

# سوال جواب

www.soaljavabdaily.ir

## احتمال سرریز سد شهر بیجار به دلیل بارش های اخیر



- چهارشنبه ۴ اسفند ۱۴۰۰
- ۲۱ رجب ۱۴۴۳
- ۲۳ فوریه ۲۰۲۲
- سال هشتم - شماره ۱۹۴۹
- صفحه - ۴۰۰۰ تومان

مدیرعامل منطقه آزاد انزلی در جمع صادرکنندگان برتر استان و اعضای اتاق بازرگانی:

# فعالان اقتصادی گیلان ظرفیت مناسبی برای صادرات دارند

صفحه ۲



### در روزنامه امروز می خوانید

مدیرکل بهزیستی گیلان:  
**بهزیستی عهده دار خدمات رسانی تخصصی به معلولان و محرومان جامعه است**



عاطفی، شهردار بندر کیشهر:  
**اجرای پروژه های عمرانی مهم ترین اولویت شهرداری کیشهر در سال آینده است**



مدیرکل ورزش و جوانان گیلان:  
**پیشگويان سرمایه های ارزشمندی برای جامعه ورزش استان هستند**



### یادداشت امروز

#### کرونا ما و کرونا مسئولین!

هفته اول اسفند ۱۳۹۸ مصادف با دومین سالگرد کرونا در شهر رشت است و من جز پیشکسوت های این بیماری هستم!

بعد از پنج شبانه روز خوابیدن در منزل متوجه شدم که کرونا گرفتم، چون سرفه نداشتم و بدنم درد نمی کرد، فقط تب و ضعف عمومی داشتم؛ فکر می کردم آنفلوآنزا دارم بعد از پنج روز همسرم که ماما و کارمند مرکز بهداشت است با مشورت همکاران و برادرش که پزشک است به این نتیجه رسیدند که کرونا گرفتم!

داروهای مرسوم آن زمان کرونا یعنی کلروکین و ازیتروماکسین و رملسیویر را شروع کردم. داروهایی که برای مالاریا و سارس تجویز می شد، ولی آن زمان دکترها تشخیص داده بودند که برای کرونا می تواند مفید باشد؛ با خوردن داروها هر روز وضعیت من بدتر می شد و حالا دیگر تهوع هم داشتم و میل به خوردن غذا نداشتم. هر مسکنی را که برای پایین آوردن تب استفاده می کردم برای یک بار جواب می داد و برای بار دوم تب را پایین نمی آورد!

دکترها هر بار یک مسکن به صورت قرص، کیسول، شیاف و یا آمپول به صورت عضلانی یا وریدی تجویز می کردند.

بچه ها را از روز اول به خانه خواهرم در طبقه پایین فرستاده بودیم و به بقیه فامیل و آشناها هم همسرم اعلام کرد کسی به خانه ما نیاید، حتی مادر و پدر خودش و خواهرم را که چند بار تا دم در خانه آمده بودند به داخل خانه راه نداد. انگار روز قیامت رسیده بود و مجبور بودیم از همدیگر فرار کنیم!

همسرم تنها فردی بود که در خانه بود و هم زمان چون آماده باش بود و مرخصی نمی دادند باید در اداره خودشان حضور پیدا می کرد و همزمان در دو جبهه می جنگید!

توان حرکتی من کم شده بود و احساس درد در بدن و ضعف همزمان و تبی که قطع نمی شد و فقط کم و زیاد میشد، کلافه ام کرده بود.

حالا به روز دهم رسیده بودم و امیلوار بودم که تا دو روز دیگر تمام می شود. از روز دهم به شدت کم خواب شدم در ۲۴ ساعت یک ساعت خواب می برد که آن هم آرزو می کردم کاش نمی خوابیدم! چون فقط کابوس بود؛ خوابی پر از کابوس که به ظاهر وحشتناک نبود!

مثلا یک شب در خواب صحنه خرید از سوپرمارکت محل که می پرسیدم روغن داری؟ و او مشغول کار خود بود، انگار مغز من روی این صحنه می ایستاد هزار بار این سوال را می پرسیدم و او جواب نمی داد! در خواب دوست داشتم بروم و با صاحب مغازه دعوی اساسی بگیرم که چرا جواب نمی دهد و در خواب متوجه می شدم که خواب است! در خواب می گفتم که دارم خواب می بینم ولی تکرار خواب آدم را دیوانه می کرد. نمیدانستم آن لحظه خوابم یا بیدارم؟! و از این بابت حاضر بودم کل ۲۴ ساعت بیدار بمانم.

فرض کنید از شدت خستگی و بی حالی و درد آرزو داری چند دقیقه بخوابی ولی از ترس کابوس دیدن جرات نداشته باشی، بخوابی! این پارادوکس به شدت آدم را از لذت می کند. تازه فهمیده بودم که چینی ها در قدیم به زندانی ها اجازه نمی دادند بخوابند و تنها شکنجه آنان این بود و به نظرم یکی از وحشتناک ترین شکنجه های بود که با تمام وجود لمس کردم.

درد اعضای بدن، ضعف شدید، بی حالی و تب هر دقیقه اش انگار ساعتی طول می کشید. دیگر نمی توانستم هیچ غذایی بخورم و فقط شربت غسل میخوردم و انواع بخور می دادم و سرم مدام به من وصل بود. حتی توان حرف زدن یا تلفن را هم نداشتم. موقع جابجا شدن روی تخت خواب به طرفین احساس درد شدیدی داشتم انگار در سرم پر از آب است و یک سنگ بزرگ داخل آن که موقع چرخش به چپ و راست حرکت می کند و به کاسه سرم برخورد می کند.

به تنهایی قادر به چرخش چپ و راست نبودم. موقع درست کردن غذا توسط همسرم هیچ بوی غذایی نمی آمد و حتی صدای حرف زدن معمولی او را هم نمی شنیدم! باید بلندتر یا من حرف میزد؛ چشم هایم اشک می آمد و تاری دید داشتم.

حالا بعد از حدود ۱۶ روز سرفه های من شروع شد یکی از دکترهای فامیل و یک دکتر از همکاران همسرم به خانه ما آمدند گفتند بهتر است یک سی تی اسکن انجام بدهم. همسرم با دوستانم بهروزم هماهنگ کرد باید تا یک کمک او مرا به کلینیک ببرند. دیگر متوجه نبودم که ضعف شدید از غذا نخوردن است یا از بی حالی و یا از تنگی نفس یا بی خوابی؟ همه اینها دست به دست هم داده بود و توان رفتن بیش از سه یا چهار قدم را از من گرفته بود.

فاصله اتاق خواب تا در ورودی و آسانسور حدود ۸ متر می شد با خودم گفتم مطمئناً نمی توانم این مسافت را یک باره طی کنم؛ با توجه به اینکه لرز شدید هم داشتم و روی من پتو انداخته بودند به همسرم گفتم یک صندلی وسط راه رو بگذارند. دوستانم زنگ آیفون خانه را زد و همسرم به او گفت داخل خانه نباید بهتر است، چون همه جا آلوده است!

از جایم بلند شدم و به طرف در ورودی حرکت کردم تمام توان خود را جمع کردم تا به صندلی برسم نزدیک صندلی که رسیدم خودم را روی صندلی پرت کردم، احساس کردم دیگر کارم تمام شده و انهد خودم را خواندم ولی با گفتم نصف شاهد از حال رفتم و نتوانستم تمام شاهد را بگویم؛ بعد از لحظاتی که نمی دانم چقدر طول کشید انگار از اعماق گودالی بیرون آمدم و همسرم با ترس پرسید می توانی بلند شوی؟ فقط نگاهش کردم توان حرکت دادن سرم را هم نداشتم!

به دوستانم خبر داد که بالا بیاید و کمک کند تا دو نفری باقیمانده راه تا آسانسور را به من کمک کنند، با هر زحمتی بود مرا داخل ماشین سوار کردند. بعد از دو هفته خیابان ها را می دیدم رشت را تا آن روز هیچ موقع آن جور ندیده بودم! فکر نمی کنم نود درصد مردم شهر تاکنون خیابان های را اینقدر خالی دیده باشند چون همه در خانه هایشان بودند و این صحنه ها را از دست دادند. مسیر خانه ما یعنی از چله خانه تا گلزار در بهترین حالت ممکن ۳۰ تا ۵۰ دقیقه طول می کشید کمتر از ۵ دقیقه طی شد! کلا در مسیر دو یا سه ماشین در خیابان دیدیم و از جمعیت سطح شهر خبری نبود! یاد فیلم های آخرالزمانی افتادم! شهر خالی از مردم خیلی وحشتناک است. فکر نمی کردم رشت بدون ترافیک و ماشین اینقدر دلهره آور باشد!

با خود می گفتم چرا آرزوهای آدم اونجوری که میخواهی برآورده نمی شود! چرا ترافیک شهر این جوری از بین رفته است! اما حتی نمی توانیم چه چیزی را چطور از خدا بخواهیم؟! در طول مسیر دوبار با دادن علامت دست به همسرم فهماندم که استراحت دارم آب زرد رنگ بسیار تلخی بود که از دهان خارج می شد. بعد از رسیدن به کلینیک گفتند چون وزن من از صد کیلو بیشتر است نمیتوانند سی تی اسکن بگیرند.

## آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای

شماره ۱۰۸ ق - ۱۴۰۰	شماره فراخوان سامانه ستاد: ۲۰۰۰۰۵۱۱۷۰۰۰۱۱۷
نام دستگاه مناقصه گزار، شرکت آب و فاضلاب استان گیلان	شرح مختصر موضوع مناقصه، عملیات اجرایی لوله گذاری با لوله های پلی اتیلن و فولادی به طول ۳۴۰۰ متر روستای لاسک شهرستان شفت
مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت ستاد، از تاریخ ۱۴۰۰/۱۲/۰۳ الی ۱۴۰۰/۱۲/۰۷	مهلت زمانی ارائه پیشنهاد تا ساعت ۱۵ صبح چهارشنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۱۸
تاریخ انتشار مناقصه در سامانه از مورخه ۱۴۰۰/۱۲/۰۳ می باشد. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکتها از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس (www.setad.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. (ضمناً پیمانکاران مکلف هستند پاکت الف را به صورت فیزیکی نیز تحویل دهند) اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه ۰۱۳ - ۳۳۳۲۱۰۵۴ داخلی ۲۷۹ - اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه ۳۳۳۶۸۵۲۴ - ۰۱۳ - تهران ۱۴۵۶	
قیمت اسناد مناقصه ۵۰۰/۰۰۰ ریال (پانصد هزار ریال) است که به حساب شماره ۰۱۰۸۱۰۲۳۲۸۰۰۵ بانک ملی شعبه محتشم رشت کد شعبه ۳۷۲۰ شماره شبا ۰۱۰۸۱۰۲۳۲۸۰۰۵ IR به نام شرکت آب و فاضلاب استان گیلان فقط بصورت الکترونیکی از درگاه سامانه ستاد واریز گردد.	میزان سپرده شرکت در مناقصه، ۴۷۴/۱۰۰/۰۰۰ ریال (نوع تضمین صرفاً ضمانت نامه بانکی معتبر با اصل فیش واریز وجه نقد یا اوراق مشارکت بی نام براساس آیین نامه تضمین برای معاملات دولتی شماره ۱۲۳۴۰۲/ت/۵۰۶۵۹ مورخ ۹۴/۰۹/۲۲ می باشد)
مبلغ برآورد، ۹/۴۸۱/۵۶۶/۰۶۶ ریال مبنای برآورد اولیه، فهرست بها پایه سال ۱۴۰۰ نوع فهرست بها، خطوط انتقال آب و انتقال و توزیع آب روستایی مدت پیمان (۴ ماه)	رشته پیمانکار، آب
ارائه گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی (HSE) در هنگام عقد قرارداد الزامی می باشد.	محل تامین اعتبار، از محل اعتبارات تامین آب آشامیدنی مجتمع لاسک شفت به کد طرح ۱۵۰۳۰۰۳ گ۱۰۱ و پرداخت به صورت اسناد خزانه، اوراق مشارکت با وجه نقد در صورت تخصیص می باشد.
دستگاه نظارت، معاونت بهره برداری و توسعه آب	سایت ملی مناقصات کشور، http://iets.mporg.ir
سایت شرکت آب و فاضلاب استان گیلان، www.abfa-guilan.ir	مهلت اعتبار پیشنهاد، سه ماه (برای مدت سه ماه دیگر قابل تمدید می باشد)
هزینه دو نوبت آگهی مندرج در روزنامه کثیرالانتشار استان به عهده برنده مناقصه می باشد.	تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۰/۱۲/۰۳ - تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۰/۱۲/۰۴

**سوال جواب**

با ما تماس بگیرید

تلفن: ۳۳۳۱-۲۳۲۷ - ۳۳۳۶-۵۰

فکس: ۳۳۳۲-۲۳۲۶

**بازار خبر**

www.bazbarankhabar.ir

مدیر مسئول و صاحب امتیاز: کریم خورسندی مزدهی

**جناب آقای دکتر منصور صوفی**

با نهایت تأسف و تاسف درگذشت ناگهانی خواهرزاده عزیزتان شادروان «امین جدی نیا» را صمیمانه تسلیت عرض نموده و از خداوند بزرگ برای آن مرحوم غفران واسعه و برای شما و سایر بازماندگان صبر و شکیبایی آرزو مندیم

شهریار انصار - کریم خورسندی



مدیرعامل منطقه آزاد انزلی در جمع صادرکنندگان برتر استان و اعضای اتاق بازرگانی:

### فعالان اقتصادی گیلان ظرفیت مناسبی برای صادرات دارند



سوال جواب: جمعی از فعالان اقتصادی، صادرکنندگان برتر استان و اعضای اتاق بازرگانی در نشست صمیمی به همراه مهندس کیهان هاشم نیا با مهندس اکبری مقدم رئیس هیات مدیره و مدیرعامل سازمان منطقه آزاد انزلی دیدار و پیرامون افزایش سهم مبادلات تجاری گیلان با محوریت کشور سوریه تبادل نظر کردند.

مهندس اکبری مقدم در نشست تخصصی با اشاره به یاد و خاطره شهدای مدافع حرم گیلان خاطرنشان کرد: کشور ایران ضمن ایجاد امنیت در سوریه در حوزه اقتصادی نیز می تواند نقش به سزایی داشته باشد که منجر به توسعه اقتصادی ایران در زمینه های مختلف از جمله صادرات و واردات، ارائه خدمات مهندسی و ایجاد واحدهای تولیدی محصولات ایرانی خواهد شد.

وی در ادامه خاطرنشان کرد: با توجه به ظرفیت فعالان اقتصادی گیلان نیاز است ابتدا ظرفیت های تجاری کشور سوریه به طور کامل احصا شود و بر اساس نیازمندی ها، تولیدات گیلان جذب و از طریق شرکت و

معاون بازآفرینی سازمان عمران و بازآفرینی شهرداری رشت: **عمارت تاریخی شهرداری رشت احیا و مرمت می شود**

سوال جواب: با فرارسیدن نوروز ۱۴۰۱ ساختمان تاریخی شهرداری رشت نواور می شود.

معاون بازآفرینی سازمان عمران و بازآفرینی شهرداری رشت اظهار داشت: در راستای حفظ و حراست از تاریخ و فرهنگ شهر رشت، حسب دستور سید امیر حسین علوی شهردار محترم رشت و با توجه به اتمام مطالعات احیا و مرمت بناهای عمارت تاریخی شهرداری، عمارت فرهنگ و هنر و عمارت میرزا خلیل که در مالکیت شهرداری می باشد، پروژه های مرمتی آنها به شکل فازبندی در دستور کار سازمان قرار گرفته است.

خاطره محبوب عنوان کرد: در اسفند ماه، فاز اول مرمت بام، نورپردازی، رنگ آمیزی نما و مرمت پنجره های همکف عمارت تاریخی آغاز می شود. وی تصریح کرد: ساختمان میرزا خلیل رفیع نیز در فاز اول با شرح عملیات مرمت و مقاوم سازی بام، عملیات دفع رطوبت کف و زیرساخت تاسیسات در مسیر فرایند جذب پیمانکار قرار دارد.

### کرونا ما و کرونا مسئولین!

بقیه از صفحه اول / همسر تفتنی از جاهای دیگر هم پرسید آنها هم همین جواب را دادند! با مشورت با دکتر گفتن حداقل یک عکس معمولی رادیوگرافی از ریه بگیریم. بعد از گرفتن عکس متوجه شدیم که ریه به شدت درگیر شده و حالا دیگر به دستگاه اکسیژن هم احتیاج داشتیم!

به هر زحمتی بوده به خانه برگشتیم. دیدن خیابان های خالی شهر حالم را بدتر کرده بود. همسر دستگاه اکسیژن را وصل کرد. تازه فهمیدم خداوند به ما چه نعمت های داده و مایه خیر بودیم. این که بتوانیم به راحتی نفس بکشیم، تازه عمق حرف سعیدی را درک می کردم «هر نفسی که فرو می رود ممد حیات است و چون بر آید مفرح ذات، و بر هر نفسی شکر واجب» نعمت های به ظاهر معمولی، اینکه بتوانی غذا بخوری، راه بروی، این که بدانی کجا می کنی و چقدر درد داری!

گفته های خانمی که نماینده مجلس بود و کرونا گرفته بود را شنیدم که می گفت که در اتاق خواب خود تا صبح از شدت درد فقط گریه می کرد و اینکه چند بار زایمان طبیعی داشته ولی این درد خیلی بیشتر از درد زایمان است. خوب بود که می توانست میزان درد خود را به طور ملموس به خیلی از خانم های دیگر انتقال بدهد ولی ما مردان نتوانستیم میزان درد را به دیگران انتقال دهیم! هر چند بنده خدا بعد از بهبودی اولیه به علت کرونا فوت کرد!

قصه دیگر میل به آب هم نداشتیم، ده روز هیچی نتوانستیم بخورم ولی در کمال تعجب ۳ کیلو جاق شدم ولی همسر ۳ کیلو کم کرد! ولی به من قول داد از این بعد دیگر نمی گویم کمتر بخور چون اضافه وزن من ربطی به غذا خوردن ندارد! همسر م چند کار را با هم انجام میداد، ازمن پرستاری می کرد و هم زمان درگیر مسائل اداره بود و مسئله مهمتر اینکه جواب تلفن فامیل و آشنایان را لحظه به لحظه می داد که این قسمت آخر واقعا کار طاقت فرسایی بود!

بعد از ۲۰ روز راحت تر نفس می کشیدم با زحمت دو ساعت می خوابیدم. حالا عوارض داروها شروع شده بود و بعد از خواندن بروشورهای داروها متوجه شدیم همه عوارض مثل سرگیجه، تهوع، بی حالی، وزوز گوش، تاری دید با هم برای من اتفاق افتاد و به یکی هم نه نگفته ام!

از اینکه شب دوباره می آمد می ترسیدم. بی خوابی شدید معضلی شده بود. نزدیک عید دوران قرنطینه من تمام شد ولی سنگینی گوش، وضعیت چشایی و تاری دید سرچایش باقی بود. حالا بعد از یک ماه می توانستم بچه ها را ببینم و با فاصله چند متری فامیل و دوستان را دم در خانه ملاقات می کردم.

عوارض اختلال در خواب، استرس و عدم تمرکز کافی روی مسئله ای خاص هنوز در من باقی است.

در مطالعات انجام شده در دنیا نیز نتایج مشابه زیادی دیده می شود. تاثیر کرونا بر زندگی فردی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی جوامع و مخصوصا تاثیرات روانی در افراد سالیان زیادی باقی خواهد ماند. هنوز مطالعات کثافی انجام نگرفته است. جهان بینی آدم ها بعد از مبتلا شدن به کرونا تغییر پیدا می کند، نگاه به خداوند، اطرافیان، سبک زندگی تغییر می کند این مسئله رابطه مستقیمی با شدت و ضعف بیماری دارد که چه اندازه مرگ را در زندگی خود ببینی!

از نعمت های به ظاهر ساده خداوند چطور غافل بودیم. تمام ایست انسان مغرور معاصر با یک ویروس به هم ریخته شد و همین این خلیفه الله به زودی ترمیم نمی شود! نمی دلم تاثیر کرونا در زندگی آینده انسانها چگونه می شود؟! از تاثیر مثبت، مثل اینکه تمیزتر شده ایم و بهداشت را بیشتر رعایت می کنیم تا تاثیرات عجیب و غریب روی عادات زندگی روزمره مثل دست دادن به همدیگر، نمی دانیم به شدت همدیگر بزنیم، دست بدهیم یا مثل بودای ها دو دست را به هم چسبانیم یا آرنج ها را به هم بزنیم! موقع سلام و علیک فعلا به علت ندانستن نوع دست دادن انگار سنگ کاغذ فیچی بازی می کنیم!

نکنه عجیب و باور نکردنی برای من این است که چرا کرونا در رفتار مسئولین کشور تغییری ایجاد نکرده است؟! چرا تغییر نگرش به مسائل جامعه، مسائل اطراف خود ندارند. کرونا بر مسئولین، بر روح و روان شان، هیچ تاثیری نگذاشته است! بر سیاسی کار کردنشان و شعار دادن الکی شان، بر رفتارها پوپولیستی شان و به نوع ارتباط شان با مردم هیچ تاثیری نگذاشته است؟! به این فکر می کنم سویه دیگری غیر از این ۶ کرونا وجود دارد به نام کرونا مسئولین که فقط تاثیر جسمی دارد و تاثیر روحی روانی روی افراد ندارد! نمی دانم می توانم این کشف جدید خودم را ثبت کنم! می توانم؟!

### آب منطقه ای گیلان هشدار داد: احتمال سوریز سد شهر بیجار به دلیل بارش های اخیر



سوال جواب: شرکت آب منطقه ای گیلان نسبت به سوریز شدن سد شهر بیجار (آیت الله بهجت) به دلیل بارش های اخیر هشدار داد. در این اطلاعیه آمده است:

با عنایت به بارش های رحمت الهی و پوشش برف در حوضه سد شهر بیجار به اطلاع می رساند؛ با توجه به افزایش ورودی آب به مخزن سد و احتمال سوریز مخزن سد شهر بیجار (آیت الله بهجت)، جهت پیشگیری از وقوع حوادث احتمالی؛ اشخاص حقیقی و حقوقی از هرگونه ورود به بستر و حریم پایاب سد شهر بیجار (رودخانه زلیکی رود) اکیدا خودداری نمایند.

### انتصاب سرپرست دفتر قراردادهای شرکت آب و فاضلاب گیلان



سوال جواب: سرپرست دفتر قراردادهای شرکت آب و فاضلاب گیلان معرفی شد.

به گزارش دفتر روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب گیلان، طی حکمی از سوی مازیار علیپور رئیس هیات مدیره و مدیرعامل این شرکت، مریم معراجی بعنوان سرپرست دفتر قراردادهای منصوب و معرفی شد.

علیپور در آئین معارفه سرپرست دفتر قراردادهای، با تاکید بر افزایش مبدلی جهت پیشبرد اهداف شرکت گفت: انتظار می رود با مشارکت و همکاری کارکنان دفتر قراردادهای شاهد ارتقای بیش از پیش این حوزه باشیم.

فرماندار در مراسم اهدای ۴۵ دستگاه تبلت به دانش آموزان مدارس کم برخوردار ناحیه ۲ رشت:

## سلامت دانش آموزان در اولویت نخست برنامه ریزی ها قرار دارد

نباید دانش آموزی به خاطر کمبود امکانات در زمینه دریافت آموزش های لازم درسی دچار مشکل شود

جذب شده است و در حوزه آموزش استثنایی نیز تعداد ۱۰ دستگاه ویدئو پروژکشن و ۱۰ دستگاه لپ تاب در اختیار مدرسه پیامبر اعظم (ص) قرار داده شده است.



دانش آموزی به خاطر کمبود امکانات در زمینه دریافت آموزش های لازم درسی دچار مشکل شود، گفت: از سال تحصیلی ۱۴۰۱ به صورت حضوری برگزار گردد.

وی افزود: گرچه با ادامه آموزش در فضای مجازی نگران سطح آموزشی دانش آموزان به لحاظ کیفی هستیم اما سلامت دانش آموزان و کادر آموزشی در اولویت نخست برنامه ریزی ها قرار دارد. نماینده عالی دولت در مرکز استان با تاکید بر این نکته که نباید

سوال جواب: فرماندار رشت در مراسم اهدای ۴۵ دستگاه تبلت به دانش آموزان مدارس کم برخوردار ناحیه ۲ آموزش و پرورش رشت، اظهار داشت: آموزش در فضای مجازی قابلیت پرکردن خلاء روابط عاطفی بین معلم و دانش آموزان در آموزش حضوری را ندارد.

دکتر حمیدرضا امام نپاهی در مراسم اهدای ۴۵ دستگاه تبلت و یک دستگاه مانیتور به دانش آموزان مدارس کم برخوردار آموزش و پرورش ناحیه ۲ رشت با اشاره به پایین بودن ضریب برخورداری شهرستان از بسیاری فناوری های آموزشی نسبت به سرانه استانی و کمبود امکانات در حوزه ساخت، تعمیر و تجهیز مدارس و با هدف بالا بردن سرانه فضای آموزشی رشت؛ با محوریت خریدن کارهای خودی در حال انجام است.

فرماندار رشت با تاکید بر این مطلب که حسن عاطفی بین معلم و دانش آموزان در آموزش حضوری جایگزینی در آموزش در فضای مجازی ندارد، گفت: امیدواریم با

### اجرای پروژه های عمرانی مهم ترین اولویت شهرداری کیشهر در سال آینده است

که در صورت موافقت اعضا شورا، از این حیث بندر کیشهر، پنجمین شهر در کشور خواهد بود.

وی با بیان اینکه شهرداری بندر کیشهر در حوزه حمایت از هیئت های ورزشی و امورات فرهنگی نیز اقدامات مؤثری انجام داده است یادآور شد: تا قبل از پایان سال آماده سازی و چاقمایی اما ن های ویژه سال نو، گلکاری، توجه به فضای سبز شهری، ساخت سرویس های بهداشتی و رنگ آمیزی جداول را به پایان می رسانیم.



شش درصد زیاده روزانه بندر کیشهر تفکیک می شود و در این حیث به عهده مطلوب استانداردهای کشور نزدیک هستیم.

وی با بیان اینکه ساماندهی پارک جنگلی و دو ورودی شهر، تغییر مکان بازار فرهنگی، مرمت پل چوبی، زمین سازی استغفار پلیس راهور و طرح سالم سازی دریا در دستور کار شهرداری بندر کیشهر قرار گرفته است اذعان کرد: بازنگری پیش از موعد طرح جامع در اولویت پیگیری های اینجانب قرار گرفته و در این زمینه راپزنی هایی هم با استاندار محترم و مدیرکل راه و شهرسازی انجام داده ایم.

عاطفی اقتصادی سازی پروژه های شهری در حوزه شهرسازی و هوشمند سازی خدمات شهرداری با هدف شفافیت، کاهش مراجعات شهروندان، الکترونیکی شدن فرآیندها، صرفه جویی در وقت و هزینه ها را رویکرد مهم شهرداری بندر کیشهر ذکر کرد و افزود: لایحه هوشمند سازی را به شورا ارائه داده ایم

سوال جواب: شهردار بندر کیشهر از ارائه لایحه بودجه ۱۴۰۱ اسلامی شهر خیر داد و گفت: اجرای پروژه های عمرانی مهم ترین اولویت شهرداری بندر کیشهر در سال آینده خواهد بود.

مرتیضی عاطفی در نشست شورای اسلامی بندر کیشهر که با حضور امام جمعه این شهر بندری برگزار شد ضمن تقدیر و تشکر از همدلی و اتحاد بین شهرداری و شورا و دیگر ارکان شهر و همچنین حمایت های امام جمعه، گزارش عملکردی از اقدامات مهم شهرداری در ۱۷۵ روز اخیر ارائه کرد.

وی مهمترین موضوع در این شهر را اجرای پروژه های عمرانی به ویژه آسفالت سطح شهر دانست و گفت: در ۱۴۵ روز اخیر ۶۸۰۰ متر مربع آسفالت در نقاط مختلف انجام شده است و همچنین اسناد مناقصه خرید و اجرای آسفالت برای آینده هم در حال آماده سازی است.

عاطفی از اجرای ۴۵۰ متر مربع پاده و سازی و قریب به حدود ۵۰۰ متر جدول گذاری در بندر کیشهر خبر داد و افزود: با موافقت و همراهی اعضای شورای اسلامی شهر قصد داریم پروژه های عمرانی را در سطح محلات به شکل عادلانه اجرایی کنیم.

وی تشریح کرد: ایمن سازی پل های شهر، اجرای ۳ هزار متر رنگ آمیزی جداول، خرید و نصب مخازن زیاده ۶۶۰ لیتری، اجرای کامل سربرداری و هرس و درختان، انعقاد قرارداد ۱۱ هزار متر رنگ آمیزی جداول، ۱۱۰۰ تن شن ریزی معابر،

### بهزیستی عهده دار خدمات رسانی تخصصی به معلولان و محرومان جامعه است

سوال جواب: دکتر حسین نجوی نژاد مدیرکل بهزیستی گیلان گفت: اداره کل بهزیستی گیلان عهده دار خدمات رسانی تخصصی مددکاری به افشار دارای معلولیت و محرومین جامعه است.

وی افزود: لذا با تاسی به فراین مقام معظم رهبری و سیاست های دولت محترم بر اساس اصل اعتقاد به مبانی انقلاب، شایسته سالاری و شرایط احراز تشکیلات سازمان بهزیستی کشور را محور انتصابات خود قرار داده و در این مسیر از منشور و همفکری با نخبگان، مسئولین اجرایی و نمایندگان محترم مردم در سطح استانها استفاده می کند.

### پرداخت ماهانه ۲۵ میلیارد تومان تعهدات توسط تامین اجتماعی شعبه صنعتی رشت

سوال جواب: بیمه شدگان و مستمیری بگیران تحت پوشش تامین اجتماعی صنعتی رشت در سال جاری حدود ۲۷۵ میلیارد تومان تعهدات بیمه ای دریافت نموده اند.

داریوش تام رئیس تامین اجتماعی شعبه صنعتی رشت با بیان اینکه حدود ۱۹۵۰۰ بیمه شده اصلی و ۴۵۰۰ مستمیری بگیر به اتفاق افراد تبعی خود جامعه ۵۲۰۰۰ نفری تحت پوشش این شعبه را تشکیل میدهند افزود: در سال جاری به طور متوسط ماهانه ۲۵ میلیارد تومان تعهدات توسط این شعبه به جامعه هدف ارائه گردیده است.

وی با اشاره به اینکه بدلیل تمرکز واحدهای تولیدی صنعتی در این منطقه ۱۸۰۰۰ نفر بیمه شده اجباری تحت پوشش داریم خاطر نشان ساخت نزدیک







### جلوگیری از بیکاری ۱۲ کارگر در بازدید معاون استاندار گلستان

سوال جواب: بازدید سرزده معاونت هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان از یکی از کارخانه‌های پتروشیمی در استان گلستان باعث پیشگیری از اخراج و تعدیل ۱۲ کارگر این کارخانه شد. به گزارش روابط عمومی استانداری گلستان، سیدمحمد دهنوی سرپرست هماهنگی امور اقتصادی استانداری گلستان به همراه مدیران کل صنعت، معدن و تجارت، تعزیرات حکومتی و معاون جهاد کشاورزی به صورت سرزده از برخی کارخانه‌های استان گلستان بازدید کرد.



این بازدید سرزده در راستای نظارت بر اجرای درست طرح درج قیمت تولیدکننده کالاهای تولیدی و آخرین وضعیت برخی کارخانه‌ها و پیگیری مشکلات آنها انجام شد. در بازدید از کارخانه پتروشیمی، با ورود سرپرست معاونت هماهنگی امور اقتصادی استانداری گلستان، مشکل تامین مواد اولیه و مشکلات مالی این کارخانه بررسی و موانع موجود در مسیر برطرف شد. پس از آن، اخراج ۱۴ کارگر و تعدیل نیرو در این کارخانه تولید پتروشیمی در استان جلوگیری شد.

### مشکلی در تامین کالای اساسی شب عید وجود ندارد

سوال جواب: سرپرست معاونت هماهنگی امور اقتصادی استانداری گلستان گفت: برای اقلام اساسی شب عید در استان گلستان هیچ مشکلی وجود ندارد و نظارت‌ها نیز آغاز شده و با قدرت ادامه دارد. به گزارش روابط عمومی استانداری گلستان، سیدمحمد دهنوی در خصوص اقدامات انجام شده برای تامین اقلام اساسی شب عید در استان اظهار کرد: در بخش کالاهای اساسی خشکبار و میوه شب عید اقدامات خوبی انجام شده است. وی ادامه داد: به زودی در نشست با اصحاب رسانه قیمت‌های خریدار شده، هزینه انتقال بار و قیمت خرید اطلاع‌رسانی خواهد شد. سرپرست معاونت هماهنگی امور اقتصادی استانداری گلستان تصریح کرد: پیش‌بینی ما بر این است از ۲۰ اسفندماه جاری توزیع میوه شب عید آغاز خواهد شد و هیچ مشکلی در تامین میوه شب عید وجود ندارد. دهنوی بیان کرد: مراکز خوربار برای عرضه محصولات تنظیم بازار پیش‌بینی گردید و تعداد این مراکز افزایش یافته و حتی در برخی از مراکز روستایی نیز مراکز مشخص شده تا کالاهای اساسی شب عید را توزیع کنند تا در این زمینه مشکلی نداشته باشیم.

مدیرکل تامین اجتماعی گلستان: شعبه تامین اجتماعی در ۳ شهرستان محروم گلستان راداندازی می‌شود

ایرنا: مدیرکل تامین اجتماعی گلستان گفت: با هدف ارائه خدمات تامین اجتماعی در مناطق محروم، کم‌برخوردار و مرزی و توجه به توسعه و پیشرفت در پرتو عدالت‌محوری، شعبه تامین اجتماعی در سه شهرستان گمیشان، مراوه‌تپه و گالیکش راه‌اندازی می‌شود. هادی نودهی افزود: راه‌اندازی این شعبه‌ها پس از اقدام قانونی از جمله انتخاب محل ارائه خدمت، دریافت مجوز سیستمی برای راه‌اندازی و تفکیک پرونده بیمه شدگان از شهرستان‌های همجوار، در کوتاه‌ترین زمان ممکن، عملیاتی خواهد شد. وی ادامه داد: راه‌اندازی این شعبه‌ها سبب کاهش تردد بیش از ۴۹ هزار نفر از بیمه شدگان و مستمری بگیران (اصلی و تبعی) و سه هزار کارفرما از شهرستان‌های مزبور به شعبه‌های اجرایی تامین اجتماعی بندر ترکمن، کلاله و مینودشت می‌شود. نودهی گفت: توجه به برنامه‌های توسعه‌ای و چشم‌انداز اقتصادی و اجتماعی این سه شهرستان از جمله شهرک‌های صنعتی، صنایع دستی اعم از قالیبافی، نمک‌مالی، چرم، بافت‌های سنتی، ابریشم‌بافی، کشاورزی، صنعت، معدن، کارگاه‌های آرد و روغن‌کشی و توسعه و گسترش بیمه‌های اجتماعی و ایجاد منابع درآمدی جدید، منجر به پایداری سازمان در راستای تعهدات قانونی و حفظ ثبات اشتغال می‌شود و اهالی این مناطق محروم و مرزی می‌توانند خدمات بیمه‌ای خود را از این سازمان در محل سکونت دریافت کنند. مطابق گزارش اداره کل تامین اجتماعی گلستان، پراکندگی بیمه شدگان تامین اجتماعی استان شامل ۳۶ درصد در گرگان، ۱۴ درصد در گنبد کاووس، ۱۰ درصد در ترکمن، ۶ درصد در هر یک از شهرستان‌های مینودشت، علی‌آباد و آق‌قلا، پنج درصد در هر یک از شهرهای کلاله، کردکوی و آزادشهر، چهار درصد در رامیان، سه درصد در بندرگز و یک درصد در فاضل‌آباد است. گلستان ۸۲۹ هزار و ۱۶۲ بیمه‌شده اصلی و تبعی زیرپوشش تامین اجتماعی دارد که معادل ۴۱ درصد از جمعیت ۲ میلیون نفری استان را تشکیل می‌دهند.

### مدیرکل انتقال خون گلستان خبر داد: کمبود جدی گروه‌های A- و B+

مهر: مدیرکل انتقال خون استان گلستان از بحران کمبود ذخایر خونی استان به ویژه در گروه‌های A و B خبر داد. فاطمه محمدی، اظهار کرد: شیوع ویروس امیکرون کرونا و باور نادرست کاهش

ایمنی بدن به کاهش اهدای خون در گلستان دامن زده است. مدیرکل انتقال خون گلستان با اشاره به اینکه در تمامی گروه‌های خونی به ویژه گروه‌های A منفی و B مثبت کمبود داریم، افزود: همکاران ما در پایگاه مرکزی واقع در خیابان پنج آذر گرگان همه روزه از ساعت ۷:۳۰ صبح الی ۱۹:۳۰ و پنجشنبه‌ها از ساعت ۷:۳۰ الی ۱۸:۳۰ آماده دریافت خون اهداکنندگان هستند. وی بیان این‌که نیاز به خون و فرآورده‌های خونی یک نیاز مستمر و دائمی است، افزود: وجود بیش از ۴۰۶ بیمار تالاسمی که از مصرف‌کنندگان دائمی فرآورده‌های خونی در استان گلستان هستند شاهدی بر این مدعا است. وی همچنین به وجود ۲۴ بیمارستان در استان اشاره کرد و گفت: از سوی دیگر آمار بالای تصفاهای افزایش اعمال جراحی و غیره باعث مصرف بالای خون در استان گلستان است.

مهر: سرپرست توسعه مدیریت و منابع استانداری گلستان گفت: کاهش هزینه‌های غیر ضروری در اولویت‌های کاری باشد

سرپرست معاونت توسعه مدیریت و منابع استانداری گلستان گفت: کاهش هزینه‌های غیر ضروری از اولویت‌های کاری است که باید با آموزش و فرهنگ‌سازی مناسب، استفاده بهینه از امکانات و ابزارهای موجود و در صورت لزوم ایجاد و تقویت زیرساخت‌ها بستر لازم برای اجرای برنامه‌های صرفه‌جویی در سطح استانداری فراهم شود. به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی استانداری گلستان؛ حاجی‌گلدی کر در جلسه کارگروه توسعه مدیریت استانداری گلستان بر ضرورت اهتمام و جدیت تمام همکاران در انجام وظایف، مأموریت‌ها و برنامه‌ریزی در جهت تحقق اهداف و همچنین تسریع در هماهنگی و اجرای دقیق فعالیت‌ها تاکید کرد. سرپرست توسعه مدیریت و منابع استانداری گلستان گفت: کاهش هزینه‌های غیر ضروری در اولویت‌های کاری است که باید با آموزش و فرهنگ‌سازی مناسب، استفاده بهینه از امکانات و ابزارهای موجود و در صورت لزوم ایجاد و تقویت زیرساخت‌ها بستر لازم برای اجرای برنامه‌های صرفه‌جویی در سطح استانداری فراهم شود. به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی استانداری گلستان؛ حاجی‌گلدی کر در جلسه کارگروه توسعه مدیریت استانداری گلستان بر ضرورت اهتمام و جدیت تمام همکاران در انجام وظایف، مأموریت‌ها و برنامه‌ریزی در جهت تحقق اهداف و همچنین تسریع در هماهنگی و اجرای دقیق فعالیت‌ها تاکید کرد. سرپرست توسعه مدیریت و منابع استانداری گلستان گفت: کاهش هزینه‌های غیر ضروری در اولویت‌های کاری است که باید با آموزش و فرهنگ‌سازی مناسب، استفاده بهینه از امکانات و ابزارهای موجود و در صورت لزوم ایجاد و تقویت زیرساخت‌ها بستر لازم برای اجرای برنامه‌های صرفه‌جویی در سطح استانداری فراهم شود. به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی استانداری گلستان؛ حاجی‌گلدی کر در جلسه کارگروه توسعه مدیریت استانداری گلستان بر ضرورت اهتمام و جدیت تمام همکاران در انجام وظایف، مأموریت‌ها و برنامه‌ریزی در جهت تحقق اهداف و همچنین تسریع در هماهنگی و اجرای دقیق فعالیت‌ها تاکید کرد.

سرپرست توسعه مدیریت و منابع استانداری گلستان گفت: کاهش هزینه‌های غیر ضروری در اولویت‌های کاری است که باید با آموزش و فرهنگ‌سازی مناسب، استفاده بهینه از امکانات و ابزارهای موجود و در صورت لزوم ایجاد و تقویت زیرساخت‌ها بستر لازم برای اجرای برنامه‌های صرفه‌جویی در سطح استانداری فراهم شود. به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی استانداری گلستان؛ حاجی‌گلدی کر در جلسه کارگروه توسعه مدیریت استانداری گلستان بر ضرورت اهتمام و جدیت تمام همکاران در انجام وظایف، مأموریت‌ها و برنامه‌ریزی در جهت تحقق اهداف و همچنین تسریع در هماهنگی و اجرای دقیق فعالیت‌ها تاکید کرد.



## کاهش هزینه‌های غیر ضروری در اولویت‌های کاری باشد



سرپرست معاونت توسعه مدیریت و منابع استانداری گلستان گفت: کاهش هزینه‌های غیر ضروری در اولویت‌های کاری است که باید با آموزش و فرهنگ‌سازی مناسب، استفاده بهینه از امکانات و ابزارهای موجود و در صورت لزوم ایجاد و تقویت زیرساخت‌ها بستر لازم برای اجرای برنامه‌های صرفه‌جویی در سطح استانداری فراهم شود. به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی استانداری گلستان؛ حاجی‌گلدی کر در جلسه کارگروه توسعه مدیریت استانداری گلستان بر ضرورت اهتمام و جدیت تمام همکاران در انجام وظایف، مأموریت‌ها و برنامه‌ریزی در جهت تحقق اهداف و همچنین تسریع در هماهنگی و اجرای دقیق فعالیت‌ها تاکید کرد. سرپرست توسعه مدیریت و منابع استانداری گلستان گفت: کاهش هزینه‌های غیر ضروری در اولویت‌های کاری است که باید با آموزش و فرهنگ‌سازی مناسب، استفاده بهینه از امکانات و ابزارهای موجود و در صورت لزوم ایجاد و تقویت زیرساخت‌ها بستر لازم برای اجرای برنامه‌های صرفه‌جویی در سطح استانداری فراهم شود. به گزارش پایگاه اطلاع‌رسانی استانداری گلستان؛ حاجی‌گلدی کر در جلسه کارگروه توسعه مدیریت استانداری گلستان بر ضرورت اهتمام و جدیت تمام همکاران در انجام وظایف، مأموریت‌ها و برنامه‌ریزی در جهت تحقق اهداف و همچنین تسریع در هماهنگی و اجرای دقیق فعالیت‌ها تاکید کرد.

### شهروندان گنبدی ۲۰۰ میلیارد ریال عوارض به شهرداری بدهکارند

ایرنا: شهردار گنبد کاووس گفت: ساکنان این شهر ۲۰۰ میلیارد ریال عوارض امسال و سال‌های گذشته در ۲ بخش "نوسازی و خدمات" به شهرداری بدهکارند که با پرداخت آن بخشی از مشکلات مالی این نهاد در انجام وظایف و ارائه خدمات بهتر به مردم برطرف خواهد شد. سیدعلی اصغر موسوی اظهار داشت: شهرداری گنبد کاووس برای وصول این مطالبات به اجرای برخی سیاست‌های تشویقی از جمله تخفیف تا سقف ۱۰ درصد بدهی و برگزاری جشنواره خوش حسابی با اهدای جوایز نقیص به شهروندان به قید قرعه اقدام کرده است. وی افزود: امسال نیز شهرداری گنبد کاووس با موافقت و تصویب

اعضای شورای اسلامی پنجمین جشنواره خوش حسابی را برای شهروندانی که نسبت به پرداخت مطالبات خود به شهرداری تا پایان سال جاری اقدام نمایند، برگزار می‌کند. موسوی اضافه کرد: در جشنواره خوش حسابی امسال، شهرداری گنبد کاووس براساس میزان وصول مطالبات تا ۱۰ درصد آن را به عنوان جایزه در نظر گرفته که شامل جوایزی چون ۱۰ کمک هزینه

### مدیرکل راه و شهرسازی گلستان: ۳۰ درصد جمعیت شهری گلستان در بافت فرسوده ساکن هستند

نگرش و اقدامات جامع و گسترده‌ای است که در شهرها انجام می‌شود تا با انجام عملیات خاصی به پایداری اقتصادی، اجتماعی، کالبدی و محیطی در محلات مختلف برسیم. مدیرکل راه و شهرسازی گلستان افزود: براساس این تعریف، ۴ هدف عمده در بازآفرینی شهری دنبال شده که اولین مورد ارتقاء کیفی فضاهای عمومی و زیرساخت‌ها، توسعه و تجهیز خدمات روبینایی، بهداشتی و مقاوم سازی واحدهای ساختمانی و توان افزایش اجتماعی و اقتصادی است. وی بیان کرد: توان اقتصادی ساکنان این محلات کمتر، آسیب‌های اجتماعی بیشتر و واحدهای مسکونی آن ریزدانه و فاقد استحکام لازم هستند و تراکم افراد هم در واحد سطح

### معاون شرکت آب منطقه‌ای گلستان: سالانه ۶.۵ میلیارد مترمکعب منابع آبی گلستان تبخیر می‌شود

ایرنا: معاون حفاظت و بهره‌برداری شرکت آب منطقه‌ای گلستان با اعلام بارش سالانه ۹ میلیارد مترمکعب باران و برف در این استان گفت: بیش از دومین مجموع این بارش‌ها به مقدار ۶.۵ میلیارد مترمکعب به صورت تبخیر از دسترس خارج می‌شود. از ۲.۵ میلیارد مترمکعب باقیمانده بارش‌های گلستان حدود ۵۰ درصد فرصت نفوذ در سفره‌های آب زیرزمینی را دارد و ۵۰ درصد دیگر به صورت روان آب جاری می‌شود. وی افزود: بر اساس این مقدار آب باقی‌مانده و تقسیم آب



### رئیس سازمان صمت گلستان: ۷۵ واحد تولیدی در گلستان ملزم به نصب قیمت تولید شدند

مهر: رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان گلستان گفت: ۷۵ واحد تولیدی در گلستان ملزم به نصب قیمت تولید بر روی کالاهای خود هستند. حسین طلوعیان اظهار کرد: نصب قیمت تولید برای چهار نوع گروه کالایی اجباری شده که در گلستان شامل ۷۵ واحد تولیدی و ۲۳۹ قلم کالا هستند.

رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان گلستان بیان کرد: این عمل سلب کاهش قیمت‌ها شده و از سودهای زائد هم جلوگیری خواهد کرد. مغایله با گران فروشی و شفاف سازی قیمت‌ها از مهم‌ترین اهداف اجرای طرح درج قیمت تولیدکننده بر روی کالاها است. طلوعیان اعلام کرد: مبنای محاسبه مالیات واحد تولیدی، قیمت کالا در کارخانه است و اگر تولیدکننده به هر دلیلی قیمت محصول نهایی خود را افزایش دهد، ملزم است که براساس همان عدد، پرداخت مالیات کند. رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان گلستان با اشاره به اینکه در سابق قیمت مصرف‌کننده بر روی کالا درج می‌شد، توضیح داد: از آن جایی که کالاها در شهرهای مختلف تولید می‌شود، در نتیجه تولیدکننده ناچار بود طولانی‌ترین مسیر و بیشترین هزینه را در نظر بگیرد و در حقیقت مصرف‌کننده مجبور بود بیشترین هزینه حمل را پرداخت کند. حال اگر ما قیمت تولیدکننده را مبنای فرار دهیم در این صورت کالایی که در یک شهر فروخته می‌شود با درصدی مشخص افزایش پیدا می‌کند. وی گفت: بدین ترتیب اگر قیمت تولیدکننده به جای مصرف‌کننده روی کالا درج شود، قیمت کالاها شفاف‌تر می‌شود و خریداران هم اطمینان پیدا می‌کنند که کالا را با قیمت واقعی می‌خرند.

### مدیرکل انتقال خون گلستان خبر داد: کمبود جدی گروه‌های A- و B+

مهر: مدیرکل انتقال خون استان گلستان از بحران کمبود ذخایر خونی استان به ویژه در گروه‌های A و B خبر داد. فاطمه محمدی، اظهار کرد: شیوع ویروس امیکرون کرونا و باور نادرست کاهش

ایمنی بدن به کاهش اهدای خون در گلستان دامن زده است. مدیرکل انتقال خون گلستان با اشاره به اینکه در تمامی گروه‌های خونی به ویژه گروه‌های A منفی و B مثبت کمبود داریم، افزود: همکاران ما در پایگاه مرکزی واقع در خیابان پنج آذر گرگان همه روزه از ساعت ۷:۳۰ صبح الی ۱۹:۳۰ و پنجشنبه‌ها از ساعت ۷:۳۰ الی ۱۸:۳۰ آماده دریافت خون اهداکنندگان هستند. وی بیان این‌که نیاز به خون و فرآورده‌های خونی یک نیاز مستمر و دائمی است، افزود: وجود بیش از ۴۰۶ بیمار تالاسمی که از مصرف‌کنندگان دائمی فرآورده‌های خونی در استان گلستان هستند شاهدی بر این مدعا است. وی همچنین به وجود ۲۴ بیمارستان در استان اشاره کرد و گفت: از سوی دیگر آمار بالای تصفاهای افزایش اعمال جراحی و غیره باعث مصرف بالای خون در استان گلستان است.

### دادگستری گلستان امسال مشکلات ۲۳۲ واحد تولیدی را برطرف کرد

ایرنا: رئیس کل دادگستری گلستان گفت: مشکلات موردی ۲۳۲ واحد تولیدی این استان از طریق دبیرخانه سناد اقتصاد مقاومتی این اداره کل از ابتدای سال جاری بررسی و حل شده است. حیدر آسیابایی در حاشیه رسیدگی به مشکلات واحدهای تولیدی شهرستان بندرگز افزود: همچنین با پیگیری سناد اقتصاد مقاومتی دادگستری استان تاکنون ۸ کارخانه غیرفعال در استان به چرخه تولید بازگشت و حدود ۸۰۰ نفر مشغول به کار شدند.



وی ادامه داد: حمایت از تولیدکنندگان در استان توسط دادگستری با جدیت و در قالب سناد اقتصاد مقاومتی پیگیری می‌شود. رئیس کل دادگستری گلستان به همراه دادستان مرکز استان از ۲ واحد تولیدی در شهرستان بندرگز بازدید کرد. مشکلات این واحدها رسیدگی و دستورات لازم برای حل آن‌ها را صادر کرد. به گفته آسیابایی، بخشی از مشکلات یکی از واحدهای تولیدی مربوط به پرونده‌های وصول مطالبات در دادگستری استان تهران بوده که در سناد اقتصاد مقاومتی استان وصول آن پیگیری می‌شود. در استان گلستان هزار و ۲۰۰ واحد تولیدی فعالیت دارد که بیشتر آن‌ها در شهرک‌ها و نواحی صنعتی مستقر هستند. استان گلستان دارای ۲ میلیون نفر جمعیت دارد که اقتصاد اصلی ساکنان آن بر پایه کشاورزی استوار بوده و صنعت در اولویت بعدی است.

### پوشش امدادی به ۱۳۲ حادثه طی بهمن ماه در گلستان

مهر: مدیرعامل جمعیت هلال احمر گلستان از پوشش امدادی به ۱۳۲ حادثه شامل برف و کولاک، جاده‌ای، کوهستان و غیره طی بهمن ماه در استان خبر داد. فرهاد میقاتی اظهار کرد: در بهمن ماه اسل‌نیروهای هلال احمر گلستان به ۱۳۲ حادثه شامل برف و کولاک ۴۰ مورد، خدمات مناسبتی یک، حوادث جاده‌ای ۶۶ مورد، حوادث کوهستان ۸ مورد، حوادث شهری ۶ مورد، خدمات حضوری دو مورد، سیل و آبگرفتگی ۸ مورد و صنعتی و کارگاهی یک مورد امدادرسانی کردند. مدیرعامل جمعیت هلال احمر گلستان افزود: بیشترین پوشش حوادث مربوط به شهرستان‌های گرگان با ۲۸ فقره و مینودشت با ۱۹ فقره حادثه بود و پایگاه‌های سه راهی گالیکش با ۱۷ فقره، پایگاه انگ کردکوی با ۱۳ فقره و پایگاه قرق‌گرگان با ۱۱ حادثه بیشترین امدادرسانی را داشتند.



**رئیس شورای شهر ساری انتخاب سرپرست برای شهرداری را لغو کرد**

ایرنا: رئیس شورای اسلامی شهر ساری حکم سرپرستی مصطفی احمدی فولادی به عنوان سرپرست شهرداری ساری را کاندلم یکن اعلام کرد و از جواد طالبی که در نشست روز گذشته شورای شهر با رای ۵ عضو برکنار شده بود خواست تا در جایگاه شهردار حضور داشته باشد.

بیست و سومین جلسه شورای ششم ساری دوم اسفند با حضور ۸ عضو شورای شهر و معاونان و کارشناسان شهرداری ساری برگزار شد که پرویز شعیبانی رئیس شورا به دلیل بیماری در این جلسه حضور نداشت.

سبحان بخشی نایب رئیس شورای شهر ریاست نشست دیروز را بر عهده داشت که در ابتدای جلسه موضوع عدم احراز شهردار ساری به دلیل بیماری قلبی و وضعیت جسمی را مطرح و با رأی گذاشتن برکناری شهردار و معرفی مصطفی احمدی فولادی به عنوان سرپرست، ختم جلسه را اعلام کرد. این تصمیم از نظر سه عضو شورای شهر به دلیل رعایت نشدن برخی ضوابط قانونی مورد انتقاد قرار گرفت.

پیرو این اختلاف نظرها صبح امروز رئیس شورای شهر ساری در نامه‌ای به جواد طالبی اعلام کرد که همچنان به عنوان شهردار ساری به مسئولیت خود ادامه دهد.

در نامه رئیس شورای شهر ساری خطاب به شهردار نوشته شده است: «در خصوص اتمام دوره خدمت شما به آگاهی می‌رساند با عنایت به عدم دسترسی به صورتجلسه بیست و سوم مورد دوم اسفند ۱۴۰۰ شورای اسلامی شهر ساری و همچنین به جهت عدم اظهارنظر مراجع قانونی در خصوص مصوبه یاد شده لازم است کماکان تا تعیین تکلیف قانونی در سمت خود به عنوان شهردار انجام وظیفه کنید.»



شعیبانی در ادامه این نامه نیز عنوان کرد که حکم صادره برای مصطفی احمدی فولادی به عنوان سرپرست شهرداری ساری کاندلم یکن تلقی می‌شود.

شهردار ساری پنجمی دی اسما به دلیل عارضه قلبی در بیمارستان شفا بستری شد و پس از آن نیز به تشخیص پزشکان برای انجام جراحی قلب باز دوره درمان او برای مدتی تقریباً طولانی ادامه یافت. عارضه قلبی شهردار سبب شد که طی هفته‌های اخیر بارها بحث احتمال کنار گذاشته شدن طالبی از شهرداری به دلیل شرایط جسمی در شورای شهر ساری و برخی محافل غیر رسمی دیگر مطرح شود. یک روز پس از بستری شدن طالبی در بیمارستان، جلسه شورای شهر ساری برگزار شد که به طور تقریباً کامل تحت تأثیر موضوع بیماری شهردار قرار گرفته بود. تعدادی از اعضای شورای ششم شهر ساری در مقدمین جلسه این شورا زبانه‌های حتمال لزوم کناره‌گیری اجباری جواد طالبی را مطرح کرده بودند.

**آمار مرگ با قرص برنج در مازندران دو برابر شد**

ایرنا: پزشکی قانونی مازندران اعلام کرد که اسما تا پایان دی ماه ۱۰۴ نفر بر اثر مسمومیت با قرص برنج در استان جان باختند که نسبت به ۵۷ نفر مدت مشابه سال قبل تقریباً دو برابر شده است.

بیشترین قربانیان مسمومیت با قرص برنج در مازندران با ۶۳ نفر زن بودند. همچنین به لحاظ جغرافیایی نیز بیشترین آمار با ۱۹ نفر مربوط به شهرستان بابل است و پس از آن ساری با ۱۷ نفر قرار دارد.

بیشترین میزان مسمومیت با قرص برنج هم مربوط به ماه فروردین با ۱۸ نفر بوده است و پس از آن هم ماه مهر با ۱۶ نفر قرار دارد.

آمار ۱۰ ماهه اسماست حتی از کل مسمومیت و مرگ با قرص برنج در سال گذشته هم بیشتر است. طبق گزارش پزشکی قانونی مازندران پارسال در مجموع ۷۵ نفر بر اثر مسمومیت با قرص برنج در استان جان خود را از دست داده بودند.

سفسید آلومینیوم (ALP) یا قرص برنج یکی از شایع‌ترین آفت‌کش‌های مورد استفاده در کشاورزی است که در حضور آب، بخار آب یا اسید معده، گاز فسفین (PH<sub>3</sub>) تولید می‌کند و موجب مسمومیت می‌شود.

این قرص ظرف ۳ تا ۴ ساعت سیسم تنفسی و مغز را دچار مشکل می‌کند و فرد در اثر مرگی دردناک و زجرآور می‌میرد. معمولاً در کمتر از ۲۴ ساعت مصرف قرص برنج منجر به مرگ می‌شود. حتی در صورتی که فرد قرص برنج را بخورد یا بوی آن را استشمام کند دچار مسمومیت خواهد شد و چنانچه سم از بدن وی خارج نشود مرگ فرد حتمی خواهد بود.

مازندران با داشتن ۲۴۰ هزار هکتار اراضی شالیزاری و تولید حدود یک میلیون تن برنج سفید رتبه نخست تولید برنج کشور را دارد و برای جلوگیری از آفات به برنج و افزایش ماندگاری آن از قرص برنج استفاده می‌کنند.

**آماده سازی و تبدیل ساحل آزاد شده سرخورد به مقصد گردشگری**

سوال جواب: سید محمود حسینی پور در بازدید از ساحل آزاد شده مجتمع فرهنگی ساحلی چاکسر، گفت: خوشبختانه حریم این مجتمع ساحلی که پس از دستور رییس جمهور، داوطلبانه آزادسازی شد، از ظرفیت بالای گردشگری برخوردار است.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی استانداری مازندران، سید محمود حسینی پور در بازدید از ساحل آزاد شده مجتمع فرهنگی ساحلی چاکسر، گفت: خوشبختانه حریم این مجتمع ساحلی پس از دستور رییس جمهور مبنی بر آزادسازی و رستورانی که در این حریم قرار داشت تخریب شد.

وی با بیان اینکه ساحل مجتمع چاکسر از ظرفیت بالای گردشگری برخوردار است، افزود: قرار شد این ساحل در اختیار شهرداری سرخورد قرار گیرد تا برای گردشگران و بویژه استفاده مردم منطقه آماده سازی شود.

استاندار مازندران در خصوص منطقه نظامی کلا محمودآباد که در اختیار نیروی هوایی ارتش قرار دارد توضیح داد: بخش اعظمی از آزادسازی حریم ۶۰ متری این منطقه نیز انجام شده است ولی به دلیل نظامی بودن منطقه، ملاحظاتی وجود دارد اما در نهایت مناطقی که کاربرد نظامی ندارند آزادسازی خواهد شد و برای استفاده عموم در اختیار شهرداری قرار خواهد گرفت.

مجتمع فرهنگی - تفریحی چاکسر در بخش سرخورد محمود



آباد واقع است و حدود ۱۰ هکتار مساحت دارد؛ این مجتمع پس از دستور رییس جمهور مبنی بر آزادسازی ساحل در تاریخ ۱۸ اردیبهشت ماه سال جاری آزادسازی شد. در این خصوص سید محمود حسینی پور در بیان اینکه ساحل مجتمع چاکسر از ظرفیت بالای گردشگری برخوردار است، افزود: قرار شد این ساحل در اختیار شهرداری سرخورد قرار گیرد تا برای گردشگران و بویژه استفاده مردم منطقه آماده سازی شود.

استاندار مازندران در خصوص منطقه نظامی کلا محمودآباد که در اختیار نیروی هوایی ارتش قرار دارد توضیح داد: بخش اعظمی از آزادسازی حریم ۶۰ متری این منطقه نیز انجام شده است ولی به دلیل نظامی بودن منطقه، ملاحظاتی وجود دارد اما در نهایت مناطقی که کاربرد نظامی ندارند آزادسازی خواهد شد و برای استفاده عموم در اختیار شهرداری قرار خواهد گرفت.

مجتمع فرهنگی - تفریحی چاکسر در بخش سرخورد محمود

**نظارت بر بازار مازندران با ۲ هزار بازرسی جدید تشدید شد**

ایرنا: رییس سازمان صنعت، معدن تجارت مازندران گفت که نظارت بر بازار استان به منظور تنظیم و برقراری تعادل در شب عید با آغاز فعالیت ۲ هزار بازرسی جدید در قالب بسیج اصناف و کارکنان ادارات شهرستانی این سازمان تشدید شده است.

حسینقلی قوئللو افزود: در ماه‌های گذشته حدود ۳ هزار نفر از بازرسان بسیج اصناف و کارکنان شهرستانی صمت استان بر بازار عرضه و تقاضای مازندران نظارت می‌کردند اما این روزها با توجه به افزایش مراجعات مردمی و داغ شدن بازار خرید و فروش اقلام ضروری و همچنین خرید مناسبتی عید نوروز در واحدهای صنفی، ۲ هزار نیروی جدید به تعداد بازرسان استان اضافه شد.

وی خاطر نشان کرد: اولویت نظارت بازرسان در نظارت بازار شب عید مقابله با گرانفروشی، احتکار کالا و کمفروشی است و طبق مصوبه ستاد تنظیم بازار استان، در صورت نقض قوانین صنفی از سوی بازاریان، فروشگاه متخلف بدون هیچ قید و شرطی پلمب خواهد شد.

رییس سازمان صنعت، معدن و تجارت مازندران با بیان اینکه از روز یکشنبه یکم اسفند تاکنون طرح نظارت بر بازار شب عید در تمامی نقاط شهری استان در حال انجام است، ادامه داد: در ۴۸ ساعت گذشته در قالب این طرح از ۱۰ هزار فروشگاه در استان بازرسی شد که با تشخیص بازرسان، ۶۵ واحد صنفی به دلیل احتکار کالای اساسی و قلام



غذایی و همچنین گرانفروشی، متخلف شناخته شدند و این واحدها به مدت ۱۵ روز پلمب و در مجموع ۲۲۰ میلیون تومان جریمه شدند.

قوئللو تصریح کرد: در کنار بازرسی‌های موری و مستمر از بازار، شهروندان مازندرانی هم تخلفات اصناف را با برقراری تماس تلفنی با شماره گویای ۱۳۵ اداره کل تعزیرات حکومتی و همچنین سامانه ۱۲۴ سازمان صنعت، معدن و تجارت در میان بگذارند و به طور حتم در کمترین زمان ممکن ترتیب اثر لازم داده خواهد شد.

وی با بیان اینکه، در کنار طرح نظارت بر بازار عرضه و تقاضای شب عید، در روزهای آینده بازرسی ویژه و مشترک بازرسان صمت و همچنین بازرسان بهداشتی دانشگاه‌های علوم پزشکی مازندران و بابل هم اجرایی خواهد شد، اضافه کرد: باتوجه به تداوم شیوع کرونا ویروس در استان رعایت واحدهای صنفی نسبت به رعایت نکات بهداشتی بی‌اقتنا باشد، تذکر وی با بیان اینکه، در مرحله دوم بازرسی‌ها هم در صورت تشخیص استمرار تخلف، فروشگاه حوزه بهداشت در زمان بازرسی‌ها به مدت ۱۵ روز پلمب می‌شود.

قوئللو افزود: از ابتدای دی ماه اسفند تاکنون حدود ۷۰۰ واحد صنفی در استان مازندران به دلیل بی‌توجهی مکرر به دستورالعمل‌های بهداشتی پلمب شدند و همچنین ۲ هزار و ۷۰۰ واحد صنفی دیگر هم تذکر کتبی دریافت کردند که به طور حتم در بازرسی‌های بعدی اگر تخلفات خواهد شد و پلمب می‌شود.

**فرمانده انتظامی مازندران: ۱۵ هزار مترمربع اراضی کشاورزی در کلاردشت رفع تصرف شد**

کلاردشت، موضوع در دستور کار مأموران انتظامی قرار گرفت. وی افزود: مأموران با انجام اقدامات اطلاعاتی و تحقیقات پلیسی، زمین‌های کشاورزی که با تغییر کاربری غیرمجاز از سوی افراد سودجو اقدام به دیوارکشی شده بود، شناسایی کردند. فرمانده انتظامی استان مازندران با بیان اینکه پس از هماهنگی‌های قضائی در عملیاتی ضربتی واحدهای ساختمانی ایجاد شده و حصار کشی‌ها تخریب شد، تصریح کرد: این اراضی از چنگ زمین خواران آزاد و در اختیار بخش کشاورزی و زراعی شهرستان کلاردشت قرار گرفت. وی با اشاره به اینکه برای اعلام کارشناسان ارزش زمین‌های

رهایسازی شده ۴۵۰ میلیارد ریال برآورد شد، اظهار داشت: در این ارتباط ۲ متهم به تغییر کاربری غیرقانونی زمین‌های کشاورزی دستگیر و پس از تشکیل پرونده به مرجع قضائی معرفی شدند. سردار میرزایی با اشاره به اینکه هرگونه تصرف و ساخت و سازهای غیر مجاز در زمین‌های کشاورزی موجب اخلال در خودکفایی کشور در بخش کشاورزی و رواج بی‌کفایتی در جامعه خواهد شد، خاطر نشان کرد: زمین خواران بدون در نظر گرفتن حق عامه مردم در بهره‌مندی از نعمت‌های خدادادی با هدف رسیدن به سودهای کلان اقدام به تصرف، تفکیک و فروش زمین و منابع طبیعی می‌کنند.



مهر: فرمانده انتظامی مازندران از رفع تصرف ۱۵ هزار مترمربع اراضی کشاورزی در شهرستان کلاردشت از چنگ زمینخواران خبر داد.

سردار مرضی میرزایی اظهار داشت: در اجرای قانون حفظ کاربری اراضی کشاورزی و در پی تغییر کاربری غیر قانونی زمین‌های زراعی و کشاورزی در شهرستان

**توزیع ۵ هزار تن برنج وارداتی و ۲۳۴۰ تن شکر تنظیم بازار**

سوال جواب: حسن خیریانیپور معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری مازندران تصریح کرد: طبق برنامه ریزی انجام شده ۵۰۰ تن سیب و ۴۰۰ تن پرتقال با نرخ مصوب در پایان سال در مازندران توزیع خواهد شد.

حسن خیریانیپور، معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری مازندران که در جلسه مشترک ستاد تنظیم بازار استان و شهرستانها به ریاست استاندار محترم سخن میگفت تصریح کرد نظارت بر بازار در آستانه تعطیلات نوروزی و ماه مبارک رمضان با بهره‌گیری از ۲۳۴۰ بازرسی بسیجی کمکی تشدید می‌گردد.

وی افزود طبق برنامه ریزی انجام شده ۵۰۰ تن سیب و ۴۰۰ تن پرتقال با نرخ مصوب در پایان سال در مازندران توزیع خواهد شد.



حسن خیریانیپور افزود: همچنین به میزان ۵۰۰۰ تن برنج وارداتی و ۲۳۴۰ تن شکر در حال حاضر درحال توزیع می‌باشد. معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری مازندران اضافه کرد روزانه حدود ۳۰ تا ۴۰ تن تخم مرغ و مرغ کشتار روز به اندازه مکفی در مازندران توزیع می‌شود.

حسن خیریانیپور به فرمانداران تاکید کرد بر امور ناوایی نظارت کامل معمول و ساعت کار- تامین آرد مورد نیاز ناواییها و کیفیت نان را بشدت نظارت و کنترل و مراقبت نمایند. معاون استاندار مازندران به فرمانداران تاکید کرد تا پایان فروردین ماه جلسات تنظیم بازار را شخصاً بصورت هفتگی برگزار و تامین و توزیع کالاهای اساسی و مور نیاز مردم را روزانه رصد و مراقبت نموده و همچنین بر اجرای دقیق طرح درج قیمت تولید کننده بر کالاها در حوزه شهرستان خود اقدام عاجل و جدی به عمل آورند.

**رئیس سازمان مدیریت پسماند شهرداری ساری: روزانه حدود ۳ تن از پسماندهای بیمارستانی بی خطر سازی می‌شوند**

سوال جواب: رئیس سازمان مدیریت پسماند شهرداری ساری گفت: با توجه به شیوع کرونا، در شهر ساری روزانه حدود سه تن «زباله‌های عفونی» از بیمارستان‌ها جمع‌آوری و پس از بی‌خطر سازی، حمل و دفن بهداشتی می‌شود.

به گزارش مدیریت ارتباطات و امور بین‌الملل شهرداری ساری: عباس غفوری رئیس سازمان مدیریت پسماند شهرداری ساری در خصوص «زباله‌های عفونی» گفت: با توجه به شیوع کرونا، در شهر ساری روزانه حدود ۳ تن «زباله‌های عفونی» از بیمارستان‌ها جمع‌آوری و پس از بی‌خطر سازی، حمل و دفن بهداشتی می‌شود.

غفوری افزود: در ساری در طول شبانه‌روز ۳۰۰ تن زباله تولید می‌شود که از این مقدار ۱۰۰ تن از این زباله‌ها بیمارستانی است. رئیس سازمان مدیریت پسماند شهرداری ساری گفت: «تبع‌های جراحی»، «سرنگ‌ها»، «آژیوتکت‌ها» و «وسایل پانسمانی» از زباله‌های عفونی به شمار می‌رود که به‌صورت جداگانه از دیگر زباله‌های عادی، جمع‌آوری و پس از بی‌خطر سازی، دفع می‌شود.

وی ادامه داد: به علت خطرات جبران‌ناپذیر این پسماندها شیوه‌های پردازش و احیای آنها باید جدی گرفته شود و پیش از پردازش آنها اقدامات مقصد برای جداسازی و نوع زباله صورت پذیرد. اگرچه بی‌خطر سازی «پسماندهای عفونی» بیمارستان‌ها هزینه بالایی را تحمیل می‌کند اما تفکیک زباله‌های عفونی و غیر عفونی از عواقب ناگوار آن بر سلامت جامعه می‌کاهد.

غفوری افزود: در حال حاضر پسماندهای حدود ۱۰ بیمارستان در سطح مرکز استان جمع‌آوری می‌شود که در آینده نزدیک، سازمان مراکز پیشتری را پوشش خواهد داد.

وی از شهروندان خواست قلامی نظیر ماسک و دستکش‌ها را پس از مصرف در کیسه‌های پلاستیکی محفوظ گذاشته و درب آن‌ها را بسته و در «سطل زباله» درسته قرار دهند.

رئیس سازمان مدیریت پسماند شهرداری ساری نقش مشارکت شهروندان و توجه به مسئولیت اجتماعی در پیشگیری از انتشار بیماری و این ویروس بسیار حائز اهمیت است.

**۹۰۰ تن سیب و پرتقال تنظیم بازاری شب عید در مازندران توزیع می‌شود**

ایرنا: معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار مازندران گفت که ۹۰۰ تن سیب و پرتقال برای تنظیم بازار شب عید در استان توزیع می‌شود. به گزارش روابط عمومی استانداری مازندران، حسن خیریانیپور معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری که ۵۰۰ تن و پرتقال ۴۰۰ تن است که با نرخ مصوب در پایان سال توزیع خواهد شد.

وی با اعلام این که نظارت بر بازار در آستانه تعطیلات نوروزی و ماه مبارک رمضان با بهره‌گیری از ۲۳۴۰ بازرسی بسیجی کمکی تشدید می‌گردد، گفت که در حال حاضر هم پنج هزار تن برنج وارداتی با نرخ مصوب در مازندران در حال توزیع است.

خیریانیپور همچنین از توزیع ۲۰ هزار و ۳۴۰ تن شکر در استان هم خبر داد و افزود که روزانه حدود ۳۰ تا ۴۰ تن تخم مرغ و مرغ کشتار روز نیز در استان توزیع می‌شود.

معاون استاندار مازندران به فرمانداران خواست تا پایان فروردین ماه ناوایی‌ها بویژه ساعت کار، تامین آرد مورد نیاز و کیفیت نان‌ها به شدت نظارت کنند.

خیریانیپور خطاب به فرمانداران خواست تا پایان فروردین ماه جلسات تنظیم بازار را شخصاً بصورت هفتگی برگزار و تامین و توزیع کالاهای اساسی و مور نیاز مردم را روزانه رصد کنند. وی گفت که لازم است فرمانداران بر اجرای دقیق طرح درج قیمت تولید کننده بر کالاها در حوزه شهرستان خود اقدام جدی کنند.



### چرا نباید میوه را به عنوان دسر پس از غذا مصرف کنیم؟

ایرنا: متخصصان درباره دلایل مصرف نکردن میوه به عنوان دسر بعد از غذا توضیحاتی را ارائه کردند.  
خوردن دسر بعد از غذا طرفداران زیادی دارد. برخی افراد ترجیح می‌دهند به جای یک دسر شیرین و پرکالری، از میوه‌ها پس از غذا استفاده کنند. گرچه خوردن میوه پس از غذا یک گزینه سالم به نظر می‌رسد، اما حقیقت این است که این موضوع می‌تواند باعث بروز مشکلاتی برای بدن شود.  
منحصراً تغذیه همواره تأکید دارند که باید روزانه ۵ نوبت میوه و سبزیجات مصرف کنید، اما بسیاری از افراد به زمان مصرف آن‌ها توجه نمی‌کنند. تحقیقات دانشمندان نشان داده است که مصرف میوه به عنوان دسر می‌تواند باعث بروز مشکلات گوارشی در فرد شود. در حقیقت خوردن میوه به جای دسر بیشتر برای بدن مضر است تا مفید. این اقدام در روند دستگاه گوارش ایجاد اختلال کرده و باعث کند شدن فرآیند هضم غذا می‌شود.



بدن به صورت طبیعی مایل است که میوه‌ها را سریع‌تر از سایر مواد غذایی هضم کند. اگر میوه‌ها پس از یک وعده غذایی سنگین مصرف شوند، این کار باعث فشار به دستگاه گوارش می‌شود. در این حالت، بدن تلاش می‌کند در ابتدا وعده سنگین غذا را هضم کرده و سپس به سراغ میوه برود. در نتیجه، قند موجود در میوه (فروکتوز) به سرعت آنچه که باید در معده تجزیه نمی‌شود و همین امر باعث بروز درد شکم و نفخ می‌شود.  
منحصراً تغذیه همواره تأکید دارند بهترین زمان برای مصرف کردن میوه، خارج از زمان وعده‌های اصلی غذایی است. در این حالت، دستگاه گوارش می‌تواند به راحتی آن را هضم کند. توصیه می‌شود میوه را یک تا دو ساعت پیش از غذا و یا ۳ تا ۴ ساعت پس از صرف غذا مصرف کنید. همچنین بهتر است یک میوه در وعده صبحانه و به صورت ناشنا میل کنید.  
با این حال، اگر جزو آن دسته از افرادی هستید که از پذیرش حذف میوه به عنوان دسر مقاومت می‌کنید، بهتر است از میوه پخته استفاده کنید. در این حالت، فیبر موجود در میوه راحت‌تر از سبزی بدن جذب می‌شود و افراد دارای معده حساس بهتر آن را تحمل می‌کنند.

### جدول سودوکو شماره ۱۹۴۹

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 نباشند.

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

### جواب دیروز

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

### قابل توجه خوانندگان محترم

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

تلفن: ۰۲۱-۳۳۳۳۶۰۵۰ - ۳۳۳۱۰۷۷۲ - فکس: ۰۲۱-۳۳۳۲۰۳۲۶

## توصیه‌های تغذیه‌ای برای جلوگیری از ریزش مو

ضروری نیز است که به رشد مو کمک می‌کند.  
آوکادو  
آوکادو و سرشار از روغن‌های ضروری و همچنین ویتامین E است و به جلوگیری از ریزش مو کمک می‌کند. یک آوکادو حاوی ۲۰ درصد ویتامین E توصیه شده روزانه و همچنین فولات و ویتامین C است.  
بادام  
برای خوردن مقدار کافی بادام می‌توانید کره بادام را در برنامه غذایی خود قرار دهید. از آن جایی که بادام حاوی ویتامین E، ویتامین B و روی است، به پیشگیری و درمان ریزش مو کمک می‌کند.  
فلفل دلمه‌ای قرمز  
وقتی صحبت از ویتامین C می‌شود، بیشتر مردم به میوه‌هایی مانند نارنگی و پرتقال فکر می‌کنند؛ اما فلفل دلمه‌ای قرمز نیز سرشار از ویتامین C است. حاوی ویتامین‌های B و A نیز است.  
میگو  
در کنار پروتئین، آهن، روی، ویتامین D و ویتامین‌های B نیز به رشد مو کمک می‌کنند. می‌توانید میگو را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.  
لوبیا  
لوبیا علاوه بر این که سرشار از پروتئین و فیبر است؛ حاوی روی، آهن و انواع ویتامین‌های گروه B نیز است. می‌توانید با خیس کردن لوبیاها، هضم آن‌ها را آسان‌تر کنید.  
گوشت قرمز  
گوشت قرمز سرشار از آهن و پروتئین است. علاوه بر این‌ها، روی و ویتامین B نیز دارد که از مواد مغذی مهم برای سلامت مو هستند.  
منغذی لازم برای سلامت مو را مصرف کنیم؟  
صرف نظر از عادات غذایی خود، می‌توانید به راحتی ویتامین‌ها و مواد معدنی که برای سلامت مو مهم هستند را در رژیم غذایی خود بگنجانید.  
چه بخواید سبزیجات برگ سبزی بیشتری مصرف کنید یا غذاهای گیاهی مانند لوبیا و آوکادو، یا متوجه شده اید که به پروتئین نیاز دارید و می‌خواهید صدف، میگو و گوشت گاو را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید، غذاهای زیادی وجود دارند که حاوی مواد مغذی هستند که برای حفظ موهایتان نیاز دارید.  
اگر چه افزودن همزمان همه این غذاها به رژیم غذایی دشوار است؛ اما می‌توانید با ایجاد وعده‌های غذایی که حاوی بیش از یک غذا به طور همزمان هستند، شروع کنید. خواه میگو و سبزیجات را به سالاد اسفناج خود اضافه کنید یا مقداری بادام خلال شده را روی سبب زمینی سرخ کرده فلفل پیاشید. به تدریج می‌توانید از ریزش مو ناشی از سوء تغذیه جلوگیری کنید.

ماده معدنی هم در رشد و هم در تریسم بافت مو نقش دارد. با این حال، باید از مصرف بیش از حد روی همراه با مکمل‌ها خودداری کنید؛ زیرا روی بیش از حد نیز با ریزش مو مرتبط است.  
آهن  
کمبود آهن یکی از انواع کم خونی است. یکی از علائم کم خونی ریزش مو است. آهن در انتقال اکسیژن گلبول‌های قرمز نقش دارد؛ در حالی که آهن می‌تواند از منابع گیاهی نیز به دست آورد. آهن موجود در آن‌ها ممکن است به اندازه آهن منابع حیوانی در بدن جذب نشود.  
غذاهایی که از ریزش مو جلوگیری می‌کنند



پس از آشنایی با مواد مغذی مورد نیاز برای جلوگیری از ریزش مو، می‌توانید این سوال برای شما پیش بیاید که چه غذاهایی باید مصرف شوند تا به اندازه کافی از این مواد مغذی دریافت کنید. برخی از غذاهای غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم برای رشد و رشد مو سالم به شرح زیر هستند:  
تخم مرغ  
تخم مرغ حاوی بیوتین و زینک است؛ این‌ها مواد مغذی لازم برای رشد مو سالم هستند.  
سبزیجات برگ سبز  
سبزیجات برگ سبز عبارتند از: اسفناج، سبزی، کلم، سیب‌زمینی، از آن جایی که سبزیجات برگ سبز حاوی ویتامین D، آهن و ویتامین B (فولات) هستند؛ برای سلامت مو بسیار مهم تلقی می‌شوند.  
ماهی چرب مانند سالمون، ماهی خال‌خال و تن، حاوی ویتامین‌هایی مانند B و D هستند. افرادی که علاقه‌ای به خوردن ماهی ندارند می‌توانند از مکمل‌های روغن ماهی برای دریافت این مواد مغذی استفاده کنند.  
دانه‌های چیا  
دانه چیا سرشار از پروتئین و فیبر است. حاوی اسیدهای چرب

ریزش مو  
ویتامین‌ها و مواد معدنی زیادی وجود دارند که موهای ما برای سالم‌ترین و رشد مناسب بدون ریزش مو به آن‌ها نیاز دارند. این ویتامین‌ها عبارتند از:  
ویتامین A  
ما اغلب فکر می‌کنیم که ویتامین A برای چشم مهم است؛ اما این در حالی است که این ویتامین برای سلامت موهای ما نیز مهم است. زیرا این ویتامین در تولید سبوم و همچنین کمک به رشد مو نقش دارد و به مرطوب نگه داشتن پوست سر کمک می‌کند.  
ویتامین B  
تمام ویتامین‌های B برای رشد

مو ضروری هستند. با این حال، بیوتین، به ویژه ممکن است برای برخی افراد مهم‌تر باشد. بیوتین به انتقال مواد مغذی در سراسر بدن کمک می‌کند و همچنین ممکن است در انتقال مواد مغذی به پوست سر مفید باشد.  
ویتامین C  
آنتی‌اکسیدانی است می‌تواند از مو در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت کند. ما برای ساخت کلاژن به ویتامین C نیاز داریم. کلاژن یک بلوک ساختمانی مهم است که در موهای ما یافت می‌شود.  
ویتامین D  
ویتامین D که برای ایمنی بدن همه ما مهم است، برای رشد مو نیز مهم تلقی می‌شود. سطوح پایین ویتامین D با مقادیر زیاد ریزش مو مرتبط است. مشخص است که سطوح پایین ویتامین D با آلوپسی، یک مشکل ایمنی که باعث ریزش مو منطقه‌ای می‌شود، مرتبط است.  
ویتامین E  
درست مانند ویتامین C، ویتامین E نیز به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی که باعث رشد مو می‌شود؛ مهم است. مصرف ویتامین E ارتباط مستقیمی با افزایش رشد مو دارد.  
زینک یا روی  
زینک یا روی همانند ویتامین D، با ریزش مو مرتبط است. این

نیاز به کمک متخصص دارد. طول عمر هر مو تقریباً به سه دوره تقسیم می‌شود. فاز رشد طولانی‌ترین مرحله است؛ در این مرحله موها به طور متوسط یک سانتی متر در ماه رشد می‌کنند. پس از اتمام این مرحله، مو وارد مرحله استراحت می‌شود که چند هفته طول می‌کشد. پس از این مرحله که به طور متوسط ۲-۳ هفته طول می‌کشد، وارد فاز ریزش مو می‌شود.  
آن دسته از موهایی که وارد فاز ریزش می‌شوند، ارتباط خود را با فولیکول مو از دست می‌دهند و در عرض ۲-۴ ماه می‌ریزند. این مدت را می‌توان به شانه کردن، پرس زدن و شستن موها کوتاه کرد؛ اما نمی‌توان آن را طولانی کرد. در پایان این مدت، حتی اگر کاری برای موها انجام نشود، موها خود به خود می‌ریزند و موهای جدید از فولیکول‌ها برای جایگزینی موهای ریخته شده تولید می‌شوند.  
در هر مرحله، ۸۵-۹۰ درصد موها در مرحله رشد، ۱-۲ درصد در مرحله استراحت و ۱۰-۱۵ درصد در مرحله ریزش هستند. منطق پذیرش ریزش مو تا ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ مو در روز در روزهای بدون حمام بر اساس فیزیولوژی مو طبیعی است.  
در ادامه این مطلب چند توصیه تغذیه‌ای برای جلوگیری از ریزش مو برای شما تهیه کرده‌ایم.  
ویتامین‌ها و غذاهای ضد

باشگاه خبرنگاران جوان: ریزش مو یکی از مشکلاتی است که بسیاری از افراد در طول زندگی آن را به نوعی تجربه می‌کنند.  
برخی از افراد همیشه از ریزش مو سر خود گله می‌کنند؛ اما باید بدانند که برای ریزش مو دلایل بسیار زیادی وجود دارند. استرس، دیابت، عوامل ژنتیکی و افزایش سن از دلایل ریزش مو محسوب می‌شوند.  
در مواقعی ممکن است ریزش مو نه به دلیل جراحی، بلکه به دلیل رژیم غذایی اشتباه ایجاد شود؛ پس باید توجه داشته باشید اگر موهای شما بدون هیچ دلیلی در حال ریزش هستند، این نشان می‌دهد بدن شما از نظر برخی مواد مغذی دچار سوء تغذیه شدید شده است. بنابراین باید ویتامین‌ها و غذاهای ضد ریزش مو را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا از ریزش مو جلوگیری کنید.  
پوست سر سالم به طور متوسط ۱۰۰ هزار تا ۱۵۰ هزار مو در روز برای بزرگسالان، بسته به شست و شو و شانه کردن، طبیعی است. در یک فرد سالم، ریزش مو می‌تواند تا ۲ ماه ادامه یابد. اگر دوره ریزش مو، که ۳ بار در سال تکرار می‌شود، از ۲ ماه بیشتر شود؛ ممکن است نشان دهنده برخی بیماری‌های جدی باشد و نیاز به کمک متخصص دارد.

دوره تقسیم می‌شود. فاز رشد طولانی‌ترین مرحله است؛ در این مرحله موها به طور متوسط یک سانتی متر در ماه رشد می‌کنند. پس از اتمام این مرحله، مو وارد مرحله استراحت می‌شود که چند هفته طول می‌کشد. پس از این مرحله که به طور متوسط ۲-۳ هفته طول می‌کشد، وارد فاز ریزش مو می‌شود.  
آن دسته از موهایی که وارد فاز ریزش می‌شوند، ارتباط خود را با فولیکول مو از دست می‌دهند و در عرض ۲-۴ ماه می‌ریزند. این مدت را می‌توان به شانه کردن، پرس زدن و شستن موها کوتاه کرد؛ اما نمی‌توان آن را طولانی کرد. در پایان این مدت، حتی اگر کاری برای موها انجام نشود، موها خود به خود می‌ریزند و موهای جدید از فولیکول‌ها برای جایگزینی موهای ریخته شده تولید می‌شوند.  
در هر مرحله، ۸۵-۹۰ درصد موها در مرحله رشد، ۱-۲ درصد در مرحله استراحت و ۱۰-۱۵ درصد در مرحله ریزش هستند. منطق پذیرش ریزش مو تا ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ مو در روز در روزهای بدون حمام بر اساس فیزیولوژی مو طبیعی است.  
در ادامه این مطلب چند توصیه تغذیه‌ای برای جلوگیری از ریزش مو برای شما تهیه کرده‌ایم.  
ویتامین‌ها و غذاهای ضد

نیاز به کمک متخصص دارد. طول عمر هر مو تقریباً به سه دوره تقسیم می‌شود. فاز رشد طولانی‌ترین مرحله است؛ در این مرحله موها به طور متوسط یک سانتی متر در ماه رشد می‌کنند. پس از اتمام این مرحله، مو وارد مرحله استراحت می‌شود که چند هفته طول می‌کشد. پس از این مرحله که به طور متوسط ۲-۳ هفته طول می‌کشد، وارد فاز ریزش مو می‌شود.  
آن دسته از موهایی که وارد فاز ریزش می‌شوند، ارتباط خود را با فولیکول مو از دست می‌دهند و در عرض ۲-۴ ماه می‌ریزند. این مدت را می‌توان به شانه کردن، پرس زدن و شستن موها کوتاه کرد؛ اما نمی‌توان آن را طولانی کرد. در پایان این مدت، حتی اگر کاری برای موها انجام نشود، موها خود به خود می‌ریزند و موهای جدید از فولیکول‌ها برای جایگزینی موهای ریخته شده تولید می‌شوند.  
در هر مرحله، ۸۵-۹۰ درصد موها در مرحله رشد، ۱-۲ درصد در مرحله استراحت و ۱۰-۱۵ درصد در مرحله ریزش هستند. منطق پذیرش ریزش مو تا ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ مو در روز در روزهای بدون حمام بر اساس فیزیولوژی مو طبیعی است.  
در ادامه این مطلب چند توصیه تغذیه‌ای برای جلوگیری از ریزش مو برای شما تهیه کرده‌ایم.  
ویتامین‌ها و غذاهای ضد

نیاز به کمک متخصص دارد. طول عمر هر مو تقریباً به سه دوره تقسیم می‌شود. فاز رشد طولانی‌ترین مرحله است؛ در این مرحله موها به طور متوسط یک سانتی متر در ماه رشد می‌کنند. پس از اتمام این مرحله، مو وارد مرحله استراحت می‌شود که چند هفته طول می‌کشد. پس از این مرحله که به طور متوسط ۲-۳ هفته طول می‌کشد، وارد فاز ریزش مو می‌شود.  
آن دسته از موهایی که وارد فاز ریزش می‌شوند، ارتباط خود را با فولیکول مو از دست می‌دهند و در عرض ۲-۴ ماه می‌ریزند. این مدت را می‌توان به شانه کردن، پرس زدن و شستن موها کوتاه کرد؛ اما نمی‌توان آن را طولانی کرد. در پایان این مدت، حتی اگر کاری برای موها انجام نشود، موها خود به خود می‌ریزند و موهای جدید از فولیکول‌ها برای جایگزینی موهای ریخته شده تولید می‌شوند.  
در هر مرحله، ۸۵-۹۰ درصد موها در مرحله رشد، ۱-۲ درصد در مرحله استراحت و ۱۰-۱۵ درصد در مرحله ریزش هستند. منطق پذیرش ریزش مو تا ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ مو در روز در روزهای بدون حمام بر اساس فیزیولوژی مو طبیعی است.  
در ادامه این مطلب چند توصیه تغذیه‌ای برای جلوگیری از ریزش مو برای شما تهیه کرده‌ایم.  
ویتامین‌ها و غذاهای ضد

نیاز به کمک متخصص دارد. طول عمر هر مو تقریباً به سه دوره تقسیم می‌شود. فاز رشد طولانی‌ترین مرحله است؛ در این مرحله موها به طور متوسط یک سانتی متر در ماه رشد می‌کنند. پس از اتمام این مرحله، مو وارد مرحله استراحت می‌شود که چند هفته طول می‌کشد. پس از این مرحله که به طور متوسط ۲-۳ هفته طول می‌کشد، وارد فاز ریزش مو می‌شود.  
آن دسته از موهایی که وارد فاز ریزش می‌شوند، ارتباط خود را با فولیکول مو از دست می‌دهند و در عرض ۲-۴ ماه می‌ریزند. این مدت را می‌توان به شانه کردن، پرس زدن و شستن موها کوتاه کرد؛ اما نمی‌توان آن را طولانی کرد. در پایان این مدت، حتی اگر کاری برای موها انجام نشود، موها خود به خود می‌ریزند و موهای جدید از فولیکول‌ها برای جایگزینی موهای ریخته شده تولید می‌شوند.  
در هر مرحله، ۸۵-۹۰ درصد موها در مرحله رشد، ۱-۲ درصد در مرحله استراحت و ۱۰-۱۵ درصد در مرحله ریزش هستند. منطق پذیرش ریزش مو تا ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ مو در روز در روزهای بدون حمام بر اساس فیزیولوژی مو طبیعی است.  
در ادامه این مطلب چند توصیه تغذیه‌ای برای جلوگیری از ریزش مو برای شما تهیه کرده‌ایم.  
ویتامین‌ها و غذاهای ضد

نیاز به کمک متخصص دارد. طول عمر هر مو تقریباً به سه دوره تقسیم می‌شود. فاز رشد طولانی‌ترین مرحله است؛ در این مرحله موها به طور متوسط یک سانتی متر در ماه رشد می‌کنند. پس از اتمام این مرحله، مو وارد مرحله استراحت می‌شود که چند هفته طول می‌کشد. پس از این مرحله که به طور متوسط ۲-۳ هفته طول می‌کشد، وارد فاز ریزش مو می‌شود.  
آن دسته از موهایی که وارد فاز ریزش می‌شوند، ارتباط خود را با فولیکول مو از دست می‌دهند و در عرض ۲-۴ ماه می‌ریزند. این مدت را می‌توان به شانه کردن، پرس زدن و شستن موها کوتاه کرد؛ اما نمی‌توان آن را طولانی کرد. در پایان این مدت، حتی اگر کاری برای موها انجام نشود، موها خود به خود می‌ریزند و موهای جدید از فولیکول‌ها برای جایگزینی موهای ریخته شده تولید می‌شوند.  
در هر مرحله، ۸۵-۹۰ درصد موها در مرحله رشد، ۱-۲ درصد در مرحله استراحت و ۱۰-۱۵ درصد در مرحله ریزش هستند. منطق پذیرش ریزش مو تا ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ مو در روز در روزهای بدون حمام بر اساس فیزیولوژی مو طبیعی است.  
در ادامه این مطلب چند توصیه تغذیه‌ای برای جلوگیری از ریزش مو برای شما تهیه کرده‌ایم.  
ویتامین‌ها و غذاهای ضد

### اگر هر روز نان سفید بخورید، برای بدن چه اتفاقی می‌افتد؟

مهر: مصرف نان سفید به صورت روزانه باعث بروز مشکلاتی در سیستم ایمنی بدن خواهد شد.  
بخش ترد و معطر نان تازه پخته شده با کره، سیر یا پنیر مدت‌هاست که برای بسیاری از مردم جهان به یک غذای سنتی تبدیل شده است. در فقه‌های نانوبی‌ها و مغازه‌ها، انتخاب زیادی از محصولات مختلف آردی وجود دارد. نان سفید، غلات کامل، مخمر، نان حتی بدون گلوتن وجود دارد. اما هنوز اکثریت نان سفید نان سفید از آرد گندم تصفیه شده تهیه می‌شود. این باعث می‌شود که کالاهای پخته شده از نظر بصری جذاب، کربک دار و ماندگاری نان را افزایش دهند، اما این نان‌ها را کاملاً از مواد مغذی آن محروم می‌کنند. در قدیم نان را از آرد اول یا درشت تهیه می‌کردند. این روش ارزش غذایی محصول، مواد مغذی مفید و فیبر را حفظ کرد. اما اکنون فقط از آرد سفید بدون سبوس نان تهیه می‌شود. اکنون همراه با یک تکه نان سفید، ۷۵ گرم کالری خالی و تقریباً کمبود مواد مغذی را وارد بدن خود می‌کنید.



به دلیل کمبود ویتامین در ترکیب نان سفید مدرن است که تولیدکنندگان شروع به غنی سازی مصنوعی آن و سایر محصولات پخته شده با ویتامین‌ها کردند.  
بسیاری از متخصصان تغذیه و همچنین دانشمندان دانشگاه کمبریج به دلیل داشتن شاخص گلیسمی بالا، مصرف نان سفید را توصیه نمی‌کنند. مانند تمام کربوهیدرات‌های سریع، به راحتی توسط بدن جذب می‌شود، اما سیری طولانی مدت نیست. در حال حاضر یک ساعت پس از چیدن وعده غذایی، احساس گرسنگی احساس می‌شود. مصرف بیش از حد نان سفید منجر به چاقی و ابتلا به دیابت می‌شود.  
نشانه‌های زیادی در نان سفید وجود دارد، تأثیر آن بر روی بدن را می‌توان با شکر تصفیه شده مقایسه کرد. چه مفهومی دارد؟ افزایش گلوکز خون اجتناب‌ناپذیر است که به نوبه خود باعث جهش شدید قند و انسولین می‌شود. با مصرف منظم نان سفید، دیابت و همچنین سیستم قلبی عروقی می‌تواند ایجاد شوند.

### عوارض فاجعه بار خوردن بیش از حد پرتقال و مرکبات!

مهر: محققان دانشگاه ایندیانا گفته اند افرادی که بیش از حد مرکبات مصرف می‌کنند در مقایسه با دیگران بیشتر دچار سرطان پوست می‌شوند. محققان آمریکایی به این نتیجه رسیده اند که ویژگی‌های نوری و سرطان زایی ماده پسرولن که در مرکبات یافت می‌شود، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پوست، به ویژه در افراد با پوست روشن را افزایش دهد. دکتر آندرو آر. مارلی، نویسنده اصلی تحقیق می‌گوید: پسرولن با خاصیت حساسیت به نور و سرطان زایی شناخته شده است که در محصولات مرکبات به وفور یافت می‌شود. این واقعیت باعث تحریک مطالعاتی شده است که آیا مصرف زیاد مرکبات با خطر ایجاد سرطان پوست به دلیل کاربونیومای حساسیت به نور ارتباط دارد یا خیر؟



او افزود: این تحقیق نشان دهنده افزایش قابل توجه خطر ابتلا به سرطان پوست در ارتباط با افزایش مصرف مرکبات است. این یافته‌ها می‌تواند رهنمودهایی برای قرار گرفتن در معرض آفتاب و نحوه درمان مشاوره با بیمارانی باشد که از قبل در معرض خطر ابتلا به سرطان پوست هستند. این تحقیق نشان داده کسانی که بیش از یک وعده پرتقال در روز مصرف می‌کنند در مقایسه با افرادی که آن را مصرف نمی‌کنند ۷۹ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پوست هستند و کسانی که بیش از یک وعده آب پرتقال می‌نوشند ۵۴ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پوست هستند.  
اولگ سربرینسکی، پزشک اصلی کلینیک پزشکی تخصصی روسیه، در مورد این موضع اظهار نظر و تصریح کرد: این تنها یک فرض باقی مانده است، زیرا هنوز به طور دقیق مطالعه نشده است، چنین نظری مرتباً اظهار می‌شود، اما باید فقط به واقعیت‌های اثبات شده اعتقاد داشته باشید. سربرینسکی تأکید کرد که عوامل واقعی در بروز سرطان پوست اشعه ماورا بنفش است. اگر تومورهای در بدن پیدا کردید، باید فوراً با یک پزشک مشورت کنید.

### ارتباط مصرف بیشتر قارچ با کاهش خطر ابتلا به سرطان

مهر: طبق نتایج یک تحقیق جدید، مصرف زیاد قارچ با کاهش ریسک سرطان مرتبط است.  
بررسی سیستماتیک ۱۷ مطالعه سرطان از سال ۱۹۶۶ تا ۲۰۲۰ مربوط به داده‌های بیش از ۱۹۵۰۰ بیمار سرطانی نشان می‌دهد بین مصرف قارچ و خطر ابتلا به سرطان ارتباط وجود دارد.  
قارچ سرشار از ویتامین‌ها، مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان است. یافته‌های تیم تحقیق از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا نشان می‌دهد که این سوپرخوراکی همچنین می‌تواند به محافظت در مقابل سرطان کمک کند. محققان دریافتند افرادی که هر نوع قارچ را در رژیم غذایی روزانه خود قرار می‌دهند، با خطر کمتر ابتلا به سرطان مواجه هستند. طبق یافته‌ها، افرادی که روزانه ۱۸ گرم قارچ می‌خورند در مقایسه با افرادی که قارچ مصرف نمی‌کنند، ۴۵ درصد کمتر با خطر ابتلا به سرطان روبرو هستند.  
«جبریل با» هم، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «قارچ دارای بیشترین منبع غذایی آرگوتین است، که یک آنتی‌اکسیدان و محافظ سلولی بی‌نظیر و قوی محسوب می‌شود. تجمع آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن ممکن است به محافظت در برابر استرس آکسایشی کمک کرده و خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد»



مهر: تخم مرغ، ماهی کم چرب، سبزیجات آب پز پیشنهاد متخصص تغذیه روس برای صرف شام است.  
متخصص تغذیه النا کالین در مقاله غذاهایی را نام می‌برد که می‌توانند در شب بدون ترس از اضافه وزن مصرف شوند. ممنوعیت‌های شدید



مدیرکل ورزش و جوانان گیلان:

## پیشکوتان سرمایه های ارزشمندی برای جامعه ورزش استان هستند

سوال جواب: مدیرکل ورزش و جوانان گیلان در بازدید از موزه عکس پیشکوتان ورزش استان اظهار داشت: باید با استفاده از آموزه های پیشکوتان آینده را ترسیم کنیم.

به گزارش پایگاه خبری ورزش و جوانان گیلان، جهانبخش آرمان در بازدید از موزه عکس پیشکوتان ورزشی ضمن تقدیر از علیرضا هوشنگی مسئول کانون پیشکوتان ورزش گیلان گفت: این عکس ها تاریخ ورزش استان را با خود به همراه دارد و ما باید با استفاده از آموزه های پیشکوتان آینده را ترسیم کنیم تا بتوانیم ورزش استان را به بالاترین جایگاه در کشور برسانیم.



وی پیشکوتان ورزشی را سرمایه های ارزشمندی برای جامعه ورزش استان دانست و استفاده از تجربه و علم این عزیزان در رشته های مختلف ورزشی تاکید کرد و توسعه ورزش را به همت و تلاش پیشکوتان رشته های ورزشی مهم برشمرد.

مازیار زارع پس از تساوای برابر آرمان گهر سیرجان:

## مستحق برد و کسب سه امتیاز بودیم



سوال جواب: سرمربی تیم فوتبال ملوان بندرانزلی گفت: همانطور که گفتیم مستحق برد و سه امتیاز بودیم، در حال حاضر رختکن تیم ما به مانند رختکن یک تیم بازنده است! و این نشان می دهد که بازیکنانم برای رسیدن به موفقیت می خواهند تلاش بیشتری داشته باشند و جز سه امتیاز به چیز دیگری فکر نمی کنند.

به گزارش وب سایت دی اسپورت: مازیار زارع در نشست خبری پس از دیدار برابر آرمان گهر سیرجان اظهار داشت: فکر می کنم امروز مستحق برد بودیم، جز دقایق پایانی بازی که تیم حریف چند توپ روی دروازه ما آورد که آن هم با توجه به میزبانی تیم حریف طبیعی بود موقعیت آنچنانی به تیم حریف ندادیم.

زارع ادامه داد: تیم حریف رو به توپ های بلند آورد تا با جمع کردن توپ های سوم از شلوغی تعداد نفراتی که در محوطه جریمه داشتند استفاده کنند که به غیر از آن مستحق برد بودیم و حتی پس از گلی که به ثمر رساندیم موقعیت گل داشتیم اما با این حال فوتبال همین است بعضی مواقع دقیقه ۹۰ گل به ثمر می رساند و بعضی مواقع نیز مثل امروز دقیقه ۹۰ گل دریافت می کنید.

سرمربی ملوان افزود: با اینکه امروز در زمین حریف بودیم در کل امروز بازیکنان خوب کار کردند و همانطور که گفتیم مستحق برد و سه امتیاز بودیم، در حال حاضر رختکن تیم ما به مانند رختکن یک تیم بازنده است! و این نشان می دهد که بازیکنانم برای رسیدن به موفقیت می خواهند تلاش بیشتری داشته باشند و جز سه امتیاز به چیز دیگری فکر نمی کنند.

وی بیان داشت: به عوامل دو تیم خسته نباشید می گویم و برای هر دو تیم

ملوان ۳۰ امتیازی همچنان صدرنشین و در موقعیت صعود به لیگ برتر

## توقف بدموقع قوهای سپید در ایستگاه سیرجان



این گل در دقیقه ۷۴ و روی ضربه تماشایی آرمن انبساطی به ثمر رسید تا به این تیم در آستانه کسب امتیاز شماره ۴۲ این فصل قرار بگیرد اما این پایان کار نبود.

آرمان گهر که برای ادامه حضور در جمع مدعیان به کسب امتیاز از این بازی نیاز داشت، در ۱۵ دقیقه پایانی بازی حملات بیشتری را انجام داد و سرانجام در و پنجاه اضافه موفق شد گل مساوی را بزند.

این گل در دقیقه ۹۰+۲ و با ضربه رضا پورمهدی به ثمر رسید تا به این ترتیب آرمان گهر با کسب یک تساوی خانگی ۳۰ امتیازی شود و در جایگاه چهارم جدول قرار بگیرد.

ملوان نیز با این نتیجه ۴۰ امتیازی شد و در رتبه نخست باقی ماند و ۴ امتیاز با مس کرمان و ۷ امتیاز با خیبر خرم آباد فاصله دارد. این در شرایطی است که هنوز ۱۶ هفته تا پایان لیگ آزادگان باقی مانده است.

گفتنی است هفته آینده ملوان در خانه به مصاف شهرداری همدان خواهد رفت و آرمان گهر میهمان شاهین خواهد بود.

سوال جواب: ملوان در حالی که تا آخرین دقیقه از حریف پیش بود، با گل دقیقه ۹۰+۲ پیروزی را از دست داد.

به گزارش وب سایت دی اسپورت: شاگردان مازیار زارع که با اختلاف امتیازی مناسب در

پسران رافت و شگفتی سازی در خانه:

## شروع موفق شهرداری آستارا در نیم فصل دوم با برتری مقابل خیبر خرم آباد



سوال جواب: فرمزپوشان شهرداری آستارا در دیدار خانگی موفق شدند مقابل تیم پرستاره خیبر خرم آباد به پیروزی برسند.

به گزارش "ورزش سه" تقابل شهرداری آستارا و خیبر خرم آباد به میزبانی ورزشگاه وحدت آستارا، یکی از مهم ترین و حساس ترین نبردهای هفته هجدهم لیگ دسته اول فوتبال ایران به شمار می رفت، چرا که خیبری ها در ادامه روند صعودی خود در جدول و حفظ ۸ هفته شکست ناپذیری به دنبال کسب ۳ امتیاز بیرون از خانه و حفظ موفقیت دوم جدول بودند.

در مقابل شهرداری آستارا برای تثبیت موفقیت خود در میانه های جدول بعد از کسب پیروزی ارزشمند مقابل پارس جنوبی جم، به دنبال کسب امتیاز برابر خیبر خرم آباد پرستاره بود و شاگردان پایا رافت نیمه نخست را به بهتر آغاز کردند اما رفته رفته مالکیت توپ در اختیار بازیکنان خیبر قرار گرفت؛ با این حال توپی در ۳۰ دقیقه ابتدایی بازی از خط دروازه های دو تیم عبور نکرد.

سرانجام در دقیقه ۳۸ امید صیدالی توانست یخ بازی را بشکند و گل اول

مسابقه راه سود شهرداری آستارا رقم زد و وارد دروازه حسن پورحمیدی سنگریان تازه وارد خیبری ها کرد تا نیمه نخست را شاگردان پایا رافت با پیروزی رختکن برونند.

با آغاز نیمه دوم عبدالله ویسی تصمیم به تغییرات تهاجمی در تیمش گرفت تا بتوالتی دروازه باز را در نیمه دوم به سود خیبر بازگرداند و مهرهای تهاجمی این تیم لرستان را به ترکیب اضافه شدند اما روز خوب خط دفاعی شهرداری آستارا و نمایش عالی نیما علیپور در خط دروازه شهرداری باعث شد تا توپی وارد دروازه این تیم نشود و فرمزپوشان آستارایی برای دومین بازی پیاپی مقابل یکی دیگر از مدعیان صعود به لیگ برتر جشن پیروزی به پا کنند.

مسابقه راه سود شهرداری آستارا رقم زد و وارد دروازه حسن پورحمیدی سنگریان تازه وارد خیبری ها کرد تا نیمه نخست را شاگردان پایا رافت با پیروزی رختکن برونند.

با آغاز نیمه دوم عبدالله ویسی تصمیم به تغییرات تهاجمی در تیمش گرفت تا بتوالتی دروازه باز را در نیمه دوم به سود خیبر بازگرداند و مهرهای تهاجمی این تیم لرستان را به ترکیب اضافه شدند اما روز خوب خط دفاعی شهرداری آستارا و نمایش عالی نیما علیپور در خط دروازه شهرداری باعث شد تا توپی وارد دروازه این تیم نشود و فرمزپوشان آستارایی برای دومین بازی پیاپی مقابل یکی دیگر از مدعیان صعود به لیگ برتر جشن پیروزی به پا کنند.

رافت، سرمربی شهرداری آستارا:

## بازی ۶ امتیازی را از خیبر بردیم

تلاش می کنیم شبایسته نام فوتبال آستارا در میدان حاضر شویم



با تیم های خوب و پر امکاناتی مثل ملوان، خیبر، مس کرمان، آرمان گهر، سایپا، مس شهرلیک و... قابل مقایسه نیست با این حال تلاش می کنیم شبایسته نام فوتبال آستارا در میدان حاضر شویم. پتانسیل حضور در بین تیم های بالای جدول را داریم و سعی می کنیم در نیم فصل دوم جبران ماغات کنیم.

سرمربی شهرداری آستارا در مورد اینکه می توان گفت صعود ملوان به لیگ برتر قطعی شده گفت: ملوان یکی از تیم های خیلی خوب لیگ است اما هنوز زود است که در مورد صعود صحبت کنیم. کادرفتی ملوان سه سال است که با این تیم کار می کند و سرمایه گذاری خوبی هم روی این تیم شده است.

پیشکوت پرسپولیس در مورد شرایط این تیم در لیگ برتر بیست و یکم گفت: پرسپولیس در این فصل هم روند خوبی دارد و کیفیت خوب تیمی اش را نشان داده است. آقا یحیی خودش از پرسپولیس های قدیمی است همچنین باقری، پیروانی و مطهری توانسته اند تیم خوبی بسازند. البته مشکلات پرسپولیس هم زیاد است و امیدوارم مسئولان و هیات مدیره و مدیرعامل باشگاه بتوانند این مشکلات را برطرف کنند.

رفت در مورد رقابت شانه به شانه پرسپولیس و استقلال گفت: دو تیم رقیب دیرینه هستند که کیفیت خوبی دارند با این حال در نیم فصل دوم شاید دیگر تیم های آنها را بگیرند. امتیازها در نیم فصل دوم به راحتی به دست نمی آید. امیدوارم پرسپولیس مثل ۵ فصل گذشته با صلابت برای ششمین مرتبه قهرمان لیگ برتر شود.

سرمربی شهرداری آستارا تاکید کرد: روی مسائل روحی و روانی بازیکنان هم خیلی کار کردیم و امیدوارم این بردهای ما ادامه دار باشد. باشگاه شهرداری آستارا به معنی واقعی خصوصی است و باید از مالکان و مدیران باشگاه که در این شرایط سخت اقتصادی به عشق شهرشان و مردم آستارا هزینه می کنند خسته نباشید و خداقوت گفت.

رفت تصریح کرد: تیم ما از نظر مالی و امکاناتی

سرمربی تیم فوتبال شهرداری آستارا گفت: ما یک بازی ۶ امتیاز را بردیم و باعث خوشحالی مردم آستارا شدیم.

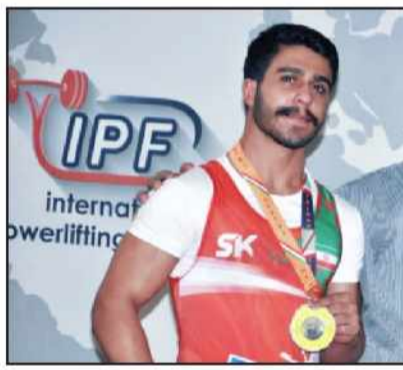
پایان رفت در مورد پیروزی یک بر صفر مقابل خیبر خرم آباد اظهار داشت: به هر دو تیم خسته نباشید می گویم. به خصوص تیم خودم که بازیکنانم جانانه تلاش کردند. خیبر را به خوبی آنالیز کرده بودیم. نقاط فوستان را از بازی خارج کردیم و از نقاط ضعف این تیم استفاده کردیم. بازی سنگینی بود که فقط یک گل داشت و آن هم سهم تیم ما بود. خیبر تیم خوب و قدرتمندی با بازیکنان خوب است. ما یک بازی ۶ امتیاز را بردیم و باعث خوشحالی مردم آستارا شدیم.

وی در مورد اینکه تیم شهرداری آستارا به صعود فکر می کند یا نه عنوان کرد: از روزی

## عادل زنبوری قانع از گیلان قهرمان مسابقات پاورلیفتینگ قهرمانی کشور شد

سوال جواب - علیرضا هوشیاری: در رقابتهای پاورلیفتینگ و پرس سینه قهرمانی کشور که با شرکت ۱۰۰۰ ورزشکار از بیست چهار استان در کرمانشاه برگزار شد، عادل زنبوری قانع ورزشکار گیلان حاضر در این مسابقات موفق شد با کسب دو مدال طلا و یک نقره ضمن قهرمانی به اردوی تیم ملی برای شرکت در مسابقات آسیایی راه پیدا کند.

وی در گفتگوی کوتاهی به همکاران گفت: با آمادگی کامل در این مسابقات شرکت کردم و با توجه به حضور رقبای نام آور این رشته، رقابت سخت و نفس گیری به وجود آمده بود که خوشبختانه و به لطف خدا موفق شدم در مجموعه سه حرکت که به دو مدال طلا و یک نقره دست پیدا کنم تا بدین شکل به اردوی تیم ملی دعوت شوم.



مجید جهانپور:

## فدراسیون فوتبال هر چه زودتر در مورد تیم امید تصمیم گیری کند

نشده بوده است. به هر تقدیر باید جلوی ضرر را هرچه سریع تر بگیریم و هیات رئیس و سرپرست فدراسیون نقش مهمی در این مساله دارند.

مربی اسبق تیم ملی در مورد اینکه برخی از انتخاب مهدوی کیا برای تیم امید انتقاد می کنند و می گویند او تجربه لازم برای سرمربیگری در این تیم را نداشته، عنوان کرد: مهدوی کیا سرمایه بزرگی است و وقت و سرمایه خود را در روی تیم های پایه هم گذاشته است. نمی دهم گزیننده های دیگر برای سرمربیگری تیم امید قابل مقایسه با مهدوی کیا هستند یا نه اما نباید سرمایه سوزی کنیم. مربیانی مثل مهدوی کیا که شاید تجربه کمتری در عرصه مربیگری داشته باشند با جذب مربیانی قوی این نقیصه را برطرف می کنند. لژیونرهای مثل مهدوی کیا که در فوتبال دنیا حضور داشته اند می توانند از مربیانی که در طول بازی شان به آنها



عزیزی خادم هم رئیس فدراسیون فوتبال بود این بلا تکلیفی را در تیم امید شاهد بودیم، گفت: خیلی از مسائل علنی نمی شود و نمی دانم کدام کاتال باید تصمیم گیری می کردند اما آخرین خبری که شنیدم این بود که در حساب فدراسیون فوتبال ۳ میلیون تومان موجود بوده که اگر این خبر درست باشد معلوم است که برنامه قبلی فدراسیون بر اساس استراتژی ملون تدوین

فارس: مربی اسبق تیم ملی فوتبال گفت: فدراسیون در مورد تیم امید نباید زمان را از دست بدهد و باید زودتر در مورد تصمیم گیری کنند. مجید جهانپور در مورد بلا تکلیفی تیم امید در آستانه رقابت های جام ملت های زیر ۲۳ سال آسیا اظهار داشت: با توجه به اتفاقاتی که هفته گذشته در فدراسیون فوتبال رخ داد شاید بروزی بی برنامه و بلا تکلیفی در کوتاه مدت امری بدیهی باشد اما باید هیات رئیس محترم و به خصوص سرپرست محترم فدراسیون هر چه سریع تر این مدت را کوتاه تر کنند تا هزینه های کمتری به فوتبال ملی ما تحمیل شود. نقش هیات و ماجدی سرپرست فدراسیون در این میان خیلی اهمیت دارد که بتوانیم برنامه های درست فوتبال ملی ما را به بهترین شکل اجرا کنیم. وی در مورد اینکه اما زمانی که

## اسامی داوران هفته نوزدهم لیگ برتر فوتبال

سوال جواب: تیم داوران دیدارهای هفته نوزدهم لیگ برتر فوتبال از سوی کمیته داوران مشخص شد.

به گزارش سایت رسمی فدراسیون فوتبال، اسامی داوران تصاویر کننده در این مسابقات به شرح زیر است:

- پدیده مشهد - هوداد تهران - ساعت ۱۴:۳۰
- ورزشگاه ثامن مشهد
- کوپال ناظمی - دانیال باشنده - اسماعیل احمدی - علی بابی
- ناظر: مسعود مرادی
- پیکان تهران - تراکتور تبریز - ساعت ۱۵
- ورزشگاه امام خمینی (ره) اراک
- حسن کریمی - حسن ظهیری - رحیم حاجیلو
- حسین زبیری - عسگر محمدی - مهدی - مسعود حقیقی

- ناظر: اکبر بخشی زاده
- فولاد خوزستان - نفت مسجد سلیمان - ساعت ۱۷:۳۰
- ورزشگاه شهدای فولاد اهواز
- عباس راگی - علیرضا مرادی - بهژاد پناهی - پیمان فرخی مهر
- ناظر: محمود رفیعی
- گل گهر سیرجان - پرسپولیس - ساعت ۱۷
- ورزشگاه شهید سردار سلیمانی سیرجان
- محمدحسین تریابان - محمدرضا منصوری - محمدرضا مدیر روستا - محمدرضا تارخ
- ناظر: سعید بطحایی
- استقلال - فجر شهید سپاسی شیراز - ساعت ۱۹
- ورزشگاه آزادی تهران
- رضا عادل - علیرضا ایلدروم - حسن انتظاری
- امیر سامان سلطانی
- ناظر: ابوطالب طاهریان

واکنش باشگاه ملوان به جذب مرادمند و یزدانی

فارس: سرپرست تیم فوتبال ملوان بندر انزلی نسبت به شایعه جذب دو بازیکن استقلال واکنش نشان داد. به نقل از پیمان نوری مالک باشگاه ملوان عنوان شد که این باشگاه اقدامات لازم را برای حضور دو بازیکن سرباز استقلال یعنی محمدحسین مرادمند و سیواوش یزدانی را انجام داده و با آغوش باز پذیرای آنها خواهد بود.

حسین برومند سرپرست تیم فوتبال ملوان بندر انزلی در این خصوص به خبرنگار ورزشی فارس گفت: اصلا چنین چیزی صحت ندارد. من با پیمان نوری صحبت کردم و او اصلا چنین حرف هایی را نزده، ما اصلا بحثی در این مورد نداریم و صحبتی هم در مورد دو بازیکن سرباز استقلال مطرح نشده است. وی تصریح کرد: مازیار زارع هم در این مورد نظری ندارد، بازیکنان منظر او جذب شده اند و اکنون لیست تیم جای خالی ندارد. از فدراسیون فوتبال و ستاد کل نیروهای مسلح نیز با من تماس گرفتند، از ستاد کل به من گفتند آیا این بازیکنان را می خواهید که من با توجه به صحبت هایی که با مازیار زارع داشتم، گفتیم سرمربی ما در مورد آنها نظری ندارد و به دنبال جذب این بازیکنان نیستیم. شاید در آینده اتفاقاتی بیفتد که ما از آن بی خبریم، اما در حال حاضر زارع نفراتی را که می خواسته جذب شده اند و کسی را مدنظر ندارد.



# سوال جواب

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران  
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: کریم خورشیدی مؤدبی  
لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و نشر نوین  
دفتر مرکزی: رشت - چهار راه پورسینا - روبروی ثبت احوال - ساختمان اطباء - طبقه دوم  
کدپستی: ۴۱۹۲۷۳۴۶۵۵ | تلفن: ۳۳۳۶۰۵۰ - ۳۳۳۱۰۳۳۷ | فکس: ۳۳۳۲۰۳۲۶

## اوقات شرعی امروز به وقت گیلان

اذان صبح: ۰۵/۲۴  
طلوع آفتاب: ۰۶/۵۱  
اذان ظهر: ۱۲/۲۵  
غروب خورشید: ۱۷/۵۹  
اذان مغرب: ۱۸/۱۶



Email: soaljavabdaily@gmail.com

www.soaljavabdaily.ir

سال هشتم - شماره ۱۹۲۹

چهارشنبه ۴ اسفند ۱۴۰۰ - ۲۱ رجب ۱۴۴۳ - ۲۳ فوریه ۲۰۲۲

## B من زور

رضا صبوری (اهورا)

### "وام های بدون ضامن"

آدم وقتی این وام های جور واجور رو می بیند، قند تو دلش آب میشه. البته اگه قندی پیدا بشه که قیامتش با وضعیت جیش همخوانی داشته باشه! نمیدونم چرا به چند وقتیه وضعیت جیب آدم اینجوریا شده؟ داخلش همه چی پیدا میشه به جز اونچی که باید یافت بشه! از ماسک و دستمال کاغذی مجاله شده و سوزن جامونده ازدوخت و دوز سوراخ ته جیب بگیر و پرو تا بالا...

خلاصه اینکه رفتم بانک واسه گرفتن وام بدون ضامن! گفتند: شماسه فرزند به بالا دارید؟ گفتم: نه، گفتند: دوتا؟ سروم نداختم پایین. پرسیدند: لاید یکی؟ گفتم: نوج ولی قراره انشالله ازدواج بکنم و بعد قول میدم بچه دار بشم، اونم سه تا؟! البته چن جا برا خواستگاری رفتم ها؟ سوال کردند، شغل آقا؟ گفتم: فعلا بیکار ولی نگران نشین، قراره به زودی چن هزار شغل ایجاد بشه به نظر شما یکی ازین چن هزار شغل سهم من نمیشه؟

همه خندیدند. گفتم پس با ازدواج ما موافقید پدر عروس؟ خندیدند! منم خندیدم و همه خندیدند ولی نمی دونم چرا بهم زن نداندند؟! یعنی تقصیر کیه که زنم ندادن که من بچه دار بشم، اونم سه تا سه تا که فقط بتونم این وامو بگیرم؟ اونم بدون ضامن! گفتم آقایی رییسی: حالا این وام چقدری هس؟ سه چار هزار میلیاردی میشه دیگه؟

اینجا هم همه خندیدند! نمیدونم چرا همه به جای حل مشکل من، قاه قاه میخندن؟! درحالی که حاج واج کارمندی بانکو نگاه میکردم گفتم: تکلیفم چیه؟ من بالاخره چی کار کنم؟ یکی از کارمندا که از ورای خنده زیاد اشک ازچشماش سرازیر شده بود گفت: (بشو خندانده شو)... شما اگه وامو بدین به بنده/ بدون این شوخی و هزل و خنده / جم نخورم به زره من از اینجا / قول شرف میدم نرم کانادا / به موت قسم می رو تم کار تولید/تو کار تولید به چین موالید.

## "قهرمان" در فهرست جدید برترین های سال از نگاه منتقدان

ایستنا: در فهرست ۵۰ فیلم برتر سال ۲۰۲۱ به انتخاب ۱۸۷ منتقد بین المللی ساخته جدید اصغر فرهادی در رتبه ۲۳ جای گرفته است. نشریه سینمایی ایندی وایر با برگزاری یک نظرسنجی از ۱۸۷ منتقد سینمایی بین المللی اقدام به معرفی ۵۰ فیلم برتر سال ۲۰۲۱ کرده است و در این فهرست فیلم «قدرت سگ» ساخته «جین کمپبون» که پیشنماز جوایز اسکار نیز هست در رتبه نخست قرار گرفته و فیلم ژاپنی «ماشین منو بران» از «ریوسوکی هاماگوچی» و «پینزا لیکوریس» به کارگردانی «پل توماس اندرسون» نیز به ترتیب رتبه دوم و سوم را به خود اختصاص داده اند.



سیاوش طهمورث مطرح کرد:

## لذت کار در تئاتر بیشتر از فیلم است

فیلم حضور داشتند. مهرجویی برای فیلم «آچار نشین ها» از من دعوت کرد، فیلمنامه را خواندم و قبول کردم زیرا من به داریوش مهرجویی معتقد هستم. او کارگردان بسیار خوبی است که فلسفه سینما، لژ و کتف و واکنش بازیگر را به خوبی می شناسد اینها مواردی است که هر کارگردانی نمی داند اما کارگردان هایی مثل داریوش مهرجویی و ناصر تقوایی به خوبی می شناسند.

طهمورث بیان کرد: خیلی دوست دارم بازیگری که در مقابل من قرار می گیرد بازیگر بسیار توانایی باشد زیرا توانا بودن او من را هم توانا می کند و موجب می شود کار بسیار خوبی را عرضه کنیم.

وی با اشاره به سریال «زیر تیغ» گفت: تقصیر در این سریال را باور داشتم البته به خاطر سرسختی های نقش شاهد نامزادهایم هم بودم (با خنده) اما با این حال مردم من را دوست داشتند و در کوچ و خیابان بسیار به من احترام می گذاشتند. با تمام این تفاسیر پاور کرده بودم که باید با این نقش زندگی کنم و به این دلیل برای لذت بخش بودن خود شخصیتی خلق کرده که در آدم های اطراف و در جامعه نیز می بینم.

طهمورث با بیان اینکه عرضه هنر مشکل ترین حرفه است، تأکید کرد: ورود به آن آسان است اما برای دوام آوردن، بازیگر و هنرمند شدن باید خیلی خاک خورد و زحمت کشید. گفتنی است موزه سینمای ایران به عنوان مجموعه ای فرهنگی و تاریخی که روایتگر سیر تاریخ و تحولات سینمای ایران است خود را موظف می داند سوابق و تجربیات پیشکسوتان سینمای ایران را جمع آوری کرده تا نسل های آینده با نگاه و مستندسازی داریوش مهرجویی بودم فیلم بسیار درخشانی بود و همه بازیگرهای تئاتری در این

## سیاوش طهمورث مطرح کرد:

لذت کار در تئاتر بیشتر از فیلم است

سیاوش طهمورث در گفتگویی تاریخ شفاهی خود با موزه سینما بیان کرد برای بازی در «زیر تیغ» بارها نامزد شنیدم.

موزه سینمای ایران در ادامه انتشار سلسله نشست های تاریخ شفاهی خود به مناسبت زادروز «سیاوش طهمورث» بازیگر سینما، تئاتر و تلویزیون بخش هایی از گفتگویی تاریخ شفاهی این هنرمند را منتشر کرده است که در زیر می خوانید.

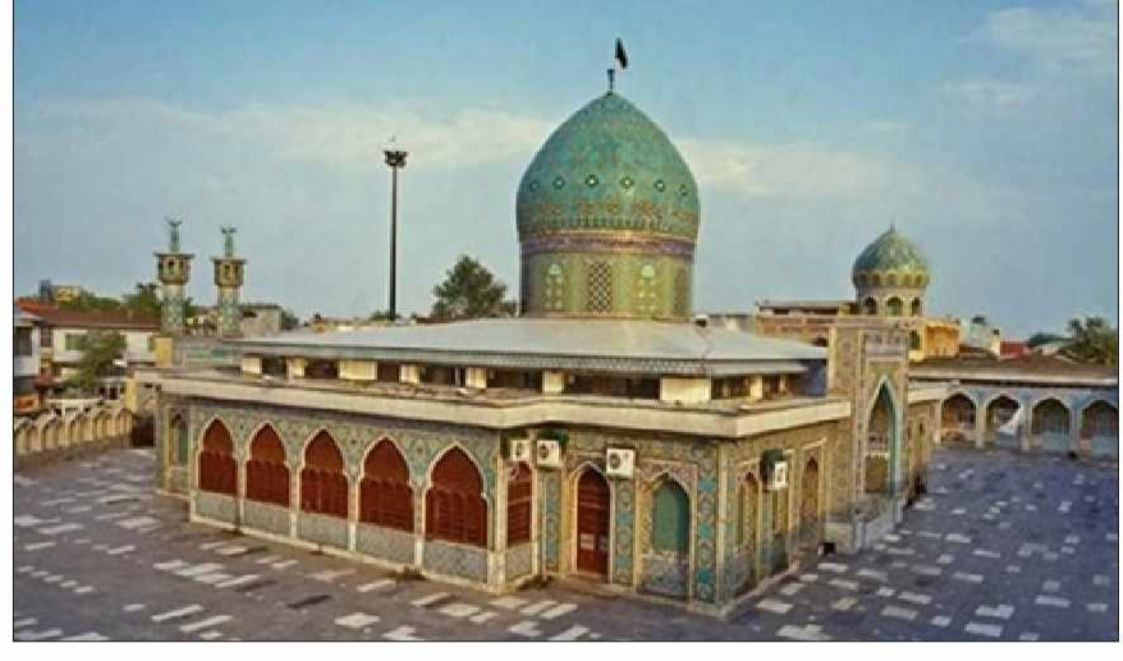
سیاوش طهمورث با بیان اینکه در تهران محله امیریه به دنیا آمده است گفت: زنده یاد حبیب کاوش دوستانم بود و در یک محله زندگی می کردم یادم می آید پول هایمان را جمع می کردم با هم بلیت ۶ ریالی می خریدیم و به سینما می رفتیم و دو سه سانس فیلم پشت سرهم می دیدیم. وی ادامه داد: زنده یاد «حبیب کاوش» به آموزشگاه بازیگری می رفت و هرچه یسادی می گرفت به من که دو سال از او کوچکتر بودم نیز یاد می داد و ما حتی تعزیه و نوحه خوانی هم می کردیم و من یک زمانی مداح بودم.

طهمورث خاطرنشان کرد: روزی که می خواستم به اداره تئاتر در آب سردار بروم زمانی بود که زنده یاد عزت الله انتظامی، زنده یاد جعفر والی، علی نصیریان هم حضور داشتند. یادم می آید آقای والی به من گفت همه چیزهایی که تا به امروز یاد گرفتی را کنار بگذار از امروز باید از من یاد بگیری (با خنده) و من به او گفتم چشم و وارد گروه زنده یاد داوود رشیدی بنام گروه تئاتر امروز شدم.

وی ادامه داد: در سال ۱۳۴۹ پیتربروک به ایران آمد و من برای کار با او انتخاب شدم و در تمرین های ما آقایان آوانسیان و رشیدی نیز حضور داشتند. جالب است بگویم که ما تمرین هایمان را نمایش فیلم های

## آشنایی با بقاع متبرکه و مزارات گیلان، مازندران و گلستان (۲)

### بقعه سید جلال الدین اشرف آستانه اشرفیه



زیارتگاه سیدجلال الدین اشرف در شهر آستانه اشرفیه قدیمی ترین و مهم ترین بقعه از بقاع متبرکه استان گیلان است. این مزار از زمان های قدیم مورد توجه اهالی بوده و مناسفانه تا به امروز تحقیق مستقلی درباره صاحب آن یعنی سیدجلال الدین اشرف انجام نشده است. درباره صاحب مزار آستانه اشرفیه معروف به سیداشرف و ملقب به جلال الدین، حداقل هفت احتمال داده می شود که در اینجا به ترتیب اولویت ذکر می شود:

۱- وی از ائمه زیدیه و به نام السید الامام اشرف بن زید الحسنی است که در سال ۵۴۶ق. در منطقه تَجَن (گوهک) فوت کرد و پیکرش در روستای کجیان (کجیان= کوچان) از توابع لاهیجان به خاک سپرده شد. بنا بر نوشته منابع معتبر اوایل قرن هفتم هجری قمری، سید اشرف حسنی علوی غریبی بود که در سال ۵۴۲ق. در لاهیجان (لاهیجان) گیلان کاندیدای امامت مذهب زیدیه شد و خیلی زود کارش رونق گرفت، اما شیخ جمال الدین ابویوسف بن علی خانکجنی با او مخالفت کرد و دو سال و اندی پس از برگزیده شدنش در سرزمین تَجَن (گوهک) فوت کرد. قبرش معروف و در روستای کجیان (کوچان) مورد زیارت است. او هر کس را که معتقد به صلح با ملاحده (اسماعیلیه) بود از روی اختیار و گاهی نیز بدون قصد و هر قتل می رسانید و اموالش را به غارت می برد و خانه اش را به آتش می کشید (مادلونگ، اخبار ائمه الزیدیه، صص ۱۵۸، ۱۶۸).

۲- سیداشرف الحسینی (زنده ۸۸۹ق.) از سادات مهاجر از شهر سمرقند ماوراءالنهر به منطقه گیلان است. سیداشرف الحسینی در زمان شاه غازی رسنم (م ۵۵۰ق.) فرزند علاءالدوله علی حاکم مازندران که مرکز حکومتش در رودبست بابل بود از طرف سمرقند به مازندران و سپس از آنجا به منطقه شرق گیلان آمد (گیلاتی، تاریخ مازندران، صص ۴۹؛ دراستنایی، جنگنامه، صص ۱۰۳، ۲۷۴). سیداشرف اوایل ورودش به گیلان از پاران ملک شاه غازی رسنم بود (مرعشی، تاریخ طبرستان و رویان و مازندران، صص ۲۳). این سید اشرف سمرقندی از سادات حسینی بوده و با ابوشجاع الاشراف بن محمد از نوادگان عبیدالله بن عباس بن علی بن ابی طالب (ع)، از سادات علوی و ثانیب حسینی که در سال ۵۲۳ق. به وسیله ارسلان خان محمد بن سلیمان کشته شد و قبرش در سمرقند است، تفاوت دارد (بهبهقی، لباب الانساب، ج ۱، صص ۲۲۲-۲۲۳).

۳- سیدجلال الدین الاشراف بن داود بن... محمد دیباج بن جعفر صادق (ع) است. بنا بر این گزینه، وی ازسادات حسینی و از نوادگان امام جعفر صادق (ع) است که در سال ۵۵۴ق. در گیلان قیام کرد. سیدجلال الدین اَسْرَف جَدْ ملوک گیلان بوده و دارای افکار و آرای فلسفی بود و گروه زیادی از طرفدارانش در سال ۵۵۴ق. در ایام خوارزم شاه در آتش سوزانیده شدند. وی ظاهره در همین سال در گیلان کشته شد و مرقش در اطراف لاهیجان به سیدجلال الدین اشرف کوچک معروف است (الیمانی الموسوی، الفقه العتبریه، صص ۵۸-۵۹).

۴- صاحب مزار فرزند امام موسی بن جعفر (ع) و برادر بلاواسطه امام رضا (ع) است. بنا بر این گزینه، در سال ۲۰۳ق. گروهی از شیعیان عراق و ایران پس از شهادت امام رضا (ع) به گیلان و دیلمان پناهنده شدند. سید جلال الدین اشرف برادر امام هشتم برای گسترش دعوت شیعی وارد شرق گیلان شد و سرانجام در جنگ با امیران آن نواحی در سال ۲۲۳ق. به قتل رسید و پیکرش به وسیله پیروانش در کنار رودخانه سپیدرود و در روستای کوچان به خاک سپرده شد (فاضل دربندی، وجر الانساب، ج ۲، صص ۱۶۱). مناسفانه این داستان درباره اکثر امامزادگان مدفون در سراسر ایران ساخته و پرداخته شده و فاقد هرگونه ارزش بررسی و تحلیل است. علاوه بر این، استعمال اسامی مرکب مثل جلال الدین به عنوان نام یا لقب اشخاص در قرن سوم هجری قمری شایع نبوده است.

۵- صاحب مزار میر اشرف فرزند کیابردون میهنسالار لاهیجان است که به وسیله کیابردون چپک در دوره کالتجار سلطان پسر شاه جمشیدخان ملقب به عادلشاه (زنده ۱۰۲۸ق.) به قتل رسید (فومنی گیلاتی، همان، صص ۲۶۱، ۲۷۰). این گزینه دورترین احتمال درباره معرفی شخصیت صاحب مزار آستانه اشرفیه شمرده می شود و به دلایل مختلفی از جمله وجود بقعه بر روی مزار آستانه اشرفیه در قیل از دوره صفویه مردود است.

۶- صاحب مزار یکی از بزرگان خاندان های حاکم بر آن نواحی به نام جلال الدین هزاراسپی (م ۱۱۳۴ق) است که بر مذهب اسماعیلیه بود. دلیل بر این گفته همسانی و همخوانی سرگذشت جلال الدین هزاراسپی با رویداد خیزش سیدجلال الدین اشرف، مثل گزارش تاریخ گیلان و دیلمستان و جنگ نامه درباره ماجرای سبه آب انداختن پیکر جلال الدین هزاراسپی از فرماتروایان و پیشوایان اسماعیله مذهب ذکر شده است (آقاجان پور، بررسی تاریخی پیرامون سیدجلال الدین اشرف،

رسول سعیدی زاده  
qubbat@yahoo.com

