



اکران



فیلم کلاری این هفته می‌آید

فیلم «تابستان همان سال» محمود کلاری بانام جدید «ادم‌فروش» از چهارشنبه ۱۲ شهریور در سینماهاکران می‌شود. فیلم سینمایی «تابستان همان سال» به کارگردانی محمود کلاری قرار بود پس از ۲ سال، از هفته گذشته (پنجم شهریور) راهی اکران شود، اما به گفته علی اوجی (تهیه‌کننده) این فیلم با یک هفته تعویق به نمایش درمی‌آید. اوجی در این باره به ایسنا گفت: نام فیلم «تابستان همان سال» به «ادم‌فروش» تغییر پیدا کرده است و به‌دلیل طولانی شدن روند صدور مجوزهای لازم، اکران فیلم از چهارشنبه همین هفته (۱۲ شهریور) آغاز خواهد شد.

سریال



«رابین هود»

با حضور بازیگر نقش نداستارک

تیزر سریال جدید «رابین هود» منتشر شد. شان بین این‌بار نه در نقش نداستارک، بلکه در قامت داروغه شرور ناتینگهام به دنیای قرون وسطی بازگشته است. به گزارش فیلم‌زی، وقتی نام شان بین را در یک اثر تاریخی یا فانتزی قرون وسطایی می‌شنویم، ناخودآگاه به یاد لرد دارد. نداستارک شرافتمند و فداکار در «بازی تاج و تخت» و ام‌تی‌رلر جدید سریال «رابین هود» از شبکه MGM+ آمده تا این تصویر را به کلی ویران کند.

ظلم به «اتاقک گلی» در اکران
محمد عسگری، کارگردان «اتاقک گلی»: «سانس‌هایی که به اکران این فیلم اختصاص داده شده بسیار محدود و در زمان‌های نامناسب است. تعداد سانس‌هایی که این فیلم دارد نسبت به یک‌سری آثار این‌گونه است که برخی فیلم‌ها ۲۵۰ سانس دارند و «اتاقک گلی» تنها در ۱۰ سانس اکران می‌شود. ر ایلنا



مهاجرت معکوس با «پسر دلفینی»

مسعود فراستی در برنامه «کات»: «پسر دلفینی ۲» مرا یاد انیمیشن‌های دوست‌داشتنی انداخت



محمد خیراندیش: قرار نبود قسمت دوم «پسر دلفینی» ساخته شود

■ «پسر دلفینی» اکران گسترده‌ای از کره‌جنوبی تا آمریکا داشت و سود خیلی خوبی هم به دست آمد. در جلسه‌ای که در شروع ساخت هر فیلم باچچه‌های گذارم می‌گویم توجه داشته باشید که ما کار گریم، بخش زیادی از این حرفه صنعت است و صنعت هم باید پولش را برگرداند. سینمای ما متأسفانه به پول درآوردن از تولید عادت کرده است و دیگر فروش برایش مهم نیست. در «پسر دلفینی» ما تغییراتی در کار داشتیم که خودم واقعا دوستش نداشتم، ولی به نفع فروش فیلم از دید هنری خودم گذشتم. واقعا به‌عنوان محصولی به آن نگاه کردم که باید سودش را برگرداند.

■ یک تیم بزرگ روی این انیمیشن کار کرد. نیمی از عوامل قسمت اول «پسر دلفینی» از ایران رفتند و برای قسمت دوم گروه جدید آوردیم. قصدمان هم این نبود که قسمت دوم فقط دنباله باشد. می‌خواستیم سرحال‌تر باشد. من و محمد شکوهی با هم فیلمنامه را نوشتیم و قصد داشتیم در روایت کار نسبت به قسمت اول پیشرفت داشته باشیم.

گروه ۲۴| در برنامه این هفته «کات» تلویزیون همشهری، کارگردان انیمیشن «پسر دلفینی ۲» هم‌نام مسعود فراستی بودو درباره شکل قانونمند

این انیمیشن صحبت کرد.به گزارش همشهری آنلاین، دومین قسمت از انیمیشن «پسر دلفینی» ساخته محمد خیراندیش از سوم اسفندماه سال گذشته روی پرده رفته و تا به حال بیشتر از ۳۱ میلیارد تومان فروش داشته است. این انیمیشن با سرمایه‌گذاری ۵۰۰درصدی شرکت‌های خارجی ساخته شده و به گفته تهیه‌کننده، قرار است نسبت به فصل اول اکران‌های خارجی بیشتری در سینماهای کشورهای مختلف و همچنین پلتفرم‌ها داشته باشد.در قصه قسمت دوم این انیمیشن شاهد یک سفر دریایی هستیم که طی آن شخصیت‌های جدیدی اضافه می‌شوند و شخصیت قهرمانان تغییر می‌کند. محمد خیراندیش در گفت‌وگو با مسعود فراستی توضیحات بیشتری درباره این انیمیشن داده است.

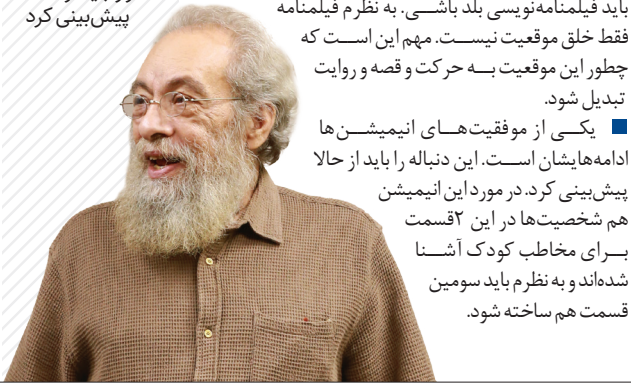
مسعود فراستی: شبیه‌انیمیشن‌هایی که دوست دارم

■ «پسر دلفینی» من را یاد انیمیشن‌هایی انداخت که دوست دارم. رنگ فیلم و اندازه قاب‌ها به‌نظرم خوب بود.

■ چیزی که از انیمیشن‌های ایرانی در یادم است انیمیشن‌های کانون پرورش فکری بود که اساساً روشنفکری بود و بعد هم دیگر به تعطیلی کشیده شد. با اینکه «پسر دلفینی» را کامل ندیده‌ام آن را دوست داشتم و از اینکه ساخته شده خوشحالم.

■ به نظر من، فیلمنامه‌نویسی برای انیمیشن بسیار سخت است. یک پشتیبانی عجیب و غریب از انیمیشن‌های جهان می‌خواهد و ریشه‌هایی که در این سرزمین باشد، به اضافه اینکه باید فیلمنامه‌نویسی بلد باشی. به نظر من فیلمنامه فقط خلق موقعیت نیست. مهم این است که چطور این موقعیت به حرکت و قصه و روایت تبدیل شود.

■ یکی از موفقیت‌های انیمیشن‌ها ادامه‌هاشان است. این دنباله را باید از حالا پیش‌بینی کرد. در مورد این انیمیشن هم شخصیت‌ها در این ۲قسمت برای مخاطب کودک آشنا شده‌اند و به‌نظرم باید سومین قسمت هم ساخته شود.



← **کم‌خواهی، تهدید جدی برای چشم**

بی‌خواهی مزمن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های چشمی جدی‌ازجمله گلوکوم را افزایش دهد. این نکته را مرتضی غفاریان، بازرس انجمن علمی اپتومتری اعلام کرده و گفته: کمبود خواب‌نه‌تنها موجب برهم خوردن تعادل هورمونی بدن، بلکه با تضعیف غدد اشکی باعث کاهش ترشح اشک، خشکی، قرمزی و سوزش چشم می‌شود.



راه‌اندازی ۶۰۰۰ تخت جدید بیمارستانی تا پایان سال جاری
علی جعفریان، مشاور عالی وزیر بهداشت با تأکید بر اینکه ۴۰۰ تا ۵۰۰ تخت هزار بیمارستانی فرسوده داریم که به‌تدریج باید جایگزین شوند، بیان کرد: تا پایان سال ۶ هزار تخت جدید اضافه می‌شود. تمهیداتی هم برای جذب پرستار و نیروهای لازم اندیشیده شده؛ زیرا حقوق پرستاری برای زندگی در تهران کافی نیست.

هزینه‌درمان سرطان؛ یک‌دهم جهان

دستگاه ایرانی الکتروکموتراپی امیدهای درمانی بیماران پروانه‌ای و مبتلا به سرطان را در ایران بیشتر می‌کند



۳ بیمارستان دولتی

خدمات درمانی با ETC را ارائه می‌کنند؛ امام خمینی، حضرت رسول(ص)، شهدای تجریش

۴ سال

زمان تحقیق برای بومی‌سازی تا تجاری‌سازی ETC و صدور تأیید وزارت بهداشت برای ورود به حوزه درمان طول کشیده است

۱۰۰۰ بیمار

از ابتدای اسال تاکنون با این روش درمان شده‌اند

تأثیر بیشتر شیمی‌درمانی

به گفته حسین قناعتی، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران این روش نفوذپذیری داروی شیمی‌درمانی و میزان مرگ سلول‌های سرطانی را افزایش می‌دهد و در درمان سرطان‌های متاستاز کبد، تومورهای اولیه کبد، ضایعات پوستی، تومورهای عمقی، سارکوم‌های غیرقابل جراحی و برخی تومورهای مغزی و استخوانی هم کاربرد دارد. البته نکته مهم اینکه بیماران با نظر پزشکان برای استفاده از روش درمانی مراجعه کنند چون این روش برای همه قابل استفاده نیست.

۳۰ بیمار پروانه‌ای

۷۲ تا ۸۴ ماه گذشته از درمان رایگان ETC بهره‌مند شده‌اند

هنر و تجربه به‌صورت کارمندی اداره می‌شود، نه کارشناسی

محمد کمالی‌پور، تهیه‌کننده: متأسفانه برخی در هنر و تجربه به‌صورت کارمندی و روتین عمل می‌کنند و هیچ کارشناسی‌ای در انتخاب فیلم‌ها وجود ندارد. یک‌سری افراد هستند که هر ۲ هفته یک‌بار چند فیلم اکران می‌کنند و یک مراسم افتتاحیه و برش کیکی هم می‌گیرند و خداحافظ. این روند بسیار غلط است و باید تغییر کند. ر ایسنا



موسیقی



یک عمر زیستن با موسیقی

احمد پژمان، آهنگساز برجسته در ۹۰ سالگی درگذشت

احمد پژمان، آهنگساز پراوازه و از چهره‌های اثرگذار موسیقی ایران روز جمعه ۷ شهریور ۱۴۰۴ در ۹۰ سالگی در لس‌آنجلس در گذشت. پژمان در سال ۱۳۱۴ خورشیدی در شهر لار زاده شد. او از نوجوانی آموزش موسیقی را آغاز کرد و در تهران نزد استادانی چون حشمت سنجری و حسین ناصحی‌درس‌گرفت. سپس برای ادامه تحصیل به آکادمی موسیقی وین رفت و نزد استادان برجسته‌ای چون توماس کریستیان داوید و آلفرد اوهل آهنگسازی را فراگرفت. پس از بازگشت به ایران، اپراهایی همچون «چشن دهقان»، «دلاور سهند» و «سمندر» را نوشت که در تالار رودکی روی صحنه رفتند. پژمان بعدها برای تکمیل تحصیلات خود به دانشگاه کلمبیا در آمریکا رفت و تجربیات تازه‌ای در موسیقی مدرن کسب کرد. نام احمد پژمان در حافظه بسیاری از دوستداران هنر با موسیقی فیلم پیوند خنود است. نخستین کار سینمایی او «شازده‌احجاب» (۱۳۵۳) به کارگردانی بهمن فرمان‌آرا بود و پس از آن موسیقی فیلم‌های شاخصی چون «سایه‌های بلند باد»، «بوی کافور، عطر یاس»، «خانه‌ای روی آب» و «یک بوس کوچولو» را برای فرمان‌آرا ساخت. همکاری او با مجید مجیدی نیز آثاری ماندگار همچون «باران» و «بید مجنون» را رقم زد. در تلویزیون ساخت موسیقی سریال‌های محبوبی مانند «دلبران تنگستان» و «سمک عیار» از او به یادگار مانده است. پژمان در طول زندگی حرفه‌ای خود برای بیش از ۲۷فیلم و سریال موسیقی نوشت و جوایز مهمی از جشنواره فیلم فجر و دیگر رویدادهای هنری دریافت کرد. اما میراث احمد پژمان تنها به سینما محدود نمی‌شود. او در کنار موسیقی فیلم، آثار متنوعی در ژانرهای کلاسیک و صحنه‌ای خلق کرده از اپرا و باله گرفته تا سمفونی، اوراتوریو و قطعات ارکسترال. آثاری چون «ناگهان رستخیز» (پوئم سمفونیک)، «خاطرات فردا»، «سراب» و «سایه‌های خورشید» بخشی از کارنامه غیر سینمایی او هستند.

سبک زندگی

معجزه پیاده‌روی پس از شام

از بین تمام روش‌های مختلفی که مسردم برای پیاده‌روی انتخاب می‌کنند، یکی از آنها به‌طور ویژه مناسب است: پیاده‌روی بعد از شام. این عادت ساده می‌تواند به تدریج در طول سال‌ها بدن را تغییر شکل دهد و به تثبیت سطح قند خون، بهبود کیفیت خواب و کاهش وزن کمک کند.

■ **کمک به هضم غذا:** پیاده‌روی یک ورزش قلبی-عروقی کم‌فشار است که از اکثر بیماری‌های گوارشی مانند سوزش سر دل، سندرم روده تحریک‌پذیر، یبوست و نفخ جلوگیری می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که پیاده‌روی بافلاصله بعد از غذا، به‌جای استراحت یا مصرف مواد هضم‌کننده مانند قهوه، تخلیه معده را به‌طور قابل توجهی تسریع می‌کند. این بدان معناست که با پیاده‌روی پس از غذا و به‌طور ویژه پس از شام غذا به‌سرعت از معده به روده‌ها منتقل و هضم آن آسان‌تر می‌شود.

■ **کمک به کنترل سطح قند خون:** سطح قند خون پس از غذا افزایش می‌یابد و ورزش باعث می‌شود عضلات شما گلوکز را به‌طور مؤثرتری از خون خارج کنند. این امر باعث جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون می‌شود و می‌تواند برای افرادی که از مقاومت به انسولین یا دیابت نوع ۲ رنج می‌برند، بسیار مفید باشد؛ تنها یک پیاده‌روی ساده ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای پس از صرف غذا.

■ **بهبود گردش خون:** پیاده‌روی گردش خون را افزایش می‌دهد و اکسیژن و مواد مغذی را به‌طور مؤثرتری به بافت‌ها و اندام‌ها می‌رساند. گردش خون بهبودیافته پس از صرف غذا، هضم غذا را تسهیل می‌کند و جذب مواد مغذی را افزایش می‌دهد.

■ **بهبود خلق و خو:** پیاده‌روی بعد از شام با تحریک ترشح اندورفین، سروتونین و سایر مواد شیمیایی و ایجاد احساس خوب در مغز، تأثیر زیادی بر خلق و خوی دارد و می‌تواند استرس، نگرانی و حتی افسردگی خفیف را بهبود بخشد.

■ **بهبودشدن کیفیت خواب:** قه‌درن شبانه بعد از شام می‌تواند با آرام کردن بدن به بهبود کیفیت خواب کمک کند. پیاده‌روی یک ورزش سبک است که هورمون‌های استرس تحریک‌کننده کورتیزول را سرکوب می‌کند و باعث ترشح ملاتونین می‌شود که هردو عوامل القاننده خوابند و خواب باکیفیتی ایجاد می‌کنند. برخلاف ورزش شدید که ما را در ساعات عصر بیش‌از حد هوشیار می‌کند، پیاده‌روی آرامش‌بخش و با روند طبیعی و آرام بدن ما سازگار است.

تندرستی

خبر روز

افزایش کیفیت خون با ۳محصول ایرانی

فردین بلوچی، مدیرعامل شرکت مادر تخصصی پالایش و پزوهش خون وزارت بهداشت در آیین رونمایی از ۳ محصول جدید در حوزه پزشکی به همشهری گفت: «۳محصول جدید ما به‌بالا بردن کیفیت در حوزه خون و فرآورده‌های خونی و همچنین تشخیص در زمینه گروه‌بندی خون و برخی تشخیص‌ها کمک می‌کند.» به گفته بلوچی، کیفیت برای سازمان انتقال خون از اهمیت بسیاری برخوردار است و این محصولات، کیفیت تشخیص در حوزه گروه‌بندی را به میزان ۱۰۰درصد افزایش می‌دهد، اگر نیاز کشور در این زمینه هم اعلام شود، می‌توانیم ۹۰درصد این نیاز را پوشش دهیم و به واردات این محصولات نیاز نخواهیم داشت. او همچنین تأکید کرد: «تیم تحقیق و توسعه شرکت مادر تخصصی پالایش و پژوهش خون توانسته به نتایج خوبی در زمینه تولید داروهای مشتق از پلاسما برسد و ۷۵درصد از کار تولید را هم سپری کرده‌ایم. به‌زودی تولید داروهای آلبومین و IVIG به روش کوهن را خواهیم گرفت.»

با کارشناس

راهکارهای پیشگیری از آرتروز

«سبک زندگی، تغذیه نامناسب، چاقی و بی‌تحرکی باعث شده بسیاری از افراد در سنین پایین دچار فرسودگی زودرس مفاصل و آرتروز زانو شوند؛ بیماری‌ای که با درد، تورم و محدودیت حرکتی شدید همراه است.» مه‌ران اعظمی، متخصص ارتوپدی در این‌باره به مهر گفته: «غضروف‌های فیزیکی، این غضروف‌ها نیازک و باعث بروز دردهای مزمن به‌ویژه هنگام راه رفتن، نشستن یا بلند شدن می‌شوند.» او درباره اینکه چگونه می‌توان جلوی آرتروز را گرفت، توضیح داده: «کاهش وزن، اصلاح طرز نشستن و ایستادن، ورزش منظم برای تقویت عضلات، استفاده از رژیم غذایی سالم شامل زانو نقش اساسی در تسهیل حرکت استخوان‌های مانند سالمون و قزل‌آلا و مغزاها جمله راهکارهایی هستند که می‌توانند خطر ابتلا به آرتروز را به‌طور چشمگیری کاهش دهند.»