

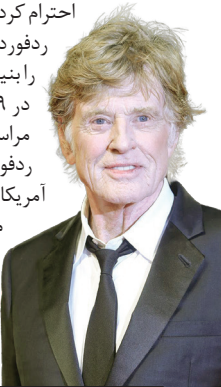


پلان

بزرگداشت رابرت ردفورد در جشنواره ساندنس

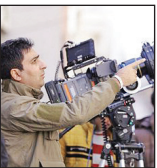
جشنواره فیلم ساندنس مراسمی ویژه با عنوان «گرامیداشت مؤسسه ساندنس: ادای احترام به بنیان‌گذار، رابرت ردفورد» در هتل گرند هایت پر گراز و به بنیانگذار خود ادای احترام کرد.

ردفورد که در سال ۱۹۸۱ مؤسسه ساندنس را بنیان گذاشت، سپتامبر سال گذشته در ۸۹سالگی درگذشت. در جریان این مراسم، نخستین دوره «جایزه ویژه رابرت ردفورد» به اد هریس، بازیگر و فیلمساز آمریکایی و گیولا گازدگ، کارگردان مجارستانی اعطا شد؛ ۲۵هزتمدی که همکاری گسترده‌ای با برنامه‌های آموزشی و کارگاهی مؤسسه ساندنس داشتند.



یاد

درگذشت کارگردان فیلم «عینک»



رضا آقایی، کارگردان فیلم «عینک» بر اثر سرطان از دنیا رفت. مراسم تشییع و خاکسپاری این سینماگر امروز ۴هفتم ماه پر گراز می‌شود. مهدی عظیمی میرآبادی که تهیه‌کنندگی فیلم «عینک» را

برعهده داشت، به ایسا گفت: رضا آقایی که درگیر بیماری سرطان بود، شنبه‌شب، ۴بهمن‌ماه از دنیا رفت و ساعت ۱۰دوشنبه، ۵هفتم در قطعه هنرمندان بهشت زهرا به خاک سپرده می‌شود. آقایی برای فیلم سینمایی «عینک» جایزه و تندیس بهترین فیلمنامه بلند جشنواره بین‌المللی فیلم کودک و نوجوانان اصفهان، جایزه بهترین کارگردانی جشنواره فیلم شهر، جایزه بهترین دستاورد هنری جشنواره فیلم شهر، دیپلم افتخار بهترین فیلم جشنواره بین‌المللی فیلم کودک و نوجوانان اصفهان و در جشنواره‌های فیلم بیش از ۲۵کشور دنیا شرکت کرده بود.

تندرستی

تکنه روز

این خوراکی‌ها را هرگز در یخچال نگذارید

غذاهایی وجود دارند که جایشان در یخچال نیست. برخی از این اقلام حتی در صورت نگهداری نادرست می‌توانند برای سلامت خطر ایجاد کنند. برخی از این خوراکی‌ها اینها هستند:

■ **موز:** سرما می‌تواند روند سیاه شدن آنها را تسریع کند. موز را قبل از اینکه کاملاً برسد یخچرد و بگذارید به‌طور طبیعی در دمای اتاق در آشپزخانه‌تان برسد.

■ **هندوانه، خربزه و طالبی کامل:** نگهداری خربزه در یخچال می‌تواند سرعت فساد آن را افزایش دهد. هندوانه، خربزه و طالبی‌های قاچ نشده در دمای اتاق ماندگاری بیشتری دارند.

■ **پیاز:** پیازها در آب و هوای گرم‌تر رشد می‌کنند و از آن‌مهم‌تر، برای تازه ماندن به گردش هوای مناسب نیاز دارند.

■ **سس‌های تند:** نگهداری سس‌های تند در یخچال باعث تسریع فساد نمی‌شود، اما طعم تند آن‌ها را کاهش می‌دهد.

■ **نان:** هوای سرد روند بابت شدن نان را تسریع می‌کند و تازگی آن را کاهش می‌دهد.

خبر روز

ایران جزو کشورهای پیشرو منطقه در رادیودارو و زیست‌فناوری

دکتر مهدی پیر صالحی، معاون وزیر بهداشت و رئیس سازمان غذا و دارو، با تأکید بر جایگاه ایران در حوزه‌های تخصصی دارویی، گفت: کشور در زمینه رادیوداروها و داروهای زیست‌فناورانه به جایگاهی ممتاز در منطقه دست یافته است. او با اشاره به تولید بیش از ۷۰ رادمادیورادی تشخیصی و درمانی، گفت: ایران در حوزه رادیوداروها جزو کشورهای پیشرو منطقه است و خودکفایی در این بخش، یک دستاورد راهبردی برای نظام سلامت محسوب می‌شود. وی افزود: به‌دلیل نیمه‌عمر کوتاه رادیوداروها و محدودیت‌های ناشی از تحریم، واردات این داروها عملاً امکان‌پذیر نبود و تولید داخلی نقش مهمی در تأمین نیاز بیماران ایفا کرده‌است. وی گفت: ایران در حوزه بیوتکنولوژی رتبه اول تاسوم منطقه را در اختیار دارد و شرکت‌های دانش‌بنیانی که از دهه ۸۰ فعالیت خود را آغاز کرده‌اند، امروز به صنایع بزرگ با هزاران نیروی متخصص تبدیل شده‌اند.

ردفورد یک الگوی واقعی بود
ایشن هاوک در ستایش رابرت ردفورد: اینک‌ه بگوییم او یک ستاره قطبی است تضعیف نوری است که او تابانده. او فردهای بود که چیزهای زیادی گرفت و آثار زیادی هم برجای گذاشت و این الگوی رهبری است. فردی که با عزت نفس و نگرانی برای دیگران رفتار و در سطح بسیار بالایی به‌طور مداوم مشارکت می‌کرد. /امهر



اکران در وقت اضافه

تمهیدات شورای صنفی نمایش برای جبران زیان فیلم‌های آسیب‌دیده در ناآرامی‌ها

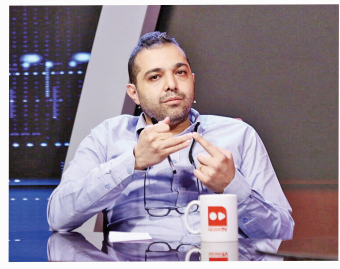
گروه ۲۴ | گیشه برای رونق نیازمند آرامش است و وقتی حال و هوای جامعه ملتهب شود یکی از اولین چیزهایی که دچار ریزش مخاطب می‌شود سینماست. دی‌ماه فیلم‌هایی روی پرده رفتند که حالا وضعیت اکران قابل‌قبولی ندارند و حتی از بخش تبلیغات هم به‌دلیل قطعی اینترنت محرومند. «ماجراجویی در جزیره جیمز باند»، «جهیزیه»، «رخ نیلو» و «ژولیت و شاه» هم‌زمان با ناآرامی‌ها روی پرده رفتند و طبیعی است که چرخه اکران مناسبی ندارند. کاهش تماشاگران، نداشتن امکان تبلیغ و دسترسی نداشتن به فضای مجازی و تعطیلی چندروزه سینماها مشکلاتی است که سازندگان این فیلم‌ها دارند.

گزارش

قول دادند اکران فیلم‌ها ادامه یابد

احسان ظلی‌پور، تهیه‌کننده فیلم «ماجراجویی در جزیره جیمز باند» به کارگردانی بهمن گودرزی می‌گوید: «فیلم ما دقیقاً ۹دی‌ماه اکران شد که از ۲روز قبل از آن ناآرامی‌ها شروع شده بود. همراه ما فیلم «جهیزیه» هم اکران شد و هیچ راهی نداشتیم. حتی صحبت کردیم که اکران را به تعویق بیندازیم، ولی طبق قانون شورای صنفی باید اکران می‌شد. ما پذیرفتیم و فیلم در اکران ماند، ولی حتی نتوانستیم تیزر و پوستر فیلم را رونمایی کنیم. جلوتر که رفتیم، شرایط بدتر شد و اینترنت هم قطع شد. فیلم فقط تماشاگر گذری داشته است، یعنی کسی در پاساژ بوده و بعد چشمش به سالن سینما افتاده و مطلع شده این فیلم روی پرده است و آن را تماشا کرده. «ماجراجویی در جزیره جیمز باند» در پردیس چهارسو اکران شد که به‌دلیل شرایط منطقه و پاساژ و قرار گرفتن کنار پاساژ علاءالدین در مرکز ناآرامی‌ها بود. برای همین اصلاً چندروز سینما تعطیل شد. اعضای شورای صنفی نمایش هم به‌اتفاق تأکید داشتند که انگار این فیلم اصلاً اکران نشده است. به ما گفتند این هفته‌های گذشته اصلاً جزو اکران حساب نمی‌شود تا زمانی که شرایط عادی شود، ولی ما تا همین الان کلی پول تبلیغات داده‌ایم. الان آرزویمان این است که فیلم را از اکران بیرون بیاوریم، ولی شرایط قانونی اجازه نمی‌دهد. در این صورت باید شرایط عادلانه‌ای به‌وجود بیاید که به وضعیت اکران کمک کند.»

او درباره کمکی که شورای صنفی می‌تواند به این فیلم‌ها بکند می‌گوید: «به‌جز اکران طولانی می‌توانند بسته‌های حمایتی در نظر بگیرند، لااقل در بخش تبلیغات، چون می‌دانم شرایط اقتصادی فراقبی و سازمان سینمایی هم خوب نیست. ولی می‌توانند بسته‌های حمایتی تبلیغاتی در نظر بگیرند تا در درازمدت از شهرداری یا جای دیگری کمک بگیرند.»



پارک‌وی



۸۰درصد افت فروش در ۲هفته ناآرام

سال گذشته در دی‌ماه سینماها ۱۱۰میلیارد تومان فروش داشتند و امسال در همین بازه به ۲۰میلیارد تومان رسید

اکران فیلم‌های ایرانی در دی‌ماه امسال به‌دنبال ناآرامی‌های شهرهای کشور بسیار کمتر از ارقام رایج در ماه‌های قبل بود. فیلم‌های کم‌دی «ماجراجویی در جزیره جیمز باند» ساخته بهمن گودرزی و «جهیزیه» ساخته امین قوامی که سازندگانشان امید به فروش داشتند، زیان بیشتری دیدند. سؤال این است: آیا به سازندگان فیلم‌های اکران کمک خواهد شد؟ سرنوشت فیلم‌های اکران دی ۱۴۰۴ چه خواهد شد. در این زمینه با هادی اسماعیلی، مدیرعامل شرکت بهمن سبز که از دفاتر پخش‌کننده فعال فیلم‌های ایرانی است، در برنامه «پارک وی» تلویزیون همشهری صحبت کرده‌ایم که گزیده آن را پیش رو داریم.

■ **آمارهای فروش در دی‌ماه و در بازه زمانی از شروع اعتراضات و بعدتر از ۱۸دی‌ماه به بعد در واقع نکاتی به ما نشان می‌دهد که نسبت به هفته‌های گذشته و حتی سال گذشته در همین بازه زمانی اصلاً وضعیت خوبی نداریم. در ۲هفته گذشته لطمات زیادی در اکران و فروش دیدیم. در هفته اول ناآرامی فروش حدود ۵۰۴میلیارد تومان بود و تنها ۶هزار سانس داشتیم.**

■ **ما هفته قبل از ۱۸دی تا ۲۵دی‌ماه، تقریباً فروش بسیار کم شده که نشان می‌دهد سینما ۸۰درصد افت فروش داشته و ۷۰درصد نیز تعداد سانس‌ها کم شده است.**

■ **من نماینده سینماداران در شورای صنفی نمایش هستم. در این شورا پیشنهادی برای شاورسازی قیمت صورت گرفته است. توافقات اولیه انجام شده و منتظر اعلام نهایی هستیم تا به شکل اجرایی برسد. در انجمن سینماداران نیز فضای مساعدی وجود ندارد. نامه‌ای به آقای فریدزاده، رئیس سازمان سینمایی زده شده که مانند دوره کرونا حمایت مالی از سینماداران صورت بگیرد تا در سینما گردش مالی اتفاق بیفتد.**

■ **در مقایسه با سال گذشته، در این بازه زمانی، ۱۱۰میلیارد تومان فروش داشتیم، اما امسال در همین بازه فقط ۲۰میلیارد تومان فروش داشتیم.**

تغذیه

عضله‌سازی با غذاهای ساده و سالم

اکثر مردم فکر می‌کنند عضله‌سازی فقط با وزنه زدن امکان‌پذیر است، اما این فقط نیمی از داستان است. پشت صحنه دوربین باشگاه هم به همان اندازه مهم است. آنچه می‌خورید، چه قبل و چه بعد از تمرینات، تأثیر زیادی بر سرعت رشد و ریکاوری عضلات شما دارد. در این مطلب ۴غذایی که به شما در عضله‌سازی کمک می‌کنند، به علاوه چند راه آسان برای قرار دادن آنها در برنامه روزانه‌تان آورده شده است.

■ **سینه مرغ:** سینه مرغ به تنهایی کار خود را انجام می‌دهد. سرشار از پروتئین است اما چربی کمی دارد، بنابراین عضلات شما دقیقاً همان چیزی را که بعد از تمرین به‌دنبالش هستند، دریافت می‌کنند. سینه مرغ را در قفسر قرار دهید یا برای سرخ کردن خرد کنید یا هر روشی که برای شما مناسب است. قبل یا بعد از باشگاه آن را بخورید تا عضلاتتان از شما تشکر کنند.

■ **ماست یونانی:** ماست یونانی واقعاً از نظر پروتئین حرف اول را می‌زند. این ماست کازئین (نوعی پروتئین) دارد، بنابراین عضلات شما به‌طور مداوم آمینو اسید دریافت می‌کنند، نه فقط یک منبع سریع. به علاوه، تقریباً دو برابر ماست معمولی پروتئین دارد. بلافاصله بعد از تمرین یا قبل از خواب مقداری از آن را میل کنید.

■ **تخم مرغ:** تخم مرغ رقیب سرسختی برای انواع خوراکی‌های عضله‌ساز است. تمام اسیدهای آمینه مورد نیاز عضلات شما، به علاوه ویتامین B12، ویتامین D و چربی‌های سالم که به شما کمک می‌کنند بعد از ورزش به حالت اولیه برگردید، در تخم مرغ وجود دارند. این خوراکی خوشمزه و مقوی را می‌توانید به‌صورت نیمرو، همزده یا آب‌پز مصرف کنید. تخم‌مرغ برای رشد عضلات بهترین عملکرد را دارد.

■ **کینوا:** کینوا یک پروتئین گیاهی نادر است که هر ۹اسید آمینه ضروری را دارد. اکثر غلات این ویژگی را ندارند. با خوردن کینوا همچنین فیبر، آهن و منیزیم دریافت می‌کنید که همگی به عضلات شما کمک می‌کنند تا بهترین کار و انرژی شما را حفظ کنند. از کینوا به‌عنوان یک غذای جانبی در شام استفاده کنید یا آن را در سالادهای مورد علاقه‌تان جایگزین کنید تا کمی بیشتر از وعده‌های غذایی خود بهره ببرید.