

است، معصومه زارعی که هفته گذشته در انتخابات اخیر فدراسیون جهانی پارا والیبال به عنوان عضو جدید کمیسیون ورزشکاران این فدراسیون انتخاب شد. زارعی درباره این انتخاب و فعالیت های تیم ملی توضیح داده است: هدف این کمیسیون جهانی استعداد یابی در والیبال نشسته، ارتقا و والیبال نشسته و به روز رسانی آموزش این رشته در سراسر دنیا است. تیم ملی در مسابقات آسیایی جاکارتا دوم شد و خرداد سال آینده در رقابت های کسب سهمیه پارا المپیک شرکت می کند.



جشنواره زنانه: قطار جشنواره های فجری-هنری ییابا نیمه راه رسیده است و پس از پایان فیلم فجر، روزها اهالی موسیقی ساز خودشان را کوک کرده اند و نراتی ها روی صحنه نقش آفرینی می کنند، اما خیلی س و صدا در بوستان گفت و گوی تهران اهالی مد و س هم هشتمین دوره جشنواره بین المللی مد و لباس را راه انداخته اند، و میدادی که شاید بیشتر برای ان جذابیت داشته باشد. این روزها اگر گذران به این طقه از تهران افتاد سری به فعالان عرصه مد و لباس



دردسریک اپ برای زنان عربستان: پایگاه
بترتیبی بینس اینسایدر اعلام کرد دولت سعودی بایک
لیکیشن اجازه کنترل سفرهای زنان عربستانی رابه

وزارت کشور عربستان سعودی این پیام را به طور مستقیم و از طریق این اپلیکیشن ارسال می کند. خلاصه این که گاهی فناوری در برخی کشورها بدجوری جنسیتی شده است و از آن بهره برداری های مختلفی می شود.

زمستان وارد آخرین ماه خود شده است، ماهی که اسفند نام دارد و ما ایرانیان خودمان را آرام آرام برای قدم‌های سبز بهار آماده می‌کنیم، اول این که ماه اسفند بسیار مناسبی است برای کاشت بذرهایی برخی گیاهان و در شماره‌های بعد در این رابطه بیشتر برایتان خواهیم نوشت اما گفتیم این هفته به مناسبت ماه اسفند برایتان از گیاه اسفند یا بهتر است بگوییم «اسپند» بنویسیم.

گیاهی که ما ایرانی ها بر اساس باورهای فرهنگی مان، خشک شده آن را در خانه نگهداری می کنیم و در مواقع خاص به قول معروف دود می کنیم تا چشم نخوریم و... البته رایحه خوش آن هم در این زمینه نقش مهمی دارد و اصولاً دافعه بویایی ما ایرانی ها اسفند پسند است، مانند کشورهای جنوب شرقی آسیا که دافعه شان بیشتر با عطر عود و... دافعه شان نزدیکی دارد.

اسفند یا اسپند گیاهی است که متعلق به نواحی گرم و خشک بوده و در چنین مناطقی که در ایران هم سهم زیادی از جغرافیا را به خود اختصاص داده است رشد خوبی می‌کند.

اسپند خانگی

جدول سلامت و تغذیه

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه‌هایی که با عدد مشخص شده‌اند رمز جدول به دست می‌آید. تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می‌تواند متغیر باشد.

[illegible]

رمز جدول شماره قبل:
همبرگر

فصلنامه خانوادگی / روزنامه جام جم: نامه‌های خود را به نشانی بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدير، روزنامه جام جم یا به نشانی الکترونیکی 4divari@jamejamonline.ir بفرستید.

نظر و پیشنهاد خود را درباره همه مطالب چارویاری به نشانی: تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدير، روزنامه جام جم یا پست الکترونیکی 4divari@jamejamonline.ir بفرستید یا به شماره ۳۰۰۱۱۲۱۹ پیامک بزنید.