گوناگون

صدور مجوز مصرف اضطراری واکسن «اسپوتنیک‌وی» روسیه در ایران

سخنگوی سازمان غذا و دارو از صدور مجوز مصرف اضطراری واکسن «اسپوتنیک وی» روسیه در ایران خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ویدا دکتر کیانوش جهانپور گفت: در بیست و چهارمین جلسه کمیسیون قانونی تشخیص (صلاحیت ساخت و ورود دارو و مواد بیولوژیک) سازمان غذا و دارو، مجوز مصرف اضطراری واکسن Sputnik V محصول شرکت گامالیا کشور روسیه در فرم محلول فریزشده و ویال های تک دوز تا دوز در ایران صادر شد. وی افزود: روند بررسی واکسن‌های دیگر از مبداء هند، چین، روسیه و ... کماکان ادامه دارد.

حذف دفترچه بیمه تأمین اجتماعی از اول اسفند

مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی گفت: چاپ و عرضه دفترچه جدید تأمین اجتماعی از اول اسفند در تمامی شعب و کارگزاری‌های سراسر کشور متوقف می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مصطفی سالاری در جلسه‌ای با مدیران حوزه‌های درمان و فناوری اطلاعات سازمان تأمین اجتماعی گفت: امروز کام دیگری در مسیر طرح نسخه الکترونیک و حذف دفترچه‌های کاغذی برمی‌داریم و برنامه توقف چاپ دفترچه‌های کاغذی را شروع می‌کنیم اما صفحات موجود در دفترچه‌های کاغذی بیمه شدگان کماکان معتبر و قابل استفاده خواهد بود. وی افزود: از اول اسفند به بعد بیمه شدگان و بازنشستگانی که صفحات دفترچه آنها به پایان می‌رسد نیازی به دریافت دفترچه جدید ندارند و می‌توانند با ارائه کارت ملی به پزشکان و مراکز درمانی اعم از طرف قرارداد و غیر طرف قرارداد تأمین اجتماعی سراسر کشور مراجعه کنند. سالاری ضمن دعوت مجدد از پزشکان به استفاده از سامانه نسخه الکترونیک تأمین اجتماعی، اظهار داشت: در صورت عدم امکان با تمایل پزشکان به استفاده از سامانه نسخه الکترونیک این عزیزان می‌توانند نسخه بیمه شدگان تأمین اجتماعی را در سر نسخه برای آنان بنویسند و سر نسخه پزشکان اعتباری مشابه با صفحات دفترچه‌های کاغذی خواهد داشت. سالاری با بیان اینکه تمامی جزئیات و جوانب مختلف خدمت رسانی به جامعه تحت پوشش تأمین اجتماعی در برنامه حذف دفترچه‌های کاغذی لحاظ شده است، گفت: نحوه خدمت رسانی به بیمه شدگان در مطب پزشکان و سایر مراکز درمانی اعم از طرف قرارداد و غیر طرف قرارداد به دقت برنامه ریزی شده است و اطمینان داریم که در ایفای تعهدات سازمان تأمین اجتماعی در قبال بیمه شدگان با حذف دفترچه‌های کاغذی هیچ گونه اختلالی به وجود نخواهد آمد.

رژیم غذایی مناسب چه ویژگی‌هایی دارد

یک متخصص تغذیه با اشاره به اینکه رژیم های غذایی متعادل باید شامل تمام گروه های غذایی شوند گفت: رژیم های غذایی در هر فرد متفاوت است که نیازمند تشخیص پزشک و اعتماد بیمار به وی است.

به گزارش پیام آشنا مجید حاجی فرجی در خصوص رژیم‌های غذایی درست و اصولی، گفت: رژیم‌های کاهش وزن بر اساس برنامه فردی زندگی مانند سابقه خانوادگی، سنجش عادات غذایی، فعالیت بدنی و ... از فردی به فرد دیگر متفاوت است که در اینجا فرد برنامه اولیه ای را برای کاهش وزن دریافت می‌کند و پس از آنکه به وزن مورد نظر خود رسید پایداری رژیم را در دستور کار قرار می‌دهد. این متخصص تغذیه افزود: اگر BMA فرد ۴۰ باشد بیمار ما از چاقی مفرط رنج بده و بیماری در این مرحله بسیار جدی است چراکه فرد در معرض ابتلا به کبد چرب، دیابت، سندروم متابولیک قرار دارد بنابراین تشخیص پزشک و بهره مندی از مشاوره پزشکی و روانشناسی در طول برنامه رژیم کاهش وزن بسیار حائز اهمیت است. وی بیان کرد: متأسفانه بسیاری از شبکه‌های ماهواره‌ای اقدام به تبلیغات قرص‌های کاهش وزن در مدت زمان کوتاهی می‌کنند و با گاها مشاهده شده است که افراد در خصوص رژیم‌های کاهش وزن به یکدیگر راهنمایی می‌دهند یا بعضاً قرص پیشنهاد می‌کنند باید گفت تمامی این رفتارها و کارها اشتباه است چراکه علل چاقی در هر فردی متفاوت است و باید توسط پزشک تغذیه بررسی شود در غیر این صورت شاید شما با استفاده از آن راهکار یا قرص به وزن دلخواه برسید اما عوارض مخربی در انتظارتان خواهد بود. فرجی با اشاره به اینکه افراد باید خود را بشناسند و پس از آن اقدام به گرفتن رژیم کاهش یا افزایش وزن کنند عنوان کرد: رژیم‌ها باید کم کالری بدون عارضه و برگشت باشند بنابراین رژیم معتدل با یک تناسب وزن و کاهش ۲ تا ۳ کیلو در ماه همراه است بعضاً در افراد چون ترهم ممکن است این کاهش تا چهار کیلو ادامه داشته باشد اما مقدار متناسب همان ۲ تا ۳ کیلو است.

وی اظهار کرد: اصلاح عادات غذایی در بسیاری از افرادی که برای کاهش یا افزایش وزن مراجعه می‌کنند اما در این امر عجله دارند بدترین عادت است چراکه عادات زندگی و وعده‌های غذایی همچنین میزان تحمل افراد در این فرایند باید سنجیده شود گاهی روند کاهش یا افزایش وزن یک سال به طول می‌انجامد البته گاهی برای کاهش وزن‌های شدید پزشک متخصص جراحی را برای این منظور لازم می‌داند و پیشنهاد می‌کند. فرجی با اشاره به اینکه افراد باید در طول عمل به رژیم کاهش یا افزایش وزن به پزشک خود اعتماد داشته و صبور باشند. تصریح کرد: بسیاری از افراد که BMA زیر ۳۰ دارند به دلیل عجله در کاهش وزن به مصرف داروها و مکمل‌های چربی سوزی که بیشتر آنان صحتی ندارند و یا عوارض همراه هستند روی می‌آورند اما باید بدانید که فرد در مراحل کاهش و یا افزایش وزن باید به پزشک خود اعتماد داشته باشد و در این راه صبور باشد. این متخصص تغذیه اظهار کرد: در مواردی هم پزشک تغذیه اقدام به تجویز داروها و مکمل‌ها البته در کنار رژیم می‌کند تا سطح و میزان هورمون‌های کنترل سیری و گرسنگی به این ترتیب تنظیم باشد توجه به این نکته ضروری است که رژیم‌های تک محوری مانند رژیم‌های کتوژنیک به افرادی که می‌خواهند کاهش وزن عادی داشته باشند پیشنهاد نمی‌شود چراکه کبد را چرب می‌کند و در طولانی مدت سبب بروز مشکل در کبد صفرامی‌شود. فرجی گفت: معمولاً رژیم‌های متعادل و مناسب از تمام گروه‌های غذایی به این ترتیب که چربی اشباع ۱۰درصد، پروتئین ۱۵ تا ۱ درصد و فیبر محلول در سبزی و میوه‌ها به میزان زیاد استفاده می‌کنند این در حالی است که در رژیم‌های سخت برنج‌مغذی‌های کاهش وزن بسیار دیده می‌شود وی در آخر تاکید کرد: حذف وعده‌های اصلی غذایی به منظور کاهش وزن بسیار اشتباه است و به هیچ عنوان پیشنهاد نمی‌شود چراکه فرد به این ترتیب به ریزه خواری روی می‌آورد و در وعده بعدی غذایی پرخوری می‌کند؛ وعده‌های اصلی باید مناسب و در جای خود در کنار میان وعده‌های کوچک تنظیم شوند.

یک جرعه کتاب

رهایی
نویسنده: ام.سوسا
مترجم: نهال سهیلی‌فر
انتشارات مجید

پیام آشنا: کتاب رهایی نوشته ام. سوسا است، این کتاب با ترجمه نهال سهیلی‌فر منتشر شده است. این کتاب مجموعه‌ای از متن‌های زیبا و احساسی است که خواننده را به فکر وامی‌دارد تا از احساسات منفی فاصله بگیرد. کتاب رهایی مجموعه‌ای از متن‌های زیبا و احساسی درمورد رابطه عشق است. به‌خاطر سخنی‌ها و تجربه‌های ناخوشایند بعد از جدایی، بعضی‌وقت‌ها حس می‌کنید دیوارها هم همچون احساساتتان در حال هجوم‌آوردن به‌سمت شما هستند هیچ‌گاه فراموش‌کردن احساسات یا لحظاتی با کسی که برایتان خاص بوده‌داشته‌باید آسان نیست. گذشته درس‌های ارزشمندی از اشتباهاتتان به شما می‌دهد؛ اشتباهاتی که دیگر نمی‌خواهید دوباره تکرارشان کنید. این کتاب کمک می‌کند شما حال را بیشتر درک کنید.

درباره ام. سوسا

ام. سوسا نویسنده کتاب اشتباهات یک زن، نویسنده‌ای آمریکایی است که در زمینه‌ی زنان فعالیت می‌کند. او زمان زیادی را صرف انتقال دیدگاه‌ها و اندیشه‌هایش به زنان در شبکه‌های اجتماعی می‌کند. ام. سوسا علاوه بر کتاب اشتباهات یک زن، کتاب دورانی را هم نوشت که بسیار پرفروش بود اما در ایران ترجمه نشده است.

بخشی از کتاب رهایی

زجر می‌کشم وقتی می‌بینم شاد و خوشحال زندگی‌ات را می‌گذرانی، فکار که هیچ کار اشتباهی انجام نداده‌ای. هیچ‌چیز در دنیا برایت اهمیتی ندارد و تمام غم و اندوهی را که به من تحمیل کردی فراموش کرده‌ای. تو مرا با بوسه و دروغ خام کردی و نمی‌توانم مانع از اندیشیدن به این فکر شوم که چند نفر دیگر را به همین شیوه فریب داده‌ای.

***

ما بازی «بی‌اعتنایی به همدیگر» را به‌جای صحبت‌کردن باهم انجام دادیم. درست باهم ارتباط برقرار نکردیم، چون هیچ‌وقت یاد نگرفتیم پایه و اساس واقعی یک رابطه، چه چیزی است.

***

دوست‌داشتن تو هیچ‌وقت کار سختی نبوده است، آن‌هایی که کنارت بودند چنین حسی به تو داشتند چون نمی‌دانستند چطور خودشان را دوست داشته باشند.

***

ای کسی که این را می‌خوانی عزیز!
تو فوق‌العاده‌ای، حتی وقتی چنین حسی نداری. شاید الآن احساس سردرگمی کنی، اما اتفاق‌های خوبی در راهند. تو از چیزی که فکر می‌کنی قوی‌تری و خیلی چیزها هستند که باید به دستشان بیاوری، پس جانزن.
یادت باشد، تو مهم هستی و تنها نیستی.

***

اشکالی ندارد اگر از ترک کردن یک رابطه سمی بترسی، چون از نو شروع کردن هیچ‌وقت آسان نبوده و نیست، اما وقتی یک نفر هر روز اشکت را درمی‌آورد، زمان آن فرارسیده که ببینی کجا ایستاده‌ای. بهتر است تنها باشی تا با کسی باشی که مدام دروغ می‌گوید و به تو آسیب می‌رساند.

مرکز باز توانی اعتیاد بانوان کشور در البرز افتتاح شد

مدیرکل بهزیستی استان البرز گفت: مرکز بازتوانی اعتیاد بانوان کشور به صورت پایلوت در البرز افتتاح شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، اسداله حیدری در آیین افتتاح نخستین مرکز جامع درمان و بازتوانی اعتیاد بانوان کشور در استان البرز با بیان اینکه نخستین مرکز جامع درمان و بازتوانی اعتیاد بانوان در کل کشور به صورت پایلوت در استان البرز افتتاح شد، اظهار کرد: مرکز جامع درمان اعتیاد مهریانو با ظرفیت اسمی ۹۰ نفر و ظرفیت اسمی سرپایی ۳۰۰ نفر و همچنین عرصه ۲۵۰ متر مربع و اعیان ۶۰۰ متر مربع که شامل ۷ اتاق و ۱ سالن است. وی با بیان اینکه در این مرکز کلیه فعالیت های چرخه درمان اعم از سم زدایی اولیه، اقامت بیمار و توانمند سازی به صورت تجمیع شده انجام می‌شود، افزود: فرد دچار مشکل اعتیاد به مدت یکسال تحت نظارت و نگهداری این مرکز خواهد بود و طی این مدت چهار ماه به صورت حضوری و هشت ماه به صورت سرپایی خدمات دریافت می‌کنند.

مدیرکل بهزیستی استان البرز با بیان اینکه چرخه درمان در این مرکز با گرایش روش پرهیزمدار و توسط تیم درمانی متشکل از پزشک، روانشناس و مددکار صورت می‌گیرد، بیان کرد: از مزایای این مراکز می توان به پیگیری درمان پس از سم زدایی اشاره کرد که فرد بهبود یافته پس از سم زدایی تحت درمان اجتماعی و باز پروری قرار می‌گیرد و ۵۲ جلسه آموزشی برای خانواده وی نیز برگزار می‌گردد.

او اشاره به چرخه توانمند سازی، وجود یک کارگاه فعال عروسک سازی با ظرفیت اشتغال ۱۰ نفر ویژه بانوان از جمله برنامه های دائمی این مراکز است، تصریح کرد: فرد بهبود یافته با شرط وجود یک سال پاکی قادر به دریافت پنجاه میلیون وام اشتغال و در خصوص کارفرمایانی که برای این افراد زمینه اشتغال را فراهم می کنند نیز به ازای هر بیمار پنجاه میلیون تومان وام کارفرمایی در نظر گرفته می‌شود. وی عنوان کرد: ۹۰ کمپ ترک اعتیاد، ۱۶ مرکز کاهش آسیب، ۲ مرکز توانمند سازی، ۲ شلتر، DIC ۲، و ۸ مرکز درمان اعتیاد سرپایی در حال حاضر تحت نظارت بهزیستی استان البرز است.

شنبه ها با مسائل حقوقی

در چه مواردی می توان از پلیس شکایت کرد؟

کارشناسان وکیل آنلاین درباره نحوه شکایت از مامورانِ انتظامی در مراجع قضایی و نیز از طریق سامانه ۱۹۷ پاسخ داده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از میزان، پرسش مخاطب وکیل آنلاین درباره نحوه شکایت از مأموران انتظامی این است:

سلام. لطفا نحوه ارائه شکایت در دادسرای نظامی از رئیس یا معاون یا مامور پاسگاه انتظامی را توضیح دهید. آیا امکان شکایت از طریق سامانه اینترنتی امکان پذیر است؟ و دیگر آیا می توان بصورت اظهارنامه از رئیس یا معاون پاسگاه قبل از شکایت توضیح خواست؟

پاسخ کارشناسان وکیل آنلاین:

در صورتی که جرم در رابطه با وظایف مامور نباشد دادسرای عمومی محل وقوع جرم صلاحیت داشته لکن در صورتی که جرم در رابطه با وظایف مامور باشد شکایت لازم است به دادسرای نظامی محل وقوع جرم مراجعه و یا تقدیم شکوائیه و ابطال تمبر، شکایت خود را مطرح نمایید. در صورتی که سازمان قضایی نیروهای مسلح صلاحیت رسیدگی به شکایت را داشته باشد، پس از تعیین شعبه، پرونده در شعبه دادیاری یا بازپرسی ثبت و قاضی دستورات لازم را برای پیگیری صادر می‌نماید.

در مورد بخش دیگر سوال، امکان ارسال اظهارنامه نیز وجود دارد؛ اما الزامی برای پاسخ دادن به آن نیست

اما از طریق سامانه ۱۹۷ نیز امکان شکایت وجود دارد. ازجمله مواردی که می توان بواسطه وقوع آنان از پلیس شکایت کرد به شرح ذیل است.

۱) اخذ بی‌مورد مدارک

۲) عدم پاسخگویی به موقع به مراجعین به دلایلی همچون صرف صبحانه، ناهار و یا برگزاری مراسم

۳) افشای اطلاعات موضوع پرونده توسط کارکنان کلانتری

۴) تغییر موضوع شکایت توسط مأموران کلانتری،

۵) عدم عودت وسایل شخصی و مدارک اخذ شده از مراجعان.

۶) مفقود شدن مدارک مراجعان

۷) عدم رعایت حقوق شهروندی و استفاده از الفاظ نامناسب و برخورد فیزیکی

۸) سهل انگاری در اجرا و ابلاغ احکام قضایی

۹) موکول نمودن امور اربابِ رجوع به روز بعد با توجه به جدول زمان رسیدگی

۱۰) کم و زیاد کردن اوراق پرونده

۱۱) عدم تشکیل به موقع پرونده به هنگام مراجعه شکات با توجه به جدول زمان رسیدگی.

۱۲) مطالبات نامشروع و غیرقانونی

۱۳) عدم تشکیل پرونده در کلانتری حتی اگر موضوع در حوزه دیگری اتفاق افتاده باشد.

هرشنبه با فناوری اطلاعات

رأی مثبت وزیر ارتباطات به انسداد سیگنال، کذب است

مدیر روابط عمومی وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات تأکید کرد که خبر رأی مثبت وزیر ارتباطات به انسداد پیامرسان سیگنال کذب است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از البرز فلوا نیوز، این روزها موضوع به اشتراک‌گذاری اطلاعات واتس‌اپ یا فیس‌بوک مطرح شده و واکنش بسیاری از کاربران جهانی، کوچ از این پیامرسان به پیامرسان‌های دیگر از جمله تلگرام و سیگنال است. البته در حالی که واتس‌اپ پیش از این از کاربران خواسته بود تا هشتم فوریه با سیاست جدید موافقت کنند، به دلیل واکنش‌ها و اعتراض کاربران، این مهلت را تا ۱۵ ماه مه به تعویق انداخته است، با وجود این مهاجرت کاربران از واتس‌اپ همچنان ادامه دارد.

این سوال اکنون وجود دارد که وضعیت آماری استفاده از واتس‌اپ در ایران در این شرایط چطور خواهد بود؛ شاید جایگزین واتس‌اپی که حریم خصوصی در آن زیر سوال رفته و تلگرامی که در ایران در دو سال گذشته فیلتر بوده، برای برخی از کاربران در ایران، برنامه سیگنال است. سیگنال یک برنامه پیام‌رسان متنی و مکالمات صوتی است که روی حریم خصوصی متمرکز بوده و در تلفن‌های هوشمند اپل و اندروید در دسکتاپ قابل دسترسی است.

در گزارش‌های مربوط به سیگنال آمده که در این برنامه، ارتباطات رمزگذاری‌شده هستند یعنی تنها افراد حاضر در مکالمه می‌توانند محتوای آن را ببینند و خود سیگنال هم نمی‌تواند به آنها دسترسی داشته باشد. حتی استیکرها هم رمزنگاری خاصی دارند. سیگنال پروتکل رمزگذاری ایجاد کرده که سایر شرکت‌ها از جمله واتس‌اپ و اسکایپ از آن استفاده می‌کنند و استاندارد طلایی حریم خصوصی است.

همچنین طی روزهای گذشته اخباری مبنی بر احتمال فیلترینگ برخی شبکه‌های اجتماعی به گوش می‌رسید؛ ازجمله خبری مبنی بر احضار وزیر ارتباطات به دادسرای فرهنگ و رسانه در رسانه‌ها منتشر شد و در متن این خبر آمده بود که محمدجواد آذری جهرمی به دلیل استنکاف از اجرای اوامر قضایی در مورد فیلتر کردن اینستاگرام و کاهش پهنای باند بین‌الملل و محدودسازی پیام‌رسان‌های خارجی، احضار شده است.

البته پس از آن، روابط عمومی دادسرای عمومی و انقلاب تهران اعلام کرد: «پرونده قضایی آذری جهرمی با شکایت تعداد زیادی از اشخاص حقیقی و حقوقی تشکیل شده است که در متن تقطیع‌شده منتشره اغلب این موارد اتهامی حذف شده است.» و اینکه «طی دو سال گذشته و در دور جدید دادستانی تهران، هیچ حکم قضایی مبنی بر فیلترینگ یا مسدودسازی شبکه اجتماعی‌ای صادر نشده است.»

در هر حال اکنون جنجال‌هایی درباره اپلیکیشن سیگنال هم مطرح شده است، با آغاز مهاجرت جهانی کاربران به تلگرام و سیگنال، در ایران اخباری مبنی بر حذف این اپلیکیشن از فروشگاه‌های آنلاین داخلی و حتی فیلتر این برنامه هم شنیده شد و البته امروز سیدجمال هادیان -مدیر روابط عمومی وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات- در توییتر عنوان کرد خبری که در راستای رای مثبت وزیر ارتباطات به انسداد پیام‌رسان سیگنال منتشر شده، کذب محض است.

آگهی مزایده اموال غیر منقول (اسناد رهنی)
آگهی مزایده پرونده اجرایی کلاسه ۹۸۰۵۲۶۷

به موجب پرونده اجرائی کلاسه فوق یک قطعه زمین نوع ملک طاق به پلاک ثبتی ۵۷۸ فرعی از ۱۶۳ اصلی مفروز و مجزا شده از ۲۴۱ فرعی از اصلی مذکور قطعه ۵۱۰ جزء ثبت ملک فردیس استان البرز به مساحت ۶۹۹۲/۰۲۸ مترمربع به مالکیت مهدی جعفری دارای شماره ملی ۰۰۶۱۴۹۹۲۴۷ با جز سهم ۶ به عنوان ملک سه دانگ مشاع از شش دانگ عرصه و اعیان با شماره مستند مالکیت ۱۰۶۰۳۱ تاریخ ۱۳۶۰/۰۹/۰۱ موضوع سند مالکیت اصلی شماره چاپی ۱۳۲۹۶ در صفحه ۱۱۶ دفتر املاک جلد ۲۴۸ ذیل شماره ۲۳۴۵۸ ثبت گردیده است با شماره مستند مالکیت ۱۰۰۹۶۹ تاریخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۹ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۹ شهر کرج استان البرز موضوع سند مالکیت اصلی به شماره چاپی ۵۰۱۴۲۹ سری ب سال ۹۱ که در صفحه ۱۱۶ دفتر املاک جلد ۲۴۸ ذیل شماره ۲۳۴۵۸ ثبت گردیده است و مالکیت احمد گل کار دارای شماره ملی ۰۰۲۷۲۹۱۰۳۲۰ با جز سهم ۲ از کل سهم ۶ به عنوان ملک سه دانگ مشاع از شش دانگ عرصه و اعیان با شماره مستند مالکیت ۲۳۸۵۴ تاریخ ۱۳۶۹/۱۲/۲۸ موضوع سند مالکیت اصلی به شماره چاپی ۱۰۴۳۸ سری ب سال ۹۱ که در صفحه ۲۶ دفتر املاک جلد ۲۱۳ ذیل شماره ۴۴۲۴۱ ثبت گردیده است با شماره مستند مالکیت ۱۰۰۹۶۹ تاریخ ۱۳۹۴/۰۹/۲۹ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۹ شهر کرج استان البرز موضوع سند مالکیت اصلی به شماره چاپی ۵۰۱۴۲۸ سری ب سال ۹۱ که در صفحه ۲۶ دفتر املاک جلد ۲۱۳ ذیل شماره ۴۴۲۴۱ ثبت گردیده است، با شماره مستند مالکیت ۱۰۱۷۱۵ تاریخ ۱۳۹۵/۰۲/۰۹ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۹ شهر کرج استان البرز موضوع سند مالکیت اصلی به شماره چاپی ۱۴۲۸ سری ب سال ۹۱ که در صفحه ۲۶ دفتر املاک جلد ۴۱۳ ذیل شماره ۴۴۲۴۱ ثبت گردیده است، به حدود: شمالاً: خط فرضی است بطول هفتاد و دو متر به قطعه یکصد و نه تفکیکی شرقاً: خط فرضی است بطول یکصد متر به جاده قلعه فرامرز جنوباً: خط فرضی است بطول شصت و هشت متر به خیابان به عرض بیست متر غرباً: خط فرضی است بطول یکصد متر به قطعه یکصد و یازده تفکیکی، براثر سند رهنی شماره ۱۰۰۹۶۹ مورخ ۹۴/۴/۲۹ و ۱۰۱۷۱۵-۹۵/۴/۹ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۱۹ شهر کرج در رهن بانک مسکن می باشد و طبق نظر کارشناس رسمی مورخ ۹۹/۱۲/۲۱ به مبلغ ۱۷۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی شده، ملک مورد نظر واقع است در نشانی «فردیس، بلوار قریشی خیابان ۲۰ متری آزادگان نبش کوچه طباطبایی پروژه باغ گلفام» ملک دارای کاربری مسکونی متداول شهری و پروانه ساختمانی به شماره ۷۹۹۱۱/۲۱ مورخ ۹۱/۱۲/۲۰ از شهرداری منطقه می باشد مطابق پروانه ذیذع در عرصه ملک مورد نظر مجاز به احداث مجموعه مسکونی در ۱۴ طبقه بانضمام خرپشته (زیرزمین پارکینگ مشاعات و طبقه همکف تجاری، پارکینگ مشاعات و ۱۲ طبقه مسکونی روی همکف با مجموع ۱۶۶ واحد) پس از اخذ مجوز در عرصه ملک مورد نظر اقدام به احداث مجموعه مسکونی در چهار بلوک (بلوک های A.B.C.D) در ۱۴ طبقه و ۱۶۸ واحد مسکونی شده است. مجموعه شامل: ۱- زیرزمین به صورت پارکینگ، انبار و مشاعات ۲- طبقه همکف بصورت پارکینگ، سرایداری، سالن اجتماعات، راه پله و آسانسور ۳- طبقات اول تا دهم (۹ طبقه) به صورت هر طبقه ۱۶ واحد مسکونی ۴- طبقات ۱۱، ۱۰ و ۱۲ (سه طبقه) به صورت ۸ واحد مسکونی در هر طبقه (جمع کل واحدهای احداثی ۱۶۸ واحد مسکونی) ساختمان احداثی دارای اسکلت بتنی، نوع سازه سقف، ماتیرجه با بلوک پلی استایرن، دارای سیستم اطفاء اعلان، حریق، نما تا دهم (۹ طبقه) به صورت آجر نما، بقیه طبقات به صورت سنگ، دیوارهای پارکینگ سرامیک دارای آسانسور و راه پله مجزا جهت هر بلوک، دارای پله فرار، پوشش کف محوطه واش بتنی پوشش کف پارکینگ سنگ، آشغالدان برق و گاز اختصاصی و انشعاب آب مشترک، سیستم سرمایشی و گرمایشی داکت اسپیلت می باشد، مطابق گواهی عدم خلاف به شماره ۱۷۴۱ مورخ ۱۳۹۴/۰۷/۱۳ مساحت طبقه زیر زمین ۲۷۴۵ مترمربع و مساحت طبقات مسکونی روی همکف هر طبقه ۲۴۰۹ مترمربع است (گواهی عدم خلاف مزبور صادره در سال ۹۴، تا طبقه چهارم را شامل می شود اکثر واحدهای مجموعه مسکونی مورد نظر به غیر واگذار شده در تعدادی از واحدها مصرفی می باشند در خصوص نحوه واگذاری به کارشناس از سوی طرفین پرونده ارایه نگردید، تعدادی از واحدها نیز در بدهکار اتاق احداث گل کرد و شریک می باشند تا تاریخ کارشناسی جهت واحدهای مجموعه مسکونی مورد نظر سند مجزا و اختصاصی صادر نشده است و تعداد دو واحد اشاره بر پروانه احداث نموده است که جزء تخلف ساختمانی بوده و پیاسبی در کمیسیون ماده صد شهرداری مطرح و رسیدگی شود ساختمان مورد نظر بصورت یک مجموعه بوده که در مدارک بانک واژه ثبت به عنوان یک بلوک قید شده است. پلاک فوق از ساعت ۹ الی ۱۲ روز شنبه مورخ ۹۹/۱۱/۱۸ در اجرای ثبت کرج از طریق مزایده به فروش می رسد مزایده از مبلغ ۱۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال شروع به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود. شرکت در مزایده منوط به پرداخت ده درصد از مبلغ پایه کارشناسی به حساب سپرده ثبت و حضور خریدار یا نماینده قانونی او در جلسه مزایده است برنده مزایده مکلف است ما به التفاوت مبلغ فروش را ظرف مدت پنج روز از تاریخ مزایده به حساب صندوق ثبت توزیع نماید و در صورتی که ظرف مهلت مقرر مانده فروش را به حساب سپرده واریز نکند مبلغ مذکور قابل استرداد نبوده و به حساب خزانه واریز خواهد شد در این صورت عملیات فروش از درجه اعتبار ساقط و مزایده تجدید می گردد لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب، برق، گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقدا تحویل می گردد ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد مزایده روز اداری بعدا در تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد براثر اعلام بستانکار ملک فاقد پوشش بیمه است.

رئیس اداره ثبت اسناد کرج - ایرانی بجندی
از طرف معاون اجرای ثبت کرج - والح واجاری
۹۹/۷/۹ الف

تازه های سلامت

چرت نیمروزی به چابکی و نشاط ذهن کمک می کند

تحقیق جدید نشان می دهد خواب منظم نیمروزی با چابکی ذهن مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا، به گفته محققان، چابکی مغز با آگاهی بهتر از موقعیت مکانی، تسلط کلامی و حافظه فعال همراه است.

امید به زندگی بیشتر و تغییرات نوروالوژیکی مرتبط با آن، احتمال ابتلاء به زوال عقل را افزایش می‌دهد. در افراد ۶۵ سال به بالا، از هر ۱۰ نفر ۱ نفر در کشورهای پیشرفته تحت تأثیر این بیماری قرار می‌گیرد.

با افزایش سن، الگوی خواب افراد تغییر می‌کند و چرت‌های بعد از ظهر آنها بیشتر می‌شوند. اما تحقیقات منتشر شده تا به امروز به نتیجه‌ای نرسیده اند که آیا چرت بعد از ظهر ممکن است به جلوگیری از کاهش شناختی و زوال عقل در افراد مسن کمک کند یا اینکه چرت نیمروزی از علائم زوال عقل است.

محققان در مطالعه خود، ۲۲۱۴ فرد به ظاهر سالم حداقل ۶۰ساله و ساکن در چندین شهر بزرگ اطراف چین، از جمله پکن، شانگهای و ژیان را مورد بررسی قرار دادند. میانگین طول خواب شبانه این افراد حدود ۶.۵ساعت بود.

چرت بعد از ظهر در قالب دوره‌هایی از حداقل پنج دقیقه خواب متوالی و نه بیشتر از ۲ساعت تعریف شده که بعد از ناهار اتفاق می‌افتد. از شرکت کنندگان سوالاتی در مورد تعداد دفعات چرت روزانه شأن در هفته پرسیده شد.

آزمایشات غربالگری زوال عقل شامل ۳۰آیتم بود که چندین جنبه توانایی شناختی و عملکرد از جمله مهارتهای بینایی-مکانی، حافظه کاری، دامنه توجه، حل مسئله، آگاهی از موقعیت مکانی و تسلط کلامی را اندازه گیری کرد.

نمره عملکرد شناختی این تست در میان افرادی که چرت روزانه داشتند به طور قابل توجهی بالاتر از کسانی بود که چرت روزانه نداشتند. همچنین تفاوت معناداری در آگاهی از موقعیت مکانی، تسلط کلامی و حافظه این افراد وجود داشت.

یک نظریه این است که التهاب میانجی بین چرت نیمروزی و عواقب ضعیف سلامتی است. به گفته محققان، مواد شیمیایی التهابی نقش مهمی در اختلالات خواب دارند.

خواب واکنش ایمنی بدن را تنظیم می‌کند و تصور می‌شود که چرت زدن واکنشی تکامل یافته به التهاب است. محققان توضیح می‌دهند افراد دارای سطح بالاتری از التهاب بیشتر چرت می‌زنند.

با جامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸