



امید جهان بهترین دوست من بود
سید جواد هاشمی، بازیگر و کارگردان:امید جهان، هنرمندی دوست‌داشتنی ورفیقی بی‌نظیر بود وغم از دست دادنش بسیار سنگین و طاقت‌فرساست. امید بدون شک بهترین رفیق من بود و با اینکه در حوزه کاری متفاوتی فعالیت می‌کردیم اما بسیاری از رفاقت ما متعجب می‌کردند و این صمیمیت و همراهی سال‌های طولانی ادامه داشت. / مهر

کوتاه‌تر از گزارش

۵ گزینه برای معرفی به اسکار

از «پیر پسر» و «زن و بچه» و «رها» تا «زیبا صدایم کن» و «علت مرگ نامعلوم»

۵ فیلمی که نامزد نهایی برای انتخاب و معرفی به آکادمی اسکار هستند، معرفی شدند.

به گزارش روابط عمومی بنیاد سینمایی فارابی، پس از برگزاری نخستین جلسه کمیته انتخاب نماینده ایران برای معرفی به آکادمی اسکار در ۱۵ شهریور ۱۴۰۴ از میان ۱۸۴ اثر واجد شرایط برخی از آثار برای بازبینی مجدداً انتخاب شدند. پس از بازبینی آثار یادشده، نهایتاً ۵ فیلم به‌عنوان لیست کوتاه برای بررسی و انتخاب گزینه نهایی نماینده ایران نامزد شدند. این آثار به ترتیب حروف الفبا عبارتند از:

- پیر پسر
- رها
- زن و بچه
- زیبا صدایم کن
- علت مرگ نامعلوم



تصویری از فیلم رها

طبق آنچه آکادمی اسکار اعلام کرده مهلت انتخاب و ارسال فیلم‌های بخش خارجی این جشنواره اول اکتبر برابر نهم مهرماه اعلام شده و کشور‌های مختلف نمایندگانشان را تا این تاریخ باید به اسکار معرفی کنند. در ایران هم از مدتی پیش گمانه‌زنی‌هایی درباره نماینده ایران شروع شده است. در این میان صحبت‌ها و حدس‌ها بیشتر سمت فیلم «زن و بچه» ساخته سعید روستایی و «پیرپسر» به کارگردانی اکشای براهنی است. زن و بچه با حضور در کن و نقدهای مثبتی که دریافت کرد و همینطور جایزه‌ای که سعید روستایی برای فیلم قبلی‌اش، «برادران لیلیا» از این جشنواره دریافت کرده بود، امید زیادی بدن حضور در اسکار دارد. پیرپسر هم که نمایشش در جشنواره سال ۱۴۰۰ و در اکران عمومی‌اش ۴سال پس از ساخت، مورد توجه قرار گرفته، یکی از گزینه‌های اصلی است که حالا درنظرسنجی‌های اینترنتی در چند صفحه اینستاگرامی، بیشترین رای را دارد.



حالم مساعد نیست اما همچنان دوست دارم بازی کنم
اسدالله یکتا، بازیگر: در حال حاضر مشغول بازی در فیلم سینمایی «ایلام» به کارگردانی کمال مقدم هستم. فیلمبرداری این کار در ساری انجام می‌شود. به‌دلیل شرایط جسمی‌ام به سختی می‌توانم سر فیلمبرداری حاضر شوم اما همچنان دوست دارم که مقابل دوربین باشم. / مهر

شب شرجی جنوب در شمال تهران

گزارشی از کنسرت حیدو هدایتی در کاخ نیاوران

اغلب حاضران جوان بودند، دهه هشتادی، البته از دهه‌ها و سن‌وسال‌های دیگر هم آمده بودند. سانس اول کنسرت قرار بود ساعت ۱۹ یا همان ۷شب شروع شود که تقریباًبعد از گذشت ۴۵دقیقه هنوز شروع نشده‌بود. همچنان آدم‌های آمدند و خیال می‌کردیم گروه برگرازی منتظر است تا رسیدن تماشاگران تمام شود و بعد کارش را شروع کند. تقریباً ۵دقیقه‌ای گذشت‌بود که مدیر برنامه آمد روی صحنه و گفت: «امشب هر کاری می‌تونید بکنید که بهترن خوش بگذره، اما کاری نکنید که مارو ببینن.» موسیقی جنوب‌است و لرزه‌هایی که به تن و جان آدم می‌اندازد. بعد از چند دقیقه دوباره مدیر آمد و بابت اشکال فنی در صدا که باعث تأخیر در شروع برنامه شده بود، عذر خواست.

تا یادم نرفته بگویم در یـِـغ از یک ورق کاغذ که دست مردم بدهند که بدانند برنامه شامل چه قطعاتی است؛ با این قیمت بلیت، چاپ یک ورق کاغذ که دیگر زحمتی ندارد. انصافاً استیج خوبی در فضای باز زده بودند که هم نورپردازی خوبی داشت و هم تقریباً از همه جای محوطه می‌شد ۲صفحه نمایش بزرگ عمودی دو طرف استیج را دید. پشت گروه نوازندگان هم صفحه‌نمایش افقی بزرگی کار کرده بودند که همراه با اجرای قطعات، تصویر یخـِـش می‌کرد. هوش مصنوعی خیلی خوب است. کار را راحت و آرازان می‌کند، اما استفاده افراطی از آن دلزدگی می‌آورد. وقتی جنوب عزیز آن همه زیبایی برای ساخت ویدئو دارد، چرا گروه حیدو مخصوصاً در چند قطعه آنقدر از هوش مصنوعی استفاده کرده بودند؟ از حق نگذریم، در یکی دو مورد تلفیق هوش مصنوعی و تصاویر ضبطی خوب از کار در آمده و جلوه‌ای سوررئال و فانتزی پیدا کرده بود.

با پایان کنسرت به ساعت ۹ نیم افتاد. دیگر تماشاگران خسته شده بودند و حتی در خواست اجرای مجدد پایانی هم نداشتند. برای خروج راه باریکی در نظر گرفته بودند که جوابگوی آن همه جمعیت نبود و در صورت وقوع حادثه، می‌توانست خطر ساز باشد. در کل کسانی که موسیقی حیدو را دوست داشتند، راضی محوطه را ترک کردند. بیرون کاخ بسیار طولانی از تماشاگران سانس دوم تشکیل شده بود. حس و حال موسیقی حیدو برای جوانان دوست‌داشتنی است؛ با آنکه کلمات محلی زیاد دارد و خیلی‌ها نمی‌فهمند دقیقاً چه می‌گوید، با ریتم و حس و حالش ارتباط می‌گیرند. خلاصه شاید مهم‌ترین خواننده موسیقی جنوب حال حاضر کشور حیدو باشد.



داروخانه‌ها دارو پس نمی‌گیرند → دکتر علیرضا احمدنیا، رئیس اداره امور داروخانه‌ها و شرکت‌های سازمان غذا و دارو با تأکید بر اهمیت نگهداری صحیح دارو در منزل گفت: داروخانه‌ها به هیچ عنوان مجاز به پس گرفتن دارو از بیماران نیستند و مردم باید با رعایت شرایط نگهداری، از کیفیت و اثربخشی داروها مطمئن باشند.

کوتاه‌تر از گزارش | آرش فهاوندی؛ روزنامه‌نگار

تأمین انرژی با غذاهای ساده

برای ۸ساعت فعالیت روزانه به انرژی کافی نیاز داریم که باید از منابع غذایی تأمین کنیم. برخی از در دسترس‌ترین غذاهای روزانه که انرژی زیادی را برای ما فراهم می‌کنند اینها هستند:

- سیب**: سیب یکی دیگر از میان‌وعده‌های ساده‌ای است که انرژی پایدار را فراهم می‌کند. در کنار فیبر و مواد مغذی سیب سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی به نام فلاونوئیدهاست که ممکن است به مبارزه با استرس اکسیداتیو و التهاب بدن کمک کند.
- پرتقال**: بیشتر مردم از پرتقال به‌خاطر طعمش لذت می‌برند که از آنتی‌اکسیدان ویتامین Cکاشی می‌شود. ویتامین Cمی‌تواند به کاهش استرس اکسیداتیو در بدن و جلوگیری از خستگی کمک کند.
- ماست**: ماست طبیعی سرشار از پروتئین، چربی و کربوهیدرات‌های ساده‌است که انرژی را تأمین می‌کنند. همچنین خوردن ماست بسیار آسان است که آن را به جایگزینی عالی برای غذاهای آماده تبدیل می‌کند.

- تخم‌مرغ**: تخم‌مرغ پروتئین و مواد مغذی زیادی برای بدن فراهم می‌کند تا انرژی پایدار داشته باشد. یک تخم‌مرغ بزرگ حاوی ۶٫۳گرم پروتئین و همچنین ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند فسفر، پتاسیم و کولین است. این مواد به حفظ انرژی بدن و احساس سیری طولانی در نسبت به سایر میان‌وعده‌ها کمک می‌کنند.

- بلغور جوی دوسر**: یک کاسه بلغور جوی دوسر سبوس دار می‌تواند راهی عالی برای تأمین انرژی بدن باشد. جوی دوسر سرشار از فیبر است و می‌تواند بدن را نسبت به سایر گزینیه‌های صبحانه، برای مدت طولانی‌تری سیر نگه دارد.

- عدس**: عدس نوعی پروتئین و فیبر نسبتاً ارزان است که می‌تواند آن را به گزینه‌ای عالی برای افراد با بودجه محدود تبدیل کند. این فیبر می‌تواند به مدیریت هضم کربوهیدرات‌ها کمک کند، بدن را سیر نگه دارد و منبع انرژی پایداری را فراهم کند.

- آجیل**: بسیاری از آجیل‌ها حاوی ترکیبی از پروتئین، چربی‌ها و مقداری کربوهیدرات هستند تا در طول روز انرژی لازم را فراهم کنند. آجیل‌ها معمولاً منابع غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند منیزیم، کلسیم و فسفر هستند.



صفحه‌آرا: بهروز قلی‌پور

خبر

چه خبر از جشنواره نمایش‌های آیینی و سنتی؟

بسیست و دومین جشنواره نمایش‌های آیینی و سنتی از مردامه در حال برگزاری است و در تازه‌ترین اتفاق، هیأت انتخاب آثار صحنه‌ای این رویداد اعلام شده‌اند. جشنواره نمایش‌های آیینی و سنتی امسال در ۳بخش کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی، سمینارهای پژوهشی و اجرای آثار نمایشی برگزار می‌شود. بخش کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی و همینطور بخش سمینارها از مردامه کارشان را شروع کرده‌اند و در حال برگزاری هستند. کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی این جشنواره به‌مدت ۲ماه در استان‌های مختلف برگزار خواهند شد که شامل بخش‌های شبیه‌خوانی، نمایش‌های شادآور، نمایش‌های روایی، نمایش‌های عروسکی سنتی، پیش‌نمایش‌های سنتی و آیین‌های نمایشی هستند. در پایان دوره‌ها هم برگزیدگان هر کارگاه به دبیرخانه جشنواره معرفی می‌شوند تا در همایش ملی رقابتی شرکت کنند که گفته می‌شود «سنتری برای معرفی استعدادهای نو و احیای نمایش‌های ریشه‌دار ایرانی» خواهد بود.

رخداد

یورش نظامیان صهیونیستی به خانه فیلمساز برنده اسکار

باسل عدرا، فیلمساز و فعال فلسطینی برنده جایزه اسکار برای مستند «سرزمین هیچکس» اعلام کرد نیروهای ارتش رژیم صهیونیستی خانه او را در کرانه باختری اشغالی، پس از حمله گروهی از شهرکنشینان اسرائیلی به او و اعضای خانواده‌اش تفتیش کرده‌اند. به گزارش ایشا، به گفته عدرا، گروهی از شهرکنشینان از پایگاه غیرقانونی ماعون در نزدیکی روستای التوانی وارد باغ زیتون او شدند و زمانی که او همراه ۲ تن از برادرانش، پسرعمو و یک فعال خارجی تلاش کردند با آنان مقابله کنند، مورد حمله قرار گرفتند. به گفته او، یکی از برادرانش توسط یک شهرکنشین سوار بر موتور چهارچرخ زیر گرفته شد و به بیمارستان انتقال یافت. پس از این حمله، ارتش اسرائیل به روستای التوانی یورش برد، خانه عدرا را به‌مدت ۲۰ دقیقه جست‌وجو و تلفن همراه همسرش را بررسی کرد و همچنین مسیر روستا به سمت امبولاس را بست.



تندرستی

صفحه‌آرا:احمد یزدانی

هدشار کارشناسی

کم‌خونی، شایع‌ترین مشکل تغذیه‌ای کودکان

دکتر آتینب لطفی، متخصص کودکان و فوق تخصص خون و آنکولوژی کودکان با اشاره به اینکه فقر آهن شایع‌ترین علت کم‌خونی در کودکان است، گفت: تشخیص بموقع، رژیم غذایی صحیح و مصرف مکمل‌های آهن می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری و درمان این بیماری داشته باشد.

این فوق تخصص خون و آنکولوژی کودکان، رنگ پریدگی، بی‌حالی، فقدان تمرکز، کم‌حوصلگی، ضربان قلب بالا، افت فشار و در شیرخواران زیر یک سال بی‌قراری و رشد ناکافی را از مهم‌ترین نشانه‌های کم‌خونی دانست و بر ضرورت مراجعه به پزشک در صورت مشاهده این علائم تأکید کرد. او با بیان اینکه مصرف مواد غذایی سرشار از آهن و ویتامین C نقش مهمی در پیشگیری از این بیماری دارد، گفت: گوشت قرمز، مرغ، ماهی، جگر، سبزی‌های برگ سبز، حبوبات و میوه‌هایی همچون پرتقال، کیوی و نارنگی باید در برنامه غذایی کودکان قرار گیرد.

خبر روز

صرفه‌جویی ۵میلیارددلاری با تولید داروهای بیوتکنولوژی

رئیس هیأت مدیره انجمن تولیدکنندگان و صادرکنندگان محصولات بیوتکنولوژی پزشکی ایران گفت: سال گذشته با افزایش تولید داروهای بیوتکنولوژی (زیست فناوریانه) در کشور موفق به صرفه‌جویی ارزی معادل ۵ میلیارد دلار شدیم. هاله حامدی‌فر افزود: صادرات داروهای بایوتک کشور در سال گذشته ۱۳۰ میلیون دلار بود، هر چند مسیر تولید محصولات بیوتکنولوژی پزشکی در کشور با مشکلات فراوانی همراه است و این حوزه نیازمند حمایت و توجه بیشتری است. وی خاطرنشان کرد: در این سال‌ها همه فعالان این بخش با بلندنظری کار و تلاش کرده‌اند؛ به‌نحوی که اگر شرکت‌های بیوتکنولوژی سال گذشته نبودند، دولت باید حدود ۵میلیارد دلار برای واردات این محصولات هزینه می‌کرد. حامدی‌فر افزود: ۶۰درصد صادرات دارویی کشور در حوزه داروهای بایوتک (زیست فناوریانه) است و اکنون ۹۹درصد فهرست دارویی تولید داخل است.