



**ساخت سریال در خوزستان**  
انتسبه شاه‌حسینی، کارگردان: امسال کاری برای جشنواره فیلم فجر نداشتیم و تمرکز ما روی نگارش فیلمنامه‌ای در حوزه دفاع مقدس و خوزستان گذاشتیم. این بار فیلمنامه‌ای درباره خرمشهر در دست نگارش دارم که به فکر سریال کردن آن هستم. / ایرنا



**پخش بی‌رویه انیمیشن خارجی، تولید داخلی را از میدان خارج می‌کند**  
احسان کاوه، تهیه‌کننده و پویانمایی سینمایی «پوز»: نمایش بی‌رویه انیمیشن‌های خارجی در پلتفرم‌های داخلی باعث می‌شود که صنعت انیمیشن ایران توان رقابت با این آثار را نداشته باشد، چراکه در کشور ظرفیت تولید انیمیشن به میزان بالا وجود ندارد که بتوانیم با آثار خارجی به رقابت بپردازیم. / اصبا

**هالیوود**

**علاقه بازیگر مشهور به بازسازی فیلم خودش**

کرپستن استوارت اخیراً گفته است که خیلی دوست دارد بازسازی‌ای از «گرگومیش» را کارگردانی کند؛ فیلم عاشقانه فانتزی خون آشامی سال ۲۰۰۸ که آغازگر مسیر حرفه‌ای او بود. استوارت گفت: «ببینید، من عاشق کاری هستم که کاترین هاردویک انجام داد، عاشق کاری که با این فیلم‌ها انجام دادند. هر کدام کاملاً خودشان بودند و عجیب‌وغریب و کمی شلخته و کاملاً در لحظه‌ای حضور داشتند که هنوز دقیقاً نمی‌دانستند چه هستند؛ قبل از اینکه همه چیز منفرجه شود.» به گفته خودش، در حالت ایده‌آل، برای این پروژه فرضی، یک «بودجه عظیم» و «کلی عشق و حمایت» از طرف هواداران می‌خواهد. «آره، خیلی دوست دارم. حتماً، من بازسازی‌اش را انجام می‌دهم. انجامش می‌دهم! متعهدم!» استوارت در مجموعه «گرگومیش» (۲۰۱۰)، «سپیده‌دم – بخش اول» (۲۰۱۱) و «سپیده‌دم – بخش دوم» (۲۰۱۲). این مجموعه در مجموع بیش از ۳ میلیارد دلار در گیشه جهانی فروش داشت. در حالی که استوارت از بازگشت به فور کس ایالت واشنگتن خوشحال است، ممکن است پتینسون چندان سریع با این ایده کنار نیاید. او در سال ۲۰۲۲ به GQ گفت که بخش زیادی از زمانش در صحنه فیلمبرداری «گرگومیش» را «عصبانی» بوده، چون استودیو با برداشتن او از فیلم موافق نبوده است. پتینسون آن زمان گفت: «می‌خواستم تا حد ممکن هنری‌اش کنم. یک تنش عجیب وجود داشت که استودیو می‌ترسید کارها کمی بیش از حد احساسی شوند. من فکر می‌کردم تنها راه در دست همین است. بخش زیادی از زمان در صحنه عصبانی بودم... باورم نمی‌شود نصف وقت‌ها چه رفتاری داشتم.» استوارت اخیراً نخستین تجربه کارگردانی‌اش را با فیلم «گاه‌شماری آب» ارائه کرده است. این فیلم با بازی ایموجن بوتس، تورا برچ و جیم بلوئسی، داستان زنی را دنبال می‌کند که از طریق شنا و نوشتن با ترومها‌های دوران کودکی‌اش و کنار می‌آید. این فیلم باعث شد استوارت در فهرست سالانه «۱۰ کارگردان قابل توجه» و رایتی برای سال ۲۰۲۶ قرار بگیرد.

**«دکه»، از فیلم‌های احتمالی سودای سیموگ**



«دکه» فیلمی به کارگردانی سالار طهرانی و تهیه‌کنندگی مهدی ودادی در صورت پذیرفته‌شدن در چهل و چهارمین جشنواره فیلم فجر رونمایی می‌شود. شهره سلطانی و شمس لنگرودی از جمله بازیگران این فیلم هستند. شمس لنگرودی که پیش‌تر در فیلم‌هایی همچون «پنج تا پنج»، «احتمال باران اسیدی»، «رفتن» و «دوباره زندگی» بازی کرده است، در این درام اجتماعی ملتهب ایفاگر نقشی متفاوت خواهد بود. سالار طهرانی، کارگردان «دکه» فارغ‌التحصیل رشته سینماست که ساخت فیلم بلند «شاهین»، سریال «مهلکه» و چند فیلم کوتاه و مستند را در کارنامه دارد. مهدی ودادی علاوه بر تهیه‌کنندگی فیلم، فیلمنامه «دکه» را نیز نوشته است.

**احتمال نرسیدن فیلم مجیدی**

«غذای نیمروز» تازه‌ترین ساخته مجید مجیدی به‌عنوان یکی از آثار شاخص متقاضی حضور در جشنواره امسال، شاید به فجر چهل و چهارم نرسد. پیش از این خبر حضور قطعی این فیلم منتشر شده بود ولی ظاهراً احتمال دارد مراحل فعلی این فیلم تا زمان مقرر شده از سوی دبیرخانه جشنواره به پایان نرسد. گفته می‌شود نام «غذای نیمروز» در فهرست آثار متقاضی حضور در جشنواره کن ۲۰۲۶ قرار دارد. به این ترتیب امکان دارد نخستین نمایش فیلم مجیدی در جشنواره‌ای خارجی رقم بخورد.



**میلاد، چشم انتظار سیموگ**

**برج میلاد با ۱۰ سالن به استقبال جشنواره فیلم فجر می‌رود**

**گزارش** | در حالی که قرار بود هفته گذشته اسامی فیلم‌های پذیرفته‌شده در چهل و چهارمین جشنواره فیلم فجر اعلام شود شرایط خاصی کشور فعالیت دبیرخانه جشنواره را هم تحت‌الشعاع قرار داد و حالا قرار است در هفته جاری نام فیلم‌های حاضر در بخش سودای سیموگ رسانه‌ای شود. روز گذشته وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با حضور در دبیرخانه جشنواره بر برگزاری هر چه باشکوه‌تر این رخداد سینمایی تأکید کرد. از سوی دیگر برج میلاد هم به‌عنوان کاخ جشنواره با سالن‌های بیشتری به استقبال چهل و چهارمین جشنواره فیلم فجر خواهد رفت. در مورد فیلم‌های پذیرفته‌شده در جشنواره امسال در نبود اطلاع‌رسانی رسمی همچنان بازار گمانه‌زنی‌های غیررسمی داغ است.

**جشنواره فجر نماد سینمای ایران است**



سیدعباس صالحی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در بازدید از دبیرخانه جشنواره فیلم فجر گفت: جشنواره فیلم فجر نماد رویدادهای ملی ایران و سینمای ایران است. وی با تأکید بر اینکه در ایران رویدادهای مختلفی برگزار می‌کنیم اما تعداد کمی از آنها به نماد هویتی تبدیل شده‌اند، تصریح کرد: هر مقدار در شرایط خاصی تری باشیم به نمادهای هویتی نیاز بیشتری داریم. زمانی که جغرافیا، هویت و تاریخ در خطر قرار می‌گیرند نقش نمادهای هویتی برجسته می‌شود. این رویدادها نوعی از قوام‌بخشی را انجام می‌دهند که شعاری و تزئینی نیست. جشنواره فیلم فجر در سال‌های مختلفی که برگزار شده، چنین نقش قوام‌بخشی داشته است. صالحی، جشنواره فیلم فجر را نماد سینمای ایران دانست و اضافه کرد: سینمای ایران بخشی از شناسه‌های شناسایی ایران است و تصویر ایران با سینمای آن پیوست خورده، تاحدی که بعد از «شعر ایرانی» «سینمای ایرانی» در دنیا شناخته شده است.

**۱۰ سالن برج میلاد میزبان جشنواره امسال**

امسال همچون ادوار گذشته، برج میلاد به‌عنوان کاخ جشنواره میزبان اهالی رسانه و سینمای ایران خواهد بود. از سال ۱۳۸۸ بیست و هشتمین جشنواره فیلم فجر تا امروز برج میلاد تهران در خدمت جشنواره فیلم فجر بوده است. اینطور که مدیرعامل شرکت برج میلاد می‌گوید: چند سالن در قرار است سال‌های بیشتری به بخش فیلم‌های جشنواره بپردازند. عباس حیدری، مدیرعامل شرکت برج میلاد تهران می‌گوید: چند سالن در برج میلاد با ۷۰۰ صندلی بدون استفاده بودند که تا ماه آینده در قالب ۱۰ سالن سینما به بهره‌برداری خواهند رسید و به‌عنوان کاخ جشنواره فجر در خدمت هنرمندان و اهالی رسانه خواهند بود.

**مستند**

**امین زندگانی در سریال «ساحره»**



امین زندگانی که به تازگی شاهد حضور و ایفای نقش او در سریال «ساحره» به کارگردانی حمیدرضا لوفی بودیم، گفت: این مجموعه راجع به مرگ و آدم‌هایی است که مهلت زندگی‌شان به سر رسیده است. زندگانی درباره وجه تمایز این کار و نقشی که در سریال ساحره داشت، نسبت به دیگر نقش‌های خود به ایرنا گفت: وجه تمایز این بود که شخصیت درگیر مسائل روانی و مرگ و تسویه‌حساب شخصی می‌شود. سیلوش طهمورت و فرهاد جز از دیگر بازیگرانی هستند که در این سریال ایفای نقش می‌کنند. «ساحره» در گونه درامی اجتماعی به اتفاقاتی درباره مرگ و زندگی و سوالات همیشگی انسان درباره آن می‌پردازد.

**اکران ویژه**

**تجلیل فیلمساز سرشناس روس از فیلم «محمد رسول الله ص»**

«درحال حاضر اعتقادات مسلمانان و مسیحی‌ها در خیلی از چیزها تقریباً یکی شده و اگر چه نمی‌دانم که در ایران نسبت به فیلم «محمد رسول الله(ص)» مجید مجیدی چه دیدگاهی وجود دارد، به‌عنوان یک فرد مسیحی جواب خیلی از سؤال‌هایم را از این فیلم گرفتم.» از سیدعباس صالحی، این جملات را نیکیتا میخالکوف، برنده جایزه اسکار بهترین فیلم خارجی در سال ۱۹۹۴ برای فیلم «آفتاب سوخته» مطرح کرده که با سینمای ایران و برخی فیلمسازان آشنا می‌باشد. او که سینمای ایران را تقریباً شبیه سینمای روسیه می‌داند و معتقد است که بهترین کاربندی‌ها در سینمای ایران اتفاق می‌افتد، ۲ سال قبل مستر کلاسی تصویری برای فیلمسازان و علاقه‌مندان به سینما با عنوان «سینمای حقیقت‌جویان» در ایران برگزار کرد.

**تغذیه**

**با این خوراکی‌ها با انواع سرطان مبارزه کنید**

شواهد روزافزون نشان می‌دهد احتمال ابتلا به بسیاری از انواع سرطان در افرادی که سبزی‌ها، میوه‌ها، غلات کامل، لوبیا و سایر غذاهای گیاهی را به میزان زیاد مصرف می‌کنند، کمتر است. در مطالعات آزمایشگاهی نشان داده شده است که مواد معدنی، ویتامین‌ها و مواد شیمیایی گیاهی طبیعی به نام فیتوشیمیایی‌ها، دارای خواص ضدسرطانی قوی هستند. براساس گزارش مؤسسه تحقیقات سرطان آمریکا، مصرف این خوراکی‌ها به‌طور روزانه ممکن است خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد:

- **سیب:** سیب‌ها حاوی فیبر غذایی و مواد شیمیایی پلی‌فنول هستند که با میکروبا گانجسیم‌های روده همکاری و محیطی ایجاد می‌کنند که ممکن است به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کنند. مطالعات مشاهده‌ای جمعیتی، مصرف سیب را با کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه مرتبط دانسته‌اند.
- **هویج:** هویج پتانسیل مبارزه با سرطان را دارد، زیرا یک سبزی غیرنشاسته‌ای حاوی کاروتنوئیدها و سایر مواد شیمیایی گیاهی است.
- **گل کلم:** گل کلم نشان می‌دهد که چرا نباید غذاهای سفیدرنگ را نادیده بگیرد. این یک سبزی چلیپایی سرشار از مواد مغذی است که با انواع وعده‌های غذایی و طعم‌ها به خوبی سازگار است. تاکنون، تحقیقات انسانی با کیفیت بالا نتایج متفاوتی در مورد کاهش خطر سرطان به همراه داشته است.
- **قهوه:** تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف قهوه میزان ابتلا به سرطان آندومتر (سرطان پوشش داخلی رحم) و کبد را کاهش می‌دهد. اکثر تحقیقات انسانی نشان می‌دهد که قهوه معمولی و قهوه بدون کافئین هر دو خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند.
- **سیر:** اگر چه تحقیقات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که مواد شیمیایی آلیوم موجود در سیر دارای خواص ضدسرطانی هستند، مطالعات انسانی در مورد توانایی سیر در کاهش خطر ابتلا به سرطان اندک است.
- **پر تقال:** رایج‌ترین میوه در میسان مرکبات ممکن است فواید آنتی‌اکسیدانی و سایر فواید پیشگیری از سرطان داشته باشد.
- **گوچه‌فرنگی:** مطالعات اولیه، گوچه‌فرنگی را با کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات مرتبط می‌دانستند. با این حال، عدم‌فعلیت‌های زیادی در مورد مزایای بالقوه ناشی از پیچیدگی‌های زمان توسعه این سرطان و همچنین دوزها، اشکال و تداخلات احتمالی گوچه‌فرنگی با سایر وعده‌های غذایی وجود دارد.

**افزایش شیوع سرطان دهان با استعمال دخانیات**

زهرا قربانی، رئیس اداره سلامت دهان و دندان وزارت بهداشت گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد که سن ابتلا به سرطان دهان کاهش پیدا کرده است. با استعمال دخانیات میزان شیوع سرطان دهان نیز بین افراد بیشتر شده است.



**نقش دیابت در کاهش شنوایی سالمندان**

دکتر امیرحسین احسنی، متخصص گوش و حلق و بینی، درباره نقش بیماری‌ها و داروها در کاهش شنوایی سالمندان گفت: دیابت با ایجاد آتروپاتی و اختلال خون‌رسانی به حلازون گوش و عصب شنوایی، یکی از عوامل مهم در بروز کاهش شنوایی است و بیماران دیابتی معمولاً پاسخ ضعیف‌تری به درمان‌های دارویی و توانبخشی دارند.

**امتحان بعد از التهاب**

برای مدیریت استرس امتحان و اضطراب اجتماعی ناشی از حوادث اخیر در دانش‌آموزان چند راهکار علمی وجود دارد

**گزارش** | پروانه بندی | آروزنامه نگار | بالاخره بعد از نزدیک به ۲ هفته، آموزش و پرورش از حضوری شدن مدارس و آغاز دوباره امتحانات نیم‌سال اول خبر داد. پرورش ناآرامی‌ها و اعتراضات روزهای اخیر همراه با آلاینده‌های جوی باعث شد دبستانی‌ها با تعطیلی مدارس و دبیرستانی‌ها با تعویق امتحانات مواجه شوند. اما حالا در شبکه آموزشی شاد، اخباری از برقراری دوباره مدارس و شروع امتحانات از امروز (۲۸ دی) منتشر شده است. این در حالی است که طی روزهای اخیر، اضطراب اجتماعی



- عراهارکار علمی**
۱. بازگشت تدریجی به روتین: ساعت خواب، مطالعه و بیماری را منظم کنید تا مغز دوباره به نظم عادت کند.
  ۲. تمرین تنفس و آرام‌سازی: روزی چندبار تنفس عمیق ۴-۷ یا ریلکسیشن عضلانی انجام دهید؛ این روش‌ها اضطراب را به‌طور علمی کاهش می‌دهند.
  ۳. مرور فعال، نه شب‌زنده‌داری: مرور خلاصه‌ها و حل تمرین مؤثرتر از مطالعه طولانی شب قبل از امتحان است.
  ۴. حرف زدن درباره نگرانی‌ها: صحبت با والدین، معلم یا مشاور مدرسه به تخلیه هیجانی و کاهش استرس کمک می‌کند.
  ۵. ذهن آگاهی: تمرکز بر «اینجا و اکنون» می‌تواند افکار مزاحم را مهار کند.
  ۶. پذیرش شرایط خاص: بپذیرید که در شرایط بحران ممکن است عملکرد کمتر از حد معمول باشد و این به‌معنای شکست نیست.

**تندرستی**

صفحه ۴ از احمد یزدانی

**خبر روز**

**تحول بنیادین در نمک ایرانی‌ها**

دکتر احمد اسماعیل‌زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به سیاست‌های وزارت بهداشت در خصوص کاهش مصرف نمک در کشور گفت: جایگزینی پتاسیم به جای سدیم در نمک یکی از سیاست‌های وزارت بهداشت است. دکتر اسماعیل‌زاده با بیان اینکه مصرف روزانه نمک در ایران بیش از ۱۰ گرم است، افزود: حدود ۴۷ درصد نمک مصرفی منشأ طعام، ۱۸ درصد منشأ نان، ۹ درصد منشأ مصرف پنیر و بقیه نمک مصرفی از سایر غذاهاست. دکتر اسماعیل‌زاده درباره سیاست دفتر بهبود تغذیه گفت: در این برنامه درصد کاهش میزان نمک و جایگزینی کلرید پتاسیم به جای کلرید سدیم نمک در مواد تغذیه‌ای مانند نان، رب و پنیر هستیم. وی افزود: اجرایی شدن این سیاست گامی در جهت کاهش مصرف نمک در جامعه خواهد بود و کمک زیادی به کاهش بیماری‌های متعددی از جمله بیماری‌های غیرواگیر، پرفشاری خون و سکنه‌های قلبی و مغزی در جامعه است.

**پاسخ به سوالات پزشکی**

**بهترین حالت‌های خواب کدام هستند؟**

وضعیت و حالت خواب ممکن است بر سلامت شما تأثیر بگذارد. متخصصان معتقدند که برخی از حالت‌های خواب ممکن است برای سلامت مفید و برخی دیگر ممکن است اثرات منفی داشته باشند. حالت‌های خواب اغلب یک ترجیح شخصی هستند. با این حال، برخی از متخصصان ممکن است حالت‌های خواب خاصی را براساس نیازهای پزشکی توصیه کنند. بهترین حالت خواب برای کمردرد و گردن درد معمولاً خوابیدن به پشت است. این حالت می‌تواند به تراز بهتر ستون فقرات و گردن کمک و از فشار روی عضلات گردن جلوگیری کند. بهترین حالت خواب برای بیماران مبتلا به آپنه خواب اغلب به پهلو است. اگر آپنه خواب مثلاً با دستگاه CPAP درمان شود، ممکن است این حالت ضروری نباشد. در دوران بارداری، پزشکان اغلب خوابیدن به پهلو را از ۳ ماهه آخر توصیه می‌کنند. معمولاً برای جلوگیری از فشارده شدن یکی از رگ‌های بزرگ گردن، خوابیدن به پهلو توصیه می‌شود.