



اسکار

رقابت ۸۴ فیلم برای یک اسکار

با تمام شدن مهلت قانونی ارسال فیلم از سوی کشورها، تکلیف فیلم‌های حاضر در رقابت شاخه بهترین فیلم بین‌المللی اسکار ۲۰۲۶ تا حد زیادی مشخص شد. آکادمی علوم و هنرهای سینمایی اسکار آخرین مهلت ارسال آثار برای رقابت در شاخه بهترین فیلم بین‌المللی را روز اول اکتبر (۹ مهرماه) اعلام کرده بود و حالا با تمام شدن این مهلت تاکنون ۸۶ کشور به‌طور رسمی فیلم منتخب خود را به آکادمی معرفی کرده‌اند و البته طبق روال معمول احتمال اضافه شدن چند کشور دیگر هنوز وجود دارد. از ۲۸ فیلم معرفی شده، ۴ اثر متعلق به کارگردان‌های ایرانی است، ر کوردی جالب توجه که این روزها واکنش‌های زیادی به دنبال داشته است.

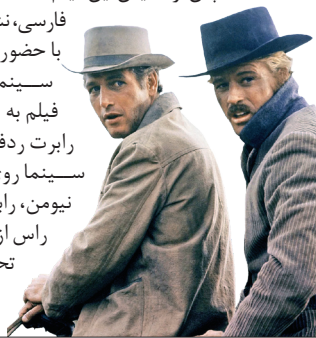


اکران ویژه

«بوچ کسیدی و ساندنس کید» در خانه هنرمندان

فیلم سینمایی «بوچ کسیدی و ساندنس کید» ساخته جورج روی هیل (۱۹۶۹) ساعت ۱۷ دوشنبه ۱۴ مهر ۱۴۰۴ در برنامه شش‌سوی و هفتم سینماک خانه هنرمندان ایران در سالن صبری به نمایش درمی‌آید.

پس از نمایش این فیلم ۱۱۰ دقیقه‌ای با زیرنویس فارسی، نشست نقد و بررسی آن با حضور جواد طوسی (منتقد سینما) برگزار می‌شود. این فیلم به مناسبت در گذشت رابرت رد فورد، بازیگر فقید سینما روی پرده می‌رود. پل نیومن، رابرت رد فورد و کاترین راس از بازیگران این فیلم تحسین شده هستند.



اکران نسخه ترکیبی «بیل را بکش» یک دو

کوئنتین تارانتینو در بیانیه‌ای در مورد اکران «بیل را بکش» نوشت: من «بیل را بکش» را به‌عنوان یک فیلم نوشتم و کارگردانی کردم و حالا بسیار خوشحالم که به‌طرفداران این فرصت را می‌دهم که آن را به‌عنوان یک فیلم ببینند. / مهر



بازگشت پروانه‌ها به اصفهان

رقابت یک انیمیشن و ۷ فیلم سینمایی

در جشنواره سی‌وهفتم فیلم‌های کودکان و نوجوانان

گروه ۲۴ | ۲۹ دوره از برگزاری جشنواره بین‌المللی فیلم‌های کودکان و نوجوانان می‌گذرد؛ ۲۷ دوره‌ای که اصفهان بیشترین میزبانی را برعهده داشته. رقابت فیلم‌های کودکان و نوجوانان در حالی در این شهر برگزار می‌شود که سینمای ایران همچنان دچار کمبود فیلم‌های کیفی برای کودکان و نوجوانان است. هر چند در سال‌های اخیر تولیدات انیمیشن و اکران موفق آنها تا حدی توانسته این کمبود را جبران کند، اما همچنان راه بلندی برای رسیدن به سینمای ایده‌آل کودک و نوجوان وجود دارد.

گزارش

آیینی برای گرامیداشت کودکان ایرانی و غزه

آیین افتتاحیه نمادین این جشنواره با حضور کودکان و نوجوانان اصفهانی برگزار شد و پیام این دوره از جشنواره حمایت از کودکان



یک رقیب سرسخت

جشنواره سی‌وهفتم از امروز (۱۲ مهرماه) با رقابت ۸ فیلم بلند داستانی کار خود را شروع می‌کند؛ فیلم‌هایی که تعداد آنها سال گذشته بیشتر بود و در میان فیلم‌ها یک انیمیشن نیز حضور دارد. «فسانه سپهر» داستان پسری به نام سپهر را روایت می‌کند که پس از اسارت والدینش توسط شروری به نام بدنام همراه یوزپلنگش باو وارد نبردی بزرگ می‌شود. پیش‌تولید این اثر ۲ سال‌ونیم طول کشیده و حدود ۵۰ نفر در ساخت آن مشارکت داشته‌اند. اکران عمومی «فسانه سپهر» برای سال ۱۴۰۴ برنامه‌ریزی شده است. اما در میان ۷ فیلم

سینمایی یکی هم فیلم «بچه مردم» به کارگردانی محمود کریمی است که در جشنواره فیلم فجر توانست ۳ سیمرغ را از آن خود کند. در این فیلم بازیگرانی چون گوهر خیراندیش، رضا کیانیان، حسن معجونی و بهروز شعبانی ایفای نقش کرده‌اند. به‌نظر می‌رسد این فیلم رقیب سرسخت ۷ فیلم دیگر باشد. بنیاد سینمایی فارابی که برگزارکننده این جشنواره است با فیلم «دختر برقی» به کارگردانی حسین قناعت در جشنواره حضور دارد. مابقی فیلم‌های سینمایی نیز بیشتر در رده سنی کودک‌ها هستند.

۱۹ استان: میزبان جشنواره

پیش فروش بلیت‌های جشنواره از ۱۱ مهر شروع شده و سینماهای اصفهان میزبان فیلم‌های این دوره هستند. جشنواره در ۳ بخش ملی (فیلم‌های بلند، کوتاه و پویانمایی)، بخش بین‌الملل و بخش ویژه کار خود را تا ۱۶ مهرماه ادامه می‌دهد. فیلم‌ها امسال در ۱۸ استان دیگر همزمان با اصفهان به نمایش درمی‌آیند.



۲۳ بزرگداشت در جشنواره

قرار است در این دوره، بزرگداشت زهره شکوفنده، پیشکسوت حوزه دوبله و داربوش فرضیایی، مجری و بازیگر عرصه کودک و همچنین مهدی مسعودشاهی به پاس سال‌ها مدیریت فرهنگی بر گزار شود.



جشنواره فیلم کودک و نوجوان به روایت آمار

۳۹۳ بخش مسابقه



بخش داستانی بلند



بخش بین‌الملل



بخش انیمیشن



بخش کوتاه



تجلیل از جیم کری
در مراسم سزار ۲۰۲۶ فرانسه از جیم کری، بازیگر کانادایی با جایزه افتخاری تجلیل می‌شود. پس از جولیا رابرتز و کوستا گواراس که سال ۲۰۲۵ از سوی آکادمی سزار تجلیل شدند، این آکادمی در سال ۲۰۲۶ از جیم کری به‌عنوان «یک افسانه زنده واقعی هالیوود» تجلیل خواهد کرد. / مهر



سریال



بازگشت «پیکی بلایندرز» به تلویزیون

سریال «پیکی بلایندرز» به سفارش نتفلیکس در ۲ فصل جدید ساخته می‌شود و تهیه‌کننده اجرایی آن کسی نیست جز کیلین مورفی. گفته شده سفارش ساخت سریال «پیکی بلایندرز» به نویسنده و خالق این سریال محبوب یعنی استیون نایت داده شده است. این سفارش از سوی نتفلیکس و بی‌بی‌سی شامل ۲ فصل جدید، قرار است ماجرای این خانواده را در بریتانیا سال ۱۹۵۳ دنبال کند. درباره بازیگران ۲ فصل جدید فعلاً اطلاعاتی منتشر نشده، اما کیلین مورفی، ستاره اصلی «پیکی بلایندرز» به‌عنوان تهیه‌کننده اجرایی در این سریال حضور خواهد داشت. در شرح داستان آمده: بیرمنگام پس از بمباران شدید در جنگ جهانی دوم، در حال ساختن آینده‌ای بهتر از بتن و فولاد است. در دوره جدید سریال «پیکی بلایندرز» استیون نایت، رقابت برای تصاحب پروژه عظیم بازسازی بیرمنگام را به رقابتی بی‌رحمانه با ابعاد افسانه‌ای بدل می‌کند. رقابت در شهری را فرصت‌ها و خطرات بی‌سابقه با خانواده شلیبی که در دست در قلب خونین آن قرار دارد. فیلمبرداری ۲ فصل جدید در بیرمنگام انجام می‌شود. نایت با انتشار بیانیه‌ای گفت: از فصل جدید داستان «پیکی بلایندرز» بسیار هیجان‌زده‌ام. این فصل دوباره ریشه در بیرمنگام خواهد داشت و داستان شهری را روایت می‌کند که از خاکسترس حمله‌ای برق آسا برمی‌خیزد. نسل جدید شلیبی‌ها سکان را به‌دست گرفته‌اند و سفری چپمنی در پیش خواهند داشت.

خطر مصرف قند و شیرینی برای جنین

دکتر بهیود تقذیه‌ی جامعه‌وزارت بهداشت درباره توصیه‌هایی مربوط به وزن‌گیری جنین با مصرف شیرینی‌ها و قند‌های ساده اعلام کرد در دوران بارداری باید این خوراکی‌ها محدود شوند، چون حاوی کالری بالا و ارزش غذایی پایین هستند و زمینه‌ساز بروز بیماری‌های مزمن مانند اضافه‌وزن، چاقی، دیابت بارداری و پرفشاری خون می‌شوند.



لبنیات محلی سالم است؟

خوردن محصولات غذایی و لبنی سنتی و محلی ملاحظات و شرایطی دارد

هیچ چیز مطلق نیست

به گفته رضایی در تغذیه یاد می‌گیریم چیزی زی نیست و به مرور متوجه می‌شویم مواد غذایی را چه زمان، چگونه و چه مقدار بخوریم. به‌عنوان مثال می‌گوییم روغنی که از دنبه باشد شاید به درد پشت منیزین‌ها نخورد و روغن نارگیل هم برای آنهایی که سوء جذب دارند مفید است. به همین دلیل به‌طور مطلق نمی‌توان گفت غذاهای سنتی و محلی عالی هستند و غذاهای کارخانه‌ای خیر.

شیر و لبنیات محلی باید پاستوریزه شوند

رضایی به لبنیات سنتی اشاره می‌کند و می‌گوید: لبنیات سنتی و محلی اگر شناسنامه‌دار باشند، یعنی مشخص باشد تولیدشان کجاست و پاستوریزه باشند، مشکلی برای مصرف ندارند. در غیر این صورت مصرف لبنیات سنتی توصیه نمی‌شود. این در حالی است که تولید شیر و لبنیات در کشور ما با این وضعیت بهداشتی دامداری‌ها به‌گونه‌ای است که شیر باید جوشانده و پاستوریزه شود. در نتیجه نمی‌توانیم به مردم مصرف شیر سنتی را توصیه کنیم. به گفته رضایی، بسیاری از بیماری‌ها نظیر تب مالت از لبنیات پاستوریزه نشده از جمله شیر شیر و شیر و پنیر منتقل می‌شود. این مهم است که در تشخیص خوب بودن یک ماده غذایی بدانیم شرایط و محل نگهداری آن مناسب و در دمای مناسب بوده باشد. این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: غذاهای کارخانه‌ای از این نظر که تحت نظارت مسئول فنی هستند و مسیر نگهداری، تولید و توزیع آن کنترل می‌شود، مناسب هستند. در صنایع لبنی از جمله شیر، نگهدارنده نداریم و باکتری‌ها با استفاده از فشار و خلأ از بین برده می‌شوند؛ شرایطی که در تولید شیرهای محلی و سنتی نداریم.



نگهداری طولانی‌تر تخم‌مرغ

بهتر است قسمت نوک تیز آن رو به پایین و قسمت پهن آن رو به بالا باشد. زمانی که نوک تیز تخم مرغ رو به پایین باشد، زرده رو می‌آید و بالای تخم مرغ غوطه‌ور می‌شود. اما اگر بر عکس باشد زرده به دیواره تخم مرغ می‌چسبد و عمر آن کمتر می‌شود.

تخم مرغ عسلی، ممنوع

خوب است. مرغ محلی پیش از تولید تخم مرغ حرکت می‌کند، راه می‌رود و در معرض آفتاب قرار دارد. مرغ‌های روستایی همچنین دارای استخوان‌های محکم‌تری هستند.

در نتیجه این مرغ‌ها دارای گوشت سالم‌تری نیز هستند. اما مرغ‌های مرغداری از چنین شرایطی برخوردار نیستند و غذای ثابت و تکراری هم دارند. او ادامه می‌دهد: تخم مرغ به مصرف تخم‌مرغ عسلی ندارد.

خوراکی مفید و حیاتی است و باید به‌صورت پخته مصرف شود. هر چند طب سنتی توصیه می‌کند تخم‌مرغ عسلی بخوریم اما طب مدرن توصیه به مصرف تخم‌مرغ عسلی ندارد.

تندرستی

تکنه روز

یک تغییر جدی در اندازه‌گیری فشارخون

انجمن قلب و کالچ قلب و عروق آمریکا امسال دستورالعمل‌های جدیدی برای تشخیص و مدیریت فشارخون بالا منتشر کرده است. یکی از مهم‌ترین تغییرات، حذف دسته پیش فشارخون است. در گذشته فشار سیستولیک بین ۱۲ تا ۱۳ (فشار دیاستولیک بین ۸ تا ۹ در دسته پیش فشارخون قرار می‌گرفت اما اکنون دچار تغییر شده تا تعداد قابل توجهی از بزرگسالان را این به‌بعد به عنوان افراد مبتلا به فشارخون بالا دسته‌بندی شوند.



دسته‌بندی جدید

مریم حمیدزاد، متخصص قلب و عروق و فلوئوپ اکوکاردیوگرافی در این باره به همشهری می‌گوید: اگر کسی پیش فشارخون عدد ۱۴ روی ۸.۵ باشد، اعلام جدید سازمان جهانی بهداشت و انجمن قلب آمریکا و اروپا این عدد را پایین‌تر اعلام کرده است. اگر فشارخون بین ۱۲ و ۱۳ روی ۸ باشد، افزایش می‌یابد و اگر بالای ۱۳ و مینیمم آن روی ۸.۵ باشد، فشارخون بالا در نظر گرفته می‌شود. فشارخون نرمال هم در تعریف جدید، کمتر از ۱۲ روی ۸ است.

چطور بفهمیم فشارخون داریم؟

اگر فشارخونتان ۲ بار پیاپی ۱۳ روی ۸ باشد، یعنی در مرز هستی و بهتر است به پزشک مراجعه کنید. اگر فردی سابقه خانوادگی فشارخون دارد، بعد از ۲۰ سالگی باید ماهانه یا هر ۲ ماه یکبار فشارخون خود را اندازه‌گیری بگیرد. افراد دارای اضافه‌وزن یا تحرک بسیار کم، مبتلایان به دیابت و دارای مشکلات کلیوی این بررسی را باید از سن ۵۰ سالگی به بعد انجام دهند. کودکان چاق هم باید ماهانه یکبار فشارخون شان چک شود.

شانس زندگی سالم به‌خودبدهید

تغییر تعریف فشارخون و افزایش شناسایی افراد در معرض خطر به ما یادآوری می‌کند فشارخون بالا یک موضوع رایج و جدی است که به مراقبت مستمر و پیشگیری نیاز دارد. آگاهی از عوامل ژنتیک و سبک زندگی، اندازه‌گیری منظم فشارخون و اصلاح رفتارهای روزانه، ابزارهای اصلی ما برای کاهش ریسک بیماری‌های قلبی، سکنه و سایر عوارض مرتبط هستند. هرچه این اقدامات از سنین پایین‌تر آغاز شوند، شانس زندگی سالم‌تر و طولانی‌تر بیشتر می‌شود.