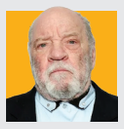


تئاتر می‌تواند فهم مشترک ایجاد کند

امیر دژاکام، هنرپیشه، کارگردان و مدرس تئاتر: ما در تئاتر یک زندگی خیالی را می‌بینیم و این زندگی خیالی می‌تواند برای ۵۰۰ تماشاگر، فهم مشترک ایجاد کند. اگر ما درباره هدف ازدواج به فهم مشترک برسیم، باور کنید مسئله طلاق تا حد زیادی حل می‌شود./ سینماپرس



تجربه هراس‌آور پل شریدر

پل شریدر، فیلمنامه‌نویس و کارگردان نامدار آمریکایی در ۸۰ سالگی استفاده از هوش مصنوعی را در فیلمسازی آغاز کرده است؛ فناوری‌ای که او را از بابت آینده سینما و حتی جایگاه انسان نگران کرده و به هراس انداخته است./ ایسنا

موسیقی



کنسرت‌ها به برج میلاد باز می‌گردند

بسیاری از گروه‌ها و هنرمندان فعال گونه‌های مختلف موسیقی پس از تعطیلی چندماهه کنسرت‌ها که به واسطه وقوع جنگ تحمیلی از اجتناب‌ناپذیر بود، در تلاش هستند تا با برگزاری کنسرت در شهرهای مختلف بی‌وقفه به حضور خود در این عرصه ادامه دهند. یکی دیگر از نکات جالب‌دیگری که می‌تواند در جریان برگزاری کنسرت‌های این چند هفته و روزهای پیش‌رو مورد توجه قرار گیرد، بازگشت سالن‌های بزرگ برگزاری کنسرت در تهران به چرخه اجراهای زنده است. این بازگشت طی روزهای گذشته از سالن اسپیناس پالاس تهران آغاز شد و به سالن میلاد نمایشگاه بین‌المللی تهران رسید و هم‌اکنون هم به‌نظر می‌آید از روز دهم آذر با برگزاری کنسرت پرواز همای، برج میلاد تهران نیز رفته‌رفته آماده میزبانی از مخاطبان تهرانی باشد.

اکران

«کوچ» به روستاها می‌رود

فیلم سینمایی «کوچ» که از ۲۰ آبان اکران خود را در سینماهای کشور آغاز کرده است، از طریق طرح اکران مردمی عمار در مناطق فاقد سینما نیز به نمایش درمی‌آید. این فیلم به روایت دوران کودکی و نوجوانی سردار شهید حاج‌قاسم سلیمانی می‌پردازد و در چهل‌وچهارمین جشنواره فیلم فجر (۱۴۰۴) در ۱۲ رشته نامزد دریافت جایزه شد و ۲ سیمرغ بلورین و ۲ دیپلم افتخار کسب کرد. «کوچ» همچنین در سی‌وهشتمین جشنواره بین‌المللی فیلم‌های کودکان و نوجوانان موفق به دریافت ۳ پروانه زرین شد.

تغییر کارگردان «عقاب‌ها» پس از ۴۱ سال

راما قویدل می‌گوید سه‌چهارم پرتماشاگرترین فیلم سینمای ایران را پدرش، امیر قویدل کارگردانی کرده‌است

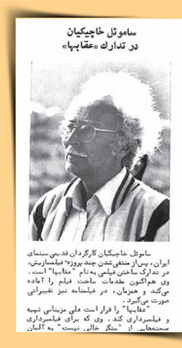
گزارش

گروه ۲۴ | «عقاب‌ها» ۴۱ سال پس از اکران اولش در شهریور ۱۳۶۴ دوباره خبرساز شده است. فیلم رکوردشکن ساموئل خاچیکیان که همچنان عنوان پرتماشاگرترین فیلم سینمای ایران را در اختیار دارد، حالا مدعی پیدا کرده است. راما قویدل، فرزند امیر قویدل به تازگی مدعی شده سه‌چهارم فیلم «عقاب‌ها» را پدرش کارگردانی کرده است. در تیتراژ فیلم «عقاب‌ها» پس از عنوان کارگردان، ساموئل خاچیکیان از امیر قویدل تشکر شده است.

امیر قویدل در دهه ۵۰ در چندین فیلم دستیار خاچیکیان بود و زمان ساخت «عقاب‌ها» فیلم‌های «خونبارش» (۱۳۵۸)، «برنج خونین» (۱۳۶۰)، «میرزا کوچک‌خان» (۱۳۶۳) و «سردار جنگل» (۱۳۶۳) را به‌عنوان کارگردان در کارنامه داشت.



عکس یادگاری عوامل فیلم «عقاب ها» پس از فیلمبرداری آخرین پلان فیلم؛ ساموئل خاچیکیان و امیر قویدل کنار یکدیگر حضور دارند



عقابها

اولین خبر منتشر شده درباره فیلم «عقاب‌ها» ماهنامه «فیلم» مرداد ۱۳۶۳

همکاری استاد و شاگرد

ساموئل خاچیکیان در طول دوران طولانی فعالیت سینمایی‌اش، ۲ دستیار داشت که بعدها کارگردان شدند. اولی مسعود کیمیایی بود و دومی امیر قویدل. برخلاف کیمیایی که دوره دستیاری‌اش کوتاه بود، امیر قویدل چندین سال با خاچیکیان کار کرد. رابطه بسیار دوستانه ساموئل و قویدل باعث شد پس از اصرار تهیه‌کنندگان برای اتمام سریع فیلم، دستیار دیروز و کارگردان امروز، فیلم ناتمام استادش را تمام کند. به‌نظر می‌رسد ماجرا به همین صراحت و سادگی است.

سه‌چهارم «عقاب‌ها» را امیر قویدل کارگردانی کرده است

راما قویدل درباره بی‌مهری صورت‌گرفته در قبال پدرش به صبا گفت: «چیزی که همیشه برای من غم‌انگیز بوده پایان امیر قویدل است. به نظرم پدر به‌عنوان کارگردانی که شاید بتوان گفت یکی از نخستین تولیدهای سینمایی بعد از انقلاب را با «خونبارش» داشت، بعد هم «ترن» و «عقاب‌ها» را، خیلی مظلوم بود. حتی سه‌چهارم فیلم «عقاب‌ها» را پدر ساخت. مرحوم خاچیکیان بخش فینال فیلم، بخش کردستان و تمام پروازها و اکشن‌های هوایی را گرفت. اگر تیتراژ «عقاب‌ها» را ببینید، معلوم است پدر چقدر مظلوم بوده است.»

امیر قویدل با دکوپاژ پدرم سکانس‌های باقی‌مانده را گرفت

اما در ۷ مهر ۱۴۰۳ ادوین خاچیکیان، فرزند ساموئل خاچیکیان ماجرای حضور امیر قویدل در «عقاب‌ها» را جور دیگری روایت کرده است. خاچیکیان که در جلسه نقد و بررسی «عقاب‌ها» در سینما تک خانه سینما حاضر شده بود، گفت: «متأسفانه پدر دچار مشکل شدید کلیوی و خونریزی داخلی شد، طوری که دیگر نمی‌توانست راه برود. بنابراین بخش‌هایی از فیلم را آقای امیر قویدل کمک کردند ساخته شود. آقای قویدل قبل از این دستیار محبوب پدر بودند. دکوپاژ صحنه‌هایی که قرار بود گرفته شود مورد تأیید پدر بود و آقای قویدل می‌رفتند و آنها را اجرا می‌کردند.»

روایت تهیه‌کننده: ساموئل بیمار شد، قویدل آمد

علی مزینانی، مدیر فیلمبرداری «عقاب‌ها» که به همراه برادرش، منصور تهیه‌کننده فیلم هم بود، سال‌ها پیش ماجرا را این‌گونه روایت کرده است: «تصمیم ما این بود که ابتدا صحنه‌های دشوارتر و اکشن فیلم را فیلمبرداری کنیم و بعد سراغ داخلی‌ها برویم. وقتی این سکانس‌ها را گرفتیم، چون قرار بود از فیلم‌های آرشیوی ارتش هم برای صحنه‌های نبرد هوایی استفاده کنیم، عملا بخش‌های اصلی «عقاب‌ها» فیلمبرداری شده بود. با برنامه‌ریزی ما یک هفته زمان لازم داشتیم تا سکانس‌های داخلی را که بیشتر قسمت‌های ملودرام فیلم بود، بگیریم و چون ساموئل بیمار شده بود، با تأیید او امیر قویدل این سکانس‌ها را برای ما کارگردانی کرد که در تیتراژ هم از او تشکر کردیم.»

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

۵۰ درصد جمعیت کشور با اضافه‌وزن و چاقی مواجه هستند

نادر توکلی، رئیس دانشگاه علوم‌پزشکی ایران با بیان اینکه حدود ۵۰ درصد جمعیت کشور با مسئله اضافه‌وزن و چاقی مواجه هستند، گفت: در حال حاضر، حدود یک میلیون کودک با شاخص توده بدنی بالاتر از محدوده طبیعی مواجه هستند. چاقی می‌تواند زمینه‌ساز یا تشدیدکننده بیماری‌های مختلف شود.

خبرهایی که نمی‌بینید

ویتامین B2 خطر زوال عقل را تا ۵۰ درصد کاهش می‌دهد

نتایج یک مطالعه نشان داد که افراد میانسالی که رژیم غذایی بیشتری از ریبوفلاوین که با نام ویتامین B2 شناخته می‌شود دریافت می‌کنند، در مقایسه با افرادی که کمترین میزان مصرف را دارند، ۴۹ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل ناتوان‌کننده قرار می‌گیرند.

جنگ ۱۰ ساله با چاقی

اولین سند ملی کنترل بیماری‌های غیرواگیر از سوی رئیس جمهور امضا شد



گزارش

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | سند ملی کنترل بیماری‌های غیرواگیر از سوی رئیس جمهور امضا شد؛ سندی که برمبنای آن قرار است دستگاه‌های دولتی را در یک برنامه ۱۰ ساله برای کنترل عوامل خطر بیماری‌هایی مانند چاقی، دیابت و فشار خون پای کار بیاورد. افزایش فعالیت بدنی، اصلاح الگوی تغذیه، کنترل مصرف دخانیات، ارتقای سلامت روان و کاهش حوادث ترافیکی از جمله محورهای این برنامه ملی است. بیماری‌های غیرواگیر مثل دیابت، بیماری‌های مزمن تنفسی، سرطان‌ها و... عامل ۸۰ درصد مرگ‌های زودرس در کشور هستند. علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت و سیدحسن امامی رضوی، مشاور وزیر بهداشت و رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی در گفت‌وگو با همشهری از جزئیات این سند و برنامه‌های پیش‌بینی‌شده برای اجرای آن می‌گویند.

پیشگیری از بیماری‌ها از دوران کودکی

رئیسی با تأکید بر اینکه کنترل بیماری‌های غیرواگیر تنها با اقدامات درمانی وزارت بهداشت امکان‌پذیر نیست به همشهری گفت: این بیماری‌ها بیش از هر چیز تحت‌تأثیر رفتارها و عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت قرار دارند و مهار آنها نیازمند مشارکت همه دستگاه‌های مسئول است. معاون بهداشت وزارت بهداشت افزود: در سند ملی کنترل بیماری‌های غیرواگیر، موضوعاتی مانند چاقی، دیابت، فشار خون، کم‌تحرکی، دخانیات و سلامت روان مورد توجه قرار گرفته و حوادث ترافیکی نیز به پیشنهاد ایران به سازمان جهانی بهداشت اضافه شده است. پس از ابلاغ سند، وزارتخانه‌ها و دستگاه‌های مرتبط باید برای اجرای تکالیف خود وارد عمل شوند. او با اشاره به اینکه در این سند برای نسل جوان، پیشگیری و برای جمعیت سالمند، درمان و بازتوانی مورد توجه قرار گرفته است ادامه داد: یکی از برنامه‌های وزارت بهداشت پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر در کودکان و نوجوانان زیر ۱۸ سال است که در قالب طرح پورسان (پنجره واحد رفاه، سلامت و ایمنی نسلی) در مناطقی مانند مرند و تبریز به‌صورت آزمایشی آغاز شده است. پیشگیری از کم‌تحرکی، چاقی، تغذیه نامناسب، اختلال خواب و مشکلات سلامت روان باید از کودکی و در مدارس آغاز شود؛ زیرا شناسایی و کنترل عوامل خطر پیش از ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت و فشار خون اثربخش‌تر و کم‌هزینه‌تر است.

کالابرگ در خدمت تغذیه سالم

امامی رضوی هم با اشاره به جزئیات سند به همشهری گفت: این برنامه اهداف، راهبردها و تکالیف دستگاه‌های مختلفی را برای کنترل عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر، در یک بازه ۱۰ ساله مشخص می‌کند. کنترل چاقی از اهداف مهم و تحقق آن بر ۲ محور فعالیت بدنی و تغذیه سالم متمرکز است؛ محورهایی که با همکاری وزارتخانه‌های آموزش و پرورش، ورزش و جوانان، جهاد کشاورزی و تعاون دنبال می‌شوند. مشاور وزیر بهداشت یکی از درخواست‌های این وزارتخانه را تغییر اولویت‌های کالابرگ به نفع تغذیه سالم عنوان کرد و گفت: مواد غذایی پروتئینی و لبنیات باید در اولویت قرار بگیرند و سهم اقلام قندی و کربوهیدراتی کمتر شود. او همچنین از پیش‌بینی افزایش مالیات بر ارزش افزوده کالاهای آسیب‌رسان از ۱۰ به ۱۶ درصد خبر داد و گفت: قرار است ۶ درصد مازاد حاصل از این افزایش برای توسعه زیرساخت‌ها و ساخت اماکن ورزشی اختصاص پیدا کند؛ اقدامی که به‌ویژه در مناطق کمتر برخوردار می‌تواند زمینه فعالیت بدنی بیشتر کودکان و نوجوانان را فراهم کند.

سلامت

آرش نهاوندی: روزنامه‌نگار

چرا در زمان استفاده از داروهای لاغری باید وزنه بزنیم؟

نتیجه جدیدترین تحقیقات از نظر علمی اثبات کرده که افرادی که از داروهای GLP-1 استفاده می‌کنند، باید برای حفظ توده عضلانی خود وزنه بزنند و درواقع ترکیبی از ورزش‌های استقامتی، هوازی و مصرف پروتئین را برای حفظ و تقویت عضلات مدنظر قرار دهند.

ورزش مقاومتی (وزنه‌زدن) به پیشگیری از تحلیل عضلات کمک می‌کند و با تقویت سوخت‌وساز (متابولیسم) بدن، باعث می‌شود بتوانید مزایای کاهش وزن خود را در درازمدت حفظ کنید.

وقتی شروع به از دست دادن توده عضلانی می‌کنید، بازگرداندن آن بسیار دشوار می‌شود. ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی واقعاً تضمین می‌کند که آنچه از دست می‌دهید، عمدتا بافت چربی باشد.

تمرینات مقاومتی، وزنه‌برداری و سایر حرکاتی که با وزن بدن انجام می‌شوند (مانند شنای سوئدی)، به حفظ توده عضلانی و تراکم استخوان کمک می‌کنند، حتی زمانی که در حال کاهش وزن هستید. با افزایش سن به‌ویژه اگر خانمی در دوران پس از یائسگی باشید، عضله‌سازی یکی از معدود روش‌هایی است که می‌توانید از طریق آن نرخ متابولیسم پایه خود را افزایش دهید.

فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری یا شنا، به مدیریت طولانی‌مدت وزن کمک می‌کنند. ترکیب این تمرینات با داروهای دسته GLP-1، موجب بهبود آمادگی قلبی-تنفسی، کاهش حساسیت به انسولین و افزایش تحمل گلوکز می‌شود؛ به گونه‌ای که این تأثیرات فراتر از آن چیزی است که این داروها به‌تنهایی قادر به ایجاد آن هستند.

مصرف داروهای لاغری باعث می‌شود کالری کمتری مصرف کنیم، اما تحت محدودیت مصرف کالری، نیاز به پروتئین افزایش می‌یابد؛ زیرا بدن بیشتر احتمال دارد که برای تامین سوخت به عضلات روی آورد. یک آزمایش کنترل‌شده که مصرف پروتئین بالاتر را با تمرین مقاومتی در طول یک کمبود شدید کالری ترکیب کرد، به نتیجه‌ای غیرمعمول دست یافت؛ شرکت‌کنندگان چربی از دست دادند و درعین‌حال توده بدون چربی به‌دست آوردند. ترکیب تمرین استقامتی و هوازی و مصرف پروتئین یک اصلاح اختیاری برای افرادی که به‌سرعت وزن کم می‌کنند، نیست.

این بخشی از پروتکل است که تعیین می‌کند کاهش وزن شامل چه چیزی است؛ درواقع نشان می‌دهد که کاهش وزن صحیح و اصولی چگونه باید انجام گیرد.

سبک زندگی

کنترل قند با پیاده‌روی نامنظم

یک کارآزمایی تصادفی منتشرشده در نشریه «چاقی مفرط» نشان می‌دهد قطع کردن دوره‌های نشستن طولانی با پیاده‌روی‌های سریع مکرر می‌تواند تنظیم قند خون را تا حد بیشتری نسبت به همان میزان پیاده‌روی که به‌صورت یک جلسه مداوم و طولانی انجام می‌شود، بهبود بخشد. دکتر آدری برگوینان، نویسنده مسئول این پژوهش، مدیر تحقیقات در مرکز ملی پژوهش‌های علمی فرانسه (CNRS) می‌گوید: یافته‌های ما نشان می‌دهد نحوه توزیع فعالیت بدنی در طول روز ممکن است به اندازه میزان کل فعالیت انجام‌شده به‌طور مداوم و در طولانی‌مدت اهمیت داشته باشد. به‌جای تکیه صرف بر یک جلسه ورزش واحد، ایجاد وقفه‌های منظم در نشستن‌های طولانی‌مدت، برای مثال از طریق پیاده‌روی‌های کوتاه می‌تواند مزایای بیشتری برای تنظیم قند خون به همراه داشته باشد. این فعالیت برای قلب و مغز مفید است و موجب بهبود سلامت قلبی و عروقی، ظرفیت هوازی، فشار خون، کنترل قند خون، سوخت‌وساز (متابولیسم)، وزن و توانایی حرکتی می‌شود.

هشدار کارشناس

هشدار درباره مقاومت آنتی‌بیوتیک

نازیلا یوسفی، مدیرکل دفتر پایش و نظارت بر مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو با هشدار نسبت به روند افزایشی مقاومت میکروبی در کشور گفت: مصرف نادرست و تجویز غیرمنطقی آنتی‌بیوتیک‌ها علاوه بر آسیب به فرد مصرف‌کننده، سلامت سایر افراد جامعه و نسل‌های آینده را نیز تهدید می‌کند؛ به‌طوری که میزان مقاومت آنتی‌بیوتیکی در ایران در برخی موارد از ۵۰ درصد فراتر رفته است. مدیرکل دفتر پایش و نظارت بر مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو با اشاره به وضعیت مقاومت میکروبی در مناطق مختلف جهان تصریح کرد: بررسی‌ها نشان می‌دهد در جهان از هر ۶ نمونه باکتری بررسی‌شده، حدود یک نمونه با مقاومت میکروبی مواجه است. این در حالی است که میزان مقاومت در آسیا و به‌ویژه در ایران به‌مراتب بالاتر است و در کشور ما در برخی موارد از ۵۰ درصد فراتر می‌رود. او گفت: میکروب‌ها در مواجهه با ابزارهای مقابله‌ای مانند آنتی‌بیوتیک‌ها خود را تغییر می‌دهند و به‌تدریج در برابر این داروها مقاوم می‌شوند.

سینمای جهان

دنباله «تنها در خانه» با بازگشت کوین مک‌کالیستر

دنباله‌ای تازه از کمدی پرفروش فیلم «تنها در خانه» در دست ساخت است و مکالی کالکین، بازیگر نقش کوین مک‌کالیستر در ۲ قسمت نخست این مجموعه، باردیگر در این نقش ظاهر خواهد شد. فیلم جدید «تنها در خانه» باردیگر این بازیگر ۴۶ ساله را در نقش کوین مک‌کالیستر به مجموعه بازمی‌گرداند. به نوشته ددلاین، این بار داستان کمدی از زاویه دید پدر خانواده روایت خواهد شد.



مستند

جشنواره تئاتر مقاومت به ایستگاه پایانی رسید

مراسم اختتامیه بیستمین جشنواره بین‌المللی تئاتر مقاومت با حضور جمعی از هنرمندان و فعالان عرصه فرهنگ و هنر در حوزه هنری برگزار شد. در این مراسم حجت‌الاسلام حسین طائب، رئیس سازمان بسیج خطاب به هنرمندان عرصه تئاتر و دیگر حوزه‌های هنری گفت: «استدعای ما از شما هنرمندان این است که کمیت و کیفیت این عرصه‌ها را توسعه بدهیم. بسیج در عرصه تئاتر می‌تواند تئاتر محلی و تئاتر شهر به شهر را گسترش دهد، بستر آن را فراهم کند، استعدادهای این حوزه را شناسایی کند و با کمک شما عزیزان، زمینه آموزش و توانمندسازی آنها را فراهم آورد.» وی همچنین حمایت از اقتصاد تئاتر را یکی از ضرورت‌های گسترش این هنر دانست و افزود: «باید اقتصاد تئاتر را حمایت کنیم تا تئاتر گسترش پیدا کند و هنر و ادبیات در عرصه مقاومت توسعه یابد و پیام مقاومت ماندگار شود.»

صفحه‌آرا: بهروز قلی‌پور