



رخداد

بازگشت «کات» با پیر پسر

فصل سوم برنامه «کات» با نقد و بررسی فیلم پر حاشیه «پیر پسر» آغاز شد. به گزارش همشهری، قسمت اول فصل سوم برنامه «کات» با حضور مسعود فراس‌تی به عنوان کارشناس ثابت برنامه، شب گذشته از تلویزیون اینترنتی همشهری پخش شد.

در این برنامه فیلم سینمایی «پیر پسر» با حضور مسعود فراس‌تی، رضا دروستکار و محمد قنبری نقد شد. در یکی دیگر از بخش‌های برنامه، جواد موگویی مستند ساز، موضوع مستند جنگی را مورد بررسی قرار داد.

تحلیل «زمین سوخته» اثر احمد محمود و نقد نمایشگاه انفرادی اردشیر میر منگ‌ره از دیگر بخش‌های برنامه دیشب «کات» بود.



یاد

در گذشت همایون



محمدعلی تبریزیان، بازیگر قدیمی سینمای ایران که با نام هنری همایون به فعالیت هنری می‌پرداخت، روز گذشته درگذشت. همایون که متولد ۱۵ اردیبهشت ۱۳۱۶ بود در ۸۸ سالگی از دنیا رفت. او یکی از چهره‌های شناخته‌شده سینمای پیش از انقلاب بود که با بازی در فیلم‌های محبوبی چون «سلطان قلب‌ها» در کنار هنرمندانی چون محمدعلی فردین و آذر شیوا به شهرت رسید. وی فعالیت هنری خود را از سال ۱۳۴۱ با فیلم «گرم‌های گرم‌سه» آغاز کرد و با فیلم‌های «زن و زمین» و «خوش‌غیرت» در سال ۱۳۵۷ به کار خود پایان داد.

همایون در سال ۱۳۴۹ جایزه بهترین بازیگر نقش مکمل مرد را برای بازی در فیلم «دنیای آبی» از جشنواره سیاس دریافت کرد. پس از انقلاب، همایون مانند بسیاری از بازیگران هم‌دوره‌اش، امکان فعالیت در عرصه سینما را نیافت و تنها در برخی مراسم‌های سینمایی شرکت می‌کرد.

خبر روز

حذف سرخک و سرخجه در ایران

سازمان بهداشت جهانی، رسماً از حذف سرخک و سرخجه در ایران خبر داده و به وزارت بهداشت کشور به این خاطر تبریک گفته است. مدیر منطقه‌ای سازمان بهداشت جهانی در مدیترانه شرقی اعلام کرده که براساس ارزیابی رسمی کمیسیون منطقه‌ای تأیید حذف سرخک و سرخجه (RVCMR) وابسته به سازمان بهداشت جهانی، جمهوری اسلامی ایران موفق شده است به حذف کامل بیماری‌های سرخک و سرخجه تا پایان سال ۲۰۲۳ دست یابد. دفتر منطقه‌ای سازمان بهداشت جهانی در نامه‌ای این موضوع را رسماً به وزارت بهداشت ایران اعلام کرده است. دکتر حنان بلخی، مدیر منطقه‌ای سازمان بهداشت جهانی، در این نامه به این خاطر به ایران تبریک گفته و این دستاورد را نقطه عطفی در نظام سلامت کشور خوانده است. براساس گزارش کمیسیون منطقه‌ای، ایران با موفقیت معیارهای بین‌المللی حذف این دو بیماری را محقق کرده است. این موفقیت حاصل سال‌ها برنامهریزی منسجم، واکسیناسیون گسترده، نظارت دقیق اپیدمیولوژیک و مشارکت فراگیر نظام سلامت کشور است.

تغذیه

کنترل فشار خون با حذف ماده غذایی

میلیون‌ها نفر در سراسر جهان تحت تأثیر فشار خون بالا هستند، با این حال برخی تغییرات در رژیم غذایی می‌تواند به مدیریت و کاهش آن کمک کند. متخصصان قلب معتقدند که حذف یساً کاشش چربی‌های ترانس در پیشگیری از فشار خون بالا بسیار مهم است. چربی‌های ترانس، طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO)، اسیدهای چرب اشباع‌نشده‌ای هستند که به شکل صنعتی و طبیعی وجود دارند. این نوع چربی به‌عنوان عامل انسداد شریان‌ها و افزایش خطر حملات قلبی شناخته و جایگزینی آنها با چربی‌ها یا روغن‌های سالم‌تر یک استراتژی توصیه شده است. معمولاً چربی‌های ترانس در غذاهای پخته‌شده تجاری، اقلام بسته‌بندی‌شده مانند درت بوداده، پیتزای منجمد، غذاهای سرخ‌شده مانند چیپس، پیراشکی و حتی در کره‌های مارگارین وجود دارند.

شانس بزرگ همکاری با پورعرب در فیلم «عروس»
بهروز افخمی در مراسم اهدای گواهینامه درجه یک هنری به ابوالفضل پورعرب: پورعرب بازیگری شیرین بوده و بسیار مورد علاقه دوربین است و این موضوع ارتباطی با شیوه کار یک کارگردان ندارد؛ زیرا او بازیگری به‌شدت فتورنیک است. فکر می‌کنم همکاری با او در «عروس» شانس بزرگ من در سینما بود. / ایلنا



اهدای گواهینامه درجه یک هنری به پورعرب

آیین اهدای گواهینامه درجه یک هنری به ابوالفضل پورعرب، بازیگر پیشکسوت سینما با حضور رئیس سازمان سینمایی و جمعی از هنرمندان و مدیران برگزار شد. در این مراسم، ابوالفضل پورعرب گفت: «این مردم ایران بودند که در این سال‌ها به من قوت کار کردن دادند.»



کوتاه‌تر از گزارش: شقایق عرفی نژاد؛ روزنامه‌نگار

گلاب آدینه روی صحنه می‌رود



اما «هم این هم آن» بازگشت گلاب آدینه به صحنه بعد از ۷سال است. او سال ۹۷ در نمایش «شیرهای خان‌بابا

سلطنته» به نویسندگی و کارگردانی افشین هاشمی که در تماشخانه شهرزاد اجرا شد، بازی کرد که در آن نقش یک سیاه را عهده‌دار بود؛ نقشی که همیشه مردانه بوده و مردان آن را بازی کرده‌اند. او حالا با نمایش «هم این هم آن» دوباره به صحنه برگشته که از هشتم مرداد در تماشخانه ملک اجرا خواهد شد. نکته جالب درباره این نمایش این است که او با دخترش نورا هاشمی در این تئاتر همبازی است. علاوه بر نورا هاشمی، مهدی سلطانی هم در این نمایش حضور دارد. گلاب آدینه در سال‌های اخیر اگر چه روی صحنه نرفته، اما پرکار بوده و از سال ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۳، ۳نمایش را کارگردانی کرده است؛ اولی «بانوی محبوب من» بود که سال ۱۴۰۰ در سالن اصلی تئاتر شهر روی صحنه رفت که متنش را الی جی لرنر براساس نمایشنامه «پینگالیون» اثر برنارد شاو نوشته است. در این نمایش رضا عمرانی، نورا هاشمی، امیر غفارمنش، سامان کرمی، شیرپر ستار، مرتضی امینی‌نبار، گلشید بحرایی و جلیل فرجاد بازی کرده‌اند. آدینه سال ۱۴۰۱ هم نمایش «پرده خانه» نوشته بهرام بیضایی را در تماشخانه شهرزاد اجرا کرد که با بازی نورا هاشمی، علیرضا ناصحی، مانیا علیجانی، سامان کرمی و سعید چنگیزیان برای چندین‌ماه روی صحنه بود. سال گذشته هم او نمایش جشنواره الغبا را با متنی از افشین هاشمی در تماشخانه ملک اجرا کرد.

دلیل کم‌رودر صبحگاهی چیست؟

دکتر علی ترکمان، متخصص ارتوپدی و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران گفته است که تشدید کم‌رودر صبحگاهی، نباید افراد را نگران کند. او گفته است؛ پس از استراحت طولانی، شروع حرکت بدن در نقاط که التهاب دارد با درد همراه است، اما با حرکت، درد کاهش پیدا می‌کند. این روند طبیعی است و نشانه مشکل خاصی نیست.

توصیه

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

مراقب مصرف این داروها در فصل گرما باشید

مصرف یک‌سری داروها در فصل گرما بدون رعایت توصیه‌های پزشک امکان دارد شما را دچار عوارض مربوط به گرمازدگی و عوارض حادث‌تر کند. برخی داروها ممکن است بر نحوه تحمل بدن شما در برابر هوای گرم تأثیر بگذارند. مصرف داروهای فشارخون بالا، بیماری‌های روانی و سایر بیماری‌های مزمن ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن تبط با گرما، از جمله کم‌آبی بدن و گرمازدگی را افزایش دهد. در هوای گرم، آب کافی بنوشید، استراحت داشته باشید، در سایه قرار بگیرید و از گرم ضد آفتاب استفاده کنید. در مصرف کدام داروها باید هوشیاری بیشتری داشته باشید و با پزشک خود مشورت کنید؟

داروهای تیروئید: داروهای تیروئید ممکن است دمای بدن شما و خطر گرمازدگی یا سبکته گرمایی را در هوای گرم افزایش دهند.

داروهای ضدافسردگی: داروهای ضدافسردگی، اختلالات روانی رایج مانند اضطراب و افسردگی را درمان می‌کنند، اما بر توانایی بدن در تعریق و تنظیم دما تأثیر می‌گذارند.

آنتی‌بیوتیک‌ها: این داروها عفونت‌های باکتریایی را درمان می‌کنند اما ممکن است حساسیت پوست به نور خورشید را افزایش دهند و خطر آفتاب‌سوختگی را بالا ببرند. اگر آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنید، مرتباً از کرم ضد آفتاب و کلاه استفاده کنید که صورت شما را بیوشاند.

آنتی‌هیستامین‌ها: داروهایی مانند بنادریل آلرژی‌ها و واکنش‌های آلرژیک را در مان، اما در توانایی بدن در تنظیم دمای داخلی اختلال ایجاد می‌کنند.

دیورتیک‌ها: مصرف دیورتیک‌ها (داروهای مدر) در گرمای شدید ممکن است خطر کم‌آبی و عدم تعادل الکترولیت را افزایش دهد.



فراموشی زودهنگام در کودکان به‌خاطر سرب

قرار گرفتن در معرض سرب در دوران بارداری و اوایل کودکی ممکن است سرعت فراموشی اطلاعات در کودکان را افزایش دهد و به‌طور بالقوه یادگیری و رشد شناختی را مختل کند. براساس یک مطالعه در آمریکا سطح بالاتر سرب خون بین سنین ۴ تا ۶ سال، حتی در سطوح نسبتاً پایین با سرعت بیشتر فراموشی مرتبط است.

قاتل عضله‌ها

چند نکته مهم درباره سندروم سارکوپنی که حدود ۵۰درصد جمعیت کشور را تهدید می‌کند

مربیس سرخوش

روزنامه‌نگار

ایران مثل بسیاری از کشورهای جهان به‌سوی سالمندی پیش می‌رود، اما تهدیدی خاموش و کمتر شناخته‌شده در کمین این جمعیت روبه‌رشد است؛ سارکوپنی یا کم‌ماهیچگی. این بیماری با کاهش توده عضلانی و افت عملکرد ماهیچه‌ها همراه است و پیامدهایی چون کاهش استقلال فردی، افزایش خطر زمین‌خوردن، شکستگی، وابستگی بیشتر، افت کیفیت زندگی و حتی مرگ زودرس دارد. در حالی که افزایش سن، کم‌تحركی و رژیم غذایی نامناسب از عوامل اصلی ابتلا به این بیماری‌اند، آمارها نشان می‌دهد ۷۹درصد جمعیت ایران دچار کم‌تحركی است و ۶۰درصد نیز با اضافه‌وزن دست‌به‌گریبان است؛ وضعیتی نگران‌کننده که توجه نهادهای سلامت را بیش از گذشته به‌خود جلب کرده است. تازه‌ترین نشست تخصصی درباره سارکوپنی با حضور کارشناسان این حوزه در دانشگاه علوم پزشکی تهران برگزار شد و در ادامه مهم‌ترین نکات مطرح‌شده در این نشست را مرور می‌کنیم.

۳کمبود خطرناک در ایرانی‌ها

مردان و زنان ایرانی به‌ترتیب از نظر کمبود ویتامین D، مصرف سیگار و دریافت کلسیم از طریق غذا جزو گروه‌های پرخطر پوکی استخوان هستند. ۷۵.۵درصد زنان و ۵۹.۱درصد مردان بالای ۵۰سال کلسیم روزانه از غذا را دریافت نمی‌کنند که در بروز سارکوپنی تأثیر دارد.

درصد مبتلایان به سارکوپنی در ایران



۳۰درصد درگیری با سارکوپنی

به‌گفته باقر لاجرانی، رئیس پژوهشگاه غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران، سارکوپنی همانند پوکی استخوان زمینه‌ساز شکستگی‌های استخوانی و ناتوانی‌های حرکتی است. ۱۰ تا ۱۴درصد احتمال ابتلا به سارکوپنی در افراد بالای ۶۰سال وجود دارد و هم‌اکنون ۳۰درصد افراد بالای ۷۰سال کشور در جاتی از سارکوپنیا رادارند.

۱۵۰بیماری عضلانی-اسکلتی

به‌گفته فاطمه حاجی‌ولسی‌زاده، رئیس اداره بیماری‌های عضلانی-اسکلتی مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، ویژگی مشترک ۱۵۰بیماری عضلانی-اسکلتی که سارکوپنی هم جزو آنهاست، بروزشان در دوره سالمندی است. او تأکید می‌کند: بیماری‌های غیرواگیر از جمله دیابت، سرطان، سکتة مغزی، بیماری‌های قلبی و بیماری‌های مزمن تنفسی باعث ۷۵درصد مرگ‌ها در کشور می‌شوند و بیماری‌های عضلانی-اسکلتی ریسک ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر را افزایش می‌دهند.

آمار روبه‌رشد	علامت شک به سارکوپنی
به‌دلیل بالا رفتن سن جمعیت، بار بیماری در مردان ایرانی از رتبه ۱۱ به ۷ و در زنان ایرانی از رتبه ۷ به ۱۲ تقابلاً پیدا کرده است.	کاهش وزن غیرارادی، افتادن‌های مکرر و ابتلا به بیماری‌های کلیوی، ریه ودیابت

راهکارهای تشخیص اولیه

- فرد باید قادر به بلند کردن بار ۴.۵کیلوگرمی باشد.
- فرد از ۱۰پله به‌راحتی بالا برود.
- فرد بتواند در اتاق ۴راحت قدم بزند.
- فرد باید به‌راحتی از صندلی یا تخت بلند شود و بنشیند.
- فرد طی ۱۵ثانیه ۵بار بدون استفاده از دست روی صندلی بنشیند و بلند شود.
- تعداد سقوط در یک‌سال گذشته بیش از ۳بار نباشد.
- نکته: اگر در ۴مورد از این موارد فرد امتیاز بالاتر نگیرد، مشکوک به سارکوپنی است.

توصیه مهم

فعالیت بدنی، ورزش‌های قدرتی، تغذیه سالم و رژیم‌های پر پروتئین، ویتامین D و کلسیم در کاهش آمار ابتلا به سارکوپنی مؤثر است.