



#### سینمای جهان

## تجلیل از مایکل مان

مایکل مان، پاییز امسال در هفدهمین دوره جشنواره لومیر در لیون، جایزه لومیر را دریافت می‌کند. این جشنواره که توسط تیری فرمو، رئیس جشنواره کن، اداره می‌شود، هر سال برای بزرگداشت فیلم‌های کلاسیک بر گزار می‌شود و از فیلمسازان و بازیگران به شکل نمادین تجلیل می‌کند. جایزه لومیر که به یک چهره سینمایی برای مجموعه آثار و ارتباطش با تاریخ سینما اهدا می‌شود، پیش از این به چهره‌های مهمی چون کلینت ایستوود، مارتین اسکورسزی، جین فوندا، فرانسیس فورد کاپولا، کونشتین تارانتینو و تیم برتون در کنار ستاره‌های اروپایی مانند ایزابل هوپر و کاترین دنوواهدا شده است. مؤسسه لومیر در بیانیه‌ای از مایکل مان به‌عنوان چهره‌ای با استقلال واقعی و گاهی اوقات نوعی تنهایی یاد کرد که سخنگیری‌های یک فیلمساز مولف را با لذت سینمای عامه‌پسند ترکیب می‌کند.



#### هالیوود

## خالق «ارباب حلقه‌ها»:

### بازنشسته نشده‌ام



پیتر جکسون می‌گوید، دارد روی ۳ فیلمنامه کار می‌کند و بازنشسته نشده است. به گزارش مهر، به نقل از ورلد اف ریل، در حالی که ۱۱ سال از ساخت آخرین فیلم داستانی پیتر جکسون می‌گذرد، این فیلمساز برنده اسکار که «ارباب حلقه‌ها» را در کارنامه دارد، درباره آینده سینمایی خود حرف زده است. اگرچه او پس از «هابیت: نبرد پنج اژتس» در سال ۲۰۱۴ فیلم بلندی کارگردانی نکرده است، اما چند مستند درباره جنگ جهانی اول ساخته که مستند خیره‌کننده «آنها نباید پیر شوند» ۲۰۱۹ تا از جمله آنهاست. حالا جکسون قاطعانه می‌گوید که از فیلمسازی بازنشسته نشده و در حال حاضر در حال کار برای ساخت ۳ فیلمنامه مختلف است. وی گفته است: نه، من بازنشسته نشده‌ام و در حال حاضر مشغول نوشتن ۳ فیلمنامه مختلف هستم.

## تندرستی

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

#### تغذیه

## فواید تخم مرغ آب‌پز

تخم مرغ سففت که آن را آب‌پز نیز می‌نامیم یکی از پرکاربرد ترین انواع طبخ تخم‌مرغ است. اما آیا این نوع تخم‌مرغ صرفاً خوراکی مناسبی است یا اینکه فوایدی نیز می‌توان برای آن متصور شد؟

- منبع عالی پروتئین:** برای ساخت و ترمیم بافت‌ها
- ویتامین‌ها و مواد معدنی:** ویتامین A، ویتامین‌های گروه B (به‌ویژه ریبوفلاوین و B12)، ویتامین D، فولات، فسفر، سلنیوم و کولین
- آنتی‌اکسیدان‌ها:** زرده آن، حاوی لوتئین و زاگزانتین است.
- سلامت قلب:** حاوی چربی‌های غیر اشباع سالم
- سلامت مغز:** کولین موجود در تخم‌مرغ برای رشد مغز و عملکرد شناختی مهم است.
- سلامت استخوان:** به‌دلیل وجود ویتامین D و کلسیم
- مدیریت وزن:** کالری کمی دارد و پروتئین زیاد.
- بهبود متابولیسم:** به‌دلیل پروتئین موجود در آن

#### پاسخ به سؤالات پزشکی

## حقایقی درباره سنگ کلیه

سنگ کلیه عارضه‌ای است که شهروندان زیادی دچار آن هستند. سیدمحمد حسینی‌نیا، رئیس بیمارستان امام خمینی (ره) شیروان در گفت‌وگو با وبدا، در این باره نکته‌هایی را مطرح کرده است:

■ **سبب‌زدگی** کم‌تحرک، مصرف ناکافی آب، رژیم غذایی پرنمک و پرپروتئین و حتی گرمای هوا، از عوامل مهم افزایش شیوع آن در سال‌های اخیر است.

■ **روزانه حداقل ۲ تا ۲.۵ لیتر آب بنوشید** و از مصرف بیش‌ازحد گوشت قرمز، نمک و غذاهای فرآوری‌شده پرهیزید.

■ **اینکه مصرف لبنیات باعث این عارضه می‌شود، نادرست است.** در واقع، مصرف متعادل لبنیات به‌خصوص ماست و شیر کم‌چرب، می‌تواند از بروز آن جلوگیری کند.

■ **مصرف معمول ویتامین D به‌مقدار توصیه‌شده توسط پزشک معمولاً مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما مصرف بی‌رویه و خودسرانه آن می‌تواند باعث افزایش سطح کلسیم خون و در نتیجه افزایش خطر تشکیل سنگ‌های کلیوی کلسیمی شود.**

**نمایشنامه‌ها در همین شرایط هم اجرا می‌شوند**

آتش تقی‌پور، بازیگر: تصور می‌کردم بسیاری از امور متوقف شده‌اند، درحالی‌که می‌بینم در همین شرایط نیز برنامه‌هایی در حال اجراست. نمایشنامه‌هایی خواننده و اجرا شده‌اند که وضعیت روز جامعه را نیز درنظر گرفته‌اند. اکنون شرایط دشواری بر ما حاکم است؛ نه فقط برای ما، بلکه برای تمامی انسان‌ها. ر سینما پرس



#### واکنش به جنایات جنگی در غزه

در فیلم، فعالانی نشان داده می‌شوند که به کارخانه‌های تسلیحاتی در بریتانیا آسیب می‌زنند یا اشغال می‌کنند و انگیزه‌های خود را در واکنش به جنایات جنگی در غزه می‌دانند. همچنین مصاحبه‌هایی با ۲۴ فعال این گروه، سهیل سلطان و جو اروننگ انجام شده که هر دو از اتهام آسیب به اموال تبرئه شده‌اند. اما تصمیم به ممنوع کردن گروه «اقدام برای فلسطین» اکنون باعث شده که سرنوشت فیلم و رویدادهایی مانند اکران آن در ۱۸ ژوئیه در لندن، زیر سؤال برود.

یورک گفت: «ما این فیلم را به‌طور کاملاً قانونی و مشروع ساخته‌یم، مانند سایر فیلم‌هایمان. این فیلم توسط هیأت رده‌بندی فیلم بریتانیا تایید شده و آماده پخش است، اما اکنون به ما هشدار داده‌اند که ممنوعیت «اقدام برای فلسطین» ممکن است تأثیرات زیادی بر ما داشته باشد. ممکن است نه‌تنها حمایت از این گروه غیرقانونی بلکه حتی پخش این فیلم هم برای ما غیرقانونی شود.»

۲۴ گروه سازندگان مستند «کشتن یک ماشین جنگی» درباره گروه Palestine Action (اقدام برای فلسطین) می‌گویند: نگران هستند که در صورت ادامه پخش این اثر، به‌دلیل ممنوع شدن این گروه طبق قوانین ضد تروریسم، خودشان مجرم شناخته شوند. پخش آنلاین مستند «کشتن یک ماشین جنگی» یک هفته جلوفتاد، پس از آنکه مشخص شد وزارت کشور بریتانیا قصد دارد گروه معترض «اقدام برای فلسطین» را که علیه شرکت‌های تسلیحاتی اسرائیلی در بریتانیا اقدام مستقیم انجام می‌دهد، غیرقانونی اعلام کند. وزیر کشور بریتانیا، ایوت کوپر، روز دوشنبه اعلام کرد، قصد دارد فعالیت این گروه را ممنوع کند؛ چند روز پس از آنکه فعالان به پایگاه هوایی بریز نور تون در آکسفورد دشر نفوذ کردند و



هنان مجید: «مردم همچنان همچنان زده‌اند و در رسانه‌های اجتماعی حمایت زیادی نشان داده‌اند. امیدواریم بتوانیم بسیاری از برنامه‌هایمان را ادامه دهیم، اما مجبور شدیم برنامه‌ها را جلو بیندازیم و نسخه دیجیتال را این هفته منتشر کنیم؛ درحالی‌که قرار بود تا ماه سپتامبر صبر کنیم و بر افتخاراتی که تاکنون کسب کرده‌ایم پیفزاییم.»

**«های‌کپی» را امسال اکران می‌کنیم**

علی اکبر تقی، تهیه‌کننده و کارگردان: فیلم «های‌کپی» را در مرحله فنی دارم. من قصد ندارم با این فیلم در جشنواره فیلم فجر شرکت کنم و اگر شرایط جامعه تثبیت شود، برای اکران «های‌کپی» اقدام می‌کنیم. فکر می‌کنم «های‌کپی» فیلم پرمخاطبی باشد، زیرا فیلمی مفرح و شاد و برای همه گروه‌های سنی مناسب است. مهر



#### تلویزیون

## آغاز پخش فصل دوم «حکایت‌های کمال»



فصل دوم مجموعه تلویزیونی «حکایت‌های کمال» تازه‌ترین محصول گروه نمایشی مرکز سمیرغ به نویسندگی و کارگردانی قدرت‌الله صلح‌میرزایی و تهیه‌کنندگی محمود سلامیان از شنبه ۲۱ تیرماه هر شب حوالی ساعت ۲۱:۱۵ از شبکه دو سیما روانه آنتن خواهد شد. در فصل جدید این مجموعه که بر پایه داستان‌های خاطره‌انگیز «حکایت‌های کمال» به قلم محمد میر کیانی تولید شده، ماجراهای نوجوانی به نام کمال در بستر فضای اجتماعی - فرهنگی دهه ۴۰ شمسی روایت می‌شود. کمال، شخصیت این سریال با همراهی دوستانش، کسبه محل و خانواده‌اش، درگیر ماجراهای تلخ و شیرین می‌شود؛ ماجراهایی که در دل خود از صداقت، فداکاری، آرمان‌خواهی و نشاط نوجوانانه می‌گویند و تصویری زنده از روزهای پی‌ر التهاب اما پر از امید را به تصویر می‌کشند.

#### سریال

## تولید «طوبی ۲» در هاله‌ای از ابهام

نامشخص بودن وضعیت تولید فصل دوم سریال «طوبی» همچنان ادامه دارد. «طوبی» به کارگردانی سعید سلطانی، یکی از سریال‌های موفق سال گذشته تلویزیون بود؛ سریالی مخاطبان زیادی را پای این رسانه نشاند. بعد از پایان این سریال، چه از سوی مخاطبان و چه مدیران تلویزیون، تقاضا برای ساخت ادامه آن وجود داشت.

در رسانه‌ها هم صحبت‌هایی درباره ساخت فصل دوم آن مطرح شد. حتی همین اواخر هم رئیس سیمافیلم از ساخت فصل دوم اثر صحبت به میان آورد. حالا اما تهیه‌کننده «طوبی» اعلام کرده است فعلاً اقدام جدی برای ساخت «طوبی ۲» نشده است.

#### یک رکورد در پیوند کبد

دو هزارمین پیوند کبد در بیمارستان امام «ره» تهران انجام شد. به‌گفته علی جعفریان، مسئول بخش پیوند کبد این بیمارستان، فعالیت رسمی برنامه پیوند کبد این مجموعه از سال ۱۳۸۰ آغاز شده و به این دستاورد بزرگ رسیده است. به‌گفته او، پیوند کبد جزو پیچیده‌ترین و استراتژیک‌ترین درمان‌ها در دنیاست.

#### نکته روز

آرش نهانودی، روزنامه‌نگار

## ورزش چقدر در بهبود سرطان مؤثر است؟

همه ما می‌دانیم که ورزش منظم فواید زیادی دارد؛ از جمله کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت و مشکلات قلبی. اما در تحقیقات عموماً کمتر به اثرات ورزش در کمک به بهبود سرطان پرداخته شده است. طبق یک مطالعه جدید که در مجله پزشکی نیوانگلند منتشر شده، ورزش همچنین بهبود را در بیماران مبتلا به سرطان نشان می‌دهد. بیماران مبتلا به سرطان که در یک کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده در یک برنامه ورزشی ساختار یافته شرکت کردند، در مقایسه با افراد گروه کنترل، عمر طولانی‌تری بدون عود سرطان و خطر مرگ کمتری در دوره آزمایش داشتند.

#### اولین تحقیق بزرگ

دکتر لینا ون، متخصص سلامت و پزشک اورژانس و استادیار دانشگاه جورج واشنگتن درباره اینکه چرا و چگونه ورزش خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد می‌گوید: تحقیقات قبلی نشان داده بود ورزش می‌تواند برای بازماندگان سرطان مفید باشد، اما این نخستین کارآزمایی تصادفی است که نشان می‌دهد ورزش پس از درمان سرطان می‌تواند عود بیماری را کاهش دهد.

#### چه آزمایشی انجام شد؟

طبق گفته انجمن انکولوژی بالینی آمریکا، حتی پس از درمان‌های سرطان مانند جراحی و به‌دنبال آن شیمی‌درمانی، سرطان روده بزرگ حدود ۳۰ درصد از بیماران عود می‌کند. بسیاری از بیماران که سرطان روده بزرگ آنها عود می‌کند، در نهایت بر اثر بیماری خود می‌میرند.

#### نتایج شگفت‌انگیز

در این مطالعه گروهی که ورزش ساختارمند داشتند در مقایسه با افرادی که پروتکل‌های استاندارد مراقبتی را دنبال می‌کردند، ۲۸ درصد خطر کمتری برای ابتلا به سرطان‌های عودکننده یا جدید داشتند. همچنین مرگ، ۳۷ درصد کمتر اعضای گروه ورزش را در این دوره آزمایشی تهدید می‌کرد.



تیغ‌زدن یا مکیدن محل گزش مار و عقرب که در فصل گرما شیوع بیشتری دارد، میزان خطر مرگ را افزایش می‌دهد. به‌گفته دکتر علی‌حسن رحمانی، متخصص مسمومیت‌ها، این کار احتمال دارد سم را سریع‌تر در بدن پخش کند و حتی خطر مرگ را هم افزایش دهد.

# هوا آلوده هست، سمی نیست

پاسخ به چند شایعه درباره سرطان‌زا بودن آلودگی هوا به‌دلیل آرسنیک، سیانور و تشعشعات هسته‌ای در تلویزیون اینترنتی همشهری



عکس: سارینا دیوی همشهری ایران رستمی

گردوغبار و در غلظت بسیار کم هستند. امکان وجود آرسنیک بسیار کم است، اما این ذرات هر جنسی هم که داشته باشند، بزرگ‌تر از ۱۰ میکرون هستند و امکان تنفس آنها بسیار کم است و نباید برای مردم نگرانی ایجاد شود.

#### آلودگی با تشعشعات هسته‌ای؟

حمله به تأسیسات هسته‌ای ایران هیچ ذرات را نمی‌سجد و این سنسجش تنها برای اندازه ذرات صورت می‌گیرد، اما مطالعاتی در دانشگاه تهران و جندی شاپور اهواز انجام شد تا جنس این ذرات را بررسی کنند. این ذرات گردوغبار از زمین‌نشاط می‌گیرند و جنس آنها عمدتاً از سیلیس، آلومینیوم و آهن است. پخش بسیار کمی از این ذرات می‌توانند حاوی فلزات سنگین مثل سرب و کادمیوم باشند که ناشی از فعالیت‌های صنعتی در برخی کانون‌های گردوغبار ندارند.

مساوی و بزرگ‌تر از ۱۰ میکرون هستند و امکان ورود به سیستم تنفسی را ندارند؛ درحالی‌که در زمستان کمتر از ۲.۵ میکرون هستند.

#### آرسنیک و سیانور داریم؟

هیچ‌یک از ایستگاه‌های سنسجش در دنیا ترکیب ذرات را نمی‌سنجد و این سنسجش تنها برای اندازه ذرات صورت می‌گیرد، اما مطالعاتی در دانشگاه تهران و جندی شاپور اهواز انجام شد تا جنس این ذرات را بررسی کنند. این ذرات گردوغبار از زمین‌نشاط می‌گیرند و جنس آنها عمدتاً از سیلیس، آلومینیوم و آهن است. پخش بسیار کمی از این ذرات می‌توانند حاوی فلزات سنگین مثل سرب و کادمیوم باشند که ناشی از فعالیت‌های صنعتی در برخی کانون‌های

## چرا آلودگی هوا با گردوغبار؟

طی سال‌های اخیر در ایران به‌ویژه در شهری مثل تهران کاهش بارش‌ها رقم خورده و باعث شده که بخش زیادی از کشور از پایتخت دچار خشکسالی و مستعد ایجاد توفان گردوغبار شود. ذرات معلق هم با وزش کمترین باد وارد جریان هوا می‌شوند. در هفته گذشته تهران، کرج و حالا استان‌های دیگر با این پدیده مواجه شدند که البته اتفاق جدیدی نیست و در گذشته هم وجود داشته است.

#### آسیب کمتر

آسیب ناشی از آلودگی هوا با گردوغبار در تابستان کمتر از زمستان است؛ چون ذرات آن

#### گزارش

مریم سرخوش  
روزنامه‌نگار

مردم تهران چند روزی است که با آلودگی هوا ناشی از پدیده گردوغبار دست و پنجه نرم می‌کنند، اما موج انتشار برخی شایعات درباره شکل متفاوت این آلودگی‌ها یک نگرانی عجیب را برایشان رقم زده؛ از وجود آرسنیک و سیانور در هوا گرفته تا تأثیر حمله به تأسیسات هسته‌ای بر کیفیت هوای پایتخت. اواخر هفته گذشته عضو هیأت‌مدیره انجمن آب و خاک پایدار ایران اعلام کرد: «گردوغبار برخاسته از تالاب خشک‌شده بندعلی‌خان در جنوب ورامین، حاوی مواد بسیار سمی همچون آرسنیک و سیانور است.» ادعایی که منجر به واکنش‌هایی شد و برخی اعلام کردند وجود آرسنیک در هوا سرطان‌زاست و می‌تواند باعث ایجاد اختلال در عملکرد قلب، ریه و سیستم ایمنی شود. سیانور هم در دوزهای کم عامل سردرد، تهوع، سرگیجه و بیهوشی و در دوز بالا، مرگبار است؛ موضوعی که سوژه برنامه تندرستی تلویزیون اینترنتی همشهری شد و دیروز با حضور عباس شاهسونی، معاون مرکز تحقیقات کیفیت هوا و تغییر اقلیم و رئیس سابق گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت مورد بررسی قرار گرفت. شاهسونی در بخشی از این برنامه به ادعاهای غیرعادی بسا خطرناک بودن آلودگی هوای تهران پاسخ داد که در ادامه می‌خوانید. فیلم کامل این گفت‌وگو را می‌توانید در تلویزیون اینترنتی همشهری به نشانی hamshahri.ir مشاهده کنید.