



افزایش دستمزدها به تولید آسیب می‌رساند

ایرج محمدی، تهیه‌کننده: افزایش چشمگیر دستمزدها سبب شده است که تولیدات سینمایی به‌طور درست و اصولی انجام نشود. سینما ذاتاً یک فعالیت ریسک‌پذیر است و در این شرایط، کمتر سرمایه‌گذار یا تهیه‌کننده‌ای تمایل دارد فیلمی تولید کند که مشخص نیست فروش خواهد داشت یا خیر. / سینماپرس



نگذاریم سینما به وضعیت فوتبال دچار شود

محمدعلی باشه آهنگر، کارگردان: برای این سینمای شریف زحمتهای زیادی کشیده شده و بزرگان زیادی آمده و رفته‌اند. نباید بگذاریم سینما هم به وضعیت فوتبال دچار شود که روزی نام بزرگ‌تری در جهان داشت ولی الان نام کوچک‌تری دارد. / ایسنا



اکران

آغاز اکران «گوزن‌های اتوبان»



فیلم سینمایی «گوزن‌های اتوبان» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی ابوالفضل صفری از ۲۶ شهریور اکران خود را آغاز کرده است. الناز شاکر دوست، نوید پورفرج، صدف اسپهبدی، سامان صفری، سیامک ادیب، مریم شاولی، بهنوش بختیاری و پیمان قاسم‌خانی بازیگران اصلی فیلم هستند.

پلان

دوگري اسكات در نقش هانس

کریستین اندرسن

دوگري اسكات نقش هانس کریستین اندرسن را در سریال جنایی «کارآگاه افسانه‌ای» بازی خواهد کرد. به گزارش مهر به نقل از وراایتی، دوگري اسكات، بازیگر فیلم‌هایی چون «هاموریت: غیرممکن ۲» و «زنان خانه‌دار نامید» در سریال «کارآگاه افسانه‌ای» که یک سریال جنایی جدید از برندن فولی و امگا گلوبال میدیاست، نقش نویسنده شهیر دانمارکی، هانس کریستین اندرسن را ایفا خواهد کرد. هر قسمت سریال «کارآگاه افسانه‌ای» یک ساعت است و در آنها اندرسن در کنار دیگر شخصیت‌های این سریال برای حل جرائم در کنپهاگ دهه ۱۸۵۰ وارد عمل می‌شود تا با کمک آنها به یافتن عدالت برود.



نمایش

نمایش هست، کارگردان نیست



نمایش «سمسار» به‌زودی روی صحنه می‌رود و این در حالی است که نویسنده‌اش دیگر در میان ما نیست. نوشتن «سمسار» برای حامد صفایی چندین سال زمان برد. مدام آن را اصلاح و بازنویسی می‌کرد تا چندماه پیش که فرصت روی صحنه بردن آن را پیدا کرد. اما شرایط آنقدر بد پیش رفت تا به مرگ خودخواسته انجامید. حالا و ۱۷۴ روز بعد از درگذشت او، این نمایش با کارگردانی شهبانو و یاسمن میرزایی و با بازی بیتا سمّن و بهروز دستگردی در سالن انتظامی خانه هنرمندان روی صحنه رفته و انتظار در سعید قطبی‌زاده، روزنامه‌نگار و منتقد سینما اعلام کرده تهیه‌کنندگی بهرام افشاری کمک زیادی به روی صحنه رفتن نمایشی کرده که نویسنده و کارگردانش در حسرت روی صحنه بردنش ماند.

قطبی‌زاده در یادداشتی در صفحه شخصی‌اش نوشته: «یادگار حامد صفایی ۱۷۴ روز بعد از خاموشی‌اش پس از ۹ ماه تمرین فشرده و بی‌وقفه روی متنی دشوار روی صحنه رفت. در ۳ ماه اول که خودش بالاسر کار بود، می‌دانست چه می‌خواهد و می‌گفت به بازیگران و می‌چید صحنه را آنطور که دوست داشت. بعد از رفتنش هم همه‌چیز انگونه پیش رفت و تکمیل شد که او می‌خواست... دوستان نزدیک حامد می‌دانند چقدر دلبسته این متن خیال‌انگیز بود. همه دلخوشی‌اش در ماه‌های آخر عمر این بود که این ثمره عمرش دیده شود. آنقدر ناملایمیتی دیده بود که برایش سرایی شده بود روی صحنه بردن این کار و جایش امروز خالی است.» حامد صفایی علاوه بر نمایشنامه‌نویسی و کارگردانی طراح صحنه بود و با برنامه عصر جدید شناخته شد. او دوره‌ای در یک حرکت اعتراضی دستفروشی کرد و تجربه‌اش از این کار را در اینستاگرامش به اشتراک گذاشت. در میان کارهای حامد صفایی، فیلم‌های کوتاه و مستند هم دیده می‌شود و با عباس کیارستمی هم کار کرده بود.



اساس جشنواره ملی جوان استعدادیابی و تقویت جریان موسیقی در نسل جوان است. در تمام این سال‌ها این جشنواره چقدر در کشف استعدادها مؤثر بوده است؟

نمی‌دانم از زیبایی و مطالعات مشخصی در این خصوص صورت گرفته یا نه، ولی امیدوارم برگزاری جشنواره نه‌تنها در استعدادیابی و تقویت جریان موسیقی در نسل جوان «مؤثر» بلکه «تعیین‌کننده» باشد. این جشنواره بزرگ‌ترین گردهمایی هنر موسیقی در ایران و فرصت مغتنمی برای ظهور و بروز استعدادهاست، هرچند بعد از مراسم اختتامیه ارتباط بین پیکره جشنواره با برگزیدگان به پایان می‌رسد. در سال گذشته از دبیر فاضل جشنواره تقاضا کردم که برای پذیرش برگزیدگان در هنرستان‌ها و دانشکده‌های موسیقی طرحی مدون شود که البته نیاز به هماهنگی و همکاری وزارتخانه‌های فرهنگ و ارشاد، آموزش و پرورش و علوم و تحقیقات دارد و پرواضح است که مصوبات و اسناد بالادستی می‌خواهد. ایده‌های دیگری نیز مطرح است، اما برای نیل به برخی اهداف درازمدت جشنواره نیاز به ثبات مدیریتی، اختصاص بودجه کافی و تشکیل کارگروه ویژه

با فرزند افسرده چطور برخورد کنیم؟

هانیه بنی‌اسدی پور، متخصص اعصاب و روان گفت: هنگام مواجهه با فرزند افسرده، فضایی امن و بدون قضاوت فراهم کنید، به صحبت‌های او گوش دهید و هیجاناتش را تأیید کنید. حمایت خانوادگی سنگ بنای بهبودی است و اطرافیان می‌توانند با پیشنهاد فعالیت‌های ساده اما معنادار به کاهش تنش کمک کنند.



پروتئین گوشت قرمز و سفید هم اندازه است

دکتر بهبود تفضلی‌جمعه‌وزارت بهداشت در پاسخ به این ابور نادرست که گوشت قرمز پروتئین بیشتری نسبت به گوشت سفید دارد اعلام کرد تمامی انواع گوشت شامل گوشت قرمز و گوشت سفید به ازای هر یک واحد که حدود ۳۰ گرم در نظر گرفته می‌شود، دارای حدود ۷ گرم پروتئین هستند.

کوتاه‌تر از گزارش | آرش نه‌فهاوندی؛ روزنامه‌نگار

راهکارهایی برای مدیریت بهتر دیابت

تغذیه سالم برای همه مهم است، اما وقتی دیابت دارید، باید بدانید که غذاها چگونه بر سطح قند خون شما تأثیر می‌گذارند. مقدار غذایی که می‌خورید، انواع غذاهایی که در وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌ها ترکیب می‌کنید یا حتی میزان تحرک بدنی‌تان، می‌تواند اثر مستقیمی بر وضعیت شما داشته باشد. در ادامه با چند توصیه کاربردی برای مدیریت دیابت آشنا شوید:

- **شمارش کربوهیدرات و آشنایی با کربوهیدرات‌های سالم:** شمارش کربوهیدرات شامل پیگیری تعداد گرم کربوهیدرات‌هایی است که در طول روز می‌خورید و می‌نوشید. اگر در وعده‌های غذایی داروی دیابت به نام انسولین مصرف می‌کنید، دانستن مقدار کربوهیدرات موجود در غذاها و نوشیدنی‌ها مهم است. به این ترتیب، می‌توانید دوز مناسب انسولین را مصرف کنید.
- **به اندازه و وعده‌های غذایی توجه داشته باشید:** یاد بگیرید که برای هر نوع غذا چه اندازه وعده غذایی مناسب است. می‌توانید از پیمانه‌های اندازه‌گیری یا سبزه‌تراز برای اطمینان از اندازه مناسب وعده‌های غذایی استفاده کنید.
- **وعده‌های غذایی و داروها را هماهنگ و متعادل مصرف کنید:** اگر داروی دیابت مصرف می‌کنید، مهم است که آنچه می‌خورید و می‌نوشید را با داروی خود متعادل کنید. غذای بسیار کم نسبت به داروی دیابت شما به‌ویژه انسولین می‌تواند منجر به افت خطرناک قند خون شود. غذای زیاد ممکن است باعث شود سطح قند خون شما بیش از حد بالا برود.
- **نوشیدنی‌های شیرین را محدود کنید:** نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر معمولاً کالری بالا و ارزش غذایی کمی دارند و باعث افزایش سریع قند خون می‌شوند.
- **با پزشک خود در مورد یک برنامه ورزشی صحبت کنید:** از او بپرسید که چه نوع ورزشی برای شما مناسب است. به‌طور کلی، اکثر بزرگسالان باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت‌های متوسط داشته باشند.
- **سطح قند خون خود را بررسی کنید:** همچنین در مورد نیاز به آزمایش قند خون با پزشک خود صحبت کنید. اگر انسولین یا سایر داروهای دیابت مصرف نمی‌کنید، احتمالاً نیازی به بررسی قند خون خود قبل از حین ورزش نخواهید داشت. اما اگر انسولین یا سایر داروهای دیابت مصرف می‌کنید، آزمایش مهم است. قند خون خود را قبل، حین و بعد از ورزش بررسی کنید.

واکسن آبله‌مرغان نزنید

وزارت بهداشت: تزریق عمومی واکسن آبله‌مرغان توصیه نمی‌شود؛ فقط گروه‌های خاص استفاده کنند

مریم خوش‌گزارش

کرده‌اند، چون سازمان غذا و دارو برای نخستین‌بار این واکسن را توزیع کرده است. حالا خیلی‌ها تصور می‌کنند که این توزیع یعنی مراجعه، خرید و تزریق واکسن! اما ماجرا چیز دیگری است. آبله‌مرغان یا حتی نشنیده باشند، اما طی روزهای اخیر برخی داروخانه‌ها پرچسب «واکسن آبله‌مرغان موجود است» را پشت پیشخوان خود نصب

معمولاً بدون عارضه جدی هم بهبود پیدا می‌کند و با اینکه واکسن آن از قبل موجود بوده، اما در فهرست واکسیناسیون همگانی بسیاری از کشورها از جمله ایران قرار نگرفته است. دکتر قیام مرادی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت

بهداشت در این باره به همشهری می‌گوید: «نیازی به تزریق عمومی این واکسن نیست و جامعه نباید دچار نگرانی یا تقاضای القایی شود؛ چرا که ابتلای کودکان به آبله‌مرغان در سنین پایین نه تنها خطرناک نیست، بلکه نوعی ایمنی طبیعی ایجاد می‌کند.»



شیوع بحرانی آبله‌مرغان نداریم

به گفته مرادی درباره واکسن‌هایی مثل آبله‌مرغان باید به تجربه و توصیه‌های علمی دنیا توجه کرد. نباید نگرانی ایجاد کنیم که منجر به تقاضای القایی در جامعه شود. با شیوع بحرانی آبله‌مرغان هم مواجه نیستیم و ابتلای کودکان در همان سنسین کودکی به‌دلیل محافظت در دوران بزرگسالی، اتفاق خوبی است. این بیماری مثل سرماخوردگی موج‌های فصلی دارد. مثلاً در فصل مدارس، دانش‌آموز مبتلا می‌شوند اما شدید نیست و در صورت ابتلا مصون و ایمن می‌شوند. این مسئول تأکید می‌کند: «در شرایط فعلی توصیه این است که تزریق واکسن براساس ضرورت و توصیه پزشک برای کودکان در موارد خاص، زنانی که قصد بارداری دارند یا ابتلای قبلی نداشته‌اند و گروه‌های خاص باشد.»

واکسن آبله‌مرغان در صورت تجویز پزشک، برای ایمنی‌زایی به صورت ۲ دوز به فاصله یک ماه تزریق می‌شود

واکسن آبله‌مرغان در صورت تجویز پزشک، برای ایمنی‌زایی به صورت ۲ دوز به فاصله یک ماه تزریق می‌شود

واکسن آبله‌مرغان در صورت تجویز پزشک، برای ایمنی‌زایی به صورت ۲ دوز به فاصله یک ماه تزریق می‌شود

واکسن آبله‌مرغان در صورت تجویز پزشک، برای ایمنی‌زایی به صورت ۲ دوز به فاصله یک ماه تزریق می‌شود

واکسن آبله‌مرغان در صورت تجویز پزشک، برای ایمنی‌زایی به صورت ۲ دوز به فاصله یک ماه تزریق می‌شود

واکسن آبله‌مرغان در صورت تجویز پزشک، برای ایمنی‌زایی به صورت ۲ دوز به فاصله یک ماه تزریق می‌شود

واکسن آبله‌مرغان در صورت تجویز پزشک، برای ایمنی‌زایی به صورت ۲ دوز به فاصله یک ماه تزریق می‌شود

واکسن آبله‌مرغان در صورت تجویز پزشک، برای ایمنی‌زایی به صورت ۲ دوز به فاصله یک ماه تزریق می‌شود

واکسن آبله‌مرغان در صورت تجویز پزشک، برای ایمنی‌زایی به صورت ۲ دوز به فاصله یک ماه تزریق می‌شود

واکسن آبله‌مرغان در صورت تجویز پزشک، برای ایمنی‌زایی به صورت ۲ دوز به فاصله یک ماه تزریق می‌شود

خبر روز

دفاع از قیمت واکسن آنفلوآنزای ایرانی

معاون وزیر بهداشت و رئیس سازمان غذا و دارو با بیان اینکه قیمت واکسن ایرانی منطقی است، گفت: هزینه تمام‌شده واکسن ایرانی ۷۰ درصد قیمت خارجی و قیمت آن مناسب است. مهدی پیرصالحی درباره وضعیت توزیع واکسن آنفلوآنزا و قیمت آن، گفت: قیمتی که برای واکسن ایرانی تمام‌شده بود، با توجه به اینکه قبلاً واکسن آنفلوآنزای وارداتی ارز ۲۸ هزار و ۵۰۰ تومانی می‌گرفت، گران‌تر تمام می‌شد و در عمل قابلیت فروش نداشت اما امسال قیمت واکسن آنفلوآنزای ایرانی منطقی شد. قیمت واکسن خارجی، حدود ۹۱۷ هزار تومان است و واکسن‌های تولید ایران، با قیمت ۹۰۰ هزار تومان عرضه می‌شوند. در همین حال، خبرگزاری مهر از ایجاد بازار سیاه برای واکسن خبر داده و نوشته است که واکسن خارجی، در برخی مطب‌ها با قیمت حدود ۱۰۷ تا ۱۸۰ میلیون تومان عرضه می‌شود.

هشدار کارشناس

جوانان کسری خون را جبران کنند

شهرام میرزایی، معاون اجتماعی سازمان انتقال خون از جوانان دانشجویان خواسته است در اهدای خون پیشقدم شوند و کسری ذخایر خونی کشور را جبران کنند. روزهای منتهی به آغاز سال تحصیلی و آخرین تعطیلات تابستانی، تمرکز شهروندان بر مسافرت و آمادگی برای آغاز مدرسه و دانشگاه است و همین منجر به کاهش مراجعات به مراکز اهدای خون می‌شود. به همین خاطر سازمان انتقال خون، از جوانان و همینطور زنان خواسته است در اهدای خون پیشقدم شوند. میرزایی در این باره گفت: مصرف خون و فرآورده‌های آن دائمی و همیشگی است و بسیاری از بیماران در مراکز درمانی چشم‌انتظار خون و فرآورده‌های آن هستند و انتظار داریم مردم عزیزمان در سراسر کشور، مثل همیشه اهداکننده این ماده حیاتی‌بخش باشند تا مشکلی در تامین خون و فرآورده‌های آن نداشته باشیم. از جوانان خصوصاً دانشجویان که آینده سلامت جامعه به دوش آنان خواهد بود، دعوت می‌کنیم در این روزهای یابانی تعطیلات تابستانی و پیش از آغاز کلاس‌های خود به جمع اهداکنندگان بپیوندند.