



جشنواره

«دکه» شمس لنگرودی در فیلم فجر

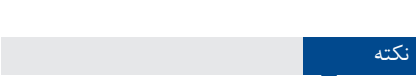
محمد شمس لنگرودی شاعر و نویسنده نام آشنا به‌عنوان بازیگر نقش اصلی فیلم سینمایی «دکه» جلوی دوربین رفت. «دکه» فیلمی به کارگردانی سالار طهرانی و تهیه‌کنندگی مهدی ودادی است که در چهل و چهارمین جشنواره فیلم فجر رونمایی می‌شود. شمس لنگرودی که پیش‌تر در فیلم‌هایی همچون «پنج تا پنج»، «احتمال باران اسیدی»، «رفتن» و «دوباره زندگی» ایفای نقش کرده است، در این درام اجتماعی ملتهب ایفاگر نقشی متفاوت خواهد بود.



سینمای جهان

جورج کلونی فرانسوی شد

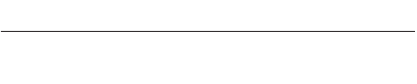
جورج کلونی، بازیگر سرشناس هالیوود به همراه همسرش امل و ۲ فرزندشان تابعیت فرانسه گرفتند؛ تصمیمی که به‌دلیل قوانین سخت‌گیرانه فرانسه در حمایت از حریم خصوصی کودکان گرفته شده است.براساس حکمی رسمی که در روزنامه دولت فرانسه منتشر شده، جورج کلونی به همراه همسرش امل کلونی و ۲ فرزندشان، تابعیت فرانسه را دریافت کرده‌اند.جورج کلونی اوایل دسامبر به‌طور ضمنی به این مسئله اشاره کرده بود و از قوانین سخت‌گیرانه حریم خصوصی در فرانسه تمجید کر؛ قوانینی که خانواده‌اش را از مزاحمت عکاسان پاپ‌رازی در امان نگه می‌دارد.



تکنه

شکلات تلخ و قهوه چطور ما را جوان تر می‌کنند؟

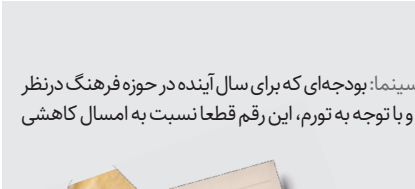
نتیجه تحقیقات جدید حکایت از آن دارد که ترکیب طبیعی موجود در شکلات تلخ با کند کردن روند پیری مرتبط است. مطالعات دانشمندان کینگ کالج لندن (KCL) روی حدود ۶۰۰۰۱۰۰بزرگسال نشان داد که سطح بالاتر تلئورومین که یک ماده شیمیایی طبیعی موجود در دانه‌های کاکائو است، با کندتر شدن روند پیری بیولوژیکی مطابقت دارد. تلئورومین به خانواده‌ای از مواد شیمیایی گیاهی به نام آلکالوئیدها تعلق دارد؛ ترکیبات طبیعی‌ای که اغلب با تأثیر بر سیستم عصبی حیوانات از گیاهان محافظت می‌کند. در کاکائو، تلئورومینس در کنار کافئین در گروهی از متیل‌زانتین‌ها، مولکول‌های محرکی که بر سلول‌های قلب و مغز تأثیر می‌گذارند، قرار دارد. شکلات تلخ هم حاوی پلی‌فول‌ها(مولکول‌های مشتق‌شده از گیاه) است که بر رگ‌های خونی، التهاب و الگوهای متیلاسیون DNA در مطالعات آزمایشگاهی و انسانی تأثیر می‌گذارد.



هشدار کارشناس

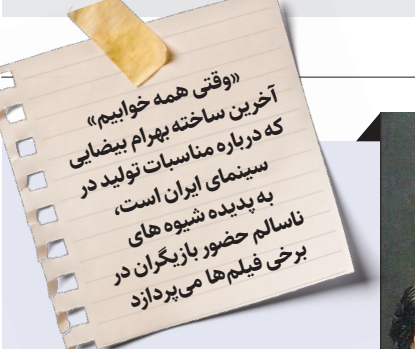
در مصرف ویتامین‌ها محتاط باشید

مصرف بی‌رویه و خودسرانه انواع ویتامین‌ها بدون تجویز پزشک یا متخصص تغذیه می‌تواند عوارض جدی و گاه جبران‌ناپذیری برای سلامت بدن ازجمله آسیب‌های کبدی و کلیوی تااختلالات عصبی، قلبی و هورمونی به همراه داشته باشد. دکتر زهرا سادات سنگ‌سفیدی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی با تأکید بر اینکه ویتامین‌ها بر خلاف تصور عمومی همیشه بی‌ضرر نیستند، گفت: ویتامین‌ها ترکیبات زیستی فعالی هستند که مصرف بیش از نیاز بدن یا نادرست آنها، به‌ویژه در قالب مکمل می‌تواند منجر به مسمومیت و برهم خوردن تعادل متابولیک بدن و مشکلات متعدد شود. به‌گفته این متخصص تغذیه، ویتامین‌های A، E، D، K و E به محلول در چربی هستند، بیشترین خطر تجمع در بدن و مسمومیت را دارند. عضو هیأت علمی دانشگاه با اشاره به تداخل‌های مهم میان ویتامین‌ها و داروها افزود: برخی ویتامین‌ها هم با برخی داروها تداخل دارند که باید مصرف آنها زیر نظر پزشک باشد.



انتقاد از بودجه فرهنگ در سال آینده

محمد مهدی عسگرپور، رئیس هیأت مدیره خانه سینما: بودجه‌ای که برای سال آینده در حوزه فرهنگ درنظر گرفته شده، تنها ۷ درصد افزایش پیدا کرده است و با توجه به تورم، این رقم قطعاً نسبت به امسال کاهشی در حدود منفی ۳۰ درصد خواهد داشت. / ایرنا



«وقتی همه خوابیم»
که درباره مناسبات تولید در
سینمای ایران است،
به پدیده شیوه‌های
ناسالم حضور بازیگران در
برخی فیلم‌ها می‌پردازد

بازیگر به اضافه اسپانسر

در یک مدل جدید بازیگرانی انتخاب می‌شوند که قادر باشند با خودشان سرمایه‌گذار برای فیلم بیاورند و حتی گفته می‌شود گاهی برای رسمیت دادن به این شیوه از آن با عنوان «بازیگر-سرمایه‌گذار» نام برده می‌شود، به این ترتیب که بازیگران تازه‌کار یا علاقه‌مندان به بازیگری در یک تست انتخاب بازیگر شرکت کرده‌اند و از آنها پرسیده شده آیا می‌توانند در سرمایه فیلم شریک باشند. یژمان بازغی هم در مصاحبه‌ای به عکس این موضوع و سفارش سرمایه‌گذاران به استفاده از یک بازیگر اشاره کرده است: «نقش فروخته می‌شود. سرمایه‌گذار بازیگر، کارگردان و فیلمنامه را هم خودش انتخاب می‌کند، چون پول دارد...حتی در هنروری هم مافیا وجود دارد.»

انتخاب بازیگر براساس فالورهای اینستاگرام

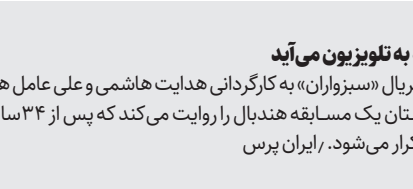
علاوه بر فروش نقش گفته می‌شود بازیگران براساس تعداد دنبال‌کنندگان در اینستاگرام انتخاب می‌شوند. مریم کاویانی در گفت‌وگویی در سال ۹۷ درباره این مسئله صحبت کرده و گفته: «امروزه بازیگران براساس تعداد فالور و میزان فعالیت خود در شبکه‌های مجازی انتخاب می‌شوند. انکار سینمایی امروز تصور می‌کند که نسبت فروش بلیت رابطه مستقیم با تعداد فالور یک بازیگر دارد. گرچه این حضور به‌خود سینما ضربه‌ای نمی‌زند اما به معنای واقعی هنر لطمه می‌زند.» ساناز سماواتی، بازیگر تئاتر و تلویزیون هم گفته: «سرمایه‌گذار فشار می‌آورد بازیگری که فالورنش در اینستاگرام زیادتر است باید بازی کند. این تأسفاف‌آور است که میزان فالور برای انتخاب نقش تعیین‌کننده است و توانایی، لیاقت و شایستگی بازیگر در اجرای نقش هیچ جایی ندارد.»



این نقش به فروش می‌رسد

روْیای بازیگر شدن با دادن پول و آوردن سرمایه‌گذار

شقایق عرفی‌نژاد|روزنامه‌نگار |نقش‌فروشی در سینمای ایران ظاهراً آنقدر گسترده و پرتکرار شده که انجمن تهیه‌کنندگان مستقل سینمای ایران به آن واکنش نشان داده و آن را ممنوع و غیرقانونی عنوان کرده‌است.انجمن تهیه‌کنندگان مستقل سینما در بیانیه‌ای که غیراخلاقی دانسته است، این انجمن در بیانیه‌اش نوشته: «متأسفانه افراد بسیار کمی با سوءاستفاده از اعتماد مردم به سینماگران ایرانی نقش‌فروشی می‌کنند. این اقدام نه تنها غیراخلاقی، بلکه براساس اصول صنفی اقدامی غیرقانونی و توسط شورای صیانت خانه سینما قابل تعقیب است. این اقدام می‌تواند به اخراج فردی که به این اقدام کثیف دست می‌زند از صنف منجر شود».انجمن تهیه‌کنندگان مستقل انتظار دارد در صورتی که علاقه‌مندان بازیگری با چنین افراد خاطی روبه‌رو شدند، مراتب را به خانه سینما یا شورای عالی تهیه‌کنندگان سینمای ایران اطلاع دهند.انجمن تهیه‌کنندگان مستقل امیدوار است با همکاری تماشاگران و علاقه‌مندان محترم سینمای ایران نسل چنین افرادی با چنین رفتاری خلاف عرف، سنت و اخلاق که غیرقانونی است، به تدریج منقرض شود. انجمن همچنین امیدوار است شورای صیانت خانه سینما بدون هر گونه چشم‌پوشی با چنین افرادی، برخوردی قاطع داشته باشد.»



اکبر عبدی بعد از ۴ سال با «سبزواران» به تلویزیون می‌آید

اکبر عبدی، بازیگر سینما و تلویزیون در سریال «سبزواران» به کارگردانی هدایت هاشمی و علی‌عامل هاشمی حضور پیدا کرده است.این سریال داستان یک مسابقه هندبال را روایت می‌کند که پس از ۳۴ سال برای بازگرداندن شور و امید به مردم سبزوار تکرار می‌شود. / ایران پرس



فیلم فجر

برج میلاد میزبان جشنواره چهل و چهارم

در آخرین خبر از جشنواره فیلم فجر مشخص شده برج میلاد میزبان این دوره از جشنواره خواهد بود. به گزارش همشهری آنلاین، معاون فرهنگی و اجتماعی برج میلاد تهران در حاشیه نشست خبری «هفت‌خوان بازی» که بلافاصله پس از جشنواره فیلم فجر برگزار می‌شود، درباره آماده‌سازی برج میلاد برای جشنواره گفته: «پیش‌بینی‌های لازم صورت گرفته است، بنا بر این بود که رویداد هفت‌خوان بازی در مرکز همایش‌ها برگزار شود اما به‌دلیل اینکه ممکن بود با جشنواره فجر تداخل داشته باشد، محل برگزاری گسترش یافت. این مراسم در روزهای ۲۳ و ۲۸ و ۲۹ بهمن‌ماه می‌شود. در مجموع فضای مستقل برای برگزاری رویداد پیش‌بینی شده است.»

بنا بر این توضیحات مشخص است که امسال هم برج میلاد میزبان جشنواره فیلم فجر خواهد بود.

در فجر چهل و چهارم که ۱۱ تا ۲۲ بهمن برگزار می‌شود، فیلم‌هایی در ژانرهای گوناگون نمایش داده خواهد شد، ازجمله درباره جنگ ۱۲ روزه، فیلم‌های اجتماعی، فیلم‌های دفاع و مقاومت و فیلم‌های کمدی. از کارگردان‌هایی هم که به‌احتمال زیاد در جشنواره امسال حضور خواهند داشت می‌توان به اینها اشاره کرد: محمدحسین مهدویان با «نیم‌شب»، ابراهیم امینی با «مهمان ناخوانده»، « مجید مجیدی» با «غذای نیمروز»، محمد کارت با «برمودا»، رسول صدرعاملی با «قایق سواری در تهران»، منوچهر هادی با «خبیان جمهوری»، کاظم دانشی با «زنده‌شور»، محسن قریایی با «مراقب»، امید شمس با «روزه»، رضا گوران با «قیل»، حسین دوماری با «بی‌هوا»، هومن بهمنش با «باد سرد شمالی»، کاظم راست‌گفتار با «شاخ» و سروش صحت با «استخر».

شايع‌ترين بيماری غيرواکير ايران چیست؟

حمید چندی‌مقدم، مدیرعامل انجمن دیابت ایران گفت: در حال حاضر ۴ بيماری اصلی غيرواکير شامل بيماری قلبی و عروقی، انواع سرطان‌ها، بيماری‌های رويی و تنفسی و همچنین دیابت در سازمان جهانی بهداشت شناسایی شده که همگی ریزفاکتورهای مشابهی دارند. شايع‌ترين بيماری غيرواکير ايران پوسيدگی دندان است.



خبرهایی که نمی‌پسندید

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اعلام کرد: میزان ابتلا به عفونت‌های تنفسی در مراجعان سرپایی و بستری در هفته اول دی ۱۴۰۴ کاهش یافته است؛ به‌طوری‌که ۱۱٫۲ درصد از مراجعان سرپایی علائم شبه آنفلوآنزا و ۱۱٫۳ درصد از مراجعان بستری نیز علائم تنفسی شدید داشته‌اند.



سهم ایران از سक्ته مغزی

از دلایل سक्ته مغزی تا تنها اقدام حیات‌بخش، علائم هشدار دهنده و زمان طلایی انتقال به مراکز درمانی



علائم هشدار دهنده سक्ته مغزی

ضعف ناگهانی یک طرف بدن، اختلال تکلم، تاری دید و بی‌تعادلی. در این شرایط فقط یک کار لازم است: تماس فوری با ۱۱۵. اورژانس کشور با کد‌های ویژه سक्ته مغزی (۷۲۴ و ۷۳۵) تلاش می‌کند بیمار را در کوتاه‌ترین زمان به مراکز تخصصی برساند.

چه کسانی بیشتر در خطرند؟

انواع خطر سक्ته مغزی

۱. غیر قابل اصلاح: سن بالای ۵۰ سال، جنس مرد، سابقه خانوادگی و نژاد

۲. قابل اصلاح: فشار خون بالا، دیابت، چاقی، بی‌حرکی، تغذیه ناسالم، آلودگی هوا، اختلالات خواب و بيماری‌های قلبی

* نکته: بسیاری از افراد حتی از ابتلای خود به فشار خون یا دیابت خبر ندارند.

سبک زندگی آرش نهاوندی: روزنامه‌نگار

۵ مزیت شگفت‌انگیز پیاده‌روی بر عکس

پیاده‌روی به عقب یا گام برداشتن به سمت عقب درحالی‌که تمام بدن مسا رو به جلو قرار دارد، کاری است که ما به‌ویژه در دوران کودکی به آن علاقه داشتیم. نتایج تحقیقات جدید نشان از سودمندتر بودن این نوع تفریح به‌ظاهر کودکانه نسبت به پیاده‌روی به جلو برای سلامت دارد. البته شواهد نشان از قدمت باستانی و کهن این شیوه پیاده‌روی دارد. این مدل پیاده‌روی می‌تواند راه رفتن و تحرک شما را بهبود بخشد و مطالعات علمی بسیار زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد چگونه راه رفتن به عقب می‌تواند حافظه و مهارت‌های حل مسئله را تقویت کند. در این مطلب به ۵پایده کمتر شناخته‌شده پیاده‌روی رو به عقب اشاره می‌کنیم.

- سوزاندن کالری بیشتر:** نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که گام برداشتن به عقب نسبت به گام برداشتن به جلو در سوزاندن کالری بسیار مؤثرتر است.
- تقویت عضلات کمتر استفاده‌شده:** پیاده‌روی رو به عقب اغلب عضلاتی را که کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرند، به کار می‌گیرد و تقویت می‌کند. ازجمله ماهیچه‌هایی که در جریان پیاده‌روی رو به عقب تقویت می‌شوند می‌توان به ماهیچه چهارسر ران، ماهیچه‌های همسترینگ استخوان ران، ماهیچه‌های سرینی یا عضلات گلوئتا ناحیه پاسن و قسمت تحتانی پشت یا گودی کمر اشاره کرد.
- بهبود وضعیت قلبی و عروقی:** تحقیقات نشان می‌دهد که پیاده‌روی رو به عقب بیش از پیاده‌روی عادی و رو به جلو ضربان قلب و مصرف اکسیژن را بالا می‌برد. این مسئله نشان می‌دهد که سیستم قلبی و عروقی با پیاده‌روی رو به عقب در معرض فعالیت بدنی و کار بیشتر قرار می‌گیرد.
- افزایش عملکرد مرتبط با مغز:** پیاده‌روی رو به عقب مغز را تحریک می‌کند و باعث بهبود تمرکز، ارتقای هماهنگی میان فعالیت‌های ذهنی و بهبود عملکرد کلی مغز می‌شود.
- بهبود تعادل، هماهنگی اعضای بدن و ثبات:** پیاده‌روی رو به عقب به‌گونه‌ای کاملاً متفاوت نسبت به پیاده‌روی رو به جلو برای بدن چالش ایجاد می‌کند. این شیوه پیاده‌روی در زمره برنامه‌های کلاس‌های آموزشی پیشگیری از زمین خوردن به کار می‌رود و تأثیرش در این زمینه کاملاً اثبات‌شده است.