



رخداد

پیکر رضا رویگری در قطعه هنرمندان آرام گرفت



پیکر رضا رویگری، بازیگر سینما، تئاتر و تلویزیون در قطعه هنرمندان به خاک سپرده شد. پیکر این هنرمند پس از قرائت نماز میت در همسایگی محمد کاسبی، جلال ستاری و ژاله علو به خاک سپرده شد. همایون اسعدیان، مدیرعامل خانه سینما، علی روبین تن، مسعود ده نمکی، علی قائم مقامی، فریا کوثری، فرامرز روشنایی، رضا کریمی، پوراحمدی مدیرعامل صندوق اعتباری هنر، نیکلام حسینی پور نماینده وزیر ارشاد، محسن شایان فر، فاطمه محمدی، مدیرعامل موزه سینما، فرشید نوبی، حسن مصطفوی و شیرمهراد گودرز از حاضران بودند. تعدادی از قطعاتی هم که رضا رویگری خوانده بود در مراسم پخش شد.

جشنواره تئاتر

از فریا کوثری تا قطب الدین صادقی

داوران جشنواره تئاتر فجر معرفی شدند

داوران بخش های مختلف چهل و چهارمین جشنواره بین المللی تئاتر فجر شامل «صحنه ای»، «خیابانی»، «ایران من»، «فر اگیر»، «فجر پلاس» و «دیگر گونه های اجرایی» معرفی شدند. در بخش «تئاتر صحنه ای»، فریا کوثری، حسین مسافر آستانه، رضا مهدی زاده، حسین کیانی و امیر کاوه آهنی جان به عنوان اعضای هیأت داوران حضور دارند. داوری بخش «تئاتر خیابانی» بر عهده امیر غفار منش، سامان خلیلیان و رامین راستاد است. در بخش «ایران من» (صحنه ای و خیابانی)، علیرضا استادی، ابوالفضل همراه، فرهاد بشارتی، وحید لک و کرامت رودساز آثار را ارزیابی خواهند کرد. هیأت داوران بخش «فراگیر» متشکل از قطب الدین صادقی، شهرام زرگر و شهرام کریمی است. مریم کاظمی، محمد حاتمی و آرش دادگر داوران بخش «فجر پلاس» هستند. همچنین در بخش «دیگر گونه های اجرایی»، فرشاد یاری، مهرداد کورش نیا و مجید رحمتی، داوری آثار را بر عهده دارند.

باید اعتراف کنیم راه را به خطا رفته ایم
شاهین چگینی، مدیر بخش فجر پلاس چهل و چهارمین جشنواره تئاتر فجر: زمانی برای شرکت در جشنواره، جنگ و دعوا داشتیم. باید اعتراف کنیم که راه را به خطا رفته ایم. اگر مدیر یک کارخانه تولیدی متوجه شود که تولید محصولش به یک سوم کاهش پیدا کرده، قطعا در کار خود بازنگری می کند. / ایسنا



جشنواره تئاتر فجر صحنه ای است برای تجلی پایداری، امیدواری و استقامت ملت ایران
سید عباس صالحی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی: جشنواره تئاتر فجر، صحنه ای است برای تجلی پایداری، امیدواری و استقامت ملت ایران؛ عرصه ای برای عرضه آثاری برگرفته از فرهنگ غنی ایرانی و اسلامی که همزمان پیام آور همبستگی، وحدت و حرکت روبه تعالی فرهنگ و هنر این سرزمین که است، / ایسنا



هالیوود

رکوردشکنی «گناهکاران» با نامزدی در ۱۶ رشته اسکار ۲۰۲۶

فهرست نامزدهای نود و هشتمین دوره جوایز سینمایی اسکار در حالی اعلام شد که فیلم «گناهکاران» با بازی مایکل بی. جردن با ۱۶ نامزدی، رکورد نامزدی در اسکار را شکست. فیلم «یک نبرد پس از دیگری» ساخته پل توماس اندرسون نیز با ۱۳ نامزدی در رتبه بعدی قرار گرفت و فیلم های دیگری که چندین نامزدی کسب کردند شامل «مارتی سوپریم»، «فرانکنشتاین» و «ارزش احساسی» با ۹ نامزدی و «هفت» با ۸ نامزدی بودند.

■ در حالی که تاکنون تنها ۳ فیلم موفق شده اند در ۱۴ بخش نامزدی اسکار را به دست آورند، «گناهکاران» رایان کوگلر با کسب ۱۶ نامزدی نام خود را در تاریخ ثبت کرد و از «همه چیز درباره ایو»، «تاتینیک» و «الاند» جلوزد.

رکوردداران نامزدی نود و هشتمین مراسم اسکار

	گناهکاران Sinners	
	یک نبرد پس از دیگری One Battle After Another	
	فرانکنشتاین Frankenstein	
	مارتی سوپریم Marty Supreme	
	ارزش احساسی Sentimental Value	

۳۳ فیلم، ۳۳ سالن

در یکی دو روز آینده اسامی فیلم های پذیرفته شده در جشنواره چهل و چهارم به صورت رسمی اعلام می شود

گزارش

فهیمة پناه آذر **اروز نامه نگار** | دبیر خانه جشنواره فیلم فجر دیروز از حضور ۳۳ فیلم در فجر چهل و چهارم خبر داد. اعلام اسامی فیلم ها همچنان به روز های آتی موکول شده و فعلا سیاست اطلاع رسانی قطره چکانی در دستور کار قرار دارد. البته بیشتر خبر های رسمی جشنواره در این روز ها در واقع حکم تأیید اخبار غیر رسمی روز های گذشته را داشته است. اخباری که همشهری زودتر از دیگر رسانه ها آنها را منتشر کرده بود. با رسمیت یافتن پذیرش ۳۱ فیلم در بخش سودای سیمرغ به نظر می رسد در سکوت خبری آیین نامه اجرایی جشنواره امسال تغییر کرده است. طبق آیین نامه جشنواره، امسال تنها ۲۲ فیلم می توانند در سودای سیمرغ پذیرفته شوند. پیش از این، منوچهر شاهسوری، دبیر جشنواره اعلام کرده بود یکی از بندهای مقررات جشنواره امسال باید تغییر کند. اتفاقی که قاعد تا رخ داده است.

۳۲ فیلم بلند در فجر ۴۴

■ ۳۲ فیلم سینمایی در بخش های رقابتی و غیر رقابتی چهل و چهارمین جشنواره ملی فیلم فجر پذیرفته شده اند. از میان ۱۲۲ فیلم متقاضی حضور در چهل و چهارمین جشنواره ملی فیلم فجر، ۳۱ فیلم در بخش مسابقه سینمای ایران و ۲ فیلم در بخش خارج از مسابقه به نمایش در خواهند آمد. ■ ۲۲ فیلم خارج از مسابقه شامل یک فیلم تولید شده با هوش مصنوعی و یک فیلم انیمیشن است.

فیلم های ساخته نشده میان گزینه های جشنواره

با توجه به تأخیر در اطلاع رسانی، بازار گمانه زنی های رسانه ای درباره ترکیب فیلم های حاضر در جشنواره به شدت داغ است. در این میان خبر گزاری تسنیم در گزارشی اسامی تعدادی از فیلم ها را به عنوان گزینه های احتمالی حضور در جشنواره منتشر کرد که در آن موارد عجیبی به چشم می خورد. مثلا در این فهرست نام فیلم «عشق در انفرادی» تازه ترین اثر مسعود کیمیایی به چشم می خورد، در حالی که این فیلم همچنان در مرحله پیش

تولید و انتخاب بازیگر قرار دارد. فیلم «خاکستر خیال» محمد رضا اصلانی هم وضعیت تقریبا مشابهی دارد و مشخص نیست چگونه در فجر سست گزینه های حضور در جشنواره فیلم فجر قرار گرفته است. این ماجرا در مورد «شغل شریف» مصطفی کیایی هم صدق می کند. «مادر زمین» هم نام پروژه ای است که پوران در خشنده ۲ بار برایش پروانه ساخت گرفته ولی خبری در باره تولیدش منتشر شده است.

تولید و انتخاب بازیگر قرار دارد. فیلم «خاکستر خیال» محمد رضا اصلانی هم وضعیت تقریبا مشابهی دارد و مشخص نیست چگونه در فجر سست گزینه های حضور در جشنواره فیلم فجر قرار گرفته است. این ماجرا در مورد «شغل شریف» مصطفی کیایی هم صدق می کند. «مادر زمین» هم نام پروژه ای است که پوران در خشنده ۲ بار برایش پروانه ساخت گرفته ولی خبری در باره تولیدش منتشر شده است.



بیش فعالی و نقص توجه، شایع ترین اختلال رفتاری در کودکان
دکتر ساراه بزرگی، فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان گفت: اختلال بیش فعالی و نقص توجه (ADHD) شایع ترین اختلال رفتاری در کودکان است. اگرچه این اختلال در دوران کودکی آغاز می شود ولی در صورت عدم درمان ممکن است علائم آن تا بزرگسالی ادامه پیدا کند.

بازی روانی آمریکا با نوجوانان ایرانی

انجمن مشاوره ایران درباره پیامدهای تهییج نوجوانان از سوی دولت آمریکا و هم پیمانانش برای حضور در خیابان هشدار داد

گزارش

گروه تندرستی | رئیس انجمن مشاوره ایران در نامه ای خطاب به انجمن روانشناسی آمریکا نسبت به خطرات دعوت و تهییج نوجوانان برای حضور در خیابان ها و آسیب های روانی و اجتماعی ناشی از آن هشدار داد و اعلام کرد: «موضع تان در قبال دعوت رئیس جمهور

و دولت کشور تان از نوجوانان و جوانان ایرانی برای آمدن به خیابان ها به منظور براندازی نظام حاکم بر کشور شان چیست؟» این در حالی است که متخصصان همواره تأکید کرده اند دوران نوجوانی یکی از حساس ترین مراحل شکل گیری شخصیت، هویت و سلامت روان است و هر گونه فشار، تهییج یا تشویق به

قرار گرفتن در موقعیت های پر خطر می تواند پیامدهای جدی و بلندمدت در آنها ایجاد کند؛ وضعیتیه که طی نا آرامی های اخیر جزو هدف گذاری های دولت امریکا، رژیم های هم پیمانش و رسانه های وابسته به آنها علیه نسل نوجوان ایرانی بوده و این گروه را در معرض آسیب های جدی جسمی و روانی قرار داده

است. اصغر کیهان نیا، روانپزشک در این باره به همشهری می گوید: «یکی از عوارضی که مواجهه با حوادث ناگوار و بحران ها می تواند روی گروه های سنی کودک و نوجوان بگذارد، بی خوابی توأم با استرس است و علائمی از جمله جنگجویی، عصبانیت، خشونت و پر خاشگری دارد.»

سیاست های ضد حقوق بشری علیه نوجوانان

در بخشی از نامه معصومه اسماعیلی، رئیس انجمن مشاوره ایران خطاب به رئیس و اعضای انجمن روانشناسی آمریکا آمده است: «نوجوانی دوره ای خاص از فرآیند تحولی انسان است؛ دوره ای که فرد از یک سو نتوانسته به یکپارچگی و هویت درونی دست یابد و از سوی دیگر هنوز فرصت تعریف نسبت خود با جهان پیرامونش را نیافته است. این نکته ای است که برای همکاران در حرفه ما پوشیده نیست. برای همه همکاران روانشناس و مشاور واضح است که هویت ملی بخشی از هویت نوجوانان هر کشور است و خدشه دار شدن آن منجر به آسیب هویتی به نوجوانان یک سرزمین است.» اسماعیلی در ادامه تأکید کرده: «تهییج و بازی با احساسات در نوسان یک نوجوان نوعی اغفال و سوء رفتار به حساب می آید و در همه جوامع جرم انگاشته می شود و سؤال ما از ریاست و اعضای انجمن روانشناسی آمریکا این است که موضع تان در قبال آموزش نوجوانان ایرانی برای ساختار شکنی اجتماعی ناخنچاری در جوامع با تحریک نوجوانان از مصادیق رفتارهای حقوق بشری است؟» او همچنین با انتقاد از سکوت انجمن روانشناسی آمریکا در مقابل سیاست های ضد حقوق بشری عنوان کرده: «سکوت این انجمن را در مقابل سیاست های ضد حقوق بشری دولت امریکا، رژیم های هم پیمانش و رسانه ها وابسته به آنها که می خواهند مشکلات اقتصادی که خودشان برای مردم ایران به وجود آورده اند، بهانه ایجاد تعارض های ضد امنیت، آرامش و سوء استفاده های سیاسی و اقتصادی خود قرار دهند بر نمی تابیم.»

چرا نوجوانان بیش از دیگران آسیب می بینند؟

نوجوانی از لحاظ فیزیولوژیکی و روانشناختی، دوره گذر از کودکی به بزرگسالی است و این گروه هنوز فرصت کافی برای تعریف رابطه سالم خود با جهان پیرامون نیافته و نیازمند حمایت و فضای امن است، نه تهییج یا فشار جهت حضور در تنش های اجتماعی و سیاسی. روانشناسان و مشاوران خانواده هم بارها تأکید کرده اند که بسیاری از نوجوانان هنوز توان کافی برای پردازش اطلاعات بحرانی، اخبار و تصاویر پر تنش را ندارند و ممکن است به جای تحلیل منطقی، دچار واکنش های هیجانی شدید شوند، آن هم در حالی که در نا آرامی های اخیر، مسئولان مختلف بارها نسبت به فعالیت خصمانه گروه های تروریستی در جمع معترضان هشدار دادند و اعلام کردند که این گروه ها اعتراضات را به خشونت های مرگبار کشانند و آسیب های جبران ناپذیری بر جسم و روان جامعه وارد کردند که نوجوانان هم از این آسیب ها در امان نماندند.

چه باید کرد؟

کیهان نیا، روانپزشک درباره دور نگه داشتن گروه های سنی پایین تر و کاهش مواجهه آنها با چنین اخبار و تصاویری می گوید: «والدین باید میزان توجه به اخبار تلویزیون و رادیو را در حضور فرزندان شان به حداقل برسانند و در زمان حضور آنها کمتر درباره چنین موضوعاتی صحبت کنند.» او عنوان می کند: «در این وضعیت نباید به کودکان گفت که آرام باشند و نترسند. چنین رویکردی کارایی ندارد و نمی تواند اضطراب و استرس درونی آنها را کاهش دهد. اینکه پدر و مادر تأکید می کنند که نترسید، به نوعی القا کردن ترسیدن است. بهتر است مسیر گفت و گو تغییر کند و آنها از قرار گرفتن مداوم در معرض این اخبار دور شوند، چون نتیجه اش ایجاد رعب و وحشت در فرزندان شان است.»

عزراکار

افزایش اضطراب یکی از مهم ترین آسیب های مواجهه با شرایط بحرانی و نا آرامی هاست و روانشناسان تأکید می کنند که در چنین شرایطی راهکارهای کاهش اضطراب را در نظر بگیرید که می تواند درباره نوجوانان هم منجر به کاهش تنش در آنها شود. **۱** خواب فرزندان را مدیریت کنید؛ ۸ تا ۹ ساعت خواب با کیفیت **۲** فعالیت بدنی برای آنها در نظر بگیرید که هیجان شان تخلیه شود. **۳** برای آنها کارهای روزمره ای برنامه ریزی کنید یا وقتی را با هم در خارج از منزل سپری کنید. **۴** همراه با هم تمرین تنفس کنید؛ شامل ۴ ثانیه دم، ۴ ثانیه نگهداشتن نفس در سینه و ۴ ثانیه بازدم و تکرار آن **۵** تغذیه هم مناسب است، مصرف پروتئین ها را افزایش و غذاهای پر چرب و شیرین را کاهش دهید. **۶** به کودکان اجازه ندهید در ساعات نزدیک خواب خوراکی های محرک یا حاوی کافئین مصرف کنند.

۳ هشدار مهم

- ۱** قرار دادن نوجوانان در موقعیت های تهدید آمیز به ویژه با دعوت و تهییج دینیاری یا رسانه ای بدون درک کامل پیامدهای آن می تواند تأثیرات منفی روانی و اجتماعی جدی داشته باشد.
- ۲** افزایش اضطراب، افسردگی، اختلالات استرس پس از سانحه، انزوا، ناسازگاری، مشکلات تحصیلی، اختلال در تمرکز، مشکلات بین فردی و هویت زدگی از مهم ترین آسیب های هستند که مطالعات علمی در ساره تأثیر شرایط بحرانی بر گروه های نوجوان گزارش داده اند.
- ۳** والدین، مدارس و متخصصان سلامت روان در حفظ آرامش، حمایت روانی و مهارت آموزی نوجوانان در شرایط استرس زا نقشی کلیدی و ضروری دارند.



تندرستی

تغذیه

شگفتی های یک فنجان شکلات داغ

اگر شکلات داغ را با شکلات تلخ یا پودر کاکائوی بدون شکر درست کنید، می تواند از سلامت قلب و عروق شما پشتیبانی کند. کاکائو سرشار از ترکیبات طبیعی قدرتمندی به نام فلاونوئیدهاست که دارای خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی هستند. این ترکیبات به شل و باز شدن رگ های خونی کمک می کنند، گردش خون را بهبود می بخشند و فشار خون را کنترل می کنند. تحقیقات همچنین نشان داده اند که کاکائو یا شکلات تلخ ممکن است اثرات مفیدی بر سایر عوامل خطر بیماری قلبی، به ویژه برای افرادی که دارای بیماری های متابولیکی مانند دیابت یا چاقی هستند، داشته باشند. شکلات تلخ و پودر شکلات داغ حاوی منیزیم، آهن، پتاسیم، فسفر و روی هستند که همگی ماده معدنی مهمی برای پشتیبانی از فرآیندهای ضروری بدن هستند. نوشیدن یک فنجان گرم شکلات داغ ممکن است به لطف ترکیبات طبیعی موجود در کاکائو خلق و خوی شما را بهبود بخشد.

پاسخ به سؤالات پزشکی

کودکان چه زمانی نخستین ویزیت دندانپزشکی را انجام دهند؟

دندانپزشکان تأکید دارند که دندان های شیری، اساس سلامت دندان های دائمی هستند و باید به طور جدی مورد مراقبت والدین قرار گیرند. اهمیت دندان های شیری تا حدی زیاد است که متخصصان تأکید می کنند نخستین مراجعه کودک به دندانپزشک باید حداکثر تا یک سالگی یا عماه بعد از رویش نخستین دندان شیری انجام شود. دکتر مصطفی محماری، دندانپزشک کودکان در این رابطه به همشهری می گوید: «در گذشته به دلیل ناتوانی در برقراری ارتباط بین دندانپزشک و کودک خردسال، معمولاً نخستین مراجعه دندانپزشکی در ۳ سالگی یا حتی دیرتر انجام می شد. اما امروز با افزایش آگاهی والدین درباره اهمیت پیشگیری، این سن برای آغاز مراقبت های دندان، خیلی بالا محسوب می شود.» این دندانپزشک کودکان درباره دلیل این موضوع توضیح می دهد: «مراجعات منظم کودک به دندانپزشک از یک سالگی کمک می کند که هم دندان های او پوسیده نشوند و نیاز به درمان پیدا نکنند و هم مراجعه به دندانپزشکی در او نهادینه و عادی می شود.»