



تجلیل از سیاوش طهمورت در ارسباران

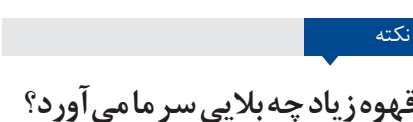
مراسم تجلیل و بزرگداشت سیاوش طهمورت، هنرمند پیشکسوت سینما و تئاتر کشور به پاس یک عمر فعالیت‌های برجسته و پرثمر در عرصه هنر بازیگری، در سی‌وهفتمین ماه نشست «در آستانه» کانون ادبی زمستان، روز جمعه (۲۱ آذر ساعت ۱۵ در فرهنگسرای ارسباران برگزار می‌شود. در این برنامه چهره‌هایی چون ایرج راد، رضاییانی، مهوش وقاری، زهراسعدی، غلامرضا کاظمی‌دینان، فرهنگ جولایی، نصرالله مدقالچی و تعدادی از هنرمندان نام‌آشنای کشور حضور پیدا می‌کنند.



معرفی فیلم‌های ایرانی بخش بین‌الملل

فیلم‌های ایرانی بخش بین‌الملل نوزدهمین جشنواره «سینماحقیقت» معرفی شدند:

- **در بخش مسابقه غزه:** مستندهای «سایه‌های جنگ» (محمد خزلی)، «فرشته‌ها نمی‌میرند» (محمدرضا ابوالحسنی)
- **در بخش مسابقه بلند بین‌الملل:** مستند «شنا خلاف جهت» (جواد رزاقی‌زاده) و «زیر درختان لور» (معین کریم‌الدینی)، «اگیرا» (محمدصادق اسماعیلی)، «کابوک» (جعفر صادقی)
- **در بخش مسابقه کوتاه و نیمه‌بلند بین‌الملل:** «کورش» (سپیده سپهی)، «سمیرا» (علی مؤمن‌علائی)، «برافرت» (سپیده جمشیدی) «دخترک» (فرزاد رضایی)، «فصل انگور» (ابراهیم حصاری) روی پرده می‌روند.



قهوه زیاد چه بلایی سر ما می آورد؟

قهوه، نوشیدنی محبوبی است که میلیون‌ها نفر در ایران و صدها میلیون نفر در سراسر دنیا به آن علاقه دارند و اگر در حد اعتدال مصرف شود مزایایی برای سلامت دارد. اما قهوه علاوه بر فوایدی که دارد می‌تواند مضراتی نیز داشته باشد. دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه در این باره توضیح می‌دهد: وقتی قهوه که حاوی کافئین زیاد است در مقدار بالا مصرف شود، باعث دفع املاح زیادی از جمله تناسیم، منیزیم و کلسیم از بدن می‌شود. بیش از ۲ فنجان قهوه در روز، باعث تیش قلب و اضطراب می‌شود. از یک مقدار که مصرف قهوه را بالاتر می‌بریم باعث لرزش دست نیز می‌شود و تمرکز را کاهش می‌دهد. اگر قهوه عصر و شب خورده شود، باعث بد خوابی می‌شود. پوکی استخوان و افزایش فشار خون هم از دیگر عوارض مصرف زیاد قهوه است.

پاسخ به سؤالات پزشکی

جرم‌گیری به سلامت دهان آسیب وارد می‌کند؟

دکتر امیرمعین تقوی، متخصص بیروندانیکس با تشریح علل‌ام لته‌سالم، بر مراحل پیشرفت بیماری لته و نقش کلیدی بهداشت دهان، تأکید کرد: بیماری‌های لته می‌توانند بر سلامت عمومی بدن تأثیر بگذارند و مراجعه‌بموقع می‌تواند از تحلیل استخوان و از دست‌رفتن دندان جلوگیری کند. او همچنین به این موضوع اشاره کرد که بر خلاف باور عمومی، جرم‌گیری نه تنها برای سلامت ضرر ندارد که بسیار هم ضروری است. به گفته دکتر معین تقوی، لته سالم باید دارای ویژگی‌های مشخص باشد: رنگ لته صورتی باشد، قرم آن بین دندان‌ها نوک‌تیز و بدون خونریزی هنگام مسواک یا نخ‌زدندان باشد و نمای پوست بر تقالی سطح لته باید مشاهده شود. دکتر معین تقوی بار د باروهای غلط درباره آسیب‌زا بودن جرم‌گیری تأکید کرد: جرم‌گیری پایه درمان دندانپزشکی است و تا سوبات سخت از سطح دندان برداشته نشود، بیمار نمی‌تواند دندان‌های خود را کامل تمیز کند. اگر جرم‌گیری توسط فرد متخصص انجام شود، به هیچ عنوان ضرری ندارد.

والی نادیده گرفته شد
جواد طوس، منتقد سینما: جعفر والی تنها یک فیلم ساخت که در شرایط بسیار بدی اکران شد و با اینکه فیلم ارزشمندی بود، دیده نشد. در یک پیوستگی زمانی، او می‌توانست در سینما و تلویزیون هم حضور بیشتری داشته باشد ولی متأسفانه این اتفاق نیز رخ نداد./ ایسا



است که فارغ از اینکه در کدام شهر برگزار شود، باید به فکر بالا بردن کیفیت آن بود. او در این گفت‌وگو از شرایط برگزاری جشنواره گفته و از اینکه در شهر دیگری غیر از تهران برگزار می‌شود، ابراز خوشحالی کرده است.

می‌کنم اگر چرخش داشته باشد به فرهنگسرای کمک بیشتری می‌کند، بر اساس کارهایی که دیده‌اید، می‌توانید جشنواره امسال را از رایایی اولیه بکنید؟ فعلاً نمی‌توانم در این باره حرف بزنم، فقط سال‌های پیش جشنواره رونق بیشتری داشت، گروه‌های خارجی بیشتری در حضور داشتند که البته دست مسئول برگزارکننده جشنواره نیست، شرایط اجتماعی اینطور ایجاب می‌کند. ما تحریم هستیم و دلار هم قیمتش سر به فلک می‌کشد، در این شرایط اگر گروهی از خارج بخواهد در جشنواره حضور داشته باشد، هزینه‌ها بسیار برای جشنواره بالا می‌رود، ولی به هر حال آنچه واقعیت دارد این است که جشنواره در سال‌های پیش رونق بیشتری داشت. منظورم در دوره‌های ۱۸ و ۱۹ است، امیدوارم شرایط درست شود که دوباره به آن حس و حال پرشور و انرژی برگردیم و اجراهای خوبی ببینیم.

خانواده‌ها با آن آشنا شوند، می‌دانند که سالی یک‌بار می‌توانند کودکانشان را به دیدن تئاتر ببرند. فقدر این جشنواره به گروه‌ها می‌تواند کمک کند؟ هر جایی که این جشنواره برگزار شود، می‌تواند روی گروه‌ها تأثیر داشته باشد. از نظر من مهم این است که جشنواره در تهران نیست، این جشنواره مدتی هم در اصفهان برگزار شد. همین که تمرکز آن تهران برداشته شود خوب است، می‌تواند به شکل چرخشی در شهرهای مختلف برگزار شود. البته خیلی‌ها معتقدند که جشنواره باید با اسم شهری که در آن برگزار می‌شود، شناخته شود. زمانی که در اصفهان برگزار شد خلی‌ها اعتراض کردند که ما اصلاً این جشنواره را به نام همدان می‌شناسیم.

همین که تمرکز از تهران برداشته شود خوب است. می‌تواند به شکل چرخشی در شهرهای مختلف برگزار شود. البته خیلی‌ها معتقدند که جشنواره باید با اسم شهری که در آن برگزار می‌شود، شناخته شود. زمانی که در اصفهان برگزار شد خلی‌ها اعتراض کردند که ما اصلاً این جشنواره را به نام همدان می‌شناسیم



بزرگداشت شهرام میرآب اقدم در سینماحقیقت
بزرگداشت شهرام میرآب اقدم در نوزدهمین جشنواره سینماحقیقت برگزار می‌شود. شهرام میرآب اقدم، مستندساز، ۳۰ دی ۱۴۰۳ به دلیل ایست قلبی درگذشت. میرآب اقدم دانش‌آموخته انجمن سینمای جوانان ایران و عضو انجمن صنفی کارگردانان سینمای مستند و انجمن فیلم کوتاه ایران بود.



اختلاف طبقاتی در کنسرت‌های پاپ

به‌نظر می‌رسد رفتن به کنسرت موسیقی کاملاً از سبب خانواده‌های معمولی ایرانی خارج خواهد شد. خریدن بلیت کنسرت با بهای بیش از ۲ میلیون تومان چیزی نیست که در این روزگار از عهده هر کسی بر نیاید. اگر یک خانواده ۴ نفره در تهران قصد رفتن به کنسرت موسیقی داشته و احیاناً خواننده کنسرت کمی بازارش داغ باشد، باید بیش از ۸ میلیون تومان هزینه کند. در تهران بهای بلیت از ۲۵۰ هزار تا یک میلیون و ۹۰۰ هزار تومان در نوسان است که با احتساب ارزش افزوده به بالای ۲ میلیون تومان می‌رسد. بهای بلیت در شهرستان‌ها کمی ارزان‌تر است و از ۲۰۰ هزار تومان شروع می‌شود و تا یک میلیون و ۴۵۰ هزار تومان افزایش می‌یابد. در این زمینه با یاسر یگانه، کارشناس حوزه موسیقی گفت‌وگویی داشتیم که خلاصه آن را در ادامه می‌خوانید.

- اگر بخواهیم از سمت برگزارکنندگان کنسرت نگاه بکنیم، تعیین قیمت بلیت کنسرت‌های پاپ، اندازه و معیار مشخصی ندارد. هر توری می‌که به‌وجود می‌آید، همه چیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد؛ از جمله برگزاری کنسرت‌های پاپ. سالن‌های کنسرت افزایش اجاره‌بها دارند و این افزایش اجاره‌بها، هزینه گروه و... جرائش در افزایش قیمت بلیت‌هاست.
- سال‌های قبل ما سالی یک‌بار افزایش قیمت داشتیم که الان به سالی ۳بار رسیده است. با اینکه وزارت ارشاد اعلام کرده، سقف فروش بلیت یک میلیون و ۶۰۰ هزار تومان است اما قیمت کنسرت‌های پاپ بالا رفته و نکته مهم این است که بعد از خرید هر قطعه بلیت باید ۱۰ درصد ارزش افزوده نیز پرداخت شود.
- البته این قیمت سقف خرید بلیت است و کف فروش بلیت بین ۴۰۰ تا ۷۰۰ هزار تومان است؛ همین موضوع باعث می‌شود که حتی مخاطبان موسیقی ما نیز به لحاظ مالی طبقه‌بندی شوند. کسی که از عهده هزینه خرید بر می‌آید، در ردیف‌های اول بنشینند و کسانی که نمی‌توانند بلیت ۲ میلیون‌تری بخرند ردیف‌های وسط و آخر انتخاب می‌کنند.
- دفتر موسیقی باید به این قیمت‌ها نظارت داشته باشد و نمی‌توان موسیقی را با سینما مقایسه کرد؛ یک فیلم ساخته می‌شود و صدها پرده نمایش در اختیار دارد اما در کنسرت این گونه نیست. هزینه‌های تولید برای برگزارکنندگان کنسرت زیاد است و وقتی با دفتر موسیقی در میان می‌گذارند، مجبور به افزایش قیمت هستند. اما همین افزایش قیمت در طولانی‌مدت به ضرر خود کنسرت‌گذاران هم هست؛ چون مخاطبان آنها ریزش پیدا می‌کنند.

چرا امسال آنفلوآنزا واگیر بیشتری دارد؟

فرشید رضایی، کارشناس بیماری‌های عفونی معاونت درمان وزارت بهداشت گفت: ویروس آنفلوآنزای امسال از چند ماه قبل جهش‌های ژنتیک داشته که باعث واگیری بیشتر و سریع‌تر ویروس و شناسایی آن برای سیستم دفاعی سخت‌تر شده است؛ هرچند ویروس امسال هنوز برای سیستم ایمنی فرد بالغ قابل دفاع است.



جلیک محبوب باشگاه‌ها کید را مسموم می‌کند
مرجان کریمی، رئیس گروه پایش ایمنی مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو گفت: مصرف فرآورده اسپیرولینا (که از نوعی جلیک به دست می‌آید و در باشگاه‌های ورزشی بسیار شهرت دارد) برای لاغری با توصیه افراد غیرمتخصص موجب بروز عوارض شدید کبدی در کشور شده است.

کدورت چشم از آلودگی هوا

آلودگی هوا چه اثری بر سلامت چشم‌ها دارد و چطور می‌توان پیامدهای آن را کاهش داد؟



عبور و مرور معمولی هم توصیه نمی‌شود. در چنین شرایطی یکی از نخستین اعضای بدن که آسیب می‌بیند، چشم است؛ عضوی که به خلاف ریه‌ها یا پوست، هیچ دری برای پستن و محافظت

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار | تهران این روزها شهری در دود است. دور کاری مدارس و اداره‌ها یعنی کیفیت هوا به مر حله‌ای رسیده که حتی

گزارش

از خشکی چشم‌ها تا قوز قریه و آلرژی چشمی

به گفته پزشکان، خشکی چشم شایع‌ترین عارضه آلودگی هوا برای چشم‌هاست؛ موضوعی که می‌تواند در نهایت منجر به قوز قریه هم شود. دکتر رضا سوادی، چشم‌پزشک به همشهری می‌گوید: «ذرات آلوده می‌توانند غددی را که در لبه پلک قرار دارند و چربی محافظ لایه اشکی را تولید می‌کنند، تحریک یا مسدود کنند. این اتفاق باعث می‌شود لایه اشکی سریع‌تر تبخیر شود و خشکی چشم در طولانی‌مدت خود را نشان دهد؛ وضعیتی که در صورت بی‌توجهی می‌تواند منجر به خراش‌های سطحی قریه و حساسیت چشم‌ها به نور شود.» به گفته این چشم‌پزشک، «آلرژی چشمی هم در چنین روزهایی شدت می‌گیرد. افرادی که سابقه رینیت آلرژیک دارند، معمولاً در هوای آلوده دچار تشدید قرمزی و التهاب ملتحمه می‌شوند. استفاده از لنزهای تماسی هم مسئله را بدتر می‌کند؛ لنز مثل یک سطح چسبنده، آلوده‌ها را بیشتر روی چشم نگه می‌دارد و التهاب را طولانی‌تر می‌کند. برای همین که در افرادی که لنز استفاده می‌کنند، توصیه می‌شود که در روزهای ناسالم به جای لنز، حتماً از عینک استفاده کنند.»

آلودگی هوا به آب مروارید منجر می‌شود؟

بعضی پزشکان حتی آب مروارید را یکی از آثار مخرب آلودگی هوا می‌دانند. دلیل‌شان هم این است که وقتی آلودگی هوا وارد چشم می‌شود، باعث کدر شدن عدسی چشم و ایجاد آب مروارید می‌شود.

این توصیه‌ها را جدی بگیرید

البته متخصصان چشم می‌گویند خوشبختانه بیشتر آسیب‌های چشمی ناشی از آلودگی هوا، موقتی و قابل رفع یا درمانند. سطح قریه، یکی از سریع‌ترین بافت‌های ترمیم‌پذیر بدن است و التهاب ملتحمه در صورت کاهش مواجهه با آلودگی، طی چند روز آرام می‌شود. خشکی چشم نیز با استفاده از قطره‌های اشک مصنوعی (چندبار در روز)، پرهیز از مالش چشم، اجتناب از رفت‌وآمدهای غیرضروری و شست‌وشوی چشم‌ها قابل کنترل است. نگرانی اصلی برای کسانی است که به‌طور مداوم در معرض آلودگی شدید قرار دارند چون احتمال مزمن‌شدن خشکی چشم و التهاب لبه پلک در اینها بیشتر است؛ رانندگان، افرادی که شغل‌شان با موتور گره خورده، کارگران فضای باز، کارکنان حمل‌ونقل شهری و...

توصیه‌های ضروری	
کاهش تماس مستقیم با آلاینده‌ها تا حد ممکن	بستن کامل پنجره‌ها حتی زمانی که احساس گرمای‌کنید
استفاده از دستگاه تصفیه هوای استاندارد در خانه ومحل کار	دوری از تردد‌های غیرضروری
استفاده از عینک در فضای باز به جای لنزهای چشمی	شست‌وشوی چشم‌ها با آب خالی (آب ولرم)