



مهر داد صدیقیان و گلاره عباسی در «دانه‌های انگور»

مهرداد صدیقیان و گلاره عباسی به فیلم «دانه‌های انگور» به کارگردانی ابراهیم ابراهیمیان و تهیه‌کنندگی سید ابراهیم عامریان پیوستند، به گزارش ایسنا، پیش از این بازی رضا عطاران و نوید محمدزاده در این فیلم سینمایی قطعی شده بود و دیگر بازیگران و عوامل به‌زودی معرفی می‌شوند. مهرداد صدیقیان و گلاره عباسی پیش از این در سال ۹۳ و در سریال «مدینه» همبازی شده بودند. فیلمبرداری «دانه‌های انگور» هفته آینده آغاز می‌شود.



درگذشت کارگردان فیلم «مجروح جنگی»

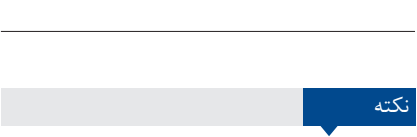
اصغر نصیری، کارگردان و تهیه‌کننده سینما، دوشنبه ۱۰ آذر، دار فانی را وداع گفت. این سینماگر، از ۳ روز قبل به‌دلیل مشکلات شدید تنفسی باوضعیت بحرانی در بخش مراقبت‌های ویژه بستری بود و باوجود تلاش‌های کادر درمان، ساعت ۱۹ شب دوشنبه ۱۰ آذر جان خود را از دست داد. اصغر نصیری، متولد میانه بود و فعالیت سینمایی خود را از دهه ۷۰ آغاز کرد. او نویسنده، تهیه‌کننده، کارگردان، تدوینگر و طراح صحنه آثار بسیاری بود. از مهم‌ترین آثار او در مقام فیلمساز می‌توان به مجروح جنگی (۱۳۷۷)، لوگوموتیوران (۱۳۷۹)، سبزی با درون (۱۳۸۳)، شمال (۱۳۸۴)، منفی هجده (۱۳۸۶)، آخرین حرف (۱۳۸۷)، پارمیدا (۱۳۸۸)، آتش‌ش در بیمارستان (۱۳۸۸)، سرزمین من سرسبز بود (۱۳۹۰)، اشک و سکوت (۱۳۹۰)، تله‌فیلم ماهرخ (۱۳۹۴)، مسلخ (۱۳۹۵) واز دواج جنجالی (۱۴۰۰) اشاره کرد.

سبک زندگی

چطور پر تقال را سالم نگه داریم؟

زمستان فصل پر تقال است و مصرف این میوه به‌دلیل ویتامین C فراوان و فواید دیگری که دارد، برای تقویت بدن و به‌برابر آلودگی‌ها ضروری است اما پر تقال میوه‌ای است که در صورتی که درست نگهداری نشود، زود خراب می‌شود، با این حال راهکارهایی وجود دارد که می‌توان با اتکا به آنها پر تقال را تازه نگه داشت.

اولین و مهم‌ترین نکته، نگهداری در یخچال است، چون این کار باعث می‌شود رطوبت میوه کمتر شود و تجربه آن به تأخیر بیفتد. راهکار دیگر این است که پر تقال را بدون شستن نگهداری کنید و درست قبل از خوردن آن را بشویید. تا آن زمان بهتر است پر تقال را در کیسه‌های با قابلیت ورود هوا نگهداری کنید چون گردش هوا خوب برای تازه نگهداشتن پر تقال‌ها مهم است. پر تقال‌ها بوهایی بسیار تند را جذب می‌کنند، اگر در کنار غذاهایی مانند سیر، پیاز یا پنیرهای خاص نگهداری شوند، می‌توانند بوهایی ناخواسته را به خود بگیرند.



رفع سوزش سر دل با ۲ نوشیدنی خانگی

سوزش سر دل یک مشکل گوارشی رایج است که میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. سوزش سر دل بر اثر حرکت اسید معده به سمت گلو (ریفلاکس اسید) ایجاد می‌شود. با این حال ۲ نوشیدنی ساده هست که این مشکل را به‌راحتی برطرف می‌کند: آب: اسید معده شما خیلی غلیظ است و به چیزی نیاز دارید که آن را سریع‌تر رقیق کند. آب برای این کار مؤثر است زیرا اسید معده را رقیق می‌کند و می‌تواند فوراً احساس سوزش را تسکین دهد.

چای زنجبیل: زنجبیل به‌طور طبیعی سیستم گوارش شما را تسکین می‌دهد و می‌تواند به کاهش التهاب ناشی از سوزش سر دل کمک کند. زنجبیل سرشار از مواد ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ترکیبات فنیلی است. این ترکیبات با فواید سلامت متعددی از جمله کاهش التهاب مرتبط با رفلاکس اسید ارتباط دارند.

مرگ بر هوش مصنوعی
کیروم دل تورو، کارگردان فیلم «فرانکنشتاین» در مراسم گاتهام: هنر همه اعضای گروه در هر فریم این فیلم می‌درخشد؛ فیلمی که با اراده انسان‌ها و برای انسان‌ها ساخته شده است. این جایزه متعلق به طراحان، سازندگان، گریموها، تیم لباس، فیلمبرداران، آهنگسازان و تدوینگران است. مرگ بر هوش مصنوعی؛ / سلام سینما



نوری بیلگه جیلان قرار بود به برگ برنده جشنواره تبدیل شود که شد پاشنه آشیل آن. عده‌ای به حضورش در فجر معترض شدند و جیلان تا اواخر جشنواره رخ نشان نداد. در نشست رسانه‌ای جشنواره، «همشهری» این‌موضوع مطرح کرد که کارگردان برجسته ترکیه‌ای کلا رسانه‌گریز است و آیا جشنواره می‌تواند او را به تعامل با رسانه‌ها ملزم کند یا خیر که دبیر جشنواره هم به‌طور ضمنی تأیید کرد روی شخصیتی مثل جیلان نمی‌توانند کنترلی داشته باشند. در عمل هم همین شد. آمدن جیلان به جشنواره، نام جشنواره را تا رسانه‌ای مثل «ورایتی» هم کشاند، اما همراه با اعتراض و جنجال. اگر جشنواره همه تخم‌مرغ‌هایش را در سبد جیلان نچیده بود و جز او چهره مهم دیگری به جشنواره دعوت شده بود، احتمالاً فشار‌ها از روی جیلان برداشته می‌شد؛ هر چند مهم‌تر از جیلان، انتخاب فیلم خوب برای جشنواره بود.

نوری بیلگه جیلان قرار بود به برگ برنده جشنواره تبدیل شود که شد پاشنه آشیل آن. عده‌ای به حضورش در فجر معترض شدند و جیلان تا اواخر جشنواره رخ نشان نداد. در نشست رسانه‌ای جشنواره، «همشهری» این‌موضوع مطرح کرد که کارگردان برجسته ترکیه‌ای کلا رسانه‌گریز است و آیا جشنواره می‌تواند او را به تعامل با رسانه‌ها ملزم کند یا خیر که دبیر جشنواره هم به‌طور ضمنی تأیید کرد روی شخصیتی مثل جیلان نمی‌توانند کنترلی داشته باشند. در عمل هم همین شد. آمدن جیلان به جشنواره، نام جشنواره را تا رسانه‌ای مثل «ورایتی» هم کشاند، اما همراه با اعتراض و جنجال. اگر جشنواره همه تخم‌مرغ‌هایش را در سبد جیلان نچیده بود و جز او چهره مهم دیگری به جشنواره دعوت شده بود، احتمالاً فشار‌ها از روی جیلان برداشته می‌شد؛ هر چند مهم‌تر از جیلان، انتخاب فیلم خوب برای جشنواره بود.

نوری بیلگه جیلان قرار بود به برگ برنده جشنواره تبدیل شود که شد پاشنه آشیل آن. عده‌ای به حضورش در فجر معترض شدند و جیلان تا اواخر جشنواره رخ نشان نداد. در نشست رسانه‌ای جشنواره، «همشهری» این‌موضوع مطرح کرد که کارگردان برجسته ترکیه‌ای کلا رسانه‌گریز است و آیا جشنواره می‌تواند او را به تعامل با رسانه‌ها ملزم کند یا خیر که دبیر جشنواره هم به‌طور ضمنی تأیید کرد روی شخصیتی مثل جیلان نمی‌توانند کنترلی داشته باشند. در عمل هم همین شد. آمدن جیلان به جشنواره، نام جشنواره را تا رسانه‌ای مثل «ورایتی» هم کشاند، اما همراه با اعتراض و جنجال. اگر جشنواره همه تخم‌مرغ‌هایش را در سبد جیلان نچیده بود و جز او چهره مهم دیگری به جشنواره دعوت شده بود، احتمالاً فشار‌ها از روی جیلان برداشته می‌شد؛ هر چند مهم‌تر از جیلان، انتخاب فیلم خوب برای جشنواره بود.

نوری بیلگه جیلان قرار بود به برگ برنده جشنواره تبدیل شود که شد پاشنه آشیل آن. عده‌ای به حضورش در فجر معترض شدند و جیلان تا اواخر جشنواره رخ نشان نداد. در نشست رسانه‌ای جشنواره، «همشهری» این‌موضوع مطرح کرد که کارگردان برجسته ترکیه‌ای کلا رسانه‌گریز است و آیا جشنواره می‌تواند او را به تعامل با رسانه‌ها ملزم کند یا خیر که دبیر جشنواره هم به‌طور ضمنی تأیید کرد روی شخصیتی مثل جیلان نمی‌توانند کنترلی داشته باشند. در عمل هم همین شد. آمدن جیلان به جشنواره، نام جشنواره را تا رسانه‌ای مثل «ورایتی» هم کشاند، اما همراه با اعتراض و جنجال. اگر جشنواره همه تخم‌مرغ‌هایش را در سبد جیلان نچیده بود و جز او چهره مهم دیگری به جشنواره دعوت شده بود، احتمالاً فشار‌ها از روی جیلان برداشته می‌شد؛ هر چند مهم‌تر از جیلان، انتخاب فیلم خوب برای جشنواره بود.

نوری بیلگه جیلان قرار بود به برگ برنده جشنواره تبدیل شود که شد پاشنه آشیل آن. عده‌ای به حضورش در فجر معترض شدند و جیلان تا اواخر جشنواره رخ نشان نداد. در نشست رسانه‌ای جشنواره، «همشهری» این‌موضوع مطرح کرد که کارگردان برجسته ترکیه‌ای کلا رسانه‌گریز است و آیا جشنواره می‌تواند او را به تعامل با رسانه‌ها ملزم کند یا خیر که دبیر جشنواره هم به‌طور ضمنی تأیید کرد روی شخصیتی مثل جیلان نمی‌توانند کنترلی داشته باشند. در عمل هم همین شد. آمدن جیلان به جشنواره، نام جشنواره را تا رسانه‌ای مثل «ورایتی» هم کشاند، اما همراه با اعتراض و جنجال. اگر جشنواره همه تخم‌مرغ‌هایش را در سبد جیلان نچیده بود و جز او چهره مهم دیگری به جشنواره دعوت شده بود، احتمالاً فشار‌ها از روی جیلان برداشته می‌شد؛ هر چند مهم‌تر از جیلان، انتخاب فیلم خوب برای جشنواره بود.

نوری بیلگه جیلان قرار بود به برگ برنده جشنواره تبدیل شود که شد پاشنه آشیل آن. عده‌ای به حضورش در فجر معترض شدند و جیلان تا اواخر جشنواره رخ نشان نداد. در نشست رسانه‌ای جشنواره، «همشهری» این‌موضوع مطرح کرد که کارگردان برجسته ترکیه‌ای کلا رسانه‌گریز است و آیا جشنواره می‌تواند او را به تعامل با رسانه‌ها ملزم کند یا خیر که دبیر جشنواره هم به‌طور ضمنی تأیید کرد روی شخصیتی مثل جیلان نمی‌توانند کنترلی داشته باشند. در عمل هم همین شد. آمدن جیلان به جشنواره، نام جشنواره را تا رسانه‌ای مثل «ورایتی» هم کشاند، اما همراه با اعتراض و جنجال. اگر جشنواره همه تخم‌مرغ‌هایش را در سبد جیلان نچیده بود و جز او چهره مهم دیگری به جشنواره دعوت شده بود، احتمالاً فشار‌ها از روی جیلان برداشته می‌شد؛ هر چند مهم‌تر از جیلان، انتخاب فیلم خوب برای جشنواره بود.

زمینه همکاری سینمای ایران با کشورهای منطقه بسیار گسترده است
رائد فریدزاده، رئیس سازمان سینمایی: زمینه‌های همکاری میان ما و کشورهای حاضر در نشست، به‌ویژه کشورهای منطقه و همسایه، بسیار گسترده است و آنها با اشتیاق درباره ظرفیت‌های مشترک سخن گفتند. باید سازوکاری فراهم کنیم که سرمایه‌گذاران و کنشگران سینمایی بتوانند به شکل مؤثر به یکدیگر متصل شوند. / صبا

نوری بیلگه جیلان، برگ برنده جشنواره جهانی فجر شد یا پاشنه آشیلش؟

نوری بیلگه جیلان، برگ برنده جشنواره جهانی فجر شد یا پاشنه آشیلش؟

نوری بیلگه جیلان، برگ برنده جشنواره جهانی فجر شد یا پاشنه آشیلش؟

نوری بیلگه جیلان، برگ برنده جشنواره جهانی فجر شد یا پاشنه آشیلش؟

نوری بیلگه جیلان، برگ برنده جشنواره جهانی فجر شد یا پاشنه آشیلش؟

نوری بیلگه جیلان، برگ برنده جشنواره جهانی فجر شد یا پاشنه آشیلش؟

نوری بیلگه جیلان، برگ برنده جشنواره جهانی فجر شد یا پاشنه آشیلش؟

نوری بیلگه جیلان، برگ برنده جشنواره جهانی فجر شد یا پاشنه آشیلش؟

نوری بیلگه جیلان، برگ برنده جشنواره جهانی فجر شد یا پاشنه آشیلش؟

نوری بیلگه جیلان، برگ برنده جشنواره جهانی فجر شد یا پاشنه آشیلش؟

زمینه همکاری سینمای ایران با کشورهای منطقه بسیار گسترده است
رائد فریدزاده، رئیس سازمان سینمایی: زمینه‌های همکاری میان ما و کشورهای حاضر در نشست، به‌ویژه کشورهای منطقه و همسایه، بسیار گسترده است و آنها با اشتیاق درباره ظرفیت‌های مشترک سخن گفتند. باید سازوکاری فراهم کنیم که سرمایه‌گذاران و کنشگران سینمایی بتوانند به شکل مؤثر به یکدیگر متصل شوند. / صبا

نوری بیلگه جیلان، برگ برنده جشنواره جهانی فجر شد یا پاشنه آشیلش؟

نوری بیلگه جیلان، برگ برنده جشنواره جهانی فجر شد یا پاشنه آشیلش؟

نوری بیلگه جیلان، برگ برنده جشنواره جهانی فجر شد یا پاشنه آشیلش؟

جشنواره تئاتر کودک همدان به روایت آمار		
شرکت‌کنندگان	آثار ارسال شده	
گروه نمایشی	۲۹ استان	
بخش بین‌الملل	آثار پذیرفته شده	
۲ کشور	۱۳ استان	

نوری بیلگه جیلان، برگ برنده جشنواره جهانی فجر شد یا پاشنه آشیلش؟



زنان این نشانه‌های کمبود کلسیم را جدی بگیرند

با افزایش سن زنان، تراکم استخوان آنها کاهش می‌یابد و آنها را بیشتر در معرض یوکی استخوان (بیماری‌ای با استخوان‌های ضعیف و شکننده) قرار می‌دهد. این امر بیشتر به‌دلیل مصرف ناکافی کلسیم اتفاق می‌افتد. مصرف مناسب کلسیم همچنین برای تنظیم هورمون‌ها در طول سبندروم پیش از قاعدگی و یاناسگی مهم است، این ماده معدنی بر سلامت قلب و عروق تأثیر می‌گذارد، عملکرد عضلات و انتقال عصبی را تضمین واز رشد جنین در دوران بارداری پشتیبانی می‌کند. بنابراین کمبود کلسیم می‌تواند به‌همه این عملکردها که در آنها این ماده معدنی ضروری است، آسیب برساند. در این مطلب، به برخی علائم کمبود کلسیم اشاره کرده‌ایم که می‌تواند به‌عنوان سیگنال‌هایی برای زنان باشد تا مصرف آن را به مقدار مناسب شروع کنند.

کرفتنی عضلات
مقادیر مناسب کلسیم در بدن، به انقباض و شل شدن روان عضلات و به حرکت و هماهنگی آنها کمک می‌کند. با این حال، کمبود آن می‌تواند منجر به اسپاسم یا گرفتگی عضلات به‌ویژه در دست‌ها، بازوها، پاها یا کمر شود که باعث درد و اختلال می‌شود.
ریتم غیرطبیعی قلب
یکی دیگر از نشانه‌های کمبود کلسیم، ریتم غیرطبیعی قلب است. عضلات درون قلب به‌دلیل کمبود کلسیم عملکرد غیرطبیعی پیدا می‌کنند و این وضعیت باید توسط پزشکان بررسی شود.
خستگی
درحالی‌که خستگی می‌تواند نشانه هر شرایطی باشد که بدن با آن مواجه است، قطعاً نشانه کمبود کلسیم در زنان است که ناشی از تلاش بدن برای مقابله با کمبود کلسیم است.
ناخن‌های شکننده
یکی از معمول‌ترین راه‌هایی که بدن نیاز خود به کلسیم را اعلام می‌کند از طریق ناخن‌هاست. وقتی کلسیم کم باشد، ناخن‌ها نازک‌تر، ضعیف‌تر و شکننده می‌شوند. این‌ها بسیار کند رشد می‌کنند و به‌راحتی می‌شکنند.
مشکلات دندان‌دانی
اگرچه دندان‌ها استخوان نیستند، اما به آنها متصل هستند. بنابراین، اگر به‌دلیل کمبود کلسیم، بدن برای حفظ عملکرد خود، کلسیم را از استخوان‌ها جایگزین کند، ممکن است با انواع مشکلات دندان‌دانی مانند درد دندان و پوسیدگی به‌عنوان نشانه کمبود کلسیم، مواجه شوید.

اهدای بیش از یک میلیون و ۶۰۰ هزار واحد خون در ۸ ماه سال جاری
دکتر بابک یکتاپرست، سرپرست معاونت اجتماعی سازمان انتقال خون گفت: در ۸ ماه نخست امسال، یک میلیون و ۶۲۱ هزار و ۹۱۱ واحد خون در کشور اهدا شده که نسبت به‌مدت مشابه سال گذشته افزایش قابل‌توجهی نداشته است.



۲ قاب غرورانگیز

امیرعلی بهبودی: نخستین و بهترین جا برای خدمت، کشور خودم است

امیرعلی بهبودی: نخستین و بهترین جا برای خدمت، کشور خودم است

امیرعلی بهبودی: نخستین و بهترین جا برای خدمت، کشور خودم است

امیرعلی بهبودی: نخستین و بهترین جا برای خدمت، کشور خودم است

امیرعلی بهبودی: نخستین و بهترین جا برای خدمت، کشور خودم است

امیرعلی بهبودی: نخستین و بهترین جا برای خدمت، کشور خودم است