



مزایده واگذاری به اجاره

اداره لوقاف و امور خیریه شهرستان کاشان در نظر دارد سه رقبه متعلق به مؤلفات این شهرستان را برای یک سال شمسی به اجاره واگذار نماید متقاضیان می توانند جهت ثبت نام اطلاع از جزئیات و دریافت متن کلیه آپگهی در رقبه و رقم های مربوطه تا تاریخ ۹۹/۲۲/۹۹ یا شماره تلفن ۰۱۱ _ ۵۵۳۳۹۹۱۰ تماس حاصل نموده به نشانی: کاشان، خیابان امیر کبیر، روبروی اردو برق مراجعه نمایند.اطلاعات رقابت: ۱_ یک باب مغازه نابوایی با مساحت تقریبی ۶۸ متر مربع واقع در خیابان امیر کبیر روبروی اداره برق کوچه مسجد فاطمیه به ضوی نابوایی سنگی

۲_ یک باب مغازه با مساحت تقریبی ۴۰ متر مربع واقع در خیابان باب الحوائج (ع)

۳_ یک دستگاه آپارتمان اداری و تجاری زیر زمین به مساحت تقریبی ۵۰ متر مربع واقع در خیابان باب الحوائج (ع) ۹۹۶۰۶۱

در ایران در ۱۳ دقیقه یک نفر به دلیل کرونا می میرد

ایرج حریری، معاون کل وزارت بهداشت ایران گفت: هر ۱۳ دقیقه یک نفر بر اثر کرونا در کشور فوت می کند و هر ۳۳ ثانیه یک نفر در ایران به بیماری کووید-۱۹ مبتلا می شود.

معاون کل وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: هر ۱۳ دقیقه یک نفر بر اثر کرونا در کشور فوت می کند و هر ۳۳ ثانیه یک نفر در ایران به بیماری کووید-۱۹ مبتلا می شود. ایرج حریری روز شنبه در نشست خبری که به صورت ویدئو کنفرانس از وزارت بهداشت برگزار شد، افزود: از نظر تعداد خالص مرگ به یک میلیون نفر جمعیت بیماری کووید-۱۹ به ترتیب رتبه ۴۰، ۴۷ و ۳۰ دنیا را با با تعداد ۱۲۱ مرگ در یک میلیون نفر داریم. وی گفت: هر فرد ناقل کرونا می تواند بدون فاصله گذاری اجتماعی ۴۰۶ نفر را مبتلا کند، افرادی که قبلا به کرونا مبتلا شدند و افرادی که آنتی بادی آنها مثبت شده و تصور می کنند ایمن هستند باید فاصله گذاری را رعایت کنند و هنوز نمی توان اعلام کرد این افراد در برابر کرونا ایمن هستند، افزایش تعداد مبتلایان به کرونا به ۱۰ میلیون مبتلا و نیم میلیون فوتی در جهان زنگ خطر این بیماری را به صدا درآورده است.حریری افزود: در اکثر کشورها برای تامین معیشت مردم و جلوگیری از مشکلات اقتصادی بازگشایی ها انجام شده است. در صورتی که پروتکل های بهداشتی از جمله رعایت فاصله حداقل یک متری افراد و استفاده

سختگوی وزارت بهداشت ضمن بیان اینکه مصرف کنندگان محصولات دخانی مبتلا به ویروس کرونا عوارض شدیدتری را در بیماری تجربه کرده اند، گفت: اقدام به ترک دخانیات در این برهه زمانی به دلیل همه گیری بیماری در کشور از اهمیت خاصی برخوردار است. دکتر سیماسادات لاری اظهار کرد: شواهد نشان می دهد که مصرف کنندگان محصولات دخانی مبتلا به ویروس کرونا عوارض شدیدتری را در بیماری تجربه کرده اند و میزان مرگ و میر در مبتلایان به این بیماری در این گروه بیش از سایر افراد است.

وی ادامه داد: خانواده های این افراد به خاطر مواجهه مستمر و طولانی با دود دست دوم مواد دخانی ریسک بالاتری را نسبت به ابتلا به بیماری کرونا و البته سایر بیماری های مرتبط با مصرف دخانیات تجربه می کنند بنابراین اقدام به ترک دخانیات در این برهه زمانی به دلیل همه گیری بیماری در کشور از اهمیت خاصی برخوردار است. سختگوی وزارت بهداشت با بیان اینکه مردم از استعمال هر گونه مواد دخانی جمله قلیان، سیگار، پیپ و ... چه به صورت انفرادی و چه به صورت گروهی خودداری کنند، اظهار کرد: همچنین از حضور در اماکن مصرف و عرضه دخانیات از جمله قلیان سراها و اتاق های سیگار

چگونه بر افسردگی و ناامیدی غلبه کنیم؟

امیدواری و تلاش برای زندگی بهتر همواره نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به افسردگی و ناامیدی دارد. تغییرات گسترده ای که طی این سال ها در زندگی مردم ایجاد شده، حال روحی و روانی آن ها را هم با نوسان و تغییر خلق و خو روبرو کرده است. گوشه گیری، انزوا طلبی، عدم تمایل به حضور در جمع های مختلف، دوستانه و خانوادگی، راضی نبودن از زندگی و همچنین فشارهای مختلفی که اغلب افراد به دلیل داشتن مشکلات متعدد بر دوش خود حمل می کنند از جمله عوامل ابتلا به افسردگی و در نهایت ناامید شدن انسان است.امیدواری و تلاش برای زندگی بهتر همواره نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به افسردگی و ناامیدی دارد.ضرورت پرهیز از منفی نگری در درمان افسردگی:اقدامات گام به گام و مرحله ای بهترین روش درمان افسردگی و جلوگیری از ایجاد حس ناامیدی در افراد است.بهناز عطاری روان شناس و مشاور خانواده اظهار کرد: بیماری افسردگی یک اختلال روانی نسبتا شایع است که بروز آن در فرد بیمار به حالاتی چون، احساس غم و اندوه فراوان، ایجاد حس پوچی و فایده بودن، ناامیدی و همچنین فاصله گرفتن از امور و که فرد در گذشته به آن ها علاقه مند بوده است، منجر می شود.او اضافه کرد: اقدامات گام به گام و مرحله ای بهترین روش درمان

هنوز در استانهای با شدت و موارد رو به افزایش بیماران کووید-۱۹ مواجه هستیم و تعداد زیادی از شهرستانها در وضعیت قرمز هستند.معاون وزیر بهداشت افزود: کنترل این اپیدمی مستلزم همکاری همه مردم است به همین علت عاجزانه و دوستانه از مردم می خواهیم برای سلامت خود و هموطنان و نیز کارکنان نظام سلامت حداکثر همکاری را در رعایت پروتکل های بهداشتی داشته باشند. حریری در پاسخ به پرسش دیگر درباره اجباری شدن ماسک گفت: فردا جلسه ستاد ملی کروناست نمی دانم این مساله در دستور جلسه است یا نه اما در مجموع استفاده از ماسک توصیه اکید وزارت بهداشت است که توسط مردم باید انجام شود. در برخی کشورهای همسایه از جمله ترکیه استفاده از ماسک در خارج از خانه اجباری است. جریمه های سنگین دارد. وی تاکید کرد: استفاده از ماسک صورت معمولی ۸۵ درصد احتمال انتقال ویروس را کم می کند. نمی توانیم هم انتظار این را داشته باشیم که مراکز اقتصادی از ماسک، رعایت فاصله فیزیکی بالای یک متر و استفاده از شیلد صورت است. معاون کل وزارت بهاشت گفت: بسیاری از وجوه بیماری کووید-۱۹هنوز ناشناخته است. برای برخی بیماری ها مثل حصبه و سل ناهای بالینی متفاوتی داریم چون سالیهای طولانی با این

چه کسانی بر اثر ابتلا به کووید ۱۹ بیشتر فوت می کنند؟

دستگاه تنفسی در معرض خطر بالاتری قرار دارند. با توجه به مطالعات موجود نمی توان گفت به طور قطع احتمال ابتلای افراد سیگاری به بیماری کرونا بالاتر است، اما شواهد حاکی از آن است که به دلیل آسیب دیدگی و عملکرد نامناسب ریه ها در استعمال کنندگان مواد دخانی، این افراد با شدت و وخامت بیشتری تحت تاثیر این ویروس قرار خواهند گرفت. بنابراین با توجه به این که مصرف دخانیات می تواند شدت پیشرفت بیماری های تنفسی و بیماری کرونا را افزایش دهد، لذا می توان

که موجب انتقال آلودگی ویروسی می شود جدا خودداری کنند. گرچه دو گروه ذکر شده در بالا(کاملدندان و افراد مبتلا به بیماری های جدی) در معرض خطر ابتلا به بیماری کووید-۱۹ قرار دارند اما محققان بر این باورند که گروه دیگری از افراد هستند که سیگار و ویپ(سیگار الکترونیکی) استعمال می کنند و یا اختلالات سوءمصرف مواد دارند نیز در معرض خطر ابتلا به بیماری کووید-۱۹ قرار دارند و آسیب پذیر هستند اما به اینگونه از افراد توجه زیادی نمی شود ویروس کرونا از جمله عوامل بیماری زای تنفسی هستند که ممکن است از یک سرماخوردگی خفیف تا بیماری های شدیدتری را باعث شوند. عوامل زمینه ای متفاوتی (مانند بیماری های قلبی و عروقی و دیابت) می توانند روند طبیعی بیماری را تغییر دهند. در این زمینه این سوال مطرح می شود که با توجه به درگیرشدن دستگاه تنفسی و ریه ها در بیماری کرونا، آیا استعمال دخانیات (شامل سیگار، قلیان و ناپایر آن، می تواند در روند پیشرفت این بیماری تاثیرگذار باشد؟. به طور کلی، ریه ها در مصرف کنندگان دخانیات اعم از سیگار، قلیان و ناپایر آن، آسیب می بیند و نمی تواند عملکرد کامل و مناسب خود را انجام دهد. به همین علت، این افراد از نظر ابتلا به عفونت های



نتیجه گرفت که قطع مصرف دخانیات و سیگار می تواند در بهبود عملکرد ریه ها و کاهش خطر بیماری های تنفسی در افراد سیگاری کمک کننده باشد. در پایان گفت: با توجه به افزایش شیوع بیماری و تعداد فوتی ها لازم است عزم و اراده قوی تر و جدی تر داشته باشیم و هم برای سلامتی خود و هم به خاطر خستگی زیاد کار درمان اصول سه گانه فاصله گذاری، شستشوی مرتب دست ها و استفاده از ماسک را فراموش نکنیم .



زندگی خود با آن ها از گرفتار آمدن در دام بیماری افسردگی جلوگیری می کند.بخش گسترده ای از مشکلات افراد و تحت فشار قرار گرفتن آن ها به چشم و هم چشمی و درمان آن ها ضرورت بیشتری دارد.او تصریح کرد: بهبود تغذیه افراد افسرده و استفاده از مواد غذایی مثل زعفران و میوه هایی چون موز که سطح سروتونین را افزایش می دهند نیز از جمله موارد مهمی است که باید در درمان افسردگی و روند درمانی فرد مبتلا به این بیماری در نظر گرفته شود که می توان برای درمان افراد افسرده مورد استفاده قرار داد.نقش مثبت اندیشی و تکیه کردن به تلاش فردی در درمان افسردگی گینداشتن چشم و افکار یاس و ناامیدی جلوگیری می کند.



روزنامه صبح ایران / سال نهم - شماره ۴۷۳

۶مهر ماه ۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

@serajname - www.serajonline.com

پزشکی

۷

بهترین زمان پیاده روی برای اینکه لاغر شویم

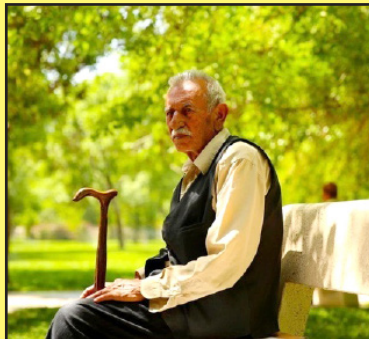
پیاده روی یک ورزش بیخبرج ولی بسیار مفید است. تحقیقات نشان میدهد پیاده روی علاوه بر اینکه تاثیر بسیاری بر لاغری دارد باعث پیشگیری از ابتلا به هفت نوع سرطان میشود.یکی از بهترین راه های چربی سوزی و لاغری، پیاده روی است اما اینکه بهترین زمان برای پیاده روی چه زمانی است و یا چطور و چقدر باید پیاده روی کنید تا چربی سوزی داشته باشید هم بسیار مهم است. این مطلب از ایران ناز همه چیز را در این باره به شما خواهد گفت. این راه هم فراموش نکنیم که پیاده روی برای چربی سوزی و لاغری فقط یکی از راه ها به شمار می رود. داشتن تغذیه ی مناسب ورژیم غذایی سالم نیز برای تناسب اندام و چربی سوزی بسیار مهم می باشد.

در برنامه بهترین زمان پیاده روی برای چربی سوزی باید به میزان کالری که در روز میسوزانید توجه کنید. در هنگام پیاده روی با توجه به مدت زمان پیاده روی و سرعت آن، مقدار کالری که سوزانده می شود متفاوت است.همچنین مقدار کالری که بدن می سوزاند به وزن نیز بستگی دارد. هر چه وزنشان بیشتر باشد ، بیشتر کالری می سوزانید چرا که بدن انرژی زیادی را مصرف می کند.پیاده روی چند کالری می سوزاند؟مارتیکا هنر عضو انجمن بهداشت و سلامت در خصوص میزان کالری که در هنگام پیاده روی می سوزانیم می گوید: مقدار کالری که بدن شما در پیاده روی می سوزاند بستگی به وزن و سرعت پیاده روی شما دارد.افرادی که وزن بیشتری دارند کالری بیشتری را هم می سوزانند به دلیل اینکه انرژی برای حرکت دهنده برای مثال حمل کردن یک بسته بار ۱۵۰ گرمی نسبت به یک بار ۱۰۰ گرمی احتیاج به تلاش بیشتری دارد.برای زن و مردی که در حال انجام فعالیت مشابه می باشند به طور معمول مردان سریع تر به نتیجه می رسند. اگر به دوی آنها ۳ مایل را پیاده روی کنند در دلیل اینکه مردها از وزن بیشتری برخوردارند کالری بیشتری در بدنشان می سوزدو نسبت به یک زن مقدار بیشتری از وزن خود را از دست می دهد. اما هر کسی می تواند مصرف انرژی خود را با مرتب کردن گام هایش کاهش دهد.

تمایل بیشتری به پیگیری تمرینات شان دارند و بهتر می توانند به برنامه ی ورزشی خود پایبند بمانند و برای مدت طولانی آن را ادامه دهند.برای بعضی ها ورزش کردن در صبح راحت تر است چون بعد ازظهرها خسته اند و تمایلی به تمرین و ورزش ندارند.تاثیر پیاده روی در لاغری شکمکنه ای که برای کوچک کردن شکم های بزرگ مزینه باید از یاد ببرید، آن است که از بین بردن چربی های انباشته شده در ناحیه شکم، در مرحله نخست و پیش از هر چیز به داشتن رژیم غذایی و کم کردن کالری دریافتی بازمی گردد.به بیان دیگر مقاومت چربی ذخیره ای بدن در ناحیه شکم، فقط می تواند با رژیم لاغری و ورزش شکسته شود. پیاده روی پوسته با سرعت معمولی یعنی نه بسیار تند و نه خیلی آرام و به شکلی که باعث افزایش ضربان قلب و تعرق شود، برای کسانی که دچار مشکل با بیماری مفاصل نباشند، بهترین ورزش برای لاغری شکم است.راهیمای برای کسی که آمادگی لازم برای ورزش کردن را ندارد، باید در سطح صاف و به مدت نیم ساعت در هر روز آغاز شود، اما بتدریج و پس از یک ماه این زمان می تواند به یک ساعت افزایش پیدا کند.اما برای افراد جوان تر یعنی حداکثر تا ۴۵ سال توصیه می شود. دودین و پیاده روی هر دو برای کاهش وزن بسیار مفید است اما برنامه و زمان آنها باید با هم متفاوت بوده تا بیشترین تاثیر را در کاهش وزن و چربی سوزی داشته باشد.داشتن یک کشش راحت برای این ورزش شاد کفایت می کند شما در پیاده روی برای سوزاندن کالری و چربی سوزی باید برابر با دودین وقت بیشتری بگذارید فواید ورزش صبحگاهینتایج تحقیقات نشان داده است کسانی که صبح ها ورزش می کنند، تمایل بیشتری به پیگیری تمرینات شان دارند و بهتر می توانند به برنامه ی ورزشی خود پایبند بمانند و برای مدت طولانی آن را ادامه بدهند.



بازنشستگی زودهنگام و اثرات آن بر مغز انسان



بازنشستگی زودهنگام و کمتر کار کردن با اصلا کار نکردن، می تواند مزایای بزرگی مثل کاهش استرس، رژیم های غذایی بهتر و خواب بیشتر به دنبال داشته باشد. طبق مطالعه اقتصادی جدیدی که من به همراه آلن آدلمن، دانشجوی دوره دکتری خود انجام داده ایم، کسانی که زودتر بازنشسته می شوند، دچار افول شناختی تسریع شده می شوند و حتی ممکن است مرحله اولیه زوال عقل را تجربه کنند. به یک برنامه بازنشستگی روستایی را که چین در سال ۲۰۰۹ راه اندازی کرده بود مورد بررسی قرار داده ایم. این برنامه در اختیار کسانی قرار گرفته که اگر بعد از بازنشستگی رسمی در ۶۰ سالگی از کار کردن دست می کشیدند، درآمد ثابتی برایشان در نظر گرفته می شد. ما دریافتیم کسانی که در این برنامه مشارکت کرده و بازنشسته شده بودند، طی یک یا دو سال بعد، نوعی زوال شناختی را به معادل یک افت هوش کلی ۱.۷ درصدی به نسبت کل جمعیت است تجربه کرده اند. این افت معادل حدود سه امتیاز آی کیو است و می تواند برای کسی که از برنامه دارویی خاصی پیروی می کند یا در برنامه ریزی های مالی شرکت دارد، شدیدتر نیز شود. بزرگ ترین تاثیر منفی در زمینه ای رخ داده که «یادآوری با تاخیر» نامیده می شود و توانایی فرد را در به یادآوردن چیزی که چند دقیقه پیش به آن اشاره شده اندازه گیری می کند. تحقیقات عصب شناختی مشکلات در این حوزه را با یک مرحله اولیه از شروع زوال عقل مرتبط می دانند. افول شناختی به این معنی است که چه وقت یک شخص در یادآوری، یادگیری مطالب جدید، تمرکز یا اتخاذ تصمیماتی که بر زندگی روزمره شان تاثیر می گذارد، مشکل پیدا می کنند. هر چند به نظر می آید که مقداری از این زوال شناختی محصول فرعی اجتناب ناپذیر پیر شدن باشد، اما افول شناختی سریع تر، می تواند پیامدهای نامطلوب را بر زندگی یک فرد عمیق تر کند.در این دلایل این امر، پیامدهای مالی قدرتمندی به دنبال دارد. مهارت های شناختی – روندهای ذهنی گردآوری و پردازش اطلاعات برای حل مشکلات، سازگاری با موقعیت های مختلف و یادگیری از تجربیات- در تصمیم سازی بسیار اهمیت دارند. بازنشستگی زودهنگام و کمتر کار کردن یا اصلا کار نکردن، می تواند مزایای بزرگی مثل کاهش استرس، رژیم های غذایی بهتر و خواب بیشتر به دنبال داشته باشد ولی ما دریافتیم ایم که این اتفاق اثرات نامطلوب ناخواسته ای نیز به همراه دارد، مثل انجام فعالیت های اجتماعی کمتر و صرف زمان کمتر در به چالش کشیدن ذهن که پیامدهای مثبت آن را تحت الشعاع خود قرار می دهند.

در حالی که طرح های بازنشستگی مثل ۴۰۱ (کی) و برنامه های مشابه در سایر کشورها نوعا برای تضمین رفاه افراد در حال پیر شدن به اجرا گذاشته می شوند، ولی تحقیق ما نشان می دهد که برای اجتناب از پیامدهای منفی قابل توجه و ناخواسته ای که دارند، این برنامه ها به طراحی محتاطانه و دقیقی نیاز دارند. مردم موقع ارزیابی موضوع بازنشستگی، باید مزایای آن را به همراه تبعات منفی مهم از دست دادن ناگهانی فعالیت های ذهنی، در دو طرف ترازو قرار دهند. یک راه حل خوب برای کاستن از این اثرات، تداوم حضور در فعالیت های اجتماعی و استفاده از مغز به همان شیوه ای است که در سال های کار کردن از آنها استفاده می کرده ایم. آنچه هنوز ناشناخته است ادامه تحقیقاتتمرکز عمده آزمایشگاه تحقیقات اقتصادی که من اداره آن را در دست دارم، درک بهتر دلایل و نتایج تغییرات در چیزی است که اقتصاددانان آن را «سرمایه انسانی» یا به خصوص مهارت های شناختی- در بستر کشورهای در حال توسعه می دانند. ماوریت آزمایشگاه ما اقدام این قبیل تحقیقات برای مطلع کردن سیاستگذاران اقتصادی و قدرت بخشیدن به افراد در کشورهای کم درآمد برای بیرون کشیدن خود از فقر است. یکی از راه های اصلی انجام این کار از سوی ما، از طریق استفاده از برنامه های آزمایشی کنترل شده برای اندازه گیری تاثیر یک مداخله خاص، مثل بازنشستگی زودهنگام یا دستیابی به وام های کوچک بر پیامدهای تحصیلی، بهره وری و تصمیمات مرتبط با سلامت است.