



چشنواره

رم؛ میزبان روسلینی

ایزابلا روسلینی با تمجید از مستند «روبرتو روسلینی؛ بیش از یک زندگی» گفت که این فیلم حقیقت پدرش را تصویر کرده است. به گزارش مهر به نقل از اسکرین دیلی، ایزابلا روسلینی با قدردانی از یک فیلم مستند که به‌تازگی در جشنواره فیلم رم برای نخستین بار به نمایش جهانی درآمد، از تماشای آن به‌عنوان «کشف دوباره پدرم» یاد کرد. ایزابلا روسلینی پس از تماشای فیلم مستند «روبرتو روسلینی؛ بیش از یک زندگی» در جشنواره رم، در کنفرانس مطبوعاتی گفت: در این فیلم دوباره پدرم را پیدا کردم؛ فراتر از افسانه. این فیلم حقیقت اینکه او که بود را روایت می‌کند. او از اینکه هنرمند خطاب شود متغیر بود و می‌خواست به‌عنوان یک انسان دیده شود.



خبر



عیادت از علی نصیریان

تعدادی از اعضای هیأت رئیسه خانه سینما با حضور در منزل علی نصیریان، جویای احوال این بازیگر پیشکسوت سینما و تئاتر شدند و در جریان آخرین وضعیت سلامت و روند درمان وی که رو به بهبود است، قرار گرفتند. در این دیدار همایون آسعدیان مدیرعامل خانه سینما با اشاره به نقش پررنگ علی نصیریان در تاریخ سینمای ایران گفت: علی نصیریان نه‌تنها به‌عنوان بازیگر با اکثر کارگردان‌های شناخته‌شده و صاحب سبک سینمای ایران همکاری کرده‌است، بلکه خارج ازفیلم نیز هر قدمی توانسته برای رشد و اعتلای سینمای ایران برداشته و بر همه ما واجب است قدران این هنرمندان که سرمایه سینمای ایران هستند، باشیم.

تندرستی

سبک زندگی

با گر سنگی لاغر نمی شویم

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، اعلام کرد: درحالی‌که برخی افراد تصور می‌کنند گرسنگی طولانی‌مدت می‌تواند به کاهش وزن مؤثرتر کمک کند، یافته‌های علمی خلاف این باور را نشان می‌دهند. کارشناسان تغذیه این دفتر تأکید دارند که گرسنگی طولانی‌مدت نه‌تنها روشی سالم یا پایدار برای کاهش وزن نیست، بلکه می‌تواند اثرات منفی متعددی بر بدن داشته باشد. براساس نتایج پژوهش‌های علمی، افرادی که از رژیم‌های گرسنگی برای کاهش وزن استفاده می‌کردند و تنها ۵۰ درصد از انرژی مورد نیاز خود را به‌مدت ۳ هفته دریافت کردند، اگرچه وزن کم کردند، اما حدود ۵درصد از توده عضلانی و بافت بدون چربی بدن خود را نیز از دست دادند. بهترین راه برای دستیابی به کاهش وزن سالم و پایدار، ایجاد تغییرات تدریجی در رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی است؛ تغییراتی که در طولانی‌مدت قابل حفظ باشند و سلامت عمومی بدن را تضمین کنند.

پاسخ به سؤالات پزشکی

معاینه چشم را از کی شروع کنیم؟

خانواده‌ها باید آگاه باشند که بسیاری از مشکلات چشمی کودکان با چند معاینه ساده قابل پیشگیری است. به گزارش همشهری آنلاین، دکتر عباس غلیمی، استاد تمام علوم چشم و بینایی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تأکید بر اهمیت توجه به سلامت چشم در تمام گروه‌های سنی گفت: حدود ۸۰ درصد یادگیری انسان از طریق بینایی انجام می‌شود و ۸۰درصد آسیب‌های چشمی نیز قابل پیشگیری است. به‌گفته این متخصص، رعایت اصول بهداشت چشم، تغذیه مناسب، پرهیز از نورهای آزاردهنده، استفاده از عینک استاندارد و انجام معاینات منظم از بدو تولد از مهم‌ترین عوامل در پیشگیری از آسیب‌های بینایی است. او در توصیه‌ای به خانواده‌ها بیان کرد: اگر نوزاد علائمی مانند حرکات غیرطبیعی چشم، نگاه‌نکردن به چهره والدین یا بزرگی و کوچکی غیرعادی قرنیه دارد، لازم است فوراً برای معاینه مراجعه شود. درصورت طبیعی بودن وضعیت، نخستین معاینه چشمی باید در شش‌ماهگی توسط اپتومتریست انجام گیرد.

استراحت یورگوس لانتیموس
یورگوس لانتیموس، کارگردان «باکونیا»: فشار کاری ۳ ساله واقعاً خسته‌ام کرده است. وقتی روی چیزی مدت‌ها کار کرده‌ایم رهاکردنش سخت است. خودم را مجبور می‌کنم بلافاصله بعد از پایان یک پروژه سراغ پروژه بعدی بروم. نمی‌توانم همینطور ادامه بدهم. اشتباه بزرگی است. / فیلمزی



شخصیت‌های کارتونی خاک صحنه می‌خورند

اجرای انیمیشن‌های خارجی بر صحنه تئاتر ایرانی برای کدام مخاطب جذاب است؟

شش‌پنجه‌ری نژاد | روزنامه‌نگار | در ماه‌های گذشته چندین نمایش که اقتباس از انیمیشن‌های معروف خارجی روی صحنه رفته که تماشاگران بسیاری هم داشته‌اند. این نمایش‌ها از میان انیمیشن‌های غیرایرانی انتخاب شده‌اند که کودکان کاملاً آنها را می‌شناستند و بارها تماشایشان کرده‌انددر این رابطه با حسن دادشکر و مریم کاظمی گفت و گو کرده‌ایم.
دادشکر از سال‌های دور نمایش‌های عروسکی و کودک کار کرده و در کانون پرورش فکری سال‌هاست حضور دارد. کاظمی نیز از سال‌های گذشته در این زمینه کار کرده و نمایش‌هایی را برای کودکان روی صحنه آورده است. از جمله «سیندرلا» که سال ۱۴۰۲ در تالار هنر روی صحنه رفت.

گزارش

حسن دادشکر: خیلی‌ها تصورشان این است که کار کودک فقط باید شاد باشد

حسن دادشکر تأکید می‌کند این نمایش‌ها را ندیده است، اما می‌گوید: «اگر توسط تئاتری‌های اسم و رسم‌دار اجرا شده باشد، کار بدی نبوده است. ولی اگر صرفاً با حضور بازیگران شناخته‌شده سرپال‌ها و فیلم‌ها خواسته باشند، کار کنند، درست نیست. فقط تماشاگر می‌رود تا این بازیگرها را ببیند، بسیاری از این بازیگران هم وقتی روی صحنه تئاتر می‌آیند، واقعاً خراب می‌کنند و نمی‌توانند کار درستی ارائه دهند.»

او با بیان اینکه این نمایش‌ها جداز کیفیت‌شان، دست‌کم باعث می‌شوند کودک به دیدن تئاتر عادت کند، می‌گوید: «کار کودک می‌تواند همین نمایش‌های اقتباسی گران‌قیمت باشد، می‌تواند کارهای معمولی که در کانون اجرا می‌شوند، باشد. اما کار تئاتر انتقال اندیشه و انسان‌سازی است. تئاتر خوراک روح انسان است که انواع عادت کند.»



آلودگی هوا چشم کودکان را تهدید می‌کند

آلودگی هوا که به‌عنوان عامل افزایش خطر بیماری قلبی، سکنه مغزی و مشکلات تنفسی شناخته می‌شود ممکن است آسیب‌های چشمی هم برای کودکان داشته‌باشد. در مطالعه‌ای در چین، محققان دریافتند کودکانی که در معرض سطوح بالاتری از ذرات ریز (PM۲.۵) و دی‌اکسید نیترژن قرار دارند، بیشتردر خطر ابتلا به نزدیک‌بینی هستند.



قارچ‌های خودرو در طبیعت را نخورید

دکتر مرتضی نبیثی، مدیر اداره پایش و نظارت فرآورده‌های سلامت‌محور معاونت غذا و دارو، با هشدار نسبت به خطر بالای مصرف قارچ‌های خودرو، از مردم خواست از قارچ‌هایی که در طبیعت رشد می‌کنند استفاده نکنند، زیرا تشخیص قارچ‌های سمی از خوراکی بدون آزمایش تخصصی ممکن نیست.

کوتاه‌تر از گزارش | آرش نهاوندی: روزنامه‌نگار

پیاده‌روی صبح‌ها بهتر است یا عصرها؟

پیاده‌روی را بسیاری مادر ورزش‌ها می‌دانند. پیاده‌روی از مدیریت قند خون گرفته تا حمایت از سلامت قلب، طیف وسیعی از فواید سلامتی را ارائه می‌دهد. اما در اینجا پرسش اصلی این است که پیاده‌روی صبح‌ها بهتر است یا شب‌ها؟ اثبات شده که پیاده‌روی چربی‌سوزی و فواید کلی متابولیک را فراهم می‌کند. با این حال، برای چربی‌سوزی، عوامل دیگری مانند رژیم غذایی، عادات سبک زندگی و مداومت نقش نیز مهمی دارند. با این اوصاف، یک سؤال متداول دیگر وجود دارد، آیا زمان خاصی از روز بر راندمان چربی‌سوزی پیاده‌روی تأثیر می‌گذارد؟

ناشتا یا با شکم پر؟

طبق مطالعه مؤسسه ملی بهداشت آمریکا، وقتی فرد در حالت ناشتا پیاده‌روی می‌کند، سطح گلیکوژن بدن پایین‌تر و سطح انسولین حداقل است. این امر بدن را تشویق می‌کند تا برای دستیابی به انرژی بیشتر به اکسیداسیون چربی تکیه کند. در مقابل، پیاده‌روی بعد از غذا خوردن، متابولیسم را به سمت استفاده از گلوکز از غذا و بعد از غذای اخیر شما تغییر می‌دهد. بر دو حالت کاری می‌سوزانند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ نشان داد که انجام ورزش قبل از صبحانه، اکسیداسیون چربی ۲۴ساعته را در مقایسه با ورزش بعد از غذا افزایش می‌دهد.

صبیحگاهی در برابر عصرگاهی

مطالعات نشان می‌دهد که ورزش قبل از صبحانه، اکسیداسیون حاد چربی را افزایش می‌دهد، به‌طور کلی، افراد در صبح در حالت ناشتا هستند که باعث می‌شود بدن برای انرژی به اکسیداسیون چربی تکیه کند. بنابراین، چربی بیشتری سوزانده می‌شود. در مقابل، در عصر، افراد در حالت سیری هستند که به همین دلیل گلیکوژن و گلوکز خون بالاتر است. بنابراین بدن ممکن است در طول پیاده‌روی بیشتر به کربوهیدرات‌ها تکیه کند. در شرایط کلی، پیاده‌روی در صبح می‌تواند چربی بیشتری بسوزاند. با این حال، برای دستیابی به بهترین اهداف بلندمدت، بهترین زمان برای پیاده‌روی زمانی است که بتوان آن را به‌طور مداوم در برنامه روزانه گنجاند.

