

در روزنامه امروز می خوانید

استاندار گیلان:

**ایجاد فرصت برای  
انتقادات سازنده جامعه  
دانشجویی لازم است**

صفحه ۲



رئیس کل دادگستری گیلان تاکید کرد:

**ضرورت تشکیل جلسات  
شورای پیشگیری از جرائم  
انتخاباتی در استان**

صفحه ۲



مدیرکل زندان‌های گیلان خبر داد:

**توزیع ۸ تن برج  
بین خانواده‌های زندانیان  
نیازمند استان**

صفحه ۲



روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

**از طرح سفر گارت منطقه آزاد انزلی  
روزنایی شد**

صفحه ۲



www.soaljavabdaily.ir

شنبه ۱۸ آذر ۱۴۰۲

چهارمی الول ۱۴۴۵

۹ دسامبر ۲۰۲۳

سال دهم - شماره ۲۳۸۸

صفحه ۸

# سوال جواب

مدیرکل امنیتی و انتظامی استانداری گیلان خبرداد:

## ممنوعیت تردد، اقامت و اشتغال اتباع خارجی به ویژه افغانی‌ها در گیلان

با کاشت ۲۰۰ نهال بومی گیلان:

صفحه ۲

### بازکاشت درختان اجرای طرح عمرانی میثاق با دستور شهردار رشت

صفحه ۲



### قاسم مصafa سرپرست معاونت فرهنگی و رسانه ای اداره کل فرهنگ و ارشاد استان گیلان شد



سوال جواب: مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان با صدور حکمی قاسم مصafa را بای حفظ سمت ریس کوهه امور رسانه، به عنوان سرپرست معاونت امور فرهنگی و رسانه ای اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان منصوب نمود.

در مراسم تکریم محمد نیک پخش و معارفه قاسم مصafa که روز پنجمیه ۱۶ آذر ماه در سالن اجتماعات اداره کل برگزار شد، مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان در سخنرانی ضمن قدردانی از تلاش های سرپرست معاونت ای اداره کل فرهنگ و رسانه ای اشاره نمود و اجرای درست و اصولی برگزاری ها و تکالیف ابلاغی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در این حوزه را مورد تأکید قرار داد.

امیرحسین ظاهری پویانی فرزو تر معاونت فرهنگی و رسانه ای اداره کل و استفاده شایسته از ظرفت تقویت انسانی غنی با در نظر داشتن مولده های تعامل ، هم افزایی و همگرایی با اهالی فرهنگ و رسانه استان را از انتظارات خود از سرپرست جدید این معاونت نمود.

وی ادامه داد : تجات فعالیت ها و تلاش های باید نتیجه های ملموس برای مردم و به طور مشخص اهالی فرهنگ و هنر داشته باشد و در صورت تحقق این هم ، تحولاتی مثبت را شاهد خواهیم بود .

در پایان این مراسم با قدردانی از محمد نیک پخش سرپرست پیشین ، حکم انتصاب قاسم مصafa به عنوان سرپرست جدید معاونت امور فرهنگی و رسانه ای اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان به او اعطای شد.

شرح عکس: آموزش همگانی کمک های اولیه هلال احمر در پیاده راه فرهنگی رشت

پدیدآورنده: مجید عباس خواه

عکس  
سؤال جواب  
افتصاصی

## شرکت چاپ و نشر نوین



- HEIDELBERG CREO پلیت ستر
- 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



# سؤال جواب

سال دهم - شماره ۲۳۸۸

## خبر اخبار استان

شنبه ۱۸ آذر ۱۴۰۲ - ۲۵ جمادی الاول ۹ - دسامبر ۲۰۲۳

با حضور نماینده ولی فقیه و استاندار گیلان:  
**پیکر شهید مدافع حرم "یعقوبی" بر روی دستان مردمان رشت تشیع شد**



سؤال جواب: پیکر شهید مدافع حرم تازه تفحص شده "محمد رضا یعقوبی" با حضور پرفسور مردم و لامدار رشت، نماینده ولی فقیه در استان و استاندار گیلان تشیع شد.

مراسم تشیع پیکر شهید مدافع حرم محمد رضا یعقوبی با حضور پرفسور مردم شهدید پرور رشت، خانواده معزز شهید، بسیجیان، پاسداران و سایر افشار مختلف مردم و با حضور آیینه الله رسول فلاخی نماینده ولی فقیه در گیلان و امام جمعه رشت، اسلامی عباسی استاندار گیلان و سردار حمید دامغانی فرمانده سپاه فاس استان در این شهر برگزار شد.

این مراسم که اقبال پیامه نمایه مکری رشت و با قاتل زیرت عاشورا آغاز شد، تشییع کنندگان پیکر مطهر این شهید مدافع حرم را با شعارها "الله اکبر" و "این گل پری مرد هدیه به رهبر" بدرقه کردند.

مردم و لامدار شهرباش رشت با حضور پرفسور خود در مراسم تشیع پیکر پاک شهید تازه تفحص شده مدافع حرم محمد رضا یعقوبی، بار دیگر با امام راحل، جمعیت اهل فنا، شهدا و به ویژه شهیدان مدافع حرم تجدید بیعت کرده و انجشار خود را از استکبار و رزم منحوس صهیونیستی اعلام کردند.

شهید مدافع حرم "محمد رضا یعقوبی" پیکر از شهیدای مدافع حرم است که طی روزهای اخیر پیکر مطهرش به همراه پیکرها ۷ شهید مدافع حرم دیگر به ایران اسلامی بازگشته بود.

۱۰۱

مدیرکل زندان‌های گیلان خبر داد:

### توزیع ۸ تن برق بین خانوارهای زندانیان

#### نیازمند استان

ایستا: مدیرکل زندان‌های گیلان با پیام اینکه هشت تن برق بین خانوارهای زندانیان زندان استان توزیع شد، گفت: حفظ کرامت و کمک به مددجویان و خانوارهای گروه هدف از اهداف مهم ماست.

رضا محمدی اصل از توزیع هشت تن برق این خانوارهای زندانیان گیلانی در آذربایجان غیر اهل و اظهار کرد: "بیش از ۱۲۰۰ تن لام از توزیع خود نیز اعطای شده است.

وی با پیام اینکه از طبق مركز مراقبت بعد از خروج زندان‌های گیلان و با همراهی های انجام شده با زندان‌های تابعه استان این مهم به تحقق پیوست گفت: تمام معنی و تلاش بر این است تا خانوارهای گروه هدف از آسیب های اجتماعی به دور باشد.

مدیرکل زندان ها و قائمات تامینی و تربیتی گیلان اصل اصلاح و تربیت را وظیفه ای کی از دست این زندانیان را انتساب و تصریح کرد: "خط کرامت و کمک به مددجویان و زندانیان به این دکتر کمیکه که فرزند زندانی چه کسی است و یا به چه جرمی در حال گران حبس است، زیرا وظیفه اصلی ما رفشار در پیش اجرای برداشتهای اسلامی را به گونه ای تجاوز دهم که تائی مسٹفیم آن هم برای زندانی در دوران تحمل کفیر و هم بعد از آزادی او و برای خانوارهای اش موثر باشد.

۱۰۱

با کاشت ۲۰۰ نهال یومی گیلان:

### بازگاشت درختان اجرای طرح عمرانی

#### بینافا با دستور شهردار رشت

سؤال جواب: مدیرعامل سازمان سیما ماظن و فضای سبز با اشاره به کاشت ۶ هزار و ۵۰۰ اصله درختان یومی گیلان در مناطق شبهی تراپیکی در سال جاری اظهار کرد: "۲۰۰۰ نهال از گونه های دادگاهان، بلوط، انتیپری و افرای شیربار در راستان اجرای طرح عمرانی میباشد با حضور مسئولان استانی و شهری در پوشان ملت کاشته شد.

علی‌حضرت اجرای پیوسته های عمرانی به مظفر پاسخگویی به نیازهای شهری به ویژه ترقیک امری انتخاب نایاب عوکس کرد و افزود: "با کاشت ۱۸ هزار و ۳۵۰ اصله درخت و پنج هزار گونه خاص درختی برای جایگزینی قطع درختان اجرای پروژه های عمرانی در سطح شهر رشت پیش پیش شده است.

وی با پیام اینکه بیش از ۱ میلیارد تومان اعتبار برای افزایش سرانه و توسعه اراضی سبز شهری رشت در نظر گرفته شده است، تصریح کرد: "اما بین این بازدیدها منجر به شناسایی معاون غیر مجاز و تعطیلی آنها گردیده است و موضوع نظرارت بر معاون اینستاگرام از دستور کار فعال شد.

۱۰۱

با کاشت ۲۰۰ نهال یومی گیلان:

### بازگاشت درختان اجرای طرح عمرانی

#### بینافا با دستور شهردار رشت

سؤال جواب: مدیرعامل سازمان سیما ماظن و فضای سبز به این کاشت ۶ هزار و ۵۰۰ اصله درختان یومی گیلان در مناطق شبهی تراپیکی در سال جاری اظهار کرد: "۲۰۰۰ نهال از گونه های دادگاهان، بلوط، انتیپری و افرای شیربار در راستان اجرای طرح عمرانی میباشد با حضور مسئولان استانی و شهری در پوشان ملت کاشته شد.

علی‌حضرت اجرای پیوسته های عمرانی به مظفر پاسخگویی به نیازهای شهری به ویژه ترقیک امری انتخاب نایاب عوکس کرد و افزود: "با کاشت ۱۸ هزار و ۳۵۰ اصله درخت و پنج هزار گونه خاص درختی برای جایگزینی قطع درختان اجرای پروژه های عمرانی در سطح شهر رشت پیش پیش شده است.

وی با پیام اینکه بیش از ۱ میلیارد تومان اعتبار برای افزایش سرانه و توسعه اراضی سبز شهری رشت در نظر گرفته شده است، تصریح کرد: "اما بین این بازدیدها منجر به شناسایی معاون غیر مجاز و تعطیلی آنها گردیده است و موضوع نظرارت بر معاون اینستاگرام از دستور کار فعال شد.

۱۰۱

با کاشت ۲۰۰ نهال یومی گیلان:

### متوسطیت تردد، اقامت و استغال اتباع خارجی به گیلان

#### خارجی به ویژه افغانی ها در گیلان

سؤال جواب: مدیرکل اعتمتی، انتظامی و اتباع استانداری گیلان اعلام کرد: تردد، اقامت و استغال اتباع خارجی به ویژه اتباع افغانستان در استان منوع است.

روح الامتحنی نداد مدل کل امنیتی، انتظامی و اتباع استانداری گیلان با اشاره به متوسطیت تردد، اقامت و استغال اتباع خارجی در ۱۶ استان گشود از جمله گیلان، گفت: این متوسطیت موضوع جدیدی نیست و در برخی استان ها، اتباع و مهاجران خارجی ذکر شده تبدیل حضور داشته باشند.

وی افزود: در حال حاضر با مسؤول العمل ابلاغی از سوی شورای عالی امنیت ملی کشور تردد، اقامت و استغال اتباع خارجی کشور افغانستان در گیلان منوع است و در صورت ورود غیر قانونی افراد باید شده از سوی فرایدا دستگیر و به کشورشان باز گردانده می شوند.

۱۰۱

با حضور نماینده ولی فقیه و استاندار گیلان:

### ایجاد فرصت برای انتقادات سازنده جامعه دانشجویی لازم است

پایین بودن در مقایسه با میانگین کشوری



استاندار در جمع صمیمه و صریح دانشجویان دانشگاه های گیلان:

امید دانشجو زنده نگه داشته شود/ منشاء آلدگی رودخانه های زر جوب و گوه رود رشت کاهش یافت / پایین بودن درصد بیکاری گیلان در مقایسه با میانگین کشوری

همانند رودخانه خود می داشت، یاد و خاطره شهدا و دانشجو را گرامیداشت و ظهار کرد: "جهانی که با امیدواری وارد دانشگاه می شود باید اینکه او را زنده نگه داشت.

عباسی بایان اینکه روحیه دانشجویان دانشگاه های گیلان را به دست آورد ضمن اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان در تدبیرهای اسلامی میباشد، میگویند: "دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه دانشجویان باشد.

دانشگاه گیلان خاطر شان کرد: دانشجویان باید مساله محور پیماندهش و جواب را در دینهای اسلامی میگیرند و باید اینکه باعث سوالات و غذه د







# سوال جواب

سال دهم - شماره ۲۳۸۸

## علمی و پژوهشی

شنبه ۱۸ آذر ۱۴۰۲ - ۲۵ جمادی الاول ۱۴۴۵ - ۹ دسامبر ۲۰۲۳

### ۵ روش عجیب و غریبی که لاغر تان می کند



شدن کالری ها و سوخت و ساز چربی های بدن می شود پس اگر به دنبال کاهش وزن هستید خوردن آب سرد را فرموش نکنید.

■

آدمیس چوبیدن

■

چوبیدن آدمیس تابلویسم بدن را بالا میرد و به سوختن چربی و کالری های بدن کمک می کند؛ جو بدن آدمیس بعد از غذا یا میان وعده های غذایی می توانید کاهش وزن سریعی را برای شما به ارمنان بیاورد.

■

لهدای خون

■

اهدای خون باعث کاهش تعداد کالری های بدن و سوخت و ساز چربی های می شود تا جمجم زیادی از کالری های بدن ازین بروند.

■

خوردن آب سرد

■

طبعی خود پرسد و طی تحقیقات انجام گرفته مشخص شده است خوردن آب سرد باعث شکسته

■

خوردن آب سرد

■

طبعی خود پرسد و طی تحقیقات انجام گرفته مشخص شده است خوردن آب سرد باعث شکسته

قدرت لخته دهن را دست کم نگیرید

برای کاهش وزن می توان از بخی روشنای غیر معمول و عجیبی که سیار آسان هستند اما شما به فکر استفاده از آنها نیستید، کمک گرفت.

سوخت و ساز چربی و کالری های بدن سبب می شود تا شما و وزن ایله آن خود برسیم؛ ورزش کردن و خوردن غذاهای کم کالری به کاهش وزن کمک پسرایی می کند اما گاهی اوقات برای چربی سوزی می توان از بخی روشنای غیر معمولی کرده؛ روش هایی که همگی باعث سوخت و ساز بدن و شکسته شدن توده های چربی می شوند.

در اینجا به معنی از بخی از روشنای غیر معمولی که سبب کاهش وزن شما می شوند می پردازم.

■ قرار گرفتن در جای سرد

باشد می شود تا چربی های بدن شکسته شود، تحقیقات محققان نشان داده است که آب و هوای روسی فعالیت بدن را تقویت و یا تقویت می کند و تخم آن اثر تحقیقاتی که توسعه داشتمدان صورت گرفته است، مشخص شده براز تأمین های بدن و یا ماده غذایی می تواند و یا تامین کند.

■ کالری ها و سوخت و ساز بدن منجر شود

خوردن آب سبب می شود تا چربی های بدن شکسته شود، تحقیقات انجام گرفته اند که جوانان بعد از غذا یا میان وعده های غذایی می توانند کاهش وزن خود را تأمین کنند.

■ اهدای خون

ادهای خون باعث کاهش تعداد کالری های بدن و سوخت و ساز چربی های می شود تا جمجم زیادی از کالری های بدن ازین بروند.

■ خوردن آب سرد

طبعی خود پرسد و طی تحقیقات انجام گرفته مشخص شده است خوردن آب سرد باعث شکسته

■ خوردن آب سرد

طبعی خود پرسد و طی تحقیقات انجام گرفته مشخص شده است خوردن آب سرد باعث شکسته

■ خوردن آب سرد

طبعی خود پرسد و طی تحقیقات انجام گرفته مشخص شده است خوردن آب سرد باعث شکسته

■ خوردن آب سرد

طبعی خود پرسد و طی تحقیقات انجام گرفته مشخص شده است خوردن آب سرد باعث شکسته

■ خوردن آب سرد

طبعی خود پرسد و طی تحقیقات انجام گرفته مشخص شده است خوردن آب سرد باعث شکسته

■ خوردن آب سرد

طبعی خود پرسد و طی تحقیقات انجام گرفته مشخص شده است خوردن آب سرد باعث شکسته

■ خوردن آب سرد

طبعی خود پرسد و طی تحقیقات انجام گرفته مشخص شده است خوردن آب سرد باعث شکسته

■ خوردن آب سرد

طبعی خود پرسد و طی تحقیقات انجام گرفته مشخص شده است خوردن آب سرد باعث شکسته

■ خوردن آب سرد

طبعی خود پرسد و طی تحقیقات انجام گرفته مشخص شده است خوردن آب سرد باعث شکسته

■ خوردن آب سرد

طبعی خود پرسد و طی تحقیقات انجام گرفته مشخص شده است خوردن آب سرد باعث شکسته

■ خوردن آب سرد

طبعی خود پرسد و طی تحقیقات انجام گرفته مشخص شده است خوردن آب سرد باعث شکسته

■ خوردن آب سرد

طبعی خود پرسد و طی تحقیقات انجام گرفته مشخص شده است خوردن آب سرد باعث شکسته

### علمی و پژوهشی

## مواد غذایی که کلسترول خوب به خونتان تزریق می کند



افراد فکر می کنند که خوردن تخم مرغ سبب افزایش کلسترول بدنه می شود؛ در زرده تخم مرغ حجم زیادی کلسترول و مواد معدنی را افزایش می کنند. کار رفته است و آنها می توانند سبب بهبود عملکرد قلب شوند.

■ چیزی

چیزی ماده غذایی معدنی و بسیار مفید برای بدن است؛ این ماده اگر مفید است می تواند مقدار زیادی اگرای مفید سبب بهبود عملکرد قلب باشد.

■ قلب می شود؛ در جگر گوشتند و یا بیناین A و یا بیناین B پروتئین و آن وجود دارد و همچنین در این وجوه می تواند بدن را تامین کند.

■ مضر اطراف قلب را از بین می برد.

■ تخم مرغ

■ اکثر پژوهشگان تغذیه تخم مرغ را

طبلانی پیش زد.

بهترین شیوه برای تهیه شلغم بخار بز کتاب قانون می گوید؛ شلغم یا شلجم یا شلجم بیانی و خواص درمانی شلغم حفظ می شود. این غذای اندامی است. طبیعت هر دو نوع مرطب و گرم است. شلجم پخته با گوشت شلغم که دارای و گلو راستم می کند. شلغم در معده زیاد ماندگار است. گویند خوردن شلغم خام و پخته با نفع چشم است. آش ادوار آور است. شلغم را زیاد می کند و تخم آن خارج می گردد.

اصله کردن شلغم به گذاشتن به شما کمک می کند از سام زیبای اصلی آن بهره مند شوید. شما می توانید از شلغم و برگ هایش در بخت انواع سوب ها و خوراک ها استفاده کنید. بیدن سبزه شلغم را به شکل شلغم به سبزه دهد و به شوراک سبزیجات خوشی است. شلغم سبز رشد و نمو استخوانها مفید است. شلغم را می خوبی، موسیر و کلم فشری و خوراک مرغ، گوشت گاو و آفه اضافه کنید. شلغم به علت داشتن فیبر پاک کننده فواید را در این اولیه برداشت می شوند و نهاده شلغم را در این اولیه شرین و ظرفی هستند به صورت خام به شیرین کلم، همراه پودری و چند نانزه خوشی دارند. شلغم را با کار روند. موجب بهبود سرمه منشی و نوشیدن آب آن فند خون را پایین می آورد. همچنین شلغم پخته با شکل کامل به سرمه از بخوبی متعادل باشد و خواری می کند. این را باز پیدا می کنند و برای حفظ بافت ترد به چوب پیدا می کنند و برای مدت

خوردن شلغم در دوران بارداری باعث

نمود تا اثرات آن بیشتر است.

روشن بینند همچنین آب شلغم برای جلوگیری از سرطان سپار مفید است.

شلغم یکی از سبزیجات مفید و پر خاصیت است که به عنوان آنتی بیوتیک کاربرد دارد و برای درمان سرمه خودگذگی و بسیاری از بیماری های دارند و روش طبخ مورده نظر شما می توانند خود و ریزیز شوند، به قطعات نازک بریده شوند یا شکل کامل به کار روند.

روشن های طبع آنها بین منوع است، مانند

پختن، جوشاندن، نفت دادن یا بخاریز کردن.

برای درمان بیوست، تقویت بینایی و بیهو

شلغم های نایاب آنها را پیش از حد با مدت

می شود که کوک زودتر به حرف زدن و راه

رندن بینند همچنین آب شلغم برای جلوگیری

استفاده کرد.

شلغم یکی از سبزیجات اندامی است از بخوبی

استفاده کنید.

شلغم در تهیه شلغم بخار بز



## اوقات شریعی امروزی به وقت گیلان



اذان صبح: ۵/۴۲  
طلاع آفتاب: ۷/۱۳  
اذان ظهر: ۱۲/۰۴  
غروب خورشید: ۱۶/۵۴  
اذان مغرب: ۱۷/۱۵

دیپلم و شورای تویسندگان:  
دیپلم صفحه سیاسی: رویا خورسندی دیپلم صفحه فرهنگ و ادب: مجید مصطفوی  
دیپلم صفحه اجتماعی: سمیرا دلیرش دیپلم صفحه ورزشی: سید امیر فرجسینی  
دیپلم صفحه علمی پژوهشی: فاطمه علیدوست  
لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و تشریفات توین - تلفن: ۳۳۲۲۴۷۲۷ فکس: ۳۳۲۳۰۳۲۶

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران  
صاحب امتیاز و مدیر مستول: کریم خورسندی مددی  
سرپریز: فرهاد عینی خراسانی  
تلفن: ۰۵۰-۳۳۲۳۰۳۷-۳۳۲۳۱۰۷۷ فکس: ۳۳۲۳۰۳۲۶

## سوال جواب

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

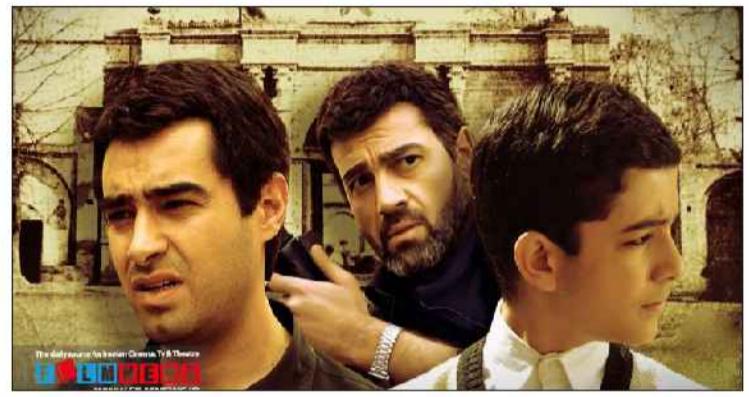
Email: soaljavabdaily@gmail.com

www.soaljavabdaily.ir

سال دهم - شماره ۲۳۸۸

شنبه ۱۸ آذر ۱۴۰۲ - ۲۵ جمادی الاول ۱۴۴۵ - ۹ دسامبر ۲۰۲۳

## علی شادمان «رهی» را تحويل شهاب حسینی و آرش مجیدی می‌دهد



ابتدا بیال با حواسی مختلفی رویه رو شد و از آن پرون آمد. وقهای در تولید فاز سه ایجاد شد و بعضی بازیگران از اداء همکاری با پژوه انصاف دادند. شهاب حسینی هم یکی از این بازیگران بود.

با اصراف شهاب حسینی، بازی در نقش

بخش جوانی رهی با بازی شهاب حسینی ساخته شده و دروغ حسینی رویگر ماجراهای این شخصیت در هده چهل شمسی خواهد بود.

با شناختن که از بازی شهاب حسینی دارم

می‌توانم مطمئن باشیم که شادمان را در فاز دوم

خواهیم دید.

ایندا قرار بود شهاب حسینی با تغییر گریم

علی شادمان یکی از درخشنان ترین بازیگران

فاز اول بیال بود. باعث شد شخصیت رهی

میانسالی این شخصیت را هم ایفا کند اما بعد

از ساخت فاز دوم، زمانی که پخش قسمت‌های

آخری سریال بازی علی شادمان که را خیلی

قدرتمند پیش خواهد رفت.

دوران میانسالی این شخصیت در فاز سوم به

آرش مجیدی رسید. همین ترتیب در سه فاز

از زندگی رهی با سه بازیگر مختلف رویه رو

خواهیم بود.

به کارگردانی رضا کشاورز حداد:

## «باغ کیانوش» از گریم «شهرام حقیقت‌دوست» رونمایی کرد

چندی پیش در همدان کلید خورده بود این روزها در حوالی تهران ادامه دارد. سهم اصلی در ترکیب بازیگران این فیلم سینمایی را که محور اصلی

قصه‌اش شخصیت‌های کودک و نوجوان هستند، بازیگران نوجوان دارند. بازیگران این است که والدین به علت اینکه تنها یک فرزند دارند، خیلی وابسته اش می‌شوند و به نوعی بال پوزاش را چیزی می‌کنند. در تمام تصمیماتشان رود و می‌توانند رفاقت و برخی دیگر پیش از این در آثار سینمایی تجربه ایافای نقش داشته‌اند.

سینماپرس: بازیگران اصلی فیلم «باغ کیانوش» به کارگردانی رضا

کشاورز حداد که این روزها در حال فیلمبرداری است، معرفی شدند.

همزمان با ادامه فیلمبرداری فیلم سینمایی «باغ کیانوش»، شهرام

حقیقت‌دوست، عباس چمنی‌بی‌فری، علیرضا آرا و جبید پنکی به عنوان

بازیگران این اثر سینمایی تاکنون مقابل دوربین رفته‌اند.

فیلمبرداری این پروژه سینمایی به کارگردانی رضا کشاورز حداد که

قسمت‌های هفدهم و هجدهم سریال «سرزمین مادری» روز چهارشنبه ۱۵ آذر منتشر شده و باین حساب، فاز اول این سریال هفته‌ای آینده به بازیگران خواهد رسید. در فاز دوم، با تغییراتی در بازیگران زندگی رهی در مواجهیم. با شروع دوران جوانی این شخصیت رهی، علی شادمان جای خودش را به شهاب حسینی، بازیگر نقش جوانی این شخصیت خواهد داد؛ تغییر که در فاز سوم به آرش مجیدی می‌رسد.

به گزارش فیلم نیوز، طبق اطلاعات منتشر شده درباره نسل این سال، می‌دانیم که این شخصیت رهی از آن مهر می‌است.

با این حساب، من از پایان بیست قسمت اول، سریال وارد فاز دوم خواهد شد و هفته آینده در قسمت‌های نوزده و بیست، برای آخرین بار بازی علی شادمان را در این سریال

خواهیم دید.

ایندا قرار بود شهاب حسینی با تغییر گریم

تا پایان فاز سوم در سریال باقی بماند و نفس

سیار ملهم شکل پذیر و توجه‌های زیادی

را به سمت این سریال جلب کرد.

تبریزی سرزمین مادری را در فاز دوم

دوست دار، علی شادمان را نگاه

کنید، برای خود دارد بازی کند، این

و خلی خوب است.

بازیگری‌هایی که در تاریخ این ملکت، بازیگر می‌شود، گفت:

چشمواره حکم الی نیست که همانجا

ایجاد برگار شود. مگر کسانی مانند

دوست دار، چهارمین بیانیه باشد به فهم و

درک و شناخت آن برسند و خب

این مسائل را چه کسانی باید به این

افراد یاد دهند؟ یا اگر

چشمواره بیرون آمده بودند؟ یا اگر

هستند. پس اگر زندگی را شناسند که در

هزارهای این دهه هستند که

ایجاد برگار شود، مگر کسانی مانند

کنند، مشکل را خودشان بشناسند.

سطول آن دو دنیش بزیری و بکوی

بیست میلیون تومان پرداخت کرده

و وارد سینما شده است نمی‌تواند

بگوید زندگی را می‌شناسم و بازیگر

خوبی هست.

کار تقلید است و همزمانی تقلیدی بازیگر پیشکشوت کشورمان گفت: سریال سرزمین مادری کمال تبریزی را خلیل دوست دام و بازی علی شادمان درخشنان است و همزمان نباید تقلید کن.

داریوش ارجمند بازیگر پیشکشوت ادامه داد: هنر یگانه است و جاوده‌انگی

و می‌داند که هنر از موقوفیت هنرخواهی می‌باشد. بنابراین این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

لطف الله داشتم دیگر آن مسجد جشنواره حکم الی نیو. آن خشت باشد که بر توان زد.

این بازیگر پیشکشوت ادامه داد: هنر یگانه است و جاوده‌انگی

و می‌داند که هنر از موقوفیت هنرخواهی می‌باشد. بنابراین این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشت و باید از عملهای خودشان نشاند. این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی اتفاق بگیرد.

باید خودشان زندگی را داشته باشد. تا اینجا این جشنواره هیچ‌گاه می‌تواند که در مسجد شیعی ا