

علیرضا دبیر و مشکلی به نام خادم!

فعالیت های اجتماعی رسول خادم برای او محبوبیتی پدید آورده که علیرضا دبیر با وجود همه فعالیت های سیاسی اش، از آن بی بهره است. همین موضوع موجب شکل گیری احساس ناخوشایند دبیر نسبت به رسول خادم شده است. علیرضا دبیر، در هنگام دیدار با نصرا... خادم، رئیس بسیج ورزشکاران تهران، به کنایه گفت: همه چیزتان خوب است جز این فامیلی، عوض کنید! در حالی دبیر چنین احساسی را از خود بروز می دهد که رسول خادم در حال خدمت به مردم است و توجهی به این حرف ها نشان نداده است. پیش از این دبیر در یک گفت و گو اظهار کرده بود: بعضی رسانه ها سعی می کنند از من کریم شیره ای بسازند، از بقیه جهان پهلوان!

کم آبی دریاچه ارومیه و رقابت سیاسی!

رقابت ها و درگیری های سیاسی حد ندارد و چه بسا کسانی که در این رقابت ها واقعیت ها را نادیده می انگازند. در حالی کارشناسان مشکل دریاچه ارومیه را بیان کرده و تقریباً تمامی آنها به برداشت غیر اصولی آب از حوضه دریاچه اشاره می کنند، یک نماینده مجلس مشکل دریاچه را به دوره ریاست جمهوری خاتمی ربط داده و گفته است: خاک برداری از دریاچه ارومیه در دولت خاتمی اتفاق افتاد. فریعی رئیسی فراسیون محیط زیست مجلس اظهار کرد: در دولت خاتمی بلای امروز بر سر دریاچه ارومیه آمد!

پیشنهاد ترامپ، جنایت است

در حالی که جهان با بهت به نظاره رفتار خارج از عرف و اصول ترامپ نشسته است، کم کم از هر سو صدای مخالفت با موضع گیری های وی بلند می شود. اخیراً حتی احمد الشرع، فرمانده مخالفان اسد که قدرت را در سوریه به دست گرفته، نسبت به پیشنهاد ترامپ برای جابه جایی فلسطینی ها واکنش تند نشان داد. رئیس جمهور جدید سوریه، می گوید که طرح دونالد ترامپ، برای بیرون راندن فلسطینی ها از غزه و تصرف این منطقه «یک جنایت جدی است که در نهایت شکست خواهد خورد».

بنزین ۸۵۰۰ است اما گران نمی شود

قیمت بنزین همچنان یک رگه باز نشدنی در کشور است. در حالی که با افزایش گام به گام قیمت بنزین می شد کارها را تنظیم کرد، تثبیت قیمت بنزین در مجلس هفتم ضربه سختی به این فرایند اصولی زد و امروز دولت نمی تواند به آسانی قیمت بنزین را متعادل کند. رضا سپهوند عضو کمیسیون انرژی گفت: گرچه دولت از این محل در حال متضرر شدن است و کسری بودجه شدیدی از قبیل همین اختلاف قیمت متحمل می شود، چراکه بنزین تولیدی با قیمت ۸۵۰۰ تومان را در جایگاه سوخت با قیمت ۱۵۰۰ و ۳۰۰۰ تومان به مردم عرضه می کند و این اختلاف فاحش قیمت فشار زیادی را به دولت وارد می کند. وی تاکید کرد: قیمت واقعی بنزین لیتری ۸۵۰۰ است اما دولت در سال آینده بنزین را گران نخواهد کرد.

فضانورد کتاب خوان در محوطه تفریحی پارک آب و آتش تهران



دریچه

ناداره رضایی معاون امور هنری وزیر فرهنگ به چهلمین جشنواره بین المللی موسیقی فجر پیام داد.

به گزارش روابط عمومی معاونت امور هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، در متن پیام نادره رضایی به چهلمین جشنواره موسیقی فجر آمده است:

«موسیقی کشف است؛ کشف آهنگین هستی. موسیقی ستایش است؛ ستایش خالق در صورت نغمه ها. موسیقی امروز ما که برآمده از تاریخ است و بزگان فلسفه و ادبیات ما آن را ستوده اند و از آن بارها سخن گفته اند، میراث و گنجینه ای گرانمایه از نعمات و تازانه ها و اصوات دلنشینی است که در همه اقوام این سرزمین جاری بوده است. در کار روزانه و در شادی و سوگ. در همه لحظه های زندگی مردم ایران. جشنواره موسیقی فجر که اکنون به چهل سالگی رسیده است، در جایگاهی ایستاده که می توانیم از آن به عنوان مهم ترین و

تداوم جریان موسیقی هدف جشنواره موسیقی فجر

پخته ترین رویداد موسیقایی ایران یاد کنیم. جشنواره ای که با بخش های مختلف خود می تواند رنگ آمیزی جذابی از نعمات را برای مردم نمایش دهد و در گونه های اصیل و پاپ و... با همراهی هنرمندان، شنیدنی ترین آواها و شگفت آورترین نواها را به گوش برساند. جشنواره موسیقی فجر اکنون قد راست می کند و به بانگ بلند از مردم ایران و اهالی موسیقی دعوت می کند تا در ضیافت بزرگ تصنیف و نوا بیایند و بشنوند که مولانا فرمود: بگویند دهل ها و دگر هیچ مگویند/ چه جای دل و عقل است که جان نیز رسیده است.

جایگاه موسیقی در میان اقوام ما چنان رفیع و بلند است که صدای مردم ایران است و این همان انگیزه و هدف جشنواره موسیقی فجر است که بتواند

شده است و نغمه سازشان را در جشنواره می شنویم که از گوشه و کنار این سرزمین آمده اند و هنر خود را پیش روی ما می دهند. جشنواره موسیقی فجر می تواند جریان موسیقی کشور را تداوم بخشد و با برنامه ریزی مدون در معاونت امور هنری تلاش می کنیم تا موسیقی ایران را همواره در اوج نگه داریم و فضای ایران را برای برگزاری کنسرت های پر مخاطب در سراسر کشور مهیا گردانیم. جشنواره موسیقی فجر طبلعه و نوید این است که موسیقی بخش مهمی از هنر در سرزمین پهناور ایران است و همه اقوام ایرانی صاحب موسیقی در شکل گیری جریان موسیقایی کشور سهیم اند و با حمایت تمام از گروه های موسیقی، می خواهیم که صدای موسیقی در همه شهرهای کشورمان جاری باشد. امیدوارم که چهلمین جشنواره موسیقی فجر، خوش ترین صداها و نعمات را برای مردم گرمی و عزیز به یادگار بگذارد.

صحنه

اکبر زنجان پور:

بغض مان باز شد

نمایش «یوزفکا» نوشته مشترک محمد چرم شیر و فرهاد مهندس پور، به کارگردانی شهروز دل افکار و تهیه کنندگی امید معلم، شامگاه سه شنبه ۲۳ بهمن اجرای خود را با سخنانی از اکبر زنجان پور آغاز کرد. این نمایش در اولین اجرای خود میزبان برخی از چهره های فرهنگی و هنری در تماشاخانه نوفل لوشاتو بود و هنرمندانی چون اکبر زنجان پور، فرهاد ناظرزاده کرمانی، شهره سلطانی، اکرم محمدی، کاظم راستگفتار تعدادی از چهره های حاضر در اولین شب اجرای این نمایش بودند. شهروز دل افکار پس از پایان اولین اجرای نمایش «یوزفکا» ضمن تشکر از حضور مخاطبان و چهره های حاضر در بین آنها گفت: شب عجیب و زیبایی است. زیرا افرادی برای تماشای نمایش آمده اند که ما از آنها آموختیم و ادامه دهنده راهشان هستیم. به عنوان یک بازیگر تئاتر باید بگویم که ما باید دیدن یک سری از بازیگران، عاشق تئاتر شده، آن را شروع کرده و ادامه دادیم. امشب یک ستاره تئاتر در سالن حضور دارد که می توان گفت تاریخ معاصر تئاتر کشور است. با افتخار میزبان استاد اکبر زنجان پور هستیم که مانند تاریخ تئاتر ماست.

اکبر زنجان پور در ادامه روی صحنه آمد و در صحبت هایی گفت: آدم با دیدن این نمایش خستگی اش در می رود. برای بیان حس خودم نسبت به این اجرا، باید بگویم که مدتی است، بغض داریم ولی امشب این اجرا بغض ما را باز کرد. امید معلم نیز گفت: در مقابل استادانی چون آقای زنجان پور و آقای ناظرزاده صحبت کردن کار دشواری است اما باید بگویم، در طی تمام سال هایی که به عنوان شاگردی کوچک در فضای هنر فعالیت کرده ام، کم پیش آمده که از کاری که انجام داده ام، احساس غرور کنم. شهروز دل افکار امشب ستایش مرا از آن خودش کرد. بنابراین خوشحالم که به عنوان تهیه کننده در این پروژه حضور دارم.

او افزود: شخصاً شاهد تمرین همه یچه ها بودم و باید بگویم که امشب کار درخشانی را رقم زده اند. اوضاع هنر سرزمین مان خوب نیست و تقصیر این موضوع بیشتر بر گردن مسئولان است. بنابراین اگر اجرا دو بیست داشتید، لطفاً تماشای آن را به دوستان تان پیشنهاد دهید.

بهرروز پناهنده، مرتضی امینی تبار، سحر عبدالملکی، پوریا آزاد، رعنا حسین دخت، سلاله ارغوان، مانده جزی، پانید نصیری، مهرشاد نیکوخواه، زهرا بافنده، آروین قادری، مهدی حاجعلی پور، با معرفی ایمان معلم و شهروز دل افکار بازیگران این نمایش هستند.

از دیگر عوامل این اثر می توان به کسری فولادی سرمایه نگار، امیر دلفانی مجری طرح، سحر عبدالملکی دستیار کارگردان و برنامه ریز، بهرنگ عباسپور آهنگساز، رضا خضرائی طراح نور، سعید یزدانی طراح صحنه، محمد مهری طراح لباس، فائزه سلطانی طراح گریم و ماسک، حمیدرضا حسینی طراح و بخش، فرزین شکاری طراح گرافیک، تیز و موشن گرافی، رضا جاویدی عکاس، محسن نادری مدیر صحنه، حامد قریب مدیر روابط عمومی و مشاور رسانه و... اشاره کرد.

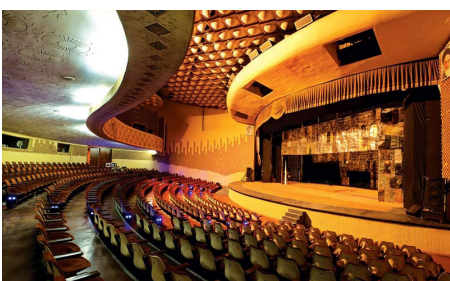
نمایش «یوزفکا» هر شب به جز شنبه ها ساعت ۲۱:۱۵ روی صحنه می رود.

خبر آخر

بچه مردم و چشم بادومی

آرمان ملی: سازمان امور اجتماعی کشور با هدف ایجاد بستری برای ترویج الگوهای سازنده و ارتقای سرمایه اجتماعی، توجه و تاکید بر ارزش ها و دارایی های گرافیکیمت فرهنگ و تمدن ایرانی و اسلامی، افزایش امید به زندگی و نشاط اجتماعی دست یاری به سوی هنرمندان و صاحبان اندیشه کشور دراز کرده است. این سازمان در جشنواره چهل و سوم با تشکر از همراهی دبیر محترم جشنواره و مشاورت و راهنمایی اعضای محترم هیات داوران ضمن تشکر از تمامی سینماگرانی که با نگاهی اجتماعی و امید آفرین به تولید اثر پرداخته اند، پس از بررسی آثار به نمایش درآمده با قدردانی و سپس از فیلم های «زیبا صدایم کن» به جهت توجه به موضوع خانواده و امید به زندگی، «نازور دشت» به دلیل تاکید بر موضوع مسئولیت پذیری و مشارکت اجتماعی، «گون های اتوبان» از نظر پرداخت به آسیب های اجتماعی و اعتیاد به شبکه های اجتماعی جایزه اجتماعی خود را به صورت مشترک تقدیم می کند به: ۱. فیلم «بچه ی مردم» به خاطر نگاه امیدبخش به زندگی، تقویت هویت و توجه ویژه به کودکان محروم از خانواده و به تصویر کشیدن روایت زندگی این عزیزان، ۲. فیلم «چشم بادومی» به دلیل پرداختن به مسئله تفاوت نسلی و تاکید بر گفت و گوی میان نسلی به جای شکاف نسلی و به تصویر کشیدن موضوعی نو در جامعه امروز.

گزارش پردیس شهرزاد میزبان پانزده نمایش متفاوت



برنامه های آخرین هفته بهمن پردیس شهرزاد، اولین و بزرگ ترین پردیس خصوصی تئاتر ایران اعلام شد. به گزارش روابط عمومی پردیس تئاتر شهرزاد، نمایش «هتل ترانسسیلوانیا؛ شعبه در ایران» به نویسندگی و کارگردانی امین گلستانه و تهیه کنندگی صدیقه صحت دو میلیاردی شد. این نمایش که آخر هفته ها در ساعت های ۱۷ و ۱۸:۳۰ در سالن ۱ پردیس تئاتر شهرزاد به روی صحنه می رود از هفته آینده تور شهرستان های خود را در استان البرز و با شهر کرج آغاز می کند.

«کلوچه های خدا» و «ساندویچ هیولا» دو نمایش دیگر کودک و نوجوان در سالن ۳ پردیس تئاتر شهرزاد هستند که با استقبال مخاطبین روبه رو شده اند. کلوچه های خدا به نویسندگی و کارگردانی آرش شریفزاده (براساس داستانی از کلرزوبرت) هر روز ساعت ۱۵:۳۰ و ساندویچ هیولا به کارگردانی محمدرضا شیرخانلو و تهیه کنندگی کامل مقدم هر روز ساعت ۱۴:۴۵ میزبان مخاطبان است. همین طور پردیس تئاتر شهرزاد در هفته آینده میزبان نمایش کودک و نوجوان «دوازده ماه» به نویسندگی و کارگردانی عبدالرضا اکبری بازیگر با سابقه و پیشکسوت سینما و تلویزیون خواهد بود. هزار و یک شب شهرزاد جلسات نقد و بررسی برگزار می کند. نمایش «جن زدگان» به کارگردانی سعید کریمی و تهیه کنندگی فرهاد دهقانی اثر برگزیده و پرمخاطب تالار مولوی که دور جدید اجراهای خود را در شهرزاد آغاز کرده، شنبه ۲۷ بهمن ۱۴۰۳ ساعت ۲۰:۳۰ در سالن ۱ پردیس تئاتر شهرزاد روی صحنه می رود و پس از آن جلسه نقد و بررسی این نمایش با حضور منتقدان و کارشناسان برگزار خواهد شد. همچنین نمایش «لج لوله» نیز شنبه ۲۷ بهمن با عنوان اجرای پایانی در ساعت ۱۹:۱۵ در پردیس تئاتر ایران - سالن شماره ۴ روی صحنه می رود و پس از آن میزبان منتقدان است. حضور در جلسات نقد و بررسی هزار و یک شب شهرزاد برای علاقه مندان آزاد است. دو نمایش آیینی سنتی «مینی مضحکه» و «در دیزی» هر شب در بوتیک تئاتر ایران - سالن شماره ۴ پردیس تئاتر ایران - سالن شماره ۳ میزبان نمایش «مینی مضحکه» به نویسندگی و کارگردانی مهدی ملکی و تهیه کنندگی علیرضا گیلوری تا ۱۵ اسفند ۱۴۰۳ هر شب ساعت ۲۰:۱۵ میزبان علاقه مندان به تئاتر سنتی ایران است. همین

اینفوگرافیک

همه چیز برای دویدن تازه کارها

طول مسافت دویدن برای تازه کاران

هفته	اول	دوم	سوم	چهارم	پنجم	ششم	هفتم
مسافت دویدن (کیلومتر)	۲	۲٫۵	۳	۳٫۵	۴	۴٫۵	۵

۳ روز ورزش در هفته

۲ بار در هفته، جلسه های ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ای دویدن یا پیاده روی- دویدن

روز آخر هفته، ۱ جلسه طولانی تر- ۴ تا ۵ دقیقه ای دویدن یا پیاده روی- دویدن

مشورت با پزشک برای کسانی که شاخص توده بدنی (BMI) بالای ۳۵ دارند

از انجام حرکات کششی ایستا (استاتیکی) خودداری کنید.

سرعت دویدن، برای تازه کاران، باید به گونه ای باشد، که هنگام دویدن توان صحبت کردن داشته باشند یعنی نخواهند برای هر کلمه ای که ادا می کنند نفس تازه کنند» فاصله های بین هر بار دویدن را با قدم زدن پر کنید. برای استراحت نایستید، به جای آن قدم بزنید.