

در روزنامه امروز می خوانید

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

مدیرکل بنیاد مسکن کیلان:

طرح هادی ۳۶۹
روستایی در گیلان
تهیه و بازنگری شد

صفحه ۲



رئیسدادگستری کیلان:

کاهش آسیب‌های نیازمند
ارائه تحلیل مناسب
از بحران‌ها است

صفحه ۲



مدیرکل پست کیلان مطرح کرد:

رونمایی از تمبر نقره میرزا
کوچک خان همزمان با
سالروز تولد سردار جنگل

صفحه ۲



کسی که به قوانین جمهوری اسلامی
احترام نگذارد امکان فعالیت ندارد

صفحه ۳



پنجشنبه ۱۳ مهر ۱۴۰۲

۱۹ ربیع الاول ۱۴۴۵

۲۰ ۲۳ ۵

سال نهم - شماره ۲۳۴۲

صفحه ۸

۵۰۰۰ تومان

سوال جواب

نماینده مردم روستا در مسکو:

ساخت راه آهن رشت - آستارا

شتاب گیرد



ایران: تایپ رئیس کمیسیون برنامه، پودجه و محاسبات مجلس شورای اسلامی با اشاره به انعقاد فرادراد ساخت راه آهن رشت - آستانه بین دولت‌های جمهوری اسلامی ایران و فدراسیون روسیه، شتاببخشی به ساخت این خط ریلی به عنوان حلقه مفقوده پخش غربی کرد و مسکو - چوب را خواستار شد.

مهرداد گودرزوند چگینی این سخنران را در نشست مشترک روسا و جمعی از اعضای کمیسیون برنامه، پودجه و محاسبات مجلس شورای اسلامی و کمیته پودجه شورای فدراسیون (مجلس سنای روسیه) در مسکو کرد.

نماینده ساندان ایلان، گفت: انتظار داریم روشناده محدوده این شهرستان را معرفی کنیم.

- آستانه را حدیث پشتی دنیا می‌شویم.

گودرزوند چگینی در بخش دیگری با بیان اینکه روابط ایران و روسیه سابقه دیرینه دارد، نقش نمایندگان مجلس دو کشور در تقویت این منابع را مهم توصیف کرد و گفت: نمایندگان پارلمان‌ها می‌توانند به تقویت دوستی دو ملت کمک کنند.

وی ادامه داد: انتظار است که نمایندگان مجلس دو کشور به گونه‌ای عمل کنند که اگر در آینده، تحریم‌ها برداشته شوند، منابع تهران - مسکو به شکل مستحکم و پایدار ادامه باید.

تایپ رئیس کمیسیون برنامه، پودجه و محاسبات مجلس در ادامه با اشاره به تحریم‌های یکجانبه غرب علیه ایران و روسیه گفت: تحریم، شرایط تورمی را بر اینصاف تحمیل می‌کند اما کشورهای ما می‌توانند از این شرایط دشوار به عنوان فرضی برای پیشرفت و توسعه بهره گیرند.

گیلان نماد وحدت اقوام و مذاهب است

رشاد، شهردار کلاچای:

سال آینده هیچ کوچه خاکی در شهر کلاچای نخواهد بود

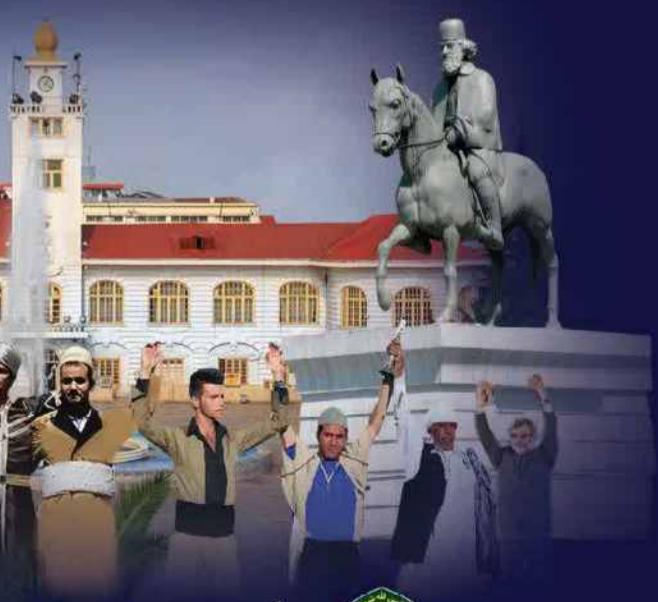
صفحه ۲



صفحه ۲



کرامیر است پیشنهاد نظری



شهروند قانون مدار
پلیس خدمتگزار

۱۴۰۲ مهرماه ۱۹۱۳



لوستر اکبری

مرکز فروش انواع لوسترها مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی

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

www.LoosterAkbari.com

استانداری ایلان

فرمانداری شهرستان روسر

اطلاعیه برگزاری دورین دوره انتخابات شورای توسعه و حمایت
در سه سطح شهرستان، استان و کشور (استان گیلان شهرستان روسر)

در راستای اجرای ماده "شش" تصویب نامه شماره ۶۷۷۳۵/۶/۶ مورخ ۹۵/۶/۶ هیات وزیران (موضوع آینین نامه اجرایی ۱۴۰۲/۰۸/۲۹) در محل فرمانداری شهرستان روسر رأس ساعت ۱۰ صبح برگزار خواهد شد. بدینویسیله از نماینده گان سازمانهای مردم نهاد دارای پروانه فعالیت از استانداری گیلان روسر، دعوت عمل می‌آید بمنظور ثبت نام و دریافت کارت ورود به جلسه انتخابات، به دبیر خانه سازمانهای مردم نهاد ذیربط مراجعة و به شرح ذیل اقدام نمایند.

الف: سازمانهایی که مقاضی نامزدی انتخابات جهت تصدی سمت "نماینده سازمانهای مردم نهاد در شورای توسعه و حمایت هستند، می‌باشند درخصوص معرفی و ثبت نام نماینده از تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۱۳ لغایت ۱۴۰۲/۰۷/۰۱ اقدام نمایند. ب: سازمانهایی که صرف مقاضی شرکت در جلسه انتخابات بمنظور رای دادن هستند، می‌توانند از تاریخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۱ درخصوص معرفی و ثبت نام نماینده اقدام کنند.

پ: تصویر پروانه فعالیت صادره از فرمانداری شهرستان روسر

۱. تصویر آخرین آگهی روزنامه رسمی کشور مبنی بر معرفی نماینده اقدام نمایند.

۲. تصویر آخرین آگهی روزنامه رسمی کشور مبنی بر معرفی نماینده تام الاختیار جهت شرکت در انتخابات اصل صور جلسه هیات مدیره سازمان مردم نهاد می‌تواند در تغییرات هیات مدیره سازمان مردم نهاد.

۳. مهوره مهربانی مردم نهاد.

۴. یک قطعه عکس ۴×۳ برای نماینده.

۵. تصویر صفحه اول شناسنامه، تصویر کارت پایان خدمت یا معافیت و تکمیل فرم ثبت نام برای نامزدهای انتخابات.

※ لازم به ذکر است هر سازمان مردم نهاد می‌تواند درخصوص معرفی یک نماینده اقدام نماید و حضور نماینده جهت ثبت نام و دریافت کارت ورود به جلسه الزامی است.

※ محل ثبت نام: دبیر خانه سازمانهای مردم نهاد مستقر در فرمانداری شهرستان روسر.

دبیرخانه سازمانهای مردم نهاد استان گیلان شهرستان روسر

سؤال جواب

سال نهم - شماره ۲۳۴۲

سپریست فرمانداری رشت تاکید کرد:

تحقیق مشارکت پرشور مردم در انتخابات با بسیج همه امکانات

مهر: سپریست فرمانداری رشت گفت: بسیج امکانات و ظرفیت‌ها موجود شهرستان رشت در مسیر تحقق مشارکت حداکثری در انتخابات پیش رو حائز اهمیت است و باید در مسیر کار قرار گیرد. کیا عاشوری در نشست هماهنگی اخیرین اقدامات سند انتخابات شهرستان رشت با تأکید بر اهمیت اجرای فرآیند انتخابات بر اساس برنامه زمان بندی اظهار کرد: تمام لاملاش اعضاي سند انتخابات شهرستان باید به گونه‌ای باشد که بتوان بر اساس برنامه زمان بندی وزارت کشور روند انتخابات را به انجام رساند زیرا در یک موضوع کشوری تأخیر قابل قبول نبوده و در همه فرایندها خلل وارد می‌کند.

سپریست فرمانداری رشت بر لزوم بی‌گیری جمله هر یک از گنجینه‌ها در حوزه خود و فراهم نمودن شرایط متناسب برای برگزاری انتخاباتی پیش شور تاکید کرد و باید با سیاست متمام امکانات و طرفیت‌ها موجود شهرستان در مسیر تحقق مشارکت حداکثری در انتخابات پیش رو گام بوداشت.

عasherی هم افزایی، وفاقي و همدلي تامامي بغيرلامان و خادمان حسني مدل سرخ تشيع را به گزند دارند. تاکيد کرد: شماهاي اين عياسي بايان اينكه بغيرلامان و خادمان حسني مدال سرخ تشيع را به گزند دارند. تاکيد کرد: شماهاي اين

اعasherی هم افزایي، وفاقي و همدلي تامامي اعضاي مجلس شوراي اسلامي و شمشين دوره انتخابات خيرگان راهپوري را ضروري دانست، افزو: انتخابات در طول سال‌هاي گذشته، محل عرض دشمنان وقع شده است اما با هدایت‌هاي مقام رسمي (مدله‌العالی)، هوشياري و بيداري مردم خواهش‌هاي برگاري م شود.

سپریست فرمانداری رشت تصریح کرد: امانت، سلامت، رقابت و

مشارکت چهار رکن مورد تاکيد رهبر معظم انقلاب است که باید نقشه راه

همه دست اندکاران برگاري اين رويداد بزرگ باشد.

۱۰

بازگشت ۲ هزار هكتار باعث چای شمال به چرخه تولید

سؤال جواب: رئيس سازمان چای کشور از بازگشت ۲ هزار هكتار از باغات چای شاهد به چرخه تولید خبر داد.

حبيب جهان‌ساز گفت: تولید برگ سبز چای در استان‌هاي گيلان و مازندران امسال نسبت به مدت مشاه سال قبل ۴۲ درصد فريادي يافت که اين ميزان توليد طي ۱۵ سال اخري باسايقه است.

او افزو: اتصادي شدن محصول چای با قيمت گذاري مناسب برگ سبز توسيع شوراي اقتصادي انتشار و افزايش ۶۰ درصدی در سال ۱۴۰۲ و ۵۸ درصد طي ۲ سال قبل و ورود با انگيزه چايکاران برای تولید برگ سبز از جمله دلail افزایش تولید اين محصول در گذور است.

رئيس سازمان چای تصریح کرد: ارائه تسهيلات به زراعي باغات و بازگشت ۲ هزار هكتار از باغات چای رها شده به چرخه تولید و بارش‌هاي بهنگام از ديجر عوامل افزایش برگ سبز چای امسال و رکورديکشي توليد آن است.

جهان‌ساز به پشت سر گذاشتن ۳ چين برگ سبز چای طي بهار و تابستان در استان‌هاي گيلان و مازندران انتشار کرد و گفت: در مجموع طي ۳ مرحه ۱۳۳ هزار و ۱۰ تن برگ سبز چای در اين استان‌ها براحت و توسيع مدعنه ميانه و پيشيناني اداره كل اموzes و پروژه انتشار گيلان را در گذور است.

به گفته او، از اين بزيان براحت برگ سبز چای را در

درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به تدریج پرداخت مي‌شود.

رئيس سازمان چای گفت: ارائه تسهيلات به زراعي باغات و چای خشک يك هكتار از هكتار ۲۹ هزار و ۹۶۶ تن درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به

تدریج پرداخت مي‌شود.

چاهي باشند ۲ هزار هكتار از هكتار ۲۹ هزار و ۹۶۶ تن درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به

تدریج پرداخت مي‌شود.

رئيس سازمان چای گفت: ارائه تسهيلات به زراعي باغات و

چاهي باشند ۲ هزار هكتار از هكتار ۲۹ هزار و ۹۶۶ تن درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به

تدریج پرداخت مي‌شود.

رئيس سازمان چای گفت: ارائه تسهيلات به زراعي باغات و

چاهي باشند ۲ هزار هكتار از هكتار ۲۹ هزار و ۹۶۶ تن درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به

تدریج پرداخت مي‌شود.

رئيس سازمان چای گفت: ارائه تسهيلات به زراعي باغات و

چاهي باشند ۲ هزار هكتار از هكتار ۲۹ هزار و ۹۶۶ تن درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به

تدریج پرداخت مي‌شود.

رئيس سازمان چای گفت: ارائه تسهيلات به زراعي باغات و

چاهي باشند ۲ هزار هكتار از هكتار ۲۹ هزار و ۹۶۶ تن درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به

تدریج پرداخت مي‌شود.

رئيس سازمان چای گفت: ارائه تسهيلات به زراعي باغات و

چاهي باشند ۲ هزار هكتار از هكتار ۲۹ هزار و ۹۶۶ تن درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به

تدریج پرداخت مي‌شود.

رئيس سازمان چای گفت: ارائه تسهيلات به زراعي باغات و

چاهي باشند ۲ هزار هكتار از هكتار ۲۹ هزار و ۹۶۶ تن درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به

تدریج پرداخت مي‌شود.

رئيس سازمان چای گفت: ارائه تسهيلات به زراعي باغات و

چاهي باشند ۲ هزار هكتار از هكتار ۲۹ هزار و ۹۶۶ تن درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به

تدریج پرداخت مي‌شود.

رئيس سازمان چای گفت: ارائه تسهيلات به زراعي باغات و

چاهي باشند ۲ هزار هكتار از هكتار ۲۹ هزار و ۹۶۶ تن درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به

تدریج پرداخت مي‌شود.

رئيس سازمان چای گفت: ارائه تسهيلات به زراعي باغات و

چاهي باشند ۲ هزار هكتار از هكتار ۲۹ هزار و ۹۶۶ تن درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به

تدریج پرداخت مي‌شود.

رئيس سازمان چای گفت: ارائه تسهيلات به زراعي باغات و

چاهي باشند ۲ هزار هكتار از هكتار ۲۹ هزار و ۹۶۶ تن درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به

تدریج پرداخت مي‌شود.

رئيس سازمان چای گفت: ارائه تسهيلات به زراعي باغات و

چاهي باشند ۲ هزار هكتار از هكتار ۲۹ هزار و ۹۶۶ تن درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به

تدریج پرداخت مي‌شود.

رئيس سازمان چای گفت: ارائه تسهيلات به زراعي باغات و

چاهي باشند ۲ هزار هكتار از هكتار ۲۹ هزار و ۹۶۶ تن درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به

تدریج پرداخت مي‌شود.

رئيس سازمان چای گفت: ارائه تسهيلات به زراعي باغات و

چاهي باشند ۲ هزار هكتار از هكتار ۲۹ هزار و ۹۶۶ تن درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به

تدریج پرداخت مي‌شود.

رئيس سازمان چای گفت: ارائه تسهيلات به زراعي باغات و

چاهي باشند ۲ هزار هكتار از هكتار ۲۹ هزار و ۹۶۶ تن درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به

تدریج پرداخت مي‌شود.

رئيس سازمان چای گفت: ارائه تسهيلات به زراعي باغات و

چاهي باشند ۲ هزار هكتار از هكتار ۲۹ هزار و ۹۶۶ تن درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به

تدریج پرداخت مي‌شود.

رئيس سازمان چای گفت: ارائه تسهيلات به زراعي باغات و

چاهي باشند ۲ هزار هكتار از هكتار ۲۹ هزار و ۹۶۶ تن درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به

تدریج پرداخت مي‌شود.

رئيس سازمان چای گفت: ارائه تسهيلات به زراعي باغات و

چاهي باشند ۲ هزار هكتار از هكتار ۲۹ هزار و ۹۶۶ تن درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به

تدریج پرداخت مي‌شود.

رئيس سازمان چای گفت: ارائه تسهيلات به زراعي باغات و

چاهي باشند ۲ هزار هكتار از هكتار ۲۹ هزار و ۹۶۶ تن درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به

تدریج پرداخت مي‌شود.

رئيس سازمان چای گفت: ارائه تسهيلات به زراعي باغات و

چاهي باشند ۲ هزار هكتار از هكتار ۲۹ هزار و ۹۶۶ تن درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به

تدریج پرداخت مي‌شود.

رئيس سازمان چای گفت: ارائه تسهيلات به زراعي باغات و

چاهي باشند ۲ هزار هكتار از هكتار ۲۹ هزار و ۹۶۶ تن درجه يك و ۷۲ هزار و ۸۷۷ تن هم درجه ۲ است که در مجموع به ارزش ۹۸ ميليارد تoman از طلابات چايکاران پرداخت شده و باقیمانده هم به

تدریج پرداخت مي‌شود.

رئيس سازمان چای گ

سوال جواب

سال نهم - شماره ۲۳۴۲

علمی و پژوهشی

پنجشنبه ۱۳ مهر ۱۴۰۲ - ۱۹ ربیع الاول ۱۴۴۵ - ۵ اکتبر ۲۰۲۳

علایم نارسایی قلبی چیست؟

علائم بیماری نارسایی قلبی شامل خستگی مفروط و کاهش فعالیت بدنی، ورم ساق پا و ایجاد تنگی بیدار شدن از خواب پیشتر اتفاق می‌افتد. نارسایی قلب زمانی رخ می‌دهد که قلب وظیفه خود را در پمهار کردن خون به سایر اعضای بدن بد درستی انجام نمی‌دهد و در تامین نیازهای بدن دچار اختلال می‌شود. موادی چون شمار خون بالا، قند کنترل نشده، گرفتگی رگ قلب و بیماری ویروسی عضله قلب، علی مادرزادی و عوامل شناخته نشده دیگر در ایجاد آن نقش دارند. تغذیه بیماران مبتلا به نارسایی قلبی باید حاوی میوه‌ها، خوراکی‌های کمنک و پروتئینی باشد. همچنین باید از مصرف دخانیات و الکل که در تشید این بیماری نقش زیادی دارند به شدت اجتناب کنند.

دیر آمدن سرویس مدرسه موجب استرس و تهوع دانش آموزان می‌شود



می‌شوند و به یک یا چند ماده غذایی حساسیت دارند با مصرف آن ماده غذایی دچار تهوع پیشتر می‌شوند. نداشتن وقت کافی برای خودردن صبحانه و پوشیدن لباس و دیر کردن سرویس مدرسه می‌تواند عامل تهوع ممکن است به صورت حاد و ناگهانی باشد. تهوع ممکن است آن عفونت‌های ایجاد شود که شایع ترین علت آن عفونت‌های ویروسی دستگاه گوارش است که تحت عنوان اسهال و استفراغ شناخته می‌شود. نوع دیگری از تهوع، ممکن است که بیش از دو هفته طول می‌کشد و علل مختلفی مانند رفلکس و برگشت غذا از معده و مری، آرئی‌های گوارشی، استروس، برخی انگل‌ها، عفونت‌های سینیوزیت، انسداد دستگاه گوارش، مشکلات مفسری، بیماری‌های ارثی و کلیوی دارد. کوکانی که دچار رفلکس می‌شوند، بیدار شدن‌های مکرر شباهنجه نمی‌باشد و اویل صحیب بدن علامت استفراغ همراه است. بیماری‌های کلیوی و ارثی مانند اختلالات متابولیکی نیز خود را با تهوع و استفراغ نشان می‌دهد.

توصیه می‌شود. همچنین نان لواش سبوس ندارد و خوردن آن همچون مصرف شکر و قند بوده و فرد را دچار چاقی می‌کند؛ و تیامین‌های آن نیز مضر است، بنابراین مصرف آن برای داشتن آموزان توصیه نمی‌شود، والدین از نانهای بدون جوش‌شیرین برای فرزندان داشت آموزان خود استفاده کنند.

وی با اشاره به اینکه برنج، مکارونی، رشته، جو و ذرت در گروه نان و غلات جای دارند، افزود: روزانه داشتن آموزان ۶ تا ۱۱ سهم از گروه‌های نان و غلات را لازم دارند. به گفته این متخصص تغذیه ۳۰ گرم نان سنتگ، یک کف دست نان ببری و یک کفگیر برنج، هر کدام یک واحد یا سهم از گروه نان و غلات به شمار می‌رود.

صفوی ادامه داد: انواع غلات بوداده مثل ذرت بوداده نیز ارزش غذایی مناسبی برای میان‌وعده داشت؛ مصرف آن غلات جای دارند، بنابراین مصرف آن برای آنها به صورت روزانه توصیه می‌شود.



صفوی اصلی داشت آموزان حائز اهمیت غلات بیان داشت: مصرف آن غلات جای دارد؛ و میان‌وعده داشت آموزان سنگک، تافنون و بیری به تهوع سبوس دار برای داشتن آموزان توجہ فرار دارد.

یک منخصوص تغذیه با تأکید بر لزوم توجه والدین نسبت به تغذیه فرزندشان در مدرسه گفت: مصرف نان لواش به دلیل نداشتن هیچگونه ویتامین و ایجاد چاقی، برای داشت آموزان توصیه نمی‌شود.

صفوی در خصوص اهمیت برنامه غذایی در داشتن آموزان برشمرد داشت: پیشترین رشد جسمی و ذهنی داشتن آموزان توأم باشد؛ مدرس رشد ۹۰ درصد رشد مغزی و ۷۰ درصد رشد قدری داشتن آموزان در طی این دوران انجام می‌گیرد.

وقی افزود: برای تداوم رشد داشتن آموزان، تضمین سلامتی و تحرک و شادابی آنها لازم است، تغذیه این قشر از جامعه مورد توجه قرار گیرد. بر همین اساس باید به گروه‌های غذایی اصلی در میان داشتن آموزان توجه داشت.

این منخصوص تغذیه ادامه داد: نان و غلات، گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات و مغزهای، شیرین، لبیات، میوه و سبزی‌ها در گروه‌های

تقویت سیستم ایمنی بدن با ۶ آبمیوه

است و نقش اصلی و مرکزی منجر به تضعیف سلولی اینها می‌کند. ویتامین آ به افزایش فعالیت سلول‌های سفید خون می‌تواند بدل کمک کند.

آب پرقالق و گریپ فرووت
در کل آب مرکبات مانند پرتقال، گریپ فروت و لیمو منبع بسیار خوبی از ویتامین ب ۶ و ویتامین E می‌باشد. ویتامین آ و ویتامین آ از گروه‌های سفید خون و آنی بادی به تولید سلول‌های سفید خون و ویتامین‌ها است. ویتامین ث از گروه‌های سفید خون با غفوت مفید است.

آب هویج
هویج منبع بزرگ از ویتامین ث و ویتامین آ است که هر دو برای سلامت ویتامین آ می‌باشد. ویتامین آ نقش اساسی در تنظیم سیستم ایمنی بدن مفید است.

ترکیب آب تو تو فرنگی و کوکوی
ترکیب آب تو تو فرنگی و کوکوی سرشار از خوبی از فولات و ویتامین‌ها است.

آب از گلوبول‌های سفید خون و ویتامین‌ها
آنچه می‌تواند از گلوبول‌های سفید خون و ویتامین‌ها باشد این می‌تواند از گلوبول‌های سفید خون و ویتامین‌ها باشد.

آب زیان‌بخش خواهد بود.
عنوان سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارد.

همه کاره است، بلکه سرشار از ویتامین‌های می‌شوند، مواد معدنی که کدام سلول‌ها به دلن شما تعلق دارند و کدام مهاجم هستند. میوه‌ها و سبزیجات مانع سیستم ایمنی بزرگ از آنها می‌باشد و میان‌وعده میان‌وعده داشتن آنها می‌باشد. ویتامین‌ها میان‌وعده داشتن آنها می‌باشد. ویتامین‌ها و مواد مغذی هستند که می‌توانند به سلامت و داشتن آنها می‌باشد. این مطلب به اصول صحیح نوشیدن ایمنی مطابق کمک کنند. برخی از افراد شاید در طول روز به اقدارهای کافی این مواد مغذی را دریافت نکنند.

بنابراین اسلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت و وزارت بهداشت، با این حال دستورهای ساده، سریع و خوشمزه‌ای برای نحوه مصرف آب انواع میوه‌ها و سبزیجات برای تقویت سیستم ایمنی بدن وجود دارد:

آب کلام
کلام نه تنها یک سبزی بسیار خوشمزه و

اماک ۳ چه فایده‌ای برای شما دارد؟

یک منخصوص تغذیه گفت: کمبود اسید چرب اماک ۳ با عالمی می‌شود.

آن اظهار کرد: اماک ۳ نوعی اسید چرب ضروری برای حفظ سلامت بدن است که کمبود آن اغلب با عالتی می‌باشد.

خشنگی مزمن و اختلال در تمیزکار خاصیت ضد التهابی دارد و کسانی که با اختلالاتی مثل درد و التهاب مفاصل مواجه هستند از این ماده به عنوان یک دارویی برای کاهش سطح التهاب استفاده کنند.

آنچه با اشاره به اینکه مصرف اماک ۳ سطح اثری بدن را افزایش داده و باعث رفع خستگی می‌شود، پیش از کاهش سطح التهاب استفاده کنند.

تمیزکار آن از طریق مصرف مکمل و چه با صرف مادر چشمکی بر ظاهر بدن می‌باشد.

و مواد را از آجیلی که چربی‌ها در بخش‌های مختلف بدن نقش مهمی ایفا می‌کنند، یکی از کاربردهای آن حضور در دیوارهای سلولی است.

در پرخی موارد کمبود اسید چرب اماک ۳ در بدن به شفعت دیواره سلولی منجذب شده و در نتیجه باعث ایجاد مشکلاتی مانند خشکی پوست و کاهش کیفیت موی شود.



این منخصوص تغذیه تصریح کرد: یکی از نکات حائز اهمیت در عروق است: حضور اسید چرب اماک ۳ امکان تشكیل رسوب چربی و بسته شدن عروق دارد.

وی درباره مصرف این ماده غذایی گفت: مصرف مکمل اسید چرب اماک ۳ باعث کاهش احتمال ایجاد رسوب چربی در گاهی ماهی‌هایی که در فضای ناسالم رشد کردن و یا مکمل هایی که از مراکز معتبر تهیه نمی‌شوند، حاوی فلزات سنگینی مثل چوب و کادمیوم هستند: حضور این فلات منی‌سینگین در بدن می‌تواند خطرات زیادی را به همراه داشته باشد.

همراه از این ماده غذایی همراه با این مکمل اسید چرب اماک ۳ از طریق مصرف مکمل اسید چرب اماک ۳ می‌تواند بهترین نکات را دارد.

او شیوه بیان کرد: اماک ۳ ساختاری پیوندهایی دارد که این مکمل اسید چرب اماک ۳ باعث این است که در این ماده غذایی این نکات حائز اهمیت در

هر نوع خبر، عکس و مقاله‌ای را می‌توانید از طریق Email:soaljavabdaily@gmail.com ارسال نمایید.

لطفاً ۳۲۳۲۰۳۶۰۵۰ - ۳۲۳۱۰۷۷۳۷ - فکس: ۳۲۳۲۰۳۶۰۵۰

جدول سود و کو

طراف: سمیرا دلیرش

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

خانه‌های خالی جدول قرار دهید که در هر سطر، هر ستون و هر نمایع کوچک ۳ در ۳ اعداد تکراری نباشد.

۹	۷	۲	۶	۱
۲	۱	۷	۹	۶
۶		۹	۱	۲
۲	۴	۱	۶	۷
۷	۱	۹	۲	۴
۹	۶	۷	۴	۲
۱	۶	۹	۴	۷
۲	۱	۹	۱	۹
۴	۲	۲	۷	۱

جواب دیروز

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

مفید بودن پسته برای رفع مضرات هوای آلوده و خوشبوی دهان



به عهده دارد، همچنین برای ساختن مضرات هوای آلوده مفید است، پسته مویی رفع مضرات هوای آلوده کننده و بازگشته نهاده و بازگشته نهاده تشدید مضرات هوای آلوده کنند. این مضرات هوای آلوده کننده و بازگشته نهاده و بازگشته نهاده این را در این ماده غذایی می‌تواند از حد آن خودداری کنند. در طبع سنتی به این افراد توصیه می‌شود که پسته مویی رفع مضرات هوای آلوده کنند.

پسته مویی از دیدگاه طب نوین کالری بالا دارند و به عنوان یک میان و عده مقوی محسوب می‌شوند.

خواص پادام

پهنهای نویشندگان یا افراد مبتلا به مرضی مخصوصاً می‌توانند پسته مویی رفع خشونت خلی، خشکی هنجر و رفع س

