



الن برستین در ۹۳ سالگی شیر طلایی ونیز را دریافت کرد

الن برستین، بازیگر ۹۳ساله آمریکایی و یکی از چهره‌های ماندگار سینمای جهان در جشنواره فیلم ونیز شیر طلایی افتخاری برای یک عمر دستاورد هنری را دریافت کرد. برستین هنگام دریافت این جایزه درباره تغییرات صنعت سینما در طول بیش از ۶دهه فعالیت حرفه‌ای خود صحبت کرد و به‌ویژه از افزایش حضور زنان در پشت صحنه و در جایگاه‌های مختلف تولید فیلم گفت.

اسکار

پنه‌لوپه کروز در آستانه یک رکورد تاریخی



پنه‌لوپه کروز، بازیگر اسپانیایی و برنده اسکار، در فصل جوایز امسال با موقعیتی کم‌سابقه روبرو شده است. او با ۳فیلم «توپ سیاه»، «دعوت» و «پناهگاه» می‌تواند در چند بخش از رقابت‌های اسکار حضور داشته باشد و حتی شانس کسب دومین جایزه اسکار خود را پیدا کند. کروز در سال ۲۰۰۹ برای بازی در فیلم «ویکی کریستینا مارسلونا» به نخستین بازیگر زن اسپانیایی تبدیل شد که جایزه اسکار بازیگری را به‌دست آورد. حالا ۱۷ سال پس از آن موفقیت، او نه با یک فیلم، بلکه با ۳فیلم وارد فصل جوایز شده است؛ ۳فیلم که هر کدام می‌توانند مسیر متفاوتی برای بازگشت او به رقابت اسکار ایجاد کنند.

تندرستی

صفحه ۱۰ | حامد یزدانی

سلامت روان

چرا اینقدر زود عصبی می شویم؟

بسیاری از ما ایرانی‌ها طی سال‌های اخیر در زندگی روزمره خود دچار نوعی زودرنجی شده‌ایم و سبب تحمل مان پایین آمده است؛ موضوعی که روانشناسان بارها درباره آن هشدار داده‌اند. بخشی از این وضعیت به شرایط زندگی در جامعه برمی‌گردد؛ از فشارهای اقتصادی روزافزون و نگرانی‌های شغلی تا افزایش میزان بیکاری و پیش‌بینی ناپذیری آینده. از سوی دیگر، سبک زندگی کم‌تحرک، خواب ناکافی، بمباران خبری و درگیری ذهنی با خبرهای منفی و تکرارشدن آنها در جمع‌های خانوادگی و محیط کار نیز این وضعیت را تشدید کرده‌اند.

مطهره شریفی، روانشناس در این باره به همشهری می‌گوید: «وقتی ذهن در طولانی مدت در معرض استرس قرار می‌گیرد، توانایی تنظیم هیجاناتش کاهش پیدا می‌کند و در این وضعیت سریع‌تر خشمگین می‌شود و از خود واکنش نشان می‌دهد. این موضوع لزوماً نشانه ضعف شخصیت نیست، بلکه نتیجه فشارهای مداوم محیطی و روانی است.» او می‌گوید: «با این حال، این وضعیت قابل مدیریت است. مثلاً از سر گرفتن بعضی عادت‌های ساده می‌تواند به کاهش این تحرک‌پذیری کمک کند. عادت‌هایی مثل تنظیم خواب، کاهش مواجهه بی‌وقفه با اخبار، داشتن فعالیت بدنی منظم حتی در حد پیاده‌روی کوتاه، داشتن مطالعه روزانه (اگر به مطالعه علاقه دارید)، دیدن یک مینی سریال یا فیلم دلخواه و ایجاد زمان‌های واقعی برای استراحت ذهن. بهتر است فرد در زمان‌هایی عمداً از ورودی‌های ذهنی و فشارهای روزمره فاصله بگیرد و اجازه دهد سیستم عصبی به حالت آرام‌تری برگردد. این توقف‌های کوتاه‌اما منظم در بلندمدت می‌توانند آستانه تحمل روانی را بالا ببرند و واکنش‌های هیجانی را قابل کنترل کنند.»

این روانشناس اضافه می‌کند: «همچنین تمرین مهارت‌های ساده تنظیم هیجان، مثل تنفس عمیق که جزئیات آن در اینترنت موجود است و افراد می‌توانند انواع آن را جست‌وجو و روزانه چندبار اجرا کنند، مکث کردن قبل از واکنش نشان دادن، فاصله گرفتن کوتاه از موقعیت‌های تنش‌زا و کارهایی از این دست می‌تواند به کاهش واکنش‌های هیجانی کمک کند.»

به گفته‌اشن روانشناس، «پایین آمدن آستانه تحمل، زود عصبی‌شدن و زودرنجی مسئله‌ای فردی یا جدا از شرایط جامعه نیست. طبیعی است که تحت‌تأثیر فشارهای روزمره، نگرانی‌های مالی و تکرار بی‌وقفه مشکلات در جامعه، به‌تدریج خستگی ذهنی و فرسودگی روانی شکل می‌گیرد و در جامعه‌گسترش پیدا می‌کند. شرایطی که در حال حاضر بخش زیادی از مردم با آن درگیرند و طبیعی است که روی رفتار و واکنش‌هایشان اثر بگذارد.»

ایوب آقاخانی، سکندار اداره ارزشیابی و نظارت بر نمایش شد با حکم اتابک نادری، مدیرکل هنرهای نمایشی، ایوب آقاخانی به‌عنوان سرپرست اداره ارزشیابی و نظارت بر نمایش اداره کل هنرهای نمایشی منصوب شد. حضور ایوب آقاخانی با توجه به سابقه طولانی او در عرصه تئاتر و تجربه پیشین در شورای ارزشیابی و نظارت، می‌تواند از مهم‌ترین دلایل این انتصاب باشد.



۲۳ سال در کما

دنباله‌سازی در سینمای ایران از فرح بخش تا شمدق‌ری

ناصر احدی | روزنامه‌نگار | روز دوشنبه خبر آمد که دنباله دو فیلم ایرانی بعد از سال‌ها ساخته خواهد شد. «کما ۲» که از زمان ساخت واکران قسمت نخستش ۲۳سال می‌گذرد، قرار است به روی پرده بیاید و «طیس ۲» که دنباله‌ای بر «طوفان شن» جواد شمدق‌ری است، ۳۰ سال بعد از ساخت قسمت نخست، پروانه ساخت گرفته است. نخستین چیزی که در این خبر جلب نظر می‌کند، فاصله زمانی طولانی میان فیلم اول و دوم است. در هالیوود که دنباله‌سازی سنتی طولانی و پر دوام دارد، دنباله‌ها معمولاً در فواصل زمانی کوتاه‌تری به روی پرده می‌آیند که چند مزیت دارد:

(الف) مخاطب هنوز فیلم اول را به‌خاطر دارد؛ (ب) بازیگران فیلم قبلی همچنان در دسترس‌اند و پیوستگی شخصیت‌ها حفظ می‌شود؛ (ج) ریسک تجاری فیلم دوم کمتر می‌شود، البته به شرطی که فیلم اول موفق بوده باشد؛ (د) داستان فیلم دوم را راحت‌تر می‌شود ادامه داد و (ه) در صورت موفقیت تجاری فیلم اول، رقیب‌نمی‌توانند بازار را با فیلم‌هایی مشابه به‌دست بگیرند. اما آیا «کما ۲» و «طیس ۲» درصورتی که واقعاً ساخته شوند، نمونه‌های خوبی برای دنباله‌سازی هستند؟

«کما» همچنان در کما

همین اول بنویسیم که برای اطمینان از صحت‌وسقم خبر ساخت «کما ۲» به محمدحسین فرحبخش، تهیه‌کننده «این رنگ زدم که به همشهری گفت: «این حرف‌ها شایعه است و من نه تأیید می‌کنم و نه تکذیب. هر وقت قرار بود بسازیم، خبرش را اعلام می‌کنیم. نمی‌دانم از کجا این خبر را درآوردند. فعلاً هیچ کاری در دست ساخت ندارم.» این از این‌ا، اما «کما» ساخته آرش معیریان که برنامه نوروز ۱۳۸۳ بود، با بازی محمدرضا گلزار و امین حیایی پر فروش‌ترین فیلم سال شد با حدود ۲ میلیون تماشایگر و یک میلیارد و ۱۰۰ میلیون تومان فروش. با اینکه کم‌دی‌ای تجاری بود، حتی واکنش انتقادی بدی به آن نشان داده نشد. یکی

شمدق‌ری و باز هم خلبانان

«طیس ۲» که دنباله «طوفان شن» ساخته جواد شمدق‌ری است، به واسطه وضعیت جنگی کشور امکان ساخت پیدا کرده و گرته «طوفان شن» که در سال ۱۳۷۶اکران شد، فیلم ۲۴جلد فروش ۳۷۶اکران شد، ۳۷۱هزار تماشایگر داشت. در آن سال بود و فقط حدود ۲۷میلیون تومان فروخت و ۳۷۱هزار تماشاگر داشت. در آن سال «آدم‌برفی» پر فروش‌ترین فیلم سال شد با حدود ۴میلیون و ۵۰۰هزار تماشاگر. «طوفان شن» علاوه بر شکست تجاری، در نقدها هم نواخته شد و در حافظه سینمای ایران به‌عنوان پروژه‌ای ناموفق در به تصویر کشیدن واقع‌ای تاریخی باقی ماند. با جواد شمدق‌ری تماس گرفتیم تا ببینیم پروژه «طیس ۲» در چه مرحله‌ای قرار دارد. شمدق‌ری به همشهری گفت: «فیلمنامه

کرونا بالاتر از هشدار قرار نگرفته؛ ضرورت زدن ماسک و شستن دست

علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: در حال حاضر شیوع بیماری کرونا از مرز هشدار بالا نرفته است اما مردم بهداشت فردی مانند شستن دست و زدن ماسک را رعایت کنند. اگر فردی دچار علائم سرماخوردگی یا آنفلوآنزا است، در جمع‌های خانوادگی که در فضای سر بسته است، شرکت نکند.

خبرهایی که نمی‌پسندید

چک‌لیست سلامت آقایان

انجام کدام چکاپ‌ها برای آقایان ضروری است و کدام ضرورتی ندارد؟

پروانه بندی | روزنامه‌نگار | آمارها نشان می‌دهد مردان کمتر از زنان برای معاینات دوره‌ای و چکاپ به پزشک مراجعه می‌کنند؛ عاداتی که باعث می‌شود بسیاری از بیماری‌ها در آنها دیر تشخیص داده شود و همین، گاهی درمان را غیرممکن می‌کند. اما یک چکاپ ضروری برای مردان شامل چه چکاپ‌ها و آزمایش‌هایی است و انجام کدام آزمایش‌ها برای همه مردها ضرورت ندارد؟ دکتر ایرج خسرونی‌ا، متخصص داخلی و فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد در گفت‌وگو با همشهری، درباره آزمایش‌ها و چکاپ‌های ضروری و نیز غیر ضروری مردها توضیح می‌دهد:

آزمایش‌ها و چکاپ‌های ضروری

اندازه‌گیری فشار خون

اولین و مهم‌ترین چکاپ برای مردان، اندازه‌گیری فشار خون است؛ چون بیشتر آقایان عصبی‌مزاج هستند و فشار خون به این دلیل زود بالا می‌رود. فشار خون بالا معمولاً علامتی ندارد و به همین دلیل به «قاتل خاموش» معروف است. توصیه می‌شود همه مردان از ۱۸ سالگی حداقل سالی یک‌بار فشار خون خود را اندازه بگیرند. سالی یک‌بار

بررسی سلامت کلیه

آقایان باید هر سال آزمایش ادرار، اوره و کراتین بدهند تا از سلامت کلیه‌های خود مطمئن شوند.

بررسی کبد چرب

کبد همه افراد از جمله آقایان باید هر سال بررسی شود. متأسفانه بیشتر آقایان به کبد چرب مبتلا هستند و از آن اطلاع ندارند؛ چون اغلب مردها پایبند به رژیم غذایی مناسبی نیستند، اضافه وزن دارند و در نتیجه دچار کبد چرب می‌شوند.

چک کردن قند خون

غریالگری دیابت، یکی دیگر از چکاپ‌های ضروری است که همه افراد از جمله مردها باید همراه یک‌بار یا سالانه یک‌بار آن را بررسی کنند تا دچار دیابت نشوند.

غریالگری سرطان روده بزرگ

یکی از چکاپ‌هایی که اتفاقاً اهمیت زیادی دارد اما کمتر درباره آن صحبت می‌شود، غریالگری سرطان روده بزرگ است. بیشتر راهنماها توصیه می‌کنند مردان و زنان از ۴۵سالگی غریالگری را با یکی از روش‌های استاندارد مثل کولونوسکوپی آغاز کنند. مگر اینکه سابقه خانوادگی یا بیماری‌های زمینه‌ای، شروع غریالگری در سنین پایین‌تر را ضروری کند.

بررسی سلامت کلیه‌ها

آقایان باید هر سال آزمایش ادرار، اوره و کراتین بدهند تا از سلامت کلیه‌های خود مطمئن شوند.

بررسی کبد چرب

کبد همه افراد از جمله آقایان باید هر سال بررسی شود. متأسفانه بیشتر آقایان به کبد چرب مبتلا هستند و از آن اطلاع ندارند؛ چون اغلب مردها پایبند به رژیم غذایی مناسبی نیستند، اضافه وزن دارند و در نتیجه دچار کبد چرب می‌شوند.

چک کردن قند خون

غریالگری دیابت، یکی دیگر از چکاپ‌های ضروری است که همه افراد از جمله مردها باید همراه یک‌بار یا سالانه یک‌بار آن را بررسی کنند تا دچار دیابت نشوند.

چرا مردها کمتر به سلامت خود اهمیت می‌دهند؟

پژوهش‌ها نشان می‌دهد بسیاری از مردان مراجعه به پزشک را نشانه ضعف می‌دانند یا تا زمانی که علائم جدی ایجاد نشود، احساس نیاز به معاینه نمی‌کنند. مشغله کاری، کمبود وقت، ترس از تشخیص بیماری و این باور که «اگر مشکلی نباشد، نیازی به پزشک نیست» نیز از دلایل شایع به تعویق انداختن چکاپ است. در حالی که هدف از چکاپ، پیدا کردن بیماری پیش از بروز علائم است؛ یعنی وقتی که درمان ساده‌تر، کم‌هزینه‌تر و مؤثرتر است. دکتر خسرونی‌ا درباره دلیل این مسئله به همشهری می‌گوید: «به‌منظر من دلایل این است که مردها مشغله کاری و مالی فراوانی دارند و به همین دلیل برای پزشک و آزمایش و... وقت نمی‌گذارند. یک عده از آقایان هم فکر می‌کنند همیشه سلامت می‌مانند و تا وقتی که در سنتر بیماری نیفتند، دنبال درمان بیماری را پیگیری علائم خود نمی‌روند. اما خانم‌ها اکثراً با دیدن کوچک‌ترین علائم، به پزشک مراجعه و آن را پیگیری می‌کنند.»

آزمایش‌هایی که در همه سنین ضروری نیستند

آزمایش ویتامین D

انجام این آزمایش، سالانه برای همه افراد توصیه نمی‌شود چون ۹۰درصد ایرانی‌ها کمبود ویتامین D دارند و گرانی آفسارکسیخته‌لبنیات هم به آن دامن می‌زند. بنابراین مردان باید یک‌بار آزمایش بدهند و هر سال نیاز به تکرار آزمایش نیست و طبق نتیجه آزمایش و تجویز پزشک، هر روز یا هر هفته یا ماهانه این ویتامین را مصرف کنند.

آزمایش تستوسترون!

آزمایش تستوسترون هم نمونه دیگری از آزمایش‌های غیر ضروری در چکاپ سالانه مردهاست. بر خلاف تصور رایج، کاهش انرژی یا افزایش سن به تنهایی دلیل انجام این آزمایش نیست. پزشکان زمانی تستوسترون را درخواست می‌کنند که فرد علائمی مانند کاهش میل جنسی، اختلال نعوظ، ناباروری، کاهش توده عضلانی یا پوکی استخوان داشته باشد.

