

رئیس کل دادگستری استان قم خبر داد:

دستورات قاطع قضایی برای حل اختلافات روستای خورآباد

- ♦ ماخلان نظم، آسایش و امنیت مردم قاطعانه برخورد می‌شود
- ♦ دستگیری و تحت پیگرد قضایی تعدادی از عوامل اغتشاش

رئیس کل دادگستری استان قم با پیگیری جدی، کنترل و اشراف قضایی و امنیتی برای حل مسائل و اختلاف‌های روستای خورآباد خبر داد و تأکید کرد: به محض وصول گزارش اختلاف‌ها و تخریب‌ها، اقدام‌ها و دستورهای قاطع قضایی در

در جلسه مدیریت بحران استان قم تأکید شد:

اقناع سازی چهره به چهره مردم و روشنگری نسبت به واکنس هراسی

در دیدار رئیس مجلس با مراجع عظام تقلید و علمای قم تأکید شد:

مجلس در حل مشکلات اقتصادی و جمعیتی پیشگام باشد

مراجع عظام تقلید و علما در دیدار با محمد باقر قالیباف و جمعیتی باید پیشگام باشد. محمدباقر قالیباف صبح رئیس مجلس شورای اسلامی با اشاره به مشکلات فعلی پنجشنبه به منظور دیدار با مراجع و علمای حوزه علمیه کشور تصریح کردند: مجلس در حل مشکلات اقتصادی به شهر مقدس قم سفر کرد و طی این دیدارها گزارشی از

معاون دادگستری استان قم خبر داد:

بر خورد قانونی با مراکز غیر مجاز توزیع گاز مایع

معاون اداره کل راه و شهرسازی استان قم خبر داد: **قم در مرحله اول طرح جهش تولید ثبت نام نخواهد داشت**



معاون مسکن و ساختمان اداره کل راه و شهرسازی استان قم گفت: با الحاق اراضی ۵۶۰ هکتاری مجاور پردیسبان، شهروندان قسمی می‌توانند در مرحله دوم طرح جهش تولید ثبت نام کنند. داود طلوعی در این خصوص اظهار داشت: براساس اختصاصیه وزارت راه و شهرسازی

معاون مطبوعاتی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم خبر داد: **تمدید مدت ارسال آثار به جشنواره ملی مطبوعات دینی**



دبیر نخستین جشنواره ملی مطبوعات دینی گفت: بنا به درخواست مکرر، علاقه‌مندان جهت ارسال آثار خود به این جشنواره تا ۲۰ آبان ماه مهلت خواهند داشت. محمد جواد محرابی اظهار داشت: این جشنواره به همت اداره کل فرهنگ

آیت‌الله حسینی بوشهری در خطبه‌های نماز جمعه قم: **مسئولان باید اعتمادسوزی را به اعتمادسازی تبدیل کنند**



خطیب نماز جمعه قم گفت: ظرفیت و امکانات کشور کم نیست؛ اما به دلیل نبود نظارت‌های لازم به مردم خیانت شده است و مردم را نسبت به نظام و اسلام بدبین کرده است و باید کاری کرد که اعتمادسوزی به اعتمادسازی تبدیل شود. آیت‌الله حسینی

ولایت با سعادت



طرح: لیلیا وکیل پور

مدیرعامل سازمان توسعه و عمران شهرداری قم:

هیچ پروژه عمرانی شهری در ایام کرونا تعطیل نشد

مدیرعامل سازمان توسعه و عمران شهرداری قم به فعالیت‌های این سازمان توسعه و عمران در ایام کرونا اشاره کرد و گفت: در این مدت هیچ پروژه عمرانی تعطیل نشد و اجرای طرح‌های مختلف با جدیت تمام دنبال و همچنان نیز ادامه دارد. سید ابوالفضل میریک امامی در دیدار با معاون توسعه مدیریت و منابع دانشگاه علوم پزشکی قم اظهار داشت: تعامل دو جانبه با دانشگاه علوم پزشکی در اجرای طرح‌های مختلف برای ارتقاء خدمات درمانی به شهروندان را یک وظیفه و افتخار در خدمات‌رسانی در

مشاور شهردار قم تأکید کرد:

لزوم معرفی فرصت‌های سرمایه‌گذاری مناطق شهری

مشاور شهردار قم با تأکید بر حضور سرمایه‌گذاران بخشی خصوصی در مناطق کم برخوردار گفت: با برنامه‌ریزی دقیق و هدف‌گذاری بلندمدت در این حوزه می‌توان توسعه شهر را در همه مناطق شهر سرعت داده و در توزیع عادلانه خدمات تأثیرگذار باشد. حسن طلائی با اشاره به اهمیت سرمایه‌گذاری در توسعه پایدار در شهر اظهار داشت: سرمایه‌گذاری بخش خصوصی موتور محرک توسعه در همه کشورهاست و باید به آن به‌عنوان یکی از راهکارهای قطعی در توسعه شهر قم توجه کنیم. وی پتانسیل بلوار پیامبر اعظم (ص) را برای جذب سرمایه‌گذاری

اخبار

پیشرفت واکسیناسیون نیازمند حرکت جهادی است

رئیس دانشگاه علوم پزشکی قم پیشرفت واکسیناسیون در استان را نیازمند حرکت جهادی دانست و گفت: اقلع‌سازی خانواده‌ها و جلوگیری از تبلیغات سود در کنار فعالیت‌های جهادی می‌تواند باعث پیشرفت روند واکسیناسیون در استان شود. به گزارش روز چهارشنبه روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی قم، محمدرضا قدیر در جلسه ستاد استانی مقابله با ویروس کرونا با اشاره به سفر وزیر بهداشت به استان و دیدار با مراجع تقلید و علما، افزود: در این دیدار تأکید مراجع قم بر واکسیناسیون و اجرای دستورات حوزه بهداشت بود. وی با تأکید به اقلع‌سازی خانواده‌ها نسبت به اهمیت واکسیناسیون در گروه‌سنتی نوجوانان، اضافه کرد: بیش از ۵۰ درصد افراد سنی ۱۲ الی ۱۸ سال در قم واکسینه شده‌اند. وی با بیان این که وضعیت بیماری کرونا در استان، بستری و فوت‌نونی است، گفت: در بعضی اوقات رشد خطیفی در موارد یاد شده دیده می‌شود که نیازمند تلاش مضاعف و هوشیارانه کادر بهداشت و درمان است تا درگیر بیک ششم شویم. قدیر شمار بیماران کرونایی که در حال حاضر در بیمارستان‌های قم تحت‌معالجه و درمان قرار دارند را ۲۷۰ نفر عنوان و بیان کرد: ۸۰ نفر از این بیماران به دلیل وخامت وضعیت جسمی در بخش مراقبت‌های ویژه نگهداری می‌شوند. وی همچنین بیان داشت: از ابتدای اجرای طرح واکسیناسیون کرونا در ۹۲۲ هزار و ۱۲۸ نفر واکسن به جامعه هدف تزریق شده است.

رئیس بازرسی فنی شرکت گاز استان قم:

۹۰ هزار انشعاب گاز در قم نشت‌یابی شد

رئیس بازرسی فنی شرکت گاز استان قم گفت: در نیمه نخست سال جاری ۲ هزار و ۸۰۰ کیلو متر خطوط نژده و شبکه توزیع و ۹۰ هزار عدد انشعاب در نقاط مختلف شهری و روستایی استان، توسط بازرسی فنی این شرکت نشت‌یابی شد. امیرمنصور گل محمدی افزود: پیاده‌سازی سامانه آنلاین نشت‌یابی و استفاده از تجهیزات و دانش روز در واحد بازرسی فنی، کمک زیادی به شناسایی و کنترل نقاط مخاطره آمیز، جلوگیری از هدررفت گاز و همچنین توزیع مستمر و ایمن گاز مشترکان نموده است. وی افزود: با توجه به افزایش شبکه‌گذاری‌های شهری و روستایی در استان و نیاز به انجام اقدام‌های پیشگیرانه در زمینه بروز حوادث احتمالی، نشت‌یابی از خطوط گاز به یکی از اقدام‌های اساسی شرکت گاز استان تبدیل شده و امید است با پایش‌های دقیق و به موقع تاسیسات و تجهیزات گازرسانی شاهد افزایش حداکثری ضریب ایمنی شبکه و همچنین افزایش کیفیت سطح خدمات مشترکان گاز باشیم. وی با اشاره به رضایتمندی مشترکان گفت: تأمین گاز ایمن و پایدار برای مشترکان، علاوه بر افزایش سطح رفاه و رضایتمندی آنان، در بخش‌های خانگی، تجاری و به خصوص صنعتی، سبب شکوفایی هرچه بیشتر صنایع، ایجادانی کشور و رونق تولید خواهد شد. گل محمدی در پایان با اشاره به اهمیت بازرسی مستمر از خطوط و تاسیسات گاز بیان کرد: واحد بازرسی فنی با اشراف به این موضوع مهم، تمام تلاش خود را برای انجام درست و به موقع وظایف محوله در جهت استمرار پایدار جریان گاز در استان خواهد داشت.

مدیرکل دفتر امور روستایی استانداری قم:

ثبت نام متقاضیان امریه سربازی در فرمانداری‌های جعفرآباد و کهک

مدیرکل دفتر امور روستایی استانداری قم گفت: ثبت‌نام متقاضیان امریه سربازی برای خدمت در فرمانداری‌های شهرستان‌های جدیدالتاسیس جعفرآباد و کهک این استان آغاز شد. سجاد چهراگانی با اشاره به پیگیری‌های این اداره کل در زمینه اختصاص سهمیه سربازان امریه به استان‌های واحدهای تابعه، افزود: از محل مجوز معاونت توسعه روستایی و مناطق محروم کشور، امکان بازگویی ۲ سرباز امریه برای خدمت در فرمانداری‌های شهرستان‌های جعفرآباد و کهک فراهم شده است. وی اضافه کرد: مسئولان واحد شرایط و دارای برکه اعزام به تاریخ اول دی‌ماه ۱۴۰۰ می‌توانند از روز سه‌شنبه ۲۷ مهر تا جمعه هفتم آبان ماه، با مراجعه به سامانه جامع حوزه مسئولان معاونت توسعه روستایی و مناطق محروم کشور به نشانی www.rwdc.ir نسبت به ثبت‌نام اقدام کنند. وی با بیان این که اولویت پذیرش را دارندگان مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد و دکتری خواهد بود، خاطرنشان کرد: مسئولان در صورت نیاز می‌توانند سوالات و ابهامات خود را از طریق شماره تلفن‌های ۰۲۵۰۱۶۲۰۲۸ و ۳۱۶۲۰۲۸ با کارشناسان دفتر روستایی استانداری قم در میان بگذارند.

آیت‌الله حسینی بوشهری در خطبه‌های نماز جمعه قم:

مسئولان باید اعتمادسوزی را به اعتمادسازی تبدیل کنند



خطیب نماز جمعه قم گفت: ظرفیت و امکانات کشور کم نیست؛ اما به دلیل نبود نظارت‌های لازم به مردم خیانت شده است و مردم را نسبت به نظام و اسلام بدبین کرده است و باید کاری کرد که اعتمادسوزی به اعتمادسازی تبدیل شود. آیت‌الله حسینی بوشهری در خطبه‌های نماز جمعه ۳۰ مهر ۱۴۰۰ که در مصلى قدس قم برگزار شد، با اشاره به آیه قرآن که می‌فرماید: بهشت مابرای کسانی است که اهل تقوا و پرهیز از گناه باشند، عنوان کرد: شرط ورود به بهشت پرهیز از گناه و داشتن روح خداترسی است. امام جمعه قم، در رابطه با آسیب‌های زندگی و عبودیت بیان کرد: یکی از مشکلاتی که سر راه بندگی قرار می‌گیرد، سستی و تنبلی است که افراد نشاط و شادابی لازم برای عبادت را ندارد و کاهلی می‌کنند.

وی با بیان اینکه هر چیزی در این عالم علت دارد و علت این سستی‌ها به انسان برمی‌گردد، اظهار کرد: گاهی سهل‌انگاری از ویژگی‌های شخصیتی فرد است؛ اما مهم‌ترین عامل محیط خانواده است؛ زیرا اولین محیطی که فرزندان در آن قرار می‌گیرند خانواده است. **وظیفه مسئولین تنظیم بازار و رفع مشکلات اقتصادی مردم است**

رئیس شورای عالی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم با اشاره به اینکه اگر والدین در انجام عبادت و تریبیت دچار سستی باشند این سستی در فرزند هم ایجاد می‌شود، تصریح کرد: برخی هنجارشکنی‌هایی که در سطح شهر دیده می‌شوند نشان دهنده بی‌خیالی والدین در این موضوع و بی‌توجهی به تربیت فرزندان است. آیت‌الله حسینی بوشهری ادامه داد: اگر در جامعه‌ای فقر و نداری حاکم شود می‌تواند باعث سستی در عبادت شود؛ زیرا افراد دل‌مشغولی‌شان زندگی است و می‌شوند دیگر به مسجد نمی‌روند. وی با تأکید بر اینکه پیامبر اسلام (ص) چند سال در شعب ابی طالب با تحریم‌های اقتصادی مواجه بودند و با این کار درس تحمل صبر دادند، بیان کرد: وظیفه مسئولین تنظیم بازار و رفع مشکلات اقتصادی مردم است تا بانه‌های برای دوری از دین و مجلس‌های مذهبی نشود. خطیب نماز جمعه قم ادامه داد: حضرت علی (ع) می‌فرماید: فقر باعث سستی ایمان و یقین، ایجاد تقیصه در تدبیر، بر خاشاگری و کنار رفتن حجب حیا می‌شود به همین خاطر از فقر در جامعه به خدا پناه می‌بریم. وی اظهار کرد: ظرفیت و امکانات کشور کم نیست؛ اما به دلیل نبود نظارت‌های لازم به مردم خیانت شده است و مردم را نسبت به نظام و اسلام بدبین کرده است و باید کاری کرد که اعتمادسوزی به اعتمادسازی تبدیل شود.

هفته وحدت دارای پشتوانه قرآنی است

آیت‌الله حسینی بوشهری در خطبه دوم در رابطه با هفته وحدت عنوان کرد: فلسفه این هفته با محوریت پیامبر (ص) این است که جامعه اسلامی خودشان را بشناسند و بر مشترکاتشان تأکید کنند تا چشم طمع دشمنانی که نگاه بدبینانه به خاک سرزمین‌های اسلامی دارند را کور کنند.

وی ادامه داد: هفته وحدت دارای پشتوانه قرآنی است که خطاب به جامعه امت

مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم خبر داد:

توسعه بوستان‌های تخصصی بانوان در شهر قم

هستیم و بسیاری از مناطق دارای بوستان بانوان شده است. بوستان بانوان در حال احداث است گفت: بوستان بانوان در منطقه یک در حال طی مراحل پایانی خود است و به‌زودی برای بهره‌برداری تقدیم شهروندان می‌شود. مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم با تأکید بر پیگیری‌های مکرر برای تأمین فضای مناسب ایجاد بوستان بانوان در منطقه دو تصریح کرد: به دلایل مختلف، هنوز در این منطقه فضای با شرایط مطلوب تأمین نشده است؛ در منطقه سه نیز بوستان ازغوان همچنان به‌عنوان بوستان بانوان به شهروندان خدمت‌رسانی می‌کند. وی یکی از بوستان‌های بانوان شاخص شهر را بوستان ترکس در

مدیرعامل سازمان پارک‌ها و فضای سبز شهرداری قم گفت: مدیریت شهری افزایش فضاهای تخصصی ویژه بانوان را به طور جد پیگیری کرده و ایجاد بوستان‌های بانوان جزو اولویت‌های مدیریت شهری بوده است. پیام‌جوادیان با اشاره به توسعه بوستان‌های تخصصی بانوان در سطح شهر اظهار کرد: یکی از رویکردهای مدیریت شهری در طی سال‌های گذشته توسعه فضای سبز و آماکن تفریحی مخصوص بانوان بوده و از همان ابتدا سیاست‌های کاری مشخص شده و برای مناطق مختلف وظایف تعیین شده و برنامه‌ریزی لازم صورت گرفت. وی با بیان اینکه در حال حاضر در شهر قم شاهد توسعه فضاهای اختصاصی بانوان

میوه؛ کال یا رسیده؟

فواید میوه‌ها و سبزیجات رسیده در مقایسه با انواع نارس



به تولید محصول رسیده، شیرین و خوش طعمی که می‌شناسیم و دوست داریم، می‌شود. در ابتدای این فرآیند، سطح نشاسته مقاوم در یک قطعه از محصول زیاد است و با تبدیل نشاسته به قند، میزانش کاهش می‌یابد. نشاسته مقاوم نمی‌تواند توسط آنزیم‌های موجود در دهان، معده یا روده کوچک هضم یا تجزیه شود، بنابراین به روده بزرگ منتقل می‌گردد تا توسط میکروبیوم روده تخمیر شود. نشاسته مقاوم در اصل «غذایی» است که میکروب‌های روده‌ی ما برای زنده ماندن به آن احتیاج دارند. وقتی یک قند ساده به‌تنهایی مصرف می‌شود، به‌راحتی تجزیه می‌گردد. این ماده به سرعت وارد جریان خون شده و در نتیجه افزایش شدید و کاهش سریع قند خون و در نهایت گرسنگی اتفاق می‌افتد. به‌طور متناوب، هنگامی که همان قندها همراه با نشاسته و یا فیبر مقاوم مصرف می‌شوند، مواد مغذی به‌آرامی از دستگاه گوارش عبور می‌کنند و در نتیجه گلوکز، یا همان قند، به‌تدریج به جریان خون منتقل می‌شود و احساس سیری، بیشتر می‌شود. مزیت جذب آهسته‌تر این است که انرژی‌ها که از آنجا که به‌کندی از دستگاه گوارش عبور می‌کنند، بدن قادر است ویتامین‌ها و مواد مغذی بیشتری را جذب کند. بنابراین این موضوع را در برابری یکی از پر مصرف‌ترین میوه‌ها بررسی کنیم: موز. موز نارس (که به موز سبز نیز معروف است) نشاسته مقاوم بیشتر و قند کمتری دارد. وقتی رسیده باشد، نشاسته مقاوم به‌شکر تبدیل می‌شود و نسبت آن بر عکس می‌گردد. مصرف یک موز نارس منجر به انتشار تدریجی و منظم قند در جریان خون می‌شود، در حالی که مصرف یک موز رسیده باعث افزایش سریع قند خون خواهد شد. با این حال، حتی رسیده‌ترین موز به دلیل فیبری که دارد، باعث افزایش تدریجی قند خون نسبت به آب‌نبات یا نوشابه می‌شود.

هنگام خوردن موز خام (و سایر غذاهای حاوی نشاسته مقاوم مانند لوبیابها و سیب‌زمینی خام) باید به مشکلات احتمالی گوارشی توجه کرد.

شکی نیست که میوه‌ها و سبزیجات همیشه برای ما مفید هستند. از بین آن‌تی اکسیدان‌ها و فیبرها و مجموعه‌ای از ویتامین‌ها و مواد معدنی در این میان، دریافت مقدار روزانه این محصولات همیشه یک انتخاب هوشمندانه است؛ اما آیا می‌دانید که رسیده بودن بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند بر میزان فوایدشان برای سلامتی تأثیر بگذارد؟

احتمالاً، وقتی در بازار در حال انتخاب موز، فلفل و گوجه‌فرنگی هستید، به دنبال نوع بسیار رسیده و دارای رنگ پررنگ‌تر هستید که حداکثر شیرینی و طعم طبیعی را به شما بدهد. با این که همیشه به دنبال شلیل کاملاً نرم یا موز خامه‌ای هستیم، اما دانستن اطلاعاتی درباره میوه‌ها و سبزیجات رسیده، نیمه رسیده و نرسیده، برای به حداکثر رساندن کسب فواید، می‌تواند مفید باشد.

قبل از پرداختن به این موضوع، مهم است که به خاطر داشته باشید صرف‌نظر از رسیده بودن، همه انواع میوه‌ها و سبزیجات در رژیم غذایی سالم و متعادل جای دارند. سعی کنید بیش از حد به مزایای یکی نسبت به دیگری توجه نکنید بلکه بر خوردن رژیم غذایی متنوع پر از میوه، سبزیجات، چربی‌های سالم و غلات کامل متمرکز شوید.

با این اوصاف، به خواندن این مطلب ادامه دهید تا بدانید که چگونه میزان رشد میوه‌ها و سبزیجات بر برخی از ویژگی‌های آن‌ها اثر می‌گذارد:

۱. **میزان قند و نشاسته میوه رسیده و نرسیده بسیار متفاوت است.**

هنگامی که اندازه یک میوه یا سبزی کامل شد، فرآیند رسیدن آغاز می‌شود. خب در این مرحله دقیقاً چه اتفاقی می‌افتد؟ نشاسته در حال تبدیل شدن به قند است. رنگ‌دانه‌ها (همچنین به‌عنوان ترکیبات فنلی شناخته می‌شوند) تولید می‌شوند و با تبدیل شدن پکتین از حالت نامحلول در آب به محلول، بافت محصول نرم می‌شود. همه‌ی این‌ها منجر

چطور دچار مسمومیت های غذایی خانگی نشویم؟ ۱۲ گام موثر

اژانس استانداردهای غذایی انگلستان گزارش داده که در سال تقریباً حدود ۵۰۰ هزار مورد مسمومیت‌های ناشی از مصرف غذائیت می‌شود.

مسمومیت های غذایی علاوه بر ناخوشایند بودن، می تواند در بسیاری از موارد منجر به بیماری های جدی و حتی مرگ شود.

این در حالی است که بسیاری از مردم تصور می کنند که مسمومیت غذایی از رستوران ها، کافه ها و غذاهای فست فود ناشی می شود اما با توجه به اعلام اژانس استانداردهای غذایی انگلستان، بسیاری از این نوع مسمومیت ها ناشی از عدم رعایت بهداشت در طبع غذاهای خانگی است.

بیش از ۲۵۰ بیماری از طریق مصرف مواد غذایی ناسالم به بدن منتقل می شود. علائم مسمومیت غذایی شامل تهوع، استفراغ، اسهال، گرفتگی عضله معده، تب و کاهش آب بدن است.

به دنبال این روند، راهتنامایی هایی برای کاهش خطر ابتلا به مسمومیت های غذایی در خانه پیشنهاد شده است:

دستان خود را بشوید: دستان خود را قبل از دست زدن به هر نوع ماده غذایی خشک یا خام مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ و سبزیجات با آب گرم و صابون بشوید. بعد از حمل زباله، استفاده از سرویس بهداشتی، عطسه کردن و یا لمس حیوانات خانگی نیز باید دست ها به طور کامل شسته شوند.

میز کابینت را ضد عفونی کنید: شستشو و ضد عفونی میز کابینت بعد از آماده کردن غذا بخصوص اگر این میز در تماس با گوشت خام، تخم مرغ، ماهی یا سبزیجات بوده، امری ضروری است. البته حتما نباید از اسپری های ضد باکتری برای این کار استفاده کنید، شستشو با آب گرم و صابون نیز برای پاک کردن میز کابینت کفایت می کند.

حوله آشپزخانه را شستشو دهید: این حوله ها باید قبل از استفاده دوباره کاملاً شستشو داده شده و خشک گردند. حوله های کثیف و مرطوب محل مناسبی برای رشد میکروب ها هستند.

گوشت خام را جداگانه نگه دارید: گوشت های خام باید به دور از غذاهای آماده مصرف مانند سالاد، میوه و نان نگه داشته شوند چون هر نوع باکتری از این گوشت ها می تواند به غذاهای دیگر راه پیدا کند.

هیچگاه سبزی و میوه نشسته و گوشت و مرغ خام را بطور مستقیم بر روی سطوح آشپزخانه قرار ندهید.

گوشت خام را در قفسه پایین یخچال ذخیره کنید: همیشه گوشت خام بعد از پوشش کامل باید در قفسه پایین یخچال نگه داشته شود تا قطرات آب آن در صورت احتمال بر روی مواد غذایی در قفسه های پایین نریزد.

غذا را به طور کامل طبخ کنید: طبخ مرغ، گوشت، همبرگر، سوسیس، و کباب به طور کامل اهمیت زیادی دارد. تنها راه و امن ترین راه برای کشتن آثار کمپیلوباکتر در گوشت خام بخصوص مرغ، پخت ویز کامل آن است. دامای یخچال را زیر ۵ درجه سانتی گراد نگه دارید.

حداقل هفته ای یکبار داخل یخچال را تمیز کنید.

برای خارج کردن مواد غذایی از انجماد ۲۴ ساعت قبل از مصرف آنها را در ظروف لبه دار گذاشته و در یخچال قرار دهید.

پس از خارج شدن مواد غذایی از انجماد، فوراً آنها را بپزید. اگر می خواهید غذاها را به مدت طولانی نگهداری کنید، آنها را در فریزر نگهداری کنید.



توصیه ها و هشدارها

چرا درار بندمی آید؟

احتباس ادار؛ علت ها و درمان



به طور کلی، عبارت «احتباس ادار» برای عدم توانایی در تخلیه‌ی مثانه علی‌رغم تمایل به ادار کردن به کار می‌رود. این عارضه وضعیتی اورژانسی است و به همین دلیل نیاز به اقدام فوری پزشکی دارد.

احتباس ادار می‌تواند علت‌های زیادی داشته باشد که معمولاً ناشی از عوارض انسدادی اند. اما عفونت، التهاب، مشکلات نورولوژیکی و داروهایزی می‌توانند موجب احتباس ادار شوند. طبق اطلاعاتی که در دسترس است، احتباس ادار، شایع‌ترین وضعیت اورژانسی اورولوژیکی است که نیاز به بستری کردن بیمار دارد. در بیمارستان با استفاده از یک سوند موقتی، تخلیه‌ی ادار تسهیل می‌شود.

احتباس ادار چیست؟

همانطور که گفتیم احتباس ادار به عدم توانایی در تخلیه‌ی ادار گفته می‌شود. این ناهنجاری می‌تواند در هر زمانی از عمر فرد رخ دهد؛ اما در افراد بالای ۶۰ سال شایع‌تر است. در واقع، احتمال این عارضه با افزایش سن بیشتر می‌شود.

ده درصد از مردان بالای ۷۰ سال و سی درصد از مردان بالای ۸۰ سال به اختلال احتباس ادار دچار می‌شوند. تخمین زده می‌شود که احتباس ادار در میان مردان شایع‌تر از زنان است.

احتباس ادار می‌تواند کلی یا نسبی باشد. احتباس نسبی ادار منجر به افزایش تکرر ادار یا حتی بی‌اختیاری ادار می‌شود.

مهم است که احتباس ادار از آنوریا تشخیص داده شود؛ در آنوریا کلاً ادار تولید نمی‌شود اما در مورد احتباس ادار، ادار تولید می‌شود اما بدن نمی‌تواند آن را خارج کند و در نتیجه ادار در مثانه جمع می‌شود.

علت‌های احتباس ادار به چهار دسته تقسیم می‌شوند: انسدادی، التهابی و

عقونی، نورولوژیکی و فارماکولوژی. در ادامه به بررسی هر یک از این دلایل می‌پردازیم: . احتباس انسدادی ادار زمانی روی می‌دهد که یک عارضه‌ی آناتومیکال وجود دارد که جلوی عبور ادار را می‌گیرد. معمولاً بزرگ شدن پروستات یا هایپرپلازی خوش خیم پروستات در مردان، علت احتباس انسدادی ادار می‌باشد. در زنان نیز معمولاً بیماری‌های یازن لایل احتباس ادار می‌باشد.

. احتباس ادار ناشی از عفونت و التهاب در مردان یا عوارضی مانند پروستاتیت حاد، التهاب‌میزنای، بیماری‌های منتقله از راه جنسی و تبخال تناسلی مرتبط است. در زنان نیز ضایعات واژن یا التهاب واژن دلیل احتباس ادار ناشی از عفونت و التهاب می‌تواند باشد.

. احتباس ادار با منشأ نوروژیکولوژی در اثر ضایعاتی در عصب محیطی اتونومیک (خودمختار)، مغز یا طناب نخاعی رخ می‌دهد که می‌تواند هم در زنان و هم در مردان دیده شود.

. احتباس ادار یا منشأ آفرموکولوژی از عوارض جانبی مصرف برخی از داروهاست که معمولاً شامل آن‌تی کولینرژیک‌ها، ضدانفردگی‌های تری‌سیکلیک و داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی می‌شوند.

علائم و تشخیص احتباس ادار

علامت اصلی احتباس ادار، مشکل در ادار کردن است که می‌تواند به صورت جریان باریک و ضعیفی از ادار، قطره قطره ادار کردن، نشت ادار طی روز، افزایش فشار در شکم، تلاش برای دفع ادار، تکرر ادار و نونکتوریا (تکرر ادار در شب) باشد. بیشتر وقت‌ها احتباس ادار کلی نیست اما مثانه به‌سختی کاملاً تخلیه می‌شود. در نتیجه مثانه کسی که نمی‌تواند خوب ادار کند، ملتهب شده و درد غیر قابل تحملی ایجاد می‌کند.

ضمناً احتباس ادار، زمینه‌ای مناسب برای باکتری هاست و ریسک عفونت مجاری اداری را بسیار افزایش می‌دهد. مایعات راکدی که در مثانه جمع می‌شوند، تکثیر میکروارگانسیم‌های عفونت‌زا را ممکن می‌سازند.

تشخیص اینکه فرد قادر به ادار کردن نیست واضح است. در صورتی که احتباس ادار نسبی باشد یک آزمایش می‌تواند مشخص کند بعد از ادار کردن چه مقدار ادار در مثانه هنوز باقیست. برای این کار پزشک سونوگرافی از مثانه انجام می‌دهد یا سوند در مثانه می‌گذارد.

درمان احتباس ادار

در مورد فردی که دچار احتباس ادار شده باید فوراً سوندگذاری انجام شود تا اداری که تجمع کرده خارج شود. دو نوع سوندگذاری وجود دارد: سونداز دائمی و سونداز متناوب. سونداز متناوب شامل وارد کردن لوله‌ی سوند و درآوردن آن بعد از رفع اختلال است و دو مواردی که احتباس ادار تکرار می‌شود، سونداز نیز متناوباً انجام می‌شود. در سونداز دائمی، لوله‌ی سوند باید برای مدت زمان طولانی‌تری در جای خود باقی بماند.

در نهایت، پزشک سعی می‌کند علت اصلی احتباس ادار را مشخص نماید. تخمین‌ها حاکی از آن هستند که این مسأله در سی درصد از مواردی که علت اصلی، درمان نمی‌شود تکرار خواهد شد.

ویتامینی که کمبود آن را باید جدی گرفت؛

کمبود کدام ویتامین در بدن را باید جدی بگیریم؟

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم‌درمانی، گفت: ویتامین دی، جزو طبقه‌بندی گروه ویتامین‌های محلول در چربی بوده که بهترین زمان مصرف این ویتامین‌ها با غذا یا پس از غذا است و باید با معده پر، مصرف شوند تا جذب بهتری داشته باشند.

او افزود: ویتامین دی از سوی نور آفتاب زیر پوست ما ساخته می‌شود و پیش‌سازهایی دارد که در قسمت‌هایی از بدن تبدیل می‌شوند و اگر به اندازه کافی در معرض نور آفتاب قرار بگیریم، بدن به‌طور طبیعی و به اندازه کافی، ویتامین دی را می‌سازد.

احدی، اظهار داشت: از آن‌جا که اغلب ما از نور خورشید به اندازه کافی بهره نمی‌بریم یا مواد غذایی شامل ویتامین دی مانند ماهی‌های چرب، روغن کبد ماهی و لبنیات به اندازه کافی مصرف نمی‌کنیم، معمولاً دچار فقر ویتامین دی هستیم

به گفته این کارشناس ارشد تغذیه، میزان ویتامین دی در گروه‌های سنی مختلف، متفاوت است و کودکان تا نوسال حتماً باید تحت مکمل یاری ویتامین اودی باشند. او افزود: سطح ویتامین دی در بزرگسالان نیز باید به صورت دوره‌ای بررسی شود. ویتامین دی علاوه بر ویتامین بون، یک هورمون است و نقش بسیار مؤثر در بسیاری از سیستم‌های حیاتی و حتی تنظیم ژنوم و تقسیمات سلولی ما دارد. کمبود آن می‌تواند باعث ایجاد جهش‌های ژنتیکی شود و خطر بسیاری در همه بدن و ضد سلامت استخوان‌ها به دنبال داشته باشد.

احدی، درباره میزان مصرف ویتامین دی، گفت: حتماً باید آزمایش خون انجام شود تا میزان کمبود ویتامین دی در افراد مشخص شود. زیرا مصرف بی‌رویه این ویتامین می‌تواند با ایجاد مشکل در آنزیم‌های کبد، باعث ناراسی کبدی در افراد شود.

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم‌درمانی، اظهار داشت: بر اساس یافته‌ها عدد عادی ویتامین دی در بدن افراد، بالای عدد ۱۰ است و زیر ۳۰ کمبود ویتامین محسوب می‌شود. رقم بین ۱۰ تا ۲۰ کمبود زیاد و زیر ۱۰ فقر ویتامین دی محسوب می‌شود. او دوز توصیه‌شده برای فرد عادی را ماهیانه یک عدد ویتامین دی ۵۰ هزار عنوان کرد و افزود: مصرف بیشتر، باید با تشخیص پزشک در صورت مشخص شدن کمبود ویتامین دی در آزمایش خون باشد.

آیا به دنبال این هستید که میوه‌هایی با میزان رسیده بودن متفاوت را در رژیم غذایی خود بگنجانید؟ بهتر است موز سبز به‌صورت خام مصرف شود، زیرا فرآیند پخت، میزان قند بیشتری (بافت نرم‌تر) مانند موز رسیده به بدن می‌دهد. سعی کنید آن‌ها را به جو دوسر پخته شده یا ماست یونانی اضافه کنید. یکی از روش‌های موردعلاقه برای لذت بردن از موز رسیده و نارس، تبدیل آن به حالت خامه‌ای است. می‌توانید هر دو تکه موز سبز و قهوه‌ای مایل به زرد را با هم بسته‌بندی کرده و قبل از مخلوط کردنشان مزیت جذب آهسته‌تر این است که انرژی‌ها که از آنجا که به‌کندی از دستگاه گوارش عبور می‌کنند، بدن قادر است ویتامین‌ها و مواد مغذی بیشتری را جذب کند. بنابراین این موضوع را در برابری یکی از پر مصرف‌ترین میوه‌ها بررسی کنیم: موز. موز نارس (که به موز سبز نیز معروف است) نشاسته مقاوم بیشتر و قند کمتری دارد. وقتی رسیده باشد، نشاسته مقاوم به‌شکر تبدیل می‌شود و نسبت آن بر عکس می‌گردد. مصرف یک موز نارس منجر به انتشار تدریجی و منظم قند در جریان خون می‌شود، در حالی که مصرف یک موز رسیده باعث افزایش سریع قند خون خواهد شد. با این حال، حتی رسیده‌ترین موز به دلیل فیبری که دارد، باعث افزایش تدریجی قند خون نسبت به آب‌نبات یا نوشابه می‌شود.

هنگام خوردن موز خام (و سایر غذاهای حاوی نشاسته مقاوم مانند لوبیابها و سیب‌زمینی خام) باید به مشکلات احتمالی گوارشی توجه کرد.

نحوه استفاده از میوه‌ها و سبزیجات نارس

آیا به دنبال این هستید که میوه‌هایی با میزان رسیده بودن متفاوت را در رژیم غذایی خود بگنجانید؟ بهتر است موز سبز به‌صورت خام مصرف شود، زیرا فرآیند پخت، میزان قند بیشتری (بافت نرم‌تر) مانند موز رسیده به بدن می‌دهد. سعی کنید آن‌ها را به جو دوسر پخته شده یا ماست یونانی اضافه کنید. یکی از روش‌های موردعلاقه برای لذت بردن از موز رسیده و نارس، تبدیل آن به حالت خامه‌ای است. می‌توانید هر دو تکه موز سبز و قهوه‌ای مایل به زرد را با هم بسته‌بندی کرده و قبل از مخلوط کردنشان مزیت جذب آهسته‌تر این است که انرژی‌ها که از آنجا که به‌کندی از دستگاه گوارش عبور می‌کنند، بدن قادر است ویتامین‌ها و مواد مغذی بیشتری را جذب کند. بنابراین این موضوع را در برابری یکی از پر مصرف‌ترین میوه‌ها بررسی کنیم: موز. موز نارس (که به موز سبز نیز معروف است) نشاسته مقاوم بیشتر و قند کمتری دارد. وقتی رسیده باشد، نشاسته مقاوم به‌شکر تبدیل می‌شود و نسبت آن بر عکس می‌گردد. مصرف یک موز نارس منجر به انتشار تدریجی و منظم قند در جریان خون می‌شود، در حالی که مصرف یک موز رسیده باعث افزایش سریع قند خون خواهد شد. با این حال، حتی رسیده‌ترین موز به دلیل فیبری که دارد، باعث افزایش تدریجی قند خون نسبت به آب‌نبات یا نوشابه می‌شود.

هنگام خوردن موز خام (و سایر غذاهای حاوی نشاسته مقاوم مانند لوبیابها و سیب‌زمینی خام) باید به مشکلات احتمالی گوارشی توجه کرد.

هنگام خوردن موز خام (و سایر غذاهای حاوی نشاسته مقاوم مانند لوبیابها و سیب‌زمینی خام) باید به مشکلات احتمالی گوارشی توجه کرد.

۲۰ اثر شگفت انگیز ورزش منظم

اینفوگرافه

۲۰ اثر شگفت انگیز ورزش منظم بر سلامت جسم و روح



بهبود
از افسردگی

کاهش درد

محافظة از قلب
و عروق

تقویت تعادل و هماهنگی بهتر بدن

افزایش اعتماد به نفس

بهبود
کیفیت خواب

کنترل استرس

تقویت عضلات

کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن

انعطاف پذیری

تقویت
میل جنسی

تقویت اراده

کنترل احساسات

کنترل وزن و افزایش متابولیسم بدن

بهبود سلامت پوست

بهبود
عملکرد مغز

افزایش انرژی

بهبود گوارش و اجابت مزاج

بهبود قدرت تصمیم‌گیری و حل مسأله

کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان

به مناسبت هفته تربیت بدنی و هفته وحدت؛

جشنواره بازی‌های بومی محلی قم برگزار شد



جشنواره مردمی در هفت رشته ورزشی به مناسبت هفته تربیت بدنی و هفته وحدت برگزار شد.

احمد کشوری رئیس هیات ورزش‌های بومی محلی قم افزود: این دوره از مسابقات ورزشی و جشنواره بازی‌های بومی و محلی در روستای صرم شهرستان کچک برگزار شد و به نغرات جوایزی اهدا شد.

رئیس هیات ورزش‌های بومی محلی قم، خاطرنشان کرد: در این جشنواره ورزشی ۴۰ نفر از ورزشکاران مستعد روستایی قم در شهرستان کچک حضور داشتند. وی بیان کرد: این دوره از مسابقات در رده سنی نوجوانان و در رشته های فوتسال، هفت سنگ مهراتی، طناب کشی، دارت، خریشتک ویژه نوجوانان و والیبال در رده سنی بزرگسالان ترتیب یافت.

از اردیبهشت سال جاری با مصوبه هیات دولت شهر کچک از نظر تقسیمات کشوری به شهرستان ارتقا یافت. این شهرستان با دو بخش مرکزی و بخش فردو با مرکزیت شهر کچک است.

رئیس هیات کاراته استان قم:

مریبی قمی به کادر فنی تیم ملی کاراته امید پیوست

رئیس هیات کاراته قم گفت: ابوالقاسم پایدار از مربیان خوشنام و بازیکن ساز استان قم به صورت رسمی مربی تیم ملی کاراته امید ایران شد.

مهدی بیرانوند افزود: طلی حکمی از سوی رئیس فدراسیون کاراته، ابوالقاسم پایدار مربی و داوود مطرح استان قم به عنوان مربی تیم ملی کاراته امید جمهوری اسلامی ایران منصوب شد.

رئیس هیات کاراته استان ادامه داد: تیم ملی امید کاراته ایران به سرمربیگری علیرضا کنیریایی دیگر قهرمان نامدار کاراته ایران و استان و مربیگری ابوالقاسم پایدار خود را برای حضور در مسابقات آسیایی قزاقستان آماده می‌کنند.

وی در پایان بیان کرد: هیات کاراته استان به نمایندگی از جامعه بزرگ کاراته قم، برای براب هر دو مربی توانمند و مطرح استان قم علیرضا کنیریایی و ابوالقاسم پایدار در مسابقات قهرمانی کاراته آسیا ژوزوی موفقیت می‌کند. رقابت‌های قهرمانی کاراته جوانان آسیا، ۲۸ آذرماه سال جاری به میزبانی المانی قزاقستان برگزار می‌شود.

رئیس هیئت کوهنوردی استان قم خبر داد:

برگزاری اولین دوره مسابقات دو کوهستان در استان قم



رئیس هیئت کوهنوردی استان قم گفت: اولین دوره مسابقات دو کوهستان در استان قم با مشارکت بخش خصوصی برگزار شد.

مسعود جوادی اظهار داشت: صبح روز پنج شنبه اولین دوره مسابقات دو کوهستان با حضور ۲۴ شرکت کننده در استان قم برگزار شد و ۲۴ کوهنورد در این مسابقه شرکت کردند. وی افزود: محل برگزاری این مسابقه که انتخابی تیم استان قم برای حضور در مسابقات کشوری بود کوهستان برف انبار فردو بود و شرکت کنندگان به قله برف انبار صعود کردند که در پایان از ۲۴ شرکت کننده ۲۱ نفر موفق شدند مسابقه را به پایان برسانند. رئیس هیئت کوهنوردی اظهار داشت: این مسابقه با مشارکت بخش خصوصی برگزار شد و اسپانسر این مسابقه دکوراسیون شاد ازباین و قهوه ۸۲ بودند.

وی افزود: نفرات برتر این مسابقه ابراهیم محمدی مقام اول، جواد ده نمکی مقام دوم و توح غفاریزاده مقام سوم بودند؛ همچنین آقایان صالح بر جسیان، فیض ومهدی قلی پوره به ترتیب مقام های چهارم تا ششم را کسب نمودند.

دعوت دو بدمیتون باز قمی به جشنواره استعداد یابی تیم ملی

دو بدمیتون باز قمی به جشنواره استعدادیابی تیم‌های ملی راه یافتند.

بر اساس اعلام فدراسیون بدمیتون کشورمان، محمد معین خاکی در رده سنی جوانان و مینا بهرامی در رده سنی زیر سیزده سال به جشنواره استعدادیابی برتر تیم ملی بدمیتون ایران دعوت شدند. دعوت شدگان به جشنواره استعدادیابی برتر تیم ملی در بخش پسران، نهم و دهم آبان در قم با یکدیگر رقابت می‌کنند. این جشنواره استعداد یابی در بخش دختران هم در همین تاریخ در تهران برپا خواهد شد. هیئت بدمیتون قم با بیش از ۴۰۰ ورزشکاران سازمان یافته در بخش‌های آقایان و بانوان در حال فعالیت است.

شکست‌برابر نماینده کرمان رقم خورد؛

دومین شکست نماینده بدمیتون قم در لیگ برتر

تیم بدمیتون رعده پادفند هوایی قم عصرروز پنجشنبه با شکست برابر نماینده کرمان دومین شکست خود را در لیگ برتر تجربه کرد.

برپایه این گزارش، تیم بدمیتون رعده پادفند هوایی، نماینده قم در لیگ برتر، عصر امروز در کرمان، میهمان تیم شهرداری شهر بابک بود که با نتیجه ۳ بر ۲ بازی را به حریف خود واگذار کرد. نماینده قم پیش از این برابر نماینده سیستان و بلوچستان شکست خورده بود. رعده پادفند هوایی در هفته های قبل در برابر تیم‌های توس مسیر مشهد و هیئت اراک به پیروزی رسیده بود. لیگ برتر بدمیتون مردان ایران همانند فصل قبل به شکل رفت و برگشت برگزار می‌شود.

این مسابقات به میزبانی تهران برگزار شد،

ناکامی تکواندو کاران قم در مسابقات آزاد آسیا

تکواندوکاران قم بدون کسب مدال به کار خود در رقابت‌های بین‌المللی آزاد آسیا پایان دادند.

برپایه این گزارش، هوگوپوشان قمی اعزامی به سومین دوره رقابت‌های بین‌المللی تکواندو آزاد آسیا از مسابقاتی به مدال باز ماندند. کیوان و کامران کاظمی و ابوالفضل مولایی در گروه مردان و زینب قنبری در گروه زنان در این رقابت‌ها به مصاف رقیبای خود رفتند و با قبول شکست مقابل حریفان را رسیدن به کسب مدال بازماندند. امیرمحمد باقری دیگر نماینده تکواندو قم به دلیل مداخل مجوز حضور در این رقابت‌ها در دریافت نکرد، پیکارهای تکواندو بین‌المللی آزاد آسیا به میزبانی هتل پارسیان استقلال تهران برگزار شد.

از حضور حرم مطهر حضرت معصومه(س) تا حضور در مسجد مقدس جمکران؛

ناگفته های سفر دکتر سجادی وزیر ورزش و جوانان به قم



ایمان رضاملکی

خبر رسید که دکتر حمید سجادی وزیر ورزش و جوانان برای اولین سفر استانی خود قصد سفر به استان قم را دارد. موجی از شور و شغف در اهالی ورزش ایجاد شد که بعد از مدت‌ها با مدبری کاملاً ورزشی روبرو خواهند شد تا درد دل‌هایشان را بگویند و از جغرافی بزرگی که سالها در حق ورزش قم انجام گرفته سخن بگویند.

متولیان ورزش قم به تکلیف افتادند.

چیدن سبین برنامه های سفر با هماهنگی دفتر وزیر و اداره کل ورزش و جوانان استان قم انجام شد.صبحگاهان پنج شنبه ۲۲ مهرماه ۱۴۰۰ گلزار شهدای علی بن جعفر(ع) پذیرای گام‌های وزیر ورزش بود ادای احترام به ساحت مقدس شهدا و گرفتن انرژی از سرزمین بهشتیان مسیر بعدی وزیر را در مراسم خطبه خوانی حرم مطهر خانم حضرت معصومه(س) هموار ساخت.

آرامش عجیبی که در فضای بیرونی حرم حضرت معصومه(س) حاکم بود و عطر و بوی بهشتی خاکم بر محیط پاک حرم دکتر سجادی را به انجام راز و نیازی عاشقانه با پروردگار هستی و کریمه اهل بیت(س) مشغول نمود.

برق اشک در ته چشمان وزیر ورزش خیر از تحولی درونی در وجود فرمانده ورزشی کشوری میداد. حرکت بعدی وزیر در دیدار با مراجع و علمی بزرگان استان قم برنامه ریزی شده بود.

تاکید مراجع و علما بر ورزش همگانی و ورزش بانوان

بیانات مهم حضرات آیات عظام حسین نوری همدانی، جوادی آملی، سیدمحمدعلی علوی گرگانی، سیدهاشم حسینی بوشهری، علیرضا اعرافی، سید محمد سعیدی، در دیدار با وزیر ورزش نشانگر روشنگری و آگاهی کامل حضرات آیات عظام به مقوله ورزش بود که در بیان توجه به ورزش بانوان، ورزش همگانی، تلفیق ورزش با معنویت، استعدادیابی خلاصه گردید نکته ظریف توجه آیت الله سعیدی تولیت انستاه مقدس حضرت معصومه(س) به حرکت انسانی و معنوی صلاح بازیکن مسلمان مصری تیم لیورپول انگلستان بود که تاثیر حرکت محمدی وی بعد از زدن هرگل و رفتن به سجده و شکرگزاری از خداوند متعال از جمله موارد مثبتی بود که آئین شکرگزاری را از طرف یک ورزشکار جهانی به دنیا نشان داد.

بازدید از پروژه مهم ورزشگاه ۲۵۰۰ نفری پردیسان قم در مسیر بعدی وزیر ورزش قرار گرفت پروژه که خوشبختانه با نظر مثبت وزیر در برنامه این پروژه بسیار مهم و

تخصیص اعتبار برای این مکان بارقه‌هایی از شادی را برای اهالی ورزشی قم به همراه داشت.

پایان این بازدیدها آنجا بود که وزیر ورزش و جوانان به زورخانه شهید فهمیده قم وارد شد و مورد استقبال کهن کسوتان تروسانی هیئت‌های ورزشی و قهرمانان جهان و المپیک و آسیا قرار گرفت. نوای دلنشین مرشد اسحاقی که با ضرب آهنگ زیبای برادر گرانقهر وی لخطبات زیبایی را بر محیط پاک زورخانه ساخته بود با ورود وزیر رنگ و بویی خاص به خود گرفت. حمید سجادی با یک حرکت زیبا و دلنشین با ورود به زورخانه و حرکت در محور میدان زورخانه از حاضران در جلسه رخصت حضور گرفت.

این حرکت پهلوانی مورد استقبال حاضران در جلسه قرار گرفت تا سخنان دکتر منعم مدیر کل فقیم و پرتلاش استان قم که با خیر مقدم آغاز و با بیان فعالیت‌های برجسته اداره کل و مشکلات پیرامون آن پایان پذیرفت مسیر بعدی را در نمایش زیبای قهرمانان برومند گرد زورخانه ای قم مشاهده نمایاند آنجا جوان برومندی به نام خاکدوست اوج هنر پهلوانی را در گرد زورخانه به نمایش گذارد تا جانکچه بود ورزش و جوانان بارها با تکان دادن سر حرکت زیبا و روان این جوان رعنا را مورد تقدیر قرار دادند. حامد خاکدوست از بزرگان ورزش پهلوانی و زورخانه ای پذیرای جمع حاضر در سالن بود.

بیان مشکلات ورزش قم از زبان سه پیشکسوت ورزشی

رضاملکی رئیس هیئت پیشین کاراته و نهم‌استیک و از فوتبالیستهای قدیمی و از پیشکسوتان اصحاب رسانه از طرف رضا خفعلری مجری توانمند صدا و سیما به تریبون دعوت شد تا بعنوان اولین نفر در مقابل وزیر از مشکلات ورزش قم بگوید. او گفت جفنا وزیر وقتی در سال ۱۹۹۱ در کوالامبور ماژری اولین مدال طلای رو ۲۵۰۰ متر با مانع بر گردن شما آویخته شد و این قهرمانیادرتول سالها تداوم یافت حضرتعالی را بعنوان یک ورزشکاری بدیل در آسیا معرفی نمود و تداوم مسیر ورزش و تحصیل که شما را اکنون در قامت متولی ورزش کشور روبروی ما نشان میدهد حکایت از این دارد که جنابعالی خوب مسیر سختی های یک قهرمان را برای رسیدن به قله های قهرمانی می شناسید و آگاهید که چه رنجها در تحقق گرفتن مدال برای یک ورزشکار در طول مسیر قهرمانی حاصل خواهد شد و از این بابت خوشحالم که وزیرمان از جنس ورزش است و مایک گام از این بابت جلوگیری خواهد کرد. مشکلات فراوی کهن کسوتان در خصوص بیمه ورزشی، عدم

رئیس هیات کشتی استان قم:

قم میزبان لیگ برتر کشتی فرنگی کشور شد

رئیس هیات کشتی استان قم گفت: استان قم روز ۱۱ آبان ماه سال جاری میزبان دور رفت بیست و یکمین دوره رقابت‌های لیگ برتر کشتی در گروه (ب) خواهد بود.

هادی علیایی افزود: در این گروه علاوه بر تیم کشتی شهدای مدافع حرم قم، تیم‌های دانشگاه آزاد قائم‌شهر، خراسان جنوبی و سیدبابل حضور دارند. رئیس هیات کشتی قم ادامه داد: این دوره از رقابت‌ها ۱۱ آبان ماه در سالن ۲ هزار نفری شهید حدیدیان برگزار می‌شود و ترکیب تیم کشتی فرنگی قم کاملاً بومی و کشتی گبران جوان و آینده دار خواهد بود.

علیایی با اشاره روند توسعه پایدار در کشتی قم و برنامه ریزی جهت درخشش کشتی گبران قمی طی چند سال آینده در رقابت های ملی و جهانی، گفت: در این دوره از رقابت‌ها هیات کشتی قم به دنبال پرورش کشتی گبران بومی بوده و کسب عنوان قهرمانی و قرار گیری در سکو مورد توجه نهایی نیست. وی اضافه کرد: با اقق و چشم اندازی که برای کشتی قم تعریف شده در این فیصل از رقابت‌ها به دنبال توسعه قابلیت‌های کشتی و فنی کشتی گبران جوان قم می‌باشد.

رئیس هیات کشتی قم تصریح کرد: افق کشتی فرنگی و آزاد قم به بازی های آسیایی آینده و همچنین دو المپیک پاریس ۲۰۲۴ و استرالیا طی ۸ سال آینده دوخته شده است. علیایی تأکید کرد: هیات کشتی و مربیان کشتی قم در حال پرورش و استعدادیابی ورزشکاران قمی هستند تا با توسعه قابلیت‌های فنی و استعدادها،ی ذاتی این افراد شاهد نتایج درخشانی برای کشتی قم در چند رقابت مهم آسیایی و بین‌المللی طی سالیهای آینده باشیم.

وی اظهار داشت: ارزبایی ما این است که کشتی قم وارد ریل منطقی توسعه و رشد خود شده و برای به ثمر نشستن باید منتظر گذشت زمان بود. رئیس هیات کشتی قم در پایان بیان کرد: در مسابقات سال گذشته قهرمانی کشور کشتی قم ورزشکاران آینده داری چون امیر عبدی را به کشتی کشور معرفی کرد که ستاره لیگ نیز لقب گرفت و امسال نیز باید منتظر معرفی ستاره های جدیدی به این رشته بر طرفدار و مدال آور ایران از جانب کشتی گبران قمی باشیم.

عرصه به مساحت ۲۲۵ متر مربع از قرار هر متر مربع ۹۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال.....جمعا به مبلغ ۲۱/۳۷۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال

ایعانی طبقات ۳۱۶ مترمربع از قرار هر مترمربع ۲۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال.....جمعا به مبلغ ۹/۱۶۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال

جمع کل ارزش ملک ۳۰/۵۳۹/۰۰۰/۰۰۰ریال(سی میلیارد و پانصدوسی ونه میلیون ریال معادل سه میلیارد و پنجاه و سه میلیون و نصد هزار تومان)

ملک مذکور طبق وضعیت ثبتی شماره ۱۴۰۰۸۵۶۳۰۰۲۰۰۷۳۰۰ مورخ ۱۴۰۰/۰۷/۱۴ دارای یکقره بازداشت موقت بموجب شماره ۱۳۸۰۰۶/۲۵/۱۳۸۸ صادره از دادیار شعبه ۲۴ دادگاه

میباشد.

مزایده ملک مذکور از ساعت ۹ صبح الی ۱۲ ظهر روز شنبه مورخ ۱۵/۰۸/۱۴۰۰ در اداره اجرای اسناد رسمی قم واقع در خیابان ساحلی (لواسانی) نبش کوچه ۷-طبقه فوقانی اداره ثبت اسناد و املاک بخش یک-قم-اداره اجرای اسناد رسمی قم انجام می شود.

مزایده از مبلغ پایه ۳۰/۵۳۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی فروخته خواهد شد. شرکت در مزایده منوط به پرداخت ده درصد از مبلغ کارشناسی به حساب سپرده ثبت به شماره ۹۶۱۰۸۵۷۶۱۰۰۰۰۰۰۰۰۲۱۷۱۳۲۳۵۱۲۰۰۶ IR یا شناسه واریز ۹۸۰۱۰۰۰۰۴۰۷۶۰۱۳۲۰۷۸۹۵۶۹۳

می باشد و حضور خریدار یا نماینده قانونی او در جلسه مزایده الزامی است و برنده مزایده مکلف است مابه التفاوت مبلغ فروش را ظرف مدت ۵ روز از تاریخ برگزاری مزایده به حساب صندوق ثبت به شماره شبای مذکور تودیع نماید و در صورتی که طرف مهلت مقرر، مانده فروش را به حساب سپرده ثبت واریز نکند، مبلغ مذکور قابل استرداد نمی باشد و به حساب خزانه واریز خواهد شد و در این صورت عملیات فروش از درجه اعتبار ساقط و مزایده تجدید می گردد.

حق الحراج ونیم عشر دولتی مزاد بر مبلغ ارزبایی به عهده برنده مزایده خواهد بود. در ضمن بدهی های ملک اعم از مالیات و عوارض شهرداری و آب و برق و گاز و غیره تا تاریخ حراج اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده خواهد بود در صورت توافق بر واریز غیر نقدی یا بیستاتکار و نسبت به مزاد با بدهکار براساس توافق کتبی اقدام خواهد شد. و چنانچه روز مزایده مصادف با تعطیل رسمی غیر مترقبه گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیل در همان محل و ساعت انجام می شود و حقوق دولتی و حق مزایده طبق مقررات وصول خواهد شد.

مورد مزایده تا تاریخ ۰۳/۰۸/۱۴۰۰ دارای بیمه نامه فعال از شرکت بیمه ما می باشد.(الف ۱۴۵۸۴)

تاریخ انتشار الکترونیک آگهی مزایده: ۰۱/۰۸/۱۴۰۰

رئیس اداره اجرای اسناد رسمی قم-مهدی روزخوش

