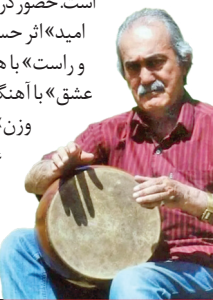


در گذشت بهمن رجبی

بهمن رجبی از نوازندگان صاحب‌نام عرصه تمبک‌نوازی در سن ۸۷سالگی دار فانی را وداع گفت. بهمن رجبی متولد هفتم اسفندماه سال ۱۳۱۸ است که از او می‌توان به‌عنوان یکی از هنرمندان صاحب سبک در عرصه تمبک‌نوازی یاد کرد. این هنرمند از نخستین نوازندگان معاصر تمبک‌است که در آثار و کنسرت‌های خود توجه ویژه‌ای به تمبک به‌عنوان یک ساز تکنواز داشته و آثار و ابداعات او در زمینه تکنوازی تمبک مؤید این نکته است حضور در پروژه‌هایی چون «سواران دشت امید» اثر حسین علیزاده، «گفت‌وگوی چپ و راست» با همراهی فرید بداللهی، «مکتب عشق» با آهنگسازی مازیار شاهی، «نظم و وزن» و «آوای چکاد» با همراهی علیرضا جواهری، «گلچین یک و دو» اثر رضا شفیعیان از جمله فعالیت‌های مرحوم بهمن رجبی به‌حساب می‌آیند.



حسن پورشیرازی در فیلم کیمیایی



بازدیدیک شدن به زمان شروع فیلمبرداری، حسن پورشیرازی به فیلم «عشق در انفرادی» که کارگردانی مسعود کیمیایی پیوست.جدیدترین ساخته مسعود کیمیایی با عنوان «عشق در انفرادی» به‌زودی وارد مرحله فیلمبرداری می‌شود. این فیلم همانند اثر قبلی او به نام «خائن‌کشی» با تهیه‌کنندگی علی اوجی ساخته خواهد شد و مرحله پیش تولید آن نیز اخیراً آغاز شده است.

تندرستی

مکملی برای تقویت بدن

امروزه باور متخصصان بر این است که کراتین، انرژی بدن را زیاد می‌کند، به همین دلیلی می‌توان آن را به‌عنوان یک مکمل مؤثر ریکاوری سریع‌تر بدن و افزایش قدرت عضلانی استفاده کرد. البته نکته مهم این است که با وجود بی‌خطر بودن مکمل‌های کراتین، باید پیش از مصرف با پزشک مشورت شود تا مناسب‌بودن آن مکمل برای بدن را تأیید کند.
حدود نیمی از کراتین مورد نیاز بدن از رژیم غذایی شامل گوشت قرمز، غذاهای دریایی و شیر حیوانات تامین می‌شود. بدن هم‌نیمه دیگر کراتین مورد نیاز را به‌طور طبیعی در کبد، کلیه‌ها و لوزالمعده تولید می‌کند. اما اگر به هر دلیل مصرف‌کننده این مواد غذایی نیستید یا کمبود آن از سوی پزشک تشخیص داده شد، می‌توانید از انواع مکمل‌های کراتین به شکل پودر، قرص‌ها، کپسول‌ها و مایعات استفاده کنید.

چرا مصرف بادام برای کودکان مهم است؟

شروع روز برای کودکان اگر با خوردن چند عدد بادام همراه شود، هم سلامت ذهنی و جسمی آنها را تقویت می‌کند و هم رشدنمو ذهنی‌شان را افزایش می‌دهد، چون بادام منبع عالی ویتامین E و چربی‌های سالم است که هر دو برای عملکرد مغز مهم هستند. این آجیل همچنین سرشار از پروتئین است که برای رشد عضلات ضروری است و منیزیم موجود در آن هم از استخوان‌ها پشتیبانی می‌کند. خوردن منظم بادام می‌تواند سیستم ایمنی کودک را مقاوم‌تر کند و احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا را کاهش دهد. بادام منبع عالی فیبر غذایی است که به تنظیم حرکات روده کمک می‌کند و می‌تواند مانع یبوست شود. روده سالم کلید سلامت کلی است و افزودن بادام به رژیم غذایی کودک می‌تواند هضم راحت‌تر و جذب بهتر مواد مغذی را بهبود بخشد. به‌جای میان‌وعده‌های شیرین که منجر به افت انرژی می‌شوند، به کودکان بادام بدهید که منبع متعادلی از انرژی است.

اگر سینما به مردم نزدیک بماند، زنده می‌ماند

رسول صدراعظمی، کارگردان: من خودم از روزنامه‌نگاری آمدم. در سرویس حوادث روزنامه اطلاعات کار کردم. از همانجا یاد گرفتم که قصه‌های واقعی مردم ارزش روایت دارند. هنوز هم فکر می‌کنم همین سینما، اگر به مردم نزدیک باشد، می‌تواند زنده و محبوب بماند. / برنامه «ساطور»



من یک سربازم

روایت ابراهیم حاتم‌ی‌کیا از ماجرای آغاز تولید فیلم حضرت موسی^ع و دیدار اخیرش با رهبرانقلاب



حضرت آیت‌الله خامنه‌ای در دیدار با تهیه‌کننده، کارگردان و جمعی از دست‌اندرکاران فیلم سینمایی «موسی‌کلیم‌الله(ع)»: «فیلم موسی(ع) را دیدم، عالی بود. ان شاءالله دنباله آن را هم همینطور بتوانید بیاورید. خیلی بر جسته بود الحمدلله. من هم لذت بردم از دیدن فیلم و هم خوشحال شدم از اینکه یک چنین اثری تولید شد.

■ من در طول این ۵سال یک‌لحظه بی‌کار نماندم و با تمام قوا مشغول بودم؛ جمعه‌ها هم سر این کار بودم، کرونا هم گرفتم سسر این کار بودم، با همین مختصات کار می‌کردم و کار را تعطیل نکردم. طبعاً الان هم با این انرژی دارم وارد می‌شوم که ولی‌ام‌رم، کسی که بالای سرم است، این آدم با آن مختصات مذهبی‌اش، با آن تعلقات مذهبی‌اش، با آن علمش، فیلم را می‌بیند و می‌گوید عالی است، عالی است، عالی است و اشاره می‌کند که همین را ادامه بدهید؛ نزدیک به این مضمون که بقیه‌اش را هم به همین خوبی بسازید. پس من دیگر باید کارم را شروع کنم.

■ من ۴۰سال است دارم فیلم می‌سازم و نسلی با من بزرگ شده. الان بعضی وقت‌ها من یک جاهایی می‌روم، یک نفر پیر مرد بگم می‌ایستد با ریش بلند و موهای سفید، می‌گوید من این فیلم اول تو را دیدهام، مثلاً فیلم «دیده‌بان» تو را دیدهام. بحث من این است که من ۴۰سال تجربه دارم، ولی وقتی وارد عرصه‌ای با این مختصات می‌شوم، باید زحمت بکشم و با همه قوا کار کنم. ما یک فیلم سینمایی ۱۳۰دقیقه‌ای ساختیم که از آن فهمیدیم بعضی نکاتش را باید کمتر بگوییم، بعضی نکاتش را باید

بیشتر بگوییم، بعضی جاها را باید جور دیگری بگوییم یا در این حوزه‌هایی که مثلاً مربوط به مدارک دینی می‌شود، باید این‌قدر به آن نزدیک بشویم و این‌قدر نزدیک نشویم، اینها باعث شد که این تجربه را به‌دست بیاوریم.

■ من یک فیلمنامه نوشتم – همین فصلی که شماها در سینما دیدید – این فیلمنامه نزدیک هزاردقیقه بود و من این هزاردقیقه را در ۱۳۰دقیقه خلاصه کرده بودم، آنطور که به‌اصطلاح برای سینما کافی است؛ اما الان می‌خواهم سربالش را بسازم. تجربه این فیلم سینمایی در سینما برای من به‌غایت مهم بود که ببینم وقتی اکران شود و مردم ببینند سینما، چه کسانی می‌پندد؛ آیا فقط مذهبی‌ها می‌آیند؟

■ آن‌هایی که اهلیت‌سی دارند، به این بحث‌ها علاقه‌مند می‌شوند؟ تصور اولیه‌ام این بود؛ مثل فیلم‌های جنگی خودم، می‌گفتم حتماً یک بسجی بیشتر به اینها تن بدهد و دل بدهد. بعد که فیلم آمد در سینما، اتفاقی که افتاد این بود که دیدم به طرز حیرت‌آوری طیف به‌اصطلاح غیر مذهبی که اصلاً علاقه‌ای با اینگونه

شاهرخ‌خان پیشهاد همکاری داد چون زبان بلد نبودم، نپذیرفتم

رضا ناجی، بازیگر: در هند یک فیلم بازی کردم که حتی در ایران هم در جشنواره به نمایش درآمد. شاهرخ‌خان هم آنجا حضور داشت و از من دعوت کرد در پروژه‌ای با او همکاری کنم، ولی متأسفانه چون زبان انگلیسی بلد نبودم نتوانستم پیشنهاد او را قبول کنم. / سایت موزه سینما

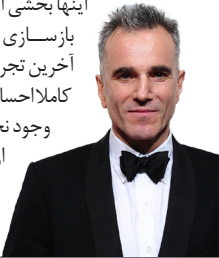


دنیل دی‌لویس سکوتش را شکست

چرا بازنشسته شدم، چرا باز گشتم؟

بازیگر برنده ۳اسکار پس از ۸سال بازنشستگی، درباره دلایل این تصمیم صحبت کرد. به گزارش مهر به نقل از ورایتی، دنیل دی‌لویس برای نخستین بار درباره تصمیم خود برای پایان دادن به بازنشستگی از بازیگری پس از ۸سال و بازی در فیلم «شقایق نعمانی» به کارگردانی پسرش رونان سخن گفت. جشنواره فیلم نیویورک در مصاحبه با رولینگ استون گفت به این دلیل از بازنشستگی در آمد که کمی غمگین بود. وی افزود: می‌دانستم رونان قرار است به فیلمسازی ادامه دهد و من از آن کناره‌گیری می‌کردم. با خودم فکر کردم آیا زیبا نیست که بتوانیم کاری با هم انجام دهیم و راهی برای مهار کار پیدا کنیم و کاری باشد که به تمام جواب یک تولید بزرگ نیازی نداشته باشد؟

دی‌لویس در فیلم «شقایق نعمانی» نقش فردی گوشه‌گیر را بازی می‌کند که در جنگل‌های شمال انگلستان زندگی می‌کند. زندگی او زمانی رو به رو می‌شود که برداش (با بازی شان بین) از راه می‌رسد و مجبورش می‌کند با گذشته مرورش روبه‌رو شود. ساموئل باتملی، صنفیه‌او کلی-گرین و سامانتا مورتنون دیگر بازیگران این فیلم هستند. این بازیگر اعتراف کرد وقتی در حال بررسی این بود که آیا در فیلم «شقایق نعمانی» بازی یا فقط در نوشتن فیلمنامه همراهی کند، درباره بازگشت دوباره به دنیای عمومی تردیدهایی داشت. اما پسرش رونان تکلیف او را روشن کرد، زیرا به‌صراحت گفت اگر او نباشد، وی هم این کار را نخواهد کرد. دی‌لویس درباره نگرانی‌هایی که منجر به بازنشستگی‌اش شد گفت: یک جور اضطراب درباره تعامل مجدد با حرفه فیلمسازی بود. این کار همیشه چیزی بود که من عاشقش بودم. من هرگز، هرگز از دوست داشتن آن دست نکشیدم. اما با جنبه‌هایی از سبک زندگی که با آن همراه بود، هرگز کنار نیامدم و از روز اولی که شروع به کار کردم تا امروز چیزی در این فرایند وجود دارد که در پایان آن احساس پوچی می‌کنم. منظورم این است که من به خوبی با آن آشنا بودم. فهمیدم که همه اینها بخشی از فرایند است و در نهایت یک بازسازی وجود خواهد داشت و فقط در آخرین تجربه یعنی «رشته خیال» بود که کاملاً احساس کردم که دیگر آن بازسازی وجود نخواهد داشت و احتمالاً باید از بازی دوری کنم، زیرا چیز دیگری برای ارائه نداشته‌م.



این محصولات آرایشی لب را تخریب

روابط عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد، تعدادی از محصولات آرایشی لب ازجمله رژلب مازکی KATEN plus، رژلب مدادی matte، مینی تینت لب Dragon Raneey، رژلب ۲۴ ساعته ALOE-GLAZI و YANDI و بالم لب Miss Sweet فاقد هرگونه مجوز قانونی هستند و مصرف آنها می‌تواند سلامت مردم را به خطر اندازد.

۳وسیله آشپزخانه که به قلب آسیب می‌زنند

زمانی که صحبت از آسیب به قلب می‌شود بیشترین توجهات به آسیب‌های غذایی و ورزشی است و کمتر کسی فکر می‌کند که در آشپزخانه‌ها هم وسایلی وجود دارند که در آسیب به قلب مؤثرند. در ادامه درباره ۳مورد از این اقلام که به‌طور غیرمستقیم به قلب آسیب می‌زند بخوانید.

ظروف نجسب

ظروف نجسب حاوی پوشش‌های PTFE و PFOA (مواد شیمیایی دائمی) هستند که می‌توانند بخارات و ذرات سمی آزاد کنند و باعث التهاب قلبی و عروقی شوند.

از ظروف استیل ضدزنگ استفاده کنید که هم به کاهش آلودگی باکتریایی و هم ایمنی کلی آشپزخانه کمک می‌کند.

تخته برش پلاستیکی

گفته می‌شود که خرد کردن غذای تخته‌های پلاستیکی، قرار گرفتن انسان در معرض میکروپلاستیک‌ها (MP) را افزایش می‌دهد و به مواد مضراژه می‌دهد تا وارد جریان خون شوند و التهاب مزمن ایجاد کنند که یک عامل شناخته شده در بیماری‌های قلبی و عروقی است.

به جای تخته‌های پلاستیکی از تخته‌های چوبی استفاده کنید. بادوام‌تر هستند و شیارهای عمیق کمتری که محل تجمع باکتری‌ها می‌شوند، دارند.

ظروف پلاستیکی

استفاده از ظروف پلاستیکی برای نگهداری غذا یک عمل سالم نیست، یک بررسی نشان می‌دهد که افزودنی‌های رایج پلاستیکی مانند فتالات‌ها و بیسفنول‌مختل کبدنه‌های غدد درون‌ریزند که با افزایش خطر فشار خون بالا، بیماری عروق کرونر، قلب، انفارکتوس میوکارد و سایر بیماری‌های قلبی ارتباط دارند. این مواد شیمیایی سیگنالینگ هورمون را تغییر می‌دهند، باعث استرس و التهاب سیستمیک می‌شوند که به قلب و عروق آسیب می‌رسانند.

ظروف شیشه‌ای را جایگزین پلاستیکی‌ها کنید. این ظروف مواد شیمیایی مضر را از خود عبور نمی‌دهد.

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | کامران باقری لنکرانسی، وزیر

اسبق بهداشت نسبت به روند افزایشی ابتلا به کبد چرب در ایران هشدار داد و به همشهری گفت: «بخشی از افراد نیاز مند پیوند هستند، اما برای تمام آنها نمی‌توان عضوپیوندی تامین کرد و چانشان را از دست می‌دهند.» او با تأکید بر اینکه سرطان کبد

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | کامران باقری لنکرانسی، وزیر

جزو بیماری‌هایی است که در تمام دنیا به دلیل سبک زندگی نامناسب، چاقی، قند و چربی خون کنترل نشده، همچنین مصرف الکل روبه‌افزایش ابتلا به کبد چرب در ایران هشدار داد و به همشهری گفت: «بخشی از افراد نیاز مند پیوند هستند، اما برای تمام آنها نمی‌توان عضوپیوندی تامین کرد و چانشان را از دست می‌دهند.» او با تأکید بر اینکه سرطان کبد

پروتئین‌های گیاهی را جایگزین پروتئین‌های حیوانی کرده‌اند، درمان مؤثرتری داشته‌اند.» این فوق تخصص گوارش و کبد بر ضرورت آگاهی مردم از تغییر الگوی سرطان‌ها در کشور هم تأکید کرد و گفت: «باید درباره این بیماری‌ها تشخیص زودرس داشته باشیم تا بیماران از درمسان بموقع محروم نشوند.»

کبد چرب را جدی بگیرد

■ بیشترین خطری که مبتلایان کبد چرب را در ۱۰سال اول ابتلا تهدید می‌کند، بیماری‌های قلبی-عروقی است و پس از آن عوارض کبدی بروز می‌کند. ■ در افراد مبتلا به کبد چرب مصرف مقدار کم الکل هم می‌تواند شانس نارسایی و سرطان را به‌شدت افزایش دهد. ■ یک تا ۲درصد از مبتلایان به کبد چرب به دلایلی ازجمله نارسایی یا سرطان نیازمند پیوند می‌شوند. در شیراز یک‌هزار پرونده فعال نیازمند پیوند کبد داریم، اما در بهترین شرایط طی یکسال ۶۵۰کبد فراهم می‌شود. ■ کبد چرب برخلاف تصور عموم میان گروه‌های متوسط رو به ضعیف رواج دارد.

۳۰ درصد ایرانی‌ها کبد چرب با درجات مختلف دارند.

بیشترین نیازمندان پیوند هیاتیت B داشتند، اما اکنون کبد چرب دارند.

ریسک ابتلا به کبد چرب در کسانی که نوشابه مصرف می‌کنند بیشتر است.

کبد ایرانیان چرب شده است

هشدار وزیر اسبق بهداشت درباره تغییر الگوی سرطان‌ها

و شیوع کبد چرب: سبک زندگی تان را تغییر دهید