



پایان

بلا تار در گذشت

بلا تار، فیلمساز مجارستانی، روز سه‌شنبه در ۷۰ سالگی در گذشت. این کارگردان برجسته مجارستانی به‌خاطر فیلم‌های سیاه و سفید، طولانی و هنری‌اش مشهور است و آثار مهمی چون «تانگوی شیطان»، «مردی از لندن» و «اسب تورین» را کارگردانی کرده که به دلیل سبک خاص و تأمل‌برانگیزشان مورد تحسین جهانی قرار گرفته است. بلا تار سال ۱۳۷۹ و در نوزدهمین جشنواره فیلم فجر داور بخش بین‌الملل بود. از بالاتر فیلم «اسب تورین» در بخش جشنواره جشنواره‌های سی‌امین جشنواره فیلم فجر به نمایش در آمد.

اکران

آغاز اکران «ژولیت و شاه»



اکران عمومی انیمیشن سینمایی «ژولیت و شاه» به نویسندگی و کارگردانی اشکان رهگذر، از امروز ۱۷دی‌ماه در بیش از ۱۷۰ سینما در سراسر کشور آغاز می‌شود. «ژولیت و شاه» محصول استودیو هور خوش، انیمیشنی موزیکال در ژانر کمدی – عاشقانه است

که با نگاهی متفاوت به تاریخ، داستان بازیگر زنی فرانسوی را روایت می‌کند که به دعوت ناصرالدین‌شاه قاجار برای اجرای نمایش «رومئو و ژولیت» به ایران می‌آید، دعوتی که به ماجرابی غیرمنتظره و پرجالش تبدیل می‌شود. این اثر پس از عسال تولید و طی مسیری طولانی در جشنواره‌های داخلی و بین‌المللی به اکران عمومی رسیده و تاکنون در ۱۴جشنواره بین‌المللی حضور داشته و موفق به کسب عجایزه شده است.

هنرمندانی که برای مردم کار می‌کردند امروز دیده نمی‌شوند

بهزاد فراهانی، بازیگر سینما، تئاتر و تلویزیون؛ وقتی مخاطبان امروز می‌نشینند سریال‌های خارجی می‌بینند، می‌خندند و لذت می‌برند، بد نیست یادی هم از هنرمندانی که زمانی برای این مردم کار می‌کردند، اما امروز دیگر دیده نمی‌شوند، رصبا



شکار سیمرغ با خنده

گزینه‌های کمدی جشنواره امسال چه فیلم‌هایی هستند؟

گروه ۲۴ | میانه جشنواره فیلم فجر با فیلم‌های کمدی معمولاً خیلی خوب نیست، ماجرابی که مربوط به این سال‌ها نیست و از همان ابتدا بنای فیلم فجر تحویل نگر فتنن فیلم‌های کمدی بوده است. سال‌هاست که از «اجاره نشین‌ها» ی مهر جویی به‌عنوان بهترین کمدی پس از انقلاب و یکی از بهترین آثار تاریخ سینمای ایران نام برده می‌شود، فیلمی که نخستین بار در پنجمین جشنواره فیلم فجر به نمایش در آمد و تنها دستاوردش از جشنواره سیمرغ بلورین بهترین صدایرداری، آن هم به‌صورت مشترک با «خانه دوست کجاست؟» بود. در سال‌های اخیر که ساخت کمدی‌های تجاری در سینمای ایران رایج شده، حضور فیلم‌های این ژانر در جشنواره فجر کمتر نگ‌تر شده است. با این همه تقریباً در هر دوره تعدادی کمدی به دفتر جشنواره می‌آید و برخی از آنها هم در بخش سودای سیمرغ پذیرفته می‌شوند.

در مورد جشنواره امسال هم از ۴ کمدی به‌عنوان گزینه جدی حضور در فجر چهل و چهارم نام برده می‌شود: «استخر» (سروش صحت)، «شاخ» (کاظم راست گفتار)، «خواب» (مانی مقدم) و «دکتر فون گویر» (بهروز افخمی) کمدی‌هایی هستند که گفته می‌شود احتمال حضورشان در جشنواره امسال زیاد است.

استخر: کمدی پر باز بگر

«استخر» به‌عنوان یکی از پرستاره‌ترین کمدی‌های این سال‌ها از گزنه‌های حضور در جشنواره امسال است. امین حیایی، سحر دولتشاهی، مه‌ران مدیری، کاظم سیاحی، علیرضا خمسه، بیژن بنفشه‌خواه و پانته‌آ پناهی از جمله بازیگران این فیلم هستند. «استخر» سومین اثر بلند سینمایی سروش صحت پس از «چهار ب‌ا من رقص» و «صبحانه با زرافه‌ها» محسوب می‌شود و جهانی مشابه به‌اثر قبلی این کارگردان دارد. با توجه به اینکه معمولاً کمدی‌های متعارف ایرانی به سختی در جشنواره فجر پذیرفته می‌شوند، کمدی تازه صحت با توجه به حال و هوای متفاوتی که گفته می‌شود دارد، می‌تواند در فجر چهل و چهارم پذیرفته شود.

شاخ؛ باز گشت کمدی‌ساز دهه ۸۰

«شاخ» به کارگردانی راست گفتار مثل بیشتر فیلم‌های این کارگردان کمدی است. در حالی که به‌نظر می‌رسد با ظهور کارگردان‌های جوان در عصر پسا «فسیل» دوران کمدی‌سازان موفق دهه ۸۰ به پایان رسیده است، راست گفتار فیلم «شاخ» را جلوی دوربین برده. آخرین ساخته کاظم راست گفتار ماجرای یک خانواده فرهنگی را روایت می‌کند که به طرز عجیبی در گیر فضای مجازی می‌شوند. پژمان جمشیدی، مهدی هاشمی، زاله صامتی، جواد پولادی، عزیز مهری، بهاره رهنما، ابوالفضل عرب، کیانوش گرامی، قاسم زارع و علیرضا ناصحی از بازیگران این فیلم سینمایی هستند.

خواب: کمدی اجتماعی با حضور عطاران

«خواب» یک کمدی اجتماعی درباره مردی است که خواب دنباله‌دار عجیبی می‌بیند. این فیلم نخستین ساخته مانی مقدم است و به جز رضا عطاران که نقش اصلی‌ا ن را دارد، هدی زین‌العابدین و میرزا زارعی هم در آن بازی می‌کنند. میرزا زارعی و رضا عطاران پیش از این در سال ۱۳۹۰ در فیلم «خواب‌مید» نخستین ساخته سینمایی رضا عطاران با هم همکاری کرده بودند که جایزه بهترین کارگردانی فیلم اول را برای عطاران به‌دنبال داشت. هدی زین‌العابدین هم آخرین بار در سریال «در انتهای شب» به کارگردانی ایدا پناهنده حضور داشت و حالا هم سریال «جادوی سفید» را با همین کارگردان آماده پخش از شبکه نمایش خانگی دارد. این نخستین بار است که او در یک کمدی بازی می‌کند که حتماً تجربه متفاوتی خواهد بود.

«دکتر فون گویر»؛ کمدی سیاه افخمی

بهروز افخمی ۵۵سال پس از «سن‌پترزبورگ» به ژانر کمدی بازگشته است. به گفته خودش، «دکتر فون گویر» یک کمدی سیاه به سبک «دکتر استرنج لائو» کوپریک است. بهروز افخمی پیش از این درباره فیلم جدیدش به همشهری گفته بود: فیلم درونمایه طنز و کمدی دارد و در آن بازیگران «صبح‌اعدام» بازی می‌کنند. ما بازیگران شناخته‌شده و معروف انتخاب نکردیم. به گفته افخمی، پوریا منجزی در این فیلم نقش اصلی را دارد و به زبان انگلیسی صحبت می‌کند. سال گذشته، بهروز افخمی با «صبح‌اعدام» به جشنواره آمد و برای فیلمش سیمرغ بهترین کارگردانی را گرفت و ارسطو خوش‌زم نیز سیمرغ باز بگر نقش اول را گرفت.

فرص لاغری مانجاو مجوز ندارد

محدث معصومی، کارشناس دفتر پایش فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، تأکید کرد که هیچ‌گونه قرص لاغری با نام «مانجاو» خوراکی در بازار وجود ندارد و هر آنچه با این عنوان عرضه می‌شود، فاقد مجوز و قاچاق است.

سبک زندگی | آ‌ش نه‌اوندی؛ روزنامه‌نگار

نشانه‌های مهم کمبود پروتئین

پروتئین تقریباً در هر فرایندی در بدن انسان، از متابولیسم و تنظیم هورمون‌ها گرفته تا حفظ توده عضلانی و پوست سالم، نقش حیاتی دارد. با این حال تحقیقات نشان می‌دهد که بسیاری از افراد به‌ویژه زنان و افراد مسن هر روز به اندازه کافی از آن مصرف نمی‌کنند. اما نشانه‌های کمبود پروتئین در بدن چیست؟

■ خستگی مداوم

اگر به اندازه کافی می‌خوابید اما هنوز احساس می‌کنید که خسته‌اید، کمبود پروتئین ممکن است بخشی از مشکل باشد. پروتئین اسیدهای آمینه‌ای را فراهم می‌کند که به بدن شما کمک می‌کند سلول‌ها را ترمیم و متابولیسم انرژی را تنظیم کند. بدون آن، بدن شما ممکن است برای تولید انرژی پایدار در طول روز تلاش و در نهایت شما را گیج یا بی‌حوصله رها کند.

■ از دست رفتن عضله

بافت عضلانی برای ترمیم و رشد به پروتئین وابسته است. بدون پروتئین کافی، ممکن است احساس ضعف کنید، تفکیک عضلات خود را از دست بدهید یا با وجود ورزش منظم، برای ساخت یا حفظ عضلات با مشکل مواجه شوید.

■ گرسنگی

پروتئین یکی از سیرکننده‌ترین درشت مغذی‌هاست که هورمون‌هایی را تحریک می‌کند که به مغز شما می‌گویند سیر هستید. بدون آن، حتی وعده‌های غذایی که به‌نظر حجیم می‌آیند نیز می‌توانند یک ساعت بعد شما را گرسنه نگه دارند.

■ کدر و ضعیف شدن مو یا ناخن‌ها

از آنجا که مو، پوست و ناخن‌ها عمدتاً از پروتئین‌هایی مانند کرئتین و کلاژن ساخته شده‌اند، می‌توانند علائم بصری اولیه ارائه دهند که نشان می‌دهد به اندازه کافی غذای نمی‌خورید. شایع‌ترین نشانه‌های اولیه کمبود پروتئین شامل خستگی، نازک شدن مو و شکنندگی ناخن‌ها است.

■ اشکال در تمرکز

به مغز، تمرکز ضعیف و حتی تغییرات خلقی می‌تواند ناشی از کمبود پروتئین باشد. به این دلیل است که مغز شما برای ساخت انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند دوپامین و سروتونین، پیام‌رسان‌های شیمیایی که خلق و خو، انگیزه و هوشیاری را تنظیم می‌کنند، به اسیدهای آمینه وابسته‌است.



خبرهایی که نمی‌بینید

اولویت توزیع شیرخشک در داروخانه‌های شبانه‌روزی

ماریا قادری‌فرح، مدیر فرآورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شیرخشک معاونت غذا و دارو گفت: توزیع شیرخشک براساس کد ملی و سن نوزاد انجام می‌شود و سهمیه دقیق هر گروه در سامانه وزارت بهداشت ثبت شده است. در توزیع شیرخشک، داروخانه‌های شبانه‌روزی اولویت دارند و درصورت مازاد، شیرخشک به سایر داروخانه‌ها توزیع می‌شود.

ترمیم ایرانی دندان

از ایمپلنت تا کامپوزیت؛ پاسخ ایرانی به چالش تحریم‌ها در حوزه تجهیزات دندانپزشکی

ایستگاه اول ۲میزت فوق‌العاده را رقم زده‌اند و میلیون‌ها یورو صرفه‌جویی ارزی و کاهش چشمگیر هزینه درمان دندانپزشکی برای بیماران را به همراه داشته‌اند. چند نکته قابل توجه درباره این محصولات را در ادامه بخوانید.

دانش‌بنیان دندانپزشکی در دانشگاه شهید بهشتی می‌تواند جرقه‌ای از امید باشد؛ از ممبرین‌های کلاژنی گرفته تا کامپوزیت و پانسمان‌های نوین که به تأکید متولیان نظام سلامت جزو پرمصرف‌های حوزه دندانپزشکی هستند و در

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | در شرایطی که این روزها تحریم‌ها تأمین دارو و تجهیزات پزشکی را به یکی از چالش‌های اصلی نظام سلامت تبدیل کرده، رونمایی از مجموعه‌ای از محصولات



■ ساخت روکش‌های دندانی و لمینت در لابراتوارها

نمونه خارجی: ۴ میلیون تومان
نمونه ایرانی: ۸۰۰/۱ میلیون تومان

نکته: این محصول برای نخستین بار در ایران و منطقه تولید شده است.

■ پودر استخوان و کلاژن ممبرین‌های جیدانکنده غشا

نمونه خارجی: ۳۰ تا ۴۰ میلیون تومان
نمونه ایرانی: ۲ میلیون تومان

نکته: نیاز بازار پیش از این با محصول وارداتی از کشورهای آلمان و سوئیس تأمین می‌شده است.

■ پانسمان موقت نوین برای ترمیم طبیعی دندان

نمونه خارجی: ۳ تا ۳ میلیون تومان
نمونه ایرانی: ۴۱۰ هزار تومان

■ قطعات پروتزوی ایمپلنت

نمونه وارداتی: ۳/۵ میلیون تومان (کره‌ای)
نمونه ایرانی: ۶۰۰ هزار تومان

■ بلچینگ خانگی و محصول وارنیش

فلوراید برای کودکان و بزرگسالان
نمونه خارجی: ۲۲۰۰ میلیون تومان
نمونه ایرانی: ۷۹۰ تا ۹۳۵ هزار تومان

■ کامپوزیت

نمونه خارجی: ۷ میلیون تومان
نمونه ایرانی: ۵۰ تا ۸۰ هزار تومان

خوب بخوابید تا آلزایمر نگیرید

نتایج تحقیق محققان آمریکایی نشان داد افرادی که ریتم شبانه‌روزی ضعیفی دارند، بیش از ۴ برابر سایرین در معرض خطر ابتلا به زوال عقل هستند. وندی واتگ، محقق ارشد و استادیار اپیدمیولوژی و پزشکی داخلی در مرکز پزشکی «یوتی ساوت وسترن» در دالاس، گفت: تغییرات در ریتم شبانه‌روزی با افزایش سن اتفاق می‌افتد و شواهد نشان می‌دهد که اختلالات ریتم شبانه‌روزی ممکن است یک عامل خطر برای بیماری‌های عصبی مانند زوال عقل باشد. ریتم شبانه‌روزی اصطلاح دیگری برای ساعت داخلی بدن است که چرخه خواب ۲۴ساعته را در تنظیم می‌کند.

محققان می‌گویند یک ریتم شبانه‌روزی قوی، ساعت بدن فرد را به خوبی با ۲۴ ساعت شبانه‌روز هماهنگ می‌کند و سیگنال‌های واضحی برای عملکردهای بدن ارسال می‌کند. افرادی که ریتم شبانه‌روزی قوی دارند، حتی اگر برنامه‌شان تغییر کند یا نور روز با تغییر فصل تغییر کند، تمایل دارند زمان‌های منظمی را برای خواب دنبال کنند.

تغذیه

مدیریت مصرف مطلقونان همیشگی برای مقابله با دیابت

دکتر منصوری، متخصص تغذیه با اشاره به اهمیت کنترل قند خون، گفت: مصرف بیش از حد گروه‌غلات شامل نان، برنج و ماکارونی یکی از مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به دیابت است. دکتر آناهیتا منصوری گفت: میزان قند خون کمتر از ۱۰۰ میلی‌گرم به‌عنوان سطح مناسب شناخته می‌شود، در حالی که مقادیر بالاتر از این حد در حالت ناشتا می‌تواند نشانه‌ای از اختلال یا ابتلا به دیابت باشد. دکتر منصوری با تأکید بر نقش رژیم غذایی و سبک زندگی در پیشگیری از دیابت گفت: توصیه می‌شود افراد به اندازه نیاز بدن خود از مواد غذایی مانند نان، برنج و ماکارونی استفاده کنند. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز همچنین افزایش مصرف سبزیجات غیر نشاسته‌ای را در کنترل قندخون بسیار مؤثر دانست و گفت: سبزیجات غیر نشاسته‌ای مانند خیار، گوجه، پیاز، کاهو، کلم، بادمجان، بامیه، فلفل دلمه‌ای و قارچ باید در وعده‌های اصلی و سالاها جایگاه ویژه‌ای داشته باشند.