

در روزنامه امروز می خوانید

استاندار در جلسه شورای برنامه ریزی و توسعه کیلان:

مدیران دستگاه های اجرایی برای جذب کامل اعتبارات استان قلاش کنند

صفحه ۲



نماینده ولی فقیه در کیلان:

برخی امانت ها در شهرها سازگار با فرهنگ استان نیست

صفحه ۲



نائب رئیس شورا خبر داد:

برگزاری جلسه انتخاب شهردار جدید رشت در روز چهارشنبه

صفحه ۲



ذخیره سد سفیدرود بیش از ۳۰ درصد کاهش یافته است

صفحه ۲



www.soaljavabdaily.ir

- یکشنبه ۷ آسفالت ۱۴۰۱
- شنبه ۵ آفریه ۱۴۴۴
- ۲۶ فروردین ۲۰۲۳
- سال نهم - شماره ۲۱۹۵
- صفحه ۸
- ۵۰۰۰ تومان

رئیس کل دادگستری کیلان با انتقاد از ضعف مدیریتی استان:

تعقیب قضایی برای کسانی که به بیت المال خسارت وارد کنند

صفحه ۲



RIBNEWS

فرمانده انتظامی کیلان خبر داد:

کشف ۷۵۶ فقره سرقت و دستگیری ۶۶۰ سارق و مالخر در استان گیلان

صفحه ۲

لوستر اکبری

مرکز فروش انواع لوستر های مدرن، مجلس و کلیه لوازم الکتریکی

آدرس نمایشگاه: رشت- اول خیابان شریعتی - تلفن: ۰۳۳۲۲۰۲۱۰ - ۰۳۳۲۲۷۰۵۰

www.LoosterAkbari.com

قیمت گوشت قرمز در رشت رکورددار ۳۴۰ هزار و گوسفندی ۳۲۰ هزار تومان!



گرانی سراسام آور گوشت قرمز این روزها نقل محاذل شده است و کمتر کسی است که با قیمت های نجومی این روزها در بازار مواجه نشده باشد.

به گزارش دیارپیشوا بررسی میدانی بازار برای روز شنبه ۶ اسفند نشان می دهد که هر کیلو گوشت گوسفندی کشtar روز به ۳۴۰ هزار تومان رسیده و گوشت گوساله نیز ۳۲۰ هزار تومان در بازار رشت به فروش می رود.

افزایش قیمت گوشت در حالی است که تدبیر وزارت جهاد کشاورزی و وزارت صمت برای واردات و توزیع گوشت منجمد نیز تائیز نداشته و هیچ چیزی توانسته جلوی رشد قیمت گوشت را بگیرد.



انواع پرده و پارچه های مجلسی



رشت- خیابان شهدا- روبروی ایستگاه سی ان جی

9112212412

dariushfabric

۴۶ افزایش درصدی صید ماهیان استخوانی در سواحل گیلان

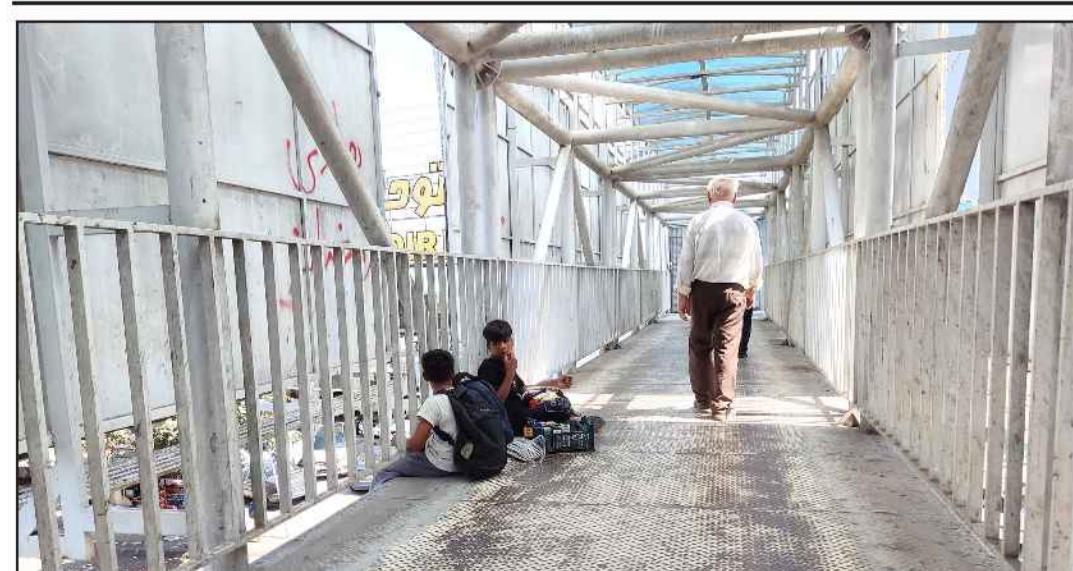
مهر: مدیرکل شیلات گیلان از افزایش ۴۶ درصدی صید ماهیان استخوانی در سواحل این استان خبر داد و گفت: حدود ۱۵۰۰ تن ماهیان استخوانی در سواحل گیلان صید شده است. کوروس خلیلی با اشاره به افزایش صید ماهیان استخوانی در سواحل گیلان، اظهار کرد: استان گیلان در حوزه پرورش و تولید ماهیان استخوانی حرف برای گفتن دارد. وی از صید حدود ۱۵۰۰ تن ماهیان استخوانی در گیلان خبر داد و افزود: این مقدار ماهیان استخوانی توسط پره های صیادی در فصل صید در گیلان صید شده است. مدیرکل شیلات گیلان از افزایش ۴۶ درصدی صید ماهیان استخوانی در سواحل این استان خبر داد و اضافه کرد: صید کفال با ۱۰۵۰ تن نسبت به سایر ماهیان با ۷۴ درصد سهم بیشتری را می بیند صیدی صیادان فرار گرفته است.



پدیدآورنده: مجید عباس خواه

شرح عکس: کودکان کار - پل جانبازان رشت

عکس
افتصاصی سوال جواب



موحله سوم مدیریت هوشمند صرف آرد و نان در گلستان آغاز شد

ایران: ریس سازمان جهاد کشاورزی گلستان گفت: مرحله سوم طرح هوشمندسازی مدیریت اداره آرد و نان در نانوایی های این استان آغاز شد که بر مبنای آن تا ۳۰ درصد کارمزد روزانه توسط دولت به نانوایان پرداخت می شود.

محمد بزرگ علی اظهار کرد: مرحله اول طرح هوشمند سازی مدیریت بارانه آرد و نان با نسبت و اگذاری کارت خوان هوشمند به نانوایی ها اجام و در مرحله دوم استخراج تراکنش نان از طریق کارت خوان صورت گرفت که دولت طبق فروش روزانه نان ۱۵ درصد کارمزد به نانوایان پرداخت می کرد.



ریس سازمان جهاد کشاورزی گلستان اظهار کرد: در مرحله سوم اجرای این طرح که شناورشدن سهیمه آرد و نان است ۳۰ درصد کارمزد روزانه توسط دولت به نانوایی ها پرداخت می شود.

وی بیان کرد: در مرحله سوم و شناورشدن سهیمه آرد، سهیمه بر اساس عملکرد ماهانه و تراکنش فروش نان ماه قبل نانوایان محاسبه می شود که در صورت فروش کمتر نان، سهیمه آرد نیز کم خواهد شد.

بزرگ علی افزو: در مرحله سوم، نانوایان حق فروش نان بدون کارت یا نانکی را ندانند و باید کسانی که کارت یا نانکی در اختیار دارند کارت خرید نان به نانوایان داده می شود که از طریق آن فروش نان انجام شود.

وی ادامه داد: بازرسی و نظارت بر این طرح از طریق سیستم هوشمند مدیریت آرد و نان و بازرسی حضوری و گزارش مردمی انجام خواهد شد و مردم در صورت مشاهده تخلفات نانوایان به واحد بازرسی جهاد کشاورزی یا تعزیرات و یا اتحادیه نانوایان و اتاق انصاف مراجعه کنند.

معاون جهاد کشاورزی گلستان:

پراکنش نامناسب باران در گلستان آبیاری محصولات را ضروری کرده است

مهر: معاون بهبود تولیدات گیاهی جهاد کشاورزی گلستان گفت: پراکنش نامناسب باران در ماههای اخیر ضرورت آبیاری مزارع گلستان و تامین رطوبت موردنیزی خاک را دور چنانشان کرده است.

علی اکبر یقهان ظهار کرد: امسال وضعیت بارشها و پراکنش بارشها مناسب نبوده از این رو کشاورزان برای تامین رطوبت موردنیزی خاک اقدامات لازم را انجام دهن.

سرپرست معاونت بهبود تولیدات گیاهی جهاد کشاورزی گلستان افزوه: بارشها حدود ۴۰ درصد نسبت به سال گذشته کاهش یافته است و در این شرایط حفظ رطوبت خاک ضروری و لازم است که کشاورزان نسبت به آبیاری مزارع خود اقدام کنند.

وی با اشاره به پراکنش ماناسب باران، بیان کرد: مزارع در این ایام دچار تشن شدید رطوبتی هستند زیرا هم رسید گیاه و هم تغذیه گیاه از کودهای شیمیایی نیازمند رطوبتی کافی خاک است.

مهمان ادامه داد: کشاورزان برای حفظ رطوبت خاک ضروری و لازم است که جلوگیری از آفات نسبت به سمپاشی به موضع و همچنین تهیه سوم از مراکز معابر اقدام کنند.

فرمانده انتظامی گرگان:

عامل آتش سوزی عمدی خودرو در گرگان دستگیر شد

مهر: فرمانده انتظامی شهرستان گرگان از دستگیری عامل آتش سوزی عمدی خودرو با انگیزه اختلاف با کارفرما خبر داد.

سرهنه تجربه اظهار کرد: در پی وقوع آتش سوزی یک دستگاه خودرو سواری پراید در سطح شهرستان پیگیری موضوع در دستور کار مأموران قرار گرفت.

فرمانده انتظامی شهرستان گرگان افزوه: مأموران کلاتری ۱۳ این فرماندهی با انجام اقدامات اطلاعاتی و استفاده از شگردگاهی خاص پیلسن نهم را شناسایی و دستگیر کردند.

وی بیان کرد: منهض در تحقیقات فنی و تخصصی به بزرگ انساب اعتراف کرده و علت آن را اختلاف با کارفرما که مالک خودرو بود، اعلام کرد.

تجزیه با بیان اینکه نهم پس از تشکیل پرونده تحول مراجع قضائی شد، اضافه کرد: کنترل خشم از مهارت های دهگانه بوده که این مهارت، هر فرد را در داشتن سلامت روح و روان یاری می کند و انتخاب بهترین تصمیم برای حل درست مسائل راهگشایی بیرون رفت از مشکلات است.

رئیس علوم پزشکی گلستان:

بیماران کرونایی بستری در مرکز درمانی گلستان کمتر از ۵۰ نفر شدند

مهر: رئیس دانشگاه علوم پزشکی گلستان گفت: بیماران کرونایی بستری در مرکز درمانی و بیمارستان های گلستان کمتر از ۵۰ نفر شدند.

سعید گل فیروزی اظهار کرد: تعداد بیماران کرونایی بستری در مرکز درمانی و بیمارستان های گلستان ۴۹ بیمار بوده که نسبت به ۱۰ گذشته ۲۲ نفر کاهش یافته است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی گلستان افزوه: از مجموع بیماران پسترنی ۱۲ نفر در پخش مراقبت های ویژه بستری و چهار نفر می به دستگاه و نیلاندتور منصب هستند که حال آنها و خیم است.

گل فیروزی گفت: روند بیماران مبتلا به کرونا با فرز و فروه همراه بوده و در فرجه ای اخیر بین ۵۰ تا ۷۰ نفر در نوسان است.

وی بر ضرورت رعایت نکات بهداشتی برای پیشگیری از اوج گیری ویروس کرونا تاکید کرد.

استاندار گلستان بیان داشت:

تدوین طرح عملیاتی افزایش کیفیت نان در گلستان

استان طرح عملیاتی پیشنهادی افزایش کیفیت نان را ارائه و درخواست های لازم را مطرح کرد تا در کمترین مدت زمان ممکن شاده افزایش کیفیت نان در نانوایی های استان باشند.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان را ارائه و درخواست های اجرای طرح نصف کارخانه های ویژه نانوایی ها، خاطرنشان کرد: تمامی نانوایی های با پایه این کارت خوان زنگنه می شوند و شکلات م وجود پیش از نان با یکدیگر با اشارة به صورت ویژه بروزی ویژه بروزی برطرف شود.

زنجنه در خصوص تسهیلات ایجاد کرد: پایین بودن کیفیت نان در این استان از نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

تاشد تولید نان با یکدیگر باشیم: این کیفیت نان در این استان از این نانوایی های این کارخانه م وجود پیش از نان با یکدیگر با این نامه می سوز کرد.

استاندار گلستان پیشنهادی افزایش کیفیت نان در این استان

چرا نباید میوه را به عنوان دسر پس از غذا مصرف کنیم؟

ایرنا: منخصان درباره دلایل مصرف نکردن میوه به عنوان دسر بعد از غذا توضیحاتی را ارائه کردند.

خوردن دسر بعد از غذا طرفداران زیادی دارد. برخی افراد ترجیح می دهند به جای یک دسر شیرین و پر کالری، از میوه ها پس از غذا استفاده نکنند. گرچه خوردن میوه پس از غذا یک گزینه سالم به نظر می رسند، اما حقیقت این است که این موضوع می تواند باعث بروز مشکلاتی برای بدنش شود.

منخصان تغذیه همواره تاکید دارند که باید روزانه ۵۰۰ گرم میوه و سبزیجات مصرف کنید، اما سپاری از افراد به زمان مصرف آنها توجه نمی کنند. تحقیقات داشتمان نشان داده است که مصرف میوه به عنوان دسر می تواند باعث بروز مشکلات گوارشی در فرد شود. در حقیقت خوردن میوه به جای دسر بیشتر برای بدنش مضر است تا مفید. این اقدام در روند دستگاه گوارش ایجاد اختلال کرده و باعث کند شدن فرآیند هضم غذا می شود.



بدن به صورت طبیعی مایل است که میوه را سریع تر از سایر مواد غذایی هضم کند. اگر میوه ها پس از یک وعده غذایی سنتگین مصرف شوند، این کار باعث فشار به دستگاه گوارش می شود. در این حالت، بدن تاکنین می کند در ایندا وعده سنتگین غذا را هضم کرده و سپس به سراغ میو برود. در نتیجه، قند موجود در میوه (فرuctoz) به سرعت آجده که باید در معده تجزیه نمی شود و همین امر باعث بروز درد شکم و نفخ می شود.

منخصان تغذیه همواره تاکید دارند بهترین زمان برای مصرف کردن میوه، خارج از زمان وعده های اصلی غذایی است. در این حالت، دستگاه گوارش می تواند به راحتی آن را هضم کند. توصیه می شود غذا را یک تا دو ساعت پیش از غذا و یا ۳۴ ساعت پس از صرف غذا مصرف کنید. همچنین بهتر است یک میوه در وعده صبحانه و به صورت ناشتا میں کنید.

با این حال، اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که از پدیرش حذف میوه به عنوان دسر مقاومت می کنید، بهتر است از میوه پخته استفاده کنید. در این حالت، فیر موجود در میوه راحت تر از سوی بدنش جذب تخت نظر خواهد شد. همچنان که این میوه در موشها مشخص شده در این گاه و وجود دارد.

مفصلی مانند حساسیت به درد، درد مفاصل و چوب شدگی کمک کند. گل مغزی نیز علاوه بر اسید گاما - لیتوالیک حاوی بنا - آبیرین است که هر دو ترتیب التهاب ضد التهابی هستند.

■ **زنجبیل**
زنجبیل که می توان آن را به وعده های غذایی اضافه کرده باشد به عنوان مکمل از آن استفاده کرده برای افزایش افراد ایجاد التهاب و درد مزمن توصیه می شود. همچنین تحقیقات داشتمان نشان داده است که مصرف میوه به عنوان دسر می شود.

■ **زردچوبه**

ماده فعال موجود در زردچوبه یا کورکومین می تواند خواص ضد التهابی داشته و به بهبود گردش خون کمک کند. بررسی های صورت گرفته نشان داده است که رزین های گیاهی و سرشار از گیاهی موجود در زنجیبل زمانی که هضم می شود به گروهی قوی رفتن غضروف و استخوان خواهد بود.

■ **ریحان**

ریحان حاوی انسواع مختلفی از ترکیبات بالقوه درمانی است. انسانی ریحان حاوی اولکلیپون است که اثراتی ضد التهابی دارد. همچنین لیبانول که اثرات آن بر کاهش تورم در موشها مشخص شده در این گاه و وجود دارد.

■ **گل افسری**
گل افسری برای این مواد غذایی اگرچه معرفی انجکور فرنگی سیاه و گل کاوه زیان از این مواد شدید می شود. این گاه استفاده از جمله درد و التهاب مزمن استفاده می کند. برای این گاه استفاده از گل افسری و این گاه روماتیسم مخصوص مدل های طولانی است که برای کاهش درد، اضطراب و افسردگی مورده استفاده قرار می گیرد. این گاه روماتیسم مخصوص مدل های دارندگان این تراکم این تراکم را کاهش می دهد.

■ **کالپیتوس**

ترکیبات بسیاری در اکالپیتوس وجود دارد که باعث کاهش



اکالپیتوس را یا به طور مستقیم با افزایش شاخص های التهاب زدا استفاده کرده یا چند قطعه از آن را به یک وان آب گرم اضافه کنید.

■ **کندر**

حکیمان و طب سنتی برای این مواد مخصوص کندر برای درمان سال از صمع و انسانی کندر برای درمان سال از صمع و انسانی مختلف از جمله درد و التهاب مزمن استفاده می کند.

■ **اسطخودوس**

استخودوس مدل های طولانی است که برای کاهش درد، اضطراب و افسردگی مورده استفاده قرار می گیرد. این گاه روماتیسم مخصوص مدل های دارندگان این تراکم این تراکم را کاهش می دهد.

■ **گیاهان**
بر اساس برخی مطالعات قیلی، بسیاری از مردم نیز از گیاهان دارویی و سنتی برای خواص زلاله ای اطراف مفصل ها را غذایی گیاهی محور می توانند با کاهش التهاب و پهلوانی آغاز می شود. همچنین زنان پیش از مردان گرفتار این بیماری می شوند.

■ **بیماری**

به گفته محققان بررسی ها و مشاهدات بالینی نشان دهنده آن است که دنبال کردن گلکووای های غذایی گیاهی نمی تواند مکمل با کاهش التهاب و پهلوانی آغاز می شود. همچنین زنان پیش از مردان گرفتار این بیماری می شوند.

■ **میوه های سرمه**

میوه های سرمه از قبیل زنجبیل، بادام، آجی، کنجد، نعناع و گل پیازی های سرمه از این میوه های خوش تر خواهد بود. دستار فصل تابستان که معمولاً تمايل به خودن غذا های سرمه داشته و در عین حال معده ضعیفی دارند، از جمله بیگنی های افراد با مزاج بلغمی خواهد بود.

ایرنا: نتایج یک مطالعه نشان می دهد: رزین غذایی گیاهی می تواند در ناشی از روزانه ۵۰۰ گرم مخصوص کرده اند که این نتایج مخصوص کندر را تجربه کردند که هر آن گاه می خواهد بود که هر کدام بیگنی های خاص خود را از چهار

می شود: بنابراین هر چه بیگنی هایی از این میوه های خواهد بود.

■ **میوه های سرمه**

آن را به ۹ گروه تقسیم کرده اند که این نتایج مخصوص کندر می باشد: ۱- نوع مزاج مفرد سرمه، ۲- خشک و تر، ۳- چهار گروه مركب، ۴- نوع مزاج مختلف و تنوعی ایجاد می شود. هر فردی مزاج منحصر به فرد او را در این میوه های خواهد داشت.

او از مخصوص کندر می خواهد که باید هر فرد از این میوه های خواهد بود.

■ **روماتیسم**

آن را به ۹ گروه تقسیم کرده اند که این نتایج مخصوص کندر می باشد: ۱- نوع مزاج مفرد سرمه و روشن، ۲- خشک و تر، ۳- چهار گروه مركب، ۴- نوع مزاج مختلف و تنوعی ایجاد می شود. هر فردی مزاج منحصر به فرد از این میوه های خواهد بود.

■ **بیماری**

آن را به ۹ گروه تقسیم کرده اند که این نتایج مخصوص کندر می باشد: ۱- نوع مزاج مفرد سرمه و روشن، ۲- خشک و تر، ۳- چهار گروه مركب، ۴- نوع مزاج مختلف و تنوعی ایجاد می شود. هر فردی مزاج منحصر به فرد از این میوه های خواهد بود.

■ **بیماری**

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

■ **بیماری**

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

■ **بیماری**

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

■ **بیماری**

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

■ **بیماری**

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

■ **بیماری**

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

■ **بیماری**

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

■ **بیماری**

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

■ **بیماری**

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

بهترین خوراکی ها برای کسانی که مزاج سرمه دارند

هر: یک منخصوص طب سنتی ایرانی در خصوص خوراکی های مناسب و غیر مناسب برای افراد با طبع سرد توپیخانی را ارائه کرد.

احجاجی جدری منخصوص طب سنتی ایرانی اظهار کرد: در طب سنتی ایرانی مزاج ترکیبی از عنصرهای چهار گاهه ای مخصوص کندر است. با توجه به اینکه این عنصرها دارای کیفیت غذایی از این چهار گاهه هستند، خشک و تر می شوند تبیخه غذایی از این چهار گاهه عصری کنند که این میوه های خواهد بود.

عصری کنند که این میوه های خواهد بود. هر چه بیگنی هایی از این چهار گاهه هایی ایجاد می شوند: بنابراین هر چه بیگنی هایی از این چهار گاهه هایی ایجاد می شوند.

مزاج مختلف و تنوعی ایجاد می شوند. هر فردی مزاج منحصر به فرد خود را دارد از نهاده ای از این چهار گاهه هایی ایجاد می شوند: ۱- غیر مزاج مفرد سرمه، ۲- خشک و تر، ۳- چهار گروه مركب و ۴- نوع مزاج مختلف و تنوعی ایجاد می شوند. هر فردی مزاج منحصر به فرد خود را دارد از نهاده ای از این چهار گاهه هایی ایجاد می شوند.

او در مخصوص کندر می خواهد که باید این میوه های خواهد بود. هر چه بیگنی هایی ایجاد می شوند: ۱- غیر مزاج مفرد سرمه، ۲- خشک و تر، ۳- چهار گروه مركب و ۴- نوع مزاج مختلف و تنوعی ایجاد می شوند.

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

ایرانی بیماری بیان کرد: افراد با مزاج بلغمی بیشتر می شوند این میوه های خواهد بود.

اوقات شریعی امروزی به وقت گیلان



اذان صبح: ۰۵/۲۲
طلاو آفتاب: ۰۶/۴۸
اذان ظهر: ۱۲/۲۵
غروب خورشید: ۱۸/۰۲
اذان مغرب: ۱۸/۲۱

دیبرن و شورای نویسنده‌گان:

دیبر صفحه سیاسی: رویا خورسندی
دیبر صفحه اجتماعی: سمیرا دلیرش
دیبر صفحه علمی پژوهشی: سید امیر فرجسینی
لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و تشریف توین - تلفن: ۳۳۲۲۴۷۷۲ - فکس: ۳۳۳۳۶۰۵۰ - نمایندگی مازندران - محمودآباد - خیابان معلم - باران ۱ - ساختمان فارابی - طبقه سوم

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: کریم خورسندی مددی
سرپریز: فرهاد عینی خراسانی

تلفن: ۳۳۳۱۰۷۷ - ۳۳۳۶۰۵۰ فکس: ۳۳۳۲۰۳۲۶

سوال جواب

نشانی دفتر مرکزی: رشت - چهارراه پورسینا - ریلووی ثبت احوال - ساختمان اطباء - طبقه دوم کدپستی: ۴۱۹۳۷۳۴۶۵۵

Email: soaljavabdaily@gmail.com

www.soaljavabdaily.ir

سال نهم - شماره ۲۱۹۵

یکشنبه ۷ اسفند ۱۴۰۱ - ۵ شعبان ۱۴۴۴ - ۲۶ فوریه ۲۰۲۳

معرفی کتاب

مجموعه پنج جلدی
«قصه‌های شیرین دلستان و گلستان»

سوال جواب - سرویس فرهنگ و فن: با دیدن عنوان کتاب شاید گمان کنید این جمجمه مثل پسیاری مجموعه‌ای دیگر بازنویسی حکایات های قدیمه برای نسل جدید است. گرچه ریشه همه این داستان ها به فرهنگ کهن ایران و اسلام باز می گردد اما خود داستان ها همگی تازه و جدید هستند. البته زبان داستان ها ساده و مناسب کودکان است. نویسنده تلاش کرده محتوا داستان ها با الهام از افسانه های ایرانی و شرقی باشد. ضمن اینکه تصویر گری های حسن عame کن به اصلات و چشم نوازی اثر افزوده است. خلاصه اینکه یک مجموعه همه چی تمام برای والدینی است که نمی خواهد فرزندانشان ۲۴ ساعتی پای گیم و اینمیش و تلویزیون باشند. نویسنده: محمد حمزه زاده: ناشر: هزار برق: رده منی/مخاطب: عمومی؛ فالب کتاب: داستان: تعداد صفحه: ۲۶۰ صفحه: نوع جلد: شومیز: قیمت: ۲۵۰ هزار تومان.

■ زهرا احمدی سروانی



از سوی سازمان سینمایی:

پرای خارج از کشور صادر شد!

سینمایی: مجوز نمایش بین المللی فیلم سینمایی «قاتل و وحشی» به نویسنده و کارگردانی حبید نعمت الله صادر شد. روح الله سهیابی مدیر کل نظارت بر عرضه و نمایش سازمان سینمایی از صدور مجوز نمایش بین المللی فیلم سینمایی «قاتل و وحشی» خبر داد. وی با اشاره به پرای خوشایش چند سال اخیر این فیلم گفت: فیلم سینمایی «قاتل و وحشی» که از سال ۱۳۹۸ به دلیل مسائل مربوط به نوع پوشش بازیگر زن در وضعیت پلاتکیفی قرار داشت، نهایتاً با تأثیر رئیس سازمان سینمایی و همکاری تهیه کننده و کارگردان فیلم در اعمال اصلاحات و مساعدت شورای پروانه نمایش سینمایی، صرف ایضاً نمایش خارج از ایران مجوز گرفت.



سههایی از این فیلم: اگر چه مضمون فیلم دارای فضایی ملتهب و خشن بوده و مخاطب خاصی را جلب خواهد کرد، اما وحشت و خشونت حاکم بر فیلم، علت عدم نمایش این اثر نیوود و تنها تصاویر بازیگر زن با موی تراشیده این امکان را از اثر سلب کرده است. وی با اشاره به مسیویک به سایه بودن حضور زن با موی تراشیده در تعدادی از آثار سینمایی همچون «سرب»، «زندان زنان»، «شیفچی» و غیره خاطر نشان کرد: با وجود اینکه در گذشته چنین تقاضی در بوده، این اتفاق رخ داده است اما بدليل حساسیت های مختلف، تاکون از نمایش این فیلم جلوگیری شده بود با این وجود شرایط پروانه نمایش سینمایی صرفاً با اکران بین الملل «قاتل و وحشی» موافقت کرده و از این پس تهیه کننده اثر مجاز به نمایش این فیلم در خارج از کشور خواهد بود.

آرام گاه نامزد بهترین فیلم و فیلمبرداری در جشنواره آمریکایی شد

مهر: فیلم کوتاه «آرام گاه» به کارگردانی علی دارایی به کارگردانی علی دارایی که در ادامه حضورهای جهانی خود، به دوازدهمین جشنواره OIFF آمریکای راه یافته بود، در دو بخش بهترین «فیلم کوتاه» و بهترین «فیلمبرداری» نامزد دیافت جایزه شده است. مراسم پایانی و اعلام برگزیدگان نهایی این جشنواره آمریکایی شنبه ۶ اسفندماه برگزار شد. در خلاصه داستان این فیلم کوتاه آمده است: اریحانه باعث مرگ نوزادش شده است. اکنون در غیاب همسر فاریاش در جستجوی راهی برای خاکسپاری نوزاد است و با مصائب روی روی می شود و لیلی، فرزند ایشان، مسعود مشغوف، مجید رنگی، حسن پوریا، صبا عزیزپور، گلناز زجاجی، محمد کریمی، محبی طبیبی، ریحانه عباسی، آزاده محمدی، سید پارسا سیر، هدیه احمدی و آیه بیکلی بازیگران «آرام گاه» هستند.

فهرست عوامل این فیلم کوتاه عبارت از کارگردان: هادی معنوی پور، تدوین: شیلا گرجی، صدایران: محمدمهدی جواهیری زاده، طراح صحنه: علی دارایی، طراح لایاس: الهام ارجمند، اصلاح رنگ: مهران دوستی، طراح چهره پردازی: محمد ابراهیمی، سرپرست گروه کارگردانی: محمد ابراهیمی، سید پارسا سیر، هدیه احمدی و آیه بیکلی بازیگران «آرام گاه» هستند.

مشخصه صحنه: الهام مهریان، عکاس و فیلمبردار پیش صحنه: حسنه فاضی عسگر، دستیار دوم کارگردان: علی جباری، طراح پوستر: محمد رضا حبیبی، زیرنویس: مهدی ابراهیمی، مشاور رسانه‌ای: آزاده فضلی، تهیه کننده: علی دارایی و گلناز زجاجی.

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان خبر داد:

شکل گیری هسته آل بویه شناسی در دانشگاه گیلان



موضوعات در خصوص اعتبار این همایش توسط شماره از داشتگاه گیلان خبر داد. این همایش با اشاره و آنها را غافی عنوان کرد.

وی از ممه شخصیت ها و نهادهایی که در برگزاری شایسته همایش ملی آل بویه شرکت کرد. مشارکت داشته اند، نیز قدردانی کرد.

همایش ملی آل بویه که روز گذشته با حضور معاون دانشگاه گیلان برگزار شده بود: سیزدهم استادیار، نماینده مردم شهرستان شهروندان اهلش هم برگزار شد.

همایش ملی شهروندان سیاهکل

آل بویه ذکر و اضافه کرد: مقره استادیار، نماینده آل بویه شناسی در دانشگاه گیلان شکل گیرد و این امر، بر منابع پژوهشی و شناختی این حوزه، می افزاید.

دیرخانه ملی و دائمی آل بویه شناسی در استادیار، نماینده مردم شهرستان شهروندان ملی شد. همایش ملی شهروندان سیاهکل برگزار شد: با تبریک ایجاد شعبانی اظهار داشت: برای این همایش سه رویداد تعریف شدند.

میبار دیلمی شهرستان سیاهکل

آل بویه چلچله و خوشی و شناختی این همایش است. مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان با اشاره به تشکیل دیرخانه ملی و دائمی آل بویه شهروندان سیاهکل را عرض کرد. شعبانی از نماینده این همایش ملی شد. همایش ملی شهروندان سیاهکل برگزار شد: با تبریک ایجاد شعبانی اظهار داشت: برای این همایش سه رویداد تعریف شدند.

در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای مقلاط پژوهشی شد.

آن روز داشت آن در دانشگاه گیلان و هفته آینده در شهرستان اهلش نیز برگزار شد.

وی از جای