



بازگشت درویش با «درخشش»

احمد رضا درویش پس از ۱۲ سال دوری از عرصه فیلمسازی، فیلم سینمایی «درخشش» را می‌سازد. این فیلم که موضوع آن به مقاومت ملت ایران در برابر دشمن متجاوز می‌پردازد، هم‌اکنون در مرحله پیش‌تولید قرار دارد. فیلم سینمایی «درخشش» محصول سازمان هنری رسانه‌ای اوج است که تهیه‌کنندگی آن را مهدی فرجی بر عهده دارد. احمد رضا درویش از فیلمسازان شاخص سینمای ایران در حوزه سینمای تاریخی و دفاع‌مقدس به شمار می‌رود و در کارنامه او ساخت آثاری چون «کیمیا»، «سرزمین خورشید»، «دولت» و «رستاخیز» دیده می‌شود.

انیمیشن

۱.۵میلیون تماشاگر

برای انیمیشن «بوز»

با ادامه اکران انیمیشن سینمایی «بوز»، تعداد تماشاگران این اثر در سینما به ۱.۵ میلیون نفر رسید. انیمیشن سینمایی «بوز» به کارگردانی رضا ارژنگی و تهیه‌کنندگی احسان کاوه با فروشی بیش از ۹۲میلیارد تومان، موفق به ثبت رکورد جذب ۱.۵ میلیون مخاطب در سینماها شده است. «بوز» که عنوان پرفروش‌ترین انیمیشن تاریخ سینمای ایران را از آن خود کرده است، روایت فانتزی و پرهیجانی از سفر یک بوزپلنگ ایرانی از قلب آمریکا تا ایران را به تصویر می‌کشد.



تندرستی

تغذیه

چای را چطور درست کنیم؟

چای یکی از نوشیدنی‌های محبوب ایرانی‌ها به‌ویژه در وعده افطار و جالب است بدانید که در جریان بسیاری از مطالعات مشخص شده که نحوه تهیه آن هم مهم است.

در مطالعه منتشر شده در مجله «پژوهش روی نوشیدنی‌های گیاهی» آمده؛ بهترین چای بدون قند اضافه و بدون شیرین‌کننده‌های مصنوعی است و وقتی خودتان چای درست می‌کنید، بر مواد افزودنی به آن کنترل دارید. اگر هم به شیرینی نیاز دارید، مقدار کمی عسل را امتحان کنید و اجازه دهید ذائقه‌تان به مرور زمان به چای بدون شکر عادت کند. یک وعده استاندارد هم حدود ۲.۵ گرم برگ چای در ۲۵۰ میلی‌لیتر (حدود یک فنجان) آب داغ است. چای سیاه و سایر انواع چای هم فوایدی دارند اما چای سبز را بیشتر استفاده کنید؛ چون تحت حداقل فراوری تامین می‌شود.

این مطالعه همچنین توصیه کرده که روزانه ۲ تا ۳ فنجان چای مصرف کنید؛ چون این مقدار با بیشترین کاهش در مرگ‌ومیر مرتبط است.

هشدار کارشناس

ایران در فهرست ۱۰ کشور چاق

علیرضا رئیسی، معاون بهداشت و زیر بهداشت از قرار گرفتن ایران در جمع ۱۰ کشور دارای بیشترین شیوع چاقی در جهان خبر داد. به‌گفته این مسئول، در ایران از هر ۳ دانش‌آموز، یک نفر دچار چاقی و اضافه‌وزن و این رنگ‌خطری جدی برای آینده سلامت کشور است. او تأکید کرد، مصرف غذاهای ناسالم در ایران بسیار زیاد و رو به افزایش است؛ آمارها هم نشان می‌دهد میزان چاقی از سال ۱۴۰۱ تا ۱۴۰۳ در کشور، روند صعودی شدیدی داشته و این وضعیت در گروه سنی نوجوانان پیسایر نگران‌کننده است. به تأکید معاون بهداشت، یکی از دلایل اصلی این روند، کاهش شدید فعالیت بدنی افراد به‌ویژه در کودکان و نوجوانان است؛ چرا که عمده این افراد ساعات زیادی از شبانه‌روز را بدون کوچک‌ترین تحرک یا بدنی‌ای در فضای مجازی سپری می‌کنند که در سال‌های اخیر، جایگزین انجام بازی‌های رایانه‌ای شده و همین امر و نداشتن تحرک لازم، پیامدهای جبران‌ناپذیری را برای افراد (کثون و در دوره میانسالی) به هم‌را داشته و دارد.

از ظرفیت جشنواره فیلم رشد استفاده مطلوبی نشده است
شفیق آقامحمدیان، مدیرعامل اسبق مرکز گسترش سینمای مستند و تجربی: جشنواره رشد به‌دلیل قدمت و سابقه‌ای که دارد می‌تواند تأثیر قابل توجهی در جریان فرهنگی کشور داشته باشد، اما متأسفانه این ظرفیت تاکنون به‌درستی مورد استفاده قرار نگرفته است. ر سینماپرس



ضیافت تلویزیونی ماه رمضان

گرگ ایرانی در جعبه جادو

هادی چوپان، سینما مهر، احمد رضا شهیدی فرد، حسن سلطانی، نیما کر می و نجم‌الدین شریعتی، مجریان و داوران برنامه‌های رضانی امسال هستند

فهیمة پناه‌آذر روزنامه‌نگار | در کنار سریال‌های ماه رمضان، شبکه‌های تلویزیونی به رسم هر سال در ماه رمضان، تولید و بخش ویژه برنامه‌های خود را در جدول پخش سیمیا دارند، برنامه‌هایی که عمده آنها گفت‌وگو محور است. در میان انبوه برنامه‌هایی که به‌صورت تولیدی یا زنده روی آنتن می‌رود یکی از برنامه‌ها به لحاظ موضوعی که دارد قابل توجه است: «کاپیتان» که به برنامه استعدادیابی ورزشی اختصاص دارد.

گزارش

شبکه ۲ سیمیا در ماه رمضان قرار است از یک برند جدید هم رونمایی کند: مسابقه «کاپیتان» که یک برنامه استعدادیابی ورزشی است و بعد از «عصر جدید» احسان علیخانی می‌تواند علاقه‌مندان به این برنامه‌ها را دوباره جذب کند. «کاپیتان» را سیمیا مهراد اجرا می‌کند و در میز دآوری این مسابقه هادی چوپان قهرمان بدنسازی جهان، پژمان در ستکار سرمربی تیم ملی کشتی آزاد و زهرا کیانی قهرمان وووشو ایران حضور دارند. نکته ویژه مسابقه هم این است که برخلاف خیلی از مسابقه‌های ورزشی تک‌جنسیتی نیست و هم زنان و هم مردان شرکت‌کننده این مسابقه هستند. این نخستین تجربه اجرای سیمیا مهراد است و حضورش می‌تواند ب‌سرای مخاطب در این عرصه جدید جالب توجه باشد.

محمد رضا شهیدی فرد را بسیاری با اجرای «پارک ملت» و «مردم ایران، سلام» به خاطر دارند. حضور او در «هزار داستان» و بازگشتش به عرصه اجرا در نبود مجریان حرفه‌ای اتفاق معتنمی است و می‌تواند جالب توجه باشد. البته باید دید در برنامه چگونه از این فرصت بهره گرفته خواهد شد. برنامه تولیدی «هزار داستان» با نام فصل «پری‌زاد» به تهیه‌کنندگی محمدفؤاد صفاریان‌پور و علی زار عان و بسا اجرای محمد رضا شهیدی فرد، در ایام ماه مبارک رمضان از شبکه نسیم روی آنتن می‌رود.

«ماه خدا» ویژه برنامه سحرگاهی شبکه یک است که به سنت هر سال با اجرای حسن سلطانی و با حضور حمیدرضا جعفری و مهدی نخلوی و مناجات‌خوانی حاج منصور ارضی سحرهای ماه رمضان به‌صورت زنده روی آنتن می‌رود.

مسابقه «دو نقطه» با اجرای نیما کر می هر روز حوالی ساعت ۱۷ با حال‌وهوای افطار در ماه رمضان، بخش‌هایی شاد و تعاملی به مخاطبان ارائه می‌کند.

جشنواره



انتقاد ۸۰ هنرمند از جشنواره برلین

در پی افزایش انتقادات از صحبت‌های ویم وندرس، رئیس هیأت داوران جشنواره برلین، این رویداد سینمایی در بیانیه‌ای از هیأت داوران و این فیلمساز آلمانی دفاع کرد. جشنواره فیلم برلین در واکنش به آنچه توفان رسانه‌ای در روزهای ابتدایی برگزاری این رویداد توصیف کرد بیانیه‌ای در دفاع از فیلمسازان خود و به‌ویژه هیأت داوران و رئیس هیأت داوران منتشر کرد. این موضع‌گیری پس از انتقادهایی صورت گرفت که متوجه هیأت داوران به‌خصوص ویم وندرس شد، انتقادهایی درباره اظهارات او در پاسخ به پرسش‌هایی درباره جنگ غزه. این فیلمساز آلمانی در نشست خبری افتتاحیه در پاسخ به این پرسش که آیا فیلم‌ها می‌توانند تغییر سیاسی ایجاد کنند گفت: «فیلم‌ها می‌توانند دنیا را تغییر دهند، اما نه به شیوه‌ای سیاسی. فیلمسازان باید از سیاست دور بمانند.» همزمان او پوشچینسکا، تهیه‌کننده لهستانی و دیگر عضو هیأت داوران برلین نیز در پاسخ به پرسشی درباره حمایت دولت آلمان از اسرائیل، این سؤال را پیچیده و تا حدی ناعادلانه خواند و گفت: «مانی توانیم مسئول تصمیم آنها برای حمایت از اسرائیل یا تصمیم برای حمایت از فلسطین باشیم.» این اظهارات موجب شد نویسنده هندی، آروانداتی روی روز جمعه از حضور در برلیناله انصراف دهد. این نویسنده در واکنشی تند این سخنان را برخلاف وجدان توصیف کرد و گفت نگران است که این اظهارات به گوش میلیون‌ها نفر در سراسر جهان رسیده باشد. او گفت: «شنیدن اینکه می‌گویند هنر نباید سیاسی باشد شوکه‌کننده است. این روشی برای بستن باب گفت‌وگو درباره جنایت علیه بشریت است، آن هم در حالی که این رویداد به‌صورت زنده پیش چشم ما در حال وقوع است، زمانی که هنرمندان، نویسندگان و فیلمسازان باید از تمام توان خود برای متوقف کردن آن استفاده کنند.» تریشا تاتل، در واکنش به تعداد دفاعی که از بازیگران و فیلمسازان در نشست‌های خبری خواسته شده درباره مسائل سیاسی و اجتماعی اظهار نظر کنند بیانیه‌ای صادر کرد.

دلیل طولانی شدن فرایند دسترسی مردم به دارو

عباس مهدی‌زاده، مدیر راهبردی وایش و امور استان‌های سازمان غذا و دارو درباره فرایند دسترسی مردم به دارو گفته مسائلی مانند تأخیر در تخصیص ارز، فرایند دسترسی مردم به دارو را پیچیده کرده است؛ برنامه‌ریزی مبتنی بر داده‌ها، تحلیل زنجیره تأمین و پیش‌بینی نیاز واقعی، انریختی سیاست‌های تأمین و توزیع دارو را افزایش می‌دهد.

سیک زندگی آرش نهانودی: روزنامه‌نگار

استراحت ذهن را جدی بگیرید

در پایان روز، ذهن هم مانند جسم به استراحت، بازسازی، بازیابی و در واقع آرامش و فارغ شدن از مسائل مرتبط با کار روزانه نیاز دارد. استراحت ذهنی نیاز به فرایند پیچیده‌ای ندارد و می‌توان با راهکارهای ساده، ذهن را برای یک روز فعال دیگر احیا کرد. در این مطلب به ۳۴ کاری که می‌توان برای بهتر کردن روز خود انجام داد، اشاره شده که با تداوم انجام آنها طی ۳۰ روز تغییرات خوبی در آرامش ذهنی رخ خواهد داد.

- آیینی برای گذر از روز پر استرس:** مغز برای خروج از «حالت کار» و ورود به «حالت خانه» به یک یادآوری نیاز دارد و بدون آن، ذهن همچنان به رویدادهای کاری روزانه متصل خواهد بود؛ حتی اگر بدنتان روی مبل باشد. داشتن یک آیین گذر، یادآوری لازم برای رها کردن را برای ذهن فراهم می‌کند. این کار می‌تواند چیزی به سادگی شستن صورت و دست‌ها به محض اتمام کار باشد و برای برخی دیگر تعویض لباس، پیاده‌روی ساده و... این اقدامات به این معناست که روز کاری تمام شده و حالا به خود برمی‌گردم.
- حرکت کنید:** بعد از ساعت‌ها نشستن، بدن نیاز به حرکت دارد و این وضعیت برای مغز هم مهم است. ورزش، اندورفین‌ها -مواد شیمیایی طبیعی ایجادکننده حس خوب در مغز- را آزاد می‌کند. این ماده به از بین بردن هورمون‌های استرس که در طول روز جمع می‌شوند، کمک می‌کند و تنش و اضطراب را کاهش می‌دهد. حتی یک پیاده‌روی سریع عصرگاهی به‌مدت ۱۰ دقیقه، کمی یوگای سریع یا حرکات کششی ملایم نیز می‌تواند نتیجه‌مورد نظر را ابرایتان فراهم کند.
- تأمل درباره روزی که پشت سر گذاشته‌اید:** عادت‌ی که کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد و به شفافیت ذهنی کمک می‌کند، تأمل است. صرف چند دقیقه در شب برای نشستن و تأمل در مورد روزتان می‌تواند نحوه زندگی را تغییر دهد. نکات خوب، دشوار و آنچه آموخته‌اید را بنویسید. لازم نیست یک یادداشت طولانی بنویسید؛ حتی چند خط هم می‌تواند چشم‌اندازی ارائه دهد. نوشتن یک یا ۴چیزی که از آنها سپاسگزار هستید هم باعث می‌شود مغز با نکات مثبت هماهنگ شود و آن را طوری تنظیم کند که به جای استرس، تعادل را در کار کند.
- قطع ارتباط آنلاین:** آنچه در فضای مجازی و بر خط می‌گذرد، پس از خروج از این فضا همچنان در ذهن ادامه دارد و متوقف نمی‌شود. حداقل یک ساعت حافل را خاموش نگه دارید، به موسیقی گوش دهید، حمام گرم بگیرید، پیام‌های کاری را فوراً چک نکنید. از این زمان ب‌سرای ارتباط با خود یا عزیزان‌تان استفاده کنید.