



آنتونی هاپکینز به دنیای آخرالزمانی «۲۰۴۸» می رود

آنتونی هاپکینز، بازیگر سرشناس برنده اسکار در فیلم علمی-تخیلی «آخرالزمانی ۲۰۴۸» به کارگردانی تیموتی وودوارد جونیوس بازی می کند؛ فیلمی که داستان آن در جامعه‌ای زیرزمینی و تحت کنترل حکومتی اقتدارگرا روایت می شود. هاپکینز ۸۸ساله، پس از همکاری اخیر با وودوارد جونیور در فیلم ترسناک علمی-تخیلی «چشم‌هایی در میان درختان»، بار دیگر با این کارگردان همکاری خواهد کرد. انتخاب سایر بازیگران این پروژه همچنان ادامه دارد و تصویربرداری آن قرار است در لس آنجلس آغاز شود.

اکران آینده

«اردوبهشت» و «ذوق مرگ» در تدارک اکران آبان ماه

در ادامه اکران تعدادی از فیلم‌ها از مهرماه، فیلم «اردوبهشت» به کارگردانی محمد داودی و «ذوق مرگ» ساخته مسعود اطیابی نیز در دفتر «شایسته فیلم» در تدارک اکران هستند. «اردوبهشت» با بازی حامد پهباد، شهرام حقیقت دوست و ستاره پسیانی، نخستین تجربه کارگردانی محمد داودی، فیلمنامه نویس سینماست که سال گذشته در جشنواره فیلم فجر رونمایی شد. در فیلم کمدی «ذوق مرگ» به کارگردانی مسعود اطیابی نیز پژمان جمشیدی، مهران احمدی، نعیمة نظام دوست، مونا فرجاد و بیژن بنفشه خواه به ایفای نقش پرداخته‌اند. طبق پیگیری‌ها، قرار است هر دو فیلم از آبان ماه راهی اکران سینماها شوند.

تندرستی

سبک زندگی

خوب بخواهید تا سکنه نکنید

بیشتر کسانی که به فکر حفظ سلامت قلب خود هستند، بر ۳ مورد اصلی تمرکز می کنند؛ تغذیه سالم تر، تحرک بیشتر و ترک سیگار. این موارد واقعا اهمیت دارند اما عامل چهارمی هم وجود دارد که تقریباً هرگز سر میز شام یا در فهرست بررسی های پزشکی به آن اشاره ای نمی شود، درحالی که اهمیت آن با مجموع آن ۳ مورد دیگر برابری می کند. آن عامل، «خواب» است.

خواب نامناسب و وضعیت قلب

چرا فعالیتی به ظاهر منفعلانه مانند خواب برای عضوی مانند قلب که شبانه روز در حال کار است تا این حد اهمیت دارد؟ در طول خواب طبیعی و به ویژه خواب عمیق، ضربان قلب و فشار خون معمولاً کاهش می یابد و به سیستم قلبی و عروقی فرصتی برای استراحت نسبی داده می شود. این کاهش، تصادفی نیست، بلکه تنها مقطع زمانی در یک چرخه ۲۴ساعته است که قلب واقعا فرصت می یابد سرعت خود را کم و از فشارهای وارده در طول روز خود را بازیابی و ترمیم کند. مشکل زمانی آغاز می شود که فرصت بازیابی بدن مدام دچار وقفه شود. اختلال مکرر در خواب می تواند در این فرآیند بازیابی تداخل ایجاد کند و فعالیت سیستم واکنش بدن به استرس را افزایش دهد. این تأثیر گذرا و یکبارہ نیست، بلکه با گذشت زمان، خواب ناکافی می منقطع می تواند به افزایش فشار خون، التهاب و اختلالات متابولیک دامن بزند که همگی از عوامل خطر مهم برای بیماری های قلبی و عروقی محسوب می شوند.

ساعات ایده آلی وجود دارد؟

همه به دنبال عددی واحد به عنوان هدف هستند. پژوهش های معتبری وجود دارند که به چنین عددی اشاره می کنند، هر چند ماهیت این پژوهش ها ممکن است شما را غافلگیر کند. یک مطالعه مروری نظام مند و فراتحلیل «دوز- پاسخ» (بررسی رابطه مقدار و اثر) نشان داد که رابطه ای به شکل حرف لای میان مدت خواب و پیامدهای قلبی و عروقی وجود دارد؛ به طوری که کمترین میزان خطر در حدود ۷ساعت خواب شبانه مشاهده می شود. نکته جالب توجه در اینجا همین شکل لامانند نمودار است. هم مدت خواب بسیار کوتاه تر و هم بسیار طولانی تر، با افزایش خطر بیماری های قلبی و عروقی مرتبط بودند، بدین معنا که خواب بیش از حد محدوده امنی نیست که مردم گاه تصور می کنند. براساس این داده ها، ۷ ساعت خواب دقیقاً در پایین ترین نقطه آن منحنی قرار می گیرد.

بیژن مرتضوی برای کودکان میناب خواند

بیژن مرتضوی قطعه جدیدی به یاد کودکان شهید شجره طیبه میناب منتشر کرد. این آهنگساز و خواننده درباره این قطعه گفت: «این روزها بسیار قضاوت شدم، اما ترجیح دادم سکوت کنم. در میان همه این حرف ها، یک چیز برای من تغییر نمی کند. دلم با آدم هایی است که درد کشیدند؛ دلم با کسانی است که صدایشان دیگر شنیده نمی شود.»



دانه های ناپیدای انگور

چرا فیلم تازه عطاران و محمدزاده را نمی شود دید؟

شقایق عرفی نژاد **روزنامه نگار** | فیلم «دانه های انگور» ساخته ابراهیم ایراهیمیان از روز ۲۹ شهریور اکرانش را شروع کرده، اما هر تلاشی برای خرید بلیت این فیلم، بی نتیجه است. با اینکه در سامانه سمفا خرید ۸۸۸ بلیت به قیمت کل ۱۲۶ میلیون و ۴۵۶ هزار تومان تا روز شنبه ۴مهرماه ۱۴۰۵ ثبت شده، اما عملاً فیلم نمایش معمول نداشته و به صورت کاملاً محدود و تنها در پردیس سینمایی پرده طلایی اکران شده است و دیگر هم امکان خرید بلیت دست کم به صورت اینترنتی وجود ندارد.

دلیل: شرکت در اسکار

طبق قوانین اسکار، فیلم های خارجی ای که برای شرکت در آن به این آکادمی معرفی می شوند، باید در کشور خودشان دست کم یک هفته اکران شده باشند. از آنجا که آخرین مهلت برای معرفی فیلم ها از کشورهای مختلف برای شرکت در بخش بهترین فیلم های بین المللی تا ۳۰ سپتامبر یعنی ۸مهرماه است، به نظر می رسد که دانه های انگور با این اکران

یک فیلم اجتماعی پرستاره

«دانه های انگور» تازه ترین ساخته ابراهیم ایراهیمیان بعد از فیلم های «ارسال یک آگهی تسلیت برای روزنامه»، «الادت نمی کنیم»، «پیلوت» و سریال «میدان سرخ» است. فیلم سال ۱۴۰۴ ساخته شده و انطور که در معرفی اش آمده، مثل فیلم های قبلی کارگردانش یک فیلم اجتماعی است. ابراهیمیان در فیلم «الادت نمی کنیم» با حضور محمدرضا فروتن، هدیه تهرانی و ساره بیات یک داستان اجتماعی را



تلویزیون



چگونه «مرد سه هزار چهره»

پر بیننده شد؟

گل کردن قسمت چهارم سریال مدیری با اقتباس از سریال محبوب «سرقت پول، خانه کاغذی»

■ درحالی که پس از واکنش سرد مخاطبان به قسمت های دوم و سوم سریال «مرد سه هزار چهره» به نظر می رسید کار تازه مدیری شکست خورده باشد، قسمت چهارم سریال ورق را به سود مدیری برگرداند. ■ مهران مدیری در این قسمت سراغ بازسازی طنز آمیز سریال اسپانیایی «سرقت پول» (Money Heist) رفت و مسعود شصت چی را در قامت رئیس یک گروه خلافکار بین المللی قرار داد. ■ در روزگاری که میزان اقبال عمومی نسبت به سریال ها و برنامه های تلویزیونی با شیوه باز نشر و واکنش ها در فضای مجازی سنجیده می شود، برای قسمت چهارم «مرد سه هزار چهره» بیشترین واکنش ها در شبکه های اجتماعی ثبت شد.

هنر و تجربه

«آن سوی آوار» در گروه هنر و تجربه

فیلم «آن سوی آوار» به کارگردانی محسن منشی زاده و نویسندگی و تهیه کنندگی محمدحسین عابد، از ۲۲مهرماه اکران خود را در گروه سینمایی هنر و تجربه آغاز می کند. این فیلم اثری اجتماعی است که با محوریت پیامدهای جنگ، زندگی انسان هایی را روایت می کند که درگیر تبعات این بحران شده اند و تأثیرات آن بر روابط خانوادگی و زندگی روزمره شان را به تصویر می کشد.

قیمت واکنس آنفلوآنزا کاهش یافت

هادی احمدی، سخنگوی انجمن داروسازان ایران گفت: در آستانه عرضه واکنس آنفلوآنزا در داروخانه ها، قیمت آن کاهش یافت. قیمت این واکنس از ۲ میلیون و ۱۸۵ هزار تومان به یک میلیون و ۷۸۰ هزار تومان کاهش یافته است. نخستین محموله واکنس آنفلوآنزا از کشور چین وارد شده است.

هزار راه برای رسیدن به بیمار

روایت یک پزشک بدون مرز از مأموریت هایی که به جای نشستن در مطب رقم خورد؛

از قلب آفریقا تا همراهی با روستاییان مظلومی که با بمبچه های ففسری آمریکا بمباران شدند

آرش نهانودی | روزنامه نگار | از

جبهه و گاز خردل تا مناطق محروم افغانستان و آفریقا؛ مسیر

زندگی سیدناصر عمادی، متخصص پوست و مو و رئیس بیمارستان رازی، شبیه مسیر معمول یک پزشک نیست. پزشکی که روزی آرزو کرد کاش می توانست جان یک مجروح شیمیایی را نجات دهد، سال ها بعد مطب و آسایش خود را رها کرد تا درمان و آموزش پزشکی را به مناطقی ببرد که گاهی حتی یک پزشک متخصص نداشتند. عمادی در برنامه «تندرستی» تلویزیون همشهری از مسیری گفت که به تغییر خودش، بیش از آنکه یک انتخاب شغلی باشد، یک وظیفه است؛ مسیری که از جبهه آغاز شد و او را به بم، افغانستان، آفریقا، کرمانشاه، سیستان و بلوچستان و مناطق محروم اطراف تهران رساند.

آرزویی که در جبهه شکل گرفت

عمادی خاطرات سال ۱۳۶۶ و محور حاج عمران را هنوز به یاد دارد. چند نفر از همزمانش در حمله شیمیایی مجروح شده بودند و او با لندورر سبزرنگی که در اختیار داشت، آنها را برای درمان به بیمارستان امام خمینی (ره) نقده رساند. مجروحان با گاز خردل آسیب دیده بودند؛ پوستشان تاول زده بود، چشم هایشان قرمز بود و به سختی نفس می کشیدند. یکی از همزمانش هم در همان حادثه به شهادت رسید. او می گوید: «همان زمان با خودم فکر کردم ای کاش به جای یک اننده برای انتقال مجروحان به پشت خط، پزشک بودم و می توانستم دوستم را نجات دهم.»



شهرام شعبی، مدیرکل امور فرآورده های طبیعی، سنتی، مکمل و شیرخشک سازمان غذا و دارو گفت: طی ماه های گذشته وضعیت تأمین شیرخشک مطلوب بوده و کمبود خاصی در انواع شیرخشک های غیررژیمی و رژیمی وجود نداشته است. سهمیه شیرخشک برای هر نوزاد به صورت جداگانه تعیین می شود و قابل واگذاری نیست.

پزشکی در میانه جنگ

فعالیت عمادی به مناطق محروم محدود نماند. در جریان درگیری های داعش در عراق به منطقه ای در جنوب کرکوک رفت؛ جایی که روستای تازه خورماتو هدف حمله شیمیایی قرار گرفته بود. در جنگ ۱۲روزه هم برای ویزیت و آموزش به مناطق محروم خراسان جنوبی و روستاهای مرزی رفت و پس از بازگشت به تهران، راهی قاسم آباد تهرانیچ در شهرستان ری شد تا برای بیماران دارو و خدمات درمانی فراهم کند. آخرین مأموریتش هم بعد از جنگ ۴۰روزه رقم خورد، سفر به روستایی در شیراز که با بمبچه های حاوی فسفر بمباران شده بود. برخی از این بمبچه ها منجر نشده بودند و تعدادی از مردم به دلیل ناآگاهی آنها را لمس کرده بودند که در پی انفجار، جان باخته یا مجروح شده بودند. عمادی برای بررسی وضعیت مجروحان به این منطقه رفت و در معاینه ها متوجه شد زخم های پوستی برخی مصدومان، حتی نزدیک به ۲ماه پس از حادثه، همچنان عفونی است. این یافته در جلسه معاونان وزارت بهداشت مطرح شد و با حمایت وزیر بهداشت، بررسی علمی آن و انتشار مقاله درباره این آسیب ها در دستور کار قرار گرفت تا به عنوان یک جنایت جنگی ثبت شود.



ماجرای سرقط در آفریقا

یکی دیگر از خاطرات او به شبی در آفریقا برمی گردد که پس از یک جراحی، در مسیر بازگشت از بیمارستان با ۳سارق مسلح روبه رو شد. سارقان با چاقو به او حمله کردند و پس از گرفتن وسایلش، قصد رفتن داشتند. عمادی به آنها گفت پزشک است و برای درمان مردم به این منطقه آمده است. سارقان ابتدا حرفش را باور نکردند، اما بعد از تماس با آخرین شماره تلفن همراهش متوجه شدند که راست می گوید. تلفن و پولش را پس دادند و حتی زخمی را که خودش ایجاد کرده بودند با پارچه بستند. تا ایستگاه اتوبوس هم همراهی اش کردند تا مبادا گروه دیگری از سارقان به او حمله کنند.