

سیاسی - اجتماعی



داغ هفته

راه‌های شده دیورس

شاخص میلیونی بازار بورس؛
دلایل و ریسک‌های آن برای
سرمایه‌گذاران /
چرا آینده بازار بورس ایران امیدوار
کننده است؟
گاهی همگانی از مزایای بازار سرمایه در جمله امکان مشارکت با نقدینگی خرد و کوچک
قدرت نقد شوندگی بالا، توجه ویژه از کان حکایت به ظرفیت و پتانسیل بازار سرمایه در
قابل واگذاری سهام شرکت‌ها به مردم در بازار بورس و در کل ارتقا فرهنگ سهام داری
سبب شده است که شاهد ضعف‌های طولانی اخذ کد بورسی و روانه نقدینگی به
بازار بورس باشیم.

شاخص کل بورس در پایان معاملات ادیبهشت ماه اسامی با افزایش ۴۲ هزار واحدی ارتقا
تاریخی یک میلیونی را لمس کرد اهمیت عبور از عدد یک میلیونی برای شاخص کل
از آن جهت است که در هفته معاملاتی اخیر و نزدیکی هرچه بیشتر شاخص کل به این
عدد سبب شد نگرانی و ترس فراگیری از بریزش و اصلاح در بازار بورس به وجود آید.
با توجه به میزان حجم معاملات روزانه و مشارکت گسترده عمومی می‌توان در بلند مدت
به آینده بازار بورس امیدوار بود این ظرفیت وجود دارد که شاخص کل پس از تامل و
ثبات اهداف بلندمدتی را فتح نماید.
در حال حاضر شاخص‌های بورس فراتر از قیمت‌های خود ارزشگذاری می‌شود و سهمها
مادرش به دامان اول و میان خود در حال معامله شدن است از طرفی دیگر بورس
به هیچ وجه قابل پیش بینی نیست.
در پایان به مشترکان جدید عرضه بازار سرمایه توصیه می‌شود با کسب آموزش و
آگاهی‌های لازم و به دور از هیجان‌های کاذب در خرید و فروش مبادرت به فعالیت کنند

خرم دره دیار خوبان

دکتر کریم‌خانی ریاست محترم شبکه بهداشت
دکتر فرهادی ریاست محترم بیمارستان بوعلی سنیا خرم دره
دکتر حمید احمدخانی، پزشکان، پرستاران و پرسنل محترم
بیمارستان و ستاد مقابله با کرونا از زحمات بی‌شائبه و
شانه‌روزی شما در مقابله با ویروس کرونا تقدیر و تشکر می‌نمایم

خرم دره قدر دان شماست

معمدین شهر



خرمدره - گاز و قهوه خانه در چهارراه فعلی - سال ۱۳۲۲
با تشکر از آقای رحیم کلاتری بابت ارسال تصویر

شهریوند خبرنگار

یک جوان دلسوز خرمدره ای تمایزی
از پاننده شدن یک شخص به مسجد
را منتشر کرده بود دمام سحر بود
هنوز آنان نگفته بودند که پادین این
تصاویر مغز سوت کشید پیگیر شد
و با این جوان خود را به خرمدره
رساند ابتدا به ساکن از چند نفر دیگر هم استعلام گرفتن متوجه شد این بنده
خدا بومی منطقه ما نیست و بنا به دلایلی مهمان ما شده هر چند روزهای قبل
مجموعه‌های خرمدره اسکان هم فراهم کرده بودند اما وی قبول نمی‌کند اما این
مسائل پنهان ای شد تا جویای وضعیت گرمخانه‌های دو شهر اهر و خرمدره شوم
ماده ۱۶ و ۱۷ شهرداری‌ها می‌گوید شهرداری وظیفه ایجاد و اداره گرمخانه‌های
شهر دارد.

بیبودم

افراد تحت پوشش کمیته امداد با بهزیستی با ارائه استعلام مربوطه
آذره مانده‌گان با ارائه تائیده از نیروی انتظامی
کیمبران خاص و زندانیان
آهزینه‌های گرمخانه‌های متعلق به شهرداری از این ردیف قابل پرداخت است
در خرمدره گرمخانه نداریم که باید احداث شود
در اهر هم که ایجاد شده متأسفانه فعلاً تعلق است هر چند امکانات و فضای مطلوبی
دارد امیدوارم شهرداری و شورای شهر وظایف اصلی خود را در این شرایط بلدان و چندی
وار برای حل این مسائل قدم بردارند ...

علی رضا یوسفی

بدون روئوش

اکنون بیش از یک دهه است که تعاونی مسکن فرهنگیان
بصورت غیر قانونی و برخلاف نص صریح قانون تعاونی‌ها بدون برگزاری مجمع عمومی
و حتی تغییر بازرسی قانونی، در حال ادامه کار است. این مسئله در حالی در جریان
است که شهبات و سولات و تقه‌های بسیاری گریبانگیر عملکرد هیئت مدیره است.
که از جمله آنها عدم پاسخگویی به اعضا و تخلفات عدیده در پروژه‌ها می‌باشد. برای
مثال انتقال سرمایه مادی و معنوی فرهنگیان نجیب منتقله در ماجرا زمین فضای سبز
شهرک قدس، عدم حساسی و ندادن پیمان کار پروژه‌ها و... در مواردی است که اعضای
آن تعاونی خود را محق گرفتن پاسخ و شفافیت از طرف هیئت مدیره و بازرسی شرکت
می‌دانند لذا با مراجعه چندین باره به اداره تعاون و درخواست‌های احقاق حق قانونی
اعضا، متأسفانه اداره تعاون و مسئولین آن، در انجام وظیفه قانونی و نظارتی خود
کوتاهی آشکار کرده و باعث افزایش اعتراضات فشر نجیب فرهنگیان شهرداری
گردیده‌اند. با اعلام این موضوع و تاکید بر نقش هر عضو در نظارت بر امور تعاونی‌ها
که قانون بر آن صریح نموده است، تاکید می‌کنیم که در صورت عدم رسیدگی به
موضوع مراتب را جهت پیگیری به سازمان‌های نظارتی کتبا ارسال خواهیم نمود.

کاتان فرستنده: حسن کلاتری

مطالبات درمجاز

کاتان فرستنده: حسن کلاتری

حرف دل مجازی

جای تقدیر دارد از شهردار و شورای محترم که واقعا در میلمان شهر کار خوبی صورت
گرفته ولی الان چند سال است یک ساختمان کوچک آقای مقدم اجازه باز شدن
خیابان امیر کبیر نمی‌دهد واقعا چگونه است آقای شهردار یا شورا توان خرید این
ملک و زمین کردن این شهروند عزیز را ندارند من بادم هست در عقب نشینی خیابان
شبهدهشتی ششاد چندتا از این مشکلات بود که خدا رحمت کند حاجت بچی چند
نفر از بزرگان یا مالکان وارد مذاکره شدند وحل کردند الماحمه که خرمدره در ریش
سفیدی وخیرین اولین های استانته چرا باید چنین باشد یک شهر به این عظمتی
مانند یک بخش کور هیچ راه گزیری ندارد متأسفانه

کاتان فرستنده: به گروه مطالبه گران: Ali KhanMohammadi

بزرگترین سرمایه خرمدره در حال نابودی! سایت گردشگری خلیفه لو

سیاسی / زمین‌تیر گوه های منطقه که در حال نابودی! سایت گردشگری خلیفه لو
می‌شد و می‌شود زمین‌تیر بماند " صد حیف " چه لذتی داشت گام برداشتن تا اوچ
این قلله!
اما هم اکنون تلی از خاک هست که به سوی سد " سرازیر می‌شود!
چرا همه چیز بر علیه ماست و چرا با دست خود " داشته‌هایمان را نابود می‌کنیم "
خدا شاهد است اگر این نقطه از مینهن مال هر استان و شهرستانی بود " به جهت
تاریخی که دارد " خرمدره " هم او که بر علیه شاه مملکت جنید " امروز به گنجینه
تاریخی مبدل می‌شد و مجسمه‌اش را ساخته بودند و از وجود گردشگران بهره می‌بردند.
در شهر اهر به کوچکترین مسائل بیجا می‌دهند و با آب و تاب رسانه ای می‌کنند ولی
در شهر ما چه سرمایه‌ها که نابود گشته و می‌شوند.

کاتان فرستنده: به گروه مطالبه گران: کلاتر

حاجه محله

سلیمان اسدی
متولد: ۱۳۲۵ - سلطانیه (روستای حسین آباد)
از سال ۱۳۴۹ ساکن خرم دره می‌باشد
حرف دل آقای سلیمان اسدی:
مردم را به اتحاد و پیروی از ولایت فقیه توصیه می‌کنم.
دوران فرمانداری آقای رحیم پوررضایی، عصر موفقیت و پیشرفت شهرستان می‌باشد.
اعضای شورا و شهرداری خرمدره را
به فعالیت بیشتر توصیه می‌کنم.

کارگرمسایه است

کارگران از شریف ترین طبقه جامعه هستند
پنده نیز با افتخار عضو این خیرواده می‌باشم
چرخش دست و بازوی کارگران نیروی محرک جامعه است
می‌باشد با وجود چند میلیون کارگر در کشور هنوز آن عزیزان با مشکلاتی
روبرو هستند که هر کدام از آنها را می‌توان با نوشتن یک کتاب تشریح کرد
از مشکلات عدیده کارگران در حال حاضر می‌توان به ناشناسی
شغلی و عدم توانایی برای برنامه‌ریزی صحیح در آینده اشاره کرد.
در آخر برای تمامی عزیزانی که برای این مرز و بوم زحمت می‌کنند
آرزوی سلامتی و توفیق روز افزون مسئلت می‌نمایم

گفتگو با آقای رحیم پوررضایی

گفتگو با آقای رحیم پوررضایی، مدیرکل آموزش و پرورش خرمدره

گفتگو با آقای رحیم پوررضایی

گفتگو با آقای رحیم پوررضایی، مدیرکل آموزش و پرورش خرمدره

گفتگو با آقای رحیم پوررضایی

گفتگو با آقای رحیم پوررضایی، مدیرکل آموزش و پرورش خرمدره

گفتگو با آقای رحیم پوررضایی

گفتگو با آقای رحیم پوررضایی، مدیرکل آموزش و پرورش خرمدره

گفتگو با آقای رحیم پوررضایی

گفتگو با آقای رحیم پوررضایی، مدیرکل آموزش و پرورش خرمدره

گفتگو با آقای رحیم پوررضایی

گفتگو با آقای رحیم پوررضایی، مدیرکل آموزش و پرورش خرمدره

گفتگو با آقای رحیم پوررضایی

گفتگو با آقای رحیم پوررضایی، مدیرکل آموزش و پرورش خرمدره

گفتگو با آقای رحیم پوررضایی

گفتگو با آقای رحیم پوررضایی، مدیرکل آموزش و پرورش خرمدره

گفتگو با آقای رحیم پوررضایی

گفتگو با آقای رحیم پوررضایی، مدیرکل آموزش و پرورش خرمدره

گفتگو با آقای رحیم پوررضایی

گفتگو با آقای رحیم پوررضایی، مدیرکل آموزش و پرورش خرمدره

داستانک

داستان زندگی شما

پسر و مادر!
به من می‌گفتند دیوونه، ولی من دیوونه نیستم!
قصه بر می‌گردد به چند سال پیش، بعد از اینکه مادرم فوت کرد وانه اینکه
از خاطرات خوبه خلاص بشم به آرتانم نوبی ساختمونی چند طبقه اجاره
کردم، اما خیلی زود فهمیدم نوبی همسایگیم به مادر و پسر زندگی می‌کنن
که از شاستن من پسر هم اسم من بود!
مادرش به دامان اول و میان خود در حال معامله شدن است از طرفی دیگر بورس
مادرم دره صدام می‌زنه روزهای اول کلی کلافه می‌کرد اما بعدش سعی کردم
از این اتفاق لذت ببرم، شروع کردم به جواب دادن!
مادر اون ور دیوار به پسرش می‌گفت شام حاضره، و من و دیوار جواب
می‌دادم الان میام، خیلی احقانه بود ولی خوب من دناش رو واضی من شنیدم
فکر می‌کردم مادرم می‌گفت شام حاضره چی یکنی و است باهمی گفت ای
حتی وقتی صحیح ما بیدارش می‌کرد همیشی التماس می‌کردم بذاره پنج دقیقه
بیشتر بخوابم!
راستش من هیچ وقت پسرش رو ندیدم، فقط چند بار خودش رو بواشکی از
پنجره دیدم زدم که می‌رفت بیرون، مواهاش خاکستری بود، همیشه با کلی
خبرید بر می‌گشت.
به بار هم جرأت کردم و وااستی به نامه نوشتم، من هم اسم پسر شما هستم و
شما رو مثل مادرم دوست دارم!
تا اینکه به روز داستان بدجور بیخ پیدا کرد، یکی از دوست هام فهمید تو خونه
دارم با خودم حرف می‌زنم، اونم دلسوزیش گل کرد و تا به خودم اومدم دیدم
به روز برنم تیمارستان، می‌گفتن اسکیزوفرنی دارم!
نوبی تیمارستان کلی داری حال به زن به زودم دادن و واسم پرونده
تشکیل دادن، من چند هفته ای بین بیمارهای اسکیزوفرنی زندگی می‌کردم
که یکشون فکر می‌کرد استیون اسپلبرگ شده، یکی دیگه هم فکر می‌کرد
نوسته با روح نیتپورن ارتباط برقرار کنه، حالا این وسط من باید ثابت می‌کردم
که فقط جواب این همه سوال رو می‌دادم، اما هر بار که داستان رو تعریف می‌کردم
دکترها من گفتن مسیاهه اصل کسبی رو ندازه، تنها زندگی می‌کنه!
دیگه کم کم داشت باورم می‌شد که دیوونه شدم!
تا اینکه به روز زد به سرم و لباس دکتر رو بپوشیدم و از تیمارستان
فرار کردم، صاف رفتم سرازین غنیه، اما از اون خونه رفته بود، فقط به نامه
واسم گذاشته بود:
من هم شما رو مثل پسرم دوست دارم، پسرم که زنده بود، الان من سن شما بودا

بیم پزشکی

عامل که سیستم ایمنی بدن شما را تضعیف می‌کند

در دوران همه گیری کرونا بسیاری از افراد نگران وضعیت سیستم ایمنی بدن
خود هستند و در تلاشند قدرت سیستم ایمنی بدن خود را افزایش دهند. اما
استفاده بیش از حد از نمک (خورشک و نمک می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند.
سدیم جریان خون را محدود می‌کند و شما را در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های
قلبی عروقی قرار می‌دهد و سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند.)
افزایش وزن (افزایش وزن سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند، در واقع،
از دست دادن چربی بدن سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد.)
استرس شدید (استرس برای بدن و برای سیستم ایمنی بدن بد است.
استرس شدید می‌تواند ایجاد التهاب می‌شود و روی روده، سیستم گردش خون و
سیستم ایمنی بدن تأثیر منفی می‌گذارد.)

بیم پزشکی

بیم پزشکی

بیم پزشکی

بیم پزشکی

بیم پزشکی

بیم پزشکی

بیم پزشکی

بیم پزشکی

بیم پزشکی

بیم پزشکی

بیم پزشکی

بیم پزشکی

بیم پزشکی

بیم پزشکی

بیم پزشکی

بیم پزشکی

بیم پزشکی

بیم پزشکی

بیم پزشکی

بیم پزشکی

روحش شاد

راز موفقیت



رمز موفقیت در کار و زندگی را دیدگاه بزرگان
۱. آنچه را دوست دارید انجام دهید
ابرا وینفری می گوید: "وقتی می فهمی
در مسیر موفقیت قرار گرفته ای که کاری
را انجام دهی حتی اگر دستمزدی بابت
آن دریافت کنی"
۲. بزرگ فکر کن
میکل آنژ می گوید: "خطری که بسیاری از ما را تهدید می کند تعیین اهداف بلند و
تربسین به آن هانیتس بلکه اهداف کوچکی انتخاب می کنی و به همان می رسیم"
۳. ایجاد تعادل در زندگی را یاد بگیر
فیل یانگ، مدیر عامل شرکت نایک می گوید: "در زندگی شخصی و کاری همیشه
چنگ دانی میان آرامش و اشتیاق هست که هیچ یک پیروز نمی شود اما اینکه
چگونه هر دو را با هم مدیریت کنی رمز موفقیت در زندگی است."
۴. از شکست ترسید
هنری فورد می گوید: "شکست به سادگی فرصتی برای شروع دوباره است تا این بار
دوستمنانه تر عمل کنی."
۵. مرد عمل باش
لئوناردو داوینچی می گوید: "از مدت ها قبل متوجه شدم که افرادی که اهل عمل
هستند به ندرت غیب می ایستند تا اتفاقی برایشان رخ دهد، آن ها بیرون می روند
و به آن چه می خواهند می رسند"
۶. بیشتر با افراد موفق وقت بگذرانید
همه ی ما می دانیم افرادی که با آن ها رابطه داریم بر روی زندگی و فکر ما تاثیر
می گذارند، برای موفقیت و ترقی شدن سعی کنید با افرادی وقت بگذرانید که
موفق و ترقی مند هستند.
۷. به توانایی خود باور داشته باشید
والتر دیزنی می گوید: "اگر بتوانی چیزی را تصور کنی، می توانی آن را انجام دهی."
۸. نگرش مثبت داشته باشید
نوماسی فرسون می گوید: "هیچ چیز نمی تواند انسانی با نگرش مثبت را از دستیابی
به هدفش بازدارد و هیچ چیز نمی تواند به انسانی با نگرش منفی کمک کند."
۹. شجاعت پیروی از قلب خود را داشته باشید
استیو جابز می گوید: "شجاعت پیروی از قلب و بصیرت خود را داشته باشید، آن ها
می دانند شما واقعا می خواهید به چه کسی تبدیل شوید، بقیه چیزها ثانویه است."
۱۰. ساخت تلاش کنید
جی سی پنی می گوید: "اگر نخواهید بیشتر از ظرفیت های یک انسان معمولی
تلاش کنید به موفقیت های بالا دست پیدا نمی کنید"

میراث ماندگار

شیخ موسی محدث

گردآوری بهنام شیرمحمدی



روحانی و دانشمند روشن ضمیر خردمراهی فقط با تحصیل در بهترین مرکز علمی موجود جهان اسلام
می توانست سیراب گردد. او پس از کسب بالاترین مرتبه علمی ممکن در نجف اشرف همراه با علمای
بنام هم عصر خودش به کشور بازمگشت. ایجاد متفاوت و متمایز علمی و دینی، او را بسیار بزرگتر از
جغرافیای این منطقه و چندین دهه جلوتر از عصر خودش قرار داده بود ولی با وجود این شایستگی های
اسلام و پیشنهادهای متعددی که در پیش روی خودش می دید وی تصمیم گرفت که وفادارانه بر روی
خاک سرزمین پدر بماند و با زبان مادری برای مردم شهر کوچک خودش سخن بگوید. کلامی که از
دل او بر می خاست و بر دل خیل عظیم مستمعین مشتاقش می نشست. دوستداران فراوان شیخ
برای همراهی کردن او از خانه تا مسجد، هر روز به دم در خانه اش مشرف می شدند. در مسجد به
جهت استقبال و تراکم بسیار جمعیت، جایی برای متاخرین نبود و به احترام بزرگترها به ناچار گاهی
غیر کوچکترها نیز خواسته می شد. هر چند آنها با شوقی وصف ناپذیر از بیرون مسجد نیز از علم و معرفت می پایان شیخ موسی محدث مستفیض
می شدند. در داخل مسجد، نواهی بجز کلام تاثیر گذار شیخ و صدای جز چرخیدن نوار کاستهای مربوط به ضبط صوتهای متعددی که مشغول
نیت و ضبط سخنان شیخ بودند شنیده نمی شد. گویی همه محو سخنان شیخ محدث بودند! هر چند که در آن شرایط، دیدگاههای دقیق و نظرات
پیشرو شیخ موسی در خصوص حفظ حرمت سایر ارباب الهی، تقرب بین مذاهب اسلامی اصرار او بر تحصیل بانوان و تشویق و ترغیب همگان به
تحصیل در تمامی رشته ها و علوم جدید، همیشه برای همه برادرتان یکسانی را به همراه نداشت. خانه او محل آرام و مطمئنی برای بحث و مشاوره
در خصوص مباحث شرعی و دیگر مسائل مردم بود. تاثیر گذاری شیخ فقط به آن نسل و به آن مقطع زمانی خلاصه نشد و امروز رتبه نخست این
شهر بلخاط سطح سواد و تحصیلات محصل تاثیر است که او بر علم دین و فرهنگ این شهر به جای گذاشت، تاثیری که مانند یک میراث
گرانها از صندوقچه قلب و ذهن مردم در حال انتقال به نسلهای بعد نیز می باشد.

پیام حقوقی

دانستنی های حقوقی



تکاتی در مورد چک برگشتی
عموم مردم فکر می کنند چک برگشتی چکی است که تنها به دلیل نداشتن
موجودی برگشت میخورد!
ولی در موارد ذیر هم چک برگشتی است
حساب مورد نظر مسدود باشد
حساب مورد نظر کسر موجودی داشته باشد
مبلغ حرفی با مبلغ عددی مغایرت داشته باشد
نمونه امضا مغایرت داشته باشد
حساب مورد نظر فاقد موجودی باشد
مدرجات چک مخدوش است
درهیک از موارد بالا چک برگشت میخورد و دارنده برای دریافت وجه چک
باید پس از برگشت چک، که رهگیری از بانک محال علیه دریافت کند و بعد
به مراجعه قضایی مراجعه کند

راه طی شده

جملات هشت ریشتری

- ✓ هر حرکتی دستت را گرفت لزوماً ریفقت نیست ...
- ✓ شاید در حسرت بعدی، پایش را روی شانه ات گذاشت
و بالا رفت ...!
- ✓ کسی که بخاطر صرفه جویی در هزینه ها، تبلیغات خود را متوقف می کند
مانند کسی است که برای صرفه جویی در زمان ساشتن از متوقف کند.
- ✓ جهان هر کس به اندازه وسعت فکر اوست
- ✓ هر جقدر آدمها را بیشتر می شناسی تنهایی دل چسبتر می شود
- ✓ خیلی زود دیر میشه
- ✓ رود قضاوت تکبیم

انامه دارد...



خرم دره دیار نخبگان

درستایش پیشرفت

مهرداد کریمی فرزند فرمانده اسبق نیروی انتظامی شهرستان خرم دره
جناب سرهنگ عیسی کریمی یکی از فرزندان افتخار آفرین شهرستان خرم دره
در بیمارستان رشت.
دکتر مهرداد کریمی فوق تخصص ارتوپدی در روزهای کروناوی داولطلبانه بعنوان
دکتر پیش فراول در سنگر همیاران سلامت در اتاق عمل حاضر هستند

مقاله



ورزش را دارویی قوی برای پیشگیری، درمان و بازتوانی افراد از بیماری ها از جمله کرونا می باشد و به افراد توصیه می شود که در دوران قرنطینه خانگی برای بالاترین سیستم ایمنی بدن ورزش را جزء برنامه روزانه خود قرار دهند
کم تحرکی سوخت و ساز کالری در بدن را کاهش می دهد و در نتیجه تجمع کالری ها به چربی در بدن تبدیل می شود و این چربی ها به نوبه خود باعث افزایش کلسترول در خون و پیش زمینه بیماری های سکنه ای در افراد
را فراهم می کند. اسیدهای ورزشی همچنین تحرک نداشتن را باعث کاهش ترشح هورمون های بدن می باشد. در طول روز کم تحرکی گامها فعالیت هورمون ها را در بدن آنقدر ضعیف می کند که باعث مشکل روحی و روانی
مانند افسردگی، پرخاشگری و کسلی در فرد می شود. دوران قرنطینه اجباری ناشی از بیماری کرونا را به افراد توصیه می شود. افراد از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کردنی خودداری کنند و به تغذیه های کم چرب روی بیاورند،
در صحنه و عمرانه که بیشتر مصرف جای در آنها مشاهده می شود، در کنار نوشیدن چای نوت خشک و کفایت مصرف کنند، زیرا مصرف قند و شکر بیشتر باعث افزایش کالری و تجمع چربی ها در بدن است.
ورزش کردن عامل اصلی افزایش حجم اکسیژن در خون و در نتیجه تقویت دیواره های سیستم عروقی بدن، تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش گردش خون می باشد. مجموع این عملکردها باعث تقویت کل سیستم ایمنی بدن
فرد و محافظت از او در مقابل بیماری ها بخصوص بیماری های مانند سرما خوردگی، آنفولانزا و حتی کرونا می شود.
ورزش دارویی قوی برای افراد در مقابل بیماری، چه در مرحله پیشگیری، درمان و بازتوانی و ریکاوری می باشد با ورزش سیستم ایمنی بدن در مقابل خیلی از بیماری ها محافظت می شود و از خیلی بیماری ها که باعث بستری
شدن افراد می شود مانند کرونا جلوگیری می کند.



ورزش را دارویی قوی برای پیشگیری، درمان و بازتوانی افراد از بیماری ها از جمله کرونا می باشد و به افراد توصیه می شود که در دوران قرنطینه خانگی برای بالاترین سیستم ایمنی بدن ورزش را جزء برنامه روزانه خود قرار دهند
کم تحرکی سوخت و ساز کالری در بدن را کاهش می دهد و در نتیجه تجمع کالری ها به چربی در بدن تبدیل می شود و این چربی ها به نوبه خود باعث افزایش کلسترول در خون و پیش زمینه بیماری های سکنه ای در افراد
را فراهم می کند. اسیدهای ورزشی همچنین تحرک نداشتن را باعث کاهش ترشح هورمون های بدن می باشد. در طول روز کم تحرکی گامها فعالیت هورمون ها را در بدن آنقدر ضعیف می کند که باعث مشکل روحی و روانی
مانند افسردگی، پرخاشگری و کسلی در فرد می شود. دوران قرنطینه اجباری ناشی از بیماری کرونا را به افراد توصیه می شود. افراد از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کردنی خودداری کنند و به تغذیه های کم چرب روی بیاورند،
در صحنه و عمرانه که بیشتر مصرف جای در آنها مشاهده می شود، در کنار نوشیدن چای نوت خشک و کفایت مصرف کنند، زیرا مصرف قند و شکر بیشتر باعث افزایش کالری و تجمع چربی ها در بدن است.
ورزش کردن عامل اصلی افزایش حجم اکسیژن در خون و در نتیجه تقویت دیواره های سیستم عروقی بدن، تقویت سیستم ایمنی بدن و افزایش گردش خون می باشد. مجموع این عملکردها باعث تقویت کل سیستم ایمنی بدن
فرد و محافظت از او در مقابل بیماری ها بخصوص بیماری های مانند سرما خوردگی، آنفولانزا و حتی کرونا می شود.
ورزش دارویی قوی برای افراد در مقابل بیماری، چه در مرحله پیشگیری، درمان و بازتوانی و ریکاوری می باشد با ورزش سیستم ایمنی بدن در مقابل خیلی از بیماری ها محافظت می شود و از خیلی بیماری ها که باعث بستری
شدن افراد می شود مانند کرونا جلوگیری می کند.

مصاحبه

ماییش رفتیم

فرون رفتیم

مصاحبه اختصاصی با خانواده هنرمند



خانم ناهید پیوندی و آقای داود نجفی

ناهید پیوندی

متولد ۱۵ آذر ۱۳۷۲
شروع کار من با مرشدی و نقالی در نمایش صندوق اسرار در جشنواره ندای ما پر از اتفاق است در هر لحظه در هر جای جهان یک اتفاق نو به وجود
داشت آسوری زده شد که در آن جشنواره مقام اول بازیگری را کسب کردم می آید تنها کاری که ما می کنیم با نگاه دیگری به صورت ریمز بینشانه
از سال ۸۴ تا نمایش کمده نوشته نونهال صالحی فعالیت های جدی تئاتر خود و موسسه کارخانه ای به این اتفاقات نگاه می کنیم
را شروع کردم
از ما شروع کرد
زنگی ما کلا در تئاتر خلاصه شده و شناسی که آورده ایم زن و شوهر هر دو از مستحبات نیستیم ولی شکست به معنای توقف نیست
خانواده تئاتر هستیم و مدام با هم بحث های تئاتری می کنیم و به کارمان در شهرستان ما ذائقه تماشاگران عوض شده است و متأسفانه تئاتر به سمت
عمیقاً عشق می ورزیم
تا الان حدود ۵۰ نمایش صحنه ای، خیابانی و مناسبتی انجام داده ام
مقام اول طراحی نور در جشنواره تئاتر استانی برای نمایش سوبانی من
برگزیده بازیگر سیاه بازی در جشنواره کشوری مارندران
مقام اول بازیگری در سال ۸۴ برای نمایش صندوق اسرار
یک سال فعالیت در رادیو زنجان به عنوان شانهام جوان
کاندیدای مقام بازیگری در جشنواره فیلم کوتاه صد تالیه ای برای فیلم کوتاه
ملاقات در
بازی در فیلم کوتاه بدشانس برای کارگاه بازیگری مهدی فحیم زاده
بازی در فیلم مستمایی من و خدوم بهیوی برای شبکه یک
بازی در سریال پاشا
بازی در فیلم داستانی آخرین نفس های زمین
مسئول انجمن نمایش شهرستان خرم دره برای سه سال پیاپی
عضو هیئت بازخوانی و نظارت در تئاتر شهرستان خرم دره
آموزش و معرفی بیش از ۲۰۰ هنرجو به انجمن تئاتر منطقه
تئاتر به ما آموخت چگونه زندگی با کنار هم بودن، با گرد هم آمدن معنای کامل تری میابد اما پیام اصلی تئاتر زندگیست

داود نجفی

متولد ۲۰ اسفند ۶۹
شروع کار من با مرشدی و نقالی در نمایش صندوق اسرار در جشنواره ندای ما پر از اتفاق است در هر لحظه در هر جای جهان یک اتفاق نو به وجود
داشت آسوری زده شد که در آن جشنواره مقام اول بازیگری را کسب کردم می آید تنها کاری که ما می کنیم با نگاه دیگری به صورت ریمز بینشانه
از سال ۸۴ تا نمایش کمده نوشته نونهال صالحی فعالیت های جدی تئاتر خود و موسسه کارخانه ای به این اتفاقات نگاه می کنیم
را شروع کردم
از ما شروع کرد
زنگی ما کلا در تئاتر خلاصه شده و شناسی که آورده ایم زن و شوهر هر دو از مستحبات نیستیم ولی شکست به معنای توقف نیست
خانواده تئاتر هستیم و مدام با هم بحث های تئاتری می کنیم و به کارمان در شهرستان ما ذائقه تماشاگران عوض شده است و متأسفانه تئاتر به سمت
عمیقاً عشق می ورزیم
تا الان حدود ۵۰ نمایش صحنه ای، خیابانی و مناسبتی انجام داده ام
مقام اول طراحی نور در جشنواره تئاتر استانی برای نمایش سوبانی من
برگزیده بازیگر سیاه بازی در جشنواره کشوری مارندران
مقام اول بازیگری در سال ۸۴ برای نمایش صندوق اسرار
یک سال فعالیت در رادیو زنجان به عنوان شانهام جوان
کاندیدای مقام بازیگری در جشنواره فیلم کوتاه صد تالیه ای برای فیلم کوتاه
ملاقات در
بازی در فیلم کوتاه بدشانس برای کارگاه بازیگری مهدی فحیم زاده
بازی در فیلم مستمایی من و خدوم بهیوی برای شبکه یک
بازی در سریال پاشا
بازی در فیلم داستانی آخرین نفس های زمین
مسئول انجمن نمایش شهرستان خرم دره برای سه سال پیاپی
عضو هیئت بازخوانی و نظارت در تئاتر شهرستان خرم دره
آموزش و معرفی بیش از ۲۰۰ هنرجو به انجمن تئاتر منطقه
تئاتر به ما آموخت چگونه زندگی با کنار هم بودن، با گرد هم آمدن معنای کامل تری میابد اما پیام اصلی تئاتر زندگیست

گفتگو

رستگاری در راند آخر



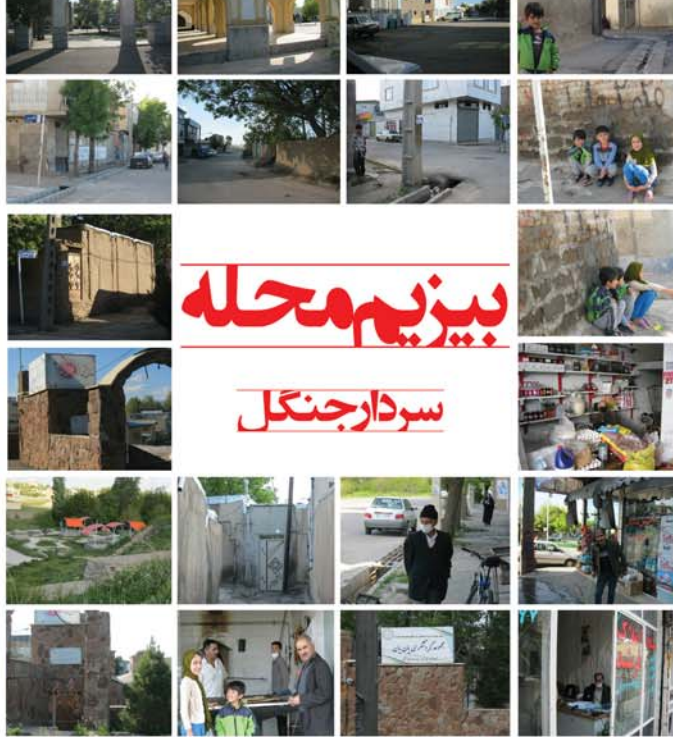
مقصومه نوروزی
سال و محل تولد؟
۲۷سال - خرمدره
تحصیلات؟
لیسانس مهندسی مکانیک
رشته ورزشی؟
فیلا ووشو کار می کردم... در حال حاضر کاراته و بدنسازی
عنوان؟
مدال طلا و نقره و برنز کشوری، مدال برنز مسابقات بین المللی مالزی، مدال نقره و برنز مسابقات بین المللی ارمنستان
چند سال ورزش حرفه ای انجام میدیدید؟
از دوران کودکی
چطور به ورزش علاقه مند شدید؟
پدرم ورزشکار بودن و از بچگی شروع به فعالیت کردم
از اولین مسابقه خود چه خاطره ای دارید؟
مدال طلا گرفتم که خیلی خوشحال شدم چون در اولین مسابقه مدال خوشترنگی بدست آوردم برام بهترین خاطره بود
به نظر شما منشأ ضعف های ورزش بانوان شهر خرمدره کجاست؟
چون حمایتی از ورزشکاران نمی شود همین بزرگترین دلسردی برای ورزشکاران است
یک کلمه در مورد پدرتان استاد منصور نوروزی؟
اسطوره بزرگ ووشو جهان
آیا تابه حال شکستاوروزی (رشتی) تجربه کرده اید؟
شکست که... می توانم بگم انتخابی تیم ملی ووشو در یک قدمی مدال باخت بدترین شکست بود که مدتها پیش تراحت بودم طوری که حتی الان هم بهش فکر
می کنم ناراحت می شوم که چرا بیشتر تلاش نکردم وقتی می توانستمدال بگیرم چون خیلی سخت تمرین کرده بودم ولی بی نتیجه ماند
چند ساعت در روز تمرین می کنید؟
یک ساعت تا یک ساعت و نیم
برای آینده چه برنامه ای دارید؟
شارکدهای خودم را به بهترین نتیجه ممکن برسانم و ورزش را با پسر می خواهم شروع کنم چون دارم ۵ سالش می شود و کم کم باید شروع کند
از انجام چه کار هایی پشیمان هستید؟
معمولاً تدارک دیدن از طرف هیئت کاراته شهرستان هیچ گونه حمایتی نشد متأسفانه...
حرف دل؟
امیدوارم این روزهای سخت قرنطینه زودتر تمام شود و همه خانواده ها بدون از دست دادن عزیزانشان به روال عادی زندگی برگردند... نگاه خدا نو تک تو لحظه هایمان
معمار های زندگیتان بر چه اساس تدوین شده است؟
انسانتی اعتماد بخدا، تلاش برای رسیدن به هر آنچه که آرزو دارم، پشتکار و در آخر تا امید نشدن
سطح حمایت مسئولین شهر از ورزش بانوان در چه حدی است؟
من و شارکدهام اولین بانوانی بودیم که در استان زنجان در رشته کاراته در مسابقات بین المللی خارج از کشور (مالزی و ارمنستان) حضور داشتیم و مدال و
کاپ طلا گرفتیم ولی هیچ دارگرمی حتی در حد لوح تقدیر هم نپدود... فقط آقای محمدی پور رئیس تربیت بدنی و خانم حسینی زحمت کشیدن مراسم
استقبال تدارک دیدن از طرف هیئت کاراته شهرستان هیچ گونه حمایتی نشد متأسفانه...
هدف شما از فعالیت های اجتماعی و ورزشی در سطح شهر چیست؟
ترویج روحیه ورزشی و گسترش ورزش در شهر علی الخصوص برای بانوان عزیز
سال های گذشته با اسامی چه تفاوت های در حوزه ورزش داشته است؟
به امید خدا هر روز بیشتر از قبل شاهد پیشرفت ورزش بانوان هستیم و خواهیم بود

ترین های کوچک

دستان کوچک شهرمان



محلہ ما



روحش شاد

به یاد درگذشتگان باشیم



بنر / چلنیوم

مشاور و مجری امور چاپ و تبلیغات
 طراحی سایت ، دیجیتال مارکتینگ

طریقہ کار

گروه تبلیغاتی

ADVERTISING GROUP
 ۳۵۲۷۱۵۹۷

ابهر، خیابان عراقی
 با مدیریت حامد منصوری

جناب آقای دکتر شاپور گانمی

معاون محترم فرمانداری شهرستان خرم دره
 بدین وسیله از تلاش های بی دریغ و شایسته روزی جهانی و ستاد مقابله با کرونا در خصوص مقابله با ویروس کرونا و شرایط حاکم، کمال تقدیر و تشکر داریم
خرم دره قدر دان شمامست

جناب آقای مسعود تقی پور

مدیر عامل محترم شرکت کیمیا گلک زنجان
 بدین وسیله از زحمات جهانی و پرسنل محترم شرکت کیمیا گلک در جهت تولید روزانه ۱۵ هزار لیتر اتکل و مواد ضد عفونی در مقابله با ویروس کرونا و حفظ سلامت بهداشت جامعه تقدیر و تشکر می نمایم
 جمعی از مردم قدر شناس شهرستان های ابهر، خرم دره و سلمانیان

بیمه عمر

بازنشسته شو و مستمری بگیر
 آتش سوزی و حوادث
 ساختمانی و مهندسی

۱۵ تا ۸۵ سال زودتر
 ویژه زنان خانه دار و مشاغل آزاد

خرم دره - خیابان امام - روی روی منبع آب

جناب آقای مصطفی زمانی

ریاست بانک ملی شعبه امام حسین خرم دره
 بدین وسیله مراتب تقدیر و رضایت مندی خود را به پاس پر خود در دست و آسانی حضور تمامی در تکریم آرا بازر و جوع و خدمت صادقانه به مردم شریف خرم دره
 نور ان بانکر اعلام بنمازیم
 جمعی از کسب خیابان سید جمال الدین

تایماز

موبایل و لپ تاپ
 نقد و اقسام
 بورس لپ تاپ و موبایل
 زود قیمت بازار
 ۰۲۴۳۵۳۰۰۲۸
 خرم دره - پیش خیابان رضایی

فروشگاه و تعمیرگاه چرخ خیاطی رستمی

تعمیر انواع چرخ های صنعتی و خانگی
 خرم دره خیابان سید جمال الدین بالاتر از کوچه ۱۰۱۸

باشگاه سواری ستاره خرم

پرگزاری مسابقات
 آموزش سواری
 مربیان مجرب
 خرم دره - میدان نماز

عشایری

حاجه ۰۹۱۲ ۴۲۲ ۴۱۲۴
 حسن ۰۹۱۲ ۳۴۱ ۳۴۹۶
 مست ۰۹۱۲ ۴۲۱ ۴۲۱۱
 ۰۲۴ ۳۵۵۲ ۳۶۵۸
 همه و نوزع میدان حج، بالای پودر لوله سیاه و ...
 خرم دره ابتدای خیابان ولیعصر

کافه دج

با مدیریت محترم آقای
 ۰۹۳۹۴۴۹۶۹۳۳
 mohammadmohammadi154
 cafedj.ir