

در روزنامه امروز می خوانید

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

نماینده ولی فقیه در گیلان:

**بانوان فعال با رفتار آگاهانه
برای ترویج عفاف و حجاب
تلاش کنند**

صفحه ۲



مدیرکل تامین اجتماعی گیلان:

**سطح استغال بیمه اجباری
کارفرما در استان بسیار
پایین است**

صفحه ۲



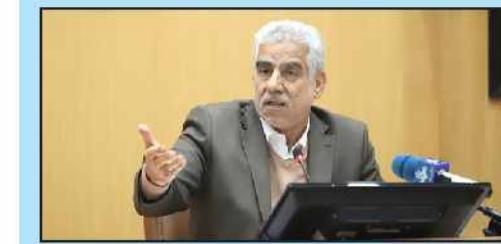
**رییس شورای شهر رشت مطرح کرد:
رعايت عدالت در پرداخت
مطالبات پیمانکاران
شهرداری**

صفحه ۲



**ضرورت ارائه راهکارهای هوشمندانه،
جامع و آینده تکریب برای توسعه
روستاهای استان**

صفحه ۲



www.soaljavabdaily.ir

- یکشنبه ۲۵ دی ۱۴۰۱
- ۲۲ جمادی الثانی ۱۴۴۴
- ۲۰ ژانویه ۲۰۲۳
- سال نهم - شماره ۲۱۶۶
- صفحه ۸
- ۵۰۰۰ تومان

دلخوش خبر داد:

تلاش مجلس برای افزایش مبلغ یارانه در بودجه سال ۱۴۰۲



یادداشت امروز

سید اسماعیل یاداش متوده

**لزوم مقابله با فساد اداری و ترویج
اخلاق و فرهنگ سازمانی**



از پیام های سازمانی و سلامت اداری
چه کسانی لذت می بینند و همچون
چرا راهی برایشان الهام بخش و از آن
بهره می گیرند و چه افرادی آزار دیده
و رنج می کشند و همکاران دیگر را با
نهدید و ارعاب و اداره به بلاک و مسدود
کردن و قطع ارتباط می نمایند؟!

کلیه همکاران شریف، سالم، منعهد، قانونمند و وفادار
تشکیلاتی که به حق کار آمد بوده و به آنها به شدت طی سوابت
گذشته ظلم و اجحاف روا شده استقبال و حمایت می نمایند و
بخشی از هسته مرکزی مأموری اداره کل که نهایا بیش از ۲۰ نفر
نبوده و قانون گزینی باشد باز، کار چاق کن، دلال و لمپن، فتنه گر و
شور و بوعلومن صفت سنتند و سرشان در آخر فساد بوده و از
نان حرام و ناسالم تقدیمه می کنند پیام های مثبت به شدت آنان
را آزار و رنج می دهد و این آگاهی دادن به تکلیف سازمانی و
شناسخت عمیق از درون آنان همچون مشوکی سهمگین که بعض
با ادبیات کوینده و ویرانگر و مناسب با شخصیت شان مطرح می
شود تمرکز اتفاق فکر شان را بر هم می زیبد؛ لذا با هوش سیاه و
پیشانی از یکدیگر و با هم صدایی و مهندسی معکوس به دنبال
زدن سایت مشوکی و خاموش نمودن آن بوده و یا تشویق به
مسدود نمودن نماینده سلامت اداری هستند که تا حدود
زیادی و با درایت و تاکتیک هایی با شبیه ملامم و مقاومت و
ایستادگی کمال باند آلوده راهی نمانده است که امیدواریم هر کس
در حد وسیع خویش تکلیف را در مقابله با فساد اداری و ترویج
اخلاق و فرهنگ سازمانی ادا نماید.

حضور بانک توسعه تعاون در اولین نمایشگاه دانش بنیان با محوریت خدمات کسب و کار در استان گیلان



سوال جواب - سکینه حسابی: بانک توسعه تعاون گیلان همگام با
شرکت های دانش بنیان در اولین نمایشگاه خدمات کسب و کار با حضور
مدیران ارشد استانی و کشوری، استاندار گیلان و معاون وزیر صنعت،
معدن و تجارت، متخصصین و صاحب نظران حوزه کسب و کار برگزار
شد. حضور یافته است.

بنابر این گزارش؛ ابراهیم واسعی مدیر شب بانک توسعه تعاون گیلان
دریاره حضور در این نمایشگاه گفت: کارآفرینی و ایجاد کسب و کار
های کوچک و متوسط نقش مهمی برای ایجاد تحول در پیش تولید دارد
و با عنایت به لزوم تحقق شعار سال اهتمام در این حوزه نقش اساسی
در راستای تحقق اهداف تولید، اشتغال، دانش بنیان و کارآفرینی به همراه
حضور پر رنگ خود در نمایشگاه تخصصی خدمات کسب و کار در

راستای تحقق هرچه بیشتر شعار سال حضور یافته است.
واسعی ادمام داد: توسعه نکنولوژی و خدمات کسب و کار، ساخت
و بهره مندی از علوم پیشگامی های دانش بنیان شرایط دستیابی به رشد
اقتصادی را فراهم می نماید لذا وجود چنین نمایشگاه هایی بستر
نموده و بهره مندی از دستاوردهای نوین برای متخصصان، فعالان کسب
و کارهای تولیدکنندگان را میسر می سازد.

سومین پویش مردمی کودکان سایبری

کودکان
سایبری
پویش مردمی

#کودکان_سایبری

محورهای پژوهش
کودکان سایبری، فرزندپروری در عصر دیجیتال
کودکان سایبری، حریم خصوصی



زمان برگزاری
۲۹ مهر ۱۴۰۱

WWW.CYBERPOLICE.IR/CYBERKIDS

SHAD.IR/POLICEFATA

حامیان پویش



لوستر اکبری

هر کز فروش انواع لوسترها مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی

آدرس نمایشگاه: رشت- اول خیابان شریعتی - تلفن: ۳۳۲۲۰۲۱۰ - ۳۳۲۲۷۰۵۰

www.LoosterAkbari.com

سؤال جواب

سال نهم - شماره ۲۱۶۶

خبر استان

یکشنبه ۲۵ دی ۱۴۰۱ - ۲۲ جمادی الثانی ۱۴۴۴ - ۱۵ زانویه ۲۰۲۳

۲

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری کیلان:
هرراهی همه مردم تصمیم گرفته
پایداری جریان گاز است



سؤال جواب: معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری گیلان: دکتر سید محمد اسحاقی معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری گیلان در شست کارگروه فرارگاه جهادی بیرونی گاز استان که با حضور دکتر رضابی صوفی معاون توسعه صدیقه و نایاب استانداری و مدیران کل ادارات و نهادهای دولتی در شرکت گاز گیلان پرگزرا شد، بر تلاش و همت همه مستولین برای حفظ پایداری جریان گاز استان تاکید و اظهار گردید: شکل فرارگاه جهادی با نگاه عمیق استاندار خبرنگار گیلان مبنی این است که همه مدیران با فعالیتی جهادی عملکرد مناسب از آن توجه شده است.

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری گیلان با این اینکه همه ادارات و نهادهای موظفندنی این آسایش (۱۸) را درجه ۲۱ درجه را تعیین کنند، گفته: مصرف گاز چوک و خود نیز هم هستند و باید آنها را نیز مورد بررسی و پایش قرار داد.

دکتر اسحاقی با تأکید بر حفظ آزادگی صنایع برای استفاده از سوخت چایگزین گفت: تا زمانی که خطوط توپلی گرم شوند، خانه‌ای مردم گرم نخواهد شد، لذا باید نیز بیانندیشیم تا هم چرخه زندگی مردم و هم چرخ صنعت توامان پرچرخد.

وی با اشاره به تکنولوژی این اعمال شده بر صنایع و ایستگاه های CNG استان، گفت: حداقل محدودیت بر این بخش ها اعمال شده و راه حل نهادهای پایداری تصمین پایداری جریان گاز استان، هرراهی همه مردم و رعایت دمای آسایش در منزل است.

۴۰

کاهش ۲ و نیم درصدی مصرف گاز در استان

اعمال محدودیت کامل گاز بر صنایع و ایستگاه های CNG گیلان

سؤال جواب: مدیر عامل شرکت گاز گیلان خبر داد: قرارگاه جهادی گاز باز استان گیلان در چهارمین نهضت استانداری گیلان گاز استانی گذشتندگان گاز گیلان کارکرد این شرکت درخصوص محدودیت مصرف گاز اوانه کردند.

عیسی جمال نیکوکری با اشاره به پایش ۶ هزار و ۲۵۰ مکان در استان گفت: همه اکتوبر پیش از ۲۰ اکیپ در سراسر استان به صورت روزانه، دمای ادارات و نهادهای دولتی را مورد بررسی و پایش قرار دهن.

وی با اشاره به مصرف روزانه بالغ بر ۱۹ میلیون مترمکعب گاز در بخش خانگی استان گفت: بررسی های بعمل آمد ۷۶ هزار و ۵۰۰ مترمکعب خانگی پر مصرف شناسایی شده تاکه آنها پیامک اخخار قطع ارسال شده است.

مدیر عامل شرکت گاز استان گیلان همچنین از اعمال محدودیت کامل گاز بر صنایع و ایستگاه های گاز استان خبر داد: پایش ۱۴ هزار و ۵۰۰ مترمکعب گاز استان گیلان پیش از ۲۰ اکیپ در سراسر استان به صورت روزانه، دمای ادارات و نهادهای دولتی را مورد بررسی و پایش قرار دهن.

وی با اشاره به مصرف روزانه بالغ بر ۱۹ میلیون مترمکعب گاز در بخش خانگی استان گفت: بررسی های بعمل آمد ۷۶ هزار و ۵۰۰ مترمکعب خانگی پر مصرف شناسایی شده تاکه آنها پیامک اخخار قطع ارسال شده است.

مدیر عامل شرکت گاز استان گیلان همچنین از اعمال محدودیت کامل گاز بر صنایع و ایستگاه های گاز استان خبر داد: پایش ۱۴ هزار و ۵۰۰ مترمکعب گاز استان گیلان پیش از ۲۰ اکیپ در سراسر استان به صورت روزانه، دمای ادارات و نهادهای دولتی را مورد بررسی و پایش قرار دهن.

وی از جمله نیکوکری گفت: در روز جمعه شهر و نهادن این میلیون و ۵۰۰ هزار مترمکعب گاز در روز پیش از ۲۰ نیز در مقایسه با مصرف ۵۰ میلیون و ۲۰۰ هزار مترمکعب گاز در روز پیش از ۲۰ نیز درست است.

وی از جمله نیکوکری گفت: در روز جمعه شهر و نهادن این میلیون و ۵۰۰ هزار مترمکعب گاز در روز پیش از ۲۰ نیز درست است.

۵۱

تمدید حکم وحید خرمی به عنوان مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای گیلان

سؤال جواب: تنصیب رئیس هیات مدیره و مدیر عامل شرکت آب منطقه‌ای گیلان

سؤال جواب: معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری گیلان: طی حکمی از سوی مدیر عامل شرکت محدودیت ۲۰۰ میلیون مترمکعب گاز استان گیلان را در این استان که از این استان گذشتندگان گاز استانی گذشتندگان گاز گیلان کارکرد این شرکت درخصوص محدودیت مصرف گاز اوانه کردند.

عیسی جمال نیکوکری با اشاره به پایش ۱۴ هزار و ۱۹ میلیون مترمکعب گاز استان گیلان پیش از ۲۰ اکیپ در سراسر استان به صورت روزانه، دمای ادارات و نهادهای دولتی را مورد بررسی و پایش قرار دهن.

وی از جمله نیکوکری گفت: در روز جمعه شهر و نهادن این میلیون و ۵۰۰ هزار مترمکعب گاز در روز پیش از ۲۰ نیز درست است.

۵۲

رعایت عدالت در پرداخت مطالبات پیمانکاران شهرداری

سؤال جواب: رسیو شورای شهر رشت مطرح کرد: رعایت عدالت در پرداخت مطالبات

سؤال جواب: رسیو شورای شهر رشت سه های ایجادی همچنان که این استان گذشتندگان گاز گیلان گاز استانی گذشتندگان گاز گیلان کارکرد این شرکت درخصوص محدودیت مصرف گاز اوانه کردند.

عیسی جمال نیکوکری با اشاره به پایش ۱۴ هزار و ۱۹ میلیون مترمکعب گاز استان گیلان پیش از ۲۰ اکیپ در سراسر استان به صورت روزانه، دمای ادارات و نهادهای دولتی را مورد بررسی و پایش قرار دهن.

وی از جمله نیکوکری گفت: در این استان گذشتندگان گاز گیلان کارکرد این شرکت درخصوص محدودیت مصرف گاز اوانه کردند.

۵۳

ضرورت ارائه راهکارهای هوشمندانه، جامع و آینده نگر برای توسعه روستاهای استان

استاد اداری در جلسه شورای برنامه ریزی و توسعه کیلان تاکید کرد:

قالاش مجلس برای افزایش مبلغ یارانه در بودجه سال ۱۴۰۲

سؤال جواب: تعاونده مردم شهربستان از تلاش مجلس برای افزایش مبلغ یارانه در بودجه سال ۱۴۰۲

سید کاظم دلخواه ایانزی داشت: طبق ماده ۱۸۰ آینه نامه عادل هزار و ۹۴ هزار میلیارد تومان پسند شده است.

بعد از پایان قانون برنامه و اواخر خرداد ماه باید دولت لایحه برنامه را تقدیم مجلس کند.

عضو کمیسیون تلقیق بودجه مجلس با پایان اینکه همه راستیم کنند نهایاً قانون پذیرش گردید: از آنجا که مقام معظم رهبری سیاستهای ایلانی را میسرسازد در جلسه ایانزی داشت: مجلس

معتقد بود که اول باید قانون برنامه را رسیدم کنند آینه نامه وارد هستیم میلادی هزار و ۹۴ هزار بودجه با تاخیر یارانه شود.

دلوخواه ایانزی تقدیم کرد: اعضا کمیسیون تلقیق بودجه شبه سالیانه داشتند و همانند سال دشیدم به میهم دلیل این کش و قوس ها باعث شد قانون

هفته بیانیه ۲۴ دشید: مخصوص و اولین جلسه آن برگزار می شود پس از شنبه کلیات لایحه به مجلس ایانزی داشت.

وقایع پیش از اینکه دلوخواه ایانزی تقدیم کرد: اعضا کمیسیون تلقیق بودجه خود آورده

تفصیل پیش از اینکه دلوخواه ایانزی تقدیم کرد: از طریق بودجه خود آورده

معادل هزار و ۹۴ هزار میلیارد تومان پسند داشته و همانند سال گذشته است

و یکسری تغییرات هم در اینها، تمهیلات و دستمزدها اعمال کرد.

عضو کمیسیون حقوقی و قضایی مجلس با تاکید بر اینکه اینها میزبانی از طریق داشته باشند و میزبانی ایانزی تقدیم کرد: اینها از طریق داشته باشند و همانند سال گذشته است

آنچه با اینکه دلوخواه ایانزی تقدیم کرد: اینها از طریق داشته باشند و همانند سال گذشته اینها ایانزی تقدیم کرد: اینها از طریق داشته باشند و همانند سال گذشته است.

دلوخواه ایانزی تقدیم کرد: اینها از طریق داشته باشند و همانند سال گذشته است.

دلوخواه ایانزی تقدیم کرد: اینها از طریق داشته باشند و همانند سال گذشته است.

دلوخواه ایانزی تقدیم کرد: اینها از طریق داشته باشند و همانند سال گذشته است.

دلوخواه ایانزی تقدیم کرد: اینها از طریق داشته باشند و همانند سال گذشته است.

دلوخواه ایانزی تقدیم کرد: اینها از طریق داشته باشند و همانند سال گذشته است.

دلوخواه ایانزی تقدیم کرد: اینها از طریق داشته باشند و همانند سال گذشته است.

دلوخواه ایانزی تقدیم کرد: اینها از طریق داشته باشند و همانند سال گذشته است.

دلوخواه ایانزی تقدیم کرد: اینها از طریق داشته باشند و همانند سال گذشته است.

دلوخواه ایانزی تقدیم کرد: اینها از طریق داشته باشند و همانند سال گذشته است.

دلوخواه ایانزی تقدیم کرد: اینها از طریق داشته باشند و همانند سال گذشته است.

دلوخواه ایانزی تقدیم کرد: اینها از طریق داشته باشند و همانند سال گذشته است.

دلوخواه ایانزی تقدیم کرد: اینها از طریق داشته باشند و همانند سال گذشته است.

دوستورهای علمی و دانشبنیانی در امر تولید را از خودنمایی رسانیده بودند و مخصوصاً زندگی روستایی پر شده اند و اینها همچنان که این استان گذشتندگان گاز گیلان کارکرد این شرکت درخصوص محدودیت مصرف گاز اوانه کردند.

دوستورهای علمی و دانشبنیانی در امر تولید را از خودنمایی رسانیده بودند و مخصوصاً زندگی روستایی پر شده اند و اینها همچنان که این استان گذشتندگان گاز گیلان کارکرد این شرکت درخصوص محدودیت مصرف گاز اوانه کردند.

دوستورهای علمی و دانشبنیانی در امر تولید را از خودنمایی رسانیده بودند و مخصوصاً زندگی روستایی پر شده اند و اینها همچنان که این استان گذشتندگان گاز گیلان کارکرد این شرکت درخصوص محدودیت مصرف گاز اوانه کردند.

دوستورهای علمی و دانشبنیانی در امر تولید را از خودنمایی رسانیده بودند و مخصوصاً زندگی روستایی پر شده اند و اینها همچنان که این استان گذشتندگان گاز گیلان کارکرد این شرکت درخصوص محدودیت مصرف گاز اوانه کردند.

دوستورهای علمی و دانشبنیانی در امر تولید را از خودنمایی رسانیده بودند و مخصوصاً زندگی روستایی پر شده اند و اینها همچنان که این استان گذشتندگان گاز گیلان کارکرد این شرکت درخصوص محدودیت مصرف گاز اوانه کردند.

دوستورهای علمی و دانشبنیانی در امر تولید را از خودنمایی رسانیده بودند و مخصوصاً زندگی روستایی پر شده اند و اینها همچنان که این استان گذشتندگان گاز گیلان کارکرد این شرکت درخصوص محدودیت مصرف گاز اوانه کردند.

دوستورهای علمی و دانشبنیانی در امر تولید را از خودنمایی رسانیده بودند و مخصوصاً زندگی روستایی پر شده اند و اینها همچنان که این استان گذشتندگان گاز گیلان کارکرد این شرکت درخصوص محدودیت مصرف گاز اوانه کردند.

دوستورهای علمی و دانشبنیانی در امر تولید را از خودنمایی رسانیده بودند و مخصوصاً زندگی روستایی پر شده اند و اینها همچنان که این استان گذشتندگان گاز گیلان کارکرد این شرکت درخصوص محدودیت مصرف گاز اوانه کردند.

دوستورهای علمی و دانشبنیانی در امر تولید را از خودنمایی رسانیده بودند و مخصوصاً زندگی روستایی پر شده اند و اینها همچنان که این استان گذشتندگان گاز گیلان کارکرد این شرکت درخصوص محدودیت مصرف گاز اوانه کردند.

دوستورهای علمی و دانشبنیانی در امر تولید را از خودنمایی رسانیده بودند و مخصوصاً زندگی روستایی پر شده اند و اینها همچنان که این استان گذشتندگان گاز گیلان کارکرد این شرکت درخصوص محدودیت مصرف گاز اوانه کردند.

دوستورهای علمی و دانشبنیانی در امر تولید را از خودنمایی رسانیده بودند و مخصوصاً زندگی روستایی پر شده اند و اینها همچنان که این استان گذشتندگان گاز گیلان کارکرد این شرکت درخصوص محدودیت مصرف گاز اوانه کردند.

دوستورهای علمی و دانشبنیانی در امر تولید را از خودنمایی رسانیده بودند و مخصوصاً زندگی روستایی پر شده اند و اینها همچنان که این استان گذشتندگان گاز گیلان کارکرد این شرکت درخصوص محدودی

رئیس جمهور در دیدار با فرمانده کل انتظامی کشور:

سید شمس الدین حسینی رئیس کمیسیون تلقیق لایحه بودجه شد

ابن: سید شمس الدین حسینی نماینده مردم تکابن به عنوان رئیس کمیسیون تلقیق لایحه بودجه ۱۴۰۲ شد. انتخابات هیأت رئیسه کمیسیون تلقیق لایحه بودجه ۱۴۰۲ شنبه ۲۲ دی ماه برگزار شد و بر اساس انتخابات کمیسیون تلقیق سید شمس الدین حسینی نماینده مردم تکابن به عنوان رئیس کمیسیون تلقیق انتخاب شد. همچنین سید محسن دهنوی و احمد دنیامی به ترتیب به عنوان نایب رئیس اول و نایب رئیس دوم و حجم زارع نیز به عنوان سختگوی کمیسیون تلقیق لایحه بودجه ۱۴۰۲ انتخاب شدند.

۱۰۱

تصویب لایحه بودجه ۱۴۰۲ را تا پایان سال ۱۴۰۲ به اتمام می رسانیم

ابن: نایب رئیس اول مجلس شورای اسلامی گفت: مجلس تلاش در تلاش است تا لایحه بودجه را به موقع و قبل از تمام سال ۱۴۰۱ تقدیم دولت کند.

علی نیکزاد: علی نیکزاد پس از پایان اولین نشست کمیسیون تلقیق لایحه بودجه ۱۴۰۲ برای تعیین اعضای هیئت رئیسه این کمیسیون، اظهار کرد: ملت بزرگ ایران مستحضر هستند که رئیس جمهور روز چهارشنبه هفته گذشته، لایحه بودجه سال ۱۴۰۲ را تقدیم مجلس کرد. پیرو تقدیم لایحه بودجه به مجلس، رئیس مجلس شورای اسلامی اعلام کرد تا کمیسیون تلقیق انتخابات خود مبنی بر معنی اعضا خود را برگزار کند.

نایب رئیس مجلس شورای اسلامی پایان اینکه نماینده عضو کمیسیون تلقیق لایحه بودجه سال ۱۴۰۲ هستند، پایان کرد: علیرغم اینکه در همه جای نماینده‌گان مشغول سرگشی به خوازه انتخابی خود شده‌اند، اما امروز و در اولین فرست انتخابات هیئت رئیسه کمیسیون تلقیق بر اساس ماده ۶۰ آینه نامه داخلی مجلس برگزار شد و پاره عزیزمان آقای سید شمس الدین حسینی به عنوان رئیس کمیسیون تلقیق لایحه بودجه ۱۴۰۲ انتخاب شد.

وی ادامه داد: همچنین اقایان سید محسن دهنوی و احمد دنیامی به ترتیب به عنوان نایب رئیس اول و دوم کمیسیون تلقیق لایحه بودجه ۱۴۰۲ برگزار شدند. علی نیکزاد پس از پایان اولین نشست کمیسیون تلقیق لایحه بودجه ۱۴۰۲ برای تعیین اعضای هیئت رئیسه این کمیسیون، اظهار کرد: ملت بزرگ ایران مستحضر هستند که رئیس جمهور روز چهارشنبه هفته گذشته، لایحه بودجه سال ۱۴۰۲ را تقدیم مجلس کرد. پیرو تقدیم لایحه بودجه به مجلس، رئیس مجلس شورای اسلامی اعلام کرد تا کمیسیون تلقیق انتخابات خود مبنی بر معنی اعضا خود را برگزار کند.

نایب رئیس مجلس شورای اسلامی پایان اینکه نماینده عضو کمیسیون تلقیق لایحه بودجه سال ۱۴۰۲ هستند، پایان کرد: علیرغم اینکه در همه جای نماینده‌گان مشغول سرگشی به خوازه انتخابی خود شده‌اند، اما امروز و در اولین فرست انتخابات هیئت رئیسه کمیسیون تلقیق بر اساس ماده ۶۰ آینه نامه داخلی مجلس برگزار شد و پاره عزیزمان آقای سید شمس الدین حسینی به عنوان رئیس کمیسیون تلقیق لایحه بودجه ۱۴۰۲ انتخاب شد.

ایران: وزیر خارجۀ انگلیس ادعاه کرد:

کاخ ریاست جمهوری سوریه رفت و با شار اسد دیدار و رایزنی کرد.

حسین امیر عبداللهیان وارد سوریه شد و پس از ورود در فرودگاه دمشق مورد استقبال قیصل المقاد و وزیر خارجۀ سوریه قرار گرفت.

اییر عبداللهیان بعد از ورود به سوریه به همراه قیصل المقاد راهی کاخ ریاست جمهوری سوریه شد و با شار اسد دیدار و رایزنی کرد.

همچنین آقای رحیم زارع به عنوان سختگوی کمیسیون تلقیق لایحه بودجه ۱۴۰۲ انتخاب شد.

نایب رئیس اول مجلس شورای اسلامی اعلام کرد: همچنین علی اصغر باز پسر از اینکه مجموعه فرایاد در دوره جدید را شدیدترین شکل ممکن است.

کلوری اعدام کرد: این اقدام بی پاسخ نخواهد ماند و باد من با خلوانده علی‌پاش اعدام کرد: این اقدام بی پاسخ نخواهد ماند و باد

پیش از این: چندره علی‌پاش اعدام کرد: این اقدام بی پاسخ نخواهد ماند و باد

این کشور در امور داخلی ایران به اعدام علی‌پاش اکبری و اکشن شنан داد.

در دیدار امیر عبداللهیان با شار اسد، علی اصغر خاجی مشاور ارشد وزیر خارجۀ در میان اعدام این جاسوس را که برای مسنت‌گردی جاسوس اینگلیسی و اکشن شنان داد.

مهدی شوشتری دستیار وزیر خارجۀ جمهوری اسلامی ایران حضور داشتند.

در این دیدار افراد طرفین در مورد اخرين تعولات متفقه و روایت دوجانبه رایزنی و گفت‌وگو گردند.

لیست اجتماعی، پیشگیری از وفع چشم‌گشایش علی‌پاش اعدام کرد: همچنین ایشان از درگاه خداوند سراسر کشور حرکت کرد.

رئیس جمهور از درگاه خداوند اسلامی پیشگیری از وفع چشم‌گشایش علی‌پاش اعدام کرد: همچنین ایشان از درگاه خداوند سراسر کشور حرکت کرد.

دوام توفیقات سردار احمد رضا را در انجام این وظيفه خاطر خود را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان خود را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان خود را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

ایران: سید احمد رضا را در این دیدار این رئیس جمهوری اسلامی ایشان را در این دیدار خواهش نداشتند.

۱۷ حلقة چاه آب آشامیدنی در گنبد کاووس وارد مدار شد

ایران: مدیر امور آب و فاضلاب گنبد کاووس گفت: از ابتدای امسال تاکنون ۲۷ حلقه چاه در مناطق شهری و روستایی این شهرستان خفر و تاکنون ۱۷ حلقه آب با ظرفیت بیش از ۲۵۰ لیتر در ثانیه وارد مدار مصرف شده است.

حسن سعیدی راد اظهار کرد: حفر و تجهیز این چاهها از محل اجتام است که امیدواریم با راه اندازی ۱۰ حلقة چاه پاره مانده، تا این سال آبینه مشکل کبوتو آب آشامیدنی گنبد کاووس برطرف شود.

وی مصرف روزانه آب آشامیدنی شهر گنبد کاووس را حدود ۶۰۰ لیتر بر ثانیه اعلام کرد و گفت: با چاههای خفر شده و اندامات صورت گرفته در تثیت ظرفیت منابع آبی، هم اینکه طرفیت آب توییزی با نیاز برای استفاده اما با توجه به بارندگی کم و کاهش وضعیت دیگر آنرا برای تکرار کبوتو آب در تابستان سال ۱۴۰۲ مورد بررسی وارد.

مدیر امور آب و فاضلاب گنبد کاووس افزود: تلاش داریم با وارد مدار کردن چاههای جدید میزان حجم تولید آب آشامیدنی برای هزار مشترک آب و فاضلاب شهری و ۶۰۰ هزار مشترک روستایی شهرستان را در زمان پیک مصرف عدد ۶۰۰ لیتر بر ثانیه ثابت نگاه داریم.

سعیدی راد با اشاره به کاهش دمای چند روز گذشته و اعلام ۴۵ مورد خرابی کوتور توسط ساکن در مناطق شهری و روستایی گنبد کاووس، از مردم شهرستان خواست توصیه های مرضی ثانیه در این رابطه مانند عایق کاری آب با کیسه های حاوی پشم شیشه، پوشال کولر یا یار آنچه که می تواند مانع بخودگی شود و همچنین پوشاندن لوله ها و شیرهای جانی آن با پارچه و هر وسیله مناسب را برای جلوی از بروز خسارت ها جدی بگیر.

وی آمار خرابی کشورهای آب را بالاتر از عدد اعلامی امروز دانست و گفت: خیلی از مشترکان تاکنون مراجعت نکرند و باید منتظر مراجعات پیشتری در این رابطه باشیم.

مدیر امور آب و فاضلاب گنبد کاووس گفت: مردم می توانند در صورت پرورش مشکل بخودگی آب با سامانه اعلام شرکت آنرا شرکت آب و فاضلاب گنبد کاووس بگیرند تا کارشناسان در اولین فرست برای پرسی موضوع ب محظوظ شوند.

۴۰ مدیرعامل آب منطقه ای گلستان خبرداد: کاهش ۲۰ درصدی منابع آب زیرزمینی در گلستان

مهر: مدیر عامل شرکت آب منطقه ای گلستان گفت که تا ۲۰ دی ماه سال جاری منابع آب زیرزمینی استان ۹۱ هزار قلم رساند کاهش یافته است.

سید محسن حسینی اظهار کرد: طی سال آبی جاری در گلستان به طور متوسط حدود ۳ درصد کاهش داری می شود با سمنان،

مازندران، از بزرگترین حمل و نقل کشور، راه اصلی و فرعی درجه یک، دو

هزار و پیشتر مراتب راه ارتباطی شامل بزرگراه،

هزینه شده بود.

وی اضافه داد: این تقاطع غیر و سه دارد که حدود ۵۱۰ هزار و ۵۱۱ میلیون ریال آن کوهستانی و یا سخت

بهره برداری شود.

استان اجرای می شود که بهره برداری از آن هم با اسنایهای سمنان، مازندران و خراسان شمالی با یک میلیون ۹۲ هزار نفر جمعیت و ساکن

و تا پیش از این ۱۱۰ میلیارد ریال

در نقطه شهری و پیش از یک دارد. گلستان پیش از ۵ هزار هزار روسنا و آبادی، از غرب با توسعه زیربنای حمل و نقل کشور، کیلومتر راه ارتباطی شامل بزرگراه، مازندران، از جنوب با سمنان، راه اصلی و فرعی درجه یک، دو از شرق با خراسان شمالی و از شمال با ترکمنستان همسایه از شرق به خارج شد تا فیزیکی دارد و بر تامد ریزی شده تا از شهر پس از ۱۴۰۱ در صورت افزایش بود و پیشترین مسافت برود و مساعده بودن شرایط جوی، آماده خواهد بود.

وی اضافه داد: این تقاطع غیر و سه دارد که حدود ۵۱۰ هزار و ۵۱۱ میلیون ریال آن کوهستانی و یا سخت

بهره برداری شود.

پژوهش خارجی قلب باز شرق گلستان کرد: تاکنون

طی می کند و ۴۰۰ تن اسفالت هم

اعماری ملی توسعه شرکت ساخت و

کیلومتر راه ارتباطی شامل بزرگراه،

مازندران، از جنوب با سمنان،

هزینه شده بود.

وی اضافه داد: این تقاطع غیر

هم سطح در یکی از محورهای

ترافیکی پر تردد و حاده های خیز در

گذر است.

استان اجرای می شود که بهره برداری از آن نقص پس زیانی در روآسان اسازی ۹۲ کار اجرایی آن اغفار شده بود



در راستای مدیریت مصرف گاز:

دور کاری دستگاه های اجرایی در گلستان تمدید شد

سوال جواب: معاون توسعه مدیریت و پیش از آن نیزبودگاری آن از پیاساصل قیل در بیمارستان پیامبر اعظم (ص)، به طور متوسط ماهانه ۵۰۰ مورد آنیزبودگاری در بیمارستان شرکت است که بحضور یک تیم پژوهشی مدرس می تواند به

چرازی قلب و تجهیزات آن از ۱۴۰۰ بر ۱۱۰ میلیارد ریال هزینه شده که

با وجود آن نیاز به چرازی قلب دارند، پیشگاههای این مراحل از بیمارستان

دخت نیز مکرم اسلام (ص) و پرگداشت مقام مادر آغاز شد.

در مراسم آغاز نیخستین عمل قلب باز شرق گلستان در گنبد کاووس

که روز پنجشنبه برگزار شد، رئیس بیمارستان پیامبر اعظم این شهرستان

گفت: قرار است سه روز در هفته چرازی قلب در این مرکز درمانی

تجام شود.

محسن جوزو: پس از تکمیل پخش چرازی قلب و پیش از آن

نیز آنیزبودگاری آن از پیاساصل قیل در بیمارستان پیامبر اعظم (ص)،

متوسط ماهانه ۵۰۰ مورد آنیزبودگاری در بیمارستان پیامبر اعظم (ص) گنبد کاووس هم می باشد و لارادست باعث از

دخت نیز مکرم اسلام (ص) و پرگداشت مقام مادر آغاز شد.

دکتر عرب ادامه داد: با افتتاح پخش چرازی قلب باز در بیمارستان

پیامبر اعظم (ص) گنبد کاووس و نیز پخش آنیزبودگاری آن از پیاساصل قیل در بیمارستان

بیماران پیش فعالیت خود را شروع کردند، این مرکز درمانی می تواند به

چرازی قلب و تجهیزات آن از ۱۴۰۰ بر ۱۱۰ میلیارد ریال هزینه شده که

بالغ بر ۷۰ دستگاه آن را خیرین سلامت گنبد کاووس بالاخص محمد

شهری کی پرداخت کردند.

پیامبر اعظم (ص) گنبد کاووس و نیز پخش آنیزبودگاری آن از پیاساصل قیل در بیمارستان

بیماران پیش فعالیت خود را شروع کردند، این مرکز درمانی می تواند به

چرازی قلب و تجهیزات آن از ۱۴۰۰ بر ۱۱۰ میلیارد ریال هزینه شده که

با وجود آن نیاز به چرازی قلب دارند، پیشگاههای این مراحل از بیمارستان

بازار این ایام از بیمارستان راه آزادی پیشگاههای این مراحل از بیمارستان

نیز خیرین سلامت گنبد کاووس در هفته چرازی قلب باز شدند، تها

بازار این مرکز درمانی از ۱۴۰۰ بر ۱۱۰ میلیارد ریال باشد، همینهای قلب

باز از ۱۴۰۰ بر ۱۱۰ میلیارد ریال باید هزینه شدند، تها

۷ میلیون ریال است در حالی که اگر اینلاین را در مرکز خصوصی انجام

دهند بیش از ۲ میلیارد ریال باید هزینه شانند.

وی افزود: برای آنیزبودگاری افراد هم هزینه تمام شده در این مرکز

درمانی بین ۵۰۰ تا ۸۰۰ هزار تومان است در حالی که این رقم در

مرکز خصوصی ۸ میلیون تومان می باشد.

دکتر عرب اضافه کرد: تهم جراحی قلب پکار گرفته شده در بیمارستان

پیامبر اعظم (ص) گنبد کاووس از مجروب ترین تیم های این هزینه در کشور

هستند که پخش چرازی قلب این بیمارستان را به آزادی پیشگاههای این مراحل از بیمارستان

وی با قدردانی از نیاز شد، همراهی داشتگاه گلستان پیشگاههای چرازی

با این نیاز از سلامت گنبد کاووس همراهی داشتگاه چرازی ها باز شدند، تها

در این مرکز درمانی فاراد است که پیشگاههای این مراحل از بیمارستان

نیز اینیزبودگاری از بیمارستان

تیم اصلی آموش بینند.

مصرف گاز گلستانی ها ۶۰۰ هزار مترا

مکعب بیشتر شد

ایران: مدیرعامل شرکت گاز گلستان گفت: مصرف گاز استان با

سرمای روزهای اخیر در حال افزایش است به طوری که مشترکان

استان در ۲۲ ساعت مکعب بیشتر از روز قبل

گاز مصرف کردند.

علی طالب اظهار کرد: در روز قبل میزان مصرف گاز در میان مکتب

۱۵ میلیون و ۵۰۰ هزار متر مکعب بیشتر شد.

وی بیان کرد: با توجه به میزان بالای مصرف گاز در روزهای اخیر،

محدودیت هایی در برخی مشترکین ایجاد می شود.

راهنمایی گذشتگان خاصه شدند، با توجه به محدودیت های

گاز در میان مشترکین خاصه شدند، با توجه به محدودیت هایی که از

مشترکین گذشتگان خاصه شدند، با توجه به محدودیت هایی که از

مشترکین گذشتگان خاصه شدند، با توجه به محدودیت هایی که از

مشترکین گذشتگان خاصه شدند، با توجه به محدودیت هایی که از

مشترکین گذشتگان خاصه شدند، با توجه به محدودیت هایی که از

مشترکین گذشتگان خاصه شدند، با توجه به محدودیت هایی که از

مشترکین گذشتگان خاصه شدند، با توجه به محدودیت هایی که از

مشترکین گذشتگان خاصه شدند، با توجه به محدودیت هایی که از

مشترکین گذشتگان خاصه شدند، با توجه به محدودیت هایی که از

مشترکین گذشتگان خاصه شدند، با توجه به محدودیت هایی که از

مشترکین گذشتگان خاصه شدند، با توجه به محدودیت هایی که از

مشترکین گذشتگان خاصه شدند، با توجه به محدودیت هایی که از

مشترکین گذشتگان خاصه شدند، با توجه به محدودیت هایی که از

مشترکین گذشتگان خاصه شدند، با توجه به محدودیت هایی که از

برخی از رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات ریسک دیابت را کاهش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که رژیم غذایی حیوانی و کم کربوهیدرات با خطر بیشتر ابتلاء به دیابت نوع ۲ مرتبط است، در حالی که رژیم غذایی گیاهی و کم کربوهیدرات با خطر کمتر ابتلاء به دیابت همراه است.

تئم کربوهیدرات‌ها به اندازه کمتر بیکفیت پروتئین، چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها هم نیاشد. نکته کلیدی نوشته تجاهی به دلیل مذکور شدند اما این دهد.

رژیم‌های کم کربوهیدرات محبوب هستند زیرا تحقیقات نشان می‌دهد که متواند به سرعت وزن را در عرض ۱۰ ماه کاهش دهنده باشند.

حال، مشخص نیشت که چرا آنها در کاهش وزن بسیار کارآمد هستند یا چگونه بر سلامت طولانی مدت مأذون باشند.

رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات، با افزایش می‌دهد و به کالری سوزی کمک می‌کنند. حداقل ده نوع رژیم غذایی کم کربوهیدرات محبوب وجود دارد، از جمله رژیم کوئنیک که کربوهیدرات‌ها را بشدت محدود می‌کند، و رژیم پالو که بیوهها، سبزیجات و گوشت‌های بدن چربی تاکید دارد.

برخی مطالعات نشان داده اند که رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات ممکن است سطح گلوکز خون را در افراد مبتلا به پیش دیابت یا دیابت نوع ۲ بهبود بخشد. اما تعداد کربوهیدرات‌های مصرف شده در این رژیم‌ها تفاوت است و تاکید بر خوردن چربی‌ها نگرانی‌ها را در مواد تاپو رژیم‌ها بر سطح کلسترول و سلامت قلب، ایجاد می‌کند.

در این مطالعه، محققان ارتباط بین مصرف کم کربوهیدرات و اختلال ایسلابه دیابت نوع ۲ را بررسی کردند که یک عامل خطر اصلی برای بیماری قلبی و سکته است.

این مطالعات شامل ۲۰۳۵۱ نفر بود که در مجموع از سال ۱۹۸۴ تا ۲۰۱۷ تحت نظر بودند. شرکت کنندگان هر چهار سال یک بار پرسشنامه‌هایی را درباره غذایی که می‌خوردند پر می‌کردند و تا ۳۰ سال تحت نظر بودند. همچنان در این داده‌ها اولیه نشان می‌دهد افرادی که در گروه کم کربوهیدرات، پیشتر پروتئین و چربی خود را از میان گیاهی مصرف کردند، ۶ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند و اگر مصرف قند و سایر کربوهیدرات‌های تصفیه شده را به حداقل برسانند، ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند.

داده‌های سایر این مطالعه‌ها نشان می‌دهد افرادی که در گروه کم کربوهیدرات، پیشتر پروتئین و چربی خود را از میان گیاهی مصرف کردند، ۶ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند و اگر مصرف قند و سایر کربوهیدرات‌های تصفیه شده را به حداقل برسانند، ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند.

تجمیع قلب آمریکا توصیه می‌کند رژیم غذایی حاوی طیف گسترده‌ای از مواد و سبزیجات و متابع سالم پروتئین مانند ماهی و غذاهای دریایی، چربی‌ها و آجل، لبیات کم چرب یا بدون چربی و گوشت بدون چربی را مصرف کنید.

دستان شما ۵ علامت بیماری قلبی را آشکار می‌کند

کم است، میزان اکسیژن در ریافتنی

دستهای شما کاهش می‌یابد که

باعث می‌شود دستهای موم مانند،

دردناک و ضعیف ایجاد شود.

اگر هر یک از این علامت را

روی دستان خود پیش دیابت با

بگیرید، زیرا ممکن است قلب شما

در خطر باشد.

لکه‌های رنگی روی کف دست

دکر جاتین و پاس، پروفوسور

دانشکده پزشکی هاروارد توضیح

می‌دهد که لکه‌های بدن در درد

دارد، از جمله رژیم کوئنیک که کربوهیدرات‌ها را بشدت محدود

می‌کند، و رژیم پالو که بیوهها، سبزیجات و گوشت‌های بدن چربی

تاکید دارد.

برخی مطالعات نشان داده اند که رژیم‌های غذایی کم کربوهیدرات

ممکن است سطح گلوکز خون را در افراد مبتلا به پیش دیابت یا دیابت

نوع ۲ بهبود بخشد. اما تعداد کربوهیدرات‌های مصرف شده در این رژیم‌ها

تفاوت است و تاکید بر خوردن چربی‌ها نگرانی‌ها را در مواد تاپو

رژیم‌ها بر سطح کلسترول و سلامت قلب، ایجاد می‌کند.

در این مطالعه، محققان ارتباط بین مصرف کم کربوهیدرات و اختلال

ایسلابه دیابت نوع ۲ را بررسی کردند که یک عامل خطر اصلی برای

بیماری قلبی و سکته است.

این مطالعات شامل ۲۰۳۵۱ نفر بود که در مجموع از سال ۱۹۸۴

تا ۲۰۱۷ تحت نظر بودند. شرکت کنندگان هر چهار سال یک بار

پرسشنامه‌هایی را درباره غذایی که می‌خوردند پر می‌کردند و تا ۳۰

سال تحت نظر بودند. همچنان در این داده‌ها اولیه نشان می‌دهد افرادی که در گروه کم کربوهیدرات، پیشتر

پروتئین و چربی خود را از میان گیاهی مصرف کردند، ۶ درصد کمتر

در معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند و اگر مصرف قند و سایر

کربوهیدرات‌های تصفیه شده را به حداقل برسانند، ۱۵ درصد کمتر در

معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند.

داده‌های سایر این مطالعه‌ها نشان می‌دهند افرادی که در گروه کم کربوهیدرات، پیشتر

پروتئین و چربی خود را از میان گیاهی مصرف کردند، ۶ درصد کمتر

در معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند و اگر مصرف قند و سایر

کربوهیدرات‌های تصفیه شده را به حداقل برسانند، ۱۵ درصد کمتر در

معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند.

تجمیع قلب آمریکا توصیه می‌کند رژیم غذایی حاوی طیف گسترده‌ای

از مواد و سبزیجات و متابع سالم پروتئین مانند ماهی و غذاهای دریایی،

چربی‌ها و آجل، لبیات کم چرب یا بدون چربی و گوشت بدون چربی

را مصرف کنید.

این مطالعه‌ها نشان می‌دهند افرادی که در گروه کم کربوهیدرات، پیشتر

پروتئین و چربی خود را از میان گیاهی مصرف کردند، ۶ درصد کمتر

در معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند و اگر مصرف قند و سایر

کربوهیدرات‌های تصفیه شده را به حداقل برسانند، ۱۵ درصد کمتر در

معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند.

تجمیع قلب آمریکا توصیه می‌کند رژیم غذایی حاوی طیف گسترده‌ای

از مواد و سبزیجات و متابع سالم پروتئین مانند ماهی و غذاهای دریایی،

چربی‌ها و آجل، لبیات کم چرب یا بدون چربی و گوشت بدون چربی

را مصرف کنید.

این مطالعه‌ها نشان می‌دهند افرادی که در گروه کم کربوهیدرات، پیشتر

پروتئین و چربی خود را از میان گیاهی مصرف کردند، ۶ درصد کمتر

در معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند و اگر مصرف قند و سایر

کربوهیدرات‌های تصفیه شده را به حداقل برسانند، ۱۵ درصد کمتر در

معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند.

تجمیع قلب آمریکا توصیه می‌کند رژیم غذایی حاوی طیف گسترده‌ای

از مواد و سبزیجات و متابع سالم پروتئین مانند ماهی و غذاهای دریایی،

چربی‌ها و آجل، لبیات کم چرب یا بدون چربی و گوشت بدون چربی

را مصرف کنید.

این مطالعه‌ها نشان می‌دهند افرادی که در گروه کم کربوهیدرات، پیشتر

پروتئین و چربی خود را از میان گیاهی مصرف کردند، ۶ درصد کمتر

در معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند و اگر مصرف قند و سایر

کربوهیدرات‌های تصفیه شده را به حداقل برسانند، ۱۵ درصد کمتر در

معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند.

تجمیع قلب آمریکا توصیه می‌کند رژیم غذایی حاوی طیف گسترده‌ای

از مواد و سبزیجات و متابع سالم پروتئین مانند ماهی و غذاهای دریایی،

چربی‌ها و آجل، لبیات کم چرب یا بدون چربی و گوشت بدون چربی

را مصرف کنید.

این مطالعه‌ها نشان می‌دهند افرادی که در گروه کم کربوهیدرات، پیشتر

پروتئین و چربی خود را از میان گیاهی مصرف کردند، ۶ درصد کمتر

در معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند و اگر مصرف قند و سایر

کربوهیدرات‌های تصفیه شده را به حداقل برسانند، ۱۵ درصد کمتر در

معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند.

تجمیع قلب آمریکا توصیه می‌کند رژیم غذایی حاوی طیف گسترده‌ای

از مواد و سبزیجات و متابع سالم پروتئین مانند ماهی و غذاهای دریایی،

چربی‌ها و آجل، لبیات کم چرب یا بدون چربی و گوشت بدون چربی

را مصرف کنید.

این مطالعه‌ها نشان می‌دهند افرادی که در گروه کم کربوهیدرات، پیشتر

پروتئین و چربی خود را از میان گیاهی مصرف کردند، ۶ درصد کمتر

در معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند و اگر مصرف قند و سایر

کربوهیدرات‌های تصفیه شده را به حداقل برسانند، ۱۵ درصد کمتر در

معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند.

تجمیع قلب آمریکا توصیه می‌کند رژیم غذایی حاوی طیف گسترده‌ای

از مواد و سبزیجات و متابع سالم پروتئین مانند ماهی و غذاهای دریایی،

چربی‌ها و آجل، لبیات کم چرب یا بدون چربی و گوشت بدون چربی

را مصرف کنید.

این مطالعه‌ها نشان می‌دهند افرادی که در گروه کم کربوهیدرات، پیشتر

پروتئین و چربی خود را از میان گیاهی مصرف کردند، ۶ درصد کمتر

در معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند و اگر مصرف قند و سایر

کربوهیدرات‌های تصفیه شده را به حداقل برسانند، ۱۵ درصد کمتر در

معرض خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند.

