



جواد مجابی از دنیا رفت

جواد مجابی، شاعر، نقاش، نویسنده و منتقد هنری پیشکسوت در ۸۷ سالگی از دنیا رفت. جواد مجابی، متولد ۱۳۱۸ قزوین بود و آثار متعددی در زمینه‌های شعر، رمان، طنز و نقد هنری منتشر کرد. «خاطرات نسل آخر»، «شب‌ملخ»، «عبید بازمی گردد»، «تاریخ طنز ادبی»، «در این هوا»، «نیشخند ایرانی»، «بنفشه‌های سراسیب»، «مومیایی»، «سفرهای ملاح‌رؤیا»، «روزنامه مرد عزت‌نشین»، «وطن روی کاغذ»، «یادداشت‌های بدون تاریخ»، «ایالات نیست در جهان»، «باغ گمشده» و «آقای دوزنقه» از جمله آثار اوست.



در گذشت دبیر نخستین جشنواره فجر

حسین وخشوری از مهم‌ترین مدیران فرهنگی و مطبوعاتی حوزه سینمای ایران که دبیری نخستین دوره جشنواره فجر را عهده‌دار بود و سال‌ها به‌عنوان مدیر مسئول هفته‌نامه سینما در حوزه مطبوعات فعالیت داشت، صبح دیروز در ۷۹ سالگی در گذشت. یکی از مهم‌ترین مسئولیت‌های حسین وخشوری، دبیری نخستین دوره جشنواره فیلم فجر بود. نخستین دوره این جشنواره سال ۱۳۶۱ برگزار شد و وخشوری در شکل‌گیری و برگزاری آن نقش مدیریتی مهمی داشت.



سبک زندگی

چه کنیم تا در جوانی سکنه نکنیم؟

سکنه قلبی در ۳۰ تا ۳۵ سالگی می‌تواند شوکه‌کننده باشد، به‌ویژه زمانی که فرد جوان و سالم به‌نظر می‌رسد. اما باید این نکته را مدنظر قرار داد که علائم هشداردهنده به‌دلیل بی‌تحرکی و سبک زندگی غلط امروزی، اغلب بسیار زودتر از آن آغاز می‌شوند؛ بنابراین سکنه فرد در ۳۰ سالگی شاید دیگر اتفاق عجیبی نباشد.

چرا مشکلات قلبی زودتر ظاهر می‌شوند؟

انسان امروزی، روزهای کاری خیلی کم‌تحرک‌تری نسبت به انسان دیروزی دارد. ساعات طولانی پشت میز نشستن، غذاهای فرآوری‌شده مکرر، خواب نامنظم و فشار کاری مداوم می‌تواند به تدریج بر قندخون، فشارخون و کلسترول تأثیر بگذارد. این موضوع مهم است؛ زیرا بیماری‌های قلبی و عروقی معمولاً با خود حمله قلبی شروع نمی‌شوند؛ این فرایند می‌تواند شامل سال‌ها افزایش فشارخون، چربی و قندخون بالا باشد.

بدن می‌تواند آسیب را پنهان کند

بیماری‌های سبک زندگی اغلب بی‌سروصدا ایجاد می‌شوند. ممکن است فردی کاملاً احساس خوبی داشته باشد، درحالی‌که فشارخون یا قندخون به آرامی بالا می‌رود. این مشکل محدود به دیابت نیست؛ بزرگسالان جوان می‌توانند به فشارخون بالا، دیس‌لیپیدمی، سندرم متابولیک و بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال عملکرد متابولیک مبتلا شوند. سازمان جهانی بهداشت تأکید می‌کند که فشارخون بالا، گلوکز و چربی خون، همراه با اضافه وزن از عوامل مهم خطر قلبی و عروقی هستند.

پیشگیری قبل از هشدار

دهه‌های ۲۰۱۰ و ۲۰۳۰ سالگی، بازه‌های مفیدی برای پیشگیری هستند؛ زیرا آثار الگوهای ناسالم هنوز هم می‌توانند قبل از اینکه عمیقاً در بدن تثبیت شوند، تغییر کنند. یکی از موارد مهمی که باید به آن در این زمینه اهمیت داد، تحرک است. سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند که بزرگسالان هر هفته ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشند. انتخاب‌های غذایی نیز نیاز به بررسی دقیق‌تری دارند. نوشیدنی‌های شیرین مکرر، میان وعده‌های بسیار فراوری‌شده و ساخته شده با کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده می‌توانند تغذیه سالم را دشوارتر کنند. غلات کامل بیشتر، سبزیجات، حبوبات، میوه، حبوبات و پروتئین‌های کم‌چرب می‌تواند الگوی روزانه بهتری باشد. کمبود خواب مداوم و استرس مزمن می‌تواند حفظ وزن سالم، اشتها و کنترل متابولیک را دشوارتر کند. اجتناب از دخانیات یکی از قوی‌ترین اقدامات پیشگیرانه موجود است.

تأمید مهلت ثبت‌نام سینماحقیقت

علاقه‌مندان برای شرکت در بیستمین جشنواره بین‌المللی فیلم مستند ایران تا پایان شهریور فرصت ثبت‌نام در پرتال جشنواره را دارند. بیستمین جشنواره «سینماحقیقت» بر ۲ موضوع رهبری شهید و ایران (جنگ ۱۲ روزه، جنگ تحمیلی سوم) تمرکز ویژه دارد. این جشنواره با دبیری محمد حمیدی مقدم ۱۴۰۵ برگزار می‌شود. / مهر



هر سریال جدیدی از مهران مدیری چه از شبکه نمایش خانگی و چه از تلویزیون کنجکاوی برانگیز است. مدیری نامی است که دست کم نمی‌توان از دیدن قسمت اول سریالش گذشت. دوستداران او در سال‌های اخیر با تجربه‌ای که از کارهای دهه‌های گذشته‌اش دارند، سریالش را در نخستین قسمتش تماشا کرده‌اند و هر بار ناامید برگشته‌اند. «شش‌ماهه» او که دی‌ماه گذشته از تلویزیون پخش شد و بازگشت مدیری به تلویزیون بعد از چندین سال به حساب می‌آید، آنچنان ناامیدکننده بود که کمتر کسی را می‌توان سراغ گرفت که تا آخرین قسمتش را دیده باشد. او پیش‌تر هم سریال «قهوه پدري» را برای شبکه نمایش خانگی ساخته بود که یک شکست تمام‌عیار بود.

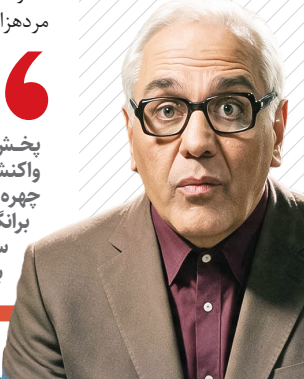
با این پیشینه او حالا با مرد هزارچهره و شخصیت مسعود شمت‌چی به تلویزیون برگشته که نخستین قسمتش جمعه روی آنتن رفت. فصل‌های پیشین این سریال سال‌های ۸۷ و ۸۸ پخش شد و بسیار موفق بود. مدیری در نقش مسعود شمت‌چی شخصیت تازه‌ای با ویژگی‌های خاص حرف‌زدن و راه‌فتن خلق کرده بود که هم بازمزه بود و هم دوست‌داشتنی. ضمن اینکه موقعیت‌هایی که برایش پیش می‌آمد و مجبور می‌شد نقش شخص دیگری را بازی کند، کاملاً باورپذیر می‌نمود. مرد هزارچهره هم بعد از موفقیت مرد هزارچهره ساخته شد و باز هم مهران

بخش «مرد ۳ هزارچهره» در حالی آغاز شده که قسمت ابتدایی آن با طوفانی از واکنش‌های کاربران در شبکه‌های اجتماعی همراه بوده است. شوخی‌های مدیری با چهره‌هایی مانند مجتبی شکوری و مسعود فراستی بحث‌های زیادی را میان بینندگان برانگیخت که نمود آن را می‌توان در شبکه‌های اجتماعی مشاهده کرد. می‌توان گفت در سال‌های اخیر کمتر پیش آمده که بخش یک سریال از تلویزیون این میزان بازخورد به همراه داشته باشد.

منتقدان چه می‌گویند؟

سحر صادقی: همه شوخی‌ها به یک اندازه موفق نیستند و در برخی لحظات به جای اینکه طنز از دل موقعیت بیرون بیاید، زبان کمدی آثار قدیمی مدیری دوباره تکرار می‌شود. اینجا مرزی وجود دارد که «مرد ۳ هزارچهره» باید مراقب آن باشد؛ مرز بین نوستالژی لذتبخش و تکرار فرمولی که دیگر تازگی ندارد.

نیلا شهری: یکی از موفقیت‌های قسمت نخست، معرفی سریع و نسبتاً دقیق جهان داستانی است. راننده، کارمند، خود مسعود شمت‌چی و حتی همسر او، هر کدام در ساخت این جهان نقش دارند و سریال زمان زیادی را صرف معرفی شخصیت‌ها و موقعیت‌های فرعی نمی‌کند... البته نمی‌توان انکار کرد که هیچ کدام از قسمت‌های جدید نمی‌توانند به‌سادگی جای تجربه‌های قبلی این مجموعه را بگیرند.



تأمین واکسن آنفلوآنزا در حال انجام است

اکبر عبداللهی اصل، مدیرکل داروی سازمان غذا و دارو گفت: با وجود تأخیر تولیدکنندگان خارجی، افزایش قیمت و مشکلات نقل و انتقال مالی و حمل‌ونقل، تأمین واکسن آنفلوآنزا برای معاونت‌های بهداشت و داروخانه‌ها در حال پیگیری است و واکسن معاونت‌های بهداشت از اواخر شهریور و اوایل مهر در دسترس قرار خواهد گرفت.

کرونا و آنفلوآنزا در آستانه موج تازه

ویروس جدیدی وارد کشور نشده اما موارد ابتلا به کرونا در حال افزایش است و از اواخر شهریور هم احتمال شیوع آنفلوآنزای نوع A پیش‌بینی می‌شود

آرش نیاوندی | روزنامه نگار | براساس اعلام وزارت بهداشت، طی هفته اخیر در میان افرادی که علائم سرفه و عفونت‌های تنفسی داشتند، ابتلا به کرونا و آنفلوآنزا بیشتر شده است. معاونت

بهداشت وزارت بهداشت هم در اطلاعیه‌ای تأکید و توصیه کرده که به‌ویژه گروه پرخطر از جمله کودکان زیر ۱۲ سال، افراد مسن، زنان باردار و بیماران زمینه‌ای در فضاهای پرجمع از ماسک استفاده کنند. آمیتیس رضانی، رئیس انجمن

واکسن هنوز چالش دارد

رضانی با بیان اینکه واکسن‌های آنفلوآنزا هر سال براساس سورهایی از آنفلوآنزا که در کشورهای نیکمره جنوبی شایع بوده، ساخته می‌شود، عنوان می‌کند: ما واکسن‌ها را معمولاً از شهریور ماه در اختیار داشتیم اما به‌دلیل شرایط خاص کشور و یکسری محدودیت‌ها هنوز این اتفاق نیفتاده است و نگران این قضیه هستیم که به هر حال ممکن است با کمی مشکل مواجه شویم.

کرونا یا آنفلوآنزا: از کجا بفهمیم؟

رئیس انجمن متخصصان بیماری‌های عفونی درباره تفاوت در علائم کرونا یا آنفلوآنزا هم توضیح می‌دهد: علائم هر دو بیماری شبیه یکدیگرند و چندان قابل تفکیک نیستند؛ تب، گلودرد، سردرد و بدن درد و علائم گوارشی از جمله این نشانه‌هاست. البته گلودرد، بدن درد و سردرد در آنفلوآنزا معمولاً جدی‌تر و شدیدتر است؛ درحالی‌که علائم تنفسی تقریباً مشابه است. در بیشتر موارد تنها پزشک با بررسی علائم می‌تواند بروز کرونا یا آنفلوآنزا را تشخیص دهد. او البته تأکید می‌کند که بیشترین نگرانی درباره هر دو بیماری درباره سالمندان، کودکان کم‌سن، زنان باردار و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، مطرح است؛ چون شکل شدید بیماری در این افراد رخ می‌دهد. در هر دو ابتلا برای افرادی که علائم در حد گلودرد و علائم گوارشی خفیف بروز می‌کند جای نگرانی زیادی وجود ندارد، اما در گروه‌های پرخطر ممکن است بیماری تا بستری در بیمارستان و بخش ICU و عوارض و خطرانی که منجر به فوت می‌شود هم پیش برود.

توصیه مهم

رضانی با تأکید بر اینکه در کشور ما، هم برای آنفلوآنزا و هم برای کرونا امکان درمان نسبی وجود دارد، تأکید می‌کند: در شرایط فعلی که به انتهای شهریور نزدیک می‌شویم و هم آنفلوآنزای A می‌آید و هم موارد کرونا بیشتر می‌شود، علائم به خصوص در گروه‌های پرخطر باید جدی گرفته شود و نباید بیماری را در منزل صرفاً با درمان‌های خانگی کنترل کرد. این متخصص درباره افرادی که جوان و سالم هستند و بیماری‌های زمینه‌ای ندارند هم عنوان می‌کند: این افراد می‌توانند در منزل با استفاده از استامینوفن، مایعات و مایعات گرم استراحت کنند؛ اما اگر پس از ۴۸ ساعت علائم بهتر نشد یا بدتر شد، حتماً باید به پزشک مراجعه کنند.

چه کسانی بیشتر در خطرند؟

افراد مسن، کودکان زیر ۲ سال، زنان باردار و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای (آسم، دیابت یا دارای مشکلات قلبی و ریوی)

واکسن چه زمانی در دسترس است؟

تأمین واکسن‌های آنفلوآنزا امسال به‌دلیل شرایط خاص کشور و تشدید تحریم‌ها با چالش مواجه شده است. سازمان غذا و دارو به تازگی اعلام کرده که حدود یک میلیون دوز واکسن، از منابع مختلف از جمله چین و روسیه در حال تأمین است و پیش‌بینی می‌شود از اواخر شهریور و اوایل مهر در اختیار افراد واجد شرایط قرار گیرد. با توجه به محدودیت منابع و شرایط تأمین هم افراد دارای ریسک بالاتر و گروه‌های در معرض خطر باید در اولویت دریافت واکسن آنفلوآنزا قرار گیرند.

آنفلوآنزا چه زمانی خطرناک می‌شود؟

- منجر به عفونت در مجاری تنفسی تحتانی
- سرایت به ریه و بروز پنومونی (سینه پهلوی)
- التهاب شدید در بدن با علائمی از جمله گیجی، تشنج و التهاب مغز

