

رئیس شورای شهر کرج تاکید کرد
**تلاش مدیریت
 شهری برای
 تحقق شعار سال**

**قیمت‌های
 جدید خودرو
 اعلام شد**

استاندار البرز:
**بسته ویژه نامین مسکن جوانان
 در شرف از دواج تدوین و
 اجرایی شود**

بارآی نمایندگان؛
**کلیات لایحه ارتقای
 امنیت زنان تصویب شد**

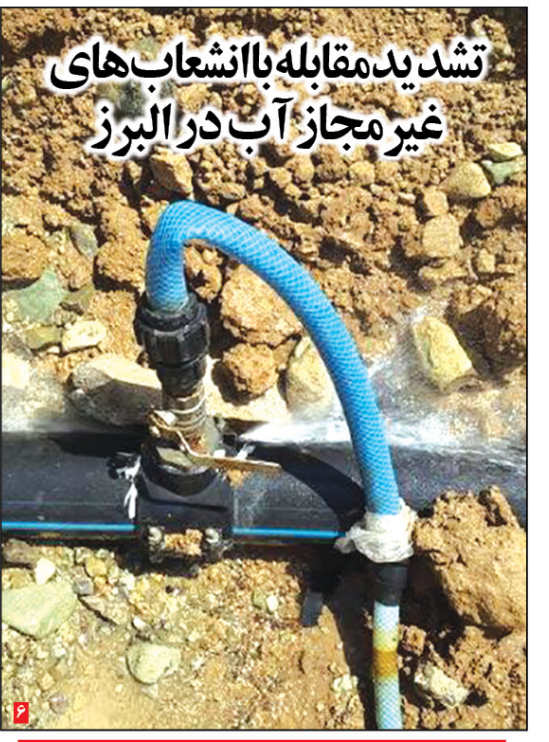
نمایندگان مجلس شورای اسلامی با کلیات لایحه پیشگیری از آسیب دیدگی زنان و ارتقای امنیت آنان در برابر سوء رفتار موافقت کردند. نمایندگان مجلس شورای اسلامی در جلسه علنی دیروز (یکشنبه ۲۰ فروردین ماه) مجلس شورای اسلامی با کلیات پیشگیری از آسیب دیدگی زنان و ارتقای امنیت آنان در برابر سوء رفتار با ۱۱۰ رأی موافق، ۲۵ رأی مخالف و ۹ رأی ممتنع از مجموع ۲۴۶ نماینده حاضر در جلسه موافقت کردند.

**شروع مقننانه فرنگی کاران
 در قزاقستان**

رقابت‌های سی و سومین دوره مسابقات کشتی قهرمانی آسیا با پرده‌برداری از فرنگی کاران ایران آغاز شد. سی و سومین دوره رقابت‌های کشتی فرنگی بزرگسالان قهرمانی آسیا در دبیروز (یکشنبه) و با برگزاری مسابقات پنج‌وزن نخست در شهر استانبول قزاقستان آغاز شد. نتایج کشتی گیران کورمان تاکنون به شرح زیر است: همین کوهپایه‌ای زودن نخستین فرنگی کار ایران بود که توانست اولین دیدار...

**زیباترین باغ ادبایی تهران
 کجاست؟**

بوستان قیصریه در عصر قاجاری یکی از زیباترین باغ‌های ادبایی شهر تهران و جزئی از فلک شخصی صرام‌الدوله بوده است. این بوستان قبلاً باغ شخصی بوده و حدود ۱۶۰ سال پیش یعنی در زمان انعام توسط فردی به نام صرام‌الدوله ساخته شده است. این باغ ادبایی در ده قیصریه بعد از مرگ صرام‌الدوله به همسروی و سپس به زوه آنها رسید. در سال ۱۳۵۲ پس از اینکه قسمتی از باغ در محدوده شهری قرار گرفت...



در این شماره می‌خوانید:
 ۱ پشته پرده روزهای غیر آلود بهار
 ۲ برنامه‌ای برای مهار تورم ساخت مسکن
 ۳ بر خورد پلیس با بدحجابی از شنبه
 ۴ ردیای تورم مواد غذایی بر زندگی کودکان
 ۵ گالته: «آنها به ما مردم توهین کردند»
 ۶ برق گرفتگی ساعت کار

**باز یگران تورم
 در صحنه سیاست**

دکتر حسین عباسی:
 اقتصاد ایران از مشکلات متعددی رنج می‌برد. شاید نتوان یک‌مختصر خاص را به‌عنوان علت اصلی این مشکلات معرفی کرد؛ ولی آنچه می‌توان تقریباً با قطعیت گفت این است که بازخوهای تورم سال‌های اخیر، کنترل بهبود قابل توجهی در اقتصاد ایران واقع‌بینانه نیست. تورم بالا برای رشد اقتصادی هم مہلک است.
 تصمیم‌گیران اصلی اقتصاد ایران باید کاهش تورم را در صخر اهداف خود قرار دهند و سیاست‌های متناسب با آن را اجابت دنبال کنند. معیار اصلی اقتصاد یعنی رشد اقتصادی در نیمی‌قرن اخیر نتوانسته زبانی داشته است. نرخ رشد در حدود یک‌سوم از سال‌های نیم‌قرن اخیر منفی و در سال‌های دیگر مثبت و بعنبرت دورقمی بوده است. ولی در تمامی این سال‌ها آنچه همیشه همراه اقتصاد ایران بوده، تورم بالا بوده است. از ابتدای ورود مقادیر زیاد درآمدهای نفتی به اقتصاد در ابتدای دهه ۵۰، نرخ تورم از رقم نزدیک به صفر رو به افزایش گشت و دورقمی شد. تا پیش از دهه ۶۰، تورم با وجود فراز و فرودهای ناشی از نکل‌های داخلی و خارجی، در نرخ متوسط حدود ۲۰ درصد باقی ماند. با حذف نفت از اقتصاد ایران به‌واسطه تحریم‌ها نرخ تورم افزایش یافت و در سال‌های اخیر در محدوده بالاتر از ۴۰ درصد بوده است...
 ادامه در صفحه ۲

**قیمت گوشت قرمز کاهشی شد
 مرغ افزایشی**

**اصول یک رژیم غذایی سالم
 در ماه مبارک رمضان**

گروه نان و غلات با تاکید بر غلات و نان‌های سبوس‌دار انواع جواته‌ها

مصرف انواع مختلف میوه‌ها، گروه سبزی‌ها با تاکید بر مصرف انواع آنها بارنگهای متفاوت و به ویژه خانواده کلم

مصرف سوپ به منظور دریافت سبزیجات، غلات کامل (مانند جو، هویج، گوجه فرنگی و کدو حلواپی، تره، جعفری، اسفناج و کشنیز، بروکلی و پیاز) و جواته‌ها به دلیل داشتن انواع ویتامین‌های B و همچنین از تکه‌های سینه مرغ استفاده نمود

گروه شیر و لبنیات با تاکید بر مصرف لبنیات کم چرب در فاصله افطار تا سحر ضروری است

استفاده از منابع غذایی ویتامین B6 حیوانات و آجیل‌ها می‌تواند در تقویت سیستم ایمنی نقش داشته باشد.

تامین پروتئین مورد نیاز روزانه با استفاده از مصرف تخم مرغ و مرغ و گوشت سفید که حاوی عنصر روی و انواع گوشت و حیوانات که سرشار از آهن هستند

کفایت مواد مغذی
 میانه روی
 تنوع و تعادل
 کنترل انرژی دریافتی

اهداء خون اهداء زندگی