



اکران

«آن دیگری» از ۱۲ آذر



فیلم سینمایی «آن دیگری» به کارگردانی امیر توکلی و تهیه‌کنندگی سیدمحسن جاهد از روز چهارشنبه ۱۲ آذر در سینماهای گروه هنر و تجربه اکران می‌شود. این فیلم روایت جوانی است که در کشاکش میان خواسته‌های شخصی و فشارهای اجتماعی، به‌دنبال یافتن هویتی تازه است. او در مسیر انتخابی بزرگ، با خانواده و جامعه وارد جدالی پرچالش می‌شود، سفری پر از ترس، امید و تضاد که در نهایت به کشف معنای آزادی و خود واقعی‌اش می‌انجامد. امین زندگانی، مینا وحید، سیروس میمنت، مه‌ری آل‌آقا، کسری ذوالفقاری، رضا محمودی، مجتبی ترکن، صبا عبدالمالکی و نسیم ادبی از جمله بازیگران این فیلم هستند.

شبکه نمایش

ماراتن فیلم‌های نیکلاس کیچ در شبکه نمایش

مخاطبان شبکه نمایش از شنبه تا چهارشنبه این هفته می‌توانند هر شب در ساعت ۲۱ با یکی از فیلم‌های شناخته‌شده نیکلاس کیچ همراه شوند، بازیگری که از دهه ۱۹۹۰ تا کنون بازی‌های متنوعی در ژانرهای مختلف داشته است. بر همین اساس، شنبه ۸ آذر فیلم کمدی «ایموس و اندرو» روی آنتن رفت. در ادامه همین هفته، یکشنبه ۱۹ آذر فیلم اکشن پرفق‌دار «هوایم‌ای محکومین» پخش می‌شود. دوشنبه ۲۰ آذر نوبت به «هواشناس» می‌رسد و سه‌شنبه ۲۱ آذر فیلم کمدی کلاسیک «بزرگ‌کردن آریزونا» از برادران کوئن پخش خواهد شد. هفته نیکلاس کیچ در شبکه نمایش با پخش فیلم اکشن «بانکوک خطرناک» در چهارشنبه ۱۲ آذر پایان می‌یابد.



تندرستی

تکته روز

این ۴گروه از خانه خارج نشوند

براساس استانداردهای جهانی و اعلامیه‌های شرکت کنترل کیفیت هوا، زمانی که شاخص کیفیت هوا (AQI) افزایش دارد، گروه‌های حساس شامل کودکان، سالمندان، زنان باردار و بیماران قلبی و ریوی، بیشتر در معرض آسیب هستند. به همین دلیل یکی از توصیه‌های مهم خارج نشدن این گروه‌ها از منزل است. به تأکید متخصصان، آلودگی هوا شاید دیده نشود اما اثرات آن بر سلامت این ۴گروه، واقعی و گاهی جبران‌ناپذیر است. در کودکان به مرور منجر به کاهش رشد ریه‌ها و بروز آسم، در سالمندان باعث غلیظ شدن خون و افزایش فشار بر قلب، در زنان باردار منجر به تولد نوزاد با وزن کم، زایمان زودرس و حتی اختلال در رشد مغزی جنین و در بیماران قلبی و ریوی هم باعث تحریک فوری مجاری تنفسی و ایجاد التهاب در بدن می‌شود. پرهیز از تردهای غیر ضروری، اجتناب از ورزش در فضای باز و استفاده از ماسک‌های فیلتردار استاندارد در صورت اجبار به خروج از منزل، راهکارهایی برای نجات زندگی این گروه‌هاست.

تغذیه

آجیل برای دیابتی‌ها خوب است؟

آجیل‌ها سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی، کلسیم و اسیدهای چرب غیراشباع هستند، اما برای افرادی که از دیابت نوع ۲ رنج می‌برند، مصرف آگاهانه آن توصیه می‌شود. براساس تحقیقات چند آجیل وجود دارند که می‌توانند به مدیریت طبیعی سطح انسولین کمک و سطح قند خون را کنترل کنند؛ از جمله بادام، گردو، پسته و بادام‌زمینی. خوردن یک مشت بادام خیس خورده در ابتدای روز می‌تواند دوز مناسبی از اسیدهای چرب امگا۳، ویتامین E و فیبر را به بدن برساند و به مدیریت طبیعی دیابت کمک کند.

خوردن یک گرم دوی خیس کرده هم به تعادل سطح انسولین کمک می‌کند. پسته هم سرشار از چربی‌ها و پروتئین‌های سالم است که با سیر نگهداشتن فرد برای مدت طولانی، برای مدیریت طبیعی سطح انسولین مفید است. خوردن منظم بادام‌زمینی به‌دلیل غنی بودن از پروتئین، فیبر و مواد معدنی، می‌تواند به کاهش وزن و سیر ماندن بدون افزایش سطح انسولین کمک کند.

«کوکوهو»، رکورد لایو اکشن ژاپن را شکست
فیلم «کوکوهو» با فروش ۱۷.۳ میلیاردین رکورد پر فروش‌ترین لایو اکشن تاریخ سینمای ژاپن را شکست. این فیلم حماسی که نماینده رسمی ژاپن در بخش «بهترین فیلم بلند بین‌المللی» اسکار امسال است، پس از ۱۷۲ روز اکران، به فروش خیره‌کننده ۱۷.۳ میلیاردین (معادل بیش از ۱۱۱ میلیون دلار) دست یافته است. /فیلم‌زی



فیلم‌نخست‌را
با اسکن این کد
ببینید



کد

عکس: هشتپوری / امیر رستمی



سعید قطبی‌زاده: در ستایش سینما، جوانی و عشق

فیلم سال‌ها پیش ساخته شده و معلوم نیست چرا تا به حال اکران نشده، ولی همین الان هم که اکران شده، دارد تلف می‌شود. باید در شیوه اکران بعضی از فیلم‌ها بازنگری انجام شود. من می‌پذیرم سینما احتیاج به مخاطب دارد، فیلم‌های کم‌دی لازم هستند، فیلم‌های عامه‌پسند باید باشند. ولی یک‌سری فیلم‌ها هستند که اگرانشان نوعی از سر باز کردن شده است. متناسب با اهمیت آن فیلم‌ها بهتر است شرایط را مهیا کنیم تا حداقل در همان تعداد سینمایی که هست، درست اکران شود. من که دارم هر هفته یک فیلم می‌بینم. این صفرهای پشت رقم فروش کم‌دی‌ها برایم عجیب است، چون در سالن‌ها این تعداد مخاطب رانمی‌بینم. این فیلم هم دور از تعارف و بدون اینکه بخواهم اغراق کنم و بگویم شاهکار است، جنس کم‌دی‌اش متفاوت است. دارد یک کم‌دی جدید را پیشنهاد می‌دهد. ترکیبی است از کم‌دی‌های قبلی و کم‌دی تور ناتوره. عشق به سینما در آن وجود دارد، عشق وجود می‌کند و باید در انتهای فیلم جدی شود.

من وقتی سال‌ها پیش فیلم را دیدم و به تازگی هم دیدم، متوجه شدم مخاطب آن را دوست دارد. فیلمی است که از نوع کم‌دی استفاده کرده که این فیلم‌های به‌اصطلاح کم‌دی جدید ندارند. اینکه انقدر فاصله بین ساخت و اکرانش افتاده و به این شکل بد هم دارد اکران می‌شود، واقعا کسی باید به ما پاسخ دهد. مامدتهاست این بحث را مطرح می‌کنیم و پاسخی هم نیست. انگار ما مسئول سینمایی نداریم. انگار هنوز دوستان سر جایشان نیستند و احساس مسئولیت نمی‌کنند. «سینما شهر قصه» یک کم‌دی است با یک بازی فوق‌العاده جذاب از بابک کریمی که نقشش را بسیار خوب در آورده است. این آدم فیلم را نگه می‌دارد. به‌نظرم یکی از بهترین نفع وضعیتی است که دوستان فکر می‌کنند کم‌دی‌ها نجات‌دهنده سینمای ایران هستند. کم‌دی آبرومندی است.

مسعود فراستی: «سینما شهر قصه» کم‌دی آبرومندی است

من وقتی سال‌ها پیش فیلم را دیدم و به تازگی هم دیدم، متوجه شدم مخاطب آن را دوست دارد. فیلمی است که از نوع کم‌دی استفاده کرده که این فیلم‌های به‌اصطلاح کم‌دی جدید ندارند. اینکه انقدر فاصله بین ساخت و اکرانش افتاده و به این شکل بد هم دارد اکران می‌شود، واقعا کسی باید به ما پاسخ دهد. مامدتهاست این بحث را مطرح می‌کنیم و پاسخی هم نیست. انگار ما مسئول سینمایی نداریم. انگار هنوز دوستان سر جایشان نیستند و احساس مسئولیت نمی‌کنند. «سینما شهر قصه» یک کم‌دی است با یک بازی فوق‌العاده جذاب از بابک کریمی که نقشش را بسیار خوب در آورده است. این آدم فیلم را نگه می‌دارد. به‌نظرم یکی از بهترین بازی‌ها را در سینمای کم‌دی در این فیلم ارائه می‌دهد. حامد کمیلی هم به‌نظرم بد نیست.

من وقتی سال‌ها پیش فیلم را دیدم و به تازگی هم دیدم، متوجه شدم مخاطب آن را دوست دارد. فیلمی است که از نوع کم‌دی استفاده کرده که این فیلم‌های به‌اصطلاح کم‌دی جدید ندارند. اینکه انقدر فاصله بین ساخت و اکرانش افتاده و به این شکل بد هم دارد اکران می‌شود، واقعا کسی باید به ما پاسخ دهد. مامدتهاست این بحث را مطرح می‌کنیم و پاسخی هم نیست. انگار ما مسئول سینمایی نداریم. انگار هنوز دوستان سر جایشان نیستند و احساس مسئولیت نمی‌کنند. «سینما شهر قصه» یک کم‌دی است با یک بازی فوق‌العاده جذاب از بابک کریمی که نقشش را بسیار خوب در آورده است. این آدم فیلم را نگه می‌دارد. به‌نظرم یکی از بهترین بازی‌ها را در سینمای کم‌دی در این فیلم ارائه می‌دهد. حامد کمیلی هم به‌نظرم بد نیست.

برای سینما نسخه پیچیم
فرزاد مؤتمن، کارگردان: من اصولا با هر نوع نسخه‌پیچی مخالفم. اصلا بپایید نسخه‌های پیچیم و بگذاریم سینما کار خودش را به‌طور طبیعی انجام بدهد. ما معمولا این کار را نمی‌کنیم؛ یعنی اجازه نمی‌دهیم سینما به‌صورت طبیعی مسیرش را طی کند. تجربه نسخه‌پیچی‌ها هیچ‌وقت نتیجه خوبی نداشته است. /سینماپرس



سینمای ایران



پژمان جمشیدی و حامد آهنگی با «طهران ۵۷» روی پرده

«دونالد ترامپ» در سینمای تهران

«طهران ۵۷» با بازی حامد آهنگی، پژمان جمشیدی و احمد مهران‌فر اکران می‌شود، فیلمی به کارگردانی ایمان یزدی با داستانی کم‌دی که در سال ۱۵۷۷ اتفاق می‌افتد. چند سالی است برخی از فیلمسازان، فیلم‌های کم‌دی‌ای می‌سازند که داستان آن در بستر دوران انقلاب می‌گذرد، فیلم‌هایی که برخی از آنها در گیشه پر فروش شده‌اند. فیلم سینمایی «طهران ۵۷» یک کم‌دی اجتماعی سیاسی به کارگردانی ایمان یزدی و تهیه‌کنندگی مرتضی شایسته است که اکرانش به‌زودی شروع می‌شود. داستان این فیلم که کم‌دی است، در بستر سال ۱۵۷۷ اتفاق می‌افتد. دونالد ترامپ جوان به ایران می‌آید تا کارزنوبی در شمال بسازد، با همراهی جک نیکلسون و وارن بیتی (ستاره‌های هالیوودی) و شخصیت اصلی (خسرو) با بازی پژمان جمشیدی) با کمک مترجمش (پرویز با بازی احمد مهران‌فر سعی می‌کند شراکتی داشته باشد و در این میان اتفاقاتی می‌افتد. آنهامتن در گاهی، یوسف صیادی، سیاوش چراغی‌پور و مریم سعادت از دیگر بازیگران این فیلم هستند. به جز «طهران ۵۷» فیلم‌های کم‌دی دیگری هم ساخته شده که داستان آن به دهه ۵۰ و سال ۵۷ برمی‌گردد. تاریخ ساخت این فیلم‌ها از میانه دهه ۹۰ شروع شد، فیلم‌های محدودی که در گیشه تأثیر داشتند و توانستند فروش خوبی داشته باشند. فیلم «فسیل» (۱۴۰۲)، به کارگردانی کریم امینی) را بازی بهرام افشاری یک کم‌دی اجتماعی بود. افشاری در این فیلم نقش یک خواننده دهه ۵۰ را دارد که بر اثر اتفاقاتی بعد از انقلاب به هوش می‌آید، فیلمی پر از شوخی‌های اغراقی و نوستالژیک. این فیلم توانست رکورد فروش را بشکند. مهران احدی هم سال ۹۶ «همادره» را ساخت، فیلمی با بازی رضا عطاران، فیلمی که توانست یک‌سری سوء تفاهم‌های سیاسی را با طنز به تصویر بکشد. البته این اواخر فیلم سینمایی «کوکتل مولوتف» هم اکران شد. این فیلم داستانش در دهه ۵۰ و باز هم در سال‌های منتهی به سال ۱۵۷۷ اتفاق می‌افتد و بازیگر اصلی آن امین حیایی است.

سلامت دانش‌آموزان از هر چیزی مهم‌تر است

بابک رضازاده، نایب‌رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفته در دنیا شاخص‌های استاندارد برای تعطیلی مدارس و ادارات در زمان آلودگی هوا وجود دارد و وقتی میزان آلودگی از حد مجاز عبور کند، آموزش حضوری و فعالیت ادارات تعطیل می‌شود. سلامت دانش‌آموزان از هر چیزی مهم‌تر است.

پاسخ به سؤالات پزشکی

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

پروبیوتیک‌ها با سلامت ما چه می‌کنند؟

در بدن انسان باکتری‌های خوب هم وجود دارد که نقش مهمی در سلامت دارند. به این میکروب‌های سودمند، پروبیوتیک گفته می‌شود که یکی از مهم‌ترین نقش‌هایشان تعادل فلور میکروبی روده است. مجید حسن قمی، نایب‌رئیس انجمن تغذیه ایران در این‌باره به همشهری می‌گوید: در روده انسان میلیاردها باکتری زندگی می‌کنند که اگر تعادل میان آنها برقرار باشد، فرایند گوارش، جذب مواد مغذی و حتی عملکرد سیستم ایمنی بدن به بهترین شکل انجام می‌شود، اما به‌دلیل تغذیه ناسالم، استرس، یا مصرف طولانی آنتی‌بیوتیک‌ها، این تعادل به هم می‌خورد و ممکن است باکتری‌های مضر افزایش پیدا کنند. به‌گفته حسن قمی، پروبیوتیک‌ها نه دارو و نه معجزه بلکه همراهان خاموش سلامت بدن هستند. حضور آنها در رژیم غذایی روزانه می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت گوارش، تقویت ایمنی و حتی بهبود خلق و خو داشته باشد.

منابع غذایی پروبیوتیک‌ها

در‌باره اینکه چه خوراکی‌هایی حاوی پروبیوتیک‌ها هستند، نایب‌رئیس انجمن تغذیه ایران می‌گوید: علاوه بر مکمل‌ها، بسیاری از خوراکی‌های سنتی هم سرشار از این میکروارگانیسم‌های مفیدند؛ مثل ماست‌های پروبیوتیک و دوغ سنتی. البته هنگام خرید به برچسب محصول توجه کنید تا مطمئن شوید حاوی «باکتری‌های زنده و فعال» باشند. کفیر هم نوعی پروبیوتیک و نوشیدنی تخمیری سرشار از انواع باکتری‌ها و مخمرهای مفید است. ترشی‌های طبیعی و شور خانگی هم در صورتی که با سرکه صنعتی تهیه نشده باشند، می‌توانند منبع مناسبی از پروبیوتیک‌ها باشند. غذاهای تخمیری دیگر مانند نان‌های سبوس‌دار خمیر ترش، سوبوی تخمیری و برخی پنیرهای کهنه نیز حاوی مقادیر قابل توجهی از این باکتری‌ها هستند.

تعادل مصرف

او در‌باره میزان مصرف مناسب پروبیوتک‌ها هم عنوان می‌کند: به‌طور معمول، مصرف روزانه یک تا ۲ واحد فرآورده لبنی پروبیوتیک (یک لیوان ماست یا دوغ پروبیوتیک) می‌تواند نیاز بدن را تأمین کند. برای افرادی که مشکلات گوارشی یا مصرف مداوم آنتی‌بیوتیک دارند، پزشک با متخصص تغذیه ممکن است مکمل‌های پروبیوتیک را توصیه کند.



رمزگشایی از دستگاه آنالیز بدن

دستگاه‌های آنالیز بدن تا چه حد قابل اعتمادند و می‌توانند جایگزین چکاپ پزشکی شوند؟



پروانه بندپی |
روزنامه‌نگار | در
سال‌های اخیر بسیاری

از مطب‌ها، کلینیک‌ها و حتی باشگاه‌ها و آرایشگاه‌ها مجهز به دستگاه‌های آنالیز بدن شده‌اند که علاوه بر وزن و درصد چربی، ادعا می‌کنند سلامت قلب، کبد، کلیه، کلسترول و قند خون را نیز بررسی دقیق می‌کنند. حتی ترازوها و ساعت‌های هوشمند امروز مجهز به سنسورهای پیشرفته‌ای هستند که ادعا دارند شاخص‌های سلامت فرد را به‌طور دقیق نشان می‌دهند. خیلی‌ها تصور می‌کنند این دستگاه‌ها می‌توانند جای آزمایش‌ها و چکاپ‌های پزشکی را بگیرند و دیگر به این آزمایش‌ها روی خوش نشان نمی‌دهند. اما آیا واقعا چنین چیزی ممکن است؟

خطر اصلی استفاده از دستگاه‌های آنالیز بدن

دکتر ایرج خسرونیا، متخصص داخلی به همشهری می‌گوید: «این دستگاه‌ها بیشتر می‌توانند شاخص‌های تقریبی و اطلاعات پایه‌ای از بدن ارائه دهند و هرگز جای آزمایش‌های دقیق پزشکی را نمی‌گیرند. دستگاه‌های آنالیز بدن برای اندازه‌گیری وزن و درصد چربی تقریباً قابل اعتماد هستند اما برای سنجش سلامت داخلی مانند عملکرد کبد، کلیه یا وضعیت دقیق قلب، تنها تخمین‌هایی سطحی ارائه می‌کنند و نمی‌شود به آنها اعتماد کرد.»

خطر اصلی استفاده از این دستگاه‌ها زمانی است که کاربران صرفاً به نتایج آنها تکیه کنند. اعتماد مطلق به داده‌های غیردقیق ممکن است باعث تشخیص اشتباه، عقب‌انداختن درمان یا اضطراب غیرضروری شود و حتی در بیماران با مشکلات قلبی، کلیوی یا مزمن، استفاده

نادرست از این اطلاعات می‌تواند خطرناک باشد.

به‌گفته خسرونیا، این دستگاه‌ها در سنجش بیماری‌ها محدودیت دارند و نمی‌توانند بیماری‌های خاموش یا خطرناک را تشخیص دهند. مثلاً فشار خون بالا، دیابت بدون علامت، چربی خون بالا یا بیماری قلبی بدون آزمایش و سنجش دقیق مشخص نمی‌شوند، بنابراین افراد با سابقه بیماری‌های قلبی، کلیوی، دیابت یا سایر بیماری‌های مزمن باید بیشتر مراقب باشند و به هیچ وجه تنها به نتایج این دستگاه‌ها تکیه نکنند. دکتر خسرونیا تأکید می‌کند: «دستگاه آنالیز بدن می‌تواند یک ابزار کمکی و آموزشی برای مطلع شدن از وضعیت عمومی بدن باشد و در برنامه‌های ورزشی یا تغذیه‌ای مکمل مفید واقع شود اما به هیچ وجه نمی‌تواند جای آزمایش‌ها و چکاپ‌های پزشکی یا مشاوره پزشک را بگیرد.»

ادعای این دستگاه‌ها کذب است

دکتر مریم مظاهریون، دکترای تغذیه و رژیم‌درمانی هم به همشهری می‌گوید: «ما دستگاه آنالیز داریم؛ یکی از آنها دستگاه بادی آنالایزر است که برندهای مختلفی دارد و با آن می‌توان درصد حجم عضلات، آب بدن و چربی بدن را اندازه‌گیری و سن بیولوژیک و نمره سلامت فرد را محاسبه کرد. این دستگاه امکان بررسی توزیع چربی و ماهیچه در قسمت‌های مختلف بدن، تشخیص تقارن یا عدم‌تقارن آنها و اندازه‌گیری چربی احشایی را نیز فراهم می‌کند.» وی ادامه می‌دهد: «دستگاه دیگر، کوانتوم آنالایزر است که ادعا می‌کند تمام مینرال‌ها، هورمون‌ها و موارد مشابه را اندازه‌گیری می‌کند که ادعایی نادرست است و حتی وزارت بهداشت به تازگی در بخشنامه‌ای رسمی اعلام کرده که استفاده از این دستگاه‌ها در مراکز تشخیصی و درمانی غیرقانونی و ممنوع است. نتایج این دستگاه‌ها اصلاً قابل استناد نیست و نمی‌توان به جای آزمایش‌های پزشکی به آنها اعتماد کرد. شما الان دستگاه‌های لاغری و آنالیز بدن را در آرایشگاه‌ها هم می‌بینید اما این دستگاه‌ها ابزارهای کمک‌تشخیصی پزشکی هستند»