



پلن

دنزل واشنگتن:

علاقه‌ای به جایزه اسکار ندارم

دنزل واشنگتن، بازیگر برنده ۲ جایزه اسکار، در گفت‌وویی تازه تأکید کرده که هدفش از بازیگری هرگز کسب جوایز نبوده و آنها را معیار موفقیت نمی‌داند. به گزارش ایسنا، این بازیگر تأکید کرد که هدفش از بازیگری دریافت این جوایز نبوده است. واشنگتن که ۱۰ بار نامزد جایزه آکادمی شده، در گفت‌وگو با برنامه ۵۰ Take's Jake گفت: «من برای اسکار این کار را نمی‌کنم. به این جور چیزها اهمیت نمی‌دهم.» او توضیح داد: «سال‌هاست در این حرفه هستم، مواقعی بوده که جایزه برده‌ام در حالی که نباید می‌بردم و مواقعی هم بوده که باید می‌بردم ولی نبردم. انسان‌ها جایزه می‌دهند، اما خدا پاداش می‌دهد.» واشنگتن ادامه داد: «به اسکار علاقه چندانی ندارم، وقتی از من می‌پرسند جایزه‌هایت را کجا نگه می‌داری؟ می‌گویم کنار آن یکی، این خودستایی نیست، فقط احساس‌ام را می‌گویم.»

هالیوود

احتمال بازگشت جانی دپ

به «دزدان دریایی کارائیب»

جانی دپ، ستاره مجموعه فیلم‌های «دزدان دریایی کارائیب» احتمالاً به این پروژه بازمی‌گردد. جری بروکهایمر، تهیه‌کننده مجموعه «دزدان دریایی کارائیب» در گفت‌وگو با مجله انترتینمنت ویکلی تأیید کرده که با جانی دپ درباره ایفای دوباره این شخصیت ماجراجو در ششمین فیلم این مجموعه صحبت کرده است. بروکهایمر گفته است: «اگر از نحوه نگارش نقش خوشش بیاید، فکر می‌کنم این کار را انجام دهد. همه چیز به آنچه روی کاغذ نوشته شده بستگی دارد؛ همانطور که همه می‌دانیم.» جانی دپ پیش‌تر ادعا کرده بود که دیزنی پس از انتشار یادداشت سال ۲۰۱۸ همسر سانش، امیر هرد، درباره خوشونت خانگی، او را از این مجموعه کنار گذاشته است.



از مجید جوانمرد اخلاق را یاد گرفتیم
بهروز شعبویی، مدیرعامل انجمن سینمای جوانان ایران در مراسم تجلیل از مجید جوانمرد: ۲۵ سال پیش افتخار داشتم مقابل دوربین آقای جوانمرد بازی کنم. بدون اغراق، از ایشان نکات بسیاری در کار آموختم، اما مهم‌تر از آن، اخلاق را یاد گرفتیم. / مهر



متأسفانه با گذشت این همه سال هنوز تئاتر به‌عنوان یک شغل رسمیت ندارد و حمایت‌های لازم انجام نمی‌شود. تمام گروه‌ها از زمان تولید تا اجرا از جیب خودشان خرج می‌کنند

عکس: همشهری/حامد خورشیدی



عکس: همشهری/حامد خورشیدی

روی یکی از سکانس‌ها وسواس داشتم و نگران پخش آن بودم؛ لحظه‌ای که باید به پرچمی در نقش داماد سیلی می‌زدم. از حمید لیکنده خواستم که این سکانس را بگیریم، اما او اصرار داشت. در نهایت سیلی را به پرچمی به‌عنوان دامادم زدم. بعد از سکانس خیلی عذرخواهی کردم، نکته جالب این بود که هر بیننده‌ای من را می‌دید از من به‌خاطر سیلی تشکر می‌کرد.

این روزها تنها تر چه وضعیتی دارد؟

متأسفانه با گذشت این همه سال هنوز تئاتر به‌عنوان یک شغل رسمیت ندارد و حمایت‌های لازم انجام نمی‌شود. تمام گروه‌ها از زمان تولید تا اجرا از جیب خودشان خرج می‌کنند.

در نهایت ۳۰ درصد گیشه، ۱۰ درصد مالیات کسر می‌شود و ۵۰ درصد هم به سایت فروشنده بلیت تعلق می‌گیرد. با این وضعیت چقدر گروه تئاتر می‌تواند معیشت خود را تأمین کند.

وقتی آقای نیک‌پور نقش را به من پیشنهاد داد از پذیرش آن وحشت کردم. این کار که زمانی مشایخی این نقش را بازی کرده هم به سعید نیک‌پور گفتم. او گفت که نقش مشایخی مربوط به دوران خاصی از زندگی ناصرالدین شاه بود و مرحوم حاتمی روایت خودش را از «سلطان صاحبقران» داشت. به واسطه صحبتی که با نیک‌پور داشتم، بخش‌هایی از سریال را دیدم و بعد با آقای مشایخی تماس گرفتم. او گفت نقش را قبول کنم. این موضوع قوت قلبی برای من شد و نقش را بازی کردم. اتفاقاً آن زمان قرار بود برای یک سریال با ناصر تقوایی همکاری داشته باشم و برایم کارگردان و نقش مهم بود. اما در نهایت نقش ناصرالدین‌شاه را پذیرفتم. البته شنیدم که آقای تقوایی هم از کارگردانی آن کار انصراف داد.

در سریال «در پناه تو» عنوان شده که بخشی از سکانس‌ها حذف شده، شما خاطرتان هست؟

یادم نمی‌آید چه سکانس‌هایی بود، اما من



وقتی نقش ناصرالدین شاه به من پیشنهاد شد با آقای مشایخی تماس گرفتم. او گفت نقش را قبول کنم. این موضوع قوت قلبی برای من شد و نقش را بازی کردم. اتفاقاً آن زمان قرار بود برای یک سریال با ناصر تقوایی همکاری داشته باشم و برایم کارگردان و نقش مهم بود. اما در نهایت نقش ناصرالدین‌شاه را پذیرفتم. البته شنیدم که آقای تقوایی هم از کارگردانی آن کار انصراف داد.

گروه ۲۴ | ایرج راد، بازیگر تئاتر، سینما و تلویزیون در این سال‌ها در کارهای مختلف بازی کرده و روی صحنه تئاتر رفته. این بازیگر ۸۰ ساله، اهل بروجرد است و با کارگردانان سینما و تلویزیون زیادی همکاری داشته. راد با حضور در برنامه درجه یک از همکاری‌اش با داریوش مهرجویی گفت و از بازیگرانی نام برد که صحنه نمایش پرایشان مقدس است.

شما در دوره‌ای برنامه تئاتر در رادیو داشتید، از این برنامه بگویید؟

از سال ۵۱ تا پایان سال ۵۳ روزهای پنجشنبه در برنامه دوم رادیو بودیم. گفت‌وگوها درباره تئاتر و نقد تئاتر بود. کار دیگری که انجام می‌دادم این بود که نقد تئاتر‌ها در مطبوعات را نقد می‌کردیم. گفت‌وگو با هنرمندان از دیگر بخش‌های این برنامه رادیویی بود. در آن زمان اکثر نمایش‌هایی را که در سنگلج اجرا می‌شد در سراسر کشور اجرا می‌کردیم، همیشه ضبط صوتی همراه بود که در زمان اجماع شهرهای دیگر با هنرمندان شهر‌ها نیز گفت‌وگو می‌کردم و آن را پخش می‌کردیم.

اولین کارتان در سینما بازی در فیلم «آقای پستیچی» بود؟

یک روز آقای انتظامی آمدند و گفتند که داریوش مهرجویی تصویربرداری فیلمی را شروع می‌کند، نقش کوچکی در فیلم دارد و من پیشنهاد دادم که شما باشید. من قبول کردم اما از آقای مهرجویی سؤالی کردم که آیا با این نقش کوچکی می‌توانم خودم را در سینما محک بزنم، مهرجویی گفتند محک خوبی است. نقش را قبول کردم. در «چاره‌نشین‌ها» سکانسی وجود دارد که آب راه پله‌ها را می‌گیرد. شنیده بودم چند صد لیتر آب مصرف شده بود برای تصویربرداری این سکانس. شما خاطره‌ای از آن سکانس دارید؟

تمام اتفاقاتی که در آن فیلم رخ داد به شکل واقعی بود. منبع بسیار بزرگ آبی را بالای پله‌ها گذاشتند، آب را رها کردند و تصویربرداری شروع شد. آب وقتی آمد با یک فشاری بود که بازیگر با تمام ترس و احتیاطی که داشت، باید بازی خود را انجام می‌داد. من نیز در آن قسمت در حالی که پپ در دهانم بود باید بازی می‌کردم.

شما در نقش ناصرالدین‌شاه بازی کردید؛ نقشی که ۲ دهه پیش از آن جمشید مشایخی بازی کرده بود. این حس را نداشتید که زیر سایه نقش آفرینی‌اش قرار بگیرید؟

رخداد

نسخه غیرقانونی فیلمی با بازی

مارتین اسکورسیزی منتشر شد



جولیان اشنبال با فیلم «در دست دانه» بار دیگر به جشنواره فیلم ونیز بازمی‌گردد؛ اثری که خارج از بخش مسابقه و در نسخه کامل و بدون سانسور به نمایش درمی‌آید. این فیلم ۱۵۰ دقیقه‌ای با بازی اسکار آیزاک، نخستین نمایش جهانی خود را در لیدو خواهد داشت و اکنون نخستین تصویر از مارتین اسکورسیزی منتشر شده که در فیلم، نقش استاد دانه آلیگیری را بازی می‌کند. در شرایط عادی همین حضور اسکورسیزی می‌توانست تیتراصالی خبر باشد. اما شب گذشته نسخه کامل فیلم «در دست دانه» به‌طور غیرقانونی در اینترنت منتشر شده است.

اشنبال بیش از یک دهه در تلاش برای ساخت «در دست دانه» بود و در این مسیر تحت فشار سرمایه‌گذاران قرار داشت تا زمان طولانی فیلم را کوتاه کند. این اثر در ابتدا قرار بود سال گذشته اکران شود، اما اختلاف طولانی بر سر زمان و قالب نمایش، آن را به تأخیر انداخت. اشنبال طبق قرار داد، موظف بود فیلمی ۲ ساعت و رنگی تحویل دهد، اما نسخه‌ای که ارائه کرد ۲ ساعت و نیم و بخشی از آن به‌صورت سیاه و سفید فیلمبرداری شده بود. این کشمکش بیش از یک سال طول کشید، اما در نهایت اشنبال پیروز شد و نسخه‌ای که در ونیز نمایش داده می‌شود، همان نسخه کامل موردنظر اوست.

انتشار غیرقانونی فیلم در این مقطع، ضربه سنگینی محسوب می‌شود. «در دست دانه» هنوز بخش‌کننده‌ای ندارد و این اتفاق می‌تواند باعث کاهش پیشنهادهای از اکران، یک کابوس است؛ اما اینکه چنین اتفاقی چند هفته پیش از یک نمایش جهانی بزرگ رخ دهد، تقریباً بی‌سابقه است. این فیلم که در رم فیلمبرداری شده، اقتباسی است از رمان «در دست دانه» نوشته نیک توشیز که میان ۲ خط داستانی در رفت‌وآمد است: روایتی در قرن چهاردهم با حضور خود دانه و داستانی معاصر درباره یک محقق ماجراجو که بنا ناپدید گرفتن تهدید مافیای، وارد معامله خطرناک یک نسخه خطی می‌شود.



تندرستی

تکنه

PRP درمان نیست

تزریق پلاسمای غنی از پلاکت (PRP) که در سال‌های اخیر به‌عنوان یک روش نوین برای کاهش درد آرتروز زانو مطرح شده، همچنان در جایگاه درمان قطعی قرار ندارد. دکتر محمدرضا صفدری، متخصص ارتوپدی و فلوشیپ جراحی زانو، با تشریح آخرین یافته‌های علمی در این زمینه تأکید کرد که نباید این روش را جایگزین جراحی یا درمان‌های اصلی در نظر گرفت. این استاد دانشگاه گفت: (PRP) بیشتر خاصیت تسکینی دارد و نمی‌تواند غضروف آسیب‌دیده را بازسازی یا غضروف جدید ایجاد کند. به گفته‌او، در موارد خفیف تا متوسط آرتروز، این تزریق ممکن است تا ۶ ماه باعث کاهش درد و بهبود نسبی عملکرد زانو شود، اما این تأثیر موقتی است. دکتر صفدری همچنین درباره عوارض احتمالی این روش، هشدار داد و گفت: یکی از خطرات اصلی، احتمال بروز عفونت پس از تزریق است که ممکن است شانس عفونت جراحی‌های بعدی، به‌ویژه تعویض مفصل زانو را کاهش دهد.

خبر روز

توزیع گسترده واکسن آنفلوآنزا

رئیس اداره خون و فرآورده‌های بیولوژیک سازمان غذا و دارو از واردات ۴ میلیون و ۵۰۰ هزار دوز واکسن ۴ ظرفیتی آنفلوآنزا برای عرضه در داروخانه‌های سراسر کشور خبر داد.

دکتر محمدرضا عابدی با اشاره به تخصیص یک میلیون دز واکسن برای تزریق رایگان به گروه‌های هدف افزود: تأمین واکسن آنفلوآنزا هر سال در اواخر مرداد و اوایل شهریور انجام می‌شود و امسال پیش‌بینی از جمله وارد شده که از شهریور، در داروخانه‌ها توزیع خواهد شد. بهترین زمان تزریق این واکسن از شهریور تا آبان است. بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، افراد بالای ۶۵ سال، کودکان ماهه تا ۵ سال، کادر بهداشت و درمان، بیماران مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، قلبی و عروقی، ریوی و کلیوی، افراد با نقص سیستم ایمنی، بیماران سرطانی و زنان باردار از جمله گروه‌های اولویت‌دار دریافت واکسن هستند.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور رایج مبنی بر اینکه مصرف حیوانات می‌تواند باعث افزایش فشارخون شود، اعلام کرد: حیوانات منبع غنی فیبر، پروتئین و مواد معدنی مفید هستند که نتایجاً موجب افزایش فشارخون نمی‌شوند، بلکه در کاهش و کنترل آن نقش دارند.



فرب یک نمک دریا را بخورید
دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور رایج مبنی بر اینکه مصرف نمک دریا می‌تواند جایگزین سالم‌تری برای نمک معمولی باشد، اعلام کرد: تمامی انواع نمک، صرف‌نظر از منبع آن، عمدتاً از ترکیبات سدیم و کلرید تشکیل شده‌اند؛ سدیم موجود در نمک باعث افزایش فشارخون می‌شود.

واکسن ستیزها علیه نظام سلامت

نبرد نسخه‌ها در دومین برنامه از تقابل طب نوین با سنتی‌ها در تلویزیون اینترنتی همشهری



محمدی، محقق طب سنتی

گزارش | گروه سلامت | داروهای شیمیایی یا گیاهان دارویی؟ ۲ نسخه متفاوت از فعالان طب نوین و سنتی‌ها که البته به تأکید متولیان نظام سلامت، گروه دوم به دلیل در اختیار نداشتن مجوز، حق مداخله در امور درمانی را ندارند، اما به هر صورت بخشی از بیماران ایرانی درمان‌شان را نزد این افراد پیگیری می‌کنند. البته گاهی از این مسئله فراتر هم می‌روند؛ اینکه برخی از حکیمان سنتی مردم را به تزریق نکردن واکسن‌ها تشویق می‌کنند. موضوعاتی که در دومین برنامه از «تقابل طب نوین با سنتی‌ها» در تلویزیون اینترنتی همشهری مورد بررسی قرار گرفت. محمد میرخانی، معاون اجتماعی و امور مجلس سازمان نظام پزشکی و مجید محمدی، محقق طب سنتی مهمان این برنامه بودند و بخشی از نکات مطرح شده از سوی آنها را می‌توانید در ادامه بخوانید. با اسکن کیو آر کدهم می‌توانید فیلم کامل این مناظره را تماشا کنید.

میرخانی، معاون اجتماعی و امور مجلس سازمان نظام پزشکی

داروهای شیمیایی همیشه پالایش می‌شوند

هیچ فردی بدون داشتن شماره نظام پزشکی و مجوز طبابت از وزارت بهداشت نمی‌تواند در حوزه طبابت مداخله کند. این همه بحث درباره طب سنتی هم نشان می‌دهد که وضعیت مشخصی پشت ماجرا نیست. عزیزان فعال در عرصه طب سنتی ادعاهای خود را به‌صورت علمی پیش نمی‌برند. افتخار ما اینجاست که اگر رانیتیدین خطر دارد، از بازار کنار گذاشته می‌شود. این دارو بسیار مفید بوده و بعدتر مشخص شد سرطان‌زا هم بوده، خیلی داروهای دیگر هم عارضه دارند. اما همیشه باید پالایش می‌شوند و اگر خطایی داشته باشند، کنار می‌روند.

در باره عوارض داروهای گیاهی به وفور در بخش‌های گوارش بیمارستان‌ها، بیمارانی مبتلا به زردی را دیده‌ایم که به دلیل مصرف گیاهان دارویی بوده است. خیلی از این افراد ناچار به پیوند کبد می‌شوند یا جانشان را از دست می‌دهند.

ویروس کرونا که آمد، بیماری نوپدید بود اما طب سنتی همچنان بر شیوه‌های سنتی درمان تأکید می‌کرد. ما بسیاری از افراد را به دلیل واکسن نزن از دست دادیم.

کسی نمی‌گوید واکسن عارضه ندارد، بلکه مردن و شدت بیماری را کاهش می‌دهد. امکان دارد یک یا ۲ در هزار، این واکسن‌ها لخته ایجاد کنند و به‌معنای آن است که ۹۹۸ نفر از هر یک میلیون دوز می‌شوند. واکسن‌ستیزی هزینه زیادی به نظام سلامت بی‌پول ما وارد می‌کند.



عوارض گیاهان دارویی بسیار پایین است

نه اطباء طب سنتی و نه پزشکان طب مدرن نمی‌توانند فردی را اجبار به نوع خاصی از درمان کنند. طب سنتی از نظر تشخیص، پیشگیری و درمان روش خاصی خودش را دارد و براساس طبع و مزاج و روش تشخیص، دارو برای بیمار تجویز می‌شود؛ در سست برعکس طب مدرن که داروها برای افرادی که بیماری‌های مشابه دارند در کارخانه ساخته می‌شود.

مسئله‌ها برای ناراحتی و التهاب معده به مردم رانیتیدین دادند اما چند سال بعد گفتند سرطان‌زا است. اگر حتی یک دهم در صد مصرف کنندگان این دارو سرطان گرفته باشند، پاسخگو کیست؟

عوارض گیاهان دارویی بسیار پایین است. البته اگر داروی گیاهی درست و به اندازه استفاده نشود آسیب می‌زند اما بسیار کمتر از دارو شیمیایی. در ایام کرونا اجبار کردند همه واکسن بزنند. بعد از ۴ سال به این نتیجه رسیدید که واکسن‌ها باعث شد که مردم به ناراحتی و عوارض قلبی دچار شوند. همان واکسن باعث ایجاد غلظت خون، فراموشی و تضعیف سیستم ایمنی بدن شد. در قدیم طب سنتی بیماری همه گیر را گسترش نمی‌داد، اما در طب نوین، گسترش بیماری وجود دارد.



محمدی، محقق طب سنتی

تغذیه

خوشمزه، کم‌کالری، سیرکننده

یکی از چالش‌برانگیزترین تغییرات در رژیم غذایی می‌تواند کاهش کالری دریافتی باشد. بسیاری از غذاهای کم‌کالری می‌توانند باعث شوند که بین وعده‌های غذایی احساس گرسنگی و سیری نداشته باشید. با این حال، غذاهای مغذی زیادی وجود دارند که هم سیرکننده و هم کم‌کالری هستند. در این مطلب به تعدادی از خوراکی‌های کم‌کالری که به طرز شگفت‌آوری سیرکننده‌اند اشاره شده است.

جوی دوسر: جوی دوسر می‌تواند یک افزودنی عالی به رژیم غذایی روزانه شما باشد. این خوراکی نه تنها کالری کمی دارد، بلکه سرشار از پروتئین و فیبر است که می‌تواند احساس سیری را در شما حفظ کند.

ماست یونانی: اگرچه اعداد دقیق بین برندها و طعم‌ها متفاوت است، اما یک وعده یک فنجان (۲۴۵ گرم) ماست یونانی بدون چربی حدود ۱۵۰ کالری و ۱۵ گرم پروتئین فراهم می‌کند.

تخم‌مرغ: تخم‌مرغ بسیار مغذی است، زیرا کالری کمی دارد اما سرشار از بسیاری از مواد مغذی حیاتی است. یک تخم‌مرغ بزرگ تقریباً ۲۲ کالری، ۶ گرم پروتئین و طیف وسیعی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم را دارد.

سیب‌زمینی: سیب‌زمینی‌ها اغلب به دلیل ارتباطشان با سیب‌زمینی سرخ‌کرده و چیسس سیب‌زمینی، ناسالم و مضر تلقی می‌شوند. با این حال، حقیقت این است که سیب‌زمینی می‌تواند سیرکننده و بخش مهمی از یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی باشد. یک سیب‌زمینی متوسط پخته شده با پوست حاوی ۱۶۱ کالری است، همچنین ۴ گرم پروتئین و فیبر دارد.

گوشت بدون چربی: گوشت‌های بدون چربی مانند مرغ، بوقلمون و برش‌های کم‌چرب گوشت قرمز کالری کمی دارند اما سرشار از پروتئین هستند. به‌عنوان مثال، ۱۱۳ گرم سینه مرغ پخته شده حاوی حدود ۱۶۳ کالری و ۳۲ گرم پروتئین است.

حبوبات: به دلیل محتوای بالای پروتئین و فیبر، حبوباتی مانند لوبیا، نخودفرنگی و عدس می‌توانند به طرز باورنکردنی سیرکننده باشند.