

سوال جواب

سال دهم - شماره ۲۴۱۵

علمی و پژوهشی

دوشنبه ۲۵ دی ۱۴۰۲ - ۱۵ زانویه ۱۴۴۵ - ۳ رجب ۲۰۲۴

علائم کم خونی چیست؟



برای درمان کم خونی باید رزین غذایی منعادل حاوی غله، برنج، فراورده‌های لبنی، تخمیر غیرسازی، میوه، گوشت قرمز، طیور، ماهی و دانه‌های مفید داشته باشد؛ غذاهای سرشار از آهن مصرف کنید؛ قرار دادن قطعه‌ای آهن تمیز در غذاهای یکختنی از اینداخی بخت، بادکش استخوان‌های دراز در اطفال و نوجوانان، بادکش استخوان‌جات و لگن و مهره‌ها در بزرگسالان، استفاده از ظرف آهنی برای بخت غذا، مصرف روزی ۲ تا ۳ سبب، مصرف پوشر میوه‌های چوتانی مانند جگر و وینامین B۱۲ موجود در پروتئین‌های چوتانی مانند جگر و گلوئنث بسیار مهمی در درمان کم خونی دارد.

۵ دلیل برای افزودن زنجیل به صبحانه



و ویتامین‌های موجود در آن برای بسته و مو مفیدند. همچنین از بدن در برای عفونت‌های بسته و بیماری‌ها حفاظت می‌کند.

■ بهبود سلامت روده‌ها
با مصرف زنجیل پیشتر اخلالات گوارشی برطرف می‌شود. افزودن این گاه خواراکی به وعده غذایی صبحانه سیستم گوارشی را تقویت می‌کند.

■ کلشنه‌های
زنجیل به دلیل خواص ضد التهاب نیز شناخته شده است. مصرف مرتب زنجیل هنگام صبح در طولانی مدت به کاهش التهاب منجر می‌شود.

■ تکثیر سطح کلسترول
زنجیل همچنین سطح کلسترول را کنترل می‌کند. افزایش سطح کلسترول بد خطر اینلا به پیماری‌های مزمن را افزایش می‌دهد و برای سلامت قلب ضرر دارد. با مصرف این چاشنی صبح به حفظ سلامت پوست و مو خواراکی می‌توان سطح کلسترول بد بجوشانید و سپس از صافی ره کنید تا

آماده مصرف شود. همچنین مصرف این چوشانده هنگام صبح به تنظیم سطح قند به منظور کاهش وزن، جوشانده زنجیل یا آب زنجیل است برای تهیه جوشانده زنجیل نام است اینا مقداری آب را جوشانده و میس دو نکه زنجیل را به آن اضافه کنید. این مخلوط را مدتی می‌کند با مصرف زنجیل هر روز صبح احساس نیاز به خوردن کمتر

گاهی افات راهکاری ساده همچون افزودن زنجیل به وعده صبحانه با فواید متعددی برای سلامت همه را از جمله مهارتی می‌تواند منجر به حفظ سلامت بدن شود.

انواع ویتامین‌های مورد نیاز بدن افزاد در میوه و سبزیجات وجود دارد و به همین دلیل آنها باید روزانه از مواد غذایی مناسب کمک بگیرند.

در اینجا به معنی مواد غذایی سالم و در دسترسی که سبب زیبایی شدن و جوانانه شما می‌شوند، می‌پردازیم.

■ غفرنی بخورید سالم بمانند

در سبزی جعفرنی میزان قابل توجهی از ویتامین‌ها و مواد معدنی وجود دارد؛ این میوه می‌تواند پوست صورت شما را شاداب کند و به زیبایی شدن شما کمک کند.

■ دور چای را خوش بکشید

چای منجر به خشک شدن آبد بدن می‌شود و چین و چروک روی پوست را افزایش می‌هد. برای همین اگر نمی‌خواهید که هیچگاه پیر شنوید، نوشیدن چای را به حداقل برسانید.



شایع ترین مشکلات دندان در کودکان مربوط به پوسیدگی است و بر اساس برخی از بررسی‌ها و کلینیک‌های دندانپزشک متوجه می‌شوند که کاهش این تعداد به ۱۰ تا ۱۵ مورد نیز می‌رسد. آمار پوسیدگی دندان در کودکان ایرانی نسبت به میانگین جهانی بالاتر است. کودکانی که دارای دندان پوسیده هستند باید هر ۳ تا ۴ ماه یکبار و ضعیت سلامت دندان چاشنی و میزان پوسیدگی در آنها توسعه فرار دهند.

■ کنترل بوفه مداراس عامل مهم در فارغ از اینها می‌شود. کودکانی که پوسیدگی دندان ندارند نیز باید هر شش ماه یکبار توسعه دندانپزشک و ضعیت دندان‌هاشان مورد بررسی فارغ گیرد تا در صورت مشاهده پوسیدگی اقدامات درمانی به موقع انجام شود.

■ ضرورت فلورایدترابی برای پیشگیری از پوسیدگی دندان در کودکان گاهی نیز باید فلورایدترابی برای پیشگیری از پوسیدگی در دندان‌های کودکان پوسیدگی اقدامات درمانی

به موقع انجام شود.

■ ضرورت فلورایدترابی برای ایجاد اینها می‌شوند که در اینها می‌تواند اینها را کاهش خود هستند.

■ خواص غذایی که شما را جاذب‌تر می‌کند

در فارغ از اینها جلوگیری می‌کند؛ اگر می‌خواهید عمر طولانی داشته باشید، انواع سرطان‌ها جلوگیری می‌کند؛ در روز باغت کاهش خطر اینها می‌شود.

■ ماد غذایی که شما را جاذب‌تر می‌کند

از چین و چربی پوسیدگی سالم و دندانی روش داشته باشید و از چین و چربک‌ها فرار کنید، باید رغال‌خانه، کلم، قرمه، کبوتر، آلو، نمشک، آنها و شیر میوی را در رژیم دیده دهید.

دسر را از غذاهایتان حذف کنید!

تاباچی یک بررسی جدید نشان داده شیرین ریسک بروز بیماری‌های قلبی و سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. محققان توصیه می‌کنند افراد دسر را از وعده‌های غذایی خود حذف کنند.

براساس یک بررسی صورت گرفته حذف دسر و دریافت کمتر کالری حتی اگر بکار گیری باشد، به میزان قابل توجهی سلامتی افراد را تضمین می‌کند. برش داشتن ۳۰۰ کالری در روز باعث کاهش خطر اینها به بیماری‌های قلبی، دیابت و بیماری‌های دماسن می‌شود.

پژوهشگران تأیید می‌کنند، رژیم غذایی محدود کاهش خطرات اینلا به بیماری‌های مزمن و متابولیکی مانند دیابت و بیماری قلبی مفید است.



تحقیقات جدید داشتگاه دوک بیانگر آن است که کاهش کالری دریافتی نه تنها برای آنهاست که دچار چاقی و اضافه وزن هستند، بلکه برای آنها که دارای وزن نرمال هستند نیز مفید است.

داشتگاه دارای روزانه ۲۲۸ کالری روز را تحت بررسی قرار دادند و در نهایت مشخص شد، کاهش کالری دریافتی حذف کنند و این روزهای حذف یک میان و عده شیرینین با دسر از قند پاشید و ریسک اینلا افراد به بیماری قلبی و سرطان‌ها را کاهش می‌دهد.

به گفته محققان، التهاب سیستمیک معمولاً با رژیم غذایی غربی مرطبط است و عامل مهمی در ایجاد بیماری‌های متابولیک مانند دیابت، بیماری‌های قلبی، آنامبر، سرطان و پیری سریع است.

راه‌های کاهش گرگرفتگی را بشناسید

گرگرفتگی غالباً در زنان یافته و در زنان قبل از آغاز دوره یائسگی روی می‌دهد.

به گفته محققان معمولاً دو سوم زنان گرگرفتگی را تجربه می‌کنند.

محققان کلینیک کلولند آمریکا اینداشناهی و پریزی از مجرک‌ها را توصیه می‌کنند. از جمله مجرک‌های متداول می‌توان به گرم، سیگار کشیدن، کافئین، مواد قندی، ادویه جات، مشروبات الکلی و استرس اشاره کرد.

کاهش دسای اتفاق یا احتساب از مصرف کافئین می‌تواند به تسکین گرگرفتگی کمک کند. تجویز داروهای مقابل به گرگرفتگی هم مفید است.

پژوهشگان به زنان توصیه می‌کنند در این باره با پژوهشگان مشورت نمایند.

خوراکی‌هایی برای آنکه سریع لاغر و خوش اندام شوید

و درمان مشکلات هورمونی چون افزایش سطح

رام گیاه خوش طعم و با خواص هورمونی چون افزایش سطح

استروژن و تستوئرون در مردان، رفع مشکلات

گوارشی و احساس نفخ معده، کمک بدن آوردن

خرن و رفع مشکلات ناشی از کاهش پلاکت‌های

خونی، رفع ایجاد احساس سیری، کمک به کاهش

وزن، درمان پوست، کاهش کلسترول بد خون،

بر طرف کردن عفونت ادراری برای داروی دنیان

مشکلات مجاری ادراری، کمک به تقویت سیستم

فولات، آهن، مس، کلسیم، پروتئین و وزن خود را کاهش دهد.

■ آب چغندر

برخی از مواد غذایی پیش از سایر خوراکی‌ها

می‌تواند باعث حفظ تابع اندام و لاشه‌ی سریع

در افراد شود و کارشناسان مصرف آنها را برای

بدست آوردن اندامی مورد علاقه توصیه می‌کنند.

یکی از این خوراکی‌ها یکیه مارچوبه است که

دارای خواص درمانی فوق العاده عالی برای

دست رفته در ادرار است. چاره‌ای های شما را

درست رفته در ادرار است.

فاصدک‌ها را با سایر مواد غذایی خود می‌شوند.

آمریکا برای درمان بیماری گلوبی

A. C. E, K, B-complex.

روی می‌دهد.

به گفته محققان معمولاً دو سوم زنان گرگرفتگی را تجربه می‌کنند.

محققان کلینیک کلولند آمریکا اینداشناهی و پریزی از مجرک‌ها را توصیه می‌کنند. از جمله مجرک‌های متداول می‌توان به گرم،

سیگار کشیدن، کافئین، مواد قندی، ادویه جات، مشروبات الکلی و استرس اشاره کرد.

کاهش دسای اتفاق یا احتساب از مصرف کافئین می‌تواند به تسکین گرگرفتگی کمک کند. تجویز داروهای مقابل به گرگرفتگی هم مفید است.

پژوهشگان به زنان توصیه می‌کنند در این باره با پژوهشگان مشورت نمایند.

قابل توجه خوانندگان محترم

هر نوع خبر، عکس و مقاله‌ای را می‌توانید از طریق Email:soaljavabdaily@gmail.com

ارسال نمایید.

تلفن: ۳۲۳۱۰۷۷۳۷ - ۳۲۳۳۶۰۵۰ فکس: ۳۲۳۳۶۰۳۶۰۵۰

نامه: ۳۲۳۱۰۷۷۳۷ - ۳۲۳۳۶۰۵۰

نامه: ۳۲۳۱۰۷۷۳۷ - ۳۲۳۳۶۰۵۰

استفاده از ظرفیت‌های استان برای حل مشکلات قهرمانان ورزشی



معظم انقلاب اسلامی و آیت الله دکتر رئیسی رئیس جمهوری در خصوص جایگاه ورزشکاران و گلوبورن آنان، اظهار کرد: «بانوان ورزشکار ما با حجاب خود در میدانی ورزشی حضور می‌باشند که در مقابل یک دنیا، هویت و شخصیت والای زن ایرانی را نشان می‌دهند و از این بابت از بانوان ورزشکار قدردانی می‌کنم». عباسی بیان کرد: هنگامی که ورزشکار ما مقامی را کسب می‌کند با سجده در پیشگاه خداوند شکر نعمت ها و توان و فرست اعطاء شده به خود را به جامی آورد که این امر بسیار با ارزش است.

بدین این قهرمان را ندانند و سردار استاندار گیلان در ادامه افزود: از سویی هم اینکی شاهد حضور قهرمانان ارزشمندی از استان در میدانی ورزشی هستیم و دیدیم که خانم همراه فلاحتی ورزشکار شایسته استان با فرزند خود بر سکوی قهرمانی فرار گرفت و این امر مورد تحسین مقام معظم رهبری هم قرار گرفت.

نماینده اعلیٰ دولت در گیلان با اشاره به فرمایشات رهبری پرافتخار نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران را در میدان مختلف به اهتماز در می‌آورند از اینرو ملت ما و مسئولان به وجود شما اخخار می‌کنند. عباسی با اشاره به وضعیت ورزش گیلان بیان کرد: این استان دارای طرفت و استعدادهای زیادی در بخش‌های مختلف به خصوص حوزه ورزش است و عملکرد مدار آوران در میدانی ورزشی به خصوص بازیهای آسیایی و پارآسیایی اثبات کننده این تووان است.

وی اضافه کرد: البته ما در کشور قهرمانانی همچون سردار دله سپهبد شهید حاج قاسم سلیمانی داریم که آمریکا و دشمنان این نظام چشم پر افزود: ورزشکاران و جوانان در میدانین مختلف ورزشی به مخصوص در بازی‌های آسیایی و آسیایی خوش درخشیدن و مبارها اخخار می‌کنیم و به طور حتم قدردان هستند.

نماینده عالی دولت در گیلان امده داد: شما ورزشکاران در میدانی ورزشی تمام همت خود ابه کار می‌گیرید زیرا اراده یک امت با شما است و با اراده، عشق انجیزه باعث ایجاد غرور و اخخار ر جامعه می‌شود.

استاندار گیلان اضافه کرد: روزشکاران با تلاش خود پرچم

بر د بانوان
ملowan در
دیداری پو گل
مقابل ایساتیس
کران فارس

ایستا: هشتم لیک برتر فوتیال زنان با توقف تیم صدرنشین خاتون به و پیروزی ملوان به پایان رسید.
هفته هشتم لیک برتر فوتیال زنان از جمعه ۲۲ دی ماه با برگزاری سه دیدار آغاز شد. دو دیدار از این هفته شنبه ۲۳ دی ماه برگزار شد که طی آن خاتون بم مقابل حریف خود متوقف شد و ملوان بندارانلی به پیروزی رسید.
تیم خاتون بم که مدعاون قهرمانی است امروز به مصاف پالایش گاز ایلام رفت و در نتیجهای غیرمنتظره به تساوی بدون گل رضایت داد. تیم بم به تازگی در سوگ ملیکا محمدی بازیکن ملی پوش خود نشسته است که در سانحه واتندگی جان باخت.
شانگر دان مرضیه جعفری در بم با این تساوی ۲۰ امتیازی شدند و با یک امتیاز بیشتر نسبت به تیم‌های دوم و سوم صدرنشین باقی ماندند.
تیم ملوان بندارانلی هم مقابل ایساتیس کران فارس به میدان رفت و با حساب پنج بر سه به پیروزی دست پیدا کرد. به این ترتیب ۱۹ امتیازی شد و با تفاصل گل کمتر نسبت به شهرداری سیرجان در رتبه سوم ایستاد.

برد بانوان
ملوان در
دیداری پر گل
مقابل ایساتیس
کران فارس

نیس هیات شطرنج کیلان خبر داد:

برگزاری بیستمین دوره مسابقات بین‌المللی شطرنج جام کاسپین در گیلان

سال با هم رفاقت می کنند.
وی بیان کرد: همچنین جدول D مسابقات شطرنج سریع و جدول E نیز مسابقات شطرنج برق آتسا برگزار می شود که شرکت در این ۲ جدول برای همه شرکت کنندگان در بیستمین دوره مسابقات شطرنج بین المللی جام کاسپین آزاد است.
میربلوک خاطرنشان کرد: همچنین در این دوره نیز مسابقات جدول F برای دریافت امتیاز اسناد بزرگی برگزار می شود که شطرنج بازان برای افزایش رتبه خود و دریافت امتیاز اسناد بزرگی می توانند در این بخش حضور یابند.
رئیس هیات شطرنج گیلان در خاتمه گفت: تمام تلاش خود را به کار می بندیم تا بیستمین دوره رقابتی های شطرنج بین المللی جام کاسپین در سطح کیفی بالایی برگزار شود و شطرنج بازان صاحب نام کشور و همچنین چهره های برجسته بین المللی این رشته ورزشی در این دوره حضور یابند.



که جدول نخست A مربوط به اساتید و شطرنج‌بازان دارای رتبه بین‌المللی ۲۰۰۰ و بالاتر است و اساتید بین‌المللی و شطرنج‌بازان معروف در این جدول حضور می‌باشد.
رئیس هیأت شطرنج گیلان اضافه کرد: همچنین در جدول گروه دوم B شطرنج‌بازان دارای رتبه بین‌المللی ۲۰۰۰ حضور می‌باشد و در جدول گروه C نیز نوجوان زیر ۱۴

وی افزود: در این دوره از مسابقات که همانند دوره‌های گذشته با حضور زیبدترين شطرنج‌بازان کشور و نیز چهره‌های صاحب‌نام از سایر کشورها برگزار خواهد شد، در پایان به نظرات برتر جداول مختلف، پیش از پنجم میلیارد ریال جایزه نقدی تعاقب می‌گیرد.

میربلوک ادامه داد: این دوره از مسابقات در ۶ جدول برگزار می‌شود وی رئیس هیأت شطرنج استان گیلان بفت: برای نخستین بار بیستمین دوره مسابقات بین‌المللی شطرنج جام کاسپین یکیان در ۶ جدول برگزار می‌شود.

حسین میربلوک اظهار کرد: بیستمین دوره مسابقات شطرنج بین‌المللی جام کاسپین گیلان از وزیر ۱۳ تا ۳۰ بهمن ماه در مجموعه روزشی یادگار امام شهرستان رشت برگزار خواهد شد.

موافق شورا با لایحه کمک یک میلیارد و
دانتصد میلیون تهمانه، به تدبیر فهتبانی داماش

سوال جواب: اعضای شورا با لایحه کمک به تیم داماش رشت به مبلغ یک میلیارد و پانصد میلیون تومان بر اساس شروطی مشخص موافقت کردند. کارگرنا رئیس شورای شهر رشت با اشاره به لایحه کمک مالی به تیم داماش رشت اظهار کرد: مبلغ این لایحه یک میلیارد و پانصد میلیون تومان است و انتظار داریم که این مبلغ حتماً به پرداخت حقوق و مزایای معوفه بازیکنان اختصاص داده شود و امیدواریم شاهد رقم خوردن اتفاقات خوب برای این تیم باشیم.

وی با تأکید به اینکه پرداخت یک میلیارد و پانصد میلیون تومان اعتبار به داماش حلول مشکلات متعدد این تیم نیست افزود: شهرداری رشت می‌تواند به لحظه لجستیکی نیز با تیم های داماش و سپیدروود مساعدت داشته باشد و امیدواریم با تهمی این اتفاقات مجدد تیم های ورزشی رشت در جایگاه اصلی قرار بگیرند.

مسعود عباس نژاد عضو شورای اسلامی شهر رشت نیز با اشاره به وضعیت تیم فوتبال داماش رشت اظهار کرد: داماش رشت رها شده است و تقاضا دارم همکاران شورایی در این باره حمایت های لازم را داشته باشند تا بتوانیم سهمهه فوتبال رشت را در لیگ حفظ کنیم.

هادی رمضانی یکی دیگر از اعضای شورای رشت نیز با اشاره به اینکه شورا و شهرداری رشت حامی ورزش هستند، اظهار کرد: موقفيت تیم های ورزشی مایه بیانات است و شورا منعقد است که با توجه به اینکه این اعتبارات از بیت المال پرداخت می شود باید حساب و کتاب این حوزه مشخص باشد و با توضیحات ارائه شده یقیناً همراهی می کنیم.

به گزارش "ورزش سه"، امین پورعلی هافبک دفاعی ۳۵ ساله و اهل هیجان که از سال ۹۶ در تیم گل گهر بازی می کرد، در ابتدای فصل در حالی که از هوادار هم پیشنهاد داشت، با ملوان ازیلی به توافق رسید و نیم فصل اول راین تیم توب زد.

پورعلی به واسطه حضور ۶ ساله در گل گهر یکی از کاپیتان های این تیم بیرونی بود اما پس از پیوستن به ملوان نتوانست جایگاهی که مدتنر خود در ترکیب این تیم گیلانی داشته باشد و سراجام در نقل و انتقالات مستمانی جمع شاگردان تاریخ را ترک کرد.

این هافبک دفاعی با تجربه بر میان زیادی از جمله وینکو بگوییج، امیر العمنوی، مجید جلالی در گل گهر کار کرده است و حالا در این فصل پس از هادی تاریخ زیر نظر مسعود شجاعی بازی خواهد کرد.

این نخستین خرید سمتانی مسعود شجاعی حساب می شود. او که پس از خداحافظی بی سر و صدا از فوتبال باشگاهی، سرمربیگری خود را نیز را از خرین تیم فوتبالی اش آغاز کرده مشغول برطرف کردن نیازهای فنی و وادار است.

حالب اینکه هوادار از ابتدای فصل یک جای خالی داشت و بنابراین هیچ زیکنی برای پیوستن امین پورعلی حداقل فعلاً از لیست هواداری ها خارج خواهد شد. امین پورعلی همراه با دیگر بازیکنان هوادار برای برگزاری اردو، کش رفته است.

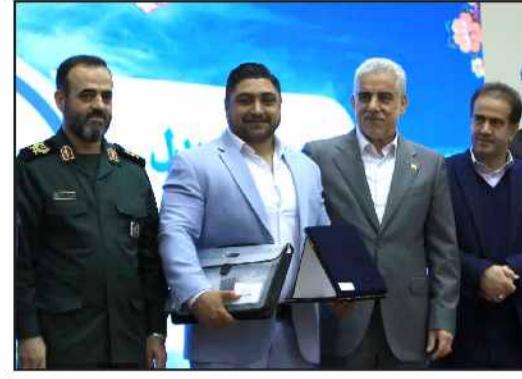
پورعلی پس از حقیقی، شاکری و قاسمی نژاد چهارمین بازیکنی است که بازیکنی حضور در گل گهر سیرجان را دارد.

هافبک ملوان به هوادار پیوست

امین پورعلی پس از نیم فصل حضور در ملوان از جمع شاگردان تاریخ
نداشد و به هواوار پیوست.
به گزارش "وزرش سه"، امین پورعلی هابک دفاعی ۳۵ ساله و اهل
همجوان که از سال ۹۶ در تیم گل گهر بازی می‌کرد، در ابتدای فصل در حالی
که از هوادار هم پیشهاد داشت، با ملوان انزدیلی به توافق رسید و نیم فصل اول
ر این تیم توب زد.
پورعلی به اوضاعه حضور ۶ ساله در گل گهر یکی از کاپیتان‌های این تیم
بیرونی بود اما پس از پیوستن به ملوان توانست جایگاهی که مانظر خود
در در ترکیب این تیم گیلانی داشته باشد و سرانجام در نقل و انتقالات
مسئلاني جمع شاگردان تاریخ را ترک کرد.
این هابک دفاعی با تجربه به مریبان زیادی از جمله وینکو بگوییج، امیر
لعنونی، مجید جلالی در گل گهر کار کرده است و حالا در این فصل پس از
هدی تاریخ زیر نظر سعید شجاعی بازی خواهد کرد.
این نخستین خرد زمستانی مسعود شجاعی حساب می‌شود. او که پس
از خداحافظی بی‌سر و صدا از فوتبال پاشگاهی، سرمربیگری خود را نیز
را آخرین تیم فوتبالی اش آغاز کرده مشغول برطرف کردن نیازهای فنی
و اداری است.
جالب اینکه هوادار از ابتدای فصل یک جای خالی داشت و بنابراین هیچ
زیکنی برای پیوستن امین پورعلی خداقل فعلاً از لیست هواداری‌ها خارج
خواهد شد. امین پورعلی همراه با دیگر بازیکنان هوادار برای برگزاری اردو
کیش رفته است.
پورعلی پس از حقیقی، شاکری و قاسمی نژاد چهارمین بازیکنی است که
با این حضور در گل گهر سیرجان را دارد.

احضور استاندار گیلان:

مداد آوران گیلانی بازی های آسیایی و پارا آسیایی هانگزو چین تجلیل شدند



سایر انفرادی و تیمی مدار بینز گرفت، سپه
 ساعتچی و پیمان قویدل هم که در کایاک ۲ نفره
 به مدار بینز رسیدند و سارا بهمنیار که توانست
 مدار بینز وزن ۵۰ کیلوگرم کارانه بانوان را
 تصاحب کند، بودند.

میثم علیپور که به همراه تیم ملی والیبال
 نشسته و مهدی پوررهنما در تکواندو مدار
 طلا کسب کردند، مهری فلاحتی به همراه تیم
 ملی والیبال نشسته بانوان، محسن پخثیار در
 رشته وزنه برداری قدرتی و مرتضی رمضانی در
 فوتbal نایابنایان مدار نفره کسب کردند، مهدیه
 حسینی و مریم عبدالله پور در تکواندو و سامان
 رضی در وزنه برداری قدرتی مدار بینز بازیهای
 پارآسیایی هانگزو چین را برای گیلان به ارمغان
 آوردند هم از دیگر ورزشکارانی بودند که مورد
 تجلیل قرار گرفتند.

یافت، محمد رهبری در شمشیربازی در اسلجھ
 رهبری و هدایایی که ایشان برای ورزشکاران
 ارسال کردند، باعث می شود تا تکلیف ما
 مضاعفتراشود و نسبت به فهرمانانمان بی
 تفاوت نباشیم.

وی به موقوفیت ورزشکاران گیلانی در
 بازی های آسیایی و پارآسیایی اشاره و بیان
 کرد: ورزشکاران ما موفق به کسب ۱۶ مدار در
 بازیهای آسیایی و پارآسیایی شدند که کسب این
 تعداد مدار در ورزش گیلان بسیار است.

ورزشکارانی که در این مراسم تجلیل شدند،
 شامل مهدی جله و پیالیست گیلانی که به
 همراه تیم ملی والیبال به مدار تیمی طلا دست
 یافت، معین شفقی که در کبدی مدار نفره تیمی
 تصاحب کرد، نازنین ملایی که در تیم روپینگ
 چهار نفره میک وزن بانوان به مدار نفره دست
 یافت، محمد رهبری در شمشیربازی در اسلجھ
 همچنین مهری فلاحتی ورزشکاران والیبال



سوال جواب: ورزشکاران گیلانی مدار آور بازی های آسیایی و پارآسیایی هانگکو چن امروز (بکشته) طی مراسمی با حضور نماینده عالی دولت در استان و جمعی از مسئولان استانی تجلیل شدند.

در این مراسم از هفت ورزشکار گیلانی مدار آور بازی های آسیایی و همچنین هشت ورزشکار مدار آور رقابت های پارآسیایی قدردانی شد.

در این مراسم که با حضور دکتر اسدالله عباسی استاندار گیلان، سردار حمید دامغانی فرمانده سپاه قادس استان و مسئولان اداره ورزش و جوانان و جامعه ورزش گیلان حضور داشتند، هدایایی از سوی مقام معظم رهبری، وزارت ورزش و جوانان و استانداری به مدار آوران بازی های آسیایی و پارآسیایی اهداء شد.

همچنین همراه فلاحی ورزشکاران والیبال نشسته گیلان که با وجود دارابودن فرزند خردسال در مسابقات پارآسیایی در رشته والیبال مدار نفره را کسب کرد و در این مراسم نیز با مادر و فرزنش خاطر شده بود، به عنوان قهرمان قهرمانان ورزش استان معرفی و از سوی استاندار گیلان تجلیل شد.

مدیر کل اداره ورزش و جوانان گیلان نیز در این مراسم اظهار کرد: امروز ورزشکاران قهرمان ما الگوی رفشاری و اخلاقی نوجوانان و جوانان هستند افرادی که با تلاش و پشتکار خود باعث ایجاد شور و نشاط در جامعه می شوند.

جهانبخش آرمان افزود: ساختن مقام معظم

الحمد لله رب العالمين

هيات موضوع قانون تعيين تكليف وضعيت ثبتي
اداري و ساختمانی، فاقد ستد و سمه

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

۱۳- آنچهی موضع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعین تکلیف وضعیتی اراضی و ساختهایی فاقد سند رسمی
برای اراضی که شماره ۷۲۷۸ مورخ ۱۴۰۴۰۹/۱۳ مخصوص قانون تعین تکلیف وضعیتی اراضی ساختهایی فاقد سند رسمی مستقر در واحد بیتگرد رویدار، تصریف مالکانه داشته باشند علی‌الاًزاده شعبان مورد تایید قرار گرفته
۱- شدائلک یک پای خاله و محوطه پساحت ۶۶۸۲ مترمربع به شماره پلاک ۶۷۵۱۰
فرعی ۳۲- مجزی از پلاک ۱۲ اصلی ۷۱ واقع در سیستالک پخش ۱۷ سیلان از مالکیت شعبان بالازاده و شیرودی به آدرس شهرستان رویدار- سیستالک- محوز گردیده است.
۱۳- به منظور ابلاغ همه مرائب در دو نوت آنچهی مبنیود در موروثی اشخاص نسبت به بدشروع سند ملکیت تناقضی اختصاری داشته باشد نهادند تاریخ انتشار اولین آنچهی به مدت دو ماه از این تاریخ بحث نیمی اتفاق اید. اخیر نسبت، ظرف بیان مدت یک ماه از آن تاریخ بحث نیمی اتفاق اید. تعیین تأثیر خود ۱۵- اخیر نسبت، ظرف بیان مدت یک ماه از آن تاریخ بحث نیمی اتفاق اید.

مراجع فضایی تقدیم نمایند. بدینه است در صورت انتخاب مدت مذکور و عدم
وصول امتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.
تاریخ انتشار نویت اول: ۱۴۰۲/۱۱/۰
تاریخ انتشار نویت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۲۵
انوش اکبری - زنیس ثبت استاد و املاک روبداران الیاف اث ۱۴۲۸

نظر به اینکه در اجرای مواد ۱۸۰۷، ۱۸۵۳ و ۱۸۵۴ قانون تبیین تکلیف و وضعیت تبت
اراضی و ساختمنهایی فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه اجرایی آن مبنای
ذیل با ارائه استاد و املاک عادی و اسناد مانعی درخواست صدور سند مالکیت
نموده و بروندۀ موردنظر در هیات موضع قانون مذکور مصوب ۹۰/۹/۲۰
مجلس اسلامی اسلامی مطرح و همانجا تصریح به صورت رای جهت اخذ سند مالکیت
گردیده است لذا مرائب به استاد ماده ۱۳ قانون مذکور در تو نوبت به فاصله
روز جهت این مورد اعلامی می‌گردد.
فریه خاکشور سیاهکل سند اصلی ۲۵ پخش ۱۶ میلیان
پلاک فرعی ۳۸ مژروز از ۱۶ در مالکیت آقای/ خانم شهراب افزار از شدائلک پخش
قطعه زمین مزدروی به ساحت ۰۷/۸۷۷۵ هکتار مربع از مالکیت آقای بخشی افزار مکاروند
لذا هر کس این املاک را ماجواران و صاحبان حقوق و مالکین مشارع بتسبیح به اصل و حد و
مژروزی پلاک فوق و اخواهی داشته باشد که تو از تاریخ اولین اشارة
مدت ۵۰ ها است این خود را به اداره نسبت اسناد شهروستان سیاهکل تحویل و طلاق
مدت یک ماه به مراجع قضائی صالحه دادخواست سلمی و گواهی آن را به اداره متوجه
تحویل نماید. در غیر اینصورت می‌باشد از اختصار مدت قانون مذکور برای مقررات تسبیح
صدر سند مالکیت نیز مانع مجمعه متصربه دادگاه تحویل آهد بود.
تاریخ نوبت اول: ۱۴۰۲/۱۰/۲۵
تاریخ نوبت دوم: ۱۴۰۲/۱۰/۲۵
ید الله قاسم زاده لالهی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهروستان سیاهکل
رام الله ایشان ۲۰۰۷

