



نمی توانستیم در خانه بنشینیم و کار نکنیم

وحید آقاویر، بازیگر نمایش «روزهای بی باران»: پس از آتش بس هنوز بسیاری از مردم در شرایط بعد از جنگ، خیلی سرا نشده بودند که به تماشای تئاتر بیایند ولی برای ما ادامه روند زندگی مان بود و جز این نمی شد کاری انجام داد. نمی توانستیم در خانه بنشینیم و این کار را انجام ندهیم و به ریسک بالایش فکر کنیم، ر ایستا

سریال



شروع غافلگیر کننده

اولین قسمت از سریال «محکوم» منتشر شد

اولین قسمت از سریال «محکوم» چهارشنبه گذشته منتشر شد و همین قسمت نقدها و نظرهای زیادی به دنبال داشت. «محکوم» ساخته سایمک مرانه است که پیش از این دستیار محمدحسین مهدویان بوده و حالا نخستین سریالش را تجربه کرده است. «محکوم» یکسریال جنایی- پلیسی است که این روزها در شبکه نمایش خانگی نمونه هایش را به فراوانی می توان سراغ گرفت. این سریال جدا از کیفیت در یک نکته با سایر ساخته ها در این ژانر تفاوت دارد و تنها به خاطر همین تفاوت می توان یک امتیاز بزرگ به آن داد. در این سریال برای نخستین بار با یک بازپرس زن روبرو می شویم که در کنار مسئولیت های کاری خود با مشکلات معمولی زندگی شخصی مواجه است. نکته بعدی حضور پژمان جمشیدی در این سریال است، درحالی که تماشاگر از دیدن او در فیلم ها و سریال های پرشمار و پر تکرار اشاع شده است. او در کنار این سریال که در آن یک نقش جدی دارد، فیلم های «ناجوها» و «جزایر قناری» را روی پرده دارد و فیلم های «دانیاسور»، «کونکشل مولوف» و «خانه رواج» هم که مدتی پیش در اکران بودند، با بازی او در اکران آنلاین است. نکته بعدی درباره بازگران این سریال بازگشت ساره بیات بعد از ۴ سال دوری از بازیگری است. ۳ سریال «دل»، «عاشقانه» و «گیسو» با کارگردانی منوچهر هادی که هرساله از ضعیف ترین سریال های پلتفرمی هستند تنها تجربه های او در شبکه نمایش خانگی محسوب می شوند و بعد از آنکه آخرین «گیسو» سال ۱۳۹۹ منتشر شد دیگر در هیچ سریالی دیده نشده و در هیچ فیلمی هم حضور نداشته است، با پیش یک قسمت از «محکوم» منتقدان در رسانه های مختلف درباره این سریال نوشته اند مجموع آنها چندان مثبت نبست. سریال «محکوم» در قسمت اول با یک جنجال شروع می شود؛ جنجالی که بسسر جوان در دفتر یک تراپیست به پا می کند تا جولی از دواج او را با مادرش بگیرد. شروع غافلگیر کننده و بدون مقدمه چینی سریال جزو نکات مثبت آن به حساب می آید.



کسانی که در زندگی خودشان نمی خندند کمدی می سازند

شاهین باباپور، کارگردان: عده ای آمده اند که حتی در زندگی خودشان نمی خندند، اما می خواهند مردم را بخندانند. با آن دیالوگ ها و شوخی های فضای مجازی و اینگونه مسائل فیلم کمدی می سازند. وقتی با این اشخاص در مورد سینمای کمدی صحبت می کنی، هیچ المانی ندارند، ر سینما پرس

بازنشستگی گیشه ها

یک عبور تاریخی: وقتی فروش آنلاین سینمای ایران از گیشه پیشی می گیرد



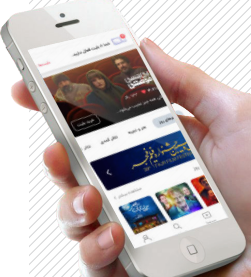
پلتفرم ها؛ باز بگران جدید عرصه توزیع

الگوهای مصرف مخاطب را تحلیل می کنند و پیشنهاد های شخصی سازی شده ارائه می دهند. بعضی از فیلم ها حتی عملا بدون تبلیغ تلویزیونی یا شهری، تنها از راه دیجیتال در همین پلتفرم ها به فروش بالا رسیده اند.

تحول در بازار بانی فیلم ها

اینستاگرام بهره می برند. به هر حال عبور فروش آنلاین از گیشه نشانه ای از پایان یک دوران و آغاز دورانی جدید است؛ دورانی که در آن تجربه سینما رفتن، از لحظه انتخاب فیلم تا خرید بلیت و حتی باز خورد پس از تماشا، اجتماعی و حتی همکاری با اینفلوئنسر ها به تازگی در شبکه های اجتماعی دیده می شود. هر چند این هویت دیجیتال طبیعتا برای سریال های شبکه نمایش خانگی که اصولا در بستر دیجیتال منتشر می شوند، شکل گسترده تری دارد و تمام آنها از تیزرهای تبلیغاتی در شبکه های اجتماعی و به خصوص

تصویر جمعیت مشتاق مقابل گیشه سینماها، به یکی از نشانه های روزگاری سپری شده تبدیل شده است؛ روزگاری که تماشاگران به شیوه سنتی از مقابل گیشه بلیت می خریدند، اتفاقی که حالا کمتر رخ می دهد



صفحه ۴۸؛ بهروز قلی پور

براساس آماری که به تازگی منتشر شده برای نخستین بار تعداد مخاطبانی که به صورت آنلاین بلیت خریداری کرده اند، بیشتر از تماشاگرانی است که هنوز از گیشه سینماها و به صورت سنتی بلیت تهیه می کنند

خبر

پس لرزه یک کنسرت



وزیر ارشاد، به جای نادره رضایی، معاون جدید هنریش را معرفی کرد. برخی رسانه ها علت این برکناری را ناهماهنگی در اجرای کنسرت شجریان نوشتند. رضایی پیش تر به خاطر ایسن موضوع عذرخواهی کرده بود. سید عباس صالحی، ضمن تقدیر از تلاش های نادره رضایی به عنوان امور هنری وزیر، طی حکمی، محمدمهدی احمدی را با حفظ سمت، به عنوان سرپرست جدید این معاونت منصوب کرد. محمدمهدی احمدی، مشاور عالی وزیر و رئیس حوزه ریاست وزارت فرهنگ را بر عهده دارد و قرار است تا تعیین معاون بعدی، به عنوان سرپرست معاونت هنری به امور مربوط به این معاونت رسیدگی کند. وزیر فرهنگ در حکم خود، از تلاش های فراوان نادره رضایی در مدت مسئولیتش تشکر و تاکید کرد که فرایندهای آغاز شده در دوره معاونت امور هنری در طول ماه های گذشته، با دقت توسط سرپرست این معاونت ادامه پیدا می کند.

سینمای جهان

جکی چان سینماهای چین را تسخیر کرد



«لبه سایه» جدیدترین فیلم جکی چان برای سومین آخر هفته متوالی همچنان بر فروش گیشه سینماهای چین تسلط یافت و با فروش ۸۴.۲ میلیون یوان (۱۱.۷ میلیون دلار) مجموع فروشش را به ۱.۰۳۱ میلیارد یوان (۱۴۲.۲ میلیون دلار) رساند. این فیلم مهیج با بازی جکی چان و به کارگردانی لری وانگ ساخته شده است. این فیلم درباره وانگ تاک-چانگ (با بازی چان) متخصص بازنشسته بخش نظارت ماکائو است که برای ردیابی یک سرقت پیشرفته که یک جاکتاکلر نابغه معروف به «شاه گرگ» سازماندهی کرده، به کار بازگردانده می شود.



تندرستی

صفحه ۴۸؛ حامد یزدانی

خبر روز

داروی امیدبخش برای یکی از تهاجمی ترین سرطان ها

نتایج اولیه یک مطالعه بالینی اولیه، داروی جدید امیدوارکننده ای را برای درمان سرطان ریه سلول کوچک عودکننده، یکی از تهاجمی ترین انواع سرطان ها با گزیندهای درمانی محدود نشان داده است. این داروی جدید با نام SHR-4849، متعلق به نسل پیشرفته ای در درمان هاست که به عنوان ترکیبات آنتی-بادی دارو (ADCs) شناخته می شوند؛ دسته ای از داروهای زیستی که برای هدف قرار دادن دقیق سلول های سرطانی و به حداقل رساندن تأثیر بر سلول های سالم طراحی شده اند. براساس نتایج ارائه شده در کنگره جهانی سرطان ریه ۲۰۲۵، در یک کارآزمایی شامل ۴۵ بیمار، تقریباً ۴۰ درصد از بیماران به درمان پاسخ دادند و بیش از ۹۰ درصد به کنترل بیماری دست یافتند. این امید جدید در زمانی مطرح می شود که نیاز زیادی به درمان های نوآورانه برای این نوع سرطان وجود دارد که تقریباً ۱۰ درصد از موارد سرطان ریه را در سراسر جهان تشکیل می دهد و با پیش آگاهی ضعیف و خطر بالای عود پس از درمان مشخص می شود.

تکته

توصیه هایی در باره کیف و کفش مناسب دانش آموزان

انتخاب کیف و کفش مناسب برای دانش آموزان می تواند اثر عمیقی بر سلامت جسمی آنها در طول سال تحصیلی داشته باشد. محمد قره خانی، عضو هیأت مدیره انجمن فیزیوتراپی ایران با تأکید بر اینکه انتخاب کفش مناسب نخستین گام در حفظ سلامت پاها و ستون فقرات است، گفت: کفشی استاندارد علاوه بر کاهش خستگی روزانه، تعادل نیروها در بدن را برقرار و از آسیب های اسکلتی عضلانی جلوگیری می کند. بهترین زمان خرید کفش عصر یا شب است، زیرا در این ساعات پا کمی ورم دارد و انتخاب اندازه واقعی و مناسب آسان تر خواهد بود. قره خانی درباره انتخاب کیف و کوله پشتی مناسب گفت: کوله پشتی باید دارای بندهای پهن و محکم باشد، روی هر دو شانه بطور متقارن قرار گیرد و وزن آن از ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن بدن دانش آموز تجاوز نکند. استفاده از کیف های دستی یا حمل یکمرفه کوله پشتی می تواند در درازمدت باعث ایجاد دردهای عضلانی و تغییر راستای ستون فقرات شود.

کوتاه تر از گزارش آرش نهاوندی؛ روزنامه نگار

۱۵۰ سال زندگی ممکن است؟

بحث بین شی جین پینگ، رئیس جمهور چین و ولادیمیر پوتین، رئیس جمهور روسیه در جریان دیدارشان در زمان برگزاری یک رژه نظامی بزرگ در پکن، درباره افزایش عمر انسان توجه جهانی را به خود جلب کرد. در صحبت های این دو رهبر، به امکان زندگی تا ۱۵۰ سال اشاره شد. اما آیا این مسئله امکان پذیر است؟

یک راه افزایش طول عمر پیوند عضو است و BBC در این باره نوشت: پیشرفت های مداوم در پزشکی و فناوری در این زمینه به این معنی است که اندام های پیوندی در افراد بسیار طولانی تر از قبل دوام می آورند.



اما هر چیزی بهایی دارد؛ اگر شما بخواهید اندامی با طول عمر بالا به ویژه اندام حیاتی جاودانه داشته باشید، باید خود را در معرض عمل های جراحی زیاد و خطر ناک قرار دهید. انجام جراحی، یک کار بزرگ است و خطرات قابل توجهی دارد. هر بار که زیر تیغ جراحی می رویید، زندگی خود را در معرض ریسک و خطر قرار می دهید. یکی دیگر از عوارض پیوند عضو، رد پیوند است. به این معنی که زمانی این امکان وجود دارد که سیستم ایمنی بدن شما شروع به حمله به عضو پیوندی کند؛ زیرا آن را به عنوان بافتی از فرد دیگری تشخیص می دهد. بسیاری انتظار دارند در سده کنونی طول عمر انسان به ۱۵۰ سال برسد که چنین انتظاری دور از ذهن و بیشتر رویاگونه به نظر می رسد. پروفیسور نیل مایوت، متخصص ایمونوپاتولوژی در مؤسسه روسلین، دانشگاه ادینبورگ، گمان می کند که عمر تا ۱۲۵ سال ممکن است حادتر باشد. به گفته این متخصص، اگرچه اندام های آسیب دیده و بیمار ممکن است با پیوند قابل جایگزینی باشند، اما با افزایش سن، بدن ما مقاومت یا توانایی بسیار کمتری در مقابله با عوامل استرس زای فیزیکی پیدا می کند. ما شروع به واکنش کمتر مؤثر به عفونت ها می کنیم و بدن ما ضعیف تر، مستعد آسیب و کمتر قادر به بهبودی و ترمیم می شود.



کم تحرکی حدود نیمی از زنان تهران

نتایج یک پژوهش مشخص کرده ۴۳ درصد زنان تهرانی دچار کم تحرکی هستند و بیش از ۶۳ درصد از زنان، روزانه ۸ ساعت یا بیشتر را در وضعیت نشسته سپری می کنند. زنان با تحصیلات پایین تر و وضعیت اقتصادی ضعیف تر، سطح فعالیت بدنی کمتر و زنان متأهل و خانه دار نسبت به زنان مجرد، تحرک کمتری دارند.

درمان مطمئن یائسگی

هورمون تراپی، یکی از راه های مطمئن و کارآمد برای کنترل نشانه های یائسگی و جلوگیری از بیماری های شدید است

شرایط هورمون تراپی

موسوی می گوید: این درمان با آنکه حدود ۵۰ سال طول می کشد و بیمار باید هر ۶ ماه یکبار چکاپ شود، درمان گرانی محسوب نمی شود. قبل از آغاز هورمون تراپی لازم است که بیمار تحت نظر متخصص زنان باشد و باید مورد بررسی کامل قرار گیرد.

جایگزین های هورمون تراپی

اما در مواردی که امکان یا تمایل به درمان سیستمیک وجود ندارد، چه باید کرد؟ به گفته دکتر موسوی در موارد این چنینی می توان از روش های موضعی مثل کرم ها یا قرص های واژینال استفاده کرد. این جراح زنان تأکید می کند: گاهی نمی توانیم از هورمون درمانی استفاده کنیم و در عوض قرص های آرام بخش و همچنین داروهای گیاهی مثل روغن گل مغربی که خوب و مفید است از جایگزین می کنیم. بعضی ها هم از جای های مخصوص، دنوش ها، فرآورده های سویا و... استفاده می کنند اما تأثیر اینها معمولاً محدود و مختصر است و جایگزین هورمون تراپی نمی شوند.

شرایط هورمون تراپی

دکتر موسوی به عنوان متخصص زنان به نکته مهمی اشاره می کند: هورمون تراپی کل ماجرا نیست؛ در دوران یائسگی آنچه اهمیت بسیار زیادی دارد، اصلاح سبک زندگی است. ورزش منظم، تغذیه سالم و مناسب و کنترل وزن نقش بسیار مهمی در عبور بی دردسر از عوارض یائسگی و کاهش شدت علائم آن دارد.

پروانه پندپی | روزنامه نگار | چه بخواهیم و چه نخواهیم، یائسگی که روندی طبیعی در بدن زنان است، بالاخره از راه می رسد و باید از آن عبور کرد؛ مر حله ای که با توقف ترشح هورمون های مثل استروژن، چرخه قاعدگی و امکان بارداری زن برای همیشه پایان می یابد. اما این همه ماجرا نیست؛ برای بسیاری از زنان، یائسگی دوره ای دشوار است، چون با علائمی آزاردهنده همراه است. متخصصان می گویند هورمون تراپی، روشی مؤثر برای کاهش علائم یائسگی و پیشگیری از عوارضی مثل پوکی استخوان است.

هورمون تراپی عوارض ندارد؟

دکتر اعظم سادات موسوی، جراح و متخصص زنان در گفت و گو با همشهری دربارۀ هورمون درمانی با هورمون تراپی با هدف کاهش علائم یائسگی به نکات بسیار مهم و قابل توجهی اشاره می کند. او می گوید: هورمون تراپی اگر به مدت کوتاه – یعنی زیر ۵ سال – و با دوز پایین انجام شود، عارضه ای نخواهد داشت و حتی در افزایش احتمال ابتلا به سرطان پستان هم تأثیری ندارد، اما شروع درمان بعد از ۵۰ سالگی یا در زمان طولانی مدت (بیش از ۱۰ سال) و با دوز بالا می تواند خطر ابتلا به سرطان پستان را افزایش دهد.

علائم شایع یائسگی

باقطع ترشح هورمون استروژن در تخمدان ها و کاهش سطح پروژسترون، بدن زنان دچار علائمی می شود که شاخص ترین آن گرگرفتگی است. این حالت باعث افزایش ضربان قلب، برافروختگی صورت و سینه و احساس گرمای شدید در بدن می شود. اگر این اتفاق هنگام خواب رخ دهد، باعث اختلال خواب و مشکلات خلقی در زن می شود. دکتر موسوی می گوید: یائسگی پیامدهای مهم دیگری هم دارد که یکی از آنها کاهش تدریجی تراکم استخوان و افزایش خطر پوکی استخوان است. این تغییرات بر سیستم قلب و عروق هم اثر می گذارد و احتمال بروز بیماری های کرونری و حوادث قلبی را بالا می برد. اختلالات حافظه، تغییرات خلق و خو، تحریک پذیری، اضطراب و حتی در مواردی افسردگی هم از عوارض شایع یائسگی هستند. بنابراین در زنانی که این علائم را دارند، هورمون تراپی، مطمئن ترین راه برای رفع این علائم است.