

مدیرکل حفاظت محیط زیست استان قم هشدار داد:

خطر تبدیل دریاچه نمک به کانون ریزگردهای نمکی

۲۵ درصد جمعیت کشور در معرض ریزگردهای نمکی

طرح بهره بردار شهرک فراوری نمک مبنای محیط زیستی ندارد

مدیرکل حفاظت محیط زیست استان قم گفت: طرحی که محیط زیستی است و تنها جنبه فنی و اقتصادی دارد که بهره بردار شهرک فراوری نمک ارائه داده است فاقد مبنای دریاچه ذخایر خوبی دارد و فعالیت های گسترده انجام

جانشین فرمانده انتظامی استان قم خبر داد:

افزایش ۱۵۰ درصدی کشفیات کالای قاچاق

استاندار قم تاکید کرد:

پرهیز مدیران از نگاه بالا به پایین به مردم، کارآفرینان و تولیدکنندگان

استاندار قم با تاکید بر پرهیز مدیران از نگاه بالا به پایین به مردم، کارآفرینان و تولیدکنندگان گفت: مسئولان استان باید در کنار مردم و بخش خصوصی برای رفع مشکلات

اقامه نماز اول وقت فوتبالیست های جوان در مستطیل سبز؛

حرکت فرهنگی و قابل تقدیر سه روز شکار قمی

وزیر بهداشت:

دز سوم واکنش حدود ۸۰ درصد از اومیکرون جلوگیری می کند



وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه اومیکرون انتشار بسیار وسیعی داشته و به صورت تصاعدی می تواند افراد را مبتلا کند، تصریح کرد: دز سوم واکنش تا حدود ۸۰ درصد از اومیکرون جلوگیری می کند. بهرام عین اللهی روز شنبه در حاشیه بازدید از درمانگاه

معاون اول رئیس جمهور:

زمینه اشتغال معلولان در بخش های مختلف جامعه فراهم شود



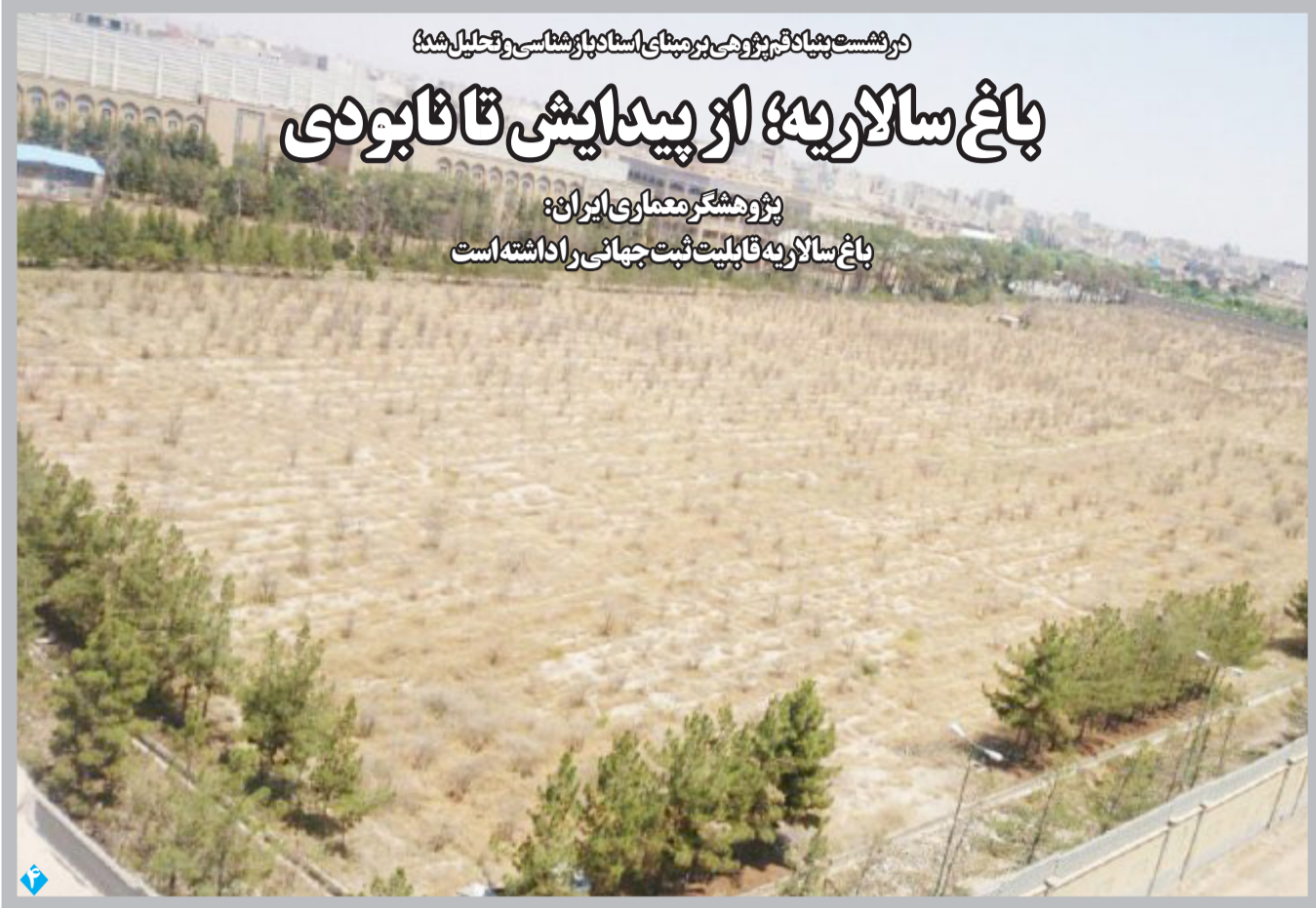
معاون اول رئیس جمهور رعایت مفاد قانون مبنی بر استخدام و اشتغال معلولان را اصلی مهم خواند و از مسئولان ذیربط خواست فراتر از فرایند استخدام در دستگاه های دولتی، زمینه اشتغال افراد دارای معلولیت در بخش های مختلف جامعه

رئیس جمهور در جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا:

لزوم رعایت شیوه نامه های بهداشتی در اماکن مذهبی



رئیس جمهور خواستار پرهیز از اجتماعات و رعایت دقیق و کامل شیوه نامه های بهداشتی به ویژه در مراکز مذهبی شده است. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی ریاست جمهوری، آیت الله سید ابراهیم رئیسی در جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا با قدر دانی از مردم به خاطر استقبال از تزریق



در نشست هیات مدیره کمیته تخصصی استان با موضوع «تعمیر و بازسازی باغ سالک»

باغ سالک ریه؛ از پیدایش تا نابودی

پژوهشگر معماری ایران:

باغ سالک ریه قابلیت ثبت جهانی را داشته است

معاون دادستان قم خبر داد:

ورود دستگاه قضایی برای حل مشکل بلوار شهیدان برقی

معاون دادستان قم از ورود دستگاه قضایی برای حل مشکل ایجاد شده در طرح بلوار شهیدان برقی خبر داد. علی اصغر سلطانی از تعیین تکلیف موقعیت مسجد حضرت زین العابدین (ع) و بازگشایی مسیر خیابان شهیدان برقی خبر داد و گفت: در جلسه مشترکی که به این منظور با حضور هیئت امناء این مسجد، شهرداری منطقه یک، نماینده شورای شهر و نماینده اداره اوقاف و میراث فرهنگی و ورثه مالک در دادرسی عمومی و انقلاب قم برگزار شد، تصمیمات نهایی در این خصوص اتخاذ گردید. معاون دادستان قم با تاکید بر وظایف

شهردار قم در نشست با دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی:

آماده استفاده از نتایج پژوهش ها در خصوص قم هستیم

شهردار قم با تاکید بر اهمیت تحقیق و پژوهش در دانشگاه گفت: در شهر زمینه پژوهش برای تمام دانش آموختگان وجود دارد و شهرداری قم آماده استفاده از نتایج این پژوهش ها است. دکتر سید مرتضی سقائیان نژاد در نشست با دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی قم که به مناسبت هفته پژوهش برگزار شد با یادآوری تاکید مقام معظم رهبری بر کسب علم اظهار داشت: در سیستم آموزشی ما بر اساس حافظه محوری عمل می شود و دانشجویان با پژوهش آشنا نمی شوند اما اگر سیستم آموزشی ما بر مبنای ارزش باشد، هیچ گاه دچار فراموشی نخواهد

آگهی مزایده عمومی (نوبت دوم)

سازمان حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم

در نظر دارد به استناد مجوز هیات مدیره سازمان، اجاره پارکینگ بلوار امین واقع در کوچه ۱۶ بلوار محمد امین به شرح ذیل را به مدت یکسال شمسی و بصورت مزایده عمومی به شرکت واجد شرایط واگذار نماید.

لذا متقاضیان می توانند جهت اطلاع از شرایط و دریافت و تحویل اسناد و شرکت در مزایده از تاریخ نشر آگهی دوم به جز ایام تعطیل تا پایان وقت اداری مورخه ۱۴۰۰/۱۰/۱۸ به نشانی قم، بلوار غدیر، جنب تالار آرین، واحد امور قراردادهای سازمان مراجعه و در صورت نیاز با شماره تلفن های ۳۲۴۲۵۴۳۶ تماس حاصل فرمایند.

توضیحات:

میزان سپرده شرکت در مزایده به مبلغ (به عدد): ۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (به حروف): دویست میلیون ریال می باشد که شرکت کنندگان باید میزان سپرده شرکت در مزایده را بصورت ضمانت نامه بانکی با اعتبار سه ماه یا فیش واریز نقدی به حساب سپرده شماره ۱۰۰۷۸۹۴۲۶۵۵۷ نزد بانک شهر شعبه سالاریه قم 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 برعهده برنده مزایده می باشد.

سازمان در ردی قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.

پیشنهادات رسیده ساعت ۱۰:۰۰ صبح مورخه ۱۴۰۰/۱۰/۱۹ 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.

آگهی مزایده عمومی (نوبت اول)

شهرداری قم

در نظر دارد نسبت به واگذاری املاک و مستغلات با مشخصات و شرایط کلی زیر، از طریق مزایده عمومی به متقاضیان واجد شرایط اقدام نماید.

شناسه معاملاتی	پلاک ثبتی / قطعه / شماره	نوع کاربری	نشانی	عرصه (مترمربع)	مبلغ پایه کل (ریال)	مبلغ تقصین (ریال)
۱۴۰۰/۱۰/۳۶	سرفلکی واحد 2251	تجاری	میدان بزرگ امام خمینی (ره) - مجتمع تجاری شمسه - طبقه منفی دو	۳۵/۰۴	۹/۴۶۰/۸۰۰/۰۰۰	۴۷۴/۰۰۰/۰۰۰

۱- متقاضیان محترم می توانند از طریق مراجعه به سامانه مناقصه گران شهرداری قم به نشانی peyman.qom.ir نسبت به خرید اسناد مزایده به مبلغ ۵۰۰/۰۰۰ (پانصد هزار) ریال اقدام نمایند. (هزینه خرید اسناد غیر قابل استرداد است).

۲- تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار هر یک از معاملات: به صورت ۱- ضمانت نامه بانکی ۲- مطالبات بلوکه شده تأیید شده ۳- وجه نقد مورد قبول است. جهت واریز وجه نقد به حساب شهرداری قم (سپرده حسن انجام کار) نزد بانک شهر به شماره حساب بانکی ایران اقدام فرمایید. ۳- شماره حساب بانکی ایران (شبا) شهرداری قم: (۵۴-۴۳۰۰-۳۰۰-۰۰۱۰-۰۰۰۰-۰۶۱۰-۰۷-IR). ۴- مهلت خرید و تحویل اسناد:

- مهلت خرید اسناد: از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۰۸ لغایت روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۵

- مهلت ارائه پیشنهاد: از روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۰۸ لغایت روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۰

۵- شرایط و ویژگی های هر یک از املاک و مستغلات در شرایط عمومی درج گردیده است و متقاضیان محترم مکلف اند پس از خرید و مطالعه، کلیه اسناد و مدارک را امضاء کرده و به همراه پیشنهاد قیمت ارائه نمایند. امضاء اسناد و مدارک به منزله قبول تمامی شرایط است.

۶- متقاضیان محترم برای سوالات تخصصی با اداره کل املاک به شماره ۰۲۵-۳۶۱۰۴۴۸۲ و ۰۲۵-۳۶۱۰۴۳۳۵ سوالات عمومی با مدیریت امور قراردادهای و پیمان ها (اداره پیمان ها و کمیسیونها) با شماره تلفن ۰۲۵-۳۶۱۰۴۳۳۵ تماس حاصل فرمایند.

۷- محل تسلیم پیشنهادها: قم، بلوار امام موسی صدر، جنب بوستان شهید بنیادی، شهرداری مرکزی، طبقه ششم، اداره کل حراست.

* لازم به ذکر است ساعت تحویل پاکت توسط حراست روزهای شنبه لغایت چهارشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۱۴:۰۰ و روزهای پنج شنبه ساعت ۱۳:۰۰ است.

نوبت آگهی اول	نوبت آگهی دوم
یکشنبه ۱۴۰۰/۱۰/۰۵	سه شنبه ۱۴۰۰/۱۰/۰۷

یک روان شناس پاسخ می دهد؟

چطور «شاد» زندگی کنیم؟



روان شناس گفت: بزرگترین رازی که بتواند رهاورد شادی را برای ما داشته باشد پذیرش است. اگر پذیرش مشکلات، مسائل، مسیرمان و.. را بپذیریم می توانیم شادی بیشتری را برای خودمان رقم بزنیم.

مهدی اخوان درباره راه‌های شاد بودن وشاد زیستن، گفت: در روانشناسی شادی سه حوزه فکر، احساس و رفتار را مدنظر قرار می‌دهد. شادی رفتاری است که ناشی از شکل گیری یک فکر است که در فرد احساسات ایجاد کرده و بروز آن خندیدن و شاد بودن است و تخلیه هیجان شادی است. در غم هم فرایند همینطور است.

وی درباره راه‌های انتقال شادی، تصریح کرد: قبل از اینکه چیزی را انتقال دهیم باید خودمان فاعل آن باشیم. اگر مهربانی را لحاظ کار خود قرار دهیم و در زندگی خود نهادینه کنیم می‌توانیم این شادی را به دیگران منتقل کنیم. این روانشناس افزود: همه چیز را از فیلتر اندیشه رد کنیم و با فکر و منطق به دیگران مهربانی کنیم؛ به طوری که در تله ایثار گیر نکنیم که همه از ما سوءاستفاده کنند.با کلام محبت آمیز و یک حرکت سرشار از مهربان و واژه‌های امیدبخش می‌توانیم شادی را انتقال دهیم.

اخوان افزود: چهار هورمون دوپامین، سروتونین، اکسی‌توسین و اندروفین مسئول شادی در بدن هستند که اگر مکانیسم آن‌ها را یاد بگیریم به راحتی می‌توانیم به شادی دست یابیم و نیاز به محرک بیرونی دیگری نداشته باشیم. ما کارکرد مغز را به خوبی نمی‌دانیم؛ به همین دلیل مراقب فرایندهای مغزی خود نیستیم و دچار اختلالاتی در عواطف و احساساتمان می‌شویم. وی اظهار داشت: دوپامین هورمونی است که همه شادی را با این هورمون می‌شناسند؛ در صورتی که دوپامین فقط یکی از هورمون‌های شادی آفرین است که هم هورمون و هم انتقال دهنده عصبی است که ما را به هدف و مرکز نورونی می‌رساند.

علت لرزیدن بدن چه چیزی است؟

بدن عکس العمل خود را نسبت به گرما، سرما، استرس، عفونت و دیگر شرایط محیطی نشان می‌دهد. در هوای گرم تعریق باعث خنک شدن و در هوای سرد، لرز باعث گرم شدن بدن می‌شود که این اتفاقات کاملاً غیر ارادی هستند. به عقیده پزشکان لرز در اثر انقباض و انبساط سریع عضلات اتفاق می‌افتد و این حرکت غیر ارادی عضلات، پاسخ طبیعی بدن نسبت به سرما است که به گرم‌تر شدن بدن کمک می‌کند. با این حال، سرما تنها علت لرز نیست. بیماری‌ها و دلایل دیگر نیز می‌توانند باعث لرز شوند.

علل لرزیدن بدن

هوای سرد: زمانی که دمای محیط به کمتر از دمای مطلوب بدن می‌رسد، بدن شروع به لرزیدن می‌کند. لرز فقط تا مدت کوتاهی بدن را گرم نگه می‌دارد چرا که پس از چند ساعت گلوکز (قند) موجود در عضلات پایان می‌یابد. در این حالت عضلات خسته شده و نهایتاً از حالت انقباض خارج می‌شوند.

لرز پس از بیهوشی: پس از رفع بیهوشی بدن به صورت غیر ارادی شروع به لرزیدن کند. دلیل این موضوع هنوز مشخص نیست، اما احتمالاً در اثر کاهش دمای بدن در هنگام بیهوشی رخ می‌دهد. اتاق‌های عمل معمولاً سرد نگه داشته می‌شوند و بی‌هوشی در آن‌ها به مدت طولانی باعث کاهش دمای بدن می‌شود.

افت قند خون: کاهش قند خون باعث لرز می‌شود. این اتفاق برای فردی که مدتی غذا نخورده باشد یا افراد مبتلا به دیابت رخ می‌دهد چرا که بدن این بیماران توانایی تنظیم صحیح قند خون را ندارد.

عفونت: زمانی که فرد دچار لرز شده، ولی احساس سرما نمی‌کند این احتمال مطرح می‌شود که بدن در حال مبارزه با عفونت‌های ویروسی و باکتریایی است. همانطور که لرزش در هوای سرد باعث گرم شدن بدن می‌شود، لرزش در هنگام عفونت نیز باعث افزایش دمای بدن و از بین رفتن باکتری‌ها و ویروس‌ها می‌گردد. لرز می‌تواند مقدمه تب نیز باشد. تب یکی دیگر از راهکارهای مقابله‌ی بدن با عوامل مهاجم می‌باشد.

ترس: گاهی مواقع لرز هیچ ارتباطی با بیماری بدن یا دمای محیط ندارد و ناشی از ترس شدید است و در هنگام ترس، سطح آدرنالین خون به صورت ناگهانی افزایش پیدا کرده و باعث لرز می‌شود.

لرزدر نوزدان: نوزادان قابلیت لرز در هوای سرد را ندارند، در نوزادان گرمای بدن از طریق سوختن چربی ذخیره شده صورت می‌گیرد که طی فرایندی موسوم به ترموزنز (گرمزایی) رخ می‌دهد.

افزایش سن و لرز: در افراد مسن، ممکن است لرزش عضلانی با لرز اشتباه شود. عوامل متعددی باعث لرزش عضلانی (Tremor) می‌شوند که یکی از آن‌ها بیماری پارکینسون است.

به گفته پزشکان، کم کاری تیروئید، کم خونی، انسداد عروق، کاهش قند خون، کم کاری غدد فوق کلیه و دیابت از دیگر علت‌های لرز هستند.

نیاز به درمان: لرز می‌تواند نشان دهنده وجود یک بیماری زمینه‌ای باشد بنابراین نباید آن را نادیده گرفت؛ و برای درمان آن به پزشک مراجعه کرد.



کارشناس: مریم مرادیان

اینفوگرافه

۶ نوشیدنی گیاهی برای روزهای آلوده

نوشیدنی گیاهی

برای روزهای آلوده

ضدتھوع، آنتی‌اکسیدان، ادرارآور



چای لیموترش و زنجبیل و نعنا فلفلی



ضدالتهاب، سم‌زدا



عسل و آب‌گرم



ضدالتهاب، آنتی‌اکسیدان، ضدسرطان



دم‌نوش زردچوبه و عسل



کاهش التهاب ریه‌ها



چای سبز با کمی دارچین



پاک‌سازی ریه‌ها، تسکین سرفه



چای ریشه شیرین بیان



شل‌کردن رگ‌ها، کاهش فشارخون، اکسیژن‌گیری بهتر



چای ریشه چغندر



اخوان افزود: ترشح بسیار زیاد دوپامین در بدن باعث می‌شود که فرد به اسکیزوفرنی مبتلا شود. مغز انسان بقاجو است و هورمون مقابل دوپامین به نام کورتیزول یا هورمون استرس را ترشح می‌کند که ترشح این هورمون هم اگر بیش از حد شود باعث می‌شود فرد دچار اضطراب بیش از حد شود. هورمون استرس برای متعادل کردن شادی نیاز است اما مقدار آن مهم است. وی متذکر شد: اگر شادی واقعی می‌خواهیم داشته باشیم باید غم را بشناسیم. غم اتاق فکر است که وقتی برای کسی رخ می‌دهد باید به آن موقعیت فکر کند اما ما راهکار درست فکر کردن را نمی‌دانیم و یا به غمگینی می‌رسیم یا به اسکیزوفرنی. غم با سوال «چرا؟» همراه است که در پاسخ به این سوال‌ها در موقعیت‌های مختلف غم شکل می‌گیرد.

این روانشناس بیان کرد: بزرگترین رازی که بتواند رهاورد شادی را برای ما داشته باشد پذیرش است. اگر پذیرش مشکلات، مسائل، مسیرمان و.. را بپذیریم می‌توانیم شادی بیشتری را برای خودمان رقم بزنیم. چون همیشه رویکرد اجتنابی و فرار داریم نمی‌توانیم پذیرش داشته باشیم.

وی یادآور شد: انسان در سختی آفریده شده و همه انسان‌ها در زندگی شان مشکلات را دارند. شعارهایی که وجود دارد که فقط شاد باشیم و غم نخوریم غلط است بلکه باید انسان یاد بگیرد با شرایط موجود چطور زندگی کند؛ در صورتی که ما فقط نق و غر می‌زنیم و شکایت می‌کنیم. شکرگزاری به درگاه خدا هم می‌تواند شادی آفرینی کند.

اخوان ابراز کرد: نعمت‌ها و سختی‌ها بر اساس توانایی‌ها و ظرفیت‌های هر کسی در زندگی اش قرار می‌گیرد تا او را به رشد برساند؛ پس اینکه ماهمیشه احساس خوشبختی کنیم و یا در نعمت‌ها شناور باشیم بسته به ظرفیت وجودی مان می‌تواند از رشدمان جلوگیری کند.

وی تکنیکی را برای شاد بودن ارائه کرد: مغز به راحتی گول می‌خورد؛ به همین دلیل لیخنده‌های بی‌دلیل می‌تواند در شاد شدن تاثیر داشته باشد و مغز انسان در ترشح هورمون‌ها وشاد کردن فرد عملکرد موثری داشته باشد. این روانشناس اظهار داشت: کسی که اهل فکر باشد هیچ وقت آخر موضوع را نمی‌بیند. هیچ کس یک شبه به موفقیت نرسیده است و ۹۸ درصد افراد موفق از سخت‌ترین مشکلات زندگی خود عبور کرده‌اند که به موفقیت‌رسیده‌اند.

وی تصریح کرد: چیزی که از آن رنج می‌بریم احساس نیاز در ما می‌شود و به محرکی برای ما تبدیل می‌شود. مغز فقیر همیشه مصرف‌کننده است؛ در صورتی که می‌توان با کمترین امکانات اتفاقات بزرگی را رقم زد. زندگی را خودمان باید بسازیم.

این روانشناس خاطرنشان کرد: دو دسته آدم داریم؛ دسته ای که انرژی خود را از محیط دریافت می‌کنند و دسته دیگری که انرژی خود را از درون دریافت می‌کنند. درصد بسیار زیادی از افراد جزو دسته اول هستند که اگر شرایط محیطی آنها مناسب نباشد مدام غر می‌زنند و گله‌وشکایت می‌کنند. وی بیان کرد: شادی یک رفتار است که آن را نشان می‌دهیم و می‌شود برون‌گرا. درون‌گرا می‌تواند درونش شاد باشد ولی در بیرون نشان ندهد. وقتی کسی درونش غمگین باشد فقط نقاب شادی زده است و این موثر نیست بلکه فرد باید این شادی را درونی کنیم. اگر به یک منبع اصلی دستاویز شویم می‌توانیم این شادی عمیق‌ درونی را برای خود ایجاد کنیم.

سلامت ۳۱

توصیه‌ها و هشدارها

برای پیشگیری از کمبودروی چه باید کرد؟

کمبود «روی» چه عوارضی برای بدن دارد؟



عنصر روی در بدن نقش مهمی در ساختمان بیش از ۳۰۰ آنزیم دارد و کمبود آن اختلالات متعددی در متابولیسم و عملکرد ارگان‌ها ایجاد می‌کند. به گزارش بهداشت‌نیوز، عنصر روی از اوایل دهه ۱۹۰۰ به عنوان یک ماده مغذی شناخته‌شد.

اولین تحقیقات کمبود روی در انسان مربوط به اواخر دهه ۱۹۵۰ و اوایل دهه ۱۹۶۰ می‌باشد که نشان داد تعویق رشد، ضایعات پوستی، نارسایی بلوغ جنسی در نوجوانان پسر ایرانی و مصری مربوط به کمبود روی است.

مقدار ریزمغذی روی در بدن ۱/۵ تا ۲/۵ گرم است و بخش اعظم آن در عضلات، استخوان‌ها و کبد تجمع یافته و بخش کوچکی نیز در ناخن، پوست و مو یافت می‌شود. عنصر روی در بدن نقش مهمی در ساختمان بیش از ۳۰۰ آنزیم دارد و کمبود آن می‌تواند اختلالات متعددی در متابولیسم و عملکرد ارگان‌ها ایجاد نماید. نیاز به عنصر روی در دوران کودکی به علت رشد سریع حیاتی است. دیده شده است که مکمل روی تاثیر مثبتی بر رشد کودکان دچار کوتاه قدی تغذیه‌ای داشته است. کمبود روی در کودکان می‌تواند سرعت رشد را کاهش دهد. همچنین، کمبود روی با تغییراتی در حس بویایی و چشایی همراه است و سبب بی‌اشتهایی و کاهش وزن می‌شود. مطالعات متعددی نشان داده است که عنصر روی بر قدرت یادگیری تاثیر قابل ملاحظه‌ای دارد.

کمبود روی در دوران بارداری عوارضی مانند سقط جنین، نقص عضو مادرزادی، وزن کم در زمان تولد، زایمان دیر یا زود، هنگام راه‌دنبال دارد. به دلیل نقش روی بر سیستم ایمنی، کمبود آن مقاومت در برابر بیماری‌ها را کاهش می‌دهد و به ویژه در کودکان موارد ابتلا به بیماری‌های شایع‌دوران کودکی از جمله بیماری‌های تنفسی و اسهالی افزایش می‌یابد. کودکان دچار کمبود روی بیشتر در معرض عفونت‌ها قرار دارند. تاخیر در بلوغ جنسی از دیگر عوارض کمبود روی به‌شمار می‌رود.

منابع غذایی روی: روی در تمام مواد غذایی حیوانی و گیاهی که منبع خوب پروتئین هستند، وجود دارد. منابع غنی روی عبارتند از صدف، جگر و انواع گوشت‌ها به ویژه گوشت قرمز (گوشت مرغ و ماهی هم حاوی روی هستند، اما میزان روی در گوشت قرمز بیشتر است)، تخم مرغ، حبوبات مانند لوبیا و عدس، غلات سبوس دار، شیر و مواد لبنی، انواع مغزها مانند بادام زمینی، گردو، بادام و فندق. به‌طور کلی قابلیت جذب روی از منابع حیوانی بیشتر از منابع گیاهی است و در صورتی که قسمت اعظم روی دریافتی از منابع گیاهی تأمین شود نیاز به این ریزمغذی افزایش می‌یابد. به‌طور کلی قابلیت جذب روی از گوشت ۴ برابر غلات است. فیبر و فیتات از مهم‌ترین عوامل کاهش جذب‌روی از رژیم غذایی هستند و در صورتی که طعم‌های حاوی پروتئین حیوانی در وعده غذایی وجود داشته باشد، جذب روی از غذاهای حاوی فیتات افزایش می‌یابد.

برای پیشگیری از کمبود روی چه باید کرد؟

توجه به برنامه غذایی روزانه و مصرف غذاهای حاوی روی بخصوص غذاهای با منابع حیوانی برای تأمین نیاز روزانه مهم‌ترین راه پیشگیری از کمبود روی است انواع مغزها را به عنوان میان وعده‌های سالم بویژه در برنامه غذایی کودکان، نوجوانان و زنان باردار می‌توان بکاربرد در این صورت نه تنها بخشی از روی مورد نیاز روزانه بلکه بخشی از آهن نیز تأمین می‌شود.

از نان‌هایی که در فرایند پخت آن‌ها جوش شیرین بکار نرفته و خمیر آن‌ها ورآمده استفاده کنید. تخمیر منجر به تولید آنزیم فیتاز شده و موجب کاهش فیتات موجود در این مواد غذایی می‌شود. بد نیست بدانید که نان‌هایی که خمیر آن‌ها ور نیامده بدلیل مهار نشدن فیتاتاز از جذب روی وعده غذایی شدت جلوگیری می‌کنند. پس سعی کنید از نان‌هایی که در فرایند پخت آن‌ها جوش شیرین بکار نرفته و خمیر آن‌ها ورآمده استفاده کنید.

افزودن روی به خاک و مواد غذایی:

تحقیقات انجام‌شده در بخش کشاورزی فقیر بودن خاک‌های کشور را از ریزمغذی روی نشان داده است. این موضوع بدین معنی است محصولات غذایی نیز از نظرو روی فقیرند و مسئولین کشور باید تقویت ویا به عبارت دیگر غنی سازی خاک با روی را مدنظر قرار دهند و تا زمانی که این برنامه به سرانجام نرسیده است غنی سازی مواد غذایی عمده با ریزمغذی روی راهکاری است که باید به اجرا گذاشته شود. مصرف غذاهای غنی شده با روی می‌تواند بخشی از روی مورد نیاز بدن را تأمین کند.

یک متخصص قلب و عروق:

افراد دارای فشار خون چه نمکی مصرف کنند؟

یک متخصص قلب و عروق با اشاره به اینکه ضریب طبیعی قلب بین ۶۰۰ تا ۱۰۰ است گفت: افرادی که بدن سالمی دارند و حتی در ورزشکاران این تعداد می‌تواند ۵۰ تا ۵۵ باشد و در ورزشکاران حرفه‌ای می‌تواند به ۴۵ تا ۵۰ ضریبان برسد.

سیدعلی جمالیان متخصص قلب و عروق در گفت‌وگو با خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس گفت: اگر سیستم تصفیه کلیه‌ها سالم باشد نباید با خوردن یا نخوردن نمک، تعادل الکترولیت‌های بدن به هم بخورد. اگر فشار خون فردی با خوردن نمک بالا رود و با نخوردن آن مقدار سدیم کاهش یابد حتماً آن فرد مشکل کلیوی یا غدد فوق کلیوی دارد و باید به پزشک مراجعه کند و از داروهای کمکی که تعادل را برقرار می‌کنند استفاده کند.

وی به افرادی که در حالت طبیعی فشار خون بالا دارند توصیه کرد: برای خوشمزه کردن غذاها از نمک‌های کم سدیم و نمک‌های حاوی پتاسیم استفاده کنند تا اختلالات الکترولیتی بدنشان به حداقل برسد.

دکتر جمالیان در پاسخ به اینکه اگر فردی گشادای درجه‌میترال و فشار خون بالا داشته باشد باید چه کاری انجام دهد؟ گفت: اندازه گیری کراتین و کلیه‌ها برای تشخیص مهم هستند. اما در مجموع اگر این افراد مشکل خاصی نداشته باشند باید از داروهایی مثل لوزارتان استفاده کنند تا فشار کمتری به بطن چپ و درجه‌میترال وارد شده و از نارسایی بیشتر درجه‌میترال جلوگیری شود اما به هر ترتیب کنترل فشار خون موجب کم شدن فشار بر روی درجه‌میترال می‌شود و از نیاز به تعویض احتمالی درجه‌میترال می‌کاهد.

وی گفت: ضریب طبیعی قلب بین ۶۰۰ تا ۱۰۰ است. اما افرادی که بدن سالمی دارند و حتی در ورزشکاران این تعداد می‌تواند ۵۰ تا ۵۵ باشد و در ورزشکاران حرفه‌ای می‌تواند به ۴۵ تا ۵۰ ضریبان برسد. اگر افراد علامتی نداشته باشند نشان از سالم بودن قلب آنها است اما اگر قلب مشکل پیدا کند می‌تواند با علائمی همچون سرگیجه و افت فشار خود را نشان دهد.

این متخصص قلب و عروق کشورمان در خصوص درمان افرادی که تری‌گیلسیرید و کلسترول بالایی دارند گفت: اگر کلسترول بدن به نسبت تری‌گیلسیرید بالا باشد از خانواده استاتین‌ها برای کاهش استفاده می‌شود و اگر تری‌گیلسیرید نسبت به کلسترول بالا باشد برای کاهش آن باید از خانواده فیبرات‌ها و امثالهم استفاده کرد.



دریچه

باز هم فدراسیون قسر در رفت!

ماجرای عجیب مدارک جعلی بازیکن گابنی

در حالی که دیارتمان بین الملل فدراسیون فوتبال نقش عمده‌ای در وقوع یکی از جنجالی‌ترین اتفاقات تاریخ لیگ برتر داشته اما این جنجال تاکنون هیچ‌گونه عواقبی برای این دیارتمان به همراه نداشته است.

سکوت امیر قلعمنویی، سرمربی گل گهر درباره رای بازیکن گابنی‌شان بالاخره پس از بازی با آلمینیوم اراک شکست و درباره این رای اظهار کرد: در حق ما جفا شد و ما هیچ خطایی انجام ندادیم. از پلیس فتا می‌خواهم ایمیل‌های جعلی را پیگیری کندو اگر کار امیر قلعمنویی است به مردم بگوید. بگوید این ایمیل‌ها کار من است. ببینید من را در رسانه ملی محاکمه کنید. چرا با روح و روان تیم ما بازی کردند؟

اعتراض گل گهری‌ها به موضوع جعلی بودن مدارک بازیکن گابنی‌شان تا حدی قابل تامل است چرا که در این ماجرا از نقش دیارتمان بین الملل فدراسیون فوتبال به مدیریت حمیرا اسدی چشم‌پوشی شده وتمام مسئولیت‌و عواقب جعلی بودن مدارک به گردن باشگاه گل گهر افتاده است.

در رای کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال آمده که هفت نامه از ۹ مکانیه انجام شده برای حضور بازیکن گابنی در لیگ برتر جعلی بوده اما طبق پیگیری‌های خبرنگار اسننا فقط نامه نخست توسط باشگاه گل گهر به فدراسیون فوتبال داده شده وباقی مکاتبات توسط دیارتمان بین الملل فدراسیون فوتبال ایران انجام شده است.

البته نامه نخستنی هم که باشگاه گل گهر به فدراسیون فوتبال ارائه کرده جزو نامه‌های جعلی بوده اما همان هم در ابتدا به تایید دیارتمان بین الملل فدراسیون فوتبال رسید و قرار بود که کارت بازی بازیکن گابنی صادر شود. با این حال پس از انتشار گزارش ابتدایی ایسنا، سازمان لیگ فوتبال برای صدور کارت بازی بازیکن گابنی دست نگه داشت و از دیارتمان بین الملل خواست که استعفاء بیشتری درپای این بازیکن بگیرد. در نهایت هم استعفاءهای دیارتمان بین الملل فدراسیون فوتبال (بدون دخالت باشگاه گل گهر) منجر به صدور کارت بازی بازیکن گابنی شد.

به هر حال این اشتباه دیارتمان بین الملل فدراسیون فوتبال یکی از جنجالی‌ترین آرای انضباطی تاریخ لیگ برتر را به همراه کرده که تمام باشگاه‌ها را نرنگیز کرده است. به همین دلیل فدراسیون فوتبال به خصوص دیارتمان بین الملل این فدراسیون باید در قبال اشتباه بزرگی که در مکاتباتشان انجام داده اند پاسخگو باشند. در رابطه با این موضوع با حمیرا اسدی، رئیس دیارتمان بین الملل فدراسیون فوتبال تماس گرفته‌شد اما او حاضر به پاسخگویی نبود.

ارجاع پرونده بازیکن گابنی گل گهر به دادگستری

واقعا موضوع سوال برانگیزی است که دیارتمان بین الملل فدراسیون فوتبال در حالی که ایمیل فدراسیون فوتبال گابن در دسترس عموم قرار دارد، چنین اشتباهی کرده و استعفاءهای اشتباهی گرفته است. این موضوع اصلی‌ترین موضوع مورد بحث باشگاه گل گهر در پرونده بازیکن گابنی است. این باشگاه روز پنجشنبه به‌رای کمیته انضباطی اعتراض کرده ومنتظر رای کمیته استئناف راجع به این پرونده است.

رضا جاودانی عضو کمیته انضباطی فدراسیون فوتبال در این خصوص، گفت: پلیس فتا با کسی شوخی ندارد. آنها ذی نفع هم نیستند. خود پلیس هم دنبال جاعل است.

جاودانی افزود: ما این پرونده را برای پیگیری به دادگستری ارجاع دادیم. قبلاً هم مواردی بوده که به دادگستری ارجاع داده باشیم اما اینقدر حساسیت زانموده است. به هر حال در این پرونده بحث پول و ارز مملکت هم در میان است.

اخبار

رییس هیات انجمن‌های ورزش‌های رزمی استان قم خبرداد:

کسب دو مدال برنز توسط کیک‌بوکسینگ کاران قمی

رییس هیات‌انجمن‌های ورزش‌های رزمی استان قم گفت: ۲کیک‌بوکسینگ‌کار قمی ضمن کسب دو مدال برنز رقابت‌های انتخابی کیک بوکسینگ به اردوی تیم ملی در این رشته ورزشی دعوت شدند. علی یزدی اظهارداشت: داود زارعی نماینده شایسته قم در وزن منفی ۸۵ کیلوگرم پس از غلبه بر حریفانی از لرستان، کرمانشاه و گیلان در بازی چهارم در یک بازی بسیار نزدیک بازی را به نماینده استان اصفهان واگذار کرد و ضمن کسب عنوان سومی و مدال برنز مسابقات، به اردوی تیم ملی کیک‌بوکسینگ جمهوری اسلامی ایران دعوت‌شد.وی ادامه‌داد: محمد مهدی قاسملودیکر نماینده خوش آتیه‌قمی در وزن منفی ۹۰ کیلوگرم پس از غلبه بر حریفانی از مرکزی، آذربایجان شرقی و لرستان در بازی چهارم به علت شکستگی استخوان کف دست و در یک بازی بسیار نزدیک بازی خود را به نماینده استان کرمانشاه واگذار کرد و ضمن کسب عنوان سومی و مدال برنز مسابقات، به اردوی تیم ملی کیک بوکسینگ جمهوری اسلامی ایران دعوت‌شد. یزدی با بیان و عملکرد آنها با توجه به شرایط مسابقات قابل قبول است، گفت: تیم اعزامی قم در دوره قبل رقابت‌ها که ۴ سال قبل برگزار شد موفق به کسب یک طلا دو نقره و دو برنز شده بود. وی یادآور شد: در این رقابت‌ها تیم‌های کرمان، اصفهان، تهران و خوزستان عملکرد بهتری از خود نشان دادند و دست‌سیاری از استانها از کسب مدال عالی ماند. وی هیات انجمن‌های ورزش‌های رزمی قم در پایان یادآور شد: دوره انتخابی تیم ملی کیک‌بوکسینگ طی روزهای ۲۹ آذرماه تا دوم دی ماه جاری با حضور ۲۸۲ شرکت کننده در قالب ۲۵ تیم اعزامی از استانهای کشور به میزبانی ماهشهر خوزستان برگزار شد.

رییس هیات کشتی استان قم:

مدال آوران کشتی قم تجلیل شدند

رییس هیات کشتی استان قم گفت: در حاشیه جشنواره استعدادیابی کشتی آزاد و فرنگی قم و یادواره شهدای ورزشکار، از مدال آوران کشتی استان تجلیل به عمل آمد.

هادی علیایی در گفت و گویی اظهارداشت: در این مراسم از محمدجواد رضایی وعلیرضا جاجانی دراندک مدال‌های نقره وبرزن رقابت‌های کشتی امیدهای جهان، امیر عبدی نفر پنجم،رقابت‌های کشتی فرنگی قهرمانی جوانان و امیدهای جهان، مهدی علیزاده پوزینا مربی تیم ملی کشتی فرنگی امیدهای کشور و روح‌الله مکیانلیی سرمربی تیم ملی کشتی فرنگی جوانان با اهدای لوحی تقدیر شد.

وی اظهار داشت: همچنین محمد هادی ساروری دارنده مدال برنز المپیک و قهرمان رقابت‌های جهانی نرژومهمان افتخاری قمی‌ها بود.

علیایی با اشاره به برگزاری سومین جشنواره استعدادیابی همگانی کشتی قم در ادامه طرح تحول کشتی استان، اضافه کرد: این رقابت‌ها با حضور ۱۷۶ ورزشکار شامل ۶۰ فرنگی کار و ۱۱۶ آزادکار و ۱۳ تیم مشتکل از ۷ تیم آزاد و ۶ تیم فرنگی برگزار شد. رییس هیات کشتی قم ادامه داد: در این جشنواره همگانی استعدادیابی علاوه بر قم، دو تیم از تهران و کاشان نیز حضور داشتند و ۲۳ کشتی گیر نیز از استانهای دیگر به خدمت تیم‌های قمی درآمده بودند.

۱۰ پیروزی متوالی در لیگ برتر بسکتبال؛

قدرت نمایی بانوان شیمیدر قم

بانوان شیمیدر قم با ۱۰ برد متوالی قدرت‌نمایی کردند.

تیم شیمیدر قم در هفته پنجم و پایانی از دور برگشت مسابقات فصل ۱۴۰۰ -۱۴۰۱ لیگ برتر بسکتبال بانوان باشگاه‌های کشور به دلیل عدم حضور تیم شهرداد تهران، با ۲۰ صفر پیروز میدان لقب گرفت و در نهایت دور مقدماتی مسابقات را بدون باخت به پایان رساند. شیمیدر قم بدین ترتیب با ۱۰ پیروزی متوالی مقابل ۵ رقیب هم گروه خود در گروه نخست مقدماتی لیگ برتر مقتدرانه قهرمان شد تا با روحیه مضاعف آماده مرحله بعد شود.

ایمان /رضاملکی

نام ورزش باکیهان در صحنه نبرد بازیکنان ونیمه‌متصور می سازن، ورزش اخلاق مداری و انسانیت رابه ورزشکاران دیکته می نماید واز این مسیر مبتوانی به همه آرزوهای بزرگی که دردل داری برسی وشکرگزار لطف ومحبت خداوند تبارک وتعالی باشی.

با گسترش فسادونهنجارها درسطح ورزش وفاصله گرفتن جوانان از مسیر درست و رفتن به سمت کارهای ناصوب که شرایط جدید جامعه رابه تصویر می کشانند و کشیده شدن جوانان به صفحات مجازی که بعضا با طراحی بیگانگان جهت هدف گیری ارزشهای انسانی واسلامی ما شکل می گیرد.

اتفاقات فوق تقدیر وزیبایی نیز در صحنه ورزش روی میدهد که انتشار آن می تواند درسهایی بزرگی رابه جوانان امروزی فوتبال ولایت دیکته نماید.



قائم مقام اسبق سازمان تربیت بدنی گفت: اگر این موضوع فقط شامل استقلال و پرسپولیس بود، شاید این تصور به وجود می‌آمد که غرضی در کار است اما الان دیگر نمی‌شود چنین استنباطی کرد.

امیررضا واعظ آشتیانی ، در خصوص حذف احتمالی استقلال و پرسپولیس از لیگ قهرمانان آسیا اظهار داشت: وقتی مدیران ورزش ما بلد نیستند درست تصمیم بگیرند، باید هم شاهد چنین اتفاقاتی باشیم، یکی از هنرهای مدیریت،

کنایه آشتیانی به مصطفوی:

کارهای ناکرده خود را به گردن AFC نیندازید

تصمیم‌گیری در مواقع بحرانی است، مدیر باید بداند تبعات تصمیمش در اوضاع بحرانی چگونه است و زوایای همه چیز را بررسی کند.

وی افزود: نزدیک به یک دهه است در مورد مشکلات در ورزش و علی‌الخصوص شیوه مدیریت دو باشگاه، صحبت و تذکرات مهم را به دولت‌های دهم و یازدهم داده‌ام. متأسفانه استقلال و پرسپولیس بر اساس قانون تجارت در این مدت اداره نشده‌اند. اگر هیات مدیره این دو باشگاه بر اساس تعاریف درست، انتخاب و مجمع عملکرد سالیانه این دو باشگاه مرتب برگزار می‌شد، به این وضعیت دچار نمی‌شدند. قائم مقام اسبق سازمان تربیت بدنی تأکید کرد: مشکلات این دو باشگاه آنقدر جمع شده که هیچکس نمی‌تواند به یکباره همه آنها را حل کند، به‌طور مثال عنوان شدن این دو باشگاه، ۱۰۰ میلیارد بدهی دارند اما اسواول من این است از روزی که این مساله عنوان شد، چه کردید؟ باید کالبد شکافی شود که عقبه این اتفاقات کجا است؟

آشتیانی ادامه داد: جالب است مدیرانی که آن روزها چنین شرایطی را به وجود آوردند، حالا پست‌های بهتری گرفتند اما شرایط این روزهای ۲ باشگاه به خاطر بی توجهی، بی تدبیری و عدم رعایت قانون در گذشته است. همه این مسائل به خاطر بی قانونی در ورزش کشور، به خصوص در گذشته بوده و حالا نه تنها گریبان دو باشگاه بلکه سیستم کل ورزش را دچار مشکل کرده است.

مدیرعامل اسبق استقلال با اشاره به نقش فدراسیون در شرایط این روزهای دو باشگاه، گفت: AFC به فدراسیون اعلام می‌کند قبل از راستی آزمایی توسط ما خودتان مسائل را بررسی کنید. فدراسیون هم باید به باشگاه‌ها ابلاغ کند که چه مشکلاتی دارند اما حالا سوال اینجاست که مدیران تا الان چه می‌کردند؟

وی خاطر نشان کرد: کمیته بدوی صدور مجوز حرفه‌ای باید فارغ از نگاه‌های صنفی و توصیه و خواهش، زمانی را برای حل مشکلات به باشگاه‌ها ارائه کند.

اگر باشگاهی دارای مشکل مالکیت، سیستم اداری، بدهی و... است، باید به آنها

پیشکسوت تیم فوتبال پرسپولیس:

بازی با سپاهان فینال زودرس است

پیشکسوت تیم فوتبال پرسپولیس گفت: بردن ذوب آهن قبل از دیدار با سپاهان از لحاظ روحی به پرسپولیس کمک می‌کند اما این تیم نباید کوچک‌ترین اشتباهی در جریان مسابقه داشته باشد.

محمد نصرتی درباره برد دو بر صفر پرسپولیس مقابل ذوب آهن گفت: بازی‌هایی مثل دیروز با کوچک‌ترین اشتباه فردی تغییر نتیجه می‌دهد. دروازه‌بان ذوب اشتباه کرد و باعث شد تیمش گل اول را دریافت کند. پس از آن هم تلاش کردند

بازی را مساوی کنند اما مدیریت پرسپولیس در زمین مسابقه باعث شد گل نخورند.

مدافع پیشین پرسپولیس با اشاره به عملکرد شاگردان یحیی گل محمدی افزود: تعداد پاس‌های اشتباه بازیکنان پرسپولیس در نیمه اول زیاد بود. در دیدارهایی که حریف با تعداد زیادی در حال دفاع کردن و همچنین استفاده از تمام فضای میانه زمین است هر اشتباهی می‌تواند تبدیل به خطر جدی شود. پرسپولیس با توجه به تغییراتی که در تابستان داشت، بازیکنان مهمی را از دست داد اما در حال پیدا کردن قواره با بازیکنان جدید است.

وی درباره دیدار چهارشنبه هفته جاری پرسپولیس مقابل سپاهان اصفهان در زمین بی طرف تأکید کرد: ابتدا باید بگویم زیبایی فوتبال به همین کُری خوانی‌ها است. قبول دارم شاید گاهی از حد و اندازه خارج شود اما همه دنیا در دوران شیوع کرونا متوجه شدند که روح فوتبال با هواداران و تماشاگرانش جاری است. باید کاری کنیم که آنها زودتر به ورزشگاه بیایند نه اینکه با احکام انضباطی به این شکل آن‌ها را دور کنیم.

نصرتی یادآور شد: پرسپولیس در بازی با ذوب آهن ایرادهای جزئی داشت که خوشبختانه باعث نشد امتیاز از دست بدهد. این سه امتیاز روحیه بازیکنان را برای دیدار با سپاهان هم افزایش داد. بازی با سپاهان یکی از همان فینال‌های زود هنگام لیگ برتر است که کوچک‌ترین اشتباهی می‌تواند تأثیر گذار باشد.

مدافع پیشین تیم ملی ایران درباره خطر حذف استقلال و پرسپولیس از لیگ قهرمانان آسیا خاطرنشان کرد: واقعا نمی‌دانم چه باید گفت که از درد این اتفاق احتمالی کم کند. سال‌ها است استقلال و پرسپولیس درد مشترک دارند و اساس ماجرا مشکل دارد اما هیچ توجهی به آن نشده. نبودن در آسیا برای فوتبال باشگاهی ایران خیلی بد است. نمی‌دانم چرا آن را ساده نگاه می‌کنیم. امیدوارم آقایان راهکار مناسبی را ارائه دهند تا خیال طرفداران آنها راحت کنند.

اقامه نماز اول وقت فوتبال‌بست‌های جوان در مستطیل سبز؛

حرکت فرهنگی و قابل تقدیر سه ورزشکار قمی



باکر از رشدنم خود توانست حرکت زیبای جوانان برومند شهرمان رامورد لطف قرار دهد تا این خاطره زیبا برای همیشه در تاریخ فوتبال ولایت ثبت گردد.



جوانان را پاس داشت. به حرکت خوب و جوانمردانه حامد نظری مرحبا گفته و او را مورد ستایش قرار می‌دهیم که دراین زمانه که کم کم ارزش‌ها روبه افول وخاموشی است

معکوس شدن رکوردها و بغل کردن دوباره حاشیه؛

حامد لک: سوگلی پرسپولیس بیرانوند بود؟

عذر خواهی لک از باقری باعث حضور دوباره او در تمرینات پرسپولیس شد اما دیگر خبری از ادامه موفقیت‌های او نبود. لک در سه هفته ابتدایی فصل جاری لیگ برتر عملکرد خوبی نداشت تا یحیی گل محمدی سراغ بویژدا را دوشو یج رفته و از او استفاده کند.

دروازه‌بان گروا ت پرسپولیس نیز نتوانست کمک به بهبود گل‌های خورده این تیم کند تا بار دیگر حامد لک به دروازه این تیم باز گردد. باگشت لک به دروازه این تیم با شروع کلین شیت هایش همراه بود اما جدایی قریب الوقوع رادو وشایعه جذب دروازه باننی جدید برای این تیم باعث شد تا لک روندی متفاوت را نسبت به فصل گذشته از سر بگیرد.

او که انتظار داشت دستکش طلای دروازه باننی فصل گذشته را در دست بگیرد، با کج سلیقه‌گی و رفتارهای پر ابهام مسئولان سازمان لیگ فوتبال در عدم برگزاری جشن بهترین‌های فوتبال با بهانه شیوع کرونا روبرو شد تا در صحبت‌هایش با خبرنگاران به آن بپردازد.

لک که به جنجال در فوتبال باشگاهی ایران عادت کرده بود نسبت به کلین شیت‌های فصل جاری خود نیز رفتار متفاوت داشت. وی که بعد از بازی هفته نهم لیگ برتر از نبود بند پاداش بابت کلین شیت در قراردادش گلایه کرده بود، پس از برد روز گذشته پرسپولیس مقابل ذوب آهن اصفهان باز هم به‌صورت غیر مستقیم به این موضوع واکنش نشان داد و گفت: «سوگلی نیستیم که برای ما جشنواره برگزار کنند و به ما دستکش طلا بدهند. سال گذشته بدون دستکش طلا، بیشترین کلین شیت را داشتیم. کلین شیت اهمیتی ندارد و مهم این است که در پایان فصل

آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون تحدید حدود شش‌دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به پلاک شماره ۱۹۲۲/۲/۱۳/۲۳۰ اصلی واقع در بخش دوئیت قم (به آدرس: خیابان امامزاده ابراهیم مجله ۲۶ پلاک ۴۰) که بنام آقای داود فیروزی فرزند فتح الله میباشد در جریان ثبت است که به علت عدم حضور مالک بعمل نیامده از طرفی مطابق ماده ۱۵ قانون ثبت نیز نمیتوان عمل نمود لذا طبق تبصره ماده ۱۲ قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی و بنا به تقاضای مالک به وارده ۱۴۰۰/۹/۲۹-۲/۲۲۲۴۴ عملیات تحدید حدود اختصاصی پلاک مذکور در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۶ ساعت ۸/۳۰ الی ۱۲/۳۰ ظهر در محل وقوع ملک انجام می‌گردد بدینوسیله به اطلاع مالکین و مجاورین با وکیل یا نماینده قانونی می‌رساند که در روز و ساعت مقرر در آگهی در محل مذکور

^[1] حضور بهم رسانند مهلت قانونی اعتراض از تاریخ تنظیم صورت‌مجلس تحدیدی بمدت یک ماه خواهد بود و اعتراضات مالکین و مجاورین طبق ماده ۲۰ قانون ثبت پذیرفته و رسیدگی خواهد شد. ضمناً طبق تبصره ماده واحده مصوب ۷۳/۲/۲۵ معترضین طرف مدت یکماه پس از تسلیم اعتراض به اداره ثبت می‌بایست گواهی تقدیم دادخواست بمرجع ذیصلاح قضائی را نیز به این اداره ارائه‌نمایند

^[2] (م (۱۴۷۹) تاریخ انتشار آگهی: یکشنبه ۱۴۰۰/۱۰/۰۵

^[3] عباس پور حسینی حجت‌آبادی- رئیس ثبت اسناد منطقه دو قم

