

معاون دادستان قم خبرداد:

تشدید طرح‌های مقابله و برخورد با اراذل و اوباش

♦ برخورد بدون اغماض با برهم زندگان نظم، آرامش و امنیت مردم

معاون دادستان قم با بیان این‌که رفتار و عمل اراذل و اوباش به‌صورت محسوس و نامحسوس در استان رصد می‌شود، از تشدید طرح‌های مقابله و برخورد با اراذل و اوباش در آخر سال خبر داد. روح‌الله مسلم خانی با اشاره به برگزاری

مدیر منطقه یک شهرداری قم:

پروژه شهیدان برقی این هفته به بهره‌برداری می‌رسد

جامعه مدرسین حوزه علمیه قم:

مردم منتظر تحول در عرصه معیشت و فرهنگ هستند

جامعه مدرسین حوزه علمیه قم در اطلاعیه‌ای ضمن محکومیت اقدامات هنجار شکنانه اخیر، اعلام کرد: مردم در آستانه ورود به چهل و چهارمین سالگرد پیروزی انقلاب

مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) استان قم:

قبوض آب، برق و گاز مددجویان کمیته امداد رایگان شد

رییس جمهور در گفت وگوی تلفنی باامانول مکرون؛ مساله اصلی برای رسیدن به توافق تأمین منافع ملت ایران است



رییس جمهور تاکید کرد: هرگونه توافقی در وین باید شامل لغو تحریم‌ها، ارائه تضمین معتبر و بسته شدن مسائل و ادعاهای سیاسی شود. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی ریاست جمهوری، رییس‌ان جمهور ایران و فرانسه روز شنبه در گفت وگوی تلفنی آخرین وضعیت مذاکرات هسته‌ای وین را

یک نماینده سابق مجلس:

نباید بازنگری در قانون اساسی به عنوان یک تابو تلقی شود



یک نماینده پیشین مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه در تمام کشورهای دموکراتیک دنیا اصل بر این است که قانون اساسی مورد خدشه واقع نشود، گفت: اما به طور کلی بازنگری در قانون اساسی تابو نیست. جواد آرین‌منش با اشاره

رییس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان قم خبرداد:

جذب ۴۷ درصد از اعتبارات سفر ریاست جمهوری

عضو کمیسیون قضایی مجلس: ۱۵ هزار میلیارد تومان در شرط بندی‌ها از کشور خارج شد



عضو کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس شورای اسلامی گفت: سال گذشته ۱۵ هزار میلیارد تومان از پول جوانان در شرط بندی‌ها از کشور خارج شد. حجت الاسلام مهدی باقری روز شنبه در جلسه بررسی اختصاص زمین برای احداث شهرک تخصصی غیردولتی ویژه صنایع دستی در



از سوی شهرداری قم انجام شد؛

اکران پیام‌های پیشگیری از کرونا در ۳۰۰ سازه تبلیغاتی

شهرداری قم اکران پیام‌های پیشگیری از کرونا در سازه‌های تبلیغاتی سطح شهر از جمله ۴۵ سازه پرنایل، ۴ عدد عرشه پل و ۲۵۰ عدد استندها و همچنین نصب پیام‌های بهداشتی در اماکن عمومی شهر اعم از ایستگاه‌های اتوبوس، اتوبوس‌ها، تاکسی‌ها، مراکز عمومی و معابر شهر را در دستور کار قرار داده است. به گزارش شهرنیوز، با توجه به شیوع بیماری امیکرون و آغاز پیک ششم این بیماری در کشور و استان قم، شهرداری قم که از روزهای نخستین شیوع این بیماری در کنار مردم بوده و در کنترل این بیماری در شهر نقش مهمی را ایفا کرده

اخبار

سرپرست سازمان مدیریت پسماند شهرداری قم خبرداد:

اجرای طرح احسان ماندگار در قم

سرپرست سازمان مدیریت پسماند شهرداری قم از اجرای طرح معنوی احسان ماندگار با مشارکت اداره کل بهزیستی استان قم در پایان سال خبر داد. سیدعبدالله میراheimی با اعلام اجرای طرح معنوی احسان ماندگار اظهار داشت: این طرح به‌صورت مرتب تا قبل از شیوع ویروس کرونا هرساله برگزار می‌شد و اسمال نیز با رعایت کامل پروتکل‌ها در تحویل کالا این طرح اجرایی شد. وی با بیان اینکه در پایان سال خانواده‌ها اقدام به خانه‌تکانی و تمیز کردن خانه‌ها کرده و برخی اقلام مزاد غیرقابل استفاده در انباری‌ها باقی می‌ماند اضافه کرد: تلاش کردیم در قالب طرحی این اقلام را جمع‌آوری کرده و بازسازی کنیم و به خانواده‌های نیازمند تحویل دهیم. سرپرست سازمان مدیریت پسماند شهرداری قم جزئیات طرح معنوی احسان ماندگار را مورد توجه قرار داد و گفت: تفاهنامه‌ای با اداره کل بهزیستی استان منعقدشده است که به‌صورت مشارکتی اقلامی که مزاد نیاز خانواده‌ها بوده جمع‌آوری کرده و تحویل داده می‌شود و همکاران بهزیستی بازسازی کرده و در اختیار اقشار زیرپوشش قرار می‌دهند که تلاش داریم فاصله زمانی بهسازی و تحویل کوتاه باشد تا قبل از نوروز آن‌ها را تحویل خانواده‌های نیازمند دهیم. وی با تاکید بر اینکه شهروندان باید لوازم مزاد را شناسایی کرده و تا ۱۳۷ تماس گرفته تا طرف ۲۴ ساعت کارشناسان ممیزی مراجعه کرده و کارآزمایی کنند، افزود: در صورتی که قابلیت استفاده مجدد کالا وجود داشته باشد ثبت سفارش صورت گرفته و طرف ۲۴ ساعت بعدی با هماهنگی صورت گرفته اکیب جمع‌آوری مراجعه کرده و سه نسخه رسید تنظیم می‌شود که یک نسخه تحویل خانواده شده و یک نسخه نیز در سازمان مدیریت پسماند باقی‌مانده و یک نسخه هم با کالا به بهزیستی ارسال می‌شود. میراheimی اذعان کرد: سازمان مدیریت پسماند با باب اینکه می‌توان از لوازم استفاده مجدد کرد، این طرح را راه‌اندازی کرده و تلاش دارد در قالب این فرهنگ‌سازی امر خیری نیز شکل بگیرد. وی با بیان اینکه زمان اجرای طرح تا ۲۰ اسفند است یادآور شد: کار اجرایی این طرح تا پایان اسفند زمان می‌برد، چراکه شهروندان معمولاً کار را به روزهای آخر موقوف می‌کنند. سرپرست سازمان مدیریت پسماند شهرداری قم گفت: نگهداری لوازم منزل در طول یکسال به اعتقاد ما به نظر سخت است و شاید به همین خاطر است که آمار جمع‌آوری و تحویل اقلام پایین است و اگر این کار را به‌صورت ماهیانه انجام دهیم به نسبت جمعیت شهر بسیار بالاتر برود.

رابط عمومی شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه قم اعلام کرد:

کسب صلاحیت حرفه‌ای مدیران صنعت نفت توسط بانوی قمی



یکی از بانوان شاغل در شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی قم پس از کسب امتیازهای لازم توانست گواهینامه صلاحیت حرفه‌ای مدیران صنعت نفت را کسب کند. به گزارش عصر شنبه روابط عمومی شرکت ملی پخش فرآورده‌های نفتی منطقه قم، براساس ابلاغیه وزیر وقت نفت با هدف شناسایی، ارزیابی و تربیت و معرفی نسلی نوا از مدیران، مرکز توسعه مدیریت صنعت نفت در بهمن‌ماه سال ۱۳۹۷ از همه کارکنان رسمی‌زن واجد شرایط برای ثبت‌نام در طرح استعدادیابی زنان در صنعت نفت دعوت به عمل آورد. گزارش حاکمیت: طرح استعدادیابی زنان در صنعت نفت بین پنج‌هزار و ۸۵۹ زن شاغل در صنعت نفت برگزار شد و از این تعداد ۵۷۸ تن حائز شرایط اولیه بودند که در این فراخوان ثبت‌نام کردند. در ادامه خاطرنشان شده است: از میان شرکت کنندگان در این فراخوان تنها ۷۴ تن برای حضور در دوره‌های آموزشی پذیرفته شدند که پس از طی مراحل ارزیابی و مصاحبه نهایی، ۳۹ تن برای دریافت گواهینامه امتیاز لازم را کسب کردند. در این گزارش آمده است: بتول زرگر تنها بانوی شاغل در شرکت ملی پخش فراروده های نفتی، یکی از شرکت‌های زیرمجموعه وزارت نفت است که دعوت به دریافت این گواهینامه شد.

آیت‌الله نوری همدانی در دیدار رئیس سازمان قضائی نیروهای مسلح کل کشور:

قضات مقابل هنجارشکنی‌ها بایستند



عدالت را در جامعه حکمفرما و از آرمان های اسلام و انقلاب صیانت کنند. وی در ادامه تاکید کرد: متأسفانه چند روز قبل شاهد هنجار شکنی هایی بودیم که به نام جشن پیروزی انقلاب اسلامی در جشنواره فیلم فجر صورت گرفت و به جای اینکه از آثار و اهداف انقلاب اسلامی گفته شود مطالبی خلاف شرع در آنجا مطرح شد. در صورتی که فلسفه انقلاب و هدف امام (رحمت الله علیه) پیاده سازی احکام اسلام ناب محمدی بوده و هست وهری معظم نیز در پی همین تفکر هستند تا اسلام ناب محمدی در جامعه پیاده شود. ما نباید به نام جشن پیروزی انقلاب و برگزاری جشنواره فیلم فجر شاهد هنجارشکنی و مطرح شدن مسائل خلاف شرع و خلاف اسلام باشیم، مسئولان امر باید جلوی تکرار این گونه هنجارشکنی ها را بگیرند. آیت‌الله نوری همدانی در ادامه ضمن تقدیر از تلاش هنرمندان متعدد در جهت ترویج اسلام و آرمان های انقلاب عنوان کرد: هنرمندان ما اکثر امتدین و متعهد به آرمان های انقلاب هستند و نباید اشتباه یک فرد را به پای همه نوشت و باید جلوی تکرار این گونه هنجارشکنی ها گرفته شود.

رییس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان قم خبرداد:

جذب ۴۷ درصد از اعتبارات سفر ریاست جمهوری

بخشی ابلاغ می‌شود نظارت و ارزیابی فعالیت‌ها دقیق‌تر انجام می‌شود.

ظرفیت‌ها و مزیت‌های استان در سند آمایش

سرزمین مغفول نماند

استان بر اساس این سند انجام می‌گیرد و امروز الزامات، مأموریت‌ها، سیاست‌های بخشی تفکیک شده است تا تمامی دستگاه‌ها، و ادارات استانی بر اساس این سند کلیه مطالعات، مجوزها و مطالعات خود را انجام دهند. رییس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی با اشاره به اینکه مطالعات این سند از سال ۱۳۹۰ آغاز شده و در سال ۱۳۹۲ به تصویب شورای برنامه استان رسیده است افزود: سند آمایش سرزمین سندی ۲۰ ساله است و از سال ۱۳۹۴ تا ۱۴۱۴ کلیه اقدامات، مطالعات، و مجوزها براساس آن اجرایی می‌شود. استاندار قم نیز گفت: زمانی که سند آمایش سرزمینی به‌صورت تفکیک شده و

یکی از مراجع تقلید گفت: قضات باید با قاطعیت و خستگی ناپذیری در مقابل هنجارشکنی‌هایی که سبب نارضایتی افکار عمومی می‌شود، بایستند.

آیت الله حسین نوری همدانی پیش از ظهر روزشنبه در دیدار با رئیس سازمان قضائی نیروهای مسلح کل کشور حجت الاسلام پورخاقانی به بیان اهمیت و جایگاه برجسته عدالت در قوانین اسلامی و تاکید فراوان در بیانات اهل بیت (علیهم السلام) پرداخت و تصریح کرد: یکی از اصلی ترین اهداف بعثت انبیاء برقراری عدل و عدالت در جوامع بشری بوده است،

مرجع تقلید شیعیان در ادامه با اشاره به برنامه های پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) در توسعه عدالت در میان مسلمانان پرداخت و افزود: قوانین و احکام اسلام در راستای برقراری حق و عدالت در میان اقشار مختلف جامعه است که این یکی از امتیازات دین مبین اسلام می باشد و به گواه تاریخ امیر مومنان علی (علیه السلام) برترین اسوه عدالت پیشگان است. آیت الله نوری همدانی با اشاره به نامه حضرت امیر مومنان به مالک اشتر، علم و تقوا را مهترین شاخصه و معیار انتخاب قضات دانست و افزود: در گزینش قضات باید بهترین افراد به جهت تقوا و پاکدامنی و آگاهی به احکام و قوانین اسلام انتخاب شوند چرا که قضات نقش برجسته ای در اجرای احکام و قوانین اسلام و برقراری عدالت در جامعه دارند.

وی در ادامه استفاده از علوم و دانش روز برای دستیابی و کشف حقیقت در امور قضایی تصریح کرد: باید در تربیت قضات آگاهی و دانش به علوم و فناوری روز که مرتبط با قضات است نیز لحاظ شود تا قضات در کنار خیر خواهی و تقوا بتوانند براساس عدالت حکم صادر کنند. مرجع تقلید شیعیان ناپذیری و صبر در رسیدگی به پرونده های قضایی را مهم دانست و افزود: قضات باید با قاطعیت و خستگی ناپذیری در مقابل هنجار شکنی هایی که سبب نارضایتی افکار عمومی می شود بایستند تا حقّی از مردم ضایع نشود و با قاطعیت در هنگام صدور حکم حق و

رییس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان قم گفت: اعتبارات تصویب شده در سفر ریاست جمهوری ۲ هزار میلیارد تومان است که برای اسمال و سال آینده ۲۷ درصد از این اعتبار جذب شده است.

نور بخش عصر روز شنبه در جلسه شورای برنامه‌ریزی و توسعه استان قم با اشاره به اینکه در سفر ریاست جمهوری ۲ هزار میلیارد تومان به استان قم تا سال ۱۴۰۲ اختصاص یافته است اظهارداشت: برای اسمال و سال آینده ۹۷۷ میلیارد تومان از این محل برای ۷۰ طرح اختصاص یافته است که تاکنون ۴۶۰ میلیارد تومان جذب شده است. وی با بیان اینکه ۱۳ هزار میلیارد تومان تسهیلات نیز برای بخش‌های تولیدی مختلف تا سال ۱۴۰۲ برای استان قم پیش بینی شده است افزود: ۱۱ هزار و ۶۹۵ میلیارد تومان برای رونق تولید، اشتغال و مشاغل خانگی و ۹۹۳ میلیارد تومان برای ازدواج جوانان

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان قم:

موزه آثار مراجع تقلید در قم سامان دهی می‌شود

در قم گفت: «به زودی تفاهنامه همکاری برای واگذاری موزه آثار مراجع با سازمان فرهنگی هنری شهرداری منعقد می‌شود».

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی قم گفت: «گنجینه آثار مراجع عظمای روحانیت در مقابل بیت تاریخی حضرت امام خمینی (ره)، آثار و زندگینامه ۱۲ نفر از مراجع تقلید را به نمایش گذاشته است،

رئیس اداره گردشگری سازمان فرهنگی هنری شهرداری قم گفت: «راه اندازی خانه موزه مراجع تقلید با هدف آشنایی گردشگران با تاریخ، معارف دینی، معرفی آثار و سبک زندگی مراجع در دست اقدام است.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان قم گفت: تفاهنامه همکاری برای سامان دهی موزه آثار مراجع تقلید بین اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی و سازمان فرهنگی هنری شهرداری قم منعقد می‌شود.

علیرضا جندی مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی سازمان فرهنگی هنری و ورزشی شهرداری قم با بیان این که شهر مقدس قم شهر علم و اجتهاد است، سامان دهی موزه آثار مراجع تقلید را اقدامی ارزشمند برای معرفی هر چه بیشتر شخصیت و آثار مراجع تقلید عنوان کرد.

وی با توجه به فضای مذهبی و معنوی قم و سال‌ها حضور حوزه علمیه و مراجع تقلید

با پیر شدن مغزتان مبارزه کنید

چگونه عملکرد ادراکی خود را تقویت کنید؟



مغز همه ما با افزایش سن تغییراتی می کند و طبیعتاً عملکرد ذهنی و ادراکی ما را نیز تحت تأثیر قرار می دهد. افت عملکرد ادراکی مغز شایع بوده و یکی از ترسناک ترین پیامدهای سالمندی است، اما اجتناب ناپذیر نیست.

فشارخون و کلسترول خوتان را در سطح سالمی نگه دارید

خیلی از افراد تعجب می کنند وقتی متوجه می شوند بین بیماری قلبی و بیماری آلزایمر، ریسک فاکتورهای مشترکی وجود دارد؛ اما اگر خوب به سیستم رگی و عروقی بدن که شامل خون رسانی به مغز نیز می شود فکر کنید می بینید عجیب نیست که اختلال در گردش خون می تواند منجر به آسیب بافت مغز شود.

عروق ریز مغز نسبت به بالا رفتن فشارخون حساس اند و فشار خون بالای مزمن می تواند به آن ها آسیب بزند. مطالعات گوناگونی نشان داده اند بین فشارخون بالا و سلامت مغز ارتباط وجود دارد و در واقع ثابت شده که فشارخون بالاتر موجب عملکرد ادراکی ضعیف تر و آسیب به بافت مغز می شود.

کلسترول نیز در تشکیل پلاک های آمیلوئید بتا که عامل بیماری آلزایمر است نقش دارد. بالا بودن سطح کلسترول می تواند تولید پلاک های آمیلوئید بتا را افزایش دهد.

سطح ویتامین D بدنتان را چک کنید

پایین بودن ویتامین D بدن منجر به اختلال در عملکرد ادراکی مغز می شود. ویتامین D در شکل گیری حافظه نقش دارد. پژوهش ها نشان داده اند کمبود ویتامین D با افزایش ریسک اختلال ادراک یا زوال عقل در افراد سالمند مرتبط است. ضمناً ویتامین D در تنظیم انتقال گلوکز و کلسیم به سمت مغز و در مغز نقش داشته و می تواند با کاهش التهاب و افزایش قابلیت دسترسی به برخی از هورمون ها، حامی عملکرد ادراکی مغز باشد.

مکمل های امگا ۳ DHA و ویتامین B۱۲ مصرف کنید

حفظ سطح کافی اسیدهای چرب امگا ۳ دوکارا هگزانوئیک اسید (DHA)

به عملکرد بهتر حافظه کمک می کند. به طور کلی مصرف منظم مغز هابرای عملکرد ادراکی مغز مفید است.

کمتر نمک مصرف کنید

مصرف زیاد نمک، عروق را سفت کرده و فشارخون را بالا می برد و به رگ های ظریف مغز آسیب می زند، در نتیجه جریان خون در بافت مغز مختل شده و احتمال اختلال در عملکرد ادراکی بیشتر می شود. برای طعم دادن به غذاها از چاشنی ها و ادویه های گیاهی استفاده کنید.

پژوهش ها نشان داده اند کمبود ویتامین D با افزایش ریسک اختلال ادراک یا زوال عقل در افراد سالمند مرتبط است. ضمناً ویتامین D در تنظیم انتقال گلوکز و کلسیم به سمت مغز و در مغز نقش داشته و می تواند با کاهش التهاب و افزایش قابلیت دسترسی به برخی از هورمون ها، حامی عملکرد ادراکی مغز باشد

کمتر قند و شیرینی مصرف کنید

قند زیاد در مهارت های ادراکی مغز اختلال ایجاد می کند و همچنین موجب بالا رفتن فشارخون می شود. قند زیاد، گلوکز خون را نیز به میزان خطرناکی بالا می برد که می تواند منجر به آسیب رگ های خونی شود. این آسیب باعث افت تدریجی عملکرد مغز خواهد شد. حتی یک بار بالا رفتن قند خون می تواند مضر باشد و عملکرد مغز را کند کرده و حافظه را ضعیف نماید.

ضمناً بالا رفتن مکرر قند خون، ظرفیت ذهنی را تضعیف می کند. هر وقت هوس شیرینی کردید سراغ میوه های تازه بروید تا علاوه بر قند، فیبر و آنتی اکسیدان نیز دریافت کنید.

فعالیت بدنی تان را حفظ کنید

یک سبک زندگی متعادل به طور کلی تندرستی را به ارمان می آورد. ورزش منظم دارای اثرات قابل توجهی بر مغز در تمام مراحل زندگی است. یکی از دلایل هم این است که طی فعالیت بدنی، جریان خون به سمت مغز بیشتر می شود و ورزش منظم به حفظ سلامت رگ های خونی کمک می کند.

در افراد بالای ۶۰ سال، فیتنس فیزیکی با حافظه قوی تر، عملکرد ادراکی بهتر و واکنش سریع تر مرتبط می باشد. ضمناً ورزش به بافت مغز کمک می کند میتوکندری های بیشتری بسازد که مسئول تولید انرژی سلولی هستند. هر چه فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید، ریسک ابتلا به آلزایمر را کمتر می کنید.

از تنباکو و الکل به هر شکل آن دوری کنید

مصرف تنباکو و الکل ریسک زوال عقل را بیشتر می کند.

مراقب هیجانات خود باشید

افرادی که اضطراب دارند، افسرده اند، کم می خوابند یا اغلب خسته اند نمی توانند عملکرد ذهنی خوبی داشته باشند که هر چند پیش بینی کننده ضعف عملکرد ادراکی در آینده نیست؛ اما به طور کلی بر خورداری از سلامت ذهنی قطعاً یک مؤلفه مهم تندرستی است.

ارتباطات اجتماعی خود را قوی کنید

داشتن ارتباطات اجتماعی بی پرو برگرد با کاهش احتمال زوال عقل مرتبط بوده و ضمناً فشار خون را پایین می آورد و سبب افزایش طول عمر می شود.

مهارت های جدید یاد بگیرید

یادگرفتن سبب ایجاد سلول های جدید عصبی در مغز می شود و یادگرفتن هیچ محدودیت سنی ندارد. یادگرفتن چیزهای جدید کمک می کند شبکه های عصبی که از قبل بوده اند تقویت شده و ارتباطات عصبی جدیدی ساخته شوند.

و در پایان اینکه یادتان باشد داشتن یک مغز و ذهن سالم تر در سنین بالا به شما اجازه می دهد شاد و مستقل و خلاق زندگی کنید و دوران سالمندی خوشایندتری داشته باشید.

اینفوگرافه

تری گلیسیرید خون و آنچه باید در مورد آن بدانیم

تری گلیسیرید خون و آنچه باید در مورد آن بدانیم

مقادیر طبیعی و غیرطبیعی تری گلیسیرید

طبیعی:	در مرز خطر:	بالا:
۱۵۰ mg / dl یا کمتر	۱۵۰ تا ۱۹۹ mg / dl	بیشتر از ۲۰۰ mg / dl

چرا تری گلیسیرید بالا نگران کننده است ؟

ریسک فاکتوری برای بیماری های قلبی و عروقی است	اگر همراه با LDL بالا، HDL پایین، سایز بالای دور کمر یا افزایش فشارخون باشد می تواند نشان دهنده ی مقاومت به انسولین باشد.	خطر ابتلا به پانکراتیت (التهاب حاد لوزالمعده) را افزایش می دهد
---	---	--

توصیه هایی برای کاهش تری گلیسیرید خون

			
کاهش مصرف کالری اگر اهل پُرخوری هستید	حذف مصرف غذاهای با فروکتوز بالا	پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای	حذف غذاهای بسیار فراوری شده
			
کاهش وزن حتی به اندازه‌ی ۷ درصد از وزن بدن	حذف یا استفاده محدود از کربوهیدرات‌های تصفیه شده و قند	مصرف دارو اگر پس از ۶ هفته با رژیم غذایی، ورزش و کاهش وزن نتیجه نگرفتید	حداقل ۳۰ دقیقه ورزش در بیشتر روزهای هفته



مطالعات نشان می دهد؛

مصرف آدامس بدون قند و کاهش خطر زایمان زودرس

بیماری لته با افزایش خطر زایمان زودرس مرتبط است و اکنون تحقیقات جدید نشان می دهد که جویدن آدامس بدون قند حاوی زالیبتول در دوران بارداری ممکن است این خطر را کاهش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، این مطالعه در مالوای آفریقا، که یکی از بالاترین نرخ های زایمان زودرس در جهان را دارد، انجام شد. کارشناسان هشدار می دهند که هنوز خیلی زود است که بگوییم همه زنان باردار باید جویدن آدامس زالیبتول را برای جلوگیری از زایمان زودرس شروع کنند.

هر ساله حدود ۱۵ میلیون نوزاد قبل از هفته سی و هفتم بارداری متولد می شوند و بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، این تعداد در حال افزایش است. نوزادانی که خیلی زود به دنیا می آیند در بدو تولد و در اواخر زندگی نسبت به نوزادانی که کامل به دنیا می آیند، مشکلات سلامتی بیشتری دارند.

دکتر «جروستی اگارد»، سرپرست تیم تحقیق از کالج پزشکی نکراس، در این باره می گوید: «زالیبتول برای کاهش التهاب و بهبود سلامت دهان و دندان شناخته شده است. سلامت دهان و سلامت بقیه بدن ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. زایمان زودرس یک مشکل چالش برانگیز است و این یک مداخله ساده علمی واقعاً خوب می تواند باشد.»

این مطالعه بیش از ۱۰ سال بطول انجامیده و بیش از ۱۰۰۰ زن از هشت مرکز بهداشتی در مالوای را شامل بوده است. همه زنان در مورد مراقبت های بهداشتی دهان و دندان و سایر راه های جلوگیری از زایمان زودرس آموزش دیدند. همچنین از نیمی از زنان خواسته شد در طول بارداری خود یک یا دو بار در روز آدامس زالیبتول را به مدت ۱۰ دقیقه بجویند.

زنان بارداری که آدامس می جویدند، در مقایسه با زنانی که فقط آموزش دیده بودند، کمتر با احتمال زایمان زودرس روبرو بودند- ۱۲.۶٪ در مقابل ۱۶.۵٪.

علاوه بر این، این مطالعه نشان داد که تعداد کمتری از نوزادان متولد شده از مادرانی که آدامس جویده بودند، در هنگام تولد ۲.۵ کیلوگرم یا کمتر وزن داشتند. همچنین بهبودهایی در سلامت دهان و دندان زنان مشاهده شد.

اگارد می گوید: «مردم گاهی فکر می کنند هیچ کاری نمی توانیم درباره زایمان زودرس انجام دهیم، اما این درست نیست. مایک گلوله جادویی نداریم، اما تزک سیگار و درمان بیماری های زمینهای همه مواردی هستند که می توانند نرخ تولد زودرس را کاهش دهند و به نظر می رسد جویدن آدامس زالیبتول نیز برای زنان باردار در مالوای تفاوت ایجاد کرد.»

وی در ادامه می افزاید: «مطالعات در ایالات متحده به بهبود سلامت دندان در دوران بارداری با تمیز کردن عمیق دندان ها با جرم گیری و پلاستیک برای از بین بردن پلاک و جرم روی دندان ها و زیر لثه ها پرداخته اند، اما به نظر می رسد که این کار به اندازه جویدن آدامس زالیبتول مؤثر نیست.»

به گفته محققان، زالیبتول ممکن است میکروبیوم دهان را تغییر دهد و منجر به لته های سالم تر، التهاب سیستمیک کمتر و در نتیجه زایمان زودرس کمتر شود.

به گفته محققان گام بعدی انجام مطالعات مشابه در سایر نقاط جهان است. این مسئله به تعیین اینکه آیا این مداخله در مکان هایی که ممکن است نرخ پایین تری از زایمان زودرس مرتبط با سلامت دهان و دندان وجود داشته باشد مفید است یا خیر کمک می کند.



توصیه ها و هشدار ها

متخصص تغذیه:

بیشترین تأثیر ژنتیکی رژیم غذایی در دوران جنینی و شیرخوارگی است



متخصص تغذیه و رژیم درمانگر با اشاره به تأثیر سلامت تغذیه مادر باردار بر ژنتیک فرزندان گفت: بیشترین تأثیر ژنتیکی رژیم غذایی در دوران جنینی و شیرخوارگی رخ می دهد بنابراین از طریق آثاری که تغذیه مناسب بر روی ژن ها می گذارد می توان برنامه ریزی سلامت دوره های بعدی زندگی را رقم زد.
قریبا کوهدانی اظهار داشت: پیش از این، اهمیت تغذیه سالم در دوران بارداری به دلیل کمک به سلامت مادر و جنین بود و در دهه های اخیر مطابق تحقیقات، مشخص شده که سلامت فردی که از این بارداری متولد می شود، حتی در دوره های بعدی زندگی و تا دوره های سالمندی، تحت تأثیر رژیم غذایی و شرایط دوران جنینی او است. به همین دلیل، اهمیت تغذیه در دوره بارداری بیشتر از آن چیزی است که در دهه های پیشین مطرح می شد.

وی خاطرنشان کرد: تغذیه دوران جنینی در مورد سلامت سایر دوره های زندگی حرف اول را می زند به عبارتی دیگر، با تغذیه مناسب در هزار روز نخست زندگی (۲۸۰ روز دوران بارداری و دوره شیرخوارگی در دو سال اول زندگی) می توان از طریق تأثیری که بر روی ژن ها می گذارد، برنامه ریزی سلامت دوره های بعدی زندگی را رقم زد ضمن اینکه بیشترین اثرات ژنتیکی رژیم غذایی در دوران جنینی و شیرخوارگی رخ می دهد.

این رژیم درمانگر گفت: چاقی، دیابت، فشار خون بالا و مصادیقی که در بزرگسالی یا سالمندی احتمال ابتلا به آن بیشتر است را می توان با برنامه ریزی تغذیه ای سالم در دوران جنینی مهار کرد بنابراین مادرانی که در دوران بارداری از یک تغذیه مناسب بر خود ران نینستند علاوه بر خطراتی که برای خود ایجاد می کنند، به شکلی باعث افزایش خطر بیماری های غیرواگیر در فرزندان خود می شوند.

تغذیه سالم در دوران بارداری بر سلامت روان نوزاد تأثیر بسزایی دارد
کوهدانی با تأکید بر اینکه یکی از راهکارهای داشتن جامعه سالم، توجه به تغذیه دوران بارداری است، افزود: باکتری هایی که در بدن وجود دارند، تأثیر زیادی بر سلامت روان می گذارند که این باکتری ها در بدن مادر باردار به شکلی تحت تأثیر رژیم غذایی مناسب افزایش می یابد و بر سلامت روان جنین در حال رشد، تأثیر دارد. وی یادآور شد: دریافت مقادیر کافی از ماده چرب امگا ۳ که معمولاً در ماهی وجود دارد، در تکامل مغز و سیستم عصبی جنین اثرگذار است و مادرانی که مقادیر کافی از این منابع غذایی استفاده نمی کنند ممکن است این تکامل مغزی و سیستم عصبی در فرزندانشان دچار اشکال شود.

نیاز به برابر بیشتر از مادر باردار ۵۰ برابر بیشتر از حالت عادی است

این متخصص تغذیه با تأکید بر اینکه انرژی مادر باردار نسبت به زمان قبل از بارداری نیاز به افزایشی شدن ندارد، گفت: دریافت انرژی بیشتر، مشکلاتی همچون اضافه وزن و چاقی بارداری را به همراه خواهد داشت پس این باور که مادر باردار باید به اندازه دو نفر از مواد غذایی استفاده کند، اشتباه است بلکه باید مواد مغذی کافی در وعده های غذایی دریافت کند.

وی خاطرنشان کرد: فراموش نشود که اگر مقدار انرژی دریافتی مادر باردار کمتر از نیاز خود و جنین باشد کم مشکلاتی ایجاد می کند که یکی از مسائلی که متعاقب این قضیه پیش می آید، تولد نوزادانی با وزن کم است بنابراین برای دریافت به اندازه انرژی از مواد مغذی باید به تعادل تغذیه توجه داشت.

کوهدانی یادآور شد: یکی از مواد مغذی که نیاز به دریافت آن در مادر باردار حدود ۵۰ درصد افزایش می یابد، آهن است. پس مادر باردار باید از منابع غذایی حاوی آهن و مکمل های آن زیر نظر متخصص استفاده کند.

وی تصریح کرد: تجویز و مصرف اسید فولیک قبل از بارداری و آهن از هفته شانزدهم بارداری، مورد نیاز مادر باردار است همچنین تلاش بر این است که با رژیم متعادل و سالم نیانه ای مادر باردار تأمین شود اما در مورد مادرانی که سو تغذیه دارند یا فاصله بارداری کوتاه بوده یا به دلایلی به عنوان باردار بر خطر محسوب می شوند، می توانند استفاده از مکمل ها را زیر نظر متخصصان شروع کنند.

به گفته این متخصص تغذیه، یکی دیگر از مواد مغذی مورد نیاز مادر باردار، کلسیم است و در صورتی که بدن، کلسیم ناکافی دریافت کند از ذخایر خود استفاده می کند و به واسطه این اتفاق، مسائلی مانند پوکی استخوان و مشکلات ناشی از کمبود کلسیم را در دوره های بعدی زندگی مادر باردار یا شیرده شاهد خواهیم بود بنابراین به دریافت درست از منابع غذایی کلسیم که عمده ترین آنها لبنیات است در دوره بارداری تأکید می شود.

کوهدانی با تأکید بر اهمیت دریافت به اندازه مواد غذایی پروتئینی در دوران جنینی توصیه کرد: لازم است مادران باردار با مصرف حساب شده مواد غذایی سرشار از پروتئین که در گوشت، تخم مرغ، لبنیات و حبوبات وجود دارد، به ژنتیک جنین کمک کنند زیرا مصرف مواد غذایی حاوی پروتئین توسط مادران در دوران بارداری و شیردهی، می تواند زندگی سالم تری را برای آنها در دوران سالمندی داشته باشد. این رژیم درمانگر اضافه کرد: مادر شیرده هم باید در این دوران از تنوع غذایی استفاده کند تا از طریق شیر مادر، آشنایی با مواد غذایی در نوزاد ایجاد شود و در آینده، غذای خانوار را بهتر بپذیرد.

محققان می گویند:

کودکان بی خواب تبدیل به بزرگسالان بی خواب می شوند

یک مطالعه جدید هشدار می دهد که کودکان خردسالی که با بی خوابی دست و پنجه نرم می کنند، در بزرگسالی با خطر بسیار بالای بیخوابی مواجه هستند.
به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان دریافتند که ۲۳ درصد از کودکانی که بین سنین ۵ تا ۱۲ سالگی از بی خوابی رنج می برند، در سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی نیز دچار مشکل بی خوابی هستند. به گفته محققان، احتمال اینکه یک کودک کم خواب در نهایت به بزرگسالی کم خواب تبدیل شود تقریباً سه برابر است. «خولیو فرناندز مندورا»، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه ایالتی پنسلوانیا، در این باره گفت: «حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد از کودکان در سن مدرسه علائم بی خوابی را دارند که به عنوان مشکل در به خواب رفتن یا خواب ماندن شناخته می شود. در میان نوجوانان، این رقم بین ۳۵ تا ۴۰ درصد افزایش می یابد.» این تیم برای بررسی تداوم بی خوابی در میان کودکان در حین رشد، بیش از ۵۰۰ کودک را از سن ۵ سالگی تا ۳۱ سالگی مورد بررسی قرار داد.
طول مرحله اول مطالعه که بین سال های ۲۰۰۰ و ۲۰۰۵ انجام شد، همه بچه ها (یا والدینشان) پرسش نامه هایی را در باره خواب تکمیل کردند. عادات خواب نیز در زمان خواب در یک محیط آزمایشگاهی ردیابی شد. تقریباً یک چهارم کودکان پیش از نوجوانی به بی خوابی مبتلا بودند. حدوداً بین ۶ تا ۱۳ سال بعد، اکثر بچه ها در سن ۱۶ سالگی، ارزیابی های مشابه را انجام دادند. مشخص شد که بیش از یک سوم (۲۶٪) نوجوانان با بی خوابی دست و پنجه نرم می کنند. سپس سه سوله ارزیابی در قالب یک بررسی خواب بعدی که بین سال های ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۱ راه اندازی شد، انجام شد. بر آن زمان، میانگین سنی شرکت کنندگان در مطالعه ۲۴ سال بود. این تیم دریافت که حدود ۲۷ درصد از افراد بی خواب در دوران نوجوانی، در بزرگسالی خواب های سالم داشتند. اما تقریباً ۱۹ درصد از کسانی که در دوران کودکی سابقه مشکل خواب داشتند، همچنان در نوجوانی و بزرگسالی بی خوابی متناوب را تجربه می کردند، در حالی که بیش از ۴ نفر از هر ۱۰ نفر همچنان با کمبود خواب مداوم مواجه بودند.

اخبار

نگاهی به نمایندگان فوتبال قم درلیگ جوانان کشور؛

صعود دلپذیر عقاب و تساوی پیام مقابل تاکستان

ایمان / رضاملکی

استادیوم پیرتختی شاهد صعود دلآور مردان جوان تیم عقاب به مرحله بعدی مسابقات لیگ جوانان کشور بود. پسندیده ویزدی هرکدام یک کل به ثمر رساندند تا کرمانشاهیا با شکستی تلخ قم را ترک گویند. شاگردان قریشی مربی تلاش گر و فہیم تیم عقاب با پیروزی دراین دیدار وبا ۷ امتیاز جواز حضور در دور بعدی این بازیها را کسب کردند. تا مین مخارج این تیم که به دوش قریشی سرمربی این تیم سنگینی میکند شرایط بسیار خوبی را برای جوانان عقاب دراین مسابقات بوجود آورده که درشرایط سخت اقتصادی امروز امکانات به روز این تیم می تواند امتیاز مثبت عقاب از شروع این مسابقات تا این مرحله باشد. سیجانی، میرزا محمدی، بیانی،نسب،مسیبی، کاشانی،مرادی،مالکی،تلاخی، ویزی،پسندیده ومیثم عبائی بازیکنان این تیم دراین بازی بودند. کادر مدیریتی عقاب باسرپرستی صادق شمس وتلاشهای قابل تقدیرش درکنار زحمات مربیان فہیم این تیم توانسته عقاب را درمسیر روشن بسوی صعود رهنمون سازد.

تساوی پیام قم مقابل غفاری تاکستان

جوانان برومند پیام فیروز در ورزشگاه قم توانستند باتساوی مقابل تیم خوب غفاری تاکستان امید برای صعود را در دلها زنه نگه دارند. نماینده زیر ۱۷ ساله های فوتبال قم دراین بازی مستحق پیروزی بود. این تیم در دومین نبرد خود در تاریخ ۲۹ بهمن ماه در کرج مقابل پور البرز قرار میگیرد.

عبادی، رسولی، حاصلی، گنجہ، حسلو، نظری، آبادیان، صادقیان، حاتمی، ح کیمی زاده، درخشانیان، درمخو ، بختیاری مهر، آفتابی، خانی، احمدی، بداغ ی، سروش، قنبری، علیمردانی، ر جانی، میرشریفی، ملکی، نصراللهی، صادق خانی، سلطانی، عطائی، جم، بازیکنان این تیم را تشکیل میدهند. کادر رهبری این تیم هم با تلاشهای امانی، شوکنمداری، جواد قربانی فرد و مهدی ملکی توانسته پیام را امیدوار به صعود به مرحله بعدی نماید.

سرپرست فدراسیون فوتبال:

در فدراسیون رنگی جز پرچم ایران نخواهیم داشت

سرپرست فدراسیون فوتبال گفت: امروز همه ما، فارغ از هر رنگ و دسته بندی باید به فکر موفقیت و اهتزاز پرچم سه رنگ کشور عزیزمان باشیم و در فدراسیون رنگی جز رنگ پرچم جمهوری اسلامی ایران وجود نخواهد داشت.

جمعی از اعضای هیأت رییسہ فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران، صبح شنبہ به منظور پیگیری امور جاری و برنامه ریزی برای دورہ سرپرستی با میرشاد ماجدی دیدار و گفتگو کردند. در این جلسہ اعضا ضمن تبریک و آرزوی موفقیت برای سرپرست جدید، بر لزوم حفظ انسجام و اولویت بندی دقیق کارها تاکید کردند. اعضای هیات رییسہ هم چنین حفظ آرامش و امنیت خاطر تیم های ملی در رده های مختلف، به خصوص تیم ملی بزرگسال در آستانہ جام جهانی فوتبال را اولویت شماره یک این فدراسیون اعلام کردند و در راستای تأمین زیرساخت ها و منابع لازم برای حضور در خان تیم ملی در این رقابت ها به بحث و بررسی پرداختند. سید میرشاد ماجدی نیز در این جلسہ، ضمن تشکر از اعتماد اعضای هیات رییسہ در انتخاب او به عنوان سرپرست، تاکید کرد: در این مقطع به طور ویژه نیازمند ہم افزایی و مشورت همه دلسوزان ورزش و پیشکسوتان و کارشناسان و خبرنگاران فوتبال کشور هستیم و این اطمینان خاطر را به خانوادہ بزرگ فوتبال ایران می دہیم کہ نہایت دقت و حساسیت را نسبت به مسائل به کار خواهیم گرفت و ان شاء اللہ دورہ درخشانی را در کنار ہم خواهیم ساخت.

ماجدی هم چنین افزود: امروز همه ما، فارغ از هر رنگ و دسته بندی باید به فکر موفقیت و اهتزاز پرچم سه رنگ کشور عزیزمان باشیم و در فدراسیون رنگی جز رنگ پرچم جمهوری اسلامی ایران وجود نخواهد داشت.

محمدنوری:

استقلال باید یک بازیکن بازی ساز جذب کند

یک پیشکسوت تیم فوتبال استقلال می گوید آبی پوشان پایتخت باید یک بازیکن بازی ساز به جمع خود اضافه کنند.

محمد نوری، پیشکسوت تیم فوتبال استقلال در گفتگو با ایسنا، درباره پیروزی یک بر صفر آبی پوشان پایتخت مقابل تراکتور در هفته هجدهم رقابت های لیگ برتر اظهار کرد: استقلال در نیمه دوم توانست عملکرد بهتری داشته باشد. تمویض های قهرمان مجیدی باعث شد میانه زمین به دست استقلال بایفتد. گلی که امیر حسین حسین زاده به ثمر رساند، روی تیزهوشی این بازیکن به ثمر رسید. او در ادامه درباره روند پیروزی های استقلال خاطرنشان کرد: بازی در نیمه اول متعادل بود اما شروع ماجرا برای استقلال ها در نیمه دوم بود. برخی این بردها برای استقلال را برد اقتصادی قلمداد می کنند اما بازیکنان دارند تلاش خود را می کنند و باید به این تیم احترام گذاشت و باید این تیم را تحسین کرد. استقلال لیاقت قهرمانی را دارد. نوری درباره ضرورت جذب بازیکن بازی ساز در تیم استقلال گفت: با توجه به جذب امانوف و حردانی، ما همچنان یک بازیکن بازی ساز می خواهیم. نیازن بازی در میانه میدان به دست این بازیکن بازی ساز بیفتد. امانوف و حردانی بازیکنان خوبی هستند اما بازیکنی مثل جانواریو جباری باید در تیم حضور داشته باشند. ما در نقاط دیگر زمین عملکرد خوبی داریم. اگر این خلأ برطرف شود، فکر می کنم شرایط خوبی در ادامه راه خواهیم داشت. این پیشکسوت تیم فوتبال استقلال درباره عملکرد خط میانه آبی پوشان پایتخت گفت: خط هافبک استقلال به طور کلی عملکرد خوبی دارد و زیر نیکفنس و مهدی مهدی پور توانسته اند عملکرد خوبی را از خود نشان بر جای بگذارند. اما نکته ای که وجود دارد این است که استقلال اگر بازیکن بازی ساز جذب کند، می تواند با اختلاف گل های بیش تری بازی های خود را با پیروزی پشت سر بگذارد.

تیم حفاری اهواز مغلوب نماینده قم شد:

پیروزی فردوس قم پس از ۱۰ هفته ناکامی

فردوس قم در هفته بیست و سوم لیگ برتر فوتسال کشور با نتیجه ۴ بر ۳ از سد تیم حفاری اهواز گذشت. براساس این گزارش، در ادامه رقابت های هفته بیست و سوم لیگ برتر فوتسال کشور عصر روز شنبه دو تیم فردوس و حفاری در ورزشگاه خالی از هوار شهید حیدریان به مصاف یک دیگر رفتند که در این مسابقه نماینده قم پس از ۱۰ هفته ناکامی و از دست دادن امتیازات پرشمار، نخستین پیروزی خود را در شرایط حساس و سرنوشت ساز هفته های پایانی لیگ فوتسال بدست آورد. در این دیدار مسعود عباسی دو بار و شهاب بشری دوست و مهران رضاپور برای فردوس قم و شایان بنادری گل های تیم منهدی را وارد دروازه فردوس قم کرد. فردوس قم تا پایان هفته بیست و سوم لیگ برتر فوتسال با ۶ برد، ۷ مساوی و ۱۰ باخت و کسب ۲۵ امتیاز در جایگاه دهم جدول قرار دارد و برای بقا در سطح اول فوتسال کشور باید حساسیت ویژه ای در از دست ندادن امتیازات پیش رو داشته باشد. نماینده قم در هفته بیست و چهارم روز سه شنبه ۱۰ اسفندماه جاری در شهر کرج به مصاف مقاومت البرز خواهد رفت.



علی اصغری مربی موفق منطقه محروم شادقلی؛

مسئولان نگاهی هم به مناطق محروم داشته باشند



واینکه هیچ حمایتی از ما در این باره صورت نپذیرفت کارما را با مشکل روبرو ساخت. اما بازیکنان من باتمامی مشکلات و محرومیت با شرافت درمستطیل سبز از فوتبال قم دفاع نمودند. سال گذشته با دلیل بضاعت مالی کم و اینکه تاکنون از جیب خرج کرده بودم مجبور شدم تیم رابفروشم که از این بابت بسیار ناراحت هستم.

در حال حاضر هم تنها به بچه های دوست داشتنی شادقلی خان می اندیشم که هنوز هم با دیرک چوبی و در زمینهای خاکی مشغول به بازی هستند از مسئولان می خواهم که نیم نگاهی هم به منطقه محروم شادقلی داشته باشند.

اصغری در پایان صحبت های خود می گوید از قول من بنویسید من خاک پای تمام مربیانی هستم که به من درس اخلاق و بزرگی را آموختند و سعی خواهم کرد تا تجربه های ارزشمند آنان را در مستطیل سبز در مسیر اخلاقی و فوتبالی به آنها آموزش دهم. برای علی اصغری که از همکاران خدم وتلاشگر روزنامه ایمان نیز می باشد وتلاشهای ارزنده اش در انتشار روزانه روزنامه ایمان بسیار ستودنی است سلامتی و بهروزی را آرزو می نمایم.



ایمان / گفت و گو / رضاملکی

کرده اند. متولد ۱۳۵۷ و از ۱۲ سالگی در مدرسه فوتبال هلال احمر زیر نظر برادران ثانی کار فوتبال خود را آغاز نموده وبا درخشش خوب خود در تیمهای هنگ، کیان، آسوه، امیدها و بزرگسالان افسر، شادقلی ستایش، اتحاد بازی کرده است. سیاسی دارد بر مربیان خویش بانامهای رضا دلکش، علی حسینیان وحسن مرادی، منصور خلیفی که در تیمهای مختلف شاگردی آنها را داشته است.

از سال ۸۵ آغاز کار مربیگری او بوده ومی گوید کار مربیگری از رده پایه آغاز کردم وبا تلاش بسیار توانستم تیم شادقلی خان را درلیگ برتر فوتبال به مقام قهرمانی برسانیم.

ورود به لیگ ۳ فوتبال کشور با جیب خالی و بضاعت واندک

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

به مساحت تقریبی هفتاد و شش متر مربع به آدرس: انتهای جواد الائمه، ۲۰ متری باهنر، ۱۴ متری عرفان، کوی ۵ پلاک ۶ واقع در بخش دو قم که آگهی میگردد.

۴-۲۴۰۶/۱۴-۱- سید تقی طباطبایی نیستانک فرزند سیدهمودیا المناصفه۲-فاطمه سادات طباطبایی نیستانی فرزند سید محمود بالمناصفه شش دانگ یک باب خانه به پلاک چهارده فرعی از دو هزارو چهارصد و شش و شش اصلی واقع در خیابان امامزاده ابراهیم خیابان ۲۲ بهمن کوی شهید اجدیان کوی ۱۷ پلاک ۳۷ واقع در بخش دو قم که آگهی میگردد.

۵-۲۵۲۷/۱۱۰/۴۰۹-۵- آقای ناصر بختیاران فرزند غلامرضا شش دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به پلاک چهارصد ونه فرعی از یکصد و ده فرعی از دو هزارو پانصد و بیست و هفت اصلی به مساحت تقریبی ۱۹۰ متر مربع به آدرس: ۳۰ متری کیوانفر کوی ۱۴ فرعی ۲۲ پلاک ۷ واقع در بخش دو قم که آگهی میگردد.

۶-۲۵۴۸/۶/۲۸۲-۶- آقای اسماعیل عبادی فرزند حسن شش دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به پلاک دو بیست و هشتاد و دو فرعی از شش فرعی از دو هزارو پانصد و چهل و هشت اصلی به مساحت ۱۱۱/۵۸ متر مربع به آدرس: ۳۰ متری کیوانفر کوی دو و چهار جنب بنگاه عبادی واقع در بخش دو قم که آگهی میگردد.

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 واحده مصوب ۱۳۷۳/۰۲/۱۵ اعتراض به تقاضای ثبت موضوع ماده ۱۶ قانون ثبت می بایست توسط معترض ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به این اداره یا تقدیم دادخواست به مرجع ذیصلاح قضایی پذیرد. ضمنا طبق ماده ۵۶ آیین نامه قانون ثبت حقوق ارتقا فی 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. (شناسه آگهی: ۱۲۶۴۲۹۰)

تاریخ انتشار نوبت اول: شنبه ۱۴۰۰/۱۱/۰۲
تاریخ انتشار نوبت دوم: یکشنبه ۱۴۰۰/۱۲/۰۱
عباس پور حسنی / رییس ثبت اسناد منطقه دو قم

بموجب ماده ۱۲ قانون ثبت اسناد و ماده ۵۹ اصلاحی آیین نامه مربوطه املاکی که در سه ماهه سوم سال ۱۴۰۰ تقاضای ثبت آنها پذیرفته شده و شماره های که از قلم افتاده و در وقت مقرر آگهی نشده هر آنچه طبق آرای هیات نظارت و دستور اداری آگهی نوبتی آنها باید تجدید شود به شرح ذیل آگهی می گردد.

(الف) املاکی که تقاضای ثبت آنها پذیرفته و شماره هایی که از قلم افتاده و در وقت مقرر آگهی نشده و مدت اعتراض آنها از تاریخ اولین نوبت این آگهی به مدت ۹۰ روز می باشد.

۱- پلاک ۲۴۰۹/۲۶/۲۴۰۹-۱- آقای عشقلی رستمی فرزند قربانعلی شش دانگ عرصه و اعیان به پلاک ثبتی بیست و شش فرعی از چهار فرعی از دو هزارو چهارصد ونه اصلی واقع در بخش دو حوزه ثبتی قم به مساحت یکصد متر مربع به آدرس: قم-خیابان امامزاده ابراهیم خیابان ۲۲ بهمن خیابان هندیانی کوی ۲۱ پلاک ۱۳ واقع در بخش دو قم که آگهی میگردد.

۲- پلاک ۲۵۲۷/۳۹۵-۲- آقای محمدجواد علیار قره شیران فرزند عزیز تمامی سه دانگ عرصه و شش دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به پلاک ثبتی سیصد و نود و پنج از دو هزارو پانصدو بیست و هفت اصلی واقع در بخش دو حوزه ثبتی قم به مساحت تقریبی ۱۱۱/۵۸ متر مربع به آدرس: ۳۰ متری کیوانفر کوی ۱۴ فرعی ۲۲ پلاک ۷ واقع در بخش دو قم که آگهی میگردد.

۳- پلاک ۲۵۲۷/۴۰۸-۳- آقای حسین فتحاحی دولت آبادی فرزند ابراهیم سه دانگ عرصه و شش دانگ اعیان که در آن احداث بنا شده به پلاک ثبتی چهارصدو هشت فرعی از دو هزارو پانصدو بیست و هفت اصلی واقع در بخش دو حوزه ثبتی قم به مساحت تقریبی شصت مترمتر مربع به آدرس: قم ۳۰ متری کیوانفر کوی ۲۶ فرعی دوم پلاک ۱۶ واقع در بخش دو قم که آگهی میگردد.

آگهی نوبتی اصلاحی:

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

۱-۱۷۴۱/۲۲-۱- آقای صمد رضایی تبارسماکوش فرزند حبیب الله شش دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به پلاک ثبتی بیست و دو فرعی از یک هزارو هفتصد و چهل و یک اصلی واقع در بخش دو حوزه ثبتی قم به مساحت تقریبی ۴۸ متر مربع به آدرس: قم، نیروگاه باهنر، ۱۴ متری عرفان، ۸ متری فاطمه الزهرا، پلاک ۵۱ واقع در بخش دو قم که آگهی میگردد.

۲-۱۷۴۱/۲۴-۲- آقای علی اصغر بیگلر فرزند دادعلی شش دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده است به پلاک ثبتی بیست و چهار فرعی از یک هزارو هفتصد و چهل و یک اصلی به مساحت تقریبی هشتاد متر مربع به آدرس: نیروگاه-بلوار بنی فضل-خیابان رسول دادخواه-کوی ۵۳ پلاک ۱۸ واقع در بخش دو قم که آگهی میگردد.

۳-۱۷۴۲/۲۴-۳- آقای اسمعیل قمبری فرزند زیادعلی شش دانگ یک قطعه زمین که در آن احداث بنا شده به پلاک ثبتی بیست و چهار فرعی از یک هزارو هفتصد و چهل و دو اصلی

در گفت و گو با هادی علیایی تشریح شد:

عملکرد هیئت کشتی استان قم در سال ۱۴۰۰



رئیس هیئت کشتی استان قم به تشریح عملکرد این هیئت در سال جاری پرداخت.

هادی علیایی در رابطه با عملکرد هیئت کشتی قم در سال جاری عنوان کرد: در حالی که در شرایط کرونایی به سر می بردیم؛ اما با پیگیری های مستمر و با رعایت دستورالعمل های بهداشتی توانستیم مسابقات متعددی از جمله ۲۱ جشنواره کشوری استعدادیابی، ۱۷ مسابقه قهرمانی استان و سه مرحله لیگ استانی رده سنی نونهالان در دو رشته آزاد و فرنگی برگزار کنیم.

وی با اشاره به میزبانی استان قم از اردو نشینان تیم ملی کشتی فرنگی جوانان کشور و میزبانی دور رفت لیگ برتر کشتی فرنگی جام یادگار امام (ره) اظهار کرد: ۱۵ نفر به نمایندگی از استان قم در سال ۱۴۰۰ در قالب تیم های مختلف ملی به مسابقات برون مرزی اعزام شدند که توانستند ۹ مدال رنگارنگ کسب کنند همچنین سه تیم به رقابت های مختلف قهرمانی کشور و انتخابی تیم ملی اعزام شدند که آن هانیز موفق به کسب سه عنوان تیمی و ۲۷ مدال انفرادی شدند. وی با بیان به اینکه ۲۴ ورزشکار مربی قومی به اردوهای تیم ملی دعوت شدند، ادامه داد: فکناوت سعید عباسی در رقابت قهرمانی آسیا، گزینشی المپیک (قزاقستان) و رقابت های کشتی امیدهای کشتی و هفتگی کشور و انتخابی اعزام هیئت کشتی استان در سال ۱۴۰۰ بود.

رئیس هیئت کشتی قم با اشاره به برپایی ۲۰ مرحله اردوی آماده سازی کشتی آزاد، فرنگی، آلیش و ساحلی در شرایط کرونایی، گفت: اردوی بستر سازی و آماده سازی تیم منتخب خردسالان، نونهالان و نوجوانان با حضور توج ظفری برگزار شد. وی در رابطه با فعالیت هیئت کشتی قم در زمینه توسعه زیرساخت های باشگاه های ورزشی تصریح کرد: اقدامات متعددی در راستای نوسازی و بهسازی سالن های کشتی استان قم صورت گرفت.

وی بیان کرد: در راستای توسعه و گسترش دامنه فعالیت های هیات کشتی، جلسات متعددی با مسئولین استانی از جمله استاندار، شهردار، اعضای شورای شهر، مسئولین آموزش و پرورش و... و برگزار شد.

رئیس هیئت کشتی قم یادآور شد: برای به روز نگه داشتن دانش مربیان کشتی استان، به صورت مستمر و هفتگی کارگاه بازآموزی مربی گری کشتی آزاد با با تدریس توج ظفری برگزار کردیم.

وی افزود: برگزاری مسابقات به مناسبت گرامی داشت دومین سالگرد شهید حاج قاسم سلیمانی، دهه مبارک فجر، هفته بسیج، برگزاری مسابقات مختلف استانی مزین به نام شهداء به ویژه شهدای ورزشکار، تجلیل از مربیان و داووران و شارژ مالی ورزشکاران پیش از اعزام به مسابقات المپیک و مسابقات جهانی از جمله اقدامات حوزه فرهنگی هیئت کشتی قم در سال جاری بود.

