

◀ صاحب امتیاز و مدیرسول: نیو طاهری نیک

◀ زیر نظر شورای سردبیری

◀ نشانی: تهران، چهارراه یوسف‌آباد، خیابان قتی شقایق به سمت ولیعصر پلاک ۱۸، ساختمان آفتاب، واحد ۱

◀ تلفن: ۰۲۱۸۸۱۰۵۰۷۷ | دورنگار: ۰۲۱۸۸۱۰۵۳۴۱ | آگهی ها: ۰۲۱۸۸۱۰۴۶۰۷

◀ چاپ: همشه‌ری ۲۰ | تلفن: ۰۲۱۸۳۳۴۴۰

◀ توزیع تهران و شهرستان: نشر گستر امروز ۰۲۱۹۳۳۳۳۳

نشانی اینترنتی: www.armanmeli.ir
آیین نامه اخلاق حرفه ای
روزنامه آرمان ملی را
در سایت بخوانید

غیر محرمانه

جواد نکونام خادم امام زاده شد

جواد نکونام به عنوان خادم امام زاده صالح بن موسی کاظم معرفی شد. به گزارش طرفداری، نکونام در این فصل هدایت استقلال را برعهده گرفت و در فاصله سه هفته مانده به پایان مسابقات لیگ برتر تیمش صدرنشین بوده و مدعی اصلی قهرمانی است.

حمله تند نصرالله رادش به همکاران سابقش

نصرالله رادش با انتشار یک ویدئو گفت: حداقل ۵۰٪ همکارانم را که می بینم حالم به هم می خورد (حتی بچه های ساعت خوش)، الکی از کسی مجسمه نسازید. اگر از کار کسی خوشتان می آید و می خندید هیچ ربطی به شخصیتش ندارد. همان کسی که می آید و تشکر می کند که این که من به زمانی به او حال دادم؛ در سی سال یک تماس نمی گیرد که اوضاع مالی ات چه طور است، نصف بیشتر آدم هایی که معروف هستند بسیار تو خالی هستند. رادش در بخش کامنت های این ویدئو در پاسخ به مخاطبی که گفته است: منظورت مهرا م مدیری است؛ پاسخ داد: مهرا ن عزیز منه.. چند هفته قبل جواد رضویان در گفت وگو با مهرا ن غفوریان در برنامه شب خوش عنوان کرد که مدیون نصرالله رادش است و نام رادش در ابتدای کارش باعث شده تا به او متن دهند بنویسند. نصرالله رادش به این موضوع نیز واکنش نشان داد و عنوان کرد دوست ندارد از او بت و مجسمه ساخته شود.

بازداشت یکی از کارمندان شهرداری بندر امام خمینی

یکی از کارمندان شهرداری بندر امام خمینی دستگیر شد. در ادامه تحقیقات پرونده تخلفات کارکنان شهرداری بندر امام خمینی، یک نفر دیگر از کارمندان این شهرداری با دستور قضایی بازداشت شد. ایسنا نوشت: محمدرضا جعفری اصل از بازداشت یکی از کارمندان شهرداری بندر امام خمینی در ادامه تحقیقات پرونده تخلفات کارکنان شهرداری این شهر خبر داد.

این مداح معروف هم ممنوع المداحی شد؟

کانال چندتاییه نوشت: محمدحسین بویانفر مداح معروف در واکنش به تعطیلی مراسماتش در شیراز در توئیتر نوشت: این سومین مراسمی است که با فشار اقلیتی در چند هفته اخیر متنی و کنسل می شود.

بزرگداشت

محمود دولت آبادی:

مدیون فردوسی هستم

ادامه این مراسم از محمد روشن، مصحح و پژوهشگر ادبی تجلیل شد. وی گفت: فرهنگ و هنر و افتخارات سرزمین گرمای ما ایران با نام فردوسی گره خورده است. شاهنامه کتاب نامدار او شناسنامه ای برای همه ایرانیان است. تبریک می گویم به گروهی که آثار حکیم فردوسی را روی صحنه برده اند. بوستر نمایش بیژن و منیژه به نویسندگی و کارگردانی شکرخدا گوردی و تهیه کنندگی مهدی بخشبانی که توسط هنرمندان و شاهنامه پژوهان امضا شده بود به محمد روشن اهدا شد. در این تئاتر قربان نخعی، شهرام نجفی، رضا عمرانی، محسن بهرامی، پرامیس هوبخش، اشکان شرعی، سیاوش خادم حسینی، سحر بافتیان، علی رضا عابدی، زهره کدازاده و... ایفای نقش می کنند. یلدا یزدانی و سبحان مهدی پور خوانندگان این اثر نمایشی هستند و صدق چراغی نیز آهنگساز نمایش موزیکال بیژن و منیژه است.

نویسنده رمان «کلیدر» گفت: بسیار خرسندم که تماشاگر اجرای «بیژن و منیژه» در شبی با نام فردوسی بودم؛ من مدیون شاهنامه ام و هنوز هم همواره شاهنامه می خوانم. بزرگداشت «حکیم ابوالقاسم فردوسی» در اجرائی ویژه از نمایش بیژن و منیژه در پردیس تئاتر شهزاد برگزار شد. محمود دولت آبادی، احمد مسجد جامعی، نظام الدین زاهدوف سفیر تاجیکستان، حکمت... ملاصالحی، مهدی محبتی، مجتهد شبستری، عبدالجبار کاکایی، پوران درخشنده، محسن شاه ابراهیمی و هنرمندانی دیگر از عرصه های مختلف هنر و ادب زیر یک سقف جمع شدند تا در شب بزرگداشت فردوسی از محمد روشن شاهنامه پژوه بزرگ تقدیر کنند. بوستر رسمی نمایش بیژن و منیژه که توسط ابراهیم حقیقی طراحی شده؛ در شب بزرگداشت فردوسی به امضای هنرمندان مطرح رسید. محمود دولت آبادی در این

اجرای ویژه گفت: در حضور استاد روشن چه می توانم درباره فردوسی بگویم؟ بسیار خرسندم که تماشاگر اجرای بیژن و منیژه در شبی با نام فردوسی بودم. من مدیون شاهنامه ام و هنوز هم همواره شاهنامه می خوانم. بزرگداشت «حکیم ابوالقاسم فردوسی» در اجرائی ویژه از نمایش بیژن و منیژه در پردیس تئاتر شهزاد برگزار شد. محمود دولت آبادی، احمد مسجد جامعی، نظام الدین زاهدوف سفیر تاجیکستان، حکمت... ملاصالحی، مهدی محبتی، مجتهد شبستری، عبدالجبار کاکایی، پوران درخشنده، محسن شاه ابراهیمی و هنرمندانی دیگر از عرصه های مختلف هنر و ادب زیر یک سقف جمع شدند تا در شب بزرگداشت فردوسی از محمد روشن شاهنامه پژوه بزرگ تقدیر کنند. بوستر رسمی نمایش بیژن و منیژه که توسط ابراهیم حقیقی طراحی شده؛ در شب بزرگداشت فردوسی به امضای هنرمندان مطرح رسید. محمود دولت آبادی در این

معاون امور هنری:

گزارش

حمید نیلی ساختار تئاتر را به خوبی می شناسد

هنرهای نمایشی و اداره تماشاخانه و چه در تولید فعالیت داشته، بسیار ارزشمند است. او طراوت و شادابی تئاتر را می تواند تداوم دهد تا شاهد اتفاقات خوبی باشیم. معاون هنری در پایان گفت: از هر دو بزرگوار تشکر می کنم و امیدوارم انقلاب اسلامی و مدیران ارشد وزارت فرهنگ قدر نیروها و منابع انسانی را بدانند، چراکه سرمایه های انسانی همه داشته های این سرزمین هستند. یافتن انسان کارا که سرمایه باشد، کار بسیار سختی است و باید از آنها مراقبت کرد. کاظم نظری مدیرکل پیشین هنرهای نمایشی نیز در سخنانی اظهار کرد: از همه دوستان و همکارانم و از آقای سالاری که از من حمایت کردند تشکر می کنم. من سرباز این وطن هستم چه اینجا و چه در دانستگاه. هرکاری اگر انجام شده است ابتدا عنایت خداوند بوده و دوم محبت عزیزان در معاونت و همکاران خوبم در انجمن نمایشی اداره کل هنرهای نمایشی است. او ادامه داد: ما وظایف خود را انجام دادیم. در حین کار گاهی مشکلاتی پیش می آید که امیدوارم این کاستی ها را بر من ببخشید. حمید نیلی در این مدت در کنار ما بودند و تجربیات خوبی دارند و قطع به یقین می تواند ادامه دهنده باشد و این مسیر را به سر منزل مقصود برساند. حمید نیلی مدیرکل هنرهای نمایشی نیز گفت: به آقای نظری خسته نباشید می گویم. قبل از این اتفاق از او کسب اجازه کردم. در این زمینه ارببخش باشند. امیدوارم در سال آخر دولت، بتوانیم بودجه هنرهای نمایشی را افزایش دهیم تا سال های بعد اتفاقات بهتری رخ دهد.



مراسم تودیع کاظم نظری و معارفه حمید نیلی مدیر کل اداره هنرهای نمایشی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی با حضور معاون امور هنری وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی برگزار شد. مراسم تودیع عنوان مدیرکل اداره هنرهای نمایشی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، با حضور محمود سالاری معاون امور هنری و جمعی از مدیران معاونت، روز سه شنبه ۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۳ در سالن اجتماعات معاونت هنری برگزار شد. محمود سالاری معاون امور هنری وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در ابتدای این نشست با اشاره به زحمات کاظم نظری بیان کرد: ما در هفته گذشته با یکی از بهترین یاران معاونت خداحافظی کردیم و نتوانستیم همراهی او را تا انتها داشته باشیم. کاظم نظری در بحرانی ترین لحظات کشور که برخی کمر بسته بودند تا جمهوری اسلامی ایران سرفراکنده شود، کنار پرچم مقدس ایران ایستاد و مقاومت مردانه کرد و اجازه نداد این پرچم زمین بيفتد و این راه را باز کرد و سداها را شکست تا جشنواره های دیگر سرپا شوند. وقتی جشنواره تئاتر فجر برگزار

شد و به فرجام نیک رسید، جشنواره های بعدی در سال پرتنشی که داشتیم برگزار شد و سال بعد نیز بسیاری از آن جوانی را دیگر نداشتیم. او ادامه داد: امیدوارم ایشان همچنان در شوراهای ما از جمله، شورای ارزشیابی هنرمندان تئاتر ما که از مهم ترین شوراهای ما است حضور داشته باشند. همچنین در شوراهای مشورتی از حضورشان بهره خواهیم برد. سالاری در ادامه درباره حمید نیلی مدیرکل جدید مرکز هنرهای نمایشی نیز گفت: خوشحالیم که حمید نیلی که سال ها همراه تئاتر بوده، این ساختار را خوب می شناسد و از تولیدکنندگان این حوزه بوده در کنار ما قرار گرفته است. معاون امور هنری در بخش دیگری از صحبت هایش اظهار کرد: بدنه تئاتر انقلابی نحیف است و حضور همه دوستانی که در این عرصه حضور دارند و جداگر هستند منتقم است. بچه هایی که در جبهه انقلاب در حوزه هنر فعال هستند به معنای واقعی جداگردند، چراکه هم کار می کنند و هم بد اخلاقی هایی که ضد انقلاب با آنها می کند را تحمل می کنند. حضور حمید نیلی که در زمینه های گوناگون میدان تئاتر چه در انجمن

منبع: ایرنا

اینفوگرافیک

ویتامین هایی که باید بعد از ۴۰ سالگی بخورید

در کنار ورزش و پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و غنی از میوه ها، سبزیجات، دانه ها، آجیل و پروتئین های بدون چربی و مدیریت استرس، مصرف برخی مکمل ها نیز به ارتقای سلامت کمک کرده و از ابتلا به بسیاری از بیماری ها جلوگیری می کند.

(۱) امگا ۳

DHA و EPA اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که عمدتاً در منابع دریایی مانند ماهی های چرب یافت می شوند. این مواد مغذی برای حفظ تری گلیسرید و فشار خون در محدوده نرمال ضروری هستند. مکمل امگا ۳ به ارتقای عملکرد مغز و تقویت بنیانی نیز کمک می کند.



(۲) ویتامین D

سلامت استخوان برای زنان در سنین نزدیک به ۴۰ و بعد از آن مهم است. ویتامین D یک ماده مغذی ضروری برای تراکم استخوان است. دریافت این ویتامین از طریق رژیم غذایی یا قرار گرفتن در معرض نور خورشید بیشتر است.



(۳) آهن

کمبود آهن با کم خونی یا بدون کم خونی برای زنان در دوره پیش از یائسگی رایج است و اغلب نادیده گرفته می شود. حتی اگر علائمی از کم خونی و فقر آهن نداشتید، بد نیست سطح آهن خود را بررسی کنید



(۴) کلاژن

تحقیقات نشان می دهد مکمل کلاژن به حفظ سلامت پوست و کاهش علائم پیری پوست، بخصوص در سنین میان سالی، کمک می کند. همچنین مصرف کلاژن، ماده ای که موجود در استخوان را افزایش می دهد و در سلامت استخوان نقش چشمگیری دارد.

