

باز هم قیمت‌ها را فراتر از آن
گذشته قیمت بیلت هوایپا
به صورت غیرقانونی ارزوسی
پروتکل‌ها و بنته برخورد با تقاض
آن‌ها نیست.

باقیه در صفحه ۱۱

جمهوری اسلامی

پنجشنبه ۲۹ مهر - ۱۴۰۰ - ۲۱ آریه‌الول - ۱۴۰۳ - شماره ۱۳۱۳ - سال چهل و سوم - ۱۲ صفحه - ۲۰۰۰ تومان

ساعت شروعی: اذان ظیر ۱۱/۴۹ - اذان مغرب ۱۷/۴۰ - اذان صبح ۴/۵۲ - طلوع آفتاب ۶/۱۶

حضرت امام خمینی قدس سرده الشیری
صفحه امام، ج ۱۰، ص ۴۸۵

با تصویب مجلس ساز و کار ارزشیابی رتبه‌بندی معلمان تعیین شد

که رسالت خطیر صرفًا تربیت دانش‌آموزان را در نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی بر عینه دارد؛ مانند رتبه‌بندی معلمان، شرایط ارزشیابی معلمان آموزگار، بیرون، هترآموز، مری امور تربیتی، مشاور و احتمال آموزش، مراقب قانون، اصطلاحات زیر در معانی مشروح مربوط به کار مردن؛ معلمان: به افرادی اطلاق می‌شود

پرهیز از تفرقه در سیره رسول رحمت و منادی وحدت

به مناسبت میلاد پیامبر اسلام و هفته وحدت

صفحه ۷

اولین پیوند موقفیت آمیز قلب در خوزستان انجام شد

صفحه ۱۱

تأمین سوخت زمستانی در گرو حذف مزارع رمز ارز

مجید شهیدی، کارشناس اقتصاد ابریزی؛ عدم ساماندهی مزارع رمز ارز منجر به جهش بیشتر مصرف برق و به تبع آن جوش مصرف سوخت گاز و فرآوردهای نفتی در نیروگاه‌ها خواهد شد که زمستان امسال هم از این قاعده «جهش مصرف» مستثنی نیست

با آغاز شمارش معکوس افت فشار گاز در اکثر میدان‌های بزرگ گازی ایران به ویژه پارس جنوبی و نیروگاه‌های گازی می‌آید و توجه افزایش تولید نیروگاه‌های گازی جز افزایش صرف گاز یا سوخت‌های مایع نیست

صفحه ۱۱

مأموریت رئیس جمهور به سه وزارت خانه برای تنظیم بازار

رئیس جمهور در جلسه هیأت دولت، جهاد کشاورزی و دادگستری تنظیم بازار و نظارت بر قیمت‌ها را با جدیت دنبال کند

صفحه ۳



ساختگوی انجمن تایر خبر داد:

افزایش قیمت لاستیک خودرو با اطلاع سازمان حمایت!

ساختگوی انجمن صنعتی صنعت تایر: با اطلاع سازمان حمایت و به علت افزایش قیمت مواد اوایل محصولات، شرکت‌های تولیدی قیمت تایر را ۲۰ تا ۳۰ درصد افزایش دادند

در حاشیه گفتگوی تلویزیونی رئیس جمهور

درباره محتوای گفتگوی تلویزیونی رئیس‌جمهور رئیسی نکات زیادی وجود دارد که پرداختن به آنها مجال دیگری را می‌طلبد ولی در مورد چگونگی این گفتگو و یکی از محورهای اصلی آن لازم است در این فرست نکاتی را به ایشان بی‌آدأر شویم. می‌دانیم که عده‌ای با این تصور نادرست که فقط خودشان خواهان موقوفیت دولت سبزدهم هستند، این قبیل تذکرات را نوعی ضدیت با این دولت و شخص رئیس‌جمهور رئیسی قلمداد خواهند کرد ولی قرار نیست ما وظیفه رسانه‌ای خود را به تصور نادرست این و آن گره بزنیم و از تذکرات مشقانه و انتقادات منصفانه و خیرخواهانه کوتاه بیانیم. قبل اعلام کردیم و باز هم تأکید می‌کنیم که نگاه ما به دولت‌ها از جمله دولت سبزدهم، نگاه ملی است و بر همین اساس، موقوفیت آن را موقوفیت کشور و ملت می‌دانیم و برای تحقق این موقوفیت به وظایف رسانه‌ای خود، اعم از تأیید و تشویق و نق، عمل خواهیم کرد. گفتگوی رئیس‌جمهور نیاید تشریفاتی و خالی از سوال‌های واقعی مردم باشد. مصاحبه‌کننده‌ای که رسانه ملی تعیین کرده، در اغا مصاحبه‌گفت قرار است سوال‌های مردم را مطرح کنم ولی چنین نکرد و گفتگو با تعارف و تشریفات برگزار شد. در چنین گفتگوی چیزی نصیب مخاطبان نمی‌شود. شاید مشکل این باشد که مصاحبه‌کننده ثابت باشد بلکه ایجاد تنوع بتواند این مشکل را حل کند.

ساختگوی وزارت خارجه اقدام تروریستی در دمشق را محکوم کرد

۳



نشان فدایکاری به شهید علی زار نعمتی تعلق گرفت

برابر تصویب شورای عالی تشریفات از شهید شهید. پس از اخذ دبلیم، در سال ۱۳۵۵ وارد ارتش شد و به خلیل دریادلان نیروی دریایی پیوست. وی در سال ۱۳۵۶ برای می‌دریانوری در کشور ایتالیا اعزام شد. در سال ۱۳۶۰ به فرماندهی یکی از ناوجاههای ۵ عضوی منصوب شد و در سرکوت کاروان‌های نفت کش و کشتی‌های تجاري شرکت داشت. سپس به ناو اقلاق و دفاع مقدس و ایشار و بدل جان در اعلان ایران «جوشون» منتقل و به عنوان چانشین این ناو به ادامه خدمت در شرایط حساس جنگی پرداخت. اسکورت نفت کش‌ها و پدافند از جزایر و بنادر اقداماتی بود که به صورت مداوم در طول شبانگروز توسعه یافکاری های نیروی دریایی ارتش در ایستاده‌اند، تعلق گرفت.

نشان فدایکاری که اعطایی رهبر انقلاب به ارتش جمهوری اسلامی ایران، نشان فدایکاری به شهید علی زار نعمتی

تسريع روند ساخت ۳ ایستگاه جدید متروی تهران

طبق نشست مشترک شهردار منطقه ۲ و مدیرعامل شرک راه آهن شهری تهران و خود (مترو) قرار است که روند سامانه‌های فضای پیرامونی استگاه‌ها و رودخانه‌ها و احداث ۳ ایستگاه بوستان گفتگو، دامان و میدان کتاب که همگی مربوط به خط ۷ است، تسريع شود. در نشست برگزار شده فی ماین مهدی صالحی شهردار منطقه ۲، علی امام مدیرعامل شرک راه آهن شهری تهران و خود (مترو) مقرر شد به موازات همکاری منطقه ۲ تهران برای تأمین مبالغ غیربرقد قابل تخصیص به پیمانکاران مترو، همچنین کمک به سامانه‌های فضای پیرامونی استگاه‌ها و رودخانه‌ها و روند احداث ۳ ایستگاه بوستان گفتگو، دامان و میدان کتاب که همکی مربوط به خط ۷ است، تسريع شود. همچنین آخرین وضعیت ساخت رودخانه‌ای جدید برخی ایستگاه‌های خط ۶ که قیام و روی نخست آنها در تهران و خود (مترو) ایجاد شده است و نخوه همکاری منطقه ۲ همچنان مجهت تکمیل و تبدیل نظر طرفین شرکت مترو تهران به دین نشست. برمانهایی مشترک شهرداری منطقه ۲، شرکت مترو تهران به دین نشست. برمانهایی مشترک شهرداری منطقه ۲ و شرکت مترو تهران به جمع اوری و یا سامانه‌هایی هرچه سریعتر کارگاه‌های عمرانی استگاه‌هایی است که یا کار ساخت آنها باقیه و یا امکان کوچکسازی کارگاه‌ها در آنها وجود دارد؛ تا مسمن رفع اغتشاشات پسری این قبیل مجهیهای سریلند اسلامی، نشان فدایکاری به شهید و مقام ارتش سریلند اسلامی، فضای تردد و رفت و آمد شهروراند با نوبه خود سامان بذیرد.

سهمه تعالی

همکار گرامی آقای مصطفی اسدی

محبیت وارد را تسلیت گفت، از خدای متعال برای کلیه بازماندگان صبر و اجر مستلت داریم.

روزنامه جمهوری اسلامی

برای دیدن مقالات، یادداشت‌ها و اخبار سیاسی،
اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و ورزشی
با روزنامه جمهوری اسلامی به آدرس
<https://t.me/JENewspaper>
همراه شوید

سازمان آگهی‌های روزنامه جمهوری اسلامی همه روزه از ساعت ۸ صبح الی ۲۰

(پنج شنبه‌ها تا ساعت ۳:۳۰) آمده دریافت آگهی از همشهريان گرامی می‌باشد

تلفن تماس: ۷۷۶۴۴۴۱۰ و ۷۷۶۴۴۴۱۱ نماير: ۷۷۶۴۴۴۲۰-۹

۷۷۶۴۴۴۲۰-۹ و ۷۷۶۴۴۴۲۰-۷۸

شهید مظلوم آیت الله بهشتی:

بر طبق مبانی اسلامی در عصر ما حکومت، زمامدار، حاکم صرفاً
باید سمت و قدرت خودش را از آرای مردم بگیرد. کسی حق دارد
زمامدار مردم باشد که برگزیده مردم یا لااقل پذیرفته مردم یا مورد
حمایت مردم باشد.



Pishkhan.com



انتظار برای رفع تحريمها و شروع مذاکرات وین،
قانع کننده‌ای برای این روزهای سخن از زندیک شدن
طرفهای غربی این مهله تکلیف هیات مذاکره کنندۀ را
زمان پایان مهله تکلیف هیات مذاکره کنندۀ را
طرف ایرانی هنوز حتی توکلیف هیات مذاکره کنندۀ را
هم روش نکرده است. از دولتی که خود را جهادی
و انقلابی می‌داند، انتظار سرعت عمل وجود دارد،
چیزی که هنوز در این زمینه دیده نشده است.
بررسی روابط ایرانی خبری خارجی را با حادثه
انفجار تروریستی جمعه گذشتند، چگونه آنها را حل
در شهر قندهار افغانستان آغاز می‌کنند.
رسیده و بیش از یکصد نفر زخمی شدند.

باقیه در صفحه ۲

ورزش

بی‌اخلاقی‌ها در آستانه انتخابات تعدادی از فدراسیون‌های ورزشی

در آستانه برگزاری انتخابات برقی از فدراسیون‌های مسؤولان فله فدراسیون‌ها، تلاش برای تحت تأثیر قرار دادن مسئولان وزارت ورزش و کمیته ملی المپیک و به خصوص شناخت رسانیدن ایامه جمهله اقاماتی است که به وفور در حال اجام است.

در حالی که قرار است تا پایان سال جاری انتخابات تعدادی از فدراسیون‌های همچون شنا، تکواندو، دوچرخه‌سواری، بوکس، کبدی و ژیمناستیک برگزار شود اتفاقی در حال رخدان است که به هیچ عنوان نمی‌توان این اتفاقات را اخلاقی قلمداد کرد.

کار به جای رسیده که برخی از کاندیداهای ریاست فدراسیون‌ها و عوامل آنها دست به هر کاری می‌زنند تا برندۀ انتخابات شوند. آنها مشاهده کرد.

با تصویب مجلس

ساز و کار ارزشیابی رتبه بندی معلمان تعیین شد

* ارسال گزارش کمیسیون اصل ۹۰ درباره بنزین پتروشیمی ها به قوه قضاییه

گزارش کمیسیون اصل ۹۰ قانون اساسی مجلس درباره سیدگی به تخلفات وزارت نفت و سازمان حفاظت محیط‌زیست در ارایه گزارش ناصحیح درخصوص بنزین تولیدی صنایع پتروشیمی پس از قرائت در صحن علی مجلس، به قوه قضاییه ارسال شد.

پنج گانه آموزش‌یار معلم، مربی معلم، استادیار معلم، داشتیار معلم و استاد معلم قرار می‌گیرند. شرایط کسب، ارتقاء، توقف و تنزل در آینه نامه رتبه‌بندی معلمان تعیین می‌شود.

در ماده ۳ این لایحه که با رای نمایندگان اصلاح شد، معلمان براساس شایستگی‌های عمومی، تخصصی و حرفه‌ای، تحریبات و عملکرد رقباتی خود در رتبه‌های پنج گانه در بند (۱) این ماده در طول سالهای خدمت کسب نموده‌اند.

نظام رتبه بندی معلمان: نظامی مستقل و ویژه معلمان وزارت آموزش و پرورش است، شامل مجموعه‌ای از اصول، قواعد و فرآیندیابی که به منظور کسب اهداف مندرج در ماده (۱) این قانون متنی بر ارزش‌های اسلامی در چهارچوب این قانون طراحی و

بقیه از صفحه اول

در دیدار اعضای جامعه روحانیت مبارز با رئیسی مطرح شد؛ اکید رئیس جمهور بر اهتمام دولت برای ارتباط نزدیک با علماء و فرهنگستان حوزه و دانشگاه

رئیس جمهور تأکید کرد: دولت در کنار مقابله با کرونا و
لاش برای رفع مشکلات میهمانی مردم، اعتلای ارزش‌های
رهنگی و دینی جامعه را بـاجـدـیـت پیگیری می‌کند.

رئیس جمهور تأکید کرد: دولت در کنار مقابله با کرونا و
لاش برای رفع مشکلات معيشی مردم، اعلانی ارزش‌های
رهنگی و دینی جامعه را بجایی پیگیری می‌کند.
— افغانستان: همان‌طور که ممکن است، از
۲۰۱۷

رئیس و اعضای جامعه روحانیت مبارز با رئیس جمهور دیدار و بر همراهی و پشتیبانی خود با دولت سبزدهم تاکید کردند.
حاجت الاسلام سید ابراهیم رئیسی در این دیدار با تاکید بر هتمام دولت برای ارتباط نزدیک و صمیمانه با علماء و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، گفت: دولت مصمم است از دیدگاهها و نظرات دلسویزانه همه فقره‌ها و وزیره روحانیون در پیشبرد امور کشور و رفع مشکلات و دغدغه‌های مردم استفاده کند.

مدیر عامل ایرانسل:

ماده همکاری با وزارت ارتباطات برای توسعه اقتصاد دیجیتال و خدمات آنلайн هستیم

مدیرعامل ایرانسل در مراسم پانزدهمین سالروز تاسیس این شرکت گفت: آماده همکاری با وزارت ارتباطات در زمینه توسعه قصص دیجیتال و توسعه خدمات آنلاین هستیم.

بیژن عباسی آرزوی ۹۰ درصد در کشور تحت پوشش نسل ۲ و ۳ هستند و نزدیک ۱۵ هزار سایت در کل کشور توسعه داده شده است. پوشش نسل ۴ ایرانسل بیش از ۸۰ درصد و بیش از ۴۲ میلیون کاربر و ۱۵ هزار سایت در کشور را شامل می‌شود. یнетرنت ثابت هم در بیش از ۱۵۹ شهر گسترش یافته و ۷۰۰ هزار نفر مشترکان ایرانسل در این حوزه هستند.

وی، توسعه خدمات روسایی را از اهداف مهم ایرانسل خواند و فروندهم اکنون ۳۳ هزار روزتا تحت پوشش شکه ایرانسل است که جمعیتی بیش از ۱۴ میلیون نفر را در بر می‌گیرد. در یک سال خیر ۴ هزار روستا به نسل ۴ اینترنت مجهز شدند.

مدیرعامل ایرانسل، درآمدهای دولت از محل خدمات و فعالیت‌های این شرکت را بالغ بر ۵۵ هزار میلیارد عنوان کرد و افزود: بومی سازی تجهیزات هم جزو اهم برنامه‌های ماست و ایجاد مرکز نوآوری، تجهیز زیرساخت‌ها و نرم افزارها و سخت افزارها، شکل‌گیری یک استارتاپ برای همکاری با گروه‌های کارآفرین و همچنین ایجاد آکادمی ایرانسل و مرکزی برای رفع یا کاهش وابستگی به میدان‌های خارجی از جمله اقدامات این پرتوار در مهین راست است.

وی افزود: خط تولید مودم برای اولین بار و بحث بومی تر کردن

سهردار منطقه یک:

حایه‌های محیط‌زیست بستر فرهنگ سازی و مشارکت فعال مردمی است

مديريت امور فرهنگي و اجتماعي صندوق بارسستگي سورى: ثبت‌نام وام ضروري ۱۲ ميليون توماني بازنشستگان آغاز شد

«اب امانت فرزندان ماست، اما نتدار باشیم»



سازمان ادبیات و اسناد ایران

طريق سامانه تدار کات الکترونیکی دولت(ستاد) به آدرس www.setadiran.ir و به شرکت های واحد شرایط و اگذار نماید.
"شرایط شرکت در مناقصه"
- مقاضیان واحد شرایط می توانند جهت دریافت استناد مناقصه از طریق درگاه سامانه تدار کات الکترونیکی دولت (ستاد) باواریز مبلغ
باشد به مهر و امضای الکترونیکی (ماطیق دستور العمل ارائه شده در سامانه تدار) پیشنهاد دهنده بررسی و استناد فاقد امضای الکترونیکی (دارای مهر گرم) به هیچ وجه ور

پذیرش نیست. تاریخ انتشار فراخوان در سامانه ۱۴۰۰/۷/۲۷ می باشد.					
قیمت اسناد ارزیابی کیفی ومناقصه(ریال)	صلاحیت های مورد نیاز	قصمین شرکت در مناقصه(ریال)	مدت اجرا (ماه)	مبلغ برآورد اولیه (ریال)	موضوع مناقصه
۱/۰۰۰/۰۰۰	روشه آب پایه ۵ و بالاتر از سازمان مدیریت و برنامه ریزی و همچنین داشتن گواهینامه صلاحیت ایمنی از وزارت کار	۱/۸۲۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۲	۳۶/۴۹۵/۲۳۸/۲۰۹	آبرسانی به روستاهای دولی خانوان، نیشکولان، اشخل، نیسک آباد و شموله شهرستان سردشت

"آگھی مناقصہ کتبی - نوبت اول - چاپ دوم"

www.yehsherkat.com

- متقاضیان واجد شرایط می توانند جهت دریافت استناد مناقصه از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) باواریز مبلغ "شرایط شرکت در مناقصه"

- کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت استناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سیستم مذکوم، مد را بافت گمراه امضاء الکترونیک را حمایت شرکت دهنده مناقصه محقق سازند.

- مبلغ تضمین جهت شرکت درمناخصه به مبلغ ۷/۲۵۷/۹۵۲/۹۲۸ ریال می باشد که به صورت نقدی به شماره حساب ۰۱۰۷۳۶۶۱۲۶۰۰۹ بانک ملی واریز و یاباد ریافت خمامنتماهه بانکی به نفع شهرداری روسر باشد اقدام نمایند.

- سپرده نفرات اول تا سوم مناقصه تا انجام تشریفات قانونی مناقصه و عقد قرارداد مسترد نخواهد شد.
- چنانچه برنده کان اول و دوم و سوم مناقصه از انعقاد قرارداد خودداری نمایند به ترتیب سپرده شرکت درمناقصه آنها به نفع شهرداری رودسر ضبط خواهد شد.

- آخرین مهلت ارائه پیشنهادها در سامانه دولت (ستاد) تا پایان ساعت ۱۲:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۵/۸/۱۴۰۰ می باشد.
- متقاضیان جهت ارائه تمامی استناد پاکت (الف و ج) از طریق سامانه فوق الذکر بارگذاری و اقدام نمایند. ضمناً شرکت کننده می باشد محققاء پاکت (الف) را به صورت دسته ته تابعی اعلام شوند ۱۵/۸/۱۴۰۰ که فرمایه توجه نمایند.

- تاریخ بازگشایی پیشنهادهای ارائه شده روز یکشنبه مورخ ۱۶/۰۸/۱۴۰۰ را ساعت ۱۱:۰۰ در ساختمان شهرداری رو دسر خواهد بود.

- هزینه درج آگهی به عهده برندۀ مناقصه می باشد.

- شهرداری در رد یا بیول هر یک از پیشنهادات مختار است.
- سایر جزئیات اطلاعات در اسناد مناقصه قید گردیده است.
- پیشنهادات فاقد سپرده، مبهم و مشروط از درجه اعتبار ساقط است.

آتش‌سوزی گسترده در واحد تولیدی طبیعت زرد ندیه

صدای شما

تلفن تماس ۹ - ۷۷۶۴۴۲۲۰ - (۱۴۰۰) (۳۴)

همه روزه بجز بخششها از ساعت ۱۰:۰۰ تا ۲۰:۰۰

*اعتماد از ادله از تهران: مشکلات مربوط به گرفتن کارت الکترونیکی و اکسین با وجود رسانه‌ای شدن موضوع، کامان بقوت خود باقی است. در سامانه سلامت کامان که سیم کارت دائمی ندارند نمی‌توانند ثبت نام کنند. شماره ثانی یا متعلق به خانواره درجه یک نیز پذیرفته نمی‌شود. در حالی که تعداد قابل توجهی از مردم، بخصوص داشن اموزان یا کهنسالان سیم کارتی بام خود ندارند، تکلیف آن چیست؟

نامه های شما

خواهند گان محترم لطفاً نامه های خود را حد اکثر در یک مقطع بخط خوانا با قید نام - شناسی و تلفن تماس ارسال نمایید

کود کان مظلوم خیابانی

در هفته چهارم کودک بالغ بر ۵ هزار کودک زیاله جمع کن فقط در تهران فعالیت دارد که این آمار در کل کشور سیار بالاتر از این است. این کودکان معموماً اعم از ایرانی و خارجی می‌باشند که از درس محروم و فکر جمع اوری های زیاده‌ها می‌باشند. با پیگیری‌های انجام شده نشان می‌دهد هیچ ارگان و سازمانی نسبت به جمع اوری آنان، حمایتی نمی‌شوند. امیدواریم این ظلم بزرگ و ناچشم‌遁ی در حق این کودکان معموم به این بروز و آنان وقت خود را در سر کلاس‌های درس بگذرانند.

محمد اسلامی - تهران



فعال در سراسر کشور وظیفه توزیع محصولات شرکت وجود خود که وظیفه توزیع محصولات شرکت را به عهده دارد.

طبیعت را به عهده دارد. همچنین ۳۰ نمایندگی

راش خود را در سطح کشور

وی گفت: بر اثر این آتش‌سوزی انبار و

بسالن بسته‌بندی این واحد تولیدی از بین رفته و

خسارت سنتگی بر جای گذاشته است.

مدیر کل مدیریت بحران استان مرکزی هم

گفت: همه ظرفی‌های شهرستان زرد ندیه برای

مهار آتش‌سوزی کارخانه طبیعت سبز پارس

کهن به کار گرفته شده است.

«مید غایسی» افوه: برای اعلام فرماندار

زرد ندیه فعلاً نیست و طرفیت شهرستان پاسخگو

است.

واحد صنعتی طبیعت سبز پارس کهن در حال

حاضر دارای کارخانه‌های تولید روغن مایع و

جاده خواهی، کارخانه بسته‌بندی چای در زمینی

به وسعت ۹ هکتار نیز نشده است. کارخانه روغن

طبیعت با پهنه‌گیری از بروزترین تکنولوژی‌های

دنبی راه‌اندازی شده است.

در حال حاضر ۵ شعبه فعال در سطح کشور

وی گفت: بر اثر این آتش‌سوزی انبار و

بسالن بسته‌بندی این واحد تولیدی از بین رفته و

خسارت سنتگی بر جای گذاشته است.

این شهرستان اکثر کارخانه‌های تولید روغن مایع و

میدان شد که متاسفانه به همراه یک فرد دیگر

مصدوم و برای مددادر به مرکز درمانی اعزام

شدند.

سليمانی اظهار داشت: علت آتش‌سوزی

مشخص نیست و باید توسط کارشناسان امر

بررسی شود.

در اینجا ۷ آشتباه خین خواب که منجر به افزایش وزن

می‌شود. این روند خود کاهش کیفیت خواب شبانه می‌شود.

برای جلوگیری از زمان خواب که منجر به افزایش وزن

غذایی ۳ ساعت قبل از معرض نور شباهن: مصرف مواد غذایی چند دقیقه قبل

قراورگیری در معرض نور شباهن: این وضعیت

علایه بر این که با انششار و تولید ملانوتین تداخل دارد.

با اعشت افزایش توییل هر مومن کورتیزول نیز می‌شود.

هر مومن گستاخانه شده و بیشتر منجر به افزایش

زینه متوجه شدنده که سه مرد جوان که لباس

پلیس به تن داشتند و تاریک نگه داشتند اتفاق خواب برای بیهود

کیفیت خواب شبانه توصیه می‌شود.

نوشیدن الکل در اوخر شب: مختصمان

می‌گویند افرادی که کل مصرف می‌کنند حتی با وجود

ورش کردن و رژیم گرفت باز هم نمی‌تواند وزن خود را

کاهش دهد چون این نوشیدن پرکاری می‌شود.

پارسیان این نوشیدن تقدیم تأکید کردند از آنجا

چاچی شکمی می‌شود. متخصصان تقدیم موجب افزایش

که کارلی راهی کشوف را تشرییک کرد.

سرهنج احمد شیرانی در گفت و گویی

در رسانه‌ای از این اتفاقات مخاطب این امر

محورهای مواصلاتی کشور: گفت: براساس

گزارش‌های دریافتی ترافیک در چهار

محور آزاد راه قزوین-کرج در محدوده

پایانه شهدکلا تنگی تا پل فردیس، آزاد راه

کرج-تهران در محدوده پل فردیس تا پل

کلاک، محور شهربار-تهران در محدوده

سه راهی شهربقدس و پل کفشه ملی برای

مسیر جنوب به شمال محور کرج-چالوس

در محدوده تولن شماره ۵ نیمه سنگین

است.

وی ادامه داد: با توجه به اعلام سازمان

هوشناکی از این محورهای مازندران،

آذربایجان شرقی، شمال کردستان، اردبیل،

زنجان، ارتفاعات البرز، خراسان شمالی و

شمال خراسان رضوی ابرناکی و بارش پراکنده

برای اینکه براساس تحلیل آخرین نقشه‌های

پیش‌بینی، در سواحل شرقی دریای خزر و در شمال

غرب کشور طی ساعات بعد از ظهر رخ

کردن.

معاون مازندران

با مشاهده موضوع مازندران

واد عمل شده

دستگیر شد. با دستگیری سه

آگاهی تهران ادامه داد: بدینه دستگیری

می‌شود.

آنچه این اتفاقات می‌شود.

این اتفاقات می‌شود.

آنچه این اتفاقات می‌شود.

آن

