

در روزنامه امروز می خوانید

کوچکی نژاد، نایبینده مردم رشت و خمام:
گیلان توامندی‌های خوبی در حوزه صنعت و تولید دارد
 صفحه ۲



رئیس اتاق بازرگانی گیلان:
گیلان ظرفیت‌های ارزشمندی برای کمک به اقتصاد، صادرات و توانیزیت کشور دارد
 صفحه ۲



مدیر عامل شرکت برق منطقه ای گیلان:
برخورده قانونی با دستگاه‌هایی که الگوی مصرف را رعایت نکنند
 صفحه ۲



اهدای خون ساله
اهدای زندگی است



لوستر اکبری

مرکز فروشن انواع لوسترهاي هدرن، هجنسی و کلیه لوازم الکتریکی

آدرس نمایشگاه: رشت-اول خیابان شریعتی - تلفن: ۳۳۲۲۰۲۱۰ - ۳۳۲۲۷۰۵۰

www.LoosterAkbari.com



روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

لزوم تشدید نظارت بر چگونگی قیمت‌گذاری کالاهای اساسی استان

صفحه ۲

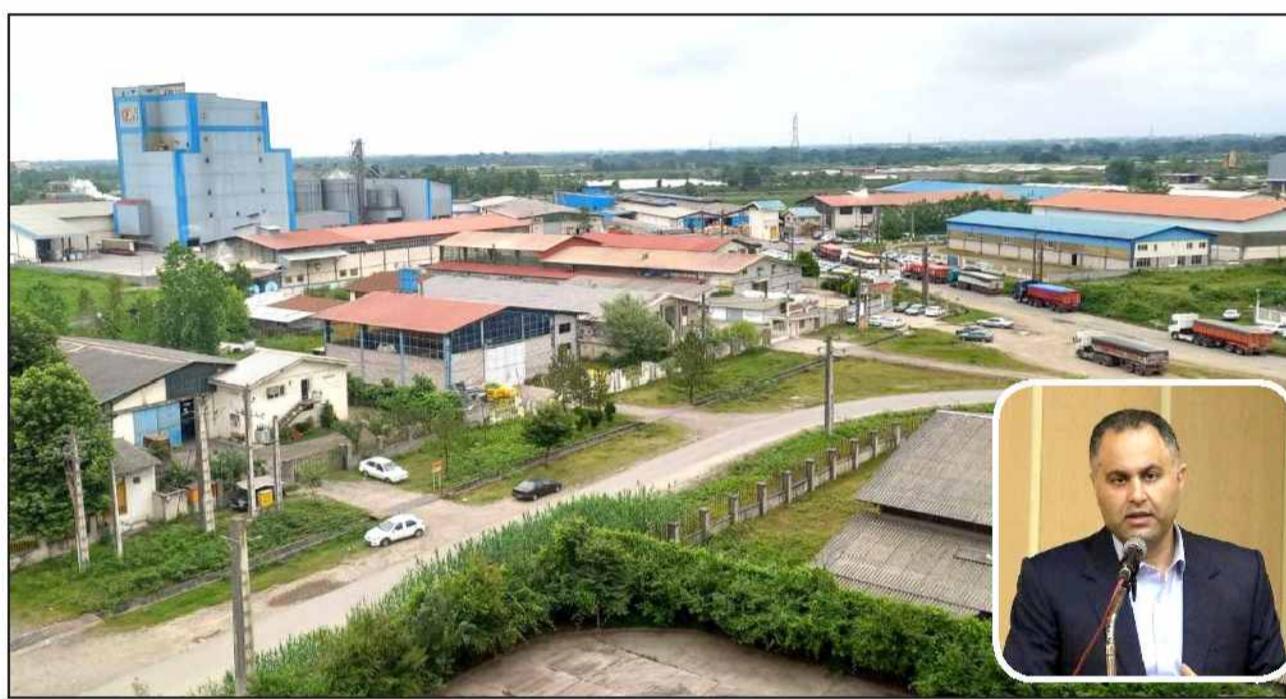


www.soaljavabdaily.ir

- یکشنبه ۲۱ خرداد ۱۴۰۲
- ۲۲ ذی القعده ۱۴۴۴
- ۲۰۲۳ ۱۱ ژوئن
- سال نهم - شماره ۲۲۶۰
- صفحه ۸ ۵۰۰۰ تومان

مدیر عامل شرکت شهرک‌های صنعتی گیلان خبر داد:

بازگشت ۴۰ واحد صنعتی راکد گیلان به چرخه تولید



دریافت کارمزد از تراکنش‌های خرید از ۴ تیر اجرایی می‌شود

نانوایی‌ها، سوپرمارکتها و فروشگاه‌های مواد غذایی مشمول این کارمزد نخواهند شد

سوال جواب: دریافت کارمزد از تراکنش‌های خرید از ۴ تیر اجرایی خواهد شد اینه در این مرحله پرخی اصناف مانند نانوایی‌ها، سوپرمارکتها و فروشگاه‌های مواد غذایی معمول این کارمزد خواهد شد.

در حالی که پیش از این اعلام شده بود طرح کارمزد تراکنش خرید کارتخ از ۲۱ خرداد ماه آغاز می‌شود اطلاعات بدست آمده حاکی از آن است این طرح از ۴ تیر ماه اجرای خواهد شد. بر همین اساس در این مرحله پرخی اصناف مانند نانوایی‌ها، سوپرمارکتها و فروشگاه‌های مواد غذایی فعلاً مشمول این کارمزد نخواهند شد.

در مدل جدید کارمزد تراکنش خرید، همه ذی نفعان پک تراکنش از جمله بانک صادرکننده کارت بانک پذیرنده (حساب پشت کارت‌خوان)، پذیرنده تراکنش (فروشگاه) کارمزد پرداخت می‌کند. گفتنی است در قالب این طرح دارنده کارت یا خردار از این کارمزد معاف است.

با صدور احکام جداگانه:
اعضای ستاد انتخابات گیلان مشخص شدند

سوال جواب: دکتر اسدالله عباسی استاندار گیلان با صدور احکام جداگانه رئیس، بیرون و مسئولان کمیته‌ها و اعضای ستاد انتخابات استان گیلان را منصوب کرد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی استانداری گیلان: دکتر اسدالله عباسی استاندار گیلان پریز برگزاری وزارت‌های دیگر دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی و ششمین دوره انتخابات خبرگان رهبری، با صدور احکام جداگانه رئیس، بیرون و مسئولان کمیته‌ها و اعضای ستاد انتخابات گیلان را منصوب کرد.

- ۱ - محمد جلایی را به عنوان رئیس ستاد انتخابات استان گیلان
- ۲ - جواد شفیعی ثابت را به عنوان عضو و رئیس کمیته میانی و دیور ستد انتخابات استان گیلان
- ۳ - مرتضی رضایی صوفی را به عنوان عضو و رئیس کمیته مالی و پشتیبانی ستد انتخابات استان گیلان
- ۴ - یوسف لطفی نژاد را به عنوان عضو و رئیس کمیته حراست و استعلامات ستد انتخابات استان گیلان
- ۵ - روح الله بخشی نژاد را به عنوان عضو و رئیس کمیته امنیت ستاد انتخابات استان گیلان
- ۶ - علی پهربامیان را به عنوان عضو و رئیس کمیته حقوقی ستاد انتخابات استان گیلان
- ۷ - سجاد عبدالهیان را به عنوان عضو و رئیس کمیته فناوری اطلاعات ستاد انتخابات استان گیلان
- ۸ - محمد بینا را به عنوان عضو و رئیس کمیته اطلاع رسانی ستاد انتخابات استان گیلان
- ۹ - امیر حسن زاد را به عنوان عضو ستاد انتخابات استان گیلان

در بخشی از این احکام آمده است: برتابه بزیری و فراهم سازی به موقع همه خدمات و تمهیمات لازم، استفاده بهینه از داشت فناوری‌های نوین و روزآمد، روان و تسهیل سازی فرآیندهای انتخابات، به کارگیری نیروهای انسانی متعدد و متخصص و بسترسازی برای حضور و شارکت هرچه بیشتر و گشوده‌تر مردم شریف در عرصه انتخاباتی در شان و تراز ملت بزرگ و رشید ایران اسلامی، که در آن شرکت شدن کنندگان و انتخاب شوندگان از حق انسان حفظ می‌کنند و در پیش از این انتخاباتی نشاط و آرامش رعایت گردد، وظیفه و مأموری خطر جباری است که انتظار دارد با هماهنگی اینجانب و با استفاده از همه ظرفیت‌ها و امکانات و با تلاش و کوشش نسبت به آن اهتمام نماید و لازم است همه معاونان، مدیران و روسای سازمان‌های وابسته، فرمانداری‌ها، بخشداری‌ها نهایت همکاری را با جانبهایی به عمل خواهند آورد.

ضممن آنکه همه دستگاه‌های اجرایی براساس قانون انتخابات باید با این ستاد همکاری و آن را حمایت کنند.

رئیس شورای شهرستان رشت عنوان کرد:
انباست برنج محصول سال قبل کشاورزان در انباستها به دلیل عدم فروش و بازار مناسب

عدم فروش و بازار مناسب

سوال جواب: هجدهمین جلسه ماهیانه شورای شهرستان رشت با حضور اکثریت اعضای شورای شهرستان رشت با محوریت مطالبه‌گری و تبادل نظر با موضع موضع زراعی کشاورزان ۱۴۰۲ برگزار شد. مجید عزیزی رئیس شورای شهرستان رشت ضمن گرامیداشت یاد و خاطره شهداد، پریامون محور جلسه از جمله مشکلات مربوط به آب زراعی و اهمیت لایروبی انهار در زمان خود و قلی از شروع فصل کاشت اظهار کرد: با توجه به اینکه استان گیلان یکی از استانهای محوری در کشاورزی و نهادهای دامی است جاذب و زیر محنت نیرو با تبعیت از سیره ریاست محروم جمهوری به استان گیلان سفر می‌کند و از نزدیک پیگیر مشکلات استان باشد اما تاکنون ایشان به گیلان سفر نکرده‌اند. وی باید اینکه بسیار از برخی شرکت‌هایی بر قم شهرستان رشت بهخصوص در تجاهشها همکاری می‌نماید و پایدار شد: در کنار مشکلات مربوط به آب زراعی مشکلات بر قم استانیای به اهتمام ویژه دارد.

عزیزی در ادامه با اشاره به انباست برنج محصول سال قبل کشاورزان در انباستها به دلیل عدم فروش و بازار مناسب، گفت: همین عامل سبب

بی توجهی کشاورزان شده و همچنین عدم توجیه اقتصادی کاشت برنج

با توجه به مشکلات موجود باعث نگیزگی می‌شود.

▪ شرح عکس: الوجههای جنگلی
 عکس سوال جواب
 افتصاصی



سوال جواب

سال نهم - شماره ۲۲۶۰

علمی و پژوهشی

یکشنبه ۲۱ خرداد ۱۴۰۲ - ۲۲ ذی القعده ۱۴۴۴ - ۱۱ زوئن ۲۰۲۳

چه خوراکی هایی آلوئی رامهار می کند؟

آلرژی های فصلی عموماً باعث علائمی همچون آبریزش بینی، خارش و عطسه می شود و رول عادی زندگی فرد را دچار مشکل می کند. گاهی اوقات بدن هنگام ورود مواد بی شرف بعضی خوراکی ها تعلق به عرضی مواد باست. آنها را با مواد مضر اشتباه گفته و نسبت به آنها محملات تهاجمی انجام می دهد که در این هنگام حالت هایی مثل عطسه، آبریزش، خارش رخ می دهد که به آنها حساسیت یا آلوئی می گویند. افزودن پرسکی میوه، مواد خوراکی و چاشنی در رژیم غذایی ممکن است به شما این امکان را دهد که التهاب و اکتشاف آلوئی را کاهش دهد که در این مقاله معرفی شده است.

زنجبیل به عنوان یک درمان طبیعی برای تهدید از مشکلات سلامتی مانند حالت تهوع و درد مفاصلی مورد استفاده قرار گرفته است. همچین حاوی ترکیبات فتوشیمیایی انتی اکسیدانی و ضد التهابی منبع مواد اعتمادی ثابت شده است.

منبع معتبر تحقیقات نشان می دهد که گردد زنبور عمل می تواند دارای خواص ضد التهابی، ضد قارچی و ضد میکروبی بر بدن باشد. میوه های خالوناکه مرکبات سرشوار از ویتامین C باعث کاهش آلوئی و تحریک دستگاه تنفسی فوقانی می شود: بنا بر این در طول فصل بروز آلوئی، از مصرف مرکبات با ویتامین C مانند پرتقال، گریپ فروت لیمو و لیمو ترش بهره ببرید.



زوجویه به عنوان یک منبع ضد التهابی شناخته شده است. ماده فعال آن کورکومین، باعث کاهش علائم بیماری از بیماری های ناشی از التهاب مرتبط است و می تواند به کاهش تورم و تحریک ناشی از آلوئی کمک کند.

یک گوجه فرنگی منوسط حاوی حدود ۲۶ درصد از مقدار توصیه شده روزانه ویتامین C برای شما است. گوجه فرنگی حاوی لیکوئین، ترکیب انتی اکسیدانی است که به فروشندهندهندهای بیماری ممکن است که کند. لیکوئین در زمان پخت راحت تر به بدن جذب می شود. پیاز خام حاوی تهدیدی از ترکیبات ضد التهابی و انتی اکسیدانی است و پیاز قرمز برای حساسیت مفیدتر از سایر پیازهاست. در نهایت اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی می تواند مقاومت شما را برای آلوئی را تقویت کرده و حتی آسم را بهبود بخشید. که مطالعه آلمانی در سال ۲۰۱۵ نشان داد که هر چهار اسید چرب ایکوزاپتانوئیک (EPA) پیشتری در جیران خون خود داشته باشد، خطر ابتلاء به حساسیت آلوئی یا تپ یونجه در آنها کمتر است.

جدول سود و کو

طراح: سمیرا دلیری

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

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

جواب دیروز

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

قابل توجه خوانندگان محترم

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

تلفن: ۳۳۳۲۰۴۰۵۰ - ۳۳۳۱۰۷۷۷

رزیم غذایی مناسب برای بیماران مبتلا به دیابت



کالباس، سوسیس، پنیر پینز، چیزی، پنک و غذاهای کنسروی متخصص تغذیه و نیز پژوهش خود صحبت کند.

کارشناست وحدت بهبود تغذیه منطقه بهداشت و درمان مشهد مراقب اظهار کرد: افزایش مزمن سطح قند خون در بدن به عنوان دیابت شناخته شده است. این بیماری به طور کلی کم شود. این دسته دیابت نوع یک، دیابت نوع ۲ و دیابت بارداری تسمیه می شود.

او ادامه داد: درصد ۹۰ درصد بیماران دیابت و علت بروز دیابت نوع ۲ در افراد، پاسخ ندادن منابع گیرنده های سطح خون است. در این میان بسیاری از کارشناست واحد بهبود تغذیه بدهادشت و درمان مشهد که در رژیم غذایی ایجاد می شود، این دسته دیابت نوع ۲ دسته دیابت نامیده است. این دسته دیابت بهداشت و درمان مشهد که باشد در عده های غذایی پر چرب خواسته شده است. چاقی و اضافه وزن باعث دیابت دچار ماند. این دسته دیابت باشد باشد باعث اضافه (طبق هر غذایی سالم).

او باسانی اینکه چیزی هایی که در میان اینکه چیزی های فشار خون و چندین پیش زمینه دیگر، ممکن است به دیابت نوع ۲ مبتلا شوند. به طور معمول در سینه بالاتر و میانسال علائم آن شروع می شود.

او اضافه کرد: دیابت، یک بیماری پیش رویه است: یعنی به مرور زمان با علائم خفیف پیش دیابت شروع می شود و اگر این دسته دیابت که در میان اضافه و نیز پیش زمینه شود.

او اضافه کرد: از تصریح کرد: مزمن می شود و دیگر، ممکن است به دیابت نوع ۲ مبتلا شوند. به طور معمول در سینه بالاتر و میانسال علائم آن شروع می شود.

او اضافه کرد: دیابت، یک بیماری پیش زمینه شود. این دسته دیابت که در میان اضافه و نیز پیش زمینه شود.

او اضافه کرد: دیابت، یک بیماری پیش زمینه شود. این دسته دیابت که در میان اضافه و نیز پیش زمینه شود.

او اضافه کرد: دیابت، یک بیماری پیش زمینه شود. این دسته دیابت که در میان اضافه و نیز پیش زمینه شود.

او اضافه کرد: دیابت، یک بیماری پیش زمینه شود. این دسته دیابت که در میان اضافه و نیز پیش زمینه شود.

او اضافه کرد: دیابت، یک بیماری پیش زمینه شود. این دسته دیابت که در میان اضافه و نیز پیش زمینه شود.

او اضافه کرد: دیابت، یک بیماری پیش زمینه شود. این دسته دیابت که در میان اضافه و نیز پیش زمینه شود.

او اضافه کرد: دیابت، یک بیماری پیش زمینه شود. این دسته دیابت که در میان اضافه و نیز پیش زمینه شود.

او اضافه کرد: دیابت، یک بیماری پیش زمینه شود. این دسته دیابت که در میان اضافه و نیز پیش زمینه شود.

او اضافه کرد: دیابت، یک بیماری پیش زمینه شود. این دسته دیابت که در میان اضافه و نیز پیش زمینه شود.

او اضافه کرد: دیابت، یک بیماری پیش زمینه شود. این دسته دیابت که در میان اضافه و نیز پیش زمینه شود.

او اضافه کرد: دیابت، یک بیماری پیش زمینه شود. این دسته دیابت که در میان اضافه و نیز پیش زمینه شود.

او اضافه کرد: دیابت، یک بیماری پیش زمینه شود. این دسته دیابت که در میان اضافه و نیز پیش زمینه شود.

او اضافه کرد: دیابت، یک بیماری پیش زمینه شود. این دسته دیابت که در میان اضافه و نیز پیش زمینه شود.

او اضافه کرد: دیابت، یک بیماری پیش زمینه شود. این دسته دیابت که در میان اضافه و نیز پیش زمینه شود.

او اضافه کرد: دیابت، یک بیماری پیش زمینه شود. این دسته دیابت که در میان اضافه و نیز پیش زمینه شود.

او اضافه کرد: دیابت، یک بیماری پیش زمینه شود. این دسته دیابت که در میان اضافه و نیز پیش زمینه شود.

او اضافه کرد: دیابت، یک بیماری پیش زمینه شود. این دسته دیابت که در میان اضافه و نیز پیش زمینه شود.

او اضافه کرد: دیابت، یک بیماری پیش زمینه شود. این دسته دیابت که در میان اضافه و نیز پیش زمینه شود.

تامین کلسیم بدن با مصرف کنجد

بدن خصوصاً پوست و مو و ناخن ها آسان می کند. شاید بدایند که کمبود چربی از دهنده خاطرنشان باشد که بدن می شود و از نازک شدن نخستین علائمی هایی است که در میان اضافه و نیز پیش زمینه شود. این دسته دیابت که در میان اضافه و نیز پیش زمینه شود.

افراد مبتلا به دیابت برای کنترل متابیکی باید بروز میگیرند.

زینب آزاده کارشناست واحد بهبود تغذیه بدهادشت و درمان مشهد مراقب اظهار کرد: افزایش مزمن سطح قند خون در بدن به عنوان دیابت شناخته شده است. این بیماری به طور کلی کم شود.

درینه بیرون از قند خون و دیابت نامیده است. این دسته دیابت نوع ۲ دسته دیابت نامیده است. این دسته دیابت بهداشت و درمان مشهد که باشد در عده های غذایی پر چرب خواسته شده است.

درینه بیرون از قند خون و دیابت نامیده است. این دسته دیابت بهداشت و درمان مشهد که باشد در عده های غذایی پر چرب خواسته شده است.

درینه بیرون از قند خون و دیابت نامیده است. این دسته دیابت بهداشت و درمان مشهد که باشد در عده های غذایی پر چرب خواسته شده است.

درینه بیرون از قند خون و دیابت نامیده است. این دسته دیابت بهداشت و درمان مشهد که باشد در عده های غذایی پر چرب خواسته شده است.

درینه بیرون از قند خون و دیابت نامیده است. این دسته دیابت بهداشت و درمان مشهد که باشد در عده های غذایی پر چرب خواسته شده است.

درینه بیرون از قند خون و دیابت نامیده است. این دسته دیابت بهداشت و درمان مشهد که باشد در عده های غذایی پر چرب خواسته شده است.

درینه بیرون از قند خون و دیابت نامیده است. این دسته دیابت بهداشت و درمان مشهد که باشد در عده های غذایی پر چرب خواسته شده است.

درینه بیرون از قند خون و دیابت نامیده است. این دسته دیابت بهداشت و درمان مشهد که باشد در عده های غذایی پر چرب خواسته شده است.

درینه بیرون از قند خون و دیابت نامیده است. این دسته دیابت بهداشت و درمان مشهد که باشد در عده های غذایی پر چرب خواسته شده است.

درینه بیرون از قند خون و دیابت نامیده است. این دسته دیابت بهداشت و درمان مشهد که باشد در عده های غذایی پر چرب خواسته شده است.

درینه بیرون از قند خون و دیابت نامیده است. این دسته دیابت بهداشت و درمان مشهد که باشد در عده های غذایی پر چرب خواسته شده است.

درینه بیرون از قند خون و دیابت نامیده است. این دسته دیابت بهداشت و درمان مشهد که باشد در عده های غذایی پر چرب خواسته شده است.

