

در روزنامه امروز می خوانید

مدیر کل امور اقتصادی و دارایی کیلان خبر داد:  
**جذب هفت میلیون دلار سرمایه گذاری خارجی در استان**  
 صفحه ۲



مدیرعامل سازمان منطقه آزاد انزلی مطرح کرد:  
**افزایش حجم مبادلات با بهره برداری از راه آهن گیلان**  
 صفحه ۲



مدیرکل بنیاد مسکن کیلان خبر داد:  
**بهره برداری ۲ هزار واحد مسکن ملی روستایی استان در دهه فجر**  
 صفحه ۲



فعلا شرایط میزبانی شایسته از مسافران در استان وجود ندارد صفحه ۲



چهلشنبه ۲۸ دی ۱۴۰۱  
 ۱۴۴۴ چهارمادی الثاني  
 ۲۰ ژانویه ۲۰۲۳  
 سال نهم - شماره ۲۱۶۹  
 صفحه ۸ ۵۰۰ تومان

استاندار کیلان تاکید کرد:

## ضرورت تسريع در روند اجراء و تکمیل خطريلى رشت به كاسپين

سرپرست شهرداری رشت تاکید کرد:  
 صفحه ۲

### لزوم تعیین تکلیف انشعابات ساختمان‌های نسقی رشت



### هموطن!

**زیباترین جلوه نیکوکاری کمک به بیماران انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی است.**

شماره حساب ۱۰۳۹۲۸۵۵۰۵  
 بانک ملی

شماره حساب ۱۰۲۵۷۲۰۸۰۰۰  
 بانک صادرات

تلفن: ۳۳۳ ۶۳۵۳۹

با ما تماس بگیرید

تلفن: ۳۳۳۱۰۷۳۷ - ۳۳۳۴۶۰۵۰

فکس: ۳۳۳۲۰۳۲۶



www.bazbarankhabar.ir

مدیرمسئول و صاحب امتیاز: کویم خوزستانی مژده

### سازندگان بنایی غیرمجاز در گیلان

سوال جواب: ریس کل دادگستری گیلان اظهار داشت: باید تکلیف پیش از هزار واحد نسقی رشت هرچه سریعتر روش شود

تا انشعابات آب و برق و گازشان در زمستان سرد در کوتاهترین

زمان و آغاز شود.

حجت الاسلام حمزة خلبانی در نشست بررسی مشکلات ساختمان‌های نسقی در رشت با بیان اینکه هزار و ۴۶۵ واحد مسکونی در این شهر در زمستان‌های نسقی ساخته شده و به دلیل

بلاتکلیفی، انشعابات آب و برق و گاز ندارند گفت: با تشکیل

کارگروهی مشکل از سازمان‌های مرتبط باید ظرف دو هفته وضعیت این خانه‌ها مشخص شود.

وی با اشاره به ساخت و سازهای غیرمجاز انبوه سازان در گیلان

افزود: کمبود نظارت‌ها بسب ساخت خانه‌های بی‌کیفیت و یا بدون

مجوز شده و جان بسیاری از ساکنان این خانه‌ها در خطرست.

ریس کل دادگستری گیلان خاطرنشان کرد: دستگاه قضایا

سازندگان بنایی غیرمجاز بطور جدی برخورد خواهد کرد.

دو ماه دیگر بعد است و گیلان به عنوان استان همه‌مازی و رشت

هم به عنوان مرکز استان قصد گردشگری طرح است: از رنگ

آمیزی جداول و بلوارها و دیوارهای شهر و کاشنین گل و بوته در

جای جای شهر و چراغانی و نصب لامپهای الون و کارهای از این

شهر و پیاده راه‌های خیابان اطراف آن (حالا حاشیه شهر و محلات

بماند) این تصور را دارد که واقعاً این شهر رها شده است!

دو ماه دیگر بعد است و گیلان به عنوان استان همه‌مازی و رشت

هم به عنوان مرکز استان قصد گردشگری طرح است: از رنگ

آمیزی جداول و بلوارها و دیوارهای شهر و کاشنین گل و بوته در

جای جای شهر و چراغانی و نصب لامپهای الون و کارهای از این

شهر و پیاده راه‌های خیابان اطراف آن (حالا حاشیه شهر و محلات

بماند) این تصور را دارد که واقعاً این شهر رها شده است!

دو ماه دیگر بعد است و گیلان به عنوان استان همه‌مازی و رشت

هم به عنوان مرکز استان قصد گردشگری طرح است: از رنگ

آمیزی جداول و بلوارها و دیوارهای شهر و کاشنین گل و بوته در

جای جای شهر و چراغانی و نصب لامپهای الون و کارهای از این

شهر و پیاده راه‌های خیابان اطراف آن (حالا حاشیه شهر و محلات

بماند) این تصور را دارد که واقعاً این شهر رها شده است!

دو ماه دیگر بعد است و گیلان به عنوان استان همه‌مازی و رشت

هم به عنوان مرکز استان قصد گردشگری طرح است: از رنگ

آمیزی جداول و بلوارها و دیوارهای شهر و کاشنین گل و بوته در

جای جای شهر و چراغانی و نصب لامپهای الون و کارهای از این

شهر و پیاده راه‌های خیابان اطراف آن (حالا حاشیه شهر و محلات

بماند) این تصور را دارد که واقعاً این شهر رها شده است!

دو ماه دیگر بعد است و گیلان به عنوان استان همه‌مازی و رشت

هم به عنوان مرکز استان قصد گردشگری طرح است: از رنگ

آمیزی جداول و بلوارها و دیوارهای شهر و کاشنین گل و بوته در

جای جای شهر و چراغانی و نصب لامپهای الون و کارهای از این

شهر و پیاده راه‌های خیابان اطراف آن (حالا حاشیه شهر و محلات

بماند) این تصور را دارد که واقعاً این شهر رها شده است!

دو ماه دیگر بعد است و گیلان به عنوان استان همه‌مازی و رشت

هم به عنوان مرکز استان قصد گردشگری طرح است: از رنگ

آمیزی جداول و بلوارها و دیوارهای شهر و کاشنین گل و بوته در

جای جای شهر و چراغانی و نصب لامپهای الون و کارهای از این

شهر و پیاده راه‌های خیابان اطراف آن (حالا حاشیه شهر و محلات

بماند) این تصور را دارد که واقعاً این شهر رها شده است!

دو ماه دیگر بعد است و گیلان به عنوان استان همه‌مازی و رشت

هم به عنوان مرکز استان قصد گردشگری طرح است: از رنگ

آمیزی جداول و بلوارها و دیوارهای شهر و کاشنین گل و بوته در

جای جای شهر و چراغانی و نصب لامپهای الون و کارهای از این

شهر و پیاده راه‌های خیابان اطراف آن (حالا حاشیه شهر و محلات

بماند) این تصور را دارد که واقعاً این شهر رها شده است!

دو ماه دیگر بعد است و گیلان به عنوان استان همه‌مازی و رشت

هم به عنوان مرکز استان قصد گردشگری طرح است: از رنگ

آمیزی جداول و بلوارها و دیوارهای شهر و کاشنین گل و بوته در

جای جای شهر و چراغانی و نصب لامپهای الون و کارهای از این

شهر و پیاده راه‌های خیابان اطراف آن (حالا حاشیه شهر و محلات

بماند) این تصور را دارد که واقعاً این شهر رها شده است!

دو ماه دیگر بعد است و گیلان به عنوان استان همه‌مازی و رشت

هم به عنوان مرکز استان قصد گردشگری طرح است: از رنگ

آمیزی جداول و بلوارها و دیوارهای شهر و کاشنین گل و بوته در

جای جای شهر و چراغانی و نصب لامپهای الون و کارهای از این

شهر و پیاده راه‌های خیابان اطراف آن (حالا حاشیه شهر و محلات

بماند) این تصور را دارد که واقعاً این شهر رها شده است!

دو ماه دیگر بعد است و گیلان به عنوان استان همه‌مازی و رشت

هم به عنوان مرکز استان قصد گردشگری طرح است: از رنگ

آمیزی جداول و بلوارها و دیوارهای شهر و کاشنین گل و بوته در

جای جای شهر و چراغانی و نصب لامپهای الون و کارهای از این

شهر و پیاده راه‌های خیابان اطراف آن (حالا حاشیه شهر و محلات

بماند) این تصور را دارد که واقعاً این شهر رها شده است!

دو ماه دیگر بعد است و گیلان به عنوان استان همه‌مازی و رشت

هم به عنوان مرکز استان قصد گردشگری طرح است: از رنگ

آمیزی جداول و بلوارها و دیوارهای شهر و کاشنین گل و بوته در

جای جای شهر و چراغانی و نصب لامپهای الون و کارهای از این

شهر و پیاده راه‌های خیابان اطراف آن (حالا حاشیه شهر و محلات

بماند) این تصور را دارد که واقعاً این شهر رها شده است!

دو ماه دیگر بعد است و گیلان به عنوان استان همه‌مازی و رشت

هم به عنوان مرکز استان قصد گردشگری طرح است: از رنگ

آمیزی جداول و بلوارها و دیوارهای شهر و کاشنین گل و بوته در

جای جای شهر و چراغانی و نصب لامپهای الون و کارهای از این

شهر و پیاده راه‌های خیابان اطراف آن (حالا حاشیه شهر و محلات

بماند) این تصور را دارد که واقعاً این شهر رها شده است!

دو ماه دیگر بعد است و گیلان به عنوان استان همه‌مازی و رشت

هم به عنوان مرکز استان قصد گردشگری طرح است: از رنگ

آمیزی جداول و بلوارها و دیوارهای شهر و کاشنین گل و بوته در

جای جای شهر و چراغانی و نصب لامپهای الون و کارهای از این

شهر و پیاده راه‌های خیابان اطراف آن (حالا حاشیه شهر و محلات

بماند) این تصور را دارد که واقعاً این شهر رها شده است!

دو ماه دیگر بعد است و گیلان به عنوان استان همه‌مازی و رشت

هم به عنوان مرکز استان قصد گردشگری طرح است: از رنگ

آمیزی جداول و بلوارها و دیوارهای شهر و کاشنین گل و بوته در

جای جای شهر و چراغانی و نصب لامپهای الون و کارهای از این









## ۱۰ خوردنی مناسب برای کودکان



به خوبی می خورند: اما اگر از ماست با شکر افزوده و بدون هیچ گونه پروتئینی استفاده شود، متأسفانه برخی از خواص غذایی خود را از دست خواهد داد.

**سبزیجات**  
سبزی های جزو بهترین غذاها برای کودکان هستند؛ اما این بدان معنا نیست که کودک خود را وارد کند تا کلم بروکسل، کلم برگی و اسنافر بخورد! سبزیجات زیادی هستند که کودکان آنها را دوست دارند؛ مثل هویج پخته، ذرت، لوبیا و سبزیجیت پخته؛ به خصوص هویج پخته کافی است امتحان کنید.

**شیر**  
شیر منع خوب کلیسم، ویتامین D و پروتئین برای کودکان است که باید به عنوان جزئی از وعده میانه داشته باشد. سبزیجات مانند گلابیه و نوشابه و ... علاوه بر خود اثبات غذای خوب برقرار خواهد کرد؛ از ارادی و شخصیت میکنند.

**ماهی تن**  
ماهی هایی توائید یک غذای سالم باشند؛ مگر اینکه کودک شما فقط استنک ماهی یا سالندیو ماهی سرخ شده بخورد. ماهی های تن پخته شده غذای میانه هستند که بسیاری از دوست دارند. البته باید به خاطر داشته باشیم که ماهی تن نیز مانند هر ماده دیگر باید در حد اندال مصرف شود. کودکان اجازه دارند در هفته ۲ بار از ماهی تن کم جزب (کنسرتو ماهی تن) یا کم وعده تن ماهی سفید استفاده کنند.

**محضان**  
که هبجوت صبحانه نمی خورندند دچار تشکیل پلاک در عروشان شده بودند، در حالی که ۵۷ درصد افرادی که صبحانه مفصل می خورند، دچار گرفتگی عروق شدند. محضان دریافتند طرفداران خوردن صبحانه از لحاظ شبوه های دیگر زندگی هم سالم تر بودند. به عنوان مثال، آنها موه و سبزیجات، غذاهای دریابی و گوشت کم چرب پیشتری می خورندند. همچنین کمتر جاق یا میانله به فشارخانه بالا، دیابت باشد. میزان کلسیتریول ناسالم بودند.

## اگر به اندازه آب نخوریم چه اتفاقی برایمان می افتد؟

پسند را مخلوط می کند، در حالی که عرق به خنک شدن بدن کمک می کند.

**نشنج**  
یکی از خطرناک ترین پیامدهای کم آبی بدن بالا رفتن اختلال تنتیج است این مبالغه زمانی رخ می دهد که به دلیل کمبود میانعات، سطح الکترولیت های بدن کاهش می باید با تعادل آن ها بر هم می خورد.

کار الکترولیت هایی مثل سدیم و پتاسیم،

انقال سیگالای مایکرولیکی بین سلول ها

است. در موارد شدید کم آبی بدن، این پام

های الکترولیکی سردگرم می شوند و شخص

ممکن است جاری اتفاقی های عضلانی غیر

ارادی و شخصیت میکنند.

از رسانیدن کلیه شو.

کم آبی شدید بدن می تواند مجرب به گنجید

هستند. کم آبی شدید بدن در طولانی مدت یا

ذهنه و احسان سردگرمی شود. در اثر این

حالات که به آن «آمنه ملود» گفته می شود،

فرد دچار فراموشکاری شدید می شود یا قادر

نیست و واضح صحبت کند. اگرچه کم آبی بدن به

پریش می باشد، برای دریافت مرادیت های

یاری اقدام کنند.

کلشن خون تولیدی بدن

در موارد شدید کم آبی بدن، شخص

شوک کوبید خون گفته می شود. این یکی

از خطرناک ترین عوارض کم آب شدن بدن

است و اینصورت پاید فور برای دریافت

دیگر کمی که حاوی پزشکی است را معرف نمی کند.

شوک کمبود خون زمانی رخ می دهد که

بدن قادر نیست خون کافی تولید کند تا قلب

بنواید و این، کم آبی بدن در هوای گرم

کافی برای این کم آبی بدن است اما طبق

تحقیقات، کاهش حسی یک درصد از

مایعات بدن می تواند مجرب به سرگیجه و

حالت نهوع شود. رطوبت هو احتمال مکن

قبایل را افزایش می دهد چون کار تبعیج عرق

و تنگ شدن هایی می شوند. به این حالت

«آتو اسکلرولزی» یا تصلب شریان گفته می شود. تصلب

شریان کامل می خورند دچار گرفتگی عروق قلب

می شوند.

محضان در جدیدترین مطالعه خود به رابطه بین

عروق خونی نیست. بلکه دلایل متعددی می توانند در

عنوان می کنند افرادی که صبحانه می خورند، کمتر

دچار تشکیل پلاک در عروق خونی شان می شوند.

پلاک های ارسوپاتی چربی، کلسم و مایر مواد قابل

بیشتر در عروق هستند که مجرب به سخت شدگی

طبی یاقنه هایی جدید، افراد میانسالی که عادت

به خوردن و عصده صبحانه دارند بیش از افرادی که

صبحانه کامل می خورند دچار گرفتگی عروق قلب

می شوند.

محضان در جدیدترین مطالعه خود به رابطه بین

عروق خونی نیز گفته قابل از

بینایی می باشد.

آنچه در این مطالعه خود بیشتر از افرادی که

برخی از آنها داشته باشند، این است که

دوست دارند این افراد از مطالعه این مطالعه

می شوند.

وی افزود: به علاوه خون به خاطر کاهش اکسیژن غلظی و پمپاز آن

سخت تر می شود و تمام این موارد به سلامت افراد می کند.

مفهومی خاطرنشان کرد: برای پیشگیری از این مشکل بهتر است زمانی

را برای دیدار شدن از خواب و آرامش کامل در نظر بگیرید.

ساعاتی که بیشتر باید مراقب سلامت قلبیمان باشیم

متخصص تغذیه گفت: احتمال بروز حملات قلبی در ساعت اولیه

صباحی در صد بیشتر از زمانهای دیگر است.

مفهومی تخصصی تغذیه با بیان اینکه احتمال حملات قلبی در ساعت

اولیه بیشتر از زمانهای دیگر برای این عنوان کرد: در این

زمان به محض بیدار شدن انسان از خواب بدن شروع به ترشح آدرالین

و سایر هormون های استرس می کند که باعث افزایش فشارخون و نیاز

به اکسیژن می شود.

وی افزود: به علاوه خون به خاطر کاهش اکسیژن غلظی و پمپاز آن

سخت تر می شود و تمام این موارد به سلامت افراد می کند.

مفهومی خاطرنشان کرد: برای پیشگیری از این مشکل بهتر است زمانی

را برای دیدار شدن از خواب و آرامش کامل در نظر بگیرید.

آن حنما خود را بحرکات نرمی آماده کنید تا استرس پیکار به قلب

وارد نشود و اگر در حال مصرف داروهای رفیق کنندگان خون هستند قبل از رفتن به رختخواب آن اصراف کنید.

مفهومی تصریح می افتد که این زمان به خصوص پیکار به قلب آنرا در صبح روز پس از

از تعطیلات اتفاق می افتد که این زمان به خصوص پیکار به قلب آنرا در صبح روز پس از

خواهد بود به این صورت که پس از استراحت و تقویت روز جمعه قرار

بادست به کار فعالیت بگیرید و همین مسئله می تواند در پرخی از مشاغل

باعث بروز اسرين شود.

وی گفت: بهتر است روز جمعه استراحت کرده و سعی کنید شب به

موقع بخوابید به خصوص این فشارخون بالا می رود زیرا بدن دلیل کم خوابی

خسته است، بهتر است بگوییم ساعت خواب و بیداری در تمام اوقات

باشد برای ریزی شده و منظم باشد.

۴۰ درصد بیماران مبتلا به سلطان دچار بیشتری از شوند

اطلاع رسانی در خصوص اهمیت نقش تغذیه در سلطان می تواند

نشش به سایزی در پیشگیری از آن داشته باشد.

تغذیه نقش به سایزی در پیشگیری و بهبود وضعیت بیماران مبتلا به

سلطان دارد. بیماران مبتلا به سلطان در دوره درمان به دلیل مصرف داروهای

شیمی درمانی و رادیوتراپی دچار بی اشتیاهی، خانواده ایها و ارائه دهنده

خدمات درمانی نسبت به تغذیه سالم در این مسئله اشناخته شوند.

به تمام افراد و به خصوص بیماران مبتلا به سلطان توصیه می شود

برای پیشگیری و بهبود وضعیت به مقدار فراوان میوه و سبزیجات تازه

مصرف کنند. مصرف حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات در روز نشست سایزی

در کاهش احتمال بروز سلطان روده دارد.

## جدول سود و کو

شماره ۲۱۶۹

طرح: سمیرا دلیرش

برای حل جدول سود و کو ایست ارقام ۱ تا ۹ را طوری در

خانه های خالی جدول قرار دهید که در هر سطر، هر ستون و هر

ربع کوچک ۳ در ۳ اعداد تکراری نیاشد.

۵	۱	۶	۹
۶	۹	۱	۲
۴	۲	۳	۶
۲	۷	۱	۴
۱	۱	۷	۳
۶	۷	۱	۸
۱	۱	۷	۴
۲	۵	۶	۳
۴	۲	۳	۷
۱	۵	۸	۲
۳	۴	۱	۸
۷	۸	۲	۶
۶	۹	۵	۱

## جواب دی



