل ملک اعتراض دارند از تاریخ الصاق یا انتشار این آگهی و اشخاصی که نسبت به تحدید حدود و حقوق ارتفاقی اعتراض دارند از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود ظرف مدت بیست روز باید اعتراض خود را به صورت مکتوب به اداره ثبت اسناد و املاک دیر تسلیم نمایند و ظرف یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به ثبت دیر دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت اسناد و املاک دیر تسلیم نماید رسیدگی به اینگونه اعتراضات در دادگاه خارج از نوبت خواهد بود. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در موعد مقرر و یا تحویل گواهی عدم تقدیم دادخواست به اداره ثبت اسناد و املاک دیر عملیات ثبتی با رعایت مقررات خواهد شد.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۲/۱۵

شماره: ۲۶۹ م الف

محمد رضانی زاده-رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان دیر

رونوشت آگهی حصر وراثت

خانم نرگس ستاریانهای به شماره ملی ۵۲۹۹۷۸۸۷۲۳ باستناد شهادتنامه و گواهی فوت و فتوکی شناسنامه ورثه درخواستی به شماره ۱۴۰۲ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین اشعار داشته است که عبدالحسین ستاریانهای فرزند عبدالعزیز به شماره شناسنامه ۲۳۲۷ در تاریخ ۱۳۸۲/۱۲/۱۶ در اقامتگاه دائمی خود درگذشته و ورثه حین الفوت وی عبارتند از:

۱-نرگس ستاریانهای فرزند: غلامحسین به شماره ملی: ۵۲۹۹۷۸۸۷۲۳ صادره از: دیلم متولد: ۱۳۳۳ نسبت: مادر متوفی

۲-سمیه قره باغی فرزند: نعمت اله به شماره ملی: ۵۲۹۹۹۵۸۷۰۹ صادره از: دیلم متولد: ۱۳۲۵ نسبت: همسر متوفی

۳-عبدالعزیز ستاریانهای فرزند: عبدالحسین به شماره ملی:

۵۲۹۰۰۷۲۸۵۱ صادره از: دیلم متولد: ۱۳۸۳ نسبت: فرزند متوفی
۴-عباس ستاریانهای فرزند: عبدالحسین به شماره ملی: ۱۸۵۱۰۶۶۶۱۳۳ صادره از: دیلم متولد: ۱۴۰۰ نسبت: فرزند متوفی

۵- فاطمه زهرا ستاریانهای فرزند: عبدالحسین به شماره ملی: ۵۲۹۰۰۷۲۸۵۱ صادره از: دیلم متولد: ۱۳۸۸ نسبت: فرزند متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مذبور را در یک نوبت آگهی می نمایم تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.

شماره: ۵ م الف

حسین اکبری- رئیس شعبه اول شورای حل اختلاف شهرستان دیلم

حضور نیافته اند از تحرک و فعالیت فیزیکی آنها کاسته شده و وضعیت مناسبی از لحاظ جسمی ندارند و می توانند در آینده تبدیل به بیماری شود.موذن زاده، با بیان اینکه بروز اختلالات قوز پشتی، حرکتی، عضلانی و غیره در کودکان و نوجوانان به دلیل وضعیت بد نشستن و استفاده زیاد از وسایل رایانه ای برای آموزش مجازی افزایش یافته و به خانواده ها توصیه کرد توجه بیشتری به آنها داشته باشند و سعی کنند اوقاتی از هفته را در بیرون از فضای خانه با قدم زدن، دویدن و فعالیت بدنی بپردازند یا با موزیک های ورزشی در خانه فعالیت کنند.

سهل انگاری نباید باعث شود بی تحرکی را افزایش یابد

وی تصریح کرد: برخی از مردم فکر می کنند بحث کرونا بزودی با کاهش آمار فوتی ها کاهش می یابد و از انجام فعالیت‌های فیزیکی حتی در خانه بویژه از سوی کودکان و نوجوانان خودداری می‌کنند در حالیکه این تصور اشتباه است

مدیر برنامه تغذیه بالینی دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت گفت: کربوهیدرات پیچیده مانند غلات به آهستگی هضم شده و افراد احساس گرسنگی کمتری خواهند کرد.

به گزارش جام جم آنلاین، ترابی گفت: افراد روزه دار باید مانند روزهای عادی سه وعده غذا بخورند. در ماه مبارک رمضان روزه داران بهتر است سه وعده افطار، شام و سحر بخورند و متخصصان توصیه کرده اند تا تنها به مصرف دو نوبت غذا آن هم در زمان هایی که مدت روزه داری طولانی است برای حفظ سلامتی بدن اکتفا نکنند.در ماه مبارک رمضان پیروی از برنامه غذایی متنوع و متعادل مانند نان، غلات، میوه و گوشت و لبنیات ضروری است. مصرف مواد غذایی متنوع سبب تامین املاح و مواد معدنی مورد نیاز بدن در ایام روزه

مدیر برنامه تغذیه بالینی دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت گفت: کربوهیدرات پیچیده مانند غلات به آهستگی هضم شده و افراد احساس گرسنگی کمتری خواهند کرد.



مصرف ناشتای این نوشیدنی باعث کاهش وزن می شود

E، اسید فولیک، کولین است و دارای چندین فواید گوارشی، مراقبت از پوست و سلامت دندان است. همچنین دارای کلسیم، کروم، مس، سلنیوم، منیزیم، منگنز، پتاسیم، سدیم کارشناسان بهداشت می‌گویند نوشیدن آب آلوئه ورا با معده خالی راهی موثر برای کاهش وزن، بهبود جذب مواد مغذی در بدن و تسهیل عملکرد روده است. آب آلوئه ورا همچنین می‌تواند به حفظ سلامت دندان کمک کند. آب آلوئه ورا حاوی پلی فنول است که سرشار از آنتی اکسیدان است. آلوئه ورا همچنین دارای ترکیبات پری بیوتیکی است که به تغذیه باکتری‌های سالم در روده و عملکرد بهینه سیستم گوارش کمک می‌کند.

محققان یک نوشیدنی جدید را پیشنهاد می‌کنند که مزایای فراوانی برای سلامتی دارد.

به گزارش جام جم آنلاین، نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد، نوشیدن آب آلوئه ورا با معده خالی راهی موثر برای کاهش وزن، بهبود جذب مواد مغذی در بدن و تسهیل عملکرد روده است.

آلوئه ورا، یک گیاه دارویی باستانی، به دلیل خواص درمانی خود به سرعت در سراسر جهان محبوبیت پیدا کرده، اما قرن‌هاست که وجود داشته و در فرهنگ‌های مختلف برای اهداف دارویی استفاده می‌شود.

آلوئه ورا سرشار از ویتامین، مواد معدنی، آنزیم‌ها، ساپونین‌ها و اسیدهای آمینه است؛ همچنین انباری از ویتامین A، C،

آلودگی هوای خانه و اداره را با

این روش ساده کاهش دهید

محققان یک روش ساده و ارزان برای کاهش آلودگی هوای خانه و اداره پیشنهاد می‌کنند.

نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد، گیاهان آپارتمانی معمولی از جمله نیلوفرهای صلح و سرخس می‌توانند آلودگی هوا را در منازل و ادارات به میزان قابل توجهی کاهش دهند.

گیاهان آپارتمانی اغلب به عنوان گزینه‌های تزئینی دیده می‌شوند، اما اگر خانه شما پر از گیاهان گلدانی است، ممکن است سطح آلاینده های خاصی را نیز کاهش دهد.گیاه سرخس بیشترین توانایی را در از بین‌بردن سم فرمالدئید، مونو اکسید کربن و زایان دارد و می‌تواند به راحتی در طول یک ساعت، ترکیبات سمی موجود در هوا را رفع کند. خاک این گیاه نیز می‌تواند فلزات سنگین موجود در هوا مانند جیوه و آرسنیک را به خود جذب کند. علاوه بر این، گیاه سرخس نقش موثری در مرطوب کردن محیط خانه داشته، اما به آبرسانی کافی نیاز دارد.

تحقیقات جدید به سرپرستی دانشگاه بیرمنگام نشان داده است که گیاهان آپارتمانی معمولی می‌توانند سطوح دی اکسید نیترژن (NO۲) - یک آلاینده رایج - را تا ۲۰ درصد کاهش دهند. در حالی که فرآیند بیولوژیکی پشت حذف NO۲ نامشخص است، محققان امیدوارند این یافته‌ها افراد را تشویق کند تا خانه‌ها یا دفاتر خود را با گیاهان بیشتری پر کنند.

شعبه سوم شورای حل اختلاف شهر کاکي