

#### اخبار

**۱۰ راه ساده برای عادت کردن به ورزش**

اگر می خواهید به ورزش عادت کنید، راهکارهای زیر امتحان کنید.

شروع یک برنامه منظم ورزشی چندان هم که فکر می‌کند دشوار نیست. از اینها گذشته، خیلی از ما بیشتر از یکبار چنین برنامه را امتحان کرده‌ایم.

اما مشکل دنبال کردن برنامه است. بعد از گذشت مدتی، شور و اشتیاق اولیه ما فروکش میکند و سایر مسائل و مشکلات زندگی حواس ما را به خود پرت کرده و با چوَن سریع نتیجه نمی‌گیریم، دست از ادامه ی کار برمی داریم.

۱. مجموعه فعالیت هایی انجام دهید که از آن لذت می‌برید، و به یاد داشته باشید هیچ قانونی نیست که بگوید شما برای ورزش کردن حتماً باید به باشگاه بروید یا تجهیزات ورزشی بخرید.

دکتر کلاین در این رابطه می‌گوید: «ما نوجوانان را از ورزش منظم به فعالیت فیزیکی منتر کر کرده‌ایم». دانشن فعالیت‌های مختلفی مثل زونه زدن، پیاده‌روی، دویدن، تنیس، دوچرخه سواری به شما اطمینان می‌دهد که صرف نظر از آب و هوا یا ساعت روز، می‌توانید به میزان کافی فعالیت داشته باشید.

۲. با یک نفر همراه شوید. والدنا استیونس که یک زن خانه دار در شهر تگزاس است، می‌گوید: «جنبه ی اجتماعی ورزش برای من اهمیت زیادی دارد. ممکن است گاهی از زیر تمرینات شانه خنمی کنم اما اگر دوستام برای پیاده روی دنبالم بیایند، حتماً می‌روم» او شش هفته است که یک برنامه ی ورزشی را شروع کرده است، که آن را تا قسمتی مدیون حمایت های همسرش ست. روی استیونس که یک مشاور مدیریت است، مربی ورزشی او در خانه شده است. آنها هر روز صبح با هم تمرین می‌کنند و مجموعه ای از تمرینات قدرتی و کششی انجام می‌دهند. و اگر هم که روی خارج شهر باشد، صبح جمعه یا هسمرش تغلی می‌کند و از او می‌خواهد به پیاده روی بپردازد.

۳. ورزش را جزو اولویت های زندگی قرار دهید. روی ورزش را برای کنترل وزن خود از وقتی در بالذ ایر فورس کار میکرد، آغاز کرد. او در این رابطه می‌گوید: «وقتی به سفر می‌رفتم، بقیه از ماشین پیاده می‌شدند و به رستوران می‌رفتند. اما من می‌رفتم و می‌دویدم.» او این عادت ورزشی کرد خود را حتی وقتی ۷۰ ساعت در هفته در رستوران کار می‌کرد هم ادامه می‌داد.

اولویت دادن به ورزش فواید دیگری هم دارد. دوستان و اعضای خانواده آن را جزئی از هویت شما قرار می‌دهند و دیگر بهتان نمی‌گویند: «چرا امروز از تمرین دست برنمی‌داری؟»

ورزش را صبح زود انجام دهید. والدنا استیونس با دو بچه ی خردسال، وقت کافی برای ورزش پیدا نمی‌کند. اما همه ی بهانه های او از وقتی صبح های زود قبل از بچه ها بیدار می‌شود و ورزش می‌کند، برطرف شد.

۵. با سر راه بروکت به خانه ورزش کنید. انتخاب خوب بعدی می‌تواند ای باشد که بعد از برگشتن از سر کار به ورزش بروید. دکتر کلاین می‌گوید: «اول خانه نروید چون اینجا سخت تر است. آدم های کمی را می‌شناسم که بعد از رفتن به خانه بهشان انگیزه و توان باشگاه یا ورزش رفتن را داشته باشند».

۶. حتی وقتی خیلی خسته اید هم ورزش کنید. ممکن است بعد از ورزش کردن خستگیاَن برطرف شود.

۷. فعالیت هایتان را صورت بندی کنید. کارهای که برایتان مهم است را یادداشت کنید. این می‌تواند مدت زمانی که د روز ورزش می‌کنید، تعداد قدم های که پیاده روی می‌کنید، مقدار مسافتی که دوچرخه سواری می‌کنید یا می‌دوید، مقدار وزنتان و امداد این باشد.

۸. به همه ی شاخص های پیشرفت توجه کنید. خیلی خوب است که لیسنهایتان برآزنده تر در نتان بایستد، یا بدوین وزن ه های سنگین ترزی بلند کنید و یا بدون ایجاد شستگی طولانی تر ورزش کنید و اما پیشرفت شاخص های دیگری نیز دارد، مثلاً:

• بهتر و راحت تر می‌خواهید. • تفاوت تر فکرمی کنید. • انرژی بیشتری خواهید داشت. • می‌فهمید که بعد از کمک کردن به دوستان برای جابه جا کردن اثاثیه ی خانه، دیگر عضله درد نمی‌گیرید. • کنترولر، فشارخون، تراکم استخوان، تری گلیسرید، قند خون، وضعیت بهتری پیدا خواهید کرد.

۹. با یک قدمسنج پیاده روی کنید. دکتر کلاین می‌گوید: «اگر از پیاده روی لذت می‌برید و چند وقتی است ورزش نکرده اید، سه روز در هفته به مدت ۱۰ دقیقه، ورزش بایزایان به حساب خواهد آمد».

از یک قدمسنج استفاده کنید و روزی حداقل ۱۰،۰۰۰ قدم پیاده روی کنید. کلاین میگوید: «هیچکس روز اول با ۱۰،۰۰۰ قدم شروع نکرده است. باید ببینید متوسط روزانه ی خودتان چقدر است و هفته ی بعد باید بتوانید ۳۰۰ قدم بیشتر از آن راه بروید. هر هفته به تعداد قدم هایتان اضافه کنید».

۱۰. به خودتان اجازه بدهید. آیا فکر میکنید برای کاری که بالاخره باید انجامش میدادید، مستحق جایزه نیستید؟ بایکجه از اینکه زبپ شلوار جیتان این روزها راحت تر بسته می‌شود نباید پاداش بگیرید؟

■ صاحب امتیاز و مدیر مسئول: جلیل نصیری مقدم

■ طراحی، گرافیک و صفحه‌آرایی: رضا ایزدکیا

■ لیتوگرافی: معاصر / چاپ: سعادت

چاپ مقالات در نشریه امید روشندان به معنی تأیید آن از سوی نشریه نیست

■ صاحب امتیاز و مدیر مسئول: جلیل نصیری مقدم

■ طراحی، گرافیک و صفحه‌آرایی: رضا ایزدکیا

■ لیتوگرافی: معاصر / چاپ: سعادت

چاپ مقالات در نشریه امید روشندان به معنی تأیید آن از سوی نشریه نیست

## سازمان دانش آموزی برگزار می کند

**مدرسه تعطیل می شود ولی تربیت تعطیل نمی شود . ( شهید رجانی )**

**نشاط و سرور لازمه زندگی و پژمردگی و کسالت زایل کننده استعداد ها و تواناییهای انسان می باشد، در زندگی انسان لحظه‌ها**

**و اوقاتی وجود دارد که از اهمیت و حساسیت فوق العاده ای برخوردار است این اوقات ( اوقات فراغت ) می تواند زمینه ساز**

**پذیرش مسئولیت های اجتماعی برای رشد همه جانبه دانش آموزان و نوجوانان باشد .**

## پدیرش مسئولیت های اجتماعی برای رشد همه جانبه دانش آموزان و نوجوانان باشد .تشکیلاتی - اردویش و گردشگری - فرهنگی و هنری

**رئوس برنامه های آموزش و پژوهشی - تعطیلات ۸۹ تابستان سال ۸۹**

**۱- اجرای دوره های آموزشی قرآن - احکام - نماز و ویژه اعضا.**

**۲- برگزاری دوره های آموزشی و پژوهشی تشکیلات دانش آموزی**

**۳- برگزاری تور گردشگری زنجان شناسی ویژه اعضا.**

**۴- برگزاری اردوی زیارتی مشهد تحت عنوان در بست تا بهشت ( زیارت حضرت امام رضا ( ح ) ویژه اعضا )**

**۵- برگزاری عمره دانش آموزی ( ویژه نخبگان )**

**۶- برگزاری ۶ اردوی استانی ویژه دانش آموزان عضو و مربیان**

**۷- برگزاری ۶ اردوی طی ویژه دانش آموزان عضو و مربیان در اردوگاههای کشوری**

**۸- اجرای طرح فراغتی ( کارت نشاط ) ویژه دانش آموزان عضو**

**۹- برگزاری کنکره اعضا و مربیان تشکیلات دانش آموزی استان**

**۱۰- برگزاری جشنواره ورزشی دانش آموزان عضو**

**۱۱- برگزاری جشنواره علمی و پژوهشی ، فرهنگی ( ما می توانیم )**

**۱۲- برگزاری دوره های آموزشی خبرنگاری ویژه خبرنگاران پانا**

**۱۳- برگزاری مراسم معنوی انجمن ویژه دانش آموزان عضو**

**۱۴- برگزاری مسابقه کتابخوانی مجازی برای دانش آموزان علاقمند**

**۱۵- برگزاری دوره های آموزشی بصیرت و امام شناسی**

**ستاد غنی سازی اوقات فراغت سازمان دانش آموزی استان زنجان**

**جناب آقای مهندس عادل کانلمی**

**انتخاب بجا و شایسته جنابعالی را به سمت مدیر عامل شرکت توزیع برق استان زنجان تبریک عرض نمودهو توفیقات روز افزونتان را از خداوند متعال خواستاریم**

**خداوند متعال خواستاریم**

**کریم نصیری مقدم**

**جناب آقای مهندس طیب نیکخواه**

**انتخاب بجا و شایسته جنابعالی را به سمت مدیر امور برق ابهر تبریک عرض نمودهو توفیقات روز افزونتان را از خداوند متعال خواستاریم**

**کریم نصیری مقدم**

**سر کار خانم معصومه کانظمی**

**انتصاب بجا و شایسته سر کارعالی را به سمت معاون امور اجتماعی بهزیستی استان زنجان تبریک عرض نموده و از خداوند متعال توفیق روز افزونتان را خواستاریم**

**نشریه امید روشندان**

#### اخبار

**برگزاری اولین دوره مسابقات فرهنگی، هنری در اداره آموزش و پرورش استانی استان**

به گزارش کارشناس امور فرهنگی اداره آموزش و پرورش استثنایی استان زنجان مسابقات فرهنگی، هنری در بین دانش آموزان دختر و پسر با نیازهای ویژه در مقاطع ابتدایی ، راهنمایی و دبیرستان در رشته های تئاتر و سرود در محل سال آمفی تئاتر اداره آموزش و پرورش استثنایی با حضور معاونات پرورشی و تربیت بدنی اداره کل آموزش و پرورش استان، کارشناسان اداره آموزش و پرورش استثنایی و رئیس گروه پرورشی و کارشناسان بازرسی و ارزیابی عملکرد اداره کل آموزش و پرورش استان برگزار گردید. که در سطح استان برای اولین بار با کوشش محمدزاد رئیس اداره آموزش و پرورش استثنایی و همکاری قربانپور رئیس گروه پرورشی اداره کل آموزش و پرورش استان به اجرا درآمد .

شایان ذکر است گروههای منتخب در مسابقات کشوری سازمان آموزش و پرورش استثنایی شرکت خواهند کرد.

**مدیرعامل نمایشگاهای بین‌المللی کاسپین زنجان خبر داد:**

**برگزاری ۳۳ نمایشگاه در محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی کاسپین**

مدیرعامل نمایشگاهای بین‌المللی کاسپین زنجان از برگزاری ۳۳ نمایشگاه در محل دائمی نمایشگاهای بین‌المللی کاسپین زنجان طی سال جاری خبر داد.

محمدجواد برجسته‌زاد در گفت‌وگو با خبرنگاران اظهار داشت: ۳۳ نمایشگاه از نمایشگاه‌هایی که در محل نمایشگاه‌های بین‌المللی کاسپین زنجان برگزار می‌شود بین‌المللی است و با حضور شرکت‌ها و تولیدکنندگان داخلی و خارجی برگزار می‌شود. وی با بیان اینکه امسال همچنین هشت نمایشگاه داخلی در این نمایشگاه برگزار می‌شود، ادامه داد: همچنین در طول سال جاری سه نمایشگاه استانی نیز در محل دائمی نمایشگاه‌های بین‌المللی کاسپین زنجان برگزار می‌شود. مدیرعامل نمایشگاه‌های بین‌المللی کاسپین زنجان با اشاره به برگزاری چهارمین نمایشگاه بین‌المللی میلمان و دکوراسیون داخلی گفت: نمایشگاه بین‌المللی لوازم خانگی و لوستر، صنایع صوتی و تصویری فیلم و دوربین و عرضه مستقیم مواد غذایی از جمله نمایشگاه‌هایی است که امسال در این نمایشگاه برگزار می‌شود.

وی با اشاره به ظرفیت‌های بالای نمایشگاه بین‌المللی کاسپین زنجان افزود: این نمایشگاه توانایی و ظرفیت‌های فراوانی برای برگزاری نمایشگاه‌های مختلف ملی و بین‌المللی دارد. برجسته‌زاد ادامه داد: شرکت نمایشگاه‌های بین‌المللی کاسپین زنجان با در اختیار داشتن بزرگ‌ترین و زیباترین سایت نمایشگاهی ایران با حدود ۲۳ هکتار فضا پس از نمایشگاه بین‌المللی تهران بیشترین توانایی و ظرفیت را برای برگزاری نمایشگاه‌های بین‌المللی داراست.

وی تصریح کرد: شرکت نمایشگاه‌های بین‌المللی کاسپین زنجان از جمله پنج نمایشگاه دارای مجوز برای برگزاری نمایشگاه‌های بین‌المللی در کشور است.

کاسپین زنجان ادامه داد: توانایی برگزاری نمایشگاه‌های بین‌المللی در این نمایشگاه ظرفیت بالایی برای استان زنجان است که باید از این ظرفیت به خوبی بهره‌برداری شود. وی با اشاره به اینکه در حال حاضر ۳۰ شرکت و بیش از ۱۰۰ نمایشگاه بین‌المللی در محل دائمی نمایشگاه‌ها با امکانات و ظرفیت‌های مختلف هستند، تصریح کرد: برگزاری نمایشگاه‌های داخلی و خارجی در رشد و تقویت بازرگانی، تجارت، تغییر مثبت فرهنگ و طرز فکر مردم منطقه نقش مهمی دارد. برجسته‌زاد موقعت اقبلی جبرغالی، مسماگی با هفت استان کشور، و برگزاریهای تهران و تبریز، آمل، خرمط هوابی، جاده ترانزیت، وجود صنایع و معادن ها و رونق بخش کشاورزی و دامپروری را از جمله مزایای سرمایه‌گذاری در بخش‌های مختلف استان زنجان برشمرد. وی رشد و توسعه نمایشگاه بین‌المللی کاسپین را موجب رشد و توسعه اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی استان زنجان دانست. مدیرعامل نمایشگاه‌های بین‌المللی کاسپین زنجان نبود هتل‌های مناسب و کافی برای اسکان شرکت کنندگان خارجی و داخلی در نمایشگاه‌و تأمین نشدن انرژی برق و آب آشامیدنی را از مشکلات این نمایشگاه عنوان کرد و خواست

## روشندان

**نشریه فرهنگی، اجتماعی و ورزشی استان زنجان ● سال سوم/شماره بیست و سوم/پنجشنبه ۳۰ تیرماه ۱۳۸۹/ قیمت ۱۰۰ تومان**

**برگزاری اولین دوره**

**مسابقات فرهنگی، هنری**

**در اداره آموزش و پرورش**

**استثنایی استان**

صفحه ۴

**خطری که ازدواج**

**جوانان را تهدید می‌کند**

صفحه ۳

**رئیس کل دادگستری استان زنجان:**

**قانون محور کار**

**قوه قضائیه در کشور است**

صفحه ۲

**کلاهبرداری های**

**اینترنتی در کشور**

**در حال افزایش است**

صفحه ۳

## دلا باید که مردم پا علی گفت

**۱۲ رجب میلاد مولای متقیان حضرت علی(ع)**

**و روز پدر بر تمام پدران ایرانی اسلامی مبارک باد**

**و خدا علی را آفرید ...**

... جمعه بود، و سیزدهم ماه رجب از سال دهم قبل از بعثت، جهان با لحظه حساس تاریخ خود، هنوز ده سال فاصله داشت، باید این لحظه حساس با بعثت رسول خدا، تکوین باید و نقطهطفی در تاریخ بشریت بوجود آورد. نقطه ای که دنیای کهنه و فرسوده او از دنیای جدیدش جدا کند. خداوند در تبارک مقدمات این جهش تاریخی بود.جهش های عظیم تاریخی جز با دست های برونمد رجال تاریخ انجام نمی گیرد. و این سنت الهی است که تحولات تکاملی، از وجود رجال برگزیده بشر، متشدا، گیرند. رجالی که علی رغم شرایط نامساعد موجود، به تکاپو و تلاشی بر می خیزند، و فریاد خود را از اعماق اجتماع سر می دهند، و با این فریاد لرزه ای شکننده بر ارکان ظلمات فرسوده و نابسامان موجود می افکنند. طبق این فریاد است که معزها را تکان می دهد و آنها را به جنب و جوش و حرکت می اندازد، معزهای مرده، زنده می شوند و در پرتو این زندگی پرده ها را بر می درند و چشم اندازهای تری در برابر خود مشاهده می کنند.جهان به سوی سرنوشت خود به پیش می رفت. سرنوشتی که قلم قضای الهی تحولی درخشان بر آن ترسیم کرده بود. بنا بود این تحول با دست توانای یغییر بنیان گذاری شود، در عین حال مرئی نیرومند لازم بود که این تحول را جلودان سازد.مردی که با اصول و فروع کلاکت و جزئیات این تحول در وجود خویش تجسم هدمردمی که این صلاحت و شایستگی را داشته باشد که بگوید: «من قرآن ناطقه» قرآن پرنامه تحول بود و خدا آن را از آسمان بر محمد (ص) فرو فرستاد ولی خاصیت روح بشر این است که بیش از آنچه که اسیر گوش است، بیشتر است. شنیدنی ها در مزاج روحی بشر اثرمی کند. ولی دینی ها اثری بیشتر و قاطع تر دارند.

ادامه در صفحه ۳

**معاون فرهنگی ، آموزشی و پژوهشی اداره کل تبلیغات اسلامی استان زنجان :**

**امسال ۱۲ نمایشگاه معنوی در زنجان برگزار می‌شود**



معاون فرهنگی، آموزشی و پژوهشی اداره کل تبلیغات اسلامی استان زنجان گفت: امسال ۱۲ نمایشگاه معنوی در استان برگزار می‌شود که کارهای اولیه نخستین نمایشگاه با موضوع عرفان اسلامی رده شده است. محمدجواد برجسته‌زاد اظهار داشت: این مطلب اظهار داشت: اداره کل تبلیغات اسلامی زنجان از سال گذشته فعالیت‌های اجتماعی خود را در مهدهای کودک، مدرسه‌های ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان و دانشگاه اجرا کرده است.

وی تصریح کرد: در هر نمایشگاه حدود ۵۰ پوستر برجسته در موضوعات مختلف در معرض دید عموم قرار داده می‌شود. معاون فرهنگی ، آموزشی و پژوهشی اداره کل تبلیغات اسلامی استان زنجان یادرو شد: اداره کل تبلیغات اسلامی زنجان پنج ویژه‌ای را برای معلمان و پرستاران در نظر گرفته است که شامل سخنرانی، نمایش و مسابقه است که در تهیه این بکچ از نظرات خود این افراد نیز بهره گرفته شده است.

وی با بیان اینکه اداره کل تبلیغات اسلامی استان زنجان برای افراد معقول و اجده از جمله کارگران و سربازان نیز برنامه‌های فرهنگی و دینی خوبی را در دست اجرا دارد، افزود: گروه‌های پژوهشی میلمات در زنجان راه‌اندازی ساخته‌ا و وبلاگ‌های دینی شاهد عملکرد منحصر به فردی هستند، به گونه‌ای که ماینک وبلاگ‌های دینی شرکت‌کننده در جشنواره تبیان استان بیش از ۳۰۰۰ وبلاگ بود که این رقم قابل توجهی است. حجت‌الاسلام شکتی با بیان اینکه استان زنجان حائز شاخص اول وبلاگ نویسی جهانی بین‌المللی است بیان کرد: زنجان استان در رقابت علمی فضای سایبری مقام اول کشوری را کسب کرده‌اند.

وی یادآور شد: با توجه به اهمیت فعالیت‌های مجازی در عصر کنونی و کاربرد مجازی استان به عنوان استان پیشگام در این امر تصویب شد.

وی با بیان اینکه اداره کل تبلیغات اسلامی زنجان برای افراد معقول و اجده از جمله کارگران و سربازان نیز برنامه‌های فرهنگی و دینی خوبی را در دست اجرا دارد، افزود: گروه‌های پژوهشی میلمات در زنجان راه‌اندازی ساخته‌ا و وبلاگ‌های دینی شاهد عملکرد منحصر به فردی هستند، به گونه‌ای که ماینک وبلاگ‌های دینی شرکت‌کننده در جشنواره تبیان استان بیش از ۳۰۰۰ وبلاگ بود که این رقم قابل توجهی است. حجت‌الاسلام شکتی با بیان اینکه استان زنجان حائز شاخص اول وبلاگ نویسی جهانی بین‌المللی است بیان کرد: زنجان استان در رقابت علمی فضای سایبری مقام اول کشوری را کسب کرده‌اند.

وی یادآور شد: با توجه به اهمیت فعالیت‌های مجازی در عصر کنونی و کاربرد مجازی استان به عنوان استان پیشگام در این امر تصویب شد.

وی با بیان اینکه اداره کل تبلیغات اسلامی زنجان برای افراد معقول و اجده از جمله کارگران و سربازان نیز برنامه‌های فرهنگی و دینی خوبی را در دست اجرا دارد، افزود: گروه‌های پژوهشی میلمات در زنجان راه‌اندازی ساخته‌ا و وبلاگ‌های دینی شاهد عملکرد منحصر به فردی هستند، به گونه‌ای که ماینک وبلاگ‌های دینی شرکت‌کننده در جشنواره تبیان استان بیش از ۳۰۰۰ وبلاگ بود که این رقم قابل توجهی است. حجت‌الاسلام شکتی با بیان اینکه استان زنجان حائز شاخص اول وبلاگ نویسی جهانی بین‌المللی است بیان کرد: زنجان استان در رقابت علمی فضای سایبری مقام اول کشوری را کسب کرده‌اند.

وی یادآور شد: با توجه به اهمیت فعالیت‌های مجازی در عصر کنونی و کاربرد مجازی استان به عنوان استان پیشگام در این امر تصویب شد.

وی با بیان اینکه اداره کل تبلیغات اسلامی زنجان برای افراد معقول و اجده از جمله کارگران و سربازان نیز برنامه‌های فرهنگی و دینی خوبی را در دست اجرا دارد، افزود: گروه‌های پژوهشی میلمات در زنجان راه‌اندازی ساخته‌ا و وبلاگ‌های دینی شاهد عملکرد منحصر به فردی هستند، به گونه‌ای که ماینک وبلاگ‌های دینی شرکت‌کننده در جشنواره تبیان استان بیش از ۳۰۰۰ وبلاگ بود که این رقم قابل توجهی است. حجت‌الاسلام شکتی با بیان اینکه استان زنجان حائز شاخص اول وبلاگ نویسی جهانی بین‌المللی است بیان کرد: زنجان استان در رقابت علمی فضای سایبری مقام اول کشوری را کسب کرده‌اند.

وی یادآور شد: با توجه به اهمیت فعالیت‌های مجازی در عصر کنونی و کاربرد مجازی استان به عنوان استان پیشگام در این امر تصویب شد.

وی با بیان اینکه اداره کل تبلیغات اسلامی زنجان برای افراد معقول و اجده از جمله کارگران و سربازان نیز برنامه‌های فرهنگی و دینی خوبی را در دست اجرا دارد، افزود: گروه‌های پژوهشی میلمات در زنجان راه‌اندازی ساخته‌ا و وبلاگ‌های دینی شاهد عملکرد منحصر به فردی هستند، به گونه‌ای که ماینک وبلاگ‌های دینی شرکت‌کننده در جشنواره تبیان استان بیش از ۳۰۰۰ وبلاگ بود که این رقم قابل توجهی است. حجت‌الاسلام شکتی با بیان اینکه استان زنجان حائز شاخص اول وبلاگ نویسی جهانی بین‌المللی است بیان کرد: زنجان استان در رقابت علمی فضای سایبری مقام اول کشوری را کسب کرده‌اند.

وی یادآور شد: با توجه به اهمیت فعالیت‌های مجازی در عصر کنونی و کاربرد مجازی استان به عنوان استان پیشگام در این امر تصویب شد.

وی با بیان اینکه اداره کل تبلیغات اسلامی زنجان برای افراد معقول و اجده از جمله کارگران و سربازان نیز برنامه‌های فرهنگی و دینی خوبی را در دست اجرا دارد، افزود: گروه‌های پژوهشی میلمات در زنجان راه‌اندازی ساخته‌ا و وبلاگ‌های دینی شاهد عملکرد منحصر به فردی هستند، به گونه‌ای که ماینک وبلاگ‌های دینی شرکت‌کننده در جشنواره تبیان استان بیش از ۳۰۰۰ وبلاگ بود که این رقم قابل توجهی است. حجت‌الاسلام شکتی با بیان اینکه استان زنجان حائز شاخص اول وبلاگ نویسی جهانی بین‌المللی است بیان کرد: زنجان استان در رقابت علمی فضای سایبری مقام اول کشوری را کسب کرده‌اند.

وی یادآور شد: با توجه به اهمیت فعالیت‌های مجازی در عصر کنونی و کاربرد مجازی استان به عنوان استان پیشگام در این امر تصویب شد.

وی با بیان اینکه اداره کل تبلیغات اسلامی زنجان برای افراد معقول و اجده از جمله کارگران و سربازان نیز برنامه‌های فرهنگی و دینی خوبی را در دست اجرا دارد، افزود: گروه‌های پژوهشی میلمات در زنجان راه‌اندازی ساخته‌ا و وبلاگ‌های دینی شاهد عملکرد منحصر به فردی هستند، به گونه‌ای که ماینک وبلاگ‌های دینی شرکت‌کننده در جشنواره تبیان استان بیش از ۳۰۰۰ وبلاگ بود که این رقم قابل توجهی است. حجت‌الاسلام شکتی با بیان اینکه استان زنجان حائز شاخص اول وبلاگ نویسی جهانی بین‌المللی است بیان کرد: زنجان استان در رقابت علمی فضای سایبری مقام اول کشوری را کسب کرده‌اند.

وی یادآور شد: با توجه به اهمیت فعالیت‌های مجازی در عصر کنونی و کاربرد مجازی استان به عنوان استان پیشگام در این امر تصویب شد.

وی با بیان اینکه اداره کل تبلیغات اسلامی زنجان برای افراد معقول و اجده از جمله کارگران و سربازان نیز برنامه‌های فرهنگی و دینی خوبی را در دست اجرا دارد، افزود: گروه‌های پژوهشی میلمات در زنجان راه‌اندازی ساخته‌ا و وبلاگ‌های دینی شاهد عملکرد منحصر به فردی هستند، به گونه‌ای که ماینک وبلاگ‌های دینی شرکت‌کننده در جشنواره تبیان استان بیش از ۳۰۰۰ وبلاگ بود که این رقم قابل توجهی است. حجت‌الاسلام شکتی با بیان اینکه استان زنجان حائز شاخص اول وبلاگ نویسی جهانی بین‌المللی است بیان کرد: زنجان استان در رقابت علمی فضای سایبری مقام اول کشوری را کسب کرده‌اند.

وی یادآور شد: با توجه به اهمیت فعالیت‌های مجازی در عصر کنونی و کاربرد مجازی استان به عنوان استان پیشگام در این امر تصویب شد.

وی با بیان اینکه اداره کل تبلیغات اسلامی زنجان برای افراد معقول و اجده از جمله کارگران و سربازان نیز برنامه‌های فرهنگی و دینی خوبی را در دست اجرا دارد، افزود: گروه‌های پژوهشی میلمات در زنجان راه‌اندازی ساخته‌ا و وبلاگ‌های دینی شاهد عملکرد منحصر به فردی هستند، به گونه‌ای که ماینک وبلاگ‌های دینی شرکت‌کننده در جشنواره تبیان استان بیش از ۳۰۰۰ وبلاگ بود که این رقم قابل توجهی است. حجت‌الاسلام شکتی با بیان اینکه استان زنجان حائز شاخص اول وبلاگ نویسی جهانی بین‌المللی است بیان کرد: زنجان استان در رقابت علمی فضای سایبری مقام اول کشوری را کسب کرده‌اند.

وی یادآور شد: با توجه به اهمیت فعالیت‌های مجازی در عصر کنونی و کاربرد مجازی استان به عنوان استان پیشگام در این امر تصویب شد.

وی با بیان اینکه اداره کل تبلیغات اسلامی زنجان برای افراد معقول و اجده از جمله کارگران و سربازان نیز برنامه‌های فرهنگی و دینی خوبی را در دست اجرا دارد، افزود: گروه‌های پژوهشی میلمات در زنجان راه‌اندازی ساخته‌ا و وبلاگ‌های دینی شاهد عملکرد منحصر به فردی هستند، به گونه‌ای که ماینک وبلاگ‌های دینی شرکت‌کننده در جشنواره تبیان استان بیش از ۳۰۰۰ وبلاگ بود که این رقم قابل توجهی است. حجت‌الاسلام شکتی با بیان اینکه استان زنجان حائز شاخص اول وبلاگ نویسی جهانی بین‌المللی است بیان کرد: زنجان استان در رقابت علمی فضای سایبری مقام اول کشوری را کسب کرده‌اند.

وی یادآور شد: با توجه به اهمیت فعالیت‌های مجازی در عصر کنونی و کاربرد مجازی استان به عنوان استان پیشگام در این امر تصویب شد.

وی با بیان اینکه اداره کل تبلیغات اسلامی زنجان برای افراد معقول و اجده از جمله کارگران و سربازان نیز برنامه‌های فرهنگی و دینی خوبی را در دست اجرا دارد، افزود: گروه‌های پژوهشی میلمات در زنجان راه‌اندازی ساخته‌ا و وبلاگ‌های دینی شاهد عملکرد منحصر به فردی هستند، به گونه‌ای که ماینک وبلاگ‌های دینی شرکت‌کننده در جشنواره تبیان استان بیش از ۳۰۰۰ وبلاگ بود که این رقم قابل توجهی است. حجت‌الاسلام شکتی با بیان اینکه استان زنجان حائز شاخص اول وبلاگ نویسی جهانی بین‌المللی است بیان کرد: زنجان استان در رقابت علمی فضای سایبری مقام اول کشوری را کسب کرده‌اند.

وی یادآور شد: با توجه به اهمیت فعالیت‌های مجازی در عصر کنونی و کاربرد مجازی استان به عنوان استان پیشگام در این امر تصویب شد.

وی با بیان اینکه اداره کل تبلیغات اسلامی زنجان برای افراد معقول و اجده از جمله کارگران و سربازان نیز برنامه‌های فرهنگی و دینی خوبی را در دست اجرا دارد، افزود: گروه‌های پژوهشی میلمات در زنجان راه‌اندازی ساخته‌ا و وبلاگ‌های دینی شاهد عملکرد منحصر به فردی هستند، به گونه‌ای که ماینک وبلاگ‌های دینی شرکت‌کننده در جشنواره تبیان استان بیش از ۳۰۰۰ وبلاگ بود که این رقم قابل توجهی است. حجت‌الاسلام شکتی با بیان اینکه استان زنجان حائز شاخص اول وبلاگ نویسی جهانی بین‌المللی است بیان کرد: زنجان استان در رقابت علمی فضای سایبری مقام اول کشوری را کسب کرده‌اند.

وی یادآور شد: با توجه به اهمیت فعالیت‌های مجازی در عصر کنونی و کاربرد مجازی استان به عنوان استان پیشگام در این امر تصویب شد.

وی با بیان اینکه اداره کل تبلیغات اسلامی زنجان برای افراد معقول و اجده از جمله کارگران و سربازان نیز برنامه‌های فرهنگی و دینی خوبی را در دست اجرا دارد، افزود: گروه‌های پژوهشی میلمات در زنجان راه‌اندازی ساخته‌ا و وبلاگ‌های دینی شاهد عملکرد منحصر به فردی هستند، به گونه‌ای که ماینک وبلاگ‌های دینی شرکت‌کننده در جشنواره تبیان استان بیش از ۳۰۰۰ وبلاگ بود که این رقم قابل توجهی است. حجت‌الاسلام شکتی با بیان اینکه استان زنجان حائز شاخص اول وبلاگ نویسی جهانی بین‌المللی است بیان کرد: زنجان استان در رقابت علمی فضای سایبری مقام اول کشوری را کسب کرده‌اند.

وی یادآور شد: با توجه به اهمیت فعالیت‌های مجازی در عصر کنونی و کاربرد مجازی استان به عنوان استان پیشگام در این امر تصویب شد.

وی با بیان اینکه اداره کل تبلیغات اسلامی زنجان برای افراد معقول و اجده از جمله کارگران و سربازان نیز برنامه‌های فرهنگی و دینی خوبی را در دست اجرا دارد، افزود: گروه‌های پژوهشی میلمات در زنجان راه‌اندازی ساخته‌ا و وبلاگ‌های دینی شاهد عملکرد منحصر به فردی هستند، به گونه‌ای که ماینک وبلاگ‌های دینی شرکت‌کننده در جشنواره تبیان استان بیش از ۳۰۰۰ وبلاگ بود که این رقم قابل توجهی است. حجت‌الاسلام شکتی با بیان اینکه استان زنجان حائز شاخص اول وبلاگ نویسی جهانی بین‌المللی است بیان کرد: زنجان استان در رقابت علمی فضای سایبری مقام اول کشوری را کسب کرده‌اند.

وی یادآور شد: با توجه به اهمیت فعالیت‌های مجازی در عصر کنونی و کاربرد مجازی استان به عنوان استان پیشگام در این امر تصویب شد.

وی با بیان اینکه اداره کل تبلیغات اسلامی زنجان برای افراد معقول و اجده از جمله کارگران و سربازان نیز برنامه‌های فرهنگی و دینی خوبی را در دست اجرا دارد، افزود: گروه‌های پژوهشی میلمات در زنجان راه‌اندازی ساخته‌ا و وبلاگ‌های دینی شاهد عملکرد منحصر به فردی هستند، به گونه‌ای که ماینک وبلاگ‌های دینی شرکت‌کننده در جشنواره تبیان استان بیش از ۳۰۰۰ وبلاگ بود که این رقم قابل توجهی است. حجت‌الاسلام شکتی با بیان اینکه استان زنجان حائز شاخص اول وبلاگ نویسی جهانی بین‌المللی است بیان کرد: زنجان استان در رقابت علمی فضای سایبری مقام اول کشوری را کسب کرده‌اند.