



تولید

«گلوریا» با موضوع جنگ ۱۲روزه

پیوستن کامران تفتی به فیلم «گلوریا» به نویسندگی، کارگردانی و تهیه‌کنندگی بابک برجسته، گروه بازیگران این پروژه تکمیل شد. همزمان با ادامه فیلمبرداری، تدوین این اثر نیز توسط کاوه ایمانی آغاز شده است. فیلمنامه این فیلم براساس طرحی از زنده‌یاد علی برجسته نوشته شده و داستان آن درباره زنی جوان و زیباست که پس از شکست در ازدواج نخست خود، این بار با مردی به نام نیما که ۲۰ سال از او بزرگ‌تر است، ازدواج می‌کند. با آغاز حملات موشکی اسرائیل و وقوع جنگ ۱۲روزه، زندگی این زن وارد مسیری تلخ و غیرمنتظره می‌شود.

تفتی پیش‌تر در فیلم‌های «مرگ کسب‌وکار من است»، «رسوایی»، «پایان‌نامه»، «این زن حش را می‌خواهد»، «ماهورا»، «تورنادو» و «سنگول و منگول» بازی کرده و فیلم «۲۸۸۸» به کارگردانی کیوان علیمحمدی و علی‌اکبر حیدری که هنوز اکران نشده است.

پلان

وودی آلن در سوگ دایان کیتن

وودی آلن، فیلمساز مشهور به یاد دایان کیتن با اندوه نوشت که چند روز پیش دنیا جای‌ی بود که دایان کیتن را هم شامل می‌شد، اما حالا دنیایی غمگین‌تر است. وودی آلن که در طول دوران حرفه‌ای‌اش بارها با دایان کیتن همکاری کرده بود، پس از مرگ این بازیگر با انتشار یادداشتی در روزنامه «فری پرس» از او تجلیل کرد. در بخشی از این یادداشت آمده است: «با گذشت زمان، من برای یک مخاطب، یعنی فقط دایان کیتن فیلم می‌ساختم. هرگز حتی یک نقد هم درباره کارهایم ننخوندم و فقط به آنچه کیتن در مورد آنها می‌گفت اهمیت دادم. اگر او از فیلم خوشش می‌آمد، آن را موفقیت هنری می‌دانستم. اگر او اشتیاق کمتری داشت، سعی می‌کردم از انتقاد او برای تدوین مجدد استفاده کنم و به چیزی برسم که به آن احساس بهتری داشت.»



تندرستی

سلامت روان

عوارض خوددرمانی افسردگی

بسیاری از افرادی که با چالش‌های عاطفی و روانی روبه‌رو هستند، برای مقابله با مشکلاتی مانند افسردگی، اضطراب و استرس به‌خوددرمانی رو می‌آورند که می‌تواند به مرور زمان خطر جدی برای سلامت روان و جسم آنها ایجاد کند.
مطالعات نشان می‌دهد به چند دلیل خوددرمانی نه‌تنها مؤثر نیست که می‌تواند آسیب‌زا هم باشد. خوددرمانی را باید مانند قرار دادن چسب زخم روی یک زخم عمیق که نیاز به بخیه دارد، در نظر گرفت که مناسب مشکلات پیچیده سلامت روان نیست. مطالعات منتشر شده از سوی اداره خدمات سلامت روان آمریکا هم نشان می‌دهد که سوء‌مصرف مواد در افرادی که برای مشکلات سلامت روان، خوددرمانی می‌کنند، بیشتر شایع است. علاوه بر این خوددرمانی می‌تواند افراد را از مراجعه به متخصصان برای حل مشکلات باز دارد که باعث پیچیده‌تر شدن شرایط و تشدید علائم سلامت روان در درازمدت شود.

نکته روز

آسیب دندان‌های خراب به قلب

تحقیقات نشان داده سلامت ضعیف دهان و دندان به‌ویژه بیماری‌های لثه می‌تواند با مشکلات قلبی مرتبط باشد. وقتی لثه متورم می‌شوند یا به راحتی خونریزی می‌کنند به‌دلیل التهاب ناشی از باکتری است. این باکتری‌ها می‌توانند از طریق جریان خون حرکت کنند و باعث التهاب در رگ‌های خونی شوند که عامل حمله قلبی است. تورم لثه‌ها هم اغلب نشان می‌دهد که بدن در حال مبارزه با عفونت است، یعنی سیستم ایمنی نشانگرهای التهابی را آزاد می‌کند که در بدن گردش می‌کنند و با گذشت زمان می‌توانند به بافت‌های قلب و دیواره رگ‌های خونی آسیب برسانند. دندان‌های شل و ضعیف هم عامل آسیب هستند. این ارتباط مربوط به خود دندان‌ها نیست، بلکه مربوط به التهاب زمینه‌ای و گسترش باکتری‌هایی است که بر سیستم دهان و قلب و عروق تأثیر دارند. بوی بد دهان هم گاهی نشانه‌ای از عفونت عمیق‌تر لثه است که می‌تواند وارد جریان خون شود و به پویش شریان‌ها آسیب بزند.

بازگشت محمدرضا اصلانی پس از ۱۸سال

محمدرضا اصلانی پس از ۱۸سال فیلم سینمایی «خاکستر خیال» را به تهیه‌کنندگی مهدی عبادتی می‌سازد. با صدور پروانه ساخت، فیلم سینمایی «خاکستر خیال» به تهیه‌کنندگی مهدی عبادتی و کارگردانی محمدرضا اصلانی، سازنده اثر ماندگار «شطرنج باد» به‌زودی مقابل دوربین می‌رود. / ایسنا



نسخه ترمیم‌شده «سفر» در جشنواره فیلم لندن

فیلم کوتاه «سفر» به کارگردانی بهرام بیضایی پس از مرمت و بازسازی، در شصت و نهمین جشنواره بین‌المللی فیلم لندن به نمایش درمی‌آید. این فیلم به‌تازگی پس از مرمت و بازسازی در استودیو روشنا به مدیریت کامران سحرخیز و با حمایت کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان آماده حضور در جشنواره‌های خارجی شده است. / مهر



هالیوود



انتقاد از دوستان‌ران «نبرد ی پس از نبرد دیگر»

نویسنده رمان «روانی آمریکایی»، برت ایستون الیس واکنش تحسین‌آمیز منتقدان به فیلم جدید پل توماس اندرسن با عنوان «نبرد ی پس از نبرد دیگر» را به یاد انتقاد گرفته است؛ فیلمی که تا این لحظه با امتیاز ۹۵ در متاکرتیک، بالاترین نمره سال ۲۰۲۵ را دارد.

اگر چه الیس از طرفداران پرو پا قرص اندرسن است (او پیش‌تر گفته بود «خون به پا خواهد شد» شاید بهترین فیلم قرن باشد)، اما مدعی است منتقدان تنها به‌دلیل همسویی سیاسی فیلم با جناح چپ، چنین تحسینی نثار آن کرده‌اند. الیس در یادگست خود گفت: «واقعاً شوکه‌کننده است که می‌بینم چنین تمجیدهایی برای فیلم اندرسون که متأسفانه، فیلم چندان خوبی نیست، صرفاً به‌خاطر ایدئولوژی سیاسی‌اش نثارش می‌شود. کاملاً واضح است که منتقدان دقیقاً به همین موضوع واکنش نشان داده‌اند؛ اینکه چرا فیلم را شاکهار می‌دانند، بهترین فیلم دهه یا حتی تاریخ، فقط به این خاطر است که با نوعی حس و حال چپ‌گرایانه همسوست.»

الیس پیش‌بینی کرد که این فیلم به‌زودی به اثری کهنه و متروک از دوران پس از کاملاً هریس تبدیل می‌شود؛ چیزی که همه دورش جمع می‌شوند و وانمود می‌کنند فوق‌العاده است، در حالی که نیست، فقط برای اینکه بیانه‌ای بدهند. نوعی بوی کهنگی لبرل را در این فیلم وجود دارد که همین حالا در اکتبر ۲۰۲۵، قدیمی به‌نظر می‌رسد. خیلی قدیمی است و اصلاً حال و هوای جامعه را درک نمی‌کند. شاید گوشه‌ای از وضع موجود را ببیند، ولی نه آنچه در آمریکا در حال رخ دادن است.

او در واکنش به یکی از منتقدان که «نبرد ی پس از نبرد دیگر» را فیلمی مهم خوانده بود، گفت: نه، اینطور نیست. فیلم اصلاً خوانشی از جامعه نیست. هیچ درکی از حال‌وهوای امروز آمریکا ندارد.

هشدار درباره واکنس تقلبی گارداسیل

روابط‌عمومی سازمان غذا و دارو اعلام کرد: واکنس گارداسیل ۹ ظرفیتی به فرم ویال فاقد مؤثر ثبت و واردات است و تاکنون هیچ وارداتی از این نوع واکنس انجام نشده است. تمامی ویال‌های موجود از این واکنس در سطح عرضه، قاچاق هستند و با توجه به حساسیت فراورده احتمال عدم‌رعایت زنجیره سرد، قابل استفاده نیستند.

هشدار کارشناسی | آرش نهاوندی: روزنامه‌نگار

عوارض حذف وعده غذایی

مصرف وعده‌های غذایی در فواصل منظم، نقش حیاتی در تنظیم میزان متابولیسم، جلوگیری از نوسانات انرژی و حفظ متابولیسم ثابت دارد. خوردن موقع وعده‌های غذایی همچنین به تثبیت سطح قند خون کمک می‌کند اما برخی افراد این وعده‌ها را به دلایل مختلف حذف می‌کنند که به گفته کوروش جعفریان، متخصص تغذیه می‌تواند آسیب‌هایی را برای بدن داشته باشد.

هوشیاری بدن

جعفریان می‌گوید: «سیستم گوارشی بسیار هوشمند است و در زمان‌های خاصی برای هضم، جذب و متابولیسم آمادگی پیدا می‌کند، مثلاً کربوهیدرات‌ها اگر صبح‌ها خورده شوند، متابولیسم بدن در وضعیتی است که بیشترین شانس جذب، هضم و کنترل قند خون را دارد اما اگر قند و کربوهیدرات شیرین شب‌ها مصرف شوند، بدن به‌دلیل کاهش هوشیاری، توانمند ی هضم، جذب و متابولیسم ندارد و دچار مشکل می‌شود. این یعنی باید از زمان هوشیاری آگاه بود و اینکه در چه زمانی و چه خوراکی‌ای مصرف شود.»

۲ دلیل جالب

جعفریان درباره عوارض حذف وعده غذایی هم بیان می‌کند: «اینکه فرد ۲ وعده یا چند وعده بیشتر غذا بخورد، بدن با عادات غذایی سازگار می‌شود اما مطالعات نشان می‌دهد که ناپاید فاصله زمانی زیادی بین غذا خوردن باشد؛ چون عملکرد ذهنی و فیزیکی فرد تحت تأثیر قرار می‌گیرد. برخی افراد برای کاهش وزن، وعده غذایی خود را حذف می‌کنند اما نتیجه برعکس می‌گیرند که ۲ دلیل دارد؛ اول اینکه عمدتاً در وعده‌های بعدی زیاد غذا می‌خورند و دوم اینکه متابولیسم بدن‌شان به‌دلیل حذف وعده غذایی کاهش پیدا می‌کند که هر دو مسئله، فرد را به سمت افزایش وزن می‌برد. برخی مطالعات هم نشان داده که احتمال افزایش قند خون و ابتلا به دیابت، بروز کبد چرب و مشکلات گوارشی از جمله نفخ در افرادی که خودسرانه وعده‌های غذایی را حذف می‌کنند وجود دارد.»

عوارض

این متخصص تغذیه درباره عوارض حذف وعده غذایی هم عنوان می‌کند: «افرادی که وعده غذایی خود را حذف می‌کنند اغلب دچار خستگی مزمن و سردرد هستند و فعالیت بدنی‌شان هم کم می‌شود. خطر دیگر حذف وعده غذایی این است که بدن شروع به مصرف کتون‌ها می‌کند که باعث می‌شود حس سیری ناخواسته‌ای ایجاد شود. بوی بد دهان هم ناشی از گرسنگی طولانی‌مدت است؛ چون باکتری‌های مضر تجمع بیشتری پیدا می‌کنند.»

گزارش

شقایق عرفی نژاد | روزنامه‌نگار | سینمای ایران که همه تخم مرغ‌ها یش را برای ۶ماه اول سال در سبد نگذاشته بود، برای اکران پاییزی چند فیلم پر امید رو خواهد کرد. «طهران ۵۷» تازه‌ترین محصول سینمای تجاری از خر خه کم‌دی‌های «پسا فسیل»، طنز و فضای دهه ۵۰ و جوانی ترامپ و پژمان جمشیدی را یک‌جا دارد.

فیلمی که در صورت موفقیت در گیشه، رونق را پس از سال‌ها به هدایت فیلم، مهم‌ترین دفتر فیلمسازی دهه ۷۰، باز می‌گرداند. این احتمالاً جذاب‌ترین گز یینه سینمای ایران برای گیشه اکران دوم پاییز است. از فیلم‌های مهم دیگر باید به «بچه مردم» اشاره کرد. فیلم ستایش شده چهل و سومین جشنواره فیلم فجر با این امید به اکران می‌آید که به سر نوشت دیگر فیلم‌های اجتماعی این سال‌ها دچار نشود. فیلم «غریزه» هم پس از مدت‌ها قرار است اکران عمومی شود، فیلمی که تک‌نمایشش در جشنواره فیلم فجر برای منتقدان در مجموع رضایت‌بخش بود. «دو روز دیر تر»، «قرمز یواش» و «خاتی» از دیگر فیلم‌های این اکران هستند. در شرایطی که مدت‌هاست از میان فیلم‌هایی که روی پرده می‌آیند فقط چند فیلم محدود فروش بالایی می‌کنند باید دید با آمدن فیلم‌های اکران دوم پاییزی این وضعیت تغییری خواهد کرد یا خیر.

معاینه رایگان سرطان‌های بانوان در ۵ منطقه تهران

آسبه الفت‌بخش، معاون پژوهش و آموزش پژوهشکده سرطان و معتمد جهاد دانشگاهی از آغاز هفتمین پویش سراسری غربالگری سرطان‌های شایع بانوان خبر داد و گفت: در حوزه غربالگری، با همکاری شهرداری تهران در مناطق ۴، ۱۶، ۱۹، ۲ و ۳ خدمات معاینه رایگان بانوان ارائه می‌شود. برای دریافت نوبت با شماره ۸۸۶۴۱۳۹۸ تماس بگیرید.

خطر فشار خون بالا برای کودکان

فشار خون بالا در کودکان را باید جدی گرفت چون می‌تواند در آینده پیامدهای مرگباری داشته باشد

گزارش

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار | فشار خون بالا مختص بزرگسالان نیست و کودکان را هم تهدید می‌کند. نکته قابل تامل این است که فشار خون بالا در دوران کودکی می‌تواند پیامدهای طولانی‌مدتی برای سلامت قلب و عروق در بزرگسالی داشته باشد. تحقیقات جدید نشان می‌دهد کودکانی که در ۷سالگی فشار خون بالایی دارند تا اواسط دهه پنجم زندگی خود در معرض خطر کم‌ناشی از بیماری‌های قلبی هستند.

فشار خون این کودکان باید چک شود

عوامل متعددی می‌تواند احتمال ابتلا به فشار خون بالا را در کودکان افزایش دهد. ژنتیک و سابقه خانوادگی، چاقی و اضافه‌وزن، کم‌حرکی، دیابت، بیماری‌های کلیوی، استرس، خواب ناکافی، مصرف زیاد نمک و برخی عادات غذایی ناسالم همگی در این زمینه نقش دارند. بسیاری تصور می‌کنند کودکان دچار پر فشاری خون نمی‌شوند، اما دکتر مریم جمیدزاد، متخصص قلب و عروق به همشهری می‌گوید: «ما کودکانی داریم که مجبورند از همان سن کم داروهای فشار خون بخورند، به‌خصوص کودکان چاق یا دچار اضافه‌وزن. فشار خون کودکان چاق باید ماهی یک بار چک شود.»

فشار خون بالا دقیقاً چیست؟

در افراد مبتلا به پر فشاری خون، خون در رگ‌ها با فشار جریان پیدا می‌کند و این امر باعث آسیب رساندن به رگ‌ها، قلب و سایر اندام‌ها خواهد شد. این وضعیت در کودکان نگران‌کننده‌تر است، چون فشار خون بالا می‌تواند روند طبیعی رشد سیستم قلب و عروق آنها را تحت تأثیر قرار دهد و خطر مشکلات قلبی در سال‌های بزرگسالی را افزایش دهد.

کودکانی که ظاهرآ سالمند

متخصصان تأکید دارند حتی کودکانی هم که ظاهرآ سالم هستند ممکن است فشار خون بالا داشته باشند، اما این وضعیت معمولاً در گروه‌های پرخطر بیشتر دیده می‌شود. کودکانی که بدون علائم آشکار ممکن است مبتلا باشند اغلب دارای یک یا چند مورد از عوامل زیر هستند: سابقه خانوادگی فشار خون بالا یا بیماری قلبی، چاقی یا اضافه‌وزن، کم‌حرکی، دیابت یا بیماری‌های کلیوی، مصرف زیاد نمک و غذاهای فرآوری‌شده و برخی اختلالات ژنتیک یا هورمونی مانند تانجاری‌های قلبی مادرزادی یا اختلالات غددی. بنابراین اندازه‌گیری منظم فشار خون برای همه کودکان لازم نیست و بیشتر یک روی کودکان پرخطر تمرکز شود. معمولاً توصیه می‌شود کودکان چاق یا کم‌تحرک حداقل سالی یک بار با طبق نظر پزشک فشار خونشان کنترل شود. کودکان دارای سابقه خانوادگی فشار خون بالا هر ۶ تا ۱۲ماه باید بررسی شوند و کودکانی که بیماری زمینه‌ای دارند طبق نظر متخصص قلب یا کلیه باید فشار خونشان به‌صورت منظم کنترل شود. پس والدین فقط باید روی کودکان در معرض خطر تمرکز کنند و از ابتلای خاموش آنها به فشار خون بالا پیشگیری کنند.

فشار خون نرمال کودکان			
فشار خون سیستمولیک (بالا)	رده سنی	دیاستولیک (پایین)	فشار خون سیستمولیک (پایین)
۹۰ تا ۱۲۰ میلی‌متر جیوه	نوزادان (۰ تا ۱۲ ماه)	۶۵ تا ۹۵ میلی‌متر جیوه	۶۵ تا ۹۵ میلی‌متر جیوه
۹۰ تا ۱۱۵ میلی‌متر جیوه	کودکان ۱ تا ۳ سال	۵۵ تا ۷۰ میلی‌متر جیوه	۵۵ تا ۷۰ میلی‌متر جیوه
۹۵ تا ۱۱۰ میلی‌متر جیوه	کودکان ۳ تا ۴ سال	۶۰ تا ۷۵ میلی‌متر جیوه	۶۰ تا ۷۵ میلی‌متر جیوه
۱۰۰ تا ۱۱۵ میلی‌متر جیوه	کودکان ۴ تا ۷ سال	۶۰ تا ۷۵ میلی‌متر جیوه	۶۰ تا ۷۵ میلی‌متر جیوه
۱۱۰ تا ۱۲۰ میلی‌متر جیوه	کودکان ۷ تا ۱۱ سال	۷۰ تا ۸۵ میلی‌متر جیوه	۷۰ تا ۸۵ میلی‌متر جیوه

