

در روزنامه امروز می خوانید

استاندار کیلان:
**میرزا متعلق به کل ایران
و آزادیخواهان جهان است**



مدیرکل صنعت کیلان:
**۳۱ واحد تولیدی را کد
در کیلان جهت احیاء
تعیین تکلیف شدند**



فرماندار رشت:
**علوی همچنان شهردار
رشت است**



روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

www.soaljavabdaily.ir
**مرکبان قتل و ناامنی به دست عدالت
سپرده خواهند شد**



□ شنبه ۱۲ آذر ۱۴۰۱
□ ۸ جمادی الاولی ۱۴۴۴
□ ۳ دسامبر ۲۰۲۲
□ سال هشتم - شماره ۲۱۳۶
□ صفحه - ۵۰۰۰ تومان

سوال جواب

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در اجلاسیه پایانی کنگره بین المللی شهید میرزا کوچک:

آرمان میرزا کوچک رهایی از استبداد و استعمار بود

صفحه آخر



Gilan.farhang.gov.ir
Photo:toofan behdad

با حضور وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی صورت گرفت:
**اهدای جایزه میرزا به چهره های
هنری برجسته کشور**

سوال جواب: اجلاسیه رشت کنگره بین المللی شهید میرزا کوچک خان با اهدای جایزه میرزا به چهره های هنری برجسته پایان یافت. اجلاسیه پایانی کنگره بین المللی شهید میرزا کوچک خان ظهر روز پنجشنبه ۱۰ آذر ماه ۱۴۰۱ با حضور محمدمهدی اسماعیلی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، استاندار گیلان، نماینده ولی فقیه در گیلان، رئیس مجمع نمایندگان گیلان، فرمانده سپاه قدس گیلان، مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان، اعضای شورا و شهردار رشت و جمعی از مدیران کل استان در تالار مرکزی رشت برگزار شد. وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در این جلسه بر معرفی چهره های ماندگار و تاثیرگذار در ایران اسلامی تاکید کرد و بیان داشت: با معرفی چنین شخصیت هایی چون میرزا به دنبال نمادهای هویتی هستیم تا آنان را به جامعه امروز ایران اسلامی معرفی کنیم. شخصیت هایی که مشفقانه برای پیشرفت و وحدت کشور نقش آفرینی کردند. این کنگره در ایستگاه پایانی خود شاهد اهدای جایزه سال میرزا بود که این جایزه به پاش تلاش های بیروز انجمنی در ساخت سریال میرزا کوچک خان که بیشترین نقش را در ماندگاری نهضت جنگل با بهره گیری از ابزار هنر داشت اهدا شد. همچنین اسناد میرزایی نیز به واسطه ساخت آهنگ میرزا، جایزه چهره ماندگار و خدوم کنگره بین المللی میرزا را از آن خود کرد. گفتنی است در ادامه این مراسم از کنگرانی به پاس ساخت تندیس میرزا که در خانه میرزا نصب می شود، تقدیر شد و تمبر یادبود میرزا کوچک خان رونمایی شد.

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

سوال جواب

با ما تماس بگیرید

تلفن: ۰۲۲۳۲۶۰۵۰ - ۰۲۲۳۱۰۷۲۷
فکس: ۰۳۳۳۲۰۳۲۶

باز پارا خبر

www.bazbarankhabar.ir

مدیر مسئول و صاحب امتیاز: کریم خورشیدی مژدهی

با حضور وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و استاندار گیلان صورت گرفت:
بازگشایی سالن تئاتر سردار جنگل رشت پس از ۱۷ سال تعطیلی

سوال جواب: مجموعه تئاتر سردار جنگل رشت که به مدت ۱۷ سال با تعطیلی مواجه بود عصر پنجشنبه با حضور دکتر محمدمهدی اسماعیلی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و دکتر عبدالله عباسی نماینده عالی دولت در گیلان بازگشایی شد. همچنین در آستانه یکصد و یکمین سالروز شهادت میرزا کوچک جنگلی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و استاندار گیلان با حضور بر مزار این روحانی مبارز در سلیمانداراب رشت ضمن قرائت فاتحه و نثار گل به مقام شامخ این شهید استعمارسینز ادای احترام کردند. در ادامه سفر یک روزه وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی به گیلان، دکتر اسماعیلی وزیر، آیت الله فلاحتی نماینده ولی فقیه در گیلان و دکتر عباسی استاندار از عملیات تکمیل کتابخانه مرکزی رشت نیز بازدید و در جریان روند اقدامات فرار گرفتند. استاندار گیلان در این بازدید با اشاره به اهتمام دولت سیزدهم به اتمام کتابخانه مرکزی رشت بعنوان بزرگترین کتابخانه عمومی شمال کشور به خبرنگاران گفت: این کتابخانه بزرگ که قرار است تا پایان سال بهره برداری شود، به نام شهید روحانی و مبارز نسنوه میرزا کوچک جنگلی که روحیه ای انقلابی و بسیجی داشت، نامگذاری و مزین می شود. دکتر عباسی با گرامیداشت سالروز شهادت میرزا کوچک جنگلی، اظهار کرد: دبیرخانه دائمی کنگره بین المللی این شهید روحانی با هدف بازشناسی



ابزار بزرگ شرفی

33604294-5
09111304880
09116002191
09117056412

فروش و عرضه جدیدترین ابزار و ملزومات صنعتی، برقی، ساختمانی و خانگی
نشانی: رشت - بلوار امام خمینی، روبروی بانک ملی شعبه گیلان

شماره های تماس:
۳۳۶۰۴۲۹۴-۵
+۹۱۱۱۱۳۰۴۸۸۰
+۹۱۱۷۰۵۶۴۱۲
+۹۱۱۶۰۰۳۱۹۱

لوستر اکبری

مرکز فروش انواع لوسترهای مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی

آدرس نمایشگاه: رشت - اول خیابان شریعتی - تلفن: ۳۳۲۲۲۰۲۱۰ - ۳۳۲۲۷۰۵۰

www.LoosterAkbari.com

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی:

کتابخانه مرکزی رشت فرصت کم نظیری برای اعتلای فرهنگی گیلان است



مهر: وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با اشاره به اینکه کتابخانه های کشور امروزه نقش پررنگی و اثرگذاری در ترویج فرهنگ دارد، گفت: راه اندازی کتابخانه مرکزی رشت شاخص های مطالعه را ارتقا می دهد.

مهر: وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با اشاره به اینکه کتابخانه های کشور امروزه نقش پررنگی و اثرگذاری در ترویج فرهنگ دارد، گفت: راه اندازی کتابخانه مرکزی رشت شاخص های مطالعه را ارتقا می دهد.

وی با بیان اینکه کتابخانه مرکزی رشت بزرگترین کتابخانه شمال کشور است، افزود: این مجموعه با زیربنای ۷۲۰۰ متر یکی از کتابخانه های بزرگ و مهم کشور است و تلاش می کنیم تا دهه فجر به بهره برداری کامل برسد.

مدیرکل صمت گیلان:

۳۱ واحد تولیدی را کد در گیلان جهت تعیین تکلیف شدند

بازسازی و نوسازی بر اساس تبصره ۱۸ و قانون رفع موانع تولید اقداماتی انجام می شود.



سوال جواب: مدیرکل صنعت، معدن و تجارت گیلان گفت: طی هشت ماه گذشته ۳۱ واحد تولیدی را کد در گیلان جهت تعیین تکلیف شده اند.

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت گیلان با بیان اینکه موضوعات و مشکلات ۳۲ واحدهای تولیدی و صنعتی نیز در جلسه امروز سناد تسهیل و رفع موانع تولید بررسی و تعیین تکلیف شد، افزود: عمده مشکلات این واحدها کمبود نقدینگی، اختلالات بانکی و جرائم تامین اجتماعی بود.

فرماندار رشت:

علوی همچنان شهردار رشت است

سوال جواب: فرماندار شهرستان رشت گفت: در حال حاضر و تا زمانیکه رای نهایی شعبه تجدیدنظر دیوان عدالت اداری صادر شود، علوی شهردار رشت می باشد و اعضای شورای فرمانمی توانند سرپرست انتخاب کنند.

اداری و سپس هیئت مرکزی حل اختلاف در آرای جداگانه ای رای به بازگشت علوی به شهرداری دادند. خاطرنشان کرد: حال ۴ عضو محترم دیگر شورا که به آرای مذکور اعتراض نموده بودند، توانستند دستور موقت اولیه دیوان را ابطال نمایند.

رونمایی از مجسمه هایپر رئال میرزا کوچک با حضور وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی



سوال جواب: در خال برگزاری اجلاس پایانی کنگره بین المللی میرزا کوچک جنگلی که در تالار مرکزی رشت و با حضور وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی برگزار شد از مجسمه هایپر رئال میرزا کوچک که توسط شهرداری رشت تهیه شده رونمایی به عمل آمد.

سوال جواب: آرش کردی رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل شرکت تونابتر طی سفری دو روزه به گیلان ضمن حضور در شرکت توزیع برق استان، به بازدید از پروژه های درحال اجرا در شهرستان لنگرود پرداخت.

مدیرکل تامین اجتماعی گیلان:

۲۵ درصد قرارداددهای بیمه اختیاری تامین اجتماعی غیر حضوری انجام شده است

سوال جواب: افزون بر ۵۰۰۰ نفر از بیمه شدگان اختیاری تامین اجتماعی گیلان به دنبال تحولات دیجیتال و توسعه الکترونیکی، به شکل غیر حضوری انعقاد قرارداد نموده اند.

فرمانده سپاه قدس گیلان خبر داد:

ساخت بیمارستان سپاه تا ۳ سال آینده در گیلان

سوال جواب: فرمانده سپاه قدس گیلان از آغاز مراحل ساخت بیمارستان سپاه در گیلان و از اتمام آن تا سه سال آینده خبر داد.

استاندار گیلان در کنکه بین المللی شهید میرزا کوچک جنگلی:

میرزا متعلق به کل ایران و آزادخواهان جهان است

دبیرخانه دائمی کنگره میرزا کوچک جنگلی در زادگاهش دایر شومد



آگاهسازی جامعه و آغاز نهضت جنگل سختی های زیادی کشید ولی با دشمن و استکبار سازش نکرد به همین دلیل می توان ثمره قیام میرزا، پیروزی انقلاب اسلامی دانست.

سوال جواب: استاندار گیلان معرفی ابدا شخصیتی شهید میرزا کوچک جنگلی و بیان وقیعت های نهضت جنگل به نسل جدید را در تقویت روحیه انقلابی و عدلخواهی جامعه موثر دانست و تاکید کرد: دبیرخانه دائمی کنگره بین المللی شهید میرزا کوچک جنگلی و موزه اسناد مبارزات این شهید روحانی در زادگاهش گیلان دایر شومد.

استاندار گیلان، دکتر اسدالله عباسی در کنگره بین المللی میرزا کوچک جنگلی در تالار مرکزی رشت، با گرامیداشت یاد و خاطره شهدا و بیان اینکه این شهید مبارز و ستاره یک شخصیت بزرگ معنوی در تاریخ بوده، اظهار کرد: مقام معظم رهبری میرزا کوچک جنگلی را از شهدای گر گزافتر ایران اسلامی دانستند که مینبوتوری از حرکت دینی و اسلامی را در برهه زمانی اش در محدوده گیلان به ایران و جهان معرفی کرد.

طرح های تامین برق پایدار باید در سطح کشور باید

مدیرعامل شرکت تونابتر در جریان بازدید از پروژه های لنگرود:

داشته باشیم، برنامه ۶ هزار مگاواتی افزایش تولید برق توسط محرابیان وزیر نیرو تعریف شد که در این خصوص تاکنون ۲۸۰۰ مگاوات نیروگاه جدید احداث و یکپاره مگاوات از طریق بازتوانی نیروگاه ها و هزار مگاوات نیز ظرفیت نیروگاهی از طریق اجرای به موقع تعمیرات نیروگاهی وارد مدار شد.



کری همچنان درخصوص برنامه های آینده صنعت برق با تاکید بر این که برق به عنوان زیرساخت زیرساخت ها به شمار می رود و در همین راستا ما به دنبال آئیم که زیرساخت ها برای جهش تولید را فراهم کنیم، اضافه کرد: در برنامه وزیر نیرو احداث ۳۵ هزار مگاوات نیروگاه دیده شده است که از این میان ۱۰ هزار مگاوات نیروگاه در قالب تفاهم نامه منعقد شده با صنایع، احداث و ۱۰ هزار مگاوات نیز از نوع تجدیدپذیر خواهد بود که تحول بزرگ در این زمینه به شمار می رود.

سوال جواب: آرش کردی رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل شرکت تونابتر طی سفری دو روزه به گیلان ضمن حضور در شرکت توزیع برق استان، به بازدید از پروژه های درحال اجرا در شهرستان لنگرود پرداخت.

۳۴ پروژه راهسازی در گیلان در دست اجراست

ایرنا: معاون راههای اداره کل راه و شهرسازی گیلان از در دست اجرا بودن ۳۴ پروژه راهسازی در استان خبر داد و گفت: در حال حاضر پیشرفت فیزیکی برخی از این پروژه ها به بیش از ۹۰ درصد می رسد.

مهران سماک با گلوله ساچمه ای فوت کرده است

ایستا: دادستان مرکز استان گیلان می گوید مهران سماک بر اثر اصابت گلوله ساچمه ای فوت کرده است.

ایمانی رسماً بعنوان بخشدار مرکزی رضوانشهر منصوب شد

سوال جواب - مریم زارع درخشان، طی حکمی از سوی استاندار گیلان، فردین ایمانی رسماً به عنوان بخشدار مرکزی رضوانشهر منصوب شد.



مادران باید تغذیه سالم در اختیار کودک قرار دهند

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: لازم است که مادران به کودک تغذیه سالم دهند تا سلامت بدنشان حفظ شود.



او افزود: بررسی روند رشد کودک روی نمودار رشد بسیار مهم است و این روند باید به صورت صعودی حرکت کند.

خواص گندم سیاه برای کم خونی

ایرنا: گندم سیاه به دلیل داشتن آهن نیز نمایز است. خوردن گندم سیاه در کم خونی اهمیت بسیار دارد.



در بلغور گندم سیاه منیزیم، فسفر، کلسیم، روی نیز وجود دارد و همچنین گندم سیاه حاوی مقدار زیادی ویتامین A، D، C، E، ویتامین های گروه B است.

گردو موجب کاهش وزن می شود



مهر: کارشناسان تغذیه و سلامت معتقدند که مصرف گردو به مقدار متعادل می تواند شیوه موثری برای کاهش وزن باشد.

تغذیه دوازده گانه برای تأمین سلامت مغز در طول عمر

میرند، علائم هشداردهنده زوال عقل را کمتر نشان می دهند.

چربی تک غیراشباع است که منبع مسالمی از آن، جریان خون را در سراسر بدن پشتیبانی می کند.



- ۱. ماهی قزل آلا، اسیدهای چرب امگا ۳ که در سرسمت از این ماهی عمیق آب وجود دارد برای عملکرد مطلوب مغز ضروری است.

مصرف زیاد پروتئین در طول رژیم لاغری به تغذیه سالم کم می کند

مهر: طبق یک مطالعه جدید، خوردن نسبت بیشتری از پروتئین در حین رژیم لاغری منجر به انتخاب بهتر مواد غذایی می شود و به جلوگیری از کاهش توده بدون چربی بدن کمک می کند.

تجزیه و تحلیل داده های تلفیقی از آزمایش های کاهش وزن متعدد انجام شده در دانشگاه رانگرز کارولینای شمالی نشان می دهد که افزایش مقدار پروتئین حتی اندک، از ۱۸ درصد غذای دریافتی یک فرد به ۲۰ درصد، تأثیر قابل توجهی بر کیفیت انتخاب های غذایی دارد.



رژیم های کاهش وزن که از محدودیت کالری استفاده می کنند اغلب می توانند افراد را به کاهش مصرف غذاهای سالم که حاوی ریزمغذی هایی مانند آهن و روی هستند تشویق کنند.

جدول سودوکو شماره ۲۱۳۶

جدول سودوکو ۹x۹ grid with numbers and empty cells for solving.

جواب دیروز

Grid containing answers from the previous day's puzzle.

قابل توجه خوانندگان محترم هر نوع خبر، عکس و مقاله ای را می توانید از طریق Email:soaljavabdaily@gmail.com ارسال نمایید.

تغذیه دوازده گانه برای تأمین سلامت مغز در طول عمر

میرند، علائم هشداردهنده زوال عقل را کمتر نشان می دهند.

چربی تک غیراشباع است که منبع مسالمی از آن، جریان خون را در سراسر بدن پشتیبانی می کند.

- ۲. زغال اخته، محققان بر این باورند که مواد مانند اسید گالیک که در این میوه فوق العاده یافت می شود از مغز در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می کند.

خوراکی هایی که بیشتر از شکلات به دندان های شما آسیب می رسانند



مهر: علاوه بر میوه های شکرین، خوراکی های دیگری نیز وجود دارند که بر سلامت دندان و دندان تاثیرگذار هستند.

خوردن مغزیجات آجیلی ریسک سرطان روده را کاهش می دهد

مصرف فندق، گردو، بادام و پسته موجب کاهش رشد سلول های سرطانی شده و ریسک ابتلا به سرطان روده را کاهش می دهد.

مهر: علاوه بر میوه های شکرین، خوراکی های دیگری نیز وجود دارند که بر سلامت دندان و دندان تاثیرگذار هستند.

خوردن مغزیجات آجیلی ریسک سرطان روده را کاهش می دهد

مصرف فندق، گردو، بادام و پسته موجب کاهش رشد سلول های سرطانی شده و ریسک ابتلا به سرطان روده را کاهش می دهد.

مدیرکل ورزش و جوانان گیلان خبر داد:

نجات بیش از ۴۷۰ نفر در سواحل استان توسط نایبانی غریق



غرق شدن نجات دهند. وی با بیان اینکه این تلاش برای نجات جان انسان ها مقدس و ماندگار است...

سوال جواب: مدیرکل ورزش و جوانان گیلان گفت: بیش از ۴۷۰ نفر از هموطنان طی سال جاری در سواحل استان نایبانی غریق نجات یافتند.

سرپرست هیات بدنسازی و پرورش اندام شهرستان رشت منصوب شد



سوال جواب: طی حکمی از سوی میرزا هاشم آسماعیلی سرپرست هیات بدنسازی و پرورش اندام استان گیلان، سید علی موسوی نیک به عنوان سرپرست هیات بدنسازی و پرورش اندام شهرستان رشت منصوب شد.

بنا بر این گزارش در این حکم آمده است: نظر به مراتب تعهد و تخصص و بنا به پیشنهاد رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان رشت و به استناد تبصره یک ماده ۲۶ آیین نامه هیات های ورزشی به سمت سرپرست هیات بدنسازی و پرورش اندام شهرستان رشت منصوب می شوند.

درخشان پارووزنان گیلانی در رقابت های روئینگ آسیا

سوال جواب: در مسابقات قایقرانی روئینگ فخرانی آسیا که در پاتاوا تابلند آغاز شده نمایندگان گیلانی تیم ملی کشورمان خوش درخشیدند.



ضرورت توسعه ظرفیت های نجات غریق و غواصی در استان



استاندار گیلان در دیدار رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی کشور تاکید کرد: استاندار گیلان در دیدار رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی کشور تاکید کرد:

سوال جواب: استاندار گیلان با تاکید بر تقویت نیروی انسانی متخصص و باتجربه و نیز فراهم ساختن تجهیزات لازم در حوزه نجات غریق استان، گفت: فرهنگ سازی اهمیت کار نایبانی غریق و ورزش شنا، آموزش آحاد مردم و همگانی کردن نجات غریق ضرورت دارد.

رئیس هیات نجات غریق و غواصی گیلان انتخاب شد

سوال جواب: با حضور رئیس فدراسیون و مدیرکل ورزش و جوانان گیلان، هاشم اسماعیلی به عنوان رئیس جدید هیات نجات غریق و غواصی گیلان انتخاب شد.



گیلان قهرمان مسابقات آب های آرام کشور شد



ایران: در پایان مسابقات آب های آرام قهرمانی کشور در دریایچه آزادی، گیلان قهرمان بزرگسالان و مازندران قهرمان جوانان شد.

رئیس فدراسیون نجات غریق در رشت:

گیلان یکی از قطب های برتر و مهد نجات غریق کشور است



وی خاطرنشان کرد: در بخش آموزش نیز برنامه های مهمی پیش رو داریم و دوره های مدرسی و ارتقای مربیگری آب درمانی را طی زمستان ارسال برگزار خواهیم کرد.

سوال جواب: رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی گفت: با توجه به درخشش ورزشکاران در مسابقات جهانی اتمال رگورد های ملی پوشان ترقی خوبی یافته و به کسب بیشتر مدال های رنگارنگ در رقابت های جهانی امیدوارتر شدیم.

سوال جواب: رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی گفت: با توجه به درخشش ورزشکاران در مسابقات جهانی اتمال رگورد های ملی پوشان ترقی خوبی یافته و به کسب بیشتر مدال های رنگارنگ در رقابت های جهانی امیدوارتر شدیم.

سوال جواب: رئیس فدراسیون نجات غریق و غواصی گفت: با توجه به درخشش ورزشکاران در مسابقات جهانی اتمال رگورد های ملی پوشان ترقی خوبی یافته و به کسب بیشتر مدال های رنگارنگ در رقابت های جهانی امیدوارتر شدیم.

کی روش برای جام ملتها برنامهریزی کند



سوال جواب: وزیر ورزش و جوانان از حمایت این مجموعه برای برنامه ریزی کارلوس کی روش برای حضور در جام ملت ها خبر داد.

تکلیف خودم یادداشت کردم و اینکه آنچه در فوتبال روز دیاست را برویم برنامه بریزیم و پیاده کنیم، آن چیزی که ما در فوتبال می بینیم مناسفانه یک بخش از آن حاشیه ها هستند و بخش دیگری از آن هم مسائلی هستند شاید بازدارنده باشد برای پیشرفت فوتبال.

بخش مهم حرف های حمید سجادی درباره آینده نیمکت تیم ملی بود: انشالله برنامه ریزی می کنیم و به امید خدا با دورخیز خوب برای جام ملت ها.

وزیر ورزش با این صحبت ها نشان داد که کارلوس کی روش را باید بار دیگر سرمربی تیم ملی در ادامه مسیر و خصوصا جام ملت ها دانست: الان جز وظایف ماست که حمایت کنیم انشالله و البته بدون دخالت در کار تخصصی فدراسیون اما هر حمایت و نظارتی که از دست ما بر بیاید را خواهیم کرد.

سردار آزمون: خودم هم از عملکرد رضایت نداشتم



سوال جواب: مهاجم تیم ملی ایران تاکید کرد کارلوس کی روش را در سمت خود نگه می دارد.

همانند گذشته که در دیدار با آمریکا بر از کرد: به نظر بدن تحلیل رفت و جواب نداد.

