



خبر

روایت موسیقایی انیمه‌ها تمدید شد

فیلم- کنسرت بزرگ آثار میازاکی درآبان هم برگزار می‌شود



فیلم- کنسرت آثار هایائو میازاکی برای دومین شب دوشنبه ۱۵آبان‌ماه در تهران برگزار می‌شود.

فیلم- کنسرت انیمه‌های هایائو میازاکی دوشنبه ۱۵آبان‌ماه ۱۴۰۴ در ۲ سانس ۱۸:۳۰ و ۲۱:۳۰ در سالن رویال تهران اسپیناس پالاس تمدید شد و به‌دلیل استقبال مخاطبان بعد از اجرای ۲۰ مهر‌ماه، به اجرای دوم خود رسید.

در این فیلم- کنسرت با حضور ارکستر بزرگ و گروه کرال تعدادی از موسیقی‌های زیبا و خاطره‌انگیز مجموعه آثار و انیمه‌های هایائو میازاکی (فیلمساز مطرح ژاپنی) ساخته آهنگساز معروف ژاپنی، جو بهیساچی اجرا می‌شود.

رخداد



باردم همچنان علیه رژیم صهیونیستی

خاویر باردِم، بازیگر سرشناس اسپانیایی و برنده اسکار با دفاع از جنبش «کارکنان سینما برای فلسطین» اعلام کرد تحریم سینمای اسرائیل متوجه افراد نیست، بلکه شرکت‌ها و نهادهایی را هدف می‌گیرد که در «تسل کشی مردم فلسطین» و شهرک‌سازی‌های غیرقانونی نقش دارند.

باردم در بیانیه‌ای که برای شبکه سی‌ان‌ان ارسال کرده گفت: «در مورد تعهد کارکنان سینما برای فلسطین می‌خواهم این را کاملاً روشن کنم که ما هیچ فردی را براساس ملیت، نژاد، مذهب یا جنسیت مورد تبعیض قرار نمی‌دهیم. ما طبعاً با هر گونه تبعیض مخالفیم و بارها بر این موضع تأکید کرده‌ایم».

مظفری با صدایش به فیلم‌ها جلا می‌داد

ابوالحسن تهامی نژاد، مدیر دوبلاژ: سعید مظفری این اواخر شکسته شده بود و فکر می‌کرد دیگر قدرت سابق را ندارد، ولی وقتی پشت میز دوبله می‌نشست، همچنان قدرت و توان خود را حفظ کرده بود. وقتی نقش را اجرا می‌کرد، صدایش آقدر نیرو داشت که در هشتاد و چندسالگی هنوز جوانی از آن می‌تراوید و نقش‌ها را جلا می‌داد./ سینماپرس



«آژانس شیشه‌ای» را ۲۰۰بار دیده‌ام

گفت‌وگو با حامد جعفری، مدیرعامل بنیاد سینمایی فارابی و دبیر جشنواره فیلم کودک و نوجوان



فیلم کودک محبوبتان...
«کلاقرمز می». فیلم را در سینما آفریقا دیدم و در صف ایستادم.
شما ۳فرزند دارید. چند سال دارند؟
۹ و ۴ساله‌اند. ۲پسر و یک دختر.
چه فیلم‌هایی برایشان انتخاب می‌کنید؟

من و مادرشان روی محتوایی که بچه‌ها می‌بینند حساسیم. فیلم‌هایی هست که من در شکل‌گیری و ساختشان مشارکت داشتم. ولی به بچه‌های خودم اجازه ندادم ببینند. البته اسمشان را نمی‌توانم بگویم.

روی فیلم‌ها و انیمیشن‌های خارجی هم همین سختگیری هست که نمی‌بینند؟

اینکه نمی‌بینند نیست، اتفاقاً بعضاً به خارجی‌ها بهتر می‌شود اعتماد کرد، چون استاندارد‌ها را رعایت می‌کنند. حوزه سینمای کودک استاندارد دارد که چی برای کودک قابل‌بخش است و چی نیست. در روسیه فیلمان را بخش کردیم و چون دست یکی از شخصیت‌های اصلی جسم‌تیزی بود به ما گفتند چون مخاطب این فیلم خردسال است، به‌رغم اینکه از فیلم خوششان آمده نمی‌توانند آن را بخرند.

آشپزی رفتم یا کلاس نمایش می‌گذاشت. در این فرایند افتادیم به اینکه نمایش برگزارکنیم و کارهای این‌شکلی، یکی‌دو سال بعد از دانشگاه تصمیم گرفتم بروم در حوزه کودک کارکنم. چرا؟ چون احساس می‌کردم یک دوره کم‌رشدی که هیچ‌کاری در این حوزه نمی‌شود. این‌مال سال ۱۳۸۶- ۱۳۸۵ است. رفتم با دوستانمان مطالعه کردیم و دیدم مؤثرترین رسانه برای کودک انیمیشن است. رفتم سراغ انیمیشن. در بین گونه‌های سینمایی، انیمیشن جزو کارهای خیلی سخت است، چون هم فرایندش فناوریانه و تکنولوژی‌پایه است و هم کمی صنعتی است. مثلاً فرض کنید اگر یک فیلم سینمایی زنده ۴-۳ماه‌گروه تولیدش درگیر است، اما در انیمیشن ۴-۳سال درگیر تولید یک فیلم هستی.

فیلمی که در کودکی یا نوجوانی دیدید و اثرش همچنان پس‌ذهنتان هست...

اولین فیلمی که خیلی روی من اثر گذاشت «آژانس شیشه‌ای» بود. در سینما چند بار دیدمش. فکر کنم تا حالا ۲۰۰بار «آژانس شیشه‌ای» را دیده باشم.

آدام سندلر از جشنواره سانتا باربارا جایزه استاد مدرن را می‌گیرد

آدام سندلر قرار است ۵ فوریه ۲۰۲۶ جایزه مدرن مستر جشنواره بین‌المللی فیلم سانتا باربارا را دریافت کند. در این رویداد وی همچنین با لئونارد مالتین درباره کار و حرفه خود صحبت می‌کند و جدیدترین فیلم او، «جی‌کلی»، ساخته نوآ بامباک که در آن در نقش مدیر بازیگری به همراه جورج کلونی بازی کرده، به نمایش درمی‌آید./ مهر



سینمای ایران



علی‌خوش دست؛ ۵۲سال بعد

نمایش نسخه ترمیم‌شده «تنگنا» در سینما فرهنگ

عصر شنبه، ۲۶مهر، نسخه ترمیم‌شده یکی از شاخص‌ترین فیلم‌های کلاسیک سینمای ایران، «تنگنا» ساخته امیر نادری، به همت کانون کارگردانان سینمای ایران در سینما فرهنگ به نمایش درآمد. «تنگنا»، بعد از ۵۲سال، هنوز و رنج ضدقهرمان لگانش، علی‌خوش‌دست (با بازی سعید راه) را در شهری که در جای‌جای آن رد‌درد و ویرانی به چشم می‌خورد به او عرضه می‌کند. فریدون جیرانی، در این برنامه ۲بار روی صحنه رفت؛ بار اول، پیش از نمایش فیلم، متنی خواند در ثنای ناصر تقوایی و دست‌وپنجه نرم کردن نسل او با سانسور و تأثیرشان بر سینماگران پس از انقلاب و در نوبت دوم، بعد از نمایش فیلم، جیرانسی روی صحنه آمد و گفت: «این‌همه نکبت در «تنگنا» و نمایش آن در یک فیلم، بی‌نظیر است و هیچ‌کسی هم اعتراض نکرد که چرا این فیلم آن‌قدر تلخ و سیاه است، درحالی‌که اگر الان کسی چنین فیلمی را بسازد، جور دیگری می‌شود». عده‌ای از چهره‌های سینمایی همچون علیرضا زرین‌دست، امیر آثباتی، حسن رضایی، مرتضی ضرابی، محمدعلی سجادی، ارش میرعباسی، اصغر نعیمی و غلامرضا موسوی به همراه اعضای کانون کارگردانان محسن امیربوسلفی، محمدرضا عرب، وحید موسائیان و دانش اقباشاوی حضور داشتند. نبود هوشنگ گلمکانی، منتقد سینما در این مراسم که «تنگنا» فیلم محبوبی است و کتاب مفصلی هم درباره آن دارد، جای تعجب داشت. در پایان فیلم، زرین‌دست از رفاقتش با نادری گفت و اشاره کرد: «خداحافظ رفیق» را در شرایطی ساختیم که بیشتر لوکیشن‌هایش خیابانی است. «تنگنا» هم همین‌طور است. دلایل اینها اقتصادی است؛ یعنی وقتی در خیابان کار می‌کنید کمتر خرج دارید. قرار بود خود «تنگنا» را فیلمبرداری کنیم.

کنترل فشار خون و کلسترول با چای

مطالعات جدید نشان داده که چای سیاه به کاهش فشارخون، بهبود سطح کلسترول و تنظیم سطح قند خون و جلوگیری از دیابت نوع ۲ کمک می‌کند. این مطالعه که در Frontiers in Nutrition منتشر شده، محتوای غنی پلی‌فنول چای را برجسته و فواید آشکار نوشیدن روزانه چای را تأیید می‌کند.

سلامت روان

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

چطور با غول افکار منفی

مقابله کنیم؟

افکار منفی بی‌سرودا وارد می‌شوند. آنها نیمه‌شب، زمانی که ذهن بیشترین آسیب‌پذیری را دارد یا در روشنائی روز خود را آشکار می‌کنند. البته اغلب شک و تردید نسبت به افکار منفی بیش از خود آن افکار فرد را آزار می‌دهد. اگر این افکار کنترل نشوند، انرژی را می‌بلعند، وضوح را مختل و حتی موانع کوچک را به کوه تبدیل می‌کنند. واقعیت ساده است: تفکر منفی دائمی نیست. این الگوی فکری است و مانند هر الگوی دیگری می‌توان آن را اصلاح کرد.

■ **همه افکار منفی را بنویسید:** یک‌خودکار و دفترچه بردارید و هر فکر منفی را روی کاغذ بنویسید. سانسور و برایش قضاوت نکنید. اجازه دهید افکار دقیقاً در همان حالتی که در ذهن شما هستند، روی صفحه باقی بمانند. انتقال آنها از ذهن به کاغذ وزن افکار را کم و فضای برای وضوح ایجاد می‌کند.

■ **زندگی را بدون مشکل تصور کنید:** بعد از اینکه همه چیز را روی کاغذ نوشتید، یک‌دم به عقب بردارید. چشم‌پاانان را ببندید و برای یک‌لحظه تصور کنید که دیگر آن مشکل وجود ندارد. روزی را بدون وزن افکار منفی تصور کنید. تجسم، با ایجاد یک‌مدار جدید در ذهن، آن را به سمت تصور آزادی به‌عنوان یک‌احتمال هدایت می‌کند. مشکل را به امکان تغییر دهید: به‌جای اینکه در چرخه اضطراب گرفتار شوید، توجه خود را به امکان معطوف کنید. بپرسید: چه حرکت کوچکی می‌تواند با نسخه‌ای از زندگی که در آن این فکر جایی ندارد، مطابقت داشته باشد؟ تغییر از توجه به مشکل به عمل، حتی به کوچک‌ترین شکل عمل، قدرت منفی‌بافی را کاهش می‌دهد.

■ **ایجاد یک عادت ذهنی جدید:** افکار منفی همچنان ظاهر می‌شوند؛ اما این تمرین ذهن را آموزش می‌دهد تا به شیوه‌ای دیگر واکنش نشان دهد. نوشتن افکار منفی روی کاغذ و تجسم زندگی بدون آنها یک‌سرمزدایی ذهنی است. ذهن در درازمدت یاد می‌گیرد که همیشه یک‌گزینۀ وجود دارد: تحمل بار یا رهاکردن آن. این گزینۀ انعطاف‌پذیری ایجاد می‌کند و انعطاف‌پذیری مانع از تسلط منفی‌گرایی بر وضعیت درونی می‌شود.



۹۵درصد داروهای ضدسرطان در کشور تولید می‌شود

اکبر عبداللّهی اصل، مدیرکل داروی سازمان غذا و دارو با تأکید بر توان تولید داخل در حوزه درمان سرطان گفت: ۹۵ درصد داروهای ضدسرطان کشور توسط تولیدکنندگان داخلی تأمین و تنها بخش محدودی از داروهای خاص از طریق واردات تهیه می‌شود.

میزان بزرگسالان مبتلا به چاقی

مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت درباره شاخص‌های کشوری وضعیت تغذیه توضیح داد: ۴۵۳ درصد کودکان زیر ۵سال مبتلا به کوتاهی قد هستند که نسبت به کشورهای منطقه شرایط مناسبی داریم. ۳۰درصد مادران باردار هم دچار وزن‌گیری نامطلوب در دوران بارداری هستند یعنی کمتر یا بیشتر از وزن ایده‌آل خود وزن می‌گیرند. اسمعیل‌زاده درباره

میزان بزرگسالان مبتلا به چاقی

آمارهای مرتبط با دریافت ناکافی مواد غذایی در کشور هم عنوان کرد: دریافت ناکافی میوه‌ها ۵۲درصد، سبزی‌ها ۶۰درصد، لبنیات ۷۳درصد و گوشت ۴۹درصد است. به گفته این مسئول مصرف‌لبنیات هم در کشور کمتر از نصف مقدار توصیه‌شده است و دلیل این موضوع، قیمت بالای محصولات لبنی است. او در ادامه تأکید کرد: فشار خون و قند بالا ارتباط نزدیک با تغذیه دارد و فست‌فودها به شدت سلامت را تهدید می‌کند.

مورد حاد کمبود ویتامین D

اسمعیل‌زاده کمبود ویتامین D را هم از چالش‌های نظام سلامت عنوان کرد و گفت: کمبود این ویتامین حدود ۵۰ تا ۷۰درصد است که مطلوب نیست و باید اصلاح شود.

وضعیت سلامت عمومی کودکان



هشدار درباره آینده کودکان

اسمعیل‌زاده میزان مصرف پد در کشور را نامطلوب عنوان کرد و گفت: میزان مصرف پد در زنان باردار کاهش یافته است. اگر این موضوع ادامه داشته باشد، ضریب هوشی کودکان طی سال‌های آینده کاهش پیدا می‌کند.

شیوع کم‌خونی

این مسئول درباره کم‌خونی در کشور هم بیان کرد: ۹،۵ درصد کودکان زیر ۵سال، ۱۹،۹درصد کودکان ۵ تا ۱۸سال، ۲۲،۶درصد زنان بالای ۱۸سال و ۱۹،۹درصد زنان باردار دچار کم‌خونی هستند.

مرگ‌ومیر مرتبط با تغذیه



تندرستی

پاسخ به سؤالات پزشکی

زنان از چه سنی ماموگرافی کنند؟

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، مهم‌ترین سلاح در برابر سرطان پستان را تشخیص زودهنگام بیماری دانست و گفت: خانم‌ها از ۴۰ سالگی ماموگرافی انجام دهند. بابک صلاتی‌پور اظهار داشت: تصور کنید این امکان برای شما میسر باشد که داخل بدن را بدون نیاز به جراحی ببینید؛ مثل داشتن یک «نقشه راه» دقیق که به پزشکان نشان دهد کجا را باید درمان کنند و این دقیقاً کاری است که علم رادیولوژی و تصویربرداری انجام می‌دهد. صلاتی‌پور با بیان اینکه مهم‌ترین سلاح در برابر سرطان پستان، تشخیص زودهنگام آن است، گفت: بسیاری از تومورهای پستان در مراحل اولیه، کوچک هستند و هیچ علامتی ایجاد نمی‌کنند و نقش اصلی بر عهده ماموگرافی است. وی ادامه داد: ماموگرافی یک عکس رادیوگرافی ویژه از پستان است که می‌تواند توده‌ها یا رسوبات کلسیم ریز (میکرو کلسیفیکاسیون) را که ممکن است نشانه اولیه سرطان باشند، سسال‌ها قبل از اینکه قابل لمس شوند، پیدا کند.

تکته روز

بازگشت به مراقبت‌های دوران کرونا

مهشید ناصحی، رئیس گروه تخصصی مدیریت سل، جذام و عفونت‌های حاد تنفسی وزارت بهداشت، تأکید کرد: استفاده از ماسک، رعایت فاصله فیزیکی و آداب تنفسی در فصل سرما برای پیشگیری از عفونت‌های حاد تنفسی ضروری است. ناصحی گفت: اغلب عوامل ایجادکننده عفونت‌های حاد تنفسی در فصل سرما شیوع بیشتری پیدا می‌کنند. به گفته ناصحی، گروه‌های جمعیتی خاص مانند سالمندان، کودکان، زنان باردار و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن و زمینه‌ای، در صورت ابتلا، بیشتر دچار اشکال شدید بیماری می‌شوند و حتی با خطرهای مواجه هستند. ناصحی افزود: از مردم می‌خواهم همان اقدامات پیشگیرانه‌ای را که در زمان کووید انجام می‌دادند، در فصل سرما نیز ادامه دهند. استفاده از ماسک در فضاهای بسته و شلوغ مانند مترو، رعایت فاصله فیزیکی یک تا ۲ متری و رعایت آداب تنفسی هنگام عطسه و سرفه بسیار مهم است و باید بدانیم برخی از مبتلایان به این عفونت‌ها ممکن است بدون علامت باشند.