



آگاهی مهم‌ترین سلاح ملت است

حبیب‌الله بهمنی، نویسنده، تهیه‌کننده و کارگردان سینما: از رسانه‌های مسئول توقع می‌رود به رسالت خود توجه کنند و برای نسل امروز جامعه ایرانی و برای مخاطبان بین‌المللی که با علاقه انقلاب اسلامی را رصد می‌کنند، حقایق تاریخی را بیان کنند.مهم‌ترین و کارآمدترین سلاح ملت ایران در برابر هجوم بیگانگان «آگاهی» است. / سینماپرس

تجسمی

نمایشگاه‌های دی ماه

علاقه‌مندان به هنرهای تجسمی می‌توانند در این روزها از نمایشگاه‌هایی از جمله «زمستان»، «مشاهدات»، «دشت پیش از فراموشی»، «معتبر»، «پرنده‌ها»، «راهی به درون آن دیوار»، «در جست‌وجوی رازی کهن»، «پرده سیزدهم»، «ملاقات» و «دریاچه زرد» بازدید کنند. در ادامه می‌توانید از جزئیات نمایشگاه‌های هنری‌ای که برپا هستند مطلع شوید.

■ در جست‌وجوی رازی کهن:

نمایشگاه گروهی نقاشی «در جست‌وجوی رازی کهن» با گردآوری مژده حسنی تا چهارشنبه ۲۴ دی‌ماه در گالری «سیحون» واقع در خیابان وزرا، کوچه چهارم، شماره ۱۱ برپاست. این گالری دوشنبه‌ها تعطیل است و سایر روزها می‌توان از ساعت ۱۴ تا ۱۹ از نمایشگاه آن بازدید کرد.

■ ملاقات:نمایشگاه انفرادی «ملاقات»

از الهه معتمدی تا جمعه ۲۶ دی‌ماه در گالری «ریشه ۲۹» واقع در خیابان فرشته، خیابان آقازرگی، روبه‌روی بن‌بست پاس، پلاک ۳۱ برپاست. این گالری شنبه، یکشنبه‌ها تعطیل است و سایر روزهای هفته می‌توان از ساعت ۱۲ تا ۲۰ از نمایشگاه آن بازدید کرد.

■ مشاهدات:نمایشگاه گروهی نقاشی «مشاهدات»

گالری «آ» واقع در خیابان سنایی، خیابان شاهین (خدری)، پلاک۱۸ طبقه اول برپاست. این گالری شنبه‌ها و یکشنبه‌ها تعطیل است و سایر روزهای هفته می‌توان از ساعت ۱۲ تا ۲۰ از نمایشگاه آن بازدید کرد.

■ پرده سیزدهم: نمایشگاه انفرادی «پرده سیزدهم»

تا سه‌شنبه ۳۰ دی‌ماه در گالری «آ» واقع در میدان قدس، خیابان شریعتی، کوچه ماهروزاده، پلاک ۱۱ برپاست. این گالری شنبه‌ها تعطیل است و سایر روزها می‌توان از ساعت ۱۲ تا ۱۹ از نمایشگاه آن بازدید کرد.



یکشنبه‌ها تعطیل است و سایر روزهای هفته می‌توان از ساعت ۱۲ تا ۲۰ از نمایشگاه آن بازدید کرد.



گالری شنبه‌ها تعطیل است و سایر روزها می‌توان از ساعت ۱۲ تا ۱۹ از نمایشگاه آن بازدید کرد.

ویزیت یک میلیون تخلف است

به‌گفته سیدمحمد جمالیان، عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، دریافت ویزیت یک میلیون‌تومانی تخلف آشکار، محرز و قابل پیگیری است. میزان تعرفه‌های پزشکی ۱۴۰۵در شورای عالی بیمه مطرح و اگر تصویب شود از سوی دولت اعلام می‌شود. مردم می‌توانند چنین تخلف‌هایی را به سامانه ۱۹۰ و یا سازمان نظام پزشکی اعلام کنند.

نکته روز

آرش نهانودی: روزنامه‌نگار

این دو علامت بعد از بیداری را جدی بگیرید

اگر صبح‌ها بعد از بیدار شدن از خواب ۲ علامت بی‌حسی یا گزگز شدن دست‌ها همچنین درد شانه‌ها را تجربه می‌کنید، سلامتی‌تان در معرض خطر است. بسیاری از افراد شب‌ها ناخودآگاه با دست‌های خم‌شده و جمع‌شده به سمت قفسه سینه می‌خوابند؛ وضعیتی که به‌دلیل شباهت به دست‌های دایناسور، «تی‌رکس» نام گرفته و به گفته متخصصان، تکرار این حالت می‌تواند به مرور زمان به اعصاب دست، مچ و شانه آسیب بزند. این وضعیت خواب اغلب ریشه در استرس، اضطراب، تنش‌های مزمن یا خواب بی‌کیفیت دارد. بدن در خواب به‌طور ناخودآگاه به‌دنبال احساس امنیت می‌گردد و برای برخی افراد، جمع کردن دست‌ها به سمت سینه یک واکنش محافظتی است. روانشناس می‌گوید وقتی سیستم عصبی بیش‌فعال باشد، حتی در خواب نیز بدن در حالت آماده‌باش باقی می‌ماند؛ موضوعی که به مرور روی عضلات و اعصاب تأثیر منفی می‌گذارد.

این علائم را جدی بگیرید

فیزوپوتراپیست‌ها تأکید می‌کنند احساس «دست مرده»، گزگز مداوم، درد تیرکشنده در بازو، ضعف دست یا افتادن مکرر اشیاء از دست، همگی زنگ خطرند و اگر تکرار شوند یا پس از بیدار شدن مدت زیادی باقی بماند، مراجعه به پزشک ضروری است، چون در مراحل اولیه به‌احتمال قابل کنترل است، اما بی‌توجهی می‌تواند باعث آسیب دائمی اعصاب شود. تداوم آن هم می‌تواند به خشکی شانه و حتی آسیب عصبی طولانی‌مدت منجر شود.

راهکارهای خوابیدن سالم‌تر

۱ قرار دادن بالش یا حوله تاشده بین دست‌ها و سینه برای جلوگیری از جمع شدن دست‌ها

۲ بغل کردن بالش بلند برای حفظ وضعیت طبیعی دست‌ها

۳ بستن شل یک حوله دور رانج برای جلوگیری از خم‌شدن شدید

۴ استفاده از مچ‌بند یا آتل سبک شبانه در صورت درد مچ

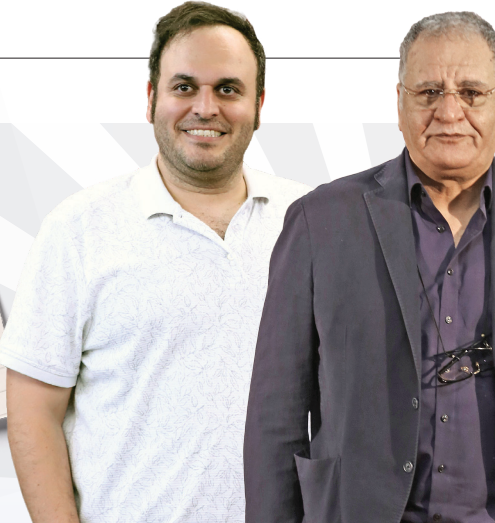
۵ انجام تمرینات تنفسی و آرام‌سازی قبل از خواب برای کاهش تنش عصبی

البته متخصصان می‌گویند هدف، اصلاح سختگیرانه وضعیت بدن نیست، بلکه ایجاد شرایطی امن‌تر برای استراحت و ترمیم اعصاب است.



تعویق جشنواره ملی فیلم «شهرنما»

سیدعباس حسینی، رئیس جشنواره ملی فیلم «شهرنما»: جشنواره ملی فیلم شهرنما که قرار بود ۲۷ تا ۲۹ دی در عمارت گلستان امین رفسنجان برگزار شود به تعویق افتاد. زمان برگزاری این جشنواره متعاقبا اطلاع‌رسانی خواهد شد. سومین جشنواره ملی فیلم شهرنما قرار است با حضور ۱۰۰ فیلمساز از سراسر کشور برگزار شود. / ایسنا



مدعیان سیمرغ

مجید مجیدی، رسول صدرعاملی و محمدحسین مهدویان به جشنواره فیلم فجر می‌آیند

فجر اعلام نشده، اما حضور ۳فیلم در این

رویداد قطعی شده است.

مجید مجیدی با «غذای نیم‌روز»، رسول

صدرعاملی با «قایق سواری در تهران»

و محمدحسین مهدویان با «نیم‌شب»

در جشنواره چهل و چهارم قطعاً حضور

خواهند داشت. حضور این ۳کارگردان

در جشنواره پیش‌رو برگ‌برنده جشنواره

غذای نیم‌روز

جدیدترین فیلم مجید مجیدی در سکوت خبری در سیستان و بلوچستان فیلمبرداری شده است. مجیدی پیش از آغاز فیلمبرداری با معاون استاندار سیستان و بلوچستان و همچنین فرماندار چابهار دیدار کرد و هدفش را از ساخت فیلم در چابهار معرفی آداب و رسوم و توانمندی‌های جوانان بااستعداد منطقه عنوان کرد. «غذای نیم‌روز» محصول کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان است و گویا مضمونی درباره عدالت آموزشی دارد. برخلاف فیلم قبلی او که جواد عزتی در آن حضور داشت، در «غذای نیم‌روز» هنرپیشه معروفی بازی نکرده است. مجیدی کارگردان محبوب جشنواره فجر است که تقریباً هیچ دست قست خالی از این رویداد سینمایی برنگشته است. او آخرین بار با «خورشید» در جشنواره سی‌وهشتم فیلم فجر جایزه بهترین فیلم را به دست آورد. مجیدی رکورددار دریافت جایزه از فجر است و امسال هم مدعی اصلی سیمرغ بهترین فیلم و بهترین کارگردان است.

قایق سواری در تهران

رسول صدرعاملی همین پارسال با «ریا صدایم کن» جایزه سیمرغ بهترین فیلم را از جشنواره فیلم فجر گرفت، هرچند فیلم در زمان اکران نتوانست نظر سینماورها را جلب کند و در گیشه شکست خورد. او یک بار دیگر هم سال ۱۳۸۰ برای «من ترانه ۱۵ سال دارم» جایزه سیمرغ بهترین کارگردانی فیلمی را گرفت که دختری ۱۵ساله قهرمان داستانش بود.

فیلمبرداری «قایق‌سواری در تهران» از مهرماه شروع شد و پیمان

قاسم‌خانی و سحر دولتشاهی بازیگران اصلی‌اش هستند.

این درام اجتماعی حول روابط پیچیده زوجی جوان است و ضمن آن

تصویری نوستالژیک اما مدرن از تهران ارائه می‌دهد. به نیست اشاره

کنیم که نام «قایق‌سواری در تهران» عنوان مجموعه شعری از مرحوم

محمدعلی سبیلانو است که او را شاعر تهران می‌نامیدند.

«گل‌های داوودی»، «پاییزان»، «خسری با کشش‌های کتانی» و

«دیشب بایاتو دیدم، آیدا» از دیگر فیلم‌های مهم کارنامه این کارگردان

اجتماعی‌ساز سینمای ایران است.

فقط ۳ سرطان غربالگری می‌شود

به‌گفته جعفر جندقی، مدیرکل مرکز مدیریت بیماری‌های غایر وگیرا ووزارت بهداشت غربالگری سرطان‌های پستان، کلورکتال و دهانه‌رحم در کشور انجام می‌شود چون اثربخشی روش‌ها در دنیا مورد تأیید است. راه‌اندازی غربالگری سرطان‌های دیگر بسیار هزینه‌بر است و درصورت نیاز باید کارشناسان هزینه اثربخشی آنها را محاسبه کنند.

راهکارهای ساده برای کنترل استرس

■ پرهیز از مصرف کافئین (مثل چای و قهوه) و عصرها

■ داشتن فعالیت بدنی در حد پیاده‌روی و انجام مدیتیشن

■ مصرف دمنوش‌هایی مثل به‌لیمو، بادرنجبویه،

سنبل‌الطیب و گل‌گاوزبان

■ مشغول کردن فکر و ذهن با کارهایی مثل رنگ‌آمیزی

■ مصرف مکمل‌های دارویی حاوی مواد معدنی،

عصاره‌های گیاهی و ویتامین‌هایی مثل B و E

چهارشنبه ۲۴ دی ۱۴۰۴ | شماره ۹۵۸۹



صفحه‌آرا: بهروز قلی‌پور

اکران

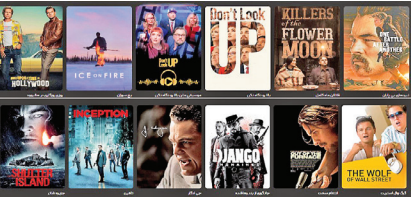
سال ر کود سینما



محمد قنبری، مدیر سینما مگامال درباره وضعیت این روزهای سینما به ایلنا گفت: با توجه به قطعی اینترنت و عدم‌فروش بلیت و مسائل امنیتی، مال‌های تجاری و پاساژها تعطیل هستند و به همین دلیل امکان فعالیت سینماهای واقع در مال‌های تجاری نیز وجود ندارد و تا جایی که می‌دانم در حال حاضر بسیاری از سینماهای دیگر که در مال‌های تجاری نیستند هم تعطیل هستند و احتمالاً تا زمانی که این وضعیت به پایان نرسد به شرایط عادی برنمی‌گردیم.

قنبری یادآور شد: امکانی برای فیلم دیدن وجود ندارد اما از طرفی فیلم‌هایی که بر پرده سینماها در حال اکران هستند هم آثار شاخصی نیستند که در شرایط حاضر مخاطبان را به سینما بکشانند. در واقع اگر شرایط جامعه عادی هم بود، با توجه به کیفیت فیلم‌ها در حال اکران و وضعیت اقتصادی مردم، کمتر کسی به سینما می‌آمد تا فیلم ببیند.

هالیوود



تردید دی‌کاپریو

در علاقه مردم به سینما رفتن

آیا مردم هنوز اشتیاقی برای رفتن به سینما دارند؟ این پرسشی است که لئوناردو دی‌کاپریو این روزها به آن فکر می‌کند. سینمای آمریکا با اینکه امسال از سال گذشته پرفروش‌تر بود، اما هنوز آمار فروش آن به سال ۲۰۱۹ نرسیده که سالی رؤیایی برای هالیوود بود. همین مسئله باعث شده که خیلی از فعالان صنعت سینما از خودشان بپرسند آیا مردم هنوز به سینما رفتن علاقه دارند. این همان سؤالی است که لئوناردو دی‌کاپریو این روزها به آن فکر می‌کند.

تندرستی

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

سلامت

هپیماری غیرواگیر زیر ذره‌بین

باقر لاریجانی، رئیس پژوهشگاه علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران از مراحل نهایی بازبینی سند ملی پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر خبر داده و گفته تمرکز اصلی این سند بر هپیماری از جمله بیماری‌های قلب و عروق، دیابت، سرطان، بیماری‌های تنفسی، اختلالات سلامت‌روان و همچنین تصادفات است. همچنین ۵۴کود خطر دارای اولویت از جمله سیگار، الکل، فعالیت بدنی ناکافی، تغذیه ناسالم و آلودگی‌ها در این سند مورد توجه قرار گرفته است. هدف نهایی این سند، کاهش احتمال مرگ زودرس ناشی از بیماری‌های قلبی‌وعروقی، دیابت، سرطان، بیماری‌های مزمن‌رویی در گروه سنی ۳۰ تا ۷۰سال به میزان یک‌سوم نسبت به سال پایه تا سال ۱۴۱۰ است. کاهش سالانه مرگ ناشی از تصادفات به میزان ۱۰ درصد و ثابت نگه‌داشتن بار ناشی از اختلالات سلامت روان در کشور در این بازه زمانی هم از دیگر اهداف سند خواهد بود.

تغذیه

رژیم غذایی جدید

علیه کلسترول و مرگ قلبی

رژیم غذایی پورتوفولیو می‌تواند به کاهش کلسترول و خطر بیماری قلبی کمک کند. در مطالعه‌ای که در ۲۰۲۵ در مجله «پزشکی بی‌ام‌سی» منتشر شد، محققان داده‌هایی را از نزدیک به ۱۵هزار آمریکایی با نژادهای مختلف در طول یک دوره ۲دهه‌ای جمع‌آوری کردند. شرکت‌کنندگان میزان مصرف روزانه غذای خود را ثبت و پرسشنامه‌هایی را تکمیل کردند و برای مصرف غذاهای موجود در رژیم غذایی پورتوفولیو، امتیاز مثبت و برای خوردن غذاهای سرشار از چربی اشباع و کلسترول، امتیاز منفی کسب کردند. در نهایت مشخص شد که افراد با پایبندی متوسط به رژیم غذایی پورتوفولیو به‌عنوان یک رژیم غذایی کمتر شناخته‌شده برای سلامت قلب ۱۴ تا ۱۲ درصد کاهش خطر مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی و بیماری عروق کرونر قلب را داشتند. افزایش پایبندی هم این عدد را به ۱۶ و ۱۸درصد رسانده است. این رژیم شامل پروتئین‌های سوای گیاهی، استرول‌های گیاهی، آجیل‌های درختی و فیبر است.

پناه به ویتامین‌ها

عضوانجمن علمی تغذیه ایران در ادامه به این نکته اشاره می‌کند که علاوه بر تغذیه و دمنوش‌ها و انجام کارهایی برای دور کردن استرس، یک‌سری داروهای بی‌خطر و کم‌عوارض در داروخانه‌ها موجودند که حاوی مواد معدنی، عصاره‌های گیاهی و ویتامین‌هایی مثل B و E هستند و می‌توانند باعث آرامش شوند. استرس را کنترل یا از بروز آن پیشگیری کنند، باعث بهبود خواب شوند و به افزایش تمرکز کمک کنند. این داروها وابستگی ایجاد نمی‌کنند. فقط قبل از خرید و مصرف این مدل داروها حتماً باید بروشور آن مطالعه شود. مثلاً زنان باردار، زنانی که در دوران شیردهی هستند یا افرادی که داروهای حوزه اعصاب مثل افسردگی مصرف می‌کنند، باید با نظر پزشک آنها را مصرف کنند یا قبل از مصرف حتماً دستورالعمل روی دارو را مطالعه کنند.

کی به متخصص مراجعه کنیم؟

دکتر مظاهریون به این موضوع مهم هم اشاره می‌کند که اگر کسی با ورزش و عبادت و این کارها نمی‌تواند استرس و اضطراب خود را کنترل کند، بهتر است اگر امکانش را دارد، از یک روانپزشک یا روانشناس کمک بگیرد تا برایش دارو تجویز کند یا روانکاو توصیه کند، چون گاهی در برخی شرایط فقط دارودرمانی می‌تواند کمک‌کننده و مؤثر باشد.