



جشنواره



«کافه سلطان» آماده نمایش شد

فیلم سینمایی «کافه سلطان» به کارگردانی مصطفی زراق کریمی و تهیه‌کنندگی مرتضی زراق کریمی برای حضور در جشنواره فیلم فجر آماده نمایش شد. «کافه سلطان» درباره یک کافه‌بین‌راهی، یک خانواده و مسافرانی است که در آنجا حضور دارند و جنگ ۱۲ روزه سرنوشته‌ی جدیدی برای آنها رقم می‌زند. آرتا حاجیان، محمدرضا شریفی‌نیا، سجاد بابایی، سیاوش طهمورث، مریم مؤمن، شیوا مکینیان، محمدرضا صولتی، توح فرامرزبان، بدرالسادات برنجانی، امین ایمانی و سهیل قاصدی در این فیلم ایفای نقش کرده‌اند.

یاد

در گذشت پیشکسوت طراحی صحنه و لباس سینما و تئاتر



مجید علی اسلامی، از پیشکسوتان طراحی صحنه و لباس بر اثر سکته قلبی درگذشت. به گزارش ایسنا، این هنرمند در کارنامه خود طراحی صحنه و لباس آثاری سینمایی همچون «غریزه»، «خروج»، «درخونگاه»، «عطر داغ»، «یادم‌تور افراموش»، «بدون اجازه»، «رهاز در دریا» و «پرندۀ بار» را بر عهده داشته‌است. علی‌اسلام همچنین در نمایش‌هایی همچون «دایره کچی قفقازی»، «شبیۀ زندگی»، «هفت خفتگان»، «آن‌سوی آیینۀ»، «مقر» و «سه خواهر» نیز به‌عنوان مدیر صحنه حضور داشته‌است. مراسم خاکسپاری این هنرمند طبق اعلام روابط عمومی خانه سینما، پنجشنبه ۹بهمن ساعت ۱۰:۳۰ در قطعه هنرمندان بهشت زهرا و مراسم یادبود روز جمعه ۱۰بهمن ساعت ۱۹:۴۵ در مسجد جامع شهرک غرب برگزار می‌شود.

تندرستی

تکنه روز

۵۰درصد سرطان‌ها قابل پیشگیری است

«براساس شواهد علمی، حدود ۳۰ تا ۵۰درصد از سرطان‌ها قابل پیشگیری هستند»، جعفر جندقی، مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر معاونت بهداشت وزارت بهداشت با اعلام این مطلب می‌گوید «اصلاح سبک زندگی، پرهیز از مصرف دخانیات، الکل، موادمخدر، تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، کنترل وزن، کاهش مصرف نمک و غذاهای فرآوری‌شده و توجه به سلامت روان، از مهم‌ترین اقداماتی هستند که می‌توانند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهند.» او با بیان اینکه اقدامات ساده اما مستمر، پایه‌های اصلی پیشگیری اولیه از سرطان هستند، تأکید می‌کند: «غربالگری و تشخیص زودهنگام سرطان نقش حیاتی در افزایش شانس درمان دارد. بسیاری از سرطان‌ها، ازجمله سرطان پستان، دهانه رحم، روده بزرگ و برخی دیگر، درصورت شناسایی در مراحل اولیه، قابل درمان و کنترل هستند، به همین دلیل برنامه‌های غربالگری و مراجعه‌بموقع، بهویژه برای گروه‌های در معرض خطر، اهمیت بسیار زیادی دارد.»

تغذیه

باور اشتباه درباره چای و قهوه

با اینکه برخی تصور می‌کنند مصرف چای و قهوه ناشتا یکی از عوامل کاهش وزن است، اما به گفته سعید هادی، متخصص تغذیه، افزایش متابولیسم ناشی از این نوشیدنی‌ها بسیار جزئی است و به‌تنهایی تأثیری در کاهش وزن ندارد. هادی در توضیح بیشتر بیان کرد: «برخی مواد غذایی اثر گرمایی بالاتری دارند و متابولیسم بدن را کمی افزایش می‌دهند، اما این افزایش به حدی نیست که کاهش وزن محسوسی ایجاد کند. از این رو، مصرف چای، قهوه، زیره یا جای سبز باید در حد تعادل باشد و استفاده بیش‌ازحد از آنها اصلاً توصیه نمی‌شود.» او با بیان اینکه «بهترین راه برای کاهش وزن مؤثر، داشتن رژیم غذایی متعادل، فعالیت بدنی منظم، خواب کافی و کاهش استرس است.» او همچنین به اهمیت وعده صبحانه هم اشاره کرد و گفت: «به‌لایل ترکیب پروتئینی تخم‌مرغ، بهترین زمان مصرف آن در وعده صبحانه است.»

آیین اختتامیه جشنواره فیلم عمار برگزار می‌شود
آیین اختتامیه شانزدهمین دوره جشنواره مردمی فیلم عمار امروز، پنجشنبه ۹بهمن از ساعت ۱۸ در سینما بهمن تهران برگزار می‌شود. دراین مراسم با حضور خانواده‌های معظم شهدا از برگزیدگان بخش‌های «مستند» و «داستانی» قدردانی می‌شود. ر. مهر



عکس: همنشینی احمدعلی نژاد

فیلم‌هایی که نرسیدند، فیلم‌هایی که ساخته نشدند

فهرست پر تعداد غایبان جشنواره که برخی از رسانه‌ها آن را منتشر کردند محور یکی از سؤالات نشست دیروز بود.شاهسوری درباره دلیل غیبت برخی فیلم‌ها مانند «برمودا» و «وزه» توضیح داد: «برخی از فیلم‌ها ثبت نام می‌کنند اما نسخه‌شان به دبیرخانه جشنواره ارسال نمی‌شود. مثلاً یکی از دوستان خوب من تا ۱۰ روز پیش فیلمبرداری می‌کرد و اصرار داشت که در جشنواره حضور داشته باشد اما من ریسک حضور این فیلم را نپذیرفتم. برخی از فیلم‌ها اصلاً ثبت نام نکرده‌اند و حتی برخی رسانه‌ها از انصراف فیلمسازی حرف می‌زدند که اصلاً فیلمی ساخته بود!از تعداد آثار ثبت نام‌شده حدود ۲۰فیلم امکان ارسال نسخه نهایی به جشنواره را نداشتند، برخی فیلم‌ها پروانه ساخت گرفته بودند اما نتوانستند فیلمشان را بسازند.»

کیفیت یا کمیت؟

حضور ۳۱فیلم در بخش مسابقه سینمای ایران این ذهنیت را ایجاد کرده که شاید تعدادی از این فیلم‌ها کیفیت قابل‌قبولی نداشته باشند و صرفاً به‌دلیل برخی ملاحظات به فیلم فجر راه یافته‌اند، آن هم درحالی‌که در مقررات جشنواره امسال پیش‌بینی شده‌بود که تنها ۲۲فیلم در بخش مسابقه پذیرفته خواهد شد. توضیح دبیر جشنواره در این باره جالب توجه بود: «من بارها گفته‌ام که جشنواره فیلم فجر یک رویداد ملی است و نمی‌توان آن را با هیچ رویدادی مقایسه کرد. ماهیت این جشنواره این است که بانی توسعه و رشد نیروی انسانی خلاق و کشف استعداد باشد. جشنواره فیلم فجر در توسعه صنعت سینما نقش جدی دارد. شش ماهه وقتی وارد موزه هم می‌شوید، ممکن است از برخی آثار لذت ببرید و برخی را دوست نداشته باشید. اتفاقاً به عقیده من شما به‌عنوان رسانه باید فیلم‌بد ببینید تا متوجه شوید مشکل کجاست. واقعیت این است بخشی از جهان آن چیزی است که ممکن است ما دوستش نداشته باشیم.»



اعلام اسامی داوران شاید وقتی دیگر

انتظار می‌رفت ترکیب هیأت داوران جشنواره نشست خبری دبیر مشخص شود، اتفاقی که در نهایت رخ نداد تا اعلام اسامی داوران به فرصتی دیگر موكول شود.شاهسوری در این باره گفت: «فكر می‌كردم كه امروز اسامی داوران را اعلام كنیم اما هنوز ۲ فقره قطعی نیستند. تعداد داوران نیز ۷ نفر است. نظام داوری امسال یکپارچه است و در بخش مستند و فیلم کوتاه آثار به‌صورت یکپارچه داوری می‌شوند»

سینمایی، سریال بسازند. پوران درخشنده و رخشان بنی‌اعتماد هم سال‌هاست که فیلمی نساخته‌اند.با توجه به غیبت فیلمسازان زن در جشنواره طبیعی‌بود که از دبیر جشنواره در این زمینه پرسش شود.منوچهر شاهسوری در این باره گفت: «کارگردانان زن فیلم کم می‌سازند و ایسن ارتباطی با جشنواره ندارد.»

نمی‌خواهیم به خودمان کارت تبریک بدهیم

سیدعباس صالحی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی: نمی‌خواهیم به خودمان کارت تبریک بدهیم، ولی نگاه این است که با وجود کمبود بودجه حتماً از کیفیت جشنواره کم نکنیم. به نظر می‌آید امسال تأثیرهایی که در جشنواره حضور دارند هم از نظر کمیت و هم از نظر کیفیت نمره قابل‌قبولی دارند. ر. سینماپرس



روزی روزگاری سینما



تا آخرین نفس

پرویز نوری، قدیمی‌ترین منتقد سینمای ایران در ۸۷سالگی درگذشت

پرویز نوری، منتقد قدیمی سینما که از سرطان رنج می‌برد، در ۸۷سالگی از دنیا رفت. او که در سال‌های اخیر در آمریکا به سر می‌برد، سه‌شنبه در سانفرانسیسکو از دنیا رفت. نوری متولد سال ۱۳۱۷ بود و علاوه بر کارگردانی و فیلمنامه‌نویسی به‌عنوان مترجم و صاحب‌نظر عرصه سینما هم فعالیت مؤثری داشت. از ترجمه‌هایش می‌توان به «سینمای ژاپن»، «اصول تدوین فیلم» و «مردی که زیادی می‌دانست» اشاره کرد. «طلوع انفجار»، «ماجراهای علاءالدین و چراغ جادو» از جمله فیلم‌هایش است که کارگردانی کرده بود. پرویز نوری تنها منتقد بازمانده از نسل طلایی منتقدان دهه ۱۳۴۰ بود که همچنان مطلب سینمایی می‌نوشت، تداومی منحصر به فرد که نوری را به چهره استثنایی نقد فیلم در ایران مبدل کرد. او در اواخر دهه ۳۰ و ۴۰ چند بار سردبیر سستاره سینما شد و به واسطه رقابتی که با پرویز دویلی، کیورث وجدانی، بهرام ری‌پور، هوشنگ بهارلو، هژیر دارپوش و دیگران داشت بهترین دوره‌های مجله را سردبیری کرد. در دهه ۶۰ پرویز نوری صفحات سینمایی هفته‌نامه هدف را اداره می‌کرد، صفحاتی خواندنی که خیلی ارتباطی با فضای نوشته‌های سینمایی دهه ۶۰نداشت و نسلی را با فیلم‌ها و فیلمسازی‌اش آشنا کرد که تنها نشریه سینمایی وقت به آنها نمی‌پرداخت. نوری در سال‌های بعد همچنان نوشت و ترجمه کرد و چند کتاب هم نوشت. او با وجود بیماری سختش تا آخرین نفس در باره سینما نوشت و آخرین نوشته‌اش درباره سینما در دی‌ماه امسال منتشر شد و سرانجام کسی که از جوانوانی سینمایی نویسی را شروع کرده بود بارگورد بی‌نظیر ۷۰سال نوشتن در مطبوعات درباره سینما دار فانی را وداع کرد.



۴۰درصد تخت‌های بیمارستانی در اختیار سالمندان

علیرضا رقیعی، معاون بهداشت وزارت بهداشت گفته ۱۰تا ۱۲درصد جمعیت کشور سالمند هستند اما ۴۰درصد تخت‌های بیمارستانی به این گروه اختصاص دارد. درصورت رسیدن سهم سالمندان به ۳۰درصد جمعیت، فشار بسیار سنگینی بر نظام سلامت و منابع کشور وارد خواهد شد.

سبک زندگی

بلایی که دیابت سر قلب می‌آورد

یک تحقیق جدید دانشگاه سیدنی نشان داد که دیابت نوع ۲ علاوه بر تمام عوارضی که متخصصان بارها نسبت به آنها هشدار داده‌اند از نظر فیزیکی هم باعث آسیب به قلب می‌شود. این مطالعه به بررسی قلب‌های اهدایی انسان پرداخت و محققان دانشگاه سیدنی قلب‌های سالم را با قلب‌های افرادی که دیابت و بیماری شدید قلبی داشتند مقایسه کردند. تفاوت واضح بود. دیابت سبب اختار قلب را در سطح میکروسکوپی تغییر داده، فیبرهای عضلانی مختل شده و قلب انعطاف‌پذیری طبیعی خود را از دست داده بود.

تلاش قلب برای تولید انرژی

یک قلب سالم برای حدود ۱۰۰هزار بار در روز تپیدن به یک منبع انرژی ثابت نیاز دارد و عمدتاً چربی، گلوکز و کتون‌ها را می‌سوزاند. دیابت در این تعادل ایجاد می‌کند. سلول‌های قلب حساسیت کمتری به انسولین پیدا می‌کنند، بنابراین گلوکز نمی‌تواند به راحتی وارد شود. در نتیجه، کارخانه‌های تأمین‌کننده انرژی قلب، به نام میتوکندری، تحت فشار قرار می‌گیرند و عضلات خسته قلب به آرامی قدرت خود را از دست می‌دهند.

انقباض جایگزین قدرت

یکی از قابل توجه‌ترین یافته‌ها، فیبروز بود؛ تجمع بافت فیبری اضافی در داخل عضله قلب که آن را سفت و انقباض قلب را دشوارتر می‌کند. به همین دلیل پمپاژ خون، به‌خصوص هنگام فعالیت بدنی یا استرس، دشوارتر می‌شود.

ترکیبی خطرناک

آسیب به قلب در افرادی که هم دیابت و هم بیماری ایسکمیک قلب داشتند، شدیدتر بود چون قلب به دلیل انسداد شریان‌ها، خون کافی در یافت نمی‌کند. دیابت هم لایه دیگری از آسیب را اضافه می‌کند. این دو با هم، یک الگوی مولکولی منحصر به فرد ایجاد کردند که قلب را به تازسایی نزدیک‌تر می‌کرد.

امید به درمان بهتر در آینده

مسئله مهم اینکه مطالعات قبلی به مدل‌های حیوانی متکی بودند، اما در تحقیق اخیر بافت واقعی قلب انسان بررسی شد. این امر یافته‌ها را قابل اعتمادتر و مرتبط‌تر می‌کند و نشان می‌دهد که دیابت فقط یک بیماری جانبی نیست بلکه به‌طور فعال آسیب قلبی را تسریع می‌کند. درک این ارتباط می‌تواند نحوه ارزیابی خطر قلبی در افراد مبتلا به دیابت را توسط پزشکان تغییر دهد و درمان آینده هم بر محافظت از سیستم‌های انرژی قلب یا کند کردن فیبروز تمرکز کند.



ذخایر خونی تهران از وضعیت بحرانی فاصله گرفت

محمدرضا مهدی‌زاده، مدیرکل انتقال خون استان تهران از بهبود نسبی وضعیت ذخایر خونی خبر داده و گفته اگرچه استان از شرایط بحرانی فاصله گرفته و «تحت کنترل» قرار دارد، همچنان نیاز مستمر به اهدای خون وجود دارد و تداوم مشارکت مردم برای حفظ ذخایر در سطح مطلوب ضروری است.

هوس‌های ذهن مضطرب

چرا در شرایط و روزهای پراسترس و پرتنش، دائم تمایل به خوردن شیرینی داریم؟

واکنشی است به احساس منفی و تلاشی برای رهایی موقت از آن. در چنین شرایطی مغز به دنبال جبران ناراحتی می‌رود و غذاهای شیرین با فعال کردن مسیرهای پاداش، نوعی تسکین کوتاه‌مدت ایجاد می‌کنند.

بیسکویت و حتی خوراکی‌هایی که در شرایط معمولی و عادی هوس نمی‌کنیم. اما چرا ذهن و بدن ما در مواجهه با اضطراب، این خوراکی‌ها را انتخاب می‌کند؟ متخصصان تغذیه معتقدند این نوع خوردن بیشتر از آنکه ناشی از گرسنگی واقعی باشد،

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار | خیلی از ما وقتی روزهای پراسترس و پرتنش را از سر می‌گذرانیم، ناخواسته سراغ خوردن خوراکی‌های شیرین می‌رویم؛ شکلات، شیرینی، کیک،

فعالیت سیستم پاداش دهی مغز

مطهره شریفی، روانشناس، در این باره می‌گوید: «در دیدروانشناختی، مغز انسان همیشه دنبال پاداش است. در شرایط استرس، بدن هورمون‌هایی مثل کورتیزول را آزاد می‌کند که احساس فشار و نگرانی را افزایش می‌دهند و مغز برای کاهش این فشار به دنبال راهی سریع و مطمئن برای آرام کردن خود می‌شود.» مصرف قند و شیرینی‌ها سطح دوپامین، یعنی هورمون لذت را بالا می‌برد و برای لحظاتی کوتاه اضطراب را کم می‌کند. در واقع بین کورتیزول و سیستم پاداش مغز ارتباط وجود دارد و همین ارتباط میل به خوردن غذاهای بسیار خوشمزه و شیرین را تقویت می‌کند.

مسکن موقت

اما ماجرا فقط به مغز محدود نمی‌شود. بدن هم نقش مهمی دارد. استرس می‌تواند متابولیسم را تغییر دهد و باعث نوسان سطح قند خون شود. این نوسان حس گرسنگی کاذب یا هوس شیرینی ایجاد می‌کند و بدن تصور می‌کند به انرژی فوری نیاز دارد، درحالی‌که مشکل اصلی اضطراب است، نه کمبود کالری. سارا مومنی، متخصص تغذیه توضیح می‌دهد: «خوردن خوراکی‌های شیرین و فرآوری‌شده در کوتاه‌مدت می‌تواند خلق‌وخو را یکی‌دو ساعت بهتر کند، اما این احساس آرامش موقتی است و در نهایت فرد وارد چرخه‌ای معیوب می‌شود؛ چرخه استرس، خوردن شیرینی، آرامش موقت و بازگشت دوباره استرس و هوس غذا.»

راه‌های شکستن چرخه

- تنفس عمیق و حرکت بدنی کوتاه
- جایگزین‌های سالم مثل میوه، آجیل، شکلات تلخ
- حذف خوراکی‌های مضر از دسترس و عدم خرید آنها
- آگاهی از تفاوت گرسنگی واقعی و احساسی

استرس

آرامش موقت

چرخه استرس و شیرینی

هوس خوراکی

افزایش دوبامین