

حضرت آیت الله خامنه‌ای در دیدار با  
فعالان و برگزیدگان بخش‌های اقتصادی تاکید کردند:

جهاد اقتصادی سلاح کارآمد مردم  
و مسوولان در مقابل تحریم دشمن

ایران / ۲



ضمیمه رایگان روز / کلبه



استان / ۱۴

نماینده ولی فقیه و امام جمعه اصفهان:

**شرکت در راهپیمایی  
روز قدس امسال  
از اوجب واجبات است**

ورزش / ۱۱

اصفهانی‌ها می‌برند اما ...

**این سپاهان و ذوب‌آهن  
آسیایی نیستند**

شهر / ۱۳

هم‌زمان با اجرای برنامه اصفهان ۹۵

**روز بازارهای شهر اصفهان  
ساماندهی می‌شوند**

## اوایل مهر، آب در رودخانه زاینده‌رود جاری می‌شود

با فرارسیدن فصل پاییز و آغاز ماه مهر آب در رودخانه زاینده‌رود جاری می‌شود.

شهردار اصفهان نژاد با اشاره به این که با مذاکرات انجام شده با آب منطقه‌ای برای سیراب شدن مادی‌های آب در زاینده‌رود جاری می‌شود، افزود: زاینده‌رود سرچشمۀ مادی‌های شهر است و هنگامی که این رود با خشکی مواجه می‌شود موجود است خشک می‌شود. با خشکی زاینده‌رود حقيقة خشکی به اعماق اصفهان رسخ می‌کند، بنابراین نیاز بود با پیگیری‌های لازم و مذکوره با آب منطقه‌ای، آب به میزانی در رودخانه جاری شود تا مادی‌های شهر را سیراب نکنم.

وی با بیان این‌که به صورت مداوم پیگیری حل مشکلات زاینده‌رود بوده‌ایم بیان کرد: باید توجه داشت که یک شهی نمی‌توان متابع آب زاینده‌رود را فراهم کرد. باید در سیوات گذشته منابع آب مرد نیاز را پیش‌بینی می‌کردیم تا امروز اثرات خشکسالی می‌رسید.

شهردار اصفهان با اشاره به این‌که سد بر روی رودخانه احداث کردیم که میزان آب را در دوران پرآبی و کم آبی کنترل کیمیم گفت: باید پیش‌بینی اقدامات انجام شده با نفس مواجه شده است زیرا متابع آبی رودخانه زاینده‌رود، تنها رودخانه کویر مرکزی ایران را پیش‌بینی نکردیم و این مشکل زمانی آشکار شد که افزایش جمیعت منطقه و استقرار صنایع تعدد و تقابل آب به قلات مرکزی شهرهای کرمان و بید مصرف آب را افزایش داد رودخانه خشک شد.

شهردار اصفهان با اشاره به اهمیت خروج کارخانه‌ها از محيط شهری بیان کرد: طبق قانون کارخانه‌ها باید خارج از شعاع ۵ کیلومتری شهر قرار گرفته‌اند و طبق قانون موجود اگر این کارخانه‌ها در آلوگی‌های شهر سپاهیم باشد باید عوارض آلوگی پرداخت کنند و کمیته‌ای نیز در سطل شهر قاعده است تا با بررسی میزان آلوگی صنایع، عوارض آلوگی دریافت کند تا این عوارض برای توسعه فضای سبز شهر هزنه شود.

دکتر سقائیان نژاد عنوان کرد: طرح جامعی تدوین شده است که تا ۱۰ سال آینده (سال ۹۹) همه کارخانه‌ها از محدوده شهر خارج شده باشند.



آسیب‌شناسی مدل‌های لباس؛

**ملیت در پستوی خزان**



تلویزیون هوشمند،

بازهم

سامسونگ



حضرت زهرا علیها السلام:

هر کس عبادت‌های خالصانه خود را به سوی خدا فرستد،  
پروردگار بهترین مصلحت‌ها را به سوی او فرو خواهد فرستاد.

صفحه زیبا



**منطقه گروه شهر**  
فاز اول طرح احداث خیابان اشراق گفت: احداث این خیابان از آرزوی ۳۰ ساله شهر و ندان منطقه هفت بود و اکنون فاز اول طرح حدفاصل ۱۵ خیادتا پوریای ولی در حال اجرا است و درصد از آزادسازی مسیر اجرای طرح از ۱۵ خیادتا پنجه امشهدی چمنان احداث شده است.  
مینس مصوّر با این که پس از فاز اول احداث ادامه خیابان در دستور کار قرار دارد افزود: خیابان اشراق جنوبی از پوریای ولی تا خیابان آزادسازی هدف داشت و تاکنون آزادسازی ۷۵ درصد از مسیر طرح ادب نیز احداث خواهد شد و تاکنون آزادسازی ۷۵ درصد از آزادسازی مسیر طرح



آسفالت معاشر فرعی مورد توجه قرار گردید افزود: تا پایان سال پیش از اینجا شده است. با همکاری شهر و ندان آزادسازی مسیر اجرای طرح هزار مترمربع معاشر فرعی آسفالت می شود.

پیشرفت خوبی داشته است و امسال این خیابان به پوریایی می رسد.

#### ۲۰- هزار مترمربع از معاشر فرعی آسفالت می شود

شهردار منطقه هفت اضافه با اشاره به این که بیشترین مساحت عابر شهر در منطقه هفت قرار دارد گفت: در سال گذشته با توصیه شهربار اصفهان بیش از دو برابر آن چه در پوچه پیش بینی شده بود برای آسفالت عابر هزینه شد.

مهندی

مهندی مصوّر با این که پس از فاز اول احداث ادامه خیابان در دستور کار قرار دارد افزود: خیابان اشراق جنوبی از پوریای ولی تا خیابان آزادسازی هدف داشت و تاکنون آزادسازی ۷۵ درصد از آزادسازی مسیر طرح ادب نیز احداث خواهد شد و تاکنون آزادسازی ۷۵ درصد از آزادسازی مسیر طرح

دکتر سقائیان نژاد نوید داد:

## اوایل مهر، آب در رودخانه زاینده رود جاری می شود



جاری شدن آب در رودخانه زاینده رود هم زمان با کاشت پاییز موقتی است و باید سعی نمود با استفاده از منابع داخلی زاینده رود و منابع خارج از حوزه زاینده رود روندحل مشکل زاینده رود تسربی شود.

دکتر سقائیان نژاد به این که با مذکورات اینجا ها آب آب از اینده رود جاری می شود افزود: زاینده رود سرچشم مادی های شهر است و هنگامی که این رود با خشکی مواجه می شود حیات مادی های شهر هم به خطر می افتد و بازهایی که اطراف زاینده رود برای آبیاری فضای سبز موجود است خشک می شود. با بشکی زاینده رود در

زمانی آشکار شد که افزایش جمعیت منطقه و شهردار اصفهان با اشاره به درخواست شهر و ندان باستفاده از آب را افزایش می کند استقرار صنایع متعدد و انتقال آب به فلات مرکزی زاینده رود نیاز بود با پیگیری های لام و مذکوره با استفاده از آب منطقه ای آب به میزانی در رودخانه جاری شود.

تامادی های شهر راسیراب کنیم.

#### خبر اول گروه شهر

با فارسیدن فصل پاییز و آغاز ماه مهر آب در رودخانه زاینده رود جاری می شود.

شهردار اصفهان با اعلام این خبر افزود: جاری شدن آب در رودخانه زاینده رود هم زمان با کاشت پاییز موقتی است و باید سعی نمود با استفاده از منابع داخلی زاینده رود و منابع خارج از حوزه زاینده رود روندحل مشکل زاینده رود تسربی شود.

دکتر سقائیان نژاد به این که با مذکورات اینجا ها آب آب از اینده رود جاری می شود افزود: زاینده رود سرچشم مادی های شهر است و هنگامی که این رود با خشکی مواجه می شود حیات مادی های شهر هم به خطر می افتد و بازهایی که اطراف زاینده رود برای آبیاری فضای سبز موجود است خشک می شود. با بشکی زاینده رود در

زمانی آشکار شد که افزایش جمعیت منطقه و شهردار اصفهان با اشاره به درخواست شهر و ندان با استفاده از آب را افزایش می کند استقرار صنایع متعدد و انتقال آب به فلات مرکزی زاینده رود نیاز بود با پیگیری های لام و مذکوره با استفاده از آب منطقه ای آب به میزانی در رودخانه جاری شود.

تامادی های شهر راسیراب کنیم.

#### خبر اول گروه شهر

پیش بینی نشد وی با این این که به صورت مداوم پیگیر حل

مشکلات زاینده رود بوده اینم بیان کرد: باید توجه

داشت که یک شهر نمی توان منابع آب زاینده رود را

فراهرم کرد. باید در سیوات گذشته تباخ آب مورد

نیاز را پیش بینی می کردیم تا امروز اثرات

حشکسالی به حداقل می رسید.

شهرداری اصفهان با این این که سد را بر روی

رودخانه احداث کردیم که میزان آب را در دوcean

تا این نیاز بود با نقص مواجه شده است زیرا

اقدامات انجام نیز اتفاق نهاده است.

منابع آبی رودخانه زاینده رود تنها رودخانه کویر

مرکزی ایران را پیش بینی نکردیم و این مشکل

آسفالت معاشر ۶ برابر سال قبل بودجه تعیین شده است گفت: با توجه به این که قبیراً نهاده بندی شده است، قبیر لام برای آسفالت معاشر شهر فراهم شده است تا برنامه ها دچار مشکل نشود.

شهردار اصفهان از اتفاقات خوبی که در هفته گذشته در شهر رخ داد با شهر و ندان سخن گفت و افزود: اتمام عملیات خواری توغل غربی متوجه به لام مددوس تبدیل می کند استفاده کنند و این امر کابوس شهر و ندان شود.

سهولت با سرعت انجام می شد ولی باید توجه داشت شرکت های خدماتی برای خدمت رسانی به

زاینده رود تسربی شود.

کارخانه ها از محدوده شهر خارج شده شوند.

تامال ۹۹ کارخانه ها از شهر خارج می شوند

شهردار اصفهان با اشاره به درخواست شهر و ندان با استفاده از آب را افزایش می کند استقرار صنایع متعدد و انتقال آب به فلات مرکزی

شهرهای کرمان و یزد مصرف آب را افزایش می کند

بنابراین نیاز بود با پیگیری های لام و مذکوره با

آب منطقه ای آب به میزانی در رودخانه جاری شود

تامادی های شهر راسیراب کنیم.

شهردار اصفهان از اتفاقات خوبی که در هفته گذشته در شهر رخ داد با شهر و ندان سخن گفت و افزود: اتمام عملیات خواری توغل غربی متوجه به لام مددوس تبدیل می کند استفاده کنند و این امر کابوس شهر و ندان شود.

برای اینجا های قبیل اتفاق افتاده طرح توغل

معابر را مشکل همراه می کند.

قیچی حفاری های لام نو معابر شهری را

مذکور این که این کارخانه ها در آلوگوی هوا شه

موجود اگر این کارخانه ها در آلوگوی هوا شه

نیاز را پیش بینی می کردیم تا امروز اثرات

حشکسالی به حداقل می رسید.

میزان آلوگوی صنایع، عوارض آلوگوی دریافت کند

روزخانه احداث کردیم که میزان آب را در دوcean

تا این نیاز بود با نقص مواجه شده است زیرا

پرآبی و کم آبی کنترل کیم گفت: باید پیدا

اقدامات انجام نیز اتفاق نهاده است.

منابع آبی رودخانه زاینده رود تنها رودخانه کویر

مرکزی ایران را پیش بینی نکردیم و این مشکل

سباهات فعالیت ناؤگان اتوبوسوانی در شب های قدر افزایش می باید

وی با اشاره به این که حفاری هایی در نقاط مختلف شهر

خدمات باید از آسفالت معاشر با

مشترک این سوی مجلس شورای اسلامی هم مورد

توجه قرار گرفته است و در صورتی که این اتفاقات خوبی را

مذکور این که این سوی شهرباری و شرکت های خدماتی موردنی

کمکهای نیز در سطح شهر فعال است تا بررسی

و احدهای تحقیق باید این مشکل حل خواهد شد.

دکتر سقائیان نژاد عنوان کرد: طرح جامی

وی با اشاره به حفاری هایی در نقاط مختلف شهر

خدماتی ای اتفاقات خوبی را

مذکور این که این اتفاقات خوبی را

دکتر سقائیان نژاد این که شهرباری می کند

تذویب شده است که تا ۱۰۱۰ سال آینده همه

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدماتی

آنها را از اتفاقات خوبی می کنند و شرکت های خدمات













## در پاسخ به مسائل اختلافی والتهاب‌ها باید با ممتاز برخورد کرد

کلام روز

یک عضو مجلس خبرگان، فقط ممتاز را در پاسخ به مسائل اختلافی و التهاب‌ها ضروری بررسید. آیت الله سید احمد خاتمی در گفتگو با برگزاری دانشجویان ایران اخلاق‌کرد: جامعه برای پیشرفت و سازندگی نیاز به آماده دارد و ضرورت حفظ وحدت و دوری از التهاب از بدینهای است که هیچ شخصی در ضرورت آن تدبیدی ندارد. وی با تأکید بر حفظ آماده، افزود: نکته‌ای که باید در برخورد با التهاب آفرینان به آن توجه کرد، این است که باید بالتهاب آفرینان با آرامش برخورد کرد تا خود موجب ایجاد التهاب نشویم. خاتمه با این که «نمی‌شود از یک سوختن اختلاف برانگیز مطرح کرد و آنکه انتقال سکوت و آرامش داشت، ادامه داد: نباید در مقابل آنکه زیر پا گذاشت اصول اصلی اتفاق آماد گرفت و نام این التهاب آفرینی نیست، بلکه التهاب آفرینان کسانی اند که با اعتقادات و باورهای مقدس و اصول مرمد و اتفاقات بازی می‌کنند و آنکه سخن از وحدت بیز می‌زنند.

## سیاست داخلی

شماره ۱۳۳۴۶۰ مردادماه ۱۳۹۷

ارتباط با دبیر سرویس ایران:  
Iran@lsfahanziba.ir

۱۰

گروه ایران

نکته سیاسی

بادامچان تصویر کرد:

مردم مابه کسانی که صاحبان قدرت  
معرفی می‌کنند رای نمی‌دهند

عضو شورای مرکزی فراکسیون موافقه مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه سهم خواهی یعنی صاحبان قدرت می‌گویند سهم مادر قدرت کجاست و به همنی دلیل مدعی می‌شوند که فلان تعداد باید سهم هستند، تصویر کرد: این مردم هستند که باید رای دهد و مردم ما به خلی از کسانی که صاحبان قدرت معرفی می‌کنند رای نمی‌دهند. اسدالله بادمچان در گفتگو با خبرگزاری مهر، با اشاره به مباحث منشتر شده از سهم خواهی در میان اصولگران این اظهار داشت: در معرفی نامزدها برای انتخابات صرفاً سالم سهم خواهی مطرح نیست. وی ادامه داد: سهم خواهی یعنی صاحبان قدرت می‌گویند مثلاً قدرت کجاست؟ به همنی دلیل مدعی می‌شوند که فلان تعداد باید سهم داشته باشند. اما این موضوع خیلی در مملکت ما جایز ندارد و این نوع سهم خواهی ها به جای این کسانی که صاحبان قدرت معرفی می‌کنند رای نمی‌دهند. بادمچان گفت: همه کسانی که افرادی برای ورود به انتخابات معرفی می‌کنند سهم خواهی نیستند، عذرای معتقد شایستگی و رود به عرصه انتخابات را دارند این هم باید وظیفه شعر سیاسی وارد میدان می‌شوند، بایارین نمی‌توان گفت هر کسی معرفی شد برای سهم خواهی آمده است. عضو شورای مرکزی فراکسیون موافقه مجلس شورای اسلامی درخصوص رویکرد کمیته وحدت اصولگران نسبت به گرایشات سهم خواهانه تصویر کرد: کمیته ۸+۷ اصولگران عناصر پخته و متعددی هستند و دنیال هوا و هوش های دنیوی نیستند و آخرشان را به دنیای کسی نمی‌فروشنند. بادمچان در پاسخ به این سوال آیا از علت عدم شکت اعضای معرفی شده جبهه پایاری به کمیته وحدت اصولگران با خبر است، گفت: بهتر است اعضای این جبهه این سوال را پاسخ دهند اما آنچه من می‌دانم این گروه خواسته های دارند که رایزنی آنها هنوز به نتیجه خاصی نرسیده و مذکور آنها با کمیته وحدت اصولگران همچنان ادامه دارد.

آیت الله علم الهدی تاکید کرد:  
لزوم هوشیاری جبهه متحد اصولگرایی  
در برابر جریان‌های خاص

آیت الله علم الهدی تاکید کرد:

سردار تقاضی در همایش شهدای مبارزه با نفاق  
منافقین مدعی خط امام(ره)  
از توریست‌های دهه ۶۰ خطرناک‌ترند



دیدگاه رئیس سازمان بسیج  
گروه ایران

منافقین امروز از توریست‌های سال ۶۰ منافق‌ترند چراکه آنها هر قدر هم که ناقص داشتند سراج‌جام کفر خود را بکردند و دست به اسلحة بردند. اما منافقین امروز ادعای راه امام و خط امام را دارند اما علیه اسلام، ولايت و انقلاب نقصه می‌کشند، از توریست‌های دهه ۶۰ خطرناک‌ترند. سردار محدثضا نقاشی در همدستی کردن و لی هنوز هم تلاش می‌کنند چهره رسمی گردیده اشت شهاده بازدید و هنوز هم دارم از راه امام(ره) و اتفاقی که هنوز ارکان انقلاب مستحبکم نشده بود، این زمانی که زندن وی مرتکب کرد: البته و قی رأس منافقین ملعون امروز باشند چنان‌که بحیرن می‌نشینند و شهیدان با خون پاکشان پرده توپر را از چهره نفاق برداشته تا ملنی که تازه انقلاب و حاکمیت دین را تحریمه می‌کرد، بیدار کند و از شعارهای فرینده گروه‌کهای مذدور شرق و غرب نجات دهند وی همتیشی می‌کند و از او بول، هنجد و خاک عرسitan افزود: منافقین وقتی دیدند که باکشتن مسوونان نظام اولی در مقابل مردم حرف دیگر می‌زنند، باید بداند که مردم آنها را شاخته‌اند. نقدی ادامه داد: آنها بول از این افراد گیرند، فتنه می‌کنند ولی خجالت نمی‌کشند این افراد در فتحه ۸۸ روسواندند ولی باز امروز هم هنوز هم اسلام از خطر منافقین مصون نیست و جدی‌ترین تهدید منافقین مستند. منافقین که امروز ادعای راه امام را دارند، و با ادعای خط امام می‌نشینند و بر علیه اسلام، ولايت و انقلاب نقصه می‌کشند، از منافقین دهه ۶۰ و اول انقلاب خطرناک‌ترند. وی افزود:



سخن روز  
گروه ایران

چراکه ما باید احتمال هرگونه اشکالی را بدhem، امام جمعه مشهد در عین حال تاکید کرد: از آن جایی که جبهه متحد اصولگرایان زیر نظر آیت الله مهدوی صورت می‌گیرد، ممکن است برخی افراد بخواهند در این جریان فوکارده و عناصر اصولی را حذف و در عین حال عناصر غیر اصولی را داخل کنند که بر همین اساس باید مراقب بود. آیت الله علم الهدی بادآور قرار دارد، کاملاً مورد تأیید است، اما بحث ما دریاه اشراف، اشراف معمقین است؛ هرجه اشراف آنها دقیق و عمیق تر باشد، تایید آن بیشتر خواهد بود. وی مذکور شد: در مخصوص ساز و کار جبهه متحد اصولگرای فارس در نظر ایشان حرکت می‌کند، هیچ فردی بحث و مشکلی ندارد. این امور می‌گویند، ممکن است برخی افراد اصولگرایان با محوریت آیت الله مهدوی کی، اظهار داشت: کمیته نویاند در برابر جبهه ای که زیر نظر ایشان فعالیت می‌کند، حقوق داشته باشد؛ بنابراین گروه وحدت اصولگرایان بحث و مذاکره آنها هنوز پیش بزند، هوشیار بود، خاطر نشان کرد: لایک کردن افراد و مذکور بزند این اقدامات باید مورد توجه قرار گیرد پیش روید، مثبت است. وی ادامه داد: با این که کارهای



www.ikco.com



## سمند ال ایکس... ایمن، زیبا و راحت

برای اطلاع از شرایط فروش متنوع محصولات ایران خودرو به نمایندگی های مجاز ایران خودرو مراجعه فرمایید.  
آخرین اخبار ایران خودرو را در: www.ikcpress.com و یکسان خدمات طلبی بصورت رایگان برخوردار خواهید بود



## ورزش

شماره ۱۳۴۴  
شنبه ۱۹ مرداداه ۱۳۹۰  
ارتباط با سرویس ورزشی:  
Sport@isfahanziba.ir

سال جهاد اقتداری

پادداشت

### برنامه داشته باشید

یکی از مهمترین چیزهایی که در ورزش پرورش اندام باید به آن توجه کرد، داشتن یک برنامه خوب و ایده‌آل برآورزی اوست و باید خیلی به آن اختراط بگذارد.

گونه‌ای سبیل بر شدنی‌ها خود می‌رسد. بسیار دیده‌ام که

مهمکار راجه‌مبنی ها به باشگاه پس از نام بیک

برنامه ورزشی از پیش نوشته شده به آنها داده می‌شود و

این درست مثل این است که شما همگام بیماری پس از

مراجعه به پژوهش قبول از هرگونه معابنه و تشخیص

بیماری داروهایی در فترچه درمانی شما توسعه آن

پژوهش نوشته شود که این کاری بسیار مزحک و

چطرب ممکن است که یک مردی قبل از دیدن بدن شما

و تینین نمودن تیپ بدین شما بخواهد برنامه‌ای از پیش

نوشته شده را به شما ارایه دهد.

کمی کفرتیم این انسان غیرمتخصصی این موضوع را

کمالاً درک می‌کند و در تعجب از هرگزکاران که به این

امور توجه نمی‌کنند. در نوشته برنامه ورزشی باید در ابتدا

بدن و زرشک را کاملاً تحت بررسی قرار داد و اگر عیب و

ایرادی در آن دید قل از نوشتن برنامه اصلی در صدد رفع

این عیب‌ها برآمد.

مثل شخصی با کامپیوتور زیاد کار می‌کند و این باعث

شد که گردن او به سمت جلو تمایل پیشانی نظریه‌دان

عادت دارد روی سندل پیشانی نظریه‌دان بود که بدن

خود بنشیند و این باعث می‌شود که این قسمت بدن او از

طرف دیگر پایین تر قرار بگیرد و یا کسی عادت دارد

هنگام راه رفتن سر خود را پایین نگاه دارد که باعث قوز

کمر می‌شود و یک مردی کارآمد می‌باشد که باید با

برنامه‌های خاصی این عیوب را رفع کند. زیرا که در

نوشتن برنامه اولین چیزی که یک مردی باید رعایت کند

سلامتی ورزشکار است. پس از اینکه ورزشکار با

برنامه‌های اصلاحی بدنی متناسب پیدا کرد. حالا نوبت

به برنامه‌های اصلی می‌رسد.

برنامه اصلی برای یک متمدی یعنی برنامه‌ای که

باعث زیسرازی بدن او می‌شود نه باعث حجم و رشد

شود. اگر دقت کنید در ساخت یک شوت سرکش، گل

دوم خود و سپاهان را شمرساند.

بهترین پاریزک: بی‌شک رحمان احمدی با اکشن‌های خوب

از جازمه‌گزی راه مهجان شهیداری نداشت و لقب بهترین پاریزک میدان

برازیلاند است. همچنین از درخشش امید ابراهیمی

ذوب آهن که این روزها ساخت دیگر حواشی در درساز

اعترافات بازیکنان خود است، هنوز طراویش و شادی

مکن پیروزی بر تیمهای جسوری همچون السد که

خود بارهای رفت و یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان

آسیا ۲۳ شهربور ام آغاز خواهد شد و ماراتن فوتیل از

روزهای پایانی فصل آینده برای دویم اتفاقی سختی

خاص خود را خواهد داشت.

پونچچ و ابراهیم زاده که این روزها هنوز مشغول

خود سهندن بازیکن هر چهار چهارم همچنان در دوست خط دفاعی

نده‌اند. لوازونا چون این روزها همچنان را پیدا کرد. او

ازمون و خط پرای رسیدن به تکمیل ایندیل و منظر

مچیزی در خط هایک و دنال مهندی جانواریو

و محروم گردید و خط حمله نیز چشم انتظار ورزشی

خوب مهاجمان بلند قاتمی جون باشون سید صالحی و

حاتمی است. از طرف دیگر منصور ابراهیمی

ذوب آهن که این روزها ساخت دیگر حواشی در درساز

اعترافات بازیکنان خود است، هنوز طراویش و شادی

مکن پیروزی بر تیمهای جسوری همچون السد که

خود بارهای رفت و یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان

آسیا ۲۳ شهربور ام آغاز خواهد شد. و ماراتن فوتیل از

روزهای پایانی فصل آینده برای دویم اتفاقی سختی

خاص خود را خواهد داشت.

پونچچ و ابراهیم زاده که این روزها هنوز مشغول

خود سهندن بازیکن هر چهار چهارم همچنان در دوست خط دفاعی

نده‌اند. لوازونا چون این روزها همچنان را پیدا کرد. او

ازمون و خط پرای رسیدن به تکمیل ایندیل و منظر

مچیزی در خط هایک و دنال مهندی جانواریو

و محروم گردید و خط حمله نیز چشم انتظار ورزشی

خوب مهاجمان بلند قاتمی جون باشون سید صالحی و

حاتمی است. از طرف دیگر منصور ابراهیمی

ذوب آهن که این روزها ساخت دیگر حواشی در درساز

اعترافات بازیکنان خود است، هنوز طراویش و شادی

مکن پیروزی بر تیمهای جسوری همچون السد که

خود بارهای رفت و یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان

آسیا ۲۳ شهربور ام آغاز خواهد شد. و ماراتن فوتیل از

روزهای پایانی فصل آینده برای دویم اتفاقی سختی

خاص خود را خواهد داشت.

پونچچ و ابراهیم زاده که این روزها هنوز مشغول

خود سهندن بازیکن هر چهار چهارم همچنان در دوست خط دفاعی

نده‌اند. لوازونا چون این روزها همچنان را پیدا کرد. او

ازمون و خط پرای رسیدن به تکمیل ایندیل و منظر

مچیزی در خط هایک و دنال مهندی جانواریو

و محروم گردید و خط حمله نیز چشم انتظار ورزشی

خوب مهاجمان بلند قاتمی جون باشون سید صالحی و

حاتمی است. از طرف دیگر منصور ابراهیمی

ذوب آهن که این روزها ساخت دیگر حواشی در درساز

اعترافات بازیکنان خود است، هنوز طراویش و شادی

مکن پیروزی بر تیمهای جسوری همچون السد که

خود بارهای رفت و یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان

آسیا ۲۳ شهربور ام آغاز خواهد شد. و ماراتن فوتیل از

روزهای پایانی فصل آینده برای دویم اتفاقی سختی

خاص خود را خواهد داشت.

پونچچ و ابراهیم زاده که این روزها هنوز مشغول

خود سهندن بازیکن هر چهار چهارم همچنان در دوست خط دفاعی

نده‌اند. لوازونا چون این روزها همچنان را پیدا کرد. او

ازمون و خط پرای رسیدن به تکمیل ایندیل و منظر

مچیزی در خط هایک و دنال مهندی جانواریو

و محروم گردید و خط حمله نیز چشم انتظار ورزشی

خوب مهاجمان بلند قاتمی جون باشون سید صالحی و

حاتمی است. از طرف دیگر منصور ابراهیمی

ذوب آهن که این روزها ساخت دیگر حواشی در درساز

اعترافات بازیکنان خود است، هنوز طراویش و شادی

مکن پیروزی بر تیمهای جسوری همچون السد که

خود بارهای رفت و یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان

آسیا ۲۳ شهربور ام آغاز خواهد شد. و ماراتن فوتیل از

روزهای پایانی فصل آینده برای دویم اتفاقی سختی

خاص خود را خواهد داشت.

پونچچ و ابراهیم زاده که این روزها هنوز مشغول

خود سهندن بازیکن هر چهار چهارم همچنان در دوست خط دفاعی

نده‌اند. لوازونا چون این روزها همچنان را پیدا کرد. او

ازمون و خط پرای رسیدن به تکمیل ایندیل و منظر

مچیزی در خط هایک و دنال مهندی جانواریو

و محروم گردید و خط حمله نیز چشم انتظار ورزشی

خوب مهاجمان بلند قاتمی جون باشون سید صالحی و

حاتمی است. از طرف دیگر منصور ابراهیمی

ذوب آهن که این روزها ساخت دیگر حواشی در درساز

اعترافات بازیکنان خود است، هنوز طراویش و شادی

مکن پیروزی بر تیمهای جسوری همچون السد که

خود بارهای رفت و یک چهارم نهایی لیگ قهرمانان

آسیا ۲۳ شهربور ام آغاز خواهد شد. و ماراتن فوتیل از

روزهای پایانی فصل آینده برای دویم اتفاقی سختی

خاص خود را خواهد داشت.

پونچچ و ابراهیم زاده که این روزها هنوز مشغول

خود سهندن بازیکن هر چهار چهارم همچنان در دوست خط دفاعی

نده‌اند. لوازونا چون این روزها همچنان را پیدا کرد. او

ازمون و خط پرای رسیدن به تکمیل ایندیل و منظر

مچیزی در خط هایک و دنال مهندی جانواریو

و محروم گردید و خط حمله نیز چشم انتظار ورزشی

خوب مهاجمان بلند قاتمی جون

