

استاندار قم تاکید کرد:

استفاده از همه ظرفیت‌ها برای رفع موانع احداث کمربندی قم

مزیت‌های احداث کمربندی سردار شهید سلیمانی

استاندار قم با بیان اهمیت اجرای طرح کمربندی سردار شهید قاسم سلیمانی، بر ضرورت استفاده از ظرفیت‌های استانی و ملی در راستای رفع موانع و مشکلات این طرح تاکید کرد. سید محمد تقی شاهچراغی با حضور در

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان قم:

۱۰۸ هزار دستگاه یخچال و فریزر در قم تولید شد

رئیس اداره طرح‌های شهری و معماری اداره کل راه و شهرسازی استان قم مطرح کرد:

اراضی ۵۶۰ هکتاری پردیسان بهترین منطقه برای طرح جهش مسکن

رئیس اداره طرح‌های شهری و معماری اداره کل راه و شهرسازی استان قم مطرح کرد: رئیس شهرسازی استان قم گفت: ۵۶۰ هکتار زمین‌های پردیسان برای اجرای طرح جهش مسکن مناسب‌ترین گزینه بوده و تمامی بررسی‌های امکان‌سنجی و مکان‌یابی آن صورت

معاون فنی و عمرانی شهرداری قم خبر داد:

پیشرفت بیش از ۶۰ درصدی پروژه تونل بلوار جمهوری

دعوت به همکاری

جهت شوراهای حل اختلاف داوری و میانجی‌گری

نشانی: www.hrtc.ir یا shoradad.eadi.ir

مهلت ثبت نام داوری و میانجی‌گری ۱۴۰۰/۹/۵

و مهلت ثبت نام شوراهای حل اختلاف ۱۴۰۰/۹/۴

استاندار قم دیدار با مادر شهیدان زین الدین تاکید کرد:

لزوم تکریم و ترویج فرهنگ ایثار و شهادت در جامعه

توصیه‌های مادر شهیدان زین الدین به «شاهچراغی»



شهردار قم:

خانه موزه شهید فخری زاده در قم احداث می‌شود

شهردار قم گفت: تبدیل خانه پدری شهید فخری زاده در قم به «خانه موزه» یکی از برنامه‌های شهرداری قم برای زنده نگه داشتن یاد این دانشمند شهید است. دکتر سید مرتضی سقائیان نژاد با اشاره به فرارسیدن سالروز شهادت دانشمند هسته‌ای و دفاعی کشور، شهید فخری زاده اظهار داشت: این دانشمند ارزشمند از سرمایه‌های معنوی شهر قم است. وی با تاکید بر لزوم پاسداشت این سرمایه ارزشمند توسط شهرداری قم و دیگر دستگاه‌ها افزود: شهرداری قم در نظر دارد تا خانه پدری ایشان را با موافقت و همراهی خانواده محترم این شهید به خانه

همکار محترم جناب آقای سید ابوالحسن میرهادی

با نهایت تأسف و تأثر مصیبت وارده را به شما و دیگر خانواده‌های داغدار تسلیت عرض نموده و از خداوند متعال برای آن عزیزان سفر کرده رحمت و غفران و برای جنابعالی و دیگر بازماندگان صبر و اجر مسئلت داریم.

حسین عبداللہی - روح اله کرمانی

آگهی مزایده عمومی (نوبت دوم)

سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم

در نظر دارد به استناد مجوز هیات مدیره سازمان، تجدید مزایده پارکینگ عمومی خودرو و موتور سیکلت امام صادق (ع) واقع در میدان روح... را به شرح ذیل و به مدت یکسال شمسی بصورت اجاره از طریق مزایده عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید. لذا متقاضیان می‌توانند جهت اطلاع از شرایط و دریافت اسناد و شرکت در تجدید مزایده، از تاریخ نشر آگهی به جز ایام تعطیل تا پایان وقت اداری مورخه ۱۴۰۰/۹/۱۱ به نشانی قم، بلوار غدیر، جنب تالار آرین، واحد امور قراردادهای سازمان مراجعه و در صورت نیاز با شماره تلفن: ۳۲۴۲۵۴۳۶ تماس حاصل فرمایند.

میزان سپرده شرکت در مزایده آن مبلغ (به عدد): ۱۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (به حروف): یکصد میلیون ریال می‌باشد که شرکت کنندگان باید میزان سپرده شرکت در مزایده را بصورت ضمانتنامه بانکی با اعتبار سه ماه و به نام سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم یا فیش واریز نقدی به حساب سپرده با شماره ۱۰۰۷۸۹۴۲۶۵۵۷ نزد بانک شهر شعبه سالاریه به نام سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم ارائه نمایند.

هرگاه برندگان اول و دوم مزایده حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

هزینه کارشناسی و درج آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد.

سازمان در ردیاقبول هریک از پیشنهادها مختار است.

پیشنهادات رسیده ساعت ۱۰ صبح مورخه ۱۴۰۰/۹/۱۳ در محل سازمان، در کمیسیون مزایده مطرح و پس از بررسی و کنترل اسناد، برنده مزایده اعلام خواهد شد.

سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مزایده مندرج است.

شناسه آگهی: ۱۲۲۷۴۲۴

سرمقاله

معضل خودرو و زوال سرمایه اجتماعی



بهروز سمسعلی

هم اکنون پس از رو به وخامت رفتن مسأله خودرو در کشور، با تغییر و تحولی که در دولت رخ داد همچنان ادامه نابسامانی‌های قبلی را شاهدیم و متأسفانه راه حل مناسبی برای رفع این معضل اتخاذ نشده است.

عناصر اصلی سرمایه اجتماعی شامل اعتماد، مشارکت و آگاهی است که وضعیت فعلی خودرو به دو عامل اول و دوم لطمه وارد کرده است.

در حال حاضر ساختار غیر اصولی شهری و عدم توسعه نقلیه عمومی در ایران به نحوی است که بدون در اختیار داشتن خودرو شخصی، خانوارها از رسیدگی به امور ضروری خود ناتوان خواهند شد؛ فواصل زیاد بین اماکن اداری، تفریحی، بهداشتی و آموزشی که بواسطه گسترش بی‌رویه شهرها و عدم مدیریت مناسب صورت گرفته است موجب شده تا بدون در اختیار داشتن خودرو، یک شهروند ایرانی در شهرهای بزرگ عملاً در وضعیت قفل شدگی قرار بگیرد. از دیگر سو با احتساب درآمد طبقات متوسط حقوق بگیر در ایران، اگر هر خانوار بتواند ماهانه نزدیک به سه میلیون تومان پس انداز کند (که در شرایط اقتصادی و تورم کنونی امری دور از ذهن است) آن گاه بدون احتساب تورم در آینده و حفظ قیمت‌های کنونی، بعد از ده سال قادر خواهد شد یک نمونه از خودروهای بی کیفیت از رده خارج تولید داخل را بخرد؛ اما افسار کارگری و کم درآمد جامعه که امروزه قادر به تأمین معیشت خود هم نیست، در همین بازه ده ساله هم قادر به خرید خودرو نخواهند بود. برای جمهوری اسلامی ایران که تحت عملیات سنگین روانی و جنگ تبلیغاتی همه جانبه غرب است، تخریب وجه نظام و سیاه‌نامی چیزی است که شبانه روز در رسانه‌های وابسته به دشمنان صورت می‌پذیرد. در چنین شرایطی، سوء مدیریت داخلی در امر خودرو هم به یکی از قویترین عوامل سرخوردگی جوانان و طبقه متوسط جامعه از حاکمیت بدل شده است که دست کمی از فعالیت‌های معاندان و دشمنان جمهوری اسلامی ندارد. از آن جایی که افکار عمومی ماهیتاً به امور عینی و روزمره بیشتر از مسائل راهبردی توجه نشان می‌دهد، اگر ساعت‌ها دستاوردهای جمهوری اسلامی ایران در حفظ امنیت و تمامیت ارضی کشور و نمایش اقتدار ملی در خلیج فارس و نقاط دیگر منطقه برای طبقات متوسط و فرودست جامعه تبیین شود، وضعیت عجیب و غریب خودرو در کشور که هر روز به وخامت می‌رود، دستاوردهای دیگر را تحت الشعاع قرار می‌دهد و به اعتماد و همراهی ملی نسبت به حاکمیت لطمه وارد می‌کند.

در حالی که سفته‌بازها و واسطه‌ها در طول چند سال اخیر از قبایل بازارها شده خودرو سوده‌های باور نکردنی به جیب زده‌اند، بسیاری از خانواده‌ها قادر به تأمین خودرو نیستند و بسیاری از جوانان به دلیل عدم تمکن مالی برای خریداری خودرو، احساس نا رضایتی و سرخوردگی می‌کنند و بعضاً هم امر ازدواج را که یکی از پیش شرط‌های سنتی آن داشتن خودرو بوده به تعویق انداخته است. این امر در حالی وخیم‌تر می‌شود که دانما عدم دسترسی شهروندان ایرانی به خودروهای روز جهان (ورفته‌رفته هر نوع خودرو) با وضعیت کشورهای همسایه به ویژه حوزه خلیج فارس مقایسه می‌شود. از این رهگذر، غرور ملی خدشه‌دار شده و نا رضایتی عمومی به خاطر قیاس خود با کشورهای پیرامونی تعمیق می‌شود. نکته مهم اینجاست که با توجه به اینکه مسأله خودرو در ایران با اتخاذ بعضی سیاست‌ها قابل حل و فصل است، چرا در هیچ دولتی اعم از اصلاح طلب و کارگزار و اصولگرا، اهتمام جدی به آن نمی‌شود؟ در شرایطی که خودرو در بیشتر کشورهای جهان کالای مصرفی و وسیله الوصول برای خانوارها به حساب می‌آید، چگونه است که در ایران به کالایی سرمایه‌ای بدل شده که در اختیار داشتن آن برای بسیاری از مردم همچون رویاست و در سرما و گرمای طاقت فرسا، به استفاده از موتور سیکلت یا نقلیه عمومی ناکارآمد شهرهای بزرگ ناچار هستند. از این رهگذر است که از باب دغدغه‌مندی و نگرانی خاطر، به دولت جدید توصیه می‌شود سامان دادن به وضعیت خودرو را در اولویت امور خود قرار دهد، در غیر اینصورت چنانچه گفته شد، ادامه وضع فعلی به سرمایه اجتماعی لطمه می‌زند، شکاف بین مردم و حاکمیت را بیشتر می‌کند، غرور ملی را خدشه دار می‌کند، امر مهم ازدواج و فرزندآوری را به تاخیر می‌اندازد و راه را برای تشدید جنگ روانی و تبلیغاتی غرب و دشمنان جمهوری اسلامی ایران هموار خواهد کرد.

بن بست در مسأله خودرو یک مسأله مهم سیاسی - اجتماعی است؛ غفلت از آن به وجهه حاکمیت و نظام در بین مردم لطمه وارد می‌کند، به ویژه که با روی کار آمدن دولت جدید، بسیاری از مردم توقع دارند معضلات لاینحل گذشته مثل مسأله خودرو، در سایه هماهنگی کم سابقه به وجود آمده بین دستگاه‌های اجرایی کشور حل و فصل شود؛ امری که اگر بیش از این معطل بماند، تبعات سیاسی روز از انتظاری به وجود خواهد آورد. عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی

آگهی انجمن

هنرهای تجسمی استان قم

بر اساس ماده ۱۷ اساسنامه رسمی انجمن هنرهای تجسمی استان قم، این انجمن در نظر دارد از متقاضیان احراز پست عضویت در هیات مدیره (بمدت سه سال) و بازرس (بمدت یک سال)، طبق شرایط ذیل ثبت نام به عمل آورند.

لذا از علاقه مندان واجد شرایط دعوت می‌گردد جهت ثبت نام و ارائه مدارک از تاریخ نشر آگهی به مدت یک هفته کاری در ساعات فعالیت انجمن هنرهای تجسمی (صبح هاساعت ۹ تا ۱۲ و عصر هاساعت ۱۶ تا ۱۹) به آدرس خیابان شهید فاطمی، بین کوچه ۱۰ و ۱۲، ساختمان ارشاد، طبقه اول مراجعه نمایند. با توجه به اینکه هیات مدیره انجمن مرکب از نمایندگان منتخب هنرمندان در بخش‌های ۱- نقاشی و حجم ۲- گرافیک ۳- تصویرسازی و کاریکاتور و ۴- نگارگری می‌باشد، انتخابات مجمع عمومی بصورت تخصصی در هر یک از گروه‌ها توسط افراد دارای کارت عضویت انجمن هنرهای تجسمی استان قم، برگزار می‌گردد و نفر منتخب هر گروه به عنوان هیات مدیره انجمن انتخاب می‌گردد. تذکر: طبق ماده ۲۱ اساسنامه رسمی انجمن هنرهای تجسمی در صورتی که عضوی به عللی قادر به حضور در جلسات مجمع عمومی نباشد می‌تواند حق رای خود را به موجب وکالت نامه یا تایید اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان به عضو دیگر واگذار نماید هیچ عضوی نمی‌تواند علاوه بر رای خود بیش از یک رای وکالتی داشته باشد.

شرایط احراز:

- ۱- تابعیت جمهوری اسلامی ایران،
- ۲- نداشتن سوء پیشینه کیفری به تایید مراجع ذی ربط،
- ۳- محجور نبودن و عدم ورشکستگی به تقلب و تقصیر،
- ۴- دارا بودن حداقل ۲۷ سال سن،
- ۵- انجام خدمت وظیفه عمومی یا ارایه برگ معافیت دائم برای آقایان،
- ۶- داشتن حداقل مدرک کارشناسی یا معادل آن. (سابقه حداقل پنج سال فعالیت حرفه‌ای در حوزه فرهنگ و هنر مورد تایید اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان می‌تواند معادل مدرک کارشناسی محسوب شود.)
- ۷- داشتن کارت عضویت پیوسته یا افتخاری،

مدارک مورد نیاز:

- ۱- تکمیل فرم ثبت نام
 - ۲- کپی تمام صفحات شناسنامه
 - ۳- کپی کارت ملی
 - ۴- کپی کارت پایان خدمت یا معافیت دائم برای آقایان
 - ۵- کپی آخرین مدرک تحصیلی یا کپی سوابق مرتبط جهت اثبات حداقل پنج سال فعالیت مرتبط
 - ۶- دو قطعه عکس ۳ در ۴
 - ۷- کپی کارت عضویت انجمن هنرهای تجسمی استان قم
- کандیداهای معترض به فرآیند انتخابات و نتیجه آن حداکثر ظرف مدت ۱۰ روز پس از برگزاری انتخابات شکایات خود را به همراه مستندات مربوطه جهت رسیدگی به انجمن ارسال نمایند. بدیهی است شکایات در باقی‌پس از پایان مهلت اعلام شده قابل رسیدگی نخواهد بود.

توصیه‌ها و هشدارها

۱۰ غذای سالم برای رفع نفخ شدید



نفخ زمانی اتفاق می‌افتد که شکم مایعات را در خود حبس کند. گاز را به دام بیندازد یا احساس تورم همراه با درد یا ناراحتی داشته باشد. بعضی از غذاها یا بیماری‌ها مانند سندرم روده تحریک‌پذیر نیز ممکن است موجب نفخ شوند.

می‌خواهیم در مورد چیزی ناراحت‌کننده صحبت کنیم: نفخ شکم! در این وضعیت یک دقیقه احساس عالی دارید، سپس لحظه دیگر، احساس تورم کرده و حس می‌کنید مانند یک ماهی پفکی هستید. شما تنها نیستید. نفخ نوعی بیماری است که وقتی شکم شما مایعات را در خود حفظ کرده، گاز را از اجس می‌کند یا متورم می‌شود، اتفاق می‌افتد و اغلب همراه با درد یا ناراحتی است. این یکی از رایج‌ترین و منفورترین مشکلات شکمی است. محرک‌ها شامل بیوسیت، پر خوری و سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) و عادت بلع هوا هنگام نوشیدن یا خوردن سریع است که همه باعث ورم شکم می‌شود.

خوردن غذاهای حاوی مواد خاصی مانند لاکتوز، الکل‌های قندی یا فیبر اضافه شده که هضم مناسب آن‌ها برای برخی افراد دشوار است نیز می‌تواند باعث نفخ شکم شود. هنگامی که این مواد به کولون منتقل می‌شوند، باکتری‌ها از آن‌ها تغذیه می‌کنند و حباب‌های گازی ایجاد می‌کنند که شکم شما را متورم می‌کند. وقتی بدن شما بیش از حد آب را نگه داشته و مایعات، بین سلول‌ها جمع می‌شود، مثلاً بعد از خوردن یک پیتزا یا فست فود شور، نیز می‌تواند خود را به صورت شکم نفخ نشان دهد. خوشبختانه، حتی هنگامی که احساس می‌کنید به معنای واقعی کلمه دچار مشکل در روده شده‌اید، می‌توانید تورم شکم را برطرف کرده و با خوردن غذاهای مناسب احساس راحتی کنید. در اینجا بهترین غذاهای ضدنفخ برای افزودن به سبد خریدتان آورده شده است:

۱. کفیر

گاهی اوقات گاز و نفخ زمانی ایجاد می‌شوند که باکتری‌ها در دستگاه گوارش از بین می‌روند. در این موارد، پروبیوتیک‌های موجود در برخی از غذاهای تخمیر شده مانند کفیر، می‌توانند به تعادل باکتری‌ها به نفع افراد کمک کنند تا هضم مناسبی داشته باشند.

احتمالاً می‌دانید که ماست منبع قابل اعتمادی از پروبیوتیک‌ها است. اما شاید شما از این موضوع آگاه باشید که کفیر برطرف‌دار و محبوب در واقع حاوی ترکیبات مفید، حداکثر سه برابر ماست معمولی است. اگر در هضم لاکتوز مشکل دارید، کفیر تقریباً مشکلی برای شما ایجاد نمی‌کند. کفیر، معمولاً به عنوان یک نوشیدنی لبنی فروخته می‌شود و می‌توان از آن در تهیه‌ی اسموتی‌ها استفاده کرد. همچنین به عنوان جایگزین دوغ در کیک‌ها یا در خوراکی‌هایی که غلات در آن شاور می‌شوند، مورد استفاده قرار می‌گیرد. فقط مطمئن شوید که برای کاهش مصرف قندهای اضافه‌شده، انواع «ساده» را انتخاب می‌کنید.

۲. آووکادو

اگر فعالیت ورزشی همراه با تعریق زیاد دارید، مانند دوچرخه سواری، قطعاً به مقداری سدیم در رژیم غذایی خود نیاز دارید، اما برای برخی از افراد، خوردن بیش از حد غذاهای شور می‌تواند منجر به احتباس آب در شکم و نفخ شود. به همین دلیل خوب است که غذاهای غنی از پتاسیم مانند آووکادو مورد استفاده قرار دهید. سدیم آب را به سلول‌های شما می‌برد و پتاسیم آن را می‌پمپ می‌کند. بنابراین ممکن است به کاهش نفخ شکم کمک کند.

برای بزرگسالان، هدف باید مصرف ۲۷۰۰ میلی‌گرم پتاسیم در روز باشد، اما اکثر افراد تقریباً به این میزان پتاسیم دریافت نمی‌کنند. خوراکی‌های غنی از پتاسیم شامل آووکادو، سیب زمینی، موز (۱)، حبوبات، اسفناج و کدو حلوائی زمستانی است. آووکادو برای مصرف در هر وعده غذایی (صبحانه، ناهار و شام) مناسب است و حاوی چربی‌های سالمی است که در شما احساس سیری ایجاد می‌کند.

۳. زنجبیل

یکی از قدیمی‌ترین درمان‌های خانگی برای همه مشکلات، از درد عضلات گرفته تا گلودرد، زنجبیل است. این ماده همچنین ممکن است وقتی که بعد از یک وعده غذایی مفصل احساس تورم می‌کنید، به عنوان درمانی معجزه‌آسا باشد. ترکیبات موجود در زنجبیل می‌تواند مایعات روده را تحریک کرده و به هضم غذا کمک کند تا نفخ شکم را کاهش دهد. بعد از غذا، چند برش زنجبیل تازه را در آب داغ بریزید و مانند چای نوشید. زنجبیل تازه را می‌توان به اسموتی‌ها و سس سالاد نیز اضافه کرد و زنجبیل خشک پودر شده می‌تواند به جو دوسر پخته شده، تندی بخشد.

۴. شیر حاوی بتاکازین ۸۲

لاکتوز تقریباً همیشه دلیل ناراحتی معده افراد به دلیل مصرف شیر است، اما شواهد نشان می‌دهد که مقصر دیگر، پروتئین بتا کازینین ۸۱ در شیر نیز می‌تواند باعث نفخ، درد شکم و سایر علائم نامطلوب شود. برخی از شیرها از گاوهایی تهیه می‌شود که به طور طبیعی شیری تولید می‌کنند که فاقد پروتئین باکفراز آلوده هستند دستگاه گوارش است. بنابراین اگر شیر بدون لاکتوز هنوز مشکل شما را حل نمی‌کند، از شیری استفاده کنید که حاوی پروتئین بتا کازینین ۸۲ است. یک مطالعه نشان داد که این نوع شیر به همان اندازه شیر معمولی در بازیابی عضلات پس از تمرینات ورزشی، مؤثر است.

۵. پرتقال

اکثر افراد باید فیبر بیشتری به رژیم غذایی خود اضافه کنند. اما بعد از خوردن کربوهیدرات هضم‌نشده، گاز و نفخ می‌تواند یک عارضه جانبی باشد، به خصوص هنگامی که عادت ندارید زیاد غذا بخورید. این گاز به عنوان یک محصول جانبی از هضم فیبر تولید می‌شود، اما مصرف آب می‌تواند به حرکت فیبر از طریق دستگاه گوارش کمک کند. البته، نوشیدن آب یک روش عالی برای دریافت مایعات مورد نیاز برای هضم بهتر مواد حاوی فیبر است، اما همچنین باید خوراکی‌های پرآب مانند پرتقال، طالبی، توت، گوجه‌فرنگی و خیار را نیز مصرف کنید. دلیل دیگر هیدراته ماندن یا مایعات و غذاهای آبکی مانند پرتقال این است که بدن در حالت کمبود آب تمایل به تحریک کبد به دلیل عدم تعادل نسبت نمک به آب و حفظ مایعات اضافی بدن تا زمان بازگشت تعادل دارد، و این می‌تواند یک دلیل برای نفخ اضافی باشد.

۶. مارچوبه

مطمئناً، این ماده ادرا شما را کمی بدبو می‌کند، اما مارچوبه می‌تواند به عنوان یک ادرا آور طبیعی نیز به شما کمک کند تا آب اضافی را از بدن خارج کنید. بنابراین از ناراحتی ناشی از نفخ شکم به علت احتباس آب خلاص می‌شوید. مارچوبه همچنین حاوی فیبر پروبیوتیک است که بر خلاف پروبیوتیک‌ها که باکتری‌های زنده موجود در غذاها و مکمل‌ها هستند، به تغذیه باکتری‌های مفید روده کمک می‌کنند تا دستگاه گوارش شما بهتر عمل کند.

۷. نعنای قفلنی

اگر بعد از غذا احساس گرفتگی می‌کنید، یک لیوان چای نعناع بخورید. روغن‌های موجود در نعناع، از جمله منتول، می‌توانند عضلات دستگاه گوارش را سست کنند تا اسپاسم‌هایی که باعث ناراحتی و نفخ شکم می‌شود، برطرف نماید. بهتر است از برگ‌های تازه نعناع قفلنی استفاده کنید زیرا روغن‌های ضدنفخ می‌توانند در طی فراوری که هنگام خشک شدن برگ نعناع اتفاق می‌افتد، از بین بروند تا به خوبی ریز شوند و درون تی‌بگ‌ها قرار گیرند. همچنین می‌توانید برگ‌های تازه آن را بر روی سالاد بریزید یا با میوه‌ها ترکیب کنید.

۸. لوبیا

تا حد زیادی متناقض به نظر می‌رسد، اما اگر با خوردن غذاهایی مانند لوبیا و سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی احساس می‌کنید که یک توب بسکتبال را فوراً داده‌اید، در واقع می‌توانید با خوردن بیشتر آن‌ها و نه کمتر، احساس راحتی کنید. قرار گرفتن بیشتر بدن در معرض این غذاهای می‌تواند بدن را برای هضم بهتر پرورش دهد. بنابراین اگر شما به خوردن لوبیاها عادت ندارید، سعی کنید آن‌ها را در دوره‌های منظم‌تری به رژیم غذایی خود اضافه کنید و احتمالاً این کار، کمک می‌کند تا با هوای اضافی از بدن خارج شود. خوردن هر نوع سبزیجات که به سختی هضم می‌شوند، به صورت پخته و نه خام، می‌تواند هضم آن را آسان‌تر کند و تحمل شما را بالاتر ببرد.

۹. دانه رازیانه

نه تنها دانه‌های با طعم رازیانه راهی عالی برای از بین بردن بوی بد دهان هستند، بلکه این ماده‌ی مدیترانه‌ای نیز سبب هاست که برای رفع مشکلات گوارشی مانند نفخ و گرفتگی استفاده می‌شود. احتمالاً دانه‌های رازیانه حاوی ترکیباتی باشند که اسپاسم دستگاه گوارش را کاهش می‌دهند. به همین دلیل است که بسیاری از رستوران‌های هندی بعد از سرو غذا، دانه‌های رازیانه را ارائه می‌دهند. اگر می‌خواهید مدهتان، عملکرد بهتری داشته باشد، می‌توانید دانه‌های رازیانه را مستقیم بجوید یا آن‌ها را در داغ ریخته و مانند چای نوشید. همچنین هنگام پخت غذاهایی مانند سس ماکارونی و سوپ می‌توانید از آن‌ها به عنوان چاشنی استفاده کنید.

۱۰. قاصدک

این گیاه وحشی خیلی بیشتر از یک علف هرز چمنزار اهمیت دارد. دندلیون یا همان قاصدک یا طعم کی تلخ، یک ادرا آور طبیعی است. در نتیجه بدن شما را وادار می‌کند که مایعات اضافی را دفع نماید تا به شما کمک کند از نفخ ناشی از احتباس آب، راهایی پیدا کنید. ادراورهایی مانند دندلیون، با از بین بردن آب و سدیم بدن، نیز ممکن است به کاهش میزان فشار خون در برخی افراد کمک کند. در ماه‌های گرم‌تر، می‌توانید قاصدک را در هنگام پیاده روی در جنگل یا چمنزارها پیدا کنید. قاصدک تازه را می‌توان به سالادها، ساندویچ‌ها و سس‌ها اضافه کرد. همچنین می‌توانید با نوشیدن چای قاصدک آرامش را به خودتان هدیه دهید.

چگونه از کبدمان مراقبت کنیم؟

چند روش طبیعی برای پاکسازی کبد



ماده غذایی دیگری که باید در رژیم غذایی‌تان وجود داشته باشد تا کبدتان به طور طبیعی پاکسازی شود روغن زیتون است. روغن زیتون حاوی موادی است که سموم موجود در بدن را جذب می‌کنند. برای شروع می‌توانید بخشی از روغن مصرفی هر روزتان را با روغن زیتون جایگزین کنید. بدین ترتیب کبدتان شروع به بازسازی عملکردش خواهد کرد.

مرکبات و سبزیجات برگ‌دار سبز

همچنین می‌توانید از مرکبات و سبزیجات برگ‌دار سبز برای پاکسازی کبدتان استفاده کنید. هر دوی این مواد غذایی خاصیت سم زدایی و آنتی‌اکسیدانی دارند که کمک می‌کنند سموم جمع شده در بدن‌تان دفع شده و عملکرد و سلامت اندام‌هایی مانند کبد تقویت شود.

بهتر است مصرف مرکباتی مانند پرتقال و لیمو را افزایش دهید و از سبزیجاتی مانند اسفناج، کرفس و گاهو... نیز بیشتر استفاده کنید. همچنین می‌توانید در صورت تمایل مرکبات و سبزیجات را در یک اسموتی سبز با هم ترکیب کنید.

دیگر راهکارها

مصرف داروهایتان را کنترل کنید
همه‌ی دارو‌ها چه داروهای تجویزی و چه داروهای بدون نسخه در نهایت باید از کبد عبور کنند. بیشتر داروها در صورتی که طبق دستور مصرف شوند برای کبد خطری ندارند. اما مصرف داروی اشتباهی یا مصرف چند دارو به طور هم‌زمان می‌تواند به کبد آسیب بزند. استامینوفن یک نمونه از داروهای بسیار رایج بدون نسخه‌ای است که در صورت مصرف نامناسب می‌تواند عواقب جدی برای کبد داشته‌باشد.

تصور نکنید مکمل‌ها برای کبد بی‌ضرند

مکمل‌هایی مانند ویتامین‌ها و املاح حتی نوع گیاهی آنها هم مانند دارو‌ها باید توسط کبد پردازش شوند. یک محصول تنها به صرف گیاهی بودن نمی‌تواند بی‌ضرر باشد و آسیبی به کبد نزند. در واقع بسیاری از محصولات ظاهراً بی‌ضرر قادرند به کبد آسیب بزنند. مثلاً مکمل عصاره چای سبز یکی از محصولات گیاهی است که می‌تواند به کبد آسیب بزند. حتی ویتامین‌ها خصوصاً ویتامین A و نیاسین در صورت مصرف زیاد می‌توانند بر کبد اثر بگذارند.

تأمین‌تان را با سموم محیطی محدود کنید

کبد شما نه تنها مواد شیمیایی وارد شده از دهان به بدن‌تان را پردازش می‌کند بلکه مواد شیمیایی را که از بینی و پوست وارد بدن‌تان می‌شود را نیز آنالیز می‌کند. برخی از محصولاتی که هر روز از آنها استفاده می‌کنید مانند انواع عطر و اسپری و شونده‌ها و لوازم آرایشی حاوی سمومی هستند که به کبد آسیب می‌زنند. بهتر است از محصولات ارگانیک استفاده کنید و هنگام استفاده روشی به کار ببرید تا این مواد را استنشام نکنید و فضا را خوب تهویه‌نمایید یا ماسک بزنید.

نکاتی برای پاکسازی کبد

علاوه بر مواد غذایی که گفتیم لازم است یک سری از نکات را نیز رعایت کنید تا عملکرد کبدتان بهتر شود. اول از همه باید عادت‌های غذایی‌تان را ارتقا دهید. بیشتر میوه و سبزی مصرف کنید، خصوصاً لیموترش. بهتر است بیشتر آب بنوشید و فعالیت‌بدنی‌تان را هم بیشتر کنید.

یک راه دیگر برای پاکسازی کبد این است که به مدت یک هفته هر روز آب چغندر بنوشید. آب چغندر تقویت‌کننده‌ی عملکرد کبد بوده و به پاکسازی آن کمک می‌کند. کافست چغندرهای تازه را با آب در میکسر بریزید و بنوشید (ترجیحاً با معده خالی). طی این دوره از مصرف کافئین، الکل، غذاهای چرب، آرد و شکر خودداری نمایید.

لازم است عادت‌های مضر برای کبد را بدانید. بنابراین باید از مصرف غذاهای چرب و تحریک‌کننده پرهیز کنید. الکل و سیگار منابع اصلی سموم هستند که باید کاملاً از آن‌ها دوری کنید.

کبد یکی از مهم‌ترین اندام‌های بدن است که نه تنها در عملکردهای متابولیکی بلکه در فرایندهای گوارشی و هورمونی نیز دخالت دارد. حتماً دوست دارید بدانید چگونه می‌توانید کبدتان را پاکسازی کنید.

هر چند کبد این توانایی را دارد که خودش را پاکسازی کند اما تجمع سموم می‌تواند این کار را سخت کند. در واقع کبد اجازه نمی‌دهد مواد مضر در بدن جمع شوند. وقتی سمی وارد بدن می‌شود، کبد آن را به چیزی کمتر مضر تبدیل می‌کند و در نهایت از بدن دفع می‌کند. شما کار خاصی نمی‌توانید برای این فرایند انجام دهید. اگر کبد در حال حاضر این کار را خودش به خوبی انجام ندهد بدن‌تان شرایط سختی خواهد داشت. متأسفانه مواد سمی که هر روز با آنها سروکار داریم کم نیستند و تجمع سموم در کبد شاید در ابتدا نشانه بازی نداشته باشد اما به مرور زمان مشکلاتی ایجاد می‌کند که کیفیت زندگی فرد را کاهش می‌دهند.

مثلاً ممکن است مکرراً به شکم درد دچار شوید، نفخ کنید و ریفلاکس داشته باشید. ضمناً تجمع سموم در کبد بر سلامت پوست نیز اثر می‌گذارد و احتمال جوش و آکنه و زرد شدن پوست را افزایش می‌دهد. یا ما همراه باشید تا بدانید چه باید بکنید.

مثلاً ممکن است مکرراً به شکم درد دچار شوید، نفخ کنید و ریفلاکس داشته باشید. ضمناً تجمع سموم در کبد بر سلامت پوست نیز اثر می‌گذارد و احتمال جوش و آکنه و زرد شدن پوست را افزایش می‌دهد. یا ما همراه باشید تا بدانید چه باید بکنید.

از کجا بدانیم کبدم به پاکسازی نیاز دارد؟

هر وقت سموم در کبد تجمع کنند لازم است به دنبال روشی برای پاکسازی آن باشیم. این عضو بدن معمولاً وقتی دچار نقصی در عملکردش می‌شود به شما اعلام می‌کند. به همین دلیل در صورتی که علائم زیر را داشتید باید کبد را پاکسازی کنید:

متخصص رادیوانکولوژی:

این سرطان را جدی بگیرید!

متخصص رادیوانکولوژی با اشاره به سرطان پانکراس، گفت: به افراد توصیه می‌کنیم در صورت بروز ناراحتی گوارشی، درد مبهم و طولانی در شکم و یا زردی که در سنین بالا ایجاد شود، حتماً در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنند. حمیدرضا دهقان منشادی، متخصص رادیوانکولوژی درباره سرطان پانکراس، اظهار داشت: سرطان لوزالمعده یکی از سرطان‌های نسبتاً نادر دستگاه گوارش محسوب می‌شود و تشخیص به موقع این بیماری در کمک به درمان بیماران و به عوارضی که با اشاره به اینکه سرطان لوزالمعده یا پانکراس بسیار حائز اهمیت است.

وی با اشاره به اینکه سرطان پانکراس محلی جهت ترشح انسولین در بدن است و به هضم و جذب غذا در دستگاه گوارش کمک می‌کند، گفت: این عضو نقش بسزایی در بدن انسان دارد؛ لذا اختلال در کارکرد آن می‌تواند سبب گرفتاری افراد مبتلا شود.

متخصص رادیوانکولوژی درباره علائم ابتلا به کسر پانکراس گفت: معمولاً علائم ابتلا به سرطان پانکراس دیر بروز می‌یابند و به نوعی بیماری خاموش محسوب می‌شود و اکثر مواقع زمانی که بیماری به مرحله پیشرفته می‌رسد علائم در فرد بروز می‌یابد.

وی با اشاره به اینکه سرطان لوزالمعده یا پانکراس معمولاً در افراد ۵۰ تا ۷۰ سال بروز می‌یابد، گفت: درد مبهم شکمی و زردی می‌تواند از علائم شایع ابتلا به سرطان پانکراس باشد؛ چراکه زمانی که توده پانکراس مجاری صفراوی را مسدود کند صفرا به خون بازگشته و زردی ایجاد خواهد کرد؛ همچنین آمبولی و اختلالات خونی می‌تواند از علائم دیگر ابتلا به این سرطان باشد؛ بنابراین تشخیص این بیماری گاهی برای متخصصین هم ممکن است سخت باشد.

منشادی خاطر نشان کرد: بنابراین به افراد توصیه می‌کنیم در صورت بروز ناراحتی گوارشی و درد مبهم و طولانی در شکم و یا زردی که در سنین بالا ایجاد شود حتماً در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنند تا در مراحل اولیه باشد و آندوسکوپی تشخیص اولیه صورت گیرد و در صورت لزوم نیز بیوپسی انجام شود.

وی با اشاره به اینکه تومورهای پانکراس قبلاً بیوپسی نمی‌گرفتند چراکه پزشکان تصور داشتند که این تومورها خطرناک هستند و بیوپسی ممکن است سبب آسیب بیشتر به بیماران شود، گفت: در حال حاضر روش‌های درمانی برای این بیماری مشخص است و در صورتی که بیماری در مراحل اولیه باشد بیمار کاندیدای جراحی خواهد شد و درمان‌های تکمیلی به صورت رادیوتراپی و شیمی‌درمانی برای آن انجام می‌شود.

وی بیان داشت: ولی اگر بیماری پیشرفته تر باشد ابتدا رادیوتراپی و شیمی‌درمانی صورت گرفته تا اندازه تومور کوچک و سپس بیمار آماده جراحی شود. منشادی گفت: متأسفانه آمار مرگ و میر بیماران مبتلا به سرطان پانکراس بالاست و تا چند سال پیش این بیماران حتی تا بیشتر از دو سال زنده نمی‌ماند ولی اکنون وضعیت بهتر شده و اگر بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده شود و بیماری متاستاز نشده باشند فرد می‌تواند تا سالها به زندگی خود ادامه دهد.



وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی: سازمان فنی و حرفه‌ای در دوره جدید متحول می‌شود، تأکید کرد: برای ایجاد اشتغال نیازمند ایجاد زیست بوم هستیم و نیازی به پول باشی و وام پاشی نیست.

حجت‌الله عبدالملکی شنبه شب با حضور در یک برنامه زنده تلویزیونی در تشریح اقدام‌ها و برنامه‌های این وزارتخانه و دلیل تغییر نام آن به وزارت مردم، گفت: مخاطب این وزارتخانه مردم هستند و وزارت کار یکی از پر مخاطب‌ترین وزارتخانه‌های کشور است چرا که در سازمان تأمین اجتماعی ۴۲ میلیون نفر بیمه شده داریم که نیمی از مردم کشور هستند. او ادامه داد: صندوق بازنشستگی کشوری ۲ میلیون نفر جمعیت دارد، سازمان بهزیستی بیش از یک میلیون و ۷۵۰ هزار نفر افراد تحت پوشش دارد و همچنین سازمان آموزش‌های فنی و حرفه‌ای میلیون‌ها مخاطب دارد و در بخش تعاون هم ۹۶ هزار تعاونی فعال هستند که همه این‌ها مخاطب ما هستند.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در ادامه در باره سهم مشخص این وزارتخانه در ایجاد اشتغال گفت: در این وزارتخانه ۴ مسئولیت داریم، یکی هماهنگ کننده سازمان‌ها و نهادها هستیم چرا که اشتغال و تولید دوروی یک سکه است و این وزارتخانه دبیر شورای عالی اشتغال است و همین امر برای ما مسئولیت ایجاد می‌کند همچنین دومین مسئولیت ما تنظیم روابط بین کارگران و کارفرمایان است.

وی در ادامه همچنین با اشاره به زیست‌بوم ملی اشتغال، افزود: این زیست‌بوم مدل تعامل داریم همکاری دستگاه‌های مختلف برای ایجاد اشتغال است و خروجی این زیست بوم اینکه در قدم اول ۲۶ توافقنامه برای مشخص کردن وظایف دستگاه‌های مختلف تنظیم شد تا یک میلیون و ۸۵۰ هزار شغل که برنام‌ریزی کردیم، عملی شود.

عبدالملکی در ادامه با بیان اینکه وظیفه وزارت کار نظارت بر چرخش چرخ‌های زیست‌بوم اشتغال است، گفت: برای اینکه آمار بیکاری در کشور را بدانیم، ابتدا باید به تعریف‌های مختلفی که از شغل وجود دارد توجه کنیم.

او ادامه داد: برخی اشتغال ناقص دارند و جمعیت آنها بین ۲ میلیون نفر است، این آمار غلط نیست اما مساله اشتغال و بیکاری در کشور عمیق‌تر است و ما اولویت‌های دیگری داریم مثلاً کسانی که نا امید از کار هستند و باید گفت مسافله‌آمار دقیقی از اشتغال و بیکاری در کشور نداریم.

وی همچنین با اشاره به سامانه اشتغال ایرانیان، افزود: برآورد ما این است که حدود ۲ میلیون نفر نا امید از یافتن کار در کشور داریم که در گروه بیکاران قرار می‌گیرند و اگر

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی:

سازمان فنی و حرفه‌ای در دوره جدید متحول می‌شود



اقتصاد کشور با بگیرد آن‌ها بر سر کار می‌روند.

عبدالملکی ادامه داد: همچنین ۲ میلیون نفر هم اشتغال ناقص دارند و ساعت کاری کمتری دارند که می‌توان گفت وضعیت بهتری دارند اما هدف ما اشتغال شایسته است. جامعه بیکار و شبه‌بیکار کشور حدود ۸۰۰ گروه هستند و وضعیت‌های مختلفی دارند و ما در زیست‌بوم ملی اشتغال برای آن‌ها برنامه‌ریزی می‌کنیم.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در ادامه به یک میلیون و ۸۵۰ هزار شغلی که قرار

وزارت راه و شهرسازی اعلام کرد:

ثبت نام بیش از ۱.۵ میلیون متقاضی در نهضت ملی مسکن

سیزدهم در حوزه مسکن است که بر اساس این سیاست، احداث ۴ میلیون واحد مسکونی در ۴ سال در برنامه دولت قرار گرفته است. متقاضیان واقعی مسکن می‌توانند با داشتن چهار شرط تاهل و سرپرست خانوار بودن، حداقل سابقه ۵ سال سکونت در شهر مورد تقاضا، فاقد مالکیت خصوصی و نیز عدم استفاده از امکانات دولتی از ابتدای پیروزی انقلاب در حوزه مسکن، نسبت به ثبت‌نام اقدام کنند. بر اساس این قانون، رزتان خودسرپرست به شرط داشتن حداقل ۲۵ سال سن، معلولان جسمی و حرکتی با ۲۰ سال سن، می‌توانند در قانون جهش تولید مسکن (نهضت ملی مسکن) مشارکت داشته باشند. البته قانون برای سرپرستان خانوار، محدودیتی نسبی قائل نشده است چرا که این افراد سرپرست خانوار تعریف می‌شوند و برای

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی: است ایجاد شود اشاره کرد و گفت: این تعداد شغل هم در دولت است و هم در بخش خصوصی و دولت در این موضوع بخش حاکمیتی است و موانع را کنار می‌زند و کار مهم را بخش خصوصی انجام می‌دهد.

وی همچنین با اشاره به علل عدم موفقیت برخی طرح‌های اشتغال در گذشته، افزود: در برخی از حلقه‌های ایجاد اشتغال در گذشته رعایت نشد اما در زیست بوم اشتغال به همه حلقه‌ها توجه شده است، برای مثال در شغل به فناوری آموزش‌های مهارتی بازاریابی فکر شده است.

وزیر تعاون کار و رفاه اجتماعی در ادامه به آموزش و مهارت نیروی کار اشاره کرد و در این باره گفت: ۴۵ درصد متقاضیان آموزشگاه‌های فنی و حرفه‌ای مادرانش آموختگان دانشگاه هستند چرا که دانشگاه مهارت را به آن‌ها نداده است و عمده کسانی که آموزش مهارتی می‌بینند مشکل اشتغال آنها حل می‌شود و سر کار می‌روند.

عبدالملکی با بیان این‌که سازمان فنی و حرفه‌ای در دوره جدید متحول می‌شود، افزود: واحدهای آموزشی داریم به نام جوار که در کنار واحدهای صنعتی و با کمک خود آن واحد راه‌اندازی می‌شود و در همین مدت کمتر از ۳ ماه که کار خود را آغاز کردیم بیش از ۲۰۰ واحد جوار جدید ایجاد شده است.

او همچنین با اشاره به اینکه تسهیل در صدور مجوزهای آموزشگاه‌های فنی و حرفه‌ای در دستور کار قرار گرفته است، گفت: در حال حاضر ظرف سه روز کاری مجوز آموزشگاه‌های مهارتی فنی و حرفه‌ای صادر می‌شود که این روند پیش از این هشت ماه زمان می‌برد.

عبدالملکی گفت: تا این لحظه ۵۴ برابر تعداد مجوزهای صادره در ۶ ماهه قبل یعنی چیزی حدود ۱۰۸۰ مجوز جدید صادر شده است. در این روند ضمانت اجرای صدور مجوز در سه روز این است که اگر ظرف مدت سه روز مجوزی صادر نشود به صورت خودکار بعد از سه روز مجوز صادر می‌شود.

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی ادامه داد: در این چرخه‌ما ساخت گیری‌های پیشین را به بررسی‌های پسینی تبدیل کرده ایم یعنی اول مجوز به صورت سیستمی صادر می‌شود و سپس همکاران ما برای تحقیق و بررسی به دنبال متقاضیان می‌روند.

وی تصریح کرد: البته تسهیل کار صدور مجوز برای آموزشگاه‌ها، کار ما فایرا کنار زد چرا که تا پیش از این بعضی از آموزشگاه‌ها آگهی می‌دادند و مجوز خود را ۲۱ میلیارد تومان می‌فروختند که با سیستم جدید این اتفاق کنارفته است.

وزارت راه و شهرسازی اعلام کرد: سکونت در همان شهر امکان ثبت‌نام در طرح نهضت ملی مسکن را دارد.

بنابراین زنان و مردان سرپرست خانوار که به دلیل متراکه به صورت مجردی زندگی می‌کنند و سرپرست فرزندان خود هستند، خانوار محسوب شده و بدون ملاک سن می‌توانند ثبت‌نام کنند.

بر اساس مصوبه تازه شورای عالی مسکن، مردان مجرد بالای ۴۵ سال سن و بیماران خاص با تاییدیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، امکان ثبت‌نام در

نهضت ملی مسکن را دارند.

بنا بر اعلام معاونت مسکن و ساختمان، برای مهاجران از کلاتشهرها، سابقه‌سکونت به یک‌سال تقلیل پیدا کرده است. بدین معنا که اگر کسی ساکن کلاتشهری بوده و در

شهر دیگر، تقاضای مسکن دارد، با حدود یک سال سابقه

لیست آگهی نوبتی سه ماهه دوم سال ۱۴۰۰ بخش دو ثبت قم

دانگ یک قطعه زمین محل نهر هرز آب متروکه که با پلاک ۲۲۳۸/۲ اصلی توامان احداث بنا شده است به پلاک ثبتی سه هزار و یکصد و هفتاد و دو اصلی واقع در بخش دو حوزه ثبتی قم به مساحت تقریبی سی و چهار ممیز و شصت و چهار صدم متر مربع آدرس: خیابان امام-کوچه ۲۷-فرعی ۱۲-پلاک ۵۸ که آگهی می گردد.

۹- ۱۲۱۴/۳ اصلی: آقای محمدمولی معروف وند فرزند محمدرضاشش دانگ یک قطعه زمین حریم نهر متروکه که با پلاک یک صد و سی فرعی از دو هزار و چهارصد و شصت و چهار اصلی توامان احداث بنا شده است به پلاک ثبتی سه هزار و یکصد و هفتاد و چهار اصلی واقع در بخش دو حوزه ثبتی قم به مساحت تقریبی یک متر پانزده صدم متر مربع به آدرس: قم-خیابان خیام جنوبی-کوی ۲۶-پلاک ۶۰ که آگهی می گردد.

آگهی نوبتی اصلاحی:

املاکی که آگهی نوبتی آنها اشتباهات انتشار یافته و به دستور اداری تجدید می گردد.

۱- ۱۷۴/۱/۲ اصلی: خانم فاطمه گوهری درخشنده فرزند سلیمان شش دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به پلاک ثبتی بیست فرعی از یک هزارو هفتصد و چهل و یک اصلی واقع در بخش دو حوزه ثبتی قم به مساحت تقریبی هشتاد متر مربع به آدرس: قم،نیربوهگ، جواد الائمه(ع)،بلوار بنی فضل شرقی،کوچه ۴۹،پلاک ۱۷ که به علت اشتباه در آگهی قبلی آگهی میگردد.

۲- ۱۷۴/۱/۲ اصلی: آقای حسن رضا فلاح حسین آبادی فرزند یوسف شش دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به پلاک ثبتی بیست و یک فرعی از یک هزارو هفتصد و چهل و یک اصلی به مساحت تقریبی هفتاد و هشت ممیز سی صد متر مربع به آدرس: نیربوهگ- ۲۰ متری باهنر- ۱۴ متری عرفان-نیش کوچه فاطمه الزهرا(س)

لذا به موجب ماده ۱۶ قانون ثبت اسناد و املاک چنانچه اشخاص نسبت به املاک ذکر شده در این آگهی واخواهی داشته باشند باید از تاریخ اولین نوبت انتشار این آگهی (ردیف الف) تا مدت ۹۰ روز و آنهایی که طبق آرای هیئت نظارت و دستور اداری تجدید آگهی شده (ردیف ب) به مدت ۳۰ روز دادخواست خود را با اخذ رسید به این اداره تسلیم نمایند همچنین طبق ماده ۱۷ قانون مذکور در صورتی که قبل از انتشار این آگهی دعوایی اقامه شده باشد طرف دعوی یا متقاضی ثبت باید گواهی دادگاه مشعر به جریان دعوی را ظرف مدت مرقوم تسلیم نمایند اعتراضات یا گواهی طرح دعوی که بعد از مدت مرقوم واصل شده باشد بلااثر است و طبق قسمت اخیر ماده ۱۶ قانون ثبت و تبصره ماده ۱۷ رفتار خواهد شد جمعا به موجب تبصره ۲ ماده و حوزه مصوب ۱۵/۰۲/۱۳۷۳ اعتراض به تقاضای ثبت موضوع ماده ۱۶ قانون ثبت می بایست توسط معترض ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به این اداره با تقدیم دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی پذیرد. ضمنا طبق ماده ۵۶ آیین نامه قانون ثبت حقوق ارتقایی در موقع تحدید حدود در صورت مجلس تحدیدی قید خواهد شد این آگهی نسبت به ردیف الف در ۲ نوبت به فاصله ۳۰ روز و نسبت به ردیف ب در یک نوبت چاپ و منتشر می شود. (م الف ۱۴۵۶۲)

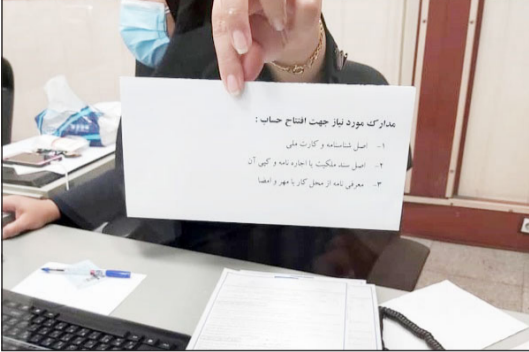
تاریخ انتشار نوبت اول: شنبه ۰۱/۰۸/۱۴۰۰
تاریخ انتشار نوبت دوم: دوشنبه ۰۱/۰۹/۱۴۰۰

اقتصادی ۵

اخبار

ایمان گزارش می‌دهد:

شرایط جدید و عجیب بانک‌ها برای افتتاح حساب



برخی از بانک‌ها مقررات جدیدی را برای افتتاح حساب وضع کرده‌اند و مشتریان باید مدارک بیشتری برای احراز هویت ارائه دهند. از چند روز گذشته برخی از بانک‌ها به ویژه بانک‌های دولتی شرط و شروط عجیبی را برای افتتاح حساب اعلام کرده‌اند و مدارک بیشتری برای افتتاح حساب از مشتریان مطالبه می‌کنند و توجه عجیبی هم را بابت دریافت این مدارک عنوان کرده‌اند.

پیش از این افراد با ارائه کارت ملی و در نبود آن با ارائه شناسنامه امکان افتتاح حساب در بانک‌ها را داشتند اما از چند روز گذشته شرایط افتتاح حساب تغییر کرده و به غیر از ارائه اصل و کپی شناسنامه و کارت ملی توام با هم، ارائه مدارکی از جمله اصل سند ملک یا اجاره و کپی آن و همچنین معرفی نامه از محل کار یا مهر و امضا به تعداد مدارکی که افراد برای افتتاح حساب باید ارائه دهند، اضافه شده است.

یکی از این بانک‌ها درباره دلیل درخواست ارائه سند ملک اعلام کرده است با توجه به مقررات جدید قرار بر این است که افتتاح حساب مشتریان در شعبه‌های محدوده‌های محل سکونت افراد انجام شود و بحث مسافت هم مور ملاک قرار می‌گیرد.

اما محمدرضا جمشیدی، دبیر کانون بانک‌ها و موسسات اعتباری خصوصی در گفت وگو با ایلنا درباره علت اعمال شرایط جدید برای افتتاح حساب اظهار داشت: مسئولیت احراز هویت مشتریان برعهده بانک‌ها گذاشته شده است و برخی از بانک‌ها با دریافت این مدارک و از طریق این روش هویت مشتریان خود را تشخیص می‌دهند و احراز می‌کنند.

وی تأکید کرد: از سوی دیگر بانک‌ها با اخذ این مدارک و اسناد وضعیت مالی مشتریان بررسی می‌شود. پس از افتتاح حساب، بانک‌ها مشتریان در سه گروه طبقه‌بندی می‌کنند و سطح مالی افراد بررسی خواهد شد و پس از آن اگر فرد چک‌هایی یارقام مشخصی از آنرقام صادر کند، آن چک به کمیسیون پوشویی برای بررسی‌های بیشتر منتقل می‌شود.

دبیر کانون بانک‌ها و موسسات اعتباری خصوصی گفت: بنابراین در ابتدای افتتاح حساب شناختی از مشتریان به دست می‌آورد تا حساب افراد بر اساس خوداظهاری خودشان رصد شود و گردش مالی مشکوک حساب فرد مورد بررسی قرار بگیرد.

رییس اتاق بازرگانی ایران اعلام کرد:

سهم ۵/۶ درصدی حوزه گردشگری در اشتغالزایی

رییس اتاق بازرگانی ایران اظهار داشت: عدم توجه به میراث فرهنگی و مفاخر تاریخی آتش زدن به ثروت ملی است که قابل بازایی هم نیست. مشکلاتی مانند تحریم‌ها و همه‌گیری کرونا نیز به مشکلات قبلی اضافه شده و بسیاری از فعالان بخش خصوصی در این حوزه راه تنگناهای جدی و حتی ورشکستگی کشانده است.

غلامحسین شافعی در نشست شنشینه اتاق بازرگانی ایران با وزیر میراث فرهنگی گردشگری اظهار داشت: سال‌ها است که بخش گردشگری در کشور مورد بی‌مهری قرار گرفته و آن گونه که بایسته است از ظرفیت‌های موجود آن استفاده نشده و بعضا آثار تاریخی ثبت شده کشور نیز در معرض آسیب‌های جدی بوده است. شافعی ادامه داد: عدم توجه به میراث فرهنگی و مفاخر تاریخی آتش زدن به ثروت ملی است که قابل بازایی هم نیست. مشکلاتی مانند تحریم‌ها و همه‌گیری کرونا نیز به مشکلات قبلی اضافه شده و بسیاری از فعالان بخش خصوصی در این حوزه راه تنگناهای جدی و حتی ورشکستگی کشانده است.

وی افزود: فعالان بخش خصوصی در این حوزه بی‌پناه رها شده‌اند ایران به رغم بر خورداری از جاذبه‌های طبیعی و تاریخی بی‌شمار نتوانسته از ظرفیت‌های ملی خود به خوبی استفاده کند. رییس اتاق بازرگانی ایران تصریح کرد: بر اساس آخرین گزارش شورای جهانی سفر و گردشگری کشور گردشگری در ایران سهم ۴٫۲ درصدی از کل تولید ناخالص داخلی محسوب را در سال ۲۰۲۰ ایران سهم ۷٫۴ درصدی و امراتر رتبه ۳۳ و ترکیه رتبه ۴۲ را به خود اختصاص داده‌اند. این بخش از کل اشتغال ایران در سال ۲۰۲۰، ۶٫۵ درصد بوده در حالی که این رقم برای گردشتان ۲۱٫۸ امراتر و ۹٫۴ ترکیه و ۸٫۱ درصد بوده است. شاخص رقابت پذیری سفر و گردشگری در سال ۲۰۱۹، برای ایران بین ۱۴۰ کشور رتبه ۸۹ بوده در حالی که امراتر رتبه ۳۳ و ترکیه رتبه ۴۲ را به خود اختصاص داده‌اند. شافعی خاطرنشان کرد: احیای این بخش نیازمند اقداماتی مبتنی بر برنامه، علم و تجربه است بخش گردشگری پتانسیلی برای تحرک در اقتصاد است که اگر از ظرفیت‌های آن استفاده شود و برنامه عملیاتی داشته با شیم و بتوانیم رویکردهای اساسی را به کار بگیریم می‌توان شاهد تحول قابل ملاحظه‌ای در این بخش بود که از سرنیز آن کل اقتصاد منتفع می‌شود.

آگهی تغییرات

آگهی تغییرات شرکت مهندسی سعادت توان صادق سهامی خاص به شماره ثبت ۴۵۲۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۰۹۹۳۱۶۱ به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۰۳/۰۶/۱۴۰۰ تصمیات ذیل اتخاذ شد:
آقایان علی مرسلی به شماره ملی ۰۳۷۱۴۴۴۸۵۳ به سمت رئیس هیئت مدیره ، وحید شیرخوانی به شماره ملی ۰۰۷۰۸۰۶۳۵۷ به سمت مدیرعامل و عضو هیئت مدیره ، آرش اصغری نژاد به شماره ملی ۰۲۵۹۲۸۱۰۸۲۳ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره انتخاب شدند. کلیه اوراق و اسناد تعهدآور بانکی و نامه های عادی و اداری با امضای رئیس هیات مدیره آقای علی مرسلی منفرداً و با مهر شرکت معتبر می باشد اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قم اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری قم (۱۳۸۰/۱۲۲۸)

آگهی تغییرات

آگهی تغییرات شرکت مهندسی سعادت توان صادق سهامی خاص به شماره ثبت ۴۵۲۴ و شناسه ملی ۱۰۸۶۰۹۹۳۱۶۱ به استناد صورتجلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۰۳/۰۶/۱۴۰۰ تصمیات ذیل اتخاذ شد:
۱- آقایان وحید شیرخوانی به شماره ملی ۰۰۷۰۸۰۶۳۵۷، علی مرسلی به شماره ملی ۰۳۷۱۴۴۴۸۵۳، آرش اصغری نژاد به شماره ملی ۰۲۵۹۲۸۱۰۸۲۳ بعنوان اعضای هیئت مدیره برای مدت ثبت انتخاب شدند.
۲- نرنامه کثیرالانتشار ایمان جهت درج آگهی های شرکت تعیین شد. اداره کل ثبت اسناد و املاک استان قم اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری قم (۱۳۸۰/۱۲۲۸)

اخبار

با حضور ۱۱۰ شرکت کننده؛

مسابقات قهرمانی انجمن سامبو استان قم برگزارشد

رئیس هیات انجمن‌های ورزش‌های رزمی استان قم گفت: مسابقات قهرمانی انجمن سامبو استان در دو بخش اسپرت و کامبت گرامیداشت شهید سهامی در چهار رده سنی و با حضور ۱۱۰ شرکت کننده در خانه رزمی سردار شهید حاج قاسم سلیمانی قم برگزار شد.

علی یزدی با بیان اینکه این رقابت‌هاشامگاه جمعه با معرفی نفرات برتر به کار خود پایان داد، افزود: در رده سنی نونهالان استایل اسپرت در اوزان مختلف، علی اصغر فانی، علی سینا رفیعی، علی علیرضالو، محمد جواد احمدی، ابوالفضل قنبری، علیرضاتی، محمد قائم پناه، علیرضا اولاد، ابوالفضل عابدینی، امیر علی واشیان، محمد جواد بهری، حسین ثمری مهران، جوادمعصوم، امیر حسین فتح الله زاده، امیر عباس فخارزاده و محمدرضاتی به عنوان نفرات برتر معرفی شدند.

وی ادامه داد: در رده سنی نوجوانان استایل اسپرت نیز میثم زند، امیرفاضل روح جیح، محمدجواد قاضی لو ، علی اکبر فانی، علی افشانی، مهدی سلطانی، حسین امیری، مهدی علیرضالو، امیر حسین مرادی، عباس امیری، محمداحسان عیسی آبادی، محمدامین برقراری، امیرطاها شیخی، سیدامیر محمد سجادی، امیر حیدری، امیر حسین ایرانی آزاد، محمد صالح سریشی و امیر محمد واشیان در اوزان مختلف حائز رتبه‌های برتر شدند.

یزدی تصریح کرد: در رده سنی جوانان استایل اسپرت این رقابت ها نیز محسن حامدی، عباس رسولی، محمد لطیف، مهدی صیدآباد، میلاد الماسی و محمدرضاکرمی بر جایگاه های اول و دومی هر روز تکیه زدند.

رئیس هیات انجمن‌های ورزش‌های رزمی قم گفت: علی اسدی، امیر محمد عابدینی، سید امیر حسین حاجی جوادی، امیر حسین یارچانیلی محمد شکرالله زاده،وحید شیخی احمد عزتی و مهدی بیگدلی نیز در رده سنی بزرگسالان استایل اسپرت بر روی سکورفتند.

نفرات برتر استایل کامبت

وی اضافه کرد: رده سنی نونهالان بخش استایل کامبت نیز مسعود امدادی، مرتضی سعیدی، علیرضا شیری، امیر علی صفر زاده، آرمان خلیج، علی حیدری، حسام صیدی، امیر حسین خسروی، حسام اجاقی، اسماعیل امدادی، حسام صیدی، سیاوش داستان، علی رضا جمالی و پویا خورآبادی بهترین نتایج را رقم زدند.

یزدی ادامه داد: در بخش نوجوانان استایل کامبت نیز محمد امین مرادی، محمد امین امینی، امیر عباس دریکوند، امیرعلی رشیدی، مهرداد الیاسی، صالح حیدرلو، اکبر عبداللهی وسجاد مؤمن کادی در رده های برتر رقابت‌ها قرار گرفتند.

وی اظهار کرد: حسین مختص آبادی ، عرفان میرزائی، مهدی رشیدی و امیر حسین الیاسی نیز در رده سنی جوانان استایل کامبت موفق به کسب رتبه های برتر شدند.

وی ابراز داشت: رده سنی بزرگسالان استایل کامبت هم محسن حامدی، امید کبیری، عرفان میر صاعی، سید یوسف میرهاشمی ، امیر محمد عابدینی، محمدصالح حسینی، امیر حسین مقتدر، علی اکبر خانی را، محمد شکر الله زاده، امیر حسین یارچانیلی، داود یارچانیلی و علی اکبر رحیمی بر روی سکورفتند.

رئیس هیات ووشو استان قم:

قم فاتح مسابقات کشوری ووشو شد

رئیس هیات ووشو استان قم گفت: تیم ووشو قم فاتح مسابقات کشوری این رشته ورزشی در سبک دی تانگ جوان با حضور ۱۸۰ ورزشکار از ۸ استان در چهار رده سنی نونهالان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان شد.

جواد محمد زاده افزود: مسابقات کشوری ووشو سبک دی تانگ جوان گرامیداشت هفته سیبج با حضور ۱۸۰ ورزشکار از ۸ استان مختلف کشور در چهار رده سنی نونهالان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان به میزبانی خانه ووشو مجموعه ورزشی جواد (الامتح) قم در شامگاه روز گذشته ۲۹ آبانماه جاری برگزار شد و با قهرمانی تیم قم به پایان رسید.

وی ادامه داد: تیم سبک دی تانگ جوان استان قم در این مسابقات با کسب ۴۹ مدال در مجموع چهار رده سنی با کسب ۲۵۳ امتیاز روی سکوی نخست ایستاد، استان تهران با کسب ۲۲ مدال و کسب ۱۲۶ امتیاز نایب قهرمان شد و استان کهگیلویه و بویر احمد با کسب ۸ مدال و کسب ۵۴ امتیاز جایگاه سومی را از آن خود کرد رئیس هیات ووشو قم اضافه کرد: در رده سنی نونهالان عناوین قهرمانی اوزان مختلف به ترتیب به ابوالفضل رضایی، محمدرضوان نسب، علیرضامرادی، علیرضا بدلخانی، ابوالفضل اکبری مقدم، محمد امین اقبال نژاد، محمد حسین رمنون، محمد حسین احمدی، ابوالفضل بیگیروی و امیر محمد قاسمی رسید.

وی یادآورد شد: کسری یزدان پناه، دانیال متولی، محمد مهدی رضایی، علی اصغر لطف‌علیزاده، مرتضی ساریجلو، حسین چراغی، محمدحسن خدایاری، امیر علی اژرنگ و ابوالفضل نصرتی ووشو کارانی بودند که در رده سنی نوجوانان قهرمان شدند. محمدرزاه ادامه داد: عناوین قهرمانی اوزان مختلف رده سنی جوانان به مهدی مندو، ابوالفضل یالنده، علیرضاییگدلی، محمدحیدری، مرتضی بیگدلی، ایلیا سعادت، حسین نصیر مددی و سید علی میری رسید.

وی افزود: در رده سنی بزرگسالان ارشا حاجی‌وند، علیرضا نصرت زاده، مهدی اکبری مقدم، علی نوبهاری، طیب نادری ، علی محمدی، کسری کوثری، رضا شاه‌محمدی، حبیب‌علیایی و محمد علی رضوی عناوین قهرمانی اوزان مختلف را کسب کردند. رئیس هیات ووشو قم در پایان گفت: در حاشیه این مسابقات به مناسبت گرامیداشت هفته سیبج مراسم تجلیل از خانواده شهدای ورزشکار شهید مدافع حرم سعید سامانلو به رسم یادبود برگزار شد.

۵ آذر، سالروز تشکیل سیبج مستضعفین به فرمان امام خمینی (ره) در سال ۱۳۵۸ است؛ بیست و نهم این تاریخ آرزنامه به نام هفته سیبج نامگذاری شده است.

بادرخشش در مسابقات دو میدانی قهرمانی کشور؛

بانوان نایبانی قمی صاحب مدال شدند

بانوان دو میدانی کار استان قم با درخشش در مسابقات دو میدانی قهرمانی کشور و نشان نقره و برنز این پیکارها را برای ورزش قم به ارمغان آوردند.

اعزام تیم دو میدانی بانوان قم به پیکارهای دو میدانی قهرمانی کشور در حالی صورت گرفته که فدراسیون ورزش‌های نایبانیان و کمپنیان میزبانی این دوره از مسابقات را به هیات هرمزگان واگذار کرد و این رقابت‌ها در شهر بندرعباس به انجام رسید. در واقع این نوزدهمین دوره مسابقات قهرمانی دو میدانی نایبانیان کشور بود که با عنوان گرامیداشت هفته سیبج و با حضور ۱۱۰ دو میدانی کار از استان‌های مختلف به میزبانی مجموعه ورزشی خلیج فارس بندرعباس برگزار شد و با معرفی تیم‌ها و نفرات برتر به کار خود پایان داد. در بخش انفرادی این مسابقات تیم قم در رشته‌های پرتاب وزنه و پرتاب نیزه صاحب دو مدال شد، در حالی که مدال نقره رشته پرتاب وزنه را زهرآ توسلی به ارمغان آورد و در رشته پرتاب نیزه حجتده عشقی روی سکوی سومی ایستاد تا قمی‌ها با دو مدال از این مسابقات با دست پر بازگردند.

در رده بندی تیمی این دوره از رقابت‌ها نیز تیم هیات آذربایجان غربی با کسب ۲۶ امتیاز در جایگاه نخست قرار گرفت و عنوان قهرمانی را از آن خود کرد، تیم هیات اصفهان با کسب ۱۴ امتیاز عنوان دوم را به خود اختصاص داد و تیم هیات زنجان با ۱۰ امتیاز سوم شد، ضمن اینکه کرمان با ۱۰ امتیاز و هرمزگان به همراه تهران با ۹ امتیاز رده‌های بعدی را کسب کردند.



در مورد استقلال و پرسپولیس باید ۳-۴ هفته دیگر نظر داد

باید از گل محمدی ومجیدی حمایت شود



کارشناس فوتبال کشورمان گفت: با گذشت ۵ هفته از مسابقات لیگ نمی‌شود در مورد عملکرد فنی تیم‌های استقلال و پرسپولیس نظر داد و بررسی مسائل فنی این تیم‌ها نیاز به گذشت ۳-۴ هفته دیگر از مسابقات دارد.

مرتضی محمص در گفت‌وگویی در خصوص ارزیابی اش از مسابقات لیگ برتر بعد از گذشت ۵ هفته از مسابقات لیگ برتر اظهار داشت:واقعیت این است که تازه ۵ هفته از مسابقات گذشته و هنوز به صورت دقیق نمی‌توان در مورد عملکرد تیم‌ها از نظر فنی اظهار نظرظ دقیق انجام داد، به طور مثال سال گذشته سپاهان فوق‌العاده کار کرد اما می‌بینید این تیم در این هفته‌ها خوب کار نکرده و مثال تیم‌هایی مثل فجرسپاسی، آلومینیوم اراک و پیکان بسیار خوب کار کرده‌اند.

وی افزود: وقتی راه حضور خارجی‌ها در فوتبال کشور باز شده باید شاهد لیگ با کیفیتی باشیم البته برای حضور بازیکنان خارجی باید برنامه یزی صورت بگیرد چون پیش از این شاهد بودیم که بازیکنان خارجی که به فوتبال کشور آمدند به جز چند مورد خروجی مناسبی برای تیم‌های خود نداشتند. شما دیدید الهلال عربستان مقابل پرسپولیس بدون بازیکنان خارجی یک تیم معمولی بود

مرتضی محمص :

در مورد استقلال باید ۳-۴ هفته دیگر نظر داد

باید از گل محمدی ومجیدی حمایت شود

در یک فصل است. استقلال مهره‌های بسیار خوبی حتی در سطح آسیا در اختیار دارد اما باید دید آیا این نفرات به افکار و باورهای مجیدی کمک می‌کنند؟ کارشناس فوتبال کشورمان تاکید کرد: ما صحبت از فوتبال حرفه‌ای می‌کنیم، در مورد ژستند نمی‌توانم فعلا صحبت کنم ولی بازی یامگا را بررسی کردم و او مهاجم خوبی نشان داده است،واقعیت این است اگر فلسفه یک مربی پرس کردن است باید بازیکنی در ترکیب تیمش بازی کند که با این فلسفه جور در بیاید وگرنه مربی مجبور می‌شود هر هفته دست به تغییرات بزند. من منظوری از بیابت این حرف ندارم ولی قطعاً سرمربی و دستیارانش در جلسه روی استراتژی تیم به قطعیت می‌رسند که یک ترکیب ۱۱ نفره را انتخاب می‌کنند و آنها می‌دانند چه بازیکنی به تفکر درون زمینشان می‌خورد.

***در مورد استقلال باید ۳-۴ هفته دیگر صبر کرد**

محمص تاکید کرد: سیستم در فوتبال یک عدد است، گورادبولامی گویدسیستم یک شماره تلفن است ولی اینکه یک تیم چگونه دفاع می‌کند و چگونه حمله، بسته به تفکرات و استراتژی یک مربی دارد. وقتی سرمربی یک تیم بازیکنی را به زمین می‌فرستد حتما روی فلسفه خود این کار را کرده و بازیکن هم باید تجربه اجرای فلسفه مربی اش را داشته باشد. برخی مواقع ممکن است بازیکن خیلی خوب باشد اما به تفکر و فلسفه مربی نخورد. مثلا رونالدو بازیکن بزرگی است و حتی ممکن است در ۲ بازی گل هم بزند اما کاملاً مشخص است این بازیکن در سیستم و تفکر سولشر جا نمی‌افتد. فوتبال فقط یک بازی نیست بلکه یک لیگ یک مارا تن محسوب می‌شود که مربی باید به عملکرد یک بازیکن در تمام یک فصل فکر کند.

در مورد استقلال باید ۳-۴ هفته دیگر صبر کرد.

***پرکردن جای کتغانی زادگان و خلیل زاده سخت است**

وی در خصوص مشکلات پرسپولیس و ۳ تساوی این تیم در هفته‌های گذشته اشاره کرد و گفت: واقعیت این است که درک و شعور تماشاگران نسبت به ۵ سال گذشته خیلی بالاتر رفته است، به طور مثال ممکن است یک تیمی با یک گل حریفش را شکست دهد اما فردا در خیابان از سرمربی آن تیم در مورد عملکرد خط هافبک و حمله و… سوال می‌پرسند. فراموش نکنید پرسپولیس بازیکنان خوبی را در خط دفاع خود از دست داده است، شجاع خلیل‌زاده و حسین کتغانی زادگان بازیکنانی هستند که در تیم ملی بازی می‌کنند و پر کردن جای این نفرات خیلی سخت است، به نظر من پرسپولیس به روزهای خوشش بر می‌گردد و کمی زمان می‌خواهد.

باید از مربیان جوان لیگ حمایت کرد

کارشناس فوتبال ادامه داد: سولشر بعد از این همه ناکامی شب گذشته از سمت خود در منجسטר کنار رفت و به همین خاطر باید به گل محمدی و حتی فرهاد مجیدی فرصت بدهیم. ما مربیان جوانی مثل نکونام، نویدکیا، مجیدی، گل محمدی، تاتارو و… داریم که اگر از آنها حمایت صورت بگیرد قطعاً حرف‌های زیادی در آینده خواهند داشت وگرنه اگر از آنها حمایت نشود باید سراغ مربیان خارجی رفت که هزینه‌های بالایی دارند.

آگهی ماده سه قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و مشاعی

۲۱۷۱ اصلی واقع در قم بخش حوزه ثبت ملک اداره دو قم بمبايعه نامه عادی و خریداری مع اواسطه از مرتضی باوری طی سند قطعی شماره ۴۲۰۷۹ مورخ ۱۳۵۶/۱۱/۲۲ دفترخانه ۶ قم (م الف ۱۱۶۲۰)

۱۲- رأی شماره ۱۱۳۲۱/۰۲۰۱۰۳۳۰۰۰۲۰۱۴۰۶ مربوط به پرونده کلاسه ۱۳۹۶۱۱۴۴۳۰۰۰۲۰۰۱۴۸۶ مربوط به تقاضای آقای رضا حسن خانی فرزند ندلی در قسمتی از ششدانگ قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به مساحت ۵/۷۷ مترمربع پلاک شماره فرعی از ۲۳۳۳ و ۲۳۳۴ اصلی که طبق بخشنامه سازمان به پلاک ۲۳۳۴ اصلی تبدیل شده واقع در قم بخش حوزه ثبت ملک اداره دو قم بمبايعه نامه عادی و خریداری مع اواسطه از ابراهیم بیگدلی (م الف ۱۱۶۳۰)

۱۳- رأی شماره ۱۱۰۷۷۶/۰۲۰۱۰۳۳۰۰۰۲۰۱۴۰۶ مربوط به پرونده کلاسه ۱۳۹۱۱۴۴۳۰۰۰۲۰۱۷۵۲۳ مربوط به تقاضای آقای علی اکبری فرزند حسن در قسمتی از ششدانگ قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به مساحت ۱۰/۱ مترمربع پلاک شماره فرعی از ۲۲۲۰ اصلی واقع در قم بخش حوزه ثبت ملک اداره دو قم بمبايعه نامه عادی و خریداری مع اواسطه از ورثه محمد بیگدلی صفحه ۲۲ دفتر ۹۰ اصلی و ۹۱ دفتر ۹۴ (م الف ۱۱۶۳۴)

۱۴- رأی شماره ۱۱۱۴۴۴/۰۲۰۱۰۳۳۰۰۰۲۰۱۴۰۶ مربوط به پرونده کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۳۰۰۰۲۰۰۲۷۸۲ مربوط به تقاضای آقای اباصلت عبدي فرزند عباس در قسمتی از ششدانگ قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به مساحت ۸/۱۶۱ مترمربع پلاک شماره فرعی از ۱۹۹۹/۲۴۷ اصلی واقع در قم بخش حوزه ثبت ملک اداره دو قم بمبايعه نامه عادی و خریداری مع اواسطه از حسین خارنی صفحه ۴۸۰ دفتر ۲۰۹ (م الف ۱۱۶۳۲)

۱۵- رأی شماره ۱۰۷۹۹/۰۲۰۱۰۳۳۰۰۰۲۰۱۴۰۶ مربوط به پرونده کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۳۰۰۰۲۰۱۰۸۹ مربوط به تقاضای آقای محمد حسین معارف وند فرزند جعفر در قسمتی از ششدانگ قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به مساحت ۷۷/۰۸ مترمربع پلاک شماره فرعی از ۱۹۹۹/۲۴۷ اصلی واقع در قم بخش حوزه ثبت ملک اداره دو قم بمبايعه نامه عادی و خریداری مع اواسطه از زهرامهدی سلطانی صفحه ۵۷۱ دفتر ۱۰۸ (م الف ۱۱۶۳۴)

۱۶- رأی شماره ۱۱۵۵۹/۰۲۰۱۰۳۳۰۰۰۲۰۱۴۰۶ مربوط به پرونده کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۳۰۰۰۲۰۰۳۱۲۹ مربوط به تقاضای آقای مصطفی سلطانی فرزند صحبت اله در قسمتی از ششدانگ قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به مساحت ۶۵ مترمربع پلاک شماره فرعی از ۱۹۹۱ اصلی واقع در قم بخش حوزه ثبت ملک اداره دو قم بمبايعه نامه عادی و خریداری مع اواسطه از زهرامهدی سلطانی صفحه ۵۷۱ دفتر ۱۰۸ (م الف ۱۱۶۳۴)

۱۷- رأی شماره ۱۱۱۲۵۸/۰۲۰۱۰۳۳۰۰۰۲۰۱۴۰۶ مربوط به پرونده کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۳۰۰۰۲۰۰۱۱۸۹ مربوط به تقاضای آقای صفرعلی احمد طعبری فرزند خدایرم در قسمتی از ششدانگ قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به مساحت ۱۱۱ مترمربع پلاک شماره فرعی از ۱۹۶۴ اصلی واقع در قم بخش حوزه ثبت ملک اداره دو قم بمبايعه نامه عادی و خریداری مع اواسطه از محمد سهرابی فروهر صفحه ۱۹۵ دفتر ۵۴۷ (م الف ۱۱۶۳۶)

۱۸- رأی شماره ۱۱۱۴۳۹/۰۲۰۱۰۳۳۰۰۰۲۰۱۴۰۶ مربوط به پرونده کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۳۰۰۰۲۰۰۲۸۵۷ مربوط به تقاضای خانم طاهره قربان خالو فرزند رسول در قسمتی از ششدانگ قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به مساحت ۶۰/۴۲ مترمربع پلاک شماره فرعی از ۲۱۴۳ اصلی واقع در قم بخش حوزه ثبت ملک اداره دو قم بمبايعه نامه عادی و خریداری مع اواسطه از علی رضایی صفحه ۲۸۸ دفتر ۲۰۹ (م الف ۱۱۶۳۶)

۱۹- رأی شماره ۱۱۰۳۹/۰۲۰۱۰۳۳۰۰۰۲۰۱۴۰۶ مربوط به پرونده کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۳۰۰۰۲۰۰۲۲۴۸ مربوط به تقاضای آقای محمدرضا رضانی فرزند عیسی در قسمتی از ششدانگ قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به مساحت ۱۴۹/۲ مترمربع پلاک شماره فرعی از: ۱۹۵۶/۸ اصلی واقع در قم بخش حوزه ثبت ملک اداره دو قم بمبايعه نامه عادی و خریداری مع اواسطه از رضا جعفری و غلامحسین ندیمی طی سند قطعی شماره ۱۸۳۶۱ مورخ ۱۳۵۵/۶/۱ دفتر خانه ۱۸ قم (م الف ۱۱۶۳۸)

مورد تأیید قرار گرفته و از آنجائیکه مقرر گردیده است پس از نشر آگهی و انقضاء موعد مقرر سند مالکیت رسمی صادر گردد با توجه به عدم دسترسی به مالکین مشاعی مراتب در دونویث به فاصله ۱۵ روز آگهی تا چنانچه اشخاص ذینفع اعتراضی داشته باشند ظرف مدت ۲ ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد منطقه ی دو قم تسلیم و رسیدن آن را اخذ و ظرف یکماه پس از تسلیم اعتراض به اداره ثبت به دادگاه مراجعه و دادخواست خود را به مرجع قضائی تقدیم و گواهی آن را به این اداره تحویل نمایند لازم به توضیح است که صدور سند براساس قانون مذکور مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود.

(ایمان و آفتاب یزد)

نوبت اول: ۱۴۰۰/۰۸/۱۶

نوبت دوم: ۱۴۰۰/۰۹/۰۱

عباس پورحسینی حجت آبادی - رئیس ثبت اسناد منطقه دو قم

آگهی ماده ۳ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی و مشاعی

۲- رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۳۰۰۰۱۰۰۴۶۷۱ مربوط به پرونده کلاسه

۱۳۹۹۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰۰۲۰۰۲۰۰۱۴۰۶ مربوط به تقاضای آقای حسین مه آبادی فرزند عربعلی در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۶/۹۷ مترمربع پلاک شماره ۱/۱۱۸۶/۱ اصلی واقع در قم بخش یق حوزه ثبت ملک اداره دو قم بمبايعه نامه عادی و خریداری مع اواسطه از

اقنس -اعظم فاطمه-اکرم زهرامهگمی سزاولورث عباس سزاول(م الف ۱۱۶۳۳) مورد تأیید قرار گرفته و از آنجائیکه مقرر گردیده است پس از نشر آگهی و انقضاء موعد مقرر سند مالکیت رسمی صادر گردد با توجه به عدم دسترسی به مالکین مشاعی مراتب در دونویث به فاصله ۱۵ روز آگهی تا چنانچه اشخاص ذینفع اعتراضی داشته باشند ظرف مدت ۲ ماه از دفتر ۸۵۵ صفحه ۳۱۲ (م الف ۱۱۶۲۶)

هیأت حل اختلاف مستقر در اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک قم تصرفات مالکانه مفروزی متقاضیان پرونده تشکیلی طبق قانون مذکور را براساس گزارش کارشناسان و به استناد مدارک موجود در پرونده به شرح ذیل تأیید نموده اند.

۱- رأی شماره ۱۴۰۰۶۰۳۳۰۰۰۱۰۰۲۸۱۹ مربوط به پرونده کلاسه ۱۳۹۹۱۱۴۴۳۰۰۰۱۰۰۳۸۶ مربوط به تقاضای خانم سپیلا نیازی فرزند زهیر در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۴۴۰ مترمربع پلاک شماره ۶ فرعی از ۱۱۲۰۶ اصلی واقع در قم بخش یک حوزه ثبت ملک اداره یک قم سند مالکیت مشاعی صادره در دفتر ۸۵۵ صفحه ۳۱۲ (م الف ۱۱۶۲۶)

