



تمرکز و توجه سینما داران بر ژانرهای پر فروش است
آرش زینال خیری، تهیه کننده فیلم سینمایی «پیشمرگ»: متأسفانه سینما دارها به دلیل شرایط اقتصادی معمولاً بر نمایش آثاری تمرکز می کنند که در ژانرهای پر فروش و تکراری هستند. به فیلم هایی با مضامین اجتماعی یا دفاع مقدسی به اندازه کافی سانس مناسب تعلق نمی گیرد. / مهر



افزایش هزینه های تولید و سینماداری مهم ترین دلیل افزایش قیمت بلیت سینماست
مجتبی بهزادیان، مدیرکل دفتر نظارت بر عرضه و نمایش فیلم بسازمان سینمایی: افزایش قیمت بلیت سینما تابع شاخص های زیادی است. اما مهم ترین دلیل آن افزایش سرسام آور هزینه های تولید و به تبع آن هزینه های تبلیغات و همچنین هزینه های سالن های است. / سینما پرس

پارک وی

سر بالی با حضور خانم و آقای آقاخانی

گفت و گو با حسام آقا بابایی پور، تهیه کننده سریال «اسباب زحمت»



سعید آقاخانی پس از ساخت چند فصل از سریال «نون خ» امسال سراغ طنز اجتماعی در فضای شهری رفته است. خط اصلی سریال «اسباب زحمت» در باره کاراکترهایی است که

برای اسباب کشی به منازل افراد مختلف می روند. نکته جالب توجه بازی دریا آقاخانی، دختر سعید آقاخانی در «اسباب زحمت» است که اخیراً سکسنسی از این سریال با بازی آقاخانی پدر و آقاخانی دختر در فضای مجازی پربازدید شده است. پیش این سکسنسی باعث شد که این سریال در شبکه های اجتماعی بسیار مورد توجه قرار گیرد؛ سکسنسی که سعید آقاخانی به همراه دخترش در آن حضور داشت. حسام بابایی، تهیه کننده سریال «اسباب زحمت» که روی خط برنامه پارک وی تلویزیون همشهری آمده بود، درباره این سکسنس گفت: «خانم دریا آقاخانی، دختر آقای سعید آقاخانی نقش دختر کاراکتر اصلی را در سریال بازی می کند. سکسنس مورد اشاره به شکلی کاملاً طبیعی پیش آمد و ما دیدیم آن قدر جالب از کار در آمده که اگر بتوانیم از آن استفاده کنیم به تقویت حس پدر و دختری سریال یاری می رساند. وقتی این سکسنس پخش شد، شاهد بازخوردهای بسیار خوبی بودیم.» تهیه کننده سریال «اسباب زحمت» درباره این مجموعه همچنین گفت: «نهایت تلاش انجام شده تا مردمی که پای سفره خود به تماشای سریال مشغولند، لحظات لذت بخش را تجربه کنند؛ اتفاقی که خوشبختانه رخ داده است. این راه ما باید بگوییم که مردم سال ها هست با کارهای سعید آقاخانی انس گرفته اند و همیشه از کارهایش استقبال کرده اند.» حسام بابایی درباره سوزه سریال هم گفت: «بنا بود که در این سریال با رویکرد طنز که حال مخاطب هم با آن خوب باشد، به موضوعات روز اجتماعی پرداخته شود. یکی از مهم ترین معضلات مردم موضوع اسباب کشی است که گاهی وقت ها در دسرهای زیادی هم به همراه دارد ولی ما کوشیدیم با زبان طنز به آن بپردازیم. البته ما در این سریال قسمت های تلخ هم داریم ولی رویکرد کلی «اسباب زحمت» این بوده که روایت شیرینی از رخ داده های تلخ کنیم. خوشبختانه گروهی خوب و حرفه ای داریم که در آسنان آقای آقاخانی قرار دارند که هم اشتیاق گروه برای همکاری با ایشان بالاست و هم اینکه کارگردان بسیار با وسواس کار می کنند و حساسیت ویژه ای روی متن دارند. نهایت تلاش کارگردان و مجموعه عوامل این بوده که سریال مورد توجه مردم قرار گیرد که شکر خدا تا امروز این گونه بوده و این سریال هم مثل کارهای قبلی سعید آقاخانی مورد توجه مخاطبان قرار گرفته است.»

بازگشت پژمان با ۳ فیلم

پژمان جمشیدی در روزهایی که همچنان درگیر دادگاه است با ۳ فیلم گزینه حضور در اکران نوروزی است



شقایق عرفی نژاد | روزنامه نگار | پژمان جمشیدی در پر حاشیه ترین دوره فعالیت حرفه ای اش، همچنان فیلم های زیادی در نوبت نمایش دارد. در روزهایی که نام پژمان جمشیدی بیشتر با اخبار دادگاهی شدنش شنیده می شود ۳کمدی با حضور او گزینه اکران نوروزی شده است. «آنتیک»، «ذوق مرگ» و «شاخ» ۳کمدی با بازی پژمان جمشیدی هستند که در نوبت اکران قرار دارند. «آنتیک» محصول سال ۱۴۰۲ پس از نمایش جنجالی و پر حاشیه در جشنواره جهل و سوم فجر، یک سال پشت خط ماند و ظاهراً با قدری تعدیل قرار است اکران شود. «ذوق مرگ» هم سال گذشته در چنین روزهایی جلوی دوربین رفت و قرار بود با بیز امسال اکران شود. ولی انبوه فیلم های در نوبت اکران جمشیدی و حاشیه های زندگی شخصی این بازیگر باعث شد سازندگان ترجیح دهند فیلمشان را در فرصت دیگری روی پرده بیاورند. «شاخ» دیگر کمدی پژمان جمشیدی محصول امسال است و با روایت در دسرهایی که فضای مجازی برای یک خانواده پیش می آورد شاید به نوعی به وضعیت این روزهای بازیگرش هم نزدیک باشد.

گزارش

آیا پژمان همچنان می فروشد؟

پژمان جمشیدی در سال های اخیر پرکارترین و پر فروش ترین بازیگر سینمای ایران بوده است. بازیکن اسبق پرسپولیس و تیم ملی که از دهه ۹۰ وارد عرصه بازیگری شد مشخصاً ایم پساکرونا به یکی از موفق ترین بازیگران سینمای ایران در گیشه بدل شد. نکته این است که پژمان جمشیدی پس از ماجرای شکایتی که از او شد دوران سختی را پشت سر گذاشته و همزمان فروش

فیلم هایش هم نسبت به گذشته افت کرده است. در سالی که کمدی های نسبت به دو سه سال گذشته تماشاگران کمتری جذب سالن های سینما کرده اند مخاطبان فیلم های جمشیدی هم کاهش یافته اند. اتفاقی که همیشه پس از تکراری شدن فیلم های یک چرخه رخ می دهد. حالا برای کمدی های پژمان جمشیدی رخ داده است، کمدی هایی که اغلب کیفیتی زیر استاندارد داشته اند.

امسال ۷ فیلم با بازی پژمان جمشیدی روی پرده سینماها آمد. از بین این فیلم ها «دایناسور» با یک میلیون و ۸۶۳ هزار تماشاگر موفق ترین فیلم این بازیگر در اکران امسال بوده و بعد از این فیلم «قفسطنطنیه» قرار می گیرد که تقریباً نصف «دایناسور» تماشاگر داشته و تعداد تماشاگرانش به یک میلیون نفر نمی رسد. عملکرد «کوکبل مولوفوف» و «ناچورا» به لحاظ جذب تماشاگر متوسط رویه پایین بود و «خانه روح» و «پطهران ۵۷» و «جزایر قناری» را هم باید جزو فیلم های شکست خورده این بازیگر دانست

فیلم های روی پرده اکران ۱۴۰۴

فیلم های روی پرده اکران ۱۴۰۴

مخاطبان سینمای ایران در سال ۱۴۰۴

مخاطبان فیلم های جمشیدی روی پرده اکران ۱۴۰۴

۲۳،۶ میلیون نفر

مخاطبان فیلم های جمشیدی روی پرده اکران ۱۴۰۴

۵،۱ میلیون نفر

۳ فیلم از پژمان جمشیدی در اکران نوروز

با اینکه از اکران نوروز خبر دقیقی نیست و اسم هیچ فیلمی به طور قطعی مطرح نشده، اما گمانه زنی ها همچنان ادامه دارد. در تازه ترین پیش بینی ها اسم ۳ فیلم با بازی پژمان جمشیدی مطرح شده است. پژمان جمشیدی که به تازگی دادگاه رسیده به اتهاماتش بر گزار شده، ۳ فیلم اکران نشده دارد که گفته می شود به احتمال نوروز ۱۴۰۵ نمایش داده شوند.

۱ «آنتیک» - به کارگردانی هادی نائیجسی و تهیه کنندگی محمود بابایی در جشنواره فجر سال گذشته نمایش داده شد. این فیلم یکی از کمدی های دهه صصتی است که در سال های اخیر نمونه های زیادی از آن ساخته شده است. فیلم درباره ۲۵ دهه است که گذر شان به یک امامزاده می افتد و تصمیم می گیرند با تأسیس امامزاده ای قلابی پول پولی به جیب بزنند. فیلم فرمول امتحان پس داده کمدی های این سال ها را دارد و سازندگان امید دارند این فرمول، گیشه موفقیت به دنبال داشته باشد. جز پژمان جمشیدی، فیلم فهرست تقریباً بلندی از بازیگران دارد: بیژن بنگشه خواه، ستاره پستانی و آناهیتا افشار در کنار امیر نوروزی، غلامرضا نیکخواه، فریزن محمّد، علی باقری، مجتبی شفیع، هادی افشارزاده و آرش نوردی.

۲ فیلم دیگری از جمشیدی که احتمال اکرانش در نوروز مطرح شده «ذوق مرگ» ساخته داود اطیابی است. پژمان جمشیدی پیش از این در فیلم های مسعود اطیابی، از جمله دایناسور، سری فیلم های نگراس، دینامیت، هتل و بخارست بازی کرده و حالا در نخستین ساخته کمدی داود اطیابی حضور پیدا کرده است. داود اطیابی پیش از این در حوزه کودک کار می کرد و فیلم های نارگیل و ۲ و میازان کوچک از جمله ساخته های او در این حوزه هستند.

۳ سومین فیلم پژمان جمشیدی برای نوروز «شاخ» ساخته کاظم راست گفتار است. تصویربرداری این فیلم مهر امسال به پایان رسیده و نخستین تجربه امید معلم در زمینه تهیه کنندگی است. فیلم با بازی پژمان جمشیدی، مهدی هاشمی، زاله صامتی، جواد پولادی، عزیز مهری، بهاره رهنما، ابوالفضل عرب، کینوش گرامی، قاسم زارع، علیرضا ناصحی و تاسیما پستروا (بازیگر اوگرایی) داستان خانواده ای در هنگی است که به شکل عجیبی درگیر فضای مجازی می شوند. راست گفتار کارگردان کمدی موفق «عروس خوش قدم» و فیلم «تقاب» است.



در گذشت نویسنده کتاب های آموزش فیلمنامه نویسی

لیندا سیگر، مشاور فیلمنامه نویسان که با فیلمسازانی چون پیتز جکسون و رولند امریش همکاری داشت و نویسنده ۱۱ کتاب درباره فیلمنامه نویسی بود، درگذشت. او ۸۰ سال داشت. سیگر ۱۶ فوریه در خانه اش در کسکید کلرادو بر اثر سرطان سینه درگذشت. همسرش پیتر لووار که ۴۲ سال با او زندگی مشترک داشت، این خبر را به هالیوود ریپورتر اعلام کرد. سیگر فعالیت حرفه ای خود را در زمینه مشاوره فیلمنامه از سال ۱۹۸۱ آغاز کرد. این کار بر پایه روشی برای تحلیل فیلمنامه بود که او در رساله دکتری اش با عنوان «چه چیزی فیلمنامه را کارآمد می کند؟» توسعه داده بود.



تام هنکس در نقش آبراهام لینکلن

تام هنکس نقش آبراهام لینکلن را در فیلم «لینکلن در برنخ» به کارگردانی دوک جانسون بازی خواهد کرد. تام هنکس قرار است در فیلمی که به صورت ترکیبی زنده است و استاپ موشن ساخته می شود بازی کند. این فیلم با عنوان «لینکلن در برنخ» به کارگردانی دوک جانسون و با اقتباس از رمان پر فروش نیویورک تایمز و برنده جایزه پوکر ۲۰۱۷ نوشته جورج ساندرز ساخته می شود. هنکس در این فیلم در نقش آبراهام لینکلن، شانزدهمین رئیس جمهور آمریکا ظاهر می شود. در این فیلم، هنکس بخش زنده فیلم را ایفا می کند و لینکلن را به تصویر می کشد.

نکته روز | پروانه بندی؛ روزنامه نگار

۱۲ اشتباه رایج در افطار

افطار وعده لذت بخشی است، اما پر خوری یا مصرف غذاهای با ارزش غذایی پایین در این وعده می تواند تبعاتی برای سلامت داشته باشد، چون بدن فرد روزه دار بعد از ساعات پرهیز از غذا و آب، در وضعیت متفاوتی از نظر متابولیسم قرار دارد و نحوه باز کردن روزه می تواند بر قند خون، کارکرد معده، کیفیت خواب و حتی وزن در پایان ماه رمضان اثر داشته باشد. سارا مومنی، متخصص تغذیه و رژیم درمانی در گفت و گو با همشهری به چند اشتباه رایج در زمان افطار اشاره کرده که در ادامه می خوانید.

۱ نوشیدنی های قندی

برخی روزه داران افطار خود را با شربت خنک باز می کنند که اگر حاوی قند باشد، می تواند قند خون را به شکل ناگهانی بالا ببرد و بعد افت سریع ایجاد کند. همین نوسان باعث می شود که احساس ضعف و گرسنگی مجدد تشدید شود. البته در مورد نوشیدنی سرد، پر شکر و پر نمک، شواهد علمی قاطعی وجود ندارد که نوشیدن آن برای معده مضر باشد، اما بعد از ساعات روزه داری، نوشیدن حجم زیاد مایعات سرد می تواند در برخی افراد باعث دل درد یا انقباض معده شود. بهتر است آب ولرم یا آب همدمای محیط نوشیده شود.

۲ وعده پشت سر هم

برخی روزه داران تصور می کنند چون روزه بوده اند، بدنشان نیاز به جبران اساسی دارد. به همین دلیل خطای رایج در وعده افطار دارند: خوردن ۲ وعده پشت سر هم. در مورد این افراد ممکن است موقع افطار خوراکی هایی از جمله نان، پنیر، خرما، سبزی، حلیم و آش و به عنوان وعده شام هم غذایی مفصل خورده شود که عملاً کالری در رفتاری را ۲ برابر می کند. اما واقعیت این است که نیاز انرژی روزانه تغییر نمی کند و پر خوری شبانه با افزایش قند خون، ترشح بیش از حد انسولین، اختلال در خواب یا خواب آشفته و در بلندمدت با افزایش وزن و چربی شکمی همراه می شود. برای افرادی که زمینه دیابت، کبد چرب یا چربی خون دارند این الگوی غذایی می تواند مشکل ساز باشد.

۳ غذاهای نامناسب

مصرف غذاهای چرب و سنگین مانند پیتزا برای شام انتخاب هوشمندانه ای نیست، به ویژه اگر نزدیک ساعت خواب مصرف شود. ترکیب چربی بالا و کربوهیدرات تصفیه شده تخلیه معده را کند می کند و احتمال رفلاکس و سوءهضمه را بالا می برد. اگر قرار است شام خورده شود، بهتر است سبک، کم چرب و شامل پروتئین متعادل (مانند مرغ، گوشت یا حبوبات)، سبزیجات و مقدار کنترل شده ای کربوهیدرات (نان) باشد.



تبلخ دارو در مراکز درمانی ممنوع است!
به گفته سعید مهرزادی، سرپرست دفتر بازرسی و مدیریت عملکرد سازمان غذا و دارو، تبلیغ هرگونه دارو در مراکز درمانی ممنوع و مغایر با ضوابط سلامت محور است. براساس اصول علمی، تجویز و مصرف دارو باید صرفاً بر مبنای تشخیص پزشک، شرایط بالینی بیمار و شواهد معتبر علمی انجام شود.

محمد مهدی ناصحی، مدیرعامل بیمه سلامت با تأکید بر اینکه امسال ۲۵ نوبت ابلاغیه برای افزایش قیمت دارو داشتیم، گفت: ۲ هزار و ۲۶۰ قلم دارو از ابتدای امسال تا پایان دی افزایش قیمت داشتند و براساس ابلاغیه شورای عالی بیمه سلامت همه در سامانه های سازمان بیمه سلامت اعمال شده است.

چرابی دلیل چاق می شویم؟

علاوه بر میزان دریافتی کالری، مشکلات هورمونی و مسائل ژنتیک هم بر چاقی اثر گذار هستند

آرش نهبانندی | روزنامه نگار | یک
افسانه رایج درباره چاقی این است که افزایش وزن همیشه به پر خوری مربوط می شود، اما دلایل چاقی متعدد است و می تواند به

گزارش

هورمون ها، استرس، خواب، ژنتیک، داروها و حتی سلامت روده نیز مربوط باشند. بنابراین هرکسی می تواند «به طور عادی» غذا بخورد و همچنان وزن اضافه کند. درباره دلایل افزایش وزن و راهکارهای

چاقی هورمونی

دکتر رهید درباره دلایل چاقی می گوید: غیر از دلایل مربوط به دریافت کالری، تغییرات هورمونی نیز بسیار مهم هستند. به عنوان مثال کم کاری تیروئید می تواند به خودی خود یکی از دلایل اضافه وزن باشد؛ چرا که با کم کاری تیروئید تغییراتی در متابولیسم رخ می دهد. مقاومت به انسولین مورد دیگری از تغییرات هورمونی است، در بین خیلی از افرادی که دچار سندروم تخمدان پلی کیستیک یا افراد پیش دیابتی و دیابتی که مقاومت به انسولین دارند، ما اضافه وزن را به رغم کاهش دریافت کالری می توانیم شاهد باشیم. تغییرات هورمون های جنسی و تغییرات در اندروژن ها نیز روی وزن تأثیر می گذارند و از هورمون های مهم دیگر کورتیزول است. تغییرات در هورمون های کورتیزول که مرتبط با استرس هستند نیز افزایش وزن را بدون اینکه فرد دریافت کالری زیادی داشته باشد در پی می آورد.

ژنتیک و داروهای خاص

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، ژنتیک را به عنوان یکی از عوامل مهمی که می تواند در جلوگیری از کاهش وزن مؤثر باشد، برمی شمرد و در این باره توضیح می دهد: از دلایل دیگر افزایش وزن در افرادی که از یک رژیم غذایی مناسب پیروی می کنند می توان به وضعیت ژنتیک افراد اشاره کرد. فردی می تواند ژن هایی داشته باشد که این ژن ها خود مستقل از تأثیرات دریافت غذا و کالری با تأثیر گذاری روی اشتها باعث افزایش وزن شوند. یکی دیگر از دلایل افزایش وزن جدا از پر خوری، مصرف داروهای خاصی مانند داروهای ضدافسردگی است که از جمله آنها می توان به کورتون ها اشاره کرد.

اهمیت علت یابی

او در ادامه توضیح می دهد: در درجه اول ما باید علت یابی کنیم که چرا افراد با وجود دریافت کالری کم و بدون پر خوری دچار چاقی و اضافه وزن می شوند. آیا علت کم کاری تیروئید است؟ آیا فعالیت بدنی دارد یا ندارد؟ امکان دارد شیوه زندگی فرد شیوه فعالی نباشد و کم تحرک باشد و از شیوه زندگی نشسته پیروی کند.

راهکارها

او درباره راهکارهای بیرون رفت از این وضعیت نیز توضیح می دهد: به عنوان راه حل می توان گفت فردی که به رغم رژیم غذایی مناسب وزن کم نمی کند و چاق می شود، باید مورد ارزیابی کامل قرار گیرد. مسأ باید یک ارزیابی آزمایشگاهی و یک ارزیابی شیوه زندگی برای فرد داشته باشیم؛ آزمایشگاهی یعنی اگر بر اساس نتایج آزمایش ها مشخص شود فرد به کم کاری تیروئید مبتلاست، ۱۰۰ درصد از دارو استفاده کند. یک توصیه نیز این است که اگر بخواهیم کاهش وزن به خوبی پیش برود باید در کنار تغییرات در رژیم غذایی، فعالیت بدنی هم انجام دهیم.



تندرستی

سلامت

چرا مصرف خودسرانه آرام بخش ممنوع است؟

مصرف مداوم داروهای آرام بخش می تواند منجر به آسیب های متعددی شود، به همین دلیل متخصصان همواره هشدار داده اند که از مصرف خودسرانه و بدون تجویز پزشکان خودداری کنید. آرام بخش های می توانند پاسخ سمپاتیک را کند کنند و باعث اختلال عملکرد قلبی - عروقی شوند. زمین خوردن و افزایش ریسک تصادفات رانندگی، فراموشی مکرر یا از دست دادن حافظه، احساس خستگی و ناامیدی، وابستگی جسمی و روانی به داروها، هذیان، اختلال در بلع و... از دیگر عوارض جدی مصرف داروهای آرام بخش عنوان می شوند. این در حالی است که مصرف طولانی مدت آنها هم می تواند منجر به کاهش کیفیت زندگی و تأثیر منفی بر سلامت روان و بهزیستی باشد. کارشناسان هشدار داده اند این آرام بخش ها به طور بالقوه می توانند منجر به اضطراب، افسردگی و مسازگی کلی یا بیماری در مصرف کنندگان شوند. مطالعات هم نشان داده بیمارانی که بیماری جدی را تجربه می کنند و آرام بخش دریافت کرده اند، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه باشند.

سبک زندگی

۴ راهکار کمک به کلیه ها

دلایل مختلفی از جمله سبک زندگی نامناسب، افزایش سن، ژن ها و... وجود دارد که می تواند عملکرد کلیه را مختل کند و منجر به بیماری های کلیوی شود اما چند راهکار وجود دارد که می تواند شما را در محافظت از کلیه ها کمک کند.

- ۱ رژیم غذایی متعادل: میوه های تازه، سبزیجات، غلات کامل و منابع پروتئین بدون چربی
- ۲ نظارت و کنترل فشار خون: استفاده از دستورالعمل مصرف بوموقع دارو، کاهش مصرف نمک و یادگیری تکنیک های مدیریت استرس
- ۳ فعالیت بدنی: حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط
- ۴ مدیریت سطح قند خون: کلیه ها زمانی که سطح قند خون بالا باقی می ماند، آسیب می بینند. الگوی رژیم غذایی مناسب، ورزش و بررسی قند خون و درمان دارویی را دنبال کنید.