

### غیر محرمانه

#### انهدام یک گروه تروریستی

یک تیم مسلح که قصد انجام اقدامات تروریستی در جنوب شرق کشور را داشت توسط واحدهای اطلاعاتی و عملیاتی قرارگاه قدس نیروی زمینی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و سرپازان گمنام امام زمان (عج) شناسایی و قبل از هر اقدامی منهدم شد. با اشراف اطلاعاتی رده های امنیتی و اطلاعاتی استان و با مشارکت سرپازان گمنام امام زمان (عج)، این تیم مسلح تروریستی در جنوب استان سیستان و بلوچستان رهگیری و قبل از انجام هر اقدام تروریستی برنامه ریزی شده منهدم شد.

#### بازداشت جاسوسان اسرائیلی

رسانه های ترکیه از بازداشت یازده نفر در استانبول به اتهام «جاسوسی برای اسرائیل علیه ایران» خبر داده اند. بر اساس گزارش هایی که از منابع قضائی و امنیتی نقل شده، واسطه میان سرحلقه این «هسته جاسوسی» و سازمان اطلاعاتی اسرائیل (موساد)، یکی از اعضای جنبش اصلی مخالف دولت اردوغان بوده است. به گزارش رسانه های ترکیه، از یک سال و نیم پیش پرونده ای برای تعقیب اعضای «هسته جاسوسی موساد علیه ایران» در دادستانی استانبول باز شد که دو ماه پیش به بازداشت سرحلقه این «هسته» انجامید.

#### تایید حکم اعدام تروریست

هیأت شعبه دیوان عالی کشور ضمن رد فرجام خواهی و کلاهی مدافع محمد رامز رشیدی و سید نعیم هاشمی قتالی، (دو نفر از عوامل اصلی حادثه تروریستی حرم مطهر شاهچراغ (ع) در شیراز)، دادنامه صادره را ابرام کرد. حکم اعدام دو نفر از عناصر اصلی حادثه تروریستی حرم مطهر حضرت شاهچراغ (ع) ابرام شد.

#### رد در خواست اعاده دادرسی قبادلو

میر هاشمی، مدیر روابط عمومی دیوان عالی کشور از رد شدن درخواست اعاده دادرسی درباره حکم قصاص محمد قبادلو خبر داد. مدیر روابط عمومی دیوان عالی کشور در تشریح این خبر گفت: محمد قبادلو دو پرونده داشت که یکی اتهام قتل عمدی شهید فرید کرم پور از پرسنل فراجا و محکومیت وی به قصاص نفس است. پرونده دیگر مربوط به جرم محاربه و محکومیت او به اعدام است.

#### انهدام شبکه اختلاس دارو

دادستان عمومی و انقلاب استان کرمانشاه از انهدام یک شبکه سازمان یافته اختلاس دارو، توسط سرپازان گمنام امام زمان (عج) در یکی از بیمارستان های استان خبر داد. شهرام کریمی اظهار کرد: اخیرا یک شبکه سازمان یافته اختلاس دارو، توسط سرپازان گمنام امام زمان (عج) در یکی از بیمارستان های کرمانشاه کشف و متلاشی شد. وی ادامه داد: سرشیکه این باند مسئول داروخانه این بیمارستان بوده که اقدام به اختلاس ۵۲ هزار عدد داروی مورد نیاز مردم در بخش دولتی کرده و در بازار دارو به فروش رسانده بود.

#### تکذیب خبر مرگ بر اثر تب شالیزار

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران و بابل شایعه پراکنی اخیر برخی رسانه ها در فضای مجازی مبنی بر مرگ ۲ مازندرانی بر اثر ابتلا به تب شالیزار را تکذیب کردند. روز گذشته اخبار و تصاویر مبنی بر فوت ۲ نفر بر اثر ابتلا به تب شالیزار در فضای مجازی و همچنین در برخی خبرگزاری های مازندران منتشر و ادعا شد این افراد به دلیل عوارض ناشی از این بیماری جان باختند. پس از انتشار این اخبار به نقل از این مسئول در فضای مجازی، ساعاتی بعد روابط عمومی دانشگاه واکنش نشان داد و بیان این موضوع از سوی مسئول مورد نظر را تکذیب کرد.

#### مراسم جشن ۱۰۰ سالگی استاد موحد

#### عکس: حجت سپینود



#### دریچه

سینماها در اردیبهشت ۱۱۵ میلیارد تومان فروختند

### افزایش ۲۰ درصدی برابری مخاطب نسبت به سال گذشته

سینماهای سراسر کشور در اردیبهشت ماه ۱۱۵ میلیارد تومان فروخت که نسبت سال گذشته در همین ماه افزایش ۲۰ درصدی برابری مخاطب را داشته است. فروش کل سینماهای کشور در اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۲ به بیش از ۱۱۵ میلیارد تومان رسیده که سهم فروش ۴۰ سینمای پر فروش کشور بالغ بر ۷۵ میلیارد تومان بوده است. این رقم در اردیبهشت ماه سال گذشته بیش از ۳۹ میلیارد تومان بوده است. بر اساس اساس احصاء میزان فروش و انتشار جدول و نمودار آماری سال های سینما که از سوی موسسه سینماشهر اعلام شده است سینماهای دارای رتبه بالای فروش به این ترتیب است: پردیس کوروش (تهران)، پردیس ایران مال (تهران)، پردیس هنر شهر آفتاب (شیراز)، پردیس آزادی (تهران)، پردیس ملت (تهران)، پردیس هویزه (مشهد)، پردیس ساحل (اصفهان)، پردیس مگامال (تهران)، پردیس سینما سنتر (اصفهان)، پردیس اکومال (کرج)، پردیس چهارسو (تهران)، پرشین مهرشهر (کرج)، پردیس هدیش مال (تهران)، پردیس اطلس (مشهد)، ساویز (کرج)، پردیس ویلاز توریزست (مشهد)، سپهر (ساری)، پردیس لوتوس مال (تهران)، آفریقا (مشهد)، پردیس چهارباغ (اصفهان)، پردیس راگلا (تهران)، فرهنگ (تهران)، پردیس شیراز مال (شیراز)، پردیس گلستان (فارس)، پردیس نارسیس (تهران)،

#### خبر

وزیر ارشاد:

### ممنوعیت فعالیت خوانندگان «خبر سازی» است

وزیر ارشاد در حاشیه جلسه هیات دولت در جمع خبرنگاران حاضر شد و مطالب اخیر مطرح شده درباره ممنوعیت فعالیت برخی خوانندگان پاپ را «خبر سازی» خواند و تاکید کرد که از اساس این نوع خبر سازی ها را رد می کند. محمد مهدی اسماعیلی درباره مطالب منتشر شده مبنی بر ممنوعیت فعالیت برخی خوانندگان موسیقی، گفت: شبکه رسانه ای ما باید بررسی کند که چطور امکان دارد تصمیمی که گرفته نشده است، یکباره رسانه ای و درباره آن بحث می شود. این موارد مقررات خاصی در وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی دارد، ترتیب های روشنی داریم که بر اساس آنها بررسی می شود و اگر مشکلی باشد به افراد اعلام می شود و اصلاح می شود و ادامه داد: مشخص است که اگر برای کسی در این زمینه مشکلی پیش بیاید، جهت برگزاری کنسرت او موافقت نمی شود. حال درباره جوسازی های رسانه ای، دیروز از همه بخش ها خواستیم که اینگونه شایعه سازی های رسانه ای پایان دهند. اجازه ندهیم که افرادی با انگیزه های مختلف ایجاد التهاب کنند. حوزه فرهنگ و رسانه قواعد روشنی دارد و متولی آن وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی است. وزیر ارشاد در عین حال یادآور شد: مثل هر صنف دیگری ممکن است اگر کسی جایی تخلفی کرده باشد، طبق مقررات به آن رسیدگی می شود؛ حال اگر به جمع بندی برسد، به خود فرد اعلام می شود و در کارهایش تاثیر دارد. محمد مهدی اسماعیلی در پایان تصریح کرد: اینکه یک نفر اعلام کند کلی خبر ایجاد کند جز شایعه سازی چیز دیگری نیست و من از اساس این نوع خبر سازی ها را رد می کنم. هنردوستان حتما موارد اینچنینی را از طریق اعلام رسمی وزارت فرهنگ و نهادهای متولی در این حوزه دنبال کنند.

#### نگره

حامد حسینی:

#### فضای اکران در سینماها قابتی نیست

حامد حسینی تهیه کننده فیلم سینمایی «سینما ترویل» به کارگردانی محمدعلی باشه آهنگر که به روایت داستانی درباره خرمشهر در سال های جنگ می پردازد به ارائه توضیحاتی درباره اکران این فیلم پرداخت. حامد حسینی تهیه کننده فیلم سینمایی «سینما ترویل» به کارگردانی محمدعلی باشه آهنگر که به روایت تلاش های یک گروه برای احیای یک سینما در روزهای منتهی به آزادسازی خرمشهر در سال های دفاع مقدس می پردازد، در گفت و گو با مهر درباره برنامه ریزی برای اکران این فیلم سینمایی گفت: با توجه به اینکه به ایام محرم نزدیک می شویم و شرایط اکران تحت تاثیر قرار می گیرد، آن شالله بعد از این ایام فیلم را راهی اکران می کنیم. البته اگر شرایط مهیا شود شاید بتوانیم زودتر هم برای اکران فیلم اقدام کنیم. کما اینکه هنوز در انتظار صدور پروانه نمایش فیلم هستیم و هنوز چیزی درباره اصلاحیه های فیلم هم به ما اعلام نکرده اند. وی درباره احتمال اعمال تغییر در نسخه به نمایش در آمده از فیلم در جشنواره فجر هم گفت: احتمالاً از نظر زمانی نسخه نهایی را کوتاه تر کنیم و به همین دلیل شاید تغییراتی هم در فیلم صورت بگیرد. تلاش مان این است که فیلم اکران عمومی داشته باشد. تهیه کننده فیلم سینمایی «سینما ترویل» درباره فیلم سازی با موضوع خرمشهر و دیگر شهرهای آسیب دیده از جنگ هم گفت: اینکه تبعات یک جنگ دامن یک شهر را که اتفاقاً در پیشانی تحولات قرار داشته و پیش از شهرهای دیگر در معرض هجوم دشمن قرار گرفته است، تا سال ها بگیرد، اتفاقی طبیعی است. حتی خود اهالی جنوب هم با نفس این آسیب دیدن های ناشی از جنگ تحمیلی مشکلی ندارند. در زمانی که شهر آبادان ۲۲ سالن سینما داشت، کل کشور عراق ۱۸ سینما داشت و این نشان می دهد که این شهر چقدر سرشار از یو یابی و انرژی بوده است. اصل آسیب به این شهرها قابل پذیرش است و از آن گریزی نبوده است. وی افزود: توقع اما این بود که شهرها و آدم های آسیب دیده از جنگ، در سال های پس از جنگ از امتیازات و حمایت های برخوردار باشند. امتیازات و حمایت هایی که هر چند خسارت وارد آمده را به هیچ وجه نمی تواند جبران کند، اما باید باشد. ما درباره آبادان و خرمشهر از همین حداقل ها هم دریغ کردیم. شاید به برخی از شهروندان حاضر در جنگ به صورت انفرادی ارائه شده باشد، ولی نسبت به کلیت «شهر» هیچ سرویس ویژه ای در نظر نگرفتیم. حسینی گفت: آبادان و خرمشهر همین امروز گرفتار بحران های شدیدی در زمینه خدمات هستند. به همین دلیل این شهرها حتی به اندازه دیگر شهرهای کشور در این ۴۰ سال پیشرفت نکرده اند! واقعیت این است که دغدغه پایتخت نشینان نسبت به شهرهای دیگر بسیار کم رنگ شده است و در نیازهای این شهرها نیاز به مدیریت دارد، نه حرف زدن. این تهیه کننده سینما درباره فضای حاکم بر چرخه اکران سینماها تأکید کرد: در شرایط فعلی اکران، شاهد فضای رقابت نیستیم. شاید فیلم های روی پرده تنوع موضوعی داشته باشند اما مهمتر از خود فیلم ها شرایط اجتماعی است که بر وضعیت اکران فیلم ها تأثیر می گذارد. وقتی شرایط کشور و یا جامعه ای، ملتهب می شود، معمولاً سینما آسیب نمی بیند، چرا که معمولاً در بسیاری از کشورها، سینما مفردی برای آرامش روحی اجتماع است. آدم ها گویی از شرایط فرار می کنند تا در سینما به یک آرامش برسند. شاید این ویژگی و معجزه اصلی سینما هم باشد که مخاطبی که در تاریکی سالن سینما قرار می گیرد را به آرامش می رساند. حسینی گفت: به همین دلیل سینما در مواجهه با بحران های روحی در یک اجتماع می تواند مفر خوبی باشد. هم در ایران و هم در جهان وقتی شرایط روحی جامعه ای بهم می ریزد، فروش سینماها بهبود پیدا می کند اما در این شرایط کدام فیلم ها بیشتر می فروشند؟ فیلم هایی که بتوانند به آرامش مخاطب در سالن سینما کمک بیشتری بکنند. مطمئن هستم اگر فیلم «فسیل» سه سال پیش اکران می شد، امکان نداشت این اندازه مورد استقبال قرار بگیرد و با همین قیمت بلیت هم نمی توانست این اندازه فروش داشته باشد. وی افزود: شرایط روحی جامعه بود که کمک کرد این فیلم چنین فروشی داشته باشد و بر همین اساس معتقدم هر فیلم کمدی دیگری با همین شرایط اکران می شد می توانست همین اندازه فروش داشته باشد. بحث من این نیست که فیلم «فسیل» در این شرایط خوب یا بدی است. به عنوان یک فیلمساز معتقدم بعضی از فیلم ها پیچیدگی بیشتری دارند و به همین دلیل به ذائقه برخی افراد بیشتر خوش می آید و بر اساس همین ملاک درباره خوب یا بد بودن فیلم ها می توان نظر داد. به تعبیری می توان گفت اساساً فیلم بد وجود ندارد. سازندگان این فیلم هم شاید به این مسئله روان شناسی اجتماعی که به آن اشاره کردم، توجهی نداشته اند اما این واقعیت روان شناسی به فروش فیلم آن ها کمک کرد.

#### اینفوگرافیک

### راهنمای صحیح نشستن پشت میز

در صورتی که ساعات طولانی پشت کاهپوتر می نشینید، نکات زیر را رعایت نمایید



#### قانون ۲۰-۲۰-۲۰

هر ۲۰ دقیقه، ۲۰ ثانیه به جایی در ۲۰ قدمی خود نگاه کنید (این ۲۰ قدم چیزی حدود ۷-۶ متر می شود) یا هر ۲۰ دقیقه ۲۰ ثانیه به فاصله دور نگاه کنید و ۲۰ قدم هم راه بروید. با انجام اینکار هم از خستگی چشم ها در امان هستید و هم کمردرد و کتف و شانه ها کمتر به سراغ شما خواهد آمد. چون توصیه شده است که بعد از مدت نشستن، بهتر است چند قدم راه بروید. پس هر ۲۰ دقیقه یک بار از جای که نشسته اید بلند شوید و چند حرکت کششی ساده را انجام دهید.

- گرفتگی عضلات گردن
- اضطراب و افسردگی
- سفت شدن و درد در ناحیه باسن
- کمردرد
- درد در مفاصل زانو
- ایجاد اضافه وزن



آیا می دانید زمانی که دست و بازو خود را برای برداشتن چیزی به سمت جلو خم می کنید یا کش می دهید به قسمت پشت بدن فشار وارد می شود. در نتیجه در شانه و بازوی خود احساس درد می کنید. یکی از مهم ترین اصول صحیح نشستن زاویه قرارگیری دست و بازو روی میز است. اگر دست و بازو موقعیت صحیحی نداشته باشد رفته رفته به عضلات دست و کمر فشار وارد می شود. بهترین موقعیت قرارگیری دست، ایجاد زاویه ۹۰ درجه بین ساعد و بازو است. ارتفاع صندلی خود را به نحوی تنظیم کنید که کمترین فشار به عضلات دست وارد شود.

- ۱. **گردن** را به سمت جلو خم نکنید. گردن باید در راستای ستون فقرات قرار گیرد.
- ۲. **برای این که مانتوتوران در راستای جبهتان قرار داشته باشد و محیطی نباشد سر خود را به سمت پایین خم کنید، ارتفاع مانتوتور را با یک وسیله نگهدارنده تنظیم نمایید.**
- ۳. **در صورتی که صندلی شما قوس های طبیعی ستون فقرات را ندارد، حتماً از یک پشتی طبی استفاده کنید تا انحنای کمر حفظ شده و فشار کمتری به ستون فقرات وارد شود.**
- ۴. **دسته صندلی را طوری تنظیم کنید که شانه های تان در حالت راحتی قرار داشته باشند. اگر دسته ها خارج از حرکت شما می شوند، آن ها را جدا کنید.**
- ۵. **دقت داشته باشید که وزن پاهای تان نباید بر روی ران قرار داشته باشد. بنابراین، پاهای خود را آویزان نکنید. صندلی را طوری تنظیم نمایید که پاهای تان روی زمین قرار داشته باشد. اگر نمی توانید این کار را انجام دهید، از زیرپایی استفاده کنید. زیرپایی فشار روی ران را کاهش داده و با افزایش جریان خون در پاها، از ایجاد لخته های خون، ورم پا، واریس و در نهایت پا درد، جلوگیری می کند.**

- ۶. **دقت داشته باشید که وزن پاهای تان نباید بر روی ران قرار داشته باشد. بنابراین، پاهای خود را آویزان نکنید. صندلی را طوری تنظیم نمایید که پاهای تان روی زمین قرار داشته باشد. اگر نمی توانید این کار را انجام دهید، از زیرپایی استفاده کنید. زیرپایی فشار روی ران را کاهش داده و با افزایش جریان خون در پاها، از ایجاد لخته های خون، ورم پا، واریس و در نهایت پا درد، جلوگیری می کند.**

بنیودین  
سپیده الهوردی  
آرمان ملی