

در روزنامه امروز می خوانید

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت گیلان:
هماهنگی بین اصناف و پلیس در راستای خدمت مطلوب به مردم است
صفحه ۲



مدیرکل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس گیلان:
گیلان در ایجاد فضاهای آموزشی از استان های پیشتاز کشور است
صفحه ۲



مدیرکل بهزیستی گیلان مطرح کرد:
شناسایی ۵۴ هزار توانخواه در استان
صفحه ۲



روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

www.soaljavabdaily.ir

رسیدگی های سریع، قاطعانه و قانونی
به پرونده عناصر اغتشاشات
صفحه ۳

سه شنبه ۱۵ آذر ۱۴۰۱
۱۱ جمادی الاولی ۱۴۴۴
۶ دسامبر ۲۰۲۲
سال هشتم - شماره ۲۱۳۹
۸ صفحه - ۵۰۰۰ تومان

سوال جواب

استاندار گیلان تاکید کرد:

تسریع در روند اجرای پروژه مهم راه آهن رشت به کاسپین



مدیرکل تامین اجتماعی گیلان:
بیمه دانشجویی بهترین هدیه به فرزندان برای آینده ای روشن است

سوال جواب: مدیرکل تامین اجتماعی گیلان در آستانه روز دانشجویان با گرامیداشت این مناسبت از امکان بیمه پردازی در دوران تحصیلات دانشگاهی در زیرگروه بیمه دانشجویان و ایجاد سابقه بیمه ای به عنوان یکی از محورهای طرح بیمه فراگیر خانواده ایرانی خبر داد.

علی حسین نژاد با بیان اینکه دانشجویان یکی از اقشار شناخته شده در جامعه و در واقع آینده سازان کشور هستند که با کسب علم و دانش در واقع مدیران، کارآفرینان و نیروهای مولد یک جامعه در سالهای آتی را تشکیل میدهند اذعان داشت: با توجه به اینکه به اقتضای شرایط تحصیلی و تمایل افراد به کسب مدارج علمی بالاتر، در سالهای اخیر سن ورود به عرصه کار بالا رفته و از آنجا که دانشجویان گروهی بزرگ با جمعیت میلیونی در سطح کشور میباشند جهت پوشش قرار گرفتن آنها از حیث بیمه ای، این امکان با انعقاد قرارداد در زیرگروه مشاغل آزاد فراهم شده است.

مدیرکل تامین اجتماعی گیلان با اشاره به اینکه این امر سبب خواهد شد تا بهترین سنین جوانی که معمولاً با تحصیلات دانشگاهی سپری میشود در زمره سوابق بیمه ای لحاظ گردیده و پس از ورود به بازار کار ادامه آن انجام و افراد در سنین خوب میانسالی بتوانند از مزایای مربوطه بهره مند گردند.

وی با تاکید بر اینکه در آستانه ۱۶ آذرماه روز دانشجو، انعقاد قرارداد بیمه ای برای فرزندان مشمول میتواند بهترین هدیه و نوعی سرمایه گذاری و پس انداز برای آینده آنها باشد افزود: این امکان با پرداخت ماهانه حداقل ۵۰۰ هزار تومان حق بیمه در نرخ ۱۲ درصد قراردادهای تامین اجتماعی با تعهدات بازنشستگی و فوت پس از آن تا بیش از ۷۵۰ هزار تومان با دامنه تعهداتی گسترده تر امکانپذیر میباشد.

مدیرکل تامین اجتماعی در این خصوص به تفاهم نامه منعقد بین این سازمان با امور دانشجویی وزارت علوم اشاره و اظهار داشت: تبیین این طرح طی مذاکرات و نشستهای مختلفی با دانشگاهها صورت گرفته و با استقرار میزهای خدمت و ایستگاههای مشاوره در محل دانشگاهها در دستور کار قرار دارد.

گفتنی است نزدیک به ۲۰۰۰ دانشجو در سطح استان گیلان در حال حاضر تحت پوشش تامین اجتماعی قرار دارند.



لوستر اکبری

مرکز فروش انواع لوسترهای مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی

آدرس نمایشگاه: رشت- اول خیابان شریعتی - تلفن: ۳۳۲۲۰۲۱۰ - ۳۳۲۲۷۰۵۰

www.LoosterAkbari.com

پارچه سرای داریوش

انواع پرده و پارچه های مجلسی

رشت- خیابان شهید- روبروی ایستگاه سی ان جی

dariushfabric

تلفن: ۰۹۱۱۳۳۱۵۵۲۳ - ۰۹۱۱۳۳۱۲۲۱۲

هموطن!

زیباترین جلوه نیکوکاری کمک به بیماران انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی است.

شماره حساب ۰۱۰۵۳۹۲۸۵۵۰۰۵ بانک ملی

شماره حساب ۰۱۰۲۵۰۷۲۰۸۰۰۰ بانک صادرات

تلفن: ۳۳۳ ۶۳۵۳۹

اهدای خون سالم اهدای زندگی است

پیکه خبری تغییر باز پارا خبر

www.bazbarankhabar.ir

مدیر مسئول و صاحب امتیاز: کریم خورشیدی مرزدهی

ابزار بزرگ شرفی

فروش و عرضه چیدمان جدید ابزار و ملزومات صنعتی، برقی، ساختمانی و خانگی

ششانی و رشت- بلوار امام خمینی، روبروی بانک ملی شعبه کیل

شماره های تماس: ۳۳۶۰۴۲۹۴-۵, ۰۹۱۱۱۳۰۴۸۸۰, ۰۹۱۱۷۰۵۶۴۱۲, ۰۹۱۱۶۰۰۲۱۹۱

استاندار کیلان تاکید کرد:

تسریع در روند اجرای پروژه مهم راه آهن رشت به کاسپین



سوال جواب: نماینده عالی دولت در کیلان از روند عملیات اجرایی احداث راه آهن رشت بندرکاسپین محدوده شهرستان بندرانزلی بازدید کرد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی استانداری کیلان؛ دکتر اسدالله عباسی در جریان بازدید از طرح ها و پروژه ها مختلف بندرانزلی ، از روند عملیات اجرایی پروژه راه آهن رشت بندرکاسپین محدوده منطقه آزاد انزلی در این شهرستان بازدید کرد و در جریان آخرین وضعیت این پروژه مهم فرار گرفت. دکتر عباسی در این بازدید با اشاره

شهر انزلی و دیدار با پدر بزرگوار شهید اتقیا، با حضور بر مزار زنده یاد میروس قایقران بازیکن ارزنده و کاپیتان تیم ملی فوتبال ایران و ملوان بندرانزلی در محله کلویر این شهرستان، با اهدای فانچه و گل، یاد و خاطره این فوتبالیست محبوب خطه کیلان را گرمی داشت. دکتر عباسی در ادامه سفر به بندرانزلی در جمع ورزشکاران خانه کشنی شهید رجبی مقدم مسکن مهر این شهر حضور یافت و با آنان بصورت چهره به چهره و صمیمانه دیدار و گفت و گو کرد. بازدید از دو کارخانه فعال تولید کننده انواع سینلندر چاپ و نیز تولید کننده دیوبوش پی وی سی واقع در شهرک صنعتی شماره یک منطقه آزاد انزلی از دیگر برنامه های استاندار کیلان در سفر به بندرانزلی بود. دکتر عباسی در این بازدیدها تاکید کرد که در دولت سیزدهم رفع موانع تولید و اشتغال در صنوبر کار جدی مدبران است. وی ادامه داد: باید از همه ظرفیت ها برای سرمایه گذاری و نیز ایجاد اشتغال و رونق تولید در نقاط مختلف کیلان بهره مند شد.

سوال جواب: نماینده رهبر معظم انقلاب در شورای عالی امنیت ملی و استاندار کیلان در رشت با یکدیگر دیدار و گفت و گو کردند. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی استانداری کیلان؛ دکتر سعید جلیلی نماینده رهبر معظم انقلاب در شورای عالی امنیت ملی و عضو مجمع تشخیص مصلحت نظام در سفر به کیلان با دکتر اسدالله عباسی استاندار در رشت دیدار و گفت و گو کردند. دکتر عباسی در این دیدار با اشاره به نگاه هوشمندانه رهبر معظم انقلاب مبنی بر تسریع عملیات اجرایی پروژه راه آهن رشت آستارا در دیدار رئیس جمهور روسیه، افزود: فرمایشات اندیشمندانه و دقیق معظم له حجت را بر مسئولان تمام کرد و باید در سریعترین زمان ممکن این ابرپروژه که باعث اتصال کیلان به کشورهای اوراسیا و قفقاز می شود به بهره برداری برسد. نماینده عالی دولت در کیلان به تشریح مزیت های متعدد و ظرفیت های فوق العاده استان در بخش های مختلف اقتصاد کشاورزی، اقتصاد گردشگری و اقتصاد دریا و نیز وجود موهبت های فراوان الهی در این خطه شهیدپرور، ولایتمدار و فرهیخته پرداخت و افزود: کیلان دروازه تجارت و اقتصاد ایران است و باید با تعامل صحیح با کشورهای همسایه شاهد پیشرفت بیشتر استان و کشور باشیم. وی بیان کرد: کیلان ضمن اثرگذاری ویژه

نماینده رهبر معظم انقلاب در شورای عالی امنیت ملی:

بهره مندی از ظرفیت های کیلان در توسعه کشور موثر است



در داخل کشور، نقش موثری در توسعه تجارت بین الملل ایران اسلامی در حوزه کشورهای اوراسیا دارد. استاندار کیلان با تاکید بر لزوم توجه به انجام مدیریت جهادی در استانی که هشت هزار شهید تقدیم نظام اسلامی کرده و مردمانش خالق حماسه هشت ده هستند، افزود: مدیریت جهادی برگرفته از اخلاق و ریشه جهادی است که با شعار ما می توانیم باید بر تمامی مشکلات فائق آمد. نماینده رهبر معظم انقلاب در شورای عالی امنیت ملی نیز در این دیدار، بهره مندی از ظرفیت های کیلان برای توسعه همه جانبه استان و کشور را موثر دانست و گفت: با توجه به توفمنندی های موجود نخبگان و دانشگاهیان کیلان و نیز مزیت

۱۲۴ کیلومتر از راه های کیلان بفر رویی شد

ایرنا: سرپرست راهداری و حمل و نقل جاده های کیلان گفت: ۱۲۴ کیلومتر از راه های استان طی سه روز گذشته بفر رویی شده است. غلامعلی نیکبخت افزود: حجم بفر رویی در این راه ها ۱۳۱ هزار و ۷۳۰ متر مکعب گزارش شده است. وی با اشاره به بارش برف از شامگاه دوازدهم آبان ماه و ادامه آن تا شب گذشته افزود: هم اکنون بارش برف در ارتفاعات کیلان قطع شده اما بارندگی ها در بسیاری از نقاط ادامه دارد. سرپرست راهداری و حمل و نقل جاده های کیلان بیان داشت: بیشترین بارش برف طی این مدت با ۳۰ سانتی متر مربوط به خصل دشت شهرستان آملش است. وی عنوان کرد: در مناطق مختلف از جمله روستا شهر پونل به خلخال ۱۵ سانتی متر، گیولان ماسال ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر، لات محله روسر پنج تا ۱۰، دیلمان ۲۰، آبی تام سیهالک ۲۰ سانتی متر، رودبار و ماسوله هم در حد سفید پوش شدن برف پاریده است. وی با اشاره به آماده باش نیروهای راهداری و حمل و نقل جاده ای کیلان افزود: برنامه ریزی لازم برای راهداری زمستانی در طول راه های حوزه استحفاظی کیلان انجام شده و اکیب های راهداری زمستانی از اول آذر ماه در محورهای کوهستانی و برفگیر مستقر شدند.

مدیرکل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کیلان:

کیلان در ایجاد فضاهای آموزشی از استان های پیشتاز کشور است

مهر: مدیرکل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کیلان با اشاره به ساخت ۳۵۱ فضای آموزشی در از زمان تشکیل انجمن خیرین مدرسه ساز گفت: کیلان در ایجاد فضاهای آموزشی از استان های پیشتاز کشور است. علی دقیق در مراسم جشنواره خیرین مدرسه ساز کیلان، اظهار کرد: دولت سیزدهم در کنار تحریم های عالمانه دشمن رویکرد مدرسه سازی دارد. وی از ساخت ۳۵۱ مدرسه و فضای آموزشی در کیلان خبر داد و افزود: این تعداد از مدارس و فضاهای آموزشی از ابتدای تشکیل انجمن خیرین مدرسه ساز در استان ساخته شده است. مدیرکل نوسازی، توسعه و تجهیز مدارس کیلان با اشاره به وضعیت آمار ی رو به رشد این استان در حوزه مدرسه سازی بیان کرد: از این رو در حوزه نوسازی

و ایجاد فضاهای آموزشی در کشور جز استان های پیشتاز است. دقیق از آماده سازی بیش از ۸۳ واحد آموزشی در کیلان خبر داد و اضافه کرد: تاکنون ۵۵ واحد آموزشی به اتمام رسیده و مابقی در دست اجرا است. وی با بیان اینکه نوسازی مدارس و اولویت قرار دارد، افزود: مشارکت خیرین در تجهیز و نوسازی مدارس می تواند کمک بزرگی به ارتقای آموزشی استان کند. محمد قازلی مدیرکل آموزش و پرورش کیلان نیز در این جشنواره اظهار کرد: اهمیت خیر به اندازه ای است که خداوند فرستادن پیامبران را بر پایه خیر و نیکی استوار کرده است. وی با بیان اینکه خیرخواهی و خیرورزی راه سعادت و خوشبختی را تسهیل می کند، افزود: خیرورزی در عرصه آموزش و پرورش از بهترین اعمال است.

رئیس شورای شهرستان رشت:

عدم ثبات مدیریتی شهری مهمترین معضل رشت است

ایرنا: رئیس شورای اسلامی شهرستان رشت گفت: رشت وضعیت مناسبی ندارد و حال این شهر خوب نیست چون در حوزه مدیریت شهری ما در شورا و شهرداری دچار یکسری خطاهای راهبردی شدیم در حالی که می توانستیم یک شورای موفق در رشت و شهری توانمند داشته باشیم. مجید عزیززی در دیدار اعضای شوراهای اسلامی شهرستان رشت با نماینده ولی فقیه در کیلان طی سخنانی افزود: عدم ثبات مدیریتی شهری مهمترین معضل رشت است و از یک ماه گذشته بیش از ۱۲ سال هنوز کنارگذر رشت احداث نشده که عمده دلیل این امر عدم ثبات مدیریت شهری است و از سوی دیگر زیرساخت های معیوب شهر هم مردم را گرفتار کرده است. عضو شورای اسلامی شهر رشت عنوان کرد: شورا یک نماد فزادستی در رستای هم افزایی است و مطالبه گری یکی از اهداف مهم آن است و باید پیگیری مشکلات و مطالبات مردم باشیم. رئیس شورای اسلامی شهرستان رشت بیان کرد: انتخاب شهردار حق اعضای شورا است اما پس از یک ماه از تشکیل این شورا چالش با شهردار شروع شد که این امر باعث مشکلات زیادی تا به امروز شده است. وی ادامه داد: البته اگر اشکالات و ایرادات اساسی وجود داشته باشد و یا اگر شهردار تخلفات مالی و یا مباحث سیاسی داشته باشد باید آذرا بازگو کرد اما هم اینکه هیچ سند و مدرکی از سوی مخالفان شهردار ارائه نشده و نمی شود چون هیچ سندی وجود ندارد. عزیززی اضافه کرد: ما باید به دنبال چاره باشیم اما درگیری ها در شورا اجازه این امر را نمی دهد و از نماینده ولی فقیه در کیلان می خواهیم که در این بخش ورود کرده تا این معضل خاتمه یابد زیرا رشت ظرفیت این میزان از اختلافات را ندارد. وی خاطرنشان کرد: پس از انتخابات شوراها، مردم شهرستان رشت نام شورای کهنی را شورای انقلابی گذاشتند اما عملکرد ما مردم را ناامید کرده و با تنگ نظری ها اجازه نمی دهیم که یک نیروی بومی رشد کند.

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت کیلان:

هماهنگی بین اصناف و پلیس در راستای خدمت مطلوب به مردم است

بسیار اثرگذار دانست و عنوان کرد: در جریان فضا سازی رسانه ای معاندین و حاصدان به مردم و نظام؛ پلیس با تلاش شبانه روزی در کنار بسیج اصناف و سپاه و سایر دستگاه های نظارتی با دل و جان برای آرامش جامعه به میدان آمدند تا از سرمایه های اجتماعی حفظ و حراست نمایند. مدیرکل صمت کیلان از روسای اتاق های اصناف سراسر استان خواست سریعاً صنوف فاقد پروانه را ساماندهی کنند و تاکید کرد: تا پایان سال جاری ۷ هزار واحد صنفی فاقد پروانه در شهرستان های مختلف باید تعیین تکلیف شوند و قطعاً در این راستا پلیس ماکن هم برای نظم بخشی از امور صنفی مثل همیشه کمک خواهد کرد.



و با درایت هستند و در قالب هیئت رئیسه اتحادیه ها همواره از حقوق صنفی زیرمجموعه خود دفاع نموده و هدایت و ساماندهی آنها را برعهده گرفته اند. مدیرکل صمت با اشاره به بهره مندی از ظرفیت اصناف و بازاریان در کنار پلیس در برقراری امنیت

مدیرکل بهزیستی کیلان مطرح کرد:

شناسایی ۵۴ هزار توانخواه در استان



مهر: مدیرکل بهزیستی کیلان با اشاره به شناسایی ۵۴ هزار توانخواه در استان گفت: مستمری پرداختی پاسخگوی نیازها مستمیری بگبران و توانخواهان نیست. سید مهدی خدمت بین دانا با بیان اینکه ۷۰ هزار پرونده در بهزیستی کیلان ثبت شده است، اظهار کرد: ۵۴ هزار پرونده مربوط به توانخواهان بهزیستی است که بخشی از آنها مستمیری دریافت می کنند. مدیرکل بهزیستی کیلان با بیان اینکه معلولان جسمی حرکتی بیشترین فراوانی را بین معلولان استان کیلان دارند، گفت: معلولان ذهنی، معلولان شنوایی و بینایی و بیماران اعصاب و روان به ترتیب بیشترین میزان فراوانی در بین معلولان استان دارند.

وی با اشاره به افزایش ۳۰ درصدی مستمیری بگبران بهزیستی بیان کرد: برای بیماران ضایعه نخاعی یک میلیون تومان حقوق پرسناری پرداخت می شود و ۳۰۰ هزار تومان نیز برای خرید لوازم بهداشتی پرداخت می شود.

خدمت بین دانا با بیان اینکه میزان مستمیری پرداختی به مددجویان بهزیستی با توجه به تورم فعلی پاسخگوی نیازها نیست و مدیریت آن سخت است، افزود: اگر کمک خیران نباشد نمی توانیم زندگی آنها را مدیریت کنیم و تمام تلاش ما این است که همه مددجویان بتوانند از مستمیری استفاده کنند.

وی با بیان اینکه مناسب سازی معابر عمومی برای معلولان در کیلان نسبت به سایر استان ها عقب ماندگی زیادی دارد، ادامه داد: با توجه به پیش بینی ها مبنی بر اینکه تا سال ۱۴۱۴، جامعه کیلان کاملاً سالمند است باید مناسب سازی معابر عمومی با سرعت بیشتری انجام شود.

مدیرکل بهزیستی کیلان با اشاره به اینکه قانون جامع حمایت از معلولان اجرا نمی شود، تصریح کرد: از دو سال گذشته تصمیم بر آن شد که حداقل بین چهارراه میکیالت تا میدان فرهنگ برای معلولان مناسب سازی شود اما سرعت این کار بسیار کم است و باید تسریع شود.

وی با اشاره به اینکه ۷ میلیارد تومان در بخش وسایل کمکی معلولان مانند واکر سمعک و باتری سمعک خریداری شده است، افزود: این میزان نسبت به سال گذشته افزایش داشته اما با توجه به تورم بسیار ناچیز است؛ لذا مجبوریم که در پرداخت این مبلغ اولویت بندی کنیم.

خدمت بین دانا با بیان اینکه کمک هزینه تحصیلی ۳۵ و ۵۰ و ۷۵ درصدی به خانواده های دارای دو فرزند معلول پرداخت می شود، تصریح کرد: این مبلغ برای جلوگیری از ترک تحصیل این افراد است. وی با اشاره به در نظر گرفتن اعتبار ۳۰۰ میلیارد تومانی برای پرداخت وام خود اشتغالی به معلولان گفت: به هر معلول تا سقف ۱۰۰ میلیون تومان وام پرداخت می شود.

مدیرکل بهزیستی کیلان با اشاره به اینکه ۲ هزار و ۷۰۰ نفر از مددجویان بهزیستی در طرح نهضت ملی مسکن ثبت نام کرده اند، گفت: پرداخت اولیه ۴۰ میلیون تومانی برای توانخواهان معاف شده و خانواده های دارای دو معلول تا ۲۰۰ میلیون تومان وام بلاعوض می گیرند و تاکنون ۱۴۰ خانواده دارای دو معلول در این طرح ثبت نام کرده اند.

۱۰

مدیر عامل شرکت گاز کیلان خبر داد:

پایش دمای ادارات استان در آستانه زمستان

سوال جواب: بسیج شرکت گاز کیلان در آستانه زمستان طرح پایش دمای ادارات استان را برای بررسی مصرف ایمن و بهینه گاز طبیعی در ادارات، بانکها و مدارس استان آغاز کرد. مدیرعامل شرکت گاز کیلان گفت: بسیجیان این شرکت طرح پایش دمای ادارات، بانکها و مدارس استان را در قالب برنامه ای منظم و از پیش تعیین شده آغاز کردند. عیسی جمال نیگوی هدف از اجرای این طرح را کاهش مصرف و ترویج فرهنگ مصرف بهینه و ایمن گاز طبیعی در نهادها و ادارات دولتی کیلان اعلام کرد. مدیرعامل شرکت گاز کیلان گفت: پارسال نیروهای این شرکت در بیش از ۳۰ هزار مورد بازرسی از ادارات، بانکها و مدارس استان، به نهاد خاطی اختطار دادند و ۸ گاز اداره را هم به دلیل مصرف بالا قطع کردند. عیسی جمال نیگوی افزود: همه ادارات، بانکها و مدارس موظفند دمای آسایش ۱۸ تا ۲۱ درجه را در محیط کاری خود رعایت کرده و برای پایداری جریان گاز مشترکان خانگی، وسایل گرمایشی خود را در روزهای تعطیل و یک ساعت پیش از پایان وقت اداری خاموش کنند.

فرماندار رشت در نمایشگاه دستاوردهای پژوهش، فناوری و فن بازار استان:

همکاری دستگاه های اجرایی با مراکز آموزشی و تحقیقاتی نباید به اجرای چند برنامه خاص محدود باشد

جامعه، بیست و سومین نمایشگاه دستاوردهای پژوهش، فناوری و فن بازار استان، در محل مرکز نوآوری دانشگاه کیلان و با حضور دکتر حمیدرضا امام پناهی فرماندار رشت آغاز به کار نمود. فرماندار رشت در حاشیه مراسم افتتاح نمایشگاه و در گفتگو با خبرنگاران، ایفاء نقش کاربردی تحقیق و پژوهش در مسائل ر منطقه به تقویت ارتباط میان دانشگاه ها، دانشکده ها و مراکز تحقیقاتی با حوزه های مختلفی مانند صنعت گردشگری، کشاورزی و همچنین دستگاه های اجرایی دانسته و تاکید کرد: همکاری و ارتباط دستگاه های اجرایی با دانشگاه ها و مراکز پژوهشی نباید محدود به مناسبتی خاص و صرفاً در حد اجرای چند برنامه مشخص باشد. وی با بیان این مطلب که لازمه موفقیت در جنگ تحریمی و رسیدن به نقطه خودکفایی، افزایش تولید ثروت و پیشرفت علمی و فناوری کشور نیازمند انجام اقدامات موثر در گسترش فعالیت های تحقیقی و پژوهشی است، گفت: باید با حمایت از پژوهشگران، فنانون، اهل علم و همچنین شرکت های دانش بنیان و مراکز علمی و تحقیقاتی، سال (تولید، دانش بنیان، اشتغال آفرین) را به سالی به یادماندنی در جهش علمی و فناوری و توسعه کشور تبدیل کنیم.



سوال جواب: بیست و سومین نمایشگاه دستاوردهای پژوهش، فناوری و فن بازار استان کیلان، با حضور فرماندار رشت آغاز به کار نمود. به مناسبت هفته پژوهش و با هدف ترویج و فراگیری فرهنگ تحقیق در

مدیرکل تعزیرات حکومتی کیلان خبر داد:

آغاز طرح نظارت بر داروخانه های کیلان با حضور گشت های تعزیرات

مهر: مدیرکل تعزیرات حکومتی کیلان از آغاز طرح نظارت بر داروخانه های استان با حضور گشت های تعزیرات خبر داد. مرتضی امینی با اشاره به آغاز طرح نظارت بر داروخانه ها با حضور گشت های مشترک تعزیرات حکومتی مدیرکل تعزیرات حکومتی کیلان اظهار کرد: این طرح از ۱۲ آذر ماه شروع شده است. وی اضافه کرد: بر اساس بخشنامه ابلاغ شده از سوی سازمان تعزیرات حکومتی، موضوع نظارت بر داروخانه ها در دستور کار گشت های مشترک قرار گرفته است. مدیرکل تعزیرات حکومتی کیلان با اشاره به هماهنگی سایر دستگاه های نظارتی استان تصریح کرد: اکیب گشت های مشترک در دو شیفت صبح و عصر با حضور رؤسای شعب در سراسر استان، نسبت به بازدیدهای میدانی از داروخانه ها و برخورد سریع و قانونی با تخلفات احتمالی به ویژه گرانفروشی، احتکار و قاچاق دارو اقدام می کنند.

حق و حقوق فراموش شده ۶۱ هزار توانخواه مازندران

مهر: مسکن، اشتغال، ازدواج و مناسب سازی معیار از جمله حقوق ۶۱ هزار توانخواه مازندران بوده که در سایه وعده ها فراموش شده است.

فرهنگ سازی در راستای حضور معلولان در جامعه، رفع مشکلات معیشتی، فراهم کردن اشتغال و رفع دغدغه‌های چندین ساله معلولان مسئله امروز و دیروز نیست و توانخواهان سال‌ها است که با این مشکلات و نبود امکانات دست و پنجه نرم می‌کنند و به امید روزی بهتر و عمل به وعده‌های مسئولان روزگار را می‌گذرانند.

فرهنگ سازی برای افزایش همدلی با معلولان در جامعه و فراهم بودن حقوق یکسان برای معلولان و حضور در جامعه مسئله مهمی است که توانخواهان امروزه از آن برخوردار نیستند و نمی‌توان به راحتی از آن عبور کرد.

جامعه معلولان هدف بهشهر در یک اقدامی مؤثر برای اولین بار از معلولان روستاهای این شهرستان برای حضور در جشن روز معلول دعوت کرده تا شادی را به آنان و خانواده‌هایشان ارزانی کند. سالن هوتوی بهشهر در حالی شاهد حضور معلولان، خانواده‌ها و خیران و مسئولان بود که همچون همیشه دغدغه‌های نابسود امکانات برای معلولان، عدم فضا سازی ها و عدم رعایت حقوق معلولان و اجرای طرح جامع معلولان آنان را رنج می‌دهد.

معاون اجتماعی-حرفه‌ای چون مستمری می‌گوید، حق پرستاری ندارد.

پدر یکی از معلولان بهشهری با اشاره به اینکه تنها دریافتی از بهزیستی حقوق ماهانه ۵۰۰ هزار تومان فرزندم است، به خبرنگار مهر گفت: دغدغه‌های فراوانی داریم و مناسفانه حق پرستاری به معلولان جسمی حرفه‌ای می‌گیرند، پرداخت نمی‌شود.



حق و حقوق فراموش شده ۶۱ هزار توانخواه مازندران

وی با بیان اینکه همسرم به تنهایی پرستار فرزندم است و چون دیگر توان ندارد و طی این سال‌ها با بیماری فرزندمان ناتوان و بیمار شده است، نمی‌تواند به درستی کارهای پرستاری را انجام دهد، افزود: بپرسم معلول جسمی-حرفه‌ای شکرمان است اما چون مستمری می‌گیرد، حق پرستاری دریافت نمی‌کند و این ظلم است و باید در این رابطه تجدید نظر شود.

معاون اجتماعی-حرفه‌ای می‌گوید، حق پرستاری دریافت نمی‌کند و این ظلم است و باید در این رابطه تجدید نظر شود.

معاون اجتماعی-حرفه‌ای می‌گوید، حق پرستاری دریافت نمی‌کند و این ظلم است و باید در این رابطه تجدید نظر شود.

معاون اجتماعی-حرفه‌ای می‌گوید، حق پرستاری دریافت نمی‌کند و این ظلم است و باید در این رابطه تجدید نظر شود.

معاون اجتماعی-حرفه‌ای می‌گوید، حق پرستاری دریافت نمی‌کند و این ظلم است و باید در این رابطه تجدید نظر شود.

معاون اجتماعی-حرفه‌ای می‌گوید، حق پرستاری دریافت نمی‌کند و این ظلم است و باید در این رابطه تجدید نظر شود.

معاون اجتماعی-حرفه‌ای می‌گوید، حق پرستاری دریافت نمی‌کند و این ظلم است و باید در این رابطه تجدید نظر شود.

معاون اجتماعی-حرفه‌ای می‌گوید، حق پرستاری دریافت نمی‌کند و این ظلم است و باید در این رابطه تجدید نظر شود.

معاون اجتماعی-حرفه‌ای می‌گوید، حق پرستاری دریافت نمی‌کند و این ظلم است و باید در این رابطه تجدید نظر شود.

معاون اجتماعی-حرفه‌ای می‌گوید، حق پرستاری دریافت نمی‌کند و این ظلم است و باید در این رابطه تجدید نظر شود.

معاون اجتماعی-حرفه‌ای می‌گوید، حق پرستاری دریافت نمی‌کند و این ظلم است و باید در این رابطه تجدید نظر شود.

معاون اجتماعی-حرفه‌ای می‌گوید، حق پرستاری دریافت نمی‌کند و این ظلم است و باید در این رابطه تجدید نظر شود.

استاندار مازندران، عنوان کرد:

اختصاص تسهیلات برای احیای بافت‌های فرسوده استان



مهم ترین مسائلی است که باید در دستور کار شهرداران قرار گیرد.

این مسئول اضافه کرد: برخی از مأموریت های اصلی شهرداری در حوزه های اجتماعی طی سال ها به فراموشی سپرده شد. شهرداران متناسب با اقتضات روز و سند چشم انداز می بایست نقش مهمی در حکمرانی مدرن داشته باشند. سید محمود حسینی پور یادآور شد: کارگروه هایی جهت پیگیری برخی از نظام مسائل با سرعت بالا ایجاد شود تا با توجه به اینکه مازندران مقصد گردشگری و مورد توجه مردم از سراسر کشور می باشد تسهیلات و برتری در زیرساخت های استان ایجاد شود که متولی اصلی شهرهای استان شهرداری ها هستند و می بایست شاهد همدلی شهرداران و سایر مسئولین باشیم.

استاندار مازندران اظهار کرد: استان مازندران یکی از استان های پرمخاطره است که سیل و بلایای طبیعی زیادی در این استان رخ می دهد لذا همکاری استاندارد و استفاده حداکثری از فناوری اطلاعات شهر هوشمند می تواند بعنوان یکی از مولفه های مهم مورد توجه قرار گیرد که نیازمند برنامه ریزی و توجه ویژه شهرداران است.

باید شاهد حضور فعال شهرداران باشیم، چرا که نقش شهرداران در توسعه استان موثر است.

حسینی پور، تصریح کرد: شهرداری ها باید روح خدمتگزاری و اخلاص را بیشتر از نهادهای دیگر در خود تقویت کنند و حمایت دولت از شهرداری ها حمایت حد اکثری خواهد بود و حمایت معنوی دولت مردان از شهرداری ها می تواند منجر به تحول در شهرداری ها شود.

نماینده عالی دولت در استان با بیان اینکه حکمرانی بعنوان مجموعه ای از سنت ها و روش های پیاپی سازی قدرت برای مدیریت در تمامی سطوح نهاد سیاسی و اجتماعی کشور تعریف می شود، عنوان کرد: احیای بافت های فرسوده یکی از برنامه های سرپرست سازمان صنعت، معدن و تجارت مازندران:

۲۲ هزار دستگاه ماشین آلات صنعتی مازندران نوسازی شد

صنعتی در استان اقدامات لازم صورت نمی گرفت این بنگاه های اقتصادی به دلیل محصول بی کیفیت و ناتوانی برای حضور در بازار رقابتی در آینده نزدیک تعطیل می شدند.

حدود ۸۰ هزار نفر به صورت مستقیم در واحدهای تولیدی و صنعتی استان اشتغال دارند و از مجموع ۲ هزار و ۳۰۰ واحد صنعتی استان، ۴۶۱ واحد در بخش ماشین آلات و فلزات اساسی، ۱۳۹ واحد در بخش برق و الکترونیک، ۱۱۵ واحد در بخش نساجی، ۴۰۸ واحد در بخش محصولات شیمیایی، ۲۱۶ واحد در بخش سلولزی، ۵۳۰ واحد در بخش کانی غیرفلزی و ۳۴۷ واحد صنعتی نیز در بخش تولید محصولات غذایی مشغول فعالیت هستند.

بیشترین سهم واحدهای صنعتی استان نیز متعلق به شهرستان آمل است که حدود ۴۰۰ واحد صنعتی فعال دارد. ۲۶ درصد صنایع فعال استان نیز در شهرستان های ساری، بابل و سوادکوه مستقر هستند. مازندران در حوزه اشتغال واحدهای صنعتی با استقرار چهار درصد واحدهای صنعتی کشور در این استان یازدهمین استان کشور است و ۳۸ درصد اشتغال صنعتی را در اختیار دارد.



سرپرست سازمان صنعت، معدن و تجارت مازندران با بیان اینکه فرسودگی ماشین آلات خط تولید در بلند مدت به دلیل کمبود بازار فروش باعث تعطیلی واحدهای صنعتی می شود، گفت: در سه سال گذشته به دلیل ناتوانی کارخانه داران برای نوسازی ماشین آلات خط تولید، ۳۰ واحد صنعتی مستقر در شهرک های صنعتی استان از مدار تولید خارج و تعطیل شدند.

وی ادامه داد: بیشتر تسهیلاتی که در قالب کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید به واحدهای صنعتی پرداخت می شود از نوع سرمایه در گردش باهدف رفع کمبود نقدینگی بنگاه های اقتصادی است

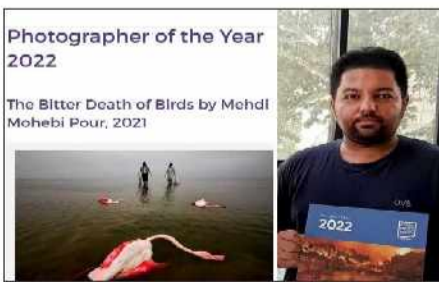
یک مازندرانی برنده جایزه عکاس محیط زیست سال ۲۰۲۲ شد

مهدی محبی پور عکاس مازندرانی برنده جایزه عکاس محیط زیست سال ۲۰۲۲ شد.

تصاویر برنده جایزه عکاس محیط زیست سال ۲۰۲۲ منتشر شد و برنده کلی این دوره از رقابت ها، مهدی محبی پور با عکسی از مرگ تلخ پرندگان معرفی شد.

مهدی محبی پور برای تصویر 'مرگ تلخ پرندگان' که در سال ۲۰۲۱ گرفته شده است، پرندگان را نشان می دهد که در تالاب میانکاله به دلیل کمبود بیماری بوتولسم تلف شده اند. در این عکس محیط بانان در حال جمع آوری لاشه پرندگان، برای جلوگیری از گسترش بیماری هستند. این عکس تنها سه پرند از هزاران پرندهای را به تصویر می کشد که در تالاب میانکاله تلف شده اند و نشان دهنده تلاش محیط بانان برای جمع آوری اجساد برای جلوگیری از شیوع بیماری است.

این عکس به دلیل تصویری سورئال از طبیعت دایره ای زندگی بین انسان ها و حیات وحش به عنوان عکس برنده انتخاب شد، و همچنین ترکیب قدرتمند آن از انتقال مسائل زیست محیطی واقعی که سیاره ما را تحت تاثیر قرار می دهد، در حالی که از رنگ های تند و متضاد برای ایجاد یک عکس بصری جذاب استفاده می کند.



هدیه ۵۰ میلیون تومانی استاندار به دانش آموزان برگزیده مدارس استثنایی

سوال جواب: استاندار مازندران در راستای خدمت رسانی به دانش آموزان مدارس استثنایی استان مبلغ ۵۰ میلیون تومان به دانش آموزان برگزیده مسابقات فرهنگی، هنری این جامعه هدف اهدا کرد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی استاندار مازندران، سید محمود حسینی پور استاندار مازندران در راستای خدمت رسانی به دانش آموزان مدارس استثنایی استان مبلغ ۵۰ میلیون تومان به دانش آموزان برگزیده مسابقات فرهنگی، هنری این جامعه هدف اهدا کرد.

گفتنی است با توجه به سیاست دولت سیزدهم کمک به دانش آموزان استثنایی تنها به سازمان بهزیستی و آموزش و پرورش استثنایی اختصاص ندارد و همه دستگاه های اجرایی استان باید پای کار بیایند.

در همین راستا عصر امروز طی آیینی مبلغ ۱۰۰ میلیون ریال هدیه از سوی استاندار مازندران به دانش آموزان برتر مسابقات فرهنگی هنری مدارس استثنایی اختصاص داده شد.

شهرداری ها تاب آوری شهروندان را در زیست مجازی افزایش دهند

ایرنا: عضو شورای اطلاع رسانی مازندران گفت: مطابق ماده ۸۰ قانون شهرداری ها، این دستگاه مکلف است پنج درصد از همه درآمد مستمر وصولی سالیانه خود را به امور فرهنگی اختصاص دهد. از این جهت این نهاد عمومی می تواند نقش موثری در افزایش تاب آوری شهروندان داشته باشد.

سینا قربانی در جمع شهرداران استان مازندران با تاکید بر اینکه شهرداری ها در صف اول خدمت هستند و همه خدمات این نهاد همواره به زندگی مردم به طور مستقیم ارتباط دارد، افزود: شهرداری ها به کمک رسانه ها می توانند عدالت اجتماعی و فرهنگی را به طور کامل تحقق بخشند.

وی ادامه داد: رسانه های ضد ایرانی تلاش دارند تا با تولید و توزیع گسترده اخبار جعلی و همراه کننده خدمات دستگاه های اجرایی را در نزد افکار عمومی تخریب کنند تا در نهایت مردم را نسبت به آینده بدبین کنند.

این عضو شورای اطلاع رسانی مازندران با اشاره بر نمودار تولید و توزیع اخبار گمراه کننده و تخریبی توسط یکی از رسانه های ضد ایرانی، گفت: اتاق های عملیاتی دشمن در حوزه جنگ روانی تمام تمرکز خود را به مسئله ایجاد یاس و ناامیدی در جامعه ایران اختصاص داده اند.

قربانی با اشاره بر اینکه شهرداری ها وفق ماده ۸۰ قانون شهرداری ها موظفند پنج درصد درآمد سالیانه را به امور فرهنگی شهر اختصاص دهند، خاطر نشان کرد: استاندار مازندران تاکید بر اجرای طرح های نشاط آور و توجه به شادی اقشار مردم در قالب طرح های فرهنگی دارند.

وی افزود: افزایش سطح تاب آوری شهروندان در زیست مجازی یکی از ضروریات هاست که شهرداری ها می توانند در تحقق این امر مهم و توانمند کردن مردم به یک درک منکر بر مهارت و استفاده هوشمندانه از فضای مجازی نقش موثری داشته باشند.

معاون سببسی امنیتی استاندار مازندران:

جبهه رسانه ای برای آرایش نوین جنگ فرهنگی نیازمند بازسازی است

مهر: معاون سیاسی، امنیتی استاندار مازندران با اشاره به نقش رسانه ها در مقابله با تهدیدات جنگ نرم استیکار گفت: جبهه رسانه ای کشور برابر آرایش نوین جنگ فرهنگی دشمن نیازمند تقویت و بازسازی است.

روح الله سلگی صبح دوشنبه در جمع فعالان فرهنگی جبهه انقلاب مازندران افزود: جبهه رسانه ای دشمن در صدد پیساز اخبار ناامید کننده با هدف دل سرد کردن مردم از انقلاب است.

وی با هشدار درباره هرگونه همراهی عناصر فکری کشور با جریان رسانه ای استیکار خاطر نشان کرد: پارگی از بین چهره های سرشناس فرهنگی و سیاسی داخلی برای حمله به باورهای عمیق مردم راهبرد دشمنان در مواجهه با کشورمان است.

معاون استاندار مازندران ادامه داد: شکست توپنه سهمگین و پیچیده اخیر استیکار و متحدان آن برای براندازی به معنای پایان آن نیست.

معاون استاندار مازندران با اشاره به راهبرد مشترک معاندان و عوامل اجاره ای آنان در فتنه اخیر یادآور شد: اکثریت نمای اقلیت، دروغ گوئی و ایجاد تردید در ریشه های مذهب و ملیت از جمله شگردها و شعبده بازی معاندان در این فتنه بود.

وی با اظهار اینکه رژیم صهیونیستی در این فتنه به عنوان کارفرما و سازمان متنفذین در نقش مجری فعالیت داشت افزود: ایران مستقل و مقننر کابوس رژیم نامشروع اسرائیل است و دشمن همواره خواب تجزیه و تکه تکه کردن آن را می بیند.

این مسئول استانی تصریح کرد: ارتقای سطح تحلیل و بررسی داده های میدانی از تلاش معاندان در عرصه جنگ نرم رسالت مهم تلاشگران رسانه های کشور است.

سلگی با اشاره به هماهنگی سازمان یافته کشورهای دخیل در توپنه ضد ایرانی اخیر افزود: با توجه به سنگینی حجم و ساختار پیچیده توپنه اخیر، هدف اصلی دشمنان براندازی انقلاب بود.

وی با اشاره به عملکرد هوشمندانه نظام اسلامی در مقابل این توپنه، مهمترین کار ویژه دستگاه های مسئول در این کارزار را آگاه سازی مردم نسبت به طراحی پیچیده این توپنه دانست.

معاون استاندار مازندران با اشاره به اینکه فلج سازی پلیس و نیروهای گمنام امنیتی نقشه حساب شده دشمنان در جریان فتنه اخیر بود، اظهار کرد: پلیس مقننر و سرریازان گمنام امام و رهبری در این حادثه با هوشمندی فراوان دست برتر را داشتند.

وی ضرورت بازشناسی و واکاوی ابعاد حوادث اخیر را یاد آورد و افزود: باید با شناخت ابعاد گوناگون این توپنه راه تکرار آن را سد کنیم.

سلگی، انقلاب اسلامی را الهام بخش خواند و افزود: پیدایش چنین ضد استیکاری در جهان نکره و دستاورد انقلاب اسلامی است.

معاون سیاسی، امنیتی استاندار مازندران تصریح کرد: رسالت کلیدی رسانه های کشور تقویت امید و اتحاد قومی حول مؤلفه های اساسی پیشرفت و اقتدار است.

بررسی انواع کمردرد و نشانه‌های آن



کمردرد یک مشکل بسیار شایع در بین افراد مختلف است، اما این که انواع کمردرد و نشانه‌های آن کدامند؟ را در این خبر از باشگاه خبرنگاران جوان از دست ندهید.

کمردرد به عنوان یک مشکل رایج برای یک بار هم که شده ممکن است در طول زندگی هر شخصی اتفاق بیفتد. ولی تمامی دردهای کمر یکسان نیست و ما روز به روز شاهد انواع کمردرد و نشانه‌های آن در افراد هستیم. به همین خاطر بهتر است که بسا آگاهی پیش‌تر با این امین معضل و درد برای درمان آن اقدام کنیم.

چنانچه در انتخاب وضعیت مناسب‌تر برای کم کردن درد دچار مشکل شدید و یا حتی این کار هم موجب تسکین درد کمرتان نشد، حتماً به یک پزشک متخصص مراجعه کنید. حتی ممکن است که درد شما تا زمان دراز کشیدن در تخت هم آغاز نشود. بر اساس نظریه کارشناسان درمان اعصاب مانند دکتر وایت پلیتر چنین دردی احتمال دارد، نشانه تومور نخاعی باشد. علاوه بر این دلیل دیگر برای این درد می‌تواند درد

سندروم نیاز به جراحی فوری دارد و فرد مبتلا باستانی جراحی شود در غیر این صورت احتمال فلج شدن وجود دارد. هم چنین شایان ذکر است که بر اثر این مشکل کنترل روده و مثانه فرد نیز به طور کامل از دست می‌رود و موجب اختلال در عملکرد جنسی می‌شود.

اگر یکی از این ۱۳ مشکل را دارید، به جای قرص، آب لیمو مصرف کنید



آب لیمو یک راه عالی برای درمان درد بدون عوارض جانبی است.

- عفونت استخوان ستون فقرات باشد.
- کمردرد همراه با از دست دادن کنترل روده و مثانه
- چنین نشانه‌ای می‌تواند به علت سندروم دم اسب باشد. از هر سسی و سه هزار نفر یک نفر به این سندروم مبتلا می‌شوند. در این نوع سندروم ریشه‌های عصبی در ستون فقرات بدن فشرده می‌شوند و موجب قطعی حرکات و احساسات می‌شود.
- بر اساس تحقیقات انجام شده این
- عفتون استخوان ستون فقرات باشد.
- کمردرد همراه با از دست دادن کنترل روده و مثانه
- چنین نشانه‌ای می‌تواند به علت سندروم دم اسب باشد. از هر سسی و سه هزار نفر یک نفر به این سندروم مبتلا می‌شوند. در این نوع سندروم ریشه‌های عصبی در ستون فقرات بدن فشرده می‌شوند و موجب قطعی حرکات و احساسات می‌شود.
- بر اساس تحقیقات انجام شده این
- آسپ عصبانیت، یکی از عوارض ورزش، درد شدید عضلات است. خیر خوب این است که آب لیمو به کاهش آسیب عضلات در نتیجه ورزش کمک می‌کند.
- دردهای مفصلی: نوشیدن آب لیمو یک راه عالی برای کاهش درد مفصل است و به کاهش علائم آرتریت و آرتروز کمک می‌کند. این نوشیدنی التهاب را از مفصل دور می‌کند.
- رفلاکس اسید: بیماری رفلاکس هنگامی رخ می‌دهد که اسید معده به مری بازمی‌گردد و باعث ایجاد سوزش در گلو و سینه شما میشود. آب لیمو اگر چه اسیدی است اما خاصیت قلیایی دارد و می‌تواند رفلاکس را درمان کند.
- ضعف ناخن‌ها: آب لیمو برای ناخن‌های شما عالی

مصرف روغن ماهی به تسریع درمان سکت قلبی کمک می‌کند

به گفته محققان، بیماران دچار حمله قلبی که به مدت ۶ ماه دوز بالای مکمل روغن ماهی مصرف کرده بودند، شاهد بهبود سریع‌تر عملکرد قلب بودند.

اگر درد شما در نواحی بالا یا پایین کمرتان نباشد، احتمال دارد علائم یک حمله قلبی باشد.

اگر درد شما در نواحی بالا یا پایین کمرتان نباشد، احتمال دارد علائم یک حمله قلبی باشد. به خصوص این که دردتان از قفسه سینه آغاز و پخش شود. کمردردهای شدید ناگهانی نیاز به معاینه فوری دارند. هم چنین نشانه‌هایی از قبیل درد ناحیه فک، حالت تهوع، تنگی نفس و خستگی شدید نیاز به مراجعه اورژانسی دارند.

جدول سودوکو شماره ۲۱۳۹

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.

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

جواب دیروز

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

قابل توجه خوانندگان محترم
هر نوع خبر، عکس و مقاله‌ای را می‌توانید از طریق
Email:soaljavabdaily@gmail.com
ارسال نمایید.
تلفن: ۰۵۰۳۳۳۳۶ - ۰۷۲۷۳۱۳۳۱ - فکس: ۰۳۳۳۲۰۲۲۲

مواد غذایی سرشار از زینک باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شوند

شکلات تلخ، زینک بیشتری دارد. حدود ۶۰ تا ۶۹ درصد از انواع کاکائوها، حاوی ۰.۹ میلی‌گرم زینک هستند. ممکن است شکلات تلخ به محبوب‌ترین منبع تامین زینک برای شما بدل شود، اما باید به خاطر داشته باشید که شکلات تلخ نمی‌تواند به تنهایی نیاز بدن را تامین کند. به علاوه این که باید میزان قند و کالری آن را دقیقاً محاسبه کنید و روزانه فقط یک تکه شکلات میل کنید.



طبق تحقیقات دانشمندان، غذایی که دارای روی هستند علائم سرما خوردگی و آنفلوآنزا را کاهش می‌دهند. هم‌زمان با آغاز فصول سرد سال یکی از بیماری‌هایی که همواره سلامت انسان‌ها را به خطر می‌اندازد، اینفلوآنزا، عفونت تنفسی از جمله آنفلوآنزا، سرماخوردگی و... هستند.

این ماده معدنی را تامین می‌کند. لوبیا همچنین سرشار از آنتی اکسیدان‌ها و آهن است. غلات غنی شده صبحانه، به طور کلی یک وعده از آن‌ها ۳.۸ میلی‌گرم زینک دارد و ۲۵ درصد نیاز روزانه به زینک را تامین می‌کند. برچسب پشت محصول را بررسی کنید تا متوجه شوید غلات محبوب صبحانه شما حاوی چه میزان مواد مغذی است. برای حصول نتیجه بهتر، غلات صبحانه‌ای را انتخاب کنید که حداقل حاوی پنج گرم فیبر باشد.

غذایی سالم و متعادل مشکلی برای جذب نیاز روزانه به این ماده معدنی پیش نمی‌آید. ماست، محصولات لبنی ضمن این که سرشار از کلسیم هستند، زینک فراوان دارند؛ به طوری که یک فنجان شیر کم چرب یا بدون چربی یک میلی‌گرم زینک دارد و ۱۷ درصد نیاز روزانه به این ماده معدنی را تامین می‌کند. این در حالی است که یک فنجان ماست کم چرب یا بدون چربی ۲.۲ میلی‌گرم زینک دارد و ۲۰ درصد نیاز روزانه به این ماده معدنی را تامین می‌کند. لوبیا، یک دوم فنجان لوبیای قرمز تیره حاوی ۰.۹ میلی‌گرم روی است و ۶ درصد میزان نیاز به

زنجبیل، ماهی دودی و عصاره مخمر اشاره کرد. همچنین خودداری از مصرف وعده‌های غذایی می‌تواند موجب سردردهای میگرنی شود. در برخی از افراد، گرسنگی‌های طولانی مدت و تغذیه ناکافی از عوامل موثر در بروز سردردهای میگرنی هستند که می‌تواند از رابطه بین کاهش سطح قند خون و تشدید سردردهای میگرنی ناشی شود. بر همین اساس پزشکان به افراد توصیه می‌کنند مواد غذایی مصرفی و علائم مربوط به سردرد را که تجربه کرده‌اند، یادداشت کنند. باید به این نکته توجه داشت که برخی از افراد بلافاصله پس از مصرف مواد غذایی واکنش نشان می‌دهند. درحالی‌که این واکنش در برخی از افراد دیگر در مدت ۲۴ ساعت ظاهر می‌شود.

چند تست ساده، اما مهم که خانم‌های ۵۰ تا ۶۰ ساله باید انجام دهند

- خانم‌ها برای اطمینان از سلامتی خود در دهه ۵۰ زندگی باید برخی از آزمایش‌ها را انجام دهند.
- فشار خون و چربی خونتان را اندازه بگیرید پس از ۵۰ سالگی خانم‌ها دچار پالسگی می‌شوند و تری‌گلیسرید همومون استروژن در بدنشان متوقف می‌شود، از این رو احتمال بروز برخی بیماری‌ها چون پوکی استخوان و بیماری‌های قلبی و عروقی در میان زنان افزایش پیدا می‌کند، همچنین با افزایش سن خطر ابتلا به بیماری‌های قند و چربی خون وجود دارد.
- خانم‌ها باید سالیانه فشار خون و میزان کلسترول بدنشان را بررسی کنند، همچنین توجه داشته باشید که کاهش استروژن موجب تجمع چربی دور کمر زنان می‌شود و این مسئله خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.
- آزمایشی که سرطان روده را در مراحل اولیه نشان می‌دهد
- پس از ۵۰ سالگی خانم‌ها باید حتماً کولونوسکوپی انجام دهند و در صورتی که نتیجه این آزمایش سالم بود، ۱۰ سال بعد آن را تکرار کنند و اگر پولیپی دیده شد هر ۳ سال یکبار کولونوسکوپی را تکرار کنند.
- وزن و دور کمرتان را اندازه بگیرید باید دور کمرتان را اندازه بگیرید و اندازه آن کمتر از ۸۸ سانتی متر باشد زیرا دور کمر بالای ۸۸ نگران کننده محسوب می‌شود.
- سلامت قلبتان را چک کنید پس از ۵۰ سالگی برای پیشگیری از سکت قلبی باید به پزشک مراجعه کنید و از نظر قلبی چکاپ شوید.
- برای این کار توصیه می‌شود آزمایش خون پروتئین C-Reactive را انجام دهید زیرا خطر
- اقدام دیگری که برای پیشگیری از ابتلا به سردرد میگرنی توصیه می‌شود خودداری از مصرف خوراکی‌هایی است که بلافاصله پس از آن دچار سردرد می‌شویم.
- همچنین از جمله عوامل دیگر که در بروز سردردهای میگرنی موثر هستند، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
 - تغییرات محیط زیستی شامل تغییر در فشار اتمسفر، فصل و حتی طوفان در بروز علائم میگرن موثر هستند.
 - تغییر در سطح هورمون‌ها ناشی از فاعذگی یا بارداری نیز می‌تواند موجب سردرد میگرنی شود.
 - عوامل محرک نظیر روشنایی زیاد، بوهای خاص، دود و صداهای شدید و تکراری نیز می‌تواند در برخی افراد منجر به بروز سردردهای میگرنی شود.
 - استرس، حرکات ورزشی سنگین، بیماری‌ها یا الگوهای خواب غیر معمول نیز می‌توانند به بروز علائم میگرن منجر شود.



اوقات شرعی امروز به وقت گیلان

اذان صبح: ۰۵/۴۰
 طلوع آفتاب: ۰۷/۱۱
 اذان ظهر: ۱۲/۰۳
 غروب خورشید: ۱۶/۵۴
 اذان مغرب: ۱۷/۱۴

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول: کریم خورشیدی مذهبی
 لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و نشر نوین
 دفتر مرکزی: رشت - چهارراه پورسینا - روبروی ثبت احوال - ساختمان اطباء - طبقه دوم
 کدپستی: ۴۱۹۳۳۷۳۴۶۵۵ - تلفن: ۰۵۰ ۳۳۳۳۶۰ - فکس: ۳۳۳۲۰۳۲۶

Email: soaljavabdaily@gmail.com

www.soaljavabdaily.ir

سال هشتم - شماره ۲۱۳۹

سه شنبه ۱۵ آذر ۱۴۰۱ - ۱۱ جمادی الاولی ۱۴۴۴ - ۶ دسامبر ۲۰۲۲

تشکیل شورای مشاورتی بانوان در اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان:

ضرورت نشاط افزایی سازمانی و مهارت آموزی بانوان در جهت ایجاد تحول و تعالی امور

توجه به بانوان را موضوعی ذکر کرد که ریشه در گفتن انقلاب اسلامی، نگاه امام راحل عظیم الشان و رهبر معظم انقلاب دارد و تشکیک در این امر را نقشه دشمنان دانست. تقنی نشاط افزایی سازمانی با نقش آفرینی بانوان را از انتظارات خود از این شورای مشاورتی عنوان و ابراز امیدواری کرد که با تدوین برنامه های کاربردی و خلاقانه و نیز ارائه مشورت های لازم، شاهد تحرک بیشتر بانوان باشیم. وی با اشاره به اهمیت بزرگداشت هفته زن، خواستار تشکیل ستادی به همین منظور در اداره کل شد و این انتظار را مطرح کرد که امسال مناسبت هفته زن، روز مادر و ولادت حضرت زهرا (س)، متفاوت تر از سال های قبل و با مشارکت بیشتر بانوان برگزار شود. در پایان این دیدار: احکام اعضای شورای مشاورتی بانوان اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان به آنان اعطا شد.



باناتون اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان، این مهم را باتفه امید برای بانوان در راستای توجه پیش از پیش به آنان در جهت تعالی امور ذکر کرد. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان

سوال جواب: شورای مشاورتی بانوان اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان تشکیل شد و در اولین جلسه آن: مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان، ضرورت نشاط افزایی سازمانی و مهارت آموزی بانوان در جهت ایجاد تحول و تعالی امور را مورد تأکید قرار داد. به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان، اولین جلسه شورای مشاورتی بانوان اداره کل، روز یکشنبه ۱۳ آذر ماه ۱۴۰۱ برگزار شد. رضا تقنی مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان در این جلسه، مشارک بانوان در مدیریت اداره کل را یکی از مطالبات خود خواند و تصریح کرد: معتقدم باید به بانوان در بخش های مختلف اداره امور، اعتماد شود چرا که باورم اینست بانوان در امور موافق هستند. وی نشاط افزایی، توجه به امور فرهنگی، هنری و ورزشی بانوان و نیز امور رفاهی

مخاطبان نقش های منفی را بیشتر به خاطر می سپارند



ایرنا: بازیگر نقش نوبید در سریال «بی همگان» با اشاره به اینکه مرگ زهره فکور صبور تلخ ترین اتفاق در زمان ایفای نقش در این سریال بود گفت: مخاطبان نقش های منفی را بیشتر از شخصیت های مثبت به خاطر می سپارند.

وحید اسمعیلی بازیگر نقش نوبید در سریال «بی همگان» اظهار داشت: این نقش حضور فیزیکی پر رنگی در کار ندانست اما با وجود داشتن چند سکانس، خیلی مسائل را به طور کلیدی مطرح می کرد و این نقش، در اثر مشخص می کرد چه کسی خیانت می کند و یا قضا به سود چه کسی پیش می رود. وی گفت: از اواسط کار که فیلمبرداری نقش نوبید آغاز شد به پروژه معرفی شدم و با توجه به گرم و شرایط ویژه، من را برای بازی در این کار انتخاب کردند. این بازیگر سینما و تلویزیون تأکید کرد: نقش مثبت سریال را مردم بیشتر دوست دارند اما نقش های منفی بیشتر دیده می شود. مردم باز خورد بیشتری به من در خیابان نسبت به این نقش منفی داشتند. اسمعیلی توضیح داد: این سریال گروه کارگردانی بسیار کاربلدی داشت و تلخ ترین اتفاق این سریال از دست دادن زهره فکور صبور همکار خوبمان بود که این اتفاق از لحاظ روحی ضربه سنگینی به پروژه زد و در نهایت کمند امیر سلیمانی به این پروژه اضافه شد. جایجایی این دو بازیگر در دیده شدن سریال اثر داشت و این اتفاق مرا به یاد از دست دادن پویا گلدره در سال های بسیار دور انداخت. وی گفت: نقش نوبید در سریال «بی همگان»، جزو نخستین تجربه هایی بود که می خواستم نقش منفی را در جایگاهی مثبت ایفا کنم. نوبید بابت پول هر کاری را انجام می داد و مورد تأیید همه اعضای کارخانه بود و این امر بر پیچیدگی های نقش می افزود. سریال «بی همگان» در ژانر درام به کارگردانی بهرنگ توفیقی، تهیه کنندگی مهرا ن مهاباد و نویسندگی علیرضا کاظمی پور و سعید جلالی، با محوریت خانواده و چالش های گروه سنی جوان از ۶ مهر تا ۲۳ آبان از شبکه سه سیما به نمایش درآمد.

«بی همگان» درباره دختر و پسری است که قصد ازدواج با یکدیگر را دارند و مسائلی سر راهشان قرار دارد. این مجموعه تلویزیونی همچنین به مباحثی همچون عدالتخواهی و واکاوی اصل ۴۴ قانون اساسی پرداخت. «بی همگان» پر بازدیدترین مجموعه تلویزیونی مهر و آبان امسال در سرویس اینترنتی تلویزیون شد. مهدی سلطانی سروستانی، منیرا رفیع، سمیرا حسن پور، محمد صادقی، کاوه خداشناس، کاظم هیر آزاد، سینا امیر سلیمانی، نسرين بابایی، جلیل فرجاد، زنده یاد زهره فکور صبور از جمله بازیگرانی هستند که در سریال «بی همگان» نقش آفرینی کرده اند. اوایل تیر امسال کمند امیر سلیمانی جایگزین زنده یاد زهره فکور صبور در این سریال شد.

۶۷۵ میلیون دلار فروش تا پایان هفته چهارم اکران



ایرنا: «بلند سیاه» واکاندا تا ابد» در پایان چهارمین هفته خود به فروش ۶۷۵ میلیون و یکصد هزار دلاری در سراسر جهان و میزان فروش این دنباله در آمریکای شمالی به نزدیک ۴۰۰ میلیون دلار رسید. فیلم «بلند سیاه» واکاندا تا ابد» که بر اساس شخصیت بلک پانتر از مارول کامیکس ساخته شده، همچنان در جایگاه نخست فروش قرار دارد و فروشی به میزان ۱۷۶ میلیون دلار در چهارمین هفته خود از ۳۸۵۵ سینما داشت و مجموع فروش خود در آمریکای شمالی را به ۳۳۷ میلیون دلار رساند. این فیلم که دنباله ای بر بلند سیاه در سال ۲۰۱۸ با فروش ۱.۳۳۸ میلیارد دلاری و سی امین فیلم در دنیای سینمایی مارول است، به زودی تنها سومین فیلم امسال خواهد بود که از مرز فروش ۴۰۰ میلیون دلاری فروش در آمریکای شمالی عبور می کند. بلند سیاه: واکاندا تا ابد به کارگردانی رایان کوگلر است که فیلمنامه آن را با جو رابرت کول نوشته و لئوسیا رایت، لوپینا نیونگو، دانای گوریلا، وینستون دوک، فلورنس کازومبا، دومینیک تورن، میشالا کول، تنوک هوئرتا، مارتین فریمن و آنجلو باست در آن ایفای نقش کرده اند. فیلم اکشن و کمندی سیاه آمریکایی شب خوشونت آمیز اثر تومی ویر کولا تنها اکران سراسری این آخر هفته نیز با بازی دیوید هاربر در جایگاه دوم قرار گرفت و با ۱۳۲ میلیون دلار از ۳۶۸۲ سینمای آمریکای شمالی تا حدودی انتظارات را برآورده کرد. پیش بینی می شد که این فیلم در تعطیلات آخر هفته، حدود ۱۰ میلیون دلار فروش داشته باشد. شب خوشونت آمیز بر اساس فیلمنامه ای از پاتریک کیسی و جاش میبل ساخته شده است. در این فیلم همچنین جاسن لگوینامو و بورلی دی آنجلو به نقش پرداخته اند. این فیلم در ۱۷ اکتبر ۲۰۲۲ در کامیکان نیویورک نمایش داده شد و در ۲ دسامبر ۲۰۲۲ توسط یونیورسال پیکچرز به صورت سینمایی انتشار یافت. شب خوشونت آمیز یک هفته و نیم دیگر و تا زمان اکران آواتار ۲ فرصت دارد تا به فروش حداکثری برسد. انیمیشن ماجراجویانه دنیای عجیب دیزنی هم در نخستین نمایش خود با ۱۲ میلیون دلار در گیشه شکست خورد و در دومین آخر هفته اکران خود ۴۹ میلیون دلار از ۴۱۷۴ سالن سینما به دست آورد که نسبت به هفته افتتاحیه اکران آن ۶۰ درصد کاهش دارد. این فیلم خانوادگی تاکنون ۲۵۵ میلیون دلار در آمریکای شمالی و ۴۲۳ میلیون دلار در سطح جهانی فروش داشت که نتیجه ای فاجعه بار است. از آنجایی که تولید دنیای عجیب تقریباً ۲۰۰ میلیون دلار هزینه داشت و ده ها میلیون دلار دیگر برای فروش آن هزینه شد، منابع تخمین می زنند که دنیای عجیب دستکم ۱۰۰ میلیون دلار در اکران خود از دست خواهد داد.

انیمیشن بچه زرنگ تولید می شود



ایرنا: اقبال خوب مخاطبان به انیمه های بلند ایرانی سبب شده تا کارگردانان این حوزه، تلاش بیشتری در مسیر تولیدات انیمیشن داشته باشند. بهمنود نکویی، چهره شناخته شده حوزه انیمیشن، قرار است در تجربه ای جدید، انیمیشن بچه زرنگ را به تولید برساند. دوست داران انیمیشن، نام این کارگردان را با مجموعه محبوب روبی و جوجه ها به خاطر دارند. تهیه کننده بچه زرنگ که این روزها در انتظار دریافت پروانه ساخت به سر می رسد، حامد جعفری است. تولیدات بومی انیمیشن طی سال های اخیر با اقبال خوبی از سوی مخاطبان داخلی و جشنواره های بین المللی مواجه شده است، به گونه ای که برای امسال، دو انیمیشن پسر دلفینی و لوپنو، علاوه بر درخشش در چندین جشنواره جهانی با استقبال خوب مخاطبان نیز مواجه شدند و صدر جدول فروش روزانه سینمای ایران را برای هفته در انحصار خود نگه داشتند.

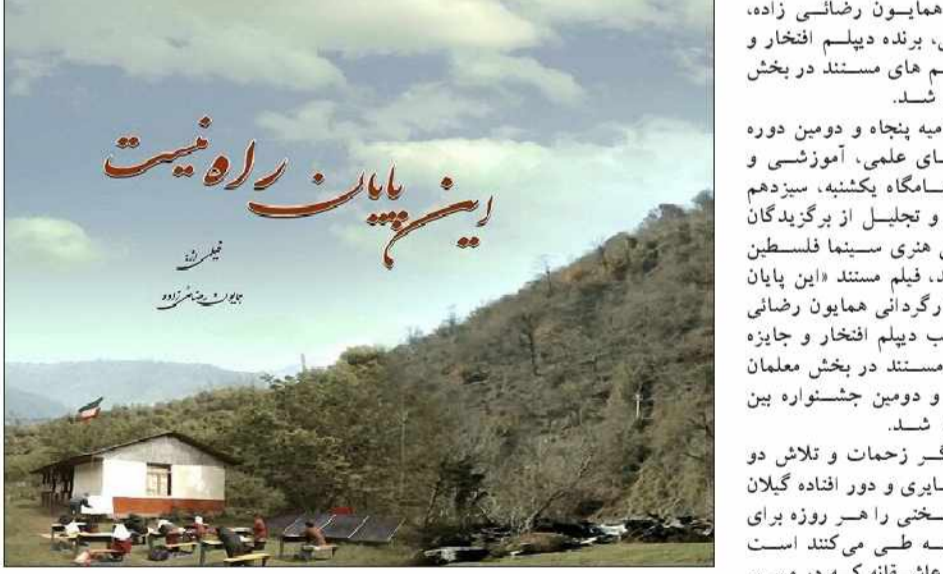
آیین اختتامیه اولین رویداد دانش آموزی «مسطوره» برگزار شد



سوال جواب: آیین اختتامیه اولین رویداد دانش آموزی «مسطوره» از مجموعه برنامه های کنگره بین المللی شهید میرزا کوچک در تالار مرکزی رشت برگزار شد. در این آیین مجید رحمانی محقق و پژوهشگر برای دانش آموزان شرکت کننده در این مراسم از نهضت جنگل و ویژگی های شخصیتی شهید میرزا کوچک روایتگری کرد و علاوه بر نمایش شماری از آثار ارسالی به دبیرخانه، تعدادی از دانش آموزان نیز به اجرای برنامه پرداختند. رویداد دانش آموزی «مسطوره» با هدف آشنا سازی نسل چهارم انقلاب با چهره و ویژگی های تاریخی شهید میرزا کوچک جنگلی برگزار و طبق اعلام دبیرخانه: بیش از دو هزار اثر به دبیرخانه ارسال شده که نشان از استقبال خوب از این رویداد رسانه ای دارد.

دیپلم افتخار برای مستند «این پایان راه نیست» از گیلان

معلمانی شد که در کنار سایر خدماتی که به دانش آموزان داشته اند، کرونا را پایان راه شان و جهان ندانسته و با تکیه بر امید و نشاط در تلاش هستند تا کلاس های درس را در فضای باز به دلیل نبود امکانات زیرساختی مانند نبود اینترنت و گوشی همراه تداوم داده و برگزار کنند. با خورد و روایت دانش آموزان از معلمانشان نیز در نوع خود جذاب است.



فیلمبرداری این اثر ۳۴ دقیقه ای در زمان شیوع ویروس کرونا صورت گرفت و در

پوستر عهدواره هنری رسانه های «جنگل» رونمایی شد



مهر: پوستر عهدواره هنری رسانه ای «جنگل» با هدف ثبت آثار مردمی مربوط به نهضت جنگل در رشت رونمایی شد. رضا تقنی در نشست خبری آغاز به کار عهدواره هنری رسانه های جنگل در آرامگاه میرزا کوچک جنگلی اظهار کرد: بزرگترین پیام این مراسم این است که کنگره میرزا آساز برای بازشناسی شخصیت این روحانی مبارز و نهضت جنگل است. دبیر کنگره بین المللی میرزا کوچک جنگلی افزود: یکی از دغدغه های متولیان این است که کنگره به جغرافیا و زمان و همایش ها محدود نشده و در گذر زمان به فراموشی سپرده نشود. وی با بیان اینکه بیش از ۸۵ مقاله از ایران و چند کشور خارجی به دبیرخانه کنگره