



خبر

انتصاب دبیران جشنواره‌های ملی و جهانی فیلم فجر

رئیس سازمان سینمایی با صدور احکامی منوچهر شاهسواری را به‌عنوان دبیر جشنواره ملی فیلم فجر و روح‌الله حسینی را به‌عنوان دبیر جشنواره جهانی فیلم فجر منصوب کرد. منوچهر شاهسواری تهیه‌کننده فیلم‌هایی چون مزار شریف، فصل باران‌های موسمی، یک گزارش واقعی، مخمسه و ماه و خورشید مسئولیت‌های مهمی را نیز در حوزه سینما بر عهده داشته است. او عضو شورای اتحادیه تهیه‌کنندگان و توزیع‌کنندگان فیلم ایران، رئیس شورای مرکزی اتحادیه و رئیس شورای صنفی نمایش بوده و از سال۱۳۹۵ تا ۱۴۰۱ نیز به‌عنوان مدیرعامل خانه سینما فعالیت کرده است. شاهسواری سال گذشته دبیری چهل و سومین جشنواره فیلم فجر را بر عهده داشت. روح‌الله حسینی، عضو هیأت علمی و دانشیار مطالعات اروپا در دانشگاه تهران است که از پاییز سال گذشته در سمت معاون ارزشیابی و نظارت سازمان امور سینمایی فعالیت می‌کند.

اکران

«سینما متروپل»

پس از «پیر پسر» می‌آید



شواری صنفی نمایش مصوب کرد، فیلم سینمایی «سینما متروپل» به کارگردانی محمدعلی باشه آهنگر پس از «پیرپسر» راهی اکران شود. «سینما متروپل» داستان عاشقانه‌ای را در دل یک سینمای قدیمی روایت می‌کند که قرار است از سال‌ها دوباره فصال شود. این فیلم در چهل‌ویکمین جشنواره فیلم فجر در ۱۳ رشته نامزد دریافت جایزه شد و سیمیر بلورین بهترین فیلم، کارگردانی و فیلمبرداری را گرفت.

تندرستی

تغذیه

علائم تخم‌مرغ فاسد

برخی مواد غذایی در فصل گرما زودتر فاسد می‌شوند و می‌توانند خطرات متعددی برای سلامت داشته باشند. یکی از این مواد غذایی، تخم‌مرغ است که خام و پخته آن در گرما فاسدشونده است و اگر علائم فساد داشته باشد، باید آن را دور ریخت. پس بهتر است علائم تخم‌مرغ فاسدشده را بشناسید. واضح‌ترین علامت فاسد شدن تخم‌مرغ، بوی تند و گندیده گوگردی است. اگر تخم‌مرغ شکسته شود و این بو احساس شود، باید فوراً آن را دور بیندازید. روش دیگر اینکه، تخم‌مرغ را در یک لیوان آب سرد بیندازید، اگر کاملاً روی سطح آب شناور شد، فاسد است. موقع شکستن تخم‌مرغ هم اگر زرده یا سفیده مخلوط شود یا سفیده آبکی باشد، نشان‌دهنده کهنگی یا شروع فساد است.

برای حفظ بهتر این محصول آن را در یخچال (همای زیر درجه) نگه دارید و قبل از مصرف از سلامت ظاهری، بو و تاریخ مصرف آن مطمئن شوید.

تکنه روز

نیازی به ۱۰هزار قدم پیاده‌روی نیست

شاید بارها شنیده باشید که ۱۰ هزار قدم پیاده‌روی در روز می‌تواند برای سلامتی مؤثر باشد، اما تحقیقات جدید این عدد را کمتر اعلام و تأکید می‌کنند که این عدد مبتنی بر شواهد معتبری نیست، یعنی می‌توانید فقط با کمی راه‌رفتن بیش از حد معمول هم از مزایای سلامتی بهره‌مند شوید. براساس مطالعه‌ای که در مجله «بهداشت عمومی لنتس» منتشر شده، دکتر ملودی دینگ، استاد بهداشت عمومی در دانشگاه سیدنی و تیمی از محققان ۳۱ مطالعه مختلف را در مورد تأثیر شمارش قدم‌ها بر نشانگرهای سلامتی بررسی کردند که نشان داد حتی افرادی که روزانه ۷هزار قدم برمی‌داشتند ۴۷ درصد خطر مرگ ناشی از بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های قلبی و عروقی، زوال عقل، دیابت نوع ۲، سرطان، علائم افسردگی و مرگ زودرس را کمتر داشتند. البته آنها تأکید می‌کنند که اگر کسی از قبل بسیار فعال است و روزانه ۱۰ هزار گام پیاده‌روی می‌کند، قطعاً نیازی نیست که عقب‌نشینی کند و به ۷هزار گام بر گردد.

تجلی شعر سپهری در سینمای کیارستمی

عبدالجبار کاکایی، شاعر: عباس کیارستمی، بروز و تجلی یک سهراب سپهری در عرصه سینما بود. تأثیرپذیری عباس کیارستمی از اشعار سهراب سپهری کاملاً مشهود بود و فضاسازی کلاس درس در فیلم او شبیه به اشعار کتاب «اتاق آبی» سهراب سپهری است. / مهر



۵ چهره سلمان فارسی

سریال تاریخی داوود میرباقری یک سال دیگر روی آنتن می‌رود

شهادت کرمان کلید خورد. داوود میرباقری بعد از سریال «مختارنامه» سراغ «سلمان فارسی» رفت؛ سریالی که از شروع تولیدش ۸ سال می‌گذرد و قرار است تابستان سال آینده به شکل هفتگی روی آنتن برود.



امیر رضایی
بازیگر جوانی سلمان



باربد شریفیان، بازیگر کودکی سلمان
در کنار داوود میرباقری



علیرضاجلیلی
بازیگر جوانی سلمان

فهمیه پناه آذر

روزنامه‌نگار

سریال «سلمان فارسی» این‌طور که داوود میرباقری می‌گوید قرار است سسال آینده روی آنتن برود؛

ایران باستان، بیژانس و حجاز این سریال را در لوکیشن‌های مختلف ساخت. ابتدا قرار بود سریال در ۴۰ قسمت ساخته شود اما بعد به ۷۰ قسمت افزایش یافت. حالا سازندگان این سریال تاریخی قرار است تعداد قسمت‌های فصل حجاز را افزایش بدهند و با توجه به فصل‌های مختلف این سریال به ۷۰ قسمت خواهد رسید.

نقش جوانی سلمان فارسی را علیرضا جلیلی بازی کرده. علیرضا جلیلی کار حرفه‌ای خود را در سینما با فیلم «محمد رسول‌الله(ص)» آغاز کرده است. او در سریال «هفت‌سازدها» هم نقش سیاوش را بازی کرده است. همچنین امیر رضایی نقش جوانی این شخصیت را ایفا کرده، او بازیگر تئاتر و چند فیلم کوتاه است.

بخش نوزادی سلمان فارسی در قسمت‌های اولیه تصویربرداری شده، اما بخش کودکی این شخصیت را باربد شریفیان بازی کرده است.

یک سال به پایان ساخت «سلمان فارسی» مانده. در این سال‌ها بازیگران اصلی جلوی دوربین میرباقری رفتند. بهار یگر در دوره‌های مختلف شخصیت «سلمان فارسی» را بازی کردند.

فصل بهار سال جاری، داوود میرباقری مشغول تصویربرداری دوران جوانی سلمان فارسی بود. تلاش سازندگان این است که هم‌زمان با تصویربرداری فصل ایران باستان، پیش‌تولید فصل حجاز در شهرهای سینمایی چون نور و غزالی با ساخت دکور و لباس آغاز شود تا مابین تولید فصل‌های این مجموعه علاوه بر فیلمبرداری دوران جوانی، بخش‌هایی از دوران کودکی سلمان نیز شروع شده که مرتبط به دوره ساسانی است.

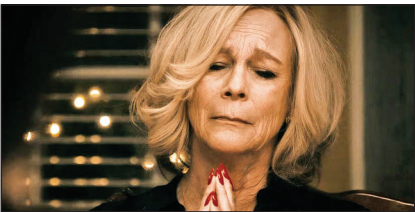
سلمان فارسی

کیارستمی بازپچه جشنواره‌ها نشد

محمود کلاری، مدیر فیلمبرداری: پس از نمایش نسخه مرمت شده «خانه دوست کجاست؟»: کیارستمی اگر فیلمساز نمی‌شد، شاعر می‌شد. او شکلی از سینما را به من معرفی کرد که سرشار از خلوص بود. عباس کیارستمی بازپچه جشنواره‌ها نشد و جوایز را جدی نگرفت و مسیرش را به درستی پیش گرفته بود. / مهر



هالیوود



ساخت اسپین‌آف «خرس» منتفی است

یکی از بزرگ‌ترین شخصیت‌های سریال «خرس» به‌سرعت ایده ساخت اسپین‌آف آن را رد کرد. کمی بعد از پایان فصل چهارم، شبکه FX این سریال تحسین‌شده را برای فصل پنجم تمدید کرد. فصل جدید هم‌اکنون در حال تولید است و احتمالاً به بر نامه سالانه انتشار خود ادامه می‌دهد تا در بهار یا تابستان ۲۰۲۶ منتشر شود، اما درباره گسترش این جهان یا عناوین فرعی، فعلاً هیچ برنامه‌ای وجود ندارد. بازیگر باسابقه، جیمی لی کرتیس در گفت‌وگویی با ویرایتی، درباره نقش خود در «خرس» صحبت کرد و صراحتاً احتمال ساخت اسپین‌آفی درباره شخصیتش، دونا برزاتو، را رد کرد. او به‌سادگی گفت: «هرگز، هرگز» آن هم پس از آنکه ابراز کرد چقدر خوشحال است که بخشی از این سریال زیباست.

با توجه به اینکه جیمی لی کرتیس در چند فیلم «هالووین» بازی کرده، تعجبی ندارد که علاقه‌ای به گسترش عنوانی دیگر به شکل فرنچایز نداشته باشد. «خرس» یکی از محبوب‌ترین سریال‌های تلویزیونی است، چون داستانی خالص و اصیل ارائه می‌دهد و از فضای بیش‌از حد پرشده و متکی بر مالکیت فکری رایج در سینما و تلویزیون امروز دوری می‌کند.

واقعاً نیازی به ساخت اسپین‌آف برای هیچ‌کدام از شخصیت‌های «خرس» وجود ندارد، به‌ویژه برای دونا. او در قالب شخصیتی مکمل به‌خوبی عمل می‌کند؛ در زمان‌های محدود ظاهر می‌شود و در هر بار حضورش تأثیر زیادی در روایت می‌گذارد. اگرچه جیمی لی کرتیس می‌تواند نقش اول فوق‌العاده‌ای بازی کند، اما آن دیگر «خرس» نخواهد بود.

جیمی لی کرتیس به‌خوبی از نقشی که در این مجموعه دارد آگاه است و کاملاً درست عمل کرده که بلافاصله ایده اسپین‌آف را رد کرده. او یک ستاره افسانه‌ای سینماست، اما محور اصلی این داستان نیست و خودش نیز به‌خوبی می‌داند حفظ جایگاه شخصیتش چقدر اهمیت دارد.

زائران اربعین با این ۳ عارضه بیشتر مواجهند

به‌گفته محضر میعادفر، رئیس سازمان اورژانس، گرم‌زدگی، مسمومیت و مشکلات گوارشی از مهم‌ترین مشکلاتی است که زائران اربعین با آن مواجهند و در کمیته بهداشت و درمان برای آن برنامه‌ریزی شده است. البته طی سال‌های اخیر در ۴ مهر مهران، شلمچه، خسروی و چذابه زیرساخت‌های درمانی ایجاد شده است.

سیک زندگی آرش نیاوندی: روزنامه‌نگار

صرفه‌جویی در هزینه‌های پوست

برای محصولات مراقبت از پوست نیازی نیست که هزینه‌های بالایی برای اثر بخشی بیشتر پرداخت کنید. انتخاب یک رو بکرد ساده و ۴ مرحله‌ای که شامل پاکسازی، مرطوب کردن و محافظت از پوست می‌شود، می‌تواند به کاهش هزینه‌های مراقبت و در عین حال حفظ سلامت پوست شما کمک کند. علاوه بر ساده‌سازی رو بکرد مراقبتی از پوست می‌توانید چند نکته زیر را هم دنبال کنید.

- تمیز کردن پوست:** قبل از استفاده از محصولات مراقبت از پوست و قبل از خواب، پوست خود را تمیز کنید. یک پاک‌کننده ملایم، آلودگی چربی و مواد آلوده را بین می‌برد و به جلوگیری از مسدود شدن منافذ و از بین بردن جوش کمک می‌کند.
- مرطوب کننده:** مرطوب کننده‌ها به روشن‌تر و جوان تر شدن پوست کمک می‌کنند.
- کرم ضد آفتاب:** از کرم ضد آفتاب برای جلوگیری از ایجاد چین و چروک، لکه‌های پیری و سرطان پوست استفاده کنید. حتی اگر در سایه هستید یا لباس‌های محافظ در برابر آفتاب می‌پوشید هم کرم ضد آفتاب را فراموش نکنید.
- استفاده از محصولات دوکاره:** محصولات مانند مرطوب‌کننده حاوی ضد آفتاب را در نظر بگیرید. مطمئن شوید که ضد آفتاب طیف گسترده‌ای دارد و SPF آن بالاتر از عدد ۳۰ است. هر ۲ ساعت یا بعد از شنا یا تعریق دوباره از آن استفاده کنید.
- بر چسب زاپخوانید:** به دنبال محصولاتی برای نوع پوست خود باشید که روی آنها نوشته شده باشد «غیر جوش‌زا» یا منافذ پوست را مسدود نمی‌کند.
- وازلین استفاده کنید:** استفاده از وازلین را در نظر بگیرید. این محصول ارزان قیمت می‌تواند کاربردهای مختلفی داشته باشد، از جمله مرطوب کردن پوست و ناخن‌های خشک و درمان آسیب‌های جزئی.



تغذیه مناسب برای کاهش آسیب‌های اشعه ماوراء بنفش

براساس اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، غذاهای غنی از آنتی‌اکسیدان مانند ویتامین C، E و کاروتنوئیدها می‌توانند در برابر آسیب‌های ناشی از اشعه UV نقش محافظتی داشته باشند. ترکیبات پلی‌فنولی موجود در چای، قهوه، انواع توت، پیاز، سیر و انار هم به کاهش التهاب و سلامت پوست کمک می‌کنند.



تابستان بی‌درد دل

چرا بیماری‌های گوارشی در تابستان شایع‌ترند و برای جلوگیری از آنها چه باید کرد؟

پروانه بندپی

روزنامه‌نگار

در فصل تابستان به‌دلیل شرایط آب‌وهوایی و افزایش فعالیت‌های اجتماعی، بعضی از بیماری‌های گوارشی مثل مسمومیت غذایی، عفونت‌های روده‌ای، اسهال، استفراغ و دل‌پیچه شایع‌ترند.

چرا شیوع بیماری‌های گوارشی در فصل تابستان بیشتر است؟

یکی از مهم‌ترین دلایل، عدم رعایت بهداشت فردی و عمومی در این فصل است. مصرف آب آلوده، شنا در آب‌های آلوده، مصرف میوه‌ها و سبزی‌های نشسته، نگهداری نامناسب غذا در هوای گرم (بیرون) و مصرف مواد غذایی از یخچال و سبزی در رستوران‌های غیربهداشتی یا بین‌راهی از جمله عواملی هستند که احتمال بروز مسمومیت‌های غذایی و سایر بیماری‌های گوارشی را بالا می‌برند. گرمای هوا هم محیط را برای رشد و تکثیر میکروب‌ها و ویروس‌های گوارشی مهیا می‌کند. این شرایط باعث می‌شود که ابتلا به بیماری‌های عفونی دستگاه گوارش در تابستان شیوع بیشتری پیدا کند. این بیماری‌ها می‌توانند منشأ ویروسی یا باکتریایی داشته باشند و علائمی مثل اسهال، استفراغ و دل‌درد ایجاد کنند.

مهم‌ترین علائم بیماری‌های گوارشی کدام‌ها هستند؟
اسهال، استفراغ، تهوع، شکم‌درد، تب، ضعف و بی‌حالی مهم‌ترین علائم بیماری‌های گوارشی شایع در تابستان هستند. این علائم می‌توانند ناشی از مسمومیت غذایی، عفونت‌های گوارشی یا تشدید بیماری‌های زمینه‌ای مثل سندرم روده تحریک‌پذیر باشند.

چطور می‌توان از ابتلای کودکان جلوگیری کرد؟

مادران باید از دادن غذاها و نوشیدنی‌های مانده به کودک مثل شیر مانده، آبمیوه مانده، گوشت، مرغ، برنج و ماکارونی یا کبابی که مدت طولانی خارج از یخچال نگهداری شده و همچنین شکلات و کاکائوی مانده خودداری کنند.

شکلات چطور باعث بیماری گوارشی در کودکان می‌شود؟

اگر شکلات یا فرآورده‌های کاکائویی در شرایط نامناسب مثل گرمای زیاد یا رطوبت بالا نگهداری شوند، ممکن است به قارچ، کپک یا باکتری آلوده شوند. همچنین شکلات‌هایی که تاریخ مصرف‌شان گذشته، بسته‌بندی‌شان باز شده یا به‌صورت دست‌ساز و غیربهداشتی تهیه شده‌اند، می‌توانند خطر آفرین و بیماری‌زا باشند.



چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

■ اگر در فرد علائمی مثل اسهال طولانی‌مدت و استفراغ مکرر و تشدید بروز کرد که خطر کاهش آب بدن را به دنبال دارد، مراجعه سریع به پزشک ضروری است.

■ بعضی گروه‌های سنی مثل نوزادان، کودکان زیر ۲ سال، افراد مسن، زنان باردار و افراد با سیستم ایمنی ضعیف در این زمینه آسیب‌پذیرترند و باید زودتر به پزشک مراجعه کنند.

■ در کل اگر اسهال حاد آبکی یا سایر علائم شدید بیماری‌های گوارشی مشاهده شد باید به پزشک مراجعه کرد و آزمایش‌های لازم را انجام داد.