اخبار کوتاه

پولادگر به بالاترین درجه فنی فدراسیون جهانی تکواندو رسید

سید محمد پولادگر رئیس فدراسیون تکواندو به عنوان نماینده فنی (TD) سطح ۳ فدراسیون جهانی تکواندو انتخاب شد و می‌تواند در رویدادهای همچون بازی‌های المپیک، بازی‌های قاره‌ای و جهانی و رقابت‌های قهرمانی جهان به عنوان نماینده فنی مسابقات حضور داشته باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اولین دوره انتخاب نماینده فنی سطح ۳ فدراسیون جهانی تکواندو (Technical Delegate) با حضور ۹ شرکت کننده از سراسر جهان در روزهای ۱۱ تا ۱۳ آذرماه (۱ تا ۳ دسامبر) طی ۱۲ ساعت برگزار شد. در این دوره سیدمحمد پولادگر رئیس فدراسیون تکواندو ایران حضور داشت که موفق شد به عنوان نماینده فنی سطح ۳ فدراسیون جهانی تکواندو (TD) در رویدادهای G۶ و بالاتر همچون بازی‌های المپیک، بازی‌های قاره‌ای و جهانی و مسابقات قهرمانی جهان انتخاب شود.

نمایندگان کمیته‌های آموزش، ورزشکاران، پزشکی، داوران، قضایی و پارا تکواندو فدراسیون جهانی تکواندو در این دوره تمامی موارد مربوط به برگزاری مسابقات را به صورت حرفه‌ای تدریس کردند و در نهایت آزمونی از شرکت کنندگان اخذ شد که رئیس فدراسیون تکواندو با موفقیت این آزمون را پشت سر گذاشت.

پیش از این پولادگر به عنوان نماینده فنی سطح ۲ فدراسیون جهانی در رقابت‌های با گرید G۲، G۱ و G۴ حضور داشته است.

سهراب مرادی در لیگ برتر وزنه نمی‌زند

اسامی تیم‌ها و وزنه‌برداران حاضر در رقابت‌های لیگ برتر این رشته در حالی اعلام شد که در بین آنان نامی از «سهراب مرادی» دارنده مدال طلای دسته ۹۶ کیلوگرم جهان و المپیک دیده نمی‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، تیم عقاب نیروی هوایی، رعد پدافند، نیروی زمینی ارتش، شرکت ملی حفاری اهواز، مناطق نفت خیز جنوب خوزستان، فولاد خوزستان و گهر زمین سیرجان هفت تیم حاضر در مسابقات لیگ برتر وزنه‌برداری باشگاه‌های کشور هستند. دور رفت این مسابقات از ۱۹ تا ۲۲ آذر ماه در اهواز و به میزبانی فولاد خوزستان برگزار می‌شود.

ورزشگاه ناپولی به نام مارادونا تغییر یافت

با اعلام شهردار ناپولی به صورت رسمی نام ورزشگاه سن پائولو به دیگو آرماندو مارادونا تغییر پیدا کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اس، جمعه به صورت رسمی ورزشگاه دیگو آرماندو مارادونا متولد شد. لوییجی د ماجیستریس، شهردار ناپولی درباره تغییر نام استادیوم سن پائولو گفت: مارادونا نشان داد که برخاستن و پیروز شدن ممکن است و پیامی برای امیدواری و زیبایی برای تمام شهر است که با او هویت گرفت و همیشه در کنار ضعیف‌ترین‌ها و مردم عادی بود.

او افزود: دیگو علیه تبعیض مردم ناپولی جنگید و به یک اسطوره در شهر تبدیل شد.

ماجیستریس درباره کاپیتان سابق آبی سلسته که از سال ۲۰۱۷ شهروند افتخاری ناپولی شد، گفت: هیچ کسی ماند او روح و جانش با ناپولی یکی نشده بود. او فرزند واقعی این تیم بود.

از دهم دسامبر (پنجشنبه هفته آینده) خانه ناپولی، دیگو آرمانو مارادونا خواهد بود. این ورزشگاه در دیدار برابر رئال سوسیداد در هفته آخر لیگ اروپا افتتاح خواهد شد.

تنها کسی که از مرگ مارادونا خبر ندارد

سرمربی سابق تیم ملی آرژانتین هنوز نمی‌داند اسطوره فوتبال کشورشان به دلیل حمله قلبی جان خود را از دست داده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از بی ساکر، کارلوس ساولاورو بیلاردو ۸۲ سال دارد و از سندروم حکیم آدامز (هیدروسفالی نرمال مغز) رنج می‌برد که پس از جراحی به آن مبتلا شد. به همین خاطر خانواده سرمربی بازنشسته آرژانتینی کمارادونا تحت هدایت او قهرمان جام جهانی شد، تصمیم گرفتند تلویزیون را خاموش کنند تا متوجه درگذشت دیگو مارادونا نشود. اکنون بیش از یک هفته از این اتفاق گذشته است اما به بیلاردو هنوز نگفته اند دیگو دیگر در این دنیا نیست. خانواده سرمربی سابق آبی سلسته منتظر هستند تا در زمان مناسبی این خبر تلخ را به او بدهند.

خوخه برابر بیلاردو اعلام کرد که شرایط کارلوس مناسب نیست به همین خاطر تصمیم گرفتند فعلا این موضوع را از او پنهان کنند. کاری که در سرمربی ماند. آرژانتین دشوار است برابر بیلاردو گفت: چنین حادثه‌ای چهار، پنج تا ۲۰ روز در رسانه ها انعکاس دارد.

با گذشت چند روز اکنون برای این که به بهترین شکل این خبر را بازگو کنند برنامه ریزی کرده اند. قرار است مدافع بازنشسته را برخی از هم تیمی هایش از تیم قهرمان جهان ۸۶ همراهی کنند تا سلامتی بیلاردو به خط نیفتد. خوخه در این رابطه اظهار کرد: با روجری صحبت کرده ام و او به همراه دو یا سه نفر دیگر نزد کارلوس خواهد رفت تا ببینند شرایط چگونه است.

انتخاب نهایی انجام می‌شود؛

برگزاری نشست فوق العاده «ستاد عالی» با محوریت «لباس المپیک»

ستاد عالی بازی‌های المپیک و آسیایی هفته آینده نشست فوق العاده‌ای خواهد داشت. این نشست به منظور بررسی وضعیت پوشش کاروان ایران در المپیک توکیو برگزار خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، ستاد عالی بازی‌های المپیک و آسیایی سه شنبه هفته گذشته تشکیل جلسه داد تا توسط نصرالله سجادی سرپرست کاروان اعزامی به توکیو و پیمان فخری رئیس مرکز نظارت بر تیم‌های ملی و همچنین مسئولان مربوطه در کمیته ملی پارالمپیک در جریان وضعیت کاروان‌های اعزامی به المپیک و پارالمپیک توکیو قرار بگیرد.

این نشست بعد از ماه‌ها وقفه برگزار شد با این حال و به فاصله کمتر از یک هفته ستاد عالی برگزاری نشست دیگری به صورت فوق العاده را در دستور کار قرار داده است. نشست مورد نظر یکشنبه آینده به ریاست مسعود سلطانی فر وزیر ورزش و با محوریت «لباس کاروان ایران در المپیک» برگزار می‌شود.

پوشش کاروان ایران در توکیو (ورزشی و رسمی) از اولویت‌های کمیته ملی المپیک برای بازی‌های ۲۰۲۰ توکیو است به طوری که برای نخستین بار وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و کارگروه ساماندهی مد و لباس را متصدی این مهم و پیگیری امور مربوط به آن کرد.

اگرچه اقدامات اولیه برای طراحی و ارائه لباس المپیک کاروان ایران در المپیک توکیو از تابستان سال گذشته با فراخوان عمومی و دعوت از طراحان جهت ارائه نمونه‌های پیشنهادی آغاز شد و تا نمونه دوزی طرح‌های دریافتی، داوری و گزینش مرحله به مرحله آنها و حتی برگزاری یک جلسه داوری هم پیش رفت اما در نهایت پاندمی کرونا و تعویق یک ساله بازی‌های المپیک باعث توقف فعالیت‌ها در ادامه راه شد.

حالا در فاصله هشت ماهه تا بازی‌های المپیک قرار است گام‌های نهایی برای تعیین پوشش اعضای کاروان اعزامی به این بازی‌ها برداشته شود تا مشخص شود این بار پوشش ورزشی و رسمی مسافران ایرانی توکیو چگونه خواهد بود.

این مهم در نشست پیش روی ستاد عالی بازی‌های المپیک و آسیایی و در حضور مسئولان مربوطه از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و ستاد فرهنگی المپیک بررسی خواهد شد.

سه طرح نهایی برای «ست ورزشی و رسمی» اعضای کاروان المپیک

بر اساس آخرین اعلام امین عارف نیا رئیس ستاد فرهنگی المپیک توکیو در آخرین نشست ارزیابی پوشش کاروان المپیک که سال گذشته برگزار شد از میان ۶ طرح سه نمونه برای لباس کاروان ایران در هر یک از بخش‌ها انتخاب شد.

در واقع برای هر ست رسمی و ورزشی مردان و بانوان، سه طرح انتخاب شده‌اند. بدین ترتیب ۱۲ «کالکشن» لباس موردنظر است که در نشست داوری برای تعیین پوشش کاروان، لباس منتخب در هر بخش (ست رسمی بانوان، ست ورزشی بانوان، ست رسمی مردان، ست ورزشی مردان) از میان آنها گزینش خواهد شد.

قرار است در نشست پیش روی ستاد عالی بازی‌های المپیک و آسیایی در رابطه با این نمونه‌ها و تصمیم گیری برای انتخاب نهایی آنها ارزیابی لازم صورت بگیرد. این نشست در سالن فارسی آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک برگزار می‌شود.

کاروان ورزش ایران برای حضور در سی و دومین دوره بازی‌های المپیک تاکنون ۵۲ سهمیه در ۱۲ رشته کسب کرده است. این دوره بازی‌ها مردادماه سال آینده به میزبانی توکیو برگزار خواهد شد.

تمامی رقابت‌های جهانی اسکی به میزبانی چین در سال ۲۰۲۱ لغو شد

فدراسیون بین‌المللی اسکی (FIS) و کمیته برگزاری بازی‌های المپیک زمستانی ۲۰۲۲ اعلام کردند هیچ رویدادی از جمله رقابت‌های قهرمانی جهان اسنوبرد، فری استایل و اسکی آزاد ۲۰۲۱ در چین برگزار نخواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، فدراسیون بین‌المللی اسکی (FIS) و کمیته برگزاری بازی‌های المپیک زمستانی ۲۰۲۲ با همراهی و حمایت کمیته بین‌المللی المپیک (IOC) تصمیم گرفتند تا به دلیل همه‌گیری جهانی ویروس کرونا در فصل ۲۰۲۰ – ۲۰۲۱ هیچ رویدادی از جمله رقابت‌های قهرمانی جهان اسنوبرد، فری استایل و اسکی آزاد ۲۰۲۱ در چین برگزار نشود.

علاوه بر این رویداد، رقابت‌های قاره‌ای اسکی پرش، جام‌جهانی اسکی پرش، جام‌جهانی نوردیک کمبینه، جام‌جهانی اسکی آلپاین، جام‌جهانی اسکی صحرانوردی نیز دیگر در چین برگزار نخواهند شد.

به دلیل شرایط پیش آمده در سراسر جهان از جمله کشور چین و قرنطینه ۱۴ روزه تمامی مسافرینی که به این کشور سفر می‌کنند و پیچیدگی‌های احتمالی در ماه‌های آینده در نهایت تصمیم به لغو تمامی رویدادهای فدراسیون بین‌المللی اسکی در کشور چین گرفته شد.

جیان فرانکو کاسپر رئیس فدراسیون بین‌المللی اسکی نیز در مورد این تصمیم گفت: ما امیدوار بودیم که برگزاری این مسابقات در فصل پیش رو به میزبانی چین امکان پذیر باشد. اما موج دوم و همه‌گیری ویروس کرونا منجر به محدودیت های بسیار شدید سفر شده که برگزاری مسابقات بین‌المللی را به طور عملی غیرممکن می‌کند. تصمیم‌گیری در این باره دشوار بود اما با توجه به سطح بالای آمادگی برگزارکنندگان بازی‌های المپیک زمستانی ۲۰۲۲ پکن می‌دانیم که همه مکان‌هایی که میزبانی مسابقات المپیک هستند با بالاترین استانداردها آمادگی لازم برای میزبانی را دارند. البته برای بررسی آمادگی اماکن میزبانی المپیک زمستانی ۲۰۲۲ ورزشکاران چینی در قالب و کارشناسان فدراسیون بین‌المللی اسکی نیز به صورت مرتب از این اماکن بازدید به عمل می‌آورند. در حال حاضر فدراسیون بین‌المللی اسکی تمرکز خود را برای جایگزینی میزبان رقابت‌های لغو شده گذاشته است.

مریم رنجبر، عضو پیشین تیم ملی کامپوند:

کمانم را فروختم و انگیزه ای برای بازگشت به تیم ملی ندارم

عضو پیشین تیم ملی کامپوند، از عدم پرداخت "پاداش مدال آوری و حقوق" به عنوان دلایل اصلی اعتراض، فروش کمان و خداحافظی خود از تیم ملی کامپوند نام برد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، مریم رنجبر گفت: فعالیت های حرفه ای خود را در تیروکمان به خاطر پرداخت نشدن "حق و حقوق و پاداش مدال آوری در قهرمانی آسیا" از سال ۱۳۹۷ کنار گذاشته ام و انگیزه ای برای بازگشت ندارم.

این قهرمان ملی تیروکمان در ادامه با اشاره به پیگیری های فراوان خود برای دریافت حقوق و پاداش مدال و سایر مشکلاتش گفت: برای دریافت حقوقم از دفتر رئیس جمهور خطاب به فدراسیون تیروکمان نامه ای را مبنی بر مساعدت و رسیدگی ارائه دادم. اما متاسفانه به نامه مذکور پاسخی داده نشد.

رنجبر همچنین از دیدار با رئیس کمیته ملی المپیک به عنوان گام دوم پیگیری مشکلاتش یاد کرد و گفت: رضاصالحی امیری در همین دیدار با رئیس فدراسیون تیروکمان مذاکره کرد که غلامرضا شعبانی بهار نیز قول پیگیری مساله را داد که باز هم نتیجه بخش نبود.

وی همچنین از تضییع حقوق خود در جریان مسابقات جایزه بزرگ تایلند در سال ۱۳۹۱ انتقاد کرد و گفت: با توجه به کسب مدال طلا در این مسابقات، یک کمان ارزشمند به من اختصاص یافته بود که متاسفانه این جایزه به کماندار دیگری از تیم ایران اختصاص یافت و پیگیری هایم در خصوص دریافت کمان مذکور و ۱۰ میلیون تومان پاداش مدال آوری به جایی نرسید.

رنجبر اضافه کرد: بعدها بازرس فدراسیون تیروکمان در وزارت ورزش به من گفت که شنیده هایش حاکی از آن است که حقوق من توسط فدراسیون پرداخت شده که من نیز متقابلا این موضوع را انکار کردم و گفتم وقتی رسید مالی و اسناد "دریافتی" وجود ندارد. این پرداخت چگونه می تواند صحت داشته باشد؟

عضو پیشین تیم ملی کامپوند با بیان این که بعد از ۱۰ سال فعالیت حرفه‌ای کسی سراغی از مانگرفته و اهتمامی برای حل مشکلات فراروی کمانداران وجود ندارد، تصریح کرد: با وجود این که مدال آور عرصه های ملی بوده و افتخارات زیادی را برای فدراسیون و کشورم کسب کرده‌ام، اما در ۲ سال اخیر هیچ مدیر یا مقام ورزشی با من تماسی نداشته و به طور کلی نادیده گرفته شدم.

رنجبر در پایان با تاکید بر ضرورت برنامه ریزی جهت حمایت از ورزشکاران و مدال آوران خاطرنشان کرد: از سال ۹۷ که از تیم ملی خداحافظی کردم، به دلیل عدم دریافت حق و حقوق و نیاز مبرم مالی، کمان خود را به فروش رسانده و دیگر انگیزه ای برای بازگشت به تیم ملی ندارم.

دهیاری لشگرآباد

آگهی مناقصه (نوبت اول)

دهیاری لشگر آباد طی مجوز شماره ۹۲ تاریخ ۱۳۹۹/۰۹/۰۲ شورای اسلامی در نظر دارد نسبت به اجرای زیر سازی و آسفالت جدول کاری خیابان امام خمینی (ره) و آیت الله خامنه ای، سرو، اندیشه سه و چهار به مبلغ ۸،۰۶۰،۱۵۰،۰۰۰ ریال از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

موضوع مناقصه:

۱- تهیه مصالح و اجرای جوی نهری با جدول بتنی ۱۵*۴۰*۵۰ سانتیمتر بطول ۲۰۵ متر
۲- تهیه مصالح و اجرای دال بتنی به ابعاد ۱۵*۵۰*۸۰ سانتیمتر بطول ۴۰ متر
۳- تهیه مصالح و اجرا نهر رویی دوبل با جدول بتنی ۱۵*۴۰*۵۰ سانتی متر به طول ۲۵ متر
۴- تهیه مصالح و اجرای جدول بتنی ۱۵*۴۰*۵۰ سانتی متر به صورت ایستاده و جدول کانیو خوابیده ۱۵*۳۰*۵۰ سانتیمتر به طول ۵۵۷ متر
۵- تهیه مصالح و اجرای تک جدول بتنی ۱۵*۴۰*۵ سانتی متر به طول ۵۰۰ متر
۶- برداشتن آسفالت به عرض ۱/۵ متر با ضخامت ۱۰ سانتیمتر با دستگاه کاترپیل مکانیکی به همراه حمل نخاله بطول ۱۶۰ متر
۷- خرید مصالح و حمل اجرای لایه زیر اساس به ضخامت ۱۵ سانتیمتر به مساحت ۴،۵۳۹ مترمربع
۸- خرید مصالح و حمل و اجرای لایه اساس به ضخامت ۱۵ سانتی متر به مساحت ۴،۵۳۹ متر مربع
۹- تهیه مصالح و قیرپاشی به ازای هر متر مربع ۱/۲۰۰ الی ۱/۴۰۰ کیلوگرم و تهیه مصالح و اجرای آسفالت توپکا ۱۹ - میلیمتر به ضخامت ۵ سانتیمتر به صورت مکانیزه به مساحت ۴،۵۳۹ متر مربع.
۱۰- خاکبرداری به عمق ۳۰ سانتیمتر، ۹۵۰،۱ متر مربع و حمل نخاله ها مربوط خارج از روستا.
۱۱- بستر سازی (تسطیح ، رگلاژ ، آبپاشی ، غلطک ، لایه بستر) ۹۵۰،۱ متر مربع

مدت قرارداد:

۶ ماه و میزان پیش پرداخت ۲۵ درصد مبلغ مذکور با ارائه ضمانت نامه بانکی می باشد.
واریز حداقل ۵ درصد به حساب لشگر آباد یا ارائه ضمانت نامه بانکی جهت شرکت در مناقصه
حداکثر زمان قبول پیشنهادها از تاریخ دومین آگهی به مدت ۱۰ روز و محل تحویل پیشنهادها دبیرخانه دهیاری می باشد.
کمیسیون معاملات در روز شنبه تاریخ ۱۳۹۹/۱۰/۰۱ راس ساعت ۱۲ صبح در محل دفتر دهیاری لشگر آباد برگزار می گردد و حضور پیشنهاد دهندگان در صورت تمایل با رعایت پروتکل بهداشتی امکانپذیر می باشد. هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.
از متقاضیان شرکت در مناقصه دعوت به عمل می آید، جهت دریافت بقیه مشخصات با معرفی نامه و مهر شرکت به دبیرخانه دهیاری لشگر آباد مراجعه و آن را دریافت نموده و به پیشنهاد خود ضمیمه و تسلیم نمایند.

تاریخ درج آگهی نوبت اول: ۱۳۹۹/۰۹/۱۶
تاریخ درج آگهی نوبت دوم: ۱۳۹۹/۰۹/۲۳

یادداشت

ورزش، سیستم ایمنی و همه گیری ویروس کرونا

سیستم ایمنی بدن انسان یک شبکه پیچیده از سلول‌ها و مولکول‌ها است که برای نگه داشتن درون بدن بدون هرگونه بیماری و عفونت طراحی شده‌اند. تمرین و ورزش به دلیل اثر ژرف روی کارکرد معمولی سیستم ایمنی ما شناخته شده است. برخورداری از امتیاز سنی و جنسی بالا و آمادگی قلبی عروقی و اجرای تمرین‌های بسامان میلنه تا شدید که بر پایه پیشنهادهای دانشکده پزشکی ورزش آمریکا صورت گیرد نشان داده شده که مایه بهبود پاسخ‌های سیستم ایمنی به واکسیناسیون، آماس با درجه پایین مزمن و همچنین مایه بهبودی نشانگرهای ایمنی گوناگونی که در چندین وضعیت بیماری همچون سرطان، ایدز، بیماری قلبی عروقی، دیابت، آسیب‌شناختی و چاقی می‌شود.

همه‌گیری ویروس کرونا مایه مطرح شدن پرسش‌های فراوانی در باره چگونگی نگه داشت تمرین در برابر عفونت و همچنین تقویت سیستم ایمنی شده است. این امر به بسیاری از ما که دسترسی به باشگاه یا پارک نداریم مربوط می‌شود. به علاوه، دوری از یکدیگر و در خانه ماندن اثرهای منفی بر روی سیستم ایمنی دارد.

گلکوکورتیکویید هورمونی که بالای فوق کلیوی است، همچون کورتیزول در جریان دوره‌های در خانه ماندن افزایش می‌یابد و می‌تواند از بسیاری از کارکردهای حیاتی سیستم ایمنی ما جلوگیری کند. هنگامی که ما زیر فشار یا استرس هستیم، توانایی سلول‌های T برای چند مرتبه کردن پاسخ به حامل های عفونی به گونه زیادی کاهش میابد و از این رو ،توانایی برخی از لنفوسیت های اثرگزار (برای نمونه سلول های Nk، و سلول های CDA۴T) برای شناسایی و از بین بردن سلول ها در بدن ما که سرطان زا شده یا با ویروس ها عفونی شده کاهش میابد.

یک موضوع حیاتی و ارزشمند این است که سلول های ایمنی ما باید توانایی جابجایی خود را نگه داشته از این رو آنها می‌توانند بخش های آسیب پذیر در بدن ما را (برای نمونه،مجرای تنفسی و شش ها) برای پیشگیری از ویروس ها و دیگر گونه های بیماری زا در بدست آوردن جای ثابت در بدن ما، پاسداری کنند. این روند همچنین برای به کمینه رساندن اثر ویروس وتجزیه تندتر ویروس، ارزشمند است.

هر دور از تمرین، بویژه تمرین های قلبی عروقی که تمام بدن را درگیر کند می درنگ ملیون ها سلول ایمنی را به گونه جدی،بویژه گونه های که توانایی جابجا کردن کارکردهای اثرگزار ، همچون شناسایی و از بین بردن سلول های ویروسی -عفونی زا را دارند ،بسیج و فعال میکند.

سلول های فعال‌شده از راه گونه رگ های کناری طحال و مغز استخوان پیش از جابجا شدن به اندام های لمفوید ثانویه و بافت ها بویژه شش ها و روده،جایگه دفاع ایمنی افزایش یافته مورد نیاز است، وارد بخش خون می‌شوند.

سلول‌های ایمنی که با ورزش فعال شده اند ،برانگیخته و«هنیال جنگ ونبردمیباشند» جابجایی پی دی پی آنها بین خون و بافت ها ،کارکردپایش گروه ایمنی ،که از جنبه نظری، مایه مقاومت بیشتر ما در برابر عفونت ها و مجهز کردن بهتر ما در برابر هر گونه عامل عفونت زا که جایگاه ثابتی را در بدن ما بدست آورده، می شود.

تمرین و ورزش مایه رها شدن پروتین های بی شماری که می‌توانند در نگه داشت ایمنی بویژه سیتوکین های برگرفته از ماهیچه همانند:-IL ۷ IL ۶ IL ۱۵ گردد. سیتوکین IL ۷ میتواند فرآوری سلول های تازه T از تیموس(غده ای بالای قلب قرار دارد)و IL ۱۵ میتواند در نگه داشت سلول پیرامونی T و NK که تمامی اینها با هم در افزایش مقاومت ما در برابر عفونت کمک میکند،بهبودمی‌بخشد.

ورزش بویژه برای مردم سالمندی که به گونه عمومی، استعداد بیشتری برای عفونت دارند و اینکه بویژه به عنوان گروهی که دربرابر این ویروس آسیب پذیر هستند، سودمندی های زیادی دارد.

با این روی،اینکه ما سطح فعالیت های بدنی خود را در راستای پیشنهادهای تمرینی نگه داریم ،بسیار ارزشمند وحیاتی است . ورزش نه تنها اثر مثبت و مستقیمی بر روی سلول ها و مولکول های سیستم ایمنی دارد ،بلکه همچنین برای مقابله با اثرهای منفی دوری از یکدیگر و فشارهای که از جنبه های گوناگون بر روی سیستم ایمنی وارد می شود، شناخته شده است.

اگر چه تاکنون آگاهی و داده های علمی در باره اثرهای تمرین بر روی ویروس کرونا وجود ندارد ،ولی گواه های وجود دارند که تمرین و ورزش بدن ما را از بسیاری از ویروس های عفونی همچون ،انفولانزا، ویروس سرماخوردگی و ویروس های تب خال،همچون زونا و ورلسس،وبا ویروس تب خال ۱- نگه داری میکند.

پژوهشی که بدست جف وودز و همکارانش در دانشگاه ایلینویز اجرا شد ،نشان داد،که تمرین های با شدت میانه در جریان عفونت آنفولانزای فعال ،موش ها را در برابر مرگ ،حمایت کرد،این کار همچنین مایه افزایش بهینه ترکیب سلول ایمنی و جابجایی سیتوکین در شش ها که با زنده مانی دراز مدت مربوط است ،میگردد،هدف و تمرکز ما در این است که تمرین و ورزش چگونه می‌تواند اثرهای منفی استرس یا فشار برای نگه داشت کارکرد سیستم ایمنی بویژه در جریان دوره های دور از همی و در خانه ماندن همچون سفر به ماه را کاهش دهد.

نعیما خاجوی
Alborz.payam@gmail.com

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سندرسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۲۴۱-۹۰۰-۰۳۳۱۰-۱۳۹۹۶ مورخ ۹۹/۷/۲۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کرج - ناحیه یک تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حمید بخشایش فرزند رضا قلی به شماره شناسنامه ۲۰ به صورت شش‌دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۴۶/۸۴ مترمربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۲۰۹۴ فرعی از ۱۵۴ -اصلی واقع در حسن آباد خریداری از مالک رسمی طبق سند رسمی شماره ۵۲۴۷۰ مورخ ۸۷/۶/۱۵ دفترخانه ۴۲ کرج (توضیحا آقای حمید بخشایش مالک مشاعی می باشد) که مالکیت نامبرده در صفحه ۶۴۴ دفتر ۱۲۵۸ محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۹۹/۷۶۴/ف.م.الف

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۳۹۹/۹/۱
تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۹۹/۹/۱۶

عباسعلی شوش پاشا
رئیس ثبت اسناد و املاک