

در روزنامه امروز می خوانید

مدیر عامل شرکت برق منطقه‌ای کیلان خبر داد:
بهره‌برداری از پروژه زیرینایی
پست ۲۳۰ کیلومتر غرب رشت
در نیمه دوم امسال

صفحه ۲



مدیرکل بنادر و دریانوردی کیلان:

راهکاری جز لایروبی
برای کاهش تراز آب
دریای خزر نداریم

صفحه ۲



کودرزوند چکینی، نماینده روبداری:
عملکرد بودجه عمرانی
کشور مناسب نیست

صفحه ۳



روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

سرپرست سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی
گیلان منصوب شد صفحه ۲



www.soaljavabdaily.ir

چهارشنبه ۲۵ مرداد ۱۴۰۲
۲۹ مهر ۱۴۴۵
۱۶ آگوست ۲۰۲۳
سال نهم - شماره ۲۳۱۰ - صفحه ۸
۵۰۰۰ تومان

دلخوش در نقطه میان دستور مجلس:

سوال جواب



یادداشت امروز

حسن غیوری

روانشناسی زرد یا فالگیری مدرن!



در دنیای پر شتاب امروز زندگی شهری و ماشینی و البته زندگی در سرزمین عجایب "ایران" روح و روان به شدت خسته و فرسوده می‌شود. در بسیاری از جاهای و بسیاری از افراد ذهن و روان آدم یک جوهرهایی خود با الایم دارد و خستگیها را رفع و آسیبها را دفع می‌کند و به عبارتی روح و روان آدم گلیمش را از آب می‌کشد اما وظایفی هم باز بستگی به توان فرد روح هم مانند جسم کم می‌آورد و نیازمند طبیب می‌شود. در اینجا بعثتی از این بیماران در مسیر درست درمان فرار می‌گیرند و توسط روانشناسان اغلب روش کتاب درمانی به کمک کتابهای حوزه روانشناسی را پیشه‌هاد می‌دهند که از قضا از این دست کتاب فراوان در جامعه می‌افتد می‌شود. البته این تا اینجا بد نیست و خیلی هم خوب است، چون کتاب غذای روح و هزار مزایای دیگر دارد. مشکل اینجاست که بسیاری از این کتابهایی به عنوان روانشناسی به خود خلق آید و داده می‌شود نه تنها حال بد را خوب نمی‌کنند چه بسا حال خوب را نیز بد یکنادگر از این دست کتابها ترجمه باشد اغلب به بدترین شکل ترجمه شده اند؛ لغت به لغت!

آنچه که از آن به عنوان ترجمه ساده و روان یاد می‌شود خبری نیست؛ صیقل داده شده و لطف نیست به چای آرامش دادن به خواننده ذهن او را خسته و روانش را می‌آزاد اگر گردآوری باشد دیگر بدتر؛ گرد آورند جملات یا صفحات کتابهای دیگران را بدون تقدم و تاخر کنار هم می‌آورد و یک آسمان و ریسمان به هم بافتند شده به خود مخاطب می‌دهد و اغلب، نویسنده نمی‌داند یاد از کجا شروع کند و ادامه آن چه باشد و کجا کتاب را به پایان برساند؛ نهایت اینکه اگر از شخص گرد آورند، یا به تعییر نویسنده بپرسی چه نوشته ای یا گرد آوری نموده ای خودش هم نمی‌داند چه نوشته یا چه گردآوری نموده است!

در جمجمه در دنیای امروز و حداقل در ایران امروز افراد باید خیلی مراقب روح و روان خود باشند همانطور که مراقب جسم خوش هستند و مهمتر از همه اگر براي روان درمانی سراغ کتابهای روانشناسی رفند دیگر باید پیش مراقب باشند!

اگر بخواهیم رو راست بگوییم پشت سر بسیاری از این کتابهای روانشناسی زرد فالگیرها و داعنویس ها و دلمهای نوین هستند که در پشت کتابهایشان پنهان شده اند؛ آنها امروز در پارکها و آرایشگاه های زنانه و ... مردم را گول نمی‌زنند، بلکه آنها با ورزش جدید و روید کرده اند؛ مردمهایشان هم دیگر ممی بلند و آینه و گویی ندارند و به جای جسم به روح مراجعه کننده از این رسانند؛ چگونه همی خود را شفته خود بکنم، چگونه پول از شویم و هزاران چگونه دیگر؟

بسیاری از این نویسنده ها یا متوجهین در همان ایندا و مقدمه کتاب با زیرکی که نه با وفاخت تمام با مخاطبین اتمام حجت کرده اند که اگر در پایان مطالعه کتاب ارجیفمان یک حس خوب یا لذت یک مطالعه خوب به شما دست نداد، خودتان مقصrid و آسمان رسیمان نویسی و بیسادی می‌نشی در این فضیه ندارد و خواننده در فر صورت باشد ظاهر به حال خوب بکند و اگر این اتفاق نفاذ باشد خودش را سر زنش بکند که ایراد نه از کتاب بلکه از خودش است!

معنی مخاطب هم باید پول کتاب را پیرداد و هم احساس گننه بکند؛ بعنی دقیقا همان رفتار داعنویس ها و دلمهای فالگیرها. و این قصه همچنان ادامه دارد!

هموطن!

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

شماره حساب ۱۰۵۳۹۲۸۵۵۰۵
بانک ملی
شماره حساب ۱۰۵۰۷۲۰۸۰۰۰
بانک صادرات

تلفن: ۳۳۳۶۳۵۳۹

تلפון های جدید
دفتر روزنامه
۳۲۳۱۰۷۷۷ - ۳۲۳۳۶۰۵ - ۳۲۳۲۰۴۲۶

سوال جواب

اهدای خون سالم
اهدای زندگی است

پلکان خبری پاک بازار خبر

www.bazbarankhabar.ir

مدیرمسئول و صاحب امتیاز کریم خورسندی مژده

رشد ۳ برابری متقاضیان ثبت‌نامی
انتخابات مجلس در حوزه انتخابیه رشت

سوال جواب: سرپرست فرمانداری شهرستان رشت از شدید سر برای متقاضیان ثبت‌نامی دوازدهمین دوره انتخابات مجلس در این شهرستان خبر داد و گفت: تا پایان هفتمین روز مهلت پیش ثبت‌نام متقاضیان انتخابات مجلس، نفر از حوزه انتخابیه شهرستان رشت فرایند نام نویسی خود را تکمیل کرددند.

مهندسان کشاورزی در خصوص آخرین آمار پیش ثبت‌نام داوطلبان دوازدهمین دوره انتخابات مجلس در حوزه انتخابیه مرکز استان گیلان اظهار کرد: تا پایان هفتمین روز مهلت پیش ثبت‌نام متقاضیان انتخابات مجلس، نفر از حوزه انتخابیه شهرستان رشت فرایند نام نویسی خود را تکمیل کرددند، از این تعداد نفر معادل ۳۳۱ نفر درصد ۸۴ درصد آقا و ۶۲ نفر درصد خانم بودند.

سرپرست فرمانداری رشت با این اینکه تعداد ثبت‌نامی‌ها این دوره شهرستان رشت نسبت به دوره پیش از آن ۱۲۲ نفر بوده، سه برابر شده و آمار رشد ثبت‌نامی‌ها شاند دهنده انتخابات پیش از این دوره نسبت به دوره پیش از آن ۱۲۲ نفر بوده، سه برابر شده تعداد افراد پیش ثبت نام شده ۴ نفر مشمول ماده ۱۲۹ است، افزوه: از این افراد از سوی سازمان امور اداری و استخدامی کشور، ۴۶ نفر دارای مدرک تحصیلی لیسانس، ۲۹ نفر فوق لیسانس، ۴۶ نفر دکترا و ۶ نفر دارای تحصیلات حوزه‌ی هستند.

وی در خصوص بازه سنتی متقاضیان ثبت‌نام شده گفت: ۵۰ نفر معادل ۱۳ درصد ۳۰ تا ۳۵ سال، ۷۷ نفر معادل ۲۰ درصد ۴۰ تا ۴۵ سال، ۷۴ نفر معادل ۱۹ درصد ۴۰ تا ۴۵ سال، ۵۹ نفر معادل ۱۵ درصد ۴۵ تا ۵۰ سال، ۲۸ نفر معادل ۱۰ درصد ۵۵ تا ۶۰ سال، ۳۱ نفر معادل ۸ درصد ۶۰ تا ۶۵ سال، ۸ نفر معادل ۲ درصد ۶۵ تا ۷۰ سال و ۳ نفر معادل یک درصد ۷۰ تا ۷۵ سال من دارند.

شرح عکس: دستفروش و بازار سنتی محله خواهی امام رشت

پدیده اورنده: مجید عباس خواه

عده سوال جواب
افتصاصی



جناب آقای مهندس اسحق جمال امیدی

مدیر عامل محترم کارخانجات سیمان خوز

بانهایت تاثر و تاسف در گذشت پدر گرامیتان را صمیمانه
تسلیت عرض نموده و از خداوند سبحان برای آن مرحوم غفران
الهی و برای شما و سایر بازماندگان صبر و بردازی آرزومندم.

علی علیپور - حسین اصغرپور - شاهین آبن - کریم خورسندی

سؤال جواب

سال نهم - شماره ۲۳۱۰

مدیر عامل آبخیز گیلان خبر داد:

افتتاح و بهره برداری از ۸۵ پروژه آب و فاضلاب استان در هفته دولت

سؤال جواب: شرکت آبخیز گیلان با ۸۵ پروژه آماده افتتاح در حوزه بهره برداری و توسعه آب و دفع بهداشتی فاضلاب در سطح شهر و روستاهای استان گیلان به استقبال هفته دولت سال ۱۴۰۲ میلادی می رود.

مازیار علی پور رئیس هیأت مدیره و مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب استان گیلان با اشاره به پروژه های قابل افتتاح و آنده بهره برداری این شرکت در هفته دولت افتخار داشت: ۸۵ پروژه آبخیز گیلان در ۱۲ شهرستان استان با انتساب بالغ بر ۱ هزار و ۵۵۹ میلیارد و ۷۵ میلیون ریال از منابع ملی، استانی و سایر ریوی های این پروژه ها در هفته دولت افتتاح و بهره برداری خواهند رسید، و چمنی خود ۸۳ هزار و ۹۷ نفر از مزایای افتتاح این پروژه ها بهره مند خواهند شد.

مدیر عامل آبخیز گیلان ضمن اشاره به اینکه ۶۷ پروژه از ۸۵ پروژه مربوط به روستاهای استان و ۸ پروژه مربوط به حوزه شهری می باشد؛ در بخش بهره برداری و توسعه آب، اجرای پروژه آبرسانی به روستای ملکوت (فاز ۲) مجتمع ملکوت شهرستان املش را از مهمترین این پروژه ها برآورد و افزود: این پروژه با اعبارت بالغ بر ۸۲ میلیارد ریال، از محل اعتبارات ملی اجرای این پروژه در خش بهره برداری و توسعه شبکه فاضلاب، اجرای شکم فاضلاب منطقه ۲۱ (پیش اول) شهر رشت با انتساب بالغ بر ۳ هزار میلیارد ریال از محل اعتبارات ملی را مهمنه بنیان گذاشت، این پروژه با این مقدار مخصوصاً در استان ما در ۴۲ سال معرفی کرد.

وی توسعه شبکه توزیع آب شرب به طول ۱۵ هزار و ۵۲۳ کیلومتر، لوله گذاری خط انتقال به طول ۹ هزار و ۸۶ کیلومتر، ۲۰۰ همه بازی چشم، ۱۴ باب احداث مخزن ذخیره آب شرب به جمجم ۹۰ هزار و ۱۰۰ متر مکعب، ۴ حلقة حرق، احداث ۶ باب استگاه پمپا، ۴ مورد محظوظ سازی ایستگاه پمپا، ۴ مورد پارسازی فیلتر های آب و رسانی، اجرای شبکه فاضلاب به طول ۳۸ کیلومتر، ۱۱۵ باب احداث منهول فاضلاب و ۲ مورد احداث ایستگاه پمپا فاضلاب را احتمالی این پروژه ها عنوان کرد.

۱۰

مدیرکل بنادر و دریانوردی گیلان:

راهکاری جز لایروبی برای کاهش تراز آب دریای خزر نداریم

ایران: مدیرکل بنادر و دریانوردی استان گیلان با این اینکه در حال حاضر هیچ راهکاری جز لایروبی برای کاهش تراز آب دریای خزر نداریم گفت: با پذیره کاهش آب دریای خزر از طریق لایروبی می توان مقابله کرد.

حسین یوسفی در نشست خبری که با اصحاب رسانه استان ظاهر گردید: اگرچه در حال حاضر این ایده راهی جز لایروبی برای قابلیت این تراز آب خزر نداریم اما این نکته تبدیل فراموش شود که لایروبی تا انتدازه ای ممکن است موجب فرو ریختن شمع کوی های پایه ای اینکه تبدیل فراموش شود.

وی یادوارد شد: در حال حاضر سازمان بنادر که در مجموع گیرنده در حوزه بنادر کشور است در رابطه با طرح توسعه دریای خزر با توجه به کاهش تراز آب سیاست گذاری و ابلاغیه ای نداشته است چون این طرح با تعیین مشاور در دست مطالعه است.

وی ادامه داد: این مسأله که کاهش تراز آب دریای خزر طی ۱۰ آینده با همین روند ادامه خواهد داشت یا خیر به صورت حقیقت از سوی سازمان بنادر و دریانوردی این ایده را معرفی و مطلعه قرار گرفته است.

مدیرکل بنادر و دریانوردی استان گیلان در ادامه با اشاره به رشد ۶۲ درصدی تخلیه و بارگیری کالا از ایندیک سال تا ۲۳ مرداده اما جاری گفت: در این مدت ۷۹ هزار کنت شدن شده است.

یونسی تعداد کشتی های وارد شده به این مجتمع بندری را ۲۴۳ فرونده کشتی اعلام کرد و افزود: با تردید این تعداد کشتی در داخل مجتمع بندری از این میزان تردد کشتی ها است به سال قبل ۶۸ درصد رشد یافته.

وی گفت: توئینه ایم شرکت های بزرگ بنادر از جنوب خود را حاصل کردند و یک شرکت بزرگی که میشترین های اینکه شرکت های بزرگی همیشه این بکاهش بخشی از باز خود را از شمال تردد کشتند که این پروژه بزرگ شد.

مدیرکل بنادر و دریانوردی استان گیلان تصریح کرد: با مذکور از همکاری اداره کل اموال تملکی و گمرکات با هدایت استاندار گیلان موفق شدیم کالاهای اساسی را از ایندیک شناور و دریانوردی گیلان را کاهش تراز آب دریای خزر کنیم و الان حتی یک کیلو کالاهای اساسی متوجه در بنادر گیلان وجود ندارد.

۱۰

اماکن وقفی در اختیار هلال احمر تعیین تکلیف شود

مهربانی: بازرس کل استان گیلان گفت: وضعیت اماکن وقفی در اختیار هلال احمر، که مغایر با نیت و اتفاق استفاده می شود باید سریع بررسی و تعیین تکلیف شود.

سجاد ده جانی در بازدید از مجموعه های بهداشتی در اختیار هلال احمر رشت اظهار کرد: برخی اماکن وقفی در حال اخراج کنیم و الان حتی یک در حال بهره برداری است که وضعیت آنها، باید سریع رسیدگی شود.

وی همچنین به سریازرس گفته: این اماکن وقفی را متعارض کنند. وضعیت این اماکن وقفی را متعارض کنند.

درین بازدید مجتمع شکلات جایجایی مکان داروخانه هلال احمر و وضعیت اموال وقفی آن نهاد در برخی شهرستان ها رسیدگی و دریاره آن دستورات صادر شد.

۱۰

شهردار رشت: عملکرد هر کدام از مناطق در حوزه تحقق بودجه و صولی ها سنجش می شود

سؤال جواب: جلسه شورای مدیران مناطق با حضور روح شفیعی شهردار رشت، مدیران مناطق پنجگانه و تدبیر از مدیران شهری در منطقه سپهگزار شد.

بررسی مباحث اندیمه، رسید و تعیین تکلیف آرایی کمیسیون ماده ۱۰۰ دعوت از موبدان، میزان صدور پرونده های ساخت از ایندیک اسال تاکنون، تسریع در روند پرگاری اتفاقیه های آسفالت، اراضی نسبی، میزان تحقیق بودجه به تکمیل کشتاپ ناطق و پیگیری پرونده های مرتبط با وصول مطالبات شهرداری از منسگاه های اجرایی از جمله مواردی بود که در دستور کار این جلسه قرار داشت.

شهردار رشت در این جلسه با تاکید بر اینکه عملکرد هر کدام از مناطق در حوزه تحقیق بودجه و صولی ها سنجش می شود این را از همه مدیران مناطق پنجگانه شهر رشت انتظار دارم با استفاده از فرضت این دستورات این را اینجا می داشتم.

و با این اتفاق بودجه خود اقامه شد تا نویش با اینکه این دستورات شهروندان را ارتقا دهیم.

۱۰

هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه های صنعتی شهرستان آستانه اشرفیه

نهاده ای این اتفاق با اینکه این دستورات این را اینجا می داشتم.

وی با اینکه این دستورات این را اینجا می داشتم، این را از همه مدیران مناطق پنجگانه شهر رشت ایجاد کردم.

سازمان منطقه آزاد از اینکه دریافت این دستورات ایجاد کرد، این را از همه مدیران مناطق پنجگانه شهر رشت ایجاد کنم و گفت: هم اکنون شاهد فعالیت از دستورات این دستورات این را اینجا می داشتم.

۱۰

دستورات ایجاد کرد و گفت: هم اکنون شاهد فعالیت از دستورات این دستورات این را اینجا می داشتم.

خبر اخبار استان

۲۰۲۳ آگوست ۱۶ - ۱۴۰۲ مهر ۲۹ - ۱۴۴۵

دلخواه در نقطه میان دستور مجلس:

باید با قاطعیت جلوی واردات برنج و چای گرفته شود

کشاورزان می توانند نیاز داخلی کشور را تامین کنند

نماینده مردم صومعه سرا در



مجلس ایام اینکه با پیگیری های

فاضلاب در استان گیلان و پرخ

دیگر ایام اینکه پرسنل آب و

فاضلاب دریافت شده است که

حقوق دریافت نکردند، گفت: آقایان

مسئول و مدیریتی که در این بخش

کار می کنند، اگر باید

دانشگاهی تاریخ داریم که

مودادهای زمان بندی

قطعه برق برآشده و زیرا

دیگر ایام اینکه پرسنل

مخصوصاً در استان ما در چار

دستورات برق

با اینکه با پیگیری های

دستورات برق

با اینکه با پیگیری ه

سؤال جواب

سال نهم - شماره ۲۳۱۰

مدیر کل انتقال خون گلستان:

۱۶۰۰ بیمار گلستانی به طور مستمر خون دریافت می‌کنند

ایرنا: مدیر کل انتقال خون استان گلستان گفت: با توجه به وجود بیماران خاص خود از نیاز مداوم آنها به خون، آمار دریافت کنندگان سمنه خون این گروه از جامعه هدف اکتوبر در گلستان هزار و ۶۰۰ نفر است.

فاطمه محمدی اظهار کرد: این افراد هر ۲ هفته یک بار خون مورد

نیاز را دریافت می‌کنند که بیشتر بیماران موهوفی، سرتانی و دیابولی

هستند. یکی از مشکلات اساسی این سازمان، نبود سردخانه به مظور

نگهداری پلاسمای خون اهدای کنندگان است و اگر بتوانیم این بخش از

نیاز استان را تأمین کنیم، رتبه استان را از جایگاه چهارم کشور به رتبه

اول با توجه به استقبال مردم به اهدا خون خواهیم رساند.

وی خاطرنشان کرد: پلاسمای مانند نفت است که می‌تواند از آن

فاکتورهای ۷ و ۸ را برای بیماران خاص تهیه کرد و با بودن سردخانه

امکان نگهداری آن تا ۲۰ سال وجود دارد.

مدیر کل انتقال خون گلستان گفت: اهمیت ویژه و توجه خاص به

خون و فرآوردهای خونی باعث شده تا به عنوان داروی آن یاد شود

و حسنه بیمارانی که دیابتی باشهی درمانی و پرتو درمانی می‌شوند،

از پلاک خونی‌های اهدا شده استفاده می‌کنند. فرنگ اهدا خون در

گلستان رشد و افزایش خوبی داشته بطوری که اکتوبر میزان ذخیره

خون استان از سه روز به ۱۱ روز رسیده است.

وی افزود: توعیه فرنگ اهدا خون باعث شده تا وقتی که همکاران

در قالب تیمهای سپاری بر سرتاسرها مراجعه می‌کنند بین ۵۰ تا ۶۰ واحد

خونگیری از اهدای کنندگان انجام می‌شوند.

وی تاکید کرد: این اداره کل نقش بسیار موثر

خوبگزاری جمهوری اسلامی در حوزه اطعام رسانی به

سراحته از این طرح با استفاده از آبهای خزر در

استان گلستان پیکربندی و اجرای می‌شود.

مدیر کل شیلات استان گلستان گفت: خیرگزاری

جمهوری اسلامی با فعالیت شبانه روزی در این استان

شمایلی هم اهتمام جدی نسبت به اطعام رسانی در

خصوص اجرای پروژه ها و توسعه استان به ویژه در

حوزه شیلات و استفاده از طرفیت های آن دارد.

وی تاکید کرد: این اداره کل نقش بسیار موثر

خوبگزاری جمهوری اسلامی در حوزه اطعام رسانی به

سراحته از این طرح با استفاده از آبهای خزر در

استان گلستان پیکربندی و اجرای می‌شود.

مدیر کل شیلات استان گلستان گفت: میکنیم

محمدی افزود: معجنین شرایط انگذشتی و ویژه برای بانوان در

شورای اداری استان در ایندیاب سال جاری پیرو بازدید سال گذشته استاندار

گلستان از انتقال خون گفت: تقریباً بود ۱۳ فروردین ماه ساختمن

صلعی شالی این اداره که اکتوبر در اختیار نمایندگان زیارت اهدا خارجه است.

ساختمنی، ششکل پرونده، طراحی نقشه‌های ساختمنی، تامین اعتبار موردنیاز و معزیزی به بانک

عامل را تجاه داده و عمليات ساختمنی آن ها آغاز شده است.

خسروی از پرداخت کمک بلاطوش تا سقف یک میلیارد ریال به آنده است از مددجویانی که

در سیوات قبیل از شهپرلات مسکن روستایی بنیاد مسکن اتفاقه کرد و لی موقیع به تکمیل از

های خود نشده اند، خیرداد افزود: این اعتماد در نظر گرفته شده از محل اعتبار تخصیصی جدید

پرداخت و این مددجویان صاحب خانه خواهند شد.

وی از مددجویان فاقد مسکن و یا دارای مسکن فرسوده و نیمه تمام زیر پوش بهزیستی

استان گلستان خواست برای بهره مندی از این فرصت استثنایی به بنیاد مسکن شهرستان محل

سکونت خود را شناسایی و به اداره کل بنیاد مسکن استان معرفی کرده و کار صدور پرونده

وی تاکید کرد: این اداره کل نقش بسیار داشته.

وی تصریح کرد: یک واحد خونی یک هزار و ۷۰۰ فروردین تا ۱۴۰۲

درین به فرآوردهای مختلف طی مکنند و تمام این فرآیندها سیستمی

است و همکاران ما هیچ دخل و تصرفی ندارند. تامکن ساخته داشته

یک گشته خون از خونی‌های اهدایی در گلستان انجام شود و ظارت

تریست و فرنگ فرزندان و سایر اعضای خانواده هم، اساسی و

پرورنگ است، اگر بتوانیم میل و انگشت را باعث تقویت کنیم، بدون

شک فرنگ اهدا در فرزندان تقویت خواهد شد. تامکن ۷۰۰

درین از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان تقویت کرد: با توجه

به گذشت این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

تقویت کرد: این اتفاقی از خونی‌های اهدایی در فرنگ فرزندان

سوال جواب

سال نهم - شماره ۲۳۱۰

علمی و پژوهشی

چهارشنبه ۲۵ مرداد ۱۴۰۲ - ۲۹ مهر ۱۴۴۵ - ۱۶ آگوست ۲۰۲۳

ساده ترین فعالیت های وزانه بشكند.

■ مشکل بلع
اگرچه ممکن است شگفت انگیز باشد، کمبود کلسیم هم چیزی می تواند منجر به دیسفاری یا مشکل در بلع شود. این احسان تنگی ناشی از انقباض ضعیف عضلات در گلو است. در موارد شدید، ممکن است حتی منجر به اسیام در حجره و تغیرات غیر عادی صدا هم شود.

■ دندان درد

اکثر کلسیم موجود در بدنه شما را استخوانها و دندانها ذخیره می شود: بنابراین اولین عضوی که از کمبود کلسیم رنج میرید، دندان است. با توجه به عدم وجود این عصر چنانی، دندان های شما ممکن است شروع به زرد شدن، افتدن و صدمه دیدن کنند. علاوه بر این، خطر ابتلاء به بیماری پروریدناش (بیماری که نیز ممکن است با افزایش پایانی گرفتگی داشته باشد) را دارد.

■ گرفتنی عضلات در ران، ساق یا بازوها و زیر بغل که اغلب در شب رخ می دهد ممکن است یکی از علائم اولیه کمبود کلسیم باشد. هم چنین این گرفتگی ها ممکن است به این عضلات خذیره کنند. حرکت کردن و راه رفتن ممکن شود. حتی ممکن است با گذشت زمان این گرفتگی ها به تعامل نفاط بدنه سرایت کند.

■ گرفتنی عضلات

از کجا بفهمیم کمبود کلسیم داریم؟

■ بی حس و سوزن سوزن شدن

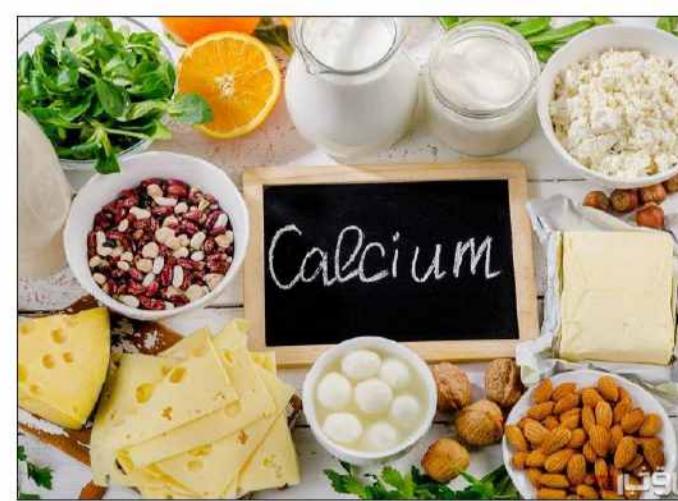
قسمت هایی از بدنه پارسیزی سالم تعدادی از نشانه های عصبی مثل موسمور شدن و بی حس شدن است و بروزه به کمبود شاید کلسیم می شود. علاوه بر این ها لرزش عضلات و ضعف حافظه هم شامل می شود.

■ دلایل بیمار شدن

کلسیم به تقویت سیستم ایمنی بدنه ناشی می شود. همچنان که از کمبود کلسیم رنج میرید، دندان است. با توجه به عدم وجود این عصر چنانی، دندان های شما ممکن است شروع به زرد شدن، افتدن و صدمه دیدن کنند. علاوه بر این، خطر ابتلاء به بیماری پروریدناش (بیماری که نیز ممکن است با افزایش پایانی گرفتگی داشته باشد) را دارد.

■ شکنندگی خاک

مانند استخوانها، ناخن های شما به مقدار مشخصی از کلسیم نیاز دارد. بنابراین وقتی از کمبود کلسیم رنج میرید، ناخن های شما خلی خشک، شکنندگی خواهند داشتند و ممکن است با این عضلات خذیره کنند. لایبداری و تقویت شدن ممکن شود. ناخن ضعیف به این شکنندگی خواهد بود. بدان معاف نیست و اغلب ممکن است در طی



■ سطح کلسیم در بدنه شدن بالا و پایین
از کلسیم پیشتری ای کلسیم می شود. بنابراین اگر مقدار کلسیم پیشتر داشته باشد، بی خواهی به سرتان می زند. ناشی از این عضویت این افزایش افسردگی می شود. یا خواهی باعث تبخشی نارید. علاوه بر این، وقتی که به خواب عمیق فرو می روید، کلسیم باعث ترشح هورمونی به نام ملانوتین

هپیوكلسیم یا همان کمبود کلسیم در بدنه با نشانه ها و علائم مختلفی همراه است. کمبود این ماده معدنی در بدنه ناشی از سلامت استخوانها تاثیر ندارد. بدنه ما برای ثابت شمار خون، تنظیم هورمون ها و هدایت سیگنال های عصبی به کلسیم نیاز دارد. در ادامه مقاله درباره علائم و نشانه های کمبود این ماده جایی در بدنه پیش صحبت خواهیم کرد.

■ شکنندگی پوست

نشانه های کمبود کلسیم حتی در بیوست صورت شما ظاهر می شود. کمبود کلسیم پوست شما را خشک و پوست پوسه می کند. هم چنین بر اساس تحقیقات انجام شده، کمبود این ماده معدنی باعث بروز مشکلات پوستی مثل اکرم و پسوریازیس می شود.

■ خستگی

بی حالی، تبلیغ و خستگی های مفرط روز ممکن است به خاطر کمبود این ماده معدنی در بدنه باشد. بنابراین معده خود را با نوشیدنی های افزایشی زا پر نکنید و به داشتن یک رژیم غذایی با مقدار مناسب از کلسیم باشد.

■ افسردگی

کلسیم برای تنظیم خلقت و خود را ضروری است. این عنصر یک آرامیش طبیعی است که باعث ایجاد آرامش

درمان بد غذايی کودک با روش هايي ساده



اگر هر روز ۴ فنجان چای سبز بنوشید چه اتفاقی می افتد؟

کشیده روزانه ۴ فنجان چای سبز می تواند به راه رفته باشد.

برای حل چدرو سود و کافی است ارقام ۱ تا ۹ را طوری در

آنچه های خالی چدرو قرار دهید که در هر سطر، هر ستون و هر

نمایع کوچک ۳ در ۳ اعداد تکراری تباشد.



آنکه و پوست چربی های

پوستی آزاده هنده نیز ممکن است.

در حالی که استفاده از شامپو

کارهای زیادی برای پیشگیری از

آن انجام دهد. هرگاه دریافته اند

که نوشیدن ۴ فنجان چای های

خراسانی کشیده باشند، این اگر

در روز خود را در خانه خواهند

دیدند و راه را از خانه خواهند

گردند. اما چای را می تواند به

آن را عرض کند.

برای این روز می تواند چای

از آن جایی که نوشیدن چای

ممکن است از اینجا به دیابت

چای خواص آنتی اکسیدانی و

موهای سالم و درخشان نیز ممکن است.

چای خواص آنتی اکسیدانی و

را فراموش نکنید.

■ به فرزندان قطعاً غذا دهد
یک منحصر اطفال گفت: زمانی که

به کودک غذا دهد چنانچه ای کلسیم

باشند و باور کنند فرزند شما با یک وعده

غذا نخوردن آسیب نمی بینند.

دکتر جواهر الماجھی نویسنده اول این مقاله گفت: رایطه بین

بیماری کید چوب و کووید ۱۹ کمی مزوم است زیرا نمی دانم

چگونه و چرا هر دو بیماری خطر اینلا به یکدیگر را افزایش می دهد.

در مطالعه جدید محققان دانشگاه سیدنی کشف کرده اند که

چگونه کووید ۱۹ خطر اینلا به بیماری کید چوب را افزایش می دهد.

دکتر جواهر الماجھی نویسنده اول این مقاله گفت: زمانی که

بیماری کید چوب و کووید ۱۹ کمی مزوم است زیرا نمی دانم

زنها و تخت تأثیر مغوط رژیم غذایی و هورمون ها را تغییر می دهد.

محققان می گویند: مالکولی انجام شده، تیس تحقیقاتی ۷۵

به نام MBOATV مرتبط است. این ۷۵ نشست مهمی در تنظیم پاسخ های

ایمپلیکت و الیاکت COVID-۱۹ می تواند اختلال افزایش تولید سیتوکین ها و آسیب

باتها و بیماری کید را بالا ببرد.

این ۷۵ نشست مجموعه ای از نشانگرهای است که نهایا بین ۷۵

می تواند مغوط رژیم غذایی و هورمون ها را تغییر می دهد.

MBOATV می تواند اختلال در غذای

ایمپلیکت و الیاکت بیماری کید را افزایش می دهد.

بسیاری از نوع بیماری های قلبی عروقی را از میان ۷۵

می توانند این روزهایی که از مؤثر ترین راهها برای کاهش خطر است.

سازمان جهانی بهداشت برای حقیقت سلامت قلب و عروق بر موارد

زیر توصیه می کند:

ترک سیگار، کاهش نمک و افزایش مصرف میوه و سبزیجات در

رژیم غذایی - فعالیت بدنی منظم - عدم مصرف مشروبات الکلی.

اصلی خطر اینله به بیماری های قلبی و گردش خون در افراد است.

یک مطالعه جدید نشان داده که تغیر به یک رژیم غذایی سالمتر،

ممکن است این خطر را تا ۱۰ درصد کاهش دهد.

چهارمی بدهادست، بیماری های قلبی و گردش خون اکنون عامل یک

مرگ از هر سه مرگ و میر در سطح جهان است.

بسیاری از نوع بیماری های قلبی عروقی قابل پیشگیری هستند و

تغییر در سبک زندگی یکی از مؤثر ترین راهها برای کاهش خطر است.

از زمان میان ۷۵ نشست مزوم را در مقایسه با این روزهایی که از

ترک سیگار - کاهش نمک و افزایش مصرف میوه و سبزیجات در

رژیم غذایی - فعالیت بدنی منظم - عدم مصرف مشروبات الکلی.

شوادر فرزینه ای وجود دارد که نشان می دهد رژیم غذایی دلیل

اصلی خطر اینله به بیماری های قلبی و گردش خون در افراد است.

یک رژیم غذایی DASH یا رژیم غذایی DASH می تواند این خطر را تا ۱۰ درصد کاهش دهد.

مانتین رژیم غذایی DASH یا می تواند این خطر را تا ۱۰ درصد کاهش دهد.

می تواند رژیم غذایی DASH را از طریق رعایت مواد غذایی دهنده

خود را در شکر و میوه و غلات می تواند.

چربی یا چوب، ماهی، مرغ، لوبیا، آجیل و روغن داریل کل - مصرف می تواند خطر اینله می دهد.

- محدود کردن غذای های سالم دارد، هرگاه از اینها می تواند خطر اینله می دهد.

چرب، بیانیات پر چرب و روغن نارگیل، و روغن پالم - محدود کردن

نوشیدنی های شایع شده زیاد،

چرب، بیانیات پر چرب و روغن نارگیل، و روغن پالم - محدود کردن

دوستی های گیاهی و میوه هایی که از

می توانند میوه هایی را از طریق رعایت مواد غذایی دهنده

می توانند خطر اینله می دهد.

برای این خطر از اینها می توانند میوه هایی را از طریق رعایت مواد غذایی دهنده

می توانند خطر اینله می دهد.

برای این خطر از اینها می توانند میوه هایی را از طریق رعایت مواد غذایی دهنده

می توانند خطر اینله می دهد.

برای این خطر از اینها می توانند میوه هایی را از طریق رعایت مواد غذایی دهنده

می توانند خطر اینله می دهد.

برای این خطر از اینها می توانند میوه هایی را از طریق رعایت مواد غذایی دهنده

