

بهترین خودروهای اسپرت ارزان برای سال ۲۰۲۵

قفسه خالی خودروهای اسپرت ایران را می توان ارزان تر پر کرد! صفحه ۶ را بخوانید



قطری ها در تهران

شیخ مسالمت جو دنبال چیست؟ صفحه ۲

دستگاه

ویژه آخر هفته

سفره غذایی با نان کمتر، تخم مرغ بیشتر

تحلیلی بر جزئیات بر جدول کالری مصرقی ایرانیان در سال ۱۴۰۴

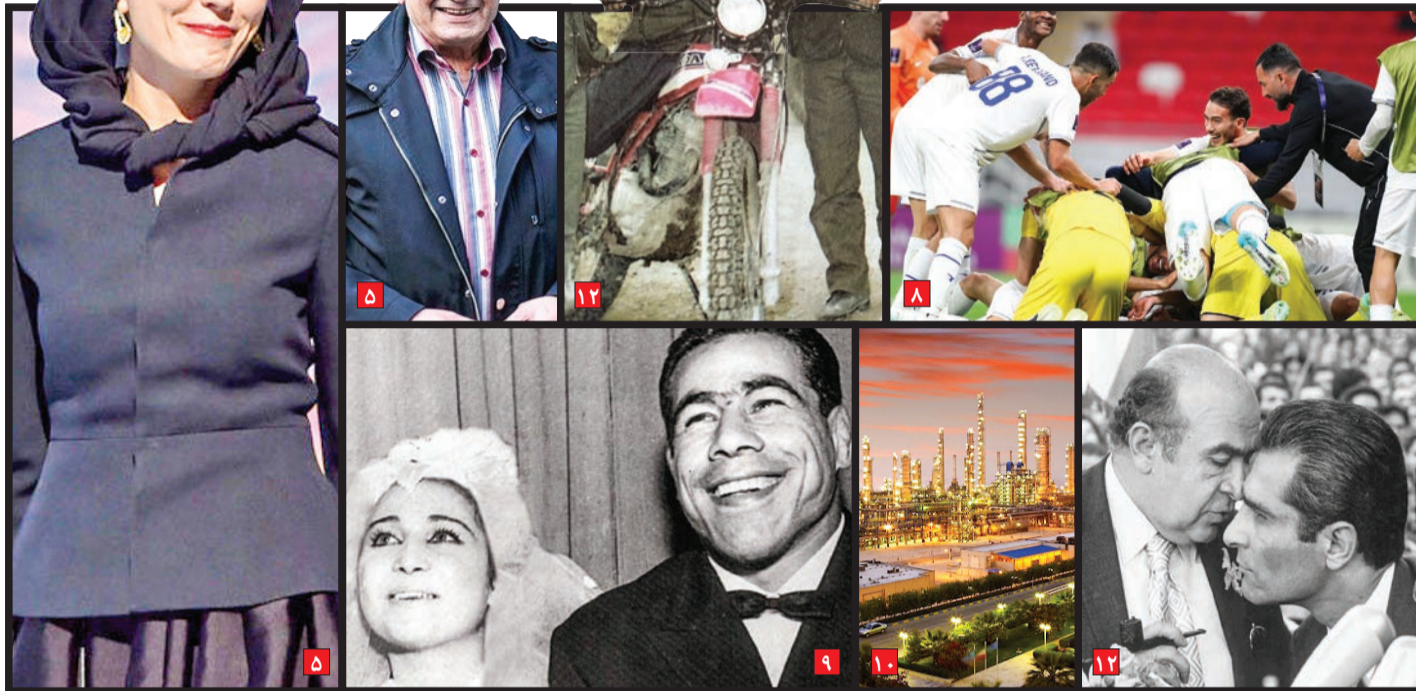
نگین باقری | در جدول جدیدی که وزارت بهداشت برای تعیین دستمزد کارگران به شورای عالی کار داده، میزان نیاز روزانه هر فرد به گوشت‌های قرمز و سفید، نان، برنج و میوه‌ها کاهش یافته است. البته این جدول افزایش‌هایی هم در بخش‌های تخم مرغ و لبنیات و ماکارونی داشته است. مهم‌ترین تغییرات این بوده که از وزن روزانه میوه مصرفی ۸۰ گرم، از وزن مورد نیاز برنج ۲۵ گرم و از وزن مورد نیاز گوشت سفید و قرمز به ترتیب روزانه ۱۰ و ۸ گرم کم شده است. همچنین به میزان مصرف توصیه شده روزانه تخم مرغ و لبنیات هم به ترتیب ۵ و ۵۰ گرم زیاد شده است. روز سه‌شنبه اعضای کمیته دستمزد رقم ۲۳ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان را به عنوان هزینه سبد معیشت کارگران تصویب و در جلسه امروز شورایی عالی کار ارائه کردند. این شورا هر ساله جدولی از وزارت بهداشت دریافت می‌کند که در آن میزان کالری مقرون به‌صرفه و مطلوب هر ایرانی در طول روز نوشته شده. ارزش غذایی سبید اول (مقرون به‌صرفه) برابر ۲۳۸۶ کالری و برابر ۱۴۶۵ گرم و ارزش سبد مطلوب ۲۳۵۸ کالری و هزار و ۴۸۰ گرم بوده است. از نظر وزارت بهداشت سبیدی مطلوب است که کف کالری‌های روزانه را به فرد برساند. رئیس کمیته مزد و نماینده جامعه کارگری از کانون عالی شورای اسلامی کار به روزنامه هفت صبح می‌گوید که این شورا مبلغ هزینه ماهانه سبد معیشت کارگران را برای خانواده سه نفره با همین موادی که در سبد مقرون به‌صرفه اعلام شده به دست آورده است. در سبد مقرون به‌صرفه از هر ماده غذایی اصلی چند گرم وجود دارد و نسبت به سال‌های قبل چقدر تغییر کرده است؟

دسته اول: مواد غذایی کاهش یافته

- میزان نان در جدول سال قبل برای هر نفر در روز ۳۱۰ گرم بود که در این جدول به ۲۹۰ گرم رسیده است.
- در جدول سال قبل میزان نیاز روزانه به برنج ۹۵ گرم بود، امسال این عدد به ۷۰ گرم رسید.
- میزان مصرف میوه از ۲۸۰ گرم به ۲۰۰ گرم رسیده است.
- مرغ از ۶۶۰ گرم سال قبل، به ۴۰۰ گرم رسیده است. درست است که این وزن کم شده اما در مقابل ۱۰ گرم روزانه هم آذین به سبد اضافه شده که قبل از این اصلا در جدول وجود نداشت. با این حال همچنان در این یک سال ۱۰ گرم از سبد گوشت سفید کم شده است.
- میزان توصیه شده قند و شکر سال قبل برابر با ۴۰ گرم بوده که امسال به ۳۰ گرم رسیده است. البته اینطور که محسن باقری می‌گوید توصیه شده که از مصرف قند و شکر هم کم و به مصرف میوه‌های خشک شیرین مثل کشمش توت و انجیر اضافه شود.

دسته دوم: افزایش یافته‌ها

- مهمترین افزایش مربوط به وزن مورد نیاز تخم مرغ بوده که نشان می‌دهد از ۳۵ گرم سال قبل به ۴۰ گرم رسیده است.
- امسال مقدار توصیه شده ماکارونی از ۲۰ گرم به ۲۵ گرم رسیده است. چرا که ظاهراً طبق اعلام وزارت بهداشت سبوس ماکارونی زیاد است و به همین دلیل برای اضافه کردن فیبر، ۵ گرم سهم این ماده غذایی را در سبد خوراکی ایرانیان زیادتر کرده‌اند.
- شیر و فرآورده‌های لبنی از ۲۵۰ گرم در سال‌های گذشته به ۳۰۰ گرم رسیده است.
- قبلاً نیاز هر فرد به حیوانات (به تنهایی) در جدول برابر ۲۶ گرم بود که اما حالا توصیه شده که بخشی از نیاز ما به آن از مغزانه‌ها (فندق، گردو، بادام و ...) تامین شود و به همین دلیل حالا وزن آن به ۳۰ گرم رسیده. یعنی ۴ گرم آن شامل مغزانه‌ها می‌شود.
- مقدار روغن توصیه شده سال قبل ۳۵ گرم بود که امسال هم همان ۳۵ گرم باقی مانده است.
- میزان مصرف سبزی‌ها ۳۰۰ گرم و سبب زمینی ۷۰ گرم ثابت بوده است. **ادامه در صفحه ۲**



طلای گرمی، مسکن متری!

برخی مردم در حال سرمایه‌گذاری در حوزه‌های نامطمئن اقتصادی هستند؛ به رغم تمام سیگنال‌های هشدار که مسئولان و کارشناسان مخابره می‌کنند

ممکن است در فروش طلای آب‌شده به مشکل برخورد کنند؛ یعنی بعدتر موقع فروش اعتبار طلایی که خریدند زیر سوال برود و مجبور شوند که طلای خریداری شده را زیر قیمت بفروشند. تصور کنید که یکی از فروشندگان مطرح طلای آب‌شده نامعتبر از آب دربیاید و سروصدای مجلس، ریاست‌جمهوری و... زیاد عبور می‌کند حتما آنها را می‌دیدید. کسانی که با وعده سودهای بالا پولشان را در صندوق‌های قرض‌الحسنه‌ای که مثل قارچ از هر گوشه سبز می‌شدند، گذاشته بودند اما آن صندوق‌ها یکی بعد از دیگری ورشکسته شده و مالباخته‌ها را دست‌خالی، رها کرده بودند. بحران نقدربالا گرفت که حتی نقش خیلی زیادی هم در شروع ناآرامی‌های خیابانی گسترده سال ۹۶ داشت. در نهایت هم خسارت بخشی از مالباخته‌ها را دولت جبران کرد، البته به قیمت کسری بودجه و از جیب همه مردم. حالا عده‌ای از کارشناسان می‌گویند که ماجرا در حال تکرار شدن است و این بار خطر مالباختگی در کمین کسانی است که در کوران تورم و نوسان بازارها پولشان را در بازارهای نامطمئن سرمایه‌گذاری می‌کنند. در این بین دو بازار نسبتاً تازه هم بیشتر از بقیه در معرض اتهام قرار دارند: طلای آب‌شده گرمی و خانه متری!

جذاب خطرناک

آمار دقیقی از تعداد کسانی که در ماه‌های اخیر، هم‌زمان با اوج‌گیری نوسان بازارها به سمت خرید طلای آب‌شده، رفته‌اند وجود ندارد اما از رشد عجیب و غریب تعداد پلتفرم‌های آنلاین که به فروش طلای آب‌شده مشغول هستند، می‌توان فهمید که بازارش خیلی سکه است. این بازار جذابیت زیادی دارد، اول از همه اینکه برای خرید طلا لازم نیست حتماً به اندازه مشخصی پول داشته باشید بلکه هر چقدر که در توانتان باشد، می‌توانید به همان اندازه برای خرید طلا اقدام کنید. در حالی که هم سکه‌ها و مسکوکات طلایی رایج در بازار همگی دارای وزن مشخص هستند و حساب قیمتی و اجرت زیادی دارند و هم صندوق‌های طلای بورسی معمولاً بالاتر از ۵ تا ۱۰ میلیون را به عنوان سرمایه‌گذاری اولیه قبول می‌کنند. ضمن اینکه قاعدتاً با خرید طلای آب‌شده، خریدار اصل کالا را به صورت فیزیکی دریافت می‌کند اما وقتی کسی از صندوق‌های بورسی خرید می‌کند چیزی به شکل فیزیکی دستش را نمی‌گیرد. البته نقش تبلیغات را هم نمی‌شود نادیده گرفت و گرنه بازار طلای آب‌شده همیشه وجود داشته اما بیشتر محل خرید و فروش خود فعالان صنف طلا بوده نه مردم عادی. چرا که در این بازار امکان سوءاستفاده و تقلب زیاد است و خود اهالی صنف هم بر اساس اعتبار فروشنده و تخصص خودشان خرید می‌کنند. حتی در این موارد هم تعداد شکایات و کلاهبرداری کم نیست. بنابراین یکی از اصلی‌ترین هشدارهایی که در این مورد داده می‌شود انواع تقلب‌هایی است که در این بازار وجود دارد. ضمن اینکه خریداران

چرا نظارت نیست؟

خرید و فروش طلای آب‌شده قانونی است پس نمی‌توان از بیخ‌وبن جلوی آن را گرفت ضمن اینکه حتی اگر غیرقانونی شود باز به ابهاماتش اضافه شده و امکان کلاهبرداری بیشتر



با نصب این نرم افزار موبایلی، هم‌زمان با تحریریه روزنامه هفت صبح از تازه‌ترین اخبار، تصاویر و ویدئوهای خبری آگاه شوید. محتوای خبری این اپلیکیشن متفاوت از روزنامه چاپی خواهد بود و سعی‌مان این است بین صدها خبر و گزارش روزانه، مهم‌ترین اخبار را در اختیارتان قرار دهیم. برای ثبت نظر، لایک و ابراز احساسات نسبت به اخبار منتشر شده باید به عنوان عضو عادی ثبت نام کنید. عضویت عادی و استفاده از نرم افزار رایگان است اما در نسخه جدید نرم‌افزار خبری هفت‌صبح این امکان فراهم شده است که اعضاء ویژه با خرید اشتراک هفتگی، ماهانه یا سالیانه به نسخه pdf روزنامه و سایر گزارش‌ها، یادداشت‌ها و مطالب اختصاصی روزنامه دسترسی پیدا کنید.

اپ خبری هفت صبح
دانلود از وب سایت هفت صبح
www.7sobh.com





لیلا حاتمى
تراشیدن موی سر شخصیت از اول توی فیلمنامه «قاتل و وحشی» بود. فکر می کنم ممکن است یک اثر هنری در همان لحظه مصرف نشود اما اگر زیبا باشد ماندگار می شود. حتی شاید سال های سال از آن بگذرد اما ارزش کم نمی شود و حتی بیشتر هم می شود. این فیلم برای من اصلاً خشن نیست. چون ما در فیلم باقی می مانیم و بحث خشونت فلسفی نمی شود. میزان این نوع خشونت قابل تحمل است. مثل این می ماند که سوار یکی از بازی های شهربازی شده باشیم. از جنس بازی است. ما در سینما و هیجانی که با نورها و رنگ و لعاب ایجاد شده باقی می مانیم. خوشحال تر بودم اگر فیلم در ایران اکران گسترده می شد.

در حاشیه اکران جهانی فیلم
۲۶ بهمن



کمال تبریزی
در بخش انتخاب داوران جشنواره چهل و سوم فیلم فجر دو نکته قابل تأمل وجود داشت؛ اول اینکه آقای شاهرسواری (دبیر جشنواره) وقتی با هر کدام از کسانی که می خواست به آنها پیشنهاد داور می دهد، تماس می گرفت، نمی گفت داوران دیگر چه کسانی هستند. این طبیعی بود که ما بپرسیم چه افراد دیگری داور هستند ولی ایشان اصلاً نام کسی را نمی برد و می گفت اگر جواب مثبت است، اسمی دیگر را می گویم چون دوست داشت در مسیر نهایی شدن ترکیبی که برای داور انتخاب کرده بود، مانعی ایجاد نشود؛ این اتفاق از نظر من جالب بود اما نکته قابل توجه دیگر این بود که ما رئیس هیأت داوران نداشتیم.

ایسنا
۲۸ بهمن



مریم مومن
(درباره سینمای کمدی) بازیگر است که باید این نوع طنز را با بازی خود به مخاطب برساند و خیلی چیزهای دیگر در آن دخیل است؛ مثل متن خوب و بازیگرهای خوب و در چه یک. این نوع کارها برای من خیلی قابل احترام هستند و مخاطب از نظر من با توجه به شرایط جامعه به این نوع کارها یعنی سینمای کمدی و سینمای طنز نیاز دارد. مردم ساعتی از فضای دارک (تاریک) دور می شوند و من خیلی می پسندم. سینمای کمدی همچنین خیلی از حرف ها را در قالب طنز به مخاطب ارائه می کند و تلاش سینماگران این است که علاوه بر شاد کردن فضای جامعه حقایق را نیز بیان کنند.

ایرنا
۲۶ بهمن



اکتای براهنی
با توجه به اینکه زمان فیلم «پیرسر» ۱۰ و دقیقه است حتی دفاتر پخش هم نمی دانستند باید با آن چه کنند. آقای سعید خانی و آقای ساداتیان به عنوان مدیران دفاتر پخش گفتند می شود فیلم را اکران کرد ولی راضی کردن سینماگران بسیار مشکل است. برخی به ما پیشنهاد کردند «پیرسر» را در قالب یک سریال ۶ قسمته در بیوریم و آن را در شبکه خانگی عرضه کنیم. من این پیشنهاد را نپذیرفتم و گفتیم بهتر است پرونده فیلم باز شود. متولیان فجر اعلام کردند آنها را که فیلم هایشان به جشنواره رفته یا مشکلات میسر می آید و درخواست بدهند تا بررسی کنیم. این در واقع یک دعوت همگانی بود.

کافه آپارات
۲۶ بهمن



فرهاد آئیش
به عنوان یک مخاطب از دیدن فیلم موسی لذت بردم؛ چون هر سکانس آن سیال و بدون پرگویی، سر اصل مطلب می رفت. حرف فیلم پشت دیالوگ ها و صحنه ها پنهان بود و به همین دلیل آدم به راحتی می توانست این داستانی است که در کتاب های مذهبی و دینی از جمله تورات، انجیل و قرآن کریم آمده است و حالا آن را به یک قصه سینمایی که درام، اوج و فرود و جذابیت برای مخاطب داشته باشد، تبدیل کرده اند. این به نظر من چالش بسیار خوبی بود که کارگردان و نویسندگان انجام دادند و کل تیم و عوامل تولید هم به نحو احسن به آنها کمک کردند.

همشهری
۲۷ بهمن

صدای ابدی



باورش سخت بود ولی خبری که عصر دیروز منتشر شد، حقیقت داشت: منوچهر والی زاده، دوبلور سرشناس کشور در سن ۸۴ سالگی درگذشت. او این اواخر بیمار بود اما با امید و نشاط حرف می زد و حتی شب پلدای امسال مصاحبه ای دانشین با ایسنا انجام داد. والی زاده جزو نسل طلایی دوبله ایران است و از قضا صدایش به گوش همه آشناست. کسی که سال ها به جای شخصیت های مطرح حرف زد و در رادیو به گویندگی پرداخت. صدایش روی آگهی های تبلیغاتی هم بارها شنیده شد و همین به شهرتش ضریب داد. یکی از معروف ترین فعالیت های والی زاده در عرصه دوبله مربوط به مجموعه فیلم اکشن ماموریت غیرممکن است که به جای شخصیت ایتن هانت با بازی تام کروز حرف زد. او مثل همیشه حواسش به ریزه کاری ها بود و در صحنه های مختلف می دانست چگونه هیجان را منتقل کند. همچنین صدای او ۱۱ بار روی شخصیت هایی که تام کروز بازی کرده قرار گرفته. صدای والی زاده در فیلم های هندی هم زیاد شنیده شده که غالب آن برای آکشی کومار بوده است. والی زاده ۱۲ بار هم به جای ویل اسمیت حرف زده. ادی مورفی و مک گرگور بازیگرانی هستند که والی زاده زیاد به جای آنها صحبت کرده ... روحش شاد.

این فیلم ها را ببینید

آغوش باز / کنسرت روی پرده



- کارگردان: بهروز شعبانی
- تهیه کننده: علی سرتیپی
- نویسنده: مهرداد کوروش نیا، محمدسجاد نجفی
- بازیگران: حامد کیمیایی، محسن کیمیایی، گلاره عباسی، شنیم گودرزی، جواد خواجوی
- محصول: ایران / ۱۴۰۲

داستان فیلم «آغوش باز» درباره خواننده ای است که در روز کنسرتش با قهر همسرش درمی یابد زندگی علاوه بر کارها و مشغله های شخصی، ابعاد دیگری هم دارد و می توان بدون آنکه خللی در حرفه پیدا شود، به خانواده و همسر و پدر و مادر هم عشق ورزید. اما در خلاصه داستان رسمی فیلم آمده است: «سه قصه از سه زوج در فراز و نشیب روابط عاطفی که فرصت می یابند به تعریف جدیدی از عشق برسند.» این فیلم تجربه ای متفاوت در کارنامه بهروز شعبانی محسوب می شود که به تازگی در اکران آنلاین عرضه شده است.

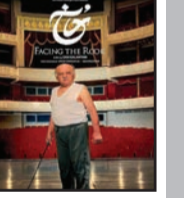
شهسوار / در میان خرها!



- کارگردان: حسین نمازی
- تهیه کننده: حسین نمازی
- نویسنده: حسین نمازی
- بازیگران: مهرداد صدیقیان، الناز حبیبی، عباس جمشیدی فر، هادی کاظمی
- محصول: ایران / ۱۴۰۲

«داستان یک ادواج خرکی!» این شعاری است که عوامل فیلم «شهسوار» برای اکران عمومی آن انتخاب کردند و تا حدودی هم می توان فضای کلی روایت آن را از انتخاب همین شعار حدس زد. در خلاصه داستان رسمی آن هم آمده است: «به دنبال درگذشت پدر خانواده در جریان برگزاری عروسی که چندبار بهم خورده است، خانواده او قصد پنهان کردن این خبر را دارند.» حسین نمازی که پیش تر فیلم «شادروان» را در فضایی میان کمدی و درام کارگردانی کرده بود در ادامه همین تجربه حالا «شهسوار» او به اکران آنلاین رسیده است.

رخ / رویاها و کابوس های یک هنرمند



- کارگردان: سام کلانتری
- تهیه کننده: آرش صادقی
- نویسنده: سام کلانتری، آرش صادقی
- محصول: ایران / ۱۴۰۲

یکی از مستندهای متفاوتی که در جشنواره سینما حقیقت امسال روی پرده رفت و مورد توجه منتقدان و مخاطبان هم قرار گرفت، مستند «رخ» به کارگردانی سام کلانتری بود. مستند که پرودا کشتی قابل توجه دارد و ایده متفاوتی را برای ورود به دنیای شخصی یک هنرمند برگزیده است. علی اکبر صادقی از هنرمندان به نام حوزه نقاشی و تصویرگری در ایران است که کلانتری در مستند «رخ» تلاش کرده است ریشه و خاستگاه بخش بزرگی از آثار این هنرمند را در قالب سفر به رویاها و کابوس های شبانه او به تصویر درآورد. این مستند از همین هفته به اکران آنلاین رسیده است.

پیشنهاد ویژه هفته

یک ناشناخته کامل



چینش هفته | به سریال های رمضان آمیدی هست؟

روز گذشته سریال های رضایی تلویزیون اعلام شد. شبکه یک «ذهن زیبا» با نام قبلی «مسیر اصلی» را پخش خواهد کرد. این سریال به کارگردانی محمدرضا خرمندان اقتباسی آزاد از زندگی پروفسور بهاروند است و امیرعلی دانایی، ساناز سعیدی، محمد نادری، زهرا داوودنژاد و... در آن بازی می کنند. «هرم» ساخته محمدرضا هنج از شبکه دو پخش می شود. این سریال داستانی درباره خانواده های روحانیون دارد. تنها کمدی رمضان «بدل» ساخته علیرضا مسعودی است که چند قسمت از آن شبکه سه پخش شد و به دلیل شهادت رئیس جمهور و همراهان از کنداکتور بیرون ماند. این سریال شمایل یک اثر شکست خورده داشت!

امیر هفته | هموطن باز هم ساخته شد

«هموطن» از محصولات جدید اما نه چندان با کیفیت تلویزیون است که سری اول آن روی آنتن شبکه دو رفت. حالا خبر رسیده که فصل جدید برنامه با اجرای کامران تفتی سه شنبه تا جمعه ساعت ۲۰ از شبکه نسیم پخش می شود. «هموطن» شباهتی آشکار به «خندوانه» داشت و حتی بخش هایی از کوئیز نور کبی بود. این مسابقه موج ایجاد نکرد ولی مرکز سمیرغ معاونت سیما مصراغه سفارش ساخت فصل بعدی اش را هم داده است. با این حساب کامران تفتی همزمان دو برنامه در شبکه نسیم دارد؛ یکی «هموطن» و دیگری «سرنخ». اولی طنز است و دومی پلیسی - معمایی.

معمای مهمانی طهماسب

در حالی که خبرهای پیشین حکایت از ساخت سری جدید «مهمانی» برای پخش نوروزی از شبکه نسیم داشت، ایرج طهماسب در قالب یک پست اینستاگرامی گفت این برنامه تولید نمی شود: «همکاران و دوستانم امسال مهمانی نداریم، به پروژه های دیگری تان بپردازید. ارادتمندم.» واکنش های خیلی زود شروع شد و صحبت از اختلاف دوباره طهماسب با تلویزیون به میان آمد. در این میان یک رسانه فاش کرد حامی مالی برای «مهمانی» چوژ نشده تا برای هر قسمت دو میلیارد تومان پرداخت کند! تسنیم هم روایتی دیگر منتشر کرد و مدعی شد پیگیری ها نشان می دهد برنامه «مهمانی» مشکلی برای ادامه نخواهد داشت و فقط به دلایل زمانی، تولید آن به بعد از «عید نوروز» موکول شده است.

عکس هفته

