



نکوداشت مسعودشاهی در جشنواره کودک
نکوداشت زندیاد مهدی مسعودشاهی، مدیر خوشنام و اثرگذار سینمای ایران در حوزه کودک و نوجوان در سی و هفتمین جشنواره بین‌المللی فیلم‌های کودکان و نوجوانان برگزار می‌شود. مسعودشاهی منشأ تغییر و تحولات زیادی در سینما بوده است، ر سینماپرس

هالیوود

انتقاد هالیوودی‌ها از ترامپ

تصمیم ای‌بی‌سی برای حذف برنامه جیمی کیمل به‌طور نامحدود صنعت رسانه و دنیای سیاست را شوکه کرد و مفسران از این تصمیم به‌عنوان سانسور انتقاد کردند و ترامپ و دولتش را نشانه گرفتند.

به گزارش مهر به نقل از وری‌تی، از بن استیلر تا کریس هیز و فرماندار نیوسام به همراه شماری از چهره‌های هالیوودی در نخستین ساعت‌های پس از لغو برنامه جیمی کیمل از شبکه ای‌بی‌سی به انتقاد از این عمل برخاستند و آن را مصداق مشخص سانسور توسط دولت ترامپ خواندند. واندا سایکس، کم‌دین که قرار بود عصر چهارشنبه قبل از لغو ضبط کیمل مهمان برنامه باشد، ویدئویی در اینستاگرام منتشر کرد که در آن از مجری آخر شب حمایت و از دولت ترامپ انتقاد کرد.

او زیر مطلبش نوشت: بگذارید ببینیم. او به جنگ اوکراین در هفته اول خود پایان نداد یا جنگ غزه را حل نکرد، اما به آزادی بیان در سال اول خود پایان داد. درود به آن دسته از شما که دست به دعا برداشته‌اید، مثل اینکه وقت این کار است. دوست دارم، جیمی.

جین اسمارت، بازیگر سریال «هک‌ها» در اینستاگرام خود نوشت: من از لغو برنامه زنده جیمی کیمل وحشت‌دهام. چیزی که جیمی گفت آزادی بیان بود، نه نفرت‌پرانی.

به نظر می‌رسد مردم فقط زمانی می‌خواهند از آزادی بیان محافظت کنند که به نفع خودشان باشد. اگر چه من به هیچ وجه با چارلی کرک موافق نبودم، اما مرگ او به ضرب گلوله منجر کرد و باید هر انسان شریفی را منجر می‌کرد. چه اتفاقی دارد برای کشور ما می‌افتد؟

بن استیلر نوشت: این درست نیست.

کریس هیز، مجری گفت: این صریح‌ترین حمله به آزادی بیان از سوی بازیگران دولتی است که تا به حال در زندگی‌ام دیده‌ام و حتی نزدیک به آن هم نیست.

گوین نیوسام، فرماندار کالیفرنیا حزب جمهوری خواه را به عدم اعتقاد به آزادی بیان متهم کرد و گفت: آنها شما را در لحظه سانسور می‌کنند.



گروه ۲۴ | بخشی از برنامه گزارش

این هفته کات مسعود فراس‌ستی به بررسی فیلم «علت مرگ؛ نامعلوم» به کارگردانی علی زرنگار اختصاص داشت که به تازگی به‌عنوان نماینده ایران در آکادمی اسکار و شرکت در بخش فیلم‌های غیرانگلیسی‌زبان انتخاب شده است.

از مدت‌ها پیش اسم ۵فیلم «پیرپسر» اکتای براهنی، «زن و بچه» به کارگردانی سعید روستایی، «رها» ساخته حسام فرهمند، «زیبا صدایم کن» از رسول صدرعاملی و «علت مرگ؛ نامعلوم» نخستین تجربه کارگردانی علی زرنگار به‌عنوان کاندیداهای معرفی به اسکار شنیده می‌شد.

تمام گمانه‌زنی‌ها هم از انتخاب «پیرپسر» یا «زن و بچه» حکایت داشت که اولی بسیار مورد توجه قرار گرفته بود و دومی هم نمایشش در جشنواره کن تحسین‌هایی را به‌دنبال داشت، اما در همین حال یکبار «علت مرگ؛ نامعلوم» به‌عنوان نماینده ایران در اسکار معرفی شد.

در برنامه این هفته کات مسعود فراس‌تی درباره این فیلم و انتخابش صحبت کرده است:

کسانی که گفته‌اند «علت مرگ؛ نامعلوم» تصویر زشتی از ایران نمایش می‌دهد و نباید در اسکار حضور داشته باشد، حتما طرفدار «پیرپسر» هستند؛ درحالی‌که هیچ فیلمی نمی‌تواند تصویر زشت‌تری از ایران نسبت به «پیرپسر» نمایش دهد.



حمایت مسئولان از تئاتر اندک است

اصغر همت، بازیگر سینما، تئاتر و تلویزیون: وقتی این همه اشتیاق برای آموختن و کار در تئاتر را می‌بینم، نگران می‌شوم. حمایت اندکی که از این هنر می‌شود سختی‌های بسیاری برای نسل‌های آینده در این هنر به‌دنبال دارد، همان‌طور که برای ما دشواری‌های بسیاری به همراه داشته است. ر ایستا

علت انتخاب برای اسکار

بررسی فیلم «علت مرگ؛ نامعلوم» نماینده سینمای ایران در اسکار توسط مسعود فراس‌تی



عکس: هوشوری / حامد خورشیدی

■ **چه مشترک همه آدم‌های فیلم، چه آنها که تیب هستند و چه بقیه که شخصیتند**، این است که در مخمصه بی‌پولی‌اند و نیاز مبرم به پول دارند. خود همین تم می‌تواند فیلم را خراب کند، اما کارگردان درست از پس این کار برمی‌آید و این موضع ما را نسبت به شخصیت‌ها خراب نمی‌کند. ما برای شخصیت‌ها دلسوزی و رحم نداریم، ولی همدردی می‌کنیم. فیلم شخصیت‌هایش را ابدا به لجن نمی‌کشد و حد نگی می‌دارد. راننده خوب است و زنی که ناشتو است و نمی‌تواند حرف بزند، قابل تحمل است. به‌عنوان کار اول و کار در بیابان و در یک ماشین کار خوبی است. چند دقیقه اول یاد فیلم بد «هنسی‌های ایشیرین» افتادم، ولی خیلی از آن سر بود. هیچ‌جا به دام آگروتیسم نمی‌افتد؛ درحالی‌که کاملا مستعد آن است؛ کارگردانی دارد، بازی‌گیری دارد و به‌نظرم با تمام ضعف‌هایش فیلم قابل‌دفاعی است.

■ **اولین ضعف فیلم** همان آدمی است که می‌میرد؛ چون قبل از اینکه بمیرد هیچ چیزی از او ندیدیم. علت مرگش هم نامعلوم است. باید کمی او را می‌شناختیم. اینطوری فقط یک مجسمه است که یک صندلی را اشغال کرده است. اگر او را می‌شناختیم یک نیستی با او پیدا می‌کردیم. انتهای فیلم هم خراب است. همسر مرد مرده را می‌بینیم که منتظر است و بلوغ است. یک بلوغ این همه پول از کجا آورده است؟ این آدم چه کاره بوده است؟ اگر می‌خواست به تماشاگر شوک وارد و یک‌دفعه او را با یک مرگ روبه‌رو کند، اصلا این اتفاق نمی‌افتد؛ فقط یک تعلیق نرم و کوچک است.



یکشنبه ۳۰ شهریور ۱۴۰۴ | شماره ۹۴۹۲



صفحه ۴۰ | بهروز قلی‌پور

رخداد

جنگ ۱۲ روزه با لوکیشن مازندران در فصل هشتم «پایتخت»

در حالی خبر ساخت فصل هشتم «پایتخت» با سوره جنگ ۱۲ روزه به گوش می‌رسد که سربوس مقدم به همراه محسن تنابنده با استاندار مازندران و مسئولان این استان دیدار کردند تا شرایط تولید فصل هشتم را ارزیابی کنند. در دیدار سربوس مقدم و محسن تنابنده با مهدی یونس ریسمی، استاندار مازندران، ضمن بررسی مقدمات ساخت فصل هشتم سریال «پایتخت» طرح احداث مجموعه فرهنگی چندمنظوره‌ای با نام «پایتخت» در یکی از لوکیشن‌های شاخص استان نهایی شد. این مجموعه قرار است با رویکردی چندمنظوره، شامل بخش‌های گردشگری سینمایی، کلاس‌های آموزشی، اقامتگاه هنری و فضاهای تعاملی فرهنگی باشد و به‌عنوان نهاد پیوند هنر و توسعه محلی، نقش آفرینی کند. در فصل هشتم سریال نیز موضوعاتی چون ساماندهی پسماند استان و چالش‌های زیست‌محیطی در قالب جنگ ۱۲ روزه، بانگاهی انتقادی و امیدبخش به تصویر کشیده خواهد شد.

سینمای جهان

فیلم جدید پل توماس اندرسن در آستانه شکست تجاری

«یک نبرد پس از دیگری» فیلم جدید پل توماس اندرسن و لئوناردو دی کاپریو با وجود تحسین بسیار زیاد منتقدان، به عقیده گروهی از تحلیلگران، در آستانه رقم زدن شکست عظیم در گیشه برای برادران وارنر است. به گزارش فیملزی، تولید اثر بدون در نظر گرفتن هزینه‌های بازاریابی آن حدود ۱۳۰ میلیون دلار خرج داشت. این فیلم فقط برای جبران هزینه‌ها حداقل به فروش جهانی حدود ۴۰۰ میلیون دلار نیاز دارد که فعلا بسیار دور از دسترس به نظر می‌رسد. داستان فیلم اقتباسی آزاد از رمانی درباره «باب» (با بازی دی کاپریو) است که برای یافتن دختر ناپدیدشده‌اش وارد عمل می‌شود. مدیران جدید وارنر به پروژه‌های مؤلف و جسورانه باور دارند، اما تاریخ سینما پر از فیلم‌های تحسین‌شده‌ای است که در گیشه شکست خورده‌اند، ازجمله «فیوریوسا» جورج میلر. آیا جادوی دی کاپریو و جوایز احتمالی این ریسک بزرگ را نجات می‌دهد؟

هشتاد و چهار

تندرستی

صفحه ۴۰ | مجید اصغری

تغذیه

پروتئین‌های مناسب برای سالمندان

یکی از مهم‌ترین توصیه‌های متخصصان تغذیه مصرف پروتئین کافی در دوره سالمندی است، چون با افزایش سن به‌طور طبیعی توده عضلانی و عملکرد آن کاهش پیدا می‌کند.

این فرایند به‌عنوان سارکوپنی شناخته می‌شود و یک فرد سالم به‌طور متوسط ۸ تا ۱۰ درصد از توده عضلانی خود را در دهه‌های بعد از ۴۰ تا ۵۰ سالگی از دست می‌دهد. البته برخی تصور می‌کنند که سارکوپنی مسئله‌ای بزرگی نیست، اما اثرات طولانی مدت آن می‌تواند به‌طور جدی بر کیفیت زندگی افراد تأثیر بگذارد. به همین دلیل می‌توان با مصرف مواد مغذی مناسب، همراه با سبک زندگی فعال، سرعت شروع و اثرات این اختلال را کاهش داد.

بهتر است در سبب غذایی دوره سالمندی این خوراکی‌ها را بگنجانید: تخم مرغ، آجیل، گوشت مرغ و بوقلمون، ماست و ماهی، گوشت قرمز بدون چربی مانند گوشت گاو، ماهی تن، ماهی سالمون، میگو، صدف و سایر غذاهای دریایی، جو دوسر، کینوا و لوبیا.

نکته روز

پیاده‌روی دیگر راهکار نیست

متخصصان طول عمر بر این باورند که پیاده‌روی صرف برای طول عمر کافی نیست و باید کار بیشتری برای افزایش سال‌های زندگی انجام داد که از جمله آنها تمرینات قدرتی است.

قدرت عضلات به سالم‌ماندن استخوان‌ها کمک و از عملکرد مغز هم پشتیبانی می‌کند. تحقیقات نشان داده که حفظ عضلات در حالت فعال از طریق فرم‌زدن چربی می‌ماند گوشت گاو، ماهی تن، مختلف مرتبط با سن محافظت و آن را برای پیری سالم ضروری می‌کند.

فعالیت‌های بدنی تحمل وزن به‌ترکم‌تر شدن استخوان‌ها هم کمک می‌کند و این مورد خطر پوکی استخوان و شکستگی استخوان را کاهش می‌دهد. البته نیاز به تمرین با وزن‌های سنگین یا بدنسازی شدید نیست و تمرین منظم قدرتی متوسط مانع به بهبود قابل توجه سلامت می‌شود. هدف اصلی تمرینات قدرتی توسعه قدرت و توانایی عملیاتی عضلات است، نه ایجاد توده عضلانی حجیم. البته به این شرط که برنامه ورزشی منظمی داشته باشید.

سبک زندگی | آرش نهاوندی: روزنامه‌نگار

۵نشانه صبحگاهی پیش‌دیابت

پیش‌دیابت یک بیماری جدی است که در آن سطح قند خون بالاتر از حد طبیعی است، اما هنوز به اندازه‌ای بالا نیست که بتوان آن را دیابت تشخیص داد. مسئله مهم این است که آمار مبتلایان در ایران بسیار نگران‌کننده است. شاهین آخوندزاده، معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت در این باره گفته: «حدود ۸ تا ۱۰ میلیون نفر به پیش‌دیابت مبتلا هستند و حداقل ۵۰۰ هزار نفر در هر سال به این تعداد اضافه می‌شود.» در این مطلب می‌توانید با ۵علامت صبحگاهی پیش‌دیابت که نباید نادیده بگیرید، آشنا شوید.

۱ خستگی: اگر پس از خواب خوب شبانه احساس خستگی می‌کنید، این علامت خطر است. مردم اغلب این علامت را به‌عنوان خستگی عمومی نادیده می‌گیرند. خستگی مداوم و کمبود انرژی، به‌خصوص در صبح می‌تواند به‌دلیل ناتوانی بدن در استفاده از گلوکز برای تأمین انرژی باشد.

۲ تشنگی بیش از حد: یکی از نشانه‌های بارز پیش‌دیابت احساس تشنگی بیش از حد است. امکان دارد فرد صبح‌ها با احساس تشنگی شدید از خواب بیدار شود. این نشان‌دهنده کم‌آبی بدن است. افزایش سطح قند خون می‌تواند منجر به تکرر ادرار در شب شود و در نتیجه فرد ممکن است با احساس تشنگی از خواب بیدار شود. وقتی سطح قند خون بالاست، کلیه‌ها برای دفع قند اضافی سخت‌تر کار می‌کنند.

۳ تکرر ادرار: افراد مبتلا به پیش‌دیابت اغلب با تکرر ادرار در شب دست‌وپنجه نرم می‌کنند و ممکن است چندین بار در شب بیدار شوند اما کمی پس از دفع ادرار دوباره احساس نیاز به ادرار کردن می‌کنند. دلایل سطح بالای گلوکز است که به‌عنوان دیورتیک عمل کرده و مثانه را تحت فشار قرار می‌دهد.

۴ تاری دید: تاری دید، به‌خصوص صبح‌ها هشدار برای پیش‌دیابت است. این اتفاق به‌دلیل تورم ناشی از گلوکز در عدسی چشم رخ می‌دهد و پس از ساعت‌ها قند خون ناپایدار منجر به اختلال در انکسار می‌شود. اگر تاری دید ادامه‌دار دارید، فوراً با پزشک مشورت کنید.

۵ گرسنگی صبحگاهی: افراد مبتلا به پیش‌دیابت اغلب از افزایش گرسنگی به‌ویژه بعد از بیدار شدن از خواب شکایت دارند، به این دلیل که افزایش هورمون‌های اشتها در طول شب ناشی از عدم تعادل انسولین است.



افزایش پوشش بیمه‌ای کودکان
محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت: کودکان زیر ۷ سال تحت پوشش بیمه‌ای هیچ افزایش‌زدمانی پرداخت نمی‌کنند و درمان آنها رایگان است. بیماران خاص هم از حمایت‌های ویژه‌ای برخوردارند. تلاش می‌کنیم پوشش بیمه‌ای کودکان به‌ویژه برای بیماری‌های خاص اطفال را گسترش دهیم.



انتقال هوایی ۵۰ عضو پیوندی در سال
جعفر میعادفر، رئیس سازمان اورژانس کشور: سالانه حدود ۴۰ تا ۵۰ عضو پیوندی از طریق اورژانس هوایی منتقل می‌شود. به‌طور معمول حدود ۳ ساعت یا کمتر زمان لازم است تا عضو پیوندی به بیمار نیازمند برسد. هرچه این زمان کوتاه‌تر باشد، برای گیرنده اثربخشی و کارایی بهتری خواهد داشت.

خطر مرگ در کیف لوازم آرایش

کیف‌های آرایشی محیطی مناسب برای کشت انواع قارچ و باکتری و بستر بیماری‌های متعدد از جمله مننژیت است

گزارش

بروانه بندپی | روزنامه‌نگار
شما محل تجمع انواع باکتری‌ها و قارچ‌های بی‌ماری‌زا ست، باکتری‌هایی که می‌توانند عامل بروز بیماری‌های چشمی مثل گل‌مژه، تبخال، جوش، و اکش‌های آلرژیک، عفونت‌های پوستی و حتی بیماری مغزی مننژیت شوند. خیلی از افراد نه تنها کیف لوازم آرایش خود را مرتب نمی‌شویند، بلکه لوازم آرایش حساس را بدون درپوش یسا جعبه داخل کیف آرایشی می‌اندازند و داستان ترسناک بیماری‌ها از همین جا شروع می‌شود.

محیطی مطلوب برای رشد میکروب‌ها

موضوع از این قرار است که کیف آرایش محیطی تاریک، بسته و گاهی مرطوب است و به همین دلیل محیطی بسیار مطلوب برای رشد میکروب‌هاست. دکتر رضا نادری، متخصص پوست و مو در این باره به همشهری می‌گوید: اسفنج‌های آرایشی از آلوده‌ترین محصولات آرایشی محسوب می‌شوند. این اسفنج‌ها معمولا به‌صورت مرطوب استفاده می‌شوند و به‌ندرت شسته می‌شوند یا اگر شسته شوند، به‌طور کامل تمیز و خشک نمی‌شوند، بنابراین به یک کشتزار کامل برای باکتری‌ها و قارچ‌ها تبدیل می‌شوند. به‌گفته دکتر نادری، برآش‌ها و قلم‌موهای آرایشی هم ابزارهایی هستند که سلول‌های مرده پوست، چربی و باکتری‌ها را از روی صورت شما جمع می‌کنند و اگر به‌طور منظم شسته نشوند، شما هر بار موقع آرایش، این آلودگی‌ها را دوباره به پوست‌تان منتقل می‌کنید.

ارتباط کیف آرایش با مننژیت

غیر از آلودگی‌های چشمی و پوستی که آلودگی کیف آرایش می‌تواند مسبب بروز آنها باشد، کیف آرایش می‌تواند منجر به بروز بیماری‌هایی مثل مننژیت هم بشود؛ بیماری‌ای که موجب التهاب پرده‌های محافظ مغز و نخاع می‌شود. برای آنکه باکتری‌های موجود در محصول آرایشی باعث مننژیت شوند، باید خود را به جریان خون برسانند تا بتوانند به مغز راه پیدا کنند. این باکتری‌ها چگونه وارد جریان خون می‌شوند؟ از طریق پوست آسیب‌دیده.

چند توصیه مهم و علمی

- **شست‌وشوی منظم لوازم:** برآش‌ها یا برس‌های آرایشی، اسفنج‌ها و دیگر لوازم آرایشی قابل شست‌وشو را حداقل هفته‌ای یکبار با آب گرم و شوینده ملایم (مثل شامپو بچه) بشویند و بگذارید کاملا خشک شوند.
- **شستن دست‌ها قبل از آرایش:** همیشه قبل از شروع آرایش حتما دست‌های خود را با آب و صابون بشویند تا اگر میکروب روی دست‌تان وجود دارد، شسته شود.
- **عدم اشتراک گذاری لوازم آرایش:** هرگز لوازم آرایش به‌خصوص ریمل، خط چشم و رژلب را با دیگران به اشتراک نگذارید.
- **نگهداری در جای خشک:** کیف لوازم آرایش خود را در محیط خشک و خنک نگهداری کنید و از گذاشتن آن در حمام که معمولا مرطوب و گرم است، خودداری کنید.
- **تمیز کردن مرتب کیف آرایش:** کیف لوازم آرایش را به‌صورت دوره‌ای، حداقل ماهی یکبار بشویند یا با دستمال آغشته به الکل تمیز کنید.