

در روزنامه امروز می خوانید

مدیرکل بنیاد مسکن کیلان:

**شاخص قیمه و بازنگری طرح هادی در استان به ۹۸/۳ درصد رسید**

صفحه ۲



فرمانده سپاه قدس کیلان:

**فضای عمومی استان به قلاش بیشتر در حوزه روشنگری نیاز دارد**

صفحه ۲



فرماندار شهرستان رشت:

**انتخابات رشت الکترونیکی برگزار می شود**

صفحه ۲



در گفتگوی مدیران عامل منطقه آزاد ازولی و لوتوس روسیه بررسی شد:

**فرآیند تأسیس اتحادیه مناطق آزاد کشورهای عضو کریدور شمال جنوب**

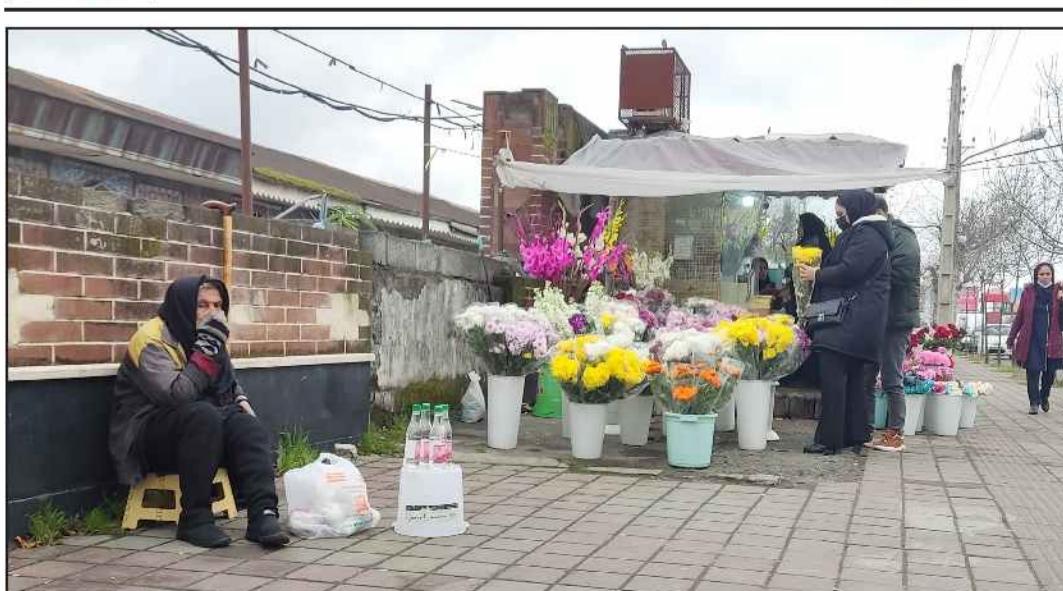


روندهای حقوقی و دیپلماتیک تنظیم و تصویب توافقنامه های دولت های زینفع در این گذرهای نهاد بین المللی اتحادیه از ظرفیت های دیرخانه عضو کریدور شمال جنوب: بهره برداری از شوراعالی برای هم افزایی و بهره برداری از حد اکثری از ظرفیت ها و مزیت های موجود در کریدور شمال جنوب به عنوان فرست های همکاری های چند جانبه میان کشورهای عضو را ایام گذرنده کردند.

■ شرح عکس: پیژن گلاب فروش - چند ورودی درب اصلی تازه اپاد

پدید آورته: مجید عباس خواه

عنده  
افتصاص



روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

تحت هیچ شرایطی یارانه نقدی  
حذف نمی شود صفحه ۲

www.soaljavabdaily.ir

- شنبه ۳۰ دی ۱۴۰۲
- رجب ۸ ۱۴۴۵
- ۲۰ ۲۰ ۰۷ ۰۶ ۰۵ ۰۴
- سال دهم - شماره ۲۴۱۸
- صفحه ۸ ۱۰۰۰۰ تومان

# سوال جواب

استاندار کیلان خطاب به فرمانداران و مدیران دستگاه های اجرایی:

## پروژه های کامل و بدون نقص در دهه فجر بهره برداری شود

صفحه ۲

اقتصاد گردشگری استان گیلان تقویت می شود



### حرف امروز

#### شهرت و ظرفیت



بسیاری از فوتبالیست ها و وزرگاران مطرح جهان که صاحب ثروت و شهرت شده اند سوای از پرداختن به رفاقت، کدار و اخلاق نیک در کارها و فعالیت های انساندوستانه و خیرخواهان نیز حضوری فعال دارند که این

موارد می تواند برای روزگاران و فوتبالیست های کشورمان الگو باشد: رفشارهای که شاید برای مدنها به عنوان الگو و با نمادی ماندگار در دنیا از آنها یاد شود.

در این یادداشت برای اینکه اذاهان عمومی را به مخاطره نیاندازیم به رفشارهای خوب و بد روزگاران داخلی نامی نمی پردازیم اما ذکر خاطره ای از یکی از بهترین دروازه بانان فوتبال جهان و دروازه بان اسبق تیم ملی اسپانیا که سالها در تیم فوتبال رئال مادرید صاحب رکوردهای عجیب و غریبی شد را برایتان نقل می کنیم.

وی در دوران اوج دروازه بانی اش کاری کرد که قلب همه انسان های عاطفی را لرزاند: ماجرا از این قرار است که ایگر کاسیاس همراه خانواده اش برای خوردن غذای رستوران رفته بود که در آنجا با یک نوجوان ۱۳ ساله که دچار نقص عضو بوده رویرو می شود.

پسرک انتیمی به محض دیدن دروازه بان افسانه ای اسپانیا به سراغ او می رود و می کوید: آقای کاسیاس در روز بازی با تیم ملی پرتفاگ تو به این خاطر موفق شدی پنالتی های آنها را پیگیری که من و بقیه دوستانم در مدرسه ( پجه های استنتای ) برایت دعا کردیم.

کاسیاس که به سختی جلوی اشکش را گرفته بود از پسرک تشكیر می کند و نام و ادرس مدرسه را از او می گیرد و فردای همان روز و حوالی ظهر نگهبان مدرسه و شادی زائد الوصف پجه ها می گوید: من آمده ام تا پنالتی بگیرم، شخص از شما تشکر کنم.

پچه های مدرسه که از خوشحالی سر از پانی شناختند اطراف او حلقه می زندند و با او عکس یادگاری از اندانزند و ازوی امضاء می گیرند... که ناگهان یکی از پجه ها او می گوید آقای کاسیاس تو می توانی پنالتی مرا هم بگیری؟

ایگر نیز بلاقاضله از داخل مشیش لباس های تمرين را آورده و بر تن می کنند و همراه پجه ها به زمین چمن مدرسه می شوند و با هماهنگی مستولان مدرسه به پجه ها این فرست را می دهد که هر کدام به او یک پنالتی بزند.

کاسیاس ۲ ساعت و نیم در آن مدرسه می ماند تا تک تک پجه های بیمار آن مدرسه به او پنالتی بزند...

آخر شهربستی می خواهد: ما به دنیا نیامده ایم تا ثروت جمع کنیم، آمده ایم تا بیخشیم، آمده ایم تا عشق را ایمان را و دوستی را به دیگران قسمت کنیم.

صادق عزیزی

### یادداشت امروز

وحید حاج سعیدی

تولید گوشت مصنوعی در مواجهه با حباب قیمت گوشت!



این روزها اوضاع دامبروری و دامداری در کشورمان بخوبی شده و تنشیهای قبیعه گوشت و فراوردهای دامی در حال می باشد که نهایت است: این ایام رئیس شورای تامین کنندگان دام زنده کشور هم از جباب ۲۰ هزار تومانی در قیمت گوشت قرمز خبر داد اما هم‌مان رئیس سازمان حمامت صرف کنندگان و تولیدکنندگان این تحمل را اشیاء خواند و ادعائی داشت حبایی و وجود نداد!

باز خدا خیر بدهد که یک مسئول در این مملکت افزایش قیمت را غیر حبابی دانست: هر چند برای ما که پرای ۲۰ میلیونی را با ۲۸۰ تومان حباب می خریم، حباب شما تغییر نماید! هزار تومانی یا افزایش قیمت پیست هزار تومانی چنان تغییر ندارد!

حقیقت امر اینکه گوشت خواراکی تولید کنند و در این مسیر بمقابل هایی نیز دست پیدا کرده اند. آنها دو مشکل اساسی در این مسیر وجود دارند، یکی اندازه قطعات تولید شده است که معادل ۸ در ۴۰ متر مربع است و آنها مجبورند این تکه های کوچک را مرتبه ای از کثرو شوک تحریک کنند تا با واندن قطعات بزرگ تولید کنند و دیگر اینکه گوشت ها بی رنگ، بی مزه و فاقد بافت می باشند!

(روزنامه جام جم) اینجاست که اخلاقی بین داشتمدن عملی با داشتمدن محض مشخص می شود، اینکه داشتمدن پشت کامپیوتر و میکروسکوپ بشنید و فرت و فرت، نظریه و فرضیه و تئوری صادر کنند که هم‌گفتار می شود: اینجا مصائب و فروشنه دارند از اینجا شروع می بخورد. دست این داشتمدان گوشت پرور درد نکند. حقوقی که می گیرید، حل لاثان باشد.

البته عده ای به سایر و اندازه این گوشت ها ایجاد گرفته اند که اصل جای نگرانی نیست. اولاً از قدمی گفته اند «هر چیز بزرگتر، درد پیشتر» این گوشت ها اول ما آخر باید در معاد خرد شوند، حالا و سانت کوچکتر با بزرگتر تغییر تأثیر ندارد. از آن شما عزیزان هلندی این گوشت ها صادر فرمایید، اینجا ما فضای و فروشنه دارند تا در حد تیم می کنند که با الکترونیک گوشت برات تولید می کنند! همین هوا! اصلاً شما همان قطعات کوچک را صادر کنید، هم هزینه تشریش (حمل با کشتن) و دموزار (هزینه معلمی کشتن در نذر) اکنون می شود و هم هزینه پیمه و ثبت سفارش: خلاص زیاد خودتان خسته نکند، گوشت از شما، شوک از!

در مورد بی رنگ بودن گوشت ها هم هیچ غصه نخورید. ما اینجا همه چیز را نگز کردیم و به جای جنس اصلی به خلق الله قالب می کنیم: گوشت که جای خود دارد! چاره اش یک نموره کاکل خرس است که اگر جواب نمی و فراموشی هم که شده گوشت را نگز می کنیم! از نظر مزه و طعم هم که هیچ نگرانی نیست. راهکار یک بوته پیاز و یک پیاله دنیه است. پس چلوکباب کوپیده هایی بر پایه پیاز تولید می شوند که برای خواهد شد. کتاب کوپیده هایی بر پایه پیاز داخل مغل، کمی هم گوشت که جای خود دارد! چاره ای از روی سیخ به داخل مغل، کمی هم غیر بیناید باشد، چنان مهم نیست! فقط باید پیاز را بغل کنند تا اینجا منوجه اسنجاق کباب و نیفاند پیاز از روی سیخ به داخل مغل، کمی هم گوشت بیناید باشد، چنان مهم نیست! غیر بیناید باشد، چنان مهم نیست! فقط باید پیاز را بغل کنند تا اینجا منوجه کباب بپزند! به همین سادگی و خوشمزگی!

### دستور العمل تبلیغات نامزدهای انتخابات مجلس ابلاغ شد

سوال جواب: مخفیگویی ستد انتخابات از ابلاغ دستورالعمل تبلیغات نامزدهای انتخابات وزارت کشور به استانداری های انتخابی از سوی

به گزارش روابط عمومی استانداری گیلان: جواب شفیعی ثابت در تشریح این تبلیغات نامزدهای انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی از سوی هیات اجرایی مرکزی مصوب و از طریق ستد انتخابات وزارت کشور به استانداری های ابلاغ شد.

وی با اینکه اداره کل سیاسی انتخابات استانداری گیلان ابلاغیه مذکور را به فرمانداری ها، بخشنودی ها و دستگاه های اجرایی و نظارتی مرتبط جهت ایجاد بخانه ارسال نموده، گفت: دستورالعمل تبلیغات نامزدهای انتخابات در ۴ فصل توسط ستد انتخابات کشور تدوین و در میان اجرایی مرکزی مصوب شده است.

دیر و سختگویی ستد انتخابات استان گیلان استان به ۳ قانون اعم از قانون انتخابات مجلس مصوب مرداد ۱۴۰۲، آنین نامه اجرایی قانون انتخابات مجلس مصوب شهریور ۱۴۰۰ و نیز قانون شفیعی ثابت: و نظارت بر انتخابات های انتخاباتی در انتخابات مجلس شورای اسلامی از سوی دادگستری و اداره کل سیاسی انتخابات دوازدهمین دوره مجلس شورای اسلامی نامه ایجاد بخانه ارسال نمایند.

شفیعی ثابت تصریح کرد: از نامزدهای انتخابات، اصحاب رسانه و دستگاه های مرتبط مجموع شهیدواری ها، دهیاری ها، صدا و سیما، فرهنگ و ارشاد اسلامی، نیروی انتظامی و رسانی محترم دادگستری و دادستان های تقاضا می شود برای تکالیف مقادیر این تبلیغات نامناید.

گفتنی است دوازدهمین دوره انتخابات مجلس شورای اسلامی از ششمین دوره انتخابات مجلس خبرگان رهبری روز ۱۱ اسفند امسال برگزار می شود.

# سؤال جواب

سال دهم - شماره ۲۴۱۸

## خبر استان

شنبه ۳۰ دی ۱۴۰۲ - ۲۰ رجب ۱۴۴۵ - ۲۰ ژانویه ۲۰۲۴

### انتخابات رشت الکترونیکی برگزار می شود



سؤال جواب: فرماندار رشت از برگزاری انتخابات تمام الکترونیکی در ۵۹۰ شعبه ای اخیر رای این شهرستان خبر داد.

مهندسان کیا مشاوری در نتیجه سنتاد آمیخت سپرست فرمانداری خمام برگزار شد، اظهار کرد: هدف از انتخابات اعتمادی نظام با تحقق مردم سالاری دینی است لذا آینده کشور رانیز تضمین می کند.

وی از برگزاری انتخابات تمام الکترونیکی در ۵۹۰ شعبه ای اخیر رای داد و افزود: پیش از انتخابات شامل شناسایی و افراد مخصوص و اهل فن، به کار گیری نرم افزارها و سنتگاههای لازم باید فراهم شو.

فرماندار رشت از انتخابات اعتمادی نظام با شرکه و در اینست که با حضور حسن آمده است، ادامه داد: تمام الکترونیکی شدن انتخابات در ۵۸ شعبه آخوندی تضمین می کند.

عاصوری را تاکید کرد: انتخابات پیش رو زیر ساخت و نیروی انسانی بسیار باز اینست امداد و امداد: ما اگر برای همه موضوعات نظم داشته باشیم قطعاً مشکلی وجود نداشتم.

فرماندار شهربستان رشت از برگزاری انتخابات در چهارمین راشان باز از مردم سالاری دیدی داشت و اضافه کرد: مردم اتفاقی را شهربستان رشت در همه عرصه ها همواره پای نظام و انقلاب را شهربستان رشت در همان اینست ایجاد نمودند.

عاصوری را بیان اینکه در روند برگزاری انتخابات امسال بر چهار محور و مؤلفه رقابت، سلامت، مشارکت و امنیت که مردم تاکید مقام معظم رهبری نیز می باشد پر نامه ریزی های لازم شده است، گفت: همه ما باید تایپ قانون و پاسدار رای مردم باشیم و فضای جامعه را بایجاد شور و نشاط سیاسی برای افزایش حضور مردم در انتخابات فراهم کنیم.

۱۰۱

مدیر عامل شرکت برق منطقه ای گیلان عنوان کرد:

### ۱۸ فرست سرمایه گذاری با ظرفیت ۱۲۰ مگاوات در برق گیلان

مدیر عامل شرکت برق منطقه ای گیلان اظهار داشت: فرست ها و پتانسیل خوبی جهت سرمایه گذاری برای احداث نیروگاه های مقیاس کوچک در نقاط مختلف استان گیلان وجود دارد.

گفت: ۱۸ فرست های سرمایه گذاری از اینکه در چهارمین راشان گیلان و در شهرهای مختلف استان گیلان جهت احداث نیروگاه های تولید پر اینکه با ظرفیت ۱۲۰ مگاوات وجود دارد.

وی ازروعه: این فرست های سرمایه گذاری از اینکه در چهارمین راشان توسعه فرودگاه اولویت از در حوزه برق منطقه ای گیلان داشتند.

مشکل از پرداخت ۷۷ درصدی مطالبات چایکاران گیلان و مازندران تا این لحظه خیر داد و اظهار کرد: تاکنون ۱۴۳ میلیارد تومان از مطالبات چایکاران پرداخت شده است.

## پروژه های کامل و بدون نقص در دهه فجر بهره برداری شود



استاندار گیلان خطاب به فرمانداران و مدیران دستگاه های اجرایی:

همکاری لازم را داشته باشید: آنها در خط مقدم مواجهه با مردم هستند. استاندار گیلان شفاف کرد: در حوزه پانز هزار نیز موضوعاتی جون چوانگرایی، ترغیب به فرزند آوری، جوانی، جمعیت هم با تخصیص انتشار و نیاز در دستور کار است.

تعاون عماون گاهانگی امور عمرانی استانداری گیلان نیز در این جلسه با اشاره به ۱۶۵ مصوبه سفر رئیس جمهور به گیلان گفت: این مصوبات برای ۲۰۸ هزار و ۵۱۰ میلیارد ریال ارزش ۱۲۹ هزار و ۲۲۰ میلیارد ریال بود است.

موسی فکور با بیان اینکه تا کنون از این تعداد پیش از پرداخت خوبی گیلان ۱۰۰ درصد تکمیل شده که پرداخت از پیشنهاد خود را از آنها افتخار و بrixی هم تعدادی که در حال بهره برداری است، اظهار عیادی داشته باشد.

استاندار گیلان از پیشنهاد طرح شاهد و روند پیشترفت طرح را رامورد پرسی فرار دهنده.

وی از بیان اینکه در چهارمین راشان شهید مصوبات دور نخست سفر ایجاد می شود.

وی تصریح کرد: سایر بروزهای های مورد بهره برداری شده، نیز در گیلان

از پیشنهاد طرح را رامورد پرسی فرار دهنده.

وی از بیان اینکه در چهارمین راشان شهید مصوبات در خصوص اعضا کمیته تأثیرگذاری، تجارتی، کشاورزی،

تاسیسات و تجهیزات و نیازمندی های عمومی روسناک، در قالب مصوبات

طرح های ساماندهی فضای سکونتگاهی روسناک انجام می شود.

وی تصریح کرد: طرح هادی مهم ترین سند توسعه و عمران یک روسناک در کشور است و هم‌ترین هدف از اجرای آن جدید حیات روسناکهای مختلف ایجاد شده است.

این جلسه که با حضور اعضا کمیته تصویب استان گیلان در تعريف طرح هادی

حق شناس اداره کار و راهنمایی روسناکها است.

هفت روسناک برق و راهنمایی روسناکهای خمیر محله، درگاه، چماقستان و زرگان گیلان رودسر نیز به تصویب رسید.

استاندار گیلان خطاب به فرمانداران و مدیران دستگاه های اجرایی:

### شخص تهیه و بازنگری طرح هادی در استان به ۹۸/۳ درصد رسید

سؤال جواب: مدیرکل بنیاد مسکن گیلان: اسلامی استان گیلان اظهار کرد: ایندیا سال ۱۴۰۰ اسلاخان تهیه و بازنگری طرح هادی در استان گیلان ۹۷ درصد بود که با اعباری ۳۶۹ فزونی بر ۲۰۰ میلیارد ریال طرح هادی روسناک استان تهیه و بازنگری شد و این در درصد ۹۸/۳ رسید.



مهندسان حمله دائمی در جلسه کمیته تصویب طرح های هادی با بیان اینکه در ۵۳۱ روسناک استان گیلان در تعريف طرح هادی ریال جهت اجرای طرح هادی در این روسناکهای هزینه شده است.

وی درصد اجرای طرح هادی در روسناکهای استان در ایندیا سال ۱۴۰۰ را ۷۷/۱ درصد اعلام کرد و افزود: هم اکنون شخص اجرای طرح هادی در استان ۴۵/۳ درصد است.

مدیرکل بنیاد مسکن اسلامی استان گیلان در تعريف طرح هادی

گفت: این طرح وظیفه ساماندهی و اصلاح بافت کالبدی موجود و مهجین

میزان گسترش آنی و نحوه استفاده از زمین برای عملکرد های مختلف را

تغییر می کند.

به گفته دائمی عملکرد های مانند مسکونی، تولیدی، تجارتی، کشاورزی،

طرح های ساماندهی فضای سکونتگاهی روسناک ایجاد می شود.

وی تصریح کرد: طرح هادی مهم ترین سند توسعه و عمران یک روسناک

ایجاد شده است و هم‌ترین هدف از اجرای آن جدید حیات روسناکهای مختلف ایجاد شده است.

این جلسه که با حضور اعضا کمیته تصویب استان گیلان در سال شهید

حق شناس اداره کار و راهنمایی روسناک برق و راهنمایی روسناکهای خمیر محله، درگاه، چماقستان و زرگان گیلان رودسر نیز به تصویب رسید.

۴۰

### فضای عمومی استان به قلاش بیشتر در حوزه روشنگری نیاز دارد

سؤال جواب: فرمانده سپاه قدس گیلان:



خوشین جلسه فرارگاه جهاد تبیین و سویں قدرس گیلان در

فرارگاه عفاف و حجاب گیلان در ایندیا اسلاخان

گفت: دشمن برای القاء فضای نامیدی در جامعه به شدت در تلاش است، از اینروی باشد یا یک سری

قدامات در راستای امیدواری اقدام شود.

سردار حمید دامادی افزود: هر یک از

دستگاهها با تشکیل فرارگاه جهاد تبیین، خدمات، پرکات، نظام و دولت

سیدهمد را در حظیه ماموریت و وظایف خود در فضای عمومی جامعه با

بهره گیری از ظرفیت رسانه در قالب های مختلف و مناسب با دالقه و نگرش افسار گوناگون تبیین کنند.

فرمانده سپاه قدس گیلان با اشاره به در پیش بودن انتخابات و اهمیت

ضرورت جهاد تبیین خارج شناس کرد: فضای عمومی استان به تلاش بیشتر در حوزه روشنگری نیاز دارد از اینروی باشد و با تحقق این مهم در راستای ابجاد شور و انشاعتی عمل کرد.

دامادی با اشاره به اقدامات ایثارگران در موضع عفاف و حجاب از جمله فعالیت های ارشادی اظهار کرد: اقدامات فرهنگی و ایجادی باید پیش مورد توجه قرار گیرد.

۴۱

### مدیرکل بیناد شهید و امور ایثارگران گیلان: بیش از ۲ هزار میلیارد ریال وام مسکن به ایثارگران گیلانی پرداخت شد

ایران: مدیرکل بنیاد شهید و امور ایثارگران گیلان گفت: طی ۹ ماهه امسال پیش از ۲ هزار میلیارد ریال وام مسکن به ایثارگران گیلان داده است

محمدرضا داوطلب با بیان اینکه طی ۹ ماهه امسال ۲ هزار و ۳۵۰ میلیارد

تووجه به اینکه سال گذشته ۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال وام پرداخت شده، پیش بینی می شود که امسال پرداخت وام رشد قابل توجه نسبت به سال قبل داشته باشد.

وی با بیان اینکه در حوزه خدمات دهی نیز بنیاد شهید گیلان در پرداخت

وام و تهلهکاری ۱۰/۲۲ درصدی دارد، عنوان کرد: مجتبی اسلامی اسلاخان

تحصیلی از شهید مسکونی شهید گیلان در حوزه ایثارگران گیلان در پرداخت

وی عنوان کرد: چهار جلد از مجموعه کامل از این رسانه شهادتی در میان اینکه چهار میلادی است

از شهادتی گیلان در سال گذشته تویله شده، پیغمیون مستند نیز امسال در دست تویله است.

مدیرکل بنیاد شهید گیلان اضافه کرد: برگزاری پیش از ۹۰ بادوارة در

طول سال، جلسات شورای امنیت، اشارة و بیان رسانید.

همایش های روزانه و همایش های مسابقات مختلف و تکمیلی برگزار شدند.

این اتفاق از شهادتی گیلان در سال گذشته تویله شده، تا این سال نیز تداوم دارد.

وی اظهار کرد: برگزاری مسابقات اختتامی استانی از همایش های شاهد و

ایثارگران است، برگزاری پرداخت شهادتی اتفاقات، ویژه برنامه های دهه مبارک

فجر، روز بزرگداشت شهدا و رونمایی از آثار تاریخی اسلامی این میانی از این راهی ایثارگران

شهادت از برگزاری این بنیاد تا پایان سال جاری است.

داوطلب به این طرح "سپاس" که به صورت شنیدن توسعه این بنیاد در

رسامی اسلاخان اجرای این طرح سپاس در ایندیا اسلاخان در میان اینکه در

منزلت اجتماعی و همچین تجلیل و تکریم از ایثارگران این رسانه است که باید آن را

مردمی سازی نمایم.

هستند و باید قدردانی این رسانه را داشت.

از ملت و مامین از مهد داشته های خود گذشتند.

وی با اشاره به این طرح سپاس در ایندیا اسلاخان در میان اینکه در

رسامی ایثارگران از فضای سکونتگاهی ایثارگران از این طبقه زمین به

مادریکل بنیاد شهید گیلان از این طبقه زمین در ایندیا اسلاخان

توابیخشی ایثارگران از فضای سکونتگاهی ایثارگران از این طبقه زمین در

مجتبی گیلان از این طبقه زمین در ایندیا اسلاخان

توابیخشی ایثارگران از فضای سکونتگاهی ایثارگران از این طبقه زمین در

مجتبی گیلان از این طبقه زمین در ایندیا اسلاخان

1

٢٠٢٤ - ١٤٠٢ - ٨ ربیعہ ٣٠ دی ١٤٤٥ - ٢٠ ژانویہ

سیاست و اقتصاد

رئیس جمهور:

## همه نهادها با اراده مردم شکل می‌گیرد

فساد و تبعیض زینده نظام اسلامی نیست



۱۰

۱۹. دسته‌ها از خاک خود داشته باشد

فاسن: معافون امنیتی و انتظامی وزیر کشور با اشاره به اطلاعه‌گرد تروریستی جیش الظلم درباره حضور در خاک پاکستان، گفت: پاک باید عزم جدی تر و قاطع تری را برای برخورد با تروریست‌ها داشته باشد. سید مجید میراحمدی با اشاره به حضور برخی جریانات تروریستی در پاکستان گفت: ما با پاکستان همکاری اطلاعاتی و امنیتی داریم و مقابله با گروههای تروریستی هستیم و یک ارتباط پراورانه داریم و در حال تماس و ارتباط هستیم اما منافعه برخی گروههای تروریستی در خاک پاکستان لانه کرده‌اند. وی اضافه کرد: اگرچه متولیان در پاکستان از حضور تروریست اظهار بسیار اطلاعی می‌کنند ولی روز گذشته گروه تروریستی جیش‌الله که خود را به دروغ جیش العدل نامیده رسماً اطلاعیه داد که در خاک پاکستان هستیم. البته بعد از اینکه منوچه خطای خود شدند سعی کر این اشتباه را اصلاح کنند که این بی‌فاایده است و این اعتراف صریح گروهک است که در خاک پاکستان است.

وی اظهار داشت: ما به پاکستان بارها تاکید کردیم که این تروریستی در خاک شما لانه کرده‌اند و البته پاکستان هم همیشه قول همکاری و امنیتی نیازمند است که عزم جدی تر و قاطع تری را برای برخورد با تروریست‌ها داشته باشد.

◀ O ▶

رئیس جمہور پاکستان بر لزوم دیپلماسی و تعامل میان تھیر ان و اسلام آباد تاکید کرد

◀O▶

هر جا به مردم ایران آسیب وارد شود،  
ما اقتدار داشتم مـ دهیم

۵- هستاد و پنج هزار و پانصد و سصت و سنت ریال) می باشد.

۶- مدت انجام کار ۱۲ ماه

۷- مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۴,۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال (چهار میلیارد و صد میلیون ریال) بصورت ضمانتامه بانکی یا واریز وجه نقد به حساب آب منطقه ای گیلان (پس از هماهنگی لازم با واحد ذیحسابی طرح های عمرانی ) ارایه گردد.

۸- حداقل شرایط پیمانکاران و شرکتها :

۹- شایان ذکر است که در اختصار معاون مجلس ریس جمهور با اشاره به پاسخ موشکی

۱۰- احراز از قبل تعیین شده است، اما در کشور ما تا تکنک مردم رای خود را به صندوق نیاندازند، هیچ کس نمی داند چه کسی انتخاب خواهد شد.

۱۱- وحیدی تا تاکید بر اینکه انتخابات یک رزمایش سیاسی است، بیان کرد: هم وفاداران انقلاب و هم دشمنان نظام همه به این انتخابات چشم دارند، زیرا این رویداد مهم نشان‌دهنده اوج قدرت و اقتدار کشور است، لذا ما وظیفه داریم تمام بسترها را برای انتخابات عادلانه و بدون تعیین فراهم کنیم.

۱۲- وی با بیان اینکه در کشور ما تمام مردم حق رای دارند، اضافه کرد: در ایران حتی بحکومان قضایی هم حق رای دارند و هر فردی با هر موقعیتی می تواند رای دهد. این یک انتخابات عادلانه و بدون تعیین و از انتخابات نظام ماست.

۱۳- وزیر کشور با بیان اینکه در این دوره از انتخابات اتفاق خوبی در بحث تبلیغات انتخاباتی رخ داده است، گفت: در این دوره ما برای تبلیغات، امکانات دولتی و صداوسیما را عادلانه در اختیار دوțبلیغان گذاشتم تا آب منطقه ای گیلان، بارگزاری گواهی رضایت کارفرما در سامانه ستاد ایران (پاکت ب) الزامی بوده و در غیر اینصورت، گواهی رضایت آخرین کارفرما از نحوه عملکرد پیمانکار در کار مشابه، می بایست بارگزاری گردد.

۱۴- تاریخ، مهلت، محل دریافت اسناد مناقصه، متقاضیان واحد شرایط می توانند از ساعت ۸ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۰۲ تا پایان وقت اداری روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۷ اسناد مناقصه را از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس <http://setadiran.ir> دریافت نمایند.

—►0►—

# چین خواستار خویشنداری ایران و پاکستان شد

۱۰- هزینه چاپ آگهی روزنامه بر عهده برنده مناقصه می باشد.

۱۱- صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۱/۱۵ ساعت ۱۱ شصت و پانزده دقیقه به این شرکت پیشنهادهای انتخاباتی ارسال شود.

۱۲- مدت اعتبار پیشنهادات، شش ماه از تاریخ تحويل پاکات می باشد.

۱۳- شناسه: ۱۶۴۷۳۴۰

۱۶۴۷۳۲-:awali

۸

روابط عمومی شرکت سهامی اب منطقه ای کیلان

سیاست‌های امنیتی و امنیت اطلاعاتی

روزگار سرگرمی روزگار سهندی بیانیات اینجا میگیرد



سرپرست معاهوت عمرانی استانداری مازندران:  
عزم دولت سیزدهم برای ارائه خدمت  
ماندگار به روستاها جزم است



سوال جواب: استاندار مازندران در ارتباط با نقش  
دانشگاه‌ها در توسعه کشاورزی و اقتصادی استان بان  
دشت: دانشگاه‌های استان باید برنامه جامع و کاملی  
برای حوزه‌های تخصصی خود داشته باشند و این  
نقش باید پررنگ باشد.

نشست حسین مرادی، رئیس دانشگاه علوم  
کشاورزی و منابع طبیعی ساری و معاون دانشگاه  
با سید محمود حسینپور، استاندار مازندران و معاون  
اقتصادی و برخی مدیران سنتاداری برای  
بررسی امنیت غذایی و مسائل این دانشگاه برگزار شد.

در این نشست: مقام عالی دولت در مازندران در  
ارتباط با نشست دانشگاه‌ها در توسعه کشاورزی و  
اقتصادی استان بیان داشت: دانشگاه‌های استان باید  
برنامه جامع و کاملی برای حوزه‌های امنیت غذایی کشور

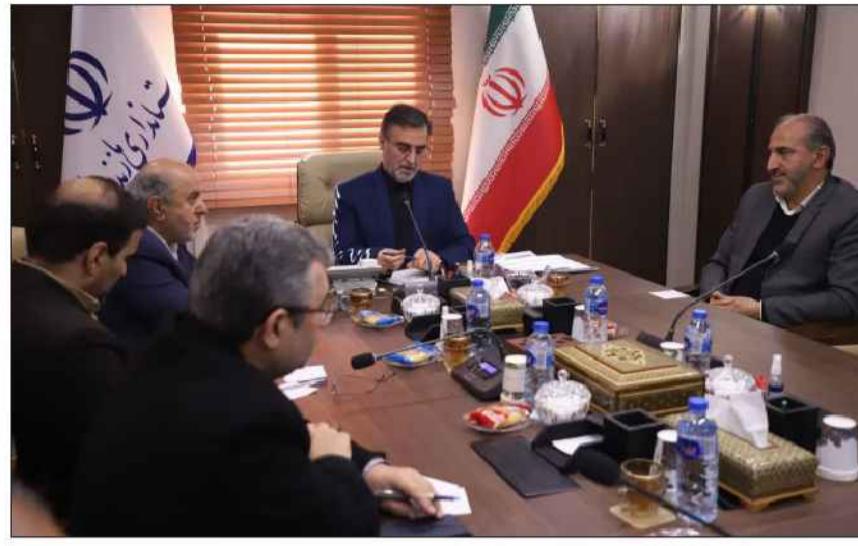
داشته باشند و این نقش باید پررنگ باشد.

حسینی پور در ادامه اظهار داشت: دانشگاه‌ها محل  
بسیار مناسب برای تهیه نقش راه توسعه استان بوده،  
اما هماهنگی و همگرایی بین این نهادها در استان باید  
به حد مطلوبی برسد.

استاندار مازندران با توجه به گزارش ارائه شده

توسط معاون پژوهشی دانشگاه علوم کشاورزی و معاون

تحولات ثبت در کشاورزی این منطقه منجر شود.



وی به اهمیت امنیت غذایی در استان مازندران  
دانشگاه گفت: برنامه‌های ارائه شده برنامه‌های تحویل  
و تابعی طبیعی ساری در ارتباط با برنامه‌های تحویل  
وی به اهمیت امنیت غذایی در استان مازندران هستند.

ناظر کمرکات مازندران، خبر داد:

## صادرات غیر نفتی گمرکات مازندران به روسیه از ۶۰ میلیون دلار فراتر رفت

این مدت میان واردات گمرکات مازندران از روسیه  
به ۳۵۵ میلیون دلار رسید که در مقایسه با مدت  
مشابه سال قبل ۵۵ درصد افزایش داشته است.  
براساس این گزارش، واردات گمرکات مازندران  
از روسیه در مدت یاد شده به ۸۴۲ هزار تن رسید  
که در مقایسه با مدت مشابه سال قبل ۶۲ درصد  
رشد داشت.

به گفته‌ی وی، کالاهای صادراتی مازندران به  
روسیه شامل سیمان و مواد معدنی، محصولات  
لینی، فراورده‌های خوارکی گوناگون، محصولات  
شمیایی، ماسنین آلات، انواع ماہی، مواد پلاستیکی  
و فرش می‌باشد.

همچین این گزارش حاکیست: کالاهای عمدۀ  
گمرکات مازندران شامل فلات، رogen و دنه‌های  
روغنی، چوب و تخته، محصولات شمیایی، گاڭ  
و مقوا، آهن آلات و مواد پلاستیکی داشته است.

مازندران از روسیه طی مدت مذکور افزود: در

دانشگاه گفت: برنامه‌های ارائه شده برنامه‌های تحویل  
و تابعی طبیعی ساری در ارتباط با برنامه‌های تحویل  
وی به اهمیت امنیت غذایی در استان مازندران هستند.

ناظر کمرکات مازندران، خبر داد:

## دولت برای تامین آب کشاورزی مازندران دغدغه دارد

معاون رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور گفت:  
تامین آب کشاورزی به ویژه در استان مازندران که امرور به  
سطح ندارد و باید با برگزاری ورودی آبرسانی کوش کشت در روستاها  
اصلاح بشود، تصریح کرد: برای افزایش میزان تولید در واحد سطح و  
از دست افراد غیر دولتی توجه ویژه به روستاها در اجرای طرح های  
زیرگزاران گذشت: از این دستور کار قرار گیرد.

وی بازدید از بیمارستان در حال ساخت تکمیل، بهره‌برداری از  
نیروگاه ۶۰ مگاواتی میاندورود ساری، افتتاح فاز اول پارکهای  
دفاع مقدس ساری، بازدید از واحد سازوتاب تولیدکننده  
نواع نخ پنبه‌ای و یافه مصنوعی قائمشود، شرکت در جلسه  
شورای برآمده‌یاری کشاورزی کشور، توجه ویژه ای به تامین  
در استان از جمله ۹۳ هزار تن تولیدی به شماره لایک فرنگی از ۲

آنچه از این دستور کار اینکه پیش از ۱۱ خرداد شده از این طبقه کشش  
کشور در سفر یک روزه‌اش به مازندران اعلام شده است.

ایران: رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور گفت:  
تامین آب کشاورزی به ویژه در استان مازندران که امرور به  
اوایل ها و دفعه‌های هم دولت سیزدهم است: این دستور کار  
از سد انترافی کشش بخیرگاران گفت: اجرای طرح های  
زیرساختی تامین آب کشاورزی از آب‌های سطحی یکی از  
اقدامات ضروری برای رفع مشکل شناسایی هم است  
از افزایش تولید محصولات کشاورزی و باعی است که این  
مهم به طور جدی در مستور کار دولت قرار دارد.

نیاز ارجاعی این قابلیت برای این سامانه موقت‌بندی به طور  
نمی‌شود، خاطرنشان کرد: پرورش دام در استان نیز عمده‌است  
و توجه اقتصادی و بازدهی چنانی ندارد و با اصلاح ندادم، افزایش  
تولید در آمد برای دامداران را در پی خواهد داشت.

بررسی معاونت عمرانی استانداری مازندران با اینکه کسب  
و کار مدنون و مجازی موجب شد تا وجه نسل جدید در دستور  
به تولید و کسب و کار آغاز شود: آنکه در آینه خدمت مازندران  
همه پیشرفت ها در حوزه قاچاری و مکثر برخوردار شدن کسب و کار به  
فضای اکترونیک باعی است که این مدل ماده غذایی از اهمیت و جایگاه بالای  
برخوردار است که می‌باشد دولت حمایت از این پیشنهاد است.

توکلی با اشاره به اینکه برخی از مصالحات در آمد جهانی در  
سطح ندارد و باید با برگزاری ورودی آبرسانی کوش کشت در روستاها  
اصلاح بشود، تصریح کرد: برای افزایش میزان تولید در واحد سطح و  
از این دستور کار قرار گیرد.

وی با این اینکه زمین های حاصلخیز مازندران عمده‌است  
می‌شود، خاطرنشان کرد: پرورش دام در استان نیز عمده‌است  
و توجه اقتصادی و بازدهی چنانی ندارد و با اصلاح ندادم، افزایش  
تولید در آمد برای دامداران را در پی خواهد داشت.

## ۲۱ واحد مسکن دورود تعیین تکلیف شد در میاندووره ملولین و ایتمام

ایران: مدیرکل بهزیستی مازندران گفت: هم‌زمان با نوزدهمین سفر  
شهرستانی استاندار مازندران به میاندورود تعیین تکلیف شد.  
فریبا پریمانی سفر: در سفر شهرستانی استاندار مازندران به  
شهرستان میاندورود با شناسایی و پرآورده زندگانی تکمیل و اتمام ساخت  
۲۱ واحد مسکن ملولین و ایتمام مبلغ ۲۵ میلیارد ریال اعیان در نظر  
گرفته شد.

وی اظهار داشت: با برآورد مالی که کارشناسان فنی از این ۲۱ واحد  
مسکن ملولین و ایتمام داشتند ۳۵ میلیارد ریال برآورد هزینه شد که با  
دستور استاندار مازندران تامین و به زودی جهت تکمیل و اتمام این  
واحدها اقام خواهد شد.

در نوزدهمین سفر شهرستانی استاندار مازندران که ادی ماه  
جاري برگزار شد، بازدید از طرح های عمرانی شهرستان، پریمانی جلسه  
با نمایندگان اقشار برای این دیدگاه و مشکلات مردم، پرسشی عملکرد  
ادارات و شناسایی نقاط شفف و قوت و قوت، جلسه با دهیاران و اعیان  
شوراهای اسلامی، پریمانی فعالیت اقتصادی با حضور نمایندگان  
و احدهای تولیدی و برگزاری شورای اداری برناهه شده بود.

در این سفر علاوه بر شناسایی نظام مسایل روستاها، مصوبات نیز در  
جلسات شورای اداری تصویب رسید. میاندورود میان دوره ۱۳۸۹ میلادی در  
کارخانه تولیدی تهران ارتقاء یافت و از ساری جذاشت.

مرکزیت شهر سوک در ۶۰ هزار نفر جمعیت دارد. شهرستان به نام های کوههای  
شترقی، میاندورود بزرگ و کوههای گهریاران است. پیش  
مرکزیت شهر سوک مهاره دارد که در میان دوره ۱۳۸۹ میلادی به دهستانی به نام های گهریاران به  
مرکزیت شهر سوک بزرگ و کوههای گهریاران دارد.

مرکزیت شهر سوک مهاره دارد که در میان دوره ۱۳۸۹ میلادی به دهستانی به نام های گهریاران به  
پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

پس از تقدیم اتفاقاً تغییر نهاده است و از ساری جذاشت.

# سوال جواب

سال دهم - شماره ۲۴۱۸

## تکنیک هایی ساده برای غذا خوردن که سلامت شما را تضمین می کند!



برای یادگیری و تمرین این مهارت نیاز دارد تا چند مرور را رعایت کنید که هر کدام مزیت های مربوط به خود را نیز دارند: این ۵ مهارت عبارتند از:

- آهسته غذا بخورید و به سمت غذا حمله نشوید.
- عواملی که حواس شمارا پرت می کند مانند تلویزیون و تلفن همراه را خاموش کنید.
- در سکوت غذا می کنید.
- زمانی که سیر شدید چرا غذا خوردن دست کشید. (روشن صحیح تر، دست کشیدن از غذا عادت های خود را شناسایی می کنید و از خود پرسید چرا غذا می خوردید آیا واقعاً گرسنه هستید؟
- آیا این غذا سالم است؟ حالا باید شروع، بهتر است این مهارت ها را در یک وحدت غذایی شبانه روز خود تمرين کنید: زمانی که بشتر آن را فرگفتید، این روش برای شما عادی می شود و می توانید هر وقت غذا بخایی را به شدت کاهش دهد.

پسندیده خود را معرفت کنید: با شناختن معروف های خود، می توانید بین آنها و واکنش خود برای نحوه پاسخگویی مناسب، فاصله ای را ایجاد کنید.

پیشتر رژیم های غذایی در بلندمدت، جوایگو نیستند و پیشتر کسانی که حتی موفق به کاهش وزن شده اند، بعد از چند میان سال به وزن سایق خود برگشته اند! در این مطلب به ۸ تکنیک ساده برای "غذا خوردن" اشاره شده که سلامت شما را تضمین می کند:

غذا خوردن با مراقبت ذهنی، به شما کسانی که بدند تا عادت های غذایی خود را تطبیق کنند: تجربه نشان داده کسانی که به این روش غذا می کنند، موفق به کاهش وزن خود شده، پرخوری را کنار گذاشته و در مجموع احساس بهتری دارند.

غذا خوردن با مراقبت ذهنی یک مهارت تمثیل است که به شما حواس ما هنگام غذا خوردن به سمت تلویزیون، کامپیوتر یا موبایل است! غذا خوردن بدون توجه معمولاً با سرعت پیشتری انجام می گیرد و این امر منجر به مشکلاتی خواهد شد زیرا مزیت شما ۲۰ دقیقه طول می کشد تا بهمهد که سیر شده اید.

سیری ۱- اهسته غذا شامل بدون حواس پرتوی ۲- توجه به نشانه های گرسنگی جسمی و توقف خودرن به هنگام شده اید.

سیری ۳- تشخیص بین گرسنگی واقعی و تحریک به خودرن که بسیار پرخوری همین عامل اصلی بیماری پرخوری نیز هست.

سیری ۴- به کارگری حواس برای توجه به رنگ ها، بوها، صداها، بافت ها و مزدها می کنید، توجه شما جلب شده و شوشی در مورد غذا

سیری ۵- غذا خوردن به منظور حفظ سلامتی و تدریستی ۷- توجه به تأثیر غذا بر روحی حال و احوال شما ۸- شکرگزاری غذا این کار با مواردی چون اختلالات خود، توانایی شخصی گرسنگی واقعی و احساسی را پیدا می کند.

سیری ۹- این کار با مواردی مطالعه روی جانوران است و برای واکنش های غیرپرداز را به شدت سالم تر و آگاهانه تراویزگرین کنید. که شما را حتی زمانی که گرسنگی

### جدول سود و کوک شماره ۲۴۱۸

طراح: سمیرا دلیرش

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

### جواب دیروز

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

### قابل توجه خوانندگان محترم

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

تلفن: ۳۲۳۲۰۷۳۷ - ۳۲۳۳۶۰۵۰ فکس: ۳۲۳۱۰۷۳۷

## علمی و پژوهشی

شنبه ۳۰ دی ۱۴۰۲ - ۸ رجب ۱۴۴۵ - ۲۰ ژانویه ۲۰۲۴

## خوراکی هایی که با خوردن شان قلبتان می ایستد!

دان مغ بیشتر از ماهی های چرب، چربی اشباع شده دارد و به همین دلیل است که اغلب پزشکان تقدیم توصیه می کنند که اگر به دنبال لاغر شدن هستید دان مغ را از برنامه رژیم غذایی خود خارج کرده و سینه مغ را جایگزین آن کنید.

### شیر چرب

در شیر های صنعتی و پر چرب چربی های اشباع شده زیادی وجود دارد حتی اگر حجم کمی از شیر را به صورت وزنی مصرف کنید، اما باز هم چربی اشباع شده در آنها وجود دارد.

### پنیر پیتززا

در نه تکه از پنیر حجم زیادی پنیر به کار رفته است و این پنیر چربی اشباع شده زیادی را برای بدن شما به ارمغان می آورد؛ مصرف میزان زیادی از فست فودها برای بدن بسیار مضر است و منجر به بیماری قلبی می شود.

### دونات

دونات ها در روغن های چرب و مانند درست می شوند و به همین دلیل در ساختار آنها چربی زیادی وجود دارد؛ پزشکان تقدیم توصیه می کنند که برای فرار از بیماری های خارج آن را خط قرمز بشکید.

### گره

همانطور که گفته شد، این دلیل در فضای محیط به صورت جامد در میان کشیدن و با سبب بالا رفتن کلسترول بالا سبب برخوبی بیماری های قلبی می شود؛ در اینجا به خود را در ساختار آنها چربی زیادی وجود دارد؛

### شیر نارگیل

در شیر نارگیل میزان زیادی روغن وجود دارد و چربی آن ۳ برابر شیر پونانی است؛ شیرهای عادی است و پزشکان توصیه می کنند که مصرف شیر و روغن



برخی از مواد غذایی دارای میزان زیادی کلسترول هستند و با خوردن آنها سلامت تقلب خود را به خطر می اندازیم. اسیدهای چرب از آن دسته از اسیدهایی هستند که در هوای محیط به صورت جامد در میان چربی هایی نظری کشیده با روغن نارگیل در این دسته قرار دارند.

اسیدهای چرب سبب بالا رفتن کلسترول بالا سبب برخوبی بیماری های قلبی می شود؛ در اینجا به خود میان چربی هایی که پیشترین حجم چربی اشباع شده دارد، در خود دارند می پردایم.

در ماست یونانی حجم زیادی از اسیدهای چرب به کار رفته است؛ در هر ۶ کرم ماست یونانی ۴ درصد چربی های اشباع شده وجود دارد. نارگیل باید به حدائق برسد.

## صرف زیاد نمک موجب نفخ می شود



که دارای میزان نسبتاً کم چربی و میزان بالا میوه، مغزیجات آجیلی و سبزیجات است. رژیم غذایی DASH پرفیر احتمال نفخ را تا ۴۱ درصد افزایش می دهد.

یافته ها نشان می دهد رژیم غذایی حاوی نمک زیاد موجب بروز نفخ در افراد می شود.

DASH، مخفف مجدد مطالعه دهه اخیر موسوی به- میگاند که در اینجا به خود را در ساختار آنها چربی زیادی وجود دارد.

محفاظان همچنین دریافتند رژیم غذایی DASH با میزان فیر زیاد در مقایسه با رژیم غذایی کنترل کم فیر، موجب افزایش نفخ شد.

نوبل مولر، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: "تاثیل ما شناسی تا کنندگان شده بود.

در مقایسه با رژیم غذایی از تاثیل میوه را به غذایی عالی برای کاهش وزن و تأمین آب بدن تبدیل کرده در اینجا نگاهی دقتی را به همترین خواص سیر از این میوه ازدیاد می کند.

که دارای میزان نسبتاً کم چربی و میزان بالا میوه، مغزیجات آجیلی و سبزیجات است. رژیم غذایی DASH پرفیر احتمال نفخ در رژیم غذایی افزایش می کند.

خیار کاری از میوه های اندامی است و بینانی ها و مواد معنی ممکن است.

معمولاً در هر ۱۰۰ گرم خیار میوه از نفخ میگذرد و دریافتی یک سوم مقدار بالاست.

تحمیلی آب بالایی است و نزدیک به ۹۶ درصد آن را آب تشکیل می دهد.

خیار باید آن را با میوه را بخوردید زیرا بخشی از نفخ را میگذرد.

بیشتر نیازی ندارد از کاهش میوه را به غذایی عالی برای کاهش نفخ در میوه از این میوه را بخوردید.

درینا از این میوه میگذرد و در اینجا نگاهی دقتی را به همترین احتمال بروز این پیدایش را کاهش می دهد.

یک مطالعه آزمایشگاهی دیگر نشان داد این بینه مخصوصی مقداری از فلاآونوئیدها و تانن هاست، دارای ویتامین ها و مواد معنی مهم است.

که می تواند میوه هایی که از تاثیل میگذرند را کاهش می کند.

که می تواند این میوه هایی که از تاثیل میگذرند را کاهش می کند.

در اینجا نگاهی دقتی را به همترین این میوه را بخوردید.

که می تواند این میوه هایی که از تاثیل میگذرند را کاهش می کند.

درینا از این میوه میگذرد و در اینجا نگاهی دقتی را به همترین این میوه را بخوردید.

که می تواند این میوه هایی که از تاثیل میگذرند را کاهش می کند.

درینا از این میوه میگذرد و در اینجا نگاهی دقتی را به همترین این میوه را بخوردید.

که می تواند این میوه هایی که از تاثیل میگذرند را کاهش می کند.

## رفع مشکلات گوارشی با شربت به لیمو

گل پامچا و گیاه ترشک ترکیب

در مسابقات هفته پایانی دور رفت لیگ دسته دوم کشور؛  
نائب قهرمانی نیم فصل سپیدرود رشت  
در روز پیروزی چوکا



خود به اتمام رساند.

در این بازی چوکایها ایندا با گل دفعه ۳۰ امیر حسین نوایی از حریف پیش افتادند، اما در دقیقه ۵۷ تیم شهرداری ماشهر توسط کیوان صالحی بازی را به تساوی کشاند. اما این پایان کار نبود و در دقایق پایانی داور مسابقه یک پتانی به سود تیم چوکا اعلام کرد که با اختراض بازیکنان تیم ماشهر و رود کادر فی این تیم یکی منوقف شد که پس از حدود ۱۱ دقیقه توفیق سرتاجام امیر نوایی این شریعه پنانی را وارد دروازه تیم شهداری ماشهر کرد تا خوش و نیش را ۲ گله کرد و بازی پنجده ۲ بر یک به سود چوکای تالش پایان یابد.

شاگردان پژمان نوری در تیم چوکا با این برد خانگی ۱۸ امتیازی شده و با قرار گرفتن در رده ششم جدول نیم فصل اول لیگ دسته دوم فوتبال را به پایان رسانند.

## ۱+۱ خرید جدید؛ ملوان نقل و انتقالات را منفجر می کند

اما بعد است که فجر سپاهیان لیگ یک و نیروی زمینی لیگ دو، سهیمین در این بازیکنان ستاره داشته باشدند. تکنه مهم اینکه ملوان در نیم فصل نخست از خط دروازه کاملاً اسپیبدیر بود و مهدی تارتار هم مجبور شد که یک گل جوان را به تیم معرفی کند اما حالاً شاگرد سبقت او فرقی ایسی به تم مطلع می شود. همچنین جلال مداحی بازیکنی است که خود تارتار در ذوب آهن به فوتبال ایران معرفی کرد و حالاً در تم مخصوص خواهد داشت.

اما شاید تمام توجهات به محمد عمری و میلان سرلک مطوف باشد که هر دو از پرسپولیس به ملوان خواهند رفت. با این حال تکنه همچنان روزگار این است که هدیه تارتار پیشتر هم شهادت داده بود که بازیکنان سریاز باید با انگیزه بالا وارد تیم شوند و در غیر این صورت جایی در بازی تاکنکی او خواهد داشت.

البته تکنه این است که امکان تا پایان نقل و انتقالات یک بازیکن است که امکان تا پایان نقل ایران ملوان دندانزیلی است که امکان انتقاد از این تارتار که در نیم فصل اول بدون ستاره شخصی و سرشناس تیمس را هدایت کرد و به جایگاه ششم جدول رساند. حالاً با حضور این پنج بازیکن و به خصوص فرعیانی، سرلک و عمری، شرایط بهتری در نیم فصل دوم خواهد داشت.

## تساوی داماش و ملوان در دیداری دوستانه

دقایق ایندادی نیمه دوم مدارس صاحب یک ضربه پتانی شد که این ضربه توسط دروازه باز داماش مهار شد. از نکات قابل توجه این دیدار می توان به مکس تیم شترک و دو تیم با یکدیگر اشاره کرد. تیم فوتبال داماش گیلان با هدایت علی نظر محمدی در رقابت های لیگ دسته اول و نیم ملوان بندار ایلی و دیداری تارتار در رقابت های لیگ پرتوتایل کشور حضور دارند.

به عنوان نهاینده استان گیلان:

## صعود سپید ماکیان به جمع ۸ قیم برقر در مسابقات کشوری فوتسال کارگران ایران



نماینده استان کرمانشاه فوار بگیرد.

سکان هدایت این پوشان سپید ماکیان رانیما قویل از بازیکنان اسبیق تیم های ملی نوجوانان و جوانان و پاشگاه پرسپولیس بر عهده دارد. مسابقات فوتسال کارگران ایران با همکاری هیات ورزش های کارگری گیلان و شرکت سپید ماکیان در مجموعه کارگری مستحکمین بندرترانی در حال برگزاری است. گفتشی است شرکت سپید ماکیان بزرگترین زنجیره تویید گوشت مرغ و بوقلمون ایران را داراست.

## ورزش

# ورزشکاران گیلانی آزاد آور بازی های آسیایی در تکاپوی کسب سهمیه المپیک و مسابقات جهانی



ژاپن، مدال طلای ششمین مرحله لیگ کاراته در تایبلند برگزار می شود و پس از آن مسابقات ساحلی جهانی است که به میزبانی ایران در جزیره کیش برگزار می شود.

وی در خانمۀ گفت: به هر حال تمرينات خود را به طور مقتضی انجام می دهیم تا آمادگی کامل و با قادر در لیگ برتر بکدی حضور یابد در رقابت های شمشیربازی در کشور تونس

حضور یارم که شمشیربازان زیاده جهان در آن بزرگترند.

دانشمندی را کسب کنم.

### به دلایل شرایط مالی در اردوی قیم

ملی حضور نمی یابم

اما درجه ایستادن و بازی های آسیایی گیلانی

دانشمندی می بدم و مسابقات فهرست آسیا و

مسابقات فهرست آسیا به فینال رسیده و مدال مرغوبیتی

با توجه به اینکه دوره گذشته تو انتسیم مدل بزرگ

حضور نیافرید.

سپهر ساعجی اظهار کرد: گرچه به اردوی

تمی ملی دعوت شدم اما به دلیل شرایط مالی

در اردوها حضور نیافرید و در مقطع کوتی حاضر

بهینه ای اضافه کرد: اینه از ۲ هفته دیگر

تمرينات را آغاز می کنم تا با آمادگی کامل در مسابقات کاراته های فهرست آسیا و

برگزار می شود. حضور یارم به همین دارند

است اما برای حضور در مسابقات جهانی باید

همانند مسابقات المپیک، امیاز لازم و شرایط

ویژه را کسب کرد.

نخستین بانوی گیلانی حاضر در مسابقات

المپیک ادامه داد: برای اینکه هر کاره کاری در

مسابقات جهانی حضور یابد باید در چند دوره

را به نظم وظیه پست کردند تا رسماً به جمع

شمولان خدمت سریازی ملحوظ شوند.

پیش از این حبیب فرعیانی از من رفسته جوان خود را

سریازار می شود زیاد تر این رفسته جوان خود را

مشخص شده است.

اما اساس پیگیری خرینگار "ورزش سه" محمد

عمری و میلان سرلک دفترچه خامت سریازی خود

را به نظم وظیه پست کردند تا رسماً به جمع

شمولان خدمت سریازی ملحوظ شوند.

پیش از این حبیب فرعیانی از من رفسته جوان خود را

ذوب آهن در غیر این صورت جایی در بازی

تاخته نکند.

ایران، دوی و نیروی زمینی شدند.

بهینه ای اضافه کرد: قدرتمندی اینه از ۲ هفته دیگر

بهینه ای اضافه کرد: پس از میان میانی

دوی و نیروی زمینی شدند.

از نیم میانی چیزی نیست از این حضور

بزرگتر است که به میان میانی

دوی و نیروی زمینی شدند.

از آن میانی چیزی نیست از این حضور

بزرگتر است که به میان میانی

دوی و نیروی زمینی شدند.

از آن میانی چیزی نیست از این حضور

بزرگتر است که به میان میانی

دوی و نیروی زمینی شدند.

از آن میانی چیزی نیست از این حضور

بزرگتر است که به میان میانی

دوی و نیروی زمینی شدند.

از آن میانی چیزی نیست از این حضور

بزرگتر است که به میان میانی

دوی و نیروی زمینی شدند.

از آن میانی چیزی نیست از این حضور

بزرگتر است که به میان میانی

دوی و نیروی زمینی شدند.

از آن میانی چیزی نیست از این حضور

بزرگتر است که به میان میانی

دوی و نیروی زمینی شدند.

از آن میانی چیزی نیست از این حضور

بزرگتر است که به میان میانی

دوی و نیروی زمینی شدند.

از آن میانی چیزی نیست از این حضور

بزرگتر است که به میان میانی

دوی و نیروی زمینی شدند.

از آن میانی چیزی نیست از این حضور

بزرگتر است که به میان میانی

دوی و نیروی زمینی شدند.

از آن میانی چیزی نیست از این حضور

بزرگتر است که به میان میانی

دوی و نیروی زمینی شدند.

از آن میانی چیزی نیست از این حضور

بزرگتر است که به میان میانی

دوی و نیروی زمینی شدند.

از آن میانی چیزی نیست از این حضور

بزرگتر است که به میان میانی

دوی و نیروی زمینی شدند.

از آن میانی چیزی نیست از این حضور

بزرگتر است که به میان میانی

دوی و نیروی زمینی شدند.

از آن میانی چیزی نیست از این حضور

بزرگتر است که به میان میانی

دوی و نیروی زمینی شدند.

از آن میانی چیزی نیست از این حضور

بزرگتر است که به میان میانی

دوی و نیروی زمینی شدند.

از آن میانی چیزی نیست از این حضور

بزرگتر است که به میان میانی

دوی و نیروی زمینی شدند.

از آن میانی چیزی نیست از این حضور

بزرگتر است که به میان میانی

دوی و نیروی زمینی شدند.

از آن میانی چیزی نیست از این حضور

بزرگتر است که به میان میانی

دوی و نیروی زمینی شدند.

از آن میانی چیزی ن

