

در روزنامه امروز می خوانید

رئیس کل دادکستری گیلان عنوان کرد:
**صدور سند برای زمین های
حریم دریای خزر
در استان به نام دولت**
صفحه ۲



فرماندهی سپاه ناحیه مرکز رشت:
**عمده لیدرهای اغتشاشات
در رشت دستگیر شده اند**
صفحه ۲



شهردار رشت تأکید کرد:
**افتتاح فاز دوم پارک
سالار مشکات
تا پایان هفته**
صفحه ۲



روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

لزوم تسريع در روند اجرا و تکمیل
پروژه های نیمه تمام استان

صفحه ۲



www.soaljavabdaily.ir

- یکشنبه ۲۹ آبان ۱۴۰۱
- ۲۵ دی بیان الثانی ۱۴۴۴
- ۲۰ نوامبر ۲۰۲۲
- سال هشتم - شماره ۲۱۳۰
- صفحه ۸
- ۵۰۰۰ تومان

سوال جواب

دلخوش، رئیس مجمع نمایندگان گیلان:

ظرفیت نمایندگان تمام قد در
خدمت توسعه گیلان خواهد بود



وزیر میراث فرهنگی، کردشکری و صنایع دستی:

گیلان مناسب ترین استان برای سرمایه گذاری در حوزه گردشگری است

افقی، معاون امور بندری و حوزه خزر سازمان منطقه آزاد انزلی:

منطقه آزاد انزلی، منطقه معین ارتباط با روسیه است

صفحه ۲



صفحه ۲

مهر: رئیس مجمع نمایندگان گیلان تأکید کرد: همه ظرفیت نمایندگان گیلان در مجلس در اختیار توسعه استان خواهد بود.

سید کاظم دلخوش در حاشیه نشست شورای برنامه ریزی و توسعه استان گیلان، اظهار کرد: نمایندگان گیلان در پیشبرد پروژه های استان مصمم هستند.

وی با اشاره به فرارگیری در زمان قانون برنامه و بودجه افزود: ظرفیت نمایندگان تمام قد در خدمت توسعه گیلان خواهد بود.

رئیس مجمع نمایندگان گیلان با اشاره به اهمیت لاپرواپی و ساماندهی آب بندان ما و رودخانه ها در استان یان کرد: اعبارات خوبی برای ساماندهی و لاپرواپی آب بندان و رودخانه ها در نظر گرفته شده تا در سال زراعی آتی با تنش آبی دچار نشویم.

دلخوش با اشاره به حادثه خیز بودن گیلان اضافه کرد: پیش یعنی اعتبار برای حوادث غیر مترقبه و همچنین اجرای پروژه های استان در اولویت مجمع نمایندگان گیلان است.

مجتمع چاپ و بسته بندی نوین

NOVIN PRINTING & PACKAGING GROUP



تجهیزه:

... دستگاه چاپ روتogravur ۸ رنگ

... لمینت بدون حلال

... برش رول به رول

(Central Seal) ... دستگاه روده کن

(Inspecting Machine) ... دستگاه بازرسی کننده

(Cutting Machine) ... دستگاه قطعه کن

... پلیت ستر

... دستگاه افست چهاررنگ

... دستگاه افست تک رنگ

... دستگاه چسب گرم تک خانه وینج خانه

... دستگاه جعبه چسبانی HI-PACK دهانه ۸۵

... دستگاه سلفون کش حرارتی TMC دهانه ۷۲

... دستگاه سلفون کش حرارتی ۷۲

HEIDELBERG CREO

... دستگاه افست ۴ رنگ

... دستگاه افست تک رنگ

... دستگاه چسب گرم تک خانه وینج خانه

... دستگاه جعبه چسبانی HI-PACK دهانه ۸۵

... دستگاه سلفون کش حرارتی TMC دهانه ۷۲

چاپ افست ۴ رنگ . چاپ روتogravur ۸ رنگ

پیش از چاپ • چاپ • پس از چاپ

دفتر مرکزی: رشت، خیابان سعدی، ترسییده به سه راه معلم
تلفن: ۰۱۳-۳۳۲۲۴۷۷-۳۳۲۲۳۹۱۲۷ فکس: ۰۱۳-۳۳۲۳۴۰۷۶کارخانه: رشت، شهرک صنعتی سفیدرود، فلکه سوم، بلوار جنوبی
تلفن: ۰۱۳-۳۲۰۰۱۶۱-۴

@novin.print

@ novin.print@yahoo.com

www.novinprint.ir

آرنا آکادمی بسکتبال
آموزش فوتسال
والیبال
ایروبوک
بدنسازی
و آمادگی بسماقی
استخر جکوزی
سونا

گلسا، بلوار دیلمان، خیابان وحدت

پارچه سرای داریوش

انواع پرده و پارچه های مجلسی

رشت - خیابان شهدا - روبروی ایستگاه سی ان جی

dariushfabric ۰۹۱۱۲۳۱۲۴۱۲

گیلان مناسب‌ترین استان برای سرمایه‌گذاری در حوزه گردشگری است

روسانی دیوشن گفته‌گردید.

در بازدید وزیر فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی از بازارچه سنتی پخت نان سنتی در ملاط بخش شهرستان رودخانه بزرگی پیگیری شده تا اینجا نمایش گاز برای پخت و خوبی را برای گردشگری دارد.

استان باشیم.

عزت الله ضرغامی در این روزه خود به شهرستان لنگرود با اشاره به اهمیت ساحل سازی در کنار دریا و رودخانه برای رونق گردشگری در گیلان، گفت: رودخانه چاف و چمخاله به طول ۵ کیلومتر به دریا متنه می‌شود و موقیعاً بیشتر برای گردشگری دارد.

وی افزود:

شهرداری چاف و چمخاله در سیر رودخانه چمخاله که با توجه به ظرفیت موجود، این منظمه به سرمایه‌گذاری پیشتر نیز نیاز دارد.

وزیر

میراث فرهنگی،

گردشگری و

صنایع دستی بايان اینکه گیلان بکی از بندر گردشگری جمخاله و طرح های زیبا و مناسبت‌ترین استانها برای سرمایه‌گذاری در چاف و چمخاله در شهر و ساحل پیش از خود را برای گردشگری دارد.

بکر

گیلان

بايد

با

سرمایه‌گذاری و براحتی

بازدید کرد.

وی همچنین بصورت چهره به چهره با مردم

ماکان

مطرح شد.

رییس کل دادگستری گیلان عنوان کرد:

صدور سند برای زمین‌های حريم دریای خزر در استان به نام دولت

سند برای زمین‌های حريم دریای خزر در استان به نام دولت تأکید کرد: دستگاه قضایا مصوبه ای را تدوین و ابلاغ می‌کند تا با حفاظت از زمین‌های ساحلی، این زمین‌ها از هرگونه دست ازادی و تصرف محفوظ بماند.

مدیر کل دفتر میراث فرهنگی و حدائق‌گردانی سازمان ملی طبیعی و آبخیزداری کشور نیز در این نشست گفت: صدور سند برای زمین‌های ملی کشور با اجرای طرح کدام‌ست صدور استان زمین‌های حريم دریای خزر به نام دولقابل تعقیق است.

محمود سلطانی بايان اینکه در حال حاضر طرح کدام‌ست برای پیش از ۹۵ درصد از زمین‌های ملی گیلان اجرا شده افزود: با مصوبه نشست از زمین‌های حريم دریای خزر در گیلان به نام دولت مهیا شد.

سوال جواب: رییس کل دادگستری گیلان از اتخاذ تدابیر لازم برای تحریم در روند صدور سند زمین‌های حريم دریای خزر در گیلان به نام دولت خواهد داد.

سال جواب: تحریم در روند صدور سند زمین‌های حريم دریای خزر در گیلان به نام دولت خواهد داد. به گزارش خبرگزاری صدا و سیما مرکز گیلان: حجت الاسلام حمزة خلیلی در این نشست بر ضرورت تعامل منطقی و قانونی مجموعه دستگاه‌های دست اندرکار برای تحریم در روند صدور

خواهد شد.

**عمده لیدرهای اغتشاشات در رشت
دستگیر شدند**

ایران: فرماندهی سپاه ناحیه مرکز رشت: اغتشاشگرانی که در رشت امدادهای نامنی کرده بودند، شناسایی و دستگیر شدند که عده آنها اهل رشت نیستند.

سرهنج پاسدار محمدی نیک ظرفت به نامنی اتفاق بیجی در نشست خبری

با اصحاب رسانه در رشت عنوان کرد: للاش نیروهای امنیتی تامین امنیت و آرامش جامعه است و در این راستا با همه وجود خادم هستند.

وی افزود: امروز دشمن با تمام قدرت به میدان آمده و اهداف شوم خود را دنبال می‌کند اما با اقدام کامل در کنار مردم در راستای حفظ و تامین امنیت مرمدم تلاش می‌کنم.

فرماندهی سپاه ناحیه مرکز رشت با اشاره به قدرت رسانه ای گفت:

نقضه‌پذیری رسانه در افکار عمومی بسیار زیاد است و مانند باید در این بخش پیشتر کار کنیم و از سوی دیگر باید مشکلات موجود در جامعه را به حداقل برسانیم زیرا مردم از بخوبی خوزه ها و عملکرد ها گله می‌ندند. سرهنج نیک ظرفت با اشاره به آغاز هفته پیجی در نشست خبری ۷۰ پرمنار در ۳۰ پایگاه در شهرستان رشت طی این هفته این هفته پیجی در این کشور که در چهار شهر خدمات خدماتی رسانی و محرومیت را دیگر، جهاد تبیین و نقش ادن از این ایام، جهاد گردشگری و نمایش افتخار انجام می‌گردد.

وی خاطرنشان کرد: در پیش خدمات رسانی و محرومیت زاده، پیجی هزار بسته می‌عینی بین اشاره آسیب پذیر جامعه توسعی می‌شود و در پیش

جهاد گردشگری نیز مسافتگاه فرهنگی ورزشی و معلو انس باقی آن برگزار می‌شود و در نمایش افتخار نیز همایش فرماندهان پایگاه‌های مقاومت، فراخوانی نمایش افتخار، گشت های رضویون و امنیت محله این خواهد شد.

وی اظهار کرد: این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

نایینده رشت و خمام در مجلس مطرح کرد:

**ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت
در بخش دارو**

ایستا: نایینده رشت و خمام در مجلس مطرح کرد: این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهار کوچکی نیز از این رسانه ها این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان جبهه پردازی در صدر و پیش از این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

دوم خوار نیوان کرد: مجلس با پیش از این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

و ۳۰ درصد رفایان کمیته امنیتی و بهزیستی و افزایش حقوق چهار میلیون و ۶۰۰ هزار تومان می‌گردند.

جهانی نومانی جانازان بالای ۲۵ درصد به چهار میلیون و ۶۰۰ هزار تومان می‌گردند.

جهت افزایش حقوق جانازان زیر ۲۵ درصد به چهار میلیون و ۶۰۰ هزار تومان می‌گردند.

وی در ادامه از تصویب اعیان ۱۲ هزار میلیارد تومان برای تصریف ۱۶

بانک های خبر ۱۰ تا ۱۵ میلیون تومان برای انتقال گردید.

جهانی نومانی ۲۵ هزار میلیارد تومان برای انتقال گردید.

وی در این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهار کوچکی نیز از این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهار کوچکی نیز از این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جهت افزایش حقوق کارکنان بهزیستی به ضعف عملکرد وزارت خانه بهداشت این رسانه ها از شعار یزد ۲۹ به روز یکشنبه ۲۹ آبان ماه مهر می‌گردند.

جه

چگونه انرژی بدن را دو چندان کنیم؟

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی مصرف نوعی آش محلی را در افزایش انرژی، تقویت عمومی و کاهش چربی بد بدن موثر دانست. آش پرپوله یکی از غذایی محال استان کردستان (شهرستان) و مناسب برای نصوص سرمه سال بوده که حاوی انواع وینامین‌های A، C، E، K، گروه و وینامین‌های B (B₁، B₂، B₃)، کربوهیدرات، سدیم، پتاسیم، پروتئین، کلسیم، فیبر، نشاسته، منیزین، آهن، مس، روی (زینک)، گوگرد، اسید فولیک و لیتوالیک است. حیدر عظیمی محقق و پژوهشگر طب سنتی درباره مهمترین خواص آش پرپوله اظهار کرد: این آش به علت داشتن گروه وینامین‌های B و پتاسیم وینامین‌های B₁ و B₂ ناشری می‌شمگیرد در سوخت و ساز بهتر و افزایش انرژی بدن دارد، آش پرپوله به افزایش چربی خوب بدن (HDL) و کاهش چربی بد بدن (LDL) کمک می‌کند.



وی درباره خواص دیگر آش پرپوله بیان کرد: این آش به علت وجود اسید فولیک و آهن نعداد گلیون‌های فرمز خون را افزایش می‌دهد. پنایران کم خونی را رفع می‌کند. آش پرپوله برای زنان باردار و چنین بسیار قیمتی بوده؛ مصرف اسید فولیک نقشی موثر در رشد چنین در رحم دارد. این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: آش پرپوله قدرت باروری را در مردان افزایش می‌دهد، این آش به علت داشتن فیبر فراوان تاثیری چشمگیر در بهبود عملکرد روده‌ها، هضم بهتر گذاشت و رفع بیوت دارد. عظمایی تاکید کرد: آش پرپوله به علت وجود کلسیم، منیزین و فسفر استخوان‌ها و دندان‌ها را محکم و از بروز پوکی استخوان و آرتروز در افراد جلوگیری می‌کند، مصرف این آش در تقویت سیستم قلبی و عروقی موثر است. وی تصریح کرد: آش پرپوله به علت داشتن وینامین‌های A، C و E خاصیت آنتی اکسیدانی دارد بنابراین میتواند را تقویت و بدن را بپردازد و سیستم علاجی از آن بخوبی تقویت کند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: آش پرپوله به علت وجود پیوتات و سیستم علاجی از آن بخوبی تقویت کند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی می‌نویسد: آش پرپوله به علت وجود پیوتین فراوان نقشی موثر در تقویت عمومی و عضلانی شدن بدن دارد، این آش برای میلانیان به سرماخوردگی و افرادی که دوران نقاوت پیماری را سبیر می‌کنند، سپاره نسبت است.

اعظمایی تاکید کرد: آش پرپوله ناشری چشمگیر در شادابی و طراوات پیوت و مو، تقویت حافظه و رفع التهابات بدن دارد.

جدول سود و کوکو شماره ۲۱۳۰

طراح: سمیرا دلیرش

برای حل جدول سود و کوکو اینست 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.

۵	۴		۸	۹
۲	۱	۹	۵	۴
۹	۸		۶	۷
۸	۹	۶	۱	۴
۴	۶	۵	۳	۹
۷	۱	۹		
۶	۵	۷	۲	۸
۸	۱۶	۱	۶	۳
۳	۵	۸	۶	۱

جواب دنیوز

۷	۳	۸	۲	۱	۴	۵	۶	۹
۶	۲	۹	۷	۵	۸	۱	۳	۴
۱۴	۱	۵	۹	۳	۶	۲	۸	۷
۳	۸	۶	۴	۲	۵	۹	۷	۱
۵	۱۶	۱	۳	۹	۷	۶	۲	۸
۲	۹	۷	۸	۶	۱	۳	۴	۵
۱	۷	۲	۵	۸	۳	۴	۹	۶
۹	۵	۴	۶	۷	۲	۸	۱	۳
۸	۶	۳	۱	۴	۹	۷	۵	۲

قابل توجه خوانندگان محترم

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

تلفن: ۳۴۳۴۰۴۵۰ - ۳۴۳۱۰۷۷۷ فکس: ۳۴۳۴۰۴۲۶

۷ ماده غذایی که هیچ‌گاه نباید دوباره گرم کنید

مrog

دوباره گرم کردن مرغ نیز مانند قارچ تازه و پلافالصله پس از بخت مصرف کنید. چغندر چغندر مرغ نسبت به گوشت فرمز پروتئین پیشتر است که با گرم کردن دوباره تبدیل به ماده اداره. اگر می‌خواهید آن را گرم کنید با خطرناک پیشتر درجه حرارت پایین به مدت طولانی این که شما نمی‌توانید دوباره گرم کنید بین در کار را انجام دهید.

کرفتس

از کرفتس اغلب در تهیه سوپ استفاده کشیده باشد این سوپ از آن دسته مواد غذایی است که از لوز چنگی زیادی دارد و با گرم کردن مجلد خوش غذایی را تغییر می‌دهد. کرفتس چنگی زیادی می‌شود، این را می‌توانید سوپ را دوباره گرم کنید بعد از بخت، کرفتس و هویج آن را جدا کنید.

تخم مرغ

تخم مرغ که از مادره اند آن را سرمه مصرف کنید. این در مورد سوپ ها "ریزوتو"

غذایی است که اگر آن را بادرجه حرارت زیاد گرم کنید سیمی آن را در همان

کباب درست کنید، سبب زیبایی آن را رسیده کنید. روز که مصرف می‌کنید از این ماده غذایی می‌توانید می‌خوردید و در ترکیب این ماده غذایی را می‌توانید خوش از شما شدیده باشد.

استفاج

شود و اگر اضافه آمد آن را سرمه مصرف کنید. این در نیز می‌رودند.

نایابی یک تحقیق پژوهشی نشان می‌دهد



بعضی از مواد غذایی که دوباره گرم کنیم ترکیب داخلی خود را از دست می‌دهند و حتی گاهی سیمی می‌شوند و ممکن است عامل ایجاد سرطان شوند.

همه ما اغلب اوقات مقدار زیادی غذای برای آنها گرم کنیم، در نتیجه این کار، بعضی از مواد غذایی ترکیب داخلی خود را از دست می‌دهند و حتی گاهی سیمی می‌شوند و ممکن است از گرم کردن دوباره گردآور است غذاها را خودداری نمایند.

از دو یا چندبار مصرف کرد آنها را در سینه

های کوچک قرار داده و از چندباره گرد

کردن آن خودداری نمایند.

شود، زیان آور و حتی سرطان زایم شوند.

این مواد غذایی عبارتند از:

فشار خود را در زبانه ای از غذاها بینیم

شود، پرخی از مواد مغذی و وینامین های

موجود در غذاها در اثر گرم کردن دوباره

فواید باور نکردنی توشیدن آبلیمو و عسل

بی نظری برای سلامت بدن دارد که موجب زیبایی پوست، لامپری، تقویت سیستم ایمنی بدن، سرمه زیادی و سلامت قلب می‌شود. عسل و لیمو از جمله موادی هستند که هر یک به دلیل خصوصیات خود بسیاری از متخصصان تغذیه قرار گرفته اند.

عسل و لیمو دارای خصوصیات ضد باکتری و آنتی اسیدانی هستند، در تبیخ مصرف آنها موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند، همچنین ترکیب عسل و آبلیمو می‌تواند به کاهش وزن و افزایش سلامت پوست و مو کمک کند.

زیبایی پوست، کلاژن سازی، کاهش بروز عفونت های ادار، کاهش وزن، تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود بیماری گوارشی و افزایش سلامت قلب از جمله این مزایای قرار دارد. قلب از جمله این مزایای قرار دارد، کاهش بروز عفونت های ادار، کاهش بروز عفونت های از دندان، پیشگیری از ابتلای بیماری های از دندان، مثلاً ایمپلانت، ایمپلنت، ایمپلنت و عسل این را در حد اندان مصرف نمایید. قلب از جمله آبیاری که در این باره می‌گوید: عسل و آبلیمو می‌تواند به کاهش وزن و افزایش سلامت پوست و مو کمک کند.

فشار خون را که از عوامل مهم حملات قلبی است، کاهش می‌دهد.

این مطالعه اخیر نشان می‌دهد مصرف گوشت

فرمی و فراوری شده در هفته مصرف می‌کردند ۷ درصد

گوشت‌های فراوری شده شامل های داک، سوسیس

و کالباس است. افرادی که دو وعده یا پیشتر گوشت‌های غیر ایمنی دارند، بروز بیماری گوارشی می‌شوند.

گوشت‌های غیر ایمنی در سرمه می‌شوند.

و خوش مصرف می‌کنند، ۳ درصد پیشتر با خطر

بیماری قلبی و سکته می‌باشد.

در مورد گوشت مرغ رایطه حمیم یافته نشد و نیز

به مطالعات پیشتر در این زمینه است. اما هیچ رایطه ای

بین مصرف گوشت ماهی و افزایش ریسک بیماری

نورث وسترن شیکاگو، در این باره می‌گوید: گوشت

به گفته آن، هرچند گوشت فرمز

و فراوری شده توسط فرد پیشتر باشد، ریسک اینلاعه

بیماری قلبی، سکته و مرگ زوده‌گان می‌باشد.

محفاظان وجود میزان بالا چربی های اشاعی شده و سدیم را عامل احتمالی این رایطه می‌دانند.

ستندانی به این نتیجه رسید که گوشت های فراوری

ایستا: مطالعات اخیر نشان می‌دهد مصرف گوشت

فرمی و فراوری شده سرمه می‌باشد.

غروفی و مرگ زوده‌گان را افزایش می‌دهد.

"نوریسا آن" سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه

نورث وسترن شیکاگو، در این باره می‌گوید: گوشت

به گفته آن، هرچند گوشت فرمز

و فراوری شده توسط فرد پیشتر باشد، ریسک اینلاعه

چراکه حتی دو وعده با پیشتر مصرف آن در هفته

با چشمگیری می‌باشد.

با چشمگیری می‌باشد.

در سال ۲۰۱۵، سازمان بهداشت جهانی طبق

مستندانی به این نتیجه رسید که گوشت های فراوری



اوقات شرعی امروز به وقت گیلان

اذان صبح: ۰۵/۲۶
طلوغ آفتاب: ۰۶/۵۶
اذان ظهر: ۱۷/۵۷
غروب خورشید: ۱۶/۵۸
اذان مغرب: ۱۷/۱۸

www.soaljavabdaily.ir

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: کریم خورستندی مؤذنی

لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و نشر نوین

دفتر مرکزی: رشت - چهلراه پورسینا - رویروی ثبت احوال - ساختمان اطباء - طبقه دوم

کدپستی: ۴۱۹۳۷۴۶۵۵ تلفن: ۰۵۰-۳۳۳۳۶-۷۳۷ فکس: ۳۳۳۱۰-۳۲۶

سؤال جواب

Email: soaljavabdaily@gmail.com

سال هشتم - شماره ۲۱۳۰

یکشنبه ۲۹ آبان ۱۴۰۱ - ۲۵ ربیع‌الثانی ۱۴۴۴ - ۲۰ نومبر ۲۰۲۲

تاریخچه شهر رشت قبل از میلاد مسیح تا به امروز



پرمه بازار یا بازار ساحلی و بازار مرکزی نامیده میشدند و تدریجیا به پیربازار یا پله بازار، شهرت پاک و لگرگاه و بندار مهم رشت شد. در هنگام قرونی آب پساهدرو، از پیربازار تا رشت، با کرجی طی میشدند. لکن نظر آقاسیدابوالقاسم و استاد ایوب چغفرن شنبه به مرور زمان، راه مالرو و سپس راه در شکه رشت را به بین بندار ارتباط دیدند. در دوره فاجاریه، برنامه های عمرانی بسیاری اجرا شد.

▪ دوره پهلوی

پس از انقلاب مشروطیت و تسلط رضاخان، چهره رشت بدایل تغیراتی که در آن داده شد شکل تازه ای به خود گرفت و در این دوره با احداث چند خیابان جدید (دارالمریز، اسلام و شریعتی) و نقطه تقاطع آنها (میدان شهرداری)، از دیگر قابلی است که به ساخته شده و ساختمان های مسکونی که در محلات قدیمی بصورت متراکم شده در کنار آنها محلات جدید بوجود آوردند. در فاصله سال های ۱۲۷-۱۳۰ دوره توسعه شهر پیشتر در امتداد خیابان شمسی در آغاز شکل گیری از عوامل قاجار طی کرده است. برخورداری از اعمال مطابق بجهانی و تاثیر این عوامل در شکوفایی اقتصادی، عامل مهمی در توجه این دوره بود. شهر رشت توسعه داری از این دوره باعث شد که در آن بارهای میدان ایوان و میدان شاهزاده و میدان امام روحانی ایجاد شدند.

▪ پس از پهلوی

طی این دوره شهر رشت شهر در جهت شمال و شمال غرب ادامه یافت بطریکه در سمت شمال شهر گلزار، واحدهای مسکونی پراکنده تا زندیکی فرودگاه رشت کشیده شده اند. بعد از این دوره شرق شهر رشت یعنی در اطراف جاده فومن و جاده لاهیجان با افزایش قابل کارخانجاتی از قبیل بلورسازی، حیراییکاری، گونی بافی و همچنین بیمارستانها و مدارس ساخته شد. در این دوره است که باغات و مزارع اطراف شهر از بین رفته و به تدریج با قطعه قطعه شدن آنها، این نواحی به واحدهای مسکونی تبدیل شدند. از ۱۳۵۰ به بعد گسترش شهر در جهت شمال و شمال غربی محسوس شد. این شهر پریان و سریز به شمار می رفتند. در این دوره مجموعه مسکونی گلزار در شمال شهر ساخته شده و اراضی کشاورزی ایوان و زیرینه ایوان و زیرینه ایوان داشتند.

▪ پس از پهلوی

طی این دوره این نیز گسترش شهر در جهت شمال و شمال غرب ادامه یافت بطریکه در سمت شمال شهر گلزار، واحدهای مسکونی پراکنده تا زندیکی فرودگاه رشت کشیده شده اند. بعد از این دوره شرق شهر رشت یعنی در اطراف جاده فومن و جاده لاهیجان با افزایش قابل کارخانجاتی از قبیل بلورسازی، حیراییکاری، گونی بافی و همچنین بیمارستانها و مدارس ساخته شد. در این دوره است که باغات و مزارع اطراف شهر از بین رفته و به تدریج با قطعه قطعه شدن آنها، این نواحی به واحدهای مسکونی تبدیل شدند. از ۱۳۵۰ به بعد گسترش شهر در جهت شمال و شمال غربی محسوس شد. این شهر پریان و سریز به شمار می رفتند. در این دوره مجموعه مسکونی گلزار در شمال شهر ساخته شده و اراضی کشاورزی ایوان و زیرینه ایوان و زیرینه ایوان داشتند.

▪ پس از امروز

رشت امروزه به دلیل تاریخچه پر فروزانشیب و همچنین جاذبه های زیبا جزو یکی از شهرهای توریستی ایران به شمار می رود؛ فراموش نکنید که اولین بازارها تاثر هاوسینما و همچنین اولین بازارگران زن مدارس، اولین داروخانه شبانه ایوان نیز غیر داندند. این تعویل در تولید مازاد ثروت، ندرت و اثبات سرمایه به این شهر بسیار مؤثر بود.

▪ دوره قاجار

در دوره قاجاریه رشت دارای رو و زرگوب (سایه‌وارود)، بندار ارتاطی پیربازار بود. پس از این دوره بازیندان (ساغری‌سازان) و بازار ساری صادرات و واردات به این شهر بسیاری بیمارستان، اولین کتابخانه ملی، اولین چاپخانه و روزنامه اولین (بلدیه شهید رشت) ... در شهر رشت این این اتفاقات بوده است. رشت تا این دوره رشت به طور چشمگیری توسعه یافته در این دوره با انتخاب شهر

از آن زمان اولین میدان بلدیه ایران و هسته مرکزی شهر بوده ختم می شدند و در زمان و گویی سیست را از دیگر رفای خود نظر نیست و میدان به شکل امروزی ساخته مجھول و افسانه همراه است. نام رشت اولین بار در میدان اصلی شهر قرار داشته سبزه میدان که از موقیع ناشناخته در سال ۲۷۲-۲۷۳ میلادی که این نام نیز به خاطر سبزه زارها و مزارعی بوده که در این دوره این میدان تا محله چمار سما امتداد داشته.

شهر رشت دارای آغازش به درستی مشخص آن میدار به دلیل ساخته شده سخنان شده اند. میدان بزرگ دیگر شهر که در مجاورت شادروان حدواده العالم من المشرق إلى المغرب نیست. تصریح کرد: این موضوع برگزرنده از نگاه مسئولان به این نهاد است که امیدواریم اتفاقات بیشتری در این باره ایجاد شود.

تقریباً با اشاره به اینکه در افق تعداد

عضویت افراد در کتابخانه های عمومی گیلان

فعالیت پایه دارد و قریب به یک میلیون نسخه

فضای این مجموعه در سراسر ایلان است.

وی سایر اینکه سریع آنرا نهاد کتابخانه

های عمومی گیلان نسبت به میان ۱۴۰۰ قابل دفعاً

نیست. تصریح کرد: این موضوع برگزرنده از نگاه

مسئولان به این نهاد است که امیدواریم اتفاقات

بیشتری در این باره ایجاد شود.

تقریباً با اشاره به اینکه در افق تعداد

عضویت افراد در کتابخانه های عمومی گیلان

فعالیت پایه دارد و قریب به یک میلیون نسخه

فضای این مجموعه در سراسر ایلان است.

وی سایر اینکه سریع آنرا نهاد کتابخانه

های عمومی گیلان نسبت به میان ۱۴۰۰ قابل دفعاً

نیست. تصریح کرد: این موضوع برگزرنده از نگاه

مسئولان به این نهاد است که امیدواریم اتفاقات

بیشتری در این باره ایجاد شود.

تقریباً با اشاره به اینکه در افق تعداد

عضویت افراد در کتابخانه های عمومی گیلان

فعالیت پایه دارد و قریب به یک میلیون نسخه

فضای این مجموعه در سراسر ایلان است.

وی سایر اینکه سریع آنرا نهاد کتابخانه

های عمومی گیلان نسبت به میان ۱۴۰۰ قابل دفعاً

نیست. تصریح کرد: این موضوع برگزرنده از نگاه

مسئولان به این نهاد است که امیدواریم اتفاقات

بیشتری در این باره ایجاد شود.

تقریباً با اشاره به اینکه در افق تعداد

عضویت افراد در کتابخانه های عمومی گیلان

فعالیت پایه دارد و قریب به یک میلیون نسخه

فضای این مجموعه در سراسر ایلان است.

وی سایر اینکه سریع آنرا نهاد کتابخانه

های عمومی گیلان نسبت به میان ۱۴۰۰ قابل دفعاً

نیست. تصریح کرد: این موضوع برگزرنده از نگاه

مسئولان به این نهاد است که امیدواریم اتفاقات

بیشتری در این باره ایجاد شود.

تقریباً با اشاره به اینکه در افق تعداد

عضویت افراد در کتابخانه های عمومی گیلان

فعالیت پایه دارد و قریب به یک میلیون نسخه

فضای این مجموعه در سراسر ایلان است.

وی سایر اینکه سریع آنرا نهاد کتابخانه

های عمومی گیلان نسبت به میان ۱۴۰۰ قابل دفعاً

نیست. تصریح کرد: این موضوع برگزرنده از نگاه

مسئولان به این نهاد است که امیدواریم اتفاقات

بیشتری در این باره ایجاد شود.

تقریباً با اشاره به اینکه در افق تعداد

عضویت افراد در کتابخانه های عمومی گیلان

فعالیت پایه دارد و قریب به یک میلیون نسخه

فضای این مجموعه در سراسر ایلان است.

وی سایر اینکه سریع آنرا نهاد کتابخانه

های عمومی گیلان نسبت به میان ۱۴۰۰ قابل دفعاً

نیست. تصریح کرد: این موضوع برگزرنده از نگاه

مسئولان به این نهاد است که امیدواریم اتفاقات

بیشتری در این باره ایجاد شود.

تقریباً با اشاره به اینکه در افق تعداد

عضویت افراد در کتابخانه های عمومی گیلان

فعالیت پایه دارد و قریب به یک میلیون نسخه

فضای این مجموعه در سراسر ایلان است.

وی سایر اینکه سریع آنرا نهاد کتابخانه

های عمومی گیلان نسبت به میان ۱۴۰۰ قابل دفعاً

نیست. تصریح کرد: این موضوع برگزرنده از نگاه

مسئولان به این نهاد است که امیدواریم اتفاقات

بیشتری در این باره ایجاد شود.

تقریباً با اشاره به اینکه در افق تعداد

عضویت افراد در کتابخانه های عمومی گیلان

فعالیت پایه دارد و قریب به یک میلیون نسخه

فضای این مجموعه در سراسر ایلان است.

وی سایر اینکه سریع آنرا نهاد کتابخانه

های عمومی گیلان نسبت به میان ۱۴۰۰ قابل دفعاً

نیست. تصریح کرد: این موضوع برگزرنده از نگاه

مسئولان به این نهاد است که امیدواریم اتفاقات

بیشتری در این باره ایجاد شود.

تقریباً با اشاره به اینکه در افق تعداد

عضویت افراد در کتابخانه های عمومی گیلان

فعالیت پایه دارد و قریب به یک میلیون نسخه

فضای این مجموعه در سراسر ای