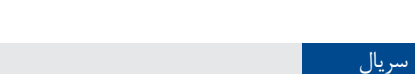


پایان «مارون» با حضور هاشم‌پور

تولید فیلم سینمایی «مارون» به کارگردانی امیراحمد انصاری و تهیه‌کنندگی مهدی صاحبی با بازی امیرحسین فتحی و جمشید هاشم‌پور به پایان رسید.طی اعلام تهیه‌کننده فیلم، بیشتر ماجرای «مارون» در فلوریدای آمریکا روایت می‌شود و همچنین بخشی از سکانس‌های فیلم در آمریکا فیلمبرداری شده است، اما به‌دلیل چالش‌های کار کردن در این کشور، گروه بدون حضور بازیگر و به‌صورت محدود فیلمبرداری کرده‌اند. همچنین بخش‌هایی از این فیلم در استان کهگیلویه و بویراحمد و زادگاه شهید هدایت‌الله طیب ضبط شده است.



«کلانتری ۱۱»

به‌زودی بخش می‌شود

سریال «کلانتری ۱۱» در مرحله پس‌تولید قرار دارد، سریالی با بازی تینسو صالحی که به‌زودی بخش می‌شود.

این سریال بازیگران زیادی دارد و اتفاقات بیشتر درباره روابط اجتماعی و مناسبات یک کلانتری و مردم است. سریال «کلانتری ۱۱» در فضایی تکنوکیشن ساخته شده است و با استفاده از یک کلانتری به طرح اتفاقات و رویدادهای شهر و فضاهای اجتماعی می‌پردازد، از جمله اتفاقات سیاسی، شورای شهر و حتی جنگ ۱۲ روزه.

یکی دیگر از سریال‌های در حال آماده‌سازی مبنی سریال «صدای قلب من» است که ماجراهایش از سال ۵۷ شروع می‌شود و تا زمان حال ادامه دارد، یک درام رئال خانوادگی و امنیتی در حوزه تاریخ معاصر، سوژه‌ها و قصه سریال در دل یک درام عاشقانه طرح می‌شود.

تندرستی

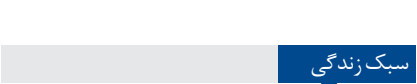
صفحه‌آرا:حامد یزدانی

تکنه روز

به مکمل‌های کاهش وزن

اعتماد نکنید

کاهش وزن کاری سخت و چالش‌برانگیز است و بسیاری از افراد برای رسیدن به اهداف خود به مکمل‌های کاهش وزن روی می‌آورند. اما بسیاری از مکمل‌هایی که برای کاهش وزن به بازار عرضه می‌شوند، آتپور که وعده داده شده عمل نمی‌کنند و حتی ممکن است بر خلاف اهداف شما عمل کنند. مکمل‌ها نه‌تنها گران هستند، بلکه ساعات و مقدار مصرف آنها در طول روز در نسخه توسط پزشک تنظیم نشده‌اند؛ بنابراین در برخی موارد شما اطلاعات اندکی درباره مکملی که مصرف می‌کنید، دارید. بهترین راه برای کاهش وزن، تمرکز بر رویکرد اولویت دادن به غذاست، به این معنی که مقدار زیادی غذای مغذی بخورید و در طول زمان کسری کالری جزئی داشته باشید. مؤثرترین ابزارها برای کاهش وزن، تغذیه سالم و ورزش هستند. میوه‌ها و سبزیجات غنی از فیبر و چربی‌های سالم هستند و نقش مؤثری در این فرایند دارند.



سبک زندگی

مراقبت خانگی از کودکان

در فصل سرما

عبدالکریم حامدی، متخصص اطفال پسر پرهیز از مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها تأکید و راههای درمان سرماخوردگی در کودکان را تشریح کرد. او با اشاره به شیوع عفونت‌های ویروسی، به‌ویژه سرماخوردگی در فصل سرما گفت: مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک نه‌تنها کمکی به درمان سرماخوردگی نمی‌کند، بلکه می‌تواند روند بهبودراطولانی‌تر کند. حامدی بر این نکته نیز تأکید کرد که درمان سرماخوردگی اغلب خودبه‌خود و بدون نیاز به اقدامات درمانی خاصی صورت می‌گیرد و برای مدیریت علائم، تنها در صورت تب بالا می‌توان از استامینوفن استفاده کرد. همچنین، برای رفع گرفتگی بینی در کودکان خردسال که می‌تواند منجر به مشکلات تغذیه‌ای و بی‌قراری شود، استفاده از اسپری مخصوص کلوسیوم (هر ۶ تا ۸ ساعت برای زیر ۲ سال) یا تمیز کردن ملایم بینی با گوش پاک‌کن توصیه می‌شود. حامدی خاطر نشان کرد درواضه‌التهاب مانند آسپرین یا ایبوپروفن نباید برای کودکان استفاده شود؛ زیرا ممکن است با داخل در سیستم ایمنی، مانع از دفاع طبیعی بدن شوند.

«هنرو تجربه» باعث شد که «سگ‌دست» بتواند به نمایش عمومی برسد

تقی علی‌آبادی، کارگردان فیلم سینمایی «سگ‌دست»: «هنرو تجربه» باعث شد که فیلم «سگ‌دست» بتواند به نمایش عمومی برسد. برای فیلم بعدی هم ترجیح می‌دهم همکاری با این گروه ادامه پیدا کند و از تیم «هنرو تجربه» بابت حمایتشان تشکر می‌کنم./ مهر



واکنش‌ها به رویکرد جدید جشنواره

با توجه به ساختار جشنواره و انتخاب فیلم‌ها، برخی به این موضوع واکنش تندی نشان دادند؛ البته درباره جشنواره فیلم فجر و نتیجه آن نمی‌توان از الان قضاوت کرد که این رویه درست است یا خیر. همچنین خبرهایی از صرفه‌جویی در جشنواره‌ازجمله حذف بولتن نسخه کاغذی نیز شنیده می‌شود که به‌نظر این تصمیم درست است. با توجه به خبرهای پراکنده‌ای که از ثبت‌نام فیلم‌ها وجود دارد، درباره اسامی نیز حدس و گمان‌هایی وجود دارد. برخی از کارگردانان نیز اعلام کرده‌اند که فیلم‌هایشان را به جشنواره ارائه داده‌اند. از میان این کارگردانان می‌توان به فیلم «دکتر فون کویر» بهروز افخمی که یک کمدی سیاه است یا فیلم «قایق‌سوار در تهران» رسول صدرعاملی اشاره کرد.



نمایی از «سگ‌دست»

فیلم‌های جنگ ۱۲ روزه در اس

در میان فیلم‌هایی که امسال در جشنواره حضور دارند، فیلم‌هایی با موضوع جنگ ۱۲ روزه بررنگ به‌نظر می‌رسد. جنگ ۱۲ روزه یکی از بخش‌های ثابت جشنواره‌های سینمایی امسال از فیلم کودک و نوجوان و فیلم کوتاه تا سینماحقیقت بوده است. در فجر پیش رو هم حتما چند فیلم با این موضوع اکران می‌شود. «نیم‌شب» محمّدحسین مهدویان، «مهمان ناخوانده» ابراهیم امینی، «کافه سلطان» مصطفی زراق‌کریمی، «قمارباز» محسن بهاری، «گلوریا» بابک برجسته و «دکه» سالار طهرانی از جمله فیلم‌هایی هستند که احتمالاً در جشنواره حضور خواهند داشت.



انتخاب در وقت اضافه

بازی‌بینی فیلم‌های متقاضی حضور در جشنواره

به پایان رسید

گزارش | ۲۴ | بازی‌بینی فیلم‌های متقاضی چهل و چهارمین جشنواره فیلم فجر در حالی به پایان رسید که گمانه‌زنی‌ها درباره حضور فیلم‌ها ادامه دارد.

با انتشار فراخوان جشنواره فیلم فجر، برخی از فیلم‌ها متقاضی حضور در جشنواره شدند؛ بعد از مدتی بازی‌بینی فیلم‌هایی که برای حضور در این دوره از جشنواره ثبت‌نام کرده و نسخه‌ای از فیلم‌هایشان را به دبیرخانه فرستاده بودند، آغاز شد و این بازی‌بینی ۲۱دی‌ماه به پایان رسید.

انتخاب فیلم‌ها بر عهده دبیر جشنواره

سرانجام منوچهر شاهسورای، دبیر جشنواره و هیأت مشاوران به جمع‌بندی در مورد گزیننه‌های حضور در بخش مسابقه جشنواره رسیدند و در روزهای آتی رابزنی با صاحبان فیلم‌ها صورت خواهد گرفت. امسال مسئولیت انتخاب فیلم‌ها بر عهده دبیر جشنواره خواهد بود و در کنار او، گروه مشورتی به او مشاوره می‌دهد. الگوی این نوع انتخاب در جشنواره‌های ایرانی جشنواره سینما– حقیقت است. به این ترتیب می‌توان انتظار داشت اسامی فیلم‌های حاضر در جشنواره امسال تا پایان هفته جاری نهایی شود، جشنواره‌ای که دبیرش پیش از این تلویحا محدودیت حضور ۲۲فیلم در بخش مسابقه را با توجه به کیفیت بالای فیلم‌های متقاضی، چالش‌برانگیز خوانده بود.



یلاتکلیفی در انتخاب فیلم‌ها

این نخستین باری است که به روزهای پایانی در دی‌ماه رسیده‌ایم ولی هنوز تکلیف فیلم‌های حاضر در جشنواره مشخص نشده است. پیش از این دبیرخانه جشنواره اعلام کرده بود روز ۱۳دی‌ماه مصادف با میلاد حضرت علی(ع) اسامی فیلم‌ها منتشر خواهد شد.

روز موعود که فرا رسید تنها از پوستر جشنواره رونمایی شد و دبیر جشنواره عنوان کرد که اسامی فیلم‌ها تا پایان هفته اعلام خواهد شد، اتفاقی که به‌دلیل شرایط خاص کشور رخ نداد.

هزینه تبلیغات بالاست

علی اکبر تقی، کارگردان «های کپی»: هزینه تبلیغات واقعا بالاست، اگر بخواهید کوچک‌ترین تبلیغاتی داشته باشید، باید ۱۰ میلیارد تومان هزینه کنید و کمتر از این مبلغ نتیجه‌ای نخواهد داشت. ما هم برای «های کپی» تا الان ۴میلیارد تومان هزینه کرده‌ایم اما نتیجه‌ای نداشته است./ اپلنا



شاید وقتی دیگر

تماشاخانه‌های تهران این روزها تعطیلند و نمایشی هم روی صحنه نیست؛ نه در تئاتر شهر و نه در سالن‌های خصوصی. وقایع سیاسی و اجتماعی روزهای گذشته نمایش‌های روی صحنه را تعطیل کرده و همچنان مشخص نیست سالن‌ها از چه زمانی امکان اجرا و ورود تماشاگر خواهند داشت، به‌خصوص که عمده تماشاخانه‌ها در مرکز شهر واقع شده‌اند و رفت‌وآمد و تأمین امنیت آنها مسئله بسیار مهمی است. ضمن اینکه تئاتر مثل هر فعالیت جمعی فرهنگی دیگری نیازمند آرامش روانی و شرایط با ثبات اجتماعی است.

در این میان مسئله دیگری هم که وجود دارد، نزدیک شدن به روزهای جشنواره فجر است و مشخص نیست این شرایط روی برگزاری جشنواره چه تأثیری خواهد داشت. تئاتر شهر از روز پنجشنبه ۱۸دی سالن‌هایش را تعطیل کرده است و مشخص هم نیست چه زمانی به فعالیتش ادامه می‌دهد. در سالن اصلی این مجموعه پیش از تعطیلی «باد زرد و نگوگ» به نویسندگی و کارگردانی علیرضا کوشک جلالی و بازی فرهاد انیش، شقایق فراهانی، حمید گودرزی، امیرا دهقانی، محسن حسینی، سوگل قلاتیان، محمد معتمدی، عارف معماریان، علیرضا موبدی، رضا یزدانی، فاطمه عطار باشی و عباس علیرضا روی صحنه بود. در سالن شقایق «تار آنتینا» به کارگردانی علیرضا کلاهیچیان اجراهایش را از ۷دی‌ماه شروع کرد و قرار بود تا آخر همین ماه روی صحنه بماند. در همین سالن نمایش «بازی بزرگ» با نویسندگی و کارگردانی رهر بهروزی‌نیا در حال اجرا و در سالن سایه «قصاب» به کارگردانی شاهو رستمی و «کشتن موتسارت با بلعیدن پای اختاپوس» با نویسندگی و کارگردانی آرش سنجابی روی صحنه بود. «فینگر فود» با متنی از نوشین تبریزی و با کارگردانی سیما تیرانداز هم در سالن چهارسو اجرا داشت. کارگاه نمایش هم با نمایش «بعد از یک نمایش» به نویسندگی علی خودسیستانی و کارگردانی مریم یوسف فعال بود. تماشاخانه ایران‌شهر اما تا شب گذشته فعال بوده و ۲نمایش از ۱۳نمایش در حال اجرای این تماشاخانه روی صحنه رفته‌اند. اما به‌دلیل اعلام ۳روز عزای عمومی، این مجموعه هم تا اطلاع بعدی فعالیت ندارد. در سالن ناظرزاده کرمانی این تماشاخانه «در همسایگی تزارها» در حال اجرا بود که متن آن را محمدرضا کوهستانی نوشته و احمد سلیمانی آن را روی صحنه برده است.

این علائم سرماخوردگی را جدی بگیرید

یک سرماخوردگی ساده به راحتی می‌تواند آدم را از تک و تا بیندازد. سرماخوردگی می‌تواند علائم خفیفی مانند گرفتگی بینی، سرفه، عطسه و کمبود انرژی ایجاد و سرماخوردگی طولانی و شدیدتر هم می‌تواند این دوران را طولانی‌تر کند، پس بهتر است علائم سرماخوردگی شدید را بشناسیم تا نسبت به درمان آن اقدام کنیم. در این مطلب به نشانه‌های هشدار دهنده‌ای اشاره می‌کنیم که نشان می‌دهد سرماخوردگی شما بدتر شده است.

- تب بالا یا مداوم:** می‌تواند نشانه نوع دیگری از عفونت، مانند گلودرد استرپتوکوکی یا ذات‌الریه باشد. اگر تب شما بالاست یا بیش از حد انتظار طول می‌کشد، به پزشک مراجعه کنید.
- بدتر شدن علائم پس از بهبود:** علائم سرماخوردگی معمولاً حدود روز سوم یا چهارم به اوج خود می‌رسند و سپس به آرامی بهبود می‌یابند. اگر احساس بهتری داشتید و ناگهان علائم شما بر گشت، به‌خصوص با سرفه، احتقان یا خستگی بیشتر، می‌تواند به این معنی باشد که شما به عفونت دیگری مانند سینوزیت، ذات‌الریه، عفونت گوش یا برونشیت مبتلا شده‌اید.
- درد یا فشار در صورت یا سینوس‌ها:** درد یا فشار در اطراف گونه‌ها، پیشانی یا چشم‌ها از علائم کلاسیک سینوزیت است. اگر درد یا فشار قوی باشد و بیش از ۱۰ تا ۱۴ روز طول بکشد و مخاط زرد غلیظ یا سبز باشد، باید به پزشک مراجعه کنید.
- درد یا گرفتگی قفسه سینه:** درد، فشار یا گرفتگی قفسه سینه برای سرماخوردگی معمول نیست. این علائم می‌تواند به معنی باشد که مجاری اصلی که هوا را به ریه‌های شما منتقل می‌کنند، ملتهب شده‌اند یا یک بیماری جدی وجود دارد که نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارد.
- نگنی نفس:** اگر نفس کشیدن ناگهان سخت‌تر از حد معمول شد، آن را نادیده نگیرید. این می‌تواند به این معنی باشد که ریه‌های شما هوا کی دریافت نمی‌کنند که اگر سرماخوردگی به برونشیت تبدیل شود یا ذات‌الریه پیشرفت کرده باشد، این اتفاق می‌تواند رخ دهد.
- درد یا فشار گوش:** احساس پری در گوش، درد یا گرفتگی گوش اغلب به این معنی است که مایع پشت پرده گوش شما جمع شده است. عفونت‌های گوش می‌توانند به سرعت بدتر شوند و در صورت عدم درمان ممکن است به شنوایی شما آسیب برسانند.



کرمانپور: آمبولانس‌های آسیب دیده به چرخه خدمت رسانی بازگشتند

حسین کرمانپور، رئیس مرکز روابط عمومی وزارت بهداشت درخصوص آسیب به ناوگان اورژانس در حوادث تروریستی اخیر گفت: بخش قابل توجهی از این ناوگان تعمیر و به چرخه وارد شده و برخی هم از رده خارج شده است و باید به فکر جایگزینی این ناوگان باشیم.

پرستاری به وقت بحران!

در روزهای ناآرام و پرکار بیمارستان‌ها و باهدف پیشگیری از کمبود نیرو، قرارداد پرستاران طرحی ۳ماهه دیگر تمدید شد



نکته: همشهری اعطای طبعیه‌السی

قرارداد طرحی‌ها تمدید شد

نجاتیان درباره کمبود نیروی انسانی در حوزه پرستاری با وجود افزایش فشار کاری طی روزهای اخیر بیان می‌کند: طی روزهای اخیر، تلاش شده با افزایش نگهداشت نیروها شرایط مناسب شود. در گذشته قرارداد پرستاران طرحی از ۲سال به ۴سال رسید که این ۴۸ماه تمام شد و به لحاظ قانونی بیمارستان‌ها نمی‌توانستند آنها را در اختیار داشته باشند. وزارت بهداشت در روزهای اخیر مجوز تمدید ۳ماهه این قرارداد را صادر کرد تا اگر نمی‌توانیم نیروی جدید جذب کنیم، نیروهای قبلی را هم از دست ندهیم.

هیچ خدماتی روی زمین نمانده است

به گفته رئیس سازمان نظام پرستاری، اتفاقات ناگواری طی چند شب قبل رخ داده و حجم کار برخی بخش‌ها ازجمله نظام سلامت را افزایش داده است. او در توضیح بیشتر بیان می‌کند: در بحرانی جدی برای خدمت‌رسانی به مردم هستیم و پرستاران بدون توجه به تمام انتقاداتی که از وضعیت کاری و محقق نشدن وعده‌ها دارند باز پای کار آمده‌اند و حتی در ششیفت‌های اضافه هم حضور دارند. البته مشکلاتی وجود داشت، ازجمله امنیت رفت‌وآمد یا ساعات تعویض شیفت که درست با تجمعات هم‌زمان می‌شد. برخی بیمارستان‌ها تغییر ساعت داشتند. برخی مراکز درمانی هم امکان اقامت دارند و پرستاران ساعات استراحت را در این مراکز درمانی می‌مانند.

شهادت یک پرستار

این مسئول درباره شهادت یک پرستار به‌دلیل آتش‌سوزی عمدی در یکی از مراکز درمانی رشت طی ناآرامی‌های اخیر عنوان می‌کند: در چنین شئون‌ها در محیط‌های درمانی رخ می‌دهد. در یکی از شهرهای کشور به درمانگهی حمله شد و تعدادی از کادر درمان مجروح شدند. یکی از همکاران پرستار هم در زمان شیفت و ارائه خدمات به درجه رفیع شهادت نایل شد. افرادی که در چنین شرایطی به مراکز درمانی مراجعه می‌کنند شرایط و انتظارات خاصی دارند و فشار بر پرستاران افزایش پیدا می‌کند.