

همشهری

حافظ زار دیده دانه اشکی همی فشان
باشد که مرغ وصل کند قصد دام ما

صفحه آخر

همشهری: www.hamshahrionline.ir
سایت روزنامه: newspaper.hamshahrionline.ir

دفتر مرکزی: تهران، خیابان ولیعصر (عج)، کوچه شهید سید کمال فریسی، شماره ۱۴
کدپستی: ۰۵۹۵۶-۱۹۶۶۶ | تهران، صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۵۴۴۶
تلفن: ۲۲۰۳۰۰۰، ۲۲۰۳۰۰۱، ۲۲۰۴۶۰۶۰

پدیرش آگهی: ۸۳۲۳۱۰۰۰ | توزیع و اشتراک:
چاپ: همشهری | موسسه نشر گستر امروز نیون
تلفن: ۹۱۲۰۴۱۲۲

حضرت امیر المؤمنین علی (ع)
ایمان خود را با صدقه و اموال تان را با زکات حفظ
کنید و اموال پلار با دعا برآیند.

اذان ظهر: ۱۲:۰۱ | غروب آفتاب: ۱۸:۵۰
اذان مغرب: ۱۹:۱۰ | نیمه شب شمسی: ۲۳:۱۵
اذان صبح فردا: ۳:۲۹ | طلوع آفتاب فردا: ۵:۲۴

صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری
مدیر مسئول: محسن مهدیان
مدیرین: دانیال معمار
مدیر تحریریه: مهدی علیپور
معاونان سردبیری: شوراام فرهنگی، علی عمادی
شاهین امین، حامد قوقانی
پروانه: پرورام زراد
مدیر فنی: حامد یزدانی
مدیر هنری: مهدی سلامی
مدیر عکس: امیر پناهیور

سیاسی و دیپلماتیک: مدیر حسین ارجلو
شورنگار: مدیر سمن برادران
دیپلماتیک: مدیر فیهیمه طباطبائی
اقتصاد: مدیر محسن امین
مدیر مريم موسی پور
تماشاکو: مدیر امیر محمد یعقوب پور
مدیر یلی خرسند
ایران شهر: مدیر یلی خرسند
دیپوزار عباسی

تندرستی: مدیر عباسی محمدی
مدیر مريم سرخوش
سرخ: مدیر سمن برادران
مدیر جواد عزیز
مدیر محمد جعفری
دانشگاه: مدیر ساسان شادمان
مدیر زهرا حاجی
سرمین من: مدیر محمد باریکانی
فرهنگ شهر: مدیر زهرا عباسی
دیپوزار عباسی

فوت و فن

جنگ «چیا» با بیماری ها و چاقی



احتمالا شما هم جزو کسانی باشید که در اینستاگرام تان انواع پودینگ و اسموتی و گر انولا را با ظاهری خوشمزه و رنگارنگ دیده‌اید که با دانه‌های «چیا» درست شده‌اند و با عنوان «خواص دانه چیا برای لاغری» از پشت صفحه موبایل برای شما که رژیم غذایی گرفته‌اید، دلبری می‌کنند. با اینکه زمان زیادی نیست که دانه چیا به‌ویژه در فضای مجازی حسابی معروف شده، اما بد نیست بدانید که دانه‌های چیا از دوران باستان از محبوبیت ویژه‌ای برخوردار بوده و به سلامت پوست، کاهش وزن، کاهش کلسترول، سلامت قلب، در مان یبوست، پیشگیری از سرطان، دیابت، سلامت استخوان و دندان و درمان التهاب کمک می‌کنند. همچنین دانه‌های چیا حاوی انرژی زیاد و مواد مغذی فراوانی هستند و برای سلامت زنان باردار، گیاهخواران و ورزشکاران هم مفید هستند.

تا همین اواخر قرن ۱۹ این دانه مغذی به‌دست فراموشی سپرده و سایر دانه‌های غلات جایگزین آن شده تا اینکه در سال‌های اخیر دوباره مورد توجه عموم قرار گرفتند. با این حال اگر هنوز از دانه چیا استفاده نکرده‌اید و اصلا نمی‌دانید چیست، این مطلب را بخوانید.

عکس روز

دانه چیا یک شبه‌غلات مغذی است که می‌تواند بخشی از یک برنامه کاهش وزن سالم باشد. اما خوب است بدانید که مصرف این دانه راه‌حل سریعی برای لاغری نیست و حتی ممکن است خوردن زیاد آن اثر معکوس داشته باشد. دانه چیا سرشار از کربوهیدرات است و هنگامی که با مایعات ترکیب شود، منبسط می‌شود و حالتی شبیه ژل‌های غلیظ پیدا می‌کند. همچنین دانه چیا منبعی غنی از فیبر، پروتئین، چربی‌های سالم، ویتامین‌ها و مواد معدنی است و آنتی‌اکسیدان بالایی دارد. همه این موارد باعث می‌شود که دانه چیا فواید زیادی برای سلامتی بدن از جمله کاهش التهاب، بهبود هضم و سلامت قلب داشته باشد.

دانه چیا فواید بسیاری برای سلامتی انسان دارد و خواص آن برای لاغری نیز همیشه زبانزد خاص و عام بوده است. برخی از فواید مهم دانه چیا اینهاست:

- **کاهش التهاب با آنتی‌اکسیدان‌ها:** دانه چیا حاوی مقادیر قابل توجهی آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند در مقابله با آسیب‌های اکسیداتیو و کاهش التهاب بدن مؤثر باشد.
- **عملکرد بهتر گوارشی:** دانه چیا با مقدار زیادی فیبر محلول همراه است که به بهبود عملکرد روده‌ها و پیشگیری از مشکلات مربوط به گوارش مانند یبوست کمک می‌کند.
- **کاهش خطر بیماری‌های قلبی:** مصرف دانه چیا به کاهش سطح کلسترول بد (LDL) و تثبیت سطح کلسترول خوب (HDL) کمک می‌کند که این موضوع می‌تواند خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش دهد.
- **کنترل قند خون:** به‌دلیل داشتن فیبر و پروتئین بسیار زیاد، دانه چیا می‌تواند به کنترل سطح قند خون کمک کند و در کنترل دیابت نوع ۲ تأثیر زیادی داشته باشد.
- **کاهش وزن سالم:** چربی‌های امگا ۳ موجود در دانه چیا به حفظ سبزی طولانی مدت کمک می‌کند. در نتیجه مصرف دانه چیا، وزن شما در محدوده مناسب نگه می‌دارد و حتی باعث کاهش وزن نیز می‌شود.
- **تقویت سلامت استخوان:** دانه چیا حاوی مقادیر قابل توجهی کلسیم، فسفر و منیزیم است که در سلامت استخوان تأثیر زیادی دارد.

یکی از خواص دانه چیا برای لاغری این است که مثل آووکادو تقریباً هیچ مزه‌ای ندارد، پس نمی‌توانید از طعم آن ایراد بگیرید و پهنه‌های برای نخوردن این خوراکی پیدا کنید. این مورد باعث شده است که دانه چیا با بسیاری از دستورالعمل‌های غذایی به خوبی ترکیب شود. شما می‌توانید دانه چیا را با هر مایعی مانند آبمیوه یا آب ترکیب کنید. البته حتماً قبل از مصرف، مطمئن شوید که دانه‌های چیا غلظت مناسبی پیدا کرده‌اند. حواس تان باشد که هیچ‌وقت دانه چیا را خشک نخورید، به‌خصوص اگر در بلع مشکل دارید. از آنجایی که دانه‌های چیا چندین برابر وزن خود آب جذب می‌کنند، دانه‌های خشک ممکن است در مری منبسط و باعث انسداد مسیر مری شوند. برای پاسخ به این سؤال که دانه چیا چگونه مصرف کنیم، باید گفت: شما می‌توانید این ماده را با هر نوع خوراکی مایعی ترکیب و نوش جان کنید.



تصادف به فرمان موبایل

است؛ چیزی در حدود ۴۶ درصد و این موضوع حتی با استفاده از هندزفری نیز اتفاق می‌افتد. همچنین ارسال پیامک توسط رانندگان نیز به میزان ۳۷ درصد در بروز تصادفات نقش دارد. مکالمه با هندزفری ۲۷ درصد، استفاده از نوشیدنی‌های غیرمجاز و مصرف روانگردان‌ها ۱۳ درصد و مصرف مواد مخدر نیز ۲۱ درصد در میزان و تصادفات زمان استفاده از تلفن همراه، ۴ برابر خطر تصادف در حالت عادی است. این خطر با افزایش سن راننده بیشتر هم می‌شود و متأسفانه به میزان تجربه راننده در کنترل وسیله نقلیه هم ارتباطی ندارد. خطر تصادف در فاصله کوتاهی پس از برقراری تماس (مثلاً ۵ دقیقه اول) به مراتب بیشتر است؛ این در حالی است که پس از گذشت ۱۵ دقیقه از پایان مکالمه به یک چهارم می‌رسد. علاوه بر این، خطر تصادف در هنگام مکالمه در بزرگراه‌ها به مراتب بیشتر از جاده‌های شهری و سرعت کم است. جالب است بدانید که در سایر کشورهای دنیا محدودیت‌های مختلفی در مورد استفاده از تلفن همراه حین رانندگی اعمال می‌شود. در این کشورها رانندگان حتی موقع ایستادن پشت چراغ قرمز هم حق استفاده از تلفن همراه را ندارند.

فاطمه عباسی

با یک دست تندنزدن تا پیمانی کند و با دست دیگر فرمان را گرفته است. گاهی چشمش را هم از روی صفحه تلفن برمی‌دارد و به روبرو نگاه می‌اندازد. تنها زمانی دست از گوشی می‌کشد که ۵۴ دستش را برای چرخش کامل فرمان لازم دارد. پشت چراغ قرمز و یا ترافیک‌های طولانی دیگر نگاه‌ها به سمت خودروی کناری نیست و بیشتر سر نشیمان سرشان توی تلفن همراه است، اما همیشه اوضاع به همین آرامی پیش نمی‌رود و گاهی زمانی که نگاهت به جای جاده به صفحه گوشی همراهت است، یک عابر شتابان جلوی ماشین سبز می‌شود و آن وقت است که کنترل خودرو مشکل می‌شود.

آتور که پلیس راهور گفته، بیشتر تصادفات به خاطر بی‌توجهی به جلوس و استفاده از هر چیزی که باعث حواس پرتی راننده شود ممنوع است. حالا آن چیز می‌خواهد خوردن و آشامیدن باشد یا استعمال دخانیات و استفاده از تلفن همراه. اما در این بین تلفن‌های همراه سهم بیشتری در حواس پرتی راننده‌ها دارند. طبق آمار پلیس، یکی از دلایل اصلی افزایش تصادفات استفاده از تلفن همراه و مکالمه به آن حین رانندگی



طبق آمار پلیس، یکی از دلایل اصلی افزایش تصادفات استفاده از تلفن همراه و مکالمه با آن حین رانندگی است.

عکس روز

برداشت توت فرنگی در استان گلستان آغاز شده و تا ماه خرداد ادامه دارد. در استان گلستان بعد از کردستان و مازندران بیشترین تولید توت فرنگی را دارد. عکس: ایا را



انتخاب هنری فوندا، چهره معصوم و دوست‌داشتنی فیلم‌های جان فورد به‌عنوان شخصیتی خبیث در «روزی روزگاری در غرب»، هوشمندانه و طعنه‌برانگیز بود. پس از شکست «سرت را بدزد احق!» (۱۹۷۱) که در ایران با نام «سرت را بدزد رفیق» به نمایش درآمد، بیشتر سال‌های دهه ۷۰ برای لئونه به‌کار یا دستمایه غنی‌ای گذشت که مان «اوباش» هری گری در اختیارش گذاشته بود. سال‌های زیادی که لئونه با فیلمنامه‌نویسانی پر تعداد روی فیلمنامه‌کار کرد که به‌ویژه ویلیام سالیسی با «روزی روزگاری در آمریکا» گفت: «تمام زندگی و تجربه‌ام را در این فیلم گذاشتم. فیلم زندگی‌نامه‌ای است از ۲ منظر: یکی زندگی شخصی خودم و دیگری سرگذشت من به‌عنوان تماشاگر سینمای آمریکا». فیلمی که لئونه یک دهه از عمرش را صرف آن کرد با کج‌فهمی استودیو کوتاه و روایتی غیرخطی‌اش سرراست شد؛ قاعدتاً برای جلوگیری از شکست تجاری که هم در گیشه ناپدید شد و هم ظرافت‌هایش را تا حد زیادی از کف داد.



بیخ؛ جواهر کمیاب آفریقا

این روزها، قیمت بیخ، در کشورهای مثل جمهوری مالی، مثل جواهر، در حال افزایش است. آن قدر که شهرتند «ایماکو» پایتخت و دیگر شهرهای ریز و درشت این کشور فقیر آفریقای، مجبورند برای خرید یک کیسه کوچک بیخ، گاهی تا ۵۰۰ دلار مالی (یک دلار آمریکا) هزینه کنند؛ و این کشور فرانسوی‌زبان، سخت‌تر و این در حالی است که یک قطعه نان باگت استاندارد در این کشور، ۲۵۰ فرانک است. دلیل هم روشن است؛ گرما، موج گرمایی که این روزها و در اواخر ماه آوریل، دمای این کشور را تا ۴۸ درجه بالا برده و مردم را بی‌تاب کرده است. افزایش گرما، باعث قطع برق طولانی‌مدت در این کشور شده و زندگی را برای مردم این کشور فرانسوی‌زبان، سخت‌تر کرده است.

سیدروس شایبایی پور

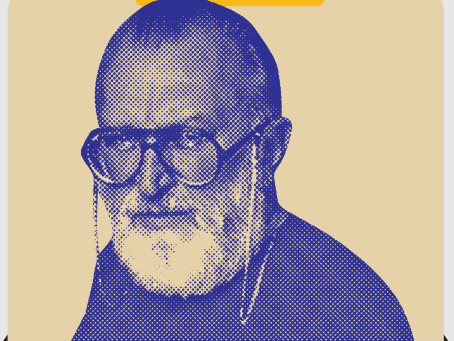
این روزها، قیمت بیخ، در کشورهای مثل جمهوری مالی، مثل جواهر، در حال افزایش است. آن قدر که شهرتند «ایماکو» پایتخت و دیگر شهرهای ریز و درشت این کشور فقیر آفریقای، مجبورند برای خرید یک کیسه کوچک بیخ، گاهی تا ۵۰۰ دلار مالی (یک دلار آمریکا) هزینه کنند؛ و این کشور فرانسوی‌زبان، سخت‌تر و این در حالی است که یک قطعه نان باگت استاندارد در این کشور، ۲۵۰ فرانک است. دلیل هم روشن است؛ گرما، موج گرمایی که این روزها و در اواخر ماه آوریل، دمای این کشور را تا ۴۸ درجه بالا برده و مردم را بی‌تاب کرده است. افزایش گرما، باعث قطع برق طولانی‌مدت در این کشور شده و زندگی را برای مردم این کشور فرانسوی‌زبان، سخت‌تر کرده است.



تعلیمی مدارس

مدارس این کشور هم در این روزها، حومه پایتخت، او می‌گوید: «دمای هوا در شب‌ها، گاهی به ۴۶ درجه سانتی‌گراد می‌رسد و این شرایط را برای من غیرقابل تحمل کرده است. من گاهی شب‌ها هم از گرما، سرگیجه می‌گیرم». در این کشور فقیرنشین، به‌خاطر گرانبودن سسوخ، مردم نمی‌توانند در ساعات‌های طولانی بی‌برقی، از زترا تورهای بنزینی جایگزین استفاده کنند. دکتر «یوگیا تولویا» هم در بیمارستانی در پایتخت کار می‌کند. او می‌گوید: «لااقل در بیمارستان ما، روزانه ۱۵ نفر به‌خاطر گرما بستری می‌شوند. آنها به‌خاطر گرما، کم‌آبی و ناراحتی‌های تنفسی را تجربه می‌کنند».

چهره روز



سرجوئونه کاروان، تهیه‌کننده و فیلم‌نامه‌نویس ایرانی (۱۹۲۹-۲۳ آوریل ۱۹۸۹)

سرت را بدزد رفیق

سید مروتی

پدر وسترن اسپاگتی نامیده می‌شد و شهرتش را در دهه ۶۰ میلادی با وسترن‌هایی به‌دست آورد که آدم‌ها و حال‌هایشان ریتمی به‌ویژه وسترن سنتی و استادانش (جان فورد، هارولد کس، آنتونی مان و راتول والش) نداشتند. سه‌گانه‌ای که با کلیت ایستودو ساخت برایش اعتبار حرفه‌ای و برای بازی‌گرش محبوبیت به همراه آورد: «به خاطر یک مشت دلار» (۱۹۶۴)، «به خاطر چند دلار بیشتر» (۱۹۶۵) و «خوب، بد، زشت» (۱۹۶۶) خود به‌نوعی تولد یک ژانر بودند و دنباله‌روهای فراوان یافتند؛ فیلم‌هایی که منتقدان در زمان اکران خیلی جدی‌شان نگرفتند ولی سینماورها جذابشان شدند. (بعدها «خوب، بد، زشت» به موفقیت انتقادی دست یافت.) شخصیت‌های لئونه با لباس‌های روغنی و کتیف و چهره‌های نخراشیده و اصلاح‌نکرده، ربطی به کاپوی‌های خوش‌لباس و منظم‌وسترن‌های کلاسیک نداشتند. چنان‌که ایستودو وسترن‌های لئونه با جیمز استوارت فیلم‌های آنتونی مان یا جان وین آثار فورد و هاکس، در جهان‌بینی و رفتار، تفاوت‌های محسوسی داشت. از دهه ۶۰ به بعد هالیوود ناچار بود به تغییرات گسترده اجتماعی، سیاسی تن دهد و نسبت به تناقض‌های سیاسی جنبش‌های اجتماعی واکنش نشان دهد. دستور زبان سینما تغییر و وسترن هم باید از قواعد تازه پیروی می‌کرد. کاری که لئونه در «خوب، بد، زشت» و «روزی روزگاری در غرب» انجامش می‌داد در ترکیب نماهای درشت با موسیقی انیمو موریکونه، زیبایی‌شناسی تازه‌ای را برای وسترن به ارمان می‌آورد.

انتخاب هنری فوندا، چهره معصوم و دوست‌داشتنی فیلم‌های جان فورد به‌عنوان شخصیتی خبیث در «روزی روزگاری در غرب»، هوشمندانه و طعنه‌برانگیز بود. پس از شکست «سرت را بدزد احق!» (۱۹۷۱) که در ایران با نام «سرت را بدزد رفیق» به نمایش درآمد، بیشتر سال‌های دهه ۷۰ برای لئونه به‌کار یا دستمایه غنی‌ای گذشت که مان «اوباش» هری گری در اختیارش گذاشته بود. سال‌های زیادی که لئونه با فیلمنامه‌نویسانی پر تعداد روی فیلمنامه‌کار کرد که به‌ویژه ویلیام سالیسی با «روزی روزگاری در آمریکا» گفت: «تمام زندگی و تجربه‌ام را در این فیلم گذاشتم. فیلم زندگی‌نامه‌ای است از ۲ منظر: یکی زندگی شخصی خودم و دیگری سرگذشت من به‌عنوان تماشاگر سینمای آمریکا». فیلمی که لئونه یک دهه از عمرش را صرف آن کرد با کج‌فهمی استودیو کوتاه و روایتی غیرخطی‌اش سرراست شد؛ قاعدتاً برای جلوگیری از شکست تجاری که هم در گیشه ناپدید شد و هم ظرافت‌هایش را تا حد زیادی از کف داد.