



مدیرکل کتابخانه‌های عمومی چهارمحال و بختیاری:
کتابخانه مرکزی شهرکرد به زودی
احداث می‌شود

صفحه ۳



بازرسکل استان چهارمحال و بختیاری:
تقویت عدالت‌محوری در حوزه توزیع
اعتبارات از خواسته‌های مدیران است

صفحه ۲

اولین صفحه

طرح های انتقال آب و آینده چهارمحال و بختیاری

مهدی منصوری بیدکانی

امروزه مباحث مرتبط با منابع طبیعی و محیط زیست تبدیل به یکی از مهم ترین مقولات حکمرانی کشورها و مناطق مختلف بویژه در مناطق با تنش آبی بیشتر گردیده است. ایران به عنوان یکی از کشورهایی که همواره با مساله کميابی منابع آبی مواجه بوده شرایط شکننده و پرتنش را در این خصوص طی می کند. خشکسالی مستمر، از بین رفتن تالاب ها، خشکی دریاچه ها و رودها، از بین رفتن جنگل ها و... همه و همه نشان از شرایط نامساعد طبیعی کشور است. حال آنکه تغییرات اقلیمی نیز سبب مضاعف شدن این مسائل و بحران ها شده است. سیاست گذاران بدنبال کاهش اثرات سو این مسائل طرح ها و برنامه های مختلفی را پیاده سازی و یا برنامه ریزی کرده و می کنند. از جمله اقدامات در این خصوص انتقال آب بین بخشی بوده است. یعنی تصور بر آن است که در برخی مناطق آب مازاد وجود دارد (که چنین مفهومی ماهیتا غلط است) و می توان آب را از این مناطق به مناطق دارای کمبود آب منتقل کرد. اما چرا این گونه طرح ها نه تنها فاقد اثربخشی است بلکه به لحاظ اقتصاد محیط زیست نیز فاقد توجیه لازم است؟ این طرح ها وضعیت محیط زیستی منطقه فرستنده آب (منطقه مبدا) و سایر مناطق مرتبط با این انتقال را به شدت تحت تاثیر خود قرار داده و علاوه بر تهدید حیات بسیاری از موجودات زنده در این شریان های طبیعی، منجر به تغییر شرایط زیست محیطی و طبیعی در این مناطق می گردد.

ادامه در صفحه ۲

معاون هماهنگی و نظارت اقتصادی و زیربنایی معاون اول رییس‌جمهور:

تورم ماهانه چهارمحال و بختیاری به ۱.۷ درصد در آبان‌ماه سال جاری رسید



صفحه ۲

چهارمحال و بختیاری سومین استان خشک کشور گزارش شد

معاون توسعه و پیش‌بینی هواشناسی چهارمحال و بختیاری گفت: چهارمحال و بختیاری با ۴۱ میلیمتر کاهش بارندگی در سال آبی جاری، سومین استان خشک کشور گزارش شد.

معصومه نوروزی افزود: از ابتدای سال آبی جاری تاکنون (۱ مهر تا ۱۰ آذر) ۵۶.۵ میلیمتر بارش در استان به ثبت رسیده که در مقایسه با دوره مشابه میانگین بلندمدت ۴۲ درصد کاهش دارد.

وی ادامه داد: بر این اساس چهارمحال و بختیاری پس از استان‌های گیلان و لرستان سومین استان خشک کشور است و بیش از ۹۰ درصد مساحت استان درگیر خشکسالی است.

معاون توسعه و پیش‌بینی هواشناسی چهارمحال و بختیاری تصریح کرد: روند روزهای بدون بارش در استان ادامه دارد و تا اواخر این هفته جو پایداری در استان حاکم است و بارشی پیش‌بینی نخواهد شد.

وی با بیان اینکه پیش‌بینی‌های فصلی کمی با خطا روبرو است و به صحت و درستی پیش‌بینی‌های کوتاه‌مدت نیست، اظهار داشت: بر اساس پیش‌بینی‌های فصلی بارش‌های زمستان امسال در حد نرمال با گرایش کمتر از نرمال است.

با پایان یافتن سال آبی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ چهارمحال و بختیاری شانزدهمین سال متوالی خشکسالی خود را پشت سر گذاشت.

افزایش دمای هوا و تبخیر آب نیز در وقوع این خشکسالی‌ها تاثیرگذار بوده است. چهارمحال و بختیاری سرچشمه رودخانه زاینده‌رود و کارون و بخشی از رودخانه دز است و افزایش یا کاهش بارش‌ها در این استان، استان‌های خوزستان، اصفهان و فلات مرکزی را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد.



آگهی مزایده فروش دام (نوبت اول)

شرکت شیر و گوشت زاگرس شهرکرد (سهامی عام)
شماره ثبت ۵۰۳۴ و شناسه ملی ۱۰۶۸۰۰۴۷۰۸۰

شرکت شیر و گوشت زاگرس شهرکرد (سهامی عام) در نظر دارد دام های بشرح ذیل را از طریق برگزاری مزایده عمومی نوبت اول فروش دام روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۸ رأس ساعت ۱۱ صبح به فروش برساند.

- تعدادی گاو غیر آبستن کشتارگاهی.
- تعدادی گاو آبستن داشتی.
- تعدادی تلیسه غیر آبستن و فری مارتین.
- تعدادی گوساله نر قطع شیر.
- تعدادی گوساله نر شیرخوار.

علاقتمندان می توانند جهت ارائه قیمت حداکثر تا ساعت ۱۱ صبح روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۸ به محل شرکت، واقع در شهرکرد، کیلومتر ده جاده سامان حضور بهم رسانند. سپرده شرکت در مزایده بابت هر رأس گاوغیرآبستن کشتارگاهی، گاو آبستن داشتی و تلیسه غیر آبستن و فری مارتین مبلغ ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و بابت هر رأس گوساله نر قطع شیر و گوساله نر شیرخوار مبلغ ۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد و سایر شرایط در اسناد و فرم شرکت در مزایده دام موجود می باشد. (ضمناً کلیه هزینه های مربوط به مزایده مذکور بر عهده برندگان مزایده می باشد)

تلفن: ۰۳۸-۳۲۳۲۸۰۰۱ (داخلی ۱۰۸ بازرگانی) فاکس: ۰۳۸-۳۲۳۲۸۰۰۰



آگهی مناقصه پیمانکار آبیاری اراضی زراعی

شرکت شیر و گوشت زاگرس شهرکرد (سهامی عام) در نظر دارد انجام عملیات پیمانکاری آبیاری اراضی زراعی خود را بشرح ذیل از طریق برگزاری مناقصه عمومی نوبت اول روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۸ رأس ساعت ۱۴ بعدازظهر به افراد و پیمانکاران واجد شرایط واگذار نماید.

موضوع مناقصه: انتخاب پیمانکار آبیاری

- قطعات زراعی: ۸۰ هکتار جو پاییزه و ۳۰ هکتار فصلی.
- شروع قرارداد کاری: ابتدای فروردین ماه ۱۴۰۳ الی اواسط خرداد ماه ۱۴۰۳
- میزان سپرده شرکت در مناقصه: دویست میلیون ریال.
- مبلغ فروش فرم و اسناد مناقصه: یک میلیون ریال.
- کلیه هزینه های مربوط به برگزاری مناقصه: بر عهده برنده مناقصه می باشد.
- زمان شروع فروش اسناد مناقصه: از مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۸ و آخرین زمان تحویل اسناد به شرکت مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۷ ساعت ۱۲ ظهر می باشد.
- منطقه اراضی زراعی: استان چهارمحال و بختیاری، شهرستان اردل، روستای آلیکوه
- محل برگزاری مناقصه: استان چهارمحال و بختیاری، شهرکرد، کیلومتر ۱۰ جاده سامان، شرکت شیر و گوشت زاگرس شهرکرد (سهامی عام)

لازم به ذکر است کلیه شرایط و جزئیات مناقصه، در فرم و اسناد شرکت در مناقصه موجود می باشد.

تلفن تماس: ۰۳۸-۳۲۳۲۸۰۰۱ (داخلی ۱۰۸ بازرگانی) - فاکس: ۰۳۸-۳۲۳۲۸۰۰۰

تلفن همراه: ۰۹۱۳۲۰۰۵۵۶۲ (آقای ایزدی - مدیر زراعت)



آگهی مناقصه خرید فیدر میکسر متحرک

شرکت شیر و گوشت زاگرس شهرکرد (سهامی عام) در نظر دارد خرید یک دستگاه فیدر میکسر (خوراک ریزی دام) متحرک حدود ۲۰ متر مکعبی را از طریق برگزاری مناقصه عمومی نوبت اول روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۸ رأس ساعت ۱۵ بعدازظهر انجام نماید.

موضوع مناقصه: خرید یک دستگاه فیدر میکسر متحرک حدود ۲۰ متر مکعبی

- میزان سپرده شرکت در مناقصه: یک میلیارد ریال.
- مبلغ فروش فرم و اسناد مناقصه: یک میلیون ریال.
- کلیه هزینه های مربوط به برگزاری مناقصه: بر عهده برنده مناقصه می باشد.
- زمان شروع فروش اسناد مناقصه: از مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۱۸ و آخرین زمان تحویل اسناد به شرکت مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۷ ساعت ۱۲ ظهر می باشد.
- محل برگزاری مناقصه: استان چهارمحال و بختیاری، شهرکرد، کیلومتر ۱۰ جاده سامان، شرکت شیر و گوشت زاگرس شهرکرد (سهامی عام)

(لازم به ذکر است کلیه شرایط و جزئیات موضوع مناقصه، در فرم و اسناد شرکت در مناقصه موجود می باشد).

تلفن تماس: ۰۳۸-۳۲۳۲۸۰۰۱ (داخلی ۱۰۸ بازرگانی) - فاکس: ۰۳۸-۳۲۳۲۸۰۰۰

نشانی دفتر شهرکرد: خیابان شریعتی - کوچه ۵۵- پلاک ۱۲

همراه: ۰۹۱۳۳۸۱۳۳۷۳ • شماره: ۳۳۳۳۱۰۱ • تلفن: ۳۳۳۲۰۸۵۲ • فکس: ۳۳۳۲۰۸۰۰ • پ.ک: ۶۹۱۹۲۰

چاپ و لیتوگرافی: ق/م/شاخه سبز • تلفن: ۰۹۱۹۲۰۸۱۶۶ • چاپ شهرکرد: جهانپن: تلفن: ۳۳۳۴۸۱۸۶ • لیتوگرافی: ارغوان: تلفن: ۳۳۲۴۳۱۹۳

زیر نظر شورای سردبیری: **صفحه آرایه:** مرضیه نافیان

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: **علی یوسف پور**

مطالب و نوشته های زردکوه لزوماً دیدگاه گردانندگان آن نمی باشد.

E-mail : zardkoo1@yahoo.com
E-mail : zardkoozbakhtiyari@yahoo.com
Site: www.zardkooohnews.com
Telegram: https://telegram.me/zardkooohnewspaperw

۷ باور نادرست در مورد کلاسترول خون

در مورد کلاسترول بالا باورهای نادرست زیادی وجود دارد. بعضی ها فکر می کنند افراد لاغر دچار کلاسترول بالا نمی شوند؛ اما آیا این باور درست است؟ کلاسترول بالا مشکلی در سلامتی است که افراد در هر سنی ممکن است درگیرش شوند. اگر خودتان یا یکی از افراد خانواده تان دچار کلاسترول بالا باشید حتماً می دانید که باید کمترین گشت قرمز، لبنیات پُرچرب، غذاهای سرخ شده، استکهادهای فرآوری شده و خوراکی های شیرین مصرف کنید. چون کنترل رژیم غذایی، یکی از بهترین راههای کاهش کلاسترول است؛ اما با وجود اطلاعات زیادی که در مورد این عارضه و راههای درمان آن وجود دارد باز هم باورهای نادرستی در میان افراد هست که لازم است نسبت به آنها آگاه باشید.

کلاسترول بالا چیست؟

کلاسترول بالا عارضه ای است که در آن سطح کلاسترول خون به طور غیرمعمول بالاست. کلاسترول ماده ای چربی مانند است که در برخی از غذاها وجود دارد و توسط کبد نیز تولید می شود. ما برای عملکردهایی در بدن به کلاسترول نیاز داریم، مثل تولید هورمون ها، ساختن ویتامین D و ساختن غشا سلول ها. کلاسترول دو نوع است؛ کلاسترول بد یا LDL و کلاسترول خوب یا HDL. وقتی کلاسترول

بد خون زیاد باشد در پیواره عروق رسوب می کند و پلاک تشکیل می دهد و این اتفاق خوبی نیست، زیرا به مرور زمان این پلاک ها می توانند مسیر عروق را باریک کرده و جریان خون را کاهش دهند. اگر یک پلاک پاره شود می تواند منجر به تشکیل لخته خون شده و جریان خون را کاملاً مسدود کند. در نتیجه مشکلات جدی قلبی و عروقی مثل حمله قلبی یا سکته مغزی رخ خواهد داد.

علامت کلاسترول بالا

بیشتر افرادی که کلاسترول بالا دارند از این مشکل خود آگاه نیستند، مگر اینکه آزمایش خون بدهند و سطح چربی هایشان بررسی شود؛ بنابراین علامت خاصی برای کلاسترول بالا وجود ندارد؛ اما لازم است بدانید کلاسترول بالا یک ریسک فاکتور بزرگ برای بیماری های قلبی و عروقی است. اگر بالابودن سطح کلاسترول خون موجب تصلب شرایین شود می تواند در نهایت رگ ها را باریک و باریک تر کرده و عروق را مسدود کند که باعث انواع علائم و عوارض مختلف می شود. علائم معمولاً زمانی خود را نشان می دهند که جریان خون به سمت ارگان هایی مثل قلب یا مغز به میزان قابل توجهی کاهش می یابد. برخی از علائم کلاسترول بالا و تصلب شرایین شامل موارد زیر می شود:

درد در قفسه سینه . تنگی نفس . حمله قلبی . سکته مغزی

باورهای نادرست در مورد کلاسترول بالا

خیلی از افراد، کلاسترول بالا و چاقی و اضافه وزن را به هم مرتبط می دانند. این عده تصور می کنند افراد لاغر نیازی نیست نگران بالابودن کلاسترول خون باشند. اما این باور اشتباه است؛ کلاسترول تنها تحت تأثیر وزن بدن نیست. باور لاغر هم اگر غذاهای ناسالم بخورند، ورزش نکنند یا سابقه کلاسترول بالا در خانواده داشته باشند، ممکن است دچار کلاسترول بالا شوند. خیلی از افراد لاغر وقتی متوجه می شوند کلاسترول خویشان بالاست یا کبد چرب دارند تعجب می کنند. اما واقعیت این است که افراد زیادی هستند که حتی کمبود وزن دارند؛ اما کلاسترول خویشان بالاست. در واقع کلاسترول بالا در افرادی رخ می دهد که عادت دارند غذاهای پرکالری و فست فود و غذاهای فرآوری شده زیاد بخورند. اگر چنین افرادی فعالیت بدنی نداشته باشند و انرژی زیاد از غذاها بگیرند، کم کم چربی در رگ ها انباشته کرده و دچار تری گلیسرید و کلاسترول بالا می شوند. باور اشتباه: کلاسترول بالا در بالابودن کلاسترول خون نشان بالا می رود هر چند احتمال افزایش کلاسترول بالا رفتن سن بیشتر می شود؛ اما افراد در هر سنی ممکن است دچار این مشکل شوند، حتی کودکان. عادت های ناسالم در سبک زندگی و برخی از عوارض و بیماری ها

نیز می توانند عاملی برای کلاسترول بالا در هر سن و سالی باشند.

باور اشتباه: کلاسترول بالا همیشه ناشی از خوردن غذاهای کلاسترول دار است

هرچند برخی از غذاها مثل آنهایی که چربی ترانس و اشباع زیاد دارند می توانند سطح کلاسترول خون را افزایش دهند؛ اما عامل اصلی کلاسترول بالا تولید کلاسترول توسط خود بدن است. در بیشتر افراد، کلاسترول غذایی دارای اثر کمزنگی بر سطح کلاسترول خون است. باور اشتباه: اگر به طور منظم ورزش کنید کلاسترولتان بالا نمی رود

ورزش منظم می تواند به افزایش کلاسترول خوب یا HDL کمک کند و سلامت قلب و عروق را تقویت کند. اما ورزش به تنهایی برای کاهش کلاسترول بالا کافی نیست. رژیم غذایی و دیگر فاکتورها در سبک زندگی نقش مهمی در این میان دارند.

باور اشتباه: کلاسترول بالا فقط یک ریسک فاکتور برای سلامت قلب است

کلاسترول بالا یک ریسک فاکتور مهم برای سلامت قلب است اما می تواند بر دیگر رگ های خونی در سراسر بدن هم اثر بگذارد. کلاسترول بالا، ریسک سکته مغزی و بیماری عروق محیطی و آنوریسم آئورت را نیز افزایش می دهد. باور اشتباه: اگر کلاسترول خونتان بالا باشد علامت آشکاری

خواهید داشت کلاسترول بالا به خودی خود معمولاً علامت قابل توجهی ندارد و اغلب با آزمایش خون تشخیص داده می شود. علائم که بروز می کنند اغلب ناشی از عوارض کلاسترول بالا هستند، مثل حمله قلبی یا سکته مغزی. باور اشتباه: فقط آقایان دچار کلاسترول بالا می شوند

هم زنان و هم مردان در معرض کلاسترول بالای خون هستند. بعد از یائسگی، سطح کلاسترول LDL بالا می رود. هم خانم ها و هم آقایان باید نسبت به سطح کلاسترول خون خود آگاه باشند.

باور اشتباه: دارو تنها راه کنترل کلاسترول بالاست

هرچند در صورت لزوم داروهای مثل استاتین ها تجویز می شوند؛ اما تغییرات در سبک زندگی نیز لازم است تا کلاسترول خوب کنترل شود. داشتن رژیم غذایی سالم، افزایش تحرک بدنی، حفظ وزن سالم و ترک سیگار همگی می توانند اثر مثبت بر سطح کلاسترول خون بگذارند.

به گزارش وب گاه تبیان، بنابراین اگر کلاسترول خونتان بالاست، میوه و سبزی، غلات کامل، حبوبات و پروتئین های کم چرب مثل مرغ و ماهی بیشتر مصرف کنید. چربی های سالم مثل روغن زیتون، آووکادو و مغزها نیز بسیار مفیدند. همچنین خوب است به طور منظم ورزش ها هوازی انجام دهید، مثل پیاده روی تند، دوچرخه سواری و شنا. ضمناً اگر سیگاری هستید وقت آن است که ترک کنید.

فرهنگ سازی و توسعه سلامتی در سطح جامعه

فعالیت بدنی

فعالیت بدنی یکی از بهترین راه های کاهش کلاسترول خون است. ورزش منظم می تواند به کاهش سطح LDL و افزایش سطح HDL کمک کند. حتی فعالیت های سبک مثل پیاده روی روزانه نیز می تواند مفید باشد.

اهداف آمیزشی

بهدار از مطالعه این مقاله با اهداف آموزشی و ترویجی فعالیت بدنی در جامعه هدف می باشد. هدف از این مقاله آشنایی با اهمیت فعالیت بدنی و روش های مختلف آن است. این مقاله به گونه ای طراحی شده که برای عموم مردم قابل فهم و استفاده باشد.

نقش فعالیت بدنی در پیشگیری از بیماری های مزمن

فعالیت بدنی نقش مهمی در پیشگیری از بیماری های مزمن مانند دیابت، فشارخون، بیماری های قلبی و عروقی، و سرطان ها دارد. این فعالیت ها می توانند به کاهش وزن، بهبود حساسیت به انسولین و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنند.

انواع فعالیت بدنی

فعالیت بدنی را می توان به انواع مختلفی تقسیم کرد: هوازی، قدرتی، انعطاف پذیری و تعادل. هر یک از این انواع مزایای خاص خود را دارد و می تواند به بهبود سلامت کلی بدن کمک کند.

مزایای فعالیت بدنی

فعالیت بدنی مزایای بسیار زیادی دارد، از جمله: کاهش وزن، بهبود خلق و خو، تقویت سیستم ایمنی، کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن، و افزایش طول عمر. این مزایا برای همه سنین و سطوح آمیزشی قابل دسترسی است.

عوامل مؤثر بر فعالیت بدنی

عوامل مختلفی می توانند بر میزان فعالیت بدنی افراد تأثیر داشته باشد، از جمله: دسترسی به امکانات ورزشی، آگاهی از مزایای ورزش، حمایت اجتماعی، و وضعیت اقتصادی. شناسایی این عوامل می تواند به طراحی برنامه های ترویجی ورزش کمک کند.

اهمیت ورزش های گروهی

ورزش های گروهی مزایای بیشتری نسبت به ورزش های انفرادی دارد. این ورزش ها می توانند به تقویت روحیه، ایجاد ارتباطات اجتماعی، و افزایش انگیزه برای فعالیت بدنی منظم کمک کنند.

بسیگاری ورزش های گروهی

بسیگاری ورزش های گروهی یکی از بهترین روش ها برای ترویج فرهنگ ورزش در جامعه است. این روش ها می توانند به کاهش هزینه ها، افزایش دسترسی، و تقویت حس همبستگی بین افراد کمک کنند.

کاروانیان و تالیف کتاب

کاروانیان و تالیف کتاب می تواند به ترویج فرهنگ ورزش در مناطق محروم و کمبود امکانات کمک کند. این روش ها می توانند به آشنایی بیشتر مردم با ورزش و ایجاد انگیزه برای فعالیت بدنی منظم کمک کنند.

کاروانیان و تالیف کتاب

کاروانیان و تالیف کتاب می تواند به ترویج فرهنگ ورزش در مناطق محروم و کمبود امکانات کمک کند. این روش ها می توانند به آشنایی بیشتر مردم با ورزش و ایجاد انگیزه برای فعالیت بدنی منظم کمک کنند.

کاروانیان و تالیف کتاب

کاروانیان و تالیف کتاب می تواند به ترویج فرهنگ ورزش در مناطق محروم و کمبود امکانات کمک کند. این روش ها می توانند به آشنایی بیشتر مردم با ورزش و ایجاد انگیزه برای فعالیت بدنی منظم کمک کنند.

کاروانیان و تالیف کتاب

کاروانیان و تالیف کتاب می تواند به ترویج فرهنگ ورزش در مناطق محروم و کمبود امکانات کمک کند. این روش ها می توانند به آشنایی بیشتر مردم با ورزش و ایجاد انگیزه برای فعالیت بدنی منظم کمک کنند.

کاروانیان و تالیف کتاب

کاروانیان و تالیف کتاب می تواند به ترویج فرهنگ ورزش در مناطق محروم و کمبود امکانات کمک کند. این روش ها می توانند به آشنایی بیشتر مردم با ورزش و ایجاد انگیزه برای فعالیت بدنی منظم کمک کنند.

کاروانیان و تالیف کتاب

کاروانیان و تالیف کتاب می تواند به ترویج فرهنگ ورزش در مناطق محروم و کمبود امکانات کمک کند. این روش ها می توانند به آشنایی بیشتر مردم با ورزش و ایجاد انگیزه برای فعالیت بدنی منظم کمک کنند.

کاروانیان و تالیف کتاب

کاروانیان و تالیف کتاب می تواند به ترویج فرهنگ ورزش در مناطق محروم و کمبود امکانات کمک کند. این روش ها می توانند به آشنایی بیشتر مردم با ورزش و ایجاد انگیزه برای فعالیت بدنی منظم کمک کنند.

کاروانیان و تالیف کتاب

کاروانیان و تالیف کتاب می تواند به ترویج فرهنگ ورزش در مناطق محروم و کمبود امکانات کمک کند. این روش ها می توانند به آشنایی بیشتر مردم با ورزش و ایجاد انگیزه برای فعالیت بدنی منظم کمک کنند.

کاروانیان و تالیف کتاب

کاروانیان و تالیف کتاب می تواند به ترویج فرهنگ ورزش در مناطق محروم و کمبود امکانات کمک کند. این روش ها می توانند به آشنایی بیشتر مردم با ورزش و ایجاد انگیزه برای فعالیت بدنی منظم کمک کنند.

کاروانیان و تالیف کتاب

کاروانیان و تالیف کتاب می تواند به ترویج فرهنگ ورزش در مناطق محروم و کمبود امکانات کمک کند. این روش ها می توانند به آشنایی بیشتر مردم با ورزش و ایجاد انگیزه برای فعالیت بدنی منظم کمک کنند.

کاروانیان و تالیف کتاب

کاروانیان و تالیف کتاب می تواند به ترویج فرهنگ ورزش در مناطق محروم و کمبود امکانات کمک کند. این روش ها می توانند به آشنایی بیشتر مردم با ورزش و ایجاد انگیزه برای فعالیت بدنی منظم کمک کنند.

کاروانیان و تالیف کتاب

کاروانیان و تالیف کتاب می تواند به ترویج فرهنگ ورزش در مناطق محروم و کمبود امکانات کمک کند. این روش ها می توانند به آشنایی بیشتر مردم با ورزش و ایجاد انگیزه برای فعالیت بدنی منظم کمک کنند.

کاروانیان و تالیف کتاب

کاروانیان و تالیف کتاب می تواند به ترویج فرهنگ ورزش در مناطق محروم و کمبود امکانات کمک کند. این روش ها می توانند به آشنایی بیشتر مردم با ورزش و ایجاد انگیزه برای فعالیت بدنی منظم کمک کنند.

کاروانیان و تالیف کتاب

کاروانیان و تالیف کتاب می تواند به ترویج فرهنگ ورزش در مناطق محروم و کمبود امکانات کمک کند. این روش ها می توانند به آشنایی بیشتر مردم با ورزش و ایجاد انگیزه برای فعالیت بدنی منظم کمک کنند.

کاروانیان و تالیف کتاب

کاروانیان و تالیف کتاب می تواند به ترویج فرهنگ ورزش در مناطق محروم و کمبود امکانات کمک کند. این روش ها می توانند به آشنایی بیشتر مردم با ورزش و ایجاد انگیزه برای فعالیت بدنی منظم کمک کنند.

کاروانیان و تالیف کتاب

کاروانیان و تالیف کتاب می تواند به ترویج فرهنگ ورزش در مناطق محروم و کمبود امکانات کمک کند. این روش ها می توانند به آشنایی بیشتر مردم با ورزش و ایجاد انگیزه برای فعالیت بدنی منظم کمک کنند.