



پلان

رابرت دنبرو: تنها راه مبارزه با یک قلدر مبارزه بیشتر است

پس از تظاهرات سراسری روز شنبه در آمریکا که برای اعتراض به ترامپ و دولت او بر گزار شد، رابرت دنبرو گفت که کشور باید مقاومت بسیار بیشتری نشان دهد، زیرا سیاستمداران تنها به چنین مقاومتی توجه می‌کنند و آن را به رسمیت خواهند شن ساخت. به گزارش ویرایتی، دنبرو افزود: ما باید کاری کنیم که قانونگذاران «بیشتر از خشم مردم» بترسند تا «خشم ترامپ». این یک وضعیت قلدری کلاسیک است. ما آن را می‌بینیم و هیچ راه دیگری برای مقابله با یک قلدر وجود ندارد. باید با او روبه‌رو شوی و با او مبارزه کنی و او را عقب برانی. این تنها راهی است که جواب خواهد داد.

رخداد

در گذشت رضا یحیایی روند ساخت «آهن‌ربا» را تغییر داد



روند تولید مستند «آهن‌ربا» به کارگردانی مهدی قربانیور در حالی به مرحله و آثار رضا یحیایی، هنرمند نقاش و پیکره‌ساز با در گذشت شخصیت اصلی اثر وارد مرحله تازه و پیش‌بینی‌شده‌ای شد. مستند «آهن‌ربا» به کارگردانی مهدی قربانیور در حالی به مرحله پایانی فیلمبرداری رسید که شخصیت اصلی مستند که استاد رضا یحیایی نقاش و پیکره‌ساز ایرانی بود، در گذشت. مهدی قربانیور، کارگردان مستند «آهن‌ربا» که در آن به زندگی و آثار استاد رضا یحیایی پرداخته است، درباره این فیلم گفت: مستند «آهن‌ربا» با درگذشت استاد وارد مرحله‌ای تازه شده است، مرحله‌ای که با نگاهی تازه در کلیت اثر تأمل و بازنگری خواهیم کرد.

تندرستی

پاسخ به سؤالات پزشکی

چطور دندان‌هایمان را با کمترین هزینه حفظ کنیم؟

حفظ بهداشت دهان و دندان در هر سنی ضروری است، اما با افزایش سن، خطر بروز مشکلات دندانی مانند پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه افزایش می‌یابد. برای پیشگیری از بروز این مشکلات، راه‌حل‌های ساده‌ای در دسترس است. مسواک زدن و نخ دندان کشیدن صحیح، استفاده‌از خمیردندان و تکنیک‌های مناسب می‌تواند از بسیاری از مشکلات رایج دندانی جلوگیری کند. مسواک‌هایی با موهایی نرم یا خیلی نرم ایمن‌ترین انتخاب هستند. نخ دندان کشیدن باعث می‌شود پلاک و ذرات غذا از بین دندان‌ها راحل، یعنی جایی که مسواک به آن دسترسی ندارد پاک شود. دندان‌پزشکان بر این نکته اتفاق نظر دارند که نخ دندان کشیدن برای سلامت لثه و پیشگیری از پوسیدگی مفید است. انتخاب خمیردندان مناسب، نخ دندان کشیدن روزانه و گنجاندن مراحل اضافی مانند تمیز کردن زبان و دهانشویه فلوراید همگی به سلامت دندان‌ها و لثه‌ها کمک می‌کنند.

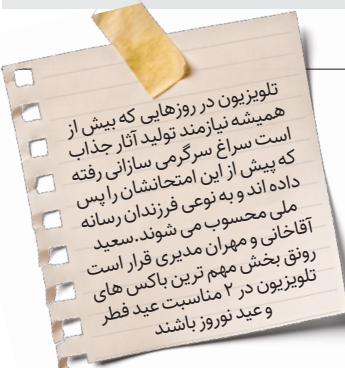
هشدار کارشناس

ترک موبایل از ساعت ۱۰شب

استفاده از موبایل در ساعات پایانی شب می‌تواند آسیب‌های جدی به کاربران برزند و اکیدا توصیه شده که از ساعت ۱۰ شب به بعد دیگر کسی موبایل دستش نگیرد.

حسین محمدربیع، متخصص چشم و فوق تخصص قرنیه درخصوص عوارض استفاده از موبایل در هنگام خواب گفت: استفاده از تلفن‌های هوشمند در محیط‌هایی که نور آن کم است آسیب بیشتری به چشم می‌رساند. از آنجا که هورمونی در مغز ترشح می‌شود که به‌طور طبیعی در انسان احساس خواب ایجاد می‌کند نگاه کردن به نور آبی گوشی‌های موبایل در شب از ترشح این هورمون جلوگیری می‌کند و باعث می‌شود که خواب به تعویق بیفتد و در نتیجه فرد دچار اختلال خواب شود. محمدربیع درخصوص زمان مناسب استفاده از موبایل در شب توضیح داد: افراد از ساعت ۱۰ شب به بعد نباید از گوشی‌های همراه استفاده کنند تا مغز و بدنشان برای خواب آرام و راحت آماده شود.

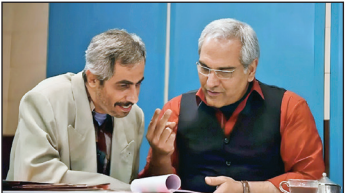
انتظار گیشه پروتق برای «زوتوپیا۲»
انیمیشن «زوتوپیا ۲» استودیو دیزنی در مسیر تبدیل به یکی از بزرگ‌ترین آثار سینمایی سال ۲۰۲۵ قرار دارد و بسیاری از تحلیلگران باکس‌آفیس انتظار دارند این دنباله عملکردی درخشان در گیشه داشته باشد. این فیلم قرار است در ۵آذر ۱۴۰۴ (۲۶نوامبر ۲۰۲۵) اکران شود و طبق پیش‌بینی‌ها، درآمد افتتاحیه‌ی بین ۱۵ تا ۱۸ میلیون دلار خواهد بود. /فیلمزری



همکاری دوباره مدیری با جواد رضویان

گزینه مهم دیگر تلویزیون بازگشت مهران مدیری است، کارگردان و بازیگری که این روزها دارد سریال «شیش‌ماهه» را آماده می‌کند تا به پخش برسد. مدیری برای نقش اصلی سریال جدیدش سراغ بازیگری رفته که پیش‌تر در هیچ‌یک از آثار او همکاری نداشته و بازیگر تئاتر است. محمد شعبان پور بازیگر جوانی است که قرار است ماجراهای سریال جدید مهران مدیری با نام «شیش‌ماهه» را پیش ببرد.

جواد رضویان، علیرضا خمسه، سحر زکریا، حسن معجونی، نیماشعبان‌نژاد و ناهید مسلمی دیگر بازیگران اصلی سریال مدیری معرفی شده‌اند.



چهره سوم مسعود شصت‌چی

به‌نظر می‌رسد ساخت فصل سوم «مرد هزار چهره» با عنوان «مرد ۳هزار چهره» تأیید شده و این کارگردان بعد از «شیش‌ماهه» به سراغ مسعود شصت‌چی می‌رود تا آن را جلوی دوربین ببرد. مدیری نخستین بار «مرد هزار چهره» را برای شبکه ۳ و برای پخش در نوروز سال ۱۳۹۷ ساخت. به‌دنبال موفقیت این سریال، مدیری به سراغ فصل دوم رفت و سال ۱۳۹۸ فصل دوم آن با نام «مرد ۲هزار چهره» را تولید کرد. به زعم خیلی‌ها، در این فصل موفقیت فصل اول تکرار نشد، اما همچنان در تلویزیون پربیننده بود. حالا او قصد دارد بعد از گذشت ۵سال دوباره سراغ کاراکتر مسعود شصت‌چی برود و او را در موقعیت‌های تازه‌ای قرار دهد.

ترکیب برنده آنتن

سعید آقاخانی با «اسباب زحمت»

مهران مدیری با «مرد ۳هزار چهره»

فهیمة پناه آذر | روزنامه‌نگار | جمع مهران مدیری، سعید آقاخانی و سیروس مقدم با توجه به سریال‌هایی که برای نوروز ساخته‌اند می‌تواند یک برگ برنده بزرگ برای صدا و سیما باشد.

نوروز و رمضان ۱۴۰۵ «اسباب زحمت» سعید آقاخانی و «مرد ۲هزار چهره» مهران مدیری به آنتن تلویزیون می‌رسد.

شنیده‌ها حاکی از آن است که سازندگان «پایتخت» هم در صورت یافتن یک سوزه خوب فصل هشتم این سریال را می‌سازند.



دو سانس فوق‌العاده در روز سوم جشنواره فیلم کوتاه تهران
در پی استقبال مخاطبان از نمایش فیلم‌های بخش داستانی چهل‌ودومین جشنواره بین‌المللی فیلم کوتاه تهران، ستاد اجرایی جشنواره ۲سانس فوق‌العاده از برنامه نمایش این بخش در روز سوم را اعلام کرد. بر این اساس سانس‌های فوق‌العاده باکس داستانی ۱ در ساعت ۱۸:۰۰ و باکس داستانی ۲ در ساعت ۲۰:۳۰ برگزار می‌شود. /سینماپرس



کوتاه‌تر از گزارش



تهران به روایت صدرعاملی

همکاری با پیمان قاسم‌خانی ۲۷سال پس از «دختری با کفش‌های کتانی»

رسول صدرعاملی پس از توقیف آخرین ساخته‌اش، «زیبا صدایم کن» که منتقدان آن را بهترین فیلم ۵۰دهه اخیرش نامیدند، در تدارک فیلمی تازه است. به نظر می‌رسد برگ‌نده سیمرح بلورین بهترین فیلم چهل و سومین جشنواره فیلم فجر قصد دارد فیلم تازه‌اش را سه دوره چهل و چهارم فجر برساند، فیلمی که نام تهیه‌کننده‌اش هم در نوع خود جالب توجه است. روح‌الله سهرابی که در دولت سیزدهم مدیرکل اداره‌نظارت و ارزشیابی سازمان سینمایی کشور بود، حالا قرار است تهیه‌فیلم تازه صدرعاملی را بر عهده بگیرد.

تازه‌ترین فیلم رسول صدرعاملی به تازگی وارد مرحله پیش‌تولید شده و بازیگران اصلی آن هم معرفی شده‌اند. رسول صدرعاملی ساخت فیلم جدیدش «تهران» را با فیلمنامه‌ای از پیمان قاسم‌خانی شروع کرده و این فیلم وارد مرحله پیش‌تولید شده است. همزمان نام سحر دولتشاهی و پیمان قاسم‌خانی هم به‌عنوان بازیگران این فیلم شنیده می‌شود. صدرعاملی و قاسم‌خانی ۲۷سال پیش و در دهه ۷۰ در فیلم «دختری با کفش‌های کتانی» همکاری کرده بودند و قاسم‌خانی یکی از نویسندگان فیلمنامه این فیلم بود که در آن زمان به‌دلیل مطرح کردن موضوع فرار یک دختر نوجوان از خانه بسیاری مورد توجه قرار گرفت. قاسم‌خانی همین حالا فیلم «گوزن‌های اتوبان» ساخته ابوالفضل صفاری را در اکران دارد و سحر دولتشاهی هم در حال بازی در نمایش «رامسس دوم» کار رضا گوران است که در سالن اصلی تئاتر شهر روی صحنه است.

گفته می‌شود «تهران» برای نمایش در جشنواره فجر تولید می‌شود و آرمان فیاض مدیر فیلمبرداری آن خواهد بود.

کاهش فشار خون با چرخاندن شانه‌ها

یک مطالعه تازه در آمریکا نشان داده است حرکت ساده چرخاندن شانه‌ها، می‌تواند فواید قابل توجهی ازجمله کاهش فشار خون و آرامش بدن داشته باشد. چرخاندن شانه‌ها نه‌تنها خشکی عضلات را رفع می‌کند، بلکه به بدن علامت می‌دهد که آرام شود.

تغذیه

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

چه غذاهایی نباید در ظروف پلاستیکی نگهداری شوند

ظروف پلاستیکی در اکثر آشپزخانه‌ها برای نگهداری باقیمانده غذاها در یخچال مورد استفاده قرار می‌گیرند. آنها سبک و راحت هستند و به راحتی روی هم چیده می‌شوند. اما همه غذاها در پلاستیک سالم نمی‌مانند. برخی مواد تشکیل دهنده غذا می‌توانند به پلاستیک واکنش نشان دهند، موادشیمیایی را جذب کنند یا سریع‌تر از حد انتظار فاسد شوند. دانستن اینکه کدام غذاها را نباید در ظروف پلاستیکی نگهداری کرد، می‌تواند شما را از هدر رفتن غذا، طعم‌های بد و خطرات احتمالی سلامتی نجات دهد. در این مطلب، ۵غذایی را که نباید در ظروف پلاستیکی نگهداری شوند، معرفی می‌کنیم.

■ **باقیمانده‌های غذاهای داغ:** قرار دادن غذای گرم مستقیماً در ظروف پلاستیکی می‌تواند باعث تاب برداشتن پلاستیک و تسریع در نشست مواد شیمیایی شود. بخار محبوس شده همچنین رشد باکتری‌ها را افزایش می‌دهد. قبل از انتقال غذاهای گرم به ظروف شیشه‌ای یا استیل ضدزنگ، اجازه دهید کمی خنک شوند.

■ **گوشت و غذاهای دریایی خام:** گوشت، مرغ و غذاهای دریایی خام به‌طور طبیعی حامل باکتری هستند. ظروف پلاستیکی می‌توانند رطوبت و تبخیر کردن آنها را دشوار تر می‌کنند. را در یخچال افزایش دهند. بهتر است پروتئین‌های خام را در ظروف شیشه‌ای یا در بسته‌بندی اصلی نگهداری کنید.

■ **میوه‌ها و سبزی‌های اسیدی:** گوجه‌فرنگی، مرکبات و انواع توت‌ها اسیدی هستند و می‌توانند به پلاستیک واکنش نشان دهند. طعم را عوض و به‌طور بالقوه موادشیمیایی آزاد کنند. این غذاها را در ظروف شیشه‌ای یا اسرامیکی دردار یا در کیسه‌هایی که هوا به آن راه دارد نگهداری کنید.

■ **غذاهای چرب یا روغنی:** پنیر، کره، کره بادام زمینی و سس‌های چرب می‌توانند به مرور زمان موادشیمیایی را از پلاستیک جذب کنند. غذاهای چرب همچنین به سطوح پلاستیکی می‌چسبند و تمیز کردن آنها را دشوار تر می‌کنند. ظروف شیشه‌ای گزینه ایمن‌تری هستند.

■ **غذاهای تخمیرشده یا گازدار:** کیمچی، ترشی و نوشیدنی‌های گازدار، گازهایی تولید می‌کنند که می‌توانند در داخل ظرف پلاستیکی در بسته فشار ایجاد کنند و باعث نشت یا تاب برداشتن آن شوند. برای نگهداری ایمن این مواد، از شیشه‌ها یا ظروف سرامیکی که مخصوص تخمیر طراحی شده‌اند، استفاده کنید.



خام‌گیاه‌خواری درمان دیابت نیست

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به برخی باورهای نادرست درباره نقش خام‌گیاه‌خواری در درمان دیابت، اعلام کرد خام‌گیاه‌خواری جایگزین درمان دارویی دیابت نیست. هیچ شواهد علمی قانع‌کننده‌ای وجود ندارد که نشان دهد خام‌گیاه‌خواری به‌تنهایی قادر به درمان دیابت است.

لشکر تراپیست‌های اینستاگرامی

توصیه‌های غیرعلمی روانشناسی در فضای مجازی افراد را دچار ناکامی، خشم، پر خاشگری و افسردگی می‌کند



تجربه استوارند. در مقابل، هر روش نوظهوری که بدون پشتوانه علمی و پژوهشی مطرح شود، نمی‌تواند درمانی پایدار ایجاد کند.

لژوم پوشش بیمه‌ای

نمود پوشش بیمه‌ای یکی از نواقص مهم در این حوزه است. اگر بیمه‌ها خدمات روانشناسی را تحت پوشش قرار دهند، دسترسی مردم افزایش پیدا می‌کند و بسیاری از آسیب‌ها پیشگیری می‌شود.

علامت نیاز به مراجعه به روانشناس

اگر علائم افسردگی یا اضطراب به‌مدت ۲هفته به‌طور مستمر وجود داشته باشد، مانند بی‌حوصلگی، تحریک‌پذیری، بی‌خوابی، تغییر وزن، افکار خودکشی یا بی‌علاقگی به زندگی، حتماً باید به روانشناس مراجعه شود.

تلقین به جای درمان

محتوای‌ها منتشر شده در فضای مجازی به‌ترین حالت نقش «تمسک» دارند. اگر حال فردی پس از دیدن چنین محتواهایی بهتر شود، نتیجه تلقین موقت است نه درمان واقعی. درمان نیاز به فرآیندی علمی، زمان‌بر و مستمر دارد. یک جمله یا کلیپ کوتاه نمی‌تواند مشکلاتی را توصیه‌های سطحی و غیرعلمی هم می‌تواند امید واهی ایجاد کند و فرد هم پس از ناکامی ناشی از این توصیه‌ها دچار خشم، پر خاشگری و در نهایت افسردگی شود.

پیشرفت علم

در گذشته، افراد برای رهایی از اضطراب از هیپنوتیزم یا روش‌های خرافی استفاده می‌کردند، اما با پیشرفت علم،

نسخه واحد نداریم

معمولاً افرادی که دچار نگرانی، ناراحتی یا مشکلات شخصی هستند، برای رهایی از

وضعیت موجود به هر روشی حتی غیرعلمی متوسل می‌شوند و سراغ پیشنهادهایی می‌روند که در فضای مجازی در دسترس است. در روانشناسی نسخه واحدی وجود ندارد و توصیه‌ها ممکن است برای همه افراد مناسب نباشد.

نسخه واحد نداریم

معمولاً افرادی که دچار نگرانی، ناراحتی یا مشکلات شخصی هستند، برای رهایی از

وضعیت موجود به هر روشی حتی غیرعلمی متوسل می‌شوند و سراغ پیشنهادهایی می‌روند که در فضای مجازی در دسترس است. در روانشناسی نسخه واحدی وجود ندارد و توصیه‌ها ممکن است برای همه افراد مناسب نباشد.