صفحه‌آرا: بهروز قلی‌پور

«لعنتی‌های بی‌آبرو» بهترین فیلم من است

کوئنتین تارانتینو، کارگردان: «لعنتی‌های بی‌آبرو» بهترین فیلمی است که ساخته‌ام. «بیل را بکش» فیلمی است که من برای ساختنش به دنیا آمده‌ام ولی فکر می‌کنم «لعنتی‌های بی‌آبرو» شاهکار من باشد و «روزی روزگاری در هالیوود» فیلم مورد علاقه من./ مهر

درگذشت ترنس استامپ

ترنس استامپ، بازیگر نقش بیلی باد در ۸۷ سالگی درگذشت. وی نخستین حضور سینمایی خود را در اقتباس سینمایی پیتر اوستینوف در سال ۱۹۶۲ از رمان بیلی باد اثر هرمان ملویل تجربه کرد و بازی او برای ایفای نقش ملوان بی‌گناهی که ملویل خلق کرد، نامزد اسکار شد. / مهر

یاد

پیکر فرشچیان در کنار صائب تبریزی آرام گرفت

پیکر استاد محمود فرشچیان بامداد ۲۷ مردادماه، طی مراسمی وارد اصفهان شد. هنرمندان از پیکر این هنرمند برجسته نگارگری و خالق تابلوهای «عاشورا» و «ضامن آهو» استقبال کردند. مراسم تدفین این استاد بعدازظهر دیروز برگزارشد و پیکر وی در کنار «صائب تبریزی» آرام گرفت. در حاشیه این مراسم، سیدعباس صالحی در ابتدای ورود خود به اصفهان با خانواده مرحوم استاد فرشچیان دیدار کرد و فقدان این هنرمند فقید استاد برجسته نقاشی مینیاتور را به آنها تسلیت گفت.

صالحی در این دیدار گفت:در ایران زمین هنرمندان بسیاری داشتیم، اما در میان پیشکسوتان و اساطیر هنر، هر یک رنگ و بوم و سبک خاص خود را داشته‌اند و سهمی مشخص در تاریخ پرفروغ چند هزار ساله هنر ایران ایفا کرده‌اند. استاد فرشچیان را می‌توان با ویژگی‌های متعددی شناخت. وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی ادامه داد: او نابغه‌ای بود که نبوغش با پشتکار پیوسته همراه بود. اهل هنر می‌دانند که برخی تنها استعداد دارند اما استمرار ندارند، یا بالعکس. در تاریخ هنر ایران کمتر کسی چنین ترکیبی از نبوغ و تلاش مداوم را دارا بوده است. استاد فرشچیان بهره‌ای متفاوت از خلق و خلاقیت هنری داشت و پشتکارش این استعداد را به شکوفایی رساند.

مکث

زنده یاد فرشچیان میراث‌دار اصالت و شکوه نگارگری ایرانی بود

در ابتدای مراسم تشییع، متن پیام رئیس جمهور در پی درگذشت استاد فرشچیان قرائت شد. در پیام مسعود پزشکیان آمده است: درگذشت استاد محمود فرشچیان، هنرمند برجسته نگارگری و استاد فرهیخته و نامدار ایران، مایه تأسف و اندوه شد. این چهره ماندگار هنر ایران، با آفرینش آثار فاخر و جاودانه، نه تنها میراث‌دار اصالت و شکوه نگارگری ایرانی بود، بلکه با نوآوری و ذوق بی‌بدیل خود، روح تازه‌ای به این هنر کهن دمید و نام ایران را در عرصه جهانی بلندآوازه ساخت.

بهترین صیادرا انتخاب کردم

گفت‌وگو با جواد افشار، کارگردان فیلم «صیاد»

گزارش

گروه ۲۴ | جواد افشار از چهره‌های شناخته‌شده در میان مخاطبان تلویزیون، سریال‌های ماندگار و پربیننده‌ای را کارگردانی کرده است؛ از جمله «کیمیا»، «آنام»، «مادرانه»، «برادر»، «گاندو» و... . این فیلمساز پس از ۱۶سال دوری از سینما سومین فیلم بلند داستانی خود را با نام «صیاد» ساخت که برشی از زندگی شهید علی صیادشیرازی، فرمانده نیروی زمینی ارتش در زمان جنگ ایران و عراق است. این اثر برای نخستین‌بار در چهل‌وسومین جشنواره فیلم فجر به نمایش درآمد و ۲سیمرغ بلورین بهترین جلوه‌های ویژه میدانی و بصری را از آن خود کرد. فیلم صیاد فروردین ۱۴۰۴ اکران عمومی شد و این روزها به‌صورت آنلاین اکران شده است. همین موضوع بهانه‌ای شد تا با جواد افشار، کارگردان «صیاد» درباره ویژگی‌های اثرش و همچنین نقدهایی که به این فیلم در زمان فجر ۴۳ و نمایش عمومی آن شد، گفت‌وگویی داشته باشیم.

فیلم «صیاد» بیش از آنکه زندگینامه‌ای کلاسیک یا اثر جنگی صرف باشد، فیلم جنگی گفت‌وگومحور است. روایت متفاوت شما از قصه باعث شد که این اثر با دیگر آثار در این ژانر متفاوت باشد؟

از ابتدا در فیلم «صیاد» تصمیم داشتیم علاوه بر اینکه پرتره‌ای از یک قهرمان دوران جنگ ۸ساله و اوایل انقلاب بسازیم، به گفتمان موضوعات مهم سال‌های اول انقلاب و جنگ که بسیار مهم و سرنوشت‌ساز بود، اشاره کنیم. آینده کشور و اساسا ایران در آن سال‌ها تحت‌تأثیر تنش‌ها و ماجراهایی بود که اگر حماسه‌آفرینی نمی‌شد و درایت و مجاهدت افراد نبود، ما امروز با ایران دیگری روبه‌رو بودیم. سال‌ها و شاید قرن‌هاست دشمنان این سرزمین درصدد تجزیه کردن ایران بوده و هستند و به راه‌های مختلف این توطئه‌ها شکل می‌گیرد. در فیلم «صیاد» ما به بخش مهمی از این وقایع پرداختیم که افرادی ازجمله شهید علی صیادشیرازی در این راستا با مجاهدت، درایت و از جان گذشتگی خود حماسه بزرگی را رقم زدند و موجب یکپارچگی و وحدت در سرزمین و نیروهای نظامی شدند که بتوانند از بحران‌های سال‌های اول انقلاب عبور کنند. زمانی که به چنین گفتمانی برسیم آن وقت می‌بینیم که «صیاد» صرفا وقایع‌نگاری درباره شهید نیست و بیشتر به ماجراهای کلان سرزمین ایران می‌پردازد و گفتمان مهمی را در خود جای داده است و در قبال آن ما می‌توانیم به بخشی از رویدادها و ماجراهای سهمگین سال‌های ۵۸ تا ۶۰ اشاره کنیم.

استقبال مخاطبان از این اثر چگونه بود و در اکران آنلاین وضعیت چطور است؟

خوشبختانه استقبال مخاطبان در اکران آنلاین بسیار برای من جذاب بود و فکر نمی‌کردم در همین چند روز ابتدایی اینقدر خوب و گسترده تماشای «صیاد» فراگیر شود. بازخوردهای بسیار متعددی داشتیم که نشان از این دارد که بسیاری از افراد موفق به تماشای این اثر در اکران عمومی نشده‌اند و حالا با

استقبال گسترده خود مشخص است که «صیاد» را دوست دارند. من حتی بازخوردهای بسیار زیادی را از هموطنان خارج از کشور گرفتم. بسیار از این اتفاق خوشحال هستم و امیدوارم این روند ادامه داشته باشد تا مخاطبان بیشتری این اثر را تماشا کنند. ما انتظار داریم این فیلم‌ها برای نسل‌های امروز به‌عنوان اثر مرجع از وقایع سال‌های ابتدایی انقلاب به نمایش دربیاید و موجب آگاهی‌شان شود تا مردم با ابعاد مختلف آن دوران بیشتر آشنا شوند.

سینما، اساسا مدیوم تصویر است، اما ما در «صیاد» بیشتر دیالوگ و نریشن می‌شنویم؛ چرا برای نریشن از صدای مارال بنی‌آدم به‌عنوان همسر صیاد بهره بردید؟ گاهی در صحنه‌های حساس و درست وسط عملیات، صدا حس و فضای صحنه را به‌هم می‌ریزد.

اینکه بگوییم سینما اساسا مدیوم تصویر است، به اعتقاد من یکجانبه‌گرایی است. سینما شامل تصویر و صداست و چه بسا گاهی صدا هم اهمیتش کمتر از تصویر نباشد. به هر حال اگر قرار بود اساسا سینما مدیوم تصویر باشد، با فیلم صامت مواجه بودیم و صدا در سینما مکمل قرار نمی‌گرفت. پس به همان اندازه که تصویر مهم است، صدا هم اهمیت دارد و اینها در کنار هم هستند که با عقل و احساس مخاطب سروکار دارند؛ بنابراین به اقتضای داستان و نمایش فیلم و دیالوگ‌هایی که بار پیش‌برنده داستان را به دوش می‌کشند، طبیعتا صدا هم نقش‌آفرینی می‌کند. بسیاری از جاهایی که مخاطب باید تصویر را به‌عنوان مدیوم اصلی دنبال کند، فیلم وظیفه خودش را انجام می‌دهد. در فیلم «صیاد» شاید تنها چیزی که مقداری تفاوت ایجاد و به ذهن مخاطب خطور کرده، بحث نریشن‌هاست که اگر آنها را جمع بزنیم شاید ۲صفحه نشود! اینها اطلاعات لازمی بود که در حاشیه و زیرمتن فیلم روایت می‌شد و مهم و آگاهی‌بخش بود. حالا اینکه چگونه شد ما تصمیم گرفتیم مارال بنی‌آدم این موضوع را روایت کند، بخش احساسی و زنانه فیلم بود که ما فکر کردیم باید با این نریشن و صدای بازیگر، فضای جنگی و خشونت‌بار فیلم را تلطیف کنیم. از صدای ایشان به جای صدای کاراکتر علی صیادشیرازی استفاده کردیم؛ به‌گونه‌ای که گویی دفترچه خاطرات ورق می‌خورد و مرور می‌شود. ما تلاش کردیم برای خانواده‌ها و کسانی که دوست ندارند، خشونت بیش از اندازه‌ای را ببینند، بالانسی ایجاد کنیم. استفاده کامل نکردیم، ولی به اندازه نیاز که در ذوق مخاطب نخورد، از آن بهره بردیم.

«صیاد» صرفا وقایع‌نگاری درباره شهید نیست و بیشتر به ماجراهای کلان سرزمین ایران می‌پردازد و گفتمان مهمی را در خود جای داده است و در قبال آن ما می‌توانیم به بخشی از رویدادها و ماجراهای سهمگین سال‌های ۵۸ تا ۶۰ اشاره کنیم.

اکران

اکران «تابستان همان سال» و «ناجورها» از ۵ شهریور

هشتمین جلسه شورای صنفی نمایش برگزار شد و قرار است فیلم‌های «ناجورها» و «تابستان همان سال» از تاریخ ۵ شهریور در سینماهای سراسر کشور اکران شوند. فیلم سینمایی «تابستان همان سال» از تاریخ ۵ شهریور به سرگروهی پردیس سینمایی آزادی با پخش فیلمیران اکران خواهد شد. همچنین انیمیشن «یوز» پس از پایان اکران فیلم «تابستان همان سال»، به سرگروهی پردیس سینمایی آزادی و با پخش بهمن سبز روی پرده می‌رود.

تولید

«مار در آستین» داودنژاد

علیرضا داودنژاد قصد دارد براساس یک پرونده واقعی، فیلم سینمایی «مار در آستین» را بسازد. کارگردان «نیاز» و «مصائب شیرین» در گفت‌وگویی کوتاه با ایسنا خبر داد که در حال نوشتن فیلمنامه‌ای است که قصد دارد خودش آن را کارگردانی کند. او که پس از فیلم «مصائب شیرین ۲» در سال ۹۷ فیلمی نساخته است، می‌گوید که خودش «مار در آستین» را تهیه خواهد کرد اما اگر کسی متقاضی مشارکت و سرمایه‌گذاری در این فیلم باشد، استقبال می‌کند. پیش‌بینی علیرضا داودنژاد این است که این فیلم در پاییز جلوی دوربین برود؛ فیلمی که گفته می‌شود در فضای فیلم «کلاس هنرپیشگی» خواهد بود. این کارگردان درباره جزئیات داستان این فیلم، می‌گوید: «این پرونده‌ای واقعی و در مرحله فراخوانی شهود است و من با یاری وکیل پرونده مصمم به پیگیری، ثبت، ضبط و بازسازی سینمایی این ماجرا هستم.»

سالمندان با خیال راحت حبوبات بخورند

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور نادرست مبنی بر اینکه مصرف حبوبات برای سالمندان مضر است عنوان کرد که این باور نادرست است و شواهد علمی نشان می‌دهد که حبوبات می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم در دوران سالمندی باشد.

خبرهایی که نمی‌بینید

اولویت‌های توزیع واکسن آنفلوآنزا اعلام شد

قباد مرادی، رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، کارکنان بیمارستان‌ها به‌ویژه بخش‌های آی‌سی‌یو، اورژانس و عفونی، جانبازان، بیماران با ضعف سیستم ایمنی، مبتلایان به سرطان‌های پیشرفته، بیماران خاص و زنان باردار را گروه‌های اولویت‌دار دریافت واکسن آنفلوآنزا اعلام کرد.

صفحه‌آرا: مجید اصغری

تغذیه

این غذاهای سالم دیابت را دور نگه می‌دارند

آرش نهاوندی | روزنامه‌نگار | برخی خوراکی‌ها در شرایطی که ما حتی نمی‌توانیم تصورش را هم بکنیم قند خون ما را افزایش می‌دهند. بسیاری از آنها به‌نظر سالم می‌رسند اما در واقع قند خون را به‌شدت تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. در مقابل غذاهایی هم داریم که جایگزین‌های سالم‌تری برای این خوراکی‌های محبوب هستند و خطر ابتلا به دیابت را از ما دور می‌کنند. برخی از این غذاهای مفید اینها هستند:

■ **غلات کامل:** در سوپرمارکت‌ها از نان سفید، نان‌های رولی، پیتزاها و نان‌های نرم که همگی از آرد تصفیه‌شده تهیه می‌شوند و در بدن مثل شکر عمل می‌کنند رد شوید و به سراغ گزینه‌های غلات کامل یا چند غله بروید که به تثبیت گلوکز کمک می‌کنند و شما را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارند.

■ **ماست یونانی:** لیوان‌های ماست بسته‌بندی شده زیبا حاوی انواع طعم‌های میوه اغلب حاوی مقادیر تکان‌دهنده‌ای از شکر اضافه‌شده هستند. به جای آن، ماست یونانی ساده را انتخاب کنید و انواع توت‌ها یا کمی دارچین را به آن اضافه کنید.

■ **میوه کامل:** حتی آبمیوه‌های ۱۰۰درصد طبیعی هم که در یک آبمیوه‌فروشی، بوفه صبحانه یا کافه‌های سلامت درست می‌شوند، یک بمب قدرتمند حاوی قند هستند. میوه‌های کامل همیشه انتخاب ایمن‌تری هستند.

■ **لبنیات کم‌چرب:** خوراکی‌های پنیری سنگین، شیر کامل و غذاهای پر از پنیر ممکن است آرامش‌بخش باشند، اما لبنیات پرچرب سرشار از چربی اشباع است که می‌تواند به مرور زمان مقاومت به انسولین را بدتر کند. از شیر کم‌چرب یا بدون چربی و پنیر کم‌چرب استفاده کنید.

■ **برنج قهوه‌ای:** برنج سفید یکی از پایه‌های اصلی غذایی ما ایرانی‌ها چه به‌عنوان غذای اصلی مصرف شود و چه نشود است. این خوراکی محبوب و دوست‌داشتنی شاخص گلیسمی بالایی دارد و قند خون را به سرعت بالا می‌برد. این خوراکی لذیذ برای ما ایرانی‌ها به منزله غذایی اصلی همراه با انواع خورش‌ها و غذاهای گوشتی سرو می‌شود. سعی کنید آن را با برنج قهوه‌ای، کینوا یا غلات دارای شاخص گلیسمی پایین‌تر جایگزین کنید.

نسخه جنجالی لاغری

داروی ایرانی مشابه «مونجارو» با هدف درمانی رونمایی شد و مصرف آن فقط با تجویز پزشک توصیه می‌شود

گزارش

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | تب استفاده از داروهای جدیدی که ابتدا برای درمان دیابت تولید شدند اما در ادامه تأثیرشان بر کاهش وزن هم تأیید شد، به‌شدت بالا رفته است؛ از اوزمپیک گرفته تا مونجارو که مدت‌هاست پایشان به ایران هم رسیده و به شکل قاچاق و غیرقانونی به‌دست مصرف‌کنندگان می‌رسد، حالا اما مشابه مونجارو در داخل کشور تولید شده و با مجوز سازمان غذا و دارو با یک پنجم قیمت (ماهانه ۱۰ تا ۱۲ میلیون تومان) به شکل قانونی و رسمی در دسترس است. «اسپارتینا» به‌عنوان نخستین داروی ایرانی درمان چاقی و دیابت دیروز رونمایی شد، اما به‌گفته متخصصان باید نگاه علمی به مصرف این دارو بین مردم شکل بگیرد و با هدف زیبایی استفاده نشود، چون چاقی یک بیماری است و این دارو باید طبق توصیه و تجویز پزشک استفاده و عوارض آن هم به بیماران اعلام شود. علیرضا استقامتی، رئیس بخش غدد بیمارستان امام خمینی در حاشیه این مراسم، در گفت‌وگو با همشهری به چند نکته مهم درباره مصرف این دارو، گروه‌های هدف، اثربخشی آن و... اشاره کرد که در ادامه می‌خوانید.

۳ تأثیر مهم ثابت شده

- درمان دیابت نوع ۲
- کاهش وزن و اشتها
- رفع اختلال وقفه تنفسی در خواب

چاقی بیماری است

امروزه چاقی به‌عنوان بیماری مزمن شناخته می‌شود و به تأیید تمام مجامع علمی نیاز به درمان طولانی دارد، درست شبیه سایر بیماری‌های مزمن مثل دیابت، فشار خون و... مطالعات نشان داده که داروهای درمان چاقی می‌توانند ۲۵ تا ۳۰درصد کاهش وزن داشته باشند.

چه کسانی مجاز به مصرف هستند؟

این دارو اشتها را کم می‌کند و وزن را کاهش می‌دهد. اثرات درمانی بر دیابت دارد و می‌تواند معدل ۳ماهه قند خون را تا بیش از ۲درصد کاهش دهد. البته مصرف آن به همه افراد توصیه نمی‌شود و فرد باید BMI بالا داشته باشد. افرادی که به هر دلیلی چاقی موضعی دارند یا از وزن خود راضی نیستند، مورد استفاده علمی از این دارو نیستند و نباید بی‌دلیل استفاده کنند. توصیه مهم این است که تجویز پزشک داشته باشند، دارو را از طریق داروخانه‌ها تهیه کنند و درصورت بروز عوارض توصیه‌های لازم را از پزشک بگیرند.

زمان درمان

درمان کوتاه‌مدت ۲ تا ۳ماهه کافی نیست و بیمار باید حداقل یک تا ۱/۵سال دوره درمانی داشته باشد. رژیم غذایی مناسب و فعالیت فیزیکی هم به‌مصرف‌کنندگان اسپارتینا توصیه می‌شود چون افرادی که ورزش کنند و سبک زندگی سالم داشته باشند با مصرف دارو ۲۰درصد کاهش وزن بیشتر خواهند داشت.

گروه‌های هدف و ممنوعیت مصرف

۲گروه از سوی پزشکان ممنوعیت مصرف دارند؛ مبتلایان به یکی از تومورهای نادر تیروئید و یک بیماری ارثی نادر. در سایر موارد ممنوعیتی برای مصرف وجود ندارد. برخلاف ادعاهایی که در فضای مجازی مطرح می‌شود، این داروها سرطان‌زا نیستند و تمام گروه‌های سنی به جز کودکان می‌توانند از آن استفاده کنند. مطالعات درباره کودکان انجام نشده است.

خبر روز

استان‌های نوشابه‌خور ایران کدامند؟

مصرف نوشابه و انواع نوشیدنی‌های انرژی‌زا در کشور اوج گرفته و وزارت بهداشت هشدار داده است که این الگوی مصرف، سلامت عمومی را در کشور به خطر می‌اندازد. نوشابه در سراسر کشور محبوبیت زیادی دارد، با این حال مصرف آن در برخی استان‌ها بسیار بیشتر است.

احمد اسماعیل‌زاده، مدیرکل دفتر تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره رکورد مصرف نوشابه در استان‌های کشور به مهر گفته است که رکورددار در ایران، استان کهگیلویه و بویراحمد است؛ براساس آمارهای اخیر، استان کهگیلویه و بویراحمد با مصرف (سرانه) ۳۲/۵ میلی‌لیتر نوشابه در روز، بیشترین مصرف نوشابه را در کشور دارد. پس از استان کهگیلویه و بویراحمد، استان‌های خراسان رضوی با ۲۸/۵ میلی‌لیتر و تهران و قم با ۲۶/۵ میلی‌لیتر در روز، در رتبه‌های بعدی مصرف نوشابه قرار دارند و در مقابل، استان‌های اردبیل، چهارمحال و بختیاری و مازندران کمترین میزان مصرف نوشابه را دارند.

نکته

پیروی سیگارهای الکترونیک از الگوی شیشه

مصرف سیگار الکترونیک به‌عنوان یک دخانیات در میان جوانان به‌شدت رواج پیدا کرده است اما این پدیده نه‌تنها جایگزین مناسبی نیست که وسیله‌ای برای سودجویی بیشتر و مهم‌تر از آن، دروازه‌ای جدید به دنیای اعتیاد است.

دکتر فرخنده جمشیدی، متخصص پزشکی قانونی و مسمومیت‌های بالینی در این‌باره گفته است: سودجویان موادمخدر همواره به‌دنبال ایجاد ذائقه و بازار جدید هستند. همانطور که در گذشته ماده مخدر کراک به‌دلیل عوارض آن بر ظاهر فرد، با شیشه جایگزین شد تا ظاهر فرد مصرف‌کننده حفظ شود، امروز نیز سیگارهای الکترونیکی با ایجاد یک ذائقه جدید در جوانان، به نوعی بازار فروش برای این افراد محسوب می‌شود. او درباره رواج مصرف این سیگارها بین جوانان هشدار داده و گفته است که مصرف این سیگارها، با اینکه به‌نظر می‌رسد وجهه بهتری دارند، اعتیاد به شمار می‌رود.