

کمال خرازی:

ایران در تصمیمات جدید برجامی جدی است

***فرصت اروپا برای تغییر فضای کنونی کوتاه است**

رئیس شورای راهبردی روابط خارجی گفت: جمهوری اسلامی ایران پس از اتمام مهلت ۶۰ روزه گام های جدیدی برمی دارد و مسئولان ایرانی در تصمیمات برجامی خود جدی هستند. «سید کمال خرازی» روز یکشنبه پس از دیدار «آندرو موریسون» وزیر مشاور در امور خاورمیانه انگلیس در جمع خبرنگاران درمورد محورهای دیدار امروز خود با این مقام انگلیسی اظهار داشت: سفر وزیر مشاور و معاون وزیر خارجه انگلیس به تهران برای پیگیری روابط دو کشور انجام شده است ...

نماینده مجلس:

اعاده اموال نامشروع مسئولان قانونی شد

عضو شورای عالی سیاست گذاری اصلاح طلبان:

بی وفایان به لیست امید با مردم هم عهد شکنی می کنند

عضو شورای عالی سیاست گذاری اصلاح طلبان با بیان اینکه کار گروهی برای رصد و ارزیابی عملکرد لیست امید تشکیل شده است، گفت: نامزد های که به لیست پشتیبان خود در انتخابات بی وفایی کردند، می توانند با مردم هم عهد شکنی کنند. «سید محمود میرلوحی» در این باره گفت: با توجه به اینکه مردم در انتخابات به لیست انتخاباتی گرایش دارند، اینکه نامزدی برای حضور در لیست انتخاباتی

آیا مقررات و قوانین مختلف در این باره توانسته هدف قانونگذار را محقق سازد؟

خشب پُر قانون برای ممنوعیت حمل سلاح

تکذیب شایعه قهر جهانیگری با دولت

روحانی در دیدار رئیس اتحادیه بین المجالس جهانی:

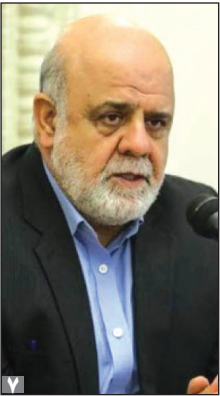
رویکرد ایران کاهش تنش عدم هرگونه درگیری است

رئیس جمهور تاکید کرد: رویکرد ثابت جمهوری اسلامی ایران کاهش تنش، عدم هرگونه درگیری بین نیروی نظامی کشورها و توسعه صلح و ثبات در منطقه و سراسر جهان است.

حجت الاسلام والمسلمین حسن روحانی روز یکشنبه در دیدار «گابریلا کونولس یارون» رئیس اتحادیه بین المجالس جهانی (IPU) اظهار داشت: اتحادیه بین المجالس جهانی همواره در هدایت و نزدیکی پارلمان ها و افکار عمومی برای هماهنگی در مسائل مهم سیاسی و اجتماعی نقش آفرینی



۲



۷

سفیر ایران در عراق اعلام کرد

تلاش صهیونیست هابرای تخریب روابط ملت ایران و عراق

سفیر ایران در عراق با بیان این که در سه ماه اول سال ۱۳۹۸ سفر اتباع عراق به ایران به طور چشمگیری افزایش یافته است و پیش بینی می شود با توجه به آغاز فصل تابستان بر تعداد شهروندان عراقی که به ایران سفر می کنند افزوده شود، گفت: این افزایش چشمگیر جهانگرد فرصتی است که باید به خوبی از آن استفاده کرد. ایرج مسجیدی اظهار کرد: آمار بخش کنسولی سفارت ایران در بغداد و دیگر نمایندگی های کشورمان در عراق نشان می دهد که تعداد اتباع عراقی ...

رئیس کل بانک مرکزی:

ارزش پول ملی را تقویت می کنیم

می خواهیم محوریت تعیین نرخ ارز در داخل کشور باشد

شرایط برای تک نرخی کردن ارز مهیا نیست

افزایش ذخائر اسکناس کشور بی سابقه است

دولت نمی خواهد اقتصاد کشور بهم بخورد



۵

سخنگوی شورای اسلامی شهر قم اعلام کرد

رد قرارداد سرمایه گذاری بلوار پیامبر اعظم (ص) به دلایل نامعلوم

سخنگوی شورای اسلامی شهر قم با اشاره به تصویب بلوار پیامبر اعظم (ص) در شورای عالی معماری و شهرسازی کشور، گفت: علیرغم این مهم اخیرا کمیته انطباق به دلیل نداشتن مجوز از این شورای عالی دو قرارداد سرمایه گذاری در این بلوار را رد کرده است. حسین اسلامی با اشاره به مشکلات پیش آمده برای توسعه بلوار پیامبر اعظم (ص)، اظهار داشت: این پروژه بزرگ با صرف هزینه هنگفت و به طول حدود هفت کیلومتر و عرض حدود یکصد متری به صورت معبر و بدنه های بسیار مناسب برای سرمایه گذاری ایجاد شده است. سخنگوی شورای اسلامی شهر قم با بیان اینکه برای احداث بلوار پیامبر اعظم (ص) حدود ۴۰۰ میلیارد تومان اوراق مشارکت به فروش رسیده بود، افزود: بدنه این پروژه بهترین فرصت برای سرمایه گذاری و ایجاد ارزش افزوده برای شهر بوده است که علاوه بر زیبایی ها، این بلوار به قطب خدماتی نیز تبدیل می شود...

۸

دادستان قم تاکید کرد

برخورد جدی با هنجارشکنان در قم

دادستان عمومی و انقلاب قم گفت: دستگاه قضایی ناهنجاری های مبتنی بر بدحجابی را بر نمی تابد و نمی پذیرد که برخی برای خدشمدار کردن وضعیت حجاب و عفاف در قم اقداماتی انجام دهند. مهدی کاهه ظهر یکشنبه در نشست خبری که به مناسبت هفته قوه قضائیه در دادسرای عمومی و انقلاب قم برگزار شد، با تاکید بر اینکه رسانه ها نباید با انتشار برخی اخبار اضطراب در جامعه ایجاد کنند بلکه باید با امید دادن به مردم جامعه را به سمت اطمینان به قانون و دستگاه قضایی هدایت کنند. وی با اشاره به پرونده مسکونی رضوان در قم، بیان کرد: متهمین به اسام پرونده مسکونی در طول هشت سال مشغول فعالیت و جذب مال مردم بودند که با ورود دادستان به عنوان مدعی العموم متهم اصلی این پرونده و چند تن از عوامل شرکت و دلالان با صدور قرار بازداشت به زندان معرفی شدند. دادستان عمومی و انقلاب قم، آخرین وضعیت رسیدگی ...

۸

روابط عمومی و آموزش همگانی
شرکت آب و فاضلاب استان قم

استان قم

چگونه میتوانیم سهمی در کاهش مصرف آب داشته باشیم؟

۷ تیرماه
هفته صرفه جویی در مصرف آب

فراوانی آب یک توهم است!

بارش های اخیر، خشکسالی های چندین ساله را جبران نمی کند!

Ava Dental Clinic
دکتر فلاح سابق

کلینیک تخصصی دندانپزشکی آوا

طیف گسترده ای از خدمات دندانپزشکی

ارائه کلیه خدمات دندانپزشکی

- خدمات تخصصی اطفال و کودکان با امکانات ویژه
- ارتودنسی ثابت و متحرک با شرایط ویژه پرداخت
- درمانهای زیبایی جهت طراحی خط لبخند شامل لمینیت سرامیکی ونیر کامپوزیت و بلیچینگ (سفید کردن) مطبی و خانگی
- انواع ترمیم ها و درمان ریشه (عصب کشی)
- درمانهای پروتز ثابت و متحرک شامل انواع روکش ها و پلاک ها جهت فضاهای بی دندانی
- درمانهای دندانپزشکی مخصوص سالمندان محترم
- درمان ایمپلنت و جراحی های دندانهای عقل نهفته
- جرم گیری و درمان التهاب و خون ریزی لثه ،جراحی های لثه و...

قطریه- بلوار اندرزگو- نبش کوچه عبدالهی جنوبی - پلاک ۷۲ - ساختمان پارسیان - طبقه اول - واحد ۶

۰۲۱۲۲۳۳۹۸۳۶۴ - ۰۲۱۲۲۳۳۵۴۰۶

اینستاگرام: ava_dentalclinic

ورزش های کششی مناسب برای رفع و پیشگیری از درد کمر

۸ + ۷ راه برای از بین بردن کمر درد



شاید کمردردتان به دلیل کمی استراحت باشد و یا به خاطر بغل کردن بچه، شاید کیف‌دستی سنگین‌تان موجب شده چنین دردی به سراغتان بیاید و یا شاید هم بیش از حد با گوشی هوشمندتان کار می‌کنید، به هر حال به هر دلیلی که باشد شوخی نیست و نیاز به درمان دارد. بر اساس مطالعات انجام شده حدود یک‌سوم مردم ایران از کمردرد رنج می‌برند و حدود ۹۰ درصد افراد حداقل یک بار کمردرد را در زندگی‌شان تجربه می‌کنند، خوشبختانه، تمرینات ساده‌ای وجود دارد که می‌تواند درد را تسکین دهد و حتی از بین ببرد. نکته‌ی کلیدی این است که این تمرینات را زود و بارها انجام دهید؛ چرا که متخصصان می‌گویند مقابله با درد در اوایل ابتلا به آن، مانع بدتر شدنش در طول زمان می‌شود. در ادامه به‌روش‌هایی که می‌تواند به کاهش دردتان کمک کند، می‌پردازیم.

❖**فعالیت بدنی را در اولویت قرار دهید**

یکی از مؤثرترین راه‌های جلوگیری از عود کمردرد این است که یک برنامه‌ی منظم ورزشی برای خودتان داشته باشید. یک مقال‌هی چاپ شده در سال ۲۰۱۶ نشان می‌دهد که انجام ورزش‌های هوایی متوسط و تقویت ماهیچه‌های عمیق شکمی می‌تواند به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای درد کمر را کاهش دهد. ورزش، عضلاتی که از کمرتان محافظت می‌کند را تقویت کرده و افسردگی، مشکلات خواب و خستگی را کاهش می‌دهد؛ همگی این‌ها عواملی هستند که می‌توانند منجر به کمردرد شوند.

❖**هوشمندانه‌تر بخواهید**

یک خواب خوب شبانه از ساده‌ترین راه‌ها برای پیشگیری و درمان کمردرد مزمن است. در صورت عدم پیشبینیانی یا استفاده‌ی بیش از ۱۰ سال، تشک خود را تعویض کنید و بالش‌هایتان را هم هر ۱۸ ماه یک‌بار جایگزین کنید. فضای خوابتان را جوری تنظیم کنید که ۸ ساعت خواب شبانه خوبی داشته باشید؛ این کار برای مقابله با کمردرد بسیار کمک‌کننده‌است.

❖**مثبت‌فکر کنید**

هنگامی که در شرایط استرس‌زایی قرار می‌گیرید، ممکن است اضطراب خود را درونی کنید و ماهیچه‌های خود را سفت کنید که این عامل می‌تواند یا موجب کمردرد شود و یا دردهای موجود را بدتر کند. هنگامی که درد بیشتری احساس می‌کنید، بیشتر احتمال دارد که فعالیت بدنی‌تان را کمتر کنید و این چرخه‌ای را ایجاد می‌کند که شکستنش سخت است. بنابراین مهم است که کشف کنیم چه چیزی ممکن است باعث شود جواستان از موضوع پرت شود و آرامشتان را به دست بیاورید؛ مانند یک موزیک آرام و ملایم، به این ترتیب در آینده، هنگامی که افکار شما منفی می‌شود، می‌توانید از ترفندهای استرس‌زدایی استفاده کنید که برای شما مناسب‌تر است.

❖**سیگار را ترک کنید البته اگر می‌کشید**

سیگار کشیدن جریان خون به سمت ستون فقرات کاهش را می‌دهد که باعث کمبود مواد مغذی در دیسک‌هایی می‌شود که مانند بالش نرمی بین استخوان‌های پشتی قرار

علمی – فناوری

تولید رنگ مصنوعی سازگار با محیط زیست از قارچ

نوعی میکروب تولید می شود که کاملاً بی ضرر و سالم هستند و استفاده از آنها به جای رنگ های مصنوعی موجود در بازار به کاهش آسیب های وارد شده به محیط زیست کمک شایانی می کند.

رنگدانه های به دست آمده بدین شیوه از کیفیت و قابلیت های رنگ مصنوعی برخوردارند و از آنها می توان برای تولید رنگ های مختلف استفاده کرد. این اولین بار است که از گیاهی مانند قارچ برای تولید رنگهای پایدار و متنوع و سازگار با محیط زیست استفاده می شود.

این فرایند هزینه زیادی نداشته و موجب تولید سموم آلوده کننده محیط زیست نیز نمی شود. از سوی دیگر این کار چندان وقت گیر هم نیست، ولی تجاری سازی فرایند یادشده هنوز مستلزم صرف وقت است.

رنگدانه های شناسایی شده در قارچ ها برای تولید رنگ حاوی آنزیمی موسوم به NRPS هستند که میکروب ها و قارچ ها از آنها برای نگهداری و حمل برخی مولفه های حیاتی استفاده می کنند. NRPS از قابلیت تبدیل دودوع آمینواسیدبه رنگدانه های بی ضرر برخوردار است.

تولید مچ بند و زانو بند منعطف پزشکی با چاپگر سه بعدی

آزاد دهنده است، اما در مقابل به پهبود سریع زخم های مفاصل و عضلات کمک می کنند. تولید زانو بندها و مچ بندهای پزشکی منعطف شبکه ای از استفاده از چاپگرهای سه بعدی می تواند به حل این مشکل کمک کرده و استفاده از این ابزار را بر روی بافت های نرم تر بدن تسهیل کند. در تولید توری های منعطف مذکور از پارچه، پلی اورتان ترنوموپلاستیک و کلاژن استفاده شده که نوعی پروتئین برای تسهیل اتصال بافت های مختلف بدن است.

استفاده آزمایشی از این مچ بندها وزانو بندها بر روی بدن تعدادی از افراد زخمی باعث افزایش سرعت بهبود جراحات های آنها شده و تاثیر جانبی مخربی نیز نداشته

کش عجیبی که پا را خنک نگه می دارد

شده که توجه بسیاری را به خود جلب کرده است. این کش بسیار سبک است و طوری طراحی شده تا مزایای دمپایی و کتانی را با هم ترکیب کند. شرکت Link این کش عجیب را ابداع کرده که فقط شامل یک کفی است علاوه بر خنک نگه داشتن پا از آن محافظت می کند. اما بخش هایی برای محافظت از پاشنه و کنار پا در نظر گرفته شده که کش را بدون رویی در پا حفظ می کند. بنابراین در کش از هیچ نوع بند یا چسبی استفاده نشده است.
"لینک" ادعا می این طرح در تابستان ها راحتی دمپایی را برای کاربر فراهم می کند و همزمان از پای او مراقبت می کند. جالب آنکه می توان با این کش هاودید، اسکیت سواری و دوچرخه سواری کرد.

همچنین کفی کش ضد بو انتنی با کتیربال است.

این کش ها برای جمع آوری سرمایه اولیه در وب سایت Indigodo عرضه شدند و طی یک روز مبلغ مورد نظر برای تجاری سازی آن فراهم شد. قیمت سفارش این کش ها ۶۹ دلار اعلام شده است.

فناوری تشخیص چهره را دور بز نید

شرکت های هواپیمایی اخیراً از فناوری تشخیص چهره هنگام سوار شدن مسافران در هواپیمای استفاده می کنند در حالیکه هنوز مقررات این موضوع وضع نشده است، اما جای نگرانی نیست چرا که کاربران با کمک یک سایت می توانند شرکت های هواپیمایی که از

این فناوری استفاده نمی کنند را شناسایی کنند.

یک گروه حقوق دیجیتال به همین منظور یک ابزاری توسعه داده اند که به مسافران کمک می کند تا خطوط هوایی که از "فناوری تشخیص چهره" (FRT) در هنگام سوار شدن مسافر در هواپیمای استفاده نمی کنند را شناسایی کنند.

سایت "AirlinePrivacy.com" به مسافران کمک می کند تا پروازهای خود را از خطوط هوایی که می دانند

علمی و سلامت

توصیه ها و هشدارها

مقابله با گرمزدگی در هوای گرم



هوا بسیار گرم است و احتمال بروز گرمزدگی وجود دارد. در این هوای گرم باید تمهیداتی برای مقابله با گرمزدگی بخصوص در کودکان وسالمندان به کار بست. در این مطلب شما را با این روش ها آشنا می کنیم.

❖**مدای بدن را کنترل کنید**

همه افراد در هر سنی باید مراقب ران داشتن در معرض نور خورشید باشند، چون باعث روز عوارض جدی مانند از دست دادن هوشیاری، خستگی، افت فشار، سردرد، خواب آلودگی، افزایش دمای بدن و غیره می شود. دمای بدن علامت خوبی برای بررسی گرمزدگی یا تب است.
در حالت عادی دمای بدن ۳۷٫۲ درجه است. اگر دمای بدن به بالای این میزان برسد احتمال بروز گرمزدگی نیز وجود دارد و اگر این دما از ۳۸٫۵ درجه بالاتر برود باید نگران بود. بنابراین بهتر است در حرارت بدن خود و یا کودکان وسالمندان را کنترل کنید و در صورت لزوم به طور اورژانسی به پزشک مراجعه کنید.

❖**به طور مرتب دوش بگیرد و وضعیت بدنی تان را چک کنید**

مصرف آب کافی و دوش گرفتن منظم در هوای بسیار گرم بسیار مهم است. هر فرد بالغ باید روزانه بین ۲ تا ۳ لیتر آب بنوشد. افرادی که بیرون از منزل کار می کنند، در دمای بالا لازم است حتی تا ۴ و ۵ لیتر آب نیز مصرف کنند. علاوه براین دوش گرفتن منظم نیز روش خوبی برای کنترل کردن کربن است. لازم نیست که حتما دوش آب یخ بگیرید. یادتان باشد که ادرار خود را کنترل کنید. لازم است که به میزان کافی دفع ادرار داشته باشید در غیر این صورت نشان دهنده این است که بدن تان دچار کم آبی است. اگر ادرارتان کم شده است باید بیشتر آب مصرف کنید. البته عکس این موضوع نیز صادق است. اگر زیاد به دستشویی می روید، به این معنی است که همچنان مشکل آب بدن دارید.

برای تست کم آبی بدن از تکنیک نیشگون گرفتن پوست پشت دست استفاده کنید. اگر پوست نیشگون گرفته شده به صورت چروک شده باقی بماند به این معنی است که بدن تان دهیدراته (کم آب) شده است. رنگ زبان نیز می تواند نشان دهنده وضعیت آب بدن باشد. اگر زبان قرمز، خیلی خشک و زیر زرده باشد نشان دهنده کم آبی بدن است.

❖**به میزان زیادی میوه وسبزیجات میل کنید**

به عقیده متخصصان مصرف مواد غذایی تازه و زود هضم مانند میوه های تازه، سبزیجات، سالاد و غیره برای روزهای گرم و پیشگیری از گرمزدگی مهم است. توصیه می شود که برای هضم بهتر غذا حتما در مکان های خنک و به دور از گرمای شدید قرار بگیرید. در واقع هر آنچه که حاوی آب باشد مانند میوه های ایدار روش مکملی برای تامین آب بدن ومقابله با گرمزدگی است. توصیه می شود ا مصرف مواد غذایی سنگین ودری هضم پرمهیزرید.

❖**مراقب سالمندان باشید**

افراد سالمند در اکثر موارد تامین آب بدن را فراموش می کنند ومعمولا افراد استه ای هستند. بنابراین لازم است که شما حواستان به باقی بماند به این معنی است که به طور مرتب به آنها آب دهید. علاوه بر این لازم است به غیر از آب، سوپ های سرد وهمچنین نوشیدنی های شیرین نیز مصرف کنید. بهتر است نوشیدنی های متنوع بنوشید تا دلتان را نرنزد. اگر در خود و یا هر یک از اعضای خانواده علامتی از گرگیجه را مشاهده کردید به صورت اورژانسی به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید.

❖**مراقب فرزندان کم سن وسال باشید**

کودکان نیز مانند افراد سالمند حواوس نشان به تامین آب بدن نیست و از آنجایی که به والدین خود وابسته هستند ممکن است در اثر بی توجهی آنها دچار مشکل شوند. بنابراین لازم است که در روزهای گرم توجه ویژه ای به آنها داشته باشید. ممکن است بچه ها به خاطر قشاش نتوانند به راحتی به شیر آب یا آب سردکن ویخچال دسترسی داشته باشند. بنابراین از خیر مصرف آب ونوشیدنی بگذرند.

لازم است نه تنها به طور مرتب به آنها آب و مایعات بدهید، بلکه هر ۱۵ به ۲۰ دقیقه بدن شان را خنک کنید. آنها را تشویق به دوش آب ولرم کنید و اگر تمایل نشان ندادند خودتان آنها را به حمام ببرید. کالسیست آب حمام حدود ۲ تا ۳ درجه کمتر از دمای بدن باشد. حتی می توانید با شستشوی دست و صورت آنها به پایین امنن دمای بدن شان کمک کنید. اگر علائمی همچون کدش هشیاری، گیجی و دیگر علائم گرمزدگی را در کودکان مشاهده کردید، به سرعت آنها را به مرکز درمانی برسانید.

❖**ورزش را در ساعت اولیه روز یا عصر انجام دهید**

نیازی نیست که در روزهای گرم ورزش را کنار بگذارید فقط زیر نور کوار بنشینید. فقط کالسیست برخی نکات را در نظر داشته باشید و احتیاط کنید. بهترین کار این است که ورزش را بر حسب شرایط بیرون انجام دهید، یعنی اینکه در کام اول در قبل، حین وبعدا از ورزش به میزان کافی آب بنوشید، چون در حین ورزش میزان تعریق بیشتر میشود وبن آب بیشتری از دست می دهد که باید جبران شود.

توصیه می شود برخی ساعات خاص مانند صبح زود یا عصر زمانی که هوا خنک تر است را برای ورزش های بیرونی مانند دوچرخه سواری، دویدن وغیره انتخاب کنید. اگر در منزل ویا سالن های ورزشی ورزش می کنید، کمتر احساس ناراحتی خواهید داشت، اما در حال باید به طور مرتب مایعات مصرف کنید.

یادتان باشد که گرمای شدید با افزایش آلودگی هوا نیز همراه است و ممکن است برای برخی افراد مانند افراد مبتلا به آسم یا افرادی که دچار مشکلات تنفسی هستند، مشکل ایجاد کند. بنابراین لازم است که موقع ورزش کردن در هوای آزاد، علاوه بر گرما به آلودگی هوا نیز توجه داشته باشید.

محققان دریافته‌اند

۱۰ نشانه جدی از کمبود امگا ۳ در بدن

تحقیقات نشان می دهند که اسیدهای چرب امگا ۳ باعث کاهش التهاب در بدن می شوند و ممکن است به کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی، سرطان و آرتریت روماتوئید کمک کنند.

فعالیت اسیدهای چرب امگا ۳ به همینجا ختم نمی شود. این چربی ها تاثیرات مستقیم ویر مزمن دارند و منجر به بهبود عملکرد شناختی و رفتاری می شوند. معمولاً این چربی ها که شامل دو نوع EPAوDHA می شوند، عمدتاً در مواد غذایی خاصی مانند ماهی، گردو، دانه های چیا، روغن زیتون، روغن سویا و میگو وجود دارند. فقر اسیدهای چرب امگا ۳ یا هشدارهای جدی برای بدن همراه است:

افسردگی: محققان به این نتیجه رسیده اند که کمبود امگا ۳ با افسردگی در کشورهایی که مردمانشان از اسیدهای چرب امگا ۳ به طور منظم استفاده می کنند، بسیار کمتر است. این چربی ها فعالیت عصبی مغز را نرمال می کنند. امگا ۳ از ترکیبات اصلی هورمون سروتوئین است که در بهبود روحیه نقش دارد.

آرتریت روماتوئید: متخصصان در خاصیت ضد التهابی اسیدهای چرب امگا ۳ تاکید می کنند. به طور کلی عدم مصرف کافی این چربی ها با افزایش التهاب در بدن، شانس ابتلا به بیماری هایی مانند آرتریت روماتوئید همراه با درد شدید مفاصل را افزایش می دهد. افزایش وزن: این نکته ثابت شده که امگا ۳ فعالیت متابولیک در سلول ها را افزایش می دهد. کمبود این چربی در رژیم غذایی منجر به کاهش متابولیسم وسخت وساز شده و افزایش وزن را به همراه دارد.

بیماری قلبی: محققان دانشگاه هاروارد ثابت کرده اند افزایش کنترلرول ال دی ال در بیماران قلبی خطر مرگ را در آنها بالا می برد. این در حالی است که اسیدهای چرب امگا ۳ منجر به کاهش ال دی ال می شوند و با کاهش التهاب در سراسر بدن، کاهش فشار خون و کاهش خطر لندن شدن خون، منجر به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی نیز می شوند. کاهش سطح باکتری: همانطور که گفته شد امگا ۳ روی فعالیت مغز به طور مستقیم تاثیر می گذارد و به عملکرد عادی نورون ها کمک می کند. کاهش سطح امگا ۳ در بدن باعث می شود عملکرد نورون ها کاهش یابد و مشکلات حافظه و یادگیری بیشتر شود. آسیب پوستی: اسیدهای چرب امگا ۳ مسئول حفظ سلامتی غشاهای سلولی در پوست هستند. علاوه بر این، امگا ۳ به پوست اجازه می دهد که مواد مغذی سالم را جذب ومواد را راند، را در بدن نگه کند. فقر امگا ۳ آسیب پوستی جدی به همراه دارد. از دست دادن تمرکز: اگر مقدار زیادی ماهی چرب نخورید یا مکمل امگا ۳ دریافت نکنید، احتمال اینکه دچار ضعف در تمرکز بشوید بالا می رود. بسیاری از افراد بعد از اینکه از میزان دریافت روزانه امگا ۳ خود مطمئن می شوند، پیشرفت قابل توجهی در سطح تمرکز خود تجربه می کنند. اگرما: مطالعه ای که نتایج آن در ژورنال درماتولوژی انگلستان منتشر شد نشان می دهد مصرف مکمل های اسیدهای چرب DHA می تواند عوارض امگا ۳ را تا ۳۳ درصد کاهش دهد. اگرما بر اثر واکنش های آلرژیک و التهاب ایجاد می شود و نقش امگا ۳ در کاهش التهاب و در نتیجه بهبود عوارض این بیماری اثبات شده است. بی خوابی: یک تحقیق در دانشگاه اسکفورد نشان داد، افرادی که سطح بالای امگا ۳ دارند خواب باکیفیت تری را تجربه می کنند. با این حال توصیه می شده که افراد مکمل امگا ۳ خود را صبح ها استفاده کنند و نه شب. ها، چون خوردن امگا ۳ نزدیک به ساعت خواب می تواند شما را بیدار نگه دارد.

ناخن های شکننده: ناخن های نرم، پوسته پوسته شده و شکننده همگی نشانه های خارجی هستند که می گویند بدن در بدنتان درست کار نمی کند. این مشکل می تواند کمبود امگا ۳ باشد. بسیاری از تحقیقات نشان داده اند که امگا ۳ موجود در منابع حیوانی مانند روغن ماهی بسیار ساده تر از منابع گیاهی جذب بدن می شوند. بنابراین وارد کردن ماهی های چرب به برنامه غذایی می تواند یکی از بهترین راهکارها باشد.

ربات پاکسازی مزارع برنج از راه رسید



از قرن ها قبل کشاورزان آسیایی برای پاکسازی مزارع برنج از علف هرز از ار دک استفاده می کردند، اما حالا این کار به یک ربات تخصصی محول شده است. ار دک ها جایگزینی طبیعی برای آفت کش ها محسوب می شوند و با خوردن علفهای هرز و حشرات و ریزش طبیعی برخی در مزارع کمک می کنند. حرکت طبیعی ار دک ها در آب و جایگز کردن خاک توسط آنها نیز باعث تعذیه بهتر ساقه های برنج می شود. اما در قرن بیست و یکم از فناوری های جدید برای تولید یک ار دک رباتیک استفاده شده که همان کارها را به شکل دقیق تر و ساده تر انجام می دهد.

مهندسان شرکت ژاپنی نیمان رباتی را به طور آزمایشی تولید کرده اند که Aigamo نام دارد که ۱.۵ کیلوگرم وزن داشته و ابعاد آن برابر با یک جاردو بزرگ است. در زیر این ربات دوپال لاستیکی چرخنده برای حرکت آن در نظر گرفته شده است. یک موتور کوچک نصب شده بر روی این ربات با هم زدن مکرر آب و اکسیداسیون آن از ریشه دواندن و تداوم رشد علف های هرز نیز جلوگیری می کند.

هیجان انگیز ترین آزمایش تاکسی پرنده ایرباس انجام شد

پهپاد مسافربری ساخت شرکت "ایرباس" (Airbus) اولین پرواز کامل آزمایشی خود را انجام داد و توانایی خود در پرواز عمودی را ثابت کرد. تاکسی پرنده ساخت "ایرباس" قادر است به صورت عمودی از زمین بلند شود و قبل از فرود آرام و ایمن، ۱۰۰ مایل بر ساعت سرعت بگیرد. پروژه تاکسی پرنده ایرباس موسوم به "واهان" (Vahana) با انجام آزمایش اخیر خود، شصت و ششمین پرواز خود را انجام داد.

ایرباس اعلام کرده که در آزمایش اخیر تمام انتظارات شرکت از زمان آغاز برنامه آزمایشی پهپاد برآورده شده است. عملیات کامل آزمایش پهپاد در تاریخ ۳ مه در "اورگن" (Oregon) آمریکا انجام شد.

در آزمایش این پهپاد، واهان به صورت عمودی از زمین بلند شد و سپس رویه سمت چپ را به سرعت و مسیر خود را به سمت جلو پیش گرفت. زمانیکه واهان بیش از ۱۰۰ مایل بر ساعت سرعت گرفت، آزمایش کامل شده و خودروی پرنده شروع به کم کردن سرعت و فرود کرد.

این تاکسی پرنده اولین پرواز خود را پس از دوسال توسعه، در فوریه ۲۰۱۸ میلادی انجام داد و تا ارتفاع پنج متر پرواز کرد. پس از آن دفعات متعددی را به پرواز درآمد. تاکسی هوایی "واهان" یک جایگاه برای نشستن دارد و عمود پرواز است. پس این به این معناست که تاکسی پرنده مذکور برای بلند شدن از زمین نیازی به پاند پرواز ندارد.

مفتوقدی	
برگ کمپانی و شناسنامه خودرو سایپا مدل۱۳۹۶ بنام محمود باقری شماره شهروانی ایران ۴۱ ۴۲۲ ۴۲ شماره موتور ۱۵۸۶ K۱ شماره شاسی ۱۳۷۳ ۴۱ مفتوقد گردید و از درجه اعتبار ساقط می باشد	۲۸۸۵

مفتوقدی	
برگ کمپانی خودرو سایپا مدل۱۳۹۶ برنامهریزی میرز انبان سربابی شماره شهروانی ایران ۴۱ ۲۸۲ ۲۷ شماره موتور ۷۵۵۱۱۲ شماره شاسی ۰۹۰۸۱۴۹ مفتوقد گردید و از درجه اعتبار ساقط می باشد	۲۸۸۶

سید علی حسینی، مدیرعامل باشگاه فوتبال پرسپولیس، در جریان مراسم رونمایی از پیراهن جدید تیم فوتبال پرسپولیس

سپهر حیدری؛ **پرسپولیس به مربی ایرانی نیاز دارد**

با سپهر سر طلایی؛ از پرسپولیس حکومتی تا گل دقیقه ۹۷

برای فرهاد مجیدی هم از روی موفقیت می‌کنم. او بازیکن استقلال بوده اما بسیار قابل احترام است و در این شرایط واقعا شجاعت می‌خواهد که تیم ملی امید را هدایت کند. من تمرین تیم ملی امید را از نزدیک دیده‌ام اما واقعا دست آقایان استیلی و کرانچار از ستاره‌ها خالی بود. بازیکنان قابل احترامی دارند اما حقیقت این است که این نسل ستاره‌های خوبی ندارد. شاید هم هنوز ساماندهی نشده‌اند. خیلی مربی‌ها آمدند این پست را قبول کنند اما این کار را نکردند چون مسئولیت سنگینی بود. برای فرهاد مجیدی از روی موفقیت می‌کنم چون شجاعت پذیرش این پست را داشت. صحبتی که شما مطرح کردید درباره همه مربی‌ها صادق نمی‌کند و در همه جای دنیا هم همین گونه بود.

***اما در فوتبال دنیا کسی که می‌خواهد سرمربی موفقی باشد از رده‌های پایه با تیم‌های رده پندمی آغاز می‌کند. در فوتبال ایران شرایط متفاوت است. با چند دوره کلاس، خیلی‌زود سرمربی‌های جدید لیگ برتری و لیگ یکی داریم. این نوع کار کردن درست است؟**

به نظر من هم نوع کار اروپایی‌ها درست‌تر است. اصلا خود من هم کار آکادمیک را آغاز کردم چون همه جای دنیا سرمربی‌ها از همین جاشروع می‌کنند و پله به پله تیم‌های رده بالاتر را مربی‌گری می‌کنند. اما ساختار فوتبال ایران متفاوت است. از سخت‌افزار تا نرم‌افزار تا احترام‌ها، خیلی از نکات متفاوت است. با این حال باور دارم باز هم جنس مربی‌ها با یکدیگر متفاوت است. یحیی گل‌محمدی را مثال می‌زنم. او از همان ابتدا مباحثاتر را موفق کرد. اصول این است که او باید مدارج متعددی را طی کند. مثل آقایان علی کریمی، فرهاد مجیدی، حمید استیلی و غیره. سلسله مراتبی و جود دارد که باید طی شود اما مخ

از پرسپولیس برانکو هم حرف بزنیم. این رنسانس فراموش‌نشده‌ی با این حجم از افتخارات، فقط به لطف برانکو به دست آمد یا عوامل دیگری هم مطرح بودند؟

من به عنوان یک پیشکسوت پرسپولیس اعتقاد دارم قطعا آقای برانکو یکی از اصلی‌ترین ارکان این موفقیت بوده اما مجموعه بازیکنان پرسپولیس درون زمین زحمت کشیده‌اند و کار فنی هم تلاش زیادی کرده است. اما بچانه در صد این موفقیت به حضور تماشاگرانی بازمی‌گردد که اگر خیلی جاها حامی تیم نبودند، این افتخارات به دست نمی‌آمد. در این چند روز اخیر هم اتمسفر خوبی را درست کردند تا برانکو طلب خود را بگیرد تا سرنوشت ماندن یا رفتن او مشخص شود اما میدا باشگاه ضربه بخورد. روزی که برانکو کارش را آغاز کرد را به یاد بیاورید. در هفته‌های ابتدایی در انتهای جدول بودیم اما او توانست با حمایت هواداران بهترین‌ها را رقم بزند و آرزویی که از سکوها دریافت می‌کرد عامل اصلی این موفقیت‌ها بود. پرسپولیس این توانایی را دارد تا سال‌ها قهرمان لیگ برتر باشند به شرطی که ثبات خوبی در باشگاه داشته باشند. الان آقای قطبی به عنوان گزیده پرسپولیس مطرح شده است، او حالا اصلا ایران نیست. از ژاپن، چین و ملبورن ویکتوری پیشنهاد داشته و در نهایت قبول نکرده است. این که سرمربی دیگری را تخریب کنیم چون برانکو از پرسپولیس جدا شود، به نظر من اصلا درست نیست. باید شان و شخصیت همه حفظ شود. آقای قطبی که اصلا حرفی زده است، یکی از بازیکنان قدیمی تیم ملی به آقای قطبی بی‌احترامی کرد، چرا باید چنین اتفاقی رخ دهد؟ باید به خاطر منافع خودمان هر حرفی بزنیم. صاحبان واقعی پرسپولیس هواداران هستند. خود ما هم از توکدلی هوادارش بودیم و دوره‌ای هم افتخار پوشیدن پیراهنش را داشته‌ایم. از علی‌پروین که بزرگ‌تر نداریم، اما هیچ نامی از پرسپولیس بزرگ‌تر نیست. همه آمدند و رفتند اما در نهایت پرسپولیس ماند.

***پرسپولیس بدون برانکو هم قهرمان لیگ برتر می‌شود؟**

مردم برانکو را دوست داشتند اما حالا که نیست، کار خیلی سخت می‌شود. تیم به مربی‌ای محبوب و شجاع نیاز دارد. در چنین شرایطی تیم به یک سرمربی ایرانی نیاز دارد. چون انتخاب یک سرمربی جدید خارجی هزینه بسیار بیشتری دارد و زمان بیشتری هم نیاز دارد.



مدافع سابق پرسپولیس از شرایط این روزهای این تیم صحبت می‌کند.
شرایط این روزهای پرسپولیس و جدایی برانکو ابوالکویچ و انتخاب سرمربی بعدی این تیم سوزه گفت و گوی با مدافع سابق پرسپولیس هابود:

***ز فوتبال نمی‌دور هستید؟**

نه اصلا از فوتبال دور نیستم. در تهران و جزیره کیش آکادمی فوتبال دارم و کلاس‌های مربی‌گری را هم به طور منظم پیگیری کرده‌ام. چند روز دیگر هم در کلاس ۸ مربی‌گری شرکت خواهم کرد و انشالله برای فصل جدید در کنار یک سرمربی بزرگ لیگ برتری حضور خواهم یافت. در دو سال اخیر پیشنهادهای زیادی به عنوان دستیار و مربی در لیگ برتر و لیگ یک داشتم، حتی از تیم ملی پایه هم پیشنهاد دریافت کردم. با این حال از همه آن‌ها تشکر می‌کنم و به من لطف داشتند ولی ملاک شخصی من حضور در کنار یک سرمربی بزرگ بوده است تا درس‌های زیادی از او یاد بگیرم. قصد من اصلا کار کردن نبوده است و به دنبال یادگیری هستم.

*** شما از مربی‌های جوان این روزهای فوتبال ایران هستید. در چند سال اخیر فرصت سوزی‌های زیادی داشتیم. علیرضا منصوریان همان ابتدا به عنوان سرمربی تیم ملی امید انتخاب شد اما نتیجه نگرفت. همین اتفاق برای فرهاد مجیدی هم در حال رخ دادن است. او در تیم ملی امید موفق خواهد بود؟**

دنی آلوز از باری سن‌ژرمن جدا شد



ان به مرحله یک چهارم نهایی کمک کرد، سال ۲۰۱۷ به دنبال حضور در تیم‌های مانند سویا و بارسلونا، از یوونتوس به پاریس‌ها پیوست. دوران حضور او در پاریک دو پرنس هم اما حالا به پایان رسیده است. آلوز ۲۶ ساله پس از بازی تیمش در صفحه اینستاگرام خود نوشت: یک چرخ دیگر در زندگی من به پایان رسید، یک چرخه بیروزی‌بخش، چرخه‌ای که از آن درس‌های زیادی گرفتم و تجربه کسب کردم. مایلم از خانواده پاری سن‌ژرمن بابت فرصتی که به من بابت کنار هم بودن داده، تشکر کنم. فلورنزی که تا پایان ماه ژوئن ۲۰۲۲ با رقم قرارداد دارد، فصل اخیر در ۲۹ بازی سری A برای خالوروسی به میدان رفت و ضمن به ثمر رساندن ۲ گل، ۲ پاس گل هم برای هم‌تیمی‌هایش ساخت.



«داریوش مصطفوی» روز یکشنبه در گفت و گو با خبرنگار ورزشی ایرنا افزود: احساس شخصی من این است که کار آلوزن مربی خارجی برای پرسپولیس و استقلال باید با حساب و کتاب بیشتری صورت می‌گرفت. باید کمیته‌ای تشکیل شود تا با ارزیابی دقیق مربیان این ۲ باشگاه مشخص شوند اما متأسفانه به جای این کار به سراغ دالان رفتیم و با نظر آنها سرمربی این ۲ تیم بزرگ را انتخاب کردیم.

دنی آلوز

دنی آلوز

دنی آلوز

دنی آلوز

دنی آلوز

دنی آلوز

دنی آلوز

دنی آلوز

دنی آلوز

دنی آلوز

دنی آلوز

دنی آلوز

دنی آلوز

دنی آلوز

دنی آلوز

دنی آلوز

دنی آلوز

دنی آلوز

دنی آلوز

دنی آلوز

دنی آلوز

دنی آلوز

دنی آلوز

دنی آلوز

راهکار ایتر بر برای به خدمت گرفتن فلورنزی

مدیران باشگاه ایتر در تلاش برای اضافه کردن مدافع- هافبک تیم فوتبال رم به ترکیب ترازوی هستند.

نشریه ایتالیایی «توتو اسپورت» خبر داد سران باشگاه ایتر، از مدیران باشگاه رم خواسته‌اند تا آلکساندرو فلورنزی را به‌در ازای ۳۰ میلیون پوند به ایتر بفرشند یا اینکه او را با دالبرت معاوضه کنند. کاپیتان خالوروسی در برابر لاتف و انتقالات

۳۰ میلیون یوروی ارد و دالبرت ۲۲ میلیون یورو، از این‌رو به نظر می‌رسد ایتر باید در صورت معاوضه این دو بازیکن، رقمی را هم به رم بپردازد.

آنتونیو کوته، سرمربی جدید ایتر هوادار پروپا قرص فلورنزی ۲۸ ساله است، بازیکنی که می‌تواند در پست‌های هافبک و دفاع ارتقا بازی کند. مدیران باشگاه ایتر بر این باورند که اگر در به خدمت گرفتن آلتینیو از راه‌های دیگر موفق نباشند، فلورنزی بهترین گزینه خواهد بود.

فلورنزی که تا پایان ماه ژوئن ۲۰۲۲ با رقم قرارداد دارد، فصل اخیر در ۲۹ بازی سری A برای خالوروسی به میدان رفت و ضمن به ثمر رساندن ۲ گل، ۲ پاس گل هم برای هم‌تیمی‌هایش ساخت.

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

فلورنزی

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنبه-سوم تیر ماه ۱۳۹۸ - سیال بیست و دوم - شماره ۴۸۲۸

دوشنب

