



پلان

نامگذاری یکی از سالن‌های باغ کتاب به یاد خسرو شکیبایی



هم‌زمان با هفدهمین سالروز درگذشت زنده‌یاد خسرو شکیبایی، یکی از سالن‌های اصلی باغ کتاب با ظرفیت ۲۰۰ صندلی به نام این هنرمند برجسته مزین شد. به گزارش روابط عمومی مؤسسه تصویر شهر، پردیس سینمایی باغ کتاب که به مؤسسه تصویر شهر تعلق دارد و با ۱۰ سالن مدرن در بزرگراه حقانی واقع شده، پیش از این در مناسبت‌های دیگر سالن‌هایی را به نام علی حاتمی، شهید مرتضی آوینی، رسول ملاقلی‌پور، فرشته طائرپور، داود رشیدی و مرتضی احمدی مزین کرده است.

سریال

«عملیات مهندسی»: آماده پخش



سریال «عملیات مهندسی» به کارگردانی سروش محمدزاده و تهیه‌کنندگی محمدرضا شفیعی که سال گذشته در سکوت خبری تولید شده، اکنون برای پخش از شبکه ۲ سیما

آماده می‌شود. «عملیات مهندسی» داستانی اجتماعی را در بستر فضای ملتپه سال‌های ۱۳۶۰ و ۱۳۶۱ به تصویر می‌کشد. این سریال که به قلم حسین تراب‌نژاد نوشته شده، بخشی از تحولات تاریخ معاصر کشورمان را روایت می‌کند که در خلاصه آن آمده است: «هگه شما نمی‌بینید این برادری ما رو چه کردن؟ آخه کجای دنیا شما سراغ دارین، کجا تاریخ به یاد داره، کجا شما دیدین که پوست سر یک انسان رو بکنن؟ کجا سراغ دارین پوست صورت روزنه‌زننده از بدن جدا کنن؟»

تندرستی

توصیه

دستورالعمل مهم وزارت بهداشت درباره غذاهای نذری

وزارت بهداشت در آستانه اربعین حسینی در دستورالعملی به هیئت‌های مذهبی و توزیع‌کنندگان نذری، موارد بهداشتی و تقدیه‌ای مهمی را که باید در پخت این غذاها رعایت شود معرفی کرده است. دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، «رعایت نظافت فردی و محیطی» را بسیار مهم خوانده و گفته است که افراد باید از ماسک و دستکش یکبار مصرف استفاده کنند و دست‌ها را مکرر با آب و صابون بشویند. تمام سطوح و تجهیزات هم باید مرتباً شسته و ضدعفونی شوند. براساس این دستورالعمل، نگهداری غذا در دمای مناسب بسیار مهم است. در این دستورالعمل بر شست و شوی صحیح میوه‌ها و سبزی‌ها تأکید شده، همچنین توصیه شده که غذا باید حداکثر تا ۳ روز مصرف و از گرم کردن مجدد آن اکیداً خودداری شود. مصرف نان بسته‌بندی شده، نوشیدنی‌های سالم به جای نوشابه و استفاده از خرما و کشمش به جای قند از دیگر موارد توصیه شده است.

خبر روز

بیماری غیرمنتظره ترامپ چیست؟

تورم پاهای ترامپ، اخیراً به‌شدت مورد توجه رسانه‌ها قرار گرفته و گمانه‌زنی‌های زیادی درباره سلامت رئیس‌جمهور آمریکا مطرح و اعلام شده که دلیل این وضعیت، نارسایی مزمن وریدی است. به‌طور معمول، خون غنی از اکسیژن از قلب از طریق سرخرگ‌ها یا شریان‌ها به اندام‌های بدن رسانده می‌شوند و سپس سیاهرگ‌ها یا وریدها خون را برای اکسیژن‌رسانی مجدد به قلب بازمی‌گردانند. نارسایی مزمن وریدی زمانی اتفاق می‌افتد که وریدهای پاها نمی‌توانند خون را به درستی به قلب برگردانند. این عارضه می‌تواند منجر به تجمع خون در قسمت‌های پایین پاها شود و با نشست مایع از رگ‌ها تورم پاها ایجاد می‌شود. علاوه بر تورم که معمولاً در اطراف پاها و مچ پا رخ می‌دهد، دردناک، سنگین یا سوزن سوزن شدن پاها هم ممکن است رخ دهد و گشاد شدن وریدها یا وریدهای واریسی هم ایجاد شود. این نارسایی وریدی در موارد شدیدی می‌تواند باعث ایجاد زخم‌های پا شود.

نمایش اینار زنان در «دست ناپیدا»

انتسبه شاه‌حسینی، کارگردان «دست ناپیدا»: این فیلم به ایثارگری‌های زنان در دفاع مقدس می‌پردازد که تاکنون درسینمای ایران کمتر دیده شده‌اند. ما زنانی را نشان دادیم که در کنار کارون با وجود خطرات رودخانه وحشی و گل‌آلود لباس‌ها را می‌شستند. / ایرنا



یوسف صیادی تهیه‌کننده نتاتر شد

نمایش «همه‌چیز می‌گذرد، تونی‌گذری» نوشته محمد چرم‌شیر، به کارگردانی رها صیادی به‌زودی روی صحنه می‌رود. یوسف صیادی که تماشاگران او را با بازی‌های متعددش به‌ویژه در آثار کمدی می‌شناسند، تهیه‌کنندگی این نمایش را بر عهده دارد. / ایسنا



کوتاه‌تر از گزارش

۳ نمایش جدید روی صحنه

۳ نمایش «آخرین بازی»، «گلن گری گلن راس» و «کپته» در نتاتر شهر، خانه نمایش دا و تماشاخانه سیمیرغ به‌زودی روی صحنه خواهند رفت.

«آخرین بازی» نوشته محمود استادمحمد است که به کارگردانی مهدی صفری و حضور فرزاد فاطمی، سپهر صفرخانی، سهیل صفرخانی، یحیی مبارکی و نیما نیازیان روی صحنه می‌روند. این نمایش درباره یک بازیگر پیش از انقلاب است که حالا در فقر در لس‌آنجلس زندگی می‌کند و عصرها چمدانی از عکس‌هایش را در خیابان می‌چیند و انطور که در روزنامه آمریکایی نوشته شده نگاه عابران را گدایی می‌کند. نمایش سال ۱۳۷۸ به کارگردانی خود استادمحمد در فرهنگسرای نیواران و پس از آن در سالن سایه نتاتر شهر با بازی اکبر زنجانیپور و رضاباک روی صحنه رفت و با استقبال زیادی روبه‌رو شد.

«کپته» به کارگردانی حسین اسدی هم نمایش دیگری است که اجراهایش را در نتاتر شهر و در سالن چهارسوز اول مرداد شروع می‌کند. نویسنده این نمایش عقیل جماعتی است که آن را با اقتباس از «رومئو و ژولیت» شکسپیر نوشته و عشقی نافرجام در دل دو قبیله جنوبی را روایت می‌کند. جهانشیر یاراحمدی، عبدنباری، الهام چنانی، علی نبی‌پور، میلاد سعیدی، امیرمحمد شماسی، محمدسعید محمدپور، دانیال جعفری و دنیا فگار بازیگران این نمایش هستند.

«گلن گری گلن راس» به کارگردانی فرید رحمتی و تهیه‌کنندگی سجاد افشاریان از چهارشنبه ۸ مرداد در سالن شماره یک خانه نمایش دابری دور سوم اجرا می‌شود. «گلن گری گلن راس» یکی از نمایشنامه‌های مهم دیوید ممت، نویسنده مطرح آمریکایی است که در زمان ر کود اقتصادی آمریکا می‌گذرد و داستان رؤسای دفتر مشاور املاکی در شیکاگو را روایت می‌کند که برای کسب درآمد بیشتر دست به تفرندی خاص می‌زنند. هادی احمدی، مهیار اسلیمی، کامران اقتداری، مجید اهنگران، مهران بهزادنیا، شهاب عباسیان، بهنام مومنی بازیگرانی هستند که در این نمایش بازی می‌کنند.



درخواست برای پیوستن به پویش اهدای خون مهر حسینی

شهرام میرزایی، معاون اجتماعی سازمان انتقال خون از مردم درخواست کرده است باتوجه به گرمای شدید تابستان که بسیاری از استان‌ها را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، به پویش اهدای خون مهر حسینی بپیوندند. معمولاً در فصل گرما، اهدای خون کاهش می‌یابد. پویش مهر حسینی درماه محرم شروع شده و تا شهریور ادامه دارد.

کوتاه‌تر از گزارش

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

چطور با مدیتیشن بدن سالم‌تری داشته باشیم؟

وقتی احساس می‌کنید جهان اطرافتان پر از مشغله و مشکلات ناراحت‌کننده شده، دوست دارید لحظه‌ای بتوانید از توفان اتفاقات بد فاصله بگیرید و آرامش داشته باشید و به آرامی دراز بکشید و به لحظات و اتفاقات زیبا فکر کنید. در این زمان به‌عنوان یکی از راه‌های آرامش‌بخش و گاهنده استرس به شما مدیتیشن پیشنهاد می‌شود. مدیتیشن فقط سلامت روانی شما را بهبود نمی‌بخشد. تحقیقات نشان می‌دهد که هم برای ذهن و هم برای بدن فواید بسیاری دارد.

- کاهش سطح استرس: یکی از بزرگ‌ترین مزایای مدیتیشن که با تحقیقات ثابت شده این است که استرس را کاهش می‌دهد. بسیاری از بررسی‌های گسترده نشان داده‌اند که مدیتیشن، در کمک به افراد برای مدیریت سطوح استرس به روشی سالم بسیار مؤثر است.
- بهبود حافظه و تمرکز: برخی از انواع مدیتیشن می‌توانند عملکرد شناختی، به‌ویژه حافظه و تمرکز را بهبود بخشند.
- جلوگیری از زوال عقل: بسیاری از انواع مدیتیشن می‌توانند از زوال عقل، از دست رفتن حافظه و زوال شناختی با افزایش سن جلوگیری کنند.
- کمک به خواب بهتر: تحقیقات نشان می‌دهد که مدیتیشن قبل از خواب ممکن است به خواب بهتر و مبارزه با بی‌خوابی کمک کند.
- کمک به کنترل درد مزمن: مدیتیشن به‌طور منظم مسیرهای عصبی و ساختار مغز را تغییر می‌دهد که ممکن است شما را به درد کمتر حساس کند.
- علائم افسردگی را کاهش می‌دهد: با به دست آوردن بینشی در مورد افکار خود و روشی که این افکار منجر به احساسات ناخوشایند می‌شوند می‌توانید چرخه نشخوار فکری را که اغلب همراه با افسردگی است قطع کنید.
- فشارخون را کاهش می‌دهد: در نهایت، مدیتیشن می‌تواند فشارخون شما را کاهش دهد و سلامت کلی قلب شما را بهبود بخشد.



در مغز ایرانی‌ها چه می‌گذرد؟

هر ۷ دقیقه یک ایرانی آلزایمر می‌گیرد، ۱،۴ میلیون نفر صرع دارند و سن سکتة مغزی رو به کاهش است

مغز انسان مرکز فرماندهی تمام فعالیت‌های حیاتی و شناختی بدن است، اما بیماری‌هایی وجود دارد که می‌تواند عملکرد آن را مختل کند. از شایع‌ترین این بیماری‌ها که در ایران هم آمار قابل توجهی دارد، می‌توان به صرع، آلزایمر و سکتة مغزی اشاره کرد. به‌مناسبت روز جهانی مغز، متخصصان این حوزه درباره واقعیت‌ها، هشدارها و راهکارهای پیشگیری از این بیماری‌ها گفته‌اند؛ واقعیت‌هایی که نادیده گرفتن‌شان می‌تواند آینده سلامت مغز را تهدید کند.

صرع فقط بیهوشی نیست

یک اختلال مغزی است که با حملات مکرر تشنج همراه می‌شود، اما برخلاف تصور رایج، همیشه با بیهوشی یا حرکت شدید همراه نیست. برخی حملات می‌توانند با سردرد یا اختلال رفتاری ظاهر شوند.

مبتلایان به صرع



- سن شیوع: کودکی و پس از ۶۰ سالگی
- هشدار: عدم تشخیص صحیح و درمان دیر هنگام بار مالی سنگینی به‌نظام سلامت و بیمار تحمیل می‌کند چون برخی داروهای این بیماری بسیار گران هستند.
- نکته بعضی افراد به‌اشتباه به روانپزشک مراجعه می‌کنند، در حالی که منشأ آن عصبی است.
- برخی داروهای ضدصرع ممکن است عوارضی روی خلق‌و‌خ داشته باشند.
- اگر صرع درمان نشود، می‌تواند منجر به اختلالات رفتاری شود.

افراد بالای ۶۰ سال در کشور مبتلا به آلزایمرند و زنان بیشتر در معرض خطر هستند.

مدت زمانی که یک نفر در جهان به آلزایمر مبتلا می‌شود

مدت زمانی که یک نفر در ایران به آلزایمر مبتلا می‌شود

۷ دقیقه

۳ ثانیه

سکتة مغزی: مرگ ۲ میلیون سلول در هر دقیقه

- پیشگیری با سبک زندگی سالم: رژیم مدیترانه‌ای، برقییر، کم‌چرب، غنی از روغن زیتون و سبزی
- ورزش منظم: هفته‌ای ۱۵۰ دقیقه
- ترک سیگار: کاهش ۵۰ درصدی خطر سکتة
- کنترل فشارخون و ریتم قلب: با غربالگری ساده
- نکته: سن ابتلا در حال کاهش است و اکنون در جوانان و حتی کودکان هم دیده می‌شود.
- عوامل زمینه‌ساز: خواب کمتر از ۶ ساعت، استرس مزمن، مصرف مواد مخدر، آسیب‌های گردنی ناشی از تروما، ورزش‌های هیجانی مثل بانجی جامپینگ

آلزایمر، ایرانی‌ها را تهدید می‌کند

- آلزایمر یک بیماری تحلیل‌برنده مغز است که عملکردهای شناختی مثل حافظه، تصمیم‌گیری و زبان را مختل می‌کند.
- عوامل تشدیدکننده: افسردگی درمان‌نشده در میانسالی / تنهایی و انزوا
- مصرف خودسرانه داروهای خواب‌آور
- توصیه‌ها ۱. درمان بموقع اختلالات روانپزشکی ۲. مراجعه منظم برای غربالگری شناختی ۳. آگاهی از تفاوت داروهای افسردگی با داروهای خواب‌آور (اولی مفید، دومی مضر)

۷ دقیقه

۳ ثانیه

مدت زمانی که یک نفر در جهان به آلزایمر مبتلا می‌شود

مدت زمانی که یک نفر در ایران به آلزایمر مبتلا می‌شود

۷ دقیقه