

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etchadamelat.ir / ایمیل: etchadamelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۲۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

جای خالی مدیران در مراسم خاکسپاری سعید مظفری

صداپیشگان بی‌صدا می‌روند



نبود نهاد مستقل و قدرتمند برای صنف دوبلورهاست. اگر خانه دوبله یا انجمن صداپیشگان با حمایت رسمی شکل می‌گرفت، امروز شاید صدای این هنرمندان در برابر بی‌مهری‌ها بلندتر شنیده می‌شد. صداپیشگان به اندازه بازیگران مشهور نمی‌شوند. از این رو مدیران سینما و تلویزیون ترجیح می‌دهند بیشتر با بازیگران و فیلمسازان عکس یادگاری بگیرند. صداپیشگان به اندازه بازیگران مشهور نیستند؛ ولی این نکته باعث نمی‌شود که نقش و تاثیرگذاری و تلاش آنها در عرصه هنرهای تصویری را نادیده بگیریم. سعید مظفری سراغ هر فیلم و سریالی که رفت با صدای ماندگارش کیفیت آن محصول را چند پله ارتقا داد.

بدون هنرمایی سعید مظفری بازی‌های کلینت ایستوود در فیلم‌های «خوب، بد، زشت» و «به خاطر یک مشت دلار»، دمین توماس در نقش «زید» در فیلم «محمد رسول‌الله» و «ریوزو» شوهر شخصیت اصلی داستان (اوشین) در سریال «سال‌های دور از خانه» برای ما مخاطبان ایرانی این‌قدر جذاب نمی‌شد.

یکی از دلایل کم‌توجهی به صداپیشگان،

می‌کنند و به اندازه بازیگران مشهور نمی‌شوند. از این رو مدیران سینما و تلویزیون ترجیح می‌دهند بیشتر با بازیگران و فیلمسازان عکس یادگاری بگیرند. صداپیشگان به اندازه بازیگران مشهور نیستند؛ ولی این نکته باعث نمی‌شود که نقش و تاثیرگذاری و تلاش آنها در عرصه هنرهای تصویری را نادیده بگیریم. سعید مظفری سراغ هر فیلم و سریالی که رفت با صدای ماندگارش کیفیت آن محصول را چند پله ارتقا داد.

بدون هنرمایی سعید مظفری بازی‌های کلینت ایستوود در فیلم‌های «خوب، بد، زشت» و «به خاطر یک مشت دلار»، دمین توماس در نقش «زید» در فیلم «محمد رسول‌الله» و «ریوزو» شوهر شخصیت اصلی داستان (اوشین) در سریال «سال‌های دور از خانه» برای ما مخاطبان ایرانی این‌قدر جذاب نمی‌شد.

یکی از دلایل کم‌توجهی به صداپیشگان،

روز جمعه مراسم خاکسپاری سعید مظفری، صداپیشه پیشکشوت در حالی برگزار شد که جای خالی مدیران تلویزیون و سینما به شدت حس می‌شد.

به گزارش ایرنا، صداپیشگان چند نسل روز گذشته در قطعه هنرمندان گردهم آمدند تا دوست و همکار خوش‌ذوق و مهربان‌شان را به سمت منزل ابدی بدرقه کنند. آنها از روزهای شیرین همکاری‌شان با مظفری گفتند و دفتر خاطرات‌شان را ورق زدند.

ناصر ممدوح، میرطاهر مظلومی، منوچهر زنده دل در کنار تورج نصر، علیرضا باشکندی، آرتین یاراحمدی، همت مومووند، کسرا کیانی، مهدی امینی، جواد پزشکیان، شراره حضرتی، مهوش افشاری، زهره شکوفنده، از دیگر صداپیشگان حاضر در مراسم بودند.

روز گذشته خبرنگاران حاضر در مراسم کنجکاو بودند که از مدیران صداوسیما و سینما چه کسانی برای تکریم مظفری، هنرمند فقید به بهشت زهرا آمده‌اند. آنها ناپاورانه در بین جمعیت گشتند و متوجه جای خالی بسیاری از مدیران شدند. از بین مسئولان فرهنگی فقط دو نفر آمده بودند. فرشید شکبیا، مدیر دوبلاژ سیما و سپیده حیدرآبادی، مدیر روابط عمومی صداوسیما تنها افرادی از جمع مسئولان بودند که صبح جمعه خودشان را به قطعه هنرمندان بهشت زهرا رسانده بودند.

این غیبت وقتی بیشتر به چشم می‌آید که بدانیم مدیران در مراسم بدرقه و خاکسپاری بازیگران و فیلمسازان حضوری پرشور دارند؛ ولی به دیگر حرفه‌ها کمتر بها می‌دهند.

دوبلوری را می‌توان در زیرشاخه فن و هنر بازیگری دسته‌بندی کرد. یک صداپیشه تمام احساس و خلاقیتش را داخل صدایش می‌ریزد و رفتارهای بازیگر را برای مخاطب باورپذیر می‌کند. بازیگر از زبان بدن برای بازیگری بهره می‌برد؛ اما تنها ابزار یک دوبلور صدایش است. بازیگران از آنجا که جلوی دوربین می‌روند؛ خیلی سریع به قله شهرت می‌رسند. اما صداپیشگان عمرشان را در کنج استودیو سپری

کوناکون

یکشنبه ۲۷ مهر ۱۴۰۴

شماره ۲۰۶

۲۶ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷

۱۹ اکتبر ۲۰۲۵

زندگی بهتر

۴ ویژگی برای یک صبحانه سالم

اینکه برای صبحانه چه می‌خورید ممکن است تصمیم کوچکی به نظر برسد، اما می‌تواند بقیه روز شما را برای موفقیت یا تنبلی، سردرد و گرسنگی تا ساعت ۱۱ صبح آماده کند.

به گزارش خبرآنلاین، وقتی در حال حرکت هستید، به راحتی می‌توانید از خوردن صبحانه صرف نظر کنید یا حتی اولین وعده غذایی روز را به طور کامل حذف کنید. به گزارش سایت مرکز بهداشتی اسکرپس در کالیفرنیا، صبحانه دقیقا همان چیزی است که به آن نیاز دارید یک زنگ تفریح روزانه پس از روزه شبانه، بنابراین حذف اولین وعده غذایی می‌تواند بر بقیه روز شما تأثیر بگذارد. یک صبحانه سالم می‌تواند به شما کمک کند تا حال و هوای روز خود را تنظیم کنید و روز را با انرژی شروع کنید. به یاد داشته باشید، قهوه به تنهایی در صبح وعده سالمی را تشکیل نمی‌دهد. مهم این است که با آن چه می‌خورید. دکتر تینا تران، در مرکز پزشکی ساحلی اسکرپیس سن مارکوس در کالیفرنای آمریکا، می‌گوید: شروع روز با یک صبحانه مغذی به بدن و ذهن شما برای روز پیش رو سوخت‌رسانی می‌کند. با این حال، آنچه برای اftar می‌خورید مهم است.

او می‌افزاید: بنابراین از غلات یا شیرینی‌های شیرین پرهیز کنید و غذاهایی با ترکیبی از کربوهیدرات‌ها، پروتئین، چربی و فیبر انتخاب کنید. غذاهای کامل انرژی و سیری پایدار را تا وعده‌ی غذایی بعدی شما فراهم می‌کنند. اما صبحانه خوب په ویژگی‌هایی دارد؟

غلات کامل را انتخاب کنید

به جای غلات تصفیه شده مانند نان سفید یا غلات شیرین، غلات کامل مانند بلغور جو دوسر، نان تست سبوس‌دار یا کینوا را انتخاب کنید. غلات کامل سرشار از فیبر هستند و می‌توانند به شما کمک کنند تا وعده غذایی بعدی سیر و راضی بمانید. بلغور جو دوسر را با کره بادام زمینی و موز میل کنید. اضافه کردن کره بادام زمینی و موز، چربی‌های سالم و پتاسیم را فراهم می‌کند و این وعده غذایی را خوشمزه و مغذی می‌کند.

پروتئین اضافه کنید، اما دقت کنید

پروتئین در وعده صبحانه می‌تواند به شما کمک کند تا زمان ناهار سیر و راضی بمانید. تخم‌مرغ منبع خوبی از پروتئین است. برای افزودن طعم و مواد مغذی، تخم‌مرغ پخته شده با اسفناج و پنیر را امتحان کنید. این یک گزینه صبحانه سالم است که به شما انرژی می‌دهد. گوشت‌ها برای تأمین پروتئین بدن مفید هستند، اما تا حد امکان از خوردن گوشت‌های فرآوری شده خودداری کنید. اگر این کار را می‌کنید، گوشت‌های بدون چربی مانند بیکن بوقلمون، سوسیس مرغ یا مرغ کبابی را انتخاب کنید. آن‌ها چربی و کالری کمتری نسبت به گوشت سوسیس‌های معمولی دارند. ماست یونانی منبع خوبی از پروتئین و ویتامین‌ها است. این نوع ماست برای سلامت روده مفید است و قند کمتری دارد که می‌تواند به ثابت نگه داشتن قند خون شما کمک کند. ماست یونانی با آناناس، کیوی و انبه طعم خوبی دارد و راهی سالم برای شروع روز شماست.

میوه‌ها و سبزیجات اضافه کنید

بسیاری از مردم مقدار توصیه شده روزانه میوه و سبزیجات را دریافت نمی‌کنند. اضافه کردن میوه‌ها و سبزیجات به صبحانه، ویتامین‌ها، مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌های دریافتی شما را افزایش می‌دهد. به علاوه، آن‌ها چربی و کالری کمی دارند و به همین دلیل انتخاب سالمی برای وعده غذایی صبحگاهی شما هستند. سعی کنید انواع توت‌ها را به بلغور جو دوسر، اسفناج را به املت یا آووکادو را به نان تست خود اضافه کنید.

قندهای افزوده را محدود کنید

مراقب قندهای افزوده در صبحانه خود باشید. اینها قندها و شربت‌هایی هستند که هنگام فرآوری یا آماده‌سازی غذاها یا نوشیدنی‌ها به آن‌ها اضافه می‌شوند، یا به سادگی سر میز غذا به آن‌ها اضافه می‌شوند. به جای آن‌ها از گزینه‌های بدون شکر استفاده کنید یا برای شیرینی، میوه یا عسل اضافه کنید. برای بررسی قندهای افزوده در غذاهای بسته‌بندی شده، برچسب اطلاعات تغذیه‌ای را بخوانید. قندهای طبیعی در میوه‌ها و لبنیات یافت می‌شوند و به راحتی می‌توانید از آن‌ها به عنوان منابع طبیعی قند استفاده کنید.

اینفوگراف

وضعیت نگران کننده تالاب‌ها در ایران



هنرمند: احسان گنجی

داستان مصور

کتابخانه

