

در روزنامه امروز می خوانید

استاندار در جلسه شورای برنامه ریزی و توسعه گیلان:

**بانک ها باید با
جهت دهنده منابع
سلیقه ای عمل کنند**

صفحه ۲



مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب گیلان خبر داد:
راه اندازی مخزن ذخیره آب شرب روتای گلسرک طی هفته جاری

صفحه ۲



پور حیدری مدیر کل صنعت، معدن و تجارت گیلان شد

صفحه ۲



روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

**قانون تغییر ساعت رسمی کشور
لغو نشده است**

صفحه ۳



www.soaljavabdaily.ir

- شنبه ۲۱ اسفند ۱۴۰۰
- ۹ شعبان ۱۴۴۳
- ۱۲ مارس ۲۰۲۲
- سال هشتم - شماره ۱۹۶۰
- صفحه ۸

سوال جواب

رییس سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای کشور مطرح کرد:
ایمن سازی نقاط حادثه خیز راه‌های گیلان



معاون وزیر راه و شهرسازی عنوان کرد: **۱۰ نقطه حادثه خیز راه‌های ارتباطی گیلان اینجا شد.**

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما مرکز گیلان: داریوش اماني در سفر یک روزه خود به گیلان باحضور در نشست شورای اداری اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای گیلان با اشاره به روند پرورشی پژوههای که از سال قبل شروع شده گفت: تاکنون ۱۰ نقطه حادثه خیز راه‌های ارتباطی گیلان اینمن سازی شده و ۷ نقطه پر حادثه دیگر امنان ۱۰ پایان خرداد سال ۱۴۰۱ اینجا شد.

معاون وزیر راه و شهرسازی در خصوص برنامه‌های در نظر گرفته شده برای افزایش امنیت راه و مسافت راه و شهرباری اینجا شد.

وی با اشاره به آمادگی سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای

کشور در تعطیلات نوروز گفت: طرح نوروزی از ۱۴۰۰ تا ۱۵۰۱ در دو بخش نگهداری و حمل و نصب علایم، خط

کشی، نظافت راهها و راهدار خانه‌ها اجراء شود.

رییس سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای کشور در خصوص

سفرهای نوروزی هم از مردم خواست که از سفرهای غیر ضروری پرهیز

کنند و در صورت لزوم سفر شیوه نامه‌های بهداشتی و الزامات مسنان مقابله با کرونا را رعایت کنند.

امانی هم چنین از آغاز به کار پویش همراهان سفر اینم در کشور خبر

داد و افزود: این طرح در ۲۵ مجمعیت خدمات رفاهی در راه‌های شریانی

اصلی و پرتردد کشور اجرا می‌شود.

شیرابه زباله معضلی برای زمین‌های کشاورزی و زراعی است



شهردار رشت:

**در ختکاری
بهترین
فرصت
برای
افزایش
سرانه فضای
سبز است**

صفحه ۲

پلکان خبری بازباران

www.bazbarankhabar.ir

مدیرمسئول و صاحب امتیاز: کریم ذورسندی مژده

سوال جواب

با ما تماس بگیرید

تلفن: ۰۵۶۶۳۳۳۷۷ - ۰۵۳۳۳۷۷

www.SoalJavabDaily.ir
Email: SoalJavabDaily@gmail.com

Arna

آکادمی بسکتبال
آموزش
فوتسال
والیبال
ایرویک
بدنسازی
و آمادگی مسمانی

گلسا، بلوار دیلمان، خیابان وحدت

۳۳۷۶۳۲۴۸

لوستر اکبری

مرکز فروش انواع لوسترها مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی

آدرس نمایشگاه: رشت - اول خیابان شریعتی - تلفن: ۰۳۲۲۷۰۵۰ - ۰۳۲۲۰۲۱۰

www.LoosterAkbari.com

مجازات‌های قانونی سلب آسایش عمومی در چهارشنبه آخر سال



فرماندهی انتظامی اسلام گیلان

معاوق فرهنگی و اجتماعی

* طبق «قانون مجازات قاجاق اسلحه و مهمات و دارندگان سلاح و مهمات غیرمجاز» و نیز مواد ۶۱۸ و ۶۱۹ قانون مجازات اسلامی، خرد و حمل اقلام انتحاری، آتش زا و ترقه‌های غیراستاندار و اخلال در نظم و آسایش عمومی دارای وصف مجرمانه است و قابلیت تعقیب کفری دارد.

* ماده ۵: قانون مجازات اسلامی: هر شخصی سبب تلف شدن مال با مقصودیت دیگری شود و خود مستقبلاً مرتكب جنایت نشود، مان برداخت خسارت های وارد می‌باشد. شاکی یا مدعی خوبی‌سی می‌تواند تعامی خسارات و ضروریان وارد را زبان نسبی سبب مسوولیت عدینه مطالبه نماید.

* ماده ۶۱۸: قانون مجازات اسلامی: تعرض به حقوق دیگران در شرع اسلام و در قانون، امری مذموم است به همین جهت قانونگذار مقرر کرد هر کس با همراه و جنجال با حرکات غیرمعارف یا تعزیز به افراد، موجب اخلال در نظم و آسایش عمومی شود با عردم را از گسپ و کار باز دارد به «حبس از ۳ ماه تا ۱ سال و تا ۷۲» ضریبه شلاق و جبران خسارت وارد مکحوم خواهد شد.

* ماده ۱۲: قانون مجازات قاجاق اسلحه و مهمات و دارندگان سلاح و مهمات غیرمجاز: خردباری، حمل، توزیع و فروش مواد محترقه و مهیمات غیرمجاز موجب محکومیت به مجازات حبس ۱۰ تا ۴۰ ماه می‌باشد.

هشدارهای چهارشنبه آخر سال را جدی بگیرید:

- با آموزش و کنترل فرزندان از وقوع حوادث ناگوار پیشگیری نمایید.

- آتش و هیجان، زیبایی و جوانی را یک جا به کام ناممودی خواهد کشید.

- از اندامن مواد منفجره، قوطی‌های درب بسته و ظروف نحت فشار به داخل آتش خودداری کنید.

- از زنگاب ترقه و مواد آتش را از پنجده آپارتمان به خیابان جدا خودداری نمایید.

- آیا می‌دانید مواد منفجره بیامدهای جیوان نایابدیری نظیر سوختکی، نایینی، فاشنوسی، قطع عضو و آثار جراحت دائمی روی صورت و بدن به همراه خواهد داشت؟

- از روش گردن آتش در گذرگاههای باریک و فردیک پست بر قریباً ایستگاههای کاهش فشار گاز و بارکینگ‌های عمومی پرهیز کنید.

- در صورت بروز هرگونه حریق و حادثه، سریعاً با تلفن ۱۲۵ آتش نشانی تماس بگیرید.

- در صورت مواجهه با فردی که دچار سوختگی شده است، ضمن حفظ خونرسانی با مرکز مدیریت

حوادث و فوریت‌های پیشنهادی ۱۱۵ نامس بگیرید.

- شهروندان عزیز می‌توانند در صورت مشاهده افراد مخل امنیت یا تحرکات سوء مرائب را به مرکز

فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ اطلاع دهند.





مدیر عامل جمعیت هلال احمر مازندران:
تمهیدات هلال احمر مازندران برای اجرای طرح امداد و نجات نوروزی



جمعیت هلال احمر مازندران از برنامه ریزی و تمہیدات این طرح نوروزی خبر داد و اجرای طرح نوروزی را یکی از مأموریت های مهم جمعیت هلال احمر بر شمرد.

از مأموریت های پیش رو شدن این طرح امداد و نجات نوروزی در سراسر این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در طرح امداد و نجات نوروزی علاوه بر پست

های ۳۳۳ آپیکا، ثابت، ۸ پست و پرسنل نمسارکت این طرح می شود.

وی با اعلام نمسارکت ۳۰۰ نفر و پرسنل جمعیت استان در اجرای طرح امداد و نجات نوروزی،

گفت: در اجرای طرح ملی خدمات امدادی و پیشروشانه به مسافران نوروزی که از سوی معاون هماهنگی امور عمرانی مازندران تصریح

در استان نیز این طبقه این معاون هماهنگی که در طور حتم در سراسر این طرح می شود.

این معاون هماهنگی امور عمرانی مازندران تصریح

کرد: کمبود آب آشامیدنی یکی از مخلفه های این طبقه این طرح می شود.

آبیلانس، ۴۳-ستگاه اتوپوس آمپولاس پیشنهاد، ۴۰- دستگاه آنلاین، ۴۵- پایگاه و پست ثابت و سیار امداد و نجات و ۲۷- پست خامات می شود.

وی اظهار داشت: در فوریت های امدادی

یک فروند که از کارگردان مسافر کارت دارند این آمار برای جلوگیری از هدر

مسافران نوروزی در این طبقه این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در طرح امداد و نجات نوروزی علاوه بر پست

های ۳۳۳ آپیکا، ثابت، ۸ پست و پرسنل نمسارکت این طرح می شود.

وی با اعلام نمسارکت ۳۰۰ نفر و پرسنل جمعیت استان در اجرای طرح امداد و نجات نوروزی،

گفت: در اجرای طرح ملی خدمات امدادی و پیشروشانه به مسافران نوروزی که از سوی معاون هماهنگی امور عمرانی مازندران تصریح

در استان نیز این طبقه این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در فوریت های امدادی

یک فروند که از کارگردان مسافر کارت دارند این آمار برای جلوگیری از هدر

مسافران نوروزی در این طبقه این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در فوریت های امدادی

یک فروند که از کارگردان مسافر کارت دارند این آمار برای جلوگیری از هدر

مسافران نوروزی در این طبقه این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در فوریت های امدادی

یک فروند که از کارگردان مسافر کارت دارند این آمار برای جلوگیری از هدر

مسافران نوروزی در این طبقه این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در فوریت های امدادی

یک فروند که از کارگردان مسافر کارت دارند این آمار برای جلوگیری از هدر

مسافران نوروزی در این طبقه این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در فوریت های امدادی

یک فروند که از کارگردان مسافر کارت دارند این آمار برای جلوگیری از هدر

مسافران نوروزی در این طبقه این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در فوریت های امدادی

یک فروند که از کارگردان مسافر کارت دارند این آمار برای جلوگیری از هدر

مسافران نوروزی در این طبقه این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در فوریت های امدادی

یک فروند که از کارگردان مسافر کارت دارند این آمار برای جلوگیری از هدر

مسافران نوروزی در این طبقه این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در فوریت های امدادی

یک فروند که از کارگردان مسافر کارت دارند این آمار برای جلوگیری از هدر

مسافران نوروزی در این طبقه این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در فوریت های امدادی

یک فروند که از کارگردان مسافر کارت دارند این آمار برای جلوگیری از هدر

مسافران نوروزی در این طبقه این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در فوریت های امدادی

یک فروند که از کارگردان مسافر کارت دارند این آمار برای جلوگیری از هدر

مسافران نوروزی در این طبقه این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در فوریت های امدادی

یک فروند که از کارگردان مسافر کارت دارند این آمار برای جلوگیری از هدر

مسافران نوروزی در این طبقه این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در فوریت های امدادی

یک فروند که از کارگردان مسافر کارت دارند این آمار برای جلوگیری از هدر

مسافران نوروزی در این طبقه این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در فوریت های امدادی

یک فروند که از کارگردان مسافر کارت دارند این آمار برای جلوگیری از هدر

مسافران نوروزی در این طبقه این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در فوریت های امدادی

یک فروند که از کارگردان مسافر کارت دارند این آمار برای جلوگیری از هدر

مسافران نوروزی در این طبقه این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در فوریت های امدادی

یک فروند که از کارگردان مسافر کارت دارند این آمار برای جلوگیری از هدر

مسافران نوروزی در این طبقه این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در فوریت های امدادی

یک فروند که از کارگردان مسافر کارت دارند این آمار برای جلوگیری از هدر

مسافران نوروزی در این طبقه این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در فوریت های امدادی

یک فروند که از کارگردان مسافر کارت دارند این آمار برای جلوگیری از هدر

مسافران نوروزی در این طبقه این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در فوریت های امدادی

یک فروند که از کارگردان مسافر کارت دارند این آمار برای جلوگیری از هدر

مسافران نوروزی در این طبقه این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در فوریت های امدادی

یک فروند که از کارگردان مسافر کارت دارند این آمار برای جلوگیری از هدر

مسافران نوروزی در این طبقه این طرح می شود.

تکمیل و توسعه طرح های عمرانی مازندران، چشم انتظار سفر رئیس جمهور



از مشکلات اساسی در استان بحث فاضلاب است

که باید برای رفع این مشکل تلاش کنیم و نگذاریم

وی تصریح کرد: باید شbekه تصفیه آب در نقاط

مخنثف استان افزایش یابد تا تصفیه آب

فاضلاب، جلوی مشکلات زیست محیطی را بگیریم.

علی‌باخانی با این که در زمان حاضر تنها

در صد از آب‌های سطحی در استان جمع آوری

می شود گفت که باید این آمار برای تعیین و تکلیف رفت

وی اظهار داشت: در طرح امداد و نجات نوروزی

های ۳۳۳ آپیکا، ثابت، ۸ پست و پرسنل نمسارکت این طرح می شود.

وی با اعلام نمسارکت ۳۰۰ نفر و پرسنل

جهت این طبقه این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در طرح امداد و نجات نوروزی

های ۳۳۳ آپیکا، ثابت، ۸ پست و پرسنل نمسارکت این طرح می شود.

وی با اعلام نمسارکت ۳۰۰ نفر و پرسنل

جهت این طبقه این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در طرح امداد و نجات نوروزی

های ۳۳۳ آپیکا، ثابت، ۸ پست و پرسنل نمسارکت این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در طرح امداد و نجات نوروزی

های ۳۳۳ آپیکا، ثابت، ۸ پست و پرسنل نمسارکت این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در طرح امداد و نجات نوروزی

های ۳۳۳ آپیکا، ثابت، ۸ پست و پرسنل نمسارکت این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در طرح امداد و نجات نوروزی

های ۳۳۳ آپیکا، ثابت، ۸ پست و پرسنل نمسارکت این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در طرح امداد و نجات نوروزی

های ۳۳۳ آپیکا، ثابت، ۸ پست و پرسنل نمسارکت این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در طرح امداد و نجات نوروزی

های ۳۳۳ آپیکا، ثابت، ۸ پست و پرسنل نمسارکت این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در طرح امداد و نجات نوروزی

های ۳۳۳ آپیکا، ثابت، ۸ پست و پرسنل نمسارکت این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در طرح امداد و نجات نوروزی

های ۳۳۳ آپیکا، ثابت، ۸ پست و پرسنل نمسارکت این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در طرح امداد و نجات نوروزی

های ۳۳۳ آپیکا، ثابت، ۸ پست و پرسنل نمسارکت این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در طرح امداد و نجات نوروزی

های ۳۳۳ آپیکا، ثابت، ۸ پست و پرسنل نمسارکت این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در طرح امداد و نجات نوروزی

های ۳۳۳ آپیکا، ثابت، ۸ پست و پرسنل نمسارکت این طرح می شود.

وی اظهار داشت: در طرح امداد و نجات نوروزی

خواص شگفت انگیز آجیل
برای افراد کهنسال

صرف آجیل در کهنسالان می تواند خطر ابتلاء به سرطان و بیماری های قلبی را کاهش دهد. آجیل فوایدی بی شماری برای بدن انسان دارد. در این میان، افراد کهنسال پیشترین سود را از گنجاندن آجیل به رژیم غذایی خود می بینند. گرچه آجیل حجم بسیار کمی دارد، اما سرشار از مواد مغذی و ویتامین های مورد نیاز دارد.

تحقیقات مدد نشان داده است صرف آجیل خطر ابتلاء به سرطان را کاهش می دهد. آجیل گنجاندن آجیل به رژیم غذایی خطر ابتلاء به سرطان به ویژه سرطان های مرتبه با سیستم گوارشی را کاهش دهد.

پژوهشی دیگر در سال ۲۰۱۹ می تواند آجیل به مصرف آجیل به میزان قابل توجهی از ابتلاء به بیماری های مرگبار قلی - عروقی جلوگیری می کند. منحصر به اینکه این می کند. ناسایم می تواند گنجاندن آجیل به رژیم غذایی وجود دارد که یکی از اثای شده و دیگری غیر اثای است. چون بیماری های غیر اثای موجود در آجیل نه تنها سطح کلسترول خوب خون را افزایش می دهد، بلکه به کاهش سطح کلسترول بد خون نیز کمک می کند.



صرف آجیل به دلیل جزو های غیر اثای باعث کاهش کلسترول بد، کاهش الهاب بدن، حفاظت اسید چرب امگا ۳ موجود در آجیل یکی از ذهنی شود. در حقیقت اسید چرب امگا ۳ موجود در آجیل یکی از پهنهای مغذی است.

تحقیقات داشتندان نشان داده است اسید چرب امگا ۳ موجود در آجیل به مجموعه ای از بیماری های ذهنی اطلاق می شود. زوال عقلی به اینکه آنها آنرا ایمپر است. تحقیقاتی در سال ۲۰۲۰ نشان داد ارتباط مستقیمی میان آنها آنرا ایمپر است. تحقیقاتی در افراد کهنسال می شود. زوال عقلی به مجموعه ای از بیماری های ذهنی اطلاق می شود که معروف ترین معرفت گرد و عملکرد شناختی در افراد کهنسال وجود دارد. کهنسالانی که روزانه یک چهارم فنجان گرد مصرف می کنند، عملکرد شناختی ذهنی بهتری نسبت به سایر مخصوصان خود داشته اند.

منحصران گذیده اندون به دلیل خوبی پیش مشار آجیل، افراد کهنسال باید توجه ویژه ای به رژیم غذایی خود را این زمینه داشته باشند. حجم پایین و در عنای خاص سیار بالای آجیل، آن را به ماده غذایی مهمی در رژیم افراد می تبدیل کرده است.

از آنجا که داروهای شیمیایی دارای عوارض جانبی متعددی هستند، مصرف آنها در فراد کهنسال می تواند باعث بیاندازناختی عمومی شود.

با این حال، آجیل از آنکه در گروه مواد غذایی مصنوعی می شود، اما در حقیقت یک داروی بی عوارض است که می تواند به تامین نیازهای بد افراد کهنسال و جلوگیری از بیماری در این گروه منتهی کمک کند.

جدول سودوکو شماره ۱۹۶۰

طرح: سمیرا دلیرش

برای حل جدول سودوکو کافی است ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه های خالی جدول قرار دهید که در هر سطر، هر ستون و هر مربع کوچک ۳ در ۳ اعداد تکراری نباشد.

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

جواب دیروز

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

قابل توجه خوانندگان محترم

هر نوع خبر، عکس و مقاله ای را می توانید از طریق Email:soaljavabdaily@gmail.com ارسال نمایید.

تلفن: ۳۳۳۲۰۷۷۷ - ۳۳۳۲۰۵۰ فکس: ۳۳۳۲۰۷۷۷

علمی و پژوهشی

شنبه ۲۱ اسفند ۱۴۰۰ - ۹ شعبان ۱۴۴۳ - ۱۲ مارس ۲۰۲۲

فواید خوردن انجیر در کاهش وزن و فشار خون

موثر باشد. بعلاوه، انجیر حاوی کومارین های است که برای سرطان مورده استفاده فارمایی خطر ابتلاء به سرطان را کاهش دارد. گرچه آجیل حجم بسیار کمی دارد، اما سرشار از مواد مغذی و ویتامین های مورد نیاز دارد.

تحقیقات مدد نشان داده است صرف آجیل خطر ابتلاء به سرطان را کاهش می دهد. آجیل گنجاندن آجیل به رژیم غذایی خطر ابتلاء به سرطان به ویژه سرطان های ایجاد شده است. یک تحقیق در سال ۲۰۲۰ نشان داد گنجاندن آجیل به رژیم غذایی خطر ابتلاء به سرطان به ویژه سرطان های مرتبه با سیستم گوارشی را کاهش دهد.

پژوهشی دیگر در سال ۲۰۱۹ می تواند آجیل به مصرف آجیل به میزان قابل توجهی از ابتلاء به بیماری های مرگبار قلی - عروقی جلوگیری می کند. منحصر به اینکه این می کند. ناسایم می تواند گنجاندن آجیل به رژیم غذایی وجود دارد که یکی از اثای شده و دیگری غیر اثای است. چون بیماری های غیر اثای موجود در آجیل نه تنها سطح کلسترول خوب خون را افزایش می دهد، بلکه به کاهش سطح کلسترول بد خون نیز کمک می کند.

میزان بالای سیستم گوارشی را کاهش دارد.



ایستا: مصرف آجیل چه به صورت تازه و چه به صورت خشک می تواند.

به گفته مختصان دانشگاه اینسپریک اتریش، میوه کاملاً رسیده آجیل که در آستانه خراب شدن باشد حاوی بیشترین میزان آجیل است که البته این اکسیدان است. در ادامه به این روش فشار خون را کاهش دارد.

این اکسیدان ایجاد شده در آستانه خراب شدن باشد این اکسیدان است. در ادامه به این روش فشار خون را کاهش دارد.

■ حفظ رطوبت پوست

خودرن آجیل می تواند بدن ایفا کند.

تا پوسه جوان و شاداب به نظر

بررسد. اسیدهای چرب امگا-

۳ موجود در آجیل از پوست

حافظت می کند: با عالم پیری مقابله می کنند و فرمی می بروند.

بهترین گزینه برای درمان پوستی ناشی از ترکیبات ضد التهابی را کاهش می دهد.

■ کمک به هضم غذا و کاهش

وزن

آنچه می بینیم عالی فیبر ریزیم بوده

خواص شگفت انگیز برنج قهوه ای

است. ویتامین B (تیامین)،

ویتامین B ۲ (ریبوفلایوین)،

ویتامین B ۳ (نیاسین)، ویتامین E و ویتامین C است. افرادی که رژیم می خواهند هشدار می دهند مصرف

نهایی از آجیل را کاهم کنند، می توانند این میزان می خواهند شدید شوند.

نیستانی مخصوص تغذیه و

رژیم درمانی اظهار کرد: فوت غالب افراد در کشور ما برینج است

که با چای گزینی برینج فوههای به چای برینج سفید شوند.

او تصریح کرد: افراد مسن از

درمانی ادامه داد: برینج فوهه ای

او گفت: برینج فوهه ای از پوست

غذای سالم و غنی از مواد معدنی است و در فرآیند

تصفیه فقط پوستی آن یعنی برینج فوهه ای از پوست

شده است. این ماده خوارک ای چزو فسفر، کلسیم، مینیزیم و پاتسیم



ایران: یک مخصوص تغذیه

منیزیک زانوها در دو درجه اول با تغذیه

در افراد ورزشکار سیاستگذاری شوند.

حسن زاده منحصر از توپنگ

و فوتبال آرتوپلولاسنی و تروما

درباره بیماری «پارگی مینیزیک»

گفت: پارگی مینیزیک یک بیماری از دستگاه

شایع در میان ورزشکاران به ویژه افراد جوان است.

مینیزیک نوع درد پیمار را

تشخیص می دهد.

این مخصوص تغذیه و رژیم

او از دستگاه

که می تواند میانی از پوست

و خون میگذرد و از

تفصیل نمایند.

آیا به میزان کافی ویتامین C مصرف می کنید؟

باشگاه خبرنگاران جوان: مخصوصاً می گویند به دلیل اهمیت بالای ویتامین C در تقویت سیستم ایمنی بدن ایفا می کند.

هر فرد ضروری است. ویتامین C مصرف مقدار کافی آن را کسب می کند. براساس این نتایج ویتامین C باعث می شود انسان را کاهش دادن.

متخصصان می گویند از رایج ترین علائم کوتاه مدت کمبويد ویتامین C می توان به یاری های خلیجی، خستگی، تحریک پذیری و وزو در بخشی کاهش وزن و دردهای عضلانی و درد مفاصل اشارة کرد. ویتامین C باعث جذب پهلو آهن می شود، از این و کمبويد آن می تواند به بیماری های مرطبه با کمبويد باشد.

در صورتی که کمبويد این ویتامین در بدن برای بلند مدت (جنده ماء) ادامه یابد می تواند منجر به بروز عالمی مانند خونریزی و کبود شدنی داشته باشد. تغییر در لثه های مانند سورم، خونریزی و تغیر رنگ آنها به بینش از خشک و خشن،

کمبويد ایمنی از این روش های معمولی مانند غیر طبیعی ویتامین C در پزشکان

دبیر فدراسیون بولینگ، بیلیارد و بولس در رشت:

گیلان نیازمند پایگاه قهرمانی است



دعوت دو داور گیلانی والیبال برای قضاوت در مسابقات باشگاه‌های آسیا

سوال جواب: دو داور گیلانی والیبال برای قضاوت مسابقات فهرمانی باشگاه‌های آسیا دعوت شدند.

به گزارش پایگاه خبری ورزش و جوانان گیلان و به نقل از روابط عمومی فدراسیون والیبال، کنفرانس فدراسیون والیبال آسیا از علیرضا فریب داور بین‌المللی ایران برای قضاوت در مسابقات فهرمانی باشگاه‌های مردان آسیا دعوت کرد. این رقبات‌ها از ۲۵ ازدیبهشت تا یکم خردادماه سال ۱۴۰۰ و یک تمثیل به تهران برگزار خواهد شد که قهرمان لیگ برتر مردان سال ۱۴۰۰ را می‌گیرد. به غیر از دو نماینده ایران ۹ تیم دیگر برای میان‌جایزه انتخاب کردند. تایبلنک، کوت، ازبکستان، فیلیپین، ژاپن، چین تایپه و عراق در این رقبات‌ها حضور خواهند داشت.

همچنین AVC از ۷ هرما شیری داور بین‌المللی والیبال ایران برای قضاوت در مسابقات والیبال فهرمانی باشگاه‌های زنان آسیا که از چهار تا پاییزه ازدیبهشت سال ۱۴۰۱ در فرقاسن (دویم)، تایبلنک، چین تایپه و ازبکستان برگزار می‌شود که پاریج اسنس کاشان قهرمان لیگ برتر زنان ایران در آن شرکت خواهد کرد.

وهابی، سختکوی هیات فوتبال گیلان:

انتصاب رئیس کمیته مسابقات طبق اساسنامه صورت گرفت

هر یک از کمیته‌ها و بر اساس ساختار سازمانی، واحد‌های اجرایی مرتبط با همان وظیفه در هیات فوتبال می‌باشد که ضمن انجام وظایف مشخص شده در هیات، کلیه سیاست‌ها و سنتور المعلمه کمیته‌ها زیر نظر دیر هیات اجرایی خواهد شد.

از این رو محمد رضا اکبرپور بعنوان مسؤول واحد (دبارتمان) مسابقات مخصوص گذشته به کار اجرایی خود در این واحد ادامه خواهد داد.

شایان ذکر است پس از برگزاری جلسه هیات رئیسه هیات فوتبال گیلان در مورخ ۱۵ اسفند

ماه ۱۴۰۰ و تصویب تشکیل کمیته مسابقات فوتبال از عبد‌الله مرغوب فرزاد سیسی، محمد رضا پورهادی سید امیر فرشتنی، اسماعیل رجبزاده، شایان احمدی و مسیحی میرزا جانی، شعبانی پیرامون عزیز محمد رضا اکبرپور مسؤول واحد مسابقات به وجود آمده بود.

آزمون سرمربی گیلانی تیم ملی فوتبال دختران زیر ۱۸ سال:

هدفمن کسب تجربه و توسعه فوتبال در رده پایه است



را برای بازیکنان بالا می‌برد. در چمن طبیعی

میزان آسیب‌ها کمتر است. این بازیکنان بسیار جوان مسنّت و نیاید شرایط را به کوتاه ای قرام

کنم که درصد آسیب دیدگی آنها بالا برود. اما با

توجه به این تمرینات در چمن مصنوعی مرکزی

ملی فوتبال ایران، آمادگی کامل را داریم.

وی ادامه داد: طبق ۹ گل‌گشته باحضور در

تورنمنت کافا، سه بازیکن ما با عملکرد خوب

در این تمرینات بیشتر از ۱۰۰٪ دعوت شدند و در

میادین می‌گذارند.

به گزارش سایت رسمی فدراسیون فوتبال، میرم

آزمون، سرمربی تیم ملی فوتبال دختران زیر ۱۸

سال در نشست خبری تورنمنت کافا که در هتل

تاج پلاس و با حضور رسانه‌های تاجیک برگزار

شد، هدف از شرکت در این تورنمنت را تجربه عنوان کرد و شرکت در تورنمنت

های ورزشی و کافا باعث می‌شود تا بازیکنان

تجربه کنند. با توجه به اینکه این مسابقات در

رهنماهی پایه برگزار می‌شود، آمادگی تیم ملی

فوتبال دختران زیر ۱۸ مسابقات اصلی می‌گذرد و

به گذشتگی می‌گذرد. راهنمایی بازیکنان با

رسانه‌های ازدیده از تجربه این مسابقات در

جهانی می‌گذرد. این تمرینات در این تورنمنت

می‌شود. امیدوارم زودتر به این سوال که

کدام راهی برای تقویت و مهارتگرانه باشیم

آن را در این تمرینات بیشتر از ۱۰۰٪ دعوت

شده. ما در گروه داریم و می‌توانیم که در

اقدامات آینده این راه را اینجا معرفی کنیم.

آزمون در پایان گفت: این مسابقات فرست

خوبی است که بازیکنان با یکدیگر همراه

شده. کادر فنی با پسرانه این امکانات را

تبدیل می‌کنند. این تمرینات در زمین

گام برداریم. پیشنهاد دیگری که دارم این است که

چمن مصنوعی نیستم چرا که میزان مصالویت

آسیا است بریسم.

فیفا: باقی و دایی در ذممه بهترین‌های ایران در تاریخ انتخابی جام جهانی



۱۹۸۶: لوتی وینگ یک هنگ کنگ ۷ گل

۱۹۹۰: هوانگ سون هنگ کرمه چونی ۷ گل

۱۹۹۴: کازبیوشی مسیو زاین ۱۳ گل

۱۹۹۸: کریم باقری ایران ۱۹ گل

۲۰۰۲: هانی الظیط عمان ۱۱ گل

طلال المثل عربستان سعودی ۱۱ گل

سعید بازیزی سویره ۱۱ گل

۲۰۰۶: علی دایی ایران ۹ گل

۲۰۱۰: سارابیوت چگامده تایبلنک ۸ گل - ماسکیم شاتسکیخ ازبکستان ۸ گل

۲۰۱۴: شیخیجی اوکاراکی زاین ۸ گل

۲۰۱۸: محمد الملوی عربستان سعودی ۱۶ گل - احمد خلیل امارات

متعدد عربی ۱۶ گل

برقیرین گلزنان انتخابی جام جهانی در قاره آسیا

ایستانا: سایت فیفا در گزارشی به برترین گلزنان قاره‌های مختلف در

انتخابی ایام جهانی برداخته است. سایت فیفا در گزارشی به بررسی گلزنان

رقات ایام انتخابی ایام جهانی در قاره آفریقا همچنین تجذیب پرداخته و در آسیا به

امارات متوجه شد. کارم باید می‌تواند این را ۱۴ گل در سفر قرار گرفته است.

کسب رتبه سوم گروه ایام جهانی حاصل کند و بتواند در دیدارهای پایانی از شرکت

کند. علی میخووت باعث می‌شود از ۱۴ گل در سفر گلزنان فاره آسیا در تاریخی جام

جهانی قرار گرفته است. گلزن تیم ملی چین یعنی ولی با دو گل کمتر در

تفقیب میخووت است. چین یادی بازیکنان ایام جهانی را در این تاریخی جام

تکمیل می‌نمایند و یویا اوساکو با ۱۰ گل زده در رده بعدی قرار گرفته است. من موفق

می‌شدم. این تیم ملی پسرانه ایام جهانی را در زمین

گام برداریم. پیشنهاد دیگری که دارم این است که

چمن مصنوعی نیستم چرا که میزان مصالویت

آسیا است بریسم.

ایستانا: سایت فیفا در گزارشی به برترین گلزنان قاره‌های مختلف در

انتخابی ایام جهانی برداخته است. سایت فیفا در گزارشی به بررسی گلزنان

رقات ایام انتخابی ایام جهانی در قاره آفریقا همچنین تجذیب پرداخته و در آسیا به

امارات متوجه شد. کارم باید می‌تواند این را ۱۴ گل در سفر قرار گرفته است.

کسب رتبه سوم گروه ایام جهانی حاصل کند و بتواند در دیدارهای پایانی از شرکت

کند. علی میخووت باعث می‌شود از ۱۴ گل در سفر گلزنان فاره آسیا در تاریخی جام

جهانی قرار گرفته است. گلزن تیم ملی چین یعنی ولی با دو گل کمتر در

تفقیب میخووت است. چین یادی بازیکنان ایام جهانی را در این تاریخی جام

تکمیل می‌نمایند و یویا اوساکو با ۱۰ گل زده در رده بعدی قرار گرفته است. من موفق

می‌شدم. این تیم ملی پسرانه ایام جهانی را در زمین

گام برداریم. پیشنهاد دیگری که دارم این است که

چمن مصنوعی نیستم چرا که میزان مصالویت

آسیا است بریسم.

ایستانا: سایت فیفا در گزارشی به برترین گلزنان قاره‌های مختلف در

انتخابی ایام جهانی برداخته است. سایت فیفا در گزارشی به بررسی گلزنان

رقات ایام انتخابی ایام جهانی در قاره آفریقا همچنین تجذیب پرداخته و در آسیا به

امارات متوجه شد. کارم باید می‌تواند این را ۱۴ گل در سفر قرار گرفته است.

کسب رتبه سوم گروه ایام جهانی حاصل کند و بتواند در دیدارهای پایانی از شرکت

کند. علی میخووت باعث می‌شود از ۱۴ گل در سفر گلزنان فاره آسیا در تاریخی جام

جهانی قرار گرفته است. گلزن تیم ملی چین یعنی ولی با دو گل کمتر در

تفقیب میخووت است. چین یادی بازیکنان ایام جهانی را در این تاریخی جام

تکمیل می‌نمایند و یویا اوساکو با ۱۰ گل زده در رده بعدی قرار گرفته است. من موفق

می‌شدم. این تیم ملی پسرانه ایام جهانی را در زمین

گام برداریم. پیشنهاد دیگری که دارم این است که

چمن مصنوعی نیستم چرا که میزان مصالویت

آسیا است بریسم.

ایستانا: سایت فیفا در گزارشی به برترین گلزنان قاره‌های مختلف در

انتخابی ایام جهانی برداخته است. سایت فیفا در گزارشی به بررسی گلزنان

رقات ایام انتخابی ایام جهانی در قاره آفریقا همچنین تجذیب پرداخته و در آسیا به

امارات متوجه شد. کارم باید می‌تواند

