

خبرها از عالم علم

روزانه چقدر پروتئین مصرف کنیم؟



طبق مطالعه موسسه سلامت دانشگاه «هاروارد» اگر هدف شما ساخت عضله است، اضافه کردن پروتئین بیشتر به برنامه غذایی می‌تواند به رشد و ترمیم بافت‌های ماهیچه‌ای بدن تان کمک کند. به گزارش ایسنا، میزان توصیه‌شده مصرف پروتئین (RDA) برای هر فرد، ۰/۸ تا ۰/۹ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است که مثلاً برای فردی با وزن ۶۸ کیلوگرم، حدود ۵۴ گرم پروتئین در روز می‌شود. اما کارشناسان تغذیه به‌طور فزاینده‌ای مصرف مقادیر بالاتری از پروتئین را توصیه می‌کنند یعنی دست‌کم ۶۰ تا ۹۰ گرم در روز. «جیمی نادو»، متخصص تغذیه در این خصوص می‌گوید که او مصرف دست‌کم ۲۰ گرم پروتئین در هر وعده غذایی برای احساس سیری را توصیه می‌کند، هرچند تأکید دارد که نیازهای هر فرد متفاوت است. اما اگر هدف شما ساخت عضله است، این مقدار پروتئین ممکن است حتی بیشتر باشد. در اینجا توضیح می‌دهیم که کارشناسان تغذیه چگونه توصیه می‌کنند تعادل مناسب را پیدا کنید.

**◆ چه مقدار پروتئین برای ساخت عضله مناسب است؟**  
در این صورت افراد باید دست‌کم ۰/۸ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن مصرف کنند.

به گزارش یورونیوز، نادو می‌گوید این معادل تقریباً ۵۴/۴ گرم پروتئین در روز برای فردی است که وزنش ۶۸ کیلوگرم است. طبق مطالعه موسسه سلامت دانشگاه هاروارد اگر هدف شما ساخت عضله است، اضافه کردن پروتئین بیشتر به رشد، توسعه و ترمیم بافت‌های بدن شما کمک می‌کند. نادو در این رابطه می‌گوید: نیازهای هر فرد متفاوت است اما برای بیشتر افراد سالمی که قصد ساخت عضله دارند، هدف‌گذاری روی ۱/۲ تا ۱/۴ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن می‌تواند برایشان مفید باشد. به عبارت دیگر برای کسی که وزنش ۶۸ کیلوگرم است هدف مصرف ۸۱/۶ تا ۹۵/۲ گرم پروتئین توصیه می‌شود.

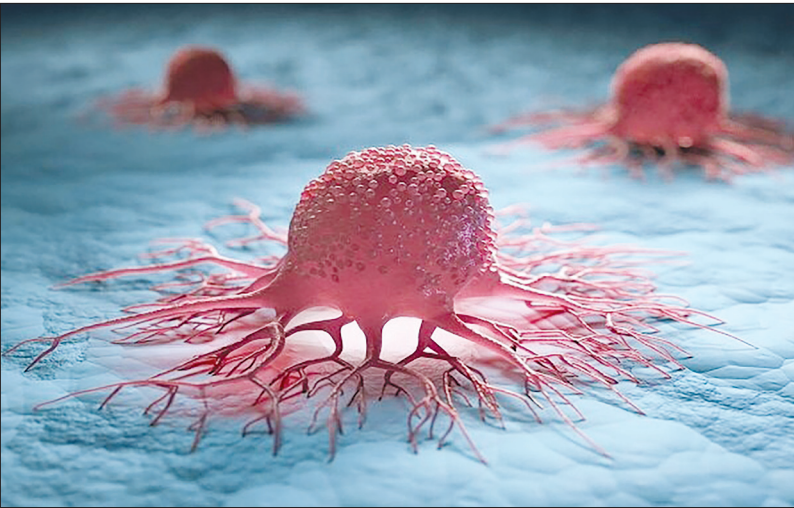
همچنین باید به خاطر داشت که برای مصرف پروتئین بیشتر نیازی نیست کارهای پیچیده‌ای چون مصرف پروتئین پودری انجام داد یا هر روز مقادیر زیادی گوشت مصرف کرد. هرچند که گوشت، پروتئین بالایی دارد اما دیگر غذاهای مانند عدس، ماست یونانی، پنیر کاتیج، شیر، لوبیا سیاه و کره بادام‌زمینی نیز پروتئین زیادی دارند. نادو در این خصوص می‌گوید: برای سادگی داشتن این امر، من توصیه می‌کنم در هر وعده غذایی یک منبع خوب پروتئین را در اولویت قرار دهید و سعی کنید حداقل یک میان‌وعده در روز که حاوی حداقل ۱۰ تا ۱۵ گرم پروتئین باشد، مصرف کنید.

**◆ عوارض مصرف پروتئین زیاد**  
اما باید توجه داشت که در مصرف پروتئین زیاده‌روی نشود.

طبق بررسی موسسه سلامت هاروارد، مصرف زیاد پروتئین غذایی با پروتئین سبزی یا، خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهد و بسته به اینکه چه نوع غذاهای پروتئینی مصرف می‌کنید، مقدار زیاد گوشت قرمز یا دیگر غذاهایی که چربی اشباع‌شده بالایی دارند، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان کولون را افزایش دهد.

پیش‌بینی محققان استرالیایی؛

# افزایش ۲ برابری مرگ و میر ناشی از سرطان در جهان تا سال ۲۰۵۰



محققان استرالیایی پیش‌بینی کرده‌اند که تعداد مرگ و میر سالانه سرطان در سراسر جهان تا سال ۲۰۵۰ تقریباً دو برابر خواهد شد. مطالعه پیش‌بینی می‌کند که در سال ۲۰۵۰، ۱۸۵ میلیون نفر در سراسر جهان بر اثر سرطان جان خود را از دست خواهند داد که نسبت به ۹۷ میلیون نفر در سال ۲۰۲۲، ۸۹/۷ درصد افزایش می‌یابد.

محققان دانشگاه کوئینزلند استرالیا، موارد و نرخ مرگ و میر ۲۶ نوع سرطان را در ۱۸۵ کشور تجزیه و تحلیل کردند و موارد ابتلا و مرگ و میرهای آینده را براساس پیش‌بینی جمعیت سازمان ملل در سال ۲۰۵۰ برآورد کردند.

آنها دریافتند که انتظار می‌رود تعداد کل موارد سرطان در سراسر جهان ۷۶/۶ درصد افزایش از ۲۰ میلیون در سال ۲۰۲۲ به ۳۵/۳ میلیون در سال ۲۰۵۰ افزایش یابد.

پیش‌بینی می‌شود که سرطان ریه عامل اصلی مرگ و میر ناشی از سرطان در سال ۲۰۵۰ باشد و حدود ۱۹/۲ درصد از کل مرگ و میرهای ناشی از

سرطان در سراسر جهان را به خود اختصاص دهد که این رقم در سال ۲۰۲۲، ۱۸/۷ درصد بود. این تحقیق پیش‌بینی می‌کند که بین سال‌های

## اگر زیاد می‌نشینید این عضو حیاتی بدن شما در خطر است



تحقیقات جدید نشان می‌دهد که زمان زیاد نشستن روی میز و صندلی به قلب آسیب می‌زند، حتی در میان افرادی که حداقل مقدار توصیه‌شده روزانه ورزش را انجام می‌دهند.

به گزارش مهرا، «جاندر رینولدز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کلرادو، گفت: «پیدا روی سریع بعد از کار ممکن است برای جریان خنطرات سلامتی ناشی از نشستن کافی نباشد.» این داده‌ها از یک مطالعه در حال انجام بر روی بیش از هزار شرکت‌کننده به دست آمده است که ۷۳٪ نفر از آنها دوقلو هستند. تیم تحقیق بر شرکت‌کنندگان ۲۸ تا ۴۹ ساله متمرکز شد.

بسیاری از شرکت‌کنندگان زمان زیادی می‌نشستند. طبق این مطالعه، به طور متوسط تقریباً ۹ ساعت در روز.

میزان ورزش از ۸۰ و ۱۶۰ دقیقه فعالیت بدنی

افزایش یافت. حتی زمانی که افراد حداقل توصیه‌های ورزشی روزانه را رعایت می‌کردند - حدود ۲۰ دقیقه در روز ورزش متوسط - این تأثیر مضر بر قلب همچنان وجود داشت.

با این حال، به نظر می‌رسد افزودن ورزش شدید (به عنوان مثال، دویدن یا دوچرخه سواری) برای حدود ۳۰ دقیقه یا بیشتر در روز به مقابله با آسیب‌های ناشی از نشستن کمک می‌کند. اما باز هم آن آسیب‌ها را به

متوسط در هفته و کمتر از ۱۳۵ دقیقه ورزش شدید در هفته متغیر بود. سپس تیم تحقیق "سن قلب" هر فرد را با استفاده از دو شاخص کلیدی سلامت قلب ارزیابی کرد: کلسترول کل/کلسترول خوب (HDL) و شاخص توده بدنی (BMI).

نتیجه‌ها افزایش زمان نشستن، پیروی قلب نیز

آهنگی تعیین حدود اختصاصی

- ۱- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۸۷۸/۲۲ مترمربع تحت پلاک ۷۳ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور حوزه ثبتی شهرستان پیرانشهر بموجب ماده ۱۴ قانون ثبت بعمل خواهد آمد.
- ۲- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۸۳۳/۵۳ مترمربع تحت پلاک ۷۲ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای رحمت هرمزبار شماره ملی ۲۸۹۹۷۳۱۴۲۴ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۳- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۸۰۳/۹۵ مترمربع تحت پلاک ۷۱ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای مانی منگور کردستانی شماره ملی ۲۸۹۰۴۱۸۳۳۵ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۴- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۹۸۹/۸۶ مترمربع تحت پلاک ۷۰ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای خانم فاطمه مرادی شماره ملی ۲۸۹۹۸۳۵۳۴ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۵- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۲۸۷/۲۸ مترمربع تحت پلاک ۶۹ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای محمود آشفته شماره ملی ۲۸۹۹۷۷۸۷۸ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۶- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۱۱/۴۸ مترمربع تحت پلاک ۶۸ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای خانم نسرین خاده شماره ملی ۲۸۹۹۷۷۴۶۱ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۷- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۰۰۳/۶۴ مترمربع تحت پلاک ۶۷ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای احمد خاده شماره ملی ۲۸۹۹۵۸۷۶۹۲ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۸- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۸۱۳/۵۸ مترمربع تحت پلاک ۶۶ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای حسن حسین پانه ای شماره ملی ۲۸۹۹۰۶۱۴۴۵ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۹- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۳۴/۶ مترمربع تحت پلاک ۶۵ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای هدایت سید احمدی آذر شماره ملی ۲۸۹۹۷۴۵۸۹۹ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۱۰- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۸۷۲/۱۸ مترمربع تحت پلاک ۶۴ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای عبداله علی پور اقدم شماره ملی ۲۸۹۹۵۵۷۰۴۹ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۱۱- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۳۲۹/۱۸ مترمربع تحت پلاک ۶۳ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای محمود حاجی قارنایی شماره ملی ۲۸۹۹۴۲۹۲۷۵ و آقای خالد حاجی قارنایی شماره ملی ۲۸۹۹۹۱۱۹۲۱ هر کدام به اندازه سهم مشخص از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۱۲- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۴۸۱۳/۱۵ مترمربع تحت پلاک ۶۲ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای عبداله منگور کردستانی شماره ملی ۲۸۹۰۱۳۱۲۳۱ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۱۳- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۴۲۰/۳۵ مترمربع تحت پلاک ۶۱ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای خالد حسن آقایی شماره ملی ۲۸۹۹۱۷۴۱۴ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۱۴- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۹۹۷/۱۵ مترمربع تحت پلاک ۶۰ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای عزیز بهزادی شماره ملی ۲۸۹۹۰۵۷۲۰۰ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۱۵- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۹۵۵/۱۶ مترمربع تحت پلاک ۵۹ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای ناصر منگور کردستانی شماره ملی ۲۸۹۹۳۳۷۵۹ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۱۶- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۸۷/۷۵ مترمربع تحت پلاک ۵۸ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای ناصر منگور کردستانی شماره ملی ۲۸۹۹۳۳۷۵۸۴ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۱۷- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۶۱۱/۰۳ مترمربع تحت پلاک ۵۷ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای انور محمودی شماره ملی ۲۸۹۹۳۳۴۵۴ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۱۸- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۰۲۳/۷ مترمربع تحت پلاک ۵۶ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای شفیع محمودی شماره ملی ۲۸۹۹۱۵۵۵۷۷ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۱۹- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۱۳۲/۲۹ مترمربع تحت پلاک ۵۵ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای خانم فریده محمدی شماره ملی ۲۸۹۰۰۵۳۳۲۲ و خانم عظیمه محمدی شماره ملی ۲۸۹۹۸۱۱۸۳ و خانم فهیمه محمدی شماره ملی ۲۸۹۹۸۱۱۸۳ و خانم سحر محمدی شماره ملی ۲۸۹۰۳۱۹۱۶۵ و خانم زینب روشن دل شماره ملی ۲۸۹۰۳۳۳۳۷۹ شماره ملی کتر محمدی شماره ملی ۲۸۹۰۱۹۵۹۵۳ هر کدام به اندازه سهم مشخص از شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۲۰- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۰۹۹۰/۵۲ مترمربع تحت پلاک ۵۴ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای علی ابراهیم آقا شماره ملی ۲۸۹۹۸۰۱۷۰۸ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۲۱- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۷۸۸/۳۳ مترمربع تحت پلاک ۵۳ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای سید ادریس پیر خضری گرد شماره ملی ۲۸۹۹۵۹۱۸۷۸ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۲۲- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۱۸۹/۴۸ مترمربع تحت پلاک ۵۲ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای طه محمودی شماره ملی ۲۸۹۹۳۳۴۴۴۶ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۲۳- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۰۴۶/۷۵ مترمربع تحت پلاک ۵۱ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای طه محمودی شماره ملی ۲۸۹۹۳۳۴۴۴۶ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۲۴- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۳۲۲/۸۹ مترمربع تحت پلاک ۵۰ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای محمد روشن دل شماره ملی ۲۸۹۹۵۳۸۹۰۱ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۲۵- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۷۸۰/۲۸ مترمربع تحت پلاک ۴۹ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای حمزه منگور کردستانی شماره ملی ۲۸۹۹۴۶۷۵۹۱ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۲۶- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۰۷۲/۲۱ مترمربع تحت پلاک ۴۸ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای محمد پیروئی نژاد شماره ملی ۲۸۹۹۵۰۴۰۲ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۲۷- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۰۲۳/۳ مترمربع تحت پلاک ۴۷ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای وسیم محمودی شماره ملی ۲۸۹۹۹۴۳۶۶۱ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۲۸- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۴۲۴/۷۶ مترمربع تحت پلاک ۴۶ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای حسن منگور کردستانی شماره ملی ۲۸۹۹۹۷۷۱۲۱ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۲۹- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۵۸۶/۱ مترمربع تحت پلاک ۴۵ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای عثمان تجاری شماره ملی ۲۸۹۹۹۷۷۱۲۱ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۳۰- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۷۸۷/۸۹ مترمربع تحت پلاک ۴۴ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقایابنور خشت زر شماره ملی ۲۸۹۹۰۰۱۴۲۱ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۳۱- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۳۷۰/۲۷ مترمربع تحت پلاک ۴۳ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای محمد متین خشت زر شماره ملی ۲۸۹۰۲۷۳۳۲۲ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۳۲- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۹۳۳/۸۸ مترمربع تحت پلاک ۴۲ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای علی گلایی شماره ملی ۲۸۹۹۶۶۶۹۹۲ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۳۳- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۵۴۴۴/۹۶ مترمربع تحت پلاک ۴۱ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای انور گلایی شماره ملی ۲۸۹۰۰۵۲۹۸۲ برابر مدارک موجود در پرونده.
- ۳۴- شش‌دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۰۱۵۰/۵۸ مترمربع تحت پلاک ۴۰ فرعی از ۱۶۰ اصلی روستای باین آباد منگور مورد تقاضای آقای انور گلایی شماره ملی ۲۸۹۹۸۲۹۴۴۶ برابر مدارک موجود در پرونده.

لذا به اطلاع مالکین و مجاورین املاک فوق می‌رساند که در تاریخ تعیین شده درمحل وقوع ملک حضور بهم رسانند و کسایتکه به حدود یا حقوق ارضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ تعیین حدود لغایت ۱۰ روز اعتراض خود را درجاری ماده ۲۰ قانون ثبت به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان پیرانشهر تسلیم و رسید دریافت دارند.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۸/۱۹  
رئیس اداره ثبت اسناد و املاک پیرانشهر - حبیب الهامی

خبر پزشکی

رئیس سازمان اورژانس:

### بیش از ۳۰۰۰ آمبولانس فرسوده در کشور باید جایگزین شوند

رئیس سازمان اورژانس کشور با اشاره به نیاز فوری به نوسازی ناوگان آمبولانس‌های فرسوده، گفت: در حال حاضر بیش از ۳۰۰۰ دستگاه آمبولانس فرسوده داریم که باید جایگزین شوند.

به گزارش ایسنا، دکتر جعفر میعادفر در حاشیه آیین افتتاح پایگاه اورژانس جاده‌های حمزه در دزفول که انجام شد، با تأکید بر اهمیت توسعه زیرساخت‌های اورژانس در کشور، اظهار کرد: افتتاح این پایگاه در سرزمین مقاوم و پرافتخار دزفول، نشان‌دهنده ارجمند نهادن به سلامت مردم در مناطق مختلف کشور است. تلاش‌های خیرین و مسئولان محلی در ساخت این پایگاه نمونه‌ای از همدلی جامعه برای پشتیبانی از سلامت مردم است.

رئیس سازمان اورژانس با اشاره به خرید ۶۰۰ دستگاه آمبولانس جدید در سال گذشته از محل منابع داخلی و کمک نیکوکاران، گفت: این تعداد آمبولانس همچنان پاسخگوی نیازهای حوزه سلامت نیست.

میعادفر عنوان کرد: معافیت‌های گمرکی و مالیاتی برای واردات آمبولانس، اقدام موثری در کاهش هزینه‌ها و تسریع نوسازی ناوگان اورژانس خواهد بود.

وی با اشاره به مشارکت قابل توجه نیکوکاران در ساخت پایگاه‌های اورژانس افزود: از میان بیش از ۳۳۰۰ پایگاه اورژانس کشور، نزدیک به ۱۰۰۰ پایگاه با حمایت‌های نیکوکاران ساخته شده‌اند.

میعادفر گفت: نیکوکاران با درک نیازهای حیاتی جامعه و هدایت کمک‌های خود به سوی تأمین آمبولانس، مراکز درمانی، و تجهیزات حیاتی، نقشی کلیدی در تقویت شبکه بهداشت و درمان ایفا می‌کنند.

رئیس سازمان اورژانس افزود: این حمایت‌ها گامی موثر در ارتقاء خدمات اورژانس و تسریع در ارائه خدمات ضروری به بیماران و حادثه‌دیدگان است.

وی با اشاره به چالش‌های اقتصادی و محدودیت‌های تحریمی موجود، گفت: ما در حال عبور از یک دوره سخت و چالش‌برانگیز هستیم اما باید به تلاش بی‌وقفه کادر اورژانس و همکاری مردم و نیکوکاران امیدوار باشیم تا به سوی ارتقاء وضعیت سلامت عمومی کشور پیش برویم.

میعادفر از تمامی اعضای کادر اورژانس و حوزه سلامت قدرانی و بیان کرد: امیدواریم با تدوام حمایت‌های مردمی و نیکوکاران، گام‌های موثری در تأمین نیازهای اساسی مردم و ارتقای خدمات درمانی برداشته شود.

دکتر علیرضا خسرویپناه رئیس دانشگاه علوم پزشکی دزفول نیز در این مراسم با گرامیداشت ولادت حضرت زینب (س) و روز پرستار، گفت: مجمع خیرین سلامت دانشگاه از بدو راه‌اندازی، با دانشگاه همراه بوده است که جای تقدیر دارد. مجمع خیرین با شناسایی نیازهای دانشگاه، نقش مهمی در رفع این نیازها ایفا کرده است.

وی به نیازهای مختلف دانشگاه در حوزه سلامت اشاره کرد و افزود: یکی از مهم‌ترین اولویت‌های ما، گسترش پایگاه‌های اورژانس جاده‌ای است که در دو سال اخیر با کمک نیکوکاران و منابع استانی در حال تکمیل است.

خسرویپناه گفت: بیش از پنج پایگاه اورژانس جاده‌ای در حال ساخت است که دو پایگاه با کمک نیکوکاران ساخته شده‌اند.

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

## جدول

افقی ۷۶۰۹

۱- سرشار است- عنوان کتابی نوشته ویلیام فالکنر نویسنده آمریکایی ۲- خرنلاری - دستش به دهانش می‌رسد - امید است هیچ زنی سر آن نرود ۳- خم پارچه - بدبختی و بیچارگی - چه بسیار بریدن و قطع کردن ۴- مقصود - از بهای عهد جاهلیت- مورد لزوم ۵- برنج فروش - زر سرخ - در تو ۶- یوربان کننده - پیشرفت پایه پایه - شکسته و خرد شده ۷- دروازه معده - نوعی فلز سخت و چکش خور - نغله کنجد ۸- چارچوب عکس - عمل دور از انسانیت - خطای فوتبالی ۹- دست تازی - مقید و گرفتار - پارچه آستری ۱۰- آغاز کردن - خرمافروش - از آلات موسیقی قدیم ۱۱- خوش قدم - خدای هندو - مرزبان ۱۲- آنچه که رو به پایان و عاقبت است- عضو پرواز - بنیم و تنها شدن ۱۳- مظهر وفا - سپاس شیرین - انسان نمای جنگلی - واحد مسطح ۱۴- بهارک نیامندی - روبان خریزه خوشبو ۱۵- از آثار تلویزیونی زنده یاد علی حاتمی - شهری در استان یزد

عمودی

۱-خت آزمايي - از مجموع جزایر بسیاری بین دو قاره آسیا و آمریکا به وجود آمده که استرالیا عمده‌ترین آنها است ۲- عملی در میدان نبرد - فرهنگی و مربوط به تربیت- میخ کش ۳- اسب آذری - تربیت آموخته - پیشوندی یونانی به معنی ده - حرف همراهی ۴- بوست درخت خرما - پارچه فرسوده و سوراخ شده - کفش و پاپاز ۵- از ابزار بنایی - شبیه و نظیر - یاقوت ۶- پارسی کوشنشین - رویاننده - از مالکین ۷- ده یا قلعه‌یی که بر روی کوه ساخته شده - خودستایی - اسب آذری ۸- سخت و با صلابت- نابکار است- غلام و بنده ۹- ضمیر چند نفره - موسیقیدان ایران باستان - از گل های بهاری ۱۰- کاخ تاریخی فرانسه - خشک و بیخ بسته - قرمز رنگ ۱۱- فرزند آدم - مکتب آزادی خواهی ۱۲- دریند بودن - تیز پیکاندار ۱۳- تکه پارچه کهنه ۱۳- زاده طلایی - بام دنیا - پسرده‌دی و بی آبرویی - یکی از دو جنس ۱۴- متحیر - نژادی در اروپا - نا آرامی ۱۵- کلامی مبارک برای آغاز هر کاری - یکی از ایام حاضر

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ت	ب	ا	د	ل	ف	ت	ح	ا	م	ب	ی	ن	
۲	ب	ی	ج	ا	د	ه	ک	ب	ا	ر	ه	ا		
۳	ا	د	ر	س	ج	ب	ا	ر	ا	ت	ا	ت		
۴	ن	و	ا	ب	ر	ه	د	و	ا	ب	ی			
۵	ی	ا	س	ا	س	ا	ر	ا	س	ل	م	ا	ن	
۶	م	س	ب	ب	و	ی	ل	ا	ل	ه	ن	د	ک	
۷	ح	ب	ر	ا	ت	س	ن	ج	ا	ب	ه	ا		
۸	ق	ن	ا	س	و	س	ن	ک	ر	د	ا	ن	ا	
۹	ا	م	ت	ه	د	ی	د	ا	ب	ا	ت	م		
۱۰	ل	ا	غ	ر	د	ن	ک	ی	د	خ	ا	ن		
۱۱	ت	ی	ا	س	ر	م	ی	و	م	ی	و	ا	پ	
۱۲	ح	ا	ر	د	ر	ا	و	ن	ا	ب	ن	س	پ	
۱۳	ر	ن												