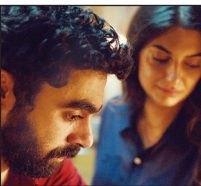




اسکار

لبنان یک عاشقانه را به اسکار معرفی کرد



لبنان فیلم عاشقانه‌ای از یک دنیای پر آشوب با عنوان «دنیای غمگین و زیبا» اثر سربیل آریس را برای بخش رقابتی بین‌المللی اسکار نود و هشتم انتخاب کرد.

فیلم «دنیای غمگین و زیبا» داستانی عاشقانه است که ۳ دهه زندگی در بیروت را در پس‌زمینه تاریخ پر آشوب آن تصویر می‌کند.

در این فیلم مونیا قتل، بازیگر «کاستا براوا، لبنان» در نقش یاسمینا حسن عقل، بازیگر «جعبه خاطرات» در نقش نینو، ۲ دوست دوران کودکی که در اواخر دهه ۲۰ سالگی خود دوباره به هم می‌رسند ظاهر شده‌اند.

رخداد

جنیفر لارنس کشتار مردم غزه را نسل کشی خواند

جنیفر لارنس با اعتراض به آنچه در فلسطین می‌گذرد، کشتار مردم غزه را نسل‌کشی خواند و گفت: این امر غیرقابل قبول است. جنیفر لارنس در مراسم نمایش فیلم جدیدش در هفتاد و سومین جشنواره بین‌المللی فیلم سن سباستین در کاخ کورسال حضور پیدا کرد. وی روز جمعه در کنفرانس مطبوعاتی این فیلم به دفاع از مردم فلسطین برخاست و گفت: آنچه در غزه اتفاق می‌افتد کمتر از یک نسل‌کشی نیست.

این بازیگر برنده اسکار که برای نمایش فیلم جدیدش «عشق من بمیر» و در یافت جایزه معتبر دونوستیا در این جشنواره حضور دارد، با وجود اینکه مجریان جشنواره تلاش کردند جلوی سؤال‌هایی از این دست را بگیرند اما با شفافیت تمام نظر خود را درباره فلسطین بیان و درباره جنگ غزه اظهار نظر کرد.



تندرستی

تغذیه

آرش نیاوندی؛ روزنامه‌نگار

تمام معجزات کلم بروکلی

خواص و فواید سبزیجات را نمی‌توان انکار کرد؛ حتی اگر به خوردن آنها علاقه نداشته باشید. یکی از مفیدترین این سبزیجات کلم بروکلی است که گمان‌دش در سید غذایی، فواید زیادی برایتان خواهد داشت. این خوراکی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که رادیکال‌های آزاد مضر را در بدن خنثی می‌کند. این رادیکال‌ها عامل بروز بیماری‌های مزمن هستند. کلم بروکلی حاوی فیبر، ویتامین‌م و اسیدهای چرب امگا۳ و برای سلامت قلب و عروق مفید است. فیبر موجود در این گیاه، باعث تسهیل در حرکات منظم روده و تقویتضم‌ سالم می‌شود. وجود مقادیر بالای ویتامین C در این سبزی، باعث تحریک تولید گلبول‌های سفید خون و تقویت سیستم ایمنی می‌شود. منبع خوبی از کلسیم، ویتامین K و منیزیم است که همگی برای حفظ استحکام استخوان‌ها حیاتی هستند. از همه مهم‌تر اینکه کلم بروکلی با کالری کم اما فیبر بالا، زمان سیری را افزایش و احتمال پر خوری را کاهش می‌دهد.

سبک زندگی

ارتباط دوچرخه‌سواری با آلزایمر

یک مطالعه گسترده در انگلیس نشان می‌دهد که دوچرخه‌سواری با کاهش ۱۹ درصدی خطر ابتلا به زوال عقل و کاهش ۲۲ درصدی خطر آلزایمر مرتبط است. براساس اعلام متخصصان، دوچرخه‌سواری باعث افزایش حجم هیپوکامپ (مسئول حافظه و یادگیری در مغز) می‌شود و می‌تواند در پیشگیری از زوال‌شناختی نقش مهمی ایفا کند. در این مطالعه ۴۸۰ هزار نفر شرکت داشته‌اند و نتایج آن در مجله انجمن پزشکی آمریکا منتشر شده که نشان می‌داد پیاده‌روی و ترکیب آن با روش‌های دیگر با ۶۰ درصد کاهش خطر زوال عقل همراه بود اما به شکل شگفت‌انگیزی، خطر آلزایمر را ۴۱ درصد افزایش داد. در مقابل، دوچرخه‌سواری و دوچرخه‌سواری ترکیبی بیشترین ارتباط را با افزایش حجم هیپوکامپ داشت. متخصصان بارها تأکید کرده‌اند که ورزش برای مغز مفید است اما احتمالاً دوچرخه‌سواری با تقویت سلامت قلب و عروق، افزایش جریان خون به مغز، حمایت از نوروپلاستیستی (انعطاف‌پذیری عصبی) و بهبود سوخت‌وساز در کاهش خطر زوال عقل مؤثر تر است.

خطری که سینمای ایران را تهدید می‌کند تقلید است
محمدعلی باشه‌آهنگر، کارگردان: خطری که سینمای ایران را تهدید می‌کند تقلید است؛ تقلید از چیزی که در حال کهنه شدن است. «سرو زیر آب» مدت‌ها به‌دلیل تجلیل من از شهدای زرتشتی مجوز نگرفت و در اکران هم حمایت نشد مثل «سینما متروپل» که الان حمایت نمی‌شود. /مهر



«زوج ناجور» نیل سامیون به کارگردانی حسین کشغی‌اصل هم در تئاتر هامون اجرا می‌شود. اجرای این نمایش ساعت ۲۰:۳۰ است. در همین تئاتر هامون دور چهارم اجرای «دشمن خدا» هم در حالی روی صحنه است که به‌نظر می‌رسد بازار اجراها در تماشاخانه‌های خصوصی همچنان پرفروش هستند.



مهرداد کورش‌نیا، نمایش «زیگموند» با بازی شهرز دل‌افکار و بهروز پناه‌نده را در پردیس تئاتر شهرزاد روی صحنه برده است. در

همین تماشاخانه «گروتو» به کارگردانی تقی علی‌ابادی روی صحنه است. بهاره رهنما هم

در شهرزاد نمایش «یازده، یازده» را با بازی خودش و دیگر بازیگران روی صحنه دارد.



علی برجی، متنی از آتیلا پسیانی با عنوان «قپوه قجری» را تا پایان مهر ماه در تماشاخانه سنگلج روی صحنه دارد. تالار وحدت میزبان نمایش «فردریک» حمیدرضا نعیمی با بازی حامد کبیلی، عاطفه رضوی و بهنام شرفی است. «لیوبو» هم سوره جدید اشکان درویشی، کارگردان تئاتر شده؛ گیتی معینی در این نمایش که «لیوبوی شهر جادو» نام دارد، بازی می‌کند.

سلبریتی‌ها خاک صحنه می‌خورند

از کارگردانی لیلی رشیدی، سجاد افشاریان و رضا گوران تا بازی افسانه چهره آزاد، سحر دولتشاهی و علی شادمان

فهمیه پناه آذر | روزنامه‌نگار | با رسیدن پاییز بیشتر سالن‌های نمایش میزبان تئاترهای جدید است. آغاز اجراهای جدید در حالی است که سکان تئاتر شهر به کورش سلیمانی سپرده شده است؛ مجموعه‌ای که و یت‌رین تئاتر ایران به حساب می‌آید. در تماشاخانه‌های خصوصی هم برخی از نمایش‌ها برای بار دوم، سوم و حتی چهارم در حالی باز اجرا می‌شوند که بیشترین فروش را دارند.



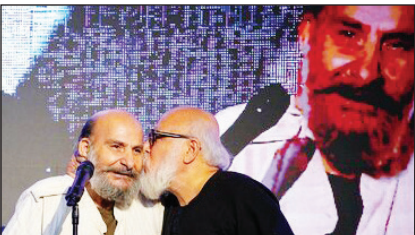
لیلی رشیدی و محمد عاقبتی در بلسک پاکس پردیس تئاتر «باغ بی‌آلبالو» براساس «باغ‌آلبالو» چخوف را تا هفته دوم مهرماه روی صحنه دارند. در سالن شیشه‌ای هما، امیر کرپلایسی‌زاده نمایش «ناق رختکن شماره ۱۶» را روی صحنه دارد؛ نمایشی که خودش کارگردانی کرده و تنها بازیگر آن است.

در تماشاخانه‌های خصوصی اجراها توانسته با فروش قابل‌توجهی همراه باشد؛ قابل‌توجهی این فروش‌ها در مقایسه با هز نهه تولید و اجاره سالن‌ها و دستمزدها قابل توجه نیست. سجاد افشاریان همچنان «بک تو بک» را برای دور سوم در مجموعه تئاتر لیخند روی صحنه دارد. این نمایش در ۲سانس اجرا می‌شود.

با افتخار دستیار رسول ملاقلی پور بودم
جمال شورجه، کارگردان در مراسم نشان رسول: مقام معظم رهبری به من گفتند «شورجه تو جانباز جنگ تبیین هستی». سال ۵۷ در دفتر محسن علی‌اکبری که می‌شد در آن نفس انقلاب را کشید و فهمید به من کار در فیلم «پرواز در شب» پیشنهاد شد و من با افتخار دستیار ی در آن پروژه را قبول کردم. /مهر



سینما



تقدیر از داوودنژاد محاسنی و ساعتی

علیرضا داوودنژاد، میترا محاسنی و عزیز ساعتی در جشن عکاسان سینمای ایران تقدیر شدند. نهمین دوره جشن عکاسان سینمای ایران با حضور جمعی از هنرمندان شامگاه جمعه(۴ مهرماه) در موزه سینما برگزار شد. در بخشی از این مراسم با حضور احترام برومند، رسول صدرعاملی و علی‌اعلایی از علیرضا داوودنژاد به‌عنوان پیشگوست سینما تجلیل شد. پس از آن احترام برومند در سخنانی گفت: برای من باعث افتخار است که امشب در این صحنه از یکی از شریف‌ترین هنرمندان کشورمان تقدیر کردیم. ایشان فیلمساز، نویسنده و بازیگر خوبی است و این دومین‌باری است که روی صحنه برای تقدیر ایشان حضور دارم.

سپس احترام برومند متن لوح تقدیر علیرضا داوودنژاد را قرائت کرد. در ادامه رسول صدرعاملی، کارگردان با اشاره به فیلم «پاییزان» گفت: چقدر خوشحالم در جمع شما هستم. بیش از ۳۰ سال پیش در جاده اسلام به خلخال فیلم «پاییزان» را کار می‌کردم و عکاس‌خوب داشتیم که اهمیت تأثیر عکس در فیلم‌راه به من نشان دادند. علی‌علایی نیز در سخنانی بیان کرد: من در نسلی زندگی کردم که با پوستر و عکس، فیلم و عشق به سینما در ما به‌وجود آمد. من در دهه ۵۰ عکس‌های فیلم‌ها را برش می‌زدم و جمع می‌کردم. واقعا عکس در سینمای آن زمان اهمیت داشت و چقدر من با عکس‌های سینما ارتباط برقرار کردم. یک‌بار با عکس فیلم در ذهنم تصویرسازی از فیلم داشتم و رفته فیلم را دیدم. سپس علیرضا داوودنژاد با بیان خاطره‌ای از زنده‌یاد کیومرث پوراحمد، سخنرانی تأمل‌برانگیزی ارائه کرد. داوودنژاد با اشاره به خاطره همکاری‌اش با پوراحمد، گفت: پوراحمد یک‌بار برای نگارش یک فیلم‌نامه به خانه ما در شمال آمد و همان ابتدای گفت‌وگو به من گفت یک عکس ۲نفره باهم نداریم. این بهانه‌ای شد برای گرفتن آخرین عکس یادگاری بین ما ۲نفر.

کرونا صدرنشین تابستان شد

مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت اعلام کرد، براساس آخرین نتایج رصد و پایش ویروس‌های در گردش بیماری‌های حادث‌نفسی، ویروس کووید-۱۹ با ۱۵۰۱۸ درصد، رینوویروس با ۱۲۰۹ درصد و سایر کروناویروس‌ها (به جز کووید-۱۹) و ویروس‌های آنفلوآنزا با ۳۰۲ درصد به‌ترتیب بیشترین موارد ابتلا را داشتند.

در امان از سرماخوردگی

سرماخوردگی یک بیماری با ویروس مشخص نیست. گروه بزرگی از ویروس‌ها می‌توانند این علائم را ایجاد کنند و گفته می‌شود تاکنون بیش از ۲۰۰ نوع ویروس به‌عنوان عامل سرماخوردگی شناسایی شده‌اند اما با وجود این همه ویروس سرماخوردگی که در اطراف ما در گردش هستند متخصصان تأکیدمی‌کنند که با رعایت مجموعه‌ای از توصیه‌ها تا حدزیادی می‌توان مانع ابتلا به این بیماری شد.

۱ بهداشت فردی را جدی بگیرید

ویروس سرماخوردگی می‌تواند ساعت‌ها روی سطوح زنده‌بماند و از طریق لمس اشیای آلوده یا دست‌دادن منتقل شود. شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون دست‌کم به‌مدت ۲۰ ثانیه، به‌خصوص بعد از حضور در مکان‌های عمومی با استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی، توصیه‌ای کلیدی است.

۲ تقویت سیستم ایمنی بدن

خواب کافی (حداقل ۷ساعت در شب) و مدیریت استرس تأثیر چشمگیری بر عملکرد ایمنی دارد. رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزی‌های تازه،منبع پروتئینی کم‌چرب مانند مرغ و ماهی و غلات کامل، بدن را به آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌های لازم مجهز می‌کند. ویتامین D هم مهم است، چون در پاییز و زمستان به‌دلیل کاهش نور خورشید ممکن است سطح آن در بدن افت کند.

۳ تهویه مناسب

بسیاری از مادر هوای سرد پنجره‌ها را می‌بندیم و ساعت‌ها در فضای بسته می‌مانیم. این کار گردش ویروس‌ها را آسان‌تر می‌کند. باز کردن کوتاه‌مدت پنجره‌ها یا استفاده از دستگاه‌های تهویه می‌تواند خطر انتقال را کاهش دهد.

اگر سرماخوردیم چه کنیم؟

آمنیتیس رضانی، متخصص بیماری‌های عفونی در گفت‌وگو با همشهری چند توصیه را مطرح می‌کند: «اگر علائم سرماخوردگی در حد آبریزش بینی، کمی بی‌حالی و تب خفیف بود، استراحت در خانه و مصرف استامینوفن و دیفن‌هیدرامین مشکل را برطرف می‌کند اما اگر علائم شدید باشد باید به پزشک مراجعه کرد و درمان اختصاصی گرفت، به‌خصوص اگر بیمار جزو گروه‌های پرخطر باشد مثل سالمندان (بالای ۶۵ سال)، کودکان، افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای، بیماری‌های قلبی، بیماری‌های کبدی، دیابت، پیوندی‌ها و مبتلایان به سرطان که داروهای شیمی‌درمانی مصرف می‌کنند.» رضانی درباره کودکان هم می‌گوید: «اگر تب کودک زیر ۵ سال در ۴۸ ساعت پایین نیامد یا گلودرد شدیدی داشت باید به پزشک مراجعه کرد، چون ممکن است دچار تشنج شود.»



چرا ایرانی‌ها سرطان می‌گیرند؟

سیگار و تریاک، بالاتر از چاقی، ویروس‌ها و آلودگی هوا، در صدر عوامل ابتلای ایرانی‌ها به سرطان هستند

گزارش

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار | سالانه بیش از ۱۳۰ هزار نفر در ایران به سرطان مبتلا می‌شوند و ۸۰ هزار نفر به این دلیل جان خود را از دست می‌دهند. طبق گزارش‌های رسمی، در مردهای ایرانی سرطان‌های معده، پروستات و روده بزرگ و در زنان سرطان‌های پستان، معده و روده بزرگ بیشترین شیوع را دارند. بروز سرطان به‌دلیل پیر شدن جوامع و نیز تغییرات سبک زندگی در اکثر کشورهای دنیا از جمله ایران در حال افزایش است.

قاتل بدبو

طبق مطالعات انجام‌شده در کشور، سیگار بیشترین نقش را در بروز سرطان در کشور دارد. همچنین با افزایش رواج مصرف قلیان و سیگار بین زنان جوان در یک دهه اخیر، نگرانی مهمی نسبت به افزایش بار ناشی از سرطان در زن‌ها وجود دارد. غیراز سیگار، ماده مخدر تریاک یکی از ریسک‌فاکتورهای ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش است.

چاقی مرگ‌آور است

افزایش وزن، رژیم غذایی نامناسب و عدم فعالیت بدنی دیگر عواملی هستند که باعث حدود ۱۰ درصد از موارد بروز سرطان‌ها در ایران می‌شوند. مصرف کمتر سبزیجات و میوه‌جات، تغییرات سبک زندگی و کم‌تحركی منجر به افزایش چشمگیر چاقی و اضافه‌وزن در ایران شده‌است. سرطان پستان و مری، پانکراس، روده بزرگ وعواقب این سبک زندگی هستند.

ارتباط تریاک با بروز سرطان‌ها

دکتر ایرج خسرونیا، فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد و رئیس انجمن متخصصان داخلی کشور به همشهری می‌گوید: «تحقیقاتی که به تازگی در ایران و دنیا انجام شده، نشان داده که میزان ابتلا به سرطان در افرادی که مستمرا تریاک مصرف می‌کنند، خیلی بیشتر از ابتلای افرادی است که تریاک مصرف نمی‌کنند. متأسفانه تبلیغات سوء باعث شده که خیلی‌ها باور داشته باشند اگر تریاک مصرف کنند، بیمار نمی‌شوند، یا اینکه پیر نمی‌شوند یا سرطان نمی‌گیرند، درحالی‌که واقعیت کاملاً بر عکس است. ترکیبات موجود در تریاک بعد از ورود به دستگاه گوارش می‌تواند باعث تحریک و آسیب جداره مری و زمینه‌ساز سرطان مری شود. از طرف دیگر، دود ناشی از مصرف تریاک حاوی مواد سرطان‌زاست و می‌تواند خطر ابتلا به سرطان ریه و حنجره را به‌دنبال داشته باشد. همچنین مصرف تریاک، محیط معده را برای رشد و تکثیر میکروب هلیکوباکتری پیلوری آماده می‌کند؛ میکروبی که نقش اثبات‌شده‌ای در بروز سرطان معده دارد.»

ویروس‌ها را دست‌کم نگیرید

مطالعات نشان می‌دهد که مسئول ۱۵ درصد از موارد جدید سرطان در سراسر جهان، عوامل عفونی و ویروس‌ها هستند؛ ویروس‌هایی مثل هلیکوباکتری پیلوری که عامل سرطان معده شناخته می‌شود، ویروس پاپیلوما‌ی انسانی (HPV) که عامل سرطان دهانه رحم و سرو گردن است و ویروس هپاتیت (به‌خصوص انواع B و C) که عامل ابتلا به سرطان کبد است.

