

در روزنامه امروز می خوانید

رئیس کل دادگستری گیلان تاکید کرد:
بوخورد قضایی برای
تفیر کاربری اراضی
کشاورزی استان

صفحه ۲



دیرک صفت گیلان:

پیمانکاران معدنی
متخلف به دستگاه قضا
معرفی می شوند

صفحه ۲



سیدکاظم دلخوش:

مصطفویات مجلس در قانون
بودجه ۱۴۰۱ به درستی
اجرا نمی شود

صفحه ۳



روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

هفتمین کارت زرد مجلس به کابینه دولت:

وزیر ارتباطات توانست نمایندگان را قانع کند

صفحه ۳



www.soaljavabdaily.ir

- چهلشنبه ۵ بهمن ۱۴۰۱
- ۳ رجب ۱۴۴۴
- ۲۵ ژانویه ۲۰۲۳
- سال نهم - شماره ۲۱۷۴
- صفحه ۸
- ۵۰۰۰ تومان

سوال جواب

تیزهوش در دیدار با رئیس اتاق بازرگانی و صنعت آستانahan:

گیلان بازیز ساختهای مهم اقتصادی فرصت‌های بی نظیری در تجارت دارد



در جلسه مدیر عامل سازمان آزاد ازولی با معاون شرکت توسعه زیرساخت حمل و نقل کشور مطرح شد:

پیگیری تسريع در مراحل پایانی ریل گذاری پروژه ملی رشت - بندر کاسپین

سوال جواب: عیسی فرهادی ریس هیأت مدیره و مدیر عامل سازمان آزاد ازولی با عباس خطیبی عضو هیئت مدیره و معاون ساخت و توسعه راه آهن، بنادر و فرودگاه ها شرکت ساخت و توسعه حمل و نقل کشور در خصوص پیگیری فرآیند تکمیل طرح ملی اتصال این منطقه به خط ریل سراسری در محل دفتر این شرکت واقع در تهران به بحث و تبادل نظر پرداخت.

در این نشست دو طرف با تصریح بر اهمیت بین المللی این طرح ملی در سیر عملیاتی سازی کریدور شمال جنوب و تبادل کالا مابین کشورهای اتحادیه اقتصادی اوراسیا با حاشیه چینی خلیج فارس؛ در خصوص آغاز روند ریل گذاری قطعه منطقه آزاد ازولی به سمت ایستگاه پیرپارازار رشت به نظرور سرعت پخشیدن به عملیات احداث و تکمیل این طرح توافق گردید تا در آینده نزدیک عملیات ریل گذاری از دو طرف مسیر نیز همزمان آغاز گردد. از سوی دیگر همکاری سازمان منطقه آزاد ازولی در تأمین برخی مصالح مورد نیاز با همکاری مجموعه مدیریتی استان گیلان در راستای پهنه برداری این طرح به توافق رسیدند و دو نهاد مأمور پیگیری این موارد تا حصول نتیجه شدند.

حاکمان نشنوند؛ اینجا گیلان است
و آنجا قطر!



جیب محمد پور

■

اینجا زیاله به ارتفاع صد متر در پیرامون محل زندگی مردم (جنگل سراوان) و در پهلوان ناحیه زیست بومشان ایجاد شده و در آنجا نه اینکه زیاله مشکلی را بیار نیاورده، دارند از نافر ذات برای بهزیستی و تولید انواع میوه و سبزی سود می برند. وسعت آنجا ۱۱ هزار کیلومتر و وسعت اینجا ۱۴ هزار کیلومتر و آنجا یک کشور است با سه میلیون نفر جمعیت که تنها ۵۰۰ هزار نفر از آنها قطعی هستند و اینجا ۲ نیم میلیون جمعیت که همه ایرانی و گلستانی هستند با توامندی هایشان: در آنجا ۸ ماه از سال هیچ چیزی نمی روید و در اینجا نوی تولید کشاورزی داریم و چای خود به تهایی می تواند بیشترین آورده را به چهت بی رفیع بودن در ها کشور منطقه برای گیلان داشته باشد و البته که این فرآورده را هم می توانیم برای حداقل ۳۰ کشور حاصله مان ارایه دهیم که آنها توان کشت این محصول راهبردی را ندارند!

در آنجا مالیات صفر است و در آنجا از حقوق ۶ میلیونی در تور ۵۰، در صدی مالیات سرمی کنند! در آنجا بدون برخورداری از نوع آب و گووا پیشترین درآمد را از گردشگری و برترین ورزش های سالانه و هیجان آنگزی دنیا دارند و در آنجا ۱۱ هزار کیلومتر و آنجا ۲۰ داشته باشند و البته که این فرآورده را هم می توانیم برای حداقل ۳۰ کشور حاصله مان ارایه دهیم که آنها توان کشت این محصول راهبردی را ندارند!

در آنجا همچو کوچکی از داشته ها و نداشته های یک کشور ۳ میلیون نفری با وسعت ۱۱ هزار کیلومتر کویر و یک استان با ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر جمعیت و این همه موهاب زیستی که شورخانه برای آینده برای کشورمان نداشته است!

روی این اصل باید نکری کرد و کاری که واکاوی شود بر این کاسنی ها و اینکه چگونه می شود مردمی که داعیه هنر نزد ایرانیان است و بس را داشته باشند و آنوقت با آن همه پیشنهای تمدنی هنوز از این ابهت بهره نبرده باشند و اساساً بین دنیا و آخرت خود یک تقسیم بندی درست و پنهانگام نداشته و نمی دانم کی بمانیم و کی بپیریم و کی برای کی بمانیم و کی برای چه چیزیم و کی بیاند در راه را بازشناصی کنیم و کی به درمان بپردازم و کی جایگاه و متزلت بش را با چه اندیشه ای راهبردی کنیم و کی توسعه را مذاون، همگن و همه جانبه و با هارمونی زیستی هماهنگ کنیم و چگونه قدر بشویم!

گیلان در شاخص عملکرد صحیح سیستم‌های حفاظتی در کشور

سوال جواب: شرکت برق منطقه‌ای گیلان در میانگین شاخص عملکرد صحیح سیستم‌های حفاظتی در بازه زمانی سه ساله در کشور رتبه اول را کسب کرد.

حسن قبیرزاده معاون بهره برداری شرکت برق منطقه‌ای گیلان از کسب رتبه اول توسط شرکت برق منطقه‌ای گیلان در شاخص عملکرد صحیح سیستم حفاظت شیکه انتقال برق گیلان خبر داد. وی افزود: بر اساس گزارش شرکت مدیریت شبکه برق ایران، شرکت برق منطقه‌ای گیلان در بازه زمانی سه ساله (شش ماهه دوم سال ۹۸ تا شش ماهه اول سال ۱۴۰۱) در شاخص عملکرد صحیح سیستم‌های حفاظتی شبکه انتقال موفق به کسب رتبه اول شد.

عکس اختصاصی امروز

پدیده اورنده: مجید عباس خواه

شرح عکس: فروشن پرتقال محلی - رامسر



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: ۰۱۳-۳۳۲۲۴۷۷-۳۳۲۲۳۹۱۲۷

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

@novin.print

@ novin.print@yahoo.com

www.novinprint.ir

سرپرست اداره کل راه و شهرسازی مازندران:

شهرداران از ظرفیت گردشگران نوروزی بهره لازم را ببرند

سوال جواب: مهدی انگوران در حاشیه سمتی شهرداران و روای شورای اسلامی شهرهای استان، گفت: شهرداران از ظرفیت و رود گردشگران ۲۰ میلیونی به استان مازندران در این نوروز بهره لازم را ببرند و برنامه تحویل آمده است.

مهدی انگوران در حاشیه سمتی شهرداران و روای شورای اسلامی شهرهای استان با عنوان اینکه بررسی دستور العمل فرآیند نظارت بر حسابرسی شهرداری ها، تحلیل و تفسیر قانون درآمد پایدار،

تشریع و تأکید بر اجرای شیوه نامه اجرایی مدیریت پیکارچه پیماند

جاهه ها، سواحل و رودخانه های ایلانی از سوی استاندار مازندران، بیان برنامه های ویژه فخر و تأکید بر اجرای برنامه های سنتاد تسبیل

سفر نوروزی از مهم ترین دستورات کاری طرح شده در این سمتی

مهم بوده است، خاطرنشان خواهد شد لذا شهرداری های استان با

نمایه ای از این دستورات شهادت کاری میزبانی و سوارت کشور، شهرداری

های استان با نظرات شوراهای می باشد با تشکیل کمیته هایی از توجه حسابرسی صورت ماهیانه گزارش ارائه کنند.

این مسئول اضافه کرد: از سال ۱۴۰۲ عوارض شهرداری های بر اساس

قانون درآمد پایدار نگاشته خواهد شد لذا شهرداری های استان با

نمایه ای شوراهای شهر تا پایان بهمن ماه موظف هستند برنامه ها و

اینم های عوارضی را تنظیم و نهایی کنند.

انگوران اظهار کرد: با توجه به تأکید و دستور استاندار مازندران بر

مقوله پیمانه و تقویت و ایجاد شیوه نامه اجرایی مدیریت پیکارچه

پیمانه استان مازندران به همه دستگاه های مربوطه جهت اجرای اذای

پاسخی راه های موصلاتی، رودخانه ها و حیرم راه های از طبق

شهرداری هاست که با توجه به تزدیق بودن به ایام الله دفعه فخر

انقلاب اسلامی این هم می بایست عملی شود و برگزاری پایاده روی

خانوادگی، جشن های پویی و محلی، افتتاح پروژه ها صورت سطح

بندي و با برنامه ریزی راهبردی در شهرها، برگزاری میز خدمت و در

نظر گرفتن مشوق های عوارضی از جمله اقداماتی است که می بایست

در ایام الله دفعه فخر در دستور کار قرار گیرد و تعماي این برنامه ها

مورد رصد را در دستور کار قرار می گیرد.

وی یادداشت: شهرداران از ظرفیت و رود گردشگران ۲۰ میلیونی

به استان مازندران در این نوروز بهره لازم را ببرند و برای استفاده مفید

از این فرصت بسته های شتوپی و سرمایه گذاری و گردشگری تأمین

کنند. برنامه شهرداران پیرامون این نوروز باید تحویل باشد.

۴۰▶

۱۲۹ دستگاه استخراج ارز دیجیتال در مازندران کشف شد

ایرنا: فرمانده نظامی استان مازندران از کشف ۱۲۹ دستگاه ماینر استخراج ارز دیجیتال به ارزش ۲۴ میلیارد ریال در شهرستان ساری خبر داد.

سیاره از مرضی میرزا زبیلی افزود: در راستای شناسایی و برخورد با

استفاده کنندگان دستگاه های استخراج رمز ارز دیجیتال بدون مجوز،

ماوراء پاسخه انتظامی رودپی ساری با کار اطلاعاتی از فعالیت فردی

که با مقاصد سودجویانه اتفاق ام به راه اندازی غیرقانونی دستگاه های

تولید ارز دیجیتال در یک شرک مستغتی کرده بود، مطلع شدند.

وی ادامه داد: ماموران با هماهنگی قضایی از محل مورد نظر بازدید

و ۱۲۹ دستگاه ماینر غیرمجاز کشف کردند.

فرمانده انتظامی استان مازندران در این نوروز بیش از ۲۴ میلیارد ریال

تجهیزات کشف شده را افزون بر ۲۴ میلیارد ریال پراورده کردند. گفت:

در این ارتبا یک نفر مستگیر و پس از تشکیل از محظوظ قضايی

تحویل داده شد.

سیاره ای از راهبردهای خاطرنشان کرد: اجرای طرح های مبارزه با اقایان

کالا یکی از راهبردهای عملیاتی پلیس در پیشبرد اهداف ماموریتی

فراجا در چهت رشد و شکوفایی اقتصاد کشور محسوب می شود

و در این زمینه همراهی و همکاری تمام نهادها و بخش های پلیس

ضروری است.

سرهنگ محمد زمان شالیکار خاطرنشان کرد: در اجرای طرح برجوازه قاطع با

قایق اکالا از جمله کالاهای سلامت محور ماموران اداره مبارزه با اقایان

کالا و رز پلیس امین اقتصادی با انجام اقدامات اطلاعاتی از عرضه نوع

مکمل های غیرمجاز توسعه فردی در این شهرستان با خبر شدند.

فرمانده انتظامی همانجا در مازندران هستند.

همه جانبه، نهان را که اقدام به عرضه و فروش اسناد مکمل های

دارویی تقلیل و قایق در این شهرستان می کرد، شناسایی کردند.

سرهنگ شالیکار خاطرنشان کرد: پس از هماهنگی های قضایی منه

در عملیاتی غافلگیرانه دستگیر و در بازرسی از محل فعلیت وی

هزار عدد قرص و ۴۵۰ قطعه پو در بدین سازی خارجی غیر مجاز و فائد

هرگونه برجسب و علامت بهداشتی کشف کردند.

وی ارزش کالای کشف شده در این عملیات را بر این نظر کارشناسان

افزون بر ۲۰ میلیارد ریال عنوان کرد و گفت: کالای کشف شده به

سازمان اموال تملکی استان تحويل و منهم پس از تشکیل پرونده به

مرجع قضایی معرفی شد.

فرمانده انتظامی بابل با عنوان این که، ورود و عرضه کالاهای قایق

که معمولا از استانداردهای لازم برخوردار نیستند.علاوه بر آن که

زمینه تهدیدی جدی برای سلامت افراد جامعه به شمار می روند، از

مردم خواست در برقراری نظم و امنیت اجتماعی و برخورد با قایق

کالا و ارز با پلیس همکاری کرده و هرگونه اطلاعات و اخباری را به

مرکز فوریت های پلیسی اطلاع دهند.

۴۰▶

۳۷۰۰ تون بذر گندم و جو در مازندران ضد عقوفی شد

ایرنا: مدیر حفظ بیانات جهاد کشاورزی مازندران از ضد عقوفی ۳ هزار و ۷۱۶ تن بذر گندم و جو استان خبر داد و گفت: ۳ هزار و ۵۷۲ تن بذر گندم و ۱۴۴۰ تن بذر جو از صد عقوفی شده توسيع اتحادیه تعاونی روستایی، شرکت و زراعت کاران خریداری شده از سایر استانها و خود مصروف شد.

عبدالرحمان زاغی بذور خود مصروف گندم و جو استان را ۱۱ هزار

و ۳۲ تن اصلاح کرد و افزود: در مجموع ۱۰ هزار و ۱۶ تن بذور

گندم و ۴ هزار و ۸۲۲ تن بذر جو از طبق اتحادیه تعاونی روستایی و

شرکت و زراعت کاران، خریداری شده از سایر استانها و خود مصروف شد.

تامین، توزیع در استان مصروف شد. ۱۹ هزار و ۷۸۸ لتر-کیلو گرم

انواع سوم ضد عقوفی شامل راکسلی، میتا و اکس تیرام، دیویند،

و بتاواکس (کاربوبکس) دروزان و روازان تی اس برای زراعت گندم و

جو استان توزیع و مصروف شد.

۶ هزار متقاضی طرح نهضت ملی مسکن در مازندران به بانک معرفی شدند

نهضت ملی مسکن ساخت سالانه ۳۸ هزار واحد مسکونی و در مجموع چهار سال دولت سیزده میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه است. طبق مقررات نهضت ملی مسکن می باند می توانیم مسکنی باشیم.



نهضت ملی مسکن ساخت سالانه ۳۸ هزار واحد مسکونی و در مجموع چهار سال دولت سیزده میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه است. طبق مقررات نهضت ملی مسکن می باند می توانیم مسکنی باشیم.

دو اساله از این میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۰۰ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۰۱ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۰۲ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۰۳ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۰۴ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۰۵ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۰۶ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۰۷ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۰۸ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۰۹ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۱۰ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۱۱ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۱۲ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۱۳ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۱۴ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۱۵ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۱۶ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۱۷ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۱۸ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۱۹ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۲۰ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۲۱ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۲۲ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۲۳ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۲۴ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۲۵ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۲۶ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۲۷ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۲۸ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۲۹ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۳۰ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۳۱ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۳۲ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۳۳ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۳۴ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۳۵ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۳۶ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۳۷ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۳۸ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۳۹ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۴۰ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۴۱ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۴۲ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۴۳ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۴۴ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۴۵ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۴۶ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۴۷ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۴۸ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۴۹ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴۵۰ میلیونی تا ۱۵۲ هزار خانه در سال ۱۴

صبحانه‌های رژیمی برای کاهش وزن

اگر در وعده صحابه پروتیس کافی دریافت نکنیم ممکن است سوخت و ساز بدنمان کاهش پیدا کند و همچینی کاهش توده عضلاتی را در پی داشته باشد. صحابه از وعده های اصلی در شبانه روز است و اگر انتخاب هایی درست برای وعده صحابه داشته باشید فواید فیژماری برای شما دارد. اما مناسفانه افراد زیادی هستند که یا صحابه مصرف نمی کنند یا در وعده صحابه خود از مواد غذایی ناسالم استفاده می کنند که این کار حتی ممکن است باعث ضرر و آسیب آنها شود.

نخ مرغ یکی از بهترین گزینه‌ها برای دریافت پروتئین در وعده غذایی صحابانه است. فرد با مصرف پروتئین در وعده صحابانه مدت بیشتری احساس سریری می‌کند و در نتیجه کمتر از میان وعده‌های ناسالم استفاده خواهد کرد. اگر در وعده صحابانه پروتئین کافی دریافت نکنیم ممکن است سوخت و ساز بدنمان کاهش پیدا کند و همچنین کاهش توده عضلانی را در پی داشته باشد. اکثر افسرداد در نهار و شام پروتئین زیادی مصرف می‌کنند اما در وعده صحابانه

درمان سنگ کلیه با یک نوشیدنی گیاهی

می شود. خاصیت دیگر این شربت تاثیر چشمگیر آن در رفع چربی های اطراف شکم و پهلو و در نتیجه کاهش سایز است.

عظمایی بیان کرد: مصرف این شربت اثر فوق العاده ای در تقویت سیستم قلبی عروقی داشته و باعث رفع مشکلات قلبی می شود. کنترل قند، فشار و چربی خون، رفع ورم و دردهای مفاصل (آرتیت) و رماتیسم مفصلی (آرتیت روماتوئید)، دفع سنج کلیه و تقویت بینایی از دیگر خواص بی نظیر این شربت است.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی اظهار کرد: شربت چای سبز حاوی توتوفیلین است که این ماده موجب رفع آسم و تنگی نفس می شود. وی گفت: شربت چای سبز به سنتی مصرف نوعی شربت را در دفع سنج کلیه، کاهش وزن و لاغری موثر داشت.

شربت چای سبز (چای سبز + دارچین + زنجیل + زیره سبز + عسل) حاوی ویتامین های A، B، C، کربوهیدرات، سدیم، پتاسیم، منزیم، منگنز، روی (زینک)، فیر، سلنیوم، قندسماکاروز، فراکتوز، گلکولز، آهن، اسیدفولیک، کلسیم، پروتئین، کلروفیل، توتوفیلین، روتوفیلین، تانن، زینجیرن، کافئین، پیکنین، تیانین، کاتچین و غیره است.

عظمایی درباره مهم ترین خواص شربت چای سبز گفت: این شربت با افزایش سوخت و ساز بدن، چربی سوزی و کنترل اشتها موجب کاهش وزن، لاغری و تناسب اندام

نوشابه های گازدار و نودل های فوری به سلامت انسان

A photograph showing a tall glass filled with dark iced tea with ice cubes, a bright yellow lemon wedge, and a large metal bowl filled with a serving of instant ramen noodles.

مهر: به گفته محققان، غذاهای فرآوری شده تاثیر منفی بر عوکونه‌های گیاهی در دسترس ارای مصرف انسان دارند و درین حال به سلامت انسان و سیاره بین آسیب می‌رسانند.

فایل میزان امگا ۳ در تقویت مهارت های شناختی سالمندان

مطالعه جدید انجام شده نشان می دهد افراد مسن دارای میزان بالا مواد مغذی اصلی نظری امگا ۳ در خون، احتمالاً دارای ارتباط مغزی موثری در راستانی تقویت مهارت های شناختی شان هستند. یافته های مطالعاتی نشان می دهد وجود چندین شانگر تغذیه ای در خون نظری اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۴، کاروتونیدها، لیکوپین، ریبوفلاوین، فولات، ویتامین B۱۲ و ویتامین D، موجب افزایش عملکرد افراد مسن در تست های شناختی ویژه شد.

«آرون باربی، سریر سست تم تحقیق، در این باره می گوید: «مطالعه ما نشان می دهد رژیم غذایی و تغذیه موجب تبدیل رابطه بین کارآمدی شبکه و عملکرد شناختی می شود. این بدین معناست که قدرت رابطه بین کارآمدی شبکه عملکردی مغز و عملکرد شناختی با میزان مواد مغذی مرتب است.

در این مطالعه، محققان وجود ۳۲ ماده مغذی اصلی را در رژیم غذایی مدیرانه ای بررسی کردند که در مطالعه قبلی مشخص شده بود با عملکرد بهتر بغز در افراد مسن مرتب است. این مطالعه شامل ۱۱۶ فرد بزرگسال سالم در رده سنی ۶۵ تا ۷۵ سال بود. شرکت کنندگان در چندین تست شناختی هم شرکت کردند. الگوی امگا ۳، امگا ۴، و کاروتون با کارآمدی

گلزار دیوان ناکری

علت اصلی پریدن پلک به طور قطعی مشخص نیست، اما در مجموع عارضه‌ای خوش خیم محسوب می‌شود و معمولاً پس از چند روز خود به خود بپرسد می‌یابد. پریدن عضلاتی مانند پلک به مخصوص پلک پائین چشم، در اقع انتباوض ظرفی عضلاتی و یک طرفه است؛ این اختلال بسیار شایع به مخصوص در بین خانم‌ها، در اغلب موارد به علت تحریک پذیری عضله پلک ایجاد می‌شود که خود آن ممکن است دلایلی منعدد داشته باشد.

در مجموع علت اصلی پریدن بلکه طور قطعی مشخص نیست اما در مجموع عارضه‌ای خوش خیم محسوب می‌شود؛ این پرش یا انقباض ظرفی عضلاتی، معمولاً خود به خود پس از چند روز بهبود یدهای کنده. به تدریت ممکن است این پرش که «میو کیمی» نام دارد علی خاص داشته باشد اما این اختیال وجود دارد که شروع یک بیماری عصبی، بروز اختلالات چشمی و یا انقباض‌گسترده عضلات صورت باشد بنابراین در صورت طولانی شدن این انقباضات یا اضافه شدن مشکلات دیگر، مراجعت به متخصصین بیماری‌های مغز و اعصاب ضروری است. ممکن است اضطراب، استرس و فشارهای عصبی در زندگی روزمره، خستگی زیاد، مصرف زیاد قهوه، یا خوابی، پر خوابی، تباکو و استعمال دخنایات و همچنین در برخی موارد کم آبی بدنه در ایجاد این انقباضات موثر باشد؛ گاهی برخی کمبودهای معدنی مثل کمربود وینامین b نیز بر انقباض عضلات اثر دارد. عواملی متعدد بر بروز این اختلال دخیل است، پیرکاری تیروپید یا اختلالات عملکرد کلیه نیز ممکن است باعث شوند این انقباضات به طور گسترده در قسمت‌های مختلف بدنه به وجود بیاید، همچنین مصرف برخی مواد دارویی خاص و یا الکل این انقباضات را القا می‌کند.

کربوهیدرات‌ها و خوداکی‌های شیرین پر سلامت دهان و دندان موثرند

مهر: تحقیقات جدید، ارتباط بین غذاهای معمولی و تنوع و ترکب کتری های دهان را مشخص می کند. مواد غذایی ای که به طور منظم مصرف می کنیم بر ترکب باکتری ها - چه خوب و چه بد- در دهان ما تاثیر می گذارد.

محققان دانشگاه بوفالو نیویورک دریافته اند که این مجموعه از باکتری ها به عنوان میکروبیوم دهان شناخته می شوند، احتمالاً نقش بزرگی در الامت کلی ما ایفا می کنند، بعلاوه با پوسیدگی دندان و بیماری پرو遁تال مرتبط دارند. مصرف بیشتر غذاهای فندی و شیرین و دارای بار لوکوتزی بالا مانند دونات ها و سایر محصولات پخته شده، نوشابه های معمولی، نان ها و ماست های بدون جایی ممکن است به ملامت دهان و

دندان و شاید بر عوارض سلامت سبستمیک در زنان مسن به دلیل تأثیر این غذاها بر میکروبیوم دهان تأثیر گذارد.

تبیم تحقیقاتی ارتباط مشتبه بین کل کربوهیدرات ها، سار گلوکوزی و ساکاروز و استرپتوکوک موادی، عامل پوسیدگی دندان و پرخی از انواع بیماری های قلبی عروقی گزارش کردند، یافته ای که مشاهدات قبلی را تأیید می کند. اما آنها ارتباطی هم بین کربوهیدرات ها و میکروبیوم دهان را مشاهده کر دند که به خوبی ثابت نشده بود.

محققان مشاهده کردند که گونه های *Leptotrichia* که در برخی مطالعات با زیزوبیوت، یک بیماری شایع لئه مرتبط است، ارتباط مشتبه با مصرف قند دارد.

والدین گرامی: از اعمال خشنوند، نزاع، شتر، شوهین، مقابله، مجادله، تحقیر تن خصیت، شهدید، سرزنش، عیب جویی، درگیری، کشمکش عاطفی و شنبیه فرزندان خوددار و با نعمیر روابط در منزل، نسبت به برقدار ارشادا

سلام با فرزندان مبادرت کنید.

فایل توجه خوانندگان محترم

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

فکس: ٣٣٣٣٦٠٥٠ - ٣٣٣١٠٧٣٧ فون: ٣٣٣٢٠٣٢٦

