صفحه‌آرا: بهروز قلی‌پور

انتظامی و نصیریان برای کمک به «شیر سنگی» می‌خواستند خانه‌شان را بفروشند

مسعود جعفری جوزانی، کارگردان: وقتی هنگام ساخت فیلم «شیر سنگی» به مشکل مالی شدیدی برخوردیم انتظامی و نصیریان پیش من آمدند و پیشنهاد دادند یکی از آنها خانه‌اش را بفروشد و به فیلم کمک کند و هر دو در یک خانه زندگی کنند./ مهر

بعد از جنگ فهمیدم تهران را چقدر دوست دارم

فرهاد آییش، بازیگر: بعد از جنگ فهمیدم چقدر تهران را دوست دارم. شب‌هایی که جنگ بود، در ایوان می‌نشستم و ضدهوایی‌ها را می‌دیدم. برای اینکه بتوانم این فضا را تحمل کنم، خودم را بی‌حس کرده بودم که نترسم ولی بعد از جنگ، وقتی تهران را نگاه کردم، اشکم درآمد و گفتم تهران ما را مدام می‌زدند و این غم‌انگیز است./ایسنا

سینمای ایران

یک کمدی دیگر با عطاران و جمشیدی‌فر

کمدی دیگری از عامریان‌فیلم در راه اکران قرار دارد و این در حالی است که فیلم «مرد عینکی» محصول دیگر این دفتر روی پرده است.
به گزارش همشهری، تصویربرداری «خانم والده» ساخته سهیل موفق، اسفند سال گذشته شروع شد و این فیلم حالا آماده نمایش است.
سهیل موفق پیش از این فیلم کمدی «کفایت مذاکرات» را با بازی محسن کیایی، مهران غفوریان و رویا میرعلمی برای عامریان‌فیلم با تهیه‌کنندگی ابراهیم عامریان کارگردانی کرده بود که نخستین تجربه ساخت کمدی او بود. فیلم قبلی او با نام «نوروز» با بازی علی نصیریان یک فانتزی درباره نوروز بود و به ریشه‌های آن می‌پرداخت.

موقعیت‌های خنده‌دار برای ۲برادر

در «خانم والده» یک‌بار دیگر رضا عطاران و عباس جمشیدی‌فر در کنار هم قرار گرفته‌اند که فیلم «صددام» و سریال «اجل معلق» باز به تهیه‌کنندگی ابراهیم عامریان با بازی آنها در حال پخش است و قبل‌تر هم در فیلم «قیف» کنار هم بودند. این بار هم با توجه به تجربه‌های موفق قبلی آنها در کنار هم، سازندگانش امید دارند فیلم فروش خوبی داشته باشد. «خانم والده» که غلامرضا نیکخواه و شبنم قربانی هم در آن حضور دارند، داستان ۲برادر است که بدهکار شده‌اند و در این بین ارثی به آنها می‌رسد که می‌خواهند با آن قرض‌های خود را تسویه کنند، اما کارشان آسان نیست و موقعیت‌های خنده‌دار و چالش‌های غیرمنتظره‌ای برای این ۲برادر پیش می‌آید.

بازگشت بی‌رمق «سووشون»

قسمت دوم سریال پرحاشیه نرگس آبیار مورد توجه مخاطبان قرار نگرفت

گزارش
شقایق عرفی نژاد
روزنامه‌نگار

۲ماه پس از پخش نخستین قسمت «سووشون» قسمت دوم این سریال هم منتشر شد و ظاهرا دیگر مشکلی برای ادامه پخش سریال پرهیاهوی نرگس آبیار وجود ندارد. بعد پخش نخستین قسمت با شکایت ساترا، هم سریال و هم پلتفرم پخش‌کننده‌اش توقیف شدند و در نهایت سوم مرداد با ۲ ماه تأخیر دومین قسمت سریال منتشر شد. طبیعی است سریالی با این همه حواشی و توقیف و پخش دوباره، بازخوردهای زیادی هم داشته باشد که نمونه‌های گوناگونش را می‌توان در رسانه‌ها و صفحات مجازی دید؛ از نقد منتقدان تا دیدگاه تماشاگران.

از اقتباس وفادارانه تا ریتم کند

اولین نکته‌های که نقدها به آن اشاره کرده‌اند مقایسه سریال با رمان است. سووشون سیمین دانشور یکی از پرخواننده‌ترین و مهم‌ترین رمان‌های فارسی است و اقتباس از آن برای سریال یعنی در مقایسه دائم قرار گرفتن با این رمان. بعضی از منتقدان سریال را اقتباسی کاملا وفادارانه به رمان دانسته‌اند. بعضی باور دارند همین اقتباس وفادارانه باعث شده سریال ریتم کند غیرلازمی داشته باشد و بعضی هم استفاده از فلاش‌بک در سریال را برخلاف روایت خطی رمان، به ضرر سریال توصیف کرده‌اند.

کسالت‌بار و ملال آور

تماشاگران سریال دیدگاه‌های متفاوتی به آن داشته‌اند. بعضی از علاقه‌شان به آن گفته‌اند و بعضی هم تماشایش را به هیچ‌کس توصیه نکرده‌اند.
در یادداشت یکی از تماشاگران آمده: «نیاز نیست وقتی یه فیلم از روی رمان ساخته می‌شود همه‌چیز اینقدر کشدار باشد. امیدوارم قسمت‌های بعد اینقدر کشدار نباشد. نه دیالوگ درست درمونی نه اتفاق خاصی. یک ساعت فقط تو حیاط بدون هیچ‌چیز خاصی.»

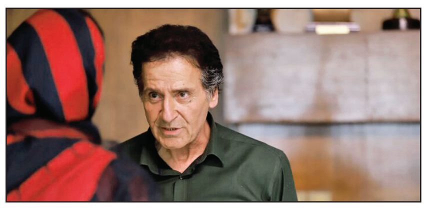
سرگیجه گرفتیم

یک مخاطب با اشاره به صحنه‌های دوربین روی دست که در واقع ذهنیات زری است، نوشته: «نوع فیلمبرداری واقعا باعث سردرد و سرگیجه می‌شود.» دیگری هم با پخش قسمت دوم نظرش این بوده که ریتم سریال خیلی کند است و تقریبا هیچ اتفاقی رخ نمی‌دهد. کاربر دیگری هم نوشته: «اصلا خوب نبود. خط داستانی کشدار، حوصله‌سربر، تکراری و بازی‌های مصنوعی و لهجه شیرازی که اصلا در نیومده.» دیگری اما از بازی میلاد کی‌مرام نوشته که به‌نظرش فوق‌العاده است.

درباره بازی بازیگران هم نقدها زیاد است. بعضی انتخاب بهنوش طباطبایی و میلاد کی‌مرام را برای نقش‌های اصلی رمان یعنی زری و یوسف انتخاب اشتباهی دانسته‌اند. در بعضی نقدها بازی بهنوش طباطبایی نقطه قوت سریال است و میلاد کی‌مرام در نقش یوسف هم بازی قابل‌قبولی ارائه داده، هرچند در برخی لحظات احساسی، از عمق شخصیتی که در رمان تعریف شده فاصله دارد.

اکران

«غیبت موجه» ابوالفضل پورعرب



پس از سال‌ها فیلمی با بازی ابوالفضل پورعرب روی پرده می‌آید. فیلم سینمایی «غیبت موجه» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی عباس رافعی موفق به دریافت پروانه نمایش شده است و از چهارشنبه هشتم مرداد در سینماهای کشور اکران می‌شود.این فیلم سال ۹۹ ساخته شده است.ابوالفضل پورعرب، میترا حجار، امیررضا دلاوری، علی اوجی، حسن زارعی، سلام نوری، مهری آل‌آقا، امیر شریعت، مسعود رضایی، آیسان کرمی، سعید درآینده، مهدی شریفی، بازیگران «غیبت موجه» هستند.

جشنواره

فیلم تازه جیم جارموش در جشنواره نیویورک

فیلم «پدر، مادر، خواهر، برادر» ساخته جیم جارموش در شصت و سومین دوره جشنواره فیلم نیویورک نمایش داده می‌شود. این درام خانوادگی که با بازی کیت بلانشت، ویکی کریپس و آدام درایور ساخته شده است، برای نخستین بار در آمریکا، در این جشنواره و در مرکز لینکلن دیده می‌شود. جارموش در این فیلم علاوه بر کارگردانی، نویسندگی را هم انجام داده است.«پدر،مادر،خواهر،برادر» اثری ۳ بخشی درباره روابط فرزندان بزرگسال و والدینشان است.

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

خبرهایی که نمی‌بینید

هشدار درباره اشعه فرابنفش در مراسم اربعین

محسن فرهادی، رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: باتوجه به اینکه پیاده‌روی اربعین در فصلی است که شدت پرتوهای فرابنفش خورشید بالاست، زائران، موکب‌داران و مدیران کاروان‌های زیارتی باید برای حفظ سلامت خود و دیگران دقت ویژه‌ای داشته باشند.

درمان سرطان با باکتری‌های کف اقیانوس

پژوهشگران راه تازه‌ای برای نابودی سلول‌های سرطانی پیدا و با استفاده از یک ترکیب قندی یافت‌شده در باکتری‌های اعماق دریا، سلول‌های سرطانی را از درون منفجر کرده‌اند. این ترکیب نه‌تنها سلول‌های سرطانی را از بین می‌برد بلکه سیستم ایمنی بدن را نیز برای پیوستن به این نبرد تحریک می‌کند.

تغذیه
آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

تغذیه سالم در ۳ سکانس

کارشناسان می‌گویند دسته‌بندی خوردن غذا براساس نوبت که به آن غذاخوردن سکانسی گفته می‌شود، می‌تواند در درازمدت به کاهش قند خون و لاغری منجر شود و فواید سلامت زیادی دارد. این مدل تغذیه مربوط به چیزی که می‌خورید نیست، بلکه مربوط به زمان خوردن آن در یک وعده غذایی است.
■ **سکانس اول فیبر:** شروع غذا با فیبر سرعت تخلیه معده را کاهش می‌دهد و باعث افزایش ناگهانی گلوکز پس از غذا نمی‌شود. سبزیجات برگ‌دار (اسفناج، کاهو و کلم پیچ)، سبزیجات خانواده کلم (کلم بروکلی، گل کلم و کلم پیچ)، خیار، هویج و فلفل دلمه‌ای از فیبرهای معروف هستند.
■ **سکانس دوم پروتئین و چربی‌های سالم:** پروتئین و چربی‌ها احساس سیری را بیشتر و جذب گلوکز را کند می‌کنند. آنها همچنین ترشح هورمون‌هایی را که باعث تنظیم اشتها می‌شوند تحریک می‌کنند؛ تخم‌مرغ، ماهی، مرغ، گوشت بدون چربی، پنیر، توفو، عدس، لوبیا، آجیل، دانه‌ها، روغن زیتون و آووکادو پروتئین‌های توصیه شده هستند.
■ **سکانس سوم کربوهیدرات‌ها:** با تأخیر انداختن مصرف کربوهیدرات‌ها پس از فیبر و پروتئین، افزایش ناگهانی گلوکز را که معمولا پس از خوردن کربوهیدرات‌ها رخ می‌دهد، به حداقل می‌رسانید. غذاهای پر کربوهیدرات برنج، نان، سیب‌زمینی، ماکارونی و سایر غلات کامل هستند.

دلیل اهمیت رعایت ترتیب وعده‌های غذایی
■ **بهبود کنترل قند خون:** ترتیبی که گروه‌های غذایی مختلف را می‌خورید، به‌طور قابل توجهی بر سطح قند خون بعد از غذا تأثیر می‌گذارد.
■ **افزایش سیری:** شروع وعده غذایی با سبزیجات غنی از فیبر و سپس پروتئین به شما کمک می‌کند تا برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید.
■ **بهینه‌سازی جذب مواد مغذی:** برخی از مواد مغذی وقتی با مواد دیگر همراه یا با ترتیب خاصی مصرف می‌شوند، بهتر جذب می‌شوند.
■ **کاهش افزایش ناگهانی انسولین:** آزادسازی کنترل‌شده‌تر گلوکز در جریان خون به جلوگیری از افزایش ناگهانی انسولین کمک می‌کند که می‌تواند به مرور زمان در مقاومت به انسولین نقش داشته باشد.

ایران در صف اول حذف هپاتیت

ایران ۳ سال زودتر از هدف سازمان بهداشت جهانی در ۲۰۳۰، هپاتیت C را ریشه‌کن می‌کند

گزارش
مریم سرخوش
روزنامه‌نگار

هدفگذاری سازمان جهانی بهداشت حذف بیماری هپاتیت C تا ۲۰۳۰ است و شعار امسال روز جهانی هپاتیت هم بر همین اساس انتخاب شده است؛ «پیش به‌سوی حذف هپاتیت C». نکته مهم اینکه تقریبا یک دهه پیش، قبل از حساس‌شدن سازمان جهانی بهداشت روی موضوع هپاتیت، ایران تنها کشور جهان بود که به این موضوع ورود کرد و حتی پیش از انتخاب روز جهانی هپاتیت (۶مرداد)، روز ملی هپاتیت (اول آبان) را در تقویم خود قرار داد و حالا جزو کشورهای پیشرو در حذف این بیماری است، به‌طوری که در برخی گروه‌های خاص که ریسک بیشتری در ابتلا به این بیماری دارند، توانسته به مرحله حذف برسد. با اقدامات انجام‌شده، حالا متولیان نظام سلامت عنوان می‌کنند اگر همه عوامل لازم برای دسترسی به گروه‌های در معرض خطر فراهم شود، امکان حذف هپاتیت C طی ۳سال آینده (۲۰۲۷) پیش از هدفگذاری WHO وجود خواهد داشت. چون مدیریت بیماری در گروه‌های خاص ازجمله هموفیلی، تالاسمی و دیالیزی محقق شده، اما گروه معتادان تزریقی به راحتی در دسترس نیستند. چند نکته آماری درباره ۲نوع هپاتیت شایع در ایران (B و C) را در ادامه بخوانید.

درباره بیماری
هپاتیت C یک بیماری ویروسی است که کبد را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. در بسیاری از افراد مبتلا به هپاتیت C هیچ علامتی وجود ندارد اما در برخی موارد ممکن است علائمی مانند خستگی، زردی، درد شکم و مشکلات گوارشی بروز کند.

یک میلیون نفر
مرگ‌ومیر سالانه جهانی ناشی ازهپاتیت C

۳۴۰ میلیون نفر
تعداد مبتلایان هپاتیت C در جهان

۱۷۰ هزار نفر
تعداد مبتلایان هپاتیت C در ایران

آغاز طرح‌های پیشگیرانه
■ شروع واکسیناسیون هپاتیت C از سال ۷۳ و کاهش شیوع بیماری از ۰،۴ به ۰،۲درصد
■ شروع واکسیناسیون هپاتیت B از بدو تولد و کاهش شیوع بیماری از ۵ به حدود یک درصد

راه‌های انتقال
- انتقال از راه تزریق خون (حذف شده)
- مادر به کودک (کنترل‌شده)
- تزریق غیرایمن به‌ویژه در معتادان (هنوز شایع)
- تتو در مراکز غیربهداشتی (هشدار جدی)

دستاوردهای ایران
■ ایران تنها کشور دارای ۲ روز هپاتیت
■ حذف بیماری در گروه‌های خاص ازجمله هموفیلی، تالاسمی، دیالیزی، جذامی و جانبازان جنگ
■ کمترین شیوع در منطقه خاورمیانه (به‌جز امارات به این دلیل که آنها بیماران غیربومی را دیپورت و بیماران بومی‌شان را به کشورهای دیگر می‌فرستند).
■ حذف سالانه ۵۰هزار ابتلای جدید با اجرای واکسیناسیون در بدو تولد

درمان هپاتیت
■ هپاتیت B تحت پوشش بیمه
■ هپاتیت C کاملا رایگان با داروهای ضدویروسی که در اکثر موارد منجر به بهبودی کامل است.

توصیه‌های کلیدی
■ افراد زیر ۵۵سال: یک‌بار آزمایش هپاتیت B
■ گروه‌های پرخطر: انجام آزمایش منظم
■ مبتلایان بدون بیمه: مراجعه به بیمه سلامت و دریافت درمان رایگان
■ پیشگیری بهتر از درمان: از مراکز غیرمجاز خدمات نگیر!

خبر روز

اثر عجیب سیگار الکترونیک بر جمجمه جنین

سیگارهای الکترونیک موسوم به ویپ نه‌تنها بر فرد مصرف‌کننده حتی می‌تواند بر وضعیت جسمانی نوزاد در رحم نیز تأثیر منفی می‌گذارد. یک مطالعه جدید روی موش‌ها نشان‌داده که قرارگرفتن در معرض ۲ماده مایع موجود در سیگارهای الکترونیک در رحم می‌تواند شکل جمجمه را در طول رشد جنین تغییر دهد. در یک‌سری آزمایش‌ها، موش‌های باردار در معرض ترکیبی از ۲مایع مورد استفاده برای ایجاد حس دود ناشی از ویپینگ در گلو قرار گرفتند. فرزندان مادرانی که در معرض نسبت خاصی از این ترکیبات قرار گرفتند، وزن کمتری داشتند و با ویژگی‌های صورت باریک‌تر و جمجمه‌های کوتاه‌تر متولد شدند. این یافته برای محققان شگفت‌آور بود؛ نه‌تنها به این دلیل که هیچ نیکوتینی وجود نداشت، بلکه به این دلیل که نسبت مواد شیمیایی که باعث نقص جمجمه می‌شدند توسط صنعت سیگار الکترونیک به‌گونه‌ای طراحی شده بود که گزینه‌ای ایمن‌تر از نسبت‌های موجود در محصولات قبلی باشد.

نکته

چطور بیماری کبد چرب را درمان کنیم؟

بیماری کبد چرب غیرالکلی یکی از شایع‌ترین مشکلات کبدی در جهان است و میلیون‌ها نفر در جهان دچار آن هستند. این بیماری که در مراحل اولیه اغلب بدون علامت است، به مرور زمان می‌تواند منجر به آسیب جدی کبد شود، اما خبر خوب این است که با تشخیص زودهنگام و درمان مناسب می‌توان روند آن را معکوس کرد و سلامت را به فرد بازگرداند. مؤثرترین درمان برای بیماری کبد چرب غیرالکلی، تغییر سبک زندگی است. کاهش وزن از طریق رژیم غذایی و ورزش نخستین و مهم‌ترین قدم است.
رژیم‌های غذایی توصیه‌شده برای درمان کبد چرب اغلب شبیه رژیم غذایی مدیترانه‌ای هستند که شامل مقدار زیادی میوه، سبزیجات، غلات کامل، ماهی، آجیل و چربی‌های سالم مانند روغن زیتون می‌شود. ورزش نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. هم فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا شنا و هم تمرین‌های مقاومتی مانند وزنه‌برداری می‌توانند به کاهش چربی کبد کمک کنند.