اخبار کوتاه

به همت فدراسیون ورزش های همگانی:
دستور العمل چالش «وقت ورزش» اعلام شد

چالش «وقت ورزش» در فهرست برنامه‌های هفته تربیت بدنی فدراسیون ورزش‌های همگانی قرار گرفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فدراسیون ورزش‌های همگانی، چالش وقت ورزش در دستور کار هفته تربیت بدنی قرار گرفت. این ایده به ابتکار محسن باقریان سرپرست دبیری فدراسیون ورزش‌های همگانی مطرح و راهبری می‌شود.

چالش وقت ورزش درصدد است پس از اجرای فاز آزمایشی در سطح ملی، در سرتاسر جهان اجرایی گردد. دبیرخانه طرح ساعت ورزش چندی پیش با حضور محسن باقریان، محمد حامی، بهنام سروریان، نوید آرازشی، محمد پویا قاسمی، ایمان متقیان نژاد و فرید کوثری تشکیل شد.

این دبیرخانه موظف است طرح ساعت ورزش را در سطح جهانی پیگیری نماید.

مجوز برگزاری مسابقات لیگ رزمی صادر شد

سرپرست دبیری فدراسیون انجمن‌های ورزش‌های رزمی گفت: در پی هماهنگی فدراسیون با ستاد مبارزه با کرونا و اخذ مجوز از فدراسیون پزشکی ورزشی، مسابقات رزمی برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی فدراسیون انجمن‌های ورزش‌های رزمی، علیرضا نصیری سرپرست دبیری فدراسیون با اشاره به صدور مجوز برگزاری اردوها و مسابقات ورزش‌های رزمی با رعایت پروتکل‌های بهداشتی از سوی فدراسیون پزشکی ورزشی، اظهار کرد: شیوع ویروس کرونا در کشور برگزاری تمرینات، مسابقات و سایر برنامه‌های فدراسیون را تحت الشعاع قرار داد در حال حاضر به دنبال اجرای یک برنامه مدون در خصوص برگزاری اردوهای تیم ملی و مسابقات لیگ پس از بهبود اوضاع هستیم. تمام دوره‌ها و کلاس‌های مربیگری و داوری به صورت مجازی درحال برگزاری است و این روند ادامه خواهد داشت.

سرپرست دبیری فدراسیون افزود: در بحث موارد آموزشی و برگزاری دوره‌ها به صورت مجازی سازمانهدهی خاصی در کمیته آموزش صورت گرفته است که براساس آیتم‌ها و محورهای خاص و نیز دعوت از اساتید وزارت ورزش در پی ارتقای سطح کیفی این دوره‌ها و ارتقای عملکرد شرکت کنندگان هستیم.

نصیری با تاکید بر تقویت هیأت‌های استانی خاطر نشان کرد: عملکرد هیأت‌های استانی و سبک‌ها با توجه به توسعه ورزش همگانی با دقت بیشتری مورد ارزیابی و بررسی قرار می‌گیرد

سرپرست دبیری فدراسیون در پایان گفت: با توجه به تعدد سبک‌ها هدف ما این است که تمام افرادی که تاکنون دیده نشده‌اند در معرض دید قرار گرفته و در تمام بخش‌ها توانایی خودشان را نشان دهند. در مورد چگونگی برگزاری مسابقات لیگ و اردوها طی جلساتی در روزهای آینده و با توجه به مساعد شدن شرایط تصمیم می‌گیریم.

۸ میلیون پوند پاداش وفاداری اوزیل به آرسنال!

مسوت اوزیل به دلیل ماندن در آرسنال در تابستان ۸ میلیون پوند از این باشگاه دریافت کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیلی میرور، مسوت اوزیل با آمدن مایکل آرتتا کمتر در ترکیب اصلی توپچی‌ها به میدان می‌رود. با وجود آنکه این بازیکن سرشناس در توپچی‌ها نیمکت‌نشین شده اما قصد جدایی ندارد.

باشگاه شمال لندن در سال ۲۰۱۲ با هزینه ۴۲.۵ میلیون پوندی این بازیکن را به خدمت گرفت و با او قرارداد امضا کرد. او قرارداد خود را در زانویه ۲۰۱۸ تا تابستان ۲۰۲۱ تمدید کرد و با درآمد ۲۵۰،۰۰۰ پوند در هفته بالاترین درآمد باشگاه را به دست آورد.

اکنون مشخص شده است که این معامله شامل یک پاداش وفاداری ۸ پوند برای متقاعد کردن وی برای ماندن در کل قرارداد تیز بوده است. گزارش شده است که مسوت اوزیل به عنوان بخشی از قرارداد آرسنال، پاداش وفاداری زیادی دریافت کرده است که شامل ۸ میلیون پوند بوده است.

هفته گذشته اوزیل با وجود اینکه توسط مدیر میکل آرتتا از کنار تیم کنار گذاشته شد، بار دیگر بر ماندن در این تیم تاکید کرد. آرسنال مشتاق برای انتقال اوزیل حتی به صورت قرضی است ولی این بازیکن دوست دارد در تیم بماند تا هافبک آلمانی به چالش بزرگ آرتتا در این تیم تبدیل شود.

باید دید در ادامه فصل بار دیگر مسوت اوزیل برای تیم آرسنال به میدان خواهد رفت یا همچنان مایکل آرتتا روی نام او قلم قرمز خواهد کشید

صالحی امیری در نشست خبری:
المپیک برگزار می‌شود

رئیس کمیته ملی المپیک با تاکید بر برگزاری المپیک و عدم مشکل زمانی ایران برای آماده‌سازی حضور در این رویداد گفت: استراتژی ما ایجاد ثبات و آرامش برای صاحبان سهمیه‌است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سید رضا صالحی امیری در نشست خبری که دیروز به صورت آنلاین با نمایندگان رسانه ها داشت، توضیحاتی در مورد المپیک و وضعیت ورزش ایران ارائه کرد.

المپیک صد درصد برگزار می شود

وی در آغاز صحبت هایش به دیدار اخیر توماس باخ رئیس کمیته بین المللی المپیک با نخست وزیر ژاپن اشاره کرد و گفت: به طور صد درصد بازی های ۲۰۲۰ توکیو در زمان مقرر جدید برگزار خواهد شد.

احتمالات برگزاری المپیک: با واکسن یا بدون‌واکسن

وی در این زمینه ادامه داد: البته برای برگزاری المپیک دو احتمال در نظر گرفته شده است: اینکه این بازی ها با واکسن برگزار شود یا بدون آن. ارزیابی خود من این است که تا پایان سال ۲۰۲۰ میلادی به واکسن کرونا دسترسی خواهیم داشت. بنابراین این طور در نظر می گیریم که المپیک سال آینده با شور و نشاط برگزار خواهد شد.

سال آینده میلادی شرایط عادی می شود

وی با بیان اینکه میادین کسب سهمیه المپیک هم از آذرماه آغاز می شود به تقویم مصوب برای برگزاری بسیاری از رویدادهای جهانی و آسیایی در ماه های آینده اشاره کرد و یادآور شد: دنیا اطمینان دارد که در سال ۲۰۲۱ شرایط به صورت کلی عادی خواهد شد و بر همین اساس تهیادهای آسیایی و جهانی ورزش هم برای برگزاری رویدادهای‌شان برنامه ریزی کرده‌اند.

از فرصت طلایی برای رسیدگی به زیرساخت‌ها استفاده کردیم

رئیس کمیته ملی المپیک تاکید کرد: در همین راستا ورزش ایران هم توسط برخی فدراسیون ها از دوهای‌شان را آغاز کرده اند. ما هم از این فرصت طلایی استفاده کرده ایم، زیر ساخت های آکادمی را نوسازی و بازسازی کرده ایم. تجهیزاتی هم خریداری شده تا به مرور آکادمی رامجهزتر کنیم.

برای آماده سازی المپیک با کمبود زمان مواجه‌نیستیم

صالحی امیری در مورد وضعیت ورزش ایران برای حضور در المپیک با توجه به وقفه ایجاد شده در تمرینات و اردوهای المپین ها گفت: ارزیابی آقای سجادی (سرپرست کاروان) و دیگر کارشناسان این است که زمان باقی مانده مناسب است و بنابراین دغدغه ای برای آماده سازی نیست به خصوص که مشکل پیش آمده از حیث کرونا در سطح جهانی بود نه فقط ویژه ایران.

کرونا به ورزش ایران شوک داد

وی افزود: تمام کشورها درگیر کرونا و محدودیت فعالیت بودند. ورزشکاران ۲۰۶ کشور برای المپیک توکیو دچار افت شدند و این مسئله فقط مختص ایران نبود. کرونا برای ما شوکی در میانه راه بود به خصوص که ۵۲ سهمیه کسب کرده بودیم و کاملا آماده بودیم تا تعداد آنها را به سقف پیش بینی شده برسانیم اما در میانه راه متوقف شدیم. این توقف شوک بزرگی بود اما خود را قانع می کنیم چون شرایط ما با جهان مشابه است.

تاکید بر ثبات و آرامش برای صاحبان سهمیه‌المپیک

وی در واکنش به اینکه «درخواست احسان حدادی برای جراحی در آلمان توسط کمیته ملی المپیک رد شد اما فدراسیون پزشکی ورزشی با آن موافقت کرده»، نیز تصریح کرد: من معتقدم برای قهرمانان که الان کسب سهمیه کرده اند باید فضای ثبات و آرامش ایجاد شود. نگاه من ۳ مردادماه ۱۴۰۰ در توکیو است. من واقعا تخصص پزشکی ندارم که فضاوت کنم. از اول تاکید کردم که مسئله احسان موضوع مالی نیست. فدراسیون پزشکی تشخیص داد که باید اعزام شود.

صالحی امیری در این زمینه ادامه داد: ما از سهراب مرادی در چند مرحله حمایت کردیم تا برای درمان به آلمان اعزام شود. به مشکلات منابع ارزی برای وی رسیدگی کردیم و اقدام لازم هم انجام شد. حمید عباسعلی هم با قدرت کسب سهمیه کرد، بعد از آن برای جراحی در آلمان از او حمایت لازم را داشتیم. برای ریکاوری او در ایران هم شرایط ویژه را مهیا کردیم. وقتی هم قرار شد که ایشون برای درمان تکمیلی به آلمان اعزام شود هزینه ها را تقبل کردیم.

رویکرد قهرمان سالاری نداریم

وی با بیان اینکه بحث تبعیض میان ورزشکاران و رویکرد قهرمان سالاری نداریم، خاطرنشان کرد: این ضرورت ورزش قهرمانی است. ما در مورد مشکلات پزشکی تخصص نداریم اما اگر کمیسیون پزشکی تشخیص اعزام داشته باشد و مشکل منابع ارزی وجود داشته باشد، کمک می‌کنیم.

باور داریم ۱۰ هزار یورو حتی ۱۰۰ هزار یورو با رویکرد بلند مابرای المپیک قابل مقایسه نیست.

انتخاب پوشش نهایی کاروان المپیک تا دو هفته‌دیگر

رئیس کمیته ملی المپیک همچنین توضیحاتی در مورد پوشش اعضای کاروان ایران برای المپیک توکیو ارائه داد و با تاکید بر اینکه به خاطر کرونا رونمایی از لباس کاروان سال گذشته انجام نشد، گفت: طی هفته های گذشته با مسئولان ستاد سازماندهی مد و لباس در وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی نشست داشتیم. تا دو هفته دیگر نمونه های نهایی شده که سال گذشته در مورد آنها به جمع بندی رسیدیم مجددا در سالن آکادمی ملی المپیک به نمایش گذاشته می شوند تا با حضور داوران انتخاب از میان آنها انجام شود. این انتخاب برای المپیک توکیو، بازی های آسیایی و ساحلی آینده است. بعد از آن برای تولید انبوه نمونه هایی تهایی شده از طریق فراخوان جذب اسپانسر خواهیم‌داشت.

حضور نوشاد عالمیان در فصل جدید لیگ تنیس روی میز قطعی شد

نوشاد عالمیان که در حال حاضر با تیم باشگاهی خود در لیگ فرانسه شرکت دارد در فصل جدید رقابت‌های لیگ برتر باشگاه‌های کشور هم حضور خواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، برای حضور در فصل جدید لیگ برتر تنیس روی میز، نوشاد عالمیان با تیم فرانسوی قرارداد همکاری امضا کرده است.

این ملی پوش تنیس روی میز ایران سال گذشته با تیم پتروشیمی در لیگ برتر کشور شرکت داشت اما از آنجا که این تیم جنوبی امسال در مسابقات شرکت ندارد، عالمیان تیم فرانسوی را برای فعالیت داخلی انتخاب کرده است.

فرانسوی سال گذشته برای نخستین بار در مسابقات تنیس روی میز لیگ برتر شرکت کرد و به عنوان هفتم دست یافت. این تیم امسال قصد دارد با جذب بازیکنانی در سطح نوشاد عالمیان حضوری نتیجه بخش‌تر در مسابقات داشته باشد.

مجتبی صابری هدایت تیم تنیس روی میز فرانسوی را بر عهده دارد. سرپرستی و مدیریت فنی این تیم هم بر عهده حمید رضا صابری است.

نوشاد عالمیان در حالی با فرانسوی برای حضور در لیگ ۹۹ به توافق نهایی رسیده که در حال حاضر در فرانسه و با تیم دسته دومی «تورین» در لیگ باشگاهی این کشور شرکت دارد.

قرار است فصل جدید رقابت های باشگاهی تنیس روی میز از آبان ماه آغاز شود.

شرایط نامشخص لیگ فوتسال زنان

مسئولان فدراسیون فوتبال برخلاف لیگ فوتسال مردان هنوز تصمیمی برای چگونگی برگزاری لیگ فوتسال زنان نگرفته‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا در حالی که فدراسیون فوتبال در خصوص برگزاری لیگ برتر فوتبال زنان آن هم به صورت دوره‌ای و در ۲ گروه تصمیم گرفته است اما بنا بر شنیده‌ها هنوز ستاد کرونا مجوز برگزاری این مسابقات را برای فوتسال زنان نداده است.

حتی این فدراسیون در خصوص نحوه برگزاری مسابقات نیز جلسه‌ای برگزار نکرده است. لیگ فوتسال زنان در حالی این شرایط را پشت‌سر می‌گذارد که لیگ فوتسال مردان از اول آبان آغاز خواهد شد.

لیگ برتر فوتسال زنان فصل پرحاشیه و سختی را پشتسر گذاشت. از آن جهت که به دلیل کرونا تنها یک دیدار از مرحله حذفی در سال ۹۸ برگزار شد بلکه ۳ دیدار بعدی نیز با اما و اگرهای مسئولان فدراسیون فوتبال و پس از ۶ ماه تعویق در ۳۰ مرداد ماه برپا شد.

در نهایت مس رفسنجان عنوان قهرمانی را بدست آورد و سایپا به مقام دومی بسنده کرد.

اما به دلیل کرونا دیدار ردهبندی میان تیم‌های هیات فوتبال خراسان و شرکت ملی حفاری اهواز برگزار نشد و ۲ تیم به صورت مشترک در جایگاه سوم قرار گرفتند.

در سال جاری هنوز تکلیف لیگ فوتسال زنان، تعداد تیم‌های حاضر و شیوه برگزاری مسابقات مشخص نشده است.

بازگشت شطرنج باز متقلب به مسابقات!

یک شطرنج باز متقلب که شش سال از حضور در رقابت‌های رسمی محروم شده بود با استفاده از نام مستعار و ماسک در مسابقات شطرنج شرکت کرد!

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سال گذشته، کمیته اخلاق فدراسیون جهانی شطرنج حکم "ایگور راتوسیس" شطرنج باز متقلب جمهوری چک که اصالتا لتونیایی است را صادر کرد. بنا بر این حکم، عنوان استاد بزرگی از او پس گرفته شد و این شطرنج باز به مدت ۶ سال از هر گونه حضور در میادین شطرنجی محروم شد. ایگور راتوسیس در مسابقات آزاد استراسبورگ فرانسه متهم به استفاده از تلفن هوشمند در دستشویی شده بود، بعد از تحقیقاتی که فدراسیون جهانی انجام داد برای او این حکم صادر شد.

در جدیدترین رقابت‌های شطرنج مشخص شد که این شطرنج باز در مسابقات جدید حضور پیدا کرده است. این شطرنج باز روز شنبه در تورنمنتی در لتونی شرکت کرد. این بازیکن ۵۹ ساله با نام مستعار بازی کرده و به دلیل استفاده از ماسک چهره‌اش قابل تشخیص نبوده است.

هنگام بازی یکی از استاد بزرگان شطرنج او را شناسایی کرد و این موضوع را به مسئولان برگزاری مسابقات گفت. او در این مدت توانسته بود به دو پیروزی برسد و بعد تشخیص چهره ی او هیات اجرایی مسابقات از او در خواست کرده که که مسابقات را ترک کند.

این مسابقات به صورت حضوری در لتونی برگزار شده و جایزه آن هزار یورو بوده است.

حاضرین در مسابقات گفته اند که او از همه شطرنج بازان دوری می کرد و به دلیل شیوع کرونا ماسک زده بود. یکی از حاضرین می گوید که تشخیص چهره او بسیار سخت بود و من در دور سوم تصمیم گرفتم که هویت او را شناسایی کنم. بعد از تشخیص این بازیکن متقلب، با مهربانی از او خواسته شد که سالن مسابقات را ترک کند و او بدون هیچ درگیری این کار را انجام داد.

چرا سردار نه با تیم ملی رفت و نه به روسیه برگشت؟

مهاجم ایرانی زنیت می‌گوید به علت پیگیری مسائل مربوط به امور تحصیلی خود در ایران مانده و به زودی به روسیه می‌رود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، تیم ملی فوتبال ایران فردا در دیداری دوستانه در ترکیه با تیم ملی مالی مسابقه می‌دهد. با این حال سردار آزمون مهاجم زنیت روسیه در این دیدار تیم ملی را همراهی نمی‌کند.

آزمون که همراه با کاروان ایران به ترکیه نرفته، درباره این موضوع گفت: قبل از هر چیز از سرمربی تیم ملی تشکر می‌کنم که با درخواست باشگاه زنیت موافقت کرد. برای تیم ملی هم آرزوی موفقیت دارم.

وی افزود: به دلیل پیگیری امور تحصیلی‌ام کمی بیشتر در ایران ماندم و به زودی راهی روسیه می‌شوم.

به گزارش ایسنا، از طرفی در حالی که عنوان شده بود آزمون به علت درخواست سرمربی زنیت و موافقت اسکوچیچ زودتر به روسیه باز می‌گردد، او دیروز در تمرین شهرخودرو حاضر شد و به تمرین پرداخت تا شایعات مختلفی درباره رفتن او به ترکیه و دیدار با مالی شکل بگیرد.

نکته

غذاهای سفید ناسالم برای سلامت جسمانی ورزشکاران

غذاهای سفید ناسالم از جمله مواد غذایی هستند که توصیه می شود از رژیم غذایی افراد به ویژه ورزشکاران به منظور سلامت هرچه بیشتر و بهتر جسم حذف شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا رژیم غذایی عاری از غذاهای سفید، الگوی غذایی است که با هدف حذف منابع غذایی فرآوری شده از رژیم غذایی، توسعه یافته است و می‌تواند به کاهش وزن و کنترل قند خون کمک کند.

برخی از غذاهای سفید، ناسالم، فرآوری شده، حاوی کربوهیدرات بالا، محتوای مواد مغذی کمتر، رنگ ها و افزودنی ها هستند و به تظر می رسد که با کنار گذاشتن این غذاها از بشقاب غذایی، بتوان الگوی غذایی مغذی تر را با هدف کاهش وزن و تنظیم قند خون دنبال کرد.

در این مطلب که از سوی کیمیا معینی افشاری، عضو کمیته سلامت فدراسیون پزشکی ورزشی تهیه شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: نان سفید، ماکارونی های بدون سبوس، برنج سفید، شکر سفید، نمک و چربی ها یا مشابه جانوری از جمله غذاهای سفیدی هستند که توصیه می شوند از رژیم غذایی حذف شوند.

نان سفید

یکی از اولین غذاهایی که در این رژیم غذایی حذف می شود نان های سفید است که با آرد سفید تهیه می شود. این آرد اغلب برای تهیه بیسکویت ها، شیرینی ها و غلات صبحانه مورد استفاده قرار می گیرد. تصفیه شدن آرد، باعث از بین رفتن بیشتر فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی موجود در آرد می شود که نتیجه آن، افزایش محتوای کربوهیدراتی و فقر مواد مغذی مانند فیبر و پروتئین است. افزایش مصرف نان های سفید با اضافه وزن ارتباط دارد و انتخاب های سالم تر، نان و غلات تهیه شده با آرد سبوس دار هستند.

ماکارونی های بدون سبوس

این نوع ماکارونی ها مانند نان های سفید هستند که با آرد بدون سبوس تهیه شده اند که باعث کاهش میزان مواد مغذی آن می شود. تحقیقات نشان داده اند که مصرف ماکارونی بدون سبوس به اندازه نان سفید، باعث افزایش وزن نمی شود، اما باید توجه داشت که در صورت رعایت نکردن تعادل در میزان مصرفی، باعث افزایش میزان کالری دریافتی و افزایش وزن می شود. توصیه این است که برای افزایش دریافت مواد مغذی، از انواع ماکارونی های سبوس دار استفاده شود که میزان فیبر بیشتری دارند، چرا که به احساس سیری بیشتر کمک کرده و باعث آهسته تر شدن سرعت هضم و جذب کربوهیدرات ها و در نتیجه تنظیم قند خون، کمک می کنند.

برنج سفید

برنج سفید هم در دسته غلات بدون سبوس قرار دارد که برای سلامتی ضرر ندارد، اما محتوای مطلوبی از مواد مغذی را دارا نیست. نبود فیبر و پروتئین در برنج، باعث تسهیل در مصرف بیشتر آن می شود که عاملی برای اضافه وزن و عدم تعادل قند خون است. همچنین توصیه می شود به جای برنج سفید، از برنج قهوه ای که حاوی فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی است، استفاده شود.

شکر سفید

شکر حاوی کالری و فاقد ارزش تغذیه ای است و چون در گروه قندهای ساده قرار دارد، هضم و جذب آن راحت است و به سرعت وارد جریان خون می شود که عاملی برای نوسانات قند خون است. مصرف شکر به دلیل کالری بالا می تواند باعث افزایش وزن ناخواسته و افزایش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت نوع ۲ شود. میوه ها می توانند جایگزین قندهای ساده باشند و با اینکه میوه ها هم قند ساده دارند، اما منبع خوبی برای ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی اکسیدان ها هم هستند که می توانند اثرات منفی مصرف قندهای ساده را به حداقل برسانند.

نمک

درست است که مصرف مقداری نمک برای سلامتی لازم است، اما مصرف زیاد آن با مشکلاتی مانند بیماری های قلبی، سکته ها، چاقی و بیماری های کلیوی در ارتباط است. کاهش مصرف نمک از طریق غذاهای فرآوری شده مانند کنسروها، توصیه می شود می تواند برای طعم دهی به غذاها، ادویه ها و سبزیجات معطر را جایگزین نمک کنید که منبع خوبی از آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و مواد معدنی به شمار می روند و به کاهش التهاب و تنظیم قند خون هم کمک می کنند. زعفران، آویشن، ریحان، زردچوبه، دارچین، پاپریکا و فلفل قرمز، جایگزین های مناسبی برای نمک هستند.

چربی ها با منشاء جانوری

این چربی ها عمدتا در گوشت ها و لبنیات وجود دارند که اغلب اشباع هستند و مصرف زیاد آن ها می تواند باعث افزایش کلسترول خون و افزایش خطر بیماری های قلبی شود. تحقیقات علمی نشان داده اند که چربی های اشباع با چربی های غیراشباع گیاهی جایگزین می شوند، خطر ابتلا به بیماری های قلبی کاهش می یابد، به همین دلیل توصیه می شود که چربی های اشباع با روغن زیتون، زیتون، آجیل ها و دانه ها جایگزین شوند.

در مورد غذاهای سفیدی که سالم هستند باید از سبزیجات شامل گل کلم، پیاز، سیر، تربچه، قارچ، آجیل ها و دانه ها شامل بادام هندی، کنجد، حبوبات شامل لوبیا سفید، گوشت ها شامل مرغ، ماکیان و ماهی، لبنیات شامل شیر، ماست و پنیر و سایر مواد نظیر سفیده تخم مرغ نام برد.

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای ناصر نظری ضمن تسلیم دو برگ استشهادیه تصدیق شده اعلام نموده است سند مالکیت ششدانگ آپارتمان مسکونی به مساحت ۸۹/۸۲ مترمربع قطعه ۱ تفکیکی به شماره ۲۶۸۲۲ فرعی از ۱۵۷ اصلی مفروز از پلاک ۲۷۸۳ فرعی از اصلی مذکور واقع در اراضی حوزه ثبتی شهرستان کرج به نام مالک فوق ثبت و صادر گردیده که به علت جابه جایی مفقود گردیده و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده است لذا مراتب به استناد تبصره یک اصلاحی به ماده ۱۲۰ آئین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی می شود تا چنانچه کسی مدعی وجود سند مالکیت نزد خود و یا انجام معامله نسبت به ملک مذکور باشد از تاریخ انتشار این آگهی به مدت ده روز اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم تا وفق مقررات عمل گردد بدیهی است چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی واصل نشود و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نگردد سند مالکیت المثنی طبق مقررات به متقاضی تسلیم خواهد شد ۹۹/۷۰۷ ف م الف

عباسعلی شوش پاشا
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک کرج
از طرف مسلم مرزآرا