



#### مستند

### در آمد مستند بزنده اسکار به فلسطین می رسد



سازندگان مستند «سرزمین دیگری نیست» اعلام کرده‌اند که فیلم از طریق پلتفرم‌هایی چون اپل تی‌وی، آمازون، گوگل پلی و یوتیوب در دسترس قرار می‌گیرد و تمام درآمد حاصل از پخش آنلاین مستقیماً به جامعه‌های فلسطینی منطقه «نسافر یطا» در کرانه باختری اشفالی اختصاص خواهد یافت، زیرا محور اصلی فیلم، خشونت شهرک‌نشینان اسرائیلی و آوارگی فلسطینیان است. گروه سازنده در بیانیه‌ای مطبوعاتی به‌صورت رسمی اعلام کرد که پس از ماه‌ها مذاکره، با شرکت «موبی» به‌عنوان پخش‌کننده به توافق اولیه برای نمایش اینترنتی فیلم در آمریکا رسیده بودند؛ اما در نهایت تصمیم گرفتند این قرارداد را رد کنند، زیرا مشخص شد این کمپانی از سوی شرکت «سکویا» مرتبط با اسرائیل حمایت مالی می‌شود.

#### خبر

### ذات‌الریه علت مرگ دایان کیتون



خانواده دایان کیتون با انتشار بیانیه‌ای علت درگذشت این بازیگر محبوب را فاش کردند. آنها با تشکر از طرفدارانش برای پیام‌های حمایتشان، به مجله پپیل گفتند که این بازیگر روز شنبه بر اثر ذات‌الریه درگذشت. در این بیانیه آمده است: خانواده کیتون بسیار سپاسگزارند از پیام‌های فوق‌العاده، عشق و حمایتی که در چند روز گذشته برای دایان عزیز که ۱۱ اکتبر بر اثر ذات‌الر به درگذشت، دریافت کرده‌اند. خانواده کیتون پیش نهاد کرده‌اند که طرفداران وی می‌توانند به یاد او به یک مرکز ارائه رایگان غذای محلی یا یک پناهگاه حیوانات کمک مالی کنند. خانواده‌ای به مجله پپیل گفتند:او عاشق حیوانات بود و همچنین در حمایت از جامعه بی‌خانمان‌ها ثابت‌قدم. بنابراین هر گونه کمک مالی به یاد او به یک بانک غذای محلی یا یک پناهگاه حیوانات، ادای احترامی فوق‌العاده و بسیار ارزشمند به او خواهد بود.

## تندرستی

#### تکنه روز

### ورزش‌هایی برای پیشگیری از آلزایمر

مطالعات نشان داده که ورزش منظم با بهبود سلامت مغز و کاهش خطر زوال عقل مرتبط است و می‌تواند شروع بیماری آلزایمر را به تأخیر بیندازد یا از آن جلوگیری کند. متخصصان ورزش ساده برای حفظ سلامت مغز توصیه می‌کنند و ورزش هوازی در صدر فهرست پیشگیری از زوال عقل است. این نوع ورزش ضربان قلب را بالا می‌برد و مغز را با اکسیژن و بی‌دی‌ان‌اف (پروتئینی که نورون‌های جدید را پرورش می‌دهد) پر می‌کند. ورزش با وزنه هم می‌تواند مغز را در برابر زوال عقل محافظت کند چون سسلول‌های T ضد التهاب در مغز را فعال تر می‌کند. اگر قادر به انجام ورزش‌های سنگین‌تر نیستید، ورزش‌های سبک و با شدت کم هم می‌توانند سرعت زوال ناشی را در بزرگسالان مسن‌تر در معرض خطر کم کنند. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، حرکات کششی، یوگا، تای‌چی یا یودین سبکی می‌توانند خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد یا روند پیشرفت آن را کندتر کنند.

#### تغذیه

### غذاهای مناسب سرماخوردگی و کرونا

در ماه‌های سرد سال که ریسک ابتلا به بیماری‌های ویروسی افزایش پیدا می‌کند، تغذیه هم در کنار درمان‌های دارویی نقش مهمی دارد. میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و لبنیات به‌دلیل اینکه منبع آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر، پروتئین، مواد معدنی و ویتامین‌ها هستند در هنگام بیماری از عملکرد سیستم ایمنی بدن پشتیبانی می‌کنند. به همین دلیل اگر این روزها به بیماری‌های ویروسی مثل سرماخوردگی مبتلا شده‌اید، بهتر است خوراکی‌های سرشار از ویتامین C مثل پرتقال، لیموشیرین، سیب‌زمینی شیرین و فلفل هصری مصرف کنید. پروتئین هم یک گزینه پیشنهادی است و می‌توانید مرغ بدون چربی به‌عنوان یک منبع مناسب از پروتئین را انتخاب کنید. غذاهای سرشار از ویتامین D می‌توانند به سلامت کلی سیستم ایمنی شما کمک کنند. لبنیات هم منابع غنی از مواد مغذی مانند پروتئین، ویتامین D و روی هستند. علاوه بر غذاهای توصیه شده، خوراکی‌های مضر هم وجود دارند که باید در طول بیماری از آنها اجتناب کنید؛ مثل فست قود، غذای سرخ‌شده، نوشابه و شیرینی‌ها.

**سینما آرزوی ماست**  
بهروز شعبی در آستانه چهل‌دومین جشنواره بین‌المللی فیلم کوتاه تهران در پیامی به این دوره از جشنواره فیلم کوتاه از «سینما»، «فیلم کوتاه» و «زندگی» نوشت. در متن پیام دبیر جشنواره فیلم کوتاه تهران چنین آمده است: زندگی کوتاه است و آرزوهای ما بزرگ. سینما آرزوی ماست و فیلم کوتاه عین زندگی است.



# «مجنون» بیننده را به وجد می‌آورد

نقد فیلم زندگی شهید زین‌الدین در برنامه کات مسعود فراستی



عکس: همشهری‌العیز رستنی



سعید قطبی‌زاده: نیمه اول فیلم تحت تأثیر «موقعیت مهدی» است

به بازگرانی که ستاره نیستند، بیشتر شده است. بهتر است بگوییم یک‌سری بازیگران تازه‌نفس در حال ورود به سینمایی هستند که بازگرانش دیگر تکراری شده‌اند. ولی این بازیگر نقش اصلی اعتمادبه‌نفس لازم را ندارد. دارد یک قهرمان را بازی می‌کند اما جنس بسته به این آدم است، این میزان خونسردی و این مدل راه رفتن درست نیست. منظورم این نیست که شبیه آر‌نولد راه برود اما باید انوریته داشته باشد تا او را به‌عنوان فرمانده لشکر بپذیرم.

■ من با فیلم مسئله دارم. شخصیت‌های مکمل خوب طراحی شده‌اند و دورچین درست است ولی قهرمان میمیک ندارد. برای فیلمی که داعیه رئالیسم اجتماعی داشته باشد این سبک بازی جواب می‌دهد اما برای فیلم جنگی زمانی که سرنوشت کل جنگ بسته به این آدم است، این میزان خونسردی و این مدل راه رفتن درست نیست. منظورم این نیست که شبیه آر‌نولد راه برود اما باید انوریته داشته باشد تا او را به‌عنوان فرمانده لشکر بپذیرم.

■ «مجنون» با مدل فیلم‌های جنگی این سال‌ها متفاوت است. نکته دوم اینکه کارگردان در مواردی شهادت داشته است اما موسیقی فیلم که جایزه هم گرفته بزرگ‌ترین نقطه ضعف فیلم است. در یک‌سری موارد موسیقی همان ملودی‌ها و ریتم موسیقی آثار تلویزیونی دهه ۶۰ است و با تصویر هماهنگی ندارد.

■ در مورد انتخاب بازیگر اصلی فیلم در درجه اول خوشحالم که در فیلم‌های جنگی و غیر جنگی توجه

■ من با فیلم مسئله دارم. شخصیت‌های مکمل خوب طراحی شده‌اند و دورچین درست است ولی قهرمان میمیک ندارد. برای فیلمی که داعیه رئالیسم اجتماعی داشته باشد این سبک بازی جواب می‌دهد اما برای فیلم جنگی زمانی که سرنوشت کل جنگ بسته به این آدم است، این میزان خونسردی و این مدل راه رفتن درست نیست. منظورم این نیست که شبیه آر‌نولد راه برود اما باید انوریته داشته باشد تا او را به‌عنوان فرمانده لشکر بپذیرم.

■ «مجنون» با مدل فیلم‌های جنگی این سال‌ها متفاوت است. نکته دوم اینکه کارگردان در مواردی شهادت داشته است اما موسیقی فیلم که جایزه هم گرفته بزرگ‌ترین نقطه ضعف فیلم است. در یک‌سری موارد موسیقی همان ملودی‌ها و ریتم موسیقی آثار تلویزیونی دهه ۶۰ است و با تصویر هماهنگی ندارد.

■ در مورد انتخاب بازیگر اصلی فیلم در درجه اول خوشحالم که در فیلم‌های جنگی و غیر جنگی توجه

قطبی‌زاده: نیمه اول فیلم تحت تأثیر فیلم «موقعیت مهدی» است، یعنی الگویی که گذاشت و ما را وارد حریم شخصی اشخاص کرد و خلق موقعیت‌های طنز و اینکه مثل بقیه عاشق می‌شوند و عاشق می‌شوند و حتی ضعف‌های شخصیتی دارند

**گروه ۲۴** |شب دوم از چهارمین فصل برنامه کات تلویزیون همشهری به بررسی و نقد فیلم «مجنون» ساخته مهدی شامحمدی اختصاص داشت. شش‌محمدی مستندهای «عملیات غیر ممکن»، «مدار هفت‌درجه آرش»، «خوف سستایش»، «یک مواجهه» و «امام‌رضا(ع)» را ساخته و سریال‌های «روزهایی که می‌آیند»، «پرستاران»، «هفت قصه از خر مشهر»، «خروش» و «سرزمین نخبگان» را هم برای تلویزیون کار کرده است. «مجنون» درباره بخش‌هایی از زندگی مهدی زین‌الدین و برادرش مجید است که در جریان جنگ عراق با ایران بخشی از عملیات خیبر را در جزیره مجنون پیش بردند. سجاد بابایی در این فیلم که محصول سازمان هنری و رسانه‌ای اوج است، نقش مهدی زین‌الدین را بازی کرده است. در این قسمت از کات مسعود فراستی و سعید قطبی‌زاده در باره این فیلم صحبت کردند.

**مسعود فراستی: «مجنون» فیلم بسیار منحصربه‌فردی است**

■ «مجنون» در حوزه دفاع مقدس که به‌نظرم مهم‌ترین ژانر سینمای ایران به‌حساب می‌آید. فیلم منحصربه‌فردی است درباره دفاع مقدس، ولی جنگی در کار نیست. «مجنون» تنها فیلم سینمای جنگ است که از دقیقه ۴ یا ۵ بعد از خداحافظی با خانه وارد جنگ می‌شود و تا آخر در جبهه می‌گذرد. اگر کسی ندانند دفاع مقدس چه بوده است، اینجا می‌بیند. با این فیلم متوجه می‌شویم این دفاع مقدس چه بود و چرا این بچه‌ها انقدر آدم هستند. وقتی یکی از آنها شهید می‌شود، زیر بمب و موشک می‌ایستند و گریه می‌کنند و زین‌الدین می‌گوید اجازه بدهید گریه کنند. اصلا هم رمانتیک نمی‌شود. این ویژگی‌های «مجنون» آدم را به وجد می‌آورد. بسیار اثر قابل بحثی است.

■ به‌نظر من کارکرد زین‌الدین در این فیلم همان چیزی است که باید باشد. یک قهرمان عجیب و غریب نیست. همسر و فرزندش را دوست دارد، اما از همان ابتدا هم گفته که اول با جنگ ازدواج کرده است، یعنی تکلیف را مشخص می‌کند.

■ هیچ فیلم ایرانی تا به حال ندیده‌ام که هولناکی جنگ را بسازد، اما «مجنون» این کار را می‌کند. عراق در هر فیلمی فقط ۴ تا تانک از دور بود. اما اینجا اوج حمله عراق است برای گرفتن جایی که اگر آن را نمی‌گرفتیم، جنگ طول می‌کشید و قطعنامه‌ای صادر نمی‌شد. کارگردان کاملاً از پس این کار برآمده است.

■ هر کدام از شخصیت‌هایی که با آنها دوست شده‌ایم یک لحظه‌اند، اما در یادمان می‌مانند.

**دلیل تغییر بازیگران «موسی» در نسخه سریالی**  
محسن برمهانی، معاون سیمای رسانه ملی: طبیعی بود که در سریال «موسی کلیم‌الله» تغییرات داشته باشیم. ضمن اینکه آن بازه زمانی که قوم بنی اسرائیل را در قصه سینمایی دیدیم، در سریال به گونه دیگری بسط داده شده است تا مخاطب احساس تکرار نکند. / مهر



#### جشنواره

### چهره‌های مطرح سینمای آسیا در جشنواره توکیو

لی سانگ-ایل امسال جایزه آکیرا کوروساوا را برای «کو‌کوهو» در یافت خواهد کرد

جشنواره بین‌المللی فیلم توکیو۲۰۲۵ فهرست کامل ششمین نشست سالانه خود را نشان کرد تا نشان دهد چگونه شماری از مشهورترین چهره‌های سینمای آسیا و بین‌الملل را برای برگزاری مجموعه‌ای از گفت‌وگوها در طول جشنواره گرد می‌آورد.

در جشنواره امسال قرار است ۵جلسه گفت‌وگو با حضور فهرستی از فیلمسازان درجیک برگزار شود. این برنامه با برگزاری مستر کلاسی با اسطوره سینمای آسیا، پتر چان هوسان در ۲۸ اکتبر (۶آبان) آغاز می‌شود که اینجاما شوزو، مدیر برنامه‌ریزی جشنواره فیلم توکیو مجری آن خواهد بود. فوجیموتو آکیو، کارگردان ژاپنی که آخرین فیلمش «سرزمین گمشده» جایزه ویژه هیأت داوران بخش اقی‌های جشنواره ونیز را برد، ۲۹ اکتبر با پنک راتاناروانگ، چهره برجسته سینمای تایلند به گفت‌وگو خواهد نشست. روز بعد یامادا یوچی، کارگردان کینه‌کار ژاپنی که فیلم «تاکسی توکیو»ی وی امسال به‌عنوان اثر برگزیده بخش اصلی جشنواره انتخاب شده، با لی سانگ-ایل روز مباحثه دارد. این در حالی است که لی امسال جایزه آکیرا کوروساوا را برای فیلمش «کو‌کوهو» در یافت خواهد کرد. میا که شسو که فیلم «دوفصل، دوغریه» او برنده بلنگ طلایی جشنواره لوکارنو شد، یکم نوامبر (۱۰آبان) با ریتی پان، فیلمساز تحسین‌شده کامبوجی که رئیس هیأت داوران لوکارنو بود، درباره آفرش گفت‌وگو خواهد کرد.

جشنواره فیلم توکیو همچنین برنامه نمایش‌های رایگان در فضای باز را پیش‌بینی کرده که شامل فیلم‌های پر فروش، مجموعه‌های انیمه و سینمای کلاسیک است. این مجموعه از عناوین انیمیشن در مجموعه‌های «ماکراس فراتیر» و «ماکراس دلتا» گرفته تا فیلم‌های پر فروش هالیوودی از جمله «ماموریت: غیر ممکن - روز شمار نهایی» و «نونم: آخرین رقص» را در بر می‌گیرد. «فیلم «سوپرمن» هم برای بررسی سیر تکامل این ابرقهرمان سینمایی نمایش داده خواهد شد. برنامه‌ای نیز برای بزرگداشت ۵۰سالگی فیلم «راوردها»ی استیون اسپیلبرگ و ۴۵سالگی درام ژاپنی «فرادی دور از بهار» با ادای احترام به یوکیو میشیما، چهره فقید ادبیات و سینمای ژاپن برگزار می‌شود. نمایش فیلم‌ها در میدان اصلی منطقه هیبیدا در توکیو خواهد بود.



**آمار سوءتغذیه در ایرانی‌ها** →  
به گفته سیدحسین امامی رضوی، مشاور وزیر و رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، جمعیتی حدود ۸۰۰ هزار نفر در کشور دچار سوء تغذیه شدید هستند و این سوءتغذیه در همه سنین اهمیت دارد. اما باید توجه بیشتری به سنین کودکی داشت و گستره استانی آن هم متفاوت است.

#### سبک زندگی

### ۵عادت خطرناک صبحگاهی

شکل شروع روز و عادات صبحگاهی افراد، می‌تواند منجر به بروز برخی آسیب‌ها ازجمله فشار خون شود. صبح‌ها اغلب زمان مناسبی برای فعالیت پرنرژی و ایجاد حال و هوای مثبت است، ولی برخی عادت‌ها در این زمان منجر به تحریک هورمون‌های استرس، منقبض شدن رگ‌های خونی و حتی فشار به قلب می‌شود. با چند عادت صبحگاهی که می‌توانند فشار خون را افزایش دهند بیشتر آشنا شوید.

**۱ چک کردن گوشی**  
چک کردن گوشی بلافاصله بعد از بیدار شدن می‌تواند بر سطح فشار خون تأثیر منفی بگذارد. خواندن پیام‌ها، ایمیل‌ها یا رسانه‌های اجتماعی می‌تواند واکنش استرس بدن را فعال کند. حتی زیاد کورتیزول و آدرنالین هم ضربان قلب را افزایش می‌دهد و رگ‌های خونی را تنگ می‌کند. با گذشت زمان، این «استرس دیجیتال» در صبح می‌تواند منجر به سطح فشار خون بالا به‌طور مداوم شود.

**۲ حذف صبحانه**  
حذف صبحانه می‌تواند عوارض جانبی از جمله ترشح بیشتر هورمون‌های استرس را درجمله کورتیزول داشته باشد که به نوبه خود شرایط را در منقبض می‌کند و سطح فشار خون را افزایش می‌دهد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ نشان داد افرادی که صبحانه را حذف می‌کنند، ۲۱درصد بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی از جمله فشار خون بالا هستند.

**۳ نوشیدن بیش از حد قهوه**  
کافئین سطح انرژی و احساس هوشیاری را افزایش می‌دهد اما مصرف بالای آن با معده خالی در نخستین وعده روزانه غذایی می‌تواند منجر به افزایش کورتاهمدت فشار خون شود. مطالعات نشان داده مصرف حدود ۲۷میلی‌گرم کافئین (معادل یک یا ۲ فنجان قهوه) قبل از غذا می‌تواند فشار سیستولیک را ۸ تا ۱۰میلی‌متر جیوه افزایش دهد.

**۴ نگرانی از رسیدن به محل کار**  
دیر رسیدن به محل کار و نادریده گرفتن برنامه صبحگاهی می‌تواند باعث اضطراب و افزایش سطح فشار خون شود. یک بررسی سلامت در دانشگاه هاروارد در سال ۲۰۲۱ نشان داد، این اتفاق به‌طور منظم منجر به استرس مزمن صبحگاهی و افزایش فشار خون بالا می‌شود.

**۵ صبحانه شور و فرآوری‌شده**  
اگر صبح‌ها ساندویچ آماده، نودل فوری یا جوی دوسر فوری را برای صبحانه انتخاب می‌کنید، این خوراکی‌ها اغلب سرشار از سدیم هستند و مصرف منظم آنها می‌تواند مخفیانه سطح فشار خون را افزایش دهد.