



عکس خبر



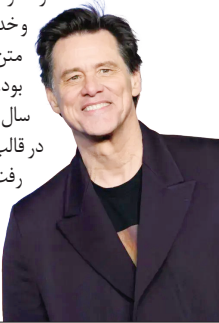
پیکر تقوایی در امامزاده طاهره آرام گرفت

مراسم تشییع پیکر ناصر تقوایی، فیلمساز، عکاس و نویسنده روز پنجشنبه از ساختمان شماره ۲ خانه سینما به سمت آرامگاه ابدی اش، امامزاده طاهره (ع) کرج برگزار شد. چهره‌هایی همچون فریدون چیرانی، جواد طوسی، شهاب حسینی، سیروس مقدم و آریتا حاجیان در این مراسم حضور داشتند. /عکس: همشهری/ رضا نوراله

سینمای جهان

بازگشت جیم کری با فیلمی کم‌دی

جیم کری در فیلم «جست‌ها» به کارگردانی کالین ترورو بازی خواهد کرد. جیم کری در حال مذاکره است تا در فیلمی که با اقتباس از انیمیشن «جست‌ها» برای برادران وارنر ساخته می‌شود، جلوی دوربین برود. کالین ترورو کارگردانی این پروژه را بر عهده دارد. «جست‌ها» انیمیشنی از هانا-باربرا و نسخه مقابل انیمیشن «فلینتستون‌ها» بود و یک خانواده را به جای عصر حجر، در عصر فضا تصویر می‌کرد که با ماشین‌های پرنده و خدمتکاران روبان‌ی زندگی می‌کنند. موزیک متن خاص این انیمیشن نیز به‌یادماندنی بود. این سریال فقط در یک فصل و در سال ۱۹۶۲ پخش شد و سپس سال ۱۹۸۵ در قالب ۵۱ قسمت جدید، دوباره روی آنتن رفت. سال ۱۹۹۰ هم هانا-باربرا انیمیشن سینمایی «جست‌ها: فیلم» را روانه پرده بزرگ سینماها کرد.



تندرستی

سلامت

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

بهترین زمان مصرف ویتامین‌ها

ویتامین‌ها مانند داروها ساعت مصرف دارند تا تأثیر بهتری داشته باشند. این مسئله برای پیشگیری از تداخلات دارویی به‌داری اهمیت است. به‌گفته رودولفو پز گالاردو، پزشک خانواده به هلت کولینولد کلینیک مصرف ویتامین‌ها در ساعات نامناسب باعث می‌شود بدن آنها را به‌طور کامل جذب نکند. **ویتامین C و ویتامین B12:** مدهه خالی و با یک لیوان آب. **ویتامین B12:** انرژی‌زا است و صبح‌ها آن را مصرف کنید. **ویتامین‌های A، D، E و K:** پس از خوردن غذاهای حاوی چربی یا کمی شیر و ماست کپ‌چرب. **مولتی ویتامین‌ها:** همراه با غذا و یک نوشیدنی مبتنی بر آب. **کلسیم:** صبح‌ها، تا بدن فرصت داشته باشد تجمع این ماده معدنی از طریق کلیه‌ها را دفع کند.



سبک زندگی

۵ تمرین برای تقویت ریه

تقویت ریه در ماه‌های سرد سال برای عملکرد بهتر سیستم ایمنی و مقابله با بیماری‌های تنفسی اهمیت زیادی دارد. در این باره چند توصیه وجود دارد که می‌توانید آنها را دنبال کنید. اول تنفس متناوب از طریق بینی، با استفاده از انگشت شست، یکی از حفره‌های بینی را مسدود کنید و نفس بکشید. تنفس شکمی کنید؛ یعنی از طریق بینی نفس بکشید و اجازه دهید شکم بالا بیاید و سپس به آرامی از همان مسیر بازدم کنید.

دویدن سبک روزانه هم ریه‌ها را تقویت می‌کند. تنفس با لب‌های جمع‌شده انجام دهید؛ با دم از طریق بینی شروع و لب‌های خود را جمع و به آرامی از طریق آنها بازدم کنید. کشتش دنده‌ها هم پنجمین راهکار است؛ صاف بایستید و دست‌هایتان را روی کمر قرار دهید. هنگام دم، دنده‌هایتان را به سمت بیرون منبسط کنید و تا ۵ شماره نگه دارید و بعد به آرامی بازدم و به حالت اولیه برگردید.

درگذشت چهره‌پرداز سینمای ایران
علی بهرامی‌فر، چهره‌پرداز سینما و تلویزیون دار فانی را وداع گفت. بهرامی‌فر که در آثاری همچون «صحنه‌زنی»، «ملکه گدایان»، «نبودن»، «خون طاهر»، «ملاقات با جادوگر» و «بی‌نامی» به‌عنوان چهره‌پرداز حضور داشت، بر اثر سانحه تصادف رانندگی درگذشت. ر. مهر



«گوزن‌های اتوبان» بدمن ندارد

گفت‌وگوی مسعود فراستی با ابوالفضل صفاری، کارگردان «گوزن‌های اتوبان»



عکس: همشهری اسپیدی سادری



است... در فیلم من «بدمن» ی وجود ندارد. اینجا همه کاسب هستند.

کاسبی که می‌خواهد طرف مقابل را بخرد و در بازی شریک کند.

آفرین! کاراکترها کاریکانورند، چون در فضای مجازی هم همین جور است.

نکته اساسی‌ای گفתי. اینکه کاراکترهای فیلم کاراکتر به معنای واقعی‌اش نیستند. آدم نیستند، همه‌شان ایموچی هستند. این چیزی که می‌گویی اگر در آمده بود کولاک بود. این‌ها را باید با قدرت و با تصویر به من بگویی. فیلم این کار را نمی‌کند.

آقای فراستی! فیلم دقیقاً همین کار را می‌کند و همین را می‌گوید.

من فیلم را با دقت ۱۳ بار دیدم. یک بار در جشنواره و یک بار هم در اکران عمومی.

گاهی باید نگاهتان را به فیلم تغییر بدهید... بیننده‌ای که الوده این فضااست از این فیلم متنفر است و شاید با ناراحتی از سینما بیرون بیاید، ولی از آن تأثیر می‌پذیرد. مخاطبی که درگیر فضای مجازی نیست احتمالاً آن را دوست خواهد داشت. شاید به آن نقد داشته باشد، ولی مقابلهت چیهه ندارد.

است. منته‌ا این موضوع در فیلم هدر شده که من نمی‌دانم چقدرش خودسانسوری است و چقدرش از مسائل دیگر ناشی شده. آن چیزی که در «گوزن‌های اتوبان» در مورد مسئله مهم فضای مجازی در جامعه ایران و به‌خصوص جوان‌های ما مطرح ش‌سده در دست گسترش یافته و یک‌جور‌هایی در فیلم ول شده. فیلم با آن نیزی‌ای که شروع می‌شود ادامه پیدا نمی‌کند، در صورتی که می‌توانست به من یک هشدار جدی در مورد فضای مجازی بدهد که آقا جان، این دنیا مجازی است، واقعیت نیست.

فیلم «گوزن‌های اتوبان» در مورد فضای مجازی نیست. در مورد حال و روز شخصیت‌های امروز جامعه ماست. تهران با حضور پررنگ پیک‌های موتور ی خیلی شبیه سائوپائولو برزیل است...

وسط حرفت یگویم دوربینت در صحنه‌های خارجی و جایی که در خیابان‌های آبی خیلی خوب است. در لانگ‌شات‌های اتوبان چیزی از دست در نمی‌رود...

پیک‌موتوری‌ها خاص‌ترین آدم‌های تهران هستند. غذا برایت می‌آورند. مسافر جله‌جامی‌کنند، جوان و مدرن هستند و موبایل بخشی از زندگی و کارشان

بیننده‌ای که الوده فضای مجازی شده از این فیلم متنفر است و شاید با ناراحتی از سینما بیرون بیاید، ولی از آن تأثیر می‌پذیرد. مخاطبی که درگیر فضای مجازی نیست احتمالاً آن را دوست خواهد داشت. شاید به آن نقد داشته باشد، ولی مقابلهت چیهه ندارد



گروه ۲۴ | «گوزن‌های اتوبان» چهارمین ساخته بلند سینمایی ابوالفضل صفاری، پس از حضور در چهل و سومین جشنواره فیلم فجر، این روزها روی پرده سینما آمده است. «گوزن‌های اتوبان» در برنامه هفته گذشته «کات» نقد و بررسی شد و پس از آن مسعود فراستی مقابل ابوالفضل صفاری، کارگردان فیلم نشست و با او به گفت‌وگو پرداخت. آنچه پیش رو دارید گزیده‌ای از این گفت‌وگو است.

گزارش

در کنار ابوالفضل صفاری هستیم، کارگردان «گوزن‌های اتوبان». من یک فیلم ازت دیدم. کاش می‌توانستم دوباره فیلم‌هایت را ببینم و دوره کنم تا برسم به الان.

خوشحالم که در خدمت شما هستم. اصلاً دلیل آمدن من این برنامه شماست. این نخستین باری است که در ایران مصاحبه تلویزیونی می‌کنم. اولین فیلم من «نتهای زمین» بود. دومین فیلم من هم «تهران تا به بهشت» بود.

کمی راجع به فیلمی که الان روی پرده داری حرف بزنیم. فیلمنامه «گوزن‌های اتوبان» چقدر مال توست و چقدر دیگران در آن سهم دارند؟

دوستی دارم به نام باقر شروش که نمایشنامه‌نویس فوق‌العاده‌ای است. ما با هم ۳ سال روی فیلمنامه کار کردیم. می‌توانم بگویم که سهم من و شروش در فیلم کاملاً ۵۰-۵۰ است. ما در «گوزن‌های اتوبان» با مسئله‌ای طرفیم که معضل اساسی جامعه ماست. به این دلیل می‌گویم معضل کشور ماست که اینستاگرام در اروپا اصلاً مخاطب ندارد. می‌توانید ببینید که چقدر مخاطب دارد و چقدر می‌تواند کارکرد لب مرزی داشته باشد و به‌دلیل زرد بودنش شمارا به پایین پرت کند یا برعکس بالا ببرد. اگر دقت کنید، ساختار فیلم «گوزن‌های اتوبان» هم این‌گونه است. یعنی ما با شخصیت‌های ایموچی طرفیم که نمونه‌هایش را در جامعه ایران زیاد می‌بینیم. اینکه کاراکتری در عرض ۳۰ دقیقه با یک حرف بسیار احمقانه یا برعکس با یک حرکت بسیار خوب به مشهورترین شخصیت ایران تبدیل می‌شود. این را ما در فیلم، هم در ساختار و هم در شخصیت‌پردازی می‌بینیم. حالا بگذاریم از اینکه جاهایی ممیزی به ما اجازه نمی‌داد. ولی کلاً ما در این فیلم روی مرز بسیار دشواری حرکت می‌کردیم که اگر خواسمان نبود، فیلم کلاً نابود می‌شد.

این چیزی که می‌گوی خیلی اساسی

یاد



صدایی که دفن نخواهد شد

روز گذشته پیکر سعید مظفری، گوینده و مدیر دوبلاژ برجسته کشور در قطعه هنرمندان بهشت زهرا(س) به خاک سپرده شد. در این مراسم که تعدادی از هنرمندان دوبله ایران و علاقه‌مندان صدایپیشگی در آن حضور داشتند، ناصر ممدوح، از گویندگان و مدیران پیشکسوت طلی سخنانی گفت: او انسان بسیار شریفی بود و هیچ وقت عصبانی نمی‌شد. همه را دوست داشت. من از او خاطرات بسیاری دارم. سعید مطمئن‌زاده، از دیگر دوبلورهای پیشکسوت نیز در این مراسم سخن گفت. او در بخشی از سخانش مظفری این‌گونه توصیف کرد: او جزو اسطوره‌ها و پدیده‌های عرصه دوبله بود. متأسفم از اینکه بسیاری از این اسطوره‌ها را در سال‌های اخیر از دست دادیم و امیدوارم نسل جدید راه آنها را ادامه بدهند، هر چند نمی‌توان جای این هنرمندان را پر کرد. او ادامه، میر طاهر مظلومی، بازیگر و صدایپیشه گفت: ما نسل سعادتمندی بودیم که سعید مظفری را درک کردیم. چشمان مهریان او هیچ وقت از یاد من و هم‌نسلان من نخواهد رفت. صدای شریف او تا بد در ذهن ما جاری خواهد بود. ما با صدای نجیب استاد سعید مظفری عزیز عاشقی کردیم. امیر هوشنگ زند، از گویندگان قدیمی خاطر‌های از شادروان مظفری بیان کرد و گفت: من ۸ یا ۹ ساله بودم که سعید مظفری را در استودیو شهاب دیدم. او برای من مثل یک دوست و برادر بود و معرفت به خرج می‌داد. او همیشه پشتیبان من و جوانانی بود که با من همکاری می‌کردند. ناصر ممدوح، زهره شکوفنده، میر طاهر مظلومی، منوچهر زنددل، تورج نصر، علیرضا باشکندی، آریتا پاراحمدی، همت مومبوند، کسرا کیانی، مهدی امینی، جواد پزشکیان، شراره حضری، مهوش افشاری و شهرداد بانکی از صدایپشگان حاضر در مراسم بودند. زنده‌یاد سعید مظفری، صدای ماندگار دوبله که فعالیت خود را از سال ۱۳۴۱ آغاز کرد، بعد از یک دوره بیماری به‌شش‌شنبه ۲۸ مهر در ۸۳ سالگی دار فانی را وداع گفت.

آمریکا داروی بیماران تنفسی را تحریم کرد

مصطفی قانعی، رئیس انجمن علمی متخصصان ریه ایران درباره کمبودهایی که سال گذشته درمورد داروهای تنفسی رخ داده، گفته است داروها برای بیماران آسمی و بیماران انسداد مزمن ریوی بود که آمریکا آنها را تحریم کرد. به‌گفته قانعی داروهای استنشاقی در حال حاضر هم تولید و هم وارد می‌شود.

پاسخ به سوالات پزشکی

مریم سرخوش؛ روزنامه‌نگار

خروپف خطرناک است؟

شاید خیلی‌ها تصور کنند خروپف عارضه مهمی نیست و آن را چندان جدی نگیرند اما به‌گفته علیرضا کاشفی‌زاده، فوق تخصص ریه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، خروپف می‌تواند به شکل مزمن در ارگان‌های بدن اثر بگذارد و آنها را به‌تدریج دچار نارسایی کند.

کاشفی‌زاده در حاشیه یازدهمین کنگره بیماری‌های ریه به برگزاری پنل و کارگاه ویژه بیماری‌های خواب به‌عنوان یکی از موضوعات مهم اشاره کرد و به همشهری گفت: «بیماری‌های خواب شامل آپنه انسدادی و سانترال در کنگره اسمال به شکل ویژه‌ای مورد توجه قرار گرفت. این آپنه‌های حالتی است که فرد حین خواب با بسته شدن مجاری هوایی مواجه می‌شود. در کسانی که از نظر ساختاری مشکلاتی در راه‌ها و بافت‌های هوایی داشته باشند، جریان هوا دچار اختلال و بیمار دچار خروپف می‌شود. در چنین شرایطی ارگان‌های بدن به‌دلیل افت اکسیژن آسیب می‌بینند.»

او با بیان اینکه خروپف بسیار شایع است، تأکید کرد: «همه افراد با این بیماری باید از نظر خواب مورد بررسی قرار بگیرند و تست خواب برای آنها انجام شود. شدت و میزانی هم در این باره وجود ندارد که افراد تصور کنند اگر دچار خروپف شدید ش‌سندند، الزاماً به متخصصان مراجعه کنند. هر کسی که مبتلاست، باید تست بدهد؛ چون با این بیماری ریسک سکنه قلبی در خواب وجود دارد و همچنین خروپف به شکل مزمن می‌تواند بر سایر ارگان‌ها اثر بگذارد و در طولانی مدت نارسایی ایجاد کند.»

به‌گفته این فوق تخصص ریه، درمان خروپف، هم به شکل دارویی و هم با استفاده از دستگاه‌های کمک‌تنفسی انجام می‌شود.

تست خانگی خروپف

او به تست خانگی ابتلا به خروپف اشاره کرد و گفت: «این تست Stob bang است؛ S به‌معنای ابتلا به خروپف، T خستگی، O گزارش همراهان بیمار، B فشارخون، B بی‌ام‌ای بالای ۸.۳۰-سن بی‌الای ۵۰-سال، N دور گردن بالای ۴۰ سانتی‌متر و Gجنسیت مردانه. اگر فرد ۳ معیار از این ۸ معیار را داشته باشد، مبتلا به بیماری آپنه خواب و اگر بیش از ۵ معیار دارد شدت بیماری بیشتر است.»



هیچ سیگاری خوب نیست

مصرف سیگارهای الکترونیک، به اندازه سیگارهای معمولی مضر است و حتی می‌تواند عواقب بدتری هم داشته باشد

به همشهری می‌گوید: «تحقیقات بین‌المللی نشان داده که سیگارهای الکترونیک بسیار خطرناک‌تر و حتی اعتیادآورتر از سیگارهای معمولی هستند. به‌طوری‌که به‌ریه و قلب آسیب می‌زنند، سرطان‌زا هستند و همچنین می‌توانند موجب ایجاد یا تشدید مشکلات تنفسی مثل آسم و آلرژی شوند.»

«سیگاری لاکچری با ظاهر فریبنده مقررات سختگیرانه برای سیگارهای سنتی، بسیاری از افراد را به سمت ویپ‌ها سوق داده، اما در میان جوانان، ماجرا زنگ دیگری دارد: آنها ویپ را یک سیگار مدرن و حتی شیک می‌دانند. صنعت ویپ‌سازی با همین جذابیت‌های ظاهری، سود هنگفتی به‌دست آورده است. اما واقعیت این است که ویپ‌ها هم مثل دخانیات حاوی نیکوتین هستند و طبق هشدار WHO، موج جدیدی از اعتیاد به نیکوتین مخصوصاً بین نوجوانان راه انداخته‌اند. دکتر بابک پورقلیچ، پزشک عمومی و رئیس دفتر تهران انجمن پزشکان عمومی ایران

۱۰۰ میلیون نفر



تعداد افرادی که در جهان، سیگار الکترونیک می‌کشند.

۱۵ میلیون نفر



تعداد جوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله در جهان که ویپ می‌کشند.

«عوارضی که باید بدانید

سیگارهای الکترونیک حتی اگر نسبت به سیگارهای معمولی، مواد سمی کمتری داشته باشند، عوارض طولانی‌مدت آنها هنوز کاملاً شناخته‌نشده است. بیشتر سیگارهای الکترونیک مانند سیگار حاوی نیکوتین هستند. به‌گفته دکتر پورقلیچ: «نیکوتین در این سیگارها به جای دود، به شکل بخار استنشاق می‌شود و همان عوارضی را دارد که نیکوتین سیگارهای سنتی (دخانی) دارد. درضمن، یک زدن

سیگارهای الکترونیک حتی اگر نسبت به سیگارهای معمولی، مواد سمی کمتری داشته باشند، عوارض طولانی‌مدت آنها هنوز کاملاً شناخته‌نشده است. بیشتر سیگارهای الکترونیک مانند سیگار حاوی نیکوتین هستند. به‌گفته دکتر پورقلیچ: «نیکوتین در این سیگارها به جای دود، به شکل بخار استنشاق می‌شود و همان عوارضی را دارد که نیکوتین سیگارهای سنتی (دخانی) دارد. درضمن، یک زدن



افسردگی



عوارض مغزی



افزایش سرعت گردش خون



افزایش تپش قلب



عوارض قلبی و عروقی