



«خاک ز خمی» در راه حقیقت

مستند «خاک ز خمی» برای حضور در جشنواره سینما حقیقت آماده نمایش می‌شود. «خاک ز خمی» در خصوص فعالیت‌های علمی و تحقیقاتی دکتر مرگان صوابی اصفهانی، پژوهشگر ارشد محیط‌زیست جنگ است. این مستند به تهیه‌کنندگی و کارگردانی مصطفی شوقی، مدیر فیلمبرداری محمد رحیمی و تدوینگری کاوه سخنگو حاصل ۲ سال تلاش و جست‌وجوی تیم تولید در مناطق بحرانی غرب آسیاست.مستند «خاک زخمی» متقاضی حضور در جشنواره حقیقت است.



ثبت‌نام اصحاب رسانه برای حضور در نهمین جشنواره فیلم شهر و محله از دوشنبه ۷ مهر ۱۴۰۴ آغاز می‌شود و تا جمعه ۱۱ مهر ادامه خواهد داشت. به گزارش ستاد خبری جشنواره فیلم شهر و محله، اهالی رسانه اعم از خبرنگاران، عکاسان و منتقدان می‌توانند از دوشنبه ۷ مهر تا ساعت ۲۴ روز جمعه ۱۱ مهر ۱۴۰۴ با مراجعه به سامانه جشنواره ثبت‌نام و مدارک لازم را بارگذاری کنند. بارگذاری معرفی‌نامه برای خبرنگاران و عکاسان با امضای مدیر مسئول و بارگذاری کارت انجمن منتقدان و نویسندگان سینمایی ایران برای منتقدان الزامی است. معرفی‌نامه رساله‌های اینترنتی هم با امضای مدیر رسانه معتبر خواهد بود. علاقه‌مندان می‌توانند با مراجعه به سورپایلیکشن شهرآزاد و سایت جشنواره فیلم شهر و محله نسبت به دریافت و مطالعه فراخوان و موضوعات پیشنهادی و ثبت آثار خود اقدام کنند.



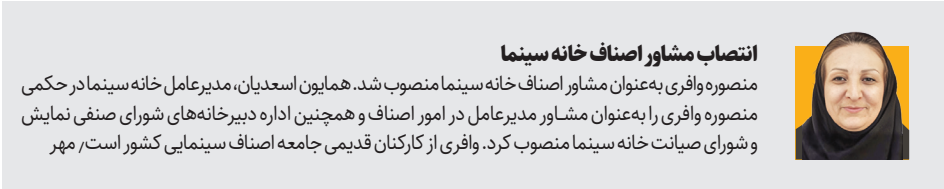
واکسن آنفلوآنزا موجود نیست

در بسیاری از داروخانه‌ها دسترسی به واکسن آنفلوآنزا سخت شده است. محمد هاشمی، سخنگوی سازمان غذا و دارو دلیل این کمبود را تقاضای بالا و زمانبندی ورود محموله‌ها در اکثر داروخانه‌های سراسر کشور عنوان می‌کند و می‌گوید: «تاکنون حدود ۱ میلیون دوز واکسن از مجموع ۳ میلیون دوز برنامه‌ریزی‌شده وارد کشور شده، اما به‌دلیل تقاضای بالا و زمانبندی ورود محموله‌ها، همه متقاضیان در نخستین روزهای عرضه موفق به دریافت واکسن نشده‌اند.» به گفته هاشمی واکسن‌های وارداتی از فرانسه و هلند در داروخانه‌های منتخب سراسر کشور توزیع می‌شود و علاوه بر آن واکسن تولید داخل هم در بازار دارویی وجود دارد. او تأکید می‌کند: «محموله‌های جدید به‌تدریج تا پایان مهر وارد شبکه دارویی کشور می‌شود و مردم نباید نگران تمام‌شدن واکسن باشند. هر چند تقاضا در روزهای ابتدایی زیاد است، اما موجودی به‌صورت مستمر شارژ می‌شود. برای گروه‌های پرخطر هم واکسن آنفلوآنزا در مراکز بهداشت به‌صورت رایگان در دسترس است.»



عوارض مصرف بالای پروتئین

پروتئین در کنار کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها، یکی از درشت‌مغذی‌های اصلی است که رژیم غذایی را تشکیل می‌دهد. همچنین تنها درشت‌مغذی است که اسیدهای آمینه را تأمین می‌کند. اما مصرف زیادش می‌تواند عوارض ناخوشایندی در پی داشته باشد. دکتر میشل کاردل، متخصص تغذیه در این‌باره می‌گوید: «پروتئین بیشتر به‌معنای فایده‌ی بیشتر نیست و متعادل کردن پروتئین با فیبر برای طول عمر و بهینه‌سازی سلامت و تندرستی اهمیت دارد. آن هم درحالی‌که زیاده‌روی در مصرف پروتئین و عدم‌تعادل آن با فیبر می‌تواند منجر به افزایش وزن یا مشکلات گوارشی‌شود.» متخصصان می‌گویند یکی از نشانه‌های رایج این زیاده‌روی بیوسست است که می‌تواند فرد را دچار مشکلات دیگری هم کند. به تأکید آنها میزان توصیه‌شده روزانه پروتئین برای مردان و زنان حدود ۸۰ گرم باکیفیت به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است. بنابراین برای کسی که وزنش ۶۸ کیلوگرم است، هدف قرار دادن حدود ۶۸ گرم پروتئین کافی است.

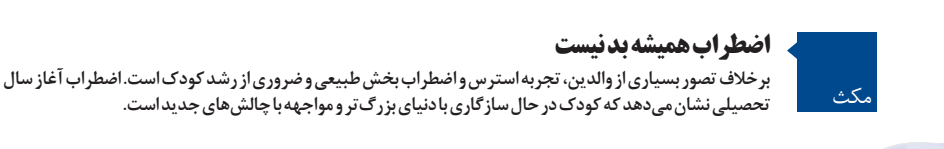


او درباره ورودش به بازیگری گفت: با بهمن زرین‌پور جدا از اینکه آشنا بودم، خواهرخانمشان کارمند من بود. گفتند: یک سکانس با مینا جعفرزاده بازی می‌کنی، گفتم: به هیچ وجه. فردا می‌خواهم بروم سر کار همه در خیابان می‌گویند که این بازیگر شده است. خودم هم قبول نداشتم. دست‌بردار نبودند. در نهایت جلوی دوربین رفتم تا یک سکانس بازی کنم. یادم هست بعد از بازی کلی تشویق کردند. بعد از آن پیشنهادهایی در بازی به من شد.

امیرجلالی با تأکید بر اینکه به هیچ عنوان سیاسی نیست افزود: در این برهه از زمان به من می‌گویند باید روسری سرت باشد و من نمی‌توانم بچنگم، چون حال و حوصله درگیری ندارم. وقتی هم به کانادا می‌روم حجابم را بر نمی‌دارم، چون دوست ندارم برایم مشکلی به‌وجود بیاید. وی در ادامه با تأکید بر اینکه در حال حاضر رعایت حجاب یک قانون در کشور است، عنوان کرد: من به روسری عادت کرده‌ام و حتی اگر بگویند همه خانم‌ها می‌توانند بی‌حجاب به خیابان بیایند من باز هم رویم نمی‌شود روسری‌ام را بر دارم.



را به میدان ناشناخته‌ها تبدیل می‌کند و ذهن کودک توان تحلیل این حجم از ابهام را ندارد و مضطرب می‌شود.» به‌گفته این روانشناس، اضطراب جدایی هم یک دلیل دیگر است. شرفی تأکید می‌کند که «تجر به‌های ناخوشایند گذشته هم در اضطراب کودک نقش دارد. علاوه بر همه اینها، کودک بسیار آزادی‌طلب است و وقتی می‌بیند باید با آزادی تابستان و بازی‌های اختیاری خداحافظی کند، نگران می‌شود.»

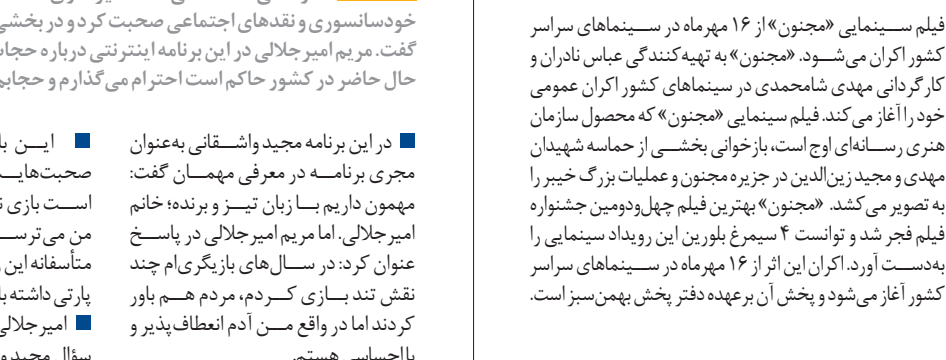


موقع جدا شدن از والدین یا چسبیدن بیش از حد به آنها. گاهی هم هیجانی و کلامی است؛ کودک زودرنج می‌شود، کابوس می‌بیند یا می‌گوید «مربی منو دوست نداره». در برخی موارد هم کودک دچار پسرقت می‌شود؛ مثلاً مهارت‌هایی مثل لباس پوشیدن یا تنهایی رفتن به دستشویی را موقتاً از دست می‌دهد.»

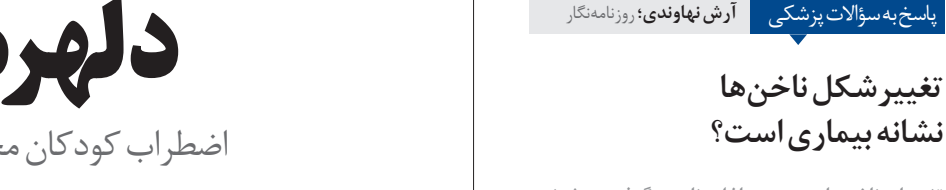
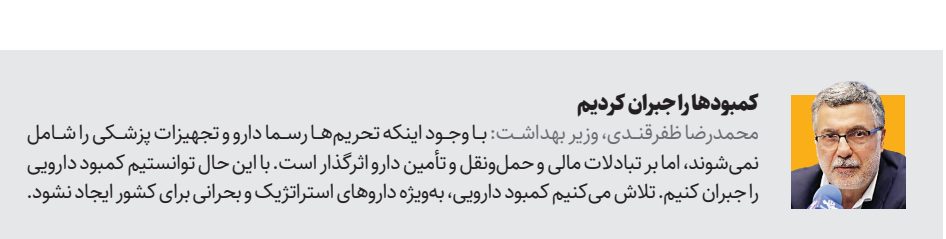
چاره چیست؟ شریفی می‌گوید: «در اینگونه موارد، والدین نباید احساسات کودک را کوچک بشمارند. باید بدون قضاوت به او گوش بدهند و بگویند «می‌فهمم نگرانی. این طبیعی»، یا «من مراقبتم». این جمله‌ها خیلی تأثیرگذار تر از این است که به او بگویم «گریه نکن، چیزی نیست، تو دیگه بزرگ شدی و...» راه دیگر کنترل اضطراب، تنظیم تدریجی برنامه روزانه کودک است؛ مثلاً چند روز مانده به شروع مدرسه، ساعت خواب و بیداری کودک را نزدیک به زمان مدرسه کنید. کارشناسان تأکید دارند که والدین باید آرام و بدون اضطراب باشند؛ چون استرس والدین به کودک هم منتقل می‌شود. شریفی می‌گوید: «اضطراب مدرسه یا مهدکودک اغلب بعد از یکی دو هفته فروکش می‌کند، اما در صورت بروز نشانه‌های شدید یا طولانی، مشاوره با روانشناس کودک توصیه می‌شود.»



فیلم سینمایی «مجنون» از ۱۶ مهرماه در سینماهای سراسر کشور اکران می‌شود. «مجنون» به تهیه‌کنندگی عباس نادران و کارگردانی مهدی شامحمدی در سینماهای کشور اکران عمومی خود را آغاز می‌کند. فیلم سینمایی «مجنون» که محصول سازمان هنری رسانه‌ای اوج است، بازخوانی بخشی از حماسه شهیدان مهدی و مجید زین‌الدین در جزیره مجنون و عملیات بزرگ خیبر را به تصویر می‌کشد. «مجنون» بهترین فیلم چهل و دومین جشنواره فیلم فجر شد و توانست ۴ سیمرغ بلورین این رویداد سینمایی را به‌دست آورد. اکران این اثر از ۱۶ مهرماه در سینماهای سراسر کشور آغاز می‌شود و پیش‌آن بر عهده دفتر پخش بهمن‌سبز است.



مریم امیرجلالی، بازیگر با حضور در برنامه اینترنتی مجید واشقانی گفت که در کانادا هم روسری سرش می‌گذاشته و هم کلاه و طبق گفته خودش «بی‌حجاب» نمی‌گردد. او در ادامه توضیح داد: من به قانونی که در حال حاضر در کشور حاکم است احترام می‌گذارم.



تغییرات ناخن‌های دست اغلب نادیده گرفته می‌شوند و این در حالی است که آنها نشان‌دهنده سلامت سیستمیک هستند. برخی از تغییرات بی‌ضررند اما برخی دیگر علائم هشداردهنده اولیه بیماری‌های جدی مانند مشکلات قلبی –ریوی، بیماری‌های سیستمیک، عفونت یا سرطان هستند. بهتر است با این تغییرات آشنا شوید و در صورت مواجهه با آنها به پزشک مراجعه کنید.

■ **فرورفتگی:** فرورفتگی‌ها یا خطوط افقی معمولاً زمانی ظاهر می‌شوند که بدن تحت استرس بزرگی مانند تب بالا، جراحی یا یک بیماری جدی قرار می‌گیرد. اگر اینها را می‌بینید با پزشک خود مشورت کنید.

■ **ناخن‌های قاشقی:** زمانی که ناخن نازک و تقریباً شبیه قاشق می‌شود، اغلب با کم‌خونی و فقر آهن مرتبط است. یک آزمایش خون ساده می‌تواند کم‌خونی را تأیید کند، بنابراین این علامت را نادیده نگیرید.

■ **زردی و ضخامت:** اگر ناخن‌هایتان زرد و ضخیم به‌نظر می‌رسد، می‌تواند ناشی از یک عفونت قارچی باشد اما اگر با تورم پاها یا مشکلات تنفسی همراه شد، ممکن است سندرم ناخن زرد باشد و باید به پزشک مراجعه کنید. یک بررسی در سال ۲۰۱۷ در مجله بیماری‌های نادر «ورفانت» ناخن‌های زرد را نشانه‌ای از لنف‌ادم و بیماری تنفسی معرفی کرده‌است.

■ **ناخن‌های شکننده یا ضخیم:** وقتی ناخن‌ها ضخیم شکننده می‌شوند یا تغییر رنگ می‌دهند، اغلب توسط قارچی و به نام «اونیکومایکوزیس» ایجاد می‌شود که در ناخن‌های با شایع است. عفونت قارچی به‌خودی‌خود بهبود نمی‌یابد و باید آزمایش و درمان شوند.

■ **خطوط نازک قرمز – قهوه‌ای:** وجود خطوط کوچک قرمز یا قهوه‌ای زیر ناخن‌ها ممکن است به عفونت قلب (اندوکاردیت) یا بیماری رگ‌های خونی اشاره داشته باشند اگر این علائم را همراه با تب یا خستگی دارید، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

■ **نوار تیره روی ناخن:** این نوار قهوه‌ای یا سیاه که به‌صورت طولی است. گاهی اوقات بی‌ضرر است، اما در بزرگسالان، یک نوار جدید می‌تواند به‌معنای سرطان پوست باشد و باید نزد پزشک بروید.

■ **چماقی یا سفید شدن ناخن‌ها:** زمانی که انگشتان به‌صورت پیازی و ناخن‌ها به سمت پایین خمیده می‌شوند می‌تواند نشان‌دهنده بیماری ریه یا قلب باشد. چماقی یا سفید شدن ناخن‌ها، نشانه‌های جدی و خطرناکی هستند، بنابراین آنها را نادیده نگیرید. یک بررسی در سال ۲۰۲۲ این نوع تغییر وضعیت ناخن‌ها را با بیماری‌های ریوی یا قلبی – عروقی مرتبط دانسته است.