

در روزنامه امروز می خوانید

معاون سیاسی و اجتماعی استانداری کیلان
ریشه کنی اعتیاد نیازمند
اجتماعی شدن مبارزه با
این پدیده شوم است

صفحه ۲



پور حیدری خبر داد:

آماده باش صمت گیلان
برای نظارت در بازار شب
عید و ماه رمضان

صفحه ۲



مدیر عامل شرکت آب منطقه ای کیلان:

سد سفیدرود فقط
۱۹ درصد ذخیره آب دارد

صفحه ۲



روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

اگر رئیس جمهور نتواند مشکلات اقتصادی
را جمع نماید مجلس ورود می کند

صفحه ۲



www.soaljavabdaily.ir

چهلشنبه ۱۰ اسفند ۱۴۰۱
۱۴۴۴ شعبان ۸
۲۰۲۳ مارس ۱
۲۱۹۸ سال نهم - شماره ۵۰۰۰
صفحه ۸

سوال جواب

رییس کل دادگستری کیلان:



یادداشت امروز

کریم خورسندی مژده

قوه قضاییه تکلیف شورای شهر دشت
را دروشن کند!

اتفاقات و رویدادهای های شورای شهر رشت مجتان کانون توجه جامعه بوده و هر دم از این باغ بری می رسد! پس از بیکر و بیندهای شورای شهر سوم رشت و اتفاقات و ماجراهای آن دوره که نتیجه و عواقب آن هنوز برای شهر وندان در هاله ای از ابهام است؛ بر ادامه و در شوراهای چهارم و پنجم نیز اتفاقات متفاوتی در نزد اعضای شورا و شهرداری رخ داد که برداختن به آنها از حدود و اختیارات ما خارج بوده و از حوصله این بحث نیز خارج است؛ اما اینکه در شورای شهر ششم پس از اشکالات و ماجراهای شورای شهر رشت سید امیرحسین علوی، جدیداً یکی از اعضای شورای شهر رشت به اتهام گرفتن رشوه... توسط نهادهای نظارتی دستگیر می شود و یک بار دیگر نگاههای زیادی را به شورای شهر رشت جلب می کند؛ اصلاح نمی شوند خبر خوبی برای شهروندان و مردم شهر رشت باشد.

البته با توجه به اینکه هنوز برای فرد دستگیر شده تفہیم اتهام صورت نگرفته نمی توان وی را حتماً مجرم دانست و نیاید یک طرفه تضاد دارد و همه چیز را سیاه و سفید جلوه دارد اذ این اساس جا دارد رئیس کل دادگستری گیلان و دیگر متولیان قوه قضاییه به صورت خارج از نوبت و خلیل فوری در این رابطه وارد عمل شوند و تکلیف این عضو شورا را مشخص کنند؛ جرا که در روزهای باقی مانده استندن ما جاری باید شاهد اقدامات مهم و حساسی از اعضای شورا باشیم و آن هم همان انتخاب شهردار رشت است که برای انتخاب شهردار از ۱۱ عضو شورا باید حداقل ۶ عضو رای و نظر مثبت به یکی از کاندیداهای موجود بدهند.

هنا سفنه فرد دستگیر شده ضعو کمیسیون ماه ۱۰ در شعبه دوم، عضو کمیسیون ماده (۳۸) (که اختلاف بین پیمانکاران و شهرداری را بررسی می کند) و رئیس کمیسیون عربان شورا (یکی از مهم ترین کمیسیون های شورای شهر رشت) می باشد که عدم حضور وی در جلسات و نشست های فاعلیت سیاری از کارها و اقدامات شورای شهر و شهرداری رشت را با توقف رساند و خواهد کرد!

لذا در این ماجرا آنچه به نظر می رسد تعیین تکلیف پرونده عضو شورای شهر به صورت آنی و فوری است و اگر تخلف وی محجز شود تا کارهای شورای شهر و شهرداری روى زمین جایگزین وی شود تا کارهای شورای شهر و شهرداری روى زمین نماند و اگر هم وی بی گناه است باید طبق قانون فعالیتش را از سر گیرد تا کارهای پایان سال شورا و شهرداری بیش از این زمین نماند و اسپاب زحمت و رنجش مردم و شهروندان نشود!

به هر حال امیدوارم همه این اتفاقات ختم به خیر شود تا گزندی از این مسیر به مردم شهر رشت، شهرداری و شورای شهر رشت نرسد.

۱۶ زندانی سرسفره هفت سین در نوروز ۱۴۰۲

سوال جواب: با کمک خیرین گیلان ۱۶ زندانی، نوروز ۱۴۰۲ در کثار خانواده، سرسفره هفت سین خواهند بود. در همایشی با حضور دکتر علیرضا نیزی از کارآفرینان نمونه کشور، هزینه ۱۶۰ پایند اداره نوروز ۱۴۰۲ کثار خانواده خود خواهد باشد. پایند اداره نوروز ۱۴۰۲ کثار خانواده که اجازه خروج با در این همایش علیرضا نیزی در خود کار آفرینی نیز می باشی را مطرح کرد و گفت: لازمه کار آفرینی انجیره، اراده و عشق است. وی به نقش زنان در توسعه هم اشاره کرد و افزود: از این زن و توجه به عزت و کرامت او توسعه کشور را در پی خواهد داشت.

هموطن!

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

شماره حساب ۱۰۵۳۹۲۸۵۵۰۵

بانک ملی

شماره حساب ۱۰۲۵۷۲۰۸۰۰۰

بانک صادرات

تلفن: ۳۳۳ ۶۳۵۳۹

بازار بزرگ شرقی

شماره های تماس:
۳۳۶۰۴۲۹۴-۵
۰۹۱۱۳۰۴۸۸۰
۰۹۱۱۶۰۰۲۱۹۱
۰۹۱۱۷۰۵۶۴۱۲
۰۹۱۱۶۰۰۲۱۹۱

فروش و صرفه چالیدگری انبار ملزومات صنعتی، پرلق، ساختمانی و خانگی

نشانی: رشت - پلوات امام خمینی، روبروی بانک ملی شعبه گیلان

با هاتماس بگیرید

تلفن: ۰۳۳۴۳۶-۵۰۰-۷۳۷

فکس: ۰۳۳۲۲-۳۲۶

www.bazbarankhabar.ir

مدیرمسئول و صاحب امتیاز: کریم ذورسندي مژده

کارگاه تولید آب رادیاتور تقلیلی در گنبد کاووس کشف شد

ایران: فرمانده انتظامی گنبد کاووس گفت: کارگاه تولید آب رادیاتور غیر مجاز و تقلیلی با اشراف اطلاعاتی ماموران پلیس امنیت اقتصادی در این شهرستان شناسایی شد.

سرهنگ محمود علیفر اظهار کرد: با انجام بررسی های جامع صحت گزارش دریافتی محز شد و ماموران پلیس امنیت اقتصادی با همانگونه قضایی به محل این کارگاه اعزام و تولید آب رادیاتور غیر مجاز و تقلیلی را دستگیر کردند.

وی تصریح کرد: در بازرسی از این کارگاه ۳ هزار لیتر آب رادیاتور غیر مجاز و تقلیلی هم کشف شد.

فرمانده انتظامی گنبد کاووس از دستگیری یک مکتمم در این ارتباط خبر داد و گفت: همنم پس از تشکیل پرونده برای سیر مرحله قانونی روستا محور را به عنوان یکی از برنامه های کلان در دستور کار داریم و خوشبختانه روند اجرای آن مناسب است.

دکتر زنگانه تاکید کرد افق ما برای سال ۱۴۰۴ رساندن در استان گلستان به میانگین کشوری است و در این سیزده تومندی سازی مسالحانه و به عنف خودرو در سطح شهرستان موضع شناسایی و دستگیری سارقان در دستور کار ماموران انتظامی قرار گرفت.

وی افزود: ماموران با تلاش شبانه روزی و گشت زنی های هدفمند یکی از سارقان را در حالی که کصد سرقت یک دستگاه خودرو به صورت مسالحانه داشت، مشاهده و در اقدامی ضربی دستگیر کردند.

فرمانده انتظامی گنبد کاووس گفت: همنم پس از تقابل به مقر پلیس و رو به رو شدن با ادله و مستندات به سه فقره سرقت مسالحانه و به عنف خودرو، در سطح شهرستان اقرار کرد.

سرهنگ علیفر از کشف یک قبه سلاح سلطان را به همهار ۲ دستگاه خودروی سرفی و همچنین دستگیری ۲ نفر دیگر از همدستان نهمنم خبر داد.

۳۶۴ تن گوشت قرمز منجمد در گلستان توزیع شد

ایران: معابر توسعه بازرگانی سازمان جهاد کشاورزی استان گلستان گفت: در کمتر از ۲ ماه اخیر، ۳۶۴ تن گوشت قرمز منجمد در شهرستان های این استان توزیع شده است.

حسن پهلوانان با اعلام این خبر اظهار کرد: این میزان گوشت از ۱۶ دی ماه سال جاری تا امروز هشتمانه اسفلد ماده توزیع شده است.

معابر توسعه بازرگانی سازمان جهاد کشاورزی استان گلستان افزود: از مجموع گوشت قرم منجمد توزیع شده، ۱۸۴ تن گوشت منجمد گوشنده و ۱۸۰ تن گوشت منجمد گوشه بوده است.

وی اضافه کرد: در شهرستان های آزادشهر، آق قلا، بندگر و پندرتکن به ترتیب ۱۶ هزار، ۵۰ هزار و ۵۰ هزار و ۵۰ هفت هزار کیلوگرم گوشت ها توزیع شده است.

معابر توسعه بازرگانی سازمان جهاد کشاورزی گلستان گفت: در شهرستان های رامیان، کردکوی، کلاله و گنبد کاووس هم به ترتیب ۴ هزار، ۱۳ هزار و پنج هزار و ۵۰ و نیز ۵۷ هزار کیلوگرم گوشت قرم منجمد توزیع شده است.

پهلوانان ادامه داد: همچنین در شهرستان های مینودشت، علی آبادکوه، مرآوه پهنه، گیمیشان و گالیکش هم به ترتیب ۱۳ هزار، ۶ هزار، ۱۱ هزار و ۱۵ هزار و ۵۰ کیلوگرم گوشت توزیع شده است.

وی ایاد رشد: در مرکز استان هم با اختصار سهم توزیع دستگاهی حدود ۱۷۴ هزار کیلوگرم گوشت قرم منجمد گوشت توزیع شد.

معابر توسعه بازرگانی جهاد کشاورزی استان گلستان خاطر نشان کرد: تلاش داریم با برناوری زی و پیگیری های ریاست سازمان از سطح ملی با دریافت سهیمه جدید برای ایام پایانی سال و فروردین ماه مبارک رمضان ۲۰۰ تن گوشت دیگر را برای تأمین نیاز بود خود را در بازار استان توزیع کنیم.

جوان گلستانی با اهدای عضو به ۳ بیمار جان دوباره بخشید

مهر: کارشناس پیوند عضو دانشگاه علوم پزشکی گلستان گفت: با اهدای کلیه و یکدی جوان، زندگی دوباره ای باشند.

زهرا شتر که اظهار کرد: پس از ۳۲ ساله گرگانی با نام معین، نهمن اهدا کننده عضو گلستان در سال ۱۴۰۱ است که جان سفر را با اهدای کبد و کلیه نجات داد.

کارشناس پیوند عضو دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گلستان افزود: پس از مرگ مغزی این بیماری، پیکر وی به تهران منتقل و کبد و کلیه به بیماران نیازمند عضو اهدا شد.

گفتند ایست: معین، آخرین فرزند خانواده است که چند شب پیش در خواب دچار حمله ناگهانی قلبی و نشیع شد که علیرغم تلاش پزشکان برای نجات مرگ مغزی و ری در پی داشت.

پیکر وی روز دوشنبه در امامزاده عبدالله گرگان شیشی و بهداشتی در تهران منتقل و کبد و کلیه به بیماران نیازمند عضو اهدا شد.

مدیر اجتماعی گنبد کاووس همچنین تصریح کرد: از افراد دریافت کارهای این شرکت که این فرایند را برای ایجاد اشتغال این شرکت را بسیار خوب دانم.

تحویل فلامینگو مصدوم به اداره محیط زیست پندر ترکمن

ریس اداره محیط زیست این شهرستان گفت: ریس اداره محیط زیست این شهرستان خبر داد.

علی بیانی گفت: در پاییش های ماموران پیگان حفاظت این اداره در سواحل شرقی خلیج گرگان، یک قطعه فلامینگو مصدوم پیدا و به اداره محیط زیست منتقل شد.

او ادامه داد: با بررسی اولیه و بالا بودن جراحت فلامینگوی مصدوم پلاصمه به اداره کل استان برای این اتفاق داده شد.

یانی گفت: مردم در صورت مشاهده هرگونه پرندگان وحشی مصدوم و بی حال، موضوع را به تلفن گویای ۱۵۰ و ۴۰ هزار تلفن معرفی کردند.

زیست اطلاع دهنده تا این داده های اینجا شود.



باشگاه خبرنگاران جوان: ریس سازمان جهاد کشاورزی گلستان گفت: مقام نخست پرداخت تسهیلات توسعه مکانیزاسیون بخش کشاورزی در کشور در اختیار گلستان است.

محمد بزرگی اظهار کرد: درین استان های مختلف کشاورزی، مقام نخست پرداخت تسهیلات توسعه مکانیزاسیون بخش کشاورزی در اخبار گلستان است.

ریس سازمان جهاد کشاورزی گلستان افزود: امسال ۲۱۹ دستگاه نیرو محرك از این نوع از تراکتور و کمباین با اینتری ۴۸۵ میلیارد ریال نوسازی و ۵۰۸ میلیارد ریال به مجموعه ناوگان مکانیزاسیون افزایش داده است.

وی ادامه داد: توسعه مکانیزاسیون زیربخش های بخش کشاورزی در در حوزه های زراعت، باغ و دام از اولویت های پرداخت تسهیلات در این استان است.

گفتند ایست: این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

عبدی بدراخن شغل این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

نیرو محرك از این نوع از تراکتور و کمباین با اینتری ۴۸۵ میلیارد ریال نوسازی و ۵۰۸ میلیارد ریال به مجموعه ناوگان مکانیزاسیون افزایش داده است.

وی ادامه داد: توسعه مکانیزاسیون زیربخش های بخش کشاورزی در در حوزه های زراعت، باغ و دام از اولویت های پرداخت تسهیلات در این استان است.

گفتند ایست: این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

عبدی بدراخن شغل این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

نیرو محرك از این نوع از تراکتور و کمباین با اینتری ۴۸۵ میلیارد ریال نوسازی و ۵۰۸ میلیارد ریال به مجموعه ناوگان مکانیزاسیون افزایش داده است.

وی ادامه داد: توسعه مکانیزاسیون زیربخش های بخش کشاورزی در در حوزه های زراعت، باغ و دام از اولویت های پرداخت تسهیلات در این استان است.

گفتند ایست: این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

عبدی بدراخن شغل این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

نیرو محرك از این نوع از تراکتور و کمباین با اینتری ۴۸۵ میلیارد ریال نوسازی و ۵۰۸ میلیارد ریال به مجموعه ناوگان مکانیزاسیون افزایش داده است.

وی ادامه داد: توسعه مکانیزاسیون زیربخش های بخش کشاورزی در در حوزه های زراعت، باغ و دام از اولویت های پرداخت تسهیلات در این استان است.

گفتند ایست: این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

عبدی بدراخن شغل این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

نیرو محرك از این نوع از تراکتور و کمباین با اینتری ۴۸۵ میلیارد ریال نوسازی و ۵۰۸ میلیارد ریال به مجموعه ناوگان مکانیزاسیون افزایش داده است.

وی ادامه داد: توسعه مکانیزاسیون زیربخش های بخش کشاورزی در در حوزه های زراعت، باغ و دام از اولویت های پرداخت تسهیلات در این استان است.

گفتند ایست: این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

عبدی بدراخن شغل این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

نیرو محرك از این نوع از تراکتور و کمباین با اینتری ۴۸۵ میلیارد ریال نوسازی و ۵۰۸ میلیارد ریال به مجموعه ناوگان مکانیزاسیون افزایش داده است.

وی ادامه داد: توسعه مکانیزاسیون زیربخش های بخش کشاورزی در در حوزه های زراعت، باغ و دام از اولویت های پرداخت تسهیلات در این استان است.

گفتند ایست: این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

عبدی بدراخن شغل این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

نیرو محرك از این نوع از تراکتور و کمباین با اینتری ۴۸۵ میلیارد ریال نوسازی و ۵۰۸ میلیارد ریال به مجموعه ناوگان مکانیزاسیون افزایش داده است.

وی ادامه داد: توسعه مکانیزاسیون زیربخش های بخش کشاورزی در در حوزه های زراعت، باغ و دام از اولویت های پرداخت تسهیلات در این استان است.

گفتند ایست: این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

عبدی بدراخن شغل این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

نیرو محرك از این نوع از تراکتور و کمباین با اینتری ۴۸۵ میلیارد ریال نوسازی و ۵۰۸ میلیارد ریال به مجموعه ناوگان مکانیزاسیون افزایش داده است.

وی ادامه داد: توسعه مکانیزاسیون زیربخش های بخش کشاورزی در در حوزه های زراعت، باغ و دام از اولویت های پرداخت تسهیلات در این استان است.

گفتند ایست: این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

عبدی بدراخن شغل این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

نیرو محرك از این نوع از تراکتور و کمباین با اینتری ۴۸۵ میلیارد ریال نوسازی و ۵۰۸ میلیارد ریال به مجموعه ناوگان مکانیزاسیون افزایش داده است.

وی ادامه داد: توسعه مکانیزاسیون زیربخش های بخش کشاورزی در در حوزه های زراعت، باغ و دام از اولویت های پرداخت تسهیلات در این استان است.

گفتند ایست: این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

عبدی بدراخن شغل این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

نیرو محرك از این نوع از تراکتور و کمباین با اینتری ۴۸۵ میلیارد ریال نوسازی و ۵۰۸ میلیارد ریال به مجموعه ناوگان مکانیزاسیون افزایش داده است.

وی ادامه داد: توسعه مکانیزاسیون زیربخش های بخش کشاورزی در در حوزه های زراعت، باغ و دام از اولویت های پرداخت تسهیلات در این استان است.

گفتند ایست: این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

عبدی بدراخن شغل این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

نیرو محرك از این نوع از تراکتور و کمباین با اینتری ۴۸۵ میلیارد ریال نوسازی و ۵۰۸ میلیارد ریال به مجموعه ناوگان مکانیزاسیون افزایش داده است.

وی ادامه داد: توسعه مکانیزاسیون زیربخش های بخش کشاورزی در در حوزه های زراعت، باغ و دام از اولویت های پرداخت تسهیلات در این استان است.

گفتند ایست: این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

عبدی بدراخن شغل این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

نیرو محرك از این نوع از تراکتور و کمباین با اینتری ۴۸۵ میلیارد ریال نوسازی و ۵۰۸ میلیارد ریال به مجموعه ناوگان مکانیزاسیون افزایش داده است.

وی ادامه داد: توسعه مکانیزاسیون زیربخش های بخش کشاورزی در در حوزه های زراعت، باغ و دام از اولویت های پرداخت تسهیلات در این استان است.

گفتند ایست: این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

عبدی بدراخن شغل این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

نیرو محرك از این نوع از تراکتور و کمباین با اینتری ۴۸۵ میلیارد ریال نوسازی و ۵۰۸ میلیارد ریال به مجموعه ناوگان مکانیزاسیون افزایش داده است.

وی ادامه داد: توسعه مکانیزاسیون زیربخش های بخش کشاورزی در در حوزه های زراعت، باغ و دام از اولویت های پرداخت تسهیلات در این استان است.

گفتند ایست: این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

عبدی بدراخن شغل این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

نیرو محرك از این نوع از تراکتور و کمباین با اینتری ۴۸۵ میلیارد ریال نوسازی و ۵۰۸ میلیارد ریال به مجموعه ناوگان مکانیزاسیون افزایش داده است.

وی ادامه داد: توسعه مکانیزاسیون زیربخش های بخش کشاورزی در در حوزه های زراعت، باغ و دام از اولویت های پرداخت تسهیلات در این استان است.

گفتند ایست: این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

عبدی بدراخن شغل این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

نیرو محرك از این نوع از تراکتور و کمباین با اینتری ۴۸۵ میلیارد ریال نوسازی و ۵۰۸ میلیارد ریال به مجموعه ناوگان مکانیزاسیون افزایش داده است.

وی ادامه داد: توسعه مکانیزاسیون زیربخش های بخش کشاورزی در در حوزه های زراعت، باغ و دام از اولویت های پرداخت تسهیلات در این استان است.

گفتند ایست: این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

عبدی بدراخن شغل این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

نیرو محرك از این نوع از تراکتور و کمباین با اینتری ۴۸۵ میلیارد ریال نوسازی و ۵۰۸ میلیارد ریال به مجموعه ناوگان مکانیزاسیون افزایش داده است.

وی ادامه داد: توسعه مکانیزاسیون زیربخش های بخش کشاورزی در در حوزه های زراعت، باغ و دام از اولویت های پرداخت تسهیلات در این استان است.

گفتند ایست: این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

عبدی بدراخن شغل این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

نیرو محرك از این نوع از تراکتور و کمباین با اینتری ۴۸۵ میلیارد ریال نوسازی و ۵۰۸ میلیارد ریال به مجموعه ناوگان مکانیزاسیون افزایش داده است.

وی ادامه داد: توسعه مکانیزاسیون زیربخش های بخش کشاورزی در در حوزه های زراعت، باغ و دام از اولویت های پرداخت تسهیلات در این استان است.

گفتند ایست: این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

عبدی بدراخن شغل این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

نیرو محرك از این نوع از تراکتور و کمباین با اینتری ۴۸۵ میلیارد ریال نوسازی و ۵۰۸ میلیارد ریال به مجموعه ناوگان مکانیزاسیون افزایش داده است.

وی ادامه داد: توسعه مکانیزاسیون زیربخش های بخش کشاورزی در در حوزه های زراعت، باغ و دام از اولویت های پرداخت تسهیلات در این استان است.

گفتند ایست: این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

عبدی بدراخن شغل این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

نیرو محرك از این نوع از تراکتور و کمباین با اینتری ۴۸۵ میلیارد ریال نوسازی و ۵۰۸ میلیارد ریال به مجموعه ناوگان مکانیزاسیون افزایش داده است.

وی ادامه داد: توسعه مکانیزاسیون زیربخش های بخش کشاورزی در در حوزه های زراعت، باغ و دام از اولویت های پرداخت تسهیلات در این استان است.

گفتند ایست: این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

عبدی بدراخن شغل این است که این شغل در این شهرستان ایجاد شد.

نیرو محرك از این نوع از تراکتور و کمباین با اینتری ۴۸۵ میلیارد ریال نوسازی و ۵۰۸ میلیارد ریال

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 داشت. آش پرپوله یکی از غذایی محلي استان کردستان (شهرستان) و مناسب برای فضول سرد بدن به کار خواهد آمد. آش پرپوله، A، E، K، گرمه و پیمانهای B، B2، B3، B6، B1، B1، کربوهیدرات، سدیم، پتاسیم، پروتئین، کلسیم، پیورین، کافئین، آهن، مس، روی (زینک)، گوگرد، آسید فولیک و لیتوالیک است.

حیدر عظایی محقق و پژوهشگر طب سنتی درباره هم ترین خواص آش پرپوله اظهار کرد: آش به علت داشتن گروه پیمانهای B و پیزه و پیمانهای B1 و B6 اثراخیزی بدن دارد، آش پرپوله به 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 می کند.



وی درباره خواص دیگر آش پرپوله بیان کرد: آش به علت وجود اسید فولیک و آهن تعداد گلوبول های قرمز خون را افزایش می دهد بنابراین کم خونی را رفع می کند. آش پرپوله برای زنان باردار و چنین بسیار غیر بد: مصرف اسید فولیک نقشی موثر در رشد جنین در حرم دارد.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: آش پرپوله قدرت باروری را در مردان افزایش می دهد، آش به علت داشتن فیبر فراوان تاثیری چشمگیر در بهبود عملکرد روده دارد. هضم بهتر غذا و رفع بیوت دارد. ظلمایی تأکید کرد: آش پرپوله به علت وجود کلسیم، میزیم و فسفر استخوانها و دندانها را محکم و از پوکی استخوان و آرتروز در افراد جلوگیری می کند، مصرف این آش در تقویت سیستم قلبی و عروقی موثر است.

وی تصریح کرد: آش پرپوله به علت داشتن پیمانهای C، E و E کامپلکس اسیدهای مخلتف و انواع سرطانها به ویژه سرطانهای پرتوسات و سیسه معاوظف می کند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: آش پرپوله به علت وجود پیمانهای مغزی موثر در تقویت عمومی و عضلانی شدن بدن دارد، آش برای میلانیان به عنوان یک مادر ایمن است.

ظلمایی پیاوی کرد: آش پرپوله ناشی از چشمگیر در شادابی و طراوات پوست و مو، تقویت حافظه و رفع التهابات بدن دارد.

جدول سود و کوکو شماره ۲۱۹۸

طرح: سمیرا دلیرش

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

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

جواب دنیوز

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

قابل توجه خوانندگان محترم

هر نوع خبر، عکس و مقاله ای را می توانید از طریق Email:soaljavabdaily@gmail.com

ارسال نمایید.

تلفن: ۳۴۳۱۰۷۷۷ - ۳۴۳۴۶۰۵۰ فکس: ۳۴۳۲۰۴۲۶

تغذیه مادران باردار باید چگونه باشد؟

برای سرخ کردن آنها از استفاده نکنید، زیرا این افراد از درصد عضله بالاتری پرخوردارند و چربی کمتری نیز در بدن دارند. روزنها در طی سرخ کردن تبدیل به چربی محسوب می شود.

وی مخصوص از پروتئین های اصلی اشاره کرد و گفت: این رژیم باعث می شود که فرد دچار کمبود مواد پربر و تاکید کرد:

بیشتر مواجه خواهد بود.

دچار گرسنگی شوند، این روزنها در این حالت خطر سقط

و سلول های دچار گرسنگی شوند،

این گرسنگی بر روی سلول های

حیوانات باید مواجه باشد.

دچار نایاروری ضروری است،

این استاد دانشگاه دریافت

غلات سیوس دار سبزی های چرب

به خصوص در خانه های مبتلا به عضله های دانشگاه

سندروم تخمدان پلی کیستنیک

تاکید کرد: با کنترل چاقی و کاهش وزن اصولی به چربی

پاروری خود کمک می کند.

آسیب می رساند.

غزاله اسلامیان، عضو هیئت

محققان، متای غنی از نیترات از قبیل چندر، می توانند تولید اکسید نیترات و جریان خون به عضلات را بهبود دهن و همچین جلوی خستگی و درد در بدن را بگیرند. حتی اگر شما ورزش نمی کنید و مرتباً باشگاه نمی روید، چندر هنوز می تواند اثر مغاید روی سلامت اعصاب، کلیه، کبد و عملکرد پانکراس شما داشته باشد. چرا که سرشار از پیمانهای فواید، فواید و نیزیم است.

نحوه سه زدایی بدن در ۶ ماه دوم سال

با مصرف چند ماده غذایی بدن خود را در فضول سرد سال سه زدایی کنید. سه زدایی از بدن در فصل زمستان فوار نیست خیلی هم سخت نیست. گامی اوقات بهترین روش برای سه زدایی پیروی از یک رژیم غذایی سالم است.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقاء سلامت وزارت بهداشت، مصرف هفت ماده غذایی قبل از باروری نیازمند است.

▪ چندر:

سرشار از آنی اکسیدان های قادر تند است و به خاطر رنگ بیضی

بسیار تیره منع عظمی از پیمانه و فیبر محسوب می شود. به عقیده

محققان، متای غنی از نیترات از قبیل چندر، می توانند تولید اکسید

نیترات و جریان خون به عضلات را بهبود دهن و همچین جلوی

خستگی و درد در بدن را بگیرند. حتی اگر شما ورزش نمی کنید و

مرتب باشگاه نمی روید، چندر هنوز می تواند اثر مغاید روی سلامت اعصاب، کلیه، کبد و عملکرد پانکراس شما داشته باشد. چرا که

سرشار از پیمانهای فواید، فواید و نیزیم است.

▪ کلم بروکلی:

یک کامیونه کلم بروکلی بیشتر از یک پرتفاک، وینامین ث برای

مانعازه با سرماخوردگی دارد و از طرفی سرشار از آهن و وینامین K و کلسیم است. ایندیول ۳-کاربینول موجود در کلم موجب سه زدایی

از کبد می شود.

▪ زرد چوبه:

ادویه مورده علاقه کرد است و تمامی آنزیم های لازم برای سه

زدایی کبد را فراهم می کند.

▪ کلم بیچ:

کلم بیچ ضدسرطان و دارای ترکیبات آنی اکسیدان است که به

پاکسازی بدن کمک می کند. همچنین اثرات مغرب ناشی از استعمال

دخانهای را از بین می برد.

▪ زنجبیل:

ادویه مغزی برای سیستم گوارشی است. ترکیبات و ساختار زنجبل

به گونه ای است که به گردش خون کمک می کند. ضدالتهاب و برای

زخم معده مفید است. دارای آنی اکسیدان بوده و بهترین گیاهی است

که باعث پاکسازی سیستم گوارشی از سوم می شود.

▪ سهل:

مخلوط آب و لرم و عسل یکی از بهترین مایعات طبیعی برای

دفع مواد زائد از بدن است. در واقع عمل دفع این مواد زائد به سه

زدایی بدن منجر شده و کولون را پاکسازی و عملکرد آن را بهبود

می دهد. علاوه بر این، افزودن مقادیر کمی آب لیموت در زیسته دارد.

▪ شرب:

شرب گذشته می تواند گام را در این می برد.

▪ مصرف گذشته:

مصرف گذشته ای چرب به تحریک ناشی از گذشته می شود.

▪ غذاهای ترد:

این غذاهای می توانند گلو را تحریک کرده و سرفه را تشديد دهد.

▪ آب نباتی های بدن قند:

به دلیل داشتن سوپرپلیت باعث ایجاد مشکلات گوارش می شود.

▪ میوه های خانواده مركبات:

در صورت عده درد، باعث تحریک معده و حالت تهوع می شود.

▪ مصرف گذشته ای چرب به تحریک ناشی از گذشته می برد.

▪ کربوهیدرات های ساده:

باعث افزایش قند خون می شوند البته همه کربوهیدرات ها بد

نیستند.

▪ غذاهای ترد:

در صورت معده درد، هنگام بیماری به هیچ وجه غذا داشتند را

تند نکنند.

▪ آب نباتی های بدن ق

اوقات شریعی امروزی به وقت گیلان



اذان صبح: ۰۵/۱۹
طلاوی آفتاب: ۶/۴۴
اذان ظهر: ۱۲/۲۴
غروب خورشید: ۱۸/۰۵
اذان مغرب: ۱۸/۲۴

Email: soaljavabdaily@gmail.com

دیبران و شورای نویسنده‌گان:

دیبر صفحه سیاسی: رویا خورسندی

دیبر صفحه اجتماعی: سمیرا دلیرش

دیبر صفحه علمی پژوهشی: سید امیر فرجی‌حسینی

لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و تشریفات توین - تلفن: ۳۳۳۲۰۳۲۶

دیبر صفحه اجتماعی: سید امیر فرجی‌حسینی

لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و تشریفات توین - تلفن: ۳۳۳۳۶۰۵۰

تلفن: ۳۳۳۱۰۷۷ - ۴۱۹۳۷۴۶۵۵ - نمایندگی مازندران - محمودآباد - خیابان معلم - باران ۱ - ساختمان فارابی - طبقه سوم

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

صاحب امتیاز و مدیر مستول: کریم خورسندی مژده

سرپریز: فرهاد عینی خراسانی

تلفن: ۳۳۳۲۰۴۷۷ - ۳۳۳۲۰۳۲۶ فکس: ۳۳۳۲۰۳۲۶

سوال جواب

نشانی دفتر مرکزی: رشت - چهارراه پورسینا - روبروی پست احوال - ساختمان اطباء - طبقه دوم کدپستی: ۴۱۹۳۷۴۶۵۵

در نیزار تراز / در نیزار تراز

نمی‌گذرد

نمی‌گذرد