



سینمای ایران قبل از موج نوازش رجوع ندارد

رضا درستکار، منتقد: سینمای ما بعد از موج نو بود که احساس حیات واقعی پیدا کرد. به ۹۰ درصد قبل از آن، جز موارد اسنادی شکلی، شاید نتوان مراجعه کرد اما سینمای ۱۰ سال پایانی دوران پهلوی، قابل مراجعه و استناد است و اگر ارزشی در سینمای ایران خلق شده مربوط به همان موج نو است. / صبا

یاد

علاقه‌ام به حاج قاسم دلی بود

امید جهان، خواننده ۴۴ ساله، در میانه کنسرتش در بم جان سپرد



امید جهان، خواننده موسیقی پاپ که پس از اجرای برنامه در جشن خرمای بم، دچار سکته قلبی شده بود، دیروز (شنبه) ۲۲ شهریورماه) در بیمارستان پاستور بم درگذشت. امید جهان،

خواننده ۴۴ ساله جنوبی، پس از کنسرتش در جشنواره خرمای بم جان سپرد.

بم، شهری که بعد از زلزله دهه ۸۰ با غم شناخته شد، سال‌هاست جشنواره خرما را به نماد حیات و نشاط بدل کرده است. امید جهان هم نامش و هم آوازش، یادآور همین امید بود. می‌گفت: «رزوم این بود که بخوانم تا دل مردم شاد شود.» او موسیقی پاپ را با نغمه‌های محلی آمیخت و با آلبوم «ایرانگرد» میراث نواحی ایران را به گوش نسل امروز رساند. به باورهای دینی مردم احترام گذاشت، به هویت ایرانی دل بسته بود و می‌گفت: «در تمام شلوغی‌های اخیر سینه سپر کردم و زیر پرچم ایران ماندم و از شبکه‌های آن‌ور آبی ناسزا شنیدم.»

دوست داشتم حاج قاسم را ببینم

امید جهان از ارادتمندان شهید قاسم سلیمانی بود. این هنرمند در مصاحبه‌ای با بیان این مطلب که هر وقت از سفر خارجی به ایران بازمی‌گردم می‌گویم هیچ‌جا وطن نمی‌شود، اضافه کرد: «من همیشه دوست داشتم حاج‌قاسم را ببینم. علاقه‌ام به ایشان دلی بود. یک‌بار در پرواز بودم. آقابلی که دونه بود و در بازی‌های آسیایی قهرمان شده بود، کنارم نشسته بود. خیلی از شهید سلیمانی تعریف کرد و انگشتی هم در دستش بود که از حاج‌قاسم گرفته بود. به او گفتم که خیلی دوست دارم حاج‌قاسم را ببینم و اگر بشود کنسرت بعدی که به کرمان بیایم، دوست دارم ایشان را ببینم. این دوست دونه به من گفت حاج‌قاسم خیلی خاکی است؛ هر وقت امدی به من بگو تا هماهنگ کنم. بعد از آن چند باری به کرمان، بم و رفسنجان آمدم ولی حاج‌قاسم در آن منطقه حضور نداشت و قسمت نشد ایشان را ببینم. ارادت من به شهید سلیمانی همیشگی بود و برای ایشان استوری هم گذاشتم که وظیفه‌ام بود.»

زنده‌یاد امید جهان همچنین درباره عشق و علاقه‌اش به ایران هم گفته بود: «وظیفه من است که در اینجا کنسرت بگذارم. هیچ‌جا ایران خودمان نمی‌شود و اگر کاری کردم از عرق به کشورم است. من زیر این پرچم خدمت کرده‌ام.»



ساخته شدن تنها ۲ فیلم سینمایی درباره پیامبر اسلام ظلمی به آن حضرت است

مجید مجیدی در نشست پیام همدلی و همبستگی انسانی برای جهان خوانش سینمایی محمد رسول‌الله ص، محدود ماندن سینمای جهان اسلام به تنها ۲ فیلم درباره پیامبر اسلام ص را نوعی ظلم به آن حضرت دانست و خواستار جبران این کم‌کاری شد. / ایلسنا

فیلم‌های محبوب آقای منتقد

مسعود فراستی: کیمیایی تاثیر گذار ترین کارگردان تاریخ سینمای ایران است



گزارش

در بخشی از ویژه‌برنامه کات مسعود فراستی از مهم‌ترین فیلم‌ها و فیلمسازان تاریخ سینمای ایران گفت، از هامون که همچنان معتقد است خوب نیست، اما مهم است تا مسعود کیمیایی و قیصر، گوزن‌ها و دندان مار. آنچه می‌خوانید گزیده‌ای است از صحبت‌های او در این برنامه.

- «حاجی‌آقا آکتور سینما» و «دختر لر» فیلم‌های مهمی هستند. هنوز هم به‌دردیخور هستند و فقط فیلم‌های تاریخی نیستند. فیلم‌هایی هستند که یکی با فکر ساخته شده و دیگری هم یک تکنیک خوب دارد که مال هند است. او گانیانس در تاریخ سینمای ایران آدم بسیار مهمی است. اردشیر ایرانی هم مهم است. اسماعیل کوشان یکی از فیلمسازان مهم سینمای ایران است، مستقل از اینکه با او موافق باشیم یا مخالف.
- «چهارراه حوادث» ساموئل خاچیکیان فیلمی بسیار جدی است و هنوز هم مهم است، البته «ضربت» را بیشتر دوست دارم. خاچیکیان همچنان از بسیاری از فیلمسازان امروز جلوتر است. اگر انصاف داشته باشیم از بسیاری از آنها
- سینماگر تر است.



- فرخ غفاری نخستین روشن‌فکر سینما به معنی درست کلمه است. فیلم‌هایش از جمله «شب قوزی» انتلکت‌بازی ندارد. کانون فیلم ایران را اصلا فرخ غفاری ایجاد کرد.
- من «قیصر» را از «گاو» بیشتر می‌پسندم. گاو اساسا ادبیات است، ولی قیصر سینمایی است و شخصیت سینمایی دارد. صحنه حمام قیصر را هنوز به یاد دارم که بسیار خوب است.
- «طوقی» فیلم خوبی است ولی «سوته‌دلان» را دوست ندارم. «حسن کچل» هم میزیک جالبی است.
- کامران شیردل یکی از مهم‌ترین مستندسازان ایران است. «صبح روز چهارم» او را بسیار دوست دارم و فیلم خوبی است.
- سبک سهراب شهید ثالث متعلق به خودش است و آدم محترمی است و فیلمساز است.

- «دندان‌مار» بهترین کار بعد از انقلاب کیمیایی است. فکر می‌کنم خیلی فیلم تازه‌ای است. شخصیت پردازی‌اش ملهم از اوضاع است و شخصیت‌ها در آمده‌اند.
- «اعتراض» کیمیایی فیلمی است که با تیزهوشی ساخته شده است.
- چهره مهم دهه ۶۰ و ۷۰ و سینمای جنگ حاتم کیاست و تا سال‌ها هم باقی می‌ماند.
- «عروس» به‌نظرم همچنان بهترین فیلم افخمی است.
- «ترگس» به اعتقاد بسیاری بهترین فیلم رخشان بنی‌اعتماد است و هیچ هم حرف گرافی نیست.
- «پچه‌های آسمان» بهترین فیلم مجید مجیدی تا امروز است.
- مسعود کیمیایی تاثیر گذار ترین کارگردان تاریخ سینمای ایران است.

- گوزن‌ها را دوست دارم و فکر می‌کنم جزو بهترین‌های کیمیایی است. بازی‌ها و حس‌وحالی که در فیلم هست و عنصر رفاقت باعث می‌شود فیلم با وجود از کار افتادن مضامین سیاسی‌اش بعد از سال‌ها، همچنان فیلم خوبی باشد و در صدر فهرست بهترین‌های منتقدان قرار بگیرد.
- «مرگ یزدگرد» فیلم مهم بیضایی است، اما به‌نظرم بهترین فیلم بیضایی. «باشو» است.
- فیلم‌های «با یکوت»، «دستفروش»، «عروسی خوبان» و «بایسپیکل‌ران» هیچ‌کدام فیلم‌های خوبی نیستند، اما تاثیر گذارند و موج می‌سازند.
- «اجاره‌نشین‌ها» را به «ناخدا خورشید» ترجیح می‌دهم. خیلی فیلم سرپایی است. بهترین فیلم مهرجویی است.

یکشنبه ۲۳ شهریور ۱۴۰۴ | شماره ۹۴۸۶



صفحه‌آرا: بهروز قلی‌پور

اکران

فروش گیشه سینماها

در روز بلیت نیم‌بها چقدر شد؟

روز جمعه ۲۱ شهریورماه که به نام روز سینما گرامی داشته شد، فیلم‌های روی پرده طبق اعلام قبلی، با بلیت نیم‌بها عرضه شدند و بر همین اساس ۲ کمدی «مرد عینکی» و «تاجور‌ها» و نیز فیلم‌های «پیر پسر» و «زن و بچه» بیش از بقیه بلیت فروختند. در روز جمعه که معمولاً از روزهای پرفروش هفته برای سینماداران است با تعداد ۲۷۸ هزار تماشاگر، ۱۴ میلیارد و ۳۴۰ میلیون تومان بلیت فروخته شد. همچنین فروش کلی سینما تا پایان ۲۱ شهریور، به ۱۰۶۷ میلیارد تومان رسیده و در این مدت حدود ۱۳ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر به تماشای فیلم‌های اکران‌شده نشستند. در حال حاضر «پیر پسر» با ۱۶۵ میلیارد تومان پرفروش‌ترین فیلم سال است و بعد از آن «دایان‌سور» با ۱۵۱ میلیارد تومان و «صددام» با ۱۳۴ میلیارد تومان در رده‌های دوم و سوم هستند.

سینمای جهان

«آخرین شکارچی جادوگر» بیدار می‌شود



شرکت Lionsgate رسماً ساخت دنباله «آخرین شکارچی جادوگر» را پس از یک دهه اعلام کرد. به گزارش فیلم‌زی، وین دیزل در نقش کالدر، شکارچی جاودانه و مایکل کین در نقش کشیشی

مرموز بازمی‌گردند. فیلم نخست در سال ۲۰۱۵ اکران شد و با وجود نقدهای متفاوت، گیشه خوبی داشت. تولید قسمت جدید از اوایل سال ۲۰۲۶ آغاز می‌شود، هرچند نام کارگردان و نویسنده هنوز مشخص نیست. دیزل می‌گوید: بازگشت به دنیای شکارچیان جادوگر هیجان‌انگیز است. این شخصیت بخشی از قلب من است و همکاری دوباره با مایکل کین افتخار بزرگی محسوب می‌شود.

یکشنبه ۲۳ شهریور ۱۴۰۴ | شماره ۹۴۸۶

تندرستی

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

تکته روز

آرژش نهانودی: روزنامه‌نگار

پتوهای سنگین برای بی‌خوابی

جالب است بدانید پتوهایی وارد بازار شده که در ظاهر شبیه پتوهای معمولی هستند، اما وزنی سنگین‌تر دارند چون با مهره‌های پلاستیکی پر شده‌اند. وزن آنها چیزی حدود ۱۰ تا ۱۴ کیلوگرم است و نتیجه یک مطالعه روی ۲۰ بیمار سرپایی روانپزشکی نشان داد که پتوهای وزن‌دار می‌توانند علائم بی‌خوابی را در افراد مبتلا به افسردگی اساسی، اختلال دوقطبی، اضطراب و ADHD (اختلال بیش فعالی کمبود توجه) در طول ۴ هفته بهبود دهد. محققان نتیجه گرفتند این پتوها یک مداخله ایمن و مؤثر برای بی‌خوابی در بیماران مبتلا به برخی اختلالات سلامت روان هستند. البته محققان تأکید می‌کنند که مطالعات بیشتری نیاز است، چون آزمایش‌های انجام شده درباره افرادی با اضطراب بالینی یا مبتلا به اختلال خواب است و شواهد کافی وجود ندارد که نشان دهد برای افراد عادی بدون مشکلات سلامت روان هم مفید باشد. به همین دلیل اگر دچار بی‌خوابی هستید، این روش را با توصیه پزشک امتحان کنید.

سبک زندگی

زنان در سلامت ورزشی جلوترند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد زنان با ورزش، حتی زمانی که میزان آن کم باشد، طول عمر و محافظت قلبی عروقی بیشتری نسبت به مردان دارند. این مطالعه در نشریه کالج قلب و عروق آمریکا منتشر شد و بررسی وضعیت جسمی بیش از ۱۲ هزار بزرگسال آمریکایی طی سال‌های ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۷ نشان داد خطر مرگ در زنانی که فقط ۱۴۰ دقیقه ورزش متوسط در هفته انجام می‌دادند، ۱۸ درصد کمتر بوده و مردان برای این شرایط باید حدود ۳۰۰ دقیقه در هفته ورزش می‌کردند. تمرینات قدرتی هم الگوی مشابهی را نشان دادند: یک جلسه تمرین هفتگی در زنان همان مزیت طول عمر را به همراه داشت که مردان پس از ۳ جلسه تمرین قدرتی کسب می‌کردند. محققان این مطالعه البته به این نکته هم اشاره کرده‌اند که این امر به معنای پیشنهاد به زنان برای انجام ورزش کمتر نیست و تنها مزایای قابل توجه فعالیت بدنی در این گروه مدنظر است.

پاسخ به سؤالات پزشکی

پنیر برای صبحانه ضرر دارد؟

با اینکه پنیر به‌عنوان یکی از خوراکی‌های اصلی وعده صبحانه نقش مهمی در سفره ایرانی‌ها دارد، مدتی است برخی کانال‌های تلگرامی و صفحات اینستاگرامی ادعا می‌کنند که خوردن این لبنیات در نخستین وعده غذایی روز نه‌تنها فایده ندارد که باعث کاهش انرژی، کندی در یادگیری و کاهش تمرکز ذهن هم می‌شود. این ادعا همراه با آن اصطلاح قدیمی که گفته می‌شود «پنیر خوردن زیاد باعث خنگی است» نگرانی‌هایی را درباره مضر بودن این محصول ایجاد کرده است. اما متخصصان تغذیه موافق این مسئله نیستند و پنیر را یکی از مواد غذایی پر‌مصرف و ارزشمند در وعده صبحانه می‌دانند که می‌تواند نقش مهمی در بهبود عملکرد ذهنی و ایجاد احساس سیری داشته باشد. زهرامیرا، کارشناس تغذیه و رژیم‌درمانی در گفت‌وگو با همشهری به چند نکته در این باره اشاره کرده که در ادامه می‌خوانید.

۱ پروتئین موجود در پنیر برخلاف ادعای رایج، باعث کندی هضم است و قند خون را در سطح متعادل نگه می‌دارد. این ویژگی به تمرکز و کارایی بیشتر در ساعات ابتدایی روز کمک می‌کند.

۲ پنیر به‌خصوص پنیرهای کارخانه‌ای نه‌تنها در وعده صبحانه مفید است، بلکه ترکیب آن با گردو یا سبزی خوردن، گوجه و خیار، اثر بخشی‌اش را افزایش هم می‌دهد.

۳ پنیر حاوی کلسیم است که به سلامت استخوان و دندان کمک می‌کند و به‌دلیل داشتن ویتامین‌های گروه B در سوخت‌وساز بدن و کارکرد سیستم عصبی اثر دارد.

زیاده‌روی نکنید

امیراوالد البته به‌ضرر مصرف بالای این خوراکی هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «بسیاری از پنیرهای صنعتی موجود در بازار نمک بالایی دارند که مصرف بیش از حدشان می‌تواند برای افراد مبتلا به فشارخون بالا مشکل‌ساز شود. پنیرهای پرچرب کالری زیادی دارند و اگر بی‌رویه مصرف شوند احتمال افزایش وزن وجود دارد. مصرف پنیرهای کم‌نمک و کم‌چرب به‌ویژه برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی – عروقی یا دارای اضافه وزن توصیه می‌شود.»

او تأکید می‌کند: «اگر پنیری خریداری کردید که شوری بالایی دارد می‌توانید آب نمکش را دور بریزید و هر ۸ تا ۱۲ ساعت یک‌بار آب آن را عوض کنید تا شوری پنیر کاملاً گرفته شود. البته آن را به‌مدت طولانی در آب بدون نمک نگهداری نکنید چون احتمال کپک‌زدگی و فاسدشدنش وجود دارد.»

گزارش

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار | در سال‌های اخیر، پژوهشگران و کارشناسان بارها بر

پرهیز از کم‌ تحرکی و نشستن طولانی مدت

چرا سلامت زنان این قدر مهم است؟

زنان به‌طور مستقیم هم سلامت خودشان و هم سلامت خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهند و نقش الگویی آنها روی فرزندان و اطرافیان هم اثرگذار است. در ضمن سبک زندگی سالم در زنان باعث پیشگیری از، بیماری‌های مزمن، حفظ توانایی باروری، کاهش استرس و افسردگی، افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی می‌شود.

توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت

براساس توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO) و انجمن‌های علمی طب ورزشی، زنان بزرگسال (۱۸ تا ۶۴ سال) برای حفظ سلامت باید در طول هفته یکی از این ۳ گزینه را انتخاب کنند:

- دست‌کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت‌هوازی با شدت متوسط (مانند پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری سبک یا شنا)
- ۷۵ دقیقه فعالیت‌هوازی شدید (مانند دویدن یا ایروبیک پر تحرک)
- ترکیبی معادل از فعالیت‌های متوسط و شدید.
- علاوه بر این، توصیه می‌شود حداقل ۲ روز در هفته تمرینات مقاومتی (مثل کار با وزنه سبک، استفاده از کش‌های ورزشی یا حرکات با وزن بدن مثل اسکوات و شنا سوئدی) انجام شود.



هشدار معاون وزیر بهداشت درباره سیگارهای الکترونیک

علیرضا رئیس، معاون بهداشت وزارت بهداشت: ممنوعیت تولید، فروش، واردات، صادرات و فعالیت‌ترویجی درباره محصولات الکترونیکی از سال ۸۷، ابلاغ شده اما باز هم شاهد گسترش مصرف این محصولات در گروه‌های حساس جامعه هستیم که باعث ایجاد انواع بیماری و افزایش مصرف مواد دخانی است.

نشستن به انتظار ناخوشی

کم‌ تحرکی در زنان زمینه بروز انواع بیماری‌های جسمی و حتی روانی را فراهم می‌کند

بیماری‌های متابولیک، قلبی – عروقی، سرطان‌ها، اختلالات اسکلتی – عضلانی، مشکلات روانی و حتی مرگ زودرس خواهد بود.

به‌خصوص در زنان تأکید کرده‌اند و هشدار داده‌اند که این مشکل تنها به اضافه‌وزن و به‌هم خوردن تناسب اندام ختم نمی‌شود، بلکه با کاهش متابولیسم پایه، ز زمینه‌ساز

عواقب وحشتناک کم‌ تحرکی و طولانی نشستن

درباره تبعات کم‌ تحرکی و نشستن طولانی‌ مدت سوسن یاری، متخصص حرکات اصلاحی و ورزش‌درمانی به‌همشهری می‌گوید: بی‌ تحرکی و حتی کم‌ تحرکی و نشستن طولانی‌ مدت خطرات متعددی برای همه افراد و از جمله زنان به‌ همراه دارد. بی‌ تحرکی باعث کاهش متابولیسم پایه می‌شود، چربی‌های اضافی در بدن تجمع می‌یابند و خطر چاقی بالا می‌رود. علاوه بر این، کم‌ تحرکی به‌طور مستقیم خطر ابتلا به بیماری‌های متابولیک مثل دیابت نوع ۲، افزایش فشار خون و اختلالات

نزدیک به دو سوم زنان تهرانی روزانه ۸ ساعت یا بیشتر در وضعیت نشسته هستند

نزدیک به یک سوم زنان بزرگسال جهان کم‌ تحرکی جسمی دارند

نزدیک به نیمی از زنان تهرانی، کم‌ تحرک هستند

به ازای هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه نشستن، فرد ۳ تا ۱۲ دقیقه از جای خود بلند شود و قدم بزند

