

# سوال جواب

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

www.soaljavabdaily.ir

تربیت نیروی انسانی ماهر و متخصص،  
زمینه ساز توسعه پایدار مازندران



۳۰ شهریور ۱۴۰۲  
۲۹ شوال ۱۴۴۴  
۲۰ می ۲۰۲۳  
سال نهم - شماره ۲۲۴۵  
۸ صفحه - ۵۰۰۰ تومان

وزیر راه و شهرسازی:

## کریدور شمال - جنوب در دولت سیزدهم تکمیل می شود

همین صفحه



پارادوکسی که به ورزش استان آسیب می زند!

### چرا حرف و عمل در ورزش گیلان یکی نیست؟

صفحه ۷

در روزنامه امروز می خوانید

استاندار گیلان عنوان کرد:

افزایش صادرات محصولات  
راهبردی ایران با تکمیل  
راه آهن رشت - آستارا

صفحه ۲



فرمانده سپاه قدس گیلان:

در حوزه عفاف و حجاب  
باید از برنامه های سطحی،  
غیرکارشناسی و احساسی  
پرهیز کرد

صفحه ۲



مدیر عامل شرکت آب منطقه ای گیلان:

از همه ظرفیت ها برای  
مدیریت آب کشاورزی استان  
استفاده می کنیم

صفحه ۲



## افتتاح مطب جدید

### دکتر صدیقه کیان مهر

جراح و متخصص  
چشم

باتعین

وقت قبلی



جراحی آب مروارید، مجرای اشکی، ناخنک، بلفاروپلاستی (زیبایی پلک) لیزیک  
پی ارکی (حذف دائمی عینک)، تعیین و تجویز عینک و درمان تنبلی چشم

صومعه سرا، کوچه حسینی پناه، بعد از داروخانه شبانه روزی  
کهنسال، جنب تجهیزات پزشکی فدایی، درب کوچک، طبقه 2

۰۹۱۱۶۷۸۶۰۰۲ ۰۹۰۲۱۸۴۷۸۶۸

### کریدور شمال - جنوب در دولت سیزدهم تکمیل می شود

سوال جواب: وزیر راه و شهرسازی با بیان اینکه زنجیره کریدوری شمال - جنوب در دولت سیزدهم تکمیل می شود، گفت: تکمیل کریدور شمال - جنوب با تکمیل راه آهن رشت - آستارا منابع قابل توجهی را عاید کشور خواهد کرد. مهرداد بذریاش با بیان اینکه توافقنامه ایران و روسیه برای تکمیل راه آهن رشت - آستارا اتفاق مهمی در تکمیل زنجیره کریدوری کشور به شمار می رود، گفت: راه گذر شمال به جنوب که راه گذر راهبردی و مهمی برای کشورهای در مسیر این کریدور یعنی کشورهای روسیه، ایران، آذربایجان و هند و همچنین کشورهای حاشیه این راهگذر به شمار می رود می تواند در بهره مندی کشورها از اثرات مثبت این کریدور نقش ایفا کند. وی ادامه داد: تکمیل این کریدور و بهره مندی از آن در کنار درآمدهای مختلفی که در کشور وجود دارد می تواند در آمد خوبی از ترقیت ران نصب جمهوری اسلامی ایران کند که این موضوع مدنظر تصمیم گیران و تصمیم سازان است. بنابراین به دلیل موقعیت استراتژیک جغرافیای کشور این فرصت ها نباید از دست برود. وزیر راه و شهرسازی توضیح داد: سال های سال است راجع به تکمیل کریدورها صحبت می شود. در مقطعی نیز کارهایی انجام شده ولی در این دولت، تکمیل زنجیره کریدوری یکی از اولویت های اصلی ریاست جمهوری بود و از زمانی که بنده مسئولیت وزارت راه و شهرسازی را برعهده گرفتم و طی سه ماه اخیر، سرعت بیشتری گرفت. بذریاش با اشاره به اینکه قطعه باقی مانده از راه گذر شمال به جنوب یعنی قطعه رشت - آستارا در توافق با روسیه آغاز شد گفت: این قطعه منافع زیادی را نصیب کشور می کند. در اوایل راه اندازی این قطعه ۱۰ میلیون تن بار جابجا خواهد شد و با فاصله زمانی اندکی با تجهیزاتی که داریم جابجایی کالا ۱۵ میلیون تن افزایش خواهد یافت. با تکمیل این کریدور، خلیج فارس و دریای عمان که به آب های آزاد راه دارند با ریل و جاده به دریای شمال و دریای خزر و کشورهای حاشیه خزر متصل می شوند.

### تی تی کاروانسرای سیاهکل ثبت جهانی می شود

سوال جواب: مدیرکل میراث فرهنگی گیلان گفت: پرونده تی تی کاروانسرای سیاهکل در ماه شهریور مطرح و در لیست میراث جهانی قرار گرفته است. ولی جهانی افزود: مجموعه تاریخی تی تی کاروانسرا در ۱۸ کیلومتری شهر سیاهکل، در داخل روستای بالارود واقع شده و از موقعیت جغرافیایی ارزشمندی برخوردار است. وی تصریح کرد: تی تی کاروانسرا در حد فاصل رودخانه و کوه در مسیر جاده قدیمی (جاده شاه عباسی) که از سمت سیاهکل به دیلمان عبور می کند، قرار دارد. به گفته مدیرکل میراث فرهنگی گیلان، این بنای باارزش به عنوان یکی از کاروانسراهای شمال کشور زمینه پرونده ثبت جهانی کاروانسرای ایرانی شده است. جهانی یادآور شد: پرونده این کاروانسرا در شهریور ماه امسال در شهر ریاض عربستان مطرح و در لیست میراث جهانی قرار گرفته و به ثبت می رسد. او تصریح کرد: به زودی، وزارت میراث فرهنگی برای واگذاری تی تی کاروانسرا به بخش خصوصی و تبدیل آن به مجموعه اقامتی و موزه ای فراخوان صادر خواهد کرد.



شرح عکس: بازی پینگ پنگ در پارک شهر رشت  
پدید آورنده: مجید عباس خواه











### تغییر شکل ناخن نشانه کمبود کدام ماده ضروری در بدن است؟

تغییراتی که روی ناخن یک فرد ایجاد می‌شود ممکن است نشانه کمبود برخی از مواد ضروری در بدن باشد. الهام اختری متخصص طب سنتی در ارتباط با تغییراتی که می‌تواند روی ناخن افراد ایجاد شود گفت: برخی بیماری‌ها با تغییرات شکل ناخن همراه هستند. گاهی تغییر جدیدی که در شکل ظاهری ناخن‌های دست ایجاد می‌شود می‌تواند نشانه‌ای از کمبود ریزمغذی‌ها در بدن ما باشد. او ادامه داد: اگر ناخن شما اخیراً دچار شیارهای برجسته عمودی شده، بهتر است مصرف سبزیجات برگ‌سبز را افزایش دهید. برای حفظ حداکثری مواد این سبزیجات بهتر است آن‌ها را به شکل بخارپز مصرف کنید. استفاده از مکمل‌های ویتامین B و D نیز مفید خواهد بود. گاهی این شیارها به صورت همیشگی و طبیعی روی ناخن‌ها وجود دارند که در این صورت عواملی مانند رراثت و ژنتیک در آن دخیل هستند. قاشقی شدن ناخن‌ها نیز یادآوری می‌کند که از مکمل آهن استفاده کنید. بررسی اختلالات احتمالی قلبی-ریوی را هم در نظر بگیرید و فراموش نکنید که همیشه مشورت با پزشک بهترین راه است. این متخصص طب سنتی افزود: رشد ناخن‌ها نیز می‌تواند با مصرف روزانه هویج، کدو حلوایی، جوانه شنبدر و مکمل آهن افزایش یابد. پیدا شدن لکه‌های سفید رنگ روی سطح ناخن برخلاف تصور عموم، کمبود کلسیم نشان دهنده کمبود پروتئین در بدن است که با مصرف انواع گوشت، تخم مرغ و حبوبات قابل جبران است. وی گفت: برای حفظ سلامت ناخن‌های خود، همیشه آن‌ها را تمیز نگه دارید. معمولاً مشکلات ناخن از میکروب‌ها و باکتری‌ها شروع می‌شوند، پس اگر قصد دارید ناخن‌های بلند و سالمی داشته باشید باید به صورت روزانه ناخن‌های خود را تمیز کنید و پس از شست و شو دست‌هاینا حتماً ناخن‌ها را خشک کنید. البته در این کار زیاده‌روی نکنید؛ ناخن‌هایی که دائماً با آب شسته می‌شوند، به راحتی قابل شکستن هستند. برای مثال بهتر است برای شست و شوی ظروف از دستکش استفاده کنید.

### گلودرد دایمی می‌تواند نشانه سرطان باشد

بر اساس نتایج یک مطالعه تازه، پزشکان عمومی باید بیماری‌ها را که از گلودرد دائمی، تنگی نفس، مشکل در قورت دادن و گوش درد رنج می‌برند برای معاینات مربوط به سرطان نزد پزشک متخصص بفرستند. در حال حاضر توصیه می‌شود بیماری‌ها که صدایشان برای مدت طولانی گرفته یا توده‌ای در ناحیه گردن آنها ظاهر شده برای سرطان حلق یا حنجره تحت معاینه قرار بگیرند. با این حال "ولین وو" از مرکز مطالعات سرطان بریتانیا در این باره تأکید کرده که بیماران نباید نگران شوند. گلودرد به خودی خود به سرطان حنجره ربطی ندارد اما این مطالعه بهترین شواهد تا به امروز را برای تقویت توصیه‌های فعلی و ارجاع دادن بیماران مسن‌تری که صدای آنها برای مدتی طولانی خشک دار است، فراهم می‌کند. حنجره، بخشی از حلق است که در نقطه شروع نای قرار دارد، دستگاهی که به تنفس و تکلم کمک می‌کند. در بریتانیا سالانه حدود ۲۰۰۰ نفر به سرطان حنجره مبتلا می‌شوند. در بررسی‌های تازه تحت سرپرستی متخصصان دانشگاه "اکستر" روی سوابق پزشکی بیماری‌ها که نزد بیش از ۶۰۰ پزشک عمومی رفته‌اند بررسی شده است. دکتر "لیزبت شپرد" نویسنده اصلی این مطالعه می‌گوید: این اولین بررسی جدی روی همه علائمی است که ممکن است برای تشخیص سرطان حنجره مهم باشند. اهمیت مطالعه این است که فهمیدیم صدای خشک دار در سرطان حنجره اهمیت دارد، اما وقتی با گلودرد مزمن همراه باشد خطر مبتلا بودن بیمار به سرطان حنجره خیلی بیشتر می‌شود. همچنین پروفسور "ولین هیلتون" از نویسندگان مطالعه، یکی از کسانی است که توصیه‌های کنونی "ان آی سی ای" (موسسه ملی پیشسازی در بهداشت و مراقبت) را تهیه کرده‌اند. او می‌گوید این تحقیقات مهم است چون به طور بالقوه جدی بودن بعضی علائم به صورت مرکب، که قبلاً خطر آن کم تشخیص داده می‌شد را نشان می‌دهد. با این حال او تأکید دارد که منظور آنها فقط یک گلودرد عادی نیست بلکه گلودرد باید آنقدر جدی باشد که بیمار به پزشک خود مراجعه کند. وی همچنین یادآور شد ترکیب علائم دائمی شامل گلودرد، خشک دار بودن صدا، سختی تنفس یا قورت دادن است که می‌تواند هشداردهنده باشد.

## هندوانه ریسک بیماری قلبی را کاهش می‌دهد



تحقیقات جدید نشان می‌دهد که هندوانه ممکن است حتی بیشتر از آنچه قبلاً تصور می‌شد مغذی باشد و به کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند. محققان دریافته‌اند که شرکت کنندگان در مطالعه که هندوانه بیشتری می‌خورند، مواد مغذی ضروری از جمله فیبر، پتاسیم و ویتامین C بیشتری دریافت می‌کردند. هندوانه همچنین می‌تواند به بهبود هیدراتاسیون و کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند. بر اساس مطالعه جدید، خوردن هندوانه در واقع می‌تواند به افزایش مصرف کل مواد مغذی و کیفیت رژیم غذایی کمک کند. نویسندگان این مطالعه داده‌های حاصل از بررسی ملی سلامت و تغذیه را در دوره‌های ۲۰۰۳-۲۰۱۸ تجزیه و تحلیل کردند. آن‌ها دریافته‌اند افرادی که هندوانه مصرف می‌کردند، قندهای افزودنی و اسیدهای چرب اشباع شده کمتری دریافت می‌کردند.

### میوه‌هایی که دشمن افراد مبتلا به بیماری کلیوی هستند



وقتی صحبت از سلامت کلیه‌ها می‌شود، باید دقت کنیم که فرد مبتلا به بیماری کلیوی باید از مصرف میوه‌های پر پتاسیم اجتناب کند. فکر می‌کنید، چرا بیماران کلیوی باید از غذاها و میان وعده های پر پتاسیم اجتناب کنند؟ سطح پتاسیم در بیماری کلیوی به خوبی تنظیم نمی‌شود. خود این بیماری و برخی از داروهای مورد استفاده برای درمان بیماری کلیوی ممکن است باعث تجمع پتاسیم در بدن شوند. بنابراین مصرف پتاسیم باید در رژیم غذایی بیماران کلیوی کاهش یابد. همان طور که می‌دانید بسیاری از میوه‌ها از جمله خربزه، موز، پرتقال، آلو و گوجه فرنگی سرشار از پتاسیم هستند. کنترو میوه‌ها، آب‌میوه‌های پسته بندی شده و جای سرد در افراد مبتلا به بیماری کلیوی مضر است. سبب، بیماری کلیوی می‌شود که می‌تواند منجر به تجمع پتاسیم در بدن شود. اگرچه آن‌ها پتاسیم کمتر از ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ میلی گرم ممکن است دشوار باشد.

### اسموتی‌ها برای سلامتی مفیدند یا مضر؟



اسموتی یا نرم نوش (smoothie) یک نوشیدنی مخلوط شده و گاهی شیرین شده است که از میوه و سبزیجات تازه با آب، یخ و شیرین کننده درست می‌شود. در واقع اسموتی‌ها در میان بسیاری از افراد سالم و ورزشکاران به عنوان یک غذای کامل در نظر گرفته می‌شوند. این نوشیدنی‌های میوه‌ای ترکیبی، اغلب به عنوان تقویت‌کننده‌های تغذیه‌ای، جایگزین‌های وعده‌های غذایی سالم مواد غذایی اصلی جهت مواد سزیدایی در بدن و کمک به ریکاوری عضلات به بازار عرضه می‌شوند. اما همه اسموتی‌ها در ویژگی‌های مشابهی برای برابر نیستند و برخی از آن‌ها کالری و کربوهیدرات بیشتری نسبت به یک میلهک شیک سبک‌دانه دارند، که ممکن است بی‌سرمدی آقا واقعا اسموتی‌ها سالم هستند؟ اسموتی‌ها می‌توانند یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای وارد کردن سبزیجات و میوه‌های بیشتر به رژیم غذایی شما باشند. سالم‌ترین اسموتی‌ها سرشار از سبزیجات و سایر ترکیبات زیست فعال گیاهی مانند فیتونوترینت‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. پاتریشیا پتن نویسنده کتاب "از فرسودگی تا تعادل" گفت: بهترین کارهایی که می‌توانید برای ارتقا سطح اسموتی انجام دهید، اضافه کردن یک سبزیجات مانند کلم بروکلی، کدو حلوایی، کرفس، کاهو، کلم پیچ، به راحتی می‌توانند تقریباً با هر اسموتی ترکیب شوند و راهی عالی برای کسانی است که سالاد مصرف نمی‌کنند. سببیتا ساس مریسی تغذیه ورزشی و عملکرد گیاهی خاطرنشان کرد: تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن روزانه فقط یک فنجان سبزیجات غنی از نیترات مانند اسفناج، سبزیجات برگ‌دار و چغندر می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. او قویست‌کننده‌های طعم دهنده‌ی سالم و غنی از آنتی‌اکسیدان را به عنوان افزودنی‌هایی مانند پودر زنجبیل، زردچوبه، دارچین، دانه وانیل یا ماچا توصیه می‌کند. اسموتی‌های یبعد از ورزش باید هیدراتاسیون، کالری، کربوهیدرات و پروتئین کافی را فراهم کنند تا بدن شما مایعات و مواد مغذی مورد نیاز برای کمک به بازسازی توده عضلانی و آبرسانی مجدد به بدن شما را تأمین کند. کالری و کربوهیدرات‌ها مواد اصلی بسیاری از اسموتی‌ها هستند. اما اسموتی‌ها می‌توانند برای قرار دادن سبزیجات و

### چند توصیه برای تسکین سردرد استرسی



شایع‌ترین نوع سردرد، سردرد تنشی است که به‌عنوان سردرد استرسی نیز شناخته می‌شود. سردردهای تنشی ممکن است اینزودیک باشند؛ به این معنی که کمتر از ۱۵ روز در ماه رخ می‌دهند. به‌گفته کارشناسان، کلینیک کلبولند، اگر این سردرد بیش از ۱۵ روز در ماه برای بیش از سه‌ماهه منوالی رخ دهد، سردرد تنشی مزمن نامیده می‌شود. استرس باعث واکنش جنگ‌وگریز در بدن شده و سپس تغییرات فیزیکی را تحریک می‌کند که می‌تواند منجر به سردرد شود. عوامل استرس‌زای روانی و فیزیکی مانند نشستن طولانی‌مدت با وضعیت نامناسب یا فشار دادن چشم‌ها نیز می‌تواند باعث سردردهای استرس‌زا شوند. درد معمولاً خفیف تا متوسط است و احساس می‌شود که گه‌به‌گه پهنی در اطراف سر سفت شده یا هر دو طرف سر به هم فشرده می‌شوند. درمان‌های معمولی این نوع سردرد شامل موارد زیر است:

- داروهای مسکن بدون نسخه مانند اسپرین، ایبوپروفن یا استاموفن
- کاهش تنش عضلانی در نواحی سفت گردن و شانه با ماساژ، گرم‌ما یا یخ
- تکنیک‌های آرام‌سازی مانند یوگا یا مدیتیشن (می‌توانید با استفاده از کتاب‌ها، فیلم‌ها یا اپلیکیشن‌ها، تکنیک‌های تمدد اعصاب را در کلاس‌ها یا در خانه یاد بگیرید)
- تمرینات تنفس عمیق
- آموزش بیوفیدبک. این تکنیک به شما می‌آموزد که برخی از واکنش‌های بدن را کنترل کنید. این کار به کاهش درد کمک می‌کند. در طول یک جلسه بیوفیدبک، شما به دستگاه‌هایی متصل هستید که عملکردهای بدن مانند تنش عضلانی، ضربان قلب و فشارخون را نظارت می‌کنند و به شما بازخورد می‌دهند. سپس یاد می‌گیرید که چگونه تنش عضلانی و ضربان قلب و نفس خود را کاهش دهید. با این حال اگر علائم ادامه یافت، با یک پزشک حتماً باید مشورت کنید. شما باید برای پیشگیری از این نوع سردرد، با محرک‌های سردرد خود آشنا شوید. به‌عنوان مثال، اگر احساس کردید که تحریک‌پذیر یا مضطرب هستید، بررسی کنید که در زندگی شما چه اتفاقی می‌افتد که باعث این احساسات می‌شود. سعی کنید در طبیعت استراحت کنید تا چرخه استرس را منقطع کنید. مطالعه‌ای از دانشگاه کرنل که اخیراً در مجله Frontiers in Psychology منتشر شده، نشان می‌دهد که تنها ۱۰ دقیقه وقت در فضای باز می‌تواند به‌طور قابل توجهی استرس را کاهش دهد و به‌زیستی را بهبود بخشد. داشتن یک سبک زندگی سالم که شامل فعالیت بدنی، غذاهای سالم، محدود کردن کافئین و شکر، مصرف کافی آب، خواب خوب و ... نیز به کاهش سردردهای تنشی کمک می‌کند.

### جدول سودوکو شماره ۲۲۴۵

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 نباشد.

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

### جواب دیروز

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

### قابل توجه خوانندگان محترم

هر نوع خبر، عکس و مقاله‌ای را می‌توانید از طریق Email:soaljavabdaily@gmail.com ارسال نمایید. تلفن: ۰۵۰۳۳۳۳۶ - ۰۷۷۷۳۳۳۱ فکس: ۰۳۳۳۳۲۶ - ۳۳۳۲۲۰۰

## کارکنان روابط عمومی ورزش و جوانان استان گیلان تجلیل شدند



سوال جواب: به مناسبت ۲۷ اردیبهشت ماه روز روابط عمومی و ارتباطات، از کارکنان روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان گیلان تقدیر و تجلیل شد.

به گزارش پایگاه خبری ورزش و جوانان گیلان، به مناسبت ۲۷ اردیبهشت روز روابط عمومی و ارتباطات، جبهانبخش آرمان مدیرکل ورزش و جوانان گیلان از کارکنان زحمتمکش و پرتلاش روابط عمومی اداره کل ورزش و جوانان گیلان با اهدای لوح به رسم یادبود تقدیر و تجلیل کرد.

◀▶

برای شرکت در مسابقات والیبال ساحلی قهرمانی مردان آسیا در چین:

## دعوت والیبالیست با استعداد گیلانی به تیم ملی والیبال ساحلی



فارس: سینا شوکی والیبالیست با استعداد گیلانی به تیم ملی والیبال ساحلی ایران دعوت شد.

والیبالیست گیلانی در بیست و سومین دوره مسابقات والیبال ساحلی قهرمانی مردان آسیا در چین، تیم ملی را همراهی می‌کند.

ایران با سه تیم (۲ تیم با تجربه و یک تیم جوان) در این رقابت‌ها شرکت می‌کند که فهرست بازیکنان به شرح زیر است:

تیم اول: بهمن سالمی - سینا شوکی  
تیم دوم: عباس پورعسگری - علیرضا آقاجانی  
تیم سوم: مهدی محفوطی - ضرغام منصوری

سینا شوکی شاکر سربازی اهل کوهسرخان استان گیلان است و تیم ملی را در این مسابقات همراهی می‌کند.

برای تیم‌های برتر مسابقات والیبال ساحلی قهرمانی مردان آسیا ۳۰ هزار دلار پاداش در نظر گرفته شده است.

ورزشکارانی مثل سینا شوکی استعدادهایی هستند که خودشان با تلاش‌های بدون حمایت توانسته‌اند بر سکوی افتخار کشور و جهان قرار گیرند و در صورت حمایت این ورزشکاران قطعاً شاهد شکوفایی استعدادهای بسیار زیادی از این جوانان در استان گیلان خواهیم بود.

## مقاله علمی ورزشی

### سبک زندگی سالم

(قسمت سوم)



صادق عزیززی

در دو قسمت گذشته در خصوص چگونگی پیدایش سیاره زمین و چگونگی پیدایش جانداران مطالبی را به نگارش در آوردم. در این قسمت می‌خواهم بدانم سبک زندگی سالم چه تعریفی دارد و چگونه می‌توان به آن دست یافت. قبل از هر چیز باید دانست تنها مرجع ای که می‌تواند تعریف درستی از سبک زندگی سالم ارائه دهد سازمان جهانی بهداشت است. سبک زندگی سالم ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات است که مهم‌ترین این الگوها و عادات عبارتند از: تغذیه، تحرک بدنی، استرس، دخانیات و خواب. سازمان جهانی بهداشت به درستی تغذیه را به عنوان اولین عامل سبک زندگی سالم معرفی نموده زیرا انسان حیات خود را در رحم مادر با تغذیه شروع می‌کند. آنچه که مادر به عنوان غذا می‌خورد بدن جنین نیز از آن استفاده می‌کند در نتیجه شکل گیری الگوها و عادات غذایی انسان از زمان جنینی شروع می‌شود. با توجه به اهمیت موضوع ضرورت دارد آحاد جامعه آگاهی داشته باشند که الگوها و عادات غذایی درست کدام است تا با پیروی از آن در مسیر درست مصرف مواد غذایی قرار بگیرند. اگر بخواهیم به الگوها و عادات غذایی درست دسترسی پیدا کنیم

بهرتر است از علم تغذیه کمک بگیریم. از آنجایی که بدن انسان برای رشد و ادامه حیات به ۶ ماده غذایی یعنی کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها و ویتامین‌ها، آب و مواد معدنی نیاز دارد، کارشناسان علم تغذیه با ترسیم هرمی به بهترین شکل ممکن اهمیت و مقدار مصرف هر یک از این مواد غذایی را نشان داده‌اند که در صورت پیروی افراد از این الگو می‌تواند گفت در راه رسیدن به سبک زندگی سالم اولین گام به درستی برشته شده است. حال که به الگوهای غذایی درست دسترسی داریم باید دید عادات غذایی درست کدامند و چگونه می‌توان بدان‌ها دست یافت.

جامعه بزرگی چون ایران از به هم پیوستن اقوام مختلف به وجود آمده است. اقوام در طول تاریخ به دلایل، مختلف فرهنگ غذایی ویژه ای پیدا کرده‌اند که نقش جغرافیا، نهاد خانواده نهاد آموزش، نهاد مذهب در شکل گیری این فرهنگ غذایی انگار تأثیر است اما آنچه اهمیت دارد کیفیت و کمیت زندگی ماست که ایجاد می‌کند صرف نظر از تمامی وابستگی‌ها و دلبستگی‌های قومی و فرهنگی با تکیه بر علم و دانش عادات‌های درست را جایگزین عادات‌های غلط نمایم در این صورت است که با انجام رفتار درست خویش و جامعه را در مسیر درست سبک زندگی سالم قرار داده ایم.

پارادوکسی که به ورزش استان آسیب می‌زند!

## چرا حرف و عمل در ورزش گیلان یکی نیست؟

مشاوران صدیق و لایق ابهامات و شبهات را از خود دور کنید؛ چرا که ابطال انتخابات برخی هیات‌های ورزشی و برگزاری انتخابات هیات کاراته فقط با یک کاندیدا (با توجه به شرایط ثبت نام کسی ثبت نام نکرد) که طبق قانون باید فرآیند انتخابات تمدید می‌شود! را چطور توجیه می‌کنید؟

ضمن اینکه طی مدت ریاست آقای آرمان در اداره کل ورزش و جوانان گیلان اتفاقاتی رقم خورده که در جامعه ورزشی استان شبهاتی را ایجاد کرده و وی باید برای شفاف سازی انکار عمومی و رسانه‌های استان پاسخگو باشد.

به طور مثال چرا عمده پست‌های کلیدی ورزش گیلان، معاونت‌ها و مدیران ورزشی استان از منطقه غرب بوده و فقط به سمت هیات فوتبال می‌باشد و سایر هیات‌ها و رشته‌های ورزشی بی‌نصب هستند؟! آقای آرمان این موارد و موارد دیگری که از حوصله این بحث خارج است در مجامع ورزشی نقل محافل است و نیازمند پاسخگویی و شفاف سازی می‌باشد؛ انتظار داریم شما به عنوان مدیرکل ورزش و جوانان استان گیلان با حضور در یک کنفرانس خبری به ابهامات موجود پاسخگو باشید و فضای ورزش استان را به سمتی ببرید که از شما در آینده به عنوان یک مدیر خدوم و خدمتگزار به نیکی یاد کنند چرا که در این مسند می‌کنند که هم اکنون صندلی آن در اختیار شما قرار گرفته افراد زیادی حضور یافته‌اند که آثار و خدمات ارزنده ای از خود به جا گذاشته‌اند و برخی‌ها هم به لحاظ ضعف عملکرد یا از یادها رفته‌اند و یا اینکه از آنها و عملکرد مدیریتی‌شان ایرادهای زیادی گرفته می‌شود!

ضمین اینکه طی مدت ریاست آقای آرمان در اداره کل ورزش و جوانان گیلان اتفاقاتی رقم خورده که در جامعه ورزشی استان شبهاتی را ایجاد کرده و وی باید برای شفاف سازی انکار عمومی و رسانه‌های استان پاسخگو باشد.

توان مدیریتی در توسعه ورزش استان موفقیت مطلوبی نداشته‌اند؛ البته نه اینکه همه چیز را سیاه و سفید ببینیم و تمام کارها و اقدامات مطلوب آنها را به هیچ انگاریم و فقط از ضعف‌ها و کمبودها سخن بگویم؛ خیر! آنها نیز در مقاطعی اقدامات و فعالیت‌های نسبتاً خوبی داشته‌اند ولی باور عمومی در ورزش گیلان انتظار بسیار بیشتری از دو مدیر قبلی و مدیرکل فعلی متأسفانه زده و بندهای سیاسی و متصل بودن به جریان‌ها و

توان مدیریتی در توسعه ورزش استان موفقیت مطلوبی نداشته‌اند؛ البته نه اینکه همه چیز را سیاه و سفید ببینیم و تمام کارها و اقدامات مطلوب آنها را به هیچ انگاریم و فقط از ضعف‌ها و کمبودها سخن بگویم؛ خیر! آنها نیز در مقاطعی اقدامات و فعالیت‌های نسبتاً خوبی داشته‌اند ولی باور عمومی در ورزش گیلان انتظار بسیار بیشتری از دو مدیر قبلی و مدیرکل فعلی متأسفانه زده و بندهای سیاسی و متصل بودن به جریان‌ها و

توان مدیریتی در توسعه ورزش استان موفقیت مطلوبی نداشته‌اند؛ البته نه اینکه همه چیز را سیاه و سفید ببینیم و تمام کارها و اقدامات مطلوب آنها را به هیچ انگاریم و فقط از ضعف‌ها و کمبودها سخن بگویم؛ خیر! آنها نیز در مقاطعی اقدامات و فعالیت‌های نسبتاً خوبی داشته‌اند ولی باور عمومی در ورزش گیلان انتظار بسیار بیشتری از دو مدیر قبلی و مدیرکل فعلی متأسفانه زده و بندهای سیاسی و متصل بودن به جریان‌ها و

توان مدیریتی در توسعه ورزش استان موفقیت مطلوبی نداشته‌اند؛ البته نه اینکه همه چیز را سیاه و سفید ببینیم و تمام کارها و اقدامات مطلوب آنها را به هیچ انگاریم و فقط از ضعف‌ها و کمبودها سخن بگویم؛ خیر! آنها نیز در مقاطعی اقدامات و فعالیت‌های نسبتاً خوبی داشته‌اند ولی باور عمومی در ورزش گیلان انتظار بسیار بیشتری از دو مدیر قبلی و مدیرکل فعلی متأسفانه زده و بندهای سیاسی و متصل بودن به جریان‌ها و

توان مدیریتی در توسعه ورزش استان موفقیت مطلوبی نداشته‌اند؛ البته نه اینکه همه چیز را سیاه و سفید ببینیم و تمام کارها و اقدامات مطلوب آنها را به هیچ انگاریم و فقط از ضعف‌ها و کمبودها سخن بگویم؛ خیر! آنها نیز در مقاطعی اقدامات و فعالیت‌های نسبتاً خوبی داشته‌اند ولی باور عمومی در ورزش گیلان انتظار بسیار بیشتری از دو مدیر قبلی و مدیرکل فعلی متأسفانه زده و بندهای سیاسی و متصل بودن به جریان‌ها و



توان مدیریتی در توسعه ورزش استان موفقیت مطلوبی نداشته‌اند؛ البته نه اینکه همه چیز را سیاه و سفید ببینیم و تمام کارها و اقدامات مطلوب آنها را به هیچ انگاریم و فقط از ضعف‌ها و کمبودها سخن بگویم؛ خیر! آنها نیز در مقاطعی اقدامات و فعالیت‌های نسبتاً خوبی داشته‌اند ولی باور عمومی در ورزش گیلان انتظار بسیار بیشتری از دو مدیر قبلی و مدیرکل فعلی متأسفانه زده و بندهای سیاسی و متصل بودن به جریان‌ها و



سوال جواب - سرویس ورزشی: سال‌هاست که با تغییر مدیران ورزشی از راس هرم ورزش استان گرفته تا روسای هیات‌های ورزشی، توسعه و پیشرفتی در ورزش استان حاصل نمی‌شود و با اینکه همه افرادی که در ورزش استان پست و مقام می‌گیرند ابتدا با شعار تغییر در رویه فعلی، پیشرفت و قهرمان‌پروری سخن به میان می‌آورند اما در ادامه و در عمل دریغ از کمترین رشد و توسعه؛ متأسفانه این دور تسلسل سالیانست که ادامه دارد!

## تقدیر از بازیکنان گیلانی تیم‌های ملی فوتبال و فوتسال بانوان ایران



سوال جواب: از بازیکنان گیلانی تیم‌های ملی فوتبال و فوتسال بانوان ایران تقدیر شد.

به گزارش پایگاه خبری ورزش و جوانان گیلان، با حضور جبهانبخش آرمان مدیرکل و جوانان، فریادعلی الماسخاله رئیس هیات فوتبال و پیشکسوتان فوتبال گیلان مراسم تجلیل از افتخار آفرینان گیلانی تیم‌های ملی فوتبال و فوتسال بانوان ایران در سالن اجتماعات این اداره کل برگزار شد. در این مراسم از نسا احدی و مریم حکمتی، عضو تیم ملی فوتسال ایران جهت کسب عنوان قهرمانی در مسابقات کانا، سیده زهرا معصومی قهرمان مسابقات جوانان کانا، ستایش مرادی، نگار اسداللهی، مایده بیرنگ، فاطمه صالحی جهت حضور در مقدماتی آسیا در کشور اردن و راه یابی به دور دوم مسابقات آسیایی تجلیل شد.

◀▶

## درخشش ورزشکاران گیلانی در مسابقات اسکواش کیش جونیور



سوال جواب: در مسابقات اسکواش کیش جونیور ورزشکاران گیلانی ۳ مدال کسب کردند. مسابقات اسکواش کیش جونیور به مدت ۴ روز با حضور ۱۳۵ ورزشکار آقا و خانم در رده‌های سنی کمتر از ۱۹، ۱۷، ۱۵، ۱۳ سال برگزار شد. در این رقابت‌ها ورزشکاران گیلانی در رده سنی کمتر از ۱۵ سال باربد جاووشی مدال طلا و آرین جعفر طایری مدال برنز و در رده سنی کمتر از ۱۳ سال سامیار جعفری موفق به کسب مدال برنز این رقابت‌ها شدند.

خلیج فارس ماهشهر ۴ - چوکای تالش ۲

## چوکا در بازی پناثی‌ها به لیگ دسته دوم سقوط کرد



سوال جواب: تیم فوتبال چوکای تالش یک هفته پیش از پایان رقابت‌های لیگ دسته اول، بار دیگر به دسته دوم سقوط کرد. به گزارش "ورزش‌سه"، دیدار چوکا تالش و خلیج فارس ماهشهر از سری رقابت‌های هفته سی و سوم لیگ یک از ساعت ۱۸ در استادیم گچساران برگزار شد و در شرایطی که دو تیم رتبه‌های شانزدهم و هفدهم جدول رده‌بندی را در اختیار داشتند و برای قرار از سقوط می‌جنگیدند، در یک دیدار جذاب و نفس‌گیر که ۶ گل به همراه داشت، در نهایت این چوکایی‌ها بودند که مسابقه را با نتیجه ۴ بر ۲ واگذار کردند.

تیم اول این مسابقه حساس و تعیین کننده با پیروزی ۲ بر صفر خلیج فارسی‌ها تمام شد و دو گل مسابقه با دو ضربه پناثی رضا بهمنی در دقیقه ۳۰ و ۳۵ به دست آمد. در نیمه دوم باز هم این تیم خلیج فارس ماهشهر بود که به گل رسید و با ضربه یوسف شراکی گل سوم را در دقیقه ۶۰ وارد دروازه کرد. شاگردان رسولزاده که نمی‌خواستند از لیگ دسته اول سقوط کنند، خیلی زود با

پناثی مرصاد فلاح نژاد اختلاف را در دقیقه ۶۴ به عدد ۲ رساندند، اما هنوز جشن گل آنها تمام نشده بود که تیم میزبان بار دیگر گل پناثی گرفت تا رضا بهمنی در این مسابقه سرنوشت‌ساز هت‌تریک کرده باشد. در نهایت پایان بخش این مسابقه

سقوط سبزه‌پوشان را اعلام کرده است: «برخی ماسک دلسوزی زده‌اند تا هواداران ثبت اصلی آنها را نماندند، اما از ماهشهر با من تماس می‌گیرند که یکی از سرمربیان سابق شما گفته که در صورت دادن مبلغی، بازیکنانی از چوکا کم کاری می‌کنند و این تیم شکست می‌خورد که در نهایت به همدانشان نیز رسیدند.» این گفته‌ها در شرایطی مطرح می‌شود که این مربی به تازگی جانشین جبهانبخش عسگری سرمربی سابق چوکا شده و البته چند مسابقه هم در ابتدای فصل هدایت چوکا را برعهده داشت. نکته قابل توجه و نگران کننده در چوکا و صحبت‌های رسولزاده این است که این مربی برای آرام کردن هواداران پرشور تالش دست به چنین صحبت‌هایی زده، وگرنه اگر قرار باشد تیمی پس از تغییرات پی در پی مدیریتی و فنی در طول چند ماه در لیگ دسته اول بماند، باید تعجب کرد.

با وجود شکست مقابل خیبر خرم آباد:

## شهرداری آستارا بقای خود در لیگ دسته اول را قطعی کرد

سوال جواب: خیبر خرم‌آباد با وجود برد مقابل شهرداری آستارا عملیاتی برای صعود به لیگ برتر نخواهد داشت. به گزارش ورزش سه، در یکی از بازی‌های هفته سی و سوم لیگ دسته اول شاگردان فراز کمالوند در شرایطی مقابل شهرداری آستارا به میدان رفتند که آخرین شانس‌های خود را برای صعود به لیگ برتر جست‌وجو می‌کردند. در این مسابقه که به میزبانی آستارا برگزار شد خیبر با نتیجه یک بر صفر حریف خود را از پیش‌رو برداشت و مجموعه امتیازهایش را به عدد ۵۱ رساند. تک گل خیبر را مهرداد قنبری از زوی نقطه پناثی به ثمر رساند. با وجود برد امروز اما خیبر از رتبه پنجم جدول بالاتر نرفت و اگرچه

سوال جواب: خیبر خرم‌آباد با وجود برد مقابل شهرداری آستارا عملیاتی برای صعود به لیگ برتر نخواهد داشت. به گزارش ورزش سه، در یکی از بازی‌های هفته سی و سوم لیگ دسته اول شاگردان فراز کمالوند در شرایطی مقابل شهرداری آستارا به میدان رفتند که آخرین شانس‌های خود را برای صعود به لیگ برتر جست‌وجو می‌کردند. در این مسابقه که به میزبانی آستارا برگزار شد خیبر با نتیجه یک بر صفر حریف خود را از پیش‌رو برداشت و مجموعه امتیازهایش را به عدد ۵۱ رساند. تک گل خیبر را مهرداد قنبری از زوی نقطه پناثی به ثمر رساند. با وجود برد امروز اما خیبر از رتبه پنجم جدول بالاتر نرفت و اگرچه

نشانی دفتر مرکزی: رشت - چهارراه پورسینا - روبروی ثبت احوال - ساختمان اطباء - طبقه دوم کدپستی: ۴۱۹۳۷۳۴۶۵۵ - نمایندگی مازندران - محمودآباد - خیابان معلم - باران ۱ - ساختمان فارابی - طبقه سوم

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران  
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: کریم خورشیدی مؤدبی  
سرپرست: فرهاد عینی خراسانی  
تلفن: ۳۳۳۳۶۰۵۰ - ۳۳۳۱۰۳۳۷  
فکس: ۳۳۳۲۰۳۲۶

دبیران و شورای نویسندگان:  
دبیر صفحه سیاسی: رویا خورشیدی  
دبیر صفحه اجتماعی: سمیرا دلیرش  
دبیر صفحه علمی پزشکی: فاطمه علیدوست  
دبیر صفحه فرهنگ و ادب: مجید مصطفوی  
لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و نشر توپین - تلفن: ۳۳۲۲۴۷۲۷  
محمودآباد - خیابان معلم - باران ۱ - ساختمان فارابی - طبقه سوم

## اوقات شرعی امروز به وقت گیلان

اذان صبح: ۰۳/۱۴  
طلوع آفتاب: ۰۴/۵۹  
اذان ظهر: ۱۲/۰۸  
غروب خورشید: ۱۹/۱۷  
اذان مغرب: ۱۹/۳۷

شنبه ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۲ - ۲۹ شوال ۱۴۴۴ - ۲۰ می ۲۰۲۳ سال نهم - شماره ۲۲۴۵ Email: soaljavabdaily@gmail.com www.soaljavabdaily.ir

### انیمیشن «پیانو» با روایتی ضد جنگ ساخته شد



ایرنا: انیمیشن کوتاه «پیانو» به کارگردانی مرجان کشانی و شهاب شمسی به تهیه کنندگی مرجان کشانی برای مرکز گسترش سینمای مستند ساخته شد.

ساخت این انیمیشن به شیوه استاپ موشن به تازگی به پایان رسیده و دنیای جنگ را با روایتی ضد جنگ به تصویر می کشد. در این اثر شاهد هیچ صحنه جنگی و اتفاق ناگواری نیستیم و این موضوع روایت می شود که چگونه انسان به جنگ هم نوع خود می رود.

«پیانو» که یک فیلم کوتاه ۷ دقیقه ای است به فقر و مشکلات زندگی می پردازد و روایت فردی است که می خواهد پیانو بخرد اما بحران جنگ پیش می آید و او از ساده ترین اتفاقات زندگی خود محروم می شود.

به گفته کشانی، کاراکتر مادر واسط جنگ بیرونی و درونی خود به سر می برد و روایه های ساده زندگی او به روایه های دست نیافتنی تبدیل می شود و در نهایت به صلح درونی می رسد.

سازندگان این انیمیشن کوشیده اند تصویر مد نظرشان را در پلان های نهایی که کودکان بر سر دوچرخه در حال جنگ و سستیز هستند و با به صلح رسیدن و برآورده شدن رویای کاراکتر اصلی که همان نواختن پیانو است نمایش بدهند و در پایان کودکان نیز نوبتی دوچرخه سواری می کنند.

به اعتقاد کشانی این فیلم فقط داستان زندگی یک کاراکتر نیست و ما نیز در زمان جنگی که به ما تحمیل شده بود، روایه های کودکی و آرزوهای جوانی مان را از دست دادیم.

به گفته تهیه کننده «پیانو» عوامل این انیمیشن از بهترین و متخصص ترین ها در رشته استاپ موشن هستند. آنها سالهاست با این تکنیک که جزو سخت ترین شیوه های ساخت انیمیشن در جهان است، زندگی خود را سپری می کنند.

کشانی در پایان ابراز امیدواری کرد این اثر که با حمایت موثر و بدون دخالت مرکز گسترش سینمای مستند و تجربی در عملکرد هنری و نوع نگارش هنرمند ساخته شده، بتواند در جشنواره های داخلی و خارجی موفق ظاهر شود.

### «بدون تاریخ، بدون امضاء» به نمایش خانگی آمد



مهر: فیلم سینمایی «بدون تاریخ، بدون امضاء» ساخته وحید جلیلووند در شبکه نمایش خانگی عرضه شد.

فیلم «بدون تاریخ، بدون امضاء» محصول سال ۱۳۹۵ به کارگردانی وحید جلیلووند و تهیه کنندگی علی جلیلووند، در شبکه نمایش خانگی عرضه شد. این فیلم، دومین ساخته سینمایی جلیلووند پس از «چهارشنبه ۱۹ اردیبهشت» محسوب می شود. فیلمنامه «بدون تاریخ، بدون امضاء» را جلیلووند به همراه علی زرنگار نوشته است.

فیلم «بدون تاریخ، بدون امضاء» ماجرای یک کارمند پزشکی قانونی به نام دکتر کاوه زریمان را روایت می کند که حین رانندگی با موتورسیکلتی تصادف می کند که یک خانواده سوار آن بودند، اما هیچ اتفاقی برای آنها نمی افتد ولی در کمال تعجب، فردای آن روز با جسدی در پزشکی قانونی مواجه می شود که پسر همان خانواده است و این شروع ماجرا است

امیر آقایی، هدیه تهرانی، نوید محمدزاده، سعید دابخ، زکیه بهبهانی و علیرضا استادی در «بدون تاریخ، بدون امضاء» ایفای نقش کرده اند. «بدون تاریخ، بدون امضاء» بلندپایه سینمای ایران در بخش بهترین فیلم خارجی زبان در جوایز اسکار سال ۲۰۱۹ بود.

این فیلم در اکران عمومی هم توانست با فروشی بالغ بر ۴ میلیارد تومان به سومین فیلم غیرکمدی پر فروش سال ۱۳۹۶ تبدیل شود. «بدون تاریخ، بدون امضاء» در پلتفرم فیلم نت قابل تماشا است.

### آزاده صدقی تهیه کننده شد

مهر: شورای صدور پروانه ساخت آثار غیر سینمایی با ساخت ۲ عنوان فیلمنامه بلند داستانی و ۱ عنوان فیلمنامه بلند مستند موافقت کرد. فیلمنامه های بلند داستانی «ترس از اشک های واقعی» به تهیه کنندگی آزاده صدقی، کارگردانی و نویسندگی امیراحمد فروزینی و «آرزوی اسب چوبی» به تهیه کنندگی پیام مهرنوش، کارگردانی کمال حاج دینی مقدم و نویسندگی کمال حاج دینی مقدم و مجید حاتمی پروانه ساخت دریافت کردند.  
همچنین فیلمنامه بلند مستند «حوت» به تهیه کنندگی، کارگردانی و نویسندگی سالار نسبی طهرانی موافقت شورای پروانه ساخت آثار غیرسینمایی سازمان سینمایی را اخذ کرد.

## عفاف و حجاب و فرهنگ کار و تولید اولویت های شورای فرهنگی عمومی گیلان مطرح کرد؛



دبیر شورای فرهنگی عمومی گیلان در این راستا، تأکید کرد. فرمانده نیروی انتظامی گیلان هم عنوان کرد: برای مقابله با نقشه های شوم دشمنان باید هوشمندانه برخورد کرد که در خصوص پدیده بی حجابی هم با این رویکرد در گیلان اقدام شده است.  
سردار عزیزالله ملکی افزود: نیروهای انتظامی در تمامی فضاها البته از فنساری نوین نیز در امر مبارزه با بی حجابی استفاده می کنیم و هم اینک شرایط استان از این منظر، مناسب است.  
در ابتدای این جلسه حجت الاسلام حاجتی مسئول دهم کرامت استان گزارشی از فعالیت های پیش بینی شده در این دهه، امیرحجت مرادی مدیرعامل اتحادیه موسسه ها و تشکل های قرآن و عترت گیلان برنامه های هفته قرآن استان و محمدجواد رستمی مدیرعامل یکی از موسسه های مردم نهاد فعال در حوزه های اجتماعی و خصوصی لزوم هم افزایی ملی و از اولویت های اصلی و حیاتی نظام ذکر و بر لزوم توجه به آن و برنامه ریزی در جهت تحقق برنامه های اندیشیده شده

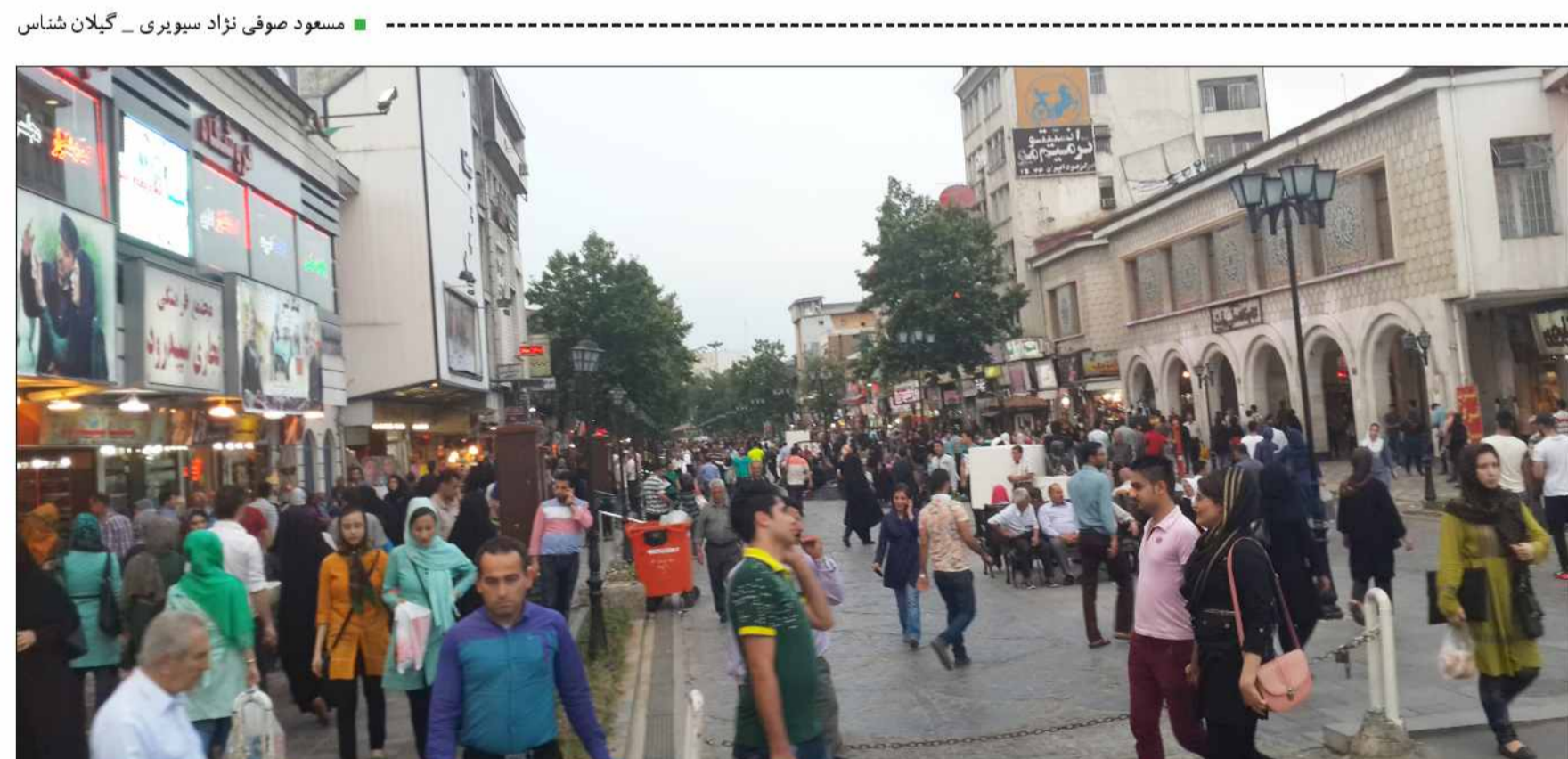
سوال جواب: مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان و دبیر شورای فرهنگی عمومی گیلان عفاف و حجاب، جوانی جمعیت و فرهنگ کار و تولید را اولویت های این شورا در سال جدید عنوان کرد.  
به گزارش روابط عمومی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان: رضا تقنی چهارشنبه ۲۷ اردیبهشت ماه ۱۴۰۲ در جلسه شورای فرهنگ عمومی استان که به ریاست نماینده ولی فقیه در گیلان و با حضور استاندار و رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره) برگزار شد؛ با یادآوری تشکیل نخستین جلسه شورای فرهنگ عمومی گیلان در سال جدید در اوایل فروردین ماه، موضوعات فرهنگی را در زمره مسائلی عنوان کرد که با توجه به اتفاق نظر و عزم جدی متولیان، شاهد جهتی مناسبی برای آنها طی امسال خواهیم بود.  
وی عفاف و حجاب، جوانی جمعیت و فرهنگ کار و تولید را اولویت های سه گانه شورای فرهنگ عمومی گیلان در سال جدید ذکر کرد.

### کشته شدن یک خبرنگار خبرگزاری فرانسه در اوکراین



سوال جواب- سرویس فرهنگی: "آرمان سولدین" خبرنگار خبرگزاری فرانسه نهم ماه می در گولوبباران شهر «چاسیو یار» در شرق اوکراین کشته شد.  
فدراسیون های بین المللی و اروپایی روزنامه نگاران (IFJ/EFJ) به وابستگی خود در اوکراین و فرانسه پیوستند و با بستگان، همکاران و دوستان سولدین ابراز همدردی کردند.  
"دومینیک پراداله" رئیس فدراسیون بین المللی روزنامه نگاران در این رابطه گفت: «ما با خانواده و دوستان آرمان هم دل هستیم. هیچ خبرنگاری نباید به خاطر انجام کارش هدف قرار گیرد و پوشش خبری جنگ هیچ بهانه ای برای چنین وقایعی نیست.  
وی افزود: امروز روز غم انگیز دیگری برای جامعه روزنامه نگاری است و ما خواستار عدالت برای قتل آرمان هستیم.  
گفتنی است که آرمان سولدین، چهاردهمین روزنامه نگاری است که از زمان حمله روسیه به اوکراین در حین انجام وظیفه کشته شده است.  
این حمله حوالی ساعت چهار و سی دقیقه بعد از ظهر در حومه شهر «چاسیو یار» شهری در نزدیکی «یاخموت» رخ داد. در این حمله یک خبرنگار خبرگزاری فرانسه جان باخت و چهار همکار او از این حمله جان سالم به در بردند.  
سولدین یکی از اولین خبرنگاران خبرگزاری فرانسه بود که پس از تهاجم روسیه در پیست و چهارم فوریه سال گذشته میلادی وارد اوکراین شد و مرتباً به خطوط مقدم در شرق و جنوب این کشور سفر می کرد و گزارش تهیه می کرد.

## رشتی ها، شیک پوش ترین شهروندان ایرانی



مردان و زنان رشتی سخت وابسته به خانواده می باشند و در کنار هم در تأمین معیشت خانواده و رفاه تلاش مستمر دارند و در عین حال حریص نبوده و به آنچه که دارند و در می آورند قانع و بسنده می کنند. بر این اساس باید گفت که در خوراک و پوشاک رشتی ها خخللی وارد نیست.  
رشتی ها شهروندان پرتلاشی هستند ولی از لحظات عمر خود غافل نمی شوند و به مساله پوشاک خود واقف هستند. اگر گذری بر پارک ها و میادین بوستان های شهر زیبای رشت به ویژه به فضای دل انگیز محوطه سنگ فرش شده میدان شهرداری رشت داشته باشیم به چهره های مردان سالخورده و زنان سالدیده رشتی برخورد می کنیم که ظاهری آراسته و شیک دارند.  
مردان کلاه شاپو بر سر و عصای چوبین نقش و نگار دار بر دست و شلوار فاستونی شیک و مسد روز بر تن و معطر به عطریات خوشبو همراه با تبسمی بر لبان با همسن و سالان خود در حال گفتگو می باشند.  
زنان سالدیده رشتی همچنان زیبا و آراسته با برتن کردن لباسهای فاخر عصا زنان همراه فرزندان به نیل تفریح و سرگرمی از بازار رشت دیدن می کنند. بی شک این همه ظرفیت و حوصله در روند زندگی ایرانی را در کدام اقوام ایرانی سراغ داریم که بدور از اندیشه مال اندوزی آدمی در فکر خوراک و پوشاک خود باشند و در مهمان نوازی و خوش اخلاقی گوی سبقت را از همه شهر های کشور برآید. آری رشتی ها به زندگی امروز خود فکر می کنند؛ زیرا که به حیات آدمی در لحظاتی بعد وفایی نیست!... رشتی ها شیک پوش هستند و این امر در روحیه رشتی ها تأثیر فراوان دارد؛ زیرا که رشتی ها زندگی را سخت نمی گیرند و در مادیات غوطه ور نیستند. همانطور که زبانه زد معروف رشت ورد زبان رشتی ها می باشد: "دوینا هه دوروزه، سخت بیگیری تزه بد گوذره" = دنیا همین دوروزه عمر است و اگر سخت بیگیری به تو بد می گذرد.  
طبق اسناد تاریخی از زمان چیرگی حاکمان صفوی بر گیلان و علاقه مندی آنان به این دیار بواسطه ایریشم ناب آن شاهد تغییر ترکیب جمعیتی در سرزمین فرهنگی گیلان هستیم. نخستین موج