

پنجشنبه ۱۴۰۴ | شماره ۹۵۲۰

صفحه ۱۰ | بهروز قلی پور

سینمای جهان

بزرگداشت ساندنس برای ردفورد

دست‌اندر کاران جشنواره فیلم ساندنس نخستین جزئیات برنامه‌ریزی برای دوره ۲۰۲۶ را اعلام کردند. این جشنواره از ۲۲ ژانویه تا اول فوریه (۷ تا ۱۳ بهمن ماه) برگزار می‌شود و آخرین دوره‌ای است که در پارک‌سیتی برگزار خواهد شد، پیش از آنکه از سال ۲۰۲۷ به شهر بولدر در ایالت کلرادو منتقل شود. در بیانیه‌ای که از سوی جشنواره منتشر شده آمده است که دوره آینده «دای احترامی معنادار به رابرت ردفورد و چشم‌انداز الهام‌بخش او خواهد بود که نسل‌هایی از هنرمندان را برانگیخت و معنای تازه‌ای به سینما در سراسر جهان بخشید.»

سریال

«فرار از زندان» جدید در راه است

«فرار از زندان» در قالب یک‌سریال جدید با بازیگران جدید اما در همان حال و هوا ساخته می‌شود. به گزارش مهر به نقل از ورایتی، کمپانی هولو چراغ سبز ساخت سریال جدید «فرار از زندان» را روشن کرده است. در حالی که نخستین خبر درباره این پروژه در دسامبر ۲۰۲۴ و در مورد سفارش ساخت قسمت آزمایشی در هولو بود، اکنون این خبر رسمی شده و قرار است بازیگران شامل امیلی براونینگ در نقش کسیدی، دریک راجر در نقش تامی، لوکاس گیج در نقش جکسون، کلینتون کاردناس در نقش مایکل معروف به «وح»، جی آر بورن در نقش جونیور، جورجی فلورس در نقش آندره و مایلز بولاک در نقش داریوس معروف به «رد» در این سریال بازی کنند.

تندرستی

صفحه ۱۰ | حامد یزدانی

پاسخ به سؤالات پزشکی

آیا موهای سفید دوباره سیاه می‌شوند؟

یکی از پرسش‌های متداول این است که آیا می‌توان رنگ از دست‌رفته موها را برگرداند. پاسخ به این سؤال به علت اصلی سفیدی دارد. اگر سفیدی موانشی از عوامل ژنتیک یا افزایش سن باشد، بازگرداندن رنگ آن تقریباً غیرممکن است. اما اگر کمبود مواد مغذی یا بیماری‌های زمینه‌ای مانند مشکلات تیروئید علت این امر باشد، با اصلاح رژیم غذایی، مصرف مکمل‌ها و درمان بیماری، می‌توان امیدوار بود که موها رنگ طبیعی خود را باز یابند.

سفید شدن موها پدیده‌ای چندعاملی است که علاوه بر ژنتیک، به سبب زندگی و به‌ویژه تغذیه ما بستگی دارد. با داشتن یک رژیم غذایی متعادل و غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری و همچنین مشورت با پزشک برای رفع کمبودهای احتمالی، نه‌تنها می‌توان روند سفیدی مو را به تأخیر انداخت، بلکه در مواردی خاص، امید به بازگشت رنگ طبیعی موها نیز وجود دارد.

سبک زندگی

مقابله با آلزایمر با توانبخشی

آلزایمر، بیماری شایع در میان کهنسالان همچنان درمان دارویی ندارد اما می‌توانیم با روش‌های توانبخشی روند آن را کند کنیم و کیفیت زندگی مبتلایان به آن را افزایش دهیم. دکتر سحر قنبری، عضو هیأت علمی گروه کاردرمانی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه امروزه میلیون‌ها نفر با این بیماری زندگی می‌کنند و براساس پیش‌بینی‌ها، با افزایش طول عمر و سالمندی جمعیت در جهان، تعداد بیماران رو به افزایش است گفت: روش‌های توانبخشی می‌تواند روند بیماری را کندتر کند و کیفیت زندگی را افزایش دهد که در میان این روش‌ها، کاردرمانی جایگاه ویژه‌ای دارد. او کاردرمانی را دانشی برای حفظ توانایی‌های باقی‌مانده و استقلال فرد بیمار توصیف کرد و گفت: این رشته نه‌تنها بر خود بیمار متمرکز است، بلکه به خانواده و مراقبان هم آموزش و حمایت لازم را ارائه می‌دهد. به گفته دکتر قنبری، برنامه‌های کاردرمانی براساس مرحله بیماری و شرایط فرد طراحی می‌شود.

نابید مخاطب را کسل نکند

علیرضا دودنژاد در نخستین نشست تخصصی چهل‌ودومین جشنواره بین‌المللی فیلم کوتاه تهران: شما برای نشان دادن ملالت و کسالت نباید مخاطب را کسل کنید، بلکه باید مخاطب را در فهم ملالت پرسوناژ همراه کنید و یک تجربه مشترک به او ارائه دهید. ر ایسنا

فیلم گزارش را باسکن این کد ببینید.

هوش مصنوعی، رقیب دوبله ایران

گفت‌وگوی تلویزیون همشهری با حامد عزیزی، مدیر دوبلاژ و عباس مطمئن‌زاده، کارشناس باسابقه دوبله



عباس مطمئن‌زاده:

در یک دوره یک بانک صدای قدرتمند داشتیم که مدیران دوبلاژ از آن انتخاب می‌کردند. اما این قحطان را در دوبله امروز داریم. در گذشته مدیران دوبلاژ پلی برای ارتباط و ارتقای دوبله بودند، اما امروز این اتفاق به‌ندرت پیش می‌آید



عباس مطمئن‌زاده: اگر بخواهیم به تاریخ دوبله ایران بیردازیم، باید به دهه ۱۳۴۰ برگردیم که برای نخستین بار فیلم‌هایی چون «اسپار تاکوس»، «بن‌هور» و «ده فرمان» در ایران دوبله شد. آن زمان با گسترش سینما دوبله هم زیاد شد و به‌طور حتم دوبله در کشور رونق زیادی گرفت. آن زمان بهترین دستمزدها به دوبلورها داده می‌شد. مصوبات استاندارد ی وجود داشت.

حامد عزیزی: البته در حال حاضر هم دستمزدها نرخ خوب خود را دارند، اما وضعیت اقتصادی اصلاً برای دوبله ایران خوب نیست. گوینده‌ها در شرایطی هستند که اگر مبلغ کمی برای دوبله بگیرند، کار بیشتری به آنها سفارش داده می‌شود. در حال حاضر سقف دستمزد برای دوبله‌های کم‌قیمت اما پر کار نهایت ۱۲ میلیون تومان و دوبلورهایی که بیشتر می‌گیرند نهایت تا ۲۰ میلیون تومان است. اقتصاد امروز دوبله مافلج است. در دهه ۴۰ دوبله فیلم‌ها برای ۳۰ میلیون نفر انجام می‌شد با دستمزدی خوب، اما الان وضعیت اقتصادی با این همه تولید خوب و حرفه‌ای بگیرند، می‌تواند کلید فتح گیشه شود. در این صورت به‌طور حتم دوبله وضعیت بهتری خواهد داشت، موضوعی که ۴۰ سال پیش متوجه آن شده بودند



حامد عزیزی: استفاده از هوش مصنوعی در دوبله دوبله شاید در جاهایی مناسب باشد، اما همیشه

آغاز اکران «غریزه» و «بیجه مردم»

سینماها در هفته گذشته حدود ۴۹ میلیارد تومان فروش داشتند. از دیروز فیلم‌های سینمایی «غریزه» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی سیاوش اسعدی و «بیجه مردم» به کارگردانی محمود کریمی و تهیه‌کنندگی سیدعلی احمدی هم اکران خود را در سینماها آغاز کرده‌اند. ر مهر



«آقای زالو» و «خانم والده» روانه اکران می‌شوند

اکران پاییز با اضافه شدن ۲ کمدی دیگر، به نفع کمدی‌ها تغییر خواهد کرد.

اوایل مهرماه با اکران فیلم‌های «حرکت آخر» از شهاب حسینی، «لبپار» به کارگردانی حسین ریگی، «گوزن‌های اتوبان» ساخته ابوالفضل صفاری و «لاک‌پشت» کار بهمن کامیار تعداد فیلم‌های اجتماعی روی پرده با کمدی‌ها برابر می‌کرد. حالا با پیوستن فیلم‌های «آقای زالو» و «لاک‌پشت» ساخته مهران احمدی و «خانم‌والده» به کارگردانی سهیل موفق چرخه اکران به نفع کمدی‌ها عوض شده است. «آقای زالو» پس از «مصادره» و «سگ‌بند» سومین تجربه فیلم بلند مهران احمدی است که از هفتم آبان اکرانش را شروع می‌کند. او اصلاً کارگردانی را با «مصادره» که یک کمدی با بازی رضا عطاران است شروع کرد و فیلم بعدی‌اش «سگ‌بند» هم یک کمدی بود که بهرام افشاری و امیر جعفری در آن حضور داشتند و حالا سومین تجربه‌اش هم در زائر کمدی است که به‌نظر می‌رسد گونه مطمئن‌تری از نظر بازخورد، جذب تماشاگر و در نتیجه داشتن تهیه‌کننده است. امین حیایی، هادی کاظمی، مونا فرجاد، مهران مدیری، ژاله صامتی، بهرنگ علوی، محمدرضا علیمردانی، غلامرضا نیکخواه، یوسف صیادی، سامان مهکویه، خسرو احمدی، امین فصیح، باران احمدی، سعید بر جعلی، علیرضا آشوری و مهران احمدی بازیگران این فیلم هستند.

اما فیلم دیگری که به‌زودی روانه اکران می‌شود «خانم‌والده» به کارگردانی سهیل موفق است که پیش از این فیلم «نوروز» را با بازی علی نصیریان ساخته بود. در این فیلم رضا عطاران «زن‌پوش» شده و همین خیال تهیه‌کنندگان را از فروش فیلم راحت کرده است. (همین حالا هم فیلم کج پيله روی پرده است و در آن الناز شاکر دوست را در لباس مرد می‌بینیم.) این فیلم محصول عامریان فیلم است و طبق کارهای پر فروش قبلی این دفتر حمزه صالحی فیلمنامه آن را نوشته است. عباس جمشیدی‌فر، شبنم قربانی، غلامرضا نیکخواه، ایمان صفاء، گیتی قاسمی و علی دهکردی از دیگر بازیگران این فیلم هستند.

با غذا سالاد بخوریم، سوءهاضمه می‌گیریم؟

دکتر بهیود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در پاسخ به این باور که مصرف سالاد با غذا باعث سوءهاضمه می‌شود توضیح داد: در صورتی که فرد دچار بیماری‌های خاص گوارشی نباشد مصرف سبزی و سالاد پیش از غذا، همزمان با غذا یا پس از آن مشکلی برای دستگاه گوارش ایجاد نخواهد کرد.

هشدار کارشناس: پروانه بندی پی: روزنامه‌نگار

باور غلطی که جان زنان را به خطر می‌اندازد

متخصصان می‌گویند میزان بروز سرطان در ایران طی ۲ دهه آینده افزایش چشمگیری خواهد داشت. یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها هم که بانوان را تهدید می‌کند، سرطان پستان است که اگر به‌موقع تشخیص داده شود، کشنده نیست. برای تشخیص مبوق یا دست‌کم برای اطلاع از وضعیت سلامت این عضو از بدن لازم است زنان هر سال با تجویز پزشک یک‌بار برای سونوگرافی و از ۴۰ سالگی به‌بعد سالانه یک‌بار برای ماموگرافی اقدام کنند که برخی به دلایلی نادرست از این کار خودداری می‌کنند. البته به تأکید کارشناسان، زانی که سابقه خانوادگی دارند باید هر ۶ماه یک‌بار برای انجام سونوگرافی هم اقدام کنند.

ماموگرافی خطرناک است؟

زهر پوررسولی، جراح پستان به همشهری می‌گوید: «بیساری تصور می‌کنند هنگام ماموگرافی مقدار زیادی اشعه وارد بدنشان می‌شود که می‌تواند عامل بروز سرطان شود و به همین دلیل از انجام آن پرهیز می‌کنند. واقعیت این است میزان اشعاعی که از دستگاه ماموگرافی به بدن می‌رسد بسیار اندک است. در حقیقت، مقدار اشعاعی که هر فرد طی ۲ ماه در زندگی عادی خود از منابع طبیعی مانند زمین، آسمان، خاک، نوشیدنی‌ها، خوراکی‌ها، امواج کیهکشانی و حتی نور ماه و ستارگان دریافت می‌کند، معادل یک نوبت ماموگرافی است.» او ادامه می‌دهد: «ما در زندگی روزمره به‌طور طبیعی مقداری اشعه دریافت می‌کنیم که تقریباً برابر با میزان اشعه یک‌بار ماموگرافی است، بنابراین نگرانی درباره شدت اشعه بی‌اس‌است اما این باور غلط در میان عموم مردم رواج یافته است.» به گفته این متخصص، ماموگرافی قادر است سرطان پستان را حتی در مراحل اولیه شناسایی کند و تشخیص زودهنگام آن نقش مهمی در کاهش آمار مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری دارد. پوررسولی تأکید می‌کند: «نان‌باید از ۴۰ سالگی، هر سال یک‌بار ماموگرافی انجام دهند تا در صورت وجود هرگونه تغییر مشکوک، بیماری در مراحل ابتدایی شناسایی و درمان شود.»

۹۰ درصد

شانس درمان کامل در صورت شناسایی سرطان پستان در مراحل اولیه وجود دارد

۴۰ تا ۷۴ سال

زنان در این بازه سنی باید هر یک تا ۲ سال ماموگرافی انجام دهند

وزیر بهداشت: ۲ میلیون دوز واکسن آنفلوآنزا تأمین شده است

محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از تأمین ۲ میلیون دوز واکسن آنفلوآنزا خبر داد و گفت: اگرچه واکسن‌های تولید داخل از استانداردهای لازم برخوردار هستند اما واکسن‌های وارداتی نیز تهیه شده است. ۳.۵ میلیون دوز واکسن آنفلوآنزا نیاز داریم که بیش از ۲ میلیون دوز آن تهیه شده است.

خبرهایی که نمی‌بینید

امید تازه باروبان صورتی

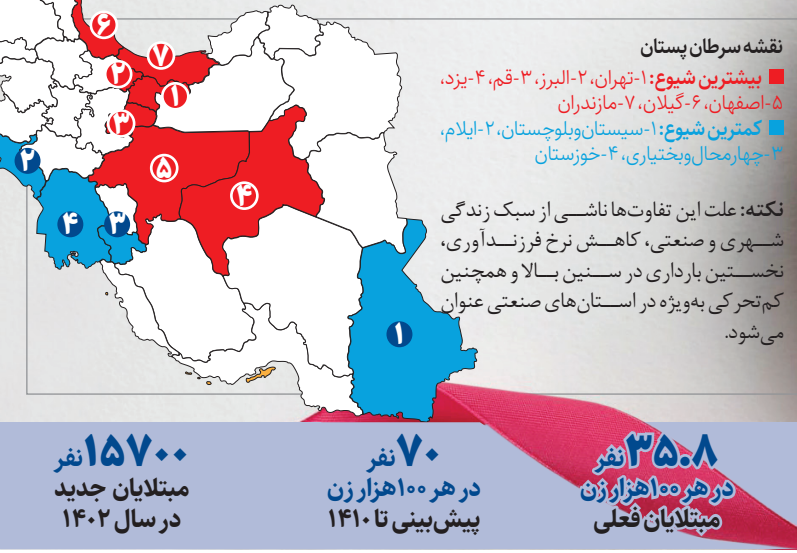
تشخیص سرطان پستان در مراحل اولیه افزایش یافته است

شایع‌ترین نوع سرطان در ایران

براساس داده‌های رسمی، سرطان پستان شایع‌ترین نوع سرطان در ایران است و حدود ۱۲.۹ درصد از کل موارد جدید سرطان و ۲۵ درصد از سرطان‌های زنان را تشکیل می‌دهد. البته به گفته شیخی، نرخ بروز سنی استاندارد (ASIR) ۳۵.۸ در هر ۱۰۰ هزار نفر است که البته در تمام کشور یکسان نیست. در استان‌های مرزی به ۷۲ در هر ۱۰۰ هزار نفر هم می‌رسد و این عدد در جنوب شرقی کشور ۱۱ تا ۱۵ مورد است. او تأکید می‌کند: «احتمالاً بروز سرطان‌ها در کشور طی ۱۵ سال آینده ۱.۵ برابر افزایش داشته باشد و در این باره نیازمند برنامه‌ریزی دقیق برای مدیریت بار اقتصادی و اجتماعی بیماری هستیم. البته یک اتفاق خوب در این حوزه رخ داده است و تیم‌هایی که در گذشته بیشتر در تهران متمرکز بودند اکنون به دور دست‌ترین نقاط کشور اعزام می‌شوند. در استان‌هایی همچون سیستان و بلوچستان و ایلام و مناطق مرزی حضور دارند و خدماتی از جمله تشخیص، جراحی و درمان رایگان به بانوان ارائه می‌کنند.

یک چالش جدی

متخصصان تأکید می‌کنند که میانگین اندازه تومور در زمان تشخیص سرطان پستان در کشور بالاست، چیزی حدود ۳۲ میلی‌متر. استاندارد جهانی این تشخیص حدود ۸ میلی‌متر است و این فاصله نشان می‌دهد که در حوزه تشخیص زودهنگام هنوز باید گام‌های بلندی از سوی متولیان نظام سلامت برداشته شود.



۴۰ تا ۴۹ سال

سن ابتلا به سرطان پستان

آمار مبتلایان به سرطان پستان در ایران

زنان در این بازه سنی باید هر یک تا ۲ سال ماموگرافی انجام دهند