



رخداد

جنا اور تگا: مردم فلسطین قهرمانان امروز هستند

جنا اور تگا، بازیگر آمریکایی‌مردم فلسطین را قهرمانان امروز خواند. به گزارش مهر، جنا اور تگا، بازیگر آمریکایی یکی از چهره‌های مشهوری است که بارها درباره فاجعه انسانی در فلسطین صریح صحبت کرده است. وقتی در مصاحبه‌ای از او پرسیده شد امروز چه کسی را قهرمان می‌داند، اور تگا پاسخ داد: من کاملاً مجذوب مردم فلسطین، نحوه صحبت کردن و تلاش مداوم آنها برای حفظ هویت‌شان هستم، مهم نیست جهان مقدر آنها را نادیده می‌گیرد. این بسیار مهم و بسیار ستودنی است. من هم دوست دارم صدای آنها را به گوش دیگران برسانم. اظهارات او بر افزایش مشارکت چهره‌های مشهور که درباره تجاوز به حقوق مردم فلسطین، به‌ویژه غزه صحبت می‌کنند تا آگاهی جهانی افزایش یابد، تأکید دارد.

پلان

هوش مصنوعی به صندلی کارگردانی رسید

درحالی‌که جنجال «بازیگر هوش مصنوعی» تیلی نوروود، همچنان ادامه دارد، آندره پرووینو تهیه‌کننده ایتالیایی، نخستین فیلم به کارگردانی یک عامل هوش مصنوعی به نام «فرانت شیرین» را معرفی کرد. به گزارش ایسنا، آندره پرووینو، تهیه‌کننده ایتالیایی که در کارنامه‌اش اثری همچون «فراری» مایکل مان دیده می‌شود، با راه‌اندازی یک لیبل جدید در حوزه هوش مصنوعی، تولید فیلمی با عنوان «فرانت شیرین» را اعلام کرده است؛ فیلمی که او آن به‌عنوان «اولین فیلم کارگردانی‌شده توسط یک کارگردان مجازی» یاد می‌کند. بنابر بیانیه منتشرشده، این فیلم با هدف «جشن گرفتن زبان‌شاعرانه و خیال‌انگیز سینمای بزرگ اروپایی» ساخته شده و کارگردانی آن را یک عامل هوش مصنوعی برعهده دارد.

چرا «زولیت و شاه» در جشنواره اصفهان نیست؟
اشکان رهگذر، کارگردان انیمیشن «زولیت و شاه»: «با توجه به تجربه‌ای که از شرکت کارهایم در جشنواره‌های متعدد خارجی دارم، همیشه با یک ایمیل از طرف جشنواره‌ها علت رد شدن اثر همراه با احترام و تشکر توضیح داده می‌شود، ولی ما از طریق اخبار جشنواره متوجه شدیم که اثرمان در جشنواره حضور ندارد. / ایسنا



«یوز» برخاسته از فرهنگ خودمان است

مهدی ثانیخانی از دیگر دوبلورهایی است که در «یوز» صدایشه «بابی» است. او درباره این شخصیت می‌گوید: این کاراکتر یک گربه ولگرد نیویورکی است. بزرگ‌ترین چالش من با این نقش در آن بخش بود که باید آواز می‌خواندم. خواندن و موسیقی برام سخت است و این خوانش خیلی به سختی درآمد. در این مسیر آهنگساز و دوستان همراهی بسیاری داشتند و خدا را شکر اتفاقی که باید افتاد.



جاذبیت یک سکانس؛ بازگشت به ایران
این هنرمند درباره بخش‌های خاطره‌انگیز انیمیشن توضیح می‌دهد: آن سکانسی که شخصیت‌ها در هواپیما بودند و می‌خواستند به ایران بیایند برام بسیار قشنگ بود. واقعیتش را بخواید حتی هیچ‌ان‌زده شدم که از کانال هواساز رد شدند تا خود را به هواپیما برسانند و به عمان بیایند و خود را به ایران برسانند. «یوز» برخاسته از فرهنگ خودمان است و برای مخاطب ایرانی جذاب است، چون مولفه‌های آشنایی دارد. بیننده با فاکتورهایی که در آثار غربی می‌بیند مثلاً محصول هالیوود شاید غریبه باشد، اما وقتی کاری ساخته وطن خودمان را می‌بیند و مولفه‌های آشنای این سرزمین و این فرهنگ را در آن پیدا می‌کند، طبیعتاً برایش جذاب خواهد بود.

گزارش

گروه ۲۴ | اکران انیمیشن «یوز» به کارگردانی رضا ارزنگی از دوم مهر شروع شده است. قهرمان این اثر یوز پلنگی ایرانی به نام «یوز» است که راهی سفری پرماجر برای بازگشت به وطن می‌شود. این انیمیشن با گذشت بیش از ۱۰روز از آغاز اکران با استقبال مخاطبان کودک و نوجوان مواجه شده و تاکنون بیش از ۸میلیارد تومان فروش و جایگاه سوم فروش هفتگی سینماها در هفته اول اکران را داشته است. حامد عزیزی کاراکتر «یوز» و مهدی ثانیخانی کاراکتر «بابی» را دوبله کرده‌اند. عزیزی مدیر دوبلاژ این انیمیشن که صدایپیشگی نقش اصلی را برعهده دارد، درباره نقش خود می‌گوید: در این پروژه صدایپیشگی ۲ شخصیت «یوز» به‌عنوان نقش اصلی و همچنین «دایی هوشنگ» را برعهده دارم. عزیزی درباره شباهت بین خود و شخصیت‌هایی که صدایپیشگی آنها را برعهده داشته، ادامه می‌دهد: در واقع شخصیت‌ها بیشتر براساس توانایی‌ها، دامنه صدا و بازی صوتی شکل گرفته‌اند. اما می‌توان گفت شخصیت پردازی صداها با تکیه بر ظرفیت‌های شخصی‌ام طراحی شده.



سریال «دومان» جلوی دوربین می‌رود
پیش‌تولید سریال اجتماعی «دومان» به کارگردانی سعید غلامی به پایان رسید. «دومان» نخستین تجربه کارگردانی سعید غلامی است که پیش‌تر به‌عنوان برنامه‌ریز و دستیار با کارگردانانی همچون حسن فتحی و فرزاد مؤتمن همکاری داشت. / مهر



چالش‌های یک دوبلور

حامد عزیزی از چالش‌های دوبله این نقش می‌گوید: برای خود «یوز» هیچ چالشی نداشتم، چون از هسان ابتدا با این نقش راحت بودم. تنها بخش سخت کار، دوبله شخصیت «دایی هوشنگ» بود که لهجه کرمانی داشت. در این مسیر همکار خوبم، رضا ارزنگی، کمک بزرگی به من کرد تا این لهجه درست و باورپذیر از کار دربیاید.



کودکان عاشق یوز شدند
عزیزی درباره بازخوردهای مخاطبان، به‌ویژه کودکان توضیح می‌دهد: بازخورد کودکان بی‌نهایت مثبت بود و آنها عاشق کار شدند. همیشه ارتباط خیلی نزدیکی با بچه‌ها دارم و همین باعث می‌شود انرژی مضاعف بگیرم. اساساً کودک درونم فعال و بازخوردها برام انگیزه‌ساز است. دوبلور «گربه چکمه‌پوش» در باره دلیل جاذبیت انیمیشن «یوز» برای کودکان می‌گوید: یوز بومی است و از دل تمدن اصیل ایرانی برخاسته. بچه‌ها وقتی شخصیت‌ها و داستان‌هایی را می‌بینند که ریشه در فرهنگ و هویت خودشان دارد طبیعی است که راحت‌تر با آن ارتباط می‌گیرند.

رشد اهدای خون در نیمه اول سال

شهرام میرزایی، معاون اجتماعی سازمان انتقال خون از اهدای بیش از ۱/۲۲۶میلیون واحد خون در نیمه اول امسال خبر داد و گفت: شاخص اهدای خون ۱/۴درصد نسبت بهمدت مشابه سال قبل افزایش داشت. بالاترین افزایش آمار اهدای خون هم در استان‌های سیستان و بلوچستان، زنجان و خراسان شمالی ثبت شد.

تغذیه

پروانه پندی؛ روزنامه‌نگار

عوارض زیاده‌روی در مصرف میوه

میوه‌ها همان‌قدر که مفید و سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و آنتی‌اکسیدان هستند، مصرف بی‌رویه‌شان هم می‌تواند باعث بروز مشکلات متعددی شود. زیاده‌روی در مصرف میوه باعث عدم تعادل در رژیم غذایی می‌شود. به زبان ساده‌تر، تمرکز بیش از حد بر مصرف میوه باعث می‌شود که افراد از سایر گروه‌های غذایی مهم مثل پروتئین‌ها و چربی‌های سالم غافل شوند. نکته دیگ این‌که بهتر است بدانید قند فروکتوز موجود در میوه‌ها در برخی افراد به‌سختی هضم می‌شود و مصرف زیاد آن باعث بروز مشکلات گوارشی خواهد شد.

عوارض زیاده‌روی در مصرف میوه

- بالا رفتن سطح قند خون
- اضافه وزن
- مشکلات گوارشی شامل نفخ، گاز و اسهال در برخی افراد

روزانه چندتر میوه بخوریم؟

بزرگسالان سالم	۲ تا ۴ واحد
میتلایان به دیابت	۲ تا ۳ واحد
بناشخص گلاسیمی پایین، مانند سیب، گلابی، گلابس (نوت)	
کودکان ۲ تا ۶ساله	۱ تا ۲ واحد
کودکان ۷ تا ۱۲ساله	۲ تا ۳ واحد

کودکان هم مجاز نیستند

زهرامیرالواد، کارشناس تغذیه و رژیم‌درمانی زیاده‌روی در مصرف میوه را برای کودکان هم مضر می‌داند و به همشهری می‌گوید: برخی والدین تصور می‌کنند که میوه سرشار از خاصیت است و کودک را درمصرف آن آزاد می‌گذارند. اما این زیاده‌روی در کودکان می‌تواند منجر به عوارضی ازجمله مشکلات گوارشی (نفخ، دل‌در، دل‌پیچه و اسهال)، بی‌اشتهایی به دیگر گروه‌های غذایی، به‌خصوص پروتئین و چربی‌های سالم، افزایش وزن و همچنین پوسیدگی دندان‌ها شود.

بهترین زمان خوردن میوه

امیرالواد درباره زمان مناسب مصرف میوه هم می‌گوید: بستگی به نوع میوه و وضعیت گوارشی فرد دارد. بعضی میوه‌ها مثل سیب را می‌توان صبح یا معده خالی خورد، چون هضم آسان‌تری دارند و ویتامین‌ها و فیبر ششان راحت‌تر جذب می‌شود. اما میوه‌های اسیدی مثل پرتقال یا آناناس ممکن است در معده خالی باعث سوزش شوند و بهتر است به‌عنوان میان‌وعده مصرف شوند.



مصرف عسل در بارداری خطرناک است؟

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره تصورات مربوط به خطرناک بودن مصرف عسل در دوران بارداری و احتمال سقط جنین اعلام کرد: مصرف عسل در مقادیر محدود و توصیه‌شده توسط متخصص تغذیه، نه‌تنها خطری برای مادر و جنین ندارد، بلکه می‌تواند به‌عنوان یک ماده غذایی سالم استفاده شود.

سلامت روان بدون نان

رژیم غذایی کتوژنیک علاوه بر فواید جسمانی، اثر مثبت عمیقی بر سلامت روان دارد

تاچه حد در کاهش وزن و افسردگی مؤثر است و مضراتی نیز دارد یا خبر با دکتر مجید حسن قمی، نایب رئیس انجمن تغذیه گفت‌وگویی انجام دادیم که در پی می‌آید.

کاهش می‌یابد و با چربی جایگزین می‌شود. البته منظور از چربی انواع چربی‌های سالم و کلسترول مفید است. برای پی بردن به فواید مضرات رژیم کتوژنیک و این‌که این رژیم واقعا

می‌شود. تقریباً همه ورزشکاران یا افرادی که به رژیم‌های غذایی می‌پیوندند از ویژگی‌های رژیم غذایی کتوژنیک اطلاع دارند. در این نوع رژیم میزان مصرف کربوهیدرات تا حد زیادی

آرش نهانودی | روزنامه‌نگار
یکی از محبوب‌ترین رژیم‌های غذایی برای کاهش وزن، رژیم کتوژنیک است که با نام رژیم کتو نیز شناخته

گزارش

کتو چطور باعث کاهش وزن می‌شود؟

دکتر مجید حسن قمی در این باره توضیح می‌دهد: در این نوع رژیم میزان مصرف کربوهیدرات تا حد زیادی کاهش می‌یابد و با چربی جایگزین می‌شود. به‌دلیل این‌که مصرف کربوهیدرات خیلی کم می‌شود بدن وارد حالت کتوز می‌شود و برای تأمین انرژی از چربی‌ها استفاده می‌کند. این موضوع باعث کاهش اشتها و در نتیجه کاهش وزن در خیلی از افراد می‌شود.

کنترل قند و کلسترول

او با اشاره به اثرات کاهش مصرف کربوهیدرات نیز می‌گوید: رژیم کتوژنیک در مجموع باعث کنترل قند خون و به‌پسود دیابت نوع ۲ می‌شود، چراکه کاهش مصرف کربوهیدرات باعث ثبات قند خون می‌شود. به‌دلیل کاهش کربوهیدرات، مقاومت به انسولین نیز ممکن است کمتر شود و ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی پایین بیاید. این رژیم غذایی در برخی افراد می‌تواند نیاز به داروهای دیابت را کمتر کند. همچنین بعضی تحقیقات نشان داده‌اند که رژیم کتو می‌تواند تری‌گیلسرید را کاهش دهد و HDL (کلسترول خوب) را بالا ببرد.

همه نمی‌توانند کتو بگیرند

رژیم کتو برای همه افراد مناسب نیست و مصرف آن برای این گروه‌های خاص ممنوع است: زنان باردار یا شیرده، افراد دارای مشکلات کبدی یا کلیوی، افراد دارای سابقه اختلالات غذایی و کودکان (به‌جز برای درمان صرع تحت نظر پزشک).



تندرستی

هشدار متخصص

قلبتان را خسته نکنید

بابک شریف کاشانی، متخصص قلب و عروق و رئیس نهمین کنفره بین‌المللی نارسایی قلب ایران با هشدار در مورد افزایش نارسایی قلبی در کشور به همشهری گفت: مهم‌ترین دلیل شیوع این بیماری سبک زندگی ناسالم به‌ویژه بیماری‌های زمینه‌ای ازجمله فشارخون است.

به گفته شریف کاشانی، طی سال‌های اخیر گرایش به سبک زندگی ناسالم مانند رژیم غذایی ناسالم، کم‌تحركی، مصرف سیگار و قلیان و همچنین استرس سبب افزایش فشار خون در افراد و در نتیجه آسیب به بافت قلب و در نهایت نارسایی قلبی شده است.

او بیان این‌که در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی به‌دلیل ضعف عضله قلب، پمپاژ خون به درستی انجام نمی‌شود و فرد دچار علائمی مانند نفس تنگی می‌شود، عنوان کرد: نارسایی قلبی می‌تواند ناشی از بیماری‌هایی با منشأ قلبی (تنگی عروق قلب) یا منشأ غیر قلبی (ابتلا به فشارخون و دیابت) باشد. این متخصص قلب و عروق تأکید کرد: در مرحله اول کسانی که تازه به فشارخون مبتلا شده‌اند، مستعد ابتلا به نارسایی قلب هستند، چون هنوز ساختار قلب آنها آسیب ندیده و با کنترل فشارخون می‌تواند از بروز این نارسایی جلوگیری کنند. این در حالی است که در مراحل اولیه بیماری در مبتلایان هنوز علامت‌دار نشده اما سیستم قلب و عروق شروع به آسیب دیدن می‌کند و در صورت کنترل نکردن بیماری‌های زمینه‌ای چون فشارخون و دیابت، ساختار قلب آسیب خواهد دید. در مرحله‌ای هم که علائم بیماری شروع می‌شود، فرد به اختلالاتی همچون تنگی نفس، ورم دست‌وپا (بیشتر در پاها) و خستگی زودهنگام مبتلا می‌شود که برای درمان باید مراحلی ازجمله بستری بیمار، استفاده از روش‌های تهاجمی همچون گذاشتن باتری یا دستگاه کمک قلب و در نهایت پیوند قلب انجام شود.

زندگی سالم، قلب سالم

شریف کاشانی با تأکید بر این‌که پیشگیری همیشه بهتر از درمان است، عنوان کرد: کنترل قند و چربی خون، دوری از مصرف سیگار و قلیان و سبک زندگی سالم کلید داشتن قلبی سالم است. او ادامه داد: عملکرد قلب برای حیات بسیار ضروری است و شناسایی علائم، روش‌های صحیح تشخیصی و تشخیص‌های افتراقی نارسایی قلبی به متخصصان قلب و عروق برای شناخت دقیق و سریع این بیماری کمک خواهد کرد.