



ظرفیت بالقوه سینمای جنگ محقق نشده است

چواد طوسی در نشست بررسی ۴دهه سینمای دفاع مقدس: کم کاری سیاستگذاران فرهنگی و ضعف در ایجاد آنتنی ملی در بخش های اقتصادی، سیاسی و اجتماعی موجب شده است که سینمای جنگ بعضا به عنوان یک ابزار بیلان کاری و ویتترین فرهنگی باقی بماندبدون آنکه ظرفیت های بالقوه آن به طور کامل محقق شود. / ایسنا

اکران

لاک پشت پس از ۲ سال آمد



پس از ۲سال توقیف، فیلم «لاک پشت» به کارگردانی بهمن کامیار از دوم مهر اکران خواهد شد.

به گزارش همشهری، «لاک پشت» چهارمین ساخته بهمن کامیار پس از فیلم های «نیم»، «مرداد» و «در وجه حامل» است و

یکی از فیلم های اجتماعی است که پاییز امسال روی پرده می رود. فیلم در دولت قبل و در زمانی که محمد خزاعی ریاست سازمان سینمایی را بر عهده داشت، برای حضور در جشنواره چهل و دوم فجر در خواست داد، اما بعد از بازبینی توسط هیأت انتخاب رد شد و بعد از آن به دلایل نامعلوم روی پرده نرفت.

یک سال بعد و در چهل و سومین جشنواره فیلم فجر همراه با «پیر پسر» اکتای راهنی، «غریزه» ساخته سیاوش اسعدی و «رکسانا» از پرویز شهبازی تنها در یک سانس و برای اهالی رسانه به نمایش درآمد و با استقبال خوب و تحسین منتقدان مواجه شد و حالا هم قرار است از دوم مهر نمایش عمومی اش آغاز شود.

فیلم با بازی فرهاد اصلانی، نازنین بیاتی، نازنین کریمی، صابر ابر، هومن برق نورد، آریتا حاجیان، علیرضا آقاخانی و جمشید گرگین یک درام روانشناسانه است و داستان روانپزشکی را روایت می کند که در پی یک اتفاق در زندگی شخصی اش، دچار مشکلاتی می شود که باعث می شود همسر و تمام زندگی اش را در خطر از دست دادن ببیند و حالا برای حفظ آن دست به کارهای عجیبی می زند.

در زمان اکران فیلم در جشنواره سال گذشته منتقدانی درباره آن نوشتند و تقریبا تمام آنها فیلم را یک اثر متفاوت دانستند. منتقدی آن را یک گام روبه جلو در کارنامه سازنده اش معرفی و آن را با سیمای دیوید لینچ مقایسه کرد.

او نوشت: فیلم با ۲سال ماندن در محاق توقیف، همچنان چند سروگردن از اغلب فیلم های بخش مسابقه جشنواره فیلم فجر بالاتر است و با شباهت هایی که به سینمای لینچ دارد، در فضایی معلق میان حقیقت و خیال، موفق می شود سایکودرامی پرکشش و تماشایی خلق کند.

سبک زندگی

در پیری هم عضله بسازد

بعد از ۳۰ سالگی، توده و قدرت عضلانی به تدریج کاهش پیدا می کند و این روند بعد از ۶۰ سالگی شدت بیشتری خواهد داشت و یکی از دلایل اصلی آن به ویژه در دوره سالمندی، کم تحرکی است. به همین دلیل حتی اگر میانسالی را پشت سر گذاشته و وارد سالمندی شده ای هم برای مراقبت از بدن دیر نشده و مطالعات گوناگون نشان داده که اگر فردی تا دوره پیری ورزش نکرده باشد، در این سنسین به راحتی می تواند ورزش را شروع کند و فواید آن را ببیند، البته به همراه ورزش، تغذیه هوشمندانه، فعال نگهداشتن مغز، حفظ روابط اجتماعی و خواب باکیفیت و مدیریت استرس هم مهم است. روشنگر مفیدی، متخصص طب سالمندان در این باره به همشهری می گوید: «شروع تمرینات با وزنه بعد از ۶۵ سالگی نه تنها دیر نیست، بلکه یک راه بسیار مؤثر برای عضله سازی و مقابله با تحلیل عضلانی مرتبط با افزایش سن (سارکوپنی) است. بدن انسان در هر سنی حتی در دهه ۸۰ و ۹۰ زندگی هم قابلیت پاسخ به تمرینات مقاومتی (کار با وزنه، کش های ورزشی یا وزن بدن) را حفظ می کند.» به گفته این متخصص، مطالعات علمی نشان داده اند که افراد سالمند، حتی آنهایی که قبلا هیچ وقت ورزش نکرده اند، با شروع یک برنامه تمرینی منظم می توانند به طور قابل توجهی توده عضلانی و قدرت خود را افزایش دهند.

مقاومت آنابولیک در بدن

مفیدی با بیان اینکه برای به حداکثر رساندن نتایج عضله سازی، تغذیه به نقش بسیار حیاتی و مهمی دارد، عنوان می کند: «با بالا رفتن سن، پدیده ای به نام مقاومت آنابولیک رخ می دهد و بدن برای ساخت عضله به پروتئین بیشتری نسبت به دوران جوانی نیاز دارد. به همین دلیل، توصیه های علمی برای سالمندان فعال، مصرف پروتئین بیشتر نسبت به دستور العمل های استاندارد است؛ یعنی حدود ۱.۲ تا ۱.۶ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن در روز. البته میزان پروتئین مصرفی فرد سالمند به شرایط بدنی، بیماری های زمینه ای و... هم بستگی دارد و خودسرا نه نباید مصرف پروتئین را افزایش داد».

روند تدریجی

مفیدی تأکید می کند: «با استفاده از وزنه های سبک، افزایش تدریجی شدت تمرین و مصرف کافی پروتئین می توان بعد از ۶۵سالگی هم به عضله سازی دست یافت و از فواید و مزایای متعدد آن مثل افزایش قدرت، بهبود تعادل، کاهش خطر زمین خوردن در سنین بالاتر و حفظ استقلال بهره مند شد.»



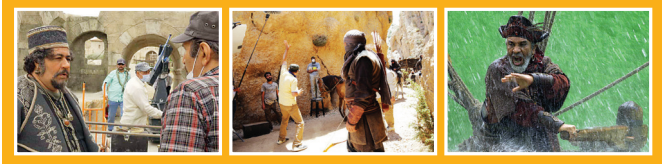
باید فیلمی به اسکار معرفی می شد که در تقابل با روایت دشمنان ایران باشد

محمّدقی فقیّم، منتقد: با توجه به شرایط خاص امسال و حمله نظامی رژیم صهیونیستی به ایران انتظار می رفت فیلمی انتخاب شود که در تقابل با روایت مهاجمان و تبلیغات رسانه ای آنها علیه ایران باشد، اما در عوض، از میان گزینه های موجود، فیلمی معرفی شده که می تواند به تشدید تصویرسازی های منفی علیه ایران دامن بزند. / مهر

«سلمان» به حجاز رسید

نمایش ۵ ساعت از فصل ایران و بیژانس «سلمان فارسی» برای مدیران سازمان

فهیّمه پناه آذر روزنامه نگار | یک سال به زمان پخش سریال «سلمان فارسی» از تلویزیون و پایان تصویربرداری و تولید این سریال الف – و یژه تاریخی مانده است: برگ پرنده ای که مدیران سازمان از سال ها پیش رویش حساب باز کرده اند؛ رسانه ای که با وجود انبوه سسریال های تلویزیونی در ژانر های مختلف نتوانست موفقیت دوره های دهه ۸۰ را در سریال سازی به دست آورد. امسال سیمای ایران با فصل هفتم «پایتخت» توانست تکانی به بینندگانش بدهد و گر نه سریال های که تا امروز روی آنتن رفته، کمترین بیننده را داشته است و بیشتر مخاطبان تلویزیون تر جیح می دهند سریال های تکراری تولید شده در دهه ۸۰ و میانه دهه ۹۰ را نگاه کنند.



سریال های الف – و یژه ۷۲ قسمتی

«سلمان فارسی» داوود میرباقری یکی از سریال های الف – و یژه و پر هزینه ای است که در ریاست قبلی صداوسیما کلیدش زده شد؛ سریالی که در مقایسه با «موسی کلیم الله» در تصویربرداری و تولید با برنامه منسجم تری پیش رفته و حالا بخش بزرگی از تصویربرداری آن به پایان رسیده است. در همین روزها میرباقری حدود ۵ ساعت از این سریال را برای مدیران سازمان نمایش داد. به نظر، این سریال تاریخی قسمت های اولیه اش برای پخش از آنتن تلویزیون نهایی شده است. براساس توضیحات داوود میرباقری این سریال در ۳ فصل ایران باستان، بیژانس و حجاز و هر فصل در ۲۴ قسمت که مجموعا ۷۲ قسمت می شود تولید و پخش خواهد شد. بنابراین

زندگی سلمان فارسی در ۵ مقطع

میرباقری به شخصیت سلمان فارسی در ۵ مقطع پرداخته است. پخش نوزادی در قسمت های اولیه داستان رخ می دهد. بخش کودکی سلمان را بارید شریفیان بازی کرده و بازیکر نقش نوجوانی سلمان فارسی هم علیرضا جلیلی بوده است. امیر رضایی نقش جوانی این شخصیت و علیرضا شجاعی نور هم نقش میانسالی و دوره مهمی از زندگی سلمان را ایفا کرده است. تصویربرداری این سریال سال ۹۸ در شهادت کرمان آغاز شد و تا پایان تابستان در شهرک سینمایی غزالی با نماهای دوره ایران باستان

ادامه دارد و وارد سال هفتم تولید می شود. در مراسم پیش نمایش بخش هایی از این سریال به مدیران سازمان عنوان شد که فصل سوم این مجموعه با محوریت حجاز به زودی وارد مراحل اجرایی خواهد شد.

در مراسم پیش نمایش سریال سلمان فارسی که با حضور پیمان جبیلی، رئیس سازمان صداوسیما و داوود میرباقری، کارگردان به همراه مدیران و عوامل تولید پرگزار شد، ۳ ساعت از فصل نخست سریال که روایتگر بخشی از تاریخ ایران است و ۲ ساعت از فصل دوم که به امپراتوری بیژانس می پردازد به نمایش درآمد.



ایرانی ها قد کشیدند

تغذیه مناسب و آگاهی خانواده ها، باعث شده است افراد بلندقد بیشتری در جامعه داشته باشیم

کوتاهی قد در ایران شایع نشده است

بر خلاف صحبت ها درباره کوتاه قدشدن ایرانی ها، متخصصان معتمدند که قد مردم نسبت به ۵۰ تا ۱۰۰ سال گذشته افزایش نشان می دهد و اگر اکنون مواردی از کوتاهی قد در جامعه دیده می شود یا به دلیل اختلاف قد بین افراد، این کوتاهی پررنگ شده تر و به چشم می آید. دکتر علی ربانی، فوق تخصص غدد و متابولیسم کودکان، استاد تمام دانشگاه تهران و رئیس انجمن پزشکان کودکان در گفت و گو با همشهری می گوید: «کوتاهی قد در ایران شایع نشده است. اتفاقا در سال های اخیر، افراد جامعه ایران به رشد ژنتیک خود برگشته اند. چون تغذیه مردم در مجموع نسبت به مثلا ۵۰ یا ۱۰۰ سال قبل بهتر شده است. در حال حاضر ما افراد بلندقد بیشتری را در جامعه می بینیم.»

اختلاف قد بین بچه ها بیشتر شده است

این استاد دانشگاه می گوید: «گر همه عوامل محیطی مناسب و فراهم باشند، رشد ژنتیک فرد به حداکثر می رسد و کودک سالم و طبق طبیعت خود رشد می کند، یعنی اگر چه عوامل محیطی مانند تغذیه، خواب و استرس تأثیر کمتری نسبت به ژنتیک دارند، اما همچنان بر رشد قدی مؤثر هستند.» به گفته دکتر ربانی: «نچه که الان خانواده ها را نگران می کند، کوتاه شدن قد بچه ها نیست، بلکه این است که اختلاف قدی بین بچه ها تا حدی بیشتر شده است. چون تغذیه ها بهتر شده و بنابراین کودکانی که ژن بهتری دارند، حداکثر رشد خود را تجربه می کنند. الان به دلیل بهبود وضعیت تغذیه و محیط زندگی، اختلاف قد بین افراد جامعه بیشتر دیده می شود و افراد بلندقد بیشتری مشاهده می شوند.»

بروانسه بندپی | روزنامه نگار | قد یکی از مهم ترین مؤلفه های

است که به عنوان معیاری برای رشد کودک در نظر گرفته می شود و تعجبی ندارد اگر والدین ببینند کودک شان آطور که باید قد نکشیده، نگران شوند و تصور کنند که حتما مشکلی وجود دارد. این نگرانی وقتی بیشتر می شود که خبرها مدام حاکی از کوتاهی قد ایرانی ها باشند. هر چند کارشناسان می گویند باور به «کوتاه قد شدن نسل جدید» یک اشتباه بزرگ است و اتفاقا بهبود تغذیه و شرایط زندگی باعث شده تا ایرانیان امروز به حداکثر قد ژنتیک خود نزدیک تر شوند و شکاف طبیعی بین افراد بلندقد و کوتاه قد، بیشتر از گذشته به چشم بیاید.



ژنتیک مهم ترین عامل در قد کودکان است و قد ۹۵ درصد کودکان، توسط آن تعیین می شود

شنبه ۲۹ شهریور ۱۴۰۴ | شماره ۹۴۹۱



صفحه ۴ را بهروز قلی پور

یاد

در گذشت

تهیه کننده «کشتی آنجلیکا»



علی اکبر عرفانی، تهیه کننده سینما در گذشت. به گزارش مهر، علی اکبر عرفانی، تهیه کننده سینما در ۸۶ سالگی صبح چهارشنبه ۲۶ شهریور پس از مدتی بستری در بیمارستان در گذشت. مراسم تشییع و خاکسپاری این هنرمند صبح جمعه ۲۸ شهریور در بهشت زهرا (س) برپا شد.

عرفانی تهیه کنندگی فیلم های «دو زن»، «گراند سینما»، «جعفرخان از فرنگ برگشته»، «کشتی آنجلیکا»، «بگذار زندگی کنم»، «تفتنگ شکسته»، «گل مریم» و «پیراک» را برعهده داشته است.

عرفانی از میانه های دهه ۶۰ تا اواخر دهه ۷۰ یکی از تهیه کنندگان پرکار و موفق سینمای ایران بود.

پلان

تحریم دیزنی به خاطر جیمی کیمل

دیمون لیندولف، خالق سریال «لاست» یکی از نخستین چهره های هالیوودی است که اعلام کرد تا زمان بازگشت به کار دوباره جیمی کیمل، با دیزنی همکاری نمی کند. به گزارش روایتی، دیمون لیندولف، خالق سریال «لاست» اعلام کرد تا وقتی برنامه «جیمی کیمل لایو» به شبکه ABC برنگردد، با دیزنی همکاری نمی کند. شبکه ABC که متعلق به دیزنی است، روز چهارشنبه برنامه گفت و گو ی آخر شبی جیمی کیمل را به دلیل سخنان مجری درباره ترور چارلی کرک، فعال محافظه کار «به طور نامحدود» به حالت تعلیق در آورد. سریال «لاست» از سال ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۰ در طول ۶ فصل از شبکه ABC پخش می شد. لیندولف که بابت خلق این سریال حسابی به شهرت رسید، نوشت: من از تعلیق دیروز شوکه، غمگین و خشمگین شدم و مشتاقانه منتظر که لغو شود. اگر اینطور نباشد، نمی توانم با وجدان راحت برای شرکتی که آن را تحمیل کرده، کار کنم.

تندرستی

صفحه ۴ را حامد یزدانی

تغذیه

آرش نهاوندی: روزنامه نگار

نقش تغذیه در درمان سرطان ریه

نتایج یک مطالعه منتشر شده در مجله Thorax نشان می دهد، افراد با بیشترین مصرف غذاهای فوق فراوری شده ۴۱ درصد بیشتر در معرض ابتلا به سرطان ریه قرار دارند. منصور رضایی، متخصص تغذیه درباره نقش تغذیه در بروز این نوع سرطان به همشهری می گوید: «آنقدر که ژنتیک، شغل، سیگار و هوای آلوده در احتمال ابتلای یک فرد به سرطان ریه اثر دارد، عوامل تغذیه ای چنین تأثیری ندارند و بیشتر می توانند در جهت کاهش احتمال به ابتلا به سرطان ریه کاربرد داشته باشند.» به گفته رضایی البته افرادی که از تغذیه سالم و رژیم غذایی مدیترانه ای، تبعیت می کنند کمتر احتمال دارد به بیماری های مزمن از جمله سرطان ریه مبتلا شوند. در افرادی که رژیم غذایی سرشار از آنتی اکسیدان دارند شدت بیماری پایین است. او تأکید می کند: افرادی که مبتلا می شوند اگر تغذیه مناسب داشته باشند، عوارض درمان کمتری خواهند داشت چون بدن شان سالم تر است و بیماری ها را بهتر مدیریت می کنند.

سلامت

هویج، علیه بیماری های خطرناک

گیاه هویج فرا تر از طعم جذابش، سرشار از بتاکاروتن، فیبر، ویتامین K1، بتاسیتم و آنتی اکسیدان هاست که در کنار هم برای حمایت از سلامت کلی، از جمله تقویت ایمنی، ارتقای سلامت چشم و پوست، کمک به هضم و پشتیبانی از عملکرد قلب و استخوان، همکاری می کنند. مصرف منظم هویج می تواند به حفظ سلامتی مطلوب، محافظت در برابر استرس اکسیداتیو کمک کند. آنتی اکسیدان ها و کاروتنوئیدهای موجود در هویج حتی می تواند به کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان ها، از جمله سرطان ریه، روده بزرگ و پروستات، کمک کنند. این گیاه شاخص گلیسمی پایینی هم دارد و فیبر بالای آن، هضم و جذب گلوکز را کندتر و به تثبیت سطح قند خون کمک می کند. تقویت سلامت چشم، سیستم ایمنی و سلامت قلب هم از دیگر فواید هویج است. ویتامین K1 و بتاسیتم موجود در هویج هم برای حفظ استحکام استخوان ضروری است.