اخبار کوتاه

مسابقات "جایزه بزرگ سیامند رحمان" برگزار خواهد شد

محمود خسروی وفا رئیس کمیته ملی پارالمپیک از برگزاری رقابت های جایزه بزرگ پارا وزنه برداری به نام مسابقات "جایزه بزرگ سیامند رحمان" خبر داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از کمیته ملی پارالمپیک، محمود خسروی وفا در این خصوص گفت: در نظر داریم مسابقات "جایزه بزرگ سیامند رحمان" را در تقویم جهانی ثبت و برگزار کنیم. بنابراین با توجه به شرایط همه گیری بیماری کرونا، امسال و همزمان با اولین سالگرد درگذشت قهرمان ارزنده جهان، سیامند رحمان، این مسابقات به صورت داخلی برگزار خواهد شد. وی در پایان افزود: این رقابت ها در محل فدراسیون جانبازان و معلولین و با حضور مهمانان خارجی برگزار و قبل از عصر روز سه شنبه از طریق شبکه ورزش به صورت زنده پخش خواهد شد.

اردوی کمانداران رکورو از امروز آغاز می‌شود

اردوی تیم ملی تیروکمان مردان و بانوان در ماده رکورو از روز دوشنبه در سایت ورزشگاه آزادی آغاز می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی فدراسیون تیروکمان، اردوی تیم ملی تیر وکمان در ماده رکورو از امروز دوشنبه در سایت ورزشگاه آزادی و با رعایت پروتکل های بهداشتی آغاز خواهد شد. صادق اشرفی، میلاد وزیری، شیوا شجاع‌مهر و امین منصوری (جوقان) از آذربایجان شرقی، امیر یزدانی (جوقان) و امین پیرعلی از اصفهان، نیلوفر علیپور از البرز، مهتا عبدالقهی (انتخاب سرمربی) از تهران، زهرا نعمتی از کرمان، سوگند رحمانی از کیش و رضا شبانی از یزد نفرات دعوت شده به اردوی تیم ملی هستند این اردو تا ۲۶ اسفند ماه ادامه خواهد داشت. اردوی تیم کامپوند نیز که از سوم اسفند ماه در حال برگزاری است و تا ۱۴ اسفند ادامه خواهد داشت.

اردوی تیم ملی آلیش زنان از نیمه اسفند آغاز می‌شود

سرپرست تیمهای ملی کشتی زنان گفت: اردوی تیم ملی آلیش زنان به منظور حضور در رقابت‌های قهرمانی آسیا در قرقیزستان از نیمه دوم اسفند ماه برگزار می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، «هونا میرزایی» در گفت و گویی درباره برنامه‌های تیم ملی آلیش زنان گفت: اواخر اردیبهشت ماه رقابت‌های قهرمانی آسیا در قرقیزستان را پیش رو داریم و به همین منظور سه مرحله اردو برای زنان آلیش کار در نظر گرفته‌ایم وی ادامه داد: در صورت فراهم شدن شرایط و موافقت فدراسیون کشتی اردوی اول ما به مدت ۸ روز از ۱۶ اسفندماه و با حضور نفرات اول و دوم رقابت‌های قهرمانی کشور در سالن توفیق جهان‌بخت تهران برگزار می‌شود. سرپرست تیمهای ملی کشتی زنان تصریح کرد: البته با توجه به رعایت پروتکل‌های بهداشتی و شرایط قرنطینه و بحث محدودیت اسکان نمی‌توانستیم تعداد بیشتری را به اردو دعوت کنیم. وی در مورد عملکرد کشتی‌گیران در رقابت‌های قهرمانی کشور تصریح کرد: با توجه به اینکه مسابقات سال‌های گذشته را نیز از نزدیک دیده بودم، به نظرم این رقابت‌ها چه از نظر کمیت و چه از نظر کیفیت بالاتر از دوره‌های قبل بود و زنان آلیش کار عملکرد خوبی را از خود به برجای گذاشتند. میرزایی در پایان خاطرنشان کرد: کشتی زنان در اولویت فدراسیون کشتی است و برنامه‌های آن به صورت مستمر و حمایت ویژه از سوی فدراسیون پیگیری می‌شود.

عضو تیم ملی: به کبدی ساحلی اهمیت چندانی نمی‌دهند

ایزوتر کبدی ایران گفت: توجه زیادی به کبدی ساحلی نمی‌شود و در صورت قهرمان شدن در رقابت‌های بین‌المللی جایزه آن برخلاف کبدی استاندارد کمتر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، «فاضل اتراچالی» گفت: در اردوهای تیم ملی کبدی ساحلی حضور داشتم و با توجه به اینکه این اردوها در بندعباس و اهواز برگزار شد، شرایط خوبی را سپری کردیم وی افزود: در اردوی اول چون کبدی کاران ساحلی مدت‌ها مسابقه و اردویی نداشتند در دو اردوی ابتدایی مقداری افت داشتند اما بعد از آن به شرایط آرمانی باز گشتند.

ملی‌پوش کبدی عنوان کرد: قرار بود بازی‌های آسیایی ساحلی چین در فروردین ماه برگزار شود اما به دلیل بحرانی شدن کرونا و شیوع کرونای انگلیسی برخی از کشورها از حضور در این بازی‌ها انصراف دادند و به نظر می‌رسد که این رقابت‌ها در تابستان سال آینده و در صورت بهبود شرایط برگزار شود.

وی یادآور شد: در ۲ مسابقه آخر تیم ملی کبدی ساحلی موفق شد تا به طلا برسد و صد درصد در این بازی‌ها هم برای کسب طلا می‌رویم. برنامه‌ریزی ما بر همین اساس است و ظرفیت قهرمانی را در صورت منظم برگزار شدن اردوها داریم.

وی همچنین با اشاره به اینکه به مسابقات لیگ ستارگان هند دعوت شده است، گفت: برای حضور در این رقابت‌ها قرارداد دارم و این مسابقات مدتی بخاطر کرونا برگزار نشد اما اکنون دعوت شده‌ام و تا پنج ماه دیگر به این کشور می‌روم.

«عزیزی خادم» رئیس فدراسیون فوتبال شد

«شهاب‌الدین عزیزی‌خادم» به عنوان رئیس فدراسیون فوتبال برای چهار سال آتی انتخاب شد.

به گزارش پیام آشنا، مجمع انتخاباتی فدراسیون فوتبال دیروز در سالن اجلاس سران و با حضور مهدی علی‌نژاد معاون توسعه ورزش قهرمانی وزارت ورزش و جوانان، نمایندگان کنفدراسیون فوتبال آسیا، نماینده سازمان بازرسی و اعضای مجمع در حال برگزاری است نمایندگان فیفا هم بر صورت آنلاین بر روند رای گیری نظارت دارد.

۸۷ نفر اعضای مجمع هستند و حق رای دارند در این مجمع، رئیس و اعضای هیات رئیسه انتخاب خواهند شد.

در بخش ریاست و در رای گیری نخست، «شهاب‌الدین عزیزی‌خادم» با ۳۵ رای و «کیومرث هاشمی» با ۲۴ رای به دور دوم رسیدند. «مصطفی آجورلو» ۱۸ رای و «علی کریمی» ۹ رای کسب کرده و پس از اینکه به دور دوم نرسیدند، محل رای گیری را ترک کردند.

در رای‌گیری دور دوم، عزیزی‌خادم ۴۹ رای کسب کرد و سکان هدایت فدراسیون فوتبال را برعهده گرفت. هاشمی نیز ۳۸ رای کسب کرد.

پیش از این «مهدی تاج» ریاست فدراسیون فوتبال را برعهده داشت و پس از کناره‌گیری او، «حیدر بهلوند» سرپرست فدراسیون شد.

کریمی: امیدوارم به فوتبال خیانت نشده باشد

علی کریمی پس از ناکامی در انتخابات فدراسیون فوتبال هنگام ترک سالن گفت: نیازی به من در فدراسیون فوتبال نبود و اگر دوست داشتند حتما به من رای می‌دادند. امیدوارم به فوتبال خیانت نشده باشد.

هندبالیست البرزی به اردوی نوجوانان تیم ملی دعوت شد

رئیس هیات هندبال البرز گفت: دروازه‌بان ملی پوش البرزی به عنوان مربی به اردوی نوجوانان تیم ملی هندبال پسران کشور دعوت شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مرتضی خادمی افزود: محمد سیاوشی مربی و بازیکن البرزی اکنون در تیم لیگ برتری مبارکه سپاهان بازی می کند و سابقه ۲۰۰ سال حضور در لیگ برتر و تیم های ملی در رده های مختلف را در کارنامه خود دارد.

وی با اشاره به لغو رقابت های قهرمانی کشور در بخش دختران که قرار بود از سوم تا دهم اسفند به میزبانی البرز برگزار شود افزود: نداشتن خوابگاه برای اقامت تیم ها سبب شد تا استان این میزبانی مهم و ارزشمند را از دست بدهد.

خادمی ادامه داد: اما با این وجود و با حمایت یکی از صنایع مستقر در شهرستان اشتهارد موفق شدیم تا تیم صنایع روشنایی یکتا افروز را به عنوان نماینده استان راهی رقابت های قهرمانی کشور به میزبانی اصفهان کنیم.

وی خاطر نشان کرد: حمایت چنین صنایعی که بدون چشم داشت تنها به فکر ارتقای تیم هستند موجب شده تا هندبال البرز بتواند بخش زیادی از عقب ماندگی خود را که به خصوص به دلایلی از جمله نداشتن منابع مالی بوده جبران کند.

تورنمنت بین‌المللی اوکراین؛

چهار مدال طلا، نقره و برنز در پنج وزن نخست به ایران رسید

مسابقات پنج وزن نخست تورنمنت بین المللی جام مربیان و کشتی‌گیران برتر اوکراین با کسب چهار مدال رنگارنگ برای نماینده‌گان ایران به پایان رسید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، مسابقات پنج وزن نخست رقابت‌های بین المللی جام مربیان و کشتی گیران برتر اوکراین در شهر کی‌یف برگزار شد که در پایان محمدصادق فیروزپور در وزن ۷۴ کیلوگرم کشتی آزاد به مدال طلا دست یافت. همچنین سجاد عباس پور در وزن ۵۵ کیلوگرم کشتی فرنگی به مدال نقره رسید و محمد مختاری و مهدی بالی هم در اوزان ۷۲ و ۹۷ کیلوگرم کشتی فرنگی صاحب مدال برنز شدند.

نتایج کشتی گیران کشورمان به شرح زیر است:

کشتی فرنگی:

در وزن ۵۵ کیلوگرم سجاد عباس پور دارنده مدال نقره نوجوانان جهان در سال ۲۰۱۸ در دور نخست با نتیجه ۸ بر صفر واچسلاو بابیراکتز از اوکراین را مغلوب کرد وی در دور بعد و در مرحله نیمه نهایی مقابل الهام بهرام اف قهرمان آسیا از ازبکستان با نتیجه ۱۴ بر ۴ به پیروزی رسید و رقبی دیدار فینال شد وی در دیدار فینال مقابل نوگزاری تسوتسومیا قهرمان جهان از گرجستان در یک کشتی نزدیک با نتیجه ۳ بر ۳ مغلوب شد و به مدال نقره رسید.

در وزن ۷۲ کیلوگرم محمدرضا مختاری دارنده مدال نقره نوجوانان جهان در سال ۲۰۱۶ در دور نخست مقابل ملاخاز آمویان قهرمان جوانان جهان از ارمنستان با نتیجه ۴ بر صفر مغلوب شد و با توجه به حضور این حریف در دیدار فینال به گروه بازندها رفت. وی در این گروه با نتیجه ۸ بر ۱ آندری کولیک از اوکراین را مغلوب کرد و به دیدار رده بندی راه یافت. مختاری در دیدار رده بندی مقابل پرویز نصیب اف با نتیجه ۱۲ بر ۲ به پیروزی دست یافت و صاحب مدال برنز شد.

در وزن ۹۷ کیلوگرم مهدی بالی پس از استراحت در دور اول در دور دوم با نتیجه ۱۰ بر صفر جهانگیر تورديف دارنده مدال نقره آسیا از ازبکستان را مغلوب کرد وی در دور سوم و مرحله یک چهارم نهایی در مصاف با آرتور شاهینیان دارنده مدال برنز جهان از ارمنستان با نتیجه ۸ بر صفر به برتری دست یافت و راهی مرحله نهایی شد بالی در این دیدار مقابل کشورگی مبلیا دارنده مدال نقره زیر ۲۳ سال جهان از گرجستان با نتیجه ۶ بر صفر مغلوب شد و به دیدار رده بندی رفت. وی در این دیدار با نتیجه ۵ بر ۳ از مسد زلیمخان زیهاسوف از اوکراین گذشت و به مدال برنز دست یافت.

کشتی آزاد:

در وزن ۵۷ کیلوگرم علی قلی زادگان دارنده مدال طلای نوجوانان آسیا در سال ۲۰۱۶ در دیدار نخست با نتیجه ۴ بر ۲ مقابل محمودجان شاوکاتوف دارنده مدال برنز آسیا از ازبکستان مغلوب شد و با توجه به شکست این کشتی گیر ازبک در مرحله نیمه نهایی، قلی زادگان از دور رقابت‌ها حذف شد در وزن ۷۴ کیلوگرم محمدصادق فیروزپور دارنده مدال برنز جوانان جهان در سال ۲۰۱۹ پس از استراحت در دور اول در دور دوم با نتیجه ۱۱ بر صفر ایساک بوحورس از الجزایر را شکست داد وی در دور سوم مقابل اشرف آشیروف از آذربایجان با نتیجه ۵ بر صفر به پیروزی رسید و راهی مرحله یک چهارم نهایی شد. فیروز پور در این مرحله مقابل کلوم کلموموف از اوکراین با نتیجه ۳ بر ۲ به برتری دست یافت و راهی مرحله نیمه نهایی شد. وی در این مرحله مقابل مراد کورماگومدوف کشتی گیر روسی الاصل از مجارستان با نتیجه ۳ بر صفر پیروز شد و به دیدار فینال راه یافت. فیروزپور در دیدار فینال با نتیجه ۲ بر یک از سد سنور دمیرتاش دارنده مدال نقره جهان و برنز المپیک از ترکیه گذشت و به مدال طلا دست یافت.

در وزن ۸۶ کیلوگرم امیرحسین فیروزپور دارنده مدال طلای نوجوانان جهان در سال ۲۰۱۶ در دور نخست مقابل عثمان گوجن دارنده مدال برنز زیر ۲۳ سال جهان از ترکیه با نتیجه ۸ بر ۸ مغلوب شد و با توجه به شکست این کشتی گیر مقابل شاپیف از ازبکستان، فیروزپور از دور رقابت‌ها کنار رفت.

سرمربی تیم ملی دوچرخه سواری:

تجهیزاتمان از رده خارج شده اند

سرمربی تیم ملی دوچرخه سواری گفت: تجهیزات ما از رده خارج شده اند و بدترین اتفاق این است که با تجهیزات قدیمی و مستهلک در المپیک توکیو شرکت کنیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، محمود پراش درباره برنامه آماده سازی رکابزنان که گزینه اعزام به بازی های المپیک توکیو هستند، بیان کرد: مسیر مسابقات داخلی خود را همانند مسیر بازی های المپیک طراحی می کنیم. چند مسابقه یک مرحله ای در اروپا نیز مد نظر داریم و تلاش می کنیم که دعوت نامه آن را بگیریم و با اعزام رکابزنانی که گزینه حضور در المپیک هستند به مسابقات اروپایی، فردی که استحاق رفتن به المپیک را دارد انتخاب می کنیم. همچنین تلاش می کنیم شرایط آمادگی رکابزنان نسبت به گذشته متفاوت باشد. امیدوارم بتوانیم این برنامه هایی که داریم را عملیاتی کنیم. پراش در پاسخ به این پرسش که رکابزن المپیکی ایران قرار است با دوچرخه و تجهیزات قدیمی در بازی های توکیو شرکت کند یا خیر؟ تصریح کرد: بدترین اتفاق این است که با دوچرخه قدیمی در المپیک توکیو شرکت کنیم و الان کشورهای ضعیف تر از ما مدالهای بهتری نسبت به ما دارند. آخرین دوچرخه خریداری شده برای المپیک ریو بوده است. توقع از دوچرخه سواری ایران است اما در این سالها به همان اندازه سرمایه گذاری انجام نشده است که جهشی در دوچرخه سواری ایجاد شود. مسئولان بیشتر دنبال رشته هایی هستند که بتوانند با هزینه کمتر برای آنها مدال کسب کنند. اما دوچرخه سواری به لحاظ سخت افزاری هزینه بر است. سرمربی تیم ملی دوچرخه سواری در پاسخ به پرسش دیگری مبنی بر اینکه نداشتن تجهیزات برای المپیک را به اطلاع سرپرست فدراسیون رسانده است یا خیر، تاکید کرد به آقای داوری اطلاع دادیم. الان قیمت هر دوچرخه حداقل ۱۰ تا ۱۲ هزار یورو است و می توان تخفیف هم گرفت اما لازمه این این است که بودجه لازم تزریق شود. ما نیز سعی می کنیم با تخفیف، تجهیزات بیشتری را تهیه کنیم و از فردوس در این دو سال که چیزی ندیدیم و اگر فکری برای وچرخه سواری نشود، نمی توان توقع داشت که اتفاق خاصی هم بیفتد. کمیته ملی المپیک و وزارت ورزش باید همت کنند و کمک اساسی تری به دوچرخه سواری داشته باشند. ما ۲۰ سال است که می گوییم بیست نداریم اما خبری از آن نشده است. در بحث تجهیزات هم حداقل لوازم خریداری شده است که اکثرا مستهلک و از رده خارج شده اند. ما واقعا باید ببینیم چه سرویسی به دوچرخه سوار می دهیم و بعد توقع نتیجه داشت باشیم. در این سالها کمبود هایی بوده که وضعیت به اینجا رسیده است. اکنون هم وضعیت اقتصادی، گرانی دلار و شیوع ویروس کرونا شرایط را سخت تر کرده اند.

اصلاحیه آگهی مناقصه عمومی

پیرو آگهی مناقصه عمومی که در دو نوبت در تاریخ های ۱۳۹۹/۱۲/۰۶ و ۱۳۹۹/۱۲/۱۳ به چاپ رسیده است اعلام می دارد بر آورد مبلغ ریالی پروژه تعریض زیر گذر محلی راه آهن سرحد آباد از ۴۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مبلغ ۲۲/۳۱۶/۹۲۲/۲۹۶ ریال و مبلغ سپرده شرکت در مناقصه از ۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به ۱/۱۱۵/۸۴۶/۱۱۴ ریال اصلاح می گردد.

شهرداری فردیس

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان البرز

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک فردیس

هیأت موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رأی شماره ۱۳۹۹۶۰۳۲۱۰۱۰۰۰۴۵۷۱ هیأت اول لوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ملک فردیس تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای جعفر یحیی زاده فرزند محرم بشماره شناسنامه ۴۴۰۳ صادره از چاپدره در شش‌دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۳۴/۳۷۷ مترمربع از پلاک ۳۱۷۵ فرعی از ۱۶۳ اصلی واقع در فردیس خریداری از مالک رسمی کمیته امداد خمینی (ره) محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند اعتراضی داشته باشند می‌توانند تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به 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 صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول ۹۹/۱۲/۱۱

تاریخ انتشار نوبت دوم ۹۹/۱۲/۲۶

نکته

رابطه ورزش و ناباروری مردان!

ورزش‌های ملایم و منظم باعث افزایش سلامت کلی بدن می‌شوند و هرچه بدن سالم‌تر باشد، اسپرم‌های تولید شده نیز سالم‌تر و قوی‌تر خواهند بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، ورزش باعث پیشگیری و درمان ناباروری می‌شود و اصولا تحرک کافی و ورزش، نقش ویژه‌ای در تمامی مراحل مربوط به باروری، تغییرات خاص سن بلوغ و عوارض مربوط به دوران سالمندی دارد.

محققان برای تنظیم روند تولید اسپرم، فعالیت بدنی متوسط را تشویق می کنند و می گویند مردانی که فعالیت بیشتری دارند، سطح هورمون ها و تولید اسپرم بهتری خواهند داشت و تحرک اسپرم در مردانی که در مجموع بیشتر ورزش کرده و زمان بیشتری را به انجام تمرینات بدنی شدید اختصاص می دهند نسبت به مردانی که کمترین فعالیت بدنی را دارند، بهتر است و در عین حال ورزش کردن به بهبود کیفیت اسپرم ها و کاهش التهاب در بیضه ها کمک می کند.

بر اساس این مطلب که از سوی رمضان حیدریان، متخصص پزشکی ورزشی تهیه شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته آمده است: ورزش باعث از دست رفتن چربی می شود و میزان تبدیل تستوسترون به استروژن را کاهش می دهد و با تنظیم این هورمون ها و کاهش ذخیره چربی، نه تنها قدرت باروری، بلکه سلامت قلب و عروق مردان نیز بهبود می یابد. انجام ورزش برای حفظ سبک زندگی سالم و تقویت باروری توصیه می شود و برای جلوگیری از تحریک پروستات، کاهش تولید تستوسترون و استرس جسمی روی بدن، باید ورزش هایی مانند دوچرخه سواری رقابتی و تریاتلون یا ورزش سه گانه را به طور متوسط انجام داد.

همچنین تحقیقات نشان می دهند که ورزش‌های سنگین موجب کاهش باروری در آقایان می‌شوند و در انجام هر حرکت ورزشی، باید جانب تعادل رعایت شود تا از منافع آن بهره‌مند شوید.

محققان دریافته اند که پیاده روی، تمرینات استقامتی و مقاومتی (وزنه برداری)، ورزش های هوازی مانند ایروبیک به تقویت باروری کمک می کنند و هر دو ورزش هوازی و مقاومتی تأثیر مثبتی بر کیفیت اسپرم و هورمون های تولید مثل دارند؛ همچنین تا حدودی در کاهش استرس اکسیداتیو نیز ایفای نقش می کنند.

علاوه بر این، ویدین برای سلامتی و باروری بسیار مفید است و یک مطالعه اخیر نشان داده است، مردانی که پانزده ساعت یا بیشتر در هفته ورزش های شدید انجام می دهند، غلظت اسپرم بیشتری دارند و تعداد اسپرم آن ها بالاتر است.

بالا بردن وزنه های سنگین می تواند به فرد کمک کند تا غلظت اسپرم را بهبود بخشد، اما در صورت زیاده روی در انجام آن، می تواند باعث مشکل شود و برای داشتن تعداد اسپرم سالم باید در حد متوسط ورزش کنید.

بی تحرکی جسمی و چاقی در کمبود و کیفیت ضعیف اسپرم نقش دارد و چاقی مردان با محیط هورمونی مردان تداخل پیدا می کند و بر باروری تأثیر منفی می گذارد، همچنین کاهش وزن همراه با ورزش و حمایت از تغذیه می تواند پتانسیل باروری فرد را بهبود ببخشد.

رژیم غذایی مناسب

سبک زندگی سالم، تغذیه مناسب و خودداری از مصرف بی رویه دارو، کاهش وزن، ترک مصرف الکل و سیگار از دیگر عواملی است که می تواند سلامت باروری را افزایش دهد.

مردانی که اسید چرب امگا ۳ بیشتری مصرف می کنند مایع منی با کیفیت تری نسبت به افرادی دارند که امگا ۳ مصرف نمی کنند، همچنین مصرف مقدار زیاد چربی های اشباع باعث کیفیت پایین مایع منی نسبت به مردانی می شود که چربی اشباع کمتری مصرف می کنند.

در ضمن مصرف میوه جاتی مانند پرتقال، انار، سبزیجات تیره و برگ دار، شکلات تلخ، ماهی قزل آلا، ساردین، آجیل و ... باعث افزایش تستوسترون، تحرک اسپرم و تعداد اسپرم می شود.

مصرف ویتامین های D، E، C، سلنیوم، لیکوپن و روی، در محافظت از اسپرم و در نتیجه بالقوه شدن بهبود باروری مردان بسیار سودمند است.

خبر

رضایی: توقع کسب ۱۵ سهمیه دوومیدانی پارالمپیک توکیو داریم

رئیس انجمن پارادوومیدانی با اظهار رضایت نسبت به عملکرد ۸ ورزشکار اعزامی به امارات گفت: با عملکرد خوبی که دوومیدانی کاران معلول در این تورنمنت داشتند امید به کسب ۳ سهمیه دیگر در دوومیدانی داریم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، بهمن رضایی در ارزیابی از عملکرد دوومیدانی کاران معلول اعزامی به فراخ امارات اظهار کرد: این تورنمنت که برای تایید کلاس بندی بین المللی و کسب رنکینگ جهانی بود، با ۸ ورزشکار شرکت کرده بودیم که ۴ ورزشکار کلاس بندی بین المللی آنها تایید و موفق به کسب رنکینگ شدند.

وی گفت: در این تورنمنت تغییر کلاس ۳ نفر از دوومیدانی کاران به ضرر ما تمام شد و نتوانستیم به نتایج پیش بینی شده دست پیدا کنیم. البته با رکورد خوبی که حامد امیری و سعید افروز در پرتاب نیزه ثبت کردند، ما رابه کسب طلای این دو دوومیدانی کار در پارالمپیک توکیو امیدوار کرد.

رضایی در پاسخ به این پرسش که چه تعداد سهمیه دوومیدانی در امارات کسب شد، تصریح کرد: سهمیه های کسب شده در حال حاضر مشخص نیست و باید از طرف IPC به کمیته ملی پارالمپیک اعلام شود. البته بعد از ۲۱ اسفند که دومین مرحله رکوردگیری دوومیدانی در مجموعه ورزشی آفتاب انقلاب برگزار می شود، تعداد سهمیه های کسب شده از سوی کمیته ملی پارالمپیک نهایی و اواخر فروردین لیست دوومیدانی کاران اعزامی به توکیو به کمیته برگزاری بازیها اعلام خواهد شد.

وی افزود: هدف ما از شرکت در این تورنمنت کسب رنکینگ جهانی و تایید کلاس بندی بین المللی دوومیدانی کاران پارالمپیکی برای شرکت در توکیو بود که به این هدف دست پیدا کردیم.

رضایی در پایان گفت: تیم دوومیدانی تا به الان ۱۲ سهمیه کسب کرده که امیدوار به کسب ۳ سهمیه دیگر هستیم. البته این که از این تعداد چند نفر به توکیو اعزام می شود بستگی به سیاست کمیته ملی پارالمپیک دارد. در دوره قبل با ۲۶ ورزشکار در پارالمپیک ریو شرکت کردیم و تنها موفق به کسب ۱۲ مدال شدیم. این دوره با توجه به محدودیت ها ستاد بازیهای پارالمپیک تصمیم دارد تنها کسانی را به توکیو اعزام کند که مدال آور باشند.

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

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 ۱۳۹۹۶۰۳۲۱۰۱۱۰۰۰۲۳۰۴ مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۰۹ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبتی ناحیه سه کرج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد ولی اللهی بشناسنامه شماره ۱۰۱۵ صادره از نهاوند فرزند امامعلی در ششدانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی در آن به مساحت ۱۲۵ مترمربع مفروز از پلاک شماره ۱۶۰۰ فرعی از ۱۴۶ اصلی واقع در البرز و با خریداری از خانم شهناز گل محمدی فرو با مالکیت مالک اولیه آقای یعقوب گل محمدی در تایید می نماید 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. ۹۹/۱۲۵ ف م الف

تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۳۹۹/۱۲/۱۱

تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۳۶۹/۱۲/۲۷

محمد شکری - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه کرج

ازطرف الهه عزیزی