

در روزنامه امروز می خوانید  
دیگر ستد انتخابات گیلان خبر داد:  
**ثبت کمک های نقدی و غیرنقدی داود طلبان انتخابات در سامانه شفافیت**  
صفحه ۲



مدیر عامل آب منطقه‌ای گیلان عنوان کرد:

**کاهش ۴۰ درصدی اورد رو دخانه های گیلان به دلیل کمبود بارش**

صفحه ۲



رئیس دانشگاه علوم پزشکی گیلان:

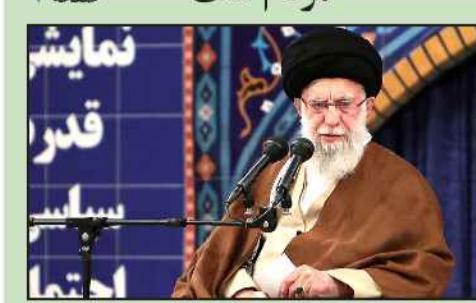
**حفظ و ارتقای سلامت نیازمند تلاش همه جانبه است**

صفحه ۲



روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

حضور در انتخابات تکلیف و حق مودم است صفحه ۳



www.soaljavabdaily.ir

چهارشنبه ۲۷ دی ۱۴۰۲

۱۴۴۵ رجب ۵

۲۰۲۴ ژوئیه ۱۷

سال دهم - شماره ۲۴۱۷

صفحه ۸ ۱۰۰۰۰ تومان

# سوال جواب

استاندار گیلان در گفتگوی زنده شبکه یک سیما:



پادداشت امروز

حسن غیوری

افزایش قیمت ها؛ حباب یا آینه؟!



یک تا صبح تا عصر سه خبر از بازار سکه را شاهد بودیم؛ صبح روزنامه جمهوری اسلامی از افزایش قیمت طلا و حباب ۷ میلیون تومانی سکه خبر داد که احتمالاً از حمله ائتلاف آمریکا و انگلیس به خوشی های یمن در بیرون جنگ غریه ناشی می شود؛ ظهر ریپس بالک مرکزی از افزایش عرضه طلا و سکه به بازار خبر داد و در ادامه گفت: این افزایش عرضه از طریق ضرب سکه های جدید و عرضه سکه های قبلي انجام می شود.

وی در ادامه از تفاوت سکه های جدید گفت و آن هم اینکه بدون تاریخ

ضرب شده و می شود، عصر هم خبر رسید که بازک مرکزی یا عرضه سکه، بازار طلا و سکه را به مریخته و سکه سقوط ۲ میلیونی داشته و احتمال

کاهش پیشتر هم وجود دارد.

اما سوال چرا هر اتفاقی چه در داخل و چه خارج رخ می دهد سکه و دلار

دچار نوسان شدید قیمت می شود و عموماً هم روند صعودی می شود و بعد

منویان امر به مردم حرف تحويل می دهند که حباب است و امروز می بینیم که همین حباب و حباب ها سکه و دلار را به این مرز رسانده اند.

سوال اساسی تر اینکه چرا وقفي سکه و دلار روند صعودی پیش می گیرند باز از تفاضاً پیشتر می شود تا جایی که پیشتر تائب ریس اتحادیه طلا و

و صبح کشور کشور دریا رخید طلا رخید آب شده و سکه بدانه ضرب بازک مرکزی هشدار داده که مردم به هیچ وجه سکه ای که ضرب بازک مرکزی نیست را خرند چرا که این سکه هایا جعلی هستند و طلا نیستند و یا عبار آنها پایان است!

شاید به ظاهر بحث سودجویی واسطه ها و دلالان به میان باشد یا به تعییر

برخی کار مخالفان دولت و دشمنان خارجی باشد اما چرا مردم عادی که

سیاست هم نیستند مدت به این کار می زند و از اینکه می گوییم این مقدار

دلار و سکه خانگی در کشور وجود دارد و اگر مردم آنرا بفروشند اقتصاد

کشور فلان و بهمان می شود و ...

اصلاح چرا ایله سرمادی سلاط خود و اینتی خانه خود را به خط

پیذایند تا دلار و سکه و طلا و جواهر ذخیره کنند؟ اینها قصد ساقط کردن

دولت را تدارک نداشتند اینها ترس از ایندۀ دارند و می خواهند سرمایه خود را

هر طور شده حفظ کنند. هر بار با بالا رفتن قیمت سکه و دلار ارزش بول

ملی سقوط می کند اینها سرمایه خود را باد رفته می بینند! طرف وقتی

شب می خواهد و صبح بیار می شود و می بینند بیان اینها ریالی خرج

کرده باشد بولش آب رفته، طبیعی است که به سمت سکه و دلار برود، نه

برای زر الدوزی بلکه برای تغیر تر شدن بیشتر! در این گیر و دار و در این

سیز صعودی چنان از نفس عوامل خارجی و باقی از داخلی می توان نشانه

پیماری سخت یک اقتصاد بیمار را به روشنی مشاهده نمود.

و آخر سخن اینکه آنچه که مسئولیت از این افزایش قیمت آنی به عنوان

حباب تحويل مردم می دهند شاید برای آنها حباب باشد اما برای مردم آینه

ای است که فلکات شان به بهترین شکل در آن انعکاس یافته و به وضوح

می توانند خود را بینند!

## ۳۴ درصد جان باختگان تصادفات گیلان را کب یا ترک نشین موتورسیکلت هستند

سوال جواب: رئیس پلیس راه استان گیلان گفت: ۳۴ درصد جان باختگان ناشی از تصادفات راننگی در محورهای بروون شهری گیلان، راک یا ترک نشین موتورسیکلت هستند.

سرهنگ جاور صفاری با اشاره به اینکه استان گیلان در زمینه

جان باختگان موتورسوار مناسبانه در رتبه های بالای کشور قرار دارد

اظهاره اش: پیشترین کسانی که در اینگونه سوانح دچار آسیب و صدمه

می شوند نیز جوانان هستند.

وی در ادامه گفت: بررسی های آماری و تجزیه و تحلیل تصادفات ۹

ماه گذشته در گیلان حاکی از این واقعیت است که مناسفانه ۳۴ درصد از

مجموع جان باختگان و ۲۵ درصد از مجموع بجروحان تصادفات بروون

شهری است راک یا ترک نشین موتورسیکلت هستند.

رئیس پلیس راه استان گیلان با تأکید بر ضرور استفاده از

کلاه ایمنی برای راک و ترک نشین موتورسیکلت ها، بیان داشت: درصد

بالایی از میزان مرگ و میر و آسیب های جدی به ناحیه سر موتورسوار

و ترک نشین ها به دلیل ندانش کلاه ایمنی است.



شیخ عکس: برای جاده های بیلاقی رانکوه

پدید آورنده: عابدی



تلفن های چلپو  
دفتر روزنامه  
۳۲۳۱۰۷۷۷ - ۳۲۳۳۶۰۵۰  
فکس: ۳۲۳۲۰۳۲۶

اهدای خون سالم  
اهدای زندگی است



مدیرمسئول و صاحب امتیاز: کریم خورسندی مژده

# لوستر اکبری

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

آدرس نمایشگاه: رشت- اول خیابان شریعتی - تلفن: ۰۳۳۲۰۲۱۰ - ۰۳۳۲۲۷۰۵۰

www.LoosterAkbari.com









## پروازهای هفتگی فرودگاه رامسر افزایش یافت

ایران: مدیر فرودگاه رامسر از برقراری نخستین پرواز مسیر رفت و برگشت رامسر-مشهد در این شهر گردشگر پذیر غرب مازندران خبر داد. به نقل از روابط عمومی فرودگاه رامسر، سید جواد شفیعی افزود: این پرواز برای نخستین بار با هوایپایی پوینیگ ۷۷۷ متعلق به شرکت هوایپایی وارش امروز برقرار شد.

وی اظهار کرد: طبق برنامه این هفتگی در روزهای دو شنبه ۱۲:۰۰ ساعت ۹ و ۱۵ دقیقه از مشهد پرواز کرده و حوالی ساعت ۱۲ همان روز در فرودگاه رامسر به شنبه و پس از ۳۰ دقیقه توقف دوباره این فرودگاه را به مقصد مشهد مقدس ترک می‌کند.

مدیر فرودگاه شهداهی رامسر گفت: امروز این هواپیما با ۱۲۷ سرنشیس از مشهد در زمان پر نامه پرواز شده در فرودگاه رامسر شست و با ۱۲۱ سال این شهر را به مقصد مشهد ترک کرد و خوشبختانه مسافران در آیینه مورد استقبال شهر وندان پویی و سوسولان قرار گرفتند.

وی با اشاره به اینکه در زمان حاضر هوایپایی متعلق به شرکت هوایپایی آسمان هم با این فرودگاه همکاری دارد افزود: هم اکنون در فرودگاه رامسر هفتگی پرواز در مسیرهای شیراز، اصفهان، تهران و مشهد برقرار است.

فرودگاه شهرستان گردشگری‌بزیر ۸۰ هزار نفری رامسر با قدمی پیش از ۵۰ سال کی از زیارتین فرودگاه‌های شمال کشور است که در شل غممالی شهر و در حاشیه دریا خریر قرار دارد و طبق استاد موجود ساخت آن به سال ۱۳۴۲ باز می‌گردد.

مازندران در شهرهای ساری و شهداهی رامسر به عنوان مرز هواپیمایی خارجی امکان پرورانه ایجاد شده است که کشورهای مختلف را درآورد. پیش از ۶۰۰ هزار پرواز سالانه در فرودگاه‌های مازندران انجام و پیش از ۶ مسافر از طریق حمل و نقل هواپی در سراسر کشور جابجا می‌شوند.

## ۱۰► مالک ۸۰ درصد بندهای تاریخی ثبتی مازندران اشخاص و ادارات هستند

ایران: سپریست معاون میراث فرهنگی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی مازندران گفت: مالکت ۸۰ درصد بندهای تاریخی ثبتی ایمان در اختیار اشخاص و ادارات و نهادهای غیر میراثی است.

محسن باستانی مجاوری افزود: از ۲ هزار و ۸۰۰ بنای تاریخی موجود در مازندران حدود ۸۰۰ بنا در فهرست آثار ملی ثبت شده اند.

وی ادامه داد: ثبت یک اثر و بنا در فهرست آثار ملی به این معنا است که این در فهرست آثار تاریخی که قابلیت دریافت اعتبار برای مرمت و نگهداری از ارزش املاک ایجاد شده است.

دستی را دارد.

به گفته سپریست معاون میراث فرهنگی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی مازندران با وجود اینکه این بندهای تاریخی بخش عمده ای از بندهای در حوزه این اداره نیست انجام هرگونه اقدام برای مرمت و حفظ بنا منوط به اجزاء مالک آن چه شخص چه اداره مربوطه است.

وی ادامه داد: وضعیت مالکت این بنای به نوعی پاکشنه آشیل در اجرای طرح های مرمت و بازسازی به شماره رود و این اداره کل در انجام وظیفه مقوله در این حوزه تخصصی با چالش مواجه است.

باستانی توضیح داد: مابقی بنایها و آثار ایجاد شده اند. پس از اینکه در فهرست این نثار اثراحتی قلمداد می شوند و با توجه به اینکه در فهرست این نوع آثار قرار ندارند از اعتبار ملی برخوردار نیستند. لیکن نهادهای این اثراحتی از اینکه این اداره نیست انجام هرگونه اقدام برای مرمت و حفظ بنا منوط به اینکه مالک آن چه شخص چه اداره مربوطه است.

وی ادامه داد: وضعیت مالکت این بنای به نوعی پاکشنه آشیل در

مشکلات مردم میاندورود عنوان کرد: همسو با اجرای این طرح، مصوب شد که زمین لازم برای احداث شدتا طرف یکماه اینده نسبت به عقد قرارداد مردم با راه و فضای آموزشی در محوطه طرح ۴۶۸ واحدی نهضت ملی، هم‌مان مسکن میاندورود در اختیار آموزش و پروش فضای ایجاد شده از طرح احداث ۴۶۸ هکتار اینکه می‌شود.

مشکلات مردم حسینی پور در نزد همین سفر شهرستانی خود پیمانکار قبیلی، ادامه این طرح به اداره کل راه و شهرسازی حسینی پور، تصریح کرد: میاندورود میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام نهضت ملی مسکن این شهرستان پیمانکار جدید و اگذار شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام از طرح احداث ۴۶۸ هکتار ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مدیرعامل سازمان دریانوردی:

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمینه امداد و بهزیستی ایجاد شد و اکنون در سه نوبت کاری، مشفوق انجام ایجاد شده اند.

مشکلات مردم میان دورود عنوان نیز از طبق میانکار جدید شدکلات سکون مددجویان زیر تا نسبت به احداث فضای شهروسان نیز در جلسات شورای شهرسازی این طرح نیز باید تا پوشش کمین

# سوال جواب

سال دهم - شماره ۲۴۱۷

## علمی و پژوهشی

چهارشنبه ۲۷ دی ۱۴۰۲ - ۱۷ رجب ۱۴۴۵ - ۰۲۰۲۴

# خواص پسته در پیشگیری از دیابت و سلامت چشمها

کمک می‌نماید در نتیجه سیستم ایمنی عملکرد مناسبی خواهد داشت. پسته همچنین حاوی ویتامین‌های E و A است. هر دو این ویتامین‌ها دارای خواص کنترل آنسپ و صدهم به بدن هستند. خوردن پسته قبل و بعد از غرفت به بهبود پیشگیری از دیابت.

در بیماری دیابت، قند پیوندی با پروتئین تشكیل می‌دهد که برای بدن غیرقابل استفاده می‌شود. این فرایند کلیکاپسین نام دارد. اثبات شده است که آنتی اکسیدان‌های موجود در پسته برای کاهش نرخ گلیکاپسین مفید هستند. از این رو این مغز برای کنترل دیابت مفید است.



کم چرب به افزودن چربی‌های خوب مورد نیاز

چربی‌های موноآشایع شده موجود در پسته موجب اضافه وزن نمی‌شوند. همچنین فیبر موجود در پسته به خروج مواد سمی از بدن کمک می‌کند. از سوی دیگر فibreها وجود آنتی اکسیدان‌ها در پسته به موجب طولانی شدن احساس سبزی شده و در نتیجه پرخوری کاهش می‌یابد.

■ کنترل و مدیریت وزن  
پسته میزان بالا کلسترول بد LDL در بدن می‌تواند منجر به انسداد شریان‌های شود که در بلند مدت ممکن است منجر به حمله قلبی شوند. پسته حاوی چربی‌های موно اشایع نشده است که برای کاهش کلسترول بد می‌تواند کمک کند. از سوی دیگر پسته به رژیم غذایی مناسب هستند. افزودن پسته به رژیم غذایی

به گفته محققان، پسته سیار برای سلامت مفید است و قواید متعددی برای سلامت دارد. در مجموع مزیجات آبیلی از قبیل پسته حاوی فیبر بوده و به حفظ سلامت روده‌ها کمک می‌کنند. پسته هم برای کردن عملکرد روده‌ها مرتبط است. آنها منبع سرشار از فیبر هستند که عملکرد روده‌ها را تسهیل می‌کنند. از سوی دیگر پسته سرشار از پروتئین‌ها و آنتی اکسیدان‌ها است. در ادامه به برخی قواید پسته برای سلامت شاره‌های شو.

### سلامت چشم

پسته تهی مغزی است که حاوی کورونوپلید است. کورونوپلید هاستول کاهش خطرات بیماری‌های مرتبط با چشم‌ها هستند. پسته حاوی کورونوپلیدهای مشابهی است که در شبکه چشم و عصب چشم یافت می‌شود. این ماده به کاهش احتمال ابلنا به آب مواردی می‌تواند منجر به انسداد شریان‌های شود که در بلند مدت ممکن است منجر به حمله قلبی شوند. همراه با چربی‌های جذب آسانتر در بدن توصیه می‌کنند که البته این چربی‌ها مناسب در بدن در مقایسه با انساع بیماری‌های میکروبی

## مویز؛ تصفیه کننده ریه و رفع کننده یبوست

اداره کردن، سیار مفید است. پسته نویز نوع میز، نوع پوکوشت کم دانه

که اختلال بدن مانند سودا و بلغم غلیظ شده است، استفاده شود.

مویز قابلیت روان کنندگی شکم را نیز دارد و تحت عنوان تخصصی ملین طبع از آن، نوع خشک و کم گوشت آن است.

اگر مویز را با اینسوون که یک چربی‌گاهی گرم مزاج و غیره برای گرم کردن بدن به ویده مفاصل است، پخته و مخلوط کنیم و آن را پسا نوش بادم بخوریم، برای رفع سرفه سرد و بلغم موثر خواهد بود.

طیبیعت داروهای مناسب، ملین طبع است و اگر در سرمه که انگور آن را خیسانده و ناشتا بخورند، برای تحول ورم طحال نیز مفید است.

اسنادهای از مویز برگ فله از نوع انگور آن است. طبق نظر حکمای طب سنتی، مویز از نظر طبیعت پرسنی این که از چه نوع انگور و در چه مرحله ای تهیه شده باشد، اندکی از عمدیگر تنها می‌باشد.

مویزی که از انگور سفید به دست آمده باشد، دارای گرمی کمتری نسبت به مویزی از نویز که از انگور دارد و به جای آن دانه فلفل جای داده و مصرف شود، برای رفع سردی نیز است که از سوء مزاج‌های این عضو بدن است. همچنین سینک مانند اعدها در موافع



نیمه خشک است که در کتب متون روان به عنوان "زیب" یاد و خواص زیادی نیز برای آن تعریف شده است. این خشک می‌تواند به عنوان یک شکم را کنار می‌گذارد و با رادیولوژی کنترل کرد.

در بعضی از موارد عضو آسیب دیده و دچار عارضه علائم از خودش نشان می‌دهد که همراه با پیشتر موقوع یک فوریت پیشگیر محسوب می‌شود که با کمک متخصص می‌توان استخوان را کنار هم قرار داد و با رادیولوژی کنترل کرد.

درمان شکستگی پا با طب مستقیم درباره سایده شدن یا فاصله می‌شود. گاهی تغیر رنگ در آن ناجیه به صورت قرمزی یا کبودی ظاهر می‌شود.

وی تصادف، برخورد با اجسام سخت، حتی پوکی استخوان اتفاق بیندند و الواعش شکستگی باز و سنه وجود دارد. عموماً شکستگی باز برای بینایی و پوکی استخوان را در حال رشد و ویتابیم دارند. همچنین کوکان در اثر شکستگی بسته هیچ پارگی و زخمی در آن ناجیه ایجاد نخواهد شد.

وی در ادامه از مویز دارد: شکستگی استخوان در پیشتر و بتوشند.

عظامی در ادامه گفت: خوردن کله جوش پیشنهاد می‌شود، در حالی که مصرف سویق گندم قرار داد و با شیر همراه شیره انگور، خرما مقدار خواهد بود. مالیدن زرد چوجویه با این نوع معرفه می‌تواند موثر باشد و خود را پس خواهد کرد.

همچنان در حال رشد و ویتابیم دی ۳ استفاده کنند. برای این افراد همچنین پودر سنجاق هم می‌تواند به عنوان اصلاح اندک شده باشد.

مویز پوکی می‌گیرد که بهتر است افرادی که مشکلات صورت می‌توانند از مصرف مواد صورت دارند.

شکستگی باز می‌تواند آن تا پیش از آن بسته باشد. اگر شکستگی باز باز و سنه شدی بینایی پیشتر است.

چاقی هایی که مشا ژنیکی دارند، خیلی کم هستند.

عوامل ارثی رفتارهای تغذیه‌ای را تغییر می‌دهند، در افرادی که میزان ترشح انسولین خون بالاست، این اشخاص اغلب پس از مصرف و عده‌های غذایی احسان گرسنگی می‌کنند بنابراین در خانواده‌هایی که دیابت نوع ۲ دارند می‌شود بدلیل به دست افرادی که آنها از آن در معرض تحریب قرار دارند.

چاقی هایی که آنها از آن در معرض تحریب قرار دارند، می‌توانند کوکان نوجه صحیح

کلیوی مم در صورت رعایت نکردن پهنشات دهان و دندان نوجوان آنها را در خود حل می‌کنند.

این عضو پیش علمی داشتکانه دندان‌پزشکی دندان‌های خود را از میان بینایی می‌گذارند.

چاقی هایی که آنها از آن در معرض تحریب قرار دارند، می‌توانند کوکان نوجه صحیح

کلیوی مم در صورت رعایت نکردن پهنشات دهان و دندان نوجوان آنها را در خود حل می‌کنند.

این عضو پیش علمی داشتکانه دندان‌پزشکی دندان‌های خود را از میان بینایی می‌گذارند.

چاقی هایی که آنها از آن در معرض تحریب قرار دارند، می‌توانند کوکان نوجه صحیح

کلیوی مم در صورت رعایت نکردن پهنشات دهان و دندان نوجوان آنها را در خود حل می‌کنند.

این عضو پیش علمی داشتکانه دندان‌پزشکی دندان‌های خود را از میان بینایی می‌گذارند.

چاقی هایی که آنها از آن در معرض تحریب قرار دارند، می‌توانند کوکان نوجه صحیح

کلیوی مم در صورت رعایت نکردن پهنشات دهان و دندان نوجوان آنها را در خود حل می‌کنند.

این عضو پیش علمی داشتکانه دندان‌پزشکی دندان‌های خود را از میان بینایی می‌گذارند.

چاقی هایی که آنها از آن در معرض تحریب قرار دارند، می‌توانند کوکان نوجه صحیح

کلیوی مم در صورت رعایت نکردن پهنشات دهان و دندان نوجوان آنها را در خود حل می‌کنند.

این عضو پیش علمی داشتکانه دندان‌پزشکی دندان‌های خود را از میان بینایی می‌گذارند.

چاقی هایی که آنها از آن در معرض تحریب قرار دارند، می‌توانند کوکان نوجه صحیح

کلیوی مم در صورت رعایت نکردن پهنشات دهان و دندان نوجوان آنها را در خود حل می‌کنند.

این عضو پیش علمی داشتکانه دندان‌پزشکی دندان‌های خود را از میان بینایی می‌گذارند.

چاقی هایی که آنها از آن در معرض تحریب قرار دارند، می‌توانند کوکان نوجه صحیح

کلیوی مم در صورت رعایت نکردن پهنشات دهان و دندان نوجوان آنها را در خود حل می‌کنند.

این عضو پیش علمی داشتکانه دندان‌پزشکی دندان‌های خود را از میان بینایی می‌گذارند.

چاقی هایی که آنها از آن در معرض تحریب قرار دارند، می‌توانند کوکان نوجه صحیح

کلیوی مم در صورت رعایت نکردن پهنشات دهان و دندان نوجوان آنها را در خود حل می‌کنند.

این عضو پیش علمی داشتکانه دندان‌پزشکی دندان‌های خود را از میان بینایی می‌گذارند.

چاقی هایی که آنها از آن در معرض تحریب قرار دارند، می‌توانند کوکان نوجه صحیح

کلیوی مم در صورت رعایت نکردن پهنشات دهان و دندان نوجوان آنها را در خود حل می‌کنند.

این عضو پیش علمی داشتکانه دندان‌پزشکی دندان‌های خود را از میان بینایی می‌گذارند.

چاقی هایی که آنها از آن در معرض تحریب قرار دارند، می‌توانند کوکان نوجه صحیح

کلیوی مم در صورت رعایت نکردن پهنشات دهان و دندان نوجوان آنها را در خود حل می‌کنند.

این عضو پیش علمی داشتکانه دندان‌پزشکی دندان‌های خود را از میان بینایی می‌گذارند.

چاقی هایی که آنها از آن در معرض تحریب قرار دارند، می‌توانند کوکان نوجه صحیح

کلیوی مم در صورت رعایت نکردن پهنشات دهان و دندان نوجوان آنها را در خود حل می‌کنند.

این عضو پیش علمی داشتکانه دندان‌پزشکی دندان‌های خود را از میان بینایی می‌گذارند.

چاقی هایی که آنها از آن در معرض تحریب قرار دارند، می‌توانند کوکان نوجه صحیح

کلیوی مم در صورت رعایت نکردن پهنشات دهان و دندان نوجوان آنها را در خود حل می‌کنند.

این عضو پیش علمی داشتکانه دندان‌پزشکی دندان‌های خود را از میان بینایی می‌گذارند.

چاقی هایی که آنها از آن در معرض تحریب قرار دارند، می‌توانند کوکان نوجه صحیح

کلیوی مم در صورت رعایت نکردن پهنشات دهان و دندان نوجوان آنها را در خود حل می‌کنند.

این عضو پیش علمی داشتکانه دندان‌پزشکی دندان‌های خود را از میان بینایی می‌گذارند.

چاقی هایی که آنها از آن در معرض تحریب قرار دارند، می‌توانند کوکان نوجه صحیح

کلیوی مم در صورت رعایت نکردن پهنشات دهان و دندان نوجوان آنها را در خود حل می‌کنند.

این عضو پیش علمی داشتکانه دندان‌پزشکی دندان‌های خود را از میان بینایی می‌گذارند.

چاقی هایی که آنها از آن در معرض تحریب قرار دارند، می‌توانند کوکان نوجه صحیح

کلیوی مم در صورت رعایت نکردن پهنشات دهان و دندان نوجوان آنها را در خود حل می‌کنند.

این عضو پیش علمی داشتکانه دندان‌پزشکی دندان‌های خود را از میان بینایی می‌گذارند.

چاقی هایی که آنها از آن در معرض تحریب قرار دارند، می‌توانند کوکان نوجه صحیح

کلیوی مم در صورت رعایت نکردن په



