

در روزنامه امروز می خوانید

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

رئیس شورای شهر رشت:
شهرداری رشت باید مشکلات پل جانبازان را برطرف کند



مدیر عامل شرکت برق منطقه‌ای کیلان خبر داد:
اجراهای ۱۵ پروژه برق استان برای عبور از اوج بار در سال آینده



سرپرست شرکت آب و فاضلاب کیلان خبر داد:
اجراهای ۵ پروژه آبرسانی در روستاهای رشت و خمام

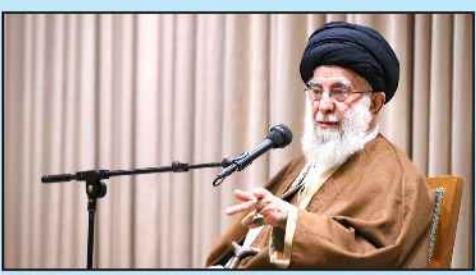


دولت‌های اسلامی رابطه سیاسی خود بازیم صهیونیستی را قطع کنند

صفحه ۲

www.soaljavabdaily.ir

دوشنبه ۲۹ آبان ۱۴۰۲
۶ جمادی الاول ۱۴۴۵
۲۰ نوامبر ۲۰۲۳
سال دهم - شماره ۲۳۷۵
صفحه ۸ ۵۰۰۰ تومان



استاندار کیلان با حضور در بیمارستان دکتر حشمت رشت:

پرستاران در تکمیل چرخه درمان نقش حیاتی دارند



مجتمع چاپ و بسته‌بندی نوین

NOVIN PRINTING & PACKAGING GROUP



تجهیز به:

... دستگاه چاپ روتogravur ۸ رنگ

... لیمیت بدون حلال

... برش رول به رول

... دستگاه روده کن (Central Seal)

... دستگاه بازرسی کننده (Inspecting Machine)

... دستگاه قطعه کن (Cutting Machine)

... پلیت ستر (Creo)

... دستگاه افست چهار رنگ

... دستگاه افست تک رنگ

... دستگاه چسب گرم تک خانه وینج خانه

... دستگاه جعبه چسبانی HI-PACK دهانه ۸۵

... دستگاه سلفون کش حرارتی TMC دهانه ۷۲

چاپ افست ۴ رنگ • چاپ روتogravur ۸ رنگ

پیش از چاپ • چاپ • پس از چاپ

دفتر مرکزی: رشت، خیابان سعیدی، نرسیده به سه راه معلم
تلفن: ۰۳۳۲۲۴۷۷۷-۳۳۲۳۹۱۲۷ • ۰۳۳۲۲۴۷۷۷-۰۳۳۲۳۴۰۷۶کارخانه: رشت، شهرک صنعتی سفیدرود، فلکه سوم، بلوار جنوبی
تلفن: ۰۳۳۰۰۰۱۶۱-۴

@novin.print

@ novin.print@yahoo.com

www.novinprint.ir

هموطن!

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

شماره حساب ۱۰۵۳۹۲۸۵۵۰۵

بانک ملی

شماره حساب ۱۰۲۵۰۷۲۰۸۰۰۰

بانک صادرات

تلفن: ۳۳۳۶۳۵۳۹



www.bazbarankhabar.ir

مدیرمسئول و صاحب امتیاز: کریم ذورسندي مژده



گلزار، بلوار دیلمان، خیابان وحدت

سن بازنشستگی افزایش می‌پاید

ایران: نمایندگان مجلس با افزایش سن بازنشستگی به صورت پاکانی به ازای سنتوات بایقمانه از خدمت موافق کردند.

نمایندگان در نشست علیه یکشنبه ۲۸ آبان مجلس شورای اسلامی وارد بررسی مواد و بندهای لایحه برنامه هفت توسعه، ارجاعی از کمیسیون تلقیق مجلس پرداختند. لایحه «ج» ماده ۲۹ این لایحه بر نامه به رای گذاشته شد و به تصویب رسید که به شرح زیر است:

زمنی گیر کردن آنها است اما با گذشت بیش از ۴۰ روز با پاکانی گیری همه توان ظرفی خود، هنوز نوانشتن آین کار را لجاجی هدند.

رهبر انقلاب اسلامی به مدت یک ساعت و نیم از آخرین دستاوردهای نیروی هوافضای سپاه پاسداران انقلاب اسلامی در محل نمایشگاه دائمی این نیرو بازدید کردند.

در این نمایشگاه که شامل بخش‌های موسوی، پهلوی، پادشاهی و فضایی بود، دستاوردهای جدید و پیشرفته را معرفت کردند.

نمایشگاه جوان نیروی هوافضای سپاه پاسداران تحت عنوان «از ایده تا حصول برای ایران قوی» به نمایش گذاشته شده بود.

همچنان با حضور رهبر انقلاب اسلامی در این نمایشگاه، از موشک هایپرسونیک

«فاخت»، سامانه‌های پدافندی متجر «مهرا» و

سامانه ارتقاء یافته «دی» و همچنین پهلوی «شاد» رونمایی شد.

موشک ماتور پایه هایپرسونیک «فتح»

که رونمایی شد، قادر است سامانه‌های

پدافندی اتفاق پست و منوط و بلند را با

چالش جدی مواجه کند. پهلوی «شاد»

نیز یک همراهی پهن پیکر با طول بال ۲۶

متر است که نوآند تا اتفاق ۶۰ هزار پا

پرواز کند و تا پیش از ۱ کیلومتر را در

جوانهای را می‌خواهد قرار گیرد. در پیش

توانشاند کارهای بزرگی انجام دهند و

نقطی نیاز حركت کرد.

رهبر انقلاب اسلامی در بخش گذاشته شده بود.

آخرین اتفاقات پیش‌رفتند که در حوزه

موسوی ماهواره و ارسال ماهواره به فضا

و نوآوردی های نمایشگاه بود.

آیت الله خامنه‌ای پس از بازدید از

نمایشگاه دستاوردهای

نیروی هوافضای سپاه در جمع فرماندهان

و مستولان داشتگاه علم و فنون هوافضای

عائشان از این نمایشگاه را شیرین

و مطابق خواسته های معاشر و نهادهای معتبر به صدور رای

را نیازمندی خواسته بود.

پیاده شده بود.

نیروی هوافضای سپاه در حال حركت و پیش‌رفت

هستند و ما باید تلاش کنیم تعقب نمائیم.

آیت الله خامنه‌ای، حركت و پیش‌رفت در

خوارازمی‌برتر می‌داند و پیشه آحاد بشر برای

مهمومه های نیروهای مسلح را سریع و

مطمئن خواهند بود.

پیاده شده بودند شتاب حركت، پیاده شده بودند

را نیازمندی خواسته بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

شناخته شده بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

شناخته شده بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

شناخته شده بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

شناخته شده بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

شناخته شده بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

شناخته شده بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

شناخته شده بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

شناخته شده بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

شناخته شده بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

شناخته شده بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

شناخته شده بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

شناخته شده بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

شناخته شده بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

شناخته شده بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

شناخته شده بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

شناخته شده بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

شناخته شده بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

شناخته شده بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

شناخته شده بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

شناخته شده بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

شناخته شده بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

شناخته شده بودند.

ایشان را پیش از این نیز می‌بینیم

و همچنان که هدف مانوبوی حمام و مقاوم و

خوب است اما در برخی بخشها وضعیت علمی ناشی از اینکه منکر بر غم

سؤال جواب

سال دهم - شماره ۲۳۷۵

پر نامه سپاه نیروها گلستان در گلستان اجرا می شود

مهم: فرمادنده سپاه نیروها گلستان از بزرگاری ۴ هزار و ۱۵۰ و پر نامه به هفته پیش در این استان خبر داد و گفت: از این تعداد ۵۰ پر نامه به صورت شاخص برگزار می شود.

سردار علی ملک شاهکوبی در جمع خبرنگاران اظهار کرد: از ۶۹ آبان تا ۵ آذر به عنوان هفته پیش نام گرفته است که پر نامه ایام با شعار پیش امید ملت ایران است اجرا خواهد شد.

فرمانده سپاه نیروها گلستان از بزرگاری چهار هزار و ۱۵۰ پر نامه خبر داد و افزود: پیش از ۵۰ پر نامه به صورت شاخص در این ایام برگزار می شود.

وی با اشاره به اینکه اجلالیه شهدا زن اهل سنت کشور ۸ آذر در پندرت کمن می شود، ادامه داد: ۹۰۰ شهید اهل سنت در کشور داریم، از این تعداد ۲۸ نفر گلستانی هستند که ۲۴ نفر آنها اهل سنت و ۱۴ نفر اهل تبعیت هستند.

وی از اصرام گروه های جهادی تخصصی و کشاورزی به اراضی سراسر استان خبر داد و افزود: گروه های جهادی تخصصی عمران نیز به مناطق محروم استان اعزام می شوند.

فرمانده سپاه نیروها گلستان با اینکه در این ایام ۵۶ پروردۀ محرومیت زدایی در مناطق محروم استان افتتاح خواهد شد، صريح کرد: با همکاری کمیته اسلام امام حمینی ۴۶۰ جهیزی را تقديم نوع عروسان گلستانی اظهار کرد.

ملک شاهکوبی اظهار کرد: از ۰۰:۰۰ تا ۱۰:۰۰ مخزن آب شرب ۲۰۰ متر مکعبی در روستای زرین گل علی آباد کنول افتتاح خواهد شد.

وی یاد بود تنهایانه روزنده مقادس میندوشت، پوش نذر خون، یادواره شهدای زن اهل سنت روستای قوهای، همایش دختران امروز، زنان و مادران را از دیگر پر نامه های این ایام اعلام کرد.

ملک شاهکوبی اظهار کرد: در ایام هفته پیش ۳۸ پروردۀ محرومیت زدایی به صورت منعکس با اعباری بالغ بر ۱۴ میلارد تومن در کمیشان افتتاح می شود، از ایندی سال تا کنون به ۸۵ روستا گلستان آب سانی شد.

فرمانده سپاه نیروها گلستان گفت: از ایندی سال ۲۳۴ میلارد تومن تسهیلات در عرصه های اقتصاد مقاومتی و اشتغالزایی پرداخت شد.

۴۰►

امانت داری اصل مهم فعالیت مجریان و عوامل اجرایی انتخابات است

ایران: پیش سداد انتخابات گلستان گفت: امانت داری و رازداری، یک اصل مهم برای مجریان و عوامل اجرایی انتخابات است که باید نسبت به آن حساس بود افاده در این مرحله از انتخابات، امکان انتشار اسامی ثبت نام کنندگان تا تایید صلاحیت نهایی وجود ندارد.

سید علی مهاجر در کارگاه آموخته شیوه های اجرایی انتخابات غرب استان اظهار کرد: به عنوان نماینده دولت خود را عامل به آموزه های دینی و فرامین و لایت فقهی می دانم لذا در سالی که امام خامنه ای را به تحقق انتخابات پر شور ابلاغ کرده اند خود را موظف و مکلف به آن می دانم.

وی افزود: اولین قدم در این مسیر رعایت اصل وحدت در اجرای فرایند انتخابات است و یکی از مصاديق وحدت توجه به جنسیت، قویت و مذهب در انتخاب معمتمین مردمی در شهرستان هاست که اتفاق افتاد است.

وی اظهار کرد: ستادهای اجرایی، نظارت و بازرسی، همه یک خانواده با یک هدف مشترک هستند لذا نباید نسبت به یکدیگر موضوع و سوءظن داشته باشیم.

مهاجر تاکید کرد: یکی از وظایف مهمی که بددهد هیات اجرایی قرار دارد، انتخاب شعب اخذ رای است ضمن این که باید از هم اکنون نسبت به جانایی آن اقدام شود و لازم است در جانایی شعب جواب مختلف در طبقه بندی حساس، نبیه حساس و عادی، سنجیده شود.

۴۰►

کودک گروگان گرفته شد در گنبد کاووس رهایی یافت

ایران: فرمادنده انتظامی گنبد کاووس در شرق استان گلستان گفت: با تلاش مأموران انتظامی این شهرستان، گوکی که به عنوان یک منهن گروگان گرفته شده بود در کمتر از یک ساعت رهایی یافت. به گزارش عاونت اجتماعی انتظامی گلستان، سرهنگ «نادعلی صادقی» درباره جزیبات این گروگان گفیر اظهار داشت: به دنبال اعلام مرکز فواید این ۱۱۰ مینی بی و فرعی یک فقره در گیری و چافکشی به علت اختلالات شخصی در یکی از روستاهای گنبد کاووس، پلاصاله مأموران انتظامی به محل اعزام شدند.

وی افزود: مهم بامشاهده پیلس برای فرار از قانون اقدام به گروگان گیری یک کودک خردسال کرد که در این حله مأموران با انعام عملیات روانی و اقدامات خاص پیلسی موفق شدند در کمتر از یک ساعت گروگان را صحیح و سالم آزاد کرد و مهمنم را دستگیر کرد. سرهنگ صادقی به اشاره به تحویل کودک خردسال به خاناده اش، اضافه کرد: مهم پس از تشکیل بروندن به مراجع قضایی معزی.

۴۰►

پر نامه ریزی برای ایجاد ۴ شهرک جدید در گلستان

مدیر کل راه و شهرسازی گلستان از برname ریزی برای ایجاد چهار شهرک جدید در این استان خارج از محدوده های شهری خبر داد.

مهدی ملک گفت: ایجاد این شهرک ها در پیرامون گرگان بندگز، اینچه برون و تل آباد، در مجموع به مساحت ۷۰ هکتار بریزی شده است.

ملک افزود: یکی دیگر از روش های تامین زمین برای ساخت واحد های نهضت ملی مسکن در استان، توافق با اشخاص حقیقی و حقوقی است.

وی با این اینکه همه بانک ها موظف هستند، تسهیلات نهضت ملی در قالب خودمالکی را پرداخت کند، اضافه کرد: چنانچه اتفاق نفتد، در صدد جرمیه که در قانون دیده شده است، اعمال خواهد شد.

۴۰►

خبر اخبار استان گلستان

دوشنبه ۲۹ آبان ۱۴۰۲ - ۶ جمادی الاول ۱۴۴۵ - ۲۰ نوامبر ۲۰۲۳

سواده پوستار در پیمارستان های دولتی گلستان کشوری است

ابرنا: سپریست اداره پرستاری دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گلستان گفت: میانگین نیروی پرستاری فعال در بیمارستان های دولتی استان در مقایسه با نظریه های کشوری بالاتر است اما برای مراقبت اسناندار به خصوص در بخش های جراحی و شیفت های عصر و شب همچنان به جذب پیش از این تاریخ داریم. فرداد کرد به مناسبت ولادت حضرت زین (س) و روز پرستار در گفت و گو با خبرنگار این شاخص ضریب نیرو به تخت در بیمارستان های دولتی کشور را ۱۱۲ اعلام کرد و افزود: این ضریب در بیمارستان های دولتی گلستان ۱۳۰ است اما در بیمارستان های تخصصی حتی به ۲ پرستار در ازای ۳ تخت و یا یک پرستار به ازای ۴ تخت است.

وی افزود: میانگین استانداره حضور پرستار در مرکز درمانی، یک پرستار به ازای ۳ یا ۴ تخت است.



وی افزود: با وجود وضعیت بهتر گلستان نسبت به کشور در ضریب پرستاری، به دلیل خدمات ارائه شده بر اساس نوع تخصص و مراقبت بخش های داخلی در بیمارستان صیاد شیرازی گرگان کمپود نیروی پرستاری داریم که برای نیازی لازم توسط معاونت نیرو در حال جامد است.

سپریست اداره پرستاری دانشگاه علوم پزشکی گلستان گفت: چهار هزار و ۱۶۰ نفر به عنوان کادر پرستاری شامل هزار و ۳۱۱ کارشناس و کارآن دار در بیمارستان های

زیر مجموعه دانشگاه علوم پزشکی گلستان فعالیت دارند.

کرد ادامه داد: علاوه بر این ۵۷۰ نفر به عنوان کادر پرستاری دارند.

بیمارستان های بخش خصوصی، تامین اجتماعی، ارتش و کاپری

فعالیت می کنند و کمپود نیرو در این مرکز وجود ندارد.

وی بیان کرد: پرستاران به دلیل توجه اقتصادی و تامین نیزه های زندگی و میثاشت دانشگاه علوم پزشکی گلستان مطالباتی در خصوص پزشکی اضافه کار و تعرفه پرستاری کشور هم مطرب است.

سپریست اداره پرستاری دانشگاه علوم پزشکی گلستان گفت: چهار هزار و ۱۲۶ نفر به عنوان کادر پرستاری شامل هزار و ۵۱۲ پرستار،

۲۸۲ کارشناس و کارآن هوشبیری و بهار در بیمارستان های

عمل و تعدادی هم به عنوان کمک پرستاری شامل هزار و ۳۱۱ کارشناس و کارآن دار در بیمارستان های

زیر مجموعه دانشگاه علوم پزشکی گلستان فعالیت دارند.

کرد ادامه داد: علاوه بر این ۵۷۰ نفر به عنوان کادر پرستاری دارند.

بیمارستان های بخش خصوصی، تامین اجتماعی، ارتش و کاپری

فعالیت می کنند و کمپود نیرو در این مرکز وجود ندارد.

وی بیان کرد: پرستاران به دلیل توجه اقتصادی و تامین نیزه های زندگی و میثاشت دانشگاه علوم پزشکی گلستان مطالباتی در در خواست های جامعه پرستاری کشور هم مطرب است.

سپریست اداره پرستاری دانشگاه علوم پزشکی گلستان گفت: میان ۳۰۰ هزار و یک پرستار کار و تعرفه پرستاری کشور هم مطرب است.

پرداختی اضافه کار بازنگری اضافه کار و تعرفه پرستاری کشور هم مطرب است.

ایران: مدیر جهاد کشاورزی گفت:

کشاورزی ۲۵ مورد تغییر گردید

کاربری غیرمجاز و ساخت و ساز

در اراضی ملکیت این شهرستان

به مساحت ۱۰ هکتار طبقه ۲

به داشتگان گفت: در هفته

به داشتگان خبر داد و گفت: به داشتگان

اخطار و مهلت داده شد تا عرضه

را به وضیعت قبلی باز گرداند.

عبدالملک آرخی در جلسه فوق

العاده ساخت و ساز غیرمجاز در

گنبد کاووس افزود: علاوه بر مورد

اشارة شده، ۱۱ مورد ساخت و ساز

ساز غیرمجاز دیگر در جلسه پنجم

از اضافه کار بازنگری اضافه کار

کرد: طرح تعریف پرستاری که از سال ۱۴۰۱ اجراء شد

نیازمند بازنگری است چرا که مبلغ تعریف پرستاری در مقایسه با تعریف

پرستاران پس از توجه مخصوصی می شود در صورتی که در کشور های

دیگر اختلافات تعریف پرستاران پس از توجه مخصوصی داشت.

۴۰►

پیشگیری از تغییر کاربری ۵۰ هزار مترمربع زمین کشاورزی در گرگان

مهر: دادستان مرکز گلستان گفت: از تغییر کاربری ۵۰ هزار مترمربع

زمین کشاورزی در گرگان جلوگیری شد.

محصول اسپلبلو از اداء نلاخت ها برای جلوگیری از خود شدن

زمین های کشاورزی و ساخت و ساز های غیرمجاز در استان گلستان

اظهار کرد: تغییر کاربری ۵۰ هزار مترمربع زمین کشاورزی در گرگان جلوگیری شد.

وی افزود: ساختهای کشاورزی در حال تخریب شده اند.

کاربری زمین های کشاورزی و بازی، قلع و قمع شد.

وی ادامه داد: مهندسین گرفته اند که حکم آن

در دادگاه قطعی شده بود، اجراء شد.

دادستان اسپلبلو افزود: با تخریب این بنای ساخته شده ای از تغییر کاربری ۵۰ هزار

مترمربع از زمین های کشاورزی شهرستان جلوگیری شد.

۴۰►

رفع مخاطره از ۱۶ نقطه اولویت دار حادثه ساز جاده ای گلستان



پاسخگاه خبرنگاران جوان: معاون همراهی اداره ای از استاندار

گلستان از رفع مخاطره از شانزده نقطه اولویت دار جاده ای

در این استان خبر داد.

سید مهدی مهابی بعد از امروز در حاشیه های شورای همایه

trafic استان گفت: از ۹۵ نقطه حادثه ای در استان ۳۹

سوال جواب

سال دهم - شماره ۲۳۷۵

نایاب کم خونی پر سلامت بدن

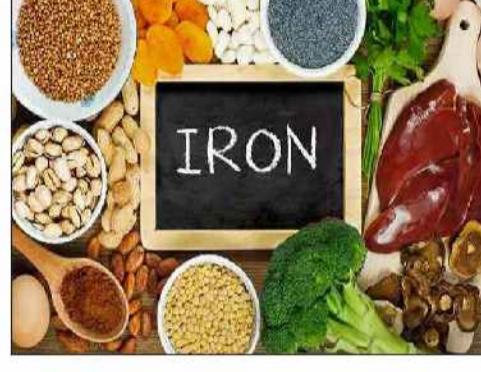
شایع ترین عارضه ناشی از فقر آهن، آنمی (کم خونی) است. افراد باید برای دوری از این مشکل مواد خواراکی سرشار از آهن نظری استخراج، گوشت قرمز و کلو حلوبی مصرف نمایند.

مصرف این مواد خواراکی به نفع کم خونی کمک می کند بلکه موجب کاهش کلسترول بدن هم می شود. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، میزان بالا کلسترول عمدتاً عاملی بروز بیماری قلبی-عروقی و سکته است و سالانه موجب مرگ حدود ۲۶ میلیون نفر در جهان می شود.

آنچه کم ماده معدنی هم در انتقال اکسیژن در خون است که در تنفس میان بدن، سیستم اینتی و حفظ عملکرد مطلوب روده و معده نفخت دارد.

طبق اعلام موسسه ملی سلامت، مردان بزرگسال باید روزانه حداقل ۸ mg آهن و زنان ۱۸ mg از این ماده معدنی مفید استفاده نمایند.

اگر بدن دچار کمبود آهن باشد در عرض رسیک ابتلا به انواع بیماری ها و مسلسلاتی با ویژگی های خستگی، ضعف، سرد و یوشه پوشه شدن پوست قرار می گیرد.



کمبود آهن در پی از دست دادن خون، کمبود آهن در رژیم غذایی، ناتوانی بدن در جذب این ماده معدنی، و بارداری روی اشاره می شود.

آنمی (کم خونی)

کمبود آهن می تواند موجب کمبود سلول های قرمز خون سالم شده و در نهایت آنمی روی دهد.

مشکلات قلبی

کمبود آهن می تواند موجب تنش مانظم قلب شود که در نهایت منجر به بروز مشکلات قلبی نظری بزرگ شدن قلب با نارسایی قلبی می شود.

زایمان و زوهنگام

اگر شدید میزان آهن در طول بارداری می تواند منجر به زایمان زوهنگام یا زدن کم کودک در زمان تولد شود.

رشد سرکوب شده

کمبود آهن می تواند موجب اختلال در رشد کودک شود.

در اکثر غذاها بافت میشود، اما نمونه های فوق دارای مقابله پیشتری از این ویتامین های باشند. پخت و پز در روغن آفتابگردان نیز نسبت به روغن های عمومی که در سیاری از فروشگاه های بافت می شوند، گزینه بهتری می باشد که به حفظ پیش و ویتامین ای موقع پختن غذاها کمک می کند.

■ **نوشیدن چای سبز پیشتر**
نوشیدن چای سبز بهتر از اکسیدان قوی و دلایلی دارد، موشمع تحقیق پیش از معرفت دریاچه بیماری از مغقولین دریاچه بیماری آزادیم وجود نداشت. میزان چای سبز باعث بهبود عملکرد شناختی در بیماران ابتلا به آزادیم و جنون می باشد. همچنین مطالعات به چای سبز به عنوان گزینه ای برای درمان آینده نگاه می کنند. مطالعات پیشتری چهت درمان های آینده مورد نیاز است اما تحقیقات اخیر این در چای نشان داده اند که ماء فعال اصلی در چای ECGC اند که ماء تکلیف پیشترین بد که منجر به بیماری آزادیم شده می شود.

■ **حقایق پیشتر و تغییرات ریتمی سالم**

در حالی که تحقیقات مختلفی راجع به آزادیم

است، مشاهده شده که چای سبز باعث بهبود عملکرد شناختی در بیماران ابتلا به آزادیم و جنون می باشد. همچنین مطالعات به چای سبز به عنوان گزینه ای برای درمان آینده نگاه می کنند. مطالعات پیشتری چهت درمان های آینده مورد نیاز است اما تحقیقات اخیر این در چای نشان داده اند که ماء فعال اصلی در چای ECGC

است که ماء تکلیف پیشترین بد که منجر به

بیماری آزادیم شده می شود.

■ **پهلو و غذاهای اداری و یوتین**

که بدن برای میازده شده نتوت ها که در چنانکه اکسیدان های پیشماری در بدن وجود دارد، می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سرطان را افزایش دهد. تولید آنتی اکسیدان کافی برای سلامت عمومی بسیار در حال تجارت است، یک رژیم تغذیه ای سالم غذی از غذاهای اداری و یوتین بد که منجر به بیماری آزادیم شده می شود.

■ **برترین غذاهای اداری و یوتین**

که بدن برای میازده شده نتوت ها که

به عنوان «فی میوه» استناده شده اند به کاهش

وجود دارد، می تواند خطر ابتلا به بیماری های

قلبی و سرطان را افزایش دهد. تولید آنتی

اکسیدان کافی برای سلامت عمومی بسیار

حائز اهمیت می باشد.

■ **پهلو و غذاهای اداری و یوتین**

که بدن برای میازده شده نتوت ها که

به عنوان «فی میوه» استناده شده اند به کاهش

وجود دارد، می تواند خطر ابتلا به بیماری های

قلبی و سرطان را افزایش دهد. تولید آنتی

اکسیدان کافی برای سلامت عمومی بسیار

حائز اهمیت می باشد.

■ **مشاهده شده شده نتوت ها که**

به عنوان «فی میوه» استناده شده اند به کاهش

وجود دارد، می تواند خطر ابتلا به بیماری های

قلبی و سرطان را افزایش دهد. تولید آنتی

اکسیدان کافی برای سلامت عمومی بسیار

حائز اهمیت می باشد.

■ **مشاهده شده شده نتوت ها که**

به عنوان «فی میوه» استناده شده اند به کاهش

وجود دارد، می تواند خطر ابتلا به بیماری های

قلبی و سرطان را افزایش دهد. تولید آنتی

اکسیدان کافی برای سلامت عمومی بسیار

حائز اهمیت می باشد.

■ **مشاهده شده شده نتوت ها که**

به عنوان «فی میوه» استناده شده اند به کاهش

وجود دارد، می تواند خطر ابتلا به بیماری های

قلبی و سرطان را افزایش دهد. تولید آنتی

اکسیدان کافی برای سلامت عمومی بسیار

حائز اهمیت می باشد.

■ **مشاهده شده شده نتوت ها که**

به عنوان «فی میوه» استناده شده اند به کاهش

وجود دارد، می تواند خطر ابتلا به بیماری های

قلبی و سرطان را افزایش دهد. تولید آنتی

اکسیدان کافی برای سلامت عمومی بسیار

حائز اهمیت می باشد.

■ **مشاهده شده شده نتوت ها که**

به عنوان «فی میوه» استناده شده اند به کاهش

وجود دارد، می تواند خطر ابتلا به بیماری های

قلبی و سرطان را افزایش دهد. تولید آنتی

اکسیدان کافی برای سلامت عمومی بسیار

حائز اهمیت می باشد.

■ **مشاهده شده شده نتوت ها که**

به عنوان «فی میوه» استناده شده اند به کاهش

وجود دارد، می تواند خطر ابتلا به بیماری های

قلبی و سرطان را افزایش دهد. تولید آنتی

اکسیدان کافی برای سلامت عمومی بسیار

حائز اهمیت می باشد.

■ **مشاهده شده شده نتوت ها که**

به عنوان «فی میوه» استناده شده اند به کاهش

وجود دارد، می تواند خطر ابتلا به بیماری های

قلبی و سرطان را افزایش دهد. تولید آنتی

اکسیدان کافی برای سلامت عمومی بسیار

حائز اهمیت می باشد.

■ **مشاهده شده شده نتوت ها که**

به عنوان «فی میوه» استناده شده اند به کاهش

وجود دارد، می تواند خطر ابتلا به بیماری های

قلبی و سرطان را افزایش دهد. تولید آنتی

اکسیدان کافی برای سلامت عمومی بسیار

حائز اهمیت می باشد.

■ **مشاهده شده شده نتوت ها که**

به عنوان «فی میوه» استناده شده اند به کاهش

وجود دارد، می تواند خطر ابتلا به بیماری های

قلبی و سرطان را افزایش دهد. تولید آنتی

اکسیدان کافی برای سلامت عمومی بسیار

حائز اهمیت می باشد.

■ **مشاهده شده شده نتوت ها که**

به عنوان «فی میوه» استناده شده اند به کاهش

وجود دارد، می تواند خطر ابتلا به بیماری های

قلبی و سرطان را افزایش دهد. تولید آنتی

اکسیدان کافی برای سلامت عمومی بسیار

حائز اهمیت می باشد.

■ **مشاهده شده شده نتوت ها که**

به عنوان «فی میوه» استناده شده اند به کاهش

وجود دارد، می تواند خطر ابتلا به بیماری های

قلبی و سرطان را افزایش دهد. تولید آنتی

اکسیدان کافی برای سلامت عمومی بسیار

حائز اهمیت می باشد.

■ **مشاهده شده شده نتوت ها که**

به عنوان «فی میوه» استناده شده اند به کاهش

وجود دارد، می تواند خطر ابتلا به بیماری های

قلبی و سرطان را افزایش دهد. تولید آنتی

اکسیدان کافی برای سلامت عمومی بسیار

حائز اهمیت می باشد.

■ **مشاهده شده شده نتوت ها که**

به عنوان «فی میوه» استناده شده اند به کاهش

وجود دارد، می تواند خطر ابتلا به بیماری های

قلبی و سرطان را افزایش دهد. تولید آنتی

اکسیدان کافی برای سلامت عمومی بسیار

حائز اهمیت می باشد.

■ **مشاهده شده شده نتوت ها که**

به عنوان «فی میوه» استناده شده اند به کاهش

وجود دارد، می ت

