ابتکار
روزنامه صبح ایران
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳-۸۸۲۶۳۶۹۶
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱

سبک زندگی

تضمین سلامتی قلب با این روش

فعالیت های بدنی تاثیر فوق العاده برای سلامتی قلب و البته دیگر اعضای بدن به همراه دارد.
نتایج تازه ترین تحقیقات علمی که در مجله قلب اروپا منتشر شده، نشان می دهد که تنها چند دقیقه ورزش در روز یا پیاده روی کوتاه مدت به جای کم تحرکی و نشستن، روی سلامت قلب تاثیر فوق العاده ای دارد. پژوهشگران در این تحقیق، تأثیر حرکات مختلف روی سلامت قلب را در طول روز مورد دقت و بررسی قرار دادند. به باور این گروه از پژوهشگران، بهترین فعالیتی که برای سلامتی قلب مطلوب است، فعالیت‌های بدنی و کارهای معمول روزانه است. این پژوهشگران تاکید کرده‌اند که حتی فعالیت‌های سبک، ایستادن و خوابیدن، بهترین فعالیت‌های روزانه برای سلامت قلب هستند. محققان کالج دانشگاهی لندن و دانشگاه سیدنی، داده‌های به دست آمده از بیش از ۱۵ هزار شرکت‌کننده از ۵ کشور را تجزیه و تحلیل کردند. شرکت‌کنندگان در این تحقیق، یک دستگاه را روی ران خود قرار داده بودند تا فعالیت‌های روزانه خود را اندازه‌گیری کنند. محققان پس از بررسی این داده‌ها دریافتند که فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید حتی با کمترین میزان در حد پنج دقیقه، بیشترین مزایا را برای سلامت قلب داشته است. آن‌ها سپس تأثیر ایستادن و خوابیدن روی سلامتی قلب را با زمان نشستن مقایسه کردند. محققان دریافتند که هر چه شدت فعالیت بدنی کمتر باشد، مدت زمان بیشتری طول می‌کشد تا قلب از مزایای آن بهره‌مند شود. نتایج این تحقیق نشان داده که جایگزین کردن نشستن با خواب، تأثیرات ملموسی بر شاخص توده بدنی، موسوم به «بی‌ام‌آی» و دور کمر داشته اما تأثیرات قابل توجهی بر کلسترول، تری گلیسرید یا سطح گلوکز خون نداشته است. پژوهشگران دریافتند که جایگزین کردن ۳۰ دقیقه ایستادن، خوابیدن یا فعالیت‌های بدنی با شدت سبک با فعالیت‌های بدنی با شدت متوسط تا شدید، منجر به کاهش شاخص توده بدنی می‌شوند. نتیجه این تحقیق همچنین نشان داد که نشستن و کم تحرکی سبب افزایش شاخص توده بدنی می شود. افرادی که کمترین فعالیت‌های بدنی را داشتند، بیشترین سود را از تغییر رفتارشان به دست آوردند. در همین حال، سازمان بهداشت جهانی دست‌کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته یا دست‌کم ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت شدید در هفته را توصیه می‌کند.
در حال حاضر، بیماری‌های قلبی عروقی مانند سکته مغزی یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در جهان هستند که منجر به مرگ ۱۷.۹ میلیون نفر در سال می‌شوند.

ابتکار تفنن

خشکسالی و مسئولین!
طرح: محمد طحانی

نوبت دوم
آگهی تغییرات شرکت تعاونی [illegible]
[illegible]
آگهی تغییرات شرکت تعاونی [illegible]
[illegible]

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۲۶۰۳۲۰۰۰۳۰۰۱۳۰۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۹ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک دهدشت تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عبدالحسین سعادتی پور فرزند قنصور بشماره شناسنامه ۴۲۴۰۰۲۰۱۳۱ صادره از حوزه مرکزی در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۹۱۱۳ متر مربع به پلاک ۳۲۲ فرعی از ۵۳ - اصلی واقع در قطعه ۲ بخش ۶ دهدشت اراضی روستای تل مرغ خریداری از مالک آقای قنصور درفش زارع صاحب نسق قریه تل مرغ محرز گردیده است . لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم 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 : ۱۴۰۲/۰۸/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۲/۰۹/۰۷
سید عبدالرحیم موسوی اصل
رئیس ثبت اسناد واملاک دهدشت

آگهی مزایده عمومی
نوبت دوم
شهرداری فولاد شهر
شهرداری فولاد شهر به استناد مجوز شورای اسلامی شهر در نظر دارد غرفه چاپ و تکثیر واقع در طبقه اول ساختمان اداری شهرداری را از طریق مزایده عمومی و با قیمت پایه کارشناسی ماهیانه ۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مدت یکسال و قابل تمدید(درصورت رضایت شهرداری) تا سه سال بصورت اجاره واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند جهت اطلاع از شرایط و دریافت اسناد و بازدید حداکثر تا مورخ ۱۴۰۲/۸/۲۸ به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به نشانی www.setadiran.ir مراجعه نمایند.
(لازم به ذکر است کلیه متقاضیان در صورت شرکت در مزایده باید تا قبل از روز بازگشایی نسبت به ارائه ضمانتنامه بانکی بصورت حضوری به دبیرخانه شهرداری اقدام نمایند.)
شناسه اگهی : ۱۵۹۷۴۸۸
نوبت اول : ۱۴۰۲/۰۸/۱۴ نوبت دوم : ۱۴۰۲/۰۸/۲۱
حسین ایزدی – شهردار فولاد شهر
۵۰۴۱