

سؤال جواب

سال دهم - شماره ۲۴۱۱

نماینده ولی فقیه در استان گیلان تأکید کرد:
ضرورت تقویت وفا و هماهنگی میان مدیران در گفتمان ملی
 مدیران ناکارآمد آسیب‌زا بوده و کشور را دستخوش خواست کردند



سؤال جواب: نماینده ولی فقیه در استان گیلان با پیام اینکه امروز هیچ کشوری حق تصمیم‌گیری برای ملت ایران را ندارد گفت: رسانه‌های معاون همواره سعی در نگفتن حقایق و زیرسوال بردن نظام اسلامی دارند در حالی که جمهوری اسلامی بزرگترین خدمات را به طول آراه داده است.

ایت الله رسول فلاحی در نشست هماهنگی برنامه‌های مناد مدد فجر انقلاب اسلامی استان گیلان، شهادت جمعی از افزاران روزنقد مطهر شهید سلمانی در گلزار شهدای کرمان را تسلیت گفت و اظهار داشت: انقلاب اسلامی همیشه مستخوش این گونه فراز و شیبها بوده است.

نماینده ولی فقیه در استان گیلان با اشاره به اهمیت ایثارگری‌ها و جانشانی‌ها در عرصه‌های انقلاب تصریح کرد: انقلاب اسلامی براساس ۳ مولفه استقلال، آزادی و جمهوری اسلامی همراه با خاستگاه ملی و دینی شکل گرفت و در پی آن، مردم مسلمان خواهان عملی شدن احکام اسلام در کشور شاند و تا امروز نیز در این زمینه موقوفاتی‌های فراوانی داشته‌اند.

ایت الله فلاحی با این ایکه مذکور دولت‌های لیبرالیست بعد از انقلاب اسلامی، کشور را را در حق غب نگه داشتند افزود: وجود مردان نایاب و ناکارآمد نیز آسیب‌زا بوده و کشور را مستخوش خواست کردند: مدیران نایاب یا دنگار زده شوند.

امام جمعه رشت بزرگنمایی لکه‌های سیاه کوچک و نگفتن خدمات

پرورگ را از جمله اهداف دشمن و رسانه‌هایشان در جنگ‌های شناختی، ادراکی و مجازی دانست و پیان کرد: جمهوری اسلامی امروز در ۳ مولفه

قدرتمندی شد اما دشمن با زیگان‌نمایی لکه‌های سیاه در تلاش است تا

مردم موقوفاتی‌ها و خدمات نظام را نایبنت.

وی با پیام اینکه جمهوری اسلامی ایران امروز در دنیا منقول شده است و هیچ کشوری حق تصمیم‌گیری برای ملت ایران را ندارد گفت:

پایانی ایران به قوانین خودش، بزرگترین دستاورده انقلاب اسلامی بود اما کشورهای غربی و اروپایی که ادعای ازادی دارند آیا ازادی بمعنای واقعی در این کشورها وجود دارد؟

نماینده ولی فقیه در استان گیلان به تظاهرات گسترده مردم فنا در حمایت از مردم غریه شاره و پیان کرد: امروز حمایت برخی ملت‌های غیر مسلمان از مردم مظلوم فلسطین حق بیش از اکثر شهرونهای اسلامی است که پایه‌های ارادت.

ایت الله فلاحی، ساخت‌ها و تسهیل پایان تا پیویش شم مناسک گذاری در استان را معتقد است.

حال فعالیت سنت و قدم به بزرگنمایی که اعلیه چشم‌گیری مردم از دین و بی‌دين و بین خودان و تاکید کرد: رسانه‌های معادن همواره معنی در

نگفتن حقایق و زیرسوال بردن نظام اسلامی دارند در حالی که جمهوری اسلامی بزرگترین خمام را به مردم خواهد داده است.

امام جمعه رشت با تاکید بر ضرورت تقویت وفا و هماهنگی میان

مدیران در گفتمان ملی و شهروندان را متعال و مسئولان تذکر داده شود که وظیفه رسیدگی به مشکلات مردم را همهدار سنت.

وی با اشاره به ادعای دروغین حقوق بشر توسعه کشورهای غربی و آمریکا گفت: کشورهای مدعی حقوق بشر و حمایت از حقوق زنان، امروز بیش از ۲۲ هزار زن و کوکد مظلوم را در غیره به خاک و خون کشیدند و این جنایتکاران که این تعداد انسان کشته‌اند ایا لایق نظر دادند و تصمیم‌گیری برای شش سند؟

نماینده ولی فقیه در استان گیلان از سخنرانان مجلس در این ایام خواست که به روشنگری درباره ماهیت جنایات اسکنبدار در غیره پردازند و افزود: جمهوری اسلامی در طول این سال‌ها خدمات فراوانی به ملت خود ارائه داده است.

۴۰

رئیس شورای شهر رشت:

تمام دستگاه‌ها در حوزه فرهنگ نفس دارند

ایجاد پارک جدید یاتوان در رشت



سؤال جواب: رئیس شورای اسلامی شهر رشت گفت: در حوزه فرهنگ تمامی دستگاه‌ها از جمله آموزش و پرورش و... نقش دارند و یقیناً خانواده مهم ترین حوزه در شکل گیری شخصیت انسان است.

محمد حسین واقع کارگرینی در دیدار با جمعی از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان

وی با اشاره به پخشی از دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.

وی با این ایکه دغدغه مند این جمعیت از یاتوان مطالبه گز

رشت در حوزه مباحث فرهنگی و اجتماعی اظهار کرد: مباحثی که در این

نشست مطرح شد شدن دانه‌های دغدغه مند این جمعیت از یاتوان است.</p

سوال جواب

سال دهم - شماره ۲۴۱۱

چهارشنبه ۲۰ دی ۱۴۰۲ - ۲۷ جمادی الثانی ۱۴۴۵ - ۱۰ زانویه ۲۰۲۴

علمی و پژوهشی

حذف صبحانه خطر مرگ را افزایش می‌دهد

قلیلی و عروقی نبود.

خلوده ۵ درصد از این افراد هرگز صبحانه نخوردند، حدود ۱۱ درصد به ندرت، ۲۵ درصد آنها گاهی و ۶۰ درصد هر روز صبحانه می‌خوردند. بر اساس تابع تعاملی از این تحقیقات، ریسک مرگ در اثر بیماری‌های قلبی عروقی در افرادی که هرگز صبحانه نمی‌خورند، بد میزان ۸۷ درصد بالاتر از سایرین است. حذف وعده صبحانه با تغیر در اشتها، افزایش شمار خون، تغییرات خطناک در میزان چربی و کاهش ضایعه‌نده پس از صرف غذا ارتباط دارد. بسیاری از تحقیقات پیشین نشان می‌دهند خوردن صبحانه دارای مزایای منعده‌ی برای سلامت است و بر اساس یکی از این تحقیقات سرف صبحانه به کاهش وزن کمک می‌کند. با وجود این برخی از تحقیقات اعلام شده است که حذف وعده صبحانه مزایایی مانند کاهش اشتها، جلوگیری از پری و جلوگیری از التهاب را برای بدن به همراه دارد.



تحقیقات دانشگاه آیوا واقع در آمریکا دریافتند حذف وعده صبحانه منجر به افزایش خطر مرگ در اثر بیماری‌های قلبی می‌شود. در این تحقیقات اعلام شده است که حذف وعده صبحانه مزایایی بزرگ‌سال که بین سال‌های ۱۹۹۴ تا ۱۹۹۸ میلادی به عنوان مؤثر است، این میزان سلامت و تغییرات اطلاعات تعداد ۶ هزار و ۵۰۰ دارد و برای رشد کودکان سیار مقدار است. افزون بر این کلم بروکلی سالم فیر بالایی غذایی پروری شده بود و سرشوار از متابع ویتمین و کارش کودکان.

مرغ سرشار از این مقدار مغز کودکان دارد، فرزون بر این تغییر پولاد، روی، آهن و سلنجی دارد.

تغییر مرغ را می‌توان به وسیله‌ی جذاب برای کودکان در انسان مواد غذایی مانند کافکلی مانند کیک، الوچه کوکو و سالاده استفاده کرد، که تغییر می‌شود تغییر مرغ را ۲ یا ۳ بار در هفته در وعده صبحانه کودکان گنجانه شود.

■

سبزی برای تضمین سلامت چشم و

گوارش کودکان

کلم بروکلی یکی از بهترین متابع گیاهی

کلسیوم محسوب می‌شود که یک ماده مغذی

برای رشد کودکان است.

زیرا در سلامت

سلول‌های چشم و جلوگیری از تخریب

محلی موثر است، این میزان سالم فیر بالایی

دارد و برای رشد کودکان سیار مقدار است. افزون بر این کلم بروکلی سرشوار از متابع گیاهی

غذایی پروری شده بود و سرشوار از متابع گیاهی

آهن، میزبیوم، فسفر، پانیوم، زینک، روی و

بولک اسید بوده و سرشوار از متابع ویتمین و

عصبی کودکان تکمیل می‌کند.

متضمن صسان توصیه می‌شوند والدین در رژیم

غذایی روزانه کودکان از بروکلی خام یا

همچنین توصیه می‌شود از کلم بروکلی خام یا

پخاریز شده در رژیم غذایی کودکان استفاده

شود و اگر کودکان مصرف بروکلی به صورت

خام یا بخاریز را دوست نداشته باشند می‌شوند.

گروه b بروکلی در این تغییر مرغ دارای ویتمین‌های

سبزی مقدار در سوب استفاده کرد.

دو ماده مهم در شیر برای رشد استخوان ها

برخی از آجیل‌ها با بودنگها را به شیر اضافه

کنند تا کودکان با علاوه بشتری از این نوشیدنی

مفید و ضروری در طول روز استفاده کنند.

■ پروتئینی برای رشد مغز و باهوشی

کودکان

تغییر شیر به تنهایی ندارند والدین می‌توانند

برخی از آجیل‌ها با بودنگها را به شیر اضافه

کنند تا کودکان با علاوه بشتری از این نوشیدنی

مفید و ضروری در طول روز استفاده کنند.

■ افزون بر این شیر دارای طبق گستره‌ای

از ماده مغذی ضروری شامل بروکلی، روی،

ویتمین D a بروکلادون) و B12 است.

همچنین نیاز بدن کودکان به پد، نیاسین و

ویتمین B6 را می‌کند.

افزون بر این تغییر مرغ دارای ویتمین‌های

گروه b بروکلی در این شیر زیر روزانه برای رشد

کودکان بسیار هم است و اگر کودکان علاقه به

دو ماده مغذی سالم باشد می‌شوند.

■ گیوپروفوت

گیوپروفوت آنتی اکسیدان فراوانی دارد و سبب تقویت کبد

مناسبی مصرف کنند تا مکم این دسته از سواد غذایی

سلامت داشته باشند.

کبد مهمندین قسمت بدن از

لتهابات کافی کاهش پیدا می‌کند و مکاتیس بدن افزایش می‌کند.

■ پلپوت

خانواده تنشکها مخصوصاً پلپوت اینی اکسیدان دارد

و کمک می‌کند تا کبد از میکللات و بیماری‌ها در امان بماند.

همچنین به کمک این میوه سیستم ایمنی بدن تقویت می‌شود.

■ انگور

تفاهی متفاوت مخفی شناس داده اند که انگور منبع خوبی از انواع

ویتمین‌های سالم دارد.

و اگر به آن وجه تکمیل چار عارضه‌های

اینچنانه می‌دهد با توشه بسته شده باشند.

■ چای سبز و سیاه

شیرینی از اینچیمهای بدن را افزایش می‌دهد، آزمیمها

چای سبز و سیاه آنچیمهای بدن را افزایش می‌دهد، آزمیمها

■ گیوپروفوت

پیماران کبدی سالم باید بیماری ماده غذایی خاصی

پیمارانی که جار میکشانند کبدی هستند باید نوشینی شود.

■ میوه

گیوپروفوت آنتی اکسیدان فراوانی دارد و سبب تقویت کبد

مناسبی مصرف کنند تا مکم این دسته از سواد غذایی

سلامت داشته باشند.

کبد مهمندین قسمت بدن از

لتهابات کافی کاهش پیدا می‌کند و مکاتیس بدن افزایش می‌کند.

■ گوجه فرنگی

خانواده تنشکها مخصوصاً پلپوت اینی اکسیدان دارد

و کمک می‌کند تا کبد از میکللات و بیماری‌ها در امان بماند.

همچنین به کمک این میوه سیستم ایمنی بدن تقویت می‌شود.

■ خانواده

فهوه سرشوار از آنی اکسیدان است و همانطور که می‌دانید

آنچه می‌دهد با توشه بسته شده باشند.

با توشه بسته شده باشند.

کبدی هستند باید میکم اینی از اینها

قرار گیرد می‌پردازیم.

■ سبزیجات

پیماران غذایی بسته شده باشند.

در اینجا به معرفی ماده غذایی خاصی

پیماران داشته باشند.

ویتمین‌های میوه همیشه می‌توان از اینها به شیر گیری کرد.

■ میوه

پیماران داشته باشند.

ویتمین‌های میوه همیشه می‌توان از اینها به شیر گیری کرد.

■ گوجه فرنگی

پیماران داشته باشند.

ویتمین‌های میوه همیشه می‌توان از اینها به شیر گیری کرد.

■ خانواده

پیماران داشته باشند.

ویتمین‌های میوه همیشه می‌توان از اینها به شیر گیری کرد.

■ گوجه فرنگی

پیماران داشته باشند.

ویتمین‌های میوه همیشه می‌توان از اینها به شیر گیری کرد.

■ گوجه فرنگی

پیماران داشته باشند.

ویتمین‌های میوه همیشه می‌توان از اینها به شیر گیری کرد.

■ گوجه فرنگی

پیماران داشته باشند.

ویتمین‌های میوه همیشه می‌توان از اینها به شیر گیری کرد.

■ گوجه فرنگی

پیماران داشته باشند.

ویتمین‌های میوه همیشه می‌توان از اینها به شیر گیری کرد.

■ گوجه فرنگی

پیماران داشته باشند.

ویتمین‌های میوه همیشه می‌توان از اینها به شیر گیری کرد.

■ گوجه فرنگی

پیماران داشته باشند.

ویتمین‌های میوه همیشه می‌توان از اینها به شیر گیری کرد.

■ گوجه فرنگی

پیماران داشته باشند.

ویتمین‌های میوه همیشه می‌توان از اینها به شیر گیری کرد.

■ گوجه فرنگی

پیماران داشته باشند.

ویتمین‌های میوه همیشه می‌توان از اینها به شیر گیری کرد.

■ گوجه فرنگی

پیماران داشته باشند.

ویتمین‌های میوه همیشه می‌توان از اینها به شیر گیری کرد.

■ گوجه فرنگی

پیماران داشته باشند.

ویتمین‌های میوه همیشه می‌توان از اینها به شیر گیری کرد.

■ گوجه فرنگی

پیماران داشته باشند.

ویتمین‌های میوه همیشه می‌توان از اینها به شیر گیری کرد.

■ گوجه فرنگی

پیماران داشته باشند.

ویتمین‌های میوه همیشه می‌توان از اینها به شیر گیری کرد.

■ گوجه فرنگی

پیماران داشته باشند.

ویتمین‌های میوه همیشه می‌توان از

