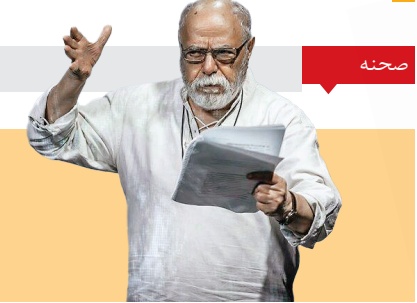




صحنه

بازگشت اکبر زنجان پور بعد از ۱۳ سال به تئاتر شهر

اکبر زنجان پور این روزها مشغول تمرین و آماده سازی یک اثر نمایشی است که با بازی خود او و سعید داخ و به عنوان اثری دوپرسوناژ روی صحنه می رود. اکبر زنجان پور سال ۱۴۰۳ نمایش «کنینگ» را در تماشخانه ایرانشهر روی صحنه برد. او در این سال ها بارها قرار بود در مجموعه تئاتر شهر کار کند که این موضوع منتفی شد و حالا بعد از ۱۳ سال دوباره به این مجموعه بازمی گردد.

گیشه

«زنده شور»

عضو تازه باشگاه ۱۰۰ میلیاردی ها



فیلم سینمایی «زنده شور» به تهیه کنندگی و کارگردانی کاظم دانشی از ۲۴ تیر اکران خود را آغاز کرده و تاکنون با جذب ۷۳۰ هزار مخاطب به فروش ۱۰۰ میلیارد و ۲۰ میلیون تومانی دست

یافته است. بهرام افشاری، سارا بهرامی، حامد بهداد، امیر جعفری، شبنم مقدمی، صدف اسبهبودی، محمد ولی زادگان و فرید سجادی حسینی از جمله بازیگران این فیلم بوده اند. «زنده شور» درباره یک شب از کار مرضی زند، نماینده داستان است که برای اجرای حکم ۱۵ عدامی متهم به قتل به شهر دیگری آمده است؛ اما اجرای حکم اول تازه آغاز ماجراست.

تندرستی

سبک زندگی

آرش نهاوندی: روزنامه نگار

۳ راهکار صبحگاهی برای پیشگیری از کبد چرب

کبد یکی از حیاتی ترین اندام های بدن است و سلامت آن ارتباط مستقیمی با وضعیت متابولیک و تندرستی عمومی دارد. یکی از شایع ترین بیماری های کبدی، کبد چرب مرتبط با اختلال عملکرد متابولیک (MASLD) است؛ عارضه ای که می تواند در مراحل پیشرفته با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری های کلیوی همراه باشد. با این حال، برخی عادت های ساده صبحگاهی می توانند به حفظ سلامت کبد کمک کنند.

صبحانه ای کبد قند و مغذی: اولین گام برای حمایت از سلامت کبد، توجه به وعده صبحانه است. مصرف زیاد قندهای افزوده، به ویژه در خوراکی های بسیار فراوری شده، می تواند فشار بیشتری بر کبد وارد کند. زمانی که بدن بیش از نیاز خود قند دریافت می کند، بخشی از انرژی اضافی به چربی تبدیل می شود و در صورت تداوم این روند، احتمال تجمع چربی در کبد افزایش می یابد. متخصصان توصیه می کنند صبحانه بر پایه مواد غذایی طبیعی و مغذی، حاوی فیبر، پروتئین و چربی های سالم باشد و مصرف خوراکی های سرشار از قند افزوده کاهش پیدا کند.

بعد از صبحانه حرکت کنید: یک پیاده روی کوتاه پس از صبحانه، عادت ساده دیگری است که می تواند در بلندمدت برای سلامت کبد مفید باشد. فعالیت بدنی منظم به کنترل وزن، بهبود حساسیت به انسولین و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک می کند. شواهد نیز نشان می دهد انجام منظم ورزش طی چندماه می تواند بر برخی شاخص های سلامت کبد را در افراد مبتلا به کبد چرب بهبود دهد. هدف کلی، دست کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته است.

قهوه با چای بدون شکر بنوشید: نوشیدنی صبحگاهی نیز می تواند بخشی از یک سبک زندگی سالم برای کبد باشد. مطالعات، مصرف متعادل قهوه را با کاهش خطر برخی بیماری های کبدی مرتبط دانسته اند. ترکیبات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی قهوه ممکن است در محافظت از سلول های کبدی نقش داشته باشند. البته این فایده زمانی بیشتر قابل توجه است که قهوه با مقدار زیادی شکر یا شیرین کننده مصرف نشود. بنابراین قهوه ساده یا کم شیرین، انتخاب مناسب تری برای شروع روز است. در نهایت، هیچ عادت صبحگاهی به تنهایی نمی تواند از کبد چرب پیشگیری کند؛ اما تداوم همین تغییرات کوچک در کنار تغذیه متعادل، فعالیت بدنی و کنترل وزن می تواند نقش مهمی در حفظ سلامت کبد داشته باشد.

انتقاد صرف به تئاتر کمک نمی کند

رامتین شهبازی، مدرس دانشگاه: یک دوره در تئاتر ایران شاید ۸ نمایش اجرا می شد و مثلاً ۶ نمایش از آنها کارهای خوبی بودند. امروز ممکن است ۱۰۰ نمایش اجرا شود و مثلاً ۲۰ نمایش خوب باشند. اما اینکه فقط بگوییم همه چیز بد است، همه چیز خراب است و همه چیز در حال نابودی است، لزوماً به ما کمک نمی کند که پیشرفت کنیم، اصلاً



سود دلال ها از رونق تئاتر

در بازار سیاه بلیت تئاتر چه می گذرد؟

اصلی تئاتر شهر در بهترین ردیف ها ۶۰ هزار تومان بود، بلیت این نمایش در بازار سیاه تا یک میلیون تومان هم فروخته می شد. سال ۹۷ بلیت نمایش «می سی سی پی نشسته می میرد»، کارهماپون غنی زاده که در تالار وحدت اجرا می شد، ۷۰ و ۴۰ هزار تومان بود. اما در بازار سیاه تا ۳۷۰ هزار تومان هم قیمت داشت و به فروش می رفت.

خارج از اختیارات ماست



اما این قسمتش که چرا از بازار سیاه سر در می آورد، واقعا خارج از اختیار ماست. «ما نمی توانیم روی مخاطب کنترل داشته باشیم که حتماً بلیت را برای خودش بخرد و در بازار سیاه نفروشد. هر چند سقف خرید بلیت را در مورد نمایش «دایی وانی» کم کردیم، ولی باز هم نمی توانیم بگوییم که کاملاً جلوی بازار سیاه را گرفته ایم. دست کم احتمال اینکه یک نفر ۲۰۰ تا بلیت بخرد و در بازار سیاه بفروشد کمتر شده است. ما به عنوان سایت فروش بلیت تئاتر به شدت مخالف بازار سیاه هستیم.»

«اسکورت» به اکران نزدیک شد

«اسکورت» به کارگردانی یوسف حاتم کیا که با نقدهای مثبت مردم، رسانه ها و منتقدان به پدیده جشنواره فیلم فجر تبدیل شد به زودی اکران می شود. «اسکورت» در چهل و چهارمین دوره از جشنواره فیلم فجر سیمرغ بلورین بهترین فیلم از نگاه تماشاگران، بهترین صدا و بهترین تدوین را کسب کرد. / تسنیم



هالیوود

«دزدان دریایی کارائیب ۶» با مارگورابی

مارگورابی قرار است نقش محوری فیلم ششم «دزدان دریایی کارائیب» را بر عهده داشته باشد و داستان این قسمت ظاهراً بیشتر حول شخصیت جدید او می چرخد. در همین حال، جری بروکهایمر، تهیه کننده مجموعه تأیید کرده که مذاکرات با جانی دپ برای بازگشت به نقش جک اسپارو در جریان است؛ با این حال حضور او در صورت توافق، احتمالاً در نقشی فرعی تر خواهد بود. هنوز حضور مارگورابی به صورت رسمی از سوی دیزنی یا خود بازیگر تأیید نشده و جزئیات داستان و شخصیت او نیز فاش نشده است.



رخداد

مرگ کارگردان «داستان ارواح»

جان اروین، کارگردان بریتانیایی فیلم «تپه هامبورگر» و «داستان ارواح» در ۸۶ سالگی درگذشت. در کارنامه این کارگردان ساخت بیش از ۳۰ فیلم و ۱۳ نامزدی بفتا و آثار قابل توجهی از جمله «خطرات لاک پشت»، «یک ماه کنار دریاچه»، «شهر صنعت» و «قله ویدو» به چشم می خورد. فیلم ویتنامی او با عنوان «تپه هامبورگر (۱۹۸۷)» با بازی دان چیدل، دیلن مک درموت، مایکل بومن، استیون وبر و کورتنی بی ونس به عنوان یکی از واقع گراییانه ترین تصویرهای این جنگ شناخته می شود. اروین به همراه برادر دوقلوش دیوید، در ۷ می ۱۹۴۰ در نیوکاسل به دنیا آمد. او در اواخر دهه ۱۹۵۰ از مدرسه فیلم لندن فارغ التحصیل شد. او در دهه ۱۹۶۰ مستندهای متعددی ساخت، از جمله فیلم کوتاه «مافیاه» نه» در سال ۱۹۶۷ درباره دانیلو دلچی، فعال اجتماعی ایتالیایی که نامزد جایزه نفتا برای بهترین فیلم کوتاه شد.

خواب بیش از ۸/۵ ساعت؛ شاید نشانه آلزایمر

یک مطالعه جدید نشان می دهد خواب بیش از ۸/۵ ساعت در شب ممکن است با افزایش سطح پروتئین p-tau181، یکی از نشانگرهای زیستی مرتبط با آلزایمر، ارتباط داشته باشد. پژوهشگران با بررسی ۲۴۱۰ نفر دریافتند این ارتباط به ویژه در افرادی که ۱۰ ساعت یا بیشتر می خوابند، پررنگ تر است.



پیشگیری همچنان در اولویت

«امروز توان علمی کشور برای درمان بیماران سوختگی افزایش پیدا کرده، اما درمان نباید جای پیشگیری را بگیرد. اگر بتوانیم از وقوع حادثه جلوگیری کنیم، هزینه و رنج بیمار و خانواده اش از ابتدا ایجاد نمی شود.» این نکته را هم بابک نیکومرام، رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران می گوید و تأکید می کند: «در گذشته بیماران سوختگی برای درمان با هزینه هایی در حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار دلار به خارج از کشور اعزام می شدند، اما امروز ظرفیت علمی کشور برای درمان این بیماران به اندازه ای افزایش یافته که دیگر نیازی به چنین هزینه هایی نیست.» نیکومرام با تأکید بر هزینه بر بودن درمان سوختگی، راه اصلی مقابله با این بیماری را پیشگیری عنوان می کند و می گوید: «مسئولیت پیشگیری فقط بر عهده وزارت بهداشت و پزشکان نیست و مردم، خانواده ها، صنایع و سایر دستگاه ها نیز در آن سهم دارند.»

۳۰ هزار بستری سوختگی در سال	۳۰۰ هزار مورد سوختگی سالانه در ایران
۸۵ درصد سوختگی های قابل پیشگیری	۳ هزار مرگ سالانه بر اثر سوختگی
۴۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ دلار هزینه درمان بیمارستانی	۵۰۰،۰۰۰ یورو هزینه ایجاد هر تخت سوختگی

مفاد تفاهمنامه حامی بیماران سوختگی

- همکاری علمی، آموزشی، پژوهشی، فرهنگی و حمایتی
- فرهنگ سازی عمومی و ارتقای سواد عمومی
- حمایت و شناسایی بیماران نیازمند
- جلب مشارکت خیران
- پیگیری ثبت روز ملی «پیشگیری از سوختگی»
- تلاش برای تقویت پوشش بیمه ای و...



رنجی که بعد از ترخیص آغاز می شود

«بیمار سوختگی بعد از ترخیص تنها با یک زخم جسمی مواجه نیست؛ ممکن است تا پایان عمر به خدمات درمانی و بازتوانی نیاز داشته باشد. باید برای این دوره طولانی نیز فکری جدی شود.» علیرضا جلالی ندوشن، مدیرعامل انجمن ققنوس با بیان این مطلب عنوان می کند: «بیماران در دوره بستری تا حد زیادی از حمایت بیمه ای برخوردارند، اما پس از ترخیص با هزینه های بازتوانی، جراحی های ترمیمی و نیازهای طولانی مدت مواجه می شوند.» به گفته جلالی یکی از مشکلات مهم در این باره همیوشانی خدمات ترمیمی بیماران سوختگی با خدمات زیبایی است که باعث می شود برخی خدمات ضروری این بیماران از شمول بیمه خارج شوند.

پیشگیری؛ حلقه ای که سال ها مفقود بوده است

«اگر سال ها قبل سرمایه گذاری جدی تری روی آموزش و پیشگیری انجام می شد، امروز بخش قابل توجهی از بار بیماری سوختگی بر دوش خانواده ها و نظام سلامت نبود.» ایمن را هم افشین فراهنجی، مدیرکل اداره سازمان های مردمنهاد و خیرین وزارت بهداشت می گوید و معتقد است حتی گسترش پوشش بیمه ای نیز به تنهایی نمی تواند مشکل را حل کند؛ چرا که تا زمانی که تعداد حوادث کاهش پیدا نکند، هزینه های درمان همچنان سنگین خواهد بود و منابع موجود جابگو نخواهند بود. او بر نقش جامعه مدنی و انجمن های تخصصی در حل مسئله سوختگی تأکید می کند و می گوید: «وزارت بهداشت می تواند نقش پیونددهنده میان انجمن ها، خیران و سایر نهادهای مسئول را ایفا کند.»

هدف: انسان هایی با رنج کمتر

«هدف اصلی ما این است که انسان هایی با رنج کمتر داشته باشیم. نباید منتظر یمانیم فردی بسوزد و بعد برای کمک به او اقدام کنیم؛ هدف اصلی باید پیشگیری از سوختگی باشد.» اینها را محمدجواد فاضلی، مؤسس انجمن ققنوس می گوید که سوختگی را رنج اورترین اتفاق برای افراد می داند و معتقد است که نباید فعالیت ها صرفاً به کمک به بیمار پس از حادثه محدود شود؛ او تأکید می کند: «انجمن ققنوس از ابتدا تلاش کرده در کنار حمایت از بیماران، موضوع پیشگیری را دنبال کند و برای آموزش عمومی با نهادهای مختلف وارد مذاکره شده؛ اما هنوز آموزش پیشگیری از سوختگی جایگاه مشخصی در نظام آموزشی کشور پیدا نکرده است.» فاضلی به یکی از مطالبات قدیمی انجمن هم اشاره می کند: ثبت «روز ملی پیشگیری از سوختگی» که با وجود تمام تلاش ها هنوز محقق نشده و اگر تحقق پیدا کند فرصتی برای افزایش آگاهی عمومی و آموزش خانواده ها خواهد شد.