

در روزنامه امروز می خوانید

مدیر عامل شرکت آب منطقه ای کیلان:

سد لاستیکی فخر آباد رشت آمده بهره برداری است

صفحه ۲



سپرسنست جدید دانشگاه علوم پزشکی کیلان:
گیلان سالم‌ترین استان کشور با رشد منفی جمعیت است

صفحه ۲



مدیر کل ورزش و جوانان کیلان:
دغدغه های زیر ساختی ورزش استان برو طرف شده است

صفحه ۷



مدیر کل بنیاد مسکن کیلان مطرح کرد:

تحویل نقشه های طرح هادی ۸۰ روستای مسئله دار فومن به منابع طبیعی



مهر: مدیر کل بنیاد مسکن گیلان از تحویل نقشه طرح هادی ۸۰ روستای مسئله دار فومن به منابع طبیعی برای واگذاری خبر داد.

حامد دائمی اظهار کرد: تغییر و تحول اراضی ملی در روستاهای گیلان بایق طولانی دارد.

وی از تحویل نقشه های طرح هادی ۸۰ روستای مسئله دار فومن به منابع طبیعی ملی فومن، نقشه طرح هادی ۱۰۱ روستای دارای اراضی ملی فومن، تغییر و تحول اراضی ملی در حال انجام است.

مدیر کل بنیاد مسکن گیلان با اشاره مشکلات و چالش های پیش روی واگذاری اراضی ملی روستاهای، بیان کرد: بعد از واگذاری ها از سوی منابع طبیعی به بنیاد مسکن بر روند انتقال سند هم تسریع بخشیده شود. دائمی با بیان اینکه تاکنون از سوی منابع طبیعی فقط ۶ روستا برای تغییر و تحول ابلاغ شده است، گفت: سرعت بخشی کارها از سوی منابع طبیعی در واگذاری ها به تسریع روند کار کمک می کند.

معاون شرکت ساخت و توسعه زیربنه های حمل و نقلی کشور عنوان کرد:

تکمیل پروژه راه آهن رشت - کاسپین با مصالح مرغوب

ایران: معاون ساخت و توسعه راه آهن، بنادر و پیش برد: فرودگاه های شرکت ساخت و توسعه زیربنه های حمل و نقل کشور، تامین منابع مالی و مصالح را از مشکلات در اجرای راه آهن رشت - کاسپین برداشت و گفت: برای تکمیل دستگاه های مربوطه اعلام شده که بخشی از این مصالح تامین شده و بخشی دیگر نیز در روزهای آینده قابل استحصال خواهد بود. برای کسری آن هم مستورات دیگری اخذ شده و مجوز های برداشت تمدید می شود.

عباس خطیبی اظهار کرد: برای تهیه مصالح مرغوبی که لایه های بالایی زیرسازی مسیر خط آهن را تکمیل کنیم از مصالح رودخانه ای و پشت سدها استفاده شده است و با تأکید و مستور استاندار گیلان همراهی لازم برای تامین کیلومتر پیش اولیه از کریدور شمال - چوب است.

کیلومتر پیش اولیه از دریای خزر متصل می کند، ۱۵ کیلومتر پیش اولیه از دریای خزر می شوند.

وی ادامه داد: قسمی از این مصالح مورد بهره برداری قرار گرفت اما برای تکمیل این پروژه به حجم بیشتری از مصالح نیاز است که طی روزهای آینده مجوز های برداشت از پرخی معادن نهایی می شود. این معادن به لحاظ فنی ندانشته باشد و راشن زمین ارمنغان آن!

جالب است بدانیم که در بخش رحیم آباد روتس را تبلوی نصب شده که این منطقه را پایتخت فندق کشور معرفی کرده است؛ نمایشی که برآیند قطع صدها هکتار جنگل هیر کانی بوده تا فندقی کاشته شود و در اغلب سال ها به جهت سرمزدگی اورده ای ندانشته باشد و راشن زمین ارمنغان آن!

عکس اختصاصی امروز

■ شرح عکس: مردم در جستجوی سوخت زمستانی ■ متنی: رضوان‌شهر - روستای بیلاقی سنگده ■ پدیده اورزنه: علی گواهی



مدیر کل آموزش و پرورش کیلان:

کمبود نیروی انسانی در استان آزار دهنده است

فارس: مدیر کل آموزش و پرورش استان گیلان در جلسه شورای اداری آموزش و پرورش استان با اشاره به فعالیت خیرین مدرس ساز در استان گیلان اظهار کرد: به همت وزارت آموزش و پرورش اقداماتی چون طرح شهید سلیمانی برای بهره مندی از فضای ورزشی و آموزشی در مناطق مختلف استان انجام شده و باقی تا ده فجر به ثمر می رسد.

محمد فائزی با بیان اینکه ایجاد قرارگاه جهادی منشأ خبرات در استان بوده به طور مصدقانی طرح ۲۰۲۰ در پنجاه منطقه اجرا شده است، گفت: ساخت و ساز در مدارس گیلان گوانان تر از استان های دیگر است از طرفی گیلان مشکل بزرگی در تامین اجتماعی دارد چرا که به اندک بهانه هایی سبابهای آموزش و پرورش را مسدود شده و دچار مشکلات جدی می شویم.

وی با بیان اینکه کمبود نیروی انسانی ما را آزار می دهد، گفت: برای سال آینده با پیک بازنیستنگی مواجه هستیم به گوهن های این مسئله و به افزایش است

که در سال ۹۴ داشت آموزان را با ۲۹ هزار فرهنگی اداره

می کردیم و امروز به دلیل افزایش داشت آموزان با ۲۶ هزار فرهنگی اداره می شود.

مدیر کل آموزش و پرورش استان گیلان با بیان اینکه

در اتفاق و امثال شوی مکالم با یک معلم برای یک

دانش آموز اداره می شود، افزود: امیدواریم با آزمون

استخدامی و ماده ۲۸ با تأکید بر بومی گزینی این مشکل

جدی برطرف شود و پیشنهاد می دهیم که در ممهیه سرباز

علم هم به گیلان به طور جدی دیده شود.

سرمایه گذاری هزار میلیارد تومانی برای عبور از قابستان سال آینده



سوال جواب: مدیر عامل شرکت برق منطقه ای گیلان عنوان کرد: برای عبور از قابستان سال آینده، پروژه های مختلفلی در سطح استانی و کشوری اجرا خواهد شد. بهمن داراب زاده گفت: شرکت برق سطحهای گیلان در بازه زمانی سه ساله موقت به کسب رتبه اول در عملکرد صحیح سیستم های حفاظت شبه انتقال شد که دستاوردهای بزرگ و ارزشمندی برای شرکت محاسب می شود.

وی در خصوص برنامه های آتی شرک افزود: تعداد ۱۵ پروژه برای تابستان سال آینده در سطح استانی و ملی تعیین شده که برای اجرای این پروژه ها حدود یک هزار میلیارد تومان سرمایه گذاری خواهد شد.

داراب زاده در مورد دیربیت مصرف برق و گاز گفت: با توجه به برودت هوا و سرمای کم سایقه در کشور، مدیریت مصرف گاز و برق ضروری و حیاتی است و مردم عزیز باید در مصرف گاز و برق صرفه جویی کنند تا هم اینستانی ها و هموطنانمان از نعمت برق و گاز برخودار شوند.

مدیر عامل شرکت برق منطقه ای گیلان تصریح کرد: در استان گیلان حرکت های بسیار خوبی برای استفاده از انرژی های نو انجام شده است. در شهرستان رودبار ۲ بیرون گاه خورشیدی ۱۰ مگاواتی در حال احداث داریم که طبق برنامه ریزی های انجام شده، پیش بینی می شود اوایل سال آینده از این بیرون گاه ها بهره برداری کنند.

وی افزود: بیرون گاه های تجدید بذری، تیاز امروز و پسروز فردای ما هست و سیاست های مبنی بر این است که در استان گیلان بیرون گاه های تجدید بذری گشتر و توسعه یابند و رقم قابل توجهی از سبد تولید انرژی گیلان به انرژی های پاک اختصاص بیندازند.

بازدید وزیر آموزش و پرورش از پروژه نیمه تمام سالن فرهنگیان و هنرستان ماندگار شهید چمران رشت



۴۰ وزیر آموزش و پرورش در رشت:



ستیار ویژه رئیس جمهور روسیه:

وسعه منطقه آزاد انزلی بسیار مطلوب بوده است

دستیار رئیس جمهور فدراسیون روسیه اضافه کرد: برای ما در مسیر ریلی اولویت با قطار باری و کاتینبری است امیدوارم در دریای جنوب از دریای بالکیک تا خلیج فارس نیز این اولویت مورد توجه قرار گیرد.

وی به حجم ترازیت کاتینبری از هنوزستانه ای رواجا شاهر کرد و افزود: هند مهمترین و بزرگترین خریدار ذغال سنگ از روسیه است، ما ذغال سنگ را از طریق خاور دور تأمین می کنیم. اگر این مسیر شمال جنوب را داشته باشیم می توانیم زمان جابجایی کالا را به ۱۲ روز کاهش دهیم.

دستیار رئیس جمهور فدراسیون روسیه توسعه منطقه آزاد انزلی را بسیار مطلوب ارزیابی کرد و افزود: ما در حال توسعه اقتصادی منطقه آزاد لوتوس هستیم ولی تا رسیدن به منطقه آزاد انزلی راه درازی در پیش داریم. در این منطقه علاوه بر ایجاد بندر شرایط مناسب را برای زندگی و تفریح مردم ایجاد شده است.

وی خاطر نشان کرد: امیدواریم با ایجاد خط آهن رشت آستانهای تداخلی در شالیزارها و کار کشاورزی گیلان ایجاد نشود. در خصوص توسعه گردشگری می دانیم که منطقه مناسبی توریست های دوست است.

دستیار رئیس جمهور فدراسیون روسیه اضافه کرد: این مریبوط به تحریم کشور می گذرد و مهم آن است در این سه کشور با همانگی های انجام شده کالا منتظر نماند.

لوینین با اشاره به تفاوت استاندارهای ریلی کشورهای ایران و روسیه گفت: در تقسیم بندی مسیر کالا از طریق کانال شرقی اینچه برون ۱۶ میلیون تن کالا، و بارگیری بین واگن های جای بسیار حساسی واقع شده، برای دستیابی به هدف ۶۰ میلیون تن باید قطارهای باری و مانعی و از طریق مسیر جاده تردد کنند چون در بندر کشنا ها منتظر بارگیری کالا هستند.

دستیار رئیس جمهور فدراسیون روسیه مهمنترین مشکل روسیه را شرق و غربی روسیه که به سبیری ترازیت جاده ای عنوان کرد و افزود: شهرت دارد به طول ۱۰ هزار کیلومتر است که از این طریف کالا به سمت چین، ژاپن و کره و سپس میزبانی اتفاق بنت کنم. اگر مسیر شرقی اینچه باشد.

موالی جواب: دستیار رئیس جمهور روسیه در نشست توسعه مبادلات تجاری ایران و روسیه با محوریت کریدور شمال جنوب در منطقه آزاد انزلی گفت: امروز با همکاران خودمان یعنی شرکت های مطرح حمل و نقل روسیه در گیلان هستیم و با توجه به سفری که به جنوب داشتمیم می توان مقایسه ای بین بنادر شمال و جنوب ایران داشته باشیم. ایران از طریق دو مسیر به دریا متصل است که این امر تاثیر مهمی در توسعه مبادلات تجاری دو کشور دارد.

ایگور لوینین با اشاره به پیشنهاد ایران که در مسیر جاده ابریشم واقع بود، گفت: روسیه از سه مسیر زمینی داغستان، جمهوری آذربایجان و ایران، دسترسی به خلیج فارس و از طریق راه دریایی (کشیرانی) خزر و مسیر شرقی از طریق اینچه برون باید دسترسی به آبهای آزاد تلاش می کند که مهمترین پروره برای ما کریدور شمال جنوب است.

لوینین ادامه داد: امروز حجمی معادل ۱۵ میلیون تن کالا در سال ترازیت داریم و برنامه ما آن است که این مقدار را به ۳۰ میلیون تن در دهانه مدت به ۶۰ میلیون تن برسانیم. چشم انداز روسیه در سال ۲۰۳۰ میلادی، میلیون به ۱۰۰ میلیون تن کالا

تمام خط آهن دشت - آستادا ۲۰ هزار میلیارد تuman اعتبار نیاز دارد

کیلومتر اعلام و ذکر کرد: هم اکنون عملیات اجرایی از سمت آستان رشت ۲۰ کیلومتر و از طرف رشت هم ۱۰ کیلومتر آغاز شده و امیدواریم تا پایان سال با تامین مالی که برای تملک انجام می شود عملیات اجرایی در سایر نقاط نیز آغاز شود.

وی تصریح کرد: با سفر امروز هیات روس به ایران و گیلان و بازدید از این پروژه‌ها مشتاقیم از تامین منابع خارجی کشور روسیه و همه کشورها و همایی هایی که تماشیل به تامین مالی پروژه های مهمی همانند این پروژه را (با تاثیر بین المللی و مقتضه‌ای) دارند، بهرهمند شویم.

وی گفت: اگر این بخش از پروژه انجام شود تحولی در بخش تبادل کالا و بار در قسمت شرق و غرب و به واقع انفلاتی در تبادل بار منطقه خواهد بود و می تواند مسیری جذاب، اقتصادی و با امنیت کامل باشد برای تجاری که می خواهند بار خود را از این مسیر ترانزیت کنند.

خادمی اظهار کرد: ضمن استقبال از تامین مالی توسعه کشورهای خارجی اگر این امر محقق شود ما مستقر نخواهیم شد و از طریق روشهایی که در دولت و قانون بودجه پیش بینی شده است عملیات اجرایی این محور را که از خواسته‌های مردم است هرچه سریعتر اجرایی می کنیم.

اعداون وزیر راه و شهرسازی طول محور ریلی رشت - آستان را ۱۶۴ کیلومتر اعلام و ذکر کرد: هم اکنون عملیات اجرایی از سمت آستان رشت ۲۰ کیلومتر و از طرف رشت هم ۱۰ کیلومتر آغاز شده و امیدواریم تا پایان سال با تامین مالی که برای تملک انجام می شود عملیات اجرایی در سایر نقاط نیز آغاز شود.

وی تصریح کرد: با سفر امروز هیات روس به ایران و گیلان و بازدید از این پروژه‌ها مشتاقیم از تامین منابع خارجی کشور روسیه و همه کشورها و همایی هایی که تماشیل به تامین مالی پروژه های مهمی همانند این پروژه را (با تاثیر بین المللی و مقتضه‌ای) دارند، بهرهمند شویم.

وی گفت: اگر این بخش از پروژه انجام شود تحولی در بخش تبادل کالا و بار در قسمت شرق و غرب و به واقع انفلاتی در تبادل بار منطقه خواهد بود و می تواند مسیری جذاب، اقتصادی و با امنیت کامل باشد برای تجاری که می خواهند بار خود را از این مسیر ترانزیت کنند.

خادمی اظهار کرد: ضمن استقبال از تامین مالی توسعه کشورهای خارجی اگر این امر محقق شود ما مستقر نخواهیم شد و از طریق روشهایی که در دولت و قانون بودجه پیش بینی شده است عملیات اجرایی این محور را که از خواسته‌های مردم است هرچه سریعتر اجرایی می کنیم.

بیانیه سر برگیر - روزنامه

آموزش و پژوهش را میدان فعالیت‌های سیاسی تکنید



مهر: نماینده ولی فقیه در گیلان با تأکید بر لزوم توجه به فضای آموزشی و تربیتی گفت: آموزش و پرورش نباید به میدان تاخت و تاز میباشد. اینکه دیدار با وزیر آموزش و پرورش اظهار کرد: آیت الله رسول فلاح‌حتی در دیدار با وزیر آموزش و پرورش اظهار کرد: خودناظارتی و مراقبت یکی از مهم‌ترین وظایف مسئولان در بخش‌های مختلف است.

وی با بیان اینکه مدرسه مهد انسان سازی است، افزود: همه افراد در رده‌ها و مناسب مختلف از خبره‌های مدرسه و آموزش و پرورش هستند. نماینده ولی فقیه در گیلان با بیان اینکه مدرسه زیربنای ساختاری انسانی است، گفت: توجه به امور مدارس و آموزشی از اولویت‌های اصلی جامعه است.

فلاحتی با تأکید بر اینکه در جذب معلمین و استادی در آموزش و پرورش نهایت دقت صورت گیرد، اضافه کرد: دستاوردهای آموزشی انقلاب اسلامی قابل تحسین است اما باید در این حوزه بیشتر تلاش شود. وی با اشاره به ریزنی‌ها و رویش‌های انقلاب اسلامی در بخش‌های مختلف، افزود: با تقویت کارآمدیها و پوشش ضعف‌ها باید جلوی ریزنی‌ها را گرفت.

نماینده ولی فقیه در گیلان با تاکید بر تقویت زیرساخت‌ها و وزیرنشاهی آموزشی، بیان کرد: از فرصت مستولیت برای تقویت زیرساخت‌ها و زیرنشاهی آموزشی نهایت بهره را بگیرید.

آیت الله فلاحتی با بیان اینکه مقدمات تمدن اسلامی فراهم شود، گفت: پایه و اساس فراهم سازی مقدمات تمدن اسلامی آموزش و پرورش است. وی ادامه داد: آموزش و پرورش با تربیت نسلی آگاه، مندین و دین محور نقش اساسی در تحقق تمدن اسلامی دارد.

نماینده ولی فقیه در گیلان با بیان اینکه انقلاب اسلامی نیاز جدی به انسان‌های مندین و اهل تقوی و عمل صالح دارد، گفت: در شرایطی که دشمن با ایزار رسانه‌ای دنبال زیرسوانی بردن اصل اسلام است، انسان سازی در تراز انقلاب اسلامی بسیار اهمیت دارد و از ضروریات است.

آیت الله فلاحتی، تربیت انسان‌های دین دار و دین محور را از مهم‌ترین اولویت‌های آموزش و پرورش و دیگر نهادهای اثرگذار بر شمرده و بیان کرد: دین اسلام برای دوام و قوام نیازمند انسان‌های صالح و تراز انقلاب است. وی با تاکید بر توجه ویژه به جامعه معلمان، افزود: به فایده عیشی، اقتصاد، اشتغال، اخلاقی و معرفی معلمان باید توجه شود.

نماینده ولی فقیه در گیلان با بیان اینکه حرمت معلمان در فضای آموزشی و مدارس حفظ شود، گفت: جایگاه و منزلت معلمان نزد قران و انسا اله، سیار والا و ارزشمند است.

آیت الله فلاحتی با تاکید بر توجه ویژه به جایگاه معلمان در سطوح مختلف،
بیان کرد: حراست از جایگاه معلم بسیار مهم از دغدغه مالی آنان است.
وی با بیان اینکه تمدن سازی نوین اسلامی از کلاس در معلمین می‌گذرد،
به لزوم تربیت معلماتی دیندار، اتفاقیابی و با قوای تاکید کرد و افزود: جامعه
مدنی و با تفاوت در کلاس درس معلم اهل دین رشد کرده و پدیده می‌آید.
نماینده ولی فقیه در گلستان با بیان اینکه معلمان در تربیت نسلی مدنی
پکوشند، گفت: نسل پرورش یافته باید خود را سریاز و تابع حکومت
دینی پذیرند اما در این راستا کو تاهی هایی صورت گرفته است.
آیت الله فلاحتی با بیان اینکه ولایت فقیه اصلی مهم در ترقی و تعالی
جامعه اسلامی است، گفت: تبیین و نهادنیه کردن جایگاه و عظمت ولایت
فقیه در جامعه اسلامی باید مورد توجه معلمان و آموزش و پژوهش باشد.
وی با بیان اینکه آموزش و پژوهش را میدان تاخت و تاز غایباتی های
سیاسی نکنید، تصریح کرد: ایجاد رنگ و بوی سیاسی در آموزش و
پژوهش به اصل و فلسفه وجودی آن لطمه وارد می‌کند.
نماینده ولی فقیه در گلستان با بیان اینکه آموزش و پژوهش باید به فضای
لطیف علم و داشت و معرفت عطر آگین شود، گفت: تاخت و تاز رجال سیاسی
در آموزش و پژوهش نهایت تهمه و میثاق را کشیدند و مندانه کنند.

مدیر عامل شرکت آب منطقه ای گیلان:
سد لاستیکی فخر آباد وشت
آماده بودند



سوال جواب: سد لامبینکی فخر آباد رشت با پیشرفت فیزیکی ۹۳ در صدی در فصل شرکت آب منطقه ای گیلان با اعلام این خبر گفت: سد مدیر عامل شرکت آب منطقه ای گیلان بهره برداری است
لامبینکی فخر آباد در فصل زراعی پیش رو باید کمک به کشاورزان منطقه در تأمین آب زراعی در مدار بهره برداری فرار خواهد گرفت.
به گزارش روابط عمومی شرکت آب منطقه ای گیلان؛ جبار کوچکی نژاد نماینده مردم شریف شهرستان های رشت و خمام در مجلس شورای اسلامی به همراه ارسلان هاشمی رئیس حوضه آبریز رودخانه اترک و حوضه های شمالی و سرپرست حوضه آبریز رودخانه سفید رود بزرگ از سد لامبینکی در حال ساخت فخر آباد رشت بازدید نمودند.
مدیر عامل آب منطقه ای گیلان در این بازدید در تشریع این پروژه گفت: سد لامبینکی فخر آباد با هدف توسعه و بهبود آبیاری حدود هزار هکتار از شالیزارهای شهرستان رشت با پیشرفت ساخت بازدید نمودن در حال اجراس است و به زودی به مدار بهره برداری فرار خواهد گرفت.
و حید خرمی افزود: سد لامبینکی فخر آباد می تواند در سال ۴۵۰ هزار متر مکعب آب ذخیره کند و حجم آب تنظیمی سالانه آن برابر با ۲ میلیون متر مکعب خواهد بود.
وی جلوگیری از تخلی آب شور دریا با آب شیرین رودخانه، آبگیری این کانال احراز آب، ذخیره موقت آب رودخانه و زهکش ها را بهبود شرایط زیست محیطی و تغذیه سفرهای آب زیر زمینی، بهره برداری توریستی و تفریحی و ساماندهی رودخانه در این محدوده را از دیگر اهداف ساخت سد لامبینکی فخر آباد رشت عنوان کرد.

کدام غذاها عالیم سرماخوردگی را بدتر می‌کنند؟

درد و خارش گلو، سرفه خشک و کوتاه و گرفتگی بینی از علائم رایجی هستند که معمولاً هنگام سرماخوردگی آنها را تجویره می‌کنند. درمان کامل سرماخوردگی حدود ۵ روز طول می‌کشد، اما اگر رژیم غذایی و روش زندگیمان را تغییر ندهیم، شاهد باترد شدن علائم سرماخوردگی و آنفلوانزا خواهیم بود.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقاء سلامت وزارت بهداشت، منوعیت‌های غذایی در هنگام ابتلا به بیماری‌های ویروسی فضول سرد سال شامل موارد زیر است:

غذاهای تند

ادوهای تند اگرچه برای رفع احتقان بینی در هنگام سرماخوردگی مفیدند، اما اگر مبتلا به آنفلوانزا هستید و از معده درد نیز رنج می‌برید، به هیچ وجه غذاهای تند نکنید.

غذاهای چرب

وقتی سرمه مصرف غذاهای چرب التهاب بدن را بالا می‌برد. این هنگام مصرف غذاهای چرب اگرچه دارای اینستهای کم می‌شود، در آب نباتاتی بدن قند.

غذاهای شیرین

گوارشی را تشبدیک کند. سورپیتوں قابل هضم نیست و می‌تواند باعث اسهال و ناراحتی معده شود. اسهال در سرماخوردگی خطرناک است، چون باعث کاهش آب بدن می‌شود.

مرکبات

اگرچه این میوه‌ها سرشار از ویناین هستند، اما به کسانی که در هنگام سرماخوردگی و آنفلوانزا معلو دارند، باز هم توصیه می‌شود علاوه بر غذاهای تند، از مصرف مرکبات اجتناب کنند، چون این میوه‌ها باعث تحريك معده شده و حالت تهوع را تشبدیک می‌کنند.

شیرینی‌ها

صرف زیاد قند می‌تواند سیستم ایمنی بدن را سرکوب کند. افزایش قند خون باعث مهار کار گلبول‌های سفید خون می‌شود و عفونت در بدنه گسترش می‌باشد. به علاوه، مصرف شکر باعث افزایش التهاب در بدن می‌شود.

کلکشن

نوشیدنی‌های کافین‌دار بدن را کم آب می‌کنند. این نوشیدنی‌ها اگر همراه قند باشند، التهاب بدن را افزایش داده و مقابله با عفونت را سخت می‌کنند.

غذاهای ترد

این غذاها می‌توانند گلو را تحریک کرده و سرفه را تشبدیک کنند. کراکر، آجیل و حتی سبزیجات خام را در هنگام سرماخوردگی مصرف نکنید.

ترشحات

این غذاها نیز، چون حاوی سرمه و نمک هستند، التهاب گلو را افزایش می‌دهند.

آیا خوردن گوشت باعث سرطان روود بزرگ می‌شود؟



UNSW Medicine & Health

نارند، اما در جین یختن تولید می‌شوند. به عنان مثال، هیدروکربن‌های آروماتیک چند

حلقه‌ای (PAHs) و آمین‌های هتروسیکلیک (HCAs) در

جین یختن گوشت باعث سرطان

روود بزرگ است.

غلات کامیل در برابر سرطان

زایی می‌شوند.

هر چند گوشت فاراوری شده

داشته باشد، اما به طور مستقیم

سرطان زایا باشد، بسته‌های سوسیس

و کالباس نمی‌توانند سیگار

دارای پرجسب‌های هشداردهنده

باشند، زیرا میزان مصرف گوشت

در این میان مهم است که

الگوهای غذایی با غلات کامل

در راست این میزان گوشت

برای افرادی که گوشت فاراوری

می‌توانند به معنای پیشگیری از

برای راه بره مکرر و نتوسط

مصرف می‌کنند، همچنین

به دلیل اینکه غلات کامل

هستند، می‌توانند سرطان زایا

باشند می‌شود.

دکتر سارا گرافونر از

سرطان کولونی کارکرده (روود بزرگ)

در طول زندگی آن‌ها ۵ درصد

به ۶ درصد افزایش می‌باشد.

برای افرادی که گوشت فاراوری

را در طرز خوار و قاریه باشند، به ویژه روی

سرطان در کثیر صرف گوشت

به دلیل اینکه مواد غذایی مانند

خوردن می‌کنند، همچنین

به دلیل اینکه غلات کامل

هستند، می‌توانند سرطان زایا

باشند می‌شود.

دکتر کارولینا از

سرطان کولونی کارکرده (روود بزرگ)

در طول زندگی آن‌ها ۵ درصد

به ۶ درصد افزایش می‌باشد.

برای افرادی که گوشت فاراوری

را در طرز خوار و قاریه باشند، به ویژه روی

سرطان در کثیر صرف گوشت

به دلیل اینکه مواد غذایی مانند

خوردن می‌کنند، همچنین

به دلیل اینکه غلات کامل

هستند، می‌توانند سرطان زایا

باشند می‌شود.

دکتر کارولینا از

سرطان کولونی کارکرده (روود بزرگ)

در طول زندگی آن‌ها ۵ درصد

به ۶ درصد افزایش می‌باشد.

برای افرادی که گوشت فاراوری

را در طرز خوار و قاریه باشند، به ویژه روی

سرطان در کثیر صرف گوشت

به دلیل اینکه مواد غذایی مانند

خوردن می‌کنند، همچنین

به دلیل اینکه غلات کامل

هستند، می‌توانند سرطان زایا

باشند می‌شود.

دکتر کارولینا از

سرطان کولونی کارکرده (روود بزرگ)

در طول زندگی آن‌ها ۵ درصد

به ۶ درصد افزایش می‌باشد.

برای افرادی که گوشت فاراوری

را در طرز خوار و قاریه باشند، به ویژه روی

سرطان در کثیر صرف گوشت

به دلیل اینکه مواد غذایی مانند

خوردن می‌کنند، همچنین

به دلیل اینکه غلات کامل

هستند، می‌توانند سرطان زایا

باشند می‌شود.

دکتر کارولینا از

سرطان کولونی کارکرده (روود بزرگ)

در طول زندگی آن‌ها ۵ درصد

به ۶ درصد افزایش می‌باشد.

برای افرادی که گوشت فاراوری

را در طرز خوار و قاریه باشند، به ویژه روی

سرطان در کثیر صرف گوشت

به دلیل اینکه مواد غذایی مانند

خوردن می‌کنند، همچنین

به دلیل اینکه غلات کامل

هستند، می‌توانند سرطان زایا

باشند می‌شود.

دکتر کارولینا از

سرطان کولونی کارکرده (روود بزرگ)

در طول زندگی آن‌ها ۵ درصد

به ۶ درصد افزایش می‌باشد.

برای افرادی که گوشت فاراوری

را در طرز خوار و قاریه باشند، به ویژه روی

سرطان در کثیر صرف گوشت

به دلیل اینکه مواد غذایی مانند

خوردن می‌کنند، همچنین

به دلیل اینکه غلات کامل

هستند، می‌توانند سرطان زایا

باشند می‌شود.

دکتر کارولینا از

سرطان کولونی کارکرده (روود بزرگ)

در طول زندگی آن‌ها ۵ درصد

به ۶ درصد افزایش می‌باشد.

برای افرادی که گوشت فاراوری

را در طرز خوار و قاریه باشند، به ویژه روی

سرطان در کثیر صرف گوشت

به دلیل اینکه مواد غذایی مانند

خوردن می‌کنند، همچنین

به دلیل اینکه غلات کامل

هستند، می‌توانند سرطان زایا

باشند می‌شود.

دکتر کارولینا از

سرطان کولونی کارکرده (روود بزرگ)

در طول زندگی آن‌ها ۵ درصد

به ۶ درصد افزایش می‌باشد.

برای افرادی که گوشت فاراوری

را در طرز خوار و قاریه باشند، به ویژه روی

سرطان در کثیر صرف گوشت

تجهیزات ورزشی به ۳ خانه ورزش روستایی گیلان ارسال شد



سوال جواب: تجهیزات و لوازم ورزشی مورد نیاز سه خانه ورزش روستایی گیلان با حضور دکتر عباس استاندار گیلان ارسال شد.

به گزارش پایگاه خبری ورزش و جوانان گیلان: در ارسال تجهیزات و لوازم ورزشی به ۳ خانه ورزش روستایی گیلان که در حاشیه بزرگراه مراسم تجلیل از مادران و همسران ورزشکاران المپیکی و شهدای مدافع حرم و امینت به مجموعه ورزشی گیلان برگزار شد، علاوه بر دکتر اسدالله عباسی استاندار گیلان، امام پناهی فرماندار شهرستان رشت و مسئولان ورزش گیلان نیز حضور داشتند.

مدیر کل ورزش و جوانان گیلان به عنوان ارسال این تجهیزات ورزشی

که با همکاری سنتاد مبارزه با مواد معدن استان رحام شد: این تجهیزات به ارزش ۶۰ میلیون تومان برای خانه های روستایی ۳ سراوان سنگر، روستایی پیرکلاچای بخش مرکزی رشت و روستایی پیشکه کوچه همان ارسال شد.

جهانبازیش آرمان افزود: این تجهیزات ورزشی شامل طبقه فوتبال دستی، میز تنیس روی میز، راکت بدمیتون، راکت نیس روی میز، دارت، تانک (شک و رزهای رومی) بود که بهین مانع ارسال شد.

وی ادامه داد: طی پنده سال اخیر و برای گسترش ورزش در روستاهای خوشبختانه تحولات خوبی در خصوص قابلیت های ورزشی در روستاهای انجام شده که افزایش خانه ورزش روستایی از دیگر اقداماتی بود که در

سالهای اخیر باید کمک شوراهای و فرمانداری ها انجام شده است.

مدیر کل اداره ورزش و جوانان گیلان در حضور نهاد فعالیت خانه

ورزش روستایی اشاره و تصریح کرد: مکان هایی برای انجام فعالیت های

ورزشی در روستاهای سهیلی می شود که پس از اعلام به اداره ورزش و

جوانان گیلان لوز از مورد نیاز رشته های مختلف ورزشی تهیه و در اختیار

روستاهای فارم گردید.

آرمان به تعداد خانه های ورزش روستایی موجود در گیلان نیز اشاره

ویان کرد: همه اینک حدود ۱۷۰ خانه ورزش روستایی در گیلان وجود

دارد که امیدواریم با حمایت سهولان ذیپر، تعداد این خانه های افزایش

چشمگیری باشد تا ورزش در روستاهای نیز رونق پیشتر گیرد

۱۰

اقدام عجیب در لیگ یک:

فروود هله کوپتر در زمین فوتبال قبل از بازی!



سوال جواب: در فاصله دهای مانده به دیدار دو تیم شهرداری آستانه

و مس شهریاریک، فرود و فروند هله کوپتر مانع از برگزاری بازی در

موعد مقرر شد.

به گزارش "ورزش سه": هفته اول از دور برگشت لیگ ازدگان با

حوالی زیادی همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

استقلال خوزستان به دلیل اینکه همچنان با کاربری مسکونی پهلوی

هفته میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هفتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

دویست و هشتاد هشتمین بازیکن خوش طایی نسبت به دریافتی و بدغولی

میزدیم از اینکه همراه شده است. بعد از بارگیری غربی و پارسا پورسلمان از

