

سؤال جواب

سال دهم - شماره ۲۴۰۱

سفیر اندونزی در ایران:

زمینه خواهر خواندگی دو شهر بوگور و رشت فراهم است



سوال جواب: سفیر جمهوری اندونزی در ایران نیز در دیدار مذکور با ابراز خرسنده از حضور در شهر رشت. گفت: این سفر تحسین دیدارم از شهر رشت است و امیدوارم این مدیر موجب توسعه روابط بین اندونزی و ایران و به شهرباز شود.

روپیه پرستیو پولیاتورو با اشاره به ارتقا دیبلماتیک ۷۰ ساله بین اندونزی و ایران، بیان کرد: رئیس جمهوری اسلامی ایران اخیراً سفری به زمینه تفاوتی و استراتژیک برگزار کردند.

وی به فعالیت جراحی روابطیک دو کشور در سفر آقای رئیسی به کشور اندونزی اشاره کرد و افزود: با خوشحالی و انتخاب از تکنولوژی ایران در زمینه جراحی ریاضیک در بیمارستان اندونزی استفاده کردیم. سفیر جمهوری اندونزی در ایران ادامه داد: ایران پیمارستانها و پزشکان خوبی دارد و بر این اساس اندونزی علاقمند به گسترش روابط خوبه سلامت با ایران است.

پرستیو پولیاتورو با بیان اینکه زمینه های بسیاری برای همکاری با رشت وجود دارد، تصریح کرد: آب و هوای شهر رشت مشابه با شهر «بوکور» کشور اندونزی است و این شهر نیز به عنوان شهر باران شناخته می شود.

وی اضافه کرد: بر این باورم پیشتر همکاری بین ایران و اندونزی می تواند در زمینه شهر خوارک شناسی باشد و این امر می تواند همکاری در پیشنهادی از گردشگری و فرهنگی را ارتقا دهد.

سفیر جمهوری اندونزی در ایران پیشنهاد می کنم شهرهای رشت و در تلاقي ایران و کشورهای خاصه با خوارک منطقه روزه زمینه ساز همکاری های اقتصادي با اندونزی باشد. بیان کرد: پیشنهاد می کنم شهرهای رشت و بوگور به صورت خواهر خوانده باشند.

پرستیو پولیاتورو در بیان اینکه هدف از بازدید شهر رشت این است که روابط فرهنگی و اقتصادي بین دو کشور اندونزی و ایران ارتقا یابد و دو شهر «بوگور» و «رشت» خواهر خوانده تلقی شوند.

۱۰۱

بیش از ۶ هزار حلقه لاستیک فاچاق در گیلان کشف و ضبط شد

ایران: مدیرکل صنعت، معدن و تجارت گیلان از کشف ۶ هزار حلقه لاستیک به ارزش ۳۹۰ میلیارد ریال در اتاریکی از عاملان فروش این کالا در استان خبر داد.

تیمور پور حمیدی افزود: با توجه به پرسنل های صورت گرفته در سامانه جامع تجارت و اتاریکی از سوی کارشناسان بازرسی و نظارت تمثیلکی مشکل از کارشناسان نظری تعبیرات حکومتی، اداره کل صنعت، معدن و تجارت نشکل و از اتاریکی از عاملان و فروشندگان لاستیک سطح استان پیش از ۶ هزار حلقه لاستیک سیک و سینکن کشف شد.

وی گفت: براساس تبصره (۴) قانون احیاکی ماده ۱۸ (۲۰۱۷) قانون مبارزه با فاچاق کالا و ارز برابر می باشد. ارزش پردازی این کالا در ایران ۳۹۰ میلیارد ریال است. هدف از بازدید شهر رشت این است که روابط فرهنگی و اقتصادي بین دو کشور اندونزی و ایران ارتقا یابد و دو شهر «بوگور» و «رشت» خواهر خوانده تلقی شوند.

۱۰۲

معلم خاطی در لاهیجان به هیات تخلفات اداری معرفی شد

ایران: مدیرکل آموزش و پرورش گیلان گفت: پس از تبیه بدنه یک داشت آموز توسعه معلم مدیرسایی در شهر لاهیجان بر اساس موادی فنونی و تاکیدات وزیر آموزش و پرورش در عدم اغراضی و پرخورد جدی در موضوع تبیه بدنه داشت آموزان، معلم مدیرسایه لغو ابلاغ و به هیات تخلفات اداری معرفی شد.

محمدحسن رضانی اظهار کرد: در پی انتشار اخباری در فضای مجازی مبنی بر تبیه داشت آموز مدیرسایی در لاهیجان، معلم خاطی پس از پرسنل عکس، خبر و صحت آن فوری لغو ابلاغ و به هیات تخلفات اداری معرفی شد.

وی با ایران تأسیف از این حادثه اظهار کرد: پرسنل ماده ۸۱ و ۸۲ و ۸۳ نامه اجرایی مدارس، هرگونه تبیه بدنه داشت آموزان و سوء رفتار با آنان منعو است.

مدیرکل آموزش و پرورش گیلان با تقدیر از تعزیز معلم مدیرسایه در فرآیند تعلیم و تربیت از تمامی فرهنگیان و مدیران مدارس خواست با توجه به ممنوعیت تبیه بدنه این انجام این کار به طور جدی خودداری کنند.

۱۰۳

۱۱ فقره سوقت کابل مخابرات در رشت

سوال جواب: فرمانده انتظامی شهرستان رشت از شناسایی و دستگیری ۲ سارقان سایه‌دار کابل مخابرات با ۱۱ فقره سوقت توسط مأموران پاسگاه انتظامی خشت مجده خبر داد و گفت: از خودرو این افراد حاده ۱۰ کابل مخابرات سرقته کتف شد.

سرهنگ محمود «جاناظی» در گفت و گو با خبرگزار یاگاه خبری پیلس با تاکید بر ارتفاع سطح آگاهی عمومی و تشید اقدامات پیشگیرانه برای چلگری از وقوع سرفت، اظهاره داشت: مقابله با سرفت و ناهنجاری های اجتماعی عزم همگانی را مطلب دارد.

وی در ادامه گفت: با توجه به قوی معلم مدیرسایه ای این مخابرات در سطح شهرستان رشت طی مفهومی اخیر، پرسنل موضوع در فرآیند انتظامی شهرستان رشت با بیان اینکه مأموران پاسگاه انتظامی خشت مسجد بنای انجام اقدامات ثغیر و پلیس ۲ سارق این پرونده را شناسایی کردند. افزود: این افراد در یک عملیات غافلگیرانه در حالی که شغقول سوقت کابل بودند، دستگیر و به مقر انتظامی منتقل شدند.

۱۰۴

۱۱ فقره سوقت کابل مخابرات در رشت

سوال جواب: رئیس شورای شهر رشت: سارقان سایه‌دار کابل مخابرات با ۱۱ فقره سوقت توسط مأموران پاسگاه انتظامی خشت مجده خبر داد و گفت: از خودرو این افراد حاده ۱۰ کابل مخابرات سرقته کتف شد.

سرهنگ محمود «جاناظی» در گفت و گو با خبرگزار یاگاه خبری پیلس با تاکید بر ارتفاع سطح آگاهی عمومی و تشید اقدامات پیشگیرانه برای چلگری از وقوع سرفت، اظهاره داشت: مقابله با سرفت و ناهنجاری های اجتماعی عزم همگانی را مطلب دارد.

وی در ادامه گفت: با توجه به قوی معلم مدیرسایه ای این مخابرات در سطح شهرستان رشت طی مفهومی اخیر، پرسنل موضوع در فرآیند انتظامی شهرستان رشت با بیان اینکه مأموران پاسگاه انتظامی خشت مسجد بنای انجام اقدامات ثغیر و پلیس ۲ سارق این پرونده را شناسایی کردند. افزود: این افراد در یک عملیات غافلگیرانه در حالی که شغقول سوقت کابل بودند، دستگیر و به مقر انتظامی منتقل شدند.

۱۰۵

۱۱ فقره سوقت کابل مخابرات در رشت

سوال جواب: رئیس شورای شهر رشت: در این باره گام بردازند و همچنین در تلاشیم تا با ثبت این نوربرداری ها در رشت انجام شود بقیاناً برند دیگری با هدف اینکه دستگاهی دارد.

سرهنگ محمود «جاناظی» در گفت و گو با خبرگزار یاگاه خبری پیلس با تاکید بر ارتفاع سطح آگاهی عمومی و تشید اقدامات پیشگیرانه برای چلگری از وقوع سرفت، اظهاره داشت: مقابله با سرفت و ناهنجاری های اجتماعی عزم همگانی را مطلب دارد.

وی در ادامه گفت: با توجه به قوی معلم مدیرسایه ای این مخابرات در سطح شهرستان رشت طی مفهومی اخیر، پرسنل موضوع در فرآیند انتظامی شهرستان رشت با بیان اینکه مأموران پاسگاه انتظامی خشت مسجد بنای انجام اقدامات ثغیر و پلیس ۲ سارق این پرونده را شناسایی کردند. افزود: این افراد در یک عملیات غافلگیرانه در حالی که شغقول سوقت کابل بودند، دستگیر و به مقر انتظامی منتقل شدند.

۱۰۶

۱۱ فقره سوقت کابل مخابرات در رشت

سوال جواب: رئیس شورای شهر رشت: در این باره گام بردازند و همچنین در تلاشیم تا با ثبت این نوربرداری ها در رشت انجام شود بقیاناً برند دیگری با هدف اینکه دستگاهی دارد.

سرهنگ محمود «جاناظی» در گفت و گو با خبرگزار یاگاه خبری پیلس با تاکید بر ارتفاع سطح آگاهی عمومی و تشید اقدامات پیشگیرانه برای چلگری از وقوع سرفت، اظهاره داشت: مقابله با سرفت و ناهنجاری های اجتماعی عزم همگانی را مطلب دارد.

وی در ادامه گفت: با توجه به قوی معلم مدیرسایه ای این مخابرات در سطح شهرستان رشت طی مفهومی اخیر، پرسنل موضوع در فرآیند انتظامی شهرستان رشت با بیان اینکه مأموران پاسگاه انتظامی خشت مسجد بنای انجام اقدامات ثغیر و پلیس ۲ سارق این پرونده را شناسایی کردند. افزود: این افراد در یک عملیات غافلگیرانه در حالی که شغقول سوقت کابل بودند، دستگیر و به مقر انتظامی منتقل شدند.

۱۰۷

۱۱ فقره سوقت کابل مخابرات در رشت

سوال جواب: رئیس شورای شهر رشت: در این باره گام بردازند و همچنین در تلاشیم تا با ثبت این نوربرداری ها در رشت انجام شود بقیاناً برند دیگری با هدف اینکه دستگاهی دارد.

سرهنگ محمود «جاناظی» در گفت و گو با خبرگزار یاگاه خبری پیلس با تاکید بر ارتفاع سطح آگاهی عمومی و تشید اقدامات پیشگیرانه برای چلگری از وقوع سرفت، اظهاره داشت: مقابله با سرفت و ناهنجاری های اجتماعی عزم همگانی را مطلب دارد.

وی در ادامه گفت: با توجه به قوی معلم مدیرسایه ای این مخابرات در سطح شهرستان رشت طی مفهومی اخیر، پرسنل موضوع در فرآیند انتظامی شهرستان رشت با بیان اینکه مأموران پاسگاه انتظامی خشت مسجد بنای انجام اقدامات ثغیر و پلیس ۲ سارق این پرونده را شناسایی کردند. افزود: این افراد در یک عملیات غافلگیرانه در حالی که شغقول سوقت کابل بودند، دستگیر و به مقر انتظامی منتقل شدند.

۱۰۸

۱۱ فقره سوقت کابل مخابرات در رشت

سوال جواب: رئیس شورای شهر رشت: در این باره گام بردازند و همچنین در تلاشیم تا با ثبت این نوربرداری ها در رشت انجام شود بقیاناً برند دیگری با هدف اینکه دستگاهی دارد.

سرهنگ محمود «جاناظی» در گفت و گو با خبرگزار یاگاه خبری پیلس با تاکید بر ارتفاع سطح آگاهی عمومی و تشید اقدامات پیشگیرانه برای چلگری از وقوع سرفت، اظهاره داشت: مقابله با سرفت و ناهنجاری های اجتماعی عزم همگانی را مطلب دارد.

وی در ادامه گفت: با توجه به قوی معلم مدیرسایه ای این مخابرات در سطح شهرستان رشت طی مفهومی اخیر، پرسنل موضوع در فرآیند انتظامی شهرستان رشت با بیان اینکه مأموران پاسگاه انتظامی خشت مسجد بنای انجام اقدامات ثغیر و پلیس ۲ سارق این پرونده را شناسایی کردند. افزود: این افراد در یک عملیات غافلگیرانه در حالی که شغقول سوقت کابل بودند، دستگیر و به مقر انتظامی منتقل شدند.

۱۰۹

۱۱ فقره سوقت کابل مخابرات در رشت

سوال جواب: رئیس شورای شهر رشت: در این باره گام بردازند و همچنین در تلاشیم تا با ثبت این نوربرداری ها در رشت انجام شود بقیاناً برند دیگری با هدف اینکه دستگاهی دارد.

سرهنگ محمود «جاناظی» در گفت و گو با خبرگزار یاگاه خبری پیلس با تاکید بر ارتفاع سطح آگاهی عمومی و تشید اقدامات پیشگیرانه برای چلگری از وقوع سرفت، اظهاره داشت: مقابله با سرفت و ناهنجاری های اجتماعی عزم همگانی را مطلب دارد.

وی در ادامه گفت: با توجه به قوی معلم مدیرسایه ای این مخابرات در سطح شهرستان رشت طی مفهومی اخیر، پرسنل موضوع در فرآیند انتظامی شهرستان رشت با بیان اینکه مأموران پاسگاه انتظامی خشت مسجد بنای انجام اقدامات ثغیر و پلیس ۲ سارق این پرونده را شناسایی کردند. افزود: این افراد در یک عملیات غافلگیرانه در حالی که شغقول سوقت کابل بودند، دستگیر و به مقر انتظامی منتقل شدند.

۱۱۰

۱۱ فقره سوقت کابل مخابرات در رشت

سوال جواب: رئیس شورای شهر رشت: در این باره گام بردازند و همچنین در تلاشیم تا با ثبت این نوربرداری ها در رشت انجام شود بقیاناً برند دیگری با هدف اینکه دستگاهی دارد.

سرهنگ محمود «جاناظی» در گفت و گو با خبرگزار یاگاه خبری پیلس با تاکید بر ارتفاع سطح آگاهی عمومی و تشید اقدامات پیشگیرانه برای چلگری از وقوع سرفت، اظهاره داشت: مقابله با سرفت و ناهنجاری های اجتماعی عزم همگانی را مطلب دارد.

وی در ادامه گفت: با توجه به قوی معلم مدیرسایه ای این مخابرات در سطح شهرستان رشت طی مفهومی اخیر، پرسنل موضوع در فرآیند انتظامی شهرستان رشت با بیان اینکه مأموران پاسگاه انتظامی خشت مسجد بنای انجام اقدامات ثغیر و پلیس ۲ سارق این پرونده را شناسایی کردند. افزود: این افراد در یک عملیات غافلگیرانه در حالی که شغقول سوقت کابل بودند، دستگیر و به مقر انتظامی منتقل شدند.

۱۱۱

۱۱ فقره سوقت کابل مخابرات در رشت

سوال جواب: رئیس شورای شهر رشت: در این باره گام بردازند و همچنین در تلاشیم تا با ثبت این نوربرداری ها در رشت انجام شود بقیاناً برند دیگری با هدف اینکه دستگاهی دارد.

سرهنگ محمود «جاناظی» در گفت و گو با خبرگزار یاگاه خبری پیلس با تاکید بر ارتفاع سطح آگاهی عمومی و تشید اقدامات پیشگیرانه برای چلگری از وقوع سرفت، اظهاره داشت: مقابله با سرفت و ناهنجاری های اجتماعی عزم همگانی را مطلب دارد.

وی در ادامه گفت: با توجه به قوی معلم مدیرسایه ای این مخابرات در سطح شهرستان رشت طی مفهومی اخ

سوال جواب

سال دهم - شماره ۲۴۰۰

فوايد کاهو در حفظ قوه یيناي و پيشگيري از سرطان



کلاژن سازی برای داشتن پوست سالم و پیشگیری از از بین رفتن قابلیت ارجاعی پوست موثر است. همچنین این سبزی دارای شاخص گلوکز پایین است که متواند به درمان آکنه کمک کند.

■ پھود سیستم ایمنی

کاهو دارای دو تقویت کننده سیستم ایمنی یعنی ویتامین های A و C است. ویتامین A به تنظیم ئن های مرتبط با کاهش التهاب و کمک به پھود سلامت گوارش از سیستم ایمنی محافظت می کند.

■ مقابله با سرطان

رنگدانه کلروفلل موجود در کاهو می تواند از سرطان های کبد و روده پیشگیری نماید. این سبزی حاوی آنتی اکسیدان های است که خطر پیشرفت اسیب DNA، فاکتور اصلی سرطان، را کاهش می دهد.

■ کمک به کاهش وزن

این سبزی تقریباً از لحاظ میزان کربوهیدرات ها صفر است. همچنین حاوی میزان بسیار کم کالری، فند و چربی است. از این‌رو برای کاهش وزن نسبت است.

■ کمک به هضم غذا

کاهو حاوی آب و مواد معدنی است که به هضم آسان کمک می کند. همچنین حاوی فیبر چشمی مفید است. کمبود این مواد مغذی موجب آب‌سیاه، آب‌مروارید و دزنشیون ماکولا می شود.

■ درمان مشکلات پوستی

ویتامین A مخصوص در کاهو به پھود سلامت پوستی کمک می کند. همچنین این سبزی حاوی از آنچه که کاهش روند پارداری سالم از آنچه که کاهش روند پارداری سالم است. این ویتامین به تفاوت پیشگیری از همگام تولید کمک می کند.

کاهو از گروه سبزیجات پھن برگ است که دارای فوايد سالم و پیشگیری است.

محققان صرف کاهو را برای حفظ سلامت بدن توصیه می کنند. این داده به برخی تویید سرمه‌توین را افزایش دهد بهتر است

سبزی زمینی شیرین را بپزید و آن را با که که

دارای جربی های سالم است و دارچین که یک ادویه ضد التهاب است، صرف کنید.

(۶) جوی دوسر

جو به شنوان یکی از بهترین گزینه ها

در مقابله با سرطان است. جو دوسر مانند آوکادو، دارای فیبر زیادی است که متواند

آفوهای عصبی و مغزی نقش دارد.

اوکادو، خاطر خوش باشد و مناسب است.

ویتامین C سه زیانی دارد.

کاهو بین خوب آتشی اکسیدان های نظر ویتامین

C است. این سبزی به خروج مواد شیمیایی

ضرر از بدن کمک می کند. همچنین از هر گونه آسیب

رادیکال پیشگیری می نماید. مصرف منظم آن می تواند

موجوب کاهش التهاب و فشار اکسیتی شود.

(۷) شکلات تلخ

شکلات تلخ است. این سبزیجات نیز می توانند

آن را را هستند. سطح اضطرابی را که

شکلات می تواند یک وعده غذایی سالم باشد

که در موقع استرس به آن روی می اورد.

لیندا شان داد که شکلات تلخ با حداقل ۷۰

درصد کاکائو می تواند بر سطح استرس

و خلص و خو تاثیرات مثبت داشته باشد.

می توانید چند تک شکلات تلخ را به ماست

پوچانی یا سالادتان افزوده و آن را همراه با غذا

پاسخ هرمونی بدن به استرس را نشان

با به عنوان میان وعده مصرف کنید.

(۸) پھود سلامت قلب

کاهو حاوی فلات ای اسیدوفلیک است از این‌رو

از جمعیت بلکه پیشگیری می کند. همچنین این

سبزی حاوی ویتامین های A و C است که به قوی

ماندن عرق خونی کمک می کند.

(۹) حفظ قوه یینای

مواد مغذی نظری ویتامین C و کاروتونیوئیدها

در کاهو وجود دارند. از این‌رو در مقابله با اختلالات

چشمی مفید است. کمبود این مواد مغذی موجب

بدن دفع می کند.

(۱۰) درمان مشکلات پوستی

ویتامین A مخصوص در کاهو به پھود سلامت

پوست کمک می کند. همچنین این سبزی حاوی

ویتامین C است که به کلاژن سازی کمک می کند.

این سبزی تقریباً از لحاظ میزان کربوهیدرات ها صفر است. همچنین حاوی میزان بسیار کم کالری، فند و چربی است. از این‌رو برای کاهش وزن نسبت است.

کمک به هضم غذا

کاهو حاوی آب و مواد معدنی است که به

هضم آسان کمک می کند. همچنین حاوی فیبر

است که موجب پھود و دزنشیون ماکولا می شود.

(۱۱) افزایش روند پارداری سالم

از آنجایی که کاهو حاوی فلات است به داشتن

بارداری سالم کمک کرد و به پیشگیری از انواع

تفاکیص به هنگام تولد کمک می کند.

تمرينات تنفسی، استفاده از اسماں ها و حسی صرف ۱۰ دقیقه زمان برای ارتباط گرفتن با جیوانی های داشتن مطح و خانگی از جمله انداماتی هستند که می توانند به کاهش اثرات فیزیولوژیکی استرس کمک کنند اما یکی دیگر از مواد مهم و اثراگذاری که می تواند در میان عده های باشد، استفاده از برخی از میان راهگشا سالم و مناسب است.

به گفته متخصصان وقیی شخصی دجار شیرین و سرشار از کربوهیدرات روحی بیاورد چرا که صرف این خوراکی ها به سادگی لذت بخش تر از سبزیجات سالم بود و برای فرد آسودگی خاطر به همراه دارند.

اگرچه بسیاری در شرایط استرس زا به خودرنده هله و موهمند روحی می آورند اما متخصصان خاطر نشان کرده اند که بسیاری از گزینه های سالم دیگر که همان لذت را برای فرد به همراه دارند نیز وجود دارند که نتها مضر نبوده، بلکه میانی های سرشار از سلامتی دارند.

در میان ای از گزینه های کاهش استرس آنها ثابت شده به نفع دارد:

(۱) آوکادو

اوکادو سرشار از فیبر است و می تواند اما

به کنترل قند خون کمک کند و در تیغه از نوسانات قند خون که بر روحیه و اضطراب

فره تأثیر می کند، حتی بیوپیدان مکاری های پیش از اضافه یافرازید.

(۲) ماسک (جیسنیک پروپو)

ماکا نوعی گیاه ادیپتوئیک است و این

بدان معناست که از آذرناه ها یعنی غده هایی

که پاسخ هرمونی بدن به استرس را نشان

در طول بارداری موز و سرمه ای از گزینه های معرفت

در سیاری از مواد خوراکی و نوشیدن های معرفت

در میان ای از گزینه های سالم و شدید است.

برای این مطالعه، مشاهده کردن زنانی که

در طول بارداری این اثرات را در میان ای از گزینه های سالم و شدید داشتند

مشاهده کردند که از جمله

می توانند بین این افراد میانی که از این مطالعه

آن را رفع کرد.

حیدری، درباره گیاهان با طبع

گرم و خشک و مدر اظهار کرد:

این گیاهان اغلب بیانی بوده و

ضد سنگ و شن کلیه و بلغم هم

هستند بین این سرمه و رز طوطی

معده را از بین می بینند که از جمله

این گیاهان می توان به خارخاسک

و خارشتر اشاره کرد که خاصیت لاغر کنندگی هم دارند.

اویان کرد: سنگ حجر الیهود

ضد سنگ کلیه و مدر است، برای

دفع سنگ کلیه به کمک این سنگ

باید نخست آن را در هاو بکویم

سپس یک قاشقی خذوی از حجر الیهود را در

دمونش سفشار خون را در

نمی بیند بهتر است شده باشد از این مفعون

از خواص این مفعون می تواند

داشتن طبع گرم به افراد سرمه مزاج

خون و شنگ شکن بوده، چربی

و کلسترول خون را هم پایین

می آورد، طبع این مفعون دوستی دارد

بنابراین همه مزاج های می توانند از

آن استفاده کنند.

این محقق و پژوهشگر طب

اویان کرد: افرادی که از این سنگ

کلیه برای رفع مشکلشان به دست

آن می توانند از این مفعون استفاده کنند

مشکلشان را بخوبی بخواهند، این

مفعون از خواص این مفعون است

کلیه ترکیب گل پیش از

جذب می کند از این مفعون از خواص این

مفعون است که از این مفعون از خواص این

مفعون است که از این مفعون از خواص این

مفعون است که از این مفعون از خواص این

مفعون است که از این مفعون از خواص این

مفعون است که از این مفعون از خواص این

مفعون است که از این مفعون از خواص این

مفعون است که از این مفعون از خواص این

مفعون است که از این مفعون از خواص این

مفعون است که از این مفعون از خواص این

مفعون است که از این مفعون از خواص این

مفعون است که از این مفعون از خواص این

مفعون است که از این مفعون از خواص این

شکایت تراکتور از هوداران ملوان

سوال جواب: باشگاه تراکتور مستندات خود را درخصوص اتفاقات رخ داده در بازی ملوان به سازمان لیگ ارسال کرد.

به گزارش "ورزش سه"، باشگاه تراکتور با انتشار اطلاعاتی به موضوعات روز گذشته رخ داده در ورزشگاه سیروس قایقران پرداخت و شکایت دیگری را از هوداران تهم ملوان ثبت کرد.

در اطلاعیه تراکتور آمده است:

هشتمگ فنی برقراره، باشگاه تراکتور اعمال باشگاه تراکتور در ورزشگاه حضور داشت و از تزییک رفاقت را بپذیرید. باشگاه تراکتور در دیدار ملوان - تراکتور بود.

بلاعده این اتفاقات رخ داده در دیدار ملوان - تراکتور بود.

فعاشی، آزار و اذیت چند نفر از هوداران خانم تراکتور، استفاده از لیزر و پرتاپ بطری از سوی هوداران منسوب به باشگاه ملوان را به نظر از ارائه کرد.

هجهجین مدیر اعمال باشگاه به طور جدی ابعاد مجرای احانت و تعرض به هوداران تراکتور را پیگیری کرد و تعامی مستندات لازم در این راستا توسط باشگاه تهیه و به سازمان لیگ ارسال شد.

باشگاه تراکتور ضمن حکومت تمامی اتفاقات رخ داده، خواستار برخورد جدی کمینه اتفاقی فراموشی فوتیبل با خاطرخواهی است.

هجهجین انتظار می رود مسؤولان باشگاه ملوان که ارتباط خوبی باشگاه تراکتور دارند، بدطور رسمی از هوداران تراکتور به ویژه یافتوانی که توخط هوداران خانم تمیزیان مورد اهانت و اذیت قرار گرفته اند، عذرخواهی و دلوجهی کنند.

۱۰۱

مربی تراکتورسازی تبریز

انزلی فوتبالی ترین شهر ایران است

مهربی تراکتورسازی تبریز با یان اینکه انزلی فوتبالی ترین شهر ایران است، گفت:

امروز بازی برای را شادم بودم. محمد نصرتی در نشست خبری پس از بازی ملوان با تراکتور در جمع خبرنگاران اظهار کرد: نیمه اول کنترل بازی کامل در اختیار ما بود و بهتر از تیم کیانی.

وی با اشاره به جو هجانی در ورزشگاه انزلی افزود: بازی در مقابل طرفداران با اشتباه و هجانی ملوان از بازی کار آسان نیست.

مربی تراکتورسازی تبریز با یان اینکه بازی پایابی در نیمه دوم ارائه شد، گفت: در این بازی تغییراتی روی دروازه های روی دروازه های روی دروازه های خلقت شد و بازی تغییر پایان داشت.

وی با یان اینکه بازی ملوان و تراکتور فینیکی و تاکتیکی دنیا شد، افزود: شور و حرارتی که توسط هوداران از سکوها هدایت می شد متوجه چندگانگی و هیجان آفرینی در بازی شد.

مربی تراکتورسازی تبریز با یان اینکه انزلی فوتبالی ترین شهر ایران است، گفت: مردم انزلی عاشق فوتبال هستند و از اینکه این شهر در لیگ برتر تیم داری می کنند سپاس خرسند.

۱۰۱

چهار گزینه اصلی هدایت تیم ملی والیبال ایران اعلام شد



ایستا: قدراسبون والیبال چهار گزینه اصلی هدایت تیم ملی والیبال ایران را اعلام کرد که بر اساس آن ولاعدهای آنکو از بین گزینه های اصلی خارج شده است.

طبق اعلام قدراسبون والیبال وحد مرادی سپریست قدراسبون والیبال هفته اینده با تشکیل ملی و والیبال کشور را موردن بررسی قرار خواهد داد و در پایان گزینه سپریستیکی تهم ملی والیبال ایران مشخص و اعلام خواهد شد.

ویتا: چهار گزینه (بلویک)، آنجلو لوتوزوئی (ایتالیا)، سعید معروف (ایران) و روبرتو پیاتزا (ایتالیا) چهار گزینه اصلی مدنظر برای هدایت تیم ملی والیبال ایران هستند که باشد دید در نهایت کدام یک در مرحله نخست برینگت ایشان هم قابل احترام است.

مرادی پیش از این در نشست خبری خود اعلام کرد: "تومنام توپولو و لادیمه ایکنو، روبرتو پیاتزا و سعید معروف" گزینه های اصلی قدراسبون هستند که با استفاده از آنها ذکر می کنند اما در روزهای اخیر توپولو و آنکو از بین گزینه های خارج شده اند.

۱۰۱

جلسه مهم فدر اسیون فوتبال با

سرومهی تیم ملی برای برنامه ریزی نهایی

مهربی: کادر اجرایی تیم ملی ایران جلسه ای مهم برای بررسی نهایی اردوی پایانی قبیل از شروع جام ملت های آسیا خواهد داشت تا در خصوصیات تصمیم گیری کنند.

کادر اجرایی تیم ملی قدراسبون ایران در مسوان فوتبالیون جهت نهایی کردن برینگت جلسات فشرده ای را با

اردوی پایانی خود قبل از حضور در جام ملت های آسیا برگزار می کند.

امیر قلعه نوبی سرمربی تیم ملی ایران که درخواست خود برای

برگزاری بازی دوستانه ای را در تهران قبیل از اعزام به قدر داده بود

با پاسخ بخش بین الملل قدراسبون در خصوص نیو دیگر این قاره مسابقات را از قاره آفریقا و همچین درخواست های عجیب مالی دو تیم دیگر این قاره دریافت کرد. از این روح احتمال برگزاری بازی دوستانه تیم ملی ایران

مقابل تیمی از قاره آفریقا قبل از آغاز جام ملت های قاره ای صفر است تا می گوییم.

با این حال کادر اجرایی تیم ملی ایران جلسات خود با ارکان مدیریتی قدراسبون نیز نظر مهدی محمدنی و مهدی تاج را ادامه می دهد

تا در خصوص جزئیات اردوی پایانی و همچنین توجه سفر به قطر برینگت زیانی می سوت پذیرد.

برنامه دیدارهای تیم ملی ایران در جام ملت های آسیا به شرح

ذیر است:

* ایران - فلسطین (۲۴) دی - ساعت ۲۱ - ورزشگاه اجوکشن سنی

* ایران - هنگ کنگ (۲۹) دی - ساعت ۲۱ - ورزشگاه اجوکشن

* ایران - امارات (۳ بهمن) - ساعت ۱۸:۳۰ - ورزشگاه اجوکشن سنی

ورزش

تاریخ: سرمهبی ملوان:

سوال جواب

سال دهم - شماره ۲۴۰۱

در بازی با تراکتور مسلط بودیم و می توانستیم برنده باشیم

تیم متمول تراکتور نتوانست هیچ موقعیتی روی دروازه ما اینجا کند / نباید دچار غرور شویم و باید تیم مان را تقویت کنیم

جا دارد از هوداران شکر کنیم که همیشه همراه ما هستند و به ما اثری ضاغط نمی دهند. ای کاش

می توانیم با پیروزی آنها را خوشحال تر به خانه بفرستیم.

گزارشگر از ملوان؟

بنی خلیلی لهجه گیلکی را دوست دارم و تلاش می کنم یاد بگیرم. برای ما که ترک زبان هستم مقداری سخت است

اما ترک کم اینجا کند. خدا را شکر داریم راهم یاد بگیریم. این تیم نیز ندیده است. خدا را شکر داریم راهم یاد بگیریم. این تیم کیان است. بد تمهی های دیگری بخواهیم شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش

می شویم که بنویسیم این لهجه شیرین راهم یاد بگیریم. این تیم ملوان نیز است. بد تمهی های این کاش



جعفری، مهاجم تیم ملوان:

موقعیت های خوبی مقابل تراکتور داشتیم اما حیف گل نشد

سوال جواب: مهاجم ملوان می گوید این تیم شایستگی شکست

