



صحنه

«رختکن شماره ۱۶» دوباره روی صحنه می‌رود



نمایش «رختکن شماره ۱۶»، نوشته و کار امیر کرلایی‌زاده از ۲۳ مردادماه ۱۴۰۵ در پردیس تئاتر شهرزاد اجرا می‌شود. نمایش مونولوگ «رختکن شماره ۱۶» اثری تک‌بازیگر است که پیش‌تر با یک دوره اجرای موفق همراه بوده است و بار دیگر با حضور امیر کرلایی‌زاده روی صحنه می‌رود تا مخاطبان را با روایت خود همراه کند. «رختکن شماره ۱۶» در قالب یک مونولوگ، تجربه‌ای شخصی از مواجهه بازیگر با جهان شخصیت و روایت را ارائه می‌دهد و این بار در پردیس تئاتر شهرزاد میزبان علاقه‌مندان خواهد بود. اجرای این نمایش از ۲۳ مردادماه ۱۴۰۵ در پردیس تئاتر شهرزاد آغاز خواهد شد.



خبر

محمد میرزمانی آهنگساز مستند «حال خونین دلان ۲» شد

آهنگسازی مستند سینمایی «حال خونین دلان ۲، پهلوان جهان» که عهده محمد میرزمانی است که پیش‌تر موسیقی آثار ماندگاری همچون سریال «کوچک جنگلی» و فیلم سینمایی «شوکران» را ساخته بود. مستند سینمایی «حال خونین دلان ۲، پهلوان جهان» دنباله‌ای بر مستند شناخته‌شده «حال خونین دلان» است که به‌روز افخمی یک سال پس از ارتحال امام خمینی (ره) ساخته بود. این اثر تازه با محوریت مراسم تشییع رهبر شهید، روایتگر حضور علاقه‌مندان و دلدادگان غربانی از کشورهای مختلف جهان است که برای شرکت در این آیین به ایران سفر کرده‌اند.



تندرستی

نکته روز

آرش نهاوندی: روزنامه‌نگار

تغذیه‌ای که مرگ را ۲۵درصد کاهش می‌دهد

همزمان با هفته جهانی تغذیه با شیر مادر (۱۰ تا ۱۶ مرداد)، خلیل فریو، متخصص کودکان و عضو انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر، در گفت‌وگو با همشهری، شیر مادر را «بخشتین و اکسن طبیعی نوزاد» توصیف کرد و گفت: تغذیه با شیر مادر تنها یک روش تغذیه نیست، بلکه پایه‌گذار سلامت جسمی، روانی و شناختی کودک در تمام طول زندگی است.

او با اشاره به اهمیت ساعات نخست پس از تولد توضیح داد: در روزهای ابتدایی، مادر مادای غلیظ و زردرنگ به نام آغوز ترشح می‌کند که سرشار از مواد ایمنی است. از همان لحظه تولد، نوزاد در معرض انواع میکروب‌ها قرار می‌گیرد و آغوز با تقویت سیستم ایمنی، از ابتلا به بیماری‌ها جلوگیری کرده و خطر مرگ‌ومیر را کاهش می‌دهد. به گفته این متخصص کودکان، بررسی‌ها نشان می‌دهد در کشورهایی که تغذیه با شیر مادر از ساعت نخست تولد آغاز می‌شود، مرگ‌ومیر نوزادان حدود ۲۵درصد کمتر است؛ موضوعی که اهمیت شروع به‌موقع شیردهی را دوچندان می‌کند.

ترکیبی بی‌همتا برای سلامت

فریو با تأکید بر اینکه آثار شیر مادر تنها به دوران نوزادی محدود نمی‌شود، گفت: این شیر با داشتن سلول‌های بنیادی، باکتری‌های مفید و انواع پادتن‌ها، خطر ابتلا به عفونت‌های تنفسی و گوارشی را کاهش می‌دهد و در صورت ابتلا نیز شدت بیماری را کمتر می‌کند. همچنین شواهد علمی نشان می‌دهد تغذیه با شیر مادر با کاهش خطر چاقی، دیابت، بیماری‌های گوارشی، بیماری التهاب روده و حتی سندرم مرگ ناگهانی شیرخواران ارتباط دارد.

تفاوت شیر مادر و شیر خشک

این متخصص کودکان با تأکید بر اینکه هیچ جایگزینی نمی‌تواند خواص شیر مادر را به‌طور کامل تأمین کند، عنوان کرد: هیچ نوع شیر خشکی نمی‌تواند مجموعه این ویژگی‌های منحصربه‌فرد را بازسازی کند. به همین دلیل، کودکانی که از شیر مادر محروم می‌شوند، بیش از دیگران در معرض ابتلا به بیماری‌های مختلف قرار دارند. عضو انجمن ترویج تغذیه با شیر مادر با اشاره به آثار روانی شیردهی نیز گفت: تماس نزدیک مادر و نوزاد هنگام شیر خوردن، احساس امنیت، آرامش و دلبستگی را تقویت می‌کند و نقش مهمی در رشد مغز، حافظه، یادگیری و سلامت روان کودک دارد؛ اثری که می‌تواند تا بزرگسالی نیز ادامه داشته باشد. به گفته او، حمایت از مادران برای تداوم شیردهی، یکی از مؤثرترین سرمایه‌گذاری‌ها برای ارتقای سلامت نسل آینده است.

فیلم خوب در آرشو نمی‌ماند

مرتضی شاپسته، تهیه‌کننده «صد سال به این سال‌ها»: متأسفانه تهیه‌کنندگان ما جرأت و شجاعت تولید چنین فیلم‌هایی را ندارند، درحالی‌که نیاز سینمای ایران به این فیلم‌ها زیاد است و البته که تولید چنین آثاری ریسک هم دارد، ولی به هر حال اثر خوب هیچ‌گاه در آرشو نمی‌ماند. / سینما ژورنال



«دیزایم» با حضور پژمان جمشیدی و مهدی هاشمی

فیلم سینمایی «دیزایم» به کارگردانی میثم معراجی صبح ۱۱ مرداد با بازی مهدی هاشمی در تهران کلید خورد. مهدی هاشمی، پژمان جمشیدی، امیر نوروزی و رویا جاویدنیا بازیگران این فیلم هستند. مهدی صباغ‌زاده، کارگردان قدیمی سینمای ایران تهیه‌کننده این فیلم است. /مهر



یاد



Vincent Pastore

1964-2026

در گذشت بازیگر «سوپرانوها»

وینسنت پاستوره، بازیگر باسابقه‌ای که نقش گانگسترها و آدم‌های خشن را ایفا می‌کرد و پیش‌تر به‌خاطر ایفای نقش سالواتوره در سریال «سوپرانوها» شهرت داشت در گذشت. او ۸۰سال داشت. پاستوره در فیلم‌هایی از دهه ۱۹۸۰ ظاهر شد، از جمله در فیلم‌های بزرگی مانند «رقای خوب»، ساخته مار تین اسکورسیزی و «بیداری‌ها» به کارگردانی پنی مارشال که هر دو در سال ۱۹۹۰ ساخته شدند.

جشنواره

۶نامزدی برای «مرد آرام» در جشنواره ایماگو ایتالیا



فیلم «مرد آرام» به کارگردانی بهنوش صادقی و تهیه‌کنندگی مهدی هاشمی که در پنجمین جشنواره ایماگوی ایتالیا حضور دارد، در همه رشته‌های بخش بین‌المللی این رویداد نامزد دریافت جایزه شد. این درام اجتماعی که با استقبال تماشاگران و منتقدان سینما

در این جشنواره مواجه شده، در عرصه شایسته دریافت جایزه شناخته شد. مهدی هاشمی، تهیه‌کننده «مرد آرام» نامزد دریافت جایزه بهترین فیلم خارجی (جایزه کارابلاکا)، مهدی هاشمی نامزد دریافت بهترین بازیگر مرد خارجی (جایزه هامفری بوگارت)، شمیلا شیرزاد نامزد دریافت بهترین بازیگر زن خارجی (جایزه لورن باکال)، بهنوش صادقی نامزد دریافت جایزه بهترین کارگردان فیلم خارجی (جایزه استنلی کوبریک)، بهنوش صادقی نامزد دریافت جایزه بهترین فیلمنامه فیلم خارجی (جایزه بیلی وایلدر) و فرشاد محمدی نامزد دریافت جایزه بهترین فیلمبردار فیلم خارجی (جایزه تونیو دلی کلی) در این رقابت سینمایی هستند. «رها» و «در آغوش درخت» فیلم دیگر ایرانی حاضر در این جشنواره هستند.



خبرهایی که نمی‌پسندید

برخورد با عرضه و تبلیغات غیرقانونی آمبول‌های لاغری

سعد مهرزادی، مدیرکل دفتر بازرسی سازمان غذا و دارو، با تأکید بر تشدید نظارت بر عرضه و تبلیغات داروی تیریزپاتاید، گفت: فروش و تبلیغ این دارو در مراکز فاقد مجوز ممنوع است. عرضه این دارو خارج از شبکه رسمی دارویی، علاوه بر تخلف، سلامت مصرف‌کنندگان را با مخاطرات جدی مواجه می‌کند.

انگل‌ها از آب نمی‌ترسند

متخصصان درباره انتقال بیماری‌های فصلی با کاهو و سبزیجات هشدار می‌دهند و بر شست‌وشوی آنها با محلول ضدعفونی‌کننده تأکید دارند

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار | پژوهشگران در بررسی‌هایشان متوجه انتقال یک آلودگی از سبزی پرطرفدار سالاد شده‌اند. به گفته آنها امسال کاهوی آلوده در کانون بزرگ‌ترین شیوع «سبیکلوسپور بازیس» قرار گرفته؛ انگلی که عامل اسهال، استفراغ و کم‌آبی بدن است. حتی رستوران‌های زنجیره‌ای خارجی هم با وجود پروتکل‌های نظارتی خود، از آسیب این انگل در امان نماندند؛ مصرف سالادهای آلوده در این رستوران‌ها، صدها مشتری را راهی بیمارستان کرده است. نکته مهم اینجاست که مشکل از خود کاهو نیست، بلکه از آلودگی‌ای است که ممکن است در مزرعه روی آن نشینند و در صورت شست‌وشوی غیراصولی، وارد بدن شود.

گزارش

چرا کاهو می‌تواند خطر آفرین باشد؟

دکتر شاهین قاسمی، متخصص بیماری‌های عفونی در این زمینه به همشهری می‌گوید: «کاهو و دیگر سبزیجات برگ‌سبز از جمله مواد غذایی‌ای هستند که در بسیاری از طغیان‌های بیماری‌های منتقله از غذا در جهان نقش دارند. دلایلش هم این است که اغلب به‌صورت خام مصرف می‌شوند؛ برخلاف گوشت یا مرغ که در مرحله پخت بسیاری از میکروب‌هایشان از بین می‌رود.»

کاهو چطور آلوده می‌شود؟

بسیاری تصور می‌کنند آلودگی فقط در آشپزخانه ایجاد می‌شود، اما منشأ آلودگی کاهو معمولاً خیلی زودتر است: در مزرعه. استفاده از آب آبیاری آلوده، کود دامی که به‌خوبی فراوری نشده باشد، تماس برگ‌ها با خاک که خود منشأ آلودگی است، حمل‌ونقل و حتی نگهداری نامناسب، همگی می‌توانند باعث انتقال عوامل بیماری‌زای این سبزی شوند. از سوی دیگر، ساختار خود کاهو هم کار را دشوارتر می‌کند. برگ‌های لایه‌لایه و چین‌خورده آن و همچنین تماس بدنه و برگ‌های آن با خاک به‌دلیل مدل رشدش، محل مناسبی برای باقی‌ماندن ذرات خاک، تخم برخی انگل‌ها و میکروب‌هاست؛ به همین دلیل شستن سطحی آن معمولاً کافی نیست. دکتر قاسمی می‌گوید: «حتی لایه‌های داخلی سبزی‌ای مثل کاهو باید با دقت و طبق دستورالعمل‌های بهداشتی شسته شود؛ چراکه تخم انگل‌ها لایه‌لایه لایه‌های داخلی می‌مانند و با آب خالی از بین نمی‌رود.»

شست‌وشو با سرکه و نمک یا جوش شیرین؟

دکتر قاسمی به این نکته مهم هم اشاره می‌کند که «شاید سرکه، نمک، جوش شیرین و حتی مایع ظرفشویی تا حدی به پاک‌شدن سبزیجات کمک کنند اما شست‌وشو با آب خالی هیچ تأثیری ندارد و الان که تابستان و فصل شیوع اسهال و استفراغ، مسمومیت‌ها و اوج بیماری‌ها و عفونت‌های رودهای است، حتماً باید شست‌وشوی درست سبزیجات رعایت شود؛ چون عدم شست‌وشوی درست می‌تواند به‌راحتی باعث اسهال شدید و کم‌آبی بدن شود؛ به‌خصوص در کودکان. سبزیجات باید حتماً با محلول ضدعفونی‌کننده شست‌وشو شوند تا تخم انگل‌ها کاملاً از بین بروند.»

آیا کاهوی بسته‌بندی شده مطمئن است؟

شاید تصور عمومی این باشد که کاهوی بسته‌بندی‌شده، چون در کارخانه شسته و بسته‌بندی شده، دیگر هیچ خطری ندارد اما کارشناسان چنین نظری ندارند. دکتر قاسمی، متخصص بیماری‌های عفونی می‌گوید: «بسته‌بندی به‌معنای استریل بودن محصول نیست. اگر آلودگی از مزرعه، آب آبیاری یا حتی در مراحل فراوری وارد محصول شده باشد، بسته‌بندی نمی‌تواند آن را از بین ببرد. ما موارد زیادی در کشورهای مختلف داریم که مواردی از طغیان بیماری‌های منتقله از غذا به‌دنبال مصرف سالادها و کاهوهای بسته‌بندی‌شده گزارش شده است.»

باورهای غلط شست و شوی سبزیجات

یکی از باورهای رایج این است که سرکه، نمک، جوش شیرین یا مایع ظرفشویی به‌تنهایی می‌توانند سبزیجات را ضدعفونی کنند. این مواد ممکن است تا حدی به جدا شدن آلودگی‌های سطحی کمک کنند و تا حدی تخم‌های انگل را از بین ببرند، اما جایگزین روش‌های استاندارد شست‌وشو و ضدعفونی نیستند.

نکته

یکی از مهم‌ترین راه‌های انتقال بیماری‌های عفونی و گوارشی، مصرف سبزی و میوه‌ای است که به‌درستی شسته نشده باشد. الان در فصل تابستان هستیم و در این فصل، انواع بیماری‌های گوارشی از جمله وبا، عفونت‌های ویروسی اسهالی و بیماری‌های انگلی شیوع بیشتری پیدا می‌کنند.

توصیه‌های مهم درباره شست و شوی سبزی و کاهو

- حتماً با ترکیبات ضدعفونی‌کننده حاوی کلر شسته شوند.
- اگر فقط محلول کلر یا پرکلرین باشد می‌تواند انواع باکتری‌ها و حتی ویروس‌هایی مانند هانتاویروس را از بین ببرد.