

سپریست اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای گیلان خبر داد:

## اجرای طرح افزایش ایمنی تردد موتورسواران و عابران پیاده در ۵۰ روستای استان

گلچین امروز سپریست اداره کل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای گیلان از اجرای طرح افزایش ایمنی تردد موتورسواران و عابران پیاده در ۵۰ روستای گیلان خبر داد. غلامعلی نیک فهم گفت: برای آشنازی موتورسواران با مقررات راهنمایی و رانندگی، رعایت نکات ایمنی در هنگام موتورسواری، افزایش اطلاعات ترافیکی و شیگیری از تصادفات، فضای محدود طرح افزایش ایمنی تردد موتورسواران و عابران پیاده در ۵۰ روستای گیلان اشاره کرد: اگر لحظه‌ای در داشنگاه علمون پژوهی گیلان اتفاق شود، داشنگاه، قدمان و پهلویه مردم ضرر نمی‌نماید.

روزه: در این طرح، اقلی ۵۰ روستای منطقه شهرستان‌ها را رشت، رودس، لکنود، خمام، صووعه سرا و شفت در مدت ۵ روز آموزش‌های مربوط به شیوه استفاده صحیح و ایمن از موتورسیکلت و تردد اینم در مسیرهای برون شهری را در محیطی شاد و صمیمه فراگرفتند. ادامه در صفحه ۳



سایت روزنامه: www.golchinemrooz.ir

# کلین

## برای رشد و ارتقای نظام سلامت استان باید قلash همه جانبه انجام شود



سپریست دانشگاه علوم پزشکی گیلان:

گلچین امروز سپریست دانشگاه علوم پزشکی گیلان با بیان اینکه تحت تأثیر هیچ فشاری برای اداره دانشگاه و سپریست مسئولیت‌های فارغ‌التحصیل گرفت، گفت: در ناشیم تا در اسرع وقت با بهره‌گیری از ظرفیت نخبگان و چهره‌های نوادگانه را اداره کنیم و امور سلامت مردم را پیش ببریم.

دکتر محمد تقی آشوبی در نشست با جمعی از اعضای هیئت‌علمی گروه رجایی انشگاه با تأکید بر لزوم تلاش همه جانبه برای رشد و ارتقای نظام سلامت استان، اظهار را زد: اگر لحظه‌ای در داشنگاه علمون پژوهی گیلان اتفاق شود، داشنگاه، قدمان و پهلویه مردم ضرر نماید.

روزه: خوشبختانه احداث بیمارستان‌های جایگزین شفا و رازی در دستور کار قرار گرفته و امیدواریم فرآیند اجرایی آن بهزودی آغاز شود.

ادامه در صفحه ۲

سال نوزدهم - شماره ۴۴۵۶ - ۸ صفحه - ۵۰۰۰ تومان

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، هنری و ورزشی صبح گیلان

سه شنبه ۱۱ بهمن ۱۴۰۱ - ۹ ربیع‌الثانی ۱۴۴۴ - ۳۱

## افتتاح ۲۵۲ پروژه عمرانی و طرح‌های اشتغال‌زا در دهه فجر

## بهره برداری از ۱۰۲ کلاس درس گیلان در دهه فجر

## صفت گیلان برگزیده و فعال کشوری در حوزه HSEE شد

## آب بهای کشاورزی گیلان طبق قانون محاسبه می‌شود

## لزوم بروز رسانی امکانات لجه‌سیکی شهرستان رضوانشهر

صفحه ۲

فرهادی، مدیر عامل منطقه آزاد انتزاعی:

# با تکمیل راه آهن منطقه آزاد انسانی به هاب کالاهای روسی تبدیل می‌شود

همین صفحه



## مدیر عامل شرکت توزیع نیروی برق گیلان: گیلان نیازمند تداوم صرفه‌جویی در مصرف برق و گاز است



گلچین امروز مدیر عامل شرکت توزیع نیروی برق گیلان با انتوجه به صادر هشدار سطح تاریخی و همچنین اطلاعیه سازمان هواشناسی گیلان مبنی بر ورود سامانه بارشی برق و باران به نواحی ساحلی دریای خزر، از مشترکین این شرکت در خواست کرد: با صرفه جویی در مصرف گاز و برق پایداری شبکه‌های توزیع برق را تضمین کنند.

محمد تقی همایزدۀ افهار اذانت

برای اینکه مصرف انرژی یک اصل اساسی است که نیاز به همراهی همگانی دارد و بر این اساس صرفه‌جویی بین ۱۰ تا ۱۵ درصدی می‌تواند برای عبور از زستان اساس بسیار ضروری و موثر باشد.

وقی اضافه کرد: با انتوجه به ورود سامانه جدید سرما و ادامه بارش باران و برف و کاهش دما در کل استان، امکان بی‌زدگی راههای بین شهری و احتمال اختلال در سوخت رسانی به نیروگاههای کشور وجود دارد که این مهم، لزوم صرفه‌جویی در مصرف گاز و برق را درجمندان می‌کند.

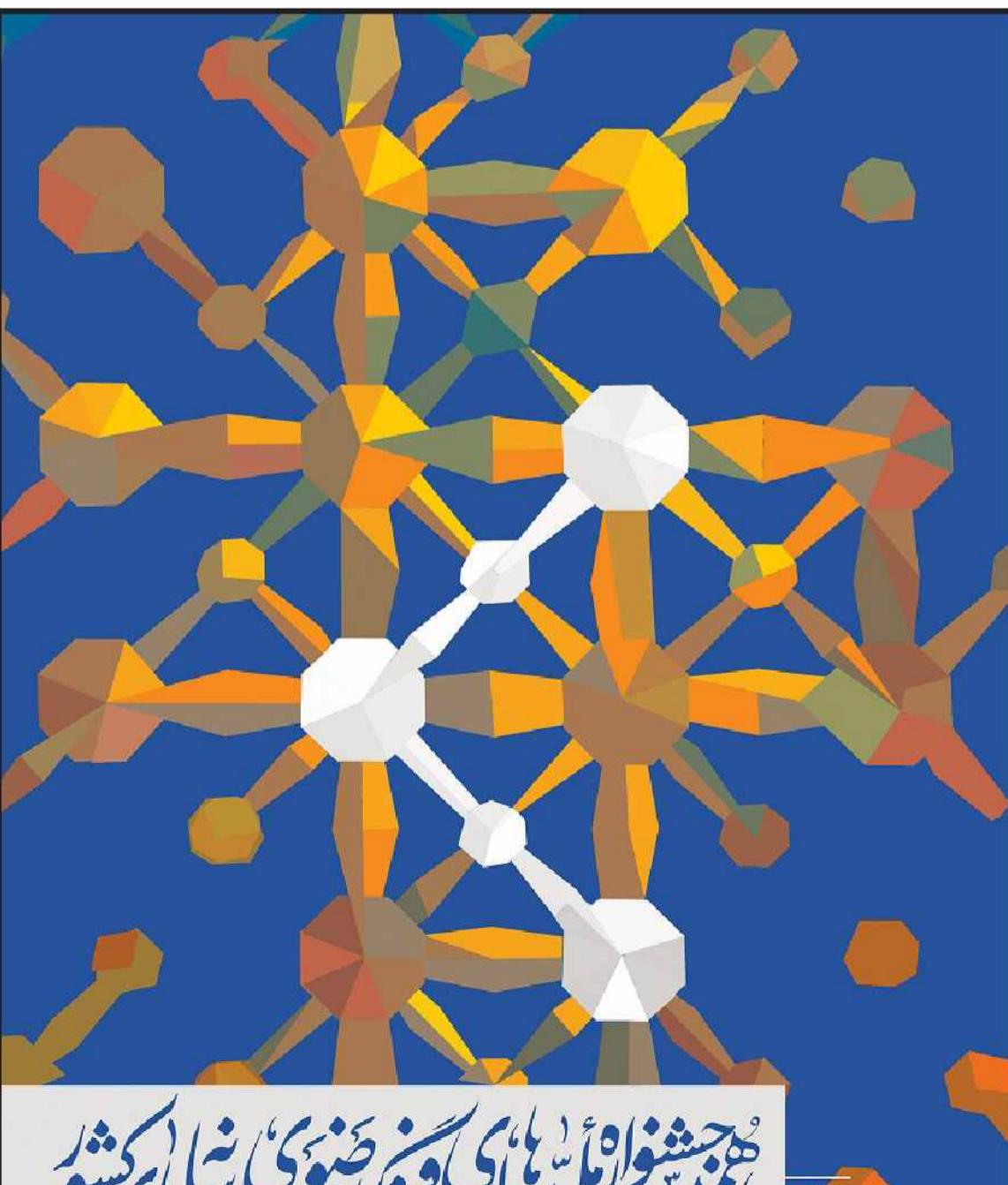
رئیس هیئت مدیره شرکت توزیع نیروی برق استان گیلان تصریح کرد:

هم اکنون شرکت توزیع برق استان در وضعیت مطلوب و پایدار است و لیکن در صورتی که میزان مصرف گاز و برق بعلت برودت هوا و شرایط نایابیار خود افزایش یابد، برای تامین برق پایدار، و پیاده برای مناطق سردسیر و کوهستانی استان ضرورت دارد که مشترکین محترم نسبت به صرفه جویی و مدیریت مصرف انرژی به طور جدی اقدام کنند.

وی در انتها تاکید کرد: هم اسنایی‌های عزیز می‌توانند با رعایت نکات ساده از جمله تنظیم دمای وسایل گرمایشی منزل بین ۲۱ تا ۲۲ درجه سانتی گراد و حذف مصارف غیر ضروری، ارزی کمتری مصرف نمایند و در چهت پایداری شبکه‌های توزیع برق این شرکت را بیاری رسانند.

فرهادی، مدیر عامل منطقه آزاد انتزاعی:

## با تکمیل راه آهن منطقه آزاد انسانی به هاب کالاهای روسی تبدیل می‌شود



The 10th National  
Festival of Razavi  
Culture Effects in  
Media  
Hosted by Gilan Province

به میریان استان گیلان  
شماره ۱۴۰۲ - ۱۴۰۱  
www.shamtoos.ir  
ویگاه اطلاعاتی میریان  
شماره ۰۲۳۲۱۰۵۹  
ایمیل: shamtoos@razavifestival.media@gmail.com

که سهم قابل توجهی است.

وی مطلعه آزاد انسانی را در این روزه دو بندار دانست و اضافه کرد: بندر انتزاعی ساله ۳۰۰ میلیارد دارد، اما بندار کاسپین جدید الاحادیث بوده و به سرعت در حال توسعه است: به زودی با اتصال راه آهن رشت به بندر کاسپین و تکمیل راه آهن رشت

- آستانه، مطلعه آزاد انسانی به هاب کالاهای روسی تبدیل می‌شود.

فرهادی با این اینکه مطلعه آزاد انسانی ۳۰ درصد روزنون کشور از طریق بندر کاسپین وارد می‌شود، تاکید کرد: واردات کالاهای اساسی، مواد اولیه، غلات، چوب و قطعات بدکی در کنار صادرات مواد پتروشیمی و میوه و بیوک و انجام شود.

وی با اشاره به افزایش واردات و صادرات در بندر کاسپین، افزود: علاوه بر بعضی اداری و تجاری و بازار، اکارخانه در مطلعه آزاد انسانی وجود دارد.

مدیر عامل سازمان مطلعه آزاد انسانی با اشاره به سرمایه گذاری خارجی ۲۵ میلیون دلاری در این منطقه، تصریح کرد: با افزایش سرمایه گذاری خارجی، ظرفیت توسعه مطلعه آزاد انسانی وجود دارد.

فرهادی مطلعه آزاد انسانی را تنها منطقه دارای بندر دانست، اما بندر کاسپین در مطلعه آزاد انسانی ۱۶۰ درصدی فعالیت های سفر کردن که منجر به سرمایه گذاری خواهد شد: همچنین صدور کارت بازرگانی و ثبت شرکت را راه اندازی کرد.

وی با اشاره به ساخت یک هتل، یک پیمارستان تخصصی و یک پارک آبی عنوان کرد: در دهه فجر امسال یک سالن ورزشی با زیربنای ۱۷ هزار و ۵۰۰ مترمربع افتتاح خواهیم کرد.

مدیر عامل مطلعه آزاد انسانی ۱۰ پروژه با سرمایه گذاری بالغ بر ۹۱ میلیارد تومانی بخش خصوصی و اشتغال‌آیی ۱۱۲۵ نفری در دهه فجر افتتاح خواهد شد.

مدیر عامل سازمان مطلعه آزاد انسانی به ویژه روسیه دانست و اینکه کشورهای مورد تجارت بندر کاسپین را کشورهای ایسایی میانه به ویژه روسیه دانست و خاطرنشان کرد:

بیش از ۲۵ درصد تجارت ایسایی میانه از طریق بندر کاسپین انجام می‌شود.

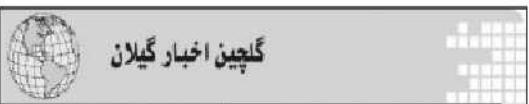
## عکس اختصاصی



شرح  
عکس:  
مسجد  
 حاج  
صمدخان

پدیده:  
کیان  
فروزان





## চমت گیلان بر گزیده و فعال کشوری در حوزه HSEE شد



گلچین امروز: مدیرکل چمته گیلان گفت: این اداره کل به عنوان برگزیده و فعال کشوری در ارتباطات، اینمنی، محیط زیست و امنیتی (HSEE) می باشد. این اداره کل صمت استانی را ایجاد کرده است. این اداره کل صفت روابط عمومی اداره کل را داشته است.

تجاری اسناد گیلان: تمپور حیدری با اعلام این خبر گفت: وزارت صمت پس از ارزیابی عملکرد و ساخته های رصد و پایش مباحثه های در این سال را درین سازمان های وابسته و ادارات کل صمت استانی کشور کشور انتخاب گردید.

به گزارش روابط عمومی اداره کل صفت، عدل و

تجاری اسناد گیلان: تمپور حیدری با اعلام این خبر گفت: وزارت

صفت پس از ارزیابی عملکرد و ساخته های رصد و پایش مباحثه های در این سازمان های وابسته و ادارات کل صمت استانی کشور کشور انتخاب گردید.

نموده است.

وی با قدردانی از تلاش های کارشناسان معهد اداره HSEE در کسب این نشانه کشوری، افزود: طبق قانون واحد احدهای صفتی بالای ۵۰ نفر می باشد و اسناد گیلان: تمپور حیدری با اعلام این خبر گفت: وزارت صفت پس از ارزیابی عملکرد و ساخته های رصد و پایش مباحثه های در این سازمان های وابسته و ادارات کل صمت استانی را ایجاد کرده است.

امام پناهی با پیان اینکه در ده

فجر امسال ۲۵۲ پروژه عمرانی و اشتغالزایی در سطح شهرستان رشت افتتاح و بهره برداری می شود، گفت: این پروژه ها با اعبار هزار و ۶۰۰ میلیارد تومان افتتاح و بهره براوری می رسانند.

وی تصریح کرد: تعداد پروژه های دهه پنجم امسال شهرستان رشت در

درصدی و از حیث تعدادی نیز از رشد ۱۴۲ درصدی برخوردار است.

امام پناهی افزود: تعداد ۸۱ پروژه

در عمران شهربازی و روسانی با اعبار

۳۰۵ میلیارد تومان، ۱۲ طرح در

جزویه ساخت با هزینه کرد هزار و

۳۶ میلیارد تومان، پیک پروژه در

۱۶۰ میلیارد تومان، ۱۶۰ نفر می باشد و تا سال ۹۳ تها ۲۰ درصد آنها این ساختار را داشته است.

امام پناهی افزود: تعداد ۸۱ پروژه

در عمران شهربازی و روسانی با اعبار

۳۰۵ میلیارد تومان، ۱۲ طرح در

جزویه ساخت با هزینه کرد هزار و

۳۶ میلیارد تومان، ۱۶۰ نفر می باشد.

امام پناهی با اینکه در دهه

چهارمین ایجاد اینکه در دهه

پنجم ایجاد اینکه در دهه

ششم ایجاد اینکه در دهه

هفتم ایجاد اینکه در دهه

هشتم ایجاد اینکه در دهه

نهم ایجاد اینکه در دهه

دهم ایجاد اینکه در دهه

## بازی با اشکال هندسی موجب افزایش هوش کودک می‌شود



تجربه بازی ها با کمک والدین در افزایش تمرکز و هوش کودکان مفید است.

نایاب از تنفسی روشناس کودک: ظاهراً داشت: انجام برخی بازی ها و حرکات پسرای کودکان به افزایش تمرکز و دقت آنها کمک می‌کند که ساخت و بازی با حباب نموده ای از این موارد است که باعث ایجاد هیجان و پرانگختن حس کنگاوری آنها می‌شود.

وی در ادامه اضافه کرد: تهیه اشکال هندسی به رنگ های مختلف و نوشتن اعداد با حروف پشت آن ها نوتسه والدین و همچین در خواست از کودک برای کردن آنها براساس شکل با کارها آشنا شود.

این روانشناس کودک در بیان گفت: بازی با پادکنک و چیدن آن ها براساس رنگ و سایر آشناها با مدل برگ های مختلف درختان همچین صورت ساخت اشکال و چیدن آنها به طوری که از کودک پرای تمرکز در خواست یافته باشد که کودک در هنگام پرای خویشان رجوع کنید: آیا شما هستید؟ اگر ناسرگویی درونی تان نباشد گفتن با خود پوچید: او چرا اینگونه داشته باشد که کارهای ایجاد شده را از دست داده باشند؟

مشخص درب آنها را بینند، باعث می‌شود تا ذهن

و سیله، از جمله دیگر بازی هایی است که باعث

افزایش تمرکز کودکان می‌شود.

## تاثیر شخصیت افراد بر اعتیاد به رسانه های اجتماعی

اگر وقت سیار زیادی را صرف گشته و گذار بالای روان رنجوری یا تمایل به تجربه عواطف منفی مانند استرس و اضطراب هستند در رسانه های اجتماعی که افراد سالم پیشتر در معرض اعتیاد به رسانه های قرار دارند.

در مقابل افراد با سطوح بالای وجود، با اینگریزه و فدرت زیاد برای دستیابی به اهداف خاص کمتر با این اختلال روبرو می شوند اما شما تا حدی مقصیر این وضعیت است.

پرس اساسی می کنم مطالعه جدید افرادی که ویژگی های شخصیتی خاصی دارند، پیشتر متعدد رسانه های اجتماعی استفاده کردند از جانب یکی

منخصوصان دانشگاه پینگمنون نیویورک با این حال کارشناسان خاطرنشان گردند حتی افرادی که دارای سطح بالای وجود و گذان، با

نیز در صورت تصمیم بودن احتمال اعتیاد در شخصیتی خاصی پرس اعیانه عوامل مختلف آنها وجود دارد که سطح بالای استرس از افراد و اضطراب و فدرت کوتیر فرد بر استفاده از رسانه های اجتماعی را سلب کنند.

علاوه بر این ویژگی توافق پذیری - میزان دوستانه، همکار و کمکرسان بودن اجتماعی

اعتداد است. اینگریزه و فدرت زیاد برای دستیابی به این تأثیر بر این دست اعیانه انداره ولى

در صورتی که این ویژگی با ویژگی پر و جدان بودن شخصیت همراه شود احتمال اعتیاد را نیز افزایش می دهد.

مخصلصان در پایان تاکید کردند ایدواریم این یافته ها مردم را به چای تمرکز بر یک ویژگی

به احتمال اعیانه به تووجه یکی که ضروری کلی از

برون گیری و رسیک پذیری به این امر ارتقا

اینکه چگونه شخصیت بر اعیانه به تکنولوژی تاثیر می گذارد، تشویق کند.

## آیا باید کودکان را در جریان مشکلات اقتصادی قرار داد؟

داشتن یک زندگی مرغه و برآوردن نیازهای کودک به توان مالی و استه است. کار خوب سیدانی کنید، حقوقان کفاف زندگی را نمی دهد، از پسر کاری خانه بیرون نمی آید، نگران تحصیل و آینده فرزندان هستند، هر یکی سفر ندارد و هزار و یک مشکل دیگر دارد اما همه این ها به کودکان ندارد.

اینکه مددام از داشتنه بینان

گالاه کنید چیزی درست نمی شود؛

باور کنید کودکان نمی توانند شما را

تسکین دهد و اگر او یک سه کمتر لواشک و آدماس بخورد مشکلات

شما حل نمی شود تا برای این

درگیر موضوعاتی نکنید که نهانه

فهیم و درکی از آنها تدارد بلکه

آنرا را در چار نوعی نشان می کند

لذا به چای طرح کردن مشکلات

مالی و ایجاد محدودیت مالی برای

کودکان سعی کنید مدیریت خرج

کردن را به او بدهیم. به آنها

بگویید که مبلغ و مقدار بول مهم

نیست بلکه کاری که دارای سطح

است و هر کسی با تووجه به توان

مالی خود بوده جای را در اختیار

فرزندش فراز می دهد، لذا به جای

آنکه کودکان را از فقر، پیکاری،

گرانی و آینده بترسانید به او اهمیت

و جایگاه بول در زندگی و مدیریت

آن را اموزش دهد.

## مردان بیشتر از زنان خودشیقته هستند!

بودن را مدام به فرزند خود متنقل کرده و باعث شکل گیری این اختلال در او شوند.

چنین فردی معمولاً در دوران کودکی در راه حرفه اولیه با چنین افرادی ممکن است حس اعتماد به نفس و خوش صحبتی را بخواهد و این افراد دچار سرخوردگی شده اند و به نیازهای اولیه معقولاً در پی فر Hatch استند که خود را به آنها ماندن نیاز باشد و تصدیق جوایز مثبت نمایند.

به طور کلی علاوه بر این افراد خودشیقته هستند.

با پنهان سر می بینند و پیشتر اهل توشه و زیر

دیگران به آنها حسادت می کنند.

در برخورد اولیه با چنین افرادی ممکن است حس اعتماد به نفس و خوش صحبتی را به آنها جایل و سرگرم کنند به نظر برسد و

برای دستیابی به این اهداف دیگران را

مانند دیگران دارند. این افراد دارای صفاتی

هرمی می بینندند و ساردن و فادر در دیگران و

همی بازیگران را نیز می شوند.

این افراد خودشیقته هستند.

این

# بازشناسی مفهوم «مهندسی اجتماعی» در سریال «تمام رخ»

مشابه با حرف های عمیق کند. آن چه در سریال، از مشکلات داخلی، اثرات تحریم، داعش، مسائل جهانی و ... بیان نمود موضوعات مهم و ملموسی هستند که طرح آن ها در یک اثر نمایشی واجد تاثیرگذاری مضاعف است. چه بسایر گوش مخاطب از این حرف ها که در برنامه های تلویزیونی بیان می شود، پر باشد. (هر چند مدتی زیادی است برنامه ها سراغ چنین موضوعاتی نمی روند) در هر روی بستر آثار نمایشی گزینه ای مطلوب برای طرح سائل کلان است.

«تمام رخ» به گواه آمار و ارقام توانسته است با کس نمایشی سبیما را احیا کند. این اتفاق با سریالی رخ داده که در ظاهر به لیل مفاهیم استر اقتصادی از سوی مخاطب پس زده می شود اما در عمل نتیجه ای دیگر حاصل شده است. تلویزیون برای ماندن در اوج باید ضمن توجه به تنوع موضوعی، شرایط لازم سریال سازی برای همکاران و فدار خود را مهبا کند. این روزها خیلی از تهیه کنندگان و کارگردان های مطرح به شبکه های خانگی کوچ کرده اند و نتیجه آن منجر به ساخت آثار منعقد تلویزیونی شده است که متناسبانه نه «کیفیت» دارند و نه حرفي برای گفتن.

تیم سازانده «تمام رخ» پیش تر با «سارق روح»، «ترور خاموش»، «مسرچو خه» و «خانه

امن» تبحر خود در دراماتیکه کردن سوژه های استراتژیک در قالب سریال های سرگرم کننده نشان دادند و باید دید سریال بعدی آن هاچه سرنوشتی پذست می آورد. اصلاً آیا آن ها در این مدیوم می مانند یا جذب بازار پرورنق و خوش زرق و برق خانگی می شوند؟

«تمام رخ» سریال جدید ابوالفضل صفری در قامت تئیه کننده است که این بار محمود عظمی کارگردانی آن را بر عهده داشته. فیلم‌نامه سریال را مرتضی اصفهانی که نامش با آثار استراتژیک سینمایی و تلویزیونی گره خورده، به همراه آرینا خیری نوشته است.

«تمام رخ» از شنبه تا چهارشنبه از شبکه سه پخش می شود و رحیم نوروزی، آرش آصفی، مقصوده بافنده، احسان امانی، ویدا جوان، نگین صدق گویا، مهدی سلوکی، بهزاد خداویسی، کاظم همیر آزاد، رحمان باقریان، علیرام نورایی، شیدا یوسفی، مهوش صبرکن و وجید نفر در آن بازی کرده اند.

«تمام رخ» جایی است که موضوعات منطقه ای و جهانی را به شکل سرگرم کننده بیان می کند و این مفاهیم در لایه های زیرین قصه قرار دارد. به همین خاطر مخاطب حرف های کلان را می پذیرد؛ چرا که از ابتدا با داستانی سرگرم کننده همراه بوده است.

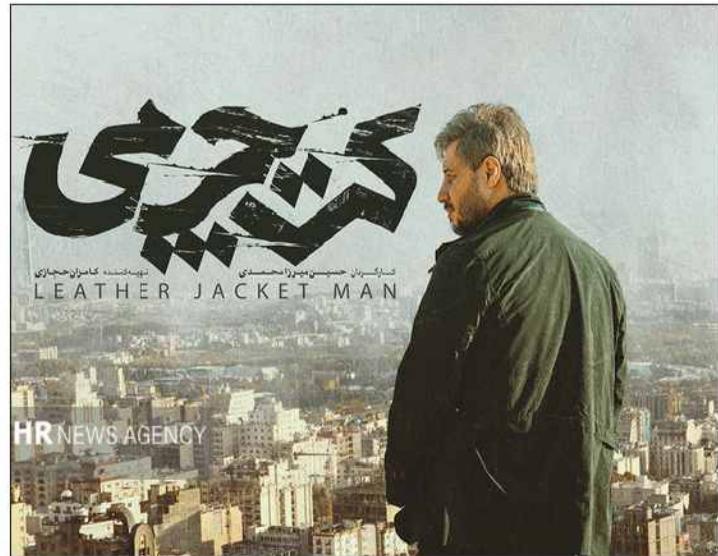
طرح مفاهیم کلان در قالب سریال های نمایشی، باید اولویت تلویزیون باشد. طبعاً این انتظار از «همه» سریال ها نمی رود اما رها کردن سوژه های مهم که نیاز مبرم جامعه است، خسران به همراه دارد. توفیقی که «تمام رخ» پذست آورده سند محکمی است که مسولان سینما را ترغیب به ساخت آثاری

را اوج می نهد.  
انستیتو یا بنیاد فیلم بریتانیا از سال ۱۹۳۳ تأسیس شده و نهادی غیرانتفاعی برای حمایت از گسترش و رشد فیلم و تلویزیون بریتانیاست. آرژیو ملی این نهاد بزرگ ترین آرشیو فیلم دنیاست. اسپایک لی ۶۵ ساله کارگردان برنده جایزه امی و اسکار است و در بیشتر فیلم‌هایش به مسائل نژادی، اجتماعی و سیاسی می‌پردازد. وی سال ۲۰۲۱ رئیس هیات داوران هفتاد و چهارمین دوره جشنواره کن شد و به عنوان نخستین میباپوست این سمت را بر عهده گرفت.  
او فرار است به زودی جایزه «یان مکللان هائز» را نیز از سوی انجمن نویسنندگان آمریکا دریافت کند.

لی گفت احساس خوشبختی می‌کند که طبق عقیده اجدادش یعنی «عمل به جای حرف» عمل می‌کند و از انستیتو فیلم بریتانیا تشکر کرده که ادامه میراث خانوادگی اش یعنی عشق و صلح مویتون، مارتبین، لیویا کولمن، جودی دنه، هیو لاناشت پیش از اد فیلم بریتانیا را

در آستانه رونمایی در جشنواره فجر؛

جواد عزتی با «کت چرمی» دیده شد



بدلکاری: امیرحسین خنجری، دستیار اول  
فیلمبردار: سعید خراسانی، جانشین تولید:  
فرامرز رضائی، دستیار تولید: سعید رضا عابد.

با گسترش شبکه های اجتماعی، زمین بازی غربی های نیز عوض شده که سریال با وارد کردن ماجراهای سایت های شرط بندی به خط داستان، به آن هم اشاره داشته است.

قصه به همین جا ختم نمی شود و همکار پیمان (منصور با بازی رحیم نوروزی) نیز طعمه سرویس های جاسوسی می شود. با این حال «مهندسی اجتماعی» روی او کار کرد ندارد چرا که در میانه راه پی به واقعیت می برد و نیروهای امنیتی نیز به سه کمک او می آیند. به گفته منحصراً، بهترین راه برای دفاع در برابر «مهندسي اجتماعي»، «شناسابی سطوح مختلف دفاع و ایجاد سیاست های امنیتی دقیق و آموزش کارکنان در راستای

این‌ها سریال تلویزیونی «تمام رخ» موضوعی اجتماعی خانوادگی و امنیتی دارد که بخشی از مفاهیم داستان آن برگرفته از مساله‌ای به نام «مهندسی اجتماعی» است. در تعریف کلی «مهندسی اجتماعی» این طور آمده است: «مهندسی اجتماعی یعنی دروغ گفتن؛ عمل فریب دادن افراد و ادشن آنان به انجام کاری یا انشای اطلاعات محرمانه». در سریال «تمام رخ» این مفهوم در قالب به چگونگی به دام افتادن یک دکتر داروساز به نام پیمان (بهزاد خداویسی) مورد استفاده قرار گرفته است. سازندگان برای انتقال این معنی، از بستر یک داستان خانوادگی بهره می‌برند و پیمان را در موقعیت شاهزاده هزار کارهای داشت، که این مفهوم را باشد.

بلا استفاده بودن واژه «**بين الملل**» هیچ نفعی  
پرای سینما و جشنواره ها ندارد

سینمای پرس: روح انگیز شمس کارگردان سینما  
در آستانه برگزاری چهل و یکمین جشنواره فیلم  
فجر که پس از سال ها قرار است به صورت  
بین المللی برگزار شود در خصوص الزامات  
برگزاری جشنواره در تراز بین المللی گفت:  
نکته مهمی که شاید سال ها است فراموش شده  
باشد این است که ما زمانی می توانیم بیروز  
میدان باشیم که فرهنگ ملی خومنان را از طریق  
هنر سینما به دنیا اشاعه دهیم؛ اینکه ما بخواهیم

فرهنگ خارجی را وارد کشور کنیم و همچوں این اتفاق  
نداشته باشیم همچوں این ای فرهنگ و هنر کشورمان نخواهد داشت.  
کارگ دان فلم سینمای «دخت عمه و بیس عمه» در گفتگو با خبر نگار سینهاد س، افود: مدد ان سینماهای

کار مردمان یکم سینمایی اخیر «عمو و پسرعمو» در سینما با شیرخوار سینماپریس امروز. مدیران سینماپریس و دست اندک کاران برگزاری تمامی جشنواره های سینمایی کشور به ویژه جشنواره فیلم فجر که مهمترین رویداد سینمایی کشور محسوب می شود باید آگاه باشند که بلا استفاده بودن واژه «بین المللی» هیچ نفعی برای سینما و جشنواره ها ندارد و ما زمانی که این عنوان را به جشنواره های مان اطلاق می کنیم نباید

بار آن واره را به دوش بکشیم و این عنوان بین المللی باید برای کشورمان مفید فایده و شمرتم را باشد. این سینماگر با بیان اینکه اگر ما بتوانیم فیلم ها و فیلمسازان مطرح بین المللی را به جشنواره های مان دعوت کنیم در درازمدت شاهد ثمرات این اتفاق خواهیم بود اظهار داشت: نکته ای که مدیران باید به آن توجه داشته باشند این است که فیلم های خارجی حاضر در جشنواره های ما باید در قیاس با فیلم های

وی در پایان این گفتوگو افزود: در هر چشتهاره ای ناخودآگاه قیاس میان فیلم ها و فیلمسازان پیش می آید و چه خوب است که ما بتوانیم تاثیر درجه یک سینتیماج جهان را در چشتهاره های مان به نهایش بگذرانیم تا فیلمسازان ما به ویژه فیلمسازان نسل جوان تلاش کنند خود را همراه و همسو با استانداردهای

کیفی سینمای جهان کنند و در آثار پیش روی شان جگه‌شی رو به جلو را تجربه کنند.

### فصل جدید «زندگی بهتر» ساخته می‌شود



عبدالحسین پیروزی طرح و نهیه کننده و کارگردان «زنگی بهتر» که در گروه آموزش‌های رسمی شبکه آموزش با مشارکت سازمان نهضت سوادآموزی تولید شده است، گفت: ترکیب فعلی بازیگران با بودجه‌ای که بویژه یک برنامه ترکیبی اختصاص داده شده بود، شکل گرفت. بودجه‌ای که قطعاً برای ساخت اثری تماشی کافی نبود، اما به لطف همه عوامل گروه و همراهی بی‌دریغشان «زنگی بهتر» به خوبی مدیریت و ساخته شد.

او ادامه داد: حالا هم که بازخوردهای خوبی در پخش گرفته ایم، قرار است مجموعه وسعت پیشتری بگیرد و در فصل‌های بعدی وارد زندگی شخصی کاراکترهای مجموعه شویم و موارد نظر بویژه سوادآموزی را با شاخصه‌های این زندگی‌ها و اعضاي خانواده شان بستجیم و روایت کنیم. ضمن اینکه بازیگران شناخته شده دیگری را از در سری بعدی خواهیم دید. هر چند در این مجموعه بالغ بر ۵۰ بازیگر داشتیم و در کل از ترکیب فعلی بازیگران هم راضی هستم. ضمن اینکه ما شاهد قصه‌های ساده و روانی بودیم که بر بشی از زندگی و موقعیت افراد در پیوند با سوادآموزی است.

او همچنین درباره ترکیب دو قالب مستند و درام در «زندگی بهتر» توضیح داد: در «زندگی بهتر» هدف اصلی معنی فعالیت مراکز یادگیری محلی در دل دو قالب درام و مستند مدنظر قرار داشت و از قابلیت‌هایی هر یک از این دو برای رسیدن به هدف اصلی بهره گرفتیم تا مکمل یادگیری باشند. مثلاً در بخش مستند نلاش پیشتری برای معنی این مراکز در شهرستانها داشتم. هر چند معتقدنم کار نهایی‌شی اثرگذاری بهتری دارد و در مجموعه «زندگی بهتر» این ترکیب جواب داده است و بازخوردهای مناسبی گرفته ایم.

کارگردان و نهیه کننده مجموعه‌های «ماجراهای خانواده آقای فرهمند» و «زندگی شگفت انگیز است» افزود: در هر قسمت مجموعه تلویزیونی «زندگی بهتر» در مرکز یادگیری محلی، اتفاقاتی روندی با موضوعات مجموعه با محوریت مهارت‌های اساسی زندگی می‌افتد. هر بار برای مسکلات پیش آمد، توسط مدیر و کارکنان این مرکز راهکارهایی ارائه و با استفاده از مهارت‌های اساسی زندگی که به آن پرداخته می‌شود، شاهد شکل گیری زندگی بهتری برای افراد خواهیم بود. البته در نگاه اول مجموعه تلویزیونی «زندگی بهتر» صرفاً به فعالیت مراکز یادگیری محلی که متعلق به نهضت سوادآموزی هستند و دروس مهارت‌های اساسی زندگی در آنها به شرکت کنندگان آموزش داده می‌شود، پرداخته اما در نگاه کلان‌تر، ضمن اینکه نقش سواد و پیوند سواد با زندگی را مطرح می‌کنیم، به مهارت‌های اساسی زندگی هم پرداخته شده است.

«آواتار ۲» «جنگ ستارگان» را هم گرفت

«آواتار: راه آب» موفق شد تا با ادامه فروش عنوان چهارمین فیلم پرفروش تاریخ سینما را از آن خود کند. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از رایتی، «آواتار: راه آب» با عبور از رقم فروش ۲۰.۷ میلیارد دلار میزان فروش را از «جنگ ستارگان: نیو بریمی خیز» هم بالاتر برد و عنوان چهارمین فیلم پرفروش تاریخ سینما را از آن خود کرد.

«جینگ سیناریوگان: نیرو بر مبنی خیزید» که دسامبر ۲۰۱۵ راهی سینماها شده بود کارش را در سینماها با ثبت رقم ۴۰۶۲ به بازار برد و از آن زمان جهارمن: فیلم دف و ش. تاریخ سینما مانند بود.

رزم ۱۰۰۷-۱۰۰۸ میلادی پرداز بود و در این سال همچوینیتیم پرتوس روزیسته بوده است. حالاً فیلم‌های دیگری که سر راه آواتار ۲ قرار دارند و در راس هفتست پرتوشون همچوینیتیم دارند شامل آواتار ۳، آفات و ش. ۲۹۲ میلادی دلایل دهنده این دفعه است. قابل تأثیر بخوبیتیم انتقام‌حه باش: باتان مازه!»

با فروش ۲۷۹ میلیارد دلار در مکان دوم و «تایتانیک» با فروش ۲۲ میلیارد دلار در مکان سوم هستند. کامرون زمانی گفته بود «آواتار» باید سومین یا چهارمین فیلم پرفروش تاریخ شود تا بنوان ادامه آن را ساخت؛ ولی با رسیدن به رقم ۱۵ میلیارد دلار هم گفته بود کار ساخت دنباله‌ها را ادامه می‌دهد. حالا وی به سراغ فیلم سوم می‌رود که فیلمبرداری اش تمام شده و در مرحله پس از تولید است. او بخشی از فیلم چهارم را هم فیلمبرداری کرده است. به نظر می‌رسد احتمال ادامه فروش فیلم و جلو زدن از «تایتانیک» هم ممکن باشد. در فهرست پرفروش‌ها حالا ۳ فیلم از ۴ فیلم راس جدول، متعلق به جیمز کامرون است و او را به

A close-up portrait of Jake Sully as an Avatar, showing his blue skin, yellow eyes, and traditional Na'vi markings and beads.

## گلچین اخبار علمی و پزشکی

بایدها و نبایدهای مراجعته به دندانپزشک  
در دوران بارداری

زنانی که تصمیم به بچه‌دار شدن دارند، باید قبل از بارداری با پزشک متخصص در مورد مشکلات مربوط به سلامتی شان مشورت کنند. زنان باردار به دلیل تغییرات هورمونی که در بدن‌شان ایجاد می‌شود، دچار ورم لثه‌ها شده که بهداشت دهان مادر را مشکل مواجه می‌کند. بهترین روش برای مقابله با این نوع مشکلات، پیشگیری است. مادرانی که تصمیم به بچه‌دار شدن دارند، قبلاً از بارداری با پزشک متخصص مشورت کنند تا دچار مشکلات اینجنبینی نشوند. آگر بعد از باردار شدن با مشکل دندان درد مواجه شدند، بهترین زمان برای درمان آن سه ماهه دوم است.

در صورت وجود این مشکل و با مشورت دکتر خود و دندانپزشک مورد معالجه قرار بگیرد. متناسبهای در بین زنان این شایعه به وجود آمده که هرگز نباید در دوران بارداری به دندان پزشک مراجعه کرد، این درست نیست بلکه فقط باید دندانپزشک متوجه باشد که شما باردار هستید و از بی‌حسی های استفاده کنید که بارداری می‌باشد. برای مثال آپولهای بی‌حسی که دندانپزشکان استفاده می‌کنند معمولاً لیدوکائین است که دارای آدرنالین است و ممکن است بعد از تزریق باعث افت فشار شود و چون معمولاً مادران باردار فشار باشندی دارند با مشکل مواجه می‌شوند؛ به همین دلیل از آپولهایی که آدرنالین داشته باشد: مانند آپول سیستان استفاده می‌شود.

### صرف هم زمان ماست و میوه‌های توش ممنوع

صرف ماست با میوه‌های توش ممکن است باعث بروز بیماری در افراد شود. توصیه می‌شود افراد میوه‌های توش را بالینات مخلوط نکنند و از مصرف هم‌زمان آنها با یکدیگر خودداری کنند زیرا خوردن مخلوط این به هم خوردن میزان باکتری‌های نرمال درون روده می‌شود. استفاده هم‌زمان ماست و میوه‌های توش ممکن است باعث بروز آلتی‌های یا سرمه شود. بهتر است افراد به جای مخلوط کردن ماست با میوه‌های توش، آنها را با کشمش، دارچین، گل سرخ یا فدقواری عمل ترکیب کنند. این خوارکی‌ها می‌توانند از بروز هرگونه مشکل جلوگیری کنند. خوردن مصرف این مواد موجب توش کردن فرد می‌شود. مصرف لبنت با مواد غذایی ترش، مانند لیمو توش توصیه نمی‌شود زیرا بهاری دهدیم علاوه بر توافع می‌شود که آنرا می‌تواند میوه‌ها به سرعت درون معده هضم می‌شوند اما لبنت‌ها برای هضم شدن به مدت زمان بیشتر نیاز دارند؛ لذا خوردن این دو خوارکی با یکدیگر باعث دلمه بستن لبنت درون معده می‌شود که در نهایت موجب بالا رفتن میزان اسید معده می‌شود.

اوتبیسیک فاقد آن می‌باشد. این مواد غذایی بهتر است به صورت خام و تازه مصرف شوند (مانند سالاد) و یا تکه‌های خرد شده می‌شود یا میزبانی به عنوان میان وعده.

■ **انواع گوشت قرمز و سفید**  
بهتر است قسم اعظم غذای کودک را انواع گوشت قرمز، منغ، ماهی و نعم مرغ تشکیل دهد و باز هم تاکید این است که بهتر است تازه باشد و در خانه طبخ شود.

■ **آب**  
آب به شکل معدنی و تصفیه شده با آن باید به شدت محدود شوند که شامل انواع نوشیدنی‌ها، به مقدار زیاد توصیه می‌شود. همچنین آب همراه با لیمو و عسل بهترین نوشیدنی برای کودکان می‌گذرد.

### مواد غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات تازه

■ **میوه‌ها و سبزیجات**

میوه‌ها و سبزیجات میان خوب و ویناین‌ها، مواد معدنی و آنتی کلسیم بروکلی، آرد جوش و سر، عدس، تخم کلد و دانه آنایاگردان.



گندم و محصولات تهیه شده از آن باید حذف و یا به شدت محدود شود و بهتر است کودک مبتلا به اوتسیم گندم را در هر شکلی از آن دریافت نکند. این محصولات شامل: انواع نان، شیرینی، بیسکویت، کلوچه، پاسنا و ... می‌باشد که بهتر است نوع بدون گلوتن آنها مصرف شو. لبنت‌ها سالم شیر، ماست، پنیر، سنتی و خامه باید حذف و یا محدود شده و یا از نوع بدون کازائین آنها مصرف گردد.

از این غذاها پرهیز کنید:

اجتناب از مصرف غذاهای حاوی شکر، فسفات و سایر مواد افزودنی توصیه می‌شود. بهترین غذاها آنها هستند که توسط کارخانه‌ها تهیه نشده باشند. بسیاری از غذاها در وحیم تر کردن این بیماری‌ها نقش دارند. از جمله این محرك‌ها توان به تمامی غذاهای آماده، کنسروها، چاشنی‌ها، رنگ‌های مصنوعی، ادویه‌جات، فلفل قرمز، شکلات، شکر و هر آنچه دارای شکر و یا

### درمان سرطان با چای سبز بدون شیمی درمانی!

مطالعات نشان داده پلی فنل و آنتی اکسیدان موجود در چای سبز سرطان را ریشه کن می‌کند.

یکی از روش‌های متداول برای درمان سرطان استفاده از شیمی درمانی است که اثرهای جانبی خاص خود را دارد و علاوه بر سلول‌های سرطانی، سلول‌های دانه را نیز از بین می‌برد به همین دلیل سبب ریزش مو و کاهش عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود. با تضعیف سیستم ایمنی بدن بسیاری از بیماری‌ها به بدن حمله می‌کند.



مطالعه‌ای جدید نشان داده آنتی اکسیدان‌های موجود در چای سبز به نام EGGG سلول‌های سرطانی فراوانه بچی از بین می‌برد. مصرف چای سبز علاوه بر خواص فراوانه هیچ اثر جانبی منفی بر بدن نمی‌گذارد. آنتی اکسیدان‌های موجود در چای سبز علاوه بر مهار کنندگان را مهار کنند. چای سبز برای استفاده داخلی و خارجی بسیار مفید و موثر است. چای سبز در مقابله با چاهه فراتنش را افزایش می‌دهد و با خواص ضد التهاب از حساسیت و تورم پوست جلوگیری می‌کند.

گفتنی است که چای سبز حاوی مقادیر بالای کافئین است که سیستم گردش خون و متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد و موجب سرمه زدایی بدن می‌شود. چای سبز سلول‌های مرده پوست را که اغلب به علت گرفتار گرفتن در مقابل نور خورشید بوجود آمده از بین می‌برد. این چای حاوی مقادیر بسیار بالایی آنتی اکسیدان است که از پیری جلوگیری می‌کند.

اضطراب خود را با این خوراکی‌ها کاهش دهید

غذاهای حاوی وینامین B از استرس‌های ناشی از کار و نشای عصبی جلوگیری می‌کند. غذاهای حاوی وینامین B در کاهش استرس های ناشی از کار، نشای عصبی موثر هستند. وینامین B را می‌توان در مواد معدنی مانند مو، پرقال، برنج البته به مقدار کافی برای بدن تأثیر می‌کند. غذاهای ایموس، دار، سوب و اشنایی که با جو سبوس در طبخ شده تمام نشدنی روزانه است. از سرف نظر از جنسیت، سن، وضعیت اجتماعی و شغل موردنظر همه افراد در طول روز بارها دچار حمله‌های عصبی ناشی از نگرانی و شغل اضطراب می‌شوند. فرد به افعان در خوراکی‌ها بدن از اینجا می‌گذرد. غذاهای سبز از میزان خوبی که از چاهه فراتنش را افزایش می‌کنند، سکلات‌های حاوی کافی های کاهش استفاده از میوه‌های تازه فصل و برنامه غذایی منظم در کاهش استرس‌های روزانه افزایش می‌نماید.

### عامل بیماری آلتی همه جا هست



یک مخصوص ریه، آرگن‌ها

بسیار مخصوص ریه، آرگن‌ها

آنچه داشت و گفت: مواد

غذایی، گرد و خاک م وجود در

هو و حنی و روش هم می‌تواند

برای برخی افراد به عنوان ماده

آلتی زا عمل کند.

دکتر عینی اظهار کرد: آلتی

واکنش بدن علیه برخی عوامل

محرك زاست که در زمان بروز

این واکنش‌ها بدن تظاهرات

مختلفی از خود نشان می‌دهد.

وی اظهار کرد: برخی تظاهرات

آلرژی در پوست به سورت کهیر،

خارش و فرم شدن، در چشم

به صورت فرم شدن، خارش و

آبریزی، درستگاه تفصیل فوکانی

به صورت گرفتگی و آبریزی بینی

و خارش ناخیه حلق و در دستگاه

تفصیلی به صورت نگرانی نفس

می‌تواند بروز پیدا کند.

این مخصوص ریه با یان اینکه

هر ماده‌ی می‌تواند برای افرادی به

عنوان ماده محرك و آلتی زا عمل

می‌تواند موجز برخی داروها را

آنچه بدن از اینها بیشتر

کند، گفت: بسته به نوع سنتگاه

این مخصوص ریه، پردازه

می‌تواند بروز پیدا کند.

وی مخصوص ریه با یان اینکه

برای افرادی از اینها بیشتر

می‌تواند بروز پیدا کند.

وی از اینها بروز پیدا کند.



ادس ایمیل: Golchin.Today@yahoo.com

نشانی سایت: https://golchinemrooz.ir

تلفن: ۳۲۳۱۰۷۳۷ - ۳۲۳۲۰۴۵۰ - ۳۲۳۲۰۴۲۶ تلفکس: ۳۲۳۲۰۴۲۶

نشانی: رشت - چهارراه پورسینتا-روبوروی ثبت احوال رشت - ساختمان اطبا - طبقه دوم صفحه آرایی: گلچین امروز - چاپ و لیتوگرافی: شرکت چاپ و نشر نوین - تلفن: ۰۳۱-۳۲۳۲۰۷۷۷

سال نوزدهم - شماره ۴۴۵۶

- زیر نظر شورای تویستگان:
- دبیر صفحه سیاسی: رویا خورستدی
- دبیر صفحه فرهنگی: ژهرا احمدی
- دبیر صفحه ورزشی: قاطمه لطفی
- دبیر صفحه اجتماعی: حسن غیوری
- دبیر صفحه علمی و پژوهشی: سمیرا دلیرش

- روزنامه اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و هنری صبح گیلان  
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مسعود گاهی سراوانی  
سردبیر: کریم خورسندی مژده  
مطالب درج شده لزوماً انتعکاس دهنده دیدگاه روزنامه نمی باشد.

سنه شنبه ۱۱ بهمن ۱۴۰۱ - ۹ ربیع‌الثانی ۱۴۴۴ - ۳۱ ژانویه ۲۰۲۳

ورزش ایران و جهان

باز هم برای موفقیت دیر می شود:

## خواب زمستانی پر خطر برای تیم ملی



مهر: تیم ملی فوتبال ایران که پاید کنتر از یک سال دیگر رویداد مهمی چون جام ملت‌های آسیا را پشت سر گذارد در خواب زمستانی قرار دارد که ممکن است دیر بدار شدن برایش تعابات سنگینی به همراه داشته باشد.

جام جهانی ۲۰۲۲ قطر در حالی به بیان رسید که تیم ملی فوتبال ایران با شکست مقابل انگلیس و آمریکا و کسب پیروزی در مقابل با اول و لز به عنوان تیم سوم گروه B بار دیگر از مصود بازنده تراویای چهارمین بازی در مهرین تورنمنت ملی فوتبال دنیا نشاند.

نایاب ملی پوشان فوتبال ایران تعابی مخفی فوتبال زند اهلی ورزش کشور داشت. با این حال بر میچ کس پوشیده نیست پذیرش منگین

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.
<div data-bbox="7