

نظر آیت‌الله وحید درباره هدیه دادن به مدیران

ایمان: آیت‌الله وحیدخراسانی در پاسخ به استفتایی نظر خود را درباره استفاده از هدایایی که مشاوران، پیمانکاران و ... بواسطه جایگاه شغلی و دولتی، به مدیران دولتی و شرکت‌ها می‌دهند، بیان کرد. این مرجع تقلید اظهار داشت: هدیه اگر برای تطمیع و وادار کردن گیرنده هدیه به تخلف از قانون یا شرع باشد مثل اینکه بخواهد حق دیگران را تضییع نماید گرفتن آن جایز نیست و در صورتی که برای تسهیل در امر هدیه دهندده باشد خلاف اخلاق ایمانی است و اگر برای تشویق زیردستان از طرف کارفرماست، مانعی ندارد...

فرمانده انتظامی استان قم:

صلاحیت سرویس مدارس باید توسط پلیس تاییدشود

آیت الله موسوی اردبیلی:

شأن دانشگاهیان ورود به دسته بندی های سیاسی و کشمکش بر سر قدرت نیست

ایمان: آیت‌الله موسوی اردبیلی در پیامی به مناسبت آغاز سال تحصیلی گفت: شأن دانشگاهیان ورود در منازعات و دسته بندی های غوغاسالارانه سیاسی و کشمکش بر سر قدرت نیست. این مرجع تقلید در این پیام آورده است: آغاز پاییز و برگ ریز

«حسن کامران» عضو ناظر مجلس در هیئت نظارت بر مطبوعات شد:

ناکامی‌رسانی

مدیر کل راه و شهرسازی استان:

احداث کمربندی رینگ شهر قم ۵۰۰ میلیارد تومان اعتبار نیاز دارد

معاون اول قوه قضائیه:

سردار سلیمانی کمر داعش را می‌شکند



کرمانی‌هاست. وی ادامه داد: بیش از ۶۰ سال مذاکره نتوانست مشکلات مردم فلسطین را حل کن و اسرائیل زیاده خواهتر شد و به دنبال نیل تا فرات بود و هیچ ارزشی هم برای کشورهای مسلمان قائل نبود و تصور می شد که نیروی شکست ناپذیر است. معاون اول رئیس قوه قضائیه افزود: ولی آنچه که این اسطوره شکست‌ناپذیر را شکست و روحیه جدید به مبارزات انقلابی دمید مذاکرات نبود بلکه ایمان و مقاومت مردم فلسطین بود. وی ادامه داد: انسان در مقام دفاع می تواند از دیگر کشورها کمک بگیرد اما به حکم عقل باید از کسی کمک گرفت که از ما تواناتر باشد...

معاون اول قوه قضائیه گفت: سردار حاج قاسم سلیمانی افتخار شما کرمانی‌هاست که امروز اسم او باعث به لرزه در آمدن ستون فقرات اسرائیل می‌شود و نام سردار سلیمانی حساب دیگری برای ایران باز می‌کنند. حجت الاسلام غلامحسین محسنی اژه‌ای پیش از ظهر سه‌شنبه در آیین تودیع و معارفه رئیس کل دادگستری استان کرمان، با اشاره به جنایات داعش در منطقه اظهار داشت: آنچه کمر تروریستی مثل داعش را می‌شکند و مردم را آزاد می‌کند همت و برنامه سردار کرمانی حاج قاسم سلیمانی است و این افتخاری برای کشور، ایران و



روحانی در جمع مدیران رسانه‌های آمریکا:

دیداری با اوباما نخواهم داشت

تروریسم مبارزه می‌کنم و همزمان از لحاظ سیاسی به گروههای مخالف دولت مرکزی یک کشور کمک و حتی عده ای را در خارج از کشور آموزش دهم و جنگ با دولت مرکزی به آن کشور بفرستد این کار حتما به موفقیت منجر نخواهد شد. رئیس جمهوری همچنین در پاسخ به شبکه سی بی اس آمریکا در خصوص راههای مبارزه با تروریسم در سوریه، گفت: اول باید در این کشور ثبات برقرار شود و برقراری ثبات در سوریه بدون کمک به دولت مرکزی امکان پذیر نیست ولو اینکه نسبت به عملکرد این دولت انتقاداتی هم وجود داشته باشد. دکتر روحانی با اشاره به برگزاری انتخابات در سوریه و حضور و رای مردم این کشور به دولت فعلی، افزود: باید ریشه های تروریسم را خشکاند و زمینه بازگشت آوارگان سوری از کشورهای همسایه نظیر ترکیه، عراق، اردن و لبنان را فراهم کرد تا این کشور امن و آرام شود.

رئیس جمهوری در نشست با مدیران رسانه‌های آمریکا در پاسخ به شبکه ان بی سی در خصوص امکان دیدار دکتر حسن روحانی با باراک اوباما رئیس جمهوری آمریکا گفت: برای این دیدار برنامه ریزی و طراحی نشده و قاعدتا دیداری انجام نخواهد گرفت.

حجت الاسلام والمسلمین حسن روحانی روز سه شنبه در دیدار مدیران رسانه‌های آمریکایی در نیویورک، گفت: دولت و مردم سوریه خواهان رهایی از دست تروریست‌ها هستند چرا که بیشترین آزار و صدمه را از این تروریست ها دیده‌اند. رئیس جمهوری در ادامه این پرسش را مطرح کرد که آیا این رفتار تناقض آمیز نیست که کشوری می گوید من در سوریه می‌خواهم با یک گروه تروریستی بجنگم و از سوی دیگر علیه دولت مرکزی گروه‌های مسلح و تروریستی ایجاد می‌کنند؟ دکتر روحانی گفت: این رفتار تناقض آمیز قابل درک نیست که کشوری بگوید من با

شهادت‌های این نژاد را
مبارک‌باد می‌کنیم

شهادت میهمان خدا هستند.

امام خمینی (علیه السلام): علیه

سی و چهارمین سالگرد هفته دفاع مقدس را در محضر شهیدان گرامی می‌داریم

مراسم میهمانی لاله‌ها

پنج‌شنبه، ۹۳/۷/۳، گلزارهای شهدای استان قم

مراسم ویژه، ساعت ۱۷، گلزار علی بن جعفر (علیه السلام)

بانک مهر اقتصاد

سپرده سرمایه‌گذاری

یک ساله

واریز سود ماهیانه

۲۲٪

www.mebank.ir ۸۹۸۹۲

گزارش روز

واکنش رحمتی به ارتباط با جادوگر

فرشید گرایلیی که بارها با حروف اختصاری «فگ» به عنوان یکی از جادوگران فوتبالی در رسانه‌ها معرفی شده بود، مدعی شد روانشناس است و جادوگر نیست. او در صحبت هایش بدون آن که نامی از سیدمهدی رحمتی بیورد، درباره ارتباط خود با یک دروازه‌بان مطرح حرف‌هایی را به زبان آورده که کاملاً مشخص است منظور او کسی جز سیدمهدی رحمتی نیست.

گرایلیی در صحبت های خود آورده بود یک دروازه بان قدیم‌ها دروازه‌بان ذخیره بود. به من رنگ زده بود که یک روحبهای به من بدم من هم چند تا کار گفتم انجام داد و روحب‌هاش بهتر شد.نمی‌دانم چیزی از انرژی درمانی شنیدید یا نشنیدید؟ یک نیرویی در من بود که من منتقل می‌کردم به این دروازه‌بان. از من روحیه می‌گرفت و دیگر گل نمی‌خورد. من همیشه همراهش بودم. هر جامی رفت من را می‌برد. او حتی برای من جدا پلیت هواپیما می‌گرفت و در هتلی که تیم اقامت داشته اتاق رزرو می‌کرد. در بازی‌ها به استادیوم می‌رفتم و بازی را تماشا می‌کردم تا گل نخورد.

این جادوگر فوتبالی در ادامه گفته است: وقتی به تیم ملی رسید گفتم همه اینها الکی است و من خودم به اینجا رسیدام. من هم گفتم اگر خودت بودی که برو به سلامت، مواظب خودت باش. همه چیز پول که نیست. ما یا هم دست ابوالفضل داده بودیم که به هم کمک کنیم. خدا جواش را داد. با آن همه افتخار آخرش نتوانست به جام جهانی برود. آنقدر بازیکنان تیم ملی سراف من می‌آیند و به من رنگ می‌زنند که اگر بگویم باورن‌ان نمی‌شود. من با ۱۰ تا مریی لیگ برتری فوتبال کار کردم. اسامشان را بشنوی تعجبی نمی‌کنی.

اما سید مهدی رحمتی در واکنش به این مصاحبه می‌گوید: «مصاحبه‌ای که شما می‌گویید را نتخواندم و تمایلی هم به خواندن آن ندارم. برای وقت خودم ارزش قائل هستم. در ضمن چون اسمی از من نیآورده هیچ جوابی به ادعاهای این فرد نمی‌دهم. از لحاظ عقلانی هم نباید به جای تمرکز روی فوتبال و زندگی‌ام، راه بیفتم و جواب هر حرفی را بدهم».

وقتی به رحمتی گفتم: درست است اسم تو را نیآورده اما از روی کدها و آدرس‌هایی که داده و تأکید کرده دروازه‌ایی که به جام جهانی رسیدم، معلوم است تو را می‌گوید، جواب داد: «چازه بنده‌ی هم وقت اسمی از من آورد، جواب بدهم. من احتیاجی به دفاع از خودم ندارم و به برخی جریان‌هایی که با نیت قبلی علیه من راه می‌افتد، عادت دارم. چند وقتی است درست در یک مقطع خاص علیه من جریان‌سازی می‌شود، واگذار می‌کنم به خدا و می‌گذارم، شما هم بگذرید».

رحمتی در واکنش به اصرار ما که از او خواستیم لاقل برای روشن شدن افکار عمومی حرفی بزند، گفت: «هرچه بگویم، بعضی‌ها فکر می‌کنند جواب این آدم را دادم. فقط بنویسد وقتی من می‌توانم حاجتم را از خدا بخواهم، چرا باید محتاج بنده خدا شوم؟ من اگر بخواهم به کسی متوسل شوم، به ائمه اطهار (ع) متوسل می‌شوم. می‌آیم پاپوس امام رضا (ع) و سبک می‌شوم. اگر از خدا خواستهای داشته باشم، از خودش می‌خواهم و اگر دنبال واسطه هم بگردم، ائمه اطهار (ع) را واسطه می‌کنم. من با افتخار می‌گویم التماس خدا و ائمه اطهار (ع) را می‌کنم. اصلاً این کار را می‌کنم که محتاج بنده خدا نباشم… شما بروید! مدبران و مهربانان استقلال، من و سیاهان که برای آنها بازی کرده‌ام پرسید ایا من تا به حال برای کسی در هتل تیم اتاق رزرو کرده‌ام یا پلیت هواپیما گرفته‌ام؟ اصلاً نگذازدید که من مدبران و مهربان این تیم‌ها جواب بدهم».

اخبار

رئیس هیات مدیره استقلال:

برکناری قلعه نوبی شایعه است

رئیس هیات مدیره باشگاه استقلال شایعه تغییرات در کادر فنی این باشگاه را تکذیب کرد.

کامران صاحب پناه درباره آنکه گفته می‌شود یکی از اعضای هیات مدیره مذاکراتی با علیرضا منصوریان برای جانشینی امیر قلعه نوبی داشته، اعلام کرد: "تا جایی که من در جریان هستم، تمام اعضای هیات مدیره از سرمربی تیم حمایت می‌کنند و هیچ صحبتی در مورد تغییر مربی نشده است. ضمن آنکه منصوریان سرمربی نفت محسوب می‌شود و به این تیم تعدد دارد."
رئیس هیات مدیره باشگاه استقلال درباره اینکه دو باخت متوالی باعث به وجود آمدن این شایعات شده، افزود: اگر قرار باشد بعد از دو باخت تغییرات صورت گیرد که آن وقت دیگر استقلال نباید ببارد. استقلال در ساهایی که قهرمان شده، چند بازی را باخته و امیدواریم امسال هم همین اتفاق بیفتد. صاحب پناه در پایان صحبت‌هاش گفت: به شخصه از عملکرد استقلال راضی هستم و به نظر م تا امروز، خوب نتیجه گرفته‌ام!

تکونام و انصاری فرد به اردوی پر تقال می‌روند

به نظر می‌رسد باشگاه اوساسونا دیگر مخالفتی با حضور دو بازیکن ایرانی اش در اردوی تیم ملی نداشته باشد چرا که سایت نزدیک به این باشگاه خبر از حضور کریم انصاری فرد و جواد نکونام در اردوی تیم ملی داده است.

به نوشته سایت navarradeportiva، دو بازیکن ایرانی اوساسونا همراه تیم ملی کشورشان در اردوی پرتغال شرکت خواهند کرد. این اردو از ۵ تا ۱۶ اکتبر در پرتغال برگزار خواهد شد. اوساسونا به جز کریم و نکونام، بازیکنان دیگری هم دارد که عضو تیم‌های ملی کشورشان هستند.

نظلمی:

بازیکنان تا دو صبح در دهکده پرسه می‌زدند

عذرخواهی بازیکن تیم امید در صفحه اینستاگرامش واکنش مدیر روابط عمومی وزارت ورزش را در پی داشته است.

کاوہ رضایی که در کنار سایر بازیکنان تیم امید عملکرد ضعیفی در بازیهای آسیایی داشت، اعتراضات قبل در صفحه اینستاگرامش از مردم بابت نتایج بسیار بد تیم امید در بازیهای آسیایی عذرخواهی کرده است. یکی از کسانی که به این متن واکنش نشان داده، مازیار نظامی مدیر روابط عمومی وزارت ورزش است. او نوشته: آقای رضایی عزیز توجیه قوی نبود. شنیده شده برخی بازیکنان تا ساعت دو نیمه شب در دهکده پرسه می‌زدند که امیدوارم درست نباشد! البته پیش ازین نزدیکان تیم امید این شایعه را تکذیب کرده بودند. اما مدیر روابط عمومی وزارت ورزش اصولاً بدون مدرک و سند حرفی را مطرح نمی‌کند.

کارت بازیکن ملی پوش لیگ برتری باطل شد

بررسی کارت‌های معافیت سربازی برخی از بازیکنان فوتبال همچنان ادامه دارد. کارت معافیت هم بازیکن مشهور فوتبال کشورمان که سابقه حضور در تیم ملی را هم دارد باطل شد.

همچنین به بازیکن دیگر به نامهای ج م، و ج ب و نیز ح نغ به دلیل عدم ارازه به موقع مدارک خود به نظام وظیفه تعلیل شده.د ظیفه گفته می‌شود فهرست جدید بازیکنانی که سربازی آنها با مشکل مواجه خواهد شد. ۱۰ نفر هستند.

رئیس کمیته اخلاق:

علیبور را بر کنار کردم چون اختلاف سلیقه داشتمیم

رئیس کمیته اخلاقی فدراسیون توضیح جالبی درباره کنار گذاشتن علیبور از این کمیته دارد.

محمدزاده گفت: "علیبور از دوستان خوب من است و برای من قابل احترام است. ولی ما با هم اختلاف سلیقه داشتمیم. ترجیح دادم در کمیته اخلاق در خدمت او نباشم و چیز دیگری هم وجود ندارد. ما هیچ مشکل شخصی باهم ندارم و فقط بحث کنار گذاشتن او بحث کاری بود." او تصریح کرد: در آن زمان که من تازه رئیس کمیته اخلاق شده بودم خیلی‌ها می‌گفتند قدرت عزل علیبور را ندارم و حالا هم که این کار را کردم خیلی‌ها می‌گویند از جایی به من دستور داده شده بود. من این را به صورت شفاف می‌گویم که با نظر خود اقدام علیبور را از کار بر کناری کردم و کسی هم دخالتی در این مساله نداشت.

شهنژانی:

مسوولان فوتبال باید درباره ناکامی تیم امید توضیح دهند

دبیرکل کمیته ملی المپیک درباره عملکرد ضعیف تیم فوتبال امید در بازی‌های آسیایی اینچئون کره جنوبی گفت: مسوولان فوتبال باید درباره ناکامی تیم امید توضیح دهند.

شاهرخ شهنژانی در حاشیه رقابت های تیر و کمان در چهارمین روز بازی های آسیایی در جمع خبرنگاران از کسب نخستین مدال طلای ایران از سوی زنان ورزشکار اظهار خرسندی کرد و افزود: شروع خوبی برای کاروان ایران بود.
شهنژانی گفت: این نشان می دهد که بازیکنان تیم ملی و مربیان و جود نندازند و آنها طبق محدودیت برای رشد ورزش زنان در عرصه های بین المللی و جود نندازند و آنها طبق ارزش ها می توانند در ایران فعالیت ورزشی داشته باشندوی افزود: این موفقیت تأیید کننده سرمایه گذاری ایران در بخش زنان است.دبیرکل کمیته ملی المپیک با تصریح بر اینکه ایران در بازی های شاره و خوب داشته است، گفت: رشته های مانند تیراندازی که با محدودیت هایی روبرو هستند، نیز خوب ظاهر شدند اما برخی رشته که می توانستند، بهتر ظاهر شوند این اتفاق برپاشان رخ نداد.شهنژانی در این زمینه به ناموفق بودن تیم فوتبال امید اشاره کرد و گفت: در این رشته انتظار داشتمیم که خوب ظاهر شویم که نشد.

اعتراف کفاشیان به تصمیمات اشتباه تیم امید



رئیس فدراسیون فوتبال هم از عملکرد تیم امید در اینچئون انتقاد کرد و گفت: فدراسیون بازی‌های آسیایی را فدای لیگ کرد و بخاطر محدودیت‌هایش نتوانست تیم قوی‌تری به اینچئون اعزام کند.
علی کفاشیان درباره ناکامی تیم ملی فوتبال ایران در بازی‌های آسیایی اظهار کرد: بازیکنان تیم امید حرف‌هایشان را درست نگرفتند و مهربانور ما تیم ناآمالدای در اینچئون داشتیم. اگر بازیکنان متحذرت دست به دست هم می‌دادند و با هماهنگی کامل بازی می‌کردند قطعاً نتایج بهتری می‌گرفتیم.

بازی‌های آسیایی را فدای لیگ کردیم
وی با بیان اینکه فدراسیون بازی‌های آسیایی را فدای برگزاری بی‌وقفه مسابقات لیگ برتر کرد، گفت: تیم المپیک ما جوان بود اما اگر می‌خواستیم تیم را بیشتر تقویت کنیم

و با قدرت بالاتری به اینچئون بفرستیم می‌توانستیم لیگ را برای مدتی تعطیل کرده یا بازی‌های بعضی تیم‌ها را به تعویق بیندازیم تا بازیکنان بزرگ‌سال‌تر و توانمندتر لیگ برتری را از سه یا چهار باشگاه به تیم امید تزریق کنیم اما این کار را نکردیم و خواستیم بازی‌های لیگ بدون وقفه انجام شود. در نتیجه ما بازی‌های آسیایی را فدا کردیم تا به لیگ اطمینا وارد نشود.

دلیل ناکامی امیدها در اینچئون بررسی می‌شود
رئیس فدراسیون در واکنش به اینکه همین تیمی که به اینچئون رفت هم از ۷ بازیکن لیگ برتری که از مهره‌های ثابت تیم‌هایشان بودند بهره می‌برد، تصریح کرد: به هر حال این تیم باید با انگیزه بیشتری بازی می‌کرد و تلاش مضاعفی

به خرج می‌داد اما متأسفانه میان نفرت جدید و بازیکنان ثابت تیم هماهنگی لازم وجود نداشت. پس از بازگشت تیم به تهران دلایل این ناکامی در فدراسیون بررسی خواهد شد.

تغییر تیم برای اینچئون تجربه‌ای شد برای آینده!
کفاشیان در پاسخ به اینکه قبول دارید ۷ بازیکن جدید را

برنامه‌ریزی این تیم نبود، نظر اظهار کرد: آنها حق دارند گل‌معدن باشند. هیچ کدام از ما تصور چنین نتایجی را از تیم امید نداشتیم. باید از این به بعد بهتر ظاهر شویم. فکر می‌کنم درباره تیم امید کمک کار‌های صورت گرفته اما نمی‌توان شخص یا گروهی را تنها مقصر مساله دانست و این موضوع باید بررسی شود. همانطور که گفتیم تیمی که در اینچئون بازی کرد، تیم امید ایران نیست و ما بخاطر یکسری محدودیت‌ها تیمی را متشکل از بازیکنان فعلی به بازی‌های آسیایی فرستادیم.

از پیشنهاد بازی با سوریه اطلاعاتی ندارم

کفاشیان در ادامه گفت‌وگو درباره برنامه بازی‌های تدارکاتی تیم ملی بزرگسالان و خبر موضع گیری منفی کی‌روش نسبت به بازی با سوریه نیز گفت: در اردوهای خارجی که با حرفران باشگاهی باید بازی کنیم چرا که برنامه‌های ما تقریباً در زمان‌های فیلدای نیست و نمی‌توانیم با تیم‌های ملی اروپایی بازی کنیم. اما دو بازی تدارکاتی با تیم‌های آسیایی پیش‌بینی شده است که یکی از آنها اواخر آبان یا کره‌جنوبی در تهران است. بنابراین کارلوس کی‌روش با توجه به همگروهی ایران با سه تیم عربی در جام ملت‌های آسیا، می‌خواهیم حداقل با یک تیم ملی عربی هم بازی تدارکاتی داشته باشیم اما با وجود مکاتبات زیادی که تاکنون انجام دادیم اما هنوز بازی با هیچ تیمی مطرح نیست. از پیشنهاد بازی با سوریه اطلاعاتی ندارم اما این کشورها در گیر جام عربی هستند که هر دوره در آن شرکت می‌کنند و انتخاب یک حریف عربی خوب در زمانی تیم ایران می‌تواند برای آن توب زد و به‌ترین تاریخ آن داشته باشد. کمی سخت است. فدراسیون تمام تلاش خود را در این باره خواهد داشت.

هیچ گزینه‌ای از دستیار ایرانی کی‌روش در ذهنم نیست!

رئیس فدراسیون درباره انتخاب دستیار ایرانی کی‌روش در تیم ملی و اینکه کی‌روش گفته نام آن مربی فقط در ذهن او و کفاشیان است نیز به این‌صورت، طبق آخرین صحبت‌هایی که باهم داشتیم، زود قضاوت کنیم و از نظر شخصی هم بعدی می‌دانم. ما من به اینچئون بروم و بر گردم تا در این باره تصمیم بگیریم. البته کی‌روش هنوز هیچ کسی را به عنوان گزینه مدنظرش به من نگفته که در ذهن داشته باشم.

حمایت وزارت ورزش از ما مقابل صدواسیما دلگرم کرد

وی در پایان روشن شدن تکلیف گرفتن حق پخش تلویزیونی لیگ برتر از صدواسیما را به هفته آینده موکول کرد و در واکنش به اینکه آیا برای ایستادگی مقابل صدواسیما پشتیبانی دارید، اظهار کرد: هفته آینده آخرین جلسه ما با مسئولان صدواسیما برگزار می‌شود که اگر در پایان باز هم نتوجه دریافت‌اش نظر بدهیم، این موضوع باید در جلسه کمیته فنی فدراسیون بررسی شود که پس از بازگشت تیم ملی به ایران، در این باره تشکیل خواهد شد.

سجادی حار قدر گل‌معدن باشد

رئیس فدراسیون همچنین در واکنش به گل‌معدنی نصرالله سجادی، معاون توسعه ورزشی قهرمانی وزارت ورزش و جوانان در تیم امید و اظهاراتش مبنی بر اینکه باید فکر اساسی برای



بدون مربی هم باید بتوانیم ویتنام را شکست دهیم اما ما مربی

هم چهار گل از تیمی دریافت می‌کنیم که باورش سخت است.

در آنسوی میدان و در مجموعه کی‌روش هم تنها بازیکنانی در حد استاندارد هستند و می‌توانند تیم ملی را به جام جهانی ببردند که اصالتاً اینجا و در فوتبال ایران ساخته و پرداخته نشده‌اند. بازیکنانی مثل دژاگه، قوچان‌نژاد و داری از این دسته‌اند و کی‌روش هم با اتکا به گلزنی‌های بی‌وقفه قوچان‌نژاد و بازی خاص دژاگه بود که به جام جهانی رسید و گزینه شاید در مقدماتی جام جهانی هم فاصله به بار می‌آمد.

البته که بازیکنانی مثل تیموریان و نکونام هم در آن صعود نقش داشتند که آنها هم در کشورهای اروپایی ورز خورده بودند نه اینجا در ایران. به واقع آنچه در ایران رقم می‌خورد و آنچه در لیگ ما ساخته می‌شود همین است که در اینچئون نتیجه‌اش دیده می‌شود.

ریشه این ماجرا کجاست؟

شاید در یک مقاله نتوان همه علل بسرفت فوتبال ایران در ده سالندگی را ریشه یابی کرد اما به صورت کلی می‌توان نوشت که باشگاه‌های ایران به دلیل دولتی بودن و سلیقه‌ای کار کردن و عدم ثبات نمی‌توانند برای تیم‌های پایه‌شان

رای فوری برای پیچیده‌ترین قرارداد فوتبال ایران؛

پولادی به زودی ITC می‌گیرد



کشور به دنبال تیم باشد. جالب اینکه متمم قرارداد مهرداد با پرسپولیس که به امضای رویانیان هم رسیده، همچنان مورد اعتراض باشگاه است. مهدی خواجه وند سخنگو و عضو هیات مدیره باشگاه پرسپولیس در این خصوص به ما گفت: «ما مطمئن هستیم پولادی به غیر از قرارداد رسمی که با باشگاه امده کرد و کمی آن در دست مسئولان سازمان لیگ و فدراسیون فوتبال قرار دارد، هیچ قرارداد دیگری نداشته و اگر چنین باشد، تخلف کرده است.»
خواجه وند اضافه کرد: «ر بندی از قرارداد رسمی پولادی با پرسپولیس آمده، این قرارداد، تنها مدرک و سند موجود بین

اخبار

ژرونیو:

هدفم قهرمانی در جام ملت‌های آفریقا و فتح اسکودتوست

ماهیچام ۲۷ ساله جالوروسی اهداف پیش‌روی خود را قهرمانی در جام ملت‌های آفریقا و فتح اسکودتو عنوان کرد.

ژرونیو که در چهار پیروزی متوالی مر در فصل جاری سه گل برای این تیم به ثمر رسانده، در گفت‌وگو با سایت رسمی فدراسیون جهانی فوتبال (فیفا) گفت: هدف اولم قهرمانی با ساحل عاج در رقابت‌های جام ملت‌های آفریقااست و هدف بعدی‌ام فتح اسکودتو با رم. این اولویت فردی‌ام نیست بلکه بر اساس ترتیب زمانی است چون مسابقات جام ملت‌ها زودتر از فصل جاری سری A به پایان می‌رسد.

وی با تمجید از سرمربی جالوروسی تصریح کرد: هواداران رم همانند آنهاهایی که در این باشگاه هستند، گارسیا را دوست دارند او آینده‌ای خود و سبک بازی موردنظرش که مبتنی بر مالکیت هر چه بیشتر توپ است را در رم به خوبی پیاده کرده است. تمامی بازیکنان هم به خوبی خودشان را با برنامه‌های گارسیا وفق داده‌اند و نتایجشان را هم دیده‌ایم.

آخرین قهرمانی جالوروسی در رقابت‌های سری A ایتالیا به فصل ۲۰۰۰-۲۰۰۱ بازی می‌گردد، ماهیچم رم تأکید کرد، با وجود حذف زودهنگام ساحل‌عاج از رقابت‌های جام جهانی ۲۰۱۴ برزیل شکستی به کیفیت بازیکنان تیمهم نداریم. به نظر من ساحل‌عاج همچنان بهترین تیم‌فاره آفریقااست.

کمپانی:

گل لمپارد به چلسی می‌تواند در سر نوشت فصل تاثیر گذار باشد

کاپیتان بلژیکی منچستر سیتی با تمجید از هم تیمی انگلیسی جدید خود نمک‌روی زخمی که برترین گلزن تاریخ چلسی به این تیم زد ریخت.

وینسنت کمپانی، مدافع و کاپیتان تیم فوتبال منچستر سیتی معتقد است گلی که فرانک لمپارد ه چلسی زد در پایان فصل ممکن است به قیمت ناکامی آبی‌پوشان در کسب جام قهرمانی تمام شود.

منچستر سیتی یکشنبه شب در خانه میزبان چلسی بود و این بازی را که در آن مدافع عنوان قهرمانی تا دقیقه ۸۵ با گل یک از میهمانش عقب بود، با گل فرانک لمپارد به تساوی کشاند. لمپارد با گلی که به ثمر رسیدن تیمی را از کسب سه امتیاز محروم کرد که تا سیزده فصل برای آن توب زد و به‌ترین گلزن تاریخ آن محسوب می‌شود. با این گل لمپارد همچنین اجازه نداد فاصله میان تیم جدید و منچستر به پیشینش به هشت امتیاز افزایش پیدا کند.

وینسنت کمپانی در این خصوص گفت: باتجربه‌ای که سال‌ها حضور در منچستر سیتی دارم، می‌دانم سر نوشت فصل‌ها و بازی‌های مهم را اتفاقات کوچکی مانند گلزنی لمپارد به چلسی تعیین می‌کنند و به همین دلیل من هرگز از گلی که او به ثمر رساند و تأثیری که این گل می‌تواند در سر نوشت ما در این فصل داشته باشد را نادیده نمی‌گیرم. فرانک با آمدنش به سیتی کولمباری را تجربه را در اختیار تیم قراد داد و تجربه چیزی نیست که ناگهان به وجود آید. تجربه فرانک به ما کمک می‌کند، درست مانند گلی که زد.

وی افزود: تجربه یعنی وقتی تحت فشار قرار داری خونسردی‌ات را حفظ کنی مثل بازی ما و چلسی که در آن ۱۰ سال شده بودیم، واقعاً چند بازیکن هستند که اگر جانی لمپارد نبودند می‌توانستند دروازه چلسی را باز کنند! او توانایی و شایستگی‌هایش را انتها در عرض چند دقیقه ثابت کرد. گلی که لمپارد زد گلی بود که فقط از او برمی‌آید و نظیرش را در ۱۵ سال حضورش در لیگ برتر دیده‌ام. واقعاً بازیکن باهوشی است و هنوز باز انگیزه، ما این فصل در تورنمنت‌های زیادی شرکت خواهیم داشت و به بازیکنانی مانند لمپارد نیاز داریم.

فردیناند:

رفتن فرگوسن منچستر را نابود کرده است

کاپیتان سابق منچستر یونایتد عنوان رفتن رد فتن سر آلکس فرگوسن باعث نابودی یونایتد شده‌است.

منچستر یونایتد در هفته پنجم لیگ برتر با نتیجه بر گل پنج بر سه برابر استر سیتی تن به شکست داد تا به رده دوازدهم جدول لیگ برتر سقوط کند. البته لوئیس فان خال در این دیدار به تمامی بازیکنان جدیدش از جمله فالکونو و دی‌ماری بازی داد ولی نتایج ضعیف این تیم همچنان ادامه دارد.

ریو فردیناند، کاپیتان سابق منچستر یونایتد به انتقاد از بازی این تیم پرداخت. این مدافع که در حال حاضر در تیم کوپن‌هاگ رنجرز بازی می‌کند، در گفت‌وگو با شبکه تلویزیونی «منچستر یونایتد» گفت: همه دیدیم که در بازی روز یکشنبه چه اتفاقی رخ داد. برای همه عجیب بود که منچستر بازی سه بر یک برده را در نهایت با شکست پنج بر سه عوض کند. خیلی از بازیکنان منچستر قابلیت‌های بیشتری دارند اما نمی‌دانم چرا وقتی به میدان می‌روند عملکرد ضعیفی از خود نشان می‌دهند. قابلیت‌های فعلی منچستر خیلی بالاست. فردیناند ادامه داد: بازی‌نشتنگی سر آلکس فرگوسن به ضرر همه تمام و باعث نابودی این تیم شده‌است. البته فکر می‌کنم، رویین فار پرسی بیشترین ضرر را از بازی‌نشتنگی فرگوسن دیده‌است. او زیر نظر فرگوسن شکوفا شده و توانست خودش را در لیگ برتر نشان دهد و پس از بازی‌نشتنگی فرگوسن او و خیلی از بازیکنان منچستر افت فاحشی کردند. منچستر نسبت به فصل گذشته تاکنون هیچ تغییری نکرده‌است.

فردیناند در پایان گفت: فرگوسن یک مربی فوق‌العاده برای منچستر بود و همیشه با حرف‌هایش باعث پیشرفت تیم شده بود. افتخار می‌کنم که شاگرد فرگوسن در منچستر و از نزدیک با او آشنا بوم.

مدافع سابق منچستر یونایتد در پایان فروش دنی ولیک را زیر سوال برد و گفت: ولیک محصول آکادمی منچستر بود و نباید به تیم دیگری فروخته می‌شد. ما در منچستر یونایتد بهترین بازی‌های ولیک را اندیدیم ولی آمیدوارم آرسن ونگر به او فرصت دهد تا بتواند در تیم جدیدش بدرخشد.

با وجود تغییر سرمربی:

کارلوس تهوز باز هم به تیم ملی آرژانتین دعوت شد

ماهیچام باشگاه یونونتوس که در جام جهانی ۲۰۱۴ غایب بود با وجود تغییر کادر فنی این بار هم برای دیدارهای دوستانه در لیست تیم ملی آرژانتین حضور ندارد.

خارواو مارتینو سرمربی جدید تیم ملی آرژانتین لیست ۱۹ نفره‌ای از بازیکنان را برای دیدارهای دوستانه با برزیل و هنگ کنگ اعلام کرد که باز هم نام کارلوس تهوز در آن دیده نمی‌شود.

لیونل مسی بعد از اینکه بازی دوستانه مقابل تیم ملی آلمان را که با نتیجه ۲ بر ۴ به سود آرژانتین به پایان رسید را به دلیل مصوبیت از دست داد بار دیگر به اردوی آلبی سلیسته دعوت شده‌است اما اثری از تهوز نیست.

این در حالی است که روزنامه‌های آرژانتینی معتقد بودند این بار تهوز در لیست جدید مارتینو حضور خواهد داشت.

مارتینو در این مورد گفت: وقتی هدایت تیم ملی آرژانتین را به عهده گرفتم از من پرسیدند آیا با بازیکنی مشکل دارم من هم گفتم همه بازیکنان را در نظر می‌گیرم و با هیچ بازیکنی مشکل ندارم. برای دعوت شدن به تیم ملی بازیکن باید آماده باشد و به نظر من کارلوس تهوز این روزها خوب کار می‌کند. نمی‌گویم او را دعوت می‌کنم یا نه اما می‌گویم او این روزها خوب بازی می‌کند.

شیاطین سرخ کریس رونالدو را نمی‌خواهند

با وجود این که پیش از این، هم لوئیس فن خال و هم مدیران اقتصادی باشگاه تمایل زیادی برای جذب ستاره رآل مادرید اعلام کرده بودند، اما ممکن است این انتقال به وقوع نپیوندد.

با توجه به این که ستاره پرتغالی دستمزدی ۳۰۰ هزار پوندی می‌خواهد، یونایتدی‌ها معتقدند این دستمزد ممکن است بین ستاره‌های این تیم ایجاد تفرقه کند.
با وجود این که رونالدو پیش از این از خداحافظی با بیرهن رآل مادرید صحبت کرده بود، اما علاقه‌اش به بازگشت به اولدترافورد را نیز کمین نکرده است. اما به نظر می‌رسد، حتی اگر خود او هم بخواهد به باشگاه سابقش بازگردد، منچستر یونایتد از این انتقال انصراف دهد.

آگهی فقدان سند مالکیت

ورثه ربابه لسانی طی درخواست شماره ۲۹۲۵۷-۱۳۹۲/۷۱۴۰۷۱۴ با ارائه یک برگ استشهادهی شود مصدق اعلام داشته که سند مالکیت دفترچه‌ای که سه دانگ مشاع از شش‌دانگ پلاک باقیمانده ۱۰۶۴۹۶ اصلی واقع در بخش یک ثبت ق در صفحه ۲۱۰ دفتر ۱۰۹۲ دانگ مشاع ثبت ۱۲۶۱۸ بنام ربابه لسانی سند صادره و تسلیم شده که مقدار ۱۵۰ دانگ مشاع طی سند قطعی ۷۱۶-۱۱۶۴/۰۱۱۶۴ دفتر ۲۳۱ به غیر انتقال یافته و ورثه اعلام داشته اند. لذا سند مالکیت صادره مفقود گردیده و تقاضای صدور سند مالکیت المثنی نموده‌اند. لذا مراتب باستناد تبصره یک اصلاحی ماده ۱۱۲۰ این‌نامه قانون ثبت در یک نوبت به تاریخ ذیل آگهی می‌گردد تا چنانچه کسی مدعی وجود سند مالکیت نزد خود و یا انجام معامله باشند مراتب را همراه با مدارک خود پس از انتشار آگهی ظرف مدت ۱۰ روز ثبتا به این اداره اعلام و ارسال و رسید اخذ نمایند تا مورد رسیدگی قرار گیرد. بدیهی است پس از انقضای مهلت مقرر نسبت به صدور سند مالکیت المثنی برابر مقررات اقدام خواهد شد. جعفر کاظمی-رئیس ثبت اسناد منطقه یک قم

دانشته‌ها

۶ اشتباه خطرناک حین مصرف دارو

برخی از عادت‌های نامناسب در حین خوردن دارو باعث می‌شود که کارایی و تأثیر دارو از بین برود و همچنین عوارض جانبی آن بیشتر شود. با ما باشید تا با چند نمونه از این عادت‌های نامناسب آشنا شده و آن‌ها را انجام ندهید.

اگر خواسته یا ناخواسته، هنگام مصرف دارو عادت دارید که قرص‌تان را له کنید یا اینکه آن را با یک لیوان نوشابه میل کنید بدانید سخت در اشتباهید.برخی از عادت‌های نامناسب در حین خوردن دارو باعث می‌شود که کارایی و تأثیر دارو از بین برود و همچنین عوارض جانبی آن بیشتر شود. با ما باشید تا با چند نمونه از این عادت‌های نامناسب آشنا شده و آن‌ها را انجام ندهید.

قبل از خوردن قرص آن را می‌کوبید

بسته به نوع قرص تأثیر کوبیدن و له کردن آن فرق می‌کند. له کردن برخی از قرص‌ها روی خاصیت و اثر گذاری آن‌ها تأثیر منفی می‌گذارد. پوشش یک دارو متناسب با نوع هضم آن انتخاب می‌شود و روی تأثیرگذاری آن اثر دارد. له کردن آن می‌تواند به بروز عوارض جانبی از یک معده درد ساده تا زخم معده می‌آتری قرص شکنی اگر در بلع دارو مشکل دارید می‌توانید آن را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید. برای پیه‌های زیر ۶ ماه به جای قرص شربت‌های جایگزین وجود دارد.

قرص را بعد از غذا می‌خورید

اگر پزشک معالج‌تان دارویی تجویز کرده است که باید بین غذا مصرف کنید بی دلیل نیست. این کار برای کاهش خطر عوارض جانبی دارو است. زمانی که دارویی مصرف می‌کنید امکان دارد که به مخاط معده پیچسبد و باعث بروز مشکلاتی شود. برای مقابله با بروز چنین مشکلاتی لازم است که دستور مصرف دارو را رعایت و آن را در بین غذا مصرف کنید. البته لازم است که برخی از داروها مانند داروهای ضد اسید، بعد از غذا مصرف شود تا با بالا آمدن اسید معده جلوگیری شود. در نتیجه لازم است که طریقه‌ی مصرف دارو را به دقت سوال و طبق آن مصرف کرد.

قبل از خوردن کیسول دل و روده‌ای آن را بیرون می‌ریزید

باز کردن کیسول و حل کردن پودر آن در آب به هیچ‌عنوان توصیه نمی‌شود. شکل ژلاتینی کیسول‌ها نقش مهمی در شیوهی آزاد شدن محتویات آن در بدن دارد. بدون کیسول، پودر داخل آن بی‌واسطه وارد معده می‌شود و این خطر وجود دارد که با ترشحات معده در آمیخته و فاسد شود. در نتیجه امکان دارد اثر دارو کاهش پیدا کند.

دارویتان را با آب‌های گازدار یا نوشابه می‌خورید

بدانید که نباید دارو را با هر مایع و نوشیدنی مصرف کنید. بهترین نوشیدنی برای مصرف دارو آب است. به خاطر این که یک مایع خنثی است. توجه داشته باشید که نوشابه‌ها جزو نوشیدنی‌های گازدار هستند. حل شدن دارو در این نوشیدنی‌ها باعث افزایش حالت اسیدی آن می‌شود. توجه داشته باشید که نوشابه‌ها حاوی میزان زیادی قند نیز هستند که برای افراد دیابتی توصیه نمی‌شود.

باید بدانید که مصرف آب‌های گازدار برای افرادی که از فشار خون بالا رنج می‌برند توصیه نمی‌شود. داروها حاوی نمک هستند و مصرف آن‌ها با یک گازدار احتمال افزایش آن را بیشتر و بیشتر می‌کند.

علاوه بر این باید بدانید که الکل بیش‌ترین آسیب را به بدن و اثر گذاری دارو می‌زند. چون متابولیسم دارو را تغییر داده و اثر آن را به طور چشمگیری افزایش و با کاهش می‌دهد.

دارویتان را هر وقتی که دلتان می‌خواهد مصرف می‌کنید

به عقیدهٔ محققان انگلیسی، ساقی که قرصی مصرف می‌کنید روی میزان آن در خون تأثیر می‌گذارد. برای تجزیه تحلیل غلظت موثرکل‌های موجود در خون، سوخت و ساز گروهی از شرکت‌کنندها را بعد از یک شب خواب نرمال و همچنین بعد از یک شب‌نرمداری مورد بررسی قرار دادند. محققان متوجه شدند که ۲۷ ترکیب شیمیایی در خون شرکت‌کنندهایی که نخوابیده بودند غلظت بیشتری داشت. به عقیدهٔ محققان ساعت بیولوژیکی زمانی که دارو مصرف می‌شود اهمیت دارد.

قبل از پایان زمان مصرف آن را قطع می‌کنید

سماخوردگی، آرتروز، سیبوزن یا غیره پشه‌های پشه می‌آید در حین بیماری احساس بهبودی می‌کنید و قبل از اینکه مقدار داروهای تجویزی تمام شود آن‌ها را کنار می‌گذارید. توجه داشته باشید که نمی‌شود این کار را در خصوص تمام داروها انجام داد. در مورد برخی از داروها مانند داروهای تسکین‌دهنده‌ی سردرد، تب‌بر یا ضد التهاب‌ها می‌توانید با دیدن تسکین علائم بیماری و بهبودی، مصرف آن‌ها را قطع کنید. اما هیچ‌وقت سعی نکنید که مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها را نصفه‌ها کنید. این داروها جز داروهایی هستند که حتماً باید تا آخر مصرف شوند. چون قطع‌وفنی‌کننده هستند و هدف از مصرف آن‌ها از بین بردن باکتری‌هاست. زمانی که در مصرف آن‌ها وقفه ایجاد می‌کنید و مصرف آن‌ها را از سر می‌گیرید تأثیر آن‌ها را از بین برده‌اید و بدن‌تان نسبت به اثر آن‌ها مقاوم می‌شود.

نیم‌تای علمی فناوری

با همکاری دانشمندان ایرانی صورت گرفته؛

ساخت ربات‌های ارزان با رفتارهای دسته جمعی

دانشمندان علوم رایانه دانشگاه لیکن با همکاری محققان دانشگاه چینه‌وای چین نوعی میکروب‌ربات خودکار ارزان قیمت ارائه داده‌اند که تعداد زیادی از آنها رفتار زنبور‌های عسل را تقلید می‌کنند.

فقط ربات Colias که با همکاری «فرشاد آروین» ساخته شده، فقط چهار سانتی‌متر است و با سرعت ۲۵ سانتی‌متر در ثانیه حرکت می‌کند. فناوری ابداعی با استفاده از شن حسگر مادون‌قرمز و در طیف ۵۰ سانتی‌متر تا دو متر با همسایه‌های مجاورش ارتباط برقرار می‌کند.

این ربات‌ها نامش را از گونه‌ای پروانه گرفته و با الهام از طبیعت ساخته شده است. دانشمندان با استفاده از نوعی الگوریتم موسوم به BEECLUST تعداد زیادی از ربات‌های Colias را در سناریویی موسوم به «تجمع زنبور عسل» آرایش کردند.

پروژه‌های دیگری نیز در زمینه ساخت چنین ربات‌هایی وجود دارد اما تمامی ربات‌های تولیدشده توسط آن‌ها دارای نقطه‌ضعف‌هایی در سرعت، تحرک، طیف ارتباطی یا بالابودن هزینه تولید بودند. ساخت هر یک از آن‌ها صدها دلار هزینه در پی داشته در حالی که تولید هر یک از ربات‌های Colias چهل و یک دلار هزینه برده است.

ساخت کوچک‌ترین الماس جهان

دانشمندان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا برای نخستین بار به چگونگی تولید نانونخ‌های الماسی فوق نازک پی‌برده‌اند که نویددهنده ویژگی‌های فوق‌العاده‌ای شامل استحکام و سختی بیشتر در مقایسه با مستحکم‌ترین نانولوله‌ها و پلیمرهای امروزی است.

هسته این نانونخ‌ها، نوعی نخ باریک و طولانی متشکل از اتم‌های کربن است که درست مانند ایندین‌بندین ساختار یک الماس آرایش شده‌است. این ساختار، حلقه‌های سیکلوگرافن را زیگزاگی متشکل از شن اتم کربن است که به همدیگر متصل‌اند و در آن هر کربن در شکل متلی هم‌ی محکم یک‌چهار ضلعی توسط دیگر اتم‌های کربن محاصره شده‌است. چون این نخ ذاتاً الماسی است، انتظار می‌رود فوق‌العاده محکم، سخت و کارآمد باشد. دانشمندان ساختار نانونخ‌های الماسی‌شان را با چند روش موجود در دانشگاه‌های مختلف تأیید کردند.

تولید آب از مه با «مقار» مصنوعی

محققان آمریکایی با الهام از مقار پرند، دستگاهی جدید و کارآمد برای جمع‌آوری آب از مه تولید کرده‌اند.

بیابان‌ها و مناطق نیمه‌خشک حدود نیمی از زمین را در بر گرفته‌اند؛ برای حل مشکل کم‌آبی این مناطق خشکی مانند عربستان سعودی یا غرب آمریکا که امکان استخراج آب از منابع زیرزمینی وجود ندارد، ایده استخراج آب از هوا (مه) مطرح شده است. روش‌هایی برای استخراج آب از مه با اقتباس از سوسک بیابانی و کاکتوس ایوان شدند، اما این روش‌ها نیازمند فرآیندهای پیچیده و پرهزینه هستند یا مقادیر بسیار کم آبی جمع‌آوری می‌شود. محققان دانشگاه تگزاس در آریلینگتون با الهام از مقار آبچر (shorebird) که پرندمای بانوک دراز و نازک است، روشی کاملاً متفاوتی برای استخراج آب از مه ابداع کردند؛ پرند به باز و بسته کردن مقار، از حوی مواد غذایی را وارد گلولی خود می‌کند. با الگوبرداری از این پدیده، مقار مصنوعی جمع‌کننده مه با منحنیات شیشه‌ای طراحی شده؛ زمانیکه مقار باز می‌شود، صفحات یک سطح بزرگ برای جذب لوله‌های متراکم مه ایجاد می‌کنند و زمانیکه صفحات بسته و مجدداً باز می‌شود، قطرات درون آن بسمت لوله جمع‌کننده آب می‌لغزند.یک نمونه اولیه ۲۵ در ۱۰ سانتی‌متری قادر به پلجیدن یک قاشق آب در مدت ۳۶ دقیقه است و در مدت دو ساعت، این ۴۰۰ تا ۹۰۰ برابر آب بیشتری در مقایسه با سیستم‌های موجود استخراج و جمع‌آوری می‌کند.

شارژ تلفن همراه با عرق بدن

دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا یک پرچسب ارائه داده‌اند که با عرق بدن می‌تواند تلفن همراه را به طور کامل شارژ کند.

یک تیم تحقیقاتی دانشگاه کالیفرنیا پرچسبی طراحی کرده‌اند که با جسیلاند آن به بدن ورزشکاران می‌تواند باتری گوشی همراه را به صورت کامل شارژ کند.

یکی از اعضای این تیم تحقیقاتی گفت: این پرچسب به صورت موقت بر بدن چسبانده شده و قادر به تولید برق از عرق بدن انسان است که با میزان یک وات تولید شده می‌توان گوشی همراه را شارژ کرد.

وی در توضیح نحوه عملکرد این دستگاه افزود: انجام این کار بسیار ساده است؛ میکروسنسورهای دستگاه قادر به دریافت الکترون‌های موجود در لاکتات هستند.

لاکتات یک ماده شیمیایی در عرق بدن است و با فعالیت بیشتر کاربر، میزان آن در خون

پیشنهاد چندمیان‌وعده

به مناسبت بازگشایی مدارس



میوه‌ها و سبزیجات تازه و خشک‌شده، آب‌میوه‌های طبیعی، آجیل‌ها و تخمه‌ها، ساندویچ‌های خانگی، شیر و ... از جمله میان‌وعده‌های مناسب برای دانش‌آموزان می‌باشند.

سال تحصیلی جدید که از راه می‌رسد دغدغه تهیه میان‌وعده در خانواده‌ها و مدارس بیشتر می‌شود. بسیاری از خانواده‌ها خیال خود را راحت می‌کنند و با دادن پول توجیبی به دانش‌آموز می‌فایان‌وعده را بر عهده خود دانش‌آموز می‌گذارند. مسلماً دانش‌آموزان نمی‌توانند ساندویچ مفید

میوه، سبزی و یا آجیل با این پول تهیه کنند. نهایتاً اینکه اگر در رابطه با مصرف میان‌وعده‌های سالم توجیه شده باشند شیر خریداری می‌کنند؛ اما از سوپرمارکت نمی‌توان انتظار موادی با ارزش غذایی بسیار بالا داشت. علاوه بر این اکثر کودکان و نوجوانان در این سنین تمایل به مصرف هله‌هوله و میان‌وعده‌های بازارش غذایی کم دارند. با توجه به اینکه سنین کودکی و نوجوانی از مهم‌ترین دوران رشد و بلوغ افراد می‌باشد، از این رو توجه به برنامه غذایی در این دوران از اهمیت بسزایی برخوردار است. خانواده‌های گرمی برای داشتن فرزندی سالم و توانا باید برای تهیه میان‌وعده سالم فرزند خود کمی وقت صرف کنند. اگر دوست دارید با چند میان‌وعده سالم و مفید آشنا شوید در این مقاله با ما همراه باشید.

میوه‌ها و سبزیجات تازه

خوردن میوه‌ها و سبزیجات در زمان رنگ ترشح برای دانش‌آموزان ممکن است کمی مشکل باشد زیرا اکثر دوستان‌شان ممکن است این قبیل مواد غذایی را مصرف نکنند و حتی وی را مسخره کنند؛ اما اکثر افراد در دشان چنین فردی را تحسین می‌کنند و به وی غبطه خواهند خورد و همه او را به عنوان شخصی که برای سلامتی خود ارزش قائل است خواهند شناخت.

بوفه مدارس هم بهتر است به جای فروش مواد غذایی کم اهمیت و بی‌ارزشی چون چیپس، پفک، اسنک، شکلات، کیک و ... میوه خوراکی نمایند و دانه‌ای به دانش‌آموزان بفروشند. مؤثر یکی از میوه‌هایی است که دردرس‌های کار نیاز به ششستو ندارد و به راحتی هم مصرف می‌شود. سیب هم

گزینه مناسبی است. نارنگی مخصوص فصل پاییز و سرشار از ویتامین C است که نشاط و سرزندگی را برای دانش‌آموزان به همراه دارد و از ابتلا به سرماخوردگی پیش‌گیری می‌کند. مادران دانش‌آموزان می‌توانند میوه‌ها را شب قبل کنند. پوست بگردند و خرد کنند و در ظرف پلاستیکی بگذارند و به همراه یک قاشق یا چنگال به فرزندان بدهند تا به مدرسه برسد. مجموعه‌ای از کپس و شیر و موز یک متنشکل از میوه‌شیرین را سر نارنگی و برتقال است بسیار جذاب و زیبا به نظر می‌رسد.

۳. نان و تخم‌چرخ و کره: ساندویچی سرشار از پروتئین و کالری می‌باشد که رشد دانش‌آموزان بال‌اخص در سنین رشد و دوران نوجوانی را تأمین می‌کند.

۴. نان و سبزی‌زمینی و پنیر پیتزا: می‌توانید به این ساندویچ مقداری جعفری اضافه کنید و طعمی جدید و بی‌نظیر را برای فرزندتان ایجاد کنید.

علاوه بر مواد بالا شما می‌توانید ساندویچ‌هایی را تهیه کنید که کالری بالاتری داشته باشند. البته این ساندویچ‌ها برای دانش‌آموزانی که دارای اضافه‌وزن و چاقی می‌باشند مناسب نمی‌باشد و در عوض برای دانش‌آموزانی که از نظر جثه و قوای بدنی کمی لاغرتر می‌باشند مناسب است و به آن‌ها کمک می‌کند تا وزنشان را افزایش دهند. این ساندویچ‌ها عبارت‌اند از: نان، کره و عسل یا مربه نان، خامه و کاکائو؛ نان و کره پسته یا کره بادام‌زمینی.

آجیل‌ها و تخمه‌ها

یک مشت آجیل سرشار از بتاسیم، منیزیم، مس، آهن، روی و ... است. البته توجه داشته باشید که از آجیل‌ها و تخمه‌های پسته‌بندی کمتر استفاده کنید زیرا طعم‌های افزودنی و نمک اضافه‌شده به آن‌ها مناسب نیست و کودکان و نوجوانان باید عادت کنند که مواد غذایی با نمک کمتر مصرف کنند. پسته، بادام، بادام‌زمینی، بادام هندی، فندق، گردو، تخمه کدو، تخمه زیتنی، تخمه هندوانه، تخمه خربزه، تخمه آفتابگردان، سویا خشک، نخودچی و ... در صورتی که خام و غیر پودانه باشند بسیار عالی می‌باشند و علاوه بر تأمین ریزمغذی‌ها خطری برای سلامتی نیز ندارند.

میوه‌های خشک‌شده و برگ‌ها

در بسیاری از آجیل‌فروشی‌ها اکنون انواع میوه‌ها به صورت خشک‌شده وجود دارد. علاوه بر این خود شما هم می‌توانید به سادگی بسیاری از میوه‌هایی را که در اختیار دارید خشک کنید. سیب، گلابی، الوز، زردآلو، هلو، گلابس، الیالو و ... از جمله میوه‌هایی هستند که به راحتی خشک می‌شوند و در حالت خشک‌شده طعم و مزه جالبی را در دهان ایجاد می‌کند که توت خشک، کشمش و ... هم علاوه بر اینکه سرشار از مواد مغذی مانند روی، مس، آهن، منیزیم و ویتامین B۱ می‌باشند و با حالت تازه آن متفاوت است و برای بسیاری از کودکان و نوجوانان جذاب می‌باشد. بر گ‌های هلو، زردآلو، آجیر خشک،

کودکی و نوجوانی از مهم‌ترین دوران رشد و بلوغ افراد می‌باشد، از این رو توجه به برنامه غذایی در این دوران از اهمیت بسزایی برخوردار است. خانواده‌های مضر هم نیستند که خطرناک باشند. از ابتلا به بی‌وست جلوگیری می‌کند. برخی دانش‌آموزان به دلیل نشتن‌های طولانی در مدرسه و عدم فعالیت بدنی از بی‌وست رنج می‌برند. این میوه‌های خشک‌شده به همراه مقادیر فراوانی آب از بی‌وست جلوگیری می‌کنند.

آب‌میوه‌های طبیعی

آب برتقال طبیعی یکی از بهترین و مناسب‌ترین آب‌میوه‌ها در فصل پاییز می‌باشد که از ابتلا به سرماخوردگی جلوگیری می‌کند و احساس نشاط خوبی را به دانش‌آموزان می‌بخشد. آب برتقال را صبح قبل از رفتن دانش‌آموز به مدرسه تهیه کنید، در یک بطری کوچک بریزید و از وی بخواهید که آن را در یخچال بوفه مدرسه بگذارد و رنگ ترغیر اول مصرف کند. علاوه بر آب برتقال؛ آب هویج، آب انار، آب سیب، آب مخلوط مرکبات مانند آب برتقال و نارنگی و گریپ‌فروت هم بسیار مناسب می‌باشند. شربت آب‌لیمو تازه، عسل و زعفران و هل نیز بی‌نظیر است و غوغا می‌کند.

ساندویچ‌های متنوع

در اینجا ما شما را با ساندویچ‌هایی آشنا می‌کنیم که تهیه آن راحت است و زمان زیادی نمی‌برد. در عین حال مواد مغذی لازم برای رشد و افزایش هوش دانش‌آموزان را دارا می‌باشد. ۱. ساندویچ پنیر و سبزیجات: مخلوط نان و پنیر با سبزیجات از نظر پروتئین کامل می‌باشد و تمام نیاز پروتئین دانش‌آموزان را برآورده می‌سازد. نان، پنیر و سبزی خوردن؛ نان، پنیر و گوجه‌فرنگی؛ نان، پنیر و خیار؛ پیشنهادهای مناسبی می‌باشند. ۲. نان، کره و گردو: این ساندویچ سرشار از منیزیم، فسفر و مس است و برای تقویت هوش دانش‌آموزان مناسب می‌باشد.
موضوعی را در زمان مناسب به حرکت درآورده هدف اصلی از ساختن این اسکلت تعاطف‌پذیر، بهبود استسقات کاربر و کاهش خطر در هنگام راه رفتن است. مسافت‌های طولانی را در حالی که بار سنگینی هم بر دوش دارد، بیمایند این پوشش با بدن فرد معلول کاملاً سازگاری دارد و فرد می‌تواند هر گونه ورزشی انجام دهد و به مدت طولانی راه‌پیمایی‌کند.

شتاب‌سنج برای تشخیص برخورد ناگهانی، ابزار سخت‌افزاری برای برقراری تماس با مرکز اورژانس، بلندگو، میکروفون و لامپ ال‌ای است.
کلاه با استفاده از برنامه اندروید بر روی تلفن همراه هوشمند، داده‌هایی شامل مسافت طی شده، سرعت و جهت را ذخیره می‌کند.
کلاه ایمنی جعبه سیاه (black box)، در مرحله طراحی نمونه اولیه قرار داشته و هنوز زمانی برای تولید تجاری این محصول در نظر گرفته نشده است.

ساخت عمیق ترین استخر جهان

یک معمار ایتالیایی موفق به طراحی و ساخت عمیق‌ترین استخر جهان با عمق ۴۰ متر شده است.

معماری مشهور به نام «مانوئل بوآرتو»، استخر ۴۰–۷۰ Deep Joy را طراحی کرده و سازه مزبور در «هتل ترمه میلیسیتی» ایتالیا واقع شده است.
ساختم‌ترین استخر جهان ماه ژوئن افتتاح شد و دارای ارتفاع شیرجه‌ای به اندازه یک ساختمان ۱۲ طبقه یا ۹ اتوبوس دو طبقه است که روی همدیگر قرار گرفته‌اند.
شناگران می‌توانند از آب دامی بین ۲۲ تا ۲۴ متره سانتی گراد لذت ببرند.
اصلاح سطحی استخر ۲۱ در ۱۸ متر اعلام شده اما مانند یک حفره چاه‌مانند به نظر می‌رسد.

بازدیدکنندگان می‌توانند از تجهیزات شیرجه آزاد و غواصی استفاده کنند و همچنین غارهای زیرآبی برای غواصان مبتدی غار تدارک دیده شده است. یک تونل معلق زیر آبی نیز وجود دارد که کاملاً شفاف است و در آن شناگران می‌توانند پس از تجربه شیرجه عمیق استراحت کنند.

بوتاری در حال پوشیدن استخر با چمن است تا در محیط پیرامونش درآمیزد. این سازه در محلی بسیار با آب و فوایدت‌های ایجادشده در آن شامل شیرجه آزاد، غواصی، فعالیت‌های ویژه برای زنان باردار و بسیاری تفریحات دیگر است.
پیش از این استخر Nemo در ۲۳ در شهر بروکسل بلژیک عمیق‌ترین استخر سروپوشیده جهان بود. همچنین بزرگ‌ترین استخر شنا شنا در سال ۲۰۰۶ در شیلی ساخته شد و گفته می‌شود مساحت آن ۲۰ هکتار است. هزینه ساخت این سازه در آن زمان بیش از ۶۱۲ میلیون پوند اعلام شد.



هداها و توصیه‌ها

آیا ژله استخوان‌ساز است؟



اگر می‌خواهید بچه‌ها تغذیه سالمی داشته باشند، انواع مغزها، میوه و سبزی‌ها را در برنامه غذایی‌شان بگنجانید.

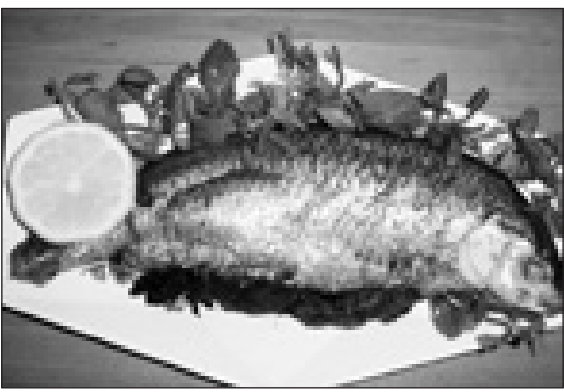
این روزها کودکان در محیط بسیار آلوده ای زندگی می‌کنند و در معرض تماس با فلزات سنگینی چون سرب، جیوه و کادیوم هستند که به مرور زمان در بدن آنها جمع می‌شود. این تجمع می‌تواند باعث بروز مشکلاتی مانند ناتوانی در یادگیری، بیش فعالی و افسردگی در آنها شود، بنابراین در برهه ای از زمان که رشد کودک سریع‌تر می‌شود، باید به مساله تنوع و تعادل در برنامه غذایی آنها توجه بیشتری داشت و مراقب بود خوراک‌های کم‌ارزش نخورند.

ژله یکی از همین خوراک‌های کم‌ارزش است ولی بیشتر والدین با این تصور اشتباه که در استحکام استخوان‌ها تأثیر دارد، آن را به عنوان دسر در برنامه غذایی فرزندانش خود می‌گنجانند در حالی که می‌توان به جای آن منابع غذایی بسیار غنی از کلسیم مانند شیر، ماست، کنجد، بادام و انواع کلم‌ها را که تأمین‌کننده کلسیم مورد نیاز بدن هستند، در برنامه غذایی آنها قرار داد.

در حال حاضر، ژله‌های آماده موجود در بازار که با رنگ‌ها و طعم‌های مختلف عرضه می‌شوند، نظر تغذیه ای مناسب کودکان نیستند زیرا در بروز حساسیت در آنها نقش دارند و ممکن است در برخی از بچه‌ها که زمینه آلرژی دارند، باعث بروز حساسیت به صورت خس‌خس سینه یا کهیر شوند.

اگر می‌خواهید بچه‌ها تغذیه سالمی داشته باشند، انواع مغزها، میوه و سبزی‌ها را در برنامه غذایی‌شان بگنجانید و با استفاده از مخلوط آب‌میوه‌های طبیعی یا ژلاتین خود استاندارد، ژله خانگی تهیه کنید. می‌توانید علاوه بر آب‌میوه‌های طبیعی، انواع میوه‌ها یا بستنی را نیز به ژله اضافه کنید. هرچند بهتر است به جای اینکه ذائقه کودک را به چنین خوراک‌هایی عادت دهید، ترکیبی از انواع مغزها یا مخلوطی از سالاد میوه (ترکیب میوه‌ها همراه با کنجد، بادام یا گردو) را در برنامه غذایی او بگنجانید و به عنوان میان وعده ای سالم در اختیارش قرار دهید تا قسمتی از نیازهایش به انواع ریزمغذی‌ها تأمین شود زیرا توان مقاومتی کودکان امروزی در مقابل عوامل بیماری‌زا و آلودگی‌های احتمالی به دلیل بدغذایی، کم خوابی و رعایت نکردن تناسب در مصرف موادغذایی، بسیار ضعیف است و معمولاً بعد از سن ۳ سالگی، مصرف تنقلات و کم تحرکی در کودکان باعث چاقی تر شدن آنها می‌شود. بنابراین زمانی که می‌توان کودک را به خوردن انواع مغزها تشویق کرد، لزومی ندارد خوراک‌هایی مانند ژله را در برنامه غذایی آنها گنجاند.

گوشت‌های تیز می‌خواهید؟ ماهی بخورید



اگر می‌خواهید کاهش شنوایی به لیست مشکلاتی که در آینده بروز می‌کند اضافه نشود، ماهی میل کنید.
۱۳گانه‌های ماهی خطر ناشنوایی و کم‌شنوایی را کاهش می‌دهد.

حتماً می‌دانید که مصرف ماهی باعث پیشگیری از ابتلا به آلزایمر شده و الویت دادن آن به مصرف گوشت قرمز باعث کاهش خطر ابتلا به برخی از سرطان‌ها می‌شود.
نتایج پژوهش جدیدی که در American Journal of clinical nutrition می‌شود، به چاپ رسیده است نشان می‌دهد مصرف ماهی باعث افزایش قدرت شنوایی می‌شود. محققان دانشکده پزشکی هاروارد به این نتیجه رسیدند که مصرف مین دو تا چند وعده ماهی در هفته و کاهش خطر ناشنوایی ارتباط وجود دارد.
این محققان روی پرورنده‌های پزشکی بیش از ۶۵۰۰۰ زنی که در پژوهش Nurse's Health Study شرکت کرده بودند بررسی‌های انجام دادند. در طول ۲۰ سال این خانم‌ها به سوالات مختلفی در خصوص شنوایی و رژیم غذایی‌شان پاسخ دادند. محققان متوجه شدند خانم‌هایی که هر هفته ماهی‌هایی مانند ماهی آزاد و تن ماهی خوردند کمتر از ناشنوایی مربوط به سالمندی رنج می‌برند.
به عقیده این محققان مصرف مواد غذایی حاوی امگا ۳ مانند ماهی‌های چرب می‌تواند باعث جریان خون بهتر در گوش‌ها شود. جریان خون در گوش داخلی باید همیشه به گونه‌ای باشد که نیازهای سلول‌های گوش را برآورده کند.
البته باید گفت که این پژوهش بین خانم‌ها انجام شده است و محققان به درستی نمی‌دانند که آیا مصرف ماهی همین تأثیر را روی مردان دارد یا خیر.
با این حال متخصصان حوزه‌ی تغذیه همیشه توصیه می‌کنند که برای سلامتی بدن از قلب گرفته تا مغز و این بار گوش‌ها به مواد غذایی سرشار از امگا ۳ یا به خصوص ماهی‌های چرب مصرف شود.

کودکان میوه را با پوست بخورند یا پوست‌کنده؟



این سوال برای بسیاری از مادران مطرح می‌شود که آیا باید میوه و سبزیجات را برای استفاده در غذای کودکان پوست‌کنند؟ ما در اینجا به سوال شما پاسخ می‌دهیم.

دلایل بسیاری برای پوست‌کندن وجود دارد:

هضم غذای کودک را آسان‌تر می‌کند.

شاید کودکان طعم پوست را دوست نداشته باشند.

از گیر کردن پوست در گلو و احتمال خفگی جلوگیری می‌کند.

آیا کودک می‌تواند پوست را هضم کند؟

این سبستی به بدن کودک دارد. در بعضی موارد مصرف پوست می‌تواند موجب ناراحتی معده یا درد کودکان حساس منجر به آلرژی شود. اگرچه بعضی از کودکان میوه و سبزیجات را بدون هیچ مشکلی می‌خورند. توصیه ما به شما این است که عکس‌العمل کودکان را به مصرف غذاهایی که هم با پوست میوه و هم بدون آن درست شده‌اند، مشاهده کنید. اگر می‌خواهید برای بار اول غذایی را به کودکان دهید قبل از پختن آن را پوست‌کنید.

زمانی که اطعتمان حاصل کردید کودکان با پوست میوه‌ها مشکلی ندارد، می‌توانید آن را با پوست بپزید.

اگر می‌خواهید غذاهای جامد را قبل از ۶ ماهگی به کودکان بدهید، بهتر است تمام میوه و سبزیجات را قبل از پختن پوست‌کنید.

آیا پوست‌کندن میوه و سبزیجات ارزش غذایی آنها را از بین نمی‌برد؟

تا حدودی، بله ویتامین، مواد مغذی و فیبر در پوست میوه و سبزیجات متمرکز شده‌اند. بنابراین چه پایی کرد؟

کارشناسان اعلام می‌کنند که می‌توانید به جای پوست‌کندن آنها را بشویید.

اگر تصمیم به این کار گرفتید، آنها را با گرم کاملاً بشویید (آب گرم بهتر از آب سرد سموم را از بین می‌برد)، مواد شونده میوه‌ها و سبزیجاتی وجود دارد که می‌توانید از آنها استفاده کنید اما از مصرف مدام صابون هرپه‌په‌ریز برای کودکان مضر است.



گفت و گوی اختصاصی ایمان یا پدر کتاب ایران:



پدر کتاب ایران و کارآفرین ملی ایران معتقد است که نام **آموزش‌وپرورش** باید به **پرورش و آموزش** تغییر کند، چرا که ابتدا باید پرورش یافت و سپس آموزش دید.ادامه‌گفت و گوی خیرنگار ما بابوالفضل جوکار قهروری را بخوانید: بعد از تأسیس اندیشمندان، همچنان تدریس می‌گردید یا صرفاً مدیریت **آموزشگاه‌ها را عهدمدار بودید؟**

خیر. من شخصاً تا سال ۱۳۸۵ تدریس هم می‌کردم. در همان سال‌های ۷۴ و ۷۵ هم که آموزشگاه داشتم علاوه بر مدیریت آموزشگاه، در آموزشگاه‌ها و مدارس مناطق ۱۴، ۲۰ و تهران، شیمی کنکور را درس می‌دادم و گاه‌ها تحت عنوان دبیرپروازی برای کلاس‌های نکتت و جمع‌بندی به شهرهای یزد و اصفهان دعوت می‌شدم و در طول یکسال به بیش از هزار نفر شیمی درس می‌دادم. همواره مفاهیم شیمی را به زبان ساده، با طنز و شعر آمیخته می‌کردم تا یادگیری آن برای دانش‌آموزان راحت‌تر باشد. چون اکثر دانش‌آموزان رابطه‌ی خوبی با درس شیمی نداشتند و از این درس فراری بودند. ولی تعداد زیادی از همین دانش‌آموزان، بعد از مدتی که شیمی برای‌شان جذاب می‌شد، موقع انتخاب رشته‌ی دانشگاهی به دنبال رشته‌های شیمی‌محور مانند پلیمر، نفت، پتروشیمی و… بودند.

در آمد شما از تدریس در مدارس چقدر بود؟ در ازای یک جلسه تدریس به شما چقدر پراخت می‌کردند؟

در سال‌های مختلف متفاوت بود. ولی هیچ‌وقت پول تدریس برایم مهم نبود و به یاد ندارم هنگام قرارداد با مدیران مدارس و مؤسسات آموزشی در خصوص حق‌التدریس از جانب من پیشنهادی مطرح شده باشد و اساساً با اکثر این‌ها بدون قرارداد کار می‌کردم. این مدیران بعد از مدتی بالاترین پرداختی خود را به من اختصاص می‌دادند. به طور کلی به شرط و شروط در کار متخلف و متعقد اگر فردی به کار خود ایمان داشته باشد و به درستی وظایف خود را انجام دهد، نتیجه آن دیده می‌شود و نیاز به سر و صدا و شرط و شروط ندارد. یعنی به‌گونه‌ای می‌شود که آن مدیر برای حفظ اعتبار مدرسه یا مؤسسه خود به شما نیاز خواهد داشت.

به‌خورد شما با دانش‌آموزان چگونه بود، شما یک دبیر سختگیر بودید یا خیر؟ نه، کاملاً برعکس. رابطه‌ام با دانش‌آموزان کلاً صمیمی و شاد بود. همواره آنها را به اسم کوچک‌شان صدا می‌کردم و به یاد ندارم با دانش‌آموزی برخورد بدی کرده باشم. من حتی رنگ‌های تفریح، کمترین در دفتر مدرسه بودم و بیشتر اوقات، رنگ‌های تفریح دانش‌آموزان یا والدین آنها بودم و سعی می‌کردم حتی امکان در اردوهای دانش‌آموزی شرکت کنم تا روحیات دانش‌آموزان را بشناسم. خیلی از این دانش‌آموزان، مشکلات شخصی و خانوادگی خود را با من مطرح می‌کردند و می‌خواستند که با خانواده‌های‌شان در میان بگذارم. **به نظر شما با این معلمان در جایگاه واقعی خود از نظر نمرات و رفاه اجتماعی قرار دارند؟ و یک معلم به چه میزان می‌تواند در تربیت نیروی انسانی کارآمد مفیدباشد؟**

معلمی، شغل شریفی است و اگر معلم به کارش علاقه‌مند باشد و به اجبار وارد این حوزه نشده باشد، می‌تواند در سرنوشت دانش‌آموزان تأثیر زیادی بگذارد. اما مسائل مالی هم خیلی مهم هستند. متأسفانه دولت‌ها و وزرای آموزش و پرورش در طول این ۲۰ سال که من به یاد دارم، هیچ حرکت قابل توجهی انجام ندادند.شما مثال من را نمی‌توانی ملاک قرار دهی، دبیران کنکور، درآمدهای ویژه‌ای دارند و یک استثنا به حساب می‌آیند در درصد این دبیران در سراسر کشور به یک درصد هم نمی‌رسند و ۹۹ درصد دیگر در شرایط مطلوبی نیستند و یک معلم با دغدغه‌های اقتصادی نمی‌تواند با آرامش و مطالعه‌ی قبلی در کلاس درس حاضر شود و به مسائل درسی، روحی و شخصیتی دانش‌آموزان بپردازد. متأسفانه در ایران دولت‌ها از این موضوع غافلند و نتایج مخرب آن تا نسل‌ها باقی می‌ماند. در تمام کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه‌ی دنیا، حقوق و مزایای معلم در بالاترین جایگاه قرار دارد. در کشور ما امروز اگر حقوق و مزایای پرسنل وزارت نفت پانصد هزار تومان اضافه شود، اتفاقی نمی‌افتد و هیچ کس خبردار نمی‌شود ولی کافی است ساعت ۱۴ یک‌روزی حقوق معلمان پانجه هزار تومان اضافه شود، اخبار ساعت ۱۳:۰۱، ۱۳:۰۲، ۱۳:۰۳، ۱۳:۰۴، ۱۳:۰۵، ۱۳:۰۶، ۱۳:۰۷، ۱۳:۰۸، ۱۳:۰۹، ۱۳:۱۰، ۱۳:۱۱، ۱۳:۱۲، ۱۳:۱۳، ۱۳:۱۴، ۱۳:۱۵، ۱۳:۱۶، ۱۳:۱۷، ۱۳:۱۸، ۱۳:۱۹، ۱۳:۲۰، ۱۳:۲۱، ۱۳:۲۲، ۱۳:۲۳، ۱۳:۲۴، ۱۳:۲۵، ۱۳:۲۶، ۱۳:۲۷، ۱۳:۲۸، ۱۳:۲۹، ۱۳:۳۰، ۱۳:۳۱، ۱۳:۳۲، ۱۳:۳۳، ۱۳:۳۴، ۱۳:۳۵، ۱۳:۳۶، ۱۳:۳۷، ۱۳:۳۸، ۱۳:۳۹، ۱۳:۴۰، ۱۳:۴۱، ۱۳:۴۲، ۱۳:۴۳، ۱۳:۴۴، ۱۳:۴۵، ۱۳:۴۶، ۱۳:۴۷، ۱۳:۴۸، ۱۳:۴۹، ۱۳:۵۰، ۱۳:۵۱، ۱۳:۵۲، ۱۳:۵۳، ۱۳:۵۴، ۱۳:۵۵، ۱۳:۵۶، ۱۳:۵۷، ۱۳:۵۸، ۱۳:۵۹، ۱۴:۰۰، ۱۴:۰۱، ۱۴:۰۲، ۱۴:۰۳، ۱۴:۰۴، ۱۴:۰۵، ۱۴:۰۶، ۱۴:۰۷، ۱۴:۰۸، ۱۴:۰۹، ۱۴:۱۰، ۱۴:۱۱، ۱۴:۱۲، ۱۴:۱۳، ۱۴:۱۴، ۱۴:۱۵، ۱۴:۱۶، ۱۴:۱۷، ۱۴:۱۸، ۱۴:۱۹، ۱۴:۲۰، ۱۴:۲۱، ۱۴:۲۲، ۱۴:۲۳، ۱۴:۲۴، ۱۴:۲۵، ۱۴:۲۶، ۱۴:۲۷، ۱۴:۲۸، ۱۴:۲۹، ۱۴:۳۰، ۱۴:۳۱، ۱۴:۳۲، ۱۴:۳۳، ۱۴:۳۴، ۱۴:۳۵، ۱۴:۳۶، ۱۴:۳۷، ۱۴:۳۸، ۱۴:۳۹، ۱۴:۴۰، ۱۴:۴۱، ۱۴:۴۲، ۱۴:۴۳، ۱۴:۴۴، ۱۴:۴۵، ۱۴:۴۶، ۱۴:۴۷، ۱۴:۴۸، ۱۴:۴۹، ۱۴:۵۰، ۱۴:۵۱، ۱۴:۵۲، ۱۴:۵۳، ۱۴:۵۴، ۱۴:۵۵، ۱۴:۵۶، ۱۴:۵۷، ۱۴:۵۸، ۱۴:۵۹، ۱۵:۰۰، ۱۵:۰۱، ۱۵:۰۲، ۱۵:۰۳، ۱۵:۰۴، ۱۵:۰۵، ۱۵:۰۶، ۱۵:۰۷، ۱۵:۰۸، ۱۵:۰۹، ۱۵:۱۰، ۱۵:۱۱، ۱۵:۱۲، ۱۵:۱۳، ۱۵:۱۴، ۱۵:۱۵، ۱۵:۱۶، ۱۵:۱۷، ۱۵:۱۸، ۱۵:۱۹، ۱۵:۲۰، ۱۵:۲۱، ۱۵:۲۲، ۱۵:۲۳، ۱۵:۲۴، ۱۵:۲۵، ۱۵:۲۶، ۱۵:۲۷، ۱۵:۲۸، ۱۵:۲۹، ۱۵:۳۰، ۱۵:۳۱، ۱۵:۳۲، ۱۵:۳۳، ۱۵:۳۴، ۱۵:۳۵، ۱۵:۳۶، ۱۵:۳۷، ۱۵:۳۸، ۱۵:۳۹، ۱۵:۴۰، ۱۵:۴۱، ۱۵:۴۲، ۱۵:۴۳، ۱۵:۴۴، ۱۵:۴۵، ۱۵:۴۶، ۱۵:۴۷، ۱۵:۴۸، ۱۵:۴۹، ۱۵:۵۰، ۱۵:۵۱، ۱۵:۵۲، ۱۵:۵۳، ۱۵:۵۴، ۱۵:۵۵، ۱۵:۵۶، ۱۵:۵۷، ۱۵:۵۸، ۱۵:۵۹، ۱۶:۰۰، ۱۶:۰۱، ۱۶:۰۲، ۱۶:۰۳، ۱۶:۰۴، ۱۶:۰۵، ۱۶:۰۶، ۱۶:۰۷، ۱۶:۰۸، ۱۶:۰۹، ۱۶:۱۰، ۱۶:۱۱، ۱۶:۱۲، ۱۶:۱۳، ۱۶:۱۴، ۱۶:۱۵، ۱۶:۱۶، ۱۶:۱۷، ۱۶:۱۸، ۱۶:۱۹، ۱۶:۲۰، ۱۶:۲۱، ۱۶:۲۲، ۱۶:۲۳، ۱۶:۲۴، ۱۶:۲۵، ۱۶:۲۶، ۱۶:۲۷، ۱۶:۲۸، ۱۶:۲۹، ۱۶:۳۰، ۱۶:۳۱، ۱۶:۳۲، ۱۶:۳۳، ۱۶:۳۴، ۱۶:۳۵، ۱۶:۳۶، ۱۶:۳۷، ۱۶:۳۸، ۱۶:۳۹، ۱۶:۴۰، ۱۶:۴۱، ۱۶:۴۲، ۱۶:۴۳، ۱۶:۴۴، ۱۶:۴۵، ۱۶:۴۶، ۱۶:۴۷، ۱۶:۴۸، ۱۶:۴۹، ۱۶:۵۰، ۱۶:۵۱، ۱۶:۵۲، ۱۶:۵۳، ۱۶:۵۴، ۱۶:۵۵، ۱۶:۵۶، ۱۶:۵۷، ۱۶:۵۸، ۱۶:۵۹، ۱۷:۰۰، ۱۷:۰۱، ۱۷:۰۲، ۱۷:۰۳، ۱۷:۰۴، ۱۷:۰۵، ۱۷:۰۶، ۱۷:۰۷، ۱۷:۰۸، ۱۷:۰۹، ۱۷:۱۰، ۱۷:۱۱، ۱۷:۱۲، ۱۷:۱۳، ۱۷:۱۴، ۱۷:۱۵، ۱۷:۱۶، ۱۷:۱۷، ۱۷:۱۸، ۱۷:۱۹، ۱۷:۲۰، ۱۷:۲۱، ۱۷:۲۲، ۱۷:۲۳، ۱۷:۲۴، ۱۷:۲۵، ۱۷:۲۶، ۱۷:۲۷، ۱۷:۲۸، ۱۷:۲۹، ۱۷:۳۰، ۱۷:۳۱، ۱۷:۳۲، ۱۷:۳۳، ۱۷:۳۴، ۱۷:۳۵، ۱۷:۳۶، ۱۷:۳۷، ۱۷:۳۸، ۱۷:۳۹، ۱۷:۴۰، ۱۷:۴۱، ۱۷:۴۲، ۱۷:۴۳، ۱۷:۴۴، ۱۷:۴۵، ۱۷:۴۶، ۱۷:۴۷، ۱۷:۴۸، ۱۷:۴۹، ۱۷:۵۰، ۱۷:۵۱، ۱۷:۵۲، ۱۷:۵۳، ۱۷:۵۴، ۱۷:۵۵، ۱۷:۵۶، ۱۷:۵۷، ۱۷:۵۸، ۱۷:۵۹، ۱۸:۰۰، ۱۸:۰۱، ۱۸:۰۲، ۱۸:۰۳، ۱۸:۰۴، ۱۸:۰۵، ۱۸:۰۶، ۱۸:۰۷، ۱۸:۰۸، ۱۸:۰۹، ۱۸:۱۰، ۱۸:۱۱، ۱۸:۱۲، ۱۸:۱۳، ۱۸:۱۴، ۱۸:۱۵، ۱۸:۱۶، ۱۸:۱۷، ۱۸:۱۸، ۱۸:۱۹، ۱۸:۲۰، ۱۸:۲۱، ۱۸:۲۲، ۱۸:۲۳، ۱۸:۲۴، ۱۸:۲۵، ۱۸:۲۶، ۱۸:۲۷، ۱۸:۲۸، ۱۸:۲۹، ۱۸:۳۰، ۱۸:۳۱، ۱۸:۳۲، ۱۸:۳۳، ۱۸:۳۴، ۱۸:۳۵، ۱۸:۳۶، ۱۸:۳۷، ۱۸:۳۸، ۱۸:۳۹، ۱۸:۴۰، ۱۸:۴۱، ۱۸:۴۲، ۱۸:۴۳، ۱۸:۴۴، ۱۸:۴۵، ۱۸:۴۶، ۱۸:۴۷، ۱۸:۴۸، ۱۸:۴۹، ۱۸:۵۰، ۱۸:۵۱، ۱۸:۵۲، ۱۸:۵۳، ۱۸:۵۴، ۱۸:۵۵، ۱۸:۵۶، ۱۸:۵۷، ۱۸:۵۸، ۱۸:۵۹، ۱۹:۰۰، ۱۹:۰۱، ۱۹:۰۲، ۱۹:۰۳، ۱۹:۰۴، ۱۹:۰۵، ۱۹:۰۶، ۱۹:۰۷، ۱۹:۰۸، ۱۹:۰۹، ۱۹:۱۰، ۱۹:۱۱، ۱۹:۱۲، ۱۹:۱۳، ۱۹:۱۴، ۱۹:۱۵، ۱۹:۱۶، ۱۹:۱۷، ۱۹:۱۸، ۱۹:۱۹، ۱۹:۲۰، ۱۹:۲۱، ۱۹:۲۲، ۱۹:۲۳، ۱۹:۲۴، ۱۹:۲۵، ۱۹:۲۶، ۱۹:۲۷، ۱۹:۲۸، ۱۹:۲۹، ۱۹:۳۰، ۱۹:۳۱، ۱۹:۳۲، ۱۹:۳۳، ۱۹:۳۴، ۱۹:۳۵، ۱۹:۳۶، ۱۹:۳۷، ۱۹:۳۸، ۱۹:۳۹، ۱۹:۴۰، ۱۹:۴۱، ۱۹:۴۲، ۱۹:۴۳، ۱۹:۴۴، ۱۹:۴۵، ۱۹:۴۶، ۱۹:۴۷، ۱۹:۴۸، ۱۹:۴۹، ۱۹:۵۰، ۱۹:۵۱، ۱۹:۵۲، ۱۹:۵۳، ۱۹:۵۴، ۱۹:۵۵، ۱۹:۵۶، ۱۹:۵۷، ۱۹:۵۸، ۱۹:۵۹، ۲۰:۰۰، ۲۰:۰۱، ۲۰:۰۲، ۲۰:۰۳، ۲۰:۰۴، ۲۰:۰۵، ۲۰:۰۶، ۲۰:۰۷، ۲۰:۰۸، ۲۰:۰۹، ۲۰:۱۰، ۲۰:۱۱، ۲۰:۱۲، ۲۰:۱۳، ۲۰:۱۴، ۲۰:۱۵، ۲۰:۱۶، ۲۰:۱۷، ۲۰:۱۸، ۲۰:۱۹، ۲۰:۲۰، ۲۰:۲۱، ۲۰:۲۲، ۲۰:۲۳، ۲۰:۲۴، ۲۰:۲۵، ۲۰:۲۶، ۲۰:۲۷، ۲۰:۲۸، ۲۰:۲۹، ۲۰:۳۰، ۲۰:۳۱، ۲۰:۳۲، ۲۰:۳۳، ۲۰:۳۴، ۲۰:۳۵، ۲۰:۳۶، ۲۰:۳۷، ۲۰:۳۸، ۲۰:۳۹، ۲۰:۴۰، ۲۰:۴۱، ۲۰:۴۲، ۲۰:۴۳، ۲۰:۴۴، ۲۰:۴۵، ۲۰:۴۶، ۲۰:۴۷، ۲۰:۴۸، ۲۰:۴۹، ۲۰:۵۰، ۲۰:۵۱، ۲۰:۵۲، ۲۰:۵۳، ۲۰:۵۴، ۲۰:۵۵، ۲۰:۵۶، ۲۰:۵۷، ۲۰:۵۸، ۲۰:۵۹، ۲۱:۰۰، ۲۱:۰۱، ۲۱:۰۲، ۲۱:۰۳، ۲۱:۰۴، ۲۱:۰۵، ۲۱:۰۶، ۲۱:۰۷، ۲۱:۰۸، ۲۱:۰۹، ۲۱:۱۰، ۲۱:۱۱، ۲۱:۱۲، ۲۱:۱۳، ۲۱:۱۴، ۲۱:۱۵، ۲۱:۱۶، ۲۱:۱۷، ۲۱:۱۸، ۲۱:۱۹، ۲۱:۲۰، ۲۱:۲۱، ۲۱:۲۲، ۲۱:۲۳، ۲۱:۲۴، ۲۱:۲۵، ۲۱:۲۶، ۲۱:۲۷، ۲۱:۲۸، ۲۱:۲۹، ۲۱:۳۰، ۲۱:۳۱، ۲۱:۳۲، ۲۱:۳۳، ۲۱:۳۴، ۲۱:۳۵، ۲۱:۳۶، ۲۱:۳۷، ۲۱:۳۸، ۲۱:۳۹، ۲۱:۴۰، ۲۱:۴۱، ۲۱:۴۲، ۲۱:۴۳، ۲۱:۴۴، ۲۱:۴۵، ۲۱:۴۶، ۲۱:۴۷، ۲۱:۴۸، ۲۱:۴۹، ۲۱:۵۰، ۲۱:۵۱، ۲۱:۵۲، ۲۱:۵۳، ۲۱:۵۴، ۲۱:۵۵، ۲۱:۵۶، ۲۱:۵۷، ۲۱:۵۸، ۲۱:۵۹، ۲۲:۰۰، ۲۲:۰۱، ۲۲:۰۲، ۲۲:۰۳، ۲۲:۰۴، ۲۲:۰۵، ۲۲:۰۶، ۲۲:۰۷، ۲۲:۰۸، ۲۲:۰۹، ۲۲:۱۰، ۲۲:۱۱، ۲۲:۱۲، ۲۲:۱۳، ۲۲:۱۴، ۲۲:۱۵، ۲۲:۱۶، ۲۲:۱۷، ۲۲:۱۸، ۲۲:۱۹، ۲۲:۲۰، ۲۲:۲۱، ۲۲:۲۲، ۲۲:۲۳، ۲۲:۲۴، ۲۲:۲۵، ۲۲:۲۶، ۲۲:۲۷، ۲۲:۲۸، ۲۲:۲۹، ۲۲:۳۰، ۲۲:۳۱، ۲۲:۳۲، ۲۲:۳۳، ۲۲:۳۴، ۲۲:۳۵، ۲۲:۳۶، ۲۲:۳۷، ۲۲:۳۸، ۲۲:۳۹، ۲۲:۴۰، ۲۲:۴۱، ۲۲:۴۲، ۲۲:۴۳، ۲۲:۴۴، ۲۲:۴۵، ۲۲:۴۶، ۲۲:۴۷، ۲۲:۴۸، ۲۲:۴۹، ۲۲:۵۰، ۲۲:۵۱، ۲۲:۵۲، ۲۲:۵۳، ۲۲:۵۴، ۲۲:۵۵، ۲۲:۵۶، ۲۲:۵۷، ۲۲:۵۸، ۲۲:۵۹، ۲۳:۰۰، ۲۳:۰۱، ۲۳:۰۲، ۲۳:۰۳، ۲۳:۰۴، ۲۳:۰۵، ۲۳:۰۶، ۲۳:۰۷، ۲۳:۰۸، ۲۳:۰۹، ۲۳:۱۰، ۲۳:۱۱، ۲۳:۱۲، ۲۳:۱۳، ۲۳:۱۴، ۲۳:۱۵، ۲۳:۱۶، ۲۳:۱۷، ۲۳:۱۸، ۲۳:۱۹، ۲۳:۲۰، ۲۳:۲۱، ۲۳:۲۲، ۲۳:۲۳، ۲۳:۲۴، ۲۳:۲۵، ۲۳:۲۶، ۲۳:۲۷، ۲۳:۲۸، ۲۳:۲۹، ۲۳:۳۰، ۲۳:۳۱، ۲۳:۳۲، ۲۳:۳۳، ۲۳:۳۴، ۲۳:۳۵، ۲۳:۳۶، ۲۳:۳۷، ۲۳:۳۸، ۲۳:۳۹، ۲۳:۴۰، ۲۳:۴۱، ۲۳:۴۲، ۲۳:۴۳، ۲۳:۴۴، ۲۳:۴۵، ۲۳:۴۶، ۲۳:۴۷، ۲۳:۴۸، ۲۳:۴۹، ۲۳:۵۰، ۲۳:۵۱، ۲۳:۵۲، ۲۳:۵۳، ۲۳:۵۴، ۲۳:۵۵، ۲۳:۵۶، ۲۳:۵۷، ۲۳:۵۸، ۲۳:۵۹، ۲۴:۰۰، ۲۴:۰۱، ۲۴:۰۲، ۲۴:۰۳، ۲۴:۰۴، ۲۴:۰۵، ۲۴:۰۶، ۲۴:۰۷، ۲۴:۰۸، ۲۴:۰۹، ۲۴:۱۰، ۲۴:۱۱، ۲۴:۱۲، ۲۴:۱۳، ۲۴:۱۴، ۲۴:۱۵، ۲۴:۱۶، ۲۴:۱۷، ۲۴:۱۸، ۲۴:۱۹، ۲۴:۲۰، ۲۴:۲۱، ۲۴:۲۲، ۲۴:۲۳، ۲۴:۲۴، ۲۴:۲۵، ۲۴:۲۶، ۲۴:۲۷، ۲۴:۲۸، ۲۴:۲۹، ۲۴:۳۰، ۲۴:۳۱، ۲۴:۳۲، ۲۴:۳۳، ۲۴:۳۴، ۲۴:۳۵، ۲۴:۳۶، ۲۴:۳۷، ۲۴:۳۸، ۲۴:۳۹، ۲۴:۴۰، ۲۴:۴۱، ۲۴:۴۲، ۲۴:۴۳، ۲۴:۴۴، ۲۴:۴۵، ۲۴:۴۶، ۲۴:۴۷، ۲۴:۴۸، ۲۴:۴۹، ۲۴:۵۰، ۲۴:۵۱، ۲۴:۵۲، ۲۴:۵۳، ۲۴:۵۴، ۲۴:۵۵، ۲۴:۵۶، ۲۴:۵۷، ۲۴:۵۸، ۲۴:۵۹، ۲۵:۰۰، ۲۵:۰۱، ۲۵:۰۲، ۲۵:۰۳، ۲۵:۰۴، ۲۵:۰۵، ۲۵:۰۶، ۲۵:۰۷، ۲۵:۰۸، ۲۵:۰۹، ۲۵:۱۰، ۲۵:۱۱، ۲۵:۱۲، ۲۵:۱۳، ۲۵:۱۴، ۲۵:۱۵، ۲۵:۱۶، ۲۵:۱۷، ۲۵:۱۸، ۲۵:۱۹، ۲۵:۲۰، ۲۵:۲۱، ۲۵:۲۲، ۲۵:۲۳، ۲۵:۲۴، ۲۵:۲۵، ۲۵:۲۶، ۲۵:۲۷، ۲۵:۲۸، ۲۵:۲۹، ۲۵:۳۰، ۲۵:۳۱، ۲۵:۳۲، ۲۵:۳۳، ۲۵:۳۴، ۲۵:۳۵، ۲۵:۳۶، ۲۵:۳۷، ۲۵:۳۸، ۲۵:۳۹، ۲۵:۴۰، ۲۵:۴۱، ۲۵:۴۲، ۲۵:۴۳، ۲۵:۴۴، ۲۵:۴۵، ۲۵:۴۶، ۲۵:۴۷، ۲۵:۴۸، ۲۵:۴۹، ۲۵:۵۰، ۲۵:۵۱، ۲۵:۵۲، ۲۵:۵۳، ۲۵:۵۴، ۲۵:۵۵، ۲۵:۵۶، ۲۵:۵۷، ۲۵:۵۸، ۲۵:۵۹، ۲۶:۰۰، ۲۶:۰۱، ۲۶:۰۲، ۲۶:۰۳، ۲۶:۰۴، ۲۶:۰۵، ۲۶:۰۶، ۲۶:۰۷، ۲۶:۰۸، ۲۶:۰۹، ۲۶:۱۰، ۲۶:۱۱، ۲۶:۱۲، ۲۶:۱۳، ۲۶:۱۴، ۲۶:۱۵، ۲۶:۱۶، ۲۶:۱۷، ۲۶:۱۸، ۲۶:۱۹، ۲۶:۲۰، ۲۶:۲۱، ۲۶:۲۲، ۲۶:۲۳، ۲۶:۲۴، ۲۶:۲۵، ۲۶:۲۶، ۲۶:۲۷، ۲۶:۲۸، ۲۶:۲۹، ۲۶:۳۰، ۲۶:۳۱، ۲۶:۳۲، ۲۶:۳۳، ۲۶:۳۴، ۲۶:۳۵، ۲۶:۳۶، ۲۶:۳۷، ۲۶:۳۸، ۲۶:۳۹، ۲۶:۴۰، ۲۶:۴۱، ۲۶:۴۲، ۲۶:۴۳، ۲۶:۴۴، ۲۶:۴۵، ۲۶:۴۶، ۲۶:۴۷، ۲۶:۴۸، ۲۶:۴۹، ۲۶:۵۰، ۲۶:۵۱، ۲۶:۵۲، ۲۶:۵۳، ۲۶:۵۴، ۲۶:۵۵، ۲۶:۵۶، ۲۶:۵۷، ۲۶:۵۸، ۲۶:۵۹، ۲۷:۰۰، ۲۷:۰۱، ۲۷:۰۲، ۲۷:۰۳، ۲۷:۰۴، ۲۷:۰۵، ۲۷:۰۶، ۲۷:۰۷، ۲۷:۰۸، ۲۷:۰۹، ۲۷:۱۰، ۲۷:۱۱، ۲۷:۱۲، ۲۷:۱۳، ۲۷:۱۴، ۲۷:۱۵، ۲۷:۱۶، ۲۷:۱۷، ۲۷:۱۸، ۲۷:۱۹، ۲۷:۲۰، ۲۷:۲۱، ۲۷:۲۲، ۲۷:۲۳، ۲۷:۲۴، ۲۷:۲۵، ۲۷:۲۶، ۲۷:۲۷، ۲۷:۲۸، ۲۷:۲۹، ۲۷:۳۰، ۲۷:۳۱، ۲۷:۳۲، ۲۷:۳۳، ۲۷:۳۴، ۲۷:۳۵، ۲۷:۳۶، ۲۷:۳۷، ۲۷:۳۸، ۲۷:۳۹، ۲۷:۴۰، ۲۷:۴۱، ۲۷:۴۲، ۲۷:۴۳، ۲۷:۴۴، ۲۷:۴۵، ۲۷:۴۶، ۲۷:۴۷، ۲۷:۴۸، ۲۷:۴۹، ۲۷:۵۰، ۲۷:۵۱، ۲۷:۵۲، ۲۷:۵۳، ۲۷:۵۴، ۲۷:۵۵، ۲۷:۵۶، ۲۷:۵۷، ۲۷:۵۸، ۲۷:۵۹، ۲۸:۰۰، ۲۸:۰۱، ۲۸:۰۲، ۲۸:۰۳، ۲۸:۰۴، ۲۸:۰۵، ۲۸:۰۶، ۲۸:۰۷، ۲۸:۰۸، ۲۸:۰۹، ۲۸:۱۰، ۲۸:۱۱، ۲۸:۱۲، ۲۸:۱۳، ۲۸:۱۴، ۲۸:۱۵، ۲۸:۱۶، ۲۸:۱۷، ۲۸:۱۸، ۲۸:۱۹، ۲۸:۲۰، ۲۸:۲۱، ۲۸:۲۲، ۲۸:۲۳، ۲۸:۲۴، ۲۸:۲۵، ۲۸:۲۶، ۲۸:۲۷، ۲۸:۲۸، ۲۸:۲۹، ۲۸:۳۰، ۲۸:۳۱، ۲۸:۳۲، ۲۸:۳۳، ۲۸:۳۴، ۲۸:۳۵، ۲۸:۳۶، ۲۸:۳۷، ۲۸:۳۸، ۲۸:۳۹، ۲۸:۴۰، ۲۸:۴۱، ۲۸:۴۲، ۲۸:۴۳، ۲۸:۴۴، ۲۸:۴۵، ۲۸:۴۶، ۲۸:۴۷، ۲۸:۴۸، ۲۸:۴۹، ۲۸:۵۰، ۲۸:۵۱، ۲۸:۵۲، ۲۸:۵۳، ۲۸:۵۴، ۲۸:۵۵، ۲۸:۵۶، ۲۸:۵۷، ۲۸:۵۸، ۲۸:۵۹، ۲۹:۰۰، ۲۹:۰۱، ۲۹:۰۲، ۲۹:۰۳، ۲۹:۰۴، ۲۹:۰۵، ۲۹:۰۶، ۲۹:۰۷، ۲۹:۰۸، ۲۹:۰۹، ۲۹:۱۰، ۲۹:۱۱، ۲۹:۱۲، ۲۹:۱۳، ۲۹:۱۴، ۲۹:۱۵، ۲۹:۱۶، ۲۹:۱۷، ۲۹:۱۸، ۲۹:۱۹، ۲۹:۲۰، ۲۹:۲۱، ۲

