

سوال جواب

www.soaljavabdaily.ir
 یکشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۵
 ۲۹ ذی القعدة ۱۴۴۷
 ۱۷ می ۲۰۲۶
 سال دوازدهم - شماره ۲۹۶۶
 ۸ صفحه - ۳۰ هزار تومان

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

اختصاص ۱۷ درصد از اعتبارات گیلان
 به بخش کشاورزی



معاون وزیر جهاد کشاورزی در جریان سفر به گیلان:

کشت سنتی شالیزارهای برنج باید به روز شود



در روزنامه امروز می خوانید

استاندار گیلان تاکید کرد:

نزوم کاهش بوروکراسی
 اداری در بازسازی
 بازار رشت



طاعتی مقدم عنوان کرد:

منطقه آزاد انزلی بهترین
 ظرفیت برای تبدیل به هاب
 فناوری و اقتصاد دیجیتال کشور



مدیرکل میراث فرهنگی گیلان:

فرصت مناسبی برای
 ثبت جهانی ماسوله بوجود
 آمده است



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.

تلفکس: ۳۳۳۶۳۵۳۹

شهرداری لنگرود آگهی مزایده بهره برداری CNG



نام دستگاه مزایده گزار شهرداری لنگرود (نوبت دوم)

- شهرداری لنگرود در نظر دارد بلسناد مجوز شماره ۳۱۸ - ۱۴۰۵/۰۱/۲۲ شورای محترم اسلامی شهر لنگرود نسبت به واگذاری بهره برداری ایستگاه CNG لنگرود با شرایط و مشخصات مندرج در اسناد مزایده اقدام نماید.
- * مبلغ تضمین ۸۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد که بصورت ضمانت نامه بانکی و یا واریز وجه نقد بشماره حساب سپرده ۴۹۴۸۳۰۰ نزد بانک رفاه خواهد بود.*
- ۱- کلیه شرایط و مقررات ماده ۵ آئین نامه مالی شهرداریها حاکم می باشد.
- ۲- کسب تاییدیه لازم فنی از مبادی قانونی برابر نظریه شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی گیلان.
- ۳- قرارداد بهره برداری یک/۱ سال می باشد.
- ۴- ارائه قرارداد معین تعمیر و نگهداشت بابت صلاحیت شرکت. از دو کارفرما در سنوات قبل الزامی است.
- ۵- مهلت خرید اسناد از تاریخ ۱۴۰۵/۰۲/۱۹ الی ۱۴۰۵/۰۲/۲۶ می باشد.
- ۶- محل خرید اسناد: سامانه ستاد ایران به نشانی (setadiran.ir)
- ۷- قیمت اسناد و نحوه واریز وجه: در قبال پرداخت ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به حساب ۴۹۴۸۱۸۰ نزد بانک رفاه مرکزی در آمد شهرداری لنگرود.
- ۸- مهلت و محل بازگذاری پیشنهادات و ضمانتنامه: تا پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۰۹ داخل سامانه ستاد و تحویل پاکت ضمانتنامه بصورت فیزیکی به واحد امور قرارداد و پیمان شهرداری لنگرود.
- ۹- چنانچه در هر مرحله از برگزاری مزایده و یا اجرای قرارداد مشخص گردد که مدارک ارسالی ناقص و یا تاییدیه فنی شرکت دارای اعتبار از مراجع لازم به ویژه شرکت ملی پخش نباشد قرارداد کان لم یکن تلقی می گردد و هیچگونه ادعایی از ناحیه شخص شرکت کننده در مزایده یا طرف قرارداد پذیرفتنی نخواهد بود.
- ۱۰- ایستگاه CNG لنگرود دارای تجهیزات از نوع نوپینیون می باشد.
- ۱۱- هزینه های آب، برق، گاز و پرسنلی و غیره.. جایگاه از ابتدای قرارداد تا پایان قرارداد برعهده برنده مزایده می باشد.
- ۱۲- کلیه هزینه های مربوط به تعمیرات جزئی، کلی، اورهال و استانداردسازی و ... در طول مدت قرارداد برعهده برنده مزایده خواهد بود.
- ۱۳- مدت اعتبار پیشنهادهای مزایده سه ماه از تاریخ بازگشایی پیشنهاد قیمت.
- ۱۴- ساعت و روز و محل قرائت پیشنهادها: ساعت ۱۴ ظهر روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۱۰.
- ۱۵- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادهای مختار است.
- ۱۶- ثبت نام در سامانه ستاد ایران (setadiran.ir) انجام می پذیرد.

سیداسمعیل سادات دیلمی، شهردار لنگرود

طرح نیلوفر

تسهیلاتی برای همه

گاهی برای تغییر



میلیون تومان



بوابی کسب اطلاعات بیشتر اسکن کنید.

پرداخت وام قرض الحسنه به اقشار گوناگون

نحوه درخواست: غیرحضوری
 تعداد اقساط: تا ۶۰ ماه
 کارمزد: % ۲ تا ۴ درصد

QMB.IR

بانک قرض الحسنه مهر ایران

مدیرکل تامین اجتماعی گیلان :

فرازدهای بیمه ای و دستمزدهای غیر واقعی آسیب زنده به حقوق کارگران است

سوال جواب: مدیرکل تامین اجتماعی گیلان اظهار داشت: قرار گرفتن استان گیلان در رتبه آخر کشور از حیث میانگین دستمزد مشمول کسر حق بیمه پیام های معنادار بسیاری از حیث فرازهای بیمه ای و ارائه دستمزدهای غیر واقعی و تضییع حقوق جامعه کارگری و خدشه بر پیکره سازمان تامین اجتماعی دارد. کیوان مرتضوی در نشست کارگروه پایداری منابع با بیان اینکه مناسفانه در استان گیلان در برخی شاخص های کلیدی سازمانی همچون نسبت پشتیبانی و میانگین دستمزد مشمول کسر حق بیمه در رتبه آخر کشور قرار داریم افزود: هر چند این امر به هیچ وجه ارتباطی به میزان تلاش یا اقدامات مستقیم همکاران نداشته و در واقع تابعی از مولفه ها و متغیرهای بیرونی است. وی با اشاره به اینکه از مجموع بیش از ۵۰۰ شعبه کشور، در دو سال اخیر طرح معرفی یکصد شعبه پیشران و تاثیرگذار در تامین منابع اجرایی شده است اذعان داشت: از حیث عملکردی دو شعبه یک و دو رشت در یک چهارم پائینی جدول رتبه بندی های کشوری قرار دارند که این امر نیز رضایت بخش نبوده و نیازمند آسیب شناسی میباشد.

مدیرکل تامین اجتماعی گیلان با تأکید بر اینکه فرازهای بیمه ای و دستمزدهای غیر واقعی از جمله مصداق مهم ناشی از دورزدن قانون، عدم رعایت انصاف و حقوق کارگران، غیر اخلاقی رفتار نمودن، حقوق انسانی را لحاظ نمودن و ... می باشد گفت: بر اساس آخرین گزارش سازمان به استناد آمار و اطلاعات سال ۱۴۰۴، اداره کل گیلان با میانگین دستمزدی ۱۹ میلیون و ۱۳۱ هزار تومان به عنوان بنیای مشمول کسر حق بیمه مندرج در لیست های حق بیمه در ردیف آخر کشور قرار دارد.

مرتضوی با بیان اینکه بخش مهمی از این امر به فرهنگ سازی و لزوم حرکت در چارچوب قانون از سوی کارفرمایان مربوط می باشد اظهار داشت: مناسفانه علیرغم اینکه استان اول کشور با میانگین دستمزد ۲۲ میلیون تومان و استانهای دوم و سوم با حدود ۳۰ و ۲۸ میلیون، اختلاف فاحشی را ما دارند، استان گیلان حتی از میانگین کشوری یعنی رقم ۲۲ میلیون و ۷۳۸ هزار تومان نیز پایین تر قرار دارد.

وی با اشاره به اینکه صنعتی نبودن استان تاثیر بسیاری در این مقوله دارد تصریح کرد: به طور مثال در شعبه شهر صنعتی رشت شاهد رقمی با میانگین ۳۶ میلیون تومان در میانگین دستمزد مینای کسر حق بیمه در لیست های جاری هستیم ولی افزون بر بیست شعبه استان در این شاخص دارای متوسط زیر بیست میلیون تومان میباشد.

مدیرکل تامین اجتماعی گیلان در بخش دیگری از سخنان خود گفت:

موضوع دستمزدهای واقعی و اجتناب از فرازهای بیمه ای نکته ای مهم و تاثیرگذار نه تنها در نظام تامین اجتماعی است بلکه در مولفه های اشتغال، بهره وری، رونق اقتصادی و توسعه نیز حائز اهمیت میباشد. مرتضوی با تأکید بر لزوم رصد و پایش لیست های حق بیمه، اجرای فعلیهای فرهنگی آموزشی و تلاش برای صیانت از حقوق نیروهای شاغل را یک اصل اساسی دانسته و ارسال پیامهای ماهانه با محتوای میزان دستمزد و کارکرد و عنوان شغلی برای آگاهی بیمه شدگان از دستمزد اعلام شده به تامین اجتماعی را ابزاری کارآمد برای شناسایی گلوگاهها و رفع مشکلات آتی و صیانت از حقوق کارگران قلمداد نمود.

مدیرکل میراث فرهنگی گیلان:

فرصت مناسبی برای ثبت جهانی ماسوله بوجود آمده است



ایرنا: مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گیلان گفت: فرصت مناسبی برای ثبت جهانی ماسوله برای سال ۲۰۲۷ بوجود آمده تا به همه ستوالات مطرح شده در این خصوص پاسخ داده شود. یوسف سلمان خواه در نشست خبری که به مناسبت گرامیداشت روز موزه‌ها و هفته میراث فرهنگی برگزار شد، اظهار کرد: با توجه به اینکه در چهل و پنجمین اجلاس کمیته میراث جهانی یونسکو (UNESCO) در سنپتمبر ۲۰۲۳ ثبت جهانی ماسوله محقق نشد اما در ۲۰۲۷ فرانسه فرصت مناسبی است تا نگرانی ها رفع شود و بنوانیم به موضوعات مطرح شده، جواب کاملی بدهیم و ماسوله را به ثبت جهانی برسانیم.

وی افزود: دستوالاچی در خصوص مردم شناسی ماسوله نیز مطرح شده که پاسخ‌دهی آن در حال تکمیل شدن است و طبق مذاکرات انجام شده، ۵۰۰ میلیارد ریال اعتبار برای کاروش‌ها و ظاهر سازی ماسوله اختصاص یافته است.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گیلان به روستای گیسوم هم اشاره و اضافه کرد: هر سال یک روستا به عنوان روستای برتر جهانی گردشگری انتخاب می‌شود؛ اینک روستای گیسوم از میان ۱۴ روستای نامزد کشور برای کسب این عنوان جزو روستای برتر قرار گرفته است.

وی بیان کرد: برای انتخاب روستای جهانی گردشگری، شرایطی همچون بافت روستایی، چشم اندازهای تاریخی و هویتی، دسترسی آسان گردشگران به روستا و همچنین دستاورد محیط زیست بودن است که خوشبختانه روستای گیسوم با داشتن دریا، جنگل، ساحل و کوهستان و همچنین چهار فصل بودن، این شرایط را دارد.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گیلان همچنین با اشاره به مقوله توسعه گردشگری گفت: این موضوع پازرتین هدف وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی است که خوشبختانه هر سال در گیلان شاهد این موضوع هستیم. شاهد افزایش گردشگران هستیم.

وی افزود: با توجه به جاذبه هایی که در کشور و به خصوص در گیلان وجود دارد، به طور حتم در شرایط عادی، گردشگران خارجی زیادی به ایران و استان ما سفر می کنند و به همین دلیل توسعه گردشگری یکی از اولویت‌های مهم استان محسوب می شود.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گیلان به تعطیلات نوروزی هم اشاره و اظهار کرد: در ایام تعطیلات نوروز اسامیل بیش از ۲۲ میلیون نفر شب اقامت در گیلان ثبت شد که فقط سه میلیون و ۳۰۰ هزار نفر در قلمناگه‌ها حضور یافتند و مسافران و گردشگران از بومگردی ها و خانه های اسنچاری بیشتر استقبال کردند و اشتغال هتل‌ها در ایام تعطیلات اسامیل حدود ۶۵ درصد بود.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گیلان به وضعیت بومگردی این استان اشاره و بیان کرد: هم اینک ۲۰۰ واحد بومگردی در گیلان فعال است؛ ضمن اینکه ۱۱۸ واحد بومگردی در دست ساخت است و ۹۰ واحد بومگردی هم موافقت اصولی دریافت کرده اند.

سلمان خواه با اشاره به اینکه بیش از سه هزار و ۶۴۰ تاسیسات گردشگری در گیلان وجود دارد، اضافه کرد: حلقه مفقودی ما در بومگردی، آموزش است که در این راستا، کارهای مناسبی را انجام شده تا شاهد افزایش رونق گردشگری باشیم.

وی به آخرین وضعیت بازار سوخته رشت هم اشاره کرد و گفت: تاکنون ۳۰ جله با حضور استاندار و بازاریان برگزار شد و کدهای اعتباری و همچنین کدهای ارتقا نیز لحاظ شده و خوشبختانه تصمیمات خوبی اتخاذ شده که به تدریج این برنامه ها اطلاع رسانی می شود.

استاندار گیلان تاکید کرد:

لزوم کاهش بوروکراسی اداری در بازاریابی بازار رشت



سوال جواب: استاندار گیلان اشاره به برگزاری مستمر جلسات فرهنگی با بازاریان و مدیران دستگاههای اجرایی، گفت: هماهنگی مطلوبی میان اصناف، دستگاههای خدمات‌رسان و مجموعه‌های اجرایی برای تسریع در روند بازاریابی بازار سوخته ایجاد و بخش عمده‌ای از مشکلات اداری این بازار رفع شده است. هادی حق شناس در جلسه بررسی آخرین وضعیت بازاریابی بازار سوخته رشت در سالن غدیر استانداری با اشاره به برگزاری مستمر جلسات بازاریابی این بازار، اظهار کرد: طی ۳۰ جلسه در پنج ماه گذشته و جلسات هر هفته شنبه با حضور بازاریان و مدیران دستگاه‌های اجرایی، تأکید شد تا روند بازاریابی بازار با هماهنگی و سرعت بیشتری دنبال شود. وی با تأکید بر کاهش بوروکراسی اداری در بازاریابی بازار رشت گفت: بخش قابل توجهی از مسائل اداری بازار برطرف شده و اکنون دستگاه‌های همچون آب، برق و مخابرات به خوبی از وظایف و اقدامات مورد نیاز خود آگاه هستند. استاندار گیلان با بیان اینکه بازاریان در هفت ناحیه آسیب‌دیده از حریق نیز در جریان روند اقدامات

قرار گرفته‌اند، تصریح کرد: با همکاری و حسن نیت مجموعه‌هایی همچون نظام صنفی، نظام مهندسی، شهرداری و سایر دستگاه‌های مرتبط، شرایط برای بازگشت بازار به وضعیت اولیه فراهم شده است. حق شناس با اشاره به فراهم شدن برخی تسهیلات برای بازاریان بازار، بیان کرد: پیش‌بینی می‌شود ظرف چند هفته آینده، فونداسیون پروژه‌ها تکمیل و عملیات ساخت‌وساز به شکل جدی آغاز شود؛ هر چند در برخی راسنه‌ها روند ساخت‌وساز از هم‌اکنون شروع شده است. وی با تأکید بر ابلاغ الزامات میراث فرهنگی برای اجرای پروژه‌ها، خاطرنشان کرد: امیدواریم در هفته‌های آینده تمامی مسائل اداری به طور کامل حل شود و تنها موضوع باقی‌مانده، تسریع در اجرای پروژه‌ها توسط پیمانکاران برای بازگرداندن بازار به شرایط اولیه باشد. استاندار گیلان همچنین با اشاره به توجه ویژه به مباحث ایمنی در بازار جدید، گفت: تمامی تلاش صمیمانه تقدیر می‌کنیم.

تا ۱۳۰۰ تعیین شده است.

همچنین بر اساس مصوبات ستاد مدیریت بحران استان، فعالیت ادارات در روزهای پنجشنبه تا اطلاع ثانوی به‌صورت دورکاری خواهد بود. در این اطلاعیه تأکید شده است که واحدهای عملیاتی، خدماتی، امدادی، مراکز بهداشتی و درمانی و مراکز آموزشی از این بخشنامه مستثنی بوده و خدمات‌رسانی در این مراکز طبق روال عادی ادامه خواهد داشت.

بر اساس این بخشنامه، دورکاری مادران شاغل دارای فرزند زیر ۱۲ سال در ایام جنگ رمضان لغو می‌گردد اما مادران دارای شرایط خاص (مادران توانخواه یا دارای فرزند توانخواه و مادران سرپرست خانوار) می‌توانند با موافقت مدیر مربوطه از شرایط دورکاری استفاده نمایند.

جزئیات تغییر ساعات کاری ادارات و بانک‌های گیلان اعلام شد

سوال جواب: معاونت توسعه مدیریت و منابع استانداری گیلان طی مکاتبه ای بر اساس بخشنامه ابلاغی سازمان امور استخدامی کشور، جزئیات ساعات کاری دستگاه‌های اجرایی، بانک‌ها، شهرداری‌ها و سایر نهادهای عمومی استان در فصل گرم سال را ابلاغ کرد.

طبق این ابلاغیه، از تاریخ ۲۶ اردیبهشت ۱۴۰۵ تا ۱۵ شهریور ۱۴۰۵، ساعت کاری تمامی دستگاه‌های اجرایی مشمول ماده ۵ قانون مدیریت خدمات کشوری، بانک‌ها، شهرداری‌ها و سایر نهادهای عمومی از ساعت ۰۷:۰۰ صبح

طاعتی مقدم عنوان کرد:

منطقه آزاد انزلی بهترین ظرفیت برای تبدیل به هاب فناوری و اقتصاد دیجیتال کشور



سوال جواب: نشست مشترک مدیرعامل و اعضای هیئت‌مدیره سازمان منطقه آزادانزلی با مدیران شرکت پیشخوان خدمات ایرانیان و با حضور رئیس فرانسویون مناطق آزاد مجلس شورای اسلامی، با محوریت بررسی ظرفیت‌های همکاری در حوزه فناوری‌های نوین، اقتصاد دیجیتال و هوش مصنوعی برگزار شد.

در این نشست مدیران شرکت پیشخوان خدمات ایرانیان ضمن ارائه گزارشی از خدمات و فعالیت‌های این مجموعه، پیشنهاد اجرای پروژه‌ای با عنوان «سرزمین سبز» را در منطقه آزاد انزلی مطرح کردند؛ پروژه‌ای فناورانه که مبنی بر هوش مصنوعی است. مصطفی طاعتی مقدم رئیس هیئت‌مدیره و مدیرعامل سازمان منطقه آزاد انزلی در این نشست، ایجاد شهرک فناوری را یکی از مهم‌ترین برنامه‌های توسعه‌ای سازمان عنوان کرد و گفت: بویکرد ما تنها اجرای پروژه‌های مقطعی نیست، بلکه به دنبال ریل‌گذاری برای آینده است.

سوال جواب: سول مشترک مدیرعامل و اعضای هیئت‌مدیره سازمان منطقه آزادانزلی با مدیران شرکت پیشخوان خدمات ایرانیان و با حضور رئیس فرانسویون مناطق آزاد مجلس شورای اسلامی، با محوریت بررسی ظرفیت‌های همکاری در حوزه فناوری‌های نوین، اقتصاد دیجیتال و هوش مصنوعی برگزار شد. در این نشست مدیران شرکت پیشخوان خدمات ایرانیان ضمن ارائه گزارشی از خدمات و فعالیت‌های این مجموعه، پیشنهاد اجرای پروژه‌ای با عنوان «سرزمین سبز» را در منطقه آزاد انزلی مطرح کردند؛ پروژه‌ای فناورانه که مبنی بر هوش مصنوعی است. مصطفی طاعتی مقدم رئیس هیئت‌مدیره و مدیرعامل سازمان منطقه آزاد انزلی در این نشست، ایجاد شهرک فناوری را یکی از مهم‌ترین برنامه‌های توسعه‌ای سازمان عنوان کرد و گفت: بویکرد ما تنها اجرای پروژه‌های مقطعی نیست، بلکه به دنبال ریل‌گذاری برای آینده است. سول جواب: سول مشترک مدیرعامل و اعضای هیئت‌مدیره سازمان منطقه آزادانزلی با مدیران شرکت پیشخوان خدمات ایرانیان و با حضور رئیس فرانسویون مناطق آزاد مجلس شورای اسلامی، با محوریت بررسی ظرفیت‌های همکاری در حوزه فناوری‌های نوین، اقتصاد دیجیتال و هوش مصنوعی برگزار شد. در این نشست مدیران شرکت پیشخوان خدمات ایرانیان ضمن ارائه گزارشی از خدمات و فعالیت‌های این مجموعه، پیشنهاد اجرای پروژه‌ای با عنوان «سرزمین سبز» را در منطقه آزاد انزلی مطرح کردند؛ پروژه‌ای فناورانه که مبنی بر هوش مصنوعی است. مصطفی طاعتی مقدم رئیس هیئت‌مدیره و مدیرعامل سازمان منطقه آزاد انزلی در این نشست، ایجاد شهرک فناوری را یکی از مهم‌ترین برنامه‌های توسعه‌ای سازمان عنوان کرد و گفت: بویکرد ما تنها اجرای پروژه‌های مقطعی نیست، بلکه به دنبال ریل‌گذاری برای آینده است.

معاون بهره‌برداری آب و فاضلاب گیلان خبر داد:

تصفیه ۲۵ میلیون مترمکعب فاضلاب طی سال گذشته در استان

سوال جواب: طی سال گذشته بیش از ۲۴ میلیون و ۹۷۴ هزار مترمکعب فاضلاب در تصفیه‌خانه‌های سراسر استان گیلان تصفیه شد. معاون بهره‌برداری آب و فاضلاب گیلان، با اعلام آمار جدید از عملکرد این معاونت در سال ۱۴۰۴، از تصفیه بیش از ۲۴ میلیون و ۹۷۴ هزار مترمکعب فاضلاب در تصفیه‌خانه‌های سراسر استان خبر داد.

عباس حسنی ضمن اشاره به اینکه این رقم، نه تنها نشان‌دهنده ظرفیت بالای زیرساخت‌های موجود است، بلکه هشداری جدی برای حفظ منابع آبی و اکوسیستم‌های گیلان محسوب می‌شود افزود: تصفیه فاضلاب، صرفاً یک فرآیند فنی نیست؛ بلکه سرمایه‌گذاری مستقیم بر روی سلامت جامعه و نجات محیط زیست ماست. هر مترمکعب فاضلابی که تصفیه می‌شود، از ورود آلاینده‌های سمی به تالاب‌های بین‌المللی، رودخانه‌ها و سفره‌های آب زیرزمینی جلوگیری می‌کند؛ این اقدام مستقیماً بر کاهش بیماری‌های ناشی از آب‌های آلوده، حفظ تنوع زیستی و تضمین کیفیت زندگی نسل‌های آینده تأثیرگذار است. وی در تشریح اهمیت این دستاورد بیان کرد: با توجه به حساسیت اکولوژیک



استان گیلان و وابستگی شدید آن به منابع آبی، تصفیه بهینه فاضلاب، راهکاری پایدار برای مقابله با بحران کم‌آبی و آلودگی است؛ بازیافت آب تصفیه شده برای مصارف صنعتی، کشاورزی و سنجش‌های معیاری، فشار را از روی منابع آب شیرین برمی‌دارد و چرخه مصرف آب را هوشمندانه‌تر می‌کند. معاون بهره‌برداری شرکت آب و فاضلاب گیلان تأکید کرد: این عملکرد موفق، حاصل تلاش شبانه‌روزی پرسنل فنی و مدیریتی این معاونت در جهت ارتقای کیفیت خدمات‌رسانی و رعایت استانداردهای زیست‌محیطی است؛ مدیریت صحیح منابع آب و فاضلاب، کلید اصلی توسعه پایدار و حفظ میراث طبیعی گیلان در سال‌های آینده خواهد بود.

معاون وزیر جهاد کشاورزی در جریان سفر به گیلان:

کشت سنتی شالیزارهای برنج باید به‌روز شود

سوال جواب: معاون وزیر جهاد کشاورزی با تأکید بر لزوم به‌روزرسانی کشت و کار در کشور به دلیل محدودیت منابع آبی گفت: طرح‌های تجهیز و نوسازی اراضی در استان‌های شمالی در حال پیگیری است. صفدر نیازی شهرکی بعد از ظهر چهارشنبه در حاشیه بازدید از زمین‌های زراعی روستای دهکده شهرستان آستانه شرقیه، با اشاره به اهمیت تجهیز و نوسازی اراضی کشاورزی در استان‌های شمالی کشور اظهار کرد: بیشتر کشت‌های ما در کشور به‌صورت سنتی انجام می‌شود که باید با اجرای طرح‌های به‌روز، نسبت به ارتقای بهره‌وری آب و خاک اقدام کنیم. وی با بیان اینکه منابع آبی کشور محدود شده است، افزود: پایداری تولید از تکالیف اصلی ماست و در استان‌های شمالی که فقط تولید برنج کشور محسوب می‌شوند، اجرای پروژه‌های تجهیز و نوسازی اراضی از اولویت‌های ویژه برخوردار است.

نیازی شهرکی ضمن قدردانی از مولیان جهاد کشاورزی، پیمانکاران و مشاوران حاضر در این پروژه، تصریح کرد: قرارداد اجرای طرح تسطیح اراضی در روستای دهکده آستانه شرقیه حدود ۱۳ میلیارد تومان بوده که با توجه به تورم سال جاری، احتمالاً به حداقل ۲۰ میلیارد تومان اعتبار نیاز خواهد داشت. ان‌شاءالله این منابع از محل اعتبارات ملی تأمین می‌شود. معاون وزیر جهاد کشاورزی با اشاره به پروژه‌های کلان در دستور کار استان‌های شمالی خاطرنشان کرد: امروز نیز خدمت استاندار گیلان رسیدیم و مطرح کردیم که در این استان حدود ۹۰ هزار هکتار پروژه مطالعه‌شده و آماده اجرا داریم که نیازمند تأمین منابع مالی است. امیدواریم بتوانیم اعتبارات خوبی جذب کرده و این پروژه‌ها را اجرایی کنیم. وی در ادامه با اشاره به جایگاه ویژه آستانه شرقیه در تولید پادام زمینی کشور گفت: حدود ۷۰ درصد تولید پادام زمینی کشور متعلق به استان گیلان و عمدتاً در شهرستان آستانه شرقیه است. ما در حوزه بهره‌برداری از آب و خاک، با منابع آبی محدود حداکثر تولید را خواهیم داشت.

➤

رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی گیلان مطرح کرد:

اختصاص ۱۷ درصد از اعتبارات گیلان به بخش کشاورزی

سوال جواب: رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان گیلان، مردم، نهادهای علمی و زیرساختار را به عنوان سه عامل اصلی ارتقای بهره‌وری در بخش کشاورزی معرفی کرد و گفت: تجهیز و نوسازی ۹۰ هزار هکتار از اراضی شالیزاری استان باید جزو اولویت‌های کشور قرار گیرد.

علیرضا نوری در جلسه شورای کشاورزی، آب و منابع طبیعی استان گیلان که با حضور استاندار و معاون آب و خاک وزارت جهاد کشاورزی برگزار شد، اظهار داشت: جنگ‌های منطقه‌ای در دو، سه سال اخیر از جمله جنگ اوکراین و جنگ دوم و سوم تحمیلی ثابت کرد که موضوع غذا مسئله‌ای است که باید توجه ویژه‌ای به آن شود و این مسئله مهم باید در نظام برنامه‌ریزی باشد.

وی افزود: پیش‌نویس سند بهره‌وری استان گیلان بر پایه ارتقای بهره‌وری در بخش کشاورزی و آب تهیه شده است.

نورانی در تصریح بر اینکه با توجه به سهم کشاورزی در اقتصاد استان و بهره‌وری پایین این بخش، راهی غیر از این نداریم که بهره‌وری را افزایش دهیم، خاطرنشان کرد: از این طریق می‌توانیم افزایش محصول در هکتار را در استان داشته باشیم.

رئیس سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی استان گیلان با بیان اینکه سهم بخش کشاورزی از اقتصاد استان حدود ۱۷ درصد است، گفت: حدود ۱۷ درصد از اعتبارات استانی با توجه به محدودیت‌ها و شرایطی که در کشور وجود دارد، به بخش کشاورزی اختصاص یافته است.

➤

بخشداد مرکزی رشت خبر داد:

اجرای ۲۴ کیلومتر آسفالت و روکش راه روستایی در بخش مرکزی رشت

سوال جواب: بخشدار مرکزی رشت با تأکید بر تداوم خدمت‌رسانی به مردم در شرایط جنگ تحمیلی رمضان، گفت: مجموعه بخشدار مرکزی، دهیاران، شوراهای اسلامی و مدیران محلی در کنار مردم ایستادند و هم‌زمان با پشتیبانی از جبهه مقاومت و دفاع از کشور، روند اجرای پروژه‌های عمرانی، خدماتی و تأمین نیازهای عمومی را بدون وقفه ادامه دادند.

رضا حیدری با اشاره به جایگاه ویژه بخش مرکزی شهرستان رشت، اظهار کرد: بخش مرکزی رشت با جمعیتی بالغ بر ۸۰ هزار نفر در قالب ۲۴ روستا، ۴ دهستان، ۶۷ دهیاری و ۳۳۰ عضو شورای اسلامی، به دلیل همجواری با مرکز استان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و همین مسئله مسئولیت مجموعه مدیریتی این بخش را در حوزه خدمت‌رسانی مضاعف می‌کند.

وی با تشریح بخشی از اقدامات عمرانی انجام شده در ماه‌های اخیر افزود: اجرای ۲۴ کیلومتر پروژه روکش و آسفالت راه‌های روستایی، لایروبی ۸ آبپندان و بیش از ۲۷ کیلومتر از انهار و همچنین اجرای پروژه‌های مختلف در حوزه ارتباطات، حمل‌ونقل، بهداشت و درمان و زیرساخت‌های برق، گاز و مخابرات از جمله اقداماتی است که در بخش مرکزی رشت در حال انجام است.

بخشداد مرکزی رشت با اشاره به اجرای بزرگ‌ترین پروژه آب‌رسانی روستایی استان در دهستان سپیشان، بیان کرد: این پروژه با اعتبار بالغ بر ۱۰۰ میلیارد تومان و پیشرفت فیزیکی ۷۸ درصدی در حال اجراست و با بهره‌برداری از آن، ۲۱ روستا از نعمت آب آشامیدنی سالم و بهداشتی بهره‌مند خواهند شد.

حیدری همچنین به بهره‌برداری از پارک کودک «فرشنگان میناب» در شهر پیربازار اشاره کرد و گفت: این پروژه در هفته گذشته با حضور فرماندار شهرستان رشت به بهره‌برداری رسید و اقدامی در راستای توجه به فضایهای فرهنگی و اجتماعی و زنده نگه داشتن یاد شهدای مظلوم دانش آموز میناب محسوب می‌شود.

وی با بیان اینکه علیرغم تجزوات رژیم صهیونیستی و آمریکا و شرایط ناشی از جنگ تحمیلی رمضان، روند خدمت‌رسانی در بخش مرکزی متوقف نشد، تصریح کرد: با اجرای سیاست‌های دولت فاق ملی و حمایت‌های استاندار گیلان، فرماندار شهرستان رشت و نمایندگان مردم در مجلس شورای اسلامی، شاهد جذب اعتبارات مناسب و اجرای پروژه‌های متعدد عمرانی و خدماتی در بخش مرکزی بوده‌ایم.

بخشداد مرکزی رشت در ادامه با اشاره به آمادگی کامل این بخشدار برای برگزاری انتخابات، گفت: بن‌تنام ۵۲۴ نفر داوطلب هفتمین دوره انتخابات شوراهای اسلامی شهر و روستا انجام شده و با برنامه‌ریزی صورت گرفته برای ساماندهی شعب اخذ رأی و عوامل اجرایی، آمادگی کامل برای برگزاری انتخابات در هر زمان وجود دارد.

حیدری با اشاره به اقدامات مجموعه بخشدار و مدیریت روستایی در دوران جنگ ۱۲ روزه و جنگ رمضان، خاطرنشان کرد: دهیاران، شوراهای اسلامی و مسئولان محلی از نخستین روزهای جنگ در کنار مردم و نظام ایستادند و در حوزه پشتیبانی، تأمین و توزیع بسته‌های حمایتی، آماده‌سازی مساجد و مدارس، ایجاد فضاهای امن و همچنین رصد ورود و خروج افراد ناشناس در روستاها همکاری گسترده‌ای شکل گرفت.

وی افزود: حضور میدانی مجموعه بخش مرکزی در حمایت از نیروهای سپاه، بسیج و ارتش در میدان‌های ذهاب، نماد روحیه مهن‌دوستی، تعهد و همبستگی خانواده بزرگ مدیریت روستایی بخش مرکزی رشت بود.

این جمله استرس و افکار منفی را بی اثر می کند

راز تساب آوری در دل بحران ها نه اجتناب از فشار، که پرورش یک باور ساده است؛ اینکه «من آماده‌ام برای هر اتفاقی واکنش مناسب نشان دهم» و همین حسن قدرت درونی می‌تواند سم کشنده استرس را به عاملی خنثی تبدیل کند.

به طور معمول تصور می‌کنیم استرس و ترشح هورمون کورتیزول می‌تواند به بافت‌های بدن آسیب رسانده و طول عمر را کاهش دهد. اما پژوهش‌های جالبی که در این زمینه صورت گرفته، نگاه ما را تغییر می‌دهد و حکایت از یک استثنای تأمل برانگیز دارد. برای مثال، مشاهده شده افرادی که در مسین‌های اداری مشاغل سخت‌تر و پراسنرس‌تری دارند، نسبت به کسانی که شرایط کاری آسان‌تری دارند، از طول عمر بیشتری برخوردارند. این تناقض آشکار، پرسش مهمی را پیش روی پژوهشگران قرار داد که چه رخدادی در این میان نقش محافظتی ایفا می‌کند و چرا گاهی کسانی که استرس بیشتری تحمل می‌کنند، عمر طولانی‌تری دارند.

پژوهشگران دریافته‌اند این افراد علیرغم تمام فشارهای شغلی، از یک «احساس درونی کنترل و قدرت» برخوردارند، آن‌ها در اعماق وجود خود باور دارند که برای هر اتفاقی آماده‌اند و واکنش مناسب را نشان خواهند داد. جالب اینجاست که همین احساس کنترل و آمادگی ذهنی می‌تواند اثر التهابی مخرب هورمون کورتیزول را به‌طور کامل خنثی کند. این پدیده حتی در میان میمون‌ها نیز دیده شده، میمون‌های سرگروه که برای حفظ قلمرو و مراقبت از گروه نگرانی بیشتری منحل می‌شوند، به‌واسطه همان احساس سیطره بر محیط، طول عمر بیشتری نسبت به سایر میمون‌ها دارند. این مثال اهمیت حیاتی «احساس کنترل درونی» را به‌خوبی روشن می‌کند.

■ حسن قدرت درونی یک ویژگی ذاتی تغییرناپذیر نیست خوشبختانه این حسن قدرت درونی یک ویژگی ذاتی تغییرناپذیر نیست، بلکه مهارتی است که می‌توان آن را با تمرین‌هایی ساده پرورش دهیم. یکی از این راه‌ها نگاه به گذشته و مرور عبور از مشکلات دشوار است. راه دیگر، آموزش مهارت‌محور است؛ اینکه بیاموزیم با چه ابزارها و راهکارهایی می‌توان بحران‌ها را مدیریت کرد.



نکته کلیدی دیگر، نگاه به مسائل به‌مثابه «چالش» است نه «تهدید». پژوهشی نشان داد دانش‌آموزانی که مطالعه صد صفحه کتاب را به‌عنوان یک چالش دریافت کردند، بسیار موفق‌تر از گروهی عمل کردند که آن را یک تهدید دیدند. اگر بتوانیم عدم قطعیت‌های زندگی را به‌جای تهدید، چالشی برای آموختن توانایی‌هایمان ببینیم، سلامت روان خود را تضمین کرده‌ایم.

در امتداد این موضوع، پژوهش‌ها بر اهمیت «رفتارهای منعطفانه» در تساب آوری تأکید دارند و یک کلمه کلیدی نزد این افراد زیاد شنیده می‌شود: «بستگی دارد». کسانی که تاب‌آوری بالایی دارند دریافته‌اند که هیچ صفت یا رفتار واحدی برای همیشه مفید نیست. آن‌ها زرادخانه‌ای از اقدامات گوناگون دارند و بسته به موقعیت، مؤثرترین پاسخ را برمی‌گزینند. کتاب «همدلی همیشه خوب نیست» به این نکته اشاره دارد که پاسخ همدلانه که در جایی تاب‌آوری را افزایش می‌دهد، ممکن است جایی دیگر بی‌صرف باشد و گاهی رفتار قاطعانه و خارج از عرف مؤثرتر است. باید آموخت که ناکامی‌ها بخش جدایی‌ناپذیر زندگی هستند و نباید هر شکست را به‌مثابه نابودی تفسیر کرد. یادگیری ما مدام تا دل نشین‌بهار بیرون می‌آید و بحران‌های امروز می‌تواند ذخایری ارزشمند برای سلامت روان آینده باشد.

در این میان نباید از نقش برجسته «حمایت‌های اجتماعی» غافل شد، هر یک از ما برای حفظ سلامت روان خود نیازمند داربست‌های اجتماعی هستیم. دیده شده دانشجویی که به شهر جدیدی می‌رود، شخصیتش به کلی به هم می‌ریزد، در حالی که پیامد اصلی این به‌هم‌ریختگی «از دست دادن داربست‌های اجتماعی» قبلی است.

■ تشخیص مرز میان تحلیل سالم و وسواس فکری باید تلاش کنیم در بحران‌ها، حتی با یک شنیدن ساده و نگاه همدلانه، این پیام را به فرد منتقل کنیم که تنها نیستیم. پژوهش‌های جالبی روی رفتار نظافت‌مو در میمون‌ها قبل و بعد از طوفان نشان داد که پس از بحران، شبکه حمایت اجتماعی آن‌ها از حالت زنجیره‌ای به شبکه‌ای و دوسویه گسترش یافت. این نشان می‌دهد در شرایط تنش، موجودات برای بقا به حمایت متقابل رو می‌آورند.

بخشی از اتفاقات جهان در اختیار ماست و بخش عظیمی از آن خارج از کنترل ما. در قبال آنچه در حیطه قدرت ما نیست، راهی جز پذیرش عمیق وجود نسنده و سلامت روان را می‌توان در همین سازگاری و پذیرش خلاصه کرد. در کنار این بحث، نمی‌توان از پدیده «ورود افکار مزاحم» در زمان بحران گذشت. مغز ما ذاتاً علاقه‌مند است پرونده‌های ذهنی باز را ببندد، اما وقتی حادثه با سرعت رخ دهد، فرصت پردازش مناسب نمی‌یابد و بعداً در زمان آرامش، این افکار ناخودآگاه هجوم می‌آورند.

نکته کلیدی در مدیریت این افکار تشخیص مرز میان تحلیل سالم و وسواس فکری است. آمدن این افکار اختیاری نیست، اما «مدیریت آن‌ها» کاملاً در اختیار ماست و حیاتی‌ترین بازه برای این مدیریت، «دو دقیقه نخست» هجوم فکر است، پیش از آنکه مدارهای هیجانی مغز فعال شوند. برای این منظور، کلید اصلی «هوشیاری و مانی‌ورینگ ذهن» است، باید پیوسته ناظر جریان فکری خود باشیم و در لحظه نخست از خود بیرسم؛ این فکر مثبت است یا منفی؟ یکی از مؤثرترین تکنیک‌ها، رجوع به «حواس پنجگانه» است. با مزه‌ای خوشایند، تمرکز بر صداها، لمس اشیاء و دقت در جزئیات بصری، مغز را از فضای ذهنی و تاریک به فضای عینی و ملموس پرتاب می‌کنیم و فرصت درگیری با فکر مزاحم را از آن می‌گیریم. پژوهش‌های عظیمی که به‌طور لحظه‌ای حال میلیون‌ها نفر را پرسید نشان داد کسانی که میان کار، فکر و احساسشان همخوانی بود، در بهترین وضعیت سلامت روانی قرار داشتند. سلامت روان در گرو «واقع‌بینی» و «انکار نکردن» است.

■ توصیه‌ای عملی برای فرار از افکار منفی و وسواس‌گونه به محض آگاهی از ورود یک فکر منفی، به جای نشستن و بی‌چیزی‌گری آن با فکری دیگر، بهتر است «مغز را از فکر کردن خارج کنیم». بهترین روش، انجام یک فعالیت فیزیکی خوشایند است که ضربان قلب را بالا ببرد. این کار مؤثراً توانایی مغز برای تولید افکار را مختل می‌کند و برای حافظه‌زدایی از مسیرهای عصبی منفی بسیار مؤثر است. اگر فکری همچنان پلچراغ بود، گاهی سودمند است که از «زویه دید شخص سوم» به آن بنگریم و تحلیلش کنیم تا از جسیبیدن رد حافظه‌ای مخرب آن جلوگیری نماییم.

چرا مادران امروز بیش از همیشه احساس خستگی می‌کنند؟



مادری در دنیای مدرن، نقشی چندلایه و پیچیده است که اگر بدون حمایت‌های روانی، اجتماعی و فرهنگی رها شود، می‌تواند به فرسودگی بیانجامد.

مادری همواره با چالش‌هایی همراه بوده است، اما در دنیای امروز، این نقش با فشارهایی بی‌سابقه مواجه است. مادران امروزی نه تنها همچنان مسئولیت‌های سنتی را بر دوش دارند، بلکه با انتظارات تازه‌ای نیز روبه‌رو هستند که می‌تواند منجر به فرسودگی روانی و جسمی شود.

دلایل افزایش خستگی مادران امروزی:

۱. افزایش انتظارات از نقش مادری:
۲. کاهش حمایت‌های اجتماعی:
۳. تضاد نقش‌ها و فشارهای کاری:
۴. تأثیر رسانه‌های اجتماعی:

اجتماعی و تلاش برای دستیابی به تصویر «مادر کامل»، می‌تواند احساس ناکافی بودن و اضطراب را تشدید کند.

۲. آمار و پژوهش‌ها درباره فرسودگی والدینی (Burnout Parental):

والد - به‌ویژه مادر - به دلیل فشار مداوم و بیش از حد نقش والدگری، دچار خستگی عاطفی، فاصله‌گیری از فرزند و احساس ناکارآمدی در نقش خود می‌شود.

۳. تضاد نقش‌ها و فشارهای کاری:

بسیاری از مادران امروزی علاوه بر مادری، در خارج از خانه نیز فعالیت شغلی دارند. تلاش برای حفظ تعادل میان کار و خانواده، استرس و خستگی مفرط را به‌همراه می‌آورد.

۴. تأثیر رسانه‌های اجتماعی:

مقایسه‌های دائمی در شبکه‌های

۱. احساس خستگی مداوم حتی پس از استراحت

۲. ناتوانی در لذت‌بردن از همراهی با فرزند

۳. پرخستگی بی‌احساسی نسبت به کودک

۴. مقایسه مداوم خود با والدین دیگر و حس شکست

۵. نقش فشار مجازی در تشدید خستگی مادری

۶. فضای مجازی، در ظاهر منبعی برای آموزش و سرگرمی مادران است، اما در عمل می‌تواند به‌طور پنهانی فشار روانی آن‌ها را افزایش دهد:

۷. مقایسه‌گری مداوم: دیدن مادری در شبکه‌های اجتماعی همیشه مرتب، فرزندانش خوش‌پوش و سفراهای تفریحی مکرر، حس «کافی نبودن» را در بسیاری از مادران تقویت می‌کند.

۸. فشار برای کمال‌گرایی: الگویی که در فضای مجازی نمایش داده می‌شود، مادری همیشه خوش‌اخلاق، خلاق، منظم و خستگی‌ناپذیر است؛ در حالی که

۶ سال اقدام غیر اخلاقی با زن جوان و دخترش در قفس پشت بام

علیه سایر متهمان قوی‌تر است

۱. چرا مریم به زندان افتاده است؟

مریم به اتهام معاونت در قتل مرد رباینده بازداشت شده است. هرچند نقش او در قتل اثبات نشده، اما به دلیل نبود سند روشن و نقص پرونده، هنوز در زندان به سر می‌برد.

۲. آیا مریم قربانی خشونت بوده است؟

بله، شواهد و اظهارات وکیل او نشان می‌دهد که مریم سال‌ها قربانی خشونت سیستماتیک، آزار غیر اخلاقی و شکنجه فیزیکی بوده است.

۳. چرا دختر مریم همراه او ربوده شد؟

دختر خردسال مریم همراه مادرش به دلیل تصمیم پدر و رباینده به اتاقی در پشت‌بام حبس شد و در طول شش سال، تحت آزار و محدودیت‌های شدید قرار گرفت.

بله، مریم پس از اولین فرار توانست برای دخترش شناسنامه بگیرد، او را به مدرسه بفرستد و در شهرداری زندگی تازه‌ای آغاز کند و حتی شش سال بعد دیگری داشته باشد، اما ربوده شدن دوباره، زندگی او را بار دیگر تحت تأثیر قرار داد.

رکنا: زن جوان، قربانی خشونت و سوءاستفاده شد؛ او شش سال همراه دخترش در پشت‌بام یک خانه زندانی بود.

مریم، زن جوانی، نزدیک به ۲ سال است که در زندان سپیدار به سر می‌برد. اما این حبس، دومین تجربه زندان اوست؛ زندانی که شش سال پیش با دختر خردسالش در اتاقی فلزی، محصور در پشت‌بام یک خانه، محبوس بود؛ جایی که پرندگان قفس‌ها آزادتر از او بودند.

مریم از خانواده‌ای آسیب‌دیده برخاسته و در نوجوانی ازواج اول را تجربه کرد که حاصل آن سه فرزند بود. پس از طلاق، با مردی که درگیر جرائم مواد مخدر و فعالیت‌های خلافکارانه بود ازدواج کرد و زمانی که همراه خانواده همسر او لش به دلیل جرایم مواد مخدر دستگیر شد، مسیر زندگی‌اش به کلی تغییر یافت.

پدر مریم برای آزادی او از زندان، به جای وثیقه، دخترش را به دوستش واگذار کرد. مردی که مریم و دخترش را ربود و در اتاقی قفل‌شده حبس کرد و بارها آنها را تحت اقدامات غیراخلاقی و شکنجه‌های فیزیکی قرار داد. این وضعیت شش سال ادامه یافت

بستگان مرد رباینده امکان‌پذیر شد. با قطع برق و دوربین‌ها و باز کردن قفل‌ها، او موفق شد گریخته و جان سالم به در ببرد. چندی بعد، مرد رباینده با شلیک گلوله کشته شد، و هرچند نقش مریم در قتل هرگز اثبات نشد، او به اتهام معاونت در قتل بازداشت شد. سایر متهمان پرونده با وثیقه آزاد شده‌اند.

وکیل مریم، می‌گوید: موکلم قربانی خشونت سیستماتیک و سوءاستفاده غیر اخلاقی بوده است. شواهد نشان می‌دهد که سال‌ها در خانه آن مرد زندانی و بارها شکنجه و تحت آزار قرار گرفته است. اکنون بدون سند روشن از نقش او در قتل، در زندان به سر می‌برد، در حالی که شواهد

قاتل و مقتول افغانستانی بودند قتل مادر و دختر به دست افغانی شیطان‌صفت

مرد جوان اتباع که مادر ۵۰ ساله و دختر هشت ساله‌ای را در باقرشهر جنوب تهران به قتل رسانده بود، اعتراف کرد: «مست بودم، نیت شیطانی داشتم که زن جوان مقاومت کرد و او دختر خردسالش را به قتل رساندم.»

بسیست و هفتم اسفند ماه سال قبل، مأموران کلانتری باقرشهر در جنوب تهران تماسی تلفنی دریافت کردند که آنها را به یک ساختمان مسکونی کشاند. مردی با صدایی لرزان و هراسان گفت: «همراه همسایه‌ها یک مرد افغان چاقو به دست را دستگیر کرده‌ایم. او در خانه‌ای حمام خون به راه انداخته است.»

با اعلام این خبر، به سرعت تیمی از مأموران به محل حادثه در یکی از خیابان‌های حوزه استحفاظی اعزام شدند.

■ دستگیری قاتل توسط همسایه‌ها وقتی مأموران وارد کوچه شدند، با صحنه عجیبی روبه‌رو شدند. گروهی از ساکنان، کاسیان و رهگذران به دور مرد جوانی که دست و پایش با طناب بسته شده بود، حلقه زده بودند. چاقوی خونینی کنار او افتاده بود و لباس‌هایش به خون آغشته بود. همه چیز حکایت از آن داشت که این مرد جوان افغان، جنایت هولناکی مرتکب شده و حین فرار به دست مردم دستگیر شده‌است.

مأموران بلافاصله مرد جوان را بازداشت کردند و وارد ساختمان مسکونی شدند.

■ صحنه دلخراش در طبقه دوم رد خون، مأموران را به طبقه دوم ساختمان رساند. در ورودی آپارتمان باز بود و خون تمام کف پذیرایی را رنگین کرده بود. جسد خونین زن جوانی روی زمین افتاده بود و کمی آن‌طرف‌تر، جسد بی‌جان دختر خردسالی نقش بر زمین بود.

پزشک اورژانس که در محل حضور داشت، پس از معاینه اجساد اعلام کرد: «مادر و دختر هر کدام با ضربات متعدد چاقو به قتل رسیده‌اند. مادر پنج ضربه و دختر هشت ساله سه ضربه خورده‌است. متأسفانه قبل از رسیدن اورژانس، هر دو جان خود را از دست داده بودند.»

■ ورود کارآگاهان اداره دهم با توجه به حادثه دلخراش قتل مادر و دختر، تیمی از کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی پایتخت برای بررسی تخصصی حادثه وارد عمل شدند. بررسی‌های اولیه نشان داد مقتول و دختر خردسالش اهل افغانستان هستند که همراه با شوهرش در این ساختمان زندگی می‌کردند. شوهر مقتول هنگام حادثه سر کار بوده و از این جنایت بی‌خبر بود.

قاتل نیز مرد جوان افغانی است که با انگیزه‌ای نامعلوم وارد خانه شده و زن ۳۳ ساله و دختر هشت ساله را به قتل رسانده‌است.

■ تحقیقات میدانی: قاتل همسایه بود در تحقیقات میدانی مشخص شد قاتل در کارگاه تولید پوشاک در دست روبه‌روی محل حادثه مشغول به کار بوده و از قبل با این خانواده آشنایی نداشته‌است.

یکی از همسایه‌ها به تیم جنایی گفت: «ساعتی قبل داخل خانه‌ام بودم که صدای فریادها و گریه‌های دختر همسایه به گوشم رسید. هر لحظه صدا بیشتر می‌شد تا اینکه صدای دلخراشی شنیدم. ابتدا فکر کردم فرد مزاحم است که شوهرش درگیر شده‌است، اما وقتی سکوت ساختمان را فراگرفت، نگران شدم و از خانه بیرون آمدم. همسایه‌های دیگر هم متوجه صدای دلخراش شده بودند. در همین لحظه دیدیم مردی چاقو به دست با لباس‌های خونین از ساختمان بیرون آمد. می‌خواست فرار کند که همراه همسایه‌ها او را دستگیر کردیم و دست و پایش را با طناب بستیم و به پلیس خبر دادیم. وقتی وارد خانه همسایه شدیم، با صحنه هولناکی روبه‌رو شدیم.»

■ انکار و سپس اعتراف منتهم پس از انتقال به اداره پلیس، ابتدا منکر جرم خود شد. با وجود اینکه تمام دلایل و شواهد نشان می‌داد او قاتل مادر و دختر است، باز هم جرم خود را انکار می‌کرد، اما سرانجام پس از گذشت حدود ۴۰ روز از حادثه به جنایت هولناک اعتراف کرد.

وی در توضیح ماجرا به کارآگاهان گفت: «مدتی قبل از افغانستان برای کار به ایران آمدم و در این کارگاه تولیدی پوشاک مشغول به کار شدم. در این مدت متوجه شدم در طبقه دوم ساختمان روبه‌روی کارگاه، یک خانواده افغانی زندگی می‌کنند. زن جوان را هر بار که می‌دیدم، وسوسه شیطانی به سراغم می‌آمد. تصمیم داشتم او را آزار و اذیت کنم، اما او اصلاً توجهی به من نمی‌کرد و من هم از ترس شوهرش کاری انجام نمی‌دادم.»

■ مستی و جنایت قاتل ادامه داد: «روز حادثه مشروب خورده بودم و حال خوبی نداشتم. مست بودم که دیدم زن همسایه از خانه خارج شد. دقایقی بعد او پس از خرید وارد ساختمان شد و در حیاط را بست. من آرام وارد ساختمان شدم و پشت سر او حرکت کردم. وقتی در آپارتمان را باز کرد، او را به داخل هل دادم و در را بستیم. با دیدن من شروع کرد به داد و فریاد کردن. می‌خواستم به او تجاوز کنم، اما او در مقابل من مقاومت کرد و با من درگیر شد.

هر چند تلاش کردم، موفق نشدم. از آشپزخانه چاقویی برداشتم و ضرباتی به بدنش زدم. حین درگیری، دخترش از اتاق بیرون آمد و شروع به داد و فریاد کرد. از ترس اینکه صدایش همسایه‌ها را خبردار کند، ضرباتی هم به او زدم. وقتی هر دو خونین روی زمین افتادند، از ترس فرار کردم، اما داخل کوچه همسایه‌ها مرا دستگیر کردند.»

منتهم پس از اعتراف برای تحقیقات بیشتر و روشن شدن زوایای پنهان این حادثه دلخراش، در اختیار کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی قرار گرفت.

قتل پسر در خشم پدر در افغانستان

رکنا: پسری در منطقه سرای شمالی کابل پس از درگیری لفظی بر سر بی‌احترامی، پسر خود را به قتل رساند و سپس توسط نیروهای طالبان بازداشت شد. به گفته این منبع، میان پدر و پسر بر سر بی‌احترامی و مشاجره لفظی تنش ایجاد شده بود که این اختلاف در نهایت به یک رویداد خونین انجامید.

منابع محلی می‌گویند فرد منتهم بلافاصله پس از وقوع این حادثه توسط نیروهای طالبان بازداشت شده است. تاکنون مقام‌های طالبان در مورد جزئیات بیشتر این رویداد اظهار نظر رسمی نکرده‌اند و تحقیقات برای روشن شدن ابعاد دقیق این پرونده همچنان ادامه دارد.

محاکمه پسر به خاطر قتل مزاحم دختر

با صدور رأی، منتهم اعتراض کرد و پرونده برای بررسی بیشتر به دیوان عالی کشور رفت. قضات دیوان با توجه به سن منتهم، دستور بررسی بلوغ فکری او را صادر کردند و مقرر کردند پس از بررسی آن، منتهم بار دیگر محاکمه شود. بدین ترتیب با تأیید سلامت و بلوغ عقلی منتهم از سوی پزشکی قانونی، پرونده برای دومین بار در شعبه ۴ مورد رسیدگی قرار گرفت.

در این جلسه نیز اولیای دم در درخواست قصاص تأکید کردند. بعد از آن منتهم بار دیگر اظهاراتش را تکرار کرد و مدعی شد برای رها شدن از دست قربانی به ناچار از چاقو استفاده کرده است. با پایان جلسه، قضات برای صدور رأی وارد شور شدند.

رکنا: پسر جوانی که مدعی است در دفاع از یک دختر مرتکب قتل شده است، برای دومین بار محاکمه شد. این در حالی است که دیوان عالی کشور یک بار حکم قصاص او را به خاطر سن وی و بررسی بلوغ فکری اش نقض کرده و دستور رسیدگی مجدد صادر کرده بود.

خرداد سال گذشته گزارش یک درگیری مرگبار در محله دولت آباد به پلیس اعلام شد. با حضور مأموران و بررسی‌های اولیه مشخص شد که پسر جوانی به نام مسعود با پسری هم سن و سال خودش به نام سعید درگیر شده و او را با ضربه چاقو به قتل رسانده است. با دستگیری مسعود، وی به قتل اعتراف کرد. با تکمیل تحقیقات، پرونده برای رسیدگی به شعبه ۴ دادگاه کیفری یک استان تهران فرستاده شد.

بیماری‌های خطرناک که با مصرف کلم بروکلی از آنها نجات می‌یابید

تخریب و آسیب آنها را به تعویق می‌اندازد. بروکلی از ویژگی‌های طبیعی در پیشگیری و درمان انواع سرطان‌ها بهره‌مند است. این شامل سرطان‌های سینه، رحم، پروستات و حتی اندام‌های داخلی نظیر ریه و کلیه است. این توانایی به خصوص در سرطان‌های مرتبط با استروژن مانند سرطان رحم و سینه مؤثر است. مواد مغذی مختلف نظیر گلوکورافانین، دی‌اندولین‌مان، بناکروتین، سسینوم و آمینواسیدهای مخصوصی به عنوان عوامل ضدسرطان قوی شناخته شده‌اند.



■ **خواص کلم بروکلی برای تنظیم فشار خون و کم‌خونی**
علاوه بر خواص کلم بروکلی برای قلب، این سبزی مقوی، به درمان کم‌خونی کمک می‌کند که به دلیل وجود آهن و همچنین آمینو اسید در کلم بروکلی است. علاوه بر کنترل کلسترول خون و کمک به کاهش کلسترول بد، کلم بروکلی به دلیل وجود کروم، پناسیم، منیزیم و کلسیم نه تنها در تنظیم میزان قند خون و همچنین عملکرد صحیح انسولین در بدن کمک می‌کند، بلکه به تنظیم جریان خون و در نتیجه فشار خون کمک می‌کند که نه تنها برای سلامت قلب اهمیت دارد؛ بلکه سلامت همه اندام‌های بدن را با خون رسانی صحیح تضمین می‌کند. ■ **سم‌زدایی بدن از خواص کلم بروکلی است**

خاصیت آن در کاهش کلسترول، به سلامت قلب کمک می‌کند و با اتساع عروق در پیشگیری از سکنه قلبی و گردش خون بهتر تأثیر گذار است.

■ **خواص کلم بروکلی برای چشم**
کلم بروکلی حاوی ویتامین A است که به همراه بناکروتین و سایر ویتامین‌های موجود در آن، سبب افزایش سلامت چشم و جلوگیری از بسیاری از بیماری‌ها، به خصوص آب مروارید می‌شود. ■ **خواص کلم بروکلی برای پوست و سرطان**

و اوره را از بدن دفع کرده و در درمان جوش، خارش، نقرس، روماتیسم، آگزما و اسکاردومی مؤثر باشد. همچنین با دفع مواد سمی از بدن از ایجاد سنگ کلیه جلوگیری می‌کند؛ به همین دلیل کلم بروکلی برای کلیه بسیار مفید است.

■ **خواص کلم بروکلی برای دستگاه گوارش**
کلم بروکلی فیبر بسیار زیادی دارد و به همین دلیل از خواص آن می‌توان به پیشگیری از یبوست و همچنین کمک به رفع اختلالات معده اشاره کرد. وجود منیزیم و سایر ویتامین‌ها نیز سبب کاهش التهابات سیستم ایمنی و... اهمیت دارد. دلیل اهمیت کلم بروکلی ارزش غذایی بالای آن است. بروکلی دارای ویتامین C، ویتامین K، ویتامین E، ویتامین B۱، پناسیم، فسفر، گوگرد، سسینوم و برخی از آمینواسیدها است؛ به همین دلیل در سلامت افراد اهمیت بسیاری دارد.

■ **خواص کلم بروکلی برای کلیه**
کلم بروکلی به سبب زدايي از بدن کمک بسیاری می‌کند و می‌تواند اسید اوریک

بروکلی، سبزی سرشار از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها، با خواص بی‌نظیر خود از سلامت قلب و کلیه تا تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از سرطان نقش مهمی در تغذیه سالم دارد. بروکلی یکی از سبزیجات کلمی است. این سبزیجات به خاطر تأثیرات سلامتی مفید خود مشهور هستند و گاهی اوقات به عنوان «سوپر سبزیجات» یاد می‌شوند. بروکلی غنی از مواد مغذی زیادی است، از جمله فیبر، ویتامین C، ویتامین K، آهن و پناسیم. بروکلی نیز حاوی پروتئین بیشتری نسبت به سایر سبزیجات است. بروکلی می‌تواند هم خام و هم پخته مصرف شود، اما تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که بروکلی پخته شده با بخار ملایم بیشترین فواید سلامتی را دارد.

بروکلی حاوی کریویدرات قابل هضم کمی است، اما مقدار مناسبی از فیبر را فراهم می‌کند و فیبر، سلامت شکم را ترویج می‌دهد و ممکن است خطر بیماری‌های مختلف را کاهش دهد؛ چرا که بروکلی حاوی پروتئین بیشتری نسبت به سایر سبزیجات است. اما به دلیل محتوای بالای آب، مقدار پروتئین آن نسبتاً کم است.

کلم بروکلی خواص زیادی برای بدن دارد و به همین دلیل باید آن را در رژیم غذایی خود داشته باشید. کلم بروکلی برای کلیه، بیماری‌های قلبی، سلامت چشم، سلامتی استخوان‌ها و دندان‌ها، تقویت سیستم ایمنی و... اهمیت دارد. دلیل اهمیت کلم بروکلی ارزش غذایی بالای آن است. بروکلی دارای ویتامین C، ویتامین K، ویتامین E، ویتامین B۱، پناسیم، فسفر، گوگرد، سسینوم و برخی از آمینواسیدها است؛ به همین دلیل در سلامت افراد اهمیت بسیاری دارد.

■ **خواص کلم بروکلی برای کلیه**
کلم بروکلی به سبب زدايي از بدن کمک بسیاری می‌کند و می‌تواند اسید اوریک

۳ ماده غذایی که به پیشگیری از فشار خون بالا کمک می‌کنند



گنجاندن برخی مواد غذایی خاص در وعده‌های غذایی روزانه به حفظ سلامت رگ‌ها و کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا کمک می‌کند. دکتر دیمیتری کارپنکو، دانشیار بخش درمان‌های سرپایی دانشگاه پزشکی پروگوف، در گفت‌وگو با یک نشریه روسی سه ماده غذایی را معرفی کرده است که می‌توانند در پیشگیری از ابتلا به فشار خون بالا یا سایر تانسینون نقش مؤثری داشته باشند. این محصولات عبارتند از ماهی چرب دریایی، حبوبات و شکلات تلخ.

فشار خون بالا یک بیماری مزمن است که در آن سطح فشار خون در رگ‌های خونی بدن به طور دائمی افزایش می‌یابد و در صورتی که درمان نشود، می‌تواند باعث آسیب جدی به اعضای حیاتی مانند قلب، مغز و کلیه‌ها شود. اما یکی از روش‌های مؤثر برای جلوگیری از بروز این بیماری، رعایت یک رژیم غذایی سالم است. دکتر کارپنکو در این خصوص توضیح می‌دهد: «ماهی‌های چرب دریایی، مانند ساردین، هرینگ و سالمون، منبع غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند. این اسیدهای چرب به افزایش سطح کلسترول خوب (لیپوپروتئین‌های با چگالی بالا) کمک کرده و به تقویت دیواره رگ‌های خونی و محافظت از آنها در برابر آسیب‌ها و التهاب‌ها می‌پردازند. رگ‌های خونی انعطاف‌پذیرتر قادر به تحمل بهتر تغییرات فشار خون هستند و کمتر دچار بحران‌های فشار خون می‌شوند. برای بهره‌مندی از فواید این ماهی‌ها، توصیه می‌شود حداقل ۲-۳ بار در هفته ماهی چرب مصرف کنید.»

علاوه بر ماهی چرب، مصرف حبوبات مانند لوبیا، عدس و نخود نیز به عنوان یک روش دیگر برای پیشگیری از فشار خون بالا پیشنهاد می‌شود. حبوبات نه تنها به عنوان منبعی عالی از پروتئین گیاهی عمل می‌کنند، بلکه حاوی فیبر بالایی هستند که به بهبود عملکرد دستگاه گوارش، کاهش سطح کلسترول و تنظیم قند خون کمک می‌کند. حبوبات به کاهش مصرف چربی‌های حیوانی و نمک کمک می‌کنند، که این امر باعث می‌شود رژیم غذایی به طور طبیعی فشار خون را کاهش دهد و متابولیسم را بهبود بخشد.

دکتر کارپنکو همچنین به شکلات تلخ با درصد کاکائو بالا (حداقل ۷۰ درصد) به عنوان یکی دیگر از مواد غذایی مفید برای سلامت قلب و رگ‌ها اشاره می‌کند. او می‌گوید: «شکلات تلخ حاوی فلاونوئیدها و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به گشادگی رگ‌ها و بهبود جریان خون کمک می‌کنند. همچنین این ترکیبات به کاهش سطح استرس و تقویت ریز جریان در بدن کمک می‌کنند. با این حال، باید به میزان مصرف توجه داشت: ۲۰ تا ۳۰ گرم شکلات تلخ در روز می‌تواند به میزان کافی تأثیر گذار باشد.»

جدول سودوکو شماره ۲۹۶۶

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.

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

جواب دیروز

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

قابل توجه خوانندگان محترم
هر نوع خبر، عکس و مقاله‌ای را می‌توانید از طریق [Email:soaljavabdaily@gmail.com](mailto:soaljavabdaily@gmail.com) ارسال نمایید.
تلفن: ۰۵۰۳۳۳۶۰۵ - ۰۲۳۳۱۰۷۲۷ - فکس: ۰۲۳۳۲۰۳۲۶

غذاهای فوق آوری شده برای سلامت استخوان‌ها مضرند

استخوان در آنها بیشتر می‌شد. چی گفت: «گروه مطالعه ما بیش از ۱۲ سال پیگیری شد و دریافیم که مصرف زیاد غذاهای فوق آوری شده با کاهش تراکم مواد معدنی استخوان در چندین ناحیه، از جمله نواحی کلیدی بالای استخوان ران و ناحیه ستون فقرات کمری مرتبط است.» محققان دریافته‌اند که رابطه منفی بین غذاهای فوق آوری شده و تراکم استخوان در بین بزرگسالان زیر ۶۵ سال و افرادی که کمبود وزن دارند، بیشتر مشهود است. شاخص توده بدنی (BMI) معیاری از چربی بدن بر اساس قد و وزن است. محققان گفتند که شاخص توده بدنی پایین یک عامل خطر برای سلامت ضعیف استخوان است و ممکن است اثرات غذاهای فوق آوری شده بر تراکم استخوان را بدتر کند. به همین ترتیب، محققان گفتند که بزرگسالان جوان زیر ۶۵ سال ممکن است هضم قوی‌تری داشته باشند که مواد ناسالم بیشتری را از این غذاها جذب می‌کند.



مهر: یک مطالعه جدید می‌گوید که غذاهای فوق آوری شده برای استخوان‌های شما مضر هستند. به نقل از مدیسین نت، محققان اخیراً گزارش داده‌اند افرادی که غذاهای فوق آوری شده بیشتری می‌خورند، تراکم استخوان پایین‌تری دارند و خطر شکستگی لگن در آنها بیشتر است. محققان دریافته‌اند که به ازای هر ۳۰۷ وعده غذایی اضافی که در روز مصرف می‌شود، خطر شکستگی لگن در فرد تقریباً ۱۱ درصد افزایش می‌یابد. محققان گفتند که این بدان معناست که هر پخت‌پزینی متوجه، هر کاسه غلات صبحانه، هر نوشابه شیرین و هر وعده غذایی آماده گرم، خطر شکستگی و شکستگی استخوان‌های فرد را افزایش می‌دهد. دکتر «لو چی» استاد بهداشت عمومی در دانشگاه تولین در نیواورلئان، در یک بیانیه خبری گفت: «غذاهای فوق آوری شده را می‌توان به راحتی در هر فروشگاه مواد غذایی پیدا کرد و این یافته‌ها به نگرانی‌ها در مورد چگونگی تأثیر آنها بر سلامت استخوان‌های ما می‌افزاید.» غذاهای فوق آوری شده عمدتاً از مواد استخراج شده از غذاهای کامل، مانند چربی‌های اشباع، نشاسته و مواد افزودنی تولید می‌شوند. آنها همچنین حاوی طیف گسترده‌ای از افزودنی‌ها هستند تا آنها را

مهر: قهوه ممکن است تأثیری بیش از افزایش انرژی داشته باشد. به نقل از هلت دی نیوز، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ترکیبات خاصی که در دانه‌های قهوه بو داده یافت می‌شوند، می‌توانند به کاهش سرعت ورود قند به جریان خون کمک کنند. دانشمندان سه ترکیب ناشناخته قبلی را در قهوه بو داده شناسایی کرده‌اند که به شدت آلفا-گلوکوزیداز، آنزیمی که به بدن در تجزیه کریویدرات‌ها در طول هضم کمک می‌کند، را مسدود می‌کنند. این آنزیم نقش کلیدی در سرعت ورود قند به خون دارد. کاهش سرعت آن می‌تواند به جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون کمک کند. «مینگهوا کیو»، محقق ارشد در آکادمی علوم چین، گفت: «این یافته‌ها نشان می‌دهد قهوه ممکن است فراتر از ارزش غذایی اولیه و طعم مزایای سلامتی داشته باشد.» یافتن ترکیبات مفید در غذاها چالش برانگیز است زیرا آنها حاوی هزاران ماده شیمیایی به هم پیوسته هستند. برای مقابله با این مشکل، تیم محققان ابزارهای آزمایشگاهی پیشرفته، از جمله رزونانس مغناطیسی هسته‌ای (NMR) و کروماتوگرافی مایع-طیف‌سنجی جرمی (LC-MS/MS)، برای تجزیه و تحلیل دقیق دانه‌های قهوه عربیکا برشته شده استفاده کردند. دانشمندان با استفاده از یک فرآیند غربالگری سه مرحله‌ای، برخی‌های شیمیایی فعال تر عصاره قهوه را محدود کردند. پس از آزمایش و خالص‌سازی بیشتر، سه ترکیب جدید را جدا کردند که آنها را کافالئیدهای A، B و C نامیدند.

هشدار یک مطالعه در مورد خطرات پنهان در جایگزین‌های گوشت و لبنیات



مایکوتوکسین‌ها در بدن می‌توانند در برخی موارد باعث آسیب به کبد و کلیه، تضعیف ایمنی و افزایش خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها شود. برخی افراد به دلایل سلامتی

تایج یک مطالعه جدید در مورد خطرات پنهان در جایگزین‌های گوشت و لبنیات هشدار داده است. یک مطالعه تازه نشان داده است که جایگزین‌های گیاهی گوشت و لبنیات ممکن است حاوی مایکوتوکسین‌هایی باشند که توسط انواع خاصی از کپک تولید می‌شوند. محققان ۲۱۲ محصول غذایی، از جمله برگرهای گیاهی، سوسیس‌های گیاهی، شیر جو دوسر، شیر سویا و شیر بادام را تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان داد که حداقل یک نوع مایکوتوکسین در همه نمونه‌ها وجود دارد و بسیاری از آنها



هر سه ترکیب به شدت آلفا-گلوکوزیداز را مسدود کردند. اثربخشی آنها، که با مقادیر IC₅₀ اندازه‌گیری شد، از ۴۵۰۰ تا ۱۷۰۵۰ میکرومول متغیر بود و آنها را از آکاربوز، دارویی که معمولاً برای درمان دیابت استفاده می‌شود، قوی‌تر می‌کرد. (هرچه مقدار IC₅₀ کمتر باشد، قدرت بیشتر است.) سپس این تیم از ابزارهای طیف‌سنجی جرمی اضافی برای جستجوی موادی که تشخیص آنها دشوارتر است، استفاده کرد. این تجزیه و تحلیل سه ترکیب ناشناخته دیگر را کشف کرد. در مجموع، نتایج نشان می‌دهد که روش محققان می‌تواند ترکیبات مرتبط با سلامت معنادار را در غذاهای پیچیده‌ای مانند قهوه کشف کند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که روزی می‌توان ترکیبات مینی بر قهوه را برای کمک به کنترل قند خون توسعه داد. محققان می‌گویند مطالعات آینده آزمایش خواهند کرد که آیا این ترکیبات در موجودات زنده ایمن و مؤثر هستند یا خیر.

سوال جواب

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول: کریم خورشیدی مؤدبی
 سردبیر: فرهاد عینی خراسانی
 تلفن: ۰۲۱-۳۳۳۶۰۵۰ - ۳۳۳۱۰۳۳۷ - فکس: ۳۳۳۲۰۳۳۶
 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 مازندران - محمودآباد - خیابان معلم - باران ۱ - ساختمان
 فارابی - طبقه سوم (علی یوسفی) ۰۹۱۱۱۱۲۰۸۰۵
 لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و نشر توین - تلفن: ۳۳۲۴۷۲۷۷

اوقات شرعی امروز به وقت گیلان
 اذان صبح: ۰۳:۱۹
 طلوع آفتاب: ۰۵:۰۲
 اذان ظهر: ۱۲:۰۸
 غروب خورشید: ۱۹:۱۵
 اذان مغرب: ۱۹:۳۶

یكشنبه ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۵ - ۲۹ ذی القعدة ۱۴۴۷ - ۱۷ می ۲۰۲۶ سال دوازدهم - شماره ۲۹۶۶ Email: soaljavabdaily@gmail.com www.soaljavabdaily.ir

آیین خرد برخط برگزار شد:

بزرگداشت حکیم توسی در نشست مشترک کانون های گیلان و سیستان و بلوچستان

و کانون پرورش فکری نیز با توجه به رسالت فرهنگی خود، وظیفه دارد برای معرفی ژرفای شخصیت فردوسی و ارزش والای شاهنامه به مخاطبان کودک و نوجوان برنامه ریزی کند.
 به گفته او، پیام اصلی این آیین آن است که ملتی که زبان، تاریخ و اسطوره های خود را فراموش کند، عملاً هویت خویش را از دست داده است و از این رو، بازگشت به ریشه ها و یادآوری نقش فرهنگ و هنر، یکی از مؤثرترین ابزارها برای ملت سازی و پاسداری از استقلال هویتی به شمار می آید؛ موضوعی که خوشبختانه در کانون پرورش فکری نیز به طور جدی دنبال می شود.
 مسالاری با بیان این که جایگاه فردوسی در ایران اسلامی از دو جنبه احیای زبان فارسی و دیگری پاسداری از هویت ملی اهمیت دارد، افزود: میراث فردوسی فقط محدود به ایران نیست و شعر و اندیشه او ۶۰ هزار بیست و صفر تمام عمر و سرمایه شخصی خود، زبان فارسی و سرزمین مادری را ب میمه کرد و از این رو این حرکت یکی از بزرگ ترین خدمات تاریخی به فرهنگ و تمدن ایرانی است.
 وی در ادامه خاطر نشان کرد که هر ساله به مناسبت ۲۵ اردیبهشت، روز بزرگداشت حکیم ابوالقاسم فردوسی، برنامه های گوناگونی با حضور چهره های برجسته فرهنگ، ادب، هنر و اندیشه برگزار می شود



حضور مدرس این مهنشینی از کانون پرورش فکری ایلام گفت: این مهم می تواند امکانی مناسب برای تبادل فرهنگی محسوب شود. دعوت از کارکنان و اعضای کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان سیستان و بلوچستان در استان گیلان استفاده از زیبایی ساحت دریای کاسپین، سکوت و طراوت حاکم بر جنگل های هیرکانی و موهبت های طبیعی دیار باران برای خلق آثار فاخر ادبی، دیگر بخش صحبت های سجاد کوچکزاد بود و وی در پایان ابراز امیدواری کرد که با افزایش گستره این فعالیت ها، امکانی برای رشد و توانمندسازی افزون تر آینده سازان ایران اسلامی فراهم شود.
 مدیرکل استان سیستان و بلوچستان به روز بزرگداشت فردوسی پرداخت و تأکید کرد که این روز فراتر از یک مناسبت ساده در تقویم است و نمادی از پاسداشت هویت ملی و صیانت از غرور ملی ایرانی به شمار می رود. محمدرضا مسالاری با اشاره به شرایط تاریخی دوران فردوسی گفت در زمانی که زبان فارسی در معرض خطر فراموشی قرار داشت، این حکیم بزرگ با سرودن حدود ۶۰ هزار بیست و صفر تمام عمر و سرمایه شخصی خود، زبان فارسی و سرزمین مادری را ب میمه کرد و از این رو این حرکت یکی از بزرگ ترین خدمات تاریخی به فرهنگ و تمدن ایرانی است.
 وی در ادامه خاطر نشان کرد که هر ساله به مناسبت ۲۵ اردیبهشت، روز بزرگداشت حکیم ابوالقاسم فردوسی، برنامه های گوناگونی با حضور چهره های برجسته فرهنگ، ادب، هنر و اندیشه برگزار می شود

سوال جواب: نشست ادبی مشترک «آیین خرد» کانون پرورش فکری استان های گیلان و سیستان و بلوچستان در بزرگداشت حکیم ابوالقاسم فردوسی برخط برگزار شد.
 طی این نشست که با بخش کلیپ فعالیت های کانون های دو استان و شاهنامه خوانی اعضای به قلمبرسیده کارگاه های ادبی کانون استان های گیلان و سیستان و بلوچستان همراه بود، فرحناز چولگی، شاهر، نویسنده و پژوهش گر به عنوان میهمان حضور داشت و به تبیین جایگاه حکیم توس و نقش شاهنامه فردوسی در پاسداشت فرهنگ و زبان ایران برای مخاطبان صحبت کرد.
 سرپرست کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان گیلان نیز سخنان خود در این آیین ادبی را با تسلیت شهادت فالد ملت (ره)، شهدان و الامقام، به ویژه شهدای کودک و نوجوان و انتخاب شایسته و هوشمندانه حضرت آیت الله سید مجتبی خامنه ای آغاز کرد و نقش آفرینی رهبر جوان انقلاب اسلامی را زمینه ساز شکوفایی هرچه پیش تر کشور دانست.
 سجاد کوچکزاد هم چنین با ابراز خرسندی از مهنشینی کارکنان و اعضای به قلمبرسیده کارگاه های ادبی استان های گیلان و سیستان و بلوچستان در بستر فضای مجازی قددانی از دست اندرکاران برگزاری این نشست برخط گفت: بهره گیری از فن آوری های نوین نقش به سزایی

بهناز نازی بازیگر تئاتر به خواب مصنوعی رفت



مهر: حمیدرضا نعیمی ضمن اشاره به همکاری ۳۲ ساله با بهناز نازی در گروه هنری «شایا»، از به خواب مصنوعی رفتن این بازیگر و پیشرفت بیماری وی خبر داد.
 حمیدرضا نعیمی، بازیگر و کارگردان تئاتر و سینما گفت: بهناز نازی در چند سال اخیر با بیماری می جنگید و هر چند وقت یک بار آن را شکست می داد و شرایط بهتری پیدا می کرد.
 وی افزود: حتی در یکی از دوره های شیمی درمانی، با وجود بیماری، ما یک نمایش بسیار دشوار را در سالن اصلی تئاتر شهر اجرا کردیم. وی در آن نمایش نقش مهمی را بازی می کرد؛ بین بازی ها پشت صحنه می آمد، روی تخت دراز می کشید، کمی به مداوای پاهایش می رسید و دوباره برای صحنه بعد آماده می شد. نازی آن نقش را بسیار با شکوه و زیبا بازی کرد.

نعیمی با اشاره به روند درمانی این بازیگر عنوان کرد: بعد از آن دوران سخت تری شروع شد و چندین بار دیگر شیمی درمانی ادامه پیدا کرد. در چند ماه اخیر مناسفانه سرطان او پیشرفت زیادی کرده است. همسر ایشان، آقای بهرام بدخشانی از بزرگان قلمبرداری سینمای ایران، در تمام این سال ها شبانه روز در کنار خانم نازی بود و این روزها هم ایشان در بیمارستان شریعتی، بخش آی سی یو جنرال بستری هستند. اما مناسفانه در بیهوشی و خواب مصنوعی قرار گرفته اند. به نوعی می شود گفت در کما هستند.
 وی تأکید کرد: ما و تمام دوستان و دوستان اران شان هر روز که روز ملاقات باشد می رویم و سر می زنیم. خود من تمام تلاشم را می کنم که سریع به بیمارستان برسم و جویای احوالشان باشم. به حال خانم نازی روزهای بسیار سخت و دشواری را سپری کرد. در تمام این سال ها و ماه ها و روزها سلحشوارانه با بیماری جنگید. هیچ وقت واقعا شکایتی نکرد، هیچ وقت شکوه نکرد. تمام مدت بدون مصاحبه و بحث و گفتگو فقط سعی کرد که این دوران را سپری کند.
 نعیمی در ادامه بیان کرد: خدا را شکر می کنم که تا به امروز، دوست بزرگ، انسان بزرگ و هنرمندی والا را در گروه تئاتر «شایا» در کنار خودمان داشتیم. عمری نزدیک به ۳۲ سال. و هنوز هم امیدواریم که بهناز نازی با شکست دادن بیماری و برخاستن از آن تخت بیمارستان، یک حرکت اسطوره ای از خودش نشان بدهد و مرگ را شکست بدهد. امیدوارم یک بار دیگر بتوانیم خانم نازی را در کنار خودمان ببینیم.

دبستان پسرانه غیردولتی هوشمند

فرهنگ

با بیش از ۳۰ سال سابقه آموزشی درخشان

در سال تحصیلی جدید از دانش آموزان مستعد پایه اول تا ششم ثبت نام به عمل می آورد

- فضای کلاسی بزرگ و استاندارد
- زمین چمن
- سالن ورزشی سرپوشیده
- حیاط بزرگ و ایمن
- کارگاه هنر
- آزمایشگاه، سالن همایش و...

ثبت نام شروع شد!

آدرس: مسکن مهر، خیابان مهر ۶۳، جنب دبستان مسافر کوچولو

شماره های تماس: ۰۹۹۰۹۸۱۰۹۵۰ | ۰۱۳-۳۲۴۳۶۳۶۸

از کارتخوان خود وام قرض الحسنه بگیرید!

وام قرض الحسنه

با اتصال کارتخوان خود به حساب بانک مهر ایران و بر اساس معدل حساب، از امتیاز ویژه دریافت وام بهره مند شوید.

اصناف تا ۱.۵ میلیارد تومان | کارمزد: ۰ تا ۴ درصد

QMB.IR

بانک قرض الحسنه مهر ایران