

گزارش

انجمن قلب آمریکا اعلام کرد؛

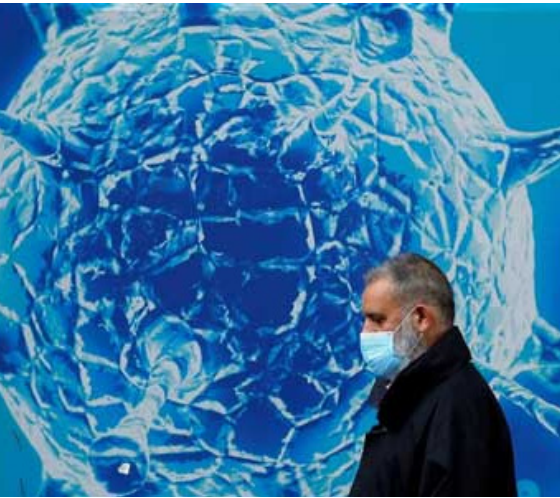
«پیاده روی» بهترین روش حفظ سلامت قلب



طبق گفته انجمن قلب آمریکا، فعالیت بدنی یکی از بهترین راه‌ها برای مدیریت استرس و تقویت خلق و خوی است و در عین حال خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکنه را کاهش می‌دهد.به گزارش جام جم آنلاین، انجمن قلب آمریکا حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته یا حدود ۳۰ دقیقه در روز، پنج روز در هفته را توصیه می‌کند.«دونا آرت»ه، رئیس دانشگاه کنتاکی، می‌گوید: «پیاده روی یک راه عالی برای بهبود سلامت و چشم انداز ذهنی شما است و برای انجام آن به تجهیزات ورزشی گران قیمت زیادی نیاز نیست. یک جفت کفش خوب بپوشید و یک بطری آب بردارید و آماده حرکت شوید.»وی در ادامه افزود: «مهم نیست چقدر سریع یا چه میزان راه می‌روید، مهم این است که حرکت کنید. افزایش فعالیت‌های روزمره، مانند پارک کردن کمی دورتر از مقصد، انجام برخی کارهای اضافی خانه یا حیاط خانه و حتی پیاده‌روی با سگ، همگی می‌توانند سلامت بهتری به همراه داشته باشند.» محققان دریافتند افرادی که قدم‌های بیشتری را در زمان کوتاه برمی‌داشتند، عمر طولانی‌تری داشتند، حتی اگر تمرینات طولانی و بدون وقفه انجام نمی‌دادند.
فواید پیاده روی بر اساس حدود ۴۵۰۰ قدم در روز در فواصل کوتاه بود. به ازای ۱۰۰۰ قدم، کاهش ۲۸ درصدی مرگ در طول دوره مطالعه مشاهده شد. افرادی که روزانه بیش از ۲۰۰۰ قدم بدون وقفه بر می‌داشتند، در این مدت ۳۲ درصد کاهش مرگ و میر داشتند.به گفته محققان، در مقایسه با افرادی که کمترین قدم‌ها را داشتند، افراد میان‌سالی که هر روز بیشترین گام‌ها را برمی داشتند، ۴۳ درصد کمتر در معرض خطر دیابت و ۳۱ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به فشار خون بالا هستند.برای زنان شرکت‌کننده در این مطالعه، آن‌هایی که بالاترین تعداد قدم‌ها را داشتند نیز در مقایسه با زنانی که کمتر پیاده‌روی می‌کردند، ۶۱ درصد کمتر در معرض چاقی بودند. به ازای هر ۱۰۰۰ قدم افزایش، زنان ۱۳ درصد کمتر در معرض خطر چاقی قرار داشتند افرادی که حداقل ۷۰۰۰ قدم در روز راه می‌رفتند، ۵۰ تا ۷۰ درصد کمتر در معرض خطر مرگ در طول دوره مطالعه در مقایسه با افرادی بودند که این کار را انجام نمی‌دادند. راه رفتن بیش از ۱۰،۰۰۰ قدم حتی بهتر بود و خطر مرگ زودرس به هر دلیلی را در میان مردان و زنان میان‌سال کاهش داد.آرت گفت: «در حالی که قرار گرفتن در فضای باز در مناطقی که دارای فضای سبز زیادی است ممکن است فواید سلامتی نیز داشته باشد، پیاده روی در هر مکانی، از جمله در داخل خانه، در باشگاه یا در مرکز خرید، همگی می‌توانند مزایایی را به همراه داشته باشند.»

کرونا

راهکارهایی برای پیشگیری از گسترش سویه XE



سویه هیبریدی امیکرون با نام XE در برخی از نقاط جهان در حال گردش است و محققان برای جلوگیری از گسترش آن پیشنهاداتی دارند.

به گزارش جام جم آنلاین، به نظر می‌رسد که این بیماری بیشتر از سویه امیکرون قابل انتقال است، اما ممکن است شدت بیماری آن به شدت سویه دلتا نباشد. دکتر ساجین قندهری، جراح مغز و اعصاب و مدیر عامل بیمارستان IBS هند گفت: «اگرچه سویه XE در چند هفته اخیر شهرت یافته است، اما جزئیات کامل آن هنوز ناشناخته است». او در خصوص علائم و شدت سویه جدید گفت: با توجه به سناریوی بالینی فعلی موارد کووید، به نظر نمی‌رسد که علائم آن به اندازه سویه دلتا باشد اگرچه امکان انتقال بیشتر آن نسبت به امیکرون وجود دارد.

این پزشک با اشاره به اینکه هنوز تعداد مبتلایان و میزان بستری در بیمارستان پایین است، گفت: زمان وحشت از این سویه فرا نرسیده است، اما تمام اقدامات احتیاطی لازم را انجام دهید.عاقلانه است که همه ما برای جلوگیری از بیماری شدید از جمله واکسیناسیون کامل، استفاده از ماسک، فاصله اجتماعی و رعایت منظم بهداشت دست، اقدامات احتیاطی لازم را انجام دهیم.سازمان بهداشت جهانی اخیرا گفته بود که سویه جهش یافته جدید XE در بریتانیا شناسایی شده است و خاطرنشان کرد که ممکن است بیشتر از زیر سویه امیکرون ۲.8A قابل انتقال باشد. با این حال، چندین ویروس‌شناس در هند گفتند مشخص نیست که سویه آن به اندازه کافی قوی باشد که بتواند موج کووید دیگری را ایجاد کند.تاکون یک مورد از سویه XE در بمبئی و دیگری در گجرات شناسایی شده است و گزارش‌ها حاکی از آن است که این سویه ممکن است در دهلی و هاریانا نیز در گردش باشد.

منبع: باشگاه خبرنگاران

گزارش

عضو کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا اعلام کرد:

توصیه های ضد کرونایی برای مدارس



عضو کمیته علمی کشوری مقابله با کرونا با تاکید بر لزوم رعایت پروتکل‌های بهداشتی و توجه به علامت‌دار شدن احتمالی دانش‌آموزان در شرایط حضور در مدارس، گفت: از مردم درخواست می‌کنم که اگر واکسیناسیون‌شان را تکمیل نکرده یا دز سوم را تزریق نکرده‌اند، مراجعه کرده و واکسیناسیون‌شان را تکمیل کنند.

به گزارش جام جم آنلاین، دکتر حق‌ارلی در گفتگو با ایسنا درباره وضعیت کرونا در کشور، گفت: بعد از تعطیلات نوروزی باتوجه به شرایط مسافرت‌ها و ... در

استان‌هایی که تراکم سفر زیاد بود، تعدادی افزایش مراجعه‌کننده درحوزه کرونا گزارش شد، اما به طور کلی تعداد افرادی که در کل کشور مبتلا شدند، وضعیت نزولی دارد و تعداد مرگ‌ومیر هم کاهش یافته است. در عین حال از آنجایی که روند به سمت عادی‌سازی ارتباطات اجتماعی یا بازگشایی مدارس حرکت می‌کند، رعایت بهداشت فردی و پروتکل‌های بهداشتی بسیار مهم و کمک‌کننده است. در عین حال آگاهی دانش‌آموزان و والدین در حوزه بیماری و توجه به علائم بسیار حائز اهمیت است. وی افزود: در شرایط فعلی باید

سلامت

چرا معتاد عاطفی می‌شویم؟



بسیاری از افراد دوران کودکی خود را در خانه یا محیطی گذرانده‌اند که توقع آن

را نداشته‌اند و بسیاری از خانه‌ها، درگیر بی‌ثباتی‌های عاطفی، اضطراب و نگرانی و محیطی مملو از غم یا وحشت برای کودک بوده‌اند.

به گزارش جام جم آنلاین ، مطالعات کارشناسی حاکی از آن است که گاهی به برخی از افراد در خانواده این طور آموزش داده می‌شود که از ابراز خوشحالی خود جلوگیری کنند و همچنین گفته شده که

واکسیناسیون جدی گرفته شود؛ زیرا یکی از مهمترین عواملی که ثابت شده در کنترل بیماری کووید ۱۹ موثر است، انجام واکسیناسیون علیه کرونا و رعایت پروتکل‌های بهداشتی است. بر همین

اساس از همه مردم درخواست می‌کنم کسانی که واکسیناسیون‌شان را تکمیل نکرده‌اند یا دز سوم را تزریق نکرده‌اند، مراجعه کرده‌و واکسیناسیون‌شان را تکمیل کنند. برخی کشورها حتی تزریق دز چهارم را هم شروع کرده‌اند.

توصیه های ضدکرونایی برای مدارس حق‌ارلی با تاکید بر لزوم رعایت پروتکل‌های بهداشتی و استفاده از ماسک در مدارس با توجه به بازگشایی‌های انجام شده، ادامه داد: رعایت پروتکل های بهداشتی در مدارس بسیار مهم است. به عنوان مثال استفاده از ماسک بسیار مهم است. همچنین اولیای مدارس و فرزندان باید نسبت به بروز علائم در دانش‌آموزان حساس باشند و اگر احساس کردند که علائمی وجود دارد، حتما از ورود فرزندان به مدرسه خودداری کنند. مربیان مدارس حتما توجه داشته باشند که هر روز یک

پیش‌بینی درباره پیک های آتی کرونا

وی درباره احتمال ورود به پیک هفتم کرونا در کشور با توجه به ایجاد سویه‌های جدید کرونا در دنیا، گفت: باتوجه به اینکه

عسل‌لوریه

سلامت

آگهی

آگهی فقدان سند مالکیت ۱۷۰۷/۱۲۴ بخش ۵ دیر

آقای محمد امامی با تسلیم استشهد محلی مدعی است یک جلد سند مالکیت شش‌دانگ یکبایخانه به پلاک ۱۷۰۷/۱۲۴ به مساحت ۲۱۲/۷۶ متر مربع واقع در بخش ۵ دیر که در دفتر جلد ۴۰ صفحه ۱۰۶ و ذیل ۴۷۸۵ به نام آقای علی محمدی لقب ثبت و صادر و تسلیم گردیده که به علت جا به جایی سرقت گردیده و در خواست صدور المثنی سند مالکیت را نموده سپس مع واسطه بموجب خلاصه معامله شماره ۱۴۰۰/۰۲/۱۸-۸۲۷۷۰ دفتر ۱۵ دیر بنام آقای محمد امامی انتقال قطعی یافته لذا مراتب طبق اصلاح تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰ آئیننامه قانون ثبت اعلام میشود که هرکس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای نموده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار این آگهی به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان دیر مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت و یا سند معامله تسلیم نماید چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود المثنی سند طبق مقررات صادر و متقاضی تسلیم خواهد شد.٪

تاریخ انتشار آگهی: ۱۴۰۷/۰۱/۲۷

شماره: ۵ الف

محمد رضانی زاده- رئیس اداره ثبت اسناد واملاک شهرستان دیر

۱۴۰۱۰۱۰۶۵

((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 ویلامعارض و بلامنازع 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 ب از ماده ۷ آئین نامه اجرایی 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 ۱۸۵۸/۲ خانم فاطمه امینی شش‌دانگ یکبایخانه به مساحت ۴۶۷/۶۶ متر مربع واقع در دیر

تحدید حدود ۱۴۰۱/۰۲/۲۰

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 نماید 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: ۱۴۰۷/۰۱/۲۷

شماره: ۴ الف

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

۱۴۰۱۰۱۰۶۶

آگهی مزایده نوبت: دوم

نظر به اینکه در پرونده اجرایی تحت کلاسه ۹۸۱۷۵۸ شعبه اول اجرای احکام مدنی دشتستان (برازجان) محکوم له شرکت خدماتی نهصدو هشتادو هشت کارزون تقاضای فروش اموال توقیفی که نوع و مشخصات آن به شرح ذیل میباشد بابت مطالبات خود از آقای سید علیرضا کارزونی فرزند سید عبدالکریم و ابراهیم عباسی فرزند حسن را که عبارت از یک باب منزل مسکونی به مالکیت خانم هاجر زمانی برازجانی تحت پلاک ثبتی ۳۳۵۲/۳۳۸ واقع در برازجان بلوار جمهوری اسلامی کوچه ۱۱ پلاک آخر نیش کوچه میباشد را از طریق انجام مزایده و انتشار آگهی در یکی از روزنامه های کثیر الانتشار محلی استان بوشهر را نموده است به همین علت مزایده در روز شنبه مورخه ۱۴۰۷/۱۲/۲۴ از ساعت ۹ الی ۱۲ ظهر در محل این اجراء برگزار خواهد شد .
قیمتی که مزایده از آن شروع میشود بر اساس نظریه کارشناس رسمی دادگستری مبلغ نوزده میلیارد وهشتصد میلیون ریال بوده و برنده مزایده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد دهد و ده درصد بهای آن را فی المجلس بیشتر احساس کند درخانه خودش است (صرفا به این خاطر که سال‌های کودکی را در نگرانی و اضطراب سپری کرده و به این وضعیت عادت کرده است)
روانشناسان تاکید دارند برای افرادی که بیشتر باچنین شرایط عاطفی درگیر هستند مهم است که بخشی از روز را به سکوت و مراقبه بپردازند و به خود یادآوری کنند که "اشکالی ندارد همیشه بحران نداشته باشند و در شرایط نگران‌کننده نباشند" و همچنین سعی کنند از محیط‌هایی که باعث خشم عاطفی در آن‌ها می‌شوند، دوری کنند.

مدیر دفتر شعبه اول اجرای احکام مدنی دشتستان- علی مراد بحرینی

۱۴۰۱۰۱۰۶۷