



سخت نگرفتن را تمرین کنیم

ازدواج می تواند یک تصمیم شیرین ممکن و لذت بخش باشد



زیر فرمبیم

امپراتوری پیوند کبد در جهان

ایران با انجام ۸۵ هزار پیوند عضو در کشور رتبه نخست پیوند در منطقه را از آن خود کرده است و امپراتوری پیوند کبد در جهان محسوب می شود. در حال حاضر ۲۷ هزار بیمار نیز در صف انتظار قرار دارند.



کابوسی سرخ آسمان

گزارش تازه ای در رسانه های نظامی غربی ادعا می کند که موشک های گرما یاب ایرانی، تهدیدی ارزان اما مرگ بار برای جنگنده های پیشرفته آمریکا شده اند. با فناوری مادون قرمز که گرمای موتور را تعقیب می کنند، این سلاح ها بدون نیاز به رادار، اهداف را قفل می کنند و فرصت واکنش را از خلبان می گیرند. تولید انبوه و هزینه پایین آن ها، معادلات جنگ نامتقارن را تغییر داده است. جایی که یک موشک دوش پرتاب ساده می تواند برتری هوایی میلیارد دلاری را به چالش بکشد.



هندوانه برای سلامت قلب

هندوانه فراز از یک خوراکی تابستانی است. ترکیبات ال-سیترولین و آرژنین آن با تولید نیتریک اکسید، رگ ها را گشاد و جریان خون را بهبود می بخشد. سرشار از لیکوپن و ویتامین C، از قلب در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می کند. در حالی که ۹۲ درصد آب بدن را در گرما تأمین می کند. این میوه اکنون به عنوان یک «غذای عملکردی» برای سلامت قلب و رگ ها مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است.



سهم بالای نوجوانان در تلفات جاده ای

طبق اعلام فراجا، ۲۴ درصد جان باختگان حوادث رانندگی در سال گذشته را افراد یک تا ۲۰ سال تشکیل می دهند. از این تعداد، حدود ۶ درصد کودکان یک تا ۱۰ سال و ۱۸ درصد از جان باختگان در بازه سنی ۱۰ تا ۲۰ سال قرار دارند.

۲۴ درصد

تک خبر



«مرکز جوانی جمعیت: در سال گذشته حدود ۴۵۰ هزار نفر به جمعیت کشور اضافه شده است.

«وزارت نیرو: به مشترکانی که نسبت به پارسال ۱۰ درصد مصرف خود را کاهش دهند، ۳۰ درصد تخفیف داده می شود.

«انجمن خودروسازان آمریکا: قیمت بنزین با افزایش ۵۱ درصدی به ۴۰۵ دلار رسیده است.

«ستاد دبه در خراسان رضوی: ۲۵ زندانی مالی با بدهی ۷۰۰ میلیارد ریالی از زندان مرکزی مشهد آزاد شدند.

وداع با قلب تپنده برنابو

کلوز آپ

دوران حضور یک کاپیتان متعصب دیگر در رئال مادرید به سر رسید تا کام هواداران در پایان فصلی تلخ، تلخ تر شود. باشگاه با انتشار بیانیه ای، جدایی دنی کارواخال، اسطوره و کاپیتان اول خود را پس از ۲۴ سال حضور افتخارآمیز تأیید کرد. حالا پس از ۴۵۰ بازی، ۴ اگل و کسب ۲۷ جام رنگارنگ از جمله ۶ لیگ قهرمانان اروپا چمدان هایش را می بندد. کارواخال یکی از بازیکنی است که در تمام تاریخ فوتبال موفق شده اند شش قهرمانی اروپا را کسب کنند. او که در سال ۲۰۲۴ قهرمانی اروپا با اسپانیا و حضور در تیم منتخب جهان را تجربه کرده است، روز شنبه در برنابو برای همیشه با پیراهن سفید وداع خواهد کرد. همان طور که فلورنتینو پرز گفت، کارواخال نماد بی بدیل ارزش های رئال مادرید است، جنگنده ای که برنابو همیشه خانه اوست.



عکس نوشت

ربات ها در مراسم آیینی کره



در رژه باشکوه فانوس ها در سئول، چهار ربات انسان نما با لباس راهبان بودایی به یکی از جذاب ترین جلوه های مراسم تبدیل شدند. این ربات ها پیوندی دیدنی میان سنت و فناوری ساختند. حضور این راهبان افتخاری نشان داد حتی آیین های کهن هم می توانند با چهره های تازه، الهام بخش و تماشایی باقی بمانند.

دنیا نسل کشی را نمی پذیرد

جشنواره کن امسال به تریبونی برای افشای واقعیت های جنگ غزه تبدیل شده است. خاویر بارد، بازیگر اسپانیایی در حاشیه نمایش فیلم «محبوب» اعلام کرد با وجود موضع گیری صریح علیه جنگ، بیش از همیشه پیشنهاد کار دارد. این ستاره سینما که در اسکار امسال فریاد «فلسطین را آزاد کنید» سر داد، معتقد است روایت ها در حال تغییرند و جامعه دیگر نسل کشی را نمی پذیرد. در حالی که هنرمندانی چون سوزان ساراندون به گفته فیلم نامه نویس اسکاتلندی پل لاورتی در لیست سیاه هالیوود قرار گرفته و پیشنهاد کار ندارند، بارد با اطمینان می گوید از موقعیتش برای بیان حقیقت استفاده می کند چرا که اکنون کنترل روایت ها از دست حامیان جنگ خارج شده و عواقب حمایت از کشتار مشخص است.



سخت نگرفتن را تمرین کنیم

ازدواج می تواند یک تصمیم شیرین ممکن و لذت بخش باشد

♥ درگیر حاشیه ها نشویم

بسیاری از آداب و رسومی که امروز در زمینه ازدواج رایج است، بیش از آنکه ریشه در ضرورت داشته باشد، رنگ و تجمل و چشم و هم چشمی گرفته است. از مراسم متعدد و گاهی غیر ضروری گرفته تا خریدهای سنگین و عجیب و غریبی که نبودشان هیچ خللی در اصل زندگی ایجاد نمی کند، اما همین ها گاهی به بزرگ ترین مانع برای آغاز یک زندگی مشترک تبدیل می شوند. در حالی که فلسفه ازدواج، آرامش، همراهی و ساختن یک آینده مشترک است، ما گاهی آن را به پروژه های سنگین، پر خرج و ترسناک تبدیل می کنیم. نتیجه این می شود که جوان ها به جای آنکه به اصل زندگی فکر کنند، درگیر حاشیه هایی می شوند که نه گریه باز می کند و نه امیدی می سازد.

♥ حل مسئله یعنی نماندن در بن بست

زندگی همیشه با مانع همراه است. اما هنر آدم ها در این است که در رویارویی با مشکل، متوقف نشوند. حل مسئله یعنی نگذاریم شرایط، ما را مبهوت و زمین گیر کند. درست است که این روزها تورم، گرانی و فشار اقتصادی، فکر کردن به ازدواج و تشکیل خانواده را سخت تر از گذشته کرده است، اما اگر بخواهیم اسیر کمال گرایی شویم و همه چیز را در بهترین و کامل ترین حالت ممکن بخواهیم، هر



♥ یک تصمیم شیرین

یکی از مهم ترین دغدغه های امروز زوج ها، خرید وسایل و جهیزیه کامل است؛ فهرست هایی بلند بالا از لوازمی که بسیاری از آن ها نه ضروری اند و نه حتی در ماه های اول زندگی استفاده می شوند. کافی است نگاهی به آشپزخانه مادرانمان بیندازیم تا ببینیم چه تعداد وسیله غیر ضروری سال هاست گوشه کابینت ها خاک می خورند. پس چرا ما همچنان تصور می کنیم برای شروع زندگی باید همه چیز را یکجا و کامل تهیه کنیم؟ می توان با همان نگاه حل مسئله، خریده ها را هم مدیریت کرد؛ چند قلم ضروری را برای شروع تهیه کرد و باقی را به مرور، با توجه به نیاز واقعی زندگی خرید. زندگی قرار نیست یک روزه کامل شود؛ زندگی چیزی است که دو نفر با امید، تلاش و همراهی کنار هم می سازند. اگر این باور را جدی بگیریم، شاید ازدواج دوباره از یک مسیر سخت و پرهزینه، به یک تصمیم شیرین، ممکن و انسانی تبدیل شود.

فیلم‌هایی برای شناخت جنگ

سینمای ایران چگونه اقتدار نظامی و امنیتی جمهوری اسلامی را روایت کرده است؟

در صحبت از جنگ، دیگر نمی‌توان صرفاً از خاکریزها و پوتین‌های خاکی گفت. امروز میدان جنگ به تونل‌های پرتاب موشک، کدهای مخرب سایبری و اتاق‌های در بسته امنیتی منتقل شده که در جنگ سوم احتمالی هم حساسی فعال بودند. هنوز روایتی سینمایی از میدان این نبرد اخیر ساخته نشده، اما برای درک بهتر جبهه مدرن و چندوجهی آن، می‌توان به آثاری مراجعه کرد که در سال‌های گذشته، ساخته شده است.

نیم‌شب ۱۴۰۴



روایتی سینمایی از عملیات خنثی‌سازی بمب‌های منفجر نشده از سوی قهرمانان گمنام ایران که حتی بعد از جنگ سوم احتمالی هم ادامه دارد. «نیم‌شب» ماجرای واقعی یک موشک عمل نکرده در میان دو بیمارستان تهران در جنگ ۱۲ روزه را به تصویر می‌کشد؛ اثری که همراه با «قمارباز» هم‌اکنون روی پرده سینماهاست.

قمارباز ۱۴۰۴



داستان جنگ در تاریک‌خانه هک و دنیای سایبری. «قمارباز» تلاش یک مأمور وزارت اطلاعات را روایت می‌کند که پس از حمله سایبری به زیرساخت‌های شبکه بانکی کشور، در پی یک جاسوس رژیم صهیونیستی است. فیلم اگرچه درباره جنگ ۱۲ روزه ساخته شد، اما در جنگ سوم احتمالی هم مصداق یافت!

خدای جنگ ۱۴۰۳

بهترین اثر سینمایی برای شناخت پدیده موشک. فیلم با تمرکز بر توسعه اولین یگان موشکی ایران، خلق این بازوی بلند نظامی کشورمان را به تصویر می‌کشد. «خدای جنگ» نشان می‌دهد که چگونه صنعت

موشکی به عنوان یک سپر امنیتی، معادلات جنگ ۱۲ روزه و جنگ سوم احتمالی را دگرگون کرد.



نبرد خلیج فارس ۲ ۱۳۹۵

یک پیشگویی انیمیشنی از نبرد ایران و آمریکا در تنگه هرمز. این اثر حماسی، تقابل مقتدرانه نیروی دریایی سپاه پاسداران را با ناوگان متخاصم تروریست‌های آمریکایی در آب‌های خلیج فارس به نمایش می‌گذارد؛ اتفاقی که شمایل محدودی از آن در جنگ سوم احتمالی دیده شد.



حمله به اچ ۳ ۱۳۷۳

نزدیک‌ترین اثر درباره حمله خلبانان قهرمان ارتش به پایگاه آمریکا در کویت. قصه «حمله به اچ ۳» در خلال جنگ ۸ ساله رخ می‌دهد و به عملیات شگفت‌انگیز فروردین ۱۳۶۰ اشاره دارد که در آن، جنگنده‌های ایران به پایگاه‌هایی در مرز عراق واردن (دورترین نقطه به خاک ایران) حمله و نیروی هوایی صدام را فلج کردند.



مصطفی قاسمیان، روزنامه‌نگار و کارشناس سینما، بیش از یک دهه است که به تحلیل تخصصی این حوزه می‌پردازد. او در پرونده سینمایی «مترو» داغ‌ترین موضوعات سینما را واکاوی می‌کند.

بیوگرافی



الیکا عبدالرزاقی پر صندلی «کودک شو»



گرم اما کنترل شده است. انرژوی بالای عبدالرزاقی می‌تواند نقطه قوتی برای ایجاد صمیمیت باشد، اما تجربه ملیکا شریفی‌نیا نشان داد که صرفاً بالا بردن صدا ضامن موفقیت نیست. عبدالرزاقی برای ماندگاری در این جایگاه، باید ضمن حفظ روحیه طنزنازه، اجرای کنترل شده‌تری ارائه دهد و تعامل با کودکان را فدای هیجانات لحظه‌ای نکند.

صندلی اجرای «کودک شو» پس از پژمان بازغی، حمید گودرزی و ملیکا شریفی‌نیا، حالا به الیکا عبدالرزاقی رسیده است. عبدالرزاقی که تجربه مستقیمی در اجرا نداشته، بیشتر با حضور پرانرژی و خنده‌های بلندش در برنامه‌هایی نظیر «جوکر» و «صداتو» شناخته می‌شود. این شور و حرارت، هرچند از ویژگی‌های شخصیتی اوست، اما گاهی در برنامه‌های پیشین به یک نقطه ضعف تبدیل می‌شد که نیازمند بازنگری در عرصه اجراست. «کودک شو» به واسطه حضور خانواده‌ها، نیازمند فضای

این روزها سریال‌سازی در شبکه نمایش خانگی رونق عجیب و غریبی گرفته و قرار است به زودی شاهد آثار جذابی در پلتفرم‌های مختلف باشیم.



ورود برادران ارک به نمایش خانگی

بهمن و بهرام ارک، پس از درخشش در سینما، حالا برای نخستین بار با یک سریال تاریخی به نام «گندم» قدم به شبکه نمایش خانگی گذاشته‌اند. این اثر با حضور ستارگانی چون هادی حجازی‌فر، پانته‌آ پناهی‌ها و مهدی حسینی‌نیا، نوید یک روایت جذاب و متفاوت را می‌دهد.



روایتی تازه از لیلی و شیرین

حمیدرضا قربانی نیز سریال «لیلی و شیرین» را با بازی پارسا پیروزفر، هدی زین‌العابدین و علی مصفا مقابل دوربین برده است. فیلم‌برداری این مجموعه که پیش از رمضان کلید خورده بود، تا ۳ ماه دیگر در تهران ادامه خواهد داشت. ترکیب موفق پیروزفر و زین‌العابدین در سریال در «انتهای شب» نوید یک سریال خاص را می‌دهد.



«اوراد» آغاز شد

نمایش «اوراد بادهای وحشی سرکش» در پردیس تئاتر «آکتور» از امروز شروع به کار خواهد کرد. این تئاتر که در ژانر درام و روان‌شناختی است توانسته رتبه دوم کارگردانی و عنوان بهترین بازیگر زن و مرد، طراحی

گریسم، موسیقی و طراحی لباس را در سی و ششمین جشنواره استانی خراسان رضوی به دست آورد. در «اوراد بادهای وحشی سرکش»، بازیگرانی چون ساندرایحیی‌زاده، نازیلا نوروزی و مسعود سازمند به ایفای نقش می‌پردازند.



افت آمار یک کارگردان

در مرور کارنامه اصغر فرهادی در جشنواره‌کن، آثارها حکایت از یک افت کم سابقه دارند. تازه‌ترین اثر او، «داستان‌های موازی»، با کسب امتیاز ۱۱٫۷، ضعیف‌ترین عملکرد را در میان ۵ حضور این کارگردان در کن به ثبت رسانده است. فرهادی که روزگاری با «گذشته» و کسب امتیاز ۲۰٫۸ اوج درخشش خود را تجربه کرد و جایزه بهترین بازیگر زن را برای برنیس پژو به ارمغان آورد، مسیر پرفراز و نشیبی را طی کرده است. «فروشنده» با امتیاز ۲۰٫۴، دو جایزه مهم برای او و شهاب حسینی دشت کرد و «قهرمان» نیز با امتیاز ۲۰٫۶ جایزه بزرگ هیئت داوران را گرفت. تا پیش از این، «همه می‌دانند» با نمره ۱۰٫۸ در قعر جدول او بود. اما حالا «داستان‌های موازی» با ثبت نمره ۱۰٫۷، رکورد ضعیف‌ترین بازخورد آماری این فیلم‌ساز نام‌آشنا را جابه‌جا کرده است.

