

در روزنامه امروز می خوانید

استاندار کیلان:  
**بانک ها درصد قابل توجهی از منابع خود را به تولید اختصاص دهند**



مدیرکل بنیاد مسکن کیلان خبر داد:  
**تهیه طرح هادی ۹۸ درصد روستاهای استان**



مدیرکل صنعت کیلان خبر داد:  
**رشد ۲۳۰ درصدی سرمایه گذاری صنعتی در استان**



روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

www.soaljavabdaily.ir

احیای جبهه مقاومت مهمترین خدمت شهید سلیمانی بود

دوشنبه ۱۱ دی ۱۴۰۲  
۱۸ جمادی الثانی ۱۴۴۵  
۱ ژانویه ۲۰۲۴  
سال دهم - شماره ۲۴۰۴  
۸ صفحه - ۱۰۰۰۰ تومان

# سوال جواب

## احداث نخستین نیروگاه خورشیدی ۲۰ مگاواتی در استان

شهردار رشت: پروژه های عمرانی طرح میثاق رشت با سرعت خوبی در دست اجرا است



تخفیف های ویژه بیمه دی در جشنواره زمستانی

بیمه دی زمستانه بیمه دی یکم دی تا چهارم اسفند ۲۰٪ تا ۷۵٪ درصد تخفیف بر روی انواع بیمه نامه ها

سوال جواب: جشنواره زمستانی بیمه دی از اول دی ماه آغاز شده و می توانید در این جشنواره بیمه نامه های مورد نیاز خود را با ۲۰ تا ۷۵ درصد تخفیف خریداری کنید. به گزارش باشگاه بیمه گران، فروش ویژه زمستان بیمه دی همزمان با شروع زمستان آغاز شده و تا ۴ اسفند ماه سالروز تاسیس بیمه دی ادامه دارد. این جشنواره تخفیفات شگفت انگیز بیمه ای را در بیمه بدنه خودرو، بیمه های مهندسی، آتش سوزی، مستمري و باربري صادراتي و وارداتي شامل می شود. امیررضا نعمت اللهی، معاون توسعه بازار و خدمات پس از فروش بیمه دی در این زمینه گفت: در این جشنواره در خرید بیمه شخص ثالث ۶۰ درصد تخفیف مازاد مالی و در بیمه بدنه خودرو از ۶۰ تا ۷۵ درصد (به صورت پلکاتی) تخفیف به خریداران اعطا می شود. وی ادامه داد: همچنین مشتریان بیمه های مستمري پیشامد و باربري صادراتي و وارداتي نیز می توانند از ۳۰ درصد تخفیف در خرید استفاده کنند. به گفته نعمت اللهی، در این جشنواره بیمه آتش سوزی با ۵۰ درصد و انواع بیمه مهندسی نیز با ۲۰ درصد تخفیف به مشتریان عرضه می شود. گفتنی است مشتریان بیمه دی که در مدت برگزاری جشنواره اقدام به خرید بیمه نامه کرده اند در پایان جشنواره شانس برنده شدن جوایز مختلف و متنوعی نقدی از ۵۰ تا ۵۰۰ میلیون ریال را خواهند داشت.

### شرکت چاپ و نشر نوین

**HEIDELBERG SM74**

- پلیت ستر HEIDEIBERG CREO
- دو دستگاه چاپ افست چهار رنگ
- سه دستگاه چاپ افست تک رنگ
- دو دستگاه چسب گرم تک خانه و ۵ خانه
- دستگاه جعبه چسبانی HI-PACK
- دستگاه سلفون کش حرارتی TMC

### انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی کیلان

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 ۱۰۵۳۹۲۸۵۵۰۰۵ و ۱۰۲۵۰۷۲۰۸۰۰۰ بانک ملی و یا به نشانی بانک صادرات واریز و یا به نشانی انجمن واقع در رشت خیابان حافظ کوچه مویدی اهدا فرمایید.

تلفکس: ۳۳۳۶۳۵۲۹

### املاک ایرانی

خرید، فروش، اجاره، زمین، رهن، وسایل

نشانی: سراوان - خیابان شریعتی  
جنب بانک ملی - به مدیریت سهراب ایرانی

### لوستر اکبری

مرکز فروش انواع لوسترهای مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی

آدرس نمایشگاه: رشت - اول خیابان شریعتی - تلفن: ۳۳۲۲۰۲۱۰ - ۳۳۲۲۷۰۵۰

www.LoosterAkbari.com









دندان درد را با چای سیر درمان کنید



دندان درد عارضه شایع و آزار دهنده‌ای است اما با یک فرمول طبیعی می‌توان آن را تسکین بخشید. دندان درد یکی از عارضه‌های شایع محسوب می‌شود و در بسیاری از اوقات فرد را به شدت آزار می‌دهد و حتی روند زندگی روزمره را مختل می‌کند. دندان درد نتیجه تحریک عصب ریشه دندان است؛ تحریک عصب به دلیل محرک‌هایی مانند مواد شیمیایی، گرما و سرما و فشار اتفاق می‌افتد و در نهایت بر اثر تحریک عصب مغز واکنش نشان می‌دهد و فرد دچار دندان درد می‌شود.

در هنگام دندان درد از جویدن غذاهای سفت پرهیز کنید، غذا را خوب بجوید، مواد غذایی خیلی داغ یا سرد نخورید، از مصرف شیرینی‌جات خودداری کنید، بسا کمپرس یخ می‌تواند دندان درد را تسکین دهد چرا که سرما عصب ریشه دندان را بی حس می‌کند همچنین از فشار بر ناحیه دردناک خودداری کنید.

درمان دندان درد با چای سیر سیر خواص درمانی مفیدی دارد و به بهبود گردش خون و مبارزه با عفونت‌های دستگاه تنفسی کمک می‌کند یکی از بهترین داروهای طبیعی برای دندان درد است. مواد تشکیل دهنده: ۳ حبه سیر خرد شده - یک فنجان آب (۲۵۰ میلی لیتر) - روش آماده سازی و طرز استفاده: آب را همراه ۳ حبه سیر خرد شده روی حرارت قرار دهید تا جوش بیاید و سپس آن را از روی حرارت بر دارید و اجازه دهید بین ۵ تا ۷ دقیقه شیب در داخل آب باقی بماند، سپس آن را در درون یک فنجان بریزید و آن را بنوشید.

چند توصیه غذایی برای داشتن خوابی بهتر



مصرف امگا ۳ این چربی‌های ضد التهابی که عمدتاً در ماهی‌های چرب مانند ماهی قزل آلا و ساردین و همچنین برخی آجیل‌ها و دانه‌ها یافت می‌شود، منجر به بهبود خلق و خو می‌شود. یک مطالعه هم‌چنین حاکی از کاهش ۲۰ درصدی اضطراب در افرادی بود که این چربی‌ها را دریافت کرده بودند. برای دریافت کافی امگا ۳ مصرف حداقل دو بار در هفته غذاهای دریایی توصیه می‌شود. محدود کردن مصرف مواد غذایی شرب در صورتی که عادت دارید بین ۲ تا ۳ ساعت پیش از خواب غذا بخورید، شاید بهتر باشد در این عادت تجدید نظر کنید. خوردن غذا در مدت کمی پیش از خواب منجر به رفلاکس اسید معده و اختلال در خواب می‌شود.

مصرف کافی منیزیم منیزیم ماده معدنی آرام‌بخشی است که به رفع خستگی یا کاهش استرس و علائمی هم‌چون ضربان قلب بالا، اضطراب و سردرد کمک می‌کند. هم‌چنین به هنگام استرس منیزیم زیادی از بدن دفع می‌شود که در صورت عدم دریافت منابع کافی این ماده معدنی، بدن با مشکل روبه‌رو می‌شود. مواد غذایی مانند سبزیجات برگ‌دار سبز، حبوبات، آجیل‌ها، دانه‌ها و غلات کامل و هم‌چنین شکلات تلخ حاوی منیزیم هستند. با این حال حتی با وجود مصرف روزانه این مواد غذایی ممکن است میزان منیزیم مورد نیاز بدن خود را دریافت نکنید و از همین رو بهتر است پس از مشورت با پزشک خود از مکمل‌های منیزیم استفاده کنید. رفع میل به شیرینی با مصرف شکلات تلخ مصرف شکلات تلخ علاوه بر کمک به رفع نیاز بدن به منیزیم، باعث کاهش سطح هورمون استرس یا کورتیزول شده و در نتیجه به مقابله بهتر با اثرات فیزیکی استرس کمک می‌کند. با این حال در مجموع مصرف روزانه حدود ۱/۵ اونس شکلات تلخ توصیه می‌شود، چرا که مصرف بیش از حد این ماده غذایی منجر به دریافت قند اضافی و افزایش استرس می‌شود.

کافئین کافئین منیزیم را از آن جایی که افزایش ناگهانی فیبر می‌تواند منجر به اثرات ناخواسته شاخص گلیسمی شود، بهتر است مصرف این مواد غذایی را به تدریج افزوده و در طول روز مایعات زیادی مصرف کنید. رعایت محدودیت‌های مصرف شکر افزوده شکر نیز منجر به ایجاد اختلال در خواب می‌شود به همین منظور کاهش کالری که میزان مجاز استفاده از شکر برای زنان روزانه شش فاشن جای خوری و برای مردان ۹ فاشن جای خوری است. به یاد داشته باشید که علاوه بر شکر مصرفی روزانه، بسیاری از مواد غذایی که در طول روز مصرف می‌کنید نیز قند افزودنی دارند که باید در نظر گرفته شوند. نان‌ها، صبحانه‌های آماده، شیرهای گیاهی، ادویه‌ها، ماست‌های طعم‌دار، سوپ‌های آماده و دسرهای همگی حاوی قندهای افزودنی هستند.

احساس خستگی و فرسودگی می‌تواند منجر به کنار گذاشتن عادات سالم مانند ورزش کردن و خوردن غذاهای سالم شود اما رعایت برخی استراتژی‌های غذایی می‌تواند به کاهش استرس و بهبود خواب و در نتیجه حل این مشکل کمک کند. استرس بخشی عادی از زندگی همه افراد است اما زمانی که مداوم بایست می‌تواند منجر به بروز التهاباتی شود که نقشی کلیدی در ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها دارد. هورمون‌های استرس با ذخیره سازی چربی در میان تنه منجر به افزایش وزن می‌شوند. این چربی‌ها دور شکمی به شدت خطرناک بوده و خطر سکته قلبی و مغزی را افزایش می‌دهد. خواب کافی و مناسب که بین ۷ تا ۹ ساعت خواب می‌شود، برای سلامتی، عملکرد جسمی و ذهنی و سلامت عاطفی فرد در کنار تغذیه مناسب و تناسب اندام اهمیت دارد اما بسیاری از افراد خواب کافی و مناسب ندارند. کمبود خواب مزمن می‌تواند عامل بروز مشکلات بسیاری از جمله کاهش بازده کاری به دلیل تضعیف مهارت‌های تمرکز و تفکر، اختلال در توانایی فرد در انجام چندین کار هم‌زمان، دشوار شدن تصمیم‌گیری و افزایش احتمال خطا، اختلال در زمان واکنش فرد، افزایش اشتباهی کاذب، میل به هله و هوله، افزایش وزن، مشکلات هورمونی، تضعیف سیستم ایمنی بدن و افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع دو و بیماری‌های قلبی را برای فرد باشد. مطالعات نشان می‌دهد اختلال در خواب شبانه و کاهش کیفیت خواب دلایل مختلفی از جمله سبک زندگی سریع، استرس زیاد، اختصاص زمان زیاد به استفاده از وسایل دیجیتال و کمبود فعالیت‌های فیزیکی دارد. از همین رو سایت انی‌سی نیوز راهکارهای زیر را به منظور کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب پیشنهاد داده است: مصرف فیبر بیشتر و چربی‌های اشباع شده کمتر یک مطالعه نشان می‌دهد الگوی تغذیه‌ای کم فیبر و با چربی‌های اشباع بالا با کاهش کیفیت خواب، افزایش راه رفتن در خواب

مصرف قرص‌های مکمل در بارداری

بهترین زمان مصرف قرص آهن موقع خواب و با معده خالی است، ولی به خاطر حساس بودن معده در بارداری و کم کردن مشکلات گوارشی بهتر است با معده پر خورده شود و برای جذب بهتر با آب برتقال یا آب مرکبات که دارای ویتامین C هستند مصرف شود و ضمناً برای کاهش بیوست ناشی از مصرف قرص آهن مواد غذایی فیبردار مثل میوه و سبزی مصرف کنید؛ خوب است بدانید که تیره شدن رنگ مدفوع بعد خوردن قرص آهن کاملاً طبیعی است.



جدول سودوکو شماره ۳۴۰۴

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.

Grid for a 9x9 Sudoku puzzle with some numbers filled in.

جواب دیروز

Grid for the previous day's Sudoku puzzle solution.

قابل توجه خوانندگان محترم هر نوع خبر، عکس و مقاله‌ای را می‌توانید از طریق Email:soaljavabdaily@gmail.com ارسال نمایید. تلفن: ۰۲۱-۳۳۳۶۰۵۰ - فکس: ۰۲۱-۳۳۳۲۰۲۲۶



علل، علائم، عوارض و علاج دیابت هر آنچه که باید درباره دیابت بدانید!

دیابتی‌ها باید چگونه ورزش کنند؟ ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه! این معمولاً اولین چیزی است که به بیمار دیابتی توصیه می‌شود. ورزش علاوه بر کاهش وزن بدن و کمک به تناسب اندام، باعث کاهش خطر بیماری‌های قلبی می‌شود و از عوامل مهم کنترل قند خون به حساب می‌آید. اما دیابتی‌ها در این مورد هم نباید بی‌گدار ها در آب بزنند چون آنها مجاز نیستند هر ورزشی را هر چقدر که دلشان خواست، انجام دهند. پس قبل از شروع هر ورزشی، از پزشکتان اجازه بگیرید و درباره نوع، شدت و مدت ورزشتان با پزشک مشورت و از او سوال کنید که چگونه باید داروهایتان را قبل و بعد از ورزش مصرف کنید؛ اما توصیه ورزشی مهم: ۱- اگر اتسولین می‌زنید، ۳۰ دقیقه قبل از شروع ورزش، قند خونتان را چک کنید تا موقع ورزش با افت شدید قند مواجه نشوید. ۲- قبل از ورزش، قند خونتان را با گلوکومتر اندازه بگیرید. اگر قندتان بین ۱۰۰ تا ۲۵۰ بود، با خیال راحت ورزش کنید اما اگر قندتان زیر ۱۰۰ یا بالای ۲۵۰ بود، بهتر است موقتاً دور ورزش را خط بکشید تا وضعیتتان معادل تر شود؛ وگرنه در حالت اول، ممکن است دچار افت شدید قند خون (حمله هیپوگلیسمی) و بی‌هوشی شوید و در حال دوم، دچار حمله کتواسیدوز و کاهش سطح هوشیاری، اگر قند خونتان زیر ۱۰۰ بود، حتماً باید ابتدا

راهکار «بشقاب غذای سالم» راهی برای رسیدن به وزن ایده‌آل

یک دکتری تخصصی تغذیه گفت: کره، روغن حیوانی و خامه به دلیل این که حاوی چربی اشباع و ترانس هستند، فقط یک بار در هفته مصرف شود. شیمیا جزیایی دکتری تخصصی تغذیه در گفت و گو با رادیو سلامت بیان کرد: بشقاب غذایی یکی از راهنماهای تغذیه سالم است. در این رژیم غذایی افراد بشقاب غذا را به دو بخش تقسیم می‌کنند. یک قسمت (یک نیمه) را سبزی و میوه همچون کاهو، فلفل، کلم، گوجه فرنگی، سبزی خوردن، هویج و ... می‌ریزند که البته باید مقدار سبزی از میوه بیشتر باشد. او ادامه داد: غلات کامل شامل نان کامل، نان جو و برنج قهوه‌ای باید یک چهارم از بشقاب را پر کنند و یک چهارم بقیه را نیز باید از پروتئین‌ها از قبیل گوشت سفید، فرم و ماهی‌ها پر کرد. این دکتری تخصصی تغذیه در خصوص مصرف مایعات در بشقاب غذای سالم بیان کرد: در این رژیم، مصرف آب، چای کم‌رنگ و قهوه البته به شرطی که فرد مشکل گوارشی و رفلاکس معده نداشته باشد، توصیه می‌شود و دو واحد لبنیات شامل یک لیوان شیر و یک لیوان ماست هم باید استفاده شود.



او با بیان این که در رژیم غذایی «بشقاب غذای سالم»، نوع کربوهیدرات‌ها مقدار آن مهم تر است، افزود: در این رژیم غذایی از مصرف قند و شکر، شیرینی‌ها، افزودنی‌ها و نوشابه در رژیم بشقاب غذایی سالم توصیه نمی‌شود. جزیایی درباره بشقاب غذایی افراد مبتلا به دیابت گفت: بشقاب غذایی بیمارانی دیابتی هم تقریباً شبیه بشقاب غذایی افراد دیگر است، فقط در افراد دیابتی، سبزی‌های نشاسته‌ای را از بقیه سبزی‌ها جدا می‌کنیم. سبب زمینگی، کدو حلوا، ذرت و پاپایا سبزی برای آن‌ها در دسته مواد پروتئینی طبقه بندی می‌شوند. مثلاً پنیر برای افراد عادی در گروه لبنیات قرار دارد. رژیم افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی، شبیه عموم مردم است. منتهی مصرف قند و شکر بسیار کم‌تر خواهد بود. این دکتری تخصصی تغذیه در پاسخ به این پرسش که در رژیم غذایی نوجوانان مصرف لبنیات چه تفاوتی با بزرگسالان دارد، گفت: بزرگسالان باید روزانه دو واحد و نوجوانان سه واحد لبنیات در روز مصرف کنند. وی در پایان اظهار کرد: در کنار بشقاب غذایی، ظرف روغن سالم به میزان متعادل وجود دارد. این روغن شامل روغن زیتون، کتان، کانولا، کنجد و گاهی روغن آفتابگردان و سویا است.

رئیس هیات هاکی گیلان:

### بانوان گیلانی سهمیه خود را در تیم ملی هاکی حفظ کردند

تیولفر عبدی مربی این تیم در حال برگزاری است. وی اضافه کرد: این استان قطب برتر هاکی بانوان کشور است و علاوه بر حضور ۶ گیلانی در مرحله دوم اردوی انتخابی و آمادگی تیم ملی، تیم‌های استانی ما در رقابت‌های مختلف کشوری می‌درخشند که می‌توان به نایب فرمانی فصل گذشته گیلان در رقابت‌های هاکی لیگ بانوان کشور و فرمانی تیم هاکی دختران جوان استان در لیگ کشور اشاره کرد.



تیولفر عبدی مربی این تیم در حال برگزاری است. وی اضافه کرد: این استان قطب برتر هاکی بانوان کشور است و علاوه بر حضور ۶ گیلانی در مرحله دوم اردوی انتخابی و آمادگی تیم ملی، تیم‌های استانی ما در رقابت‌های مختلف کشوری می‌درخشند که می‌توان به نایب فرمانی فصل گذشته گیلان در رقابت‌های هاکی لیگ بانوان کشور و فرمانی تیم هاکی دختران جوان استان در لیگ کشور اشاره کرد.

ایرنا: رئیس هیات هاکی گیلان گفت: بانوان ورزشکار این استان توانستند هر ۶ سهمیه خود را در دومین مرحله اردوی تیم ملی هاکی بانوان کشور حفظ کنند. مرتضی یحیی‌پور سرور اظهار کرد: با وجود اینکه دومین مرحله اردوی آمادگی تیم ملی هاکی بانوان کشور در تهران برپا شده است، خوشبختانه گیلان تمامی سهمیه خود را نسبت به نخستین مرحله این اردو حفظ کرده و هم اینک ۶ بانوی گیلانی در اردو حضور دارند. وی افزود: در مرحله نخست اردوی تیم ملی هاکی بانوان کشور که ماه گذشته در تهران برپا شده بود، نماینده گیلان در تیم ملی هاکی بانوان کشور بود، هنگامه جعفری، حنا امینی، نازنین اسیدی و زینب یحییوی از گیلان در اردو حضور داشتند که هم اینک نیز این ۶ ورزشکار موفق شدند جواز حضور در دومین مرحله اردو را کسب کنند. وی ادامه داد: این ۶ بانوی ورزشکار گیلانی به همراه سایر ملی پوشان اردوی آمادگی خود را در روز ۱۵ دی ماه در تهران زیر نظر کادرفنی این تیم ادامه می‌دهند و امید است که همه آنها در نهایت حضور داشته باشند.

مدیرعامل باشگاه ملوان:

### جذب هافبک تیم فوتبال پرسپولیس به ملوان صحت ندارد

با هیچ بازیکنی چه سرباز و چه غیر سرباز برای عضویت در تیم ملوان نه مذاکره و نه قرارداد بسته ایم

لیگ برتر، یکی از رسانه‌ها در خبری اعلام کرد که محمد عمری بازیکن تیم فوتبال پرسپولیس با عقد قراردادی به ملوان پیوسته و پس از دیدار با مس رفسنجان راهی آنزلی خواهد شد. آرش فقیهد مدیرعامل باشگاه ملوان ضمن شایعه دانستن این خبر در گفت‌وگو با خبرنگار مهر اظهار داشت: تا این لحظه با هیچ بازیکنی چه سرباز و چه غیر سرباز صحبتی نداشته ایم و با توجه به مسایل پیش آمده در این چند روز فقط تمرکزمان به دیدار برابر آلومینیوم اراک است.

مهر: مدیرعامل باشگاه ملوان با بیان اینکه جذب هافبک تیم فوتبال پرسپولیس صحت ندارد، گفت: تاکنون با هیچ بازیکن سربازی برای عضویت در تیم ملوان نه مذاکره و نه قرارداد بسته ایم. آرش فقیهد مدیرعامل باشگاه ملوان ضمن شایعه دانستن این خبر در گفت‌وگو با خبرنگار مهر اظهار داشت: تا این لحظه با هیچ بازیکنی چه سرباز و چه غیر سرباز صحبتی نداشته ایم و با توجه به مسایل پیش آمده در این چند روز فقط تمرکزمان به دیدار برابر آلومینیوم اراک است.

### باخت نماینده گیلان در لیگ هندبال کشور

سوال جواب: تیم هندبال مقاومت گیلان دور برگشت لیگ دسته یک هندبال کشور را با شکست برابر تیم سنگ آهن باقی آغاز کرد. به گزارش خبرنگار صداوسیما گیلان: در دور برگشت از مرحله نخست رقابت‌های لیگ دسته یک هندبال ایران و از گروه دوم به میزبانی اراک، تیم هندبال مقاومت گیلان امروز به مصاف تیم سنگ آهن باقی رفت که در این بازی با نتیجه ۲۷ بر ۱۹ شکست خورد. نماینده گیلان در دومین مسابقه به مصاف تیم سنارگان قوچان می‌رود. رقابت‌های دور برگشت لیگ دسته یک هندبال مردان ایران با شرکت ۱۲ تیم در ۲ گروه ۶ تیمی و به میزبانی لارستان استان فارس و اراک برگزار می‌شود. گفتنی است تیم هندبال مقاومت گیلان در گروه دوم مسابقات با تیم‌های تیم سنگ آهن باقی، شهرک برف فروش شیراز، آلومینیوم رسالت مهدی اراک، سنارگان قوچان و کرمانشاه همگروه است. شایان ذکر است مسابقات دور رفت گروه دوم به میزبانی باشگاه سنگ آهن باقی یزد برگزار شد.

سوال جواب: تیم هندبال مقاومت گیلان دور برگشت لیگ دسته یک هندبال کشور را با شکست برابر تیم سنگ آهن باقی آغاز کرد. به گزارش خبرنگار صداوسیما گیلان: در دور برگشت از مرحله نخست رقابت‌های لیگ دسته یک هندبال ایران و از گروه دوم به میزبانی اراک، تیم هندبال مقاومت گیلان امروز به مصاف تیم سنگ آهن باقی رفت که در این بازی با نتیجه ۲۷ بر ۱۹ شکست خورد. نماینده گیلان در دومین مسابقه به مصاف تیم سنارگان قوچان می‌رود. رقابت‌های دور برگشت لیگ دسته یک هندبال مردان ایران با شرکت ۱۲ تیم در ۲ گروه ۶ تیمی و به میزبانی لارستان استان فارس و اراک برگزار می‌شود. گفتنی است تیم هندبال مقاومت گیلان در گروه دوم مسابقات با تیم‌های تیم سنگ آهن باقی، شهرک برف فروش شیراز، آلومینیوم رسالت مهدی اراک، سنارگان قوچان و کرمانشاه همگروه است. شایان ذکر است مسابقات دور رفت گروه دوم به میزبانی باشگاه سنگ آهن باقی یزد برگزار شد.

### دعوت از ۲۷ بازیکن برای حضور در اردوی تیم ملی فوتبال



سوال جواب: اسامی ۲۷ بازیکن تیم ملی فوتبال برای حضور در رقابت‌های جام ملت‌های آسیا اعلام شد. به گزارش بخش رسانه‌ای تیم ملی فوتبال، امیر قلعه‌نویی سرمربی تیم ملی فوتبال ۲۷ بازیکن را برای حضور در رقابت‌های جام ملت‌های آسیا به اردوی تیم ملی دعوت کرد. بر این اساس، اسامی بازیکنان ۲۷ دعوت شده به اردوی تیم ملی به این شرح است: علیرضا بیرانوند، پیام نازینم، سید حسین حسینی، احسان حاج صفی، میلاد محمدی، شجاع خلیل‌زاده، سید مجید حسینی، سامان فلاح، حسین کنعانی‌زادگان، صادق محرمی، رامین رضاییان، آریا یوسفی، روزبه چشمی، امید ابراهیمی، سعید عزت‌اللهی، سامان قدوس، محمد مجیبی، مهدی ترابی، مهدی قائدی، جواد حسین‌نژاد، مهدی طارمی، رضا اسدی، علیرضا جهانبخش، علی‌قلی‌زاده، سردار آزمون، کریم انصاری‌فرد و شهریار مغانلو. لیست فعلی تیم ملی در شرایطی با حضور ۲۷ بازیکن اعلام شده که فدراسیون فوتبال طی نامه‌ای رسمی به باشگاه رم و طبق قوانین فیفا خواستار حضور سردار آزمون در تیم ملی شده و در حال مذاکره با مسئولان رم است تا موافقت حضور این بازیکن را بدست بیاورد، بنابراین فدراسیون فوتبال تا پایان اولیامتوم زمانی AFC (۱۲ دی) منتظر تصمیم باشگاه ایتالیایی برای

### غیبت دوباره نازنین ملایی در اردوی تیم ملی روئینگ

«سهرابیان: تصمیم خداحافظی اوقعی است»  
تسنیم: رئیس فدراسیون قایقرانی گفت: تصمیم نازنین ملایی برای خداحافظی از تیم ملی قطعی است و متقاعد به بازگشت نمی‌شود. اولین مرحله تست انتخابی تیم ملی قایقرانی روئینگ برای حضور در مسابقات انتخابی المپیک پاریس ۲۰۲۴ در ماه بهار برگزار شد، اما آنچه در این تست خیرساز شد، غیبت نازنین ملایی بود. علیرضا سهرابیان رئیس فدراسیون قایقرانی در خصوص غیبت ملایی به خبرنگار ورزشی خبرگزاری تسنیم گفت: ملایی با من صحبت کرد و گفت «می‌خواهم به زندگی‌ام سر و سامان بدهم و از تیم ملی خداحافظی می‌کنم». به عنوان یک پدر وظیفه دارم اجازه ندهم این موضوع به راحتی انجام شود.

### وداع با ملیکا محمدی ملی‌پوش فوتبال زنان در ورزشگاه آزادی

مادر این فوتبالیست در استادیوم فوتبال آزادی برگزار شد. در این مراسم مهدی تاج رئیس فدراسیون فوتبال، مریم کاظمی پور معاون بانوان وزارت ورزش و جوانان، کنایون خسرو یار مربی سابق محمدی، عادل فردوسی‌پور، جواد کاظمیان، حسین ماهینی، آندرانیک تیموریان بازیکنان سابق فوتبال ایران و همچنین تعداد زیادی از بازیکنان و مربیان فوتبال بانوان حضور داشتند. مهدی تاج رئیس فدراسیون فوتبال در این مراسم بیان کرد: غم سنگینی روی قلب همه اهالی فوتبال است. او علاقه زیادی به پرچم، پیراهن و فوتبال ایران داشت و برای خود من خیلی عجیب بود. او با هزینه‌های خودش به ایران رفت و آمد داشت. به خانواده او تسلیت می‌گویم.



ایسنا: مراسم وداع با ملیکا محمدی ملی‌پوش فوتبال زنان ایران در استادیوم آزادی برگزار شد. مراسم تشییع پیکر ملیکا محمدی ملی‌پوش فوتبال زنان که در سانحه تصادف دار فانی را وداع گفت، با حضور اهالی فوتبال و پدر

### لیگ های فوتبال سطوح پایه گیلان تعطیل شد



سوال جواب - سید امیر فرحسینی: با انجام بازیهای هفته شانزدهم لیگ نونهان، هفته چهاردهم لیگ نوجوانان و هفته پانزدهم لیگ جوانان فوتبال گیلان، این رقابت‌ها به علت امتحانات پایان ترم دانش‌آموزان تعطیل شد تا از هفته اول بهمن ماه مجدداً از سر گرفته شود. اما در حساس‌ترین بازیهای لیگ نونهالان گیلان تیم جای رودسر در بر یک مقابل میهمانش سپیدرود رشت شکست خورد؛ شهرداری ماسال موفق شد در خانه با پنج گل تیم خوب اتحاد فومن را با شکست بدرقه نماید. همچنین در رده سنی نوجوانان نیز این هفته تیم فراز لاهیجان صدرنشین بازیها سه بر دو و به زحمت از سد صداقت آستارا گذشت و ملوان با انزلی و دخانیات رشت به تساوی دو بر دو رضایت دادند. این هفته همچنین در رده سنی جوانان هم تیم ایرالکو رضوانشهر توانست تیم مدعی بندر و دریانوردی انزلی را شکست دهد تا رقابت در صدر جدول حساس تر گردد؛ ضمن اینکه تیم نام آوران رودسر نیز در یک بازی پرگل پنج بر یک مغلوب مدرن گیل رشت شد.

### تجلیل از برترین های مدارس فوتبال استان گیلان

سوال جواب: مسئول مدارس فوتبال استان اعلام کرد: مراسم تجلیل از برترین های جشنواره مدارس فوتبال استان که در دو مقطع سنی زیر ۱۰ و ۱۲ سال برگزار شد روز پنجشنبه ۱۴ دی ماه در سالن کفرانس هیات پزشکی ورزشی استان برگزار خواهد شد. سید امیر فرحسینی افزود: در این مراسم به ۳۰ نفر از بهترین های جشنواره لوح تقدیر، مدال و تندیس اهدا خواهد شد.

Table with 12 columns: Rank, Name, Team, Goals, Assists, Yellow Cards, Red Cards, Points, etc. for the 'Lig 1402-1403' tournament.

Table with 12 columns: Rank, Name, Team, Goals, Assists, Yellow Cards, Red Cards, Points, etc. for the 'Lig 1402-1403' tournament.

Table with 12 columns: Rank, Name, Team, Goals, Assists, Yellow Cards, Red Cards, Points, etc. for the 'Lig 1402-1403' tournament.

### همایش مربیان پایه و مدارس فوتبال گیلان برگزار می شود

سوال جواب: با اعلام کمیته جوانان و پایه هیئت فوتبال گیلان، همایش مربیان پایه فعال در لیگ های برتر و دسته اول استان و مربیان مدارس فوتبال مجاز در شهرهای خمام، آستانه اشرفیه و بندر انزلی برگزار خواهد شد. بر این اساس شهرستان خمام روز سه شنبه ۱۲ دی ماه میزبان مربیان رشت، رودبار، صومعه سرا، فومن و خمام می باشد. ضمن اینکه دو همایش مناطق شرق و غرب استان نیز هفته آینده در انزلی و آستانه اشرفیه برگزار خواهد شد.

