

در روزنامه امروز می خوانید  
فرمانده انتظامی کیلان:  
**مقابله با سرقت و ناهنجاری  
اجتماعی عزم همگانی  
رامی طلب**  
صفحه ۲



استاندار مازندران:  
**ثبت ۳ منطقه آزاد  
در مازندران یک گشایش  
اقتصادی بزرگ است**  
صفحه ۵



مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی مازندران:  
**رویکرد جشنواره  
رسانه‌ای خزر توسعه  
گردشگری است**  
صفحه ۵



روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

دستور و پژوه رئیس جمهور برای پرسی

قتل داریوش مهرجویی صفحه ۳



سه شنبه ۲۵ مهر ۱۴۰۲  
۱ ربیع الثانی ۱۴۴۵  
۲۰ ۲۳ ۱۷  
سال نهم - شماره ۲۳۵۱  
صفحه ۸ ۵۰۰۰ تومان

رئیس کل دادگستری استان کیلان:

## در مبارزه با فساد نباید منفعل عمل کنیم

شهردار رشت:

طرح شهر وند مدرسه در سطح مدارس رشت اجرا می شود



### نماینده مردم لاهیجان و سیاهکل: برنج در پایین قرین میزان قیمتی خریداری می شود

سوال جواب: نماینده مردم لاهیجان و سیاهکل در مجلس با پایان اینکه

دولت باید در تامین امنیت غذایی اهتمام ویژه ای داشته باشد، گفت: در

حال حاضر قیمت خرید برنج در پایین میزان است و مبلغ مطالبات

کشاورزان نیز با تأخیر پرداخت می شود.

رسول فرجی میکال نماینده مردم لاهیجان و سیاهکل در مجلس شورای

اسلامی در خصوص تأخیر در مطالبات کشاورزان برنجکار و چای کار،

گفت: یکی از مباحث مهم کشاورزا امنیت غذایی است و هر کشوری از

امنیت غذایی بهتری برخوردار باشد تعامل پین المللی پیشتر نیز دارد.

این نماینده مردم در مجلس شورای اسلامی با اشاره به اینکه بر اساس

تاكیدات مقام معظم رهبری دولت باید در تامین امنیت غذایی اهتمام ویژه

ای داشته باشد و از شاورزان حمایت کن، ادامه داد: در حال حاضر

قیمت خرید برنج در پایین میزان است و مبلغ مطالبات کشاورزان نیز

با تأخیر پرداخت می شود.

وی با تأکید بر اینکه وزیر جهاد کشاورزی در استان گیلان حاضر شده

که قابل تقدیر بوده و قول داد مطالبات از کشاورزان خریداری شود اما

در حال حاضر اتفاقی رخ نداده است، عنوان کرد: محصول میال گذشته و

سال زراعی جاری بر روی مست کشاورزان برنجکار باقی مانده و انگیزه

ای را کشت مجده ندارد.

فرخشی میکال با پایان اینکه هر چند وزیر جهاد کشاورزی قول داده و ما

نماینده کان نیز از تامی ابزارهای نظارتی خود استفاده کرده این مطالبات

برداشت اول چاکاران پرداخت نشده است، گفت: انتظار دارم هر چه سرعی

تر مطالبات کشاورزان چاکار و برنجکار به عنوان کشاورزان تک محصول

پرداخت شود تا در معیشت خود دچار مشکل شوند و یا انگیزه پیشتر به

نولید خود اداء دهنند.

گوشی موبایل؛ همراه بی چون و چرا!

صدایش می زنم انگار نمی شنود و در دنیا دیگری است! دویاره صدایش می زنم، بلندتر میل تکانی بخودش می دهد و همچنان که سر در گوشی دارد یک بعله کج و کوله تحولیم می دهد و دویاره سر در گوشی گم می شود، نگاهش می کنم و می روم بی زندگی ...

شاید این تکه ای از پازل زندگی محمد آدمها باشد، موضوع مهمی که هر روز به نوعی با آن در جالش هستیم: به خودم می گوییم از کی اینطور شده ایم، از کی اینطور شده است؟ چرا گوشی جای همه چیز را در روز مرگی هایمان پر کرده و یک جایگاه مجازی که جای خود والدین را نیز در زندگی می تاصحاب نموده است؟

متأسفانه در همه اینها در دوره همی های دوستانه در اتویوس و در جمع کوچک خالواده، همه گوشی عزیز گردیده و سر در گوشی توجه ای به بیامون خود نداریم!

گوشی موبایل شده دنیا و همسر همه ما آدم ها و شوریختانه آن را به هر چیزی ترجیح می دهیم! گوشی اولویت و همراه بی چون و چرا همه ما شده و این همراهی باعث گردیده حتی همراهی پدر و مادرها هم کمتر به چشم آید و روز به روز کمرنگ تر شود!

در این زمینه حتی نوحه استفاده صحیح گوشی موبایل را به فرزندانم نیامونه ایم و پس از انتظار عملکردی درست را از آنها داریم؛ ذهن و اندیشه آنها را از کودکی در گیر گوشی کرده ایم و بعد با ای لاحظه گری خوش همیشه حق به جانب بوده و گمان نمی کنم زمان هایی که بجهه ها را در فضای مجازی تها می گذاریم، چه آسیب ها و سدمات جبران ناپذیر روحی و تبعات بدی را بر روی آنها خواهد داشت!

کودکان و نوجوانان در هر سنتی نیاز به همراهی و مراقبت همه جانبه و دوستانه دارند، پس با خرد یک گوشی موبایل سعی نکنید آنها را به دینای دیگر بسپارید که در گوشی، گوشی آن صنه هایی که شاید برای سینن آنها مناسب نباشد را رویت نمایند! زیرا در هر سنتی بجهه ها در حال گکو پذیری بوده و این الگوها فضایی در آینده به مراثی پیشتر از حال به آنها ضربه خواهد زد.

گوشی یک ابزار هوشمند کاربردی تلقی می شود، چه استفاده مطلوب از آن، نه آنکه شباهنگ روزمان را به ان اختصاص داده و اطر اینمان را به فراموشی بسپاریم.

### انتقال خون گیلان به تمام گروههای خونی نیاز فوری دارد

ایران: مدیر کل انتقال خون گیلان تاکید کرد: استان در زمان حاضر به تمام گروههای خونی نیاز فوری دارد.

دکتر بابک پاکدل خوش اخلاق اظهار داشت: از افراد و اجد شرایط در تمام گروههای خونی دعوت می شود تا برای شرکت در این کار نویع و سستانه به پایگاههای انتقال خون گیلان مراجعه کنند.

وی با اشاره به فعالیت پایگاههای انتقال خون در رشت، فومن، رودسر، لاهیجان، بندر ایلی، آستانه، تالش و لنگرود اضافه کرد: اتویوس ثابت خونگیری در هنرای بلوار نماز در رشت نیز سیحه آماده خونگیری است.

مدیر کل انتقال خون استان گیلان پیام کرد: شماره تلفن ۳۳۳۲۶۷۰۰-۳۳۳۲۶۰۰-۱۳ در وقت اداری و ۱۳ در طول روز آماده خونگیری به علاوه اندانه خون است.

وی ضمن فدرادی از گیلانیان که تاکنون پاری گر همنوعان خود بودند از آنان خواست تا هم اکنون رای تامین خون های مورد نیاز بیماران استان امداد رسان باشند.

عکس  
افتصاصی سوال جواب

لوستر اکبری

مرکز فروش انواع لوسترها مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی

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

www.LoosterAkbari.com

### هموطن عزیز

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

شماره حساب ۰۰۵۸۵۵۹۳۹۰۱-۰۱-۰۱

شماره حساب ۰۰۰۸۷۲۰۷۲۰۱-۰۱-۰۱

بانک صادرات

تلفن: ۰۳۵۳۶۳۳۲۲



شرح عکس: نان و گنجشک ها

پدیدآورنده: مجید عباس خواه



# سؤال جواب

سال نهم - شماره ۲۳۵۱

## خبر اخبار استان

سنه شنبه ۲۵ مهر ۱۴۰۲ - ۱ ربیع الثانی ۱۴۴۵ - ۱۷ اکتبر ۲۰۲۳

**مدیر کل تامین اجتماعی گیلان عنوان کرد:**  
**مشارکت سازمان تامین اجتماعی در حق**  
**بیمه تکمیلی مستمری بگیران گیلانی با ماهانه**  
**بیش از ۲۳ میلیارد تومان**

سؤال جواب: پیمۀ تکمیلی مستمری بگیران گیلان تامین اجتماعی در قالب فرآورده ای بین کانون عالی آزادی و بیمه آئمه آستان حضرت معتقد گردیده و سازمان تامین اجتماعی صرفاً به متغیر حمایت و کمک به معیشت این قشر، نیز از مبلغ سرانه هر فقر اتفاق نموده است.

کانون منطقی با پیش اینکه در حال حاضر ۱۴۳ هزار نفر منتهی بگیر تحت پوشش تامین اجتماعی گیلان قرار دارند که با احتساب افراد تبعی جمعیتی افزون بر ۳۱۸ هزار نفر را تشکیل می‌دهند اظهار داشت: از این بین بیش از ۲۰ هزار نفر از پوشش پیمۀ تکمیلی پروردگار هستند.

وی با اشاره به اینکه سازمان تامین اجتماعی یک پیمۀ گر پایه بوده و مستقیماً در پیمۀ تکمیلی منتهی ندارد افزود: بهم تکمیلی منتهی بگیران سازمان در قالب فرآورده ای بین کانون عالی آزادی و بیمه آئمه آستان حافظ معتقد گردیده و تامین اجتماعی صرفاً به متغیر حمایت و کمک به معیشت این قشر، ۵۰ درصد مبلغ سرانه ۲۵ هزار تومانی پنهان ۱۰۲۵۰ تومان را تقلیل نموده است.

مدیر کل تامین اجتماعی استان گیلان با تأکید بر اینکه رقم مشارکت سازمان برای مستمری بگیران گیلانی در سالجاري ماهانه بیش از ۲۲ میلیارد تومان است اینسان داشت: این میزان پیانگر پرداخت حدود ۱۴۰ میلیارد بیکار شد.

کانون منطقی افزود: در شش ماهه اول امسال بیش از ۸۲۰ میلیارد تومان نوع تعهدات به جامعه هدف در استان پرداخت گردیده که از این بین ۷۸۵ میلیارد تومان تعهدات پلندمتد شامل نوع منتهی بارزنشستگی، بازماندگان و از کارافتادگان بوده و حدود ۲۸۰ میلیارد تومان مقری بیمه بیکاری و ۷۵ میلار تومان تعهدات کوتاه مدت شامل انواع غرامتها، کمک هزینه ها و پروتز و اروتر و ... بوده است.

۴۰

فرمانده انتظامی شهرستان رشت خبر داد:

### دستگیری ۳ نفر از عاملان درگیری خیابانی در رشت

سؤال جواب: فرمانده انتظامی شهرستان رشت از دستگیری ۳ نفر از عاملان در گیری خیابانی در این شهرستان خبر داد و گفت: در این نزاع یک نفر مجروح و پنج بیمارستان متنقل شد.

سرمهنگ محمود چشمگیر با اینکه اقدامات و رفتارهای ارادل و اپیشاً باعث تشویش اذاهان عمومی و القاء حس نامنی در جامعه می شود به نارضایتی مردم در این خصوص اشاره کرد و اظهار داشت: تحت هیچ شرایطی نایاب اجازه داد این افراد نظم و امنیت جامعه و آسایش و آرامش مردم را بهمند.

وی در ادامه گفت: در پی تماش مردمی با مرکز فریادهای پلیسی مبنی بر درگیری و پر هم زدن نظم و امنیت عمومی توسط چند نفر در یکی از خیابان های اصلی شهر رشت، پلاکاصله ماموران پیگیری بررسی موضوع به محل اعلام اعزام شدند.

فرمانده انتظامی شهرستان رشت با پیش اینکه با حضور پلیس در آدرس مکان مورد نظر و پرسنل های صورت گرفته مشخص شد، ۳ نفر از این برخی اختلافات شخصی با یک نفر درگیر و ضمن تخریب خودروی وی او را جروح کردند. افزود: نهنهان که قصد متوجه شدن را داشتند توسط پلیس نایاب و به مقر انتظامی منتقل شدند.

این مقام انتظامی از تناقض مدل مصادوم به بیمارستان خبر داد و پیش از این در میان اینها اتفاق افتاد که پلیس برای سیر مرافق از طبقه انتظامی شهرستان رشت با پیش اینکه با حضور پلیس در آدرس شرکت مهندسی سازمان فرار گرفت.

فرمانده انتظامی استان گیلان با پیش اینکه در ۱۱ به پلیس اطلاع دهد.

۴۰

**آغاز پرداخت اثار از باغ های استان گیلان**

سؤال جواب: مدیر امور باغبانی جهاد کشاورزی گیلان گفت: فصل پرداخت اثار از باغ های این استان آغاز شده است.

متوجه پارساف، مدیر امور باغبانی سازمان جهاد کشاورزی گیلان از آغاز عمایات پرداخت اثارهای ترش و شربن در باغ های این استان خبر داد.

وی گفت: پیش بینی می شود باغداران گیلانی امسال ۳ هزار و ۶۰۰ تن اثار از ۴۷ میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان پرداخت کنند.

مدیر امور باغبانی جهاد کشاورزی گیلان افزود: پرداخت اثار در این استان تا پایان آیان ماه ادامه دارد.

پارساف، مدیر امور باغبانی سازمان جهاد کشاورزی گیلان از آغاز عمایات پرداخت اثارهای ترش و شربن در باغ های این استان خبر داد.

وی گفت: پیش بینی می شود باغداران گیلانی امسال ۳ هزار و ۶۰۰ تن اثار از ۴۷ میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان پرداخت کنند.

۴۰

**معاون علوم پژوهشی گیلان**

**هر ۲۴ ساعت سه مبتلای جدید سرطان**

**سیتهه در گیلان شناسایی می شود**

ایران: معاون بهداشتی دانشگاه علوم پژوهشی گیلان با پیش اینکه سرطان پستان مهمندین و شایع ترین سرطان ها در استان است، گفت: آنکه از آن است که طور معمول هر سه ساعت می مورد پیماران مبتلا به سرطان پستان در استان شناسایی می شود.

دکتر سید محمود رضوانی اظهار کرد: از این پیش ایوان پایان دارد.

سالانگلی هر سال پیکار غیرالگوی سرطان سینه پیش از تقویت دهنده.

وی عنوان کرد: غیرالگوی سرطان سینه پیش از تقویت دهنده.

جدی گرفته شود و پیش از اینکه که در میان ایستگان درجه یک پیشترین آنها در شهرستان ماسال قرار دارد.

به گفته او شهرستان رویدار به دلیل شرایط آب و هوایی تنها تولید کننده اثار شربن در این استان است.

۴۰

**معاون علوم پژوهشی گیلان**

**هر ۲۴ ساعت سه مبتلای جدید سرطان**

**سیتهه در گیلان شناسایی می شود**

ایران: معاون بهداشتی دانشگاه علوم پژوهشی گیلان با پیش اینکه سرطان های پسری علل غیرقابل تغییر مانند سن بالا، سایقه خانوادگی، سن پانسکی بالا و فاعلیتی پایین، زیسته نژادی و قومی و عوامل قابل اصلاح شامل چاقی، مصرف الکل، مصرف بالای چربی های اشایع شده و موچجه باشد.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پژوهشی و خدمات پیش اینکه درمانی گیلان با اشاره به ارتقا سرطان سینه پیش از اینکه سرطان سینه خطر بروز سرطان پستان است.

وی در ادامه با تشریح برپنامه های آموزشی معاینات شخصی به اینجا ماموگرافی و سونوگرافی توصیه چند می شود.

رضوانی دیراره علل پیش از اینکه سرطان سینه پیش از اینکه سرطان های پسری علل غیرقابل تغییر مانند سن بالا، سایقه خانوادگی، سن پانسکی بالا و فاعلیتی پایین، زیسته نژادی و قومی و عوامل قابل اصلاح شامل چاقی، مصرف الکل، مصرف بالای چربی های اشایع شده و موچجه باشد.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پژوهشی و خدمات پیش اینکه درمانی گیلان با اشاره به ارتقا سرطان سینه پیش از اینکه سرطان سینه خطر بروز سرطان پستان است.

وی در ادامه با تشریح برپنامه های آموزشی معاینات شخصی به اینجا ماموگرافی و سونوگرافی توصیه چند می شود.

با اینکه گفته شد اینکه سرطان سینه پیش از اینکه سرطان سینه خطر بروز سرطان پستان است.

وی در ادامه با تشریح برپنامه های آموزشی معاینات شخصی به اینجا ماموگرافی و سونوگرافی توصیه چند می شود.

با اینکه گفته شد اینکه سرطان سینه پیش از اینکه سرطان سینه خطر بروز سرطان پستان است.

وی در ادامه با تشریح برپنامه های آموزشی معاینات شخصی به اینجا ماموگرافی و سونوگرافی توصیه چند می شود.

با اینکه گفته شد اینکه سرطان سینه پیش از اینکه سرطان سینه خطر بروز سرطان پستان است.

وی در ادامه با تشریح برپنامه های آموزشی معاینات شخصی به اینجا ماموگرافی و سونوگرافی توصیه چند می شود.

با اینکه گفته شد اینکه سرطان سینه پیش از اینکه سرطان سینه خطر بروز سرطان پستان است.

وی در ادامه با تشریح برپنامه های آموزشی معاینات شخصی به اینجا ماموگرافی و سونوگرافی توصیه چند می شود.

با اینکه گفته شد اینکه سرطان سینه پیش از اینکه سرطان سینه خطر بروز سرطان پستان است.

وی در ادامه با تشریح برپنامه های آموزشی معاینات شخصی به اینجا ماموگرافی و سونوگرافی توصیه چند می شود.

با اینکه گفته شد اینکه سرطان سینه پیش از اینکه سرطان سینه خطر بروز سرطان پستان است.

وی در ادامه با تشریح برپنامه های آموزشی معاینات شخصی به اینجا ماموگرافی و سونوگرافی توصیه چند می شود.

با اینکه گفته شد اینکه سرطان سینه پیش از اینکه سرطان سینه خطر بروز سرطان پستان است.

وی در ادامه با تشریح برپنامه های آموزشی معاینات شخصی به اینجا ماموگرافی و سونوگرافی توصیه چند می شود.

با اینکه گفته شد اینکه سرطان سینه پیش از اینکه سرطان سینه خطر بروز سرطان پستان است.

وی در ادامه با تشریح برپنامه های آموزشی معاینات شخصی به اینجا ماموگرافی و سونوگرافی توصیه چند می شود.

با اینکه گفته شد اینکه سرطان سینه پیش از اینکه سرطان سینه خطر بروز سرطان پستان است.

وی در ادامه با تشریح برپنامه های آموزشی معاینات شخصی به اینجا ماموگرافی و سونوگرافی توصیه چند می شود.

با اینکه گفته شد اینکه سرطان سینه پیش از اینکه سرطان سینه خطر بروز سرطان پستان است.

وی در ادامه با تشریح برپنامه های آموزشی معاینات شخصی به اینجا ماموگرافی و سونوگرافی توصیه چند می شود.

با اینکه گفته شد اینکه سرطان سینه پیش از اینکه سرطان سینه خطر بروز سرطان پستان است.

وی در ادامه با تشریح برپنامه های آموزشی معاینات شخصی به اینجا ماموگرافی و سونوگرافی توصیه چند می شود.

با اینکه گفته شد اینکه سرطان سینه پیش از اینکه سرطان سینه خطر بروز سرطان پستان است.

وی در ادامه با تشریح برپنامه های آموزشی معاینات شخصی به اینجا ماموگرافی و سونوگرافی توصیه چند می شود.

با اینکه گفته شد اینکه سرطان سینه پیش از اینکه سرطان سینه خطر بروز سرطان پستان است.

وی در ادامه با تشریح برپنامه های آموزشی معاینات شخصی به اینجا ماموگرافی و سونوگرافی توصیه چند می شود.

با اینکه گفته شد اینکه سرطان سینه پیش از اینکه سرطان سینه خطر بروز سرطان پستان است.

وی در ادامه با تشریح برپنامه های آموزشی معاینات شخصی به اینجا ماموگرافی و سونوگرافی توصیه چند می شود.

با اینکه گفته شد اینکه سرطان سینه پیش از اینکه سرطان سینه خطر بروز سرطان پستان است.

وی در ادامه با تشریح برپنامه های آموزشی معاینات شخصی به اینجا ماموگرافی و سونوگرافی توصیه چند می شود.

با اینکه گفته شد اینکه سرطان سینه پیش از اینکه سرطان سینه خطر بروز سرطان پستان است.

وی در ادامه با تشریح برپنامه های آموزشی معاینات شخصی به اینجا ماموگرافی و سونوگرافی توصیه چند می شود.

با اینکه گفته شد اینکه سرطان سینه پیش از اینکه سرطان سینه خطر بروز سرطان پستان است.

وی در ادامه با تشریح برپنامه های آموزشی معاینات شخصی به اینجا ماموگرافی و سونوگرافی توصیه چند می شود.

&lt;p







# سوال جواب

سال نهم - شماره ۲۳۵۱

## آیا فقر آهن دارد؟

آهن در خون است و از آن جمله می‌توان به احساس خستگی، رنگ پریدگی، سرد و احساس ضعف اشاره کرد.

هچین کمبود آهن و کم خونی می‌تواند از خونریزی دوران قاعدگی ناشی شود و به همین دلیل مرکز کنترل و پیشگیری از امراض آمریکا به دختران نوجوانی که دوره‌های قاعدگی سینکن دارند توصیه می‌کند سالانه آزمایش تشخیص کم خونی را انجام دهند.

به گفته کارشناسان سلامت در حالی که با تست هموگرام (CBC) می‌توان کم خونی را تشخیص داد اما ممکن است با این روش کمبود آهن مشخص شود و به همین دلیل انجام آزمایش خون دیگری که "فرینین" در انسان فرینین پروتئین است که به آمن اضافی بدن پیدا خوده در سورت نیاز آن را آزاد می‌کند.



کارشناسان سلامت به افراد توصیه می‌کنند در صورتی که از خواص کافی برخورد ندارد اما احساس خستگی می‌کنند به مظاوم بررسی کمبود آهن به پزشک مراجعت کنند.

**فقر آهن از شایع ترین کمبودهای مواد معدنی در بدن است و کمبود شدید آهن در نهایت به کم خونی نیز می‌شود. کاهش تعداد گلوبول های قرمز خون را کاهش می‌دهد و همراه با پوستشان داخل مخلوط کن بروزند و به آنها ۳۵ چه سیر خرد یا زنده شده و یک لیزر آب بدون کل ترجیح آب چشمی اضافه کنند از اینکه مواد به خوبی با هم مخلوط شدند**

## ارتباط غذاهای فرآوری شده با اشتها کاذب



کاهش پیدا می‌کند.

به گزارش پوتابندپرس، دکتر "کوین دی هال" از منظمهای ارشد "انتستیتو می دیابت و بیماری‌های گوارشی و کلیه" در آمریکا در این باره می‌گوید: این مطالعه برای اولین بار نشان داد است که مصرف زیاد غذاهای فرآوری شده باعث افزایش اشتها کاذب و اضافه وزن می‌شود.

این مطالعه با جزویات پیشتر به تازگی در مجله تخصصی "متاپولیس سلوی" منتشر شده است.

پژوهشگان تأکید دارند که مصرف غذاهای پیش از حد فرآوری شده، افراد را به پرخور ترغیب کرده و می‌تواند بصری به اشتها کاذب در آنها شود.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که پیشتر از خود رسانی‌های فرآوری شده استفاده می‌کنند میزان کالری گذشتگی بیشتری دارند و هچین بیشتر دچار اضافه وزن می‌شوند.

به گفته منظمهای این فرآوری شده، اشتها کاذب نیز

مصرف غذاهای فرآوری شده، اشتها کاذب نیز

## جدول سودوکو شماره ۲۳۵۱

طراح: سمیرا دلیرش

برای حل جدول سودوکو کافی است ارقام ۱ تا ۹ را طوری در

خانه‌های خالی جدول قرار دهید که در هر سطر، هر ستون و هر نوبت ۹ عدد تکراری نباشد.

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

### جواب دیروز

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

### قابل توجه خوانندگان محترم

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

تلفن: ۳۲۳۱۰۷۳۷ - ۳۲۳۳۶۰۵۰ فکس: ۳۲۳۲۰۳۲۶

## علمی و پژوهشی

سده شنبه ۲۵ مهر ۱۴۰۲ - ۱۷ ربیع‌الثانی - ۲۰۲۳

# سلامتی قلبان را با رژیم سیر و لیموترش تضمین کنید



پاید ۳۰ گرم برق سنا، ۱۰ گرم گل سرخ، ۱۰ گرم گل خمی و ۱۰ گرم نخم گشتنی را با هم ترکیب و یک قاشق غذاخوری از این مخلوط را به همراه می‌توان آب در قوری بزینند و بگذارند به خوبی دم بکشد؛ مثلاً یا به پیوست باید یک لیوان از این دمنوش را قلی از هر وعده غذایی به همراه کمی عسل می‌لیند.

■ معجزه سیر و لیموترش برای مقابله با مشکلات قلبی

افراد دچار این عارضه باید ۶ تا ۷ لیموترش بزرگ را به خوبی بشویند؛ آنها را با چاقوی پلاستیکی برش داده و هسته را جدا کنند و سپس لیموترش‌ها را برداشته و مخلوط کن بروزند و به آنها ۳۵ چه سیر خرد یا زندگی آب را همراه با نعناع، شوید و کل ترجیح آب چشمی اضافه کنند از اینکه مواد به خوبی با هم مخلوط شدند

■ سبزیجات خیار، کاهو، گوجه‌فرنگی، هویج،

صرف میوه‌هایی مانند سیب و سیب،

خاموش و مخلوط را صاف کنند از این عرضیات نیز می‌تواند بروز خون‌بالا،

همراه با روغن زینون بودار و آب لیموترش

تازه ۳۰ دقیقه قبل از غذا می‌لیند.

■ روزن‌هایی مناسب برای بیماران قلبی

بیماران قلبی باید از صرف هر نوع روغن

جامد و مایع صفت خودداری نمایند.

زینون و کجد را جایگزین آنها کنند.

■ عریچانی که با مشکلات قلبی مبارزه

می‌کنند

افراد دچار این عارضه باید هر یک از عرقیات پیدمشک، کیلک، سنتل،

دوچرخه‌سواری ملایم برای بیماران قلبی

از فلفل قرمز به همراه غذا، ایار و رونهای

باشد لبیات ایجاد می‌کند.

■ اقدامات درمانی موثر برای بیماران

عرقیات پیدمشک برای مقابله با مشکلات قلبی

ترخون زندگی را بازیابی می‌کند.

■ عرقیات می‌کند برای بیماران قلبی

اسطوخودوس و بادرنج‌بیوه را به نسبت

ازین با هم ترکیب و روزانه سه استکان از

علاقه‌ای پیوسته بازیابی می‌کند.

■ عرقیات ازین دفعه می‌کند.

■ عرقیات پیدمشک برای بیماران قلبی

ترخون زندگی را بازیابی می‌کند.

■ عرقیات می‌کند برای بیماران قلبی

درینیزی می‌کند.

■ عرقیات می‌کند برای بیماران قلبی

ترکیب جدید محققان

نشان داده است که بیار

قرمز دارای توانایی ایجاد محققان

با کمی دفعه می‌کند.

■ سلطانیت پیدمشک برای بیماران قلبی

ترکیب جدید محققان



