

پیش به سوی فتح اسکار

«اوپنهایمر» جایزه تهیه کنندگان را هم گرفت



کریستوفر نولان یک گام دیگر به سوی جایزه اسکار برداشت تا همچنان پرامیدترین گزینه برای مهم‌ترین ضیافت سینمایی سال باشد. «اوپنهایمر» با توجه به کنسب جایزه اصلی انجمن تهیه کنندگان، به احتمال قوی فاتح اسکار ۲۰۲۴ خواهد شد. «اوپنهایمر» در ادامه درخشش در فصل جوایز سینمایی با کسب جایزه اصلی از انجمن تهیه‌کنندگان مسیر خود را برای درخشش در جوایز اسکار هموارتر کرد و می‌توان از حالا این فیلم را برنده اسکار بهترین فیلم دانست؛ مگر اینکه اتفاقی عجیب روی بدهد. برنده جایزه اصلی جوایز انجمن تهیه‌کنندگان آمریکا (PGA Awards) باربرنده اسکار بهترین فیلم در ۱۵ دوره از ۲۰۰۰ سال گذشته و ۲۴ دوره از آغاز این جوایز سینمایی در سال ۱۹۹۰ مطابقت داشته است. «اوپنهایمر» که در ۱۲ شاخه از جوایز اسکار نامزد دریافت جایزه است، تاکنون جوایز متعددی از جمله بهترین فیلم جوایز گلدن گلوب، جوایز آکادمی فیلم بریتانیا (بفتا)، انجمن کارگردانان، تهیه‌کنندگان، بازیگران و بسیاری از جوایز اتحادیه‌های منتقدان در آمریکا را به خود اختصاص داده است. ساخته جدید نولان از فضای فیلم‌های علمی-تخیلی او فاصله گرفته و شبیه فیلم «دانکرک» یک روایت تاریخی است، به صورت ترکیبی از فرمت‌های «IMAX» و «۶۰ و ۶۵ میلیمتری فیلمبرداری شده و براساس اعلام کمیته‌ی جوایز، نخستین پروژه سینمایی است که در آن از فیلمبرداری آنالوگ سیاه و سفید «IMAX» استفاده می‌شود. فیلمنامه «اوپنهایمر» و براساس کتاب «پرومته آمریکایی، پیروزی و تراژدی جی رابرت اوپنهایمر» نوشته شده و علاوه بر «کیلین موفی» در نقش اصلی «مت دیومن»، «امیلی بلانت»، «رابرت داونی جونیور» «کت بران» و «کیسی افلک» در آن نقش‌آفرینی می‌کنند. این فیلم در نود و ششمین دوره جوایز سینمایی اسکار در شاخه‌های چون بهترین فیلم، کارگردانی، نقش اول مرد، نقش مکمل زن، طراحی لباس، چهره‌آرایی، طراحی تولید، تدوین، صدا، موسیقی متن و فیلمبرداری شانس دریافت جایزه را دارد.

فیلم‌های کودک در جشنواره فجر دیده نمی شوند
محمدجواد موحّد، تهیه‌کننده «باغ کیانوش»: شاید ایراد جشنواره‌های چون فجر است که برخی ژانرها در آن کم شانس هستند؛ نه فقط ژانر کودک و نوجوان که کم‌دی و طنز هم کمتر این اقبال را در فجر دارند. «باغ کیانوش» فیلمی قهرمان محور است که تلاش کردیم برای نوجوانان هم جذابیت داشته باشد. هر مهر



یزمان بازیغی نفروش نیست

محمد آهنگرانی، کارگردان فیلم «توچال»: با توجه به شناختی که شما از دستمزد بازیگران در آن مقطع داشتیم، مستقیم سراغ گزینه‌هایی رفتیم که می‌خواستیم. اعتقاد هم به این ندارم که حضور یزمان بازیغی منجر به فروش پایین فیلم شده و پارامترهای دیگری مانند تبلیغات در این زمینه بسیار تأثیرگذار است. هر ایرنا

درام بزرگ انتخاب

تلویزیون با سریال «قصه‌های صندوق» و مجموعه «یک و دو» به موضوع انتخابات پرداخته است



سریال «قصه‌های صندوق»

شهاب مهدوی گزارش روزنامه‌نگار

تلویزیون در انتخابات مختلف نقش مهمی در ایجاد شور و نشاط و ترغیب آحاد مردم به مشارکت در تعیین سرنوشت‌شان دارد. گزارش، تحلیل، گفت‌وگو، میزگرد،

مجموعه نمایشی طنز «یک و دو» به کارگردانی آرمن قاسمزاده و نویسندگی امیر عسکری پخش آن به تازگی از شبکه نسیم آغاز شده، دارای آیتم‌های نمایشی است که مسائل سیاسی را به چالش می‌کشد و عملکرد مسئولان را از زاویه‌ای متفاوت زیر ذره‌بین می‌برد. استفاده از آیتم‌های طنز برای پرداختن

به مسائل سیاسی و عملکرد مسئولان در تلویزیون مسوق به سابقه است. مشهورترین این نوع برنامه‌ها در سال‌های اخیر «دست به نقد» بود که آن هم از شبکه نسیم پخش شد و بعضی آیتم‌های آن در

مناظره و فیلم تبلیغاتی آشناترین انواع برنامه‌هایی هستند که در ایام انتخابات از تلویزیون پخش می‌شود و هر کدام به‌نحوی گوشه‌ای از اهمیت حضور مردم در صحنه انتخابات را بازتاب می‌دهند و در عین حال مطالبات مردم از نامزدها را نیز منعکس می‌کنند. اما معمولاً از قابلیت‌های برنامه‌های نمایشی در ایام انتخابات بهره زیادی برده نمی‌شود و کمتر برنامه‌های هست که در قالب درام به موضوع انتخابات بپردازد.

وقتی داستانی طنزی که بیان می‌شود، باید بینندگان انتخاب اصلاح کیست و چه کسی باید وارد مجلس شود. من در این کار نقش یک بافروش میدان را دارم که همسرش ۴ سال نماینده مجلس بوده و تقاضایی را که از او داشته، انجام نداده و حالا خودش تصمیم می‌گیرد نامزد شود و به مجلس برود تا خواسته‌هایش را برآورده کند. بعداً در طول قصه، خود شخصیت متوجه می‌شود که واقعاً جایش در مجلس نیست بلکه همسرش که حقوقدان است و ۴ سال به تجربه دارد، باید وارد مجلس شود. او درباره حضور در مجموعه‌ای با موضوع انتخابات می‌افزاید: «نقش برایم مهم بود. در کنار این، پیام کار هم آموزنده بود و غیرمستقیم، به هر حال وجه مالی هم مهم بود.»

و دم دستی پیدا می‌کند. اما حالا ماجرای «یک و دو» چیست؟ فرهاد بشارتی، بازیگر سینما و تلویزیون، درباره این برنامه به همسپری می‌گوید: «مردم از فضای مجازی هم مورد توجه قرار گرفت. این نوع برنامه‌سازی در عین حال که می‌تواند جذاب باشد، اگر در طراحی شوخی‌ها و موقعیت‌های طنز دقت کافی به کار برده نشود، شکلی شعاری

قصه‌های صندوق

مینی‌سریال ۵ قسمتی «قصه‌های صندوق» به تهیه‌کنندگی علی‌اکبر کریمی و کارگردانی حسین امامی از شنبه هر شب ساعت ۲۲:۱۵ روی آنتن شبکه ۲ سیما می‌رود. «قصه‌های صندوق» دارای ساختاری اپیزودیک است و هر قسمت آن داستان جداگانه‌ای دارد، اما محور اصلی آن انتخابات است. این سریال محصول سیما فیلم است که با حضور جمعی از بازیگران شناخته‌شده تولید شده است. در خلاصه داستان این مجموعه آمده است: «بزرگ و کوچیک، پیر و جوان، روستایی و شهری، در روز انتخابات درگیر ماجراهایی شده‌اند که برای حل آنها باید تصمیماتی اساسی بگیرند. تصمیماتی که گاهی برای آنها مشکلاتی را در پی خواهد داشت.» در این مینی‌سریال بازیگرانی چون سیروس همتی، نیلوفر شهیدی، سیروس ممنت، شهرام شکیبیا، آرش نوذری، علی استادی، بهزاد رحیم‌خانی و ساسی زینتی به ایفای نقش می‌پردازند.

۸ سکوی تازه مجوز گرفتند



ساترا به هشت سکوی صوت و تصویر فراگیر مجوز اعطا کرد و تعداد سکوهایی دارای مجوز از این سازمان به ۳۲۷ سکوی رسید. ۸ سکوی «سریا فیلم»، «منابع» آموزشی هنر و رسانه، «سوزمین آموزش»، «شگفت‌انگیزان»، «شبکه جهانی تعزیه»، «فیلم نیک»، «سینما همراه» و «هالی ایرانیان» مجوزهای خود را از ساترا دریافت کردند. این هشت سکوی صوت و تصویر فراگیر در هفته جاری مجوز فعالیت خود را از ساترا دریافت کردند. این رسانه‌ها با سپری کردن مراحل اداری، احراز شرایط صدور مجوز و شرکت در دوره‌های «مدیریت رسانه» و «مهارت ارزیابی محتوا» موفق به اخذ مجوز از سازمان تنظیم مقررات رسانه‌های صوت و تصویر فراگیر (ساترا) شدند.

مایک تاپسون

در فیلم ابرقهرمانانه



مایک تاپسون، قهرمان دنیای ورزش و مشت‌زنی در یک فیلم جدید سینمایی ابرقهرمانانه در نقش خودش ظاهر خواهد شد. به گزارش صبا، این درام اکشن پرتنش با نام «بانی - من» جلوی دوربین خواهد رفت. آندرو لروولینو، تهیه‌کننده ایتالیایی وظیفه تولید این درام هیجان‌انگیز را به عهده دارد و آن را با هزینه‌ای حدوداً ۲۰ میلیون دلاری تهیه می‌کند. به همین مناسبت تاپسون و لروولینو در شهر تورین ایتالیا یک مصاحبه مطبوعاتی برگزار و خبر تولید بانی - من را اعلام کردند. فیلمنامه این فیلم را اثر یوکر مرمت نوشته و تمام صحنه‌های آن در شهر تورین فیلمبرداری خواهد شد.

۲ میلیون

بیمار صعب‌العلاج در سامانه بیمه سلامت نشان‌دار شدند. البته به گفته محمد مهدی ناصحی، مدیرعامل سازمان بیمه سلامت افراد بیشتری تحت پوشش صندوق قرار دارند که هنوز نشان‌دار نشده‌اند. اعتبار این صندوق هم در حال حاضر ۷ هزار میلیارد تومان است که برای سال‌های آینده باید افزایش پیدا کند.

۴۰ سالگی

مهم‌ترین زمان برای شروع ماموگرافی و جلوگیری از افزایش مرگ‌ومیر ناشی از سرطان در زنان است. مطالعات جهانی نشان می‌دهد که سرطان سینه دومین علت مرگ‌ومیر زنان است، اما تنها نیمی از زنانی که واجد شرایط انجام ماموگرافی هستند هر سال این غربالگری را انجام می‌دهند.

یکتا فراهانی: روزنامه‌نگار

یک دلیل مهم برای نداشتن تمرکز حواس

فاطمه حاج‌آقامحمدزاده، در مانگر کودک و عضو تیم تحقیقاتی دانشگاه الیکانه اسپانیا معتقد است که گوش دادن نقش مهمی در تقویت تمرکز دارد. او به همسپری می‌گوید: «گوش یکی از فعال‌ترین عضوهای بدن است که می‌تواند قسمت‌های مختلف مغز را تحریک کند و در یادگیری، تمرکز و بسیاری از مسائل رفتاری تأثیر دارد. اگر ما بتوانیم خوب بشنویم می‌توانیم بهتر هم یاد بگیریم و بهتر هم صحبت کنیم.» او با تأکید بر اینکه برای توجه به گوش دادن فعال نیاز داریم و باید گوشمان را تربیت کنیم، عنوان می‌کند: «تمرکز مهارت گوش دادن و داشتن توجه و همراهی با یک روانشناس مسلط باعث پیشرفت در فعالیت‌های شناختی (ذهنی)، جسمی و اجتماعی می‌شود. همچنین به افزایش مهارت‌های کودکان با نیازهای ویژه از جمله اختلال یادگیری، اتیسم، بیش‌فعالی یا نقص در توجه و تمرکز نیز منجر می‌شود. اخیراً از این مهارت برای درمان مشکلات یادگیری، تقویت حافظه دقت شنیداری کودکان استفاده می‌شود.»

احداث بیمارستانی بزرگ در شهری
حجت‌الاسلام علی قاضی‌عسکر، تولیت حرم حضرت عبدالعظیم^(ع): ساخت بیمارستانی در زمینی به مساحت ۱۲ هزار مترمربع را در نزدیکی حرم حضرت عبدالعظیم(ع) آغاز کرده‌ایم و موافقت اصولی قطعی وزارت بهداشت برای ساخت این بیمارستان صادر شده است. تأمین مالی آن نیز توسط وزارت نفت، سازمان برنامه و بودجه و خیرین انجام می‌شود.



وضعیت تأمین ریس سازمان غذا و دارو: اکنون داروهای آلومین IVIG همزمان با هم وارد می‌شوند و امیدواریم اسفند اسفند تا اردیبهشت ۱۴۰۳ وارد فاز تولید این محصولات در داخل کشور شویم. داروی وارفراین هم تأمین شده و اکنون میزان مصرف آن در کشور ۳ میلیون عدد است.



فستینگ خودسرانه ممنوع!

مردم این روزها دنبال رژیم‌های لاغری هستند، اما آیا همه رژیم‌ها علمی‌اند؟

آرش نپاوندی
روزنامه‌نگار

گزارش

اغلب بیماری‌ها ناشی از سبک زندگی ناسالم هستند و به همین دلیل، مردم علاقه زیادی به دنبال کردن سبک زندگی سالم پیدا کرده‌اند. یکی از نتایج این علاقه، میل شهروندان به

دکتر خدیجه رحمانی، متخصص تغذیه و استاد دانشگاه در گفت‌وگو با همسپری:

فستینگ به کاهش وزن و فشار خون کمک می‌کند و اما توجه به اینکه منشأ خیلی از بیماری‌ها وزن و فشار خون بالاست، روزه می‌تواند در پیشگیری از خیلی از عوارض کمک‌کننده باشد.

فستینگ به کاهش وزن و فشار خون کمک می‌کند و اما توجه به اینکه منشأ خیلی از بیماری‌ها وزن و فشار خون بالاست، روزه می‌تواند در پیشگیری از خیلی از عوارض کمک‌کننده باشد.

در بحث تغذیه به زمانی که کالری را کم می‌کنیم تلاش بر جبران ریز مغذی‌ها داریم. بخشی از این ریز مغذی‌ها ممکن است از طریق غذا تأمین شوند، اما بخش دیگر از طریق مکمل‌ها داده می‌شوند. مکمل‌ها باید حساب‌شده برای افراد مختلف تجویز شوند و نمی‌شود خودسرانه مصرفشان کرد.

انواع و اقسام رژیم‌های تغذیه‌ای است که گاهی تبدیل به رژیم‌هایی با نام‌ها و روش‌های عجیب و غریب هم می‌شود. فستینگ نیز از جمله این رژیم‌هاست که در سال‌های اخیر گسترش یافته است، اما این رژیم‌های عجیب و غریب و این فستینگ‌ها، آیا به حال ما مفید هستند و علمی محسوب می‌شوند یا نه؟ با هم تکاتی حیاتی در ایمن‌ترین زمینه را مرور می‌کنیم.

بهبتر این راه کاهش وزن، پیروی از رژیم غذایی اصولی زیر نظر متخصصان تغذیه است.

میزان کالری در بافتی یک فرد را نیز باید پروتئین و چربی‌ها توزیع کنیم.

میزان کالری نیز باید مورد محاسبه قرار گیرد تا بتوانیم دقیقاً چند درصد باید کم شود.

بر اساس اصول رژیم کاهش وزن باید کل کالری اگر مصرف یک فرد کم شود. ۸ مقدار است. در طول رژیم غذایی باید میزان مصرف کالری وی کمتر از ۸ باشد.

پزشک‌ها نشان داده در برخی رژیم‌های فستینگ ۵-۲۵، نتایجی چون سیستم‌ایمی‌جوان‌تر و معکوس شدن سن بیولوژیک تا دو نیم‌سال اتفاق می‌افتد.

بخشی از رژیم‌های غذایی، حالت سوءاستفاده نیز پیدا کرده و نام‌هایی عجیب به خود گرفته؛ مانند رژیم‌های یخ، توپ پنبه‌ای و...

تغذیه البته اهمیت رژیم‌هایی با هدف کاهش وزن را گوشزد می‌کنند، اما معتقدند یک روش برای همه جوابگو نیست.

در بخش کاهش وزن بیشترین کاهش به چربی‌ها و کربوهیدرات‌های ساده باید اختصاص داده شود.

حتی متخصصان تأکید بر حذف کربوهیدرات‌های ساده مانند شکر، قند و انواع نشاسته‌ها نظیر آرد‌های سفید، تمام شیرینی‌ها، شکلات‌ها و فست‌فودها دارند؛ چراکه همه اینها پر کالری هستند.

میزان کالری نیز باید مورد محاسبه قرار گیرد تا بتوانیم دقیقاً چند درصد باید کم شود.

بر نفع نیز ترجیحاً باید بر نوع قهوه‌ای باشد چرا که سیوس دارد.