



سینمای ایران

آهنگساز فیلم «خیابان جمهوری» مشخص شد

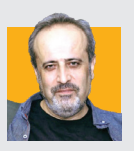
امیرحسین سمعی، آهنگساز و خواننده، ساخت موسیقی فیلم «خیابان جمهوری» به کارگردانی منوچهر هادی را برعهده گرفت. دبیرخانه چهارمین جشنواره ملی فیلم فجر اسامی فیلم‌های راه‌یافته به جشنواره را اعلام کرده و یکی از فیلم‌هایی که در بخش مسابقه سینمای ایران قرار دارد فیلم «خیابان جمهوری» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی منوچهر هادی است. ساخت موسیقی سریال «هشت‌پا» به کارگردانی احمد معظمی و تهیه‌کنندگی محمد رضا شفیعی و آهنگسازی فیلم «دم سرد» به کارگردانی عباس زرچی و تهیه‌کنندگی علی سرتیپی از دیگر فعالیت‌های آهنگسازی سمعی در سال‌های اخیر محسوب می‌شود.

رخداد

پلیس رژیم صهیونیستی مانع نمایش فیلم نماینده اسکار شد

پلیس رژیم صهیونیستی مانع نمایش فیلم «فلسطین ۳۶» که نماینده فلسطین در اسکار بود، شد. به گزارش مهر به نقل از دتلاین، پلیس رژیم صهیونیستی از نمایش فیلم «فلسطین ۳۶» که نماینده اسکار امسال بود، آن‌ماری جاسر، کارگردان فیلم به‌عنوان نقض آزادی بیان توصیف کرد. جاسر در بیانیه‌ای که برای دتلاین ارسال شد شرح داد که چگونه مأموران پلیس رژیم صهیونیستی روز پنجشنبه (۲۲ ژانویه) وارد مرکز فرهنگی و سینما تک بیوس در محله شیخ جراح در شرق بیت‌المقدس شدند و به‌زور نمایش برنامه‌ریزی شده فیلم را متوقف کردند.

متأسفانه بازیگرانی مثل رویگری کم شده‌اند
حمید نعمت‌الله، آقای رویگری برای فیلم «بوتیک» در همان جلسه اول مذاکره نقش را پذیرفت و قرارداد را بستیم. متأسفانه بازیگرانی مثل ایشان کم شده‌اند و خیلی از بازیگران امروز در دیالوگ گفتن ضعف دارند و باید نصف کارها را دوبله کرد تا کار درست دربیاید. اما رضا رویگری در بهترین حالت دیالوگ‌هایش را می‌گفت. / ایسنا



جشنواره فجر متاثر از وضعیت تولید است
علیرضا رضاداد، مدیر اسبق سینمایی: جشنواره فجر حلقه‌ای است میان تولید و نمایش و وضعیتش بسیار متأثر از وضعیت تولید است. اگر ما به لحاظ تنوع آثار و حضور سینماگران جوان سال تولیدی پرباری داشته باشیم، سید برجسته جشنواره فیلم‌های افرادی است که کار اول یا دومشان را تولید کرده‌اند. / ایرنا



تئاتر فجر؛ نمایش ۴۴

هر روز نزدیک به ۱۲۰ اجرای صحنه‌ای و خیابانی در جشنواره چهل و چهارم تئاتر فجر اجرا می‌شود

گزارش | گروه ۲۴ | جشنواره چهل و چهارم تئاتر فجر با همه دوره‌های قبیل فرق دارد. جشنواره‌ای که در اوج ناآرامی‌ها افتتاح شد. امسال کرمان در بخشی از این جشنواره سهیم شد

گزارش | گروه ۲۴ | جشنواره چهل و چهارم تئاتر فجر با همه دوره‌های قبیل فرق دارد. جشنواره‌ای که در اوج ناآرامی‌ها افتتاح شد. امسال کرمان در بخشی از این جشنواره سهیم شد

این دوره از جشنواره «خیابانی»، «پران من»، «فر اگیر»، «عجری پلاس» و «دیگر گونه‌های اجرایی» بر گزار می‌شود. اما با نگاهی به کامل‌ترین تئاتر کشور است. نه از حضور گروه‌های شناخته‌شده خبری است و نه بخش بین‌المللی دارد که بتواند از تعامل تئاتر با دیگر کشورها صحبت کرد. البته این بخش همیشه منتقدان خود را داشته، باین حال باز هم برخی از سالن‌های میزبان همچنان مخاطب خود را دارند. اما به نظر قرار نیست نمایش‌ها فروش خوبی مانند دیگر دوره‌ها داشته باشند.

در بخش‌های مختلف «صحنه‌ای»، «خیابانی»، «پران من»، «فر اگیر»، «عجری پلاس» و «دیگر گونه‌های اجرایی» بر گزار می‌شود. اما با نگاهی به کامل‌ترین تئاتر کشور است. نه از حضور گروه‌های شناخته‌شده خبری است و نه بخش بین‌المللی دارد که بتواند از تعامل تئاتر با دیگر کشورها صحبت کرد. البته این بخش همیشه منتقدان خود را داشته، باین حال باز هم برخی از سالن‌های میزبان همچنان مخاطب خود را دارند. اما به نظر قرار نیست نمایش‌ها فروش خوبی مانند دیگر دوره‌ها داشته باشند.

یکی از آمال گروه‌های نمایشی اجرا در سالن‌های تئاتر شهر است. این آرزو زمانی محقق می‌شد که گروه‌ها بعد از آزمون و خطا به سالن‌های تئاتر شهر می‌آمدند و اجرا می‌گرفتند. اما چند سالی است که راه برای همه گروه‌ها باز نشده. با این حال تئاتر شهر پایگاه اصلی جشنواره فجر بوده و هست و امسال نیز میزبان اجرای متعدد در جشنواره است. تئاتر شهری که در این اوضاع باید شمع ۳ سالگی‌اش را فوت کند.

حضور دوباره، اما در قامت معاون هنری با آمدن مهدی شفیعی به وزارت ارشاد و حضورش دوباره بعد از چند سال به عنوان یک مدیر فرهنگی و این بار در مقام معاونت هنری وزارت ارشاد، انتظارات و توقع‌های هنرمندان بیشتر است. شفیعی در دوره‌ای که مدیریت مرکز هنرهای نمایشی را برعهده داشت، در مقایسه با دیگر مدیران از پس عملکرد هنری داشت و حالا بر گزار می‌شود تئاتر فجر با حضورش یکی شده است. البته بسیاری از برنامه‌ها و سیاست‌گذاری‌ها قبل از حضور او در بدنه معاونت کلید خورد. اما به نظر حضورش در بر گزار می‌شود تئاتر فجر حتماً تأثیرگذار است؛ جشنواره‌ای که با همه دوره‌های قبل فرق دارد.

جایی انتهای خیابان کارگردانان، احمد ندافی، صادق نصیری

اصولاً تماشاخانه میزبان اجراهای بخش فجر پلاس است و نزدیک به ۲۰ نمایش در این تماشاخانه‌ها اجرا می‌شود. بیشترین اجرا در نوفل‌لوشاتو با ۴ نمایش دارد و بقیه اجراها در هر تماشاخانه به ۲ یا ۳ نمایش ختم می‌شود. هیلاج، سیمرغ، آبی، هامون، طهران و همای سعادت از جمله تماشاخانه‌های میزبان در بخش فجر پلاس هستند.

یکی از آمال گروه‌های نمایشی اجرا در سالن‌های تئاتر شهر است. این آرزو زمانی محقق می‌شد که گروه‌ها بعد از آزمون و خطا به سالن‌های تئاتر شهر می‌آمدند و اجرا می‌گرفتند. اما چند سالی است که راه برای همه گروه‌ها باز نشده. با این حال تئاتر شهر پایگاه اصلی جشنواره فجر بوده و هست و امسال نیز میزبان اجرای متعدد در جشنواره است. تئاتر شهری که در این اوضاع باید شمع ۳ سالگی‌اش را فوت کند.

فرو شوکتست کارگردان، افرا جبار زارع

بازی خانه قاتلین کارگردان، رضا بهانی

در روزهای بر گزاری جشنواره نزدیک به ۲۰ نمایش در بخش صحنه‌ای و خیابانی روی صحنه می‌رود. در بخش رقابتی داوری‌ها برقرار است. در این دوره از جشنواره ابرج راه، فریبا کوثری، رضا مهدی‌زاده، حسین کیانی و امیر کلاه آهنین جان بخش تئاتر صحنه‌ای را داوری می‌کنند. پرسامقندی، امیرحسین شفیعی، رامین راستاد، مجید امرایی و سامان خلیلیان داوران بخش خیابانی هستند. حسین مسافر آستانه به‌عنوان مدیر هیأت داوران این دوره از جشنواره تئاتر فجر حضور دارد.

پارک‌وی



حاتمی کیا، مجیدی و افخمی گزینه‌های داوری جشنواره فجر

آغاز پیش‌فروش بلیت‌های جشنواره از ۱۰ بهمن نشست خبری دبیر چهل و چهارمین جشنواره فیلم فجر در حالی امروز برگزار می‌شود که تا شنبه گذشته ترکیب هیأت داوران مشخص نشده بود. قطعاً برخی از سؤالاتی که امروز توسط خبرنگاران از منوچهر شاهسواری پرسیده خواهد شد، حول محور داوران جشنواره خواهد بود و شاید دبیر جشنواره اسامی داوران را در نشست امروز اعلام کند.

در محافل سینمایی از نام تعدادی از سینماگران شاخص به‌عنوان گزینه‌های داوری امسال نام برده شده است. اخبار غیررسمی از گفت‌وگو با ابراهیم حاتمی‌کیا، مجید مجیدی و بهروز افخمی برای داوری فجر ۴۴ حکایت دارد.

آغاز پیش‌فروش بلیت‌ها از صبح جمعه

پیش‌فروش بلیت‌های چهل و چهارمین جشنواره ملی فیلم فجر روز جمعه ۱۰ بهمن ماه آغاز می‌شود. ۱۰ ساعت روز جمعه ۱۰ بهمن ماه مسامانه‌های پیش‌فروش بلیت‌های جشنواره فعال می‌شوند. سامانه‌های ای‌تیکت، ایران‌تیک، سینما تیکت و گیشه ۷ بلیت فیلم‌هایی را که در سینماهای شهر تهران به نمایش در خواهند آمد به فروش می‌رسانند. ۲۳ فیلم راه‌یافته به بخش سینمای ایران چهل و چهارمین جشنواره ملی فیلم فجر در ۳۲ سالن سینمایی تهران به نمایش درمی‌آیند. اطلاعات مربوط به پیش‌فروش بلیت سینماهای شهرستان‌ها متعاقباً اعلام خواهد شد. چهل و چهارمین جشنواره ملی فیلم فجر از ۱۲ تا ۲۲ بهمن ماه ۱۴۰۴ برگزار می‌شود.

تندرستی

تکته روز

خرما؛ میوه جادویی زمستان

خرما یکی از آن خوراکی‌هایی است که هرگز نیازی به تغییر برند ندارد و همواره در هر زمان خوراکی مهمی برای تامین سلامت بدن در نظر گرفته می‌شود. خرما به‌دلیل طبیعت گرم و این‌که سرشار از انرژی و هضم آسان است، بسیار بهتر از آنچه اکثر مردم تصور می‌کنند، با زمستان سازگار است. خوردن خرما در روز، کاری کوچک و قابل انجام است، به همین دلیل اغلب در حفظ انرژی و سلامت در فصل زمستان مؤثر است. یک مطالعه مروری که در مجله علوم و فناوری مواد غذایی منتشر شده، نشان می‌دهد که خرما سرشار از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و فنیلی است که از سلامت متابولیک و سلولی پشتیبانی می‌کند. این خواص به‌ویژه در ماه‌های سردتر که استرس اکسیداتیو به‌دلیل رژیم‌های غذایی سنگین‌تر و کاهش فعالیت‌های فیزیکی می‌یابد، اهمیت پیدا می‌کند. این مطالعه، خرما را به‌عنوان یک غذای پایدار و سرشار از مواد مغذی، نه فقط یک منبع قدرتمند می‌داند.

پاسخ به سؤالات پزشکی

چطور زندگی کنیم تا بیماری قلبی نگیریم؟

حملات قلبی همچنان یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر در سراسر جهان است. متخصصان قلب و عروق بر این باورند که تغییر سبک زندگی می‌تواند مهم‌ترین عامل در پیشگیری از حملات قلبی باشد. به‌گفته متخصصان، کلید پیشگیری از حملات قلبی، پایبندی بسیار بیشتر به اصول اساسی زندگی و سلامت جامع است. نایدید مگنر فنر اجزای کلیدی مانند خواب با کیفیت، مدیریت استرس، هوای پاک و سلامت روده در این زمینه بسیار اثرگذار است. مسئله دیگر، استرس مزمن است؛ تحمل برنامه‌های سنگین کاری زندگی و بارهای عاطفی برای سلامت قلب خوب نیست. در نهایت، ارائه یک رویکرد شخصی‌سازی شده شامل تغذیه متعادل، مداخلات سبک زندگی و ارتقای خواب و سلامت عاطفی، استفاده عاقلانه از دارو و پیگیری منظم و کنترل فشار خون، همگی برای سلامت عروق و عملکرد قلب ضروری هستند.

کشف ارتباط قوی بین سیگار کشیدن و افسردگی

یک مطالعه گسترده در آلمان تأیید می‌کند که افراد سیگاری فعلی و سابق، بیشتر از افرادی که هرگز سیگار نکشیده‌اند، در معرض ابتلا به افسردگی هستند. این موضوع، علاوه بر عوامل اجتماعی، نقش احتمالی عوامل زمانی را بر سلامت روان نشان می‌دهد.



مصرف چای داغ خطر ابتلا به سرطان مری را افزایش می‌دهد

به‌گفته دکتر آرمان عبیدی، فوق‌تخصص گوارش و کبد، نوشیدن مداوم چای و مایعات با دمای بالا یکی از عوامل مهم و اثبات‌شده در افزایش خطر ابتلا به سرطان مری است. بسیاری از بیماران تا مراحل پیشرفته متوجه بیماری خود نمی‌شوند، زیرا علائم اولیه یا خفیف است یا با مشکلات ساده گوارشی اشتباه گرفته می‌شود.

اسیر اضطراب نشوید

تماشای تصاویر و صحنه‌های دلخراش حتی به شکل غیر مستقیم هم می‌تواند منجر به تروما و PTSD شود

گروه تندرستی | قرار گرفتن در معرض تصاویر و صحنه‌های دلخراش می‌تواند باعث بروز اختلالات روانی جدی از جمله «اختلال استرس پس از سانحه» شود، به همین دلیل وزارت بهداشت هشدار می‌دهد که از مواجهه با چنین تصاویری خودداری کنید. محمدرضا شالیباغان، مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و

اعتیاد وزارت بهداشت در این باره گفته: «در شرایط پر استرس، به‌ویژه زمانی که اتفاقات خارج از تجربیات روزمره رخ می‌دهد، فرد ممکن است دچار علائم روانی ناخوشایندی شود و اگر تداوم داشته باشد به مشکلات شدید روانی منجر می‌شود. به همین دلیل خانواده‌ها باید آگاه باشند که حتی مشاهده تصاویر و فیلم‌های دلخراش می‌تواند برای روان انسان آسیب‌زا باشد و

PTSD جدی است

شالیباغان درباره مفهوم تروما یا ضربه روانی می‌گوید: «این رویداد فراتر از تجربیات معمول زندگی است و می‌تواند افراد در هر سنی را تحت تأثیر قرار دهد. کودکان، نوجوانان و جوانان هم بیشتر در معرض آسیب‌های ناشی از تروما هستند و ممکن است علائم متفاوتی نشان دهند.»

به‌گفته مدیر کل دفتر سلامت روان وزارت بهداشت «اگر این علائم بیش از یک‌ماه ادامه داشته باشد ممکن است به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) تبدیل شود. کارشناسان سلامت روان همواره تأکید کرده‌اند که PTSD پس از مواجهه مستقیم یا حتی غیر مستقیم با یک رویداد شدیداً آسیب‌زا ایجاد می‌شود که می‌تواند شامل صحنه‌های خشونت‌آمیز، تصاویر دلخراش، جنگ، زلزله، تصادف، تهدید به مرگ یا مشاهده صدمه دیدن دیگران باشد. به همین دلیل شالیباغان بر ضرورت مداخله تخصصی روانشناختی و روان‌پزشکی تأکید و عنوان می‌کند: «مراجعه بوقوع برای درمان، به‌ویژه در گروه‌های پرخطر مانند نوجوانان و جوانان اهمیت دارد چون گاهی فرد، انگیزه کافی برای درمان ندارد و در این شرایط حمایت اطرافیان، دوستان و خانواده می‌تواند بسیار تعیین‌کننده باشد.»

چه باید کرد؟

البته که گاهی مواجهه با چنین تصاویری اجتناب‌ناپذیر است و برخی به‌شکل تصادفی در معرض محتوای دلخراش و ناراحت‌کننده قرار می‌گیرند. سینم مقنن، نایب‌رئیس کمیته وانشناسی اینستکو و مدرس دانشگاه در این باره به همسفری می‌گوید: «یکی از موارد بسیار مهم در این باره پیشگیری است؛ اینکه دیدن اخبار، فیلم‌ها و بازی‌هایی که فرد در حال تجربه‌های هیجان منفی است، محدود شود. حتی می‌تواند از کسانی که چنین محتواهایی را برای شما ارسال می‌کنند بخواهید که این کار را انجام ندهند و مواجهه با عوامل استرس‌زا را محدود کنید.» او ادامه می‌دهد: «اگر به هر دلیلی هم فرد با این موارد مواجه شود، تلاش کند به آن رنج و تروما معنا ببخشد و به تغذیه، خواب، ورزش، مدیریت استرس، روابط شخصی و شغلی، برنامه روزمره او تأثیر کمی داشته باشد. در صورتی که این افکار و احساسات آسیب‌زا بیش از یک ماه با فرد همراه بود و عملکرد روزمره‌اش را مختل کرد، مراجه به روان‌شناس و روان‌درمانگر توصیه می‌شود. حمایت‌های روانی از سوی خانواده و نزدیکان هم در این شرایط مانند زمان کرونا اهمیت بسزایی دارد.»

علائم PTSD

خاطرات مزاحم، کابوس‌های مرتبط با حادثه، اجتناب از یادآورهای رویداد، احساس بی‌قراری، اضطراب زیاد یا تحریک‌پذیری، مشکل در خواب، تمرکز و واکنش‌های تشدید می‌یابند، هیجانی به محرک‌ها

۲ سامانه

۴۰۳۰ (وزارت بهداشت) و ۱۴۸۰ (سازمان بهزیستی) در حوزه سلامت روان ارائه می‌کنند.

علائم تروما

گوشه‌های زندگی مداوم، اختلال در خواب و دیدن کابوس‌های مرتبط با حادثه، اجتناب از مکان‌ها یا نشانه‌های یادآور واقعه آسیب‌زا، بروز کمرختی هیجانی، کاهش احساسات و افت عملکرد در صورت تداوم شرایط

تغذیه

۵ خوراکی که باعث ریزش مو می‌شود

آیا با وجود صرف هزینه زیاد برای خرید روغن‌ها، سرم‌ها، شامپوها و نرم‌کننده‌های گران‌قیمت مو ریزش موی شما همچنان ادامه دارد؟ شاید لازم باشد عمیق‌تر بررسی کنید تا مشکل واقعی را شناسایی کنید. آنچه می‌خورید تأثیر قابل توجهی بر سلامت موهای شما دارد. غذاهایی در برنامه غذایی شما ممکن است ریزش مو را بیشتر کند. در این مطلب به ۵ غذا اشاره کرده‌ایم که می‌توانند از مقصران مخفی ریزش موی شما باشند.

- **کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده:** تمام کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده در رژیم غذایی شما، مانند نان سفید، بیسکویت شیرینی، بین‌شما و موهای سالم فرار می‌گیرند. در کنار این، میان‌وعده‌های شیرین، مانند غلات شیرین‌شده و دسرها نیز در ریزش مو نقش دارند.
- **غذاهای سرخ‌شده:** اگر می‌خواهید سالم بمانید و از موهایتان مراقبت کنید، بهترین کار این است که غذاهای سرخ‌شده را از رژیم غذایی خود حذف کنید. این غذاهای اصلی یا میان‌وعده‌های سرخ‌شده اغلب سرشار از چربی‌های ترانس بالا، چربی‌های امگا۶ و نمک هستند. این اجزا باعث التهاب سیستمیک و استرس اکسیداتیو می‌شوند که هر دو می‌توانند به فولیکول‌های مو آسیب برسانند.
- **ماهی تن:** این نوع ماهی و همچنین یک‌سری ماهی‌های بزرگ تمایل به تجمع سطوح بالاتری از جیوه دارند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داد که خوردن ماهی تن، ماهی‌ای که سرشار از جیوه است، به‌طور قابل‌توجهی منجر به ریزش مو می‌شود.
- **گوشت قرمز:** این نوع گوشت نه تنها خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد، بلکه منجر به تأثیر منفی بر موهای شما نیز می‌شود. این غذاها بر سلامت مو تأثیر منفی می‌گذارند، زیرا باعث بیش‌فای غدد سباسه و چربی می‌شوند. غدد سباسه غدد کوچکی هستند که در پوست یافت می‌شوند و سیوم تولید می‌کنند؛ ماده‌ای روغنی که به نرمی، انعطاف‌پذیری و محافظت از پوست و مو کمک می‌کند.
- **نوشیدنی‌های شیرین:** نوشیدنی‌های داغ نه تنها برای روده شما ضرر هستند، بلکه سلامت بدن را به مخاطره می‌اندازند. حتی نسخه‌های رژیمی آنها هم خوب نیستند، زیرا حاوی شیرین‌کننده‌های مصنوعی هستند که ممکن است بر میکروبیوم روده تأثیر منفی بگذارند. کنترل مصرف قند خون و محیط نامناسب روده، زمینه‌ساز التهاب و اختلال در جذب مواد مغذی هستند که به نوبه‌خود بر موهای شما تأثیر می‌گذارد.