



سریال

بدترین سریال پرستاره تاریخ با نمره صفر

سریال جدید کیم کارداشیان با امتیاز باورنکردنی صفر درصد در راتن تومیتوز، لقب «بدترین سریال تاریخ تلویزیون» را از منتقدان دریافت کرده است. به گزارش فیلمزی، گاهی یک سریال آن قدر بد است که تماشايش به یک رویداد فرهنگی تبدیل می‌شود، یک جور کنجکاوی همگانی برای دیدن یک تصادف سینمایی با تمام جزئیات. این دقیقاً سرنوشته سریال درام حقوقی جدید دیزنی پلاس با عنوان All's Fair است. به گزارش ایندپندنت، این سریال که توسط رایان مورفی ساخته شده و فهرستی خیره کننده از بازیگرانی مثل نانومی واتس، گلن کلوژ و البته کیم کارداشیان را در اختیار دارد با نقدهای بیرحمانه‌ای مواجه شده است. براساس گزارش‌های رسانه‌های معتبری چون ایندپندنت، این اثر نواسته به یک امتیاز نادر صفر درصد در راتن تومیتوز دست پیدا کند؛ یعنی حتی یک منتقد هم نکته مثبتی در آن پیدا نکرده است.

این سریال در حال پخش است و می‌توانید آن را از پلتفرم‌های زیر تماشا کنید:

نتفلیکس

آمازون

دی‌ان‌دی

اپل تی‌وی

پارک+

سنترا

در گذشت مسعود رشیدی

مسعود رشیدی، کارگردان سینما و تلویزیون در گذشت. به گزارش ایسنا، مسعود رشیدی، کارگردان قدیمی سینما و تلویزیون پس از مدت‌ها درگیری با بیماری، صبح دیروز شنبه ۱۷ آبان در ۶۸سالگی به‌دلیل ایست قلبی در دنیا رفت.

انجمن سینمای جوانان ایران در پیام تسلیتی نوشته است: «این هنرمند فقید کارگردان مجموعه‌های پربیننده‌ای چون «ماجراهای آقای دوستی»، «روزگار وصل»، «تنها در تاریکی»، «بهاران بهاری»، «گل‌ریزان»، «قلب یخی»، «هفت گنج»، «شاید برای شما اتفاق بیفتد» و «شب شیشه‌ای» و در ۲فیلم «هامون» و «بانو» دستیار زنده‌یاد داریوش مهرجویی بود.



رادیو صدای ایران است

علی بخشی‌زاده، معاون صدای رسانه ملی؛ مأموریت شبکه‌های رادیویی تنها پخش خبر و برنامه نیست، بلکه روایت سیمای فرهنگی، اقتصادی، هنری، اجتماعی و انسانی ایران در گستره‌ای به وسعت استان هاست. رادیو امروز به‌عنوان یک رسانه زنده و اجتماعی روایتگر پیشرفت‌ها، فرهنگ‌ها و ظرفیت‌های متنوع ایران است. /سینماپرس



عکس: همشهری/احمد عباس‌نژاد



سعید قطبی‌زاده: این مدل لمپن‌بازی را در سینما دوست ندارم

■ با توجه به صحبت‌های شما درباره فیلم «شاه‌نقش» باید بگویم، کار نقد برایم سخت شد. من این فیلم را دوست نداشتم و اصولاً این مدل فیلم‌ها و فرهنگی را که در آن حاکم است دوست ندارم. این مدل فیلم‌ها معنای جذابیت را به شکل دیگری تعریف می‌کنند یا آن را از بین می‌برند. لات‌بازی و لمپن‌بازی‌ها و ادای بازیگرانی چون فردین و بهروز را در آوردن و البته عشق عوامانه نسبت به سینمای اجتماعی در دهه ۵۰ها «قصر» تا «کندو» را که وجود دارد دوست ندارم. ■ به‌طور مثال من از فیلم «قصر» خوشم می‌آید و از «کندو» بیشتر خوشم می‌آید؛ به‌خاطر اینکه تحلیلی پشت آن است، نه صرفاً پاشنه کشیدن قصر؛ این مدل لمپن سینما مورد علاقه من نیست. در این مدل فیلم‌ها آنچه دوست دارم

درگذشت کارگردان جیمز باند

لی تاماهوری، کارگردان فیلم‌های «روزگاری که جنگجویان بودند» و فیلم جیمز باند «روزی دیگر بمیر» در ۷۵ سالگی درگذشت. این فیلمساز نیوزیلندی با ساخت آخرین فیلم جیمز باند با بازی پیرس برازنان با عنوان «روزی دیگر بمیر» به چهره‌ای شناخته‌شده تبدیل شد. /ایسنا



عکس: همشهری/احمد عباس‌نژاد

گروه ۲۴ | «شاه‌نقش» تازه‌ترین ساخته‌شده‌احمدلو، پس از حضور در چهل‌وسومین جشنواره فیلم فجر، روی پرده سینماها آمده است؛ فیلمی با موضوع عشق به سینما که کارگردانش درباره آن چنین گفته است: «در فیلم «شاه‌نقش» من به‌شدت خودم هستم؛ یعنی این فیلم زیست من در سینما را روایت می‌کند. من با سینمای ایده‌آل، حرفه‌ای و رویایی بزرگ شدم و طبیعتاً به‌دلیل حضور پدرم در زندگی و حضور در فیلم‌های آقای مسعود کیمیایی در زمین بازی‌ای قرار گرفتم که این نوع زیست را تعریف می‌کند. فیلم‌هایی دیدم که مرا عاشق سینما کردند و کارگردانی ذهنیت مرا شکل دادند. همواره تاریخ سینما را ورق زده‌ام و تاکنون هم ادامه می‌دهم. همه این اتفاقات باعث شد که دغدغه ناآرامی در روح من شکل بگیرد و آن دغدغه هم به آدم‌های پشت صحنه سینما مربوط می‌شد. من خیلی زود متوجه شدم که این آدم‌ها سینه‌سوخته و در رویاها و آرزوهای خودشان شکست خورده هستند.» سینمای ایران پیش از «شاه‌نقش» بارها به موضوع شیفتگی به سینما پرداخته است؛ از «سرخ‌پوست‌ها»ی غلامحسین لطفی تا «سینما سینماسست» فیاءالدین دری و شاهد احمدلو در «شاه‌نقش» کوششید تا از منطری متفاوت به این موضوع بپردازد. فیلمی که از زمان جشنواره فجر تا امروز که اگران عمومی شده واکنش‌های متفاوتی به همراه داشته، جمعه‌شب سوژه برنامه سینمایی کات بود. مسعود فراستی در مجموع از فیلم به‌عنوان کاری بی‌ادعا دفاع کرد، ولی سعید قطبی‌زاده نقدهایی به رویکرد و کیفیت «شاه‌نقش» داشت.

مسعود فراستی: «شاه‌نقش» فیلم بکری است

■ به‌نظرم فیلم سینمایی «شاه‌نقش» شاهد احمدلو فیلم بکری است و شبیه فیلم‌هایی که در ایران ساخته می‌شود، نیست. این فیلم خیلی با کلیشه‌ها کار می‌کند و به‌نظرم کار با کلیشه در یک فیلم بدک نیست. ■ در فیلم «شاه‌نقش» اولاً سیاهی‌لشکر و نوع نقش‌سیدن به این سیاهی‌لشکر را تماشاگر متوجه می‌شود و اینکه باندبازی‌هایی که وجود دارد را می‌فهمد. ■ با تماشا فیلم مکان‌ها را در فیلم «شاه‌نقش» می‌شناسیم. فیلم سعی می‌کندم نوستالژیک باشد هم تازگی خودش را حفظ کند.



درگذشت کارگردان جیمز باند

لی تاماهوری، کارگردان فیلم‌های «روزگاری که جنگجویان بودند» و فیلم جیمز باند «روزی دیگر بمیر» در ۷۵ سالگی درگذشت. این فیلمساز نیوزیلندی با ساخت آخرین فیلم جیمز باند با بازی پیرس برازنان با عنوان «روزی دیگر بمیر» به چهره‌ای شناخته‌شده تبدیل شد. /ایسنا



عکس: همشهری/احمد عباس‌نژاد



پیرکاری: لزومی ندارد فقط تهران در جشنواره فیلم شهر دیده شود

نشست نهمین جشنواره فیلم شهر شنبه ۱۷ آبان برگزار شد و مریم پیرکاری، دبیر این رویداد توضیحاتی درباره این دوره از جشنواره ارائه داد. جشنواره فیلم شهر از سال ۸۹ به شکل دوساله توسط مؤسسه تصویر شهر برگزار می‌شود و در هر دوره شامل بخش «مسابقه سینمای ایران»، «مسابقه سینمای بین‌الملل»، «مسابقه محله»، «مسابقه تبلیغات و اطلاع‌رسانی سینمای ایران» و «بخش جنبی» است. دوره پیشین این جشنواره قرار بود سال گذشته برگزار شود که بنا به توضیح دبیر آن به‌دلیل اتفاقات رخ داده در آن سال و انتخابات زودهنگام ریاست‌جمهوری نهمین دوره آن ۱۶ تا ۲۱ آبان امسال برگزار می‌شود. مریم پیرکاری در این نشست و در پاسخ به سوالات خبرنگاران توضیحاتی درباره جشنواره شهر امسال ارائه داد.

- تهران بعد از جنگ ۱۲ روزه فضای متفاوت‌تری از یک شهر پیدا کرده و به این جشن نیاز داریم.
- امسال بخش فیلمنامه‌نویسی هم به جشنواره اضافه شده است. پارامترهایی برای علاقه‌مندان به فیلمنامه‌نویسی اعلام شد که براساس این پارامترها فیلمنامه‌هایشان را ارائه دهند. در بخش سینمای ایران هم مثل دوره‌های پیش، آثاری که از جشنواره شهر گذشته تا امسال اکران شده‌اند، داوری می‌شوند.
- محسن برمهانی، فرهاد توحیدی، روح‌الله سه‌په‌ای، سعید صداریان، محمود کلاری، پرویش نظریه و محمدرضا ورزی داوران این دوره از جشنواره هستند.
- فیلم‌های کوتاه، مستند، پویانمایی و بخش عکس از بخش‌های جشنواره امسال هستند. ضمن اینکه نمایشگاه کتابی هم درباره کتاب‌های شهری و پیوند و شهر و سینما برگزار خواهد شد.
- در بخش مستند و فیلم کوتاه حتی آثاری را هم که بسیار تلخ بودند نگه داشتیم تا تلنگری به مدیران شهری باشد.
- امسال ۱۲ اثر از گرجستان، تاجیکستان، هند، فرانسه، ترکیه، آذربایجان، عراق، روسیه و چین در جشنواره حضور دارد.
- لزومی ندارد فقط تهران در جشنواره فیلم شهر دیده شود.

تندرستی

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

نتفلیکس

آمازون

دی‌ان‌دی

اپل تی‌وی

پارک+

سنترا

طب ایرانی

سهم ناچیز گیاهان دارویی ایران در جهان

روشنگ مکی‌ری‌نژاد، رئیس دانشگاه طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در نشست خبری دومین کنگره طب ایرانی که ۲۱ تا ۲۳ آبان برگزار می‌شود، بیان کرد: یکی از مهم‌ترین اهداف کنگره استفاده از گیاهان دارویی است چون سهم ما در بازار گیاهان دارویی حدود ۰٫۳ تا ۰٫۴ است. ۸ هزار گونه گیاهی داریم و سرمایه‌گذاری در این حوزه می‌تواند برای توسعه طب ایرانی سودمند باشد. به گفته مکی‌ری‌نژاد استفاده از گیاهان نه تنها در حوزه دارو که در بسیاری از صنایع از جمله عطرسازی، لوازم آرایشی-پهداشتی و... هم کاربرد دارد اما از نظر آفروری و صادرات جزو کشورهای اول نیستیم و بیشتر خام‌فروشی انجام می‌شود؛ به‌گونه‌ای که ۹۰ درصد عفران، ۸۰ درصد آنغوزه، ۷۰ تا ۸۰ درصد گل محمدی، ۲۰ درصد زیره جهان را ایران تامین می‌کند. در حال حاضر کشورهای اروپایی، چین و هند در رتبه‌های اول صادرات گیاهان دارویی قرار دارند و این در حالی است که ایران ۲۰ برابر اروپا گیاهان دارویی دارد.

این کنگره با هدف آشنایی بیشتر مردم با گیاهان دارویی و روش‌های طب سنتی برگزار می‌شود و به میزبانی وزارت بهداشت و سازمان دامپزشکی انجام می‌گیرد.

نتفلیکس

آمازون

دی‌ان‌دی

اپل تی‌وی

پارک+

سنترا

نکته روز

قهوه سرد در را خوب می‌کند؟

خیلی‌ها تصور می‌کنند قهوه و نوشیدنی‌های کافئین‌دار می‌توانند به درمان سردرد کمک کنند اما به گفته کیتی مونترو، متخصص مرکز ملی میگرن آمریکا کافئین با اینکه می‌تواند تا حدودی نقش مسکن را ایفا کند، مصرف آن در بعدازظهر و عصر منجر به اختلال در خواب خواهد شد. همچنین مصرف بالای کافئین در طول روز هم می‌تواند باعث سردرد شود و اگر به‌طور ناگهانی متوقف شود، فرد را دچار سردرد ناشی از ترک هم خواهد کرد. مونترو توصیه می‌کند به‌منظور پیشگیری و کاهش سردردها رژیم غذایی مشابه رژیم مدیترانه‌ای را دنبال کنید که سرشار از پروتئین، چربی‌های سالم و کربوهیدرات‌های پیچیده است و به تثبیت سطح انرژی کمک می‌کند. همچنین باید میان‌وعده‌های شیرین زودهضم را حذف کرد اما قطع وعده‌های اصلی غذا توصیه نمی‌شود. غذا خوردن منظم، ورزش منظم، خواب خوب، مدیریت استرس و هیدرات ماندن نیز می‌تواند به کاهش سردرد کمک کند.

خبرهایی که نمی‌پسندید

چرا کم‌رود می‌گیریم؟

به‌گفته سپیده نیازی، متخصص پزشکی ورزشی، بیش از ۸۰ درصد دردهای ناحیه کمر ناشی از کم‌تحركی و ضعف عضلات است و با تغییر رفتار می‌توان از بروز این عارضه جلوگیری کرد. ورزش منظم، پیاده‌روی روزانه، انجام حرکات کششی سبک در بین ساعات کاری و کنترل وزن بدن مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از کم‌رودر هستند.

این کم‌رودر می‌تواند به‌دلیل استفاده نادرست از وسایل نقلیه، نشستن طولانی‌مدت، حمل بارهای سنگین و عدم تحرک باشد. برای پیشگیری از کم‌رودر، توصیه می‌شود به‌طور منظم ورزش کنید و حرکات کششی ساده را در طول روز انجام دهید.

حفاظت از پوست در محاصره سرما

چرا پوست در فصل سرما خشک می‌شود و برای مراقبت از آن چه باید کرد؟



چطور از پوست محافظت کنیم؟

استفاده از کرم‌ها و نرم‌کننده‌ها می‌تواند تا حدی مشکل را حل کند، اما گاهی این موارد هم کارگر نمی‌آید. دکتر دانایی، چند دلیل اصلی را در این خصوص مطرح می‌کند: «اول اینکه بسیاری از مرطوب‌کننده‌ها فقط اثر سطحی دارند و فاقد ترکیبات ترمیم‌کننده واقعی سد پوستی‌اند. کرم‌هایی که حاوی سرامیدها، لیپیدهای طبیعی و فاکتورهای مرطوب‌کننده قوی هستند به‌طور علمی ثابت شده که می‌توانند اثر بیشتری داشته باشند. دوم اینکه شست‌وشوی زیاد با آب داغ یا صابون‌های قوی چربی‌های طبیعی پوست را می‌شوید و حتی بهترین کرم‌ها را بی‌اثر می‌کند. سوم اینکه رطوبت بسیار پایین در محیط‌های گرم داخلی باعث می‌شود پوست حتی بعد از کرم زدن هم نتواند تعادل آب خود را حفظ کند».

برای مقابله با این وضعیت، این متخصص پوست تأکید می‌کند: «هدف اصلی باید حفظ سد پوستی و جلوگیری از تخریب آب باشد، نه فقط مرطوب کردن سطح پوست. بهترین زمان استفاده از مرطوب‌کننده بلافاصله بعد از شست‌وشو است، زمانی که پوست هنوز کمی نمدار است.» به گفته دکتر دانایی: «افزایش رطوبت محیطی هم نقش کلیدی دارد. استفاده از دستگاه بخور یا قرار دادن ظرف آب کنار منبع گرما، باز کردن گاه‌ب‌گاه پنجره برای تهویه و پرهیز از گرمای بیش از حد همگی می‌توانند به کاهش خشکی پوست کمک کنند.»

چرا پوست در هوای سرد خشک می‌شود؟

دکتر معصومه دانایی، متخصص پوست، مو و زیبایی به همشهری می‌گوید: «در ماه‌های سرد سال، ترکیب سرمای هوا، رطوبت پایین و گرمایش خشک محیط باعث افزایش تبخیر آب از سطح پوست و آسیب دیدن سد محافظتی آن می‌شود. تنها راه مقابله مؤثر با آن هم رعایت مجموعه‌ای از عادات صحیح است. مثل انتخاب کرم مناسب، مرطوب کردن در دست و بموقع پوست، حفظ رطوبت محیط و اجتناب از رفتارهایی است که به پوست آسیب می‌زنند.»

خشکی پوست در کودکان شایع‌تر است

خشکی پوست کودکان در فصل‌های سرد سال شایع‌تر است، چون سد محافظتی پوست آنها هنوز به‌طور کامل بالغ نشده و میزان چربی طبیعی پوستشان کمتر از بزرگسالان است. بسیاری از والدین برای تمیزی بیشتر پوست کودک را با آب داغ یا شوینده‌های معطر می‌شویند، درحالی‌که همین کار یکی از عوامل اصلی خشکی پوست در پاییز و زمستان است.

توصیه متخصصان پوست برای کنترل این خشکی این است: «دفعات حمام رفتن کودک در فصل سرد کمتر شود، از آب ولرم استفاده شود و مدت حمام کوتاه باشد. همچنین استفاده از دستگاه رطوبت‌ساز در اتاق کودک، پوشاندن پوست در برابر باد و اجتناب از پوشیدن لباس‌های زیر یا پشمی که اصطکاک ایجاد می‌کنند می‌تواند تا حد زیادی از خشکی و خارش پوست جلوگیری کند.»

سبک‌زندگی آرش نهاوندی: روزنامه‌نگار

تأثیر مخرب بی‌آبی بدن

تحقیقات نشان می‌دهد که بین کم‌آبی بدن و افزایش اضطراب و افسردگی ارتباط وجود دارد. مطالعات هم نشان داده افرادی که آب بیشتری می‌نوشند، خطر کمتری برای ابتلا به انواع بیماری‌ها را دارند. به گزارش هلت‌لاین، نوشیدن مداوم آب، گردش خون را روان و به هم و کاهش وزن، حرکت آسان مفاصل و جذب بهتر مواد مغذی کمک می‌کند. در ادامه این مطلب چند نکته مهم درباره آب‌رسانی مناسب به بدن بخوانید.

کاهش خطر اضطراب و افسردگی

۱ یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ که روی بیش از ۲۰۰۰۰ بزرگسال انجام شد نشان داد افرادی که آب بیشتری می‌نوشیدند، نسبت به افرادی که آب کمتری می‌نوشیدند، خطر اضطراب و افسردگی کمتری داشتند.

بهبود خلق‌وخو

۲ در یک مطالعه کوچک و قدیمی در سال ۲۰۱۴، محققان دریافتند افرادی که معمولاً آب زیادی می‌نوشند، با کاهش مصرف آب، احساس ارامش رضایت کمتر و تنش بیشتری می‌کنند. وقتی محققان مصرف آب شرکت‌کنندگان را افزایش دادند، صرف‌نظر از میزان آبی که معمولاً می‌نوشیدند، احساس شادی بیشتری می‌کردند.

افزایش بیماری با کم‌آبی بدن

۳ در یک مطالعه در سال ۲۰۱۵، محققان خلق‌وخو و میزان مصرف کل آب را در بین ۱۲۰۰ زن سالم بررسی کردند و متوجه شدند مصرف کمتر آب با تنش، افسردگی و سردرگمی بیشتر مرتبط است. یک بررسی در سال ۲۰۲۰ هم نشان داد که بین نوشیدن آب کافی و افزایش خطر ابتلا به دیابت، هایپرگلیسمی، مقاومت به انسولین، سندروم متابولیک، چاقی شکمی، سکنه مغزی، بیماری‌های قلبی-عروقی، حوادث قلبی و عروقی، مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون بالا و بیماری کلیوی ارتباط معناداری وجود دارد.

- راهکارهای توصیه شده**
- برای پیشگیری از بیماری‌های ناشی از کم‌آبی بدن می‌توانید این توصیه‌ها را دنبال کنید:
- غذاهایی با محتوای آب بالا مصرف کنید.
- برای نوشیدن آب و نوشیدنی‌های بیشتر تلاش آگاهانه‌ای داشته باشید.
- وضعیت هیدراتاسیون خود را در طول روز ارزیابی کنید.
- استفاده از پروتئین و سدیم زیاد در رژیم غذایی هم آسیب‌رست.
- از نوشیدن بیش از حد مایعات خودداری کنید.