



رئیس ستاد دهه فجر انقلاب اسلامی استان قم خبر داد:

اجرای دو هزار برنامه و فعالیت فرهنگی در دهه فجر

♦ دهه فجر فرصتی برای روایت گری تاریخ انقلاب است
♦ جشن های پیروزی انقلاب باید مردمی باشد

رئیس ستاد دهه فجر انقلاب اسلامی استان قم گفت: این استان خواهیم داشت. نصرالله لطفی روز دوشنبه در طی ایام دهه فجر و چهار و سومین سالگرد پیروزی انقلاب گفت وگو با خبرنگاران اظهار داشت: هر یک از دستگاه ها و اسلامی بیش از ۲ هزار عنوان برنامه و فعالیت فرهنگی را در

در قالب کمیته مصوب قانون بودجه کشور صورت می گیرد ؛

حمایت از طرح های فرهنگی، هنری و قرآنی موسسات در قم

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار قم:

باید برای بیان دستاوردهای انقلاب از همه امکانات استفاده شود

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار قم گفت: تبیین خدمات خود استفاده کنند. احمد حاجی زاده دهه مبارک فجر بهترین فرصت برای بیان دستاوردهای انقلاب است و دستگاه های اجرایی استان باید از آن برای

ستاد مدیریت بیماری کرونا استان قم اعلام کرد:

مدارس ابتدایی قم تا پایان هفته غیر حضوری شد

وزیر کشور:

استانداران اجازه افزایش بی ضابطه قیمت ها را ندهند



وزیر کشور گفت: استانداران به عنوان مسئولان ستاد تنظیم بازار در استانها اجازه ندهند قیمت کالاها خارج از چارچوب و کنترل افزایش یابد. احمد وحیدی روز دوشنبه پس از نشست با استانداران سراسر کشور که با حضور سید رضا فاطمی امین وزیر صمت در محل وزارت کشور

سختگوی وزارت امور خارجه:

رسیدن به توافق نیاز به تصمیم طرف های مقابل دارد



سختگوی وزارت امور خارجه با بیان اینکه در حوزه راستی آزمایی و تضمین ها باید اقدامات اساسی انجام گیرد، گفت: هیات ایرانی خلاقانه و متگرا نه ایده های خود را مکتوب کرده و در حوزه رفع تحریم ها منتظر پاسخ غرب است. سعید خطیبزاده روز دوشنبه در نشست مطبوعاتی هفتگی

آذر منصوری:

اصلاح طلبان باید اقدام به نوسازی گفتمان خود نمایند



دبیر کل حزب اتحاد ملت ایران تاکید کرد: اصلاح طلبان ضمن سرمایه گذاری جدی که باید برای احیای پایگاه اجتماعی خود داشته باشند، باید از یک سودست به نوسازی گفتمانی بزنند و از سوی دیگر در حرکت های جمعی خود به این نوسازی

باحضور معاون صنایع دستی وزارت میراث فرهنگی؛

نماد شهری «قم شهر ملی انگشت» رونمایی شد



شهردار قم خبر داد:

بهره برداری از ۱۰۰ پروژه عمرانی در ایام دهه فجر

شهردار قم گفت: به مناسبت ایام الله دهه فجر ۱۰۰ پروژه شهری به ارزش هزار میلیارد تومان در قم به بهره برداری می رسد. دکتر سید مرتضی سقاپیان نژاد در بیست و ششمین جلسه شورای اسلامی شهر قم ضمن تبریک فرارسیدن ایام الله دهه مبارک فجر، اظهار کرد: شهرداری قم بنا دارد افتتاح طرح های خود را در مناسبت های ملی و مذهبی انجام دهد که دهه فجر یکی از مناسبت های مهم است. وی ادامه داد: در ایام دهه فجر امسال ۱۰۰ پروژه شهری از جمله ۱۴ پروژه کلان در سطح قم به بهره برداری می رسد که نخستین افتتاحیه در

سرپرست اداره کل امور اقتصادی و دارایی استان قم تشریح کرد:

شرایط دریافت وام بدون ضامن در بانک های قم

سرپرست اداره کل امور اقتصادی و دارایی استان قم با بیان اینکه تحقق وام بدون ضامن، باعث امیدافزایی اقتصادی در کشور است، توضیحاتی درباره دریافت وام بدون ضامن در قم ارائه کرد. مهدی فراهانی روز دوشنبه در گفت و گو با خبرنگاران، افزود: وزارت امور اقتصادی و دارایی با هدف تسهیل دریافت وام از بانک ها، ۱۳ بانک دولتی و نیمه دولتی را موظف کرده تا از این پس به جای ضامن، گواهی اعتبارسنجی مشتریان را برای دریافت وام بپذیرند. وی اضافه کرد: از آنجا که یکی از مشکلات مردم برای دریافت وام های خرد، جستجوی ضامن است

معاون امور زیربنایی شهرداری منطقه یک قم:

پروژه «شهیدان برقی» قم طی روز های آینده افتتاح می شود



معاون امور زیربنایی شهرداری منطقه یک قم گفت: کارهای نهایی پروژه «شهیدان برقی» در حال انجام است و پیش بینی می شود طی سه روز آینده افتتاح شود. علیرضا رشیدنژاد ضمن حضور در جمع خبرنگارانی که به منظور بازدید از کلان پروژه های شهرداری قم در محل پروژه شهیدان صادقی واقع در منطقه یک حضور یافته بودند اظهار کرد: پروژه شهیدان صادقی با اعتباری بیش از ۲۰ میلیارد تومان تکمیل شده و سعی بر این است که اگر شرایط جوی نامساعدی پیش نیاید طی دو هفته آینده افتتاح شود. وی افزود: پروژه شهیدان صادقی سومین راه شریانی درجه یک شهری است که تاثیر بسیاری در راستای کاهش بار ترافیکی خیابان ۱۹ دی، بلوار ۱۵ خرداد و منطقه ۷۲ تن خواهد داشت.

معاون امور زیربنایی شهرداری منطقه یک قم ادامه داد: بیش از ۸۰ میلیارد تومان بودجه عمرانی صرف انجام پروژه های متنوع در منطقه یک قم از جمله احداث معبر در بلوار شهیدان صادقی، بلوار شهیدان برقی حدفاصل خیابان انقلاب و خیابان طالقانی، احداث بوستان های متعدد... شده است.

رشیدنژاد مطرح کرد: بیش از ۲۱۵ هزار متر مربع روشنی آسفالت به ارزش حدود ۲۵ میلیارد تومان با هدف بهبود عبور و مرور شهروندان قم در سال جاری انجام شده است. وی با بیان اینکه بحث تملک زمین های پروژه شهیدان برقی از سال ۱۳۹۶ به صورت جدی مورد پیگیری قرار گرفت و عملیات عمرانی آن ضمن رفع مشکلات تملک و نخل برداری در سال ۱۳۹۹ انجام شد گفت: این طرح در سال ۱۴۰۰ بیش از ۹۷ درصد پیشرفت داشته و اکنون کارهای نهایی آن در حال انجام است؛ پیش بینی می شود

معاون فنی عمرانی شهرداری قم:

آرام سازی خیابان ارم بدون یک روز تعطیلی مراکز تجاری تکمیل شد

اصلاح روشنایی معابر از جمله مواردی است که در جریان پروژه خیابان ارم صورت گرفته است.

وی مطرح کرد: با توجه به تردد فراوان مردم در مسیر پروژه خیابان ارم، تکمیل این طرح با سرعت بیشتری انجام شد و با انجام بسترسازی های مناسب حتی یک روز هم مراکز تجاری و مغازه های این محدوده تعطیل نشدند.

معاون فنی عمرانی شهرداری قم اضافه کرد: پیش بینی می شود این پروژه دوماه زودتر از زمان بندی مقرر و در ۱۸ بهمن ماه سال جاری به بهره برداری برسد.

حلولی زاده اذعان کرد: طی هماهنگی هایی که با آستان مقدس حضرت معصومه (س) انجام شده است در این مسیر نیز خودروهای اضطراری برای حمل و نقل زائران قرار داده می شود.

وی بیان کرد: سایر خیابان های اطراف حرم حضرت معصومه (س) از جمله خیابان بهار نیز آرام سازی خواهد شد. لازم به ذکر است، برنامه بازدید از پروژه های کلانشهر قم شامل طرح های فرهنگی ورزشی، تقاطع غیرمستطح، احداث معابر شهری، پیاده راه هسته مرکزی شهر و بوستان های شهری امروز با حضور اصحاب رسانه برگزار شد.

خیابان بهار نیز آرام سازی خواهد شد. لازم به ذکر است، برنامه بازدید از پروژه های کلانشهر قم شامل طرح های فرهنگی ورزشی، تقاطع غیرمستطح، احداث معابر شهری، پیاده راه هسته مرکزی شهر و بوستان های شهری امروز با حضور اصحاب رسانه برگزار شد. قراچولو مدیر منطقه پنج شهرداری، میریک امامی مدیرعامل سازمان توسعه و عمران شهرداری، رشیدی نژاد معاون فنی و عمرانی منطقه یک شهرداری و رئیس اداره فنی منطقه چهار شهرداری از پروژه های مهم شهری و در دست بهره داری شامل بلوار شهید صادقی و بلوار شهیدان برقی در منطقه یک، مجتمع فرهنگی ورزشی شهیدان جودی در منطقه پنج، پیاده راه آیت الله مرعشی نجفی (ره)، پروژه ادامه فاز ۵ عمار یاسر و بوستان زائر بازدید کردند.

آخرین وضعیت این پروژه ها و طرح های در دست اقدام شهرداری در این بازدید به خبرنگاران ارائه شد.



معاون فنی عمرانی شهرداری قم گفت: فاز سوم آرام سازی خیابان ارم دوماه زودتر از زمان بندی مقرر بدون اینکه حتی یک روز مراکز تجاری و مغازه ها تعطیل شوند در دهه فجر به بهره برداری می رسد.

عباس حلوایی زاده ضمن حضور در جمع خبرنگارانی که به منظور بازدید از کلان پروژه های شهرداری قم در محل طرح خیابان ارم واقع در منطقه هفت حضور یافته بودند، اظهار کرد: طی سال های گذشته مراحل قبلی پیاده روهای هسته مرکزی شهر قم اجرا شد و اکنون هر حله سوم آن یعنی حدفاصل گیت ورودی حرم حضرت معصومه (س) در خیابان مرعشی تا چهارراه شهیدان در دست انجام است. وی ادامه داد: این طرح دارای ۳۳۰ متر طول و هشت متر عرض متوسط است و همچنین دو طرف آن هر کدام ۶ متر پیاده رودارد.

معاون فنی عمرانی شهرداری قم تصریح کرد: ۱۴ میلیارد و ۸۰۰ میلیون تومان برای انجام این پروژه هزینه صورت گرفته است.

حلولی زاده افزود: نصب بیش از ۵۰۰ تکیهت ششیم، بهسازی شبکه معابر و

سرمقاله

خلاء واکنش سریع برابر بیک ششم کرونا



وضعیت موجود، وضعیتی است که بیماری با سویه امیکرون به سرعت در حال گسترش است: به طوری

که به صورت متوسط موارد ابتلا به صورت هفتگی سه تا پنج برابر می شوند. به عنوان مثال اگر فرض کنیم که اکنون ۱۰۰ مورد بیماری شناسایی شده، هفته آینده تعداد موارد ۳۰۰ تا ۵۰۰ و هفته بعدش بین ۱۰۰۰ تا ۲۵۰۰ مورد افزایش می یابد. بنابراین موارد بیماری به همین شکل به صورت تصاعدی و به سرعت بالا می رود. معنای این موضوع هم این است که فشار زمان بر ما حاکم است؛ فشار زمان به این معنا است که وقت زیادی ندارید که برنامه های کنترلی را اجرا کنید و این موضوع مدیریت اپیدمی را دشوار می کند.

نیاز به واکنش سریع هم در شناسایی بیماران و هم در شناسایی کانون های آلودگی و خوشه هایی که از آلودگی ایجاد می شود و هم در کنترل موارد ابتلا، وجود دارد. در این زمینه طبیعتا باید سراغ برنامه های کوتاه مدت و زودبازده رویم. در عین حال اول داده های مربوط به کرونا باید در اختیار متخصصین قرار گیرد تا به خوبی آن را تحلیل کنند. تحلیل با توصیف اطلاعات متفاوت بوده و به این مناسبت که بتوانیم ماهیت اپیدمیولوژی واریانت را شناسایی کنیم و برای آن برنامه ریزی کرده و به سرعت عمل کنیم. وظیفه تیم های واکنش سریع هم همین اقدامات بود. متأسفانه طی چند ماه گذشته که تیم های واکنش سریع منحل شده است، جایگزین دیگری هم برایش در نظر گرفته نشده است که نمی دانم چرا.

در عین حال بار هم فقط مربوط به مرگ نیست، بلکه بار اقتصادی، روانی، اجتماعی و... هم وجود دارد که باید به حداقل برسد. برای رسیدن به این نتیجه هم اقدامات عمیق تخصصی نیاز است. فکر می کنم که وزارت بهداشت باید در تحلیل اپیدمیولوژیک کرونا فضای بازتری را برای همکاری و مشارکت متخصصین قرار دهد. این فضا اکنون مقداری محدود و مسدود است. افرادی که در این زمینه کار کردند و تجربه کسب کردند، خیلی حرفشان شنیده نمی شود. در عین حال بحث بر سر سبست مدیریتی و... نیست، بلکه بحث بر سر این است که بتوانیم این شرایط را کنترل کنیم. وزارت بهداشت به تنهایی قادر به کنترل این موضوع نیست و همکاری بین بخشی، استفاده از حداکثر بضاعت موجود و مراکز تحقیقاتی و ... ضروری است. بسنه عمل کردن چیزی را حس نمی کند. اکنون کاملاً خلاء تیم های واکنش سریع حس می شود، مساله شخص هم نیست، این فرایند باید به سرعت راه افتد.

چند نکته ای که در حال حاضر بسیار حائز اهمیت است؛ یکی بحث افزایش واکنش سبب است که باید به سرعت خلای های واکنش سببسون را پر کنیم. مشخص است که کارایی واکنس ها در حال کاهش است که دولت ها و کشورها دارند به سمت توزیع در سوم و چهارم و... می روند. بنابراین نمی توان به تنهایی روی واکنس حساب باز کرد.

معتمد که جامعه نمی تواند در دراز مدت با محدودیت و تعطیلی زندگی کند، بلکه باید به سمت زندگی عادی پیش رویم. متنها حرکت به سمت زندگی عادی باید تسنیده، شکیبایی و با نظارت و پایش و ارزشیابی فرآیندها باشد. اینطور نیست که یک کلید را بزیم و همه به صورت عادی سر کلاس بروند و دوباره یک کلید بزیم و همه چیز را تعطیل کنیم. این یک طیف است و باید در یک طیف حرکت شود. اگر نگران هستیم، راه حل این است که نظام مراقبت فعال ایجاد کنیم، مدارس را رصد کنیم و سلامت کودکان و گردش ویروس و سطح ایمنی را در نظر بگیریم و جاهایی که ممکن است کانون های غطیان باشد، شناسایی کرده و تحت کنترل و مراقبت قرار دهیم. اکنون این نظام مراقبت فعال در بازشیایی ها وجود ندارد و می تواند به بیماری دامن زند، اما از طرفی راه حل بسته بودن صرف مدارس و دانشگاه ها هم نیست، زیرا خسارت های جدی به کیفیت مباحث آموزشی، موارد اجتماعی و... دارد می کند. اینطور نیست که تعطیلات فقط سود باشد. نباید یک بعدی نگاه کرد. بهترین گزینه نه تعطیلی است و نه بازگشایی کامل و بدون کنترل، نظارت و مراقبت، بلکه بهترین انتخاب بازگشایی با نظارت، مراقبت و ارزشیابی کامل است. کشندگی امیکرون از دلنا کمتر است، اما فراوانی و ابتلای امیکرون زیاد است. رسیدن به مرگ و میر سه رقی در این شرایط غیر ممکن نیست. در عین حال اوج بیک ششم خیلی دیر نیست و احتمالا قبل از عید نوروز شاهد آن خواهیم بود. البته پیش بینی در اپیدمی خیلی کار راحتی نیست. زیرا مولفلهایی مانند تغییر رفتار ویروس دست ما نیست.

اپیدمیولوژیست

اخبار

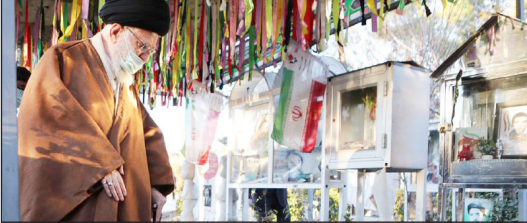
در آستانه ایام الله دهه فجر صورت گرفت ؛

حضور رهبر انقلاب در مرقد مطهر امام راحل و گلزار شهدای بهشت زهرا



رهبر معظم انقلاب اسلامی سرگاه روز دوشنبه و در آستانه ایام الله دهه فجر، در مرقد بنیانگذار انقلاب اسلامی و گلزار شهدای بهشت زهرا حضور یافتند. به گزارش دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت الله العظمی خامنه ای، در آستانه ایام الله دهه فجر و چهار و سومین سالروز پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی، حضرت آیت الله خامنه ای در نخستین ساعات صبح دوشنبه - در مرقد بنیان گذار کبیر جمهوری اسلامی حاضر شدند و با قرائت نماز و قرآن، یاد و خاطره امام عظیم الشان ملت ایران را گرامی داشتند.

رهبر انقلاب اسلامی همچنین با حضور بر مزار شهیدان عالی مقام بهشتی، رجایی، باهنر و شهدای حادثه هفتم تیر ۱۳۶۰، علو درجات آنان را از خداوند متعال مسألت کردند. حضرت آیت الله خامنه ای سپس در گلزار شهیدان سرافراز حضور یافتند و به ارواح مطهر مدافعان اسلام و ایران ادای احترام کردند.



آیت الله سعیدی:

دهه فجر فرصتی برای درس آموزی است

تولیت حرم مطهر کریمه اهل بیت (س) گفت: هر سال باید از دهه فجر درسی برای کارهای خود بگیریم و در درون انسان یک تحول اتفاق بیفتد و یک قدم به جلو برداریم. آیت الله سیدمحمد سعیدی در درس اخلاق مدیران آستان مقدس قم که به ظهور روز دوشنبه در سالن محراب حرم مطهر بانوی کرامت برگزار شد، اظهار کرد: انسان مؤمن باید هر چه را خدا دوست داشته باشد دوست بدارد بنابراین منشأ جذب ما به آستان مقدس حضرت معصومه سلام الله علیها و خدمت به اهل بیت باید مدیته باشد. وی با بیان اینکه دوستی، با خود بغض نباشد و به همراه دارد، افزود: کسی که خدا را دوست دارد باید نسبت به دشمن خدا بغض داشته باشد و به همین خاطر امام صادق علیه السلام فرمودند ایمان جز حب و بغض نیست؛ در نتیجه حب و بغض انسان مؤمن جهت دار است و در همین راستا در زیارت حضرت معصومه سلام الله علیها هم می گوئیم ما اهل بیت (ع) را دوست داریم و از دشمنان آنها برائت و بیزاری می جوئیم. وی خطاب به مدیران آستان مقدس بانوی کرامت گفت: شما که در این آستان مقدس کار می کنید در حقیقت برای اهل بیت (ع) کار می کنید و باید حب و بغضتان در راستای اهل بیت (ع) و در چارچوبی که آنها تعیین کرده اند باشد بنابراین باید در کارها و برنامه هایمان حب و بغضمان برای خدا و اهل بیت (ع) باشد. امام جمعه قم با اشاره به سالگرد دهه فجر انقلاب اسلامی گفت: هر سال باید از دهه فجر درسی برای کارهای خود بگیریم و در درون انسان یک تحول اتفاق بیفتد و یک قدم به جلو برداریم و گوش به فرمان رهبرمان باشیم و رضایت امام زمان (عج) را با اطاعت از نائب ایشان کسب کنیم.

مدیرکل دفتر بهبود وضعیت تغذیه جامعه وزارت بهداشت مطرح کرد:

تغذیه مناسب، مهم‌ترین عامل رشد مغزی کودکان



مدیرکل دفتر بهبود وضعیت تغذیه جامعه وزارت بهداشت از اهمیت مواد غذایی و زمان مصرف آن‌ها برای رشد مغزی و جسمی کودکان گفت.

زهرا عبداللهی با اشاره به اهمیت تغذیه خوب در زمان جنینی و بارداری، گفت: حتماً تأثیر می‌گذارد. همیشه می‌گوییم تغذیه مناسب برای اینکه نوزاد سالم داشته باشیم، باید از دوران جنینی و بارداری مادر آغاز شود پس باید به تغذیه خیلی توجه شود. هزار روز اول زندگی بسیار اهمیت دارد. این گفته یک ایده جهانی و بین‌المللی است که می‌گویند در هزار روز اول زندگی تغذیه، نقش بسیار مهمی در رشد و تکامل جسمی و مغزی دارد.

وی با اشاره به رشد مغزی کودک در ۵ سال اول زندگی، عنوان کرد: قطعاً رشد مغزی تا ۵ سال اول ادامه دارد یعنی اگر چه تغذیه درست و متناسبی داشته باشد، بسیار مهم است. چون در ۵ سال اول زندگی ۹۰٪ سلول‌های مغزی ساخته می‌شود و دوره‌ای بسیار مهم و بحرانی است.

عبداللهی پیرامون معنای اهمیت و توجه به تغذیه، عنوان کرد: از همان موقع که بارداری مشخص می‌شود خیلی حائز اهمیت است که مادر به نوع تغذیه توجه کند. نوع تغذیه منظور این نیست که تغذیه خاصی داشته باشد. همیشه نکته‌ای را باید یادمان باشد که رعایت تنوع و تعادل در برنامه روزانه یعنی اینکه مادر باردار سعی کند از انواع مواد غذایی که در دسترس است و از گروه‌های مختلف غذاها مثل گروه سبزی‌ها، میوه‌ها، شیر و لبنیات، نان و غلات که گروه‌های اصلی غذاها هستند و سپس آن‌ها هم مشخص است، داشته باشد.

وی با اشاره به اهمیت گروه غذایی تأمین‌کننده انرژی، گفت: یک گروه از غذاها نیز باید انرژی را تأمین کنند مانند نان، برنج و سبزی‌زمینی که اصطلاحاً می‌گوییم گروه نان و غلات که بیشترین سهم را در برنامه غذایی دارند؛ چون هم انرژی را تولید می‌کنند و هم حتی مغز برای عملکرد طبیعی نیاز به انرژی دارد. چون وقتی ما از گروه نان و غلات می‌خوریم تبدیل به گلوکز می‌شود و سلطه خون را عادی نگه می‌دارد. مغز برای عملکرد طبیعی نیاز به گلوکز دارد و باید قند خون در یک سطح مشخص ثابت بماند. به همین دلیل می‌گوییم چه‌چه‌ها دانش آموزانی که صبحانه نخورند، قند خونهاشان پایین می‌آید و چون قند خون پایین می‌آید تمرکز نداشته و یادگیری مشکل می‌شود؛ در نتیجه مغز نمی‌تواند عملکرد طبیعی داشته باشد.

عبداللهی درباره جایگزین‌های مواد غذایی در دوران بارداری، مطرح کرد: در دوران بارداری خانم باردار در غذای روزانه خود باید از انواع سبزی‌ها، لبنیات، میوه‌ها و منابع پروتئینی که در دسترس است استفاده کند. همچنین می‌توانند جایگزین‌های مختلفی را انتخاب کنند؛ به عنوان مثال برای جایگزینی پروتئین‌هایی می‌توانند حبوبات،

مطالعات نشان می‌دهد:

گنجاندن انواع توت در رژیم غذایی روند پارکینسون را کند می‌نماید

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که انواع توت‌ها هم‌کن است یک سلاح قدرتمند در برابر آسیب‌های ناشی از بیماری پارکینسون باشند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آنتی اکسیدان‌های موجود در میوه‌هایی مانند انواع توت‌ها هم‌کن است پیشرفت اختلال حرکتی را کاهش دهند.

به گفته محققان، افراد مبتلا به پارکینسون که سه وعده یا بیشتر در هفته از مواد غذایی سرشار از آنتی اکسیدان به نام فلاونوئید مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که غذاهای غنی از فلاونوئید نمی‌خورند، با احتمال کمتر مرگ زودرس مواجه هستند.

دکتر «شیانگ گائو»، محقق ارشد از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، می‌گوید: «فلاونوئیدها به طور طبیعی اجزای مغذی گیاهی در میوه و سبزیجات هستند. آنها رنگ‌های مختلفی به این گیاهان می‌دهند.»

انطباق یک الگوی غذایی سالم، حاوی میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ، حتی پس از تشخیص پارکینسون، می‌تواند پیشرفت بیماری را کند کرده و میزان بقا را بهبود بخشد.

گائو در ادامه افزود: «در مطالعه قبلی ما در سال ۲۰۱۲، متوجه شدیم که فلاونوئیدهای می‌توانند از خطر پارکینسون در آینده در بین افرادی که از ابتدای مطالعه پارکینسون نداشتند، پیشگیری کنند. مطالعه فعلی شواهد بیشتری در مورد اثرات محافظتی عصبی میوه‌ها و سبزیجات ارائه می‌دهد.»

به گفته محققان، فلاونوئیدهای موجود در برخی میوه‌ها و چای می‌توانند به سرعت از سد خونی مغزی عبور کنند و استرس اکسایشی، التهاب و تصلب شرایین را در مغز کاهش دهند، که ممکن است نتیجه آن، کاهش تأثیر پارکینسون باشد.

برای این مطالعه، محققان اطلاعاتی را در مورد بیش از ۱۲۰۰ فرد مبتلا به بیماری پارکینسون، با میانگین سنی ۷۲ سال، که به طور متوسط ۳۳ سال به این بیماری مبتلا بودند، جمع آوری کردند. هر چهار سال یک بار، بیماران به سؤالاتی در مورد رژیم غذایی خود پاسخ می‌دادند. به طور خاص، از آنها پرسیده شد که چقدر چای، سیب، انواع توت‌ها، پرتقال و آب پرتقال مصرف می‌کنند.

در طول مطالعه، ۷۵ درصد از بیماران فوت کردند. از این تعداد، ۵۱۳ نفر به دلیل پارکینسون، ۱۱۲ نفر به دلیل بیماری‌های قلبی عروقی و ۶۹ نفر به دلیل سرطان جان خود را از دست دادند.

محققان دریافتند افرادی که رژیم غذایی آنها حاوی بیشترین میزان فلاونوئید بود، ۷۰ درصد شانس بیشتری برای زنده ماندن در مقایسه با افرادی که رژیم غذایی آنها حاوی کمترین مقدار فلاونوئید بود، داشتند. بیشترین میزان مصرف فلاونوئیدها حدود ۶۷۳ میلی گرم در روز و کمترین آن حدود ۱۲۴ میلی گرم در روز بود. به عنوان نمونه، توت فرنگی حدود ۱۸۰ میلی گرم فلاونوئید در هر ۱۰۰ گرم و سیب حدود ۱۱۳ میلی گرم فلاونوئید دارد. گائو خاطرنشان کرد: «خورند بیشتر غذاهای غنی از فلاونوئید قبل از ابتلا به پارکینسون با خطر کمتر مرگ در میان مردان مرتبط بود، اما نه زنان. اما پس از تشخیص پارکینسون، خوردن فلاونوئیدهای بیشتر تا نرخ بقای بهتر برای هر دو جنس مرتبط بود.» در مورد فلاونوئیدی موسوم به «فلاون-۳-اول» که در سیب و چای یافت می‌شود، افرادی که بیشترین مصرف را داشتند ۶۹ درصد بیشتر از افرادی که کمترین مصرف را داشتند، زنده ماندند.



کارشناس: مارادیان

توصیه‌ها و هشدارها

بالارفتن از پله‌ها باعث تپش قلبتان می‌شود؟ چرا و راه حل چیست؟



اگر بعد از بالا رفتن از پله‌ها تپش قلب می‌گیرید، یک دلیل برای آن وجود دارد که راه حل آن را به شما خواهیم گفت.

یک فرد سالم (که مشکل قلبی ندارد) و اهل ورزش نیست، بعد از بالا رفتن از پله‌ها دچار ضربان تند قلب خواهد شد. حتی به‌هستگی از پله‌ها بالا رفتن هم می‌تواند در یک فرد سالم سبب بالا رفتن ضربان قلب شود.

بالا رفتن از پله‌ها برای هرکسی که اضافه‌وزن دارد سخت است و این انتظار وجود دارد که ضربان قلبش بسیار بالا رود. اگر بالا رفتن از پله‌ها علامت دیگری غیر از بالا رفتن ضربان قلب، مثلاً درد در قفسه سینه، حالت تهوع و احساس از حال رفتن هم ایجاد کند، جای نگرانی وجود دارد.

قلبی که به فعالیت‌های عادت‌نکرده تحت شرایط خاص به تپش می‌افتد، حتی اگر هیچ‌ناهنجاری در قلب وجود نداشته باشد و فرد بیماری قلبی و یا بیماری دیگری نداشته باشد.

چه باید کرد؟

شاید در حال حاضر تصور کنید طی روز زیاد فعالیت می‌کنید، از جمله بالا و پایین کردن از پله‌های خانه صبار در روز؛ اما استفاده از پله‌ها در فعالیت‌های زندگی روزمره برای رفع تپش قلب کافی نیست.

برنامه‌ریزی برای پیشگیری از تپش قلب ناشی از بالا رفتن از پله‌ها در یک فرد سالم

در هفته دو جلسه تمرینات ورزشی با شدت بالا انجام دهید. تمرینات تناوبی پُرشدت (HIIT) به قلبتان یاد می‌دهند چگونه به تفرق‌های شدید و کوتاه‌مدت عادت کرده و فوراً خود را بازیابی کنند.

تمرینات تناوبی پُرشدت از جهت این نوع فیتنس قلب در مقایسه با تمرینات یکنواخت آبرویک‌مؤثرترند.

برای اینکه بهترین نتیجه را بگیرید، تمرینات تناوبی پُرشدت را با استفاده از پله‌ها انجام دهید. یکی از انواع تمریناتی که می‌توانید انجام دهید و بسیار مؤثر است این است که دمبل دستانتان بگیرید و با سرعت از پله‌ها بالا بروید؛ اما اگر خیلی برایتان سخت است می‌توانید با سرعت راه رفتن معمولی از پله‌ها بالا بروید.

هدف این است که با تمام سرعتی که در توانانت است این تمرین را انجام دهید (حتی اگر توانتان در حد سرعت کم است). در بالای پله‌ها و بعد از هر پاری که برای بالا رفتن تفرقا می‌کنید، قلبتان باید تندترند بزند و هدف همین است. اگر دچار درد در قفسه سینه، حالت تهوع یا بد حال شدید فعالیت را متوقف کنید.

اگر بعد از مدتی مثلاً با وزنه پنج کیلوگرمی حتی با سرعت نیز قلبتان به تپش نیفتاد، پس وزنه را سنگین‌تر کنید و این روال را تدریجاً ادامه دهید.

به بالای پله‌ها که رسیدید وزنه‌ها را پایین بگذارید و یکی دو دقیقه راه بروید، سپس ست بعدی را شروع کنید (کلا چهار تا پنج ست انجام دهید).

در مدت استراحت بین ست‌ها ننشینید یا بی حرکت نایستید و حرکت کنید. برای افراد سالم مبتدی پله‌ها بهتر است حداقل ۳۰ پله باشند (دو یا گردی یا بیشتر) اما بعد از ۳۰ ثانیه همچنان در حال بالا رفتن از پله‌ها نباشید. قرار است تمرینی که انجام می‌دهید پُرشدت و کوتاه‌مدت باشد، نه پُرشدت و طولانی مدت.

برای اینکه قلبتان در استفاده از پله‌ها در زندگی روزمره به تپش نیفتد (مثلاً در محل کارتان یا در آپارتمان محل سکونتتان)، باید هفته‌ای دو بار ضربان قلبتان را با تمرینات تناوبی پُرشدت بالا ببرید و همین کافی است. البته توصیه می‌کنیم یک دو جلسه در هفته نیز تمرین هوازی با شدت یکنواخت انجام دهید. یادتان باشد که تمرینات هوازی با شدت یکنواخت (مدت طولانی) به تنهایی نمی‌توانند نتایج تمرینات تناوبی پُرشدت را ایجاد کنند.

متخصص بیماری‌های کودکان؛

کُشدگی اومیکرون بیشتر است

استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: با توجه به گستردگی اومیکرون و سرعت انتشار آن، این ویروس می‌تواند قربانیان بیشتری بگیرد. ناصر کلاترزی اظهار کرد: تفاوت اومیکرون با دیگر سویه‌ها این است کودکان هم درگیر می‌شوند. هیچ گروه سنی از سویه‌های کرونا مصون نبوده‌اند اما شیوع این بیماری بیشتر در بین بزرگسالان بود و اما کودکان دومین گروهی هستند که درگیر اومیکرون می‌شوند.

وی ادامه داد: متأسفانه با توجه به ساده انگاری و سهل انگاری خانواده‌ها در قبال اومیکرون به دلیل صحبت‌ها در وسائل جمعی مختلف، نگرانی‌ها نسبت به این بیماری کمتر شده است. مردم بچه‌ها را به مهدکودک می‌فرستند و سیستم هم مدارس را بازی می‌کند.

این متخصص کودکان یادآور شد: شاید شدت علائم اومیکرون کمتر باشد اما کُشدگی و عارضه اومیکرون بالاتر و شیوع این بیماری نیز بسیار بیشتر است که این گستردگی می‌تواند آمار مرگ و میر را افزایش دهد. کلاترزی ادامه داد: بخش‌های پی‌ای سی بوی ما پر از کودکان مبتلا به اومیکرون است. در یک ماه اخیر بیش از نیمی از کودکان مراجعه کننده به من با علائم اومیکرون هستند و اغلب والدین آنان نیز علائم جدافلی اومیکرون را دارند. به گفته‌وی، در بخش کووید ۱۹ ناقلان بی علامت داریم و کودکان نیز می‌توانند جز این گروه باشند. استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی توضیح داد: مردم در کوچه‌و بازار شاید ماسک بزنند که آن هم استاندارد نیست و مدت‌ها از مصرف آن گذشته است. در دوره‌ی ما هم که رعایت‌ها انجام نمی‌شود و اغلب در خانه تهویه‌ای وجود ندارد و در دو ماه اخیر بیشترین میزان ابتلاء در دوره‌ی های خانوادگی بوده است. توصیه می‌کنم این را رعایت کنند و منزل یکدیگر روند در نهایت با ماسک به مهمانی‌های خود بروند و پنجره‌ای را باز نگذارند. کلاترزی اظهار کرد: اگر چه‌جای بدون هیچ علامت قبلی به یکباره با تب از خواب بیدار شد احتمال آنفلوآنزا بیشتر است و این بیماری حاد شروع می‌شود. بیشتر بدن درد و سردرد و تب بالا را آنفلوآنزا داریم. وی گفت: اومیکرون و سرماخوردگی شبیه هم هستند با آبریزش شروع می‌شوند و بچه مبتلا به اومیکرون معمولاً کسالت بیشتری دارد و اشتهاش کم می‌شود و البته این صد درصد نیست. بدن درد در اومیکرون برای کودکان بیشتر است و والدین باید به این مورد دقت کنند. این متخصص کودکان افزود: در کووید ۱۹ گاه علائم گوارشی بین بچه‌ها رخ می‌دهد اما در سرماخوردگی اینگونه نیست. در هر دو حالت بهتر است هر علائمی دیدیم فکر کنیم اومیکرون است و تا دو هفته قرنطینه کنیم. طول دوره بیماری در کودک تا ۱۰ روز هم هست اما میانگین زمان بیماری ۱ هفته است.

در سرماخوردگی کودک نهایت پس از ۵ روز تبش قطع می‌شود اما در اومیکرون حالت زنگاری‌کی است.



گزارش

فعالیت آزاد در وضعیت قرمز؛

گلابه ورزشی‌های قم از تدابیر ستاد کرونا

وبسایت رسمی تیم فوتبال پرسپولیس

#در خانه بمانیم

ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا

وبسایت رسمی تیم فوتبال پرسپولیس

#در خانه بمانیم

این روزها نگرانی‌های زیادی در بین ق‌می‌ها وجود دارد زیرا اخبار منتشر شده در خصوص کرونا در قم برای همه عجیب است، بعد از ماه‌ها آبی بودن، روز چهارم بهمن وضعیت قم به رنگ زرد تغییر می کند و بعد از چهار روز بدون اینکه وارد وضعیت نارنجی شود، به یک باره قرمز می شود، اما تمام اصناف فعال هستند.

براساس این گزارش ،از جلسه استانی ستاد مقابله با کرونا در قم خبر می‌رسد که اعضای حاضر در این جلسه موافق تعطیلی مجدد صنف‌های مختلف از جمله اماکن ورزشی ریزیا و سرپوشیده نیستند و اعتقاد دارند که باید دستورالعمل‌های بهداشتی رعایت شوند تا در جلسه آینده اوضاع را بررسی کنیم.

این اتفاق موجی از نگرانی و البته گلابه شدید مستاجرین اماکن ورزشی خصوصی و دولتی فعال در استان قم را به همراه داشته و آنها معتقدند که تصمیم گیرنده‌های جلسه ستاد مقابله با کرونا در قم با چه دیدگاهی از وضعیت قرمز کرونا در قم خبر می‌دهند و مردم را به نگرانی شدید وادار می کنند اما تصمیمات آنها با شرایط موجود مطابقت ندارد.

در این بین مستاجرین استخرهای قم بیشتر نگران هستند، چون آنها می‌گویند وقتی ستاد کرونا اعلام می‌کند وضعیت قم قرمز است به صورت خودکار عموم مردم از مراجعه به استخرها خودداری می‌کنند، بنابراین استخرها این روزها هیچ مراجعه کننده‌ای ندارد و هزینه‌های سنگین نگهداری بدون درآمد به مستاجرین تحمیل می‌شود.

مستاجرین می‌گویند حداقل اماکن ورزشی را تعطیل کنید تا بخش دولتی از ما اجاره دریافت کنند، در حالی که تصویب نامه هیات وزیران (۲۲۶۹۴/ت/۵۸۷۴۶-۵-۱۴۰۰/۲۳) می‌گوید با توجه به محدودیت‌های مقرر توسط ستاد ملی مقابله با کرونا و عدم امکان انتفاع از اماکن استیجاری به ترتیب و میزبان پیش بینی در قرارداد اجاره و به تبع تحقق دین ناشی از قرارداد اجاره، کلیه دستگاه‌های اجرایی می‌توانند بر پایه مصوبه ستاد ملی مقابله با کرونا و تشخیص و احراز موضوع، حسب مورد و به تناسب، همه یا بخشی از اجاره بهای اماکن مورد اجاره به بخش خصوصی را تا پایان سال ۱۴۰۰ دریافت کنند و یا پرداخت اجاره بها یا بازپرداخت تسهیلات بهره‌برداران مزبور را تا تاریخ فوق به تعویق بیندازند.

بر اساس این مصوبه هیات وزیران، وزارت ورزش و جوانان نیز به اداره کل تمام استان‌ها اختیار داده ۱۰ درصد از اجاره بهای ماهیانه تمام اماکن ورزشی را دریافت نکنند، همچنین در روزهایی که طبق اعلام ستاد استانی مقابله با کرونا تعطیل است اجاره بهای مستاجرین مورد بخشودگی کامل قرار می‌گیرد.

در واقع این برای نخستین بار است که در وضعیت قرمز کرونایی، اماکن ورزشی فعال هستند و ظاهراً سیاست‌ها تغییر کرده و دستور تعطیلی اماکن ورزشی صادر نشده است، در حال حاضر خبرها حکایت از آن دارد که سالن‌های ورزشی، زمین‌های چمن، استخرها و حتی مسابقات ورزشی طبق برنامه در حال فعالیت هستند و خبری از تعطیلی نیست.

گزارش از رضا جعفری

اخبار

در مرحله نیمه نهایی مسابقات لیگ برتر بسکتبال بانوان؛ رویارویی شیمیدر قم با نفت آبادان برای صعود به فینال

تیم بسکتبال بانوان شیمیدر قم در مرحله نیمه نهایی مسابقات فصل ۱۴۰۱ - ۱۴۰۰ لیگ برتر بسکتبال بانوان باشگاه‌های کشور برای صعود به فینال برابر پالایش نفت آبادان صف‌آرایی می‌کند.

براساس این گزارش، زمان دیدارهای مرحله نیمه‌نهایی فصل ۱۴۰۱ - ۱۴۰۰ لیگ برتر بانوان باشگاه‌های کشور از سوی کمیته مسابقات فدراسیون بسکتبال در حالی اعلام شد که چهار تیم شیمیدر قم، پالایش نفت آبادان، گروه بهمن تهران و آکسون تهران برای صعود به فینال رقابت می‌کنند.

در این مرحله تیم بانوان شیمیدر قم حریف پالایش نفت آبادان شده و تیم‌های تهرانی گروه بهمن و آکسون پای دیگر نیمه نهایی هستند، بدین ترتیب بازی‌ها به شکل ۳ از ۲ روز، بازی ۱۲ تا ۲۲ تا بهمن ماه برگزار می‌شود تا تیم‌های پیروزی راهی فینال این فصل از بازی‌های لیگ برتر بسکتبال زنان ایران شوند.

برنامه بازی‌های شیمیدر قم در نیمه نهایی: چهارشنبه ۱۳ بهمن (ساعت ۱۳): شیمیدر قم- پالایش نفت آبادان
جمع‌ه ۱۵ بهمن (ساعت ۱۳): پالایش نفت آبادان - شیمیدر قم، چهارشنبه ۲۰ بهمن (ساعت ۱۳): شیمیدر قم- پالایش نفت آبادان
جمع‌ه، ۲۲ بهمن (ساعت ۱۳): پالایش نفت آبادان- شیمیدر قم
گفتنی است: در صورت نیاز به بازی پنجم، این دیدار روز یکشنبه ۲۴ بهمن ماه برگزار خواهد شد.

سردار آزمون:

امیدوارم یک روز به زینت برگردم

وبسایت رسمی تیم فوتبال پرسپولیس

امیدوارم یک روز به زینت برگردم

مهاجم تیم ملی فوتبال ایران بعد از جدایی قطعی از تیم زینت و پیوستن به بایر لورکوزن، گفت: امیدوارم یک روز دوباره به زینت بازگردم.

روز یکشنبه بود که باشگاه زینت با انتشار پیامی، رسماً جدایی زودهنگام سردار آزمون مهاجم ایرانی خود را تایید و خبر پیوستن او به لورکوزن آلمان را اعلام کرد.

آزمون که از سال ۲۰۱۹ و به مدت سه سال در زینت حضور داشت، درباره جدایی اش از این تیم خطاب به هواداران باشگاه گفت: به هواداران عزیز زینت سلام می‌کنم. خوشاست از آنها که در این سه سال مرا تحمل کردند تشکر کنم. آنها انقدر مرا حمایت کردند که باید تشکر کنم. رابطه خیلی خوبی با هواداران و کسانی که در زینت کار می‌کنند داشتم و خواهم داشت.

وی ادامه داد: دوست ندارم خدا حافظی کنم ولی امیدوارم یک روز به این تیم برگردم و دوباره روزهای خوشی که داشتم را ادامه بدهم. آرزوی موفقیت می‌کنم برای تیم زینت. ان شاء الله همیشه در لیگ روسیه، لیگ اروپا و لیگ قهرمانان موفق باشم.

مهاجم تیم ملی ایران که از این به بعد بازیکن تیم لورکوزن آلمان خواهد بود، در پایان این پیام تصویری خود برای هواداران زینت، گفت: دم همه شما گرم. بابت این همه خوبی که به من کردید مرسی. تا جایی که توانستم جانم را برای زینت دادم. شما بهترین هستید و همیشه جایان در قلب من است.

باشکست مِتْصا؛

ذاکر قهرمان لیگ برتر فوتسال باشگاه‌های استان قم شد

وبسایت رسمی تیم فوتبال پرسپولیس

باشکست مِتْصا؛

تیم فوتسال ذاکر بر سکوی قهرمانی لیگ برتر باشگاه‌های استان ایستاد.

براساس این گزارش، تیم ذاکر در دیدار پایانی لیگ برتر فوتسال باشگاه‌های قم با نتیجه ۲-۰ بر مصفا غلبه کرد و به قهرمانی رسید.

سعادت‌مدد نوا گل، نوروزی و داد‌آبادی هر کدام یک گل برای ذاکر به ثمر رساندند. فینالیست‌های این مسابقات در بازی نیمه نهایی تیم‌های ماهان و فولاد پارس‌یان را شکست داده بودند.

مسابقات لیگ برتر بسکتبال باشگاه‌های استان با حضور ده تیم و به صورت دوره‌ای برگزار شد و در نهایت ۴ تیم برتر به صورت حذفی با یکدیگر رقابت کردند.

عقاب نماینده شایسته جوانان فوتبال قم در مسابقات کشوری؛

سپیدجامگان قمی ۳ بار دروازه طلائی پوشان اراک را فرو ریختند

تیم فوتبال سپید جامگان قم در دیدار با تیم فوتبال اراک در جریان مسابقات لیگ آزادگان

سرمربی تیم فوتبال سپید جامگان قم در نشست خبری بعد از بازی با تیم فوتبال اراک

سرمربی تیم ملی فوتبال ایران:

می خواهیم با صدرنشینی راهی جام جهانی شویم

مردم آرزوی سلامتی می‌کنم، از بازیکنان هم می‌خواهم که با مسئولیت پذیری کامل وارد میدان شوند و سعی می‌کنیم بهترین نمایش خود را ارائه کنیم و امیدوارم موضوع کرونا باعث نشود برنامه‌های ما بهم بریزد و مجبور به تغییر شویم.

قلی زاده:

مقابل امارات هم با تمام قوا جلومی رویم

بازیکن تیم ملی فوتبال ایران نیز در این نشست خبری گفت: مقابل امارات هم تمام تلاش خود را می‌کنیم و با تمام قوا جلومی رویم.

علی قلی‌زاده اظهار داشت: قطعاً بازی سختی داریم و هر چند صعودمان به جام جهانی قطعی شده اما تمام تلاش خود را می‌کنیم و با تمام قوا جلومی رویم.

وی افزود: می‌دانیم بازی بسیار سخت و فیزیکی است اما امیدواریم در این دیدار هم سه امتیاز را بگیریم و دل مردم را شاد کنیم.

قلی زاده درباره اینکه آیا تیم ملی بازی با امارات را هم مانند دیدارهای قبلی جدی می‌گیرد، گفت: صد در صد با تمام قوا مقابل عراق بازی می‌کنیم. فکر می‌کنم همه بازیکنان کیفیت دارند و مهم نیست چه کسی بازی می‌کند و کدام بازیکن بازی نمی‌کند. هر کسی به تیم ملی می‌آید، حتماً توانایی دارد و بهترین کیفیت را نشان می‌دهد. هابیک تیم ملی فوتبال کشورمان اضافه کرد: هر بازیکنی توانایی بازی کردن برای تیم ملی را دارد و هر کسی فردا بازی کند، بهترین بازی‌اش را انجام می‌دهد. شک نکنید با تمام وجود کار خواهیم کرد و یک درصد هم کم نمی‌گذاریم زیرا می‌خواهیم همه مسابقات را ببریم و سه امتیاز کامل را بگیریم تا صدرنشین به جام جهانی برویم.

با امتیاز کامل پشت سر بگذاریم. بازیکنان هم نباید غفلت و سهل انگاری کنند و من به عنوان رهبر تیم هر بازی پیامی به بازیکنان می‌دهم و پیام من برای بازی سه شنبه به بازیکنان این است که با جدیت کامل به میدان بروند. سرمربی تیم ملی در مورد اینکه صحبت آخرش در نشست خبری چیست؟ عنوان کرد: بازیکنانم آگاه باشند و با تمام وجودشان بازی کنند. امیدوارم در بازی با امارات مثل بازی با عراق پایان شیرینی داشته باشیم و برای همه

اسکوچیچ در مورد اینکه با توجه به صعود تیم ملی؛ آیا روز سه شنبه با ترکیب اصلی تیم ملی راه میدان می‌فرستد یا ترکیب متفاوتی شاهد خواهیم بود، اظهار داشت: هر زمانی که به عنوان نماینده کشورمان در مسابقه‌ای شرکت می‌کنیم بهترین و قویترین ترکیب را به میدان می‌فرستم و اگر بازی دوستانه‌ای داشتیم در آن زمان تصمیم متفاوتی می‌گیرم. اما فردا با تمام قوا و جدیت صد در صد بازی خواهیم کرد زیرا می‌خواهیم اول گروه شویم و همه بازی را

دست شاگردان فرناندز از مدال کوتاه ماند؛

هندبال ایران چهارم آسیا شد

قطعی کرده بودند در نیمه اول با نتیجه ۱۵ بر ۱۲ به سود عربستان خاتمه پیدا کرد. دیدار ایران و عربستان در مرحله مقدماتی با نتیجه ۲۴ بر ۲۰ به سود ایران تمام شده بود. پس از این دیدار هم تیم‌های ملی بحرین و قطر برای کسب عنوان قهرمانی با هم روبرو خواهند شد. تیم ملی کشورمان پیش از این موفق شده بود تیم‌های هند، استرالیا، عربستان، عراق و کویت را شکست دهد و نتیجه را به تیم‌های بحرین و قطر هم واگذار کرده بود. تیم ملی هندبال کشورمان پیش از این تنها یک بار در مسابقات قهرمانی جهان حضور پیدا کرده بود که مربوط به مسابقات سال ۲۰۱۵ در قطر بود که

متن آگهی مزایده

آگهی مزایده ششدانگ پلاک ثبتی ۷۷۴ فرعی از ۲۷۱ اصلی بخش پنج قم مربوط به پرونده اجرایی کلاسه ۹۱۰۰۴۰۰۱۰۱۳۰۳۸۲۵ (به‌شماره پانگانی ۹۳۰۰۴۱۹)، له: بانک‌فاه کارگران، وعلیه: شرکت بازگانی اعتماد گستر پرشین/وام گیرنده و(راهن) مستند سند ره‌نی ۸۶۹۶ مورخ ۱۳۹۰/۰۶/۲۷ تنظیمی دفترخانه اسناد رسمی ۳۳۸ تهران ششدانگ پلاک ثبتی ۷۷۴ فرعی از ۲۷۱ اصلی واقع در بخش پنج قم ثبت شده در صفحه ۶۲ دفتر ۱۰۴ متعلق به شرکت اعتماد گستر پرشین به نشانی: قم-شهرک قدس بلوار ولیعصر کوچه۲۵ پ ۹ از طریق مزایده به فروش میرسد؛ ۱- مشخصات ثبتی:

حدود و مشخصات ششدانگ پلاک مذکور به مساحت ۱۵۰ متر مربع: شمالاً: بطول ۱۵ متر دیوار به دیوار خانه پلاک ۷۷۲ فرعی از ۲۷۱ اصلی شرقاً: بطول ۶ متر درب و دیواری است به خیابان ده متری جنوباً: به طول ۲۵ متر دیوار به دیوار خانه پلاک ۷۷۶ فرعی غرباً: به طول ۶ متر دیوار به دیوار خانه پلاک ۷۷۳ فرعی بیمه: ندارد.

۲- مشخصات اعیانی:

ملک فوق یک ساختمان ویلایی شمالی ساز در دو طبقه ونیم(زیرزمین وهمکف به صورت دوپلکس) بانمای سنگ وحیاط سنگ فرش می باشد. طبقه زیرزمین یک واحد مسکونی مجزا به صورت دوخوابه با آشپزخانه با کابینت ام دی اف وحمام و دستشویی با کاشی وکفها سرامیک؛ دیوارهای اتاقا ها سفیدکاری با گچ می باشد. سیستم گرمایش یکپج-شوفازو سرمایش کولر آبی وگازی است همچنین در زیر حیاط استخر وجکوزی می باشد.

طبقه همکف بصورت دوپلکس وبه صورت یک واحد مسکونی مجزا وسه خوابه با آشپزخانه با کابینت ام دی اف وحمام و دستشویی با کاشی وکفها سرامیک دیوارهای پذیرایی واتاقا ها سفیدکاری با گچ می باشد. سیستم گرمایش یکپج-شوفازو سرمایش کولر آبی وگازی است.

اسکلت بنا فلزی با سقف تیرچه بلوک وعمر درحدود ۱۴ سال وداری انشعابات آب وگاز هرکدام یک انشعاب وانشعاب برق دوانشعاب می باشد.

۳-نظریه کارشناسی:

ارزش کل ملک بانوجه به مشخصات فوق الذکر اعم از عرصه؛ وتاسیسات وملحقات با فرض عدم فراگیری درطرح های آتی شهرداری وبدهی به ارگان های ذیربط وبا درنظر گرفتن قیمت روز به شرح ذیل برآورد گردیده:

۱- عرصه بمساحت ۱۵۰ مترمربع از قرارهر مترمربع ۱۹۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال.....ارزش کل ۲۸/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
اعینانی زیرزمین و زیرحیاط ۱۵۰ متر مربع از قرارهر متر مربع ۳۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال.....ارزش کل ۴/۹۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

۳- اعینانی طبقه دوپلکس ۱۵۲ مترمربع از قرارهر مترمربع ۳۶/۰۰۰/۰۰۰.....ارزش کل ۵/۴۷۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۴- حیاط ساری ۴۰ مترمربع از قرارهر مترمربع ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال.....ارزش کل ۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۵- امتیازات وانشعابات.....ارزش کل ۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

جمع کل ارزش ششدانگ به مبلغ: ۳۹/۳۲۲/۰۰۰/۰۰۰ (سی و نه میلیارد و سیصد و بیست و دو میلیون ریال معادل سه میلیارد و نهصد و سی و دو میلیون و دویست هزار تومان)

سپه‌شنبه-۱۲ بهمن ماه۱۴۰۰- سال بیست وچهارم - شماره ۵۴۴۶

