



جشنواره

درخشش مستندسازان ایرانی در جشنواره ایدفا

مستندسازان ایرانی جایزه بهترین فیلم سی‌وهشتمین جشنواره فیلم ایدفا را در ۲بخش کسب کردند. در بخش مسابقه بین‌الملل جایزه بهترین فیلم به «رواه و ماه صوری» به کارگردانی مشترک مهرداد اسکویی و ثریا خلایق تعلق گرفت و در بخش مسابقه «نویژن» هم مستند «گذشته آینده استمراری» به کارگردانی مرتضی احمدوند و فیروزه خسروانی جایزه بهترین فیلم را گرفت. این دو فیلم که هر ۲ تولید مشترک با کشورهای دیگر هستند، جایزه نقدی ۱۵هزار یورویی دریافت می‌کنند. مستند ۷۶ دقیقه‌ای «رواه و ماه صوری» محصول مشترک ایران، فرانسه، انگلیس، آمریکا و دانمارک است که ساخت آن ۷سال به طول انجامیده و پرتره خودنگاره ثریا، دختر هنرمند افغانستانی است که ۵سال است تلاش می‌کند به اروپا برود و در تمام این مدت تمامی اتفاقات را با گوشی‌اش ثبت می‌کند، هم‌زمان تمام ترس‌ها و نگرانی‌هایش را در آثار هنری تجسم می‌بخشد.

تولید



«زوزه» باامیر جدیدی کلید خورد

دومین فیلم کارگردان «ملاقات خصوصی» با حضور امیر جدیدی جلوی دوربین رفته‌است. فیلم سینمایی «زوزه» به کارگردانی امید شمس در تهران فیلمبرداری می‌شود. «زوزه» به تهیه‌کنندگی سامان لطفیان ساخته می‌شود که بیشتر به‌عنوان فیلمبردار در سینما شناخته شده‌است. فیلم «زوزه» به‌عنوان یک درام دلهره‌آور روانشناختی معرفی شده‌است. به‌نظر می‌رسد این فیلم جزو آثار است که برای حضور در چهل‌وپهارمین جشنواره فیلم فجر آماده نمایش می‌شود.

تندرستی

سبک زندگی

چند روش پخت گوشت برای داشتن کبد سالم‌تر

اغلب گفته می‌شود گوشت قرمز کمتر بخورید و به‌جای آن گوشت سفید نظیر مرغ و ماهی استفاده کنید اما نکته‌ای که شاید ما از آن غافل هستیم این است که شیوه طبخ گوشت نیز بر سلامت ما تأثیر دارد. پخت گوشت در حرارت بالا، مانند سرخ کردن، کباب کردن یا برشته کردن، می‌تواند مواد شیمیایی مضری ایجاد کند. این مواد ممکن است خطر ابتلا به کبد چرب، سرطان و التهاب را به مرور زمان افزایش دهد. برخی از روش‌های امن پختن گوشت اینها هستند: بخارپز کردن، آب‌پز کردن، پخت تحت فشار و پخت به روش سووید. در این روش گوشت در خلأ بسته‌بندی شده و در حمام آب در دمای دقیق پخته می‌شود. مرغ باید در دمای ۶۲ تا ۶۵درجه سانتی‌گراد و گوشت قرمز در دمای ۵۵ تا ۶۰درجه سانتی‌گراد به‌مدت ۱ تا ۱۲ساعت پخته شود. این روش عوامل بیماری‌زا را از بین می‌برد و رطوبت را حفظ می‌کند.

نکته روز

سبزی، فشار خون را بالا می‌برد یا پایین؟

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به یکی از باورهای نادرست مبنی بر اینکه «مصرف سبزیجات در افراد دارای فشارخون بالا باعث افزایش فشارخون می‌شود»، اعلام کرد: سبزیجات نه‌تنها موجب افزایش فشارخون نمی‌شوند بلکه نقش مهمی در کاهش و کنترل آن دارند.

سبزیجات برگ‌سبز منبع غنی از پتاسیم، منیزیم، پلی‌فنل‌ها و ویتامین C هستند؛ عناصری که هر یک در فرایند تنظیم فشارخون نقش کلیدی دارند. پتاسیم با افزایش ساخت پروتئین کالبدین موجب مهار انقباض دیواره عروق و کمک به کاهش فشارخون می‌شود. دفتر بهبود تغذیه جامعه تأکید کرد: مصرف منظم سبزیجات بخش مهمی از الگوی غذایی سالم برای بیماران مبتلا به پرفشاری خون است و حذف سبزیجات نه‌تنها کمکی به کنترل فشارخون نمی‌کند، بلکه فرد را از دریافت مواد مغذی ضروری محروم خواهد ساخت.

به‌سختی مدیران را برای صداگذاری سر صحنه متقاعد کردم
کیانوش عیاری: «شیخ کزدم» سال۱۳۶۵ ساخته شد و من به‌مدت ۶ماه در وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و بنیاد سینمایی فارابی دوندگی داشتم تا بتوانم مدیران آنها را متقاعد کنم که مشکل یکی از شرافت‌های گمشده سینمای ایران به‌عنوان صداگذاری سر صحنه برطرف و این مهم بتواند انجام شود.



بچه مردم در بازار آشفته اکران

گفت‌وگو با محمود کریمی، کارگردان فیلم «بچه مردم»



تیم‌های سینمایی ایران در جشنواره



برای یک فیلمساز مهم است که فیلم بفروشد و کاری نمی‌تواند بکند. بحث پخش و اکران فیلم‌ها نیازمند یک آسیب‌شناسی جدی است. انگار بحث اکران از دست همه در رفته و هیچ تکلیف مشخصی ندارد. پای حرف هر کسی می‌نشینید، از سینمادار گرفته تا شورای اکران، می‌بینید هر کدام می‌گویند چه باید کرد؟

چرا مردم سینما نمی‌روند؟

■ در مملکت ما که ۹۰میلیون جمعیت داریم، در بهترین حالت ۲میلیون نفر به سینما می‌روند. این نشان می‌دهد که مسیر اشتباه است و یک جای کار مشکل دارد. ما این همه سازمان و تشکیلات و در ده‌های مختلف سنی مخاطب داریم که به‌دنبال سرگرمی است. در حال حاضر سینما بعد از پارک رفتن ارزان‌ترین تفریح در ایران است. در همه‌ما ها سالن‌های سینما وجود دارد، چرا فقط ۲میلیون نفر سینما می‌روند؟ چه باید

■ من قبل از اکران فیلم «بچه مردم» که نخستین تجربه سینمایی بلندم است، در بحث اکران خیلی اطلاعات نداشتم و معمولاً وقتی در حوزه‌ای تخصص ندارم به کسانی که متخصص این کار هستند، اعتماد می‌کنم. بعد از جشنواره درباره اکران نوروزی گفته شد که اساساً مختصات اکران نوروز متفاوت است و با توجه به حجم فیلم‌های اکران نوروز ممکن است «بچه مردم» گم شود. بهار هم عنوان شد که فصل شروع امتحانات است و بعد در تابستان محرم و صفر را داشتیم. بنابراین تصمیم گرفتند فیلم «بچه مردم» مهرماه اکران شود. زمان اکران فیلم بد نیست اما وقتی وارد ماجرای اکران می‌شویم، واقعاً مشخص می‌شود وضعیت پخش و اکران مادر مرحله آزمون و خطاست و بسیار با‌تکلیف است.

■ عموماً فرمول خاصی در بحث اکران فیلم‌ها نداریم. قبل‌تر همیشه غروبلندها درباره اکران‌های اشتباه را می‌شنیدم و حالا بی‌رودریستی می‌گویم که سازندگان فیلم و سینمادارها هر کدام تلاش می‌کنند فیلم خود را بفروشند و به نوعی هم حق دارند. وقتی مسیر سالم نباشد،

«شیخ کزدم» حدیث نفس همه فیلمسازان است
اصغر نیمعی در برنامه کلاسیک‌های کانون کارگردانان و نمایش نسخه ترمیم‌شده «شیخ کزدم» در موزه سینما: «شیخ کزدم» حدیث نفس همه فیلمسازان است. من معتقدم که برای همه فیلمسازان این فیلم خاص است از این جهت که ضمن روایت داستان می‌تواند حدیث نفس هر فیلمسازی باشد. / ایرنا



سینما



«پتک» فیلم تازه کارگردان فیلم «رها»

آیا شهاب حسینی امسال به‌عنوان تهیه‌کننده در جشنواره فجر حضور خواهد داشت؟

همکاری جدید شهاب حسینی و حسام فرهمند کلید خورده و گمان می‌رود شهاب حسینی امسال به‌عنوان تهیه‌کننده در جشنواره فیلم فجر حضور داشته باشد. «پتک» فیلم جدید حسام فرهمند، کارگردان فیلم رهاست که با تهیه‌کنندگی شهاب حسینی به‌تازگی پروانه ساخت گرفته‌است.

گفته شده فیلم یک درام اجتماعی است که محمدعلی حسینی آن را نوشته‌است، اما هنوز اطلاعات دیگری از داستان، بازیگران و عوامل وجود ندارد. شهاب حسینی و حسام فرهمند سال گذشته فیلم «ها» را با هم کار کرده‌اند که داستان توحید ۵۵ساله‌است که همراه همسر و فرزندانش زندگی متوسطی دارند و یک اتفاق خیلی ساده، زندگی آنها را به هم می‌ریزد.

حسام فرهمند پیش از «ها» که نخستین تجربه فیلم بلندش است، سال‌ها دستیار کیومرث پوراحمد بود. او سال ۱۳۷۴ با فیلم «خواب‌ران غریب» کیومرث پوراحمد به‌عنوان دستیار کارگردان وارد سینما شد و با او همکاری کرد، ازجمله در فیلم «شب یلدا». فرهمند سپس آثاری کوتاه و مستقل و مستند کار کرده تا فیلم «رها» که نخستین تجربه کارگردانی سینمایی‌اش بود. او در گفت‌وگویی با همشهری درباره همکاری با شهاب حسینی گفته بود: «خیلی رابطه حرفه‌ای و دوستانه‌ای بود. ما چون قبل از فیلمبرداری بارها درباره این کاراکتر و فیلمنامه صحبت و همه جزئیات را با هم مطرح کرده بودیم، در پروسه فیلمبرداری خیلی راحت این همکاری اتفاق افتاد. با اینکه نقش خیلی پرچالش و چندلایه‌ای بود که آقای حسینی بازی کرد، ولی به‌شدت همراه بود و اطمینان کاملی به حضور ایشان داشتم.

آقای حسینی توانست به این نقش رنگ تازه‌ای بدهد و حتی فراتر از چیزی که در فیلمنامه بود به آن پیرداد. مدل همکاری برای من خیلی دوستانه و صمیمانه بود و بر خلاف نظرات دیگری که وجود داشت، از طرف من همکاری بسیار لذت‌بخشی بود.» در مورد «پتک» هنوز مشخص نیست که شهاب حسینی در آن بازی هم می‌کند یا اینکه تنها به‌عنوان تهیه‌کننده حضور خواهد داشت.

سرمایه‌دگی و آنفلوآنزا در صدر عفونت‌های تنفسی کشور

قباد مرادی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت اعلام کرد: الگوی عفونت‌های تنفسی تاکنون مطابق روند فصلی بوده و سرماخوردگی و آنفلوآنزا همچنان در صدر عوامل ابتلا قرار دارند. سرماخوردگی نزدیک به ۳۰درصد بیشترین عامل عفونت‌های تنفسی است و پس از آن، آنفلوآنزا با سهمی بین ۱۲تا۱۱درصد قرار دارد.

کوتاه‌تر از گزارش آرش نهاوندی: روزنامه‌نگار

۴ویژگی برای یک صبحانه سالم

اینکه برای صبحانه چه می‌خورید ممکن است تصمیم کوچکی به‌نظر برسد، اما می‌تواند بقیه روز شما را برای موفقیت یا تنبلی، سردرد و گرسنگی تا وعده بعدی آماده کند. یک صبحانه سالم می‌تواند به شما کمک کند تا حال و هوای روز خود را تنظیم و روز را با انرژی شروع کنید، اما صبحانه خوب چه ویژگی‌هایی دارد؟

■ **غلات کامل را انتخاب کنید:** به جای غلات تصفیه شده مانند نان سفید یا غلات شیرین، غلات کامل مانند بلغور جوی دوسر، نان تست سیوس‌دار یا کینوا را انتخاب کنید. غلات کامل سرشار از فیبر هستند و می‌توانند به شما کمک کنند تا وعده غذایی بعدی سیر و راضی بمانید.

■ **پروتئین اضافه کنید:** پروتئین در وعده صبحانه می‌تواند به شما کمک کند تا زمان ناهار سیر و راضی بمانید. تخم‌مرغ منبع خوبی از پروتئین است. برای افزودن طعم و مواد مغذی، تخم‌مرغ پخته شده با اسفناج و پنیر را امتحان کنید. ماست یونانی منبع خوبی از پروتئین و ویتامین‌هاست. این نوع ماست برای سلامت روده مفیداست و قند کمتری دارد که می‌تواند به ثابت نگه‌داشتن قند خون شما کمک کند. ماست یونانی با آناناس، کیوی و انبه طعم خوبی دارد و راهی سالم برای شروع روز شماست.

■ **میوه‌ها و سبزیجات را اضافه کنید:** اضافه کردن میوه‌ها و سبزیجات به صبحانه، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های دریافتی شما را افزایش می‌دهد. به علاوه، آنها چربی و کالری کمی دارند و به همین دلیل انتخاب سالمی برای وعده غذایی صبحگاهی شما هستند. سعی کنید انواع توت‌ها را به بلغور جوی دوسر، اسفناج را به املت یا آووکادو را به نان تست خود اضافه کنید.

■ **قندهای افزوده را محدود کنید:** مراقب قندهای افزوده در صبحانه خود باشید. اینها قندها و شربت‌هایی هستند که هنگام فرآوری یا آماده‌سازی غذاها یا نوشیدنی‌ها به آنها اضافه می‌شوند، یا به سادگی سرسبز غذا به آنها اضافه می‌شوند. به جای آنها از گزینه‌های بدون شکر و یا برای شیرین کردن از میوه یا عسل استفاده کنید.



باثوان گول تبلیغات آدامس و شکلات را نخورند

دکتر هدی شفیعی، کارشناس دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، نسبت به مصرف محصولات تبلیغ شده ویژه باثوان هشدار داد؛ همه شکلات‌ها، آدامس‌ها و نوشیدنی‌های تبلیغ شده در فضای مجازی و مراکز گیم‌جایز، فاقد مجوز رسمی هستند و مصرف آنها تهدیدی جدی برای سلامت است.

صدernشینی ایران در مصرف آنتی‌بیوتیک

متخصصان از بحران مصرف آنتی‌بیوتیک در ایران خبر می‌دهند و عفونت‌های میکروبی که جان بیماران را تهدید می‌کند

تهدید جدی برای سلامت نسل بعداست، «او با اشاره به اهمیت برگسازری رویدادهای آموزشی از برگزاری دومین گنگره جامع پیشگیری از عفونت‌های بیمارستانی در دی‌امسال خبر داد و تأکید کرد: «امروز در شرایطی هستیم که پزشکان برای راضی کردن بیماران

مسئله‌ای که نباید نادیده گرفته شود، چون عامل گسترار نسل آینده است.» مینو مرز، متخصص عفونی، هم‌زمان با هفته جهانی آگاهی از مقاومت میکروبی با بیان این مطلب به همشهری گفت: «مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک و بی‌قانونی در تجویز و فروش آن،

آسیب یک جراحی ساده»

مرکز درباره آسیب‌های جدی مصرف بالای آنتی‌بیوتیک گفت: در چنین وضعیتی، بیمار حتی با یک جراحی ساده ممکن است دچار عفونت بیمارستانی شود و به‌دلیل مقاومت میکروبی جان خود را از دست بدهد. این در حالی است که بسیاری از آنتی‌بیوتیک‌های بیمارستانی با نسخه پزشک عمومی در داروخانه‌ها عرضه می‌شود. او تأکید کرد، آنتی‌بیوتیک‌ها باید سطح‌بندی شوند و برخی از آنها اصلاً در سطح عمومی توزیع نشوند. به گفته مرز، یک مشکل دیگر در این حوزه مصرف خودسرانه و اصرار بیماران برای دریافت آنتی‌بیوتیک -در بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی- است که هیچ نیازی به این داروها ندارد.

پزشکان هم آگاه نیستند

این متخصص عفونی به ضعف آگاهی کادر درمان هم اشاره کرد و گفت: «بررسی‌ها نشان می‌دهد پزشکان در شستن دست پایین‌ترین رتبه را دارند که نشان‌دهنده کمبود آموزش در کنترل عفونت بیمارستانی است. روش‌های پیشگیری وجود دارد اما آموزش کافی ارائه نمی‌شود. همچنین بسیاری از پزشکان دوره مناسب نسخه‌نویسی نمی‌گذرانند، در حالی‌که تجویز آنتی‌بیوتیک باید براساس نوع عفونت باشد و نمی‌توان هر دارویی را برای هر بیمار تجویز کرد.»

خطر آنتی‌بیوتیکی خوراکی‌ها

مرکز درباره مصرف آنتی‌بیوتیک در مرگداری‌ها و دامداری‌ها هم هشدار داد و گفت: «به جز مصرف دارویی، بخشی از آنتی‌بیوتیکی که وارد بدن مردم می‌شود از طریق مواد خوراکی پروتئینی و گیاهی است. باید میزان باقیمانده آنتی‌بیوتیک در این محصولات پیش از ورود به بازار سنجیده شود، اما به گفته مسئولان دامپزشکی و کشاورزی چنین نظارتی در حال حاضر انجام نمی‌شود و این موضوع بسیار خطرناک است.»