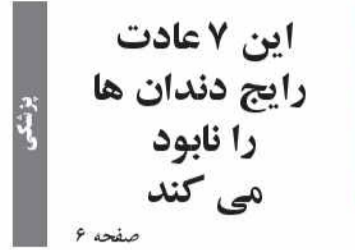


# گلچین امروز



**مدیریت استرس با چند راهکار ساده**

صفحه ۴



**این ۷ عادت رایج دندان ها را نابود می کند**

صفحه ۶

**کارهای این دولت مشابه دولت های قبل نیست**



صفحه ۲



**تکذیب جدایی مهدی تارتار از ملوان انزلی**

صفحه ۷

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، هنری و ورزشی صبح گیلان

سه شنبه ۷ شهریور ۱۴۰۲ - ۱۲ صفر ۱۴۴۵ - ۲۹ آگوست ۲۰۲۳

سال بیستم - شماره ۴۵۹۳ - ۸ صفحه - ۵۰۰۰ تومان

مدیر صندوق بازنشستگی کشوری در گیلان:

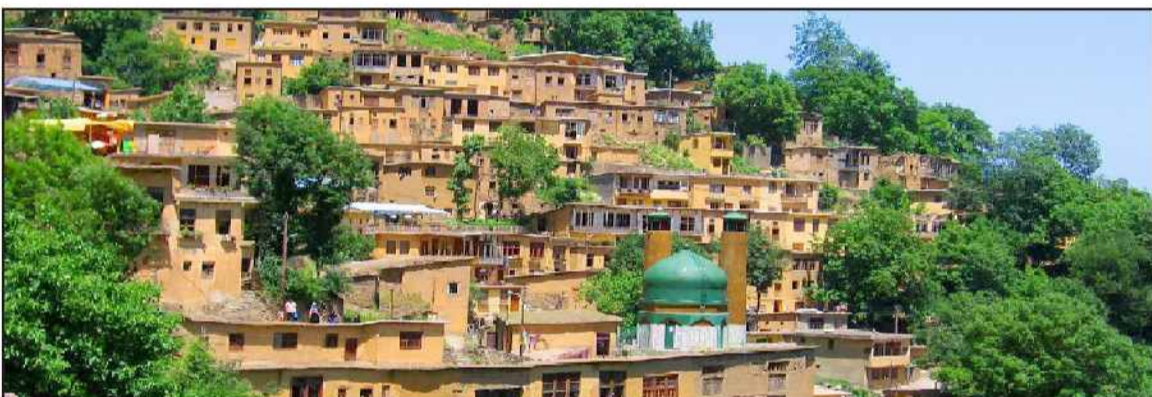
## گیلان از لحاظ تعداد بازنشسته رتبه هفتم کشور را دارد

صفحه ۳

مدیرکل میراث فرهنگی گیلان اعلام کرد:

### آغاز ساماندهی ۳۸ بنای تاریخی گیلان

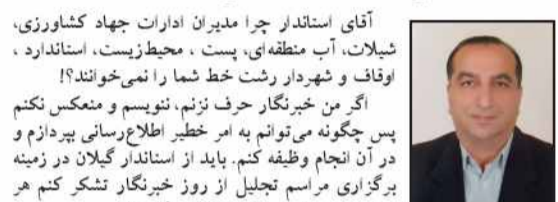
صفحه ۳



**یادداشت امروز**

سید اکبر خوشحال

### آیا حرف استاندار خریدار ندارد؟!؟



آقای استاندار چرا مدیران ادارات جهاد کشاورزی، شیلات، آب منطقه ای، پست، محیط زیست، استاندارد، اوقاف و شهرداری رشت خط شما را نمی خوانند؟! اگر من خبرنگار حرف زدن، نویسم و منعکس نکنم پس چگونه می توانم به امر خطیر اطلاع رسانی پردازم و در آن انجام وظیفه کنم. باید از استاندار گیلان در زمینه برگزاری مراسم تجلیل از روز خبرنگار تشکر کنم هر چند که دیر انجام شد اما باز دلگرم کننده بود.

نکته جالب توجه اینکه استاندار در جمع خبرنگاران به تعدادی از مدیران تاکید کرد و گفت که من از همه مدیران انتظار دارم تا اولاً در دسترس خبرنگاران باشند و دوماً پاسخگویی مطبوعات را در سرلوحه امور قرار دهند و سوماً مدیران دولتی نباید از خبرنگاری شکایت کنند. این تذکرات بجا و به حق چنان به دل اهل قلم نشست که من خبرنگار انتقادی هم بر خود لازم دانستم تا بدین وسیله تشکر داشته باشم اما استاندار جان خیلی از مدیران هنوز خط شما را نمی خوانند که جهت نمونه به تعدادی از آنها اشاره می کنم. مدتی است چندین سوال در زمینه واردات بی رویه برنج که باعث شده کشاورزان زحمتکش ما نتوانسته باشند حاصل دسترنج خود را با قیمت مناسب عرضه کنند و اینگونه بی توجهی سبب نابودی کشاورزی می شود و از طرفی چون دلگرمی وجود ندارد کشاورزان زمین های مزروعی خود را حراج می زنند و سرمایه داران هم هجوم آوردند زمین های مزروعی را به قیمت پایین خریداری و سپس ویلاسازی می کنند که اگر این بی توجهی ها ادامه داشته باشد در آینده نزدیک شاهد نابودی کشاورزی گیلان خواهیم بود.

در خصوص کارخانجات برنجکوبی سوال کردم که ماشین آلات کارخانجات استاندارد نیستند و این بی توجهی سبب گردید برنج کشاورزان خرد شود یا پرتی داشته باشد و همچنان در زمینه مکانیزاسیون کشاورزی و تجهیزسازی اراضی سوال کردم که چرا حرکتی لاک پشتی دارید؟ متأسفانه هنوز هم پاسخی ارائه ندادند و هر قدر هم برای دیدار آقای صالح محمدی رئیس جهاد کشاورزی تلاش می کنیم، موفق نمی شویم! چون تحمل کلیه انتقاد را ندارد و حتی جواب پیام و تلفن ما را هم نمی دهد! این در شرایطی است که چندین بار استاندار گیلان در این زمینه تاکید و تذکر داده که مدیران باید پاسخگو باشند! متأسفانه نه تنها جهاد کشاورزی بلکه شیلات، پست، محیط زیست، شرکت آب منطقه ای، شهرداری رشت و... هم از خبرنگاران انتقاد دوری می کنند و هر قدر سعی داریم تا حضوری معضلاتی که مردم با آنها روبرو هستند را تشریح کنیم، به عنوان مختلف طفره می روند. مثلاً از شرکت آب و فاضلاب و شهرداری سوال کردم که مبلغ ۵۰ میلیارد تومان پول بابت بازسازی دو رودخانه زرجوب و گوهررود اختصاص پیدا کرده، بفرمایید چه میزان هزینه کرده اید و اگر هزینه کردید پس چرا هنوز بوی تعفن آن مشام هر رهگذری را آزار می دهد تا جایی که خودتان هم عنوان می کنید زرجوب و گوهررود آلوده ترین رودخانه های دنیا هستند!

آیا در آلودگی هم سبقت گرفتن امتیاز است که بعضی از آقایان در سخنرانی های خود اینگونه عنوان می کنند. از محیط زیست سوال کردم که چه اقدامی در زمینه رفع آلودگی روستای سروان داشتید چون اهالی زحمتکش سروان نزدیک به ۲۰ سال است که در محاصره زباله قرار دارند حتی کار به جایی رسیده که حیوانات آن منطقه به بیماری های مختلفی دچار شده اند! متأسفانه نه تنها پاسخی تاکنون ندادند بلکه از حضور اینجانب در همه جلسات اداری استقبال نمی کنند!

ضمن اینکه تعدادی از دهیاران روستاها برای جمع آوری زباله اقدامی نمی کنند و می گویند ما زباله جمع آوری نمی کنیم زباله را خودتان بسوزانید که با این روش بیشتر هوا یا محیط زیست را آلوده می سازند. متأسفانه مدیرکل محیط زیست هم در دسترس نیست. از طرفی چند ماه پیش سفری به منطقه تالش داشتم در سه راهی پول یا صحنه ای برخورد کردم که بسیار دردناک بود؛ دیدم که در روز روشن شخصی با پیلهای مکانیکی که چاه کوه افتاده و کامیونها هم در صف قرار دارند تا از سنگ و خاک و شن آن برای فروش اقدام کنند که مقاله ای هم با عنوان "جنگال خونی پیلهای مکانیکی منطقه بکر تالش را نشانه گرفته است" را نوشتم اما نشان به آن نشان که چند ماهی از آن ماجرا می گذرد و نه از فرماندار رضوانشهر و نه محیط زیست و نه معاونت پیشگیری دادگستری دو کلمه پاسخ ارائه ندادند!

اهالی آن منطقه می گویند خود را گرفتار نکن چون این فرد آدم معمولی نیست، خیلی نفوذ دارد اگر صاحب نفوذ نبوده چندین سال است که با کوه خواری به زندگی شریین خود ادامه می دهد کسی هم جلودارش نبوده و نیست! البته تعدادی از همکاران خبرنگار هم با نصیحت به من گفتند آقا چرا این همه به پر و پاچه مدیران می پیچی تو هم پول بگیر تعریف بکن! اما در جواب گفتم من می نویسم تا شاید استاندار بومی بخواند و به مدیرکل امور اجتماعی و روابط عمومی خود تکلیف کند تا مقالات مردمی را زیر نظر بگیرد و مدیران مربوطه را موظف به پاسخگویی کنند. آقای استاندار از روزی که شما به گیلان آمدید ما خبرنگاران انتقادی از همه جلسات اداری در استان محروم شدیم چون در هیچ جلسه ای از حضور ما استقبال نمی شود، فقط خبرهای کلیشه و دستهبندی کرده به ما ارسال می کنند تا اینکه ما هم خبرهای تشریفاتی را به خورد مردم بدهیم که البته تاکنون من از خبرهای آنجانبی که دستگاهها به ما ارسال می کنند استفاده نکردم باید خودم در جلسات حضور پیدا کنم و جلسه را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهم چون دیگر مردم تحمل بهبه و چه چه را ندارند، پس باید درد مردم را منعکس کنیم تا مردم از مطبوعات ناامید و دلسرده نشوند.

البته باید معروض بدارم که استانداران پیشین در همه جلسات از خبرنگارانی که اهل قلم بودند، دعوت می کردند و حتی هر چند ماه یکبار خودشان در دفتر رسانه ها حضور پیدا می کردند تا اینکه از ما اطلاعات مردمی کسب کنند، چون ما در میان مردم هستیم و با درد آنان آشنایی داریم و بدون واسطه با استاندار خود در میان می گذاشتیم و در همان لحظه با مدیر مربوطه تماس برقرار می کرد و مشکل منطقه را مورد بررسی قرار می داد. اما حالا نه تنها به استاندار دسترسی نداریم، بلکه مدیران دستگاههای استان هم نظیر جناب عالی از ما خبرنگاران انتقادی دوری می کنند و جواب تلفن ما را هم نمی دهند! یا هر حال ما هم به ناچار باید درد مردم را انعکاس دهیم. در پایان از استاندار گیلان انتظار دارم تا مدیرانی که در پاسخگویی طفره می روند را به حضور خواسته و با تأکیدی جدی بخواهد تا سوالات تلفظی شده را هر چه سریعتر پاسخگو باشند. در غیر اینصورت با ادامه غفلت های بی مورد خدای ناکرده دچار خسران و ناامیدی خواهیم شد که حق مردم وفادار ما نیست اینگونه مورد بی مهری قرار بگیرند. امیدوارم هر چه زودتر با رعایت نکاتی که یادآوری کردم شاهد تعامل و رضایتمندی مردم عزیز خود باشیم.

مدیر عامل برق منطقه ای گیلان خبر داد: بهره برداری از ۱۰ پروژه برق منطقه ای گیلان تا پایان امسال



مدیرعامل برق منطقه ای گیلان خبر داد: بهره برداری از ۱۰ پروژه برق منطقه ای گیلان تا پایان امسال



### هفته دولت گرامی باد



سه شنبه ۷ شهریور دولت مردم، نظارت عمومی، تبیین و پاسخگویی

**هموطن!**

**زیباترین جلوه نیکوکاری کمک به بیماران انجمن خیریه حمایت از بیماران کلیوی است.**

شماره حساب ۰۱۰۵۳۹۲۸۵۵۰۰۵ بانک ملی

شماره حساب ۰۱۰۲۵۰۷۲۰۸۰۰۰ بانک صادرات

تلفن: ۳۳۳ ۶۳۵۳۹

## کارمزد بانک قرض الحسنه مهر ایران به صفر درصد می رسد



گلچین امروز: مدیر شعب بانک قرض الحسنه مهر ایران در استان گیلان در نشست خبری که به مناسبت هفته دولت با خبرنگاران استان برگزار شد به تشریح عملکرد این بانک در استان پرداخت. محمدرضا نجفی شمع با تشریح مهمترین اقدامات انجام شده در بانک قرض الحسنه مهر ایران در استان گیلان گفت: منابع بانک قرض الحسنه مهر ایران با اعتماد و حمایت های مردم عزیز کشورمان از مرز ۲۰۰ همت عبور کرد و از ابتدای سال جاری، بانک ۳۰ درصد رشد منابع داشته که این رقم در استان ۲۴ درصد می باشد. وی افزود: بانک قرض الحسنه مهر ایران با توجه به پرداخت ۸۰ درصد از منابع جمع آوری شده، دارای نسبت مطالبات به مصارف زیر نیم درصد بوده و این نشان دهنده خوش حسایی مشتریان بانک است. مدیر شعب بانک قرض الحسنه مهر ایران در استان گیلان تصریح کرد: سرمایه مناسب و کافی یکی از الزامات برای حفظ سلامت نظام بانکی می باشد، این در حالی است که نسبت کفایت سرمایه به توسط بانک مرکزی به بانکها ابلاغ شده ۸ درصد می باشد، حال اینکه با افتخار اعلام می کنیم این عدد در بانک قرض الحسنه مهر ایران ۸۸ درصد می باشد. وی در ادامه اضافه کرد: تعداد مشتریان بانک در شانزدهمین سالی که از عمر آن می گذرد، به بیش از پانزده میلیون نفر رسیده و رشدی ۷ درصدی را نسبت به پایان سال نشان می دهد. در ادامه این نشست نجفی شمع ضمن بیان اینکه بانک قرض الحسنه مهر ایران در صدد آن است که باری از دوش اقشار کم بضاعت جامعه بردارد، افزود: تعداد ۱۲۸۰۰۰ فقره وام کمبینه امداد به مبلغ ۱۱۱۰۰۰ میلیارد ریال در کشور پرداخت شده که سهم استان گیلان ۳۵۳ فقره به مبلغ ۲۸۵ میلیارد ریال بوده است. همچنین ۵۷۰۰۰ فقره وام بهزیستی به مبلغ ۵۱۰۰۰ میلیارد ریال در کشور پرداخت شده که سهم استان گیلان ۱۵۲ فقره به مبلغ ۱۵۷ میلیارد ریال بوده است.

وی در ادامه در خصوص تسهیلات تبصره ۱۶ اشتغال و بیماران معسر، بیان کرد: ۱۶۰۰۰ فقره وام اشتغال استاندارد با مبلغ ۱۶۰۲۵۰ میلیارد ریال در کشور پرداخت شده که سهم استان گیلان ۶۳۰ فقره به مبلغ ۶۰۰ میلیارد ریال بوده است. همچنین در زمینه بیماران معسر، ۳۶۰۰۰ فقره وام به مبلغ ۱۱۰۵۰۰ میلیارد ریال در کشور پرداخت شده که در استان گیلان ۱۷۷۰۰ فقره به مبلغ کل ۴۹۰ میلیارد ریال پرداخت گردیده است. نجفی شمع در ادامه به آمار بالای افتتاح حساب و درخواست وام به صورت غیرحضوری به عنوان یکی از مهمترین خدمات بانک قرض الحسنه مهر ایران اشاره کرد و گفت: تعداد تسهیلات آنلاین پرداخت شده به مشتریان به صورت غیرحضوری در یک سال اخیر برابر ۴۳۵۰۰۰ فقره به مبلغ ۱۴۰۰۰۰ میلیارد ریال بوده که سهم استان گیلان ۹۵۰۰۰ فقره به مبلغ ۳۱۵۰۰ میلیارد ریال می باشد. وی با بیان این مطلب که تسهیل فرآیند دریافت وام قرض الحسنه برای آحاد جامعه جزو آرمان های بانک قرض الحسنه مهر





اجتماعی

### نقش بی بدیل خانواده در حاضر جوابی کودکان



با آموختن مهارت حاضر جوابی می‌توان در موقعیت های حساس زندگی به موفقیت رسید. برخی افراد هستند که وقتی با آنها صحبت می‌کنید برای هر حرفی جواب دارند، از شیر مرغ تا جان آدمیزاد؛ انگار نمی‌توانند بی‌جواب بمانند و به اصلاح کم نمی‌آورند یا نمی‌خواهند کم بیاورند. پررویی و بی ادبی برخی حاضر جواب ها طوری شده که خیلی از افراد از این گونه اشخاص دل خوشی ندارند.

**نقش بی بدیل خانواده در حاضر جوابی کودکان**  
والدین آینه فرزندان هستند، مادر و پدری که حاضر جوابند و حق خود را در برابر زور می‌گیرند، کودکانشان هم با نگاه کردن به آنها الگو برداری کرده و خصلت‌های خوب یا بد را بر می‌دارند.

**حاضر جوابی در چشم والدین بی ادبی است**  
برخی کودکان که با الگو برداری نامناسب از والدینشان به حاضر جوابی منفی روی می‌آورند، ممکن است در برابر آنها هم این عمل را انجام دهند و حرف مادر و پدر را بی‌جواب نگذارند، این در حالی است که در جامعه ما حتی اگر پاسخ آنها منطقی و منصفانه هم باشد از لحاظ عرفی قابل قبول نیست.

یک مردم شناس اروپایی با تحقیقاتی که روی مردم ایران انجام داد به این نتیجه رسید که پسر و دختر خوب بودن یعنی مخالفت نکردن در برابر والدین!

**حاضر جوابی که جنبه مثبت به خود می‌گیرد**  
با این که حاضر جوابی در برابر والدین از لحاظ عرفی و اخلاقی قابل قبول نیست، اما این عمل اگر دفاع در برابر زورگویی باشد جنبه مثبت به خود می‌گیرد و فقط باید بدانیم در کجا و چگونه در چه زمانی پاسخ می‌دهیم و این مهارت می‌تواند فن پاسخگویی خوب به شمار آید.

**کسانی که پربارند بی جواب می‌مانند؟!**  
برخی از افراد می‌گویند کسی که پر بار است مواضع و فروتن است و در برابر هر حرفی پاسخ نمی‌دهد، اما حاضر جوابی مثبت کاربرد زیاد مثبتی دارد و اینکه در بعضی موقعیت‌ها از حق خود دفاع کنیم، تاثیر به سزایی در موفقیت دارد و می‌تواند به افراد کمک شایانی کند. کسانی که اطلاعات عمومی زیادی دارند در مواقع ضروری با استفاده و از دانش خود می‌توانند جواب‌های دندان شکنی بدهند.

**افراد کمرو حقیقتان دیده نمی‌شود**  
کسانی هستند که از اطلاعاتشان استفاده می‌کنند و جواب‌های مناسبی می‌دهند و در مقابل آنها اشخاصی نیز وجود دارند که در برابر هر حرفی حتی جایی که حقیقتان ضایع می‌شود سکوت می‌کنند.

**فنی با عنوان حاضر جوابی**  
برای حاضر جوابی بهتر است بتوانیم فنون آن را بشناسیم تا در مواقع ضروری استفاده کنیم. با تکرار و تمرین به خود آگاهی برسیم سکوت در زمان عصبانیت می‌تواند از فردی منطقی بسازد. دوری و تصمیم‌گیری کنید و بدانید که خط قرمزهای شما کجا هستند و چه کسی در تیررس آسیب دیدن شما است.

همه راه‌های جوابگویی را بشناسید؛ سکوت‌های پر معنا خیلی وقت‌ها در جواب‌گویی بهتر است! در پاسخ خود وقتی چیزی را تایید می‌کنید یا روشی مشخص باشد و بدانید به کدام قسمت تاکید بیشتری دارید. اگر در جواب‌هایی که می‌دهید از حرف‌های مخاطب خود استفاده کنید قابل قبول‌تر است. زمانیکه به بزرگترها جواب می‌دهید با صدای آرام صحبت کنید و سعی در قبول داشتن تفرکات آنها داشته باشید و وانمود نکنید که از موضوع سر در نمی‌آورند. با این فنون می‌توانید به موقع و به جا پاسخگو باشید و در عین حال ادب و نزاکت را هم رعایت می‌کنید.

### چگونگی کنار آمدن با همسر کم حرف

با توجه به این که کم حرفی می‌تواند نشان دهنده مشکلات روحی و حتی جسمی در افراد باشد باید به دنبال ریشه‌یابی و درمان آن بود. جامعی، متخصص علوم اعصاب در رابطه با چگونگی کنار آمدن با همسر کم حرف گفت: همسر کم حرف کم حرف بسیار سخت و مشکل است و در اکثر موارد این کم حرفی نشان دهنده مشکلاتی در فرد است. وی در ادامه افزود: با توجه به این که کم حرفی نشان دهنده مشکلات روحی و حتی جسمی در فرد می‌تواند باشد، باید به دنبال علت اصلی آن بود و آن را ریشه‌یابی کرد. دکتر جامعی در بیان عوامل احتمالی بروز این عارضه در افراد گفت: عمده علت کم خونی در افراد با مشکلات روحی به خصوص افسردگی مرتبط است البته در برخی موارد بیماری‌های جسمی همچون تومورهای عصبی نیز می‌تواند باعث کم حرف شدن افراد شود. این متخصص علوم اعصاب در پایان خاطر نشان کرد: کم حرفی حتی می‌تواند نوعی اعلام اعتراض و یا به گونه‌ای هشدار و علامتی غیر کلامی برای نشان دادن نیاز به کمک باشد که در تمامی سکوت کردن، فعالیت بدنی و نیاز به روتین‌های از الزامات است.



## برای پیدا کردن یک دوست خوب باید چیکار کنیم؟

صمیمانه است. هرگز پشت سر دوستان با کسی صحبت یا درد و دل نکنید، حتی اگر از او دلخور هستید. اگر کسی در مورد او چیز بدی گفت از او دفاع کنید، حتی اگر خود دوستان حضور ندارند و او را مانند یکی از اعضای خانواده تان ببینید و از آبرو، جان، حرمت او دفاع کنید.

**به او احترام بگذارید**  
دوستان خوب کسانی هستند که به بلوغ کافی رسیده باشند. مراقب باشید که هرگونه شوخی کردن را بسا او انجام ندهید، حتی اگر بیش از حد صمیمی هستید. در هر حالی و هر زمانی به یکدیگر با احترام کامل رفتار کنید.

**بخش دوم: دوستان را فراموش نکنید**  
اجازه ندهید که دیگران فکر کنند که دیگران نیز از او حماقت کنند.

**یک پیشنهاد و توصیه عقلمانه به او بکنید**  
زمانی که دوستان به مشکلی برمی‌خورند، مسائل را از دید احساسی او نگاه نکنید و به عنوان شخص سوم و یک انسان بی طرف به حرف های او گوش دهید. شما در این لحظات نباید مثلا او احساسی رفتار کنید و باید به دنبال یک پیشنهاد کارساز اما عقلمانه و منطقی باشید.

**زمانی که دوستان نیاز دارند، به او زمان دهید**  
گاهی اوقات اتفاقاتی در زندگی دوستان و یا خود شما رخ می‌دهد که دوست دارید چند صباحی را به تنهایی سپری کنید. در چنین زمان هایی پیش از حد به دوست خود اصرار نکنید و اجازه دهید که تنها باشد تا سواری را درون خودش حل و فصل کند. به تنهایی او حسادت نکند و یا زخم زبان نزند و مطمئن باشید این تنها گذاشتن بزرگترین کاری است که می‌توانید در حق او انجام دهید.

**بخش چهارم: دوستی خود را ماندگار کنید**  
بخشنده باشید

قطعا که هم شما و هم دوستان ناخوشه دچار اشتباهاتی می‌شوید. زمانی که دوستان خطایی کرد و از شما طلب بخشش کرد، او را ببخشید و قهر و دعوا را کشت ندهید. مگر اینکه کار دوستان آسیب بسیار بزرگی به شما وارد کرده باشد که بسیار نادر است و اگر هم هیچ جوره نتوانستید او را ببخشید، حتما دلیل نخبشیدن و آسیبی که به شما وارد شده را برای او شرح دهید.

**دوستان را همانگونه که هست، بپذیرید**  
هرگز نخواهید که دوست خود را تغییر دهید. یک دوستی عالی و صادقانه، دوستی ای است که افراد در آن یکدیگر را با تمام نقص ها و اشتباهاتشان بپذیرا باشند و این دو دوست می‌توانند در کنار یکدیگر رشد کنند.

**تماس ها و احوال پرسسی‌ها را برای وظیفه انجام ندهید**  
دوستی شما باید به قدری عمیق باشد که هیچ کاری را بر حسب وظیفه انجام ندهید. هرگز تماس های خود را به قوت های اختصاص ندهید که به او نیاز دارید. ارتباط نزدیک و صمیم خود را تا جایی که می‌توانید با دوستان حفظ کنید.

**هیچ‌گاه تحت هیچ شرایطی با دوستان قطع ارتباط نکنید**  
هر چقدر که از یکدیگر دلخور هستید، با هم صحبت کنید و هیچ وقت با هم قهر نکنید که قهر کردن باعث افزایش فاصله بین شما و دوستان می‌شود که برای دوستی مخرب است.

**اجازه دهید که دوستی شما رشد داشته باشد**  
فراموش نکنید که دوستی شما باید در دوران دانشگاه یا دوران دبیرستان متفاوت باشد و باید هر دوستان در این رابطه پخته تر و بالغانه تر رفتار کنند. دوستی شما دیگر مانند ۱۰ سال قبل نیست و نیاز به پرورش، مراقبت و رشد بیشتری دارد. حسادت ها را کنار بگذارید و جز خوبی چیزی را برای هم نخواهید تا بتوانید در کنار یکدیگر رشد کنید.

ندارد. هنگام قول دادن صدای خود را پایین بیاورید. در چشمان او نگاه کنید و واضح و شمرده حرف بزنید تا مطمئن شود که قصد دارید واقعا آن کار را انجام دهید و فقط حرف نمی‌زنید.

**وابسته باشید**  
وابستگی دو دوست به یکدیگر یکی از مهم ترین جنبه های دوستی خوب و پایدار می‌باشد. دوست شما نیاز به حمایت در شرایط سخت دارد. هیچ کس دوست ندارد با کسی دوست باشد که برایش هیچانی ندارد.

بسیار سخت است که به کسی اعتماد کنیم که راه اعتمادی را برای ما باز نکرده است. همیشه حقیقت را بگویید، حتی اگر تلخ است که با این کار اعتماد طرف مقابل را بیشتر جلب می‌کنید اما



مراقب باشید که لحنان تند و تیز نباشد. زمانی که مرتکب اشتباهی شدید، معذرت خواهی کنید

اگر می‌خواهید که دوستانتان به شما اعتماد کنند، باید توانایی پذیرش اشتباه خود را داشته باشید. زمانی که عذرخواهی می‌کنید نشان می‌دهید که کاملا برای یک دوستی پایدار به بلوغ رسیده اید و در نتیجه دوست شما پیش از همیشه به داشتن تان افتخار می‌کند. عذرخواهی را از ته قلبان انجام دهید و فقط گفتاری نباشید و سوء تفاهم را با دقت برطرف کنید.

**صادق و آسیب پذیر باشید**  
اگر می‌خواهید که یک دوست خوب و قابل اعتماد باشید، باید در مورد احساسی که دارید و فعالیت هایی که انجام می‌دهید، با دوست خود صادق باشید. اجازه دهید که در برابر دوستان گاهی اوقات آسیب پذیر هم باشید. در واقع باید فرور خود را کنار بگذارید. اگر دوست شما ناخوشانه به شما صدمه ای زده است، هرگز آن را پنهان نکنید و آسیب دیدگی خود را به او نشان دهید.

**مخالفت خود را در کمال احترام به او اعلام کنید**  
قطعا که در مواردی با دوستان دچار اختلاف عقیده می‌شوید و در این موارد مراقب باشید و قبل از صحبت کردن و یا مخالفت کردن خوب فکر کنید و سپس در کمال احترام عقیده خود را با او به اشتراک بگذارید و عصبانیت خود را کامل تحت کنترل بگیرید.

**از افراد استفاده نکنید**  
اگر دوستان مشکوک شد که دارید از او استفاده می‌کنید، این سوء تفاهم را برطرف کنید و دلیل کمک خواستن هایتان را به او بگویید و از آن به بعد توقعاتان را از دوستان کاهش دهید.

**وفادار باشید**  
وفاداری شرط اول یک دوستی پایدار و عقیده می‌شوید و در این موارد مراقب باشید و قبل از صحبت کردن و یا مخالفت کردن خوب فکر کنید و سپس در کمال احترام عقیده خود را با او به اشتراک بگذارید و عصبانیت خود را کامل تحت کنترل بگیرید.

### مدیریت استرس با چند راهکار ساده

تا آرام مدیریت استرس است. هنگام استرس بدن انسان یک سری مکانیزم‌های انقباضی به وجود می‌آید که باعث می‌شود فرد در مقابله با آن دوام بیاورد. زمانی که تعادل بین فشارهای روانی بیرونی یا استرس‌ها و مکانیزم‌های دفاعی بدن به هم بریزد، بیماری‌های مختلف روان شناختی از جمله اضطراب، افسردگی، بیماری‌های روان تنی، ناراحتی‌های گوارشی، زخم معده و بیماری‌های دیگر در فرد بروز پیدا می‌کند.

این متخصص روانشناسی ادامه داد: بروز بیماری‌های روانی، استرس یا اضطراب و افسردگی ناشی از بهم خوردن تعادل بین استرس و سیستم دفاعی بدن است.

خدایی، بیان کرد: اولین کار برای مدیریت استرس این است که از خود شروع کنیم و از آن جایی که برخی باورهای منفی یا خطاهای شناختی مانند «من نمی‌توانم»، «من شانس ندارم»، «من بلدش نیستم»، «من توان مقابله با این کار را ندارم» در برخی افراد وجود دارد، باید به گذشته خود برگردند و ببینند آینا پیش از این استرس‌هایی وجود داشته است که شخص بتواند در زمان آن کند؟ در این صورت باید باورهای غلطی که در زندگی وجود دارد برطرف شود تا فرد بتواند میزان استرس را کنترل کند.

او ادامه داد: افراد در هنگام استرس باید

داستان دوست خوب برای همه لازم است و هر چه هم آدم دوستان خوب بیشتری داشته باشد بهتر است. اما راستش را بخواهید پیدا کردن دوست خوب کار سختی است و باید خیلی چیزها را بدانیم و انجام دهیم تا او را پیدا کنیم و سعی کنیم خودمان هم دوست خوبی برای او باشیم.

یک دوستی خوب چیزی نیست که کسی بخواهد از دستش بدهد. اما گاهی اوقات پیدا کردن یک دوست خوب سخت است! برای پیدا کردن دوست باید در نظر آنها جذاب برسید، شروع کننده‌ی گفت و گو باشید، به خواننده ها و نیازهای آنها توجه کرده و موارد زیادی را رعایت کنید. ملاقات با افراد جدید و دوست شدن با آنها شاید کار سختی بنظر برسد، اما با کمی تلاش و خروج از پله‌ی خودتان خواهید دید که آن قدرها هم کار دشواری نیست. اما مساله ای که به فکر هیچکس نمی‌رسد، این است که چگونه یک رابطه دوستی خوب با دوست خوب را حفظ باید کرد؟! در ادامه این مقاله از مجموعه مقالات آکا، روش های برای پیدا کردن دوست خوب و ماندگاری این دوستی مطالبی برای فراهم کرده ایم. برای مطالعه این آموزش با ما همراه باشید.

**به یک گروه یا دسته ملحق شوید**  
این راهی عالی برای پیدا کردن افرادیست که با شما علائق مشترک دارند. لازم نیست که حتما تمام علائق‌تان با هم یکسان باشد بلکه برعکس، بعضی از بهترین دوستی‌ها بین دو نفر که خیلی علائق و سلاقی مشترک ندارند اتفاق می‌افتد. این حال اگر به موضوع خاصی علاقمند هستید، سعی کنید به دنبال جاهایی بگردید که افرادی با علائق شما در آنجا رفت و آمد دارند. کلیسا، مسجد یا دیگر عبادتگاه‌ها می‌توانند جای مناسبی باشند. چرا که حداقل اعتقاد مذهبی تان با این افراد یکی است.

علاوه بر فعالیت های مذهبی، می‌توانید عضو یک گروه علمی در مدرسه یا دانشگاه شوید، در راهبیمایی ها و گردش‌ها شرکت کنید یا اگر سبزی می‌زنید و آواز می‌خوانید، سعی کنید عضو یک بند شوید.

**به یک تیم ورزشی ملحق شوید**  
باور غلطی که در این باره وجود دارد این است که حتما باید ورزش خاصی را خوب بلد باشید تا بتوانید آنجا دوست پیدا کنید! اما اینطور نیست و تا زمانی که از ورزش لذت برده و از هم تیمی هایتان حمایت می‌کنید، عضو یک تیم ورزشی شدن می‌تواند ایده خوبی برای دوستیابی باشد.

صرف کردن وقت در تمرینات و بازی‌ها، راهی عالی برای برقراری ارتباط با دیگران و پیدا کردن دوستان جدید است.

**خودتان را در دسترس قرار دهید**  
اگر میخواهید دوستان جدید پیدا کنید باید فعالیت هایی که معرض دیدن خود وقتان را در مدرسه یا دانشگاه هستید، سعی کنید دور میز با یک سری افراد دیگر بنشینید. لزوما نباید میز شلوغی باشید، یکی دو نفر هم سر میز باشند کافیست.

این را بدانید که با نشستن در خانه و بازی با موبایل و لپ تاپ احتمال دوست واقعی پیدا کردن خیلی کم است!

**بخش اول: قابل اعتماد بودن**  
به قول هایتان وفادار باشید

هرگز قولی را به دوستان ندهید که نتوانید به آن عمل کنید. اگر چه او قول داده اید که در شرایط سخت کنارش هستید. حتما این کار را انجام دهید. اگر نتوانستید به قول خود وفا کنید، حتما راهی برای جبران کردن پیدا کنید مثلا یک عذرخواهی و یک کادوی کوچک می‌تواند دل او را شاد کند. مطمئن باشید که هیچ کس کامل نیست و هر کس ممکن است در زندگی با این بد قولی‌ها روبرو شود اما نباید بد قولی را به یک عادت در خود تبدیل کنید.

اگر حس کردید که دوستان به شما اعتماد



باشگاه خبرنگاران جوان: یک متخصص روانشناسی گفت: افراد با به کار بردن چند راهکار ساده می‌توانند استرس و اضطراب خود را کنترل کنند. این متخصص روانشناسی در بیان اینکه فشارهای روانی می‌توانند به دو دسته بیرونی و درونی تقسیم بندی شوند، گفت: فشارهای روانی بیرونی مانند استرس‌هایی هستند که در جامعه برای فرد به وجود می‌آید و استرس‌های درونی بر حسب انسان‌های مختلف ممکن است معنا پیدا کند. می‌توان وسواسی بودن، اضطراب زیاد، مشغله فکری یا خستگی را از نمونه‌های استرس درونی برشمرد. خدایی تصریح کرد: بهترین کار در محیط‌های

علی نصیریان:

## حال و آینده هنر نمایش در دست جوانان است

او همیشه به موقع سر کار حاضر می‌شد و هنوز هم وقت‌شناس هستند. آن زمان ۱۴ ساله بودم و این برخورد برای بسیار سازنده بود آنقدر که راه خود را از آن زمان پیدا کردم و این دوستی برای من بسیار ارزشمند است. نصیریان در ادامه بیان کرد: آنچه که ما را تا به امروز حفظ کرده زبان و فرهنگ ما است. هزاران سال پیش فردوسی شعری سروده است که ما هنوز هم آن را می‌خوانیم و هنر همین است: نگه دارنده و حفظ کننده. هر اتفاقی بیافته، هنر و ادب این مملکت ما را به هم پیوند می‌دهد و حفظ می‌کند. نخستین کلاس تئاتر را در سال ۱۳۲۹ رفتم و عمر خود را برای تئاتر گذاشتم و کار دیگری جز بازیگری و تئاتر و سینما نکردم. هنر همین است؛ اگر کسی وارد حیطه هنر می‌شود صحبت دو یا چند سال نیست بلکه صحبت از یک عمر است.



وی با اشاره به همکاری خود با داریوش مهرجویی در فیلم «گاو» افزود: مهرجویی بازی مرا هدایت کرد و معمولاً نخستین چیزی که مرا مجذوب می‌کند متن نمایش، نگاه و شناخت کارگردان است که در مورد فیلم «گاو» همه این ویژگی‌ها وجود داشت. مهرجویی و ساعدی با همکاری یکدیگر فیلمنامه «گاو» را نوشتند و وقتی آن را دیدم متوجه شدم که مهرجویی یک آدم دیگر است و شیفته او شدم.

این بازیگر پیشکسوت سینما، تئاتر و تلویزیون بیان کرد: کارگردان دیگری که شیفته او شدم ناصر تقوایی بود؛ او نگاه و وسواس خاصی در سینما داشت. زمانی که نقش مستر فرخان در «ناخدا خورشید» را به من پیشنهاد داد چون خودش در جنوب زندگی می‌کرده بود مرا به خوبی راهنمایی کرد. کارگردانان خوب تنها یک سرخ به بازیگر می‌دهند و تقوایی این گونه بود. برای راهنمایی نقش مستر فرخان تنها یک جمله به من گفت: «لالی است که یک دندانش طلاست» و من به دنبال نقش رفتم و آن را پیدا کردم.

نصیریان همچنین با اشاره به همکاری با دیگر کارگردانان نیز گفت: همایون غنی‌زاده فیلمنامه «سرخ‌پاز» را برای من فرستاد آن متنی که برای فیلم به من داد فهمیدم که او انسانی نوآور و خلاق است. همچنین سعید جعفری جوزانی که یکی از کارگردان‌های کاربلد سینماست که درس سینما را در آمریکا خوانده است. وقتی فیلمنامه «جاده‌های سرد» را به من داد فهمیدم در کار خود به درستی وارد است چون نگاهش و حرف‌هایی که می‌زند به بازیگر ایده می‌دهد و تقوایی و مهرجویی نیز با سوابق درخشانی که دارند، این گونه هستند.

نصیریان خطاب به جوانان اظهارداشت: حال و آینده هنر نمایش در دست شما جوانان است. یادتان نرود. برای کار هنر کم آوردن معنا ندارد؛ اگر هدفی دارید باید آن را پیگیری کنید. اگر شکست خوردید، اگر نگذاشتند و نتوانستید کار کنید، هرگز ناامید نشوید. خلاقیت مانند آب است که شست می‌کند، بیرون می‌آید و راه خود را پیدا می‌کند. اگر جوهر خلاقیت در وجود شما است کار کنید و اگر عشق و علاقه دارید کوتاهی نکنید. از شکست نترسید. کار کنید و خلاقیت خود را آشکار کنید.

زیر و بم کار آشناتر است. بازیگر مجموعه «هزار داستان» درباره نقش جایزه در زندگی یک بازیگر بیان کرد: جایزه جایگاه جدی و اثربخشی برای آدمی مثل من ندارد البته که از دریافت آن خوشحال می‌شوم اما زیاد تاثیرگذار نیست. زمانی که تئاتر را شروع کردم اصلاً به فکر اسم و رسم و دریافت جایزه نبودیم. نمی‌دانم هنر بازیگری برای ما چه جاذبه‌ای داشت که به این موارد فکر نمی‌کردیم. پیشنهاد نمی‌دهم که شما هم این گونه باشید چرا که زمانه عوض شده است. مهم این است که کار خود را جدی بگیریم. بازیگری کاری خلاقانه و دشوار است که زحمت و تلاش و البته لذت دارد؛ اولین کسی که از کار لذت می‌برد خودتان هستید و این لذتی ماندگار است.

وی درباره تفاوت بازی در تئاتر و سینما گفت: بنیاد کار سینما و تئاتر یکی است اما در میدان عمل و اجرا، کار هر یک متفاوت است. یکی دارای صحنه و تماشایگر است و در دیگری میان تماشایگر و صحنه توسط دوربین و لنزها فاصله وجود دارد. در تئاتر با این ذهنیت باید تظاهر به نقش کنید که تماشایگر زنده با شماست و در نوع ارائه احساسات باید توانمند باشید تا آن حس‌های درونی را منتقل کنید. حفظ و تداوم حس در سینما یکی از چالش‌هایی است که بازیگر با آن مواجه است.

وی همچنین درباره حضورش در فیلم سینمایی «ستارخان» ساخته علی حاتمی نیز گفت: علی حاتمی فیلمنامه ستارخان را پیشنهاد داد و من به او گفتم علاقه‌ای به بازی در یک فیلم اکشن و جنگی ندارم و حاتمی گفت فیلم من اکشن نیست. کار با علی حاتمی همیشه برای من مطلوب بود اما فکر می‌کنم این فیلم آن‌طور که باید نظر مردم را به خود جلب نکرد.

داریوش مودیسان، کارگردان و نمایشنامه‌نویس نیز در بخشی از این نشست بیان کرد: دوستی که با آقای نصیریان دارم به بیش از ۶۰ سال برمی‌گردد. با کارهای ایشان در تئاتر، تلویزیون و برنامه‌های اداره هنرهای دراماتیک آشنا بودم. یکی از مکتب‌هایی که تئاتر را از آن طریق آموختم برنامه‌هایی بود که در سال ۱۳۳۹ با کارگردانی علی نصیریان برگزار می‌شد و من تماشایگر این دوره‌ها بودم و در آنجا برای نخستین بار ایشان را از نزدیک دیدم.

در بازیگری برایم جذاب بود؛ هنوز هم همینطور است. بازیگر فیلم «لامینور» درباره مواجهه با نقش‌های مختلف و تنوع بازی‌هایش نیز گفت: تمایزهایی که در نقش‌ها می‌بینید طبیعی است و اگر نباشد اشتباه است و من همیشه کار را جدی می‌گیرم. به نظر من تئاتر تنها یک نویسنده ندارد زیرا نویسنده بعدی کارگردان است که با تالیف و کارگردانی خود متن را بازنویسی می‌کند و سومین نویسنده بازیگر است که با کار و اجرایش می‌نویسد.

وی افزود: بازیگر یک شخصیت را در ذهن خود مجسم می‌کند و با امکانات حسی و روانی خود نمایشنامه را بازنویسی می‌کند. البته نباید از یاد ببریم که نویسنده دیگر، تماشایگر است که وقتی نمایش را نگاه می‌کند در ذهن خود نوشته را دوباره می‌نویسد. نصیریان بیان کرد: همیشه کار برای من جدی بوده و در این مورد همیشه به خودم سخت می‌گرفتم؛ برخلاف بسیاری از بازیگران که کارشان را جدی نمی‌گیرند. از نظر من بازیگری یکی از دشوارترین کارهای دنیاست چون بازیگر در یک موقعیت خطری قرار می‌گیرد و باید روی نقشی با خصوصیات روانی و جامعه‌شناسانه و... تمرکز شود. سختی کار از آن جهت است که باید نقشی را بسازید و روی صحنه آن را تجسم کنید و در عین حال تظاهر کنید. همه تکنیک‌های بازیگری برای این است که چگونه بهتر تظاهر کنیم تا در برابر هزاران چشمی که شما را نگاه می‌کند، باورپذیر باشد و همه این کارها نیازمند آگاهی است.

این بازیگر پیشکسوت اظهارداشت: هنوز هم وقتی کاری جدید به من پیشنهاد می‌دهند سر کلاس اول می‌نشینم و از اول شروع به خواندن و تحقیق و تمرین می‌کنم. کار با خود یکی از کارهای مهم در بازیگری است. شما با خود در خلوت خود باید کار و تمرین کنید، به نکاتی برسید و بعد در جمع آن را مطرح کنید. باید بدانید که بازیگری به این سادگی نیست.

نصیریان درباره صدای دوبلورها در آثار سینمایی گفت: علی حاتمی معتقد بود دوبلور با بیان خود چیزی به کار اضافه می‌کنند اما من با او هم عقیده نیستم؛ من معتقدم در همه جای دنیا برای دوبله از صدای خود بازیگر استفاده می‌کنند زیرا خود آن بازیگر، نقش را بازی کرده و به

ایرنا: بازیگر نمایش «اعتراف» با اشاره به اینکه حال و آینده هنر نمایش در دست جوانان است، به آنان توصیه کرد: اگر به این هنر عشق و علاقه دارند کوتاهی نکنند. از شکست نترسند، کار کرده و خلاقیت خود را آشکار کنند.

نشست صمیمانه علی نصیریان بازیگر پیشکسوت سینما، تئاتر و تلویزیون با اعضای باشگاه مخاطبان موزه سینما با عنوان «یک عمر خاطر، نمای نزدیک» چهارم شهریور در سالن فردوس این موزه برگزار شد.

در ابتدای این نشست نصیریان درباره علاقه خود به نمایشنامه‌نویسی گفت: من برای نمایشنامه‌نویسی به تئاتر نیامده بودم بلکه برای بازیگری آمده بودم و به طور کامل تمرکز روی بازیگری بود. من معتقدم جوهر کار تئاتر، بازیگری است. هر هنری اعم از کارگردانی، تهیه‌کنندگی، طراحی صحنه و لباس و... جای خود را دارد اما بازیگری با تمام این هنرها متفاوت است زیرا تمام این عوامل در بازیگری خلاصه می‌شود.

وی افزود: گاهی تصور می‌شود بازیگر نیز یکی از عواملی است که باید در اختیار کارگردان قرار گیرد و کارگردان از او برای بیان کار خود استفاده کند. در حالی که این گونه نیست. بازیگر خودش مولف، آرتیست خلاق، نویسنده است و نقش را با اجرا و بازی خود می‌نویسد. نصیریان بیان کرد: اگر تعداد معدودی نمایشنامه نوشته تنها سیاه‌مشق‌هایی بود که می‌خواستیم برای خودم نوشته باشیم و به همین دلیل تمام این کارها را خودم اجرا کردم. بعدها این نمایشنامه‌ها به شکل کتابی با عنوان «تماشاخانه» به چاپ رسید، این کتاب را به اصرار دوستان چاپ کردم تا علاقه‌مندان به تاریخ نمایشنامه‌نویسی آن را مطالعه کنند.

بازیگر «ناخدا خورشید» با اشاره به اهمیت مطالعه کتاب در زمینه تئاتر برای علاقه‌مندان این حرفه اظهارداشت: جوان که بودم ایده‌آل ما برای تئاتر آثار عبدالحمین نوشین بود، او استاد کارآمد و بزرگی بود که ترجمه، کارگردانی، تمرین و موسیقی متن برای تئاتر را مطرح کرد. نوشین برای تئاتر زحمت زیادی کشید اما به جایی که باید می‌رسید، نرسید. یاد می‌آید در سال ۱۳۳۰ که هنرجوی کلاس بازیگری بودم تنها یک کتاب تئاتر در ایران بود که آن هم متعلق به عبدالحمین نوشین بود.

نصیریان خاطر نشان کرد: به هر حال می‌خواستیم تئاتر را یاد بگیریم و ارتباطات آن زمان مثل اکنون گسترده نبود و پولی هم برای خارج رفتن نداشتیم تا این هنر را بهتر بیاموزیم. به همین دلیل به کتاب‌های نوشین و خیرخواه در زمینه تئاتر رجوع می‌کردیم. وی با بیان اینکه بازیگری همیشه برایش جذاب بوده است، خاطر نشان کرد: از بچگی تصنیف‌ها و پیش‌درده‌هایی از مرتضی احمدی، قنبری، عزت‌الله انتظامی، جمشید شبیانی و... که از رادیو پخش می‌شد را گوش می‌دادم و همراه این تصنیف‌ها می‌خواندم و در خانه اجرا می‌کردم و مشتری همیشگی سینما نور و میهن بودم و گاهی هم به سینما رکس می‌رفتم. من عشق بازیگری داشتم و ارتباط با مردم

تصویربرداری «مجنون» تمام شد:

## بازیگر برنده سیمرغ با نقش شهید زین‌الدین به «فجر ۴۲» می‌آید



سجاد بابایی که سال گذشته برای ایفای نقش در فیلم سینمایی «استاد» سیمرغ بهترین بازیگری را از آن خود کرده بود، امسال با ایفای نقش شهید زین‌الدین در فیلم «مجنون» در جشنواره فجر حضور دارد.

به گزارش خبرنگار مهر، فیلم سینمایی «مجنون» تازه‌ترین محصول سازمان سینمایی اوج به تهیه‌کنندگی عباس نادان و کارگردانی مهدی شاه‌محمدی با روایتی از زندگی شهید مهدی زین‌الدین برای رونمایی در چهل‌ودومین جشنواره فیلم فجر آماده می‌شود.

شاه‌محمدی که بعد از سال‌ها تجربه فعالیت در حوزه سینمای مستند، اولین فیلم بلند سینمایی خود را کارگردانی می‌کند، تصویربرداری «مجنون» را به تازگی به پایان رسانده است و فیلم در مرحله پس‌تولید قرار دارد.

ایفای نقش اصلی این فیلم یعنی شهید مهدی زین‌الدین را سجاد بابایی برعهده داشته است. بابایی که پیش از این با ایفای نقش در سریال‌های «خسوف» و «سقوط» در شبکه نمایش خانگی به شهرت رسیده بود، در کارنامه خود ایفای نقش در فیلم‌های سینمایی «تومان» و «مرد بازنده» را هم داشت و سال گذشته با فیلم «استاد» توانست سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش مکمل را کسب کند.

عباس نادان که تهیه‌کنندگی «مجنون» را برعهده دارد هم در مقام تهیه‌کننده تا به امروز فیلم‌هایی همچون «شاه‌کش» و «شادروان» را به سرانجام رسانده است و این پروژه اولین همکاری او با سازمان اوج محسوب می‌شود.

«مجنون» در آبادان مقابل دوربین رفته است و تازه‌ترین تلاش سینمای ایران برای پرداختن به شهدای شاخص انقلاب و دفاع مقدس محسوب می‌شود. شهید مهدی زین‌الدین فرمانده لشکر ۱۷ علی ابن ابیطالب در دوران دفاع مقدس و از فرماندهان ارشد سپاه پاسداران در طول جنگ تحمیلی بود که در سال ۶۳ در منطقه سردشت در پی درگیری مستقیم با نیروهای مسلح دشمن در سن ۲۵ سالگی به شهادت رسید.

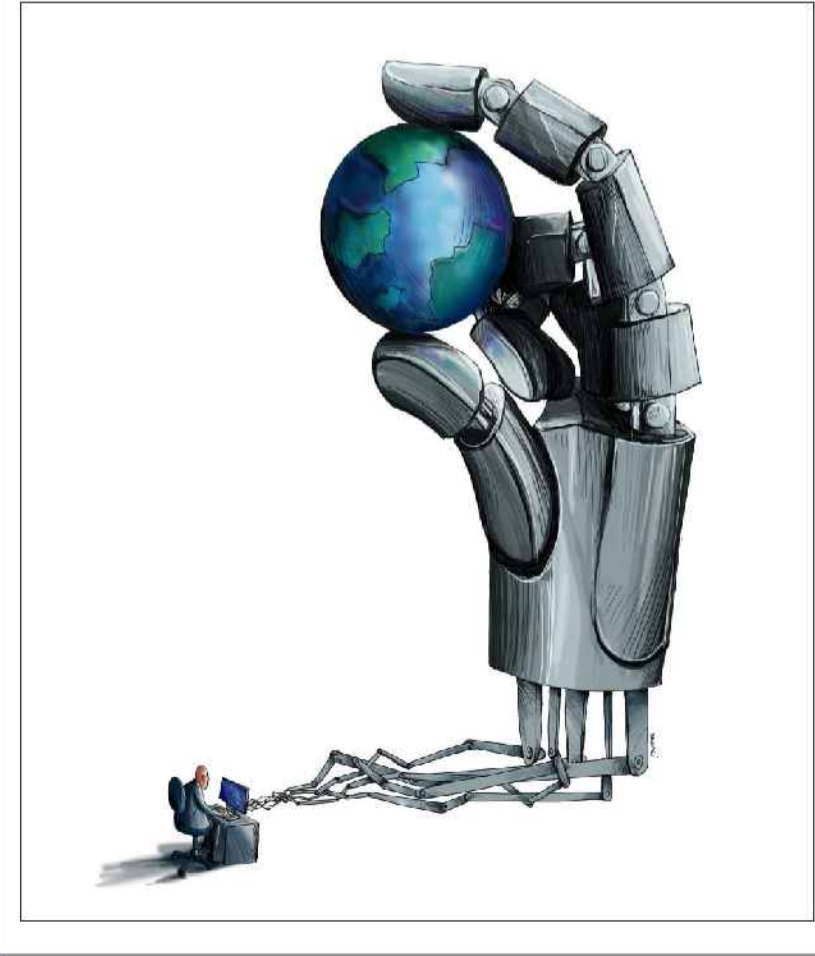
فروش فیلم «اوپنهایمر» کریستوفر نولان از مرز ۷۰۰ میلیون دلار در جهان گذشت. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ورانی، فروش فیلم «اوپنهایمر» کریستوفر نولان در باکس آفیس جهانی از مرز ۷۰۰ میلیون دلار گذشت و به چهارمین فیلم پرفروش سال بدل شد. این درام تاریخی که رتبه R هم گرفته پس از پنج هفته اکران ۷۱۸ میلیون دلار در سینماهای جهان فروش کرده که ۲۸۵ میلیون دلار آن در آمریکای شمالی و ۴۳۷ میلیون دلار در سطح بین‌المللی بوده است.

به این ترتیب این فیلم موفق‌تر از فیلم «سریع ایکس» با فروش ۷۰۴ میلیون دلار و «اسپایدر من در اسپایدر ورس» با فروش ۶۸۶ میلیون دلار قرار می‌گیرد و «فیلم برادران سوپر ماریو» با فروش ۱.۳۵ میلیارد دلار، «باربی»

### کاریکاتور

اسماعیل بابایی

هوش مصنوعی



یک استاد دانشگاه ددمی مزاج:

## فیلم کمدی نیکلاس کیج جشنواره زوریخ را افتتاح می‌کند

این فیلم واقعا نبض روزگار امروز و بسیار هم خنده‌دار است و نیکلاس کیج یکی از بهترین بازی‌های دوران حرفه‌ای خود را در نقش پروفیسور فیلم ارائه می‌کند و تماشاگران واقعا لذت‌بخش است.

در تصویری که از فیلم منتشر شده کیج با گرمی متفاوت و سری تاس دیده می‌شود که پشت سرش ماشینی پارک شده که با اسپری صورتی رویش نوشته شده: بازنده. مایکل سراج، تیم میدوز، جولیان نیکلسون و کیت برلانت دیگر بازیگران فیلم هستند و فیلم که کمیاتی ۸۲۴ از تولیدکنندگان است، در جشنواره بین‌المللی فیلم تورنتو هم حضور دارد. نوزدهمین جشنواره فیلم زوریخ از ۲۸ سپتامبر تا ۸ اکتبر (۶ تا ۱۶ مهر) برگزار می‌شود.

پیشتر اعلام شده بود دایان کروگر بازیگر آلمانی که سال ۲۰۱۷ برای فیلم «مخوشدگی» فاتح آکین جایزه بهترین بازیگر زن جشنواره فیلم کن را از آن خود کرد. اسمال یا دریافت جایزه «چشم طلای» زوریخ تجلیل می‌شود.



از اینکه جشنواره اسمال را با یک کمدی به‌روز درباره جنون روزمره فرهنگ سلبریتی افتتاح می‌کنند ابراز خرسندی کرد و افزود: فرهنگ تحریم اغلب به دنبال این پدیده می‌آید و به همین دلیل

مثبت روبرو شد، در کنار آن پرست رئیس شورای فدرال سوییس و کورین ماوش شهردار زوریخ، در اولین نمایش فیلمش حضور خواهد داشت. کریستین یونگن مدیر هنری جشنواره

فیلم «سناریوی رویایی» نیکلاس کیج به عنوان فیلم افتتاحیه جشنواره فیلم زوریخ ۲۰۲۳ انتخاب شد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از ورانی، فیلم کمدی کریستوفر بورگلی با عنوان «سناریوی رویایی» با بازی نیکلاس کیج، نوزدهمین جشنواره فیلم زوریخ را افتتاح می‌کند.

این فیلم که اولین نمایش اروپایی خود را با این جشنواره تجربه می‌کند درباره مردی بازنده به نام پل منیوز (با بازی کیج) است. او استاد دانشگاهی ددمی مزاج است که هرگز در کارش موفق نبوده اما پس از ظاهر شدن در یک برنامه تلویزیونی یک شب به یک سلبریتی بدل می‌شود و وقتی متوجه می‌شود میلیون‌ها نفر ناگهان او را در رویاهای خود می‌بینند، همه زندگی‌اش عوض می‌شود. اما زمانی که حضورهای شبانه وی تبدیل به یک کابوس می‌شود، پل مجبور می‌شود تا راه دیگری را دنبال کند. بورگلی کارگردان ۳۸ ساله نروژی که سال پیش با فیلم «بیمار خود» با نقدهای



کلین اخبار علمی و پزشکی

ارزش غذایی جوانه‌ها بیش از مواد گوشتی



جوانه‌ها یکی از بهترین مواد غذایی برای وعده‌های غذایی ما بوده و برای رشد کودکان نیز بسیار مفید هستند. به گفته اکثر متخصصان در مورد مزایای جوانه‌ها و دانه‌ها، سلفه‌ها نسبت به دانه ویتامین بیشتری دارند در واقع مانند دارویی کمبودهای تغذیه‌ای را جبران می‌کنند و دارای ویتامین‌های بسیاری مانند مواد معدنی، عناصر کرباس، پروتئین‌ها، اسیدهای آمینه، اسیدهای چرب ضروری، آنزیم‌ها و مواد فعال بیولوژیکی هستند.

جوانه‌ها سطح بالایی از کلروفیل را برای بدن فراهم می‌کنند و به کمک اسکین، بدن را سم زدایی می‌نمایند؛ دانه‌ها دارای آنتی‌اکسیدان و فیبر هستند که باعث هضم بهتر غذا می‌شوند، پیری زودرس بافت‌ها را کند می‌کنند، با سرماخوردگی مبارزه کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند؛ در کل ویتامین‌ها و اکسیدان‌های مفیدی برای رزمستان هستند؛ دانه‌ها و جوانه‌ها به راحتی قابل هضم بوده و دارای مواد مغذی بیشتری می‌باشند. به گفته پزشکان استفاده از جوانه‌ها در سطح جهانی می‌تواند مشکل سوءتغذیه را از بین ببرد زیرا دانه‌ها ۲۰ برابر بیشتر از مواد گوشتی مغذی هستند؛ در ضمن ارزان‌ترند و بسا اضافه کردن برخی از جوانه‌ها به منوی غذایی روزانه، افراد کمتر دچار سوءهاضمه می‌شوند.

عاشق شکلات هستید خوشحال باشید!

خیلی از مردم بهانه‌های مختلفی برای توجیه علاقه شان به خوردن شکلات دارند اما یافته‌های جدید دانشمندان یک بهانه عالی در اختیار این گروه قرار داده است چرا که در یک تحقیق جدید نشان داده شده شکلات باعث بهبود عملکرد مغزی و به تاخیر انداختن کاهش قوای مغزی در افراد مسن می‌شود.

گروهی از پزشکان اعلام کردند ماده فلاونول ماده‌ای است که در کاکائو ماده اصلی شکلات یافت می‌شود باعث عملکرد مثبت مغز می‌شود البته تحقیقات این گروه با حمایت مالی شرکت معروف شکلات سازی مارس انجام گرفته است و شاید به همین دلیل باید کمی در مورد صحت آن تردید داشت اما مدارکی که گروه پزشکی در این کنفرانس ارائه دادند تقریباً مستند بوده است این گروه از پزشکان نشان دادند که فلاونول باعث افزایش جریان خون در مغز و حتی برطرف کردن برخی مشکلات کوچک عروقی در ساختار آن می‌شود و با این مکانیسم باعث بهبود عملکرد مغز و مانع تاخیر در عملکرد مغزی در افراد می‌شود البته در تحقیقی که ۲ سال قبل در انگلستان صورت گرفته بود مصرف کاکائو در زنان جوان هیچ تاثیری در عملکرد مغزی آنها نداشت اما مصرف ۲ ساله و هفته‌ای ۲ یا ۳ بار کاکائو در افراد بالای ۶۵ سال باعث افزایش نسبی قدرت عملکرد مغز آنها شده بود.

۷ عادت سالم که باعث طول عمر می‌شوند



مشکلات پس از آن از جمله هورمون‌ها، درد و خوتیزری همگی آزار دهنده هستند اما علاوه بر اینها بیوست مزمن با افزایش خطر ابتلا به سرطان روده مرتبط است. مصرف آب و مایعات کافی و ورزش منظم به پیشگیری از بیوست کمک می‌کند. به طور منظم آزمایش خون بدهید افزایش کلسترول بد یکی از عوامل خطرهای اصلی در بروز بیماری‌های قلبی - عروقی است. اطلاع از سطح چربی بدن به کمک آزمایش خون به شما انگیزه می‌دهد که با ورزش و رژیم غذایی خطر ابتلا به این بیماری را تا حد قابل توجهی کاهش دهید.

بیشتر قهوه بنوشید مطالعات نشان می‌دهد که نوشیدن بیشتر قهوه تا ۴ فنجان در روز در افراد سالم خطر مرگ ناشی از مشکلاتی چون بیماری قلبی، سرطان، سکنه، دیابت و بیماری کلیوی را کاهش می‌دهد. روزه داری را تمرین کنید شواهد بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهد روزه داری برای سلامتی مفید است و خطر بیماری عروق کرونری و دیابت را کاهش می‌دهد و همچنین تغییرات چشمگیر در سطح کلسترول خون ایجاد می‌کند. تخم مرغ را فراموش نکنید اگر چه تصور می‌شود که تخم مرغ می‌تواند باعث افزایش کلسترول شود اما اکنون شواهد رسمی در انجمن قلب انگلیس نشان می‌دهد مصرف یک عدد تخم مرغ روزانه در افراد سالم خطر بیماری قلبی را افزایش نمی‌دهد و در واقع می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد.

پزشکان و کارشناسان سلامت همواره توصیه می‌کنند که با انجام سالانه آزمایش خون بسیاری از مردم می‌توانند برای مدتی طولانی‌تر در شرایط جسمی سالم‌تر و مطلوب‌تر زندگی کنند. الگوی زندگی سالم و عادت‌های صحیح همچون گرفتن دوش آب سرد یا نوشیدن بیشتر قهوه می‌تواند به شما کمک کند که زندگی سالم‌تری داشته باشید. روزنامه ایندپندنت در این مطلب تازه به نقل از کارشناسان حوزه سلامت چند عادت ساده، سالم و البته موثر را پیشنهاد کرده که انجام آنها به هر فردی کمک می‌کند عمر طولانی‌تر و زندگی و شرایط جسمی سالم‌تری داشته باشد. این ۷ عادت سالم به شرح زیر است: دوش آب سرد بگیرید

آلودگی هوا موجب کاهش رشد حافظه کاری کودکان می‌شود

تحقیق جدید نشان می‌دهد قرارگیری در معرض آلودگی هوا در مسیر رفتن به مدرسه می‌تواند تاثیرات منفی بر رشد حافظه کاری کودکان داشته باشد. محققان به رابطه بین کاهش حافظه کاری و قرارگیری در معرض ذرات ریز کمتر از ۲.۵ میکرومتر و کریل سیاه ناشی از ترافیک جاده ای در طول پیاده روی به سوی مدرسه و بازگشت از آن دست یافتند. یافته‌های یک مطالعه اولیه هم نشان می‌دهد ۲۰ درصد دوز روزانه کریل سیاه در طول رفت و آمدهای شهری توسط کودکان استنشاق می‌شود. مار آلو از پدرون، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: نتایج مطالعات ابتدایی نشان داده است قرارگیری کوتاه مدت

در معرض آلاینده‌های با غلظت بسیار بالا می‌تواند تاثیر بسیار نامناسبی بر سلامت داشته باشد. تاثیرات مخرب آلودگی در کودکان مشهودتر است چرا که ظرفیت ریه شان کوچک و میان تنفسشان بیشتر است. این مطالعه در بارسلونا و با بالغ بر ۱۲۰۰ کودک ۷ تا ۱۰ ساله انجام شده که همگی مسیر خانه تا مدرسه را هر روز پیاده می‌رفتند. حافظه کاری و ظرفیت توجه کودکان چندین بار در طول مطالعه ۱۲ ماهه ارزیابی شد. این قرارگیری در معرض هوا در طول دوره مشابه بر مبنای میزان کوتاهاترین فاصله پیاده روی تا مدرسه محاسبه شد.

رژیم غذایی که ضریب هوشی را افزایش می‌دهد



نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که از سنین پایین رژیم غذایی سالم‌تری دارند از بهره هوشی بالاتری برخوردار هستند. کودکانی که از شیر مادر تغذیه و بعدها میوه‌ها، سبزیجات و سایر غذاهای سالم مصرف کردند، در سن ۸ سالگی ضریب هوشی آنان تا دو امتیاز بالاتر بود. دکتر لیزا اسمیتز، محقق این تحقیق گفت: رژیم غذایی، مواد مغذی مورد نیاز برای رشد بافت‌های مغز را در دو سال اول زندگی تأمین می‌کند و هدف از این مطالعه بررسی تأثیر رژیم غذایی بر ضریب هوشی کودکان بود. ما دریافتیم کودکانی که در ۶ ماهگی با شیر مادر تغذیه می‌کردند و رژیم غذایی سالمی از جمله حبوبات، پنیر، میوه‌ها و سبزیجات در ۱۵ و ۲۴ ماهگی داشتند، تا سن هشت سالگی تا دو امتیاز ضریب هوشی بالاتری داشتند. نتایج این تحقیق حاصل مطالعه‌ای بر روی بیش از ۷۰۰۰ کودک است که عادت غذایی آنان در سنین ۶ ماهگی، ۱۵ ماهگی و دو سالگی مورد بررسی قرار گرفت. آنان تا سن هشت سالگی تحت نظر بودند.

دکتر اسمیتز می‌گوید: برخلاف فواید تغذیه سالم، کودکانی که با غذاهای نامناسب تغذیه می‌شوند، بهره هوشی پایین‌تری داشتند. ضریب هوشی آن دسته از کودکانی که در دو سال اول زندگی رژیم غذایی آنان به‌طور منظم شامل بیسکویت، شکلات، شیرینی، نوشابه و چیپس بود، تا سن هشت سالگی تا دو امتیاز ضریب هوشی کمتری داشتند. همچنین غذاهای آماده که در ۶ ماهگی داده می‌شوند تأثیر منفی بر ضریب هوشی کودک دارند، اما شاهد برخی از ارتباط‌های مثبت این غذاها در ۲۴ ماهگی بودیم. اگرچه تفاوت‌ها در ضریب هوشی زیاد نیست، این مطالعه برخی از قوی‌ترین شواهد را ارائه می‌کند که نشان می‌دهد الگوهای رژیم غذایی از ۶ تا ۲۴ ماهگی تأثیر کوچک، اما قابل توجهی بر ضریب هوشی در ۸ سالگی دارند؛ بنابراین مهم است که تأثیر طولانی‌مدت غذاهایی که به فرزندانتان می‌دهیم را در نظر بگیریم.

این ۷ عادت رایج دندان‌ها را نابود می‌کند

برخی عادت‌ها، هدفی جز آسیب به سلامتی ما ندارند. عادت به مصرف دخانیات، عادت به پر خوری یا هر چیزی شبیه به این‌ها می‌تواند به عاملی مخرب برای سلامت ما تبدیل شود. مراقبت‌های بهداشتی دندان‌ها باعث صرفه‌جویی در زمان، تلاش و هزینه می‌شود، زیرا هزینه عمل‌های مورد نیاز برای تمیز کردن دندان‌ها بسیار کمتر از عواقب درمان پزشکی است. از طرفی هم برخی عادت‌ها، هدفی جز آسیب به سلامتی ما ندارند. عادت به مصرف دخانیات، عادت به پر خوری یا هر چیزی شبیه به این‌ها می‌تواند به عاملی مخرب برای سلامت ما تبدیل شود. از جمله بارزترین عادت‌ها بد مضر برای دندان‌ها عبارتند از:

- جویدن یخ
- عاشقان جویدن یخ باید بدانند که برخلاف تصور آن‌ها که فکر می‌کنند یخ یک ماده طبیعی و فاقد شکر است، پس جویدن آن ضرری ندارد، باید گفت که سخت در اشتباهند. جویدن یخ علاوه بر اینکه ممکن است باعث شکستن دندان‌ها شود، به لثه‌ها آسیب می‌رساند و سبب ایجاد درد مداوم در دندان‌ها می‌شود.
- ورزش‌های سنگین بدون محافظ دهان
- برای کسانی که اهل ورزش‌های سخت و سنگین هستند، فوتبال، بوکس یا هر ورزش تماسی دیگری که باشد، تفاوتی ندارد. آن‌ها هیچگاه نباید بدون محافظ دهان وارد بازی شوند. ممکن است یک ضربه سنگین دست، یا پا توپ به دهان شما، آسیب جدی به دندان‌ها وارد کند.
- یکی از نهمان ردیف اول آسیب به دندان، دندان فروجه است. متخصصان علت اصلی این رفتار را استرس شدید می‌دانند که معمولاً در زمان خواب به اوج خود می‌رسد. این موضوع، کنترل آن را دشوار می‌کند. به نظر می‌رسد که بهترین راه برای رفع این عادت رفتاری، تغییر سبک زندگی و کاهش استرس است، اما اگر خیلی دندان فروجه می‌کنید، بهتر است هنگام خواب از محافظ دندان استفاده کنید.
- باز کردن چیزها با دندان
- باز کردن در بطری یا بسته بندی پلاستیکی سس‌های تک نفره با دندان ممکن است راحت باشد، اما این یکی از عادت‌هایی است که دندان شما را به سوی نابودی می‌کشاند. استفاده از دندان‌ها به عنوان ابزار می‌تواند باعث ترک خوردگی یا

بیماری‌هایی که سلامت دانش آموزان را تهدید می‌کند

بعد باید باشد. البته شامپو نباید به موی خیس آغشته شود و باید مو خشک باشد. چون در صورت خیس بودن مو، شیش قادر است به مدت نیم ساعت نفس خود را حبس کند و زنده بماند. یک عدد شامپوی پرمترین باید روی سر بریزد و با موی آغشته شود و یک عدد هم هفته بعد باید استفاده شود.



وی در پایان با اشاره به نقش مدیران و مسئولان مدارس در این خصوص اظهار داشت: مربی بهداشت باید سر دانش آموزان را با دقت ببیند. اگر رشک دیده شد یعنی کودک مبتلاست. در چنین شرایطی نباید به چانه استرس داد و فقط باید به والدین دانش آموز گفته شود از شامپو مخصوص استفاده کنند و یک هفته بعد هم تکرار کنند. اگر تماس فیزیکی نباشد، بیماری منتقل نمی‌شود. علاوه بر این نیست کودک نزد پزشک برده شود.

همزمان با وی تحت درمان قرار بگیرند. حتماً به مسئولان مدرسه خبر بدهید تا همه دانش آموزان هم درمان شوند. مهم تکرار آن است که یک هفته

می‌رود، پرواز نمی‌کند و خارش شدیدی ایجاد می‌کند. این متخصص پوست و مو با بیان اینکه شیش از خون سر فرد تغذیه می‌کند و در حاشیه سر و پشت گوش بیشتر زنده می‌ماند. با تغذیه از خون، بالغ می‌شود و تخم‌ریزی می‌کند، ادامه داد: یک هفته بعد حشره از تخم بیرون می‌آید و خیلی راحت از دختر مبتلا به دختر دیگر انتقال می‌یابد. اگر فرزند شما به شیش مبتلاست باید موضوع را به مدرسه اطلاع دهید. مدرسه باید پروتکل درمانی داشته باشد و همه مکانیسم‌ها درمان شوند. امیری با اشاره به تفاوت‌های تشخیصی شیش و شوره بیان کرد: تخم شیش، سفید رنگ است که به آن رشک می‌گویند. وقتی رشک را از مو جدا می‌کنید، براحتی جدا نمی‌شود و حالت چسبندگی به مو دارد، اما شوره براحتی از مو جدا می‌شود.

تخم ماهی بخورید!



به گفته محققان اسپانیایی، تخم ماهی منبع غنی امگا ۳ است. محققان پس از بررسی چربی تخم ۱۵ نوع ماهی به این نتیجه رسیدند که چربی همگی دارای امگا ۳ هستند اما میزان امگا ۳ در ۷ ماهی قابل توجه‌تر است که از آن جمله می‌توان به ماهی مرکب و ماهی ماکرو اشاره کرد.

بر عکس بسیاری از ماهی‌ها بیش از آنکه حاوی امگا ۳ باشند حاوی اسیدهای چرب اشباع‌اند که سبب افزایش کلسترول خون می‌شوند. مصرف حداقل ۵۰۰ میلی‌گرم امگا ۳ در روز برای پیشگیری از ابتلا به ناراحتی‌های قلبی عروقی و رشد مغز توصیه می‌شود که از آن مقدار مساوی است با مصرف ۱۵ گرم تخم ماهی!

گیاه برگ بو ایده‌آل برای درمان عفونت‌های پوستی



قطره از روغن برگ بو روی قفسه سینه خود مشاهده کنید. ۳ قطره از روغن برگ بو به عنوان طعم دهنده در غذا برای درمان گریه ناشی از ترمس و اضطراب در کودکان موثر بوده و تاثیر آرامش بخشی دارد.

برگ بو را اغلب افراد به عنوان یک طعم دهنده غذایی می‌شناسند اما این گیاه خواص دارویی شفا بخش و شگفت‌آوری دارد. این گیاه در مناطقی با آب و هوای سرد و مرطوب رشد می‌کند و منشأ آن مدیترانه‌ای است. خواص شفا بخش برگ بو به شرح زیر است: - افزایش انرژی با از بین بردن به خصوص خستگی مزمن - افزایش نشاط، آرامش، بهبود روحیه و سلامت روان، پیشگیری و درمان افسردگی، جلوگیری از حملات استرسی - بهبود و تقویت حافظه - ایده آل برای درمان التهاب ممانه و مجاری ادراری - تسکین درد و کاهش گرفتگی وضعف عضلانی

سالاد میزان جذب مواد مغذی را دو برابر می‌کند. این مطالعه شامل ۱۲ زن جوان بود که سالادشان را با میزان مختلف روغن سویا، مصرف می‌کردند. سپس خون آنها از لحاظ میزان جذب مواد مغذی آزمایش شد. نتایج نشان داد بالاترین میزان جذب مواد مغذی در زمانی بود که بیشترین مصرف روغن سویا یعنی معادل دو قاشق سوپخوری داشتند.

مغذی فواید متعددی برای سلامت از جمله پیشگیری از سرطان و حفظ قوه بینایی دارد. این مواد مغذی شامل چهار نوع کاروتنوئید - آلفا و بتا کاروتن، لوتین و لیکوپن - و دو نوع ویتامین E و ویتامین K است. روغن همچنین جذب ویتامین A را هم افزایش می‌دهد. وندیت، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: نتایج تحقیقات ما نشان می‌دهد افزودن روغن سالم به

به گفته محققان، خوردن سالاد بدون روغن احتمال جذب مواد مغذی سالاد را کاهش می‌دهد. محققان دریافته‌اند افزودن روغن به سالاد به جذب هفت نوع ریزمغذی‌های موجود در سبزیجات کمک می‌کند. طبق نتایج این مطالعه، چربی موجود در روغن سویا موجب افزایش جذب ریزمغذی‌های سبزیجات شده و فواید سالاد را افزایش می‌دهد. به گفته محققان، جذب بهتر مواد



به این دلایل حتماً به سالاد روغن اضافه کنید!



