



روزنامه فرهنگی اجتماعی سیاسی

حل کامل مساله معیشت مردم

حداقل ۳ سال طول می کشد

بانک مرکزی رکورد ۱۰ ساله چاپ پول

را تکذیب کرد

دوران پساغتشاشات و تغییر لحن بی بی سی و اینتر نشنال

با آرام و عادی شدن شرایط کشور و به عبارتی پایان اغتشاشات، مراکز رسانه ای که مأموریت ایجاد هیجان و ضریب دادن به شورش ها در ایران را به عهده داشتند، بصورت محسوس، لحن خود را تغییر داده و منتظر دریافت دستورالعمل های جدیدی برای زمینه چینی جهت اغتشاشات سال های آینده هستند.

بررسی دقیق و آماری اخبار و گزارش های رسانه های معاند و تحلیل محتوای مناظره ها و گفتگوهای به اصطلاح کارشناسی آنها مبین روی آوردن به برنامه های درازمدت تر است که بجای امروز ، دهه آینده کشور را نشانه رود.



انتقاد وزیر کشور از مرکز گرایي در

دیوان سالاری کشور

پرستاران ما با دانش روز آشنا هستند

وزیر بهداشت با اشاره به شهادت ۷۰ پرستار مدافع سلامت در دوران کرونا گفت: در کشور ما پرستاران خالصانه مجاهدت کردند و با دانش روز آشنا هستند. دکتر بهرام عین‌اللهی در مراسم بزرگداشت مقام پرستار که در سالن اجلاس سران و با حضور رئیس جمهور برگزار شد، عنوان کرد: تقارن روز پرستار امسال با هفته بسیج را به فال نیک گرفته و این روز بزرگ را که مصادف با ولادت حضرت زینب(س) است به تمام پرستاران خدم و شریف کشورمان تبریک عرض می‌کنم. وی افزود: شأن و منزلت پرستاران در نظر مردم رفیع است و در سال‌های اخیر که درگیر همه گیری کووید ۱۹ بوده ایم، اعتماد و احترام مردم به جامعه خدم و فداکار پرستاری روزافزون شده است.

یادداشت امروز:

آن سو و این سوی عصر ما

سیدروح الله بار دیگر به انقلاب اسلامی جان‌بخشید، همانگونه که آرمان عاشقانه در راه آرمان جمهوری اسلامی غریبانه و خونین پر کشید. حریم حرم شاهچراغ مقتل شهدایی شد که کبوترانه، به عشق در آسمان نیایش بال گشوده بودند و تا ضریح آسمان راهی شدند. این بار جبهه جهاد وسط میدان است و همه در خط مقدم‌اند. راه روشن است و نائب امام زمان(عج) پرچمدار و آن‌سوتر در هلهله جبهه کفر و نفاق، شیطان حکم‌فرماست و قهقهه مستانه‌اش نفرت انگیز.

قتل ۲۰۰ شخص حقیقی توسط زامبی های مجازی

در نتیجه آشوبگرها تاکنون ۲۰۰ نفر جان خود را از دست داده‌اند که می‌توان آنها را به اقسام: شهدای امنیت، شهدای مردمی در اقدامات تروریستی، افراد بی‌گناه قربانی پروژه کشته سازی گروهک‌ها، مردم بیگناهی که در شرایط به‌هم‌ریختگی امنیتی جان باختند، اغتشاشگران و نیز عناصر ضدانقلاب مسلح عضو گروهک‌های تجزیه طلب، تفکیک نمود.

همچنین در این حوادث، هزاران میلیارد تومان خسارت به مراکز دولتی، عمومی و خصوصی وارد شده است.

از این تعداد نزدیک به دو سوم آن، بسیجیان و نیروهای نظامی و انتظامی و امنیتی حافظ امنیت، می باشند!

هزاران میلیارد تومان خسارت به مراکز دولتی، عمومی و خصوصی

صفحه ۲

عواملی که باعث افت انرژی تان می شوند



برخی بیماری‌ها:
مانند کم‌کاری تیروئید، دیابت و افسردگی



برخی کمبودهای تغذیه‌ای:
مانند کمبود آهن، ویتامین D و...



رژیم غذایی پُر قند:
مانند نوشیدنی‌های قندی و غذاهای بسیار فرآوری شده



سبک زندگی ناسالم:
مانند خواب شبانه ناکافی، بی‌حرکی و ...



کافئین:
هم‌اعتیاد به کافئین و هم‌ترک ناگهانی آن



کم‌آبی بدن:
به دلیل کم‌نوشیدن آب، مصرف داروهای ادرارآور و تمرین و ورزش



برخی داروها:
آنتی‌هیستامین‌ها، مسکن‌ها، داروهای مربوط به اختلالات خلقی، شل‌کننده عضلات و برخی داروهای فشارخون



کار زیاد با ابزارهای الکترونیکی:
به دلیل ایجاد اختلال در خواب و یکجانشینی

چه باید کرد؟



کنترل بیماری‌های مزمن
مثل دیابت و کم‌کاری تیروئید



داشتن فعالیت بدنی منظم و پرهیز از یکجانشینی طولانی



رفع کمبودهای تغذیه‌ای
تشخیص داده شده توسط پزشک



پیروی از رژیم غذایی سالم غنی از میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل



جایگزینی برخی از داروهای مصرفی با نظر پزشک



شما هم به خوانندگان سراج پیوندید

شما هم می‌توانید از طریق سایت رسمی روزنامه سراسری سراج به نشانی www.serajonline.com با ما در ارتباط باشید و مهم ترین اخبار، یادداشت و تحلیل ها را بخوانید.