روزنامه صبح ایران / سال دهم - شماره ۱۰۰۹
۱۰ مهر ماه ۱۴۰۱ / با ما همراه شوید
www.serajonline.com - @serajname

رئیس شرکت فایزر برای دومین بار به کرونا مبتلا شد

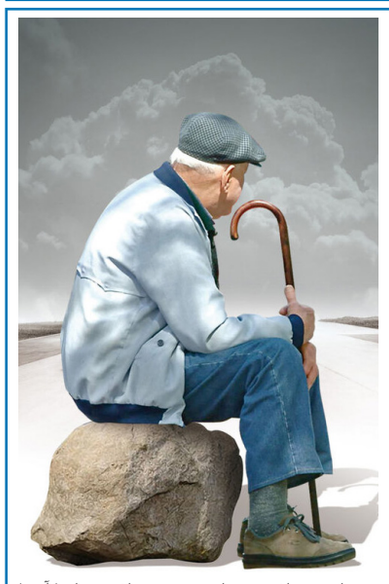
آزمایش کرونای رئیس شرکت آمریکایی فایزر به‌رغم تزریق چهار دوز واکسن برای بار دوم در طول دو ماه اخیر مثبت شد. آزمایش کرونای «آلبرت بورلا»، رئیس شرکت آمریکایی فایزر به‌رغم تزریق چهار دوز واکسن برای بار دوم در طول دو ماه اخیر مثبت شد.
بورلا که ۶۰ سال دارد؛ در ماه آگوست به کرونا مبتلا شده بود و دوره درمان ضدویروسی خوراکی کووید۱۹ شرکت فایزر به نام «پکسلوییدِ» (Paxlovid) را آغاز کرده بود. رئیس اجرایی فایزر گفت که او هنوز دوز تقویت‌کننده دو ظرفیتی جدید واکسن فایزر را دریافت نکرده است اما حالش خوب است و علامتی ندارد. بر اساس گزارش رویترز، واکسن دو ظرفیتی جدید که توسط مدرنا و تیم فایزر و بیونتک ساخته شده، با هدف مقابله با زیرسویه‌های ۵.BA و ۵.BA اومیکرون طراحی شده‌اند

ساماندهی مشکلات سالمندان با اجرای طرح «پزشک خانواده»

معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به اینکه ۱۰.۵درصد جامعه را سالمندان تشکیل می‌دهند؛ گفت: با تحقق طرح پزشک خانواده، شاهد ساماندهی مشکلات جسمی و روانی سالمندان خواهیم بود.
دکتر کمال حیدری در همایش گرامی‌داشت روز جهانی سالمند که در دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی برگزار شد، اظهار کرد: پنجره جمعیتی به‌سرعت بسته می‌شود و در وزارت بهداشت به‌عنوان یک مرجع پاسخگویی، امیدواریم برنامه‌های عملیاتی خوبی را داشته باشیم، زمانی که ۸ درصد جمعیت، سالمند شد زنگ هشدار به صدا درآمد و الآن حدود ۱۰،۵ درصد سالمند داریم. وی افزود: همزمان یک سری مشکلات حمایتی و فرهنگی مترتب بر سالمندی، حائز اهمیت است و نکات را پیچیده‌تر کرده است که باید سالمندان را برای سالمندی سالم آماده کنیم و صرفاً حمایت، راهگشای مشکلات نیست.
معاون بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تصریح کرد: در حوزه معاونت بهداشتی آنچه برنامه‌ریزی شده بحث جوانی جمعیت است و امید است که جمعیت جوانان را داشته باشیم تا جوانان عهده‌دار حمایت از سالمندان باشند.
حیدری بیان کرد: بخش سالمندی سالم به برنامه‌های وزارت بهداشت برمی‌گردد، به‌رغم اینکه باید برنامه‌ریزی‌های پایه‌ای، خدمات مراقبتی و توانمندسازی سالم را آموزش دهیم، باید شناسایی بیماری‌های اولیه سالمندان نظیر بیماری‌های تنفسی، قلبی عروقی، سرطان، بیماری‌های اسکلتی عضلانی را هم داشته باشیم و این وقتی محقق می‌شود که طرح پزشک خانواده در کل کشور اجرا شود؛ البته اجرای طرح پزشک خانواده در روستاها، وضعیت خوبی دارد و در شهرها امید است با یک بسته خدمتی شامل خدمات غربالگری، شناسایی، توانمندسازی، آموزشی و مراقبتی به‌ویژه در حوزه بیماری‌های غیرواگیر و مزمن گام‌های مؤثری برداریم و شاهد گسترش آن در کل کشور باشیم.
معاون بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی افزود: با تحقق طرح پزشک خانواده در کشور می‌توان شاهد ساماندهی مباحث جسمی و روانی سالمندان بود و می‌توان در ابعاد اجتماعی و معنوی هم برای سالمندان گام‌های مؤثری برداشت.
حیدری اظهار کرد: یکی از موارد مهم در بحث سالمندی سالم، استفاده از سازمان‌های مردم‌نهاد است که باید هم‌افزایی لازم را داشته باشیم تا انرژی به‌صورت جداگانه هدر نرود و با سرعت بالایی که روند افزایشی جمعیت سالمندی پیش می‌رود، اگر کانالیزه عمل نکنیم، خروجی خوبی نخواهیم داشت.وی در ادامه گفت: بهره‌مندی از ظرفیت محله‌محوری که با محوریت خود سالمند و خانواده او ارتباط دارد، باید جدی قلمداد شود و کنار خدماتی که شهرداری به شهروند می‌دهد، سایر خدمات نیز کنار آن دیده شود، چرا که اگر نهادینه شود، خروجی بهتری خواهیم داشت.
معاون بهداشتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی درباره بحث حمایتی محله‌محوری افزود: با توجه به وجود سالمندان پرخطر، خانم‌های سالمند بی‌سرپرست و... باید با محله‌محوری و بهره‌مندی از مشارکت خود خانواده‌ها در حل مشکلات، اقدامات فرهنگی و اجتماعی برای سالمند داشته باشیم.
وی تصریح کرد: در بحث شیوه زندگی، بسته‌های خدمتی با محور سلامتی میانسالی تا سالمندی سالم، تدوین شده است که در حوزه پیشگیری، توانمندسازی، ارتقای سطح سواد سلامت و... خدماتی را پیش‌بینی کرده است تا خانواده در بحث سالمند سالم مشارکت کند و امیدواریم با این اقدامات، شاهد نتایج خوبی در حوزه سالمندی باشیم.

جمعیت ۹ میلیونی سالمندان ایرانی

رئیس اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت با اشاره به افزایش شمار سالمندان در کشور، گفت: فردی که قرار است از سالمند مراقبت کند باید مهارت و دانش کافی برخورد با سالمند را داشته باشد؛ بنابراین در مورد پرستار سالمند که با نام «سالمندیار» می‌شناسیم باید اقدامات تربیتی منسجم انجام شود تا بتواند بهترین خدمت را به وی ارائه دهد.
دکتر محسن شتی در گفت‌وگویی همزمان با روز جهانی سالمند، درباره سند ملی سلامت سالمندی، گفت: این سند بالادستی با این هدف نوشته شده است که اهداف کلی کشور و جهت‌گیری و راهبردهای کلان در رابطه با سالمندان مشخص شود و در راستای آن سند، دستگاه‌های مختلف کشور شامل دستگاه‌های دولتی و غیردولتی هر یک وظیفه خود را بدانند و با همکاری و همراهی بین بخشی، اهداف تعیین شده محقق شود. در سند ملی سالمندان که به سلامت و رفاه سالمندان تاکید دارد، بخش‌های مختلف دخیل هستند. این سند که روز جهانی سالمند سال ۱۳۹۹ ابلاغ شد، دارای ۶ هدف اختصاصی است که هر هدف تعدادی سیاست اجرایی و استراتژی‌های مخصوص دارد.
دبیرخانه شورای ملی سالمندان، عهده‌دار عملیاتی کردن سند سلامت سالمندان ۵۰ پروژه وزارت بهداشت برای اجرای سند سلامت سالمندان
وی افزود: پس از ابلاغ سند، دبیرخانه شورای ملی سالمندان مستقر در بهزیستی وظیفه عملیاتی کردن اهداف سند را به عهده گرفت. هر استراتژی مشخص شده در سند یک مسئول اصلی دارد و تعدادی دستگاه و بخش همکار باید برای اجرای استراتژی مشخص فعالیت کنند. به عنوان مثال هدف شماره سه سند ملی سالمندان به حفظ و ارتقای سلامت جسمی و روانی سالمندان اشاره دارد که وزارت بهداشت مسئول اجرای آن است و همکارانی مانند وزارت رفاه، بیمه‌ها و... در کنارمان قرار می‌گیرند. تاکنون در این زمینه برای عملیاتی شدن این بخش از سند جلسات متعددی برگزار شده است. او تاکید کرد: ما در وزارت بهداشت برای عملیاتی کردن سند، پروژه‌های متعدد داشتیم و بیش از ۵۰ پروژه را اجرایی کردیم. سند ملی سلامت سالمندان به دنبال تحقق همه ابعاد تاثیرگذار بر سلامت سالمندان است.
چالش‌های سالمندی در ایران
وی با اشاره به اینکه تحقق سلامت و رفاه سالمندن جامعه نیازمند عزم ملی و اقدامات چند بخشی و تعاملات بین بخشی است، اظهار کرد: شیوع قابل توجه ابتلاء به چند بیماری همزمان در سالمندان کشور، وجود ناتوانی و نیاز به خدمات توانبخشی در درصدی از سالمندان کشور، وضعیت نامطلوب اقتصادی بخشی از سالمندان و زنانه شدن سالمندی در کشور، تنهایی درصدی از سالمندان کشور و روند نگران کننده و فزاینده این واقعیت در آینده، بی‌سوادی گروهی از سالمندان، پوشش ناکافی و ناقص خدمات رفاهی و حمایتی (بیمه ها و ...) برای سالمندان، عدم وجود و تربیت نیروی انسانی متخصص برای سالمندان در کشور، عدم وجود settingهای تخصصی خدمت و مراقبت ویژه (مراقبت در منزل، مراقبت‌های طولانی مدت و...) از مشکلاتی هستند که سالمندان کشور ما با آن مواجه هستند.
لزوم افزایش حمایت‌های بیمه‌ای از سالمندان
شتی ادامه داد: به طور کلی موضوع سالمندی با بحث بیمه عجین است و نیازمند حمایت بیمه‌های مختلف پایه و تکمیلی هستیم. به عنوان مثال خدمات توانبخشی سالمند تحت پوشش بیمه نیست و یا درصد بالایی از سالمندان ما اصلا تحت پوشش بیمه تکمیلی نیستند و اگر به جراحی یا درمان خاصی نیاز داشته باشند باید هزینه‌های سنگینی را تقبل کنند. این افراد اگر حقوق ثابتی نداشته باشند یا نمی‌توانند از پس هزینه‌ها برآیند یا به سختی می‌توانند هزینه را تامین کنند و زمانی که قشر محروم درگیر سالمندی و بیماری شود، واقعا دوره سختی را خواهد گذراند.
او با تاکید بر لزوم افزایش پوشش‌های بیمه‌ای، تصریح کرد: بیمه باید برای تمام انواع مراقبت‌های سالمندان فعالانه عمل کند. در حال حاضر، بیمه‌ها تحت فشار سنگینی هستند و باید با برنامه‌ریزی، هزینه‌ها را اثربخش کرد. اهمیت این موضوع وقتی روشن می‌شود که بدانیم گروه‌هایی از سالمندان در معرض خطر هستند. این افراد بیماری‌های صعب‌العلاج، ناتوانی یا ابتلا به چند بیماری مزمن همزمان دارند که باید تحت حمایت و مراقبت ویژه قرار گیرند. علاوه بر مراقبت‌های بهداشتی، درمان، توانبخشی، حمایت‌های معیشتی و رفاهی، حمایت‌های همه جانبه اجتماعی از جمله ابعاد دیگری از خدمات هستند که باید توسط تعاملات بین بخشی فعالانه به آنها پرداخته شود.
۱۵ هزار سالمند ساکن مراکز نگهداری شبانه‌روزی
او با اشاره به اینکه خوشبختانه تاکنون تنها ۱۵ هزار سالمند در مراکز شبانه‌روزی ساکن هستند، اظهار کرد: با توجه به کاهش بُعد خانوار و روند تجرد قطعی در کشور، به مرور شمار افراد سالمند که تنها زندگی می‌کنند، بیشتر می‌شود. این امر حاکی از آن است که ما به مراکزی نیاز داریم که علاوه بر اینکه باید از سالمند نگهداری کنند باید بتواند خدمات بهداشتی و درمانی هم به آنها ارائه دهد و اینجا هم نیازمند بیمه و سایر بخش‌ها هستیم.
افزایش دو برابری تعداد سالمندان در ۱۰ سال آتی
رئیس اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت ادامه داد: در ۱۰ سال آینده جمعیت سالمندی به دو برابر جمعیت فعلی می‌رسد و باید بتوانیم پاسخگوی نیاز این جمعیت باشیم. برای آینده باید فکری کرد و این در حالی است که منابع در دسترس حال حاضر ما نیز کفاف نیاز فعلی را نمی‌دهد. در حال حاضر که ۱۰ درصد جمعیت کشور سالمند است، در برخی بیمارستان‌ها ۴۰ یا ۵۰ درصد ضریب اشغال تخت به سالمندان اختصاص یافته است، پس تکلیف سالیان آینده که تعداد سالمندان بیشتر شود، چه می‌شود؟
زمانی که قرار باشد درصد سالمند جامعه به
وی افزود: اگر فرد سالمند کسی را نداشته باشد که از او مراقبت کند لازم است که پرستار داشته باشد و با توجه به اینکه نظام منسجمی برای مراقبت در منزل وجود ندارد، عموما کسانی که به خانه می‌آیند تا از سالمند مراقبت کنند، توانمندی و سواد کافی برای این کار ندارند. در عین حال خانواده این نگرانی را دارد که فردی که قرار است برای پرستاری بیاید چگونه خواهد بود؟ آیا ممکن است اتفاق ناگواری در خانه بیفتد؟ از سوی دیگر خانواده پرستار هم نگرانی‌هایی برای حضور فرزندشان در منزل سالمند دارند. فردی که قرار است از سالمند مراقبت کند باید مهارت و دانش کافی برخورد با سالمند را داشته باشد و در عین حال از آنجایی که برخی سالمندان هم به علت بیماری توان حرکت ندارند و کسی باید آنها را حرکت دهد، لازم است که پرستار توان جسمی کافی داشته باشد.
او با اشاره به تشکیل کمیته اقدام ملی به منظور حمایت و مراقبت از گروه‌های در معرض خطر سالمندان، گفت: در این کمیته همه دستگاه‌های ذی‌ربط کنار هم هستند و باید بر اساس سند همه به وظایف خود عمل کنند تا به هدف مراقبت و حمایت از سالمند دست یابیم. در مورد پرستار سالمند که با نام «سالمندیار» می‌شناسیم حدود ۴ دوره آموزشی برگزار می‌شود ولی اینها سیستماتیک نیستند. به عنوان مثال بنیاد شهید اقدامات خوبی برای پدران و مادران شهدا انجام می‌دهد، یا بیمه نیروهای مسلح در حوزه نگهداری سالمندان به خوبی ورود کرده است اما از آنجایی که این نهادها جمعیت کمی را تحت پوشش دارند، فعالیت آنها به تنهایی کفایت نمی‌کند و برای برطرف کردن مشکلات باید دستگاه‌های مختلف کنار هم قرار گیرند. اکنون در کرمان با حضور بخش‌هایی مانند بهزیستی، وزارت بهداشت، نیروی انتظامی، دادگستری و... داریم اقداماتی برای سازماندهی نگهداری سالمندان توسط مراقب رسمی انجام می‌دهیم.
توقف تربیت متخصصان طب سالمندی
او درباره رشته تخصصی طب سالمندی بیان کرد: یکی از مشکلات ما این است که این تخصص دو یا سه دوره دانشجو گرفت اما بعد تعطیل شد و الان دیگر دوره دستیاری طب سالمندی نداریم. ما جلسات مختلفی برای اقناع سیاست‌گذاران در وزارت بهداشت در این زمینه داشتیم اما آنها معتقد هستند که کوریکولوم آموزشی درست نیست و متخصصین داخلی می‌توانند جوابگوی نیاز درمانی سالمندان باشند. این درحالی است که یک متخصص داخلی نمی‌تواند جای متخصص طب سالمندی را بگیرد زیرا ویزیت سالمند خاص است. همانگونه که دوره کودکی دوران خاصی از عمر است و تخصص کودکان داریم که به شکل ویژه کودک را ویزیت می‌کنند، دوران سالمندی نیز دارای ویژگی‌های خاصی است و باید تخصص سالمندی هم وجود داشته باشد تا این گروه را به شکل ویژه معاینه کنند. در حال حاضر حدود ۲۰ نفر متخصص طب سالمندی در کشور داریم که بیمه‌ها هم به علت تعداد پایین آنها نسخ این پزشکان را قبول نمی‌کنند و این یکی از چالش‌های رها کردن تربیت تخصص سالمندی است. شتی با اشاره به اینکه متخصص طب سالمندی با دید جامع‌تری به سالمند نگاه می‌کند، اظهار کرد: در واقع، متخصص طب سالمندی مدیر سلامت سالمند است زیرا معمولا سالمند دچار چند بیماری همزمان است و به خاطر هر کدام از اینها متخصصین داروهای مختلفی تجویز کرده‌اند که یکی از مشکلات هم تداخل داروهای مختلف با یکدیگر است و متخصص طب سالمندی این موضوع را مدیریت می‌کند. درحالی که اکنون سالمند مجبور است توسط چندین متخصص معاینه شود و از آنجایی که در کشور ما پرونده الکترونیک سلامت هنوز به نتیجه نرسیده است، پزشک ممکن است ندانند این فرد مثلا سه پزشک معالج دیگر هم دارد و داروهای مختلف مصرف می‌کند. وی با بیان اینکه هیچ مرکز ارائه خدمات طب سالمندی در کشور وجود ندارد، گفت: متخصص طب سالمندی کسی است که مدیریت مشکلات پزشکی مختلف سالمند را انجام می‌دهد. او یک دید کل‌نگر در مورد سالمند دارد و علاوه بر در نظر گرفتن مشکلات جسمی سالمند مشکلات روانی، اجتماعی و معنوی او را هم می‌بینند.



خدمات سازمان نیروهای مسلح به سالمندان

امیر نوروزی در همایش سالمندی با بیان اینکه سازمان ما برخلاف سازمان‌های بیمه‌گر پایه دیگر به طور همزمان از سال ۷۹ متولی بیمه مکمل هم است و از این ظرفیت و مزیت رقابتی سعی کردیم استفاده کنیم، گفت: خیلی از موضوعات بیمه‌ای در کشور وقتی پیاده شود نیاز است که در دبیرخانه شورای عالی بیمه بیاید و در سطح شورای عالی بیمه سلامت کشور به تصویب برسد و نهایتا امکان اجرا داشته باشد، ما از این ظرفیت در سازمان استفاده کردیم.
وی ادامه داد: از سال ۹۸ با مشورت از افراد در حوزه سالمندی برای اولین بار بسته خدمات بالینی در منزل و خدمات مراقبت ویژه در منزل را تحت پوشش خود قرار دادیم.
مدیرعامل سازمان خدمات درمانی نیروهای مسلح تصریح کرد: بحث شناسایی سالمندان نیازمند مراقبت را در سازمان شروع کردیم و به صورت اجرایی و عملیاتی شروع کردیم و از سال ۹۸ این اتفاق افتاده است و نتایج بسیار خوبی به دست آوردیم.
وی در ادامه با اشاره به اقدام دیگری که در سال ۹۹ شروع شده است، تصریح کرد: ما در قالب سازمان تامین اجتماعی نیروهای مسلح سه جز داریم و در این زمینه دخیل هستیم. سازمان بازنشستگی، صندوق بیمه عمر و حوادث در این زمینه کمک می‌کنند و این سه جزء را در کنار هم قرار دادیم و بسته ای را تعریف کردیم. یکی از مطالبات بازنشستگان نیروهای مسلح توانمند کردن فرزندانشان و کارآفرینی برای فرزندانشان بود.
مدیرعامل سازمان خدمات درمانی نیروهای مسلح خاطرنشان کرد: موضوعی را به عنوان مراقب تحصیل کرده و مراقب آموزش دیده داریم. با جهاد دانشگاهی و دانشگاه شهید بهشتی آموزشی را تعریف کردیم و تعدادی از افراد بازنشسته‌ای که سالمند نیازمند مراقبت داشتند را شناسایی کردیم و بستگان و فرزندان خود افراد را آموزش دادیم و آنها را به عنوان مراقب برای همان فرد سالمندشان تحت پوشش قرار دادیم.
وی گفت: از سال ۹۹، ۱۲۵ نفر را آموزش دادیم و اکنون تحت پوشش سازمان، خدمت ارائه می‌دهند.
نوروزی همچنین به بحث مراقبتهای طولانی مدت تحت پوشش بیمه اشاره کرد و گفت: این هم به عنوان موضوع مهم در سطح ستاد کل نیروهای مسلح به تصویب رسیده و قرارمان بر این بوده که آن را از امروز عملیاتی کنیم. این بحثی است که سازمان، صندوق بیمه عمر و حوادث را برعهده دارد.

بهترین و موثرترین زمان برای ورزش صبح ها است یا عصر؟

زمان مناسب ورزش کردن در نهایت به انتخاب خود شماست که باید بر اساس هدف و برنامه‌ای که دارید آن را انتخاب کنید؛ اما اگر می‌خواهید بیشترین بهره را از ورزش کردن ببرید، زمان‌های خاصی از روز ممکن است برای ورزش کردن شما مفیدتر باشند که در ادامه به آن‌ها اشاره کرده‌ایم. همه می‌دانیم که باید ورزش کنیم تا سلامت و تندرست باشیم. اگر ورزش نکنیم، وزن اضافه کرده و ساختار بدنمان به مرور زمان تغییر می‌کند. عضلات سفت و بدون چربی که در جوانی داریم، با بالارفتن سن و انباشت چربی کم‌کم تحلیل می‌روند. این تغییرات می‌توانند منجر به سارکوپنی یا همان تحلیل عضله در اثر سن شده و چربی بدن را افزایش دهد. سارکوپنی برای سلامتی مضر است زیرا موجب ضعف و سستی بدن در سنین بالاتر و افزایش احتمال زمین خوردن خواهد شد. راه‌حل چیست؟ در برنامه‌ریزی‌های روزانه‌تان حتما زمانی را برای ورزش در نظر بگیرید. اگر تازه می‌خواهید شروع کنید، ۲۰ دقیقه برای سه روز در هفته، نقطه‌ی خوبی برای شروع است و می‌توانید تدریجا این اندازه را بیشتر کنید. شما هم به ورزش هوازی نیاز دارید و هم به تمرینات قدرتی تا در بهترین وضعیت فیتنس خود باشید. اما یک سوال اینجا مطرح می‌شود: بهترین زمان روز برای ورزش کردن کی است؟ زمان مناسب ورزش کردن در نهایت به انتخاب خود شماست که باید بر اساس هدف و برنامه‌ای که دارید آن را انتخاب کنید؛ اما اگر می‌خواهید بیشترین بهره را از ورزش کردن ببرید، زمان‌های خاصی از روز ممکن است برای ورزش کردن شما مفیدتر باشند. یک مطالعه‌ی ۱۲ هفته‌ای در کالج Skidmore دریافت نتایجی که از روتین ورزشی‌تان می‌گیرید بر اساس اینکه چه زمانی از روز ورزش می‌کنید می‌تواند متفاوت باشد. پژوهش‌های جدید در مورد صبح ورزش کردن و عصر ورزش کردن چه می‌گویند؟ در مطالعه‌ای، زنان و مردان چهار بار در هفته ورزش می‌کردند. هر گروه نوع متفاوتی از ورزش را انتخاب کرد که شامل تمرینات تناوبی با شدت بالا، تمرینات استقامتی با شدت متوسط و تمریناتی طراحی شده با هدف بهبود انعطاف‌پذیری بدنی می‌شد. نتایج به دست آمده از این پژوهش نشان داد خانم‌هایی که صبح‌ها ورزش می‌کردند نسبت به آقایانی که عصرها ورزش می‌کردند، چربی بیشتری از دست داده بودند که میزان آن قابل توجه بود. بنابراین ورزش در صبح ممکن است برای خانم‌هایی که قصد کاهش وزن دارند، نتایج بهتری داشته باشد. مطالعات دیگر هم نشان داده‌اند تمرینات ورزشی با شدت متوسط پیش از خوردن صبحانه هم می‌تواند به چربی سوزی بیشتر کمک کند. در هر زمانی از روز که ورزش کنید، نه تنها ضرر نمی‌کنید بلکه به نفعتان است؛ اما اگر خانمی هستید که هدفتان چربی‌سوزی است، تمرین و ورزش در صبح می‌تواند بهتر شما را به هدفتان برساند. همچنین اگر خانمی هستید که سعی دارید قدرتبدنی‌تان را افزایش دهید، تمرین و ورزش در عصر، بهتر شما را به نتیجه دلخواهتان می‌رساند چرا ورزش قبل از صبحانه باعث چربی‌سوزی بیشتر می‌شود؟ وقتی صبحانه نمی‌خورید، بدنتان مجبور می‌شود از چربی‌های ذخیره شده برای سوخت استفاده کند و البته سراغ کربوهیدرات‌های انباشته شده که گلیکوژن نام دارند هم می‌رود. وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید، گلیکوژن که منبعی از سوخت برای عضلات است کم می‌باشد و بدنتان سراغ چربی‌ها می‌رود تا این کمبود را جبران کند. بنابراین صبح‌ها ورزش کردن برای کسی که هدفش چربی‌سوزی است مناسب است؛ اما خوب است بدانید این اثر فقط در مورد خانم‌ها دیده شده و در پژوهش‌ها مشاهده نشد که آقایان با ورزش کردن در صبح در مقایسه با عصر، چربی سوزی بیشتری نصیبشان شود. در مطالعه‌ی انجام شده، فواید عصرها ورزش کردن خصوصا برای خانم‌ها مشخص شد. خانم‌هایی که عصرها ورزش کرده بودند، قدرت بالاتنه‌شان به میزان چشمگیری بیشتر شده بود و قابلیت‌های قدرتی‌شان نسبت به گروهی که صبح‌ها ورزش می‌کردند افزایش بیشتری داشت. خوشبختانه همه‌ی افراد شرکت‌کننده در این تحقیق، در هر زمانی از روز که ورزش کرده بودند، از فواید آن بهره‌مند شده بودند. هم مردان و هم زنان شرکت‌کننده در آزمایش، قوی‌تر و لاغرتر شده بودند. بنابراین شما هم در هر زمانی از روز که ورزش کنید، نه تنها ضرر نمی‌کنید بلکه به نفعتان است؛ اما اگر خانمی هستید که هدفتان چربی‌سوزی است، تمرین و ورزش در صبح می‌تواند بهتر شما را به هدفتان برساند. همچنین اگر خانمی هستید که سعی دارید قدرت بدنی‌تان را افزایش دهید، تمرین و ورزش در عصر، بهتر شما را به نتیجه دلخواهتان می‌رساند. تصورش را بکنید: آفتاب درخشان صبحگاهی و شروع یک روز تازه و با نشاط با ورزش! مطمئنا ورزش صبحگاهی اثرات خوبی بر روح و روانتان می‌گذارد و وقتی می‌خواهید برای ورزشتان برنامه‌ریزی کنید باید این مسئله را نیز در نظر بگیرید. خیلی از افراد ترجیح می‌دهند صبح‌ها ورزش کنند زیرا این زمان را فرصت خوبی می‌دانند که گردش خون بدن را بهتر کرده، کاملا هشیار و بیدار باشند و پیش از اینکه روز را با مشغله‌ها و فعالیت‌های آن شروع کنند، با ورزش بدن خود را آماده کرده باشند. زمان ورزش کردن در روز، خصوصا برای خانم‌ها، می‌تواند بر عملکرد ورزشی اثر بگذارد. اما چیزهای دیگری هم وجود دارند که می‌توانند تعیین‌کننده باشند و بیشتر جنبه‌ی شخصی دارند. مثلا اگر معمولا عصرها خسته‌اید و تمایلی به فعالیت ندارید، پس بهتر است صبح‌ها ورزش کنید، یا اگر اهل صبح زود بیدارشدن نیستید، پس نمی‌توانید از ورزش صبحگاهی چندان نتیجه بگیرید و بهتر است عصرها این کار را انجام دهید. به هر حال زمانی را انتخاب کنید که کمکتان می‌کند به هدفتان نزدیک‌تر شوید و برای شخص شما مناسب‌تر است. هر زمانی را که برای ورزش کردن انتخاب می‌کنید، شرط موفقیتتان پیوستگی و تداوم است.

آگهی تحدید حدود

چون تحدید حدود اختصاصی ششدانگ قطعه باغ تقریبا دوازده قفیزی بشماره ۱۷۷ فرعی از پلاک ۳۸- اصلی واقع در روستای فتح آباد جز بخش ۵ نیاسر که طبق پرونده ثبتی بنام محمد امین علی آبادی در جریان ثبت است بنا بدستور قسمت اخیر ماده ۱۵ قانون ثبت بر طبق تقاضای نامبرده تحدید حدود ملک مرقوم در تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۰۳ در ساعت ۹ صبح در محل شروع و انجام خواهدشد.
لذا بموجب این آگهی به کلیه مجاورین و مالکین اخطار میگردد که در روز و ساعت مقرر در محل حاضر شوند اعتراضات مجاورین و صاحبان املاک طبق ماده ۲۰ قانون ثبت از تاریخ صورتمجلس تحدیدی تا ۳۰ روز پذیرفته خواهد شد . طبق تبصره ۲ ماده واحده قانون تعیین تکلیف پرونده های معترضی ثبت ؛ معترض ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به این اداره بایستی با تقدیم دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی گواهی تقدیم دادخواست را اخذ نموده و به این اداره تسلیم نماید. شناسه آگهی: ۱۳۸۵۲۸۰

رئیس اداره ثبت اسناد نیاسر–مریم عنایتی

آگهی ابلاغ مفاد آرا

صادره از هیات قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در ثبت شرق اصفهان در اجرای ماده یک قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و بر حسب ماده ۳ قانون مذکور آرا ذیل که از طرف این هیات مبنی بر تایید انتقال عادی و یا سهم مفروزی متقاضی صادر گردیده در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود تا شخص یا اشخاصی که به آرا مذکور اعتراض دارند از تاریخ اولین انتشار ظرف مدت ۲ ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم نموده و در مهلت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض فرصت دارند نسبت به تقدیم دادخواست به دادگاه صالحه و ارایه گواهی مبنی بر طرح دعوی اقدام نمایند و اقدامات ثبت موکول به ارایه حکم قطعی دادگاه خواهد بود و در صورت انقضا مهلت و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود. ۱_ رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۰۲۰۲۷۰۰۶۰۳۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۲۱ زهرا نصیری بابادگانی فرزند حشمت الله به شماره شناسنامه ۷۰۹ صادره از اصفهان به شماره ملی ۱۲۹۱۴۸۹۵۹۲ در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی بر روی قسمتی از قطعه زمین پلاک ۱،۲،۴،۵ فرعی از اصلی ۷۷۴۱ واقع در بخش ۵ ثبت اصفهان به مساحت ۱۵۴ مترمربع. خریداری طی سند رسمی.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۷/۱۰ م الف: ۱۳۸۷۱۴۵
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۷/۲۵ م الف: ۱۳۸۷۱۴۸

رئیس منطقه ثبت اسناد و املاک شرق اصفهان

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه خانم زهرا خادمی به موجب وکالتنامه شماره ۸۲۶۱۳ مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۲۲ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۴۱ فولادشهر مع الواسطه به وکالت از طرف آقای کریم رمضانی فرزند احمد به استناد ۲ برگ استشهادیه محلی که هویت و امضاء شهود رسما گواهی شده، مدعی است که سند مالکیت ششدانگ یکباب مغازه پلاک ۲۰۹۶۱ فرعی از ۵۸۲ _اصلی واقع در فولادشهر بخش ۹ ثبت اصفهان که در صفحه ۴۷۱ دفتر ۴۱۹ _ املاک این اداره ذیل شماره ۶۳۲۱۶ به نام وی، ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۴۵۵۸۷۳ صادر و تسلیم گردیده و معامله دیگری انجام نشده و به علت جابجایی مفقود شده است لذا چون نامبرده درخواست صدور سند مالکیت المثنی نموده، طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آئین نامه قانون ثبت،مراتب آگهی می شود که هرکس مدعی انجام معامله نسبت به ملک موصوف یا وجود سند مالکیت نزد خود می باشد از تاریخ انتشار این آگهی تا ۱۰ روز پس از آن به این اداره مراجعه و اعتراض خود را کتبا با مدارک مثبت تسلیم نماید و چنانچه ظرف مهلت مقرر اعتراضی نرسد و یا درصورت اعتراض ،اصل سند یا سند معامله ارائه نشود ،اداره ثبت ،المثنای سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. شناسه آگهی:۱۳۸۶۵۱۷ م الف:۵۵۵

مصطفی شمسی_مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک زرین شهر(لنجان)

آگهی ابلاغ مفاد آرا

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۰۲۰۲۶۰۰۳۱۱۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۵ هیات چهار مالکیت آقای فریدون شریفی سده به شناسنامه شماره ۱۸ کد ملی ۱۱۷۱۰۱۶۶۵۴ صادره سده لنجان فرزند مصطفی به صورت ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۲۳۰ متر مربع از پلاک شماره ۳۰۹ اصلی واقع در اصفهان بخش ۵ اداره ثبت اسناد و املاک شمال اصفهان مالکیت رسمی متقاضی موضوع سند انتقال شماره ۱۴۹۶۰ مورخ ۱۳۷۶/۰۴/۱۲ دفتر ۱۷۳ اصفهان 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 می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت شمال اصفهان واقع در اصفهان میدان لاله ابتدای خیابان پروین جنب بازار گیاهان دارویی تسلیم نموده و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۷/۱۰ م الف: ۱۳۸۶۹۳۸
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۷/۲۵ م الف: ۱۳۸۶۹۴۰

رییس اداره ثبت اسناد و املاک شمال اصفهان