گوناگون

آغاز عملیات اجرایی طرح شهاب از هفته آینده

وزیر آموزش و پرورش گفت: طرح شهاب را با معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری شروع کردیم و در هفته آتی عملیات اجرایی آن آغاز خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، محسن حاجی‌میرزایی -وزیر آموزش و پرورش- در جلسه هیئت امنای سازمان ملی پرورش استعدادهای درخشان و دانش‌پژوهان جوان که در دفتر وزیر بر گزار شد، با اشاره به اینکه برای رسیدن به وضع مطلوب تلاش می کنیم تا بودجه آموزش و پرورش مورد توجه بیشتری قرار گیرد، گفت: طرح شهاب را با معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری شروع کردیم و در هفته آتی عملیات اجرایی آن آغاز خواهد شد و امیدواریم کیفیت آن بهتر شود چراکه از اهداف آموزش وپرورش توسعه طرح شهاب است. وزیر آموزش و پرورش خاطرنشان کرد برای حفظ رابطه سازمان ملی پرورش استعدادهای درخشان و بالنگاه دانش‌پژوهان جوان و با حفظ جایگاه قانونی غیردولتی بالنگاه از سازمان امور اداری خواهیم خواست که چگونگی امکان برقراری ارتباط و هماهنگی با سـازمان را تعیین کند. حاجی میرزایی با بیان اینکه هیئت امنای سازمان مرجع مشورتی اسـاسنامه بالنگاه دانش‌پژوهان جوان است، گفت: در حال حاضر سازمان مسئولیت برنامه‌ریزی و سیاست گذاری امور آموزشی و پرورشی مربوط به دانش آموزان مدارس استعدادهای درخشان را دارد و بالنگاه مجموعه‌ای تخصصی در کنار سازمان است.

وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه تمایز تصدی و سیاست گذاری برای سازمان و بالنگاه در نظر گرفته شود، گفت: باید دو رویکرد را از هـم تفکیک کنیم، رویکـرد اول اینکه هـر کاری در مورد استعدادهای برتر انجام می‌دهیم متحصراً سیاست گذاری، نظارت، برنامه‌ریزی و پشتیبانی بر عهده سـپاه باشد. در ادامه این نشست قاطمه مهاجرانی- رئیس مرکز ملی پرورش استعدادهای درخشان و دانش‌پژوهان جوان گفت: در اساسنامه جدید باید چهار شخص حقیقی به مجموعه علمی هیئت امنا اقزوده گردد. مهاجرانی با اشاره به ساختار پیشنهادی برای سـازمان، اقزود: نمی‌خواهیم ساختار سـازمان بزرگ شود و طبق اساسنامه‌ای که دادهشده است بالنگاه دانش‌پژوهان جوان باید به‌صورت غیردولتی و هیئت امنایی اداره شود. وی اقزود: اساسنامه بالنگاه دانش‌پژوهان جوان باید پس از تأیید در هیئت امنا تا دو ماه دیگر به شورای عالی انقلاب فرهنگی ارسال شود. مهاجرانی خاطرنشان کرد: در حال حاضر در حوزه سپاه فقط دانش آموزان مدارس استعدادهای درخشان مورد توجه قرار می گیرد اما در بالنگاه دانش‌پژوهان جوان تمامی دانش آموزان مدنظر هسـتند.

۷۰ درصد انسان‌ها به یکدیگر اعتماد ندارد

به گفته اقلیما بر اسـاس تحقیقات، ۷۰ درصد انسان‌ها به یکدیگر اعتماد ندارد؛ بنابراین عدم اطمینان و اعتماد، بسـتر اصلی ایجاد آسیب‌های اجتماعی است.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از مهـر، مصطفی اقلیما -رئیس انجمن علمی مددکاران اجتماعی و بنیان گذار مددکاری اجتماعی ایران- گفت: قهر، تورم و بیکاری از علل ایجاد آسـیب‌های اجتماعی مانند بیکاری و خشـونت هستند؛ اما ریشه این آسـیب‌ها در جای دیگری است. وی اقزود: بر اساس تحقیقات، ۷۰ درصد انسان‌ها به یکدیگر اعتماد ندارد؛ بنابراین عدم اطمینان و اعتماد، بستر اصلی ایجاد آسیب‌های اجتماعی است. این استاد دانشگاه در ادامه به سراغ کشورمان رفت و درباره قانون وضعاف اجرایی آن گفت: در کشور ما قانون‌های خوبی به تصویب رسیده است، اما همه آن‌ها اجرا نمی‌شود. رئیس انجمن علمی مددکاران اجتماعی ایران درباره راهکار حل این معضل اقزود: اگر افراد به وعده‌های خود عمل کنند، اعتماد از دست رفته دوباره ایجاد می‌شـود. وی اضافه کرد: اگر مشکلات اقتصادی کشور رفع شود، بدران خانواده می‌توانند به قول‌هایی که به فرزندان خود داده‌اند، عمل کنند و فرزندان دوباره به آغوش امن خانواده‌های خود بازگردند. به همین ترتیب اعتماد دوباره به جامعه باز می‌گردد.

آسپرین عود مجدد سرطان روده و رشد تومور را مهار می کند

محققان عنوان می کنند مصرف آسـپرین موجب کاهش خطر رشد تومور و ممانعت از عود مجدد سرطان کلورکتال (راسـت‌روده) می‌شود.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از مهـر، به گفته برخی محققان آسپرین یک دارویی جانویی است که دارای پتنسیل پیشگیری از بیماری‌های ناشی از التهاب مزمن نظیر سرطان، آرتریت، یا رکیـنسون و آرتروز اسـت. «عضو تیم تحقیق از کلینیک سینی هوب، آمریکا» در این باره می گوید: «دلیل اینکه در حال حاضر آسـپرین برای پیشـگیری از این بیماری‌ها استفاده نمی‌شود این است که مصرف بیش از اندازه داروهای ضدالتهابی موجب بروز مشـکلات گوارشی می‌شود. اما مدارکاتیو مصرف روزانه مشخص آسـپرین برای درمان و پیشگیری از سرطان کلورکتال بدون ایجاد عوارض جانبی مناسب اسـت.» دانشـمندان با آزمایش بر روی موش‌های آزمایشگاهی دریافتند مصرف آسـپرین با دوز پایین در توقف رشد تومور در مدل حیوانی دارای ژن‌های بیشـتر PIK3CA مؤثر اسـت.

کم آبی بدن بر عملکرد شناختی افراد تأثیر گذار است

کم آبی بدن علاوه بر ایجاد سردرد و برخی مشکلات فیزیولوژیکی می تواند بر عملکرد شناختی افراد مسن هم تأثیر گذارد.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از مهر، محققان دانشگاه ایالتی پنسـیلوانیا در مطالعه اخیر خود به بررسی تأثیر میزان کم آبی بدن بر عملکرد شناختی در افراد مسن پرداختند. کم آبی براساس شـدت آن می‌تواند موجب مشکلاتی نظیر سـردرد، بیحالی، سرگیجه و برخی مشکلات دیگر شـود. «هیلاری بتانکورت»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «با افزایش سن، ذخایر آب بدن به دلیل کاهش حجم ماهیچه‌ها کم می‌شود. کلیه‌ها در حفظ آب کارآمدی کمتری دارند، و سیگنال‌های هورمونی عامل ایجاد تشنگی و تحریک برای دریافت آب کند عمل می‌کنند» از سوی دیگر افراد مسـن با ریسک بالاتر اختلال شناختی روبرو هسـتند. در این مطالعه، داده‌های مربوط به ۲۵۰۶ شرکت کننده ۶۰ سـال به بالا بررسی شـد. داده‌های مربوط به این افراد بین سـال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۴ جمع آوری شده بود. تمامی شرکت کنندگان تحت تسـت‌های عملکرد شناختی از جمله مهارت‌های مربوط به ارزیابی یادآوری و تسلط بر کلمات، تمارین متمرکز بر میزان توجه و حافظه کاری قرار گرفتند. محققان مشاهده کردند افرادی که دچار کم آبی بودند عملکرد شـناختی ضعیف‌تری داشتند.

یک جرعه کتاب

کتاب صوتی صمیمیت، تاثیرگـذاری و نفوذ در ۱۰دقیقه
نویسنده: محمود قاضی
گوینده: امیرحسین اعرابی

پیام آشنا: دنیای امروز دنیای ارتباطات است. شما بخش عمـده‌ای از زندگی خود را در ارتباط با دیگران سـپری می‌کنید و یا در فکر آن به سر می‌برید. تحقیقات نشان داده است که ۷۵ درصد اوقات روزانه ما صرف ارتباط با دیگران می‌شود و شاید بتوان گفت ۷۵ درصد موفقیت‌های ما به روابطمان وابسته است.

اگر ما بتوانیم هر چه بیشـتر ارتباطات مؤثر و موفق‌تری داشته باشیم، موفقیت چشمگیری به‌دست می‌آوریم، در غیر اینصورت شکست خواهیم خورد . اما علیرغم اینکه ارتباط با دیگران تا این حد حیاتی و مهم است، ناتوانی عمده ما همین جاست. در دنیای امروز زنان و شوهرها زبان هم را نمی‌فهمند، همسـران با هم بیگانه‌اند و روابطی سرد دارند. والدین از بچه‌ها می‌نالند و از اینکه بچه‌ها به حرف آنها گوش نمی‌دهند در عذابند. سراسیمه کتاب‌های کودک و روان شناسی کودک و رفتار با آنها را ورق می‌زنند تا راه نفوذ و تاثیر گذاری را بیابند. بچه‌ها هم از غیر قابل نفوذ بودن والدین بی حوصله‌اند و از درک والدین عاجزند.

دوسـتان همدیگر را علیرغم میل باطنی آزار می‌دهند و رنجش هم را سـبب می گردند. فروشـنده‌ها از عدم فروش مطلوب خود دلخورند و دیگر نمی‌دانند با مشتری چگونه رفتار کنند. حتی خیلی از سیاسـتمداران جهان، با مردم خود بیگانه‌اند.

اما محمود قاضی در این کتاب به سراغ ترفندهایی برای افزایش اثرگذاری بر مخاطب و بهبود روابط بین فردی و اجتماعی رفته است. اگر می‌خواهید بدانید راههای ایجاد صمیمیت، نفوذ در قلب عزیزان و ایجاد رابطه مؤثرتر با آنها کلاهند این کتاب گویا را بشنوید.

معاون کل وزارت بهداشت مطرح کرد:

جزئیات بسته‌های جدید طرح تحول سلامت

معاون کل وزارت بهداشـت، در خصوص بودجه سـال آینده، طرح تحول سلامت، وضعیت ارز دارو و تجهیزات پزشکی و... توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، ایرج حریرچی به روند اجرای طرح تحول سلامت در سال ۹۹ اشاره کرد و گفت: با توجه به تأکیدات رئیس جمهور و وزیر بهداشـت، بسـته‌های اصلی طرح تحول سلامت که شامل کاهش پرداختی از جیب مردم و عدم ارجاع بیماران بسـتری به خارج از بیمارسـتان برای تهیه دارو و ملزومات پزشکی است، با قوت بیشـتری در سال آینده دنبال خواهد شد. وی همچنین بر تأمین پزشک و امکانات بهداشتی و درمانی در مناطق محروم و کم برخوردار تاکید کرد و افزود: این بسـته‌های طرح تحول سلامت با شدت بیشـتری نسبت به قبل پیگیری می‌شود. معاون کل وزارت بهداشت، به بسـته‌های جدید طرح تحول سلامت اشاره کرد و گفت: بسـته‌های جدید بهداشتی در قالب پرونده الکترونیک سـلامت، نظام ارجاع، غربالگری فشار خون، پویش هر خانه یک پایگاه سـلامت، دنبال خواهد شد. حریرچی به اجرای طرح‌های عمرانی وزارت بهداشـت در مناطق محروم و کم برخوردار اشـاره کرد و افزود: ایجاد مراکز بهداشتی و تختـه‌های بیمارسـتانی در قالب پویش ۲۰۵۰ اجرا می‌شـود. وی توضیح داد: قرار است بر اساس این پویـش، در ۲۰ هفته و هر هفته ۵۰ پروژه بهداشـتی و درمانی با اولویت مناطق محروم و کم برخوردار به بهره برداری برسد که در مجموع شامل ۱۰۰۰ پروژه بهداشتی و درمانی می‌شود. معاون کل وزارت بهداشت، در ارتباط با بودجه سال آینده این وزارتخانه و حوزه سلامت کشور، گفـت: با توجه به مضیقه‌هایی که دولت در متابع مالی دارد و مشکلات ناشی از تحریم‌ها و محدودیت‌هایی که در فروش نفت ایجاد شده اسـت، در سال ۹۹ مطابق روال معمول، بودجه‌ای متعلق برای حوزه بهداشت و درمان کشور پیش بیتی شده اسـت. حریرچی در خصوص ارز دارو و تجهیزات پزشکی در سال آینده افزود: با حمایت دولت، بانک مرکزی و سازمان برنامه و بودجه، برای سال ۹۹ تیز به دارو و ملزومات پزشـکی ارز ۴۲۰۰ تومانی تخصیص خواهد یافت. وی ادامه داد: به رقم تحریم‌های بانکی برای انتقال پول، اما ذخیره دارویی و ملزومات پزشکی مصرفی، از وضعیت خوبی برخوردار اسـت. معـاون کل وزارت بهداشت، در ارتباط با وضعیت تعرفه‌های پزشکی در سال آینده، گفت: جلسـات مقدماتی انجام شده و امیدواریم با توجه بـه شـرایط و پیش بینی‌های لازم، تعرفه‌ها در حد قابل قبولی به تصویب برسد. حریرچی در خصوص مطالبات وزارت بهداشـت از سازمان تأمین اجتماعی و جلسـه‌ای که در روزهای اخیر با حضور معاون اول رئیس جمهور به منظور بررسی روند پرداخت مطالبات وزارت بهداشت برگزار شد، گفت: توافقات بسـیار خوبی قبل از این جلسـه و در این جلسه صورت گرفته و تهایی شده است که امیدواریم بزودی محقق شود. معاون کل وزارت بهداشت، با اشاره به رویکرد بسیار متناسب سازمان تأمین اجتماعی در همراهی با وزارت بهداشـت برای پرداخت مطالبات، گفت: با توافقاتی که در جلسه با حضور معاون اول رئیس جمهور به عمل آمده است، افق روشنی پیش روی وزارت بهداشـت برای دریافت مطالبات از سازمان تأمین اجتماعی، قرار گرفته است. حریرچی در خصوص موضوع ارجاع بیماران بسـتری به خارج از بیمارسـتان برای تهیه دارو و ملزومات پزشـکی، افزود: در ابتدا این برنامه در بیمارسـتان‌های دولتی اجرا شد و حالا این بختنامه شامل بیمارسـتان‌های خصوصی و عمومی غیر دولتی تیز می‌شود. به طوری که هیچ بیمارسـتانی حق تذارد بیمار بسـتری را برای تهیه دارو و ملزومات پزشکی به خارج از بیمارسـتان ارجاع دهند. معاون کل وزارت بهداشت، گفت: مردم و بیماران در صورت مواجه شدن با چنین تخلفاتی، موضوع را با ۱۹۰ در میان بگذارند و مطمئن باشند که پیگیری و برخورد قاطع خواهد شد.

هرشنبه با فناوری

ورزش انگیزشی با عینک سامسونگ!

حمید حیدری- سامسـونگ با ادغام یک عینک واقعیت افزوده و یک اسکلت خارجی، سعی کرده تا شرایط بهتری برای ورزش کردن ایجاد کند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از الیـز فاوانیوز، شـرکت "سامسـونگ"(Samsung) در آغـاز نمایشـگاه فنـاوری CES ۲۰۲۰ به جای پرداختن به محصولات آشنایی مانند تلفن همراه "گالکسی"(Galaxy) و یا ماشین لباسشویی، بر معرفی محصولات جدیدتـری تمرکز کرد. یکی از این محصولات جدید، عینک واقعیت افزوده است و سامسونگ در این نمایشگاه، بیش از پیش به آن پرداخت. سامسـونگ سال گذشته، از یک اسکلت خارجی موسوم به "جمز"(GEMS) رونمایی کرد که علاوه بر اصلاح حالت بدن، به راه رفتن کاربر نیز کمک می کند. اکنون سامسونگ، این محصول را به یک مربی شخصی تناسب اندام تبدیل کرده است. در نمایشگاه CES، از عینک واقعیت افزوده‌ای رونمایی شد که به تلفن همراه گالکسی متصل می‌شود و به ورزش کردن کاربر کمـک می کند. کاربر می‌تواند با کمـک این محصول جدید، یک مکان مجازی را برای ورزش کردن انتخاب کند و یک مربی انگیزشی مجازی را نیز برای راهنمایی در مورد برخی ورزش‌ها به کار بگیرد. اسکلت جمز می‌تواند حرکات کاربر را هنگام تلاش او برای ورزش کردن، دنبال کند. مربی مجازی نیز شـمارش حرکات ورزشی کاربر را نگه می‌دارد و بازخوردهایی مانند "خوب" و "تعادلت را حفظ کن" ارائه می‌دهد. کاربر پس از اتمام هر ست ورزش می‌تواند عملکرد خود را در یک اپلیکیشـن تلفن همراه ببیند و بررسی کند تا ورزش کردن خود را بهبود ببخشد. تاریخ ورود این محصول سـامسونگ به مرحله تجاری‌سـازی هنوز مشخص نیست اما سامسونگ با نمایش این محصول موفق شده اهداف خود را در حوزه ورزش شخصی نشان دهد.

شنبه ها با مسائل حقوقی

ادعای شرف چیست و چگونه می توان "اعاده حیثیت" کرد؟

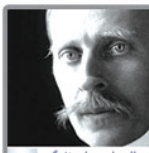
"ادعای شرف" عبارتی است که مردم بجای اصطلاح حقوقی "اعاده حیثیت" به کار می‌برند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از میزان، پرسش مخاطب وکیل آنلاین درباره اعاده حیثیت این است: سـلام و خسته نباشید بعد از طلاق گرفتن من از همسرم، ایشان با خانواده اش شکایتهای متعددی علیه من و خانواده ام مطرح کرده اند و از این طریق مزاحم من و خانواده ام هسـتند وحتی وقت دادگاه را نیز میگیرند. راهنمایی بفرمایید متشکرم.

پاسخ کارشناس وکیل آنلاین:

چنانچه شکایت‌های طرحشده واهی و با سوءنیت طرح می‌گردد می توانید نسـبت به طرح شکایت تهمت و افترا علیه نامبردگان اقدام نمایید. آنچه را که مردم از آن به "ادعای شـرف" تعبیر می‌کنند، در واقع همان اعاده حیثیت است که قانونگذار بیان نموده اسـت. اعاده به معنای بازگرداندن می باشد و اصطلاح اعاده حیثیت، یعنی بازگرداندن وضع و حالت افراد از جهت پایین آمدن حیثیت و موقعیت اجتماعی آنها در جامعه که به واسطه مطرح کردن شـکایت واهی و خلاف حقیقت نسـبت به آنها اتفاق افتاده اسـت، به حالت سابق خود می باشد. به عبارت دیگر با این کار تلاش می شـود که آب رفته را به جوی بازگرداند، زیرا علاوه بر اینکه جان و اموال مردم مورد حمایت قانونگذار قرار گرفته است حیثیت و آبروی آنها هم در نظر قانونگذار محترم و مورد حمایت می باشـد، پس تعرض به آن موجب برخورد قانونی می باشـد. بنابراین فردی که در اثر تهمت دروغین و ادعای خلاف واقع دیگری آبرویش از دسـت برود، تلاش می کند تا در افکار عمومی یا در جمع خاصی این آبرو مجدداً احیا شـود و با اثبات بی گناهی خود، موقعیت اجتماعی خود را تا حد امکان به حالت قبل برگرداند. پس اعاده حیثیت بیشتر ناظر بر بازگرداندن اعتبار معنوی اشخاص می باشـد که از طریق اقدام به تعقیب کیفری شخص مفتری (شخصی است که با مطرح نمودن شکایت غیر واقعی باعث هتک حیثیت و از بین رفتن آبروی دیگری شـده است)، حاصل می شود. به طور مثال فردی همسایه اش را متهم به سرقت از منزلش می کند، اما بعد از رسـیدگی قضایی روشن می شود همسایه بی گناه است و سارق شخص دیگری است. بنابراین همسایه بعد از اثبات بی گناهی خویش می تواند مطابق ماده۶۹۷ از کتاب پنجم قانون مجازات اسلامی تحت عنوان مفتری شخص شاکی را تعقیب کند. معمولا در این خصوص شخص با طرح شکایت افترا در دادسرا تقاضای تحقیق، تعقیب و محکومیت مفتری را می نماید. متعاقب آن مفتری احضار شده و چنانچه دفاعی داشته باشد بیان می نماید و در نهایت در صورتیکه شاکی شکایت افترا (زیان دیده) بتواند سـوءنیت مفتری در طرح شکایت را اثبات نماید، قرار مجرمیت و متعاقب آن کیفر خواسـت صادر می شـود و پرونده برای رسیدگی به اتهام به دادگاه جزائی ارسال می شود. بنابراین با اثبات سوء نیت شاکی و احراز این امر که وی قصد ضرر رساندن به دیگری را داشته است، جرم افترا محقق و مفتری به مجازات آن که یک ماه تا یک سـال حبس و تا ۷۴ ضربه شلاق یا یکی از آنها حسب مورد می باشد محکوم خواهد شد. باید توجه داشت که صرف اینکه فردی علیه دیگری اقدام به شکایت کیفری نماید، موجب نمی‌شـود تا در صورت عدم پیروزی در دعوا، طرف مقابل وی بتواند وی را به عنوان مفتری تحت تعقیب قرار دهد؛ زیرا در اینصورت می بایست بعد از طرح شکایت کیفری که منجر به نتیجه نشود، منتظر طرح شکایت افترا باشیم. پس فردی را می‌توان به جرم مفتری تحت تعقیب قرار داد که وی با سوءنیت و به قصد هتک حرمت و شخصیت دیگری امری که جرم محسوب می شود را به وی نسبت داده باشد.

مینیمال
هایی برای زندگی



مینیمال هایی برای زندگی
کسی که دوستش می‌داری هم حقی بر تو دارد. از جمله این که دوستت نداشته باشد

رومن رولان

Instagram.com/Minimalha
Telegram.me/MinimalForLife

تازه‌های سلامت

چگونه با کم خونی مقابله کنیم؟

در کم‌خونی، تعداد، اندازه گلبول‌های قرمز و یا مقدار هموگلوبین موجود در خون کاهش یافته و تبادل اکسیژن و دی‌اکسید کربن بین خون و سلول‌ها دچار اختلال می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، از علل ایجاد کننده کم خونی می‌توان کمبودهای تغذیه‌ای، خونریزی، ناهنجاری‌های ژنتیکی، بیماری‌های مزمن و یا مسـمومیت‌های دارویی را نام برد. کم‌خونی ناشی از فقر آهن یکی از شایع‌ترین کم‌خونی‌های تغذیه‌ای در کودکان و زنان در سنین باروری است.

علائم کم‌خونی

مهم‌ترین علامت کم‌خونی، احساس ضعف و خستگی زودرس است اما، سایر موارد شامل رنگ‌پریدگی پوست، ضربان نامنظم یا تند، تنگی نفس، احساس سبکی در سر و یا سرگیجه خفیف، مشکلات عصبی، بی‌حسی و کرختی یا سردی انتهای اندام‌ها، سردرد و... است.

کدام خوراکی‌ها در درمان کم‌خونی موثر است؟

مصرف برخی مواد غذایـی و مکمل‌ها می‌تواند جذب آهن در بدن را افزایش دهد. بهترین ویتامین «ث» جذب آهن را افزایش می‌دهد و منابع غذایی حاوی ویتامین «ث» عبارت‌اند از پرتقال، گریپ‌فروت، گوجه‌فرنگی، کلم، توت‌فرنگی، فلفل‌سـبز و لیمو ترش. همچنین باید از نوشیدن چای و یا قهوه یک تا دوساعت پس از مصرف قرص آهن و مصرف قرص آهن با ترکیبات دارای کلسـیم مانند لبنیات خودداری کرد. البته مصرف همزمان بعضی داروها مانند آنتی‌اسیدها و ویتامین E باعث کاهش جذب آهن می‌شوند. با دریافت غذاهای سرشار از آهن معمولاً آهن از دست رفته ناشی از اهدای خون پس از یک ماه و نیم جایگزین می‌شود. مواد غذایی مانند جگر، قلوه، انواع گوشـت قرمز سرشار از آهن هسـتند. آهن موجود در منابع حیوانی از نوعی است که به آسانی جذب بدن می‌شـود. مواد غذایی دیگر مانـند زرده تخم‌مرغ، حبوباتی مثل عدس و لوبیا، سبزیجات دارای برگ سبز تیره مانند اسفناج و جعفری و نیز آجیل و خشکبار هم آهن زیادی دارند.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۲۶۶-۱۱۰۰-۲۳۱۰-۱۳۹۸۰ مورخ ۱۳۹۸/۰۵/۱۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی ناحیه سه کرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ایمان خضری متین خرم بشناسنامه شماره ۸۰۶۱ صادره از تهران فرزند بداله در شـدلانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۴۴/۴۵ مترمربع مفروز از پلاک شماره ۲۳ فرعی از ۱۴۹ اصلی واقع در البرز و با خریداری از خانم فرانک مرادی تهرانی و آقایان محمد رجبی و حمید بشیرتاش و احمد جمالی پور و با مالکیت مالک اولیه آقایان حبیب بشیرتاش و امیر فرهنگ مرادی تهرانی و ولی اله علی جماعت و محمد حسین رجبی تایید می نماید 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 می توانند 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. ۹۸/۴۵۶۵ ف م الف

عباسعلی شوش پاشا
رئیس ثبت اسناد و املاک

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شـماره ۹۸/۸/۱۹-۲۳۱۰-۰۹۰۲۰۲۵۱-۱۳۹۸۰ مورخ ۱۳۹۸/۰۳۱۰۰۹۰۲۰۲۵۲ مورخ ۹۸/۸/۳۰ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه یک تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضیان آقای کامبیز شیرمحمدی سیسان فرزند هدایت اله به شماره شناسنامه ۴۳۷۷ و آقای مسعود شیرمحمدی سیسان فرزند هدایت اله به شماره شناسنامه ۳۶۳۵ هر یک نسبت به سه دانگ مشاع به صورت شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۳۲ مترمربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۰۴۹ فرعی از ۱۵۴ - اصلی واقع در حسن آباد خریداری از مالک رسمی طبق سند رسمی شماره ۳۸۶۱۳ مورخ ۸۲/۶/۲۹ دفترخانه ۴۲ کرج (توضیحا آقای کامبیز شیرمحمدی سیسان و آقای مسعود شیرمحمدی سیسان مالکین مشاعی می باشند) که مالکیت نامبردگان در صفحه ۵۱۹ دفتر ۱۲۵۵ 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 متقاضیان اعتراضی داشته باشند می توانند 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. ۹۸/۴۵۶۵ ف م الف

محمد شکری
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه کرج
از طرف حسین رضانوری شاد