



تولید

آغاز فیلمبرداری «گلوریا»

فیلمبرداری فیلم سینمایی «گلوریا» درباره جنگ ۱۲ روزه، به نویسندگی، تهیه‌کنندگی و کارگردانی بابک برجسته از سه‌شنبه یکم مهر آغاز شد.
محمدحسین لطیفی که در این پروژه مسئولیت کار مشاور کارگردانی را برعهده دارد، به صبا گفت: «با این امید اینجا هستیم که بچه‌ها از پس این کار برمی‌آیند. امیدوارم شاهد یک اتفاق خوب در جشنواره فیلم فجر باشیم.»



سینمای جهان

مایکل مان سال آینده «مخمصه ۲» را می‌سازد

مایکل مان اعلام کرد قصد دارد «مخمصه ۲» را سال ۲۰۲۶ فیلمبرداری کند.
به گزارش اسکرین دیلی، مان در سخنرانی خود در جشنواره بین‌المللی فیلم بوسان و در مستر کلاسی که برای فیلم ستایش‌شده خود، «مخمصه» (۱۹۹۵)، برگزار کرد، درباره دنباله این فیلم گفت: «من مشتاقانه منتظر فیلمبرداری احتمالی آن در سال ۲۰۲۶ هستم. مادر میانه‌کارهایی هستیم که باید انجام شود؛ بودجه‌بندی، برنامه‌ریزی، انتخاب بازیگر، همه اینها. ما درست در میانه این فرآیند هستیم.»

تندرستی

صفحه‌ار: حامد یزدانی

تکنه

همه واکسن آنفلوآنزا زنند

مشکل توزیع واکسن آنفلوآنزا به‌زودی حل خواهد شد و در دسترس همه قرار خواهد گرفت اما این به این معنی نیست که همه باید واکسن بزنند. علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت، گفته است که این واکسن تنها برای برخی گروه‌های خاص توصیه می‌شود و ضرورتی ندارد که عموم مردم از آن استفاده کنند. او گفته است: تزریق این واکسن صرفاً برای افراد دارای بیماری مزمن و نقص ایمنی توصیه می‌شود. پیشگیری از طریق رعایت بهداشت حتی مهم‌تر از تزریق واکسن است، بنابراین تزریق واکسن آنفلوآنزا را به همه افراد توصیه نمی‌کنیم و صرفاً به افراد دچار بیماری‌های مزمن توصیه می‌شود.

او درباره رفع مشکل توزیع واکسن هم گفته است: «خوشبختانه با خریده‌های انجام‌شده، طی ۲ هفته آینده مشکل واکسن‌ها برطرف خواهد شد. در این مدت از ذخایر استفاده کردیم و اکنون روند واردات در حال تکمیل است و ذخایر استراتژیک خود را نیز تکمیل می‌کنیم.»

سلامت روان

غلبه بر افسردگی با مکمل‌های ضروری

محققان معتقدند مصرف ویتامین‌های D، ویتامین‌های گروه B، امگا۳ و منیزیم ممکن است به غلبه بر افسردگی کمک کند. به گفته محقق گروه فارماکولوژی در مؤسسه داروسازی و شیمی دارویی دانشگاه پیروگوف، اسیدهای چرب امگا۳ در تشکیل غشای سلول‌های عصبی نقش دارند، التهاب مرتبط با افسردگی را کاهش می‌دهند و بر انتقال انتقال دهنده‌های عصبی مانند سروتونین و دوپامین تأثیر می‌گذارند. کمبود ویتامین D هم با افزایش خطر افسردگی، به‌ویژه در زمستان و با قرار گرفتن محدود در معرض آفتاب، مرتبط است. این کمبود را می‌توان با مصرف روزانه ۱۰۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین جبران کرد. کمپلکس ویتامین B، به‌ویژه B۹ (اسید فولیک) و B۱۲ (کوبالامین)، برای تولید و تنظیم انتقال دهنده‌های عصبی ضروری است و در تخمیر سبزیجات برگ‌سبز و گوشت یافت می‌شود. منیزیم عنصری حیاتی است که در صدها واکنش بیوشیمیایی، از جمله واکنش‌های تنظیم‌کننده استرس و عملکرد سیستم عصبی، نقش دارد و مهم‌ترین منابع آن آجیل، شکلات تلخ و حبوبات هستند.

تماشاکر تئاتر تغییر کرده است

امید سهرابی، کارگردان نمایش «بار هستی»: قطعاً تماشاگر تئاتر تغییر کرده که هم نویدبخش است و هم ایرادهایی دارد. قبلاً تماشاگر تئاتر، تماشاگر تخصصی این هنر بود، یعنی تئاتر بین بود، نمایشنامه می‌خواند و هنر تئاتر را می‌شناخت اما امروز، تماشاگر تئاتر الزاما این ویژگی‌ها را ندارد، رایسنا

مدیران سینمایی اصالت را به جنبه سرگرم‌کنندگی سینما داده‌اند

جواد اردکانی، کارگردان: مدیران سینمایی با اصالت دادن به اینکه سینما صرفاً سرگرمی است، تولیدات سینمایی را به سمتی برده‌اند که هم از نظر فرهنگی و هم اقتصادی نگران‌کننده است. اگر این روند ادامه پیدا کند، واقعاً نمی‌دانم ۵ سال آینده سینمای ما به کجا خواهد رسید. ر سینماپرس

۷ فیلم، ۷۰ درصد فروش

گزارش آماری از وضعیت اکران ۳۷ فیلم در نیمه نخست سال

گروه ۲۴ | آغاز فصل پاییز فرصت خوبی است که به محاسبه آمار و ارقام سینمای ایران در نیمه نخست سال جاری بنشینیم. اما قبل از آنکه سراغ اعداد و ارقام برویم، باید چند نکته درباره وضعیت اکران در ۶ماه اول سال ذکر کنیم.

الف) در ۶ماه گذشته ۳۷ فیلم به نمایش درآمده که عملاً اکران تعدادی از آنها صوری بوده است. صوری به این معنا که تعداد سانس‌ها و سالن‌های این فیلم‌ها به قدری ناچیز بوده که رسماً انگار این فیلم‌ها اکران نشده‌اند. تماشاگری که می‌خواست غیاز از ۲-۳درام اجتماعی یا ۶-۷ کمدی پر فروش فیلم دیگری ببیند، برای دیدن فیلم موردنظرش حسابی به دردرس می‌افتاد چرا که بهترین و مطلوب‌ترین سانس‌های سینماها در اختیار فیلم‌های پر فروش بود و فیلم‌های دیگر عملاً در سانس‌های مرده به نمایش درمی‌آمدند یا اگر تعداد تماشاگرانشان به حدنصاب نمی‌رسید، سانس‌شان در اختیار فیلمی پر فروش‌تر قرار می‌گرفت.

افزایش فروش، کاهش تماشاگر (ارقام به تومان است)



■ امسال نسبت به مدت مشابه در سال ۱۴۰۳ میزان فروش بیشتر بود اما تعداد تماشاگران در حدود ۳ میلیون و ۲۰۰ هزار نفر کاهش یافت. در مدت مشابه سال قبل، تقریباً در همین تعداد سانس، سینما ۹۰۲ میلیارد و ۶۶ میلیون و ۱۲۷ هزار و ۴۰۰ تومان فروخت، اما ۱۶ میلیون و ۱۹ هزار و ۵۲۲ نفر تماشاگر داشت. این کاهش ۳ میلیون و ۲۴۰ هزار نفری تماشاگر در نیمه نخست سال شاید به افزایش قیمت بلیت، مسائل اقتصادی و وقوع جنگ بی‌ربط نباشد.

■ فیلم‌های پر فروش، یعنی ۴ فیلم ۱۰۰ میلیار دی به همراه ۳ فیلم «زن و بچه» (۸۸ میلیارد و ۶۵ میلیون و ۷۷ هزار و ۳۲۱ تومان)، «کوکتل مولوتف» (۲۰۵ میلیارد و ۵۲ میلیون و ۵۸۶ هزار و ۳۵۲ تومان) و «موسی کلیم‌الله» (۶۹ میلیارد و ۵۶۳ میلیون تومان) ۷۲٫۳۷ درصد فروش نیمه نخست سال را به‌خود اختصاص دادند. ۳۰ فیلم دیگر ۲۶٫۶۳ درصد فروش نیمه نخست را متقبل شدند، یعنی هر فیلم کمتر از یک درصد. ■ این ۴ فیلم ۷۰٫۹۲ درصد تماشاگران نیمه نخست را به سینما جلب

کردند و ۲۰ فیلم دیگر ۲۹٫۰۷ تماشاگر این بازه را توانستند به سینما بکشانند، یعنی ۳۰ فیلم کمتر از یک درصد تماشاگر داشتند. ■ پژمان جمشیدی با ۵ کمدی و ۲۳۹ میلیارد و ۲۸۲ میلیون و ۱۹۷ هزار ۵۱ اتومان پر فروش‌ترین بازیگر مرد سینما در نیمه نخست سال بود. پر نیاز ایزدیار با یک کمدی و یک درام اجتماعی و ۲۲۲ میلیارد و ۸۴۰ میلیون و ۷۷ هزار و ۱۲ تومان پر فروش‌ترین بازیگر زن سینما در نیمه نخست سال بود.

نشان‌های پنهان بیماری کلبوی را جدی بگیرید

براساس یک تحقیق جدید در مجله Hlola منتشر شده، خستگی مزمن، از دست دادن اشتها، تورم، با مشکل در تمرکز و تغییرات در ادرار ممکن است نشان‌هایی از مشکلات پنهان کلبوی باشند. بیماری کلبوی ممکن است در مراحل اولیه هیچ علامتی ایجاد نکند و توجه به این نشان‌های پنهان ضروری است.



شرط نجات کودکان از سرطان

کودکان مبتلا به سرطان ۸۵ درصد شانس بهبود دارند؛ به شرط مراجعه زودهنگام و تشخیص بموقع

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | ماه سپتامبر (۱۰ شهریور تا ۸ مهر) در تقویم جهانی به نام «ماه آگاهی‌رسانی سرطان کودکان» شناخته می‌شود؛ ماهی برای یادآوری اینکه پشت هر آمار، کودک‌کی با رویاهای نیمه‌تمام و خانواده‌ای نگران قرار دارد. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت، سالانه حدود ۴۰۰ هزار کودک در جهان به سرطان مبتلا می‌شوند؛ یعنی هر ۴ دقیقه یک کودک جدید، ۹۰ درصد این موارد در کشورهای در حال توسعه رخ می‌دهد؛ جایی که شانس درمان کمتر از ۳۰ درصد است، در حالی‌که در کشورهای پیشرفته این رقم به بیش از ۹۰ درصد می‌رسد. ایران نیز در میانه این طیف قرار دارد. نبود آگاهی از علائم و مراجعه دیر هنگام خانواده‌ها یکی از چالش‌های جدی است که شانس بقا را کاهش می‌دهد. دکتر ماندانا نسیجی، فوق تخصص بیماری‌های خون و سرطان در گفت‌وگو با همشهری به چند نکته مهم اشاره کرده که در ادامه می‌خوانید.

درمان با عوارض کمتر

شناسایی به‌موقع و درمان استاندارد می‌تواند عوارض را کمتر کرده و کودک را در مسیر بهبودی قرار دهد. با این حال بیش از ۷۰ درصد کودکانی که زنده می‌مانند با عوارض درازمدت مواجهند. شانس بقا هم بسته به نوع سرطان و مرحله مراجعه متفاوت است. مثلاً در لوکمی، اگر کودک فاقد ریسک‌فاکتورهایی چون ژنتیک یا سابقه خانوادگی باشد، بیش از ۸۰ درصد شانس بهبودی دارد. در شد سلول‌های سرطانی است.

علائم مشترک را بعد از این مدت جدی بگیرید

نشانه‌های سرطان در کودکان می‌تواند مشابه بیماری‌های رایج باشد؛ مانند تبوع، استسفاغ یا سردرد و عدم تعادل. اما اگر علائم بیش از ۱۰ تا ۱۴ روز ادامه داشته باشد و به درمان‌های معمول پاسخ ندهد، نیازمند بررسی دقیق‌تر است. به همین دلیل پزشکان عمومی و متخصصان اطفال که در خط اول تشخیص قرار دارند باید آموزش‌های لازم و افزایش آگاهی در این باره داشته باشند.

ژنگ خطر بیماری‌های متابولیک در کودکان

بیماری‌های متابولیک مثل دیابت و فشار خون که اکنون در سنین پایین هم شایع شده، عامل مستقیم بروز سرطان نیستند. البته این بیماری‌ها اگر ارثی باشند باعث فیبروز یا سیروز کبدی می‌شوند که کودک را زمینه‌ساز تومورهای کبدی می‌کند. اما به‌طور کلی باعث تضعیف سیستم ایمنی کودک و بیدار شدن ژن‌های خاموش به‌دم می‌شوند که رشد سلول را از حالت عادی خارج و باعث رشد سلول‌های سرطانی است.

کوتاه‌تر از گزارش | آرش نهانوندی؛ روزنامه‌نگار

فواید شگفت‌انگیز تمرینات قدرتی

تمرینات قدرتی فواید متعددی برای سلامتی دارند؛ از جمله بهبود سلامت قلب و عروق، افزایش قدرت و توده عضلانی، کاهش وزن، بهبود تعادل و انعطاف‌پذیری، و ارتقای سلامت روان. این تمرینات همچنین می‌توانند به پیشگیری و کنترل بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی کمک کنند. تمرینات قدرتی بخش مهمی از یک برنامه تناسب اندام کلی است. تمرینات قدرتی همچنین ممکن است به شما در موارد زیر کمک کند:

■ **ساختن استخوان‌های قوی:** تمرینات قدرتی با تحت فشار قرار دادن استخوان‌ها، می‌توانند تراکم استخوان را افزایش و خطر پوکی استخوان را کاهش دهند.

■ **مدیریت وزن:** این تمرینات همچنین کمک می‌کنند وزن‌تان را مدیریت کنید. تمرینات قدرتی می‌تواند به شمار مدیریت با کاهش وزن کمک کند و همچنین می‌تواند متابولیسم را افزایش دهد تا به شمار سوزاندن کالری بیشتر کمک کند.

■ **افزایش کیفیت زندگی:** تمرینات قدرتی می‌تواند کیفیت زندگی شما را افزایش داده و توانایی شما را در انجام فعالیت‌های روزمره بهبود بخشد. تمرینات قدرتی می‌تواند از مفاصل شمار برابر آسیب محافظت کند. عضله‌سازی می‌تواند به تعامل بهتر کمک کند و خطر زمین خوردن شما را کاهش دهد. این می‌تواند به شما در حفظ استقلال با افزایش سن کمک کند.

■ **مدیریت بیماری‌های مزمن:** تمرینات قدرتی می‌تواند علائم و نشانه‌های بسیاری از بیماری‌های مزمن مانند آرتروز، کمردرد، چاقی، بیماری‌های قلبی، افسردگی و دیابت را کاهش دهد.

■ **تقویت مهارت‌های تفکر:** برخی تحقیقات نشان می‌دهد که تمرینات قدرتی منظم و ورزش‌های هوازی ممکن است به بهبود مهارت‌های تفکر و یادگیری در بزرگسالان مسن‌تر کمک کند.

چه تمرین‌هایی مناسب هستند؟ تمرینات قدرتی را می‌توان در خانه یا باشگاه انجام داد. انتخاب‌های رایج ممکن است شامل موارد زیر باشد:

■ **نیوب مقاومتی:** نیوب مقاومتی، نیوب سبک و ارزان قیمتی است که در هنگام کشش، مقاومت ایجاد می‌کند.

■ **وزنه‌های آزاد:** هالتر و دمبل از ابزارهای تمرینات قدرتی هستند. اگر در خانه وزنه ندارید، می‌توانید از قوطی‌های آب استفاده کنید. گزینه دیگر می‌تواند شامل استفاده از توب‌های پزشکی باشد.

■ **وزنه‌زن بدنسازی:** اکثر باشگاه‌های تناسب اندام دستگاه‌های مقاومتی مختلفی ارائه می‌دهند. ممکن است بعضی برای استفاده در خانه نیز زوی دستگاه‌های وزنه سرمایه‌گذاری کنند.