

# گلچین امروز



راهکارهایی  
برای تقویت  
مهارت  
نه گفتن

صفحه ۴

عوامل تاثیر گذار  
در افزایش  
و کاهش  
فشار خون



صفحه ۶

سران قوا تاکید کردند:  
پرهیز از هر نوع  
تخریب‌گری  
در تبلیغات  
نامزدها



صفحه ۲

تارنار، سرمریی ملوان:  
این رتبه برای  
تاریخ ملوان  
ماندگار شد



صفحه ۷

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، هنری و ورزشی صبح گیلان

چهارشنبه ۱۶ خرداد ۱۴۰۳ - ۲۷ ذی القعدة ۱۴۴۵ - ۵ ژوئن ۲۰۲۴

سال بیستم - شماره ۴۷۷۴ - ۸ صفحه - ۱۰۰۰۰ تومان

فرمانده انتظامی استان گیلان خبر داد:  
کشف ۲۰ هزار داروی قاچاق  
از یک منزل در رشت



گلچین امروز: فرمانده انتظامی استان گیلان از کشف ۲۰ هزار قلم انواع داروی قاچاق به ارزش تقریبی ۳۰ میلیارد ریال داخل یک منزل در شهرستان رشت خبر داد. سردار عزیزالله ملکی با تاکید بر اینکه امنیت و سلامت مردم از خطوط قرمز پلیس است، اظهارداشت: برای ارتقاء امنیت اجتماعی و جلوگیری از ورود و خروج کالای فاقد مجوز و قاچاق، کنترل محورهای مواصلاتی به صورت مستمر از سوی پلیس گیلان انجام می‌شود. وی در ادامه به دریافت خبری در خصوص دیو و توزیع داروهای قاچاق داخل یک منزل در سطح شهرستان رشت اشاره کرد و گفت: مأموران کلانتری ۱۳ با انجام تحقیقات نامحسوس از صحت موضوع اطمینان حاصل کرده و به آدرس این مکان اعزام شدند. فرمانده انتظامی استان گیلان از کشف ۲۰ هزار قلم انواع داروی قاچاق و فاقد مجوز شامل قرص و شربت که در شرایط نامناسب و غیربهداشتی نگهداری می‌شد، خبر داد و با بیان اینکه کارشناسان ارزش تقریبی این کشفیات را ۳۰ میلیارد ریال برآورد کردند، افزود: در این راستا متهم ۴۸ ساله با تشکیل پرونده برای سیر مراحل قانونی در اختیار مرجع قضائی قرار گرفت.

مدیرکل امور اقتصادی و دارایی گیلان اعلام کرد:

## منطقه آزاد انزلی در صدر جذب سرمایه‌گذاری خارجی



صفحه ۳

به صورت همزمان در مناطق پنج گانه شهری انجام شد:

اجرای روکش آسفالت ۴۰۰ هزار متر مربع از محورهای اصلی معابر شهر رشت

صفحه ۳



رئیس سازمان جهاد کشاورزی گیلان خبر داد:

نشاء برنج در ۲۱۴ هزار هکتار از شالیزارهای گیلان

صفحه ۳



**شرکت چاپ و نشر نوین**

**HEIDELBERG SM74**

- پلیت ستر HEIDELBERG CREO
- دو دستگاه چاپ افست چهار رنگ
- سه دستگاه چاپ افست تک رنگ
- دو دستگاه چسب گرم تک خانه و ۵ خانه
- دستگاه جعبه چسبانی HI-PACK
- دستگاه سلفون کش حرارتی TMC

**انجمن خیریه  
حمایت از بیماران  
کلیوی گیلان**

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

خواهشمند است کمک های  
انساندوستانه خود را به شماره  
حساب های ۰۱۰۵۳۹۲۸۵۵۰۰۵  
بانک ملی و ۰۱۰۲۵۰۷۲۰۸۰۰۰  
بانک صادرات واریز و یا به نشانی  
انجمن واقع در رشت خیابان حافظ  
کوچه مویدی اهدا فرمایید.

تلفکس: ۳۳۳۶۳۵۲۹

**گلچین امروز**

شماره تلفن های جدید دفتر  
روزنامه گلچین امروز

تلفن های تماس:  
۳۳۳۶۰۵۰ - ۳۳۳۱۰۷۳۲

فکس: ۳۳۳۲۰۳۲۶

**بازار پارک خبر**

www.bazbarankhabar.ir

مدیرمسئول و صاحب امتیاز: کریم خورشیدی مژدهی

**آرنا**

مجموعه ورزشی

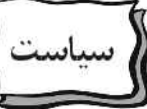
استخر  
سونا  
جکوزی

ایروبیک  
بدنسازی  
و آمادگی جسمانی

گلزار، بلوار دیلمان، خیابان وحدت

۳۳۷۶۳۲۶۸





سران قوا تاکید کردند:

# پرهیز از هر نوع تخریب‌گری در تبلیغات نامزدها



ایسنا: سران قوا بر ضرورت افزایش مشارکت مردم در انتخابات ریاست جمهوری و در عین حال حفظ و پاسداری فضای اخلاقی و پرهیز از هر نوع تخریب‌گری در تبلیغات نامزدها تاکید کردند.

جلسه سران قوا به میزبانی سرپرست ریاست جمهوری و با حضور رئیس قوه قضائیه، رئیس مجلس شورای اسلامی، قائم مقام شورای نگهبان، معاون حقوقی رئیس جمهور، وزیر اطلاعات، وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات، رئیس مرکز ملی فضای مجازی، رئیس سازمان صدا و سیما و معاون سیاسی وزیر کشور در راستای تمهید مقدمات اجرای مفاد اصل ۱۳۱ قانون اساسی و به جهت اتخاذ تصمیم‌های لازم جهت برگزاری انتخابات ریاست جمهوری پس از شهادت رئیس جمهور شهید

خود پرداختند. سران قوا در این نشست بر ضرورت افزایش مشارکت مردم و در عین حال حفظ و پاسداری فضای اخلاقی و پرهیز از هر نوع تخریب‌گری در تبلیغات نامزدها تاکید کردند.

همچنین در این جلسه با تاکید محمد مخبر سرپرست ریاست جمهوری و در راستای حمایت از فضای رقابتی سالم، اخلاقی و برنامه محور، از دستگاه‌های نظارتی و قوه قضائیه خواسته شد تا ضمن احصای شاخص‌های تمیزدهنده بین رقابت‌های سالم انتخاباتی با اقدامات تخریبی، در راستای اجرای قانون پیشگیری از وقوع جرم، اقدامات پیشگیرانه از تخریب صورت پذیرد و مطابق قانون مردم نیز در جریان اقدامات تخریبی احتمالی نامزدهای متخلف قرار گیرند.

احمدی نژاد:

## مهمترین هدف و برنامه کاری بنده تمرکز بر حل مشکلات معیشتی مردم است



ایسنا: یکی از داوطلبان انتخابات چهاردهمین دوره ریاست جمهوری گفت: مهمترین انگیزه هدف و برنامه کاری بنده تمرکز بر حل مشکلات معیشتی مردم از طریق سامان دادن به رونق اقتصادی کشور و بهبود فضای کسب و کار و پاسداری از حقوق شهروندی است.

احمدی نژاد عنوان کرد: مقایسه وضعیت جاری کشور با جایگاه شایسته مورد انتظار برای نام فرزانه و ملت درده ایران به دلیل اختلاف پتانسیل بالا، به نحوی انقلابی، شور آورین است. در این میان البته مشاهده اوضاع اقتصادی و معیشتی اکثریت قاطع مردم که رنج گذران زندگی را تا عمق استخوانشان نفوذ داده و عزت و امنیت و حیثیت میلیون ها نفر را در مخاخره جدی قرار داده است تاب و تحمل را از هر انسان مسئول سلب کرده و عمق جان هر فرد و آگاهی رانما و نگران می سازد. وی اظهار کرد: اینجا که همواره در ارتباط وسیع با افکار مختلف مردم بوده ام دردمنده عزم اینجا است برای حضور در عرصه انتخابات جزم کرد خواست افشار مختلف مردم شریف از آن سان را با نگرانی شدید دنبال می کنم در این شرایط حتی آنانی که از توانمندی اقتصادی نسبی برخوردارند از شرایط حاضر ناراضی بوده و مایل به تحقق شرایط بهتر برای زودرنج فقر از سیمای هموطنان خود هستند. با این همه، آگاهی از تفاوت بین شرایط موجود و وضعیت مطلوب و مسئولیت و انگیزه ای که برای تغییر و بهبود اوضاع در خود حس می کنم در موازنه با آگاهی عمیق

ایسنا: یکی از داوطلبان انتخابات چهاردهمین دوره ریاست جمهوری گفت: مهمترین انگیزه هدف و برنامه کاری بنده تمرکز بر حل مشکلات معیشتی مردم از طریق سامان دادن به رونق اقتصادی کشور و بهبود فضای کسب و کار و پاسداری از حقوق شهروندی است.

احمدی نژاد عنوان کرد: مقایسه وضعیت جاری کشور با جایگاه شایسته مورد انتظار برای نام فرزانه و ملت درده ایران به دلیل اختلاف پتانسیل بالا، به نحوی انقلابی، شور آورین است. در این میان البته مشاهده اوضاع اقتصادی و معیشتی اکثریت قاطع مردم که رنج گذران زندگی را تا عمق استخوانشان نفوذ داده و عزت و امنیت و حیثیت میلیون ها نفر را در مخاخره جدی قرار داده است تاب و تحمل را از هر انسان مسئول سلب کرده و عمق جان هر فرد و آگاهی رانما و نگران می سازد. وی اظهار کرد: اینجا که همواره در ارتباط وسیع با افکار مختلف مردم بوده ام دردمنده عزم اینجا است برای حضور در عرصه انتخابات جزم کرد خواست افشار مختلف مردم شریف از آن سان را با نگرانی شدید دنبال می کنم در این شرایط حتی آنانی که از توانمندی اقتصادی نسبی برخوردارند از شرایط حاضر ناراضی بوده و مایل به تحقق شرایط بهتر برای زودرنج فقر از سیمای هموطنان خود هستند. با این همه، آگاهی از تفاوت بین شرایط موجود و وضعیت مطلوب و مسئولیت و انگیزه ای که برای تغییر و بهبود اوضاع در خود حس می کنم در موازنه با آگاهی عمیق

احمدی نژاد عنوان کرد: مقایسه وضعیت جاری کشور با جایگاه شایسته مورد انتظار برای نام فرزانه و ملت درده ایران به دلیل اختلاف پتانسیل بالا، به نحوی انقلابی، شور آورین است. در این میان البته مشاهده اوضاع اقتصادی و معیشتی اکثریت قاطع مردم که رنج گذران زندگی را تا عمق استخوانشان نفوذ داده و عزت و امنیت و حیثیت میلیون ها نفر را در مخاخره جدی قرار داده است تاب و تحمل را از هر انسان مسئول سلب کرده و عمق جان هر فرد و آگاهی رانما و نگران می سازد. وی اظهار کرد: اینجا که همواره در ارتباط وسیع با افکار مختلف مردم بوده ام دردمنده عزم اینجا است برای حضور در عرصه انتخابات جزم کرد خواست افشار مختلف مردم شریف از آن سان را با نگرانی شدید دنبال می کنم در این شرایط حتی آنانی که از توانمندی اقتصادی نسبی برخوردارند از شرایط حاضر ناراضی بوده و مایل به تحقق شرایط بهتر برای زودرنج فقر از سیمای هموطنان خود هستند. با این همه، آگاهی از تفاوت بین شرایط موجود و وضعیت مطلوب و مسئولیت و انگیزه ای که برای تغییر و بهبود اوضاع در خود حس می کنم در موازنه با آگاهی عمیق

احمدی نژاد عنوان کرد: مقایسه وضعیت جاری کشور با جایگاه شایسته مورد انتظار برای نام فرزانه و ملت درده ایران به دلیل اختلاف پتانسیل بالا، به نحوی انقلابی، شور آورین است. در این میان البته مشاهده اوضاع اقتصادی و معیشتی اکثریت قاطع مردم که رنج گذران زندگی را تا عمق استخوانشان نفوذ داده و عزت و امنیت و حیثیت میلیون ها نفر را در مخاخره جدی قرار داده است تاب و تحمل را از هر انسان مسئول سلب کرده و عمق جان هر فرد و آگاهی رانما و نگران می سازد. وی اظهار کرد: اینجا که همواره در ارتباط وسیع با افکار مختلف مردم بوده ام دردمنده عزم اینجا است برای حضور در عرصه انتخابات جزم کرد خواست افشار مختلف مردم شریف از آن سان را با نگرانی شدید دنبال می کنم در این شرایط حتی آنانی که از توانمندی اقتصادی نسبی برخوردارند از شرایط حاضر ناراضی بوده و مایل به تحقق شرایط بهتر برای زودرنج فقر از سیمای هموطنان خود هستند. با این همه، آگاهی از تفاوت بین شرایط موجود و وضعیت مطلوب و مسئولیت و انگیزه ای که برای تغییر و بهبود اوضاع در خود حس می کنم در موازنه با آگاهی عمیق



نگین اخبار سیاسی

محمدیاری:

## باید راهکار مناسبی برای حل مشکلات مردم داشته باشیم

ایرنا: داوطلب انتخابات ریاست جمهوری گفت: در جامعه با مشکلات اقتصادی و معیشتی روبرو هستیم و می‌تواند که راهکار مناسبی در جهت رفع مشکلات مردم داشته باشیم

حسن محمدیاری پس از ثبت‌نام در چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهور در جمع خبرنگاران، ضمن عرض تسلیت به خاطر شهادت رئیس جمهور و همراهمان او، گفت: وضعیت معیشت مردم جز اولویت‌هایی است که مقام معظم رهبری به آن اشاره کرده اند و بنده احساس می‌کنم امروز هر کس که احساس وظیفه کند و برای خدمت‌رسانی وارد عرصه انتخابات ریاست جمهوری شود، یکی از مواردی که می‌تواند به طور جدی مورد توجه قرار دهد، امر معیشت است.

داوطلب انتخابات ریاست جمهوری اظهار کرد: بنده به عنوان یکی از نمایندگان شهرستان از صفر تا صد این ماجرا را تجربه کرده‌ام و برای آن مصداق دارم و این می‌تواند به کمک کشور آمده و در کمک خدمت‌رسانی به مردم به ویژه در تراز ملی عمل کند.

محمد یاری در معرفی خود با بیان اینکه تجربه ۲۵ سال کار حقوقی را دارد، اظهار کرد: در اکثر کشورهای پیشرفته در سند ریاست جمهوری افراد حقوقدان و مسلط به مسائل قانونی و حقوقی حضور دارند که می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. من افتخار دارم که در عرصه حقوق و در مقام قضاوت و کالت و هم علم آموزی و تدریس در دانشگاه در خدمت دستان باشم.

وی افزود: با توجه به تجربه گران‌بایی که در اختیار بنده و سایر نمایندگان مناطق کم برخوردار است، مردم متوقع هستند که از تلاش‌ها و تجربه‌های نمایندگان استفاده کنند و بنده این تجربه را در اختیار دارم و می‌تواند که یک راهکار مناسب در جهت حل مشکلات مردم داشته باشیم.

داوطلب انتخابات ریاست جمهوری گفت: در حوزه بین‌الملل باید بگوییم، بنده زمان رأی اعتماد به وزاری دکتر رئیسی حضور داشتم و صحبت کردم و گفتم که در حوزه بین‌الملل باید اقتدار داشت و فعال بود و با حکمت حرکت کنیم و دچار هیجان نشویم.

وزیر راه و شهرسازی:

## اختصاص ۶۰ هزار واحد مسکونی به دانشگاهیان در دولت سیزدهم

تسنیم: وزیر راه و شهرسازی گفت: در دولت سیزدهم در حوزه دانشگاهی برای ۶۰ هزار نفر واحد مسکونی اختصاص یافت.

مهرداد بذرشاه وزیر راه و شهرسازی امروز در برنامه اجرایی مسکن دانشگاهیان در دانشگاه علامه طباطبائی گفت: مسکن مشکلی بوده که از گذشته تاکنون وجود داشته و در آینده هم به عنوان موضوعی که فائده جامعه با آن درگیر هستند وجود خواهد داشت.

وی با بیان اینکه اگر رئیس جمهور شهید ما این میزان پیگیر مسئله مسکن نبود امروز این جلسه هم برگزار نمی‌شود، عنوان کرد: اگر نرخ رشد تولید بخش مسکن و ساختمان از منفی ۱۳/۵٪ از سال گذشته به بازه مثبت رسیدیم بدون شک همت و پیگیری و اعتقاد آیت الله رئیسی بود. بذرشاه با بیان اینکه پروژه بزرگ مسکن سازی ما اقتضای خود را دارد، گفت: توافق بزرگی در بحث مسکن افتاد و در این دوره در همین یکی دو سال اخیر، حدود ۱۰۰ هزار زمین وارد فاز مسکن در نهضت ملی مسکن کردیم.

بذرشاه گفت: با اشاره به اینکه برای اولین بار این حجم از عملیات زمین در روستاهای کشور اتفاق می‌افتد، تا پایان تابستان برنامه ما این است که پروژه حدود یک میلیون مسکن انجام شود، در حالی که در پروژه هر چه بیشتر برای فعالان اقتصادی و کار آفرینان و بستر سازی برای توسعه سرمایه گذاری داخلی و خارجی خواهد بود.

رئیس دولت های نهم و دهم ادامه داد: اعتقاد راسخ دارم که مایه‌ها جامع با مظاهر فقر و تنگدستی و ارتقاء سطح درآمدی و شاخص های رفاه و برخورداری از طریق تولید حداکثری ثروت از نظر هدفگذاری و برنامه ریزی شالوده اساسی برای ریل گذاری دیگر برنامه‌ها در توسعه همه جانبه کشور و تأمین منافع و تضمین مصالح ملی منطقه ای و بین‌المللی خواهد بود.

وی عنوان کرد: اینک محمود احمدی نژاد فرزند کوچک ملت بزرگ ایران خدا را شاکر است که در این مرحله به مسئولیت تاریخی خود در تحقق خواست ملت عمل نموده است و در پیگاه مردم بزرگوار آمادگی خود را برای پذیرش مسئولیت دولت و راهبری

وی تاکید کرد: رجاء واثق دارم که می‌توان دوره جدید و شکوهمندی را بر مبنای خردورزی، وحدت، همکاری و تلاش جدی برای سازندگی و پیشرفت کشور و پیروزی ملت رقم زد. آنچه امروز عزم اینجا است برای حضور در عرصه انتخابات جزم کرد خواست افشار مختلف مردم شریف از آن سان را با نگرانی شدید دنبال می کنم در این شرایط حتی آنانی که از توانمندی اقتصادی نسبی برخوردارند از شرایط حاضر ناراضی بوده و مایل به تحقق شرایط بهتر برای زودرنج فقر از سیمای هموطنان خود هستند. با این همه، آگاهی از تفاوت بین شرایط موجود و وضعیت مطلوب و مسئولیت و انگیزه ای که برای تغییر و بهبود اوضاع در خود حس می کنم در موازنه با آگاهی عمیق

## علی صوفی داوطلب انتخابات ریاست جمهوری: نوه‌های من نمی‌توانند در ایران زندگی کنند

ایرنا: داوطلب انتخابات ریاست جمهوری گفت: نوه‌های من نمی‌توانند در ایران زندگی کنند و بعد از ورود به دانشگاه، با امکانات علمی جذب کشورهای خارجی می‌شوند.

علی صوفی پس از ثبت‌نام در انتخابات ریاست جمهوری، در نشست خبری با خبرنگاران گفت: برنامه کاندیداتوری من از سوی حزب پیشروی اصلاحات مطرح شده است و من دبیرکل این حزب هستم. وی افزود: آنچه موجب شد به این عرصه ورود کنم، تجربه کاری‌ام است که مدت زیاد استاندار بوده و بعد به‌عنوان وزیر تعاون بازنشسته شدم. آشنایی کاملی به مسائل اجرایی دارم و به مسائل فنی و مدیریت سیستمی آشنا هستم.

داوطلب انتخابات ریاست جمهوری با بیان اینکه انقلاب دیجیتال یک واقعیت است که بعد از انقلاب صنعتی صورت گرفته و جهان را تحت تأثیر خود قرار داده است، اظهار کرد: امروز مبنای توسعه، انقلاب دیجیتال است؛ بنده دخترم را با خود آورده‌ام، چون او طرحی در این زمینه تهیه کرده و به امضاء رئیس‌جمهور شهید در جهاد دانشگاهی در حال اجراست.

صوفی گفت: قرن بیست و یکم، قرن تغییرات پرشمار در عرصه فناوری اطلاعات، ژنتیک و میکروسیلیکون‌ها است. توسعه و ایجاد اشتغال امکان ندارد، مگر آنکه وارد این موضوعات شویم. وی تصریح کرد: نوه‌های من نمی‌توانند در ایران زندگی کنند و بعد از ورود به دانشگاه، با امکانات علمی جذب کشورهای خارجی می‌شوند.







# راهکارهایی برای تقویت مهارت «نه گفتن»



افراد باید بتوانند بدون ناراحت کردن دیگران، مخالفت خود را با درخواست‌های آنها ابراز کنند.

جرات‌ورزی یکی از مهارت‌های ۱۰ گانه زندگی است، در طول زندگی به طور حتم با افرادی برخورد کرده‌اید که قدرت نه گفتن را ندارند و درخواست‌های دیگران را با وجود اینکه خود از این موضوع ناراحت هستند و فشارهای زیادی را تحمل می‌کنند، می‌پذیرند. به عبارتی این اشخاص به حقوق خود هیچ اهمیتی نمی‌دهند، بنابراین چه خوب است که از دوران کودکی قدرت نه گفتن را در وجود فرزندانمان تقویت کنیم.

■ ضرورت آموزش مهارت جرات‌ورزی به افراد از دوران کودکی

مانند آن رکنی مشاور کودک و نوجوان درباره مهارت جرات‌ورزی یا قدرت نه گفتن اظهار کرد: دانش این مهارت به این معنی است که فرد می‌تواند از حق و عقیده خود بدون تجاوز کردن به حق و عقیده دیگران، دفاع کند. این مهارت باید از دوران کودکی آموزش داده شود، زیرا کسب این توانایی در بزرگسالی بسیار سخت و پرهزینه است.

او بیان کرد: در بسیاری از موارد، افرادی که به مشکلات رفتاری دچار بوده‌اند یا در دام یک انحراف و فساد گرفتار شده‌اند، شجاعت و توانایی مقاومت در برابر عواملی که آنها را تحت فشار می‌گذارد، نداشتند. کودکان برای اینکه در برخورد با انواع انحرافات و کارهای خلاف، اعتیاد و هرگونه سوء استفاده دیگران توانایی مقابله را داشته باشند، باید از یک من قوی، ارزشمند و باجرات برخوردار بوده و در عین حال مهارت «نه گفتن» را بیاموزند و شجاعت لازم را برای مخالفت با درخواست دیگران داشته باشند.

این مشاور کودک و نوجوان افزود: قدم نخست برای جلوگیری از آسیب، آگاهی والدین و پذیرش آن‌هاست؛ اگر والدین بپذیرند که خطری ممکن است از قدرت کسی کودکان را تهدید کند آگاهانه تر برخورد می‌کنند. قدم بعدی، آموزش به کودکان است؛ تعیین حدودی یکی از اساسی‌ترین نکات آموزش به کودکان بوده به این صورت که نباید کودکان را بترسانیم که به دیگران اعتماد نکنند و از سوسوی دیگر نباید آنها آندرد به دیگران اعتماد کرده که انتی‌شان به خطر بیفتد. ■ قدرت نه گفتن

رکنی تاکید کرد: والدین و آموزگاران باید رفتار فاطمه را به کودک آموزش دهند؛ در این نوع رفتار کودکان یاد می‌گیرند که بدون اینکه حقوق دیگران را با پایمال کرده، از حقوق خود با رفتار مناسب و بدون پرخاشگری دفاع کنند. در مورد پیش بینی از آزاد جنسی باید به کودک آموزش داد که بدن خود را دوست داشته باشد و تصویر ذهنی خوبی از آن بسازد همچنین او باید یاد

بگیرد که بدنش متعلق به اوست و برای بدنش مرزهایی وجود دارد که فقط خود آن مرزها را تعیین می‌کند، بنابراین اگر کسی این مرزها را زیر پا بگذارد او حق دارد فاطمه ناراحتی خود را بیان کند. برای این منظور باید فضای روابط با کودک را طوری ایجاد کرد که او بتواند با بزرگسالی که مورد اعتمادش است، این مسائل را در میان بگذارد.

او تصریح کرد: اگر کودک درباره مشکلی که او را ناراحت کرده است با والدینش صحبت می‌کند، باید صحبت‌های او را به خوبی گوش و او را درک کرد همچنین باید به او اطمینان داد که مورد حمایت و مراقبت است.

■ مهارت جرات‌ورزی به چه معناست؟  
همچنین در ادامه نسیم رزمخواه دکتري روانشناسی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلیتیک درباره مهارت جرات‌ورزی و قدرت «نه گفتن» اظهار کرد: «نه گفتن» به معنای اراده، اقتدار و پافشاری کردن بر حقوق خود است. ما باید بدون پرخاشگری بتوانیم همچنان منفی خود را بیان کرده و تلاش کنیم که حق خود را به دست بیاوریم و به راحتی از حق خود نگذریم. جرات‌ورزی با مهارت ابراز وجود بسیار هم معنا و در افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس دیگران موثر است.

■ «نه گفتن»  
او بیان کرد: طبق تقسیم‌بندی سازمان جهانی بهداشت (WHO) جرات‌ورزی یکی از مهارت‌های ۱۰ گانه زندگی است که همه افراد باید آن را یاد بگیرند. در جامعه ما با توجه به بافت فرهنگی موجود این مهارت بسیار در ایرانیان ضعیف است. ما باید یاد بگیریم تا جزو اشخاصی نباشیم که خلاف میل باطنی خود مجبور هستیم تقاضای اطرافیان

به علت اینکه نمی‌تواند نیازها و درخواست‌هایش را به طور آشکار بیان کند و بدون داشتن احساس کمبود و کاستی آنها را برآورده کند، رفتارهای ناسالمی از او سر می‌زند، زیرا او نمی‌تواند به خود اتکا داشته باشد و به راحتی آنچه را خلاف میلش است، نپذیرد.

■ خصوصیات افراد باجرات  
این روانشناس گفت: افراد باجرات برای خود و بقیه احترام قائل هستند، خواسته‌ها و نیازهایشان را به خوبی می‌شناسند، به آنها احترام می‌گذارند و اجازه نمی‌دهند که بقیه اشخاص از آنها سوء استفاده کنند. جرات‌ورزی به معنای پرخاشگر بودن نیست، پرخاشگری یک نوع دفاع خصمانه و توهین‌آمیز است که شخص سعی کرده خواسته‌های خود را از طریق زور گفتن به دیگران، توهین و تحقیر افراد برآورده کند. در صورتی که جرات‌ورزی به این معناست که ما در عین رعایت حقوق دیگران، به حقوق خود هم احترام بگذاریم.

■ مزایای رفتار جراتمندانه  
رزمخواه اظهار کرد: افرادی که جراتمندانه رفتار می‌کنند، احساسی مثبت نسبت به خود دارند و عزت نفس آنها افزایش پیدا می‌کند. مردم به اشخاص جراتمند به راحتی اعتماد می‌کنند، زیرا می‌دانند که این اشخاص می‌توانند خواسته خود را مطرح کرده بدون اینکه کسی را ناراحت کنند همچنین افراد جراتمند ثبات شخصیت دارند و خواسته‌های خود را در اولویت قرار می‌دهند بدون اینکه به دیگران زور بگویند یا به آنها توهین و تحقیر کنند.

■ چگونه رفتار جراتمندانه را در وجود خود تقویت کنیم؟  
او بیان کرد: وقتی ما قصد داریم مخالفت خود را به دیگران اعلام کنیم، نباید به طور مستقیم و سریع نه بگوییم بلکه می‌توانیم دلیل مخالفت خود را به افراد توضیح دهیم به طور مثال به آنها بگوییم «به این دلیل که من فردا امتحان دارم، نمی‌توانم این کار را برای شما انجام دهم» البته نباید به طور مداوم از بقیه اشخاص عذر خواهی کنیم.

■ مهارت نه گفتن در کودکان  
این روانشناس افزود: ما باید احساسات خود را به فرد مقابل انتقال دهیم و اگر کسی از ما تقاضایی می‌کند که می‌دانیم آن تقاضا غیر معقول و خارج از توان ماست به او بگوییم که «من فکر نمی‌کردم که شما چنین درخواستی از من داشته باشید» یا مثال‌هایی از این قبیل. ما هنگامی که درخواست نامعقول کسی را نمی‌پذیریم احتیاج نیست که برای متقاعد کردن او اصرار و پافشاری کنیم.  
رزمخواه یادآوری کرد: افراد باید تا آنجا که ممکن است از اشخاصی که ما را در معذورت قرار می‌دهند، دوری کنند، بنابراین ما باید ارتباطات خود را با این افراد محدود کنیم.

# ترفندهایی برای برخورد والدین با فرزند مغرور



یک روانشناس و مشاور خانواده درخصوص نحوه برخورد والدین با فرزند مغرور توضیحاتی داد. فرودیان روانشناس و مشاوره خانواده درباره برخورد والدین با فرزندان مغرور اظهار کرد: غرور به حالتی گفته می‌شود که شخص برای خود ارزش بسیار زیادی قائل است و فکر می‌کند از همه کس و همه چیز برتر است.

او در ادامه بیان کرد: جوان مغرور به خودش حق می‌دهد که هر کاری را انجام دهد، در حالی که اگر آن کار اشتباه باشد، مسئولیت آن را بر عهده نمی‌گیرد. این روانشناس با بیان اینکه ممکن است افراد مغرور دوستان زیادی داشته باشند، اما دوستی‌هایشان کمیت دارد نه کیفیت، بیان کرد: معمولاً غرور ترس از خالی بودن و تهی بودن جوان است و او از آن به عنوان یک مکانیسم دفاعی استفاده می‌کند؛ در واقع یک تصویری از خود در ذهنش دارد و می‌خواهد خود ایده‌آل‌اش را به افراد نشان دهد.

فرودیان درخصوص نحوه برخورد والدین با جوانان مغرور گفت: والدین باید بی‌توجه نسبت به غرور فرزندان باشند و وارد بازی روانی آن‌ها نشوند و با آن‌ها همچون یک انسان معمولی برخورد کنند. او با اشاره به اینکه برخورد با فرزند مغرور سبب خشم زیادی در والدین می‌شود، بیان کرد: والدین باید با فرزند مغرور خود صبورانه رفتار و خشم خود را کنترل کنند، زیرا این قبیل جوانان توقعات زیادی دارند که در صورت برطرف نشدن از والدین کتاره‌گیری می‌کنند، بنابراین بهتر است والدین آن‌ها را درک کنند.

این روانشناس با بیان اینکه جوانان مغرور شونده خوبی نیستند، گفت: باید به جوانان مغرور فرصت داده شود تا صحبت کنند، لذا والدین باید با آن‌ها عمیقاً وارد صحبت شوند.

فرودیان افزود: والدین باید در برخورد با این قبیل جوان‌ها کم حرف بزنند و با آن‌ها مقابله به مثل نکنند و حرف خود را بدون حاشیه و خلاصه با آن‌ها در میان بگذارند، زیرا جوان مغرور شونده خوبی نیست. این روانشناس گفت: والدین باید قاطع و مهربان صحبت کنند و با آن‌ها وارد بحث نشوند و متعصبانه برخورد نکنند تا آن‌ها انتعاط پذیر شوند.



## همه آنچه که مردان باید در دوران بارداری همسرشان بدانند

یک روانشناس گفت: حمایت‌گری مرد از همسرش در دوران بارداری می‌تواند تضمین کننده این باشد که جنین داخل رحم در محیط خوبی قرار گرفته است. بهزادپور روانشناس و مشاور درباره تاثیر محیط آرام بر جنین و نقش پدران در دوران بارداری اظهار کرد: تحقیقات ثابت کرده است وضعیت و حالات روانی مادر به جنین منتقل می‌شود و مانع از رشد سالم کودک می‌شود.



وی بیان کرد: مادرانی در شرایط پر استرس و خشونت خانگی قرار دارند در نتیجه محیط درون رحمی بهینه برای کودک مهیا نخواهد شد بنابراین نقش پدر در چنین شرایطی پررنگ می‌شود تا یک محیط پراز آرامش را فراهم کند.

این روانشناس گفت: همراه بودن و حمایت‌گری پدر از مادر می‌تواند تضمین کننده این باشد که جنین داخل رحم در محیط خوبی قرار گرفته باشد پس پدر وظیفه مهمی را می‌تواند ایفا کند و اگر پدر تلاش کند در طول زمان بارداری محیط بدون استرس فراهم کند و این شرایط را حفظ کند تاثیرات خوبی بر جنین دارد. بهزادپور ادامه داد: پدران در دوران بارداری در کنار همسرشان باشند تا جنین صدای پدر را بشنود و پدر با جنین صحبت کند، گفتن کلمات دلگرم کننده باعث می‌شود هنگام تولد، کودک پدر خود را بشناسد.

وی خاطر نشان کرد: زمانی که جنین در شرایط بدون استرس و با آرامش متولد شود مشکلات کمتری در خلق و خو خواهند داشت چرا که برخی نوزدان کودکانی سخت هستند، خواب آن‌ها تنظیم نیست و مشکلات دیگری بعد از تولد دارند بنابراین می‌توان گفت بخشی از این مشکلات مربوط به دوران جنینی است که شرایط را برای پدر و مادر بعد از تولد سخت خواهد کرد.

این روانشناس افزود: ما باید احساسات خود را به فرد مقابل انتقال دهیم و اگر کسی از ما تقاضایی می‌کند که می‌دانیم آن تقاضا غیر معقول و خارج از توان ماست به او بگوییم که «من فکر نمی‌کردم که شما چنین درخواستی از من داشته باشید» یا مثال‌هایی از این قبیل. ما هنگامی که درخواست نامعقول کسی را نمی‌پذیریم احتیاج نیست که برای متقاعد کردن او اصرار و پافشاری کنیم.

رزمخواه یادآوری کرد: افراد باید تا آنجا که ممکن است از اشخاصی که ما را در معذورت قرار می‌دهند، دوری کنند، بنابراین ما باید ارتباطات خود را با این افراد محدود کنیم.

## لطفاً با هم مشورت کنید

لازم باشد به جوانان بگویید که جواب سؤالش را نمی‌داند و بهتر است از فرد دیگری مشورت بگیرد اما می‌تواند با هم پیش یک عالم و متخصص آگاه برود. در هر صورت نیاز جوانان در این مرحله این است که با بیان روشن، سؤال و خواسته‌اش را با شما یا فرد مطمئن دیگری مطرح کند.



■ مشاوران را بشناسد  
مشورت همانقدر که می‌تواند ادب و تفکر اجتماعی را فعال کند، به جوان در تشخیص اینکه نیاز او را چه کسی می‌تواند برطرف کند هم کمک می‌کند. اگر جوانان بخواهد بدانند چه استعدادی دارد معلم‌ها و روانشناسان می‌توانند به او کمک کنند اما اگر سؤال دینی داشته باشد جای مثل مسجد و روحانیون و امام جماعت‌ها کمک کننده اند. به او بیاموزید که هرکس را برای کاری ساخته‌اند و تخصص‌های افراد با هم فرق دارد. این روش، گفتن «نمی‌دانم» را هم برای والدین راحت‌تر می‌کند.

■ بهترین را انتخاب کنید  
از بین افراد مختلفی هم که برای سؤال او جوابی دارند باید بهترین را شناخت. به این حدیث امام علی (ع) توجه کنید: هرگاه به مشورت نیازمند شددی، نخست به جوان‌ها مراجعه نما زیرا آنان ذهنی تیزتر و حدسی سریع‌تر دارند. سپس نتیجه را به نظر میانسالان و پیران برسان تا آن را بگیری نمایی و عقبت آن را بسنجی و بهترین راه را انتخاب کنی چرا که تجربه آنان بیشتر است.

■ جمع بندی، ارزشیابی و نظر شخصی  
قرار است جوان یاد بگیرد مشورت کند اما در کنار این، همیشه باید تمرین کند که متغیر نباشد و با تفکر به بررسی شرایط بپردازد. بعد از اینکه از شما یا دیگری مشورت گرفت از او بپرسید: «نظر خودت چیست؟ حالا چینی فکر می‌کنی؟ چه نکته جدیدی از مشورت به ذهنت رسید؟»  
■ به نفع آن چه می‌گوید، عمل کنید  
اگر به جوان کمک کنید تا هدف و سؤالی که به خاطر آن مشورت گرفته جدی شود؛ نوبت آن است که بداند وقت عمل است. دلخوش شدن به مشورت بهترین مشاورها هم در ربطی به موفقیت پیدا نمی‌کند مگر اینکه عمل هم در کنارش باشد. مریضی که با نظر خودش به بخشی از نسخه دکتر عمل کند و بخشی را رها کند درمان نمی‌شود.

می‌کند. دوم: مشاوری که ترسو باشد روحیه جوان را سست می‌کند. سوم: بدترین مشاور کسی است که آدم‌های پرخطا هم با او مشورت می‌کنند. پس بزرگتری که این ۳ ویژگی منفی را داشته باشد یا به تعبیر امیرالمومنین (ع) هم‌زمان با هم قدرت فکری و کردار خوب را نداشته باشد، نمی‌تواند برای هیچ کس مشاور خوبی باشد.

■ حرفه‌ای مشورت بگیر  
باید به جوان کمک کرد که علاقه‌اش به مشورت بدون افراط و تفریط باشد. مثلاً یک فرد اهل مشورت را که افراط و تفریط ندارد برای او الگو کنید؛ یا از یک فرد موفق که اهل مشورت است به بزرگی یاد کنید. بین اعضای خانواده، شخصیت فیلم‌ها و... دنبال الگو باشید تا به صورت عملی نتیجه مشورت در زندگی را به جوان نشان دهید. از طرفی، ممکن است جوان خیلی به مشورت وابسته شود تا جایی که نخواهد برای هر کار کوچکی هم از دیگران نظر بپرسد. این‌طور وقت‌ها او را بی‌جواب بگذارید و بگویید: «این مسئله جزئی است و تصمیم خودت از من هست، من به تو اعتماد دارم»

■ تمرین‌هایی برای مشورت‌گیری جوان از دیگران  
موضوع را بتواند درک و توصیف کند؛ شاید

خیلی از والدین برای سلامت فرزندان‌شان نگران هستند و از هر نظر آنها را چک می‌کنند اما آنها یادداشتن می‌رود که بهترین کیسول برای سلامت فرزندان مشورت گرفتن است. مشورت گرفتن به عمر بچه‌ها اضافه می‌کند.  
شاید بگویید فرزندان ما خودشان را عقل کل می‌دانند و در هیچ یک از مسائل‌شان با ما مشورت نمی‌کنند. اشکالی ندارد آنها می‌خواهند تجربه کنند تا زندگی کردن را یاد بگیرند. اما شما باید در مورد کارهایشان با آنها مشورت کنید تا فرهنگ زندگی با مشورت را به آنها بیاموزید.  
اگر تربیت مشورتی برای یک جوان عادت شود به او کمک می‌کند تا با کمک یادگیری از افراد با تجربه، قدرت تفکرش رشد کند. جوانی مختلف یک موضوع را بررسی کند، کمتر آزمون و خطا کند، بیشتر به رعایت ادب اجتماعی پایبند بماند و زمینه انس بیشتر با خدا و مشورت گرفتن از عالمان دین‌دار را تجربه کند.

■ تا ثریا نرود دیوار کج!  
فوت اول کوزه‌گری این تربیت، قدم اولی است که والدین باید بردارند و بهترین حالت این است که آنها از جوان مشورت بخواهند. احتمالاً از خودتان می‌پرسید: مگر می‌شود؟! مشورت از آدم‌هایی که چیزی بلد نیستند و کم تجربه اند؟ چطور بزرگ‌تر از کوچک‌تر مشورت بگیرد؟ این همان خست‌اولی است برای اینکه که همه اعضای خانواده باور رشد کنند «همه چیز را همگان دانند». «ندانستن عیب نیست، نرسیدن عیب است»... وقتی بزرگ‌ترهای خانه اهل نظر خواهی و مشورت از فرزندان بشوند؛ جوان به خود نهیب می‌زند که من هم حتماً به مشورت نیاز دارم.

■ هر بزرگتری چگونه مشاور می‌شود؟  
شما به عنوان والدین باید به جوان خود یاد بدهید با چه آدم‌هایی می‌تواند مشورت کند و چه کسانی شرایط و صلاحیت مشورت گرفتن را دارند.  
جدی‌تر از این سؤال که آیا هر بزرگتری مشاور است؛ این سؤال مطرح می‌شود که چه کسی صلاحیت مشاور شدن برای جوان را دارد؟ از نکته‌های تربیتی نهج البلاغه می‌توان فهمید: اول اینکه مشاور نباید بیخبل باشد چون او از کار بهتری که خرج و هزینه داشته باشد نمی‌

تغییر ایجاد شده در خویش را به خوبی احساس خواهید کرد.  
■ فعالیتی که اولویت است  
- اگر روزی ۱۵ دقیقه از کارهای بی‌اهمیت خویش بکاهید، ظرف چند سال موفقیت نصیبان خواهد شد.  
- اگر روزی ۱۵ دقیقه را به پیاده‌روی سریع اختصاص دهید، از هفته‌ای چند بار به باشگاه ورزشی رفتن نتیجه بهتری خواهد گرفت.

■ افکار منفی را دور بریزید  
- اگر روزی ۱۵ دقیقه به عادت‌های منفی‌تان فکر کنید و آنها را با عادت‌های مثبت جایگزین کنید در پایان سال شخصیت فوق‌العاده‌ای از خودتان خواهید دید. این زمان، آن قدر کوتاه است که هیچ بهانه‌ای ندرسد آن را به تاخیر بیندازید. پس بدون هیچ بهانه‌ای از همین امروز شروع کنید و از دیدن قدرت تغییرات کوچک لذت ببرید.

تغییر ایجاد شده در خویش را به خوبی احساس خواهید کرد.  
■ فعالیتی که اولویت است  
- اگر روزی ۱۵ دقیقه از کارهای بی‌اهمیت خویش بکاهید، ظرف چند سال موفقیت نصیبان خواهد شد.  
- اگر روزی ۱۵ دقیقه را به پیاده‌روی سریع اختصاص دهید، از هفته‌ای چند بار به باشگاه ورزشی رفتن نتیجه بهتری خواهد گرفت.  
- اگر روزی ۱۵ دقیقه به عادت‌های منفی‌تان فکر کنید و آنها را با عادت‌های مثبت جایگزین کنید در پایان سال شخصیت فوق‌العاده‌ای از خودتان خواهید دید. این زمان، آن قدر کوتاه است که هیچ بهانه‌ای ندرسد آن را به تاخیر بیندازید. پس بدون هیچ بهانه‌ای از همین امروز شروع کنید و از دیدن قدرت تغییرات کوچک لذت ببرید.

## تغییرات کوچکی که در ۱۵ دقیقه زندگیتان را متحول می‌کند

در قانسون ۱۵ دقیقه، با رعایت چند راهکار ساده، به راحتی می‌توانید شانس موفقیت را در زندگیتان بالا ببرید. تغییرات کوچک در زندگی یکی از مهم‌ترین و تاثیرگذارترین اثرات را در زندگی ما دارند که معمولاً نادیده گرفته می‌شوند.  
همیشه تصور می‌کنیم برای به وجود آوردن تغییرات بزرگ، باید قدم‌های بزرگ برداشت، اما به واسطه همین تفکر، به ندرت رنگ موفقیت را می‌بینیم.  
افراد موفق دنیا باور دارند که موفقیت در یک شب و با تغییرات بزرگ به دست نمی‌آید؛ بلکه همین قدرت تغییرات کوچک است که می‌تواند آنها را به موفقیت نزدیک کند.  
در واقع یکی از مهم‌ترین کارهایی که برای رسیدن به موفقیت باید انجام دهید مشخص کردن اولویت‌هاست چرا که باید حتماً بخشی از روزتان را به آن‌ها اختصاص دهید. اولویت‌ها در واقع کارها و فعالیت‌هایی هستند که مهم‌ترین و بیشترین تاثیر را برای رسیدن به اهدافتان دارند. همه ما در طول روز، زمان اضافی داریم که آن را هدر می‌دهیم. با استفاده از قانون ۱۵ دقیقه می‌توان آن را تبدیل به زمان طلایی کرد.  
- اگر شما تنها روزی ۱۵ دقیقه به فعالیتی که اولویت شماست بپردازید، در پایان یک سال





# شبیم مقدمی از قصه دلدادگی «صنم» و «قنبر» نوشت

از چهارشنبه ۱۶ خرداد در سینماها اکران خواهد شد. امیدوارم ببینین و دوستش بدارین و کمی خنده به لبها تون بیاد.

رضا مقصدی فیلمنامه قسمت دوم «خجالت نکش» را با همکاری همسرش افرا جورابلو به نگارش درآورده و در این قسمت صنم و قنبر با بازی شبنم مقدمی و احمد مهرانفر را در موقعیت متفاوتی قرار داده، موقعیتی که منجر به جدایی آنها در مقطعی از قصه می‌شود. در قسمت دوم این فیلم علاوه شبنم مقدمی و احمد مهرانفر به همراه بازیگران دیگری چون بهرنگ علوی، بهاره کیان افشاری، میثاق جمشیدی و سعید امیرسلیمانی به ایفای نقش پرداخته‌اند.

قسمت اول «خجالت نکش» سال ۱۳۹۷ اکران شد و بیش از ۴ میلیارد در زمان فروش کرد. این فیلم در سی و ششمین جشنواره فیلم فجر نیز موفق شد در بخش «نگاه نو» سیمرغ بلورین بهترین کارگردانی را هم از آن خودش کند.



شبنم مقدمی درباره شروع اکران این فیلم هم نوشته: «قسمت اول «خجالت نکش» است که

شروع شده: «چونم براتون بگه که سال‌های سال پیش از این توی هیئت آباد علوی به آقای سر شاخ شمشادی بود آقای نام، که به دل نه صد دل خاطر خواهه به خانوم دختر همه چی تمومی شده بود اسم و رسمش صنم و صنم خانوم آبادی. از آقا قنبر دربارہ چگونگی آشنایی آنها با یکدیگر، به خبر آغاز اکران این فیلم با نام «جدایی قنبر از صنم» واکنش نشان داد.

به گزارش فیلم‌نویز، قسمت دوم فیلم «خجالت نکش» با نام کامل «خجالت نکش ۲: جدایی قنبر از صنم» به کارگردانی رضا مقصدی از شانزدهم خرداد ماه اکران خود را در سینماهای سراسر کشور آغاز می‌کند.

شبنم مقدمی در صفحه اینستاگرامش تصویری از جوانی دو کاراکتر صنم و قنبر با بازی خودش و احمد مهرانفر منتشر کرده و متن جالبی درباره چگونگی آشنایی آنها و ازدواجشان نوشته است.

متن شبنم مقدمی اینطور

در چرخه سواری از سوی خانواده مواجه می‌شود و او را دچار چالش‌هایی می‌کند. این فیلم سال گذشته در جشنواره فیلم جیفونی ایتالیا حضور داشت.

«پذیرایی سیمین» به نویسندگی و کارگردانی و تهیه‌کنندگی علی بنائیان، در ژانر اجتماعی ساخته شده است. فیلم قصه زنی را روایت می‌کند که در ظاهر، جایگاه اجتماعی و شغل مناسبی دارد اما خود شخصیت و آرمان او متفاوت‌تر از آن چیزی است که ما می‌بینیم. نازنین احمدی در این اثر ایفای نقش کرده است.

«لیدی» در ژانر فانتزی به کارگردانی فردین انصاری و تهیه‌کنندگی مشترک نیلوفر صادقی، فردین انصاری و انجمن سینمای جوانان ایران، اقتباسی آزاد است از نمایشنامه مکبث شکسپیر. این فیلم هفتمین فیلم کوتاه انصاری پس از فیلم‌های کوتاه «وحشی»، «فشن»، «ماجان» است که در آن لیدی مکبث پس از سال‌ها به ملاقات مکبث می‌رود تا او را ارشاد کند.

«بیدون عبا» به نویسندگی محمد منصوبی، کارگردانی کمیل ارجمندی و تهیه‌کنندگی مجتبی امینی در ژانر درام روایت شده است.

یازدهمین جلسه فصل نهم پاتوق فیلم کوتاه با همکاری موسسه فرهنگی، تبلیغاتی بهمن سبز-پخش رویش، یکشنبه ۱۳ خرداد ۱۴۰۳ ساعت ۱۵ در پردیس سینمایی بهمن برگزار می‌شود و شامل نمایش آثار و جلسه نقد و بررسی خواهد بود.

# از ارشاد مکبث تا چالش‌های «سیزده سالگی» در پاتوق فیلم کوتاه

در یازدهمین جلسه از فصل نهم پاتوق فیلم کوتاه با حضور سعید قطبی‌زاده، فیلمی به تهیه‌کنندگی نوید محمدزاده و کارگردانی صمد علیزاده و ۳ اثر دیگر نمایش داده می‌شوند.

به گزارش خیرگزاری مهر به نقل از روابط عمومی انجمن سینمای جوانان ایران، یازدهمین جلسه از نهمین فصل پاتوق فیلم کوتاه، روز یکشنبه ۱۳ خرداد ۱۴۰۳ با نمایش ۴ فیلم کوتاه در پردیس سینمایی بهمن برگزار شد.

در این جلسه از فصل نهم پاتوق که توسط انجمن سینمای جوانان ایران برگزار می‌شود، فیلم‌های کوتاه «سیزده سالگی» به کارگردانی صمد علیزاده، «پذیرایی سیمین» به کارگردانی علی بنائیان، «لیدی» به کارگردانی فردین انصاری و «بیدون عبا» به کارگردانی کمیل ارجمندی، روی پرده خواهند رفت.

سعید قطبی‌زاده، نویسنده و منتقد سینما کارشناس این جلسه از پاتوق فیلم کوتاه خواهد بود که پس از اکران آثار با کارگردان‌های فیلم‌های کوتاه به نمایش درآمده به گفت‌وگو می‌نشیند و آثار را مورد تحلیل و بررسی قرار می‌دهد.

«سیزده سالگی» به نویسندگی محمد منصوبی، کارگردانی کمیل ارجمندی و تهیه‌کنندگی مجتبی امینی در ژانر درام روایت شده است.

یازدهمین جلسه فصل نهم پاتوق فیلم کوتاه با همکاری موسسه فرهنگی، تبلیغاتی بهمن سبز-پخش رویش، یکشنبه ۱۳ خرداد ۱۴۰۳ ساعت ۱۵ در پردیس سینمایی بهمن برگزار می‌شود و شامل نمایش آثار و جلسه نقد و بررسی خواهد بود.

شبنم مقدمی درباره شروع اکران این فیلم هم نوشته: «قسمت اول «خجالت نکش» است که

# «در آغوش درخت» راهی جشنواره چینی شد

توسعه فرهنگ تلویزیون و صنعت تلویزیون چین، تسهیل تبادل فرهنگ تلویزیون چینی و جهان ایفا می‌کند.

امسال بیش از ۳۷۰۰ فیلم از ۱۰۵ کشور و منطقه برای مسابقه و نمایش SIFF امسال دریافت شده است. فیلم سینمایی «در آغوش درخت» امسال به عنوان تنها نماینده از کشور ایران در کنار فیلم‌های «The Camorris»، «funny woman»، «At the End - The Power of Offense»، «Samber» در بخش بهترین فیلم خارجی Magnolia Awards رقابت می‌پردازد. مسابقه بین‌المللی Magnolia Awards پیشروترین رقابت تلویزیونی بین‌المللی در جهان است.

بیست و نهمین دوره این جشنواره از ۲۴ تا ۲۸ ژوئن ۲۰۲۴ برابر با ۴ تا ۸ تیر سال جاری در شهر شانگهای چین برگزار می‌شود. بخش بین‌الملل این فیلم به عهده مرکز بین‌الملل سوره است.



فیلم سینمایی «در آغوش درخت» راهی بیست و نهمین دوره جشنواره تلویزیونی شانگهای شد.

به گزارش خیرگزاری مهر به نقل از روابط عمومی سازمان سینمایی سوره، فیلم سینمایی «در آغوش درخت» به کارگردانی پاکب خواجه‌پاشا و تهیه‌کنندگی محمدرضا مصباح و سجاد نصراللهی‌نسب، محصول مشترک سازمان سینمایی سوره و کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، در بخش رقابتی بیست و نهمین دوره جشنواره تلویزیونی شانگهای (Shanghai TV Festival) در کشور چین به نمایش درمی‌آید.

جشنواره تلویزیونی شانگهای از زمان آغاز به کار خود در سال ۱۹۸۶، به فلسفه سینمای حرفه‌ای، دیدگاه بین‌المللی گرایسی و سودمندی مردم از فیلم و سینما پایبند بوده و دالما مکانیسم جشنواره را نوآوری و سطح خدمات را

فیلم سینمایی «در آغوش درخت» راهی بیست و نهمین دوره جشنواره تلویزیونی شانگهای شد.

به گزارش خیرگزاری مهر به نقل از روابط عمومی سازمان سینمایی سوره، فیلم سینمایی «در آغوش درخت» به کارگردانی پاکب خواجه‌پاشا و تهیه‌کنندگی محمدرضا مصباح و سجاد نصراللهی‌نسب، محصول مشترک سازمان سینمایی سوره و کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، در بخش رقابتی بیست و نهمین دوره جشنواره تلویزیونی شانگهای (Shanghai TV Festival) در کشور چین به نمایش درمی‌آید.

جشنواره تلویزیونی شانگهای از زمان آغاز به کار خود در سال ۱۹۸۶، به فلسفه سینمای حرفه‌ای، دیدگاه بین‌المللی گرایسی و سودمندی مردم از فیلم و سینما پایبند بوده و دالما مکانیسم جشنواره را نوآوری و سطح خدمات را



**آگهی های ثبتی**

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۱۴۰۲/۱۱/۱۸ - ۱۴۰۲۶۰۳۱۸۰۰۰۹۱۱۳۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رودسر تصرفات مالکانه پلاعارض متقاضی آقای قاسم فرزندان محمدعلی پشماره ششاسنه ۴۴۷ صادره از رودسر در ششادک یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۲۶۵/۷۵ مترمربع به شماره پلاک ۱۰۲۱ فرعی از ۸۱ اصلی واقع در ناصرسرا بخش ۲۲ میملان خریداری از مالک رسمی محمدعلی غلامی رقم مرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: روز سه شنبه ۱۴۰۳/۳/۱۶  
تاریخ انتشار نوبت دوم: روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۳/۱۶  
رضان قربانی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رودسر رام/الف/۲۳۳

**آگهی های ثبتی**

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۱۴۰۲/۱۱/۱۸ - ۱۴۰۲۶۰۳۱۸۰۰۰۹۱۱۳۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رودسر تصرفات مالکانه پلاعارض متقاضی آقای قاسم فرزندان محمدعلی پشماره ششاسنه ۴۴۷ صادره از رودسر در ششادک یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۲۶۵/۷۵ مترمربع به شماره پلاک ۱۰۲۱ فرعی از ۸۱ اصلی واقع در ناصرسرا بخش ۲۲ میملان خریداری از مالک رسمی محمدعلی غلامی رقم مرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: روز سه شنبه ۱۴۰۳/۳/۱۶  
تاریخ انتشار نوبت دوم: روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۳/۱۶  
رضان قربانی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رودسر رام/الف/۲۳۳

# رقیب طلبی تگزاسی ها در سینمای ایران؛ رکورد افتتاحیه سینما شکسته شد

ایرنا: فیلم «تگزاس ۳» موفق شد تا با جذب ۲۹۹ هزار نفر در ۳ روز ابتدای نمایش خود، رکورد میزان در سینمای ایران را به نام خود سند بزند.

سومین فصل تگزاس موفق شد تا در افتتاحیه خود، ۲۹۹ هزار نفر را به سینماها بکشاند و طی ۳ روز و ۳۰۷ نوبت نمایش، ۱۶ میلیارد و ۱۰۰ میلیون تومان بفرودشد.

جدیدترین ساخته مسعود اطیابی، سدشنبه، ۱۴۰ هزار مخاطب داشت. ۶۱ هزار نفر چهارشنبه به تماشا می‌آیند این فیلم رفتند و برای روز پنجشنبه نیز تعداد مخاطبان این فیلم، به ۹۸ هزار نفر رسید.

با این آمار، تگزاس ۳ موفق شد تا با کنار زدن مست عشق، به پر مخاطب‌ترین افتتاحیه دو دهه اخیر سینما تبدیل شود. پیش از این مست عشق موفق شده بود تا با جذب ۲۱۴ هزار مخاطب طی ۳ روز نخست اکران، رکورد افتتاحیه چنددهه اخیر سینمای ایران را بشکند.

البته گفتنی است که نخستین روز نمایش تگزاس ۳، سه‌شنبه بود که صدا بلنته تأثیر زیادی بر روی رقم خوردن چنین آماری می‌گذارد.

این میزان استقبال برای «تگزاس ۳» قابل پیش‌بینی بود. هم مخاطب، سابقه ذهنی خوبی از برند تگزاس داشت و هم، زوج پیمان جمشیدی



ایرنا: فیلم «تگزاس ۳» موفق شد تا با جذب ۲۹۹ هزار نفر در ۳ روز ابتدای نمایش خود، رکورد میزان در سینمای ایران را به نام خود سند بزند.

سومین فصل تگزاس موفق شد تا در افتتاحیه خود، ۲۹۹ هزار نفر را به سینماها بکشاند و طی ۳ روز و ۳۰۷ نوبت نمایش، ۱۶ میلیارد و ۱۰۰ میلیون تومان بفرودشد.

جدیدترین ساخته مسعود اطیابی، سدشنبه، ۱۴۰ هزار مخاطب داشت. ۶۱ هزار نفر چهارشنبه به تماشا می‌آیند این فیلم رفتند و برای روز پنجشنبه نیز تعداد مخاطبان این فیلم، به ۹۸ هزار نفر رسید.

با این آمار، تگزاس ۳ موفق شد تا با کنار زدن مست عشق، به پر مخاطب‌ترین افتتاحیه دو دهه اخیر سینما تبدیل شود. پیش از این مست عشق موفق شده بود تا با جذب ۲۱۴ هزار مخاطب طی ۳ روز نخست اکران، رکورد افتتاحیه چنددهه اخیر سینمای ایران را بشکند.

البته گفتنی است که نخستین روز نمایش تگزاس ۳، سه‌شنبه بود که صدا بلنته تأثیر زیادی بر روی رقم خوردن چنین آماری می‌گذارد.

این میزان استقبال برای «تگزاس ۳» قابل پیش‌بینی بود. هم مخاطب، سابقه ذهنی خوبی از برند تگزاس داشت و هم، زوج پیمان جمشیدی

**آگهی های ثبتی**

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۱۴۰۲/۱۱/۱۸ - ۱۴۰۲۶۰۳۱۸۰۰۰۹۱۱۳۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رودسر تصرفات مالکانه پلاعارض متقاضی آقای قاسم فرزندان محمدعلی پشماره ششاسنه ۴۴۷ صادره از رودسر در ششادک یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۲۶۵/۷۵ مترمربع به شماره پلاک ۱۰۲۱ فرعی از ۸۱ اصلی واقع در ناصرسرا بخش ۲۲ میملان خریداری از مالک رسمی محمدعلی غلامی رقم مرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: روز سه شنبه ۱۴۰۳/۳/۱۶  
تاریخ انتشار نوبت دوم: روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۳/۱۶  
رضان قربانی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رودسر رام/الف/۲۳۳

**آگهی های ثبتی**

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**

برابر رای شماره ۱۴۰۲/۱۱/۱۸ - ۱۴۰۲۶۰۳۱۸۰۰۰۹۱۱۳۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رودسر تصرفات مالکانه پلاعارض متقاضی آقای قاسم فرزندان محمدعلی پشماره ششاسنه ۴۴۷ صادره از رودسر در ششادک یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۲۶۵/۷۵ مترمربع به شماره پلاک ۱۰۲۱ فرعی از ۸۱ اصلی واقع در ناصرسرا بخش ۲۲ میملان خریداری از مالک رسمی محمدعلی غلامی رقم مرز گردیده است.

لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: روز سه شنبه ۱۴۰۳/۳/۱۶  
تاریخ انتشار نوبت دوم: روز چهارشنبه ۱۴۰۳/۳/۱۶  
رضان قربانی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک رودسر رام/الف/۲۳۳

**رقیب طلبی تگزاسی ها در سینمای ایران؛ رکورد افتتاحیه سینما شکسته شد**

ایرنا: فیلم «تگزاس ۳» موفق شد تا با جذب ۲۹۹ هزار نفر در ۳ روز ابتدای نمایش خود، رکورد میزان در سینمای ایران را به نام خود سند بزند.

سومین فصل تگزاس موفق شد تا در افتتاحیه خود، ۲۹۹ هزار نفر را به سینماها بکشاند و طی ۳ روز و ۳۰۷ نوبت نمایش، ۱۶ میلیارد و ۱۰۰ میلیون تومان بفرودشد.

جدیدترین ساخته مسعود اطیابی، سدشنبه، ۱۴۰ هزار مخاطب داشت. ۶۱ هزار نفر چهارشنبه به تماشا می‌آیند این فیلم رفتند و برای روز پنجشنبه نیز تعداد مخاطبان این فیلم، به ۹۸ هزار نفر رسید.

با این آمار، تگزاس ۳ موفق شد تا با کنار زدن مست عشق، به پر مخاطب‌ترین افتتاحیه دو دهه اخیر سینما تبدیل شود. پیش از این مست عشق موفق شده بود تا با جذب ۲۱۴ هزار مخاطب طی ۳ روز نخست اکران، رکورد افتتاحیه چنددهه اخیر سینمای ایران را بشکند.

البته گفتنی است که نخستین روز نمایش تگزاس ۳، سه‌شنبه بود که صدا بلنته تأثیر زیادی بر روی رقم خوردن چنین آماری می‌گذارد.

این میزان استقبال برای «تگزاس ۳» قابل پیش‌بینی بود. هم مخاطب، سابقه ذهنی خوبی از برند تگزاس داشت و هم، زوج پیمان جمشیدی

**جوایز فستیوال روسیه در دستان گروه ایرانی**

این نمایش چند ملیتی که در آن بازیگرانی از ایران، جمهوری آذربایجان و روسیه شرکت دارند، سال گذشته در فستیوال آرلنکین روسیه نیز برنده جایزه ویژه هیات داوران شد.

گروه تئاتر «چایکا»، سال گذشته، از همین فستیوال با اجرای نمایش «موتسارت، سالیبری، مکبث و دیگران» جایزه بهترین بازی کارگردانی و جایزه ویژه هیات داوران را به خاطر «به کارگیری جسورانه عناصر نوین در اجرای آثار کلاسیک» دریافت کرد.

گفتنی است بیست و هشتمین فستیوال بین‌المللی تئاتر روسکایا کلاسیکا از ۲۱ تا ۲۹ می‌سال‌جاری (یکم تا نهم خرداد ماه) در روسیه برگزار شد.





## کلچین اخبار علمی و پزشکی

### می خواهید ناخن جویدن را ترک کنید؟ آدامس بدون قند بجوید!



یک متخصص پوست و مو گفت: اگر عادت به جویدن ناخن هایتان دارید، جویدن آدامس بدون شکر باعث می‌شود که هوسانان از ناخن جویدن منحرف شود.

مژده‌ای آذر متخصص پوست و مو: در خصوص روش‌های ترک عادت ناخن جویدن بیان کرد: برای ترک این عادت مضر، حداقل روزی یکبار روی ناخن هایتان اندکی روغن بدمه بمالید تا آرام آرام عادت بد جویدن ناخن از سرتان بیفتد. می‌توانید بیدان‌ها و نوک انگشتان تان مانع بگذارید؛ مثلاً دستکش به دست کرده یا با استفاده از باندهای چسبی، نوک انگشتان تان را ببوشانید که این روش در ترک این عادت بسیار موثر است.

این متخصص پوست و مو روش دیگر ترک این عادت را جویدن آدامس بدون شکر عنوان کرد و گفت: این کار باعث می‌شود که حواس تان از ناخن جویدن منحرف شود و روش دیگر جلوگیری از ناخن جویدن زینا نگهداشتن آنها است. وی با تأکید بر اینکه افراد باید به سلامت ناخن‌ها توجه کافی داشته باشند، تصریح کرد: ناخن‌های سالم، شکننده نیستند و ظاهری زیبا دارند و برای سلامت ناخن‌ها، رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی، ویتامین و مواد معدنی مانند کلسیم، منیزیم و اسیدهای چرب را در نظر بگیرید. مصرف تخم مرغ، ماهی‌های چرب، میوه، سبزیجات سبز پرگذار و آجیل گزینه‌های خوبی هستند؛ همچنین استفاده از کرم‌های مخصوص ناخن، آنها را مرطوب نگه داشته و مانع شکنندگی آنها می‌شود. کوتاه یا در حد متوسط نگهداشتن ناخن‌ها، جلوی شکنندگی و ضعیف شدن آنها را می‌گیرد، در حالی که ناخن‌های بسیار بلند در معرض صدمات بسیاری هستند.

### بهترین لبنیات برای سالمندان کدام است؟

متخصصان ایرلندی دریافته‌اند که مصرف ماست در سالمندان برای افزایش استحکام استخوان و کاهش شکنندگی موثر است. افراد مسن باید مصرف ماست را افزایش دهند، زیرا ماست با افزایش استحکام استخوان لگن در ارتباط است و خطر ابتلا به پوکی استخوان در مردان و زنان مسن را کاهش می‌دهد. پوکی استخوان، بیماری مزمنی است که با کاهش استحکام استخوان و افزایش خطر شکنندگی استخوان همراه است. این یافته‌ها نشان می‌دهد، افزایش هر واحد ماست در زنان با کاهش ۳۱ درصدی خطر ابتلا به استئوپروز (پوکی استخوان) همراه است. مصرف ماست در مردان نیز خطر ابتلا به پوکی استخوان را ۵۲ درصد کاهش می‌دهد. محققان ایرلندی اظهار کردند: ماست منبعی غنی از مواد مغذی مختلف برای ارتقا استخوان است. نتایج بررسی‌های انجام شده نشان داده است ارتباط قابل توجهی بین سلامت استخوان و مصرف یک محصول ساده و ارزان مانند ماست وجود دارد.

## عوامل تاثیر گذار در افزایش و کاهش فشار خون

خون افزوده می‌شود و به علت انباشته شدن مایعات و عدم دفع سدیم، موجبات پرفشاری خون را فراهم می‌سازد.



سبک زندگی افراد یکی دیگر از علل افزایش فشار خون است. عدم تحرک و ورزش، عامل تحلیل عضلات و موجب افزایش فشاری خون تلقی می‌شود. با توجه به موارد نام برده شده می‌توان نتیجه‌گیری کرد که در جهت درمان و کاهش سطح پرفشاری خون به سوازات کاهش وزن اضافی، انجام مرتب ورزش و حرکات سبک بدنی، کاهش مقدار مصرف سدیم چه به صورت نمک یا از طریق مواد غذایی حاوی سدیم مانند سوسیس و کالباس، گوشت‌ها و ماهی‌های دودی، انواع پنیرها، کنسرو ها، گوشت و حبوبات، سس ها و رب ها، تردکننده های گوشت، برای افرادی که فشارخون دارند و یا در معرض ابتلا به فشارخون هستند توصیه نمی‌شود.

می‌یابد. به خصوص اگر چربی ناشی از زیاده روی در مصرف خوراکی‌ها در ناحیه شکم انباشته شود. ترشح بیش از حد انسولین نیز می‌تواند در افزایش فشار خون نقش اساسی داشته باشد به طوری می‌تواند در افزایش فشار خون نقش اساسی داشته باشد به طوری تشخیص و اندازه‌گیری پرفشاری خون، آسان، سریع، بدون درد و با کمترین هزینه امکان پذیر است. چاقی یکی از علل بروز فشار خون است. به گونه‌ای که به موازات افزایش وزن، خطر ابتلا به پرفشاری خون نیز به طور چشمگیری افزایش

چاقی یکی از علل بروز فشار خون است به گونه‌ای که به موازات افزایش وزن، خطر ابتلا به پرفشاری خون نیز به طور چشمگیری افزایش می‌یابد. به خصوص اگر چربی ناشی از زیاده روی در مصرف خوراکی‌ها در ناحیه شکم انباشته شود. فشار خون را بر مبنای عوامل ایجاد کننده آن به دو گروه تقسیم کرده اند، پرفشاری خون اولیه که فاکتورهای بسیاری گونه‌رگ های قابل اثبات است و فشار خون ثانویه که تحت تاثیر بیماری‌های کلیوی و اختلالات غده درون ریز و تغییرات بیماری‌گونه رگ های عظیم بالینی که اغلب نادیده انگاشته می‌شوند عبارت هستند از: احساس فشار و سردرد، خشکی و احساس افت قدرت و توانایی و سرگیجه. در صورتی که فشار خون به مدت طولانی و بدون تشخیص و درمان ادامه یابد، احساس درد در نواحی قلب، تنگی نفس

## اسید چرب امگا ۳ از آسیب کبدی پیشگیری می کند



مطالعه جدیدی بر روی حیوانات آزمایشگاهی نشان می‌دهد یک نوع اسیدچرب امگا ۳ اسید چربی که در موفق می‌سازد. یافته‌های محققان نشان می‌دهد مکمل اسید داکوزاگزانتینیک (DHA)، یکی از بهترین اسیدهای چرب امگا ۳، موجب توقف روند پیشرفت کبد چرب غیر الکلی در تبدیل به سیروز کبدی یا سرطان کبد می‌شود. مشخصه کبدچرب غیر الکلی که التهاب کبد، فشار اکسایشی و فیبروز است، فاکتور بسیار پرخطری برای ابتلا به سیروز کبدی و سرطان کبد است. محققان در یک مطالعه ۱۰ ساله دریافته‌اند مرگ ناشی از سیروز و بیماری‌های کبدی به ترتیب در ۲۰ و ۱۲ درصد بیماران مبتلا به کبدچرب غیر الکلی اتفاق افتاد. زمانی که افراد مبتلا به کبدچرب غیر الکلی بررسی شدند، دارای میزان بسیار پایین اسید چرب امگا ۳ بودند. زمانی که این میزان اسیدچرب افزایش یافته بود، روند بیماری متوقف شده بود.

مطالعه جدیدی بر روی حیوانات آزمایشگاهی نشان می‌دهد یک نوع اسیدچرب امگا ۳ اسید چربی که در موفق می‌سازد. یافته‌های محققان نشان می‌دهد مکمل اسید داکوزاگزانتینیک (DHA)، یکی از بهترین اسیدهای چرب امگا ۳، موجب توقف روند پیشرفت کبد چرب غیر الکلی در تبدیل به سیروز کبدی یا سرطان کبد می‌شود. مشخصه کبدچرب غیر الکلی که التهاب کبد، فشار اکسایشی و فیبروز است، فاکتور بسیار پرخطری برای ابتلا به سیروز کبدی و سرطان کبد است. محققان در یک مطالعه ۱۰ ساله دریافته‌اند مرگ ناشی از سیروز و بیماری‌های کبدی به ترتیب در ۲۰ و ۱۲ درصد بیماران مبتلا به کبدچرب غیر الکلی اتفاق افتاد. زمانی که افراد مبتلا به کبدچرب غیر الکلی بررسی شدند، دارای میزان بسیار پایین اسید چرب امگا ۳ بودند. زمانی که این میزان اسیدچرب افزایش یافته بود، روند بیماری متوقف شده بود.

## دندان شیری نوزادان؛ عامل پنهان ابتلا به این بیماری روانی مرگبار

از سایر جوامع می‌دانند و هشدار می‌دهند که ابتلا به اوتیسم می‌تواند در سالهای آینده روند رو به رشدی داشته باشد و به یک خطر جدی برای تولد فرزندان تبدیل شود. محققان بر این اساس به مادران باردار توصیه می‌کنند در حین بارداری نظارت دقیقی بر رژیم غذایی خود داشته باشند، از فرار گرفتن در معرض هوائ آلوده و امواج تلفن همراه تا حد امکان خودداری کنند، استرس نداشته باشند، در صورت وجود مورد مشابه ابتلا به اوتیسم در خانواده حتماً با پزشک متخصص مشاوره انجام دهند و از خوردن مواد غذایی آماده و حاضری نیز تا حد امکان خودداری کنند.



است، فرد مبتلا به این بیماری دچار مشکل در برقراری روابط اجتماعی، یادگیری و نیز رشد است و در تمام طول عمر نیاز به مراقبت دائمی دارد. کارشناسان ابتلای نوزادان به بیماری اوتیسم را در کشورهای در حال توسعه به دلیل استفاده از محصولات شیمیایی، آلودگی هوا و کارخانجات صنعتی بیشتر

کارشناسان به تازگی ردپای از یکی از ترسناکترین بیماری‌های روانی در دندان شیری نوزادان پیدا کرده‌اند و هشدار می‌دهند که مادران باید در دوران بارداری مراقبت بسیار بیشتری از خود به عمل آورند تا فرزند آنها سالم به دنیا بیاید. محققان با انجام آزمایش پرتو لیزر و لایه برداری از دندان‌های شیری کودکان مبتلا به اوتیسم مقایسه آن با دندان شیری کودکان و برادران آنها دریافته‌اند در دندان این کودکان میزان فلزات و مواد سمی بیشتر از سایر کودکان است. همچنین عدم هماهنگی در میزان فلزات و مواد سمی موجود در دندان شیری نوزادان مبتلا به اوتیسم با کودکان سالم در نمونه‌هایی از دولوهای همسان و غیر همسان که یک مورد مبتلا به اوتیسم بوده نیز بدست آمده است. در دوران جنینی دندان‌های کودک شکل می‌گیرد و هر هفته به میزان آنها یک لایه افزوده می‌شود تا

## بهترین رژیم غذایی ضد سرطان



می‌کند بهتر است جای سبز را جایگزین قهوه یا جای سیاه کنید نوشیدن جای سبز احتمال ابتلا به سرطان‌های روده بزرگ، مثانه و معده را کاهش می‌دهد. سبزی و خاص سبزی از دو ترکیب ضد سرطان در این گیاه که البته ویژگی ضد عفونی کننده نیز دارند، ناشی

رژیم غذایی یکی از عوامل تاثیر گذار در پیشگیری یا ابتلا به سرطان محسوب می‌شود برخی مواد غذایی از ویژگی‌های ضد سرطانی برخوردار هستند و با استفاده از آنها می‌توانید یک رژیم غذایی ضد سرطان را شکل دهید توصیه‌هایی مختلفی برای هر چه سالم تر ساختن رژیم غذایی وجود دارند. این توصیه‌ها به پیشگیری از سرطان نیز کمک می‌کنند و بر پایه مواد غذایی تازه، فصلی و محلی شکل گرفته‌اند که حتی الامکان باید ارگانیک باشد، میوه‌ها و سبزیجات خام، مغزهای خوراکی و غلات کامل در اولویت قرار دارند همچنین شما می‌توانید حبوبات، گیاهان دارویی معطر، ادویه‌ها و روغن زیتون را اضافه کنید، سوپین چربی که می‌توانید به رژیم غذایی اضافه کنید تخم‌مرغ و ماهی است. به خاطر داشته باشید که شما به طور معمول در تماس با مواد سرطانزا قرار دارید که از آن جمله می‌توان به

## «لاک ناخن» ۳ سم خطرناک را وارد بدن شما می کند



مطالعات جدید نشان داده که بسیاری از محبوب‌ترین برندهای لاک ناخن بسیار بیشتر از آن چه به نظر می‌رسد می‌توانند مضر باشند، اکثریت قریب به اتفاق زنان از لاک ناخن استفاده می‌کنند اما آیا می‌دانستید لاکهای ناخن حاوی ترکیبات شیمیایی سمی هستند که می‌توانند نه تنها از نظر ظاهری به بدن آسیب برسانند، بلکه از درون نیز مشکل آفرین باشند. طی این مطالعه که با حضور ۲۴ زن که از لاک ناخن استفاده می‌کردند، صورت گرفت، پژوهشگران شناسایی نشانه‌های سموم شیمیایی در بدن این افراد را مورد بررسی قرار دادند؛ در همین راستا، آنها موفق به یافتن سموم در تمام شرکت‌کنندگان شدند که با وجود این ماده شیمیایی نشده بود؛ این می‌تواند به معنای آن باشد که تا ۲۰ درصد از لاکهای ناخن موجود در بازار حاوی یک ماده شیمیایی خطرناک هستند که حتی در فهرست مواد تشکیل دهنده به آن اشاره نشده است!

ترتیب فسفات چیست یکی از نگرانیهای عمده درباره ترتیب فسفات این است که در سیستم غدد درون‌ریز انسان اختلال ایجاد می‌کند؛ این ماده می‌تواند بر تنظیم هورمونی، سوخت‌وساز، باروری و رشد تاثیر گذار باشد. این مسئله به ویژه برای دخترانی که به طور منظم از لاک ناخن استفاده می‌کنند، می‌تواند مشکل آفرین باشد زیرا رشد هورمونی سالم، بخشی کلیدی از روند رشد آنها محسوب می‌شود؛ این در شرایطی است که ترتیب فسفات می‌تواند سلامت هر فردی را که در معرض آن قرار می‌گیرد را با خطر جدی مواجه سازد. ترتیب فسفات در قالب موارد زیر نیز شناخته می‌شود: سم صمبی - سم غدد درون ریز - سم باروری - سم محرک پوست. آلژون (ماده آلژوژین) از دیگر ترکیبات خطرناک موجود در لاک ناخن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: فرمالدئید یک عامل سرطان‌زای شناخته شده که می‌تواند در آب یا هوا حل شود؛ فرار گرفتن در معرض این ماده شیمیایی می‌تواند نشانه‌هایی مانند تنگی نفس و آسم را ایجاد کند، فراد مبتلا به بیماریهای مزمن هر چه بیشتر سموم سمومیت با فرمالدئید هستند. تولوئن این ماده شیمیایی به واسطه اختلال در رشد کودکان شناخته شده و این در شرایطی است که برخی دانشمندان آثاری از آن را در شیر مادر یافته‌اند؛ افزون بر این، تولوئن می‌تواند تحریک‌کننده پوست باشد.

## ۳۰ روز پشت سر هم آب بنوشید تا شاهد معجزه آن باشید



دانشمندان دریافته‌اند که اگر فردی به مدت ۳۰ روز به میزان ۸ تا ۱۰ لیوان آب به مصرف برساند این اتفاق‌های خوب در بدنتش رخ می‌دهد. آب نوعی از درمان به حساب می‌آید که حیات سلول‌ها، مولکول‌ها، بافت‌ها و اندام‌های بدن نیز به وجود آب در بدن نیازمند هستند و به عبارتی این نوشیدنی سلامت و فعالیت‌های بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد. افزایش خلایق ذهنی با مصرف آب زمانی که فردی به مدت ۳۰ روز به طور مداوم و پی در پی روزی ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشد عملکرد شناختی مغز تا ۳۰ درصد افزایش پیدا می‌کند، زیرا مغز یکی از اندام‌هایی به حساب می‌آید برای کارایی بهتر نیازمند اکسیژن بیشتری است که آب اصلی ترین منبع برای تامین اکسیژن مغز شناخته می‌شود. پوستی سالم داشته باشید مصرف آب در طول روز باعث می‌شود که روند پیری پوست را کاهش دهد، زیرا با مرطوب نگه داشتن پوست بدن باعث نرمی، لطافت، درخشانی و از بین بردن چروک پوست می‌شود. تقویت ایمنی بدن یک ضرب المثل اسلاواکی می‌گوید: "آب خالص اولین و اصلی‌ترین دارو در جهان است." آب به عنوان کاتالیزور برای تجدید عمکرد بدن عمل می‌کند، همچنین مصرف مفاد کافی آب عملکرد کبد و کلیه را بهبود می‌بخشد و باعث خنثی کردن سطح pH، تقویت ایمنی بدن در برابر سنگ کلیه و مدیریت درد (دردهای بدن و سردرد) نیز می‌شود. استخوان‌های شما تقویت می‌شوند آب به بازسازی غضروف کمک می‌کند و باعث کاهش آسیب‌های مفصلی ناشی از فشار می‌شود. چربی سوزی کنید هنگامی که ۳۰ روز پشت سر هم به میزان ۸ تا ۱۰ لیوان آب می‌خورید، بدن شما سم‌های مضر و ضایعات را از اندام‌های حیاتی خود حذف می‌کند و این باعث می‌شود که بدن شما پاک شود و به چربی شکم کمک کند. متابولیسم افزایش پیدا می‌کند مصرف میزان تعیین شده‌ای از آب در طول روز باعث می‌شود که سوخت و ساز بدن را تا ۲۴ درصد افزایش دهد.

## درمان‌های خانگی برای رفع گوش درد

برخی افراد درد گوش را مشکلی جزئی در نظر می‌گیرند اما این مشکل به ظاهر جزئی می‌تواند به دردهای آزار دهنده‌ای تبدیل شود. برای درمان گوش درد برخی از آنتی‌بیوتیک‌ها یا داروهای دیگر تجویز می‌شوند هر چند در کنار مصرف دارو از روش‌های خانگی هم برای تسکین این درد می‌توان کمک گرفت. درد گوش می‌تواند غیرقابل تحمل شده، خوبیدن، غذا خوردن یا انجام هر کاری را سخت کند. همچنین بسیاری از کودکان و خردسالان طافت تحمل این درد را ندارند. به هنگام بروز گوش درد به خصوص اگر برای بار اول باشد باید با پزشک مشورت کرد. هر چند روش‌هایی وجود دارد که می‌توان از آنها برای تسکین درد کمک گرفت. از جمله شایع‌ترین دلایل درد گوش عفونت است. زمانی که گوش دچار عفونت می‌شود التهاب و فشار ناشی از آن به درد می‌انجامد و تنها پزشک قادر به تشخیص آن است. یعنی افراد باید از مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها خودداری کنند. درد گوش همیشه به دلیل عفونت نیست و شرایط دیگری همچون درد ارجاعی (ناشی از التهاب یا عفونت در سایر نقاط بدن مانند درد دندان، بیماری‌های مزمن، عفونت پوست، واکنش‌های آلرژیک، زای، وارد شدن آب به گوش و فشار ناشی از تغییر ارتفاع می‌تواند عامل آن باشد. در صورتی که درمان عفونت گوش جدی گرفته نشود احتمال گسترش پیدا کردن آن به فک و دیگر بخش‌های بدن وجود دارد. بنا بر گزارش موسکال نیوز تودی، از جمله درمان‌های خانگی برای مقابله با درد گوش می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: ۱. مصرف داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی همچون ایبوپروفن، استامینوفن و آسپرین ۲. گرم کردن گوش برای کاهش التهاب و درد ۳. کمپرس آب سرد برای کمک به کاهش درد ۴. استفاده از قطره‌های گوش که فشار ناشی از جرم داخل گوش را کاهش می‌دهد. ۵. ماساژ دادن ناحیه‌ای از گوش یا عضلات اطراف آن که درد دارد. ۶. مصرف سیر که به دلیل خواص ضد میکروبی می‌تواند با عفونت گوش مقابله کند. ۷. پیاز هم همچون سیر به مقابله با عفونت و کاهش درد کمک می‌کند. ۸. شیر مادر هم دارای خواص ضد میکروبی است که افراد می‌توانند چند قطره از آن را در داخل گوش ریخته و آن را چند ساعت یک بار تکرار کنند.







**روزنامه اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و هنری صبح گلین**  
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول: مسعود گیاهی سزاوانی  
 سردبیر: کریم خورشیدی مژده‌ی  
 نشانی: رشت - چهارراه پورسینا - روبروی ثبت احوال رشت - ساختمان اطبا - طبقه دوم - تلفن: ۰۲۳۱۰۷۳۷۷ - ۰۲۳۱۶۰۵۰ - تلفکس: ۰۲۳۱۶۰۲۲۶

**اوقات شرعی به وقت گلین**

اذان صبح: ۳:۰۳  
 طلوع آفتاب: ۴:۵۲  
 اذان ظهر: ۱۲:۱۰  
 غروب خورشید: ۱۹:۲۹  
 اذان مغرب: ۱۹:۵۱

**اوقات شرعی**

مطالب درج شده لزوما انعکاس دهنده دیدگاه روزنامه نمی باشد.  
**ایمیل: Golchin.Today@yahoo.com**  
**نشانی سایت: https://golchinemrooz.ir**  
 تلفن: ۰۱۳-۳۳۲۲۴۷۷۷

چهارشنبه ۱۶ خرداد ۱۴۰۳ - ۲۷ ذی القعدة ۱۴۴۵ - ۵ ژوئن ۲۰۲۴

**ورزش ایران و جهان**

**برتری در دومین دوئل با آبی‌ها!**

**پرسپولیس در فوتبال ایران رکورددار شد**



مهر: تیم فوتبال پرسپولیس که عنوان قهرمانی بیست و سومین دوره رقابت‌های لیگ برتر را به خود اختصاص داد برای دومین بار بود که در دوئل غیرمنتظره با استقلال موفق شد جام را از چنگ رقیب سنتی خود برپایند.  
 لیگ برتر فوتبال ایران از سال ۱۳۸۰ و با حضور ۱۴ تیم شکل گرفت که در مجموع ایسن رقابت‌ها تیم پرسپولیس با کسب یک عنوان قهرمانی بالاتر از سپاهان و استقلال تهران در رده نخست قرار دارد.  
 \* در نخستین فصل برگزاری مسابقات، تکلیف قهرمانی به هفته پایانی کشیده شد و در پایان تیم پرسپولیس با کسب یک امتیاز بیشتر از استقلال عنوان قهرمانی را از آن خود کرد.  
 \* در دومین فصل، تیم سپاهان با ۵۴ امتیاز و بالاتر از پاس و استقلال موفق شد برای اولین بار بر سکوی نخست فوتبال ایران بایستد. در سال ۱۳۸۱ استقلال تهران عملکرد ضعیفی داشت و در رده نهم جدول قرار گرفت.  
 \* در فصل سوم این رقابت‌ها، نوبت قهرمانی به تیم پاس تهران رسید. در سال ۱۳۸۲ تیم‌های استقلال و فولاد در رده‌های دوم و سوم قرار گرفتند.  
 \* در چهارمین دوره از مسابقات لیگ برتر، تیم فولاد خوزستان توانست بالاتر از سایر تیم‌ها به مقام قهرمانی دست یابد و جواز حضور در رقابت‌های آسیایی را کسب کند. در سال ۱۳۸۳ تیم‌های ذوب آهن و استقلال تهران هر دو با ۵۴ امتیاز و بر حسب تفاضل گل در رده‌های دوم و سوم قرار گرفتند.  
 \* در دوره پنجم مسابقات، امیر قلعه نویی با هدایت استقلال موفق شد این تیم را برای اولین بار قهرمان لیگ برتر کند. در این فصل تیم‌های پاس و سپاهان هم در دو رده دوم و سوم ایستادند تا ۳ نماینده از استان تهران در بین تیم‌های برتر لیگ برتر قرار گیرند.  
 \* در فصل ششم، تیم سپاهان که در ابتدا کار خود را با «ورتر لورنت» آغاز کرد و در ادامه راه او از سپاهان جدا شد و علی دایی به عنوان بازیکن - مربی توانست برای اولین بار سپاهان را بر سکوی نخست ایران برساند. پس از سپاهان، تیم‌های استقلال اهواز و پرسپولیس در رده‌های دوم و سوم قرار گرفتند.

\* فصل چهاردهم و کسب پنجمین قهرمانی برای سپاهان در لیگ برتر، حسین فرکی این بار و در قامت سرمربی سپاهان موفق شد برای دومین سال متوالی تیم خود را بر سکوی نخست قرار دهد و سپاهان را قهرمان لیگ برتر کرد.  
 \* فصل پانزدهم با شاهکار استقلال خوزستان با هدایت عبدالله ویسی همراه شد. این تیم که کمتر کسی در ابتدای فصل امید به قهرمانی آن را داشت توانست بالاتر از سایر تیم‌ها، عنوان قهرمانی را از آن خود کند و برای اولین بار بر سکوی نخست قرار گیرد. پس از استقلال خوزستان تیم‌های پرسپولیس و استقلال تهران در رده‌های دوم و سوم ایستادند.  
 \* فصل شانزدهم سرآغازی بر رکوردشکنی پرسپولیس با هدایت «برناتو ایوانکوویچ» بود. سرخ‌ها توانستند در پایان این فصل عنوان قهرمانی را مقدرانه کسب کنند و در ۴ سال بعدی هم که هدایت سرخ‌ها بر عهده ایوانکوویچ و یحیی گل محمدی بود، پرسپولیس قهرمان لیگ برتر شد تا واژه «گلان» (پنج قهرمانی متوالی) توسط سرخ‌ها وارد فرهنگ لغات فوتبال ایران شود.  
 \* فصل سی‌ و یکم، هدایت استقلال تهران بر عهده فرهاد مجیدی بود و این مربی توانست برای اولین بار در فوتبال ایران یک تیم را بدون شکست قهرمان کند. استقلال مجیدی در فاصله ۳ هفته مانده به پایان رقابت‌ها عنوان قهرمانی را به دست آورد. تیم‌های پرسپولیس و سپاهان هم در آن فصل در رده‌های دوم و سوم ایستادند.  
 \* فصل بیست و دوم و قهرمانی مجدد پرسپولیس در لیگ برتر، سرخ‌ها با هدایت یحیی گل محمدی علاوه بر قهرمانی در لیگ برتر در جام حذفی و مسابقات جام هم عنوان قهرمانی را به دست آوردند تا گل محمدی با کسب ۳ جام در یک فصل در ذهن و قلب هواداران پرسپولیس جاودانه شود.  
 \* در فصل بیست و سوم هم تیم پرسپولیس موفق شد با برتری در هفته پایانی برابر مس رفسنجان برای نهمین بار و با کسب ۶۸ امتیاز در ادوار لیگ برتر به مقام قهرمانی دست یابد و تیم‌های استقلال تهران با ۶۷ و سپاهان با ۵۷ امتیاز در رده‌های دوم و سوم قرار گرفتند.

**گلچین فوتبال جهان**

**کروس: خداحافظی این چلیبی می‌خواستیم**

ایستنا: هافبک آلمانی رئال مادرید بسیار خوشحال است که با بهترین جام و با پیراهن تیم محبوبش خداحافظی کرد.  
 رئال مادرید با پیروزی برابر بوروسیا دورتموند قهرمان لیگ قهرمانان اروپا شد. تونی کروس در آخرین بازی خود با پیراهن رئال مادرید یک شب فراموش نشدنی را تجربه کرد. او بسیار خوشحال است که با قهرمانی در لیگ قهرمانان اروپا با رئال خداحافظی کرد. به نوشته مارکا، ستاره آلمانی رئال مادرید بعد از بازی گفت: نکته سرنوشت ساز در این بازی اینکه دروازه ما در نیمه نخست باز نشد. اصلا در نیمه نخست خوب نبودیم و ایسن دورتموند بود که فرصت‌های خوبی را خلق کرد اما در نیمه دوم برتر میدان بودیم و توانستیم مزه برتری خود را با زدن دو گل بگیریم. هفته قبل لذت بردم. می‌خواستم با نهایت تمرکز در این بازی به میدان روم. این دیداری بود که تنها به پیروزی در آن فکر می‌کردم.

**دو رکورد خاص برای مسی**

ایستنا: لیونل مسی در همین مدت کوتاه حضورش در این تیمی دو رکورد خاص را با پیراهن این تیم به ثبت رسانده است.  
 درخشش لیونل مسی در این تیمی ادامه دارد. او در دیدار تیش برابر سنت لویس که با تساوی ۳-۳ به پایان رسید یکی از گل‌ها را به ثمر رساند.  
 مسی با گلی که در این بازی به ثمر رساند شمار گل‌های خود را با پیراهن این تیمی به عدد ۲۵ رساند و بعد از گونسالو ایگواین ۲۹ گله دومین گلزن تاریخ این باشگاه آمریکایی به شمار می‌آید. مسی اما دو رکورد جدید را با پیراهن این تیمی به ثبت رسانده است. او با ۱۶ پاس گل بهترین تاریخ باشگاه آمریکایی است.  
 این فوق ستاره آرژانتینی در ۲۹ بازی با پیراهن این تیمی روی ۴۱ گل نقش داشته است که این بهترین آمار در تاریخ باشگاه است. مسی در این ۲۹ بازی ۲۵ گل به ثمر رسانده و ۱۶ پاس گل داده است.  
 مسی در سال ۲۰۲۴ در ۱۵ بازی ۱۵ گل به ثمر رسانده و ۱۱ پاس گل داده است تا نشان دهد که در بهترین حالت در کوپا آمه ریکا به میدان خواهد رفت.

**وینیسوس: می‌خواهم برای همیشه در رئال بمانم**

ایستنا: دو تیم رئال مادرید و بوروسیا دورتموند در فینال لیگ قهرمانان اروپا به مصاف هم رفتند. این بازی که به میزبانی ویملی برگزار شد در نهایت با پیروزی ۲ بر صفر رئال مادرید به پایان رسید تا این تیم برای پانزدهمین بار قهرمانی در لیگ قهرمانان اروپا را کسب کند.  
 به نوشته مارکا، وینیسوس زنده گل دوم رئال مادرید بود. این برای دومین بار است که این ستاره جوان برزیلی در فینال لیگ قهرمانان اروپا موفق به گلزنی می‌شود. او بعد از بازی گفت: بسیار خوشحالم چرا که بعد از یک بازی بزرگ و برابر یک حریف بسیار سخت توانستیم به قهرمانی برسیم. وینیسوس ادامه داد: در نیمه نخست بازی خوبی را به نمایش گذاشتیم و این بوروسیا دورتموند بود که عملکرد بهتری داشت. در نیمه دوم ما هم صحبت کردیم و به خود گفتیم که باید بهتر ظاهر شویم. آنگونه شد که می‌خواستیم و به هم قول دادیم. در نیمه دوم تیم برتر میدان بودیم و مرد بازی خوب خود را گرفتیم. این ستاره برزیلی در پایان گفت: رئال مادرید تیم مورد علاقه من است.

**هولمس: رئال کاری را انجام داد که به آن عادت دارد**

ایستنا: بازیکن باتجربه بوروسیا دورتموند تاکید کرد که تجربه بلایای رئال مادرید در لیگ قهرمانان اروپا به قهرمانی دوباره این تیم کمک کرد.  
 بوروسیا دورتموند با وجود آنکه بازی بسیار خوبی را به ویژه در نیمه نخست برابر رئال مادرید به نمایش گذاشت اما در نهایت با دو گل شکست خورد تا این رئال باشد تا برای پانزدهمین بار قهرمانی در لیگ قهرمانان اروپا را به دست آورد. به نوشته bulinews، مت هولمس بعد از بازی گفت: بازی خوبی را به نمایش گذاشتیم. پایان تلخ و احقرانه‌ای برای ما رقم خورد. بازی را این حال به خود افتخار می‌کنیم چرا که برابر تیمی شکست خوردیم که ۲۸ بار به فینال لیگ قهرمانان اروپا راه پیدا کرده است. اشتباه بدی انجام دادیم و رئال کاری را انجام داد که ۱۰۰ سال است به آن عادت دارد. شب تلخ و دردآوری برای ما بود. او ادامه داد: آنها به ندرت اشتباه می‌کنند. رئال به هیچ وجه به شما اجازه نمی‌دهد به راحتی به گل برسید و پیروز شوید. چهار فرصت خوب گلزنی ایجاد کردیم اما مناسفانه از آن استفاده نکردیم.

**آنچلوتی: فینال دشواری بود**

ایستنا: رئال مادرید در فینال لیگ قهرمانان اروپا توانست با دو گل بوروسیا دورتموند را شکست دهد و جام قهرمانی را به دست بیاورد.  
 کارلو آنچلوتی، سرمربی رئال مادرید بعد از بازی گفت: بازی بسیار سخت و دشواری داشتیم. حریف در نیمه اول بهتر از ما بازی کرد و موقعیت‌های خوب زیادی داشت ولی رفته رفته توانستیم کنترل بازی را در دست بگیریم و در نیمه دوم شرایط را تغییر دادیم. در نیمه اول خیلی توپ از دست دادیم و نتوانستیم بازی همیشگی خودمان را نشان دهیم و تلاش کردیم با تغییر سبک، بازی را کنترل کنیم. او درباره کسب پنج قهرمانی در لیگ قهرمانان و انگیزه‌اش برای ادامه این روند گفت: بله من هنوز برای کسب قهرمانی‌های بیشتر عطش دارم چون هنوز فوتبال را دوست دارم و می‌خواهم ادامه دهم. در ۳ سال گذشته دو قهرمانی در لیگ قهرمانان را کسب کردیم و نشان دادم که بازیکنان خیلی خوبی که با حمایت‌ها و کادرفوقی بازیکنان خیلی خوبی که داشتیم توانستیم به این مهم برسیم.

**علی پروین: در ورزشگاه آزادی این قدر زجر کشیده بودم**

تسنیم: پیشکوت پرسپولیس از هیجان بالای خود در دیدار با مس رفسنجان صحبت کرد.  
 علی پروین پس از قهرمانی تیم فوتبال پرسپولیس در بیست و سومین دوره لیگ برتر فوتبال اظهار داشت: به مردم تبریک می‌گویم که پرسپولیس را با نشاط تشویق کردند. من که این همه در ورزشگاه آزادی بازی کرده بودم، اشک در چشمانم جمع شده بود و تاکنون این قدر زجر کشیده بودم. دست هواداران، رضای درویش (مدیرعامل پرسپولیس)، اعضای هیئت مدیره و بازیکنان پرسپولیس تشکر می‌کنم.  
 پیشکوت باشگاه پرسپولیس با تمجید از عملکرد شاگردان اوسمار لوس ویرا در دیدار با مس رفسنجان خاطرنشان کرد: تیم در نیمه دوم خیلی بهتر شد و سسه با چهار موقعیت گلزنی صید درصد داشت. محرم نویدکیا (سرمربی مس) تیم بسیار خوبی ساخته و اینگونه نبود که فقط دفاع کند. ما فوتبال بازی می‌کنیم که از آن لذت ببریم؛ نه اینکه دعوا کنیم. تو را به قرآن وقتی داوران سوت می‌زنند، نریزی سر داور! محمود خوردبین، دیگر پیشکوت پرسپولیس درباره این قهرمانی گفت: این قهرمانی را به هواداران پرسپولیس تبریک می‌گویم. این قهرمانی حق ما بود که به آن دست یافتیم.

**قدوس:**

**هنوز نمی‌دانم به کدام باشگاه می‌روم**

تسنیم: هافبک تیم ملی فوتبال کشورمان بعد جدایی از برنفرود انگلیس هنوز تیم بعدی خود را انتخاب نکرده است.  
 سامان قدوس بعد از حضور در اردوی تیم ملی فوتبال کشورمان، اظهار داشت: از برنفرود خداحافظی کردم و هنوز نمی‌دانم به کجا می‌روم. وی در مورد احتمال بازگشتش به مالمو سوئد، تصریح کرد: بله، پیشنهاد دارم، ولی هنوز نمی‌دانم به آنجا می‌روم یا نه.

**صیادمنش:**

**امیدوارم فقرات جوان جواب اعتماد کادر فنی را بدهند**

تسنیم: مهاجم تیم ملی فوتبال کشورمان ابراز امیدواری کرد، بازیکنان جوان تیم ملی پاسخ اعتماد کادر فنی این تیم را بدهند.  
 الهیار صیادمنش بعد از حضور در اردوی تیم ملی فوتبال کشورمان درباره جوانگرایی صورت گرفته در تیم ملی گفت: اعضای کادر فنی با دانشی که دارند این کار را به بهترین شکل انجام می‌دهند. همیشه جوانگرایی برای نسل آینده ر قومی خوب است و امیدوارم بازیکنان جوانی که به اردوی تیم ملی دعوت شدند بتوانند جواب اعتماد کادر فنی و سرمربی تیم ملی را بدهند.  
 وی درباره اینکه پس از قهرمان نشدن تیم ملی در جام ملت‌ها، همه انتظار دارند این تیم در جام جهانی پیش رو از گروهش صعود کند، خاطر نشان کرد: ما دو سال تا جام جهانی بعدی زمان داریم و این زمان خیلی خوب است تا به بهترین شکل آماده شویم و در جام جهانی آینده بازیکنانی که توانستند حضور داشته باشند بهترین عملکرد را داشته و نتیجه خیلی خوبی را رقم بزنند.

**دعوت از ۲۶ بازیکن به اردوی تیم ملی فوتبال**

علیرضا بیرانوند، پیام نیازمند، حسین پورحمیدی، شجاع خلیل‌زاده، محمدحسین کتعمانی‌زادگان، عارف غلامی، امین حبیبی، صالح حمدانی، آریا یوسفی، ابوالفضل جلالی، میلاد محمدی، محمد قربانی، سامان قدوس، امید نورافکن، سعید مهری، علیرضا چابانخیش، مهدی قایدی، مهدی ترابی، مهدی لیموچی، الهیار صیادمنش، مهدی طارمی، جواد آقایی‌پور، جواد حسین‌نژاد، سردار آزمون، شهریار مغانلو و محمدرضا آزادی.  
 آرمین سهرابیان، محمد مجبی، علی قلی‌زاده و سعید عزت‌اللهی به دلیل آسیب‌دیدگی در این اردو حضور ندارند.  
 گفتنی است، دیدار ملی ایران و هنگ‌کنگ روز ۱۷ خرداد برگزار می‌شود و پس از این دیدار ملی‌پوشان ایران برای انجام آخرین دیدار خود در مرحله مقدماتی جام جهانی برابر ازبکستان به تهران سفر خواهند کرد. این دیدار ۲۲ خرداد در ورزشگاه آزادی برگزار خواهد شد.



تسنیم: امیر قلعه‌نویی سرمربی تیم ملی ۲۶ بازیکن را برای حضور در دو دیدار برابر تیم‌های هنگ‌کنگ و ازبکستان به تیم ملی دعوت کرد. اسامی بازیکنان دعوت شده به اردوی تیم ملی به شرح زیر است:

**رافت:**

**پرسپولیس باید با اوسمار تمدید کند**

هیچ بحثی وجود ندارد اما اگر می‌خواهند فکر اساسی داشته باشند از همین الان برای فصل آینده برنامه ریزی کنند. فوتبال محل دعوا شده است. پیش از این در فوتبال آرامش، عشق و علاقه حاکم بود اما اکنون محل دعوا شده است.  
 رافت در پاسخ به این پرسش که آیا تک گل پرسپولیس آفتابید بود یا خیر؟ گفت: سیستم VAR نمی‌شود تنها برای پرسپولیس باشد. آیا می‌شود این سیستم تنها برای پرسپولیس استفاده کنند تا ایرادات پرسپولیس را بگیرند؟ اگر قرار است VAR باشد باید از ابتدای فصل از این سیستم برای تمام بازی‌ها استفاده کنند. شکل فتنگی پیدا می‌کند و شاهد این همه تنش و بحران فوتبال نخواهیم بود. ما که این همه در مملکت تکنولوژی درست می‌کنیم واقعا نمی‌توانیم این سیستم را وارد کنیم؟ شاید کسانی که در فدراسیون فوتبال و سازمان لیگ هستند توانایی آوردن این سیستم را ندارند یا واقعا نمی‌خواهند VAR را وارد کشور کنند.  
 وی ادامه داد: تکلیف فوتبالیست، باشگاه و هوادار را باید مشخص کنند. ایسن امکان وجود ندارد که VAR تنها برای پرسپولیس باشد تا ایرادات آن را پیدا کنند بلکه باید برای تمام تیم‌ها باشد. چرا همه روی پرسپولیس تمرکز کرده‌اند؟ حالا فرض کنید آن گل آفتابید بود مگر فقط همین بازی بود؟ در طول فصل چند تیم داشتیم که از داوری سود بردند. نمی‌شود تنها برای پرسپولیس VAR گذاشت و برای سایر تیم‌ها نباشد. این از انصاف به دور است.  
 بازیکن پیشین پرسپولیس خاطرنشان کرد: ما فوتبال حرفه‌ای نداریم، فوتبال ایرانی با امکانات محدود داریم. همه چیز احساسی است و منطق در فوتبال ایران وجود ندارد. ۲۳ سال است که از فوتبال حرفه‌ای سیری می‌شود اما هنوز آماتور رفتار می‌کنیم. واقعا متوجه نمی‌شوم وقتی هوادار بلیت دارد چرا اجازه ورود به استادیوم را ندارند؟

ایستنا: بازیکن پیشین پرسپولیس گفت: تفکرات اوسمار خیلی خوب و منطقی است و تیم را در تیم فصل دوم مدیریت کرد و دچار حاشیه نشد. پرسپولیس باید با اوسمار تمدید کند و بهتر از او در حال حاضر برای پرسپولیس نداریم. پایان رافت، ضمن تبریک قهرمانی تیم پرسپولیس به خانواده بزرگ این تیم، اظهار کرد: استقلال را به بازیکنان، کادر فنی، پیشکوتان و هواداران تبریک می‌گویم و معتقدم هواداران هر سال تیم را قهرمان می‌کنند. در بازی پرسپولیس و مس رفسنجان ۵۰ درصد پرسپولیس بازی می‌کرد در حقیقت استرس، اضطراب و فشار سبب شده بود که بازیکنان نتوانند فوتبال مدنظر خود را بازی کنند و این هوادار بود که به بازیکنان انگیزه داد تا توانستند در دقیقه ۸۵ مقاومت مس را از هم بپاشند و قهرمان شوند.  
 وی گفت: به تیم خوب استقلال نیز تبریک می‌گویم که با به پای پرسپولیس برای قهرمانی چنگید. هر دو تیم مشکلات و فراز و نشیب زیادی داشتند. ما سال گذشته قهرمانی را از چنگ سپاهان درآوردیم و اسامال از دست استقلال خارج کردیم؛ زیبایی فوتبال به همین است. برای آینده استقلال، پرسپولیس، سپاهان و تراکتور باید یک فکر اساسی صورت بگیرد. این همه تنش و دعوا در فوتبال لازم نیست. فوتبال برای هوادار و مردم است تا از دیدن آن لذت ببرند. درست نیست که با این همه دعوا و تنش ارزش‌ها را زیر پا بگذاریم. امیدوارم سازمان لیگ و فدراسیون فوتبال برای سال آینده هر باشگاهی که زیر ساخت لازم را ندارد اجازه حضور در لیگ برتر را ندهد چون حق خیلی از تیم‌ها ضایع می‌شود.  
 بازیکن پیشین پرسپولیس خاطرنشان کرد: نبود VAR سبب می‌شود که دوران فحش پشتونده و هوادار اعصابش خراب شود. مربی و بازیکن با استرس بازی را دنبال می‌کنند. اگر قرار است فصل آینده نیز به همین شکل باشد که دیگر جای