

سوال جواب

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

www.soaljavabdaily.ir

سه‌شنبه هفت هزار واحدی گیلان
در طرح نهضت ملی مسکن



سه شنبه ۳۱ مرداد ۱۴۰۲
۵ صفر ۱۴۴۵
۲۲ آگوست ۲۰۲۳
سال نهم - شماره ۲۳۱۴
۸ صفحه - ۵۰۰۰ تومان

رئیس دانشگاه آزاد اسلامی گیلان:

دانشگاه آزاد اسلامی دغدغه اشتغال جوانان را دارد

صفحه ۲



نشست هم‌اندیشی
دکتر محمد دوستار رئیس دانشگاه آزاد اسلامی استان گیلان
با اصحاب رسانه

در روزنامه امروز می‌خوانید

سرپرست فرمانداری رشت خبر داد:

بهره‌برداری از ۲۴۸ پروژه
همزمان با هفته دولت
در شهرستان رشت

صفحه ۲



مدیرعامل آبفای گیلان خبر داد:

اجرای ۴۵۳ کیلومتر
شبکه جمع‌آوری بهداشتی
فاضلاب در رشت

صفحه ۲



رئیس شورای شهر رشت:

برنامه‌های تدوین
شده شورا با سرعت
اجرایی می‌شود

صفحه ۲



یادداشت امروز



مجید مصطفوی

درماندگی آموخته شده خبرنگار!

این روزها کار تکراری ما شده تا خبرهای مختلف را دنبال کنیم، خبرهایی که رنگ و بوی اقتصادی دارند و نقش مهمی در زندگی ما ایفا می‌کنند؛ یا خبرهایی که جهت‌بازنشر برابمان ارسال می‌شوند؛ انگار کار خبرنگار شده اطلاع‌رسانی، نه اطلاع‌افزایی!



مناسفانه این روزها با چهره کم رنگ و افسرده آدم‌هایی مواجه هستیم که مدام زیر لب کلماتی را واگویم می‌کنند؛ جملاتی که کمتر شنیده شده است.

دستفروشی هم مثل خبرنگاری یک شغل تعریف شده است و انگار آب یخی در یک روز سرد زمستانی روی سرت بریزند، اینقدر این خبر شوک‌کننده است.

زنگ‌های زیادی توسط اصحاب رسانه به صدا در آمده، همان زنگ‌هایی که صدای ناقوس دارند؛ زنگ پسماند شهر و روستا، زنگ زباله گردان منجهر، زنگ همدل نبودن شورای شهر، زنگ عدم عملکرد مناسب نمایندگان مجلس شورای اسلامی، زنگ محیط زیست، زنگ بهزیستی، زنگ شهرداری، زنگ کشاورزی، زنگ آب، زنگ برق، زنگ گاز، زنگ آموزش و پرورش و... اما مسئولان گوش شنوایی برای شنیدن ندارند! انگار همه در یک هیولای گیر کرده باشند. آنطرف‌تر در دنیای مجازی، جایی که مردم عادی دسترسی به آن را به همین راحتی ندارند. عده‌ای از مسئولان برای هم سوت می‌زنند. حال هوای سوت زدن مسئولان عین سوت زدن یک آدم سرخوش در یک عصر بهاری را می‌ماند که از کویچه تنگ و دراز عبور می‌کند و انگار سرخوشی مسئولان همین حوالی انتخابات باشد.

اما خبرنگاران یک چیز را به خوبی آموخته‌اند، بخصوص آنهایی که پیشکسوت هستند می‌دانند که در زندگی خبری، یک مدت باید رنج کشید تا باور کنند که کاری از دستشان بر نمی‌آید، از یک جایی به بعد مسئولان هم به آنها کمک می‌کنند تا راحت‌تر درک کنند که کاری از دستشان بر نمی‌آید! حتی اگر کاری از دستشان بر بیاید باز باید خود را به کویچه علی چپ بزنند!

جالب است بدانید مارتین سلینگمن روانشناس و برنده جایزه نوبل و مبدع یک آزمایش است که به نظر می‌رسد مسئولان از همان روش برای فعالین عرصه رسانه استفاده می‌کنند؛ روشی که کار درست و منطقی را نادرست جلوه دهند.

روز و هفته خبرنگار هم هر طوری بود با تمام حواشی اش سپری شد و از آنهایی که ادعای پیشکسوتی داشتند تا آنهایی که در این راه تازه کار بودند، دعوت و بی‌دعوت! با کارت هدیه و بدون هدیه! بالاخره گذشت.

و خوش به حال آنهایی که حرمت نگهداشتن، حرمت قلم و حرمت شهید محمود صارمی و حرمت خویششان را.

معاون سازمان محیط زیست کشور خبر داد:

اعلام آمادگی روسیه برای همکاری در حل مشکل دریای خزر

ایستا؛ معاون محیط زیست دریایی و تالاب‌های سازمان حفاظت محیط زیست گفت: معاون سازمان محیط زیست کشور با اشاره به سخنان اخیر رئیس این سازمان درباره دریای خزر گفت: روسیه پیام داده که آماده همکاری بیشتر با ایران در زمینه مسائل این حوزه هستیم. مجتبی ذوالجودی با اشاره به سخنان اخیر رئیس این سازمان درباره دریای خزر افزود: روسیه پیام داده که آماده همکاری بیشتر با ایران در زمینه مسائل این حوزه هستیم. وی ادامه داد: در کنار کارهای حوزه محیط زیست، در دیپلماسی نیز موفق بوده‌ایم و معتقدیم خیلی از مشکلات محیط زیست را می‌توانیم از طریق تعامل با دیگر کشورها و همکاری کشورهای همسایه حل کنیم.

پوشش نذر ماندگار برای آزادی زندانیان جوان غیرعمد در گیلان به اجرا درآمد

ایرنا؛ رئیس ستاد دیده گیلان از راه‌اندازی پوشش نذرماندگار برای مشارکت در آزادی زندانیان جرائم غیرعمد در این استان خبر داد. علیرضا یزدانی در جلسه شورای اداری شهرستان رشت اظهار کرد: پوشش نذر ماندگار از سوی ستاد دیده به مناسبت ایام ماه صفر و آریهین حسینی به منظور مشارکت مردم در آزادی زندانیان جرائم غیرعمد راه‌اندازی شده است.

وی خاطر نشان کرد: شماره حساب و شماره کارت ستاد دیده استان گیلان نزد بانک تجارت ۰۸۰۰۷۰۹۹۰۰، ۶۴۹۸ - ۰۰۵۱ - ۸۳۷۰ - ۵۸۵۹ برای مشارکت مردم در پوشش نذر ماندگار در نظر گرفته شده است. یزدانی با بیان اینکه ستاد دیده گیلان برای آزادی زندانیان جرائم غیرعمد فعالیت می‌کند، اضافه کرد: در سال جاری ۷۸ زندانی جرائم غیرعمد با یکصد میلیارد تومان بدهی در این استان آزاد شده‌اند.

وی با اشاره به برگزاری مراسم‌ها و جشن‌ها برای مشارکت آزادی زندانیان جرائم غیرعمد شامل جشن گلریزان در ماه مبارک رمضان اظهار کرد: سال گذشته در برگزاری این جشن مبلغ قابل توجهی تأمین شد ضمن اینکه امسال ۹ میلیارد تومان برای آزادی زندانیان جرائم غیرعمد در این استان کمک شده است.

رئیس ستاد دیده گیلان خاطر نشان کرد: ۴۰۰ زندانی جرائم غیرعمد در استان وجود دارد که برگزاری جشن‌هایی مانند گلریزان و پوشش نذر ماندگار با توجه به مشارکت و همکاری مردم نقش مهمی در آزادی آنان دارد.

وی با بیان اینکه سال گذشته ۲۶۳ زندانی جرائم غیرعمد در گیلان آزاد شدند اظهار امیدواری کرد تا در سال جاری نیز با مشارکت مردم برای آزادباین گونه زندانیان اقدامات خوبی انجام شود.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی گیلان:

سرانه مصرفی کشور نیازمند بازبینی است

سوال جواب: رئیس سازمان جهاد کشاورزی گیلان برینج مازاد بر مصرف و قیمت غیرواقعی برنج را از دغدغه‌های کشاورزان دانست و گفت: آمار سازمان حمایت مصرف‌کننده سرانه مصرف را ۳۵ کیلو اعلام کرده که نیازمند بازبینی است. صالح محمدی در سفر خود به رودسر برای بازدید از پروژه‌های در دست اقدام این شهرستان در جمع خبرنگاران اظهار کرد: رودسر در بخش کشاورزی از شهرستان‌های مهم گیلان در حوزه تولید برنج، چای، گل و گیاهان زینتی و دارویی است.

وی با اشاره به بنام‌نسیل بالای رودسر در حوزه کشاورزی و اکوتوریسم افزود: باید بتوانیم به خوبی از ظرفیت‌های شهرستان و معرفی آن به سرمایه‌گذاران و تحول اقتصادی منطقه استفاده کنیم.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی گیلان برینج مازاد بر مصرف را یکی از دغدغه‌های شالیکاران خواند و گفت: با پیگیری‌های انجام شده توسط استاندار گیلان و نمایندگان مردم در مجلس، در راستای حل مشکلات و مطالبات کشاورزان با حضور استانداران استان‌های شمالی در دفتر معاون اول رئیس‌جمهور تصمیمات خوبی اتخاذ شده است.

محمدی با اشاره به اینکه در زمان ورود وزیر به استان گیلان بالغ بر ۱۱۰ هزار تن در شالیکوبی‌ها تبار شده بود، افزود: با خریدی که آغاز شده در حال حاضر ۵۰ هزار تن برنج در شالیکوبی‌ها وجود دارد و ما شاهد یک جنب و جوش در بازار برنج هستیم هر چند نگرانی‌هایی در بحث توافق قیمت برنج و پالین بودن قیمت وجود دارد که با تأکید استاندار به وزیر جهاد، پیش‌بینی می‌کنیم که شرکت‌های زنجیره زیرقیمت توافقی ورود نکنند و برنج قیمت واقعی خود را پیدا کنند.

رئیس سازمان جهاد کشاورزی گیلان، حمایت از تولیدکنندگان در سال رشد تولید و مهار تورم را ضروری خواند و گفت: در حالی که در روزهای پایانی سال زراعی محصول برنج قرار داریم امیدواریم با تصمیمات درست نسبت به ممنوعیت واردات برنج و تنظیم بازار، تولیدکنندگان ما آسیب نبینند.

دقیق بررسی و عدد مشخص شود و اعلام گردد. وی با اشاره به اینکه سرانه مصرف برنج طبق آمار سازمان حمایت از مصرف‌کننده در حال حاضر ۳۵ کیلو اعلام شده که به اعتقاد ما بایستی این عدد اصلاح شود و این عدد حداکثر ۳۰ کیلو است، افزود: این بازنگری

شرح عکس: اسکله بندر اتزلی

پدید آورنده: میلاد منصف



عکس

افتصاصی



تلفن‌های جدید دفتر روزنامه سوال جواب
تلفن: ۰۵۰۰۳۳۳۶ - ۰۲۲۳۱۰۳۳۳۱
فکس: ۰۳۳۳۰۳۳۳۶

اهدای خون سالم
اهدای زندگی است

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: ۰۳۳۳ ۶۳۵۳۹

رئیس دانشگاه آزاد اسلامی گیلان:

دانشگاه آزاد اسلامی دغدغه اشتغال جوانان را دارد



سوال جواب - سمیرا دلپوش، رئیس دانشگاه آزاد اسلامی گیلان در جمع اصحاب رسانه با تریک هفته خبرنگار اظهار کرد: در عصر اطلاعات و فرا اطلاعات رسانه نقش بسیار مهم در ایجاد ساختارهای جامعه ایفا می‌کند.

محمد دستار با بیان این مطلب که مردم با رسانه‌ها زندگی می‌کنند، بیان کرد: در جوامع امروزی تبادل اطلاعات بین افراد مختلف سریعتر و با کمترین هزینه همراه است و هر خبرنگاری و رسانه بنواند سریعترین اخبار را مخابره کند جایگاه ویژه‌ای را در بین مخاطبین بدست می‌آورد. دستار با تأکید اینکه بسیاری از کشورهای غربی از ابزار رسانه برای تغییر سبک زندگی استفاده کرده‌اند، یادآور شد: خبرنگاران فقط خبرنگار نیستند بلکه نقش آگاهی‌ساز و محتواساز در جامعه را دارند.

وی با اشاره به اینکه بافت اجتماعی جامعه مشکل از خانواده، جامعه، مدرسه و رسانه است، افزود: با همین منظور رسانه‌ها جایگاه ویژه‌ای در تبیین و تغییر نگرش جامعه ایفا می‌کنند.

رئیس دانشگاه آزاد اسلامی گیلان بیان اینکه دانشگاه آزاد اسلامی مولود انقلاب است، خاطر نشان کرد: در ۴۳ سال که از عمر دانشگاه گذشته خدمات زیادی به جامعه عرضه کرده‌اند.

دستار با اشاره به اینکه در گیلان ۱۴ واحد و یک واحد بین الملل داریم، بیان کرد: دانشگاه آزاد اسلامی گیلان در حال حاضر ۳۷ هزار دانشجو در مقاطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری تخصصی دارد و بیش از ۵ هزار دانش آموز در مراکز آموزشی سمناویز رشد دانشگاه در حال مشاهده هستند.

وی افزود: همچنین ۳ مرکز رشد واقع در شهرهای رشت، انزلی و لاهیجان در حال فعالیت هستند که رشت رتبه اول را دارد.

دستار با بیان اینکه فعالیت‌های فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی گیلان برجسته است گفت: دانشگاه آزاد اسلامی گیلان رتبه نخست فعالیت‌های فرهنگی در کشور را کسب کرده است، این دانشگاه در کنار فعالیت‌های تخصصی به فعالیت‌های تربیتی، هویتی، مهارتی، پرورشی و فرهنگی می‌پردازد.

رئیس دانشگاه آزاد اسلامی گیلان افزود: تربیت افراد در تراز اسلامی از دغدغه‌های مهم این دانشگاه است و هویت بخشی افراد و تربیت جوانان تراز انقلاب اسلامی مورد توجه داریم.

وی با اشاره به هنک حرمت به قرآن در برخی کشورها، افزود: مدرسه یادگیری قرآن به زبان انگلیسی در گیلان راه اندازی شده است.

وستار با بیان اینکه دانشگاه آزاد اسلامی دغدغه اشتغال جوانان را دارد، گفت: مسئله اصلی جامعه امروز اشتغال است و در این رسنا طرح‌های اشتغالزایی در دانشگاه آزاد اسلامی در حال اجرا است.

وی با اشاره به راه اندازی ۸ دانشکده مهارتی در گیلان، بیان کرد: این تعداد دانشکده مهارتی با نگاه زمینه‌سازی اشتغال راه اندازی شده و پیش بینی می‌شود طبقه کارگر با صنعت ارجاع داده شوند.

همچنین مدرسه عالی مهارت در گیلان از دیگر اقدامات دانشگاه آزاد اسلامی گیلان است که این دوره‌ها ویژه مهارتی برای اصناف از سوی دانشگاه آزاد اسلامی گیلان تشکیل خواهد شد.

دستار از تشکیل مدرسه عالی حکمرانی روسنایی در گیلان خبر داد و اضافه کرد: آموزش و تربیت دیپلمات از دیگر اولویت‌های دانشگاه آزاد اسلامی گیلان است.

اسکان بیش از ۶ هزار گردشگر فرهنگی در گیلان

سوال جواب: مدیرکل آموزش و پرورش گیلان از پذیرایی بیش از هزار و ۸۰۰ خانوار فرهنگی از پایان تیر تاکنون خبر داد. به گزارش خبرنگاری صدا و سیما گیلان؛ محمد فاضلی گفت: از ۳۰ تیر تاکنون، هزار و ۸۳۳ خانوار فرهنگی به تعداد ۶ هزار و ۸۹۰ نفر در مراکز رفاهی آموزش و پرورش گیلان و ۱۶۵ مدرسه اسکان اقامت کرده‌اند. وی از تجهیز ۱۴۰ سویت با ۵۱۲ تخت در ۱۱ مرکز رفاهی آموزش و پرورش گیلان خبر داد و افزود: این مراکز در شهرهای لاهیجان، نالش، کومه، رضوشهر، فومن، بندرانزلی، رشت، آستانه اشرفیه و دهکده ساحلی انزلی میزبان گردشگران فرهنگی هستند.

مدیرکل آموزش و پرورش گیلان گفت: ۱۶۵ مدرسه با ۶ هزار و ۳۵۳ کلاس با وسایل سرمایشی، لوازم خواب، یخچال، با درجه اسکان بیش از ۶ هزار گردشگر فرهنگی در گیلان پذیرایی و اقامت داده شده است. وی گفت: این اسکان در ۲۶۰ هزار و ۷۴۹ مسافر فرهنگی در قالب ۵۸ هزار و ۱۲۹ خانوار از امکانات مراکز راهی و مدارس گیلان استفاده کردند.

آگهی نوبتی سه ماهه اول سال ۱۴۰۲ حوزه ثبتی خمام

بمستند مواد ۱۱ و ۱۲ قانون ثبت اسناد و املاک کشور، املاکی که در سه ماهه اول سال ۱۴۰۲ در حوزه ثبتی خمام بخش ۵ گیلان قبول درخواست ثبت شده است به شرح ذیل جهت اطلاع عموم آگهی می‌گردد. خمام-سنگ اصلی ۴ بخش ۵ گیلان ۱- پلاک ثبتی ۶۱۳۳ فرعی از ۳- اصلی به نام شهرداری شهرستان خمام ششدانگ یک قطعه زمین باقیمانده از نهر منترکه به مساحت ۷۲ مترو ۰۳ دسیمتر مربع واقع در خمام خیابان تختی کوچه آرمان یک پلاک ۶۰۵ خمام - تازه آباد خواجکین-سنگ اصلی ۲۷ بخش ۵ گیلان ۲- پلاک ثبتی ۱۱۱۵ فرعی از ۲۷- اصلی نام شهرداری شهرستان خمام ششدانگ یکقطعه زمین باقیمانده از نهر منترکه به مساحت ۲۲۲ متر و ۳۳ دسیمتر مربع واقع در خمام - تازه آباد خواجکین -سنگ اصلی یک پلاک خمام- کوچه جهاد جنب پلاک ثبتی ۳۸ فرعی از سنگ ۲۷ اصلی ۳- پلاک کسانیا که به املاک فوق‌الاشاره اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار نوبت اول این آگهی لغایت ۹۰ روز اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک خمام تسلیم و رسید اخذ نمایند. ضمناً مطابق دستور ماده ۱۷ قانون ثبت چنانچه نسبت به املاک فوق‌الذکر قبلاً اقدامه دعوی شده یا در جریان رسیدگی میباشد طرف دعوی میباید ظرف ۹۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی گواهی لازم از دادگاه مربوطه مشعر بر دعوی اخذ و به این اداره تسلیم نمایند. در غیر این صورت حق آنان ساقط خواهد شد و همچنین ظرف یک ماه با ارائه ثبت اسناد و املاک خمام تسلیم نمایند. در غیر اینصورت تمایز ثبت با نماینده قانونی وی می‌تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و ارائه نمایند.

۱۴۰۲/۰۵/۰۱ تاریخ انتشار نوبت اول یکشنبه تاریخ انتشار نوبت دوم: سه شنبه ۱۴۰۲/۰۵/۳۱ کیوانش کبانی نژاد - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان خمام (۱۳۸۰-۱۳۳)

سرپرست فرمانداری رشت خبر داد:

بهربرداری از ۲۴۸ پروژه همزمان با هفته دولت در شهرستان رشت



سوال جواب: سرپرست فرمانداری رشت گفت: اسسال همزمان با هفته دولت ۲۴۸ پروژه با اعتبار ۲۳۰۵ میلیارد تومانی در شهرستان رشت به بهره‌برداری می‌رسد که از این تعداد ۲۲۲ پروژه دولتی و ۲۶ طرح بخش خصوصی هستند.

مهندس کیا عاشوری در نشست شورای اداری شهرستان رشت که با حضور مدیران شهرستان فرمانداری برگزار شد، با گرامیداشت یاد و خاطره شهیدان رجایی و باهنر اظهار کرد: طول مدت مدیریتی ریاست جمهوری شهید رجایی فقط ۲۸ روز بود، با اینکه سالها از شهادت ایشان می‌گذرد اما اخلاق مدیریتی ایشان همچنان سیرلوحه مدیران است.

سرپرست فرمانداری رشت افزود: ۴۴ سال از عمر با عزت نظام اسلامی می‌گذرد، اما دشمن از هیچ حجه و تقابلی در مقابله با این نظام مقدس نگذشته، بلکه با تمام قوا و امکانات به دشمنی و توطنه پرداخته است.

وی با اشاره به شعار دولت سیزدهم در شرایطی که استاندار مدیریت دولت شد که از لحاظ اقتصادی فرصت‌های بسیاری را از دست دادند، ۳۰۰ هزار میلیارد تومان کسری بودجه داشتیم، خزانه منفی ۴۴ هزار میلیارد تومان بود، رشد اقتصادی کشور در دهه ۹۰ زیر صفر بود علاوه بر اینها به جهت شیوع کووید ۱۹ روزانه ۷۰۰ کشته در کشور داشتیم.

سرپرست فرمانداری رشت گفت: بیش از دوازده سال از عمر دولت سیزدهم می‌گذرد، در سطح اقتصادی با رشد ۳ درصدی مواجه است، تعامل با کشورهای همسایه تقویت شده، با روسیه و چین قرارداد همکاری‌های دوجانبه منعقد شده، کشور به عضویت سازمان همکاری‌های شانگهای درآمد، پول‌های بلوکه شده کشور از عراق و کره آزاد شد و اجرای طرح رفیق و توت‌نای مملعتان که همه اینها از دستاوردهای دولتی ایران قوی است.

عاشوری با تأکید بر اینکه هیچ فاصله‌ای بین مدیران و مردم وجود ندارد، تصریح کرد: مدیران شهرستان رشت توجه کنند باید با گذشته رویی پذیرای صحبت‌ها و دغدغه‌های مردم باشند زیرا ما مسئول شده‌ایم تا دغدغه‌ها و مشکلات مردم را برطرف و به آنان خدمت کنیم.

وی در خصوص افتتاح پروژه‌های هفته دولت در شهرستان رشت افزود: اسسال همزمان با هفته دولت ۲۴۸ پروژه با اعتبار ۲۳۰۵ میلیارد تومانی در

برنامه های تدوین شده شورا با سرعت اجرایی می شود



مدیرعامل ابغای گیلان خبر داد:

سوال جواب: رئیس شورای اسلامی شهر رشت گفت: پروژه‌های طرح میناق بسیار بزرگ و هزینه‌گشتی به همراه دارد و یقیناً با حمایت‌های همیشگی استاندار گیلان و تأکید به دیگر دستگاه‌ها به منظور همراهی با مجموعه مدیریت شهری رشت در مسیر اجرایی شدن این پروژه ضروری می‌شود. محمد حسین واثق کارگرنیا در نشست با استاندار گیلان اظهار کرد: حضور عالی ترین مقام دولت در گیلان در جمع اعضای شورای اسلامی و شهردار رشت نشانه نگاه حمایتی ویژه استاندار نسبت به مجموعه مدیریت شهری رشت است. در این نشست با هدف رفع موانع و مشکلات پیش روی توسعه این شهر است.

رئیس شورای اسلامی شهر رشت با بیان اینکه مناسفانه علیرغم تمامی تائیسلی‌ها و مواعب الهی، رشت با عقب ماندگی فراوانی مواجه است افزود: مناسفانه سالها این شهر از مدیرانی خوب و دلسوز در برخی از جایگاه‌ها محروم بود و همین مسئله مانع از توسعه و پیشرفت این شهر است. در این نشست مدیرعامل ابغای گیلان گفت: ما به عنوان مسئولان باید با تمام توان و تمام امکانات خود در کنار مردم و شهروندان باشیم تا بتوانیم با سرعت و دقت در حل مشکلات و رفع موانع و مشکلات مردم رشت دست بزنیم. او با اشاره به اینکه شورا و کمیته‌های تخصصی در حل مشکلات مردم رشت نقش مهمی دارند و تأکید کرد: شورا باید با تمام توان و تمام امکانات خود در کنار مردم و شهروندان باشیم تا بتوانیم با سرعت و دقت در حل مشکلات و رفع موانع و مشکلات مردم رشت دست بزنیم.

اجرای ۴۵۳ کیلومتر شبکه جمع آوری بهداشتی فاضلاب در رشت

مهر: مدیر عامل شرکت آب و فاضلاب گیلان از اجرای بیش از ۲۵۳ کیلومتر لوله گذاری شبکه فاضلاب، در راستای اجرای طرح ایجاد تأسیسات فاضلاب شهر رشت خبر داد. مازیار علی پور اظهار کرد: به منظور بهره مندی و رفع مشکل دفع فاضلاب مشترکین شهر رشت، پروژه توسعه شبکه جمع آوری بهداشتی فاضلاب به طول ۴۵۳ کیلومتر در نقاط مختلف این شهر اجرایی و تاکنون ۵ هزار و ۱۵۰ قفزه انشعاب فاضلاب نصب شده است. وی افزود: طرح ایجاد تأسیسات فاضلاب شهر رشت بر اساس موافقتنامه سازمان برنامه و بودجه کشور شامل احداث یک واحد تصفیه خانه به ظرفیت ۶۳ هزار متر مکعب در شبانه روز به روش لجن فعال، احداث ۳۲ واحد

مدیرکل بنیاد مسکن گیلان خبر داد:

سه‌میه هفت هزار واحدی استان در طرح نهضت ملی مسکن

فارس: مدیرکل بنیاد مسکن گیلان از سه‌میه هفت هزار واحدی این استان در طرح نهضت ملی مسکن خبر داد و گفت: تاکنون پنج هزار و ۵۸۳ متقاضی برای دریافت تسهیلات با بانک‌های عامل قرارداد بسته‌اند. حامد دالمی در جمع خبرنگاران با بیان اینکه اجرای طرح نهضت ملی مسکن در گیلان به خوبی در حال انجام است، اظهار کرد: در طی این مدت اقدامات خوبی در خصوص اجرای درست و دقیق طرح نهضت ملی مسکن انجام شده است.

وی با اشاره به اجرای ۶۲۴ واحدی نهضت ملی مسکن در شهرستان رشت گفت: این تعداد مسکن در قالب ۱۴ ردیف ساختمانی با ۲ نوع طراحی متفاوت و ۲۵ درصد پیشرفت فیزیکی، در حال احداث است. مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی گیلان میانگین آریزوی متقاضیان در طرح نهضت ملی مسکن را ۲۰۰ میلیون تومان دانست و بیان کرد: واحدهای مسکونی طرح نهضت ملی مسکن، متقاضی محور بوده و در صورت آریز به موقع وجه از سوی متقاضیان، از شهریور ماه ۱۴۰۳ مرحله به مرحله آماده و واگذار می‌شود.

دالمی از سه‌میه هفت هزار واحدی این استان در طرح نهضت ملی مسکن خبر داد و افزود: تاکنون پنج هزار و ۵۸۳ متقاضی برای دریافت تسهیلات با بانک‌های عامل قرارداد بسته‌اند.

10

مدیرکل تامین اجتماعی گیلان عنوان کرد:

شناسایی بیش از ۹۵۰ کارگر فاقد بیمه در طرح ویژه بازرسی از کارگاه‌ها

سوال جواب: مدیرکل تامین اجتماعی گیلان در گفتگو با خبرنگاری اینستا با بیان اینکه ۳۱ مردامه آخرین مهلت استفاده از بخشودگی جرانه بیمه ای خواهد بود بر عدم تمديد این تاریخ تأکید و افزود: اجرای بخشنامه مشوق های حمایت از تولید در قالب بخشودگی جرانه بیمه ای از خردادماه در سراسر کشور آغاز گردید و روزهای پایانی خود را سپری مینماید و از کارفرمایان مشمول دعوت می‌کنیم تا از این فرصت استثنایی برای تعیین تکلیف دیون خود در مهلت اندک باقیمانده بهره ببرند.

کیوان مرتضوی با اشاره به اینکه بر اساس آخرین آمار حدود ۱۵۰۰ تقاضای استفاده از بخشودگی جرانه بیمه ای تاکنون در اسنان ثبت شده و بیش از ۱۰۰۰ نفر آن تعیین تکلیف و اکثر تقسیط شده است اظهار داشت در جریان اجرای طرح بخشودگی جرانه، سازمان تامین اجتماعی با صدور دو دستور جداگانه در خصوص اسکان تقسیط مجدد بدهی های تبدیل به حال شده برای سومین بار و همچنین اسناد به بازرسی های کارگاهی باند کنترل حفظ سطح مشمول دعوت می‌کنیم تا از این فرصت استثنایی برای تعیین تکلیف نمود تا شرایط برخورداری را برای کارفرمایان متقاضی تسهیل نماید. وی در بخش دیگری از این گفتگو با بیان اینکه از تیرماه اسسال طرح ویژه بازرسی کارگاهی بابت شناسایی کارگران فاقد پوشش بیمه ای را آغاز نموده ایم که در قالب اعزام ایکی های از کارشناسان بازرسی تاکنون در بخشهایی از شهرهای رشت، منطقه آزاد بندرانزلی، کوصصفهان، خام، اسلام، لوشان، چاپکسر و ... انجام شده افزود: در صدد هستیم تا این اقدام را در جهت نیل به مأموریت های سازمانی یعنی توسعه پوشش بیمه ای تمام واحدهای سازمان تعمیم دهیم.

مرتضوی در این راستا اظهار داشت: بر اساس آخرین آمار حدود ۹۵۰ نفر نیروهای شاغل در سطح کارگاههای مشمول قوانین کار و تامین اجتماعی که به دلیل عدم انجام تکالیف قانونی از سوی کارفرمایان فاقد بیمه بوده‌اند در این مدت شناسایی گردیده‌اند.

شایان کرد است در حال حاضر بیش از ۲۷۰ هزار بیمه شده اصلی در استان گیلان تحت پوشش تامین اجتماعی قرار دارند.

10

فرماندار رودبار:

خودروهای پلاک شهرستان رودبار از پرداخت عوارض معاف شوند

سوال جواب: فرماندار رودبار بر لزوم معافیت خودروهای با پلاک این شهرستان از پرداخت عوارض آزادراه رشت - قزوین تأکید کرد.

طهمورت غموپوردر جلسه تعیین تکلیف دوربین‌های ثبت عوارضی در مسیر آزادراه رشت - قزوین گفت: کلیه خودروهای پلاک این شهرستان باید از پرداخت عوارض معاف شوند.

وی افزود: بسیاری از مردم رودبار، رانندگان خطی، کارمندان روزانه چندین بار به شهرستان رشت و بالعکس تردد دارند و با الکترونیکی شدن پرداخت عوارض این موضوع باید به صورت ریشه‌ای حل شده تا حقوق مردم این شهرستان حفظ شود.

فرماندار رودبار تصریح کرد: با توجه به اینکه به جز مسیر آزادراه رشت - قزوین، راه دسترسی مطلوبی برای مردم به سمت مرکز استان نداریم و جاده قدیم شهرستان هم قابلیت مطلوب این را ندارد که به عنوان یک راه دسترسی عمومی از آن استفاده شود.

عموپورد گفت: هر از چند گاهی شاهد تصادفات شدیدی در این مسیر هستیم که از این جهت لازم است مسئولان کشوری راهبردی مناسب در این خصوص بیندیشند.

10

سوال جواب: ۴۰ کارشناس فوریت‌های پزشکی گیلان با تجهیزات کامل پزشکی به مرز خسروی اعزام شدند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی گیلان از اعزام ۴۰ کارشناس فوریت‌های پزشکی این دانشگاه به همراه ۱۱ دستگاه آمبولانس برای خدمات رسانی به زائران آریزمین حسینی به مرز خسروی خبر داد.

دکتر محمدتقی آشویی گفت: برای ارائه خدمات سلامت به کاروان‌های آریزمین حسینی و زائران حضرت اباعبدالله‌الحسین علیه السلام، ۸ دستگاه آمبولانس، ۲ موتور آمبولانس و یک دستگاه اتوبوس آمبولانس اورژانس با ۱۱۵ تجهیزات کامل پزشکی برای خدمات‌رسانی به مرز خسروی رفتند.

هبات موضح قانون تعیین و تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۱۳ قانون ثبت اسناد و ساختمانهای فاقد سند رسمی براب رای شماره ۱۴۰۲/۰۳/۲۳ مورخ: ۱۴۰۲/۰۳/۲۳ هیات موضوع قانون تعیین و تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ملک ناحیه ۲ رشت، صدرات مالکانه بلاعراض آقای اکبر احدی احمدگورابی فرزند جعفر به شماره شناسنامه ۸۲۳ به کد ملی ۲۵۹۲۶۵۱۱۷۹ صادر از رشت در جهت حل مشکلات یک قطعه زمین مشتل بر ضلع احدی به مساحت ۸۸/۹۸ مترمربع پلاک فرعی ۱۲۴۴ فروروز مجزی از پلاک ۶۱ از اصلی ۴۵ واقع در بخش چهار رشت خریداری از مالک رسمی جعفر احدی، براسب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتی که انخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند. متوننات از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراضی دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند، بدیهی است در صورت اقتصای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۳/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۳/۳۱ سعید پدوی- رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه دو رشت رام/القاب ۱۱۹۹

۶ خوراکی طلایی برای یک صبحانه کامل



می‌گویند شما همان چیزی هستید که می‌خورید؛ به عبارت دیگر اگر خوراکی‌های سالم و مقوی بخورید، بدن شما سالم‌تر و قوی‌تر خواهد بود و اگر مرتب هله هوله به خورد خودتان بدهید، نباید از نداشتن انرژی و پایین آمدن توان بدنتان متعجب شوید.

پس از مهم‌ترین وعده‌های غذایی صبحانه است؛ دلایل هم این است که این وعده به نوعی تعیین‌کننده رژیم غذایی شما در ادامه روز است. چنانچه صبحانه‌های غریبی طرفداران زیادی در طول روز کمتر سراغ وعده‌های غذایی پر کالری می‌روید و اگر صبحانه خوبی نخورده باشید، احتمالاً زود به زود گرسنه می‌شوید و میزان کالری‌های دریافتی‌تان بالا می‌رود. برای اینکه بتوانید یک صبحانه مقوی و سالم داشته باشید، خوب است در این وعده غذایی از مواردی که در ادامه می‌خوانید، استفاده کنید.

■ ماست یونانی برای لاغری شاید بر اینسان چالب باشد بدانید استفاده از ماست یونانی در صبحانه فواید بسیار زیادی دارد. ماست یونانی پروتئین در رژیم غذایی دارد. بافت این ماست خوشمزه گرمی است و سرشار از مواد مغذی که یکی از آنها پروتئین است. تحقیقات نشان داده‌اند گنجاندن پروتئین در رژیم غذایی باعث کاهش احساس گرسنگی می‌شود و متابولیسم بدن را نسبت به زمانی که از چربی و کربوهیدرات استفاده کرده باشید، بالاتر خواهد برد.

یکی دیگر از خواص ماست یونانی افزایش چربی سوزی و کاهش ریسک ابتلا به سرطان سینه است. بهتر است برای بهترین استفاده از ماست یونانی به عبارت پروبیوتیک که روی آن نوشته شده است دقت کنید. اگر فکر می‌کنید نمی‌توانید صبح را با خوردن ماست شروع کنید، از انواع مایه‌ها را جملبه مریای به، توت فرنگی، هویج و آلبالو در کنار آن کمک بگیرد و به مرور سراغ میوه‌های خرد شده بروید که قند کمتری دارند و صبحانه‌تان را رژیمی‌تر خواهد کرد.

■ تخم مرغ و احساس سیری خوشبختانه استفاده از تخم مرغ در فرهنگ ما تقریباً جا افتاده است. تحقیقات

نشان داده‌اند مصرف تخم مرغ برای صبحانه در طول روز احساس سیری افراد را افزایش می‌دهد و باعث کاهش کالری‌های دریافتی از سایر غذاها خواهد شد. خوردن تخم مرغ همچنین میزان قند خون را تنظیم می‌کند و به شما کمک می‌کند تا در وعده ناهار و شام کمتر گرسنه شوید. از دیگر خواص تخم مرغ، آنتی اکسیدان‌های موجود در زرده آن است که می‌تواند از مشکلات و بیماری‌های مربوط به چشم جلوگیری کند. تخم مرغ همچنین حاوی کولین Choline است که برای سلامت مغز و کبد اهمیت دارد. چالب اینجاست که با اینکه تخم مرغ کلسترول زیادی دارد؛ اما در بیشتر مردم باعث افزایش کلسترول نمی‌شود؛ مگر اینکه با روغن سرخ شده باشد. بنابراین اگر پزشکان استفاده از تخم مرغ را برایتان منع کرده است، خوب است از تخم مرغ آب پز یا سفلی به عنوان صبحانه استفاده کنید و با استفاده از طیف فانتزی تخم مرغ مثل تخم مرغ ابری، کودکان را هم به خوردن تشویق کنید.

■ مغزهای آجیلی خوشمزه انواع دانه‌های مغز شده، آقدر خاصیت دارند و خوشمزه هستند که در انواع شکلات صبحانه فرند، توتلا و شیرین عمل و سایر برندهای معتبر هم از طعمشان استفاده شده است تا شکلات صبحانه از همیشه خوشمزه‌تر شود؛ به

خصوص طعم فندق طرفداران بسیار زیادی دارد. دانه‌های مغز شده اگر به عنوان بخشی از صبحانه به کار روند، احساس سیری بیشتری به شما می‌دهند و مانع چاقی‌تان از اضافه وزن خواهند شد. یکی از نکات با اهمیت در مورد مغز آجیل‌ها، این است که تحقیقات نشان داده‌اند با وجود داشتن کالری بالا بدن ما تمام چربی موجود در آن‌ها را جذب نمی‌کند. همچنین تحقیقات دیگری هم نشان داده‌اند انواع مغز دانه‌ها باعث بهبود مشکلات قلبی و کاهش مقاومت در برابر انسولین می‌شوند. این خوراکی‌ها حاوی مقادیر بالایی از منیزیم، پتاسیم و چربی‌های مفید برای قلب هستند.

■ جای سبز و خواص بی‌نظیر جای سبز، جای چون و چرا ندارد. تحقیقات زیادی روی این نوشیدنی سالم و اعجاب انگیز انجام شده است که همگی حکایت از مفید بودن آن برای سلامت دارد. این نوشیدنی کافئینی معادل نصف یک فنجان قهوه دارد؛ بنابراین اگر به قهوه حساسیت دارید یا به هر دلیلی نمی‌خواهید آن را مصرف کنید، یک فنجان جای سبز به عنوان صبحانه انتخاب خوبی خواهد بود. این نوشیدنی همچنین برای بیماران مبتلا به دیابت مفید است. نتیجه ۱۷ تحقیق نشان داده است سطح قند خون و تسولین موجود در بدن

خواص لیمو شیرین معجزه سلامتی



لیمو شیرین حس شادابی به افراد می‌دهد و به دلیل داشتن مقادیر بالای ویتامین C به بسیاری از عملکردهای مهم بدن کمک می‌کند. همچنین این میوه می‌تواند به تقویت ایمنی فرد نسبت به بیماری‌های متعدد کمک کند. پیشنهاد ما به شما این است روزی ۱ لیوان از عصاره تازه لیمو شیرین بنوشید. برای اینکه بیشتر از خواص لیمو شیرین بدنتان را با ما همراه باشید.

■ سرشار از ویتامین C عصاره لیمو شیرین یک منبع غنی از ویتامین C است که وجود آن برای بسیاری از عملکردهای بدن ضروری است و نقش اساسی در سلامت کلی بدن شما ایفا می‌کند. ویتامین C، یک ویتامین قابل حل در آب است که نمی‌توان آن را در بدن ذخیره کرد بنابراین هر روز نیاز است که این ویتامین به بدن برسد. استفاده از عصاره لیمو شیرین یکی از بهترین راه‌ها برای دریافت این ویتامین است.

■ پاکسازی بدن بدن شما در معرض آلودگی‌های محیطی قرار دارد. با استفاده از لیمو شیرین تازه روزی یک بار عمل پاکسازی را انجام دهید. این میوه سرشار از فیبر و آب است و به پاکسازی دستگاه گوارش و دفع سموم و خنثی سازی تاثیرات مضر استرس و آلودگی عمل می‌کند.

■ تقویت ایمنی بدن لیمو شیرین، مرکز آنتی اکسیدان‌ها است و از این طریق به کاهش التهاب، تنظیم سیستم ایمنی بدن و افزایش مقاومت در برابر عفونت کمک می‌کند. درمان سرماخوردگی

همانطور که گفتیم لیمو شیرین سرشار از ویتامین C است و از این طریق به مبارزه با سرماخوردگی می‌پردازد و از بدن محافظت می‌کند. هنگام سرماخوردگی چشمی و آب مرارید می‌شود. افزایش انرژی

از دیگر خواص لیمو شیرین می‌توان به انرژی را بودن آن اشاره کرد. با نوشیدن مداوم عصاره این میوه می‌توانید ضعف و خستگی بدنتان را کاهش دهید و در واقع از این طریق انرژی خود را افزایش دهید.

■ تقویت مو پوست درخشان و سالم است. این میوه جز غذاهای سالم برای داشتن پوستی سالم است. این گیاه غنی از ویتامین C، یک جز حیاتی برای داشتن پوست درخشان و سالم است.

ویتامین D ۳ کلید بهبود آسیب‌های قلبی عروقی

حسگرهای زیستی نقش ویتامین D۳ را در عملکرد و بازسازی سیستم قلبی عروقی بررسی کردند. نتایج نشان می‌دهد ویتامین D۳ یک محرک قوی از اکسید نتریک است. اکسید نتریک یک مولکول اصلی پیام‌رسان در تنظیم جریان خون و بازدارنده از تشکیل لخته است. از طرفی این ویتامین میزان استرس اکسیداتیو را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. نور خورشید مهمترین منبع ویتامین D به شمار می‌آید. مواد غذایی مانند زرده تخم مرغ، ماهی، قارچ، انواع پنیر، شیر، حبوبات، روغن ماهی، آب پرتقال و خاویار حاوی مقدار زیادی ویتامین D هستند. علاوه بر این، ۱۵ دقیقه پیاده روی در بعد از ظهر که شدت نور آفتاب کمتر است، برای تامین ویتامین D بدن می‌شود، اما خطر آن را افزایش می‌دهد. محققان با استفاده از

مطالعات محققان دانشگاه اوهایو نشان می‌دهد ویتامین D۳ در جلوگیری و بهبود آسیب‌های سیستم قلبی عروقی نقش دارد. ویتامین D۳ بر اثر قرار گرفتن پوست در معرض نور خورشید در بدن تولید می‌شود. مطالعات مختلف فواید این ویتامین را برای جلوگیری از بیماری‌های مختلف از جمله دیابت، فشار خون، ام‌اس و بیماری‌های روحی نشان می‌دهد. تحقیقات جدید محققان دانشگاه اوهایو نقش این ویتامین در جلوگیری از آسیب‌های قلبی عروقی و بازبازی آسیب‌های وارد به این سیستم را نشان می‌دهد. مطالعات بالینی اخیر نشان می‌دهد بسیاری از بیماران مبتلا به حمله قلبی با کمبود ویتامین D مواجه هستند، البته این یافته به این معنا نیست که کمبود ویتامین D باعث بروز حمله قلبی می‌شود، اما خطر آن را افزایش می‌دهد. محققان با استفاده از

جدول سودوکو شماره ۳۳۱۴

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.

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

جواب دیروز

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

قابل توجه خوانندگان محترم

هر نوع خبر، عکس و مقاله‌ای را می‌توانید از طریق Email:soaljavabdaily@gmail.com ارسال نمایید.
تلفن: ۳۳۳۳۶۰۵۰ - ۳۳۳۱۰۷۳۷ - ۳۳۳۲۰۳۲۶
فکس: ۳۳۳۲۰۳۲۶

اشتباهاتی که به موهائتان آسیب می‌زند!



مهرموها نقش مهمی در زیبایی و ظاهر افراد دارند، در نتیجه مراقبت از آنها بسیار اهمیت دارد. برخی اشتباهات رایج در مراقبت از مو، سبب آسیب رساندن به آن می‌شود. برخی عادات ما هنگام خوابیدن باعث افزایش ریزش مو و آسیب های مخرب دیگری می‌شود. با در نظر گرفتن این توصیه ها، می توانید موهای سالم تر و زیباتری داشته باشید.

■ با موهای خیس نخوابید مو در حالت خیس ضعیف تر است به همین دلیل هنگامی که موها خیس هستند نباید آن ها را بچلاتند و شانه کنید. چرا که این کار باعث شکستگی و آسیب دیدگی مو و ایجاد مو خوره می شود. زمانی که با موهای خیس مسی خوابید، مایله شدن مو به بالشت باعث خشکی و وز شدن آنها می شود. بنابراین قبل از خواب از خشک بودن موهائتان مطمئن شوید. هم چنین خوابیدن با موهای بلند باعث خیس شدن بالشت می شود و مرطوب بودن سر عفونت های قارچی و شوره را در پی دارد.
■ هنگام خواب موهائتان را بالای سر، نیندید. سفت بستن مو در هنگام خواب باعث شکستگی مو می شود. هم چنین باغزه نازک داشتن و رها کردن موهای بلند باعث آسیب رسیدن به آن ها می شود. هنگام خواب موهائتان را به صورت شل ببندید تا فشار کمتری به آن ها وارد شود. بافتن مو هم چنین باعث خوش حالت شدن و تمیز ماندن مو می شود.
■ از کش استفاده نکنید کش های تنگ و پلاستیکی خصوصاً هنگامی که مو خیس است، باعث شکستن تارهای مو می شود. استفاده از کش های پارچه ای یا گیره سر آسیب کمتری به مو می رساند.
■ قبل از خواب موهائتان را شانه کنید پوست کف سر چربی طبیعی تولید می کند. با شانه زدن مو،

محققان اعلام کردند که مراقبت خوب از دندان‌ها از طریق مسواک زدن، نخ دندان کشیدن و معاینات منظم دندانپزشکی برای سلامت مغز حیاتی است. در حالی که از قبل مشخص شده بود که سلامت ضعیف دندان می‌تواند خطر سکته مغزی و بیماری قلبی را افزایش دهد، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد پژوهشگرانی که از نظر ژنتیکی مستعد پوسیدگی دندان‌ها و مصنوعی از دست رفته و پروتزهای مصنوعی دارند، احتمالاً با علائم کاهش سلامت مغز روبرو هستند. این کاهش سلامت مغز می‌تواند بر حافظه و توانایی تفکر در زندگی تأثیر بگذارد. محققان دانشگاه ییل آمریکا، ارتباط بالقوه بین سلامت دهان و سلامت مغز را با استفاده از داده‌های Biobank انگلستان تجزیه و تحلیل کردند. این مطالعه شامل ۴۰۰۰۰ بزرگسال بدون سابقه سکته مغزی بود که بین سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۱ مورد ارزیابی قرار گرفتند. هر شرکت کننده از نظر ۱۰۵ نوع ژنتیکی که می‌تواند فرد را مستعد مشکلات دندانی کند غربالگری شد. محققان همچنین تصاویر MRI از

پیشگیری از دیابت با کمک رژیم کاهش وزن فستینگ

دانشگاه آدلاید استرالیا، گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که زمان‌بندی وعده‌های غذایی و توصیه‌های فستینگ، مزایای سلامتی رژیم غذایی با کالری محدود، مستقل از کاهش وزن را افزایش می‌دهد و این ممکن است در عملکرد بالینی تأثیرگذار باشد.» برای این مطالعه، محققان یک رژیم فستینگ متناوب با محدودیت زمانی را با یک رژیم غذایی کم کالری در بیش از ۲۰۰ نفر مقایسه کردند تا ببینند که کدامیک تأثیر بیشتری بر کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ دارد. شرکت کنندگان اجازه داشتند پس از شش ماه برنامه حفظ وزن خود را تغییر دهند یا به رژیم غذایی اولیه خود ادامه دهند. افراد بیشتری در رژیم کم کالری باقی ماندند. فواید قند خون برای اولین بار در تونگ خاطر نشان کرد که همه نمی‌توانند یا نباید رژیم فستینگ متناوب را امتحان کنند. تونگ گفت: «رژیم فستینگ برای زنان باردار، افرادی که اختلالات خوردن یا دیابت دارند و افرادی که از داروهای کاهش دهنده گلوکز استفاده می‌کنند توصیه نمی‌شود.» افراد مبتلا به هر نوع بیماری زمینه‌ای باید قبل از شروع رژیم غذایی فستینگ با پزشک خود مشورت کنند. محبوب‌ترین شکل رژیم فستینگ با محدودیت زمانی شامل خوردن بین ساعت ۱۲ ظهر تا ۸ شب است بدن معنی که فرد دیگر از ۸ شب به بعد تا ۱۲ ظهر فردا هیچ چیزی نمی‌خورد. البته نوشیدن آب در این محدوده زمانی شبه روزه داری، مجاز است.



رژیم کاهش وزن فستینگ (شبه روزه داری) به دلیل فوایدی که از مزایای سلامتی بالقوه آن، از کاهش وزن گرفته تا افزایش طول عمر، بسیار رایج است. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ممکن است این رژیم غذایی در پیشگیری از دیابت نوع ۲ در افراد پرخطر، رژیم‌های کم کالری را شکست دهد. افرادی که فقط بین ساعت ۱۲ ظهر تا ۸ شب به مدت سه روز در هفته غذا نمی‌خورند و در چهار روز دیگر به طور معمولی غذا می‌خورند، در مقایسه با افرادی که از رژیم غذایی کم کالری پیروی می‌کردند، بهبود بیشتری در متابولیسم قند خون برای حداقل شش ماه نشان دادند. چالب توجه است که افراد هر دو گروه در طول دوره مطالعه به میزان یکسان وزن کم کردند. «شیائو تونگ تونگ»، نویسنده این مطالعه از



مروری بر مهم‌ترین فیلم‌هایی که با موضوع عشق در دوران جنگ ساخته شده‌اند

این عاشقانه را زیر باران گلوله با من بخوان

نام هرگز است؛ یک مهندس که زندگی‌اش با علم گره خورده و با جنگ بیگانه است اما در ازای معافیت از سربازی، حضور در جبهه و کمک به انهدام رادار دشمن را می‌پذیرد. بعد از شهادت دو همراهش، در قدم‌های آخر اجرای عملیات، ارتباطش با نیروهای خودی قطع شده و سرگردان می‌شود و سر از خانه پدر و دختری به نام هوزین در می‌آورد. دختر تلاش می‌کند او را فراری دهد تا به دام عراقی‌ها نیفتد و رفته‌رفته احساساتی میانشان شکل می‌گیرد. این سرگردانی مواجهه با احساسات به تدریج منجر به تحولی در شخصیت هرگز می‌شود. «۵۰ قدم آخر» جزو آخرین فیلم‌های زنده‌باد کیومرث پوراحمد است که با موفقیت چندانی روبه‌رو نشد. برخی مخاطبان و منتقدان معتقد بودند احساسات فیلم اغراق‌شده است و فیلمنامه از انسجام خوبی برخوردار نیست. با این حال می‌توان این فیلم را هم جزو عاشقانه‌هایی در دل جنگ به حساب آورد.

بمب: یک عاشقانه | پیمان معادی | ۱۳۹۶
پیمان معادی در فیلم «بمب، یک عاشقانه» شرایط پسر از نگرانی دوره بمباران را با دو روایت عاشقانه در هم آمیخته است که یک معلم مدرسه که گمان می‌کند زندگی زناشویی‌اش به بن‌بست رسیده با قرار گرفتن در معرض خطر پیش از پیش نیاز به همسرش را حس می‌کند و در طرف دیگر، یک پسر بچه دبستانی است که در شناسایی‌های که برای فرار از بمب با همسایه‌ها در زیرزمین دارند عاشق دختری هم سن و سال خودش می‌شود و زندگی‌اش بهم می‌ریزد. معادی با ظرافت بسیار این دو ماجرای عاشقانه را با فضای ترسناک آن دوره ادغام کرده و از محدودیت‌ها به نفع

بخشی از عاشقانه‌های میان یک رزمنده و همسرش را به تصویر بکشد. اگرچه لحظات ناب فیلم در خیال هیوا می‌گذرد اما ارجاع واقعی آن، مخاطب را با خودش همراه می‌کند. ماجرا از این قرار است که هیوا اکبری پس از گذشت ۱۵ سال از مفقود شدن همسرش حمید در بوجوه جنگ، تصمیم می‌گیرد از مناطق جنگی و خانه‌ای که در آن با همسرش زندگی می‌کرده، بازدید کند. امیر کریمی، که اکنون سفیر ایران در سنگال است و زمانی جزو همراهان حمید در جنگ بوده، قصد ازدواج با هیوا را دارد ولی هیوا با وجود اینکه شواهد نشان می‌دهد همسرش شهید شده، در انتظار اوست. یکی از دلایل موفقیت فیلم به بازی موفق گلچهره سجادیه برمی‌گردد. او به‌خوبی توانسته عواطف زنانه‌اش را مقابل دوربین به نمایش بگذارد. این فیلم برنده شش سیمرغ شد که مهم‌ترین آنها سیمرغ بهترین فیلم و بهترین کارگردانی بود. جمشید هاشم‌پور برای بازی در این فیلم دیپلم افتخار گرفت و گلچهره سجادیه هم نامزد سیمرغ شد.

اشک سرما | عزیزالله حمیدنژاد | ۱۳۸۲
یکی از عاشقانه‌ترین فیلم‌هایی است که تا به حال درباره جنگ ساخته شده. «اشک سرما» در پی تبیین این مسئله است که وقتی پای عشق به میان می‌آید دیگر بحث دشمنی میان قومیت‌ها مطرح نیست. داستان در دوران درگیری کردستان پیش می‌رود. سرباز کیانی به عنوان فردی که تخصص زیادی در خنثی کردن مین دارد به آن منطقه می‌آید. در جبهه روبه‌رو، دختری به نام روناک را به عنوان یک چوپان نزد سربازهای ایرانی می‌شناسد تا حواس آنها را پرت کند. ماجرا اما درباره کیانی شکل دیگری پیدا می‌کند

جنگ چهره لطیف و جذابی ندارد و نام آن تصویری از خرابی و آوارگی و مرگ را در ذهن‌ها می‌نشانند. اما در سینما کارگردان‌های مختلفی بوده‌اند که در دهه‌های مختلف سعی کرده‌اند در دل این سیاهی، نشانی از عشق پیدا کنند. عاشقانه‌هایی در دل جنگ و بحران که نشان می‌دهند عشق حذف شدنی نیست؛ حتی در بدترین و تیره‌ترین شرایط ممکن. به بهانه اکران فیلم «آخرین تولد» به کارگردانی نوید محمودی، مروری داریم بر مهم‌ترین عاشقانه‌های جنگی.

به گزارش فیلم‌نور، عشق معنایی بسیار عمیق دارد و طبیعتاً نمی‌توان آن را در چارچوب ویژه‌ای تعریف کرد. با این حال در این پرونده تمرکزمان را روی عشق و عاطفه میان یک مرد و زن قرار داده‌ایم. اگرچه طبیعتاً می‌توان از نمونه‌های بسیار زیادی از عشق به مادر، به وطن، به فرزند و ... در سینمای ایران صحبت به میان آورد.

شیدا | کمال تبریزی | ۱۳۷۷
خیلی‌ها معتقدند «شیدا» بهترین عاشقانه جنگی است که در سینمای ایران ساخته شده؛ عاشقانه متفاوتی که چندان با سایر آثار کمال تبریزی قرابتی ندارد. داستان درباره برستاری به اسم شیدا است که با جوان مجروحی به نام فرهاد روبه‌رو می‌شود که دست و چشم و سینه او جراحات پیدا کرده و آرامش ندارد. شیدا به سفارش مجروحی به نام رضا امانی برای تسکین درد شدید فرهاد، برایش قرآن می‌خواند. فرات نشیدا ساده و بدون رعایت اصول ترتیل است با این حال درد فرهاد را تسکین می‌دهد. فرهاد به مرور به شیدا دل می‌بازد و برای باز شدن پانسمان چشم‌هایش و دیدن او لحظه‌شماری می‌کند. «شیدا» از این جهت جذاب است که از زاویه‌ای دیگر

مشکلات شدید ناشی از بیکاری روح هنرمندان را آزرده کرده است

فریده دریاچ بازگر گیلانی سینما و تلویزیون:



را در آنجا انجام دهیم؟ چرا ما باید برای ساده‌ترین کارهای درمانی مان کلی هزینه کنیم و در نهایت هم یا پول مان را ندهند یا فقط اندکی از پولی که خرج کرده ایم را برگردانند؟

وی در پایان این گفتگو افزود: درد در دل ما بسیار است! آنقدر زیاد که واقعاً نمی‌دانم در این مجال کوتاه باید به کدامیک از آن‌ها اشاره کنم! من متأثر از اینکه می‌بینم بسیاری از اهالی سینما حتی در تأمین کرایه خانه خود مانده‌اند. متأسفم از اینکه می‌بینم بسیاری از جوانان سینماگر ما ازدواج نمی‌کنند چون نمی‌توانند مسکن تهیه کنند؛ واقعاً وظیفه مدیران سینمایی در قبال این جماعت چیست؟ آیا با وعده دادن و حرف زدن مشکلات ما حل می‌شود؟

سر می‌برند و رکود شدیدی که در حوزه تولید حاکم شده مانع از حضور و فعالیت آن‌ها در پروژه‌ها شده است. مدیران به خوبی می‌دانند ما با مشکلات شدیدی در خصوص تأمین مسکن، معیشت ... و روبرو هستیم اما اسفا که هیچ تدبیر و اقدام اساسی و عاجل برای رفع این معضلات انجام نمی‌دهند گویا که ما اصلاً برای آن‌ها اهمیتی نداریم.

دریاچ سپس با بیان اینکه ای کاش مدیران مختلف در نهادهای متعدد سینمایی برای یک لحظه خودشان را جای ما می‌گذاشتند تا ذره‌ای دردسان را درک کنند اظهار داشت: بیکاری و بی پولی اذیت کننده است! البته این برای مدیران قابل درک نیست چرا که پست و میز و حقوق و پول دارند و نمی‌توانند از جماعت بیکار و خانه نشین و گرسنه با خبر باشند. این سینماگر پیشکسوت متذکر شد: نکته قابل تأمل اینجا است

سینماپرس: فریده دریاچ گفت: متأسفانه گویا هیچ یک از مدیران و مسئولان نهادهای مرتبط با اهالی سینما اصلاً به این مسئله توجه ندارند و این تلخی‌ها را نمی‌بینند! فریده دریاچ بازیگر پیشکسوت سینما و تلویزیون در آستانه روز ملی سینما با هنرمندان را آزرده کرده و افسردگی شدیدی را در آنها به وجود آورده است اما متأسفانه گویا هیچ یک از مدیران و مسئولان نهادهای مرتبط با اهالی سینما اصلاً به این مسئله توجه ندارند و این تلخی‌ها را نمی‌بینند! بازیگر فیلم‌های سینمایی «گیلانه» و «ترانزیت» در گفتگو با خبرنگار سینماپرس افزود: بی تردید همه مدیران سینما وظیفه مسئولانی که در نهادهایی همچون خانه سینما، سازمان سینمایی و ... حضور دارند خودشان از همه بیشتر به مشکلات هنرمندان واقف هستند و از گرفتاری‌های عذیبه ما خبر دارند چرا که مشکلات و معضلات ما بر کسی پوشیده نیست و اظهار من الشمس است.

وی ادامه داد: همه مدیران به خوبی می‌دانند که بسیاری از هنرمندان با سبیلی صورت خود را سرخ نگه می‌دارند؛ به خوبی می‌دانند که بخش کثیری از هنرمندان در رشته‌های مختلف سینمایی مدت‌ها است در بیکاری مطلق به

نگاهی به ابعاد مختلف فیلم «بعد از رفتن»

می‌کنند. مردی به نام آرش که بعد از جدایی از همسرش به جنوب کشور رفته تا دور از اعضای خانواده و آشناانش با پرسش به زندگی‌اش ادامه دهد. خیر بازگشت زن، زندگی آرش را تحت تأثیر قرار می‌دهد. او سفری درپیش می‌گیرد تا رازی را کشف کند.

صابر ابر، سارا بهرامی، پوریا رحیمی ساس، پانته آناهایی‌ها، بسنا میرطهماسب، بهرام شاه محملو، احترام برومند و روشنک گرامی از جمله بازیگران این فیلم هستند.

صابر ابر بازیگر نقش اصلی است؛ پدری که به تنهایی همراه پسرش در جنوب زندگی می‌کند و سال‌هاست در انتظار بازگشت همسرش مانده تا راز رفتنش را بداند. پانته‌ها پناهی‌ها با اینکه نقش طولانی ندارند اما با گرم مناسبات و گویش جدید در نقش زنی جنوبی به میدان آمده و مدل جدیدی از بازی‌اش را به نمایش گذاشته است.



یکی از مهم‌ترین برگ برنده‌های فیلم، بازی بهرام شاه محملو است. او بعد از سال‌ها فعالیت در سینما و تلویزیون و تئاتر، این اواخر حضور کم‌رنگی در سینما داشت و حالا با موها و محاسن سفید در نقش پدری به نام میکائیل به میدان آمده که تأثیر زیادی در روند داستان فیلم دارد.

پوریا رحیمی ساس هم که برای بازی در فیلم «زلالا» «سینما» بهترین بازیگر نقش مکمل نصیبش شد و با سربال «خسوف» بسیار مورد توجه قرار گرفت، یکی از بازیگران اصلی فیلم است. «بعد از رفتن» به نویسندگی و کارگردانی رضا نجاتی، در جشنواره فجر چهل و یکم در دو بخش بهترین بازیگر نقش مکمل زن و بهترین فیلم اول، نامزد سیمرغ شد.

«بعد از رفتن» به کارگردانی رضا نجاتی از جمله فیلم‌های موفق جشنواره چهل و یکم فجر بود؛ فیلمی که هم در فضای متفاوتی روایت می‌شود و هم ترکیب بازیگرانش کنجکاو می‌برانگیز است. به بهانه شروع اکران این فیلم از چهارشنبه ۲۵ مرداد، نگاهی داریم به ابعاد مختلف آن.

به گزارش فیلم‌نیوز، «بعد از رفتن» اولین فیلم رضا نجاتی است؛ کارگردانی که با ساخت چند فیلم کوتاه به سینما راه پیدا کرده و در جشنواره چهل و یکم فجر برای ساخت فیلم «ارفاق»، سیمرغ بلورین بهترین فیلم کوتاه جشنواره را به دست آورده بود.

تمرکز فیلم روی زندگی پدر و پسر است که در جنوب کشور زندگی



ساخت موقعیت‌های درخشان استفاده کرده است. پناه گرفتن در پناهگاه، چراغ نفتی، نامه عاشقانه، بازی با سایه‌های دست روی دیوار، درست کردن موشک کاغذی و ... همگی عناصری هستند که باعث شده‌اند با عاشقانه‌های ساده و لطیف روبه‌رو باشیم.

بمب: یک عاشقانه | از جشنواره سی و هشتم برنده بهترین فیلمنامه شد و جایزه بهترین طراحی لباس را هم گرفت. همچنین جایزه ویژه هیئت داوران هم به این فیلم تعلق گرفت.

آخرین تولد | نوید محمودی | ۱۴۰۰
در «آخرین تولد» با عاشقانه‌ای در دل جنگ افغانستان مواجهیم. محمودی در این فیلم روی سوژه حمله و تسلط طالبان بر افغانستان و تأثیر آن بر زندگی مردم، به‌خصوص زنان رفته است. شخصیت اصلی فیلم زنی به نام فریاد است که به مردی به نام فهمید دل بسته و از آنجایی که می‌داند خانواده‌اش به خاطر اختلاف شیعه و سنی اجازه ازدواج به آنها نمی‌دهند، مخفیانه عقد کرده‌اند و در کابل زندگی می‌کنند. در طول فیلم مدام با خبرهای تلخ و موقعیت‌های تنش‌زا روبه‌رو می‌شویم و تأثیر این جنگ را در زندگی‌های مختلف می‌بینیم اما عاشقانه زندگی فریاد و فهمید بدون تغییر باقی می‌ماند تا وقتی که پای جنگ و اجبار به میان می‌آید. بخش مهمی از جذابیت فیلم به همین روابط عاشقانه برمی‌گردد و محمودی به‌خوبی توانسته است این ماجرا را به هم گره بزند.

میان روناک و کیانی رابطه عاطفی شکل می‌گیرد. سکانس نفس‌گیر گیر کردن روناک و کیانی در دل برف به هراس مهمی در فیلم تبدیل می‌شود و نقطه اتکایی می‌شود برای شکل‌گیری احساسات عاشقانه.

روز سوم | محمدحسین لطیفی | ۱۳۸۵
روز سوم، درباره آخرین روزهای مقاومت در بخش غربی خرمشهر در سال ۱۳۵۹ است. درحالی‌که مردم درحال مقاومت هستند دختری به نام سمیره باهانش شکسته و نمی‌تواند فرار کند. برادرش رضا تصمیم می‌گیرد موقتا سمیره را در گودالی داخل حیاط مخفی کند تا شب بیاید و نجاتش دهد. در این بین خواستگار قبلی سمیره که به جمع نیروی نظامی عراق پیوسته به عنوان یک فرمانده عراقی به این منطقه می‌آید و خانه رضا و سمیره را اشغال می‌کند. برادرش برمیگردد تا او را نجات دهد اما موفقیتی به دست نمی‌آورد و شهید می‌شود. نهایتاً فقط سمیره از ماجرا جان سالم به در می‌برد.

محمدحسین لطیفی در دل موقعیتی حساس و بحرانی، عاشقانه‌ای جذاب خلق می‌کند که بخشی از بار موفقیت آن روی دوست بازیگران است. باران کوثری، حامد بهداد و پوریا پورسرخ کاملاً موفق شده‌اند احساسات مخاطبان را برانگیزند و آنها را تا پایان همراه کنند. لطیفی سیمرغ بهترین بازیگری را از جشنواره بیست و پنجم گرفت و باران کوثری هم برنده سیمرغ شد.

۵۰ قدم آخر | کیومرث پوراحمد | ۱۳۹۲
«۵۰ قدم آخر» حکایت مهندسی جوان به

به مسئله جنگ نگاه می‌کند. یکی از دلایل موفقیت فیلم، بازی موفق لیلیا حاتمی و پارسا پیروزفر است. لحظات قرآن خواندن شیدا و انتظار فرهاد، از به‌یادماندنی‌ترین صحنه‌های عاشقانه سینماست. حاتمی برای این فیلم از جشنواره هفدهم فجر نامزد سیمرغ شد.

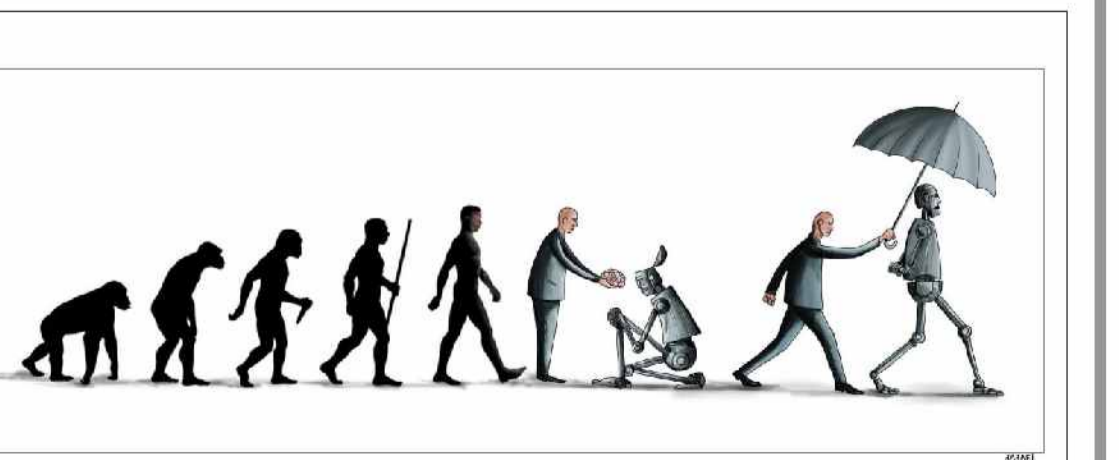
روبان قرمز | ابراهیم حاتمی‌کیا | ۱۳۷۷
ابراهیم حاتمی‌کیا در فیلم «روبان قرمز» از یک طرف روی یک عشق مثلثی وسط میدان مین دست گذاشته و از سوی دیگر سعی کرده است با گره زدن نمادین عشق زمینی به جنگ، نگاهی متفاوت نسبت به آثار قبلی‌اش پیش بگیرد. «روبان قرمز» درباره دختری تنها و جنگ‌زده به نام محبوبه است که خانواده‌اش را در جنگ از دست می‌دهد و به خانه پدری‌اش برمی‌گردد تا آنجا زندگی کند. خانه پدری ویرانه‌ای است وسط میدان مین. جز مردی به اسم داوود که مسئولیت خنثی کردن مین است و مردی افغان به اسم جمعه که محبوبه است او می‌خواهد تانکی را که وسط خیابان پیدا شده از او بخرد، کس دیگری آنجا نیست. جمعه و داوود هم‌زمان به محبوبه علاقه‌مند می‌شوند و این عشق تا پایان فیلم ادامه پیدا می‌کند. حاتمی‌کیا در جشنواره هفدهم فجر، برای این فیلم سیمرغ بهترین کارگردانی بخش بین‌الملل را به دست آورد. آرزینا حاجیان هم برای بازی در نقش محبوبه، سیمرغ بهترین بازیگر نقش اول زن را از بخش بین‌الملل گرفت.

هیوا | رسول ملاقلی‌پور | ۱۳۷۷
«هیوا» از معدود فیلم‌هایی است که توانسته

کاریکاتور



اسماعیل بابایی



بدون شرح