



پلان

هالیوود تهدید جدید ترامپ را جدی نگرفت

درحالی‌که ترامپ روز پیش بار دیگر درباره اعمال تعرفه ۱۰۰ درصدی بر فیلم‌هایی که خارج از آمریکا ساخته می‌شوند حرف زد، هالیوود و صنعت سینما او را چندان جدی نگرفت. به گزارش وراثتی، ترامپ با موج جدیدی از تهدیدها برای اعمال تعرفه بر فیلم‌هایی که خارج از آمریکا ساخته می‌شوند، باز هم به سراغ هالیوود رفت. او در پیام جدیدش در شبکه اجتماعی نوشت که کشور‌های دیگر منافع فیلمسازی آمریکا را در زده‌اند و تهدید کرد تعرفه ۱۰۰ درصدی بر هر فیلمی که خارج از آمریکا ساخته شود، اعمال خواهد کرد. استودیوها و پخش‌کنندگان استریم دوباره با پیام او غافلگیر شدند. این پیام در حالی منتشر شده که کاخ سفید هیچ تلاشی برای برقراری تماس با استودیوهای بزرگ یا انجمن‌های سینما نکرده است. به این دلیل آنها هم برای چگونگی پاسخ به پیام ترامپ مطمئن نیستند.

اکران ویژه

اکران فیلم‌های بیضایی و نادری در جشنواره فیلم کودک



فیلم‌های مرمت شده «باشو غریبه کوچک» و «سفر» ساخته بهرام بیضایی و «دوخته» و «ساز دهنی» ساخته امیر نادری، پس از سال‌ها در سی‌وهفتمین جشنواره بین‌المللی فیلم‌های کودکان و نوجوانان اصفهان

روی پرده می‌روند. این ۱۴ اثر ارزشمند را استودیو روشنا به مدیریت کامران سحرخیز و با حمایت کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان مرمت کرده است، آثاری که هر یک سندی زنده از ایستادگی، رنج و رویاهای کودکان ایران هستند و اکنون پس از مرمت و بازسازی، بار دیگر بر پرده سینماها می‌روند.

تندرستی

صفحه‌آرا:احمد یزدانی

تکته روز

بهداشت ویژه دهان برای بیماران ارتودنسی

با شروع درمان ارتودنسی، مراقبت از دندان و لثه بیش از همیشه اهمیت پیدا می‌کند، چون براکت‌ها و سیم‌های ارتودنسی علاوه بر اصلاح فرم دندان‌ها، می‌توانند محل تجمع باکتری‌ها و باقی‌مانده‌های غذا باشند و در صورت رعایت نکردن بهداشت، مشکلاتی مانند پوسیدگی، التهاب لثه و بوی بد دهان ایجاد کنند. دکتر صدیقه مودی، متخصص ارتودنسی در این‌باره گفته است: براکت‌ها مسواک زدن را دشوار می‌کند و این موضوع احتمال پوسیدگی دندان، التهاب لثه و بوی بد دهان را افزایش می‌دهد و می‌تواند روند درمان را تحت‌تأثیر قرار دهد.

برای پیشگیری، بیماران باید پس از هر وعده غذایی مسواک بزنند، روزانه از نخ دندان مخصوص ارتودنسی استفاده و به‌طور منظم به دندانپزشک مراجعه کنند. استفاده از مسواک‌های مخصوص با شیار وسط و مسواک‌های بین‌دندانی توصیه می‌شود. برای نخ دندان نیز بهتر است از نخ مخصوص ارتودنسی یا نخ همراه با ابزار عبور دهنده استفاده شود.

خبر روز

شومینه به اندازه سیگار مضر است

محققان دریافته‌اند که استفاده از شومینه‌های هیزمی در خانه‌ها می‌تواند آسیب رویی مشابه دود سیگار، حتی بین افراد سالم، تروتمند و کم سیگاری ایجاد کند. یک تیم تحقیقاتی داده‌های مطالعه طولی پیری انگلیس را که سلامت هزاران نفر را در یک دوره ۸ساله پیگیری می‌کند، تجزیه و تحلیل کردند. این مطالعه نشان داد که کاربران اجاق هیزمی، با وجود سالم‌تر بودن و پیروی از سبک زندگی سالم، ظرفیت ریه خود را سریع‌تر از افرادی که از آن استفاده نمی‌کنند، از دست می‌دهند.

دکتر لورا هورسفال، محقق ارشد دانشگاه کالج لندن، گفت: «نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که ذرات ریز حاصل از شومینه‌های چوب‌سوز به بافت ریه آسیب می‌رسانند و باعث التهابی مشابه دود سیگار می‌شوند.» تحقیقات قبلی در کشورهای فقیرتر نشان داده است که دود چوب با بیماری مزمن انسدادی ریه، آسم و سرطان ریه مرتبط است.

داریوش ارجمند استاد افتخاری دانشکده صدا و سیما شد
داریوش ارجمند، هنرمند با سابقه سینما و تلویزیون، از سوی دانشگاه صداوسیما به‌عنوان استاد افتخاری این دانشگاه معرفی شد. در سال‌های گذشته هنرمندان شاخصی همچون داود میرباقری، احمد رضا درویش و جلیل سامان استادان افتخاری این دانشگاه بودند. ارجمند در سال‌های اخیر بیشتر در تلویزیون فعال بوده است. / سینما پرس



بازگشت به خانه

مهران مدیری پس از «شیش‌ماهه» سراغ فصل سوم «مرد هزار چهره» می‌رود

فهیمنه پناه آذر | روزنامه‌نگار | مهران مدیری را بیش از هر چیز با کارهای پر تعدادش در تلویزیون به‌خاطر می‌آوریم. جوانی که در ابتدای دهه ۷۰ با برنامه‌های طنز سیما گل کرد در همه این سال‌ها و با تمام فراز و نشیب‌ها و رفت و برگشت‌هایش مفهوم موفقیت را بیشتر از هر رسانه‌ای در تلویزیون تجربه کرده است. گریز مدیری به شبکه نمایش خانگی، سینما و عرصه‌هایی چون خوانندگی نتایج متفاوتی داشته و بیشترین فرودهای کارنامه مدیری را باید در نقاطی جست‌وجو کنیم که او از جام جم فاصله گرفته است. می‌توان گفت مدیری اساسا ستاره تلویزیون است و احتمالا خود او نیز به این موضوع وقوف کامل دارد. مهران مدیری در بازگشت به تلویزیون قرار است ۲ پروژه «شیش‌ماهه» و «مرد هزار چهره» را پیش ببرد. اولی کاری تازه و دومی دنباله‌ای بر یکی از موفق‌ترین آثارش در دهه ۸۰ است؛ دورانی که مدیری به‌عنوان مهم‌ترین سرگرمی ساز تلویزیون در اوج به سر می‌برد.

گزارش

۱ شنیده‌ها حاکی از آن است که مهران مدیری بعد از چند سال دوری از تلویزیون قرار است بار دیگر با تولید سریال «شیش‌ماهه» به تلویزیون برگردد، اما او بعد از پایان تولید این مجموعه به سراغ مسعود شصت‌چی می‌رود تا فصل سوم «مرد دوهزار چهره» را بسازد.

۲ مهران مدیری کارش را با تلویزیون و بازیگری در مجموعه تلویزیونی «نورز ۲۷» شروع کرد و بعد با «ساعت خوش» به شهرت رسید و در طول سال‌ها سریال‌های پربیننده‌ای مثل «شب‌های برره»، «پاورچین»، «مرد هزار چهره» و «مرد دوهزار چهره» را برای این رسانه کار کرد و آخرین بار هم برنامه «دورهمی» را ساخت. اما رابطه او با تلویزیون همیشه پر تنش بوده است.

۳ او سال ۸۸ تصمیم به ساخت مجموعه‌ای برای تلویزیون گرفت که بعدها با نام «فپوه تلخ» و به شکل نیمه‌تمام در شبکه نمایش خانگی منتشر شد و عنوان شده دلیل همکاری نکردن تلویزیون مسائل مالی، محتوا و داستان سریال بوده است. حالا بعد از گذشت تقریبا ۱۵سال، مدیری با سریالی با عنوان «شیش‌ماهه» به تلویزیون می‌آید. این سریال مدتی در مرحله تصویربرداری



مسعود شصت‌چی ۱۵ سال بعد
مدیر «مرد هزار چهره» را برای شبکه ۳ و پخش در نوروز سال ۱۳۹۷ ساخت. در پی موفقیت آن در سال ۱۳۹۸، فصل دوم آن با نام «مرد دوهزار چهره» تولید شد که البته نتوانست موفقیت فصل اول را تکرار کند. حالا او قصد دارد بعد از گذشت ۱۵سال دوباره سراغ کاراکتر مسعود شصت‌چی برود و او را در موقعیت‌های تازه‌ای قرار دهد.

خبرهایی که نمی‌پسندید

توزیع یک و نیم میلیون دوز واکسن آنفلوآنزا در کشور

وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از توزیع یک و نیم میلیون دوز واکسن آنفلوآنزا تاکنون خبر داد. دکتر محمدرضا ظفرقندی گفت: برنامه‌ریزی دولت این بوده است که سه و نیم میلیون دوز توزیع شود که تاکنون یک و نیم میلیون توزیع شده است و بقیه در دستور کار قرار دارد.

تغذیه

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

خواب خوش با طعم گردو

مطالعه‌ای جدید که در مجله «غذا و عملکرد» منتشر شده، نشان داده که خوردن ۴۰ گرم گردو همراه با شام به‌مدت ۸هفته تولید ملاتونین و کیفیت خواب و هوشیاری روزانه را در بزرگسالان جوان بهبود می‌بخشد.

آزمایش تأثیر گردو بر خواب

برای بررسی ارتباط بین گردو و خواب، تیم تحقیقاتی دانشگاه پنسیلوانیا ۶۱ جوان ۳۵ تا ۳۸ساله را برای شرکت در یک آزمایش ۱۸ هفته‌ای انتخاب کردند.

در طول دوره مصرف گردو، شرکت‌کنندگان افزایش قابل توجهی در تولید ملاتونین در شب داشتند، زمان کمتری برای به خواب رفتنشان صرف شد و در کیفیت خواب جهانی امتیاز بالاتری کسب کردند. آنها همچنین خواب‌آلودگی کمتری در طول روز گزارش کردند. با این حال، این مطالعه محدودیت‌هایی داشت. این مطالعه نسبتبا کوچک بود و از طرف کمیسیون گردوی کالیفرنیا تأمین مالی شده بود، اگرچه نویسندگان گفتند که این سازمان هیچ نقشی در طراحی یا تفسیر داده‌ها نداشته است. از آنجا که شرکت‌کنندگان می‌دانستند که گردو می‌خورند، ممکن است باورها یا رفتارهایشان تحت تأثیر قرار گرفته باشد. علاوه بر این، به همه شرکت‌کنندگان دستور داده شد که در طول آزمایش رژیم غذایی مدیریت‌آنی نداشته باشند، بنابراین سایر غذاها نیز می‌تواند در بهبود خواب نقش داشته باشد.

چرا گردو با خواب مرتبط است؟

اگر خوردن گردو همان‌طور که تحقیقات نشان می‌دهد، واقعا خواب را بهبود می‌بخشد، ممکن است به‌دلیل محتوای هورمونی این آجیل باشد. برای این مطالعه، تیم تحقیقاتی سطح ترکیبات خواب‌آور گردو را تجزیه و تحلیل کرد و به نتایج چشمگیری دست یافت. در هر وعده، گردو به‌طور متوسط حاوی ۱۸۰ میلی‌گرم تربیتوفان، ۱۸۰ نانوگرم ملاتونین و نسبت تربیتوفان به اسید آمینه رقیب ۰.۰۵۸ (CAO) بود.

دکتر دانیلا مارچتی، روانشناس طب خواب رفتاری در این‌باره توضیح داد که هر یک از این عوامل برای استراحت بهتر معنا دارند. او توضیح داد که تربیتوفان «قطعه شروع بیوشیمیایی» برای سنتز سروتونین و ملاتونین است که هر دو خواب را تنظیم می‌کنند. ملاتونین در عصر افزایش می‌یابد تا سیگنال دهد که شب فرا رسیده است و به شما کمک می‌کند به خواب بروید. بنابراین خوردن غذاهای حاوی ملاتونین می‌تواند این سیگنال‌ها را تقویت کند تا به بدن کمک کند برای خواب آماده شود.

فصل شکار ویروس

چطور سرماخوردگی، آنفلوآنزا و کووید را تشخیص دهیم و به آنها مبتلا نشویم

کدام ویروس‌ها شایع‌ترند؟

دکتر آنتینیس رضانی، متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری در گفت‌وگویی با همشهری درباره انواع ویروس‌های شایع این فصل می‌گوید: برای آنکه ویروس‌های تنفسی را از هم تشخیص دهیم و آنها را با هم اشتباه نگیریم، کافی است آنها را دسته‌بندی کنیم و علائم هر یک را بشناسیم؛ فقط باید بدانیم که در هر فصل، کدام گروه از ویروس‌ها شایع‌ترند؛ مثلا در فصل سرما آنفلوآنزای نوع A، کووید-۱۹ و ویروس‌های تنفسی دیگر مثل آدونوویروس‌ها و رینوویروس‌ها شایع‌ترند. دکتر رضانی می‌گوید: قبل از هر چیز باید بدانیم که همه ویروس‌های تنفسی که نام سرماخوردگی روی آنها گذاشته‌اند (به جز آنفلوآنزا)، علائم‌شان را در مخاط بینی نشان می‌دهند؛ یعنی فرد مبتلا دچار آبریزش بینی، گرفتگی بینی، آبریزش چشم، گلودرد خفیف، تب خفیف، سردرد خفیف و سوزش گلو می‌شود.

راهنمای تشخیص ویروس‌ها

رضانی درباره راه تشخیص ساده ۳ ویروس شایع فصل می‌گوید: علائم سرماخوردگی خفیف است، کرونا علائمش کمی بیشتر و طولانی‌تر و علائم آنفلوآنزا پرسر‌صدا‌تر از ۲ ویروس دیگر است.

نیاز است به پزشک مراجعه کنیم؟

دکتر رضانی در این رابطه توضیح می‌دهد: قاعدا تا زمانی که علائم در حد آبریزش بینی و کمی بی‌حالی و تب خفیف است، اقدام خاصی لازم نیست و استراحت در خانه و مصرف استامینوفن و دیفن‌هیدرامین مشکل را بر طرف می‌کند، اما اگر علائم شدید و پرسر‌صدا باشد، باید به پزشک مراجعه کرد و درمان اختصاصی گرفت، به‌خصوص اگر فرد مبتلا در گروه‌های پرخطر باشد.

۷ پروتکل طلایی فصل ویروس‌ها

استفاده از ماسک: زمانی که علائم بیماری دارید یا در مکان‌های عمومی و شلوغ مانند مترو، اتوبوس و فضاهای سرپسته حضور دارید، استفاده از ماسک از انتقال ویروس به دیگران جلوگیری می‌کند.

شست‌وشوی مرتب دست‌ها: شستن مداوم دست‌ها با آب و صابون یا استفاده از مواد

ضدعفونی‌کننده، زنجیره انتقال را قطع می‌کند.

رعایت فاصله فیزیکی: در فصول شیوع بیماری، حفظ فاصله از افرادی که

علائم سرماخوردگی دارند، یک اقدام منطقی و مؤثر است.

تهویه مناسب: باز گذاشتن پنجره‌ها در فضاهای بسته و مشترک (مثل محل کار یا وسایل نقلیه عمومی) برای جریان داشتن هوا، نقش مهمی در کاهش تراکم ویروس در محیط دارد.

توریک واکسن:مهم‌ترین و مؤثرترین راه پیشگیری از ویروس پرسر‌صدا و مسری‌ای مثل آنفلوآنزا، تزریق سالانه واکسن این ویروس در اواخر شهریور تا اوایل پاییز است.

ماندند در خانه موقع بیماری: این یک اصل مهم مسئولیت اجتماعی است. اگر علائم دارید در خانه بمانید تا زنجیره انتقال بیماری را قطع کنید.

تقویت سیستم ایمنی: تقویه بدن، خواب کافی و ورزش منظم- راهی برای تقویت دفاع طبیعی بدن در برابر ویروس‌هاست.