

## غیر محرمانه

### تلو فعالا آزاد نمی شود

وکیل امیرحسین مقصدلو گفت: موکلم به برخی از احکام صادره از سوی دادگاه اعتراض داشته و به برخی دیگر هم تمکین کرده است. الهام رحیمی فر، وکیل امیرحسین مقصدلو ملقب به تلو در پاسخ به سوالاتی درخصوص اینکه آیا امکان دارد موکل شما در روزهای آتی از زندان با قید وثیقه آزاد شود گفت: متأسفانه به رغم پیگیری های ما از قضات محترم دستگاه قضایی هنوز موافقتی با آزادی ایشان به قید وثیقه یا با سایر تمهیدات دیگر صورت نگرفته است هرچند که ما همچنان برای استفاده متهم از این شرایط تلاش خواهیم کرد.

### شکایت ذبیح پور از احمدی نژاد

اخبار و اسناد منتشر شده در شبکه اجتماعی حاکی از آن است که آمنة سادات ذبیح پور، خبرنگار حوزه سیاست در خبرگزاری صداوسیما، پس از انتشار متنی در شبکه اجتماعی ایکس محمود احمدی نژاد، رئیس جمهوری اسبق کشور، و واکنش علی حسینی، وکیل وی، در پی این روند و حواشی به وجود آمده درباره او پس از واکنش این وکیل، از محمود احمدی نژاد شکایت کرده است.

### انگشت در چشم قالیباف!؟

کاربری در شبکه اجتماعی ایکس با انتشار عکسی از تبریک حمید رسایی به محمدباقر قالیباف بعد از اعلام ریاست او بر مجلس دوازدهم، در شبکه اجتماعی ایکس نوشته بود: واعظان کاین جلو در محراب و منبر می کنند، چون به خلوت می روند آن کار دیگر می کنند! حمید رسایی منتخب تهران در مجلس دوازدهم در واکنش به او در شبکه اجتماعی ایکس نوشت: ظاهرا ایشان توقع داشته که من بروم انگشت کنم توی چشم آقای قالیباف! شک ندارم اگر امروز به رئیس جدید مجلس تبریک نمی گفتم، یکی مثل همین برادر، توثبت می زد که رسایی حاضر نشد برود تبریک بگوید!

### آمادگی شهادت نامزدهای انتخاباتی

علیرضا پناهیان در بخشی از گفت وگویی خود در شبکه افق در تلویزیون، درباره ویژگی های نامزدهای ریاست جمهوری گفت: افرادی که برای ریاست جمهوری می آیند، فداکاری می کنند. وی ادامه داد: اینها بین خود و خدایشان مشکل می آیند یا نه. باید بدانند که برای چه می خواهند رئیس جمهور شوند. پناهیان گفت: در این ایام به مزار شهدا یا شهدای ۲۲ تن بروند و آمادگی خود را برای شهادت اعلام کنند. اگر کسی برای شهادت در این عرصه آماده نباشد، کارآمدی لازم را نخواهد داشت.

زنان با اصالت، زحمتکش و خودکفای سرزیمینان که روزی شان را از دامان طبیعت بخشنده طلب میکنند. بازار بزرگ و قدیمی ساری.



## اکران

### فیلمی با بازی «مارال بنی آدم» به سینماها می آید

شده است، گفت: معتقدم به هر حال تنوع ژانر باید در اکران وجود داشته باشد و یک دست بودن مدل فیلم هایی که روی پرده می روند، به اقتصاد سینما می تواند آسیب بزند. وی افزود: «در آغوش درخت» یکی از آن فیلم هایی است که هم انسانی است و هم لطیف و خانوادگی و می تواند با مسائل دورنی انسان ها ارتباط برقرار کند به همین دلیل می تواند گزینه ای باشد برای فضای فعلی اکران که فیلم های غیرکمدی هم مورد اقبال مردم قرار می گیرند. مصباح با ابراز امیدواری از اینکه «در آغوش درخت» اکران خوبی را تجربه کند، درباره فیلم های جدیدش نیز گفت: فیلمنامه هایی را در حال بررسی دارم از جمله یکی دو فیلمنامه کمدی که گرچه کمدی سلیقه ام نیست ولی اگر فیلمنامه ای برسد که یک کمدی فاخر باشد و حرفی هم برای گفتن داشته باشد، ممکن است آن را بسازم. با این حال ترجیح می دهم در فضای فعلی به کار خود ادامه دهم.



افتخار برای کارگردان از جشنواره فجر گرفته، داستانی را در شهر ارومیه روایت می کند و آخرین تلاش های یک خانواده در آستانه فروپاشی را به تصویر می کشد. مارال بنی آدم، جواد قاضی، روح... زمانی، اهورا لطفی و رایان لطفی بازیگران «در آغوش درخت» هستند. او درباره پیش بینی خود از وضعیت اکران سینماها و استقبالی که از برخی فیلم های غیرکمدی

تهیه کننده فیلم «در آغوش درخت» با بیان اینکه احتمالا امسال فیلم را در سینماها نمایش می دهد، ابراز امیدواری کرد با توجه به استقبال مخاطبان از فیلم های غیرکمدی اکران خوبی در انتظار این فیلم باشد. «در آغوش درخت» به کارگردانی بابک خواجه پاشا بهمن ماه سال ۱۴۰۱ در چهل و یکمین جشنواره فیلم فجر رونمایی و در هفت بخش از جمله بهترین فیلم، بهترین بازیگر نقش اول زن و مرد و بهترین فیلمنامه نامزد دریافت سیمرغ بلورین شد ولی پس از دو سال هنوز به اکران عمومی نرسیده است. محمدرضا مصباح - تهیه کننده - در گفت وگویی با ایسنا درباره برنامه اکران این فیلم بیان کرد: «در آغوش درخت» برای یک دوره متقاضی حضور در جشنواره های بین المللی بود و پس از این دوره در جلسه با سرمایه گذاران برای اکران تصمیم می گیریم و احتمالا فیلم را امسال روی پرده می بریم. «در آغوش درخت» که سیمرغ بهترین فیلمنامه را به همراه یک دیپلم

## ویژه

### ماجرای غرق شدن عوامل سریال «رویای نیمه شب»

سعید سعدی تهیه کننده سریال رویای نیمه شب درباره جزئیات حادثه غرق شدن عوامل سریال جدید سینما، به این نکته بسنده کرد که فعلاً به احترام عزیزان فقید، فیلمبرداری متوقف است. «رویای نیمه شب» سریالی است که خیلی درباره آن صحبت نشده، کاری که حسن آخوندپور کارگردان «عشق کوفی» جلوی دوربین برده و سعید سعدی تهیه کننده اش را برعهده دارد. تنها جزئیاتی که از داستان آن مطرح شده به اقتباسی آزاد از رمان رویای «نیمه شب» نوشته مظفر سالاری برمی گردد. اما حادثه فاجعه بار غرق شدن دو تن از عوامل این سریال، نام این مجموعه تلویزیونی را بر سر زبان ها آورد. حادثه ای که سعید سعدی به خاطر تأثیر فراوان نمی توانست جزئیات و ابعاد مختلف آن را تشریح کند. سعدی در پاسخ به این سؤال که آیا حادثه به وجود آمده ناشی از قصور شخص یا گروه سازنده است یا دلیل دیگری داشته، افزود: هیچ قصوری در میان نبوده و تنها می توانم بگویم یک حادثه غیرمترقبه بوده که مصادیق آن را متأسفانه در دیگر پروژه های تلویزیونی و سینمایی شاهد بوده ایم. او همچنین به تسنیم گفت: ان شاء... با انجام شدن کارهای فوت شدگان، علی شیروانی در همدان و وحید یوسفی در قلعه حسن خان تشییع و به خاک سپرده خواهند شد. سعید سعدی تهیه کننده این سریال همچنین اعلام کرده که فعلاً به احترام عزیزان فیلمبرداری متوقف شده و دقیقاً الان نمی توانم اعلام کنم چه زمانی ضبط سریال از سر گرفته خواهد شد. این حادثه ظهر روز سه شنبه اتفاق افتاده که دو دستیار صحنه سریال «رویای نیمه شب» در رود بهمینشیر آبادان دچار حادثه شدند و بیکرها با کمک نیروهای امدادی، هلال احمر و پلیس از رود بیرون آمدند.

## فیلم فجر

### انتشار فراخوان جشنواره فیلم فجر ۴۳ هفته آینده



محمد خزاعی از انتشار فراخوان چهل و سومین دوره جشنواره بین المللی فیلم فجر طی هفته آینده خبر داد. دبیر چهل و سومین جشنواره بین المللی فیلم فجر در گفت وگو با ایسنا، درباره آخرین وضعیت این جشنواره گفت: جلسات متعدد کارشناسی پیرامون این رویداد سینمایی در جهت تقویت، ارتقا و گسترش بخش های ملی و بین الملل آن، در هفته های اخیر صورت گرفته است. وی در پاسخ به پرسشی درباره زمان بندی اعلام فراخوان جشنواره و اقدامات دیگر آن، بیان کرد: آماده سازی فراخوان این رویداد در دو بخش ملی و بین الملل در دست انجام است و متن کامل فراخوان چهل و سومین جشنواره بین المللی فیلم فجر هفته آینده منتشر خواهد شد.

محمد خزاعی که ریاست سازمان سینمایی کشور را نیز برعهده دارد، در پایان تأکید کرد که انتشار بهنگام فراخوان و اعلام زمان بندی تقویمی فعالیت دبیرخانه جشنواره به فیلمسازان، تهیه کنندگان و کلیه فعالان سینمایی، امکان برنامه ریزی مناسب و دقیق تر را برای شرکت در این رویداد مهم خواهد داد.

## خبر آخر

### بهوش طباطبایی شیرین منظومه خسرو پرویز شد

بهوش طباطبایی با بازآفرینی شیرین در منظومه خسرو پرویز حکیم نظامی روی جلد «هیچ یک» رفت. بهوش طباطبایی بازیگر سینما و تئاتر در ششمین شماره «هیچ یک» با بازآفرینی «شیرین» خسرو پرویز روی جلد این مجله پژوهشی رفت. در این بازآفرینی از بیت های حکیم نظامی انطباقی برای لباس، صورت، رفتار و جزئیات شیرین استخراج شده است. تا با کمک این پژوهش دقتی تازه برای شناختش ایجاد شود. حکیم نظامی در سرودن منظومه «خسرو و شیرین» با افزودن جزئیات به مخاطب برای تصویر بهتر کمک کرده، هیچ یک با واکوی این تصویر، پژوهش شیرین را کامل و به عکس تبدیل کرده است. بهوش طباطبایی بازیگر کبده کار هنر درباره این بازآفرینی می گوید: «ادبیات کهن ما، سند تاریخی مهمی است که جا دارد به هر دلیلی وارد زندگی روزمره ما شود. من همیشه علاقه مند به این هستم که حتی قدمی کوچک ولی به درستی و در جایی درست برای این هدف بردارم. شناخت کافی حکیم نظامی، فردوسی و... می تواند مسیر فکری خوبی به ما بدهد» «هیچ یک» مجله پژوهشی فرهنگ، هنر و سبک زیست است که تلاش می کند با بازسازی یک چهره خاص یا لحظه تاریخی جریان فرهنگی بسازد. هیچ یک بعد از پنج شماره اول با بازسازی چه گوارا، احمد شاملو، میرزا کوچک خان جنگلی، مظفرالدین شاه و عطار نیشابوری با بازآفرینی «شیرین» سراغ پژوهش درباره زنان تأثیرگذار می رود.



## گزارش

### توضیحات جلی درباره بازگرداندن خبرنگاران از عربستان

ان شاء... قسمت شان بشود زیارت خانه خدا و عتبات مقدسه و روز عرفه مهمان و زائر سیدالشهدا در کربلا خواهند بود و سفرشان به عتبات عالیات را تقبل می کنیم. پیگیری های خبرنگار تسنیم از سرپرست معاونت توسعه مدیریت و منابع سازمان حج و زیارت نشان می دهد دیگر خبرنگاران در سفر عربستان هستند و موسم حج را روایت خواهند کرد. باید دید علت این اتفاق چه بوده که به تعبیر پیمان جلی رئیس صداوسیما قرار است بررسی و پیگیری شود. به گزارش تسنیم، این گروه رسانه ای شامل ۶ خبرنگار و مستندساز، سه شنبه هفته پیش در حال ضبط تلاوت قرآن کریم در مسجد النبی دستگیر و پس از چند ساعت بازجویی و بدون اعلام دلیل به بازداشتگاه پلیس مرکزی مدینه منتقل شدند. این گروه رسانه ای دیشب بدون انجام اعمال حج از عربستان اخراج شدند. پلیس سعودی دو روز بعد دو خبرنگار شامل خبرنگار شبکه العالم و خبرنگار خبرگزاری صدا و سیما را هنگام پیاده شدن از خودرو برای حضور در مراسم دعای کمیل در هتل محل اقامت زائران ایرانی بدون اینکه اقدامی انجام داده باشند، دستگیر و به بازداشتگاه منتقل کرد.

رئیس صدا و سیما به فرودگاه رفت و از پیگیری های لازم درباره بازگرداندن گروه رسانه ای رسانه ملی از عربستان خبر داد. به گزارش تسنیم، هر ساله در ایام حج، خبرنگاران از رسانه های مختلف خصوصاً رسانه ملی به این موسم معنوی می روند و از دریچه رسانه آن فضای مبارک و مقدس را روایت می کنند. امسال هم این اتفاق افتاد و گروه های مختلفی از رسانه های دیداری و شنیداری تحت عنوان «بعثه جمهوری اسلامی» زائر بیت... الحرام شدند. اما خبر بازگرداندن گروه رسانه ای صداوسیما از عربستان باعث شد تا پیمان جلی رئیس صداوسیما به استقبال خبرنگاران اعزامی رسانه ملی برود. شب گذشته دولت عربستان ۶ نفر از اعضای گروه رسانه ای بعثه ایران در مدینه منوره را از عربستان اخراج کرد. این گروه رسانه ای شامل ۶ خبرنگار و مستندساز، سه شنبه هفته پیش در حال ضبط تلاوت قرآن کریم در مسجد النبی دستگیر و پس از چند ساعت بازجویی و بدون اعلام دلیل به بازداشتگاه پلیس مرکزی مدینه منتقل شدند. او در این خصوص گفت: من به همکاران عزیزم عرض کردم ما به شما و وظیفه شناسی تان انجام تکلیف حرفه ای که برعهده تان بود به خاطر بصیرت و توفیق برای زیارت قبر پیامبر اکرم و قبرستان بقیع مباحث می کنیم. امیدواریم توفیق انجام فریضه حج در سال های آینده فراهم شود. جلی تأکید کرد: از همکاران عزیزمان هر سال به صورت قانونی اعزام می شوند به حج و در قالب گروه رسانه ای بعثه جمهوری اسلامی ایران فعالیت می کنند هر سال این اتفاق می افتد و همکاران عزیزمان فضای عمومی حج را برای مردم عزیز ما روایت می کنند این اتفاق برای ما هم عجیب بود برای اینکه سال های پیش شاهد چنین اتفاقی نبودیم هنوز هم مطلع نیستیم از علل این اتفاق و پیگیری های لازم را ان شاء... انجام خواهیم داد. او همچنین برای جبران مشکلات پیش آمده خبرنگاران بازگردانده شده، سفر عتبات عالیات در نظر گرفت و گفت: برای دلجویی و استقبال از عزیزان به فرودگاه آمدیم. من تشکر و قدردانی می کنم و زیارت قبول عرض می کنم.

## اینفوگرافیک

## ۵ توصیه برای داشتن قلبی سالم

پیروی از یک رژیم غذایی سالم:

- انواع سبزیجات و میوه ها
- روغن های سالم مانند روغن زیتون
- غلات کامل و سوسیس دار
- کاهش مصرف نمک و قند افزوده
- کاهش غذاهای فرآوری شده

انجام فعالیت بدنی منظم:

- تمرینات هوازی مانند پیاده روی سریع شنا و... (۱۵۰ دقیقه در هفته)
- تمرینات قدرتی مانند استفاده از دستگاه ها و وزنه ها (۲ روز در هفته)
- تمرینات انعطاف پذیری و کششی (۲ یا ۳ بار در هفته یا روزانه)

ایجاد تغییراتی در سبک زندگی:

- تخچه
- ترک سیگار و دوری از دود آن
- کاهش استرس
- خواب شبانه کافی و با کیفیت

استفاده از مکمل ها در صورت نیاز با نظر: کو آنزیم ۱۰۰

- ویتامین D
- نیاسین

چکاپ منظم و توجه به عوامل خطر:

- قند خون
- فشار خون
- چربی خون