

نقشه احمدی‌نژاد برای انتخابات ریاست جمهوری سال ۹۶

رویای دو قطبی سازی برای باز گشت

حمید احمدی‌نژاد که فعالیت می‌کند، خواهان دو قطبی سازی است. او می‌خواهد تا آنجا که می‌تواند، دو قطبی سازی را در کشور ایجاد کند. او می‌خواهد تا آنجا که می‌تواند، دو قطبی سازی را در کشور ایجاد کند. او می‌خواهد تا آنجا که می‌تواند، دو قطبی سازی را در کشور ایجاد کند.



دکتر حسین روحانی در نشست مشترک هیات دولت و استانداران

تخریب و افترا جرم است

دستگاه قضایی برخورد کند

دکتر حسین روحانی در نشست مشترک هیات دولت و استانداران، اعلام کرد که تخریب و افترا جرم است و دستگاه قضایی برخورد خواهد کرد. او گفت: هر کس اقدام به تخریب یا افترا کند، حتماً با دستگاه قضایی برخورد خواهد کرد. او گفت: هر کس اقدام به تخریب یا افترا کند، حتماً با دستگاه قضایی برخورد خواهد کرد.

اعضای هیئت مدیره روحانی سابق و اعضای سابق کاتالی می‌شوند

عضو گیری جدید جامعه روحانیت مبارز

اعضای هیئت مدیره روحانی سابق و اعضای سابق کاتالی می‌شوند. این خبر در پی عضو گیری جدید جامعه روحانیت مبارز اعلام شد. این خبر در پی عضو گیری جدید جامعه روحانیت مبارز اعلام شد. این خبر در پی عضو گیری جدید جامعه روحانیت مبارز اعلام شد.

تخریب و افترا جرم است

دستگاه قضایی برخورد کند

دکتر حسین روحانی در نشست مشترک هیات دولت و استانداران، اعلام کرد که تخریب و افترا جرم است و دستگاه قضایی برخورد خواهد کرد. او گفت: هر کس اقدام به تخریب یا افترا کند، حتماً با دستگاه قضایی برخورد خواهد کرد. او گفت: هر کس اقدام به تخریب یا افترا کند، حتماً با دستگاه قضایی برخورد خواهد کرد.

عضو گیری جدید روحانیت مبارز

عضو گیری جدید روحانیت مبارز. این خبر در پی عضو گیری جدید جامعه روحانیت مبارز اعلام شد. این خبر در پی عضو گیری جدید جامعه روحانیت مبارز اعلام شد. این خبر در پی عضو گیری جدید جامعه روحانیت مبارز اعلام شد.

ایجاد شهرک سوهان در استان قم

ایجاد شهرک سوهان در استان قم. این خبر در پی ایجاد شهرک سوهان در استان قم اعلام شد. این خبر در پی ایجاد شهرک سوهان در استان قم اعلام شد. این خبر در پی ایجاد شهرک سوهان در استان قم اعلام شد.

احتمال کاهش نرخ سود وام‌های مسکن

احتمال کاهش نرخ سود وام‌های مسکن. این خبر در پی احتمال کاهش نرخ سود وام‌های مسکن اعلام شد. این خبر در پی احتمال کاهش نرخ سود وام‌های مسکن اعلام شد. این خبر در پی احتمال کاهش نرخ سود وام‌های مسکن اعلام شد.

شکست خوردگان انتخابات از مردم انتقام می‌گیرند



کتابخانه‌های عمومی ملیت‌گرا

کتابخانه‌های عمومی ملیت‌گرا. این خبر در پی کتابخانه‌های عمومی ملیت‌گرا اعلام شد. این خبر در پی کتابخانه‌های عمومی ملیت‌گرا اعلام شد. این خبر در پی کتابخانه‌های عمومی ملیت‌گرا اعلام شد.

مردم می‌دانند چه اتفاقی می‌افتد

مردم می‌دانند چه اتفاقی می‌افتد. این خبر در پی مردم می‌دانند چه اتفاقی می‌افتد اعلام شد. این خبر در پی مردم می‌دانند چه اتفاقی می‌افتد اعلام شد. این خبر در پی مردم می‌دانند چه اتفاقی می‌افتد اعلام شد.

سرستانه

تولدت یازدهم و طبیعت متوسط

طیبه، پسر دوازده ساله‌ای است که در پی تولدش در استان تهران متولد شده است. او در پی تولدش در استان تهران متولد شده است. او در پی تولدش در استان تهران متولد شده است.

یک عضو کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس می‌تواند چاب‌گزینی برای اعلام پیداکشید

یک عضو کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس می‌تواند چاب‌گزینی برای اعلام پیداکشید. این خبر در پی یک عضو کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس می‌تواند چاب‌گزینی برای اعلام پیداکشید اعلام شد. این خبر در پی یک عضو کمیسیون قضایی و حقوقی مجلس می‌تواند چاب‌گزینی برای اعلام پیداکشید اعلام شد.

این خبر در پی احتمال کاهش نرخ سود وام‌های مسکن اعلام شد. این خبر در پی احتمال کاهش نرخ سود وام‌های مسکن اعلام شد. این خبر در پی احتمال کاهش نرخ سود وام‌های مسکن اعلام شد.

این خبر در پی احتمال کاهش نرخ سود وام‌های مسکن اعلام شد. این خبر در پی احتمال کاهش نرخ سود وام‌های مسکن اعلام شد. این خبر در پی احتمال کاهش نرخ سود وام‌های مسکن اعلام شد.

این خبر در پی احتمال کاهش نرخ سود وام‌های مسکن اعلام شد. این خبر در پی احتمال کاهش نرخ سود وام‌های مسکن اعلام شد. این خبر در پی احتمال کاهش نرخ سود وام‌های مسکن اعلام شد.

این خبر در پی احتمال کاهش نرخ سود وام‌های مسکن اعلام شد. این خبر در پی احتمال کاهش نرخ سود وام‌های مسکن اعلام شد. این خبر در پی احتمال کاهش نرخ سود وام‌های مسکن اعلام شد.

تیم ملی والیبالی ایران در دومین بازی دو مرحله گروهی المپیک ریو به مصاف لهستان رفت و با ارایه یک‌بازی شایسته برابر این تیم قدرتمند ۲ بر ۳ شکست خورد تا نخستین امتیاز خود را کسب کند.

تیم ملی والیبالی ایران دومین دیدار خود را در مرحله گروهی المپیک ریو برابر لهستان برگزار کرد و با وجود ارایه یک بازی شایسته برابر این تیم مدعی نتیجه ۳ را بر ایگذار کرد.

تیم ایران ست های اول و دوم را به ترتیب ۲۵ بر ۱۷ و ۲۳ بر ۲۵ واگذار کرد اما در ست های سوم و چهارم برتری ۲۵ بر ۲۳ و ۲۵ بر ۲۰ را رقم زد. در ست پنجم تیم لهستان ۱۸ بر ۱۶ برنده شد. با این نتیجه تیم کشورمان نخستین امتیاز خود را در المپیک ریو کسب کرد.

شروع بدون دریافت

در این بازی تیم ایران بازی را با ترکیب سعید معروف، سیدمحمد موسوی، عادل غلامی، شهرام محمودی، میلادعبادی پور، حمزه زرینی و مهدی مردنی (لیبرو) شروع کرد.

شاگردان لوزانو در آغاز ست نخست از تمرکز لازم برخوردار نبودند. لهستان خوب سرویس زد و در دفاع روی تور هم بهتر ظاهر شد تا ۹ تا ۵ پیش بیفتد و لوزانو درخواست تغییر داد. در ادامه لوزانو تغییراتی را ایجاد کرد و تقویم مهدوی را به میدان فرستاد.

اگرچه تیم ایران به ۱۲ امتیازی لهستان رسید ولی بار دیگر اشتباهات در دریافت های اول باعث شد حریف فاصله را افزایش دهد و ست نخست را با حصد ۲۵ بر ۱۷ به سود خود پایان دهد.

کورک بدون مهار بود

در ست دوم تیم ایران شروع بهتری داشت. فرهاد قلمی که در ترکیب اصلی قرار گرفته بود به دریافت های اول اندکی سر و سامان بخشید. دو تیم تا امتیاز ۴ برابر پیش رفتند که به یکباره ۳ امتیاز به لهستان رسید و لوزانو را مجاب کرد تقاضای تایم اوت کند.

بازی در ادامه روند بهتری برای ایران پیدا کرد. لهستان در یک مقطع ۴ امتیاز پیش افتاد اما ایران در دفاع روی تور وضعیت بهتری پیدا کرد و در امتیاز ۱۶ با ۱۶ امتیاز برابر شد و حتی ۱۸ بر ۱۷ پیش افتاد. ششمین ها که این تیم تورپ هار به کرک با منطفه دو زمین خود می رسانند با اسبک های می مهار این بازیکن بار دیگر پیش افتادند و ست دوم هم ۲۵ بر ۲۳ برنده شدند.

بازگشت تیم ایران

در ست سوم تیم ایران با سرویس های خوب و دریافت های بهتری که داشت ۴ بر یک از لهستان پیشی گرفت تا آنتیگام خیلی زود تقاضای تایم اوت کند. بعد از بازگشت دو تیم به میدان لهستان شرایط خود را تغییر داد و بار دیگر با سرویس های خوبی که زد به امتیازگیری پرداخت و در امتیاز ۸ بود که با ایران برابرشد.

حاصلبست های این ست در ادامه باعث شد تا هر دو تیم به پای یکدیگر پیش بروند. تساوی دو تیم در امتیاز ۲۰ نیز حجتاً از بازی برابر دو تیم داشت. تیم لهستان یک امتیاز پیشی افتاد اما ایران ۲ امتیاز متوالی هم و جبران کرد. شاگردان لوزانو با برتری ۲۵ بر ۲۳ این ست به نوبی به بازی برگشتند.

ست چهارم به نام شاگردان لوزانو

در آغاز ست چهارم تیم ایران امتیازات بازی را کسب کرد و یر ۲ پیش افتاد ولی لهستانی ها با هماهنگی در دفاع روی تور و انتهای زمین خود کار را به تساوی کشاندند و برتری ۸ بر ۷ خود را روی تابلوی امتیازات ثبت کردند.

از امتیاز دهم بود که لهستان دو اختلاف پوئن با ایران ایجاد کرد و در ادامه کار با وجود تلاش های خود تیم این تیم لهستان بود که فاصله خود را افزایش هم داد.

شاگردان لوزانو که همه تلاش خود را به کار گرفته بودند در امتیاز ۱۹ با دفاع موسوی با حریف برابر شدند.

تکاه

بنه

باید به داوری کشتی‌های عبدولی توجه کنیم

سرمری تیم ملی کشتی فرنگی کشورمان تاکید کرد مردانش آماده تحمل بار سنگین انتظارات در المپیک ریو ۲۰۱۶ هستند.

محمد بنادر مخصوص سفر تیم ملی کشتی فرنگی به ریو اظهار داشت:سفری طولانی برای رسیدن به ریو داشتیم و خسته شدیم، البته با تمهیداتی که کمیته ملی المپیک و وزارت ورزش و جوانان در رابطه با تهیه بلیت‌های بیزینس کلاس» اندیشیده بودند،سفری راحت داشتیم.البته در راه سالونپولو به ریو کمی اذیت شدیم، مدت انتظار اذیت کننده بود. وی در خصوص موضوع اختلاف زمانی ایران با برزیل، گفت: اختلاف زمانی شرایط را برای ما سخت کرده اما ۴،۵ روز تا آغاز مسابقات کشتی زمان داریم و به این موضوع عادت خواهیم کرد.

سرمری تیم ملی کشتی فرنگی در پاسخ به این پرسش که آیا فضای دهکده بازی‌های ریو مانند المپیک لندن به شما انرژی مثبت می‌دهد، یادآور شد: شرایط دهکده معمولی است، سلبه حضور در دو بازی آسیایی و یک المپیک را دارم. این هم دومین دوره المپیک است که در آن شرکت می‌کنم. شرایط دهکده از دو بازی آسیایی و المپیک قبلی کمی ضعیف‌تر است اما این موضوع برای ما اهمیت ندارد. ما برای کشتی گرفتن به ریو اندامیم. برای مبارزه اینجا هستیم. در لحظه ورود به ریو دیگر هم می‌گوییم، اگر در چادر هم زندگی کنیم، برای ما اهمیتی ندارد، ما هم‌قسم شدیم که تا آخرین نفس بجنگیم. اینکه دهکده چگونه است، برای ما اهمیتی ندارد. بچه‌های ما یک کفش و دو دوپدنه دارند و برای هر مبارزهای هم حاضر هستند.

وی در خصوص شرایط زونی کشتی گیران ایران پیش از آغاز مسابقات کشتی فرنگی تاکید کرد: شرایط زونی کشتی گیران زیر نظر دکتر سامان در حال کنترل است و مشکلی در این باره وجود ندارد. بعضی از بچه‌ها کمی اضافه وزن دارند اما مواظبت آنها هستیم و برای رسیدن به سر وزن، وقت کافی داریم.

بنادر خصوص مسودیت کشتی فرنگی، اظهار داشت:کمی از دست رست قلم‌ر ضرابی دردی می‌کند. حمید سوریان هم گردنش کمی نازح است. البته مصدومیت‌های خاصی نیست و با ماساژ و فیزیوتراپی حل و فصل می‌شوند. این دو کشتی‌گیر با تجربه و مرد میدانی‌ها سخت هستند.

سرمری تیم ملی کشتی فرنگی در پاسخ به این سوال که پیش‌بینی شما از این دوره چیست؟ عنوان کرد: کار در این دوره خیلی سخت است. من ۶ دلار دارم که با تمام وجود قرار است بجنگند. بدن‌های آنها سر حال است و فقط تنها چیزی که باقی می‌ماند، موضوع شرایط بار مسابقه است. باید از نظر روحی بچه‌ها را به شرایط ازمنی برسانیم. از نظر بدنی بچه‌ها شرایط را به دست آورده‌اند. در تمرین ۹۰ درصد مسائل فیزیکی اهمیت دارد و ۱۰ درصد تمرکز ما در روز مسابقه این موضوع برعکس است. خیلی مهم است که در این ۴-۳ روز از شرایط روحی خوبی داشته باشیم.

وی افزود: باید چند موضوع در نظر گرفته شود. قرع‌ه یکی از آن موارد است. کسی مثل سوریان خیلی برایش خوب خواهد بود که در دور اول یا حرفی ضعیف بیکار کند چرا که اولینش دیر راه می‌افتد. البته برای این کشتی‌گیر باتجربه ایران تقویت چندانی ندارد اما این شرایط بهتر است. سعید عبدولی هم به شکلی کشتی می‌گیرد که حساسیت ایجاد می‌کند. در کشتی‌های او داوران می‌توانند اعمال نفاذ کنند. باید به این موارد توجه کرد. در مجموع شرایط خوب است و هر چیزی می‌تواند است اتفاق بیفتد.

«بار کاروان روی دوش کشتی فرنگی است و طلاهای لندن بر روی گردن بچه‌ها سنگینی می‌کند. نگاه‌ها به کشتی فرنگی است و همه می‌گویند کشتی باید طلا بگیرد. این برای شما مشکل ساز نیست؟» بنا در این خصوص، گفت:این را قبول ندارم که بار کاروان بر روی دوش کشتی فرنگی است. اگر مسئولیتی هست و اگر توقعی وجود دارد، به سبب بزرگی این تیم است. همیشه از تیم‌های بزرگ توقع می‌رود. در فوتبالی از تیم ملی آلمان توقع چیست؟ همه در ابتدا از آنها بردی می‌خوانند. حالا اینکه در روز مسابقه چه چیزی رخ می‌دهد، اتفاقاتی است که همیشه در ورزش وجود دارد. این توقع هم از تیم ما می‌رود، البته بچه‌های ما باتجربه‌تر از این حرف‌ها هستند که اسیر چنین صحبت‌هایی شوند.

وی ادامه داد: یک گل جولی مثل احسان روزبهانی بار زیادی را روی دوشش بگذارد، شاید تحمل بار را نداشته باشد ولی حمید سوریان امید نوروزی، قلم‌ر ضرابی، سعید عبدولی و حبیب‌الله اخلاقی که سال‌ها این شرایط سخت را طی کرده‌اند، راحتی خیلی این بار را تحمل می‌کنند. این موضوع باعث افزایش انگیزه آنها می‌شود. این نیست که باعث ایجاد استرس شود.

شکست نزدیک تیم ملی والیبال برابر لهستان

اولین امتیاز المپیکی



دو سرویس عالی از سوی فرهاد قلمی تیم ایران را از حریف پیش لنخاوت و تلاش لهستان برای جبران هم جواب نداد تا ایران این ست را ۲۵ بر ۲۰ برنده شود.

اشتباه در امتیازات سر نوشت

در ست پنجم این دیدار بازیکنان دو تیم با اشتباه در ست دوم تیم ایران شروع ززند و در امتیاز ۲ برابر شدند. این ست هر دو تیم برابر پیش رفتند و تا امتیاز ۱۰ مساوی بودند که لهستان یک امتیاز پیش افتاد. با این حال تیم کشورمان شرایط را تغییر داد و دو تیم در امتیاز ۱۴ برابر شدند. در نهایت لهستان از اشتباهات تیم ایران در امتیازات حساس استفاده کرد و ۱۸ بر ۱۶ این ست را پیروز شد.

لوزانو: لهستان در گیم آخر بهتر بود

سرمری تیم ملی والیبال بعد از شکست برابر لهستان از دو گریزی نجاحده شده میان بازیکنان دو تیم ابراز ناسود و بر پایان دادن به جنگ و دعواها تاکید کرد.

لوزانو لوزانو پس از اتمام دیدار تیم های ایران و لهستان با حضور در نشست خبری اظهار داشت: در مسابقه امروز خیلی بهتر از دیدار با آرژانتین بودیم و حتی دو ست نیز به پیروزی رسیدیم. در ست پنجم هم شرایط کاملاً متفاوت بود و برای هر امتیاز جنگیدیم. وی ادامه داد: بازی خوبی کردیم اما لهستان در ست اول بهتر از ما بازی کرد. در ادامه بهتر شدیم اما در ست آخر لهستان خوب بود و همین مسئله باعث شکست ما شد.

لوزانو درباره درگیری میان بازیکنان دو تیم در پایان مسابقه گفت: باید جنگ و دعوا را متوقف کنیم. این مسابقه والیبالی است نه دعوا.

اظهارات والیبالیست‌ها بعد از بازی لهستان:

کورک و کوبیاک همیشه از این کارهای کنند
بازیکنان تیم ملی والیبال به بیان نقطه نظرات خود درباره بازی لهستان پرداختند.
بعد از باخت تیم ملی والیبالی ایران مقابل لهستان، یک نماینده ملی والیبال و دو نفر از حاضرین در اردو، **زرینی: با دو برد هم می‌توانیم راهی دور دوم شویم**

حمزه زرینی بعد از بازی ایران و لهستان در المپیک ۲۰۱۶ ریو گفت: بازی خیلی خوبی انجام دادیم و در دو ست پایانی خیلی خوب کار کردیم اما در ست پنجم به دلیل اشتباهات فردی و استرس بازی از دست دادیم و شکست خوردیم.

او ادامه داد: با دو برد هم می‌توانیم از این گروه صعود کنیم.
عادل غلامی: کورک و کوبیاک همیشه از این کارهای کنند

عادل غلامی پس از شکست والیبالی ایران مقابل لهستان گفت: هم این بازی و هم در بازی مقابل

بازیکنان دو تیم در پایان مسابقه گفت: نمی‌دانم چرا لهستانی‌ها از ما متنفر هستند. فکر می‌کنم صحبت های کاپیتان لهستان بیشتر شبیه یک جوک است.
آنتیگما: می‌توانم با معروف و لوزانو برای صرف قهوه بروم!
سرمری فرانسوی تیم ملی والیبالی لهستان از رسانه‌های این کشور خواست زیاد وقت خود را صرف درگیری‌ها و شاکر دانش بامالی والیبالی ایران نکنند.
استفان آنتیگما، سرمری تیم ملی والیبالی لهستان در مصاحبه اختصاصی با روزنامه پزگلاند اسپورته‌اوه کشور بپرلرمن درگیری پس از بازی تیم‌های ایران و لهستان گفت: از همان آغاز می‌خواستیم بدانیم چه اتفاقاتی زیر تور و بین بازیکنان رخ داد. این یک اتفاق بود و در ورزش جایی برای آن وجود ندارد. این مسئله را به خوبی می‌دانم و در ادامه نوشت خود را باید کند و نیمه بالایی جدول برساند. گسترش فولاد اما با وجود خریدهای گران قیمت و ستاره‌های فصل قبل لیگ، نتوانست نشانظرا را برآورده کند و از سه بازی فقط دو امتیاز گرفته است. این تیم هفته قبل در خانه مغلوب پرسپولیس شد و در رده سیزدهم جدول (ساعت ۷ تا ۱۱) آغاز می‌شود. تیم‌های سایپا و پدیده به دیدار هم می‌روند، شاگردان حسین فرکی و رضامهاجرى در حالی به دیدار هم می‌روند که هر دو چهار امتیازی هستند و در میانه جدول جای گرفت‌ه‌اند. جدال شکست‌ناگهی رده هشتم و یازدهم لیگ برتر می‌تولد جزو بازی‌های جذاب هفته باشد. از ساعت ۲۰:۳۰ سه بازی به صورت همزمان آغاز می‌شود. صنعت نفت آبادان به مصاف سیاهان تیم دوم جدول می‌رود. تیمی که هفته قبل شگفتی‌ساز شد و استقلال را در تهران شکست داد، این هفته در خانه به فکر شکست دادن پرافتخارترین تیم لیگ برتر است. همچنین استقلال خوستان نیزفان تهران است. نفت که هفته قبل با برد خوب برابر پدیده به روزهای خوشی بازگشته به مصاف تیمی می‌رود که هفته قبل مقابل تیم سرمری سباش (سیاهان) شکست سنگینی متحمل شد. در بهترین دیدار هفته چهارم، پرسپولیس در خانه به دیدار صبا می‌رود. صدرنشین سربوش لیگ برتر این هفته در حضور هزاران هوادارش از صبا پذیرایی می‌کند در حالی که این هفته بحث جدال رسانه‌ای زیادی درباره بازی‌هاست. ضابطین به این تیم، حضور بازیکنان خارجی و مسائل حاشیه‌ای مطرح شده است. تیم ۷ امتیازی لیگ برتر این هفته فقط به تثبیت صدرنشینی‌اش قبل از تعطیلی حدودا یک ماهه لیگ است. تنها دیدار باقی‌مانده هفته چهارم، جمعه برگزار می‌شود و پس از آن لیگ برتر به دلیل برگزاری اردوی تیم ملی تا ۱۹ شهریورماه تعطیل است.



آرژانتین خوب بودیم اما در امتیازهای بالا کم آوردیم و نتوانستیم آنطور که باید عملکرد خوبی داشته باشیم. امروز بد شروع کردیم اما در کل بازی خوبی را انجام دادیم. خیلی دوست داشتمیم لهستانی‌ها را شکست بدهیم اما نشد. حالا در بازی‌های دیگر جبران می‌کنیم و تمام تلاش خودمان را می‌کنیم تا در آن مسابقات برنده‌باشیم.

غلامی درباره درگیری های پایان بازی گفت:کورک و کوبیاک همیشه از این کارهای می‌کنند. اشکال ما بر چه های ما نبودنمی‌دانم چرا اما عادت آنها حاشیه‌ساز است.

فرهاد قلمی: همیشه به صعود امیدواریم

فرهاد قلمی نیز بعد از باخت به لهستان گفت: بازی خیلی خوبی بود. المپیک تورنمنتی متفاوت است و خدارا شکر نسبت به بازی قبل بهتر عمل کردیم.

ان‌شالله بازی به بازی بهتر می‌شویم و با برد مقابل کوبا تل مردم را شاد خواهیم کرد. همیشه به صعود امیدواریم و امیدوارم این اتفاق در المپیک هم رخ دهد.

موسوی: ست آخر را به شانس باختم
سید محمد موسوی تیم ملی والیبالی پس از باخت نزدیک ایران برابر لهستان در دومین دیدار المپیک ۲۰۱۶ ریو گفت: بازی خوبی بود.یک سری اتفاقاتی افتاد که طبق آن ما ست آخر را به شانس باختیم. خیلی سوار بازی بودیم اما خدا نخواست که ما ببریم. اگر این روند روی‌ها رشد ادامه داشته باشد، ما قطعاً می‌توانیم بازی‌های آینده مان را ببریم و از گروه مان صعود کنیم. در چهار تیم بالا دیگر فرقی ندارد که با کدام تیم بازی می‌کنیم، چون همه تیم‌های برتر دنیا هستند و باید ببینیم که چکار می‌کنیم.

موسوی در پاسخ به اینکه ایران در دو بازی آینده با کوبا و مصر کار نسبتاً راحت تری در پیش دارد و آیا شرایط را بهتر می‌کند، افزود: ما بازی راحت اینجا نداریم. کوبا برابر روسیه سه بر یک باخت و حتی شانس بردن داشت. تیم مصر هم تیمی خوبی است اما خوب به نسبت دو دیدار اول بازی بهتری است اما باید توان صدرصد بگذاریم تا ببریم چون المپیک است و همه چیز فرق می‌کند. نتایجی که رقم می‌خورد قابل پیش بینی نیست. ممکن است ما هم اگر محکم بازی نکنیم حتی به مصر بیازیم. واقعا این شرایط متفاوتی نیست به رقابت‌های دیگر دارد.

معروفی تمام حواصت‌ها را در المپیک متفرقه‌ستند

سعید معروف کاپیتان تیم ملی ایران پس از دیدار با لهستان گفت: در این مسابقه شروع بهتری نسبت به مسابقه قبلی داشتیم. خود دو خیلی خوب بودیم اما اشتباهاتی که داشتیم باعث شد نتوانیم در این ست و کل مسابقه به پیروزی برسیم و در بازی درگیری میان

پرچمدار ایران قید المپیک رازد

نعمتی: فکر نمی‌کردم اینقدر سخت باشد



کماندار پارالمپیک ایران که حذف زودهنگامی از المپیک داشت تاکید کرد که به خاطر سختی‌ها و مسائلی که طی ماه‌های گذشته با آنها مواجه بوده، هیچ تصمیمی برای حضور در المپیک‌های بعدی ندارد.

سوژه خیلی از رسانه‌های خارجی در آغازین روزهای سی و یکمین دوره بازی‌های المپیک و حتی پیش از آن، زهر ناعم‌تی بوده. کماندار پارالمپیک که صاحب سه‌میه المپیک شد و این اتفاق نادر در سطح ورزش جهان بود که برای نخستین بار هم در طول تاریخ ورزش ایران رقم خورد.

از همین روز ماه‌ها پیش از آغاز المپیک ریو، زهر ناعم‌تی به عنوان یکی از ۵۰ چهره شاخص حاضر در این رویداد معرفی شده.نعمتی تنها ورزشکار معلول در میان بیش از ۱۰ هزار ورزشکار شرکت کننده در این دوره بازی‌های المپیک است که چند روز پس از انجام مسؤلیت پرچمداری کاروان ایران در ۲ شکست خورد و از راهبلی که جمع ۲۲ کماندار زن برتر این دوره در همان مرحله نخست حذف شد و نتوانست به مراحل بالاتر صعود کند.

زهر ناعم‌تی روز گذشته در دور نخست مسابقات تیر و کمان بازی‌های المپیک در رقابت با اینا استپهوا از روسیه ۲ بر ۲ شکست خورد و از راهبلی که جمع ۲۲ کماندار زن برتر این دوره از بازی‌های المپیک بازماند تا دماغی زودهنگام با این بازی‌ها داشته باشند. این در حالی است که خود وی که مثال طلای پارالمپیک لندن را در اختیار دارد، تصورش از حضور در المپیک نتیجه‌گیری بهتر از این بوده، به همین دلیل شکست در نخستین مبارزه که منع ادامه کارش شد، وی را به حدی متقلب کرد که تا ساعت‌ها کنار زمین مسابقه اشک می‌ریخت.

پیش از المپیک ناعم‌تی هیچ‌گاه از قولی از مدال آوری در این رویداد نداد اما بعد از کنار رفتن از این بازی‌ها اعتراف کرد که در وی مدال خود در این بازی‌ها حساب کرده بود و همین موضوع شدت نازحتی وی را پس از حذف شدن بیشتر کرد، در هر صورت المپیک ریو برای پرچمدار پارالمپیک کاروان ایران خیلی زود به پایان رسید در حالیکه این ورزشکار تصمیمی برای حضور دوباره در این رویداد ندارد.

نعمتی در گفتگو با خبرنگار اعزامی مهر به ریو دوزخ‌آبرو از شرایط رقابتش گفت و اینکه برنامه‌اش برای بعد از المپیک چیست.

اولین حضور در المپیک و عملکردی که در اولین رقابت داشتید را چطور دیدید؟
زهر ناعم‌تی: اصلا تصور نمی‌کردم فضا و جو المپیک به این حد سنگین باشد، حضور در المپیک با این تصور می‌کردم خیلی تفاوت می‌کرد. خوب می‌دانستم که شرایط المپیک با بقیه رویدادها مانند جام جهانی خیلی فرق دارد اما واقعا فکر نمی‌کردم این تفاوت تا این حد زیاد باشد.

***این شرایط و جو سنگین که از آن صحبت می‌کنید، تا چه حد روی عملکردتان تاثیر گذاشت؟**

- من خودم از حضور در المپیک همچان زده بودم و این حضور زیاد دوربین‌ها و رسانه‌ها هیچان من را بیشتر هم کرد. وقتی وارد محل مسابقه شدم مجری مسابقه میام از من حرف

پنجشنبه-سیست ویکم مردادماه ۱۳۹۵ – سال نوزدهم – شماره ۷۱۰۴

گزارش

هفته چهارم لیگ برتر فوتبال

رقابت داغ پیش از تعطیلی یک ماهه

چهارمین هفته فصل شانزدهم لیگ برتر فوتبال، امروز آغاز می‌شود و تیم‌های صدرنشین پیش از تعطیلی حدودا یک ماهه برای تثبیت جایگاه خود به مصاف حریفان می‌روند.

هفته چهارم لیگ برتر امروز ۲۱ مرداد با انجام شش دیدار آغاز می‌شود و یک دیدار هم روز جمعه برگزار می‌شود. دیدار دو تیم ماشین‌سازی و تراکتورسازی به دلیل نبود ورزشگاه آماده در تبریز به تاریخ دیگری موکول شد. امروز از ساعت ۱۸:۱۵ یکان تازه صعود کرده به لیگ برتر، همیزبان استقلال بخران‌ده است. آبی‌پوشان که از سه بازی اول فصل خود فقط یک امتیاز کسب کرده‌اند برای روحی و جو منفی و همه‌جای‌ها شکل گرفته علیه خود فقط باید بپنکان را شکست دهند. شاید روی کاغذ غلبه استقلال به تیم رده چهاردهم بپنکان آسان باشد ولی فشار روانی زیادی که روی شاگردان منصوریان است ممکن است کار آنها را مشکل کند. از طرفی بپنکان با مجید جلالی می‌خواهد از فرصت به بهترین شکل استفاده کند و حالا که استقلال شرایط چندان مطلوبی ندارد، امتیازهای خوبی را از این تیم بگیرد. جدال تیم‌های اهلی لیگ یعنی ذوب‌آهن و گسترش فولاد از ساعت ۲۰:۱۵ آغاز می‌شود.

قهرمان دو سال بیپای جام حذفی و نماینده ایران در لیگ قهرمانان آسیا، فصل جدید را با شکست آغاز کرد ولی در ادامه نتوانست خود را پیاپی کند و با کسب چهار امتیاز خود را به نیمه بالایی جدول برساند. گسترش فولاد اما با وجود خریدهای گران قیمت و ستاره‌های فصل قبل لیگ، نتوانست نشانظرا را برآورده کند و از سه بازی فقط دو امتیاز گرفته است. این تیم هفته قبل در خانه مغلوب پرسپولیس شد و در رده سیزدهم جدول (ساعت ۷ تا ۱۱) آغاز می‌شود. تیم‌های سایپا و پدیده به دیدار هم می‌روند، شاگردان حسین فرکی و رضامهاجرى در حالی به دیدار هم می‌روند که هر دو چهار امتیازی هستند و در میانه جدول جای گرفت‌ه‌اند. جدال تیم‌های رده هشتم و یازدهم لیگ برتر می‌تولد جزو بازی‌های جذاب هفته باشد. از ساعت ۲۰:۳۰ سه بازی به صورت همزمان آغاز می‌شود. صنعت نفت آبادان به مصاف سیاهان تیم دوم جدول می‌رود. تیمی که هفته قبل شگفتی‌ساز شد و استقلال را در تهران شکست داد، این هفته در خانه به فکر شکست دادن پرافتخارترین تیم لیگ برتر است. همچنین استقلال خوستان نیزفان تهران است. نفت که هفته قبل با برد خوب برابر پدیده به روزهای خوشی بازگشته به مصاف تیمی می‌رود که هفته قبل مقابل تیم سرمری سباش (سیاهان) شکست سنگینی متحمل شد. در بهترین دیدار هفته چهارم، پرسپولیس در خانه به دیدار صبا می‌رود. صدرنشین سربوش لیگ برتر این هفته در حضور هزاران هوادارش از صبا پذیرایی می‌کند در حالی که این هفته بحث جدال رسانه‌ای زیادی درباره بازی‌هاست. ضابطین به این تیم، حضور بازیکنان خارجی و مسائل حاشیه‌ای مطرح شده است. تیم ۷ امتیازی لیگ برتر این هفته فقط به تثبیت صدرنشینی‌اش قبل از تعطیلی حدودا یک ماهه لیگ است. تنها دیدار باقی‌مانده هفته چهارم، جمعه برگزار می‌شود و پس از آن لیگ برتر به دلیل برگزاری اردوی تیم ملی تا ۱۹ شهریورماه تعطیل است.

پنجشنبه ۲۱ مرداد

بپنکان- استقلال، ساعت ۱۸:۱۵، ورزشگاه تختی تهران
ذوب‌آهن- گسترش فولاد، ساعت ۲۰:۱۵، ورزشگاه فولادشهر اصفهان
سایپا- پدیده، ساعت ۲۰:۳۰، ورزشگاه دستگردی تهران

صنعت نفت آبادان- سیاهان، ساعت ۲۰:۳۰، ورزشگاه تختی آبادان

پرسپولیس- صبا، ساعت ۲۰:۳۰، ورزشگاه آزادی تهران

استقلال خوستان- نفت تهران، ساعت ۲۰:۳۰، ورزشگاه تختی اهواز

جمعه ۲۲ مرداد

سیاهگلان- فولاد، ساعت ۱۸:۵۰، ورزشگاه نطن مشهد.

اخبار

مرفاوی:

از تعطیلات لیگ استقبال می‌کنیم

سرمری تیم فوتبال صبا درباره دیدار تیشم برابر پرسپولیس گفت: امیدوارم امروز بازی محکم و تاتکتیکی انجام دهیم که برابر تیم بزرگ پرسپولیس به آنچه می‌خواهیم برسیم.

صمد مرفاوی در نشست خبری پیش از دیدار تیشم برابر پرسپولیس درباره این بازی اظهار کرد: قبل از تعطیلات بازی سختی داریم. پرسپولیس تیمی خوب، تاتکتیکی و قابل احترام است اما برابر ما بازی سختی خواهد داشت. شرایط ما هم بازی به بازی بهتر می‌شود و کم‌کم به انسجام تیمی می‌رسیم. امیدوارم در بازی‌های محکم و تاتکتیکی انجام دهیم که برابر تیم بزرگ پرسپولیس به آنچه می‌خواهیم در زمین برسیم. سرمری تیم فوتبال صبا اضافه داد: سعی کردیم بازیکنان را توجیه کنیم که خواسته‌های ما را در میدان ازله ندهند تا آنچه خوبی در بازی بگیریم. پیش‌بینی نمی‌شود که اما امیدوارم هر دو تیم بازی خوبی ارائه دهند. او درباره تعطیلات لیگ هم گفت: من از این مساله استقبال می‌کنم چون ما کارمان را تمام کرده‌ایم.

در شروع کردیم و در سه بازی اول مشکل داشتیم. این فرصت به ما کمک می‌کند که تیم را هماهنگ‌تر کنیم و از نظر بدنی آماده‌تر شویم. بعد از بازی با پرسپولیس سه روز استراحت داریم و بعد سه روز در تهران تمرین می‌کنیم و پیش‌ب به اردو می‌رویم. مرفاوی در ادامه روند نبردن‌های تیشم در لیگ هم گفت: هر بازی شرایط خودش را دارد. مساوی هم جزئی از فوتبال است. وقتی تیم گل نخورد و نیاز داشته باشی که می‌بازد فرق دارد. هر بازی ممکن است سه امتیاز با بگیریم. این هفته ناهفته‌های دیگر این اتاقی می‌افتد. باید صبر و حوصله داشته باشیم تا به هدف برسیم. هر تیمی اول برای یک امتیاز به میدان می‌رود و بعد به فکر می‌کنند. اول فرود، اما در تمام تماشاگران تیم برابر پرسپولیس بازی می‌کنیم. آنها هم شاید از بازی فردا پیروزی بخواهند اما اگر مساوی هم کنند نازحت نمی‌شوند. اگر نبردن‌های تیم‌های سابق مرا هم به آمار صبا اضافه کنید باید بگوییم که سال‌هایی هم بود که به پرسپولیس گل می‌زدیم. مرفاوی در ادامه گفت: پرسپولیس ساختارش را تغییر نداده و با همان تفکر پارسل ادامه می‌دهد ولی تقویت شده است. این برای یک تیم و مربی ایده‌آل است. فوتبال باید همین باشد. کار درست این است. این که هر سال ۱۸ بازیکن عوض کنید و شاکله تیم را تغییر دهید خیلی بد است. تیم‌هایی موفق می‌شوند که ثابت داشته باشند.

سرمری تیم فوتبال صبا ادامه داد: برعکس پرسپولیس، ۹۵ درصد تیم ما تغییر کرده است. فقط حامد لک و کریم اسلامی در تیم ماندند. زمان لازم است که تیم به شرایط دلخواه ما برسد و درباره تعداد بالای خط‌های خط دفاع تیشم هم بیان کرد: سه بازی کرده‌ایم، دو گل روی پانلتی خوردیم. یکی هند بوده که توپ به دست بازیکن من خورد و فکر نمی‌کنم خطا بوده باشد. به داوران احترام می‌گذارم اما گل دوم پانلتی دفاع‌مان به هم ریخت و مجبور شدیم خطا کنیم. با این حال نباید زیاد عجله کنیم. در همین سه بازی دفاع ما باید تک‌رود.

مرفاوی در ادامه، خاطر نشان کرد: دفاع تیمی ما خوب است و فقط کمی مشکل انفرادی داریم که آنها با کمی صبر و حوصله درست می‌شود. نمی‌خواهم تکرار کنم که دیر شروع کردیم بلکه دوست دارم تیم سریع‌تر جا بیفتد و فوتبال خودمان را بازی کنیم. کیفیت ما ایده‌آل نیست اما خوب است. سرمری تیم فوتبال صبا در پایان گفت: خدا را شکر هیچ محروم یا مصلومی نداریم و فقط حق‌حقوق مصدوم بود که او هم به تیم رسید. دوست دارم همیشه برنده باشیم. مهم این است چیزی که می‌خواهیم را هر زمین پیاده کنیم.

سرمری تیم فوتبال پرسپولیس درباره دیدار تیشم با صبا گفت: بازی سختی داریم و هدفمان همچنان کسب قهرمانی است.

برکوکو اولوگوچیوچ در نشست خبری پیش از دیدار تیشم برابر صبا در هفته چهارم لیگ برتر فوتبال اظهار کرد: در این آخرین قبل از تعطیلی لیگ است که برابر صبا داریم. تیمی که سال قبل برابر داشتیم ولی این بار در میزبانی و روش بازی جدید است. می‌دانیم که کار ساده‌ای نداریم اما از گزینه قهرمانی هرگز انصراف نمی‌دهیم. دوست داریم قهرمان شویم اما مهمترین چیز این است که کار را در زمین نشان دهیم. انتظار داریم هواداران بیشتر از بازی با فولاد به ورزشگاه بیایند و با هم از موفقیت تیم شاد شویم.

سرمری تیم فوتبال پرسپولیس در وضعیت بازیکنان تیشم ادامه داد: درباره تیم هم باید بگویم مشکل کوچکی با جلال حسینحی داشتیم که برای بازی آماده می‌شویم. بقیه تیم به جز فصلی برابر داشتیم ولی این بار جدید داریم. ولادیمیر را هم داریم که اگر نقش کلیدی برقرار شود، ما هم می‌توانیم که کسی را تهدید کرد. ما شرطی گذاشتیم. هرگز چنین کاری نمی‌کنم. این کار ما حرفه‌ای است و بار بازیکن حرفه‌ای حق دارد به دنبال شرایط بهتر باشد. رضاییان و طرامی و بنگر همین راه را رفتند. ما تیم را مستحیام از ترکیب رضایی و دیلانی ندارم که از کسی ناراحت یا عصبانی باشم. او افزود: رامین ترکیه را انتخاب کرد. ما تیم خود را بسته‌ایم و عملا جای خالی برای این بازیکن نداریم. سرمری تیم فوتبال صبا در ادامه درباره حریفان طرامی و زمان بازی‌گشتش به ترکیب ثابت تیم گفت: او با ما هست و در سه بازی حضور داشته است. امیری و علیپور را با کیفیت خوبی داریم. مهدی دو ماه تمرین نکرده و کم‌کم به شرایط خودش برمیگردد. ولادیمیر را هم داریم که اگر نقش کلیدی برقرار شود، ما هم می‌توانیم که کسی را تهدید کرد. ما شرطی گذاشتیم. هرگز چنین کاری نمی‌کنم. این کار ما حرفه‌ای است و بار بازیکن حرفه‌ای حق دارد به دنبال شرایط بهتر باشد. رضاییان و طرامی و بنگر همین راه را رفتند. ما تیم را مستحیام از ترکیب رضایی و دیلانی ندارم که از کسی ناراحت یا عصبانی باشم. او افزود: رامین ترکیه را انتخاب کرد. ما تیم خود را بسته‌ایم و عملا جای خالی برای این بازیکن نداریم. سرمری تیم فوتبال صبا در ادامه درباره حریفان طرامی و زمان بازی‌گشتش به ترکیب ثابت تیم گفت: او با ما هست و در سه بازی حضور داشته است. امیری و علیپور را با کیفیت خوبی داریم. مهدی دو ماه تمرین نکرده و کم‌کم به شرایط خودش برمیگردد. ولادیمیر را هم داریم که اگر نقش کلیدی برقرار شود، ما هم می‌توانیم که کسی را تهدید کرد. ما شرطی گذاشتیم. هرگز چنین کاری نمی‌کنم. این کار ما حرفه‌ای است و بار بازیکن حرفه‌ای حق دارد به دنبال شرایط بهتر باشد. رضاییان و طرامی و بنگر همین راه را رفتند. ما تیم را مستحیام از ترکیب رضایی و دیلانی ندارم که از کسی ناراحت یا عصبانی باشم. او افزود: رامین ترکیه را انتخاب کرد. ما تیم خود را بسته‌ایم و عملا جای خالی برای این بازیکن نداریم. سرمری تیم فوتبال صبا در ادامه درباره حریفان طرامی و زمان بازی‌گشتش به ترکیب ثابت تیم گفت: او با ما هست و در سه بازی حضور داشته است. امیری و علیپور را با کیفیت خوبی داریم. مهدی دو ماه تمرین نکرده و کم‌کم به شرایط خودش برمیگردد. ولادیمیر را هم داریم که اگر نقش کلیدی برقرار شود، ما هم می‌توانیم که کسی را تهدید کرد. ما شرطی گذاشتیم. هرگز چنین کاری نمی‌کنم. این کار ما حرفه‌ای است و بار بازیکن حرفه‌ای حق دارد به دنبال شرایط بهتر باشد. رضاییان و طرامی و بنگر همین راه را رفتند. ما تیم را مستحیام از ترکیب رضایی و دیلانی ندارم که از کسی ناراحت یا عصبانی باشم. او افزود: رامین ترکیه را انتخاب کرد. ما تیم خود را بسته‌ایم و عملا جای خالی برای این بازیکن نداریم. سرمری تیم فوتبال صبا در ادامه درباره حریفان طرامی و زمان بازی‌گشتش به ترکیب ثابت تیم گفت: او با ما هست و در سه بازی حضور داشته است. امیری و علیپور را با کیفیت خوبی داریم. مهدی دو ماه تمرین نکرده و کم‌کم به شرایط خودش برمیگردد. ولادیمیر را هم داریم که اگر نقش کلیدی برقرار شود، ما هم می‌توانیم که کسی را تهدید کرد. ما شرطی گذاشتیم. هرگز چنین کاری نمی‌کنم. این کار ما حرفه‌ای است و بار بازیکن حرفه‌ای حق دارد به دنبال شرایط بهتر باشد. رضاییان و طرامی و بنگر همین راه را رفتند. ما تیم را مستحیام از ترکیب رضایی و دیلانی ندارم که از کسی ناراحت یا عصبانی باشم. او افزود: رامین ترکیه را انتخاب کرد. ما تیم خود را بسته‌ایم و عملا جای خالی برای این بازیکن نداریم. سرمری تیم فوتبال صبا در ادامه درباره حریفان طرامی و زمان بازی‌گشتش به ترکیب ثابت تیم گفت: او با ما هست و در سه بازی حضور داشته است. امیری و علیپور را با کیفیت خوبی داریم. مهدی دو ماه تمرین نکرده و کم‌کم به شرایط خودش برمیگردد. ولادیمیر را هم داریم که اگر نقش کلیدی برقرار شود، ما هم می‌توانیم که کسی را تهدید کرد. ما شرطی گذاشتیم. هرگز چنین کاری نمی‌کنم. این کار ما حرفه‌ای است و بار بازیکن حرفه‌ای حق دارد به دنبال شرایط بهتر باشد. رضاییان و طرامی و بنگر همین راه را رفتند. ما تیم را مستحیام از ترکیب رضایی و دیلانی ندارم که از کسی ناراحت یا عصبانی باشم. او افزود: رامین ترکیه را انتخاب کرد. ما تیم خود را بسته‌ایم و عملا جای خالی برای این بازیکن نداریم. سرمری تیم فوتبال صبا در ادامه درباره حریفان طرامی و زمان بازی‌گشتش به ترکیب ثابت تیم گفت: او با ما هست و در سه بازی حضور داشته است. امیری و علیپور را با کیفیت خوبی داریم. مهدی دو ماه تمرین نکرده و کم‌کم به شرایط خودش بر

بیشتر بدانیم

عوامل خطر دیابت نوع دو کدامند؟

عوامل خطر زیادی برای ابتلا به دیابت نوع دو وجود دارد. بعضی از این عوامل به سوابق خانوادگی و ژنتیکی برمی گردند و همیشه با ما هستند، اما برخی از این عوامل قابل پیشگیری و کنترل می‌باشند.

اولین عامل خطر ابتلا به دیابت نوع دو، چاقی است. مرکز ملی آمار سلامت اعلام کرده است ۳۰ درصد از بزرگسالان چاق هستند، یعنی ۶۰ میلیون نفر. داشتن وزن زیاد یعنی خطر بالاتر در مقاومت انسولینی، زیرا چربی در توانایی بدن برای استفاده از انسولین دخالت می‌کند.

طبق آمار تعداد کودکان دچار اضافه وزن از سال ۱۹۸۰ سه برابر شده است. همچنین تعداد کودکانی که دیابت نوع دو در آنها تشخیص داده می‌شود نیز رو به افزایش می‌باشد.

روش‌زندگی یکجانشینی

سبک زندگی یکجانشینی ویی تحرک به سلامتی آسیب زده و عامل اصلی رشد چاقی و مشکلات مربوط به آن است. عدم فعالیت بدنی و اضافه وزن فرد را به سمت ابتلا به دیابت نوع دوم سوق می‌دهد.

بسیاری از خانم‌هایی که دیابت بارداری دارند، در سال‌های بعد به دیابت نوع دو مبتلا می‌شوند

سلول‌های عضلانی نسبت به سلول‌های چربی، گیرنده‌های انسولینی بیشتری دارند، بنابراین می‌توان با ورزش و تحرک بدنی، مقاومت انسولینی را کاهش داد. فعال بودن میزان قند خون را هم پایین می‌آورد، چون به انسولین کمک می‌کند تا عملکرد موثرتری داشته‌باشد.

عادات نادرست تغذیه‌ای

۹۰ درصد افرادی که دیابت نوع دوم در آنها تشخیص داده شده، اضافه وزن دارند. تغذیه ناسالم از عوامل اصلی بروز چاقی است.مصرف چربی زیاد،فیبر ناکافی و کربوهیدرات‌های بسیار ساده همه و همه منجر به دیابت می‌شود. تغذیه درست می‌تواند دیابت نوع دو را درمان و یا از بروز آن پیشگیری نماید.

سویق خولواگی وزمنیه ی ژنتیکی

آنهایی که در میان اعضای خانواده شان افراد مبتلا به دیابت نوع دوم دارند، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری هستند. اما با این وجود، کسی که زمینه ی ژنتیکی دیابت را دارد لزوماً به آن دچار نمی‌شود. سبک زندگی سالم، نقش مهمی در تعیین این موضوع دارد که چه کسی دچار دیابت نوع دو خواهد شد و چه کسی نه.

افزایش سن

این یک حقیقت تلخ، اما درست است. با بالا رفتن سن، خطر ابتلا به دیابت نوع دوم هم بیشتر می‌شود. حتی اگر فرد سالخورده لاغر باشد، باز هم مستعد این بیماری است. دانشمندان اینطور تئوری پردازی کرده‌اند که با افزایش سن، دیگر انسولین به کار آمدی سال‌های گذشته نیست. همچنین با بالا رفتن سن سلول‌ها، آنها مقاومت بیشتری نسبت به انسولین پیدا می‌کنند.

فشار خون و کلسترول بالا

این دو عامل بدن، از عوامل خطر واقعاً قابل توجه در بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات هستند که شامل دیابت نوع دو نیز می‌شود. این دو نه تنها به رگ‌های قلب آسیب می‌زنند، بلکه دو جزء کلیدی در سندرم متابولیک هستند. داشتن سندرم متابولیک، احتمال بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و دیابت را افزایش می‌دهد.

دیابت بارداری تقریباً ۴ درصد زنان باردار را مبتلا می‌کند. این نوع دیابت زمانی شروع می‌شود که هورمون‌های جفت، در مانر مقاومت انسولینی ایجاد کنند. بسیاری از خانم‌هایی که دیابت بارداری دارند، در سال‌های بعد مبتلا به دیابت نوع دو می‌شوند. البته بچه‌های شان هم طی سال‌های بعد زندگی شان در معرض ابتلا به این بیماری هستند.



علم- فناوری

المپیک سال ۲۰۵۶ به چه شکل خواهد بود؟

اسکار بیست‌ویوس، دهنده معلول آفریقایی با یک جفت از کشورهای مختلف همیشه تلاش دارند که یکی از مدل‌های آن را از آن خود کنند.

با توسعه بسیار سریع فناوری در سال‌های اخیر، تغییرات زیادی در همه حوزه‌های انسانی به وجود آمده است، اما این پیشرفت‌ها چه تاثیری می‌توانند بر ورزشکاران جهان داشته‌باشند؟

در اینجا به تغییراتی که فناوری‌های در حال توسعه

کنونی ممکن است در ۴۰ سال آینده بر المپیک داشته‌باشند، اشاره شده است.

روش اصلاح ژنتیکی کریسپر

امروزه مسابقات المپیک به عنوان یک رویداد عادلانه برگزار می‌شود و همه شرکت‌کنندگان از ژنتیکی برخوردارند که با آن متولد شده‌اند. اما با پیشرفت‌های جدید، افراد به این توانایی فرآغ از توانایی‌های محدودی که از والدینشان به آن‌ها منتقل شده، قابلیت‌های خارق‌العاده‌ای را به نمایش بگذارند. البته این امر ممکن است با قوانین بازی‌های المپیک کهنی المپیک سازگار نباشد.

با نمایش و بکارند، البته این امر ممکن است با قوانین بازی‌های المپیک کهنی المپیک سازگار نباشد.

جهان ژنتیک در سال‌های اخیر پیشرفت زیادی را به نمایش گذاشته و برای مثال، روش کریسپر که شامل ویرایش دی‌ان‌ای است، به حذف عیوب موجود در زن‌ها پرداخته‌است.

در اصل، تمرکز بیشتر تحقیقات به رفع عیوب دی-

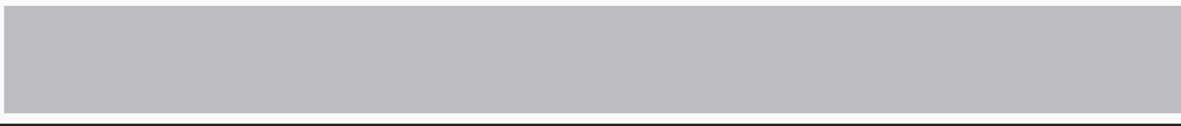
ان‌ای که مسئول بیماری‌های ارثی هستند، مربوط بوده است. اما می‌توان تصور کرد که در آینده این روش توسط تیم‌های ورزشی برای افزودن مزایای ژنتیکی خاص به درون دی‌ان‌ای انسان استفاده شود. برای مثال رشد را در راد بازیکنان بسکتبال یا والیبال افزایش داده، انعطاف بیشتری به بدن ژیمناستیک‌کاران ارائه کرد یا میزان وزن قابل تحمل توسط وزنه‌بازان را افزایش داد.

بر این اساس، المپیک سال ۲۰۵۶ شاید شاهد گروه جدیدی از ورزشکاران بر اساس قابلیت‌های ژنتیکی طبیعی یا اصلاح‌شده باشد تا منصفانه بودن بازی‌ها حفظ شود.

حسگرها و واقعیت افزوده

در بسیاری از ورزش‌ها، اطلاعات می‌توانند نقش مهمی در موفقیت داشته باشند. شناکران در حال حاضر به حسگرهایی مجهز هستند که بازخوردهای صوتی را برای

فواید سرکه سیب



دستاورد محققان کشور در رادار گریز کردن پوشش بدنه هواپیما با ذرات نانومغناطیسی



محققان دانشگاه تبریز با همکاری دانشگاه صنعتی سهند با بهره‌گیری از نانوذرات ساختار پوشش‌های بدنه هواپیما موفق شدند پوشش‌های رادارگریز تولید کنند.

رادار گریزی به عمل پنهان شدن یا گریختن از دید رادار و وسایل آشکارساز گفته می‌شود. رادارگریزی بیش از اینکه یک تکنولوژی باشد، یک مفهوم است که گستره وسیعی از تکنولوژی‌ها و ویژگی‌های طراحی را در بر می‌گیرد.

به گزارش سلامت نیوز، در صورتی که تعریقی می‌کنید، ترشح مایع از گوش به‌احتمال زیاد خود استفاده کرد، نانوذرات رادارهاگریزند. خواص رادار گریزی در پوشش‌ها با حضور ذرات جاذب امواج ایجاد می‌شوند.

امروزه با ورود فناوری نانو به این حوزه از تکنولوژی، خواص پوشش‌های جاذب امواج بهینه‌شده و بازدهی جذب آن‌ها افزایش یافته‌است.

مهندس کریم اصولی بستان آباد، از محققان دانشگاه تبریز و مجری طرح از اجرای پروژه تحقیقاتی با هدف استفاده از نانوذرات مغناطیسی اکسید آهن و آلایید کربنی در جهت سنتز یک پوشش جاذب امواج راداری خبر داد.

وی روش و به کار گرفته شده در این پژوهش برای سنتز پوشش‌های جاذب رادار را یک روش ساده و کم‌هزینه توصیف کرد و یادآور شد، به علاوه پوشش سنتز شده از کارایی بالایی برای جذب امواج راداری برخوردار است.

اصولی با بیان اینکه در این پژوهش از اکسید آهن مغناطیسی استفاده شده‌است، افزود: اکسید آهن مغناطیسی با همان کم‌گنبتی یکی از مواد فرم‌مغناطیسی با خاصیت مغناطش نسبتا بالا است که خواص عالی در جذب امواج الکترومغناطیسی از جرم برزوی می‌دهد. مزایای این روش در یادآور شد: در این پژوهش نیز از این ماده در ابعاد نانومتری جهت ایجاد لایه‌های نازک بر روی زیر لایه‌های الیاف کربن استفاده شده است. استفاده از این ذرات در ابعاد نانومتری موجب افزایش قابل توجه در قدرت جذب این ذرات نسبت ذرات میکرومتری می‌شود.

اصولی به بیان نحوی اجرای این تحقیقات پرداخت و خاطر نشان کرد: در طرح حاضر ابتدا نانوذرات کم‌گنبتی با استفاده از روش شیمیایی سنتز شد. در ادامه این نانوذرات با استفاده از روش الکترو فورتیک بر روی الیاف کربن فعال شده پوشش داده شد. پارامترهای فرایند سنتز همچون دما و غلظت مواد اولیه و پارامترهای فرایند پوشش دهی از قبیل تابوب و زمان رسوبدهی به‌منظور بهینه‌سازی فرایند مورد بررسی قرار گرفت.

این دستگاه علف‌های هرز را از بین می‌برد

محققان موفق به تولید دستگاهی شدند که بدون استفاده از مواد شیمیایی می‌تواند علف‌های هرز را از بین ببرد.

این فناوری جدید که نیچر زپ (NatureZap) نام دارد یک وسیله عماد مانند است که بر روی تمرکز انرژی از نور و گرما را منتشر می‌کند.

این وسیله جدید و جالب پوشش گیاهی ناخواسته مانند علف‌های هرز را هدف قرار می‌دهد. پاکه نیروی هوایی اودارد در جنوب کالیفرنیا در حال آزمایش این دستگاه به عنوان یک راه برای حذف علفهای هرز بدون استفاده از علف‌کش‌های سمی است. این دستگاه برقی از ترکیب گرما و نور این انرژی را برای از بین بردن برگ‌ها و ریشه‌های گیاهان استفاده می‌کند. گیاهانی که در معرض این پرتو قرار گرفته‌اند، در کمتر از سه روز می‌میرند. جکسون، رئیس کمیته سازنده این دستگاه از عملکرد آن رضایت کامل دارد و آزمایش آن را موفقیت‌آمیز اعلام کرده است. وی اعلام کرد که این دستگاه با موفقیت ۷۰ تا ۸۰ درصدی توانست گیاهان مزاحم را از بین ببرد و مفع رشد مجدد آنها شود. این پرتوها تا عمق ۲ اینچی خاک نفوذ کرده و تنها علف‌های هرز و گیاهان بی مصرف و ناخواسته را از بین می‌بردند. آسپینی به گیاهان مفید و سوومند نمی‌سازند این شرکت به گلوبال نیبر (Global Neighbor) نام دارد تاکنون ۹۰۰ هزار دلار برای توسعه این دستگاه بودجه جمع آوری کرده است. این مدل نسخه دوم از NatureZap است. این شرکت قبلا نیز دستگاه‌های مشابهی را با همین نام به فروش رسانده که برای خشک‌کندن ریشه‌ها تنها از گرما و حرارت استفاده می‌کردند.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

یافته‌های پزشکی نشان می‌دهد:

اختلال در خواب منجر به بیماری کبد چرب می‌شود

به گفته محققان، آپنه خواب (اختلال در خواب) نه تنها منجر به بیماری‌های قلبی-عروقی، بلکه موجب بیماری‌های کبدی هم می‌شود.

به گزارش مهر، یافته‌های محققان دانشکده پزشکی دانشگاه کلرادو آمریکا نشان می‌دهد آپنه خواب و میزان آکسیژن پایین به هنگام شب با روند پیشرفت بیماری کبد چرب غیرالکلی در افراد بزرگسال مرتبط است.

بیماری کبد چرب غیرالکلی نوعی بیماری کبد چرب بوده که همراه با التهاب کبد ناشی از تجمع چربی اضافی در سلول‌های کبد افراد غیرالکلی است. بیماران مبتلا به این نوع کبد چرب در نهایت مبتلا به سیروز و فیبروز شدید و حاد خواهند شد. پژوهشگران ۲۶ نوجوان چاق مبتلا به کبد چرب غیرالکلی و ۱۴ فرد لاغر را مورد مطالعه قرار دادند تا ارزیابی کنند که آیا فشار اکسایشی ناشی از آپنه خواب و دریافت آکسیژن کمتر به هنگام شب موجب روند پیشرفت بیماری کبد چرب می‌شود.

مطالعات نشان داد میزان علائم و نشانه‌های التهاب و شواهد سندروم متابولیک در افراد چاق مبتلا به کبد چرب در مقایسه با گروه کنترل لاغر افزایش قابل توجهی داشت. همچنین پژوهشگران دریافتند بیماران مبتلا به حادثه‌ترین نوع کبد چرب غیرالکلی در مقایسه با بیماران مبتلا به نوع کمتر حاد این بیماری، بیشتر در حین خواب مشکلات تنفسی داشتند و نمره شاخص آپنه خواب در آنها به مراتب بالاتر بود.

به گفته محققان، این داده‌ها نشان می‌دهد اختلال در تنفس به هنگام خواب عامل مهم فشار اکسایشی است که روند پیشرفت کبدچرب غیرالکلی را موجب می‌شود.

چشم پزشکان هشدار دادند:

استفاده زیاد از تلفن همراه پیرچشمی می‌آورد

پزشکان می‌گویند استفاده بیش از اندازه زیاد از تلفن‌های همراه و سایر گجت‌های الکترونیکی موجب پیرچشمی در سنین پایین می‌شود.

به گزارش مهر، معمولا اختلالات چشمی در میانسالی و ببری اتفاق می‌افتد و موجب از بین رفتن قابلیت از تجاعی عدسی چشم می‌شود.

به گفته محققان، بیماری پیرچشمی که عمدتا در سن ۴۰ سالگی روی می‌دهد، با استفاده مکرر و مداوم از گجت‌های الکترونیکی نظیر موبایل در سنین پایین تر اتفاق می‌افتد.

استفاده بیش از اندازه از موبایل موجب می‌شود که عدسی چشم زودتر از موعد سخت و ضخیم شود و قدرت از تجاعی خود را از دست دهد. نتیجه آن، کاهش تدریجی توانایی چشم بر فوکس بر اشیای نزدیک خواهد بود.

طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، در سال ۲۰۰۵ بیش از یک میلیارد نفر در دنیا مبتلا به پیرچشمی بودند که تا سال ۲۰۱۵ این رقم دو برابر شده است.

محققان هشدار دادند حتی پیرچشمی در بین افراد در اوایل سنین ۳۰ سالگی هم مشاهده شده است. علائم این بیماری شامل تاری دید، ضعف بینایی یا سردرد است که در بین جوانانی که ساعات طولانی از گجت‌های الکترونیکی نظیر موبایل با تابلت استفاده می‌کنند مشاهده می‌شود.

یک فوق تخصص گوش‌ر :

سالمندان بسیار مراقب این سرطان باشند

فوق تخصص گوش‌ر گفت مهم‌ترین راه مقابله با سرطان روده ی بزرگ کم خوردن درمان چاقی و مراجعه به موقع به پزشک است.

رضا ملک زاده فوق تخصص گوش‌ر ، درباره راهکار های مقابله با سرطان روده بزرگ گفت:سرطان کلون در ایران روند روبه افزایشی داشته است و تقریبا در هرسال ۵ هزار نفر به آن مبتلا می‌شوند که منجر به مرگ ۲هزار و ۷۰۰نفر تا ۳هزار نفر درسال می‌شود اما لازم به ذکر است این سرطان به طور کامل قابل پیشگیری و درمان است و درایران امکانات تشخیصی و درمانی مناسبی برای مقابله با این بیماری وجود داردوی چاقی و برخوردی را مهم‌ترین عامل ابتلا به سرطان روده بزرگ دانست و افزود:همراه با افزایش چاقی در ایران سرطان روده بزرگ نیز افزایش پیدا کرده و اولین توصیه برای پیشگیری از سرطان کلون کم‌خوری، رساندن وزن خود به وزن ایده آل و انجام فعالیت‌های ورزشی است.ملک زاده ادامه داد:خوردن گوشت قرمز،خوردن مواد غذایی چرب، مصرف غذاهای پرنمک و فست قودها نقش زیادی در ابتلا به سرطان روده بزرگ دارند و توصیه می‌شود افراد ضمن کم‌خوری به خوردن میوه‌ها و سبزیجات و خوردن گوشت ماهی به جای گوشت قرمز بپردازند. وی ضمن اشاره به این موضوع که کشیدن سیگارو مصرف دخانیات از جمله مهم‌ترین عوامل ابتلا به سرطان روده بزرگ محسوب می‌شوند بیان کرد: عوامل ژنتیکی در بروز سرطان روده موثر هستند و افرادی که بستگان درجه ی اول آن‌ها دچار این سرطان بوده‌اند باید ۱۰سال قبل از سنی که آن فرد به سرطان مبتلا شده است با مراجعه به پزشک و انجام کولونوسکوپی به خصوص با مشاهده علائمی نظیر وجود خون مخفی در مدفوع از بروز این بیماری جلوگیری نمایند.ملک زاده اظهار داشت:سن ابتلا به سرطان کلون حدود ۶۰سال است اما با توجه به عوامل ژنتیکی بروز ابتلا به آن در سنین زیر ۵۵سال و به ندرت در زیر ۴۰سال نیز اتفاق می‌افتدوی درپایان تاکید کرد: از آن جایی که سرطان روده به طور کامل قابل پیشگیری و درمان است واصلی‌ترین عامل درمان‌نشدن این بیماری عدم مراجعه به موقع مبتلایان به پزشک است توصیه می‌شود افراد درصورت مشاهده خون در مدفوع به خصوص افرادی که سابقه ژنتیکی دارند، به سرعت به پزشک مراجعه نمایند و با انجام کولونوسکوپی و مشاهده روده درصورت ابتلا به سرطان روده بزرگ به سرعت درمان را آغاز نمایند.

جرم گوش درباره سلامت شما می‌گوید؟

با بررسی رنگ و سطح غلظت ادرار، مدفوع، خلط و همچنین جرم گوش می‌توان به اطلاعات زیادی درباره آنچه در داخل بدن رخ می‌دهد، دست یافت. جرم گوش مایع از ورود کثیفی و باکتری به عمق گوش می‌شود و می‌تواند اطلاعاتی درباره وضعیت جسمی به ما بدهد:

به گزارش سلامت نیوز، در صورتی که تعریقی می‌کنید، ترشح مایع از گوش به‌احتمال زیاد خود استفاده کرد، نانوذرات رادارهاگریزند. خواص رادار گریزی در پوشش‌ها با حضور ذرات جاذب امواج ایجاد می‌شوند.

امروزه با ورود فناوری نانو به این حوزه از تکنولوژی، خواص پوشش‌های جاذب امواج بهینه‌شده و بازدهی جذب آن‌ها افزایش یافته‌است.

مهندس کریم اصولی بستان آباد، از محققان دانشگاه تبریز و مجری طرح از اجرای پروژه تحقیقاتی با هدف استفاده از نانوذرات مغناطیسی اکسید آهن و آلایید کربنی در جهت سنتز یک پوشش جاذب امواج راداری خبر داد.

وی روش و به کار گرفته شده در این پژوهش برای سنتز پوشش‌های جاذب رادار را یک روش ساده و کم‌هزینه توصیف کرد و یادآور شد، به علاوه پوشش سنتز شده از کارایی بالایی برای جذب امواج راداری برخوردار است.

اصولی با بیان اینکه در این پژوهش از اکسید آهن مغناطیسی استفاده شده‌است، افزود: اکسید آهن مغناطیسی با همان کم‌گنبتی یکی از مواد فرم‌مغناطیسی با خاصیت مغناطش نسبتا بالا است که خواص عالی در جذب امواج الکترومغناطیسی از جرم برزوی می‌دهد. مزایای این روش در یادآور شد: در این پژوهش نیز از این ماده در ابعاد نانومتری جهت ایجاد لایه‌های نازک بر روی زیر لایه‌های الیاف کربن استفاده شده است. استفاده از این ذرات در ابعاد نانومتری موجب افزایش قابل توجه در قدرت جذب این ذرات نسبت ذرات میکرومتری می‌شود.

اصولی به بیان نحوی اجرای این تحقیقات پرداخت و خاطر نشان کرد: در طرح حاضر ابتدا نانوذرات کم‌گنبتی با استفاده از روش شیمیایی سنتز شد. در ادامه این نانوذرات با استفاده از روش الکترو فورتیک بر روی الیاف کربن فعال شده پوشش داده شد. پارامترهای فرایند سنتز همچون دما و غلظت مواد اولیه و پارامترهای فرایند پوشش دهی از قبیل تابوب و زمان رسوبدهی به‌منظور بهینه‌سازی فرایند مورد بررسی قرار گرفت.

این دستگاه علف‌های هرز را از بین می‌برد

محققان موفق به تولید دستگاهی شدند که بدون استفاده از مواد شیمیایی می‌تواند علف‌های هرز را از بین ببرد.

این فناوری جدید که نیچر زپ (NatureZap) نام دارد یک وسیله عماد مانند است که بر روی تمرکز انرژی از نور و گرما را منتشر می‌کند.

این وسیله جدید و جالب پوشش گیاهی ناخواسته مانند علف‌های هرز را هدف قرار می‌دهد. پاکه نیروی هوایی اودارد در جنوب کالیفرنیا در حال آزمایش این دستگاه به عنوان یک راه برای حذف علفهای هرز بدون استفاده از علف‌کش‌های سمی است. این دستگاه برقی از ترکیب گرما و نور این انرژی را برای از بین بردن برگ‌ها و ریشه‌های گیاهان استفاده می‌کند. گیاهانی که در معرض این پرتو قرار گرفته‌اند، در کمتر از سه روز می‌میرند. جکسون، رئیس کمیته سازنده این دستگاه از عملکرد آن رضایت کامل دارد و آزمایش آن را موفقیت‌آمیز اعلام کرده است. وی اعلام کرد که این دستگاه با موفقیت ۷۰ تا ۸۰ درصدی توانست گیاهان مزاحم را از بین ببرد و مفع رشد مجدد آنها شود. این پرتوها تا عمق ۲ اینچی خاک نفوذ کرده و تنها علف‌های هرز و گیاهان بی مصرف و ناخواسته را از بین می‌بردند. آسپینی به گیاهان مفید و سوومند نمی‌سازند این شرکت به گلوبال نیبر (Global Neighbor) نام دارد تاکنون ۹۰۰ هزار دلار برای توسعه این دستگاه بودجه جمع آوری کرده است. این مدل نسخه دوم از NatureZap است. این شرکت قبلا نیز دستگاه‌های مشابهی را با همین نام به فروش رسانده که برای خشک‌کندن ریشه‌ها تنها از گرما و حرارت استفاده می‌کردند.

فشار خونتان بالاست؟ زردآلو بخورید!

زرذآلو مثل اکثر میوه‌های دیگر سرشار است از ویتامین‌ها و مواد مغذی مهمی که فواید مختلفی برای سلامتی انسان دارند. این میوه به‌عنوان یکی از میوه‌های بومی چین شناخته می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز ، زرذآلو، منبع خوبی از ویتامین A یا رتینول است که فواید مختلفی برای بدن دارد. این ویتامین مسئول در آب به افتراق سلولی، رشد سالم جنین و تقویت بینایی کمک می‌کند. علاوه بر این در عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش نیز دارد، و پوست و شش‌های محافظ را سالم نگه می‌دارد. این ویتامین مهم حتی می‌تواند به درمان آکنه‌ها و مشکلات پوستی کمک کند، خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولای ناشی از سن را کاهش دهد و نقش موثری در حفظ استحکام استخوان‌ها ایفا سازد. ویتامین A حتی برای عملکرد صعب‌مشناختی نیز مهم تلقی می‌شود:زرذآلو به‌عنوان منبع خوبی از فیبر غذایی شناخته می‌شود که برای بدن مهم است. دریافت فیبر به عملکرد گوارشی مطلوب کمک می‌کند و می‌تواند فشار خون را کاهش دهد. یک فنجان زرذآلو تقریبا ۳ گرم فیبر دارد.پیتاسیم، املاح مهمی است که هر کدام از سلول‌ها، بافت‌ها و اندام‌های بدن برای عملکرد مطلوب به آن نیاز دارند. این املاح مهم حتی برای عملکرد مناسب قلب و انتقالی غلظت نیز ضروری است. پیتاسیم در تشکیل استخوان، کاهش فشار خون و کاهش خطر بروز سکنه مغزی نیز نقش دارد.

آنچه دارای اهمیت است این است که داستان گویی کودک به لحاظ زوئ شناسی قواعد و قوانین خاص خود را دارد وهماطور که فیلم و کارتن غیر اخلاقی اثرات مخرب بر شخصیت کودک دارد.کتاب بی مفهوم وغیر اخلاقی نقش یسکان دارد.

دکتر الهه میرآخوری روان شناس تربیتی درخصوص نحوه داستان گویی به کودک درسین مختلف می گوید اولین نکته مهم در این خصوص این است که کودک از سنین ۲ سالگی به بعد قادر به درک داستان هستند لیکن در هر سنی موضوع داستان و مدت زمان تعریف کردن داستان متفاوت است.

در دو سالگی کودکان می توانندداستان ها را گوش کنند ولی مدت زمان خویش داستان باید کوتاه باشد زیرا در این سن کودک به درکی نرسیده است که داستان طولانی را درک وتحمل کند.

بهرت است اما ساز داستان های کوتاه واقعی ومختصر استفاده کنیم که در مورد زندگی روزمره خود کودک است.باافزایش سن حدودسه سالگی کودک می توان داستان را کمی طولانی تر کرد ولی بازم باید براساس زندگی واقعی کودک باشد تا او بتواند آن شرایط را در زندگی عادی ببیند و تا سه سالگی از بازگ کردن داستان های خیالی و رویاگونه باید پرهیزشود.

وی می افزاید: کم کم از سه سالگی به بعد یعنی حدود سنین ۴ تا ۶ سالگی به دلیل اینکه خیال پردازی در کودک آغزی می شود و کودک خیال پردازی می شوند می توان از داستان هایی که در آن این موضوعات وجود دارد ویا زندگی روزمره متفاوت است استفاده کرد بطور مثال داستان هایی که در آن حیوانات صحبت می کنند و یا در زندگی روزمره قابل مشاهده نیستند.تقریبا روال داستان گویی به این صورت است و با افزایش سن می توان مدت زمان داستان گویی را بیشتر کرد.

روش غیر مستقیم برای القاء نکات تربیتی به کودک

وی ضمن اشاره به اهمیت داستان در الگوپذیری کودک اظهار می کند: داستان یکی از روش هایی است که از طریق آن می توان بر شخصیت کودک اثر گذاشت.کودکان از سنین خاصی به بعد باکمالات خیال پردازی می شوند ودر مجموع از دوسالگی قادر به جایگزینی خود با شخصیت داستان هستند و



می توانداالگوپذیری کنند.

این نکته به والدین امکان می دهد که بسیاری از ویژگی های مناسب اخلاقی را در غالب داستان به کودک منتقل کنند.قصه گویی یک روش غیرمستقیم برای ارائه ویژگی اخلاقی مطلوب است که ممکن است در بیان مستقیم آن با مقاومت کودک مواجه شویم.به همین دلیل داستان می تواند تأثیر زیادی بر شخصیت وویژگی اخلاقی کودکان بگذارد.

الگوپذیری کودک

دکتر میرآخوری تصریح می کند: از طرفی اگر داستان جنبه های غیراخلاقی داشته باشد،تأثیر نامطلوبی بر کودک می گذارد و والدین در انتخاب داستان باید وسواس زیادی به خرج دهند. کودکان بسیار تأثیرپذیر تر از بزرگسالان هستند و خود را در آن غالب شخصیت های اصلی داستان قرار می دهند.وقوف العاده از این شخصیت هاالگو می پذیرند.اولین نکته در انتخاب ویژگی های اخلاقی خاصی به کودک داریم باید متوجه سن کودک وپذیرش این ویژگی ها از جانب اوباشیم.

باید سعی والدین بر این باشد که خصوصیات مثبت را به کودک منتقل کنند و به دلیل اینکه شخصیت اصلی داستان اصولا یک شخصیت محبوب برای کودکان است باید سعی شودنتیجه مثبتی از شخصیت گرفته شود و نه ویژگی های منفی در او.

اگر شخصیت اصلی نکات منفی را نشان می دهد

تاثیر شگفت انگیز داستان بر شخصیت وویژگی های اخلاقی کودک

تاسه سالگی برای کودک داستان های خیالی و رویاگونه نگوئید



باید در انتهای داستان نشان داده شود که او دچار

مشکل می شود و تصمیم های درست را جایگزین می کند.تأکید بر این است که این داستان هاهم مفهوم مناسبی داشته باشند و هم کاملا آموزنده باشند و ما حق نداریم ذهن کودک را در موضوعات غیراخلاقی پر کنیم.

ترس وحشت را به کودک منتقل نکنید

وی در ادامه می افزاید: در مواردی والدین داستان هایی را تعریف می کنند که جنبه های ترسناک دارند این کار کاملا اشتباه است و خصوصا در زمان شب داستان هایی که فرای به مقوله وحشت مرتبط هستند نباید برای کودک بازگو شوند.زیرا کودکان بیشتر از بزرگسالان در داستان غرق می شوند و در روحیه آن ها تأثیر نامطلوب به جای خواهد گذاشت. این تأثیر همانند تأثیری است که کودکان از تماشای یک کارتن فیلم ـ اگر چه در سنین پیش دبستانی کودکان قدرت تخیل دارند وخیال پردازی می کنند.از این روگاهی اوقات خویش کتلهای خیال گونه منفی ندارد.اما درست نیست که تمای کتلهای کودک جنبه خیال داشته باشند وموجب می شود از جنبه های واقعی زندگی دور شود.در داستان های خیالی انگیز هم باید یک سری نکات اخلاقی گنجانده شود نه اینکه داستان در کل پربایه و هم وخیالات باشد.

در داستان یک طرفه به قاضی نروید

این استاد دانشگاه ضمن اشاره به ماهیت رواج

است.اینکه والدین داستان را به حالت ریتیمیک و همراه با موسیقی برای کودک بخوانند قطعا بسیار جذاب تر از حالت ساده داستان خوانی است. وی می افزاید:نکنه مهم انتخاب داستان است و هر کتلی که در بازار یافت می شود.اصولا مناسب نیست و ممکن است یا سن کودک همخوانی نداشته ویا فاقد مفاهیم ارزشمند واخلاقی باشد.

متأسفانه در حال حاضر بر روی مسائل روان شناختی کودک در نگارش داستان کاری صورت نمی پذیرد.برخی از کتب هاسوای این مشکل به طور کلی فاقد مفهوم است ودر اشعار کودکانه این مشکل بسیار دیده می شود. از این رو والدین بهتر است قبل از خرید کتب کودک موضوع ومفهوم داستان را به درستی انتخاب کنند.

کنخوانی به همراه اجرای نمایش موثر تر است

دکتر میرآخوری ضمن اشاره به پایین آمدن سرانه کتبخوانی در کشور و عوارض نامطلوب این پیامد می گوید: در ابتدا لازم است کودکان را علاقمند به کتبخوانی کرد و سپس برای آن کتاب خرید.یکی از راههای ارائه کتب به داستانها را در غالب نمایش برای کودک تعریف کنیم و هماطور که گفته شد یکی از علاقمندی های کودکان این است که داستان را موردی کودک و اگر همیشه یک جنبه به موضوع پرداخته شود و یک طرف مقصر داستان باشد طبیعی است که تأثیر نامناسبی خواهد گذاشت.

باید برای کودک این مسأله جا بیفتد که گاهی ممکن است والدین خطا کنند و در نهایت باید آموزش داده شود که فردی که اشتباه کرده چه اولد و چه کودک در انتها عذرخواهی می کند و اشتباه را جبران می کند و این نوعی درس تربیتی به کودک خواهد داد.

دکتر میرآخوری در خصوص نحوه داستان خوانی برای کودک نکات موثری مطرح می کند:کارتن تأثیرگذاری بیشتری برای کودک به نسبت داستان دارد زیرا در کارتن تصویر با حرکت همراه می شود. از شخصیت های داستانی یک کتاب ممکن است در آینده شخصیت واقعی یک کودک را شکل دهند.پس بهتر است در انتخاب کتابها دقت کرد ویا وجودغلط مسئولین قسما.بسیار به این امر خودمسئولیت سلالت روانی واخلاقی کودکان وبع تبع آن جامعه را برعهده گیریم.

رابطه سالم در زندگی مشترک چه ویژگی هایی دارد؟

که در آینده ممکن است یک نفر تبدیل به آن شود.

با هم تصمیم می گیرید

کسی همه تصمیم ها را یک طرفه نمی گیرد.نه شما نه زوج تا از اینکه چه فعلی را ببینید تا اینکه چند بچه داشته باشید.شما یا هم تصمیم می گیرید و هر حرفی یکدیگر گوش می کنید.س از اگر بیکار برای فیلم مورد علاقه یکی به سینما رفتید.بار بعد نوبت دیگری است که فیلم خودش را انتخاب کند.

رابطه شما متعادل است

زمانی همسر یا نازد شما مجبور است تادیر وقت سر کار بماند.موقعی هم شما مجبور هستید.ا پدر وماتران نگهاری کنید.این از خصوصیات زندگی است. مسئله اصلی این است که در بلند مدت شما احساس کنید که زندگی متعابلی دارید.

باید یکدیگر با مهریابی رفتار می کنید

هیچ چیز مهمتر از آن نیست که با کسی که دوسته دارید با مهریابی و احب برخورد کنید. با او همدلی داشته باشید و نگران حالش شوید.اگر می بینید که به غریبه یا بیشتر از شریک زندگی تا احترام می گذارید یک قدم

به عقب بردارید و نگاهی دوباره به اولویت های زندگی تان بیندازید.

به یکدیگر اطمینان دارید

یک رابطه سالم بر اساس اطمینان واعتماد است.رابطه شما باید خالی از رزم و رمز باشد. در صورتی که نمی توانید به شریک تان اطمینان کنید همیشه در ذهن تان شک و تردید وجود دارد. باید خودتان و رفتارها ی او را با یک مشاور بررسی کنید.

توجه کردن به جزئیات زندگی همسر

افرادی که ازجواب های پایداری دارند به خوبی همسرشان را می شناسند. این وقایع عمده زندگی گذشته همسرشان خبر دارند و از چیزهای دلخواه و چیزهای مورد تنفر او،اوبهدا و نگرانی های شان آگاهی دارند و این اطلاعات را با تغییرات دنیای همسرشان به روز می کنند.

شما اجازه عبور از مسائل را می دهید

می کنید که او آرزو می بیند. فرجهایی می زندید که قصدی از آنها ندارید و سوتعبیر می شود. شاید زمانی

روابط سالم پر از شادی و خوشحالی است.این به معنای آن نیست که شما هیچ مشکلی ندارید و همیشه فقط فر از است بختند.اما به معنای این است که زمینه اصلی زندگی شما شاد است و حتی مسائل ساده هم باعث کامل کردن جمله هم با دین فیلم یا یکدیگر هم مثل شادی تان می شود. یک ازدواج سالم و مستحکم به بخت و اقبال یا عشق مربوط نیست.بلایز به تلاش وسازگاری دارد. برخی از عواملی که در یک ارتباط سالم نقش دارند، ثابت هستند، یعنی چیزهایی که شما نمی توانید آنها را تغییر دهید.اما عوامل دیگری هستند که می توانید با کم کردن بر روی آنها رفتار تان را بهبود بخشید.رابطه زمانی پیشرفت می کند که شما بتوانید با شریک تان به صورت آزادانه و صادقانه حرف بزنید. پیش برای هیچ موضوعی خط قرمز وجود ندارد و هر دو نفر احساس می کنند که حرفهایشان مشکلی می شود.این ارتباط دو طرفه یکی از پایه های اساسی برای پیشرفت یک رابطه است.

هر کدام فضای خودتان را هم دارند
اگر شما به کسی عشق می ورزید به معنای این نیست که باید هر دقیقه تان را با هم باشید.طبیعی است که دو

حوادث

ماژری متهم ایرانی ر اتحویل تایند داد

ماژری یک ایرانی را که متهم اسف مغز متفکر بدن بین المللی جعل گذرنامه بوده است، تحویل تایلند کرد.

به گزارش ایرنا ژورنالیست پیرایویون وکیل این متهم ایرانی در تایلند گفت که موکلش ۲۲ ماه گذشته میلادی (اول مرداد) وارد بلاتوک شد و اکنون در مرکز بازداشت پایتخت تایلند نگهداری می شود. وی گفت که موکلش پیش از این به جعل اسناد مسافرتی متهم شده بود و نخستین جلسه محاکمه اش ۲۶ سپتامبر (۵ مهر) برگزار می شود.به نوشته تارنامی روزنامه های شان دبلی و استار «ماژری، یک منبع اطلاعاتی که خواست نامش فاش نشود، گفت که استرداد این ایرانی با هماهنگی دادستان کل ماژری و تایلند صورت گرفت.این ایرانی سال ۲۰۱۳ میلادی توسط پلیس ماژری در خیابان آمینگ شهر کوالالامپور بازداشت شد و تا پیش از استرداد به تایلند در بازداشتگاه این کشور نگهداری می شد. «محمد فوزی» که در حال حاضر مدعی بخش ویژه پلیس یوکیوت امان «ماژری است، گفت بد این فرد پنجسال در ماژری فعالیت داشته و بیش از سه هزار سند جعل کرده و از این طریق بیش از ۹ میلیون رینگیت (دو میلیون و ۲۵۰ هزار دلار) به دست آورده است. به نوشته تارنامی این رسانه های ماژری، مقامات تایلند اکنون در حال بررسی این موضوع هستند که آیا این فرد در تهیه گذرنامه برای دو جوان ایرانی که در پرواز امچ ۲۷۰ حضور داشتند نیز نقش داشته است. پرواز امچ ۲۷۰ خطوط هوایی ماژری اسفند ماه سال ۱۳۹۲ خورشیدی با ۳۹۹ سرنشین از جمله این دو جوان ایرانی در مسیر کوالالامپور به پکن ناپدید شد و تاکنون از سرنوشت آن خبری در دست نیست. ایوب خان مایدین« معاون پلیس ویژه ماژری در مبارزه با تروریسم نیز سه سال پیش نام این فرد را ر.ع.ب ۲۵ راه اعلام کرده بود.

فرمانده انتظامی شهرستان چالوس:

یک متهم به قتل پس از ۱۴ سال در چالوس دستگیر شد

فرمانده انتظامی شهرستان چالوس گفت: یک متهم به قتل پس از ۱۴ سال روز گذشته در نمک آبرود این شهرستان دستگیر شد. سرهنگ علیرضا قدیمی افزود: این متهم ۱۴ سال پیش در شهر اسفهان مرتکب قتل شده بود و مدتی در منطقه نمک آبرود مشغول کاری بود.وی گفت: بر اساس اطلاعات ارائه شده از سوی پلی آگاهی شهرستان اسفهان این متهم ۳۴ساله به نام «علی الف» توسط مأموران انتظامی چالوس در نمک آبرود بازداشت شد.به گفته وی، بر اساس محتویات پرونده این متهم ۱۴ سال پیش «مهدی ج» را در اسفهان به قتل رساند.فرمانده انتظامی چالوس همچنین از خودکشی یک متهم به قتل در چالوس یاد کرد و گفت: این قاتل که دوشنبه شب گذشته برادر خودش را کشته بود شب گذشته با شلیک گلوله به زندگی خود خاتمه داد.این فرد که به مواد مخدر نیز اعتیاد داشت دوشنبه شب هفته جاری به دلیل اختلافات ملکی در منطقه نمک آبرود چالوس با شلیک گلوله برادرش را به قتل رساند.سرهنگ قدیمی گفت: پرونده متهم به قتل و فرد خودکشی کرده جهت سیر مراحل قانونی تحویل مراجع قضایی شهرستان چالوس شد.

فرمانده انتظامی شهرستان ملکنشاهی خبر داد:

کشف چک پول های تقلبی در ملکشاهی

فرمانده انتظامی شهرستان ملکشاهی از کشف بیش از یکصد میلیون ریال چک پول تقلبی خبر داد. سرهنگ میرعباس شهبازی در گفت و گو با خبرنگار پایگاه خبری پلیس اظهار داشت:عامل تهیه و توزیع چک پول های جعلی در شهرستان ملکشاهی شناسایی و دستگیر شد. وی ادامه داد:فردی که قصد داشت مقادیر زیادی چک پول تقلبی را وارد بازار کند با اشراف اطلاعاتی پلیس دستگیر شد. فرمانده انتظامی شهرستان ملکشاهی گفت: پس از شناسایی محل اختفای متهم و شناسایی مکان نگهداری چک پول های جعلی عملیات دستگیری متهم با هماهنگی مقام قضایی انجام مبلغ یکصد میلیون و ۵۰۰ هزار ریال چک پول جعلی او کشف شد. سرهنگ شهبازی اشاره به اینکه متهم با تشکیل پرونده تحویل محاکم قضایی شده است،گفت:اجازه نخواهیم داد افرادی با اقدامات مجرمانه اقتصاد کشور را متخرب و آراش های قانونی جامعه را برهم زنند.

پنجشنبه-سیست ویکم مردادماه۱۳۹۵- سال نوزدهم- شماره ۷۱۰۴۰

اخبار

رئیس کتبخانه، موزه و اسناد مجلس:

قم سرمایه میراث فرهنگی کشور است

سفیر و نماینده پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو با بیان اینکه قم آن گونه که باید در جهان شناخته نشده است،گفت:قم سرمایه میراث فرهنگی کشور است.

محمدرضا مجیدی شامگاه سهشنبه در نشست بنیاد قم پژوهی که با موضوع بررسی زمینه‌های میراث فرهنگی قم با قابلیت ثبت در سازمان یونسکو و با حضور مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان قم، رئیس کتبخانه‌های عمومی و جمعی از فرهیختگان و پژوهشگران برگزار شد، گفت: هر آسانی در هر شرایطی که باشد وظیفه اصلی او تبلیغ و ترویج ارزش‌های دینی و فرهنگی است.

وی با بیان اینکه بیش از هفت سال سفیر ایران در سازمان جهانی یونسکو بوده است، گفت:قم می تواند در عرصه موارث فرهنگی مادی و معنوی، آثار منقول و مکتوب، معرفی مشاهیر و مفاخر به جهان معرفی شود.

تنبیین راه‌های معرفی قم در جهان فرهنگی

رئیس کتبخانه، موزه و اسناد مجلس شورای اسلامی با اشاره به راه‌های غرب به شهر قم، گفت: بسیاری در غرب، قم را ایتکان ایران معرفی می کنند که این نگاه منصفانه و صحیح نیست.

مجیدی با تأکید بر اینکه برخلاف نظر بسیاری در تنها یک منطقه فرهنگی نیست، اظهار کرد: برای اینکه قم به حق خود در عرصه فرهنگی برسد باید به این سؤال اساسی که این شهر حقن در کشور شناخته شده است، پاسخ گفت. داد.

وی با اشاره به اینکه شامخه فرهنگی قم در جهان فرش شناخته شده است، گفت: اگر سه سال پیش در دهه تفران فرهنگی جهان، قم به همت یونسکو برگزار شده بود فرشی با موضوع گفتگو و تعامل بین المللی بافته نمی شد، هیچ شناخت فرهنگی از این شهر در جهان وجود نداشت.

نماینده پیشین ایران در یونسکو یکی از راه‌های رشد و توسعه فرهنگی را توجه با فعالیت‌های خودجوش و غیر دولتی ارزیابی کرد و افزود: در کشور ما اگر حوزه و دانشگاه مستقل و غیر دولتی عمل کنند به دور برکرسانی‌های رایج به توسعه یافتگی مطلوبی خواهند رسید.مجیدی با تأکید بر اینکه فرهنگ باید نشانه و ابراز همگرایی و دوستی باشد، گفت: یونسکو تا حدود زیادی توانسته خود را زتشت‌تها و واگرایی که در عرصه سیاست بیادامی کند دور کند.وی با اراز خرسندی از جایگاه مطلوب بین‌المللی جامعه‌المصطفی در عرصه فرهنگی جهان، گفت:قم می تواند در عرصه علوم انسانی، ازیانات، آموزش و فرهنگ که زیربنای فعالیت یونسکو نیز هست مؤثر و جریان ساز باشد.

تأثیر میراث فرهنگی در رشد اقتصاد مقاومتی

رئیس کتبخانه، موزه و اسناد مجلس شورای اسلامی در ادامه به راه‌های معرفی قم در عرصه جهانی پرداخت و گفت: ایجاد کارگروهی متشکل از اصحاب اندیشه و بیان با همراهی گروهی متخصص در عرصه حقوق بین الملل برای رشد و توسعه فرهنگی قم در جهان ضروری است.

وی میراث فرهنگی را همچون با برنمه‌های اقتصاد مقاومتی عنوان کرد و گفت: میراث فرهنگی به دلیل نیاز به سرمایه‌گذاری ناچیز و اتکابا باون توانی و درونی می تواند به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم اقتصاد مقاومتی باشد.

مجیدی با بیان اینکه گردشگران خارجی در سفر به قم به دنبال شناخت ارزش‌های فرهنگی هستند، گفت: گردشگری در دنیای امروز به عنوان صنعت نخست جهان است و به‌ای راه دلار هزینه ۱۰۰۰ دلار نژاد در پی دارد.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت

تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو

محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان

برقرار کند.

ضرورت توسعه گردشگری علمی در قم

مجیدی با بیان اینکه در دنیای امروز دیپلماسی شهری ر دیپلماسی سیاست محور ترجیح دارد، افزود: در دیپلماسی شهری مردم و ملت‌ها محور گفتگو و ارتباط هستند. رئیس کتبخانه، موزه و اسناد مجلس شورای اسلامی این مطلب که قم می تواند محور گفتگوی حقوق بشر در جهان باشد، گفت: خولخرخواندگی را، در جهان تنها با رویکرد دینی و مذهبی نیست و حتی اقلیم و موقعیت‌های مهم جغرافیایی و اجتماعی هم در ایجاد خولخرخواندگی مؤثر است. وی با اراز آتساف از این مطلب که قم تاکنون به عنوان پایتخت فرهنگی جهان اسلام معرفی نشده است، گفت:طبق مصوبه یونسکو قرار است که به‌ای راه دلار هزینه ۱۰۰۰ دلار نژاد در پی دارد.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

ضرورت توسعه گردشگری علمی در قم

مجیدی با بیان اینکه در دنیای امروز دیپلماسی شهری ر دیپلماسی سیاست محور ترجیح دارد، افزود: در دیپلماسی شهری مردم و ملت‌ها محور گفتگو و ارتباط هستند. رئیس کتبخانه، موزه و اسناد مجلس شورای اسلامی این مطلب که قم می تواند محور گفتگوی حقوق بشر در جهان باشد، گفت: خولخرخواندگی را، در جهان تنها با رویکرد دینی و مذهبی نیست و حتی اقلیم و موقعیت‌های مهم جغرافیایی و اجتماعی هم در ایجاد خولخرخواندگی مؤثر است. وی با اراز آتساف از این مطلب که قم تاکنون به عنوان پایتخت فرهنگی جهان اسلام معرفی نشده است، گفت:طبق مصوبه یونسکو قرار است که به‌ای راه دلار هزینه ۱۰۰۰ دلار نژاد در پی دارد.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

سفر پیشین ایران در سازمان جهانی یونسکو حضور اتباع ۱۲۲ ملیت جهان را فرصتی بسیار مهم برای معرفی قم ارزیابی کرد و گفت: دانشگاه تهران این همه قدمت تنها، از ۲۰ کشور دانشجوی دارد. وی با تأکید بر اینکه قم به تنهایی یک سازمان یونسکو محسوب می شود، ادامه داد: قم باید از تباط مؤثر و فعالی با شبکه خولخر خوانده‌های جهان برقرار کند.

فهرست قلمی

بیم یا پله زه
 این روز تو بگذرایی
 عصیان کنی قدم تو برافش
 به دل تو که در خفا
 گشته دارم و گمراهی
 تا تو برمی گردی
 من خودم
 به خوبی
 سنگ دلمی خالی خوشی
 پله پله
 پله پله
 خورشید که آن گوشه
 این بخش و بی
 گفتی که بی

اخبار

تعدادیل نیرو و در شهر داری مطرح نیست
 معین شهردار قم با اشاره به اینکه در ساختن مراکز جدید شهرداری امور ارتباطی و جذب نیروی انسانی در دسترس است، بیان کرد: شهرداری به دنبال کاهش نیروی انسانی در بخش‌های غیر ضروری است.

معین شهردار قم با اشاره به اینکه در ساختن مراکز جدید شهرداری امور ارتباطی و جذب نیروی انسانی در دسترس است، بیان کرد: شهرداری به دنبال کاهش نیروی انسانی در بخش‌های غیر ضروری است. همچنین در باره افزایش استانداردهای آسایشی در این شهر، شهردار بیان کرد: استانداردهای آسایشی در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است.

معین شهردار قم با اشاره به اینکه پروژه‌های عمرانی در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است. همچنین در باره افزایش استانداردهای آسایشی در این شهر، شهردار بیان کرد: استانداردهای آسایشی در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است.

معین ابراهیم شهبان، مدیرکل امور اقتصادی استان قم
خبر نگاران طنز به داران واکنش
واکنش به دستنکند



به گزارش ایستاد قم، مدیرکل امور اقتصادی استان قم در جلسه‌ای با خبرنگاران و مدیران دستگاه‌های اجرایی استان، گزارشی از عملکرد این دستگاه در سال گذشته ارائه کرد. شهبان در این جلسه به دستاوردهای مهم اقتصادی استان و همچنین چالش‌ها و راهکارهای پیش رو اشاره کرد.

حجت الاسلام علی محمدی رئیس دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم شد
 حجت الاسلام و المسلمین علی محمدی رئیس سازمان اوقاف و امور خیریه قم به مدت یک سال به سمت مدیرکل امور اقتصادی استان قم منصوب شد. در این مراسم، حجت الاسلام محمدی با مدیران و کارکنان دستگاه اجرایی قم دیدار و گفت‌وگو کرد.

عبور مردم از مرز برای راهپیمایی اربعین حسینی قانونی باشد

آید که طی گزارشی که به صورت رسمی اعلام شد، شهرداری قم در پی صدور مجوز برای راهپیمایی اربعین حسینی است. این مجوز شامل عبور از مرزهای استان قم برای زیارت کربلا در عراق می‌شود. شهرداری بیان کرد: این اقدام در راستای تسهیل فرآیند زیارت اربعین حسینی برای زائران انجام می‌گیرد.

شهردار قم با اشاره به اینکه در ساختن مراکز جدید شهرداری امور ارتباطی و جذب نیروی انسانی در دسترس است، بیان کرد: شهرداری به دنبال کاهش نیروی انسانی در بخش‌های غیر ضروری است. همچنین در باره افزایش استانداردهای آسایشی در این شهر، شهردار بیان کرد: استانداردهای آسایشی در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است.

توصیه معاون استاندار قم به مدیران اجرایی

معاون استاندار قم در جلسه‌ای با مدیران اجرایی دستگاه‌های اجرایی استان، توصیه‌هایی را در خصوص نحوه انجام کارها و ارتقای بهره‌وری در این دستگاه‌ها ارائه کرد. معاون استاندار بیان کرد: مدیران باید با جدیت و دقت در انجام کارهای خود عمل کنند.

معاون استاندار قم در جلسه‌ای با مدیران اجرایی دستگاه‌های اجرایی استان، توصیه‌هایی را در خصوص نحوه انجام کارها و ارتقای بهره‌وری در این دستگاه‌ها ارائه کرد. معاون استاندار بیان کرد: مدیران باید با جدیت و دقت در انجام کارهای خود عمل کنند.

ایجاد شهرک سوهان در استان قم

شهردار قم در جلسه‌ای با مدیران اجرایی دستگاه‌های اجرایی استان، گزارشی از روند ایجاد شهرک سوهان در این استان ارائه کرد. شهردار بیان کرد: این شهرک شامل واحدهای مسکونی، تجاری و خدماتی خواهد بود و به توسعه اقتصادی استان کمک خواهد کرد.

۱۹مهرگرداشت امامزادگان
 مراسم عزاداری و عزاداری در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است.

مراسم غبارروبی حرم مطهر امامزاده جعفر شهید علیه السلام

مراسم غبارروبی حرم مطهر امامزاده جعفر شهید علیه السلام در این شهر با حضور مقامات و مردم برگزار شد. در این مراسم، حرم مطهر با آب مبارک غسل داده شد و به استقبال زائران آماده گردید.

با حضور خادمین حرم مطهر حضرت فاطمه معصومه سلام الله علیها حرکت نمادین کاروان از میدان معصومیه به طرف امامزاده

حرکت نمادین کاروان از میدان معصومیه به طرف امامزاده جعفر شهید علیه السلام در این شهر برگزار شد. در این حرکت، خادمین حرم مطهر امامزاده جعفر شهید علیه السلام با کلاه سفید و لباس سفید، مسیر را از میدان معصومیه تا امامزاده جعفر شهید علیه السلام پیمودند.

سخنران: حجت الاسلام و المسلمین حسینی قمی

مداح: حاج حسن حیدرزاده قمی

سخنران: حجت الاسلام و المسلمین حسینی قمی
 مداح: حاج حسن حیدرزاده قمی

زمان: پنجشنبه ۲۱ مرداد ۱۳۹۵ ساعت ۱۸

مکان: خیابان امامزاده ابراهیم علیه السلام بعد از میدان معصومیه

آستان مقدس امامزاده جعفر شهید علیه السلام

زمان: پنجشنبه ۲۱ مرداد ۱۳۹۵ ساعت ۱۸
 مکان: خیابان امامزاده ابراهیم علیه السلام بعد از میدان معصومیه
 آستان مقدس امامزاده جعفر شهید علیه السلام

نامحرمانه

و نه تنها به دلیل اینکه در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است. همچنین در باره افزایش استانداردهای آسایشی در این شهر، شهردار بیان کرد: استانداردهای آسایشی در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است.

بعضی بانک‌های بانک‌های گری چند است

بعضی بانک‌های بانک‌های گری چند است. این بانک‌ها در راستای تسهیل فرآیند زیارت اربعین حسینی برای زائران اقدام می‌کنند. همچنین در باره افزایش استانداردهای آسایشی در این شهر، شهردار بیان کرد: استانداردهای آسایشی در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است.

تکثیر پوشاک شیره در این شهر

تکثیر پوشاک شیره در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است. همچنین در باره افزایش استانداردهای آسایشی در این شهر، شهردار بیان کرد: استانداردهای آسایشی در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است.

اعمال عمری شبکه به تمام اسپر در قم

اعمال عمری شبکه به تمام اسپر در قم در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است. همچنین در باره افزایش استانداردهای آسایشی در این شهر، شهردار بیان کرد: استانداردهای آسایشی در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است.

بازگشت ۳ میلیون خانگی در قم

بازگشت ۳ میلیون خانگی در قم در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است. همچنین در باره افزایش استانداردهای آسایشی در این شهر، شهردار بیان کرد: استانداردهای آسایشی در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است.

اصلاح کف در مسجد امامزاده جعفر

اصلاح کف در مسجد امامزاده جعفر در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است. همچنین در باره افزایش استانداردهای آسایشی در این شهر، شهردار بیان کرد: استانداردهای آسایشی در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است.

اعراب و نهج در این شهر

اعراب و نهج در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است. همچنین در باره افزایش استانداردهای آسایشی در این شهر، شهردار بیان کرد: استانداردهای آسایشی در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است.

جمع آوری ۳۰۰ تنی خاک در قم

جمع آوری ۳۰۰ تنی خاک در قم در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است. همچنین در باره افزایش استانداردهای آسایشی در این شهر، شهردار بیان کرد: استانداردهای آسایشی در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است.

بازسازی حرم مطهر امامزاده جعفر

بازسازی حرم مطهر امامزاده جعفر در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است. همچنین در باره افزایش استانداردهای آسایشی در این شهر، شهردار بیان کرد: استانداردهای آسایشی در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است.

انبار کتب در این شهر

انبار کتب در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است. همچنین در باره افزایش استانداردهای آسایشی در این شهر، شهردار بیان کرد: استانداردهای آسایشی در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است.

تعمیر حرم مطهر امامزاده جعفر

تعمیر حرم مطهر امامزاده جعفر در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است. همچنین در باره افزایش استانداردهای آسایشی در این شهر، شهردار بیان کرد: استانداردهای آسایشی در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است.

انجام کارهای عمرانی در این شهر

انجام کارهای عمرانی در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است. همچنین در باره افزایش استانداردهای آسایشی در این شهر، شهردار بیان کرد: استانداردهای آسایشی در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است.

بازسازی حرم مطهر امامزاده جعفر

بازسازی حرم مطهر امامزاده جعفر در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است. همچنین در باره افزایش استانداردهای آسایشی در این شهر، شهردار بیان کرد: استانداردهای آسایشی در این شهر در سطح استانداردهای جهانی قرار دارد و شهرداری در پی ارتقای این استانداردها است.