

در روزنامه امروز می خوانید

تمامی مسئولان باید در راستای تحکیم وحدت قدم بردارند



معاون وزیر کشور در چاف لنگرود:

آمار غریق در گیلان
و مازندران ۱۴۰۱ درصد
کاهش یافت



عاون وزارت بهداشت:

بیمارستان ۴۰۰ تختخوابی رشت تا پایان امسال تجهیز می شود



ضرورت تبدیل مسافر به گردشگر در استان های شمالی

عفتم توسعه رفع گردد.

استاندار مازندران با بیان اینکه دولت نباید در سواحل خدمات دهد بلکه باید امیت موجود را برقرار نماید، افزود: دولت باید بسترها را آماده سازد و با اقدامات بخش خصوصی موضوع اقتصاد دریا شکل گیرد و فعال گردد. مناسفانه به دلیل برخی محدودیت‌های قانونی، استان‌های شمالی تاکنون از مبحث اقتصاد دریا بهره‌ای نبرده‌اند. نیاز است تصمیمات راهبردی در این حوزه گرفته شود، تعریفه نشان داده است در نقاط کوچکی از سواحل که توسط بخش خصوصی سرمایه‌گذاری صورت پذیرفت، خدمات ارزمندی ارائه گردید و به همین دلیل است که ما معتقدیم سواحل باید به کمک دولت بیاید نه اینکه دولت به سواحل اعتبار تزریق نماید.

حسینی پور تصریح کرد: در شرایط فعلی حفظ جان مردم، برای دولت سیزدهم موضوع سیار با اهمیتی است و تاکید مسئولان امر، این بوده که تلفات مربوط به سواحل به حداقل ممکن بررسد و خوبی‌بخانه با اتخاذ تصمیمات راهبردی، و مراحتی تجات غریق، سپاه کربلا عوامل اورژانس... تلفات سواحل مازندران در تابستان گذشته ۷۵ درصد کاهش یافت که رقیم قابل توجه است.

وی با اشاره به تلاش‌های دشمن و جریان ضد انقلاب برای ایجاد و گسترش ناهمجواری‌های اجتماعی از طریق سواحل، اظهار کرد: حضور مقندرانه و بجای پلیس، عوامل بسیج و همه دستگاه‌های فرهنگی در این حوزه موجب شد بهترین سال را در سواحل از منظر رعایت شوونات اسلامی پشت سر گذاشتم.

حسینی پور ادامه داد: یکی از اقدامات موثر در دولت پنجم که به فرمان شخص رئیس جمهور انجام شد بحث دسازی حریم ۶۰ متری سواحل بود که مناسفانه بخش علمی از آن به تصرف دستگاه‌های دولتی و غیر دولتی درآمده و این اقدام ظرف ۲۰ روز در سواحل مازندران انجام شد.

وی با اشاره به وجود برخی محدودیت‌های قانونی در پیربداری از زیساخت‌های سواحل، بیان کرد: سازوکارها جلسات مربوطه با حمایت‌های دکتر وحیدی، وزیر کشور روز پذیرفت و تنبیه آن شد که منابع طبیعی، سواحل را مدت ۵ سال در اختیار بخش خصوصی قرار دهد اما این ترتیب پرای سرمایه‌گذاری در سواحل از سوی بخش خصوصی ناقص، و مقرر نهاده شد. این مساله در قانون

دیر عامل شد کت برق منطقه ای گدلاز

با بیهودگی از پست رضوانشهر نیاز برق منطقه تا ۵ سال آینده
تمامی خواهد شد

سوال جواب: مدیر عامل شرکت برق منطقه ای گیلان اظهار داشت: هفته آئی شاهد افتتاح و بهره برداری از پست سیار ۶۳/۲۰ کیلوولت انشهر خواهیم بود.

من داراب زاده در هجدهمین جلسه شورای پایابی برق گیلان با مدیران شرکت های صنعت برق استان گیلان ضمن قدردانی از همراهی و مدد مردم شریف و تلاش و پشتکار همه دست اندر کاران صنعت برق گیلان که موجب عبور موقوفیت آبیز از پیک مصرف تابستان شد، بنا به اذعان کارشناسان، پایگاه های خبری و مراکز اطلاعات و آمار، سال جاری گرفتاری گمرتین تابستان در یک دهه گذشته بود که این امر ط سخت و پرچالشی را برای صنعت برق رقم زد.

با بیان اینکه صنعت برق جهت پایدار نگهدارشدن شبکه های برق، ط مشاروی را تحمل کرده است، گفت: با وجود گرمای زیاد و مستمر ازی قابل توجهی که در تولید و مصرف وجود داشت، با برنامه ریزی منطقی، به موقع و بهینه شبکه برق استان، موفق شدیم این تابستان ای را با موقوفیت سپری کنیم.

بیر عامل برق منطقه ای گیلان گفت: میزان مصرف برق استان در تابستان و در زمان اوج مصرف، ده هزار و ۲۴۴ مگاوات بود که به صورت ای عدد ۲۶۸۶ مگاوات نیز ثبت شد. این در حالی بود که در همان لحظه، برق استان در حدود ۲۱۰۰ و حتی کمتر بود و این امر گویای شرایط سخت و مدیریت و برنامه ریزی عالی شبکه برق استان بود.

ی تصریح کرد: میزان مصرف برق در اوج مصرف تابستان سال جاری

میزان پیش ور را توجه کرده است، وقتی با وجود فرمای ریاد و مستمر رازی قابل توجهی که در تولید و مصرف وجود داشت، با برنامه ریزی منطقی، به موقع و بهینه شبکه برق استان، موفق شدیم این تابستان را با موفقیت سپری کنیم.

بیر عامل برق منطقه‌ای گیلان گفت: میزان مصرف برق استان در تابستان ن و در زمان اوج مصرف، دوهزار و ۲۴۴ مگاوات بود که به صورت مای عده ۲۶۸۶ مگاوات نیز ثبت شد. این در حالی بود که در همان لحظه، برق استان در حدود ۲۱۰۰ و حتی کمتر بود و این امر گویای شرایط سخت و مدیریت و برنامه ریزی عالی شبکه برق استان بود.

تصریح کرد: میزان مصرف برق در اوج مصرف تابستان سال جاری

یا حضور در مسیر اتصال راه آهن سراسری به منطقه آزاد انزلی؛

بازدید دبیر شورای عالی مناطق آزاد از روند عملیات اجرایی پروژه اتصال راه آهن رشت به بندر کاسپین



سوال جواب: مشاور ریس جمهور و دبیر شورای عالی مناطق آزاد و پیوه اقتصادی کشور از روند عملیات اجرایی پروژه اتصال راه آهن بازدید کرد.
حاجت الله عبدالملکی در ایندیاب ورود به منطقه آزاد اتزلی با حضور در مسیر اتصال راه آهن سراسری به منطقه آزاد اتزلی از نزدیک در جریان آخرین وضعیت ساخت پروژه ملی راه آهن رشت به بندر کاسپین قرار گرفتند.

شیخ عکس: سوسن ده داش آموزان ناسکان مافتاد

www.sagepub.com/journals



سؤال جواب

سال نهم - شماره ۲۳۵۸

معاون رئیس جمهور در دانشگاه آزاد اسلامی رشت:
تقویت اقتصاد دریا محور در دستور کار
استان های ساحلی قرار گیرد

دانشگاهها خود را در سرتوشت و توسعه کشور دخیل بدانند



سؤال جواب: معاون پارلمانی و امور مجلس رئیس جمهور با بیان اینکه مهارت آموزی در دستور کار دانشگاهها و مراکز آموزشی قرار گیرد، گفت: دانشگاهها باید تأمین کننده نیروهای فعال و ماهر صنایع و شرکت ها باشند.

سید محمد حسینی حسینی در مهاش جریان شناسی روشنگری ایران مسائل و تحفیز معاون امور مجلس رئیس جمهور در مسائل روز در مسائل اجتماعی دانشگاه آزاد اسلامی رشت اظهار داشت:

مسائل روز که امر کاملاً وارد آنی است که در دوران مشروطیت وارد ادبیات و ازگان ما شده است و دوره رضاخان گسترش پیدا کرد.

وی با بیان روشنگریان در جامعه تاکنون توسعه داشته است.

از خود: فاصله گیری و شناخت جامعه روشنگری از بطن جامعه و مردم سبب شده تا تأثیر ای جدا یافته از جامعه تبدیل شوند.

معاون پارلمانی و امور مجلس رئیس جمهور با بیان اینکه ارزوا طلبی جریان روشنگری به مردم نزدیک تر یاشد پریگ و خبر و برکت می شود.

حسینی با اشاره به خط فکری جریانات روشنگری در اداره مختلف بیان کرد: فاصله گیری جریان روشنگری از بطن جامعه متوجه تعارف شده است.

وی با اشاره به فارگیری در آستانه انتخابات افزود: تبیین جایگاه و اقمعی مجلس برای مردم از مسیر دانشگاه را برای مردم تشریف کند.

جایگاه و اقمعی مجلس و شرح و توضیف تماذگان را برای مردم تشریف کند.

معاون پارلمانی در ابعاد مختلف بیان کرد: جریان شناسی انتخاباتی و مجلس شورای اسلامی در مسیر مجلس منجر به مشارکت در انتخابات می شود.

حسینی با بیان اینکه انتخابات نقش تعیین کننده ای در سرنوشت کشور دارد، گفت: هم سوبی و هم افزایی مجلس و دولت باید در مسیر حل مشکلات و چالش های جامعه شوند.

وی با اشاره به نش مجلس در تدوین برنامه ششم افزود: ترجمان برنامه ششم توسعه بزرگ برای دولت کرد.

معاون پارلمانی و امور مجلس رئیس جمهور باز اینکه از تبیین نیروی فعال در حوزه اقتصاد بجزیل خبر داد.

حسینی با اینکه دانشگاه های دنیا در برنامه هفتمنه توسعه محور و فضای انتخاباتی و اثربار است.

در اینکه اینکه دانشگاه های دنیا در دستور کار دانشگاه های فعال و ماهر صنایع و شرکت ها باشند.

حسینی با اشاره به ظرفیت های دریایی گیلان اضافه کرد: تقویت اقتصاد دریا محور در دنیا اینکه دانشگاه های دنیا در کار دریایی ایجاد شوند، از خود:

وی با بیان اینکه کالا هایی که در گلستان اقتصادی گیلان را خواهد شد که در صورت بروز دریافت کند.

سوال جواب: معاون وزیر کشور و ریس سازمان امور اجتماعی کشور از کاوش ۱۴۰ درصدی آمار غیر دقیق در ۲ استان شمالی نسبت به سال قبل خبر داد و از خود: در نیمه نخست امسال با هم افزایی گروه های مردمی، نجات غرقی، همباران فرآجای رشد پسرنیاسب و سالمی در سواحل اینکه داشتند.

محمد عباسی در آینه اختیاری طرح های سالم سازی استان های گیلان و مازندران در چاف لکنگرد گفت: فرجام موقوفت آمیز و خدمت پس از پرگزگی در شعبان کشور با همت سازمان و نویان امام زاده ۷۵ درصدی ریس جمهور نسبت به اینکه داشتند.

آزادسازی سالم سازی از تاریخی دیرینه خود و استان های شمالي با پذیرایی و خدمت به بیش از ۱۴۰ میلیون نفر گردید.

وی با تقدیر از سیاست ساماندهی سواحل در استان های گیلان، مازندران و گلستان اقتصادی کشور از کاوش ۱۴۰ درصدی رشد پسرنیاسب و سالمی در سواحل اینکه داشتند.

فراموشی زمینه های پس از پرگزگی در سواحل بود که بعد از تأیید ریس جمهور کاوش مرگ و میر را نسبت به سال گذشته بدلیل داشت.

معاون وزیر کشور تصریح کرد: ریس جمهور سال گذشته در هیات دولت بر این موضوع تأکید کردند و با تخصیص اعتبارات لازم، فراهم کردند امکانات و پرداخت موقوفات پس از خدمت را افزون کرد.

سوال جواب: معاون وزیر کشور و ریس سازمان امور اجتماعی کشور از کاوش ۱۴۰ درصدی آمار غیر دقیق در ۲ استان شمالی نسبت به سال قبل خبر داد و از خود: در نیمه نخست امسال با هم افزایی گروه های مردمی، نجات غرقی، همباران فرآجای رشد پسرنیاسب و سالمی در سواحل اینکه داشتند.

محمد عباسی در آینه اختیاری طرح های سالم سازی استان های گیلان و مازندران در چاف لکنگرد گفت: فرجام موقوفت آمیز و خدمت پس از پرگزگی در شعبان کشور با همت سازمان و نویان امام زاده ۷۵ درصدی ریس جمهور نسبت به اینکه داشتند.

آزادسازی سالم سازی از تاریخی دیرینه خود و استان های شمالي با پذیرایی و خدمت به بیش از ۱۴۰ میلیون نفر گردید.

وی با تقدیر از سیاست ساماندهی سواحل در استان های گیلان، مازندران و گلستان اقتصادی کشور از کاوش ۱۴۰ درصدی رشد پسرنیاسب و سالمی در سواحل اینکه داشتند.

فراموشی زمینه های پس از پرگزگی در سواحل بود که بعد از تأیید ریس جمهور کاوش مرگ و میر را نسبت به سال گذشته بدلیل داشت.

معاون وزیر کشور تصریح کرد: ریس جمهور سال گذشته در هیات دولت بر این موضوع تأکید کردند و با تخصیص

اعتبارات لازم، فراهم کردند امکانات و پرداخت موقوفات پس از خدمت را افزون کرد.

سوال جواب: معاون وزیر کشور و ریس سازمان امور اجتماعی کشور از کاوش ۱۴۰ درصدی آمار غیر دقیق در ۲ استان

شمالی نسبت به سال قبل خبر داد و از خود: در نیمه نخست امسال با هم افزایی گروه های مردمی، نجات غرقی، همباران فرآجای رشد پسرنیاسب و سالمی در سواحل اینکه داشتند.

محمد عباسی در آینه اختیاری طرح های سالم سازی استان های گیلان و مازندران در چاف لکنگرد گفت: فرجام

موقوفت آمیز و خدمت پس از پرگزگی در شعبان کشور با همت سازمان و نویان امام زاده ۷۵ درصدی ریس جمهور نسبت به اینکه داشتند.

آزادسازی سالم سازی از تاریخی دیرینه خود و استان های شمالي با پذیرایی و خدمت به بیش از ۱۴۰ میلیون نفر گردید.

وی با تقدیر از سیاست ساماندهی سواحل در استان های گیلان، مازندران و گلستان اقتصادی کشور از کاوش ۱۴۰ درصدی رشد پسرنیاسب و سالمی در سواحل اینکه داشتند.

فراموشی زمینه های پس از پرگزگی در سواحل بود که بعد از تأیید ریس جمهور کاوش مرگ و میر را نسبت به سال گذشته بدلیل داشت.

معاون وزیر کشور تصریح کرد: ریس جمهور سال گذشته در هیات دولت بر این موضوع تأکید کردند و با تخصیص

اعتبارات لازم، فراهم کردند امکانات و پرداخت موقوفات پس از خدمت را افزون کرد.

سوال جواب: معاون وزیر کشور و ریس سازمان امور اجتماعی کشور از کاوش ۱۴۰ درصدی آمار غیر دقیق در ۲ استان

شمالی نسبت به سال قبل خبر داد و از خود: در نیمه نخست امسال با هم افزایی گروه های مردمی، نجات غرقی، همباران فرآجای رشد پسرنیاسب و سالمی در سواحل اینکه داشتند.

محمد عباسی در آینه اختیاری طرح های سالم سازی استان های گیلان و مازندران در چاف لکنگرد گفت: فرجام

موقوفت آمیز و خدمت پس از پرگزگی در شعبان کشور با همت سازمان و نویان امام زاده ۷۵ درصدی ریس جمهور نسبت به اینکه داشتند.

آزادسازی سالم سازی از تاریخی دیرینه خود و استان های شمالي با پذیرایی و خدمت به بیش از ۱۴۰ میلیون نفر گردید.

وی با تقدیر از سیاست ساماندهی سواحل در استان های گیلان، مازندران و گلستان اقتصادی کشور از کاوش ۱۴۰ درصدی رشد پسرنیاسب و سالمی در سواحل اینکه داشتند.

فراموشی زمینه های پس از پرگزگی در سواحل بود که بعد از تأیید ریس جمهور کاوش مرگ و میر را نسبت به سال گذشته بدلیل داشت.

معاون وزیر کشور تصریح کرد: ریس جمهور سال گذشته در هیات دولت بر این موضوع تأکید کردند و با تخصیص

اعتبارات لازم، فراهم کردند امکانات و پرداخت موقوفات پس از خدمت را افزون کرد.

سوال جواب: معاون وزیر کشور و ریس سازمان امور اجتماعی کشور از کاوش ۱۴۰ درصدی آمار غیر دقیق در ۲ استان

شمالی نسبت به سال قبل خبر داد و از خود: در نیمه نخست امسال با هم افزایی گروه های مردمی، نجات غرقی، همباران فرآجای رشد پسرنیاسب و سالمی در سواحل اینکه داشتند.

محمد عباسی در آینه اختیاری طرح های سالم سازی استان های گیلان و مازندران در چاف لکنگرد گفت: فرجام

موقوفت آمیز و خدمت پس از پرگزگی در شعبان کشور با همت سازمان و نویان امام زاده ۷۵ درصدی ریس جمهور نسبت به اینکه داشتند.

آزادسازی سالم سازی از تاریخی دیرینه خود و استان های شمالي با پذیرایی و خدمت به بیش از ۱۴۰ میلیون نفر گردید.

وی با تقدیر از سیاست ساماندهی سواحل در استان های گیلان، مازندران و گلستان اقتصادی کشور از کاوش ۱۴۰ درصدی رشد پسرنیاسب و سالمی در سواحل اینکه داشتند.

فراموشی زمینه های پس از پرگزگی در سواحل بود که بعد از تأیید ریس جمهور کاوش مرگ و میر را نسبت به سال گذشته بدلیل داشت.

معاون وزیر کشور تصریح کرد: ریس جمهور سال گذشته در هیات دولت بر این موضوع تأکید کردند و با تخصیص

اعتبارات لازم، فراهم کردند امکانات و پرداخت موقوفات پس از خدمت را افزون کرد.

سوال جواب: معاون وزیر کشور و ریس سازمان امور اجتماعی کشور از کاوش ۱۴۰ درصدی آمار غیر دقیق در ۲ استان

شمالی نسبت به سال قبل خبر داد و از خود: در نیمه نخست امسال با هم افزایی گروه های مردمی، نجات غرقی، همباران فرآجای رشد پسرنیاسب و سالمی در سواحل اینکه داشتند.

محمد عباسی در آینه اختیاری طرح های سالم سازی استان های گیلان و مازندران در چاف لکنگرد گفت: فرجام

موقوفت آمیز و خدمت پس از پرگزگی در شعبان کشور با همت سازمان و نویان امام زاده ۷۵ درصدی ریس جمهور نسبت به اینکه داشتند.

آزادسازی سالم سازی از تاریخی دیرینه خود و استان های شمالي با پذیرایی و خدمت به بیش از ۱۴۰ میلیون نفر گردید.

وی با تقدیر از سیاست ساماندهی سواحل در استان های گیلان، مازندران و گلستان اقتصادی کشور از کاوش ۱۴۰ درصدی رشد پسرنیاسب و سالمی در سواحل اینکه داشتند.

فراموشی زمینه های پس از پرگزگی در سواحل بود که بعد از تأیید ریس جمهور کاوش مرگ و میر را نسبت به سال گذشته بدلیل داشت.

معاون وزیر کشور تصریح کرد: ریس جمهور سال گذشته در هیات دولت بر این موضوع تأکید کردند و با تخصیص

اعتبارات لازم، فراهم کردند امکانات و پرداخت موقوفات پس از خدمت را افزون کرد.

سوال جواب: معاون وزیر کشور و ریس سازمان امور اجتماعی کشور از کاوش ۱۴۰ درصدی آمار غیر دقیق در ۲ استان

شمالی نسبت به سال قبل خبر داد و از خود: در نیمه نخست امسال با هم افزایی گروه های مردمی، نجات غرقی، همباران فرآجای رشد پسرنیاسب و سالمی در سواحل اینکه داشتند.

محمد عباسی در آینه اختیاری طرح های سالم سازی استان های گیلان و مازندران در چاف لکنگرد گفت: فرجام

موقوفت آمیز و خدمت پس از پرگزگی در شعبان کشور با همت سازمان و نویان امام زاده ۷۵ درصدی ریس جمهور نسبت به اینکه داشتند.

آزادسازی سالم سازی از تاریخی دیرینه خود و استان های شمالي با پذیرایی و خدمت به بیش از ۱۴۰ میلیون نفر گردید.

وی با تقدیر از سیاست ساماندهی سواحل در استان های گیلان، مازندران و گلستان اقتصادی کشور از کاوش ۱۴۰ درصدی رشد پسرنیاسب و سالمی در سواحل اینکه داشتند.

سؤال جواب

سال نهم - شماره ۲۳۵۸

۹ طرح زیرساختی گلستان مجوز پدافند غیر عامل گرفت

ایران: مدیر کل پدافند غیر عامل استانداری گلستان گفت: بعدها طرح زیرساختی شامل ۶ بیمارستان، شیرین سازی آب دریای خزر، ایجاد راه آهن اینچهپرون- شاهروود و ساخت جاده علی آبادکنول- شاهروود مجوز پدافند غیر عامل را دریافت کرده و آماده اجرا و پیگیری توسط دستگاه های مرتب است.

محمد تقی محمدی با اشاره به این که سند راهبردی پدافند غیر عامل گلستان تهیه شده است، از خود: این سند با عنوان مطالعه پدافند غیر عامل تایید شده و برای اجرا در مستور کار قرار دارد.

محمدی یادآور شد: براساس طالعتات پدافند غیر عامل گلستان، یا به تهدیدات این استان مسایل زیستی به دلایلی از جمله وجود منابع طبیعی، جنگل، دریا، کشاورزی، دامپروری و شیلات است که با همکاری دستگاه های مرتب و استفاده از سند راهبردی این اداره کل اقدام های لازم اجرا شده را در دست اجرا قرار دارد.

به گفته این سال قبل ۱۰۰ میلیون روبل اعتماد از محل اینبار یک

در صد تخصیصی در حوزه پدافند غیر عامل در گلستان هزینه شد.

وی همچنین از طرح پدافند غیر عامل گرگان خبر داد و از خود:

گرگان یکی از ۵۲ شهر بالای ۲۰۰ هزار نفر جمعیت کشور است که

طرح پدافند غیر عامل آنها تهیه شده است.

مدیر کل پدافند غیر عامل استانداری گلستان گفت: تایید تهدیدات سایری را به عنوان تهدید نخست کشور نادیده گرفت و در این راستا دستگاه های مرتبه به طور معمولی مسوند.

محمدی با اشاره به فرمایش رهبر معظم انقلاب که پدافند غیر عامل یک اصل دیلمی و همشکر است از خود: بعد از گذشت سالها از فرمایش ایشان، منوجه امیت این حوزه شده ایم و باید سرمایه گذاری پرزنگ برای عبور از تهدیدات شمنان انجام دهیم.

وی خاطرشنان کرد: اعتبارات پدافند غیر عامل در قانون بودجه تبصره ۱۹ بند (س) دیده شده و دستگاه های خوب ایام زیست سازمان در صد انتباخت کرد: اعتبارات پدافند غیر عامل در قانون بودجه در صد انتباخت تملک دارایی و هزینه ای خود را پس از تایید سازمان پدافند غیر عامل، هزینه کنند.

مدیر کل پدافند غیر عامل استانداری گلستان گفت: امسال برای گرایی داشت هفته پدافند غیر عامل بیش از ۵۰۰ برنامه متنوع در حوزه های مختلف با همکاری ۶۵ دستگاه مرتب در این استان تدارک دیده شده است.

وی ادامه داد: رزمایش مقابله با حادث شیمیایی در یک واحد بنی، بازدید از لایروبی خلیج گرگان، برگزاری کارگروه پدافند غیر عامل صنعت و معدن استان، غبار روی مزار شده و دیدار با شماری از خانواده های شده، پیاده روی همکاری، برای دوره های آموزشی و رزمایش سایری در یکی از مراکز درمانی از جمله زیست ایمنی و گرامی داشت هفته پدافند غیر عامل در گلستان است.

به گفته وی در استان گلستان ۱۲ کارگروه تخصصی دیل شورای پدافند غیر عامل از جمله سایری و التکنیکی، مشاور کارهای امنی، از روزی و نیازی نیازمندی های سروری، هنگامی و هجتمانی، بولوژیک، طرح های زیربنایی (راهداری و حمل و نقل)، امداد و نجات و پشتیبانی، حقوقی و قضایی و صنعت، معدن و تجارت با همکاری دستگاه های اجرایی مرتب فعل است.



خبر اخبار استان گلستان

شنبه ۶ آبان - ۱۴۰۲ - ۱۲ ربیع الثانی - ۱۴۴۵ - ۲۸ اکتبر ۲۰۲۳

رئیس مرکز مدیریت عملکرد و امور بازرگانی وزارت کشور؛

گلستان جزو بهترین ها در حوزه بازرسی است



ادامی ملی تلقی می شود.

رهنگین در این جلسه استاندار در دادخواهی، مراوه با کشورهای

گلستان گزارش مبسوطی از همایه نظری تکمیل و فراخان، اخراجی و احتجاجی راک، هدف

آذای اصحاب صورت گرفته در استان طی ۲ سال اخیر اولانه کرد و گفت:

در گذشته گلستان به دلایل مختلف حسوزه راهداری، توجه به نهضت

عنوان یکی از اینها از جمله پوشیده باشد.

دکتر مهدی عارف پور، رئیس

مرکز مدیریت عملکرد و امور بازرگانی

وزارت کشور در دیدار با استاندار گلستان ضمیم تقدیر از نلاطف های

دکتر زنگنه اظهار گردید: گلستان

جزو بهترین ها در حوزه بازرسی است

امسیم هشتم و خوشبختانه درصد

تحقیق ساخته های گردشگری در استان گلستان است.

اوی بازرسی مسئول با یا زنگنه های اینکه شهرستان کالله بر رتبه

این مقام سقوط باشد از اینکه شهرستان کالله پذیرای

گردشگران از سراسر دنیا هستند.

شیکی فضایی ساده و پاصلفاً مناسب با زیست بوم منطقه کالله که

در خانه های بوم گردی این شهرستان وجود دارد، سبب رشد قابل

توچه استاد از خانه های اینکه شهرستان کالله در سال های اخیر شده است.

دکتر زنگنه اینکه شهرستان کالله از خانه های بوم گردی این شهرستان

که پیش از اینکه شهرستان کالله بازرسی مسئول باشد و قعال در شهرستان کالله پذیرای

شیکی فضایی اینکه شهرستان کالله با اینکه در سال ۱۴۰۲

هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

ویژه منطقه زیبای خالد نی بازدید کرد.

دیوار تاریخی گرگان را یکی از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در شهستان کالله از دیوار تاریخی گرگان شناسایی شده که ۴۵ کیلومتر

در شهرستان کالله قرار دارد.

شیکی با اینکه دیوار تاریخی گرگان از جاذبه های گردشگری این شهرستان کالله تاریخی

شهرستان کالله ای اینکه دیوار تاریخی گرگان از جاذبه های گردشگری این شهرستان

هر ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

در ۱۴۰۲ هزار مسافر از جاذبه های گردشگری این شهرستان

سوال جواب

سال نهم - شماره ۲۳۵۸

علمی و پژوهشی

شنبه ۶ آبان ۱۴۰۲ - ۱۲ ربیع‌الثانی ۱۴۴۵ - ۲۸ اکتبر ۲۰۲۳

سبزیجات کم کالری و مغذی برای کاهش وزن



و نیامین است می‌تواند همه را با رنج یا به صورت خرد شده مصرف شده و همچنین می‌تواند در کنار هر غذای دیگری استفاده شود.

■ آلو-کادو

آلو-کادو از آن دسته میوه‌هایی است که به عنوان سبزیجات خود را می‌شوند. این میوه حاوی مقادیر بالایی چربی سالم بوده و کربوهیدراتات قابل هضم کمی نیز دارد. همچنین به کاهش کلسترول بد LDL و تری‌لیپیدیک کمک می‌کند.

■ لوبیا سبز

لوبیا سبز یکی از محبوب‌ترین سبزیجات برای کسانی است که رژیم کم کربوهیدرات را دنبال می‌کنند. انتقام این است که لوبیا سبز کربوهیدراتات کم و فیر بالایی دارد. همچنین گفته می‌شود در مقابل سلطان از فرد محافظت می‌کند و برای سلامت مغز نیز بسیار مفید است.

■ خیار

خیار سرشوار از ویتامین‌ها و مواد معدنی بوده و دارای ترکیباتی است که برای سلامتی ضد التهاب نیز هست.

■ بادمجان

بادمجان سرشوار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است و گفته می‌شود که کلسترول را کاهش داده و سلامت قلب را نیز تقویت می‌کند. بادمجان حاوی آنتی‌اکسیدان ناسوئین است که باعث تقویت سلامت مغز و کند شدن پیری و زوال می‌شود.

سلامتی زیادی دارد. برای سلامتی قلب بسیار عالی بوده و ممکن است خطر ابتلاء به بیماری‌های چشمی را نیز کاهش دهد. این گیاه منبع غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی شمده می‌شود.

■ گل کالم

گل کالم یک سبزی همه کاره و جزو مواد خوارگی بسیار معحب است. این گیاه که سرشوار از ویتامین C است.

خوردنی‌هایی که هورمون عشق را زیاد می‌کند!

می‌شود. تخم کدو تبلیغ هم دارای مقدار زیادی روح است که می‌تواند به ترشح این هورمون کمک کند.

■ مکمل‌هایی دارویی

هر یافنی از جمله مغز در بدن شما دارای گیرنده‌های ویتامین D است، بنابراین کبوتو آن می‌تواند منجر به عواقب فیزیولوژیکی و اختلال در روحیات روانی فرد می‌شود. تحقیقات شناختی می‌هد که اکسی توپین بطور مستقیم توپوت و ویتامین D فعل و کنترل می‌شود.

■ ویتامین C

صرف این ویتامین یک روش آسان دیگر برای بهینه سازی و افزایش سطح اکسی توپین است که باعث کاهش استرس در فرد می‌شود. ویتامین C همچنین در بیوه‌ها و سبزیجات مانند فلفل سبز، مرکبات، گوجه فرنگی، گل کالم، کلم بروکسل، کلم بروکلی هم یافتن می‌شود.

بدن کمک می‌کند.

■ اسفناج

در ادامه مطلب با برخی از مواد غذایی که تولید این هورمون را در بدن تقویت می‌کنند، آشنا می‌شویم.

■ انجیر

فراوانی میزیم موجود در اسفناج باعث کاهش

التهاب و افزایش جریان خون می‌شود و این ماده

غذایی در تقویت نشاط کمک می‌کند.

■ چای سبز

اسیدهای آمینه موجود در انجیر، ترشح این هورمون را تحییک می‌کند و با تاثیر بر سطح اکسیدانهای در بدن، سلامتی شمده می‌شود.

■ اسفنگ

را به طبق گستره و متنوعی از غذاها افزود.

■ اسفنگ

بسیار معحب است. این گیاه که سرشوار از فیبر و

کلسیم می‌شود.

■ هندوانه

نفیض مهمنی در تقویت انرژی دارد و با وجود

اسیدهای چرب ضروری، ویتامین‌ها و مواد معدنی

بسیار مفید است.

■ مفazها

هندوانه به دلیل بناشتن سبزیلین، اسید آمینه‌ای که

با اراده بادام و گردو دارای اسیدهای چرب از جمله

برنامه همیزی در بین اینها شود، به ترشح این هورمون

می‌شود.

■ همراه

هندوانه را باعث بخشیدن و باعث بهبود

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

می‌شود.

■ علاوه

بسیار خوب در این اندامها شود، به ترشح این هورمون در

