



مسعود فراسنی را
بیش از هر چیز با لحن
بی تعارف و تند و تیزش به
یاد می آوریم. فراسنی در نقد
«پیر پسر» با صراحت لهجه ای
مثال زنی تندترین تعبیر را
در مورد دومین ساخته اکتای
براهنی به کار برد



«اشک هور» به تلویزیون می آید

به مناسبت چهلم شهدای جنگ ۱۲ روزه و بزرگداشت رشادت های فرزندان ایران، فیلم سینمایی «اشک هور» به نویسندگی و کارگردانی مهدی جعفری و تهیه کنندگی مجتبی فرآورده از تلویزیون پخش می شود.

این فیلم روایتی از روزهای پایانی زندگی شهید علی هاشمی است که نخستین بار در جشنواره چهل و سوم فیلم فجر به نمایش گذاشته شد. رویا افشار برای این فیلم تدبیس افتخار بهترین بازیگر زن را دریافت کرد.

هنر و تجربه

«دست ناپیدا»

در «هنر و تجربه» دیده می شود

مراسم رونمایی و اکران افتتاحیه فیلم سینمایی «دست ناپیدا» به نویسندگی و کارگردانی انسیه شاه حسینی در پردیس سینمایی چهارسو که یکی از سینماهای گروه هنر و تجربه است، برگزار شد.

انسیه شاه حسینی، کارگردان فیلم «دست ناپیدا» در این مراسم گفت: «آقای قاضی زاده هاشمی در این مسیر خیلی به ما کمک کردند. زمانی که ما در یک روستای مرزی در شرایط آب و هوایی بسیار گرم کار می کردیم، لطف کردند و سر صحنه حضور پیدا کردند. استاد داریوش ارجمند هم در پشت صحنه به ما خیلی کمک کردند و در این مسیر حقیقتا ز حمت بسیاری کشیدند. فیلم سینمایی «دست ناپیدا» به تهیه کنندگی سیدسعید سیدزاده و کارگردانی انسیه شاه حسینی از امروز، اول مرداد در سینماهای منتخب گروه «هنر و تجربه» اکران می شود.

دوربین مستندساز به اندازه یک جنگنده مؤثر است

محسن اسلام زاده، مستندساز: دوربین مستندساز به اندازه یک جنگنده مؤثر است، چون می تواند افکار عمومی را جهت دهی و حقیقت را به دنیا مخابره کند و برای طرف مقابل اهرم فشار باشد، چون آنها به دنبال توجیه اعمال ننگین خود در تجاوز به کشورهای مختلف هستند. / صبا



فیلم سال یا فیلمفارسی؟

مسعود فراسنی و رضا درستکار در نخستین قسمت فصل سوم «کات» به نقد و بررسی فیلم «پیر پسر» پرداختند

گروه ۲۴: یک فیلمفارسی

گزارش تمام عیار یا پدیده سینمای ایران در یک دهه اخیر؟

«پیر پسر» به عنوان مهم ترین و بحث انگیز ترین فیلم روی پرده، موضوع گفت و گوی مسعود فراسنی و رضا درستکار در نخستین برنامه فصل سوم برنامه سینمایی «کات» بود؛ البته فراسنی در بخشش دیگری از برنامه هم مقابل محمد قنبری نشست و آنجا صریح تر به نقد «پیر پسر» پرداخت و حرفی زد که در روزهای اخیر با واکنش های بسیاری مواجه شده است. فراسنی گفت: «فیلم «پیر پسر» یکی از کثیف ترین فیلمفارسی هایی است که من در عمرم دیده ام. اگر قسمت های مرعوب کننده اش را از آن بگیریم با چه مواجه می شویم؟ با ویل دورانت در شیرع کش خانه.»



یک فیلمفارسی تمام عیار

مسعود فراسنی را بیش از هر چیز با لحن بی تعارف و تند و تیزش به یاد می آوریم. فراسنی در نقد «پیر پسر» با صراحت لهجه ای مثال زنی تندترین تعبیر را در مورد دومین ساخته اکتای براهنی به کار برد.

■ آقای پورشیرازی در «پیر پسر» شخصیت نیست و تیپ است. بازی پورشیرازی در حد تیپ راضی کننده است

منتهی بعضی جاها را از دست داده. به نظر همچنان بازی اش در «مهمان ماسان» مهرجویی جلوتر از این فیلم است. این کار به نظر یک فیلمفارسی تمام عیار است. شخصیت، یک تیپ فیلمفارسی است تا پایش. پس بازی محیر العقولی که اسم در کرده، به شدت اوارکت است. جایی که اوارکت است کارگردانی ندارد اما اینجا حتی جایی که اوارکت نیست باز هم

پدیده یک دهه اخیر سینمای ایران

گمانم به این درجه رسیده و صدا البته فیلم مهمی در یک دهه اخیر هم است. کافی است مرور کوچکی کنیم تا دریابیم کار سینما اسفناک بود و طی ۴،۳ سال گذشته هم که به بدترین شکل اسفناکیش رسيد.

■ حسن پورشیرازی به نظر شر اثر این کارگردان است. آن فیلم را معمولاً کسی به جانی آورد، ولی به فیلمساز می شود. حال ممکن است جایی هم کارگردان ادعای تفکر بیشتر داشته باشد. در پیر پسر این ادعا خیلی شدید است به حدی که در پایان فیلم، فهرست کتاب های را که از آنها اقتباس کرده، می نویسند. این البته فهرست نهایی نیست و به گمانم می تواند ۱۰ صفحه دیگر یا هرچه کتاب خوانده را بیاورد. متأسفانه اینجا تفکر نمی دهند.

■ در «پیر پسر» به نظر من شش هم کاریکاتوریزه است. وقتی می گویم فیلمفارسی یعنی همین و مجموع انتظارات ما تکمیل می شود. ساختن اکتای براهنی به کار برد.

■ مشروب های الکلی و تریاک است.

■ به نظر من وقتی تفکر وارد سینما می شود، آن زمان کارگردان تبدیل به فیلمساز می شود. حال ممکن است جایی هم کارگردان ادعای تفکر بیشتر داشته باشد. در پیر پسر این ادعا خیلی شدید است به حدی که در پایان فیلم، فهرست کتاب های را که از آنها اقتباس کرده، می نویسند. این البته فهرست نهایی نیست و به گمانم می تواند ۱۰ صفحه دیگر یا هرچه کتاب خوانده را بیاورد. متأسفانه اینجا تفکر نمی دهند.



«زن و بچه» نیامده، میلیاردی شد



امروز نخستین روز اکران فیلم جدید «زن و بچه» است، فیلمی که روی پرده نیامده، توانست یک میلیارد پیش فروش داشته باشد.

فیلم تازه سعید روستایی که به واسطه رونمایی در جشنواره فیلم کن، یکی از آثار مورد انتظار سینمادوستان برای ورود به چرخه اکران عمومی بود، در فرآیند پیش فروش آنلاین بلیت توانست به باشگاه میلیاردی های اکران ۱۴۰۴ راه پیدا کند.

فیلم «زن و بچه» که از امروز اول مردادماه اکران عمومی خود را در سینماها آغاز می کند، با استقبال ویژه مخاطبان مواجه شده و در آستانه ثبت رکورد تازماری در اکران افتتاحیه خود است. پیش فروش اینترنتی، تمهیدی است که در سال های اخیر و به پشتوانه گسترش فعالیت سامانه های برخط فروش بلیت، از سوی پخش کننده ها مورد استفاده قرار می گیرد تا میزان اشتیاق علاقه مندان به تماشای یک فیلم را در قالب ثبت رکوردهای فروش به نمایش بگذارد. بعد از فیلم «پیر پسر» حالا فیلم «زن و بچه» هم به خوبی توانسته از این ظرفیت استفاده کند و با فروش آنلاینی قریب به ۸ هزار و ۵۰۰ قطعه بلیت، فروش یک میلیارد تومانی را یک روز قبل از آغاز اکران عمومی در گیشه خود ثبت کند. سایت سینما تیکت با بیش از ۸۰ درصد بیشترین سهم را از فرآیند پیش فروش آنلاین بلیت های این فیلم سینمایی داشته است. این پیش فروش برای ۱۵۰ سالن سینما و نزدیک به ۵۶۰۰ سانس، صورت گرفته و بخش قابل توجهی از ظرفیت تعریف شده برای اکران این فیلم در همین مرحله پر شده است. در میان سینماهای میزبان اکران این فیلم پر پردیس هدیش مال بیشترین مخاطب را در بازه پیش فروش به خود جذب کرده و در رتبه های بعد هم ایران مال و آزادی ۲ پردیس پر فروش بوده اند. مخاطبان تهرانی هم با ۸۸ درصد، بالاترین سهم را در پیش خرید بلیت های «زن و بچه» داشته اند و پس از آن استان خراسان رضوی با سهمی قریب به ۴ درصد قرار گرفته است.

تندرستی

تکنه روز

محافظت از کودکان در گرما

کودکان جزو گروه های آسیب پذیر در مقابل گرمای هوا هستند. به ویژه برای کودکان زیر ۲ سال که بدن آنها هنوز توانایی کافی برای تنظیم دمای خود را ندارد و خیلی زود آب بدن خود را از دست می دهند. به همین دلیل پزشکان توصیه می کنند که در ساعات اوج گرما (۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر) این گروه ها از خانه خارج نشوند. چون تابش مستقیم آفتاب و گرمای هوا برای بدن کودک و آسیب پذیر آنها خطرناک است. در صورت نیاز به خروج هم باید لباس های نخی، سبک و روشن بپوشند. پایشان سایه بان استفاده شود. والدین مایعات همراه داشته باشند و کرم ضد آفتاب مخصوص کودک (برای کودکان بالای ۶ ماه) هم استفاده کنند تا از آفتاب سوختگی پوست جلوگیری شود. نکته مهم تر اینکه اگر متوجه بی حالی، خشکی دهان، پوست قرمز یا عدم تعریق در کودکان شدید، سریع کودک را به محیط خنک انتقال دهید و در صورت استمرار علائم، حتماً و فوری او را نزد پزشک ببرید.

تغذیه

نکات کلیدی پخت غذا

برای داشتن یک غذای سالم تر آگاهی از نکات کلیدی اهمیت زیادی دارد، اینکه برخی توصیه های ساده را هنگام پخت و پز و سرخ کردن مواد غذایی رعایت کنیم. از جمله استفاده از روغن های مخصوص سرخ کردن فقط برای یکبار و پرهیز از داغ کردن بیش از حد روغن ها. رطوبت موجود در ظروف هم مهم است و باقیمانده آن در ظرف یا مواد غذایی می تواند دمای روغن را افزایش دهد و باعث سوختن سریع تر آن شود. توصیه مهم دیگر متخصصان نوشاندن در تابه یا قابلمه حاوی روغن داغ در هنگام پخت غداست. چون بخار حاصل از پخت، دوباره به صورت قطره وارد روغن می شود و باعث کاهش نقطه دود و تسريع در اکسیداسیون روغن می شود. این موضوع احتمال تولید چربی های مضر را افزایش می دهد. یادتان باشد که خودداری از استفاده مکرر از روغن برای سرخ کردن، خشک کردن مواد غذایی پیش از پخت و دقت در خواندن برچسب مواد غذایی از جمله راهکارهای کاهش عوامل خطر در تغذیه است.

۲ واکسن نامرتب می توانند جلوی خطر ابتلا به آنزایمر را بگیرند

مطالعه ای گسترده نشان می دهد تزریق ۲ واکسن نامرتب می توانند جلوی خطر ابتلا به آنزایمر را بگیرند. مطالعه ای گسترده نشان می دهد که واکسن زونا (Shingrix) نوعی بیماری پوستی و واکسن آنکسیو (Arexio) برای بیماری شدید دستگاه تنفسی، در مقایسه با واکسن سالانه آنفلوآنزا با کاهش خطر ابتلا به زوال عقل مرتبط هستند.



بیماران تهرانی روزانه ۳ هزار واحد خون نیاز دارند

بشیر حاجی بیگی، سخنگوی سازمان انتقال خون ایران گفت: تهران با داشتن ۱۰۷ بیمارستان، بیشترین مصرف خون و فرآورده را در کشور دارد و روزانه حدود ۳ هزار واحد خون و فرآورده از سوی مراکز درمانی درخواست می شود و سازمان انتقال خون موظف است آن را تأمین کند.

۶ روش سامورایی برای فرار از بیماری

معرفی چند حرکت ساده ورزشی که می تواند به ما کمک کند از بی تحرکی نجات پیدا کنیم و بدن سالم تری داشته باشیم

گزارش

آرش نهانوندی
روزنامه نگار

افرادی که در زندگی تحرک ندارند، از مشقت های فعالیت های ورزشی گله می کنند اما خبر خوب می روند و بعد از ۳ دقیقه آرام حرکت می کنند.

تعمین عدد هشت انگلیسی

یکی از معمولی ترین و ساده ترین این تمرینات گام برداری در طول روز در داخل خانه به صورت عدد هشت انگلیسی است.

شبیه سازی اسکات

یک تمرین خیلی ساده تری داریم که نخستین روی میل است در این تمرین فرد با کمک ۲ دست خود از روی میل یا صندلی چندبار بلند می شود و می نشیند. حرکت اسکات به عضلات پا کمک می کند که آمادگی خود را حفظ کند.

تمرینات تعادلی

یک سری تمرینات تعادلی ساده نیز وجود دارند که با دیوار یا صندلی انجام می دهیم. در این تمرینات افراد و به ویژه سالمندان می توانند به نوبت یک پای خود را بالا بگیرند و پس از شمارش تا ۱۰ پای خود را زمین بگذارند.

اسکات ترینیتی

افرادی که اضافه وزن زیادی دارند می توانند در طول روز، یک دقیقه جلوی میبل که روی آن می نشینند، راه بروند و هبار در روز این کار را تکرار کنند.

کشش ناحیه لگنی

برای افرادی که با درد سیاتیک درگیر هستند، یک ورزش خیلی ساده هست که می تواند درد ناشی از سیاتیک را تسکین دهد. در این حرکت افراد باید روی میل بنشینند و مچ یک پای خود را روی زانوی پای مخالف بگذارند و کمی به جلو خم شوند. این حرکت را می توان ۳ بار در روز و در هر بار با ۵ تکرار انجام داد.

تقویت جلو بازو و پشت بازو بدون دمبل

در ورزش دیگر که مناسب بالا تنه است، افراد می توانند صندلی خود را جلوی کتفوی بگذارند و با هیل دادن آن را ببندند.

ماهان منصوری، کارشناس ارشد آسیب شناسی و نایب رئیس انجمن ورزش سالمندان در گفت و گویا همشهری به چند ورزش ساده و مؤثر اشاره کرده که می توان آنها را به سادگی و بدون هیچ گونه هزینه و تجهیزاتی در خانه انجام داد.

ماهان منصوری، کارشناس ارشد آسیب شناسی و نایب رئیس انجمن ورزش سالمندان در گفت و گویا همشهری به چند ورزش ساده و مؤثر اشاره کرده که می توان آنها را به سادگی و بدون هیچ گونه هزینه و تجهیزاتی در خانه انجام داد.

ماهان منصوری، کارشناس ارشد آسیب شناسی و نایب رئیس انجمن ورزش سالمندان در گفت و گویا همشهری به چند ورزش ساده و مؤثر اشاره کرده که می توان آنها را به سادگی و بدون هیچ گونه هزینه و تجهیزاتی در خانه انجام داد.