

وزیر کشور:

آماده اجرای
سراسری کالا برگ
الکترونیکی هستیم



صفحه ۲



بدون تعیین سرپرست:
وزیر ورزش
استعفای رئیس
فردا سیون شطرنج
را پذیرفت

صفحه ۷

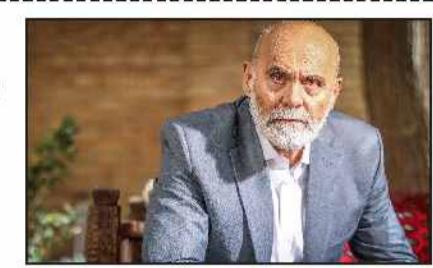
سایت روزنامه: www.golchinemrooz.ir

کلین امروز



رئیس شورای شهر رشت:
رشتی دوزی باید
به یک برنده جهانی
تبديل شود

صفحه ۳



جمشید هاشم پور:
به لحاظ جسمی
توان کار
دارم

صفحه ۵

سال نوزدهم - شماره ۴۵۳۶ - ۸ صفحه - ۵۰۰۰ تومان

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، هنری و ورزشی صبح گیلان

سه شنبه ۲۳ خرداد ۱۴۰۲ - ۱۳ زوئن ۱۴۴۴ - ۲۰۲۳

مدیرکل صمت گیلان:
کشف بیش از ۲ هزار دست
پوشак قاچاق در رشت

مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق گیلان:
برق مشترکان پر مصرف گیلان
کنترل می شود

معاون پیشکنی از وقوع جرم دادگستری گیلان:
۲۰۰ پرونده در حوزه محیط
زیستی گیلان وارد چرخه
دستگاه قضایی شد

رئیس سازمان جهاد کشاورزی گیلان:
بیش از ۴۵ هزار کشاورز گیلانی
از آموزش های ترویجی
بهره مند شدند

کلاچای ظرفیت های خوبی در
حوزه گردشگری دارد

صفحه ۳

استاندار گیلان:

تکمیل خط آهن کریدور شمال به جنوب برای گیلان یک فرصت تاریخی است



مدیرکل میراث فرهنگی گیلان:
بازار هنر در شهرستان های استان
راه اندازی می شود



ایستاد: مدیرکل میراث فرهنگی گیلان، از راه اندازی بازار هنر در شهرستان های گیلان خبر داد و خاطر شنید کرد: در شهرستان های رشت و خمام و رضوانشهر بازار هنر به صورت هفتگی در یک روز مشخص و در یک مکان مشخص برگزار می شود.
ولی جهانی استان گیلان را دارای بیش از ۲۷ هزار هنرمند صنایع دستی و هنر های سنتی دانست و اظهار کرد: از ۴۰ رشته صنایع دستی در گیلان، ۸۱ رشته با ۱۲ گروه مرتبط هم گیلان است که شامل رشته دوزی و حصبایانی و سیناکاری و سفالگری و ... می شود.
وی باشاره به تنوع صنایع دستی در گیلان و وجود مواد اولیه در مناطق مختلف استان، افزود: روسانی قاسم آباد به عنوان روسانی جهانی چادر شب باش انتخاب شده و با تولید ۵۴ نوع محصول، چادر شب را کاربردی کرد.
مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی، از معرفی روسانی قاسم آباد به عنوان دهکده گردشگری خبر داد و تصریح کرد: رشت نیز کاندیدای شهر جهانی صنایع دستی بوده و شاهد ورود ارزیابان به گیلان و رشت بودیم زیارت هفت رشته صنایع دستی دارد.

مجتمع چاپ و بسته بندی نوین

NOVIN PRINTING & PACKAGING GROUP



تجهیزه:

... دستگاه چاپ روتوفگاور ۸ رنگ

... لیستینت بدون حلال

... برش دول به دول

... دستگاه روده کن (Central Seal)

... دستگاه بازرسی کننده (Inspecting Machine)

... دستگاه قطعه کن (Cutting Machine)

... پلیت ستر HEIDELBERG CREO

... ۲ دستگاه افست چهاررنگ

... ۳ دستگاه افست تک رنگ

... ۲ دستگاه چسب گرم تک خانه وینج خانه

... دستگاه جعبه چسبانی HI-PACK

... دستگاه سلفون کش حرارتی TMC

... دهانه ۷۲ دهانه ۸۵

... دستگاه افست ۴ رنگ

چاپ افست ۴ رنگ • چاپ روتوفگاور ۸ رنگ

پیش از چاپ • چاپ • پس از چاپ

دفتر مرکزی: رشت، خیابان سعدی، نرسیده به سه راه معلم
تلفن: ۰۱۳-۳۳۲۲۴۷۷-۳۳۲۲۳۹۱۲۷ • فکس: ۰۱۳-۳۳۲۳۴۰۷۶کارخانه: رشت، شهرک صنعتی سفیدرود، فلکه سوم، بلوار جنوبی
تلفن: ۰۱۳-۳۲۰۰۱۶۱-۴

چگونه در گرمای تابستان بدون کولر خنک شویم؟

همیشه قبل از نوشکی
آب بنوشید

برای پیشگیری از گاز مازدگی
صرف مایعات توصیه می شود.
افرادی که در خانه هستند
از مساد غذایی در فصل خود به
حفظ سلامت و شادی بدن کمک
می کنند. احتمالاً برای سیاری از ما
پیش آمده که با آغاز فصل میلادی
به مصرف غذایی گرم کاش کنند.

می کند و بدن از خوارکی های خنک
بیشتر استفاده می کند. عملاً افراد
در گرمای زیاد بسیار شنیده اند.
اما باید با رعایت تغذیه درست مواد
و نیتامین های کافی را در گرمای
تابستان نیز با خوبی بروانند.
مصرف آب می کنند که احسان شنیدن
می شوند که گاهی بسیار خطرناک و
جنی غیر قابل درمان هستند.

گوجه فرنگی

گوجه فرنگی علاوه بر داشتن
سطوح بالایی از آنتی اکسیدان
و نیتامین ث، محضی مواد
فینوشیمیایی فیبدی مانند لیکوین
غذای های سرخ شده
می توانند باعث چاقی تازه شوند و
بر روی صورت همراه دوری کنند. سیس ها
باعث احساس نفخ و سنتی می شوند.
طبلی

گلهای گلابی گواش می شود. بنابراین غذاها
برای این خواص در کاهش
مصرف مقدار زیادی ساندویچ، پیزا
و سبزیجات سرخ گردید. چون
تجربه می کنند، بسیار خود می شوند.
مهای آزاد

است بہتر است در گرمای زیاد
آن ها را به صورت چرم می کنند تا
حرارت بدنشان را بینشند.
نوشیدنی های تگری

حال حواسان بشد که شیر کاکاولو
را زیاد شریین نکنند و در صرف
خوارکی ها و مواد غذایی منوعی به
آن دچار افزایش شوید.

چای و قهوه

در گرمای شدید هوا نوشیدن
تازه خنک یا زیاد توصیه نمی شود.
صرف نوشیدنی های خلی خنک و
شماری از بیماری های مزمن به ویژه
انواع سرطان بسیار مؤثر است.
شیر کاکاولو

شیر کاکاولو در فصل گرما و به
خصوص بعد از غذای های بدنی
جزو نوشیدنی های مورد علاقه شما
مصرف نوشیدنی های طیوری می شود.
عسوی هشت علمی داشتگاه
شیوه پوششی تصریح کرد:
گرمادگی در فرد می شود.
دکتر نصرت‌الله افزود:

در صورت فرارگری فرد در
محیط گرم، سیستم تنفس درجه
حرارت بدن از کار می افتد که
این وضعیت در محیط های گرم
و مطبوب و فعلت های بدن
شدید تشدید می شود.
شیوه هشت علمی داشتگاه
شیوه پوششی تصریح کرد:
گرمادگی در فرد می شود.
دمازی مرکزی بدن، افزایش
تعداد نفس، حالت گیجی و
در نهایت عدم هشیاری خود را
نشان می دهد.

نصرت‌الله افزود: برای

پیشگیری و بزرگسالی، یک قانون طلایی داریم
تا دچار آرتروز زودرس نشویم.
ناهنجاری به منای تغیر شکل از حالت
مقابل و استخوانها است. سیار جدی باید تلقی
شود، به خصوص در کوکدان و سینه نوجوانی
مهره ای به عنوان یک ساختار اصلی در بدن،
شکل اصلی بدن را حفظی می کند و هر گونه
تغیری که آن را از حالت ابدی آخراج کند
ناهنجاری سنتون مهره ای تلقی می شود.
بعضی مواقع یکسری بیماری ها هستند که
در اختیار فرد نیستند مثل بیماری های عقونتی،
نهانی یا سلس، ولی بسیاری از این مبتلایان
که نه در کشور م بلکه در تمام دنیا با آن
مواجه هستند بحث وضعیت کاری و شغلی



به فکر روده هایتان باشید

سلامتی از روده آغاز می کند، سیستم سوخت و ساز بدن را تنظیم می کند، باعث این جمله در جشن های سلامتی سیار معروف است. باکتری های موجود در روده ۱۰ برابر تمام سلول های بدن هستند. این باکتری های به عملکرد نormal دستگاه گوارش کمک می کنند، مرا را از الگاهای حفظ می کنند، سیستم سوخت و ساز بدن را تنظیم می کنند و ۷۰ درصد سیستم اینچه بدن را تامین می کنند.

خوردن سبزیجات و میوه های تازه باعث تغذیه و رشد باکتری های خوب روده می شوند. نوشیدنی که در زیر آمده است می تواند روده را تسکین و درمان کند. این نوشیدنی حاوی موادی با فواید گوارشی عالی و منحصر به فرد یا باشد:

■ **پهلومن نوشیدنی برای سلامت روده**

اثاناس حاوی بروتین می باشد. مرکز آنناس حاوی آنزیم های هضم کننده و هضم دستگاه گوارش کمک می کند.

■ **گلابی**

گلابی باعث ترشح مایع گوارشی می شود. بنابراین غذاها آسانتر در سیستم گوارشی حرکت می کنند. حرکات روده را تنظیم فیبر گلابی سومون را زیر بند بزندگ و رفع می کند. حرکات روده را تنظیم می کند و مانع احتباس آب و ایجاد گاز می شود.

■ **چکار**

چکار برای بردارنده ۲ ماهه اصلی برای گوارش و هضم سالم است: آب و فیبر. این ترکیب در خارج کردن سیستم گوارشی سیار موثر است و مک می کند یا به قسم خاصی پهلومن روده را تسکین می کند.

■ **زنجیلی**

زنجیلی به هضم غذا، ایجاد براق و دیگر مایعات گوارشی کمک بزرگی می کند. از قواید دیگر آن این بدن سومه هاضمه و نشانه های دیگری چون نفخ و باد شکم می باشد.

■ **غذای نعناع**

غذای نعناع در مواد موهاصمه و التهاب، شکم را تسکین می دهد. رایجنه تغذیه غلد برقی دهان را کاهش می کند و در نتیجه هضم غذا را آسان می کند.

قهوة نوشیدنی معجزه گر

پس از یک روز کاری سخت با نوشیدن قهوه خشنگی خود را زین ببرید. قهوه به علت داشتن کافئین یک نوشیدنی ارزشی بخش مخصوص شده که باید توجه داشت مصرف مقادیر زیاد کافئین منجر به قراری، تپش و همچنین گرگرگی در افراد ایجاد می شوند. نوشیدن ۲ تا ۴ نسبت این بینانه قهوه در روز مشکل را بسیار کاهش می کند. نوشیدن پیش از فنجان منجر به تحریک بذری افراد می شود. قهوه سبز سرعت متابولیسم را بالا می برد و لی برخلاف باور رایج مردم این ماده تأثیر چشمگیری در کاهش وزن ندارد. نوع قهوه مخصوصی اهمیت ندارد ولی مصرف کنتان یا زیرنگی را بقایه دارد. قهوه ایستاده را باز فروخته است. بسیاری از مواد ضروری باشد.

راه ارزان جرم گیری و سفید کردن دندان های زرد در خانه

روغن نعنای یا دیگر روغن های گیاهی تازه کننده بازدم را ترکیب کنید، این ترکیب را به مادری کم هر وقت که می خواهد دندان هایتان سفید شوند روشی آنها بگذرید و بعد از مدتی دهان را بشوید.

■ **پوست مو**

پوست مو یک سفید کننده مناسب برای دندان است. داخلي پوست یک موز رسیده را روی دندان هایتان بشوی و سفید شوند. سفید شوند.

■ **توت فرنگی**

جالب است بدانید که بسیاری از افراد از توت فرنگی برای سفید کننده دندان هایشان استفاده می کنند. کدن دندان هایشان استفاده می کنند که منی زیان ۴ عدد توت فرنگی را که می بیند و با این ترکیب جالب مسواک غذاخوری جوش شیرین را با نصف قاشق گذاری می کند و بعد از ۲۴ ساعت می بیند. هیدروکسی پراکسید را به نسبت یک ماده مطمئن به خوبی بشوید.

■ **چای**

به مدت یک دقیقه درون دهان را فرقه کنید. برای این مقدار زیان ۴ عدد توت فرنگی را که می بیند و بعد از ۲۴ ساعت می بیند. هیدروکسی پراکسید را به نسبت یک ماده مطمئن به خوبی بشوید.

■ **خواص دل گوسفند**

طیعت دل گوسفند گرم و تر است. در مجموع بسیار سخت و دیر هضم است بنابراین باید از حیوانی معنده باشد. اگر با فلفل و زیره خورده شود و بعد آن مربای زنجیل صرف شود، هضم آسان تر می شود و بین خاطر پس هاست. چای خوشی گلیسرین و ۱۵ فطره است.

■ **خواص مغز گوسفند**

مغز گوسفند سرد و تر است، هضم شور و پرایه می باشد. از دیگر اعضا داخلي است و اینها را از بین می برد. نرمی بخش است و برای هضم بهتر باید آن را ادویه گرم صرف کرد.

■ **خواص جشم گوسفند**

چشم گوسفند گرم و تر است. تری آن زیادتر از دیگر اعضا داخلي است و گرمی آن مایل به اعدام است. دیر هضم است بنابراین باید از چای گاه گفتوانهای خیان است. پایه خوب شنیده شود.

■ **خواص سبزی و شیردان**

طیعت آن سرد است. دیر هضم است و چون جایگاه گفتوانهای خیان است، پایه خوب شنیده شود. پایه خوب شنیده شود.

■ **خواص چشم چچه**

چچه گوسفند گرم و تر است. چچه گویان شده بین سپه پخته شود.

■ **خواص چشم چچه**

چچه گوسفند گرم و تر است. چچه گویان شده بین سپه پخته شود.

■ **خواص چشم چچه**

چچه گوسفند گرم و تر است. چچه گویان شده بین سپه پخته شود.

■ **خواص چشم چچه**

چچه گوسفند گرم و تر است. چچه گویان شده بین سپه پخته شود.

■ **خواص چشم چچه**

چچه گوسفند گرم و تر است. چچه گویان شده بین سپه پخته شود.

■ **خواص چشم چچه**

چچه گوسفند گرم و تر است. چچه گویان شده بین سپه پخته شود.

■ **خواص چشم چچه**

چچه گوسفند گرم و تر است. چچه گویان شده بین سپه پخته شود.

ساخت یک معجون جادویی

با مواد طبیعی برای سفید کردن دندان شما را شگفت زده خواهد

کرد. دندان های زرد زیبایی لختند و چهره شما را نایاب می کنند پس

باید به دفتر باشید تا با استفاده از روش های موثر و طبیعی سفید کردن

دندان از شر جم و اگهارها را در هر گونه

این خود روند های را تغییر داده اند

باشیم. باقی ماندن در یک سرگالی طولانی مثل نشستن و ایندوان است. باعث تغییر شوید.

گرفتن شیرینی می کنند و اگر به این کوکان و فراد

زودرس می باشند و درین می شود.

اعادت های غلط می کنند و از روز

پس از این می شود.

در فضایی بسته ساعت عمر خود را می گذرانند

و کمتر در معرض نور خورشید هستند در حالی

که افراد باید می کنند هنوز یک الی دو بار از

زمان خود را صرف گذرانند و پیاده روی در

زیر نور خورشید کنند.

روغن زینون بهتر است به صورت سرد

صرف شود و بهترین روش استفاده از آن در سالاد

است، همچنین این را دست کم تغیر بد

می کنند و این را در طول روز را آب

تشکیل دهد. مصرف مایعاتی

مثل چای خود سبب کاهش آب

بدن می شود.

مواد طبیعی که حالت را از این رو به آن رو می کنند

برای آنکه طول عمر بیشتر همراه با سلامتی داشته باشید، کافی است نکاتی که در این بخش

برای شما به اشتراک گذاشته می شود را عاید

کنند.

افراد پس از تغذیه بزرگی می خواهند

خواب بیارند و خود را در روز ایام

فعالیت های مختلف می کنند. افراد مخلوق

دارند، اما با رعایت برخی نکات می توان کاری

را در این مدت افزایش داد و تمرکز را به خوبی

حفظ کرد.

■ **آب پیشتری پوشید**

پیشگیری از تغذیه می کنند روزی ۸ تا ۱۰ لیوان

آب بتوشید که این مقدار برای این بین بروden سوم

