

## غیر محرمانه

### احضار شاگردوست به دادسرا

دادسرای فرهنگ و رسانه به التاز شاگردوست اخطار داد که در جلسه رسیدگی پرونده‌اش حاضر شود. التاز شاگردوست بازیگر، تصویری از احضاریه‌اش به دادسرای فرهنگ و رسانه تهران منتشر کرد که به او اخطار داده شده. در پرونده او آمده به دلیل جریحه دار نمودن عفت عمومی به دادسرا احضار شده است. شاگردوست در این استوری نوشت: هرچی فکر می‌کنم نمی‌دونم من چطور می‌تونستم عفت عمومی رو جریحه دار کنم؟

### کنایه حامی قالیباف به ثابتی

ادعای حامی جلیلی در مورد سیاست‌های اقتصادی پزشکیان واکنش کاربران فضای مجازی را به همراه داشت. حدود ۳ روز قبل از شروع انتخابات در زمان تبلیغات، امیرحسین ثابتی، از جمله حامیان جلیلی با انتشار پستی در شبکه اجتماعی ایکس نوشته بود: در حالی که پزشکیان بنزین ۲۵ هزارتومانی را تکذیب کرد، عبدالعلی زاده رئیس ستاد پزشکیان از بنزین ۵۰ هزارتومانی با نظر کارشناسان می‌گوید. این ادعای ثابتی بعد از اعلام نتایج انتخابات ریاست جمهوری مجدداً توسط کاربران ایکس و اپرال شد. علیرضا وهاب‌زاده، از جمله حامیان قالیباف در دور اول انتخابات ریاست جمهوری صبح دیروز در پاسخ به ثابتی نوشت: می‌بینی مردم بنزین ۵۰ هزارتومنی رو خواستن! ولی تفکر رسایی و ثابتی رو نه!

### نظرسنجی که جلیلی متوجه آن نشد

کانال تلگرامی صابرین نیوز، بخشی از نظرسنجی دانشگاه تهران (۱ تیر) را منتشر کرد که نوشته بود: ■ مطابق این جدول، قالیباف در صورت کنار رفتن ۲۸ درصد رای به جلیلی و ۴۰ درصد به پزشکیان منتقل می‌کند (یعنی بخش قابل توجهی از آرای قالیباف به سید پزشکیان اضافه می‌شد) ■ در صورتی که جلیلی کنار برود ۴۵ درصد رای به قالیباف منتقل می‌کند و فقط ۵ درصد رای به پزشکیان می‌دهد. (یعنی بخش عمده سید رای جلیلی به سید قالیباف اضافه می‌شد) ■ اگر جلیلی، ژاکانی و قاضی زاده کنار بروند قالیباف می‌تواند در دور اول انتخابات را تمام کند.

### برنامه فردوسی پور برای بازگشت به گزارشگری

رامبد جوان اخیراً مهمان ویژه برنامه یورو ۲۰۲۴ بود و با عادل فردوسی پور گفتگو کرد. فردوسی پور در بخشی از گفتگو از دلنگی خود برای گزارش گفت که این موضوع با سوال رامبد جوان در خصوص بازگشت او به گزارشگری همراه شد. فردوسی پور هم در پاسخ گفت: «از نظر فنی می‌شود و انشالله بشود این کار را کنیم و بگذارند. من می‌توانم گزارش کنم و خیلی جاها فوتبال‌ها را بخش می‌کنند و مشکلی از آن بابت ندارم.» این موضوع نشان می‌دهد فردوسی پور برای بازگشت به گزارشگری برنامه دارد و اگر شرایط فراهم شود به دنبال این است تا دوباره مسابقات فوتبال را گزارش کند.

## دهکده بیلاقی «جهان نما» در استان گلستان

عکاس: فائزه کابلی



## دریچه

### در تماشاخانه هیلاج روی صحنه است

## در «خاک سفید» چه می‌گذرد؟

نمایش «خاک سفید» به کارگردانی محمدرضا هلال‌زاده این روزها در تماشاخانه هیلاج روی صحنه است. نمایش «خاک سفید» نوشته محمود احدی نیا و با کارگردانی محمدرضا هلال‌زاده ۲۲ تیر ماه ساعت ۲۱:۱۵ در تماشاخانه هیلاج روی صحنه است. این اثر نمایش پیش از این در پردیس تئاتر شهرزاد نیز به صحنه رفته بود. بازیگران «خاک سفید» اشکان حسن‌پور، میلاد معیری، مهدی یگانه، فرید رحمتی، رضا بهرامی، مرجان قمری، المیرا صاریعی، علی خوش‌رو، ارسلان عابدی، حسین صادق

نمایش «خاک سفید» به کارگردانی محمدرضا هلال‌زاده این روزها در تماشاخانه هیلاج روی صحنه است. نمایش «خاک سفید» نوشته محمود احدی نیا و با کارگردانی محمدرضا هلال‌زاده ۲۲ تیر ماه ساعت ۲۱:۱۵ در تماشاخانه هیلاج روی صحنه است. این اثر نمایش پیش از این در پردیس تئاتر شهرزاد نیز به صحنه رفته بود. بازیگران «خاک سفید» اشکان حسن‌پور، میلاد معیری، مهدی یگانه، فرید رحمتی، رضا بهرامی، مرجان قمری، المیرا صاریعی، علی خوش‌رو، ارسلان عابدی، حسین صادق



«موج اول»، «همه گیری»، «فرزند ایران»، «مهیبار عیار»، «طوبی» و «فیلم‌های کوتاه «رستخیز»، «آنیار»، «از پشت‌سر کارگردانی»، «پیرونی» از دیگر فعالیت‌های هلال‌زاده است.

## اجرای نمایش بهروز بقایی و پرستو گلستانی

در گرماگرم نیمه دوم دهه هفتاد که تئاتر، جانی دوباره گرفت، نمایش «نیلوفر آبی» به نویسندگی و کارگردانی حمید امجد از جمله آثار درخشانی بود که روی صحنه رفت. سال ۷۷ که تالار سایه مجموعه تئاتر شهر تازه تأسیس شده بود، حمید امجد به عنوان هنرمندی جوان و خوش ذوق در تئاتر که همچون استادش بهرام بیضایی به نمایش‌های شرقی علاقه مند بود، نمایش «نیلوفر آبی» را روی صحنه برد و با استقبال گرم تماشاگران تئاتر روبه‌رو شد. در این نمایش بهروز بقایی، پرستو گلستانی، فرهنگ ملک، محمدرضا نور، روح... ایرجی، محمد بنان بازی کردند. رضا کاینیان نیز طراحی صحنه را انجام داد و فردین خلعتبری ساخت موسیقی را بر عهده گرفت.

نمایشنامه «نیلوفر آبی» در پنج بخش (مجلس) نگاشته شده است. در این نمایشنامه، تنها دو شخصیت ایفای نقش می‌کنند و در خلاصه داستان آن آمده است: «فونونگ» جوان در شبی برفی در راه مانده. هیچ امیدی برای زنده ماندن ندارد، تا اینکه راهبی، او را یافته، به معبد می‌برد و از او پرستاری می‌کند. «فونونگ» پس از بهبود، عاشق راهب می‌شود و راهب که به عقاید خود پای بند است، می‌خواهد آخرین مرحله سلوک را ببیماید. «فونونگ» از راهب می‌خواهد تا برای آخرین مرحله سلوک که همانا پرورش انسان زاهد است، خود وی را تربیت کند.



## گشتی درد نیای خبر

### پیام پرویز پرستویی به پزشک‌ها

پرویز پرستویی پس از تریشن مستند مسعود پزشکیان، که لحن آن مخاطب را به یاد فیلم «آژانس شیشه‌ای» می‌انداخت، پس از پیروزی او در انتخابات ریاست جمهوری، نامه‌ای را با همان لحن منتشر کرد. در بخش‌های از این نامه آمده است: «آقای دکتر پزشکیان خبر رئیس‌جمهور شدنتان به گوش زنده یاد شیشه‌ای» در این متن با اشاره به صحبت‌های «هم‌وطن بختیاری» که فیلمش دیروز هنگام رای‌گیری منتشر شده و او پدر کهنسالش را به دوش می‌کشد تا به محل اخذ رای برود، در ادامه تاکید کرده است که «او چه فصیح و شیوا سخن گفته بود... پرویز پرستویی در ادامه از زبان قاطمه نوشته است: «مسعود جان این حرف‌ها و این رفتار بی‌نظیر ملت سرفراز ایران، باری سنگین بر دوش شماست. خدا نیابور روزی را که این ملت ناامید از همه جا که بعد از خدا به شما امید بستن ناامیدشان کنی... و قطع و یقین هیچ مقام و قدرتی نباید شما را وادار کند که برخلاف مصالح این ملت ستم دیده عمل کنی... مسعود جان امروز در شانزدهم تیر ماه نهمین رئیس‌جمهور ایران شدی تنها خواسته این ملت همان عمل به قول شرف شماست»

### بازداشت ۵ متخلف انتخاباتی

دادستان عمومی و انقلاب مرکز چهارمحال و بختیاری از بازداشت پنج نفر به دلیل تخلفات انتخاباتی در استان خبر داد. نصرالدین صالحی، از بازداشت پنج نفر به دلیل تخلفات انتخاباتی در استان خبر داد. دادستان عمومی و انقلاب مرکز چهارمحال و بختیاری افزود: این افراد به علت تخلفات انتخاباتی در استان از جمله رأی دادن با شناسنامه غیر، احلال در نظم شعبه اخذ رای، نشر اکاذیب در فضای مجازی با دستور قضائی بازداشت شدند. صالحی عنوان کرد: دستگاه قضائی به صورت مستمر و با قاطعیت در تمام حوزه‌های قضائی استان، از آرای مردم صیانت خواهد کرد.

### زاله آموزگار درگذشت؟

فرهنگستان زبان و ادب فارسی، شایعه درگذشت دکتر زاله آموزگار را تکذیب کرد. به گزارش انتخاب، حساب کاربری «فرهنگستان زبان و ادب فارسی» در شبکه اجتماعی «ایکس» در خصوص شایعه درگذشت دکتر زاله آموزگار نوشت: «به آگاهی می‌رساند دکتر زاله آموزگار هم اکنون در نشست شورای واژه‌گزینی حضور دارند و خبر منتشر شده درباره درگذشت استاد نادرست است.»

### مرمت آرامگاه کوروش اجرایی شود

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی فارس از اجرای ۶ طرح ملی حفاظتی، مرمتی و ساماندهی در محوطه میراث جهانی پاسارگاد خبر داد. به گزارش ایلنا، محمد ثابت اقلیدی با اشاره به اینکه ثبت جهانی پاسارگاد امروز ۲۰ ساله شد گفت: این محوطه جهانی شامل بناهای متعددی شامل کاخ، آرامگاه، کاروانسرا، باغ شاهی، پل، کوشک‌ها و... است که با شماره ۱۱۰۶ در سال ۱۲۸۳ در فهرست جهانی قرار گرفت. مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی فارس ادامه داد: برای نمونه می‌توان به اقداماتی چون بهسازی پلکان دسترسی به استحکامات دفاعی تل تخت، ساخت سایه‌بان، ساماندهی سرویس‌های بهداشتی، پایش عرصه و حرابیم مجموعه میراث جهانی پاسارگاد، تعیین مسیر و نظارت بر پروژه انتقال آب خلیج فارس به استان فارس و اصفهان، تهیه گزارش و ساماندهی آثار فرهنگی مکشوفه باستانی در این مجموعه جهانی اشاره کرد.

## خبر آخر

### تغییرات در کمیته انتخاب اسکار فرانسه

کمیته انتخاب فیلم اسکار فرانسه بعد از تجربه فیلم «آناتومی یک سقوط» سال پیش، تعداد اعضای کمیته و زمان مدت کار آنها را افزایش داد. به گزارش مهر به نقل از ورایتی، کمیته اسکار فرانسه که وظیفه‌اش انتخاب فیلم نماینده این کشور برای شرکت در بخش بهترین فیلم بین‌المللی اسکار است، با تغییر جدی روبه‌رو شد. در اطلاعاتی‌ای که (جمعه) از سوی هیات ملی فیلم فرانسه منتشر شد، اعلام شد این کمیته پس از این با ۱۱ عضو و ۵ نفر جایگزین تشکیل خواهد شد که نشان دهنده افزایش قابل توجه از ۷ عضو فعلی است. این کمیته همچنین به جای دوره یک ساله، در هر دوره ۲ سال کار می‌کند و رئیس هیات ملی فیلم فرانسه هم دیگر به عنوان ناظر در جلسات آن شرکت نخواهد کرد. در بیانیه‌ای که کمیته برای مطبوعات ارسال کرده تاکید شده این تغییرات برای همگانی‌تر شدن بحث، تنوع دیدگاه‌ها و ماهیت مخفی بودن رای هر یک از اعضا انجام شده است. کمیته اسکار فرانسه سال پیش با انتخاب «طعم چیزها» ساخته تران آن هونت به جای فیلم «آناتومی یک سقوط» ساخته ژوستین تریه برنده نخل طلای جشنواره کن با اعتراض‌های زیادی مواجه شد و در نهایت نامزدی بهترین فیلم بین‌المللی اسکار را هم کسب نکرد، در حالی که «آناتومی یک سقوط» که با بی‌مهری روبه‌رو شده بود، نامزدی بهترین فیلم، کارگردانی، بازیگر زن برای ساندرنا هولر و تدوین فیلم را کسب کرد و در نهایت جایزه اسکار فیلمنامه غیراقتباسی را برد. این در حالی است که اولیویه هنرارد به تاگی جایگزین دومینیک بونونات رئیس سابق هیات ملی فیلم فرانسه شده که پس از محکوم شدن به ۳ سال حبس از سوی دادگاه به اتهام تجاوز جنسی به پسرخوانده‌اش از سمت خود کناره‌گیری کرد.

## اینفوگرافیک

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

### تغذیه مناسب

موها از پروتئین ساخته شده‌اند، بنابراین مصرف منابع غنی از پروتئین مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، 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 می‌شود.

### مدیریت استرس

یادگیری روش‌های کاهش استرس می‌تواند به سلامت موهای شما کمک کند. فعالیت‌هایی مانند مدیتیشن، یوگا، پیاده‌روی در طبیعت و حتی خواندن یک کتاب خوب می‌تواند استرس را کاهش دهد.

### انتخاب رژیم مناسب

رژیم‌هایی که بیش از حد سخت و کم‌کالری هستند، می‌توانند به سلامت موها آسیب بزنند. بهتر است از رژیم‌های متعادل که شامل همه گروه‌های غذایی هستند استفاده کنید.

### استفاده از مکمل‌های غذایی

در برخی موارد، ممکن است بدن شما به مکمل‌های غذایی نیاز داشته باشد. مشاوری با پزشک و استفاده از مکمل‌های مناسب می‌تواند به تامین 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 می‌کند بلکه می‌تواند به جلوگیری از ریزش مو نیز کمک کند. ورزش به بهبود گردش خون در سراسر بدن، از جمله پوست سر، کمک می‌کند.

