

رخداد

بزرگداشت ناصر تقوایی در خانه هنرمندان



مراسم یادبود زنده‌یاد ناصر تقوایی، نویسنده و کارگردان سینما، عصر سه‌شنبه ششم آبان در خانه هنرمندان ایران برگزار شد. در این مراسم هنرمندانی همچون تهیمنه میلانی، رخشان بنی‌اعتماد، علیرضا داوودنژاد، مرصیه وفامهر، حبیب اسماعیلی، محسن امیریوسفی، بهژاد خداویسی، مارال بنی‌آدم، علی سرابی، امیررضا معتمدی، نگار اسکندرفر، احمد امینی، علیرضا حسینی، امیر اسفندیاری، غلامرضا موسوی، تورج اصلانی، مجیدبرزگر، فرزین محدث، علی روبین‌تن، علیرضا نجف‌زاده، هوشنگ گلکانی، سعید پورصمیمی، دانش آقباشاوی، سامان سالور، امیر اثباتی و سیفالله صمدیان حضور داشتند.

تولید



فرشته صدر عرفایی و پیمان معادی همبازی شدند

احمد بهرامی، سازنده آثاری همچون «دشت خاموش» تولید فیلم بلند سینمایی «بالا تر از سیاهی» با بازی فرشته صدر عرفایی و پیمان معادی را به پایان رساند. علی‌باقری، عزت‌الله رمضانی‌فر و آیدا ماهیانی به همراه آهورا بهرامی دیگر بازیگرانی هستند که در این فیلم سینمایی ایفای نقش می‌کنند. از دیگر بازیگران تازه‌ترین اثر سینمایی بهرامی می‌توان به فروغ قجابگی و مریم همتیان اشاره کرد. فیلم جدید بهرامی نگاهی متفاوت را نسبت به سه‌گانه سینمایی او دنبال می‌کند.

تندرستی

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

تغذیه

با این خوراکی‌ها کبدتان چرب نمی‌شود

افزایش مصرف فست‌فود، غذاهای فرآوری‌شده و غذاهای پرچرب و شیرین سبب افزایش شیوع بیماری کبد چرب در سال‌های اخیر در جوامع مختلف شده‌است. کبد چرب یکی از بیماری‌های رایج در ایران و سایر نقاط دنیاست اما در کنار مصرف دارو و درمان‌های پزشکی معمول، یکی از راه‌های پیشگیری و کنترل بیماری کبد چرب بر رعایت یک رژیم غذایی مناسب است. ازجمله این غذاها می‌توان به سبزی‌های برگ‌دار اشاره کرد که به جلوگیری از تجمع چربی در کبد کمک می‌کنند. ماهی و گردو هم منبع اسیدهای چرب امگا۳ هستند که چربی کبد را بهبود می‌بخشند. شیر و لبنیات کم‌چرب و غذاهای حاوی فیبر مثل بلغور جوی دوسر هم می‌توانند به کاهش چربی کمک کنند. قهوه هم برای کبد مؤثر است و برخی تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است خطر ابتلا به سرطان کبد را کاهش دهد. جای سبزه، روغن زیتون و سیر را هم فراموش نکنید.

سبک زندگی

راهکارهای صبحگاهی برای کاهش وزن

کاهش وزن همیشه دشوار به نظر می‌رسد اما برخی راهکارها هم وجود دارد که کمک می‌کند به‌طور طبیعی و مؤثر وزن کم کنید. مثل برخی عادت‌های صبحگاهی که به‌راحتی قابل انجام است. پیش از خوردن یا نوشیدن هر چیزی حدود ۳۰ دقیقه پیاده‌روی کنید. بعد از پیاده‌روی، حداقل ۲۰ دقیقه یوگا تمرین کنید که به ششما در افزایش قدرت و انعطاف‌پذیری عضلات کمک می‌کند. به‌جای چای و قهوه، آلبیوم با دانه‌های چیا یا آب زیره بنوشید و در نهایت صبحانه‌ای سرشار از پروتئین بخورید. صبحانه غنی از پروتئین، زمان سیری بیشتری دارد و از زیاده‌روی در خوردن غذاهای ناسالم جلوگیری می‌کند. پروتئین می‌تواند به کاهش از دست‌دادن عضلات کمک کند و با کاهش چربی بدن، سرعت سوخت‌وساز بدن را بالا بدهد. برای صبحانه، بلغور جوی دوسر را با میوز کنید. همچنین می‌توانید یک ماست آجیل و دانه به کاسه بلغور جوی دوسر صبحانه خود اضافه کنید.

چالش‌های ساخت سریال درباره مشاهیر
سلیم غفوری، قائم‌مقام معاون سیما: لازمه تولید مجموعه تلویزیونی یا مستند درخصوص آن دسته از سرآمدانی که در قیدحیات هستند، همکاری و همراهی شخصیت است. اصولاً چهره‌های سرشناس در شاخه‌های گوناگون، گرفتاری‌های زیادی دارند و نمی‌توانند وقت زیادی به تولید برنامه اختصاص دهند. /سینماپرس



وطن پرستی با انیمیشن ایرانی

گفت‌وگوی تلویزیون همشهری بارضا ارژنگی، کارگردان «یوز» پرفروش‌ترین انیمیشن اکران ۱۴۰۴



شکل‌گیری کاراکترهای استاد پیشول دم‌پشمکی

یکی از کاراکترهای «یوز» استاد پیشول دم‌پشمکی است. من همان زمان که کاراکتر را در ذهنم داشتم به آقای مسعود فراستی فکر می‌کردم. همیشه برنامه‌های سینمایی ایشان را می‌دیدم. به لحاظ تخصصی برنامه‌های سینمایی‌اش جذاب بود. با اخلاق، کاری‌ندارم. دوست داشتم این شخصیت را براساس آقای فراستی بنویسم و خلق کنم. یک گربه اصیل ایرانی که وطن‌پرست است. تنها اشتباهم این بود که باید ایشان را از همان ابتدا که طرح‌ها

این اثر سینمایی برخلاف دیگر آثار که تیمی بزرگ دارند با ۳۰ هنرمند ساخته شد، اما به‌نظر من همین «یوز» کافی است که هم دیده شود و هم اثرش را بگذارد و لازم نیست که سریال و فصل دوم آن ساخته شود. برای من «یوز» تمام

زده می‌شد در جریان می‌گذاشتم اما این کار را نکردم. قبل از آماده شدن نهایی پیش‌فراستی رفتم. ایشان خیلی گرم ارتباط برقرار کرد و با هم صحبت کردیم. من فیلم را فرستادم اما بعد از چند روز گفتند که این من نیستم. این حسن پورشیرازی است. چرا از اول با من در میان نگذاشتی و من توضیحات را به ایشان دادم. در نهایت کار اوکی شد. به جز استاد پیشول مابقی کاراکترها مایه‌آزای انسانی نداشتند.

فصل دوم با سریال «یوز» نمی‌آید

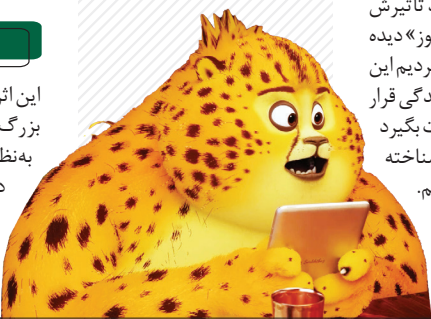
شده و می‌خواهم انیمیشن دیگری بسازم. در انیمیشن‌سازی با اقتصاد باز روبه‌رو هستیم که قیمت‌ها هر لحظه تغییر می‌کند و درست است که انیماتورها دستمزد قابل توجهی می‌گیرند اما عشق و علاقه باعث موفقیت انیمیشن‌های ایرانی می‌شود.

پخش جهانی «یوز»

«یوز» در بازارهای جهانی ازجمله کن دیده شد و قرار است از ۱۱ آبان اکران برای ایرانیان در کانادا داشته باشیم و اگر موفقیت‌آمیز بود دوبله آن هم انجام می‌شود. «یوز» انیمیشن وطنی است و به‌طور حتم برای ایرانیان دنیا جذاب خواهد بود

انیمیشن ایرانی بازار جهانی

شما ۲ سینما را درنظر بگیرید که یکی محصول شرکت‌های بزرگ انیمیشن دنیا را پخش کند و یکی «یوز». به‌طور حتم تماشاگر آن یکی بیشتر است. ما سینمای خارجی نداریم. مردم با کمترین هزینه می‌توانند انیمیشن‌های روز دنیا و حتی فیلم‌ها را تماشا کنند اما همین لطف آنهاست که باز به سینما می‌آیند و فروش امروز سینمای ما به‌خاطر مردمی است که ما می‌توانیم. اگر بتوانیم رقابت اکران داشته باشیم آن موقع ظرفیت سینما و تولید ما به چشم می‌آید



گروه ۲۴ ادر سال‌های اخیر انیمیشن

ایرانی به آرامی از حاشیه به متن تولید فیلم در ایران رسیده است. ماه گذشته یک فیلم انیمیشن ایرانی با نزد یک به ۴۰ میلیارد تومان فروش بیش از ۶۰۰ هزار مخاطب را جذب خود کرد. خبر موفقیت‌های تجاری انیمیشن‌س‌های ایرانی یکی پس از دیگری منتشر می‌شود. ۲۸ اکتبر روز جهانی انیمیشن است.

به همین مناسبت مجله تصویری ۲۴ سراغ کارگردان «یوز» رفته و درباره انیمیشن در ایران و چگونگی ساخت این انیمیشن که این‌روژه جزء پرفروش‌هاست، صحبت کرده است.

ساخت «یوز»

تولید این فیلم از سال ۹۶رقعه‌اش زده شد. یوز ایرانی در حال انقراض بود و این همیشه در ناخودآگاه مسئله بزرگی بود. سال ۸۲ در زمان زلزله بم تمام خانواده‌ام را از دست دادم، من و عممام تنها افرادی بودیم که زنده ماندیم. این تنهایی همیشه در ذهنم بود. این علاقه به خانواده و فقدانش باعث شد که سه‌وزم یوز باشد. اما یک تفاوت وجود داشت، اینکه یوز ایرانی در دشت توران رها و حیوانی چابک بود و با این اوصاف درام شکل نمی‌گرفت، به همین دلیل کاراکتر یوز را تپل نشان دادم و دور از وطن و خانواده که درام شکل بگیرد. برایم همیشه خانواده و وطن مهم بود و خواستم در «یوز» هم نشان دهم. ایده مرکزی همین موضوع بود. شاید بچه‌ها با تماشای فیلم این موضوع را متوجه نشوند اما مدیا یک ویژگی بزرگ دارد و اینکه پدر را در ناخودآگاه بچه‌ها می‌پاشد و در کودکی وقتی این مفاهیم در ذهن و جانش بنشیند تأثیرش در بزرگسالی دیده می‌شود. مفاهیمی که در «یوز» دیده می‌شود کاملاً ساده و برای کودکان است. تلاش کردیم این هویت‌سازی را در لایه‌های رویی بدون هیچ پیچیدگی قرار دهیم. در این انیمیشن قریب ناست گره‌گشایی صورت بگیرد و اینکه شخصیت‌ها چند لایه و برای کودکان ناشناخته باشد. باز خوردهای خوبی هم تاکنون داشته‌ایم. حداقل تأثیرگذاری انیمیشن این است که مکان‌های ناشناخته ایران را بشناسیم.



جعفر دهقان، بازیگر: کمدی‌ها حتی یک لیخند هم بر لب من نمی‌آوردند و احساس می‌کنم که به‌گونه‌ای به شعور من توهمین می‌کنند. سینمایی کمدی باید سینمای موقعیت باشد و در همان لحظه طنز اتفاق بیفتد، نه اینکه بازیگر با دستمزدهای چندمیلیاردی بیاید و تنها اددا دربیورد. / مهر

سینمای جهان



فیلم جدید جارموش در فرانسه ساخته می‌شود

جیم جارموش پس از کسب جایزه شیر طلایی ونیز برای فیلم «پدر، مادر، خواهر، برادر» در حال آماده‌شدن برای فیلمبرداری فیلم بعدی‌اش است. این خبر در نخستین نمایش فیلم «پدر، مادر، خواهر، برادر» در چهل‌ونهمین جشنواره بین‌المللی فیلم سانوپائولو که تا ۳۰ اکتبر در برزیل برگزار می‌شود، اعلام شد و آتیلا صالح یوسر، تهیه‌کننده یاد کرد که قرار است به‌طور کامل در فرانسه فیلمبرداری می‌کند. وی از فیلم بعدی وی به‌عنوان یک فیلم جاده‌ای یاد کرد که قرار است به‌طور کامل در فرانسه فیلمبرداری شود و ۴ شهر فرانسه را در برمی‌گیرد. جارموش پیش از این از برنامه‌های خود برای فیلمبرداری در فرانسه صحبت و از این کشور به‌عنوان مکان مورد علاقه‌اش یاد کرده بود. وی اوایل امسال به‌دلیل موانع سختگیرانه آمریکا برای تأمین مالی، تمایل خود را برای فیلمبرداری در فرانسه ابراز کرد و حتی گفت به‌دنبال گرفتن گذرنامه فرانسوی است و ترجیح می‌دهد دیگر فیلم آمریکایی نسازد. وی گفته بود: در آمریکا من یک‌فیلمساز مستقلم و از این بابت خوشحالم؛ اما در فرانسه یک کارگردان واقعی‌ام. بعد از این تمام فیلم‌های من در فرانسه فیلمبرداری خواهند شد و حتی در تلاش برای گرفتن گذرنامه فرانسوی هستم. فیلمبرداری در آمریکا طاقت‌فرسا، استرس‌زا و آسیب‌زاست.

جارموش تنها فیلمساز غیرفرانسوی نیست که تصمیم به کار در فرانسه گرفته‌است و ریچارد لینکلتر، پل وروهن، ریوسوکه هاماکوچی، ایرا ساکس، وودی آلن و رومن پولانسکی نیز در سال‌های اخیر برای ساخت فیلم این کشور را انتخاب کرده‌اند. دلیل این امر شاید حمایت قوی دولت فرانسه از صنعت فیلم به‌ویژه از طریق کمک‌های مالی و مشوق‌های مالیاتی باشد و به‌ویژه اگر کارگردانی شناخته‌شده باشی، ساختن فیلم در آنجا بسیار آسان‌تر است.

هشدار کارشناسی: پروانه بندی: روزنامه نگار

۱۳عامل بروز سکنه مغزی

در بروز سکنه مغزی، عوامل متعددی نقش دارند. برخی عوامل در کنترل ما نیستند و برخی هم قابل کنترل هستند. سابقه خانوادگی، سن و نژاد از عوامل غیرقابل کنترل و فشار و چربی خون بالا، دیابت، کم‌تحركی، بیماری‌های قلبی و عروقی، بیماری‌های زمینه‌ای خونی و مصرف دخانیات از عوامل قابل کنترل و قابل اصلاح در این زمینه هستند.

دکتر احسان شریفی‌پور، متخصص مغز و اعصاب و دبیر انجمن سکنه مغزی ایران با بیان این مطلب در برنامه روز جهانی سکنه مغزی که با حضور تعداد زیادی از سالمندان و با هدف افزایش آگاهی عمومی در فرهنگسرای اسبهران برگزار شد، عنوان کرد: «مردم‌بیشتر از زنان سکنه مغزی می‌کنند. در سنین بالای ۵۰ تا ۵۵ سال هم به‌ازای هر ۱۰ سال افزایش سن، ریسک سکنه مغزی چند برابر می‌شود.» شریفی‌پور تأکید بر اینکه سکنه مغزی قابل پیشگیری و با کنترل عوامل قابل اصلاح است، ادامه داد: «فشار خون، مهم‌ترین خطر قابل اصلاح در سکنه مغزی است، اما این عارضه بی‌علامت و خاموش است. سردرد و قرمز شدن چشم‌ها و بدحالی و... از علائم فشار خون خیلی بالا هستند. فشار خونی که خیلی بالا نیست، علامتی ندارد، بنابراین لازم است که ما به‌صورت دوره‌ای فشار خون خود را حتماً چک کنیم.»

به گفته این متخصص، دیابت، چربی خون بالا، مصرف انواع دخانیات(سیگار، قلیان و تریاک) و همچنین بی‌تحركی هم از دیگر عوامل و ریسک فاکتورهای شناخته‌شده سکنه مغزی هستند.

او در توضیح بیشتر تأکید کرد: «آنچه امروز در کشور ما مغفول مانده، فرهنگ ورزش و تحرک است. بسیاری از مردم ورزش را کاری تفریحی می‌دانند. در حالی‌که ورزش و فعالیت بدنی یک ضرورت است و اگر همه افراد هفته‌ای ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی مناسب نداشته باشند، در معرض سکنه مغزی قرار می‌گیرند.» دبیر انجمن سکنه مغزی ایران در ادامه بیان کرد: «بیماری‌های زمینه‌ای قلبی و عروقی هم از ریسک فاکتورهای شناخته‌شده سکنه مغزی هستند. خیلی‌ها تپش قلب نامنظمی دارند، اختلال در چرخه‌ای دارند، نارسای قلبی اما توجه نمی‌کنند و سال‌هاست با یک درمان ناقص به زندگی ادامه می‌دهند. این افراد مثل یک بمب ساعتی، استعداد ابتلا به سکنه مغزی در لحظه‌ها را دارند. بیماری‌های خونی زمینه‌ای هم جزو عواملی است که می‌تواند باعث سکنه مغزی شود. همچنین اینه انسدادی خواب هم جزو عوامل خطر است. آلودگی هوا، مسائل و عوامل دیگری هم در بروز سکنه مغزی تأثیر دارند، اما عوامل قلبی پررنگ‌تر و شایع‌ترند.»

وضعیت دارو از سال گذشته بهتر است

به گفته محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت، از لحاظ تأمین ارز و تأمین هزینه‌ها چه در داروهای تولید داخل و چه واردات فعلاً وضعیت خوب است. البته تحریم‌ها اثرگذار است و به‌ویژه در مبادلات ارزی ما مشکلاتی ایجاد می‌کند، اما الان در مجموع شرایط ما از یک سال قبل بهتر شده است.

خبرهایی که نمی‌بینید

نه آنکه عطار بگوید

چند نکته درباره فعالیت‌های مجاز و ممنوع عطاری‌ها و خط قرمز وزارت بهداشت در تلویزیون اینترنتی همشهری



گروه تندرستی | عطاری‌ها

سال‌هاست بخشی از فرهنگ در مان سنتی مردم هستند، اما گسترش فعالیت‌های بدون مجوز و فروش فرآورده‌های غیرمجاز، نگرانی‌هایی درباره سلامت عمومی ایجاد کرده است. مسئولان می‌گویند مجوز عطاری‌ها توسط وزارت صمت و اتحادیه اصناف صادر می‌شود، اما نبود نظارت مؤثر، بار اصلی کنترل را بر دوش وزارت بهداشت گذاشته است. در بازرسی‌های انجام‌شده نیز مواردی همچون فروش داروهای مخدر، داروهای سقط‌جنین و مداخلات غیرمجاز درمانی گزارش می‌شود. در تلویزیون اینترنتی همشهری، این موضوعات با محمد مهدی مجاهدیان، معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران؛ رامین تاج‌بخش، استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران؛ و غلذا و داروی اتحادیه عطاران و سقط‌روشان (مهمان تلفنی) مورد بررسی قرار گرفت که بخشی از آن را در ادامه می‌خوانید. فیلم کامل را می‌توانید در سایت تلویزیون همشهری مشاهده کنید.

راهناندازی عطاری برای فعالیت‌های غیرقانونی

مجاهدیان، معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران: عطاری‌ها در صورت فروش داروی شیمیایی، مکمل یا فرآورده‌های قاچاق، مرتکب تخلف جدی می‌شوند. ■ برخی عطاری‌ها عملاً برای فعالیت‌های غیرقانونی شروع به فعالیت می‌کنند. ■ فروش داروی گیاهی در عطاری‌ها خط قرمز وزارت بهداشت است. ■ باید میان عطاری‌های دارای صلاحیت و فاقد صلاحیت تفکیک قابل‌شده؛ وزارت بهداشت می‌تواند برای افسردا واجد صلاحیت مجوز صادر کند. ■ تخلفات فقط محدود به عطاری‌ها نیست؛ حتی در سوپرمارکت‌ها هم داروهای غیرمجاز و قرص بی‌رح کشف شده‌است.



فعالیت ۱۵ هزار عطار مجوز دار

صفت‌یقا، عضو اتحادیه عطاران و سقط‌روشان: حدود ۱۵ هزار عطاری دارای مجوز رسمی‌اند؛ اما عطاری‌های بدون مجوز هم در حال فعالیت هستند. ■ نبود نهاد ناظر واحد، زمینه سوءاستفاده برخی افراد را فراهم کرده است.

تخلفات مربوط به عطاری‌های غیرمجاز است؛ در واحدهای دارای پروانه چنین تخلفاتی نادر است. ■ اتحادیه توان برخورد اجرایی ندارد و خواهان تشکیل اتحادیه مستقل ویژه عطاری‌هاست.

عطاری‌ها متادون و مخدر فروش نیستند

تاج‌بخش، استاد دانشگاه و عطار: ۳ گروه عطار داریم: عمده‌فروشان گیاهان دارویی، فروشندگان گیاه بدون دانش دارویی و عطاران متخصص با تجربه خانوادگی. ■ اتحادیه عطاران با متخلفان مخالف است اما در تصمیم‌گیری‌های کلان باید از نمایندگین این صنف نظر خواهی شود. ■ مصولاتی که برچسب سلامت دارند قاچاق محسوب نمی‌شوند و نباید برای عطاری‌ها جریمه کالای قاچاق در نظر گرفته شود.

اینکه عطاری‌ها را متادون فروش می‌نامند، اشتباه است. ما مواد مخدر در ترکیبات نداریم و یکی از مخالفان سرسخت چنین اقداماتی هستیم. ■ تشکیل دوباره «استاد گیاهان دارویی» و ایجاد دانشکده عطاری می‌تواند به ساماندهی صنف کمک کند.

