

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etehademelat.ir / ایمیل: etehademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۹۸۲۱۳۷ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

ایران ۳ – تونس ۱: ما هنوز زنده‌ایم!

برد حیاتی و روحیه‌بخش



درخواست کند. یک تعویض به موقع از پیاثزا و آوردن سیدعیسی ناصری بجای اظمی نتیجه را ۱۷ بر ۱۱ کرد تا کمیلو پلاچی دومین وقت استراحت خود را درخواست کند. پس از این وقت استراحت بازیکنان ایران بدون استرس به کار خود ادامه دادند و توپ‌ها یکی یکی برای ایران تبدیل به امتیاز شدند تا ایران برنده این ست و کل مسابقه شود.

ست سوم: ایران ۲۵ - تونس ۲۳

در ست سوم تونس ۳ بر ۱ پیش افتاد اما سرویس‌ها مرتضی شریفی ورق را برگرداند و ایران ۴ بر ۳ پیش افتاد تا کمیلو پلاچی وقت استراحت برای تونس بگیرد. در ادامه سرویس خوب حاجی‌پور ۸ بر ۶ ایران را پیش انداخت. با وجود اینکه ایران ۱۰ بر ۷ پیش افتاد، تونس نتیجه را ۱۰ بر ۱۰ کرد تا دوباره همه چیز برابر شود. بازیکنان ایران به قدری سرویس خراب کردند تا سرانجام تونس ۱۵ بر ۱۴ پیش بیفتد و روبرتو پیاثزا وقت استراحت بگیرد. این بار نوبت ایران بود با سرویس‌های علی حاجی‌پور نتیجه ۱۶ بر ۱۴ باخته را ۱۸ بر ۱۶ به سود خود کند تا کمیلو پلاچی برای

تونس وقت استراحت بگیرد. ایران یک بار دیگر برتری خود که ۲۱ بر ۱۸ بود را نتوانست حفظ کند و دو تیم در عدد ۲۲ برابر شدند. در حالی که بازی حساس پیش می‌رفت علی حاجی پور به داد ایران رسید و با یک دفاع بی نقص ایران را به پیروزی در این ست رساند.

ست دوم: ایران ۲۵ - تونس ۲۰

همانند ست اول بازهم بازی تا امتیاز ۹ برابر پیش می‌رفت و پیاثزا حتی علی رضضانی را به جای به‌نژاد وارد زمین کرد، تا اینکه یک دفاع خوب از ولی‌زاده و دو اشتباه از تونس‌ها نتیجه را ۱۲ بر ۹ به سود ایران کرد. با وجود اینکه بازیکنان ایران همچنان در حمله اشتباهاتی دارند ولی تونس‌ی ها هم از فرصت‌ها استفاده نمی کنند تا ایران ۱۵ بر ۱۲ همچنان جلو باشد. در ادامه تیم ملی والیبالی یک دفاع خوب توانست نتیجه را ۱۷ بر ۱۳ کند و در ادامه کار خوب شریفی، حاجی‌پور و حسین خازنده باعث شد ایران ۲۲ بر ۱۷ جلو بیفتد. در آخر بازی اگرچه تونس‌ها به دو امتیازی ایران رسیدند اما سرانجام ایران با دو دفاع دیگر به پیروزی رسید.

کوناگون

چهارشنبه ۲۶ شهریور ۱۴۰۴
شماره ۲۰۴۲

۲۴ ربیع‌الاول ۱۴۴۷

۱۷ سپتامبر ۲۰۲۵

زندگی بهتر

این مواد غذایی را در این فصل نخورید



تغذیه در فصل تابستان باید با هدف تأمین آب، الکترولیت‌ها و انرژی مورد نیاز بدن تنظیم شود. انتخاب هوشمندانه خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها نه‌تنها از بیماری‌های مرتبط با گرما جلوگیری می‌کند، بلکه باعث افزایش نشاط و عملکرد روزانه می‌شود. در فصل تابستان، انتخاب غذا و نوشیدنی مناسب نقش مهمی در حفظ سلامت، انرژی و پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با گرما دارد. تغذیه سبک، آب‌رسان، و سرشار از مواد مغذی می‌تواند بدن را در برابر گرما مقاوم‌تر کند و جلوی بروز مشکلاتی مانند گرمازدگی، سوءهاضمه و بی‌حالی را بگیرد. در این زمینه توجه به سه نکته مفید است:

- وعده‌های غذایی را سبک‌تر و بیشتر در طول روز تقسیم کنید

قبل از سفرهای برون استانی خلاقی خود را صفر کنید! (استعلام رایگان)

- از غذاهای تازه و خانگی استفاده کنید و از مصرف غذاهای مانده پرهیز کنید

- در صورت فعالیت زیاد یا تعریق شدید، مصرف نمک و پتاسیم را متعادل نگه دارید

مواد غذایی مناسب برای تابستان:

۱. میوه‌های آبدار مانند هندوانه، خربزه، پرتقال، و توت‌فرنگی

۲. سبزیجات خنک‌کننده مانند خیار، کاهو، گوجه‌فرنگی، و کدو

۳. لبنیات سبک مانند دوغ، ماست کم‌چرب، و کشک

۴. نوشیدنی‌های سنتی ایرانی مانند آب‌دوغ خیار، خاکشیر، و شربت سکنجبین

۵. غذاهای سبک مانند سوپ سبزیجات، آش، و سالادهای سرد

۶. آب‌میوه‌های طبیعی بدون شکر افزوده

۷. آب نارگیل و نوشیدنی‌های حاوی الکترولیت طبیعی

- خوراکی‌هایی که باید محدود شوند:

- غذاهای چرب، سرخ‌شده، و سنگین

- نوشیدنی‌های شیرین و گازدار

- خوراکی‌های شور که باعث احتباس آب می‌شوند

- کافئین و الکل که باعث افزایش دفع آب از بدن می‌شوند

نوبت سوم

آگهی نقل و انتقال شناور لنج باری به شماره ثبت ۲۵۱۵۱ چاپبار



سازمان بنادر و دریانوردی

باستناد رونوشت سند شماره ۲۷۹۲۶ مورخ ۱۴۰۲/۱۲/۰۵ با شناسه سند ۰۰۰۰۸۴۶۹۳۷۳۲۱۱۴ دفتر اسناد رسمی ۷۸ بندر دلیم آقای رحیم گشتیل فرزند حسین شش دانگ مالکیت لنج باری به شماره ثبت ۲۵۱۵۱ را به خانم صدمه خدری فرزند حیدر و آقای اسماعیل روشن فرزند عباسعلی انتقال قطعی داده است.

مرباتب به استناد ماده ۲۵ قانون دریایی ایران آگهی می گردد.

نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۶/۰۵

نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۱۵

نوبت سوم: ۱۴۰۴/۰۶/۲۶

م الف ۲۴۷۰ شناسه ۱۹۸۷۱۱۹

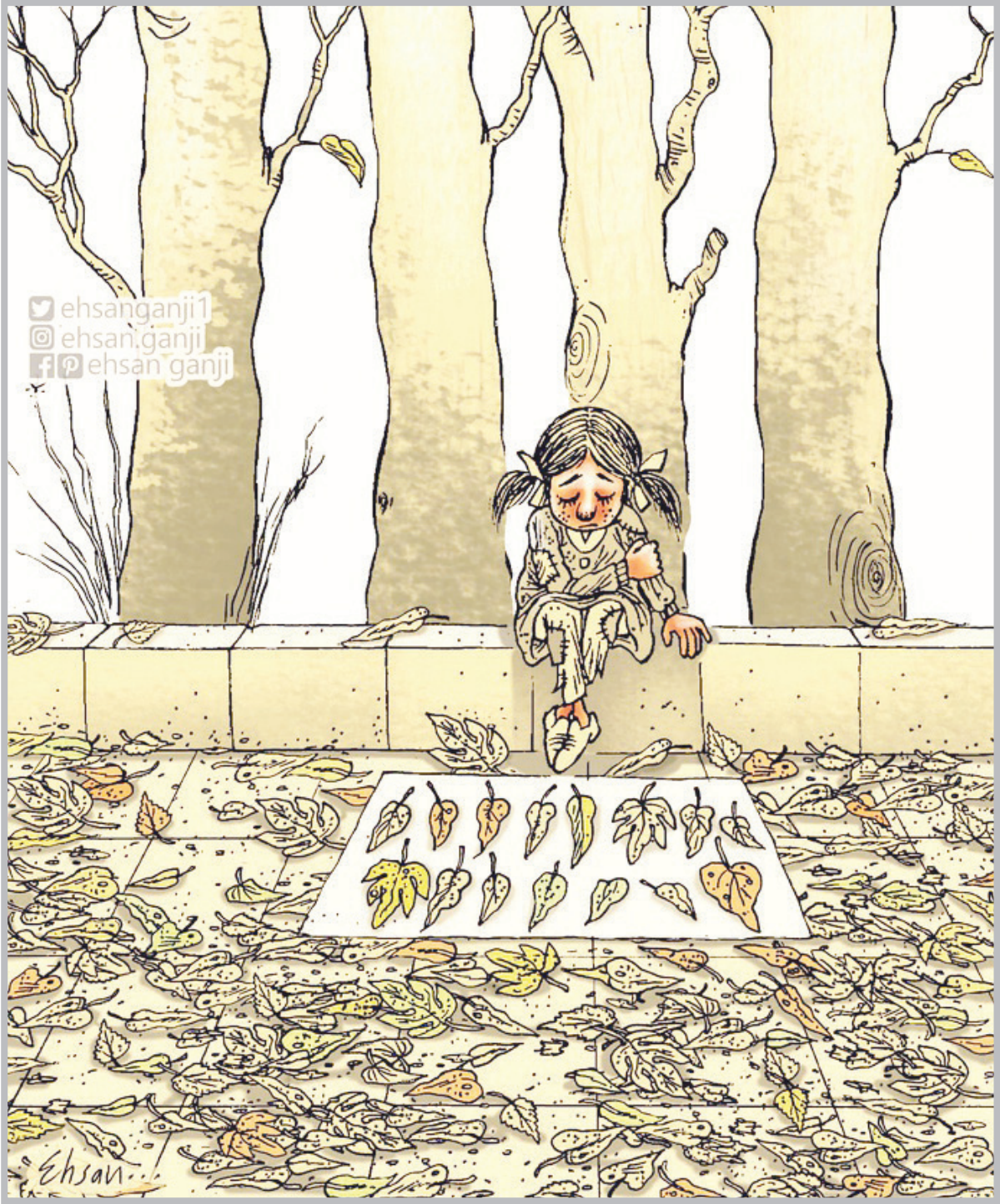
روابط عمومی اداره کل بنادر و دریانوردی استان سیستان و بلوچستان

اینفوگراف

هنرمند: احسان گنجی

داستان مصور

پاییز



وضعیت مشاغل خانگی در ۴ ماهه نخست سال ۱۴۰۴

