

سینمای جهان

۱۰فیلم بر تر ۲۰۲۵

فهرست ۱۰فیلم برتر مؤسسه فیلم آمریکا برای سال ۲۰۲۵ معرفی شد. معرفی برترین‌های سال مؤسسه فیلم آمریکا از مهم‌ترین و معتادارترین انتخاب‌های فصل جوایز سینمایی است و در طول دهه گذشته، ۱۰فیلم برتر این مؤسسه همواره با فهرست بهترین فیلم آکادمی همپوشانی قابل توجهی داشته و معمولاً شامل ۷ یا ۸نامزد نهایی است.

- آواتار: آتش و خاکستر
- بوگونیا
- فرانکشتاین
- همنت
- چی کلی
- ماری معظم
- نبرد ی بس از نبرد دیگر
- گناهکاران
- روناهای قطار
- شرور: برای همیشه

عکس نوشت



خاطره بازی کارگردانان

با «شاه‌نقش»

کیانوش عیاری، مسعود جعفری جوزانی و بهروز افخمی با تماشای فیلم «شاه‌نقش» ابراز امیدواری کردند که این فیلم با صحنه‌های نوستالژیکش به فروش خوبی دست پیدا کند.

جشنواره جهانی فجر، جشنواره فیلم‌های آمریکایی نیست
حبیب ایل بیگی، مدیرعامل مؤسسه سینما شهر: جشنواره جهانی فجر، جشنواره فیلم‌های آمریکایی نیست؛ بلکه جشنواره‌ای برای کشورهای دیگر است. ایران به‌عنوان یک مرکز مهم در عرصه سینما می‌تواند نقش کلیدی در معرفی فیلم‌های کشورهای دیگر ایفا کند، چون سینمای ایران در جهان شناخته‌شده است. / صبا



سفری نوستالژیک به تهران قدیم

گفت‌وگو با خسرو خورشیدی، طراح صحنه سینما



عکس: همشهری / ستادعل

این سال‌ها آنها را سوراخ کرده‌اند و از آن علمک و لوله رد شده است.

■ محله‌های قدیمی مانند عودالاجان یا همین سنگلج

را خوب یادم هست خانه‌هایی داشت شبیه کاخ گلستان کوچک اما چرا سنگلج که پر از چنین خانه‌هایی بود باید خراب شود و به جای آن پارک‌شهر را بنا کنند. الان کاخ گلستان را هم دستکاری کرده‌اند. سال ۱۳۴۰ دیگر چیزی از تهران قدیم باقی نماند. لاله‌زار ویران شد و حالا هم هیچ

امیدی به آن نیست.

■ تکیه دولت در پهلوی اول بسته و در پهلوی دوم خراب شد. پدر از این خرابی‌ها برایم تعریف کرده است. هر زمان که به بازار تهران می‌روم یاد کودکی‌ام می‌افتم که چه فضای زیبایی داشت. کجا رفتند آن خانه‌های زیبا؟! چرا خودمان اجازه دادیم محله‌های قدیمی‌مان تخریب شوند.

■ من شهر ری شاه‌عبدالعظیم را خیلی کشیدم و این مکان

در سینمای ایران خیلی تکرار شده است.

■ الان دلم برای دوران کودکی‌ام تنگ شود جای نیست بروم این دلتنگی رفع شود. برخی جاهای قدیمی تهران را خیلی بد بازسازی کرده‌اند.

زیادی به طراحی صحنه در ایران کردند. کار افرادی چون خاکناد بسیاری بی‌تغییر بود اما آنچه در ایتالیا دیده بودم، طی شدن پروسه‌های متعدد بود.

■ ما بازسازی بعضی از مکان‌های تاریخی را بازسازی کرده‌ایم، البته باید اماکن قدیمی ما بازسازی شوند اما نکته این است که در برخی از این بازسازی‌ها قدمت و روح تاریخی آن به خوبی دیده نمی‌شود. حداقل همین مکان‌ها را که باید ساخته شود خوب نگهداری کنیم.

■ روزی اقلای مسجدجامعی که م‌ردی بسیار دانا و

تهران‌شناس خوبی است، دعوت‌م کرد یک جمعه تهرانگردی کنیم. اول به سینما هما رفتیم و بعد تئاتر فردوسی. سال ۲۳

من نوجوان بودم و با خانواده نمایش «ولین» را دیدیم که متن بن جانسون بود و آقای نوشین آن را کارگردانی کرده بود. حالا آن سال بزرگ صندلی‌هایش شکسته و خراب شده ولی چرا اینها را دوباره بازسازی نمی‌کنیم؟ چرا تئاتر جامعه بارید و تماشاخانه تهران از بین رفتند؟ باید اینها را دوباره احیا کنیم.

■ مکان‌های تاریخی که من در گذشته دیدم، اینطور نبود.

همین لاله‌زار، انگار لاله‌اش را برداشته‌اند و زارش مانده

است. لاله‌زار زیبا که روی موزائیک‌هایش لاله بود، در طول

خجستگانی که در جنگ ملاقات کردم
امیرشهاب رضویان درباره فیلم تازه‌اش با بازی علی مصفا و پژمان بازغی: «خجستگانی که در جنگ ملاقات کردم»ام‌یک داستان عاشقانه است که در سال ۱۳۶۴ و در جریان جنگ اتفاق می‌افتد. این فیلم درباره ۵۸سرباز وظیفه است که در حمله به یک پاسگاه عراقی حضور دارند و در فیلم، گذشته و حال این سربازها روایت می‌شود. / ایسنا



یارک‌وی

فحاشی به‌خاطر ایران دوستی

چرا اپوزیسیون به شروین حاجی‌پور توهین می‌کند؟

با انتشار خبر درخواست مجوز شروین حاجی‌پور برای انتشار آلبوم موسیقی، سیل انتقادات به موجی از فحاشی به این چهره موسیقی ایران از سوی خارج‌نشینان به راه افتاد. در حالی که حاجی‌پور با انتشار یک ترانه موسوم به اعتراضی در جامعه موسیقی ایران شناخته شد، میزان ناسزاها و حملات بی‌رحمانه به این فعال عرصه موسیقی و خواننده‌ای که ۳سال پیش همین جریانی که امروز به او فحاشی می‌کند، مدافعتش بود، چه معنایی می‌تواند داشته باشد؟ در این رابطه با علیرضا سپهوند، کارشناس موسیقی در برنامه تلویزیونی «پارک‌وی» گفت‌وویی داشتیم که صحبت‌های این آهنگساز و کارشناس موسیقی را پیش‌رو دارید.

■ بسیاری از افرادی که از شروین حاجی‌پور انتقاد می‌کنند با نفس دریافت مجوز رسمی مشکل دارند و مجوز گرفتن از جریان رسمی کشور آن هم برای خواننده‌ای که بعد از اجرای ترانه اعتراضی به شهرت رسیده را بر نمی‌تابند. اساساً شهرت شروین حاجی‌پور نه براساس معیارهای هنری که اساساً از همین دنده سیاسی شروع شده بود.

■ از داستان حاشیه‌های سیاسی این ماجرا که بگذریم، از نظر من به‌عنوان آهنگساز گفته تراوی هنری این خواننده بسیار پایین است. حتی جایزه گرمی هم نتوانست مقبولیت هنری برای شروین حاجی‌پور ایجاد و دست‌کم جایگاهی بین موزیسین‌های داخلی برایش ایجاد کند.

■ بااین همه و جدا از ویژگی‌ها و شاخصه‌های هنری، رویکرد آقای حاجی‌پور مبنی بر حضور در کشور و دوست‌داشتن ایران، بسیار ارزشمند است. اینکه اعلام کرد من ایران را دوست دارم و نمی‌خواهم از وطنم بروم، بسیار قابل احترام است.

حاجی‌پور با علم به اینکه بخشی از مخاطبانش در آن سوی آب‌ها چه دیدگاهی دارند و چه واکنش‌هایی به اعلام و اصرار به حضور و فعالیت قانونی در ایران نشان خواهند داد، این موضع را گرفت. ضمن اینکه این خواننده به‌نظر من علاقه‌ان رفتار کرد. مجوز گرفتن به‌معنای حمایت و حفاظت از مالکیت مادی و معنوی اثر است؛ یعنی ایشان اگر تا الان کاری را کرده، نمی‌توانسته قانوناً از آن دفاع کند در چارچوب موسیقی و قوانینی که وجود دارد.

از این منظر ماندن شروین حاجی‌پور در وطن ارزشمند و نشان‌دهنده این است که به مرحله‌ای از یختگی شخصیتی و هنری رسیده است.

توضیح سازمان غذا و دارو درباره کمبود یک دارو با برند خارجی

کمبود داروی تزریقی ریمیکید (Remicade) برای بیماران مبتلا به سرطان و اختلالات دستگاه گوارش دردرسهایی ایجاد کرده است، اما براساس اعلام محمد هاشمی، سخنگوی سازمان غذا و دارو، تولید داخلی این دارو در دسترس است و کیفیتی مطابق استانداردهای بین‌المللی دارد. پزشکان هم با اعتماد این دارو را تجویز می‌کنند.

خبرهایی که نمی‌پسندید

پادزهر خانگی برای آلودگی هوا

طب سنتی برای روزهای آلوده چه توصیه‌هایی دارد؟

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار | آلودگی هوا که زمانی محدود به کلانشهرهایی مثل تهران،

مشهد و اصفهان بود، حالا تقریباً در همه جای کشور دیده می‌شود و حتی شهرهای شمالی هم روزهای آلوده‌ای را تجربه می‌کنند. سال گذشته آلودگی هوا جان ۵۴هزار نفر را

گرفت که ۸۰۲مرگ در منازل رخ داد؛ یعنی حتی در خانه هم ایمنی کامل وجود ندارد. بااین حال

طب سنتی معتقد است که می‌توان بخشی از آسیب‌های آلودگی هوا را کاهش داد.

از تغذیه مناسب تا رایحه‌درمانی

هوای خوب چنان برای سلامت بدن انسان ضروری است که حتی طب سنتی ایران که صدها سال پیش آلودگی هوایی در کار نبود، آن را یکی از اصول سلامت جسم و روح انسان می‌داند. دکتر غزاله حیدری‌را، پزشک و متخصص طب سنتی در این‌باره به همشهری می‌گوید: «اولین و مهم‌ترین توصیه طب سنتی برای امکان‌ش وجود ندارد، حداقل آخر هفته‌ها یا هر تعطیلی و فرصتی که دست می‌دهد باید از محیط آلوده بیرون

برزیم و هوای پاک تنفس کنیم.» توصیه مهم دیگر حیدری، مصرف غذاهای مناسب روزهای آلوده است. به گفته او، «در روزهای آلوده بهتر است یک روز در میان غذاهای سبک مثل سوپ و آش سبزی مصرف شود.»

مصرف انواع مغزها نیز یکی از توصیه‌های طب سنتی است که برای روزهای آلوده مناسب و مفید است. مصرف دمنوش‌ها و نوشیدنی‌هایی که طبع سرد و تر دارند توصیه شده است؛ «از میان همه دمنوش‌ها و نوشیدنی‌ها شربت عسل و لیموترش که ترکیبی از آب جوش، کمی عسل و لیموترش است، برای روزهای آلوده خیلی مؤثر است. جای سیاه تازدم و علاوه بر آن، جای به هم خوب است.»

حیدری، متخصص طب سنتی رایحه‌درمانی را هم راهی برای دور ماندن از آسیب‌های آلودگی هوا عنوان می‌کند: «رایحه‌درمانی تقویت و بخور پاکسازی می‌کند.»



نکته روز

نگرانی برای آفتلواژنا

موج شیوع آفتلواژنا به سرعت افزایشی شده و در برخی شهرها به بیش از ۵۰درصد تست‌های مثبت از مایشگاهی رسیده است. پنجشنبه هفته گذشته هم رئیس دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از ثبت نخستین مرگ ناشی از آفتلواژنا H3N2 در موج انتقال تثبیت‌شده این بیماری خبر داد. این مسئول تأکید کرده که ویروس در فال گردش شدید قرار گرفته و حتی در افراد غیر خطر نیز می‌تواند الگوی تهاجمی و فوق حاد ایجاد کند. این در حالی است که متخصصان طی روزهای گذشته از گبری بیشتر کودکان با این سویه خبر داده‌اند که منجر به نگرانی‌هایی شده است. سعید صدر، فوق تخصص ریه اطفال این هم موضوع را تأیید می‌کند و به همشهری می‌گوید: «آفتلواژنا با علائمی شبیه به سرماخوردگی در سنین مختلف بروز و افراد عمدتاً با علائمی از جمله ابریزش بینی، تب، سرفه، ترشحات بینی، ضعف، احساس ناراحتی، سر درد و بدن درد مراجعه می‌کنند. اینها شایع‌ترین علائم بیماری هستند. در اغلب موارد هم با مصرف داروهای معمولی، مایعات گرم و داروهای تب‌بر و ضدعلائم مشکل برطرف می‌شود و بیشتر بیماران نیازی به مراجعه به بیمارستان، مطب یا کلینیک ندارند.»

■ **توصیه عمومی:** متولیان نظام سلامت تأکید می‌کنند افراد مبتلا به آفتلواژنا باید مایعات فراوان، آبمیوه رقیق و آب فراوان بنوشند تا آب بدن آنها کم نشود.

■ **علائم جدی:** افرادی که دچار تب بالا، اسهال و استفراغ، علائم تنفسی، لب‌های کبود، سرفه‌های آزاردهنده و بی‌قراری فراوان در زمان بیماری هستند باید به پزشک مراجعه کنند.

■ **درمان بیماری:** درمان آفتلواژنا مانند هر بیماری ویروسی دیگری روش‌های معمولی دارد. افرادی که به آفتلواژنا مبتلا شده‌اند باید استراحت کنند و در صورتی که تب دارند، تب خود را با استامینوفن و در صورت نیاز با پروفن پایین بیاورند. استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها به جز با تجویز پزشک توصیه نمی‌شود.

■ **چرخه پیک بیماری:** در اواخر مهر، آبان و آذر در فصل زمستان عمدتاً پیک یاوج بیماری رخ می‌دهد و از اواخر دی تا بهمن به تدریج کاهش پیدا می‌کند. پیک دوم معمولاً اواخر فروردین و اوایل اردیبهشت دیده می‌شود.

■ **پروتکل‌ها را رعایت کنید:** تنها راه کنترل این موج شدید، رعایت جدی و همگانی دستورالعمل‌های بهداشتی است. شست‌وشوی مکرر دست‌ها، حفظ فاصله حداقل ۱/۵متری و به‌ویژه با افراد بیمار، خودداری از دست‌زدن به چشم، بینی و دهان و در نهایت مراجعه فوری به مراکز درمانی در صورت تداوم تب، تنگی‌نفس یا بدتر شدن حال بیمار، مهم‌ترین اقداماتی هستند که می‌توانند نتیجه انتقال را قطع کنند.

تندرستی

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

تغذیه

چند تخم‌مرغ در روز بخوریم؟

تخم‌مرغ به‌عنوان یک سوپر غذای سرشار از پروتئین و سایر مواد مغذی در نظر گرفته می‌شود. اما خیلی‌ها نمی‌دانند که خوردن چه تعداد تخم‌مرغ در روز مناسب است.

یک مطالعه جدید با عنوان تأثیر مصرف تخم‌مرغ اعلام کرده که ۱۳گرم معادل ۱/۵تخم‌مرغ در روز برای یک رژیم غذایی با ۲۵۰۰کیلوکالری توصیه می‌شود. مطالعه دیگری که توسط مجله Food & Nutrition منتشر شده هم نشان داد افرادی که روزانه ۱/۵تخم‌مرغ مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که کاملاً از تخم‌مرغ اجتناب می‌کردند، استخوان‌های قوی‌تری داشتند. افراد مورد مطالعه ۷۲درصد افزایش تراکم استخوان و ۸۳درصد افزایش تراکم استخوان در ستون فقرات را نشان دادند.

این نتایج، باورهای قبلی در مورد خطرات مصرف تخم‌مرغ را به چالش می‌کشید و بر مزایای بالقوه آن برای سلامت استخوان، به‌ویژه در بزرگسالان مستعد پوکی استخوان، تأکید می‌کند.

سبک زندگی

مثبت و منفی تلفن هوشمند برای کودکان

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که داشتن تلفن هوشمند ممکن است برای کودکان زیر ۱۲سال مضر باشد. این مطالعه در مجله «پدیاتریک» منتشر شده و اعلام می‌کند داشتن تلفن هوشمند در اوایل نوجوانی با افزایش خطرات مشکلات سلامت روان و چاقی مرتبط است. به گفته محققان این پژوهش ۶۳٫۶درصد از شرکت‌کنندگان صاحب تلفن هوشمند بودند و میانگین سنی کودکانی که این تلفن‌ها را دریافت کردند ۱۱سال بود و در نهایت مشخص شد کودکانی که تلفن هوشمند نداشته‌اند، سلامت روان بهتری نسبت به گروه دوم داشته‌اند. البته آنها تأکید کرده‌اند که تلفن‌های هوشمند می‌توانند با تقویت ارتباطات اجتماعی و کمک به یادگیری نوجوانان، نقش سازنده‌ای در زندگی آنها داشته باشند اما خانواده‌ها باید از جنبه‌های ارتباطات اجتماعی و کمک به سلامت جوانان آگاه باشند. به همین دلیل مطالعاتی انجام خواهد شد که مشخص شود چه کسی در برابر اثرات مضر استفاده از تلفن هوشمند آسیب‌پذیر تر است و چه کسی می‌تواند بیشترین سود را از آن ببرد.