



سینمای جهان

بازگشت دلهره‌آور مک کانهی



«توبوس گمشده» با بازی متیو مک کانهی بازگشتی جذاب برای این ستاره رقم زده و با نمره‌هایی قابل توجه به یکی از فیلم‌های مهم امسال تبدیل شده است. به گزارش اسکرین رنت، این فیلم که نخستین نمایش جهانی‌اش در

چشنواره بین‌المللی فیلم تورنتو اتفاق افتاد، توانست از میان ۵۰ نقد ثبت‌شده به امتیاز ۸۶ درصد «راتن تومیتوز» دست پیدا کند. این امتیاز نشان می‌دهد که اکثریت قریب به اتفاق منتقدان بازگشت مک کانهی را جشن گرفته‌اند و «توبوس گمشده» اثری قدرتمند و تأثیرگذار می‌داند. داستان فیلم براساس ماجرای واقعی نوشته شده است.

اکران ویژه



«سینما متروپل»

در فرهنگسرای ارسباران

فیلم سینمایی «سینما متروپل» به کارگردانی محمدعلی شاه‌انگهر در فرهنگسرای ارسباران به نمایش درمی‌آید و با حضور عوامل فیلم نقد و بررسی می‌شود. پس از نمایش فیلم، نشست نقد و بررسی فیلم با حضور محمدعلی شاه‌انگهر نویسنده و کارگردان، سیدحامد حسینی تهیه‌کننده، حامد شاه‌انگهر نویسنده، حمید شاه‌انگهر تدوینگر، رضا گیانیان، نوشین مسعودیان و حسین شاه‌انگهر بازیگران، کورن جاهد مدرس و منتقد سینما و جمعی دیگر از عوامل فیلم برگزار خواهد شد.

تندرستی

خبر روز

۲۵ درصد ایرانی‌ها اختلالات روانی دارند

معاون بهداشت وزیر بهداشت گفت: ۲۵ درصد ایرانی‌ها دچار یکی از اختلالات روانی هستند که افسردگی و اضطراب شایع‌ترین آنهاست. علیرضا رئیسی در نشست خبری به مناسبت آغاز هفته سلامت روان این مطلب را اعلام کرد و گفت که عوامل اقتصادی، فرهنگی، جنگ و بحران‌های مختلف روی سلامت روان تأثیر گذارند. او همچنین از اثرات منفی فضای مجازی بر سلامت روان جامعه گفت و البته تأکید کرد که فضای دیجیتال در عین حال می‌تواند دسترسی به خدمات روانی را تسهیل کند. او در واکنش به هزینه زیاد خدمات مشاوره گفت: ۳۲۰۰ روانشناس در مراکز بهداشت کشور فعالیت دارند. ضمن اینکه اکنون ۱۰۲ مرکز سرچ در ۲۸ استان برای ارائه خدمات روانشناسی به بیماران در کشور فعالیت دارد. ۶۲ درصد خدمات به بیماران نیازمند خدمات روان در این مراکز ارائه شده و ۷۰ درصد نیز از عود بیماری‌های روان پیشگیری شده است.

هشدار کارشناس

کبد چرب با دنبه و سرکه درمان نمی‌شود

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برخی باورهای رایج درباره مصرف مواد غذایی خاص برای درمان کبد چرب را بدون پایه علمی دانست و بر ضرورت توجه به رژیم‌های غذایی سالم برای رفع این مشکل تأکید کرد. اخیراً این باور زیاد شده که مصرف دنبه برای مبتلایان به کبد چرب مفید است، در حالی‌که مصرف دنبه می‌تواند موجب التهاب و افزایش آنزیم‌های کبدی در بیماران شود.

از سویی می‌گویند ترکیب سرکه سفید و عسل نیز برای درمان کبد چرب توصیه می‌شود، در حالی‌که هیچ یک از شواهد علمی مؤید اثرگذاری این ترکیب بر بهبود استئاتوز یا چربی کبد نیست. اصلاح سبک زندگی، کاهش مصرف قند و چربی‌های اشباع، افزایش فعالیت بدنی و مصرف میوه و سبزی تازه مهم‌ترین راهکارهای علمی و اثبات‌شده برای پیشگیری و کنترل کبد چرب هستند.

مشکل سینمای کودک فروش نیست
اکبر منصور فلاح، کارگردان: مشکل سینمای کودک و نوجوان فروش نیست، چون بسیاری از این آثار حداقل هزینه‌هایشان را جبران می‌کنند. شاید نباید انتظار سودهای کلان داشت، اما فروش منطقی دارند. مشکل اصلی این است که مسئولان با وجود داشتن بودجه هیچ توجهی به کودک و نوجوان نمی‌کنند. / سینماپرس



کات برای گوزن‌های اتوبان

نقد و بررسی فیلم «گوزن‌های اتوبان» در گفت‌وگوی مسعود فراستی و سعید قطبی‌زاده در «کات»



اسکن کنید و ببینید



عکس: همنشینی / حامد خورشیدی

مسعود فراستی: ولی افتاد مشکل‌ها

از پس این قسمت برآمده‌اند، ولی افتاد مشکل‌ها. فیلم یک سوزه عالی را از دست می‌دهد: اینترنت دنیای مجازی که همه درگیر آن هستند، در صورتی که آنالیز این پدیده لعنتی خیلی در صورتی که آنالیز این پدیده لعنتی خیلی کمک‌کننده است. فیلم تا یک قدمی این آنالیز پیش می‌رود، اما راه می‌کشد. نمی‌تواند در فیلمنامه و اجرا از پس آن بربیاید. شخصیتی که قاسم‌خانی بازی می‌کند، یکباره در فیلم ول می‌شود که این بزرگ‌ترین مشکل فیلم است. ■ رابطه این زن و شوهر بحران و افتوخیز ندارد. کجا بحران اتفاق می‌افتد؟ یک رابطه عاشقانه لاگ‌شانی است که مطلقاً درنیامده است. ■ اساساً شخصیت اصلی فیلم منطق ندارند. به‌نظم فیلم هدر شده است. فیلم می‌توانست آسیب‌شناسی دنیای مجازی باشد. آدم‌ها هم کاریکاتور هستند. حیف بود که فیلم هدر شود و اثر نگذار. تنها نکته مثبت بازی نوید پورفرج است.

■ تنها چیزی که از فیلم دوست داشتم، شخصیت پسر است. همه سنگینی فیلم هم روی اوست. ولسی در «بیلیارد باز» اول قهرمان را می‌بینیم و بعد رابطه‌اش با زن و مسئله‌اش با صاحبان سرمایه. ادی تنددست در «بیلیارد باز» هر اندازه شبیه آن مرد شیطان صفت فیلم می‌شود، به همان اندازه از شخصیت زن دور می‌شود. این کشمکش بین سعادت و آرامش با این تنش جاه‌طلبانه برای پولدار شدن برای تماشاگر التهاب‌آفرین است. اما در «گوزن‌های اتوبان»، شخصیت خبیث نداریم. شخصیت منفی فیلم هم خنثی است و هم در جاهایی آسیب‌پذیر به‌نظر می‌رسد. جاهایی هم سمپاتیک است که خلاف منطق فیلم است.

سعید قطبی‌زاده: اجرای بد یک فیلمنامه خوب

■ گوزن‌های اتوبان به نسبت فیلم‌های دیگری که از کارگردانش دیده‌ام از نظر تولید، تنوع بازیگران و موضوعی که انتخابی کرده، یک قدم حرفه‌ای محکم است و در اکران در حد خودش می‌فرودشد و حاشیه ایجاد کرده است. آنچه سراغش رفته است در اجرا می‌تواند نمره قبولی بگیرد، ولی فیلمنامه اشکالات اساسی دارد. قصه معما کم دارد؛ این را به این دلیل می‌گویم که فیلم ماهیت معمایی دارد. ما سیر می‌داریم از یک وضعیت روزمره عادی در زندگی یک زوج جوان که به واسطه یک اتفاق به سمت دیگری تغییر وضعیت می‌دهد. این تغییر وضعیت باید با یک طرح و توطئه جدی اتفاق بیفتد. نمی‌دانم باید از شخصیت پیمان قاسم‌خانی در فیلم خوشم بیاید یا نه. یا مثلاً شخصیت صدف اسپهدی تکلیفش معلوم نیست. ■ مسئله این است که اتفاقی که افتاده چقدر می‌تواند زمینه‌ساز یک شکاف در زندگی زناشویی آنها باشد، ولی می‌بینم مرد تا آخر عاشق همسرش است

مورد انسانی از آنفلوآنزای پرندگان در ایران گزارش نشده است

دکتر قباد مرادی، رئیس مرکز بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت اعلام کرد: تاکنون مورد انسانی آنفلوآنزای پرندگان H5N1 در کشورمان گزارش نشده است. در مورد کانون آلوده به آنفلوآنزای پرندگان در پرندگان و حیوانات سازمان دامپزشکی نظر می‌دهد.

کوتاه‌تر از گزارش

روان سالم با ۱۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه

در هیاهوی زندگی مدرن که استرس و اضطراب به بخشی جدانشدنی از روزمرگی بسیاری از ما تبدیل شده، شاید تصور کنید برای رسیدن به آرامش و حال خوب، نیازمند راهکارهای پیچیده و زمان‌بر هستید، اما متخصصان معتقدند کلید طلایی بهبود خلق‌و‌خو، کاهش اضطراب و حتی چرخه‌زدن خلایقیت، بسیار ساده‌تر و در دسترس‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید: تنها ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده‌روی روزانه.

یک ضد‌استرس طبیعی

تحقیقات نشان می‌دهد که حتی یک پیاده‌روی کوتاه ۱۰ دقیقه‌ای می‌تواند به بهبود حال روحی شما کمک کند. زمانی که راه می‌روید، اتفاقات مثبتی در مغز شما رخ می‌دهد. ترشح هورمون‌های شادی فعالیت بدنی مانند پیاده‌روی، باعث آزاد شدن اندورفین‌ها در مغز می‌شود. این ترکیبات شیمیایی طبیعی که به «هورمون‌های شادی» معروف هستند، مانند یک مسکن طبیعی عمل می‌کنند و احساس خوشحالی و آرامش را افزایش می‌دهند.

کاهش هورمون استرس: پیاده‌روی منظم به کاهش سطح کورتیزول، هورمون اصلی استرس در بدن کمک می‌کند. این فعالیت می‌تواند سطح کورتیزول را پایین بیاورد و به شما حس آرامش بدهد.

آرامش ذهن: حرکت ریتمیک و مداوم قدم‌ها خاصیتی شبیه به مدیتیشن دارد و به شما اجازه می‌دهد تا از افکار نگران‌کننده فاصله بگیرید و بر لحظه حال تمرکز کنید. این کار به شکستن چرخه افکار مضطرب کمک شایانی می‌کند.

تقویت‌کننده خلق‌و‌خو و انرژی

اگر احساس بی‌حوصلگی یا خستگی می‌کنید، پیاده‌روی یک راه‌حل عالی است. مطالعات نشان داده‌اند که پیاده‌روی روزانه می‌تواند به ارتقای خلق‌و‌خو، افزایش اعتماد به نفس و کاهش علائم افسردگی کمک کند.

جرقه‌ای برای خلاقیت

راه رفتن به مغز اجازه می‌دهد آزادانه‌تر فکر کند و از الگوهای فکری تکراری خارج شود. فرقی نمی‌کند در طبیعت قدم بزنید یا در محیطی شهری. این فعالیت ساده می‌تواند به شما در حل مشکلات و یافتن راه‌حل‌های نوآورانه کمک کند.



وقت اسهال نوشیدن آب فراموش نشود

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی در پاسخ به این باور نادرست که در زمان اسهال مصرف لعاب برنج و کته ماست کافی است، تأکید کرد: مصرف آب در زمان اسهال حیاتی است و نقش مهمی در بهبود بیماری دارد.

مأموریت: نجات دندان کودکان

آغاز پویش ملی سلامت دهان و دندان دانش‌آموزان با هدف کاهش پوسیدگی دندان

آمار پوسیدگی دندان کودکان

زیر ۶سال (دندان‌های شیری)
۸/۵ درصد (نزدیک ۶ دندان)
۱۲ساله‌ها
۶ درصد (نزدیک ۶ دندان)
۵۰ درصد پوسیدگی دندان با استفاده از فلوراید کاش می‌یابد
۵۲ درصد ایرانی‌های بالای ۵۶سال دندان کامل ندارند

جایگزین هزینه‌های بالای دندانپزشکی

پوشش بیمه در درمان‌های دهان و دندان مناسب و مطلوب نیست. با توجه به تغییرات نرخ ارز، هزینه‌های زیادی برای تأمین مواد اولیه متحمل می‌شویم، بنابراین ارتقای سطح سلامت و پیشگیری مؤثرترین کار است. این در حالی است که پوسیدگی دندان‌های شایع‌ترین بیماری غیرواگیر دنیا و قابل پیشگیری است.

آسیب بیماری‌های دهان و دندان

ثابت شده که بسیاری از بیماری‌های دهان و دندان می‌توانند باعث بیماری‌های سیستمیک شوند و بسیاری از ناراحتی‌های گوارشی افراد بزرگسال به دلیل مشکلات دندان‌های است. کودکان دچار اختلالات دندان نیز معمولاً دچار اختلالات تکامل می‌شوند. اگر مادران باردار هم دندان‌های پوسیدگی بالا داشته باشند، در سلامت دهان و دندان نوزاد در آینده تأثیر خواهد داشت.

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | پویش سلامت دهان و دندان با هدف نهادینه کردن رفتارهای بهداشتی این حوزه در کودکان دبستانی از سوی وزارت بهداشت آغاز شده است. علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت در نشست خبری درباره اهداف برگزاری این پویش بیان کرد: «طبق قانون برنامه هفتم توسعه باید شاخص DMFT (شاخص پوسیدگی، کشیدن یا دندان پر شده) از ۲.۱ به ۱.۴ کاهش پیدا کند و در این راستا برنامه‌هایی تدارک دیده شده است. برای همه پایه‌های ابتدایی آموزش بهداشت دهان و دندان داریم و طرح وارتیش فلوراید برای جمعیتی بالغ بر ۹ میلیون دانش‌آموز به‌صورت سالانه بار انجام می‌شود.» به تأکید

این مسئول، در اجرای این طرح باید والدین اطلاعات و آموزش کافی داشته باشند تا منجر به تحقق بهتر هدف‌گذاری‌ها شود. البته در دنیا هم ثابت شده که با افزایش تعداد دندانپزشکان، سلامت دهان و دندان بهتر نمی‌شود و باید روی پیشگیری متمرکز شویم.

۷۰۰ میلیارد تومان

سه‌م یک‌درصدی بیمه‌های روستایی برای طرح وارتیش فلوراید مدارس و دندانپزشکی مناطق محروم استفاده می‌شود.

۳۰۰ هزار مسواک وخمیردندان

برای دانش‌آموزان ۱۷استان محروم همراه با کاربرگ آموزشی توزیع و برای پایه اول دبستان هم جشن رویش دندان شش‌سالگی برگزار می‌شود.

۲۵۰۰ دندانپزشک

۱۳خدمت رایگان دندانپزشکی در روستاها و شهرهای زیر ۲۰هزار نفر جمعیت به گروه‌های هدف ارائه می‌شود.

عکس: همنشینی / امیر نجم