

افزایش ساعت فعالیت مراکز تعویض پلاک خودرو

ایرنا: معاون اجرایی پلیس راهور ناجا گفت: به دلیل افزایش مراجعه به مراکز تعویض پلاک، فعالیت این مراکز در سراسر کشور از ساعت ۱۵ به ساعت ۱۶ افزایش پیدا می‌کند. سرهنگ رضائی از خریداران هم خواست به هیچ عنوان در هنگام خرید به صورت کالتی خودرویی را خرید نکنند و در صورت اجبار به صورت کالتی خرید را انجام دهند، اما تاریخ وکالت را از فروشنده چند ماهه بگیرند. معاون اجرایی پلیس راهور ناجافزود: البته خرید وکالتی مشکل خاص خود را دارد، چون در صورت تخلف از سوی خریدار ممکن است جریمه برای فروشنده لحاظ شود.

کوتاه از جامعه

مبتلایان به کرونا لزوماً نباید بستری شوند

ایستنا: رئیس انستیتو پاستور ایران با بیان اینکه مبتلایان به کرونا لزوماً نباید در بیمارستان بستری شوند، گفت: بستری شدن در بیمارستان به دلایل متعددی ممکن است شرایط انتقال ویروس را در جامعه افزایش دهد. علیرضا بیگلری عنوان کرد: تنها در صد بسیار محدودی از کسانی که تست آزمایشگاهی آن‌ها مثبت و بیماری‌شان به اثبات رسیده است، نیاز به بستری دارند. در دنیا هم روال این است که اغلب مبتلایان معمولاً در خانه درمان می‌شوند، البته در راستای این امر باید به مردم آموزش عمومی داده شود تا بدانند چگونه از بیماران خود در منزل مراقبت کنند. وی گفت: اغلب کسانی که در بیمارستان بستری می‌شوند، نیاز به درمان‌های ضد ویروسی خاص نخواهند داشت.

پایش و رصد مستمر آسیب‌های اجتماعی و معلولیت‌ها

میزان: وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی از افتتاح دبیرخانه رصد آسیب‌های اجتماعی و معلولیت‌های سازمان بهزیستی خبر داد. محمد شرعتمداری در صفحه شخصی‌اش در توئیتر نوشت: مفتخرم در آخرین روزها، دبیرخانه رصد آسیب‌های اجتماعی و معلولیت‌های سازمان بهزیستی با مأموریت برنامه‌ریزی برای پیشگیری و توانمندسازی افتتاح‌شد. وی افزود: بدون حکمرانی داده محصور، نمی‌توان موتور تولید فقر را از کار انداخت. این دبیرخانه با پایش مستمر، نقش بسزایی ایفا خواهد کرد.

خبر ویژه

حقوقدان بازار سرمایه خبر داد:

استفاده از سهام بورس به جای مهریه

اقتصاد ۲۴: یک حقوقدان بازار سرمایه گفت: سهام، سود سهام، حق تقدم سهام، سهام عدالت و سود سهام عدالت بابت مهریه و نفقه همسر و اولاد قابل توقیف، بازداشت و فروش است. حمید اسدی با بیان اینکه سهام جزو اموال دارییی محسوب می‌شود، توضیح داد: به همین دلیل قابلیت توقیف برای پرداخت دیون بدهکار دار دارد. بر این اساس یکی از دبیوتی که آقایان در زندگی بعد از ازدواج پیدا می‌کنند، مهریه است. مهریه از زمان عقد ازدواج بر ضمه مرد قرار می‌گیرد و جزو بدهکاری مرد محسوب می‌شود. به همین دلیل زوجه می‌تواند در هر زمان که بخواهد به دایره اجرایی ثبت مراجعه کند. دایره اجرایی ثبت در بخش شناسایی اموال، سهام شخص را به عنوان اموال معرفی کرده و دادگاه دستور توقیف و فریز سهام را به شرکت سپرده‌گذاری مرکزی صادر می‌کند.وی ادامه داد: بنابراین ابتدا خاتم باید درخواست اجرای مهریه را به دایره اجرایی ثبت دهد، زیرا عقدنامه یک سند رسمی محسوب شده و در دایره اجرایی ثبت نسبت به آن اجرائیه صادر می‌شود. سپس اموال مدیون شناسایی می‌شود و یکی از اموالی که قابلیت شناسایی دارد سهام شخص بدهکار است. این حقوقدان بازار سرمایه افزود: در این حالت دادگاه با دایره اجرایی ثبت درخواست توقیف را به شرکت سپرده‌گذاری مرکزی ارسال می‌کند. این شرکت بعد از این که درخواست را دریافت کرد، اقدام به فریز سهام شخص بدهکاری می‌کند که فرد نتواند سهام خود را بفروشد. بعد این اقدام شرکت سپرده‌گذاری برای اجرای مهریه و فروش سهام اقدام می‌کند. اگر شخص بدهکار تا قبل از فروش سهام مهریه را از جای دیگری تأمین کند، شرکت سپرده‌گذاری سهام را نمی‌فروشد و از دادگاه رفع توقیف سهام را می‌گیرد، اما اگر فرد نتواند از محل دیگری مهریه را تأمین کند دستور فروش سهام توسط شرکت سپرده‌گذاری به کارگزار ارسال شده و کارگزاری اقدام به فروش و نقد کردن سهام می‌کند و بعد از فروش سهام وجه حاصل از فروش به حساب شرکت سپرده‌گذاری و سپس به حساب شخص طلبکار واریز می‌شود. اسدی به این سؤال که زوجه چگونه می‌تواند از اینکه زوج سهلهامدار است یا خبر مطلع شود؟ پاسخ داد: زوجه از دایره اجرایی ثبت درخواست شناسایی اموال می‌کند و دایره اجرایی نامه‌ای برای شرکت سپرده‌گذاری جهت بررسی اموال شخص ارسال می‌کند. شرکت سپرده‌گذاری بر اساس کدی که فرد بررسی کرده و دارای فرد را اعلام می‌کند.

استفاده از نیروهای شهرداری در مدیریت شهری

تسنیم: شهردار منتخب تهران با بیان اینکه استفاده از نیروهای شهرداری در دوره جدید مدیریت شهری در اولویت قرار دارد، گفت: بنده داعیه شایسته‌سالاری دارم و شاه‌اله در این زمینه نیز بر اساس کانون‌های ارزیابی اقدام خواهیم کرد. علیرضا زاکانی ضمن تقدیر از اعضای شورای اسلامی شهر تهران در پاسخ به این پرسش که آیا از مدیران فعلی و شهرداران مناطق و نواحی که در حال حاضر مشغول به فعالیت هستند در دوره جدید استفاده خواهد شد یا خیر؟ خاطر نشان کرد: بنده داعیه شایسته‌سالاری دارم و در این زمینه بر اساس کانون‌های ارزیابی اقدام خواهیم کرد.

NasleFarda.net

naslefardanews

naslfarda

ضرورت تأمین فوری اقلام دارویی؛

روزهای کرونایی بی دارو تلخ‌تر است



بهداشتی و تعیین ضمانت اجرا برای آن، تمهید واردات واکسن به میزان مورد نیاز به منظور قطع زنجیره انتقال تا قبل از آغاز فصل سرما، تأمین ارز لازم برای واردات واکسن بدون محدودیت را صادر کرد.

متمركز كردن دارو در داروخانه‌های بخش دولتی،

سیاستی نادرست
سعيددلو وزير انجمن داروسازان ايران است. وی می‌گوید: به طور کلی سیاست متمركز كردن دارو در داروخانه‌های

فعلاً احكام معلمان تمام وقت لغو نشده است

مهر: معاون برنامه‌ریزی و توسعه منابع وزارت آموزش و پرورش درباره وضعیت طرح معلمان تمام وقت گفت: هنوز پرونده باز است و در حال رאי‌زنی بسادیوان عدالت اداری هستیم، فعلا هیچ کدام از احکام معلمان تمام وقت را لغو نکردیم. رای‌زنی‌های ما ادامه دارد و امید است به نتیجه‌ای برسد و همان فوق‌العاده ویژه ۱۷۵ درصد برایشان ادامه یابد. علی الهیار، با اشاره به آخرین وضعیت اجرای قانون تعیین تکلیف معلمان حق التدریسی، خرید خدمتی، مربیان پیش‌دبستانی و آموزشیاران نهضت سوادآموزی اظهار کرد: پرونده تمام کسانی که قانون به ما تکلیف کرده بود کامل شده است.

نفس فدا

یابد و مسئولان فرصتی پیداکنند که با آینده‌نگری و پیش‌بینی معطوف به واقعیت، شرایط بهتری را برای مردم و بیماران فراهم کنند.

بحران به دنبال ناپیده گرفتن هشدار

چندی پیش نیز مهدی زارعی رئیس شورای عالی داروخانه‌های کشور با اشاره به کمياب شدن برخی داروهای ایرانی در داروخانه‌ها، هشدار داده بود که عدم مدیریت صحیح و مداخلات دستوری در سازمان غذا و دارو در مراحل توزیع و تولید و واردات به کمبودها دامن زده است و اقلام زیادی از داروهای ایرانی حتی برای بیماران سرپایی هم در بازار دارویی کشور کمياب شده‌اند و نبود به موقع دارو موجب می‌شود در مان بیماران دچار مشکل شود. وی همچنین گفته بود که زیر ساخت‌های لازم برای تولید و توزیع دارو مهیاست، اما عدم مدیریت صحیح و مداخلات دستوری در سازمان غذا و دارو در مراحل توزیع و تولید و واردات به کمبودها دامن زده است. زارعی با بیان اینکه پراکندگی توزیع جغرافیایی دارو باید مطابق با استانداردهای خاص متناسب با جمعیت و بیماران و... انجام شود، متذکر شده بود: ساختار سازمان غذا و دارو، اجازه برنامه‌ریزی دقیق و فنی به تولید و توزیع کنندگان نمی‌دهد. سازمان غذا و دارو باید سیاست گذار و ناظر باشد، اما متأسفانه ساختار داخله گرا پانه سازمان، مانع از پویایی صنعت دارو می‌شود.

كد ۲۶۸۶

برگ سبز،
پریسا میرزائی فرزند سهراب به شماره شناسنامه ۷۹ و کد ملی ۱۹۹۳۱۵۲۰ متولد ۱۳۶۶/۹/۱ و مدارک خودرو پراید صابیه شماره پلاک ۵۲۴۶۹۷ ایران ۵۲ شماره موتور ۱۷۶۴۴۵ ۰۰ شماره شناسی ۱۳۱۲۲۹۶۵۲۰۲۱ مل ۱۳۷۹ به نام پریسا میرزائی مورخ ۱۳۰۷/۲/۲۰ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

كد ۷۰۲

کارت هوشمند ملی،
مریم مرادی ازانی فرزند محمدحسن به شماره شناسنامه ۶۸۸۷۷۸ و کد ملی ۱۳۲۴۰۶۸۸۷۷۸ متولد ۱۳۲۰/۹/۱۷ و مدارک خودرو پراید به شماره پلاک ۵۸۲۱۶ شماره موتور ۱۳۲۸۰۲۷ شماره شناسی ۱۳۱۲۲۹۶۷۵۲۸۰ مل ۱۳۸۹ به نام مریم مرادی ازانی مورخ ۱۳۶۶/۱۰/۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

كد ۴۱۰۷

کارت هوشمند ملی،
صدیقه السادات جدری حسن آباد فرزند سیدمحمد و کد ملی ۴۴۳۳۳۰۱۹۲ مورخ ۱۳۶۱/۰۴/۱ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

كد ۲۰۸۲

کارت هوشمند ملی،
شهپرپناو کریمی فرزند علی محمد به شماره شناسنامه ۵۳۱۱۰۵۳۱۱ و کد ملی ۱۳۶۸۱۲۳۸۰۰۵۳۱۱ متولد ۱۳۶۸/۱۲/۱۹ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

فرعی ۱۴۹۱ از اصلی ۷۲ واقع در بخش ۱۴ حوزه ثبت ملک خمینی شهر تحت بررسی است، هیأت پس از مطالعه یرونده و ملاحظه تقاضای اولیه و مستندات و تطابق نقشه ارائه شده باسوابق یرونده و بررسی پاسخ وضعیت ثبتی ختم رسیدگی را اعلام و به شرح زیر مبادرت به صدور رای می نماید.
رای هیأت: با توجه به تقاضانامه ارائه شده ومستندات ضمیمه شامل متقاضی مورد تقاضا را به طور عادی از عزت و محمدحسین و زهرا (فرزند اسداله) و ولی الله و محمدباقر یابوری و سلطنت و حیدر آقا یابوری و فخر السادات یابوری به طور عادی خریداری نموده است و ملاحظه نقشه ملک و گزارش کارشناس منتخب وپاسخ وضعیت ثبتی که حکایت از احراز مالکیت متقاضی نسبت به ملک مورد تقاضا و انتقال ملک از مالک رسمی به متقاضی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مورد تقاضا احراز گردیده بر بررسی های حلی کارشناس که حکایت از عدم تعارض و بلا منازع بودن تصرفات متقاضی دارد، لذا مالکیت آقای/خانم بنول حاجی باقری فروشانی به شناسنامه شماره ۷۶ کدملی ۱۴۸۳۴۸۳ متولد ۱۳۶۸/۱۲/۱۹ صادره خمینی شهر فرزند ابوالقاسم ششداگ یکباب خانه به مساحت ۴۵/۱۴ مترمربع پلاک شماره فرعی ۱۱۴۹ از اصلی ۲۲ واقع در دهکده فروشان بخش ۱۴ حوزه ثبت ملک خمینی شهر تایید و رای خود را با حدود ذیل صادر می نماید.
شمالا به طول های ۴/۱۴ متر و ۰/۲۷ متر شرقی است و ۷/۱۱ متر دیوار و درب است به کوجه ، شرقا به طول های ۴/۸۵ متر و ۴/۹۵ متر و ۱/۸۴ متر و ۵/۰۲ متر دیوار به دیوار پلاک های ۱۴۸ فرعی و ۱۶۳ فرعی قسمت دوم جنوبی است ، جنوبا به طول های ۲/۶۲ متر و ۹/۲۹ متر و ۲/۸۵ متر و ۳/۳۵ متر دیوار به دیوار پلاک ۱۷۱/۲۲، غربا به طول های ۱/۴۰ متر و ۵/۳۰ متر و ۹/۵۵ متر و ۰/۱۱ متر (شمالی است) و ۸/۱۷ متر دیوار پلاک ۴۸۲۳ فرعی و به طول های ۲/۷۰ متر و ۱/۲۰ متر دیوار و درب است به کوجه به پست در اجرای ماده ۱ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه اجرائی آن مقرر می دارد اداره ثبت اسناد و املاک وفق مقررات پس از طی تشریفات ثبتی نسبت به صدور سند مالکیت ملک مورد اشاره به نام متقاضی مذکور اقدام نماید.
تاریخ انتشارنوبت اول: ۱۴۰۰/۰۵/۰۶
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۵/۲۱
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک خمینی شهر -نبی اله یزدانی شناسه: ۱۱۶۹۰۱۷

یافته‌ها

فایده‌های شگفت‌انگیز پیاده‌روی؛

هر روز قدم بزنید

پرسا جمعدی / گروه تحمه news@naslefarda.net



پیاده‌روی نه تنها ساده‌ترین نوع ورزش است که تقریبا همه می‌توانند انجام دهند، بلکه یک فعالیت آزاد است که می‌تواند به کاهش وزن و حفظ آن کمک کند. اما مزایای پیاده‌روی فراتر از این است، در اینجا چند دلیل برای شروع با ادامه راه رفتن وجود دارد.

پیاده‌روی باعث بهبود عملکرد مغز می‌شود: پیاده‌روی به طور خاص روی افزایش سن مغز تأثیر گذاشته و خطر ابتلا به زوال مغز و پیری و مشکلات آن را کاهش می‌دهد. یک مطالعه که در مجله نورولوژی منتشر شد نشان داد که پیاده قدم زدن در افراد ۵۵ تا ۸۸ ساله می‌تواند تأثیر مثبتی در کاهش خطر ابتلا به آلزایمر داشته باشد.

قدم زدن باعث تقویت استخوان بندی می‌شود: پیاده‌روی می‌تواند در تقویت استخوان‌بندی و کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان به شما کمک کند. یک مطالعه نشان می‌دهد زنانی که حداقل ۴ ساعت در هفته راه می‌روند تا ۴۰ درصد کمتر دچار شکستگی لگن می‌شوند. درحالی که ورزش‌های سنگینی مانند دویدن، پرش از مانع و وزنه‌برداری می‌تواند روی استخوان‌بندی مؤثر باشد باید بگوییم که یک پیاده‌روی ساده هم می‌تواند همان اثرات را داشته باشد.

باعث بهبود خلق و خوی می‌شود: روز خوبی نداشته‌اید؟ قدم زدن می‌تواند حال تان را بهتر کند. بهترین کار این است که کمی در طبیعت یا فضای سبز قدم بزنید. این کار برای کاهش احساس سرخوردگی یا ناراحتی شما اثر خوبی خواهد داشت. قدم زدن با مدتی‌شنسن برای آرام کردن مغز شما برابری می‌کند.

پیاده‌روی باعث بهبود گردش خون می‌شود: فعالیت بدنی و پیاده‌روی به صورت منظم می‌تواند برای قلب شما مفید باشد. افزایش گردش خون می‌تواند فشار خون را پایین آورده و خطر ابتلا به سکته مغزی را کاهش دهد. **قدم زدن باعث تقویت عضلات ساق پا می‌شود:** عضلات بدن شما می‌توانند با افزایش سن کارایی خود را از دست داده و دیگر کمتر بتوانند خوب کار کنند. این مورد سبب از دست دادن تعادل بدن و همچنین مشکلات راه رفتن می‌شود.

حافظه را تقویت می‌کند: آیا برای تان زیاد پیش می‌آید که سوتیچ ماشین یا گوشی موبایل تان را گم کنید و به یاد نیاورید که آن‌ها را کجا گذاشته‌اید؟ قدم زدن می‌تواند این حال‌ها را در شما رفع کند. به عبارتی پیاده‌روی سبب بهبود عملکرد و ساختار هیپوکامپ در مغز می‌شود. یک مطالعه روی زنان ۶۵ ساله و مسن‌تر نشان داد که ضعف حافظه در کسانی که کمتر راه می‌روند بیشتر رخ می‌دهد.

باعث کاهش درد می‌شود: قدم‌زدن و پیاده‌روی می‌تواند عالسم و درد بیماری‌هایی مانند آرتریت و فیبرومیالژیا را کاهش دهد. به این ترتیب کمی قدم زدن حتی می‌تواند بیماری شما را درمان کند البته لازم به گفتن نیست که در این مواقع صحبت کردت با پزشک‌تان الزامی است.

سطح قند خون را تقویت می‌کند: هر زمان از روز کمی قدم زدن می‌تواند سطح قند خون شما را بهبود دهد. مطالعات نشان می‌دهد که یک پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای بعد از غذا می‌تواند به اندازه یک پیاده‌روی ۴۵ دقیقه‌ای در کاهش قند خون مؤثر باشد. **سیستم ایمنی بدن را بالا می‌برد:** قدم زدن حتی می‌تواند به سیستم ایمنی بدن شما برای دفع بیماری‌ها کمک کند. **باعث می‌شود بهتر بخوابید:** کمی پیاده‌روی می‌تواند سبب شود سریع‌تر به خواب بروید و بهتر بخوابید. به خصوص اگر از بی‌خوابی رنج می‌برید یک پیاده‌روی صبحگاهی می‌تواند به تنظیم شدن ریتم شبانه‌روزی بدن‌تان و بهبود خواب شما تأثیر مثبت بگذارد.
منبع: https://blog.myfitnesspal.comhttps://

خبر روز

جانشین فرمانده نیروی انتظامی ناجا

اظهار کرد:

ضرورت مسئول‌سازی

دستگاه‌های حوزه مقابله با سرقت
ایرنا: جانشین فرمانده نیروی انتظامی به مسئول سازی سایر دستگاهها در حوزه مقابله با سرقت اشاره کرد و گفت: هوشمندسازی پلیس تأثیر دوچندانی در انجام مطلوب ماموریت‌ها به ویژه در حوزه کاهش سرقت خواهد داشت از این رو باید این امر مهم مورد اهتمام ویژه قرار بگیرد. سردار قاسم‌رضایی در قرارگاه مبارزه با سرقت به اهمیت تشکیل قرارگاه مبارزه با سرقت اشاره کرد و گفت: یکی از دغدغه‌های جدی مردم مبارزه با سرقت است از این رو بایستی با بر گزاری این قرارگاه تا جایی که می‌توانیم به دنبال کاهش و رفع دغدغه‌های مردم در حوزه سرقت باشیم که تاکنون اقدامات خوبی انجام شده اما کافی نیست.