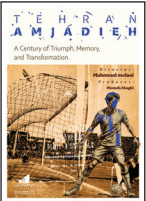




مستند

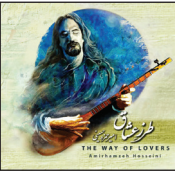
«تهران – امجدیه»
به جشنواره جهانی کنیا رفت



مستند «تهران – امجدیه» در جشنواره بین‌المللی فیلم ورزشی کنیا پذیرفته شد. فیلم مستند «تهران – امجدیه» به کارگردانی محمود مولایی در جشنواره بین‌المللی فیلم ورزشی کنیا (KISFF) پذیرفته شد. این جشنواره که از سال ۲۰۱۸ در نایروبی برگزار می‌شود، مهم‌ترین رویداد سینمای ورزشی قاره آفریقااست و با هدف پیوند میان ورزش، فرهنگ و سینما آثار مستند و داستانی از سراسر جهان را به رقابت می‌گذارد. این فیلم تاریخ ۹۰ ساله ورزشگاه امجدیه (شهید شیرودی کنونی) را مرور می‌کند، جایی که فوتبالیست در آن از یک بازی ساده فراتر رفت و به بخشی از هویت اجتماعی تهران تبدیل شد.

موسیقی

آلبوم «طرز عشاق» منتشر شد



آلبوم «طرز عشاق» دومین اثر امیر حمزه حسینی، نوازنده و آهنگساز موسیقی مقامی منتشر شد. این آلبوم شامل ۷ قطعه بی‌کلام است که بر پایه مقام‌های اصیل تنبور و روایت‌های کهن این ساز ساخته شده‌اند. قطعات این مجموعه با نام‌های «طرز عشاق»، «آواز شیدایی»، «شیدایی»، «آواز مقام سماع»، «مقام سماع»، «لیلی و مجنون» و «سماع مجنون» (ته‌رز)، رابا ناعوسی، ساروخانی، باریه، سحری و قطار (قه‌تار)، تلاش کرده است نگاهی نو به سنت‌های صوتی تنبور ارائه دهد. فرایند آهنگسازی این مجموعه از بهار ۱۴۰۰ آغاز شده و تا زمستان ۱۴۰۳ در استودیو مدرن ادامه یافته است. طراحی آلبوم توسط علی غیبی و صابرداری، میکس و مسترینگ آن به عهده صادق توری بوده است.

تندرستی

هشدار کارشناسی

خطر عرضه عمومی غذاهای خانگی

عبدالعظیم بهفر، مدیر کل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو بر لزوم ساماندهی و نظارت بر فعالیت مشاغل خانگی در حوزه تولید فرآورده‌های غذایی تأکید کرد. بهفر گفت: مشاغل خانگی می‌توانند نقش مؤثری در توسعه اقتصادی و اشتغال‌زایی ایفا کنند، اما ورود این محصولات به بازار باید با رعایت کامل ضوابط ایمنی و بهداشتی همراه باشد. هر محصول غذایی صرف‌نظر از محل تولید باید دارای مجوز بهداشتی و برچسب معتبر از سازمان غذا و دارو باشد تا سلامت مصرف‌کنندگان تضمین شود. بهفر با بیان اینکه برخی محصولات خانگی بدون مجوز و بررسی‌های لازم در بازار عرضه می‌شوند، ادامه داد: عرضه چنین فرآورده‌هایی می‌تواند مخاطرات جدی ازجمله آلودگی‌های میکروبی و شیمیایی برای مصرف‌کنندگان به همراه داشته باشد. وی افزود: سازمان غذا و دارو در سال‌های اخیر با هدف حمایت از تولید خرد، فرآیند صدور مجوز برای فعالیت‌های خانگی را تسهیل کرده تا تولیدکنندگان بتوانند در چارچوب ضوابط بهداشتی به‌صورت قانونی فعالیت کنند.

سبک زندگی

سیگار را ترک کنید، زوال عقل نگیرید

مطالعات تازه پزشکی نشان می‌دهد افرادی که در میانسالی سیگار را ترک می‌کنند، می‌توانند زوال شناختی خود را چنان به طرز چشمگیری کاهش دهند که ظرف ۱۰ سال احتمال ابتلا به زوال عقل در آنها مانند کسی می‌شود که هرگز سیگار نکشیده است. براساس مطالعاتی که در اروپا و آمریکا انجام شده، ترک سیگار سرعت تضعیف «توانایی روان صحبت کردن» را به نصف کاهش می‌دهد و روند از دست دادن حافظه را ۲۰ درصد کندتر می‌کند. این یافته‌ها به شواهد فزاینده‌ای می‌افزاید که ترک سیگار می‌تواند سرعت زوال ذهنی ناشی از پیری را کاهش دهد و در نتیجه به جلوگیری از زوال عقل کمک کند. همچنین افرادی که سیگار را ترک کردند پس از ترک سیگار، مسیرهای شناختی مطلوب‌تری نسبت به سیگاری‌های ادامه‌دهنده داشتند. میزان زوال شناختی برای سیگاری‌هایی که سیگار را ترک کردند، در دوره پس از ترک سیگار کندتر از سیگاری‌های ادامه‌دهنده بود.

آخرین ملاقات با ناصر تقوایی
هارون یشایایی، تهیه‌کننده «ناخدا خورشید»: آخرین بار که ناصر تقوایی را در منزل‌شان ملاقات کردم، فرصتی برای گفت‌وگوی مفصل پیش نیامد، زیرا شرایط جسمانی‌اش به گونه‌ای نبود که بتواند صحبت کند. اصولاً زندگی ناصر تقوایی با سینما عجین شده بود، اما از نظر جسمی دیگر توانایی قبل را نداشت. ر. مهر



ناخدا چای تلخ را سر کشید

در گذشت ناصر تقوایی (۱۴۰۴-۱۳۲۰)

گزارش
فهمیه پناه آرزو، روزنامه‌نگار [در گذشت ناصر تقوایی در ۸۴ سالگی و پس از یک دوره طولانی بیماری و خانه‌نشینی، نام خالق «ناخدا خورشید» را به تیتیر یک رسانه‌ها بدل کرد. ستایش و در یغ ترجیع‌بند بیشتر نوشته‌ها و پیام‌هایی است که ساعتی پس از انتشار خبر در گذشت تقوایی به رسانه‌ها راه یافت.

ناصر تقوایی از چهره‌های مهم و آغازگر موج نوی سینمای ایران بود که کمتر از هم‌نسلانش فیلم ساخت و از آخرین فیلم به‌نتیجه‌ر سیده و اکران شده‌اش نزدیک به ربع قرن می‌گذشت. در این سال‌ها بیشتر با «ناخدا خورشید» به یاد آورده شده است که احتمالاً مهم‌ترین دستاورد او در سینمای ایران و به یقین یکی از بهترین‌های تاریخ سینمای این سرزمین است: آبادانی‌ای که از ادبیات به سینما آمد و تعدادی از شاخص‌ترین اقتباس‌های ادبی به نامش ثبت شده. در زمانه تعارف و اغراق، شایسته هر ستایشی بود که از او به عمل می‌آمد؛ هنرمندی که فیلم‌هایش در سی است در میزانشن و ذوق و سلیقه و نگاه سینمایی؛ سینماگری که با تنها ۶ فیلم بلند سینمایی در کارنامه‌اش، کمیت را با کیفیت تاخت زد و در ۸۴ سالگی آخرین چای تلخش را سر کشید.

۱۳۵۱ برنده نشان برنز پنجمین دوره جشنواره سینمایی سیاست تهران برای «صادق کرده»	۱۳۵۲ برنده نشان نقره ششمین دوره جشنواره سینمایی سیاست تهران برای «نقرین»	۱۹۷۲ برنده جایزه شیر طلایی جشنواره بین‌المللی فیلم ونیز برای فیلم «ناخدا خورشید»	۱۹۸۸ برنده جایزه پلنگ برنزی جشنواره فیلم لوکارنو برای فیلم «ناخدا خورشید»	۱۳۸۰ برنده سیمرغ بلورین جایزه ویژه هیأت داوران بیستمین جشنواره فیلم فجر برای «کاغذ بی‌خط»
---	--	--	---	---



کاغذ بی‌خط

این مولودام خانوادگی در فضای بسته یک آپارتمان، آرزومونی است در کارگردانی بدون یک نمای تکراری، زوج شکیبایی و تهرانی پرتنش‌ترین رابطه یک زوج را در ابتدای دهه ۸۰ به نمایش می‌گذارند؛ آخرین یادگار به‌جامانده از ناصر تقوایی برای سینمای ایران.



ای ایران

«ای ایران» با وجود بی‌مهری منتقدان در زمان اکران، به‌عنوان فیلمی به کارگردانی ناصر تقوایی مجموعه‌ای از میزانشن‌های جذاب سینمایی، حس طنزی دلپذیر و یکی از متفاوت‌ترین بازی‌های اکبر عبدی را به همراه دارد.



ناخدا خورشید

اقتباسی از «داشتن و نداشتن» ارنست همینگوی که در عین وفاداری به‌شدت بومی است. از بهترین فیلم‌های سینمای پس از انقلاب است با معرفی ۲ بازیگر شاخص: داریوش ارجمند و سعید پورصمیمی.



آرامش در حضور دیگران

یکی از سیاسی‌ترین فیلم‌های تاریخ سینمای ایران با محوریت زندگی آشفته سرهنگی است که نتیجه مدرنیسم تحمیلی دهه ۴۰ را در زندگی شخصی و زیست فرزندانش ملاحظه می‌کند. فیلم به‌دلیل مخالفت ساواک سال‌ها در توقیف ماند.

یاد



خداحافظی با محمد کاسبی

مراسم تشییع زنده‌یاد محمد کاسبی، بازیگر سینما، تئاتر و تلویزیون با حضور مردم و هنرمندان بسا تلاوت آیتانی از قرآن کریم در حوزه هنری بر گزار و پیکر زنده‌یاد محمد کاسبی با سخنرانی محمد قمی، مجید مجیدی، مسعود ده‌نمکی و کورش سلیمانی و آواز خوانی حسام‌الدین سراج و برنامه‌های دیگر به‌سوی قطعه هنرمندان بهشت زهرا(س) بدرقه شد. در ابتدای این مراسم که اجرای آن بر عهده رسالت بوذری بود، محمد قمی، رئیس سازمان تبلیغات اسلامی با تسلیت این ضایعه، سخنانی در توصیف ویژگی‌های این بازیگر بیان کرد. در ادامه مجید مجیدی، کارگردان سینما با تسلیت در گذشت محمد کاسبی، گفت: در گذشت هنرمند بزرگ انقلاب را به خانواده محترم‌شان به‌خصوص همسر گرمی‌شان تسلیت عرض می‌کنم. ایشان ۵ سال عاشقانه از محمد عزیز پرستاری کردند. ما قدردان محبت این بانوی بزرگ هستیم که در طول این ۵ سال حتی یک روز استراحت نکرد و به سفر نرفت. پس از تک‌خوانی حسام‌الدین سراج کلیبی از سخنان هنرمندان در مورد مرحوم محمد کاسبی پخش شد.



مجیدی با توصیف ویژگی‌های اخلاقی مرحوم کاسبی تأکید کرد: محمد کاسبی واقعاً - نه اینکه حالا که از دست رفته این سخنان گفته شود - گوهر درونی بزرگی داشت. محمد خصلتا آدم با مرام، با معرفت، با اخلاق، با فضیلت و باسواد بود و واقعاً وجود محمد متأسفانه آنطور که باید و شاید در جامعه هنری شناخته نشد. این کارگردان با یادآوری نخستین همکاری هنری‌اش با کاسبی گفت: نخستین دوستی ما برمی‌گردد به همان اوایل دوران انقلاب. ما نخستین تئاتر انقلاب را که با حضور محمد کاسبی عزیز بود در تئاتر شهر با نام «تهنئذ حروفیه» روی صحنه بردیم.

نوید شکست سلطان با نور ال‌ای دی

پژوهشگران در آمریکا و پرتغال با بهره‌گیری از نور ال‌ای‌دی (LED) و نانوپوسته‌های قلع، روشی نوین برای نابودی سلول‌های سرطانی ابداع کرده‌اند که می‌تواند عوارض جانبی دردناک شیمی‌درمانی را به تاریخ بسپارد. این فناوری هدفمند در آزمایش‌ها تا ۹۲ درصد سلول‌های سرطان پوست را نابود کرده، درحالی‌که به سلول‌های سالم آسیب نرسانده است.

خبرهایی که نمی‌پسندید

بدون هدف، آسپرین نخورید

دکتر بابک بهار، فوق‌تخصص خون، با تأکید بر نقش مهم آسپرین در پیشگیری از لخته‌شدن خون، مصرف هفتگی آن را بی‌اثر دانست و بر لزوم مصرف روزانه و تحت‌نظر پزشک تأکید کرد. او گفت: مصرف هفتگی یک‌بار کاملاً بی‌تأثیر است. این دارو باید هر روز، ترجیحاً همراه با ناهار و با معده پر مصرف شود.

پشت پرده زیبایی‌های ارزان

بررسی فعالیت مراکز غیرمجاز و تبلیغات رنگارنگ حوزه زیبایی در تلویزیون اینترنتی همشهری

گزارش
گروه تندرستی | گاهی تبلیغات جذاب و ارزان بر برخی مراکز زیبایی یک و سوسه جدی برای دریافت خدمات است، اما چیزی که در نهایت رخ می‌دهد، هزینهای گزاف و چند برابری است! اتفاقی که با ترغندهای تبلیغاتی، بسته‌های خدماتی پیچیده و پکیج‌های اضافه‌منجر به خالی‌شدن جیب مراجعان می‌شود. این شیوه‌های فریبنده عمدتاً در خدماتی مثل کاشت مو، زیبایی دندان، خدمات کاهش و افزایش وزن یا حتی محصولات سلامت‌محور مانند داروهای رفع سفیدی مو دیده می‌شود که با القای نیازهای بیایی به دنبال جذب مشتری هستند؛

گزارش
مراکزی که البته به گفته دکتر جلال غفازاده، سرپرست مرکز نظارت بر اعتباربخشی امور درمان وزارت بهداشت عمدتاً غیرمجازند؛ چون مجازها ملزم به دریافت مجوز تبلیغات هستند و شکل و محتوای تبلیغات آنها هم باید منطقی و منطبق با قوانین باشد. غفازاده در استودیو همشهری و بر نامه تندرستی به نکات مهمی در این باره اشاره می‌کند و می‌گوید: «وزارت بهداشت در تلاش است فیر سستی از مراکز غیرمجاز را به‌صورت عمومی اعلام کند تا مردم پیش از مراجعه‌ از خطرات احتمالی آگاه شوند.» فیلم کامل این گفت‌وگو را می‌توانید با اسکن کیو آر کد که بخوانید.

تهدید سلامت
مرز میان فعالیت‌های پزشکی و غیرپزشکی از بین رفته و بسیاری از افراد بدون دانش تخصصی دست به مداخلات تهاجمی می‌زنند؛ کاری که می‌تواند از عفونت‌های ساده تا توده‌های خطرناک را ایجاد کند.

جعل مدارک
نبود تعرفه‌گذاری مشخص برای خدمات زیبایی، راه را برای سوءاستفاده و افزایش قیمت‌ها باز کرده است. در کنار آن، برخی مراکز با جعل مدارک یا استفاده از پزشکان صوری فعالیت می‌کنند که تخلف درمانی و جرم محسوب می‌شود.

ضرورت ارزیابی روانی
بر برخی موارد، پس از انجام خدمات ساده، با ایجاد نیازهای القایی از مشتری خواسته می‌شود درمان‌های پرهزینه‌تری انجام دهد؛ اقدامی که می‌تواند حتی به جراحی‌های خطرناک مثل پیکرتراشی ختم شود که حتی جان بیماران را هم گرفته است. در گذشته، پیش از انجام جراحی بینی، پزشک موظف بود نیاز واقعی بیمار را بررسی کند و در صورت تشخیص نداشتن ضرورت پزشکی، فرد را به روانشناس ارجاع دهد. این روند باید دوباره احیا شود.

فریب، زیر پوست زیبایی

بازار خدمات زیبایی در سال‌های اخیر به‌شدت تبلیغ‌محور و پر از وعده‌های فریبنده شده است. بسیاری از مراکز غیرمجاز با تبلیغات پرزرق و برق و قیمت‌های ظاهر ارزان، مشتری جذب می‌کنند؛ درحالی‌که مراکز دارای مجوز اجازه چنین تبلیغاتی را ندارند و به همین دلیل کمتر دیده می‌شوند.

جعل مدارک

نبود تعرفه‌گذاری مشخص برای خدمات زیبایی، راه را برای سوءاستفاده و افزایش قیمت‌ها باز کرده است. در کنار آن، برخی مراکز با جعل مدارک یا استفاده از پزشکان صوری فعالیت می‌کنند که تخلف درمانی و جرم محسوب می‌شود.

ضرورت ارزیابی روانی

بر برخی موارد، پس از انجام خدمات ساده، با ایجاد نیازهای القایی از مشتری خواسته می‌شود درمان‌های پرهزینه‌تری انجام دهد؛ اقدامی که می‌تواند حتی به جراحی‌های خطرناک مثل پیکرتراشی ختم شود که حتی جان بیماران را هم گرفته است. در گذشته، پیش از انجام جراحی بینی، پزشک موظف بود نیاز واقعی بیمار را بررسی کند و در صورت تشخیص نداشتن ضرورت پزشکی، فرد را به روانشناس ارجاع دهد. این روند باید دوباره احیا شود.

تهدید سلامت

مرز میان فعالیت‌های پزشکی و غیرپزشکی از بین رفته و بسیاری از افراد بدون دانش تخصصی دست به مداخلات تهاجمی می‌زنند؛ کاری که می‌تواند از عفونت‌های ساده تا توده‌های خطرناک را ایجاد کند.



۸۵۰
مرکز زیبایی غیرمجاز
در یک سال گذشته شناسایی و فعالیتشان متوقف شده است.

۹۰ درصد
شکایت‌های مردمی در حوزه زیبایی مربوط به مراکز غیرمجاز است.



کوتاه‌تر از گزارش | آرش نهانودی؛ روزنامه‌نگار

چه کسانی باید مراقب پیاده‌روی روزانه باشند

پیاده‌روی اغلب به‌عنوان ماسد ورزش‌ها، سالم‌ترین و کم‌خرج‌ترین فعالیت بدنی قلمداد می‌شود، اما لزوماً پیاده‌روی برای همگان به‌ویژه یک‌سری بیماران و افراد دچار آسیب‌دیدگی مناسب نیست. معمولاً گفته می‌شود که ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی در روز هدفی شدنی و درخشان است. با این حال در تحقیقی که در نشریه بهداشت عمومی لنست منتشر شده آمده که مزایای اصلی سلامتی در تعداد قدم‌های کمتر ظاهر می‌شود. بنابراین، برای برخی، تلاش برای رسیدن به ۱۰ هزار گام ممکن است فشار بر مفاصل را بدتر کند، بیماری‌های قلبی را تشدید یا در بهبود بیماری یا آسیب اختلال ایجاد کند. حالاً این سؤال مطرح است که چه کسانی نباید چندان به این هدف وسوسه‌انگیز فکر کنند: **افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی ناپایدار** برای کسانی که بیماری قلبی ناپایدار دارد، پیاده‌روی بیش از حد می‌تواند باعث درد قفسه سینه شود و حتی می‌تواند منجر به آژین ناپایدار، نارسایی شدید قلبی یا حمله قلبی شود. بنابراین، قبل از اینکه برای ۱۰ هزار قدم آماده شوید، باید با یک متخصص قلب مشورت کنید. **افراد مبتلا به درد شدید اسکلتی-عضلانی** برای کسی که درد مزمن یا مفاصل ناپایدار دارد، پیاده‌روی طولانی می‌تواند ناراحتی را تشدید کند و به‌طور بالقوه باعث آسیب بیشتر شود. بنابراین، در مسابقه رسیدن به ۱۰ هزار قدم، افراد مبتلا به درد شدید اسکلتی-عضلانی ممکن است ناخواسته خطر آسیب‌دیدگی را افزایش دهند. تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش هوازی ملایم و منظم می‌تواند در طول زمان به کاهش درد کمک کند. این نشان می‌دهد که حتی پیاده‌روی کوتاه و روزانه می‌تواند مدیریت درد و عملکرد مفاصل را به‌طور ایمن بهتر کند و در نهایت سلامت را بهبود بخشد. **افرادی که به تازگی جراحی یا آسیب‌های حاد داشته‌اند** افرادی که اخیراً جراحی شده‌اند یا زخم باز دارند، نباید خود را برای انجام تمرینات شدید تحت فشار قرار دهند. پیاده‌روی تهاجمی زود هنگام می‌تواند روند بهبودی را مختل کند، زخم‌ها را بزرگ‌تر کند و حتی خطر عفونت را افزایش دهد. پیروی از توصیه‌های پزشک در مورد استراحت و پیاده‌روی با احتیاط تا زمان بهبودی کامل زخم یا محل جراحی ضروری است.