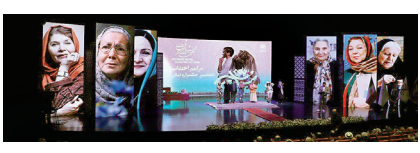


پایان هفتمین جشنواره تئاتر «شهر»

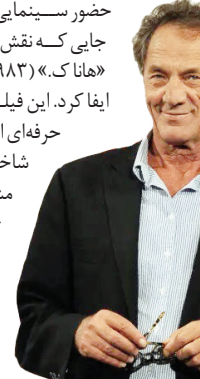


اختتامیه هفتمین دوره جشنواره تئاتر «شهر» پنجشنبه ۴ دی ۱۴۰۴ با پیام علیرضا زاکانی، شهردار تهران و با حضور محمدباقر اعلمی (رئیس سازمان فرهنگی و هنری شهرداری)، محمد خراسانی زاده (معاون امور هنری این سازمان)، رضا مردانی (مدیر کل هنرهای نمایشی)، علیرضا نادعلی (سخنگوی شورای اسلامی شهر تهران) و امین اشرفی (مدیر جشنواره) در پردیس تئاتر تهران برگزار شد. رضا پاکباز، مهرداد کوروش نیا، اردشیر صالح پور، عزت‌الله رضضانی، محمد ساربان، توحید معصومی، ایرج راه، سامان خلیلیان، عباس جهانگیریان، محسن قصابیان، نادر برهانی‌مرد، حسین مسافر آستانه، مریم معترف، شهرام لاسمی و محرم زینال‌زاده از جمله هنرمندانی بودند که در این مراسم حضور داشتند.

خبر

در گذشت هنرمند فلسطینی

محمد بکری، بازیگر و فیلمساز برجسته فلسطینی و خالق مستند تأثیرگذار «جنین، جنین» که بخش مهمی از فعالیت هنری خود را به روایت رنج‌ها و تاریخ مردم فلسطین اختصاص داده بود، در ۲۲ سالگی در شهر نهاریا درگذشت. بکری نخستین حضور سینمایی خود را در ۳۰ سالگی تجربه کرده؛ جایی که نقش اصلی فلسطینی‌ای را در فیلم «هاناک» (۱۹۸۳) به کارگردانی کوستا-گاوراس ایفا کرد. این فیلم نقطه عطفی در آغاز فعالیت حرفه‌ای او در سینما بود. او همکاری‌های شاخصی با فیلمساز متولد غزه، رشید مشراوي داشت و در آثاری چون «حیفسا» (۱۹۹۶) و «تولد لیلا» (۲۰۰۸) بازی کرده؛ فیلم‌هایی که جایگاه ویژه‌ای در سینمای اجتماعی و سیاسی فلسطین دارند.



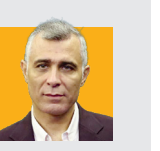
درگذشت بازیگر سریال «وحشی»

محمد منصور، قهرمان و مربی سابق تیم ملی جوجیتسو ایران و بازیگر سریال «وحشی» در ۴۰ سالگی درگذشت. او پس از تحمل یک دوره بیماری و مبارزه با سرطان، در فانی را وداع گفت. او در قسمت اول فصل دوم سریال «وحشی» نقش یکی از زندانیان را بازی می‌کرد. / فیلمز



«دوروز دیتر» قرار نبود تماشاگر را بخنداند

اصغر نعیمی، کارگردان «دوروز دیتر»: «ژانر کمدی رمانتیک همیشه برای من جذاب بود و دوست داشتم فیلمی با این لحن بسازم؛ فیلمی که فقط برای خنداندن نباشد، بلکه کلاس و متانت خودش را داشته باشد. موقعیت‌ها شیرین باشند اما خط اصلی داستان بر پایه احساس بنا شود. / رصبا»



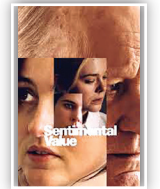
فیلم گفت‌وگو را با اسکن این کد ببینید.

بررسی ۵ فیلم مهم سال ۲۰۲۵ با حضور آرش خوش‌خو و محمدناصر احدی



بار عاطفی Sentimental Value

آرش خوش‌خو: یکی از چالش‌برانگیزترین فیلم‌های امسال برای من همین فیلم «بار عاطفی» بود. من فیلم‌های یواخیم تریه را دوست ندارم اما دلیلش را نمی‌دانم. شاید به این دلیل که موقعیت‌های کلیشه‌ای قابل حدس را با مغزی پیچیده طوری به مخاطب نشان می‌دهد که برایش خوشایند باشد. انگار فیلم در سطح حرکت می‌کند و به جای اینکه با کشف و شهود ساخته شده باشد همه چیز حساب‌شده است. تلفی کارگردان از بازیگری در سبک هومر نکته‌ای است که من را آزار می‌داد.



محمدناصر احدی: اگر فیلم را با سینمای بر گمان مقایسه کنیم، بازنده است چون تقریباً هر فیلمی در مقابل آثار بر گمان همین وضعیت را دارد. بر خلاف بر گمان، فیلم یواخیم تریه موقعیت را آنچنان روان‌شناختی و هستی‌شناختی با انگیزه‌های مبهم نمی‌کند و به همین دلیل با مخاطب بیشتری ارتباط برقرار می‌کند، هر چند در جاهایی سطحی است و ایده‌های ره‌اشده و به‌سرانجام رسیده دارد.

چاره دیگری نیست no other choice

آرش خوش‌خو: پارک چان ووک موقعیت‌های دراماتیک را آنقدر مبالغه‌آمیز می‌کند که بدل به کمدی می‌شود. اما من سینمای کره جنوبی را تحسین می‌کنم که توانست زبان جهانی پیدا کند. طبقه متوسط کره جنوبی بسیار شبیه طبقه متوسط ایرانی است. آنچه در این فیلم برایم جالب است سبک مبالغه‌آمیز کارگردان است که از کمدی مردم می‌سازد. محمدناصر احدی: کارگردان با هجو کردن از زیر بار پاس‌خ‌دادن به سؤال اخلاقی فیلم طفره می‌رود. مهم‌ترین کار فیلم این است که بگوید ما برای حفظ زندگی و درآمد و جایگاه حرفه‌ای و اجتماعی‌مان چقدر داریم با روی اصول اخلاقی می‌گذاریم. اما با نندی جوابی نمی‌دهد. شخصیت اصلی برای به‌دست آوردن شغل دلخواهش «تقریباً» آفر را می‌کشد. اما این موضوع جوری نشان داده می‌شود که در نهایت خیلی گناهکار نباشد.



در ستایش خانواده

گزارش

روزنامه نگار و منتقد سینما، روبه‌روی هم نشستند، آرش خوش‌خو، نویسنده و منتقد سینما و محمدناصر احدی، مهم‌ترین فیلم‌های سال ۲۰۲۵ گفت‌وگو کردند. علیرضا محمودی، فیلمنامه‌نویس و منتقد سینما اجرای این برنامه را بر عهده داشت. در اینجا فقط گفت‌وگوی این دو منتقد درباره ۵ فیلم مهم سال را آورده‌ایم.



آرش خوش‌خو: فیلم به جایی نرسیده که بتواند با مخاطب‌ها ارتباط برقرار کند.

داستانی منطقی داشته باشد، پر است از موقعیت‌های جذاب. بازی دی کارپرو و شان بن خیلی خوب است. فیلم شگفت‌انگیزی است و به مسئله پیام در سینمای آمریکا نگاه سخراهمیزی دارد؛ یعنی اصلاً پیام وجود ندارد. آنچه دست آخر باقی می‌ماند خانواده است؛ همان پیام کلاسیک سینمای آمریکا که می‌گوید خانواده‌ها را بچسب.

محمدناصر احدی: شروع فیلم آنقدر توقع را بالا می‌برد که آنچه در ادامه پیش می‌آید پاسخگوی توقعی که ایجاد کرده نیست.

موسیقی عالی و بازی‌ها چشمگیر است، ولی چقدر با یک فیلم متعارف متفاوت است؟ نسبتی که فیلم با سیاست برقرار می‌کند، به‌رغم ظاهرش، خیلی محافظه‌کارانه است. نکته جالب فیلم برایم این بود که انگار مهم‌ترین کار انقلابی‌ای که آدم‌ها در زمانه فعلی می‌توانند انجام دهند این است که از خانواده‌شان حمایت کنند.



موج نو nouvelle vague

آرش خوش‌خو: به قول دوست من، حسی نسب «موج نو» را انگار هوش مصنوعی ساخته به این معنا که فیلم مکانیکی است و انگار از حس و حال اینکه درباره یک‌سری فیلمساز بزرگ است عاری است.

اما من فیلم را با کمال لذت دیدم. محمدناصر احدی: دربارها یک مقطع تاریخی است و فیلم حس و حال این مقطع تاریخی را که در آن چطور گفتن از چه گفتن مهم‌تر بوده، به خوبی منتقل می‌کند. گذار در میان موج نویی‌ها نماد برتری‌دادن به چگونه گفتن بود و انتخاب «زنسرافتاده» به‌عنوان نماد این مقطع تاریخی درست بوده است. خود فیلم هم به‌شدت لینکلنی است.



تندرستی

صفحه ۴ از ۴ | حامد بزدانی

غذای حاوی ویتامین D

بسیاری تصور می‌کنند که کمبود ویتامین D تنها با مصرف دارویی برطرف می‌شود اما در شرایطی که کمبود خفیف وجود داشته باشد، غذاهای می‌توانند جایگزین بهتری برای تأمین این ویتامین باشند. ۴ غذای حاوی ویتامین D را بشناسید:

- زرده تخم مرغ: حدود ۴۰ تا ۵۰ واحد بین‌المللی ویتامین D دارد.
- قارچ: برخی از انواع قارچ‌ها می‌توانند در هر وعده ۲۰۰ تا ۴۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D ارائه دهند.
- شیر و کشک غنی‌شده: حاوی ۱۰۰ تا ۱۲۰ واحد بین‌المللی ویتامین D در هر فنجان هستند.
- ماهی‌های چرب: یک وعده ۱۰۰ گرمی از ماهی‌های چرب می‌تواند حدود ۴۰۰ تا ۶۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D فراهم کند.



خبر روز

این محصولات بهداشتی را نخرید

سازمان غذا و دارو اسامی تازه‌ای از محصولات شونده و بهداشتی غیرآرایشی فاقد مجوزهای بهداشتی را اعلام کرد: «برخی از فرآورده‌های شونده و بهداشتی غیرآرایشی به دلیل نداشتن مجوزهای لازم و نبود اطلاعات معتبر درباره تریکیات و شرایط تولید و نگهداری، غیرمجاز شناخته شده‌اند.» در فهرست جدید اسامی این کالاها منتشر شده است. مایع سفیدکننده و ظرفشویی الماس میانجلگه، مایع لیاسشویی صنعتی POWER GEL PERSIL، ژل ماشین ظرفشویی FAIRY PLATINUM GEL (۳۰ و ۵۰ با مصرف)، جرم‌گیر ماشین ظرفشویی FINISH، دستمال کاغذی ۳۰۰ برگی تی‌تی در اطلاعات سازمان غذا و دارو تأکید شده این محصولات در اولویت برنامه‌های نظارتی قرار دارند و مصرف آنها می‌تواند سلامت مصرف‌کنندگان را تهدید کند. آنها از مردم خواسته‌اند در صورت مشاهده این اقلام، موضوع را از طریق سامانه‌های نظارتی به سازمان غذا و دارو یا معاونت‌های غذا و دارو یا دانشگاه‌های علوم پزشکی گزارش دهند.

سوختگی در ایران، ۸ برابر جهان

وزارت بهداشت از بروز سالانه ۱۵۰ هزار سوختگی خبر داده و اعلام کرده: «میزان سوختگی در ایران ۸ برابر میانگین جهانی است. سالانه نزدیک به ۲۸ تا ۲۹ هزار نفر در مراکز سوختگی بستری می‌شوند و ۳ هزار نفر در اثر سوختگی جان خود را از دست می‌دهند. مایعات داغ شایع‌ترین عامل سوختگی در کودکان است.»



ویتامینی که کمبودش در زمستان تشدید می‌شود

در فصل زمستان، کاهش نور خورشید باعث افت سطح ویتامین D در بسیاری از افراد می‌شود. این ویتامین نقش مهمی در تنظیم پاسخ‌های ایمنی دارد و کمبود آن با افزایش عفونت‌های تنفسی مرتبط دانسته شده است. بسیاری از متخصصان، مصرف این ویتامین در دوزهای پایین را ایمن می‌دانند چرا که معتقدند بیش از ۹۰ درصد ایرانی‌ها کمبود ویتامین D دارند و حتی با یاد مکمل مصرف کنند.

تحرك بدنی در سرما حذف نشود

ورزش‌های سبک خانگی، پیاده‌روی (روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه) و حرکات کششی، گردش سلول‌های ایمنی را بهبود می‌دهند و به تنظیم خواب‌شبیانه و کاهش استرس کمک می‌کنند.

مراقب استرس مزمن باشید

استرس مزمن با افزایش هورمون کورتیزول، سیستم ایمنی بدن را فرسوده می‌کند و توان آن برای ترمیم و مقابله با بیماری‌ها را کاهش می‌دهد. اولادی می‌گوید: «حتی اقدام‌های ساده‌ای مثل محدود کردن مواجهه با اخبار منفی، تمرین تنفس عمیق یا حمام آب گرم می‌توانند در کاهش استرس مؤثر باشند.»

ویتامینی که درست چاق‌نماید

ویتامین C سرماخوردگی را درمان نمی‌کند اما کمبودش می‌تواند طول و شدت بیماری را افزایش دهد. متخصصان می‌گویند دریافت ویتامین C از منابع غذایی بسیار مؤثرتر از مصرف دوزهای بالای مکمل آن است. زاده‌روی در مصرف مکمل‌ها نه تنها فایده ندارد، بلکه گاهی مضر است. مریکاتی مثل پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین و کیوی، فلفل دلمه‌ای و سبزی‌های تازه مثل جعفری از منابع خوب ویتامین C هستند.



دوپینگ خانگی در زمستان

چطور با تقویت سیستم ایمنی و تأمین ویتامین‌های ضروری، زمستان را بدون بیماری سرکنیم؟

گزارش

بروا نه بندی | روزنامه نگار | فصل سرما همیشه با افزایش سرماخوردگی، آنفولانزا و عفونت‌های ویروسی تنفسی همراه است؛ نه به این دلیل که سرما ویروس می‌سازد، بلکه چون سبک زندگی ما در این فصل به نفع ویروس‌ها تغییر می‌کند: کمتر تحرک داریم، بیشتر در فضاهای بسته می‌مانیم، نور خورشید کمتر می‌شود و الگوی تغذیه‌مان به هم می‌ریزد. در چنین شرایطی اگر سیستم ایمنی تضعیف شود، نخستین قربانی‌اش دستگاه تنفسی خواهد بود. در این شرایط لازم است قبل از بیمار شدن، به فکر تقویت درست و اصولی سیستم ایمنی باشیم.

سیستم ایمنی را در طول سال تقویت کنید

زهر اولادی، کارشناس تغذیه و رژیم‌درمانی به همشهری می‌گوید: «رعایت تغذیه مناسب، خواب کافی، تحرک داشتن و مدیریت استرس در پاییز و زمستان همچنان بدن را مقاوم و از ابتلا به بیماری‌های پیشگیری می‌کند.»

پروتئین فقط برای عضله‌سازی نیست

اولادی می‌گوید: «پروتئین فقط برای عضله‌سازی نیست؛ بخش مهمی از ساختار سیستم ایمنی به آن وابسته است. آنتی‌بادی‌ها و بسیاری از سلول‌های دفاعی بدن از پروتئین ساخته می‌شوند. رژیم‌های کم پروتئین کافی ندارد، حتی اگر سرشار از میوه و سبزی باشد، ایمنی برای بدن ایجاد نمی‌کند. تخم‌مرغ، حبوبات پخته، لبنیات تازه کم‌چرب، گوشت قرمز، مرغ و ماهی اگر در حد تعادل اما منظم مصرف شوند، پایه دفاعی بدن را در فصل سرما تقویت می‌کنند.»

سبک زندگی آرش نیاوندی: روزنامه‌نگار

مصائب غرق شدن در شبکه‌های اجتماعی

تحقیقات نشان می‌دهد که استفاده از رسانه‌های اجتماعی باعث کاهش حافظه می‌شود و افرادی که بیشتر در شبکه‌های اجتماعی فضای مجازی به گشت و گذار می‌پردازند، خطر حواس‌پرتی ذهنی بیشتر آنها را تهدید می‌کند. دکتر بینگ، عصب‌شناس، در صفحه اینستاگرامش در این باره گفته: «رسانه‌های اجتماعی به‌طور خودکار برای مغز بد نیستند، اما نحوه استفاده از آنها بیش از آنچه اکثر مردم تصور می‌کنند اهمیت دارد.»

مصائب اسکروبل بی‌پایان

اسکروبل کردن بی‌پایان صفحات فضای مجازی، عامل تمرین مغز به حواس‌پرتی و شکل‌گیری حافظه ضعیف‌تر است. با گذشت زمان هم این اتفاق می‌تواند ذخیره شناختی را که یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های سلامت طولانی‌مدت مغز است، از بین ببرد. مغز با آنچه تمرین می‌کند سازگار می‌شود. بینگ با بیان این آسیب به یک نکته مهم اشاره کرده: «مطالعات نشان می‌دهد که فعالیت‌های آموزشی که به افراد کمک می‌کند تا یاد بگیرند و با اعضای خانواده ارتباط برقرار کنند، توانایی‌های زبانی آنها را افزایش می‌دهد، اما استفاده بیش از حد از رسانه‌های اجتماعی منجر به کاهش توجه و عملکرد حافظه کاری می‌شود.»

فرسایش ذخیره شناختی

مغز ظرفیت عملیاتی پشتیبان خود را از طریق ذخیره شناختی حفظ می‌کند و به افراد امکان می‌دهد عملکرد خود را با وجود تغییرات و بیماری‌های مغزی مرتبط با پیری حفظ کنند. توسعه هوش از طریق یادگیری آموزشی، کار ذهنی شدید و فعالیت‌ها و وظایف اجتماعی رخ می‌دهد که به عملکرد مغز برای یادگیری و حل مسئله و سازگاری نیاز دارند. اگر بیشتر منابع ذهنی روزانه صرف پیمایش بی‌هدف، جست‌وجوی محتوای جدید و تعاملات سطحی شود مغز به جای تمرکز عمیق، مهارت‌های بهتری در منحرف کردن توجه پیدا خواهد کرد.

محافظت از مغز با تباط واقعی

رسانه‌های اجتماعی، دشمن نیستند، بلکه نحوه استفاده از آنها مشکل‌ساز است. بهترین کار این است که با محدود کردن زمان استفاده از رسانه‌های اجتماعی، ارتباطات واقعی ایجاد کنید. بر اساس یک تحقیق، بزرگسالان می‌انسانی که وقت خود را با دوستان می‌گذرانند، عملکردهای شناختی بهتری را توسعه می‌دهند و در عین حال احتمال ابتلا به زوال عقل در آنها کاهش می‌یابد.