

غیر محرمانه

علی صبوری زندانی نمی شود

وکیل مدافع علی صبوری گفت: در حکم جدید، قاضی رای داد تا موکلم به زندان نرود و تحت نظارت الکترونیک (پابند الکترونیک) قرار بگیرد. حسین شاهرخ؛ وکیل علی صبوری (بازیگر سینما و تلویزیون) در مورد پرونده موکل خود اظهار کرد: در اواخر اسفند سال ۱۳۹۹ در پی بروز علایم بیماری قلبی، موکلم علی صبوری به بیمارستان رجایی تهران مراجعه می‌کند اما به دلیل بی توجهی پزشک کشیک و نهایتاً فشار عصبی وارده بر وی، بین این فرد (علی صبوری) و مأمور پلیس و پزشک کشیک درگیری به وجود می‌آید. وی افزود: در نهایت پلیس از شکایت خود رضایت داد و قرار شد تا موکل بنده به تحمل دو فقره حبس ۴ ماهه (در مجموع ۸ ماه) محکوم شود.

لایو عموپورنگ و ساسی مانکن؟

ساسی مانکن خواننده خارج نشینی که برای جذب فالور، دست به هر کاری می‌زند این بار سراغ عموپورنگ رفته است. او شب گذشته ویدیویی دستکاری شده را بصورت مشترک با صفحه رادیو جوان، منتشر کرد و اینگونه القا می‌کرد که عموپورنگ با ساسی مانکن، گفت‌وگو لایو اینستاگرامی گذاشته است. اما دیروز عموپورنگ در گفت‌وگو با پرنایا، مکالمه تصویری با ساسی مانکن را تکذیب کرد و گفت: «فیلم مکالمه تصویری با ساسی مانکن کاملاً ساختگی و کذب است. من کارها و امورات مهمتری در زندگی برای رسیدگی دارم و این فرد مدتی است به دنبال مطرح شدن است (با خنده) و سعی کرده با ترفندهای ساختگی خود را بالا بیاورد.»

عزل یک مدیر

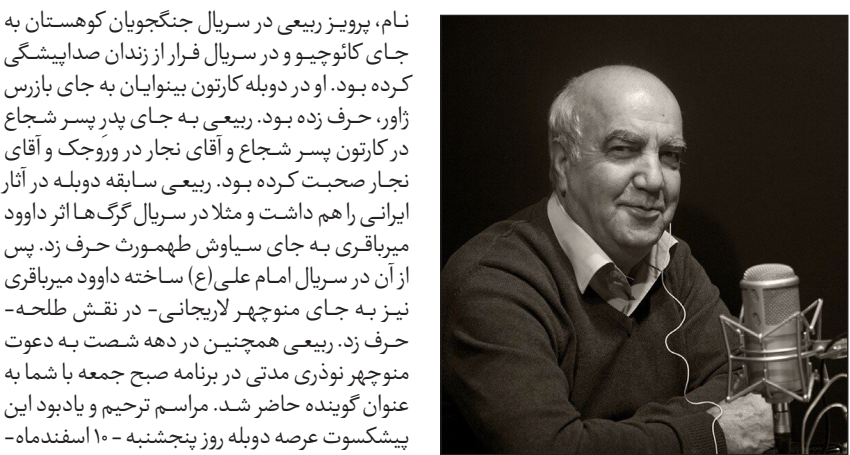
فرماندار لرگان از عزل یکی از مدیران ادارات این شهرستان به دلیل تخلفات انتخاباتی خبر داد. منصور کریم‌زاده صبح دیروز گفت: بر اساس آمارها، اسناد و مدارک موجود یکی از مدیران ادارات در شهرستان لرگان تبلیغات انتخاباتی به نفع شخص خاصی داشته است. فرماندار لرگان ادامه داد: بر اساس تصمیم شورای تأمین شهرستان، مدیر متخلف از سمت خود عزل شد.

شعاع حرکتی یراحی؛ ۱۰۰۰ متر

وکیل مهدی یراحی از تبدیل حکم حبس یک ساله موکل خود به پابند با شعاع حرکتی ۱۰۰۰ متری خبر داد. زهرا مینویی، وکیل مهدی یراحی در توثیقی نوشت: در پی ارسال پرونده موکلم آقای مهدی یراحی به شعبه اجرای احکام، با توجه به بیماری و نیاز به مراقبت‌های پزشکی، حبس یک ساله ایشان تبدیل به مراقبت‌های الکترونیکی (پابند با شعاع حرکتی ۱۰۰۰ متر) شد. این حکم (با قرار وثیقه ۱۵ میلیارد تومانی) از اول اسفند اجرایی شده است.

یاد

بدرقه «پرویز ربیعی» به خانه ابدی



به غیر از دوبله تپت بستجی در انیمیشنی به همین میرداماد برگزار می‌شود.

نام، پرویز ربیعی در سریال جنگجویان کوهستان به جای کانوجیو و در سریال فرار از زندان صدایشکی کرده بود. او در دوبله کارتون بینوایان به جای بازرس زاور، حرف زده بود. ربیعی به جای پدر پسر شجاع در کارتون پسر شجاع و آقای نجار در وروجک و آقای نجار صحبت کرده بود. ربیعی سابقه دوبله در آثار ایرانی را هم داشت و مثلاً در سریال گزگ‌ها اثر داوود میرباقری به جای سیاوش طهمورث حرف زد. پس از آن در سریال امام علی (ع) ساخته داوود میرباقری نیز به جای منوچهر لاریجانی - در نقش طلحه- حرف زد. ربیعی همچنین در دهه شصت به دعوت منوچهر نوردی مدتی در برنامه صبح جمعه با شما به عنوان گوینده حاضر شد. مراسم ترجمه و یادبود این پیشکسوت عرصه دوبله روز پنجشنبه - ۱۰ اسفندماه- از ساعت ۱۴ تا ۱۵:۳۰ در مسجد النذیر واقع در خیابان میرداماد برگزار می‌شود.

جشنواره

برپایی یک جشنواره تئاتری متفاوت

مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان تهران در تشریح مهم‌ترین فعالیت‌های نمایشی و موسیقایی مجموعه تحت مدیریت خود از برگزاری یک جشنواره موسیقایی در حوزه تکنوازی موسیقی ایرانی خبر داد. علی فروزانفر مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان تهران در گفت‌وگو با مهر با تشریح برخی از دستاوردها و برنامه‌های پیش روی مجموعه تحت مدیریت خود در حوزه‌های نمایشی و موسیقایی بیان کرد: انتصاب بنده به عنوان مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان تهران با برگزاری جشنواره هنرهای نمایشی استان تهران همزمان شد؛ در این راستا با چالش‌های ملی مواجه بودیم اما خوشبختانه با همکاری، مساعدت و تلاش‌هایی که صورت گرفت بودجه این رویداد برای برگزاری یک جشنواره آبرومند محقق شد. در این مسیر نهایت سعی بر این بود تا بتوانیم براساس بودجه‌ای که در اختیار ماست مطالبات همه هنرمندان شرکت‌کننده را پرداخت کنیم. قطعاً آنچه انجام شده، کار چندانی از سوی ما محسوب نمی‌شود چون انجام چنین کارهایی جزو وظایف اصلی ماست که باید در قالب درستی صورت می‌پذیرفت. وی افزود: حضور فعال هنرمندان تئاتر استان تهران در جشنواره‌های منطقه‌ای تئاتر فجر هم یکی دیگر از اتفاقاتی بود که می‌توانم به آن اشاره داشته باشم. شرایطی که منجر به موفقیت چشمگیر و درخشان هنرمندان تئاتر استان شد که لازم می‌دانم از همه این عزیزان قدردانی ویژه‌ای داشته باشم چرا که این تجربه و حضور مؤثر در جشنواره تئاتر فجر سال ۱۴۰۲ نیز دیده شد. ما با اتکا به چنین حضور ارزشمند و مؤثری از سوی هنرمندان تئاتر استان تهران است که تصمیم داریم مقدمات برگزاری یک جشنواره در سال ۱۴۰۳ با محوریت و تمرکز استعدادیابی و آموزش در حوزه تئاتر را فراهم کنیم. در این حوزه امیرحسین شفیعی از هنرمندان فعال عرصه تئاتر به عنوان دبیر این رویداد نمایشی انتخاب شده که به زودی جزئیات آن اعلام خواهد شد. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان تهران گفت: با توجه به اهمیت برگزاری این جشنواره، ما مقدمات کار را از آذر ماه سال جاری آغاز کردیم که بر همین مبنا پیش نویس فراخوان نیز آماده شده است. فراخوانی از نگاه ما به عنوان یک «موتور پیش‌ران» برای اعتلای تئاتر استان تهران تنظیم و تدوین شده است. در این چارچوب آنچه برای بودجه این جشنواره در نظر گرفته شده، رقمی بالغ بر ۲ میلیارد تومان است؛ رقمی که برای تأمین بودجه سال جاری جشنواره ۸۰۰ میلیون تومان بود و فکر می‌کنم این افزایش بودجه می‌تواند دربرگیرنده فضای مطلوب‌تری برای برگزاری جشنواره‌ای باشد. در این زمینه هم هیچ منعی نیست چون برای ما اول انجام دادن کار مهم است که امیدوارم دربرگیرنده نتایج مطلوبی باشد. فروزانفر تصریح کرد: البته من همچنان معتقد هستم این جشنواره هنوز در مقایسه با یک جشنواره تراز ملی فاصله دارد اما همین که بتوانیم ظرفیت‌ها را اصلاح کنیم به نظرم می‌تواند جزو اتفاقات خوب و مؤثر باشد. غیر از این موضوع بحث مهم توسعه زیرساخت‌ها به ویژه پل‌توها و سالن‌های اجرای نمایش از مهم‌ترین اولویت‌هایی است که نسبت به تحقق آنها اراده‌ای جدی داریم. در این مسیر به زودی پل‌تو و سالن نمایشی در شهرستان شهریار افتتاح می‌شود که امیدوارم مقدمه خوبی برای ماجرای توسعه زیرساخت‌ها باشد. غیر از این موارد و دیگر پروژه‌هایی که در سطح تئاتر استان تهران در دست انجام است، موضوع «باز طراحی مجموعه تئاتر محراب» هم هست. مجموعه‌ای که وقتی در آن حضور پیدا کرده و قدم می‌زنیم به وجود چنین مکانی افتخار می‌کنیم اما می‌دانیم که ساختمان این مجموعه فرسوده است به همین جهت برنامه داریم تا به زودی نسبت به بازطراحی و بازسازی این مجموعه مهم نمایشی اقدامات لازم را انجام دهیم.

برپایی جشنواره موسیقی تک‌نوازی

وی در بخش دیگری از صحبت‌های خود درباره فعالیت‌های موسیقایی اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان تهران در حوزه موسیقی نیز گفت: بنا داریم یک جشنواره موسیقی تک‌نوازی را برگزار کنیم. اما اکنون ایرادی در کارمان وجود دارد مبنی بر اینکه انجمن موسیقی فعالی در استان تهران نداریم. در این زمینه هم بحث احیای انجمن موسیقی استان تهران مورد توجه ماست که باید انتخابات آن هم برگزار و پس از انتخابات معرفی هیات مدیره بتوانیم مسیر منطقی و مؤثری را در موسیقی ادامه دهیم. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان تهران ادامه داد: نکته دیگری که باید با صراحت آن را اعلام کنم و اصلاً هم نکته جدیدی نیست و بارها درباره آن به اعلام مواضع پرداختیم این است که ما از اینکه بخواهیم در حوزه موسیقی فعالیت کنیم، خجالت نمی‌کشیم چون کار بدی هم انجام نمی‌دهیم. به هر حال موسیقی است و نظر مقام معظم رهبری در این حوزه کاملاً مشخص و معین است از این رو به عنوان یک نظر مرجع از منظر دین و کسوت روحانیت، چارچوب‌ها از نظر ایشان کاملاً مشخص شده است. وی یادآور شد: البته که ما در حال حاضر فرسنگ‌ها از آن چه مشخص شده عقب هستیم. شاید سبک‌هایی از موسیقی باشند که اکنون در جامعه با آن مواجه هستیم که خیلی با سلیقه ایرانی ما سازگار نباشد. گمانا اینکه به این نوع موسیقی‌ها هم کمک می‌کنیم تا ادامه داشته باشد. چون این نوع موسیقی‌ها در چرخه اقتصادی قرار داشته و بخشی از سلیقه مردم را هم مسیر فرهنگی را طی کند، برای ما اهمیت زیادی دارد و دنبال آن هستیم که کارهای مؤثری در این زمینه انجام شود. فروزانفر در پایان صحبت‌هایش گفت: اتفاقاً برگزاری جشنواره تک‌نوازی در راستای همین اهدافی است که اشاره کردم. در این مسیر بحث استعدادیابی و شبکه‌سازی هنرمندان فعال موسیقی استان تهران و پیگیری مطالبات آنها نیز از جمله برنامه‌های مهم دیگری است که امیدوارم در سال ۱۴۰۲ محقق شود. بر این باور هستم گرچه چالش در حوزه تئاتر بسیار زیاد است، اما موسیقی نسبت به تئاتر و هنرهای تجسمی استان تهران مظلوم‌تر است. به همین دلیل تلاش می‌کنم سال آینده شاهد گشایش‌های خوبی در حوزه فعالیت‌های موسیقایی باشیم. این در حالی است که در بحث کد گرفتن سالن‌های مختلف، بحث مجوزها و بحث تسهیل‌گری برگزاری کنسرت‌ها تمام تلاشمان را می‌کنیم که همه کارها سهل‌تر از قبل انجام شود.

گزارش

جزئیاتی از برنامه تازه رضا رشیدپور

«ساعت صفر»

از ابراهیم تاتلیسی تا ماهسون

رضا رشیدپور بعد از مدت‌ها قرار است با یک برنامه نوروزی برگردد اما این بار سراغ سلبریتی‌های خارجی رفته و دنبال گفت‌وگو با چهره‌هایی نیست که بارها و بارها جلوی دوربین او و بقیه مجریان حاضر شده‌اند. به گزارش تسنیم، قرار بود رضا رشیدپور با «سیم‌آخ» به تلویزیون برگردد که برخی از مناقشات اجازه نداد این اتفاق بیفتد و او قرار است با «ساعت صفر» سر از شبکه نمایش خانگی درآورد. اما نه به سبک برخی دیگر از چهره‌ها، چرا که رشیدپور همیشه قاب تلویزیون را بهترین مدیا برای پخش برنامه‌های مهم می‌داند. او می‌گوید: «حتماً ترجیح می‌دهم برنامه‌ها در بیگ مدیاهایی که وسعت و گستردگی پخش دارند، نمایش داده شوند. طبیعتاً برنامه‌های این چنینی باید در تلویزیون ساخته شوند. وظیفه تلویزیون است که در مورد فرهنگ، گردشگری، جاذبه‌های ایران برنامه بسازد نه بخش خصوصی و شبکه نمایش خانگی. بارها این را گفته‌ام.» اما «ساعت صفر» چه برنامه‌ای است؟ «ساعت صفر» یک برنامه گفت‌وگو محور اما متفاوت از «دید در شب»، «عبور شیشه‌ای» و «شب شیشه‌ای» است. چرا که تصاویر رشیدپور و ابراهیم تاتلیسی خواننده شناخته شده ترکیه نشان از یک سفر عادی برای او نمی‌داد؛ حالا خبر می‌رسد که این مجری شناخته شده مصاحبه‌ای با او داشته و در این برنامه قرار است به نمایش درآید. شاید اولین بار باشد که در حوزه فرهنگ و هنر مهمان‌هایی غیر از جغرافیای ایران در برنامه‌های حضور پیدا کنند. این برنامه البته قرار است مهمان‌های ایرانی از بین چهره‌های شناخته شده داشته باشد. پیگیری‌ها نشان می‌دهد رشیدپور برای پخش این برنامه با چند پلتفرم مذاکره کرده و دو زمان برای پخش پیش‌رو قرار دارد یا قبل از نوروز و یا ایام نوروز؛ عموماً گفت‌وگوهای او سرگرم‌کننده بوده و در جریان ۶۰ دقیقه گفت‌وگو، مخاطب احساس خستگی نمی‌کند. شاید اینجا بتوان گفت رشیدپور در قاب یک گفت‌وگوکننده

مشکل در به خاطر سپردن، به یاد آوردن و اختلال در تمرکز پدیده‌ای است که با عنقاوین مه مغزی، هوشیاری ابری یا ابهری شدن هوشیاری (Clouding of consciousness) و یا مت‌لودگی ذهنی شناخته می‌شود

بعضی از خوراکی‌ها به دلیل فقدان آنتی‌اکسیدان‌ها و چربی‌های سالم در خود، التهاب و قند خون را افزایش می‌دهند و منجر به ایجاد «مه مغزی» می‌شوند. شماری از این مواد غذایی در ادامه ذکر شده که بهتر است مصرف آنها را محدود کنید:

- غذاهای فوق فرآوری شده
- افزودنی‌های خوراکی
- غذاهای سرخ‌شده
- قند و شکر
- کافئین
- نوشابه
- آب نیات
- الکل



اینفوگرافیک

منبع: موج نیوز

مه مغزی چیست؟

مشکل در به خاطر سپردن، به یاد آوردن و اختلال در تمرکز پدیده‌ای است که با عنقاوین مه مغزی، هوشیاری ابری یا ابهری شدن هوشیاری (Clouding of consciousness) و یا مت‌لودگی ذهنی شناخته می‌شود

بعضی از خوراکی‌ها به دلیل فقدان آنتی‌اکسیدان‌ها و چربی‌های سالم در خود، التهاب و قند خون را افزایش می‌دهند و منجر به ایجاد «مه مغزی» می‌شوند. شماری از این مواد غذایی در ادامه ذکر شده که بهتر است مصرف آنها را محدود کنید:

- غذاهای فوق فرآوری شده
- افزودنی‌های خوراکی
- غذاهای سرخ‌شده
- قند و شکر
- کافئین
- نوشابه
- آب نیات
- الکل