

سلامت

رہایی از دردهای مزمن پشت میز نشستن با روشی خاص

بخش اجتماعی– اگر شما شغلی دارید که به دلیل آن مجبور هستید پشت میز بنشینید و از این پشت میز نشستن احساس کمردرد دارید، هر روز یک ورزش ساده انجام دهید.

به گفته متخصصان، کمردرد یکی از شایع‌ترین دلایل از دست دادن کار و دومین دلیل شایع مراجعه به مطب پزشک است به همین دلیل کارشناسان ورزش، تمرین ورزشی ساده‌ای را معرفی کردند که می‌تواند پاسخی برای مشکلات کمردرد کارمندانی باشد که پشت میز کار می‌نشینند. روش قدیمی آویز شدن، اکنون به‌عنوان راهی برای مبارزه با مشکلات وضعیتی و حرکتی ناشی از سبک زندگی بی‌تحرك توصیه می‌شود.

یکی از مربیان ورزشی اظهار کرد آویزان شدن از دست‌ها و اینکه اجازه دهید بقیه بدنتان آویزان شود، به افزایش تحرک و ثبات شانه‌های شما کمک خواهد کرد و از آسیب‌دیدگی جلوگیری می‌کند. این تمرین نه فقط انعطاف‌پذیری شانه‌ها را بهبود می‌بخشد، بلکه ماهیچه‌های کلیدی بالاتنه را نیز تقویت می‌کند و برای مقابله با اثرات منفی خمیده شدن پشت میز بسیار مهم است. این روش همچنین ماهیچه‌های مرکزی شما را تقویت می‌کند، زیرا از آنها برای تثبیت خود در هنگام آویزان کردن استفاده می‌کنید.

جراح ارتوپدی ادعا کرده است که چندین بیمار، از جمله خودش، را از بیماری‌های شانه از طریق آویزان کردن درمان کرده است، اگرچه او اذعان کرد برای اثبات این ادعاها به تحقیقات بیشتری نیاز است.

تمرینات آویزان کردن فقط برای شانه‌های شما خوب نیستند آنها همچنین می‌توانند کشش ملامبی را ارائه دهند که به رفع فشار ستون فقرات کمک می‌کند به ویژه پس از ساعت‌های طولانی قوز کردن روی رایانه مفید است. نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که آویزان شدن می‌تواند انعطاف‌پذیری کمر را بهبود بخشند، به‌ویژه برای افرادی که دارای انحنای قابل توجه ستون فقرات هستند. برای شروع نیز به تجهیزات فانتزی نیاز ندارید و برای حداکثر راحتی، یک نوار کششی در خانه نصب کنید.

برای کسانی که با آویزان شدن مشکل دارند، کارشناسان توصیه کردند سختی این کار را با تنظیم ارتفاع میله کاهش دهید.

می‌توانید با قرار دادن میله یا حلقه‌ها در پایین‌تر، یا با قرار دادن یک استپ کوچک در زیر، به پاهای خود اجازه دهید تا زمین را در حالت اسکوات لمس کنند. افزایش شدت به همان اندازه ساده است که به تدریج پاهای خود را بالا بیاورید تا زمانی که فقط انگشتان پا به زمین برخورد کنند. اهمیت گنجاندن این نوع ورزش در برنامه روزانه تاکید می‌شود حتی اگر برای دوره کوتاه و چند بار در روز باشد. مزایای طولانی‌مدتی مانند افزایش قدرت گرفتن و سلامت شانه‌ها را که می‌تواند از انجام مداوم جلسات ۶۰ ثانیه‌ای در یک بازه زمانی ۳۰ روزه یا بیشتر ناشی شود، در نظر بگیرید.

{اجتماعی}

بخش اجتماعی– کارآگاهان پلیس آگاهی مشهد در جدالی خطرناک با اژدهای سیاه،موفق شدند متهم به قتل فراری را در تعقیب و گریز حدود ۸ ساعته دستگیر کنند و به مشهد بازگردانند.

شب دوشنبه گذشته جوان ۱۸ ساله ای در بولوار امت مشهد،دست به چاقو برد و در میان خشمی دلپره آور مرد ۳۲ ساله را نقش بر زمین کرد.
دقایقی بعد و با فرار ضارب از صحنه حادثه،پیکر خون آلود «علی‌ش» به بیمارستان شهید هاشمی نژاد مشهد انتقال یافت اما تلاش کادر درمانی برای نجات وی بی فایده بود و او بر اثر عوارض ناشی از اصابت تیغه چاقو به قفسه سینه جان خود را از دست داد.

طولی نکشید که با گزارش این جنایت هولناک به قاضی ویژه قتل عمد،تحقیقات قضایی در این باره آغاز شد و گروهی از افسران زبده دایره قتل عمد پلیس آگهی نیز با دستور سرهنگ کارآگاه جواد شفیع زاده(رئیس پلیس آگاهی خراسان رضوی)در کنار مقام قضایی قرارگرفتند. این گونه بود که بررسی های تخصصی نشان داد متهم به قتل فراری جوان ۱۸ساله ای به نام «سجاد» است که به خاطر بروز اختلافات خانوادگی داماد خاله اش را هدف ضربه چاقو قرار داده است. گزارش اختصاصی روزنامه خراسان حاکی است با توجه به اهمیت ماجرای این پرونده جنایی و با دستورات قاطع قاضی«وحید خاکشور»تحقیقات علمی و تخصصی گسترده ای برای شناسایی مخفیگاه متهم به قتل فراری آغاز و مشخص شد که وی به مکان نامعلومی گریخته است. به همین دلیل پیگیری این پرونده به گروهی از کارآگاهان با تجربه آگاهی به سرپرستی سرهنگ ولی نجفی(رئیس دایره قتل عمد آگاهی) سپرده شد و رصدهای اطلاعاتی با بهره گیری از تجهیزات و فناوری های نوین پلیسی در حالی ادامه یافت که سرهنگ مهدی سلطانیان (جانشین پلیس آگاهی خراسان رضوی)بر این عملیات نظارت مستقیم داشت. دقایقی بعد ردزنی های فنی نشان داد که متهم ۱۸ ساله از مشهد خارج شده و در حال عبور از استان خراسان شمالی به سوی تهران است. اگر



چه بلافاصله تصویر و مشخصات متهم در اختیار مراکز انتظامی قرارگرفت اما کارآگاهان با تجزیه و تحلیل های کارشناسی و با نظر سرهنگ شفیع زاده،تصمیم گرفتند تا خود وارد جدال با اژدهای سیاه جاده شوند. این گونه بود که گروه منسجم کارآگاهان پدال گاز خودروی سمند را فشردند و به طرف جاده شمالی کشور به راه افتادند. آن ها اژدهای سیاه جاده را زیر چرخ های خودرو جا می گذاشتند و چنان برای رسیدن به متهم به قتل فراری تلاش می کردند که هر لحظه امکان داشت در شعله های آتشی فرو بروند که با سرعت چرخ ها از دهان اژدها بیرون می زد! این جدال خطرناک به فاصله ۱۳۰ کیلومتری از متهم رسیده بود اما آن ها باید این ماموریت را به پایان می رساندند.
عقربه های ساعت بامداد دوشنبه را نشان می داد اما خواب به چشمان کارآگاهان نمی آمد. گروهی از کارآگاهان نیز از طریق دوربین های ترافیکی چشم به نیروهای عملیاتی دوخته بودند و مسیر حرکت متهم را لحظه به لحظه گزارش می دادند. بالاخره هوا گرگ و میش شد و هرکدام از

مشکل خود تو هستی!

ندارد. وقتی موضوع را با مادر وخواهران بزرگ ترم در میان می گذاشتم به جای ارائه یک راهکار مناسب با خنده و تمسخر می گفتند تو نمی توانی شوهرت را سر راه کنی ومشکل خود تو هستی! مدتی گذشت که متوجه تماس های مشکوک حمید شدم. در ابتدا منکر ارتباط با خانم دیگری بود ولی وقتی موضوع ارتباط نامشروع وی را به خودش ثابت کردم، با پروویی تمام به چشمانم خیره شد و گفت دیگر حوصله تو را ندارم و یک زن دیگر برای خودم پیدا کردم. از آن تاریخ به بعد خیلی دیر به خانه می‌آمد و نفقه و خرجی به من نمی‌داد. حتی وقتی برای زایمان فرزند دوم در بیمارستان بستری بودم و دکتر بعد از ۲روز، ترخیص مرا اعلام کرد، حمید برای تسویه محارج بیمارستان نیامد و من ۱۰ روز در بیمارستان ماندم تا این که پدرم دلش سوخت و با پرداخت هزینه ها مرا از بیمارستان ترخیص کرد. بعد از این موضوع زندگی برایم خیلی سخت و اعصابم ضعیف شده بود. از سوی دیگر افسردگی بعد از زایمان نیز براحساس و رفتارم تاثیر عجیبی داشت تا این که به پیشنهاد یکی از دوستانم به استعمال مواد مخدر رو آوردم و از

دستگیری قاتل فراری در تعقیب و گریز هشت ساعته

کارآگاهان به نوبت پشت فرمان سمند قرار می گرفتند ولی خوابی در کار نبود. چشم های آنان زیر نور چراغ خودرو،اژدهای سیاه را می باید تا این که بالاخره به کمین گاهی در نزدیکی گالیکش رسیدند. آن ها می دانستند از متهم فراری عبور کرده اند بنابراین خیلی زود نشانه ها و علائم «ایست وبازرسی» را در وسط جاده قراردادند جایی که هیچ خودرویی مسیر عبور دیگری نداشت. آن ها ۲ اتوبوس را کنار کشیدند و بازرسی کردند اما هیچ فردی با مشخصات متهم فراری درون اتوبوس نبود. نگرانی در چشمان کارآگاهان موج می زد که یکی از آنان با کارشناسان فنی در مشهد تماس گرفت اما او آرامش را به قلب کارآگاهان بازگرداند،متهم فراری درون سومیان اتوبوس عبوری نشسته بود که همرتگ اتوبوس دوم بود.
طولی نکشید که در سحرگاه روزگذشته اتوبوس گرگان وارد کمین کارآگاهان اعزامی از مشهد شد. وقتی سرهنگ نجفی و سروان منفرد قدم در داخل اتوبوس گذاشتند، ناگهان با متهم فراری چشم در چشم شدند اما او بلافاصله نگاهش رااز کارآگاهان دزدید و ازشیشه اتوبوس به بیرون نگاه کرد. در این هنگام کارآگاه بالای سر او قرارگرفت و دستبندهای آهنین را بر دستانش حلقه زد. «سجاد-ش» که دست و پایش به لرزه افتاده بود سعی می کرد به کارآگاهان ثابت کند که او را به اشتباه دستگیر کرده اند اما تجربه افسران کارآزموده دایره قتل عمد بسیار بیشتر از آن بود که با چنین رفتارهایی فریب بخورند. لحظاتی بعد اتوبوس به سوی گرگان حرکت کرد و متهم ۱۸ ساله نیز در صندلی عقب سمند پلیس جای گرفت .

او دیگر همه راه های گریزرا بسته می دید به همین دلیل لب به اعتراف گشود و به قتل داماد خاله اش اعتراف کرد اما سکوت معنادار او درباره انگیزه این جنایت خانوادگی نشان داد این ماجرای جنایی،زوایای پنهان زیادی دارد.گزارش اختصاصی روزنامه خراسان حاکی است روزگذشته متهم فراری به مشهد انتقال یافت و با دستورات محرمانه قاضی خاکشور،بازجویی‌های تخصصی از وی در پلیس آگاهی آغاز شد.

همان ابتدا خودم را درگیر مواد صنعتی شیشه کردم. تصورم این بود که موادمخدر به عنوان یک آرامبخش خیلی قوی عمل می‌کند ولی طولی نکشید که روزگارم سیاه شد و مسیر فلاکت و بدبختی را درپیش گرفتم. حالا حتی حوصله و توان نگهداری فرزندانم را هم نداشتم. شوهرم طلاقم داد و فرزندانم را از من گرفت. از آن ها خبری ندارم اما به نظرم یکی را به مادر شوهرم و فرزند دیگرم را به خواهر شوهرم داده است تا از آن ها نگهداری کنند چرا که خودش نیز درگیر مواد مخدر صنعتی شده است و جا و مکان مشخصی ندارد. من هم برای تامین هزینه های اعتیاد راهی کوچه و خیابان شدم و با جمع آوری ضایعات از درون کیسه های زباله، روزهای تلخی را می گذرانم اما این بار خیلی پشیمانم و دوست دارم به روز های قبل از اعتیاد برگردم، ای کاش…

گزارش خراسان حاکی است با توجه به ندامت این زن معتاد، وی با دستور سرهنگ مجتبی حسین زاده (رئیس کلانتری رسالت مشهد) به مراکز ترک اعتیاد اجباری معرفی شد تا شاید این بار به زندگی سالم خود بازگردد.

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده (نوبت اول)

موسسه سبز کاران بالان

بدین‌وسیله از کلیه اعضای موسسه سبزکاران بالان به شماره ثبت ۱۴۸ دعوت به عمل می‌آید در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده (نوبت اول) راس ساعت ۱۸ روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۰۶/۰۳ در محل دفتر سبزکاران به نشانی رشت، بلوار شهید بهشتی، کوچه شهید طهماسبی، پلاک ۴ برگزار خواهد شد، شرکت نمایند.

دستور جلسه:

۱) استماع گزارش هیات مدیره

۲) استماع گزارش بازرس

۳) تصویب ترازنامه و بیلان مالی منتهی به تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۲۹

۴) انتخاب اعضای اصلی و علی‌البدل هیات مدیره و بازرسین

هیات مدیره

آگهی دعوت سهامداران شرکت نورد فولاد گیلان منطقه آزاد انزلی (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۴۵۷ و شناسه ملی ۱۰۸۶۰۴۳۳۵۲۳ جهت تشکیل مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده

بدین‌وسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی (عادی بطور فوق‌العاده) که در ساعت ۱۷/۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۳ در آدرس استان گیلان - شهرستان بندرانزلی - شهرک صنعتی انزلی - شرکت نورد فولاد گیلان - کدپستی ۴۳۳۵۱۱۵۷۱۳ تلفن ۰۱۳۴۴۴۰۳۷۳۱ تشکیل می‌گردد حضور به همراه رسانند.

دستور جلسه:

۱- انتخاب اعضای هیات مدیره

۲- انتخاب بازرسین

۳- تصویب تراز و حساب سود و زیان سالانه

آگهی دعوت سهامداران شرکت قطب صنعت شمال منطقه آزاد انزلی (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۵۵۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۰۴۶۷۳۰۷ جهت تشکیل مجمع عمومی عادی بطور فوق‌العاده

بدین‌وسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی (عادی بطور فوق‌العاده) که در ساعت ۱۵/۰۰ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۰۳ در آدرس استان گیلان - شهرستان بندرانزلی - شهرک صنعتی انزلی - شرکت قطب صنعت شمال - کدپستی ۴۳۳۳۱۷۸۷۷۸ تلفن ۰۱۳۴۴۴۰۵۰۳۱ تشکیل می‌گردد حضور به همراه رسانند.

دستور جلسه:

۱- انتخاب اعضای هیات مدیره

۲- انتخاب بازرسین

۳- تصویب تراز و حساب سود و زیان سالانه

آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون تحدید حدود ششدانگ یک قطعه زمین مشتمل بر بنای احداثی به مساحت ۱۲۸۱/۳۶ مترمربع به شماره پلاک ثبتی فرعی ۲۸۴ مجزی شده از شماره ۶۴ فرعی از اصلی ۳۳ واقع در خشکبیجار بخش ۹ گیلان ملکی خانم فریده صدیق خو فرزند مهدی به شماره ملی ۰۰۴۳۹۲۰۹۳۴ صادره از تهران به عمل نیامده است، لذا در اجرای تبصره یک از ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف عملیات تحدید حدود پلاک موصوف در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۲۴ رأس ساعت ۱۲ ظهر شروع و انجام خواهد یافت. لذا بدین‌وسیله به اطلاع مجاورین و صاحبان حقوق می‌رساند تا چنانچه نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی ملک اعتراض دارند، می‌توانند از تاریخ تنظیم صورتمجلس تحدید حدود، ظرف مدت ۳۰ روز اعتراض خود را به این اداره تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض یا معترضین موظفند از تاریخ تسلیم اعتراض ظرف مدت یک ماه دادخواست خود را به مراجع قضایی ذیصلاح تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ارائه نمایند. بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض در موعد مقرر و یا عدم ارائه گواهی تقدیم دادخواست، عملیات ثبتی طبق مقررات ادامه خواهد یافت.

۱۳۲۰ ر م الف ث

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۵/۲۴

غفار فرزانه

رییس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک رشت

از طرف ایرج پوراحمد کلشتری

آگهی موضوع ماده ۳ و ۱۳ آئین‌نامه قانون تعیین و تکلیف

وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۰۳۱۸۶۰۳۰-۱۶۷۵۱۴۰۳۶-۰۱۶۷۵ مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۲۸ هیات موضوع قانون تعیین و تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی ناحیه دو رشت، تصرفات مالکانه بلامعارض آقای عبدالله قانع فرزند ذبیح‌اله به میزان ششدانگ یک قطعه زمین مشتمل بر بنای احداثی به مساحت ۳۸۱/۸۷ مترمربع به شماره پلاک فرعی ۱۵۱۵ مفروز مجزی از پلاک ۱۶ از اصلی ۷۴ واقع در قریه فخب بخش چهار رشت خریداری مع الواسطه از مالک رسمی آقای گل رضایی محرز گردیده است، 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، 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.

۱۱۹۷ ر م الف ث

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۵/۱۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۵/۲۴

علی غلامعلی زاده رودکلی

رییس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه دو رشت

از طرف سیده مرضیه میرتاج الدینی گوکی