



پول مانند ازدها سینمای ایران را بلعیده است
محمد عسگری، کارگردان «اتافک گلی»: پول مانند ازدها سینمای ایران را بلعیده است. متأسفانه نهادهای متولی تولید فیلم سیستم اداری دارند و تنها تولید برایشان اهمیت دارد. برای مثال، اگر هزینه تولید یک فیلم ۳۰ میلیارد تومان باشد، باید حداقل ۵ میلیارد تومان نیز برای پخش آن در نظر گرفته شود. اصبا



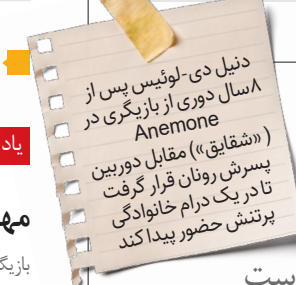
پژمان بازغی رئیس انجمن بازیگران ماند
ریاست پژمان بازغی بر انجمن بازیگران سینمای ایران برای یک دوره دیگر تمدید شد. چهارشنبه هفته گذشته جلسه رسمی هیأت‌مدیره انجمن صنفی بازیگران سینمای ایران برگزار و ترکیب جدید سمت‌ها مشخص شد؛ جلسه‌ای که خروجی‌اش تداوم ریاست پژمان بازغی بر انجمن بازیگران بود.



دوشنبه ۳ شهریور ۱۴۰۴ | شماره ۹۴۷۱



صفحه‌آرا: بهروز قلی‌پور



یاد

مهرداد فلاحتگر در گذشت

بازیگر نقش سینهوه در سریال «یوسف پیامبر» تسلیم سرطان شد



مهرداد فلاحتگر، بازیگر سینما و تلویزیون پس از مدت‌ها مبارزه با بیماری سرطان در ۶۶ سالگی در گذشت. وی در طول سال‌های فعالیتش در فیلم‌های متعددی بازی کرده که بسیاری از آنها جزو آثار شاخص سینمای ایران محسوب می‌شوند.

از مهم‌ترین فیلم‌های او می‌توان به «زیر پوست شهر»، «جرم»، «تردید»، «سم عاشق کنی»، «ژانسی شیشه‌ای»، «شور عشق» و «سیندرلا» اشاره کرد. نقش آفرینی فلاحتگر در سریال «یوسف پیامبر» در نقش سینهوه یکی از آثار ماندگار وی است.

جشنواره

فیلم جدید شهرام مکری در لندن



فیلم سینمایی «خرگوش سیاه» خرگوش سفید» به کارگردانی شهرام مکری پس از درخشش در بوسان به جشنواره معتبر بی‌اف‌ای لندن نیز راه یافت. این اثر مشترک تاجیکستان و امارات متحده عربی که در تاجیکستان فیلمبرداری شده، در بخش رقابتی اصلی لندن با ۹ فیلم دیگر به رقابت می‌پردازد. جشنواره فیلم لندن از ۱۶ تا ۲۷ مهر میزبان آثار شاخص بین‌المللی است. داستان فیلم به زنی می‌پردازد که پس از یک تصادف به تدریج متوجه می‌شود واقعیت اطرافش دستخوش تغییراتی رازآلود و غیرمتعارف شده است. بازیگرانی چون بابک کریمی، هستی محمایی، کبریا دیولپووا و بیژن دولایتوف در این تریلر روان‌شناختی ایفای نقش کرده‌اند. پخش جهانی فیلم بر عهده DreamLab فرانسه است.



دانشجوی

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

سبک زندگی

مزیت جالب پیاده‌روی ژاپنی

توصیه به پیاده‌روی منظم برای کاهش کمر درد همیشه وجود دارد، اما نوع جدیدی از آن به نام پیاده‌روی ژاپنی ممکن است مزایای بیشتری داشته باشد. پیاده‌روی ژاپنی یک برنامه پیاده‌روی با فواصل منظم است که شامل ۳ دقیقه پیاده‌روی سریع و ۲ دقیقه پیاده‌روی آهسته‌تر است که حدود ۳۰ دقیقه تکرار می‌شود. این تمرین کم‌فشار عضلات مرکزی بدن را تقویت می‌کند؛ یعنی عضلاتی را که از ستون فقرات پشتیبانی می‌کنند تقویت می‌کند و فشار روی کمر را کاهش می‌دهد. حین پیاده‌روی ژاپنی هم تمرین کنندگان ستون فقرات را صاف نگه می‌دارند، شانه‌های خود را شل می‌کنند و عضلات شکم نیز هنگام حرکت درگیر است. کمر آرتور جنکینز، جراح مغز و اعصاب در گفت‌وگویی با فاکس نیوز دیجیتال در این باره می‌گوید: همیشه بیمارانم را تشویق می‌کنم که پیاده‌روی و حین آن شکم و کمر خود را منقبض کنند تا علاوه بر پاهایشان کمر خود را هم در وضعیتی صاف نگه دارند.

تغذیه

گیاه‌خواری به این شرط بی‌ضرر است

رژیم غذایی گیاه‌خواری شاید یکی از سالم‌ترین و بهترین رژیم‌های غذایی باشد، اما به شرط اینکه فرد را دچار کمبود مواد مغذی نکند. برای رفع این مشکل باید مواد مغذی ضروری مانند ویتامین B12، ویتامین D، کلسیم و آهن به میزان کافی مصرف شود. این امر می‌تواند از طریق انتخاب‌های غذایی استراتژیک، غذاهای غنی‌شده و مکمل‌ها حاصل شود. باید غذاهای کاملی مثل انواع میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، آجیل و دانه‌ها، غذاهای غنی‌شده شامل غلات، شیرهای گیاهی و سایر محصولات حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی، منابع پروتئینی مانند لوبیا، عدس، توفو، تمپه، آجیل و دانه‌ها و پروتئین مصرف شود. توصیه این است که دنبال کنندگان این رژیم غذایی از تکیه زیاد بر محصولات گیاهی فراوری‌شده که ممکن است کالری، قند، چربی و سدیم بالایی داشته باشند خودداری کنند. مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه هم برای بررسی نیازهای فردی و مکمل‌های مناسب توصیه می‌شود.

دشمن زیرپوستی

پوکی استخوان بیماری شایعی است که به‌خصوص زنان را درگیر می‌کند



واکنش سازمان غذا و دارو به کمبود شیرخشک
روابط‌عمومی سازمان غذا و دارو درباره برخی گزارش‌ها مبنی بر کمبود یک برند خاص شیرخشک اعلام کرد. این محصول از اواسط هفته گذشته در داروخانه‌ها در دسترس خانواده‌ها قرار گرفته است. علاوه بر این از هر نوع شیرخشک چندین برند مشابه وجود دارد که والدین با مشورت پزشک می‌توانند جایگزین داشته باشند.

خواب بد نابودگر است

نتایج یک مطالعه گسترده با بررسی داده‌های خواب ۸۸ هزار بزرگسال در انگلیس نشان داد که اختلالات خواب و نه کمبود آن خطر ابتلا به ۱۲۲ بیماری از جمله پارکینسون، دیابت نوع ۲ و نارسایی کلیوی را افزایش می‌دهد. بابک قزایی مقدم، متخصص جراحی مغز و اعصاب هم این نکته را تأیید می‌کند و در توضیح بیشتر به همشهری می‌گوید: حدود ۲۰ درصد از افراد جامعه دارای اختلالات شدید خواب هستند، یعنی از هر شش نفر. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که افراد بالای ۶۵ سال نیاز به خواب بیشتری دارند. این در حالی است که برخی تصور می‌کنند ۳ تا ۴ ساعت خواب برای بدن کافی است. این نکته هم مطرح است که برخی افراد به‌دلیل خصوصیات جسمانی خود نیاز به خواب بیشتر از ۴ ساعت ندارند، اما چیزی که به‌طور کلاسیک در جامعه مطرح است نیاز انسان به ۷ تا ۸ ساعت خواب است.

ارتباط بیماری‌ها و بد خوابی

قرآیی مقدم درباره بیماری‌های مغز و اعصاب مرتبط با کم‌خوابی عنوان می‌کند: به‌صورت مشخص فردی که خواب خوبی ندارد در طول روز روحیه خوبی هم نخواهد داشت. حساسیت این افراد به اتفاقات روز مطلوب نیست و ممکن است واکنش‌های مناسبی نداشته باشند. به‌صورت مشخص هم دیده شده که خواب نامناسب می‌تواند عامل ایجاد بسیاری از بیماری‌ها باشد که در مورد بیماری‌های مغز و اعصاب برای نمونه می‌توان به پارکینسون و آلزایمر اشاره کرد.

او درباره تأثیر متقابل بیماری‌های روحی و بد خوابی بر یکدیگر هم بیان می‌کند: افراد دچار اختلالات روحی از جمله افسردگی خفیف یا شدید، اختلالات دوقطبی و اسکیزوفرنی اغلب بدخوابیند. می‌توان گفت که خواب بد دست‌کم کم‌زمینه‌این بیماری‌ها را در افراد ایجاد می‌کند. البته عکس آن نیز صادق است و می‌توان گفت که بیماری‌هم می‌تواند عامل اختلال خواب باشد. اما در مواردی نظیر افسردگی خواب بد یا اختلال خواب خودش عاملی برای افسردگی است.

قرآیی مقدم درباره خواب خوب هم می‌گوید: یکی از مسائل مرتبط با خواب خوب این است که منقطع نباشد. نظم در خواب مهم است. بعضی افراد به‌دلیل استفاده از وسایل الکترونیکی نظم خواب خود را به هم می‌زنند و دچار کمبود خواب می‌شوند که هم عملکرد کارایی آنها را مختل می‌کند و هم سلامت عمومی‌شان را به خطر می‌اندازد. آسیب‌های کم‌خوابی فقط محدود به سیستم عصبی و مغزی نیست، بلکه می‌تواند زمینه‌ساز خیلی از بیماری‌ها شود.

گروه ۲۴ تیزر فیلم Anemone («شقایق») پر بیننده ترین و پدئوی این روزها در میان علاقه‌مندان سینما بوده است. دنبیل دی-لونیس پس از ۸ سال غیبت، با بازی در یک درام خانوادگی به کارگردانی پسرش، رونان دی-لونیس به سسینما بازمی‌گردد. در این اثر همچنین شان بین، سامانتا مورتن، سامانتا باتم‌لی و سافیا اولکی‌گرین به ایفای نقش می‌پردازند. «شقایق» روایتی از پیوندهای عمیق میان پدران، پسران و برادران است. میزان استقبالی که از انتشار تیزر این فیلم صورت گرفته نشان‌دهنده جایگاه دنبیل دی-لونیس برای دوستداران سینماست: برنده ۳ جایزه اسکار که خیلی‌ها کنجکاو تماشا می‌تازندترین فیلمش هستند.



پای جیب من | جون به یا خواهد شد | لینکلن

دنبیل دی-لونیس پس از ۸ سال دوری از بازیگری در Anemone («شقایق») مقابل‌دوربین پسرش رونان قرار گرفت تا در یک درام خانوادگی پر تنش حضور پیدا کند، درامی که طبق برنامه‌ریزی‌ها در جشنواره فیلم نیویورک در سپتامبر برای نخستین‌بار اکران خواهد شد.

بازگشت برنده ۳ جایزه اسکار در فیلم کم‌هزینه و مستقل «شقایق» به اندازه کافی کنجکاو و هیجان برانگیزخته است. در تریلر فیلم که تازه منتشر شده در فضای تیره با «شان بین» به‌عنوان مردی حومه‌نشین آشنا می‌شویم که در جنگل‌های شمال انگلستان زندگی می‌کند و با برادر زاهدطور گوشه‌گیری (دنبیل دی-لونیس) آشتی می‌کند. در پی این رابطه، داستان به‌دنبال زخم‌ها و مشکلات حل‌نشده و تاریخچه خانوادگی این ۲ برادر می‌رود.

دنبیل دی-لونیس در پشت صحنه «شقایق»

مکت

پس از ۸ سال سکوت، بازگشت او یک سؤال بزرگ مطرح می‌کند: اگر دنبیل دی-لونیس با وجود تصمیمش برای کناره‌گیری از بازیگری حاضر به بازگشت به عرصه بازیگری شده، پس باید اطمینان داشته باشیم که با فیلم بزرگی سروکار داریم؟ یا موضوع ساده‌تر از این حرف‌هاست و مهر و محبت پدرانه باعث‌شده دی-لونیس پدر مقابل‌دوربین دی-لونیس پسر قرار گیرد؟

تشخیص پوکی استخوان فقط و فقط با سنجش تراکم استخوان ممکن است و راهی غیراز این وجود ندارد، یعنی با انجام آزمایش و معاینه پالینی و رادیولوژی نمی‌توان آن را به‌طور قطعی تشخیص داد



۳ توصیه طلایی برای پیشگیری

تغذیه سالم
کلسیم: مصرف روزانه منابع غنی از کلسیم مثل شیر، ماست، پنیر، سبزیجات با برگ سبز تیره (مانند کلم و اسفناج)، حبوبات و ماهی ضروری است. ویتامین D: این ویتامین به جذب کلسیم کمک می‌کند. بهترین منبع آن نور خورشید است. همچنین در ماهی‌های چرب (مانند سالمون)، زرده تخم‌مرغ و مواد غذایی غنی‌شده یافت می‌شود. البته مصرف مکمل کلسیم و ویتامین D تحت نظر پزشک توصیه می‌شود.



ورزش منظم

ورزش منظم و همیشگی به‌خصوص ورزش‌هایی که وزن بدن را تحمل می‌کنند، نقشی مهم در تحریک سلول‌های استخوان‌ساز دارد.



اصلاح سبک زندگی

ترک سیگار و الکل: هرپزی از مصرف دخانیات و محدود کردن مصرف الکل از اقدامات اساسی برای حفظ سلامت استخوان است. محدود کردن کافئین: مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند در کاهش تراکم استخوان نقش داشته باشد.

