

در روزنامه امروز می خوانید

مدیر عامل کاز کیلان تاکید کرد:

**همراهی مردم مهم توین
راه کاهش مصرف گاز
در استان**



مدیر عامل شرکت توزیع برق کیلان:

**عدم صرفه جویی گاز
موجب قطع برق
در گیلان می شود**

صفحه ۲



دکتر رشداد، شهردار کلاچای:

**بیش از ۸۰ درصد کوچه های
کلاچای تا خرداد ماه سال
آینده آسفالت می شوند**

صفحه ۲



روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

پیشرفت مطابق با زمانبندی طرح پهسازی
لندفل سراوان دغدغه اصلی مسئولین است

صفحه ۲



www.soaljavabdaily.ir

- دوشنبه ۱۹ دی ۱۴۰۱
- ۱۶ جمادی الثانی ۱۴۴۴
- ۲۰ ژانویه ۲۰۲۳
- سال نهم - شماره ۲۱۶۲
- صفحه ۸
- ۵۰۰۰ تومان

سوال جواب

استاندار گیلان در جلسه ستاد پیشگیری، هماهنگی و فرماندهی عملیات پاسخ به بحران استان:

آمادگی کامل همه دستگاهها برای مقابله با بحران احتمالی برف در استان

مدیر کل راهداری گیلان اعلام کرد:

بارش شدید برف در ۳ محور استان گیلان

صفحه ۲

نماینده مردم لاهیجان با تأکید بر ضرورت استیضاح وزیر بهداشت عنوان کرد:

مراجهه مردم به دلالان برای تنهیه دارو

«در برخی مناطق حتی یک سرم وجود ندارد»

سوال جواب: نماینده مردم لاهیجان و سیاهکل در مجلس پیشنهاد انتقاد از اینکه مردم در برخی مناطق بهبهانی تهیه حنی یک سرم با مشکل مواجه هستند. گفت: منافقانه برخی داروها کمیاب و نایاب شده اند و مردم مجبور هستند برای تهیه دارو به بازار سیاه و دلالان مراجعه کنند و وزارت بهداشت تلاش چندانی برای رفع مشکلات دارویی ندارد.

رسول جواب: نیکی برخی مناطق طبابات و خواسته های مردم از حوزه بهداشت و درمان را از مسائل مهم دانست که باید مردم توجه جدی قرار گیرد با تأکید بر ضرورت استیضاح وزیر بهداشت، گفت: آنچه که امروز مردم در این حوزه تیاز دارند خانه های پهداشی است که در گذشته در روستاها وجود داشت و تجمع یا تعطیل شدند و اگر دولت بنواید بهداشت را در کشور تقویت کند هر چند های سنگین درمان بر مردم تحمیل نمی شود.

وی با انتقاد از اینکه برخی مناطق حتی برای خردی یک سرم هم با مشکل مواجه هستند، افزود: منافقانه برخی داروها کمیاب و نایاب شده اند و مردم مجبور هستند برای تهیه دارو به بازار سیاه و دلالان مراجعه کنند و وزارت بهداشت تلاش چندانی برای رفع مشکلات دارویی ندارد.

نماینده مردم لاهیجان و سیاهکل در مجلس پیشنهاد انتقاد از عدم پرداخت کارانه به کارکنان و بی توجهی نسبت به تبدیل وضعیت نیروهای طرحی، افزود: من طلب دولت و وزارت بهداشت هر چه سریع تر تبدیل وضعیت این نیروها را در مسئول کار فرار دهد؛ منافقانه ناراضایتی های نیروها از عملکرد وزارت بهداشت افزایش یافته و باید این ناراضایتی ها با توجه به مطالبات و خواسته های بحق نیروها به حداقل برسد.

سوال جواب

با امدادگری بگیرید

تلفن: ۰۳۳۴۰۵۰-۳۳۳۶۰۷۳۷

فکس: ۰۳۳۲۰۳۲۶

هموطن !

زیباترین جلوه
نیکوکاری کمک
به بیماران انجمن
خیریه حمایت از بیماران
کلیوی است.

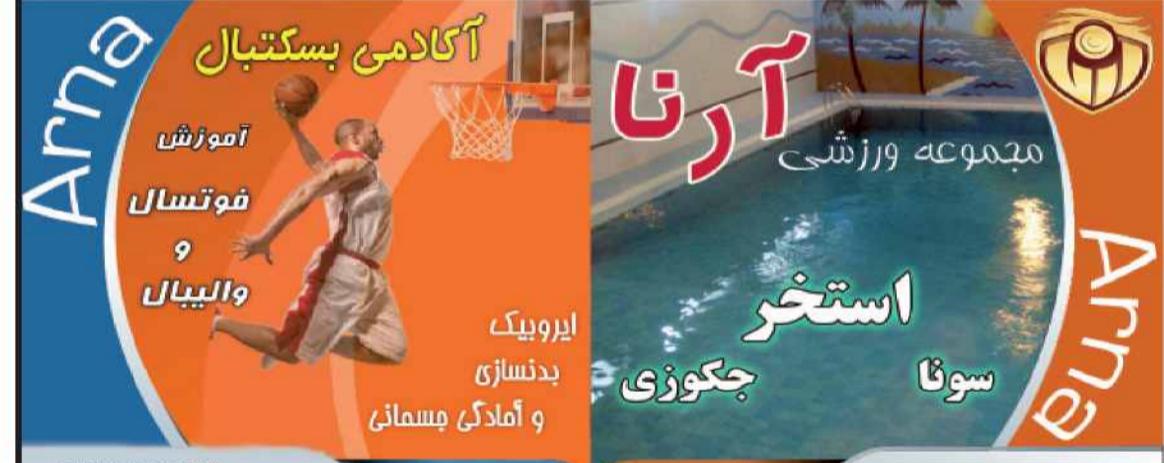
شماره حساب ۰۵۵۰۰۵۲۸۵۵۰۰۱

بانک ملی

شماره حساب ۰۰۰۸۰۰۰۷۲۰۱۰۰۰۰۰۱

بانک صادرات

تلفن: ۰۳۳۶۰۳۵۳۹



گلسر، بلوار دیلمان، خیابان وحدت

پارچه سرای داریوش

انواع پرده و پارچه های مجلسی

رشت - خیابان شهدا - روبروی ایستگاه سی ان جی

dariushfabric
۰۹۱۱۲۳۱۲۴۱۲
۰۹۱۱۲۳۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

ابزاربرنگ شرفي

۰۹۱۱۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹۱۱۰۰۰۲۱۹۱

۰۹

۲۱۳ روزتای مازندران با تنش آبی روبرو هستند

میری عامل آبفای مازندران گفت: در حال حاضر ۲۰ شهرو مرد نیاز برخانه ریزی شود.

بهزاد پروراده در نشست معاونان شرکت دریاره پروژه‌های آبرسانی در استان اظهار داشت: در حال حاضر ۲۰ شهر و ۲۱ روستای استان در این شرکت دریاره پروژه‌های آبرسانی در چار تنش آبی هستند که البته اقدامات خوبی در قالب پروژه‌های تنش آبی برای این شهرها و روستاهای در حال اجراست.

وی با اشاره به پروژه آبرسانی قائم‌شهر گفت: تاکنون برداشت از کف مخزن ذخیره ۲۵ هزار متر مکعبی این شهر به اتمام رسید و اجزای ۱۷ کلیلوترن انتقال با برآورده اعیانی به مبلغ ۵ میلیارد تومان در مرحله ناصفه قرار دارد که تاکنون ۵ میلیارد تومان از این اعیان اخلاص پیافت و در صورت تخصیص به موقع اعیانات تا سال ۱۴۲۰ این پروژه به اتمام رسید و مشکلات تنش آبی قائم‌شهر همانند ساری و پایل برطرف خواهد شد.

مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب مازندران در ادامه سخنانش با اشاره به ۱۸ روستای بهره‌مند از آب آشامیدنی سالم در قالب مجتمع آبرسانی لفور از وزیر نیرو خواست تا ۹۵ روستای پایین دست تصفیه خانه آب شرب شهرهای گروه الف هم در قالب یک مجمع آبرسانی از آب این تصفیه خانه بهره‌مند شوند.

پروردگار از روزانه ۱۹۰۰ روستایی در مازندران تصريح کرد: ۱۹ مجمع آبرسانی و ۱۲۸ روستا در مدت اجراست که مقرشد بـ ۴۰۰ روستا ارتقا بـ ۵۶۰ روستا در نظر گرفته شده که با اجراء و اتمام این طرح‌ها می‌توانیم به زودی جشن پایان محرومیت زدایی در زمینه آب شرب سالم و بهداشتی را در استان مازندران برگزار کنیم.

توصیه جهاد کشاورزی مازندران به باگداران برای مقابله با سرما و یخبدان

ایران: سازمان جهاد کشاورزی مازندران نسبت به سرمادگی یاغعای استان در پی نفوذ سامانه سرمه شدaran و از باگداران و کشاورزان خواست اقدامات لازم را برای جلوگیری از خسارت انجام دهند.

بر اساس نفعه‌های هواشناسی و پیش‌بینی کارشناسان هواشناسی مازندران با تقویت سامانه سرد پارشی و تداوم هوای سرد تا صبح روز آغازگری کرده‌اند.

جمعه بیست سوم دی ماه کاشه مخصوص دما پارش باران (و برف در میان بند و ارتفاعات)، وزش باد نسبتاً شدید و مه در ارتفاعات که منجر به یخبدان و آبگرفتگی را شاهد خواهیم بود.

در همین راستا سازمان جهاد کشاورزی مازندران امور از باگداران و کشاورزان خواست تا با توجه به در پیش رو یوتد سرما، برای



پیشگیری از خسارت احتمالی سرما و یخبدان در باغ‌های استان بوده باگداران می‌کنند که توصیه های کارشناسی توجه کنند.

سازمان جهاد کشاورزی مازندران اعلام کرد که باگداران نسبت به جمع اوری فوری باقیمانده محصول کربات و انتقال این اعیان فنی اقدام کنند، همچنین استفاده از سیستم های رفع خطر بیخ زدگی در صورت استقرار سرمایی سبیله‌گاهی و حفاظت باع از سرمایی ناگهانی برای مقابله با سرما را به باگداران توصیه کرد.

کارشناسان کشاورزی بر لزوم نهی و ذخیره‌سازی سوخت جایگزین و استفاده از سیستم های دومنظوره سوخت در واحدهای تولیدی کشاورزی (دام و طور، پرورش گل و قارچ و واحدهای گلخانه ای) و صنایع مرتبط با حوزه کشاورزی، تامین علوفه مورد نیاز به ویژه سیوس پرای واحدهای دامداری و سرما و یخبدان و بالادست، حفاظت از کندوها در پرورش گل و قارچ و واحدهای گلخانه ای) و اکدام کنند، همچنین شکر موردنی ناز زبوداران و پروری و راه اندیزی از گرامایی‌گزین این اعیان در صورت قطع سوخت اصلی را برای مقابله با سرما رود تاکید قرار دادند مازندران ۱۶۰ هزار هکتار باغ دارد که ۱۱۰ هزار هکتار آن باغ مرکبات است.

جانشین فرمانده سپاه کربلا مطرح کرد:

ساخت ۱۳۹۴ مسکن برای محرومان توسط بسیج مازندران در همدان و چاهار

جانشین فرمانده سپاه کربلا گفت: بسیج سازندگی سپاه کربلا تاکنون هزار و ۳۹۴ مسکن برای محرومان در استان های همدان و منطقه حاشیه نشین چاهار احداث کرده و تحویل داده است.

سردار احمد پرسانی در گفتگو با خبرنگار مهر با اشاره به اینکه در پیش از این راه و پل روسانی، از جمله طرح های احداث امداد و پروره‌هایی در ۱۴ بخش در دست اجرای است، افزود:

وی ارزش ریالی پروره‌های محدود نیاز را ۵۶۰ میلیارد تومان در بخش راه ذکر کرد و گفت: در پیش مسکن برای خدمت بناشید، کمینه امداد، پیش‌بینی نیز طرح های در دست اقام است. وی پایان اینکه سپاه کربلا در همدان و چاهار در ۲۳۶ هزار و ۹۴ واحد مسکونی احداث کردیم، گفت: از این تعداد هزار و ۹۴ واحد مسکن تکمیل و تحویل شد و بقیه نیز در دست اجرای است.

سردار پرسانی ارزش ریالی پروره‌های مسکن را ۲۹۳ میلیارد تومان بیان کرد و گفت: جمع اعیانات عمرانی و محرومیت زدایی می‌باشد. میلیارد تومان و فعالیت های خدمتی، معیشتی، جهیزی، البسه و غیره میلیارد تومان بوده است.



مراکز دانش بنیان ظرفیت بالای برای ایجاد اشتغال دارند

استاندار مازندران:



سوال جواب: استاندار باین

تولیدی و صنعتی استان نیز با

توانیدن گاز در مازندران راه

اندازی می‌شود، گفت: مراکز فنی

نیروهایی مهارت دیده که از این

در جلسات مطرح می‌شود اند

است و از شورای اشتغال و سرمایه

بیکاری دارند.

سید محمود حسینی پور در

اگر تمامی تمهیلات اشتغال را

فرایندنا درست مزینه شود

و حرفه ای و داشتن بنیان، ظرفیت

طبیق شناسایی و آموزش دیده اند

اقدام می‌کنند.

سید محمد حسینی پور با اشاره به این که

توانیدن گاز در مازندران راه

تولیدی و کارخانه ای از فناورهای

دیدارهای مردمی مرتبط با اشتغال

افراد است، یادآور شد: مرکز

واحد ثبت تقاضایی ایجاد اشتغال

در مازندران راه اندازی می‌شود.

وی گفت: مجموعه های

دانشگاهی است.

بیان زمینه ای این شرکت

با میزان نیازهای پرورشی

با این شرکت

نماینده شناسایی و آموزش

و فضای ایجاد اشتغال را

هنگام سرماخوردگی و آنفلوآنزا، نوشیدنی های سالم را از یاد نبرید!



آب میوه های سبز سرشار از ویتامین A هستند و اثرات ضد التهابی دارند. ضمناً اینکه مواد مغذی ضروری از جمله ویتامین های A، C، میزین و پناسیم را به همراه آهن و اسیدهای چرب امکاً در خود جای داده اند.

■

آب چندتاره، هویج، تیجانیل و زردجوشه
این ترکیب ضمن این که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند، راهی برای کاهش علامت‌هایهای بدن است. الهاه توخی با ساخت این فضول تامین کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می نماید:

■ آب سبزب، هویج و پرتقال

هر ۳۰۰ میلی‌لتر ترکیب سالم برای کمک به بدن در برابر غفوت های رایج پر ترکیب سرد هستند. ترکیب آب این ۳ میوه مواد مغذی از جمله ویتامین های C، B، A و سی به عنوان پیشگیری از خونکاری و اینه ویتامین سی موجود در توتو فرنگی به همراه ویتامین A موجود در آنها برای تقویت سیستم ایمنی بدن مخصوص در افراد مسن ضروری هستند.

■

آب هندوانه
نه تنها به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می کند بلکه منجر به کاهش درد عضلانی می شود. این نوع همراه ویتامین سی را در یک روز تامین کنید. شمن این که مقادیر زیادی ویتامین های C، B، A، اسید فولیک و زینک به بدن می رساند.

■

آب فرنگی و گیوچی
توت فرنگی و گیوچی هر دو، گزینه های سرشار از ویتامین C هستند و به همراه اضافه شدن به ماست یونانی، میخ خوبی از میزین و پروپویوتیک نیز فراهم می کنند. پروپویوتیک ها منجر به کاهش تجمع باکتری های مضر در بدن می شوند.

■

علمی و پژوهشی

دوشنبه ۱۹ دی ۱۴۰۱ - ۱۶ جمادی الثانی ۱۴۴۴ - ۹ راتنیه ۲۰۲۳

هندوانه معده را تقویت می کند

جمع شدن چربی در بدن می شود. این منحصر گوارش و کبد افزوده: توصیه می شود کسانی که دچار سنگ کلیه هستند از این میوه زیاد استفاده نند. جرا که دارای آب فراوانی است و از ایجاد سنگ کلیه چلوگیری کنند: همچنین هندوانه منبع خوبی از یاتامین، پناسیم و میزین است که از بدن در برابر پیاماری های مختلطی حفاظت می کند.

وی تشریح کرد: هندوانه معده را تقویت می کند. همچنین این آوردن فشار خون کمک می کند: این میوه آبدار برای ورم مثانه مفید است و آب آن به عنوان خنکی برای بیماران متبله به تن و بیماری های معدنی برای حفظ از یاتامین، چرا که عطش والهای بیمار را برطرف می کند.

محصلی با بیان اینکه هندوانه خاصیت

خنک کننده دارد، بادآوری کرد: هندوانه باعث بهبود قلب، رگ و کاهش فشار خون می شود، ادامه داد: هندوانه به سیستم لیپید و آینه ایکسیدانی باعث بهبود عملکرد قلب بر این خطر بروز سرطان رود، آسم، بیماری قلبی، آتریو مهادنی و سرطان پرستانت را کاهش می دهد.

وی با تأکید بر اینکه هندوانه باعث بهبود عملکرد قلب، رگ و کاهش فشار خون می شود، ادامه داد: هندوانه به سیستم لیپید و آینه ایکسیدانی باعث بهبود عملکرد قلب می شود: همچنین پوست این میوه دارای ماده E برای سلامت چشم بسیار مفید است، علاوه بر این منع مفیدی برای حفظ شادابی پوست بخشیده، فشار خون را کاهش داده و مانع از

