



پلان

شمقدری «حادثه اصفهان» را می‌سازد

جواد شمقدری «حادثه اصفهان» را می‌سازد. کارگردان «توفان شن» با اشاره به روند پیش‌تولید پروژه سینمایی «حادثه اصفهان» و بیان این مطلب که جامع‌ترین تحقیقات را در زمینه روایت شکست هالیوودی ایالات متحده در دشت مهباز انجام داده به سینما پرس گفت: «ساخت فیلم «حادثه اصفهان» صرفاً یک پروژه ملی نیست. این اثر بنا توجه به ابعاد جهانی مواجهه با استتکار، یک پروژه «فراملی» است که باید با استانداردها و برد مخاطب جهانی ساخته شود تا تثبیت‌کننده شکست آمریکا در تاریخ این سرزمین باشد.»

سریال

«کوری» بالاخره مجوز گرفت



سریال «کوری» به کارگردانی سجاد پهلوانزاده و تهیه‌کنندگی کاظم دانشی از جمعه ۲۹ خرداد سال ۱۴۰۵ هر هفته ۱۲ ظهر در پلتفرم فیلم‌نت منتشر می‌شود. مرزا زارعی، امیر جعفری، سارا بهرامی، محسن قصابیان، امیر نوروزی و عباس جمشیدی بخشی از بازیگران این اثر هستند. سریال «کوری» از مدتی پیش آماده نمایش شده و پیش از این هم خبرهایی درباره توقیفش منتشر شده بود. «کوری» اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۴ کلید خورد و در پاییز سال گذشته مراحل فنی‌اش به اتمام رسید.

جنگ اخیر احساسی از وطن در ما ایجاد کرد که بخش گمشده ما بود

محمد مهدی عسگرپور، رئیس هیأت‌مدیره خانه سینما: به نظر می‌آید که این دو جنگ فضاهای متنوع و جدیدی پیش روی تمام ایرانیان ایجاد کرده است. شناسایی بخش‌های مختلف این ماجرا و معرفی درست آن در واقع ایجاد احساساتی است که شاید بخشی از آن، گمشده ما هم باشد. / ایستا



عشقم به ایران هیچ‌گاه کم نشد

علی رهبری، آهنگساز و رهبر بین‌المللی ارکستر: عشقم به ایران هیچ‌گاه کم نشد. هیچ‌وقت ایران از یادم نرفته و علاقه‌ام به آن تغییر نکرده است. به‌خصوص این روزها بیش از هر زمان دیگری دلم می‌خواهد هر کاری از دستم برمی‌آید برای کشورم انجام دهم. / صبا



روایت فتح | علیرضا محمودی؛ روزنامه‌نگار

زنانی که روایت جنگ در دست آنهاست

روایت جنگ تحمیلی سوم نیازمند زنان فیلمساز است. جنگی که در روز اول آن فلج‌ها مدینه سحره شجره طیبه میناب رخ می‌دهد، نیازمند روایت‌های مادرانه است



تا عمق این رویداد همیشه تاریخ تلخ را در برابر مخاطب قرار دهد. داستان جنگی که خانه‌ها پیش از خاکریزها در آن در صف اول مقابله قرار داشت و زنان پرچم به‌دست در میدان‌ها بیشتر از هر تصویری در آن

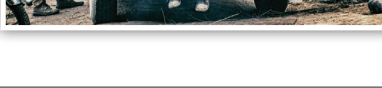
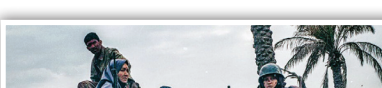
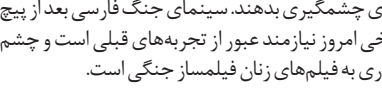
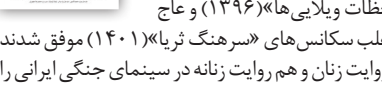
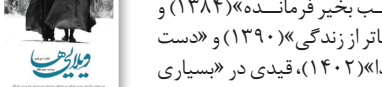
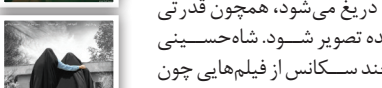
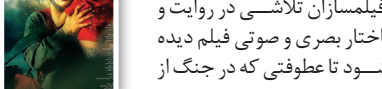
به یادمانده، نیازمند فیلمسازان زن است. آنسویه شاه‌حسینی، منیر قیدی و لیلی عاج در سینمای جنگی ایرانی تجربه‌های قابل توجهی پشت سر گذاشته‌اند. در برخی از آثار

این فیلمسازان تلاشی در روایت و ساختار بصری و صوتی فیلم دیده می‌شود تا عطفی که در جنگ از زنان دریغ می‌شود، همچون قدرتی برآمده تصویر شود. شاه‌حسینی در چند سکانس از فیلم‌هایی چون

«شب بخیر فرمانده» (۱۳۸۴) و «زیباتر از زندگی» (۱۳۹۰) و «دست ناپیدا» (۱۴۰۲)، قیدی در «بسیاری از لحظات ویلایی‌ها» (۱۳۹۶) و عاج

در اغلب سکانس‌های «سرنگ‌نریا» (۱۴۰۱) موفق شدند هم روایت زنان و هم روایت زنانه در سینمای جنگی ایرانی را ارتقای چشمگیری بدهند. سینمای جنگ فارسی بعد از پیچ تاریخی امروز نیازمند عبور از تجربه‌های قبلی است و چشم

بسیاری به فیلم‌های زنان فیلمساز جنگی است.



پاسخ به سؤالات پزشکی | پروانه بندپی؛ روزنامه‌نگار

چرا خواب عصر بعضی‌ها را بد خلق می‌کند؟

خیلی‌ها خواب عصر را دوست دارند و به این امید می‌خوانند که هم خستگی از تن‌شان بریزد و هم روحیه بهتری پیدا کنند، اما نه تنها حالشان بهتر نمی‌شود، بلکه کج خلق و حتی عصبی می‌شوند. سؤال خیلی‌ها این است که مگر خواب نباید حال ما را بهتر کند؟

بدن انسان در زمان خواب و بیداری، هورمون‌های مختلفی ترشح می‌کند؛ یکی از مهم‌ترین آنها کورتیزول است؛ هورمونی که به بیداری و هوشیاری کمک می‌کند. اگر زمان خواب نامناسب باشد، ترشح این هورمون دچار اختلال می‌شود. سهرابی می‌گوید: «ممکن است خواب عصر گاهی طولانی، الگوی طبیعی ترشح هورمون‌هایی مثل کورتیزول را تحت تأثیر قرار دهد و در بعضی افراد باعث احساس گیجی، تحریک‌پذیری یا بی‌حوصلگی شود. این نوسان هورمونی می‌تواند خودش را به شکل تحریک‌پذیری، عصبانیت یا بی‌حوصلگی نشان دهد.»

این متخصص اختلالات خواب همچنین در پاسخ به سؤالی درباره بدخلق برخی کودکان بعد از خواب عصر گاهی، توضیح می‌دهد: «در کودکان این تفاوت طبیعی است و حتی بیشتر از بزرگسالان دیده می‌شود، چون مغز بچه‌ها هنوز کامل یاد نگرفته چطور خواب و بیداری و احساساتش را تنظیم کند. به همین دلیل، اینکه کودک بعد از خواب عصر خوشحال بیدار شود یا بدخلق، خیلی به شرایط همان لحظه بستگی دارد؛ مثل نور اتاق، سر و صداها، اینکه مادرش بعد از بیداری کنارش باشد یا نه. همین موارد سبب می‌تواند حال کودک را بعد از بیدار شدن کاملاً تغییر دهد.»

کاهش کاری، کلید افزایش طول عمر؛ فقط ۱۰ درصد کمتر بخورید

پژوهش ۲۰ ساله دانشگاه تافتس نشان می‌دهد کاهش ۱۰ تا ۱۵ درصدی کاری دریافتی می‌تواند فشارخون، کلسترول بد و قند خون را بهبود بخشد و خطر بیماری‌های مرتبط با افزایش سن را کاهش دهد. بر این اساس کمتر خوردن به بدن کمک می‌کند انرژی را کارآمدتر تولید کند و در عین حال مولکول‌های ناپایدار کمتری تولید کند.



از دست دادن دندان ممکن است منجر به افزایش وزن شود

محققان اخیراً گزارش داده‌اند که افزایش وزن به‌طور قابل توجهی با داشتن دندان‌های کمتر یا از دست دادن استخوان و لثه‌هایی که از دندان‌ها پشتیبانی می‌کنند، مرتبط است. این مطالعه در هلث دی نیوز نشان داد افرادی که دندان‌های کمتر و سلامت دهان و دندان ضعیف‌تری دارند، بیشتر احتمال دارد که افزایش وزن را تجربه کنند.

این دود فقط ریه را نمی‌سوزاند

بررسی آسیب‌های پنهان مصرف سیگار در گفت‌وگو با ۳ متخصص و کارشناس؛ از زنگ‌زدن بدن تا ژست دودآلود

گزارش

آرش نهاوندی | روزنامه‌نگار | هفته ملی بدون دخانیات (۱۰ تا ۱۴ خرداد) امسال با شعار «افشای جذابیت‌ها و تبلیغات دروغین برای نسلی عاری از دخانیات» برگزار می‌شود؛ شعاری که شاید بیش از هر زمان دیگری به واقعیت نزدیک باشد. این در حالی است که هر سال درباره سرطان ریه، بیماری‌های قلبی و آسیب‌های تنفسی ناشی از سیگار زیاد گفته می‌شود، اما پشت‌دود خاکستری سیگار، آسیب‌های کمتر دیده‌شده‌ای وجود دارد؛ از تخریب روده و پیری زودرس بدن گرفته تا فرسایش مغز و حتی شکل‌گیری هوت‌های کاذب اجتماعی. ۳ متخصص و کارشناس در گفت‌وگو با همشهری درباره این آسیب‌ها به نکات مهمی اشاره کرده‌اند که در ادامه می‌خوانید.

پشت پرده لاغری سیگاری‌ها

علیرضا منصور، متخصص تغذیه، یکی از مهم‌ترین اثرات سیگار را ایجاد «مترس اکسیداتیو» در بدن می‌داند؛ وضعیتی که در آن رادیکال‌های آزاد، سلول‌های بدن را تخریب می‌کنند. او این روند را به «زنگ‌زدن بدن» تشبیه می‌کند؛ زنگ‌زدگی‌ای که فقط محدود به ریه نیست و می‌تواند پوست، روده، قلب، چشم و حتی سیستم عصبی را درگیر کند. به گفته او، افراد سیگاری برخلاف نیاز شدید بدنشان به آنتی‌اکسیدان‌ها، معمولاً تمایل کمتری به مصرف میوه و سبزیجات دارند؛ موضوعی که التهاب مزمن را تشدید می‌کند. همین التهاب، به‌ویژه سرطان زودرس و افزایش احتمال سرطان، به‌ویژه سرطان پستان و روده را فراهم می‌کند. منصور می‌گوید: «تأکید می‌کند که دود سیگار همچنین فلزات سنگینی وارد بدن می‌کند که روی نورون‌های مغزی و اعصاب اثر منفی دارند و حتی می‌توانند آسیب‌های عصبی در کودکان را تشدید کنند. این متخصص تغذیه به یک تصور رایج اشاره می‌کند؛ اینکه برخی افراد، لاغری سیگاری‌ها را نشانه تناسب اندام می‌دانند. در حالی که این لاغری اغلب نتیجه کاهش اشتها و اختلال در تامین نیازهای غذایی بدن است، نه سبک زندگی سالم.

دودی که مغز را تخریب می‌کند

اما آسیب‌های سیگار فقط به بدن محدود نمی‌شود و مغز هم از این فرسایش در امان نیست. بابک قرانی‌مقدم، جراح و متخصص مغز و اعصاب، با اشاره به نتایج تحقیقات جدید می‌گوید مصرف سیگار با کاهش جریان خون مغز و آسیب به عروق مغزی، خطر ضعف حافظه، افت تمرکز و حتی آلزایمر را افزایش می‌دهد. او تأکید می‌کند که سیگار روند پیری مغز را تسریع می‌کند، اما خبر خوب این است که ترک سیگار می‌تواند بخشی از این آسیب‌ها را جبران کند. به گفته قرانی‌مقدم، حتی در میان‌مدت نیز عملکرد مغز افراد ترک‌کننده می‌تواند به وضعیت افراد غیرسیگاری نزدیک شود. همین مسئله، اهمیت ترک دخانیات را به‌ویژه در میانسالان و سالمندان دوچندان می‌کند. قرانی‌مقدم همچنین به نقش فرآیند ترمیم در اختلال خواب اشاره می‌کند؛ ماده‌ای که تحریک‌کننده می‌تواند باعث خواب سبک، سنسخت به خواب رفتن و بیدار شدن‌های مکرر شبانه شود.

ژست دودآلود بزرگ‌شدن

اما چرا با وجود این همه هشدار، هنوز سیگار برای برخی افراد جذاب است؟ حسین گلرخی، روانشناس خانواده، معتقد است سیگار برای بسیاری از افراد فقط یک ماده دخانی نیست، بلکه نوعی «مکانیسم فرار» است؛ تلاشی برای فاصله گرفتن موقت از فشارهای روانی و مشکلات روزمره. او می‌گوید افراد تصور می‌کنند سیگار برای چند دقیقه آرامشان می‌کند، در حالی که مشکل واقعی همچنان باقی می‌ماند و فقط یک «تجربه بدون کارکرد» رخ داده است. به گفته گلرخی، در برخی گروه‌ها سیگار هنوز نوعی ژست اجتماعی و نماد استقلال تلقی می‌شود؛ به‌خصوص در نوجوانان که برای اثبات بزرگ‌شدن و استقلال، به رفتارهایی مثل سیگار کشیدن روی می‌آورند. او نقش دوستان و «سرایت رفتاری» را هم بسیار مهم می‌داند؛ اینکه نوجوان در جمع قرار بگیرد که سیگار کشیدن در آن عادی یا حتی ارزشمند جلوه داده می‌شود. به اعتقاد او، مقابله با سیگار فقط با هشدار پزشکی ممکن نیست و باید باورهای غلط درباره جذابیت و پرستیژ اجتماعی آن را هدف گرفت؛ از خانواده و مدرسه گرفته تا رسانه‌ها و فضای مجازی.

آخرین پیمایش عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر در ایران نشان داد که حدود ۱۴ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال مصرف‌کننده دخانیات هستند

حدود ۲۵.۸ درصد مردان و ۴.۴ درصد زنان ایرانی مصرف‌کننده دخانیات هستند و سن شروع هم ۱۳ سالگی اعلام شده است

سیگار می‌تواند روند پیری مغز را کند و بخشی از آسیب‌ها را جبران کند

افراد سیگاری به دلیل درگیری روانی تصور می‌کنند که اگر سیگار نکشند اتفاق بدی برای آنها رخ می‌دهد

باید باور «جذاب بودن سیگار» در خانواده، مدرسه و رسانه‌ها تضعیف شود

سیگار با کاهش ویتامین C و اسید فولیک، بدن را در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی آسیب‌پذیرتر می‌کند

سیگار می‌تواند روند پیری مغز را کند و بخشی از آسیب‌ها را جبران کند

افراد سیگاری تمایل زیادی به خوردن میوه و سبزیجات ندارند و همین مسئله باعث افزایش التهاب در بافت‌های بدن آنها می‌شود

کاهش وزن در بسیاری از سیگاری‌ها ناشی از کاهش اشتها و سوءتغذیه است، نه سلامت بیشتر

دود سیگار فقط ریه را هدف نمی‌گیرد، پوست، قلب، چشم، مغز و سیستم عصبی هم آسیب می‌بینند