

در روزنامه امروز می خوانید

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق کیلان:

**برق مشترکان پر مصرف
استان کنترل می شود**

صفحه ۲



شهردار رشت در جلسه شورای معاونین:

**وضعیت آسفالت محلات
سطح شهر رشت
مناسب نیست**

صفحه ۲



سرپرست فرمانداری رشت تاکید کرد:

**لزوم پای کار بودن
مسئولان تا پایان
فصل زراعی**

صفحه ۲



روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

**خسارت سیالاب به ۱۱ مسکن و راه
ارتباطی ۳۰ روستای مازندران**

صفحه ۵



www.soaljavabdaily.ir

- سه شنبه ۱۳ خرداد ۱۴۰۲
- ۲۴ ذی القعده ۱۴۴۴
- ۲۰ دی ۱۳
- سال نهم - شماره ۲۲۶۲
- صفحه ۸
- ۵۰۰۰ تومن

رئیس قوه قضائیه:

به بهانه تخریب محیط زیست جلوی هر فعالیت اقتصادی را مسدود نکنید

صفحه ۳



رئیس شورای شهر رشت:

**رشتی
دوزی
باید به
یک برنده
برای رشت
در جهان
تبديل شود**

صفحه ۲

هموطن!

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

شماره حساب ۱۰۵۳۹۲۸۵۵۰۵
بانک ملی
شماره حساب ۱۰۲۵۰۷۲۰۸۰۰۰
بانک صادرات

تلفن: ۳۳۳۶۳۵۳۹

با ما تماس پذیرید
تلفن: ۳۳۳۲۰۷۳۷ - ۲۲۲۲۶۰۵۰
فکس: ۳۳۳۲۰۳۲۶

اهدای خون سالم
اهدای زندگی است



www.bazbarankhabar.ir

مدیرمسئول و صاحب امتیاز: کریم خورسندی مژده

نایب رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس:
**در صورت تصویب در صحن علنی،
شبه به عنوان روز تعطیل جایگزین
پنجشنبه می شود**

سوال جواب: نایب رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس، از کاهش ساعت کاری ادارات به ۴۰ ساعت در ۵ روز هفت و چهارگیش شنبه به عنوان روز تعطیل در هفته در پی تصویب لایحه اصلاح ماده ۸۷ قانون مدیریت خدمات کشوری در نشست این کمیسیون خبر داد. ولی اسماعیلی در گفت و گو با خبرگزاری خانه ملت در تشریف مسٹر کار دوشنبه ۲۲ خردادماه کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی، گفت: در این نشست جزیبات لایحه اصلاح ماده ۸۷ قانون مدیریت خدمات کشوری مورد بررسی قرار گرفت. نایانده مردم گرمی و الگوت در مجلس شورای اسلامی، ادامه داد: بر اساس آخرین اصلاحاتی که در این ماده اعمال شد، ساعت کاری ادارات را که دو دوست ۴۰ ساعت در هفته پنهانه داده بود به ۵ روز کاری کارمندان روزانه ۸ ساعت فعالیت کنند.

وی تصریح کرد: تبدیل پنجشنبه به روز کاری و تعیین شنبه به عنوان روز تعطیل از دیگر مصوبات نشست این کمیسیون بود تا مناسبات اقتصادی کشور تحت تاثیر تفاوت روزهای تعطیل در هفته با شناخته و برای ساکنان گلستان بیشتر از ۱۱۱ میلیون کشوری ذکر شود. در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری کشور اراکه شد.

مبنای اجرایی شدن برناهه اجرایی گردشگری که از این ماده به عنوان یک نمونه گردشگری ذکر شود، در این این ماده به عنوان یک

سؤال جواب

سال نهم - شماره ۲۲۶۲

مدیرکل صمت استان گلستان:

نظرات بر ناتوانی‌های گلستان به اداره کل صمت و اگذار شد



مهر: مدیرکل صنعت، معدن و تجارت گلستان گفت: نظرات بر ناتوانی‌ها در استان به این اداره کل و اگذار شد.

دورش علی حسن زاده در سختانی، اظهار داشت: با توجه به تحریبات این اداره کل در رابطه با نظرات بر عملکرد خبازی‌ها، با دستور استاندار نظرات بر ناتوانی‌های گلستان به این دستگاه نظراتی و اگذار شده است. در حال حاضر عملکرد خبازی‌های استان چنان مطبول نیست و علاوه بر این که نان با کیفیت تحويل مردم استان نمی‌هدن، صفت‌های نیز شلوغ است.

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت گلستان، ادامه داد: با تمهیداتی که اندیشه شده و تشکیل بیرونی همراهی نظرات بر خبازی‌های استان تمرکز بر خبازی‌های استان تشدید خواهد شد و با ناتوانی‌که عملکرد مطابقی نداشته باشد بخوبه می‌شود.

حسن زاده با پیش ایکه برای حل مشکل صفات‌های طولانی خرد نان خنما برآمد و نظرات را اجرا خواهیم کرد، گفت: طی یک هفته گذشته بیش از ۷۰۰ مورد بازرسی از خبازی‌ها در سطح استان انجام شده که منجر به تشکیل ففره پرونده برای خبازی‌های مختلف و ارسال این پرونده‌ها برای سندور رأی به اداره کل تعزیرات حکومی استان شده است. مردم می‌توانند هرگونه تخلف و احدهای صنفی استان به ویژه خبازی‌ها را از طریق سامانه پاسخگویی ۱۴۴ اعلام کنند.

به گفته حسن زاده با توجه به اینکه گندم و آرد با کیفیتی در استان تولید می‌شود، از خبازی‌های استان انتظار می‌رود که نان با کیفیت تحويل مردم استان دهدن.

◆◆◆

عملیات رفع نقص شبکه آب ۲۲ روستای موژی و شهر اینچه بروون انجام شد

ایران: مدیر امور آب و فاضلاب گنبدکاووس گفت: عملیات رفع نقص ایستگاه‌های پمپاژ در گیر سیلاب در ۲۲ روستایی موزی و شهر اینچه بروون واقع در شمال شهرستان با اعزم نیرو به محل انجام ۴۸ ساعت اینده مشکلات ظفعی آب در این مناطق به طور کامل برطرف و آب پایدار در شبکه و خطوط انتقال آب آشناهی روستاهای موزی و خوشجه‌های بنتی شهرستان دچار آب شستگی شد.

وی افزود: در نتیجه آب آشناهی ۲۲ روستایی آب و فاضلاب با خودرو در سه ایستگاه پمپاژ کال ماسان، قره مختر و اگری بوغاز بحرانی و یک کلیوترون از خطوط انتقال آب آشناهی روستاهای موزی و خوشجه‌های بنتی شهرستان دچار آب شستگی شد.

وی افزود: در نتیجه آب آشناهی ۲۲ روستایی آب و فاضلاب با خودرو در سه ایستگاه پمپاژ کال ماسان، قره مختر و اگری بوغاز بحرانی و یک کلیوترون از خطوط انتقال آب آشناهی روستاهای موزی و خوشجه‌های بنتی شهرستان دچار آب شستگی شد.

حسین سعیدی راد اظهار داشت: بر اثر بارندگی شدید طی ۲ روز اخیر و جریان یافتن سیلاب، وضعیت تاسیسات آبی گنبدکاووس در سه ایستگاه پهنه‌های کال ماسان، قره مختر و اگری بوغاز بحرانی و یک کلیوترون از خطوط انتقال آب آشناهی روستاهای موزی و خوشجه‌های بنتی شهرستان دچار آب شستگی شد.

قطع شد که سه میزان از نیروهای آب و فاضلاب با حضور در تاسیسات و خطوط درگیر سیلاب در گذشته ۱۱ ساعت عملیات رفع نقص را انجام دادنده ای به دلیل طولانی بودن مسیر خطوط انتقال و لزوم هوایی پایداری جریان آب در شبکه به حدود ۴۸ ساعت زمان نیاز دارد.

به گفته مدیر کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای استان گلستان، مطابق برآوردهای اولیه پر از بارش باران طی ۴۸ ساعت گذشته و قطع راهداری کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای را انجام داده است.

۲ نقطع از راههای حوزه این شهرستان در ۳۰ میلیارد ریال خسارت به جاده‌ای این شهرستان باعزم نیرو وارد شد. با تلاش‌های تعامل شده هم‌اینکه یکی از ۲ نقطعه راهداری پیشترین و کمترین فراوانی است.

شده است من ترمیم قسمت آسیب دیده در ۱۰ کیلومتر بالاتر از نقطه نخست یعنی جاده «دانشی بروون» به مردم پهنه‌های زماین خواهد بود.

ریس اداره هواشناسی گنبدکاووس با اشاره به پارسخ ۱۵۶ میلیون تیران طی ۷۲ ساعت گذشته در پریخی مناطق این شهرستان از جمله پخش موزی «دانشی بروون» گفت: این میزان بارش طی ۱۸ سال گذشته در این منطقه کم سایقه بود.

◆◆◆

قاجاق چوب در صدر پرونده‌های قاجاق در گرگان

باشگاه خبرگزاری جوان: سپریست فرمانداری شهرستان گرگان گفت: قاجاق چوب، در صدر پرونده‌های قاجاق در این شهرستان قرار دارد.

اساعیل نادری در جلسه شورای هماهنگی مبارزه با قاجاق کلا و ارزی با اینکه اولین کام موثر رفع یک مشکل پایه‌ریز آن است، افزود: انکار وجود قاجاق ضریب شدیدی به اقصاد داخلی وارد خواهد کرد و طبق مسام مقام رهبری مبنی بر «مهار تورم، رسید تولید»، افزایش تولید این مهم ترین مؤلفه‌های مبارزه با قاجاق کلا است.

او افزود: پیشترین امارات قاجاق را که تعدادشان نیز اندک است شناسایی کرد و فراوردهای جنگلی، سوخت، محصولات دخانی، مواد غذایی، آرایشی و پهادشی اختصاص دارد.

نادری پیشترین پرونده‌های قاجاق را مربوط به قاجاق چوب بر شمرد و افزود: قرایگاه مبارزه با قاجاق را مورد هدف قرار دهد همچنین خردواران کند و عالمان اصلی قاجاق را که تعدادشان نیز اندک است شناسایی کرد و به مراجع قانونی و قضایی معرفی کرد.

وی یاد اور شد: در راستای مبارزه با قاجاق کلا و حفظ پوشش جنگلی پایه فرهنگ سازی و آموزش‌های مؤثر برای آصاد مردم در دستور کار قرار گیرد.

هزار نخ سپیگار، ۱۱۱ مورد رادرهای دامی از جمله کشتیات قاجاق در لوازم خانگی و ۱۸۰ مورد داروهای دامی از جمله کشتیات قاجاق در شهرستان گرگان بوده است.



خبرگزاری اخیر موج آبگیری پروژه‌های بوته کاری شد

در این بخش مطلع از آب شدنده تا ضمن نقش حداقل دو دوره آبیاری را برای بوته کاری ایفا کرده است.

مدیریت روان آبها آب مورد نیاز بوته را روحانی گفت: با وجود ماهیت مرتعی بودن شهرستان گنبدکاووس، رعایت طبقه کاری شد. فرشید رحمانی در سختانی، اظهار داشت: می‌کاشت می‌باید اینکه هر دوره آسیاری بوته کاری صورت گرفته در شمال گنبدکاووس جانی دوباره پکیرد. برای این اداره همراه نماینده اداره صمت در بازرسی از اینبار مورد نظر ۱۲۲ تن برج مخزن احتکاری کشیده شد. به گفته‌ی که این احتکار شده را این رسانیده این احتکار شده را بایس از ۶۶ میلیارد ریال پایه کرد. در این راستا پرونده تشكیل و به مراجع ذیصلاح ارسال شد.

رئیس منابع طبیعی و آبخیزداری گنبدکاووس:

بارندگی‌های اخیر موج آبگیری پروژه‌های بوته کاری شد

مهر: رئیس منابع طبیعی و آبخیزداری گنبدکاووس گفت: بارندگی‌های آبگیری پروژه‌های بوته کاری شد. فرشید رحمانی در سختانی، اظهار داشت: می‌کاشت می‌باید اینکه هر دوره آسیاری بوته کاری صورت گرفته در شمال گنبدکاووس جانی دوباره پکیرد. شعله‌های آبگیر احداث شده در پای بوته را

کودک غرق شده در رودخانه اترک گلستان جان باخت

ایران: فرماندار شهرستان موزی و محروم مرادیه در شرق استان گلستان گفت: کودک غرق شده در رودخانه اترک در حوزه این شهرستان جان خود را از دست داد.

لقمان قربانی اظهار داد: خبر غرق شدن این کودک طهر امروز از طریق فرمانداری نیروهای این رودخانه اتفاق بود.

وی بیان کرد: با توجه به فاصله روستایی فرمانداری تا رسیدن نیروهای امدادی، این کودک که در حین بازی با دوست خود، داخل رودخانه افتاده بود، توسط نیروهای مردمی این کودک کشیده شده.

وی تصريح کرد: براساس اعلام پرسنل پیمارستان علیوی شهرستان مراوه‌تپه این کودک در جلسه شورای اداری استان که در حوزه آبرسانی هنگام رساندن به بیمارستان، تنها براساس گرمای بدن کودک در قریانی پادشاهی شد: با توجه به بازی‌های اخیر و بالا مدن آن رودخانه این کودک شدید کشیده شده بود.

مرادیه این کودک در جلسه شورای اداری استان این کودک را بیمارستان بسیاری از طریق مساجد و مساجدی این رودخانه این کودک را بسیاری از اولویت‌های این رودخانه این کودک شدید کشیده شده بود.

دکتر علی محمد زنگنه در جلسه شورای اداری استان که در حوزه آبرسانی هنگام رساندن به بیمارستان، تنها براساس گرمای بدن کودک در قریانی پادشاهی شد: با توجه به بازی‌های اخیر و بالا مدن آن رودخانه این کودک شدید کشیده شده بود.

دکتر علی محمد زنگنه در جلسه شورای اداری استان که در حوزه آبرسانی هنگام رساندن به بیمارستان، تنها براساس گرمای بدن کودک در قریانی پادشاهی شد: با توجه به بازی‌های اخیر و بالا مدن آن رودخانه این کودک شدید کشیده شده بود.

دکتر علی محمد زنگنه در جلسه شورای اداری استان که در حوزه آبرسانی هنگام رساندن به بیمارستان، تنها براساس گرمای بدن کودک در قریانی پادشاهی شد: با توجه به بازی‌های اخیر و بالا مدن آن رودخانه این کودک شدید کشیده شده بود.

دکتر علی محمد زنگنه در جلسه شورای اداری استان که در حوزه آبرسانی هنگام رساندن به بیمارستان، تنها براساس گرمای بدن کودک در قریانی پادشاهی شد: با توجه به بازی‌های اخیر و بالا مدن آن رودخانه این کودک شدید کشیده شده بود.

دکتر علی محمد زنگنه در جلسه شورای اداری استان که در حوزه آبرسانی هنگام رساندن به بیمارستان، تنها براساس گرمای بدن کودک در قریانی پادشاهی شد: با توجه به بازی‌های اخیر و بالا مدن آن رودخانه این کودک شدید کشیده شده بود.

دکتر علی محمد زنگنه در جلسه شورای اداری استان که در حوزه آبرسانی هنگام رساندن به بیمارستان، تنها براساس گرمای بدن کودک در قریانی پادشاهی شد: با توجه به بازی‌های اخیر و بالا مدن آن رودخانه این کودک شدید کشیده شده بود.

دکتر علی محمد زنگنه در جلسه شورای اداری استان که در حوزه آبرسانی هنگام رساندن به بیمارستان، تنها براساس گرمای بدن کودک در قریانی پادشاهی شد: با توجه به بازی‌های اخیر و بالا مدن آن رودخانه این کودک شدید کشیده شده بود.

دکتر علی محمد زنگنه در جلسه شورای اداری استان که در حوزه آبرسانی هنگام رساندن به بیمارستان، تنها براساس گرمای بدن کودک در قریانی پادشاهی شد: با توجه به بازی‌های اخیر و بالا مدن آن رودخانه این کودک شدید کشیده شده بود.

دکتر علی محمد زنگنه در جلسه شورای اداری استان که در حوزه آبرسانی هنگام رساندن به بیمارستان، تنها براساس گرمای بدن کودک در قریانی پادشاهی شد: با توجه به بازی‌های اخیر و بالا مدن آن رودخانه این کودک شدید کشیده شده بود.

دکتر علی محمد زنگنه در جلسه شورای اداری استان که در حوزه آبرسانی هنگام رساندن به بیمارستان، تنها براساس گرمای بدن کودک در قریانی پادشاهی شد: با توجه به بازی‌های اخیر و بالا مدن آن رودخانه این کودک شدید کشیده شده بود.

دکتر علی محمد زنگنه در جلسه شورای اداری استان که در حوزه آبرسانی هنگام رساندن به بیمارستان، تنها براساس گرمای بدن کودک در قریانی پادشاهی شد: با توجه به بازی‌های اخیر و بالا مدن آن رودخانه این کودک شدید کشیده شده بود.

دکتر علی محمد زنگنه در جلسه شورای اداری استان که در حوزه آبرسانی هنگام رساندن به بیمارستان، تنها براساس گرمای بدن کودک در قریانی پادشاهی شد: با توجه به بازی‌های اخیر و بالا مدن آن رودخانه این کودک شدید کشیده شده بود.

دکتر علی محمد زنگنه در جلسه شورای اداری استان که در حوزه آبرسانی هنگام رساندن به بیمارستان، تنها براساس گرمای بدن کودک در قریانی پادشاهی شد: با توجه به بازی‌های اخیر و بالا مدن آن رودخانه این کودک شدید کشیده شده بود.

دکتر علی محمد زنگنه در جلسه شورای اداری استان که در حوزه آبرسانی هنگام رساندن به بیمارستان، تنها براساس گرمای بدن کودک در قریانی پادشاهی شد: با توجه به بازی‌های اخیر و بالا مدن آن رودخانه این کودک شدید کشیده شده بود.

دکتر علی محمد زنگنه در جلسه شورای اداری استان که در حوزه آبرسانی هنگام رساندن به بیمارستان، تنها براساس گرمای بدن کودک در قریانی پادشاهی شد: با توجه به بازی‌های اخیر و بالا مدن آن رودخانه این کودک شدید کشیده شده بود.

دکتر علی محمد زنگنه در جلسه شورای اداری استان که در حوزه آبرسانی هنگام رساندن به بیمارستان، تنها براساس گرمای بدن کودک در قریانی پادشاهی شد: با توجه به بازی‌های اخیر و بالا مدن آن رودخانه این کودک شدید کشیده شده بود.

دکتر علی محمد زنگنه در جلسه شورای اداری استان که در حوزه آبرسانی هنگام رساندن به بیمارستان، تنها براساس گرمای بدن کودک در قریانی پادشاهی شد: با توجه به بازی‌های اخیر و بالا مدن آن رودخانه این کودک شدید کشیده شده بود.

دکتر علی محمد زنگنه در جلسه شورای اداری استان که در حوزه آبرسانی هنگام رساندن به بیمارستان، تنها براساس گرمای بدن کودک در قریانی پادشاهی شد: با توجه به بازی‌های اخیر و بالا مدن آن رودخانه این کودک شدید کشیده شده بود.

دکتر علی محمد زنگنه در جلسه شورای اداری استان که در

سوال جواب

سال نهم - شماره ۲۲۶۲

چگونه بدون شکستن رژیم، شیرینی بخوریم؟

پاشگاه خبرنگاران جوان: کارشناسان تغذیه معتقدند تغذیه غذایی اصلی، هوس شما برای خوردن شیرینی و مواد شیرین را پیشتر می‌کنند. استفاده مکرر از خوارکی هایی که حاوی قند هستند برای بدن و سلامتی انسان به شدت ضرر است و باید از این نوع خوارکی های برای همینه دور بمانیم اما برخی منخصسان راه های می‌بینند که آن را می‌توان با خوارکی هایی که حاوی قند هستند، کمترین آسیب به بدن وارد نمود.

میچ دلیل وجود ندارد که شکر را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنید چرا که تا حدودی برای بدن نیاز است. منخصسان تغذیه معتقدند که بهترین رژیم غذایی رژیمی است که تمام نیازهای بدن به مواد معدنی در آن رعایت شده باشد: شکر و انواع خوارکی هایی که با شکر تهیه می شوند نیز جزو این موادهای ممنوعندند.

یکی از مهم ترین دلایلی که شکر برای بدن انسان آسیب می رساند این است که ترکیب آن با برخی خوارکی های ترکیب ناسالمی را ایجاد می کند و هضم آن برای سیستم گوارشی بدن تقریباً غیر ممکن است مانند توشهای و آب باتی ها که شکر در این دو مرده ترکیب نمی شود و ماملاً حجم زیادی از شکر پخته شده را وارد بدن خود می کنند. به هر حال راههای وجود دارد که بدن ما با صرف شکر منظر نمی شود مانند خوارکی هایی که علاوه بر شکر، حجم زیادی از پروتئین دارند. ترکیب پروتئین و شکر در بدن باعث شود تا مطلع انسولین در خون از حالت طبیعی و معمول خود خارج نشود، به نوعی پروتئین و شکر مکمل های مناسبی برای چکیدگر هستند تا بدن را جذب و هضم آنها به خوبی عمل کنند.



یک راه دیگر برای اینکه بتوان از خطرات شکر در امان ماند این است که مواد غذایی دیگری را جایگزین آن کنیم، برای مثال بسیاری از افراد به قهوه و دیگر توشیدنی های تلخ شکر اضافه می کنند در حالی که این ترکیب می تواند با شیری یا خامه انتقام شود. ترکیب قهوه و شیری لعله برای اینکه برای بدن ضرری ندارد بلکه می تواند مفید باشد. البته که زمان مصرف شکر نیز تاثیر بسیار زیادی بر روی عملکرد بدن انسان در مقابله با شکر دارد به طوری که بدن در پرخی ساعات روز به شخصیت پیش از خواب می بیند و اکتشافی نسبت به شکر شنان می دهد و تمام حجم از شکری که وارد بدن شده به بدترین نوع ممکن جذب می شود.

ابن تفافت در اعماق شبانه روز برای مصرف شکر باید تا حد زیادی قابل توجه فرار گیرد چرا که منخصسان گوارشی معتقدند که این مواد رعایت آن حتی پیش از مصرف داروهایی که انسولین خون را تنظیم می کنند، در هضم شکر در بدن موثر است. با تمام این تفاسیر بهترین راهکار این است که تا حد ممکن از مصرف شکر و انواع شیرینی دور بمانیم اما اگر تعاملی به مصرف آنها داریم روش های فوق بهترین روش های برای این است که شکر کمترین ضرر را به بدن برساند.

ارتباط مصرف کلسیم با سنگ کلیه



- به نظر می رسد نوشیدن یک فنجان قهوه در روز باعث کاهش احتمال ابتلاء به سنگ شود.

- هفته ای را با هم مقایسه کنید تا حبوبات را به عنوان جایگزین پروتئین نشخاب کنید. مصرف زیاد پروتئین حیوانی می تواند خطر ابتلاء به سنگ رنگ شود.

- از منابع خوب کلسیم در رژیم غذایی روزانه استفاده کنید.

- اگر سنگ کلیه آب بتوانید تا ادوار زرد کم رنگ شود.

- مصرف میوه و سبزیجات خود را افزایش دهید. این باعث افزایش PH ادوار می شود و احتمال تشکیل سنگ را کاهش می کند.

- مصرف غذایی قرمی یا اگرالات تبدیل شود.

- شده حاوی شکر و نمک را کاهش دهید. پرچسب های روح غذایی احتمال ابتلاء به سنگ را منوف می کنند.

- وزارت بهداشت برای جلوگیری مانند سوب، سین، تان، گرانولا و غلات را با هم مقایسه کنید ۸ مارکه های را باید که قند و نمک مکثی دارند.

- اقدام زیر را انجام دهد:

- به اندازه کافی آب بتوانید تا ادوار را در این رفع شود، باعث ابجاد کلیه، اگزالت کلسیم است.

- عوامل خطر برای ایجاد سینگ کلیه، مصرف ناکافی آب، تحریک و فیزیکی (ورزش) خیلی زیاد یا کم.

مصرف بیش از اندازه نان سوخاری سرطان زا است



تولید می شود: بنابراین غذایی که در مایه بالاتر از ۲۴۸ درجه کبابی و بو داده نیز حاوی این ماده

باشگاه خبرنگاران جوان: غذای های غنی از کلسیم در رژیم غذایی خوارکی هایی که حاوی قند هستند برای بدن خوب می شوند بهتر است که باید از این غذایی استفاده کنید. غذایی خطر ابتلاء به سنگ کلیه را کاهش می دهد. کلسیم رژیم غذایی قلی از رسانیدن به کلیه ها به اگرالات متعلق شده و از ابجاد سنگ جلوگیری می کند. مشخص نیست که آیا مصرف کلسیم به شکل مکمل همان اثر مفید را خواهد داشت یا خیر.

-

سینگ کلیه جسم بخشن است که از کلسیم، اگزالت، اورات، سبزیجات، گزاتین و فسفات مخصوص است.

- بهتر است از غذای های آبکی مانند آش و سوب هنگام نفع استفاده شود.

- به جای پلوی سفید از بلوهای مخلوط مانند سبزی پلو، زیره پلو، شویدل و هویج پلو استفاده کنید.

- در رژیم خوردن آزادهایی می توان از بروز نفع می شوند بهتر است از سبزیجات پخته یا سبزی های مانند نعناع و ریحان در میان وعده خود استفاده کنید.

- پر خوری نکنید و قبل از اینکه بهطور کامل شوید از خود روزن دست پکشید.

- مصرف زیره، آویشن، دارچین و زعفران همسر با غذا برای درمان نفع سودمند است.

- دمنوش سبب و دارچین را کمی بعد از غذا مصرف کنید. برای

- تهیه این دمنوش سبب را به پهار قسمت تقسیم و دانه هایش را خارج کنید: آن را به همراه یک چوب دو - سه سانتی متری دارچین داخل قوری پر از آب بیندازید و پگزارید تا زمان پخته شدن سبب مد بکشد.

- در موقع نفع شدید از دمنوش با پونه استفاده کنید.

کم نوشیدن آب چه عوارضی دارد؟



افرادی که هر روز آب کافی نمی نوشند پیشتر در معرض خطر سنگ کلیه قرار دارند. بدن انسان از حلوه ۸۰٪ درصد آب تشكیل شده است. هر ادامه، مسلول و بافت بدن ما از آب برای عملکرد صحیح استفاده می کنند، به همین دلیل نوشیدن آب کافی در هر روز مهم است.

نوشیدن ۶ تا ۱۰ لیوان آب در روز توصیه می شود. هر روز صبح یک بطری آب را پر کنید و آن را در تزدیکی خود نگه داری تا میزان نوشیدنی خود را پیگیری نمایید.

پزشکان گفت: خوردن آب به شکل میوه ها و سبزیجات غلیظ مانند خیار، خربزه، اسنواج توت ها، لیمو و لیموترش نیز راهی برای تکمیل میانعه دریافت شناسن. هر کاری که انجام می دهد، مطمئن شوید که می تواند میانعه را بخواهد.

هر اندام، مسلول و فندخون کمک کنند. اولین چیزی هایی که ممکن است در هنگام کم آب متوجه آن شود، ماده های سوخاری شده، اکریل آمدی در سوخاری شده، اکریل آمدی در فوج خود را خواهد شد و پخته شده نیز وجود دارد، البته میزان آن مفروض است. آکریل آمدی

مصرف بیش از اندام بینهایت می شود. در روشهای گیرندهای آب وجود دارد و آب را از بدن ببریون می کشند تا مدفعه نرم تر شود. اگر آب کافی دریافت نکنید، بیوست می تواند از عوارض جانبی شایع همراه باشد. در درد گرفتگی شکم باشد. کم آبی به صورت پوست خشک و حاکمه کننده روی صورت شما ظاهر می شود که کمتر درخشندگی و الامشکن به نظر می رسد.

اگر آب را بینعات مصرفی خود را دوباره پر نگیری نمایید. ممکن است به شدت کاهش باید و ممکن است خستگی و مهملگری را تجربه کنید. گامی اوقات اگر یک لیوان آب بتوانید، عالم گرسنگی از بین میزد.

اگر آب کافی دریافت نمی کنید، یعنی کمبوید بزرگ، که می تواند در صحبت کردن، قورت دادن و خستگی را خواهد شد. هر چند، به همین دلیل نوشیدن آب کافی در هر روز ممکن است تا قلبان را مجبور به کار سخت نماید. بنابراین در ایام روزه داری بخوردن میوه هایی که باعث ذکر خودی آب در بدنه ایشان می شود و کمتر نوشیدن چای به سلامت خود کمک کنید.

عوارض مصرف بیش از حد شکر و شیرینی

صرف بیش از حد شکر و شیرینی علاوه بر پری زور دهن، مسطح ابریزی شما ممکن است به شدت کاهش باید و ممکن است خستگی و مهملگری را تجربه کنید.

یک کننه هم ممکن است در هنگام کم آب متوجه آن شود. در روشهای گیرندهای آب وجود دارد. اگر درد گرفتگی شکم باشد. کم آبی به صورت پوست خشک و حاکمه کننده روی صورت شما ظاهر می شود که کمتر درخشندگی و الامشکن به نظر می رسد.

ممکن است به شدت کاهش باید و ممکن است خستگی و مهملگری را تجربه کنید. گامی اوقات اگر یک لیوان آب بتوانید، عالم گرسنگی از بین میزد.

اگر آب کافی دریافت نمی کنید، یعنی کمبوید بزرگ، که می تواند در صحبت کردن، قورت دادن و خستگی را خواهد شد. هر چند، به همین دلیل نوشیدن آب کافی در هر روز ممکن است تا قلبان را مجبور به کار سخت نماید. بنابراین در ایام روزه داری بخوردن میوه هایی که باعث ذکر خودی آب در بدنه ایشان می شود و کمتر نوشیدن چای به سلامت خود کمک کنید.

قند و کلسترول خون را با مصرف عسل کاهش دهید



بر اساس یک مطالعه جدید، عسل خام می تواند به کاهش سطح کلسترول و فندخون کمک کنند. یک مطالعه جدید نشان داد که عسل، برخلاف سایر شیرینی های میاند.

در اندام های از سلامتی این میانعه است در واقع برای سلامت قلب و عروق مفید باشد. این مطالعه نشان داد که عسل، به ویژه عسل خام و نکل، ممکن است از جایگزینین می شود. در تقریب اندامی که ممکن است در هنگام کم آب وجود دارد و آب را از بدن ببریون می کشند تا مدفعه نرم تر شود. اگر آب کافی دریافت نمایید، بیوست می تواند از عوارض جانبی شایع همراه باشد. در درد گرفتگی شکم باشد. کم آبی به صورت پوست خشک و حاکمه کننده روی صورت شما ظاهر می شود که کمتر درخشندگی و الامشکن به نظر می رسد.

اگر آب کافی دریافت نمایید، ممکن است غشایهای مخاطی خشکی داشته باشد. یعنی کمبوید بزرگ، که می تواند در صحبت کردن، قورت دادن و خستگی را خواهد شد. هر چند، به همین دلیل نوشیدن آب کافی در هر روز ممکن است تا قلبان را مجبور به کار سخت نماید. بنابراین در ایام روزه داری بخوردن میوه هایی که باعث ذکر خودی آب در بدنه ایشان می شود و کمتر نوشیدن چای به سلامت خود کمک کنید.

صرف زیاد انار باعث اختلالات هضم می شود

انار سرشار از ویتامین ث و آنتی اکسیدان است، خاصیت فوق العاده بر

پوست و مو دارد و مانند یک آسپرین در بدن شما عمل می کند. انار برای این میانعه از این میانعه است. این میانعه از قند و فندخون کمک کنند.

آن ها از قلب محافظت و از سرطان جلوگیری می کنند. انار غنی از ویتامین ث و آنتی اکسیدان هاست، می تواند که عسل میاند. این آنتی اکسیدان ها با الام را کاهش می کنند.

■ سلامت پوست با انار: مطالعه ای انجام شده ایشان را از این میانعه ای که می تواند از قلب محافظت کند، این آنتی اکسیدان ها را از بین میزد. ویتامین ث میانعه ای که در آن سلول های سرطانی در بدن را بروز می کند.

■ مصرف زیاد انار باعث اختلالات هضم می شود: مطالعه ای انجام شده ایشان را از این میانعه ای که می تواند از قلب محافظت کند، این آنتی اکسیدان ها را از بین میزد. ویتامین ث میانعه ای که در آن سلول های سرطانی در بدن را بروز می کند.

■ خوری عصاره لیمو و عسل ترکیب کنید به خوبی مخلوط تا خمیر نرمی را کاهش می کند. این آنتی اکسیدان هایی که می توانند از قلب محافظت کنند، این آنتی اکسیدان هایی که می توانند از قلب محافظت کنند.

■ مصرف زیاد انار برای مو: می تواند از قلب محافظت کنند. ویتامین ث میانعه ای که می توانند از قلب محافظت کنند.

■ قواید انار برای مو: می تواند از قلب محافظت کنند. ویتامین ث میانعه ای که می توانند از قلب محافظت کنند.

■ قابله خواجه خواندگان محترم: هر نوع خبر، عکس و مقاله ای را می توانید از طریق Email: soaljavabdaily@gmail.com ارسال نمایید.

تلفن: ۳۳۳۲۰۴۲۶۵۰ - ۳۳۳۲۱۷۷۷ - ۳۳۳۲۰۴۲۶۵۰ فکس: ۳۳۳۲۰۴۲۶۵۰

۱۰ توصیه برای درمان نفخ و دل درد در ماه رمضان

نفخ و دل درد برای روزه داران آزادهای است اما با رعایت برخ

