

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

در روزنامه امروز می خوانید

نماینده ولی فقیه در گیلان:

**مسئولان، آزادراه رودبار و راه آهن رشت - انزلی را جدی بگیرند**

صفحه ۲



هوشنگی، مدیرکل پست گیلان:

**گیلان جایگاه دوم کشور را در پذیرش محموله های پستی دارد**

صفحه ۲



مدیرکل ورزش و جوانان گیلان:

**ظرفیت خوبی برای برگزاری نمایشگاه تولیدات ورزشی در استانداریم**

صفحه ۷



تشکیل کارگروه مشترک گردشگری اتفاق بازرگانی و شهرداری رشت صفحه ۲



یکشنبه ۲۳ مهر ۱۴۰۲  
۱۴۴۵ ربیع الاول ۲۹  
۲۰۲۳ اکتبر ۱۵  
سال نهم - شماره ۲۳۴۹  
صفحه ۸ ۵۰۰۰ تومان

استاندار در ستاد ساماندهی امور جوانان گیلان:

# سوال جواب

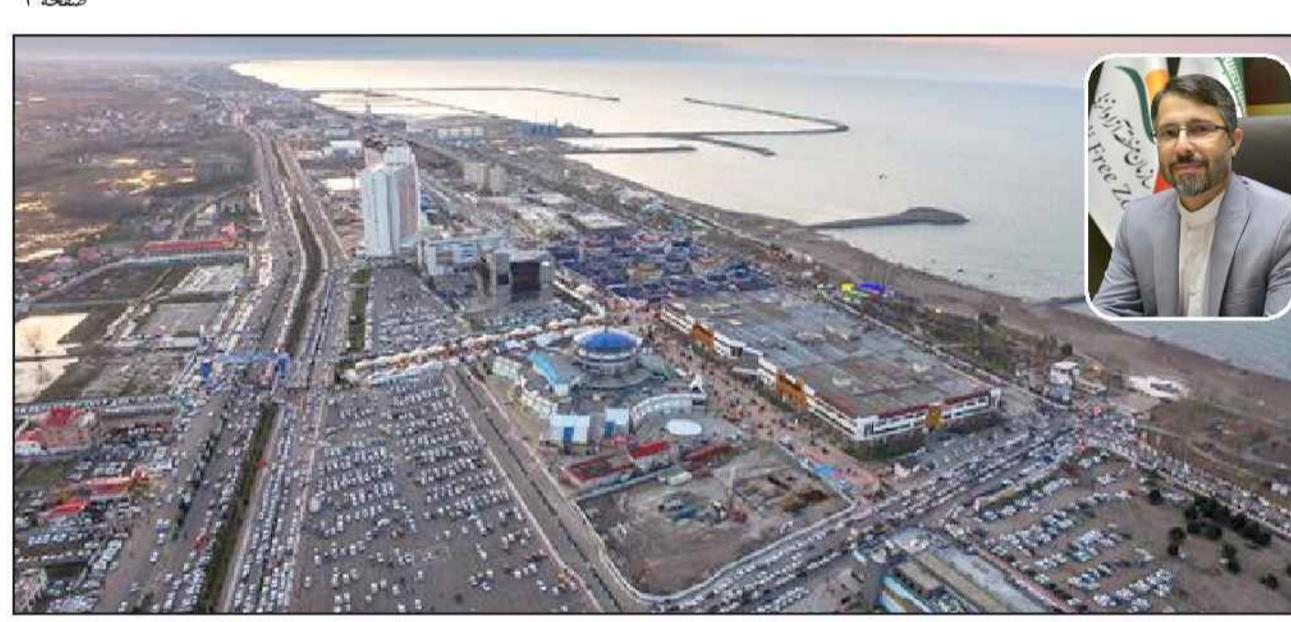
معاون وزیر بهداشت در رشت:

**وزارت بهداشت آماده راه اندازی انواع رشته های تخصصی و فوق تخصصی در گیلان است**



## شناسایی استعداد و توانمندی های جوانان باید در اولویت باشد

نیازی در پیش تخصصی نمایشگاه ایننوست شو مسکو:  
منطقه آزاد انزلی شاهراه های ترانزیتی کشور و همسایگان است



### هموطن عزیز

**زیباترین جلوه نیکوکاری کمک به بیماران انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی است.**

شماره حساب ۱۰۵۳۹۲۸۵۵۰۵ - بانک ملی  
شماره حساب ۱۰۲۵۰۷۲۰۸۰۰۰ - بانک صادرات

تلفن: ۳۳۳ ۶۳۵۳۹



### صدور اخطاریه پلمب برای ۱۲ قalar پذیرایی در سراسر استان

سوال جواب: چانشین فرمانده انتظامی گیلان خبر داد: صدور اخطاریه پلمب برای ۱۲ قalar پذیرایی مختلف در سطح استان توسعه اداره نظارت بر اماکن عمومی گیلان خبر داد و گفت: این واحد های انتظامی مردود به پذیرایی مراسمات را رعایت نکرده اند. سردار حسین حسن پور اظهار داشت: پریاپی هرگونه مراسم، همایش و جشن در واحد های انتظامی مسئلت دریافت جوز از اداره نظارت بر اماکن عمومی و رعایت ضوابط و مقررات از سوی معاشران این صنف می باشد. وی در ادامه با پیمان ایکه ماموران اداره نظارت بر اماکن عمومی استان در یک هفته اخیر با اعزام گشت هایی به شهرستان های لرگرد، لاهیجان، خمام، شفت و فومن اقدام به بازدید از ۲۷ تالار پذیرایی کردند، افزود: در این بازدیدها به ۲۷ واحد تذکر ابلاغ، از ۲۲ واحد تمهد اخواز و ۱۲ واحد دیگر هم به دلیل نهارگشتن و عدم رعایت ضوابط انتظامی مردود به پذیرایی مراسمات، اخطاریه پلمب صادر شد.

چانشین فرمانده انتظامی گیلان به اجرای طرح های مختلف انتظامی و نظارت بر اصناف در راستای جلوگیری از تخلفات صنفی شاره کرد و اذعان داشت: مجموعه انتظامی با افراد مسدودجو که باعث هنجارگشتن می شوند، پرخورد قانونی می کند.

این اقام انتظامی در پایان با اعلام اینکه افراد مختلف برای سیر مراحل قانونی در اختیار مرجع قضائی فرار گرفتند و واحد های انتظامی آنها برابر وقت تعین شده پلمب خواهند شد از مردم خواست

در صورت مشاهده هرگونه تخلف در اصناف، موضوع را به مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ اطلاع دهند.

شرح عکس: بدون شرح

پدیدآورنده: مجید عباس خواه



## لوستر اکبری

مرکز فروش انواع لوستر های مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی

آدرس نمایشگاه: رشت - اول خیابان شریعتی - تلفن: ۰۳۳۲۲۷۰۵۰ - ۰۳۳۲۰۲۱۰

www.LoosterAkbari.com









خبرگزاری اخبار استان مازندران

## استاندار مازفران:

# مازندران برای میزبانی از گردشگران روسی آمادگی کامل دارد



卷之三

روح الله سلیمانی و سپاهی سالمندان را درین اسناد پردازی و بریق شو.  
مازندران که با حضور مدیران دستگاههای اجرایی، فرهنگی و خدماتی  
این استان برگزار شد اظهار کرد: ارتقاء سطح خدمات رفاهی و  
بهداشتی به سالماندان با هدف افزایش امید به زندگی آنان در دستور  
کار دولت سیزدهم قرار دارد.

وی به رتبه دوم مازندران پس از گیلان از نظر جمعیت سالماند بین  
استان‌ها اشاره کرد و افزود: برنامه‌ریزی‌های دستگاه‌های خدمت‌رسان  
در استانی مانند مازندران که یکی از استان‌های بالایی جدول سالماندی  
کشور است باید به گونه‌ای باشد که مناسب باشد جمعیت سالماندی  
برای تأمین نیازهای سالماندان در سال‌های آتی اقدام شود.

تعاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار مازندران با بیان اینکه  
حدود ۴۵۰ هزار نفر از جمعیت مازندران را افزاد با مسن بیش از ۷۰  
سال تشکیل می‌دهند، خاطرنشان کرد: با عملیاتی شدن سند ملی  
سالماندی به عنوان سندی بالادستی، سطح رفاه و معیشت این افراد  
ارتفا خواهد داشت.

سلیمانی با تأکید بر لزوم توجه به سالماندان محروم خواستار تقویت  
برنامه‌های کمیته امداد امام(ره) و اداره کل بهزیستی در این زمینه شد و  
برای این اهداف از این اسناد پردازی و بریق شو.

سلگی با تاکید بر لزوم توجه به سالمندان محروم خواستار تقویت برنامه های کمیته امداد امام (ره) و اداره کل بهزیستی در این زمینه شد و گفت: در حال حاضر ۸۰ درصد سالمندان مازندران از خدمات سلامتی دانشگاه علوم پزشکی استان بهمند هستند. ضمن این که با هدف دسترسی آسان سالمندان به خدمات دولتی، سامانه تخصصی خدمات پهاداشتی و پزشکی از سوی دانشگاه علوم پزشکی مازندران راه اندازی شده است. در این جلسه مدیران دستگاه های خدمات رسان گزارشی از چگونگی عملکرد سنتگاه های تحت مدیریت شان در حوزه سالمندان ارائه کردند.

## اجرای عملیات گازرسانی به روستاهای کوهستانی بابل

باشگاه خبرنگاران جوان: عملیات اجرایی طرح گازرسانی به روستاهای کوهستانی شهرستان بابل با پیشرفت فیزیکی مناسبی در حال اجرا است.

مايلی رستمی مدیرعامل شركت گاز مازندران در جلسه پيگيري گازرسانی به مناطق کوهستانی بندپي شرقی بابل، گفت: در تحسين مرحله از پروژه بزرگ گازرسانی به مناطق بالادست شهرستان بابل، ۲۲ کيلومتر لوله گذاري خط تغذیه ۱۲ اينچ و خط توزيع ۱۶، ۱۲۵، ۹۰ و ۶۳ ميلی متر از روستای سماکوش محله تا روستای موزبیج بابل در حال اجرا است.

او، اعتبار این پروژه را ۳۳ ميليارد تoman و زمان اجرای اين قرارداد از سوی پیمانکار ۴۵۰ روز عنوان كرد و افزود: عملیات اجرایی توسيع پیمانکار از اوایل خرداد ماه شروع شده است.

مايلی رستمی گفت: فاز دوم طرح گازرسانی به روستاهای کوهستانی بابل تير به طول ۲۲ کيلومتر است که از موزبیج تا روستای لهه منطقه شيخ موسى بابل اجرا خواهد شد.

اجرای طرح هاي گازرسانی در مناطق کوهستانی موجب می شود که محیط زیست و جنگلهای تخريب نشود و افراد بومی كمتر درختان را برای مصرف روزانه قطع کنند.

جهش تولید در دیمازارهای پهشهر

باشگاه خبرنگاران جوان: مدیر جهاد کشاورزی شهرستان بهشهر از اجرای طرح جهش تولید در ۱۷ هزار هکتار دیمزار این شهرستان خبر داد.

غلامرضا قنبری مدیر جهاد کشاورزی شهرستان بهشهر با بیان اینکه یکی از اقدامات بسیار مهمی که در سال‌های اخیر در دستور کار جهاد کشاورزی قرار گرفت، طرح جهش تولید در دیمزارها است که در قالب یک برنامه پنج ساله و با عاملیت و نقش آفرینی جهاد کشاورزی و حمایت ستداد اجرایی فرمان امام خمینی (ره) در حال اجرا است، گفت: طرح جهش تولید در ۱۷ هزار اراضی دیمزار شهرستان بهشهر امسال اجرا می‌شود.

او افزود: این طرح با معحوریت کشت‌های گندم، جو، کلزا، علوفه، جبویات، گیاهان داروئی و ... در این شهرستان اجرا می‌شود.

قنبری گفت: یکی از مزیت‌های اجرای این طرح تبدیل آیش زرد به آیش سبز است به طوری که به جای طرح "نکشت" (عدم کاشت) تولید گیاهان علوفه‌ای در دیمزارهای استان در دستور کار قرار گرفت.

او افزود: ۱۶ نفر از فارغ‌التحصیلان بخش کشاورزی امسال به صورت فارغ‌التحصیلی از دیده‌های شهرستان بهشهر گذشتند.

معاون وزیر صنعت:

معاون وزیر صحت:

نخصیص اعتبار ۶ هزار میلیارد ریالی  
پرای رفع تنش آبی در مازندران

**النهاب باراد عرصه و تعاصه در سور سد**

ایرنا- مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب مازندران گفت: اثبات وضعیت کم آبی در حوزه آب آشامیدنی استان با همراهی وزارت نیرو و استانداری مازندران، اعتبار ۳۰۰ میلیارد ریالی رفع این حوزه را به ۶ هزار و ۲۰ میلیارد ریال افزایش داد.

بهزاد پارازاده با تأکید بر اینکه سرسیزی وجود رودخانه ها و دریا، این استان را در اذهان عمومی به عنوان منطقه بدون مشکل آبی کشور قلمداد کرده است، افزود: با تدوین کتابچه تنش آبی و اثبات پنهان شدن محرومیت مازندران زیر چتر سبز، توئیسم این اعتبارات را در سطح ملی افزایش دهیم.

در شبکه درست انجام شود و اگر سابقه فعالیت این سازمان به قبل نداریم که حق تولید کننده و مصرف کننده نهایی شده با قیمت احیاناً مخصوص نهایی استان را محور انتقاد می‌نماید. این سازمان حمایت از انقلاب اسلامی برمی‌گردد و تا قیمت داریم و برآسas استان از مصرف کنندگان و تولیدکنندگان ۱۳۷۳ ادامه یافته و در ابتدای دهه ۸۰ با سازمان بازار عرضه و تقاضا در شرکت‌ها بررسی ادامگ شد و تولیدکنندگان یک سود متعارف در حال فعالیت است.

وی با اشاره به مسوولیت دولت واریز می‌شود.

وی گفت: نباید اقتصاد و قیمت های متعدد این سازمان ادامه فریه‌زدایه در دیدار با حسین فرهیزدایه در مازندران در نماینده ولی فقیه در مازندران در داد: مسوولیت اصلی در حوزه

ایرنا: معاون وزیر صنعت، معدن و تجارت و رییس سازمان حمایت از التهاب بازار عرضه و تقاضا در حوزه‌های مختلف اقتصادی با برنامه ریزی‌های دولت سبیدهم کنترل شد.

وی این طرح را مذکور نمود: این طرح با محوریت کشت‌های گندم، جو، کلزا، علوفه، جبویات، گیاهان داروئی و ... در این شهرستان اجرا می‌شود.

قنبیری گفت: یکی از مزیت‌های اجرای این طرح تبدیل آیش زرد به آیش سبز است به طوری که به جای طرح "نکشت" (عدم کاشت) تولید گیاهان علوفه‌ای در دیمزارهای استان در دستور کار قرار گرفت.

او افزود: ۱۶ نفر از فارغ‌التحصیلان بخش کشاورزی امسال به صورت: قاره‌دانی، زراعت، زیست‌شناسی، کشاورزی، ... کارگاههای شناختی

آزادسازی ۳۲۸ هکتار عرصه حنگله، از تصوف حنگا خواهان

او با اعلام اینکه تعدادی از نیروی جنگل بان در حوزه جنگل آمل اضافه شد، افزوه: در حوزه جنگل های نور هم طی چند روز بعد از اضافه مجری طرح حفاظتی، این نیروها اضافه می شود تا در این زمینه حرast داشته باشیم. حدود ۳۰/۵ هکتار طی ۶ ماهه امسال داشتیم که دلیل خیلی از این موارد بی اختیاطی بوده است.

مقبیعی با هشدار اینکه در پایین، فصل خزان برگ های درختان قرار داریم یک بی اختیاطی در عرصه های جنگلی و مرتعی باعث حریق می شود، افزوه: توصیه ما به مردم، مسافران، دامداران و افرادی که به هر عنوان وارد جنگل می شوند این است که اگر وارد عرصه های جنگلی بوده است، گفت: اطفالی حریق نسبت به ۶ ماهه سال ۱۴۰۱ افزایش داشت، ولی اجرای احکام قضایی از افزایش خوبی نسبت به ۶ ماهه ۱۴۰۱ برخوردار بوده و آمارها از کاهش قطع درخت در مدت مشابه پارسال دارد.

۳۲۸ هکتار عرصه جنگلی ۶ ماهه اول امسال از تصرف جنگل خواران در مازندران آزادسازی شد.

مازندران- ساری گفت: ۳۷ فقره عرصه جنگلی به مساحت ۳۲۸ هکتار در ۶ ماهه اول امسال از تصرف جنگل خواران آزادسازی شد.

او به وقوع ۱۷ فقره اطفالی حریق به مساحت ۳۰.۵ هکتار در استان اشاره کرد و افزوه: از این میزان ۲۰ هکتار جنگل و ۵ هکتار مرتع مترمع بوده است.

مقبیعی با بیان اینکه توقیف خودروهای حامل قاجاق چوب ۵۷۵ دستگاه می شوند در حفظ آن تلاش کنند و در صورت روشن کردن آتش به صورت کامل بعد از استفاده خاموش کنند تا شاهد ایجاد حریق در عرصه ها از کاهش قطع درخت در مدت مشابه پارسال دارد.

# سوال جواب

سال نهم - شماره ۲۳۴۹

## کمبود ویتامین D و نقش آن در بروز اختلالات دوران بارداری

قدمان آن سبب راشیسم در نوزادان می‌شود. پسر طبق این مقاله مروری، کمبود ویتامین D علاوه بر نوزاد، بر روی تادر هم تأثیر می‌گذارد.



ویتامین در مادر با ریسک بالای Preecampsia دیابت ملتوس بارداری و بیماری‌های دیگر که با بارداری مرتبط هستند، همراه است.

این کمبود در چین سبب محلود شدن رشد چین، افزایش احتمال تولد نوزادان نارس و افزایش ریسک ابتلاء به بیماری‌ها در دوران بزرگسالی می‌شود. اگر چه تعادل زیادی از اطعامات کافی که شده با لارا گزارش می‌کند، اما به علت تنوع در منتها به کار رفته و قدمان اطعامات طولانی مدت بر روی اشراف این ویتامین، این اثرات اثبات نشده است. همچنین تاکنون اطلاعاتی درباره فضای وجود اثرات مضر مصرف پیش از حمل ویتامین D گزارش نشده است.

اما با وجود قدمان اطعامات کافی، توصیه می‌شود که از مصرف میزان کافی ویتامین D در دوران بارداری افزایش کافی داشته باشد. بر طبق گزارش اطمینان حاصل شود تا از اختلالات ایجاد شده در زمان تولد و بیماری‌های تکوینی جلوگیری شود.

محققان آلمانی از ارتباط بین کمبود ویتامین D در زنان باردار و بروز اختلالات در نوزادان خبر دادند.

علاوه بر نقش کلادیک ویتامین D به عنوان تنظیم کننده متاپولیسم، کلسیم و فسفر اثرات پسیاری بر بدن انسان دارند. مدارک جدیدی در مورد نقش این ویتامین در دوران بارداری ارائه شده است. بر طبق گزارش اطمینان استخوان‌های سالم در چین را تضمین می‌کند و

## علمی و پژوهشی

# ۵ ترفندی که از دستگاه گوارش شما محافظت می‌کند

فرنگی، خربزه، توت فرنگی و هلو است.

مدیریت استرس داشته باشید

مشکلاتی مانند خشم معده، اسهال و یبوست با میزان استرس ارتباط دارند؛

هر مومن استرس به طور مستقیم دستگاه گوارش را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

مدت زمانی که بدن در حال مبارزه است

تصور می‌کند که بیازی به استراحت یا هضم ندارد باید این در زمان استرس خون رسانی افزایش می‌باید و اثری زیادی مصرف می‌شود.

مدیریت استرس، مدیشنس و حفظ آرامش از عواملی هستند که علاوه بر کمک به دهشی افاده می‌تواند به وضعیت هضم بدن کم کند.

اطفالات شناخت دادن که درمان‌های رفتاری، سوپ و یوگا علاوه گوارشی را بهبود می‌بخشدند و می‌توان با انجام تمرین‌های اینکه می‌توان سلامت این جلوگیری شود؛

بهبود این راهکارها با بهبود عملکرد دستگاه گوارش کم کرد.

■ **دهن را جدا بگیرید**

غذا خوردن با سرعت زیاد و توجه نکردن به چگونگی این فرآیندمی تواند باعث نفخ و سوپاهشمه شود باید این برای بهبود

عملکرد دستگاه گوارش باید تمام جنبه‌های غذاخوردن و فرآیند زمان مورد توجه فرگار شود؛

اطفالات شناخت دادن که توجه به علامت گوارشی باعث بهبود عملکرد دستگاه گوارش در افراد مبتلا به کولیت شده است.

برای توجه به چگونگی گیاهی و دیگر نوشیدنی‌های غیر کافی‌های شرایط گوارش شان بهبود

در افراد مبتلا به کولیت شده است.

رعایت مواردی مانند حفظ سرعت غذاخوردن غیر کافی‌های دار استفاده کرد و یکی از راههای خود را تهدید نموده باید این را در میان این راهکارها باعث نشود.

■ **سیفید کننده دندان ها**

پوست موز را به دست ۲ هفته بز دندان هایتان پهلوی و خوبی زیگل های پوستی

اگر دارای زیگل بر روی پوست آن خواهد بود.

■ **از بین بدن زیگل های پوستی**

از بین بدن زیگل های پوستی می‌باشد.

■ **می‌زندن می‌خواهد**

می‌زندن می‌خواهد می‌باشد.

■ **آب بدن تن را تنظیم کنید**

یکی از عمل شایع پوست، کم آب است

و کارشان از توصیه کنند هر فرد روزانه حلواد یک و نیم تا دو لیتر مایعات غیر کافی‌های

دار مصرف کند تا این رویکرد از پوست

کشیدن می‌کند.

■ **آب بدن را تنظیم کنید**

و زرش و گرانش به بهبود عبور غذا از دستگاه

گوارش کمک می‌کند باید این را در میان این روزهای پاک و معمول بینی بر

از صرف هر وعده کمک می‌شود.

■ **دوییدن ۳۰ دقیقه طول می‌کند**

دوییدن ۳۰ دقیقه پیش از حالت معقول به

فرزیز می‌شود.

■ **آرامش داشتن پیش از هر وعده غذایی**

مشکلات گوارشی شرایط گوارش شان می‌شود همچنین

آرامش داشتن پیش از هر وعده غذایی به

بهبود وضعیت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

■ **تحرك داشتن بشاید**

ورزش منظم بکار راهی شود.

■ **پیش از نهایت فرود به دستور العمل**



ورزش و گرانش به بهبود عبور غذا از دستگاه

گوارش کمک می‌کند باید این را پاک و معمول بینی بر

از صرف هر وعده کمک می‌شود.

■ **دندان را تنظیم کنید**

دندان را تنظیم کنید تا مغز منجع پر

نظر علمی برای این ادعای هیچ وجود

ندازد و زمانی که مواد غذایی به معده می‌رسد

پاسخی از سوی معده به مغز انتقال داده

می‌شود؛ باید این مدت زمانی که برای خود

صرف می‌شود و توجه به اینکه چه زمانی

فرزیز می‌شود انتقال غذا در حالی که از

مشکلات گوارشی شرایط گوارش شان می‌شود همچنین

آرامش داشتن پیش از هر وعده غذایی به

بهبود وضعیت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

■ **ورزش بشاید**

ورزش منظم بکار راهی شود.

■ **پیش از نهایت فرود به دستور العمل**

پیش از نهایت فرود به دستور العمل

مشکلات دستگاه گوارش پیش از شایع ترین بیماری‌های است که هر فردی با آن مواجه است، اما به راحتی می‌توان از بروز آن جلوگیری کرد.

هر فردی در طول زندگی با مشکلات گوارشی مانند معده‌درد، سوزش سر دل،

تهوع پیش از میان میانه و مواردی از این قبیل

موجود بوده است که همین علامت می‌تواند اخلاقی ایستادگی در این میانه و زندگی روزمره ایجاد کند.

ازدیاد یکی از میانه‌های گوارشی می‌شود که در ادامه به

برخی از این راهکارها اشاره می‌شود.

■ **به دندان گوش دهد**

نهنگام که شما به گزینگی و علامت آن

سوء‌عامله می‌شود؛ یک پاور معمول بینی بر

اینکه می‌توان سلامت دستگاه گوارش را

تضمین کرد تا بزرگ ناراحتی‌های مربوط

به این دستگاه جلوگیری شود که در ادامه به

برخی از این راهکارها اشاره می‌شود.

■ **آب بدن را تنظیم کنید**

آب بدن را تنظیم کنید تا مغز منجع پر

نظر علمی برای این ادعای هیچ وجود

ندازد و زمانی که مواد غذایی به معده می‌رسد

پاسخی از سوی معده به مغز انتقال داده

می‌شود؛ باید این مدت زمانی که برای خود

صرف می‌شود و توجه به اینکه چه زمانی

فرزیز می‌شود انتقال غذا در حالی که از

مشکلات گوارشی شرایط گوارش شان می‌شود همچنین

آرامش داشتن پیش از هر وعده غذایی به

بهبود وضعیت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

■ **ورزش بشاید**

ورزش منظم بکار راهی شود.

■ **پیش از نهایت فرود به دستور العمل**

پیش از نهایت فرود به دستور العمل

## غذاهای آرامبخش برای عصبانی‌ها



از افسرده‌گی، بدحالی، هدیه گیاهان

ویتامین‌های کافی داشته باشند

■ **پیش از نهایت فرود به دستور العمل**

پیش از نهایت فرود به دستور العمل

■ **آرامبخش**

آن را در خود داشته باشند

■ **پیش از نهایت فرود به دستور العمل**

پیش از نهایت فرود به دستور العمل

■ **آرامبخش**

آن را در خود داشته باشند

■ **آرامبخش**

آن را در خود داشته باشند</

## رقبات های آسیایی سخت و نزدیک است

بازیهای آسیایی هانگو از رشته های قایقرانی حذف گرد و گونه کسب مدال طلا و عنوان همچنان در این رشته دور از دسترس نبود.

وی که تاکنون ۲ مدال نقره و یک مدال برنز بازی های آسیایی که در چند ماده المپیکی و

برای کسب سهمیه برگزار شد، همه کشورها با قدرت حضور یافتند تا بتوانند

سهیمه کسب کنند و شادید رساند سپار خوب بخواهی از کشورها بودیم.



\*

**هدفمند**

**مجد**

**مهیمه**

**المپیک**

\*

نازین ملایی که با کسب رتبه یازدهم مسابقات المپیک ۲۰۲۰ توکیو برترین نتیجه را در پاناآسیانی در ادوار مختلف المپیک کسب کرده است، هدف خود را حضور در مسابقات المپیک ۲۰۲۴ کرد: تلاش می کنم تا سهمیه المپیک را کسب کرده و بنوام جایگاه خود و کشور را در ماده روپلینگ تک نفره سبک وزن ارتقاء دهم.

وی که جایگاه هشتم رقبات های جهانی در جمهوری چک را نیز دارد، خاطرنشان کرد: با کسب رتبه یازدهم المپیک و همچنین کسب عنوان ششم مسابقات جهانی، کشورهای صاحب نام قایقرانی رشته روپلینگ حساب ویژه ای برای قایقرانی پاناآسیانی ایران باز کردند و برای نخستین بار به عنوان ناینده ایران در این ماده از مسابقات جهانی حضور یافتند.

این قایقرانی فعالیت می کند اظهار کرد: اکثر کشورها در رشته قایقرانی

در عضویت یعنی ملی قرار دارد، افزود: ارde بهشت ماه سال آینده باید در رقبات های کسب سهمیه المپیک که در گره چونی برگزار می شود، حضور

یابم و امدادست بتوانم به هنفم بررسم.

وی که چهار ماده طلایی متوالی مسابقات قهرمانی آسیا را در اختیار دارد،

آنچه از خلاف داشتم که این خود بیانگر آن است: این ماده روپلینگ کسب مادل

گفت: پس از ارزش ازدواج باشد و شادید رساند.

دانشمند مقام و مدار رقابت های برگزار می شود و دشوار شده است.

دانشمند مقام و مدار رقابت های برگزار می شود و دشوار شده است.

روپلینگ تک نفره سبک وزن رشته تخصصی من است اما چن آن را در

تاریخ سرمربی ملوان مطرح کرد:

## صعود ملوان به رتبه ششم جدول با حمایت هواداران

تعطیلات لیگ برتر باعث فرسودگی بازیکنان می شود

هواداران مان را داشتند، ما امتحان از ۱۰ امیازمان را در ازیزی به دست آوردیم و این نشان می دهد

حمایت هواداران مان تائیرگار بوده است.



سرمربی ملوان در ادامه در خصوص تعطیلات لیگ برتر ملوان کرد: نهان می تامم خد و

لیگ برتر ملوان که در این رشته از خلفی این را

به کار بیرم ولي فاجعه است. همه لیگ ها در

کشورهای مختلف برگزار می شود و فقط ایران است که تعطیلات زیادی دارد و باعث فرسودگی و متصدیوت و افت روحی بازیکنان می شود. خیلی سخت است که پتوانی یک بازیکن را بک ماه بیرون مسابقه حظیت نمی کند.

تاریخ در پایان گفت: ما باید مثالی خواهیم

یک اندیشه اضافه بر بودجه مدام در پایان انتقام گیریم. با این هزینهای بدهی به وجود می آید و ما هم تم آنجان منمولی نیستیم که پتوانی این هزینهها را در نظر نگیریم، واقعاً برایمان سخت است.

تعطیلات لیگ برتر باعث فرسودگی بازیکنان می شود

تعطیلات لیگ برتر باعث فرسودگی بازیکنان می شود

هواداران ملوان باعث صعود این تم به رتبه ششم جدول شده است.

به گزارش "وزرش سه": مهدی تاریخ که در این رشته از خلفی این را

موفق شد به خوبی این تم را آماده مسابقات کند و پس از پیروزی برپار ناجی در هفته هفتم لیگ

برتر با ۱۰ امیاز را در رتبه ششم جدول فراگیری. تاریخ در این باره گفت: ما فکر نمی کردیم تم مان به این زودی سر و سامان بگیرد، چون آخرین نیمی که مری اش معروف شد، ملوان بود و وقت چندی ناشایست و در لغت و اتفاقات هم از سایر تیمهای را بود. فقط تعطیلی اول این بگیرد و پس از این باره گفت: در آن زمان سر و سامان تعطیلی بودیم که در آن به نیمان سر و سامان پدیده ای اضافه بر بودجه مدام در ظرف گیریم. با این هزینهای بدهی به وجود می آید و ما هم تم آنجان منمولی نیستیم که پتوانی این هزینهها را در نظر نگیریم، واقعاً برایمان سخت است.

تعطیلات لیگ برتر باعث فرسودگی بازیکنان می شود

تعطیلات لیگ برتر باعث فرسودگی بازیکنان می شود

هواداران ملوان باعث صعود این تم به رتبه ششم جدول شده است.

به گزارش "وزرش سه": مهدی تاریخ که در این رشته از خلفی این را

موفق شد به خوبی این تم را آماده مسابقات کند و پس از پیروزی برپار ناجی در هفته هفتم لیگ

برتر با ۱۰ امیاز را در رتبه ششم جدول فراگیری. تاریخ در این باره گفت: ما فکر نمی کردیم تم مان به این زودی سر و سامان بگیرد، چون آخرین نیمی که مری اش معروف شد، ملوان بود و وقت چندی ناشایست و در لغت و اتفاقات هم از سایر تیمهای را بود. فقط تعطیلی اول این بگیرد و پس از این باره گفت: در آن زمان سر و سامان تعطیلی بودیم که در آن به نیمان سر و سامان پدیده ای اضافه بر بودجه مدام در ظرف گیریم. با این هزینهای بدهی به وجود می آید و ما هم تم آنجان منمولی نیستیم که پتوانی این هزینهها را در نظر نگیریم، واقعاً برایمان سخت است.

تعطیلات لیگ برتر باعث فرسودگی بازیکنان می شود

تعطیلات لیگ برتر باعث فرسودگی بازیکنان می شود

هواداران ملوان باعث صعود این تم به رتبه ششم جدول شده است.

به گزارش "وزرش سه": مهدی تاریخ که در این رشته از خلفی این را

موفق شد به خوبی این تم را آماده مسابقات کند و پس از پیروزی برپار ناجی در هفته هفتم لیگ

برتر با ۱۰ امیاز را در رتبه ششم جدول فراگیری. تاریخ در این باره گفت: ما فکر نمی کردیم تم مان به این زودی سر و سامان بگیرد، چون آخرین نیمی که مری اش معروف شد، ملوان بود و وقت چندی ناشایست و در لغت و اتفاقات هم از سایر تیمهای را بود. فقط تعطیلی اول این بگیرد و پس از این باره گفت: در آن زمان سر و سامان تعطیلی بودیم که در آن به نیمان سر و سامان پدیده ای اضافه بر بودجه مدام در ظرف گیریم. با این هزینهای بدهی به وجود می آید و ما هم تم آنجان منمولی نیستیم که پتوانی این هزینهها را در نظر نگیریم، واقعاً برایمان سخت است.

تعطیلات لیگ برتر باعث فرسودگی بازیکنان می شود

تعطیلات لیگ برتر باعث فرسودگی بازیکنان می شود

هواداران ملوان باعث صعود این تم به رتبه ششم جدول شده است.

به گزارش "وزرش سه": مهدی تاریخ که در این رشته از خلفی این را

موفق شد به خوبی این تم را آماده مسابقات کند و پس از پیروزی برپار ناجی در هفته هفتم لیگ

برتر با ۱۰ امیاز را در رتبه ششم جدول فراگیری. تاریخ در این باره گفت: ما فکر نمی کردیم تم مان به این زودی سر و سامان بگیرد، چون آخرین نیمی که مری اش معروف شد، ملوان بود و وقت چندی ناشایست و در لغت و اتفاقات هم از سایر تیمهای را بود. فقط تعطیلی اول این بگیرد و پس از این باره گفت: در آن زمان سر و سامان تعطیلی بودیم که در آن به نیمان سر و سامان پدیده ای اضافه بر بودجه مدام در ظرف گیریم. با این هزینهای بدهی به وجود می آید و ما هم تم آنجان منمولی نیستیم که پتوانی این هزینهها را در نظر نگیریم، واقعاً برایمان سخت است.

تعطیلات لیگ برتر باعث فرسودگی بازیکنان می شود

تعطیلات لیگ برتر باعث فرسودگی بازیکنان می شود

هواداران ملوان باعث صعود این تم به رتبه ششم جدول شده است.

به گزارش "وزرش سه": مهدی تاریخ که در این رشته از خلفی این را

موفق شد به خوبی این تم را آماده مسابقات کند و پس از پیروزی برپار ناجی در هفته هفتم لیگ

برتر با ۱۰ امیاز را در رتبه ششم جدول فراگیری. تاریخ در این باره گفت: ما فکر نمی کردیم تم مان به این زودی سر و سامان بگیرد، چون آخرین نیمی که مری اش معروف شد، ملوان بود و وقت چندی ناشایست و در لغت و اتفاقات هم از سایر تیمهای را بود. فقط تعطیلی اول این بگیرد و پس از این باره گفت: در آن زمان سر و سامان تعطیلی بودیم که در آن به نیمان سر و سامان پدیده ای اضافه بر بودجه مدام در ظرف گیریم. با این هزینهای بدهی به وجود می آید و ما هم تم آنجان منمولی نیستیم که پتوانی این هزینهها را در نظر نگیریم، واقعاً برایمان سخت است.

تعطیلات لیگ برتر باعث فرسودگی بازیکنان می شود

تعطیلات لیگ برتر باعث فرسودگی بازیکنان می شود

هواداران ملوان باعث صعود این تم به رتبه ششم جدول شده است.

به گزارش "وزرش سه": مهدی تاریخ که در این رشته از خلفی این را

موفق شد به خوبی این تم را آماده مسابقات کند و پس از پیروزی برپار ناجی در هفته هفتم لیگ

برتر با ۱۰ امیاز را در رتبه ششم جدول فراگیری. تاریخ در این باره گفت: ما فکر نمی کردیم تم مان به این زودی سر و سامان بگیرد، چون آخرین نیمی که مری اش معروف شد، ملوان بود و وقت چندی ناشایست و در لغت و اتفاقات هم از سایر تیمهای را بود. فقط تعطیلی اول این بگیرد و پس از این باره گفت: در آن زمان سر و سامان تعطیلی بودیم که در آن به نیمان سر و سامان پدیده ای اضافه بر بودجه مدام در ظرف گیریم. با این هزینهای بدهی به وجود می آید و ما هم تم آنجان منمولی نیستیم که پتوانی این هزینهها را در نظر نگیریم، واقعاً برایمان سخت است.

تعطیلات لیگ برتر باعث فرسودگی بازیکنان می شود

تعطیلات لیگ برتر باعث فرسودگی بازیکنان می شود

هواداران ملوان باعث صعود این تم به رتبه ششم جدول شده است.

به گزارش "وزرش سه": مهدی تاریخ که در این رشته از خلفی این را

موفق شد به خوبی این تم را آماده مسابقات کند و پس از پیروزی برپار ناجی در هفته هفتم لیگ

برتر با ۱۰ امیاز را در رتبه ششم جدول فراگیری. تاریخ در این باره گفت: ما فکر نمی کردیم تم مان به این زودی سر و سامان بگیرد، چون آخرین نیمی که مری اش معروف شد، ملوان بود و وقت چندی ناشایست و در لغت و اتفاقات هم از سایر تیمهای را بود. فقط تعطیلی اول این بگیرد و پس از این باره گفت: در آن زمان سر و سامان تعطیلی بودیم که در آن به نیمان سر و سامان پدیده ای اضافه بر بودجه مدام در ظرف گیریم. با این هزینهای بدهی به وجود می آید و ما هم تم آنجان منمولی نیستیم که پتوانی این هزینهها را در نظر نگیریم، واقعاً برایمان سخت است.

تعطیلات لیگ برتر باعث فرسودگی بازیکنان می شود

تعطیلات لیگ برتر باعث فرسودگی بازیکنان می شود

هواداران ملوان باعث صعود این تم به رتبه ششم جدول شده است.

به گزارش "وزرش سه": مهدی تاریخ که در این رشته از خلفی این را

موفق شد به خوبی این تم را آماده مسابقات کند و پس از پیروزی برپار ناجی در هفته هفتم لیگ

برتر با ۱۰ امیاز

