

خبر

برندگان جوایز امی ۲۰۲۵ معرفی شدند

«استودیو» ۱۲ جایزه برد

در هفتاد و هفتمین دوره جوایز سالانه امی که روز گذشته برگزار شد، «استودیو» برنده بزرگ سال بود. به گزارش مهر به نقل از ورایتی، «استودیو» سریال طنز هالیوودی محصول ایل تی‌وی پلاس با دریافت ۱۳ جایزه‌امی، ازجمله بهترین سریال کمدی به‌موفق‌ترین سریال سال تلویزیون‌های آمریکا بدل شد.این سریال هفته پیش ۹ جایزه از جوایز امی هنرهای بهترین بازیگر مرد سریال کمدی را از آن خود کرد و به‌صورت مشترک با ایوان گلدبرگ جایزه کارگردانی سریال کمدی را هم دریافت کرد. به این ترتیب این سریال در کتاب ر کوردهای گینس بیشترین کسب جایزه امی برای یک سریال کمدی در سال اول را به نام خود کرد. جیسون سیگل برای «کوچک شدن»، مارتین شورت برای «فقط قتل‌های داخل ساختمان» و جرمی آلن وایت برای «خرس» دیگر نامزدهای امیددار کسب جایزه بهترین بازیگر مرد سریال کمدی بودند.

تلویزیون

«پدر خوانده» در شبکه نمایش



شبکه نمایش سیما در ادامه پخش فیلم‌های دنباله‌دار تاریخ سینما، از روز شنبه ۲۲ شهریور به‌مدت ۴ شب سری فیلم‌های «گودزیلا» را روانه آنتن کرده و از ۲۶ شهریور سراغ سه‌گانه محبوب «پدر خوانده» می‌رود. این شبکه که در پی درخواست مخاطبان، نمایش آثار دنباله‌دار سینمایی جهان را با شروع فصل تابستان آغاز کرده است،چهارشنبه «پدر خوانده»، پنجشنبه ۲۷ شهریور «پدر خوانده ۲» و جمعه ۲۸ شهریور «پدر خوانده ۳» ساعت ۲۱ روی آنتن شبکه می‌رود.

تغذیه

این لبنیات سرطان را به چالش می‌کشد

براساس مطالعات علمی، با تغییرات سبک زندگی از جمله رژیم غذایی سالم، می‌توان از ۵۰ تا ۵۳ درصد از سرطان‌ها جلوگیری کرد و لبنیات هم نقش مهمی در این زمینه دارد. مطالعات نشان داده که شیر، به‌عنوان لبنیات پرمصرف اثرات محافظتی مداوم در برابر ۲ سرطان اصلی یعنی دهان، مثانه و روده بزرگ دارد. فواید ماست هم فقط به هضم محدود نمی‌شود و با تقویت ایمنی و تأمین آنتی‌اکسیدان‌ها، ممکن است نقش بزرگ‌تری در کاهش خطر ابتلا به سرطان برای کل بدن داشته باشد. افرادی هم که در رژیم غذایی خود پنیر دارند، خطر ابتلا به چندین سرطان ازجمله سینه، روده بزرگ، دهان و تخمدان در آنها کمتر است. انواع پنیرها علاوه بر اینکه منبع غنی کلسیم، ویتامین D و پروتئین هستند، اگر پروبیوتیک به آنها اضافه شود می‌توانند از سلامت روده پشتیبانی کنند. البته، تعادل مهم است و بهتر است پنیرهای فراوری شده یا بسیار شور کمتر خورده شود.

هشدار کارشناس

درد شست پا را جدی بگیرید

«عارضه درد شست پا شیوع بالایی در کشور ما دارد و اگر به‌طور مداوم و همراه علائمی ازجمله تب، تورم شدید یا تغییر شکل مفصل بود، مراجعه به پزشک ضرورت دارد، چون می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های جدی باشد.» محمدحسین دلشاد، دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد با بیان این مطلب به همشهری گفت: «شایع‌ترین علامت این عارضه، درد هنگام راه رفتن یا فعالیت‌های بدنی است. علائمی ازجمله تورم در نزدیکی مفصل، ایجاد برآمدگی دردناک، محدودیت در حرکت شست و قرمزی یاخروج چرک را هم نباید نادیده گرفت.» دلشاد با بیان اینکه استفاده از کمپرس سرد یا گرم، پوشیدن کفش مناسب و مصرف داروهای ضدالتهاب بدون نسخه به بهبود این وضعیت کمک می‌کند، تأکید کرد: «انتخاب کفش‌های استاندارد با فضای کافی برای انگشتان، گرم کردن بدن قبل از فعالیت ورزشی، تقویت عضلات پا و ریزش از فشارهای ناگهانی یا مکرر بر مفصل شست از راهکارهای اصلی پیشگیری است.»



ستاره سینما با چفیه روی فرش قرمز

حمایت صریح خاویر باردم از فلسطین در جشنواره امی



براساس بیانیه پارامونت چیزی را روشن کنم. فعالان فیلم برای فلسطین هیچ فردی را براساس هویت هدف قرار نمی‌دهند. اهداف آن دسته‌ای از شرکت‌ها و مؤسسه‌های فیلمسازی هستند که در نسل‌کشی ورژیم آپارتاید همدستند و آن را توجیه یا تظہیر می‌کنند. مادر کنار کسانی هستیم که به مردم مظلوم کمک و از آنها حمایت می‌کنند. من نمی‌توانم با کسی که نسل‌کشی را توجیه یا حمایت می‌کند کار کنم. به همین سادگی. ما نباید این‌کار را انجام دهیم، چه در این صنعت و چه در هر صنعت دیگری.

باردم این نامه را در کنار فیلمسازانی مانند یورگوس لانتیموس، آوادورنی، آصف کاپادیا، اما سلیگمن، بوتس رایی، آدام مک کی، اولیویا کولمن، آیوادیبری، مارک رافالو، ریز احمد، تیلدا سویتون، لیلی گلدستون، هانا اینبیندر، گائل گارسیا برنال، ملیسا باررا و اما استون و دیگران امضا کرد. باردم به‌عنوان نامزد جایزه امی ۲۰۲۵ برای بازی در نقش خوزه مندیز در سریال جنایی تفلیکس «هیولاها: داستان لایل و اریک مندیز» در این مراسم حضور پیدا کرد.

سینما تعهدنامه‌ای امضا کردند که توسط فعالان فیلم برای فلسطین شکل گرفته بود و اعلام کردند که امضاکنندگان با مؤسسه‌ها و شرکت‌های فیلمسازی صهیونیستی که در نسل‌کشی و آپارتاید علیه مردم فلسطین دست دارند، همکاری نخواهند کرد. در این تعهدنامه تأکید شده که نمونه‌هایی از همدستی شامل «سفیدنمایی یا توجیه نسل‌کشی و آپارتاید و یا همکاری با دولتی که مرتکب آنها شده است» می‌شود.

پارامونت روز جمعه با صدور بیانیه‌ای به این نامه پاسخ داد و تحریم علیه صنعت فیلم و تلویزیون رژیم صهیونیستی را محکوم کرد و با اشاره به ترویج درک متقابل و حفظ لحظه‌ها آشکار کرد؛ ما با تلاش‌های اخیر برای تحریم فیلمسازان اسرائیلی موافق نیستیم. صنعت سرگرمی جهانی باید هنر‌مندان را تشویق کند تا داستان‌های خود را بگویند و ایده‌های خود را با مخاطبان در سراسر جهان به اشتراک بگذارند.

حمایت از حامیان ملت فلسطین، تحریم جنایتکاران و توجیه‌کنندگان جنایت

باردم در پاسخ به این نامه گفت: می‌خواهم

بازیگر مشهور اسپانیایی گزارش

شد و با سر دادن شعار «فلسطین را آزاد کنید» گفت: نمی‌توانم با کسی که نسل‌کشی را توجیه یا از آن حمایت می‌کند کار کنم. خاویر باردم در مراسم جوایز امی ۲۰۲۵ با چفیه برگردن روی فرش قرمز رفت و حمایت خود را از جنبش «فعالان فیلم برای فلسطین» ابراز کرد. باردم در مصاحبه با مارک مالکین از ورایتی گفت: من امروز اینجا هستم و نسل‌کشی در غزه را محکوم می‌کنم. من در مورد انجمن بین‌المللی محققان نسل‌کشی صحبت می‌کنم که نسل‌کشی را به‌طور کامل مطالعه می‌کنند و رفتار رژیم صهیونیستی در غزه را نسل‌کشی اعلام کرده‌اند. به همین دلیل است که ما خواستار محاصره تجاری و دیپلماتیک و همچنین تحریم رژیم صهیونیستی برای توقف نسل‌کشی هستیم. فلسطین را آزاد کنید.

امضای ۳۹۰۰ چهره سینمایی بر تعهدنامه برای تحریم حامیان نسل‌کشی

هفته پیش ۳۹۰۰ چهره سرشناس صنعت

این نسل‌کشی است. چرا؟ به‌خاطر مصونیت کامل اسرائیل در انجام این اقدامات و بی‌عملی دولت‌ها که البته پشتیبانی کامل آمریکا با تمام سلاح‌ها و حمایت‌های اقتصادی‌اش و سکوت اروپا این سنساریو را ایجاد کرده که چنین بی‌کف‌ری مطلق حاکم شود. وضعیت در غزه به‌مرحله‌ای رسیده که من نمی‌توانم. نمی‌توانم در دورن‌جی را که خودم و میلیون‌ها نفر دیگر هر روز تحمل می‌کنیم توصیف کنم. دیدن آن تصاویر هولناک از کودکانی که به‌قتل می‌رسند یا از گرسنگی می‌میرند، در حالی که کاملاً از دسترسی به کمک‌های پزشکی، آب، تجهیزات پزشکی و غذا محروم شده‌اند... بچه‌هایی که بدون بی‌هوشی قطع عضو می‌شوند...

آمریکا و اروپا در جنایت در غزه همدستند مکث

خاویر باردم پیش از این نیز بارها به وضعیت حاکم در غزه معترض شده بود. این گزیده‌ای از صحبت‌های باردم در محکومیت رژیم صهیونیستی است.

وضعیت در غزه به‌مرحله‌ای رسیده که من نمی‌توانم. نمی‌توانم در دورن‌جی را که خودم و میلیون‌ها نفر دیگر هر روز تحمل می‌کنیم توصیف کنم. دیدن آن تصاویر هولناک از کودکانی که به‌قتل می‌رسند یا از گرسنگی می‌میرند، در حالی که کاملاً از دسترسی به کمک‌های پزشکی، آب، تجهیزات پزشکی و غذا محروم شده‌اند... بچه‌هایی که بدون بی‌هوشی قطع عضو می‌شوند...



کیک، صبحانه نیست

مصرف کیک و کلوچه در وعده صبحانه پیامدهای جدی برای سلامتی دارد و والدین باید با مواد مغذی کامل کودکان را تغذیه کنند

گزارش پروانه بپندی | روزنامه‌نگار | علم تغذیه هنوز بر این باور است که صبحانه یکی از مهم‌ترین وعده‌های غذایی به‌خصوص برای سلامت جسم و ذهن کودکان است. با این حال بسیاری از والدین این وعده را جدی نمی‌گیرند. نتیجه این ساده‌انگاری، صبحانه‌هایی است که بیشتر شبیه دسر



آمیوه طبیعی ممنوع

بسیاری از والدین تصور می‌کنند مصرف آمیوه در وعده صبحانه برای کودک مانعی ندارد اما ملاحسینی تأکید می‌کند حتی آمیوه‌های طبیعی هم حاوی قند ساده قابل توجهی هستند و در کودکان باید در حد تعادل مصرف شوند. توصیه متخصصان تغذیه این است که به جای آمیوه، خود میوه‌ها به‌صورت کامل یا اسموتی شده (پوره کل میوه) مصرف شوند.

چرا بعضی بچه‌ها صبحانه دوست ندارند؟

ملاحسینی درباره بی‌میلی کودکان به صبحانه می‌گوید: علت عمده بی‌میلی خیلی از کودکان به صبحانه، خواب‌آلودگی یا عدم احساس گرسنگی است که به تنظیم خواب شب قبل مربوط است. متأسفانه بچه‌ها معمولاً شب‌ها تا دیروقت بیدار می‌مانند و شام را هم دیر می‌خورند و همین موضوع باعث می‌شود که صبح میلی به صبحانه نداشته باشند. از دیگر دلایل این مسئله می‌توان به عدم تنوع در وعده صبحانه، درک نکردن اهمیت صبحانه و عادت کردن به خوراکی‌های شیرین اشاره کرد.

نکته روز

۱۴روز ترک قندوشکر با ما چه می‌کند؟

مصرف بالای خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین به یک دغدغه جهانی بدل شده چون ارتباط آن با دیابت مهم است. براساس گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا به‌طور متوسط مردان روزانه بالغ بر ۱۹قاشق چایخوری و زنان بالغ بر ۱۵قاشق چایخوری قند افزوده مصرف می‌کنند. اما به تأکید متخصصان تنها ۲هفته ترک قند و شکر اتفاقاتی را برای بدن رقم می‌زند که دانستن آنها شاید شما را به ترک این خوراکی‌های آسیب‌زا ترغیب کند.

■ صورت طبیعی و نابودی یف چشم

حذف شکر به‌مدت ۲هفته، فرم صورت را به حالت طبیعی برمی‌گرداند و از حالت گرد به حالت طبیعی‌تر تغییر خواهید کرد. قطع مصرف شکر به‌مدت ۱۴روز همچنین منجر به از بین رفتن یف دور چشم می‌شود. هرگونه یف یا احتباس مایعات در اطراف چشم نیز کاهش می‌یابد.

■ آغاز لاغری

اگر در مسیر کاهش وزن هستید، حذف شکر می‌تواند به نتایج معجزه‌آسایی منجر شود. علاوه بر این، حذف شکر با بازیابی میکروبیوم سالم روده، منجر به روده‌ای سالم‌تر می‌شود.

■ پوست شفاف‌تر

حذف شکر به‌مدت ۱۴روز خبر خوبی برای کسانی است که با آکنه و لکه‌های قرمز روی صورت دست و پنجه نرم می‌کنند. دلیلش این است که حذف شکر به بهبود پوست کمک می‌کند. اگر آکنه یا لکه‌های قرمز دارید، پوست بهبود پیدا می‌کند و شفاف‌تر به‌نظر می‌رسد.

■ معجزه برای قند خون

مصرف بیش از حد قند می‌تواند بر سلامت کلی تأثیر بگذارد. این امر با فشار خون بالا، التهاب و سلامت ضعیف قلب هم مرتبط است. مصرف بیش از حد قند، به‌ویژه از طریق نوشیدنی‌های شیرین، منجر به افزایش وزن و چاقی می‌شود. همچنین با مقاومت به انسولین مرتبط است که خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد. قند اضافی باکتری‌های مضر دهان را تغذیه می‌کند و منجر به پوسیدگی دندان و بیماری لثه می‌شود. افزودن قند اضافی همچنین ممکن است منجر به پیری زودرس و رفتار اعتیادآور شود. ترک مصرف قند به‌مدت ۲هفته قند خون را ثابت نگه می‌دارد و احتمالاً در طول روز انرژی پایدارتری را تجربه خواهید کرد.



«شگرد» روی پرده سومین رویداد سینماتک انقلاب رفت
سومین رویداد سینماتک انقلاب با اکران مستند «شگرد» و مریی کشتی منطقه محروم سیادآباد گنبدکاووس در سینما بهمن تهران برگزار شد. «شگرد» به تهیه‌کنندگی و کارگردانی جعفر صادقی محصول مرکز مستند سوره با رویکرد فراتهران است. / مهر

سریال

بهبزاد خلیج، مه‌لقا باقری و سارا حاتمی بازیگران جدید سریال حاتمی‌کیا

سریال «موسی کلیم‌الله» پاییز کلید می‌خورد



شنیده‌ها حاکی از آن است که ابراهیم حاتمی‌کیا، با تغییر بازیگران به‌طور کامل نسخه سینمایی «موسی کلیم‌الله» را کنار گذاشته و قرار است سریال جدیدش را با بازیگران جدید در پاییز کلید بزند.

قرار بود ابتدا سریال «موسی کلیم‌الله» در فصل ساخته شود، سریالی که بعد از شروع پیش تولیدش که ۳سال به‌طول انجامید، ناگهان تغییر رویه داد و حاتمی‌کیا تصمیم گرفت نسخه سینمایی «موسی کلیم‌الله» را بسازد. نسخه سینمایی آن با بازی مریلزارعی، فرهاد آنیش، بهنام تشکر و مریم سمدی در جشنواره سال گذشته اکران شد و در نهایت به اکران عمومی رسید.

شنیده‌ها حاکی از آن است که ابراهیم حاتمی‌کیا قصد دارد تولید نسخه سریالی «موسی کلیم‌الله» را آغاز کند و پاییز امسال تصویربرداری آن شروع می‌شود اما گویا حاتمی‌کیا نسخه سینمایی «موسی کلیم‌الله» را کنار گذاشته و قصدش این است که سریال را با بازیگران جدید کلید بزند. البته مریلزارعی، بهنام تشکر و فرهاد آنیش همچنان بازیگران اصلی سریال هستند و مابقی بازیگران حذف و به گروه بازیگری سریال نیز بهزاد خلیج، سارا حاتمی، مه‌لقا باقری و آناهیتا درگاهی اضافه شده‌اند. به‌نظر می‌رسد بهزاد خلیج به جای علیرضا کمالی در سریال «موسی کلیم‌الله» بازی کند. انتخاب بازیگران سریال «موسی کلیم‌الله» بر عهده کیومرث مرادی است و شنیده شده بازیگران جدید در مرحله تست گرم و لباس هستند.