

سوال جواب

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

www.soaljavabdaily.ir

سرمایه اجتماعی هلال احمر از حضور بی وقفه در کنار مردم شکل گرفته است



یکشنبه ۲۰ اردیبهشت ۱۴۰۵
۲۲ ذی القعدة ۱۴۴۷
۱۰ می ۲۰۲۶
سال دوازدهم - شماره ۲۹۶۱
صفحه ۸ - ۳۰ هزار تومان

در روزنامه امروز می خوانید

مدیرکل تامین اجتماعی کیلان: بیش از ۲۵ هزار کارفرما به تامین اجتماعی استان بدهکار هستند



رییس مجمع نمایندگان کیلان تاکید کرد: ضرورت مشارکت شرکتهای بیمه در طرحهای توسعهای استان



معصومی، نماینده فومن: کارمندان انتظار اجرای کامل مصوبات مربوط به حقوق و مزایا بودجه را دارند



استاندار کیلان در جلسه بررسی بازسازی بازار سوخته رشت:

حمایت بیمه‌ای از کسبه آسیب‌دیده با جدیت پیگیری می‌شود



یادداشت امروز

مذاکرات به چه قیمتی؟

سیاست و سیاسی بازی در عرصه و میادین جهانی مسلمانان را در شرایط فعلی ۹۰ میلیون نفر جمعیت در انتظار یک توافق سال ها زندگیشان با تحریم گره خورده و تاکنون که هر دولتی همکاری قبلی دولت را در عدم انجام آن مقصر می دانستند.

اگر چه برای مردم فشارهای همه جانبه ناشی از تحریم دیگر جزء لاینفک زندگیشان شده، آنهایی که نه از گرانی طلا و دلار خوشنود بودند و نه از نوسان بازارهای همیشه فرمز بورس که در این فرآیند مسئولان خود دستي بر آتش دارند.

شاید خیلی هاشان از تنگ هرمز و مسیر سوق الجیشی و حیاتی بودن آن آبراه اطلاعاتی نداشته و برایشان موشک کروز فقط یک نام باشد اما همان هایی که در این بوجوه نان را به نرخ روز می خورند در این میان وعده هایشان جهانی را به رنگ پرچم ایران و تجمعات شبانه شان هر گفتمان غیر منطقی را به تزلزل در آورده است.

پدیدهی است دشمن، دشمن است چه در خاک ایران و چه در کاخ سفید که سیاهیش بر دنیا سایه افکنده است.

در راستای مذاکرات چندین و چندساله ایران با آمریکا هر بار تحریم ها سنگین تر و مفاد توافق سخت تر گردید و مشخصا "پامدها و تبعات منفی این مذاکرات همیشه گریبانگیر مردم ایران بوده و ناگفته پیداست اسرائیل با پشتیبانی آمریکا با جنگ های ۱۲ و چهل روزه در پی براندازی نظام و تجزیه آن از جهات مختلف بودند در صورتیکه معادلات آنها در پی همبستگی و اتحاد مردم به نوعی در هم ریختگی نظامی و کلافی سر در گم به جهان ثابت گردید.

آمریکا با ضعیف شردن ایران و قدرت نظامی و هسته ایش خود را به تمسخر گرفته و هر بار در میانه مذاکرات با جنگی تازه از پای میز مذاکره گریخته اند.

اما ایثار کشتن کودکان شجره طیبه و مردم بیگناه روی تازه ای از جنگ را آغاز نموده است. پرواز هزاران موشک و پهپاد به سوی سرزمین های اشغالی و پایگاه های نظامی اش در سطح خاورمیانه خود جواب کوبنده ای به آمریکای متجاوز می باشد.

تنش در خاورمیانه با این جنگ بیش از پیش تشدید و بسن تنگ هرمز توسط ایران اقتصاد جهان را در نگاهی شفاف دچار تزلزلی آشکار نمود.

همچنین قیمت نفت و ذخایر سوخت بطور فوجی افزایش یافت و هزینه سنگین آن را علاوه بر اروپا، دولت آمریکا نیز منحمل شده است. در حالیکه تحولات نوین در منطقه به نفع ایران بوده و مدیریت تنگ هرمز خود گواه این پیروزی و فتح بزرگ قلمداد می شود.

حال در چنین شرایطی یک سوال اساسی مطرح می شود که اقتصاد جهان به کدام سمت و سو سوق خواهد داشت.

جهان عرب و کل منطقه خاورمیانه هنوز از قدرت نظامی و حمایت ملت ایران در شوک و شگفتند؛ ترسب با تمام دیوانگی ها و زیاده خواهی های هیچ دستاوردی از جنگ فروزی اخیر نداشته و همچنان در پی قدرت نمایی تجهیزات نظامی خویش است. او با فرضیات اشتباه خود در مورد ملت ایران و قدرت نظامی اش کل منطقه را درگیر جنگ نمود که از همان ابتدا تبعاتش دامنگیر خود او گردیده است و سیاست جنگ طلبانه آمریکا علیه ایران در برابر اتحاد مردم و قدرت نظامی اش به بن بست ذلالت بار ختم گردیده است. هم اکنون قدرت های امپریالیسم غرب جنگ را به مرحله ای رسانده اند که خود در استنبصال آن مانده اند.

لذا هر انسان دارای تفکر و اندیشه به وضوح در می یابد که مذاکرات با ریس جمهور دیوانه آمریکا یک بازی تمسخر آمیز است و دسیسه های تانیاهو و آمریکا هر روز به گونه ای خصمانه به منصه ظهور می رسد؛ تخریب نیرو گاههای هسته ای و جنگ ۱۲ و چهل روزه و نیز کشتار جبهه مقاومت و مردم بی گناه لبنان یک شکست منفضحانه و شروعی هر دو سر باخت برای آنها قلمداد می شود.

پر واضح است با همه این تفاسیر آیا نشستن دوباره پای میز مذاکره و خواسنار مطالبات فطمی ایران از طرف مقابل زمینه ساز گستاخی و وفاق بیشتر او نخواهد شد؟ اگرچه اثرات منفی آن را مردم منحل خواهند شد و بار همه دشواریها همچون گذشته برای ملت خواهد بود.

ویژه برنامه های فرهنگی بزرگداشت «روز لاهیجان» برگزار می شود

ایستاد: فرماندار لاهیجان از برگزاری ویژه برنامه های «روز لاهیجان» از ۲۰ تا ۲۲ اردیبهشت خبر داد و گفت: دهها برنامه فرهنگی، اجتماعی، گردشگری و خدماتی با مشارکت دستگاه های اجرایی و نهادهای فرهنگی در سطح شهرستان برگزار می شود.

علیرضا مسیحیان با اشاره به نامگذاری ۲۰ اردیبهشت به عنوان «روز لاهیجان» اظهار کرد: این مناسبت با مصوبه شورای فرهنگ عمومی شهرستان و بر اساس نظرسنجی مردمی تعیین شده و آیین های بزرگداشت آن طی سه روز در نقاط مختلف شهرستان برگزار خواهد شد.

وی افزود: ویژه برنامه های روز لاهیجان از ۲۰ اردیبهشت با ادا احترام به مقام شامخ شهید، گرامیداشت یاد و خاطره رهبر شهید و تجدید میثاق با آرمان های رهبری در گلزار شهدای گمنام آغاز شده و مراسم اختتامیه نیز در ۲۲ اردیبهشت ماه برگزار می شود.

فرماندار لاهیجان رونمایی از لوح ثبتی بامبو، برگزاری ورکشاپ بامبویایی، نمایشگاه عکاسی، شب شعر، عضویت رایگان در کتابخانه های عمومی و اجرای برنامه های فرهنگی متنوع را از جمله بخش های این رویداد عنوان کرد.

مسیحیان تصریح کرد: این برنامه ها با مشارکت اعضای شورای فرهنگ عمومی شهرستان، بخشداری و شورای بخش مرکزی، دستگاه های اجرایی شهرستان و شهرداری در حال برگزاری است و تلاش شده ظرفیت های فرهنگی، تاریخی و گردشگری لاهیجان به شکل مطلوب معرفی شود.

وی در پایان خاطرنشان کرد: به مناسبت روز لاهیجان، ۱۶ غرفه فرهنگی، هنری و گردشگری در جزیره استخر لاهیجان برپا می شود و همچنین تورهای گردشگری با هدف معرفی ظرفیت های تاریخی، طبیعی و فرهنگی شهرستان، بازدید از هفت محل گردشگری شاخص لاهیجان را برای شهروندان و مسافران برنامه ریزی کرده اند. توزیع بسته های معیشتی و تجلیل از پیشکسوتان حوزه چای و کلوچه، فریختگان و مؤلفان شهرستان از دیگر برنامه های شاخص بزرگداشت روز لاهیجان خواهد بود.

www.bazbarankhabar.ir
مدیر مسئول و صاحب امتیاز: کریم خورشیدی مذهبی

نان سنتی گیل یاد
محیطی خانوادگی، آرام و دلنشین
انواع نان های سنتی و محلی: کشتا گردویی و ساده
نان برنجی، نان گندمین، کوبی کاکا و رشته خشکار
همراه با آتش رشته و انواع غذاها و نوشیدنی های گرم و سرد
به مدیریت: عموعباسی ۰۹۱۱ ۸۶۳۷ ۸۳۳۷
جاده رشت به انزلی، بعد از بن سازی خوش انوشته، جنب کوچه سیروس قایقران
nan_sonati_gilyad

شهرداری لنگرود آگهی مزایده بهره برداری CNG

نام دستگاه مزایده گزار شهرداری لنگرود (نوبت اول)

شهرداری لنگرود در نظر دارد باستناد مجوز شماره ۳۱۸-۱۴۰۵/۰۱/۲۲- شوری محترم اسلامی شهر لنگرود نسبت به واگذاری بهره برداری ایستگاه CNG لنگرود با شرایط و مشخصات مندرج در اسناد مزایده اقدام نماید.

* مبلغ تضمین ۸۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد که بصورت ضمانت نلمه بانکی و یا واریز وجه نقد بشماره حساب سپرده ۴۹۴۸۳۰۰ نزد بانک رفاه خواهد بود.*

- ۱- کلیه شرایط و مقررات ماده ۵ آئین نامه مالی شهرداریها حاکم می باشد.
- ۲- کسب تاییدیه لازم فنی از مبادی قانونی برابر نظریه شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی گیلان.
- ۳- قرارداد بهره برداری یک/سال می باشد.
- ۴- ارائه قرارداد معینر تعمیر و نگهداشت بابت صلاحیت شرکت. از دو کارفرما در سنوات قبل الزمی است.
- ۵- مهلت خرید اسناد از تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۱۹ الی ۱۴۰۵/۰۲/۲۶ می باشد.
- ۶- محل خرید اسناد: سامانه ستاد ایران به نشانی (setadiran.ir)
- ۷- قیمت اسناد و نحوه واریز وجه: در قبال پرداخت ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب ۴۹۴۸۱۸۰ نزد بانک رفاه مرکزی درآمد شهرداری لنگرود.
- ۸- مهلت و محل بازگذاری پیشنهادات و ضمانتنامه: تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ داخل سامانه ستاد و تحویل پاکت ضمانتنامه بصورت فیزیکی به واحد امور قرارداد و پیمان شهرداری لنگرود.
- ۹- چنانچه در هر مرحله از برگزاری مزایده و یا اجرای قرارداد مشخص گردد که مدارک ارسالی ناقص و یا تاییدیه فنی شرکت دارای اعتبار از مراجع لازم به ویژه شرکت ملی پخش نباشد قرارداد کان لم یکن تلقی می گردد و هیچگونه ادعایی از ناحیه شخص شرکت کننده در مزایده یا طرف قرارداد پذیرفتنی نخواهد بود.
- ۱۰- ایستگاه CNG لنگرود دارای تجهیزات از نوع نوپینیون می باشد.
- ۱۱- هزینه های آب، برق، گاز و پرسنلی و غیره.. جایگاه از ابتدای قرارداد تا پایان قرارداد برعهده برنده مزایده می باشد.
- ۱۲- کلیه هزینه های مربوط به تعمیرات جزئی، کلی، اورهال و استانداردسازی و ... در طول مدت قرارداد برعهده برنده مزایده خواهد بود.
- ۱۳- مدت اعتبار پیشنهادهای مزایده سه ماه از تاریخ بازگشایی پیشنهاد قیمت.
- ۱۴- ساعت و روز و محل قرائت پیشنهادها: ساعت ۱۴ ظهر روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۰
- ۱۵- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.
- ۱۶- ثبت نام در سامانه ستاد ایران (setadiran.ir) انجام می پذیرد.

سید اسمعیل سادات هیلمی، شهردار لنگرود

عکس: شرح عکس: ورود فاضلاب و زباله به رودخانه ای شهری - پل راژی رشت
افتصاصی: پدید آورنده: مجید عباس خواه



**رشد ۱۰۰ هزارتوری اعضای هلال احمر
گیلان نشان از گسترش مشارکت مردمی است**



سوال جواب: استاندار گیلان با اشاره به توسعه چشمگیر ظرفیت‌های جمعیت هلال احمر در استان در سال‌های اخیر گفت: پیش از جنگ رمضان مجموع اعضای این نهاد در گیلان حدود ۷۸ هزار نفر بود که اکنون به ۱۷۸ هزار نفر افزایش یافته است.

به گزارش روابط عمومی استانداری گیلان: هادی حق‌شناس به مناسبت گرامیداشت روز هلال‌احمر با حضور در این نهاد مقدس ضمن تبریک این روز به تلاشگران عرصه امداد و نجات اظهار کرد: هلال‌احمر به دلیل گستردگی مأموریت‌ها و تنوع خدمات، نهادی کم‌نظیر در میان سازمان‌های پس از انقلاب اسلامی است که بخش عمده‌ای از خدمات حمایتی، امدادی و انسان‌دوستانه را به‌صورت یکپارچه ارائه می‌دهد.

وی با اشاره به نقش مؤثر این جمعیت در مدیریت بحران‌ها گفت: در تمامی حوادث و بلاهای طبیعی و غیرطبیعی، نیروهای هلال‌احمر همواره در صف نخست حضور داشته و با آمادگی، سرعت عمل و روحیه ایثارگری، خدمات ارزشمندی به مردم ارائه کرده‌اند.

استاندار گیلان همچنین با قدردانی از تلاش‌های شبانه‌روزی امدادگران و داوطلبان، نقش هلال‌احمر را در تقویت تاب‌آوری اجتماعی و آراش‌بخشی به جامعه بسیار مهم ارزیابی کرد و بر ضرورت حمایت همه‌جانبه از این مجموعه تأکید کرد.

حق‌شناس با اشاره به توسعه چشمگیر ظرفیت‌های این نهاد در سال‌های اخیر اظهار کرد: پیش از «جنگ رمضان» مجموع اعضای جمعیت هلال‌احمر گیلان حدود ۷۸ هزار نفر بود که این عدد پس از آن به ۱۷۸ هزار نفر افزایش یافته است.

وی این رشد را نشان‌دهنده گسترش مشارکت مردمی، تقویت شبکه داوطلبان و ارتقای توان امدادی کشور دانست و افزود: این روند نقش مهمی در افزایش آمادگی و سرعت عمل هلال‌احمر در مواجهه با حوادث و بحران‌ها داشته است.

◀▶

فرماندار شهرستان رشت:

**سرمایه اجتماعی هلال احمر از حضور
بی‌وقفه در کنار مردم شکل گرفته است**



سوال جواب: فرماندار شهرستان رشت همزمان با گرامیداشت هفته جهانی هلال‌احمر، با اشاره به نقش اثرگذار این مجموعه در بحران‌ها و حوادث مختلف، گفت: سرمایه اجتماعی هلال‌احمر از حضور مستمر، به‌هنگام و بی‌وقفه نیروهای این نهاد در کنار مردم شکل گرفته و همین مسئله جایگاه آن را در میان جامعه قابل احترام کرده است.

اسماعیل میرغضنفری با حضور در جمع مدیران و کارکنان جمعیت هلال‌احمر شهرستان، هفته جهانی هلال‌احمر را به فعالان این مجموعه تبریک گفت.

وی در این دیدار با بیان اینکه ماهیت فعالیت هلال‌احمر فراتر از ساختارهای اداری است، اظهار کرد: نیروهای این مجموعه پیش از آنکه در قالب وظایف سازمانی تعریف شوند، با انگیزه‌های انسانی و روحیه داوطلبانه وارد میدان خدمت می‌شوند و همین ویژگی، هویت اصلی هلال‌احمر را شکل داده است.

فرماندار رشت با اشاره به نقش این مجموعه در شرایط خاص و بحران‌ها افزود: در حوادث مختلف، از جمله جنگ رمضان، مردم به‌صورت مستقیم شاهد حضور نیروهای امدادی در صحنه، سرعت عمل در خدمات‌رسانی و همراهی عملی با آسیب‌دیدگان بودند که این موضوع نقش مهمی در اعتماد عمومی نسبت به هلال‌احمر داشته است.

میرغضنفری همچنین با تأکید بر اینکه نوع فعالیت در هلال‌احمر مبتنی بر احساس مسئولیت اجتماعی و تعهد انسانی است، تصریح کرد: استمرار این روحیه در میان نیروهای امدادی باعث شده این مجموعه در لحظات حساس، به یکی از تکیه‌گاه‌های اصلی جامعه تبدیل شود. وی در پایان با قدردانی از تلاش‌های کارکنان و امدادگران هلال‌احمر شهرستان رشت، برای آنان در مسیر خدمت‌رسانی به مردم آرزوی توفیق کرد.

**آیینی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون
تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختارهای فاقد
سند رسمی حوزه ثبتی شهرستان لاهیجان**

روایر رای شماره ۱۴۰۵۰۰۶۲۳۳-۱۴۰۳۰۳۱۸۰۰۰ مورخه ۱۴۰۳/۳/۱۳ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی لاهیجان تصویب یافته است. این هیات متقاضی محترم در آرایش بین کلاسی فرزند مسکر به شماره شناسنامه ۷۷۳ کد ملی ۲۷۲۱۵۸۴۵۹۶ صادره نسبت در ۲۷۵۴ سهم شتاع از ۹۵۰۸۶۳ سهم شدتاکت یک قطعه زمین مزروعی (شالیزار) به مساحت ۹۵۰۸۶۳ مترمربع به شماره پلاک ۱۳۷۹ فرروزی و مجزا شده از پلاک ۱ و غیره فرعی از ۱۴۴ اصلی واقع در قریه بین کلاسی لاهیجان بخش ۱۴ گیلان به نشانی لاهیجان روستای بین کلاسی از وران رفیع و صالحی و زارین صاحب نسق محرز گردیده است و برابر رای شماره ۱۴۰۳۰۳۱۸۰۰۰۰۶۲۳۳-۱۴۰۳۰۳۱۸۰۰۰ مورخه ۱۴۰۳/۳/۱۳ هیات متقاضی پروژو آرایش فرزند مسکر به شماره شناسنامه ۱۳۹ کد ملی ۲۷۲۴۶۲۴۶۱ صادره نسبت در ۲۷۵۴ سهم شتاع از ۹۵۰۸۶۳ سهم شدتاکت یک قطعه زمین مزروعی (شالیزار) به مساحت ۹۵۰۸۶۳ مترمربع به شماره پلاک ۱۳۷۹ فرروزی و مجزا شده از پلاک ۱ و غیره فرعی از ۱۴۴ اصلی واقع در قریه بین کلاسی لاهیجان بخش ۱۴ گیلان به نشانی لاهیجان روستای بین کلاسی از مالکیت ورات رفیع و صالحی و زارین صاحب نسق محرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آیینی می‌شود در صورتی که اشخاصی نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آیینی به مدت ۲ ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول سوامهی اقامه دعوی طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. صدور سند مالکیت نیز مافع مراجعه متضرر به مراجع ذیصلاح نخواهد بود. (نشانه شناسنامه ۲۱۵۶۹۸) تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۲/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۲/۲۰ شورای سلیمی - رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان لاهیجان رام/الافات ۴۱

استاندار گیلان در جلسه بررسی بازسازی بازار سوخته رشت:

**حمایت بیمه‌ای از کسبه آسیب‌دیده
با جدیت پیگیری می‌شود**



استاندار گیلان در جلسه بررسی بازسازی بازار سوخته رشت:

سوال جواب: استاندار گیلان با تأکید بر ضرورت حمایت از بازاریان آسیب‌دیده، گفت: روند ارزیابی، تشکیل پرونده و پرداخت خسارات بیمه‌ای کسبه با جدیت در حال پیگیری است و دستگاه‌های مرتبط و شرکت‌های بیمه موظف‌اند با تسریع در فرآیندها، زمینه بازگشت سریع بازاریان به فعالیت عادی را فراهم کنند. به گزارش روابط عمومی استانداری گیلان، جلسه بررسی روند بازسازی بازار سوخته رشت صبح شنبه به ریاست هادی حق‌شناس استاندار گیلان و با حضور نمایندگان بازار، مدیران دستگاه‌های اجرایی، خدمات‌رسان و نمایندگان اصناف در سالن غدیر استانداری برگزار شد. هادی حق‌شناس استاندار گیلان در این جلسه با اشاره به اهمیت تاریخی، اقتصادی و اجتماعی بازار رشت اظهار کرد: بازار رشت بخشی از هویت این شهر است و بازسازی واحدهای آسیب‌دیده باید با سرعت و دقت و رعایت کامل اصول ایمنی انجام شود. وی با تأکید بر ضرورت همکاری همه دستگاه‌های اجرایی افزود: تمامی نهادهای مسئول موظف هستند با هماهنگی کامل، موانع موجود در مسیر بازسازی را برطرف کرده و شرایط بازگشت سریع کسبه به فعالیت عادی را فراهم کنند. استاندار گیلان با بیان اینکه حمایت از بازاریان آسیب‌دیده یکی از اولویت‌های مدیریت استان است، گفت: باید از همه ظرفیت‌های قانونی برای کاهش مشکلات کسبه و تسریع در روند جبران خسارات استفاده شود.

حق‌شناس همچنین بر لزوم تقویت زیرساخت‌های ایمنی و پیشگیری از حوادث مشابه در بازار تأکید کرد و گفت: رعایت استانداردهای ایمنی، ساماندهی تأسیسات و نظارت مستمر بر وضعیت بازار باید به‌صورت جدی در دستور کار قرار گیرد. وی با قدردانی از همراهی اصناف و دستگاه‌های امدادی و خدمات‌رسان در مدیریت حادثه، خواستار پیگیری مستمر روند بازسازی تا بهره‌برداری کامل واحدهای تجاری شد. استاندار گیلان با بیان اینکه

**طرح «هلال در میدان» در ۱۷ شهرستان
گیلان کلید خورد**

ایرنا: مدیرعامل هلال احمر گیلان با اشاره به آغاز برنامه‌های هلال احمر با شعار «هلال همدلی، سلامت جامعه» در استان گفت: ۱۷ شهرستان استان میزبان طرح «هلال در میدان» با هدف ارائه خدمات سلامت است. هادی سلیمی به مناسبت هفته هلال احمر اظهار کرد: در اجرای این طرح با برپایی چادرهای سلامت، آموزش و عضویت در میدان‌های اصلی ۱۷ شهرستان خدماتی همچون سنجش رایگان قند و فشار خون، مشاوره‌های تغذیه و سلامت، آموزش همگانی کمک‌های اولیه و ثبت‌نام از علاقه‌مندان برای عضویت در هلال احمر به مدت ۱۰ شب (۱۹ تا ۲۳) ارائه می‌شود.

وی با تشریح سایر برنامه‌ها به مناسبت هفته هلال احمر در گیلان بیان کرد: افتتاح داروخانه هلال احمر لاهیجان و مرکز دایلیز شهرستان رودسر به صورت رسمی و بهره‌برداری از پایگاه امداد و نجات شهری رشت با

آیت الله فلاحتی در حاشیه بازدید از کارخانه صنایع کرم ابریشم در شهرستان صومعه‌سرا:

صنعت ابریشم گیلان نیازمند حمایت جدی مسئولان است



سوال جواب: نماینده ولی‌فقیه در گیلان و امام جمعه رشت در حاشیه بازدید از کارخانه صنایع کرم ابریشم گیلان در شهرستان صومعه‌سرا بر ضرورت احیای این مجموعه صنعتی تأکید کرد و خواستار توجه جدی مسئولان به ظرفیت‌های موجود در این کارخانه شد. آیت‌الله رسول فلاحتی با اشاره به پیشینه ارزشمند صنعت نوغانداری و تولید ابریشم در استان گیلان اظهار کرد: این صنعت از گذشته‌های دور یکی از ظرفیت‌های مهم اقتصادی و تولیدی استان بوده و نقش مؤثری در اشتغال‌زایی و رونق معیشت مردم، به‌ویژه در مناطق روستایی، ایفا کرده است. نماینده ولی‌فقیه در گیلان با بیان اینکه کارخانه صنایع کرم ابریشم گیلان یکی از حلقه‌های مهم زنجیره تولید در این بخش به شمار می‌رود،

افزود: این مجموعه در سال‌های گذشته نقش مهمی در فرآوری، تولید و ایجاد اشتغال داشته و نقش مؤثری در اشتغال‌زایی و رونق معیشت مردم، به‌ویژه در مناطق روستایی، ایفا کرده است. نماینده ولی‌فقیه در گیلان با بیان اینکه کارخانه صنایع کرم ابریشم گیلان یکی از حلقه‌های مهم زنجیره تولید در این بخش به شمار می‌رود،

رئیس مجمع نمایندگان گیلان تأکید کرد:

ضرورت مشارکت شرکت‌های بیمه در طرح‌های توسعه‌ای استان



این زمینه می‌تواند منجر به رونق اقتصادی استان شود. جبار کوچکی نژاد همچنین با انتقاد از نبود تعهد بیمه‌ها در پرداخت خسارت به حادثه‌دیدگان آشوب، افزود: در تهران با مدیران شرکت‌های بیمه رایزنی خواهیم کرد و موانع قانونی این مشکل را بررسی و رفع می‌کنیم. وی همچنین بر ضرورت ترویج فرهنگ بیمه در جامعه هم تأکید کرد و افزود: اطلاع‌رسانی مناسب به مردم در خصوص مقررات بیمه‌ای ضروری است. در این نشست همچنین، محمد رضا احمدی سنگری و مهرداد باونود لاهوتی ۲ نماینده شورای اسامی هم در مجلس شورای اسلامی هم بر ضرورت مشارکت شرکت‌های بیمه در طرح‌های توسعه‌ای استان تأکید کرد و گفت: مشارکت بیمه‌ها در

**پیش از ۲۵ هزار کارفرما به تامین اجتماعی
استان پدهکار هستند**

ایستنا: مدیرکل تامین اجتماعی گیلان گفت: پیش از ۲۵ هزار کارفرمای واحدهای صنعتی، تولیدی، خدماتی، شرکت‌ها، کارخانجات، شهرداری‌ها، برخی ادارات دولتی، مراکز درمانی خصوصی و... بر اساس آخرین صورتحساب صادره لغایت شهریور، دارای بدهی‌های بیمه‌ای به تامین اجتماعی استان هستند.

کیوان مرتضوی با بیان اینکه سازمان تامین اجتماعی همه ساله در دو نوبت ۶ ماهه، اقدام به صدور بیلان کارگاهی برای اعلام آخرین وضعیت دیون کارفرمایان پدهکار می‌کند، گفت: در ایام صدور صورتحساب تا اسفندماه ۱۴۰۴ هشتاد و از کارفرمایان دعوت می‌کنیم تا پایان اردیبهشت ۱۴۰۵ به منظور تعیین تکلیف و اطلاع از آخرین وضعیت پرونده مطالباتی به شعب تامین اجتماعی سراسر استان گیلان مراجعه کنند.

وی از کارفرمایان دارای بدهی‌های بیمه‌ای خواست تا به منظور تعیین تکلیف دیون و رسیدگی به پرونده‌های مطالباتی، در آستانه فصل بیلان کارگاهی و پیش از صدور صورتحساب جدید به شعب تامین اجتماعی استان مراجعه کنند و ادامه داد: بدهی‌های قطعی کارفرمایان در مرحله اجراییه، ۲۵۰۰ میلیارد تومان است.

مدیرکل تامین اجتماعی گیلان با تأکید بر اینکه حدود ۸۵ هزار کارفرما در استان نزد شعب تامین اجتماعی دارای پرونده مطالباتی هستند، افزود: ماهانه بین ۴۰ تا ۴۵ هزار کارفرمای دارای بیمه شده، مبادرت به ارسال لیست حق بیمه کارکنان خود می‌کنند.

مرتضوی اضافه کرد: صدور سالانه ۲۴ تا ۲۷ هزار صورتحساب بیانگر این است که بخش بزرگی از کارفرمایان به صورت ماهانه در حال انجام تکالیف قانونی خود هستند؛ ضمن اینکه درصد قابل توجهی از بیلان‌های صادره بعضاً مربوط به کارگاه‌های قدیمی، غیرفعال و یا اثباتش دیون سال‌های گذشته است.

وی با اشاره به اینکه در هفته جاری برای حدود ۱۲ هزار نفر از کارفرمایان پدهکار با اولویت بدهی‌های اجرایی، پیامک ارسال شده است، تصریح کرد: ما به تمامی مشکلات حاکم بر عرصه‌های اقتصادی و اجتماعی کشور و آثار آن بر واحدهای تولیدی - صنعتی و فضای کسب و کار واقفیم، اما سازمان تامین اجتماعی به عنوان مجموعه‌ای عمومی و غیردولتی که از بودجه دولت بهره‌نبرده و تامین منابع به منظور ارائه تعهدات خود را بر اساس قانون از محل مشارکت پرداخت حق بیمه توسط کارفرمایان و بیمه‌شدگان انجام می‌دهد، گستره‌ای بسیار وسیع‌تر را در کشور عهده‌دار است که عدم تحقق تعهدات در قبال آنها به چند صد خانواده گره خورده و به یک شرکت محدود تشنه و در واقع امنیت اجتماعی را با مخاطره مواجه می‌کند.

مدیرکل تامین اجتماعی گیلان با بیان اینکه در سال گذشته ۴۲ همت تعهدات در استان گیلان در حالی پرداخت شد که منابع درآمدی حدود ۶۵ درصد این رقم در قالب وصول حق بیمه و مطالبات متعلق بود، خاطر نشان کرد: نقش کارفرمایان در ایفای تکالیف قانونی هم در قبال نیروهای شاغلین خود بسیار مهم و سونوشت‌ساز است و هم در عرصه‌ای وسیع‌تر، در مشارکت با سازمان تامین اجتماعی اهمیت دارد.

وی با بیان اینکه پایداری منابع و صیانت از عرصه‌های کار و تولید و حقوق جامعه کارگری از الزامات امروز جامعه و کشور است، با قدردانی از تمامی همراهی‌های جامعه کارفرمایی استان علیرغم مشکلات و تنگناهای موجود، ابراز امیدواری کرد تا در این مقطع نیز کارفرمایان استان با تعیین تکلیف دیون چند هزار میلیارد تومانی خود و همچنین ارائه به‌موقع لیست حق بیمه با دستمزد‌های واقعی مثل همیشه برای عبور از شرایط حاکم در کنار تامین اجتماعی باشند.

◀▶

مدیرکل راهداری گیلان خبر داد:

**روکش و آسفالت ۱۰ کیلومتر از راه‌های
فرعی و روستایی استان**

ایستنا: مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای گیلان از اجرای ۱۰ کیلومتر روکش و آسفالت راه‌های فرعی و روستایی استان طی اسفالت خیر داد و گفت: بیش از ۲۰۰۰ خانوار از مزایای این پروژه‌ها بهره‌مند شدند. فریزر مردانی از اجرای گسترده پروژه‌های نگهداری راه‌ها در سطح استان گیلان خبر داد و گفت: در سال گذشته ۴۷ پروژه در این حوزه با اعتباری بالغ بر ۱۲ هزار و ۴۰۰ میلیارد ریال در حال اجرا بوده است. وی افزود: طی مدت مذکور در مجموع ۱۲۱ کیلومتر روکش آسفالت گرم در سطح راه‌های استان اجرا شده است.

مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای گیلان از اجرای ۲۲ کیلومتر روکش ماسه آسفالت و ۵۳ کیلومتر لکه‌گیری با آسفالت گرم و ۹۱ کیلومتر روکش آسفالت حفاظتی خبر داد و گفت: ۳۳ کیلومتر عملیات درزگیری در سطح راه‌های شریانی استان انجام شده است.

مرادی از اجرای ۱۰ کیلومتر روکش و آسفالت راه‌های فرعی و روستایی استان در فروردین سال جاری خبر داد و تأکید کرد: ۵۰۰ میلیارد ریال از محل اعتبارات ملی و استانی برای این پروژه‌ها هزینه شده است.

وی با یادآوری اینکه استان گیلان به دلیل گردشگری پررونق، همواره با حجم بالای تردد مواجه است، تأکید کرد: اداره کل راهداری و حمل‌ونقل جاده‌ای گیلان در راستای ارائه خدمات مطلوب به مردم و تسهیل در تردد، تلاش‌های مستمری در این حوزه دارد و این روند ادامه خواهد یافت.

◀▶

**مسیر ثبت جهانی گیسوم گیلان
باید طراحی شود**

ایرنا: مشاور پروژه‌های مدیریت مقصد گردشگری وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گفت: مسیر رسیدن گیسوم گیلان برای ثبت روستایی برتر جهانی گردشگری باید بر اساس اصول توسعه پایدار، حفظ هویت فرهنگی و مدیریت علمی گردشگری طراحی شود. فرزاد رشیدی در خصوص شناس انتخاب روستای گیسوم گیلان به عنوان روستای برتر گردشگری جهانی اظهار کرد: اگر این مسیر به درستی انتخاب شود، گیسوم می‌تواند نه تنها به یک مقصد شناخته‌شده در سطح جهانی تبدیل شود، بلکه الگویی موفق برای توسعه گردشگری روستایی در ایران نیز باشد.

وی اظهار کرد: امروز گیسوم در نقطه‌ای قرار گرفته که تصمیم‌ها و انتخاب‌های آن می‌تواند آینده این منطقه را برای سال‌های طولانی شکل دهد و تجربه‌های جهانی نشان داده که حرکت آرام اما در مسیر درست، نتایجی پایدارتر به همراه خواهد داشت.

رشیدی افزود: در ادبیات توسعه، بارها گفته شده که مقصد مهم است؛ اما آنچه سرنوشت یک جامعه را یک منطقه را رقم می‌زند «مسیر رسیدن به مقصد» است و در حوزه گردشگری نیز این اصل بیش از هر جای دیگر صدق دارد چون بسیاری از مقاصد در جهان نوانشده‌اند یا برنامه‌ریزی درست و طی کردن مسیر صحیح از یک روستای کوچک به برندی جهانی تبدیل شود و در مقابل، نمونه‌هایی نیز وجود دارد که بدون توجه به مسیر توسعه، با وجود شهرت اولیه، در بلندمدت دچار فرسایش منابع طبیعی از دست رفتن هویت فرهنگی و کاهش کیفیت تجربه گردشگری شده‌اند.

وی ادامه داد: از این رو، شاید مهم‌ترین پرسشی که امروز باید درباره گیسوم مطرح شود این باشد که ما به کجا می‌خواهیم برسیم و آیا مسیح به این سئوال در ثبت جهانی روستای گیسوم نهفته است و اما مهتر اینکه چه مسیری را برای رسیدن به هدف آن ثبت جهانی انتخاب می‌کنیم که به طور حتم این ثبت می‌تواند مرحله نخست آن امر مهم باشد.

فرهنگ بیمه در جامعه هم تأکید کرد و افزود: اطلاع‌رسانی مناسب به مردم در خصوص مقررات بیمه‌ای ضروری است. در این نشست همچنین، محمد رضا احمدی سنگری و مهرداد باونود لاهوتی ۲ نماینده شورای اسامی هم در مجلس شورای اسلامی هم بر ضرورت مشارکت شرکت‌های بیمه در طرح‌های توسعه‌ای استان تأکید کرد و گفت: مشارکت بیمه‌ها در

این زمینه می‌تواند منجر به رونق اقتصادی استان شود. جبار کوچکی نژاد همچنین با انتقاد از نبود تعهد بیمه‌ها در پرداخت خسارت به حادثه‌دیدگان آشوب، افزود: در تهران با مدیران شرکت‌های بیمه رایزنی خواهیم کرد و موانع قانونی این مشکل را بررسی و رفع می‌کنیم. وی همچنین بر ضرورت ترویج فرهنگ بیمه در جامعه هم تأکید کرد و افزود: اطلاع‌رسانی مناسب به مردم در خصوص مقررات بیمه‌ای ضروری است.

در این نشست همچنین، محمد رضا احمدی سنگری و مهرداد باونود لاهوتی ۲ نماینده شورای اسامی هم در مجلس شورای اسلامی هم بر ضرورت مشارکت شرکت‌های بیمه در طرح‌های توسعه‌ای استان تأکید کرد و گفت: مشارکت بیمه‌ها در

این زمینه می‌تواند منجر به رونق اقتصادی استان شود. جبار کوچکی نژاد همچنین با انتقاد از نبود تعهد بیمه‌ها در پرداخت خسارت به حادثه‌دیدگان آشوب، افزود: در تهران با مدیران شرکت‌های بیمه رایزنی خواهیم کرد و موانع قانونی این مشکل را بررسی و رفع می‌کنیم. وی همچنین بر ضرورت ترویج فرهنگ بیمه در جامعه هم تأکید کرد و افزود: اطلاع‌رسانی مناسب به مردم در خصوص مقررات بیمه‌ای ضروری است.

در این نشست همچنین، محمد رضا احمدی سنگری و مهرداد باونود لاهوتی ۲ نماینده شورای اسامی هم در مجلس شورای اسلامی هم بر ضرورت مشارکت شرکت‌های بیمه در طرح‌های توسعه‌ای استان تأکید کرد و گفت: مشارکت بیمه‌ها در

چگونه درد قفسه سینه ناشی از اضطراب را تسکین دهیم؟



کلیولند، اگر دردی ناگهانی احساس کردید، به محیطی آرام بروید. اگر در حال رانندگی هستید، در جای مناسبی توقف کنید. اگر در خانه یا محل کار هستید، به یک مکان آرام، ترجیحا در فضای باز بروید.

تلاش کنید ذهن‌تان آرام و متمرکز شود زیرا وحشت‌زدگی، شلند در را افزایش می‌دهد. به اطرافتان توجه کنید و ببینید چه چیزی در اطرافتان قرار دارد، چه سازهایی می‌شنوید و چه احساسی دارید. این کار به کاهش اضطراب کمک می‌کند. با مدیریت اضطراب و شناخت بهتر علائم، می‌توان این نوع درد را کنترل کرد.

نفس عمیق بکشید. تمرینات تنفسی، روشی ساده و موثر برای بازگرداندن تمرکز به بدن در مواقع اضطراب است. هنگامی که اضطراب باعث ناآرامی می‌شود، روش‌های تنفس به آرام شدن عضلات قفسه سینه کمک می‌کنند.

هنگام درد قفسه سینه ناشی از اضطراب معمولاً نیازی نیست فوراً به اورژانس مراجعه کنیم اما بهتر است این موضوع را با پزشک در میان بگذاریم. اگر اضطراب یا استرس باعث بروز این علائم فیزیکی شدید باشد، ممکن است نشانه این باشد که سلامت روانی شما بر سلامت جسمی‌تان تاثیر می‌گذارد. پزشک می‌تواند با ارزیابی درد شما ابزارهای بیشتری برای کاهش آن در اختیارتان بگذارد و اگر نیاز بود شما را به مشاور یا روان‌پزشک ارجاع دهد.

درد قفسه سینه ناشی از اضطراب معمولاً شدید و لحظه‌ای است و با درد ناشی از حمله قلبی متفاوت است. درد قلبی اغلب به صورت یک بار سنگین و طاقت‌فرسا توصیف می‌شود و معمولاً تا بازو، شانه و حتی فک گسترش می‌یابد.

منحصراً علوم پزشکی «کلینیک کلیولند» می‌گویند: زمانی که اضطراب را در ناحیه قفسه سینه احساس می‌کنید، چندین فرایند هم‌زمان در بدن رخ می‌دهد. در این شرایط هورمون‌های آدرنالین و کورتیزول در خون آزاد می‌شوند که به افزایش ضربان قلب و تند شدن تنفس می‌انجامد.

این افزایش ناگهانی انرژی، فشار زیادی به عضلات وارد می‌کند و ممکن است موجب گرفتگی عضلات قفسه سینه شود. دردی که در ناحیه قفسه سینه احساس می‌کنید، ناشی از فعالیت شدید عضلات بین دنده‌ای است. افزون بر این، اضطراب ممکن است موجب تپش قلب شود که خود عاملی برای افزایش نگرانی و تشدید درد است.

درد قفسه سینه ناشی از اضطراب، تنها در لحظات پرتنش رخ نمی‌دهد و گاهی ممکن است آن را به‌طور ناگهانی احساس کنید حتی زمانی که در ظاهر هیچ نشانه‌ای از اضطراب ندارید.

ممکن است فرد، اضطراب را در سطح خودآگاه احساس نکند اما بدن از آن متأثر باشد. درد ناگهانی قفسه سینه در واقع نشانه این است که بدن شما در حال کنار آمدن

تب بالا جدی گرفته شود



یک متخصص کودکان، از والدین خواست تب بالای ۳۸.۵ تا ۳۹ درجه کودکان را جدی بگیرند و اضافه کرد: تب، سردرد، بدن درد، خستگی، بی‌اشتهایی، گلودرد و در برخی موارد اسهال و استفراغ از جمله علائم ابتلا به آنفلوآنزا است.

دکتر اسماعیل نورصلحی آنفلوآنزا را یک عفونت ویروسی حاد دانست که در پاییز و زمستان می‌تواند اپیدمی ایجاد کند و گفت: سه نوع آنفلوآنزا شامل A و B و C داریم که دو نوع A و B شدید است. وی آنفلوآنزای نوع C را خفیف و شبیه سرماخوردگی دانست و افزود: دوره کمون این بیماری تنفسی یک تا چهار روز پس از ورود ویروس به بدن است، اما مسری بودن آن از یک روز قبل از بروز علائم تا یک هفته بعد از بروز علائم اتفاق می‌افتد و لذا فرد مبتلا حداقل یک هفته باید ایزوله شود و در خانه استراحت کند.

این متخصص کودکان، از مبتلایان به آنفلوآنزا خواست از حضور در محل کار و کلاس درس و دورهمی‌ها خودداری کنند و گفت: افراد مبتلا با حضور در فضاهای بسته می‌توانند همه را مبتلا کنند و لذا یکی از عوامل افزایش مبتلایان به آنفلوآنزا حضور افراد مبتلا در محل کار و مدرسه و دانشگاه و... است.

نورصلحی، از والدین خواست تب بالای ۳۸.۵ تا ۳۹ درجه کودکان را جدی بگیرند و اضافه کرد: تب، سردرد، بدن درد، خستگی، بی‌اشتهایی، گلودرد و در برخی موارد اسهال و استفراغ از جمله علائم ابتلا به آنفلوآنزا است.

وی با بیان اینکه کودکان معمولاً کمتر از خودشان

در مقابله با بیماری‌ها مراقبت می‌کنند، متذکر شد: امکان آلودگی کودکان بسیار بالاست، زیرا سیستم ایمنی ضعیف‌تری دارند؛ ابتلا به آنفلوآنزا در افراد با بیماری‌های خاص و سالمندان بالای ۶۰ سال نیز شایع تر است.

این متخصص کودکان، درمان آنفلوآنزا را حمایتی دانست و بیان کرد: اگر افراد گرفتار عوارض ناشی از آنفلوآنزا مانند ذات‌الریه و سینوزیت و گوش درد شوند، به ویژه در کودکان خطرناک است و دوره بیماری را طولانی می‌کند لذا کودکان با علائم تب بالا و اسهال و استفراغ شدید و بی‌اشتهایی و خواب‌آلودگی و تنگی نفس و نفس‌های تند را حتماً به نزد پزشک ببرید.

وی آنفلوآنزا را مانند کرونا دانست و راه‌های پیشگیری از آنها را نیز یکسان خواند و گفت: در برابر ویروس‌های تنفسی نباید ماسک را فراموش کنیم؛ اصلاً آنفلوآنزا نداشتیم، اما اکنون استفاده از ماسک کاهش یافته و لذا با شیوع آنفلوآنزا مواجه هستیم.

نورصلحی، همچنین بر شست و شوی دست‌ها با آب و صابون تأکید کرد و یادآور شد: هم بزگرسلاان و هم کودکان نباید در داخل دست‌ها عطسه و سرفه کنند و باید از داخل آرنج استفاده کنند تا دست‌ها آلوده نشود.

وی همچنین از افراد مستعد خواست نسبت به تزریق واکسن آنفلوآنزا اقدام کنند و خاطرنشان کرد: افرادی که به آنفلوآنزا مبتلا شدند، دو هفته بعد از ابتلا می‌توانند اقدام به تزریق واکسن کنند.

جدول سودوکو شماره ۲۹۶۱

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 مربع کوچک ۳ در ۳ اعداد تکراری نباشد.

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

جواب دیروز

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

قابل توجه خوانندگان محترم

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

تلفن: ۰۵۰۳۳۳۶۰۵۰ - ۲۲۳۱۰۷۲۷ - فکس: ۰۳۳۳۲۰۳۲۶

درمان معجزه‌آسای سینوزیت با سیاه‌دانه



بهر طرف کردن التهاب سینوزیت می‌توانید مقداری از دانه‌های آن را در یک پارچه توری قرار دهید و سر آن را گره زده نزدیک بینی خود قرار دهید و بوی آن را استشمام کنید تا التهاب برطرف شود. عطری که از این دانه‌ها پخش می‌شود می‌تواند مجاری تنفسی را باز و میکروب‌ها و باکتری‌ها را نابود کند.

همچنین می‌توانید مخلوط دانه‌های زیره سبز و سیاه دانه با روغن این دانه‌ها را در یک ظرف حاوی آب گرم ریخته و با استفاده از حوله بخور آب گرم دهید، بخور می‌تواند باعث ورود غشای مخاطی به درون مجاری تنفسی و رفع التهاب و میکروب‌های آن شود.

به جز سیاه دانه می‌توان از مخلوط زنجبیل و عسل نیز برای درمان التهاب سینوزیت استفاده کرد، هم زنجبیل و هم عسل حاوی مواد ضد عفونی‌کننده و با خاصیت درمانی بالا برای رفع بیماری‌ها هستند. برای بهره‌مندی از خواص این داروی خانگی باید زنجبیل را خرد کرده و با مقداری عسل و آب گرم مخلوط کنید و روزی دو بار مصرف کنید تا سلامت خود را بدست آورید.

۵ دمنوش ساده برای سم‌زدایی از ریه

پیش از آنکه آلودگی هوا پیامدهای خود را بر سلامت داشته باشد و با مشکلات جدی‌تر همراه شود لازم است راهکارهای مناسبی برای مقابله با آن بکار گرفته شوند.

هنگام بالا رفتن سطح آلودگی هوا در برخی از فصول و روزها با مصرف برخی انواع نوشیدنی‌ها می‌توان سموم را از ریه‌ها پاک کرد.

■ دمنوش لیمو و عسل و زنجبیل زنجبیل دارای خواص ضد التهابی است که می‌تواند سرفه و احتقان را کاهش دهد. همچنین عسل از سرفه‌های منوالی جلوگیری کرده و لیمو به دلیل دارا بودن ویتامین C سیستم ایمنی را تقویت می‌کند. نوشیدن این دمنوش ریه‌ها را به‌طور طبیعی پاکسازی می‌کند.

■ چای سبزی این دمنوش علاوه بر آنکه به کاهش وزن

میوه‌ای که به تنظیم خواب شبانه کمک می‌کند

پاشگاه خبرنگاران جوان: برای درمان بی‌خوابی‌های شبانه به مصرف میوه‌های مفید توصیه شده توجه کنید.

کیوی این میوه پرزدار، به دلیل دارا بودن مواد غذایی در رده میوه‌های بسیار مفید قرار دارد. این میوه به دلیل خاصیت کاهندگی که بر سطح تری‌گیلیسرید دارد، از غلظت خون می‌کاهد و از تنگ شدن عروق و بروز انواع سبکته‌ها جلوگیری می‌کند. کیوی با داشتن آنتی‌اکسیدان فراوان خاصیت ضد سرطانی بسیاری دارد و امکان مبتلا شدن به بعضی از سرطان‌ها را کاهش می‌دهد.

ویتامین C موجود در کیوی به تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک می‌کند. کیوی، مقدار بالایی ترکیبات آنتی‌اکسیدان و ویتامین E دارد که به افزایش تعداد سلول‌های T کمک کرده و باعث سیستم ایمنی قوی‌تر می‌شود. در روزهای آیدمی کرونا که موضوع تقویت سیستم ایمنی مطرح است، می‌توان از این میوه برای افزایش ایمنی بدن استفاده کرد.

طبق مطالعات و پژوهش‌های صورت گرفته استرس، اضطراب و کمبود خواب روی عملکرد بدن انسان اثر می‌گذارد. با توجه به شرایط کرونا و تغییر در زمان خواب افراد، این میوه می‌تواند به تنظیم خواب شبانه کمک کند؛ بنابراین توصیه می‌شود به مصرف روزانه کیوی توجه داشته باشید.



وجود ویتامین C فراوان در کیوی می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. این آنتی‌اکسیدان با خنثی کردن بیماری‌ها و محافظت از بدن در برابر ویروس و عفونت، به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. طبق پژوهش‌های صورت گرفته، بدن، آنتی‌اکسیدان‌های کیوی را بهتر از سایر میوه‌های آنتی‌اکسیدان دار دیگر، جذب می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد کیوی به عنوان منبعی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند از عملکرد سیستم ایمنی حمایت کرده و احتمال تشدید سرماخوردگی، آنفلوآنزا یا بیماری‌های مشابه را در گروه‌های حساسی، چون سالمندان و کودکان کاهش بدهد. کیوی دارای ویتامین E نیز هست که برای افزایش تعداد سلول‌های نابودگر مفید بوده و منجر به تقویت سیستم دفاعی بدن می‌شود.

فردی که نمی‌تواند از یک خواب عمیق و با کیفیت بهره‌برند، می‌تواند با خوردن کیوی این مشکل را حل کند. این میوه خوشمزه دارای ترکیبات مفیدی، چون آنتی‌اکسیدان و سرروتونین است که می‌تواند در درمان ناهنجاری‌های خواب سودمند باشد. دانشمندان، تأثیرات مصرف کیوی را بر کیفیت خواب در بزرگسالان دچار مشکلات خواب بررسی کردند و دریافتند مصرف کیوی می‌تواند به خواب رفتن، طول مدت خواب و کیفیت آن را بهبود بخشد. برای اینکه از بهتر خوابید فقط کافیست ۲ ساعت قبل از رفتن به رختخواب، ۲ عدد کیوی بخورید.

