

سوال جواب

روزنامه اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی صبح شمال ایران

www.soaljavabdaily.ir

میدان و میز مذاکره را ترک کرده ایم



- سه شنبه ۱۹ خرداد ۱۴۰۵
- ۲۳ ذی الحجه ۱۴۴۷
- ۹ ژوئن ۲۰۲۶
- سال دوازدهم - شماره ۲۹۸۳
- ۸ صفحه - ۳۰ هزار تومان

استاندار در کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید:

حمایت از تولید مبتنی بر حضور میدانی مدیران در واحدهای اقتصادی است

در نشست مشترک مدیرعامل سازمان منطقه آزاد انزلی و معاون راه آهن جمهوری اسلامی ایران:

توسعه شبکه ریلی بندر کاسپین برای افزایش ظرفیت ترانزیتی در دستور کار قرار گرفت



حرف امروز

جراحی هولناک با حذف ارز تدریجی!

سجاد صلاح کار

مسلم قرار بود با حذف ارز ترجیحی، دولت به عنوان مسئول امور اجرایی کشور ساز و کاری ایجاد و اجرا نماید که ضمن جلوگیری از فساد و رقت غارتگران و مفسدان اقتصادی، یارقه حاصل از این حرکت اصلاحی، مستقیم به جیب مردم وارد شود تا سفره مردم کوچکتر نشده و قدرت خرید نیز حفظ شود؛ از نگاهی دیگر نیز این شهامت اجرایی چنین جراحی اقتصادی قابل تقدیر است.

البته این جراحی اقتصادی فی نفسه اگر درست اجرا شود، به طور یقین وضعیت معیشتی ایرانیان را بهتر خواهد کرد و همگان تاثیر سازنده آن را بر اقتصاد و آرامش احساس خواهند نمود.

اما امروز عمداً قیمت کالاهای عمومی، خوراکی، پوشاک، صنعتی و... به طور روزانه افزایش چند برابری پیدا کرده و عملاً کالایرگ الکترونیکی یک میلیون تومانی چند ماه اخیر برای شروع این طرح هیچ دردی از ملت را دوا نمی کند و مردم شریف ما بیش از پیش مشکل گرانی چرخاندن یک زندگی نرمال را به طرز ملموسی احساس می کنند.

البته در یک برنامه و تصمیم سریع و کوتاه مدت و در شرایط "پساجنگ" کنونی اصلاح سریع و منطقی با افزایش مبلغ کالایرگ الکترونیکی لازم و ضروری است و هرگونه تأخیر در این مورد جایز نیست.

لذا شایسته است مسئولین سه قوه و دولت به عنوان مجری طرح با اصلاح مبلغ کالایرگ الکترونیکی به بهبود معیشت و افزایش تاب آوری اقتصادی مردم کمک کنند.

حال که دشمنان خبیث این آب و خاک با محاصره دریایی و آسیب زدن پالایشگاه ها و سایت های پتروشیمی و شرکت های فولاد و... با اهداف فلج نمودن اقتصاد و تضعیف حکومت و ناراضیانی مردم سرپلند ایران هستند، دولت مردان باید هرچه زودتر علاوه بر چاره اندیشی تصمیمات لازم را اخذ نمایند.

البته با توجه به شرایط ویژه کنونی کشور توجه به بازستاندن میلیاردها دلار ارزهای دولتی از صادرکنندگان و ویژه خواران و بدکاران و تأکید بر منافع ژئواکونومیک و ژئوپلیتیک تنگه هرمز و حذف دلار از مبادلات و توجه ویژه به مسیرهای ترانزیتی همسایگان هم مرز زمینی و همچنین مسیرهای بنادر دریایی دریاچه کاسپین و همچنین دیپلماسی فعال به جهت آزاد سازی پول های بلوکه شده ایران در حساب های کشورهای دیگر و نقره داغ کردن محتکران و قانون شکنان از راههای قابل دسترس درآمدی دولت به شمار می آید.

رکوردشکنی جهانی پله زنی در قلعه رودخان با پیام حمایت از «شوکا»

سوال جواب: همزمان با هفته گرمایش محیط زیست، رکورد پله زنی جهان با شعار حمایت از گونه در خطر انقراض شوکا در قلعه تاریخی رودخان شکسته شد. همزمان با فرا رسیدن هفته محیط زیست، سید مهدی محور ورزشکار برجسته پیشوایی و رکورددار طناب زنی جهان، این بار با هدف جلب توجه افکار عمومی به حفاظت از گونه در خطر فقرای شوکا (گوزن میناتور)، موفق شد رکورد پله زنی جهان را که پیش تر نیز در اختیار خود او بود، ارتقا دهد.

این ورزشکار توانمند با پیروند ۱۰۰۰ پله طناب زنان از ابتدا تا انتها در مدت ۲۳ دقیقه، رکورد جدیدی را در پله های رودی قلعه رودخان، به ثبت رساند. سید مهدی محور پیش از این نیز با ثبت رکورد طناب زنی در کویر لوت به عنوان گرم ترین نقطه جهان، تونمندی های ورزشی خود را در سطح بین المللی به نمایش گذاشته بود. با این حال، وی به دلیل نبود حمایت های مالی لازم، تاکنون موفق به ثبت رسمی رکوردهای خود در کتاب رکوردهای گینس نشده است.

گفتنی است در حاشیه این رویداد ورزشی-زیست محیطی که با حضور فرماندار، امام جمعه، دادستان، سپاه، معاون محیط زیست طبیعی و تنوع زیستی اداره کل حفاظت محیط زیست استان گیلان، اداره حفاظت محیط زیست فومن، بخشدار مرکزی، جمعی از نمایندگان صنایع، مدیرعامل شرکت پیشانازان سازندگی گیلان (مجری پارک جنگلی) و جمعی از روسا و کارشناسان شهرستان فومن برگزار شد، پروژه آبرسانی با سیستم گندزدایی برای ۳۵ واحد خدمات گردشگری و واحدهای اقامتی پارک جنگلی قلعه رودخان افتتاح گردید.

همچنین به منظور پاسداشت مقام شهدای محیط زیست و منابع طبیعی، آیین کاشت نهال یادبود با حضور مسئولان برگزار شد و به صورت نمادین، بخشی از زیادهای بر جای مانده گردشگران در مسیر ۵۰۰ متری پلکانی بخش فوقانی قلعه رودخان پاکسازی شد؛ اقدامی که بر ضرورت مشارکت همگانی در حفظ پاکیزگی و صیانت از میراث طبیعی و تاریخی کشور تأکید داشت.

در روزنامه امروز می خوانید

مدیر کل سرمایه گذاری استانداری گیلان:
باید به سمت نیاز محوری در توزیع تسهیلات اشتغال استان حرکت کنیم



مدیر عامل شرکت برق منطقه ای گیلان:
قرار همدلی، قرار نوع دوستانه برای توزیع عادلانه، منصفانه و برابره انرژی برق است



فرماندار شهرستان رشت:
برای عبور از بحران ها به ایده های نو و مدیریت خلاق نیاز داریم



سخن امروز

محدودیت اختیارات جنگی ترامپ؛ نزاعی حقوقی یا بازتاب افول اولویت های آمریکا؟



تصویب قطعنامه محدودسازی اختیارات جنگی دونالد ترامپ در مجلس نمایندگان آمریکا را نباید صرفاً یک اختلاف حقوقی میان کنگره و کاخ سفید تلقی کرد. اگرچه این اقدام در چارچوب قانون اختیارات جنگی مصوب ۱۹۷۳ تعریف می شود، اما در سطحی عمیق تر بازتاب دهنده یک منازعه راهبردی درون ساختار قدرت ایالات متحده درباره نحوه استفاده از قدرت نظامی در شرایط جدید نظام بین الملل است.

پس از جنگ ویتنام، کنگره تلاش کرد با تصویب قانون اختیارات جنگی، بخشی از کنترل تصمیم گیری درباره جنگ را از کاخ سفید بازپس گیرد. با این حال طی پنج دهه گذشته تقریباً تمامی رؤسای جمهور آمریکا، فارغ از گرایش حزبی، این قانون را محدودکننده اختیارات فرمانده کل قوا دانسته اند. به همین دلیل منازعه میان رئیس جمهور و کنگره بر سر مسئله جنگ به یکی از ویژگی های پایدار سیاست آمریکا تبدیل شده است.

اما اهمیت رخداد اخیر در شرایط ژئوپلیتیکی کنونی نهفته است. آمریکا برخلاف دهه ۱۹۹۰ تا حتی سال های ابتدایی قرن بیست و یکم دیگر با محیطی تک قطبی مواجه نیست. ظهور چین به عنوان یک رقیب راهبردی، بازگشت روسیه به عرصه رقابت قدرت های بزرگ، بحران های اقتصادی داخلی و افزایش بدهی های دولت فدرال، موجب شده بخشی از نخبگان آمریکایی نسبت به گسترش تعهدات نظامی در مناطق فرعی محتاط تر شوند.

در چنین شرایطی پرونده ایران صرفاً یک مسئله امنیتی نیست. هرگونه رویارویی گسترده با تهران می تواند به بی ثباتی در خلیج فارس، اختلال در بازار انرژی و درگیر شدن آمریکا در یک بحران بلندمدت منطقه ای منجر شود. مسئله ای که از نگاه بسیاری از نمایندگان کنگره با اولویت های کلان راهبردی واشنگتن همخوانی ندارد.

در واقع مخالفان گسترش اختیارات جنگی ترامپ بر این باورند که منابع آمریکا باید برای رقابت های تعیین کننده تر حفظ شود. از نگاه آنان چالش اصلی آینده آمریکا نه در خاورمیانه بلکه در رقابت با چین بر سر شکل دهی نظم آینده جهان قرار دارد؛ بنابراین ورود به یک جنگ پرهزینه جدید می تواند تمرکز و ظرفیت راهبردی واشنگتن را تضعیف کند.

در مقابل حامیان رئیس جمهور استدلال می کنند که محموله سازی اختیارات فرمانده کل قوا، توان بازدارندگی آمریکا را کاهش می دهد. از دید آنان تهدیدهای امنیتی نیازمند واکنش سریع هستند و وابسته کردن هر اقدام نظامی به فرآیندهای طولانی سیاسی، تعطیل پذیری قدرت آمریکا را کاهش خواهد داد.

با این حال آنچه این روزها در واشنگتن جریان دارد، بیش از آنکه نزاعی میان جنگ و صلح باشد، رقابتی بر سر مدیریت قدرت است. هر دو طرف بر ضرورت حفظ جایگاه جهانی آمریکا توافق دارند، اما درباره نحوه استفاده از قدرت نظامی اختلاف نظر دارند.

از این منظر رأی اخیر کنگره علیه اختیارات جنگی ترامپ را می توان نشانه ای از افزایش تمایل بخشی از نخبگان آمریکایی به مدیریت محافظه کارانه تر منابع قدرت دانست؛ رویکردی که بر اجتناب از جنگ های فرسایشی و تمرکز بر رقابت های راهبردی بزرگتر تأکید دارد.

به همین دلیل اهمیت این رخداد فراتر از شخص ترامپ یا حتی پرونده ایران است. این منازشه در واقع بازتاب بحث بزرگ تری درباره آینده قدرت آمریکا در جهان و چگونگی استفاده از آن در عصر گذار از نظم تک قطبی به نظم پیچیده تر کنونی محسوب می شود.

امیرحسین جلالی - کارشناس سیاسی و پژوهشگر روابط بین الملل

عکس اقتصادی

شرح عکس: روزهای پایانی نشای برنج در شالیزار های گیلان



پدید آورنده: مجید عباس خواه

عکس

شرح عکس: روزهای پایانی نشای برنج در شالیزار های گیلان



پدید آورنده: مجید عباس خواه

www.bazbarankhabar.ir

پیکر مجید خیر

مدیر مسئول و صاحب امتیاز: کریم خورشیدی مژده ای

تسلیمت استاندار در پی شهادت مأمور جان برکف نیروی انتظامی گیلان؛

اقدام خداپسندانه خانواده شهید جعفرزاده ارزشمند است

سوال جواب: نماینده عالی دولت در گیلان با صدور پیامی شهادت مأمور فدائکار و جانبرکف نیروی انتظامی استان، سروان جواد جعفرزاده را تسلیت گفت.

به گزارش روابط عمومی استانداری گیلان؛ منن پیام دکتر هادی حق شناس در پی شهادت مأمور فدائکار و جانبرکف نیروی انتظامی استان، سروان جواد جعفرزاده به شرح زیر است:

بسم الله الرحمن الرحيم
با نهایت تأثر و اندوه، خبر شهادت مأمور فدائکار و جانبرکف نیروی انتظامی استان، سروان جواد جعفرزاده که در جریان انجام وظیفه و تعقیب سارق دچار سانحه شده و پس از تحمل جراحات سنگین به فیض شهادت نائل آمد و با ایثار بزرگ خانواده محترم ایشان، اعضای بدنش به بیماران نیازمند اهدا گردید، موجب تألم و تعیت شد.

این شهید والا مقام، نمونه‌ای روشن از تعهد، شجاعت و فدائکاری نیروهای خدمت انتظامی است که جان خود را در مسیر تأمین امنیت مردم شریف ایران اسلامی تقدیم کرد و نامش در زمره خدمتگزاران صادق و ایثارگر این سرزمین ماندگار خواهد شد.

ایشان، همزمان آن شهید عزیز در نیروی انتظامی و مردم قدرشناس استان گیلان و شهرستان فومن، از درگاه خداوند متعال برای آن مرحوم علو درجات و رحمت واسعه الهی و برای بازماندگان صبر و اجر مسئلت دارم. بی تردید فرهنگ ایثار، شهادت و گذشت، به‌ویژه در اقدام ارزشمند اهدای عضو، جلوه‌ای ماندگار از ایمان، انسان‌دوستی و مسئولیت‌پذیری است که یاد و نام این شهید عزیز را جاودانه خواهد ساخت.

مدیرکل سرمایه‌گذاری استانداری گیلان:

باید به سمت نیازمحوری در توزیع تسهیلات اشتغال استان حرکت کنیم

سوال جواب: مدیرکل سرمایه‌گذاری گیلان از تغییر رویکرد تخصیص منابع به‌صورت شهرستان‌محور در سطح استان خبر داد.

پوشش رنجکش، مدیرکل دفتر هماهنگی امور سرمایه‌گذاری و اشتغال و سرمایه‌گذاری استانداری گیلان در جلسه کارگروه اشتغال شهرستان آستانه‌اشرفیه که در سالن اجتماعات فرمانداری این شهرستان برگزار شد، با تشریح سیاست‌های کلان اقتصادی استان، بر ضرورت تغییر رویکرد در نظام پرداخت تسهیلات و هدایت هدفمند منابع مالی بر اساس نیاز واقعی شهرستان‌ها تأکید کرد.

وی با بیان اینکه مأموریت اصلی این دفتر در سطح استان، پیگیری رفع موانع تولید، تسهیل سرمایه‌گذاری و تأمین مالی واحدهای تولیدی است، گفت: جلسات متعددی با سرمایه‌گذاران و متقاضیان در قالب کارگروه‌های تخصصی رفع موانع و رونق تولید برگزار می‌شود که این جلسات در دو سطح کارشناسی و تصمیم‌گیری مدیریتی با حضور استاندار تشکیل می‌گردد. مدیرکل سرمایه‌گذاری گیلان با اشاره به کارگروه رونق تولید افزود: این کارگروه نقش مهمی در تأمین اعتبارات و تسهیلات مورد نیاز واحدهای تولیدی دارد و تلاش می‌شود منابع مالی برای سرمایه در گردش و توسعه بنگاه‌ها به‌صورت هدفمند تخصیص یابد.

رنجکش در ادامه با تأکید بر لزوم برنامه‌ریزی دقیق در سطح شهرستان‌ها بیان کرد: پیشنهاد ما این است که در فرمانداری‌ها، کارگروه‌های منظر رفع موانع تولید و رونق تولید تشکیل شود تا نیاز واحدهای تولیدی هر شهرستان به‌صورت دقیق احصا شود. باید از رویکرد تقاضا‌محور در سطح استان فاصله گرفته و به سمت نیازمحوری در شهرستان‌ها حرکت کنیم تا با توجه به محدود بودن منابع، تسهیلات به‌صورت هدفمند و اثرگذار تخصیص یابد.

وی با اشاره به عملکرد سال گذشته استان در حوزه اشتغال تصریح کرد: تعداد اشتغال استان حدود ۲۲ هزار فرصت شغلی بوده اما در عمل این رقم به بیش از ۲۴ هزار فرصت شغلی رسیده است، این عملکرد با مشارکت دبیرخانه‌ها، بانک‌ها و دستگاه‌های اجرایی محقق شد و برای اجرای آن حدود ۱۲۹۰ میلیارد تومان تسهیلات در قالب کارفرمایی و فردی با بازه ۲۰۰ میلیون تا ۵ میلیارد تومان و بازپرداخت پنج‌ساله پرداخت شده است.

مدیرکل دفتر هماهنگی امور سرمایه‌گذاری و اشتغال استانداری گیلان با اشاره به برخی مشکلات در روند پرداخت تسهیلات گفت: بخشی از تسهیلات به دلیل شرایط خاص بانکی و محدودیت‌ها در مودت مقرر (اردیبهشت) پرداخت نشد و همچنان تعیین تکلیف نشده است، همچنین درخواست تعدیل زمان پرداخت مطرح شد اما محقق نشد و مقرر است پرونده‌های موقوف مجدداً بررسی و در سال جاری پرداخت شوند.

به گفته رنجکش، در سال جاری از محل تبصره ۱۵ و منابع حمایتی، میزان تسهیلات استان به ۱۶۷۷ میلیارد تومان افزایش یافته است که از طریق نهادهای حمایتی و قانون بودجه تخصیص خواهد یافت. وی با بیان اینکه اولویت پرداخت این تسهیلات با مشاغل خانگی و افرادی است که بتوانند شغل دوم ایجاد کرده و به افزایش درآمد خانوار کمک کنند، خاطر نشان کرد: بخشی از تسهیلات سال جاری به حفظ و پایداری مشاغل موجود اختصاص می‌یابد و هدف آن کاهش هزینه‌های تولید و تثبیت اشتغال در شرایط اقتصادی فعلی است.

مدیرکل دفتر هماهنگی امور سرمایه‌گذاری و اشتغال استانداری گیلان با ارائه گزارشی از عملکرد مالی استان بیان کرد: در مجموع حدود ۸ هزار میلیارد تومان تسهیلات به بانک‌ها معرفی شده که از این میزان، بیش از ۴۵ هزار میلیارد تومان پرداخت شده که این منابع شامل تسهیلات تبصره‌ای، رونق تولید و اعتبارات داخلی بانک‌ها بوده که با پیگیری استاندار و دستگاه‌های اجرایی محقق شده است.

رنجکش با بیان اینکه تسهیلات اسامال با نرخ بهره حدود ۱۸ درصد پرداخت می‌شود، افزود: تمرکز اصلی بر تأمین سرمایه در گردش واحدهای تولیدی است و توسعه فیزیکی در اولویت بعدی قرار دارد که این تسهیلات شامل بخش‌هایی همچون بهسازی کارخانجات شالیگویی، تأمین مالی کارخانه‌های چای و حمایت از کارگاه‌های تولیدی است.

وی با اشاره به منابع جدید بیان کرد: در مجموع ۱۶۷۵ میلیارد تومان تسهیلات کم‌بهره ۴ درصدی برای برش شهرستانی پیش‌بینی شده و همچنین حدود ۶ هزار میلیارد تومان تسهیلات از منابع داخلی بانک‌ها در بخش رونق تولید در نظر گرفته شده است.

جریمه ۶۷ میلیاردی برای یک شرکت تولید مرغ در گیلان

ایرنا: مدیرکل تعزیرات حکومتی گیلان از صدور جریمه ۶۷ میلیارد ریالی برای مدیر یک شرکت تولید مرغ بدلیل فروش خارج از شبکه خبر داد. مرتضی امینی اظهار کرد: شعبه پنجم بدوی رشت به پرونده ۵۷ تن مرغ گرم به ارزش بیش از ۶۷ میلیارد ریال به دلیل عرضه خارج از شبکه رسیدگی کرد. وی افزود: شعبه مذکور گفته شده پس از بررسی مدارک موجود در پرونده و ارائه نشدن مدارک قانونی، متخلف را به پرداخت ۶۷ میلیارد و ۲۶۰ میلیون ریال جزای نقدی محکوم کرد. به گفته امینی، بازرسان صنعت، معدن و تجارت در بازرسی از شرکت تولید مرغ گزارشی تخلف را تهیه و برای رسیدگی به تعزیرات حکومتی ارسال کردند.

استاندار در کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید:

حمایت از تولید مبتنی بر حضور میدانی مدیران در واحدهای اقتصادی است



سوال جواب: استاندار گیلان بر هدایت هدفمند منابع مالی به سمت واحدهای تولیدی فعال و بنگاه‌های دارای ظرفیت تأکید کرد و از تخصیص ۶ همت اعتبار برای ارائه تسهیلات از سوی بانکها در راستای رونق تولید در استان خبر داد. هادی حق‌شناس در جلسه کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید استان با تأکید بر ضرورت حمایت فعالانه از بنگاه‌های اقتصادی اظهار کرد: با توجه به سهمیه اختصاص یافته به استان گیلان برای پرداخت تسهیلات تسهیل‌شده، مستندات و معرفی این بنگاه‌ها به شبکه بانکی اقدام کنند. استاندار گیلان با اشاره به اهمیت استفاده حداکثری از ظرفیت تسهیلات رونق تولید در استان بیان کرد: هدف از این تسهیلات، حفظ اشتغال موجود، افزایش ظرفیت تولید و کمک به رفع مشکلات نقدینگی واحدهای اقتصادی است؛ از این رو باید زمینه بهره‌مندی هرچه بیشتر بنگاه‌های واجد شرایط از این منابع فراهم شود. حق‌شناس با تأکید بر ضرورت تسریع در روند بررسی پرونده‌ها و هماهنگی میان دستگاه‌های اجرایی و بانک‌های عامل تصریح کرد: حمایت از تولید و اشتغال نیازمند رویکردی فعال، مسئله‌محور و مبنی بر حضور میدانی مدیران در واحدهای اقتصادی است. وی همچنین با اشاره به موضوعات مطرح‌شده در این نشست اظهار کرد: وی با اشاره به عملکرد شبکه واحدهای تولیدی فعال در حوزه تولید پالت و چپس چوب مورد استفاده

سال گذشته حدود ۹۰ هزار میلیارد تومان تسهیلات در سرفصل‌های مختلف از جمله سرمایه در گردش، رونق تولید، مسکن و ازدواج پرداخت کردند که نشان‌دهنده ظرفیت مناسب نظام بانکی در حمایت از بخش‌های مختلف اقتصادی و اجتماعی است. حق‌شناس همچنین بر نقش فعال دستگاه‌های اجرایی در شناسایی واحدهای واجد شرایط تأکید کرد و گفت: نقطه آغاز این فرآیند، اداره کل صنعت، معدن و تجارت و مجموعه دستگاه‌های مسئول هستند و نباید منتظر مراجعه متقاضیان بمانند؛ بلکه باید با حضور در شهرک‌های صنعتی و بنگاه‌های اقتصادی، واحدهای مستعد را شناسایی و برای بهره‌مندی از تسهیلات معرفی کنند تا منابع بانکی افزوده بیشتری برای استان ایجاد شود. مدیرکل صنعت، معدن و تجارت گیلان نیز از بررسی و تصویب ۴۰ طرح تسهیلاتی در حوزه‌های صنعتی، جهاد کشاورزی و میراث فرهنگی از این تسهیلات پرداخت شد. ۱۵ درصد از این تسهیلات پرداخت شده است، مقرر شد بانک‌های عامل با برگزاری جلسات تخصصی و همچنین با پیگیری اداره کل صنعت، معدن و تجارت و سایر دستگاه‌های مرتبط، روند پرداخت این منابع را تسریع کنند تا استان بتواند به‌طور کامل از ظرفیت پیش‌بینی‌شده بهره‌مند شود. وی با اشاره به عملکرد شبکه بانکی استان در سال گذشته خاطر نشان کرد: بانک‌های گیلان در

تمامی پروازهای فرودگاه گیلان به دلیل شرایط به وجود آمده، تا اطلاع ثانوی لغو شد. شهیار عزتی قدس سخنگوی فرودگاه سردار جنگل رشت اظهار کرد: تمامی پروازهای فرودگاه بین‌المللی گیلان به دلیل شرایط پیش آمده تا اطلاع ثانوی لغو شده است. وی با بیان اینکه این فرودگاه در حال حاضر هیچ‌گونه عملیات پروازی نخواهد داشت، گفت: اطلاع‌رسانی‌های بعدی درباره وضعیت پروازها متعاقباً اعلام خواهد شد.

تمامی پروازهای فرودگاه گیلان تا اطلاع ثانوی لغو شد

فرماندار شهرستان رشت:

برای عبور از بحران‌ها به ایده‌های نو و مدیریت خلاق نیاز داریم



افزود: استفاده از ظرفیت رسانه‌ها و تولید محتوای آموزشی می‌تواند نقش مؤثری در کاهش حوادث مرتبط با احتیاطی در جنگل‌ها داشته باشد. فرماندار رشت در ادامه به موضوع مدیریت پسماند پرداخت و خاطر نشان کرد: بی‌توجهی به مسائل زیست‌محیطی و پسماند، آثار جبران‌ناپذیری برای سلامت جامعه و محیط زیست به همراه خواهد داشت و نظارت بر نحوه جمع‌آوری و دفع پسماندهای عفونی و بیماری‌زایی باید با جدیت بیشتری دنبال شود. وی با انتقاد از وضعیت نامناسب رهاسازی زباله در برخی ورودی‌ها و مؤثر و ملموس‌ی که به بهبود زندگی مردم منجر شده را به عنوان کارنامه اجرایی خود ارائه دهند.

سوال جواب: فرماندار شهرستان رشت با تأکید بر ضرورت بهره‌گیری از ایده‌های نو و رویکردهای خلاقانه در مدیریت، گفت: برای عبور از بحران‌های موجود باید از شیوه‌های سنتی فاصله گرفته و با تکیه بر نوآوری و ابتکار عمل، راهکارهای مؤثر و عملیاتی ارائه کنیم.

اسماعیل میرغضنفری در جلسه مشترک ستاد مدیریت بحران و پسماند شهرستان رشت، اظهار کرد: بحران تنها به حوادثی همچون سیل و زلزله محدود نمی‌شود، بلکه بخشی از بحران‌ها ناشی از ضعف در مدیریت و تصمیم‌گیری‌هاست و لازم است در این حوزه بازنگری جدی صورت گیرد.

وی با اشاره به ضرورت خروجی‌محور بودن جلسات اداری، افزود: جلسات زمانی اثربخش خواهند بود که منجر به تصمیم‌گیری، اقدام عملی و حل مسائل مردم شوند و صرف برگزاری نشست‌ها بدون دستیابی به نتایج ملموس، نمی‌تواند پاسخگوی نیازهای جامعه باشد.

فرماندار رشت با دعوت مدیران دستگاه‌های اجرایی به ارائه طرح‌ها و ایده‌های نوآورانه، تصریح کرد: هر مدیری که بتواند با یک اقدام خلاقانه و قابل بهره‌برداری، کیفیت

در نشست مشترک مدیرعامل سازمان منطقه آزاد انزلی و معاون راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران:

توسعه شبکه ریلی بندر کاسپین برای افزایش ظرفیت ترانزیتی در دستور کار قرار گرفت

فنی، مدیرکل دفتر مهندسی و جمعی از مدیران و کارشناسان حوزه ریلی و بندری برگزار شد. در این جلسه، آخرین وضعیت زیرساخت‌های ریلی بندر کاسپین، ظرفیت‌های موجود و الزامات توسعه شبکه ریلی در داخل سایت بندر مورد بررسی قرار گرفت و حاضران درباره راهکارهای افزایش سهم حمل‌ونقل ریلی در جابه‌جایی کالا، ارتقای بهره‌وری عملیاتی و تسریع در اجرای پروژه‌های زیرساختی تبادل نظر کردند.

همچنین بر ضرورت توسعه خطوط ریلی داخلی بندر کاسپین به منظور افزایش ظرفیت تخلیه و بارگیری، تسهیل اتصال مستقیم بنادر به شبکه سراسری راه‌آهن و تقویت جایگاه این بندر در زنجیره حمل‌ونقل ترکیبی کشور تأکید شد. بندر کاسپین به عنوان بزرگ‌ترین مجتمع بندری سواحل ایرانی دریای خزر و یکی از مهم‌ترین زیرساخت‌های لجستیکی منطقه آزاد انزلی، نقش مهمی در توسعه تجارت دریایی، ترانزیت کالا و فعال‌سازی کریدورهای بین‌المللی به ویژه کریدور شمال - جنوب ایفا می‌کند.

بر همین اساس، توسعه زیرساخت‌های ریلی و افزایش ظرفیت عملیاتی این بندر، از مهم‌ترین برنامه‌های مشترک سازمان منطقه آزاد انزلی و راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران برای ارتقای جایگاه بندر کاسپین در شبکه حمل‌ونقل ملی و بین‌المللی به شمار می‌رود.



سوال جواب: راهکارهای افزایش عملکرد حمل‌ونقل ریلی بندر کاسپین از طریق احداث و توسعه خطوط ریلی، در نشست مشترک مدیرعامل سازمان منطقه آزاد انزلی و مدیران ارشد راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران مورد بررسی قرار گرفت.

در پی بازدید میدانی از مجتمع بندری کاسپین، نشست بررسی راهکارهای توسعه زیرساخت‌های ریلی این بندر در ساختمان مرکزی راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران برگزار شد. این نشست با حضور مصطفی طاعتی‌مقدم، رئیس هیئت‌مدیره و مدیرعامل سازمان منطقه آزاد انزلی، سید مصطفی داودی معاون فنی و زیربنایی راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران، مدیرکل راه‌آهن شمال ۲، مدیرکل خط و سازه‌های

ایشان ماندگار پلیس فدائکار گیلانی



سوال جواب: اعضای بدن سروان "جواد جعفرزاده"، مأمور وظیفه‌شناس کلاتری ۱۱ رشت که در حین انجام مأموریت دچار سانحه و مرگ مغزی شده بود، به بیماران نیازمند اهدا شد. به گزارش مرکز اطلاع‌رسانی پلیس گیلان، سروان "جواد جعفرزاده"، مأمور فدائکار کلاتری ۱۱ رشت دو روز پیش در جریان عملیات تعقیب و دستگیری سارق، مصدوم و متعاقب آن علیرغم تلاش تیم پزشکی، به دلیل شدت جراحات وارده، دچار مرگ مغزی شد. پس از اعلام وضعیت مرگ مغزی توسط متخصصان و با موافقت خانواده ایثارگر این مأمور وظیفه‌شناس در یک اقدام خداپسندانه، اعضای بدن این پلیس فدائکار به چندین بیمار نیازمند که در صف انتظار پیوند بودند، جان دوباره بخشید.

حس مسئولیت‌پذیری سروان جعفرزاده برای برقراری امنیت و ایثار و فدائکاری خانواده این شهید بزرگوار بار دیگر روحیه فدائکاری و نودوستی پلیس را نمایان ساخت.



درخشش بنیاد مسکن گیلان با کسب رتبه سوم کشور در حوزه مسکن محرومین و حساب ۱۰۰ امام (ره)

سوال جواب: جلسه بررسی عملکرد ۱۲ ماهه بودجه سال ۱۴۰۴ بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان‌ها، با محوریت ارزیابی فعالیت‌های اجرایی و با حضور مهندس خواجه‌دلویی، ریاست محترم بنیاد مسکن انقلاب اسلامی و مدیران کل استانی برگزار شد. در این نشست تخصصی که به منظور ارزیابی کارنامه عملکردی استان‌ها و تبیین برنامه‌های آتی برگزار شد، بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان گیلان موفق شد با عملکردی درخشان و جهادی، رتبه سوم کشوری را در شاخص مسکن محرومین (شهری و روستایی) و حساب ۱۰۰ حضرت امام (ره) به خود اختصاص دهد. مهندس حامد دائمی، مدیرکل بنیاد مسکن انقلاب اسلامی استان گیلان، ضمن تبیین دستاوردهای استان در این حوزه، این موفقیت را مرهون تلاش‌های بی‌وقفه همکاران در ستاد و شهرستان‌ها، همدلی مسئولین استانی و بهره‌گیری از مشارکت‌های مردمی دانست. وی اظهار داشت: کسب این جایگاه، حاصل عزم راسخ مجموعه بنیاد مسکن گیلان در خدمت‌رسانی به قشار کم‌برخوردار و ترویج فرهنگ مقدس حساب ۱۰۰ امام (ره) است که به عنوان یادگار ارزشمند بنیان‌گذار کبیر انقلاب، سرلوحه تمامی فعالیت‌های ما قرار دارد.



مدیر عامل شرکت برق منطقه‌ای گیلان: قرار همدلی، قرار نوع دوستانه برای توزیع عادلانه، متصفانه و برابرانه انرژی برق است

سوال جواب: مدیر عامل شرکت برق منطقه‌ای گیلان اظهار داشت: پویش ۲۵ درجه: قرار همدلی، حرکتی هوشمندانه و خلاقانه جهت بهره‌مندی حداکثری از انرژی برق است. عادل سلیمانی با بیان اینکه این پویش، در واقع پویش انرژی برای همگان است افزود: این پویش نگاه جدید و نوینی در عرصه استفاده درست و منطقی از انرژی برق است تا با کمک هم بتوانیم نعمت روشنایی پایدار را برای هموطنانمان در اقصی نقاط کشورمان فراهم کنیم. مدیر عامل شرکت برق منطقه‌ای گیلان با اشاره به این رویداد و حرکت بزرگ ملی گفت: باید با تمام توان و پتانسیل تلاش کرده تا همه به این پویش سراسری بیبوندند تا فرهنگ استفاده درست از انرژی نهادینه و به عادت تبدیل شده و در طول زمان استمرار داشته باشد. سلیمانی ضمن دعوت از تمامی هم‌استانی‌های عزیز جهت پیوستن به این پویش گفت: این پویش ترویج نگارش و رشتار درست در استفاده از انرژی بوده و یادآور این موضوع است که بی‌محابا از انرژی استفاده نکرده و خردمندانه به صرف آن مبادرت ورزیم. مدیر عامل شرکت برق منطقه‌ای گیلان پویش ۲۵ درجه را استفاده متعارف از منابع طبیعی و انرژی عنوان کرد و خاطر نشان کرد: این پویش، تبلورمید و ساختن ایرانی آباد و مقدر را تکیه بر استفاده صحیح از انرژی برق است تا با مشارکت هم بتوانیم آینده‌ای روشن و پرافتخار را برای کشور عزیزمان و آیندگان رقم بزنیم.



نماینده مردم شهرستان‌های فومن و شفت: تأمین اجتماعی سازمانی عمومی و غیردولتی است و باید استقلال آن حفظ شود

سوال جواب: نماینده مردم شهرستان‌های فومن و شفت در مجلس شورای اسلامی در دیداری با مدیرکل تأمین اجتماعی گیلان، پیگیری امر فرایند افزایش مستمری‌ها و اعمال آرایز مهمترین دغدغه جامعه هدف در حال حاضر برشمرده و بر ضرورت پایداری و استقلال این سازمان تأکید کرد. سید کریم معصومی در این دیدار با اشاره به نشست روزهای اخیر خود با دکتر علاری مدیرعامل سازمان، بر ضرورت تعیین تکلیف افزایش مستمری‌ها به عنوان یک انتظار به حق جامعه‌ای بزرگ از بازنشستگان و مستمری‌بگیران تأکید و از آن به عنوان یکی از دغدغه‌های این قشر که در سه ماه سپری شده از سال جدید تاکنون تحقق نیافته یاد نمود. وی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به گرنتها و گام‌های بلند تأمین اجتماعی در مسیر اقدامات تحولی که بی‌تردید رضایتمندی و تسهیل امور را در بردارد افزود: تأمین اجتماعی سازمانی بزرگ با دامنه مخاطبین گسترده است که در عرصه‌های مختلف اجتماعی اقتصادی کشور تأثیرگذار و معیشت و امنیت خاطر و آرامش روانی بخش وسیعی از شهروندان با آن گره خورده است. نماینده مردم شهرستان‌های فومن و شفت در مجلس با بیان طرح برخی گمانه‌زنی‌ها و موضوعات مطرح‌شده در هفته‌های اخیر زیرمأمون ساختار و نظام نوین قوانین این سازمان، اظهار داشت: تأمین اجتماعی نهادی مردمی و خدمت‌محور با ساختاری عمومی و غیردولتی است و باید پایداری و استقلال آن برای صیانت از حقوق ذی‌نفعان حفظ گردد. کیوان مرتضوی مدیرکل تأمین اجتماعی گیلان نیز در این نشست ضمن تبیین تحولات و برنامه‌های توسعه‌ای سازمان، با بیان اینکه در حال حاضر دهها خدمت غیرحضوری از طریق سامانه‌های سازمانی در دسترس بیمه شدگان، کارفرمایان و بازنشستگان و مستمری‌بگیران است اعلان داشت: بیش از هشت هزار مستمری‌بگیر و قریب به ۲۰ هزار نفر بیمه شده اصلی به اتفاق افراد تبعی خود که جمعیتی در حدود ۵۶ هزار نفر را شامل می‌گردد در دو شهرستان فومن و شفت تحت پوشش تأمین اجتماعی گیلان قرار دارند.

دو روز غذاهای ناسالم، تعادل باکتری‌های مفید روده را نابود می‌کند

تصور می‌کنید فقط دو روز پرخوری یا مصرف فست‌فود و شیرینی‌جات ضرر چندانی ندارد؟ نتایج جدیدترین پژوهش‌ها نشان می‌دهد همین ۴۸ ساعت افراط در خوردن، تعادل باکتری‌های مفید روده را بر هم می‌زند، التهاب بدن را افزایش می‌دهد و حتی روی خلق‌وخو، اشتها و عملکرد مغز اثر می‌گذارد. اما خبر خوب این است که با اصلاح تغذیه، این آسیب‌ها قابل جبران هستند.

نتایج پژوهش‌های تازه نشان می‌دهد که تنها دو روز پرخوری یا مصرف غذاهای ناسالم می‌تواند تعادل باکتری‌های مفید روده را بر هم بزند، التهاب بدن را افزایش دهد و روی خلق‌وخو، اشتها و عملکرد مغز تأثیر بگذارد. خوشبختانه این تغییرات با اصلاح تغذیه قابل جبران هستند.

چیزی که اغلب پرخوری آخر هفته نامیده می‌شود، در واقع یک شوک متابولیک و میکروبی سریع برای بدن محسوب می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که فقط در عرض ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از مصرف بیش از حد غذاهای فرآوری‌شده، قند بالا، چربی‌های ترانس یا الکل، ترکیب باکتری‌های روده به طور قابل توجهی دگرگون می‌شود.

مطالعات علمی تأیید کرده‌اند که در این مدت کوتاه، تنوع میکروبی



روده کاهش یافته و جمعیت باکتری‌های التهاب‌زا افزایش می‌یابد. اثر ۴۸ ساعته پرخوری یعنی چه؟ این اصطلاح به مجموعه اثرات جسمی و روانی گفته می‌شود که تا دو روز پس از پرخوری یا پرنوشی ادامه دارند. این وضعیت می‌تواند منجر به موارد زیر شود:

- ۱. استرس متابولیک - التهاب بدن - تغییرات خلقی - افزایش میل به پرخوری دوباره

■ در بدن پس از پرخوری چه می‌گذرد؟

۱. آسیب به سد روده (نشت روده)

غذاهای پرچرب و پرند می‌توانند نفوذپذیری دیواره روده را افزایش دهند. در چنین شرایطی، مواد سمی وارد جریان خون می‌شوند و التهاب خفیف اما گسترده‌ای در سراسر بدن ایجاد می‌کنند؛ مرحله‌ای که می‌تواند سرآغاز اختلالات متابولیک باشد.

۲. به هم خوردن تعادل میکروبی روده

رژیم‌های پرخوری و کم‌فیبر، باکتری‌های مفید روده را کاهش می‌دهند. در نتیجه:

۱. تولید مواد ضد التهاب کم می‌شود - سلامت سلول‌های روده آسیب می‌بیند - التهاب افزایش پیدا می‌کند
۲. اختلال در محور روده - مغز

روده و مغز به طور مستقیم با یکدیگر در ارتباط هستند. تغییر در میکروبیوم روده می‌تواند روی موارد زیر اثر بگذارد:

- سطح سروتونین و دوپامین - خلق‌وخو و کیفیت خواب - میزان اشتها

به همین دلیل، پس از پرخوری ممکن است فرد دچار بی‌حوصلگی، مه‌آلودگی ذهنی و افزایش هوس غذایی شود.

آیا این آسیب دائمی است؟ پزشکان تأکید می‌کنند که این تغییرات قابل برگشت هستند. در بسیاری از موارد، تعادل روده می‌تواند طی ۲۴ تا ۷۲ ساعت با اصلاح رژیم غذایی به حالت طبیعی بازگردد.

چگونه روده را سریع‌تر ترمیم کنیم؟

برای بازسازی میکروبیوم روده توصیه می‌شود:

- مصرف غذاهای پر فیبر مانند سبزیجات و غلات کامل - استفاده از مواد غذایی حاوی پلی‌فول - نوشیدن آب کافی - تنظیم زمان غذا خوردن - پرهیز از غذاهای فرآوری شده

پر خوری کوتاه‌مدت تنها یک «افراط غذایی ساده» نیست؛ بلکه می‌تواند در مدت زمان کوتاهی ترکیب باکتری‌های روده، التهاب بدن و عملکرد مغز را تغییر دهد. اما خبر امیدوارکننده این است که سیستم گوارش انسان انعطاف‌پذیر است و با اصلاح سبک تغذیه، به سرعت قابل ترمیم می‌باشد.

متهمان ردیف اول فقر آهن در زنان



متهمان ردیف اول فقر آهن در زنان

■ علائم رایج کمبود آهن

کمبود آهن می‌تواند علائم مختلفی ایجاد کند، از جمله: خستگی - ضعف - تحریک‌پذیری - افسردگی - کاهش تمرکز - سردرد - سرگیجه - تنگی نفس - سندرم پای بی‌قرار - میل به خوردن یخ - کاهش تحمل فعالیت بدنی - تپش قلب - ریزش مو - رنگ پریدگی پوست.

در موارد شدید، کمبود آهن می‌تواند باعث تشدید مشکلات قلبی و کاهش کیفیت زندگی شود. مصرف غذاهای غنی از آهن مانند گوشت، ماهی، مرغ، حبوبات و سبزیجات برگ سبز می‌تواند به افزایش سطح آهن کمک کند.

افزایش سطح آهن کمک کند. در بسیاری از موارد، پزشک مکمل آهن تجویز می‌کند. بهتر است مکمل آهن با معده خالی مصرف شود تا جذب آن بیشتر شود. مصرف مکمل آهن ممکن است عوارضی مانند یبوست، اسهال، تهوع، دل‌درد و سوءهاضمه ایجاد کند. اگر علت کمبود آهن بیماری‌هایی مانند خونریزی شدید قاعدگی، مشکلات گوارشی یا اختلالات جذب باشد، درمان آن‌ها برای جلوگیری از بازگشت کمبود آهن ضروری است. اگر مکمل خوراکی مؤثر نباشد یا فسر نتواند آن را تحمل کند، پزشک ممکن است آهن تزریقی

پزشک ممکن است آهن تزریقی را تجویز کند. وریدهای تزریقی کمبود آهن یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامت در زنان است و می‌تواند از رژیم غذایی نامناسب، خونریزی‌های قاعدگی، بارداری، بیماری‌های گوارشی، برخی داروها یا حتی اهدای مکرر خون ناشی شود. تشخیص زودهنگام و درمان مناسب می‌تواند از بروز کم‌خونی و عوارض جدی‌تر جلوگیری کند. تغذیه مناسب، پیگیری علائم، انجام آزمایش‌های دوره‌ای و مراجعه به پزشک در صورت خستگی مداوم یا علائم مشکوک، نقش مهمی در حفظ سلامت زنان دارد.

جینین، تشکیل جفت و افزایش حجم خون به آهن بیشتری نیاز دارد. در دوران بارداری، نیاز به آهن بیشتر است. اگر علت کمبود آهن بیماری‌هایی مانند خونریزی شدید قاعدگی، مشکلات گوارشی یا اختلالات جذب باشد، درمان آن‌ها برای جلوگیری از بازگشت کمبود آهن ضروری است. اگر مکمل خوراکی مؤثر نباشد یا فسر نتواند آن را تحمل کند، پزشک ممکن است آهن تزریقی

پزشک ممکن است آهن تزریقی را تجویز کند. وریدهای تزریقی کمبود آهن یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامت در زنان است و می‌تواند از رژیم غذایی نامناسب، خونریزی‌های قاعدگی، بارداری، بیماری‌های گوارشی، برخی داروها یا حتی اهدای مکرر خون ناشی شود. تشخیص زودهنگام و درمان مناسب می‌تواند از بروز کم‌خونی و عوارض جدی‌تر جلوگیری کند. تغذیه مناسب، پیگیری علائم، انجام آزمایش‌های دوره‌ای و مراجعه به پزشک در صورت خستگی مداوم یا علائم مشکوک، نقش مهمی در حفظ سلامت زنان دارد.

بیماری‌ها گاهی مشکل اصلی، کمبود دریافت آهن نیست؛ بلکه بدن نمی‌تواند آهن را به خوبی جذب کند. جذب آهن عمدتاً در روده باریک انجام می‌شود و وجود اسید معده برای این فرایند ضروری است. برخی بیماری‌ها می‌توانند جذب آهن را مختل کنند و باعث کمبود آهن شوند، حتی اگر فرد رژیم غذایی مناسب داشته باشد.

این بیماری‌ها شامل موارد زیر هستند: بیماری سلولیک - بیماری التهابی روده - زخم معده - گاستریت خودبیماری - عفونت هلیکوباکتر پیلوری - نارسمی قلبی جراحی معده یا روده. در این شرایط، درمان بیماری می‌تواند باعث مشکلاتی مانند افزایش خستگی شدید مادر - افزایش خطر زایمان زودرس - وزن کم نوزاد هنگام تولد - اختلال در رشد مغزی و عصبی جینین شود.

اگر رژیم غذایی نتواند کمبود آهن را جبران کند، پزشک ممکن است مکمل خوراکی یا آهن تزریقی وریدهای تزریقی را تجویز کند. جذب آهن عمدتاً در روده باریک انجام می‌شود و وجود اسید معده برای این فرایند ضروری است. برخی بیماری‌ها می‌توانند جذب آهن را مختل کنند و باعث کمبود آهن شوند، حتی اگر فرد رژیم غذایی مناسب داشته باشد.

این بیماری‌ها شامل موارد زیر هستند: بیماری سلولیک - بیماری التهابی روده - زخم معده - گاستریت خودبیماری - عفونت هلیکوباکتر پیلوری - نارسمی قلبی جراحی معده یا روده. در این شرایط، درمان بیماری می‌تواند باعث مشکلاتی مانند افزایش خستگی شدید مادر - افزایش خطر زایمان زودرس - وزن کم نوزاد هنگام تولد - اختلال در رشد مغزی و عصبی جینین شود.

کمبود آهن لزوماً همیشه به کم‌خونی منجر نمی‌شود؛ اما اگر این کمبود ادامه پیدا کند، می‌تواند باعث کم‌خونی ناشی از فقر آهن شود. زنان به دلیل از دست دادن خون در دوران قاعدگی، بارداری، زایمان و شیردهی، بیشتر از مردان در معرض کمبود آهن قرار دارند. کمبود آهن یکی از شایع‌ترین مشکلات تغذیه‌ای در زنان است و می‌تواند هم سلامت جسمی و هم سلامت روانی را تحت تأثیر قرار دهد. آهن ماده‌ای ضروری برای تولید هموگلوبین است؛ هموگلوبین پروتئینی در گلبول‌های قرمز خون است که وظیفه انتقال اکسیژن به بافت‌های بدن را بر عهده دارد. زمانی که بدن آهن کافی نداشته باشد، اکسیژن‌رسانی به سلول‌ها کاهش پیدا می‌کند و فرد ممکن است علائمی مانند خستگی، ضعف، کاهش انرژی، مشکل در تمرکز، تحریک‌پذیری و حتی تنگی نفس را تجربه کند.

■ دلایل کمبود آهن

دریافت نکردن آهن کافی از طریق غذا

ناکافی بودن دریافت آهن از رژیم غذایی، شایع‌ترین علت کمبود آهن و در نهایت کم‌خونی ناشی از فقر آهن است.

بدن برای تولید گلبول قرمز سالم و حفظ سطح طبیعی هموگلوبین به آهن نیاز دارد. اگر رژیم غذایی فرد نتواند آهن مورد نیاز بدن را تأمین کند، ذخایر آهن به تدریج کاهش پیدا می‌کند و در نهایت علائم کمبود آهن ظاهر می‌شود.

علائم رایج کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن شامل موارد زیر است:

- خستگی و ضعف مداوم
- رنگ‌پریدگی پوست - شکنندگی ناخن‌ها - ریزش مو - تنگی نفس - سردرد - سرگیجه - میل شدید به خوردن یخ یا مواد غیر خوراکی (پیکا)
- بهبود راه برای افزایش سطح آهن، مصرف غذاهای سرشار از گوشت قرمز - مرغ و ماهیان

بیش از ۷ روز طول بکشد - فرد مجبور شود هر یک تا دو ساعت نوار بهداشتی یا تامپون خود را عوض کند - لخته‌های خونی بزرگ دفع شود - خونریزی باعث اختلال در فعالیت‌های روزمره شود.

دلایل احتمالی خونریزی شدید قاعدگی عبارت‌اند از: فیبروم رحم - عدم تعادل هورمونی - آندومتریوز - بیماری التهابی لگن - مشکلات تریوید. برخی اختلالات انعقاد خون

ساعت شام را جدی بگیرید



جدول سودوکو شماره ۲۹۸۳

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

جواب دیروز

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

قابل توجه خوانندگان محترم

هر نوع خبر، عکس و مقاله‌ای را می‌توانید از طریق Email:soaljavabdaily@gmail.com ارسال نمایید.

تلفن: ۰۵۰۳۳۳۶۰ - ۰۳۳۳۱۰۷۳۷ - فکس: ۰۳۳۳۲۰۳۲۶

البته اگر گاهی به دلیل مشغله مجبور شدید دیرتر غذا بخورید، نگران نشوید؛ اما در آن ساعات از خوردن وعده‌های بسیار حجیم و سنگین خودداری کنید. برخلاف باور رایج که شام را بزرگترین وعده روز می‌دانند، علم می‌گوید بیشترین کالری باید در ساعات اولیه روز و نزدیک به زمان بیداری مصرف شود.

چگونه عادت به زود شام خوردن را در خود ایجاد کنیم؟

۱. تغییر الگوی غذایی از صبح: اگر صبحانه را حذف کنید و ناهار مختصری بخورید، هنگام عصر با گرسنگی شدید مواجه می‌شوید که شما را به سمت شام سنگین سوق می‌دهد. وعده‌های پروتئینی و فیبردار در طول روز، اشتهای کاذب شبانه را مهار می‌کنند.
۲. تعیین «زمان خاموشی آشپزخانه»: به جای اینکه فقط سعی کنید زودتر غذا بخورید، یک ساعت مشخص (مثلاً ۸ شب) تعیین کنید که پس از آن دیگر هیچ غذایی مصرف نشود. اگر سخت است، از گام‌های کوچک شروع کنید؛ مثلاً ۳۰ دقیقه قبل از خواب آشپزخانه را ببندید.
۳. هماهنگ کردن عادات غذایی با ساعت درونی بدن: این کار قدرتمندترین ابزار برای محافظت از سلامت متابولیک، بهبود کیفیت خواب و افزایش طول عمر است. سلامت ما با تیک‌تاک ساعت بیولوژیکمان گره خورده است.

معنا که یک وعده غذایی یکسان، بسته به زمان مصرف، می‌تواند اثرات کاملاً متضادی روی بدن بگذارد.

تحقیقات نشان می‌دهد که ملاتونین، هورمون خواب، نقش اصلی را در این ماجرا دارد. افزایش سطح ملاتونین در خون، توانایی بدن برای تنظیم قند خون را مختل می‌کند. این ناهنجاری هورمونی باعث می‌شود پس از صرف شام دیر هنگام، قند خون برای مدت طولانی‌تری در سطح بالا باقی بماند.

عواقب دیر شام خوردن چیست؟ کسانی که شام خود را دیر میل می‌کنند، در معرض خطر بسیار بالاتری برای ابتلا به اختلالات متابولیک از جمله دیابت نوع ۲ و چاقی مفرط قرار دارند. اما تأثیر زمان غذا خوردن فقط به وزن و چاقی محدود نمی‌شود. یک مطالعه تکان‌دهنده در سال ۲۰۲۴ نشان داد که غذا خوردن در اواخر شب ممکن است با افزایش خطر مرگ زودهنگام مرتبط باشد. خلاصه حرف دانشمندان روشن است: برای بیشتر مردم، محدود کردن خوردن غذا در ساعات شب، بهترین استراتژی برای سلامت است. این ناهنجاری هورمونی باعث می‌شود پس از صرف شام دیر هنگام، قند خون برای مدت طولانی‌تری در سطح بالا باقی بماند.

حتماً می‌دانید چه بخورید، اما می‌دانید چه زمانی بخورید؟ علم جدید پزشکی هشدار می‌دهد که «زمان خوردن» از «نوع خوردن» کم‌اهمیت‌تر نیست. یکی از مهم‌ترین وعده‌ها، شام است؛ وعده‌ای که بیشتر ما آن را سرسری می‌گیریم و در ساعات مختلف شب به سراغ می‌رویم. اما این اشتباه می‌تواند کبد و معده را نشانه رفته و خطر دیابت، چاقی و حتی مرگ زودهنگام را افزایش دهد.

بسیاری از افراد اهمیت زمان صرف شام را نادیده می‌گیرند و صرفاً برای اینکه شام خورده باشند، در ساعات مختلف شب به سراغ این وعده می‌روند. اما چرا این کار اشتباه است؟ در حالی که اغلب ما تمام تمرکزمان را روی «چه چیزی بخوریم» گذاشته‌ایم، تحقیقات جدید پزشکی تأکید می‌کنند که «چه زمانی بخوریم» دست‌کم به اندازه «چه می‌خوریم» در واقع، زمان غذا خوردن در سلامت فیزیولوژیک ما نقشی تعیین‌کننده ایفا می‌کند. یکی از حساس‌ترین وعده‌ها از این نظر، شام است. عده‌ها در شب با غذا مهربان نیست؟ بدن انسان دارای «ساعت‌های بیولوژیک» درونی است. این ساعت‌ها چنان فیزیولوژی و رفتار ما را تنظیم می‌کنند که از نظر بیوشیمیایی، فرد در ساعات صبح با شب کاملاً متفاوت است. به این

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

نتایج یک مطالعه جدید در مورد خطرات پنهان در جایگزین‌های گوشت و لبنیات هشدار دهنده است. یک مطالعه تازه نشان داده است که جایگزین‌های گیاهی گوشت و لبنیات ممکن است حاوی مایکوتوکسین‌هایی باشند که توسط انواع خاصی از کبک تولید می‌شوند. محققان ۱۲ 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 حاوی چندین نوع از این سموم با هم بودند. دانشمندان توضیح دادند که این سموم معمولاً در غلات، حبوبات و دانه‌هایی که این محصولات غذایی از آنها ساخته می‌شوند، یافت می‌شوند.

نتایج یک مطالعه جدید در مورد خطرات پنهان در جایگزین‌های گوشت و لبنیات هشدار دهنده است. یک مطالعه تازه نشان داده است که جایگزین‌های گیاهی گوشت و لبنیات ممکن است حاوی مایکوتوکسین‌هایی باشند که توسط انواع خاصی از کبک تولید می‌شوند. محققان ۱۲ 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 حاوی چندین نوع از این سموم با هم بودند. دانشمندان توضیح دادند که این سموم معمولاً در غلات، حبوبات و دانه‌هایی که این محصولات غذایی از آنها ساخته می‌شوند، یافت می‌شوند.

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 - رویروی 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 - ۰۹۱۱۱۲۰۸۰۵)
 لیتوگرافی و چاپ: شرکت چاپ و نشر توین - تلفن: ۳۳۲۲۴۷۲۷

اوقات شرعی امروز به وقت کیلان
 اذان صبح: ۰۳:۰۱
 طلوع آفتاب: ۰۴:۵۱
 اذان ظهر: ۱۲:۱۱
 غروب خورشید: ۱۹:۳۱
 اذان مغرب: ۱۹:۵۳

Email: soaljavabdaily@gmail.com

www.soaljavabdaily.ir

سال دوازدهم - شماره ۲۹۸۳

سه شنبه ۱۹ خرداد ۱۴۰۵ - ۲۳ ذی الحجه ۱۴۲۷ - ۹ ژوئن ۲۰۲۶

مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی کیلان:

شاهد «طلوع مقاومت» در کیلان خواهیم بود



سوال جواب: همایش «طلوع مقاومت» با هدف تولید و اجرای آثار نمایشی خیابانی و در چارچوب بیستمین جشنواره بین‌المللی تئاتر مقاومت، با حضور گروه‌های منتخب تئاتری در لاهیجان برگزار می‌شود. همایش «طلوع مقاومت» به‌عنوان یکی از رویدادهای شاخص در حوزه تولید و عرضه آثار نمایشی با محوریت فرهنگ مقاومت، با مشارکت گروه‌های تئاتری استان و در چارچوب برنامه‌های بیستمین جشنواره بین‌المللی تئاتر مقاومت برگزار می‌شود؛ رویدادی هدفمند که در راستای تقویت جریان تئاتر معتمد و بهره‌گیری از ظرفیت‌های هنری در تبیین مفاهیم ارزشی و هویتی برنامه‌ریزی شده است. سعید طاهری مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی کیلان، با تشریح روند برگزاری این نمایش‌های اظهار داشت: برگزاری کارگاه‌های تخصصی طرح‌ریزی و تولید اثر نمایشی با محوریت تئاتر مقاومت، زمینه‌های مناسب برای شناسایی، آموزش و توانمندسازی هنرچویان کرده و در همین راستا، هفت گروه نمایشی از میان شرکت‌کنندگان دوره نخست این کارگاه‌ها انتخاب شدند تا با هدایت‌های تخصصی، به تولید آثار نمایشی خیابانی بپردازند. وی با اشاره به زمان‌بندی اجرای آثار افزود: تولیدات این گروه‌ها در قالب همایش «طلوع مقاومت» طی روزهای جمعه و شنبه، ۲۱ و ۲۲ خردادماه، در معرض دید عموم قرار خواهد

گرفت و پس از ارزیابی توسط ستاد برگزاری جشنواره، آثار برگزیده به مرحله نهایی بیستمین جشنواره ملی تئاتر مقاومت راه خواهند یافت؛ روندی که ضمن ارتقای سطح کیفی آثار، زمینه رقابت حرفه‌ای میان هنرمندان را فراهم می‌سازد. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی کیلان با تأکید بر اهمیت این رویداد در عرصه فرهنگی کشور تصریح کرد: جشنواره تئاتر مقاومت طی بیش از سه دهه برگزاری، به بستری مؤثر برای بروز خلاقیت و توانمندی هنرمندان معتمد تبدیل شده و اکنون نیز در قالب مجموعه‌ای از همایش‌های کارگاهی و تولید اثر، از سواحل خزر تا خلیج فارس در حال برگزاری است؛ به‌گونه‌ای که بخش آغازین آن از شهرستان لاهیجان آغاز شده و آیین اختتامیه در شهرستان میناب برگزار خواهد شد. همچنین به مناسبت تولید آثار دوره کرد و گفت: آثار این دوره با تمرکز بر موضوع جنگ خاخرنشان گرد: هم‌زمان با اجرای این طرح در استان‌های آذربایجان شرقی، اردبیل و همدان، در کیلان نیز دوره‌های آموزشی «اتق مقاومت» در لاهیجان با ارائه ایده‌های نمایشی و زیر نظر استاد محمد علی صادق حسینی برگزار و به یاد هنرمند شهید «ابراهیم دلال‌خوش» شکل گرفت؛ گفتنی است تاکنون ۱۹ دوره از جشنواره تئاتر مقاومت طی ۳۱ سال گذشته برگزار شده و بیستمین دوره آن با شعار «ایران، صحنه جاودان مقاومت» از نیمه دوم سال ۱۴۰۴ آغاز شده و تا پاییز ۱۴۰۵ در سراسر کشور ادامه خواهد داشت.

بوده است که این امر به غنای محتوایی و معنوی این دوره‌ها افزوده است. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی کیلان در پایان خاطر نشان کرد: هم‌زمان با اجرای این طرح در استان‌های آذربایجان شرقی، اردبیل و همدان، در کیلان نیز دوره‌های آموزشی «اتق مقاومت» در لاهیجان با ارائه ایده‌های نمایشی و زیر نظر استاد محمد علی صادق حسینی برگزار و به یاد هنرمند شهید «ابراهیم دلال‌خوش» شکل گرفت؛ گفتنی است تاکنون ۱۹ دوره از جشنواره تئاتر مقاومت طی ۳۱ سال گذشته برگزار شده و بیستمین دوره آن با شعار «ایران، صحنه جاودان مقاومت» از نیمه دوم سال ۱۴۰۴ آغاز شده و تا پاییز ۱۴۰۵ در سراسر کشور ادامه خواهد داشت.

شورای اجرایی اربعین حسینی تشکیل جلسه داد

سوال جواب: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان کیلان، برنامه‌های فرهنگی و هنری خود را برای ایام اربعین حسینی با تمرکز بر ارتقای معنویت و انتقال پیام‌های عاشورایی به آینده‌سازان تدوین کرد.



در نشست اجرایی شورای اربعین کانون پرورش فکری استان که عصر روز یکشنبه ۱۶ خرداد ۱۴۰۵ در مرکز فرهنگی هنری شماره ۳ رشت برگزار شد، ابعاد مختلف این برنامه‌های این ایام با تمرکز بر خلاقیت و مشارکت فعال مخاطبان مورد بررسی قرار گرفت. سجاد کوچکنژاد، سرپرست کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان کیلان در این نشست با تأکید بر اهمیت برنامه‌ریزی هدفمند در این ایام، از رویکرد کانون برای همراه‌سازی اعضا، همکاران و خانواده‌ها به عنوان «سفیران فرهنگی» سخن گفت و با اشاره به تجربه زیست این ایام در سال‌های گذشته تأکید کرد: هدف اصلی این مجموعه، بهره‌گیری از تمامی ظرفیت‌ها در مسیر ترویج ارزش‌های والای اربعین است. سرپرست کانون کیلان با یادآوری شعار کنگره جهانی اربعین در سال ۱۴۰۵ که بر پایه کلام امام حسین (ع) استوار است، بر ضرورت بازآفرینی این مضمون‌گه‌بار در قالب برنامه‌های فرهنگی، هنری و ادبی تأکید کرد و گفت: لازم است، پیام‌های عمیق عاشورا به نسل آینده منتقل شود تا با تکیه بر این آموزه‌های انسان‌ساز، حقیقت را بشناسد و راه امام حسین (ع) را ادامه دهد.

ارایه راه‌کارهای عملیاتی برای تحقق این اهداف، از محورهای این نشست اجرایی به‌شمار می‌رفت و کوچکنژاد بایان این که ارتقای معنویت از طریق خلاقیت و طرح‌ریزی برنامه‌های خلاقانه برای مشارکت فعال کودکان و نوجوانان در جهت اعتلای فرهنگ ایثار، شهادت و مقاومت یک اولویت است، افزود: پیام‌رسانی با ابزارهای فرهنگی، هنری و ادبی، آماده‌سازی دست‌سازهای خلاقانه جهت ارائه و پیام‌رسانی به کودکان و نوجوانان شرکت‌کننده پیاده‌روی اربعین از برنامه‌هایی است که می‌تواند به غنی‌سازی برنامه‌های این ایام کمک کند.

برپای نشست‌های تربیتی، برنامه‌های کتاب‌محور و برگزاری کارگاه‌های آموزشی در سطح استان و شهرستان، تشویق و ترغیب مریان برای مشارکت فعال در پیاده‌روی اربعین و انجام فعالیت‌های مرتبط در طول مسیر و برنامه‌ریزی برای گرمی‌دانشت سالروز شهادت حضرت زقیه (س) و برگزاری ویژه‌برنامه‌های مشترک با همکاری دستگاه‌های فرهنگی استان، از دیگر برنامه‌هایی بود که در این نشست بر اجرای آن تأکید شد.

کوچکنژاد در پایان این نشست که با حضور کارکنان ستاد و مریان مسوول مراکز فرهنگی هنری رشت صورت‌گرفت خاطر نشان کرد: تمامی این حرکت‌ها با هدف ایجاد پل‌های ارتباطی کودکان و نوجوانان با فضای اعتقادی و تقویت هویت دینی صورت می‌گیرد و در این مسیر ضروری است تا از همه ظرفیت‌ها به بهترین شکل ممکن استفاده شود.

رئیس حوزه هنری کیلان:

روزمرگی فرهنگی بزرگترین آفت روایت جنگ است



مهر: رئیس حوزه هنری کیلان با اشاره به بعثت مردمی در جنگ تحمیلی سوم گفت: روزمرگی فرهنگی بزرگترین آفت روایت جنگ است. سید رسول منفر در حاشیه بازدید از قرارگاه رسانه‌های شهید نائینی در رشت، با اشاره به ضرورت پرهیز از تقریرهای عاری از احساس مسئولیت درباره پدیده بعثت در مردم ایران اظهار کرد: از آغاز جنگ تحمیلی سوم، گفتگو درباره بعثت مردم ایران رایج است اما باید مراقب باشیم در دام کلیشه‌ها و گفتارهای سطحی نیفتیم. وی افزود: این بعثت در مردم اتفاق افتاده و لزوماً به این معنا نیست که دستگاه فرهنگی و رسانه‌های به ویژه رسمی همراه با این بعثت هستند یا جزئی از آن محسوب می‌شوند. آنها باید از خود بپرسند که آیا در آنها نیز بعثتی اتفاق افتاده است یا خیر.

رئیس حوزه هنری کیلان تصریح کرد: ما در کشور خود مواجه هستیم که هر روز مردم در میدان و خیابان و کنش‌های کاملاً به روز مرتبط با مقوله جنگ دارند؛ نسبت به وضعیت لبنان حساس هستند، یمن را می‌بینند، از پاکستان قدردانی میکنند و خودشان را روایت می‌کنند.

منفر با طرح این پرسش که آیا دستگاه فرهنگی و رسانه‌های ما همین واکنش به هنگام و مبتنی بر زمانه جنگ را نسبت به وضعیت جنگ دارند یا خیر، تأکید کرد: مناسفانه چنین نیست و ما در دستگاه فرهنگی دچار روزمرگی شده ایم. وی خاطر نشان کرد: مراقب باشیم فکر نکنیم عزت در مردم به معنای بعثت در دستگاه فرهنگی هم هست. این نکته و پرسش می‌تواند آغاز گفتگوهای متعددی باشد که بی‌امون آن، بعثت خودمان را جستجو کنیم.

برگزاری سه کارگاه حضوری و یک نشست برخط در مسیر ترویج قصه‌نویسی محیط‌زیستی

سوال جواب - سمیرا دلیرش: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان کیلان هم‌زمان با انتشار فراخوان نخستین مسابقه محیط‌زیستی قصه‌نویسی «مأموریت ماکان»، مجموعه‌ای از برنامه‌های آموزشی و ترویجی را با هدف ارتقای سواد محیط‌زیستی و نهادینه‌سازی فرهنگ پاس‌داشت محیط‌زیست در میان کودکان و نوجوانان اجرا کرد. این فراخوان با همکاری مرکز آموزش محیط‌زیست و تربیت محیطیان سازمان حفاظت محیط‌زیست و کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان و با یاد کودکان و نوجوانان شهید دبستان شجره طیبه میناب منتشر شده است.

بر اساس این فراخوان، دانش‌آموزان محیط‌زیست قطع ابتدایی می‌توانند با انتخاب یکی از موضوع‌های محیط‌زیستی ایران عزیز شامل آب، خاک، هوا، جنگل و انرژی، طرح داستانی خود را بر پایه محورهای اعلام‌شده تکمیل و در مسابقه شرکت کنند.

در همین راستا، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان کیلان علاوه بر اطلاع‌رسانی این فراخوان در میان مراکز فرهنگی هنری، ۳ کارگاه ادبی قصه‌نویسی حضوری را در مرکز شماره ۳ کانون پرورش فکری رشت برگزار کرد.



برگزاری نشست برخط با حضور لایلا خلقت‌پور، مربی فرهنگی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان کیلان نیز از دیگر برنامه‌های کانون کیلان برای دانش‌آموزان سراسر استان در بستر سامانه‌های به‌شمار می‌رفت که با هدف آشنایی بیشتر مخاطبان با موضوع‌های محیط‌زیستی، تقویت مهارت قصه‌نویسی و تشویق آنان به خلق آثار خلاقانه در حوزه محیط‌زیست صورت گرفت. گفتنی است اعلام فراخوان این مسابقه در ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۵ انجام شده و آخرین مهلت ارسال آثار نیز ۳۱ خرداد ۱۴۰۵ است.

«یک شب در تهران» در جشنواره‌های بین‌المللی



ایرنا: نمایش فیلم کوتاه «یک شب در تهران» به‌زودی در جشنواره‌های بین‌المللی، حضور «قاتل و وحشی» حمید نعمت‌الله در آلمان و سریال «مثل یک راز» در نمایش خانگی، اهم اخبار سینمایی امروز هستند. فیلم کوتاه «یک شب در تهران» به‌زودی در جشنواره‌های بین‌المللی به نمایش درمی‌آید. فیلم کوتاه «یک شب در تهران» به نویسندگی و کارگردانی محمدرضا خاندانی و تهیه‌کنندگی حسین خدمتی، پس از پایان مراحل فنی، آماده حضور و رقابت در جشنواره‌های بین‌المللی شد. این فیلم در ژانر روان‌شناختی، پلیسی و معمایی ساخته شده و دومین تجربه حرفه‌ای محمدرضا خاندانی پس از ساخت فیلم کوتاه «تنهایی سه نفره» محسوب می‌شود.

در خلاصه داستان «یک شب در تهران» آمده است: «سارا و نیما نیمه‌شب در خیابانی خلوت توسط پلیس دستگیر و به کلانتری منتقل می‌شوند. در ادامه و طی بازجویی‌های افسر نگهبان، رازهای مهمی کشف می‌شود...»

امین میری، پریسای شاه‌ولیان، سامان صفاری و احسان شاه‌کوه بازیگران اصلی این فیلم کوتاه هستند. همچنین میلاد فرزاد، علی ابراهیمی، سجاد نجمیان، عرفان هاشمی و سعید حق‌نژاد دیگر بازیگران این اثر را تشکیل می‌دهند.

فیلم «قاتل و وحشی» حمید نعمت‌الله پیش از نمایش در ایران راهی آلمان شد

فیلم سینمایی «قاتل و وحشی» ساخته حمید نعمت‌الله راهی آلمان شد تا در سیزدهمین جشنواره فیلم‌های ایرانی کلن شرکت کند. این رویداد طبق اعلام سینما ایران از ۱۰ تا ۱۴ ژوئن (۲۰ تا ۲۴ خرداد) برگزار خواهد شد. پیش از این حمید نعمت‌الله خواستار نمایش این فیلم تنها در یک سناسن چهل و سومین جشنواره فیلم فجر شده بود، که اتفاق نیفتاد. لایلا حاتم‌ی، امین حبیبی، ستاره اسکندری و شهرام حقیقت دوست بازیگران اصلی این اثر هستند.

فیلم کوتاه «مثل یک راز» به نمایش خانگی آمد

فیلم کوتاه «مثل یک راز» به نویسندگی و کارگردانی سعید زمانیان و تهیه‌کنندگی حسن محمدی با بازی الناز شاکردوست پس از حضور در جشنواره‌های بین‌المللی، به نمایش خانگی رسید.

این فیلم کوتاه که طی ماه‌های گذشته موفق به حضور و کسب توجه در رویدادهای بین‌المللی شده بود، به تازگی بعد از پشت سر گذاشتن آکر آن آنلاین خود، در فیلمو منتشر شد. «مثل یک راز» با تمرکز بر فضایی انسانی و احساسی، روایتگر درامی پرماجر ساخته شده است. در خلاصه داستان این اثر آمده است: «باران نه ساله، پس از تجربه یک تراژدی، در مرز میان رویا و واقعیت زندگی می‌کند؛ جایی که خاطره‌ها، ترس‌ها و امیدهایش هر روز شکل‌هایش را می‌سازند.

در این فیلم علاوه بر الناز شاکردوست که اولین تجربه این بازیگر در یک اثر کوتاه محسوب می‌شود، چهره‌هایی چون سیده دستینه، ترنم آهنگر، منصور نصیری و ساحل نامور حضور دارند.

کاریکاتور



در آستانه جام جهانی ۲۰۲۶

اسماعیل بابایی