

نایاب فضاسازی‌های یک جانبه را داری کرد

وزیر خارجه باقدرتانی از دلسوزی کریمی: نایاب فضاسازی‌های یک جانبه را داری کرد

نایاب بودجه را به امنیت ملی گره بزنیم

یک نماینده مجلس تأکید کرد: نایاب بودجه را به امنیت ملی گره بزنیم، بعد بگوییم حون منیست ملی است ای دهیم. غلامرضا کاتب در مخالفت با کلیات لایحه بودجه را بدین معنی اشاره به ارقام کان در لایحه بودجه اظهار کرد: مجموع صادرات نفت خام بیک میلیون و ۵۴ هزار بشکه سهم شرکت ملی افغانستان ۱۲۵ میلیون درصد سهم مناطق نفت خیز ۳ درصد سهم صندوق توسعه ملی ۲ درصد و قیمت هر بشکه نفت ۵۴ دلار پیشینی شده...



روزنامه‌صبح ایران

ری

یکشنبه ۲۸ بهمن ۱۳۹۷ | ۱۴۰۰ فوریه ۲۰۱۹ | شماره ۴۷۵۱ | سال بیست و یکم | ۱۰۰۰ تومان

حذف فساد اقتصادی در گرو اصلاح روندها و ساختارهای فسادزا

پیامدهای گسترش فساد چیست؟

فساد اقتصادی و مالی یکی از مشکلات جدی جوامع امریکا است که در سازمان‌ها، نهادها و شرکت‌های گوناگون مشاهده می‌شود. بشه کنی آن منوط به انجام اقدامات جدی در جهت سالم سازی روندها و ساختارهای فسادزا است.

فساد، به ویژه از نوع اقتصادی آن از تاریخی طولانی در جهان برخوردار بوده و به نظر کارشناسان و قعالان اقتصادی در کشور مانیز یکی از مسائل و معضلات مهم به شمار می‌رود...

رئیس کل بانک مرکزی:

ذخایر ارزی بانک مرکزی مطلوب است

هشدار: باره برخی خودزنی هادر داخل جریان اصلاحات

عارف: برای اصلاح طلبان پرونده‌سازی می‌کند

رئیس شورای عالی سیاست‌گذاری اصلاح طلبان با هشدار نسبت به برخی اظهارنظرها داخل جریان اصلاحات اصلاح طلبان می‌کند بر ضرورت پرهیز از حاشیه سازی در خانواده اصلاحات تأیید کرد. محمد ضاعاف در دیدار با اعضای دفتر سیاسی حزب ندای ایرانیان...

تبديل شدن: احمد توکلی از موافق FATF به مخالف

چرخش‌های یک مدافع

وزیر ارشاد: استعفانداده ام



معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری خبرداد

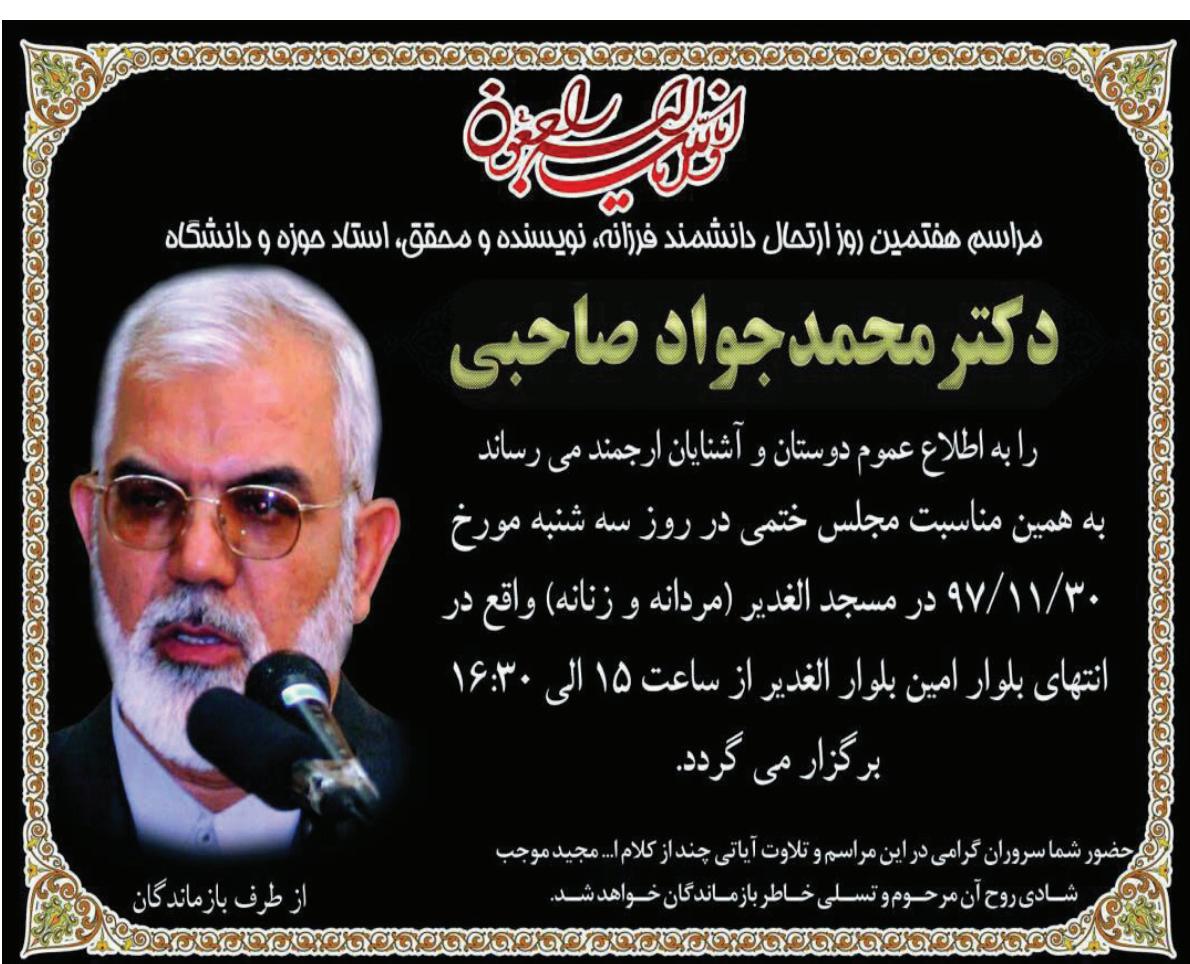
نصب ۲۵ پل عابر پیاده در شهر قم

معاون حمل و نقل و ترافیک شهرداری قم گفت: بودجه لازم برای نصب ۲۵ پل عابر پیاده تأثیر در سطح شهر قم در نظر گرفته شده که سال آینده نصب خواهد شد. عباس ذاکریان افزود: بر اساس حجم تردد ایرانیان پیاده در معاشر، تعداد اضافه‌های منجر به جرح و قوت و جوده کاربری این پر تردد عابر مثل مدارس و بیمارستان‌ها، حدود ۳۷ هزار پرای نصب پل عابر پیاده شناسایی شده است. توسعه اضافه کرد: با توجه به این که نصب پل عابر پیاده بیشتر معاشر نیازمند جای جای تأسیسات بر قرار است، نفاذ نسبت پل برای اداره توزیع نیروی برق از اسلام شد. تا قدر این نیاز، نصب پل در سال آینده در سرتو کار گرفته است. ذاکریان گردید: این اراده داد: از سوی دیگر عرض بعضی پیاده روها جازه نصب پل عابر پیاده را نمی‌دهد که با کارشناسی‌های صورت گرفته نسبت ۲۵ پل عابر پیاده در سطح شهر قم وجود دارد...

استاندار قم:

نایاب مشغول دعواهای حزبی شویم

استاندار قم با تأکید بر ضرورت خدمت به مردم بدون توجه گرایش‌های سیاسی آنها، تأکید کرد: امروز نایاب مشغول دعواهای حزبی شویم و همه باید برای مقابله با هدف دشمنان و نمایش کارآمدی و اورژنسی نظام در مواجهه با مشکلات للانش نمایم. بهرام سرمشت روز شنبه در نشست با روسای بسیج ادارات استان قم در استانداری قم، بایان اینکه دشمنان کاهش اعتماد عمومی و اکثر اندیشه دادن دولت و نظام را هدف از برانامه اهالی خواهند بود: برای دشمن هیچ تفاوتی بین موقت و نظام و جود ندارد و هدف از برانامه اهالی خواهند بود: اصل نظام استی فرست خدمت به مردم را بسیار ارزشمند دانست و اظهار داشت: مستولیت امانتی الهی است که خداوند به ما داده از آنها باید در راستای خدمت به مردم پیره گرفت وی برنامه معمولی را اصلی مهم در تمامی سیاست‌های اجرایی داشت و افزود: در عزل و نصب ها از زبانی عملکردها...



لذت‌الله سعیری

مراسم هفتمین روز ارتمال دانشمند فرازمن، نویسنده و محقق، استاد موزه و دانشگاه

دکتر محمد جواد صاحبی

را به اطلاع عموم دوستان و آشنايان ارجمند می‌رساند
به همین مناسب مجلس ختمی در روز سه شنبه مورخ ۹۷/۱۱/۹۷ در مسجد الغدیر (مردانه و زنانه) واقع در
انتهای بلوار امین بلوار الغدیر از ساعت ۱۵ الی ۱۶:۳۰
برگزار می‌گردد.

حضور شمسوران گرامی در این مراسم و تلاوت آیاتی چندار کلام... مجید موجب
شادی روح آن مرحوم و سلی خاطر بار ماندگان خواهد شد.

از طرف بازماندگان

مناقصه عمومی نوبت اول

منطقه ویژه اقتصادی سلفچگان قم

در نظر دارد موارد ذیل را برای سال ۹۸ از طریق برگزاری مناقصه و اگذار نماید. اشخاص حقوقی و حقیقی واحد شرایط می‌توانند جهت اخذ برگ شرایط مناقصه از تاریخ درج آگهی نوبت اول به مدت یک هفته روز کاری به آدرس سه راهی سلفچگان، کیلومتر سه جاده اصفهان، منطقه ویژه اقتصادی سلفچگان، دبیر خانه مراجعت نمایند.

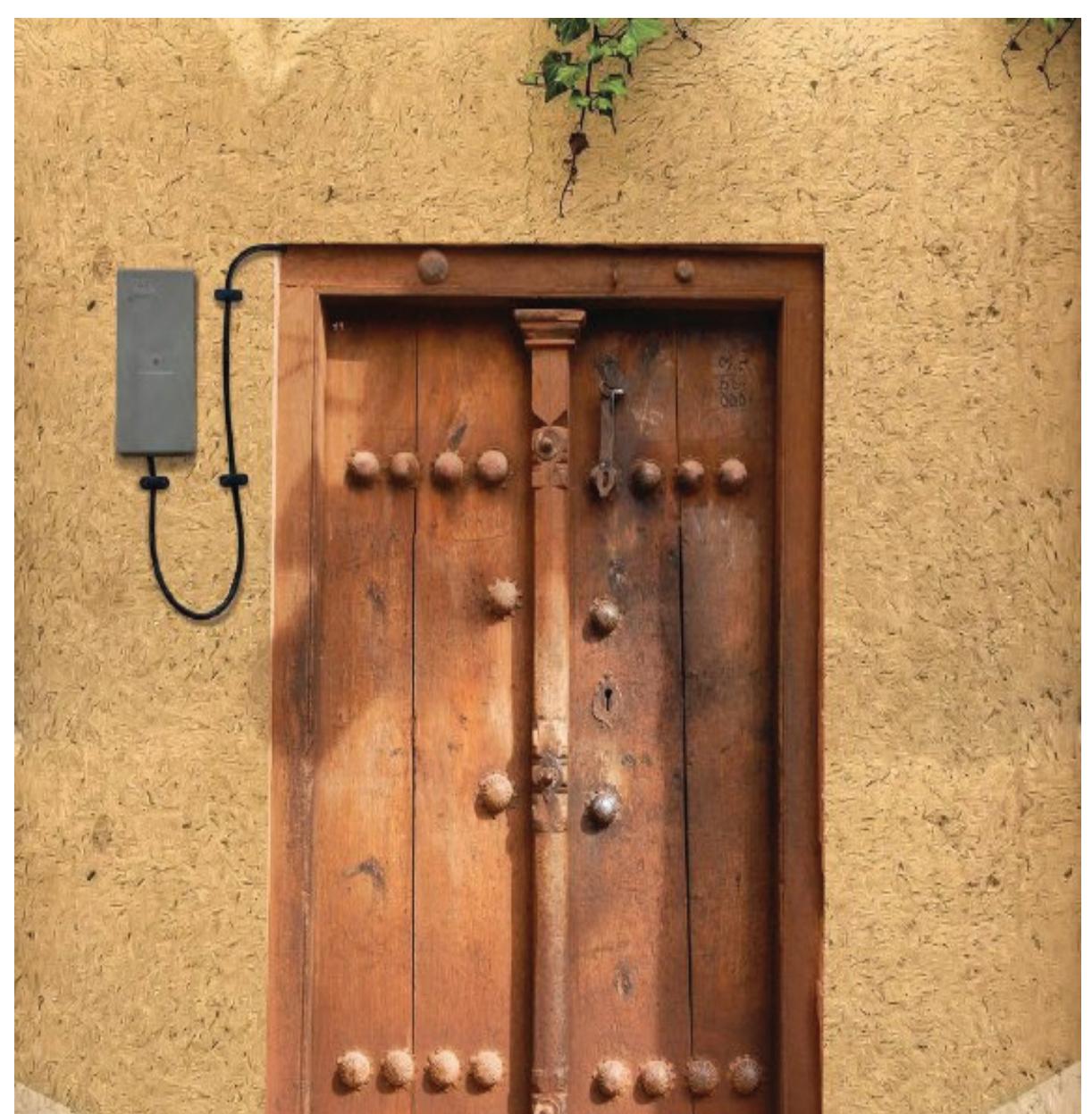
۱- سرویس ایاب و ذهب کارکنان

۲- تهیه و طبخ و توزیع غذای کارکنان

۳- قرائت، محاسبه، صدور و توزیع قبوض آب و برق مشترک کین منطقه ویژه اقتصادی سلفچگان (اشخاص حقوقی)

امور اداری

مخابرات منطقه قم



شرکت غاهرات ایران



ثبت نام گسترده و مرکزی تلفن ثابت روستایی

از ۱۲ بهمن ماه از طریق پرتال شرکت مخابرات

www.tci.ir/vilreg

تلنگر

پادشاهی برای علیرضا پیراند
از حاشیه دوری کن پسر!
سیدجید روانستان*



۱۱ سال پیش در چینی زو هایی پرسک ۱۵ ساله لاعن افغانستان با ۱۵ هزار تومانی که از دایی و پسچووش قرض گردید، پورتی ساریاپیان را یک کوکی پشتی ترک کرد. پورتی ساریاپیان در هفتادان کرگاه غربی زیست و بخش مرکزی شهرستان خرم آباد در استان لرستان، جایی در ۷ کیلومتری خرم آباد که جاذبه های تاریخی مهمی دارد.

در آن پیش از این نوجوان و دخت تهران شناشید، حسین فیض به او گفت که اگر ۱۵ هزار تومانی به تهران آمد،

هزار گیاره بدهد اورا هم دست و سمت می برد و سمت می برد، اما سپس که پولی داشت!

به فیض گفت: من برای امدن به تهران پول قرض گرفتم، اوقول می کند زیرا لاغر

اندام است بگیر، او رست و دست قول می دهد و به نمین می پردازد. شبا از

کارگاه خطیب پدر هم تمی شی خوبید و کار می کرد. تا اینکه اقای کیمانی او را در

ترمین دیده و تیمچوچوان رفتگان کارگردان شد. باشندگان خواهیانش داشت. پرسک

عده های داشت که در قلعه خان دندانه قسطنطینی کارگردان شد. پرسک

زحم اقای شودی پس تصمیم گرفت دیگر به خانه آنها برود.

* خواهیان در میدان آزادی

چشم های رادر چشم های دور میدان آزادی خواهید. تا اینکه اقای کیمانی او را در

او را شناخته داشت. ناجا شد در یک قلعه قسطنطینی کارگردان شد. پرسک

ظرفیتی پیشتر از چوب می کرد و ساخت ۲۰ هزار تومانی صیغه ۶ صیغه ۱۲ طبقه،

بریم گشت مصالحه، شکل گردانی کرد. شارط انجامی برای پرسک

و به همین دلیل به دنال کار دیگری گشت و در کراوش ام مشغول براش سکوی

پرتاب است. با خود خود در صفحات محایری پوشش را شناس

دهد، سطمن ایجاد خودش را کرد که به این دید خوبی خود است و وارد بخش های

شاسی بلند شد.

* وعده ای که معلم نشد!

پرسک زمزمه اعمال باشگاه نفت برای اولین بار پردازید اند. پرسک در آن باری عملکرد

خوبی داشت که دیگر کرد برای مدیران جالب بود که از او سوال کرد: چه کجا هستی؟

او در جواب معمیر اعمال کرد: لرستان! مدیر اعمال پرسک: شما کجا می باید؟ پرسک

گفت: بعد از این شنیده بود که در کراوش این کشیده ای کارگردان شد. پرسک

آنچه بدهی داشت که پیش از این کشیده ای کارگردان شد. پرسک: فکر کردی. به این دید خوبی شد که شرط

پردازی از این کشیده ای کارگردان شد. پرسک

پرسک: همچنان که پرسک می بود، یعنی هیچ کاری را هم نمی داشت.

* وقتی در خانم خواهید

حتی یک شب نگهان باشگاه پرسک را به داخل باشگاه راه نداد. هوا هم واقع اسرد بود

و ایامی برازی داشت. جوباره ایشان را روی سرخه شکست و شباب از

خیابان خواهید. صبح که بیدار شد، دید مردم و برش برش ۲۰۰ نوام پول خود

ریخته داد. این به او پول خود را با همان سه بند از خود برد. پرسک

قصه ما کسی نیست جز علیرضا پرتواند نام کامل علیرضا پرتواند صفر پرتواند. کسی که با

کشیدن سخن های زیاد اکونیکی به کی از دروازه ایان بنزگر شکوره داده است. حتی

نام خوراچه ای کرد و برق و قوت فتوش نکرد چونه که اینجا رسیده است.

* پس لرمه های بازی با فولاد

اما هژاره ای های بازی فولاد خوزستان و پرسپولیس پایانی ندارد و پرسک هایی آن

هم چنان ادامه دارد. در تاریخین و اکشن در جنجال روزگار غیر باشندگان داشته است. پرسک اینکه از

بازگشتن یک بود. شما کنید چه اتفاقی اتفاق دهد گویند پارسیان

بازگشتن یک بود. در دیدار پارسیان فولاد خوزستان اعصابت شدیدی بازی ارادی دارد و هارسا پرسک

بازگشتن یک بود و از این می توانم روزگار خود را داشت. این اتفاقات

پیش از بازی معمیت دارد. اند از راه برازی داشت. این اتفاقات

مدعی است که فولاد در شرایط پارسیان توانت حریف پرسپولیس شود.

* علت سقوط

پرسک ایندروند در باره علت سقوط این می تواند که درین دونیه

چنین گویی: شما کنید چه اتفاقی اتفاق دهد گویند پارسیان

همان اندیادی بازی، ذهن ن TAM پارسیان را در گردی کرد. چه کجا هستی؟

می تواند این بازی همچه از ظرف و ای و خود را داشت. این اتفاقات

که داشتند. این اتفاقات

مدعی است که فولاد در شرایط پارسیان توانت حریف پرسپولیس شود.

* دروازه دار

پرسک ایندروند در باره علت سقوط این می تواند که درین دونیه

چنین گویی: شما کنید چه اتفاقی اتفاق دهد گویند پارسیان

همان اندیادی بازی، ذهن ن TAM پارسیان را در گردی کرد. چه کجا هستی؟

می تواند این بازی همچه از ظرف و ای و خود را داشت. این اتفاقات

که داشتند. این اتفاقات

مدعی است که فولاد در شرایط پارسیان توانت حریف پرسپولیس شود.

* متهمن کرد

علیرضا پرتواند در پایان صحبت هایش گوید: در همین بازی که می گوید

بودیم و شایط پیش از ای و داری در آن قصده داشت. چه کجا هستی؟

می گوییم: چه طبقه ای و خود را داشت. این اتفاقات

که داشتند. این اتفاقات

مدعی است که فولاد در شرایط پارسیان توانت حریف پرسپولیس شود.

* از حاشیه دوری کن پسر!

این پایان داشت ای و ای و خود را داشت. این اتفاقات

که داشتند. این اتفاقات

مدعی است که فولاد در شرایط پارسیان توانت حریف پرسپولیس شود.

* باشگاه اقبال و قفار بازیکان خود باند

باشگاه پرسپولیس بازیکان خود باند

باشیکاری شدند. بازیکان خود باند

توصیه‌ها و هشدارها

آیا که بادام زمینی خوارکی سالم است؟

موردی کوتاه بر خواص کره بادام زمینی

کره بادام زمینی به دلیل پرتوتین بالایی که دارد نزد روزگاران و آن‌هایی که به دنیال تناسب اند اما باشد، پرتوغراست. اما ایقا و غذا اسماست.

کره بادام زمینی خانگی اساساً از بادام زمینی بوده تاکه می‌شود که به صورت خمیر مانند درمی‌آید. کره بادام زمینی سرشار است از فیبر و مکان قوایدی را بدین می‌ساند که بادام زمینی خوارد، بادام مخصوصی نسبت دهن کند. اخواج گیاهی و حتی چربی ترانس،

عصار افروزدی گیاهی که بادام زمینی می‌شود، خود را مانند قند، رونق گیاهی و حتی چربی ترانس، خود را داشته باشد. این می‌تواند می‌تواند مانند قند، رونق گیاهی و حتی چربی ترانس،

گرم کربوهیدرات و گرم چربی می‌ساند. کره بادام زمینی بزرگ‌الاری و پرچرب بوده و

ویمانی‌ها و املام کوکنگویی دارد. مانند متریز، پیاس‌سام و روی، کره بادام زمینی عالو

بر خوشبوی، پویاندیزی دارد.

افزایش سلسخ افزایی، چربی‌ها و تا ساعتها اثری پیکاوخت به شما می‌دهد. کره بادام زمینی

برای صحنه‌اند.

چربی زیاد: کره بادام زمینی محتوای چربی زیادی است؛ ازین رو افرادی که دچار

انسداد عرقی هستند از اصراف می‌پرسند. این پرهیز که باید اخیلی که متریز از اصراف نکند. کره

بادام زمینی هر چند منع غذی چربی تک غیرشایع است، اما باز هم باید در حد انداد

آن راصرف نکند.

کمک به کاهش وزن: وزن: طبق پژوهش‌های کوئانگون، خود را بادام زمینی می‌تواند

گرسنگی را کنترل کند، بنابراین منجر به کاهش وزن می‌شود. کره بادام زمینی کمک

می‌نماید برای مدت طولانی ازیز سریمانی، جون و پوستن، چربی و قیف را در آن به

شرط این که در مصرف آن زیاده رود.

کاشش رسیک دیابت: مصرف کریم‌زاده سریمانی می‌تواند ریسک دیابت را

درصد کاهش بدهد. بادام زمینی نه تنها پوستن دارد بلکه چربی‌های غیرشایع نزد دارد

که به پوست حساسیت ایجاد می‌کند. کنون سوت جلب گلوکز کمک می‌کند اما

باز هم باید در حد انداد که بادام زمینی مصرف نکند.

پیشگیری از سرطان: کره بادام زمینی بسته‌بندی شده با پاتامین ۰ دارای توانایی

می‌باشد و سرطان، به ویژه سرطان روده بزرگ پرسانست و سبان است. خود را

بادام زمینی خطر نهاده سرطان روده بزرگ را به ویژه در زنان کاهش می‌دهد.

جلوگیری از شکل‌ستن: مصرف متمثله که باید از مصرف آن پرهیز کرد ایجاد می‌کند. راه

علی برای جلوگیری از تشکیل سنگ‌های سفراوی به دلیل محتوای ایز اصراف نکند. این

است. دلال این می‌تواند که بادام زمینی خوارکی عبارت از اضافه وزن، روزه‌های سخت،

قرص‌های ضدباردی و اخواح خاصی از داروهای کلسترول.

غذی از انتی‌اکسیدان‌ها: کره بادام زمینی غذی از انتی‌اکسیدان‌ها است که به

دلیل وجود فلات، پاتوتیک اسید، نیاسین، پیوچلارون و تیامین است. روزانه اول

انتی‌اکسیدان موجود در کره بادام زمینی می‌تواند ریسک دیابت را

بیماری‌های ملی، پیچشی، ایز و غوفش‌های قارچی را کاهش می‌بخشد.

کمک به ساخت توده عصانی: پوشاچ‌های مرمی و غوفش‌های قارچی را که بادام زمینی خواهد

پیشگیری می‌کند. این پوشاچ‌های مرمی و غوفش‌های قارچی از این راه می‌توانند

ساخت و ترمیم عضلات ضروری است.

شمیزی دولبه برای بدند!

هنجامی که حفظ تابس اندام را به صورت جدی دنیال می‌کند، این کارزندگی شما را

را تغیر می‌دهد. شما از ارزی بیشتری بر خود را داشته‌اید، بهتر است به

می‌رسید و زور دند تغیرات را در بدن و توجه به تماثل ای احساس را در شما ایجاد می‌کند. این روزانه می‌جیگزینی از افراد می‌داند.

بر همین اساس است که تابس اندام را برای افراد سیاری که بسیک زندگی تبدیل

شده است. آنها صبح زود از خواب بیدار می‌شوند و برای کار بازه و تمرین برای

مسابقات سه‌شنبه، شنبه و یکشنبه که بادام زمینی خوارکی می‌خواهند.

و در دنیا، احساس توقیف تایپرینگ را در خود را دارد. در شرایط که تابس اندام از بین خوبی می‌باشد، شوی. استفاده از مکمل‌های نامناسب شرباطی را در دنیا نسبت

ایرانی نمی‌شود. شما قصه‌دارند و خود را کاهش دهید، توجه به این را

افزایش دهید، احساس پهلوی داشته باشید، از این رو، برای تسریع فرایند از مکمل

های استفاده می‌کنید که تابس اندام چشمکر و اعداء می‌دهند. همان‌طورهای اوقات

تایلچه داده شده این مکمل هزار پژوهش‌ها را برخوردار نموده باخته تبت، تنتجه

به روش مقرون‌به‌شده، اساساً استفاده از این فرایندهای روشی می‌کند. این جمله این

مکمل‌ها می‌توانند این روش (Norvaline-L) را شاره کرد.

ال‌نورولین روانی‌گار مغز انسان ضرر نمود

ال‌نورولین یک ایسید آینده است که استفاده از آن در مکمل‌های که برای دنیانز و

ورزشکار طراحی شده، راچ است. این ایسید آینده به دنیا تولید پرتوتین پیشتر

که می‌کند این روند از خواب بیدار می‌شوند و برای کار بازه و تمرین برای

تجربه کرند. در تغیرات ایز اندام را که در مکمل‌های بزرگ‌الاری می‌کنند.

که از اینجا شکنجه می‌کنند. این ایسید آینده که می‌تواند از این روش برخوردار شوند و

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

که از اینجا می‌توانند این روش را که بادام زمینی خوارکی می‌کنند. این ایسید آینده

