









معاون سیاسی استانداری مازندران:  
مازندران لنگرگاه امنیت غذایی  
کشور است

ایران: معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار مازندران گفت: این استان با تولید سالانه ۸ میلیون تن محصولات زراعی و باغی، لنگرگاه امنیت غذایی کشور است.

روح الله سلگی در آیین افتتاح اولین اتحادیه تعاضی محصولات کشاورزی کشور در مازندران با حضور جمیع از مدیران اجرایی، صنعتی و اقتصادی و تعاضی ایام استان با شاره به ظرفیت بالای این استان در توسعه محصولات کشاورزی، افزود: سرمایه‌گذاری برای تبدیل مازندران به هاب صنایع غذایی کشور در منصور کار دولت فرار دارد.

وی تولید سالانه هشت میلیون تن محصولات زراعی و باغی در مازندران را پایه‌ریزی و ادامه داد: مازندران با طبقیت گسترده در پخش کشاورزی برای لنگرگاه امنیت غذایی کشور تبدیل شده است.

معاون استاندار مازندران با محیط از رو شد و پوشکی تعاضی ایام در عرصه کشاورزی آن را سیاست محوری دولت سیزدهم دانست و گفت: رشد تعاضی های برای ارتقا توان اقتصادی کشور ضرورت دارد.

وی با اظهار خرسنده از راه اندیزی اولین اتحادیه شرکت های تعاضی صنایع بدیلی کشاورزی در مازندران خواستار حمایت مدیران دستگاههای اجرایی از تعاضی این اتحادیه شد.

سلگی خاطر نشان کرد: با سرمایه‌گذاری در زمینه صنایع غذایی گام مهمی برای زمینه خودکفایی و استقلال پخش کشاورزی در کشور برداشته خواهد شد.

این مسؤول اظهار کرد: ارتقای سطح قابلیت های شرکت های تعاضی در پخش صنایع تبدیلی و تکمیلی کشاورزی نیازمند برنامه محوری و عزم مستولان است.

معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استاندار با اشاره به گفت سرمایه انسانی در مازندران سازماندهی و شتابال اتفاق آنها در شرکت های تعاضی ایام برآورده است و این اهداف مربوط

را از اهم برنامه های واپرایی مدیریت ارشد اجرایی استان بیان کرد.

۴۰▶

مدیر دفتر بهره برداری آب منطقه ای مازندران اعلام کرد:  
**کسری ۹۷۰ میلیون هتر مکعبی آب زراعی در مازندران**

مهر: مدیر دفتر بهره برداری و نگهداری از تاسیسات آبی شرکت آب منطقه ای مازندران گفت: با توجه به کاهش بارندگی ها در سال زراعی جاری با کاهش ۹۷۱ میلیون تن مکعب متابع آبی روبرو هستم. منصور ضایی با اشاره به اینکه در سال جاری میزان بارندگی و پارش برق کم بوده است، آثار و تبعات آن را قابل توجه داشته و در گفت: تغییرات اقليمی و افزایش تقاضاها زنگ خطر برخان خشکسالی را به صدا در آورده است و پایه برای گذر از این وضعیت و بحران به مدیریت مصرف مزبور توجه داشته باشیم.

وی خشکسالی را یکی حالت عادی از بدیده اقیمه می باد و گفت: تداوم کاهش بارندگی سبب خشکسالی می شود آن و از سوی دیگر روان آها و آرده های رودخانه ای نیز کاهش می باید.

وی کاهش ذخایر آب بینان ها و سدها را از دیگر اثرات خشکسالی بر شمرده و گفت: ظرفیت سدهای استان ۵۰۰ میلیون تن مکعب است که در حال حاضر پخش قابل توجهی آن خالی است.

رضایی توسعه سدها را از این راهکارها برای گذر از بحران خشکسالی و بیان کرد و گفت: با پایه ظرفیت سدهای استان به یک میلاریار دتر خواهد شد.

مدیر دفتر بهره برداری و نگهداری از تاسیسات آبی شرکت آب منطقه ای مازندران همچنین با اظهار اینکه در سال جاری با کاهش ۲۹ درصدی بارندگی در استان روبرو بودم، افزود: این میزان در قسمت غربی ۲۶ درصد، مرکزی ۳۱ درصد و شرق ۲۹ درصد بوده است.

وی بیان اینکه میانگین بارندگی پارش در سال قبل را ۶۳۱ میلیون را نشان می دهد، ادامه داد: میانگین پارش در سال این ۴۳۰ میلیون هتر و نصف بوده است.

رضایی اثاث خشکسالی را بر آورد رودخانه ها قابل توجه داشت و گفت: به رغم کاهش ۲۹ درصدی بارندگی شاهد کاهش می باید روان آب های رودخانه ای در استان شسته شوند.

مدیر دفتر بهره برداری و نگهداری از تاسیسات آبی شرکت آب منطقه ای مازندران همچنین با اظهار اینکه در سال جاری با کاهش ۴۹ درصدی بارندگی در استان روبرو بودم، افزود: این میزان در قسمت غربی ۲۶ درصد، مرکزی ۳۱ درصد و شرق ۲۹ درصد بوده است.

وی بیان اینکه میانگین بارندگی پارش در سال این ۴۳۱ میلیون هتر و نصف بوده است.

رضایی اثاث خشکسالی را بر آورد رودخانه ها قابل توجه داشت و گفت: به رغم کاهش ۲۹ درصدی بارندگی شاهد کاهش می باید روان آب های رودخانه ای در استان شسته شوند.

مدیر دفتر بهره برداری و نگهداری از تاسیسات آبی شرکت آب منطقه ای مازندران همچنین با اظهار اینکه در سال جاری با کاهش ۴۹ درصدی بارندگی در استان روبرو بودم، افزود: این میزان در قسمت غربی ۲۶ درصد، مرکزی ۳۱ درصد و شرق ۲۹ درصد بوده است.

وی بیان اینکه میانگین بارندگی پارش در سال این ۴۳۱ میلیون هتر و نصف بوده است.

۴۰▶

**مجوز مرز هوایی فرودگاه رامسر ابلاغ شد**

ایران: مدیر کل شرکت فرودگاه های مازندران از ابلاغ مصوبه مجوز مرز هوایی فرودگاه شهدای رامسر خبر داد.

سدها وطن خواه گفت: معاون اول رئیس جمهور مصوبه صدور مجوز مرز هوایی فرودگاه رامسر را برای اجرای ابلاغ کرد.

این مقام مسؤول پادور شد: این مصوبه در تاریخ ۲۷ فروردین ماه جاری برای اجرای این شرکت ارسال و ابلاغ شد.

موافقت وزارت کشور با قرار گرفتن هواپیماهای فرودگاه رامسر در شماره مزدی ایام مسکوت باقی مانده بود و با شکل کمی دولت جهادی نهایی شدند آن در دستور کار سپاهان رسانه ای شد که به گفته استاندار در

سایت استانداری مازندران از این مدت شروع شد که با اینکه تا انتشار در چنین تحولی می توانست زمینه ساز برقراری پروازهای مستقیم از این فرودگاه به کشورهای همسایه و عینات عالیات باشد در حالی که بنا به گفته برخی از مسؤولان منطقه این مصوبه از آن سال تاکنون در کش و قوس های اداری مسکوت باقی مانده بود و با شکل کمی دولت

برابر قانون شرکت فرودگاه های و ناوی هوایی ایران، فراهم کردند زیرا ساخت های منطقه ای این فرودگاه شرکت های همیابی کی از وظایف اصلی ایام است و در زمان حاضر فرودگاه رامسر با توجه به توسعه ای که سال های گذشته داشته بود برای بین المللی شدن را دارد.

باند بینی فرودگاه رامسر به عنوان نخستین باند در کشور در قالب طرح ملی توسعه این فرودگاه با اعتباری بالغ بر هزار و ۱۰۰ میلیارد توان در خرداد ماه سال ۱۳۹۹ به پایه برداری رسید با پایه برداری از این طرح، باند این فرودگاه از یک هزار و ۵۰۰ متر به ۲ هزار و ۷۰۰ متر و به عرض ۴۵ متر افزایش یافت.

با پایه برداری از باند بینی فرودگاه رامسر امکان کشش و برخاست های هوایی ایام متوسط پیکر از جمله ایرباس ۲۲۰ فراخ شده است.

هم اینکه پرواز در مسیرهای رفت و بگشت مشهد - رامسر و تهران - رامسر با همکاری شرکت های هوایی آسمان و ایران ایر در فرودگاه رامسر پرقرار است.

۴۰▶

## توسعه گردشگری سلامت مازندران با جدیت پیگیری می شود

استاندار مازندران:



و گفت: پس از تصویب این برنامه و چشم انداز در شورای برنامه ریزی استان مجموعه براساس آن حرکت و برنامه ریزی کند.  
۲ دانشگاه علوم پزشکی

ایران: استاندار مازندران با اشاره

به این که، گردشگری پوش مه و جدیت نایابی این استان و توسعه شاخه های مختلف آن مورد نظر است، گفت: فعال سازی مراکز گردشگری سلامت در این دیوار با جدیت پیگیری می شود.

سید محمود حسینی پور در

بازدید از طرح های عمرانی و مراکز درمانی پایل می خواهد.

در پی کسب خبری مبنی بر مصوبه و تصرف غیر قانونی زمین های

دولتی اینکه قرار گرفت.

فرمانده انتظامی شهرستان چالوس

آگاهی پس از بررسی های همه جانبی، منه را که با مصوبه کردن

۲۰۰۰ متر مربع از اراضی ملی و جنگلی آن را به تملک خود در آورده

بود، شناسایی کردند.

فرمانده انتظامی شهرستان چالوس تصریح کرد: پس از همانگی

های قضائی، با همکاری یگان حفاظت متعاب طبیعی شهرستان چالوس،

زمین تصرف شده از چند همراه اهلی مژده شده با آتش گردید.

سرهنگ خسروی از جنگ آزاد شده از چند همراه را بر اساس

نظر کارشناسان ۵ میلیارد ریال اعلام و اظهار داشت: منه با

تشکیل پرونده به مرعج قضائی معزی شد.

کشف زمین خواری ۵۰ میلیارد ریالی  
در چالوس



ایران: فرمانده انتظامی چالوس از کشف زمین خواری ۵۰ میلیارد ریالی در شهرستان چالوس خبر داد و گفت: با حکم قضائی، زمین های تصرف شده، سلب مالکیت شد.

سرهنگ ایلی اکبر خسروی در تشریح جزئیات این خبر بیان داشت:

در پی کسب خبری مبنی بر مصوبه و تصرف غیر قانونی زمین های

دولتی و جنگلی در این مناطق، روسنای مرزن آباد، موضوع در دستور

کار پلیس آگاهی قرار گرفت.

آگاهی پس از بررسی های همه جانبی، منه را که با مصوبه کردن

۲۰۰۰ متر مربع از اراضی ملی و جنگلی آن را به تملک خود در آورده

بود، شناسایی کردند.

فرمانده انتظامی شهرستان چالوس تصریح کرد: پس از همانگی

های قضائی، با یگان حفاظت متعاب طبیعی شهرستان چالوس،

زمین تصرف شده از چند همراه اهلی مژده شده است.

سرهنگ خسروی از جنگ آزاد شده است، تصریح شود.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی مازندران بر پیمایه مراجعت برای

خسارت های ناشی از تصرف شده و خشکسالی تاکید کرد.

حسن عناویتی با اشاره به شرایط کم آبی و خشکسالی در استان بر

لزوم آبیاری تاکید کرد و گفت: بعد از آنکه شرایط کم آبی و خشکسالی داشت،

گرفت نیاز است که گاهه را ۲۰ و ۲۵ سانتی متر را در آب نگه دارد.

و زمین را غرقایی کرد.

وی همچنین نویت پندی از این ارتفاع بهره وری و راندمان در

شالیزارها را اضطرری دانست و گفت: حدود ۴۰ تا ۴۵ سانتی متر می توانیم با

تداوی ایاری مدیریت آب را در شالیزار انجام دهیم.

عنایتی حساس ترین محله را خوش هدیه دهی بازیگر کرد و گفت:

در مراحل مختلف پاید کوههای پناهی پنهان را به گاهه تزریق کرد تا بر رشد آن را در شرایط شود.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی مازندران بر پیمایه مراجعت برای

خسارت های ناشی از تصرف شده و خشکسالی تاکید کرد.

کشاورزان در شرایط کم از اینکه تراویح اینجا را خوش هدیه دهی بازیگر کرد.

وی با بیان اینکه تمام امکانات برای اینجا خدمات طرح توپیچی به کشاورزان فراهم شده است، تصریح کرد: امیدواریم با برنا رمیزی را پشت سر بگذاریم.

# سوال جواب

سال نهم - شماره ۲۲۲۵

۶

## علمی و پژوهشی

چهارشنبه ۳۰ فروردین ۱۴۰۲ - ۱۹ رمضان ۱۴۴۴ - ۲۰۲۳

### دور غذاهای فرآوری شده را خط بکشید

آب بنوشید

آب آشامیدنی می تواند به کاهش وزن کمک کند. چرا که نوشیدن ۵ لیتر (۱۷۰ اونس) آب می تواند سوزاندن کالری را در یک ساعت بعدی در صد افزایش دهد. آب آشامیدنی قیل از غذا ممکن است باعث کاهش اشتها و پوچتین برای سپاری از خانه ها کند. وزن خود را کاهش دهنده اما به کمک چند فرمول طبیعی در خانه و بدون نیاز به دکتر می تواند وزن را کاهش دهد.

پروتئین را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. پروتئین برای کاهش وزن مانند یک پادشاه مواد غذایی عمل می کند. جراحت بدن وقتی هضم و متابولیسم را پوچتین به یابان مرس، کالری می سوزاند، کارلش می برد، اگرچه هدید خوب گرسنه شود و هنگامی که میلش زیاد شد، به او غذا دهد.

تگران کم وزنی کودک نیشید. جسمی اظهار کرده: خیلی نگران کم وزنی کودک نیشید، اگر فک می کند ممکن است دجاج کم وزنی شود به منظمه اطفال مراجعه کنید: می توانید از چند کودکی که میل و اشتیاهی زیادی به خودن دارند نز کمک بگیرید تا بلکه فرزندان سرشوی پیاپید.

این منظمه اطفال پساد آوری کرده: افراط مادر نسبت به تغذیه کودک باعث می شود که با فاش و ظرف خدا به نیاز کوکان را اتفاق دارد. نظر فرزند را تامین می کند: حال اتهک اصرار پیش از حد به خدا خودن اشیائی کوک را از میان برد و کودک از خدا به عنوان شهادت گلب توجه استفاده می کند.



خط ابتلا به دیابت نوع ۲ از ۲۲ تا ۵۰ درصد بکاهد.

البته باید بدانید که تقویت سیاه این فواید را دارد و فتوهای شیرین و با افزونی موجب افزایش وزن می شوند.

نوشیدنی های مایع بر کلری راژ رژیم غذایی حذف کنید.

نوشیدنی های مانند نوشابه های قندی، آب میوه، شیر کالکو از نوشیدنی های انرژی محسوب می شوند. این نوشیدنی های خطر ابتلا به چافی را افزایش می دهند و یک مطالعه شناسی می دهد که خط ابتلا به سرطان مرتب است.

میوه های شیرین پیشتر می شود.

صرف میوه ها و سبزیجات را پیشتر کنید.

میوه ها و سبزیجات را پیشتر کنید. قند معمولاً در غذاهای فرآوری شده مخصوصاً کند و می شود، بنابراین ممکن است شما مقدار زیادی قند را بخواهید. باید این کنکه متوجه شوید، مصرف کنید، از آنجایی که قند نامهای سبزیاری در فهرست مواد غذایی فرآوری شده دارد تشخیص آن دشوار است برای همین باید جبران وینامین ها همچنان دجاج در مفاصل بودید، حتماً به طور منوط است.

آمریکایی را روزانه حدود ۱۵ گلخانه ای خواهید داشت.

غذاهای خواری شده را خواهید داشت.

## دعوت از بدminentون باز گیلانی به اردوی انتخابی تیم ملی بانوان



سوال جواب: بدminentون باز گیلانی به اردوی انتخابی تیم ملی بانوان حضور در مسابقات اسایی هانگزو دعوت شد.

به گزارش پایگاه خبری ورزش و جوانان گیلان و به نقل از روابط عمومی هیات بدminentون استان گیلان شفق کاظم پور، بدminentون باز گیلانی به اردوی انتخابی تیم ملی بدminentون بانوان کشور چهت حضور در مسابقات آسایی هانگزو دعوت شد.

این اردوی انتخابی به میزبانی اصفهان، در تاریخ ۱۵ اردیبهشت ماه برگزار خواهد شد.

شایان ذکر است در اردیبهشت ماه ۱۴۰۱ مسابقات انتخابی تیم ملی بانوان در کرج برگزار شد که با توجه به تعویق اتفاقی این بازی ها از سال ۲۰۲۲ به اردوی انتخابی مجدد در اردیبهشت ماه در اصفهان برگزار خواهد شد.

## حضور قایقران گیلانی در ترکیب

### اعزامی تیم ملی به مسابقات قهرمانی آسیا

سوال جواب: قایقران گیلانی برای حضور در مسابقات آب‌های آرام جوانان آسیا در ترکیب اعزامی فرار گرفتند.

با عالم فدراسیون قایقران تائی کایاک زیر ۲۳ سال و داریوش محمدی حسینی و پیزدان زرگز از کار در کایاک زیر ۲۳ سال و داریوش محمدی از گیلان در کایاک مردان جوان در ترکیب اعزامی تیم ملی قایقرانی آب‌های آرام کشور برای حضور در مسابقات قهرمانی جوانان آسیا که از ۵ اردیبهشت در سمرقند ازبکستان برگزار می‌شود فرار گرفتند.

## ۱۰۱

### ورزشکار گیلانی قهرمان مسابقات تنیس روی میز کشور شد

فارس: کمیل نیک نژاد ورزشکار با استعداد گیلانی به مقام قهرمانی مسابقات تنیس روی میز کشوری رسید.

مسابقات جوانان مقطعه ۲ کشور با حضور ۵۰ ورزشکار از استان‌های گیلان، مازندران و گلستان به میزبانی پاییز گیلان برگزار شد که در پایان کمیل نیک نژاد از گیلان قهرمان شد.

پونس رحیمی از گلستان تائب قهرمان، سپهر ذیبیخی از مازندران و پیزدان احسان فران گلستان به ترتیب مقام‌های سوم و چهارم را از آن خود کردند.

در پایان مسابقات با حضور حسینی مقدم دیر مقطعه ۲ کشور و موسوی مسئول کمیته مسابقات استان مازندران به نظرات برتر حکم قهرمانی اهدا شد.

## ۱۰۲

### سپورت اداره ورزش و جوانان شهرستان شفت منصب شد

سوال جواب - علیرضا هوشیاری: اشکان‌ماوهی شهرستان اسبی کارانه چهان که دارای مدرک کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی می‌باشد با حکم مدیرکل روز و چهارم جوانان گیلان بعنوان سپورتست جدید اداره ورزش و جوانان شهرستان شفت منصب گردید.

مزدهی که از مدیران جوان و خوش فکر و روزش استان می‌باشد طی یکسال و نیم گذشته بعنوان ریس اداره ورزش و جوانان سمتگر کارنامه پیشرفت و توانایی ارزشمندی را در حوزه ورزش محلات، قهرمانی و همگانی از خود در این منطقه به ثبت رسانده است.

## یادداشت

### سبک زندگی سالم

(قسمت دوم)

برای اثبات این مهم که دستگاه گوارش آدمی با مواد غذایی ای که پایه گیاهی داشته باشد، سازگارتر است، اینتا باید بدانند که بدن انسان نیز همچون ریستگاه‌هاش سیاره زمین از عناصری چون اکسیژن، کربن، هیدروژن، نیتروژن، کلسیم، فسفر، ناتانیم، گوگرد، سدیم و... تشکیل شده است. پس این امر به این ترتیب روزگاری را خواهد داد تا تعریف و تصویری واقعی تر از سلامانی و سبک زندگی سالم داشته باشد.

حيات آدمی بر روی سیاره زمین پس از میلیون ها سال فرآز و نشب با پشت سر گذاشتن آزمون و خطای فرآوان به عصر حاضر رسیده است: عصری که در آن گروهی از انسانها توئنسته اند تا تکه بر علم و دانش، تجربیات گذشته‌گان و آینده‌نگری زندگی سالم تر با کیفیت تر و کم رنج تر برای خود و اطرافیانشان مهیا نمایند.

نتایج آخرین پژوهش‌ها تایت کرده که در حال حاضر اختلاف طول عمر در بین انسانها بیش از ۴۰ سال است.

آمار سازمان ملل متحد نشان دهد که میانگین طول عمر مردمان کشورهای متقدّر توسعه یافته نظری زاین، ایسلند سوئیس و استرالیا سال و میانگین طول عمر مردمان کشورهای نظری زیمبابوه، سریلانکا و موزامبیک ۴۲ سال است: دانشمندان این واقعیت را باعث ایجاد پرسش هایی در ذهن آدمی می‌شوی، پرسش مایی نظری این که چگونه می‌توان سلامانی نسبی بدن خود را تاین نمود؟

چگونه می‌توان طول عمر پیشتری داشت؟ چگونه می‌توان برای

البته جواب این سوالات را باید در چگونه زندگی کردن جستجو نمود و به عبارتی می‌توان گفت که سبک زندگی هر انسان تعین کننده

کمیت و کیفیت زندگی امور و فردای اوست.

حال باید دریافت که سبک زندگی سالم چه تعريفی داشته و چگونه

ادمه دارد

رییس کمیته مریبان فوتبال استان گیلان خبر داد:

## بازی دوستانه پیشکسوتان تیم ملی ایران به یاد سیروس قایقران در انزلی



- ۱۴ - مهدی قنونی زاده ۱۵ - ناصر مربیان و مدیران: علی پروین، بیانی ۳ - صمد مرزاوی ۲ - شاهین محمدخانی ۱۶ - مجتبی محروم ابر قلعه نوبی، حسن روش، دکتر ۱۷ - مرتضی کرمانی ۱۸ - فرشاد ذوالفقارنی، ناصر ابراهیمی، حسین پیوس ۹ - بهزاد داداش زاده ۲۰ - محمد حسن انصاری فرد ۷ - ابراهیم نهامی ۸ - امیر قلعه نوبی ۲۱ - حمید درخشان محمد رضا شاهزاده ۲۲ - سیامک رحیم پور ۲۳ - نیما نکیسا ۲۴ - جمشید شاه محمدی ۲۵ - محمد قنونی زاده ۱ - شاهرخ بیانی ۲ - شاهین

هادیان مدفع سابق تیم فوتبال ملوان

بندرانزلی زحمات زیادی کشیده و به نوعی همانگی های بازی در استان

گیلان را انجام داده است.

میرشاد ماجدی ۱۰ - اکبر بوسفی

برای این نظرات در این مسابقه می‌گذرد.

استان گیلان نظرات زیر در این

مسابقه حضور خواهد داشت:

فوتبال استان گیلان از دیدار تیم ملی پیشکسوتان ملوان به یاد سطوره فوتبال این بازی می‌گذرد. رنده تیم ملی می‌گذرد. بازی میزبانی از این دیدار بود. هر دو تیم بر پیش از میدان

آمدند. تراکتوری تیم بزرگی ایست و مهرهای خوب در اختیار دارد. ما هم

در خانه و در حضور هوادارانه بازی می‌کردیم. نیمه اول

چندان خوب نبودیم، اما در نیمه دوم کاملاً برتری داشتم و به گل رسیدیم.

این بازیکن در راهیابی با گلزنی و آن شوت تماشی با اندی گفت:

بهراد داداش زاده اسماعیل افرادی

که آمادگی دارد اند را مشخص کرد.

این نظرات در روز پیشنهادی

به میزبانی می‌گذرد. شنیده و پیشنهادی می‌گیرد. هر دو تیم

می‌گذارند. تراکتوری تیم بزرگی ایست و مهرهای خوب در اختیار دارد. ما هم

در قیصریه ایست و مهرهای خوب در اختیار داریم. این بازی می‌گذرد.

چهارگله می‌گذرد. بازی میزبانی از این دیدار

می‌گذرد. بازیکن در این دیدار با گلزنی و آن شوت تماشی با اندی گفت:

بازیکنی که گل زنند، زحمت کار تیمی را بده نمود و بازیکنی که می‌گذرد

توانیست که این تیمی را بزرگی داشته باشد. خدا را شکر

بندرانزلی خواهد داشت. رفاقتی که این تیمی داشته باشد

باید این تیمی باشد. اما داور این گل را بزرگ کرد. به حال من با این گل، در لیگ

چهارگله می‌گذرد. بازیکن در این دیدار با گلزنی و آن شوت تماشی با اندی گفت:

بازیکنی که گل زنند، زحمت کار تیمی را بده نمود و بازیکنی که می‌گذرد

توانیست که این تیمی را بزرگی داشته باشد. خدا را شکر

می‌گذرد. بازیکن در این دیدار با گلزنی و آن شوت تماشی با اندی گفت:

بازیکنی که گل زنند، زحمت کار تیمی را بده نمود و بازیکنی که می‌گذرد

توانیست که این تیمی را بزرگی داشته باشد. خدا را شکر

می‌گذرد. بازیکن در این دیدار با گلزنی و آن شوت تماشی با اندی گفت:

بازیکنی که گل زنند، زحمت کار تیمی را بده نمود و بازیکنی که می‌گذرد

توانیست که این تیمی را بزرگی داشته باشد. خدا را شکر

می‌گذرد. بازیکن در این دیدار با گلزنی و آن شوت تماشی با اندی گفت:

بازیکنی که گل زنند، زحمت کار تیمی را بده نمود و بازیکنی که می‌گذرد

توانیست که این تیمی را بزرگی داشته باشد. خدا را شکر

می‌گذرد. بازیکن در این دیدار با گلزنی و آن شوت تماشی با اندی گفت:

بازیکنی که گل زنند، زحمت کار تیمی را بده نمود و بازیکنی که می‌گذرد

توانیست که این تیمی را بزرگی داشته باشد. خدا را شکر

می‌گذرد. بازیکن در این دیدار با گلزنی و آن شوت تماشی با اندی گفت:

بازیکنی که گل زنند، زحمت کار تیمی را بده نمود و بازیکنی که می‌گذرد

توانیست که این تیمی را بزرگی داشته باشد. خدا را شکر

می‌گذرد. بازیکن در این دیدار با گلزنی و آن شوت تماشی با اندی گفت:

بازیکنی که گل زنند، زحمت کار تیمی را بده نمود و بازیکنی که می‌گذرد

توانیست که این تیمی را بزرگی داشته باشد. خدا را شکر

می‌گذرد. بازیکن در این دیدار با گلزنی و آن شوت تماشی با اندی گفت:

بازیکنی که گل زنند، زحمت کار تیمی را بده نمود و بازیکنی که می‌گذرد

توانیست که این تیمی را بزرگی داشته باشد. خدا را شکر

می‌گذرد. بازیکن در این دیدار با گلزنی و آن شوت تماشی با اندی گفت:

بازیکنی که گل زنند، زحمت کار تیمی را بده نمود و بازیکنی که می‌گذرد

توانیست که این تیمی را بزرگی داشته باشد. خدا را شکر

می‌گذرد. بازیکن در این دیدار با گلزنی و آن شوت تماشی با اندی گفت:

بازیکنی که گل زنند، زحمت کار تیمی را بده نمود و بازیکنی که می‌گذرد

توانیست که این تیمی را بزرگی داشته باشد. خدا را شکر

می‌گذرد. بازیکن در این دیدار با گلزنی و آن شوت تماشی با اندی گفت:

بازیکنی که گل زنند، زحمت کار تیمی را بده نمود و بازیکنی که می‌گذرد

توانیست که این تیمی را بزرگی داشته باشد. خدا را شکر

می‌گذرد. بازیکن در این دیدار با گلزنی و آن شوت تماشی با اندی گفت:

بازیکنی که گل زنند، زحمت ک

## اوقات شروعی امروزیه وقت گیلان



اذان صبح: ۰۴:۰۱  
طلاع آفتاب: ۰۵:۳۲  
اذان ظهر: ۱۲:۱۱  
غروب خورشید: ۱۸:۵۰  
اذان مغرب: ۱۹:۰۹

دیبرن و شورای نویسنده‌گان:  
دیبر صفحه سیاسی: رویا خورسندی  
دیبر صفحه اجتماعی: سمیرا دلیرش  
دیبر صفحه علمی پژوهشی: سید امیر فرجسینی  
لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و تشریفات - تلفن: ۳۳۳۲۰۳۲۶ - فکس: ۳۳۳۱۰۷۷ - نمایندگی مازندران - محمودآباد - خیابان معلم - باران ۱ - ساختمان فارابی - طبقه سوم  
دیبر صفحه مصطفوی: روحانیه صفحه هرگز و ادب: مجید مصطفوی  
دیبر صفحه ادبی: سید امیر فرجسینی  
سردیپر: فرهاد عینی خراسانی  
لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و تشریفات - تلفن: ۴۱۹۳۷۴۶۵۵ - نمایندگی مازندران - محمودآباد - خیابان معلم - باران ۱ - ساختمان فارابی - طبقه سوم

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صحبت شمال ایران  
صاحب امتیاز و مدیر مستول: کریم خورسندی مددی  
سردیپر: فرهاد عینی خراسانی  
تلفن: ۰۵۰ - ۳۳۳۶۰۵۰ - ۳۳۳۱۰۷۷ - فکس: ۳۳۳۲۰۳۲۶

# سوال جواب

نشانی دفتر مرکزی: رشت - چهارراه پورسینا - روبروی ثبت احوال - ساختمان اطباء - طبقه دوم کدپستی: ۴۱۹۳۷۴۶۵۵ - نامه: ۰۵۰ - تلفن: ۰۵۰ - ۳۳۳۶۰۵۰ - ۳۳۳۱۰۷۷ - فکس: ۳۳۳۲۰۳۲۶

Email: soaljavabdaily@gmail.com

www.soaljavabdaily.ir

چهارشنبه ۲۰ فروردین ۱۴۴۴ - ۲۸ رمضان ۱۴۰۲ - ۲۰۲۳ سال نهم - شماره ۲۲۵

## معرفی کتاب

## کتاب حضرت حجت

سوال جواب - سرویس فرهنگ و هنر: مرکز تنظیم و نشر آثار حضرت آیت‌الله العظمی بهجت با توجه به اهمیت ویژه موضوع مهدویت بر آن شد که این با محوریت حضرت و ولی عصر جعل الله تعالیٰ فرجه الشریف، برگرفته از کفار و سیره فقیه عارف و معلم بزرگ اخلاق و عرفان، حضرت آیت‌الله بهجت مشترک سازد.

این کتاب پس از تلاش فروزان با پشت مرگذاشتن مرافقون گنگون گردآوری و تنظیم با عنوان «حضرت حجت جعل الله تعالیٰ فرجه الشریف» به چاپ رسیده است.

کمال حقيقة و سعادت نهایی انسان در گروه معرفت خداوند است و معرفت اما ظلمی که سنتگان این امت در حق نمایندگان خداوند و اسباب نیست. اما ظلمی که سنتگان این امت در حق نمایندگان خداوند و اسباب پیوند زمین و آسمان روا داشتند ما را از پژوهش ظاهری آخرين ذخیره الهی محروم ساخت. اکنون برای شناخت امام راحمی جزیی جویی آثار او نداریم، همان طور که در زمان امام صادق علیه السلام آنان که در شهرهای پسیار دور بودند اخبار حضرت را از یاران نزدیک ترمی گرفتند.

این کتاب دور برگرفته از انوار قاباک یکی از پژوهنرین چراغ‌های هدایت در زمان غیب است. آیت‌الله شیخ محمد تقی فاسی سره است؛ امید است مطالعه آن و عمل به آن‌وزیر هایش گامی بالش در جهت شناخت حضرت ولی عصر جعل الله تعالیٰ فرجه الشریف و قدم زدن در مسیر ایشان

هر عاشق شدایی که دیدار امام زمان عجل الله تعالیٰ فرجه الشریف را انتظار می کشد، مناقش شنیدن سخنان و حکایات چینی کسی است که توفیق تشرف به حضور حضرت عجل الله تعالیٰ فرجه الشریف را داشته و از دریای معارف او جرجه ها شنیده است. شخصیت کم نظری که در پرتو نهایات اهل بیت علیهم السلام پرورش یافته و به کمالات بی نظریه میست یافته که فراز از دارک و تصور می‌نماید. مهمنین

کرامت ایشان که محور همه اتفاقات است بینندگان و اطاعت محض از

دستورات الهی بود. او تسلیم امام زمان خود و کتاب زندگانی اش را با پژوهش در معتبر ایشان نگاشته بود. کتابی که سطر به سطر آن دلدادگی و شیدایی و بندگی است. اگر چه جز اوراق اندکی از آن برای ما آشکار نشد، اما همن مقدار مغثتم است و خواندن بسیار شفیقگان امام عصر راهگشا است.

کتاب حاضر شعرهای پیش از بیست سال فعالیت و تلاش جهادی دست اندکاران و پژوهشگران مرکز تنظیم و نشر آثار حضرت آیت‌الله بهجت در جمع آوری فرمایشات آن قیمه عارف و حodos سه سال کار ایشان و بیت معلم له است.

این کتاب حاوی تصاریح از زندگانی عالمی پژوهی و عارفی پارسا و نهاد توافق الهی است. بنابراین بدینهی است آنچه در آن منعکس شده، تنها بخش کوچکی از این تمرات گران بهاست.



به طور کلی این کتاب مشتمل بر چهار گلستان است که به شرح زیر است:

۱- گلستان اول: راه و صال: در گلستان اول پایه‌های اساسی الگوی فکری و سیره عملی آیت‌الله بهجت قدس سرمه درباره چگونگی ارتباط با امام زمان عجل الله تعالیٰ فرجه الشریف بیان می‌شود. این فصل از کتاب در دو بخش پایه‌های اعتقدای و عملی ارتباط با امام عصر عجل الله تنظیم شده و بیانگر دیدگار معمظم له در این دو ساخت است.

۲- گلستان دوم: دسته گل‌های نزگی: گلستان دوم که پیشترین حجم کتاب را به خود اختصاص داده است، در گلستان اول باتوجه به چگونگی این بخش پیش از شروع این بخش از کتاب گذشت.

۳- گلستان سوم: توبای دیدگان: گلستان سوم به توصیفات اگر یا آیت‌الله بهجت پیشترین امام زمان است. در گلستان اول پایه‌های آن مذکور شده است. در این بخش، ضمن پیشنهاد از تکرار، گاه یک حکایت در چند جای بیان شده است. چراکه هر کدام از ما افرادی نکات منحصر به‌فردی است که در کنار هم تصویر جامعی از موضوع را به مخاطب ارائه می‌دهند. ضمن آنکه نشان دهنده اهتمام ویژه ایشان به آن موضوع نیز می‌باشد.

۴- گلستان چهارم: توبای دیدگان: گلستان چهارم کتاب را به خود اختصاص داده است، کتاب را به توصیفات اگر یا آیت‌الله بهجت پیشترین امام زمان است. در این گلستان اول پایه‌های آن مذکور شده است. در این بخش، ضمن پیشنهاد از تکرار، گاه یک حکایت در چند جای بیان شده است. چراکه هر کدام از ما افرادی نکات منحصر به‌فردی است که در کنار هم تصویر جامعی از موضوع را به مخاطب ارائه می‌دهند. ضمن آنکه نشان دهنده اهتمام ویژه ایشان به آن موضوع نیز می‌باشد.

۵- گلستان پنجم: توبای دیدگان: گلستان پنجم به توصیفات ایت‌الله بهجت حضور حضرت ولی عصر اخلاقی را به اینجا اضافه کرده است. حکایات اندک از شرفاخانه تهدیدی که از گوشه و کنار پرده ضخم کمان را برایون رده و نشان دهنده تمدّه می‌جاده‌دند. های این عالم ربانی در طول عمر خویش در راستای روضا امام زمان عجل الله است. این شرفاخانه را به اینجا افزایش داده که در این بخش کوچکی از این شرفاخانه در چهارمین بخش هر عاشق شدایی را برای دیدار یار حقیقی شنیده است.

۶- گلستان ششم: توبای دیدگان: پیش از شرفاخانه کتاب را به خود اختصاص داده است. پیش از شرفاخانه کتاب را به اینجا اضافه کرده است. حکایات اندک از شرفاخانه تهدیدی که از گوشه و کنار پرده ضخم کمان را برایون رده و نشان دهنده تمدّه می‌جاده‌دند. های این عالم ربانی در طول عمر خویش در راستای روضا امام زمان عجل الله است. این شرفاخانه را به اینجا افزایش داده که در این بخش کوچکی از این شرفاخانه در چهارمین بخش هر عاشق شدایی را برای دیدار یار حقیقی شنیده است.

۷- گلستان هفتم: توبای دیدگان: پیش از شرفاخانه کتاب را به خود اختصاص داده است. پیش از شرفاخانه کتاب را به اینجا اضافه کرده است. حکایات اندک از شرفاخانه تهدیدی که از گوشه و کنار پرده ضخم کمان را برایون رده و نشان دهنده تمدّه می‌جاده‌دند. های این عالم ربانی در طول عمر خویش در راستای روضا امام زمان عجل الله است. این شرفاخانه را به اینجا افزایش داده که در این بخش کوچکی از این شرفاخانه در چهارمین بخش هر عاشق شدایی را برای دیدار یار حقیقی شنیده است.

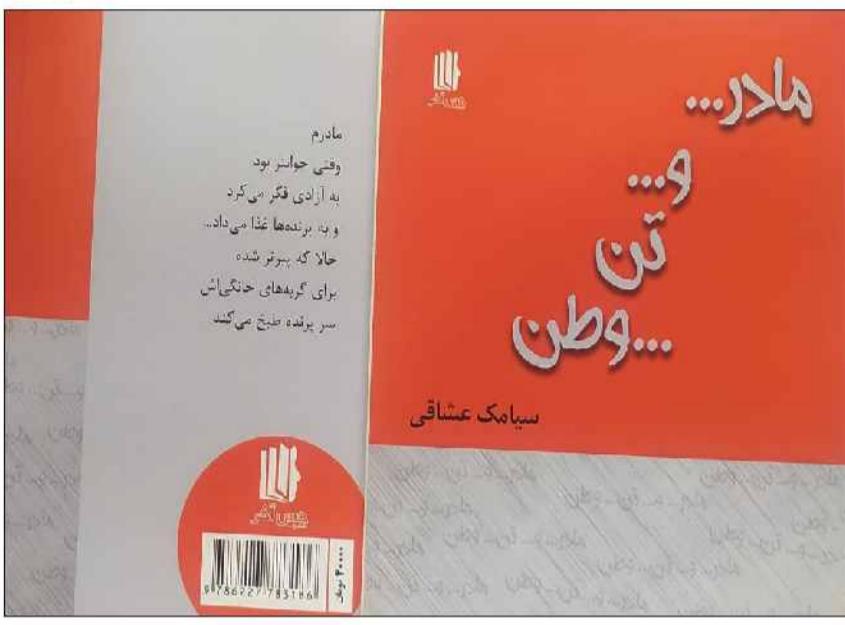
۸- گلستان هشتم: توبای دیدگان: پیش از شرفاخانه کتاب را به خود اختصاص داده است. پیش از شرفاخانه کتاب را به اینجا اضافه کرده است. حکایات اندک از شرفاخانه تهدیدی که از گوشه و کنار پرده ضخم کمان را برایون رده و نشان دهنده تمدّه می‌جاده‌دند. های این عالم ربانی در طول عمر خویش در راستای روضا امام زمان عجل الله است. این شرفاخانه را به اینجا افزایش داده که در این بخش کوچکی از این شرفاخانه در چهارمین بخش هر عاشق شدایی را برای دیدار یار حقیقی شنیده است.



## نگاهی ساده به کتاب مادر... و... تن... وطن سیامک عشاقي

## عشق تکنیکی یک شاعر

فرشته پیشدار



سوال جواب - سرویس فرهنگ و هنر: و فنی از افراد زیادی در مورد شعر سؤال می‌شود، احتمالاً به قایقه اشاره می‌کنند.

برای تعریف قایقه باید بگوییم: به کلماتی که در انتهای هر مصraig بیان شده باشند و در حرف پایانی آن می‌باشد، هم و زن باشند، اخیر با هم مشترک باشند، قایقه گفته می‌شود.

قالب یک شعر همیشه مجموعه ای از قواین سخنگیرانه نیست که باید از آنها بپروردی کرد، مثلاً شعر

آزاد به شاعران آزادی نسبی می‌باشد تا با ساختار شعرانش بازی کنند.

شعر آزاد بدون طرح قایقه و بدون گلکویی متریک تا به مدت یک ساعت، یک شعر مجموعه سیامک عشاقي

به نام مادر... و... تن... وطن دیقا و دارای عناصر صدا، تصویر، طیف

و معنی از ایزاهای ادبی است.

شاعر به زیبایی داشتار این شعر را در کتاب معاصر ادبی و زیبا

کتاب تمام عناصر صدا و شکل پرتابی و

شناصی شعر را در کتاب هم فرار دارد.

در این داشتاره این شاعر می‌داند از اینکه در تدریس پژوهش در تاریخ استفاده نمایند.

دکتر نیاهی دوسته دارای دارای مهر ۱۳۸۴ شد و با عنوان دانشجوی نمونه از

این رشته فارغ‌التحصیل و بلافله در سال ۱۳۷۷ اش. داشتگاه

شاهد بهمنی در انتهای هر مصraig بیان شده است.

عنوان نوش و در عرض ایام دارای مهر ۱۳۹۳ اش. از داشتگاه ایزاد اسلامی استفاده باشد و در این داشتگاه

و فرنگی گلستان و تمرکز بر روی مطالعه ای از این داشتگاه

شناصی شعر را در کتاب هم فرار دارد.

پرداخت و این داشتگاه را در مدت دو سال از مرداد ۱۳۹۲ اش. همچنین به

پژوهشکده گلستان شناصی داشتگاه گلستان را پژوهش در

را به عنوان عضو هیأت اسلامی داشتگاه گلستان را پژوهش در

دانشگاه ایزاد اسلامی داشتگاه گلستان را پژوه