

# سوال جواب

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

آمادگی بنیاد مسکن گیلان برای بازسازی واحدهای آسیب دیده از آتش سوزی امامزاده ابراهیم (ع) شفت صفحه ۲

www.soaljavabdaily.ir



یکشنبه ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۳  
۲۶ شوال ۱۴۴۵  
۵ می ۲۰۲۴  
سال دهم - شماره ۲۴۷۹  
۸ صفحه - ۱۰۰۰۰ تومان

در روزنامه امروز می خوانید

معاون سیاسی استانداری گیلان:

**حرف جامعه کارگری با هر گرایش و سلیقه ای باید شنیده شود**

صفحه ۲



فرماندار رشت:

**نقش شوراها در تحقق شعار سال انکار ناپذیر است**

صفحه ۲



محرابی، رئیس هیات وزنه برداری گیلان:

**درب هیات وزنه برداری همیشه بر روی پیشکسوتان گیلان باز است**

صفحه ۷



استاندار گیلان در جمع مردمان روستای امام زاده ابراهیم(ع) شفت عنوان کرد:

## حمایت بیمه‌ای و تسهیلاتی دولت از خسارت دیدگان حریق امامزاده ابراهیم



**یادداشت امروز**  
رسول سعیدی زاده

### آنچه عیان است چه حاجت به بیان است

یوسف علی میرشکاک شاعر و نویسنده و بنا به قول برخی روشنفکران دینی از طایفه ساکی (سوگی) شوش خوزستان بوده و در مراد او درویش مسلکی و صراحت لہجه نمایان است. وی تا به امروز بارها با سخنانش باعث رنجش فرهیختگان و مردم ایران شده است. او در زمان حیات کیومرث صابری فومنی (منوفی ۱۳۸۳) مطلبی به نام «روح سلحشور گل آقا» نوشت که باعث دلخوری آن مرحوم شد؛ به گونه ای که وی تا دو ماه دست به قلم نبرد. در سال ۱۳۹۱ خورشیدی در حالی که ابرقدرت های غربی، کشور ایران را منهدم به خوی تجاوری می کردند، وی حرف ویژه نامه نوروزی، برای انزال میرشکاک که در چشم مردم اند، خوب نیست. انسان هر چیزی را نباید بلغور کند و سپس ادعای سیر و سلوک داشته باشد. انتظار این است لافاقل قبل از بیان هر سخنی اندکی اندیشه کنیم تا آنبه آسیاب دشمن ریخته نشود. یازده سال بعد از آن تاریخ، یعنی در روز جمعه ۳۱ فروردین ۱۴۰۳ در شبکه نسیم و در برنامه تلویزیونی «مثلث برمودا» با اجرای کامران نجف زاده، وی شمال ایران را به لفظ زشت محل الواطی (یعنی محل خوش گذرانی، عیاشی، فسق و فجور، و هرزگی) توصیف کرد که باعث رنجش فرهیختگان و مردم گیلان و سایر استان های شمالی شد. این توهین بی شرمانه در یک برنامه رسمی تلویزیونی، نشان کم عقلی و بی حیایی است؛ وی از تاریخ قدیم گیلان و حتی تاریخ صدمسال پیش آن بی اطلاع می باشد. او حتی نمی داند دیلمستان (گیلان امروزی) اولین مرکز ظهور علویان شمال در قرن دوم هجری، مأمن نوادگان امیرالمؤمنین علیه السلام بوده است و امروزه حداقل ۸۴۵ بقعه و بارگاه که اغلب مربوط به سادات است در گیلان وجود دارد.

استان های گیلان، مازندران و گلستان نماد دین داری و غیرت و شجاعت هستند. آیا وی از قیام میرزا کوچک خان جنگلی و جان فشانی های او خبری دارد؟! او فقط یورش امروزه مردم نواحی مختلف ایران از جمله خوزستانی ها در ایام تعطیل به شمال کشور را می بیند که حضور تعداد زیادی از آنها نه تنها باعث مزاحمت مردم آن دیار است، بلکه به قول آقای میرشکاک اگر الواطی هم صورت بگیرد از جانب چنین گردشگرنامه‌های بی مبالا است. مردم گیلان و شمال ایران از یک طرف چوب آزار و اذیت مردم سایر نقاط ایران را می خوردند و از طرف دیگر زخم زبان افراد به ظاهر متشرع امثال آقای میرشکاک! البته انسان نباید فاضله کند و وقتی هم فاضله ای کرد، بهتر است راهکاری ارایه کند؛ والا حرف زدن که صرف باد هوا است و هر بی خردی می تواند آن را بگوید. صراحت گویی بد نیست، بلکه رُک گویی یکی از نشانه های رفتاری مردم گیلان شمرده می شود؛ اما بی پرده سخن گفتن نباید باعث کلدورت و رنجش میلیون ها نفر مردم گیلان شود. به چنین شیوه بیانی، صراحت گویی اطلاق نمی شود؛ این گونه صحبت کردن باعث دشمنی بسیاری از مردم می باشد. سخنان نامتعادل آقای میرشکاک باعث فراموشی شخصیت وی به عنوان یک شاعر معاصر گردیده و دیگران او را تنها به شخص یاوه گو خواهند شناخت!

از سفارش های حضرت خضر به موسی علیه السلام است: هرگز پُرگو و یاوه گو مباش؛ زیرا پُرگویی دانایان را عیب دار می کند و بدی های سبک مغزان را آشکار می کند [میزان الحکمه به نقل از کنز العمال، حدیث ۲۴۱۷۸].

qubbat@yahoo.com



## آگهی مناقصه عمومی



شهرداری سیاهکل در نظر دارد اجراء عملیات های عمرانی مشروحه خود را از طریق بر گذاری مناقصه عمومی در سامانه ستاد به متقاضیان واجد شرایط واگذار نماید. علاقه مندان با توجه به شرایط زیر می توانند از تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۸ لغایت ۱۴۰۳/۰۲/۱۶ نسبت به خرید اسناد و شرکت در مناقصه از طریق سامانه ستاد اقدام نمایند.

۱- مناقصه تهیه مصالح و اجراء جدول گذاری در بلوار آل بویه شهر سیاهکل بر آورد اولیه ۱۲/۸۹۴/۳۷۴/۸۴۵ ریال

۲- مناقصه اجراء عملیات زیر سازی و جدول گذاری جاده دسترسی حاشیه کانال سیاهکل با بر آورد ۷۹/۴۵۶/۹۷۱/۰۵۶ ریال

شهردار سیاهکل کمیل لاهوتی

## 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 و ۰۱۰۲۵۰۷۲۰۸۰۰۰ بانک ملی و بانک صادرات واریز و یا به نشانی انجمن واقع در رشت خیابان حافظ کوچه مویدی اهدا فرمایید.

تلفکس: ۳۳۳۶۳۵۲۹

### پزشکان قلابی طب سنتی در رشت دستگیر شدند

سوال جواب: فرمانده انتظامی شهرستان رشت از دستگیری ۲ نفر پزشک قلابی طب سنتی توسط مأموران کلانتری ۱۲ خبر داد و گفت: در بازرسی از محل فعالیت این افراد دارو، عرقیات غیربهداشتی و مهر، پروانه و گواهینامه های جعلی کشف شد. سرهنگ محمود حافظی با بیان اینکه مأموران کلانتری ۱۲ با انجام تحقیقات از فعالیت غیرمجاز ۲ پزشک قلابی که بدون مجوز و تحت عنوان طب سنتی نسبت به پذیرش بیمار و تجویز دارو در یک منزل مسکونی اقدام می کردند، مطلع شده و موضوع را مورد پیگیری قرار دادند، افزود: پلیس به آدرس محل مورد نظر اعزام و این افراد را دستگیر کرد. وی از کشف انواع دارو، عرقیات غیربهداشتی و غیرمجاز و مهر، پروانه و گواهینامه های جعلی در بازرسی از این منزل خبر داد و گفت: متهمان ۳۱ و ۴۱ ساله در تحقیقات پلیس به بزه انتسابی خود اعتراف و پس از تشکیل پرونده برای سیر مراحل قانونی به مرجع قضائی معرفی و محل فعالیت آن ها پلمب شد.



## آگهی مزایده عمومی



شهرداری سیاهکل در نظر دارد به استناد مصوبه شورای اسلامی شهر سیاهکل تعداد هشت قطعه زمین از پلاک های تحت تملک خود را با کار بری های مسکونی و تجاری از طریق برگزاری مزایده عمومی در بستر الکترونیکی دولت سامانه (ستاد) به افراد واجد شرایط به فروش رساند.

متقاضیان می توانند جهت شرکت در مزایده ضمن بررسی موقعیت زمین ها و شرایط تهیه تضمین شرکت در مزایده از تاریخ ۱۴۰۳/۰۲/۰۸ تا ۱۴۰۳/۰۲/۱۶ نسبت به خرید اسناد و شرکت در مزایده اقدام نمایند.

شهردار سیاهکل کمیل لاهوتی



# لوستر اکبری

هرگز فروش انواع لوسترهای مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی

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

www.LoosterAkbari.com









کارشناس ارشد تغذیه مطرح کرد:

## بیماران مبتلا به سرطان از مصرف پروتئین غافل نشوند



کارشناس ارشد تغذیه کلینیک سرطان پژوهشکده معتمد با اشاره به اهمیت مجت تغذیه در بیماران مبتلا به سرطان، گفت: افزایش مصرف پروتئین پس از جراحی، شیمی درمانی و رادیوتراپی بسیار لازم و ضروری است. سرطان یکی از مهمترین علل مرگ و میر انسان‌ها در عصر حاضر است، اما اینکه تغذیه بیماران سرطان چگونه باشد، موضوعی است که باید به آن پرداخته شود، زیرا تغذیه مناسب می‌تواند به مهار بیماری و تقویت بنیه فرد مبتلا کمک کند؛ در بیماری‌هایی مانند سرطان معده، روده، مری و دستگاه‌های گوارشی که در ایران شایع است، رعایت نکات ساده تغذیه‌ای به کاهش چشمگیر سرطان نیز کمک می‌کند. باید دانست که بیماران سرطانی با توجه به نوع بیماری خود می‌بایست تغذیه متفاوت داشته باشند و به طور مرتب از هم غذایی بهره بگیرند؛ در این ارتباط مهسا راجی لاهیجی، کارشناس ارشد تغذیه کلینیک سرطان پژوهشکده معتمد به ارابه نکات و توصیه‌های مهم تغذیه‌ای به بیماران مبتلا به سرطان پرداخته است. وی با اشاره به مجت «تغذیه مناسب برای افراد مبتلا به سرطان» گفت: یکی از مهمترین نقش‌های تغذیه در افراد مبتلا به سرطان، تغذیه هم‌زمان با درمان‌هایی مانند شیمی درمانی و رادیوتراپی است. وی افزود: فرد مبتلا به سرطان با داشتن یک برنامه غذایی منظم و علمی می‌تواند از شدت عوارض ناشی از درمان بکاهد. در نتیجه برای افرادی که شیمی درمانی هستند برنامه غذایی اصولی توصیه می‌شود. راجی در ادامه، اظهار داشت: افراد حین درمان دچار ضعف، خستگی و بی‌اشتهایی

پروتئین‌ها هستند که افراد مبتلا به سرطان در طول درمان نیاز بیشتری به پروتئین نسبت به حالت عادی در زندگی دارند. به خصوص بعد از عمل جراحی، شیمی درمانی یا رادیوتراپی که معمولاً برای بازسازی بافت‌ها و همچنین کمک به بهبود عفونت‌ها نیاز بدن به پروتئین‌ها افزایش پیدا می‌کند. کارشناس ارشد تغذیه کلینیک سرطان پژوهشکده معتمد با اشاره به مواد غذایی مضر برای افراد مبتلا به سرطان، تصریح کرد: یکی از گروه‌هایی که باید حتماً از آن اجتناب شود مصرف قند، شکر مصنوعی و محصولات است که حاوی قند و شکر هستند. وی افزود: مصرف مواد غذایی مثل نوشابه، بستنی، انواع دسرها، انواع شیرینی‌ها، نان‌های شیرین، کز، نسل، نبات و حتی مصرف بی‌رویه عسل به هیچ عنوان به این افراد توصیه نمی‌شود، چرا که مصرف قندهای مصنوعی سبب افزایش ناگهانی قند خون شده که در نتیجه باعث تولید و ترشح یک سری هورمون‌ها و آنزیم‌ها برای رشد بیشتر و تحریک رشد سلول‌های سرطانی خواهد شد. راجی در ادامه، اظهار داشت: گروه بعدی، چربی‌های اشباع است. مصرف محصولات پرچرب به هیچ عنوان به این افراد توصیه نمی‌شود. چربی‌های اشباع در محصولات دیگری مانند کره و خامه وجود دارد که به هیچ عنوان این افراد حتی چربی‌های قابل مشاهده روی گوشت و حتی پوست مرغ را نباید استفاده کنند. وی، ایزر داشت: گروه بعدی غذاهای فرآوری شده مثل انواع ناست فودها می‌باشد. غذایی که حاوی سوسیس و کالباس هستند به این افراد به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. همچنین مصرف زیاد گوشت قرمز می‌تواند التهاب را در این افراد افزایش دهد. در نتیجه رعایت اعتدال در برنامه غذایی بسیار بسیار در این افراد توصیه می‌شود. این کارشناس تغذیه این نکته را هم یاد آور شد که مصرف نان‌های سفید، آرد سفید و محصولات که حاوی آرد سفید هستند مثل نان لواش، تانولن به این افراد توصیه نشده و حتماً باید از نان‌های سبوس‌دار استفاده کنند.

فوباید شگفت‌انگیز نوشیدن آب گرم:

### از رفع گرفتگی بینی تا رفع یبوست



نوشیدن آب سرد یا گرم بدن شما را سالم و هیدراته نگه می‌دارد. برخی از افراد ادعا می‌کنند که آب گرم به طور خاص می‌تواند به بهبود هضم، رفع احتقان و حتی ایجاد آرامش در مقایسه با نوشیدن آب سرد کمک کند. پزشکان و متخصصان، نوشیدن نوشیدنی‌های داغ با دمای مطلوب بین ۵۴ تا ۷۱ درجه سانتی‌گراد را توصیه می‌کنند؛ زیرا دمای بالاتر از این می‌تواند باعث سوختگی شود. همچنین برای اینکه نوشیدن آب گرم فواید بیشتری داشته باشد و مقداری ویتامین C هم دریافت کنید، می‌توانید مقداری آب‌لیمو به آب گرم اضافه کنید. این مطلب به پنج فایده باورنکردنی نوشیدن آب گرم می‌پردازد که دانستن آنها خالی از لطف نیست. ۱. رفع گرفتگی بینی یک فنجان آب گرم، بخار ایجاد می‌کند؛ نگه داشتن یک فنجان آب داغ و استنشاق عمیق این بخار ملایم ممکن است به انسداد سینوس‌های مسدود شده و حتی تسکین سردرد سینوسی کمک کند. از آنجایی که در سرماستر سینوس‌ها و گلو، غشاهای مخاطی وجود دارد، نوشیدن آب گرم ممکن است به گرم شدن آن ناحیه و تسکین گلودرد ناشی از تجمع مخاط کمک کند. ۲. بهبود عملکرد هضم نوشیدن آب به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند. هنگامی که آب در معده و روده شما حرکت می‌کند، بدن بهتر می‌تواند مواد زائد را دفع کند. برخی بر این باورند که نوشیدن آب گرم به ویژه برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش مؤثر است؛ به عبارتی آب گرم به حل کردن و تجزیه غذایی مصرفی کمک می‌کند. ۳. تقویت عملکرد سیستم عصبی مرکزی عدم دریافت آب کافی، می‌تواند اثرات منفی بر عملکرد سیستم عصبی شما داشته باشد و در نهایت بر خلق و خو و عملکرد مغز تأثیر بگذارد. تحقیقات نشان داده است که نوشیدن آب می‌تواند فعالیت سیستم عصبی مرکزی و همچنین خلق و خوی را بهبود بخشد. ۴. رفع یبوست کم‌آبی یکی از علل شایع یبوست است. در بسیاری از موارد، نوشیدن آب راهی مؤثر برای تسکین و پیشگیری از یبوست است. هیدراته ماندن به نرم شدن مدفوع کمک می‌کند و دفع آن را راحت‌تر می‌کند. نوشیدن آب گرم به طور منظم می‌تواند به منظم داشتن حرکات روده شما کمک کند. ۵. هیدراته ماندن آب‌پرسانی بدن اگر چه برخی نوشیدنی‌ها نشان می‌دهد که آب خنک برای آب‌پرسانی مجدد بهتر است، اما نوشیدن آب در هر دمایی به هیدراته نگه داشتن شما کمک می‌کند. کارشناسان توصیه می‌کنند که زتان روزانه دو و نیم لیتر آب و مردان روزانه سه و نیم لیتر آب دریافت کنند. این مقادیر، آب دریافتی از مواد غذایی مانند میوه‌ها، سبزیجات را نیز شامل می‌شود. همچنین اگر باردار یا شیرده هستید، درگیر فعالیت‌های شدید یا کار در محیط‌های گرم هستید، به آب بیشتر بیشتری نیاز دارید. سعی کنید روزی با یک وعده آب گرم شروع کنید و با یک وعده آب گرم به پایان برسانید. بدن شما برای انجام هر کار اساسی به آب نیاز دارد، بنابراین ارزش آن را نمی‌توان نادیده گرفت.

### جدول سودوکو شماره ۳۴۷۹

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

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

### جواب دیروز

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

**قابل توجه خوانندگان محترم**  
هر نوع خبر، عکس و مقاله‌ای را می‌توانید از طریق  
Email:soaljavabdaily@gmail.com  
ارسال نمایید.  
تلفن: ۰۵۰۳۳۳۶۰ - ۰۷۳۳۱۰۷۳۷ - فکس: ۰۳۳۳۲۰۳۳۲

### راه‌های ابتکاری لاغر شدن در محل کار



امروزه یکی از دغدغه‌های افراد اضافه وزن و چاقی به خاطر ساعت‌ها نشستن بر روی صندلی در محل کار است که علاوه بر ظاهر نازیبسا سبب ابتلا به بیماری‌های مختلف در آن‌ها هم می‌شود. علت چاقی در افراد، خوردن مواد غذایی پرچرب، شور و شیرین و بی‌تحریکی است هر چند که در برخی بیماری‌ها و جهش ژنتیکی نیز می‌تواند سبب چاقی شود. بر اساس پژوهش‌ها چاقی عامل اصلی ابتلا به بیماری‌های، چون قلب و عروق، سکنه مغزی و قلبی، دیابت، بالا رفتن چربی و فشارخون، تنگی نفس و آسم، یوگی استخوان و سندرم متابولیک است. افرادی که مدت‌های زیادی از روز را پشت کامپیوتر بروی صندلی‌ها سپری می‌کنند بیشتر از سایر افراد شاغل در آستانه ابتلا به بیماری‌های ناشی از چاقی هستند به همین دلیل برای حفظ سلامت راهکارهای زیر توصیه می‌شود. تا حد امکان از نشستن پشت میز خودداری کنید، به جز زمانی که مجبور به نشستن یا انجام یک کار تخصصی یا تمرکز بالا هستید. بهترین راه برای لاغری تحرک بالا است به همین دلیل هر چه بیشتر راه بروید و ایستاده کار انجام دهید بیشتر می‌توانید کالری بسوزانید. در انتخاب نوبت غذایی

### بایدها و نبایدهای غذایی در مبتلایان به بیماری‌های کبدی

رژیم غذایی که مبتلایان به هپاتیت «سی» باید رعایت کنند، گفت: در مورد نوع رژیم غذایی و آنچه که بیماران مبتلا به هپاتیت «سی» باید بیشتر و یا کمتر میل کنند، عقاید مختلفی وجود دارد، اما آنچه مهم است تعیین شدت بیماری کبدی است. وی با بیان مبتلایان به هپاتیت «سی» باید از رژیم‌های سخت دوری کنند، افزود: باید توجه کرد که کبد نقش مهمی در سوخت‌وساز بدن بازی می‌کند و در صورت تخریب آن، کالری کافی به بدن نمی‌رسد. از طرفی با تخریب کبد، دیگر اسکان دفع سموم حاصل

### ۵ نوشیدنی برای خواب راحت

در فرآیند کاهش وزن نوع نوشیدنی مصرفی پیش از خواب می‌تواند همچون فاکتورهای متعدد دیگر تأثیرگذار باشد. مصرف نوشیدنی‌هایی همچون چای و قهوه از آنجاییکه در الگوی خواب تغییر ایجاد می‌کنند، توصیه نمی‌شود. اما نوشیدنی‌هایی نیز وجود دارند که در صورت مصرف پیش از وقت خواب به عضله‌سازی، بهبود سطح قند خون و چربی سوزی کمک می‌کنند. نشریه «تایمز آو ایندییا» در مطلبی به برخی از این نوع نوشیدنی‌ها اشاره کرده است:

**شیر**  
نوشیدن یک لیوان شیر پیش از خوابیدن به خواب خوب و راحت کمک می‌کند که به گفته متخصصان علت آن ترپتوفان و کلسیم موجود در شیر است. خواب خوب در شب از پرخوری در روز بعد پیشگیری می‌کند. علاوه بر این، شیر سرشار از پروتئین «کازئین» است که فرآیند هضم را کند ساخته و موجب می‌شود هنگام خواب، عضله‌سازی صورت گیرد.



**دمنوش دارچین**  
دارچین سرشار از ترکیب‌های مفید برای بدن است. آنتی‌اکسیدان‌ها و خواص ضد التهابی این ادویه گزینه مناسبی برای کاهش وزن است. مصرف این ادویه به شکل دمنوش پیش از خواب سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد. همچنین این نوشیدنی مثل یک عامل سم‌زدا عمل کرده و فرآیند کاهش وزن را تسریع می‌کند. می‌توان برای بهتر شدن طعم این دمنوش مقداری عسل به آن اضافه کرد.

**دمنوش بابونه**  
نوشیدن یک فنجان دمنوش بابونه داغ، خواب‌آور است. این نوع دمنوش سطح «گلیسین» بدن را که نوعی انتقال دهنده عصبی است و به آرام شدن اعصاب کمک می‌کند، بالا می‌برد. از دیگر فوائد این نوشیدنی تأثیر آن در افزایش دمای مرکزی بدن است که در نتیجه آن دمای سیستم بدن کاهش پیدا کرده و کمک می‌کند تا خواب بهتری داشته باشیم.  
**آب انگور**  
نوشیدن یک لیوان آب انگور پیش از خوابیدن نه تنها کیفیت خواب را بهبود می‌دهد بلکه به چربی سوزی در شب کمک می‌کند. همچنین انگور منبع غنی از آنتی‌اکسیدان به حساب می‌آید که چربی سفید را به چربی قهوه‌ای تبدیل می‌کند.  
**آب شنبلیله**  
مصرف مرتب آب شنبلیله موجب تولید حرارت در بدن شده و به کنترل وزن کمک می‌کند. همچنین سیستم گوارشی را تقویت می‌کند که برای کاهش وزن ضروری است. هر چند باید دقت داشت که این نوشیدنی نیم ساعت پیش از خوابیدن مصرف شود.

یک فوق تخصص گوارش و کبد درباره رژیم غذایی مبتلایان به



# سوال جواب

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران  
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول: کریم خورشیدی مؤدبی  
 سردبیر: فرهاد عینی خراسانی  
 تلفن: ۰۲۱-۳۳۳۶۰۳۳۰ - ۳۳۳۱۰۳۳۷ فکس: ۳۳۳۲۰۳۲۶  
 نشانی دفتر مرکزی: رشت - چهار راه پورسینا - روبروی ثبت احوال - ساختمان اطباء - طبقه دوم کدپستی: ۴۱۹۳۷۳۴۶۵۵

مطالب درج شده لزوما انعکاس دهنده دیدگاه روزنامه نمی باشد.  
 نمایندگی ماژندران - محمودآباد - خیابان معلم - پاران ۱ - ساختمان  
 فارابی - طبقه سوم (علی یوسفی - ۰۹۱۱۱۲۰۸۰۵)  
 لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و نشر نوین - تلفن: ۳۳۲۲۴۷۲۷

اوقات شرعی امروز به وقت گیلان  
 اذان صبح: ۰۳/۳۵  
 طلوع آفتاب: ۰۵/۱۲  
 اذان ظهر: ۱۲/۰۸  
 غروب خورشید: ۱۹/۰۵  
 اذان مغرب: ۱۹/۲۵

یکشنبه ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۳ - ۲۶ شوال ۱۴۴۵ - ۵ می ۲۰۲۴ سال دهم - شماره ۲۴۷۹ www.soaljavabdaily.ir Email: soaljavabdaily@gmail.com

استاندار گیلان در اختتامیه هشتمین جشنواره ملی طنز و رسانه طنز پهلوی:

## نقد منصفانه در پیشبرد اهداف و رفع مشکلات مردم تاثیر گذار است



سوال جواب: استاندار گیلان با بیان اینکه نقد منصفانه آمیخته با زبان طنز قطع یقین در پیشبرد برنامه ها اهداف و عملکرد مدیران تاثیر مثبت دارد، گفت: طنز نویسان و دیگر هنرمندان معتمد در ایجاد تحول و شکوفایی کشور نقش آفرینند و زنده یاد استاد کیومرث صابری فومنی با چنین روحیات و خلق آثار ارزشمند فراوان در قالب طنز، قدر انقلاب را به خوبی می دانست و ماندگار شد.

استاد الله عباسی استاندار گیلان در مراسم اختتامیه هشتمین جشنواره ملی طنز و رسانه (طنز پهلوی) یادمان زنده یاد استاد کیومرث صابری فومنی مشهور به (گل آقا) در سالن اجتماعات اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان فومن در جمع علاقمندان به حوزه فرهنگ و هنر و اندیشه، ضمن تبریک فرا رسیدن روز معلم و تقارن این ایام با سالروز وفات گل آقا که خود یک معلم معتمد بود، اظهار نمود: معلمان پاکترین و زلال ترین مسیر را آغاز کرده اند که آن پرورش نسلی است که قرار است مدیران و راهبران عرصه های مختلف آینده کشور اسلامی مان باشند.

وی با اشاره به ماندگاری آثار مرحوم استاد کیومرث صابری فومنی و یاد و نام این طنز نویس شهیر گفت: شهرستان فومن زادگاه بزرگ مرجع عالیقدر جهان تشیع آیت الله العظمی محمدتقی بهجت فومنی (ره)، دارای مفاخر علمی، فرهنگی و ادبیات و نام آوران در حوزه های مختلف است و گل آقا یکی از این هنرمندان و فرهیختگان نامدار استان و ایران اسلامی محسوب می شود.

استاندار گیلان ضمن تأکید مقام معظم

دیگر هنرمندان معتمد در ایجاد تحول و شکوفایی کشور نقش آفرینند و زنده یاد استاد صابری فومنی با چنین روحیات و خلق آثار ارزشمند فراوان در قالب طنز، قدر انقلاب را به خوبی می دانست و ماندگار شد.

وی همچنین تجهیز به سواد رسانه را یکی از راه های اشاعه نقد منصفانه از سوی صاحبان قلم و همچنین پذیرش اصلاح از سوی مسئولان دانست و تصریح نمود: باید به سواد رسانه در گیلان پیش از گذشته توجه شود زیرا این رسانه ها هستند که می توانند زبان حال مردم بوده و به حل مشکلات کمک کنند.

وی تصریح نمود: کسانی که سالیان عمری در روزنامه نگاری و طنز نویسی و حوزه فرهنگ و هنر فعالیت دارند، نقد منصفانه و سواد رسانه را به نسل جدید آموزش دهند.

عباسی با اشاره به اینکه از نقد منصفانه استقبال می کند، تأکید نمود که مسئولان هم باید از نقد منصفانه برای رفع مشکلات مردم بهره مند شوند.

گفتنی است این اختتامیه هشتمین جشنواره ملی طنز و رسانه طنز پهلوی به یاد مرحوم استاد کیومرث صابری فومنی (گل آقا) عصر روز سه شنبه ۱۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۳ با حضور استاد الله عباسی استاندار، مدیران وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، جمعی از مسئولان، طنز پردازان و اشرار مختلف مردم به ویژه هنر دوستان در سالن اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان فومن برگزار شد.

زنده یاد استاد کیومرث صابری فومنی پایه گذار مؤسسه گل آقا، نویسنده و طنز نویس در شهریور ماه سال ۱۳۲۰ در فومن به دنیا آمد و دوازدهم اردیبهشت ماه سال ۱۳۸۳ حجاب خاکی را بدرود گفت.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی:

## صابری فومنی طنز را در حوزه سیاسی و اجتماعی وارد جریان رسانه ای کشور کرد



ویژه رهبری عزیز انقلاب حضرت آیت الله خامنه ای بود.  
 مرحوم گل آقا از موقعیت سیاسی ویژه ای که در حاکمیت از آن برخوردار بود به هیچ وجه در کار حرفه ای خود استفاده نکرد بلکه به عنوان یک روزنامه نگار و هنرمند به ارائه هنر خودش پرداخت.

حوزه طنز را می شود به قبل و بعد از دوره حضور این مرد بزرگ تقسیم کرد یعنی طنز قبل از ظهور صابری فومنی و طنز بعد از ظهور صابری فومنی. باید اذعان کنیم بعد از صابری فومنی هنوز طنز در کشور ما تقویت نشده است و به جایگاهی که صابری طنز را رساند فاصله زیادی دارد.

امیدوار هستم همایشی که در حال برگزاری است بتواند به این جریان کمک کند.

ضمن تشکر از همکارانم در معاونت رسانه ای باید این اعتراف تلخ را مطرح کنم که هنوز از اقدامات وزارت فرهنگ و معاونت رسانه ای در حوزه تقویت طنز راضی نیستم و این را نقص می دانم.

دوستان من حتما برای رفع این نقص تلاش کنید، از روزنامه گران و تعالان حوزه طنز باید حمایت کنیم به هر حال فضای مکتوب محدودیت هایی دارد و باید در راهبردهای سال ۱۴۰۳ در حوزه رسانه ای تلاش کنیم که به شکلی جدی تر به حوزه طنز بپردازیم.

از همین سخنگاه این مطالبه را به عنوان مطالبه ای اداری به دوستان خود مطرح می کنم و امیدوار هستم بتوانند گزارش های فصلی خوبی را به من در مورد پیشرفت کار در این حوزه تخصصی بسیار مورد نیاز جامعه ایرانی ارائه دهند که حاکی از پیشرفت کار باشد.

طنز بیان واقعیت های تلخ جامعه به صورتی که مخاطب را درگیر کند، است؛ خنده تلخ من از گریه غم انگیزتر است می خواهد با نشان دادن خنده پیر لب مخاطب آسیبی را مطرح کند که مورد نیاز است از طرفی جامعه دچار مشکلات اقتصادی است و موجب شده است جامعه گاهی اوقات خود را عبوس نشان دهد طنز این حسن را دارد در عین حالی که در مورد آسیب تذکر می دهد احم ها را هم از چهره جامعه باز می کند.

از همکاران رسانه ای خواهش می کنم به این مطلب بپردازند. در وزارت فرهنگ و معاونت رسانه ای آماده پشتیبانی کامل از طنزان، روزنامه نگاران و هنرمندان این عرصه و منتظر پیشنهادات خوب شما هستیم.

علاوه بر اینکه از همکارانم مطالبه بهبود کار را دارم به سمت شما عزیزان منحص در این حوزه دست تمنا و درخواست برای یاری جهت ارتقای وضعیت فعلی دراز می کنم.

سوال جواب: وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در پیامی به هشتمین جشنواره ملی طنز و رسانه (طنز پهلوی) یادمان کیومرث صابری فومنی (گل آقا) تأکید نمود: صابری فومنی با قوت و ایمان توانست ضمن رعایت مرزهای اخلاقی، طنز را به ویژه در حوزه سیاسی و اجتماعی وارد جریان رسانه ای کشور کند.

در متن پیام محمد مهدی اسماعیلی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی آمده است:

خدمت عزیزان شرکت کننده در این همایش فاخر عرض سلام، ادب و احترام دارم. سال گذشته توفیق داشتم به صورت حضوری خدمت مردم شریف فومن و مسئولان فرهنگی و هنری استان در این جشنواره رسیدم ولی امسال این توفیق به دلیل تقارن آن با مأموریت های کاری از من سلب شد.

در ابتدا جا دارد یاد و خاطره مرحوم صابری فومنی را گرامی بدارم که انصافا این شخصیت بزرگ در طول حیات پر برکت خویش روزنامه نگار و فرد رسانه ای مؤلف بود.

فردی که در رسانه ای یا یک فرد مؤلف با غیر مؤلف در این است که فرد مؤلف حوزه جدیدی را تعریف می کند و فصل نویی را در فعالیت های آن بخش آغاز می کند ولی فرد غیر مؤلف در نهایت موفقیتش در ادامه یک مسیر است.

مرحوم کیومرث صابری فومنی را هنرمند و روزنامه نگاری مؤلف می دانم چرا که با قوت و ایمان توانست ضمن رعایت مرزهای اخلاقی، طنز را به ویژه در حوزه سیاسی و اجتماعی وارد جریان رسانه ای کشور کند.

یادم نمی رود در ابتدای دهه شصت و اوایل دهه ۷۰ هر جا می رفتم صحبت از طنزهای گل آقا بود.

این طنز ضمن اینکه مرزهای اخلاق را رعایت می کرد با استفاده مینکرانه از تصویر و جملات نغز، مسائل و مشکلات اجتماعی را گوشزد می کرد و این توفیق بزرگی بود که مرحوم فومنی به دست آورد.

صابری فومنی روزنامه نگار انقلابی، هم نفس با شهید والا مقام شهید رجایی و مورد عنایت

هشتمین جشنواره ملی طنز و رسانه (طنز پهلوی) یادمان کیومرث صابری فومنی (گل آقا):

## نشست صمیمی طنزپردازان کشور در فومن برگزار شد



وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی این محفل شکل می گیرد و امیدواریم ادامه دار باشد. به گفته سرپرست معاونت امور فرهنگی و رسانه ای اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان: فضای مجازی به طنزپردازان آزادی داده تا به هدف خود برسند و صدا و سیما در این زمینه چارچوب هایی دارد.

■ خاتمه موزه های مفاخر فومن احیا می شود

امیرحسین طاهری مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان نیز در انتهای نشست اظهار داشت: امیدواریم از این جشنواره ها در ایام آتی بیشترین بهره را ببریم. کیومرث صابری فومنی عزیز سبب این دوره می در استان گیلان شد و امیدواریم چنین جلساتی چراغ راهی برای فرهنگ و ارشاد اسلامی باشد.

به گفته مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان: در تلاشیم تا سکونتگاه مفاخری که در این استان حضور داشتند، احیا شود و برای این امر برنامه هایی در دست کار داریم تا این بناها را به خانه موزه تبدیل کنیم.

کردیم فرصتی برای تمامی شاعران و طنز پردازان فراهم شود و می توان گفت ریحان صفت، شاعر و طنز پردازان گیلکی هم به خواندن دو تا از سروده های طنز خود پرداخت که تشویق همگان را بر انگیزت. گفتنی است بخشی از این نشست به سرودن قطعات طنز شاعران و طنز پردازان اختصاص داشت.

■ بستتر رسانه ای طنز ۲۰ ساله در خدمت یک جریان خاص بود

محمد رضا خوشرو مدیر شبکه نسیم نیز در این نشست حضور یافت و اظهار داشت: در گذشته ظرفیتی برای شناساندن شاعران و طنز پردازان به جامعه و مخاطبان وجود نداشت و امروز بستر تلویزیون برای این عزیزان مهیا است.

وی با بیان اینکه ما به عنوان یک ظرفیت بر آئیم فضای مجازی را به خدمت گیریم، عنوان نمود: اگر شاعران و افراد استعداد طنز دارند، حتما از آن ها استفاده خواهیم نمود.

مدیر شبکه نسیم با تأکید بر اینکه ۲۰ سال بستتر رسانه ای طنز در خدمت یک جریان خاص بود، تصریح نمود: تلاش

سوال جواب: نشست صمیمی طنزپردازان کشور و آیین یادبود زنده یاد «کیومرث صابری فومنی (گل آقا)» صبح روز سه شنبه ۱۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۳ در سالن همایش هتل معین شهرستان فومن برگزار شد و شاعران، طنز پردازان و داوران به بیان نقطه نظرات و سروده های خود پرداختند.

نشست صمیمی طنز پردازان کشور در رستای اختتامیه هشتمین جشنواره ملی طنز و رسانه (طنز پهلوی) یادمان کیومرث صابری فومنی (گل آقا)، صبح روز سه شنبه ۱۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۳ با حضور امیرحسین طاهری مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان، سید محمد رضا خوشرو مدیر شبکه نسیم، عباس حسین نژاد دبیر جشنواره طنز پهلوی، قاسم مصفا سرپرست معاونت امور فرهنگی و رسانه ای اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی گیلان در سالن همایش هتل معین در شهرستان فومن زادگاه کیومرث صابری فومنی (گل آقا) برگزار شد.

در ابتدای این نشست صمیمانه عباس حسین نژاد دبیر این جشنواره یک قطعه شعر طنز خواند و در ادامه از سروده های

## درخشش همکاری رسانه ای در هشتمین جشنواره ملی طنز و رسانه



سوال جواب: آئین اختتامیه هشتمین جشنواره ملی طنز و رسانه «طنز پهلوی» یادمان کیومرث صابری فومنی (گل آقا) با حضور مسئولان کشوری و استانی در سالن اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی شهرستان فومن برگزار شد و از برگزیدگان بخش های کاریکاتور، شعر طنز، داستان کوتاه طنز، نثر طنز و طنز چند رسانه ای تجلیل به عمل آمد.

بر اساس اعلام دبیر جشنواره ملی طنز و رسانه، امسال هزار و ۱۲۹ اثر در پنج قالب شعر طنز، داستان کوتاه، طنز مطبوعاتی، کاریکاتور و کارتون و تولیدات چند رسانه ای به دبیرخانه جشنواره ارسال شد و پس از چند مرحله داوری، بیست نفر به عنوان نفرات برتر معرفی شدند که در این مراسم با اهدای تندیس، لوح سپاس و جایزه نقدی از آنها تجلیل به عمل آمد.

گفتنی است وحید حاج سعیدی روزنامه نگار گلستانی و منون نویس روزنامه سوال جواب در بخش داستان کوتاه طنز حائز رتبه سوم شد که این موفقیت را به ایشان تبریک می گوئیم.