



اکران

اکران پاییز با «قسطنطنیه» و «گوزن‌های اتوبان»



شورای صنفی نمایش مقرر کرد که به مناسبت روز ملی سینما (جمعه ۲۱ شهریور ماه) بلیت سینماهای سراسر کشور به صورت نیم بها عرضه شود. در این جلسه همچنین مصوب شد، فیلم سینمایی «شاه نقش» پس از انیمیشن «یوز» به سرگروهی پردیس سینمایی آزادی و با پخش بهمن سبز اکران شود. همچنین فیلم سینمایی «قسطنطنیه» پس از فیلم «مرد عینکی» به سرگروهی پردیس سینمایی گامال و با پخش شایسته فیلم و فیلم سینمایی «گوزن‌های اتوبان» پس از فیلم «زن و بیچه» به سرگروهی پردیس سینمایی چارسو و با پخش شایسته فیلم اکران خواهد شد.

خبر



«زندگی چاک» در خانه هنرمندان

فیلم سینمایی «زندگی چاک» (۲۰۲۴) به کارگردانی مایک فلنکن، ساعت ۱۸ جمعه ۱۴ شهریور در سالن ناصری خانه هنرمندان ایران به نمایش درمی آید. این فیلم در ۱۱۱ دقیقه و با زیرنویس فارسی روی پرده می رود. «زندگی چاک» یک فیلم درام علمی-تخیلی آمریکایی و اقتباسی از رمان استیون کینگ است که در سال ۲۰۲۰ با عنوان «اگر خون بریزد» منتشر شد. تام هیدلستون، مارک همیل، چوپیتل اچيوفور، کارن کِلِیان و جیکوب ترمبلی بازیگران این اثر هستند.

موفقیت دوباره «آواره‌ها» پس از ۵۰ سال
«آواره‌ها» ساخته استیون اسپیلبرگ در اکران مجدد خود ۱۰ میلیون دلار در آخر هفته فروخت و رتبه دوم فروش گیشه را به نام خود کرد. این فیلم کلاسیک اسپیلبرگ این آخر هفته (پنجشنبه تا یکشنبه) با فروش خیره‌کننده ۱۰ میلیون دلاری در ۴ روز آخر هفته، جایگاه دوم گیشه سینماها را به نام خود کرد. ر. مهر



این روزها در میان نمایش‌هایی که قرار است اجرا شود نام احمد مهرانفر به‌عنوان تهیه‌کننده «زن‌بوره‌های حوالی آزادی» دیده می‌شود

سلبریتی سینما؛ تهیه‌کننده تئاتر

احمد مهران فر، نوید محمدزاده، هادی حجازی فر و ستاره اسکندری فعالیت‌ی متفاوت در تئاتر دارند

- این روزها در میان نمایش‌هایی که قرار است اجرا شود، نام احمد مهرانفر به‌عنوان تهیه‌کننده «زن‌بوره‌های حوالی آزادی» دیده می‌شود، افشین زمانی که خودش در میان تئاتر‌ها شناخته‌شده است و تماشاگر خود را دارد این بار با نمایش «زن‌بوره‌های حوالی آزادی» در عمارت هماروی صحنه می‌رود. افشین زمانی آخرین بار سال ۱۴۰۳ با نمایش «الف غم یا همه چشم‌ها برای او» در تماشاخانه ایرانشهر به‌عنوان نویسنده، کارگردان و تهیه‌کننده روی صحنه بود.
- یکی از بازیگرانی که نامش در مقام تهیه‌کننده زیاد شنیده می‌شود، نوید محمدزاده است که خودش با پست‌وانه قوی تئاتری، وارد حیطه تهیه‌کنندگی نمایش شد. نوید محمدزاده در کنار ایفای نقش در نمایش‌هایی مانند «است»، «دریم‌لند» و «عنداز مطالبه» تهیه‌کنندگی این اجرا را نیز بر عهده داشته است.
- آنا نعمتی، بازیگر سینما و تلویزیون برای نخستین‌بار تهیه‌کنندگی تئاتر را با نمایش «رویاهای دم صبح» (به کارگردانی بهاره مشیری) تجربه کرده است.

- این روزها در میان بازیگران شناخته‌شده سینما، نام هادی حجازی فر هم دیده می‌شود، او در این سال‌ها تهیه‌کنندگی نمایش‌های «صفر پنج»، «تایم لپس» و «پروانه الجزایری» را بر عهده داشته است. وی همچنین فعالیت مشاوره‌ای در تئاتر «هوس و هفت دقیقه» را در کارنامه‌اش دارد.
- یکی از بازیگرانی که نامش در مقام تهیه‌کننده زیاد شنیده می‌شود، نوید محمدزاده است که خودش با پست‌وانه قوی تئاتری، وارد حیطه تهیه‌کنندگی نمایش شد. نوید محمدزاده در کنار ایفای نقش در نمایش‌هایی مانند «است»، «دریم‌لند» و «عنداز مطالبه» تهیه‌کنندگی این اجرا را نیز بر عهده داشته است.
- آنا نعمتی، بازیگر سینما و تلویزیون برای نخستین‌بار تهیه‌کنندگی تئاتر را با نمایش «رویاهای دم صبح» (به کارگردانی بهاره مشیری) تجربه کرده است.

- این روزها در میان بازیگران شناخته‌شده سینما، نام هادی حجازی فر هم دیده می‌شود، او در این سال‌ها تهیه‌کنندگی نمایش‌های «صفر پنج»، «تایم لپس» و «پروانه الجزایری» را بر عهده داشته است. وی همچنین فعالیت مشاوره‌ای در تئاتر «هوس و هفت دقیقه» را در کارنامه‌اش دارد.
- یکی از بازیگرانی که نامش در مقام تهیه‌کننده زیاد شنیده می‌شود، نوید محمدزاده است که خودش با پست‌وانه قوی تئاتری، وارد حیطه تهیه‌کنندگی نمایش شد. نوید محمدزاده در کنار ایفای نقش در نمایش‌هایی مانند «است»، «دریم‌لند» و «عنداز مطالبه» تهیه‌کنندگی این اجرا را نیز بر عهده داشته است.
- آنا نعمتی، بازیگر سینما و تلویزیون برای نخستین‌بار تهیه‌کنندگی تئاتر را با نمایش «رویاهای دم صبح» (به کارگردانی بهاره مشیری) تجربه کرده است.



کوتاه‌تر از گزارش

آوازخوانی در آزادی

همایون شجریان در میدان آزادی برای مردم می‌خواند

همایون شجریان در نشست خبری‌اش از برآورده شدن آرزوی دیرینه‌اش (خواندن در فضای باز به‌صورت رایگان) گفت و اینکه قرار است ۱۴ شهریور در میدان آزادی برای مردم بخواند. او همچنین از جنگ گفت و اینکه در هر شرایطی کنار مردم می‌ماند. همایون شجریان در نشست‌ی که ۱۰ شهریورماه برگزار شد، اعلام کرد: بعد از سال‌ها که این آرزو را در سر داشتم، بالاخره مجوز این اجرا داده شد و خوشحالم که حالا عملی می‌شود.

آزادی، میزبان کنسرت شجریان

شجریان درباره مکان اجرای کنسرتش توضیح داد: ما درباره محل برگزاری به توافق رسیدیم و میدان آزادی را برای جمعه‌شب (۱۴ شهریورماه) در ساعت ۱۰ شب که تردد کمتر است، برای اجرا انتخاب کردیم. قطعات این کنسرت همان قطعات از پیش اجراشده من است. کنسرت با قطعه «دیار عاشقان» شروع خواهد شد و با قطعه «مرغ سحر» به پایان خواهد رسید. قرار است اجرای من فقط یک شب باشد. اجرا در محوطه صحنه دارد و سن خواهیم زد. البته به پخش آنلاین هم فکر می‌کنیم؛ امیدواریم تمهیدات کافی باشد و خاطره خوبی برای مردم رقم بزنیم.

در کنار مردم هشتم

شجریان که در پایان صحبت‌هاییش به سؤالات خبرنگاران پاسخ می‌داد، در پاسخ به سؤال خبرنگاری مبنی بر اینکه در جنگ ۱۲ روزه کجا بوده و در چنین شرایطی چقدر در کنار مردم خواهد بود، اظهار کرد: من امروز ۵۰ ساله‌ام و تجربه جنگ ایران و عراق را هم دارم. اعتقاد من این است که بهترین کار در این شرایط این است که آدم زندگی روزمره‌اش را انجام دهد. این برای روان هر کسی بهتر است. در این شرایط ورزش را می‌کنم، موسیقی ام را تمرین می‌کنم و این روش من برای آرام نگه‌داشتن دهنم است. کاری از دستم بر نمی‌آید. اگر چنین شرایطی پیش بیاید قطعاً در کنار مردم ایران خواهم بود. در جنگ ۱۲ روزه مشغول برگزاری کنسرت در خارج از ایران بودم و چند روز طول نکشید تا بتوانیم برگردیم.



تهرانی‌ها، خون اهدا کنید

سیدمحمدرضا شاه‌محمدقاسمی، سرپرست اداره کل انتقال خون استان تهران از شهروندان تهرانی درخواست کرد که نسبت به اهدای خون اقدام کنند. به گفته این مسئول، میزان مراجعه برای اهدای خون در شهریورماه به دلایل گرمای هوا و افزایش سفرها و با توجه به نزدیک‌شدن به پایان تعطیلات تابستانی کاهش پیدا می‌کند.

تغذیه

حفظ سلامت و شادابی فقط با آب

آبرسانی کافی به بدن یا هیدراته ماندن یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای سلامت کلی خود انجام دهید. هیدراته ماندن می‌تواند به بهبود عملکرد فیزیکی، جلوگیری از سردرد و بی‌خوابی و موارد دیگر کمک کند. معمولاً توصیه می‌شود روزانه ۸ لیوان ۳۷۷ میلی‌لیتری آب بنوشید که اصطلاحاً آن را قانون ۸×۸ می‌نامند. اگرچه پیشنهاد علمی کمی پشت این قانون خاص وجود دارد، اما هیدراته ماندن بدن مهم است. در این مطلب به چند فایده نوشیدن آب فراوان برای سلامت مبتنی بر شواهد اشاره شده است.

- **کمک به کاهش وزن:** نوشیدن آب، به‌خصوص قبل از غذا می‌تواند احساس سیری را افزایش دهد و سوخت‌وساز بدن را تقویت کند.
- **پشتیبانی از عملکرد فیزیکی:** آب برای قدرت و استقامت، به‌خصوص حین ورزش و برای جبران آب از دست رفته مفید و حیاتی است.
- **بهبود سلامت پوست:** آبرسانی به پوست، جریان خون را در پوست بهبود می‌بخشد و به حفظ بافت و سلامت آن کمک می‌کند.
- **جلوگیری از سردرد:** بسیاری از سردردها با کم‌آبی بدن مرتبط هستند و نوشیدن آب می‌تواند به پیشگیری و درمان آنها کمک کند.
- **تقویت عملکرد مغز:** کم‌آبی بدن می‌تواند بر توانایی‌های شناختی تأثیر منفی بگذارد. درحالی‌که آبرسانی مناسب به حفظ تمرکز و توجه کمک می‌کند.
- **افزایش سطح انرژی:** آب موادی را به سلول‌ها می‌رساند و به بهبود انرژی و کاهش احساس خستگی کمک می‌کند.
- **کمک به خلق و خو:** آبرسانی کافی و به‌موقع به بدن می‌تواند از تغییرات خلقی جلوگیری کند و برخی تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است برای کاهش افسردگی مفید باشد.
- **روان‌سازی مفاصل و بافت‌ها:** مصرف کافی آب، مفاصل را نرم نگه می‌دارد و از خشک شدن بافت‌ها جلوگیری می‌کند.
- **کمک به هضم غذا:** آب با پشتیبانی از حرکت مواد زائد در دستگاه گوارش، به تجزیه غذا کمک و از یبوست جلوگیری می‌کند.
- **پشتیبانی از عملکرد اندام‌ها:** آب برای عملکرد صحیح اندام‌ها، از جمله مغز و سیستم عصبی بسیار مهم است.
- **کمک به جلوگیری از سنگ کلیه:** نوشیدن آب کافی می‌تواند خطر تشکیل سنگ کلیه را کاهش دهد.

دریافت کبی مدارک هویتی بیماران خلاف قانون است

براساس اعلام سیدمحمدسعید نوربخش، بازرس کل بهداشت و درمان سازمان بازرسی کل کشور، برخی بیمارستان‌ها، درمانگاه‌ها، داروخانه‌ها و آزمایشگاه‌ها مراجعان را ملزم به ارائه تصویر مدارک هویتی (کارت ملی) می‌کنند. دریافت رونوشت از مدارک هویتی خدمت‌گیرندگان ممنوع است و خدمات باید بدون مطالبه کپی مدارک ارائه شود.



بر اساس اعلام سیدمحمدسعید نوربخش، بازرس کل بهداشت و درمان سازمان بازرسی کل کشور، برخی بیمارستان‌ها، درمانگاه‌ها، داروخانه‌ها و آزمایشگاه‌ها مراجعان را ملزم به ارائه تصویر مدارک هویتی (کارت ملی) می‌کنند. دریافت رونوشت از مدارک هویتی خدمت‌گیرندگان ممنوع است و خدمات باید بدون مطالبه کپی مدارک ارائه شود.

رژیم مدیترانه‌ای با طعم ایرانی

چرا رژیم غذایی مدیترانه‌ای محبوب است و چطور می‌شود آن را ایرانی کرد؟

افراد ساکن در دیگر نقاط دنیا نشان دهد. الهام گرفته از اصول رژیم غذایی مدیترانه‌ای ممکن است اثر پیشگیرانه‌ای را برای بیماری‌های قلبی و عروقی نه‌تنها برای افراد متعلق به منطقه مدیترانه بلکه برای

شده نشان می‌دهد که الگوی غذایی الهام گرفته از اصول رژیم غذایی مدیترانه‌ای ممکن است اثر پیشگیرانه‌ای را برای بیماری‌های قلبی و عروقی نه‌تنها برای افراد متعلق به منطقه مدیترانه بلکه برای

که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند، انتظاف‌پذیری بیشتری در برابر بیماری‌های قلبی، سندرم متابولیک، دیابت و افسردگی دارند. مطالعه‌ای که نتایج آن تحقیقات انجام گرفته نشان می‌دهد افرادی

کمتر به خیلی از بیماری‌های مزمن مبتلا می‌شوند. افرادی که رژیم مدیترانه‌ای دارند وزن‌شان خیلی بالا نیست. افراد تبعیت‌کننده از رژیم مدیترانه‌ای همچنین ریسک دیابت کمتری دارند و کمتر در زمان فعالیت بدنی خسته می‌شوند و فشار خون‌شان پایین است و ریسک کمتری در ابتلا به سندرم متابولیک دارند.

کمتر به خیلی از بیماری‌های مزمن مبتلا می‌شوند. افرادی که رژیم مدیترانه‌ای دارند وزن‌شان خیلی بالا نیست. افراد تبعیت‌کننده از رژیم مدیترانه‌ای همچنین ریسک دیابت کمتری دارند و کمتر در زمان فعالیت بدنی خسته می‌شوند و فشار خون‌شان پایین است و ریسک کمتری در ابتلا به سندرم متابولیک دارند.

کمتر به خیلی از بیماری‌های مزمن مبتلا می‌شوند. افرادی که رژیم مدیترانه‌ای دارند وزن‌شان خیلی بالا نیست. افراد تبعیت‌کننده از رژیم مدیترانه‌ای همچنین ریسک دیابت کمتری دارند و کمتر در زمان فعالیت بدنی خسته می‌شوند و فشار خون‌شان پایین است و ریسک کمتری در ابتلا به سندرم متابولیک دارند.

ایرانی‌سازی رژیم مدیترانه‌ای

رژیم مدیترانه‌ای با توجه به قیمت بالایی که ماهی و غذاهای دریایی دارند الگوی غذایی ارزانی نیست. روغن زیتون نیز روغن گران‌قیمتی محسوب می‌شود. مغزها همچنان ارزان نیستند و آنها نیز به نوبه‌خود قیمت بالایی دارند. اما اگر افراد بتوانند مواردی از این رژیم غذایی را رعایت کنند، گام بزرگی در راه سلامت کلی خود برداشته‌اند. در این رژیم غذایی می‌توانید به سبک ایرانی، انواع نان و غلات، میوه‌ها و سبزیجات ایرانی و لبنیات را جایگزین کنید و از فواید آن برای لاغری و سلامتی بهره‌مند شوید.



ویژگی‌های رژیم مدیترانه‌ای

- «ریز مغذی‌ها و درشت‌مغذی‌های موجود در این رژیم غذایی باعث می‌شود که افراد کمتر دچار بیماری شوند.»
- «غنی از میوه و سبزی و غذای دریایی و مغزها از جمله گردو، فندق و بادام است.»
- «نان این رژیم غذایی نان کامل سبوسدار است.»
- «گوشت قرمز و روغن جامد نقش کمی در آن دارد.»

تندرستی

تکنه روز

۳ هشدار جدی وزارت بهداشت درباره کودکان

علیرضا رئیس، معاون بهداشت وزارت بهداشت در نشست خبری نسبت به شیوع اختلالات در میان کودکان هشدار داد و گفت: استفاده زیاد از فضای مجازی کودکان را دچار مشکلاتی از جمله اختلال خواب و پرخاشگری کرده است. سن ابتلا به دیابت، فشارخون و بیماری‌های متابولیک هم در این گروه به‌شدت در حال کاهش است. دختران در ۱۲ تا ۱۳ سالگی به این مشکلات مبتلا می‌شوند که در آینده عامل ناباروری است. دیرخوابی هم در کودکان رو به افزایش است و آنها را با مشکلاتی از جمله بی‌قراری، اختلال قند، بیماری‌های متابولیک و مقاومت به انسولین مواجه می‌کند. به گفته رئیس، کودکان باید پیش از ساعت ۱۰ بخوابند؛ چرا که رشد هورمون‌ها از ساعت ۱۰ شب تا ۴ صبح است و بی‌توجهی به این موضوع می‌تواند سبب بروز مشکلاتی در زمینه رشد قدی در آنها شود.

پاسخ به سؤالات پزشکی

چرا دهان برخی افراد بوی بد می‌دهد؟

بوی بد دهان (هالیتوزیس) یکی از شکایات رایج بیماران در کلینیک‌های دندانپزشکی است و می‌تواند علاوه بر ایجاد ناراحتی فردی، روابط اجتماعی افراد را نیز تحت‌تأثیر قرار دهد. به گفته آریتا صادق‌زاده، متخصص بیماری‌های دهان، فک و صورت، مطالعات نشان می‌دهد حدود ۱۵ تا ۳۰ درصد افراد در جوامع مختلف از هالیتوزیس رنج می‌برند. این مشکل گام بزرگی در راه سلامت کلی خود برداشته‌اند. در این رژیم غذایی می‌توانید به سبک ایرانی، انواع نان و غلات، میوه‌ها و سبزیجات ایرانی و لبنیات را جایگزین کنید و از فواید آن برای لاغری و سلامتی بهره‌مند شوید.