

سوال جواب

در روزنامه امروز می خوانید

مدیرعامل شرکت شهرک های صنعتی گیلان:
واحدهای صنعتی فعال
بازوان قدرتمند شهرک های
صنعتی هستند



دانا، مدیر منطقه پنج شهرداری رشت:
خدمات رسانی به محلات
حاشیه ای مهمترین رویکرد
منطقه ۵ است



شهردار محمودآباد:
خانه فرهنگ، هنر و رسانه
به زودی مرمت، احیا
و تجهیز می شود



الزام دستگاههای اجرایی برای
پرداخت به موقع عیدی بازنشستگان

www.soaljavabdaily.ir



- سه شنبه ۳ اسفند ۱۴۰۰
- ۲۰ رجب ۱۴۴۳
- ۲۲ فوریه ۲۰۲۲
- سال هشتم - شماره ۱۹۴۸
- ۸ صفحه - ۴۰۰۰ تومان

شهردار رشت در پاسخ به سوالات اعضای شورا:

شرایط نباید به گونه ای پیش رود که اعتماد مردم کاهش یابد



کوچکی نژاد، نماینده مردم رشت:
باید معلوم شود چقدر از ۶۰ میلیارد دلار
ارز ترجیحی به جیب مردم رفته است

فارس: رئیس هیات تحقیق و تفحص از نحوه هزینه کرد ارز ترجیحی گفت: هیات تحقیق و تفحص به دنبال آن است تا به این پاسخ برسد که چه میزان از ۶۰ میلیارد دلار منابع ارزی خارج شده از کشور در زمان دولت قبل، به جیب مردم بازگشته و چقدر از آن به جیب دلال ها رفته است. جبار کوچکی نژاد از نحوه هزینه کرد ارز ترجیحی با اشاره به جلسه غیرعلنی مجلس و رایزنی دولت برای بازگشت مجلس به لایحه دولت و حذف ارز ترجیحی، اظهار داشت: معتقدیم با مصوبه کمیسیون تلفیق که ۹ میلیارد دلار ارز ترجیحی برای سال آینده اختصاص داده، تکلیف کار معلوم نیست و دولت هم نمی تواند با این میزان ارز به خوبی برنامه ریزی کند. وی افزود: دولت ۱۸ میلیارد دلار ارز ترجیحی نیاز دارد که ۱۳.۵ میلیارد دلار از آن برای نهادهای دامی و کشاورزی و بقیه آن برای دارو و تجهیزات پزشکی صرف می شود. لذا با این رقم ۹ میلیارد دلار عملیات تکلیف مدیریت این بخش معلوم نیست، لذا مجلس باید تصمیم روشن و دقیقی بگیرد. عضو کمیسیون برنامه و بودجه مجلس تصریح کرد: می توان در خصوص ارز ترجیحی به لایحه دولت بازگشت، اما دولت هم در این زمینه حرف هماهنگ و یکسانی نمی زند که مثلا راه های جبران حذف ارز ترجیحی چیست و با چه سازوکاری می خواهند از دهک های مختلف حمایت کنند، به همین خاطر مجلس با نگرانی کار را دنبال می کند. کوچکی نژاد تأکید کرد: به نظر دولت باید حداقل طرف یکی دو روز آینده برنامه جامعی درباره نحوه هزینه کرد منابع حاصل از حذف ارز ترجیحی به مجلس ارائه دهد، تا نمایندگان آن را بررسی کرده و در جریان بررسی لایحه بودجه تصمیم دقیقی بگیرند. وی خاطرنشان کرد: یکی از راه های جبران حذف ارز ترجیحی و بازتوزیع منابع حاصل از آن، پرداخت یارانه مستقیم است که البته بار تورمی دارد و باید راه های جبرانی دقیق تری ارائه شود، در غیر این صورت دچار مشکل می شویم. نماینده مردم رشت همچنین با بیان اینکه نخستین جلسه این هیات با بانک مرکزی برگزار شده است، اظهار داشت: اطلاعات اولیه در خصوص منابع مصرف شده برای ارز ترجیحی را دریافت کرده ایم و با توجه به اینکه فعلا درگیر بررسی لایحه بودجه هستیم، بعد از بررسی لایحه بودجه سال ۱۴۰۱ کار هیات تحقیق و تفحص جدی تر دنبال می شود.

پایگاه خبری تیپار
www.bazbarankhabar.ir
مدیرمسئول و صاحب امتیاز: کریم خورسندی مزدهی

مفقودی
بدینوسیله اعلام می گردد پروانه بهداشتی و بهره برداری دستمال مرطوب و معطر پاک کننده کودک نیوساد به شماره ۴۷/۱۲۰۱۲ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

اهدای خون سالم
اهدای زندگی است

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای
(نوبت اول)
شماره ۱۰۸ ق - ۱۴۰۰ شماره فراخوان سامانه ستاد: ۲۰۰۰۰۰۵۱۱۷۰۰۰۱۱۷

| | |
|----|--|
| ۱ | نام دستگاه مناقصه گزار، شرکت آب و فاضلاب استان گیلان |
| ۲ | شرح مختصر موضوع مناقصه: عملیات اجرایی لوله گذاری با لوله های پلی اتیلن و فولادی به طول ۳۴۰۰ متر روستای لاسک شهرستان شفت |
| ۳ | 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 زمان بازگشایی پیشنهادها، ساعت ۹ صبح روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۲۱ |
| ۴ | 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.setadiran.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. (ضمنا 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 ۳۳۳۲۱۰۵۴ - ۰۱۳ داخلی ۲۷۹ - اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه ۳۳۳۶۸۵۲۴ - ۰۱۳ تهران ۱۴۵۶ |
| ۵ | قیمت اسناد مناقصه ۵۰۰/۰۰۰ ریال (پانصد هزار ریال) است که به حساب شماره ۰۱۰۸۱۰۲۳۲۸۰۰۵ بانک ملی شعبه محترم 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. |
| ۶ | میزان سپرده شرکت در مناقصه، ۴۷۴/۱۰۰/۰۰۰ ریال (نوع تضمین صرفا ضمانت نامه بانکی معتبر یا اصل فیش واریز وجه نقد یا اوراق مشارکت بی نام براساس آیین نامه تضمین برای معاملات دولتی شماره ۱۲۳۴۰۲/ت/۵۰۶۵۹ ه 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) |
| ۷ | رشته پیمانکار آب |
| ۸ | ارائه گواهینامه تایید صلاحیت ایمنی (HSE) در هنگام عقد قرارداد الزامی می باشد. |
| ۹ | محل تامین اعتبار، از محل اعتبارات تامین آب آشامیدنی مجتمع لاسک شفت به کد طرح ۱۵۰۳۰۳گ۱۰۱ و پرداخت به صورت اسناد خزانه، اوراق مشارکت یا وجه نقد در صورت تخصیص می باشد. |
| ۱۰ | دستگاه نظارت، معاونت بهره برداری و توسعه آب |
| ۱۱ | سایت ملی مناقصات کشور: http://iets.mporg.ir سایت شرکت آب و فاضلاب استان گیلان: www.abfa-guilan.ir |
| ۱۲ | مهلت اعتبار پیشنهاد: سه ماه (برای مدت سه ماه دیگر قابل تمدید می باشد) |
| ۱۳ | 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

لوستر اکبری
مرکز فروش انواع لوسترهای مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی
آدرس نمایشگاه: رشت - اول خیابان شریعتی - تلفن: ۳۳۲۲۰۲۱۰ - ۳۳۲۲۷۰۵۰
www.LoosterAkbari.com

آرنا
مجموعه ورزشی
استخر
سونا
جکوزی
ایروبیک
بدنسازی
و آمادگی جسمانی
گلزار، بلوار دیلمان، خیابان وحدت
۳۳۷۶۳۲۴۸

در جلسه هیات رئیسه شورای هماهنگی روابط عمومی های استان گلستان تاکید شد:

حمایت جدی از روابط عمومی ها موجب ارتقا دستگاہ ها می شود

سوال جواب: جلسه هیات رئیسه شورای هماهنگی روابط عمومی های استان گلستان برگزار و بر حمایت جدی از روابط عمومی ها تاکید شد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی استانداری گلستان، در این جلسه که امروز یکشنبه یک اسفند با حضور اعضای هیات رئیسه شورای هماهنگی روابط عمومی های استان برگزار شد، سرپرست روابط عمومی و امور بین الملل استانداری گلستان اظهار کرد: همراهی روابط عمومی ها در کنار یکدیگر موجب فوٹ قلب است و امیدواریم بتوانیم پشتیبانی و حمایت لازم را از روابط عمومی ها داشته باشیم.



علی منگی گفت: با توجه به الزامات اساسنامه و رویکرد دولت سیزدهم باید هرچه زودتر انتخابات هیات رئیسه جدید شورای هماهنگی روابط عمومی های استان را برگزار کنیم و بتوانیم برنامه های حمایتی مناسبی از تعریف نماییم. وی ادامه داد: انتقادات همراه با راهکارهای اجرایی را به مدیران دستگاه های اجرایی انتقال می دهیم و بر این باوریم که روابط عمومی ها باید تحت چتر حمایتی مدیران باشند. همچنین در این جلسه اعضای هیات رئیسه شورای هماهنگی روابط عمومی های استان دغدغه ها و دیدگاه های خود را پیرامون رشد و ارتقا روابط عمومی های استان بیان کردند.

۷ هزار میلیارد ریال در پروژه دریا برکت گلستان سرمایه گذاری می شود

ایرنا: مدیرکل ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) گلستان گفت: با اختصاص ۷ هزار میلیارد ریال اعتبار و اجرای طرح دریا برکت در مناطق پیرامونی خزر طی مدت چهار سال ۱۵ هزار شغل پایدار ایجاد می شود. محمدمهدی سلمان زاده اظهار داشت: برای آغاز جدی این پروژه در انتظار اتمام لایروبی کانال ها توسط شیلات هسنیم و تلاش داریم از توان و ظرفیت بومیان منطقه و صیادان در اجرای طرح دریا برکت استفاده کنیم تا هفت هزار و ۵۰۰ فرصت شغلی مستقیم و همین تعداد شغل در زنجیره تکمیل و مکمل به صورت غیر مستقیم ایجاد شود. وی افزود: گلستان حدود ۱۳۰ کیلومتر ساحل دارد اما تاکنون توانسته ایم از ظرفیت دریا و اقتصاد دریایی استفاده کنیم.



سلمان زاده گفت: در سال های گذشته بنیاد برکت ستاد اجرایی فرمان امام (ره) در زمینه اقتصاد دریایی مطالعات زیادی را انجام داد و با توجه به محرومیت موجود در گلستان به موضوع اشتغال در این زمینه پرداخته شد تا زنجیره کاملی از صنعت آبی پروری ایجاد شود. مدیرکل ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره) گلستان ادامه داد: تولید آبزیان و گردشگری دریایی، ایجاد بستر اشتغال و توسعه منطقه ای از اهداف ایسن طرح بوده و در آن ماهی در قفس، احداث سردخانه، حمل و نقل دریایی و رسواری دیده شده است. در زمان حاضر حدود ۷۰ سازه (نصب شده و در حال ساخت) قفس و پن در دریا وجود دارد که قفس های نصب شده ظرفیت تولید ۲۵۰ تن ماهی در آبهای استان گلستان را دارد.

به گفته کارشناسان محلوده دریایی گلستان آمار آبی ۸ هزار تن ماهی را دارد. همچنین در گلستان بالغ بر ۷۵۰ مزرعه پرورش توت ماهیان گرم آبی در سطح ۶ هزار و ۳۰۰ هکتار وجود دارد و با این حجم از تولید رتبه چهارم تولید ماهیان گرم آبی را در کشور به نام خود ثبت کرده است.

مدیرکل بنیاد مسکن گلستان: ۴ هزار واحد مسکن جوانان در گلستان ساخته می شود

مهر: مدیرکل بنیاد مسکن گلستان از ساخت ۴ هزار واحد مسکن جوانان در استان خبر داد. سید محمد حسینی اظهار کرد: طرح مسکن جوانان در روستاها و شهرهای کمتر از ۲۵ هزار نفر گلستان در حال اجرا بوده که تاکنون ۱۷ هزار نفر برای این طرح مناقضی شدند. از این تعداد ۱۰ هزار نفر مناقضی مسکن جوانان در روستاها و حدود ۷ هزار هم مناقضی مسکن در شهرها بودند. وی با بیان اینکه حدود ۶۰ درصد افراد واجد شرایط شناخته شدند، گفت: ساخت مسکن جوانان در این طرح به ۳ شیوه خودمالکی، گروه ساخت و انبوه سازی (بنیاد ساخت) در حال اجرا است. حدود هزار و ۲۰۰ نفر مناقضی مسکن جوانان به روش خودمالکی و حدود ۸۰۰ مناقضی در قالب گروه ساخت ساماندهی شدند.

مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی گلستان توضیح داد: در روش گروه ساخت زمین به قیمت دولتی و تسهیلات کم بهره (۲۰۰ میلیون تومان) به مناقضیان داده شده و طراحی نقشه ها هم از سوی بنیاد مسکن است. طبق گفته وی برای واحدهای مسکونی که در قالب گروه ساخت احداث خواهند شد ۱۶۰ هزار مترمربع زمین مورد نیاز است. حسینی با بیان اینکه در روش انبوه سازی هم دو هزار نفر مناقضی هستند، افزود: برای واحدهای مسکونی که در قالب انبوه سازی ساخته خواهند شد زمین تهیه شده و برای هزار واحد مسکونی هم پروانه صادر شده است. مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی گلستان بیان کرد: ۳۲۰ میلیون تومان تسهیلات به مناقضیان روش انبوه سازی طرح مسکن جوانان پرداخت می شود. در قالب طرح مسکن جوانان اسامی عملیات اجرایی ۴ هزار واحد مسکونی آغاز خواهد شد.

معاون سیاسی امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان در جلسه ستاد استانی پیشگیری و مقابله با ویروس کرونا:

اقدامات پیشگیرانه و واکنش های عمومی بهترین همراهی مردم با کادر درمان است



سوال جواب: معاون سیاسی امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان با تاکید بر نقش مردم در مقابله با ویروس کرونا، اظهار کرد: اقدامات پیشگیرانه همچون ماسک زدن و واکنش های عمومی بهترین همراهی مردم با کادر درمان است و زمینه ساز کاهش فوٹی ها و بستری هاست. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی استانداری گلستان سید علی مهاجر در نود و یکمین جلسه ستاد استانی پیشگیری و مقابله با ویروس کرونا ضمن تقدیر از همراهی کادر درمان تصریح کرد: با توجه به اینکه آمار فوٹی در افراد ویژه بستری هستند و ۵۲ نفر به دستگاه ونتیلاتور وصل هستند. وی ادامه داد: ۱۴ کمیته امنیتی و انتظامی، دستگاه های اجرایی، واحدهای صنفی، علمی و تحقیقات، فرهنگی اجتماعی، حمل و نقل و راهداری، اطلاع رسانی، روستایی، هماهنگی شهرستان ها، فناوری، بازرسی، حراست، اقتصادی و طرح شهید سلیمانی همچون گذشته ذیل ستاد استانی پیشگیری و مقابله با کرونا فعالیت دارند. معاون سیاسی امنیتی و اجتماعی استاندار گلستان گفت: نظارت بر اقدامات کمیته ها به عهده دانشگاه علوم پزشکی استان گلستان و گزارش از آخرین وضعیت شیوع ویروس کرونا در استان و اجرای به حضور در جلسات و اجرای مصوبات دغدغه مند باشند. سید علی مهاجر با بیان اینکه

پرداخت ۳۰۰ میلیارد ریال وام گردشگری به بانک های گلستان ابلاغ شد

گردشگری رواج یافته در کشور است که در آن افراد به جای حضور در هتل ها و اماکن شلوغ و پر ازدحام، راهی روستاهای بکر می شوند تا به دور از آلودگی زندگی روزمره ساعتی، شاید هم روزی و هفته ای را در آرامش برآمده از این ویژگی سپری کنند و به معنای دقیق تر گردشگران بوم گرد به روستاها می روند تا همانند آنها زندگی کنند. مانند آنها غذای محلی بخورند، مانند آنان به طبیعت بروند تا لذت های یک زندگی ساده و صمیمی روستایی را تجربه کرده و از آن بهره مند شوند. هم اکنون استان ۱.۹ میلیون نفری گلستان ۱۲۹ واحد اقامتگاه بوم گردی روستایی فعال و حدود ۲۰ هزار هنرمند صنایع دستی دارد. پرداخت می شود. رحمانی اضافه کرد: اسامی سهم استان گلستان از تسهیلات اشاره شده هزار میلیارد ریال است که به مرور در اختیار مناقضیان قرار خواهد گرفت. معاون سرمایه گذاری و تامین



دادستانی مانع تغییر کاربری ۷۲ هزار مترمربع مزارع گالیکش شد

ایرنا: دادستان گالیکش گفت: با قلع و قمع سازه های غیرمجاز از تغییر کاربری افزون بر ۷۲ هزار مترمربع زمین کشاورزی این شهرستان جلوگیری شد. سید سعید جاری افزود: در راستای اجرای تبصره ۲ ماده ۱۰ قانون جلوگیری از تغییر کاربری زمین های کشاورزی و باغی، از ابتدای اسفند ۶ مورد قلع و قمع بناهای غیرمجاز در روستاهای "جن قره خوجه، یناق، پاسنگ، کونگ کفر، فارسبان و قلی تپه" گالیکش اجرا شد. وی ادامه داد: با تخریب بناهای غیرمجاز در این روستاها از تغییر کاربری بیش از ۷۲ هزار مترمربع از زمین های کشاورزی گالیکش جلوگیری گردید. دادستان گالیکش گفت: دادستانی برای جلوگیری از دست اندازی و تجاوز به اراضی ملی و منابع طبیعی و حفظ کاربری زمین های کشاورزی و باغی، قاطعانه ورود می کند و دستگاه های متولی باید به وظایف خود در این

روستاها هلف گردشگری متنوعی از جمله "نگه راه، قوشه چشمه، پاسنگ بالا و فارسبان" دارد که خیلی از افراد غیر بومی به طور عمد از استان های شرقی کشور زمین های کشاورزی مردم این مناطق را با هر قیمتی برای ایجاد باغ و در ظاهر خانه باغ و در باطن

آموزش حضوری در مدارس گلستان متفی شد

مهر: سرپرست آموزش و پرورش گلستان گفت که آموزش دانش آموزان تا پایان هفته جاری در استان غیر حضوری است. سیدرضا نظری اظهار کرد: در ستاد استانی مقابله با کرونا در خصوص آموزش حضوری دانش آموزان گلستانی تصمیم گیری شد که این امر با توجه به دستورالعمل ستاد ملی مقابله با کرونا بوده است. سرپرست آموزش و پرورش استان گلستان افزود: با توجه به وضعیت فرمز کرونا در استان و افزایش تعداد بیماران، بنا شد که آموزش غیر حضوری در بستر شاد ادامه یابد. بنابراین تا پایان هفته آموزش غیر حضوری خواهد بود و برای هفته آتی هم روز شنبه در ستاد ملی و استانی کرونا تصمیم گیری خواهد شد. گفتنی است که در پی انتشار خبر آموزش حضوری بسیاری از خانواده نسبت به سلامتی فرزندان خود ابراز نگرانی کرده بوده و خواستار تجدید نظر در این زمینه شدند.

قیمت برنج در گلستان قد کشید

باشگاه خبرنگاران جوان: افزایش دو برابری قیمت برنج در بازار گلستان و تملل در برخورد با محرکان سبب شد تا در آستانه سال نو این ماده غذایی از سفره خانوارها پر یکشد. چند هفته ای است که قیمت انواع برنج در بازار، سیر صعودی به خود گرفته و نرخ برنج محلی شمال از کیلویی ۷۰ هزار تومان هم فراتر رفته. شاید تولید کنندگان و شالیکاران هم در خوشبینانه ترین حالت تصور نمی کردند ۴ ماه بعد از فروش محصول خود، قیمت آن دو برابر شود. برخی از فروشندگان می گویند که انبارهای شالیگویی ها مملو از برنج بوده و با هدف افزایش قیمت از عرضه آن به بازار خودداری می کنند. اعمال ممنوعیت در ثبت و واردات برنج خارجی در کنار آشفتنگی بازار و نبود سازوکار نظارتی، از دیگر دلایل افزایش قیمت برنج از سوی کارشناسان عنوان شده. برخی هم در کنار احتکار، کاهش ۳۰ درصدی کشت برنج در گلستان به دلیل شرایط آب و هوایی و خشکسالی را علت گرانی برمی شمردند. به دلیل آشفتنگی قیمت ها، وزارت جهاد کشاورزی قیمت گذاری انواع برنج در برخی از استان ها را اعلام کرده که گلستان شامل این قیمت گذاری دستوری نمی شود. یک شهروند گرگانی گفت: قیمت برنج در چهار ماه اخیر بیش از دو برابر شده و عملاً برنج از سفره مردم حذف شده. میلاد ایزدی که در حال نگاه کردن به قیمت ها در یک مغازه برنج فروشی بود، می گویند: ۴ ماه قبل قیمت برنج محلی کیلویی ۳۰ هزار تومان بود، اما هم اکنون به بیش از ۷۰ هزار تومان رسیده و مردم حتی توان خرید برنج شکسته را هم ندارند. به گفته او با توجه به اینکه برنج فوٹی اصلی است، مسئولان باید به فکر راه چاره اساسی در این زمینه باشند تا امکان خرید این محصول برای همگان فراهم شود.



یک فروشنده برنج گفت: یک فروشنده می خواهد برنج خود را بفروشد تا بتواند دوباره محصول خریداری کند بنابراین عامل اصلی گرانی برنج مراکز شالیگویی هستند که با خرید برنج هنگام برداشت و دیوی آن سبب افزایش چند برابری قیمت این محصول شده اند. علیرضا کریمی می گویند: زمانی که یک کیلوگرم برنج ۳۰ هزار تومان باشد خواب یک تن محصول برابر با سه میلیون تومان است، اما زمانی که قیمت به کیلویی ۷۰ هزار تومان برسد ۷۰ میلیون تومان سرمایه می خواهد در نتیجه مغازه دار اصلاً تمایلی به نگهداری برنج ندارد. به گفته او باید مسئولان از همه مراکز عرضه برنج و شالیگویی ها بازدید کنند و در کنار آن عرضه برنج تنظیم بازار را هم در دستور کار خود قرار دهند.

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان هم گفت: برنج هندی و تایلندی خریداری شده که بخشی از آن به استان وارد شده و بخشی هم بزودی وارد خواهد شد. سید محمد دهنوی می گویند: همچنین تاکید شد تا بخشی از برنج که با قیمت قبل، خریداری شده بود با همان قیمت به دست مصرف کنندگان برسد و نظارت کامل بر فرآیند توزیع هم انجام خواهد شد. او گفت: برنج تولید داخلی در برخی از استان ها فرایند مشخص قیمت گذاری ندارد لذا در تنظیم بازار استان مقرر شد سازمان های کشاورزی و صمت با صنف شالیگویی ها جلسه ای برگزار کرده و قیمت گذاری برای آن انجام شده و سقف و کفی برای آن در نظر بگیرند که این امر مختص استان خواهد بود. به گفته دهنوی در ستاد تنظیم بازار و کمیته امنیت غذایی استان مقرر شده از شالیگویی های مختلف بازدید شده و میزان برنج آن ها به دست آید و باید این عدد در سامانه ثبت شده باشد و هر میزان برنجی که خارج از سامانه باشد، احتکار بود و با آن برخورد خواهد شد. معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان از کشف دو انبار احتکاری در همین راستا خبر داد.

جانشین رئیس سازمان جهاد کشاورزی گلستان هم گفت: با توجه به نوساناتی که در قیمت برنج در سطح کشور حادث شده، ستاد تنظیم بازار استان و کشاورزی پیگیری های لازم را در خصوص تامین برنج تنظیم بازار از نوع وارداتی (هندی و تایلندی) انجام داد. به گفته سعید حسن پور هزار و ۹۰۰ تن برنج وارداتی به استان تخصیص داده شده که برنج تایلندی با قیمت ۱۲ هزار و ۵۰۰ تومان و برنج هندی در دو بخش با قیمت ۱۷ هزار و ۵۰۰ هزار تومان و ۲۲ هزار تومان در مراکز مشخص در حال توزیع است. او می گویند: به هیچ عنوان ایسن قیمت های موجود در بازار مورد پذیرش ما نیست و با اینکه برنج مشمول قیمت گذاری نیست، اما این دلیل نمی شود با هر قیمتی برنج در سطح بازار عرضه شود. جانشین رئیس سازمان جهاد کشاورزی گلستان گفت: قیمت های موجود در بازار با قیمت تمام شده کشاورزی فاصله زیادی داشته و افزایش ۶۰ الی ۷۰ درصدی قیمت ها را شاهد هستیم. این موضوع انتفاعی برای کشاورزان نداشته، زیرا فضل فروش آن ها نیست. نهادهای نظارتی و بازرگانی کشور و استان مدعی افزایش نظارت بر بازار و تزریق برنج خارجی هستند، اما ایسن تلاش ها موقعی به ثمر می نشیند که برنج مورد نیاز بازار در زمان خود تامین شود.

فرمانده انتظامی گلستان خبر داد: کشف ۸۷ هزار لیتر گازوئیل قاچاق در گنبد کاووس

مهر: فرمانده انتظامی گلستان از کشف ۸۷ هزار لیتر سوخت قاچاق در گنبد کاووس خبر داد. سردار محمدمسعود فاضل دادگر اظهار کرد: با اشراف اطلاعاتی ماموران پلیس آگاهی گنبد کاووس و پشتیبانی اطلاعاتی ماموران پلیس امنیت اقتصادی استان، محل نگهداری سوخت قاچاق در یکی از زمین های کشاورزی اطراف شهرستان شناسایی شد. وی افزود: پس از هماهنگی با مرجع قضایی از مزرعه مورد نظر بازدید که طی آن ۸۷ هزار لیتر گازوئیل قاچاق کشف شد. فرمانده انتظامی گلستان با اشاره به دستگیری یک متهم در این عملیات، ادامه داد: برابری اعلام کارشناسان شرکت نفت، ارزش سوخت مشکوفا ۱۷ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال برآورد شده است.

حسینی پور، استاندار مازندران:

رشد اقتصادی با بهره گیری از ظرفیت های شهرستانی در محور مأموریت فرمانداران باشد

وی ادامه داد: باید گلوگاه تبدیل به قطب گردشگری شود و با یکی شدن و دوری از تفرقه و تلاش برای یکی شدن در این راستا گام برداریم و با محوریت فرماندار برای توسعه تلاش کنیم و برای عملی کردن این نوع برنامه ها باید مدیر جسور و توانمند برای رفع مشکلات وارد عمل شود. ایده برای رفع مشکلات استفاده از اهل فن برای مطالعه و پژوهش در این بخش استفاده شود و این مهم باید در دستور کار فرماندار جدید گلوگاه باشد. مهدی دودی، سرپرست فرمانداری گلوگاه هم در سخنانی با اشاره به لولیت های مهم خود اظهار کرد: در این روز با حضور استاندار مازندران، مهدی دودی به عنوان سرپرست جدید فرمانداری شهرستان گلوگاه معارفه و از تلاش های فریدون کلبادی نژاد، در دوران تصدی مسئولیت فرمانداری گلوگاه با اهداء لوح سپاس، تجلیل شد.



استاندار مازندران گفت: گردشگری و استفاده از ظرفیت دریا بهترین فرصت برای اشتغالزایی است و باید از این ظرفیت مازندران استفاده شود.

سوال جواب: سید محمود حسینی پور، گفت: تولید ثروت و رشد اقتصادی برای ما بسیار مهم است، فرمانداران از ظرفیت های شهرستانی در جهت تحقق این محورهای اساسی اهتمام کنند. سید محمود حسینی پور در آیین تکریم و معارفه سرپرست فرمانداری شهرستان گلوگاه اظهار کرد: شهرستان گلوگاه از قابلیت های فراوانی در کوه، جنگل و دریا برخوردار است که باید از این مواهب الهی به درستی برای توسعه اقتصادی استفاده شود. وی افزود: با توجه به اینکه شهرستان گلوگاه مسیر و مقصد گردشگری است باید از این

معاون فنی معاونت بهداشتی علوم پزشکی مازندران: ۲۹ درصد کارمندان و صنوف مازندران دوز سوم واکسن را تزریق کردند. مهر: معاون فنی معاونت بهداشتی علوم پزشکی مازندران میزبان تزریق دوز سوم واکسن را ۵۰ درصد برشمرد و گفت: ۲۹ درصد کارکنان دولت و صنوف هنوز دوز سوم را تزریق نکردند. نادر آهنگر با بیان اینکه بیش از دو میلیون و ۹۵ هزار نفر از جمعیت بالای ۱۲ سال دوز اول واکسن کرونا را با پوشش ۹۵ درصدی دریافت کردند، افزود: همچنین دو میلیون و ۱۵۰ هزار نفر نیز معادل ۸۹.۶ درصد جمعیت نیز دوز دوم را دریافت کردند. وی با عنوان اینکه پوشش دوز سوم واکسن در حال حاضر ۵۰ درصد است، افزود: باید طبق برنامه میزان تزریق واکسن به ۷۰ درصد می رسد و پیشتر تأخیر در بین ادارات و صنوف است و ۲۹.۶ درصد این بخش واکسن را تزریق نکردند. افرادی که بیمار هستند باید چهار تا پنج هفته پس از بهبودی نسبت به تزریق واکسن اقدام کنند و این درحالی که مواد منع مطلق برای تزریق واکسن بسیار محدود و اندک است و همه گروهها باید نسبت به تزریق اقدام داشته باشند. آهنگر با بیان اینکه برخی ها تصور می کنند تزریق واکسن تأثیری در مهار کرونا ندارد، گفت: این تصور نادرست است و اطلاعات نشان می دهد که تزریق واکسن تأثیر بسزایی در کاهش شیوع بیماری و مرگ و میر دارد. معاون فنی معاونت بهداشتی علوم پزشکی مازندران با اظهار اینکه واکسن برابر شدت بیماری ایمنی ایجاد می کند، گفت: باید اطلاع رسانی مناسب در زمینه تزریق واکسن در جامعه صورت گیرد.

معاون سیاسی امنیتی و اجتماعی استاندار مازندران: برای خدمات رسانی نوری به مسافران، همه دستگاه های مسئول با برنامه پای کار بیایند

آن در اسفند ماه سال جاری، خاطرنشان کرد: اوج شیوع کرونا میزبان خروج گردشگران از استان را به ستاد خواهد داد. معاون سیاسی امنیتی استاندار مازندران به اقدامات صورت گرفته در استان همچون آزاد سازی سواحل اشاره کرد و گفت: در خصوص آزادسازی سواحل تبلیغات صورت گیرد با توجه به فرمایشات مقام معظم رهبری در خصوص جهاد تبیین، با حضور میلیونی گردشگر به مازندران، این یک فرصت است و باید هوشمندانه و خلاقانه برنامه ریزی درست انجام شود. معاون سیاسی و امنیتی استاندار مازندران ادامه داد: اداره کل راه و شهرسازی و شهرداری ها نسبت به آذین بندی جاده ها و شهرها اهتمام ویژه را داشته و همچنین حضور مسنر پلیس راه در محورهای استان بسیار با اهمیت است. سلگی خاطرنشان کرد: گشت های تعزیرات در تنظیم بازار و مقابله با گرانی اقلام غذایی را در دستورکار خود قرار دهند.



استاندار مازندران گفت: برای توسعه و رشد اقتصادی گام برداشته. فرمانداران از ظرفیت های شهرستانی در جهت تحقق این محورهای مهم اهتمام کنند.

سوال جواب: روح الله سلگی، با توجه به در پیش بودن نروز و حضور میلیون ها گردشگر در استان، بر آمادگی کامل همه دستگاه های مسئول برای خدمات رسانی شایسته و همراه با برنامه تأکید کرد. روح الله سلگی با اشاره به اینکه پیش بینی می شود حجم گردشگر به مازندران در سال جاری بیش از سال های گذشته باشد، اظهارداشت: استانداری و دستگاه اجرایی مختلف استان این پیش بینی را باید بکنند که ظرفیت های مازندران کشتش و توان پذیرش و میزبانی حجم گسترده ای از گردشگران را در نوروز ۱۴۰۱ داشته باشد. وی با اشاره به گزارش حوزه اجتماعی استانداری که ۵۰۰ هزار مازندرانی مقیم تهران داریم، تصریح کرد: باید با برنامه ریزی، محدودیت هایی ایجاد شود و تا شاهد حجم گسترده ای از سفر ناگهانی به استان نباشیم. در این دو هفته باید گزارش جامع داشته باشیم و دستگاه های نظارتی سازمان صمت و بازرسی به طور شایسته نظارت و کنترل خود را در بازار و

مديرعامل آب منطقه ای مازندران: ذخایر آبی سد شهید رجایی ۳۵ درصد کاهش یافت. مهر: مدیرعامل آب منطقه ای مازندران کاهش ۳۵ درصدی آب پشت سد شهید رجایی را نسبت به مدت مشابه سال قبل نگران کننده دانست. محمدابراهیم یخکشبی با اشاره به اینکه وضعیت ذخیره سدهای مخزنی استان حدود ۲۳۹ میلیون مترمکعب است، افزود: ۷۳ درصد ذخیره کل سدهای استان از آب انباشته شده است. وی افزود: وضعیت ذخیره آب در سد شهید رجایی مناسب نیست و اکنون ۸۵ میلیون مترمکعب آب در آن ذخیره شده است که ۵۲ درصد حجم مخزن را تشکیل می دهد. وی با اشاره به کاهش ۳۵ درصدی ذخیره آب در سد شهید رجایی نسبت به مدت مشابه سال قبل اظهار داشت: همچنین سدهای بزرگ دیگر مانند البرز و میجران حدود ۹۰ درصد حجم آنها از آب انباشته شده است. یخکشبی با عنوان اینکه بیشترین نگرانی درباره سد شهید رجایی است، از کشاورزان پایین دست خواست تا در زمینه شخم و شیار و الگو و نوع کشت برنامه ریزی داشته باشند و از ارقام کم آب طلب و محلی استفاده کنند. ۱۱ سد و بیش از ۸۰۰ قطعه آب بنان در مازندران وجود دارد.

شهردار محمودآباد در حاشیه بازدید خبرنگاران از پروژه های در دست اجرای شهرداری:

خانه فرهنگ، هنر و رسانه به زودی مرمت، احیا و تجهیز می شود



نهر زیگ رود با اعتباری بالغ بر ۶۵ میلیارد ریال، زیرسازی و آسفالت و جدول کانویو کنارگذر شرقی و اتصال آن به خیابان اداره برق سابق جهت کاهش بار ترافیکی مرکز شهر با اعتباری بالغ بر ۶۲ میلیارد ریال، لوله گذاری ضلع جنوبی کنارگذر شرقی جهت هدایت آب های سطحی و پساب های اراضی کشاورزی بالادست کنارگذر شرقی به انهار سطح شهر با اعتباری بالغ بر ۴۲ میلیارد ریال، احداث کمپ چادر خواب مسافران نوروزی با اعتباری بالغ بر ۸/۵ میلیارد ریال، سایت سکوی زباله، میدان سردار سلیمانی جهت پروژه زیر بنایی احیای نهر جابرو به هدف کمک به جمع آوری آب های سطحی و هدایت آن به سمت دریا با اعتباری بالغ بر ۲۵ میلیارد ریال، احداث پل و کانال کسوی باران ۱۶ جهت تسهیل در عبور و مرور و هدایت آب های سطحی با اعتباری بالغ بر ۱۰ میلیارد ریال، ساختمان های پارک طاهرباز جهت مرمت و ایجاد کاربری جدید با اعتباری بالغ بر ۱۰ میلیارد ریال و پروژه احداث دیواره سنگی شهرد در نقاط بحرانی جهت جلوگیری از آب شستگی و رانش جداره های رودخانه و جلوگیری از تخریب آسفالت خیابان با اعتباری بالغ بر ۱۱۰ میلیارد ریال بررسی به عمل آمد.



شایان ذکر است از مهم ترین اتفاقات این بازدید، اختصاص خانه فرهنگ و هنر و رسانه بود که شهردار محمودآباد در این خصوص اظهار داشت: از ضرورت های توسعه شهری، توسعه فرهنگی آن است و نبود مکانی برای تبادل تجربیات بین اصحاب فرهنگ و هنر در محمودآباد مشهود بوده که بر این اساس یکی از ساختمان های مسنرف در پارک طاهرباز را با مشارکت اداره میراث فرهنگی احیا، تجهیز و در اختیار اصحاب فرهنگ و هنر و رسانه قرار می دهیم. وی افزود: با پیشنهاد نماینده محترم شهرستان محمودآباد ونور در مجلس شورای اسلامی، خانه فرهنگ و هنر به خانه فرهنگ و هنر و رسانه تبدیل شده تا جایگاه ارزنده رسانه در امور فرهنگی و اجتماعی و توسعه شهری بیش از پیش پررنگ شود.



گزارش: علی یوسفی



وی در خصوص آزادسازی حریم سواحل بیان کرد: پلاک های ساحلی ما درگیر افراد شخصی است و ما به ندرت در محمودآباد پلاکی داریم که آزاد باشد. اختیاری ادامه داد: با توفیقی که با دادستان و فرماندار شهرستان و با پیگیری هایی که در استان انجام شده و ورود به موقع استاندار مازندران به این موضوع، پیشنهاد ما مبنی بر آنکه تاسیسات شرکت ملی نفت و دانشکده علوم دریایی بعد از عقب نشینی دیواری از حریم ساحلی به جای تخریب تحویل شهرداری داده شود، پذیرفته و برای



سوال جواب - سرویس گزارش: جمعی از خبرنگاران شهرستان محمودآباد به اتفاق نماینده مردم این شهرستان و اعضای شورای شهر از پروژه های عمرانی شهرداری محمودآباد دیدن کردند. به گزارش روابط عمومی شهرداری محمودآباد، خبرنگاران و اصحاب رسانه شهرستان محمودآباد با همراهی ولی الله فرزانه، نماینده مردم نور و محمودآباد در مجلس شورای اسلامی، اعضای شورای شهر و شهردار محمودآباد از ۱۳ پروژه در دست اجرای شهرداری محمودآباد که تا نوروز ۱۴۰۱ به بهره برداری می رسد بازدید کردند. شهردار شهر ساحلی محمودآباد در گفتگو با خبرنگاران هدف از این بازدید را بررسی پروژه های زیرساختی که دور از چشم شهروندان اجرا می شود، عنوان کرد و گفت: با توجه به شرایط اقتصادی که در کشور ما وجود دارد، امیدوارم بتوانیم هرچند اندک کمک شایانی به شهروندان و شهر داشته باشیم. مهندس اختیاری خبرنگاران را چشم بینا و گوش شنوای مردم دانست و اظهار کرد: از مطالبات خبرنگاران و اصحاب رسانه استقبال می کنیم و سعی ما بر این است تا در راستای حل معضلات حاکم بر شهر گام برداریم. وی ضمن تقدیر از زحمات مهندس فرزانه، نماینده مردم شهرستان های نور و محمودآباد در مجلس شورای اسلامی به دلیل تخصیص بودجه ۲۰ میلیارد تومانی برای ساماندهی انهار پنهان، شهرد و زیگ رود از کلنگزنی میدان تداخلی ورودی حریم شهری محمودآباد از سمت آمل در هفته های آتی با اعتباری بالغ بر ۶۰ میلیارد ریال خبر داد. این مقام مسئول با بیان اینکه برخی از دوستان، انبه ساز را با سرمایه گذار اشتباه می گیرند، افزود: برای جذب سرمایه گذاری باید زیر ساخت های اولیه آماده و به لحاظ زیر ساختی باید املاکی وجود داشته باشد که سرمایه گذار ورود پیدا کند. شهردار محمودآباد اذعان داشت: تمام سعی و تلاش ما بر این است که تا شب عید، شهر را با فضا و رنگ بسوی جدید به مردم تحویل دهیم.

راهکارهای کاهش وزن بدون رژیم غذایی

آرامی که از طریق یوگا ایجاد می‌شود ممکن است به افراد در مقاومت در برابر پرخوری کمک کند.

■ در خانه غذا بخورید
حداقل پنج روز در هفته از غذاهای خانگی استفاده کنید. نظرسنجی Consumer Reports نشان داد که این عادت اصلی افرادی با تناسب اندام است. شاید خیلی از شما به آشپزی علاقه‌ای نداشته باشید؛ اما آشپزی ممکن است ساده‌تر از آن چیزی باشد که فکر می‌کنید. امروزه بسیاری از مواد غذایی به صورت آماده و بسته بندی شده در سوپر مارکت‌ها وجود دارد. مثلاً سبزیجات شسته و خرد شده، گوشت‌های آماده و ریز شده یا ماهی‌های کبابی... بنابراین شما فقط بروید و این مواد اولیه آماده را بخرید و خودتان با مقدار روغن کم‌تر و سالم‌تر برای خودتان درست کنید.

■ ظروف خود را کوچک انتخاب کنید
یک بشقاب ناهارخوری ۱۰ اینچی به جای بشقاب شام ۱۲ اینچی انتخاب کنید تا به طور خودکار کمتر غذا بخورید. دکتر بریاس و انسینک از کرنل، در آزمایشی نمونه شد. مردمی بیشتر غذا می‌خورند که ظروف بزرگتری را انتخاب می‌کنند. بشقاب یا کاس خود را کوچک کنید. تا ۱۰۰ تا ۲۰۰ کالری در روز خود را کم کنید. تا ۱۰ و ۲۰ پوند در سال کاهش وزن داشته باشید. در آزمایشات و انسینک، هیچ کس احساس گرسنگی نکرد. حتی نمونه نشد که با ترفندهای چشمی ۲۰۰ کالری دریاغی غذایی را با به دوستی دریافت کنید و عده‌های غذایی را با به دوستی دریافت کنید. عادت اصلی افراد لاغر این است که در هر وعده غذایی، پنج روز در هفته، از وعده‌های غذایی کم استفاده کنند. طبق نظرسنجی - Consumer R - ports، افراد «همیشه لاغر» این کار را انجام می‌دهند. پس از چند بار اندازه گیری و تمرین می‌توانید به صورت خودکار وعده‌های غذایی کوچک بخورید. مثلاً بسته‌های کوچک غذایی را درست کنید یا غذاها را از روی میز در زمان صرف غذا کنار بگذارید.

■ جشن بپذیرید
وقتی با تمرین عادت مصرف نوشابه را ترک کردید یا به سادگی بدون پرخوری روز را پشت سر گذاشتید. خودتان را تشویق کنید. چرا که شما به سبک زندگی لاغر بودن نزدیک شده‌اید. این سبک از زندگی به افراد کمک می‌کند تا بدون برنامه‌های رژیم غذایی پیچیده وزن کم کنند. با یک دوست تان تماس بگیرید. لباس جدید بپوشید و برای نوشیدن یک آب میوه طبیعی به رستورانی بروید.



نشداد کنید که فقط با یک کمی روغن زیتون درست باشد.

■ مصرف شکر را کاهش دهید
یک نوشیدنی شیرین مانند نوشابه معمولی را با آب یا یک سلتز بدون کالری جایگزین کنید. از مصرف شکر زیاد در قهوه یا چای خودداری کنید. تلاش کنید تا در نوشیدنی‌های تان از لیمو، نعناع یا توت فرنگی یخ زده برای طعم دار کردن آن‌ها استفاده کنید.

■ چای سبز بنوشید
نوشیدن چای سبز یک روش خوبی برای کاهش وزن است. پس حتما در برنامه کاهش وزن تان بگنجانید زیرا برخی از مطالعات نشان می‌دهد که چای سبز موتور کالری سوز بدن را به طور موقت افزایش می‌دهد؛ البته این مساله احتمالاً از طریق عملکرد مواد شیمیایی گیاهی به نام کاتچین صورت می‌گیرد. به علاوه با استفاده از چای سبز، شما یک نوشیدنی خوش رنگ و بدون کالری دریافت خواهید کرد.

■ انجام یوگا
بر اساس مطالعه‌ای در مجله انجمن رژیم غذایی آمریکا، زنانی که یوگا انجام می‌دهند نسبت به سایرین وزن کمتری دارند زیرا افرادی که منظم یوگا کار می‌کنند، آگاهانه‌تر وعده‌های غذایی خود را تنظیم می‌کنند. به عنوان مثال، آن‌ها تمایل دارند که در رستوران‌ها فقط به اندازه‌ای غذا می‌خورند که احساس سیری کنند. محققان فکر می‌کنند خودآگاهی

باشگاه خبرنگاران جوان: بدون رژیم غذایی و ورزش می‌توانید با ۱۲ راهکار وزن کم کنید. وقتی صحبت از کاهش وزن به میان می‌آید، همواره به این فکر می‌کنیم که چگونه ممکن است به وزن دلخواهمان برسیم. چرا که داشتن اضافه وزن و چاق بودن بدترین حس را به انسان می‌دهد. همه از چاقی و اضافه وزن فرار می‌کنند و آرزوی هر کسی است که اضافه وزن نگیرد و بدن خوش فرمی داشته باشد؛ اما با توجه به سبک زندگی مدرن و مشغله‌های فراوان، بیشتر ما از اضافه وزن رنج می‌بریم.

از این جهت راه‌های مختلفی را امتحان می‌کنیم تا به وزن دلخواهمان برسیم؛ اما برخی راه‌ها برای کاهش وزن همانند گرفتن رژیم‌های دقیق و ورزش‌های طولانی و مرتب بسیار دشوار و زمان بر است. در این مقاله از سری مقالات رژیم و تناسب اندام به معرفی ۱۲ روش کاهش وزن بدون رژیم پرداخته ایم. بسا امتحان کردن این روش‌ها می‌تواند به سرعت به وزن دلخواه تان برسد و بدن سالم و خوش فرمی داشته باشد.

■ کاهش وزن بدون رژیم
بر اساس گفته‌های پژوهشگری از دانشگاه میشیگان آمریکا، خوابیدن یک ساعت بیشتر در شب می‌تواند به کاهش وزن ۱۴ پوندی در یک سال کمک کند. وقتی خواب جایگزین فعالیت‌های بی‌بهره و میان وعده‌های معمولی می‌شود، بدون زحمت ۶ درصد کالری کاست می‌دهد؛ البته این نتایج برای هر فرد متفاوت است و خواب بیشتر ممکن است به روش دیگری نیز به شما کمک کند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد کمتر از ۷ ساعت خوابیدن اشتباهی شما را افزایش می‌دهد و به طور غیرمعمول گرسنه می‌شود.

■ بیشتر سبزیجات مصرف کنید
از همین امشب شروع کنید، به جای یک شام چرب و گوشتی از سبزیجات استفاده کنید. خوردن میوه و سبزیجات زیاد، راهی عالی برای کاهش وزن است. محتوای بالای فیبر و آب سبزیجات، شما را بسا کالری کمتری سیر می‌کند؛ البته تلاش کنید تا سبزیجات را بدون چربی اضافه درست کنید. می‌توانید به جای غرق کردن خواص سبزیجات در سس‌ها یا سس‌های پرچرب، آن را با آب لیمو و برخی ماست‌ها مزه دار کنید.

■ غلات کامل مصرف کنید
غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای، جو، گندم سیاه و گندم کامل باید در برنامه کاهش وزن شما قرار داشته باشند. این غلات کامل به شما کمک می‌کنند با کالری

کمتری سیر شوید و ممکن است کلسترول شما را نیز بهبود بخشند. غلات کامل در حال حاضر در بسیاری از محصولات از جمله وافل، پوسته پنیر، کلوچه انگلیسی، ماکارونی و نان سبوس دار وجود دارد.

■ لباس دلخواهتان را جلوی چشمتان قرار دهید
یک لباس، دامنی یا یک شلوار چین دودی را در جایی آویزان کنید که هر روز آن‌ها را ببینید. این لباس‌ها در واقع لباس‌هایی هستند که دوست دارید به وزنی برسید تا آن‌ها را بپوشید. به همین جهت هر بار به آن‌ها نگاه می‌کنید، انگیزه می‌گیرید تا به کاهش وزن تان فکر کنید؛ البته بهتر است هر ماه یا هر چند ماه یک لباس کوچک‌تر و کوچک‌تر را انتخاب کنید. شما نمی‌توانید مثلاً با وزن ۸۰ کیلو لباسی را جلوی چشم تان بگذارید که برای زمان بوده که ۴۳ کیلو بوده‌اید؛ اما اگر هر بار سبزیجات را انتخاب کنید، در نهایت می‌توانید به وزنی برسید تا لباس مورد علاقه تان را بپوشید.

■ پیژای رژیمی بخورید
برای همیشه صرف نظر کردن از پیژا کار سخت یا حتی نشدنی است. شما می‌توانید پیژا بخورید؛ اما باید پیژای رژیمی باشد؛ مثلاً برای پیژا به جای گوشت، سبزیجات را انتخاب کنید تا بتوانید ۱۰۰ کالری از وعده غذایی خود کم کنید. دیگر ترفندهای پیژای رژیمی، استفاده کمتر از پنیر است. یا از پنیر کم‌چرب استفاده کنید. پوسته نازک و نان ماندنی را

بر اساس گفته محققان، تنها کاهش اندک کالری دریافتی می‌تواند موجب افزایش طول عمر و شرایط سالم تر بدن شود. آنها همچنین پروتئین را که نقش کلیدی در اثرات مفید کاهش دریافت کالری ایفا می‌کند، مشخص کردند و معتقدند ممکن است با دستکاری پروتئین برای بهبود سلامت استفاده کرد.

تحقیقات قبلی نشان داده است که محدودیت کالری می‌تواند عمر مگس‌ها، کرم‌ها و موش‌ها را افزایش دهد. این مطالعه بر اساس کارآزمایی بالینی ارزیابی جامع اثرات بلند مدت کاهش مصرف انرژی، اولین مطالعه کنترل شده محدودیت کالری در افراد سالم است.

«وینوادیپ دیکسیت»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ییل، در این باره می‌گوید: «ما در این مطالعه، به بررسی این موضوع پرداختیم که محدودیت مصرف کالری با سیستم ایمنی و متابولیسم چه می‌کند و اگر واقعاً مفید است. چگونه می‌توانیم اثرات آن را در انسان تقلید کنیم.»

پیش از ۲۰۰ شرکت کننده در این مطالعه حاضر بودند. از برخی از آنها خواسته شد تا ۱۴ درصد کالری دریافتی خود را کاهش دهند. بقیه طبق معمول غذا خوردند. سلامت آنها به مدت دو سال تحت نظر بود. محققان با تجزیه و تحلیل تیموس، غده‌ای که سلول‌های T، نوعی گلبول سفید که بخش اساسی سیستم ایمنی است، را تولید می‌کند، شروع کردند. تیموس سریعتر از سایر اندام‌ها پیر می‌شود. به گفته دیکسیت، «تا زمانی که یک فرد بالغ سالم به سن ۴۰ سالگی برسد، ۷۰ درصد تیموس چرب و غیرعملکردی است.» اما با افزایش سن، تیموس سلول‌های T کمتری تولید می‌کند که یکی از دلایلی است که افراد مسن در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری هستند.

اما محققان دریافتند غده تیموس شرکت کنندگانی که کالری دریافتی خود را محدود کرده بودند، چربی کمتری داشت و پس از دو سال سلول‌های T بیشتری تولید کردند. هیچ تغییری در کسانی که کالری دریافتی خود را محدود نکردند، مشاهده نشد.

این مطالعه همچنین نشان داد که ژن پروتئین به نام **PLA2G7** در شرکت کنندگانی که کالری دریافتی خود را محدود می‌کردند، به طور قابل توجهی مهار شد. **PLA2G7** توسط سلول‌های ایمنی به نام ماکروفاژها تولید می‌شود.

محققان برای اینکه بدانند آیا **PLA2G7** با برخی از اثرات محدودیت کالری مرتبط است یا خیر، آزمایشاتی را بر روی موش‌ها انجام دادند. به گفته محققان: «ما دریافتیم که کاهش **PLA2G7** در موش‌ها مزایایی را به همراه داشت که مشابه آن چیزی بود که در مورد محدودیت کالری در انسان دیدیم.» بر اساس یافته‌های منتشر شده، غده تیموس می‌تواند طولانی‌تر عمل می‌کند و از افزایش وزن مرتبط با غذا خوردن و همچنین التهاب ناشی از افزایش سن محافظت می‌شدند. دیکسیت گفت: «این یافته‌ها نشان می‌دهد که **PLA2G7** یکی از محرک‌های تأثیرات محدودیت کالری است. شناسایی این محرک‌ها به ما کمک می‌کند تا بفهمیم که سیستم متابولیک و سیستم ایمنی چگونه با یکدیگر همکاری می‌کنند، که می‌تواند عملکرد ایمنی را بهبود بخشد، التهاب را کاهش دهد و به طور بالقوه حتی طول عمر سالم را افزایش دهد.» این مطالعه نشان می‌دهد صرفاً کاهش کالری، و بدون رژیم غذایی خاص، تأثیر قابل توجهی از نظر زیست‌شناسی و تغییر وضعیت ایمنی متابولیک بر سلامت انسان دارد.

جدول سودوکو شماره ۱۹۴۸

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

جواب دپوز

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

قابل توجه خوانندگان محترم

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

تلفن: ۰۵۰۳۳۳۳۶ - ۰۷۷۲۳۳۱۰۳۳۳۱۰ فکس: ۰۳۳۳۲۰۳۳۳۲۰

کلم قمری، داروی گیاهی بی خوابی

بروز بیماری‌های قلبی-عروقی جلوگیری کند.

تنظیم فشار خون می‌تواند سلامت روح و روان را تضمین کند. این سبزی از موقعیت‌هایی مانند خستگی، عصبی بودن و استرس نیز جلوگیری می‌کند.

کمک به بهبود درمان بیماران کرونایی

عقوت‌های دستگاه تنفسی فوقانی را به سرعت از بین می‌برد. به سرعت مشکلاتی مانند آنفولانزا و سرماخوردگی را برطرف می‌کند. تجربه‌های خانگی نشان داده است که مصرف منظم این سبزی می‌تواند تا اندازه زیادی در پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا و همچنین بهبودی بیماران کرونایی کمک کند.

به تسکین دردهای روماتیسمی کمک می‌کند. همچنین مصرف کلم قمری به افزایش شیر مادران شیرده کمک می‌کند.



اگر شما یکی از کسانی هستید که بی خوابی مزمن دست و پنجه نرم می‌کنید، ممکن است به جای داروهای شیمیایی به دنبال راه حل‌های سالم باشید.

کلم قمری که از خانواده کلم‌ها است، در ماه‌های زمستان جای می‌کند. این سبزی ریشه‌ای که به عنوان نوعی تربچه نیز شناخته می‌شود؛ یکی از غذاهایی است که اغلب برای کسانی که شب‌ها نمی‌توانند بخوابند، توصیه می‌شود.

با وجود این که کلم قمری، خواص درمانی فراوان دارد؛ اما در کشور ما کمتر شناخته شده و کمتر استفاده می‌شود. کسانی که برای اولین بار کلم قمری می‌خورند هم چندین تمایلی ندارند که تحقیق کنند که این سبزی برای چه چیزی مفید است.

بی خوابی چیست؟

بی خوابی یکی از اختلال خواب رایج است که باعث می‌شود به خواب رفتن و یا بیدار شدن و عدم توانایی دوباره به خواب رفتن مشکل شود. افراد مبتلا به بی خوابی اغلب وقتی از خواب بیدار می‌شوند، احساس خستگی می‌کنند. بی خوابی نه تنها می‌تواند سطح انرژی و خلق و خو را کاهش دهد؛ بلکه سلامت، عملکرد کاری و کیفیت زندگی را نیز کاهش می‌دهد. اگرچه میزان خواب مورد نیاز یک بزرگسال سالم از فردی به فرد دیگر متفاوت

فواید شکلات تلخ در ایجاد حس آرامش

مهر: محققان عنوان می‌کنند؛ شکلات تلخ موجب افزایش حس آرامش و رضایتمندی در افراد می‌شود.

دکتر متسو سوزا، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه سوئین برن استرالیا، در این باره می‌گوید: «مصرف شکلات معمولاً با بهبود حالات خلق و خو مرتبط است.»

مطالعات نشان می‌دهد پلی فنول‌های موجود در شکلات تلخ می‌تواند موجب افزایش حس آرامش و رضایتمندی در افراد شود. پاز نیز عنوان می‌کند: «مطالعه بالینی ما برای اولین بار به لحاظ علمی تأثیرات مثبت پلی فنول‌های کاکائو را بر روی خلق و خو ثابت کرد.»

در این مطالعه ۲۲ زن و مرد سالم در رده سنی ۴۰ تا ۶۵ سال شرکت داشتند و به طور تصادفی نوشیدنی شکلات تلخ همراه با ۵۰۰ mg، یا ۲۵۰ mg یا پلی فنول‌های کاکائو دریافت کردند. بعد از ۳۰ روز مشخص شد افرادی که نوشیدنی با دوز بالاتر پلی فنول کاکائو خورده بودند در مقایسه با سایرین، احساس آرامش و رضایتمندی بیشتری را گزارش کرده بودند.

باشگاه خبرنگاران جوان: اگر شما یکی از کسانی هستید که بی خوابی مزمن دست و پنجه نرم می‌کنید، ممکن است به جای داروهای شیمیایی به دنبال راه حل‌های سالم باشید.

کلم قمری که از خانواده کلم‌ها است، در ماه‌های زمستان جای می‌کند. این سبزی ریشه‌ای که به عنوان نوعی تربچه نیز شناخته می‌شود؛ یکی از غذاهایی است که اغلب برای کسانی که شب‌ها نمی‌توانند بخوابند، توصیه می‌شود.

با وجود این که کلم قمری، خواص درمانی فراوان دارد؛ اما در کشور ما کمتر شناخته شده و کمتر استفاده می‌شود. کسانی که برای اولین بار کلم قمری می‌خورند هم چندین تمایلی ندارند که تحقیق کنند که این سبزی برای چه چیزی مفید است.

بی خوابی چیست؟

بی خوابی یکی از اختلال خواب رایج است که باعث می‌شود به خواب رفتن و یا بیدار شدن و عدم توانایی دوباره به خواب رفتن مشکل شود. افراد مبتلا به بی خوابی اغلب وقتی از خواب بیدار می‌شوند، احساس خستگی می‌کنند. بی خوابی نه تنها می‌تواند سطح انرژی و خلق و خو را کاهش دهد؛ بلکه سلامت، عملکرد کاری و کیفیت زندگی را نیز کاهش می‌دهد. اگرچه میزان خواب مورد نیاز یک بزرگسال سالم از فردی به فرد دیگر متفاوت

بروز بیماری‌های قلبی-عروقی جلوگیری کند.

تنظیم فشار خون می‌تواند سلامت روح و روان را تضمین کند. این سبزی از موقعیت‌هایی مانند خستگی، عصبی بودن و استرس نیز جلوگیری می‌کند.

کمک به بهبود درمان بیماران کرونایی

عقوت‌های دستگاه تنفسی فوقانی را به سرعت از بین می‌برد. به سرعت مشکلاتی مانند آنفولانزا و سرماخوردگی را برطرف می‌کند. تجربه‌های خانگی نشان داده است که مصرف منظم این سبزی می‌تواند تا اندازه زیادی در پیشگیری از ابتلا به ویروس کرونا و همچنین بهبودی بیماران کرونایی کمک کند.

به تسکین دردهای روماتیسمی کمک می‌کند. همچنین مصرف کلم قمری به افزایش شیر مادران شیرده کمک می‌کند.

اگر شما یکی از کسانی هستید که بی خوابی مزمن دست و پنجه نرم می‌کنید، ممکن است به جای داروهای شیمیایی به دنبال راه حل‌های سالم باشید.

کلم قمری که از خانواده کلم‌ها است، در ماه‌های زمستان جای می‌کند. این سبزی ریشه‌ای که به عنوان نوعی تربچه نیز شناخته می‌شود؛ یکی از غذاهایی است که اغلب برای کسانی که شب‌ها نمی‌توانند بخوابند، توصیه می‌شود.

با وجود این که کلم قمری، خواص درمانی فراوان دارد؛ اما در کشور ما کمتر شناخته شده و کمتر استفاده می‌شود. کسانی که برای اولین بار کلم قمری می‌خورند هم چندین تمایلی ندارند که تحقیق کنند که این سبزی برای چه چیزی مفید است.

بی خوابی چیست؟

بی خوابی یکی از اختلال خواب رایج است که باعث می‌شود به خواب رفتن و یا بیدار شدن و عدم توانایی دوباره به خواب رفتن مشکل شود. افراد مبتلا به بی خوابی اغلب وقتی از خواب بیدار می‌شوند، احساس خستگی می‌کنند. بی خوابی نه تنها می‌تواند سطح انرژی و خلق و خو را کاهش دهد؛ بلکه سلامت، عملکرد کاری و کیفیت زندگی را نیز کاهش می‌دهد. اگرچه میزان خواب مورد نیاز یک بزرگسال سالم از فردی به فرد دیگر متفاوت

مهر: محققان عنوان می‌کنند؛ شکلات تلخ موجب افزایش حس آرامش و رضایتمندی در افراد می‌شود.

دکتر متسو سوزا، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه سوئین برن استرالیا، در این باره می‌گوید: «مصرف شکلات معمولاً با بهبود حالات خلق و خو مرتبط است.»

مطالعات نشان می‌دهد پلی فنول‌های موجود در شکلات تلخ می‌تواند موجب افزایش حس آرامش و رضایتمندی در افراد شود. پاز نیز عنوان می‌کند: «مطالعه بالینی ما برای اولین بار به لحاظ علمی تأثیرات مثبت پلی فنول‌های کاکائو را بر روی خلق و خو ثابت کرد.»

در این مطالعه ۲۲ زن و مرد سالم در رده سنی ۴۰ تا ۶۵ سال شرکت داشتند و به طور تصادفی نوشیدنی شکلات تلخ همراه با ۵۰۰ mg، یا ۲۵۰ mg یا پلی فنول‌های کاکائو دریافت کردند. بعد از ۳۰ روز مشخص شد افرادی که نوشیدنی با دوز بالاتر پلی فنول کاکائو خورده بودند در مقایسه با سایرین، احساس آرامش و رضایتمندی بیشتری را گزارش کرده بودند.



مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان خبر داد:

تبدیل گیلان به مهد جشنواره‌های فرهنگی و ادبی



راه اندازی می‌کنیم. وی ارتباط نزدیک با پارک‌های علمی و فناوری را رویکرد بعدی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان ذکر کرد و گفت: دولت در بخش صنایع خلاق و استارت‌آپ‌های فرهنگی و هنری بودجه‌های هزار میلیاردی و کلان اختصاص داده و باید ما هم ضمن بستر سازی از این ظرفیت بزرگ استفاده کنیم در غیر اینصورت از دریای بیکران بودجه و اعتبارات عقب می‌مانیم. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان، وجود آرامش و همدلی در فضای ارشاد را زمینه‌ساز پیشبرد اقدامات و برنامه‌ها دانست و خاطرنشان کرد: کرامت سازمانی و حفظ آرامش خاطر برایم بسیار مهم است و حرف اول را می‌زند و از همه دوستان انتظار دارم به بحث تغییر و تحولات به عنوان یک پدیده طبیعی نگاه کنند زیرا ما با کسی دشمنی نداریم و عزل و نصب را بر اساس حب و بغض انجام نمی‌دهیم بلکه اولویت ما منفعت سازمانی است. در ابتدای این جلسه: تعدادی از بازنشستگان اخیر اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان تکریم شدند و در پایان نیز ضمن تقدیر از زحمات ۱۰ ساله و ۶ ماهه قاسم مصفا در سکانداری روابط عمومی این اداره کل، «مهنا بابایی مقدم» به عنوان مسئول جدید روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان معرفی شد.

سوال جواب: مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان با تأکید بر اینکه نقشه جامع مهندسی فرهنگی استان با مشارکت ادارات فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستانی تدوین می‌شود، باید به گونه‌ای عمل کنیم تا گیلان به مهد برگزاری جشنواره‌های فرهنگی، هنری و ادبی کشور تبدیل شود. به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان، رضا تقنی، در نخستین جلسه شورای اداری اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان در دولت سیزدهم که در سالن شاهد رشت برگزار شد، رویکرد جدید این اداره کل را تحول‌گرا، تحول‌خواه و حضور بیشتر در کنار مردم ذکر کرد و اظهار داشت: در دیداری که با وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی استان را شامل ۱۰۰ اولویت تدوین و ارائه کرد. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان، پرهیز از عملکرد جزیره‌ای ادارات ارشاد استان را به‌ویژه در زمینه تحقق یکصد اولویت مهم خواستار شد و عنوان کرد: تدوین نقشه جامع مهندسی فرهنگی استان تکلیفی است که از سمت وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی بر عهده ما گذاشته شده که باید طرف یکسال آینده انجام شود. تقنی، مشارکت تمامی ادارات فرهنگ و ارشاد اسلامی و سازمان‌های فرهنگی گیلان در تدوین این نقشه جامع مهندسی فرهنگی را خواستار شد و تصریح کرد:

تاکید دارم به گونه‌ای این نقشه تدوین شود که حتی با تغییر دولت‌ها هم خللی به این نقشه جامع وارد نشود. وی آغاز به کار تئاتر خیابانی در لاهیجان در سال ۸۹ را که رویداد آن هم اکنون به شکل ملی برگزار می‌شود مورد اشاره قرار داد و با بیان اینکه چنین حرکت‌هایی باید به عنوان مدل در تمام شهرستان‌های گیلان مطرح شود گفت: از رؤسای ادارات فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان انتظار دارم بر اساس اطلس جغرافیایی و نیاز همان شهرستان ظرفیت‌های هنری، فرهنگی و رسانه‌ای خود را احصاء و ارائه کنند. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی

«موقعیت مهدی» و «روز صفر» به گیشه نوروزی نزدیک شدند

داشته باشیم و قطعاً ایران نوروزی می‌تواند پنجره‌ای امید بخش برای حضور دوباره مردم در مسالنه‌های سینما باشد. در شرایط موجود وضعیت سینما به لحاظ مالی و بازرگانی به دلایل مشکلات متعددی در این دو سال به لحاظ کرونا به بدنه سینما و فضای اقبال از سالن‌های ایران فیلم وارد شده است. بر این اساس باید چیدمان مناسبی را برای ایران نوروزی داشته باشیم یعنی تنوعی از فیلم‌های کمدی و سایر ژانرها را برای اقبال مردمی در نظر بگیریم. این در حالیست که اسامی به دلیل ابتیاض شدن آثار متعددی که از دو سال گذشته باقی مانده، دست کشتگران سینمایی برای تنوع ایران تا حد زیادی باز است.

ایرنا: در حالی که اتکد زمانی به شروع سال جدید مانده شنبه‌ها حاکمیت که تاکنون ایران چهار فیلم «مرد بازنده» ساخته محمدحسین مهدویان، «روز صفر» ساخته سعید ملکمان، «موقعیت مهدی» ساخته هادی حجازی فر و «شادروان» ساخته حسین نمازی در ایران نوروز قطع شده است. در شرایطی که هر سال پس از اختتامیه جشنواره فیلم فجر لیست فیلم‌های منتخب ایران نوروزی اعلام شده و فعالان سینمایی و مخاطبان تکلیف خود را با بسته نوروزی می‌دانستند اما اسامی و پس از جشنواره جهل و حواسی دنباله‌دار آن، هنوز این لیست و اسامی مشخص نشده است. شرایط پر نوسان بیماری کرونا و سوبه‌های بی‌پایان



آن هم البته موضوعی است که در دو سال گذشته به شدت گریبان هنر به صورت عام و هفتمین پله آن یعنی سینما به صورت خاص را گرفته است. هر چند بسوی بهبود ز اوضاع جهان پس از واکسیناسیون عمومی و افت شدت مرگبار بودن بیماری کرونا در سوبه‌های جدید می‌آید اما ضربه‌های مالی و اقتصادی این دو سال رکود همچنان بر تن رنجور سینما باقی مانده است. شروع ماه مبارک رمضان از ۱۴ فروردین ماه و تعیین بسته ایران رمضان هم البته موضوعی است که بر پیچیدگی معادلات شورای نمایش عمومی افزوده و شریک بر روند طولانی‌شدن تعیین فیلم‌های ایران نوروزی سایه انداخته است؛ و به همین دلیل، شورای صنفی نمایش می‌خواهد، ایران نوروزی را کمی زودتر از یازدهم اسفند آغاز کند تا گیشه سینمای کشور، فرصت بیشتری برای جذب مخاطب پیدا کند.

گلارضا موسوی رئیس اتحادیه تهیه‌کنندگان سینمای ایران، پیش تر درباره شروع زود هنگام ایران نوروزی گفته بود: اسفند ماه مبارک رمضان از ۱۴ فروردین ماه و تعیین بسته ایران رمضان هم البته موضوعی است که بر پیچیدگی معادلات شورای نمایش عمومی افزوده و شریک بر روند طولانی‌شدن تعیین فیلم‌های ایران نوروزی سایه انداخته است؛ و به همین دلیل، شورای صنفی نمایش می‌خواهد، ایران نوروزی را کمی زودتر از یازدهم اسفند آغاز کند تا گیشه سینمای کشور، فرصت بیشتری برای جذب مخاطب پیدا کند.

گلارضا موسوی رئیس اتحادیه تهیه‌کنندگان سینمای ایران، پیش تر درباره شروع زود هنگام ایران نوروزی گفته بود: اسفند ماه مبارک رمضان از ۱۴ فروردین ماه و تعیین بسته ایران رمضان هم البته موضوعی است که بر پیچیدگی معادلات شورای نمایش عمومی افزوده و شریک بر روند طولانی‌شدن تعیین فیلم‌های ایران نوروزی سایه انداخته است؛ و به همین دلیل، شورای صنفی نمایش می‌خواهد، ایران نوروزی را کمی زودتر از یازدهم اسفند آغاز کند تا گیشه سینمای کشور، فرصت بیشتری برای جذب مخاطب پیدا کند.

گلارضا موسوی رئیس اتحادیه تهیه‌کنندگان سینمای ایران، پیش تر درباره شروع زود هنگام ایران نوروزی گفته بود: اسفند ماه مبارک رمضان از ۱۴ فروردین ماه و تعیین بسته ایران رمضان هم البته موضوعی است که بر پیچیدگی معادلات شورای نمایش عمومی افزوده و شریک بر روند طولانی‌شدن تعیین فیلم‌های ایران نوروزی سایه انداخته است؛ و به همین دلیل، شورای صنفی نمایش می‌خواهد، ایران نوروزی را کمی زودتر از یازدهم اسفند آغاز کند تا گیشه سینمای کشور، فرصت بیشتری برای جذب مخاطب پیدا کند.

برای نخستین بار؛ سکان روابط عمومی ارشاد گیلان به یک بانو رسید

عرصه فرهنگ، هنر و رسانه همکاری کامل با مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت متبوع و تأمین و تحقق سیاست‌ها و برنامه‌های ایلافی - ارتباط و همکاری مستمر با روابط عمومی سازمان‌ها و نهادهای تابعه و وابسته وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در استان و ایجاد تعامل مناسب با سایر ارگان‌های دولتی و نهادهای انقلابی استان و تلاش برای هم افزایی موثر با ایشان از خداوند متعال خواستارم که با یاری همکاران خدوم ما در این اداره کل و مغتنم شمردن فرصت خدمت به مردم فرهنگ دوست استان، تحت توجهات و حمایت حضرت بقیه الله الاعظم (عج) و رهبری حکیمانه امام‌خانه‌ای موفق و موید باشید. «مهنا بابایی مقدم» متولد سال ۱۳۶۶ و دارای مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد مشاوره است و قبل از این ریاست اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان شفت را عهده‌دار بود که با حفظ سمت در این جایگاه منصوب شد. کارشناس فرهنگی، مطبوعات و امور قرائت و شهرستانی اداره کل - ارتباط و تعامل موثر با جبهه فرهنگی انقلاب اسلامی، کانونهای فرهنگی و هنری مساجد، انجمن‌ها، موسسات، انتشارات و سایر تشکلهای مردمی و انقلابی فعال در



نشاط در بدنه کارکنان و همچنین تقویت فعالیتها در حیطه وظایف بیرون سازمانی - برقراری ارتباط حسنه و صمیمی با اهالی فرهنگ، هنر و رسانه استان و تکریم ایشان - هماهنگی و هم افزایی موثر با واحدهای ستادی و شهرستانی اداره کل - ارتباط و تعامل موثر با جبهه فرهنگی انقلاب اسلامی، کانونهای فرهنگی و هنری مساجد، انجمن‌ها، موسسات، انتشارات و سایر تشکلهای مردمی و انقلابی فعال در

سوال جواب: «مهنا بابایی مقدم» به عنوان نخستین بانوی مسئول روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان معرفی شد. به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان، نخستین جلسه شورای اداری این اداره کل در دولت سیزدهم، روز یکشنبه، ۱ اسفند در سالن شاهد رشت برگزار و برای نخستین بار، یک بانو عهده دار مسئولیت روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان شد. در این جلسه «مهنا بابایی مقدم» به عنوان مسئول جدید روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان معرفی و از زحمات ۱۰ سال و ۶ ماهه «قاسم مصفا» در این جایگاه تقدیر شد. متن حکم «بابایی» به شرح ذیل است: نظر به شایستگی، تجارب ارزشمند و روحیه انقلابی و دینی سرکار عالی، به موجب این حکم به عنوان «مسئول روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان گیلان» منصوب می‌شوید. امید واثق است که با استعانت از خداوند متعال و بهره‌گیری شایسته از ظرفیت‌های موجود و با امان نظر و توجه کامل به اهداف و شرح وظایف محوله، به صورت خاص نسبت به اقدامات ذیل اهتمام جدی همکاران و خانواده آنان برای ایجاد شور و به عمل آورید:

الناز شاکردوست بهترین بازیگر فستیوال سینمای مؤلف مراکش شد

مهر: الناز شاکردوست برای ایفای نقش در فیلم سینمایی «تی‌تی»، برنده جایزه بهترین بازیگر زن فستیوال بین‌المللی مراکش شد. الناز شاکردوست برای ایفای نقش در فیلم سینمایی «تی‌تی»، برنده جایزه بهترین بازیگر زن فستیوال بین‌المللی سینمای مؤلف مراکش (رباط) شد. همچنین داوران بخش منتقدین این فستیوال برای ارائه موضوع نو و ارائه تصویری متفاوت از ایران، تقدیر ویژه خود را به فیلم «تی‌تی» اهدا کردند. در اختتامیه فستیوال که به دلیل شیوع دوباره کرونا، بدون حضور مهمانان خارجی برگزار شد، داوران بخش رقابتی بین‌المللی، جایزه بهترین بازیگر زن این جشنواره را به الناز شاکردوست به دلیل ایفای پراحساس و ماهرانه نقش یک زن معمولی در فیلم «تی‌تی»، اهدا کردند. جایزه‌های دیگر بازیگری به میمانا ناصر برای فیلم feathers و تل بارتوف برای فیلم Abu Omar داده شد.

مهر: الناز شاکردوست برای ایفای نقش در فیلم سینمایی «تی‌تی»، برنده جایزه بهترین بازیگر زن فستیوال بین‌المللی مراکش شد. الناز شاکردوست برای ایفای نقش در فیلم سینمایی «تی‌تی»، برنده جایزه بهترین بازیگر زن فستیوال بین‌المللی سینمای مؤلف مراکش (رباط) شد. همچنین داوران بخش منتقدین این فستیوال برای ارائه موضوع نو و ارائه تصویری متفاوت از ایران، تقدیر ویژه خود را به فیلم «تی‌تی» اهدا کردند. در اختتامیه فستیوال که به دلیل شیوع دوباره کرونا، بدون حضور مهمانان خارجی برگزار شد، داوران بخش رقابتی بین‌المللی، جایزه بهترین بازیگر زن این جشنواره را به الناز شاکردوست به دلیل ایفای پراحساس و ماهرانه نقش یک زن معمولی در فیلم «تی‌تی»، اهدا کردند. جایزه‌های دیگر بازیگری به میمانا ناصر برای فیلم feathers و تل بارتوف برای فیلم Abu Omar داده شد.



«لبخند ماسک» یک گام به اسکار نزدیک شد

ایرنا: فیلم کوتاه «لبخند ماسک» موفق به حضور در یکی از جشنواره‌های مورد تأیید آکادمی اسکار شد. فیلم سینمایی لبخند ماسک به کارگردانی عباس غزالی پس از حضور در ۲۰ فستیوال بین‌المللی و دریافت چند جایزه از برزیل، آمریکای جنوبی، ایتالیا، آمریکا و اسپانیا؛ به تازگی موفق به راه پایی به سسی و یکمین جشنواره فیلم CINEQUEST FILM Festival شده است. این رویداد که یکی از جشنواره‌های مورد تأیید آکادمی اسکار است؛ برای کشف استعدادهای برتر از سراسر جهان همه سال از تاریخ ۱۶ تا ۲۹ آگوست در سیلیکون ولی، شهر سن خوزه، ایالت کالیفرنیا کشور آمریکا برگزار می‌شود و در نهایت برنده فیلم کوتاه، به آکادمی اسکار معرفی خواهد شد. سومین فیلم کوتاه عباس غزالی در دل ماجراهای کرونا، به معضل نام آشنا و تلخ اجتماعی، اسبید پاشی و لبخندهای پنهان شده در پشت نقاب آن می‌پردازد. در خلاصه داستان این فیلم کوتاه آمده است: رویایم این نبود...

