

تردید در اثربخشی داروهای ضد افسردگی

نتایج تحقیقات اخیر محققان نشان داده است داروهای ضد افسردگی، لزوماً کیفیت زندگی را در مدت طولانی بهبود نمی‌بخشند. داروهای ضد افسردگی فواید کوتاه‌مدتی دارند و مردم باید داروهای خود را طبق دستور متخصصان مراقبت‌های بهداشتی مصرف کنند. با این حال، نویسندگان می‌گویند مطالعات طولانی‌مدت بیشتری لازم است و افراد نباید مصرف داروهای ضد افسردگی خود را متوقف کنند. نویسندگان این مطالعه می‌گویند هیچ ارتباط آماری معنی‌داری بین داروهای ضد افسردگی در مقایسه با تغییر در گروهی از افراد مبتلا به اختلال افسردگی که داروهای ضد افسردگی مصرف نمی‌کردند، وجود ندارد. / مهر

تزریق دی‌آ‌آ‌ر کرونا برای کاهش خطر مرگ، ضروری است

آمارهای رسمی از سوی مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا نشان می‌دهد موارد فوت ناشی از کرونا در افراد واکنشینه شده که به تزریق دز یادآور اقدام نکرده‌بودند، بیشتر است.

بررسی داده‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در ایالات متحده نشان داد در زمانی شیوع گسترده سویه امیکرون، بیش از ۴۰ درصد مرگ‌های مرتبط با کووید-۱۹ در میان افراد واکنشینه شده که دز یادآور را نزده‌اند، گزارش شد و آمار فوتی‌ها در افراد سالمند افزایش داشت؛ زیرا ایمنی ناشی از واکسن می‌تواند پس از دوره مشخصی کاهش پیدا کند. همچنین در مقایسه انجام شده، مشخص شد نرخ مرگ و میر در میان افراد واکنشینه شده در زمان شیوع سویه دلتا، کمی بیش از ۲۰ درصد بود. / اسپنا

دانشنی‌ها

میوه‌هایی که بیشتر از پرتقال ویتامین C دارند

توت فرنگی میلی‌گرم

کلم بروکلی میلی‌گرم

فلفل دلمه میلی‌گرم

کیوی میلی‌گرم

آناناس میلی‌گرم

کلم پیچ میلی‌گرم



نشاسته موجود در خوراکی‌ها چه تفاوتی با هم دارد و چه اثری بر بدن می‌گذارد؟

سهم نشاسته در چاقی شما

سیب‌زمینی، نماد اضافه وزن است. در ذهن ما انواع نان، برنج، پاستا، ماکارونی و... هم نمادی از پرخوری، چاقی و هیکل نازیباست. از سوی دیگر انواع لوبیا، نخود، عدس و موز سبزه هم می‌توانند باعث اضافه وزن شوند اما آنها را خیلی جدی نمی‌گیرید. همه خوراکی‌هایی که به آن اشاره شد، حاوی ترکیب مهمی به نام نشاسته است. به باور ما، هر خوراکی‌ای که نشاسته دارد، چاق‌کننده است اما این باور چقدر درست است؟ علت اضافه وزن همیشه نشاسته است؟ نشاسته مفید در عالم خوراکی‌ها و جود ندارد؟ ببینیم پاسخ پژوهشگران به این باور چیست؟



سیب‌زمینی و موز کمی نارس، هردو حاوی نشاسته مقاوم هستند. ویژگی‌های تغذیه‌ای این نشاسته بی‌شمار بوده و سلامت بدن را نیز تهدید نمی‌کند. تحقیقات انجام شده در سال ۱۳۹۶ شمسی / ۲۰۱۷ از سوی بنیاد علوم بریتانیا نشان داد، نشاسته مقاوم، سه اثر شاخص دارد که عبارتند از؛ ایجاد احساس سیری و کمک به کاهش مصرف خوراکی، حفظ سلامت روده‌ها و کنترل قند خون. در ادامه مطالعات انجام شده اخیر، رد تأثیر مثبت مصرف مواد غذایی حاوی نشاسته مقاوم را می‌توان در افراد مبتلا به پیش‌دیابت و دیابت مشاهده کرد.

وقتی از نشاسته ساده می‌گوییم مواد غذایی حاوی نشاسته ساده، همان خوراکی‌های حاوی هیدرات‌کربن بالا هستند. از این خوراکی‌ها می‌توان به انواع سیب‌زمینی، برنج، نان، پاستا و غلات اشاره کرد. لازم به گفتن نیست که سهم بزرگی از سفره‌های ما را این خوراکی‌ها تشکیل داده و تأمین‌کننده بخش عمده‌ای از انرژی و ترکیبات تغذیه‌ای مانند فیبر، آهن، کلسیم و ویتامین‌های خانواده B هستند. پس از مصرف، نشاسته موجود در این مواد غذایی به سرعت شکسته و با تولید هیدرات‌کربن، انرژی را تأمین می‌کنند.

بیشتر هیدرات‌کربن موجود در رژیم غذایی، نشاسته است.

نشاسته‌ها، زنجیره بلند گلوکز هستند که در انواع غلات، انواع سیب‌زمینی و مواد غذایی مختلف وجود دارند اما همه نشاسته دریافتی، قابل هضم و جذب نیست. گاهی اوقات قسمت کوچکی از آن بدون تغییر از دستگاه گوارش شما عبور می‌کنند. از نگاهی دیگر، نشاسته به هضم، مقاوم است. به این نوع نشاسته، نشاسته مقاوم می‌گویند که عملکرد و ساختار آن شبیه فیبر قابل هضم است، پژوهش‌ها نشان می‌دهد، نشاسته مقاوم به هضم، تأثیری مثبت روی حفظ سلامت بدن دارد که از آن جمله می‌توان به افزایش حساسیت سلول‌ها به انسولین، کاهش میزان قند خون، کاهش و کنترل اشتها و اثرهای مثبت گوارشی اشاره کرد. درحال حاضر، مصرف منابع غذایی حاوی نشاسته مقاوم یکی از مباحث مورد توجه در تغذیه بوده و در بعضی برنامه‌های غذایی، مصرف منابع غذایی حاوی نشاسته مقاوم دیده می‌شود.

وقتی از نشاسته مقاوم می‌گوییم

نشاسته موجود در مواد غذایی حاوی نشاسته مقاوم به‌آسانی تجزیه نشده و انرژی تولید نمی‌کند. مانند فیبر، نشاسته مقاوم بدون تغییر چندانی از سیستم گوارشی عبور کرده و برای تغذیه باکتری‌های مقیم روده بزرگ مورد استفاده قرار می‌گیرد. از خوراکی‌های حاوی نشاسته مقاوم می‌توان به انواع لوبیا، عدس، نخود خشک و انواع موز سبز اشاره کرد.

از نشاسته مقاوم ترسید

همین حالا احتمالاً تصور می‌کنید مصرف مواد غذایی حاوی نشاسته مقاوم به دلیل تجزیه نشدن آن در دستگاه گوارش، باعث افزایش وزن خواهد شد. این تصور چقدر درست است؟ براساس آنچه در بخش بررسی تفاوت نشاسته‌ها به آن اشاره شد، نشاسته مقاوم، در روده کوچک تجزیه نمی‌شود اما این به معنی نامناسب بودن این نوع نشاسته نیست. به این دلیل که نشاسته مقاوم در روده بزرگ تخمیر شده و زنجیره کوتاه اسید چرب تولید کرده و در واقع به فیبر تبدیل می‌شود. زنجیره اسید چرب تولیدشده، برای سلول‌های روده بزرگ منبع انرژی است. علاوه بر این، مصرف نشاسته مقاوم به جای هیدرات‌کربن، به تنظیم میزان قند خون کمک می‌کند. این ویژگی نشاسته مقاوم، مزایایی برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ دارد. علاوه براین،



نشاسته را بیشتر بشناسید

نشاسته مقاوم به چهار نوع تقسیم می‌شود:

نوع یک: این نوع در حبوبات، دانه‌ها و نشن‌ها وجود دارد. این نوع به هضم مقاوم است به این دلیل که به دیوارهای سلولی فیبری چسبیده است.

نوع دو: منبع این نوع نشاسته، بعضی از مواد غذایی نشاسته‌ای سیب‌زمینی خام و موز سبز است.

نوع سه: این نوع، در واقع نشاسته ایجاد شده ناشی از یک فرآیند است. به این معنی که وقتی غذاهای نشاسته‌ای خاص مانند انواع سیب‌زمینی یا برنج پخته و سرد می‌شوند، این نوع نشاسته در آنها ایجاد خواهد شد.

نوع چهار: نشاسته تولید شده با فرآیندهای شیمیایی.

یکی از دلایل اصلی تأثیر نشاسته مقاوم در حفظ سلامت، تغذیه باکتری‌های مقیم روده بزرگ (فلور طبیعی روده بزرگ) و تولید اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه مانند «بوتیرات» است.

مصرف منابع حاوی نشاسته مقاوم ممکن است با تحریک ترشح هورمون‌های روده که اشتها را سرکوب می‌کنند، باعث حفظ سلامت روده شده و گرسنگی پس از مصرف غذا را کاهش می‌دهد. مصرف همزمان مواد غذایی حاوی نشاسته مقاوم همراه با مقدار مناسب میوه‌ها و سبزی‌های تازه و آجیل‌ها، به ارتقای سلامت کمک می‌کند. مصرف مواد غذایی حاوی فیبر رژیمی، باعث ایجاد تعادل در تغذیه شده و خطر ابتلا به بعضی از بیماری‌ها مانند سرطان روده بزرگ، دیابت نوع دوم و بیماری‌های قلبی- عروقی را به‌طور چشمگیری کاهش می‌دهد.

تعادل در بشقاب، مهم است

مصرف مواد غذایی به شکل متعادل، بسیار مهم است. به‌عبارتی مصرف مواد غذایی حاوی نشاسته مقاوم، به کنترل اشتها و وزن کمک می‌کند اما نباید اهمیت مصرف میوه‌ها و سبزی‌های تازه و دیگر منابع غذایی مورد نیاز بدن را نادیده گرفت. یکی دیگر از مواردی که باید افراد در آنها مهارت پیدا کنند، شنیدن صدای بدن است. این به چه معنی است؟ به این معنی که با مصرف آهسته مواد غذایی، بدن فرصت دهم‌پام سیری به مغز رسیده سپس صدای سیری بدن را بشنویم. در واقع مصرف مواد غذایی و پیام‌های ارسالی از سوی بدن باید هماهنگ باشند تا سلامت بدن حفظ شود.

منبع: Health Line

مؤسسه شهریار هنر ایرانیان، قدم بزرگی برای ایجاد شبکه تخصصی سینما و تلویزیون

برداشته است تا امنیت شغلی و ارزان‌سازی در ساختار تولید سینما و تلویزیون اجرایی گردد

فوکوس فیلم یک استارت‌آپ سینمایی

در تولید پروژه‌های تلویزیونی و سینمایی چه داستانی یا مستند، عوامل زیادی دخیل هستند تا یک پروژه به یک محصول باکیفیت و مخاطب‌پسند تبدیل شود. شاید تشکیل یک تیم حرفه‌ای، متعهد و همدل با در نظر گرفتن نکات زیادی چون بحث مالی، تجربه و... کار ساده‌ای نباشد. مؤسسه فرهنگی شهریار هنر ایرانیان اولین سایت تخصصی سینما و تلویزیون را با نام فوکوس فیلم راه‌اندازی کرده است تا فضای کسب‌وکار این حرفه را تسهیل کند و ضمن ارزان‌سازی تولیدات تلویزیونی، سینمایی، گرافیکی و تولید محتوای فضای مجازی؛ بتواند در ایجاد فرصت‌های شغلی برای تمامی دست‌اندرکاران صنوف مختلف هنری نقش مؤثری ایفا کند. مدیران این شرکت که همه از سابقه خوبی در زمینه تولیدات هنری برخوردار هستند در کارنامه خود بیش از سه هزار دقیقه تولیدات سینمایی و تلویزیونی ثبت کرده‌اند.

فرمول نیاز و تقاضا

امیرحسین کوهپایایی، مدیر سایت فوکوس فیلم درباره شکل‌گیری این مجموعه می‌گوید: «در خانواده‌ای تمام سینمایی متولد شدم. حدود ۳۶ سال پیش پدرم حمید کوهپایایی در دانشکده صداوسیما، رشته سینما را انتخاب کرد و بعد از آن وارد دنیای سینما و تلویزیون شد. خود من از سال ۸۸ وارد همان دانشکده شدم و



همان رشته را انتخاب کردم. ایده شکل‌گیری سایت فوکوس فیلم برگرفته از نیازهای پیش‌رو خودمان در تولیدات هنری بود چون گاهی اوقات در یافتن عوامل خوب، با تجربه یا تجهیزات با هزینه مناسب برای پروژه‌های در دست ساخت دچار مشکلاتی می‌شدیم و مجبور بودیم با پرس‌وجو و صرف زمان زیاد نیاز فنی خود را تأمین کنیم. این مشکلات درخصوص لوکیشن‌های فیلمبرداری یا آکسسوار شدیدتر بود و گاهی اوقات فعالیت‌های تولیدی ما را تحت الشعاع قرار می‌داد. در برخی موارد به‌دلیل انحصار ارائه‌دهنده خدمات یا لوکیشن هزینه‌های نامتعارفی را طلب می‌کرد که پرداخت آن در توان پروژه نبود. همه این مشکلات موجب شد تا تصمیم به جمع‌آوری بانک اطلاعات جامع سینمایی بگیریم. بانکی که از سیر تا پیاپی تولید را تأمین کند از عوامل هنری گرفته تا تجهیزات، لوکیشن، پذیرایی، حمل و نقل و... با مطالعه جهانی متوجه شدیم که این کار برای اولین بار در جهان قرار است توسط ما انجام شود پس بلافاصله کار برنامه‌نویسی سایت را آغاز کردیم و با دو سال کار بی‌وقفه توانستیم سایت را در فروردین ۱۴۰۰ راه‌اندازی کنیم. با راه‌اندازی سایت و استقبال خوب اعضا در جشنواره بین‌المللی فجر و سینما حقیقت توانستیم در اندک زمانی ۲۰۰۰ نفر از

اعضای صنوف سینمایی را جذب کنیم. در ادامه کار ایده جذب سرمایه‌های اندک برای تولیدات سینمایی، تلویزیونی و پلتفرم‌های پخش فیلم در قالب کرافاندینگ به ذهن مان رسید و با کمک معاونت توسعه فناوری‌های ریاست جمهوری این بخش را نیز راه‌اندازی کردیم. یکی دیگر از خدمات فوکوس فیلم به جامعه هنری تسهیل ارسال فیلم و آثار هنری به جشنواره‌های بین‌المللی است. ما در فوکوس با هزینه اندک و با استفاده از تجربیات ارزشمند کارشناسان فوکوس در این بخش با مشاوره‌های کاملاً رایگان، مناسب و باکیفیت حضور آثار ایرانی را در جشنواره‌های بین‌المللی ارزان و آسان کرده‌ایم.

چه کسانی در این شرکت عضو هستند؟

همه صنوف سینمایی و دست‌اندرکاران صنعت تولید فیلم از هنرمندان تا خدمات بخش‌های مرتبط با سینما عضو سایت ما هستند. اساساً در بخش هنرمندان ما دو گروه عضو داریم بخش اول شامل هنرمندان حرفه‌ای و مطرح سینما و تلویزیون مانند فریبا کوثری، صف‌آقاجانی، افسانه بایگان، مسعود کرامتی، آناهیتا افشار، بهنوش بختیاری، نیما ریسی، حسن برزیده، محسن حسینی و محمد لقمانیان و گروه دوم افراد علاقه‌مند و تازه‌کار در این صنعت هستند که فوکوس فرصتی را برای آنان فراهم آورده

است تا خود را به جامعه هنری معرفی کنند و وارد عرصه رقابت هنری شوند. وجود این اسامی آشنا، می‌تواند باعث افزایش اعتبار این مؤسسه و سایت فوکوس فیلم برای ساخت هرچه بهتر پروژه‌های گوناگون شود.

وجه تمایز

سایت‌های زیادی هستند که مانند فوکوس فیلم کار می‌کنند و پروژه‌ها، هنرمندان و افراد مستعد را معرفی می‌کنند اما در این باره کوهپایایی گفت: سایت‌هایی که شبیه ما هستند اغلب فقط پروژه محور و مربوط به مسائل گرافیکی یا یک گروه از هنرمندان هستند که خیلی در تولیدات فیلم و تلویزیون دخیل نیستند اما فوکوس فیلم ادعا می‌کند تمامی نیازهای تولید را در نظر گرفته و براساس آن بانک اطلاعاتی خود را تکمیل کرده است ضمن این‌که نگاه فوکوس کاملاً در سطح ملی و کشوری است و محدود به تهران یا چند شهر نمی‌شود.

تولیدات فیلم و تلویزیون در خیل نیستند اما فوکوس فیلم ادعا می‌کند تمامی نیازهای تولید را در نظر گرفته و براساس آن بانک اطلاعاتی خود را تکمیل کرده است ضمن این‌که نگاه فوکوس کاملاً در سطح ملی و کشوری است و محدود به تهران یا چند شهر نمی‌شود. ادعای ما این است که همه عوامل تولید را در سراسر کشور پوشش می‌دهیم و بنا داریم تا فضایی را فراهم آوریم تا همه هنرمندان کشور عزیزمان را به بازار کار و تولیدات سینمایی و تلویزیونی معرفی کنیم. فوکوس فیلم بنا دارد تا با جذب سرمایه‌گذاران از کارهای شاخص حمایت کند و موجب تعالی هنر دپرداری در کشور شود. از نگاه ما جایگاه هنر و هنرمندان این

عرصه باید با ایجاد امنیت شغلی هر روز بیش از گذشته ارتقا یابد. من از همه هنرمندان و صنوف مرتبط با سینما و همچنین همه کسانی که می‌خواهند از طریق سینما درآمدی داشته باشند دعوت می‌کنم تا با مراجعه به سایت www.focusfilm.ir در فوکوس فیلم عضو شوند. توصیه من به کسانی که می‌خواهند از خانه، لوازم منزل یا ماشین قدیمی خود درآمدی داشته باشند این است که در فوکوس فیلم عضو شوند و با عرضه امکانات خود کسب درآمد نمایند.

نیازهایی برای خدمت بهتر

استارت‌آپ‌ها یا کارهایی که به‌وسیله یک شخص به عنوان کارآفرین شکل می‌گیرد تمام و کمال با هزینه‌های شخصی راه‌اندازی می‌شوند و معمولاً پولی برای تبلیغات باقی نمی‌ماند. مدیرعامل فوکوس فیلم می‌گوید: «اینها با متولیان هنر و سینما در کشور ارتباط خوبی برقرار کردیم و قول‌هایی برای حمایت از فوکوس فیلم داده شد که بسیار امیدبخش بود اما متأسفانه در مرحله اجرا هنوز هیچ حمایتی از ما صورت نگرفته و ما امیدواریم زودتر این حمایت شکل گیرد. ما تلاش کرده‌ایم از طریق جشنواره‌های سینمایی خود را به جامعه هنری کشور معرفی کنیم اما مخاطبان ما در سراسر کشور گسترده هستند و در حال حاضر حیاتی‌ترین نیاز ما امکان معرفی



فوکوس فیلم و تبلیغات گسترده است که بی‌شک سازمان‌هایی مانند صداوسیما، سازمان سینمایی و حوزه هنری و امثال اینها می‌توانند بهترین کمک را در این مسیر داشته باشند. حداکثر تلاش ما این است که با کمتر شدن هزینه‌های تولید و ایجاد امنیت شغلی برای همه آثانی که علاقه‌شان به سینما گره خورده است با افزایش تولیدات هنری شاهد کارهای فاخرو ارزشمند هنری باشیم.

در اینجا این مژده را به همه اعضای فوکوس می‌دهم که با دوزبانه شدن سایت در آینده نزدیک زمینه همکاری با تهیه‌کنندگان خارجی برای همه اعضای فوکوس فراهم خواهد شد.»

راه‌های ارتباط با این شرکت فناوری	
www.focusfilm.ir	
www.focusfestival.ir	
۰۹۹۱۲۵۰۸۹۰۶	
info@focusfilm.ir	
focusfilm.app	
۸۸۳۳۶۵۹۲ - ۸۸۰۲۶۰۵۴	
۸۸۰۶۳۵۷	
میدان فاطمی - میدان گلها	
- نبش خیابان هشت بهشت -	
پلاک ۲۲ - واحد ۳	