



#### اکران

### «شاه نقش» از ۱۴ آبان می‌آید



«شاه نقش» روز چهارشنبه ۱۴ آبان در سینماهای سراسر کشور اکران می‌شود. این فیلم به کارگردانی شاهد احمدلو و تهیه‌کنندگی علی قائم‌مقامی در چهل و سومین جشنواره فیلم فجر حضور داشت و عنایت بخشی دیپلم افتخار بهترین بازیگر نقش مکمل مرد را در این فیلم دریافت کرد. در این فیلم بازیگرانی همچون بهرنگ علوی، هومن برق‌نورد، نسیم ادینی، شهرام قاندی، پژمان بازغی، مینا وحید، محمد متوسلانی، عنایت بخشی، رضا رویگری، سیروس میمنت، مهدی میامی، شهبین تسلیمی، پوریا میاندی، مجید علیزاده، مژگان صابری، فاطمه شکری حضور دارند.



#### سفری پرهیجان با مارتین اسکورسیزی

جایی خواندم کسی گفته بود دیدن این مجموعه مثل سفری پرهیجان با بالون است؛ بالا می‌روی، سقوط می‌کنی، دوباره بالا می‌روی، فکر می‌کنی داری در آب سقوط می‌کنی و ناگهان بر فراز تپه‌ها هستی، واقعا هم همینطور است. می‌فهمی که بارها احساس کرده پایان کارش رسیده، به ته جاه سقوط کرده، اما دوباره برخاسته است. حتی چندبار تا لب مرگ پیش رفته. فکر می‌کنم این برای همه ما الهام‌بخش است، چون نشان می‌دهد همیشه راهی برای بازتعریف خود وجود دارد و شاید مهم‌تر از همه، این مجموعه مردم را دوباره به سمت فیلم‌های او می‌برد، چه برای بازیبنی و چه برای کشف آثار کمتر شناخته‌شده. بسیاری فکر می‌کردند او را می‌شناسند، اما در این مجموعه جنبه تازه‌ای را خواهند دید.

### بازی رومیزی «ژولیت و شاه» رونمایی شد

پوستر بازی رومیزی انیمیشن سینمایی «ژولیت و شاه» با عنوان «تئاتر رومیزی» هم‌زمان با روز جهانی انیمیشن رونمایی شد. بازی «تئاتر رومیزی» کاری از گروه «هفت‌خان» است که در فضای انیمیشن سینمایی «ژولیت و شاه» روایت می‌شود. بازیکنان در قالب تیپ‌ها و احساسات گوناگون به اجرای مونولوگ‌های نمایشی می‌پردازند و در رقابتی پرهیجان و خنده‌دار سعی می‌کنند بهترین اجرای خود را روی صحنه ارائه کنند.



#### تغذیه

### قهوه در این ساعت شادی‌زاست

۸۰ درصد از بزرگسالان در سراسر جهان نوشیدنی‌های کافئین‌دار مصرف می‌کنند که با فواید بی‌شماری برای سلامتی مرتبط است اما بسیاری هم آن را برای بهبود روحیه خود مصرف می‌کنند. یک مطالعه اخیر توسط محققان دانشگاه بیله‌فلد بهترین زمان نوشیدن قهوه را برای بهبود خلق‌و‌خو نشان داد. قهوه به‌دلیل اثرات محرک خود بر سیستم عصبی مرکزی شناخته‌شده است که منجر به بهبود عملکرد شناختی و تغییر در حالات عاطفی می‌شود و مطالعه ۲۳۶ بزرگسال جوان طی ۴ هفته نشان داد افرادی که مرتبا کافئین مصرف می‌کنند، معمولا پس از یک فنجان قهوه با نوشیدنی کافئین‌دار دیگر، خلق‌و‌خوی بهتری دارند. این اثرات در ساعات صبح بسیار بیشتر از اواخر روز بود. محققان توضیح دادند اثر تقویت‌کننده خلق‌و‌خوی کافئین در صبح‌ها به‌دلیل توانایی آن در مسدود کردن گیرنده‌های آدنوزین است که باعث بیداری و افزایش انرژی افراد می‌شود.

#### نکته روز

### ورزش‌های مناسب ۴۰سالگی زنان

فعال ماندن بعد از ۴۰سالگی برای حفظ سلامت جسمی و روانی زنان ضروری است، اما مهم است که برنامه تناسب اندام خود را متناسب با نیازهای در حال تغییر بدنشان تنظیم کنند. تمرینات مناسب برای زنان در این گروه سنی شامل تمرینات قدرتی مانند اسکات، ددلیفت و پارویی؛ تمرینات قلبی-عروقی مانند پیاده‌روی، شنا و دوچرخه‌سواری و تمرینات انعطاف‌پذیری مانند یوگا و پیلاتس است. اولویت دادن به گزینه‌های کم‌فشار، ترکیب حرکات عملکردی و تمرکز بر عضله‌سازی می‌تواند به بهبود قدرت، تعادل، تراکم استخوان و سلامت کلی کمک کند. البته اگر تا پیش از این سن ورزش نکرده‌اید، فعالیت بدنی را به تدریج شروع کنید. لازم نیست ساعات ورزش سنگین داشته باشید و این فعالیت می‌تواند با ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه شروع شود. به احساس بدن خود هم توجه و شدت آن را در صورت نیاز تنظیم کنید. اگر نگرانی اساسی در مورد سلامتی هم دارید، بهتر است از یک پزشک مشورت بگیرید.

#### هیچ‌کدام از فیلم‌هایی که اکران می‌شود کم‌دی نیست

محمدرضا هنرمند، کارگردان: هیچ‌کدام از فیلم‌هایی که به اسم کم‌دی اکران می‌شود، نه طنز است و نه کم‌دی، من به این نوع سینما تن نمی‌دهم و باید برای ساخت فیلم‌های طنز و کم‌دی شرایط بهتری فراهم شود. / ایرنا



#### همیشه منتظر تماس اسکورسیزی هستم

کوین اسپسی، در حاشیه جشنواره لوکا در ایتالیا: دوست دارم با کارگردان‌هایی چون لوکا گوادانیو و پائولو سورنتینو کار کنم. من مارتین اسکورسیزی را هم در این فهرست می‌گذارم و همیشه امیدوارم او با من تماس بگیرد. / ایرنا به نقل از ورلد آو ریل



#### سریال



### پایان «پایتخت» آغاز یک سریال ماورایی

سیروس مقدم با «سفر به میانه‌سر» به تلویزیون می‌آید

به‌نظر می‌رسد ساخت فصل هشتم «پایتخت» منتهی شده و حالا سیروس مقدم قرار است سراغ سریالی ماورایی برود و آن را برای رمضان ۱۴۰۵ به تلویزیون بیاورد. رزمه‌های ساخت فصل هشتم در حالی به گوش می‌رسید که سازندگان این سریال طی ماه‌های اخیر نشست‌ها و دیدارهایی با استاندار و مدیران مازندران داشتند، اما بعد از این نشست‌ها محسن تنابنده، نویسنده و بازیگر اصلی این سریال عنوان کرد که قرار نیست پایتختی ساخته شود. قرار بود سازندگان پایتخت در فصل هشتم سراغ سئوزه جنگ ۱۲ روزه بروند اما این موضوع هم منتهی شد. الهام غفوری پیش‌تر در گفت‌وگویی از ساخت یک سریال ماورایی خبر داده بود؛ پروژه‌ای تازه و متفاوت که علیرضا افخمی آن را نوشته و «سفر به میانه‌سر» نام دارد.

#### اکران ویژه

### اکران «چای سرد» در هنر و تجربه

مراسم رونمایی و اکران افتتاحیه فیلم سینمایی «چای سرد» به تهیه‌کنندگی و کارگردانی امیرقاسم راضی، شامگاه دوشنبه ۵ آبان با حضور سازندگان فیلم، جمعی از هنرمندان و اهالی رسانه توسط گروه سینمایی «هنر و تجربه» در موزه سینما برگزار شد. امیرقاسم راضی، کارگردان این فیلم در ابتدای مراسم با تشکر از استقبال مخاطبان گفت: من این فیلم را با سختی و با رنج ساختم، با آخرین پولی که ته جیبم مانده بود و تنها خواهش‌م این است که اگر قرار است ذره‌ای اندیشه در آثار باشد، سینما باید حمایت کند و حمایت شود.

#### خطر ویتامین C برای کلیه‌ها

به گفته حسین صادق‌پور، عضو هیأت علمی گروه شیمی دارویی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، کمبود شدید ویتامین C منجر به بیماری اسکوروی می‌شود و علائمی از جمله خونریزی لثه، از دست دادن دندان‌ها، ضعف و خستگی دارد اما مصرف بالا هم منجر به عوارض گوارشی و افزایش خطر تشکیل سنگ کلیه می‌شود.

#### سبک زندگی

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

### ۴ توصیه به جای رژیم، اوزمپیک و مونجارو

تب‌مصرف داروهای نسل جدید کاهش وزن و رژیم‌های سخت و آسیب‌زا افزایشی است اما به تأکید متخصصان برخی روش‌های ساده و مطابق با تنظیمات طبیعی هم وجود دارد که می‌توان از آنها به جای رژیم‌های غذایی سخت یا راه‌حل‌های دارویی مانند تزریق آمپول‌های لاغری اوزمپیک و مونجارو استفاده کرد. جک ولفمن، پزشک قلب و متخصص سلامت در تایمز آف ایندیا ۴ توصیه در این باره مطرح کرده که در ادامه می‌خوانید.

##### ۱. نور خورشید و هوای تازه

بیرون رفتن و قرار گرفتن در معرض نور طبیعی خورشید در متعادل کردن تولید هورمون، انسولین و خلق و خوی افراد نقش دارد که در مجموع بر اشتها و ذخیره چربی تأثیر می‌گذارند.

**توصیه:** روزانه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در معرض نور خورشید قرار بگیرید، به‌خصوص در ساعات صبح.

##### ۲. ماهی بخورید

رژیم غذایی با کیفیت بالا و سالم، به‌ویژه غذاهای دریایی، از عملکرد تیروئید و التهاب پشتیبانی می‌کنند و حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشند که همه اینها برای متابولیسم چربی بسیار مهم هستند.

**توصیه:** ماهی‌هایی مانند سالمون را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

##### ۳. خواب عمیق

خواب فقط استراحت نیست؛ بلکه زمانی حیاتی برای تعادل هورمون‌هاست. بافت‌ها را ترمیم و سیستم متابولیک را تنظیم می‌کند. خواب ناکافی سطح کورتیزول، گرلین و لپتین را مختل می‌کند و منجر به افزایش گرسنگی، کاهش اراده و کند شدن چربی‌سوزی می‌شود.

**توصیه:** شب‌ها ۷ تا ۹ ساعت بدون وقفه بخوابید.

##### ۴. کپک را بررسی کنید

افزایش وزن و خستگی مزمن می‌تواند ناشی از سمیت محیطی، به‌ویژه کپک موجود در آب و ساختمان‌های آسیب‌دیده باشد. کپک‌ها می‌توانند عملکرد میتوکندری و هورمون‌ها را مختل کنند و التهاب سیستمیک را هم افزایش دهند. همه اینها کاهش وزن را صرف‌نظر از رژیم غذایی یا ورزش دشوار می‌کنند. **توصیه:** سابقه‌نشت آب، بوی کپک یا کپک‌قابل مشاهده در خانه را بررسی و رفع کنید. دستگاه‌های تصفیه هوا می‌تواند به کاهش قرار گرفتن در معرض این عوامل کمک کند.



# چرا قلب‌ها در جوانی می‌ایستد؟

چند نکته درباره مرگ با ایست قلبی به بهانه فوت ۴ورزشکار، ۲هنرمند و ۳دانش‌آموز

#### پروانه بندی | روزنامه‌نگار | در یک ماه گذشته،

خبر فوت ناگهانی ۴ورزشکار، ۲هنرمند و ۳دانش‌آموز بر اثر ایست قلبی، موجی از نگرانی را در جامعه رقم زده است. تنها در ۲هفته اخیر، ۴ورزشکار جوان در رشته‌های فوتبال، کشتی، موی‌تای و پرورش اندام، هنگام تمرین جان خود را از دست دادند. مهر ماه امسال نیز ۳دانش‌آموز در شهرهای مشهد، زنجان و آمل بر اثر ایست قلبی جان باختند. در کنار این موارد، مرگ ناگهانی امید جهان، خواننده ۴۴ساله

#### گزارش

#### قلبی که با ورزش سنگین می‌ایستد

مرگ بر اثر ایست قلبی در ورزشکاران عمدتاً به‌دلیل تنگی عروق کرونر رگ است. هر باشگاه ورزشی باید قبل از پذیرش ورزشکار، گواهی تأییدیه از پزشک قلب دریافت کند. ممکن است در شرایط عادی فرد متوجه بیماری خود نشود یا حتی در زمان انجام فعالیت‌های سبک، علائمی بروز نکند اما در ورزش سنگین، عروق تنگی می‌تواند موجب سکنه و ایست قلبی شود.

#### برنامه پیشگیرانه‌ای نداریم

بسیاری از کشورها برای کنترل بیماری‌های قلبی و عروقی و سکنه قلبی برنامه دارند اما ما هیچ برنامه‌ای نداریم. مثلاً در هلند سکنه قلبی در یک دوره‌ای، علت اصلی مرگ‌های ناشی از بیماری‌های قلبی بود اما کنترل شد و آمارش پایین آمد. اما در کشور ما تا اهداف پیش‌بینی‌شده فاصله زیادی وجود دارد.

### چرا قلب آسیب می‌بیند؟

- مصرف غذاهای چرب، فست‌فود و پرچرب،
- سیگار و دخانیات
- استرس مزمن و فشار روانی
- بی‌تحركی
- ورزندگی پشت میزنشینی



### ۶۰سال

میانگین سنی بروز سکنه حاد قلبی در ایران است، اما الگوی ابتلا تغییر کرده و این بیماری گروه سنی نوجوان و جوان را هم تهدید می‌کند

### ۴۶درصد

از کل مرگ‌ها ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی است و سکنه قلبی سهم ۲۴درصدی دارد

#### این عوامل منجر به افزایش خطر سکنه قلبی یا مرگ ناگهانی حتی در سنین پایین هستند

- چاقی و اضافه وزن
- فعالیت‌های سنگین بدون آمادگی
- زمینه ارثی و خانوادگی
- دیابت نوع ۲، کلسترول بالا و فشارخون بالا