

# ناشنوایی؛ ارمغان انفجارهای چهارشنبه آخر سال

برخی از ناشنوایی‌های ناشی از صدای انفجار هیچ درمانی ندارد

عضو انجمن گوش، گلو و بینی ایران گفت: در چهارشنبه پایان سال افرادی به بیمارستان‌ها مراجعه می‌کنند که به علت صدای انفجارهای شدید دچار ناشنوایی‌های موقت یا دائم شده‌اند.

یابک ساعدی در گفتگو با فارس در خصوص آسیب‌های گوشی چهارشنبه پایان سال اظهار کرد: وقتی صدا از حد مجازش افزایش می‌یابد پیوسته زمانی که انفجار تفرقه به صورت ناگهانی است، صدمات زیادی را به گوش می‌رساند. علت آن این است که گوش تا حدی از شدت صوت می‌تواند کار کرد اصلی خود را به شکل سالم انجام دهد و وقتی از آن حد که حدود ۷۰ دسی‌بل است افزایش می‌یابد، قطعاً



آسیب می‌بیند. وی افزود: آسیب‌های گوش به دو شکل است. یکی به صورت مزمن که دیر اتفاق می‌افتد و خارش هم کمتر است و دیگری آسیب حاد است و از این جهت خطر بیشتری نسبت به نوع مزمن دارد که گوش در این حالت نمی‌تواند آمادگی لازم را به عنوان مکانیسم دفاعی در مقابل صدای ناگهانی داشته باشد. ساعدی با بیان این که در چهارشنبه سوری‌ها افرادی به ناشنوایی‌های موقت یا دائم مبتلا می‌شوند، تصریح کرد: کاهش شنوایی می‌تواند به دو حالت موقت و دائم باشد. نوع موقت آن یعنی این که بیمار پس از شنیدن صدای انفجار دچار کاهش شنوایی شده، صداها را نمی‌شنود و ممکن است این حالت پس از ۱۲ تا ۲۴ ساعت بهبود یابد. در این زمان توصیه می‌شود فرد استراحت کند و حتماً یک متخصص گوش شنوایی او را بررسی و سعی کند یک شنوایی‌سنجی انجام دهد تا نوع آسیب مشخص شود.

وی افزود: اگر این فرد احساس کرد که شنوایی‌اش کاهش یافته اما بهبودی حاصل شده است باید بداند کاملاً مستعد کاهش شنوایی دائم است یعنی احتمالاً صدای انفجار بعدی ممکن است منجر به عدم شنوایی دائم فرد شود و این یک علامت هشداردهنده است.

این متخصص گوش خاطر نشان کرد: برخی افراد همان ابتدا که صدای انفجار به گوش آنها می‌رسد به طور دائم شنوایی خود را از دست می‌دهند که متأسفانه درمان خاصی هم برای آنها وجود ندارد. احساس کاهش شنوایی، احساس سر و صدا داخل گوش و سرگیجه از مهم‌ترین علائم هشداردهنده این حالت است که اگر فردی این علامت را در خود احساس کرد باید حتماً به متخصص گوش مراجعه کند.

وی افزود: علاوه بر آنها گوش میانی هم ممکن است از سر و صدا آسیب ببیند که این آسیب خود را به شکل پاره شدن پرده گوش نشان می‌دهد.

## تاثیر نور خورشید در جلوگیری از ابتلا به سرطان کلیه

تحقیقات جدید نشان داد: نور خورشید در جلوگیری از ابتلای مردان به سرطان کلیه موثر است؛ اما در زنان صدق ندارد.

به گزارش ایسنا، احتمال بروز سرطان در مردانی که به دلیل شرایط شغلی در معرض نور خورشید قرار دارند در قیاس با مردانی که کمتر در معرض آفتاب هستند و با این که در محیط‌های بسته کار می‌کنند، کمتر است. از سوی دیگر پژوهش‌هایی که قبلاً انجام شده بود، تأیید داشتند ویتامین D که از طریق برخی از انواع غذاها، مکمل‌ها و نور خورشید به بدن می‌رسد در جلوگیری از بروز برخی از انواع سرطان موثر است؛ ویتامینی که در کلیه‌ها به شکل

## خطر بروز آب مروارید بر اثر داروهای ضد افسردگی

محققان در یک بررسی آماری دریافته‌اند که مصرف داروهای ضد افسردگی با افزایش خطر ابتلا به آب مروارید ارتباط دارد.

به گزارش ایسنا، محققان دانشگاه بیریتیش کلمبیا در کانادا و دانشگاه مک گیل در مطالعات خود به‌وجود رابطه آماری بین استفاده از داروهای ضد افسردگی SSRI و درصد ابتلا به بیماری آب مروارید در مردان ۲۰۰ هزار فرد محققان اطلاعات مربوط به بیش از ۲۰۰ هزار فرد

# به خاطر یک مشت آجیل

آجیل رنگ‌شده نخرید، بعضی سودجویان آجیل‌های کپک زده را رنگ کرده و می‌فروشند



خطرناک و مضر می‌کند سم قارچی به نام افلاتوکسین است. افلاتوکسین قارچی است که به دلیل شرایط نامساعد تولید یا نگهداری آجیل در انبارهای نامناسب، در بادام، پسته و انجیر رشد می‌کند. سم این قارچ اگر وارد بدن انسان شود بسته به میزان آن و مدت زمانی که وارد بدن می‌شود ممکن است باعث مسمومیت یا بیماری‌هایی چون سرطان کبد، آسیب به مغز، قلب، کلیه‌ها و... شود. پس برای خرید آجیل‌های سالم به این نکات دقت کنید:

– به هیچ‌وجه از دوره‌گردها آجیل نخرید. مسلمانان انتظار ندارند آنها آجیل را در شرایطی ایده‌آل نگهداری کرده باشند. افلاتوکسین رفیق شقیق دوره‌گردهای آجیل فروش است! – برای شناسایی آجیل کپک زده، دنبال لکه‌های سیاه رنگ روی دانه‌ها بگردید. این لکه‌ها نشان کپک‌زدگی هستند. البته شما همیشه نمی‌توانید آجیل‌های آلوده به قارچ را تشخیص بدهید بخصوص اگر قنادی‌ها بلد باشند آجیل‌های کپنه را دوباره بو بدهند! – مسلماً شما می‌دانید که دانه‌های آجیل ذاتاً سوراخ می‌شوند و لابد حشره‌های مزه شان را امتحان کرده یا آنها را برای تخم‌ریزی سوراخ کرده است.

انتخاب همیشه مهم است حتی اگر برای آجیل نروزی باشد، شما که نمی‌خواهید هم‌ان‌ها بعد از خوردن آجیل شما، مسموم شوند یا در سال‌های آینده سرطان بگیرند؟! پس ضرر نمی‌کنید اگر پیش از رفتن به قنادی، این هشدارها را بخوانید! هیچ‌کس نمی‌تواند بگوید دقیقاً از کی، اما به هر حال آجیل از روزهای خیلی خیلی دور بخشی از نمادهای فرهنگی ایرانی‌ها بوده است و پاروفا‌در مراسم پلدا و جشن نوروزمان و حتی خیلی‌ها به مشکل گشایی‌اش اعتقاد دارند و می‌گویند آن ترکیب لذیذ از پسته، فندق، گردو، بادام زمینی، نخودچی، تخمه ژاپنی و کدو، کشمش و بادام‌هندی در فرآیند گشایش مشکلات هم نقشی بازی می‌کند. اما با آن که هیچ ایرانی وجود ندارد که طعم آجیل را نچشیده باشد، کمتر کسی دقیقاً می‌داند چطور باید آجیل بهداشتی و مرغوب را از آجیل ناسالم و نامرغوب تشخیص داد.

### وقتی آجیل‌ها جنایتکار می‌شوند...

بجز رنگ‌های شیمیایی و خطرناکی که برخی قنادی‌ها آجیل‌شان را با آن رنگ‌آمیزی می‌کنند، آجیل را

## رژیم غذایی با آزمایش ژنتیک

گرچه انتخاب رژیم غذایی مهم است ولی پایبندی به رژیم و رها نکردن آن بسیار مهم‌تر است

استفرد می‌گوید: وقتی به نتایج این تحقیق نگاه می‌کنیم می‌بینیم زنانی که براساس آزمایش ژنتیک رژیم خود را انتخاب کردند در سال ۱۳ پوند وزن کم کرده‌اند در حالی که افراد دیگر که به این روش رژیم انتخاب نکردند در سال تنها ۳ پوند کاهش وزن داشتند. دیگر محققان معتقدند: گرچه انتخاب رژیم مهم است ولی پایبندی به رژیم و رها نکردن آن بسیار مهم‌تر است و بر این باورند قبل از تبلیغ این روش در بین مردم و برای اثبات رژیم و ورزش مناسب نیز کاربرد پیدا کرده است. میدنی دوپلر نلسون، سرپرست این تحقیق از دانشگاه

نتایج آزمایشات جدید ژنتیکی که برای اولین بار صورت می‌گیرد مشخص می‌کند افراد چاق با رژیم کم‌چرب یا رژیمی که کربوهیدرات آن پایین است، بهتر کاهش وزن پیدا می‌کنند. به گزارش ایسنا، DNA همانند دیگر اعمال بدن میزان سوخت و ذخیره‌کاری را تحت کنترل دارد. محققان از طریق آزمایش ژنتیک افراد را در گروه‌های مختلف دسته‌بندی می‌کنند. براساس این تحقیق زنانی که از طریق این آزمایش، رژیمی مناسب برای آنها انتخاب شده

## تغذیه سالم

نیلوفر اسعدی بیگی گروه سلامت nioofar.asadi@jamejamonline.ir

### خواص درمانی آجیل

یکی از تقلائی که در ایام عید بسیار مصرف می‌شود آجیل است. در دید و بازدیدهای هر روزه، حتماً مقدار قابل توجهی آجیل هم نوش جان می‌کنید. اما خوب است نکاتی در مورد آجیل و فواید آن هم بدانید. مصرف آجیل به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل، برای حفظ سلامت قلب بسیار مفید است. در حقیقت مصرف گردو، بادام و سایر مغزها باعث کاهش کلسترول خون می‌شود و از آنجا که شرایط نگهداری و حمل این مواد به محل کار یا مدرسه نیز بسیار راحت است، می‌توان به عنوان میان‌وعده‌ای مغذی نیز از آنها استفاده کرد.

مطالعات در این زمینه نشان می‌دهد در افرادی که از آجیل به‌عنوان یک رژیم غذایی برای سلامت قلب استفاده می‌کنند، میزان کلسترول مضر خون کاهش می‌یابد. خوب است بدانید بالا بودن میزان این نوع کلسترول در خون از دلایل اصلی بیماری‌های قلبی است.

همچنین با مصرف مناسب این مغزها می‌توان از ایجاد لخته‌های خونی جلوگیری و از بروز حمله‌های قلبی نیز پیشگیری کرد.

البته تمام این موارد به عنوان یک پیشنهاد مطرح شده و هنوز صددرصد ثابت نشده‌اند.

### آجیل، حافظ سلامت قلب

البته بسته به نوع آجیل، این موضوع فرق می‌کند؛ محققان بر این عقیده‌اند که بیشتر انواع آجیل دارای مواد زیر هستند که موادی مفید برای سلامت قلب می‌باشند. **چربی غیراشباع:** هنوز دلیل اصلی این مطلب مشخص نشده اما معلوم شده است که چربی مفید موجود در آجیل سطح کلسترول مضر خون را کاهش می‌دهد. **اسیدهای چرب امگا۳:** بسیاری از آجیل‌ها دارای میزان خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. امگا۳ از انواع مفید اسیدهای چرب است که به سلامت قلب کمک می‌کند. این اسیدهای چرب در مواد دیگری مانند گوشت بسیاری از ماهی‌ها نیز یافت می‌شوند ولی آجیل یکی از بهترین منابع گیاهی آن است.

**فیبر:** همه انواع آجیل، میزان زیادی فیبر دارند که باعث کاهش میزان کلسترول می‌شود. همچنین موجب حس سیری در فرد شده و باعث می‌شود که کمتر غذا بخورد. مصرف فیبر در پیشگیری از دیابت نیز موثر است.

**ویتامین E:** البته محققان هنوز به این مطلب اطمینان ندارند ولی فکر می‌کنند که ویتامین E می‌تواند رشد و افزایش پلاک در شریان‌ها را که موجب باریک شدن آنها و در نتیجه درد قفسه سینه و حمله‌های قلبی می‌شود را کنترل و متوقف کند.

### مصرف آجیل به چه مقدار؟

آجیل شامل مقدار بسیار زیادی چربی است (حدود ۸۰ درصد آجیل را چربی تشکیل می‌دهد) و با وجود این که بیشتر این میزان چربی برای سلامتی مفید است اما باز هم مقدار زیادی کالری دارد. به این دلیل است که باید آجیل را در حد اعتدال مصرف کنیم. در حقیقت بهتر است آجیل را جایگزین بخشی از موادی کنید که چربی اشباع دارند مانند گوشت قرمز، تخم مرغ و محصولات لبنی. طبق نتایج ارائه شده توسط موسسه غذا و دارو (FDA)، مصرف روزانه ۱/۵ تا ۴۲ گرم از انواع آجیل مانند بادام، فندق، بادام زمینی، گردو و پسته می‌تواند خطر احتمال به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. البته باز هم باید دقت کنید که مصرف آجیل باید بخشی از رژیم غذایی شما باشد. به این معنی که تصور نکنیم خوردن آجیل و کم نکردن مصرف چربی‌های اشباع موجود در لبنیات و گوشت می‌تواند سلامت قلب شما را بیمه کند.

## شبکه قرآن



روابط عمومی: ۰۲۴-۰۴۳۰۳۴۰۲۲  
۸/۰۰ تفسیر سوره هود/ توسط آیت‌الله مصطفوی  
۸/۳۵ تلاوت تحقیق قرآن کریم سوره نازعات  
۱۱/۲۰ تلاوت تحقیق قرآن کریم سوره بلد/ آیات ۱ تا ۲۷  
۴۶ و سوره تکوین/ آیات ۲۱ تا ۲۶  
صلای صیاد  
۹/۱۰۰ راه روشن/ با حضور جنت‌الاسلام کارزونی (زند)  
۱۱/۲۰ تلاوت تحقیق قرآن کریم سوره بلد/ آیات ۱ تا ۲۰ و سوره قاره/ با صدای محمود صدیق منشاوی  
۱۱/۵۰ خدانشناسی از منظر قرآن کریم  
با حضور آیت‌الله محمدی ری شهری  
۲۱/۰۵ آموزش فیلمسازی (چهره‌برداری) – قسمت ۱۰  
۱۲/۴۰ تلاوت ترتیل حزب ۲ جزء ۲۳/ با صدای شحات محمد انور  
۲۰۰۰ حکمت‌ها و پندها/ با حضور آیت‌الله علم‌الهدی  
۱۴/۲۵ خورشید شب  
۱۵/۲۵ خانه همدلی: بررسی مسائل نوجوانان  
۱۶/۱۰ بیان جوادان (زند)  
۱۱/۲۰ جشن نیکوکاری (زند)  
۱۷/۵۰ ترویج قرآن کریم  
۱۸/۲۰ کوهر منیر: رابطه قرآن و علوم روز  
۱۹/۱۰ مسابقه هفت در هفت  
۲۰/۱۰ ویژه دانش آموزان راهنمایی بر اساس کتب درسی  
آیات ۳۱ تا ۳۸ با صدای محمد صدیق منشاوی  
۲۰/۴۵ مستند زاز هستی  
۲۱/۰۰ دعای امکبیل/ با صدای عابدی  
۲۱/۳۵ مشکات (زند)  
۲۲/۳۵ تلاوت تحقیق قرآن کریم (مجلسی)  
سوره‌های بقره/ آیات ۱۵ تا ۱۵۸ و سوره نصر در  
آستان کلاوت رضوی/ با صدای محمد لبنی  
۲۲/۲۰ تلاوت تحقیق قرآن کریم (مجلسی) سوره  
ق/ آیات ۲۱ تا ۲۵ و سوره داریات/ آیات ۱ تا ۲۳ در  
مسجد بالا/ با صدای احمد نینعی  
۲۲/۵۰ تلاوت تحقیق قرآن کریم (مجلسی) سوره  
نبأ/ آیات ۲۱ تا ۳۹ در بیت رهبری/ با صدای عکاشه  
۲۳/۰۰ تلاوت ترتیل یک جزء قرآن کریم/ با  
صدای عباس امام جمعه  
۲۴/۰۵ تلاوت تحقیق قرآن کریم سوره قصص/  
آیات ۱ تا ۲۱ با صدای مصطفی اسماعیل

## شبکه آموزش



روابط عمومی: ۸۸۷۸۱۳۳۷  
کاتال مهارت  
۹/۱۵ صبح و آموزش (زند)  
اصلاح الگوی مصرف: محمدامین دشتی‌زاده/  
هوانوردی: مهندس و قافا/ میانی عکاسی: تدوین  
۱۱/۵۰ دین و دانش – قسمت ۳۱۵  
ذکر روز، دعای روز، معرفی کتاب تمدن اسلام و  
دانشمندان جهان اسلام و تاریخ اسلامی  
۱۱/۲۰ مشاوره خانواده – قسمت ۱۳  
با موضوع تعاریف دو نسل  
۱۲/۰۰ آموزش فیلمسازی (چهره‌برداری) – قسمت ۱۰  
پر کردن چهره، اثر سایه روشن‌ها در نمایش، آثار  
و خطوط پیری  
۱۳/۲۰ امتداد، سوختگی و ترمیم – قسمت ۱۳  
درمان سوختگی و سوختگی شیمیایی پوست  
۱۴/۲۰ روان‌شناسی شادی – قسمت ۱۳  
با موضوع شادی در جامعه  
۱۴/۲۰ اصول بازاریابی – قسمت ۶  
۱۵/۰۰ گل‌آموز – قسمت ۳۰۷  
سفر به تاریخ چهارم و پنجم ابتدایی  
۱۶/۰۰ مسابقه تلاش  
ویژه دانش آموزان راهنمایی بر اساس کتب درسی  
۱۷/۰۰ نکته‌ها (مروری بر دروس مقطع متوسطه)  
– قسمت ۴۵  
با موضوع دین‌رسانیل  
۱۷/۲۰ نکته‌ها (مروری بر دروس مقطع متوسطه)  
– قسمت ۶۸  
با موضوع شیمی  
۱۸/۲۰ فرصت برابر (زند)  
۱۹/۲۰ مسابقه دانستی‌ها (زند)  
۲۰/۱۵ بانک اطلاعات علمی  
– قسمت ۶۸  
با موضوع عوامل پاکیزگی  
۲۰/۴۵ تدریس – قسمت ۱۸  
۲۱/۰۰ ربابانه امروز (زند)  
با موضوع Access، ادامه فرمول‌نویسی در  
نرم‌افزار اکسل و تعریف فرمول  
۲۲/۰۰ مستند انسان و دانش – قسمت ۱  
با موضوع برهیجان‌ترین لحظات

## شبکه تهران



روابط عمومی: ۲۲۱۳۹۰۷۰  
صبح تهران (زند)  
با حضور دکتر افشنگ (روان‌شناس) و افضل  
(مدیر کل کمیته آداب)  
۹/۱۵ استادان (۱)  
پیگیری مشکلات روستای نیج‌آباد (نظر آباد)  
۱۰/۳۰ به‌خانه برمی‌گردیم (تکرار)  
پاسخ به شهادت نماز و آمادگی برای خانه تکانی  
دل/ با حضور آیت‌الله حسینی قزوینی  
۱۲/۱۵ در استان (۲)  
معرفی جاذبه‌های گردشگری (شهریار)  
۱۳/۲۰ رنگین کمان (زند)  
۱۴/۲۰ ورزش از نگاه ۵  
۱۵/۲۰ مستند تهران، شهر پویا  
۱۶/۰۰ در استان (۳)  
درخت کاری در محدوده شهرک شمس‌آباد (شهرری)  
۱۶/۱۰ به‌خانه برمی‌گردیم (زند)  
دکتر مگری (روایتگر شگفت)، خانم صفزرزاده  
(آنسپزی)، خانم شمس (کارشناس ایروبیکی و  
تربیت بدنی) و خانم کتلی (بافتنی)  
۱۹/۰۵ نقابدار (تکرار)  
۲۰/۲۰ جشن همدلی  
۲۱/۲۰ مسابقه باغ (زند)  
۲۲/۲۰ در استان (۴)  
افتتاح دارالقرآن (آشنابهاره)  
۰۰/۴۰ فیلم سینمایی «آشپز بزرگ»  
به کارگردانی یونس سوسون/ ای‌بازی بانک  
ووکیسم، وون‌های لیم و هانالی/ محصول سال  
۲۰۰۷ کره جنوبی، سونگ‌جان که به‌صورت  
موروثی آشپز بسیار خوبی است با پدر بزرگ بسیار  
سالم‌خورد‌هاش زندگی می‌کند. او مدتی است که  
تربیع داده به دلیل خاطرات تلخ گذشته آشپزی  
را کنار می‌گذارد و تنها به کار پرورش و فروش سبزی  
همت گمارد و...  
روابط عمومی: ۲۲۱۳۹۰۷۰  
صبح تهران (زند)  
با حضور دکتر افشنگ (روان‌شناس) و افضل  
(مدیر کل کمیته آداب)  
۹/۱۵ استادان (۱)  
پیگیری مشکلات روستای نیج‌آباد (نظر آباد)  
۱۰/۳۰ به‌خانه برمی‌گردیم (تکرار)  
پاسخ به شهادت نماز و آمادگی برای خانه تکانی  
دل/ با حضور آیت‌الله حسینی قزوینی  
۱۲/۱۵ در استان (۲)  
معرفی جاذبه‌های گردشگری (شهریار)  
۱۳/۲۰ رنگین کمان (زند)  
۱۴/۲۰ ورزش از نگاه ۵  
۱۵/۲۰ مستند تهران، شهر پویا  
۱۶/۰۰ در استان (۳)  
درخت کاری در محدوده شهرک شمس‌آباد (شهرری)  
۱۶/۱۰ به‌خانه برمی‌گردیم (زند)  
دکتر مگری (روایتگر شگفت)، خانم صفزرزاده  
(آنسپزی)، خانم شمس (کارشناس ایروبیکی و  
تربیت بدنی) و خانم کتلی (بافتنی)  
۱۹/۰۵ نقابدار (تکرار)  
۲۰/۲۰ جشن همدلی  
۲۱/۲۰ مسابقه باغ (زند)  
۲۲/۲۰ در استان (۴)  
افتتاح دارالقرآن (آشنابهاره)  
۰۰/۴۰ فیلم سینمایی «آشپز بزرگ»  
به کارگردانی یونس سوسون/ ای‌بازی بانک  
ووکیسم، وون‌های لیم و هانالی/ محصول سال  
۲۰۰۷ کره جنوبی، سونگ‌جان که به‌صورت  
موروثی آشپز بسیار خوبی است با پدر بزرگ بسیار  
سالم‌خورد‌هاش زندگی می‌کند. او مدتی است که  
تربیع داده به دلیل خاطرات تلخ گذشته آشپزی  
را کنار می‌گذارد و تنها به کار پرورش و فروش سبزی  
همت گمارد و...  
روابط عمومی: ۲۲۱۳۹۰۷۰  
صبح تهران (زند)  
با حضور دکتر افشنگ (روان‌شناس) و افضل  
(مدیر کل کمیته آداب)  
۹/۱۵ استادان (۱)  
پیگیری مشکلات روستای نیج‌آباد (نظر آباد)  
۱۰/۳۰ به‌خانه برمی‌گردیم (تکرار)  
پاسخ به شهادت نماز و آمادگی برای خانه تکانی  
دل/ با حضور آیت‌الله حسینی قزوینی  
۱۲/۱۵ در استان (۲)  
معرفی جاذبه‌های گردشگری (شهریار)  
۱۳/۲۰ رنگین کمان (زند)  
۱۴/۲۰ ورزش از نگاه ۵  
۱۵/۲۰ مستند تهران، شهر پویا  
۱۶/۰۰ در استان (۳)  
درخت کاری در محدوده شهرک شمس‌آباد (شهرری)  
۱۶/۱۰ به‌خانه برمی‌گردیم (زند)  
دکتر مگری (روایتگر شگفت)، خانم صفزرزاده  
(آنسپزی)، خانم شمس (کارشناس ایروبیکی و  
تربیت بدنی) و خانم کتلی (بافتنی)  
۱۹/۰۵ نقابدار (تکرار)  
۲۰/۲۰ جشن همدلی  
۲۱/۲۰ مسابقه باغ (زند)  
۲۲/۲۰ در استان (۴)  
افتتاح دارالقرآن (آشنابهاره)  
۰۰/۴۰ فیلم سینمایی «آشپز بزرگ»  
به کارگردانی یونس سوسون/ ای‌بازی بانک  
ووکیسم، وون‌های لیم و هانالی/ محصول سال  
۲۰۰۷ کره جنوبی، سونگ‌جان که به‌صورت  
موروثی آشپز بسیار خوبی است با پدر بزرگ بسیار  
سالم‌خورد‌هاش زندگی می‌کند. او مدتی است که  
تربیع داده به دلیل خاطرات تلخ گذشته آشپزی  
را کنار می‌گذارد و تنها به کار پرورش و فروش سبزی  
همت گمارد و...  
روابط عمومی: ۲۲۱۳۹۰۷۰  
صبح تهران (زند)  
با حضور دکتر افشنگ (روان‌شناس) و افضل  
(مدیر کل کمیته آداب)  
۹/۱۵ استادان (۱)  
پیگیری مشکلات روستای نیج‌آباد (نظر آباد)  
۱۰/۳۰ به‌خانه برمی‌گردیم (تکرار)  
پاسخ به شهادت نماز و آمادگی برای خانه تکانی  
دل/ با حضور آیت‌الله حسینی قزوینی  
۱۲/۱۵ در استان (۲)  
معرفی جاذبه‌های گردشگری (شهریار)  
۱۳/۲۰ رنگین کمان (زند)  
۱۴/۲۰ ورزش از نگاه ۵  
۱۵/۲۰ مستند تهران، شهر پویا  
۱۶/۰۰ در استان (۳)  
درخت کاری در محدوده شهرک شمس‌آباد (شهرری)  
۱۶/۱۰ به‌خانه برمی‌گردیم (زند)  
دکتر مگری (روایتگر شگفت)، خانم صفزرزاده  
(آنسپزی)، خانم شمس (کارشناس ایروبیکی و  
تربیت بدنی) و خانم کتلی (بافتنی)  
۱۹/۰۵ نقابدار (تکرار)  
۲۰/۲۰ جشن همدلی  
۲۱/۲۰ مسابقه باغ (زند)  
۲۲/۲۰ در استان (۴)  
افتتاح دارالقرآن (آشنابهاره)  
۰۰/۴۰ فیلم سینمایی «آشپز بزرگ»  
به کارگردانی یونس سوسون/ ای‌بازی بانک  
ووکیسم، وون‌های لیم و هانالی/ محصول سال  
۲۰۰۷ کره جنوبی، سونگ‌جان که به‌صورت  
موروثی آشپز بسیار خوبی است با پدر بزرگ بسیار  
سالم‌خورد‌هاش زندگی می‌کند. او مدتی است که  
تربیع داده به دلیل خاطرات تلخ گذشته آشپزی  
را کنار می‌گذارد و تنها به کار پرورش و فروش سبزی  
همت گمارد و...  
روابط عمومی: ۲۲۱۳۹۰۷۰  
صبح تهران (زند)  
با حضور دکتر افشنگ (روان‌شناس) و افضل  
(مدیر کل کمیته آداب)  
۹/۱۵ استادان (۱)  
پیگیری مشکلات روستای نیج‌آباد (نظر آباد)  
۱۰/۳۰ به‌خانه برمی‌گردیم (تکرار)  
پاسخ به شهادت نماز و آمادگی برای خانه تکانی  
دل/ با حضور آیت‌الله حسینی قزوینی  
۱۲/۱۵ در استان (۲)  
معرفی جاذبه‌های گردشگری (شهریار)  
۱۳/۲۰ رنگین کمان (زند)  
۱۴/۲۰ ورزش از نگاه ۵  
۱۵/۲۰ مستند تهران، شهر پویا  
۱۶/۰۰ در استان (۳)  
درخت کاری در محدوده شهرک شمس‌آباد (شهرری)  
۱۶/۱۰ به‌خانه برمی‌گردیم (زند)  
دکتر مگری (روایتگر شگفت)، خانم صفزرزاده  
(آنسپزی)، خانم شمس (کارشناس ایروبیکی و  
تربیت بدنی) و خانم کتلی (بافتنی)  
۱۹/۰۵ نقابدار (تکرار)  
۲۰/۲۰ جشن همدلی  
۲۱/۲۰ مسابقه باغ (زند)  
۲۲/۲۰ در استان (۴)  
افتتاح دارالقرآن (آشنابهاره)  
۰۰/۴۰ فیلم سینمایی «آشپز بزرگ»  
به کارگردانی یونس سوسون/ ای‌بازی بانک  
ووکیسم، وون‌های لیم و هانالی/ محصول سال  
۲۰۰۷ کره جنوبی، سونگ‌جان که به‌صورت  
موروثی آشپز بسیار خوبی است با پدر بزرگ بسیار  
سالم‌خورد‌هاش زندگی می‌کند. او مدتی است که  
تربیع داده به دلیل خاطرات تلخ گذشته آشپزی  
را کنار می‌گذارد و تنها به کار پرورش و فروش سبزی  
همت گمارد و...  
روابط عمومی: ۲۲۱۳۹۰۷۰  
صبح تهران (زند)  
با حضور دکتر افشنگ (روان‌شناس) و افضل  
(مدیر کل کمیته آداب)  
۹/۱۵ استادان (۱)  
پیگیری مشکلات روستای نیج‌آباد (نظر آباد)  
۱۰/۳۰ به‌خانه برمی‌گردیم (تکرار)  
پاسخ به شهادت نماز و آمادگی برای خانه تکانی  
دل/ با حضور آیت‌الله حسینی قزوینی  
۱۲/۱۵ در استان (۲)  
معرفی جاذبه‌های گردشگری (شهریار)  
۱۳/۲۰ رنگین کمان (زند)  
۱۴/۲۰ ورزش از نگاه ۵  
۱۵/۲۰ مستند تهران، شهر پویا  
۱۶/۰۰ در استان (۳)  
درخت کاری در محدوده شهرک شمس‌آباد (شهرری)  
۱۶/۱۰ به‌خانه برمی‌گردیم (زند)  
دکتر مگری (روایتگر شگفت)، خانم صفزرزاده  
(آنسپزی)، خانم شمس (کارشناس ایروبیکی و  
تربیت بدنی) و خانم کتلی (بافتنی)  
۱۹/۰۵ نقابدار (تکرار)  
۲۰/۲۰ جشن همدلی  
۲۱/۲۰ مسابقه باغ (زند)  
۲۲/۲۰ در استان (۴)  
افتتاح دارالقرآن (آشنابهاره)  
۰۰/۴۰ فیلم سینمایی «آشپز بزرگ»  
به کارگردانی یونس سوسون/ ای‌بازی بانک  
ووکیسم، وون‌های لیم و هانالی/ محصول سال  
۲۰۰۷ کره جنوبی، سونگ‌جان که به‌صورت  
موروثی آشپز بسیار خوبی است با پدر بزرگ بسیار  
سالم‌خورد‌هاش زندگی می‌کند. او مدتی است که  
تربیع داده به دلیل خاطرات تلخ گذشته آشپزی  
را کنار می‌گذارد و تنها به کار پرورش و فروش سبزی  
همت گمارد و...  
روابط عمومی: ۲۲۱۳۹۰۷۰  
صبح تهران (زند)  
با حضور دکتر افشنگ (روان‌شناس) و افضل  
(مدیر کل کمیته آداب)  
۹/۱۵ استادان (۱)  
پیگیری مشکلات روستای نیج‌آباد (نظر آباد)  
۱۰/۳۰ به‌خانه برمی‌گردیم (تکرار)  
پاسخ به شهادت نماز و آمادگی برای خانه تکانی  
دل/ با حضور آیت‌الله حسینی قزوینی  
۱۲/۱۵ در استان (۲)  
معرفی جاذبه‌های گردشگری (شهریار)  
۱۳/۲۰ رنگین کمان (زند)  
۱۴/۲۰ ورزش از نگاه ۵  
۱۵/۲۰ مستند تهران، شهر پویا  
۱۶/۰۰ در استان (۳)  
درخت کاری در محدوده شهرک شمس‌آباد (شهرری)  
۱۶/۱۰ به‌خانه برمی‌گردیم (زند)  
دکتر مگری (روایتگر شگفت)، خانم صفزرزاده  
(آنسپزی)، خانم شمس (کارشناس ایروبیکی و  
تربیت بدنی) و خانم کتلی (بافتنی)  
۱۹/۰۵ نقابدار (تکرار)  
۲۰/۲۰ جشن همدلی  
۲۱/۲۰ مسابقه باغ (زند)  
۲۲/۲۰ در استان (۴)  
افتتاح دارالقرآن (آشنابهاره)  
۰۰/۴۰ فیلم سینمایی «آشپز بزرگ»  
به کارگردانی یونس سوسون/ ای‌بازی بانک  
ووکیسم، وون‌های لیم و هانالی/ محصول سال  
۲۰۰۷ کره جنوبی، سونگ‌جان که به‌صورت  
موروثی آشپز بسیار خوبی است با پدر بزرگ بسیار  
سالم‌خورد‌هاش زندگی می‌کند. او مدتی است که  
تربیع داده به دلیل خاطرات تلخ گذشته آشپزی  
را کنار می‌گذارد و تنها به کار پرورش و فروش سبزی  
همت گمارد و...  
روابط عمومی: ۲۲۱۳۹۰۷۰  
صبح تهران (زند)  
با حضور دکتر افشنگ (روان‌شناس) و افضل  
(مدیر کل کمیته آداب)  
۹/۱۵ استادان (۱)  
پیگیری مشکلات روستای نیج‌آباد (نظر آباد)  
۱۰/۳۰ به‌خانه برمی‌گردیم (تکرار)  
پاسخ به شهادت نماز و آمادگی برای خانه تکانی  
دل/ با حضور آیت‌الله حسینی قزوینی  
۱۲/۱۵ در استان (۲)  
معرفی جاذبه‌های گردشگری (شهریار)  
۱۳/۲۰ رنگین کمان (زند)  
۱۴/۲۰ ورزش از نگاه ۵  
۱۵/۲۰ مستند تهران، شهر پویا  
۱۶/۰۰ در استان (۳)  
درخت کاری در محدوده شهرک شمس‌آباد (شهرری)  
۱۶/۱۰ به‌خانه برمی‌گردیم (زند)  
دکتر مگری (روایتگر شگفت)، خانم صفزرزاده  
(آنسپزی)، خانم شمس (کارشناس ایروبیکی و  
تربیت بدنی) و خانم کتلی (بافتنی)  
۱۹/۰۵ نقابدار (تکرار)  
۲۰/۲۰ جشن همدلی  
۲۱/۲۰ مسابقه باغ (زند)  
۲۲/۲۰ در استان (۴)  
افتتاح دارالقرآن (آشنابهاره)  
۰۰/۴۰ فیلم سینمایی «آشپز بزرگ»  
به کارگردانی یونس سوسون/ ای‌بازی بانک  
ووکیسم، وون‌های لیم و هانالی/ محصول سال  
۲۰۰۷ کره جنوبی، سونگ‌جان که به‌صورت  
موروثی آشپز بسیار خوبی است با پدر بزرگ بسیار  
سالم‌خورد‌هاش زندگی می‌کند. او مدتی است که  
تربیع داده به دلیل خاطرات تلخ گذشته آشپزی  
را کنار می‌گذارد و تنها به کار پرورش و فروش سبزی  
همت گمارد و...  
روابط عمومی: ۲۲۱۳۹۰۷۰  
صبح تهران (زند)  
با حضور دکتر افشنگ (روان‌شناس) و افضل  
(مدیر کل کمیته آداب)  
۹/۱۵ استادان (۱)  
پیگیری مشکلات روستای نیج‌آباد (نظر آباد)  
۱۰/۳۰ به‌خانه برمی‌گردیم (تکرار)  
پاسخ به شهادت نماز و آمادگی برای خانه تکانی  
دل/ با حضور آیت‌الله حسینی قزوینی  
۱۲/۱۵ در استان (۲)  
معرفی جاذبه‌های گردشگری (شهریار)  
۱۳/۲۰ رنگین کمان (زند)  
۱۴/۲۰ ورزش از نگاه ۵  
۱۵/۲۰ مستند تهران، شهر پویا  
۱۶/۰۰ در استان (۳)  
درخت کاری در محدوده شهرک شمس‌آباد (شهرری)  
۱۶/۱۰ به‌خانه برمی‌گردیم (زند)  
دکتر مگری (روایتگر شگفت)، خانم صفزرزاده  
(آنسپزی)، خانم شمس (کارشناس ایروبیکی و  
تربیت بدنی) و خانم کتلی (بافتنی)  
۱۹/۰۵ نقابدار (تکرار)  
۲۰/۲۰ جشن همدلی  
۲۱/۲۰ مسابقه باغ (زند)  
۲۲/۲۰ در استان (۴)  
افتتاح دارالقرآن (آشنابهاره)  
۰۰/۴۰ فیلم سینمایی «آشپز بزرگ»  
به کارگردانی یونس سوسون/ ای‌بازی بانک  
ووکیسم، وون‌های لیم و هانالی/ محصول سال  
۲۰۰۷ کره جنوبی، سونگ‌جان که به‌صورت  
موروثی آشپز بسیار خوبی است با پدر بزرگ بسیار  
سالم‌خورد‌هاش زندگی می‌کند. او مدتی است که  
تربیع داده به دلیل خاطرات تلخ گذشته آشپزی  
را کنار می‌گذارد و تنها به کار پرورش و فروش سبزی  
همت گمارد و...  
روابط عمومی: ۲۲۱۳۹۰۷۰  
صبح تهران (زند)  
با حضور دکتر افشنگ (روان‌شناس) و افضل  
(مدیر کل کمیته آداب)  
۹/۱۵ استادان (۱)  
پیگیری مشکلات روستای نیج‌آباد (نظر آباد)  
۱۰/۳۰ به‌خانه برمی‌گردیم (تکرار)  
پاسخ به شهادت نماز و آمادگی برای خانه تکانی  
دل/ با حضور آیت‌الله حسینی قزوینی  
۱۲/۱۵ در استان (۲)  
معرفی جاذبه‌های گردشگری (شهریار)  
۱۳/۲۰ رنگین کمان (زند)  
۱۴/۲۰ ورزش از نگاه ۵  
۱۵/۲۰ مستند تهران، شهر پویا  
۱۶/۰۰ در استان (۳)  
درخت کاری در محدوده شهرک شمس‌آباد (شهرری)  
۱۶/۱۰ به‌خانه برمی‌گردیم (زند)  
دکتر مگری (روایتگر شگفت)، خانم صفزرزاده  
(آنسپزی)، خانم شمس (کارشناس ایروبیکی و  
تربیت بدنی) و خانم کتلی (بافتنی)  
۱۹/۰۵ نقابدار (تکرار)  
۲۰/۲۰ جشن همدلی  
۲۱/۲۰ مسابقه باغ (زند)  
۲۲/۲۰ در استان (۴)  
افتتاح دارالقرآن (آشنابهاره)  
۰۰/۴۰ فیلم سینمایی «آشپز بزرگ»  
به کارگردانی یونس سوسون/ ای‌بازی بانک  
ووکیسم، وون‌های لیم و هانالی/ محصول سال  
۲۰۰۷ کره جنوبی، سونگ‌جان که به‌صورت  
موروثی آشپز بسیار خوبی است با پدر بزرگ بسیار  
سالم‌خورد‌هاش زندگی می‌کند. او