

恋爱同居,分手后财产如何分割?

现如今,年轻人恋爱了,就同居住在一起的情况屡见不鲜,但同居后由于分手导致的财产纠纷也随之越来越多,金顶街司法所最近就接待了这样一起纠纷:

小赵和小芳在工作中认识后相恋,交往一年多后,由于小芳租住的房屋到期,便搬到小赵的住处开始同居生活,但一直未办理结婚登记。2012年初,小赵用父母攒的钱加上自己工作以来存下来的钱购买了一套小户型商品房,购房后,俩人共同出资对房屋进行了装修,购置了家具,房屋装修好后两人计划结婚。在结婚筹备的过程中,两人因结婚事宜经常吵架,意见无法统一,难以继续生活下去,最终决定分手。分手后小芳认为自己为小赵买的房子又是装修,又是买家具的,不能就这么随便分了,要求分割共同生活所购置的财产。两人争吵得不可开交,来到司法所寻求解决办法。

金顶街司法所的工作人员耐心地为他们分析:根据我国《最高人民法院关于人

民法院审理未办结婚登记而以夫妻名义同居生活案件的若干意见》第10条规定,“解除非法同居关系时,同居生活期间双方共同所得的收入和购置的财产,按一般共有财产处理”的规定可知,在本案中,双方在同居期间购置的房屋及装修、家具等财产应该按一般共有财产处理。并且法律规定,对于共有财产的分割,有协议的,按协议处理;没有协议的,应当根据等分原则处理,并且考虑共有人对共有财产的贡献大小,适当照顾共有人生产生活的实际需要等情况来处理。像小赵和小芳这种情况,购房款全部由男方支付,装修及家具由男女双方共同出资的,根据等分原则,并考虑到小赵对财产的贡献较大,房屋可以全部分配给小赵,但小赵确实有义务将装修费用及家具购买所花费的费用,补偿给小芳。



在司法所的分析下,小赵和小芳都非常认可最终的解决办法,两人都表示当初也是因为感情走到一起,分手了,也不希望以后成为敌人,小赵同意支付小芳装修及家具的补偿款。

区司法局金顶街司法所 王珊

老年人健身慎选爬楼梯

爬楼梯健身虽然是一个不错的健身方式,但是对于老年人来说,爬楼梯锻炼身体也许并不能收到什么效果,相反还会给老年人的关节带来损伤。

爬楼梯曾一度被认为是锻炼心肺功能最经济的锻炼方式,但有的医学专家认为爬楼梯会导致人的膝关节受到损伤,因而不建议老年朋友爬楼梯。那么身居高楼的老年朋友究竟是爬楼梯好,还是乘电梯好呢?

总体而言,老年朋友不宜采用爬楼梯的方式来锻炼,但对于身体状况一直都不错的老年朋友,适度地爬楼梯其实也是一种不错的锻炼方法。

国外一家健身研究中心曾对爬楼梯运动爱好者进行过追踪测试,一致认为爬楼梯运动有以下五大好处:一是有助于保持关节灵活,增强韧带和肌肉力量,防止关节与肌肉出现退化性变化;二是有助于增强心肺功能,使血液循环畅通,防止高血压病的发生;三是抑制肥胖;四是促进食欲,增强消化系统功能;五是使神经系统处于最佳休息状态,有助睡眠和避免焦虑。

如果一个人从青年到老人都采用这种方式锻炼,那么他完全有理由将爬楼梯进行到底。

夏季健身不可让心脏太累 盲目追求会有很大危险



核心提示:夏季健身不可让心脏太累,盲目追求会有很大危险,猝死究竟离我们有多远呢?据相关的数据显示,我国每年死于心脏性猝死的人数近55万,平均每天有上千人猝死。猝死可以说是越来越频繁,并且呈现年轻化趋势,或许有人会说,在专业运动员内高发的猝死,对于普通人并无威胁。然而事实并非如此。就在3月底,成都一位足球爱好者在踢完球后猝死。再联想到4月份英国7岁小男孩球场猝死的一幕,你就会发现,猝死的“魔爪”并不受年龄、国籍等等限制。那么,普通人如何保护自己、远离猝死呢?

健身者担心是否会因锻炼而引发猝死

当地时间今年5月2日,正在美国亚利桑那州集训的挪威头号泳将、上海世游赛男子100米蛙泳冠军奥恩在集训时猝死;5月7日,前辽宁男篮和国青队球员年仅24岁的张佳迪在沈阳突发心脏病不幸去世;运动员猝死事件也不断刺激着众多业余体育爱好者,普通健身者也非常担心是否会因锻炼健身而引发猝死。

正常人运动猝死概率很低

“其实老百姓日常锻炼时完全不必产生这种恐慌心理,专业统计显示,正常成年人运动猝死的概率很低,仅为0.3%。只要不是有心脏方面的家族史,没有先天性的心脏疾病,大家都可以放心地参加体育活动。”体育科学研究所的专家建议。运动是一把双刃剑,它有促进健康的一面,也有摧毁生命和健康的另一面。当然这说明运动造成的伤害是个别的,其健身效益是主要的,只要引起足够重视,伤害可以避免。

有家族史或者心脏方面隐患的人,可以去医疗条件较完备的大医院进行检查。因为很多心脏疾病,是在常态下无法发现的,所以建议有这方面疑虑的人可以选择做“心脏负荷实验”。通过对心脏负荷的增大实验,可以发现一些隐藏问题,然后再根据医生的专业建议,选择体育活动。

盲目追求大运动量很危险

对于健康的普通人,专家认为避免猝死

悲剧的最大要点,就是要“科学健身”。随着现代人对于健康意识的提升,很多人都突然产生了健身、运动的念头。但是,盲目地追求大运动量是非常不科学的,也容易给心脏带来额外的负担。相反,持续、规律的中小强度运动,是最为适宜的。为了追求健身效果,累得气喘吁吁、满头大汗,一味追求锻炼强度,甚至挑战生理极限,这都是不可取的。专家提醒大家:一旦你在运动过程中出现胸闷、胸痛、缺氧、头晕等状况,就要重视这些身体发出的信号,千万别马虎大意,应该立即停止运动尽快去医院检查。另外,要规律生活、劳逸结合,注意生活起居。记住:“猝死的发生是一瞬间的事,但导致这一结果的因素却可能是长年累月盲目运动积累而成,所以应该从生活点滴做起,千万别让心脏太累”。

哪些人容易发生猝死?

医学专家经过多年临床总结后认为,心血管疾病晚期出现心力衰竭的病人猝死的发生率高,其次是由冠心病引起的心肌梗死,其致死率仅次于心力衰竭。心衰、心梗病人,特别是有心脏功能不全的病人,猝死的发生率比普通人的发病率高5倍到10倍。

在所有相关疾病中,冠心病又是最凶险的,猝死者中有80%是由冠心病引起的,另有少数猝死是由心肌病、风湿性心脏病、先天性心脏病等引起。

跑步机上猝死的老伯或为急性冠状动脉综合征病人,这是冠心病中最为凶险的类型,包括不稳定型心绞痛,心肌梗死,这两者是最常见、最容易引起猝死的原因。

防猝死重在科学健身,要点在适时适

度。那么怎样掌握这个“适度”呢?

重视“超量恢复”现象

运动时,体内各种能源物质逐渐消耗,但在运动结束后又逐渐恢复到原有水平,继而超过原有水平,这种现象叫做“超量恢复”。重复锻炼的间歇时间不同,运动产生的功效也不相同。间歇时间太长,下一次锻炼是在“超量恢复”之后进行的,身体机能仍保持在原有水平。间歇时间太短,下一次锻炼是在未完全恢复的条件下进行的,身体机能反而下降。间歇时间适宜,下一次锻炼正好在“超量恢复”时间内进行,身体机能就会提高。

有氧运动,快乐动“心”

有氧运动的特点是:强度不大、有节奏、不中断和持续时间较长,对人体无害。步行、慢跑、轻松打球、游泳、慢速爬山、骑自行车、健身操、太极拳等运动项目或方式都属于中等运动量有氧运动。

温馨提示:对不同年龄的人,粗略地估计,

中等量运动是:心率=170-年龄,比如50岁,运动时心跳要达到120次/分,大约相当于该年龄最大运动量的90%左右,属中等强度的运动。同一年龄,每个人身体状况也各不相同,所以还要根据运动中中和运动后的感受来判断。一般来说,运动至轻微出汗,轻微肌肉酸痛,无明显疲劳感,休息后即可恢复体力,次日仍精力充沛,有运动欲望,说明运动较为适度;如果出大汗、气喘、胸闷、不思饮食、有明显疲劳感,休息15分钟后摸一下脉搏,如果仍然不能复原,且第二天感觉周身乏力、酸痛,这是运动过量的征兆,应及时调整。

康健

北方工业大学2013年学历继续教育招生信息

2013年在京招生专业基本信息(按实际报名人数比例确定招生计划)

招生专业	科类	学费/年	层次	学习形式	修业年限	授课地点
会计学	经济管理	2430	专升本	业余	2.5年	北方工业大学(石景山晋元庄路5号)
工商管理	经济管理					
计算机科学与技术	理工	2880	专升本	业余	2.5年	北方工业大学(石景山晋元庄路5号)
土木工程						
法学	法学	2430	专科	业余	2.5年	北汽集团培训中心(丰北路115号) 丰台教学站新增专业
艺术设计	艺术	3870				
机电一体化技术	理工	2100	专升本	业余	2.5年	北汽集团培训中心(丰北路115号) 丰台教学站新增专业
工商管理	经济管理	2430				
自动化(机电一体化方向)	理工	2880	专科	业余	2.5年	北汽集团培训中心(丰北路115号)
会计	文理兼招	1800				
计算机信息管理	理工	2880	专升本	业余	2.5年	北汽集团培训中心(丰北路115号)
工商管理	经济管理	2430				

欢迎广大石景山区成人考生报考北方工业大学

详细咨询,请登录我校招生信息发布网站(学校主页/招生就业/学历继续教育招生,或:jjxx.ncut.edu.cn/招生信息),或直接联系我们:88803284,88803966,88803282。

广汽 HONDA

糕点斗志

广汽本田后景山“凌派”强势来袭,本愿邀您到店深度试驾,周末期间到店购任意车型更享超值礼遇!还有幸运游戏大奖等您来拿!详情请咨询:010-68999999

地址:北京石景山古城大街1号国际汽车园区F区20号

石景山店

凌派

CRIDER

广汽本田全新越级中级车 揭世登场

广汽本田后景山“凌派”强势来袭,本愿邀您到店深度试驾,周末期间到店购任意车型更享超值礼遇!还有幸运游戏大奖等您来拿!详情请咨询:010-68999999

地址:北京石景山古城大街1号国际汽车园区F区20号