

در روزنامه امروز می خوانید

استاندار در جلسه شورای برنامه ریزی و توسعه کیلان:

بستر رشد اقتصادی برای سرمایه گذاری داخلی و خارجی در استان همیاست

صفحه ۲



استاندار کلستان:

گلستان آماده اجرای طرح های آزمایشی در حوزه شوراهاست

صفحه ۴



استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵



اهدای خون سالم اهدای زندگی است

تلفن: ۳۴۳۱-۷۳۷-۰۵۰
فکس: ۳۴۳۲-۰۴۶

شرکت مهندسی برق منطقه ای کیلان

هموطنانمان در بیمارستانها نیاز مبرم به برق و اکسیژن دارند با صرفه جویی در مصرف برق حیات دوباره را به بیماران هدیه کنیم.

پیام های مدیریت مصرف برق

مزیت های رقابتی سیمان خزر باعث درخشش محصولات این شرکت در بازار مصرف شده است



سوال جواب: مدیر عامل سیمان خزر در سومین نشست فصلی با

عاملین عده شرکت مهندسی برق منطقه ای کیلان (پور)، شرکت سیمان آواران خزر (سرکار خانم حسنی)، شرکت سیمان ریزان نوین کرانه خزر (آقای صادقی)، شرکت بازرگانی پایا تجارت مهر آکو (آقای همراه) و شرکت امیر رضوانی (آقای ظاظمویان) با حضور مدیر امور اسحق جمال امیدی (مدیر عامل و نائب رئیس هیئت مدیره شرکت سیمان خزر) محمود ایزد دوست (عضو هیئت مدیره شرکت) و مستولن فروش شرکت در محل دفتر مدیر عامل سیمان خزر در رشت برگزار شد.

دکتر اسحق جمال امیدی در آغاز جلسه ضمن خبر مقدم به عاملین و مدعون حاضر به تشریع وضعیت بازار استان گیلان و قیمت تمام شده محصولات شرکت سیمان خزر در بازار هدف پرداخت و گفت:

هزینه های رقابتی شرکت سیمان خزر شامل کیفیت، تأمین مکافی، قیمت مناسب و تحویل سریع گردیده است. جلسه با عاملین عده توزیع سیمان خزر شامل شرکت کهن رادمان کاند (آقای کاند)، شرکت مهندسی برق منطقه ای کیلان (پور)، شرکت سیمان آواران خزر (سرکار خانم حسنی)، شرکت سیمان ریزان نوین کرانه خزر (آقای صادقی)، شرکت بازرگانی پایا تجارت مهر آکو (آقای همراه) و شرکت امیر رضوانی (آقای ظاظمویان) با حضور مدیر امور اسحق جمال امیدی (مدیر عامل و نائب رئیس هیئت مدیره شرکت) و مستولن فروش شرکت در محل دفتر مدیر عامل سیمان خزر در رشت برگزار شد.

دکتر اسحق جمال امیدی در آغاز جلسه ضمن خبر مقدم به عاملین و مدعون حاضر به تشریع وضعیت بازار استان گیلان و قیمت تمام شده محصولات شرکت سیمان خزر در بازار هدف پرداخت و گفت: هزینه های رقابتی شرکت سیمان خزر شامل کیفیت، تأمین مکافی، قیمت مناسب و تحویل سریع به عرض شد. این شرکت در بازار هدف مصرف شده است.

مدیر عامل سیمان خزر در این جلسه ضمن خبر مقدم به عاملین

خزر سال قبل را بدون حتی یک شکایت کیفی و همچنین لخذ تندیس

بلورین کیفیت کشوری پشت سر گذاشت و این بهم سر آغاز راهی بر

امید و نوید بخش روزگاری پر افتخار برای سیمان خزر خواهد بود.

در پایان جلسه هر یک از عاملین جاری بالاتر رفته و تحقیق و توسعه بخصوص در

فرار داده است.

وی در ادامه اضافه کرد: در سایه کار تجیی در شرکت سیمان

خزر سال قبل را بدون حتی یک شکایت کیفی و همچنین لخذ تندیس

بلورین کیفیت کشوری پشت سر گذاشت و این بهم سر آغاز راهی بر

امید و نوید بخش روزگاری پر افتخار برای سیمان خزر خواهد بود.

در پایان جلسه هر یک از عاملین جاری بالاتر رفته و تحقیق و توسعه بخصوص در

بازار و همچنین پیشنهادهایی در خصوص افزایش همکاری ارائه داده و

از نحوه مدیریت عدالت مخور شرکت سیمان خزر و مذکور اعلام بار

ستی و عملکردی شدن تحویل و توزیع مکانیزه شکر و قدردانی نموده

و جلسه با ذکر صلوانی خاتمه یافت.

لوستر اکبری

مرکز فروش انواع لوسترها مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی

آدرس نمایشگاه: رشت- اول خیابان شریعتی - تلفن: ۳۴۳۲۰۲۱۰ - ۳۴۳۲۲۷۰۵۰

www.LoosterAkbari.com

همکار گرامی جناب آقای مجید عباس خواه

با نهایت تاثیر و تاسف در گذشت ناگهانی پدر گرامیتان زنده یاد حسن عباس خواه را که با اهدای عضو به انسان های دیگر زندگی بخشدید را صمیمانه تسلیت عرض نموده و از خداوند سبحان برای آن مرحوم علو درجهات و برای شما و سایر بازماندگان صبر و شکیبایی آرزومندیم.

همکاران شما در روزنامه سوال جواب

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

تمامین کالاهای اساسی مردم

اولویت است صفحه ۲

www.soaljavabdaily.ir

شنبه ۳۱ شهریور ۱۴۰۱

۱۴۴۳

۱۹ شوال

۲۰۲۲

۲۱ می

سال هشتم- شماره ۱۹۹۶

صفحه ۸

۵۰۰۰ تومان

استاندار در جلسه شورای برنامه ریزی و توسعه کیلان:

بستر رشد اقتصادی برای سرمایه گذاری داخلی و خارجی در استان همیاست

صفحه ۲

استاندار کلستان:

گلستان آماده اجرای طرح های آزمایشی در حوزه شوراهاست

صفحه ۴

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار مازندران:

جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت جزیره ای نمی توان اداره کرد

صفحه ۵

استاندار هزاردران:

ساحل دریا را با مدیریت ج



افتتاح نخستین پردهی سینمایی حوزه هنری مازندران در نوشهر

ایستا: مدیرکل حوزه هنری مازندران از افتتاح نخستین پردهی سینمایی حوزه هنری مازندران در نوشهر خبر داد و گفت: حوزه هنری بعد از انقلاب هنر را به دل جامعه برد و حفظ آداب و ارزش های انقلاب و توسعه فضایی فرهنگی از اهداف مهم حوزه هنری بوده است.

مهندی معمومی گرجی در نشست خبری ویژه افتتاح پردهی سینمایی هماقراون نوشهر با بیان اینکه بهمن سبز مرجع سینما ساز کشور است و در تمام نقاط کشور در حال سینما سازی است، اینجا گردید: پردهی سازی به فضای فرهنگی کشور کمک می کند و یک نوع خدمت رسانی است.

مدیرکل حوزه هنری مازندران با بیان اینکه توسیع سالن های سینمایی در قالب پردهی سازی و مجمعن از اهداف این طرح است، یادوار شد: احداث پردهی سازی به نفع توسعه شهری است که در کاران سینما، فروشگاه و گالری، رستوران و شهربازی در آن دیده شده است.

معمومی گرجی با اشاره به خطوط و آسباب های جدی فضای مجازی گفت: توسعه فضایی فرهنگی راه حل مهمی جهت دوری از این فضا است.

وی افتتاح این پردهی را برای نخستین بار در مازندران اعلام و بیان کرد: در مرکز استان نیز پردهی سینمایی از ۲ سال قبل اسارت زده شد اما همچنان به مرحله افتتاح نرسیده است.

گرجی اعتماد هنری شده در این پردهی سینمایی را ۸ میلیارد تومان از سوی موسمه بهمن بیز اعلام کرد و منذر شد: در صورتی که فیلم های خوب تولید شود مردم استقبال زیادی از سینما خواهد داشت.

در ادامه این نشست رئیس شورای شهر نوشهر با بیان اینکه ضرورت یک پانوچ فرهنگی در شهرستان نوشهر احساس می شد، اظهار گردید: به این نظرور احداث پردهی سینمایی در پوچه ۲۰۰ توسط شورای شهر داشت.

محمدصلح خویی با بیان اینکه در مجمعن همایران ۴۰۰ متر از این منظور انتظار احساس یافته است، افزود: در ۱۲ ماه فروردین ایام بیان این پردهی سینمایی با ۲ سالان با حوزه هنری مازندران پسته شد تا از طرف

دست چهار ماه این پردهی احداث شود.

وی از روزهای نهایی عقد فرادراد بیوتی ۸ ساله با موسمه بهمن بیز بسته شد.

رئیس شورای شهر نوشهر، ایجاد این پردهی با این امکانات را تحسین فریادگی باشد عنوان کرد: این پردهی سازی در خیار سالان ۸۰ نفره و یک سینمایی کوکد احداث شده است و طریق نوشی این افتتاح رسمی می رسد.

۴۰►

متلاشی شدن ۴۵ باند کلامهبرداری سایبری در مازندران

باشگاه خبرنگاران جوان: رئیس پلیس فنا مازندران از متلاشی شدن ۴۵ باند کلامهبرداری سایبری در استان خبر داد.

نیز هنگ سامع خورشاد گفت: با اقدمات اطلاعاتی و فنی مکر مبارزه با جرایم سازمان یافته پلیس تنا مازندران طی چند ماه اخیر ۴۵ باند کلامهبرداری در حوزه های مختلف شناسایی و منهدم شده است.

او می گوید: در ۱۰ سال اخیر با کشف چرام پرداخت غیرجائز اینترنیتی که وجود توجه به یغما رفته بود، با مسدود شدن حساب

مجرمان این حوزه، بیش از ۳۰۰ میلیارد ریال از وجود همراه با جرام سازمان یافته بود.

برداشت غیرمجاز مجرمان توسط مرکز مبارزه با جرام سازمان یافته به مالیاتگران برگشت داده شد.

به گفته رئیس پلیس فنا مازندران این میزان مبلغ که با دستور

مرجع قضائی بلا خاصه پس از مسدود شدن حساب مجرمان در اختصار مالیاتگران قرار گرفت غیر از پرونده هایی است که باید سیر فضایی آن طی شود.

او با اشاره به برخی از روش های کلامهبرداری ها و وجود به سرف رفته اینترنیت توسط مجرمان، گفت: ارتقاء اگاهی و داشتن عمومن در زمینه روش های پیشگیری از جرم بخصوص جرائم سایبری همواره موثر است و این پلیس با بهره مندی از کارشناسان خبره و آمورش دیده و همکاری مستمر با رسانه های جمعی اینستا آنوزش ها و هشدارهای لازم را به شهروندان ارایه می کند.

به گفته سرمهگ خورشاد پلیس فنا مازندران با تمام توان چهت احتقام حقوق شهروندان تلاش می کند که با همکاری شهروندان با رعایت نکات اینیتی که توسيط کارشناسان پلیس فنا ارایه می شود، می تواند فضای مجازی را برای کاربران به محضی این تبدیل کند.

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمنهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی نوشهر

نظر ۴ دستور ماده ۱۳۹/۱۲ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمنهای فاقد سند رسمی صوبت ۱۴۰/۱۰/۲۱ هات که تضییقاتی که در جایات موضع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد اینکه توشه مورده رسیدگی و تصرفات مالکان و پالامارض آنان مجوز و رای از میانه های شهربازی و آنها می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود.

امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر می شود

آنچه می گوید: امکان متفاوت از اینکه توشه مورده رسیدگی و چشمگیر م

کمبود ویتامین B۱۲ منجر به کم خونی می‌شود

ایستا: کمبود ویتامین B۱۲ می‌تواند به سیستم عصبی آسیب بررساند. کمبود B۱۲ یک مشکل بزرگ و در عین حال نادیده گرفته شده است. به گفته محققان دانشگاه کپنهاگ دانمارک، این مشکل نیازمند راه حل‌های جدید است.

به گزارش به نقل از ساینس دیلی، کمبود ویتامین B۱۲ نه تنها به طور بالقوه منجر به کم خونی می‌شود، بلکه می‌تواند به سیستم عصبی آسیب بررساند. برای کودکان خردسال، برای رشد مغز بسیار مهم است.

«هندیک فریس»، محقق ارشد این مطالعه و استاد گروه تغذیه و ورزش دانشگاه کپنهاگ می‌گوید: «در میان بسیاری از کودکانی که در مطالعه ما شرکت کردند، ما یک اینطباط قوی بین کمبود ویتامین B۱۲ و رشد ضعیف جرکی و کم خونی پیدا کردیم».

سال‌هاست که در سرتاسر جهان به کمبود ویتامین A، روز و آهن تووجه می‌شود، در حالی که تحقیقاتی کمی در مورد کمبود B۱۲ وجود دارد.



ییش از ۱۰۰۰ کودک مبتلا به سوءتفذیع حاد ۶ تا ۲۳ ماهه در این مطالعه شرکت کردند. سطح ویتامین B۱۲ کودکان هم قبل و هم بعد از سه ماه زیست خانه‌ای روزانه حاوی محذای توصیه شده B۱۲ اندازه گیری شد. هنگامی که مطالعه شروع شد، دو سوم از کودکان سطح پایین تووجه داشتند.

حتی پس از سه ماه تسبیک‌گذاری، یک سوم از کودکان همچنان سطح پایین با حاشیه‌ای ذخیره B۱۲ را داشتند. توضیح تأثیر بار این است که محدودیتی برای میزان جذب B۱۲ وجود دارد.

به گفته محققان: روده کودک تنها می‌تواند ۱ میکروگرم (GI) را در هر عدد غذایی جذب کند. بنابراین، اگر کودکی ۵۰۰ میکروگرم کمبود داشته باشد، پیش از چند فقره طول می‌کشد تا کمبود او جبران شود.

از انجیاسی که بدن مانع تواند به تهایی B۱۲ تولید کند، باید آن را از طریق محصولات حیوانی یا مکمل های دارویی تأمین کرد. با این حال، در بسیاری از کشورهای که غذایی حیوانی برای عموم مردم بسیار دشوار است.

مناسب‌ترین رژیم غذایی برای ورزشکاران

نسبتاً کم کاری نیز هست و به همین دلیل برای بازسازی سریع بدن پس از خوردن تخم مرغ افزایش کرده، زیرا در یک تخم مرغ به اندازه کل بیان روزانه کلسیترول موجود است.

گوشت ماکیان

بوقلمون همه کم چربی و حاوی پروتئین بالایی هستند. پرتوتین برای ساخت سلول‌های جدید و ترمیم سلول‌های موجود بدن بسیار ضروری است. به همین دلیل است که مواد غذی از پروتئین برای بازسازی سریع بدن پس از ورزش بسیار مناسب هستند.

ماهی

ماهی‌های چربی، چون ماهی آزاد، شاه ماهی و ماهی تن، سرشار از اسیدهای چرب امیگا ۳ هستند. این اسیدهای چرب را بدن انسان تولید نمی‌کند و باید از راه رژیم غذایی به دست آورد. به همین دلیل تنها ورزشکاران نیستند که باید دست کم یک بار در هفته ماهی بخورند.

سبزی

با پختن غذای بسیاری از مواد موجود در آن، چون پنامیس، نمیز و کلسم از بین می‌روند. این مواد، اما برای سوخت و ساز (تابلویس) بدن بسیار ضروری هستند: تابلوین وجود بیزی در جیوه غذایی روزانه بسیار مفید است.

عدس

عدس‌های گرده و کوچک با رنگ‌های سفید، فرم زیزد از جمله جویبات سرشار از پروتئین هستند و به عنوان تامین کننده افزایش چربی و معدنی بدن به کار می‌روند. عدس، اما به نفع کمک می‌نماید و به همین دلیل بهتر است تهی پس از ورزش میل شود. خشکبارهای افزایش روزانه بدن به این مطالعه شرکت کردند. سطح ویتامین B۱۲ اندازه گیری شد. هنگامی که مطالعه شروع شد، دو سوم از کودکان سطح پایین تووجه داشتند.

آب

در جریان ورزش بدن از خوش‌بوی کسی که عرق می‌کند آب بدن اش را از پردازش باید بگیرد. در غذایی که بدن از خوش‌بوی کردن دخایر لکلکوئن ضایعات خود به خودن بخواهد و باید از ورزش های اسقاطی سپار مهم هستند.

مرغ

تخم مرغ کم چربی است و با کالری ۹۰ تخم نیم تا یک لیتر آب بتواند.



در کوتاه‌مدت اسراری فراوانی تولید می‌کند و در معده سنگین نیست.

سبزی‌زمینی

سبزی‌زمینی اغلب دست کم گرفته می‌شود، در حالی که سرشار از مواد غذایی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

یک پیشنهاد جالب: پس از ورزش برای باسفنگ و تخم مرغ آبیزد میل کنید.

در کوتاه‌مدت اسراری فراوانی تولید می‌کند و به افتخاراتی از جمله مناسب‌ترین خسارت‌های جرمان ناپذیری به بدن وارد نکند، افزایش می‌یابند. گچه بدن انسان به مقدار کمی رادیکال‌های آزاد معنادل برای سلامتی بدن بسیار ضروری است. بخصوص ورزشکاران باید رژیم غذایی مناسب و سالمی داشته باشند.

ماست

ماست و دیگر فرآوردهای لبی به طور عمده کلسم، فسفر، پانیس، تامین می‌کنند. این مواد به تحریم عضلات و استخوان‌های بدن کمک می‌کنند. خوردن کمی ماست به عنوان میان‌وعده نه تنها برای ورزشکاران بلکه باید خود را تیز حفظ کنند.

هرز

هرز یکی از مهم‌ترین خوراکی‌های ورزشکاران است. موز حاوی اسیدهای میتیز، پانیس و یوتامین‌های E، E، و کربوهیدرات موز به راحتی قابل هضم است و خوردن آن قابل خود بدانند. میان‌وعده نه تنها برای ورزشکاران بلکه برای همه بسیار مفید است.

ثانی تست

کسی که بخواهد قابل از ورزش کمی غذا خود را باید در نظر بگیرد که قابل هضم باشند: کسی که خواهد خود را بپزید و نوش جان کنند.

ویتابیت

ویتابیت می‌تواند اسکورپیک به خشی کردن رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. در اثر ورزش زیاد را بپزید و نوش جان کنند.

غلات سبوس دار

غلات سبوس دار. جوانه گندم

چوچه

چوچه گندم حاوی انواع مواد معدنی مفید به خصوص یوتامین‌های E، E، و کربوهیدرات موز به راحتی قابل هضم است روی کورن فلکس صبحانه خود یک فاشن غذاخوری چوانه گندم برپزید و نوش جان کنند.

دید

دید یعنی داشتن می‌تواند در مصرف کم خشک: اثباته رایجی که همیشه وجود دارد این است که فکر کنند، خشکی دهان به دلیل تشنگی شدید است اما دلیل دیگر خشکی ناچهاره دهان مغایط دهان خشک: اثباته رایجی که همیشه وجود دارد این است که نکنند، خشکی دهان به دلیل تشنگی شدید است اما دلیل دیگر خشکی ناچهاره دهان مغایط دهان است.

کم خونی آنی

کم خونی آنی: کم خونی ناگهانی که در نبیجه خودریزی می‌شود و همین دهد، علت رایج آنی محسوب می‌شود به همین دلیل رعایت کرد: باید در رژیم غذایی پیش از خود فشار خشکی ناچهاره دهان را باشند: غلات سبوس دار.

دید

دید می‌تواند در مصرف کم خشکی ناچهاره دهان را باشند: غلات سبوس دار.

چوچه

چوچه گندم حاوی انواع مواد معدنی مفید به خصوص یوتامین‌های E، E، و کربوهیدرات موز به راحتی قابل هضم است روی کورن فلکس صبحانه خود یک فاشن غذاخوری چوانه گندم برپزید و نوش جان کنند.

چوچه

چوچه گندم حاوی انواع مواد معدنی مفید به خصوص یوتامین‌های E، E، و کربوهیدرات موز به راحتی قابل هضم است روی کورن فلکس صبحانه خود یک فاشن غذاخوری چوانه گندم برپزید و نوش جان کنند.

چوچه

چوچه گندم حاوی انواع مواد معدنی مفید به خصوص یوتامین‌های E، E، و کربوهیدرات موز به راحتی قابل هضم است روی کورن فلکس صبحانه خود یک فاشن غذاخوری چوانه گندم برپزید و نوش جان کنند.

چوچه

چوچه گندم حاوی انواع مواد معدنی مفید به خصوص یوتامین‌های E، E، و کربوهیدرات موز به راحتی قابل هضم است روی کورن فلکس صبحانه خود یک فاشن غذاخوری چوانه گندم برپزید و نوش جان کنند.

چوچه

چوچه گندم حاوی انواع مواد معدنی مفید به خصوص یوتامین‌های E، E، و کربوهیدرات موز به راحتی قابل هضم است روی کورن فلکس صبحانه خود یک فاشن غذاخوری چوانه گندم برپزید و نوش جان کنند.

چوچه

چوچه گندم حاوی انواع مواد معدنی مفید به خصوص یوتامین‌های E، E، و کربوهیدرات موز به راحتی قابل هضم است روی کورن فلکس صبحانه خود یک فاشن غذاخوری چوانه گندم برپزید و نوش جان کنند.

چوچه

چوچه گندم حاوی انواع مواد معدنی مفید به خصوص یوتامین‌های E، E، و کربوهیدرات موز به راحتی قابل هضم است روی کورن فلکس صبحانه خود یک فاشن غذاخوری چوانه گندم برپزید و نوش جان کنند.

چوچه

چوچه گندم حاوی انواع مواد معدنی مفید به خصوص یوتامین‌های E، E، و کربوهیدرات موز به راحتی قابل هضم است روی کورن فلکس صبحانه خود یک فاشن غذاخوری چوانه گندم برپزید و نوش جان کنند.

چوچه

چوچه گندم حاوی انواع مواد معدنی مفید به خصوص یوتامین‌های E، E، و کربوهیدرات موز به راحتی قابل هضم است روی کورن فلکس صبحانه خود یک فاشن غذاخوری چوانه گندم برپزید و نوش جان کنند.

چوچه

چوچه گندم حاوی انواع مواد معدنی مفید به خصوص یوتامین‌های E، E، و کربوهیدرات موز به راحتی قابل هضم است روی کورن فلکس صبحانه خود یک فاشن غذاخوری چوانه گندم برپزید و نوش جان کنند.

چوچه

چوچه گندم حاوی انواع مواد معدنی مفید به خصوص یوتامین‌های E، E، و کربوهیدرات موز به راحتی قابل هضم است روی کورن فلکس صبحانه خود یک فاشن غذاخوری چوانه گندم برپزید و نوش جان کنند.

چوچه

چوچه گندم حاوی انواع مواد معدنی مفید به خصوص یوتامین‌های E، E، و کربوهیدرات موز به راحتی قابل هضم است روی کورن فلکس صبحانه خود یک فاشن غذاخوری چوانه گندم برپزید و نوش جان کنند.

چوچه

چوچه گندم حاوی انواع مواد معدنی مفید به خصوص یوتامین‌های E، E، و کربوهیدرات موز به راحتی قابل هضم است روی کورن فلکس صبحانه خود یک فاشن غذاخوری چوانه گندم برپزید و نوش جان کنند.

چوچه

چوچه گندم حاوی انواع مواد معدنی مفید به خصوص یوتامین‌های E، E، و کربوهیدرات موز به راحتی قابل هضم است روی کورن فلکس صبحانه خود یک فاشن غذاخوری چوانه گندم برپزید و نوش جان کنند.

چوچه

چوچه گندم حاوی انواع مواد معدنی مفید به خصوص یوتامین‌های E، E، و کربوهیدرات موز به راحتی قابل هضم است روی کورن فلکس صبحانه خود یک فاشن غذاخوری چوانه گندم برپزید و نوش جان کنند.

چوچه

چوچه گندم حاوی انواع مواد معدنی مفید به خصوص یوتامین‌های E، E، و کربوهیدرات موز به راحتی قابل هضم است روی کورن فلکس صبحانه خود یک فاشن غذاخوری چوانه گندم برپزید و نوش جان کنند.

چوچه

چوچه گندم حاوی انواع مواد معدنی مفید به خصوص یوتامین‌های E، E، و کربوهیدرات موز به راحتی قابل هضم است روی کورن فلکس صبحانه خود یک فاش



اوقات شرعی امروز به وقت گیلان

اذان صبح: ۰۴/۱۲
طلاوع آفتاب: ۰۵/۵۸
اذان ظهر: ۱۳/۰۸
غروب خورشید: ۲۰/۱۸
اذان مغرب: ۲۰/۲۷

Email: soaljavabdaily@gmail.com

www.soaljavabdaily.ir

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: کریم خورسندی مژده‌ی

لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و تشریف نوین

دفتر مرکزی: رشت - چهارراه پورسینا - روپرتوی ثبت احوال - ساختمان اطباء - طبقه دوم

کد پستی: ۴۱۹۳۷۳۴۶۵۵ تلفن: ۳۳۳۳۶۰۵۰ - ۳۳۳۳۶۰۷۷ - فکس: ۳۳۳۲۰۳۲۶

سوال جواب

شنبه ۳۱ اردیبهشت ۱۴۰۱ - ۱۴۴۳ - ۱۹ شوال ۲۱ می ۲۰۲۲

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان:

لزوم استفاده از نظر اصحاب رسانه در تصمیم‌گیری‌های کلان فرهنگی و هنری

آشنایی با بقاع متبرکه و مزارات گیلان، مازندران و گلستان (۲۱)

این شماره مزار درویش اسماعیل روزتای کمانگر کلا شهرستان آمل

رسول سعیدی زاده



الف- صاحب اصلی مزار، عارف بزرگی به نام اسماعیل و مشهور به درویش اسماعیل بود که در نزد مردم چایگاه اجتماعی داشت و در اوایل دوره ایلخانیان یعنی در قرن ششم تا هفتم هجری قمری

ب- از زمان های گذشته عارف بزرگی در این برج آرامگاهی مدفن بوده است و سپس در زمان

های بعد شخص باقیوندی این شهر قرار دارد.

این روزنا در گذشته چماز کلا یا چمازکی ۱۱۰۰میلادی

می شد و نام قدیمی آن برطبق گفته پیران جعلی شرام کنی ۲۰۰۰میلادی است.

کلمه درویش و اسماعیل به اختصار (که از پیرگی زبانی مردم خطه مازندران و گلستان است) درویش

اسماعیل نامیده شد. البته این اختصار بین جمله وجود دارد که بین مدافن در برج آرامگاهی پیران گفته بپراین گفته بپراین

پیری این برج یعنی در اصل درویش...؟! در این روزنامه ایلخانیان یعنی در قرن ششم تا هفتم هجری قمری

بود که به همان ترتیب که ذکر شد. تبدیل به درویش

اسماعیل گردید: و همچنین بعد هم نیست که رابطه

مدافن در برج از نوع مریدی و مرادی باشد.

نمای خارجی بقعه درویش اسماعیل چهارگوش است: این بزرگی در قرن ششم تا هفتم هجری قمری

است: این چهارگوش کوشه بالاتر از تپینات کشکوی و سینه کفرنگ گنجیده و هشتم ضلعی به وجود

آورده است. گنبد این بقعه به صورت هشت پر می باشد و پایه اصلی اهالی محل).

در زمین های متعلق به روزنای کمانگر کلا و در نزدیکی روزنای پاشا کلا برج آرامگاهی به نام

درویش اسماعیل فارگرفته است. در افق آرامگاهه

سنه قبر در کنار همکار گردیده می شوند. از همان

تختگان در آن اطلاع دقیق در دست نیست: اما

همین قدر می دانیم که این برج از قدیم به درویش

امساعیل معروف بوده است.

در اصل در آغاز گردیده است. هر ضلع این بنا ۵

متر بوده و در هر ضلع بالای طاق نمای وسط، دو

مستپل است که داخل آن ها کاشی کاری است و

بالای این قسمت کاشی کاری، دروازه فریز می

(Kaman Gar kala)

دهستان هزاریج چنوبی، بخش مرکزی شهرستان آمل

جغرافیایی ۳۰°۰۶' و ارتفاع ۶۶۰ متر از سطح دریا

بوده است. این بقعه در قرن ششم تا هفتم هجری قمری

بیان اینکه پسر ایلخانی به کار بینندن.

این روزنامه در گذشته چماز کلا یا چمازکی ۱۱۰۰میلادی

می شد و نام قدیمی آن برطبق گفته پیران جعلی شرام

کنی ۲۰۰۰میلادی است.

کلمه درویش و اسماعیل به اختصار (که از پیرگی

زبانی مردم خطه مازندران و گلستان است) درویش

اسماعیل نامیده شد. البته این اختصار بین جمله

وجود دارد که بین مدافن در برج آرامگاهی پیران

پیری این برج یعنی در اصل درویش...؟! در این روزنامه ایلخانیان یعنی در قرن ششم تا هفتم هجری قمری

بود که به همان ترتیب که ذکر شد. تبدیل به درویش

اسماعیل گردید: و همچنین بعد هم نیست که رابطه

مدافن در برج از نوع مریدی و مرادی باشد.

نمای خارجی بقعه درویش اسماعیل چهارگوش است: این

بزرگی در قرن ششم تا هفتم هجری قمری

است: این چهارگوش کوشه بالاتر از تپینات کشکوی و سینه کفرنگ گردیده و هشتم ضلعی به وجود

آورده است. گنبد این بقعه به صورت هشت پر می باشد و پایه اصلی اهالی محل).

در زمین های متعلق به روزنای کمانگر کلا و

در نزدیکی روزنای پاشا کلا برج آرامگاهی به نام

درویش اسماعیل فارگرفته است. در افق آرامگاهه

سنه قبر در کنار همکار گردیده می شوند. از همان

تختگان در آن اطلاع دقیق در دست نیست: اما

رسانه ها را در تمام امور به کار بینندن.

وی بیان اینکه امروز دولت نگاه ویژه ای

اضافه کرد: ورود رسانه و اطلاع رسانی دارد

رسانی سبک ایجاد آرامش در جامعه و اذکار

عمومی شد.

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان

با اشاره به رویکرد جدید این اداره کل در

جزوی اطلاع رسانی و اطلاع عمومی،

گفت: باید اتفاق فکری در سطح شهرستانها

باحضور رسانه های فعل تشکیل شود.

وی با تأکید پر اینکه نگاه و رویکرد در

جزوی اطلاع رسانی و هنر باشد و این اطلاع

در همان رسانه های فعال تشکیل شود.

وی با تأکید پر اینکه نگاه و رویکرد در

جزوی اطلاع رسانی و اطلاع عمومی داشته

باشیم، اضافه کرد: یکی از تکالیف رویکرد

را ایجاد کردن و ایجاد اتفاق فکری در

سازمانها و مسئولان بوده که به نقش مهم

رسانه های اطلاع رسانی با اولویت نگاه

و اخیر و اجرای طرح هدفمند سازی و

توزیع عادله بارانه های تعریف خوبی برای

امکانات، نیرو و تجهیزات در بخش اطلاع



رسانه های اطلاع رسانی با اولویت نگاه

و اخیر و اجرای طرح هدفمند سازی و

تکالیف مسئولیتی نیز نمی تواند کسب کند.

گفت: با اینکه باید از همه

سازمانها و مسئولان بوده که به نقش مهم

رسانه های اطلاع رسانی شود.

وی با بیان اینکه امروز میدان عملیات کار

فرهنگی در زمین رسانه های است، اضافه کرد:

اگر سازمان های و نهادها بخواهند نسبت به

سوال جواب: مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان با اشاره به اینکه رویکرد روابط عمومی های ادارات شهرستانی فرهنگی و ارشاد اسلامی گیلان که در خانه تاریخی شهید میرزا کوچک خان برگزار شده بود اشاره به نقش مهم روابط عمومی در عرصه اطلاع رسانی سازمانها

آنچه اینکه امروز میدان عملیات کار

فرهنگی در فراغت از این میدان عملیات کار

آخرين سیاستگذاری های دولت به روایط عمومی اطلاع رسانی شود.

وی با بیان اینکه امروز میدان عملیات کار

فرهنگی در فراغت از این میدان عملیات کار

که در میدان پیش از صد سال تجربه داشته باشد

تجربه های فراغت از این میدان عملیات کار

وقایع اتفاقاتی بود: بعداً به تهران

آمد و موقعه نشسته شد که این میدان نیز

همزمان با اشغال ایران تو سط تقاضی شد.

پدر ویراستاری نوین ایران، با اینکه

از سر کنگرهای در میانگی های احزاب

سازمان کار فرنه‌گی را در پیش گرفتم و بیش

از اینکه این میدان از اینجا نمایند

رسیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی فومن: یوسف نیک انجام با اعلام

ازین میدان از اینجا نمایند

این ملت باشد و لذا هر سطحی

هر قدمی که برداشت

در اعلانی

بوده است.