

## غیر محرمانه

### پاسخ معنادار ظریف

محمدجواد ظریف گفت: ان شاء... اگر حضور مردم گسترده باشد معلوم می شود که اکثریت و اقلیت کیست. محمدجواد ظریف دیروز با حضور در حسینیه ارشاد رای خود را برای چهاردهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری به صندوق انداخت. وی بعد از انداختن رای خود به جماران گفت: الان وقت رفتن به سمت صندوق رای با کمال آرامش و وقاف است؛ ان شاء... مردم می روند و خودشان انتخاب می کنند و ان شاء... اگر حضور مردم گسترده باشد معلوم می شود که اکثریت و اقلیت کیست! من نمی خواهم از آن الفاظ نامناسب استفاده کنم ولی مردم خودشان نشان خواهند داد.

### لغو سخنرانی حامیان پزشکان

آذر منصوری، رئیس جبهه اصلاحات از لغو سخنرانی او و چند نفر دیگر از حامیان پزشکان خبر داد. وی نوشت: ششم تیرماه در آخرین روز تبلیغات رسمی نامزدان نیز مسئولان دولت فعلی سخنرانی بنده و چند نفر دیگر از حامیان دکتر پزشکان را لغو کردند. نمی دانند موجی که برای ایران شکل گرفته است، با این رفتارها متوقف نخواهد شد.

### الهه هیکس رای داد!

وکیل و فعال حقوق بشر ایرانی- آمریکایی در بروکسل رای اش را به صندوق انداخت. الهه شریف پور (الهه هیکس) وکیل و فعال حقوق بشر ایرانی- آمریکایی در بروکسل در چهاردهمین انتخابات ریاست جمهوری ایران شرکت کرد و رای اش را به صندوق انداخت.

### خبر دروغ علیه پسر مسعود پزشکان

ستاد رسمی پزشکان اطلاعیه ای را در واکنش به ادعای رسانه حامی جلیلی صادر کرد. ستاد رسمی مسعود پزشکان ضمن انتشار مطلبی تحت عنوان «شیطنت یک جریان سیاسی» نوشت: کانال رجانپور، رسانه همسوی یکی از رقبای انتخاباتی، در خبری دروغ مدعی شد یکی از پسران دکتر پزشکان جملاتی را نسبت به مولوی عبدالحمید، از بزرگان اهل سنت، مطرح کرده است. نه کاتالی که در تصویر این خبر از آن استفاده شده متعلق به ستاد و یا دفتر دکتر پزشکان است و نه پیامی که فوروارده شده از حساب کاربری مهدی پزشکان ارسال شده است.

### دستگیری توهین کنندگان به شهدای خدمت

فرماندار آستارا از دستگیری افرادی که در روز شهادت شهدای خدمت اقدام به شادی و انتشار آن در شبکه های نفاق کرده بودند توسط سربازان گمنام امام زمان (عج) خبر داد. محمد رضا شهاب زاده اظهار کرد: پس از شهادت رئیس جمهور فقید متأسفانه کلبی در صفحات مجازی و همچنین از سیمای جریان نفاق منتشر شد مبنی بر اینکه مردم شهرستان مرزی بندر آستارا بابت این حادثه در حال شادی هستند.

## سخنرانی سید حسن نصرالله در مراسم چهارم شهدای خدمت



## دریچه

### ناگفته های منوچهر والی زاده از دوبله



موزه سینما به مناسبت زادروز منوچهر والی زاده مدیر دوبلاژ و دوبلور سینما و تلویزیون بخش هایی از گفت وگویی این هنرمند را منتشر کرد. به گزارش روابط عمومی موزه سینما، در ادامه انتشار سلسله برنامه های تاریخ شفاهی، موزه سینما به مناسبت زادروز منوچهر والی زاده مدیر دوبلاژ و دوبلور سینما و تلویزیون بخش هایی از گفت وگویی این هنرمند را منتشر کرد. منوچهر والی زاده با بیان اینکه روزی که وارد این کار شده اصلاً به پول فکر نمی کرده است، گفت: تنها عشق و علاقه باعث شد تا به هنر دوبله جذب شوم. افراد بسیاری می توانند چنین علاقه ای به کار دوبلاژ داشته باشند اما زمانی موفق خواهند بود که بتوانند این مسیر را با عشق دنبال کنند. وی ادامه داد: من از روزی که وارد این حرفه شدم تا به حال طیف متفاوتی از نقش ها، از درجه سه تا درجه یک را تجربه کردم. به بیشتر این نقش ها علاقه شخصی داشتم و اغلب پیش از آنکه خودم درخواستی داشته باشم، برای بسیاری از شخصیت ها انتخاب شده ام و بنابراین حسرتی برای نقشی که دوبله نکرده باشم، ندارم. والی زاده بیان کرد: به نام هنکس، تام کروز و جان تراولتا علاقه زیادی دارم و بیشتر نقش های این بازیگران را من دوبله کرده ام. همچنین دوبله بیشتر نقش هایی را که ویل اسمیت و ادی مورفی برعهده داشته اند من انجام دادم. همواره تلاش کردم تا کار خود را با «صداقت» انجام دهم و در این مدت نقش های خوبی نیز به من پیشنهاد شده

## گزارش

### موز از دلار سبقت گرفته است

این روزها اگر قصد خرید میوه داشته باشید و مسیروان به بازار میوه در نقاط مختلف شهر بپیفتد، با دیدن قیمت های افسارگسیخته برخی میوه ها، هوش از سرتان می برد و برای خرید میوه ای همچون موز و انبه، چندصد هزار تومانی باید از جیب مبارک هزینه کنید! مسلماً یکی از دلایل مهم در هر بازاری که با گرانی دست و پنجه نرم می کند، عدم عرضه کافی است؛ حالا چه بازار خردو باشد و یا بازار میوه، اما یک عامل قابل توجه دیگر، تغییرات نرخ ارز در محصولات وارداتی است. رضا نورانی، رئیس اتحادیه ملی محصولات کشاورزی در گفت وگو با تابناک در واکنش به چرایی افزایش قیمت کم سابقه موز در بازار گفت: باید در نظر داشت که همواره یک کیلو موز اکوادور با در نظر گرفتن هزینه های جانبی، یک دلار تا یک دلار و ۱۰ سنت وارد کشورمان شده است. موز هندی نیز حدود ۶۵ تا ۷۰ سنت وارد می شود؛ بنابراین تاثیر نرخ ارز بر قیمت تمام شده موز یکی از عوامل گرانی است، اما مساله اصلی این است که حدود دو تا سه ماه است که وزارت جهاد کشاورزی ثبت سفارش واردات موز را متوقف کرده و به اصطلاح بسته است. در نتیجه کسانی که از قبل مجوز واردات موز داشتند، توانستند واردات موز داشته باشند. این فعال بازار میوه و محصولات کشاورزی ادامه داد: تاجایی که بنده اطلاع دارم، مجوز هر کانتینر موز وارداتی فروخته می شود. یعنی بدون اینکه کالایی وجود داشته باشد، کاغذ و مجوز واردات هر کانتینر ۲۰ تنی را ۲۵۰ میلیون تومان می فروختند، بنابراین این رویه نشان می دهد که عوامل در کنار یکدیگر باعث شده تا قیمت نجومی موز را در بازار شاهد باشیم. وی افزود: وزارت جهاد کشاورزی شفافیت هزینه های جانبی، یک طرفه و غیره ندارد، باید واردات را ممنوع کند نه اینکه به یکباره ثبت سفارش را متوقف کند و حالا شاهد دلال بازی و مجوز فروشی در سطح بازار میوه باشیم و در نتیجه یک عمده فروشی به راحتی به پول های کلان و بادآورده برسند؛ بنابراین زمانی که وزارت جهاد کشاورزی متولی تنظیم بازار محصولات کشاورزی است، باید اعلام کند که به چه دلیل تصمیم گرفت تا سه ماه ثبت سفارش را ببندد و حالا شاهد فروش مجوز واردات موز باشیم؟ از سوی دیگر، نهادهای نظارتی باید بررسی کنند که چه کسانی در حال فروش مجوزهای واردات هستند؟ مثلاً سه ماه

## اینفوگرافیک

### ۶ نکته طلایی برای جلوگیری از ریزش مو در رژیم لاغری

- تغذیه مناسب**  
موها از پروتئین ساخته شده اند، بنابراین مصرف منابع غنی از پروتئین مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، و حبوبات بسیار مهم است.
- نوشیدن آب کافی**  
آب برای سلامت کلی بدن و به خصوص موها بسیار حیاتی است. هیدراتاسیون مناسب باعث حفظ رطوبت و سلامت پوست سر می شود.
- مدیریت استرس**  
بایدگری روش های کاهش استرس می تواند به سلامت موهای شما کمک کند. فعالیت های مانند مدیتیشن، یوگا، پیاده روی در طبیعت و حتی خواندن یک کتاب خوب می تواند استرس را کاهش دهد.
- انتخاب رژیم مناسب**  
رژیم هایی که بیش از حد سخت و کم کالری هستند، می توانند به سلامت موها آسیب بزنند. بهتر است از رژیم های متعادل که شامل همه گروه های غذایی هستند استفاده کنید.
- استفاده از مکمل های غذایی**  
در برخی موارد، ممکن است بدن شما به مکمل های غذایی نیاز داشته باشد. مشاوره با پزشک و استفاده از مکمل های مناسب می تواند به تأمین مواد مغذی مورد نیاز بدن و جلوگیری از ریزش مو کمک کند.
- ورزش و تحرک بدنی**  
ورزش کردن نه تنها به سلامت کلی بدن کمک می کند بلکه می تواند به جلوگیری از ریزش مو نیز کمک کند. ورزش به بهبود گردش خون در سراسر بدن، از جمله پوست سر، کمک می کند.

منبع: ایرنا

## سینمای جهان

### برادران «فرار از زندان» برمی گردند

برادران «فرار از زندان» دومینیک پرسل و ونورت میلر دوباره با هم متحد می شوند. به گزارش مهر به نقل از ویرایتی، دومینیک پرسل و ونورت میلر که در نقش ۲ برادر در سریال «فرار از زندان» نقش آفرینی کرده بودند، در درامی با تمرکز بر نجات گروگان ها با عنوان «باگرداندن» متحد می شوند. این سریال که در یونیورسال تلویزیون در حال ساخت است، با حضور اسکات روزنباوم به عنوان نویسنده و تهیه کننده اجرایی شکل می گیرد. گفته شده این سریال با الهام از زندگی یک افسر اطلاعاتی مخفی واقعی که هنوز هم در این زمینه فعالیت می کند، یک تیم بسیار ماهر عوامل عملیاتی را دنبال می کند که در سراسر جهان به دنبال آزاد کردن برخی گروگان ها هستند و در عجیب ترین و خطرناک ترین مکان های روی کره زمین این کار را انجام می دهند. پورسل و میلر که در نقش ۲ برادر به نام نیلکن باروز و مایکل اسکافیلد در ۴ فصل سریال «فرار از زندان» از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۰۹ بازی کردند. فصل ۵ آن هم سال ۲۰۱۷ از شبکه فاکس پخش شد. این ۲ همچنین در سریال های «اسطوره های فردا» و «فلش» در کنار هم ظاهر شدند. بجز «فرار از زندان» و «فلش»، پرسل بازیگر عناوینی چون «بلید: ترییتی»، «نخبگان قاتل»، «آسمان سرخ خونی» و «سگ های کاهی» بود. میلر هم در سریال هایی چون «نظم و قانون»، «لافت» و «خانم وزیر» ظاهر شده است. او همچنین فیلمنامه نویسی است و فیلمنامه «استوگر» که کارگردانی پارک چان ووک را نوشته است. روزنباوم بیشتر به خاطر کارش به عنوان نویسنده و تهیه کننده اجرایی در «شیلد» شناخته می شود که از سال ۲۰۰۸ تا ۲۰۰۸ به مدت هفت فصل در FX پخش شد. از دیگر آثار او می توان به «چاک» از NBC، «مرتبط با باند» از فاکس، «V» از ABC اشاره کرد. او همچنین درام دردان دریایی «سندوکان» را در ایتالیا در دست ساخت دارد.

## تئاتر

### همکاری مشترک رامید جوان و عاطفه تهرانی

عاطفه تهرانی، کارگردان، طراح حرکت و بازیگر تئاتر از دهم تیرماه نمایش «مختصر گزارشی از یک تئوری» را در خانه نمایش با به صحنه می برد. به گزارش اسپنا، رامید جوان که در کنار پروژه های تصویری گاهی هم در تئاتر فعالیت می کند و پیش تر تهیه کنندگی چند نمایش را بر عهده داشته، پس از پنج سال به عنوان تهیه کننده در نمایش جدید عاطفه تهرانی حضور خواهد داشت. این نمایش تولیدی از خانه نمایش دا و کسرا شاهینی مجری طرح آن است. پیش فروش بلیت سه روز نخست این نمایش در سایت تیوال آغاز شده است. «مختصر گزارشی از یک تئوری» نوشته بهزاد اقطاعی است که در خلاصه داستان آن آمده است: «آنچه آب می فهمد، باد با خود می برد. آنچه باد می برد، خاک می زاید. آنچه خاک می زاید، آتش نمایان می کند. پنجمی این چهار رکنار هم می یقنند.» شهریار کامکار، مهدیه نجفداری و فرید تکلو بازیگران این نمایش هستند. دیگر عوامل این اجرا عبارتند از: طراحان موسیقی: علی کبانیان، شیوا رحمتی، طراح صحنه: سینا بیلاق بیگی، طراح نور: فرشاد نصیری، طراح لباس: شکوفه شیخی، طراح پوستر: صادق حسینی، طراح تیزر: بهروز داوری، دستیار کارگردان و برنامه ریز: سارا صادقی، مدیر صحنه: آمیتیس علایی ورکی، ساخت دکور: رامین دولت آبادی، دوخت لباس: محدثه تیمورنیا، انیمیشن تعاملی و ویدئو مینینگ: آرمان مقدم، مجید کیامهر، گروه روابط عمومی: نوید آقاز، بهناز شهمسوار این نمایش قرار است از دهم تا بیست و دوم تیر ساعت ۱۹:۳۰ با مدت زمان یک ساعت در خانه نمایش دا میزبان مخاطبان باشد.

## خبر آخر

### «فراری» جایگزین «رخنه» می شود

سریال درام و اجتماعی «فراری» با هدف معرفی شهدای مدافع حرم به زودی روی آنتن می رود. به گزارش همشهری آنلاین، قصه «فراری» از سال ۱۳۷۶ شروع می شود و به منظور تصویرسازی مرتبط با این دهه که دوره زمانی این سریال است. مجموعه تلویزیونی «فراری» در فضای درام و اجتماعی است که با هدف معرفی شهدای مدافع حرم به آنتن شبکه یک سیما می رسد و جایگزین «رخنه» خواهد شد. این سریال با حضور بازیگرانی چون هدایت هاشمی، نسرین بابایی، حسین رفیعی، شهرام قانادی، علی زمهری، شهین تسلیمی، جواد خواجوی، شهرزاد آقایی پور، مجید پتکی، افشین آقایی، حسین اجاقلو (بازیگر نوجوان)، زین العابدین تقی پور و... نوجوانی تا بزرگسالی یک شهید مدافع حرم از سال ۱۳۷۶ تا ۱۳۸۵ را روایت می کند. سریالی که موضوع آن روایتی از دهه ۷۰ است. قصه «فراری» از سال ۱۳۷۶ شروع می شود و به منظور تصویرسازی مرتبط با این دهه که دوره زمانی این سریال است. قهرمان این مجموعه تلویزیونی یک نوجوان است که نام آن هادی است و البته در ادامه سریال مقاطع دیگری غیر از دهه ۷۰ را هم می بینیم که نقش جوانی شخصیت اول هم در سریال به چشم می خورد. بخشی از سریال درباره ورزش کشتی است. این مجموعه در واقع نگاهی آزاد به زندگی یکی از شهیدان مدافع و به طور کلی بحث زندگی مدافعان حرم است و کار اقتباس آزاد، نگاه زیست و سبک زندگی شهدای مدافع حرم و فضای اجتماعی است.