



صفحه‌آرا: بهروز قلی‌پور

جشنواره

شعبیی: هیچ فیلمی را حذف نکردم



نشست رسانهای چهار و دومین جشنواره بین‌المللی فیلم کوتاه تهران، صبح دیروز با حضور بهروز شعبیی، دبیر این رویداد در کوشک باغ هنر بر گزار شد.

بهروز شعبیی در پاسخ به اینکه خودش به‌عنوان دبیر فیلمی را حذف یا اضافه کرده است بیان کرد: من هیچ فیلمی را به جشنواره اضافه نکردم. فیلم‌های خوبی به‌دلیل محدودیت جشنواره نتوانستند به جشنواره راه پیدا کنند.

همچنین بر مبنای نظر شخصی هیچ فیلمی را از جشنواره حذف نکردم و هر اتفاقی افتاد بر مبنای خرد جمعی و نظر هیأت انتخاب بود.

درباره سردار دل‌ها
من خودم عاشق چشم‌های شهید سردار قاسم سلیمانی بودم. چشم‌های او خمار عشق بود. به خدا. ما خودمان مست چشم‌های دیگری هستیم.

درباره چفیه مقام معظم رهبری
و انگشتر شهید سلیمانی که حضرت آقا قول شرف می‌دهم تا آخرین لحظه عمرم از یادگاری تان نگهداری کنم.



گروه ۲۴ از بنیانگذاران حوزه هنر و اندیشه اسلامی (که بعدها زیر مجموعه سازمان

تبلیغات اسلامی شد) که تا آخرین لحظه‌ای که نفس کشید، انقلابی ماند؛ یکی

از شمایل‌های هنر متعهد و انقلابی که وقتی خاطرات سال‌های دور حوزه

هنری را بازخوانی می‌کرد چنین می‌گفت: «ما در حوزه هنری بدون دستمزد کار

می‌کردیم. پولی که می‌گرفتیم از ضریح امامزاده‌ها جمع شده بود. خودم به مسئول

وقتی در سال ۱۴۰۰ در بستر بیماری افتاد، مقام معظم رهبری برایش چفیه خود

را به همراه انگشتر شهید سلیمانی ارسال کردند. هنر مندی که تا آخرین

نفس انقلابی ماند. در یک برنامه تلویزیونی درباره سردار دل‌ها چنین گفته

بود: «من عاشق چشم‌های شهید سردار قاسم سلیمانی بودم. چشم‌های

او خمار عشق بود.» محمد کاسبی هنرمندی که جلوه‌های هنرش در

فیلم‌هایی چون «بایکوت»، «بدوک»، «پدر» و «سر یال خوش رکاب»

همچنان دیدنی است. در حالی‌به دیدار پروردگار رفت که میراثی

گرانقدر از خود به جا گذاشت.

گزارش

مردی شبیه باران

محمد کاسبی که روز گذشته در ۷۴سالگی در گذشت، متولد سال ۱۳۳۰ در تهران بود. سال ۱۳۵۳ پس از بازگشت از سربازی در کنکور شرکت کرد و در رشته بازیگری و کارگردانی سینما و تئاتر قبول شد و به دانشکده هنرهای دراماتیک راه یافت. او پیش از انقلاب تجربه‌هایی در تئاتر و دوبله داشت، اما بعد از انقلاب به‌طور جدی در سینما مشغول شد. او عضو هسته اولیه‌ای بود که حوزه هنری را بنیاد نهادند و به تولید فیلم در آنجا مشغول شدند.



«بایکوت» بهترین نقش محمد کاسبی در دهه ۶۰

درخشش با خوش رکاب



سریال «خوش رکاب» نقطه اوج فعالیت کاسبی در تلویزیون بود

همچنین، کاسبی در اواخر دهه ۱۳۶۰ با سریال «رعنا» ساخته داود میرباقری حضور در تلویزیون را تجربه کرد، اما در سال ۱۳۸۲ بود که با سریال «خوش رکاب» ساخته علی شاه‌حاجتی مورد توجه قرار گرفت. این سریال به قدری موفق بود که ۲سال بعد دنباله آن به اسم «خوش غیرت»: تلویزیون پخش شد. با اینکه کاسبی در سینما اغلب در نقش‌های جدی ظاهر شده بود بعد از این دو سریال و موقعیت‌های کمیک‌ی که در آنها تجربه کرد مدتی پای ثابت سریال‌های کمدی شد و با مجید صالحی و سعید آقاخانی همکاری کرد. آخرین کار کاسبی در سینما به یک دهه قبل و سال ۱۳۹۴ مربوط می‌شود که در فیلم «رفقای خوب» مجید قاری‌زاده حاضر شد و آخرین سریالش در تلویزیون هم «دادستان» (۱۳۹۹) ساخته مسعود دهنمکی بود.

اوج فعالیت در سینما با «پدر»

اوج کار کاسبی در سینما نقش آفرینی در فیلم «پدر» ساخته مجید مجیدی بود که برای او سیمرغ بلورین بهترین بازیگر مرد نقش اول را از جشنواره فیلم فجر به ارمغان آورد.

کاسبی که در این فیلم نقش ژاندارم را بازی کرده بود، هیأت داوران فجر را متقاعد کرد که سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول مرد را به او اعطا کنند.



بازی در «پدر» سیمرغ بلورین را برای کاسبی به ارمغان آورد

هالیوود



دایان کیتن

نماد زن شوخ و مستقل

دایان کیتن، بازیگر افسانه ای هالیوود در ۷۹سالگی در کالیفرنیا درگذشت. نخستین بار در سال ۱۹۶۸ در نمایشی موزیکال به نام «مو» روی صحنه ظاهر شد، بعدها به گروه بازیگران نمایش «دوباره بنواز، بسام» اثر وودی آلن (۱۹۷۰) پیوست و سپس در نسخه سینمایی آن در سال ۱۹۷۲ نیز بازی کرد. این همکاری آغاز رابطه‌ای حرفه‌ای و شخصی با آلن بود که به ساخت ۸فیلم منجر شد، از نقش‌های بانوان کم‌هوش و خنده‌دار در «خوابگرد» (۱۹۷۳) و «عشق و مرگ» (۱۹۷۵) تا شاهکار «آنی هال» (۱۹۷۷) که برایش جایزه اسکار بهترین بازیگر زن را به ارمغان آورد. کیتن دوباره با آلن همکاری کرد و در نقش‌های جدی‌تر و سرتر در فیلم‌های «داخلی‌ها» (۱۹۷۸) و «منهنش» (۱۹۷۹) ظاهر شد.

هر چند او پیشتر با کمدی ششناخته می‌شد، اما اجازه نداد در قالبی تکراری بماند و به یکی از معدود زنان شاخص در سه‌گانه «پدرخوانده» ساخته فرانسیس فورد کوپولا بدل شد. همچنین در فیلم‌هایی چون «در جست‌وجوی آقای دوبار» (۱۹۷۷)، «به ماه شلیک کن» (۱۹۸۲)، «دخترک طبل‌زن» (۱۹۸۴) و «خانم سوفل» (۱۹۸۴) نشان داد که بازیگری قدرتمند است.

در سال‌های بعد، کیتن به بازی در نقش‌های شوخ‌طبع اما همراه با ملودرام بازگشت، از جمله در «جنایت‌های دل» (۱۹۸۶). او دوباره در «راز جنایت منهنش» (۱۹۹۳) با آلن همکاری کرد و سپس در کمدی عاشقانه «یکی باید کوتاه بیاد» (۲۰۰۳) در کنار جک نیکلسون درخشید. در ۲۰دهه اخیر، به‌رغم بالا رفتن سنش، در کمدی‌های رمانتیک‌ی حضور داشت که به رابطه عاشقانه میان ۴فرد مسن می‌پرداختند. واقعیت این است که اگر بازیگری مثل دایان کیتن حاضر به بازی در آنها نمی‌شد این فیلم‌ها ساخته نمی‌شدند. از این بابت، او در گسترش مرزهای کمدی رمانتیک که معمولاً ژانری مختص جوانان فرض می‌شود، در ۲دهه گذشته نقشی پررنگ داشت. کیتن نماد زنان مستقل، شوخ و دانایی بود که توانایی هایش را به‌خوبی می‌شناسخت و الهام‌بخش نسل‌های جدید، به‌خصوص دختران جوان در سینما و جامعه بود.

وای‌فای خانگی می‌تواند مردان را نابارور کند

دکتر مرگان جوادنوری، دکتری سلامت باروری درمورد خطرات امواج خانگی وای‌فای هشدار داده و گفته است: برخی مطالعات نشان داده‌اند تماس طولانی مدت با پروتوهای غیریونیزان امواج الکترومغناطیسی مانند امواج موبایل، لپ‌تاپ و وای‌فای می‌تواند موجب کاهش تحرک اسپرم‌ها و افزایش جهش‌های ژنی در DNA آنها شود.

تغذیه

آرش نهانوندی؛ روزنامه‌نگار

چرا همه دنبال پروتئین هستند؟

مصرف روزانه و کافی پروتئین بسیار مهم است؛ چراکه این ماده مفید در هر سلول بدن شما یافت می‌شود، استخوان می‌سازد، عضلات را حفظ می‌کند و باعث حفظ زیبایی پوست می‌شود. اما چرا پروتئین تا این حد مهم است؟ پروتئین یک ماده مغذی است که از آنزیم‌هایی ایجاد می‌کند که به‌عنوان سوخت برای عملکردهای شیمیایی ضروری بدن شما عمل می‌کنند. همچنین به هموگلوبین که اکسیژن را در خون شما حمل می‌کند، قدرت می‌دهد. علاوه بر این، تحقیقات اخیر نشان داده که پروتئین می‌تواند به افزایش استقامت در طول ورزش‌های شدید کمک کند. دریافت پروتئین کافی به‌عنوان یک موضوع داغ در شبکه‌های اجتماعی مطرح است، اما شما می‌خواهید این کار را به سالم‌ترین شکل ممکن انجام دهید.

به چه مقدار پروتئین نیاز دارید؟

میزان توصیه‌شده روزانه ۰.۸ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن یا ۰.۳۶ گرم به ازای هر ۵۰۰گرم است. این بدان معناست که زنی ۶۰ساله با وزن ۶۶کیلوگرم باید حداقل ۴۳گرم پروتئین در روز مصرف کند.

افرادی که ممکن است به پروتئین بیشتری نسبت به دستورالعمل‌های کلی نیاز داشته باشند، شامل افراد فعال و افرادی هستند که برای بازیابی عضلات و عملکرد بهتر تلاش می‌کنند. اگر ۴۰سال یا بیشتر دارید و دچار سارکوپنی (کاهش عضله) هستید، در حال برنامه کاهش وزن هستید، نیاز به احساس سیری بیشتری دارید و نیاز به حفظ توده عضلانی خود دارید، برای کاهش سرعت از دست دادن توده عضلانی، داروهای کاهش وزن مانند نسل جدید داروهای لاغری (GLP-1) مصرف می‌کنید، بارداری یا شیرده یا در حال بهبود بیماری، جراحی یا آسیب‌دیدگی هستید، ممکن است به پروتئین بیشتری نیز نیاز داشته باشید.

سالم‌ترین غذاهای سرشار از پروتئین

وزارت کشاورزی آمریکا (USDA) به‌طور خاص این گروه از غذاهای سرشار از پروتئین را توصیه می‌کند زیرا بدون چربی یا کم‌چرب هستند.

■ **گوشت و مرغ**: گوشت چرخ‌کرده بدون چربی، فیله

گوساله، سینه مرغ بدون پوست و تخم‌مرغ

■ **غذاهای دریایی**: ماهی سالمون، ماهی کولی و قزل‌آلا (که همگی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ هستند)

■ **غذاهای گیاهی**: حبوبات، آجیل، دانه‌ها و محصولات سویا



درمان آرتروز با پروتدرمانی کم‌دوز

یک مطالعه کنترل شده جدید نشان می‌دهد یک دوره کوتاه پروتدرمانی کم‌دوز می‌تواند بدون عوارض جانبی جدی، درد بیماران مبتلا به آرتروز زانو را به میزان چشمگیری کاهش دهد. پروتدرمانی ممکن است بیشتر برای بیمارانی مناسب باشد که ساختار مفصل آنها حفظ شده ولی دچار التهاب زیربنایی هستند.

«شکاف دیجیتال میان نسل‌ها

دکتر احمد دلبری، متخصص طب سالمندان در گفت‌وگو با همشهری، در توضیح یکی از مهم‌ترین چالش‌های زندگی نسل سالمند می‌گوید: «تنهایی دیجیتال، یکی از مسائل پنهان اما بسیار تأثیرگذار بر کیفیت زندگی سالمندان است. در نگاه تخصصی حوزه سالمندی، این موضوع ابعاد روانی—اجتماعی، بین‌نسلی و آموزشی دارد.» او به شکاف دیجیتال میان نسل‌ها اشاره می‌کند و می‌گوید: «بسیاری از سالمندان گوشی هوشمند دارند، اما توانایی استفاده درست از آن را ندارند. این ناتوانی می‌تواند تجربه عاطفی منفی برای آنها به همراه داشته باشد و حتی موجب احساس عقب‌ماندگی، سرزندگی و سرزنش از سوی فرزندان شود. پیامد روانی چنین شرایطی افزایش خطر افسردگی، اضطراب و انزوا در سالمندان است.»

«چاره چیست؟

دکتر دلبری راهکارهای خوبی ارائه می‌دهد: «در قدم اول، آموزش و توانمندسازی اهمیت زیادی دارد. طراحی کارگاه‌های ساده و کوتاه‌مدت در خانه‌های سلامت یا کانون‌های سالمندی می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. همچنین تهیه جروه‌های تصویری و مرحله‌بهر مرحله با فونت درشت و تصویر برای آموزش کارهایی مثل نصب اپلیکیشن یا بارگذاری تماس تصویری بسیار مؤثر است.»

«نقش خانواده و فرزندان

به گفته این متخصص، نقش خانواده و فرزندان هم حیاتی است: «خانواده باید رویکرد خود را از سرزنش به تشویق تغییر دهد و با صبر و حوصله، پدر و مادر یا پدربزرگ و مادر بزرگ خود را در این مسیر همراهی کند.» دلبری در ادامه به ابزارهای موردنیاز اشاره می‌کند: «استفاده از گوشی‌های سالمندپسند با منوی ساده و فارسی‌سازی شده، آیکون‌های بزرگ و نصب اپلیکیشن‌ها توسط فرزندان، از سردرگمی سالمندان جلوگیری می‌کند.»

«نقش جامعه

این متخصص طب سالمندی بر نقش جامعه هم تأکید دارد: «باید باشگاه‌های دیجیتال سالمندان در محلات راه‌اندازی شود. همچنین تریکب آموزش دیجیتال با فعالیت‌های اجتماعی، مثل ایجاد گروه محله در فضای مجازی برای اخبار و دعوت به برنامه‌ها، مشارکت سالمندان را افزایش می‌دهد.»

«ناتوان از انجام خدمات آنلاین

امروزه بسیاری از خدمات ضروری مانند نوبت‌دهی پزشکی، مشاوره آنلاین سلامت، بانکداری اینترنتی و خدمات دولتی به‌صورت دیجیتال ارائه می‌شوند. سالمندانی که فاقد سواد دیجیتال هستند، از دسترسی به این خدمات محروم می‌مانند و همین، استقلال فردی آنها را تهدید می‌کند و وابستگی‌شان به دیگران را افزایش می‌دهد. این «شکاف دیجیتال سلامت» می‌تواند منجر به تأخیر در پیگیری‌های درمانی و کاهش کیفیت مراقبت‌های بهداشتی برای آنان شود.

تندرستی

صفحه‌آرا:احمد یزدانی

هشدار کارشناس

سر خود آنتی‌بیوتیک نخورید

نازیلا یوسفی، مدیرکل دفتر پاسخ‌های سلامت سازمان غذا و دارو ضمن هشدار نسبت به مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها گفت: در همکاری با دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر کشور، به‌طور مداوم مصرف و تجویز انواع مختلف آنتی‌بیوتیک‌ها پایش می‌شود. نازیلا یوسفی با اشاره به درپیش‌رو بودن فصول سرد سال و شیوع برخی عفونت‌های تنفسی در این ایام نسبت به مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها هشدار داد و اظهار کرد: متأسفانه امروزه بسیاری از آنتی‌بیوتیک‌ها دیگر اثر بخشی گذشته را ندارند، زیرا میکروب‌ها نسبت به آنها مقاوم شده‌اند. وی با تأکید بر اینکه تجویز و مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها در سرماخوردگی‌هایی که ویروسی هستند تأثیری ندارد، افزود: یکی از دلایل اصلی این مقاومت، مصرف نادرست و بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌هاست. اگر این داروها در زمان و شرایط لازم استفاده نشوند یا بیش از حد مصرف شوند، به تدریج اثر خود را از دست می‌دهند.

داروی طاسی

باعث ایجاد افکار خودکشی می‌شود

فیناستراید، دارویی که در ایران برای ریزش مو و درمان بزرگ‌شدن پروستات در مردان مورد استفاده قرار می‌گیرد، در سال ۱۹۹۷ با یک وعده ساده اما دست‌نیافتنی وارد بازار شد. توقف ریزش مو. اما این تمام ماجرا نبود و بعدها مشخص شد که این دارو عوارض بسیار خطرناکی دارد و می‌تواند باعث توسعه افکار خودکشی شود. شواهد فزاینده‌ای نشان می‌دهد که استفاده از این دارو برای درمان سریع زیبایی (درمان ریزش مو و طاسی در مردان) ممکن است به قیمت گزافی تمام شود که شامل افزایش خطر اضطراب، افسردگی شدید و حتی خودکشی می‌شود. تخمین زده می‌شود که حدود ۴میلیون نفر در سراسر جهان طی ۲۰سال گذشته از فیناستراید استفاده کرده‌اند. با توجه به میانگین افسردگی و میزان خودکشی گزارش شده درباره این دارو، استفاده از آن می‌تواند به سدها هزار مورد جدید افسردگی و به‌طور بالقوه صدها هزاران خودکشی منجر شود.