

سوال جواب

در روزنامه امروز می خوانید

مدیرکل صنعت گیلان خبر داد:
رشد ۳۸ درصدی صادرات استان در سال جاری



مرحبا در نطق میان دستور:
شهرستان آستارا با انباشت محرومیت از بیکاری رنج می برد

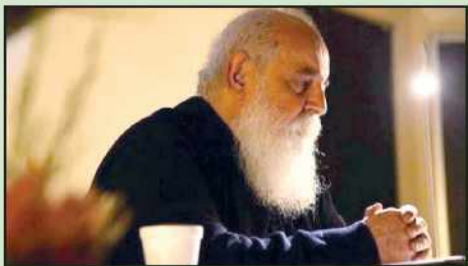


مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق گیلان:
۴۸ درصد مشترکین خانگی گیلان مشمول دریافت پاداش شدند



انتقال پیکر استاد ابتهاج به ایران به تعویق افتاد

www.soaljavabdaily.ir



- ۱۴۰۱ مرداد ۲۷ پنجشنبه
- ۲۰ محرم ۱۴۴۴
- ۱۸ آگوست ۲۰۲۲
- سال هشتم - شماره ۲۰۶۵
- ۸ صفحه - ۵۰۰۰ تومان

استاندار گیلان در کارگروه مدیریت پسماند استان:

ساماندهی زباله سراوان تکلیف قانونی مسئولان گیلان است

صفحه ۲

معاون وزیر جهاد کشاورزی در رشت:

تغییر کاربری زمین های کشاورزی جرم است

صفحه ۲



یادداشت امروز

حسن غیوری

استقبال سیمین از سایه

ماه مرداد با همه حوادث تلخ و شیرین (بیشتر تلخ) باید ماه مرگ غزل هم نام بگیرد، چرا که ۲۸ مرداد سال ۱۳۹۳ سیمین بهبهانی بانوی غزل از دنیا رفت و امسال ۱۹ مرداد ۱۴۰۱ نیز "امیر هوشنگ ابتهاج" (سایه) از بزرگترین غزلسرایان شعر معاصر ایران دارفانی را وداع گفت.



غزل نوعی ناب از شعر ایرانی و شاید هم ناب ترین نوع شعر ایرانی که هر شنونده ای را مدهوش می کند و با رفتن این بزرگان ما هر سال تهی تر از قبل می شویم چرا که جایگزینی برای این فرهیختگان نداریم و این هم تنها مخلص به شعر ادبیات نیست بلکه در تمام زمینه ها همین نقصان را داریم. امروز به راستی امروز چه کسانی جایگزین این بزرگان خواهند شد، امروز تا دلنمان بخواهد شاعر داریم اما آنها شعر نمی سرایند، هر چه به ذهنشان می آید در کمترین فرصت پشت سر هم ردیف می کنند و به عنوان شعر نو، فرانو، آزاد، هایکو و گیلانیان "هسا شعر" به خورد مخاطب می دهند؛ چقدر هم با اعتماد به نفس، تازه چه ذوق ها هم که نمی کنند! سایه هشتاد سال شب و روز با شعر سعدی و حافظ زیست؛ او چند سال برای ساختن و سرودن یک غزل وقت صرف می کرد و چند غزل موفق به سبک مولانا حاصل خواندن دو دوره کلمه به کلمه کلیات شمس است و...
بهر حال سایه هم دعوت حق را لبیک گفت و دوستدارانش را به سوگ نشاند تا در فراغت ایبات و غزل هایش تداعی گر روح معنوی این شاعر بزرگ گیلانی باشد؛ بر همین اساس قرار است سایه روز جمعه ۲۸ مرداد در زادگاهش رشت به خاک سپرده شود و بر حسب تصادف درست در روز وفات بانوی غزل.
سیمین قطعا به استقبال سایه خواهد آمد و حتما هم شب شعری تدارک دیده اند با حضور تمام در گذشتگان بزرگ ادبیات و فقط و فقط غزل خواهند خواند به تلافی تمام بی مهری ها به شعر غزل، چه شب شعر با شکوهی بشود.

مجتمع چاپ و بسته بندی نوین

NOVIN PRINTING & PACKAGING GROUP

مجهز به:

- ... دستگاه چاپ روتوگراور ۸ رنگ
- ... لمینت بدون حلال
- ... برش رول به رول
- ... دستگاه روده کن (Central Seal)
- ... دستگاه بازرسی کننده (Inspecting Machine)
- ... دستگاه قطعه کن (Cutting Machine)
- ... پلیت ستر HEIDELBERG CREO
- ... ۳ دستگاه افست چهار رنگ
- ... ۳ دستگاه افست تک رنگ
- ... ۳ دستگاه چسب گرم تک خانه و پنج خانه
- ... دستگاه جعبه چسبانی HI-PACK دهانه ۸۵
- ... دستگاه سلفون کش حرارتی TMC دهانه ۷۲

چاپ افست ۴ رنگ • چاپ روتوگراور ۸ رنگ

پیش از چاپ • چاپ • پس از چاپ

دفتر مرکزی: رشت، خیابان سعدی، نرسیده به سه راه معلم
تلفن: ۳۳۲۲۹۱۲۷-۳۳۲۲۴۷۲۷-۰۱۳ فکس: ۳۳۲۲۴۰۷۶-۰۱۳

کارخانه: رشت، شهرک صنعتی سفیدرود، فلکه سوم، بلوار جنوبی
تلفن: ۴-۳۲۰۰۱۶۱-۰۱۳

www.novinprint.ir @novin.print novin.print@yahoo.com



توصیه های مدیریت مصرف و صرفه جویی در مصرف آب شرب
آموزش به فرزندان و فرهنگ سازی برای نسل آینده یکی از راهکارهای اصلی مدیریت مصرف می باشد.

خدمات آب و فاضلاب فقط با یک تماس ۱۲۲

مصرف برق در مرز هشدار

مصارف غیر ضرور خود را کاهش دهید

روابط عمومی شرکت سهامی برق منطقه ای گیلان



لوستر اکبری

مرکز فروش انواع لوسترهای مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی

آدرس نمایشگاه: رشت - اول خیابان شریعتی - تلفن: ۳۳۲۲۰۲۱۰ - ۳۳۲۲۷۰۵۰

www.LoosterAkbari.com

آرنا
مجموعه ورزشی

آکادمی بسکتبال

آموزش فوتبال و والیبال

ایروبیك بدنسازی و آمادگی جسمانی

۳۳۷۶۳۲۴۸

آرنا
مجموعه ورزشی

استخر سونا

جکوزی

گلزار، بلوار دیلمان، خیابان وحدت

آیا پنیر برای قلب مضر است؟

ایستنا: پنیر به عنوان یکی از مواد مغذی شناخته می‌شود که به دلیل طعم شور، این تصور وجود دارد که ممکن است برای فشار خون بالا و قلب مضر باشد...

مطالعه‌ای اخیراً نشان داد که مصرف زیاد پنیر تأثیر معکوس روی سیستم عروقی دارد، زیرا انتظار می‌رود از یک ماده غذایی حاوی سدیم در یک رژیم کلی با سدیم بالا تشکیل شده باشد و این سوال را به وجود می‌آورد که خوردن پنیر چه فوایدی برای سلامتی دارد؟



هر رژیم به همان میزان کالری داشت و برای ثابت نگه داشتن وزن بدن طراحی شده بود. نتایج تا حدی تعجب آور بود، زیرا خوردن مقدار در مورد پنیر این است که ممکن است به دلیل محتوای چربی اشباع یا سدیم با افزایش خطر قلبی عروقی (CVD) همراه باشد...

سر دردهای میگرنی؛ مهمترین عارضه کمبود منیزیم در بدن

باشگاه خبرنگاران جوان: منیزیم یک ماده معدنی بسیار مهم برای سلامتی است که کمبود آن در بدن برخی از علائم آزار دهنده را به همراه دارد...

- باعث تشنگی می‌شود.
باعث سردرد می‌شود.
باعث تشنگی می‌شود.
باعث تشنگی می‌شود.
باعث تشنگی می‌شود.



بهرترین راه برای مقابله با کمبود مواد معدنی منیزیم، مصرف بیشتر محصولات حاوی مقدار کافی این ماده معدنی مانند سبزیجات، ماهی خال مخالی، آووکادو، انجیر خشک، بادام، آجیل، تخمه آفتابگردان و کدو تنبل است...

نسخه‌های جادویی برای درمان گرمازدگی



مهر: یک متخصص تغذیه توصیه کرد: در فصول گرم سال، چون دفع آب از طریق تعریق افزایش پیدا می‌کند، مایعات زیاد بنوشید.

فریبا کوهدانی، استاد دانشکده علوم تغذیه و رژیم‌شناسی اظهار کرد: یکی از نیازهای کسی که در فصل تابستان باید به طور ویژه به آن توجه کرد دریافت مقادیر کافی مایعات است.

او ادامه داد: شرایط آب و هوایی نیز با میزان مصرف مایعات ارتباط مستقیم دارد...

او گفت: با آبی که همراه تعریق از بدن دفع می‌شود، مقداری الکترولیت را نیز از دست می‌دهیم...

منظور سالمندان بهتر است مدام از مایعات مصرف استفاده کنند و منتظر نباشند تا تشنه شوند و به طور قراردادی مقدار مایعات را که لازم دارند با توجه به شرایط وزن و دریافت کالری روزانه تعیین و به تدریج در طی روز مصرف کنند.

مابعات مصرفی به منابع دریافتی الکترولیت نیز توجه ویژه‌ای داشته باشیم. این متخصص تغذیه و رژیم‌شناسی گفت: در فصول گرم سال و به افرادی که در مناطق گرمساری پیش از حدی دارد...

او ادامه داد: فواصل بین دریافت مایعات به احساس تشنگی بستگی دارد، اما باید به اختلال در حس تشنگی در سالمندان توجه کرد...

او گفت: با آبی که همراه تعریق از بدن دفع می‌شود، مقداری الکترولیت را نیز از دست می‌دهیم...

او گفت: با آبی که همراه تعریق از بدن دفع می‌شود، مقداری الکترولیت را نیز از دست می‌دهیم...

او گفت: با آبی که همراه تعریق از بدن دفع می‌شود، مقداری الکترولیت را نیز از دست می‌دهیم...

او گفت: با آبی که همراه تعریق از بدن دفع می‌شود، مقداری الکترولیت را نیز از دست می‌دهیم...

او گفت: با آبی که همراه تعریق از بدن دفع می‌شود، مقداری الکترولیت را نیز از دست می‌دهیم...

او گفت: با آبی که همراه تعریق از بدن دفع می‌شود، مقداری الکترولیت را نیز از دست می‌دهیم...

او گفت: با آبی که همراه تعریق از بدن دفع می‌شود، مقداری الکترولیت را نیز از دست می‌دهیم...

او گفت: با آبی که همراه تعریق از بدن دفع می‌شود، مقداری الکترولیت را نیز از دست می‌دهیم...

او گفت: با آبی که همراه تعریق از بدن دفع می‌شود، مقداری الکترولیت را نیز از دست می‌دهیم...

او گفت: با آبی که همراه تعریق از بدن دفع می‌شود، مقداری الکترولیت را نیز از دست می‌دهیم...

او گفت: با آبی که همراه تعریق از بدن دفع می‌شود، مقداری الکترولیت را نیز از دست می‌دهیم...

عوارض عجیب زیاده روی در مصرف سیب



ایستنا: زیاده روی در مصرف سیب می‌تواند باعث بروز مشکلات گوارشی و به مخاطره افتادن سلامت بدن شود.

همچنین سبب دارای ویتامین C و پتاسیم است که باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. با این وجود، زیاده روی در مصرف سیب مانند هر ماده غذایی دیگر می‌تواند سلامتی بدن را به مخاطره بیندازد.

مهمترین مشکلاتی که ممکن است در پی زیاده روی در مصرف سیب با آن رو به رو شوید شامل موارد ذیل می‌شود:

مشکلات گوارشی: گرچه فیبر به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند، اما زیاده روی در مصرف سیب می‌تواند باعث نفخ شکم شود.

مشکلات گوارشی: گرچه فیبر به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند، اما زیاده روی در مصرف سیب می‌تواند باعث نفخ شکم شود.

مشکلات گوارشی: گرچه فیبر به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند، اما زیاده روی در مصرف سیب می‌تواند باعث نفخ شکم شود.

مشکلات گوارشی: گرچه فیبر به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند، اما زیاده روی در مصرف سیب می‌تواند باعث نفخ شکم شود.

مشکلات گوارشی: گرچه فیبر به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند، اما زیاده روی در مصرف سیب می‌تواند باعث نفخ شکم شود.

مشکلات گوارشی: گرچه فیبر به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند، اما زیاده روی در مصرف سیب می‌تواند باعث نفخ شکم شود.

مشکلات گوارشی: گرچه فیبر به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند، اما زیاده روی در مصرف سیب می‌تواند باعث نفخ شکم شود.

مشکلات گوارشی: گرچه فیبر به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند، اما زیاده روی در مصرف سیب می‌تواند باعث نفخ شکم شود.

مشکلات گوارشی: گرچه فیبر به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند، اما زیاده روی در مصرف سیب می‌تواند باعث نفخ شکم شود.

مشکلات گوارشی: گرچه فیبر به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند، اما زیاده روی در مصرف سیب می‌تواند باعث نفخ شکم شود.

مشکلات گوارشی: گرچه فیبر به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند، اما زیاده روی در مصرف سیب می‌تواند باعث نفخ شکم شود.

مشکلات گوارشی: گرچه فیبر به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند، اما زیاده روی در مصرف سیب می‌تواند باعث نفخ شکم شود.

مشکلات گوارشی: گرچه فیبر به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند، اما زیاده روی در مصرف سیب می‌تواند باعث نفخ شکم شود.

مشکلات گوارشی: گرچه فیبر به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند، اما زیاده روی در مصرف سیب می‌تواند باعث نفخ شکم شود.

مشکلات گوارشی: گرچه فیبر به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند، اما زیاده روی در مصرف سیب می‌تواند باعث نفخ شکم شود.

مشکلات گوارشی: گرچه فیبر به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند، اما زیاده روی در مصرف سیب می‌تواند باعث نفخ شکم شود.

مشکلات گوارشی: گرچه فیبر به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند، اما زیاده روی در مصرف سیب می‌تواند باعث نفخ شکم شود.

مشکلات گوارشی: گرچه فیبر به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند، اما زیاده روی در مصرف سیب می‌تواند باعث نفخ شکم شود.

مشکلات گوارشی: گرچه فیبر به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند، اما زیاده روی در مصرف سیب می‌تواند باعث نفخ شکم شود.

مشکلات گوارشی: گرچه فیبر به هضم غذا و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند، اما زیاده روی در مصرف سیب می‌تواند باعث نفخ شکم شود.

جدول سودوکو شماره ۲۰۶۵

طراح: سمیرا دلیرش

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

Sudoku grid with numbers 1-9 in a 9x9 grid.

جواب دیروز

9x9 grid containing the solution to the previous day's sudoku puzzle.

قابل توجه خوانندگان محترم

هر نوع خبر، عکس و مقاله‌ای را می‌توانید از طریق Email:soaljavabdaily@gmail.com ارسال نمایید.

تلفن: ۰۵۰۳۳۳۳۶ - ۰۷۷۲۳۳۱۰۳۳۳۱۰ فکس: ۰۳۳۳۲۰۳۳۲۰

تلفن: ۰۵۰۳۳۳۳۶ - ۰۷۷۲۳۳۱۰۳۳۳۱۰ فکس: ۰۳۳۳۲۰۳۳۲۰

