



سریال

آغاز پخش سریال «دشتستان»



سریال «دشتستان» که روایتگر زندگی ۶ جوان دانشجویست از دیشب، شنبه ۱۰ آبان ساعت ۲۲ از شبکه یک سیما روی آنتن رفت. سریال «دشتستان» به کارگردانی امیر بشیری، تهیه‌کنندگی آرمان زرین کوب و نویسندگی محمد نقایی در ۲۰ قسمت در مرکز سینمافیلم تولید شده و با ترکیب درام و طنز، تصویری متفاوت از نسل امروز ارائه می‌دهد. وحید آقاپور، سیامک صفری، جواد پولادی، سامان دارابی، ناصر سجادی حسینی، ویدا جوان، شهین تسلیمی، سیروس همتی، مهسا طهماسبی و... در این سریال بازی می‌کنند.

سینمای جهان

خاطرات ایتن هاوک از رابین ویلیامز و «انجمن شاعران مرده»

ایتن هاوک گفته است رابین ویلیامز هرگز فیلمنامه «انجمن شاعران مرده» را دنبال نکرد و برای بازی متفاوت اجازه نگرفت. ایتن هاوک که به‌سه تازگی در یک مصاحبه ویدئویی با مجله «وینیتی‌فِر» به مرور دوران حرفه‌ای خود پرداخته، از اینکه فرصتی برای نمایش بازی رابین ویلیامز در فیلم «انجمن شاعران مرده» محصول سال ۱۹۸۹ پیدا کرد، بسیار شگفت‌زده شد. هاوک که در زمان بازی در آن فیلم ۱۸ ساله بود، گفت: کارگردانی ویلیامز برای پیتر رابین یک نایفه کم‌دلی است. رابین ویلیامز اگر ایده‌ای داشت خودش انجامش می‌داد. اجازه نمی‌گرفت.



تندرستی

سبک زندگی

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

۵عامل ناشناخته نابودی قلب

نادیده گرفتن برخی مسائل ساده و به‌ظاهر بی‌اهمیت می‌تواند تأثیرات بسیار بدی روی سلامت قلب بگذارد. دیمیتری یارونوف، متخصص پیوند قلب از متخصصین بایگان این مطلب گفته، در طول دورانی که طبابت کردم،اغلب اثرات طولانی مدت عادت‌هایی را می‌بینم که بی‌ضرر به‌نظر می‌رسند،اما با گذشت زمان، عوارضی بر قلب گذاشته‌اند،از جمله تلاش بدون استراحت در زندگی روزمره،استراحت‌نکردن منجر به فشار خون بالاتر و افزایش وزن است. نشستن، سیگار کشیدن واسکرول کردن صفحه نمایشگر گوشی تلفن همراه هم آسیبی جدی است چون نداشتن فعالیت بزرگ‌ترین دشمن قلب به‌شمار می‌رود. استرس مزمن و شدید هم خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد. گفتن «بله» درحالی‌که باید «نه» بگویید هم یک اشتباه بزرگ است. اینگونه همه از شما انتظار دارند به تمام درخواست‌های کاری آنها بگویید و ادامه این روند ذهن، بدن و قلب را دچار فرسودگی خواهد کرد.

تغذیه

صبحانه، کربوهیدرات نخورید

کربوهیدرات‌ها منبع اصلی انرژی بدن هستند اما سرعت متابولیزه‌شدن آنها تا حد زیادی به نوع و زمان مصرف بستگی دارد. هنگامی که کربوهیدرات‌های ساده یا تصفیه شده مانند نان تست، مربا،جوی دوسر یا عسل یا آبمیوه در اوایل روز مصرف می‌شوند، به سرعت به گلوکز تجزیه و منجر به افزایش شدید قند خون می‌شوند. به همین دلیل متخصصان تغذیه تأکید می‌کنند که از مصرف کربوهیدرات‌ها در وعده صبحانه پرهیز کنید چون در کوتاه‌مدت باعث خستگی، گرسنگی و اختلال در تمرکز خواهند شد. توصیه آنها مصرف پروتئین است چون سطح گلوکز را تثبیت کرده و احساس سیری را افزایش می‌دهد. در نتیجه کالری دریافتی کلی را در طول روز کاهش می‌دهد. مطالعات منتشرشده در مجله آمریکایی تغذیه بالینی و متابولیسمم نشان داده‌اند که صبحانه‌های سرشار از پروتئین، حساسیت به انسولین پس از غذا را بهبود بخشیده و باعث تقویت ترموزن(فرایندی که بدن از طریق آن در طول هضم انرژی می‌سوزاند) می‌شود.

بعد از انتخاب «علت مرگ نامعلوم» برای اسکار عده‌ای به ما ناسزا گفتند
مجید برزرک، تهیه‌کننده «علت مرگ نامعلوم»:کسی انتظار نداشت این فیلم انتخاب شود. من هم انتظار نداشتم و از خیلی‌ها شنیدم که گفتند اصلا این فیلم را یادمان نبود و کمیته هم با اتفاق آرا و فاصله از باقی فیلم‌ها این فیلم را انتخاب کرد. بعد از انتخاب فیلم «علت مرگ نامعلوم» برای اسکار عده‌ای به ما ناسزا گفتند./ ایرنا



دعوا بر سر «بچه مردم»

نقد و بررسی فیلم در حال اکران محمود کریمی در برنامه کات تلویزیون همشهری



عکس همشهری / حامد خورشیدی

سعید قطبی‌زاده: کم‌دلی فیلم تحمیلی است

غرق می‌شویم. اینجا هرقدر جلو می‌رود رئالیستی‌تر و وارد جنگ می‌شود و به تحلیل سیاسی می‌رسد.

■ بعضی چیزها واقعا شوخی بر دار نیست. مسئله بدسرپرستی و رها کردن بچه اصلا مسئله‌ای نیست که بتوان با آن شوخی کرد. من نمی‌فهمم چرا باید به موقعیت بچه‌ای که با محرومیت بزرگ شده، بخندم!

■ من طراحی صحنه، رنگ‌آمیزی فیلم و تدوین آن را دوست دارم. منظورم از تدوین در مفهوم خرد آن است. یعنی سکانس‌ها خوب تدوین شده‌اند، و گرنه به‌نظرم حداقل ۲۰دقیقه از فیلم اضافی است. مشکلی که با کم‌دلی‌های ایرانی دارم این است که وقتی سراغ مفاهیم ارزشی می‌روند واقعا اعصاب خردکن می‌شوند. یعنی فیلم از یک فانتزی بازیگوشانه به فیلمی جدی می‌رسد.

■ به‌نظرم فیلمنامه ندارد و بسیار خسته‌کننده است و تم واحدی برای دنبال کردن ندارد. مثل این‌تم کودکی که دنبال والدینش می‌گردد، آنقدر با این موضوع سهل و ممتنع برخورد می‌شود که تبدیل به ایده ساختاری فیلمنامه نمی‌شود. در طول فیلم هم یک‌سری بازیگوشی‌های فرمی تحت‌تأثیر فیلم‌های وس اندرسون صورت گرفته است. انگار فیلم «ام‌لی» ژان پیر ژونه را فیلمساز دیده و دوست داشته است. انتظارم از فیلم خیلی بیشتر از این بود و راضی نشدم.

■ گاهی کم‌دلی تحمیلی و ادایی است. اصلا موقعیت نمی‌طلبید که کم‌دلی باشد. این هم اتفاقا از روی ام‌لی است. خواسته از روی ام‌لی تقلید کنند، ولی متوجه نبوده که ام‌لی در یک فضای انتزاعی می‌گذرد. ام‌لی، «هتل بزرگ بوداپست» یا فیلم‌هایی مثل اینها که خوش رنگ و لعاب هستند، بیشتر سمت فانتزی می‌روند؛ فیلم که شروع می‌شود در فانتزی

مسعود فراستی: فیلمی سرشار از ایده

یک بچه در فروشگاه فردوسی قدیم را دست بیندازد و شوخی‌ها باعث نمی‌شود تم آوارگی از بین برود.

■ فیلم در قسمت جنگ هم سعی می‌کند کم‌دلی باشد، اما این کم‌دلی درنمی‌آید. سعی می‌کند به جنگ و بچه‌های جبهه احترام بگذارد و به همین دلیل نوع کم‌دلی متفاوت می‌شود و پخش جنگ به لحن فیلم آسیب می‌زند.

■ ماسینمای کم‌دلی نداریم؛ فقط

«آجار ندشین‌ها»، «لیلی با من است» و

«مارمولک» باعث نمی‌شود سینمای کم‌دلی داشته باشیم.

■ گوهر خیراندیش در این فیلم بسیار عالی است. او جزو معدود بازیگران سینمای ایران است که همچنان می‌تواند بازی کند. کیانیان با لهجه نیمه ترکی‌اش خوب در آمده است. به‌نظرم از موضوعی که داستان یک خطی‌اش مصیبت است، فیلم موفق‌ی در آمده است.

■ به‌نظرم فیلمی خوب و پر از ایده است. ۲۰ یا ۳۰ ایده در کار هست که در هم تنیده شده‌اند و یک تم کلی ۴بچه پرورشگاهی شیطان دارد و بسا اینها کار می‌کند. این ۴شخصیت با ویژگی‌های خوی‌شان در آمده‌اند. در جست‌وجوی مادر یا پدر هستند و رابطه دوستی خوبی هم با هم دارند. ■ فیلم بین فانتزی و رئالیسم در نوسان است و تعادل این دو را مدام حفظ می‌کند و لحن کم‌دلی فیلم هم تکراری نیست. این فیلم پر از ایده‌های کوچک کم‌دلی و جاهایی هم این کم‌دلی نیمچه سو فال است که در سینمای ایران پیشینه ندارد؛ علتش هم این است که کارگردان یک تیزر‌ساز حرفه‌ای بوده. برای همین پر از ایده‌های کوچک است و با همه مصیبت‌ها شوخی می‌کند.

■ بعضی مسائل قابل شوخی کردن نیستند، اما فیلم این مصیبت را با شوخی و کم‌دلی

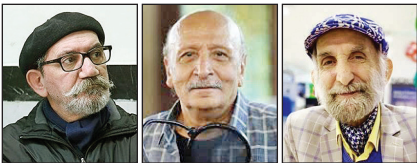
تلطیف می‌کند؛ بدون اینکه فاجعه گذاشتن

پردیس ملت، میزبان نهمین جشنواره فیلم شهر

پردیس سینمایی ملت وابسته به مؤسسه تصویر شهر به‌عنوان خانه نهمین جشنواره بین‌المللی فیلم شهر میزبان هنرمندان، فعالان رسانه و مخاطبان این دوره خواهد بود. نهمین جشنواره بین‌المللی فیلم شهر به دبیری مریم پیرکاری از ۱۹ تا ۲۲ آبان در پردیس سینمایی ملت برگزار خواهد شد./ مهر



تئاتر



اصغر سمسارزاده و اسماعیل خلیج در «دوستان بامحبت»

بازگشت جلیلی بعد از ۳۶سال

اسماعیل خلیج قصد دارد متن «دوستان بامحبت» نوشته حمید جلیلی را که رضا زیان ۳۶سال پیش کارگردانی کرده بود، با گذشت بیش از ۳دهه روی صحنه بیاورد. ۲سال پیش رحمت امینی، کارگردان تئاتر متنی از حمید جلیلی انتخاب کرد و آن را به سالن اصلی تئاتر شهر آورد. حمید جلیلی سال ۱۴۰۲ بعد از گذشت ۲۴سال و دوری از صحنه و نمایش با نمایشنامه جدید «سوسمار» به تئاتر برگشت.

این متن را رحمت امینی کارگردانی کرد. آخرین حضور حمید جلیلی در عرصه هنرهای نمایشی سال ۱۳۷۸ به‌عنوان نویسنده و بازیگر نمایش «دوستان بامحبت» بود که با کارگردانی زنده‌یاد رضا زیان در سالن اصلی مجموعه تئاتر شهر روی صحنه رفت.

حالا قرار است اسماعیل خلیج، نویسنده، بازیگر و کارگردان شناخته‌شده تئاتر نمایشنامه «دوستان بامحبت» به قلم حمید جلیلی را به صحنه بیاورد؛ نمایشنامه‌ای که رضا زیان آن را در دهه ۷۰ روی صحنه برد.

«دوستان بامحبت» روایتی رفیق قدیمی تئاتر است که سال‌ها پس از درگذشت یکی از آنها، دختر او تصمیم می‌گیرد آخرین نوشته پندرش را با همکاری ۲دوست بازماندۀاش بر صحنه زنده کند. این اثر، سفری احساسی و نوستالژیک میان خاطره، رفافت و بازگشت به صحنه است؛ بازگشتی به عشق نخستین، یعنی تئاتر. اسماعیل خلیج «دوستان بامحبت» را پس از نمایش «جمعه‌کشی» که نزدیک به ۷سال از اجرای آن در پردیس تئاتر شهرزاد می‌گذرد، روی صحنه خواهد برد.

در این نمایش که رحمت امینی مشاور کارگردان است، اسماعیل خلیج، اصغر سمسارزاده، مریم پیوند حیدری و فرزاد برهمن بازی می‌کنند. اجرای این نمایش ۲۱آبان آغاز می‌شود و تا هفته اول آذر ادامه دارد.

ویزیت و مشاوره از راه دور

سیدسجاد رضوی، معاون درمان وزارت بهداشت: آیین‌نامه خدمات ویزیت و مشاوره از راه دور حرفه‌های پروانه‌دار نظام پزشکی ابلاغ شد. این آیین‌نامه براساس سیاست‌های کلان وزارت بهداشت مبنی بر توسعه خدمات الکترونیک سلامت و تسهیل دسترسی عادلانه به خدمات تخصصی به سراسر کشور ارسال شده است.



یک‌سوم دانش‌آموزان اضافه‌وزن دارند

چاقی در دانش‌آموزان، سلامت آنها را به خطر می‌اندازد و زمینه را برای ابتلا به انواع بیماری‌ها فراهم می‌کند

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار

گزارش

چاقی و اضافه وزن بین دانش‌آموزان ایرانی به موضوعی نگران‌کننده تبدیل شده و مسئولان و کارشناسان مدام درباره آن هشدار می‌دهند. براساس آمارهای رسمی کشور، از هر ۳دانش‌آموز، یک نفر مشکل اضافه وزن و چاقی دارد؛ یعنی از حدود ۱۶/۵میلیون دانش‌آموز ایرانی، حدود ۵میلیون نفر دچار اضافه وزن و چاقی هستند؛ آماري که با ادامه روند فعلی، هر سال افزایش بیشتری خواهد داشت.

۴عامل مهم چاقی در کودکان

دکتر مریم‌مظاهریون، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی درباره دلایل چاقی کودکان کشور به همشهری می‌گوید: «کم‌تحرکی، تغذیه نامناسب، خواب ناکافی و اضطراب از مهم‌ترین عوامل و دلایل اضافه وزن و چاقی در کودکان است». دکتر مظاهریون می‌گوید: «کودک در سنین رشد باید حتماً رأس ساعت ۸:۳۰ تا ۹:۳۰ب به خواب عمیق فرو رفته باشد. چون ترشح هورمون‌های رشد بین ساعت‌های ۱۰، ۱۲ و ۱۳ صبح اتفاق می‌افتد. کودکی که ساعت ۱۲شب می‌خوابد، هم چاق و هم دچار اختلال در هورمون‌های رشد می‌شود.»



عکس همشهری / بهمن پیرکاری

چاقی همیشه

متخصص تغذیه تأکید دارند اکثر کودکانی که همراه با چاقی وارد دوره بزرگسالی می‌شوند، برای همیشه چاقی می‌مانند. دکتر مظاهریون می‌گوید: «اگر کودک چاق وارد بزرگسالی شود، احتمالاً دیگر هرگز لاغری پایدار و باثبات را تجربه نخواهد کرد. کنترل وزن باید قبل از ۲جشن رشدی مهم انجام شود؛ ۴تا ۵سالگی و ۱۴ تا ۱۵سالگی. در این سنین تعداد سلول‌های چربی زیاد می‌شود و بعد از آن دیگر تعداد سلول‌ها تغییر نمی‌کند و فقط حجم‌شان کم و زیاد می‌شود. بنابراین کودکی که سلول‌های چربی زیادی دارد، در بزرگسالی هم چاق خواهد ماند.»

مرگ زودهنگام چاق‌ها

گذشته از تمام عوارض و مشکلاتی که چاقی همراه خود دارد، می‌تواند منجر به مرگ زودهنگام فرد هم شود. گزارش‌ها و مطالعات نشان می‌دهد که چاقی، دومین عامل مرگ‌ومیر در جهان بعد از دخانیات و آلودگی هواست؛ مرگ‌ومیری که قابل پیشگیری است اما خیلی‌ها توجهی به آن ندارند.

چاقی و بلوغ زودرس

به گفته کارشناسان، «بلوغ زودرس» یکی از عواقب چاقی کودکان است که عوارض خاص خود را دارد؛ کوتاهی قد در بزرگسالی(به‌دلیل بسته شدن صفحات رشد)، اضطراب، افسردگی و کاهش اعتمادبه‌نفس به‌دلیل تغییرات ظاهری زودهنگام، مشکلات اجتماعی ناشی از ناهماهنگی رشد جسمی و روانی، افزایش ریسک چاقی، دیابت نوع ۲و مشکلات قلبی و عروقی در آینده مهم‌ترین تبعات بلوغ زودرس محسوب می‌شوند.

چطور بفهمیم کودک‌مان چاق است؟

متخصصان می‌گویند برای تشخیص چاقی کودک باید قد، وزن، سن و جنسیت او را در نظر گرفت. اگر وزن کودک بیش از ۱۰درصد بیشتر از حد مناسب قد او باشد، چاق محسوب می‌شود. مثلاً یک کودک ۷ساله با قد حدود ۱۲۰سانتی‌متر باید ۲۰ تا ۲۵کیلوگرم وزن داشته باشد و وزن بالاتر از ۳۵کیلوگرم اضافه وزن محسوب می‌شود.