



صفحه‌آرا: بهروز قلی‌پور



آخرین وضعیت سعید پیر دوست

سعید پیردوست، بازیگر سینما و تلویزیون که چندی پیش در بیمارستان بستری شده بود، این روزها حال عمومی خوبی دارد و در منزل استراحت می‌کند. شهرزاد پیردوست، دختر این بازیگر پیشکسوت در گفت‌وگو با مهر درباره آخرین وضعیت سلامتی پدرش گفت: حال پدر خوب است و در منزل استراحت می‌کنند. ایشان حدود یک هفته پیش از بیمارستان مرخص شدند و اکنون در خانه روند درمان را پیگیری می‌کنیم. پیردوست در اکثر کارهای مسعود کیمیایی، مه‌ران مدبری و سروس الوند بازی کرده است.

سینمای ایران

بیژن امکانیان بعد از ۱۷سال به صحنه نمایش بر می‌گردد

بیژن امکانیان پس از ۱۷سال دوری از تئاتر با نمایش «خانه دراکولا» به تئاتر بازمی‌گردد. بیژن امکانیان، بازیگر تئاتر، سینما و تلویزیون به تازگی در سریال «پوچی» در تلویزیون دیده شد. این بازیگر در آخرین تجربه تئاتری خود، سال ۱۳۸۷ با نمایش «دیوار چین» به کارگردانی مریم معترف در تالار مولوی روی صحنه رفت و اکنون پس از ۱۷سال قرار است با بازی در نمایش «خانه دراکولا» به کارگردانی بابک صحرایی حضور تازه‌ای در تئاتر را تجربه کند.

نمایش «خانه دراکولا» دومین نمایش بابک صحرایی در مقام نویسنده و کارگردان است که چندی پیش در تالار حافظ روی صحنه رفت. دور دوم اجرای این اثر به‌زودی با بازی بیژن امکانیان اجرای خود را آغاز می‌کند. این‌نمایش به‌صورت کم‌دی فانتزی روایت شده و بن‌مایه فلسفی- تاریخی دارد. موسیقی و پرفورمنس ۲عنصر مهم این نمایش به شمار می‌آید.

«همسایه شما، زهره» در اکران آنلاین
فیلم سینمایی «همسایه شما، زهره» به کارگردانی علی درخشنده از سه‌شنبه ۲۹مهر ساعت ۲۰ اکران آنلاین می‌شود. این فیلم محصول سال ۱۳۹۸ است و رویا افشار، ندا جبرئیلی، مسعود دلخواه، قربان نجفی، علی بی‌غم، سینوهه دانشمند، توران یاقوتی و سعید آرمند در «همسایه شما، زهره» به ایفای نقش پرداخته‌اند.



فیلم گزارش را

یا اسکن این کد ببینید.



کنترل نه، با بچه‌ها فیلم ببینید

گفت‌وگوی تلویزیون همشهری با حافظ روحانی به بهانه انتشار شماره ویژه «۲۴» درباره ۱۰۰ فیلم مناسب کودکان و نوجوانان



عکس

همشهری / سناعل

گروه ۲۴ | هفدهمین شماره دوره جدید مجله سینمایی ۲۴ منتشر شد. موضوع این شماره مروری بر ۱۰۰فیلم مناسب برای کودکان و

گزارش

نوجوانان است. از زمانی که مصرف فیلم در خانه با تکیه بر آرشیو سکوهای نمایش خانگی در میان افراد خانواده رایج شده انتخاب فیلم مناسب برای تماشا هم به چالش تبدیل شده است. در این شماره از مجله برای نخستین بار مجموعه مطالبی در باره فیلم‌هایی منتشر شده تا دست والدین برای انتخاب فیلم در نمایش‌های خانگی برای بچه‌ها باز باشد. در برنامه این هفته مجله تصویری ۲۴ در باره چالش انتخاب فیلم برای کودکان و نوجوان توسط والدین صحبت شد که حافظ روحانی، منتقد فیلم مهمان برنامه بود و درباره ویژگی‌های انتخاب فیلم برای ۲۰رده سنی کودکان و نوجوانان صحبت کرد.

■ فیلم‌های کودک و نوجوان هر کدام مختصات خودشان را دارند و از هم باید تفکیک بشوند. پخش‌کننده تعیین می‌کند که این فیلم‌ها را باید با بچه‌های کوچک یا بزرگ‌تر تماشا کرد. در خارج از کشور فیلم‌ها را براساس جی و جی‌بی تعریف می‌کنند. فیلم‌هایی که برای تماشاگر عام است و عموم نگاه می‌کنند جی است و به فیلم‌هایی که تماشا‌های آن راهنمای بزرگ‌تر هاست جی‌بی می‌گویند. به‌طور کلی فیلم‌هایی که روایت ساده دارند، دیالوگ ساده دارند و پیچیده نیستند برای بچه‌های زیر ۸سال تماشا‌پیش توصیه می‌شود و فیلم‌هایی که مناسب خانواده‌اند، یعنی در آن طنزای و شوخی‌هایی وجود دارد که برای بچه‌ها جالب است و در عین حال موضوعاتی در فیلم مطرح می‌شود که بزرگسالان نیز آن را تماشا می‌کنند و این فیلم‌ها ویژگی‌های مشترکی دارند و مناسب خانواده‌اند که به‌نظم مدنظر ماست.

■ از نگاه منتقدان سینمایی هم تعریف فیلم‌های کودک و نوجوان تقریباً به محتوای اثر برمی‌گردد؛ اینکه قصه‌ها ساده باشند و موضوعات مطرح‌شده در فیلم برای کودکان قابل فهم باشد، فیلم‌هایی که در آن موضوعات خاص مطرح می‌شود یا به روابط اشاره دارد در این تعریف نمی‌گنجد. فیلم‌های کودک معمولاً یادآور نکاتی است که برای آموختن به کودک مناسب است. در سینمای ایران هم ما از این فیلم‌ها زیاد داریم، از فیلم «سفر جادویی» تا فیلم‌هایی مانند «کلاه‌قرمزی». در چند سال اخیر هم فیلم‌های انیمیشنی که ساخته می‌شود شاه‌کلید فیلم‌های کودک در ایران است.

فیلم‌های مناسب

کودک و نوجوان آموزه‌هایی هستند که برای هر مخاطبی در جهان مناسب است و نافی فرهنگ و آموزه‌های اصلی خانواده و اخلاق نیست. معمولاً اکثر فیلم‌های خانوادگی یا مختص کودک و نوجوان نکات مفیدی آموزش می‌دهند

آمار ابتلا به سرطان سینه افزایشی است
جعفر جندقی، مدیرکل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر از روند رو به افزایش سرطان سینه در کشور خبر داده و گفته در سال ۲۰۲۲ حدود ۱۵هزار و ۵۰۰مورد قطعی سرطان سینه ثبت شده بود که این رقم اکنون به حدود ۱۹هزار مورد رسیده و اگر اقدامی نکنیم، میزان مرگ‌ومیر ممکن است تا ۲۱برابر افزایش یابد.



کلید پیشگیری از پوکی استخوان
پوکی استخوان بیماری خاموش و شایع در سنین میانسالی و سالمندی است اما به‌گفته سکنیه گلجاریان، متخصص فیزیوتراپی، استخوان‌ها بافت‌هایی زنده‌و هوشمند هستند که در پاسخ به فشار و فعالیت فیزیکی، قوی‌تر می‌شوند؛ بنابراین ورزش منظم می‌تواند یکی از مؤثرترین راه‌های پیشگیری و حتی کنترل پوکی استخوان باشد.

جولان پزشکان اینستاگرامی

سهولت فعالیت در فضای مجازی و تقاضای مردمی باعث افزایش پزشک‌نماها شده است

انتظامی و وزارت بهداشت سال‌هاست که نسبت به هوشیاری مردم در عدم مراجعه به این افراد هشدار می‌دهند و بر خوردهای قانونی و پلمب مراکز غیرمجاز هم همچنان ادامه دارد، اما به‌گفته دکتر جلال غفارزاده، سرپرست مرکز نظارت و اعتباربخشی امور درمان وزارت بهداشت به همشهری «آه‌اندازی این فعالیت‌ها و تشکیل این صفحات در فضای مجازی کار سختی نیست و با توجه به بحث تقاضا و در آمدزایی شاهد رشد فعالیت افراد غیرمجاز هستیم.»

سیستم شناسایی مداخله‌گران در مان یوباست

اگر محلی هم برای فعالیت داشته باشند، پلمب می‌شود.» غفارزاده با بیان اینکه مؤثرترین کار برای جلوگیری از تکثیر این افراد بسته شدن خطوط تلفن آنهاست، عنوان کرد: «این افراد اگر شاکی خصوصی داشته باشند، از سوی مرجع قضایی مجازات‌های متناسب با تخلفات و خسارت‌های وارد شده اعمال می‌شود.» این مسئول تأکید کرد: «در نظام سلامت سیستم پویایی برای شناسایی این افراد داریم. فردی هم که از سوی پلیس فتا اسم و عکس او منتشر شده احتمالاً شاکی خصوصی داشته و به‌دنبال دستگیری او هستند.»

پزشک‌نماها را چطور تشخیص دهیم؟

به‌گفته سرپرست مرکز نظارت و اعتباربخشی امور درمان وزارت بهداشت، مراکز درمانی مجاز به راحتی قابل شناسایی هستند چون پروانه فعالیت دارند. در سایت سازمان نظام پزشکی هم نام پزشکان و کد نظام‌پزشکی برای عموم مردم قابل پیگیری است، اما غیرمجازها ناشناخته فعالیت می‌کنند و یکی

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | در روزی که پلیس فتا با انتشار تصویر پژمان قدرت‌بیگی (مشهور به پژمان بیگی) از شهروندان خواسته محل اختفای او را گزارش کنند، بار دیگر یک واقعیت تلخ روشن شد: افراد غیرمجاز و فاقد صلاحیتی که خودشان را پزشک معرفی می‌کنند

و با تبلیغات پر زرق‌وبرق و آرزو دمانی و زیبایی بیماران‌شان را به مراکز غیرمجاز و مطب‌های مخفی می‌کشانند که گاهی به جراحات جسمی و آسیب‌های روانی منجر می‌شود، البته نهادهای

گزارش

فتا با انتشار تصویر پژمان قدرت‌بیگی (مشهور به پژمان بیگی) از شهروندان خواسته محل اختفای او را گزارش کنند، بار دیگر یک واقعیت تلخ روشن شد: افراد غیرمجاز و فاقد صلاحیتی که خودشان را پزشک معرفی می‌کنند

و با تبلیغات پر زرق‌وبرق و آرزو دمانی و زیبایی بیماران‌شان را به مراکز غیرمجاز و مطب‌های مخفی می‌کشانند که گاهی به جراحات جسمی و آسیب‌های روانی منجر می‌شود، البته نهادهای

شناسایی و پلمب مراکز غیرمجاز پزشکی



این آمار به خوبی نشان می‌دهد که پزشک‌نماها و مراکز فاقد صلاحیت روند رو به رشدی طی ۳ سال اخیر داشته‌اند.

۵۸۰ میلیون تومان

جریمه مداخله در امور پزشکی است و این عدد در صورت تکرار ۲برابر خواهد شد.

جشنواره فیلم لندن به مستند «نشانه‌ها» جایزه داد
فیلم مستند «نشانه‌ها» ساخته لوکرسیا مارتل جایزه بهترین فیلم را در بخش رقابتی اصلی جشنواره فیلم لندن امسال از آن خود کرد. «نشانه‌ها» نخستین مستند مارتل و نخستین فیلم بلند او پس از فیلم «زاما» در سال ۲۰۱۷ است. جشنواره لندن ۲۰۲۵ در ۱۱۹دکتر با نمایش ۱۰۰شب قهرمان» به پایان رسید.



جوانی شخصیت آل پاچینو

در «مخمصه ۲»

مایکل مان که سال‌هاست یکی از چهره‌های اصلی سینمای جهانی و واقع‌گرای هالیوود به حساب می‌آید، در مورد هوش مصنوعی دیدگاهی بی‌طرفانه دارد و می‌گوید احتمالاً از آن در فیلم «مخمصه ۲» استفاده خواهد کرد. او در گفت‌وگویی در جریان مستر کلاسی در جشنواره لومیر گفت: «من از فناوری صرفاً برای نمایش و زرق‌وبرق استفاده نمی‌کنم. فقط وقتی سب‌راغش می‌روم که به لحاظ دراماتیک یا زیبایی‌شناختی واقعا به آن نیاز داشته باشیم.» مان اضافه کرد: «پیر کردن و جوان‌سازی بازیگران احتمالاً در فیلم بعدی بسیار مهم خواهد بود.» اشاره او به دنباله مورد نظر «مخمصه» بود که ابراز امیدواری کرد فیلمبرداری آن تابستان آینده آغاز شود. او که شب گذشته جایزه لومیر را از دست ایزابل اوپر دریافت کرد، همچنین تأیید کرد که پروژه «مخمصه ۲» از کمپانی وارنر برادرز به استودیوی یونیورسال آمازون / یونیوتد آر تیستز و تهیه‌کننده اسکات استورپر منتقل شده است. مان گفت: «فیلم «مخمصه ۲» گران است، اما باور دارم باید در مقیاس و اندازه درست ساخته شود. قرار است فیلم در شیکاگو، لس‌آنجلس، پاراگوئه و احتمالاً بخش‌هایی از سنگاپور فیلمبرداری شود. مردم فیلم‌های درام را معمولاً با بودجه‌ای مشخص می‌سازند، نه به‌خاطر طمع، بلکه به‌خاطر هزینه‌ها. اگر بودجه پایین‌تر بود، می‌توانستم جایی بسازم، اما این پروژه پیچیده است. نمی‌توانم وارد جزئیات سیاسی‌اش شوم، اما حالا از وارنر به آمازون و یونیوتد آر تیستز منتقل شده‌ایم و با این حال فیلم قطعاً اکران سینمایی خواهد داشت. در حدود ۴۰۰۰سالن در آمریکا و دست‌کم برای ۴۵روز.»

مان در مورد داستان توضیح داد که روایت «مخمصه ۲» در ۲بازه زمانی پیش و پس از اتفاقات فیلم اصلی جریان دارد. ماجرای روز بعد از پایان فیلم قبلی آغاز می‌شود، جایی که «فقط شخصیت وال کیلمر زنده مانده و مجبور است از آمریکا فرار کند».

سبک زندگی

پروانه بندی؛ روزنامه‌نگار

۴دلیل که شما پیر تر از سن تان

هستید

به‌گفته متخصص ورزش سن بیولوژیک بدن بسته به سبک زندگی، تغذیه و فعالیت افراد می‌تواند جوان‌تر یا مسن‌تر از سن تقویمی آنها باشد. بسیاری از میانسالان به‌دلیل کارهای پشیم‌تیزی، کم‌ترکی و فشارهای اقتصادی، بدن پیرتر از شناسنامه‌شان دارند؛ اما خبر خوب این است که این روند برگشت‌پذیر است؛ چون سن واقعی بدن را کیفیت زندگی تعیین می‌کند، نه گذر زمان.

علام پیری بدن

۱ | تحلیل رفتن عضلات یا سارکوپنی: اگر کیسه‌های خرد روزه سرتگین‌تر از گذشته به‌نظر می‌رسند یا بلند کردن یک چمدان کوچک برایتان به یک چالش تبدیل شده یا موقع بالا رفتن از پله‌ها خیلی خسته می‌شوید یا تحلیل توده عضلانی مرتبط با افزایش سن مواجه هستید که از دهه چهارم زندگی شروع می‌شود اما باای تحرکی شتاب بیشتری می‌گیرد.

■ راهکار: برای مقابله با تحلیل عضلات و افزایش سوخت‌وساز، تا ۳جلسه در هفته تمرین قدرتی کافی است.

۲ | افت انعطاف پذیری: خشکی مفاصل و کاهش دامنه حرکتی، یکی از واضح‌ترین نشانه‌های پیری بیولوژیک است. اگر برای برداشتن یک وسیله از روی زمین یا خازندن پشت خود با مشکل مواجهید و دست‌تان به پشت‌تان نمی‌رسد، بدن تان دچار کاهش انعطاف‌پذیری شده است.

■ راهکار: حرکات کششی با یوگا، در فواصل را کاهش می‌دهد و خطر سقوط را کم می‌کند. عادت‌های ساده‌ای مثل ایستادن روی یک موقع مسواک زدن را در برنامه روزانه بگنجانید.

۳ | کاهش ظرفیت قلبی- عروقی: اگر چین یک پیاده‌روی سریع با بالا رفتن از چند پله دچار تنگی نفس می‌شوید، این یک علامت هشدار جدی است.

■ راهکار: ۱۵۰ دقیقه در هفته پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری، شنا یا حرکات ریتمیک، ظرفیت قلب و ریه را بالا می‌برد و استرس را کم می‌کند.

۴ | احساس خستگی شدید می‌کنید، به‌معنای افت کارایی سلول‌ها و کند شدن فرایندهای بازسازی در بدن است. حتماً باید سالمند باشید تا این اتفاق در بدن تان رخ دهد؛ اگر در میانسالی هم دچار کالی نداشته باشید و از عضلات خود کار نکنید، بدن تان شبیه بدن یک‌فرد سالمندی شود.

■ راهکار: آزمایش خون سالانه، سنجش تراکم استخوان و بررسی فشار خون، مشکلات بدن تان را زودتر آشکار کند.

تندرستی

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

تکنه روز

با یک کار ساده دیابت نگیرد

به ایران بیش از ۷میلیون نفر درگیر دیابت نوع ۲ هستند که به تأکید متخصصان تنها با یک راهکار ساده می‌توان ریسک ابتلا به این بیماری پر هزینه را کاهش داد. این اقدام ساده پیاده‌روی کوتاه بعد از وعده‌های غذایی به‌ویژه شام است که حتی اگر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه باشد هم کافی است، چون می‌تواند در تثبیت سطح قند خون بعد از غذا و پشتیبانی از عملکرد کلی متابولیسم مؤثر باشد. پیاده‌روی به‌داز غذا، یعنی یک فعالیت ملایم نه ورزش شدید که برای کمک به هضم، کاهش نفخ و کمک به تثبیت سطح قند خون طراحی شده است. تحقیقات نشان می‌دهد حتی دوره‌های کوتاه فعالیت بعد از غذا نیز می‌تواند نحوه پردازش گلوکز توسط بدن را بهبود بخشد. مطالعه منتشرشده در نشریه «گزارش‌های علمی» نشان می‌دهد این فعالیت علاوه بر بهبود کنترل قند خون و کمک به هضم غذا می‌تواند حساسیت به انسولین را بهبود و سلامت قلب را ارتقا بخشد.

تغذیه

پیشگیری از گرفتگی عروق بانوشیدنی‌ها

شریان‌ها اکسیژن حمل می‌کنند و گردش خون را بهبود می‌بخشند اما می‌توانند به مرور پلاک‌هایی جمع کنند که به‌عنوان نصاب شرابین یا انسداد رگ‌ها شناخته می‌شوند. تجمع کلسترول، چربی یا کلسیم هم می‌تواند به مرور شریان‌ها را مسدود کند و فشار خون را بالا ببرد اما چند نوشیدنی هستند که می‌توانند از تجمع پلاک‌ها پیشگیری کنند؛ از جمله چای سبز که ترکیباتش کلسترول بد (LDL) و استرس اکسیداتیو را کاهش می‌دهند و عامل اصلی در به حداقل رساندن تجمع پلاک‌ها هستند. آب انار نیز با کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو در شریان‌ها مبارزه می‌کند. مصرف روزانه آب انار باعث کاهش پیشرفت پلاک در شریان‌های کاروتید و افزایش گردش خون می‌شود. آب چنندرهم برای قلب مفید است و سفتی شریان‌ها را کاهش می‌دهد. ترکیب زردچوبه با شیر هم ضدالتهابی و کاهش‌دهنده چربی است و به شریان‌ها کمک می‌کند خون بیشتری تولید کند.

تصویر سازی: بهرام غوری