

سوال جواب

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

سازمان راهداری رینگ شهری آج بیشه
به جاده انزلی را احداث کند

www.soaljavabdaily.ir



چهارشنبه ۲۹ آذر ۱۴۰۲
۶ جمادی الثانی ۱۴۴۵
۲۰ دسامبر ۲۰۲۳
سال دهم - شماره ۲۳۹۶
۸ صفحه - ۱۰۰۰۰ تومان

دکتر نوبخت در واکنش به مواضع ضد برجامی سخنگوی هیات رئیسه مجلس:

آیا خبر دارید دلار بالای ۵۰ هزار تومان با معیشت مردم چه کرده است؟!

صفحه ۳



یادداشت امروز

صادق عزیزی

"صادق بوقی" تهدید یا فرصت؟!

چندی پیش در مسافرتی که به شهر گوتنبرگ سوئد داشتم، شهرداری این شهر ساختمان بزرگی را در اختیار ایرانیان مقیم گوتنبرگ قرار داده بود تا فعالیت‌های فرهنگی و هنری خود را در آنجا انجام دهند؛ در گوشه ای دیگر از شهر نیز برای فعالین اجتماعی فضایی مناسب فراهم نموده بود و نکته مهم تر اینکه شهرداری این شهر هزینه‌های برگزاری مراسم‌های این فعالین را هم بر بایر فاکتورهای ارسالی پرداخت می کرد.

این موضوع برای من عجیب و جای سوال داشت که چگونه می شود هم مکان فعالیت ایرانیان را فراهم نمایند و هم هزینه‌هایشان را پرداخت کنند؟! در همین ارتباط پاسخ یکی از فعالین فرهنگی این بود که دولتمردان این کشور باور دارند با اهمیت دادن به دل‌مشغولی‌های شهروندان جلوی ناهنجاری‌ها و کجروی‌های احتمالی گرفته خواهد شد. آنها اعتقاد دارند با این گونه حمایت‌های حداقلی باعث می شوند تا انرژی شهروندان سامان یافته و بهینه استفاده گردد...

اما این روزها در گیلان همه جا به ویژه در فضای مجازی صحبت از فردی به نام صادق بوقی که با رقص خیابانی و آهنگ و حرکت موزونی باعث ایجاد شادی و شور و شعف در میان شهروندان رشت و انزلی شده بود.

اما آیا رفتار او می تواند تهدیدی برای جامعه محسوب شود؟ آیا رفتار او می تواند فرصتی برای سیاستمداران و دولت مردان باشد؟

بی تردید جواب این پرسش به نگرش سیاستمداران و دولت مردان برمی گردد. چون وقتی یک شهروند معمولی با رفتاری عامه پسند می تواند شادی در دلها و لبخند بر لبها بنشاناند چرا از آن به عنوان یک فرصت طلایی استفاده نکنیم؟!

وقتی دولتمردان بلاد کفر با حمایت از کنش‌های اجتماعی شهروندان خارجی می توانند رضایتمندی آنها را فراهم نموده و در جامعه بالاس روانی ایجاد کنند چرا سیاستمداران و دولتمردان این سرزمین که منتخب مردم بوده و ادعای خدمتگزاری به همین شهروندان را دارند، نتوانند با سیاست گذاری و واکنش‌های درست رضایتمندی شهروندان را فراهم نمایند.

قطعا در ارزیابی جامعه شناسی رفتار صادق منجد به عنوان شهروندی با پتانسیل بالای شادی آفرینی که خود را عاشق ایران و عاشق گیلان معرفی می کند، می تواند فرصتی برای ایجاد شادی و ارتقای سطح کیفی زندگی شهروندان ارزیابی گردد.

در روزنامه امروز می خوانید

مدیرکل صنعت گیلان خبر داد:
تحقق ۵۰ درصدی تعهدات اشتغال در استان

صفحه ۲



شهردار رشت مطرح کرد:

تحويل بسته‌های پیشنهادی شهر رشت به سفیر ایران در روسیه

صفحه ۲



رئیس شورای شهر رشت عنوان کرد:

استفاده از تجهیزات سیستم زباله سوز و پسماند روسیه برای رشت

صفحه ۲



اهدای خون سالم
اهدای زندگی است

سوال جواب
تلفن های چالید
دکتر روزنامه

انجمن خیریه
حمایت از بیماران کلیوی گیلان

هموطن عزیز زیباترین جلوه نیکوکاری کمک به بیماران انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی است.

خواهشمند است کمک های
انساندوستانه خود را به شماره
حساب های ۰۱۰۵۳۹۲۸۵۵۰۰۵
بانک ملی و ۰۱۰۲۵۰۷۲۰۸۰۰۰
بانک صادرات واریز و یا به نشانی
انجمن واقع در رشت خیابان حافظ
کوچه مویدی اهدا فرمایید.

تلفن: ۳۳۳۶۳۲۹

سخن امروز

از هم اکنون درخت بکاریم!

در استان گیلان و مجموعا استان های شمالی از لحاظ اقلیمی و به دلیل قرار گرفتن در منطقه معتدله در زمستان دمای منفی زیاد و یخبندان شدید نداریم؛ لذا می توانیم از ابتدای زمستان به راحتی مبادرت به کاشت و نشای درخت و نقل و انتقال گیاهان با درصد زنده ماننی بالا انجام دهیم.

از اینکه در اسفند ماه آتیم پانزدهم به بعد در تقویم کشورمان از آن به عنوان هفته درختکاری یاد می شود در شمال کشور برای بسیاری از گونه ها نه تنها زمان مناسبی نیست بلکه حتی دیر هم هست!

پرای مثال بین خزان و جوانه زنی بیدمشک ها فاصله کوتاهی وجود دارد و زمان درختکاری در تقویم کشور ما آنها تقریبا در پایان گلدهی هستند و زنبورهای عسل وانی و گاهی از شهد آنها بهره برده اند و از گونه های دیگر منجمله درختان آلوچه از درختان شمر به همین شکل می توان مثال آورد.

اینجا موارد را مقدمتا عرض کردم تا بپردازم به اصل موضوع و آن هم بحث درخت و درختکاری در فضای سبز شهرها گیلان از جمله خود شهر رشت است.

همانطور که بارها گفته و شنیده شده و بنده هم در هین روزنامه به کرات نوشته ام این سالها در فضای سبز شهر رشت کمتر درخت کاشته می شود و به کاشت درختچه ها و گلهای فصلی و زینتی اکتفا می گردد و همان ها که از گذشته نیز بجا مانده اند "عمدتا چنارها" به بهانه های مختلف قطع می شوند و جای آنها یا خیلی راحت آسفالت و موزاییک می شود یا نهایتا درختچه هایی برای خالی نبودن عریضه کاشته می شوند.

مناسفانه چند سال قبل به بهانه ایجاد خط ویژه اتوبوسهای تندرو یا همان بی آر تی چنارهای حد فاصل چهار راه میکابیل و میدان فرهنگ قطع و به جای آنها درخت افاقیا کاشته شد فاقیاهایی که حالا شکل درختچه به خود گرفته اند و خط ویژه اتوبوس های تندرو هم کلا برچیده شد! باز این درخت ها به دلایل دیگری از جمله احتمال سقوط و بیماری و... قطع می شوند و عملا جایگزینی ندارند و این مسئله را می توان به دیگر شهرهای گیلان تعمیم داد؛ البته نگرانی عمده این است که در آینده ای نه چندان دور با رشد و توسعه شهر رشت از هر سو فضای سبز نه تنها رشد نخواهد داشت بلکه شاهد کاهش یا حذف همین تعداد درختی که از گذشته بجا مانده خواهیم بود و قطعاً نیز به درختچه ها بسنده خواهیم کرد که هیچگاه جای درختان را نخواهند گرفت.

طی سال های اخیر و در بحث تبلیغات کاشت درختان بومی گیلان و شمال کشور در این شهر رواج یافته که از فضا کار بسیار پسندیده و نیکویی است. متنها یک مشکل عمده در این رابطه وجود دارد و آن هم اینکه بسیاری از شهروندان این گونه ها را به رسمیت نمی شناسند! از دیدگاه این عده درخت چنار که از آن به عنوان "جهان وطن" یاد می شود در کنار سوزنی برگان نماد درخت شهری محسوب می شوند و تلاش لازم برای حفظ و حراست از اینگونه را به عمل نمی آورند؟! ضمن اینکه در میحث درخت و درختکاری در فضای سبز شهری به دو نکته باید توجه داشته باشیم.

اول اینکه درختکاری سالانه را به دقیقه نود یعنی روزهای پایانی اسفند موکل نکنیم و از همین حالا می توانیم به کاشت درخت در سطح شهر بپردازیم.

تکته دوم اینکه در کنار کاشت گونه های بومی به مزیت و محاسن این گونه درخت ها بپردازیم و برای آن عده که هنوز جانفشانه فرهنگ سازی کنیم که با درختان مهربان و با گونه های بومی مهربانتر باشند!

حسن غیوری

در تجلیل سازمان حفاظت محیط زیست کشور از شرکت سیمان خزر؛ صنعت خاکستری شمال تندیس سبز کشور را به گیلان آورد

اجرا و عملی کردن شاخص ها و معیارهای تعریف شده سازمان حفاظت محیط زیست با اهتمام ویژه نسبت به تدوین و هدف گذاری شاخص های عملکردی زیست محیطی برای کسب تندیس صنعت سبز را اجرایی نمود و پس از ارزیابی عملکرد زیست محیطی توسط گروه ارزیابان اداره کل سازمان حفاظت محیط زیست استان گیلان و دفتر ارزیابی زیست محیطی سازمان حفاظت محیط زیست کشور در بیست چهارمین دوره همایش ملی صنعت و خدمات سبز موفق به دریافت تندیس صنعت سبز کشور شد و در این راستا اسحق جمال امیدی مدیر عامل و نائب رئیس هیئت مدیره، جایزه صنعت سبز را از دکتر علی سلاجقه، معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط زیست کشور دیروز سه شنبه ۲۸ آذر ماه در محل سالن همایش های بین المللی سازمان حفاظت محیط زیست کشور دریافت کرد.



سوال جواب: لوح و تندیس صنعت سبز در سطح ملی از سوی سازمان حفاظت محیط زیست کشور به دکتر اسحق جمال امیدی مدیرعامل شرکت سیمان خزر اهدا شد.

به گزارش روابط عمومی شرکت سیمان خزر؛ سازمان حفاظت محیط زیست در راستای حمایت از فعالان و بنگاه های اقتصادی و ایجاد فضای رقابت ملی، هر ساله همایش تقدیر از واحدهای صنعتی و خدماتی سبز کشور را برگزار می نماید که با تدوین شاخص ها و معیارهای مورد نظر و بر اساس فرآیندهای تعریف شده و معیارهای ملی و بین المللی و نیز با استفاده از روش ارزیابی عملکرد واحدهای صنعتی و خدماتی با ارائه مستندات و رعایت الزامات زیست محیطی، واحدهایی که صلاحیت کسب تندیس را دارند، معرفی می کند. بر اساس این گزارش شرکت سیمان خزر (سهامی عام) در راستای

عکس
افتصاصی
شرح عکس: برداشت محصول نیشکر در املش
پدید آورنده: حسن عابدی



با مصرف این گیاهان ساده، خونتان تصفیه می شود



حاوی مقادیر زیادی از آنتی اکسیدان ها و مواد مغذی ضروری است که دستگاه گوارش را از اسهال پاک می کند و به درمان بیماری های کبد و حذف سموم خون نیز کمک می نماید. ساده ترین راه برای مصرف این گیاه در قالب جوشاننده برگ آن و نوشیدن آن بصورت چای است. شما همچنین می توانید چای فاصدک را جایگزین قهوه کنید و روزی ۳ بار آن را بنوشید.

گزنه حاوی آهن است و کم خونی را کاهش می دهد. گزنه برای تصفیه سریع خون و حذف توکسین های آن فسوک لعاده است. این گیاه ادرارآور بوده و برای تمیز کردن کلیه ها و کبد موثر عمل می کند.
احتمالاً تصور می کنید که از آلوورا صرفاً برای نرمی و لطافت پوست استفاده می کنند. اما باید بدانید که این گیاه مفید برای درمان بسیاری از ناخوشی های روزمره و همچنین پاکسازی بدن از توکسین ها یا همان سموم مفید است. آلوورا باعث پاکسازی کبد و کلیه ها می شود. می توانید چای آلوورا میل کنید. یک فاشق عصاره آلوورای خالص را در یک فنجان آب جوش دم کنید و سپس آن را صاف کرده و اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه بماند. بهتر است چند قطره لیموترش نیز به این چای بچکانید تا طعم آن بهتر و خواصش بیشتر شود.

سالمترین قوانین تغذیه که باید نادیده بگیرید!



خشک همچنین از آن جهت خطرناک است که برخی از تولیدکنندگان، شربت شیرینی را به آن اضافه می کنند و این کار باعث می شود که فواید آن حتی کمتر شود.
پنیر بزرگترین دشمن کسانی است که رژیم دارند!
در بیشتر رژیم های غذایی توصیه می شود که بهتر است پنیر را فراموش کنید، زیرا حاوی چربی ها و کالری زیادی است. با این حال، شما می توانید آن را حتی در سخت ترین رژیم ها میل کنید، زیرا پنیر نسبت به سایر محصولات دیگر کلسیم بیشتری دارد. همچنین حاوی اسید لینولیک است که از تجمع چربی جلوگیری می کند و به شما در کاهش وزن کمک می کند.

شما مفیدتر خواهید بود. البته این بدان معنا نیست که شما باید همه سبزیجات را بصورت پخته شده میل کنید.
سس سویا یک جایگزین سالم برای نمک است
مخصصان تغذیه توصیه می کنند به جای نمک، سس سویا را انتخاب کنید، اما ثابت شده که بهتر است مقداری نمک به طور منظم به غذای خود اضافه کنید و ذکر نکند چنین جایگزینی کاملاً سالم است.
عسل به جای شکر
همه می دانند که شکر برای سلامتی مضر است، بنابراین ما عسل را به هر چیزی که می خواهیم شیرین شود اضافه می کنیم. اما عسل حتی پرکالری تر از شکر است و تفاوت این دو از این نظر چندان زیاد نیست و شما با مصرف عسل پیش رفتی در کاهش وزن خود نخواهید دید.
میوه خشک شده بهترین میان وعده است
روند خشک شدن باعث می شود تا میوه ۸۰ درصد ویتامین ها و آنتی اکسیدان های خود را از دست بدهد. این بدان معنی است که بهتر است میوه های تازه را به عنوان میان وعده میل کنید. میوه

آنچه باید درباره عفونت سینوسی بدانیم



سینوس صحت می کنند دچار احتقان بینی هستند. در صورتیکه احتقان دو طرفه باشد فرد دچار عفونت ویروسی با واکنش آلرژیک شده است. در این شرایط بیمار پس از اتمام دوره بیماری بهبود پیدا می کند.
همچنین در مواقعی که فشار سینوس یک طرفه باشد فرد دچار عفونت باکتریایی شده است. در این شرایط بیمار به مصرف آنتی بیوتیک توصیه می شود. هرچند باید در نظر داشت که مصرف بالای آنتی بیوتیک می تواند تاثیرات منفی بر سیستم ایمنی داشته باشد.
به گفته گریسون، داروهای ضد احتقان بینی همچون "افرین" کمک کننده است و استفاده از آن در شب توصیه می شود. هرچند استفاده

بسیار مشکل ساز است. اگر واقعاً به رژیم غذایی خود اهمیت می دهید، آب آشامیدنی بنوشید و آب میوه های بیسته بندی شده و نوشابه را کنار بگذارید.
سبزیجات تازه از سبزیجات پخته سالم تر هستند
به نظر می رسد که برخی از سبزیجات آب پز از سبزیجات تازه بهتر هستند. به عنوان مثال، هویج آب پز حاوی کاروتنوئیدهای بیشتری است، به علاوه گوچه فرنگی های پخته یا بخارپز هم دارای لیکوپن بیشتری در مقایسه با نوع خام آنها هستند که برای سلامتی

جدول سودوکو شماره ۲۳۹۶

طراح: سمیرا دلیرش
برای حل جدول سودوکو کافی است ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه های خالی جدول قرار دهید که در هر سطر، هر ستون و هر مربع کوچک ۳ در ۳ اعداد تکراری نباشد.

Grid for the 3x3 Sudokus. The first grid is a 3x3 grid with numbers 1-9. The second grid is a 9x9 grid with numbers 1-9.

جواب دیروز

Grid for the previous day's Sudoku puzzle, showing the solution.

قابل توجه خوانندگان محترم
هر نوع خبر، عکس و مقاله ای را می توانید از طریق
Email:soaljavabdaily@gmail.com
ارسال نمایید.
تلفن: ۰۵۰۳۳۳۶۰۰۰ - ۰۲۳۱۰۷۳۷۷ - فکس: ۰۲۳۲۲۰۳۲۶

آگاهی زودتر مراقبت موثرتر



توصیه های خود مراقبتی برای کاهش مصرف روغن و چربی

- پس از خوردن گوشت به آن مقداری پروتئین گیاهی مانند حبوبات (نخود، لوبیا، عدس یا سویا) اضافه کنید.
تا حد امکان از ظروف نچسب برای طبخ غذا استفاده کنید تا روغن کمتری مصرف شود.
مصرف ماهی به علت داشتن چربی مفید امگا ۳، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود. توصیه می شود حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف شود و برای بهبود طعم ماهی می توان سبزی های معطر و آب لیمو به آن اضافه کرد.
افراد سالم می توانند هر روز یک تخم مرغ مصرف کنند اما مبتلایان به بیماری های قلبی، چاقی و فشار خون بالا باید زرده تخم مرغ را به ۳ یا ۴ عدد در هفته محدود کنند.
سبزی ها و میوه ها حاوی مقدار زیادی فیبر و فاقد چربی و کلسترول هستند و علاوه بر این، دارای مقادیر زیادی ویتامین ها و آنتی اکسیدان هستند. سبزی ها و میوه ها از بروز بیماری های قلبی پیشگیری می کنند.
پس از سرخ کردن، باید حداکثر روغن اضافی را از ماده غذایی سرخ شده خارج کنید.
در هنگام انتخاب روغن ها به برجستگی تغذیه ای آن توجه کنید. در صورتی که بخش مربوط به اسید چرب ترانس روغن فرمز بود، آن را انتخاب نکنید.
روغن های مایع را دور از نور و حرارت نگهداری کنید.
از خرید و مصرف روغن هایی که به صورتی سستی با روش پرس سرد در معرض دید افراد تهیه می شود مثل روغن کنجد، خودداری کنید.
اطلاعات روی برچسب قوطی روغن را باید کنترل کنید که تاریخ مصرف آن گذشته باشد و نام کارخانه و شماره پروانه ساخت روی بسته ذکر شده باشد و درصد اسیدهای چرب ترانس آن کمتر از ۲ درصد باشد.
(اسید چربی ترانس نوعی چربی مضر است که در بروز بیماری های قلبی عروقی نقش مهمی دارد)
فوقس روغن را باید در جای خشک، خنک و دور از نور نگهداری کنید.
باید روغن را همیشه در ظرف دربسته نگهداری کنید.
در صورت بزرگ بودن قوطی روغن، باید از ظروف کوچکتر برای نگهداری موقت روغن مصرفی استفاده کنید.
برای نگهداری موقت روغن باید از ظرف تمیز و خشک استفاده کنید.
برای برداشتن روغن باید از قاشق کاملاً تمیز و خشک استفاده کنید و فاشق یا وسایل فلزی دیگری را در داخل ظرف روغن قرار ندهید.
روغن نباید در هیچ مرحله ای بوی تند و نامطبوع داشته باشد.
روغن مایع نباید در ظروف شفاف و پشت شیشه فروشگاه ها نگهداری شود.
روغن مصرف شده را نباید دوباره به ظرف اولیه برگردانید.

آیا ممکن است ورزش موجب افزایش وزن شود؟

این یک موضوع جنجالی و بحث برانگیز است که در نتیجه یک مطالعه بیان شد. آیا این موضوع حقیقت دارد؟
دکتر تیموتی چرچ در یک مطالعه در سال ۲۰۰۹ بر روی زنان یائسه نشان داده است که کاهش وزن در زنانی که ورزش می کردند بسیار کمتر از حد مورد انتظار و میزان پیش بینی شده در آغاز مطالعه بود. این مسئله احتمالاً مربوط به تاثیر محرک ورزش بر اشتها است. هر چه کالری بیشتری بسوزانید میل بیشتری به خوردن پیدا می کنید. بنابراین رژیم غذایی متعادل همیشه اولین قدم برای کاهش وزن است. ورزش زمانی به کاهش وزن شما کمک می کند که به دقت مقدار غذای دریافتی خود را کنترل کنید. اگر همزمان با فعالیت بدنی اشتهای شما افزایش یابد و مدام کالری بیشتری دریافت کنید روند کاهش وزن مناسبی نخواهید داشت.
فراموش نکنید که ورزش کالری می سوزاند و طبیعتاً به بدن شما فرم مناسبی می دهد و اگر رژیم غذایی متعادلی داشته باشید به خوبی به هدف خود دست می یابید.
در اینجا یک سوال دیگر هم وجود دارد و آن اینکه آیا عضلاتی که استفاده نمی شوند به چربی تبدیل می شوند؟
در واقع نه، بافت عضله و بافت چربی دو بافت مجزا هستند. اما اگر یک فرد ورزشکار و عضلانی ناگهان ورزش را متوقف کند و به اندازه قبل غذا بخورد سلولهای بافت عضلانی او پروتئین شده و سلولهای بافت چربی متورم و پر تر می شوند.
به دلیل کاهش حجم بافت عضلانی در عوض افزایش بافت چربی در آغاز این فرآیند ممکن است تراژدی تغییر در وزن نشان ندهد. اما مدتی بعد افزایش وزن قابل مشاهده شده و شکل بدنی فرد را به هم خواهد زد. برای اینکه اطمینان حاصل کنید که چنین اتفاقی برای شما نمی افتد به میزان متعادلی غذا بخورید و با ورزش کردن با شدت و تناوب مناسب، توازن و تعادل صحیحی در بافت های عضلانی و چربی بدنتان برقرار کنید.

درخشانی موها و شادابی پوست با استفاده از جوش شیرین

یک متخصص طب ایرانی گفت: در آبی که با آن حمام می کنید، جوش شیرین حل کنید. موها و پوست بدن خود را به آرامی ماساژ دهید که این امر موجب درخشانی موها و شادابی پوست بدن شما خواهد شد.
لهاام اختری درباره جوش شیرین و کاربردهای آن اظهار کرد: یکی از کاربردهای خوب جوش شیرین، شستشوی میوه ها و سبزی ها است، می توان با اضافه کردن یک فاشق غذاخوری جوش شیرین به ۱۰ لیتر آب، میوه ها و سبزی ها را ضد عفونی کرد.
وی افزود: در کاهش التهاب ناشی از گزش حشرات و جوش های مناطق مختلف بدن نیز ضماد جوش شیرین و آب توصیه می شود. این متخصص طب ایرانی تصریح کرد: در آبی که با آن حمام می کنید نیز می توانید جوش شیرین حل کنید. موها و پوست بدن خود را به آرامی ماساژ دهید که این امر موجب درخشانی موها و شادابی پوست بدن شما خواهد شد. شستشو و ضد عفونی مسواک، شانه و برس سر در آب گرمی که جوش شیرین دارد، مفید است.
وی خاطرنشان کرد: جوش شیرین را اگر همراه خمیر دندان با کمک یک فویل آلومینیومی روی دندان ۵ دقیقه ضماد کنید؛ دندان ها سفید می شود همچنین در زخم های دهانی غرغره با آب گرم و جوش شیرین توصیه می شود.

سوال جواب

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول: کریم خورشیدی مؤدبی
 سردبیر: فرهاد عینی خراسانی
 تلفن: ۰۵۰۳۲۳۶۴۰۳۳۳۱-۳۳۳۱۰۷۳۷-۳۳۳۲۰۳۲۶
 فکس: ۰۵۰۳۲۳۶۴۰۳۳۳۱-۴۱۹۳۷۳۴۶۵۵
 نمایندگی مادران - محمودآباد - خیابان معلم - پانزدهم - ساختمان فاریابی - طبقه سوم

دبیران و شورای نویسندگان:
 دبیر صفحه سیاسی: رویا خورشیدی
 دبیر صفحه فرهنگ و ادب: مجید مصطفوی
 دبیر صفحه اجتماعی: سمیرا دلیرش
 دبیر صفحه ورزشی: سید امیر فرحسیتی
 دبیر صفحه علمی پزشکی: فاطمه علیدوست
 لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و نشر نوین - تلفن: ۳۳۲۲۴۷۲۷

اوقات شرعی امروز به وقت کابل

اذان صبح: ۰۵/۴۹
 طلوع آفتاب: ۰۷/۲۱
 اذان ظهر: ۱۲/۰۹
 غروب خورشید: ۱۶/۵۷
 اذان مغرب: ۱۷/۱۸

Email: soaljavabdaily@gmail.com

www.soaljavabdaily.ir

سال دهم - شماره ۲۳۹۶

چهارشنبه ۲۹ آذر ۱۴۰۲ - ۶ جمادی الثانی ۱۴۴۵ - ۲۰ دسامبر ۲۰۲۳

به مناسبت فرا رسیدن شب یلدا

عاشقی که چهار فصل پنجره دلش رو به خورشید است



سوال جواب - سرویس فرهنگ و هنر: از روزگاران دیرین در واپسین روز از پاییز برگ ریزان در لحظه تعویض و تحویل فصل نو و سرآغاز خواب زمستانی گل ها و گیاهان در آن هنگام که نرم نرمک هوا سرد و باد وزان است، گردهمایی خانوادگی مردمان ایران زمین در گردآگرد سفره یلدا در شب انار و هندوانه، نقل قصه های شیرین شبانه، فال و ترنم روح بخش ترانه رسمی شکوهمند و آیین ماندگار است.

استاد محمود اصغری (عضو انجمن مفاخر فرهنگی لاهیجان) با بیش از ۴ دهه تدریس درخشان در مدارس و دانشگاه های استان گیلان، بهار را فصل رویش و زایش، تابستان را موسم برداشت محصولات، پاییز را نماد میوه های رنگارنگ و جلوه زمستان را بارش برف و فرصت ذخیره سازی آب سال زراعی توصیف می‌دارد.

او عاشقیست با اندیشه و کنش هایی به تازگی و طراوت بهار، گرمابخش تابستان، خوش احساسی پاییز و به امید آفرینی زمستان که چهارفصل پنجره دلش رو به خورشید باز است. پنجره هایی که از نگاه وی واقعه مهر انگیز دیدار با خورشید و تابش بی مرز آفتاب نور آفتابان به عالم و آدم، استنشام هوای تازه و تماشای آمد و شد رهگذران و ... را نوید می‌دهد.

گل برکت:

روز از اول دی تا دهم بهمن و چله برادر کوچک از یازدهم تا آخر بهمن در بیست روز و بخش سوم مونث، ۱۰ تا ۷ روز پایانی اسفند که پس از آن دختر بهار نمایان خواهد شد.

یلدای زندگی:
 در نمادشناسی شب چله، پویش اجتماعی برگزاری جشن را تجلی همبستگی و هم‌آوایی ملی، دوره‌ای در خانه بزرگترها جایگاه احترام به تجربه کهنسالان، سفره رنگارنگ یادآور برکت و مهر یزدان به انسان ها، شاهنامه و حافظ خوانی تمایل به پندآموزی حکمت خواهی، هندوانه انار، سنجید نمود سرخی و از دیگر خوراکی ها ازگیل رسیده یا آب کونوس جهت مقاومت سازی بدن مقابل سرمای زمستان خوج (گلایبی وحشی) پرتقال، آجیل های خانگی و ... می‌توان نام برد.

تابش خورشید بر زمین حاکمی از روز و نیز گذر از شب طولانی، فرار از تاریکی و در انتظار طلوع خورشید تا به نور و روشنایی پیوستن است. مرسوم است که چند روز قبل از شب چله خانواده تازه دامادهای گیلانسی برای نو عروسان داخل سینتی بزرگ مسی شب چله مانند: هندوانه پارچه ای نفیس، قطعه ای طلا و لبسه زنانه را با تزئین پوشش دستمال های گلدار یا امید به محبت های پایدار هدیه می‌فرستند.

عشق خرمندگانه:
 به پاور استاد اصغری حیات و سرزندگی با عشق راستین "زندگی" و بدون عشق همانا بنیاد توسعه سیاسی ۱۱- به سایه بان، به نیمکت

در ماه جشن اسپندارمذگان و روزهای پرتکاپوی اسفند پیرامون استقبال بهار در لاهیجان تاریخی گردشگری منولند و اکنون با اشتیاق سرشار، پس از عمری عنوان (نازشر) را در وصف زادگاه برمی‌گزیند. همخانه بودن پدرمادرش با مادربزرگ و پدربزرگ با پدیده آوردن فرصت هایی طلایی همچون لذت حضور، تماشا و بازی جمعی در باغ های وسیع و چشم نواز مادربزرگ، تجربه بویدن عطر ناب گل های سراسر برکت بوته ها و چای فرآوری شده کارخانه گذرگاه ها در دوران کودکی و نوجوانی و نوشیدن از چای خوش رنگ و طعم در استکانی کمرباریک همراه با شیرینی های محلی در کلبه باغ چوبی با نمای مناظر و بوته های تمشک و لبلند گل های نوشکفته سفید چای خاطر هایی به یادماندنی را ثبت و شنیدن نغمه باران در گلزاران، آوای پرندگان و نوای وزش باد از لابه لای درختان شنیدن ترین موسیقی جهان را در ذهن و زندگی او نواخت.

زایش خورشید:
 واژه یلدا به معانی زایش، زادروز، تولد و شب یلدا گرمی داشت زایش خورشید است. اصغری در کتاب جشن های باستانی ایران و توسعه گردشگری فرهنگی با اشاره به پادمان های ایرانی، آن را در پیوند با مظاهر طبیعت و نظام آفرینش از نمودهای تاریخ فرهنگ تمدن سرزمین کهن و حاصل شعور اجتماعی ایرانیان خردگرا دانست که گوهر زندگی را معنا و غنا می‌بخشیدند. در باورداشتی از گذشته زمستان متشکل از سه زمان بندی نامساوی شامل بخش اول مذکر و چله برادر بزرگ به مدت ۴۰

طنز مکتوب

وحید حاج سعیدی

لبنیات نه: کمپین نه به دوغ!

از وزیر اقتصاد که اتفاقاً همولایی ما نیز هست پنهان نیست از شما عزیزان چه پنهان که در همه جای دنیا انجمن های صنفی یا سازمان حقوق حمایت از مصرف کننده یک نهاد مستقل هستند که با حق و حقوق تولید کننده کاری ندارند و فقط در راستای حمایت از مصرف کنندگان یا شلوار مناسب، گام های اساسی بر می دارند و هر شرکتی را که بخواهد ملت را سرکشیه کند، کم فروشی کند، گرافروشی کند، از عرضه کالا خودداری کند، قیمت ها را ساعتی بالا ببرد، با مشتری دولا پنهنا حساب کند، آب و هوا قاطبی محصولش کند، اربابه و فرغون را به جای خودرو به مردم قالب کند، بنگاهداری غیر قانونی کند، چند هزار خودرو را به پنهانه کمبود قطعه احتکار کند و قس علی هذا... نقره داشش می کنند و بلاپی سرش می آورند که آن سرش ناپیدا باشد!

اما در بلاد ما مافیای اقتصادی در همه سوراخ سمیه های اقتصاد رخنه کرده، تا جایی سازمان حمایت از حقوق مصرف کننده و تولید کننده در وهله اول از حقوق تولید کننده حمایت می کند، بعد اگر جا داشت با کسب اجازت از سلاطین بازار، یک قمپزی هم در راستای حقوق مصرف کنند در می کنند و خلاص!

این روزها هم که در جریان هستید با وجود اینکه « شیر تا بخوای مفیده ... مانند برف سفیده » سرانه مصرف شیر و لبنیات حسابی پائین آمده و اوضاع لبنیات کاملاً شیر تو شیر شده است و در حالی که سرانه مصرف لبنیات جهان به بیش از ۲۰۰ کیلو رسیده در ایران به زیر ۷۰ کیلو رسیده است!

سروگمندان با وجود جریمه های میلیاردی روند افزایش قیمت ها کماکان ادامه دارند و اگر یک روز قیمت ها افزایش پیدا نکند جای تعجب است. کم فروشی، آب بستن به شیر، معلق ساختن یک تکه پنیر در قوطی آب پنیر و ... هم همانند!

البته این لا بلا دوستان تعزیرات و سایر عزیزان نظارتی همیشه جواب های پیش فروش شده در بساط شان دارند و افزایش نرخ ارز، افزایش قیمت نهاده، جنون گاوی، افزایش قیمت کاغذ و پلاستیک و شیشه و صنایع بسته بندی، قاچاق گاو و گوسفند، تعطیلی کشتارگاه های سنتی، افزایش قیمت زنگوله گاوی، حرص و جوش خوردن گاو ها، فیس و افاده گوسفندان، برگزاری آفروند در مراتع و روی چمن ها، گردن کلفتی سلطان گاو و علوفه، گردن کشی و زبان نفهمی گاو ها و ... را از جمله دلایل کاهش شیر و گران شدن لبنیات اعلام می کنند.

علی ایحال از آنجایی که ما زورمان به مافیای لبنیات نمی رسد پیشنهاد می شود عجاجاً با روی خرخره مافیای دوغ بگذاریم و کمپین یک ماهه « نه به دوغ » راه اندازی کنیم! شاید این طوری مافیای گاو، علوفه، مرتع، نهاده، بسته بندی و سایر سلاطین حوزه لبنیات شیر فهم شوند و ماست ها را کیسه کنند! فقط خدا کند بعد از کمپین دوستان مافیای دوغ به فکر جبران مافات نیفتند و ما مجبور نشویم فرار را بر قرار ترجیح دهیم و مصداق این بیت شویم که: بگریز ازو که آب دارد در دوغ/ آن صبح که خلق کاذبش می خوانند! خدا به خیر بگذراند...



همزمان با شهادت حضرت فاطمه زهرا (س): اکران مردمی فیلم مستند "شور جنوبی بچه های شمال" در فومن

سوال جواب: اکران مردمی فیلم مستند "شور جنوبی بچه های شمال" به کارگردانی علی نظری روز دوشنبه ۲۵ آذر ماه ۱۴۰۲ در شهرستان برگزار شد.

همزمان با سالروز شهادت حضرت فاطمه زهرا (س)، اکران مردمی فیلم مستند "شور جنوبی بچه های شمال" به تهیه کنندگی بابک رضایی دشتی و کارگردانی علی نظری روز پنج شنبه ۲۵ آذر ماه ۱۴۰۲ با حضور فرماندار، روسای ادارات، شورای اسلامی و شهرداری فومن، جانشین انتظامی، فرهنگیان و هنر دوسان شهرستان و هیئت مذهبی ابناء الزهرا فومن در سالن مجمع فرهنگی و هنری اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان فومن برگزار شد.

گفتنی است فیلم مستند "شور جنوبی بچه های شمال" به بیان مصائب و چالشهای هیئت مذهبی جوان و نوبایی در شهرستان فومن می پردازد که تصمیم داشتند از ساز دمام برای عزاداری حضرت سید الشهدا (ع) استفاده نمایند و ...

