



هالیوود

«سلب مسئولیت» کیت بلانشت



کیت بلانشت در یک مصاحبه جدید درباره سریال «سلب مسئولیت» و حضور غیر منتظره در «بازی مرکب» صحبت کرد. کیت بلانشت با بازی در نقش زانی پیچیده که به نوعی در گیر سوء تفاهم می شوند، بیگانه نیست، وی به تازگی بازیگر سریال ۷ قسمتی «سلب مسئولیت» از شبکه اپل تی‌وی پلاس ساخته آلفونسو کوارون بوده است.

«سلب مسئولیت» درباره مستندسازی است که عمیق‌ترین و تاریک‌ترین اسرارش را در رمانی که زنی نوشته است، می‌خواند. بلانشت، برنده ۲ جایزه اسکار و نامزد ۳ جایزه امی، در این سریال در نقش زنی در گیر بحران تصویر شده که کنترل زندگی خود را از دست می‌دهد.

سینمای ایران

صدر پروانه برای سهیلی و مهدویان

شوای پروانه فیلمسازی در جلسه اخیر، با ساخت ۶ فیلم سینمایی موافقت کرد. فیلمنامه‌های «شاه بسیرلی» به تهیه‌کنندگی و کارگردانی سعید سهیلی و نویسندگی حسام سامری‌زاده و سعید سهیلی، «موش خرما» به تهیه‌کنندگی، کارگردانی و نویسندگی ساسان سالور،

«زنده شور» به تهیه‌کنندگی، کارگردانی و نویسندگی کاظم دانشی پروانه فیلمسازی در یافت کردند. همچنین فیلمنامه‌های «ماجرای نیمه شب» به تهیه‌کنندگی حبیب‌الله والی‌نژاد، کارگردانی محمدحسین مهدویان و نویسندگی مهدی بزدرانی خرم، «خانم یامامورا» به تهیه‌کنندگی مهدی فرجی برزگر و کارگردانی و نویسندگی لیلا عاج و «آسانا» به تهیه‌کنندگی محمد پورراد، کارگردانی و نویسندگی وحید موساییان موافقت شوای پروانه فیلمسازی سینمایی را اخذ کردند.

پروانه ساخت



تندرستی

پاسخ به سؤالات پزشکی

زرده تخم‌مرغ برای قلب خطرناک است؟

از زمان‌های قدیم همواره این تصور وجود داشته که زرده تخم‌مرغ به‌دلیل محتوای کلسترول با افزایش خطر بیماری قلبی مرتبط است، از همین رو مدت‌هاست که این ماده غذایی مغذی با احتیاط مصرف می‌شود. اما یک‌مطالعه منتشر شده در MDPI نشان داد که مصرف تخم‌مرغ به‌صورت کامل، از جمله زرده، سطح کلسترول خون را در اکثر افراد به‌طور قابل توجهی افزایش نمی‌دهد. در واقع، زرده تخم‌مرغ منبع غنی از مواد مغذی ضروری مانند ویتامین‌های A، E و B12، همراه با چربی‌های سالم، کولین و آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند لوتئین و زاگزانتین است. این اجزا از سلامت مغز، چشم و قلب پشتیبانی و زرده تخم‌مرغ را به بخش ارزشمندی از یک رژیم غذایی متعادل تبدیل می‌کند. البته درباره مصرف‌کنندگان زرده تخم‌مرغ استثنائ هم وجود دارد و افراد مبتلا به کلسترول بالای خانوادگی یا سایر بیماری‌های ژنتیک باید خوردن این ماده غذایی را محدود کنند.

خبر روز

هزینه واکسن آنفلوآنزا بالاست

اواسط شهریور به گفته متخصصان آغاز زمان طلایی تزریق واکسن آنفلوآنزا برای گروه‌های توصیه شده است. خبرها هم حاکی از آن است که اسسال این واکسن با قیمتی حدود یک میلیون تومان در داروخانه‌ها توزیع خواهد شد. علی جعفریان، مشاور عالی و جانشین وزیر بهداشت درباره تامین واکسن آنفلوآنزا به ایسنا گفته «هزینه‌های این واکسن بسیار زیاد است، به همین دلیل جزو برنامه واکسیناسیون روتین کشورها نیست، در ایران بخش خصوصی نسبت به تامین و عرضه واکسن آنفلوآنزا اقدام و بخش دولتی هم واکسن را برای گروه‌های هدف خود مانند پرسنل بیمارستانی تامین می‌کند.» به گفته جعفریان افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای، افراد بالای ۶۰ سال و به نوعی کودکان جزو گروه‌های هدف تزریق واکسن آنفلوآنزا هستند. او تأکید می‌کند: «سال گذشته چالش‌هایی وجود داشت و واکسن به میزان کافی و زمان مناسب تامین نشد. اما تلاش وزارت بهداشت، بر تامین بموقع و زمان مناسب در سال جاری است.»

چه‌کسی دوست دارد فیلمی درباره یک منتقد فیلم ببیند؟ کوئن‌تین تارانتینو، کارگردان: نکته «منتقد فیلم» این است که آیا می‌توانم خسته‌کننده‌ترین شغل دنیا را به یک فیلم جذاب تبدیل کنم؟ خب، چه‌کسی دلش می‌خواهد یک‌سریال درباره یک منتقد فیلم ببیند یا فیلمی به‌نام به نام «منتقد فیلم»؟



مسعود فراستی: تا ۶-۷ سال پیش برایم یکی و تلویزیون بود. اما دیگر فکر می‌کنم اصلا بازیگر نیست

از یاد می‌رود

برزو نیک‌نژاد، کارگردان سریال «از یاد رفته» با حضور در برنامه «کات» مهمان تلویزیون همشهری شد



برزو نیک‌نژاد: درباره یک سریال ۱۸ قسمتی نمی‌شود بعد از ۵ قسمت قضاوت کرد

■ من کارگردانی را با سینما شروع کردم، بعد از نخستین فیلم با اینکه بچه تلویزیون بودم، فکر می‌کردم چرا باید سریال بسازم؟ بعد از نخستین فیلمم «ناخواسته» بی‌پول شدم؛ در صورتی که دستیار کارگردان و برنامه‌ریز گرانی بودم، ولی وقتی وارد کارگردانی شدم، از جیبم هم گذاشتم. ■ نخستین سریالی که ساختم «در دسراهی عظیم» بود که خیابان را خلوت می‌کرد، حس کردم با سریال‌سازی حال خوبی دارم، باعث می‌شد به خانه مردم بروم. این با سینما خیلی فرق دارد. از اینکه وقتی در خیابان دوربین می‌گذاشتیم، مردم تجمع می‌کردند لذت می‌بردم، حس کردم می‌توانم با سریال هم با مردم از تباطؤ برقرار کنم. ■ برای یک‌سریال ۱۸ قسمتی خیلی زود

من ردپای نیک‌نژاد را نه در حرکت دوربین، نه در ایست دوربین و نه در اندازه قاب‌ها نمی‌بینم. من اصلا آماده این نبودم که این دوربین بی‌شخصیت و این بازی‌های بسیار بد و کلیشه‌ای را ببینم.

■ مردم این دست سریال‌ها را می‌بینند برای اینکه چیز دیگری جلوی دستشان نیست، چیز زیادی

برای انتخاب ندارند. ■ فرهاد اصلانی ۶-۷ سال پیش

برایم یکی از ۳ یا ۴ بازیگر خوب سینما و تلویزیون بود، اما دیگر فکر می‌کنم اصلا بازیگر نیست، حتی حسین محبوب هم در این سریال بد است.

مسعود فراستی: سریالی که به آن آب بسته شده است

■ به این سریال آب بسته شده است، نه بازی در کار است و نه تیپ و شخصیتی، نماهای بدی دارد که جنس کار برزو نیک‌نژاد نیست.

شخصیت‌ها کاملا مقوای‌اند با یکسری اکت‌های معین.

■ شخصیت آرش که حمیدرضا آذرنگ آن را بازی می‌کند، کاملا کلیشه‌ای است، اگر می‌خواهید

نشان دهید شخصیتی قمارباز است، لازم

نیست مدام او را پای میز قمار

نشان دهید. ■ «از یاد رفته» «براز» این کلیشه‌های یعنی

به این سریال آب بسته شده است، نه بازی در کار است و نه تیپ و شخصیتی، نماهای بدی دارد که جنس کار برزو نیک‌نژاد نیست.

شخصیت‌ها کاملا مقوای‌اند با یکسری اکت‌های معین.

■ شخصیت آرش که حمیدرضا آذرنگ آن را بازی می‌کند، کاملا کلیشه‌ای است، اگر می‌خواهید

نشان دهید شخصیتی قمارباز است، لازم

نیست مدام او را پای میز قمار

نشان دهید. ■ «از یاد رفته» «براز» این کلیشه‌های یعنی

«فرار از قصر» در روزهای فراگیری کرونا فیلمبرداری شد احسان عمادی، کارگردان مستند تاریخی «فرار از قصر»: «در مجموع حدود نیمی از تصاویر، واقعی و نیم دیگر بازسازی دیجیتال است. فیلمبرداری در یکی از پیک‌های همه‌گیری کرونا انجام شد، در شرایطی که خود من و تعدادی از اعضای گروه به‌تازگی بهبود یافته بودیم، با وجود این، به هر مکافاتنی کار را پیش بردیم، ر ایسنا



هالیوود



تام کروز دریافت جایزه افتخاری از دست ترامپ را رد کرد

بازیگر مشهور آمریکایی جایزه معتبر مرکز کندی را به این دلیل که ترامپ قصد دارد خودش میزبان مراسم امسال باشد، رد کرد.

به گزارش هالیوود ریپورتر، تام کروز ستاره فیلم‌های اکشن هالیوود دعوت رئیس‌جمهور برای حضور در جمع تقدیر نشوندگان مرکز کندی سال ۲۰۲۵ را رد کرده است.

واشنگتن پست نیز نوشت ستاره فیلم «تاپ گان: ماوریک» به‌دلیل دخال برنامه‌هایش این فرصت را رد کرده است.

ترامپ هم روز چهارشنبه فهرستی از دریافت‌کنندگان چهل‌وهشتمین مراسم اهدای جوایز مرکز کندی را منتشر کرد که شامل گروه گلم‌متال کیس، ستاره پروادی مایکل کرافورد، اسطوره موسیقی کانتری جورج استریت، خواننده گلوریا گینور و در بخش بازیگران فیلم، سیلوستر استالونه که یکی از سفیران ویژه ترامپ در هالیوود است، بود.

اقدام به میزبانی پس از آن صورت می‌گیرد که ترامپ اعلام کرد در حال تشکیل یک گروه ویژه مسئول بازی‌های المپیک ۲۰۲۸ در لس‌آنجلس است و خودش به‌عنوان رئیس آن منصوب خواهد شد.

مراسم اهدای جوایز مرکز کندی ۷ دسامبر برگزار و به‌صورت مستقیم از شبکه سسی‌بی‌اس پخش خواهد شد. مرکز کندی و نماینده کروز از اظهارنظر در این مورد خودداری کردند.

رفع کمبود شیرخشک رژیمی تا اواسط هفته

براساس اعلام شهرام شعبی، سرپرست اداره کل فرآورده‌های طبیعی، سنتی، مکمل و شیرخشک سازمان غذا و دارو، کمبود شیرخشک رژیمی تا اواسط هفته جاری برطرف می‌شود. به‌گفته این مسئول تأخیر در تأمین شیرخشک رژیمی مربوط به یک برند خاص و به‌دلیل توقف چندروزه در گمرک رخ داده است.

سبک‌زندگی پروانه بندپی؛ روزنامه‌نگار

توصیه‌هایی که شمارا زودتر پیر می‌کند

یکی از بزرگ‌ترین موانعی که بر سر راه پیری سالم در جامعه ما وجود دارد، باورهای فرهنگی نادرست است. بابک زمانی، رئیس انجمن متخصصان مغز و اعصاب ایران با بیان این مطلب به همشهری می‌گوید: «یک گرفتاری بزرگ در جامعه ما این است که اطرافیان سالمندان مدام به آنها توصیه می‌کنند که استراحت کنند، خودشان را خسته نکنند و از استرس دور باشند. معلوم هم نیست این حرف‌های بی‌پایه و اساس از کجا وارد فرهنگ ما شده است.» او با تأکید بر اینکه این توصیه‌های سسمی مہلک برای سلامت مغز هستند، عنوان می‌کند: «این باور که فرد مسن باید بازنشسته شود و در گوشه پنهان‌شد بزرگ‌ترین خیانت به اوست. بسیاری از سالمندان به ما می‌گویند «مغز ما دیگر نمی‌کشد». اما باید پرسید چقدر از این احساس ناشی از ضعف واقعی مغز است و چقدر ریشه در افسردگی یا تلقین‌های اجتماعی دارد؟ وقتی فردی باور کند که دیگر توانایی ندارد، فعالیت‌های ذهنی و فیزیکی خود را متوقف می‌کند. این بی‌تحرکی به مرور زمان باعث تحلیل رفتن واقعی مغز و تسریع روند پیری می‌شود.» او با بیان اینکه افسردگی و انزواي اجتماعی دشمنان اصلی مغز فعال هستند و این باورهای غلط فرهنگی دقیقاً به همین ۲ عامل دامن می‌زنند، تأکید می‌کنند: «حدود ۶۰ درصد توانایی‌های انسان تحت تأثیر ژنتیک و ۴۰ درصد آن به عوامل اکتسابی و محیطی وابسته است. مغز دقیقاً مانند یک عضله عمل می‌کند، یعنی اگر از آن کار کشیده شود قوی‌تر و کارآمدتر می‌شود و اگر رها شود تحلیل می‌رود.»

کلید جوانی مغز

مطالعات چند راهکار ساده برای جوان نگهداشتن مغز پیشنهاد داده‌اند، از جمله فعالیت بدنی منظم که خون‌رسانی به مغز را بهبود می‌بخشد. راهکار دیگر تغذیه سالم و توصیه سوم هم به چالش کشیدن مغز است، یعنی در هر سنی که قرار دارید کتاب بخوانید، یادگیری را رها نکنید، یک زبان جدید بیاموزید و از بازی‌های فکری و حل جدول هم دور نشوید. سالمندان نباید دچار انزوا شوند. به همین دلیل حفظ روابط اجتماعی به آنها تأکید می‌شود. بهتر است کار و فعالیت را هم رها نکنند. فعالیت‌های داوطلبانه، کار پاره‌وقت یا دنبال کردن علایق شخصی، مغز را سرپا نگه می‌دارد. نکته‌ای که زمانی هم آن را تأیید می‌کند این است: «مغز انسان تا آخرین لحظه زندگی قابلیت رشد، یادگیری و تطبیق را دارد و نباید فعالیتش متوقف شود.»

آرش نهاوندی | روزنامه‌نگار | گزارش

مصرف الکترولیت‌ها در تابستان، در سراسر جهان اوج می‌گیرد و اخیراً مصرف این نوشیدنی‌ها در ایران هم رواج پیدا کرده است و حتی در سوپرمارکت‌ها هم فروخته می‌شود. طبق نظر متخصصان، در تابستان که تعرق زیاد است، این نوشیدنی‌ها املاح از دست رفته بدن را جبران می‌کنند. با این حال تردیدهایی جدی درباره این ادعاهای کلان انواع تجاری آنها وجود دارد.

فرمول کلی الکترولیت‌های خانگی

نمک: برای جذب سدیم و املاح پایه

شکر یا عسل

طعم‌دهنده های طبیعی (اختیاری): مثل زنجبیل، سبزی های تازه و...

تکه های میوه (اختیاری)

معجون جادویی تابستان

مصرف الکترولیت‌ها در تابستان اوج می‌گیرد اما می‌شود بدون فریب خوردن توسط شرکت‌های تجاری، آنها را در خانه تهیه کنیم

اهمیت الکترولیت

در فصل تابستان، به‌دلیل افزایش دما و تعریق، بدن الکترولیت‌های بیشتری از دست می‌دهد. این موضوع اهمیت مصرف الکترولیت‌ها را در این فصل افزایش می‌دهد. الکترولیت‌ها برای حفظ تعادل مایعات بدن، عملکرد صحیح اعصاب و عضلات و تنظیم فشار خون ضروری هستند. از دست دادن الکترولیت‌ها می‌تواند منجر به کم‌آبی، گرفتگی عضلات، خستگی و ضعف شود.

چرا باید الکترولیت بخوریم؟

دکتر رضا همایونفر، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با همشهری از اهمیت مصرف الکترولیت در فصل تابستان و جایگزین‌های اقتصادی‌تر این نوشیدنی گفته است، برخی معتقدند فضای ایجاد شده پیرامون مصرف زیاد الکترولیت‌ها بیشتر به‌خاطر بازاریابی شرکت‌های تولیدکننده است، بااین حال این نوشیدنی‌ها در فصل تابستان مواد معدنی از دست رفته بدن را جبران می‌کنند و نقشی اثرگذار بر سلامت عمومی بدن دارند. دکتر رضا همایونفر در پاسخ به تردیدها در این باره به همشهری گفت: بدن در این عوامل دخیل هستند. در عین حالی که خوردن الکترولیت‌ها پس از تعرق، املاح معدنی بدن را جبران می‌کنند، شرکت‌ها نیز سود خود را از فروش این محصولات می‌برند. بالاخره شرکت تولیدکننده چیزی را فروموه می‌کند که نزدیک‌تر به آن چیزی باشد که بدن به آن نیاز دارد. در زمان فروش و با هدف کسب سود نیز تبلیغ بیشتر روی مزیت الکترولیت‌ها برای سلامت می‌شود.

الکترولیت ورزشی اقتصادی

«می‌توان الکترولیت‌ها را از راه ساده‌تر و اقتصادی‌تر هم جبران کرد. شرکت‌های صنعتی بزرگ در زمینه تولید الکترولیت‌ها فعال هستند، اما خود ورزشکار هم می‌تواند برای خود یک آب قند با غلظت ۳ تا ۵ درصد درست کند و به آبن آب قند مقدار کمی نمک هم اضافه کند. این باعث می‌شود آب جذب بدن شده و بتواند الکترولیت‌های از دست رفته را جبران کند. این ترکیبی است نزدیک به قرص جوشان آر. اس که خودش ترکیبی از قند، نمک و بی‌کربنات است. این ترکیبات هم به سرعت جذب آب کمک و هم الکترولیت‌های مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند.»

فراتر از یک لیوان آب

این متخصص تغذیه در ادامه توضیح داد: در زمان تعرق، خوردن صرفاً یک لیوان آب، مواد معدنی مورد نیاز بدن را جبران نمی‌کند و چیزی که خورده می‌شود باید فراتر از آب باشد و با دقت بیشتری انتخاب شود. در واقع چیزی باشد که بتواند قسمتی از الکترولیت‌های از دست رفته در اثر تعریق را جبران کند. آب نمک هم به‌دلیل اینکه حاوی سدیم است می‌تواند به جای الکترولیت مورد استفاده قرار گیرد؛ الکترولیت حاوی سدیم، پتاسیم، منیزیم و کلر هستند. در واقع چیزی‌هایی که در مایعات بدن هست به مرور در اثر تعریق از بدن خارج و مقدار آنها کم می‌شود و باید نسبت به این کمبود جبران صورت گیرد.