



شنبه ۱۲ دی ۱۳۹۶

۱۴ ربیع الثانی ۱۴۳۹

سال هفدهم شماره ۶۶۵

سرمقاله

موج سواری ممنوع!

■ در چندروز اخیر شاهد تجمعات مردم در مناطق مختلف با موضوع معیشتی و اقتصادی بودیم که برخی‌ها از این فرصت پیش آمده تلاش کردند سوء استفاده کنند و موج سواری داشته باشند و کار به جایی رسید که برخی از دشمنان خارجی حمایت خود را از این معترضین اعلام کردند وخواستار تداوم آن شدند.

بطوریقین مشکلات معیشتی و اقتصادی باعث مشکلات زیادی برای اقشار مختلف مردم شده است و بارها رهبرمطم انقلاب هم بر رفع این مشکلات توسط دولت تاکیدات فراوانی داشته اند و انتظار است که دولتمردان هم برای رفع مشکلات فوق برنامه ریزی و اقدام نمایند تا از فشار اقتصادی بر مردم کاسته شود.در چندسال اخیر فشارهای اقتصادی بر مردم روزبه روزافزایش یافته است ودر هفته های اخیرهم قیمت تخم مرغ و لبنیات هم افزایش یافت. از یک طرف اعلام می شود که قیمت تخم مرغ شانه ای ۱۱ هزارو۶۰۰ تومان تا۱۲ هزارو۶۰۰تومان می باشدواز طرفی در عمل مردم این جنس را شانه ای بیسن ۲۲تا۲۳ هزارتومان هم می خرند.واقعیّت این است که فشارهای اقتصادی برمردم را هیچ کس نمی تواند منکر شود وزمانی که بحث قیمت افزایش بنرین وگازوئیل هم توسط دولت مطرح شد؛ مردم مطمئن بودند که اگر قیمت سوخت افزایش یابد بطوریقین بر روی قیمت تمام اجناس و کالاها و حمل وقل بسیار اثرگذار خواهد بود و کمر مردم در زیر بارسنجین این گرانی ها خواهد شکست. در شرایط فعلی خانسواده هایی وجود دارند که ماه ها گوشت ومرغ وماهی نتوانسته اند بخرند وحتی بصرای دارو و درمان بامشکل مواجه هستند و دولت نتوانسته است مشکلات این اقشار را برطرف نماید وبایستی تدبیری در این بخش بیندیشد. با تمام این اوصاف تجمعات و کلاشه ها واغراضاتی هم اگر وجود دارد بایستی بصورت منطقی وقانونمند بیان شود تا از سوء استفاده های فرصت طلبان جلوگیری شود وبه بیت المال آسیبی وارد نشود. اینکه به وسایل بارادار وانخاص حقیقی وحقوقی ضرر و زیان وارد شود ویا برچم مقدس کشور به آتش کشیده شود را هیچ عقل سلیمنی نمی پذیرد و هیچ ایرانی دوستدار کشور از این اقدامات نابخردانه حمایت نخواهد کرد و بایستی اعتراضات بصورت منطقی بیان شود و تجمعات هم بصورت قانونی وبامحور بر گزار کشود تا از سوءاستفاده های احتمالی جلوگیری شود وبرای سایر شهروندان وعابران مزاحمتی ایجاد نشود.البته دشمنان نظام هم بدانند که ایرانی ها اجازه سوء استفاده و موج سواری را به آنها نخواهند داد وحمای طورکه در ۹۵ی نشان دادند، همواره پشتیبان ولایت ونظام خواهند بود و پاسدار خون وآرمان های شهدا می مانند.

■ علی زارعی



استاندار هرمزگان بر لزوم ارائه راهکارهای مناسب افزایش جذب

گردشگر و رونق صنعت هتلداری

در هرمزگان و عملیاتی شدن آنها

تاکید کرد.

به گزارش روابط عمومی استانداری هرمزگان، دکتر فریدون همتی در دیدار با مدیرعامل و اعضای هیئت رئیسه جامعه هتلداران استان

هرمزگان با اشاره به خواست جامعه هتلداران مبنی بر رونق کسب و کار هتل های شهرستان بندرعباس، عنوان کرد: می توان با تعطیلی مهمانسراهای دولتی گام موثری در افزایش رونق هتل های بندرعباس برداشت. وی ادامه داد: در مقابل نیز باید

هتلداران ۴۰ درصد تخفیف برای دستگاه ها و سازمان های دولتی در نظر بگیرند.استاندار هرمزگان افزود: به منظور جلوگیری از تعطیلی و تعدیل نیرو باید به سمت افزایش جذب گردشگر گام برداریم و برای رونق صنعت هتلداری راهکاری

مناسب ارائه و برنامه مناسب اجرایی شود. همتی همچنین خواستار بررسی مشکلات جامعه هتلداران با مناطق آزاد و اداره کل اقتصاد و دارایی استان شد و در این خصوص دستور لازم را صادر کرد.

راهکارهای افزایش جذب گردشگر عملیاتی شود

با حضور مدیر کل شبلات هرمزگان صورت گرفت

بررسی اخذ مجوزات زیست محیطی سایت های پرورش میگو

به منظور بررسی و بحث و تبادل نظر و ارائه راهکار اجرای ضوابط زیست محیطی در توسعه طرح های پرورش میگو و بررسی چگونگی اخذ مجوزات زیست محیطی سایت های جدید پرورش میگو متوازن با توسعه میگو طی جلسه ای با حضور مدیرکل شبلیات و مدیران محیط زیست ، جهاد کشاورزی ، استانداری و سازمان نظام مهندسی کشاورزی طی نشست پی برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی شبلات هرمزگان،مدیر کل شبلات هرمزگان گفت: در این نشست راهکارهای توسعه پرورش میگو متوازن با اجرای مقررات زیست محیطی مورد بررسی قرار

گرفت و در خصوص چگونگی اخذ مجوزات زیست محیطی سایت های جدید پرورش میگو در جهت توسعه این صنعت تصمیماتی اخذ گردید. سید پرویز محبی با بیان اینکه به جهت مقوله اشتغال و تحقق اقتصاد مقاومتی، امروزه شبلیات یکی از محوری ترین دستگاه‌های اجرایی در این زمینه است گفت:از طرفی توسعه مزراع میگو یکی ازبرنامه های خوب شبلیات در راستای توسعه آبیزی

پروری به شمار می‌رود.وی تکبیر و پرورش میگو را گامی مهم در تولیداشتغال و اقتصاد مقاومتی ذکر کرد و گفت: استان هرمزگان خوشبختانه با پیگیری های شبلیات هرمزگان و حمایت های مسئولان

معاون امور بندری و اقتصادی سازمان بنادر و دریانوردی مطرح کرد

ضرورت فعال شدن شرکت های بندری در زمینه بازاریابی

در راستای بسته شدن پرونده طرح های نیمه تمام سرمایه گذاری در بنادر، برنامه ای در دستور کار داریم که پس از انجام بررسی های کارشناسی دقیق،

قرار داده‌ها را مورد بازنگری قرار داده و وضعیت طرح های باتکلیف را مشخص کنیم

معاون امور بندری و اقتصادی سازمان بنادر و دریانوردی خواستار فعال شدن شرکت های سرمایه گذاری بنادر در زمینه بازاریابی و همچنین ارایه طرح های سرمایه گذاری از سوی آنها برای حضور در اراضی ۲۴۰۰ هکتاری بندر شهید رجایی شد.

به گزارش روابط عمومی اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان، «دکتر محمدعلی حسن زاده محمدی» با همراهی جمعی از مدیران ارشد حوزه معاونت امور بندری و اقتصادی سازمان بنادر و دریانوردی از بخش های مختلف بندر شهید رجایی بازدید کردند.عضو هیات عامل و معاون امور بندری و اقتصاد سازمان بنادر و دریانوردی پس از این بازدید، در نشست با مدیران شرکت های سرمایه گذار بخش خصوصی که در سالن کنفرانس منطقه ویژه اقتصادی بندر شهید رجایی برگزار شد، گفت: در شرایط فعلی اقتصاد کشور، ضرورت دارد که به کسب و کار در بنادر نگاهی تازه داشته باشیم.

وی افزود: در همین رابطه، ضرورت دارد که شرکت‌ ها برای رونق بیشتر طرح های سرمایه گذاری خود به سمت فعالیت های بازاریابی

و جذب مشتری باشند.حسن زاده، بنادر را گلوگاه های اقتصادی سرمایه گذاری در دست ساخت، افزود: به دنبال تعیین تکلیف پروژه های عمرانی مربوط به سرمایه گذاران بخش خصوصی هستیم که بیش از ۵۰ درصد پیشرفت فیزیکی دارند.معاون امور بندری و اقتصادی سازمان بنادر و دریانوردی خاطرنشان کرد: در راستای بسته شدن پرونده طرح های نیمه تمام سرمایه گذاری در بنادر، برنامه ای در دستور کار داریم که پس از انجام بررسی های کارشناسی دقیق، قرار داده‌ها را مورد بازنگری قرار داده و وضعیت طرح های باتکلیف را مشخص کنیم.وی در بخش دیگری از اظهاراتش، خواستار حضور سرمایه گذاران در اراضی ۲۴۰۰ هکتاری بندر شهید رجایی برای ساخت کارخانه، مراکز تولیدی و فعالیت های ارزش افزوده شد.«لرله عرفینی پور» مدیرکل بنادر و دریانوردی هرمزگان نیز در این نشست به ارائه گزارشی مختصر از وضعیت طرح های در دست ساخت توسط شرکت های بخش خصوصی در بندر شهید رجایی پرداخت و

تصریح کرد: برای دهه فجر سال جاری، بهره برداری از ۷ طرح عمده سرمایه گذاری در بخش های نفتی، آب شیرین کن و لجستیک کالا و کانکتیر هدفگذاری شده است.وی مهم ترین نتیجه این سرمایه گذاری ها را رونق اشتغال، ایجاد بویایی در اقتصاد ملی و همچنین زمینه سازی برای بهبود معیشت و رفاه مردم عنوان کرد. شایان ذکر است، در بخش دیگری از برنامه این سفر یکروزه، نخستین جلسه کارگروه مشترک سازمان بنادر و دریانوردی و شرکت راه آهن با حضور معاون امور بندری سازمان بنادر و دریانوردی، در بندر شهیدرجایی نیز برگزار و نقشه راه افزایش مهم ریل در جابجایی کالا بین بندر و بسکمرانه با حضور مهندس داوودی؛ معاون سبیر و حرکت راه آهن و سایر مدیران ذیربط این شرکت بررسی شد.در نهایت راهکارهای چگونگی ارتقای سهم ترافیک کالای ریلی در قالب طرح توسعه فی مابین معاونت امور بندری سازمان، معاونت سبیر و حرکت راه آهن، اداره کل بنادر و دریانوردی استان و اداره کل راه آهن استان هرمزگان مورد بررسی قرار گرفت و در قالب زمانبندی مشخص اجرایی، برای هر یک از موضوعات مورد بحث، توافقاتی صورت گرفت.

پشت پرده سیاست

وزیر کشور: افشاش و آسیب رساندن به اموال مردم را تحمل نمی کنیم

به گزارش خراسان وزیر کشور گفت: همه افرادی که در این روزها پشت صحنه هستند و از فضای مجازی سوء استفاده کرده و ترویج خشونت کردند کاملاً شناخته شده اند و قطعاً با افرادی که مردم را به خشونت ترویج کردند برخورد می شود. عبدالرضا رحمانی فضلی در نخستین اجلاس پنجمین دوره شورای عالی استان‌ها با اشاره به حوادث و جلوگیری از تکرار آنها، طی حوادی که رخ داد فرصتی پیش آمد تا بار دیگر دست افرادی که علیه مردم توطئه می کنند ر شود. وی با بیان این که مطالبه گری مردم چیز دینی نیست، افزود: ما وارث مومسان و نظام های مالی بوده‌ایم که هیچ یک از آن ها در این دولت اتفاق نیفتاده است. وی تأکید کرد: اسـا برخی می خواهند این موضوعات را به گونه ای حل کنند که در آن رعب و وحشت و اغتشاش و آسیب رساندن به اموال مردم وجود داشته باشد و چهره نظام‌مند و متعالی مردم ایران اسلامی را به عنوان قانون شکن معرفی کنند. ما قطعاً نمی‌توانیم تحمل کنیم. رحمانی فضلی تأکید کرد: مداری ما به این دلیل است که به اقتدار خود اطمینان داریم.

ششیده مهر ای از فعال شدن گروهک های تروریستی

خبرگزاری مهر- به نقل از گزارش منابع آگاه اعلام کرد: «جند گروهک تکفیری در حال ارسال نیرو به تهران و شهرهای دیگر هستند. ششیده شده سران این گروه‌ها به تهران‌های خود ماموریت داده‌اند که در تجمعات، به صورت ناآشناسن مردم را با گلوله یا چاقو هدف قرار بدهند و کشتن آن ها را به نیروهای انتظامی، بسیج و سپاه نسبت دهند.» همچنین کربدی قدوسی عضو کمیسیون امنیت ملی مجلس گفت: در تجمعات اخیر مشخصه چند اغتشاش گر با کلت و سلاح گرم دستگیر شدند که اهداف شوم و روش های تخریبی را مد نظر داشتند. گفتنی است همزمان در خبرگزاری های رسمی کشور، وب‌دیوئی منتشر شده که در این لیدرهای اغتشاشات در هشت شهر مختلف کشور، دارای لباس متحدالشکلی هستند.

استانداری لرستان: ۲ نفر در دورود کشته شدند

خراسان: معاون سیاسی امنیتی استانداری لرستان دراین باره با تأیید کشته شدن دو نفر در این اتفاقات، از ردیابی گروه‌های تکفیری و معاند در درگیری‌های شهر دورود خبر داد. حبیب ...: خجسته پور با بیان این که در این درگیری‌ها ردیابی گروه‌های تکفیری، معاند با نظام و سرویس‌های بیگانه کاملاً قابل‌مشاهده است، افزود: در این درگیری که دو نفر کشته‌شده اند از هیچ تیری از ناحیه نیروهای نظامی، انتظامی و امنیتی ما به سمت مردم شلیک نشده است و هدف این بود که این تجمیع به‌صورت سالم‌ت‌آمیز پایان یپذیرد، اما با توجه به حضور افراد و گروه‌های که اعلام کردم متأسفانه این اتفاق رخ داد. از سویی دیگر به رغم این که معاون استانداری گفته که پلیس شلیک نکرده است، یک نماینده عضو مجمع نمایندگان استان لرستان می گوید: راهی جز برخورد و شلیک پلیس با کسانی که شب گذشته هنجارشکنی کردند و به خیابان ها ریخته بودند وجود نداشت.

ایلام تصمیم جدید دولت درباره قیمت بنزین و برق

طبق ابلاغیه روزهای اخیر یک مسئول ارشد اجرایی به جیت جیبان و زننگه، وزارتخانه های نفت و نیرو موظف شده اند تا توجه به اختیارات تعیین شده در تبصره ۱۴ قانون بودجه سال ۱۳۹۶ کل کشور، پیشنهادهای خود را در خصوص اصلاح قیمت فرآورده های نفتی، گاز طبیعی و برق ظرف دو ماه برای تصویب در هیئت وزیران ارائه کنند

خبری

استاندار هرمزگان :

■ خبر ■

شهرداری های هرمزگان بر نامه ایجاد در آمد پایدار

تدوین کنند

■ سرپرست معاونت هماهنگی امور عمرانی استانداری هرمزگان خواستار تدوین برنامه ایجاد درآمد پایدار توسط شهرداری های هرمزگان شد.

به گزارش روابط عمومی استانداری هرمزگان، رضا مدرس در نشست با شهرداران استان هرمزگان، عنوان کرد: با توجه به راهبردهای جدی استاندار هرمزگان مبنی بر پیگیری تمامی امور توسط شهرداری‌ها و حصول و ارائه نتایج اقدامات، لازم است گزارش‌ها به روز توسط شهرداری‌ها ارسال شود.وی تدوین برنامه‌های سالانه برای شهرداری‌ها را امری بسیار ضروری برشمرد و افزود: تدوین برنامه‌های ایجاد درآمد پایدار جهت ارائه خدمات هر چه بیشتر به شهروندان از جمله وظایف ذاتی شهرداری‌هاست که باید انجام شود.سرپرست معاونت هماهنگی امور عمرانی استانداری هرمزگان بر لزوم توجه به آمایش سرزمینی در نگاه توسعه‌ای به شهرها تأکید کرد و بیان داشت: ایجاد ستادهای بازآفرینی شهری نیز اقدام بسیار مهم و ضروری است و باید صورت گیرد.مدرس تصریح کرد: در جهت پیگیری تمامی امور و جلوگیری از ترددهای غیرضرور شهرداران به مرکز استان، باید هرچه زودتر سیستم ویدئوکنفرانس و تشکیل جلسات مجازی تهپیز و راه اندازی شود.مدیرکل امور شهری و شوراها استانداری هرمزگان نیز در این نشست موضوع پسماند شهرهای استان و حفظ و رعایت ملاحظات زیست محیطی را یکی از مهمترین موضوعات حال حاضر شهرهای هرمزگان برشمرد و تأکید کرد: شهرداری‌های استان باید در گام اول در اسرع وقت ضمن انجام مطالعات، اقدامات لازم را برای امکان‌یابی دفن بهداشتی پسماند انجام داده و در گام دوم بسترهای لازم را برای پهرمندی اقتصاد شهرداری‌ها از این حوزه به منظور ایجاد خدمات متنوع در شهرها فراهم کنند.

محدودیت ساخت و ساز

در عرصه های شهری روی گسل

■ رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی و دبیر کارگروه شورای فنی هرمزگان مقاوم سازی ساختمان های فرسوده روی گسل زلزله دراستان را ضروری عنوان کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان ،صالح دریانورد رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی و دبیر کارگروه شورای فنی هرمزگان گفت: مقاوم سازی و بهسازی ساختمان های فرسوده روی گسل زلزله دراستان با هدف پیشگیری از کاهش تلفات جانی ضروری است. وی افزود:ساختمان بر اساس کیفیت و رعایت مسائل ایمنی رتبه بندی شود تا بازده ساختمان‌ها برای امر مردم مشخص و فضای رقابتی به مقاوم سازی با منجر شود.

رئیس سازمان مدیریت و برنامه ریزی و دبیر کارگروه شورای فنی هرمزگان افزود: ناظران فنی ساختمان باید بسا روش و شیوه نامه به روز، مراحل مختلف کنترل و ارزیابی اجرای ساختمان را احراز کنند.درا نورد گفت: با توجه به زلزله خیزی استان سیاست گزاری و نظارت هـا در حوزه های شناسایی گسل ها، مجوزهای ساخت، تایید نقشه های شهری و اجرای طرح های ساختمانی تخصصی و به روزتر می شود.دبیر کارگروه شورای فنی استان گفت: در عرصه های شهری که بر روی گسل قرار دارد محدودیت ساخت و ساز صورت می گیرد و این مکان ها به فضای باز یا پارک اختصاص می یابد.وی گفت: شورای فنی استان پس از بازدیدیک که از زلزله کرمانشاه داشت موضوع اعمال نظارت های فنی بیشتر برای سالم سازی و بهسازی بافت های فرسوده را در دستور کارقرار داد.

اتکالی

پارسینه نوشت: سعید حدادیان، مداح و شاعر اهل بیت (ع)، به علت ناراحتی حنجره در بیمارستان بستری شد. سعید حدادیان مداح و شاعر اهل بیت(ع)، که روز گذشته برای مداحی حماسه نهم دی در مهدیه امام حسن مجتبی (ع) حاضر شده بود، بلافاصله پس از آن به دلیل عمل جراحی کیست حنجره در بیمارستان بستری شد.

دیپلماسی ایرانی نوشت:احمد تقیب زاده در گفت و گو با این سایت در مطلبی با تیتیر ۲۰۱۸ ، سال بسته بودن درهای دیپلماسی به روی ایران « گفت که در چشم انداز کلان روابط ایران و اروپا، افزایش سطح این روابط منوط به شدت و ضعف فضا شدن روابط ایالات متحده با ایران است؛ به عبارت دیگر اگر واشنگتن در روابط خود با اروپا به این مسئله تأکید کند که اروپاییا باید میان واشگتن و تهران یکی را برگزینند، قطعاً بر روابط ایران با اروپا تأثیرات مستقیم سوئی در سطح استراتژیک و راهبردی خواهد داشت.

افکار نیوز مدعی شد:احمد علیرضا یکی درباره استیضاح وزیر کشور و وزیر راه و ترابری اظهار کرد: وزیر کشور و وزیر راه به دنبال این هستند که با استیضاح در صحن علنی مجلس به عنوان قهرمان کنار برنوند.نماینده مردم تبریز اظهار کرد: آقای اخوندی دو بار و آقای رحمانی فضلی یک بار استفاده‌اند. اما رئیس‌جمهور قبول نکرده است. مجلس فعلاً این دو استضاح را پیگیری نخواهد کرد.اما فضای مجلس علیه این دو وزیر است و رأی ایندو استضاح قطعی است.

سایت ۵۹۸ مدعی شد:حمید رسایی نماینده سابق تهران در مجلس در کانال تلگرامی خود نوشت: بعد از این که معصومه ابتکار در صفحه مجازی خود به درستی به موضوع سازمان دهی شده بودن حرکت های ساختارشکنانه چند روز اخیر توسط عناصری در خارج از ایران اشاره کرد، مسیح علی نژاد، فداقالب فراری با انتشار تصویری در صفحه اینستاگرامش خطاب به وی نوشت: ابتکار خانم یادتان رفت خودتان در اعتراضات هشتاد و هشت، فهرست کشته شدگان و شماره تماسی از خانواده های شان را برای من که خبرنگار خارج نشین بودم، فرستادید تا با خانواده های شان مصاحبه کنم؛ بنابراین باید به خانم ابتکار گفت : هر دو هفته (سال ۸۸ و روزهای اخیر) سازمان دهی شده توسط عناصر خارجی بود.

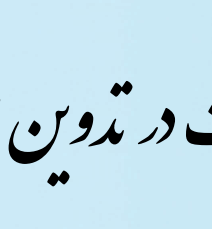
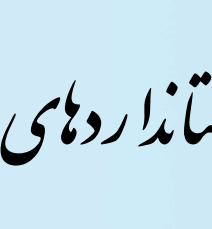
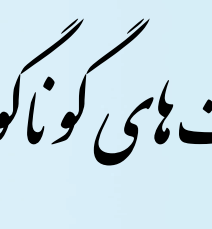
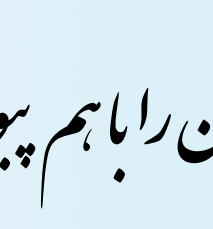
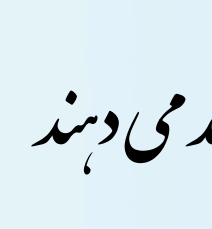
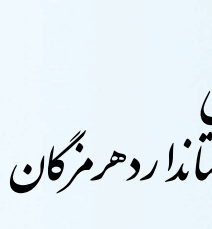
جبارزاده:فعالیت تلگرام و اینستاگرام به طور موقت محدود می شود

شسکه اجتماعی تلگرام در حالی در تمام بسترهای اینترنتی قطع شد، که معاون سیاسی وزیر کشور در پاسخ به پرسشی دراین باره مبنی بر این که آیا قرار است این وضعیت ادامه پیدا کند، دولت بنای تعطیلی شبکه‌های مجازی را ندارد اما در زمانی که اختلال ایجاد می شود طبیعی است که از ابزارهای کنترل اجتماعات غیرقانونی و تصمیمات مقطعی استفاده شود. خبرگزاری صداوسیمما خبر داد که «با تصمیم سطوح عالی امنیتی فعالیت تلگرام و اینستاگرام به طور موقت محدود می شود» «با تصمیم سطوح عالی امنیتی کرده است که مسئولان ایران به دلیل مسدود نشدن برخی کانال ها، در حال مسدودسازی تلگرام هستند. شنبه شب وزیر ارتباطات از ترویج خشونت در یکی از کانال های معاند انتقاد کرد و خطاب به مدیر تلگرام گفت: آیا زمان توقف این امر نرسیده است. پس از این اتفاق، کانال معاند آمدنیوز از دسترس خارج شد. اما با کانال دیگری آغاز به کار کرد که این کانال هم فیلتر شد. اما پس از ادعای اخراج یکی از مدیران خاطی خود، با کانال سومی شروع به کار کرد که این کانال توسط مدیر تلگرام مسدودنشند. کانال معاند آمدنیوز در روزهای اخیر به تحریک مردم به مسلح شدن و حمله به مراکز دولتی اقدام کرده بود.

روابط عمومی

اداره کل استاذار وهرمزگان

مشارکت در تدوین اسنادار دهمی بین المللی ملیت های کوناگون را باهم پیوندمی دهند



۴۰ هجری
سه شنبه ۱۲ دی ۱۳۹۶
۱۴ ربیع الثانی ۱۴۳۹
سال هفدهم شماره ۲۶۶۵

خبری

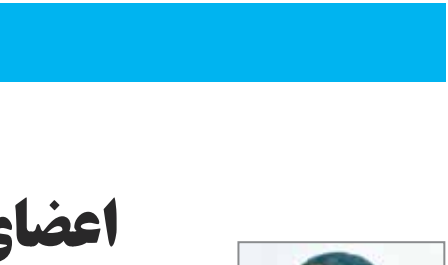
قیمت تخم مرغ درمیدان ۱۲ هزار تومان

رئیس هیات مدیره اتحادیه مرغ تخم گذار استان تهران گفت: در حال حاضر تخم مرغ وارداتی با قیمت شانه ای ۱۲ هزار تومان و تخم مرغ های داخلی با قیمت شانه ای ۱۲ هزار و ۶۰۰ تومان در میداين توزیع می شود. نباید وارد چرخه واردات شویم و اگر مدتی سختی را تحمل کنیم بهتر از این است که خودمان را به خارج وابسته کنیم. ناصر نبی پور، رئیس هیئت مدیره اتحادیه مرغ تخم‌گذار استان تهران در گفت و گو با خبرنگار گام‌چم آنلاین درباره واردات تخم مرغ اظهار داشت: واردات تخم مرغ در حال انجام شدنن است اما مردم باید مقداری عادت کنند زیرا که با صادرات کاری از پیش نمی‌رود و در هیچ جای دنیا زمانی که تولید کننده با مشکل مواجه شود با واردات تکمیل نمی شود.وی ادامه داد: نباید وارد چرخه واردات نشویم و اگر مدتی سختی را تحمل کنیم بهتر از این است که خودمان را به خارج وابسته کنیم. نبی پور گفت: در آن سمت مرز هم تخم مرغ نیست و نباید بحران ایجاد کنیم بلکه باید واقعیت را بپذیریم که در کشورمان مرغ های تخم‌ گذار به بیماری انفلوآنزای فوق حاد پرندگان مبتلا شدند و تولیدکنندگان نیز دست‌هایشان خالی شده است و اگر به واردات دل خوش کنیم آینده بدی را خواهیم داشت زیرا که در دنیا این حجم تخم مرغ می‌مورد نیاز برای واردات ما نیست.رئیس هیات مدیره اتحادیه مرغ تخم گذار استان تهران ادامه داد: باید این شرایط را کسی تحمل کنیم و نیز مصرف را کاهش دهیم تا با شروع به کار واحدا مشکلات نشود.وی در خصوص قیمت هر شانه تخم مرغ در بازار گفت: در حال حاضر تخم مرغ وارداتی با قیمت شانه ای ۱۲ هزار تومان و تخم مرغ های داخلی با قیمت شانه ای ۱۲ هزار و ۶۰۰ تومان در میداين توزیع می شود.نبی پور بیان داشت: تخم مرغ های داخلی با پوشش سفوف عرضه می شوند و تخم مرغ های وارداتی بصورت فلای وارد شده و فاقد سفوف هستند.این تخم حالی است گزارش میدانی خبرنگار گام چم چم آنلاین نشان می دهد که هر شانه تخم مرغ به قیمت حدود ۱۷ تا ۲۰ هزار تومان توسط مغازه ها به مصرف کننده نهایی عرضه می شود.

قیمت مرغ ثابت ماند

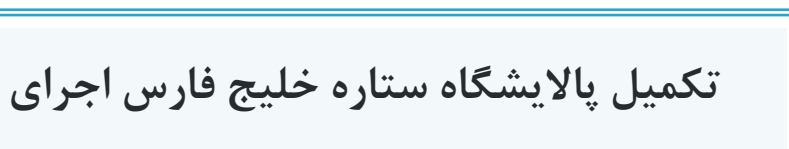
رئیس اتحادیه فروشنندگان پرند ه ماهی با اشاره به ثبات قیمت مرغ در میداين میوه و تره یسار گفت: هر کیلو مرغ با قیمت ۷۵۵۰ تومان عرضه می شود. به گزارش گام چم آنلاین از میزان، مهدی یوسف خانی در خصوص تغییرات قیمت مرغ گفت: قیمت هر کیلو مرغ در مرغداری ۴۹۰۰ تومان و در کشتارگاه ۶۲۰۰ تومان است.وی افزود: قیمت عمده هر کیلو مرغ در مرغداری ها در ۶۸۵۰ تومان است.رئیس اتحادیه فروشنندگان پرند ه ماهی در توضیح شرایط عرضه و تقاضا در بازار مرغ تصریح کرد: میزان مصرف مرغ در تهران روزانه هزار و ۲۰۰ تن است و در حال حاضر عرضه و تقاضا در بازار متناسب است.یوسف خانی در انتها خاطر نشان کرد: تخم مرغ وارداتی در حال توزیع در بازار است وبا عرضه تخم مرغ وارداتی به زودی قیمت تخم مرغ کاهش یافته و به شانه ای ۱۴ هزار تومان خواهد رسید.

کارشناس حوزه مسکن در برنامه تیترا امشب شبکه خبر گفت: در ماه های اخیر تقاضای واقعی در بازار وجود دارد و این از رونق بازار مسکن حکایت دارد. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما به نقل از شبکه خبر، مهدی وروانشاد نیا در گفتگوی تیترا امشب شبکه خبر با بیان اینکه تقاضای واقعی در بازار وجود داردگفت: با توجه به معاملات صورت گرفته در ماه های گذشته، برآوردها رونق فضای مسکن را نشان می دهد.وی با بیان اینکه در شش ماه اول اسال شش و دو دهم درصد رشد در صنعت ساختمان داشته ایم افزود: قطعا واحدهای متوسط و کوچک در این مقطع، مشتری های خاص خود را دارند و بیشتر تحت تاثیر قرار می گیرند.وی با بیان اینکه ۷۰ درصد معاملات صورت گرفته در تهران زیر ۵۰۰ میلیون تومان بوده است افزود: سهم تسهیلات بانکی در واحدهای کوچک تر قابل توجه است و تسهیلاتی که تحت عنوان وام مسکن یکم هم مطرح است، از خود را بیشتر در ماه های گذشته نشان می دهد.کارشناس بازار مسکن ادامه داد: فعلا در شش ماهه دوم سال به نظر می رسد، واحدهای متوسط و «کوچک تر» تحت تاثیر قرار می گیرند و نوع معاملات هم در ماه های گذشته مثبت را نشان می دهد.وی با اشاره به اینکه در سال های گذشته واحد های لوکس از رونق برخوردار بودگفت: در ماه های اخیر تقاضای واقعی در بازار وجود دارد و بیشتر معاملات برای مصرف بود است.روانشاد نیا افزود: در ماه های گذشته در شهر تهران، حدود ۷۰ درصد معاملات برای واحدهای کمتر از ۵۰۰ میلیون تومان و زیر ۱۰۰ متر بوده است.وی همچنین افزایش میزان معاملات



اعضای کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی هفته آینده به استان هرمزگان سفر می کنند.

عضو کمیسیون انرژی مجلس در گفت‌وگو با ایسنا، منطقه خلیج فارس، با اعلام این خبر افزود: اعضای کمیسیون انرژی مجلس هفته آینده جهت بازدید از ظرفیت‌های بخش انرژی به‌ویژه حوزه نفتی به استان هرمزگان سفر می‌کنند.احمد مرادی با بیان اینکه بازدید از پالایشگاه نفت ستاره خلیج‌فارس و مراکز نفتی جزیره قشم از تهر مین



تکمیل پالایشگاه ستاره خلیج فارس اجرای اقتصاد مقاومتی است

روزانه حدود ۱۵ میلیون لیتر واردات

بنزین به منظور رفع تقاضا انجام می‌شود که برای کشور ما که در رده اول یا دوم دارنده منابع نفت و گاز دنیا است، زاینده نیست. ما حدودا ۴۰۰ هزار بشکه‌ه در روز از میعانات گازی را باید به برخی کشورهای دنیا بفروشیم و در عوض، خودمان ۱۵ میلیون لیتر بنزینی را که حتی نسبت به کیفیت بعضی از آنها شک و شبهه داریم، واردات کنیم.

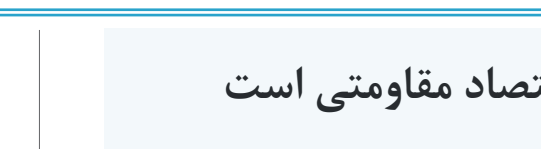
به گزارش گام چم جم آنلاین همچنین زمان تحریم‌ها پیشتر نیز تاثیر در بخش فرآورده‌های نفتی محسوس است که برای رفع این مضضلات باید پالایشگاه ستاره خلیج فارس به بهره‌برداری کامل در سه فاز برسد. پالایشگاه ستاره خلیج فارس می‌تواند، تحریم‌های احتمالی از سوی غرب را بسیار کم‌رنگ کند، به این

اقتصادی

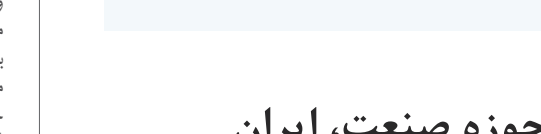
احمد مرادی نماینده مردم بندرعباس :

اعضای کمیسیون انرژی مجلس به هرمزگان سفر می کنند

برنامه‌های این سفر است، اضافه کرد: جلسه با مسئولان عالی‌رتبه استانی و دستگاهی اجرایی هرمزگان از دیگر برنامه‌های این سفر است.وی در پایان با اشاره به اینکه یکی از خواسته‌های مجمع نمایندگان استان هرمزگان به‌کارگیری نیروهای بومی در جذب و هبشت‌مدیره پالایشگاه‌های استان هرمزگان است، اضافه کرد: امیدواریم بنزین پورو پنج که تنها در پالایشگاه‌های بندرعباس و تهران تولید می‌شود، برای استفاده وارد استان هرمزگان شود و در چرخه استفاده مردم قرار بگیرد.به گزارش ایسنا، مجید



سپاس ارزشمنند است که حتی یک لیتر آن را ما نباید به صورت خام به خارج از کشور بفروشیم. این در حالی است که در حال حاضر نزدیک به ۶۰۰ هزار بشکه در روز تولید میعانات گازی داریم، اما مصرف آن در داخل کشور زیر ۲۰۰ هزار بشکه است یعنی ما روزانه نزدیک ۴۰۰ هزار بشکه میعانات گازی صادر می‌شود که در کنار گاز طبیعی و تقریبا به شکل گاز از مخازن گازی برداشت می‌شود و وقتی به دما و فشار محیطی می‌آید و تحت عملیات میعان سازی قرار می‌گیرد، یک مایع شفاف می‌شود. زمان تحریم‌ها پیشتر نیز تاثیر در بخش فرآورده‌های نفتی محسوس است که برای رفع این مضضلات باید پالایشگاه ستاره خلیج فارس به بهره‌برداری کامل در سه فاز برسد. پالایشگاه ستاره خلیج فارس می‌تواند، تحریم‌های احتمالی از سوی غرب را بسیار کم‌رنگ کند، به این



افغان‌ها اولین سرمایه‌گذار خارجی در حوزه صنعت، ایران

مدنظر قرار گرفته است که برای تمامی این پروژه‌ها جواز تاسیس صادر و زمین مورد نیاز تکثیف داده شده تا عملیات اجرایی آن آغاز شود.بر اساس اطلاعاتی که در اختیار خبرنگار ایسنا قرار گرفته، سرمایه‌گذاران این طرح‌ها از کشورهای اروپایی، آسیایی و آمریکای شمالی هستند و افغانستان با ۹ سرمایه‌گذاری پیشترین تعداد طرح را به خود اختصاص داده است. همچنین ترکیه با پنج طرح، آلمان و فرانسه هر کدام با چهار طرح، عراق، چین و کره جنوبی هر کدام با سه طرح، آذربایجان و امارات هر کدام با دو طرح و کشورهای پاکستان، اتریش، هنگ‌کنگ، روسیه، آمریکای شمالی و ایتالیا هر کدام با یک طرح سرمایه‌گذاری‌های خود را در قالب شرکت‌های مربوطه انجام داده‌اند.همچنین از ۲۸ سرمایه‌گذاری یاد شده، استان خراسان رضوی با هشت طرح، استان‌های تهران و آذربایجان شرقی هر کدام با چهار طرح، استان مرکزی با سه طرح و استان‌های فارس، اصفهان، سیستان و بلوچستان و زنجان هر کدام با دو طرح بیشترین میزان سرمایه‌گذاری خارجی را به خود اختصاص داده‌اند.



افغانستانی‌ها با سرمایه‌گذاری در ۹ طرح بیشترین تعداد طرح‌ها را از بین کشورهای اروپایی، آسیایی و آمریکای شمالی به منظور انجام سرمایه‌گذاری خارجی در حوزه صنعت، معدن و تجارت در ایران به خود اختصاص داده‌اند. به گزارش ایسنا، انتقال فناوری روز و تکنولوژی‌های پیشرفته به داخل کشور، تولید صادرات‌محور و دسترسی به بازارهای بین‌المللی، همکاری‌های اقتصادی بلندمدت با تأکید بر افزایش کیفیت محصولات داخلی و نیز تکمیل زنجیره‌های تولید داخل و اتصال آن به زنجیره جهانی به عنوان راهبردهای اصلی وزارت صنعت، معدن و تجارت در مقوله سرمایه‌گذاری تعریف شدند. در طول دولت یازدهم ۹۰۸ میلیارد دلار سرمایه‌گذاری خارجی در حوزه صنعت، معدن و تجارت تأمین و تصویب ۳۸ پروژه

طلب کنیم تا بتوانیم مسکن امن و ارزان قیمت در اختیار مردم و اقتدار آسیب پذیر جامعه قرار دهیم. مسکن باید توسط افراد متخصص ساخته شود و اعطای تسهیلات برای تولید و خریداران با بهره متعارف نیز از راهکارهای تداوم رونق مسکن است.حسام عقیایی نماینده اضافه در کمیسیون املاک در ارتباط تلفنی گفت:

به مجموع این رونق نسبی است که نسبت به تابستان ۹۶ رخ داده و میزان آن به طور متوسط در شهرهای بزرگ بیشتر از شهرهای کوچک و غیرشهری است. این رونق روند ملایمی است و نمی توانیم تغییر یازگشت رونق به بازار مسکن را داشته باشیم، فقط می توان گفت تاحدودی معاملات بیشتر شده و درحال عبور از مسیر رکود هستیم اما حجم معاملات آفند نیست که رونق گرفته باشند.او درباره عبور از مرحله پیش رونق به مرحله رونق نیز افزود: اگر میزان معاملات صورت گرفته در کشور را بر اساس سامانه اداره املاک و مستقاتل رصد کنیم و مقایسه ای با سال های قبل از سال ۹۱ داشته باشیم، این حجم از معاملات تقریبا یک چهارم معاملاتی است که ما در سال های ۹۰ و ۸۹ در تهران داشته ایم که این میزان معاملات نشان دهنده بازگشت رونق به بازار مسکن نیست و هنوز به رونقی که مد نظر است نرسیده ایم.

عقیایی در ادامه گفت: پیش بینی این است که روند رو به رشد ادامه داشته باشد و تا پایان سال با شیب ملایم شاهد افزایش معاملات خواهیم بود؛ رشد قیمت نخواهیم داشت اما افزایش معاملات مسکن را حتما شاهد خواهیم بود. اصلاح ساختار سود بانکی نیز در رونق بازار مسکن از عوامل رونق در بازار مسکن است.

طلب کنیم تا بتوانیم مسکن امن و ارزان قیمت در اختیار مردم و اقتدار آسیب پذیر جامعه قرار دهیم. مسکن باید توسط افراد متخصص ساخته شود و اعطای تسهیلات برای تولید و خریداران با بهره متعارف نیز از راهکارهای تداوم رونق مسکن است.حسام عقیایی نماینده اضافه در کمیسیون املاک در ارتباط تلفنی گفت:

به مجموع این رونق نسبی است که نسبت به تابستان ۹۶ رخ داده و میزان آن به طور متوسط در شهرهای بزرگ بیشتر از شهرهای کوچک و غیرشهری است. این رونق روند ملایمی است و نمی توانیم تغییر یازگشت رونق به بازار مسکن را داشته باشیم، فقط می توان گفت تاحدودی معاملات بیشتر شده و درحال عبور از مسیر رکود هستیم اما حجم معاملات آفند نیست که رونق گرفته باشند.او درباره عبور از مرحله پیش رونق به مرحله رونق نیز افزود: اگر میزان معاملات صورت گرفته در کشور را بر اساس سامانه اداره املاک و مستقاتل رصد کنیم و مقایسه ای با سال های قبل از سال ۹۱ داشته باشیم، این حجم از معاملات تقریبا یک چهارم معاملاتی است که ما در سال های ۹۰ و ۸۹ در تهران داشته ایم که این میزان معاملات نشان دهنده بازگشت رونق به بازار مسکن نیست و هنوز به رونقی که مد نظر است نرسیده ایم.

عقیایی در ادامه گفت: پیش بینی این است که روند رو به رشد ادامه داشته باشد و تا پایان سال با شیب ملایم شاهد افزایش معاملات خواهیم بود؛ رشد قیمت نخواهیم داشت اما افزایش معاملات مسکن را حتما شاهد خواهیم بود. اصلاح ساختار سود بانکی نیز در رونق بازار مسکن از عوامل رونق در بازار مسکن است.

طلب کنیم تا بتوانیم مسکن امن و ارزان قیمت در اختیار مردم و اقتدار آسیب پذیر جامعه قرار دهیم. مسکن باید توسط افراد متخصص ساخته شود و اعطای تسهیلات برای تولید و خریداران با بهره متعارف نیز از راهکارهای تداوم رونق مسکن است.حسام عقیایی نماینده اضافه در کمیسیون املاک در ارتباط تلفنی گفت:

به مجموع این رونق نسبی است که نسبت به تابستان ۹۶ رخ داده و میزان آن به طور متوسط در شهرهای بزرگ بیشتر از شهرهای کوچک و غیرشهری است. این رونق روند ملایمی است و نمی توانیم تغییر یازگشت رونق به بازار مسکن را داشته باشیم، فقط می توان گفت تاحدودی معاملات بیشتر شده و درحال عبور از مسیر رکود هستیم اما حجم معاملات آفند نیست که رونق گرفته باشند.او درباره عبور از مرحله پیش رونق به مرحله رونق نیز افزود: اگر میزان معاملات صورت گرفته در کشور را بر اساس سامانه اداره املاک و مستقاتل رصد کنیم و مقایسه ای با سال های قبل از سال ۹۱ داشته باشیم، این حجم از معاملات تقریبا یک چهارم معاملاتی است که ما در سال های ۹۰ و ۸۹ در تهران داشته ایم که این میزان معاملات نشان دهنده بازگشت رونق به بازار مسکن نیست و هنوز به رونقی که مد نظر است نرسیده ایم.

عقیایی در ادامه گفت: پیش بینی این است که روند رو به رشد ادامه داشته باشد و تا پایان سال با شیب ملایم شاهد افزایش معاملات خواهیم بود؛ رشد قیمت نخواهیم داشت اما افزایش معاملات مسکن را حتما شاهد خواهیم بود. اصلاح ساختار سود بانکی نیز در رونق بازار مسکن از عوامل رونق در بازار مسکن است.

طلب کنیم تا بتوانیم مسکن امن و ارزان قیمت در اختیار مردم و اقتدار آسیب پذیر جامعه قرار دهیم. مسکن باید توسط افراد متخصص ساخته شود و اعطای تسهیلات برای تولید و خریداران با بهره متعارف نیز از راهکارهای تداوم رونق مسکن است.حسام عقیایی نماینده اضافه در کمیسیون املاک در ارتباط تلفنی گفت:

به مجموع این رونق نسبی است که نسبت به تابستان ۹۶ رخ داده و میزان آن به طور متوسط در شهرهای بزرگ بیشتر از شهرهای کوچک و غیرشهری است. این رونق روند ملایمی است و نمی توانیم تغییر یازگشت رونق به بازار مسکن را داشته باشیم، فقط می توان گفت تاحدودی معاملات بیشتر شده و درحال عبور از مسیر رکود هستیم اما حجم معاملات آفند نیست که رونق گرفته باشند.او درباره عبور از مرحله پیش رونق به مرحله رونق نیز افزود: اگر میزان معاملات صورت گرفته در کشور را بر اساس سامانه اداره املاک و مستقاتل رصد کنیم و مقایسه ای با سال های قبل از سال ۹۱ داشته باشیم، این حجم از معاملات تقریبا یک چهارم معاملاتی است که ما در سال های ۹۰ و ۸۹ در تهران داشته ایم که این میزان معاملات نشان دهنده بازگشت رونق به بازار مسکن نیست و هنوز به رونقی که مد نظر است نرسیده ایم.

اقتصادی



ناصری‌نژاد، علی گل مرادی، عبدالله سامری، علی عسگر ظاهری عبودن، غلامرضا شسرفی، حبیب‌الله کشت‌زر، جواد کاظم‌نسب، فریدون حسن‌وند، قاسم ساعدی، خالدی، کرم پور، عدل هاشمی، نعمتی، خدری، بهرام نیا، قربانی، جلال میرزایی، امیری خامکانی، سگینه الماسی، احمد مرادی، احمد صفری، علی آدیانی، هدایت‌الله خادمی و سلام امینی اعضای کمیسیون انرژی مجلس را تشکیل می دهند که ریاست آن بر عهده فریدون حسوندن نماینده خوزستان است.

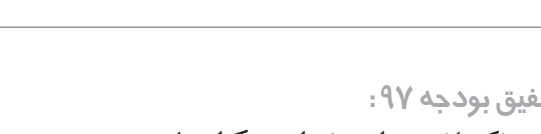


تولید فولاد خام از مرز ۲۱ میلیون تن عبور می کند

رئیس هیئت مدیره انجمن تولید کنندگان فولاد: صنعت فولاد به علت مواد اولیه فراوان انرژی، نیروی انسانی، تجربه طولانی و اشتغال از بون در زمره صنایع با مزیت بالا قرار دارد. فولاد به خاطر نقشی که ایجاد اشتغال دارد، ۶۲ بخش ۶۲ درصد ظرفیت خالی داریم. محمود اسلامیان در نشست خبری با اشاره به ۱۷۰ عضو انجمن فولاد کشور افزود: فولاد به خاطر نقشی که ایجاد اشتغال دارد همه کشورها به دنبال صیانت از این صنعت هستند تحقیقات زاینی ها نشان می دهد به ازای یک شغل در فولاد ۲۵ اشتغال ایجاد می شود و بر همین مبنا است که ترامپ هم در تفرقه فولاد کوتاه نمی آید.اسلامیان گفت: ما امروز نیاز به حمایت و سرمایه گذاری دولت گذشته در صنعت فولاد طرح جامع فولاد کنار گذاشته شد و مجوزهای زیادی بدون توجه به مکان یابی و مزیت اقتصادی و نقشه راه صادر شد.اسلامیان گفت: در مناطق خشک که مشکل کم آبی داشت اقدام به ایجاد کارخانجات فولاد سازی کردند که مسائل زیست محیطی ایجاد کرد و ما در حدود ۴ سال آینده همچنین با توجه به بی

یارانه دهک‌های کم درآمد ۴ برابر می‌شود

رئیس سازمان برنامه و بودجه استان تهران گفت:با حذف دهک های پردرآمد جامعه از لیست هدفمندی، افراد نیازمند تا ۴ برابر بیشتر یعنی هر نفر ۱۹۲ هزار تومان یارانه دریافت خواهند کرد. به گزارش گام چم آنلاین از میزان، نعمت الله ترکی در خصوص نحوه تعیین دهک‌های کم درآمد برای واریز یارانه نقدی گفت: افراد برای دریافت یارانه باید نیازمندی خود را اعلام کنند که صورت صلاحیت یارانه دریافت می‌کنند و در صورت حذف دهک‌های پردرآمد از لیست هدفمندی، دهک‌های پایین ۴.۵ برابر یارانه دریافت می‌کنند، دراین اساس هر نفر از خانوار ۱۹۲ هزار تومان و خانوارهای ۵ نفره بیش از ۷۰۰ هزار تومان یارانه دریافت خواهند کرد.رئیس سازمان برنامه و بودجه استان تهران افزود: در دوره سال آینده به افراد عضو کمیته امام امداد خمینی، بهزیستی، زنان سرپرست خانوار، بازنشستگان، افراد ساکن در دهستان ها و بیماران خاص پرداخت خواهد شد.



سختگوی کمیسیون تلفیق بودجه ۹۷:

افزایش قیمت حامل های انرژی جزء نگرانی های نمایندگان است

از جانب کمیسیون تلفیق بودجه، قطعاً در جهت منافع اقتسار مختلف جامعه به‌ویژه مردم کم‌درآمد و قشر ضعیف جامعه خواهد بود. یوسف‌نژاد با تأکید بر اینکه اعضای کمیسیون تلفیق بودجه برای هر ریل راه آمدی که قرار است دولت از جامعه به‌ویژه اقتسار کم‌درآمد جامعه داشته باشد، با دقت، ظرافت و منطقی وپژهای بررسی خواهد کرد، گفت: بحث هزینه‌کرد درآمدها هم قطعاً بر اساس منطق و بر مبنای تصمیم جمعی به بهترین وضع خواهد بود، به‌گونه‌ای که به راه و منافع عمومی مردم جزییات می‌شویم پیشنهاددهندگان، موافقان و مخالفان، نماینده دیوان محاسبات، دیوان دولت، مرکز پژوهش‌ها و همچنین اتاق‌ها، هر کدام به مدت ۳ دقیقه فرصت ارائه نظرات خود را در خصوص تبصره‌ها و ردیف‌ها دارند.

سختگوی کمیسیون تلفیق بودجه ۹۷ همچنین عنوان کرد: درنهایت مصوبه کمیسیون و پیشنهادات ارائه‌شده مورد رای‌گیری قرار می‌گیرد که پس از اتمام درآمدها نیز وارد مباحث هزینه‌ای ششده و آنها را بررسی می‌کنیم.وی با اعلام اینکه احتمالاً بررسی مباحث هزینه‌ای و جزئیات لایحه بودجه سال ۹۷ کل کشور، ۲ یا ۳ هفته به طول بیانجامد،تصریح کرد: آنچه در نقطه‌نظر نمایندگان دولت در مجلس مشاهده شد، بیشتر در مورد منابع محدود در اختیار دولت بود که مسائل و واقعیت‌هایی که در ارتباط با این منابع وجود داشت، عنوان شد. مواردی نظیر تولید، اشتغال و بیکاری، بیکاری فارغ‌التحصیلان و همچنین استفاده از منابع محدود برای صرف بودجه‌هایی نظیر پروژه‌های عمرانی، ازجمله موارد مشترک بین نمایندگان دولت و مجلس بود؛ چراکه ما بیش از ۷۱ هزار پروژه عمرانی نیمه‌کاره داریم که برای این تعداد تنها ۶۰ هزار میلیارد تومان تخصیص اعتبار صورت گرفته است، اما برای این ۷۱ هزار پروژه عمرانی نیمه‌تمام نیازمند حداقل ۵۰۰ هزار میلیارد اعتبار هستیم.

وی در بخش دیگری از سخنان خود بیان کرد: طبیعی است بهتر در تصمیم در مباحث کمیسیون تلفیق شنبه، نقطه‌نظرات نمایندگان مجلس و دولت است که بهترین تصمیم برای موثرترین تخصیص منبع برای پروژه‌های موردنیاز مدنظر قرار خواهد گرفت و هرگونه تصمیم سببی وارد نشود.

یوسف‌نژاد در بخش پایانی نشست خبری خود به موضوع افزایش قیمت حامل‌های انرژی نیز اشاره کرد و گفت: مسائلی مانند افزایش قیمت حامل‌های انرژی و فشار بر جامعه، جزء نگرانی‌ها و دغدغه‌های دلسوزان مردم و نمایندگان خواهد بود. لذا تصمیمات ما به‌گونه‌ای خواهد بود که به‌نفع و سود مردم و همچنین صلحت آنها باشد و به اقتسار کم‌درآمد جامعه سببی وارد نشود.



سازمان مدیریت پسماند شهرداری بندرعباس

به گزارش خبرگزاری صداوسیما، روابط عمومی

بانک مرکزی اعلام کرد: حسب مصوبه هیئت

مدیره سازمان بورس و اوراق بهادار ابلاغی به

مذکور اتخاذ کنند.

به گزارش خبرگزاری صداوسیما، روابط عمومی

بانک مرکزی اعلام کرد: حسب مصوبه هیئت

مدیره سازمان بورس و اوراق بهادار ابلاغی به

مذکور اتخاذ کنند.

دو مامور پلیس که به اتهام شلیک مرگبار پای میز محاکمه ایستادند، سه‌نوشته متفاوت پیدا کردند.

به گزارش جام جم، نخستین پرونده به تعقیب و گریز استواردم کلانتری جوادیه تهرانپارس با یک فرد مظنون به سرقت برمی گردد. ۵ شهریور ۹۴ مامور پلیس هنگام گشتزنی به راکب یک دستگاه موتورسیکلت مشکوک شد و دستور ایست داد.مظنون اما بسرعت موتور خود را روشن کرد و با به فرار گذاشت. مامور سہبار تیراندازی کرد که گلوله سوم به سینه راکب خورد و باعث مرگ او شد. با ششکایت پدر و مادر مقتول، کیفرشعبه پرونده با اتهام قتل عام صادر شدد و برای رسیدگی در اختیار شعبه هشتم دادگاه کیفری استان تهران قرار گرفت اما پیش از جلسه محاکمه،

در امتداد تاریکی از عاشقی تا خود کشی!

آن قدر درگیر ناراحتی های روحی و روانی خودم بودم که هیچ وقت نفهمیدم چرا به جای یک تصمیم عاقلانه دست به خودکشی زدم و تا آستانه مرگ پیش رفتم. آن روزها چنان عاشق «پونه» بودم که هیچ گاه تصور نمی کردم روزی به خاطر نفرت از او این گونه جانم را به بازی بگیرم و …

جوان ۲۶ ساله ای که با مشاهده رفتارهای متعارف همسرش دست به خودکشی زده بود درحالی که پیش می کرد کاش به حرف مسادرم گوش می دادم و عاقلانه ازدواج می کردم به کارشناس اجتماعی کلانتری فیاض بخش مشدد گفتم: پسردم کارمد عالی رتبه یکی از ادارات دولتی بود و ما زندگی متوسطی داشتیم. وقتی تحصیلاتم در مقطع متوسطه به پایان رسید، سه خواهر و برادر بزرگ ترم ازدواج کرده بودند به همین دلیل من بیشتر از گذشته مورد توجه پدر ومادرم بودم. حدود یک سال قبل آگهی استخدام یکی از مراکز نظامی را در یک روزنامه دیدم و تصمیم گرفتم در آن مرکز نظامی ثبت نام کنم. همه مراحل استخدامی را با موفقیت گذراندم اما از عهده صاحبه پایانی برنیامدم و در آن مرکز استخدام نشدم. این موضوع تاثیر بدی روی روح و روانم گذاشت به طوری که دچار افسردگی شدم. در همین روزها بود که برای رهایی از این شرایط در کلاس آموزش شش و دو پایه افسردگی نام کردم. آن جا بود که با یکی از همکلاسی هایم به نام پونه آشنا شدم. تا آن روز هیچ گاه با جنس مخالف رابطه ای نداشتم اما شرایط نامساعد روحی ام باعث شد ناخواذاً با یک به سویی او کشیده شوم. پونه دختر بزرگ خانواده بود و پدرش که در یک مغازه کفش فروشی کار می کرد در وضعیت مالی مناسبی نداشست. این درحالی بود که پونه هم به نوع پوشش و رعایت حجابش اهمیتی نمی داد

پوشش و رعایت حجابش اهمیتی نمی داد

پوشش و رعایت حجابش اهمیتی نمی داد

پنج سال بعد از مرگ مرد میانساخت مشخص شد در جریان دعوای خانوادگی خانوادهت توسط خواهرش به قتل رسیده‌است.

به گزارش جام‌جم، صبح ۹ تیر سال ۹۱ یکی از مسئولان بیمارستان الفیروز با کلانتری ۱۲۴ فرجام تماس گرفت و از مرگ مشکوک مردی ۴۵ ساله خبر داد. ماموران با حضور در بیمارستان و تحقیقات اولیه متوجه شدند این مرد در خانه زخمی شده و پدرش را در یک بیمارستان آورده‌اند، اما به دلیل شدت خونریزی فوت شده است.

کارشناسان پزشکی قانونی نظر دادند، مرد میانساخت بر اثر اصابت جسم تیز و پرنده فوت شده است. برای رازگشایی از مرگ او، مادر سالخورده و خواهر میانسالتی که زمان حادثه در خانه بودند، تحت بازجویی قرار گرفتند.

مادر سالخورده به افسر تحقیق گفت: پسرم معتاد بود و بیماری اعصاب و روان داشت. آن روز از من پول می‌خواست. گفتم پول ندارم، منتظر باش تا خواهرت بیاید. پسرم داد و فریاد می‌کرد، خواهرش که آمد، باز پول خواست. دخترم سعی می‌کرد او را آرام کند که نشد.

وی افزود: پسرم با برداشتن جاقو به سمت من آمد تا مرا

حوادث

سر نوشت متفاوت ۲ مامور ناجادر دادگاه

اولیای‌ام با حضور در دادرسا از قصاص صرف‌نظر کردند و خواستار دریافت دیه شدند.صبح دیروز، جلسه دادگاه از جنبه عمومی جرم برگزار شد و استواردم پلیس گفت: «آن روز به راکب موتورسیکلت مشکوک شدم و دستور ایست دادم اما او توجهی نکرد و گریخت. من دو گلوله به سمت لایتیکش نشانه رفتم. گلوله سوم را هم به قصد لاستیک شلیک کردم اما در همین لحظه، راکب تعادلش را از دست داد و روی زمین افتاد به همین

افسسال بیش از ۵۲۷ تن انواع محصولات کشاورزی قاجاق در هرمزگان کشف شده است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، عزیز سیدی مدیر توسعه بازرگانی سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان گفت: در ۹ ماه اسمال بیش از ۵۲۷ تن انواع محصولات کشاورزی قاجاق کشف شد.وی

فرمانده پلیس فرودگاههای کشور از کشف بیش از ۹ میلیارد ریال ارز قاچاق توسط کارکنان پلیس فرودگاه بین‌المللی امام خمینی(ره) خبر داد.
به گزارش جام جم، آنلین از مهر، سردار حسن مهری با اشاره به کشف بیش از ۹ میلیارد ریال ارز قاچاق توسط کارکنان پلیس فرودگاه بین‌المللی امام خمینی (ره) اظهار داشت: این اقلام قاجاق، طی دانت در خصوص نقل و انتقال از غیر

ربوده شدن دختر نوجوان از بوستان

مسرد معتاد که با همدستی زن کندهزن، دختر ۱۲ ساله‌ای را از یک بوستان ربوده و به خانه‌اش برده بود، برای رسیدگی و محاکمه روی مقبضات دادگاه کیفری استان تهران قرار گرفت.

به گزارش خبرنگار حوادث «ایران» رسیدگی به این پرونده از شهریور اسال و با گزارش بوده شدن دخترپنج‌ه‌ای به نام «پاسین» در دستور کار تیم تحقیق قرار گرفت. در حالی که تجسس‌ها برای یافتن رد پایی از دخترک ادامه داشت، ساکنان محله‌ای در محدوده سرآسیاب تهران در تماس با پلیس مدعی شدند مرد همسایه را دیده‌اند که دختری را به زور به خانه برده اما دخترک پس از شکستن پنجره‌از مرد کمک‌خواسته‌است.با اعلام این گزارش ماموران گشت پلیس بلافاصله محل اعزام شدند و با ورود به خانه مرد کل فرشته دختر هراسان را نجات دادند.دخترپنج‌ت‌ه‌ای بافته کارآگاهان گفت: من دریارک سرگرم بازی با زنی به نام سیرین بودم که ناگهان به پونه‌ای از من خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

خواست با او تا جایی بروم. بعد هم به طرف

 سده شنبه ۱۲ دی ۱۳۹۶
۱۴ ربیع الثانی ۱۴۳۹
سال هفدهم شماره ۲۶۶۵

■ خبری ■
آغاز برداشت گوجه فرنگی از مزارع بندرعباس ■ برداشت گوجه فرنگی از زمین های کشاورزی بندرعباس آغاز شدبه گزارش باشگاه خبرنگاران جوان ،مصور شفیع مدیر جهاد کشاورزی شهرستان بندرعباس پیش بینی کرد پیش از ۹۰ هزار تن محصول برداشت شودوی گفت: ۳ هزار هکتار از مزارع بندرعباس زیرکشت محصول گوجه فرنگی است.مدیر جهاد کشاورزی شهرستان بندرعباس افزود : به دلیل بهره گیری از نشاء سالم و رعایت اصول فنی، تولید اسال نسبت به پار سال ۵ درصد افزایش دارد.مصور شفعی گفت:روستاهای رضوان ، قلعه قاضی و تخت از قطب های مهم تولید گوجه فرنگی در شهرستان بندرعباس هستندوی افزود، محصولات تولید شده علاوه بر عرضه در بازارهای استان به استان های تهران، تبریز ، فارس و خراسان ارسال می شود.شفعی افزود: برداشت گوجه فرنگی تا پایان اسفند ماه ادامه دارد.

آغاز عملیات اجرایی هیدروگرافی مخزن سد استقلال میناب
■ عملیات اجرایی هیدروگرافی مخزن سد استقلال میناب آغاز شد. به گزارش روابط عمومی شرکت سهامی آب منطقه ای هرمزگان،مدیر بهره برداری و نگهداری از تاسیسات آبی اظهار کرد : به منظور مدیریت حجم مخزن سد استقلال میناب ، عملیات اجرایی هیدروگرافی مخزن سدهای استقلال میناب آغاز یکار نمود.مهندس حجت توحدی با اعلام این خبر افزود : این عملیات توسط مهندسین مشاور نقش آرا بسا اعتباری بالغ بر ۲۵۲ میلیون ریال و با مدت زمان اجرای ۴ ماه ، در حال انجام می باشد.توحدی در ادامه گفت : هر پنج سال یکبار انجام هیدروگرافی و نقشه برداری در مخازن سدها صورت می گیرد که آخرین بار این عملیات در سال ۱۳۹۱ برای سد استقلال انجام شده است.هدف از انجام عملیات هیدروگرافی مخازن سدها ، تعیین میزان دقیق حجم مخزن و رسوبات وارد شده در طول دوران بهره برداری سد و به منظور مدیریت منابع آب مخزن جهت مصارف شرب و کشاورزی صورت می گیرد.

برداشت ۴۰۰ هزار تن سبزی و صیفی در هرمزگان

■ ز ابتدای فصل برداشت محصولات سبزی و صیفی در هرمزگان تاکنون حدود ۴۰۰ هزار تن محصول برداشت شده است.به گزارش ایستا، منطقه خلیج فارس، مدیر امور زراعت سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان گفت: تاکنون حدود ۲۵ درصد محصولات سبزی و صیفی در استان برداشت شده است.رضا امیری زاده پیش‌بینی کرد تا پایان فصل برداشت یکمیلیون و ۶۵۰ هزار تن محصول سبزی و صیفی برداشت شودوی تصریح کرد: سطح زیر کشت این محصولات در هرمزگان ۵۵ هزار هکتار است که هرمزگان رتبه نخست تولید محصولات خارج از فصل در کشور دارد.مدیر امور زراعت سازمان جهاد کشاورزی هرمزگان اضافه کرد: بیش از ۱۵ نوع محصول سبزی و صیفی در هرمزگان تولید می‌شود که خیار، فلفل، گوجه، بادمجان، پیاز و هندوانه مهم‌ترین از این‌هاست.امیری زاده خاطر نشان کرد:فصل برداشت از اواخر آبان با محصول بادمجان آغاز می‌شود و تا دیهشت سال آینده با برداشت پیاز به پایان می‌رسد.

نصب کنتورهای حجمی هوشمند بر روی چاههای شمیل و نیان
■ مدیر بهره برداری و نگهداری از تاسیسات آبی اظهار کرد: به منظور مدیریت هر چه مناسب تر میزان منابع و مصارف آب شرب شهر بندرعباس ، عملیات اجرایی نصب کنتورهای حجمی هوشمند بر روی ۳۳ دستگاه از چاه های کمک شرب شمیل و نیان آغاز به کار نمود . به گزارش روابط عمومی شرکت سهامی آب منطقه ای هرمزگان، مهندس توحدی با اعلام این خبر افزود : این عملیات توسط شرکت صبا فر تور با اعتباری بالغ بر ۲ میلیارد ریال و با مدت زمان اجرای ۴ ماه ، در حال انجام می باشد.چاه های کمک شرب شمیل و نیان به عنوان چاه های اضطراری تأمین کننده آب شرب شهر بندرعباس بخشی از نیاز این شهر را تأمین می کنند.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت اول <i>شرکت تعاونی خدمات سوخت رسانی صدف مارین</i> شناورهای جاسک به شماره ثبت ۲۰۴ به شناسه ملی ۱۳۷۸۴۱۰۱۴۰۰۰ راس ساعت ۱۰ روز شنبه مورخ ۹۶/۱۰/۲۳ در محل دفتر شرکت
به آدرس : جاسک – اسکله اداره بندرودریانوردی تشکیل میگردد.
لذا از کلیه اعضاء دعوت می شود بادر دست داشتن کارت ویادفترچه عضویت راس ساعت مقرر در محل مذکورحضور به هم رسانیدو یواوکیل /نماینده خودراکتبامعرفی نمایدید.
دستور جلسه :
*گزارش هییت مدیره ویازرس
*طرح و تصویب صورت مالی سال ۹۴-۹۵ ونحوه تقسیم سودویژه وبودجه سال آینده شرکت
*تعیین خط مشی آینده شرکت تعاونی

تاریخ انتشار : ۹۶/۱۰/۱۲

سایت مدیره مسعوداووری

آگهی ابلاغ اجراء	
 ترازوی عدل سازمان محیط زیست و آب و خاک	
بدین وسیله به کبری سالاری نام پندرغلام شماره ملی : ۳۳۹۲۹۳۳۴۴ شماره شناسنامه ۱۴۵۸۶ به نشانی : بندرعباس الهیه شمالی ابلاغ می شودکه بانک ملی به استنادقراردادیبانکی شماره ۹۴۰۸۴۷۵۰جهت وصول مبلغ ۱۴۴/۲۰/۱۳۳۲ ریال تا تاریخ ۹۷/۵/۴ به انضمام خسارت تاخیرمتعلقه واز تاریخ مذکور تا روز تسویه کامل بدهی طبق مقررات علیه شمااجرائیه صادر نموده و پرونده اجرائی به کلاسه ۹۲۰۷۷۱ در این اداره تشکیل شده و طبق گزارش مورخ ۹۷/۷/۱۴ مامور محل اقامت شما به شرح من مستند ساخته شده لذا بنابه تقاضای بستانکار طبق ماده ۱۸۸ نامه اجراءمذاجراییه فقط یک مرتبه در یکی از روز و نامه های کثیرالانتشار می آگهی می شود چنانچه ظرف مدت ده روز از تاریخ این آگهی که روز ابلاغ محسوب می گردندستب به پرداخت بدهی خود اقدام ننمایید عملیات اجرایی جریان خواهد یافت. ۱۳۴۷۱/۴ الف	
مریم چمنی – رئیس اداره اجرای اسناد رسمی بندرعباس	

امام جمعه حاجی آباد گفت: افراد بی بصیرت گفتارشان با حرف های گزاف شبکه های بیگانه و بی بی سی همخوانی دارد.

حجت الاسلام روح الله مختاری در گفت وگو با خبرگزاری فارس اظهار داشت: در فتنه ۸۸ کسانی که دم از انقلاب و اسلام می زدند کاری نکردند که یک عمر دشمنان نظام آزروی انجام دادن آن را داشتند، امروز نیز متأسفانه عده‌ای از افراد در داخل کشور از شبکه‌های بی‌بی‌سی پیروی می‌کنند، حرفی را بر زبان جاری می‌کنند و به جامعه آقاء می‌کنند که همان صحبت شبکه‌های ماهواره‌ای است و با اغتشاش افکنی آب به آسیاب دشمن می‌ریزند. وی با بیان اینکه دشمنان در قوه تصمیم‌گیری این گونه افراد رسوخ کرده تصریح کرد: مقام معظم رهبری مکررا تذکر دادند که

توسط یک کار آفرین مینابی صورت گرفت
راه اندازی کار گاه تولید دمپایی در میناب
یک کار آفرین مینابی با راه اندازی کارگاه تولید دمپایی با اعتبار ۳۰ میلیون تومان اشتغالزایی ۹ نفر را محقق ساخت.
به گزارش شبکه اطلاع رسانی هرمز:به نقل از میناب جنوب،یک جوان کار آفرین در شهرستان میناب در راستای تحقق شعار اقتصاد مقاومتی؛ تولید و اشتغال با دریافت تسهیلات اقتصاد مقاومتی موفق به راه اندازی یک کارگاه ساخت و تولید دمپایی زنانه شد. این کار آفرین با دریافت اعتبار ۳۰ میلیون تومان و راه اندازی کارگاه نیمه صنعتی ساخت و تولید دمپایی توانسته اشتغالزایی ۹ نفر بصورت مستقیم و غیر مستقیم در این شهرستان محقق سازد. زارعی فعال اقتصاد مقاومتی گفت: مواد اولیه مصرفی برای ساخت دمپایی از تهران خریداری می شود و دمپایی تولیدی از این شهرستان علاوه بر فروش آن در داخل استان بعنوان سوغات به کشورهای لندن و عمان نیز ارسال می شود.

در اجرای طرح اقتصاد مقاومتی صورت گرفت

راه اندازی کارگاه پرورش شتر مرغ در میناب

یسک کار آفرین مینابی با استفاده از ظرفیت‌های کشاورزی،دامی و پرورش طیور با راه اندازی کارگاه پرورش شترمرغ در روستای دشمره اشتغال انجام داده است.به گزارش شبکه اطلاع رسانی هرمز به نقل از میناب جنوب،یک کار آفرین مینابی با استفاده از ظرفیت‌های کشاورزی،دامی و پرورش طیور با راه اندازی کارگاه پرورش شترمرغ مولد در روستای دشمره اشتغالزایی انجام داده است.عباس کریمی با مشارکت یکی از فعالان اقتصاد مقاومتی با سهم آورده ۱۷۰ میلیون و با دریافت تسهیلات ۳۰ میلیون تومانی از بسج سازندگی شهرستان میناب در راستای تحقق اقتصاد مقاومتی موفق به راه اندازی دو مزرعه پرورش شتر مرغ مولد در روستای دشومهر شده است. عباس کریمی ،فعال اقتصاد مقاومتی در میناب گفت: در حال حاضر با ۳۰ قطعه شترمرغ در دو واحد سنتی برای سه نفر اشتغالزایی کرده ام.وی یادآور شد:در صورت حمایت و واگذاری تسهیلات بیشتر از سوی

شهرستان

امام جمعه حاجی آباد:

بی بصیرت ها گفتار شان با شبکه های بیگانه همخوانی دارد

افزود: عسدهای در دوران غربت پیامبر و امیرالمومنین (ع) با ائمه همراه بودند و در رکاب ائمه (ص) شمشیر می‌زدند اما از مسیر اصلی خارج شدند، تاریخ شاهد انحرافات این گونه افراد است.
منح تاری در پایان افزود: افراد تا زمانی که پایبند به ولایت فقیه هستند در نزد مردم محترم هستند اما همین که از مسیر ولایت جدا شدند دیگر قابل احترام نیستند، کسی شاید دیروز اهل مبارزه بود و به این کشور خدمت کرده اما امروز در مسیر دیگری قرار گرفته و دیگر این فرد ارزشی ندارد و بداند اگر از دهان و حنجره او حرفی شنیده شد که حرف بی‌بی‌سی و دشمن هست، نباید به او اعتنا کرد.

امام جمعه بندرخمیر:

انجام فعالیت‌های فرهنگی نیازمند انگیزه قوی است

خود نگاه کند.امام جمعه بندرخمیر با تأکید بر اینکه در فعالیت فرهنگی و انقلابی باید انگیزه قوی وجود داشته باشد، تصریح کرد: دلسوزی برای مومن فریضه است نه وظیفه، وقتی کاری وظیفه شود نمی‌توان آن را انجام نداد. صفایی حائری ادامه داد: برای انجام فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی نیز آن کار باید به غریزه تبدیل شود در آن صورت نمی‌توان از آن گذشت. وی گفت: انسان باید معرفت به اهداف و راه رسیدن به فرهنگ‌ی و اجتماعی نیز آن کار باید به غریزه تبدیل انجام دهد- با انگیزه مخلصانه هم نمی‌تواند کاری انجام دهد.در ادامه این دیدار، حجت‌الاسلام محمد صحرانشین با ارائه گزارشی از فعالیت‌های تبلیغی انجام شده تبلیغات اسلامی بندرخمیر و تشکر از امام جمعه به خاطر حمایت و همراهی با این اداره اظهار کرد: یکی از دلایل اصلی موفقیت اداره تبلیغات اسلامی، حمایت

امام جمعه موقت حاجی آباد خبرداد	
کاهش نسبی طلاق در حاجی آباد	
یکباری، روابط نامشروع، اعتیاد، ازدواج‌های کم سن و سال و...از جمله مواردی است که در این شهرستان بیشترین تاثیر را در موضوع طلاق داشته است.امام جمعه موقت حاجی آباد، برگزاری کلاس‌های مشاوره‌ای ویژه قبل و بعد از ازدواج به زوجین، ایجاد مرکز مشاوره خانواده جهت پاسخگویی به نیاز آنان و آگاهی بخشی به خانواده‌ها در خصوص مراقبت‌پذیری از جوانان در خصوص اعتیاد می‌تواند به حل این معضل کمک کند. وی اذعان داشت:کمک ترک اعتیاد با همکاری شبکه بهداشت و درمان راه‌اندازی شده و امیدواریم مسؤولین به جوانانی که دچار این معضل شدند کمک کنند تا بار دیگری به آغوش گرم خانواده بازگردند و به اشتغال پایدار مشغول شوند تا دوباره گرفتار این مسائل نشوند.	

امام جمعه موقت حاجی آباد گفت: مسؤولین به جوانان گرفتار شده در دام اعتیاد کمک کنند تا بنیان خانواده‌ها از هم نپاشد.

حجت الاسلام مختار صادقی در گفت‌وگو با خبرگزاری فارس در حاجی آباد، اظهار داشت: متأسفانه طلاق معضل خانمان‌سوزی است که زوج‌های جوان به دلیل بی‌اطلاعی از عواقب آن اقدام به این مسئله می‌کنند.

وی با اظهار تأسف از وضعیت طلاق در شهرستان حاجی آباد در سنوات گذشته تصریح کرد: وضعیت این شهرستان در مسئله طلاق قبل از انقلاب و بعد از آن بسیار نگران کننده بوده اما طی دو سال گذشته با تهیه‌اتی که صورت گرفته شاهد کاهش نسبی این پدیده ضد اجتماعی هستیم.صادقی به علل معضل طلاق اشاره و اذعان داشت: فقر اقتصادی،

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

شهررداری بیکاه در نظر دارد پروژه عمرانی ذیل را از طریق برگزاری مناقصه عمومی یک مرحله ای به پیمانکاروشـرکت واجـدشرایط واگذار نمایدبنابر این از شـرکتـهای واجـدشرایط دارای رتبه بندی وصلاحيـت از سـازمان مدیریت وبرنامه ریزی که دارای ظرفیت آماده بکار متناسب با پروژه ميباشنددعوت بعمل می آيد.

موضوع	اجرای فاز ۴ بندر اصلی شهر شامل ۶۴۴۰ متر مکعب خاکت ریزی وجدولنگداری به طول ۲۱۴۳ و آسفالت گرم به مساحت ۵ سانی متر به مساحت ۸۸۰۰ متر مربع
مبلغ اعتبار	چهار میلیارد ریال ۴۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

محل وملت ونحوه دریافت اسناد: از تاریخ انتشار آگهی مورخ ۹۶/۱۰/۱۲ تا تاریخ ۹۶/۱۰/۲۳ وبه مدت ۱۲ روز(باروزهای تعطیلی)
بامراجعه به آدرس : رودان –شهربیکاه –شهررداری بیکاه واحددبیر خانه بارائه معرفی نامه معتبر از شرکت مهلت تحویل پاکات مناقصه : تا پایان روز شنبه ۹۶/۱۱/۰۷ تاریخ باز گشایی پاکات : ۹۶/۱۱/۰۸ روز یکشنبه محل تحویل پیشنهادات : شهرستان رودان –شهربیکاه –شهررداری بیکاه واحددبیر خانه مبنای پیمان : بر اساس فهرست بهای ۹۶ سپرده شرکت در مناقصه : پردر مناقصه گران می بایستی ضمانتنامه بانک بدون قیدوشرط وقابل تمدیدویا اصل فیش واریزی وجه به مبلغ ۰۰۰/۰۰۰/۲۰۰ (دویست میلیون ریال)به حساب تمرکز وجوه سپرده ۰۶۰۶۰۱۴۵۵۰۱۷۱۱ نزد بانک ملی شعبه دارایی
آدرس دستگاه مناقصه گذار: استان هرمزگان –شهرستان رودان –شهربیکاه شهررداری بیکاه واحدفنی وشهرسازی شماره تلفن تماس ۰۷۶۴۲۸۷۰۹۰۷ – ۰۷۶۴۲۸۷۱۰۰۱ – ۰۷۶۴۲۸۷۱۰۵۸۲ – ۰۹۱۷۳۶۵
مدت اجرای کار: ۶ ماه شمسی
شرایط اختصاص :
الف : به اسنادومدارک فاقدسپرده ترتیب اثر داده نخواهدشد.
ب : هرگاه برنده گان اول ودوم حاضر به انعقاد قرارداد نشدندسپرده آنها به ترتیب ضبط خواهدشد.
ج : دارا بودن گواهینامه صلاحیت پایه ۵ در رشته راه و ترابری الزامی می باشد.
د : اعلام وجود ظرفیت کاری آزاد بر اساس تعداد کارهای در دست انجام وظرفیت مجاز بر اساس سایت ht://sajar.mporg.irتکمیل فرم خوداظهاری شرکت

روابط عمومی اداره کل

منبع طبیعی و

آبخیزداری هرمزگان



www.fsa.org.ir

خداوند دخت را برای انسان آفرید. از این رو، او باید دخت بکارد، آن را آبیاری کند و در حفظ آن بکوشد.

بندرعباس	اهواز	بوشهر	زاهدان	شیراز	کرمان	یاسوج	یزد
اذان صبح ۰۵:۱۰:۵۲	اذان صبح ۰۵:۴۷:۰۶	اذان صبح ۰۵:۳۵:۰۳	اذان صبح ۰۴:۵۵:۴۲	اذان صبح ۰۵:۲۹:۱۰	اذان صبح ۰۵:۱۲:۰۱	اذان صبح ۰۵:۲۵:۰۵	
طلوع آفتاب ۰۶:۳۳:۵۴	طلوع آفتاب ۰۷:۱۳:۴۱	طلوع آفتاب ۰۶:۵۹:۲۸	طلوع آفتاب ۰۶:۲۰:۳۵	طلوع آفتاب ۰۶:۵۴:۱۲	طلوع آفتاب ۰۶:۳۷:۰۹	طلوع آفتاب ۰۷:۰۰:۳۹	طلوع آفتاب ۰۶:۵۲:۱۵
اذان ظهر ۱۱:۴۷:۵۸	اذان ظهر ۱۲:۰۱:۲۵	اذان ظهر ۱۲:۰۰:۴۱	اذان ظهر ۱۱:۲۹:۳۶	اذان ظهر ۱۲:۰۲:۵۱	اذان ظهر ۱۱:۴۴:۴۵	اذان ظهر ۱۲:۰۵:۴۶	اذان ظهر ۱۱:۵۵:۳۴
غروب آفتاب ۱۷:۰۰:۵۳	غروب آفتاب ۱۷:۲۲:۰۱	غروب آفتاب ۱۷:۰۱:۸۴	غروب آفتاب ۱۶:۳۷:۲۹	غروب آفتاب ۱۷:۰۱:۲۲	غروب آفتاب ۱۶:۵۰:۴۴	غروب آفتاب ۱۷:۰۱:۴۵	غروب آفتاب ۱۶:۵۷:۴۵
اذان مغرب ۱۷:۰۱:۰۴	اذان مغرب ۱۷:۴۰:۰۲	اذان مغرب ۱۷:۳۶:۱۷	اذان مغرب ۱۶:۵۵:۰۶	اذان مغرب ۱۷:۲۸:۰۱	اذان مغرب ۱۷:۰۸:۳۲	اذان مغرب ۱۷:۲۹:۳۸	اذان مغرب ۱۷:۰۵:۵۴

مصرف ویتامین C به کاهش وزن کمک می‌کند؟

حاصل وزن بیش از اندازه افـزـون بر ایـجاد درد در مفاصل دجـار آر تـریت، شـما را در معـرض پـیـامـدهـای جـدی که حـتـی زـنـدگی انـسان را بـا خـطـر مـواجه سازند، قـرار مـی دهد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از عصرایران، به نظر می رسد در فصل زمستان تمام دردهای شما، به ویژه اگر مساله آرتریت یا ورم مفاصل در میان باشند، تشدید می شوند. اما یک ویتامین وجود دارد که می تواند در تسکین این دردها موثر باشد.یکی از روش های که برای حصول اطمینان از سلامت مفاصل می توان مد نظر قرار داد، حفظ وزن سالم است. پژوهش ها نشان داده اند که کاهش وزن به میزان تنها ۱۰ پوند (۴٫۵ کیلوگرم) طی ۱۰ سال می تواند خطر ابتلا به آرتریت را تا بیش از ۵۰ درصد کاهش دهد.البته، کاهش وزن نمی تواند آسیب وارده به مفاصل در نتیجه ابتلا به آرتریت را بهبود بخشد، اما می تواند در کاهش درد و کند کردن آهنگ پیشرفت بیماری موثر باشد. و شاید موجب شگفتی شما شود اگر بداندید ویتامین C تا چه اندازه می تواند کمک حال شما در این زمینه باشد.حمل وزن بیش از اندازه افزون بر ایجاد درد در مفاصل دچار آرتریت، شما را در معرض پیامدهایی جدی که حتی زندگی انسان را با خطر مواجه سازند، قرار می دهد.چربی شکمی بیش از اندازه نه تنها موجب ترشح مقدار بیش

از حد هورمون هایی می شود که سطوح کلسترول را تغییر می دهند، فشار خون را افزایش می دهند و استفاده از انسولین را کاهش می دهند، بلکه عملکرد ضعیف این هورمون ها افزایش وزن را نیز تسهیل می کند.این شرایط شما را در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری قلبی و سسکته مغزی قرار می دهند و این کابوس متابولیکی موجب شکل گیری چرخه ای می شود که شرایط را برای سیستم های بدن به منظور حفظ سلامت شما دشوار می سازد.

■ **اما ویتامین C چگونه می تواند به شما کمک کند؟**

ویتامین C همانند یک سلاح مخفی برای کاهش وزن است. این ویتامین و گلوکز دارای ساختارهای شیمیایی مشابه هستند. آنها پیوسته در حال رقابت برای ورود به سلول های شما هستند و در این میان شرایط برای ویتامین C دشوارتر است. یک گیرنده به نام Glut-۱ وجود دارد که هم به گلوکز و هم به ویتامین C اجازه ورود به سلول ها را می دهد. متأسفانه، این گیرنده بیشتر به گلوکز علاقه دارد. این به معنای آن است که ویتامین C برای ورود باید به تعداد بیشتری ظاهر شود.هنگامی که با کمبود ویتامین C مواجه هستید، گلوکز بیشتری نسبت به آنچه بدن برای تامین انرژی روزانه خود نیاز دارد، وارد سلول ها می شود. این شرایط موجب تحریک تولید انسولین

ویتامین C ... گلوکز بیش از اندازه ... انسولین بیشتر ... چربی سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

■ **برای تأثیرگذاری ورزش به ویتامین C نیاز دارید**

کارشناسان در دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد فعالیت جسمانی با شدت متوسط به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در روز را برای کاهش مطلوب چربی شکم

ناکا فی

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

توصیه می کنند. اگر با درد آرتریت مواجه هستید ممکن است در این زمینه با محدودیت مواجه شوید. در نتیجه، اهمیت میزان کافسی از ویتامین C هرچه بیشتر خود را نشان می دهد.سطوح ناکافی از ویتامین C امکان چربی سوزی کارآمد را حتی در صورت دنبال کردن یک رژیم ورزشی خوب از بدن سلب می کند.ویتامین C برای سوخت و ساز چربی نیاز است. از این رو، شما بدون مقدار کافی از آن قادر به کاهش چربی شکم خود حتی در صورت انجام ورزش نخواهید بود.نتایج یک مطالعه نشان داده است افرادی که به میزان کافی ویتامین C مصرف می کنند، طی انجام ورزش با شدت متوسط ۳۰ درصد بیشتر از افرادی که به میزان کم ویتامین C مصرف می کنند، چربی می سوزانند.

■ **ویتامین C از تنش آدرنال و افزایش وزن پیشگیری می کند**

پشتیبانی از غدد آدرنال با مقادیر کافی از ویتامین C می تواند موجب کوتاه شدن چرخه دیگری از رویدادهای شود که به افزایش وزن منجر می شود.غدد آدرنال میزان بالاترین میزان تراکم ویتامین C در بدن هستند. ویتامین C برای تولید کورتیزول، هورمون استرس مسئول واکنش جنگ یا گریز ضروری است. بدون مقدار کافی از ویتامین C، غدد آدرنال دچار تنش شده و کورتیزول بیشتری ترشح می کنند. این

قرار دادند. این باعث می شود که مطالعه ارزشمندتر باشد، زیرا والدین به راحتی می توانند مصرف ماهی و میزان مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ را به وعده‌های غذایی روزانه پیابوند و تنها به مکمل‌ها تکیه نکنند. یافته‌های این مطالعه بسیار واضح است، اما به گفته «جیانگ‌هونگ لیو» نویسنده اصلی مطالعه و مدرس دانشگاه پنسیلوانیا، تحقیق در مورد این موضوع هنوز به خوبی توسعه نیافته است. با این حال وی توصیه می‌کند که والدین ماهی را در میز شام قرار داده و به بهجه‌ها کمک کنند تا از لحاظ تحصیلی عملکرد بهتری داشته باشند و شب‌ها بهتر بخوابند.»«دورین راین» استاد دانش‌شناسی دانشگاه پنسیلوانیا که بخشی از مطالعه است، گفت: کسری خواب با رفتار ضد اجتماعی همراه است. ادراک ضعیف با رفتارهای ضد اجتماعی همراه است. وی سپس افزود که اسیدهای چرب امگا ۳ برای کاهش رفتارهای ضد اجتماعی مفید شناخته شده است، بنابراین نتایج افزایش مصرف ماهی غافلگیر کننده نیست.

با نعناع به آرامش برسید

کاهش سردرد نیز مفید است؛ افزود: عطر طبیعی و تازه نعناع درمان سریع و موثری برای حالت تهوع و سردرد است. این گیاه تسکین دهنده و آرام بخش طبیعی است که می‌تواند تنها با مالش روغن نعناع بر روی پیشانی یا بینی، در کاهش دردمرش نقش ایفا کند.ایران‌دوست در ادامه توضیح داد: بوی نعناع می‌تواند برای پاکسازی گلو و تسکین وی مفید واقع شود. نعناع همچنین دارای خاصیت آنتی باکتریایی و ضد التهابی است که می‌تواند به تسکین التهاب دستگاه تنفسی کمک کند. نوشیدن جای نعناع می‌تواند برای احتقان شام عالی باشد.وی در پایان خاطرنشان کرد: بوی نعناع به کاهش استرس و افسردگی نیز کمک می‌کند و می‌تواند به‌عنوان یک ماده آرامبخش عمل کند.

سسوهامضمه کاهش پیدا می‌کند.وی با بیان اینکه نعناع برای

ترفندهای علمی برای خوابی راحت

بر سلامت روح و جسم شما داشته باشد و بازگشت به الگوی عادی خواب بعد از این کم خوابی، چند روز به طول خواهد انجامید. سعی کنید همیشه از الگوی خواب ثابتی پیروی کرده و ساعات خواب و بیدار شدن خود را تنظیم کنید. به این ترتیب ساعات بیداری بدن شما نیز تنظیم شده و به نحو بهتری عمل خواهید کرد.
■ **تعریق شانه‌ها را جدی بگیرید**
برای کسانی که دچار عارضه عرق کردن شانه هستند، تشخیص این موضوع سخت است که آیا به دلیل عرق کردن از خواب بیدار شده‌اند یا به دلیل بیدار شدن یکباره از خواب، بنابراین عرق کرده است.بهترین راهکار برای کاهش این مشکل، داشتن الگوی غذائسی خوب و مصرف مواد غذائی سالم است. به خاطر داشته باشید که اگر ابتلا از خواب بیدار شده و سپس عرق می‌کنید و احساس تشنگی دارید، احتمالا دچار مشکل در سطح آدرنالین شده اید.برای رفع این مشکل می‌توانید دو ساعت پیش از خواب از کوبیدرات های پیچیده مانند نان گندم کامل یا نان جو دو سر استفاده کنید. این کار سبب می‌شود در ساعات نیمه شب بدن شما با افت قند خون مواجه نشود.

شب کم خوابی می‌تواند تاثيرات نامطلوبی بر تخنشین موضوعی که در نظر داشت، ولیکنس بودن و داشتن خاطری آسوده است. برخی از افراد به طور طبیعی تمایل به شب بیداری دارند و برخی از مردم، بالعکس علاقه دارند شب‌ها زود به بستر رفته و صبح زود بیدار شوند.دکتر راجر هندرسون در این رابطه

می‌گوید: «بیشتر افراد داری درجه بندی

خاص خود برای ساعات خواب شبانه و استراحت هستند ما بر این اساس رفتارهای

خود را در شب بیداری‌ها و یا سحر خیزی نشان می‌دهیم.» در هر صورت اگر می‌خواهید خوابی با کیفیت‌تر تجربه کنید، حتما در هنگام خواب فکر خود را آسوده کرده و با ذهنی آرام بخوابید.

■ **از نوشیدن قهوه و سایر نوشیدنی‌های کافئین‌دار پرهیز کنید**

برخی از افراد قادر هستند عصرها یا شب‌ها پیش از خواب یک فنجان قهوه نوشیده و سپس خواب آرامی داشته باشند اما این موضوع برای بیشتر مردم متفاوت بوده و کافئین به عنوان یک محرک قوی موجب اختلال در خواب می‌شود هر حال توصیه می‌شود پس از ساعت ۴ بعد از ظهر نوشیدن قهوه خودداری کنید. این موضوع قلعا در کیفیت خواب شما تاثیرگذار خواهد بود.

■ **از الگوی ثابتی برای خواب پیروی کنید**

این تصور که شما در طول روزهای کاری کمبود خواب داشته‌و آن را در تعطیلات آخر هفته جبران کنید، اشتباه است حتی شب کم خوابی می‌تواند تاثيرات نامطلوبی

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

... گلوکز بیش از اندازه ...

سوزی کمتر ... وزن بیشتر.

