



جشنواره



توجه ویژه سینماحقیقت به غزه

نشست خبری نوزدهمین جشنواره فیلم سینماحقیقت، یکشنبه ۱۶آذر ۱۴۰۴ با حضور محمد حمیدی‌مقدم، دبیر جشنواره در دبیرخانه این جشنواره برگزار شد. آنچه پیش رو دارید گزیده‌ای از صحبت‌های مدیر نوزدهمین جشنواره سینماحقیقت است.

- همچون سال گذشته، بخش ویژه‌ای با موضوع مقاومت فلسطین و غزه با مسابقه جداگانه در بخش بین‌الملل برنامه‌ریزی شده است. رشید مشهدخرابی، فیلمساز برجسته فلسطینی مهمان ویژه این بخش خواهد بود.
- با وجود تمایل برخی فیلمسازان به عدم‌نمایش آنلاین، با هماهنگی یک یا ۲ پلتفرم مشخص (غیر از هاشور) تعداد معدودی از فیلم‌ها در روزهای آینده به‌صورت آنلاین ارائه خواهند شد.
- رویه جهانی به سمت محدود‌کردن دسترسی آنلاین تنها برای خریداران، مدیران جشنواره‌ها و شبکه‌های تلویزیونی است و «سینماحقیقت» نیز با توجه به شرایط، تصمیم نهایی را خواهد گرفت.
- سعی شده تمرکز تنها روی کشورهای اروپایی نباشد و از کشورهایایی مانند هند، برزیل، روسیه و چین نیز فیلم‌هایی حضور دارند. هدف «رفت‌وآمد فرهنگی» با کشورهای همسو، مشترک‌المنافع و همسایه است.
- آخرین اثر مستند دیوید اتنبرو با هماهنگی و رعایت کپی‌رایت به نمایش در خواهد آمد. همچنین برای حضور جوزه به‌تورناتوره، کارگردان «پرتره‌ای از انیو موبیکونه» در جشنواره و برگزاری مستر کلاس، مکتوباتی انجام شده است.
- ما امسال چند فیلم سیاسی در جشنواره داریم. امیدواریم جشنواره نوزدهم بتواند «میزبان واقعی همه صداهای مختلف باشد» و فضایی مبتنی بر «صبر و منات» برای دیدن «نگاه‌های مختلف» فراهم کند.
- پدنه سینمای مستند ما از حوزه پرسش و جست‌وجو در بدنه قشر متوسط ایران بازمانده است. شاید راهش را هنوز نمی‌داند. بارها دیدیم که فیلم‌ها شاید کمی محافظه‌کارانه از برخی مسائل گذشته‌اند.

رامبد جوان: سراغ ۸۰درصد سلبریتی‌ها رقتم، به برنامه‌ام نیامدند

رامبد جوان، درباره برنامه «کارناوال»: «برایم فقط مهم بود که «کارناوال» به پایان بخش اولش برسد. کارگردان‌ها شناخته‌شده و چهره نیستند و مجبوریم سراغ سلبریتی‌ها برویم. سراغ ۸۰درصد سلبریتی‌ها رقتم ولی حاضر به حضور در برنامه نشدند. / مهر



حقیقت جنگ ۱۲روزه

۲۳فیلم مستند درباره جنگ ۱۲روزه در جشنواره سینماحقیقت، امسال به نمایش درمی‌آید



نمایی از مستند «اختتام شهبان»

■ این آثار عبارتند از: «غزه: کودکی به یغما رفته» ساخته مؤمن غنیم (فلسطین، قطر)، «تورا به خاطر خواهم آورد» ساخته محمدرضا کرزای (مراکش، قطر)، «وعده» ساخته حسین علی قاصو (لبنان)، «عدس» ساخته حمدی خلیل‌الحسینی و سمر طاهر لولو (فلسطین)، «هفده و هفتاد و چهار دلار» ساخته جاستین مشعوف (امریکا)، «بازی ادامه دارد» ساخته محمد مصباح (فرانسه، فلسطین)، «سقوط یک مرد» ساخته جیوفانی سی لوروسو (ایتالیا، لبنان)، «هندر جب در محاصره» ساخته ناجی سلامه (اردن)، «یادداشت‌هایی بر تبعید» ساخته گوستاوو کاسترو (برزیل، فلسطین) و «واژه‌های آزاد: شاعری از غزه» ساخته عبدالله هارون ایلهان (مصر، ترکیه).

امسال دومین دوره برگزاری بخش مسابقه «غزه» است.

■ «کد ۷۰۰» کارگردان: مینا قاسمی زواره، «کوچه دوست» کارگردان: حمیدرضا حیدری، «کودک باکپشن آبی» کارگردان: فاطمه حیدری، «کوه راستین» کارگردان: حدیث جان بزرگی، «نام جاوید وطن» کارگردان: حسین همایونفر، «تامش زن» کارگردان: ماریا مائوی، «تجوای چیزها» کارگردان: علی همراهز بخشی از فیلم‌هایی است که درباره جنگ ۱۲روزه ساخته شده است.

■ از دیگر فیلم‌هایی که درباره جنگ ۱۲روزه در جشنواره به نمایش درمی‌آید می‌توان به «آن سوی خط» زهرا کریمی، «برای کیان» سارا طالبیان، «بهرام پشت» حسن نقاشی و «پشت چراغ قرمز» مهدی باقری نیز اشاره کرد.

■ همچنین ۱۰ مستند خارجی در بخش مسابقه «غزه» نوزدهمین جشنواره بین‌المللی فیلم مستند ایران «سینماحقیقت» روی پرده می‌روند.

خرید کمپانی برادران وارنر توسط نتفلیکس فاجعه است

چین فوند، بازیگر: خرید کمپانی برادران وارنر توسط نتفلیکس فاجعه است. این معامله ۸۲.۷میلیارد دلاری یک تحول «فاجعه‌بار» است که صنعت خلاق سینما را به نابودی تهدید می‌کند. این فقط یک معامله تجاری فاجعه‌بار نیست که می‌تواند منجر به نابودی صنعت خلاق ما شود. / مهر



یازک‌وی

فرود هلی کوپتر در میدان آزادی!

روز گذشته یک اتفاق در میدان آزادی مردم راشو که کرد

از آخرین‌باری که مردم تهران به‌خاطر یک فیلم صدای واقعی پره‌های یک هلی‌کوپتر را شنیدند، ۲۸سال می‌گذرد؛ آذر ۱۳۷۶ ابراهیم حاتم‌کیا برای پرواز حاج کاظم و عباس، هلی‌کوپتر را در خیابان کریمخان روی زمین نشاند.صبح دیروز شهروندانی که از میدان آزادی تهران عبور می‌کردند، فیلمبرداری یک سکانس از نشست هلی‌کوپتر در محوطه میدان آزادی‌نظرشان را جلب کرد.برخی دست به گوشی شدند و نتیجه، ایجاد این سؤال بود که چه فیلمی در محوطه برج آزادی با یک هلی‌کوپتر در حال فیلمبرداری است. در گفت‌وگو خبری را بررسی کردیم. آنچه پیش‌رو دارید، گزیده‌ای از صحبت‌های معاون اجتماعی شهرداری منطقه ۹ درباره هلی‌کوپتری است که دیروز نشستنش حوالی میدان آزادی خیرساز شد.

- فرود هلی‌کوپتر در محوطه میدان آزادی، مربوط به ضبط سکانسی از یک سریال تلویزیونی بود؛ مینی سریال پلیسی کارآگاهی به نام «بسیسم» که متولی‌اش معاونت اجتماعی فرماندهی نیروی انتظامی تهران بزرگ است. دوستان به ما مراجعه کردند و درخواست داشتند که برای یکی از سکانس‌های سریال، هلی‌کوپتری را در میدان آزادی فرود بیاورند. با توجه به دستورات‌عمل‌هایی که وجود داشت، ما دوستان را به مرکز اطلاع‌رسانی شهرداری تهران ارجاع دادیم و پس از دریافت مجوزهای لازم، با همکاری مشترک نیروی انتظامی و شهرداری، پیش از ظهر روز گذشته، هلی‌کوپتر در محوطه میدان آزادی فرود آمد و سکانس مورد نظر تصویربرداری شد.
- با هماهنگی‌های صورت گرفته محل فرود هلی‌کوپتر به‌صورت دقیق از قبل مشخص شده بود. همه موارد لازم به‌سازندگان سریال منتقل شده و تمام تمهیدات ایمنی درنظر گرفته شده بود؛به‌طوری که در محوطه موردنظر مراقبت کامل‌صورت گرفت تا ترددی از سوی شهروندان اتفاق نیفتد. از سوی دیگر مسئولان فراجانیز روز قبل مسیر ورود و فرود هلی‌کوپتر را بررسی دقیق و کارشناسی کردند تا کار با نهایت دقت به سرانجام برسد.
- با توجه به انتخاب دقیق محل فرود توسط همکاران ما در شهرداری تهران، نشست هلی‌کوپتر در میدان آزادی هیچ آسیبی به سازه برج و آرد نکرد و از همان ابتدا دوستان ما با حساسیت این موضوع را درنظر گرفته بودند.

اثر مستقیم هزینه‌های فیزیوتراپی بر روند درمان

ایرج عبداللهی، دبیر انجمن فیزیوتراپی ایران با اشاره به اینکه ۷۰درصد هزینه‌های فیزیوتراپی را مردم از جیب خود پرداخت می‌کنند، گفت: ممکن است بیمار به‌دلیل نبود پوشش بیمه برای برخی خدمات ضروری، آن خدمات را دریافت نکند و همین مسئله زمان درمان را طولانی‌تر می‌کند.

سلامت روان

راهکارهای مقابله با افسردگی

زمستانی

افسردگی زمستانی یک بیماری معمول است که در کشور ما شاید به‌دلیل زود تاریک شدن هوا و کوتاه‌تر شدن روزها و گذر سریع‌تر زمان و آلودگی‌های مقطعی هوا نمود پیدا می‌کند. اما چه می‌توان کرد و آیا صرفاً باید برای فرار از افسردگی زمستانی به‌نور مصنوعی اکتفا کنیم؟
راهکارهای طبیعی دیگری برای مقابله با این پدیده وجود دارد؟ در این مطلب به چند نکته برای کنار آمدن با زمستان و شاد بودن اشاره کرده‌ایم.

■ **اجازه دهید نور خورشید به داخل بتابد:** تحقیقات نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض نور شدید هنگام بیدار شدن در درمان افسردگی زمستانی بسیار مؤثر است. یک واحد نوری بخردی که از نظر بایایی آزمایش شده باشد، پرده‌ها و کرکرها را باز کنید، شاخه‌های درختان را هرس کنید و برای دریافت دوز اضافی نور خورشید، نزدیک‌تر به پنجره‌ها بنشینید.

■ **بیرون از خانه ورزش کنید:** ورزش هوایی منظم مانند یک داروی ضدافسردگی عمل می‌کند. یک برنامه ورزشی صبحگاهی بهترین گزینه است؛ به‌خصوص ورزشی که شامل فعالیت‌های بیرون از منزل باشد اما اگر امکان پذیر نیست، زیر نور روشن ورزش کنید تا خلق و خوی خود را تقویت کنید.

■ **آب فراوان بنوشید:** مهم است که بدن خود را هیدراته نگه دارید. آب به رختان و سالم ماندن پوست شما در هوای سرد و به دفع سموم و مواد زائد از بدن شما کمک می‌کند.

■ **فعالیتی را که دوست دارید زیاد انجام دهید:** به آنچه در کودکی از آن لذت می‌بردید با همیشه می‌خواستید انجام دهید، فکر کنید. لازم نیست هزینه‌ای داشته باشد. از کسی بخواهید که استعدادتان را به اشتراک بگذارد یا مهارت‌هایتان را در ازای مهارت‌های آنها ارائه دهید.

■ **بخندید و معاشرت کنید:** خنده می‌تواند به کاهش هورمون‌های استرس و بهبود خلق و خوی شما کمک کند. فیلم‌های خنده‌دار تماشا کنید، بازی‌های فکری انجام دهید. فهرستی از افرادی را که می‌توانید هنگام افسردگی و نیاز به تقویت روحیه به آنها مراجعه کنید، در ذهن خود نگه دارید؛ از جمله خانواده، دوستان، مربیان، همکاران و همسایگان.

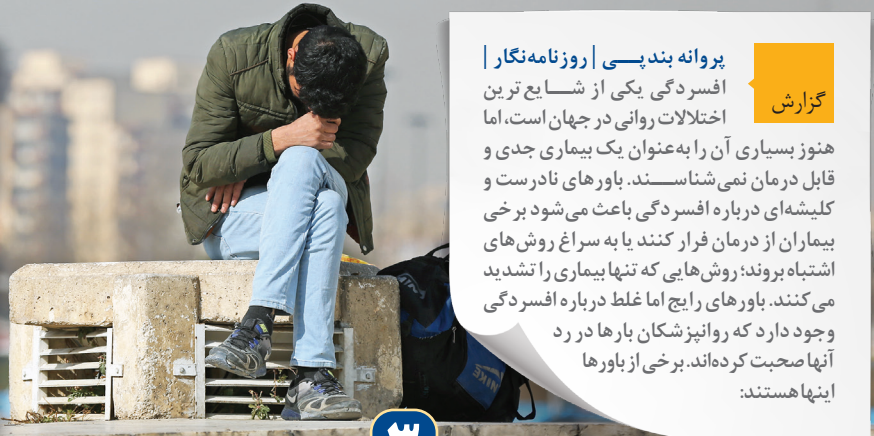


عوامل اصلی ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارشی

حبیب‌الله محمودزاده، استاد جراحی دانشگاه گفت: سبک‌ار و الکل از مهم‌ترین و خطرناک‌ترین عوامل بروز سرطان در دستگاه گوارش هستند. مصرف مداوم الکل و دخانیات، احتمال ابتلا به سرطان‌های مری، کبد و پانکراس را به‌طور قابل توجهی افزایش می‌دهد.

افسانه‌های افسردگی

باورهای غلط درباره افسردگی باعث می‌شود بیماران به متخصص مراجعه نکنند و شرایطشان بدتر شود



■ **بروانه بندپی | روانه نگار | گزارش**
افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی در جهان است، اما هنوز بسیاری آن را به‌عنوان یک بیماری جدی و قابل درمان نمی‌شناسند. باورهای نادرست و کلیشه‌ای درباره افسردگی باعث می‌شود برخی بیماران از درمان فرار کنند یا به سراغ روش‌های اشتباه بروند؛ روش‌هایی که تنها بیماری را تشدید می‌کنند. باورهای رایج اما غلط درباره افسردگی وجود دارد که روانپزشکان بارها در رد آنها صحبت کرده‌اند. برخی از باورها و اینها هستند:

افسردگی فقط در بزرگسالان رخ می‌دهد

بعضی‌ها فکر می‌کنند افسردگی مختص بزرگسالان است و نوجوانان یا کودکان افسرده نمی‌شوند، درحالی‌که افسردگی می‌تواند در هر سنی اتفاق بیفتد و تشخیص به‌موقع اهمیت زیادی دارد.

فقط اتفاقات بزرگ باعث افسردگی می‌شوند

واقعیت این است که افسردگی ممکن است حتی بدون عامل مشخص رخ دهد. عوامل ژنتیک، بیوشیمیایی و سبک زندگی در بروز و تشدید افسردگی نقش مهمی دارند.

درمان طول می‌کشد و امیدی نیست

این تصور که افسردگی همیشه طولانی است، غلط است. درمان به‌موقع و اصولی می‌تواند زودتر نتیجه‌بخش باشد و بسیاری از افراد بهبود قابل توجهی پیدا می‌کنند.

مراجعه به متخصص نیاز نیست

افسردگی مانند بیماری‌های جسمی نیاز به مداخلات تخصصی دارد. روانپزشک، روانشناس، داروهای ضدافسردگی و جلسات روان درمانی روش‌های علمی و اثربخش درمان هستند.

داروهای ضدافسردگی اعتیادآورند

داروهای ضدافسردگی در صورت مصرف صحیح و تحت نظر پزشک، اعتیادآور نیستند. عوارض جانبی احتمالی این داروها معمولاً خفیف و موقتی هستند و پزشک با توجه به وضعیت بیمار، مناسب‌ترین دارو را تجویز می‌کند.

خودش می‌گذرد

متأسفانه بسیاری از افراد بر این باورند که افسردگی نیز مانند یک سرماخوردگی ساده، به مرور زمان و بدون هیچ مداخله‌ای خودبه‌خود بهبود می‌یابد، اما در اکثر موارد، افسردگی یک بیماری مزمن است که در صورت عدم‌درمان می‌تواند به عودهای مکرر و طولانی‌مدت منجر شود.

چطور بفهمیم افسرده‌ایم یا نه؟

دکتر علی محسنیان، روانپزشک و متخصص اعصاب و روان در گفت‌وگو با همشهری، درباره رایج‌ترین باورهای اشتباه در مورد افسردگی می‌گوید: «فرد افسرده معمولاً در خودش فرو می‌رود و کم حرف می‌شود، دلشوره شد بد دارد، پر خاشگری می‌کند، تحمل شرایط برایش سخت می‌شود، اعتماد به نفسش کاهش می‌یابد و مدام خود را سرزنش می‌کند، عملکرد سابق را دیگر ندارد و سطح انرژی‌اش افت می‌کند. قبلاً آرام بوده اما حالا تحریک پذیر شده و مدام در انتظار اتفاقات بد است. قبلاً خیلی فعال بوده، اما الان گوشه‌گیر و منزوی شده است.»
وقتی چنین علائمی را در کسی می‌بینیم، باید احتمال دهیم که دچار اضطراب و افسردگی شده است.»

تندرستی

سبک زندگی

معجزه استراحت طولانی

بین ست‌های تمرینی

ورزش مداوم با کمترین میزان استراحت بین ۲تمرین ورزشی می‌تواند به عضلات آسیب بزند و نتیجه معکوسی داشته باشد. استراحت تاکاپی بین ۲تمرین می‌تواند از رشد و تقویت درست و کافی عضلات جلوگیری کند. مطالعه‌ای توسط دانشگاه بیرمنگام نشان می‌دهد که استراحت طولانی‌تر بین ست‌ها می‌تواند به‌طور قابل توجهی رشد و قدرت عضلات را افزایش دهد. در واقع طبق این مطالعه برجسته، دوره‌های استراحت طولانی‌تر بین ست‌های وزنه‌برداری می‌تواند نتایج را به‌طور چشمگیری بهبود بخشد؛ چه از نظر افزایش عضلات و چه از نظر تقویت بدن. به گفته محققان دانشگاه بیرمنگام درحالی‌که فواصل استراحت کوتاه ممکن است پاسخ‌های هورمونی قوی را تحریک و مکانیسم‌های واقعی عضله‌سازی را کندتر کند، برای کسانی که در مورد به حداکثر رساندن رشد عضلات جدی هستند، استراحت‌دادن حداقل ۲-۳دقیقه (یا بیشتر) بین ست‌ها می‌تواند نتایج آنها را به‌طور قابل توجهی بهبود بخشد.

هشدار کارشناس

هشدار درباره مصرف بی‌رویه

دمنوش در آنفلوآنزا

مصرف بی‌رویه دمنوش‌های گیاهی که برای درمان علامتی آنفلوآنزا استفاده می‌شود می‌تواند باعث بروز عوارضی در مصرف‌کننده شود. دکتر مهدیه شیخی، متخصص تغذیه گفت: مصرف دمنوش‌هایی مانند بابونه، آویشن، پونه و عناب می‌تواند با کاهش التهاب، تقویت سیستم ایمنی و تسکین علام تنفسی مؤثر باشد، اما این ترکیبات تنها نقش حمایتی دارند. وی افزود: بیشتر داده‌های موجود حاصل تحقیقات آزمایشگاهی است و هنوز هیچ گیاه دارویی به‌عنوان یک عامل درمانی قطعی معرفی نشده است. به همین دلیل بیماران باید از دمنوش‌ها در کنار نسخه‌های پزشکی و نه به‌عنوان یک روش جایگزین استفاده کنند. مصرف بی‌رویه اسانس‌ها و عصاره‌های غلیظ گیاهی می‌تواند موجب تحریک مخاط، تهوع یا ناراحتی‌های گوارشی شود، ولی مصرف متعادل دمنوش‌های رقیق شده در طول روز، رویکردی ایمن و کمک‌کننده است.