

زنان و خانواده

گوناگون

آمادگی تامین اجتماعی برای جایگزینی «قانون الزام» با «بیمه تکمیلی» باز نشستگان

مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی از آمادگی این سازمان برای جایگزینی قانون الزام با بیمه تکمیلی بازنشستگان خبر داد و با اعلام اینکه افزایش غیرمتعارف حق بیمه تکمیلی باعث شده کلان‌های بازنشستگان نتوانند چند روز گذشته بیمه تکمیلی چند میلیون نفر از هموطنان را تمدید کنند گفت: سازمان تامین اجتماعی آماده اجرای آخرین قانون الزام است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایستگاه سالی - مدیرعامل سازمان تامین اجتماعی - با بیان اینکه دو فرض پیشرو است گفت: یا قیمت متعارف و منطقی توافق می‌شود و در این صورت قرارداد سه ساله گذشته با نرخ تعدیل نامه تمدید می‌شود یا بین کلان‌های بازنشستگان و شرکت بیمه گر معتمد می‌شود یا اینکه قیمت متعارف است.

وی افزود: درمان کامل مطلوب در بخش بستری طبق قانون الزام جایگزین رابری بازنشستگان فراهم نمی‌کند. محمد اسدی - رئیس کلان‌های بازنشستگان تامین اجتماعی - نیز با بیان اینکه در قانون الزام مصوب سال ۱۳۶۸ گفته شده تامین اجتماعی مکلف است صرف تا صد هزینه درمان بیمه شدگان را پرداخت کند گفت: به این مدل که اگر کسی به بیمارستان‌های ملکی تامین اجتماعی مراجعه کرد نتیجه نگرفته، بیمارستان دولتی بود و بدون دریافت فرزندزیر هزینه انجام دهد، چنانچه در بیمارستان‌های دولتی هم نتیجه گرفته نشد و نتوانستند درمان کنند به بیمارستان‌های خصوصی بروند و باز کل هزینه را سازمان تامین اجتماعی بدهد.

وی افزود: اگر این قانون بخواند اجرا شود اصلاً لزومی به داشتن بیمه تکمیلی نداریم. هدف از تشکیل این جلسات و تاخیر در این قضیه صرفاً به این خاطر است که بتوانیم از جیب بازنشسته کمتر برپا داشته باشیم.

در آلودگی هوا چه بخوریم و چه نخوریم

بر اساس گزارش‌ها چه بخوریم سبزی است که در روزهای آلوده بسیار به سبزیجات می‌باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تهران تایمز، تا آنجا که می‌توانید، آنتی اکسیدان مصرف کنید. آنتی اکسیدان‌ها شامل سلنیوم و بتاکاروتن هستند که بهترین دوستان شما در طول روزهای آلودگی است. طالبی، انبه، کدو حلوایی، قلم‌دلمه‌ای، اسفناج، کلم برگ و زردآلو سرشار از بتاکاروتن هستند. سلنیوم در غنای‌های دریا، مرغ، نان، موزها و غلات کامل و سبوس ماز یافت می‌شود.

رادیكال‌های آزاد چه هستند؟ رادیكال‌های آزاد، مولکول‌های بسیار ناپایدار هستند که وقتی ورزش می‌کنید و بدن‌تان غدا را به انرژی تبدیل می‌کند، به طور طبیعی تشکیل می‌شوند. با این حال بدن شما می‌تواند در معرض رادیكال‌های آزاد حاصل از منابع زیست محیطی مثل دود سیگار، آلودگی هوا نورافشانی قرار گیرد. رادیكال‌های آزاد می‌توانند باعث استرس اکسیداتیو شوند. استرس اکسیداتیو فرایندی است که موجب آسیب به سلول می‌شود. استرس اکسیداتیو در نوع بیماری‌ها مثل سرطان، بیماری‌های قلب و عروق، دیابت، آلزایمر، پارکینسون و بیماری‌های چشمی مثل آب مروارید و تحلیل ماکولا مرتبط با کمبود تنش نقش دارد.

ویتامین‌های ای: وی‌سی بهترین دشمن آلودگی هوا و خوردن کرفس، اسفناج، کوجه فرنگی، لیمو شیرین، پرتقال، نارنگی و کاهو را در هر دو هفته، در مابین، خفته یا در آذوقه فراوانی تشکیل می‌دهد. غذاهای سرشار از ویتامین‌ت هستند و طبق مطالعات این غذاهای اثرات مفتر آلودگی هوا را کمتر می‌کنند. ویتامین ای در جوجه گندم، روغن‌های گیاهی، گردو، بادام، زیتون و سبزیجات با برگ‌های سبز یافت می‌شود. شیر، کره و زرد تخم مرغ نیز منبع خوبی از ویتامین ای هستند.

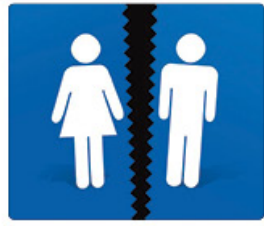
خوردن یک سیب در روز، مسمومیت یا سرب را از شما دور می‌کند. هر روز یک سیب بخورید زیرا پکتین موجود در آن از شما در برابر مسمومیت با سرب ناشی از آلودگی هوا محافظت می‌کند.

لبنیات و آفراموش نکنید. در طول آلودگی هوا، شیر، ماست و سایر محصولات لبنی را تا آنجا که می‌توانید مصرف کنید. لبنیات حاوی فسفر، منیزیم و کلسیم هستند که به شما در مقابله با اثرات آلودگی هوا بر بدن‌تان کمک می‌کند. پروتئین شیر می‌تواند سرب را به یک ترکیب محلول تبدیل کند و منع جذب سرب به بدن شود و سرب را از بدن خارج کند.

کلسیم و آهن، جذب سرب را کمتر می‌کنند و از این طریق شما را از آلودگی هوا مومن نگه می‌دارند.

سیر و پیاز بهترین دوستان شما هستند. سیر و پیاز به شما کمک می‌کنند تا ریه‌های سالمی داشته باشید. آسین در سیر به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی و قدرتمند در بدن عمل می‌کند و می‌تواند به نابودی عفونت‌های تنفسی که باعث آسناد ریه‌ها می‌شود، کمک کند.

غذاهای آماده و فست‌فود ممنوع. غذاهای آماده، همه‌تاش‌های شما برای محافظت از خود در برابر آلودگی هوا به یاد می‌دهد. بنابراین لبنیات و سبزیجات را جایگزین غذاهای آماده کنید تا سلامت‌تان را بهبود دهید.



کارشناسان می‌گویند طلاق خاموش زمانی رخ می‌دهد که زوجین بدون جدایی قانونی، بی‌بند عاطفی و مصمیمیت خود را از دست می‌دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرارو، پدیده «طلاق خاموش» مفهومی است که در سال‌های اخیر در بحث‌های روان‌شناسی و روابط زوجین بیشتر شنیده می‌شود. وضعیت است که در آن زوج‌ها در ظاهر کنار هم زندگی می‌کنند اما از نظر عاطفی، ذهنی و حتی جسمی عملاً از یکدیگر جدا شده‌اند. استغالی موبار، مشاور سلامت روان و متخصص بازنوایی در فلوریدا، می‌گوید زوج‌ها زمانی وارد طلاق خاموش می‌شوند که دیگر دلبستگی یا پیوندی به یکدیگر احساس نمی‌کنند، اما همچنان به دلایل مالی، اجتماعی یا شغلی با یک‌سقف می‌مانند. او توضیح می‌دهد: «طلاق خاموش یعنی از نظر قانونی جدا نشده‌اید، اما از نظر احساسی، ذهنی و تا حدی جسمی از هم فاصله گرفته‌اید». این وضعیت روی کالبد ثبت نمی‌شود و اغلب یک تجربه درونی و شخصی است که فقط یکی از طرفین یا هر دو آن را در سکوت تحمل می‌کنند. به همین دلیل، احساس انزوا و سردرگمی در آن بسیار رایج است. موبار می‌گوید می‌شود که ازدواج نیازند تلاش است و اگر زوجین به‌طور مستمر روی رابطه کار نکنند، به‌مرور از بیاطاعتی‌شان فرسایش می‌یابد و دیگر در یک مسیر حرکت نمی‌کنند.

نشانه‌های زوده به طلاق مشترک

۱. از دست دادن اهداف مشترک

چگونه از طلاق خاموش عبور کنیم؟

لاول می‌گویند: «این زوج‌ها فقط درباره کارهای روزمره مثل «بایر شام چی داریم؟» حرف می‌زنند اما درباره موضوعات مهم سکوت می‌کنند. مصمیمیت و آسیب‌پذیری وجود ندارد.»

هزینه پنهان این آرامش ظاهری طلاق خاموش شاید در ظاهر آرام باشد چون درگیری و دعوا کمتر شده، اما هزینه عاطفی و روانی زیادی دارد. لاول توضیح می‌دهد: «وقتی عمداً از شریک زندگی‌تان دوری می‌کنید این کار انرژی زیادی می‌گیرد و شما را فرسوده می‌کند». ه نیز می‌گویند این فاصله عاطفی منجر به احساس تنهایی، انزوا و خشم نهفته می‌شود. «این احساسات به‌مرور جمع می‌شوند و می‌تواند به افسردگی، اضطراب یا رفتارهای ناسالم دیگر منجر شود.»

۲. نادیده گرفتن مشکلات، فقط آن‌ها را عمیق‌تر می‌کند. لاول می‌گوید وقتی موضوعاتی مانند تربیت فرزند، مسائل مالی یا رابطه با خانواده همسر مطرح نمی‌شود، کینه‌ها شکل می‌گیرند. «وقتی این مسائل جزو می‌شود زیر فرش، حداقل یکی از طرفین شروع به احساس خشم و بی‌میلی می‌کند» و اضافه می‌کند که هرچه این رنجش طولانی‌تر شود، حل کردن آن سخت‌تر خواهد بود.

۳. مراجعه به درمانگر. بسیاری تصور می‌کنند درمان فقط برای «حاجت رابطه» است، اما لاول می‌گوید هدف اصلی درمان چیز دیگری است، «زمن کمک می‌کند زوجین گفتگوهای ناگفته یا دشوار را انجام دهند تا بتوانند درباره آینده رابطه تصمیم آگاهانه‌تری بگیرند چه برای ادامه دادن، چه برای جدایی».

چالش‌های مالی طلاق خاموش لیزل شوچ، مشاور مالی، می‌گوید از دید او ماندن طولانی در این وضعیت خطرناک است، چون مسئولیت‌های مالی زوجین همچنان به هم گره خورده است. او مثالی می‌زند: «اگر همسر تصادف کند و کسی آسیب ببیند، من هم از نظر قانونی درگیر می‌شوم، چون هنوز رسماً ازدواج کرده‌ایم». به عبارت دیگر، در یک طلاق خاموش، همچنان

وقتی زوجین دیگر آینده مشترکی برای خود متصور نیستند یا نمی‌توانند خود را در مسیر رشد کنار یکدیگر ببینند، یکی از اولین هشدارهاست. موبار می‌گوید گاهی علائم بسیار ساده‌اند: «مثلاً شروع می‌کنند به این که جداگانه مسافرت بروند یا در مهمانی‌ها و مناسبت‌ها همراه یکدیگر شرکت نکنند.»

۲. کاهش مصمیمیت جسمی. نبود رابطه جنسی یا حتی نبود تمس بدن ساده، چیزی که زمانی بخشی از روزمره بود، از نشانه‌های مهم طلاق خاموش است.

۳. احساس هم‌خانه بودن به‌جای شریک زندگی. لیسلا لاول، روان‌درمانگر و متخصص زوج‌درمانی در نیویورک، می‌گوید بسیاری از زوج‌هایی که ظاهراً «عالی کار می‌کنند» والدین خوبی هستند، در واقع درگیر طلاق خاموش‌اند. به گفته‌ی او، «اولین نشانه این است که زوج‌ها بیش از آنکه شریک عاطفی باشند، شبیه هم‌خانه به نظر می‌رسند. تمرکز آن‌ها روی نقش پدر و مادر بودن است، نه شریک‌زندگی بودن». لاول تأکید می‌کند که قطع ارتباط ممکن است برای هر زوجی اتفاق بیفتد، اما زمانی تبدیل به مشکل می‌شود که زوجین درباره آن صحبت نمی‌کنند و توان بازگشت به مصمیمیت قبلی را ندارند.

۴. نبود بحث، اما نه از نوع سالم. جاستین هو، مشاور حرفه‌ای در جورجیا، می‌گوید نبود دعوا لزوماً نشانه رابطه سالم نیست. «بحث و اختلاف نظر نشان می‌دهد که هنوز تلاش برای فهمیدن طرف مقابل وجود دارد». اما در طلاق خاموش، بحث‌ها متوقف می‌شود چون دیگر اهمیتی ندارد.

رئیس سازمان نهضت سوادآموزی اعلام کرد

آغاز فعالیت پایگاه‌های نهضت سوادآموزی در مدارس ابتدایی

معاونت آموزش ابتدایی، فعالیت این پایگاه‌ها در مدارس ابتدایی آغاز شده است. فولادوند با اشاره به تاریخچه‌ی نهضت سوادآموزی گفت: ۴۵ سال پیش، زمانی که حضرت امام خمینی (ره) دستور تشکیل این سازمان را صادر کردند، کسی تصور نمی‌کرد به چنین موفقیتی دست یابد. در آن زمان نرخ یاسوادی ۴۷.۵ درصد بود و امروز به ۹۷.۵ درصد رسیده‌ایم. وی درباره‌ی مفهوم سواد توضیح داد: تعریف اولیه‌ی سواد شامل توانایی خواندن و نوشتن زبان مادری و انجام چهار عمل اصلی ریاضی

آگهی فقدان سند مالکیت

پلاک ۱۶۲ اصلی واقع در بخش مرکزی کرج پلاک ۵۷۲۶۲ فرعی از اصلی مذکور شش‌دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۷۷ متر مربع به نام آقای علی کنعان مهر فرزند حسن به شماره شناسنامه ۱۵۲۶ و شماره ملی ۰۳۲۲۷۷۲۱۸۴ متفرغ از ۴۰۹ فرعی حوزه ثبتی ناحیه یک کرج به بدینوسیله به اطلاع کلیه مالکین مجاور و همایران پلاک فوق‌الذکر می‌رساند: شخصاً کسی که نسبت به املاک فوق‌الذکر داشته و از تاریخ انتشار اولین آگهی نوبتی به مدت ۹۰ روز اعتراض کتبی خود را به اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک کرج تسلیم و رسید دریافت نمایند، به‌موجب ماده ۸۶ آیین نامه قانون ثبت معترض باید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست خود را به مرجع ذیصلاح قضایی تقدیم و گواهی طرح دعوی اخذ شده از آن مرجع قضایی را به اداره ثبت تسلیم در غیر اینصورت حق واخواهی از آنان سلب خواهد شد. توضیحاً حقوق فر زناقی املاک مذکور هنگام تجدید حدود مشخص خواهد شد. ۲۰۲۶۰۸۰ تاریخ انتشار نوبت اول روز یکشنبه ۱۴۰۴/۴/۱۴ تاریخ انتشار نوبت اول روز سه شنبه ۱۴۰۴/۴/۱۶

مهران رشیدی  
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک کرج  
از طرف عیسی شاهدی پایکیاده

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای سید متوجه سید جلالی ضمن تسلیم دو برگ استثنایه تصدیق شده اعلام نموده است به علت سهل‌انگاری اصل سند مالکیت مفقود شده است و تقاضای صدور سند مالکیت امتنی از این واحد ثبتی نموده که برابر محتویات پرونده ثبتی سند مالکیت شش‌دانگ یک دستگاه ایزدآستان به مساحت ۷۵.۶۹ متر مربع قطعه ۳ تفکیکی واقع در طبقه دوم غربی به شماره ۱۲۲۱۱ فرعی از ۱۵۷ از اصلی متفرغ از پلاک ۲۵۴۰ فرعی از اصلی مذکور واقع در راضی حوزه ثبتی شهرستان کرج مورد ثبت ۶۶۲۲۲۲ صفحه ۲۰۰ جلد ۲۰۰ املاک به نام آقای سید متوجه سید سید جلالی ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۱۴۵۶۹۲ صادر گردید. لذا مراتب به استناد تبصره یک اصلاحیه به ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت در صورتیکه آگهی می‌شود تا چنانچه کسی مدعی وجود سند مالکیت نزد خود یا انجام معامله نسبت به ملک مذکور باشد تا تاریخ انتشار این آگهی به مدت ده روز اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم تا وقتی مقررات عمل گردد بدیهی است چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی واصل نشود و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نگردد سند مالکیت امتنی طبق مقررات به متقاضی تسلیم خواهد شد. ۲۰۵۷۵۵۴

مهران رشیدی  
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک کرج  
از طرف عاطفه شریفی تبار

سوادآموزی را آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی به شهروندان عنوان کرد و افزود: آمارهای این سازمان کاملاً واقعی است و تلاش می‌کنیم با صرف منابع جلوگیری کنیم. او در پایان با اشاره به همکاری بین‌سازمانی گفت: بر اساس توافق با وزارتخانه‌های دادگستری و بهداشت، آموزش‌های لازم به مربیان منتقل می‌شود تا آنان مهارت‌ها را به سوادآموزان آموزش دهند. فولادوند ابراز امیدواری کرد، با اجرای این طرح و هم‌فرازی میان دستگاه‌ها، گام مؤثری در مسیر توسعه و آبادانی ایران برداشته شود.

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای داود قربانی ضمن تسلیم دو برگ استثنایه تصدیق شده اعلام نموده است که سند مالکیت تک برگي شناسنامه یک باب خانه به مساحت ۱۵۷۶۰ مترمربع به شماره ۴۰۰۰ فرعی از ۱۶۹ اصلی متفرغ از پلاک ۲۰۵ فرعی از اصلی مذکور واقع در راضی حوزه ثبتی شهرستان کرج به شماره جایی ۷۵۳۹۷۲ سری ب ۹۸ بشماره الکترونیکی ۰۳۲۲۱۱۰۱۱۰۱۱۰۰۲۸۲ املاک صادر شده است که بدلیل سهل‌انگاری مفقود گردیده است. لذا ملک تقاضای صدور سند مالکیت امتنی را از این اداره نموده است. لذا مراتب به استناد تبصره یک اصلاحیه به ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت در صورتیکه آگهی می‌شود تا چنانچه کسی مدعی وجود سند مالکیت نزد خود یا انجام معامله نسبت به ملک مذکور باشد تا تاریخ انتشار این آگهی به مدت ده روز اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم تا وفق مقررات عمل گردد بدیهی است چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی واصل نشود و یا در صورت اعتراض اصل سند مالکیت ارائه نگردد سند مالکیت امتنی طبق مقررات به متقاضی تسلیم خواهد شد. ۲۰۵۶۶۲۴

حسین رضانوری شاه  
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه کرج  
از طرف الهه عزیزی