



سریال «امام علی»؛ یک استثنا بود

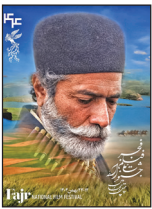
اصغر همت، بازیگر سینما، تئاتر و تلویزیون: سریال «امام علی»؛ یک استثناست، نه قاعده. ما معمولا درباره قاعده‌ها صحبت می‌کنیم، اما این سریال در زمره استثناهای تلویزیون ایران قرار می‌گیرد؛ نه فقط برای امروز، بلکه در ۴ یا ۵ دهه اخیر. عوامل مختلفی دست‌به‌دست هم داده‌اند تا یک اثر به چنین کیفیتی برسد. / صبا

یارک‌وی

«شیر سنگی»

پوستر جشنواره چهل و چهارم

تاخیر در اعلام اسامی فیلم‌های جشنواره فجر



پوستر فیلم شیر سنگی

در روزی که قرار بود اسامی فیلم‌های پذیرفته‌شده در چهل و چهارمین جشنواره فیلم فجر معرفی شود، از پوستر جشنواره رونمایی شد. رونمایی از پوستر جشنواره یکی از سوزه‌های برنامه یارک‌وی تلویزیون اینترنتی همشهری بود. آنچه پیش رو دارید خلاصه‌ای از مباحث مطرح شده در این برنامه است.

■ استفاده از تصویر علی نصیریان در فیلم «شیر سنگی» (مسعود جعفری جوزانی، ۱۳۶۵) در پوستر جشنواره امسال از چند جهت جالب توجه است: یکی چهره استاد نصیریان به‌عنوان تنها بازمانده نسل طلایی بازیگران سینمای ایران که امیدواریم همچنان سرزنده و شاداب به فعالیت هنری‌اش ادامه دهد؛ نکته دیگر اگر جاع به فیلم «شیر سنگی» به‌عنوان اثری با مضمون ضداستعماری است؛ یکی از فیلم‌های شاخص دهه ۶۰ و احتمالاً بهترین فیلم کارنامه مسعود جعفری جوزانی که از آن به‌عنوان یک وسترن ایرانی هم یاد می‌شود.

■ منوچهر شاهسوری، دبیر جشنواره در مراسم رونمایی از پوستر جشنواره با اعلام این نکته که تعداد فیلم‌های باکیفیت امسال بالاست، اعلام کرد: «یکی از بندهای مقررات جشنواره باید تغییر کند». اشاره دبیر جشنواره به بند «ب» مقررات جشنواره امسال است که تصریح دارد حداکثر ۲۲ فیلم برای بخش مسابقه سینمای ایران انتخاب خواهد شد. به این ترتیب باید منتظر انتشار فهرست پرتعدادی از فیلم‌های جشنواره چهل و چهارم فجر باشیم.

■ نکته دیگر که این روزها در محافل سینمایی چالش‌برانگیز شده ماجرای حذف هیأت انتخاب جشنواره است. براساس اخبار غیررسمی، به‌نظر می‌رسد فیلم‌های امسال با نظر دبیر جشنواره فیلم فجر انتخاب خواهند شد. انتخاب فیلم‌ها توسط دبیر امری سابقه‌دار در جشنواره‌های معتبر سینمایی جهان است، با این تفاوت که در فستیوال‌های معتبر فرایند انتخاب فیلم در یک بازه زمانی چندماهه و با همراهی گروهی از مشاوران صورت می‌گیرد ولی اینکه دبیر جشنواره در یک فرصت کوتاه همه فیلم‌های متقاضی حضور را ببیند و در موردشان تصمیم‌گیری کند، احتمالاً با واکنش‌هایی همراه خواهد شد، چنان‌که در همین روزها هم برخی از سینماگران به انتقاد از دبیر جشنواره پرداخته‌اند.



بازیگر قدیمی سریال «دلبران تنگستان» درگذشت

شهرزاد رامتین، بازیگر قدیمی سینما و تلویزیون و از بازیگران سریال معروف «دلبران تنگستان» در ۸۳ سالگی درگذشت. شهرزاد رامتین آثاری چون «دلبران تنگستان»، «عروس بیانکا»، «سه قاپ» و «میعادگاه خشم» را در کارنامه قبل از انقلاب خود دارد و پس از انقلاب هم در عرصه سینما حضور داشت.

یک رقیب «وحشی»

نگاه مسعود فراستی و سعید قطبی‌زاده به فصل دوم سریال «وحشی» در برنامه «کات» همشهری

فیلم گفت‌وگورا با اسکن این کد ببینید



کات



کات همشهری حامد خیزشایی

قطبی‌زاده: آدم بدبختی که هیولا می‌شود

■ اگر بخواهم از ابتدا شروع کنم، در جریان مرگ آنچه در فصل اول تماشاگر در گیر این شخصیت بی‌گناه می‌شود، حتی جایی که همه آدم‌های اطرافش به او بدگمان هستند تماشاگر از بی‌گناهی او خبر دارد و قهرمان را دنبال می‌کند. به نظر این ایده هیچ‌کافی است.

■ در مورد رابطه عاشقانه ایجادشده با وکیل (نگار جواهریان) هم به نظر من این یک کشمکش عاطفی است. با این انتخاب می‌خواهد جهش طبقاتی داشته باشد و از روی جاه‌طلبی طبقاتی است.

■ موافقم که سریال در جاهایی افت می‌کند و در بخش زیادی این فضای عاشقانه و ارتباط آنفر عجیب است و به‌خوبی شکل نمی‌گیرد. با همه اینها داوود اشرف از یک سو گرفتار پرونده‌اش است و از سوی دیگر درگیر مرگ مادر، فشار اقتصادی و حضور باند تبهکاری نیز باعث یک نوع سردرگمی و ترس شده است.

■ در برخی سکانس‌های «وحشی» قهرمان ویژگی‌های ضدقهرمان دارد. در موقعیت‌هایی که

دهد که یک موجود و یک آدم بدبخت دارد تبدیل به هیولا می‌شود.

■ در سریال «وحشی» ۲ محرک وجود دارد: یک کیل و یکی هم شخصیت هوناک که خلافکار خصوصیات خودش را دارد، از جمله داشتن تئو و جای زخم و هیکل بزرگ. اما این آدم ترسناک اتفاقاً شبیه مابقی آدم‌هاست. درست است که عزتی در زندان آدم خلافکار زیاد دیده، اما در بیرون از زندان مواجهه‌اش با آدمی ترسناک است.

■ در این سریال بازی جواد عزتی قابل توجه است. او در نقش جدی بازی کرده، مانند سریال «زخم کاری» که گاهی شخصیت کم‌دلی‌اش دیده می‌شود، اما در وحشی هم جواد عزتی و هم هومن سیدی به‌عنوان کارگردان جلوی این اتفاق را گرفته‌اند. عزتی خودش را کنترل کرده و مشخص است برای بازی تلاش زیادی کرده.

فراستی: با کی همدات‌پنداری کنیم؟

■ راستش در فصل دوم این سریال و با توجه به این چند قسمتی که از آن پخش شده، به‌عنوان مخاطب نمی‌دانم با چه کسی باید همدات‌پنداری کنیم. با قهرمانی که از زندان بیرون آمده و با توجه به چند سالی که زندان بوده باز هم سر هر چیزی گریه می‌کند؟ با خودم می‌گویم مخاطب با آن چطور کنار بیاید. وقتی فیلمسازی قهرمانی در داستانش می‌سازد، باید مخاطب با آن همدات‌پنداری کند.

■ در سکانس‌هایی از فصل اول این سریال هم شخصیت ابتدا در سکانسی که بچه‌ها بودند و با حرف‌هایی که زد باعث شد بچه‌ها از ماشین پایین بپرند داستان پیش رفت، اما در سکانس‌های بعد، مانند نقشی که در دادگاه بازی کرد و یا آن عشقی که با وکیل در جریان پرونده شکل گرفت به نظر من یکی از بزرگ‌ترین باگ‌های سریال بود. این عشق بسیاری بد و سطحی در آمده، با قتل دومی

یکشنبه ۱۴ دی ۱۴۰۴ ■ شماره ۹۵۸۰



صفحه‌آرا: بهروز قلی‌پور

پلان

«قمارباز» در راه جشنواره



«قمارباز» به کارگردانی محسن بهاری و تهیه‌کنندگی سجاد نصراللهی نسب با داستانی اجتماعی-معنایی در مرحله آماده‌سازی فنی برای حضور در جشنواره فیلم فجر است. «قمارباز» با فیلمنامه‌ای از بهجت شریف مقابل دوربین احسان رفیعی‌جم رفته است. «قمارباز» فیلمی اجتماعی-معنایی است که به ماجرای یکی از حملات سایبری و چالش‌های آن می‌پردازد. کورش تهامی و آرمن رحیمیان از جمله بازیگران اصلی فیلم هستند و بازیگران اصلی و فرعی دیگر نیز در ادامه معرفی خواهند شد. این فیلم از محصولات بنیاد سینمایی فارابی است که فیلمبرداری آن تقریباً به اتمام رسیده و آماده‌سازی فنی آن نیز در حال انجام است تا برای حضور در جشنواره فیلم فجر آماده شود.



پلان

مایکل مان: «آواتار»

بزرگ‌ترین فیلم ۲۰۲۵ است

مایکل مان، کارگردان بزرگ سینما از «آواتار» ساخته جیمز کامرون به‌عنوان مهم‌ترین فیلم ۲۰۲۵ یاد کرد. وی گفت: سومین فیلم «آواتار» با عنوان «آتش و خاکستر» ساخته جیمز کامرون، دستاوردی عظیم است. اصالت‌خیزه‌کننده تصویرسازی جیم بدیهی است. چیزی که «آتش و خاکستر» را تا این حد قدرتمند می‌کند، باورپذیری آن است. وی افزود: او پس از ۲ قسمت اول، جهان داستان اصلی «آواتار» را می‌شناسد. خانواده جیک و نیتیری (از جمله اسپایدر، پسر کوارچ) پنهان‌گانی هستند که در میان مردم صخره متکانسا با خالکوبی‌های مانووی و سیستم اعتقادی کاملاً انسان‌شناختی و سیاست‌های صلح‌طلبانه‌شان پناه گرفته‌اند.



تندرستی

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

تغذیه

چه بخوریم رشد موها بیشتر شود؟

در خیلی از موارد کمبود یک‌سری ویتامین‌ها را که با رشد ضعیف مو مرتبط هستند می‌شود با یک‌سری خوراکی‌ها که منابع اصلی این ویتامین‌ها هستند، جبران کرد. مؤثرترین برای افزایش رشد مو اینها هستند:

ویتامین A: منابع غذایی طبیعی این ویتامین شامل سیب‌زمینی شیرین، هویج، کنوتنبیل، اسفناج، کلم بروکلی، جگرزده تخم‌مرغ و ماهی چرب است.

ویتامین B7: منابع غذایی طبیعی حاوی این ویتامین موارد زیر است: زرده تخم‌مرغ، شیر، آجیل، دانه‌ها، حبوبات، جو دوسر، موز، اسفناج، قارچ و آووکادو.

ویتامین C: منابع رایج ویتامین C عبارتند از: کیوی، آناناس، توت‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای قرمز، اسفناج، گوجه‌فرنگی و کلم‌بروکسل.

ویتامین D: منابع غذایی این ویتامین شامل ماهی چرب، جگر، زرده تخم‌مرغ، شیرهای گیاهی، آب پزقال، غلات صبحانه، شیر و ماست و از همه مهم‌تر نور خورشید است.

هشدار کارشناس

دخانیات، عامل اصلی سرطان مثانه

دکتر حمیدضاقربانی، متخصص اورولوژی و استاد دانشگاه با تأکید بر نقش عوامل قابل پیشگیری در بروز سرطان‌های دستگاه ادرار گفت: استعمال دخانیات به‌ویژه سیگار، یکی از مهم‌ترین عوامل خطر ابتلا به سرطان مثانه به‌شمار می‌رود. او با اشاره به اهمیت تشخیص زودهنگام سرطان‌ها اظهار کرد: اغلب تومورها در صورت تشخیص بموقع و آغاز درمان مناسب از شانس بالای موفقیت درمان و افزایش طول عمر بیمار برخوردار هستند. بر همین اساس، سرطان‌های مثانه، پروستات و بیضه از جمله بیماری‌هایی هستند که در صورت شناسایی زودهنگام، درمان‌های موفقیت‌آمیزی برای آنها وجود دارد. وی با بیان اینکه مصرف سیگار و همچنین تماس‌های شغلی با ترکیبات شیمیایی مورد استفاده در صنایع رنگ، چرم‌سازی، لاستیک و مواد حاوی بنزن نقش تعیین‌کننده‌ای در بروز سرطان مثانه دارد، افزود: از مهم‌ترین علائم هشداردهنده این بیماری می‌توان به‌وجود خون در ادرار و تکرر ادرار اشاره کرد که بررسی دقیق آنها توسط تیم درمان ضروری است.

سبک زندگی | آرش نیاوندی: روزنامه‌نگار

نجات کلیه با خوراکی‌های ساده و

سالم

برخی غذاهای روزمره می‌توانند به‌طور طبیعی از عملکرد کلیه‌ها پشتیبانی کنند. این غذاها یک‌شبه باعث سوزدایی نمی‌شوند، اما به کلیه‌ها کمک می‌کنند تا در طول زمان در صورت مصرف منظم و آگاهانه کار خود را بهتر انجام دهند. در این مطلب به غذاهایی که از سلامت کلیه‌ها پشتیبانی می‌کنند اشاره شده است.

کدو: این سبزی سرشار از آب و پتاسیم است که به کلیه‌ها کمک می‌کند تا بدون ایجاد فشار، مواد زائد را دفع کند. کدو جریان ادرار را به‌آرامی و پیوسته پشتیبانی می‌کند و باعث رفع سموم می‌شود. آب کدو کم‌پخته‌شده یا تازه، به‌خصوص برای افرادی که در معرض کم‌آبی بدن هستند، بهترین عملکرد را دارد.

سیر: سیر التهاب را کاهش می‌دهد و به کنترل فشار خون کمک می‌کند. فشار خون بالا یکی از بزرگ‌ترین علل آسیب کلیه است. سیر خام یا کمی پخته‌شده بیشتر ترکیبات محافظتی خود را حفظ می‌کند.

دانه‌های گشنیز: دانه‌های گشنیز به تولید ادرار و دفع سدیم اضافی به بدن کمک می‌کنند. این امر باعث کاهش احتباس مایعات و کاهش حجم کار کلیه‌ها می‌شود. خیساندن دانه‌های گشنیز در طول شب و نوشیدن آن در صبح با منطق علمی منطبق است. این کار از پاک‌سازی مایع بدن بدون وارد کردن فشار به کلیه‌ها پشتیبانی می‌کند.

گل کلم: بسیاری از سبزیجات سرشار از پتاسیم هستند و می‌توانند به کلیه‌های ضعیف فشار وارد کنند. گل کلم به‌دلیل داشتن فیبر، ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌ها و در عین حال کم‌بودن پتاسیم از بقیه سبزیجات متمایز است. همچنین از مسیرهای سوزدایی کبد پشتیبانی و به‌طور غیرمستقیم با کاهش بار سموم به کلیه‌ها کمک می‌کند. گل کلم بخارپز یا کمی تفت داده‌ی بیشتر از انواع سرخ‌شده برای کلیه مفید است.

سیب: فیبر سیب مواد زائد را در دستگاه گوارش به هم متصل و از طریق مدفوع دفع می‌کند. این امر باعث کاهش میزان سمومی می‌شود که کلیه‌ها باید از خون فیلتر کنند. خوردن سیب با پوست بیشترین فایده را دارد.



مصرف زرده تخم‌مرغ برای کلودر پشته‌خانه علمی ندارد

دکتر بهیود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با رد یکی از باورهای نادرست رایج در حوزه تغذیه اعلام کرد هیچ شواهد علمی معتبری مبنی بر اثربخشی مصرف زرده خام یا نیم‌پز تخم‌مرغ در بهبود کلودر وجود ندارد و این کار می‌تواند سلامت افراد را به خطر بیندازد.

مقابله با استرس اخبار بد

پیگیری مداوم اخبار بد، ذهن را در حالت هشدار دائمی قرار می‌دهد و منجر به افزایش استرس و اضطراب می‌شود



بدخواهی، نقطه آغاز آسیب‌ها

امیر حسین جلالی ندوشن، سخنگوی انجمن علمی روان‌پزشکان ایران پیش از این به همشهری گفته بود: «یکی از مهم‌ترین آسیب‌های قرار گرفتن در معرض این اخبار تشدید استرس و ترس است که به کاهش کیفیت خواب منجر می‌شود. در چنین شرایطی امنیت روانی و سلامت جامعه یکی از مهم‌ترین مسائلی است که باید در نظر گرفته شود چون می‌تواند عوارضی از جمله بدخواهی، کاهش سلامت فیزیکی عمومی، آثار سوء بر روابط بین فردی، بدخواهی در زندگی روزمره و حتی تولید ملی و خلاقیت ملی داشته باشد.»

راهکار: اگر اصرار دارید که اخبار بد را پیگیری کنید، منابع رسمی را دنبال کنید چون همه اخباری که در کانال‌های متفاوت منتشر می‌شوند، درست نیستند. نباید در معرض تعدد اخبار هم قرار گرفت، به این دلیل که ممکن است توانایی تشخیص خبر جعلی و صحیح را نداشته باشید و این بار فشار روانی را بیشتر می‌کند.

راهکارهای ساده

■ تغذیه مناسب و خواب منظم را فراموش نکنید چون به تنظیم هورمون‌ها و بهبود واکنش بدن کمک می‌کند.

■ ورزش هم یکی از قدرتمندترین روش‌ها برای کاهش علائم استرس مزمن است.

■ نرم‌نمایی از جمله تنفس عمیق و مدیتیشن هم می‌تواند پاسخ‌ناشی از اضطراب را در بدن تعدیل کند و کاهش دهد.

آسیب‌های جدی استرس

قرار گرفتن در معرض اخبار مداوم التهابات اجتماعی با افزایش استرس، سطح کورتیزول را بالا می‌برد و با کاهش گلبول‌های سفید، بدن را نسبت به بیماری‌ها آسیب‌پذیرتر می‌کند و عوارض زیر را به‌دنبال دارد:

- افزایش فشار خون و خطر بیماری قلبی
- التهاب مزمن در بدن
- مشکلات گوارشی و سردردهای تشنجی
- تغییرات نامطلوب در خواب و تغذیه