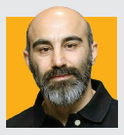


**بر پروژه‌های مورد علاقه‌ام تمرکز می‌کنم**

مهرداد اسکویی، مستندساز: من از ۵۰سالگی به بعد احساس کردم باید بیشتر از قبل روی پروژه‌هایی که برایم اهمیت دارند تمرکز کنم. حدود ۲۰ سال تدریس کرده‌ام و حالا ترجیح می‌دهم بخش زیادی از انرژی و توان و تمرکزم را صرف فیلمسازی، عکاسی، پژوهش و انتشار کتاب کنم./ ایسنا



**محسن تنابنده در فصل سوم «وحشی» بازی نمی‌کند**

حضور محسن تنابنده در فصل سوم سریال «وحشی» منتفی شد. پیش‌تر اعلام شده بود او با نقشی محوری به فصل جدید این سریال به کارگردانی هومن سیدی اضافه خواهد شد، اما اکنون این خبر رد شده و دلیل این تغییر اعلام نشده است. فصل سوم «وحشی» قرار است زمستان ۱۴۰۵ منتشر شود./ایرنا

جشنواره



## درخشش فیلم تازه مایک لی در جشنواره سن‌سباستین

«مراقبت محبت‌آمیز» مایک لی در جشنواره سن‌سباستین ۲۰۲۶ برنده جایزه بزرگ شد و «توپ سیاه» و «نازا» جوایز تماشاگران را از آن خود کردند. این فیلم مایک لی، نویسنده و کارگردان کهنه‌کار بریتانیایی از حضور در بخش رقابتی جشنواره فیلم ونیز بازماند، اما در سن‌سباستین درخشید و ۳جایزه اصلی از جمله صدف طلایی بهترین فیلم را از آن خود کرد. هیأت داوران، به ریاست ایرا ساکس، فیلمساز آمریکایی چنان شیفته این درام شخصیت‌محور درباره مراقبت‌های اجتماعی و خانوادگی شدند که برای دومین بار جایزه بهترین فیلمنامه را به مایک لی اهدا کردند. دومین برنده جایزه تماشاگران هم مستند «نازا» ساخته یووال آبراهام و راشل سزور شد که فیلمی افشاگرانه از جنایات جنگی اسرائیل در غزه است و به تازگی جایزه هیأت داوران ونیز را هم برده. این دومین سال متوالی است که تماشاگران سن سباستین همبستگی خود را با جنبش طرفدار فلسطین نشان داده‌اند و سال پیش جایزه تماشاگران به کوثر بن هنیه برای «صدای هند رجب» رسیده بود. در این مراسم چندین نفر از برندگان حمایت خود را از مردم فلسطین روی صحنه ابراز کردند. «آستا کاما آگوست»، برنده جایزه بهترین بازیگر زن جشنواره با اشاره به سنجاق سینه‌ای در حمایت از مردم فلسطین روی لباسش، سخنرانی خود را با این جمله به پایان رساند: هیچ‌کس آزاد نیست تا زمانی که همه آزاد باشند - فلسطین آزاد.

# «اجاره‌نشین‌ها» اوج تراژدی بود

ایرج راد از داریوش مهرجویی و اکبر عبدی گفت



گفت‌وگو

**ناصر احدی | روزنامه‌نگار | روز گذشته، انجمن آثار و مفاخر فرهنگی نشستی رسانه‌ای ترتیب داده بود برای نمایش «قائم‌مقام فراهانی» که قرار است به تهیه‌کنندگی این انجمن از ۱۰ تا ۲۵مهر در باغ‌موزه نگارستان اجرا شود. در این نشست گروه بازیگران این نمایش شامل ایرج راد، کاظم هژیرآزاد، اصغر همت و آتش تقی‌پور به همراه اردشیر صالح‌پور، کارگردان نمایش، حضور داشتند و هر یک به نوبه‌خود درباره جنبه‌هایی از این نمایش صحبت کردند. در خاتمه این نشست فرصت شد تا دقایقی با ایرج راد هم کلام شویم. راد حالا در ۸۱سالگی قرار است در نمایش «قائم‌مقام فراهانی» به روی صحنه برود و خاطره نقش‌های تاریخی‌ای را که در سریال‌های تلویزیونی یا تئاتر بازی کرده زنده کند. تصویر راد با نقش «آقای توسلی» در فیلم همیشه دیدنی «اجاره‌نشین‌ها» گره خورده؛ وکیلی که به همراه همسرش یکی از مستأجران بخت‌برگشته آن ساختمان پی‌وپاچین در رفته است. در خاتمه این نشست فرصت را مغتنم شمردیم و گپ کوتاهی با او زدیم درباره تجربه‌اش از همکاری با زنده‌یادان داریوش مهرجویی و اکبر عبدی و بهترین نقشی که بازی کرده است.**



### تجربه همکاری با داریوش مهرجویی

درباره داریوش مهرجویی باید بگویم که اهل ادا درآوردن نبود. همانی بود که بود؛ همانی بود که شما می‌دیدید.

از ابتدا هم دنبال این نبود که مثلا کاری را عرضه کند تا فقط فروش برود. دنبال تفکر و اندیشه خودش بود، دنبال فکر خودش بود و تحت‌تأثیر چیزهایی قرار داشت که روی او تأثیر گذاشته بودند.

فلسفه خوانده بود و درباره فلسفه صحبت می‌کرد، درباره انسان صحبت می‌کرد، درباره موقعیت و درباره فضایی که در آن قرار گرفته بودیم حرف می‌زد.

همین باعث می‌شد ارتباط برقرار شود و کارش به دل شما بنشیند. ما در «اجاره‌نشین‌ها» بازی نمی‌کردیم که مثلاً کمدی از کار دربیاوریم یا ادا دربیاوریم و کسی را بخندانیم. یک نکته را بگویم: اوج تراژدی کمدی است و «اجاره‌نشین‌ها» اوج تراژدی بود.

### تجربه بازی رودررو با اکبر عبدی



اکبر عبدی یک پدیده بود، یک استثنا و استثنا هم قاعده نمی‌شود. چیزی را که شاید خیلی‌ها با تمرین، جست‌وجو و تلاش بسیار به سختی به‌دست می‌آوردند، او در یک لحظه به‌دست می‌آورد. حالا اینکه چگونه این اتفاق می‌افتاد، من نمی‌دانم. او همان چیزی بود که بود؛ یعنی دروغ نبود، واقعی بود. همانی بود که می‌دیدی و همین «خود بودن» روی شما تأثیر می‌گذاشت.

در لحظه، آنچه انجام می‌داد، ادا درآوردنِ بازیگرانه نبود؛ ذهنش در آن لحظه خلاقانه عمل می‌کرد و می‌توانست کاری کند که وقتی در قاب دوربین ثبت می‌شد، از دیدنش لذت می‌بردید.

### بهترین نقش کارنامه

وقتی در جایگاه یک شخصیت قرار می‌گیرید، باید رفتار، نوع بیان، برخورد و جایگاهش را درک کنید و همه اینها را به‌نوعی در نقش متبلور کنید تا بتوانید ارتباط لازم را با تماشاگر، در محدوده همان نقش، برقرار کنید.

حالا اگر این ارتباط برقرار شود، تأثیرگذار است و نقش در یاد مخاطب می‌ماند. اگر برقرار نشود، معلوم است که نقش نتوانسته موفق باشد. من انواع و اقسام نقش‌های مختلف را بازی کرده‌ام، اما سعی کرده‌ام هر شخصیتی را واقعاً در درجه اول لمس کنم و با او ارتباط برقرار کنم. وقتی با نقش ارتباط برقرار می‌کنم، به او نزدیک می‌شوم و در موقعیت‌های مختلف نسبت به احساساتی که باید بروز دهد، احساس راحتی می‌کنم. بعضی نقش‌هایم را بیشتر از کارهای دیگرم دوست دارم و بعضی‌ها را هم ممکن است زیاد دوست نداشته باشم، اما به یک چیز معتقدم: کاری که بیشتر روی تماشاگر اثر می‌گذارد و در ذهن او می‌ماند، از کارهای دیگر بهتر بوده است.

موسیقی



## محسن نامجو در ایران کنسرت برگزار می‌کند؟

محسن نامجو با انتشار مطلبی در فضای مجازی و ابراز دلتنگی برای دیدار با طرفدارانش در کنسرت، احتمال برگزاری کنسرت در ایران را مطرح کرده است. بابک رضایی، مدیرکل دفتر موسیقی درباره احتمال برگزاری کنسرت محسن نامجو در ایران گفت: «تاکنون درخواستی برای برگزاری کنسرت محسن نامجو به دفتر موسیقی ارائه نشده است. نامجو برای دریافت مجوز برگزاری کنسرت در ایران نمی‌تواند از مسیری خارج از دفتر موسیقی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی اقدام کند.»

رخداد

## ایران و روسیه تفاهمنامه تولید مشترک فیلم امضا کردند

وزیران فرهنگ ایران و روسیه روز شنبه در سن‌پترزبورگ تفاهمنامه تولید مشترک فیلم امضا کردند. این توافق که به امضای سیدعباس صالحی و اولگا لیوبیموا رسید، چارچوب تولیدات مشترک سینمایی، سرمایه‌گذاری، قواعد اجرا و نمایش آثار ۲کشور را مشخص می‌کند و به گفته دوطرف، زمینه همکاری گسترده‌تر فیلمسازان ایرانی و روس را فراهم خواهد کرد.

این تفاهمنامه در چارچوب معاهده جامع راهبردی ایران و روسیه و با همکاری رایزنی فرهنگی سفارت ایران در مسکو شکل گرفته است. امضای آن همزمان با برگزاری روزهای فرهنگی ایران در روسیه انجام شد؛ رویدادی که شامل نمایش فیلم، اجرای موسیقی، نمایشگاه هنرهای تجسمی و نشست‌های تخصصی در مسکو و همچنین برنامه‌هایی در کازان و آستراخان خواهد بود.



**۴۴۵۰۰۰ گزش و ۲۰ مورد هاری در سال ۱۴۰۴**

محمد زینلی، رئیس اداره بیماری‌های زئونوز وزارت بهداشت با اعلام ثبت حدود ۴۴۵ هزار مورد حیوان‌گزیدگی در کشور طی سال گذشته، از ابتلای ۲۰ نفر به هاری خبر داد و تأکید کرد: هرگونه خراش یا گازگرفتگی باید جدی گرفته شود و فرد بدون تأخیر محل آسیب را با آب و صابون بشوید و به نزدیک‌ترین مرکز پیشگیری مراجعه کند.

خبرهایی که نمی‌بینید

**فریب فیلرهای ارزان و اینترنتی را نخورید**

فاطمه محمدپور، کارشناس دفتر پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو با هشدار نسبت به مصرف فیلرهای نامعتبر و ارزان‌قیمت اینترنتی، گفت: مجازبودن یک فیلر برای یک ناحیه، به‌معنای تأیید مصرف آن در سایر قسمت‌های صورت یا بدن نیست و تزریق باید مطابق کاربرد و محل مورد تأیید فرآورده انجام شود.

# دو روی سکه آمپول‌های لاغری

داروهای جدید کاهش وزن علاوه بر بهبود بیماری‌های ناشی از چاقی، در صورت مصرف خودسرانه می‌تواند باعث عوارض گوارشی و تحلیل عضلات شود

گزارش

**مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | چاقی دیگر فقط مسئله‌ای مربوط به ظاهر نیست؛ یک بیماری مزمن است که می‌تواند خطر ابتلا یا شدت دیابت، فشار خون، کبد چرب، اختلالات تنفسی و مشکلات اسکلتی - عضلانی را افزایش دهد. حالا نسل جدید داروهای کاهش وزن موسوم به GLP-1، با توانایی کاهش وزن بیشتر از داروهای قدیمی، نگاه تازه‌ای به درمان چاقی و بیماری‌های وابسته به آن ایجاد کرده‌اند. هر چند نظرات مختلفی درباره این داروها وجود دارد، مخالفان از ابتلا به سرطان و آسیب به استخوان می‌گویند و مدافعان درباره اهمیت کاهش وزن و بهبود بیماری‌های خطرناک‌تر. متخصصان اما تأکید می‌کنند که کاهش وزن اهمیت بیشتری دارد و اگر فرد بتواند ۱۰درصد از وزن بدن را کاهش دهد، بسیاری از مشکلات مرتبط با فشار خون و دیابت بهبود پیدا می‌کند. البته که در عین حال هشدار می‌دهند این داروها برای همه افراد مناسب نیست و جایگزین اصلاح سبک زندگی هم نمی‌شود. مصرف خودسرانه، تبلیغات غیرعلمی و نگاه کوتاه‌مدت هم می‌تواند این فرصت درمانی را به عاملی برای عوارض و بازگشت وزن تبدیل کند.**



### چاقی در تهران به ۷۵درصد رسیده است

فریدون عزیزی، رئیس پژوهشکده علوم غدد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در نشست خبری «سبک زندگی صحیح و داروهای کاهش وزن» با اشاره به تغییر سبک زندگی انسان در یک قرن اخیر گفت: در گذشته کمبود مواد غذایی و لاغری مشکل اصلی بود، اما ماشینی‌شدن زندگی، کاهش فعالیت بدنی و دسترسی بیشتر به غذا، شیوع اضافه‌وزن و چاقی را افزایش داده است، به‌گونه‌ای که در حال حاضر حدود ۶۰ تا ۸۰درصد جمعیت بسیاری از کشورهای جهان اضافه‌وزن یا چاقی دارند و در تهران نیز این عدد حدود ۷۰ تا ۷۵درصد است. عزیزی هشدار داد که بدون پیشگیری، افزایش فعالیت بدنی و اصلاح تغذیه، وضعیت در سال‌های آینده دشوارتر خواهد شد.

### امید به کاهش وزن و اثر درمانی بیشتر

عزیزی با اشاره به محدود بودن اثربخشی بسیاری از داروهای قدیمی کاهش وزن عنوان کرد: این داروها معمولا حدود ۵درصد و در معدود موارد حداکثر ۱۰درصد کاهش وزن ایجاد می‌کردند و بعضی نیز به‌دلیل عوارض از بازار خارج شدند. در مقابل، داروهای جدید به‌ویژه گروه GLP-1 توانسته‌اند در برخی افراد کاهش وزن حدود ۲۰درصد ایجاد کنند. اهمیت این میزان کاهش وزن فقط در تغییر عدد روی ترازو نیست؛ کاهش ۱۰درصدی وزن می‌تواند بسیاری از مشکلات مرتبط با فشار خون و دیابت را بهبود دهد و کاهش وزن بیشتر هم آثار مهمی بر بیماری‌های مرتبط با چاقی دارد.

**۲ تا ۳ ماه**
بازه زمانی مناسب برای درمان چاقی با آمپول‌های لاغری **نیست.**

### هدف فقط لاغر شدن نیست

اما به گفته فرهاد حسین‌پناه، فوق تخصص غدد و رئیس انجمن علمی متخصصان غدد درون‌ریز ایران، استفاده از این داروها، هدف درمان، صرفا لاغر شدن نیست و روند بهبود در کبد چرب و اختلالات تنفسی ناشی از چاقی هم اهمیت دارد. او همچنین کاهش وزن را یکی از مؤثرترین مداخلات برای جلوگیری از پیشرفت دیابت عنوان کرد و گفت: این داروها در افراد مبتلا به چاقی که هنوز دیابت ندارند نیز می‌توانند احتمال ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

### چاقی با یک دوره دوماهه درمان نمی‌شود

یکی از مهم‌ترین مسائل در استفاده از این داروها، صرفا اثربخش بودنشان نیست، بلکه نحوه مصرف و استمرار درمان نیز اهمیت زیادی دارد. این نکته را هم مجید ولی‌زاده، فوق تخصص غدد و رئیس مرکز تحقیقات چاقی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی مطرح کرد و گفت: چاقی یک بیماری مزمن است و نمی‌توان انتظار داشت با مصرف ۲ یا ۳ ماهه دارو برای همیشه برطرف شود. همچنین هنگام کاهش وزن باید مشخص شود چه میزان از وزن، چربی و چه میزان از عضله کم شده است؛ چرا که هدف درمان، کاهش چربی و حفظ توده عضلانی است.

### عوارض آمپول‌های لاغری

متخصصان می‌گویند دیگر نگرانی‌ای درباره آسیب به سلامت استخوان با مصرف این داروها وجود ندارد، اما کاهش توده عضلانی همچنان یکی از دغدغه‌های مهم در درمان است، به‌خصوص در سنین بالاتر که کاهش عضله می‌تواند خطر زمین‌خوردن را افزایش دهد. از سوی دیگر تهوع، احساس پری، دل‌پیچه، اسهال و یبوست هم از شایع‌ترین عوارض گزارش‌شده داروهای جدید کاهش وزن هستند. اما آنها تأکید می‌کنند که این عوارض در بسیاری از افراد پس از یک تا ۲هفته کاهش پیدا می‌کنند. مسئله مهم برای کاهش این عوارض هم مصرف با تجویز پزشک، پایش بیمار و توجه به وضعیت تغذیه و فعالیت بدنی است. فردی که داروی کاهش وزن مصرف می‌کند باید فعالیت بدنی مناسب، به‌ویژه تمرین‌های قدرتی و هوازی داشته باشد و پروتئین کافی دریافت کند تا احتمال از دست رفتن توده عضلانی کاهش پیدا کند.

**آمپول لاغری را در آرایشگاه تزریق نکنید**

**محمد هاشمی، دبیر علمی انجمن پیشگیری از چاقی ایران هم درباره مصرف خودسرانه این داروها هشدار داد: دارو با سایر کالاها متفاوت است و نمی‌توان براساس تشخیص شخصی آن را مصرف کرد. پزشک باید با بررسی وضعیت فرد، منافع و مضرات دارو را ارزیابی کند. به گفته این متخصص در حال حاضر گزارش‌هایی از فروش، تبلیغ و حتی تزریق این داروها در مراکز غیررسمی، آرایشگاه‌ها و فضای مجازی وجود دارد؛ در حالی که محل عرضه دارو، داروخانه است و تجویز و مصرف آن نیز باید تحت نظر پزشک انجام شود.**

**۱۰ تا ۱۵درصد** کاهش وزن به بهبود کبد چرب و اختلالات تنفسی ناشی از چاقی کمک می‌کند.

**۲۰درصد** میزان کاهش وزن قابل دستیابی در برخی مصرف‌کنندگان داروهای جدید است.

**۹۰ تا ۹۵درصد** وزن از دست‌رفته ممکن است پس از مصرف و قطع خودسرانه دارو برگردد.

سبک زندگی **آرش نهاوندی**؛ روزنامه‌نگار

## فواید ورزش و تحرک بدنی برای سالمندان

فعالیت منظم در هر سنی برای سلامت شما مهم است. اما ورزش و فعالیت بدنی با افزایش سن، معنای جدیدی پیدا می‌کند. اما چرا تحرک برای سلامت سالمندان اهمیت دارد و چه کار باید کرد؟

**محافظت از سلامت قلب:** در این مرحله از زندگی، سالم و قوی نگه‌داشتن قلب از اهمیت بیشتری برخوردار است. فعالیت بدنی منظم راهی عالی برای محافظت از خود در برابر بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و سایر بیماری‌هایی است که می‌توانند قلب شما را تحت‌تأثیر قرار دهند. بیشتر روزهای هفته را قدم بزنید. شما می‌توانید به قلب خود ورزشی را که برای قوی ماندن نیاز دارد، بدهید.

**تأخیر در ابتلا به دیابت:** حتی اگر سابقه خانوادگی دیابت دارید، اگر به خوبی از سلامت خود مراقبت کنید، این احتمال وجود دارد که بتوانید پیشرفت آن را به تأخیر بیندازید یا حتی آن را به‌طور کامل متوقف کنید. رژیم غذایی سالم یکی از کلیدهای شکست‌دادن دیابت است و ورزش یکی دیگر از آنهاست.

**حفظ تعادل:** براساس گزارش مؤسسه ملی بهداشت آمریکا (NIH)، با بالارفتن سن، تعادل شما بیش از آنچه فکر می‌کنید، اهمیت پیدا می‌کند؛ تحرک و ورزش کردن می‌تواند باعث شود بدون تلوتلوخوردن راه بروید، بدون زمین‌خوردن از صندلی بلند شوید، از پله‌ها بالا بروید و خم شوید. برنامه‌های ورزشی ملایم زیادی وجود دارد که می‌توانید به برنامه روزانه خود اضافه کنید تا به تعادل شما کمک کند. برخی از سالمندان از فعالیت‌هایی مانند یوگا یا تای‌چی لذت می‌برند. هریک از این برنامه‌ها، جای خوبی برای شروع است. در اینجا یک مزیت وجود دارد؛ یوگا و تای‌چی می‌توانند به شما در مقابله با استرس نیز کمک کنند.

**چطور ورزش را به برنامه روزانه تبدیل کنیم؟**

**اگر برای شما سخت است که همیشه برای ورزش وقت بگذارید، می‌توانید چند نکته‌ای که انجمن دیابت آمریکا روی آنها تأکید دارد را امتحان کنید تا ورزش را به بخشی از برنامه روزانه خود تبدیل کنید. اگر می‌توانید به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید، از نزدیک‌ترین جای پارک برای رسیدن به مقصد استفاده نکنید. در عوض، ماشین را در انتهای پارکینگ پارک و پیاده‌روی کنید. از مکالمه تلفنی به‌عنوان بهانه‌ای برای ورزش استفاده کنید و هنگام صحبت‌کردن راه بروید.**