

آغاز جشنواره مراکش با حضور پیمان معادی در هیأت داوران

بیست و دومین جشنواره بین‌المللی فیلم مراکش ۲۸ نوامبر ۲۰۲۵ با حضور اعضای هیأت داوران شامل آنیا تیلور-جوی، کریم عینوز، پیمان معادی، حکیم بلایس، جنا اورتگا، سلین سسونگ، جولیا دو کورنو و رئیس هیأت داوران این دوره بونگ جون هو، روی فرش قرمز کارش را شروع کرد.این جشنواره جمعه شب با نمایش فیلم «صدای مرد مرده» ساخته گاس ون سنت آغازی پرستاره داشت. بونگ، برنده جایزه اسکار برای «انگل» که اسمال رئیس هیأت داوران این جشنواره است، در مراسم افتتاحیه با تشویق ایستاده حاضران از تجربیات خود در ۲۲ سالگی گفت تا مقایسه‌ای با جشنواره انجام داده باشد.

یاد

در گذشت نویسنده «شکسپیر عاشق»

بیر تام استوارد، یکی از مشهورترین نمایشنامه‌نویسان بریتانیا، در ۸۸ سالگی از دنیا رفت. به گفته مدیر برنامه‌های وی، این نمایشنامه‌نویس که بافیلمنامه «شکسپیر عاشق» برنده جایزه اسکار و گلدن گلوب شد، در خانه‌اش در دورست، در کنار خانواده‌اش، در آرامش درگذشت. این نمایشنامه‌نویس در طول بیش از ۶۰ دهه با آثاری که مبتنی بر مضامین فلسفی و سیاسی خلق می‌شد، قلب مخاطبان را تسخیر کرد. او خالق آثار نمایشی چون «چیز واقعی» و «روزنکرازنر و گیلدنسترن مردانه» بود.

تکته روز

پروتئینی که لاغر می‌کند

مصرف متعادل و مناسب پروتئین «وی» اگر همراه با ورزش باشد، می‌تواند به‌طور طبیعی تر و کم عارضه‌تر در کاهش وزن با اثر تقریباً مشابه آمپول‌های لاغری عمل کند. «وی» پروتئین شیر یا آب پنیر است که به‌طور گسترده در بدنسازی برای افزایش حجم عضلات استفاده می‌شود. مانند سایر محصولات سرشار از پروتئین، پروتئین «وی» می‌تواند منجر به کاهش وزن شود، اما نه به‌طور مستقیم. پروتئین به‌طور فزاینده‌ای در رژیم‌های لاغری اهمیت دارد. با این حال، رژیم غذایی بیش از حد غنی از پروتئین می‌تواند برای سلامت مصرف‌کننده مضر باشد. «وی» نیز مانند سایر محصولات لاغری با پروتئین بالا، تنها در صورتی به کاهش وزن کمک می‌کند که همراه با تمرینات متناسب با هدف شما مصرف شود. این محصول همیشه به‌عنوان مکمل یک رژیم غذایی متعادل و متنوع برای حمایت از کاهش وزن یا کاهش چربی برای عضله‌سازی استفاده می‌شود و تأثیر آن بر کاهش وزن غیرمستقیم است.

پاسخ به سؤالات پزشکی

فشار خون زمستانی خطرناک است؟

فشار خون بالا یک اختلال شایع سلامتی است که میلیون‌ها نفر از هر قشری را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما زمستان‌ها مشکلات تأثیر فشار خون روی افراد مبتلا بیشتر است. این بیماری در فصل زمستان می‌تواند خطرناک‌تر جلوه کند، هوای سرد دنتنها باعث لرز می‌شود، بلکه از بسیاری جهات بر بدن نیز تأثیر می‌گذارد. در طول زمستان، رگ‌های خونی سفت می‌شوند و سطح فشار خون را افزایش می‌دهند و فشار بیشتری بر قلب وارد می‌کنند. کنترل فشار خون بالا در طول زمستان برای جلوگیری از عوارضی مانند حملات قلبی، سکته مغزی و مشکلات کلیوی مهم است. برخلاف سایر بیماری‌ها، فشار خون بالا به آرامی ظاهر می‌شود و چند نشانه در زمستان قابل توجه است، از جمله سردرد و سرگیجه، سردی دست‌ها و پاها، تنگی نفس، خستگی و درد قفسه سینه یا تپش قلب. برای مدیریت فشار خون در زمستان باید تحرک داشته باشیم، از رژیم غذایی متعادل پیروی کنیم، گرم بمانیم، با استرس مقابله کنیم و توصیه‌های پزشک را جدی بگیریم.

کارگردان سطح پایینی که بازیگرش را تحقیر می‌کند

مهدی هاشمی در کارگاه بازیگری و انتقال تجربه جشنواره جهانی فیلم فجر: من کارگردانان سطح پایینی را می‌شناسم که بازیگر را تحقیر می‌کنند و بازیگر روحیه خود را می‌بازد. کارگردانان بزرگ کاری می‌کنند که حتی یک نابازیگر در فیلم زندگی کند و بازی خوبی ارائه دهد. ر ایستا



موسیقی بومی، شهرت ملی

گفت‌وگو با علیرضا میرعلی‌نقی، پژوهشگر موسیقی درباره زندگی و آثار زنده‌یاد ناصر مسعودی



عکس: بهشهری / رضا نوراله

صفحه گر امافون‌های معجزه‌گر

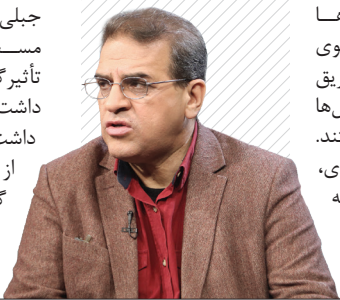
علاوه بر استادانی که مر حوم مسعودی مدیون آنها بود، می‌توان یکی از عوامل شناخته شدن این خواننده را صفحات گرامافون نامید: آغاز صنعت تولید صفحاتی که می‌توانست در اختیار همه باشد. در دهه ۴۰ این صفحات تولید شد و دیگر از یک کالای لاکچری خارج و باعث شد که خوانندگان نیز صدایشان به گوش همه برسد.

مرحوم مسعودی شاید تنها خواننده‌ای است که بستر قومی - اقلیمی و باگوش بومی کار خود را شروع کرد و به مقام خواننده موسیقی دستگاهی هم رسید. او هر دو را حفظ کرد و توانست در موسیقی بومی به محبوبیت ملی برسد.

تاسیس و شاگردان زیادی تربیت کرد و با توجه به نوع فرهنگ گیلان، محدودیتی در آموزش موسیقی وجود نداشت و حتی هنرمندان آن خطه از موسیقی غیرایرانی هم تأثیرپذیری داشتند. در همین مکان مسعودی بزرگ شد و در ۲۰ سالگی ایشان نیز فرستنده رادیویی رشت تاسیس شد.

۳ خواننده‌ای که مر حوم مسعودی دوست داشت

منوچهر شفیع، منوچهر همایون پور و قاسم جبلی، ۳ خواننده و هنرمند بزرگی بودند که مرحوم مسعودی آنها را دوست داشت و در زندگی او تأثیر گذار بودند. مرحوم مسعودی گوش فوق‌العادی داشت؛ خیلی خوب می‌شنید و به سبب انعطافی که داشت می‌توانست با هر موسیقی‌ای بخواند. مسعودی از سال ۲۹-۱۳۲۸ شناخته شد و همیشه در گفت‌وگوهایش خود را مدیون احمد عبادی از استادان بزرگ موسیقی می‌خواند.



خیلی از داستان‌های بزرگ از موضوعات کوچک شروع شدند

ایرج طهماسب در کارگاه انتقال تجربه جشنواره جهانی فیلم فجر: شاید عباس کیارستمی یک دفترچه دیده و ذهنش درگیر شده و همین امر جزئی ما را به چنین اثر عظیمی رسانده است. بسیاری از داستان‌های بزرگ از موضوعات بسیار کوچک شروع می‌شوند. ر مهر



هالیوود



تکمیل شکست سنگین راک

جدیدترین فیلم دواین راک جانسون (ماشین کوپنده) با تحسین منتقدان روبه‌رو شد، اما به بزرگ‌ترین شکست کارنامه‌اش در گیشه و استریم تبدیل شد. این فیلم که قرار بود چرخشی جسورانه در کارنامه جانسون و اثباتی بر توانایی‌های دراماتیک او باشد، حتی در پلتفرم‌های دیجیتال هم با استقبال روبه‌رو نشد.

به گزارش کولاپدر، «ماشین کوپنده» که چند هفته پیش روی پلتفرم‌های PVID عرضه شد، تقریباً بلافاصله از جدول پر فروش‌های iTunes خارج شد و نشان داد که مخاطبان خانگی هم علاقه‌ای به تماشای آن ندارند. این اتفاق رنگ خطری جدی برای ستاره‌ای است که زمانی تضمین‌کننده موفقیت بود.

تحولات فیزیکی و حسی چشمگیر جانسون



به گزارش فیلم‌زی، این شکست از آن جهت تلخ‌تر است که «ماشین کوپنده» یک انتخاب آگاهانه بود. پس از عملکرد ناامیدکننده چند بلاک‌باستر پرهزینه جانسون تصمیم گرفت از فرمول همیشگی فاصله بگیرد و خود را در یک پروژه کوچک‌تر و هنری‌تر به چالش بکشد.

این فیلم، به کارگردانی بنی سفدی و محصول استودیوی تحسین‌شده A24، داستان واقعی و ترازیک مبارز UFC، مارک کر را روایت می‌کرد و جانسون برای ایفای این نقش، تحولات فیزیکی و حسی چشمگیری را پشت سر گذاشت.

سیک زندگی

آرش نهاوندی: روزنامه‌نگار

روش‌های خانگی بازکردن گرفتگی بینی

گرفتگی بینی می‌تواند مانند یک مزاحم دائمی احساس شود؛ چه وقتی که سس می‌کنید بخوابید، چه وقتی که از خواب بیدار می‌شوید، چه وقتی که با کسی صحبت می‌کنید یا وقتی که فقط به‌طور عادی نفس می‌کشید. این احساس ناراحت‌کننده و مسدودشده معمولاً از بافت‌های متورم بینی و مخاط غلیظ ناشی می‌شود و تنفس را دشوار می‌کند. این چند روش خانگی برای نجات از این حالت خفقان‌آور شاید نیاز به مراجعه به پزشک را برطرف کنند.

استنشاق بخار برای نرم کردن مخاط

بخار به رقیق شدن مخاط غلیظ در مجاری بینی شما کمک و بافت‌های ملتهب را شل می‌کند. می‌توانید دوش آب گرم بگیرید یا از یک کاسه بخار کلاسیک استفاده کنید. برای بهره بیشتر می‌توانید چند قطره روغن اکالیپتوس یا نعناع فلفلی در آب بچکانید.

استفاده از محلول شست‌وشوی نمکی

استفاده از محلول نمکی (آب نمک ساده) روشی ملایم اما قدرتمند برای بیرون‌راندن مواد محرک، آلرژن‌ها و مخاط غلیظ از مجاری بینی شماست. می‌توانید از اسپری بینی نمکی آماده یا از دستگاه شست‌وشوی بینی استفاده کنید. به اندازه کافی آب بنوشید

نوشیدن مایعات کافی در مورد گرفتگی بینی به طرز خاصی قدرتمند عمل می‌کند. آب و دمنوش‌های گیاهی به رقیق شدن مخاط در مجاری بینی شما کمک و تخلیه آن را آسان‌تر می‌کنند.

کمپرس گرم بگذارد

گرما به کاهش التهاب در سینوس‌های شما کمک می‌کند، جریان خون را بهبود می‌بخشد و باعث می‌شود مخاط بهتر تخلیه شود. یک پارچه تمیز را در آب گرم (نه داغ) خیس کنید، آن را بچلانید و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه روی بینی و پیشانی خود قرار دهید.

استفاده از ضداحتقان‌های طبیعی

غذاهای تند: خوردن غذاهایی با فلفل چیلی، سیر یا زنجبیل می‌تواند به‌طور موقت به باز شدن مجاری بینی شما کمک کند.

روغن اکالیپتوس یا نعناع: چند قطره به کاسه بخار یا دستگاه بخور خود اضافه کنید. اکالیپتوس دارای خواص ضدالتهابی و ضدباکتریایی است که به رفع احتقان کمک می‌کند.



عواقب جدی آلودگی هوا برای سلامت مادر و جنین

دکتر مریم کاشانیان، جراح و متخصص زنان با اشاره به افزایش شواهد جهانی درباره اثر آلاینده‌های محیطی بر باروری و بارداری، گفت: ذرات ریز ملقی می‌توانند خطر زایمان زودرس، عقب‌ماندگی رشد جنین و حتی افزایش احتمال اتیسم را به دنبال داشته باشند.

مأموریت: نجات دندان کودکان

فلوراید درمانی چیست و چرا باید در بچه‌ها جدی گرفته شود؟



پروانه پندپی | روزنامه‌نگار

گزارش

وضعیت پوسیدگی دندان در کودکان کشور واحدی نگران‌کننده شده که وزارت بهداشت فلوراید، طرح آگاه‌سازی والدین نسبت به اهمیت فلوراید، طرح فلورایدتراپی را در مدارس ابتدایی کشور اجرا کند. متخصصان تأکید دارند که استفاده از فلوراید می‌تواند پوسیدگی دندان را بین ۳۰ تا ۵۰ درصد کاهش دهد، البته به این شرط که در فواصل منظم انجام شود و در یک‌بار خلاصه نشود.



۳ نوبت
توصیه شده که
فلورایدتراپی ۳ بار
در سال انجام شود



۵۰ درصد
فلورایدتراپی پوسیدگی
دندان را ۳۰ تا ۵۰ درصد
کاهش می‌دهد.

این کار تا چند سالگی لازم است؟

دندان دائمی انسان (جز دندان عقل که در ۱۸ تا ۲۰ سالگی می‌روید) دندان ۷ است که در ۱۲ سالگی رویش پیدا می‌کند. بنابراین توصیه می‌شود این طرح (فلورایدتراپی) تا ۱۴ سالگی ادامه داشته باشد. حداقل تا ۱۲ سالگی لازم است و اگر تا ۱۴ سالگی ادامه یابد، ایده‌آل است.

دکتر محوری توصیه می‌کند: «در کنار مسواک و نخ دندان به‌منظور جلوگیری از پوسیدگی دندان‌ها و تقویت استحکام آنها، هم کودکان و هم بزرگسالان باید روزانه از دهانشویه استفاده کنند. ۲ بار در روز مسواک بزنند، هر بار ۲ دقیقه دندان دائمی انجام شود.»

به گفته این دندانپزشک کودکان، «آخرین

دکتر مصطفی محوری، دندانپزشک کودکان درباره اهمیت فلورایدتراپی به همشهری می‌گوید: «فلوراید با تقویت مینای دندان، مانع از دست رفتن مواد معدنی می‌شود و حتی در مراحل اولیه می‌تواند روند پوسیدگی دندان را متوقف یا حتی معکوس کند و به حالت قبل برگرداند. این ماده اثر ضدباکتریایی هم دارد.»

این دندانپزشک با تأکید بر اینکه فلورایدتراپی به‌ویژه برای کودکان که معمولاً در مسواک‌زدن و استفاده از نخ دندان دچار مشکلند اهمیت زیادی دارد، می‌گوید: «توصیه می‌شود که فلورایدتراپی تا ۲ یا ۳ بار در سال انجام شود.»