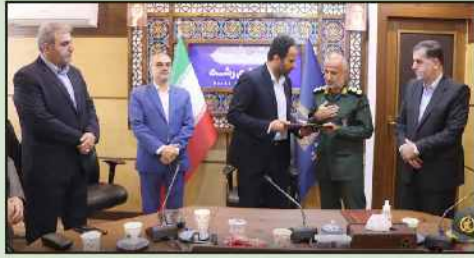


سوال جواب

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

آذین‌بندی رشت برای مناسبت‌های ملی و مذهبی توسط سپاه و بسیج



یکشنبه ۲۵ تیر ۱۴۰۲
۲۷ ذی‌الحجه ۱۴۴۴
۱۶ جولای ۲۰۲۳
سال نهم - شماره ۲۲۸۶
۸ صفحه - ۵۰۰۰ تومان

انتقاد شدید دلخوش از استاندار گیلان:

از سفر وزیر کشاورزی به استان استفاده نشد



صفحه ۲

یادداشت امروز

حلقه مفقوده ای به نام تعهد

تعهد یعنی وظیفه یا ضمانت در مقابل کس یا چیزی و خود را ملزم به انجام کاری دانستن؛ تعهد شخصی یعنی کارهایی که به خاطر وظایف و التزام‌هایی انجام می‌شوند. این وظایف و التزام‌ها ممکن است توسط خود شخص تعیین شده یا وظایفی دو طرفه و دوجانبه و یا به روشنی مکتوب شده باشند. واژه تعهد به اقتضای موضوع آن، معادل «شرط»، «التزام»، «عهد» و «ضمان» استعمال می‌شود. تعهد انواع مختلف دارد مانند تعهد شخصی، تعهد سازمانی، تعهد مالی، تعهد کاری و غیر آن‌ها. در این یادداشت منظور دو نوع اول یعنی تعهد شخصی و تعهد سازمانی است. فقدان قانون، بی‌اعتنایی به قوانین موجود، ضعیف بودن نظارت دولت بر سازمان‌ها و نهادها، سودجویی افراد، ترس از وضعیت فعلی اقتصاد کشور یا ترس از آینده نامعلوم اقتصاد کشور، اعتماد به نفس کاذب و خود را باهوش و زرنگ دانستن و تلقی پیمودن راه صدام‌ها در یک شب از جمله عوامل عدم تعهد گروهی از مردم است.

وقتی پزشک بیمار را به چشم مشتری می‌بیند و مثلاً رادیوتراپی را که برای چهل درصد از موارد سرطان کاربرد دارد، برای تمام انواع سرطان‌ها تجویز می‌کند؛ و مدعی برای به کرسی نشاندن ادعایش، اگرچه به ناحق باشد، نزد وکیل دادگستری می‌رود تا از او راهکار خلاف رسیدن به مقصود را مشاوره بگیرد؛ عضو شورای اسلامی شهر یا کارمند شهرداری با گرفتن رشوه از شهروندان، مشکل ارباب رجوع را حل و فصل می‌کند؛ مأمور راهنمایی و رانندگی با گرفتن رشوه گواهی نامه رانندگی تحویل متقاضیان می‌دهد؛ دانش‌آموزان به جای تلاش و کوشش به دنبال راهی، مثل استخدام یک نفر یا گرفتن صورت یا حتی استفاده از دستگاه شنود از راه دور به دنبال تقلب در آزمون کنکور سراسری دانشگاه‌ها هستند که همگی از مضایق تعهد نداشتن در جامعه فعلی کشور ایران است.

برای سلامت جامعه و رسیدن آن به تعالی به جز رعایت تعهد راه دیگری نیست. معیار واقعی تعهد عمل است، اگر می‌خواهیم پیشرفتی در جامعه حاصل شود باید متعهد بود. اولین قدم در تعهد، رجوع به وجدان خویش است و این که آیا به راستی شخص متعهد و مسئولیت‌پذیر هستیم یا نه. مرحله بعدی نظارت شدید دولت از طریق قوانین و ناظران قانونی بر حسن انجام کار اشخاص در سازمان‌ها و اداره‌ها است.

در مثال شبیهی درمانی، بیمار باید در بیمارستان یا مراکز درمانی مشخص، رژیم شبیهی درمانی دریافت کند که نظارت بیمه در این باره هم به راحتی صورت می‌گیرد و جلوی هرگونه سوءاستفاده احتمالی گرفته خواهد شد. در مثال گرم صورت در کنکور سراسری دانشگاه‌ها علاوه بر هوشیاری و آگاهی خانواده‌ها و داوطلبان، پیگرد محاکم قضایی لازم است تا بتوان جلوی سودجویی یک عده و پامبال شدن حق اکثریت گرفته شود. qubbat@yahoo.com

۲۰۶ مجرم فضای مجازی در گیلان دستگیر شدند

سوال جواب: رئیس پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات گیلان با اعلام دستگیری ۲۰۶ مجرم در فضای مجازی از ابتدای سال تاکنون گفت: کلاهبرداری به روش "اسکیمر" یکی از عمده‌ترین شیوه‌ها در سرقت از کارت‌های بانکی است. سرهنگ امیرحسین نقی‌مهر افزود: در این شیوه مجرمان با پوشش دستفروش یا فروشنده دوره‌گرد در هنگام خرید، کارت بانکی و رمز خریدار را مطالعه می‌کنند که به محض دسترسی به کارت بانکی، اطلاعات آن را کپی‌برداری کرده و از آن برای رسیدن به مطامع شوم خود، سوءاستفاده می‌کنند. وی افزایش آگاهی و بالابردن اطلاعات علمی در مبادلات اقتصادی آنلاین را موجب جلوگیری از هر نوع ضرر و زیان مالی برشمرد و اذعان داشت: طی بررسی‌های به عمل آمده در رصد فضای مجازی شاهدیم که برخی از صفحات و کانال‌های پر مخاطب و حتی در مواردی عده‌ای از سلبریتی‌ها یا افراد مشهور بدون داشتن اطلاعات و دانش لازم، دیگران را به خرید برخی از رمز ارزها یا توکن‌های جدیدالورود به بازار تشویق می‌کنند که این اقدام در نهایت ممکن است شهروندان را متضرر کرده و زمینه کلاهبرداری از آنان را به دنبال داشته باشد. رئیس پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات استان گیلان با توجه به تشکیل بیش از ۲۶ پرونده قمار آنلاین و دستگیری ۲۴ منتهی طی اسفند گفت: گردانندگان خارج‌نشین و عوامل پشت‌پرده سایت‌های شرط‌بندی آنلاین با تبلیغ زرق و برق زندگی‌های لاکچری، استفاده از چهره‌های سرشناس و حتی نمایش برهنگی، تمام تلاش خود را معطوف به جذب مخاطب و افزایش درآمد نامشروع از این طریق می‌کنند. وی افزود: با تلاش‌های شبانه روزی کارکنان پلیس فنا، تعداد زیادی از این افراد شناسایی و تحویل مراجع قانونی شدند. این مقام انتظامی بر آموزش مسنم شهروندان در رابطه با فضای مجازی به خصوص برای کودکان و سالخورده‌گانی که کمتر با این فضا و خطرات آن آشنا هستند، تأکید کرد و افزود: تولید موشن گرافی، عکس‌نوشته، ویدئوکست و مصاحبه مقامات انتظامی در رسانه ملی و شبکه‌های اجتماعی به منظور افزایش شناخت و آشنایی با جرائم مختلف به خصوص جرائم آنلاین، همواره در دستور کار مجموعه انتظامی قرار دارد. وی با اشاره به اینکه کلاهبرداری آنلاین (Phishing) عمده‌ترین جرم در فضای مجازی است، گفت: انتخاب و تغییر رمزهای عبور در یک موعده خاص، استفاده از دیوار آتش (Firewall) قدرتمند، به روزرسانی نرم‌افزارها و اسکن یا بررسی مداوم سیستم عامل برای شناسایی و رفع نقاط آسیب‌پذیر در مقابل عوامل تهدیدکننده از مهم‌ترین نکات و اقداماتی است که باید در برخورد با کلاهبرداری‌های اینترنتی همواره مد نظر قرار گیرد. رئیس پلیس فضای تولید و تبادل اطلاعات استان گیلان استفاده از یک ضدویروس ایده‌آل را ضمانتی برای جلوگیری از ایجاد هرگونه اختلال در هسته سخت‌افزاری سیستم‌های رایانه‌ای برشمرد و افزود: امنیت، کیفیت، سرعت، سازگاری و انعطاف‌پذیری نرم‌افزارهای امنیتی باید هنگام خرید و نصب مورد توجه قرار گیرد.

در روزنامه امروز می‌خوانید
نماینده ولی فقیه در گیلان:
رسانه‌ها بهترین میدان داران تبلیغ تفکر ایرانی اسلامی هستند

سرپرست تامین اجتماعی گیلان:
سوء استفاده از قوانین بزرگترین دغدغه تامین اجتماعی استان است

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی:
کشور نیازمند اطلاع‌رسانی کیفی رسانه‌هاست



صفحه آخر

انا لله و انا الیه راجعون
با نهایت تأثر و تأسف در گذشت بزرگ بانوی صنعت چاپ ایران شادروان حاجیه خانم «ساریه زیبانگار» مادر گرامی آقایان دکتر عباسعلی زمینی و مهندس محمدحسین زمینی (مدیریت محترم شرکت چاپ و نشر نوین) را صمیمانه تسلیت عرض نموده و از قادر متعال برای آن فقیده سعیده طلب مغفرت و برای خانواده و سایر بازماندگان صبر و بردباری آرزو نمودیم.
سیدعبدالباقی اسحاقی - مسعود گیاهی سراوانی - سلمان اسماعیل زاده - کریم خورسندی مزدهی

سوال جواب
تلفن‌های چندپد
دفتر روزنامه
تلفن: ۰۵۰ ۳۳۳۳۶۰۵۰ - ۳۳۳۱۰۷۳۷
فکس: ۳۳۳۲۰۳۲۶

**اهدای خون سالم
اهدای زندگی است**

ساریه زیبانگار
پاپ نوکشتبر دست‌توانیم
مادر ای زیبا گار نازیم
مطر عشق و صفا و بخشش نیست پنجم تو در گوی زمین
به مناسبت سومین روز درگذشت مادر مهربان و دلسوز (بانوی پیشکسوت صنعت چاپ، منتخب کشوری)
همسر مرحوم «محمد زمینی»
مادر گرامی «دکتر عباسعلی زمینی»
«مهندس محمدحسین زمینی»
و یگانه دختر داغدارش «زهره زمینی»
مراسم ترحیمی در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۵ از ساعت ۳ الی ۵ عصر در تالار دل دوست واقع در جاده انزلی نرسیده به پلیس راه رشت برگزار می‌گردد
از عموم دوستان و آشنایان دعوت می‌شود تا با حضور پر مهر خود موجب شادی روح آن مرحوم و تسلی خاطر بازماندگان شوید
ضمناً هزینه مراسم هفتم صرف امور خیریه می‌شود
خانواده‌های داغدار:
زمینی، زیبانگار
و سایر وابستگان، دوستان و آشنایان

با شربت اسفناج از سکت قلبی پیشگیری کنید



پژوهشگر طب سنتی مصرف نوعی شربت را در افزایش گلبول‌های قرمز خون، رفع کم‌خونی و پیشگیری از سکت‌های قلبی موثر دانست. شربت اسفناج (اسفناج+پونه‌چغندر+زردچوبه) حاوی ویتامین‌های A, B, C, E, K، کرومیدرات، سدیم، پانتوتین، کلسیم، آهن، منیزیم، منگنز، اسید فولیک، روی (زینک)، فسفر، مس، فیبر، فلاونوئیدها، کاروتنوئیدها، زاگزانتین، کاروتین، اسیدچرب امگا ۳، آنتی‌اکسیدان کاتراکت و... است. عظیمای محقق و پژوهشگر طب سنتی، درباره مهم‌ترین خواص شربت اسفناج گفت: این شربت غنی از آهن و اسید فولیک است و موجب افزایش گلبول‌های قرمز خون و رفع کم‌خونی می‌شود؛ لذا برای زنان باردار و جنین بسیار مفید است. وی افزود: شربت اسفناج تاثیر چشمگیری در تقویت سیستم قلبی عروقی دارد، همچنین از سکت‌های قلبی و مغزی پیشگیری می‌کند. عظیمای بیان کرد: تاثیر چشمگیر در کنترل قند، فشار و چربی خون، تقویت معده و دستگاه گوارش از دیگر خواص این نوشیدنی خوشمزه است. این محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت:

این شربت به دلیل داشتن کلسیم، منیزیم و ویتامین K، تاثیر چشمگیری در تقویت و استحکام استخوان و دندان دارد و از پوکی استخوان و آرتروز پیشگیری می‌کند. وی بیان کرد: این شربت به علت داشتن روی (زینک)، منیزیم و اسگا ۳، آرامبخش و نشاط‌آور است و از استرس و اضطراب

داشتن ویتامین‌های A, E و C خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و محافظت از آن در برابر انواع بیماری‌ها مخصوصاً سرطان‌ها می‌شود. وی گفت: فیبر موجود در این شربت موجب بهبود عملکرد دستگاه گوارش و رفع یبوست می‌شود و برای افراد مبتلا به بواسیر و هماروئید مفید است. این محقق و پژوهشگر طب سنتی اظهار کرد: مصرف شربت اسفناج باعث پاکسازی ریه می‌شود و از بروز سرطان در افرادی که از فلایان و سیگار استفاده می‌کنند پیشگیری می‌کند. مصرف شربت اسفناج باعث تقویت بینایی می‌شود و از آب مروارید (کاتاراکت) و تباهی لکه زرد (ماکولا) پیشگیری می‌کند. عظیمای گفت: این شربت دارای پروتئین است و موجب تقویت عمومی، افزایش انرژی و عضلاتی شدن بدن ورزشکاران، سالمندان و کودکان در حال رشد مفید است.

پیشگیری می‌کند. این محقق و پژوهشگر طب سنتی اظهار کرد: شربت اسفناج دارای انواع ویتامین‌ها و اصلاح معدنی مفید است و موجب تقویت، طراوت و جوان‌سازی پوست و مو می‌شود، همچنین از پیری زودرس پیشگیری می‌کند. عظیمای بیان کرد: این شربت به علت

با این غذای محلی از پیری زودرس در امان بمانید



کوفته آب سماق کاشان دارای ویتامین B12، آهن و اسید فولیک است و موجب افزایش گلبول‌های قرمز خون و رفع کم‌خونی می‌شود، لذا برای زنان باردار و جنین مفید است. این غذا به علت داشتن ویتامین‌های A, E و C خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن و محافظت از آن در برابر انواع بیماری‌ها مخصوصاً سرطان‌ها می‌شود. کوفته آب سماق کاشان تاثیر چشمگیری در تقویت بینایی و پیشگیری از آب مروارید (کاتاراکت) و تباهی لکه زرد (ماکولا) دارد. ویتامین D، کلسیم، منیزیم، فسفر و سلنیوم موجود در این غذا موجب جوان‌سازی پوست و مو می‌شود و از پیری زودرس پیشگیری می‌کند. تصفیه خون، رفع کبدچرب و سم‌زدایی بدن، تقویت دستگاه گوارش، ضد تهوع و استفراغ، کنترل قند، فشار و چربی خون از دیگر خواص این غذای بی‌ظنیر است.

کوفته آب سماق یکی از غذاهای سنتی کاشان و حاوی ویتامین‌های A, B, C, E, D، کرومیدرات، سدیم، پانتوتین، پروتئین، کلسیم، آهن، اسید فولیک، منیزیم، منگنز، سلنیوم، روی (زینک)، گوگرد، سولفور، کولین، فیبر، فسفر، اسیدچرب امگا ۳، منیل کالیک اسید و غیره است. این غذا دارای پروتئین بالایی است و موجب تقویت عمومی، افزایش انرژی و عضلاتی شدن بدن ورزشکاران، مخصوصاً بدن‌سازان و کودکان در حال رشد بسیار مفید است.

درمان وسواس فکری با شربت هلیله سیاه



شربت هلیله سیاه (هلیله سیاه+پونه‌چغندر+زردچوبه) در هندوستان به اکسیر طول عمر شهرت دارد و حاوی ویتامین‌های A, B, C, E، کرومیدرات، سدیم، پانتوتین، پروتئین، کلسیم، آهن، اسید فولیک، منیزیم، فسفر، ساکاروز، گلوکز، فراکتوز، فسفریک اسید، اسیدگالیک، پلی فنول، تانن، لوتولین و... است. یکی از مهم‌ترین خواص این شربت بهبود عملکرد مغز و تقویت حافظه، همچنین درمان وسواس فکری و مالمخولیا است. یکی دیگر از خواص شگفت‌انگیز این شربت، تاثیر چشمگیر آن در سیاه شدن موی سفید و پیشگیری از سفیدی زودرس آن است. شربت هلیله سیاه موجب کاهش اسید معده و سوزش سردل می‌شود؛ همچنین رفع یبوست و بواسیر از دیگر خواص این شربت است که می‌توان به آن اشاره کرد.

شربت هلیله سیاه برای افراد سردمزاج بلغمی و سردادی بسیار اثربخش است؛ همچنین یک نوشیدنی مفید برای افرادی است که قصد ترک اعتیاد دارند. این نوشیدنی بی‌ظنیر با افزایش سوخت و ساز بدن موجب چربی سوزی، لاغری و تناسب اندام می‌شود. شربت هلیله سیاه بوی بد دهان را رفع می‌کند، موجب تصفیه خون می‌شود و برای انواع سردرد، مخصوصاً سردردهای میگرنی بسیار سودمند است. مصرف شربت هلیله سیاه برای زنان باردار ممنوع است. از این شربت می‌توان ۴ لیوان در روز و در وعده‌های صبح، ظهر، عصر و شب میل کرد.

مصرف روزانه آلو خشک از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند



رنگ‌دانه در آلوها وجود دارد و با رادیکال‌های آزاد مخرب مقابله کرده و به این ترتیب جلوی این بلا را می‌گیرد. سلامت استخوان‌ها و یکی دیگر از مواردی که می‌تواند از فواید آلو خشک نام برد محکم کردن استخوان‌ها و جلوگیری از

پوکی استخوان آنهاست. مصرف روزانه ۳ عدد آلو خشک می‌تواند از پوکی استخوان جلوگیری کند و همچنین توجه داشته باشید که این میوه ویتامین‌های بسیار زیادی دارد که در استخوان‌سازی به شما کمک خواهند کرد. سلامت سیستم گوارش آلو خشک به کولول (بخشی از روده بزرگ) کمک می‌کند تا وظیفه خود را به خوبی انجام دهد باید بدانید که هر یک عدد آلو خشک حاوی یک گرم فیبر است. مصرف این میوه میزان قند خون را تنظیم کرده و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد. فشار خون سالمی نگه دارد.

پیشنهاد می‌کنیم افراد سالمند نسبت به خوردن آلو توجه بیشتری به خرج دهند چون هم برای استخوان‌سازی آنها بسیار حائز اهمیت است و هم برای دیگر مشکلات دوران سالمندی مانند فشار خون و دیابت و قلبشان پرفایده است! آلو خشک خواص عجیبی دارد از جمله تسهیل در کاهش وزن، ضد چربک بودن، تحریک معده و مقابله با فشار خون بالا از فواید بی‌ظنیر آن می‌باشد. حافظ قلب شما یک عدد از این میوه حاوی ۱۱۳ میلی‌گرم پانتاسیم است که فشار خون را کنترل می‌کند و خطر سکت مغزی را کاهش می‌دهد. باید بدانید

آشنایی با سطوح طبیعی قند خون متناسب با سن افراد



قند خون به دلایل بی‌شماری، به ویژه بعد از غذا خوردن، در طول روز در نوسان است. شما می‌توانید سطح قند خون خود را در زمان‌های مختلف محاسبه کنید، به عنوان مثال می‌توانید آن را در حالت ناشتا یا بعد از نخوردن بین ۸ ساعت آزمایش کنید. به این دلیل که قند خون به دلایل بی‌شماری، به‌ویژه بعد از غذا خوردن، در طول روز در نوسان است. محدوده قند خون ایده آل برای بزرگسالان (۲۰ سال به بالا) ۱-۲ ساعت بعد از غذا: کمتر از ۱۸۰ میلی‌گرم در دسی لیتر ناشتا: کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی لیتر زمان خواب: ۱۴۰-۱۰۰ میلی‌گرم در دسی لیتر

محدوده طبیعی قند خون برای زنان بالای ۶۰ سال که دیابت ندارند ناشتا: ۱۵۰-۹۰ میلی‌گرم در دسی لیتر دو ساعت بعد از غذا: کمتر از ۱۸۰ میلی‌گرم در دسی لیتر است میزان قند خون بالاتر از ۱۸۰ میلی‌گرم در دسی لیتر یا بالاتر از محدوده سالم تجویز شده خطرناک است. اگر میزان قند خون شما بالاتر از ۳۰۰ میلی‌گرم در دسی لیتر است، فوراً به دنبال کمک پزشکی باشید تا سطح قند خون خود را در محدوده مطمئن تری قرار دهید. سطح هدف طبیعی قند خون از فردی به فرد دیگر متفاوت است. پزشک عواملی مانند سن، وزن، سابقه پزشکی، داروهای که مصرف می‌کنید و شیوه زندگی شما را برای ارزیابی سطح قند خون هدف سالم شما در نظر می‌گیرد. با این حال، سطح قند خون طبیعی قبل از خوردن یا نوشیدن چیزی بین ۸۰ تا ۱۱۰ میلی‌گرم در دسی لیتر است.

عوامل موثر بر قند خون

نکاتی مهم که اگر گوشت مصرف می‌کنید باید بدانید



هنگام خرید انواع گوشت و نگهداری آن باید به چند نکته ضروری توجه کنید. هنگام خرید گوشت، کیفیت باید در اولویت شما باشد. به دنبال پرش‌های تازه و باکیفیت بدون تغییر رنگ آشکار یا بوی نامطبوع باشید. گوشتی را انتخاب کنید که سفت و کمی مرطوب باشد. در صورت اسکان، گوشت‌های ارگانیک یا بدون چربی را انتخاب کنید، زیرا این گزینه‌ها به طور کلی سالم‌تر در نظر گرفته می‌شوند.

نحوه انتخاب گوشت سالم هرگز گوشتی را خریداری نکنید که تاریخ انقضای تاریخ فروش آن گذشته است. هنگام انتخاب انواع خاصی از گوشت، این دستورالعمل‌های خاص را دنبال کنید: از هر گونه گوشت گاو قهوه‌ای تیره، تغییر رنگ داده، دارای بوی شدید یا لزوج خودداری کنید. از هر گونه مرغی که به نظر تیره می‌آید، بوی تند یا سفت یا چسبنده دارد، خودداری کنید. از هر گونه گوشتی که آسیب دیده و پاره شده است خودداری کنید، زیرا احتمالاً در معرض هوا و باکتری‌های مضر قرار گرفته است.

نکات بهداشتی در تعامل با گوشت و مرغ هنگام تهیه هر نوع گوشت، ماهی یا مرغ دست‌های خود را مرتب بشویید، زیرا باکتری‌ها می‌توانند به سرعت بین دست‌ها و گوشت پخش شوند. همیشه قبل و بعد از دست زدن به گوشت، چه خام و چه پخته، دست‌های خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید. از آنجایی که باکتری‌ها می‌توانند به راحتی پخش شوند، گوشت را روی سطحی جدا از سایر مواد پخت و پز

آماده کنید. سبزیجات و سایر مواد را از گوشت دور نگه دارید، به خصوص اگر آن‌ها را با هم در یک ظرف نمی‌پزید. سعی کنید از تخته‌های برش جداگانه استفاده کنید، همه ظروف پخت و پز را بعد از تماس با گوشت خام تمیز کنید و بعد از تهیه غذا از ظروف مختلف برای سرو استفاده کنید. نحوه نگهداری گوشت هنگام آوردن گوشت به خانه، نگهداری صحیح آن برای اطمینان از تازه ماندن آن مهم است. مرغ و گوشت را باید در یخچال در دمای ۴ درجه سانتیگراد یا کمتر از آن نگهداری کنید. ماهی و سایر غذاهای دریایی را باید در یخچال در دمای ۴-۰ درجه سانتیگراد نگهداری کنید. اطمینان حاصل کنید که گوشت در بازه زمانی توصیه شده مصرف شود تا فاسد نگردد. در اینجا چند نکته اضافی برای دست زدن به مرغ، ماهی و گوشت قرمز معرفی می‌شود: برای مرغ ناگت یا خرده مرغ به راحتی پخته می‌شود، زیرا به آماده‌سازی کمتری نیاز دارد. به دنبال مرغی باشید که بدن و پوستی سفت، چاق و غیر چسبنده داشته

بهترین نوشیدنی در فصل گرما از دیدگاه طب سنتی را بشناسید

معاون توسعه دفتر طب ایرانی وزارت بهداشت، از سکنجبین به عنوان بهترین نوشیدنی برای رفع عطش روزهای گرم تابستان یاد کرد. حسین رضایی زاده گفت: سکنجبین که ترکیبی از عرق نعنا، سرکه، آب و عسل است، بسیار مفید بوده و در رفع عطش بسیار مؤثر است. وی افزود: تابستان فصل گرمی است که اگر در معرض زیاد نور آفتاب قرار بگیرید ممکن است آفتاب زده و گرما زده شوید و آب و بدن را از دست بدهید. بنابراین باید نوشیدنی‌هایی را مصرف کنید، که علاوه بر اینکه آب بدن را جبران کند در رفع عطش نیز مؤثر باشد.

جدول سودوکو شماره ۳۳۸۶

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.

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

جواب دیروز

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

قابل توجه خوانندگان محترم

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

تلفن: ۰۵۰۳۳۳۳۶ - ۳۳۳۱۰۷۷۷ - فکس: ۰۳۳۳۲۰۳۲۶

سوال جواب

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول: کریم خورشیدی مؤدبی
 سردبیر: فرهاد عینی خراسانی
 تلفن: ۰۲۲۶۰۳۳۶ - ۳۳۳۱۰۳۳۷ - فکس: ۳۳۳۲۰۳۲۶
 نشانی دفتر مرکزی: رشت - چهار راه پورسینا - روبروی ثبت احوال - ساختمان اطباء - طبقه دوم کدپستی: ۴۱۹۳۷۳۴۶۵۵ - نمایندگی مازندران - محمودآباد - خیابان معلم - باران ۱ - ساختمان فرای - طبقه سوم

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
 دبیر صفحه ورزشی: سید امیر فرحسینی
 دبیر صفحه علمی پزشکی: فاطمه علیدوست
 لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و نشر توین - تلفن: ۳۳۳۲۴۷۲۷
 ساختمان فرای - طبقه سوم

اوقات شرعی امروز به وقت گیلان:
 اذان صبح: ۰۳/۱۷
 طلوع آفتاب: ۰۵/۰۴
 اذان ظهر: ۱۲/۱۸
 غروب خورشید: ۱۹/۳۲
 اذان مغرب: ۱۹/۵۳

یکشنبه ۲۵ تیر ۱۴۰۲ - ۲۷ ذی الحجه ۱۴۴۴ - ۱۶ جولای ۲۰۲۳ سال نهم - شماره ۲۲۸۶ www.soaljavabdaily.ir Email: soaljavabdaily@gmail.com

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی:

نیازمند گسترش روحیه طنزپردازی در جامعه هستیم



سوال جواب: وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با بیان اینکه کیومرث صابری نویسنده‌ای ادیب بود که نجیبانه می نوشت، گفت: نیازمند گسترش روحیه طنزپردازی در کشور هستیم و با توجه به اینکه ایرانیان اهل شعر و ادب هستند، این ویژگی جامعه ایرانی با رویکرد متعهدانه باید تقویت شود. وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با بیان اینکه کیومرث صابری نویسنده‌ای ادیب بود که نجیبانه می نوشت، گفت: نیازمند گسترش روحیه طنزپردازی در کشور هستیم و با توجه به اینکه ایرانیان اهل شعر و ادب هستند ظرفیت زیادی در این حوزه دارند و در قالب کتایه، استعاره و طنز پیام خود را به مخاطب می‌رسانند این ویژگی جامعه ایرانی با رویکرد متعهدانه باید تقویت شود. محمد مهدی اسماعیلی روز جمعه ۲۳ تیرماه در هفتمین جشنواره ملی طنز و رسانه «طنز پهلو» بزرگداشت کیومرث صابری فومنی افزود: صابری توانست با نوع هنر و خلاقیت خود مردم را برای دریافت شماره بعدی نشریه «گل آقا» مشتاق و منتظر نگه دارد. وی تصریح کرد: صابری ادیبانه و نجیبانه می‌نوشت و گل آقا بصورت حقیقی و دقیق مرزها را رعایت می‌کرد و احترام لباس روحانیت و سنت‌های دینی و جامعه را داشت. وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی تصریح کرد: در آستانه ۲۰ سالگی از دست دادن طنزپردازی چون مرحوم صابری فومنی قرار داریم نباید فقدان جسم مادی صابری باعث فراموشی او باشد. باید چنان عمل شود که نسل‌های آینده بیش از ما از صابری فومنی یاد کنند. اسماعیلی افزود: گذشت سال‌ها بر ارزش کار هنری می‌افزاید و هنر بها خواهد یافت. وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی گفت: در وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی آماده هستیم از همه کسانی که وارد عرصه هنر و طنز پردازی می‌شوند به صورت ویژه حمایت کنیم. اسماعیلی عنوان کرد: به دنبال آتیم که این جشنواره طنز پهلو بزرگداشت مرحوم کیومرث صابری فومنی را به صورت ملی با حفظ موقعیت جغرافیایی آن در شهرستان فومن برگزار کنیم و به صورت ملی برای این جشنواره دبیرخانه دائمی در نظر گرفته شود.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان مطرح کرد:

حضور فعالان رسانه ای سراسر کشور در دهمین جشنواره رضوی



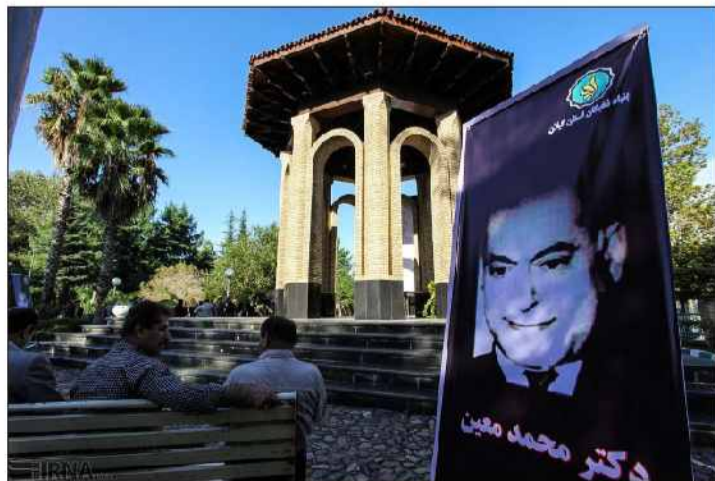
سوال جواب: مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان از حضور و مشارکت فعالان رسانه ای سراسر کشور در دهمین جشنواره رضوی در رسانه های کشور و رشد ۷۴ درصدی آثار رسیده به دبیرخانه جشنواره خبر داد. رضا تقنی در مراسم اختتامیه دهمین جشنواره رضوی در رسانه های کشور که با حضور معاون مطبوعاتی و ارشاد اسلامی، مدیرکل مطبوعات داخلی، سرپرست معاونت سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری و دیگر مسئولان و اصحاب رسانه در حرم مطهر خواهر امام (ع) رشت برگزار شد، با بیان این مطلب افزود: آثار رسیده به دبیرخانه دهمین دوره جشنواره نسبت به آخرین سال برگزاری آن که سال ۱۳۹۷ بوده، بالغ بر ۷۴ درصد رشد داشته است. وی ادامه داد: این جشنواره با هدف ترویج فرهنگ رضوی و انس و الفت جوانان با اهل بیت (ع) در حال رخ دادن است.

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان با اشاره به حضور تمامی استان‌ها در جشنواره رضوی در آیینته رسانه‌ها افزود: از ۳۱ استان و ۸۰ شهرستان، اهالی رسانه آثار خود را به دبیرخانه ارسال کردند. تقنی با تأکید بر اینکه تلاش کردیم قدر و منزلت این رویداد به لحاظ کمی و کیفی در سطح عالی باشد، ابراز امیدواری کرد که شاهد استمرار فعالیت‌های فرهنگی، هنری و رسانه‌ای با محوریت پرچم بنیاد بین المللی امام رضا (ع) باشیم. اشاعه و ترویج فرهنگ منور رضوی، گسترش فعالیت‌های فرهنگی، ادبی و مذهبی مرتبط با سیره پاک ائمه معصومین (ع) به‌ویژه حضرت امام رضا (ع) و گرامیداشت تولیدکنندگان و پدیدآورندگان آثار برتر فرهنگی

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان با اشاره به حضور تمامی استان‌ها در جشنواره رضوی در آیینته رسانه‌ها افزود: از ۳۱ استان و ۸۰ شهرستان، اهالی رسانه آثار خود را به دبیرخانه ارسال کردند. تقنی با تأکید بر اینکه تلاش کردیم قدر و منزلت این رویداد به لحاظ کمی و کیفی در سطح عالی باشد، ابراز امیدواری کرد که شاهد استمرار فعالیت‌های فرهنگی، هنری و رسانه‌ای با محوریت پرچم بنیاد بین المللی امام رضا (ع) باشیم. اشاعه و ترویج فرهنگ منور رضوی، گسترش فعالیت‌های فرهنگی، ادبی و مذهبی مرتبط با سیره پاک ائمه معصومین (ع) به‌ویژه حضرت امام رضا (ع) و گرامیداشت تولیدکنندگان و پدیدآورندگان آثار برتر فرهنگی

رئیس انجمن آثار و مفاخر فرهنگی:

ایرانیان با زبان شیرین فارسی شناخته می‌شوند



ایرنا: رئیس انجمن آثار و مفاخر فرهنگی کشور گفت: ایرانیان از دیرباز با زبان شیرین فارسی شناخته می‌شوند و این زبان، گوهر گرانبهایی در میان ما است. محمود سالمویی در مراسم بزرگداشت دکتر محمد معین در شهرستان آستانه اشرفیه گیلان اظهار کرد: با این زبان شاعران، عرفا، عالمان و دانشمندان برجسته‌ای شناخته شدند و افرادی همانند دکتر معین نقش ارزنده‌ای در گسترش زبان فارسی داشتند. وی افزود: در طول تاریخ، ادیبان با عشق و لطافت روحی روانی ارتباط تنگاتنگی داشتند اما زمانی که یک ادیب بسراغ لغت می‌رفت، انتظار این بود که وی یک لغت نویس باشد و از لطافت دور شده باشد. وی ادامه داد: اما زمانی که بسراغ دکتر معین می‌رویم، روح لطیف، نظیف و باطنی سرشار از عشق و شور را مشاهده می‌کنیم که توانست دقیق ترین و عمیق ترین شرح را در وصف کتاب ابراهام‌اشرفین نوشته روزبهان بلقی شیرازی در رشته تحریر در آورد که تاکنون جهان اسلام عارفی را همانند روزبهان بلقی به خود ندیده اما دکتر معین به خوبی منظور این عارف را بیان کرد. رئیس انجمن آثار و مفاخر فرهنگی کشور بیان کرد: دکتر معین با دقت فراوان و با تسلط و تجریدی که در ادبیات فارسی داشت، به ما امکان دسترسی به فرهنگ دهخدا را به وجود آورد که این امر موهبتی بزرگ برای همه ما شد. شالویی خاطر نشان کرد: این ادیب برجسته، فرهنگ ما را پاس و زبان فارسی را گرامی داشت و در برهه کنونی نیز بیش از هر زمان دیگری به زبان فارسی نیاز داریم و باید از آن مراقبت کنیم و برای ارج نهادن به دکتر معین باید اندیشه‌های

آرامگاه دکتر معین نیز اقدام جدی خواهیم کرد و انتظار داریم که جشنواره های ادبی و نمایشی با عنوان دکتر معین در شهرستان آستانه اشرفیه گیلان برنامه‌ریزی و اجرا شود که هزینه آن را تامین خواهیم کرد. شالویی در خاتمه اظهار کرد: ساخت فیلم و مستندی از دکتر معین نیز در دستور کار باشد و باید این شخص برجسته را به صورت فراملی و بین‌المللی به خصوص برای کشورهای فارسی زبان معرفی کنیم تا این کشورها با آثار این ادیب برجسته بیشتر آشنا شوند. در مراسم بزرگداشت دکتر محمد معین که در آرامگاه وی در آستانه اشرفیه گیلان برگزار شد، مسئولان اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان، ابراهیم نجفی نماینده مردم آستانه اشرفیه در مجلس شورای اسلامی و دیگر مسئولان این شهرستان حضور داشتند. دکتر محمد معین اردیبهشت سال ۱۲۹۷ در محله زرجوب رشت متولد شد و در تیرماه ۱۳۵۰ و هنگامی که در کما بود یکی از بیمارستانهای تهران به دیار باقی شتافت و در شهرستان آستانه اشرفیه گیلان به خاک سپرده شد. دکتر معین استاد دانشگاه تهران و رئیس موسسه لغت نامه دهخدا و مرکز بین المللی آموزش زبان فارسی کشور بود.

معاون وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی:

کشور نیازمند اطلاع‌رسانی کیفی رسانه‌هاست



ایرنا: معاون امور مطبوعاتی و اطلاع‌رسانی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی گفت: در جنگ رسانه‌ای فعلی، کشور نیازمند اطلاع‌رسانی کیفی و ارتقا عملکرد رسانه‌ها در این حوزه است و نباید شرایط به گونه‌ای باشد که در این بخش احساس ضعف کنیم. فرهاد مهدی‌پور در جلسه پرسش و پاسخ با اهالی رسانه در گیلان اظهار کرد: سیاست کلی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ارتقای سطح کیفی رسانه‌هاست و در این راستا گام بر می‌دارد. وی افزود: انتظار است رسانه‌ها و پایگاه‌های خبری در زمینه اطلاع‌رسانی ایده پردازی کرده و تیوغ به خرج دهند و سطح اطلاع‌رسانی خود را کیفی نمایند چون ما برای مقابله با دشمن نیاز به اطلاع‌رسانی متفاوت و کیفی داریم در عین آنکه نیازمند جلوه‌های جدید برای امدآفرینی در مردم هستیم. معاون امور مطبوعاتی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به وضعیت رسانه‌های گیلان اشاره و بیان کرد: رتبه‌بندی سایت‌ها و پایگاه های خبری نیز از نیمه دوم سال گذشته اجرایی و نتایج آن بهار امسال اعلام شد که ساینها طبق رتبه‌بندی جدید یارانه دریافت می‌کنند. مهدی‌پور بیان کرد: گیلان قدمت زیادی در عرصه تاریخ، تمدن و سیاست دارد و به همین دلیل نقش رسانه در این استان پررنگ است و با وجود اینکه بیش از ۳۳۰ رسانه در گیلان فعالیت دارد، هم اینک ۶۶ درخواست ثبت رسانه دیگر از این استان داریم. عضویت ۸ هزار خبرنگار در صندوق هنر

مدیرکل مطبوعات و خبرگزاری‌های داخلی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی هم در این جلسه اظهار کرد: تا آبان ماه سال گذشته حدود یک‌هزار و ۴۰۰ خبرنگار در صندوق هنر عضویت داشتند اما این رقم هم اینک به هشت هزار خبرنگار افزایش یافته است. ایمان شمسایی با بیان اینکه هیچ شغلی به اندازه رسانه در جمهوری اسلامی حمایت نمی‌شود، افزود: سال ۱۴۰۰ حدود ۱۹۲ میلیارد تومان و سال گذشته نیز ۳۱۵ میلیارد تومان آگهی دولتی به رسانه‌ها داده شد. البته وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به ساختار کیفی توجه ویژه‌ای دارد و حمایت‌ها به سمت محتوا و نیروی انسانی برده می‌شود و در خصوص رتبه‌بندی پایگاه های خبری و روزنامه‌ها، هر استان با شاخص‌های خود همان منطقه بررسی می‌شود. مدیرکل مطبوعات و خبرگزاری‌های داخلی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی با اشاره به بیمه خبرنگاران رسانه‌ها خاطر نشان کرد: مدیرمسئولان موظف هستند که خبرنگاران خود را بیمه کند و گرنه از امتیازات محروم می‌شود. انتقاد از قانون هر رسانه یک مکان، نقد عملکرد اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان در حمایت از خبرنگاران، تفکیک بیمه خبرنگاران از هنرمندان، قرارداد سخنی کار برای خبرنگاران و حمایت از انتشار اخبار توسط رسانه‌ای و پایگاه‌های خبری برخی از مباحثی بود که فعالان رسانه‌ای گیلان در این نشست مطرح کردند.

رئیس دفتر طنز حوزه هنری وزارت ارشاد:

۶۹۹ اثر به دبیرخانه جشنواره طنز و رسانه ارسال شد



مهر: رئیس دفتر طنز حوزه هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی با اشاره به اینکه ۶۹۹ اثر برای دبیرخانه جشنواره ارسال شد گفت: آثار در حوزه‌هایی مانند داستان، شعر و چند رسانه ای است. عباس حسین نژاد در مراسم اختتامیه هفتمین جشنواره طنز و رسانه در فومن با بیان اینکه در گذشته شش دوره جشنواره گل آقا برگزار شد و برگزاری دوره هفتم آن باعث افتخار فومن و گیلان و کشور است، گفت: معاونت مطبوعاتی ما را مأمور کرد تا جشنواره امسال از سطح بالاتری برخوردار شود. رئیس دفتر طنز حوزه هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی با اشاره به اینکه ۶۹۹ اثر برای دبیرخانه جشنواره در حوزه‌های مختلف ارسال شد، افزود: در حوزه‌هایی مثل داستان، شعر، چند رسانه‌ای و... دریافت آثار مختلف را داشتیم. دبیر جشنواره طنز و رسانه افزود: در نهایت به ۱۵ نفر از برگزیدگان در ۵ بخش شعر، نثر، داستان کوتاه، کلیپ و کاریکاتور طنز تجلیل می‌شود.

رونمایی از پوستر فیلم کوتاه "طالب" در آستانه اکران

سوال جواب: از پوستر فیلم کوتاه طالب کاری از گروه موسیقی آوای مهر گیلان، به تهیه کنندگی محمد آفریدون و کارگردانی اکبر حیدرپور رونمایی شد. پوستر این فیلم توسط هنری رسولی هنرمند گیلانی طراحی شده است. گفتنی است فیلم کوتاه طالب به روایت زنده یاد خال خسروی، که در روستای بالارود شهرستان سپاهکل فیلمبرداری شده، بزودی اکران عمومی خواهد شد. عوسل این فیلم عبارتند از: بازیگران: تحقیق و پژوهش منن: محمد آفریدون - نویسنده فیلمنامه: لایلا کوچکی - محمدرضا زارعی، سامره صیدگر، علی زحمتکش، آمنه خیری پور، سیده بهاره موسوی، المیرا ادیبی، آرمین شریفی، اکبر حیدرپور، ماریا عسکریان، ماهک معبودی، ماهان مجیدی، الناز کشاورز و حسین عاقل - تحقیق و پژوهش منن: محمد آفریدون - نویسنده فیلمنامه: لایلا کوچکی - تصویرسازان: حمید خیراندیش - صداپرداز: ابوالفضل محمدی - گریم: شهرزاد خادم - تدوین: مهران محمودی نیا - منشی صحنه: سیده بهاره موسوی - موسیقی: علی زحمتکش خواننده - بهزاد زمانی سوسور - حسین عاقل دایره - سانیبا شکری همخوان - شقایق دلیر تار - شیدا داراست سه تار محمد آفریدون لیک - مریم عاقل نغاره - فرهاد بالای کامچه - طراح پوستر: هدی رسولی - با تشکر از امیر فلاح - یاسر آقایی - شرکت برق رایکا صنعت سپاهکل.

