**پاستیل، پوکی استخوان را کم می‌کند؟**

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باوری مبنی بر اینکه پاستیل از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند، اعلام کرده که این باور فاقد شواهد علمی است و به جای مصرف این محصول پرکالری با قند بالا بهتر است لبنیات کم‌چرب، ماهی‌های استخوان‌دار و سبزی‌های برگ سبز مصرف شود.

خبرهایی که نمی‌بینید

**کمبود ۵ هزار دستگاه آمبولانس در کشور**

محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت ازکمبود ۵ هزار دستگاه آمبولانس در کشور خبر داده و گفته عمر استاندارد آمبولانس‌ها در دنیا ۷ سال است، اما در کشور ما آمبولانس‌هایی با عمر ۱۶ سال هنوز در حال فعالیت هستند. لازم است با حمایت مجلس و دولت، اقدامات اساسی در این حوزه صورت گیرد.

سبک زندگی

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

## ۶نکته طلایی برای جوان شدن مغز

پیری مغز عامل از دست رفتن کارایی این عضو حیاتی است و رایج‌ترین علائم و نشانه‌های پیری آن هم عبارتند از؛ ضعیف‌شدن حافظه کوتاه‌مدت، ضعیف‌شدن حافظه بلندمدت، چالش در پیدا کردن کلمات، درست انجام ندادن کارها، تنش و چالش در رانندگی، تغییرات در خلق‌وخو و شخصیت، ناتوانی در حفظ تعادل، از دست رفتن حس بویایی و مشکلات شنیداری و علائم دیگر. اما توصیه‌هایی برای جوان شدن مغز مطرح است که برخی از آنها را می‌توانید در ادامه بخوانید.

**فعالیت ذهنی**

هر فعالیت تحریک‌کننده ذهنی می‌تواند به تقویت مغز کمک کند. برای افزایش فعالیت ذهنی مطالعه کنید، در دوره‌های آموزشی حضور یابید، ژیمناستیک ذهنی مانند جدول کلمات یا مسائل ریاضی را امتحان کنید.

**ورزش بدنی**

ورزش باعث رشد سلول‌های عصبی جدید و افزایش ارتباط بین سلول‌های مغزی است و علاوه بر آن می‌تواند منجر به کاهش فشار خون، بهبود سطح کلسترول، تعادل قند خون و کاهش استرس روانی شود که به مغز و قلب کمک می‌کند.

**رژیم غذایی**

افرادی که رژیم غذایی مدیترانه‌ای شامل میوه‌ها، سبزی‌ها، ماهی، آجیل، روغن‌های اشباع نشده و منابع گیاهی مصرف می‌کنند، کمتر اختلال شناختی و زوال عقل را تجربه خواهند کرد.

**آسپرین با دوز پایین**

برخی مطالعات نشان داده که آسپرین با دوز پایین ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل، به‌ویژه زوال عقل عروقی را کاهش دهد. البته برای مصرف این دارو حتما با پزشک مشورت کنید.

**سیگار و الکل**

از مصرف دخانیات در هر نوع آن خودداری کنید. الکل هم یک عامل خطر برای زوال عقل است. خوردن الکل برای سلامت مغز به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

**تنظیم فشار خون، قند خون و کلسترول**

فشار خون بالا، دیابت کنترل نشده و سطح بالای کلسترول خطر ابتلا به زوال عقل را در پیری افزایش می‌دهد. با تغذیه مناسب، ورزش منظم و کنترل وزن به پیشگیری از این بیماری‌ها کمک کنید.

# دردسر در مغز و سر

بیش از ۲۰۰ نوع سردرد در انسان شناسایی شده که باید برخی از آنها را خیلی جدی بگیریم

گزارش

پروانه بندپی
روزنامه‌نگار

سردرد، یکی از شایع‌ترین دردهاست و در طول زندگی، تقریبا همه ما حداقل یک‌بار آن را تجربه می‌کنیم. تا امروز بیشتر از ۲۰۰نوع سردرد در دنیا شناسایی شده است که به صورت کلی در ۲دسته سردرد با منشأ اولیه و سردرد با منشأ ثانویه دسته‌بندی می‌شوند. از فشارهای روانی، تغذیه نامناسب و بی‌خوابی گرفته تا آلودگی هوا، گرما، سرما یا حتی نشستن طولانی‌مدت، عوامل محیطی زیادی هستند که باعث سردرد می‌شوند. برخی سردردها هم در افرادی روی می دهد که سابقه بیماری‌های سخت داشته‌اند. پرسش اصلی این است که کدام سردردها را باید جدی بگیریم؟

### این سردردهای خطرناک را جدی بگیریم

یکی از خطرناک‌ترین انواع سردرد که نیاز به مراجعه فوری به اورژانس دارد، «سردرد انفجاری» یا «رعدآسا» است. این سردرد به‌صورت ناگهانی و انفجاری شروع می‌شود و در کمتر از یک دقیقه به اوج می‌رسد. این سردردها معمولا از همان ابتدا با شدت ۱۰ از ۱۰ظاهر می‌شوند.

در موارد بروز سردرد همراه با ضعف یا بی‌حسی در دست یا پا، اختلال در تعادل و اختلالات بینایی هم فرد باید سریعا به اورژانس برود.

سردردهایی که فرد را از خواب بیدار می‌کنند باید جدی گرفته شوند. بعضی از این سردردها نیازمند مراجعه فوری به اورژانس‌اند.

**انواع سردرد**

سردردها ۲دسته‌بندی دارند؛ سردردهای با منشأ اولیه و سردردهای با منشأ ثانویه. سردردهای اولیه شامل میگرن، سردرد خوشه‌ای، تنشی و سردرد ناشی از مصرف بیش از حد داروها هستند. این نوع سردردها معمولا تهدیدکننده نیستند. اما سردردهای ثانویه می‌توانند به‌دلیل عفونت‌های مغزی، تومورهای مغزی، التهاب عروقی، افزایش فشار داخل جمجمه، خونریزی مغزی یا ضربه شدید به سر ایجاد شوند و نیاز به بررسی اورژانسی دارند.

دکتر گلاره بنی‌هاشمی، متخصص مغز و اعصاب و نورولوژیست در گفت‌وگو با همشهری، در این زمینه به موضوع مهمی اشاره می‌کند و می‌گوید: برای تشخیص اینکه کدام سردردها نیاز به مراجعه به پزشک دارند، اول باید با علائم هشداردهنده آنها آشنا باشیم و با پزشک متخصص مشورت کنیم

این نورولوژیست تأکید می‌کند: یکی از نکاتی که باید به آن توجه کرد، وجود بیماری زمینه‌ای یا سابقه بیماری‌های جدی در سایر اندام‌های بدن است. برای مثال، افرادی که سابقه ابتلا به سرطان داشته‌اند یا افرادی که با بیماری‌های جدی دیگری درگیر هستند، باید سردردهای خود را جدی بگیرند.

**هشدار به افراد بالای ۵۰سال**

اگر فردی در سن ۵۰سالگی به بعد، برای نخستین بار دچار سردردی با الگویی متفاوت شد، باید حتما به پزشک مراجعه کند. دکتر بنی‌هاشمی می‌گوید: یکی از بیماری‌هایی که در افراد بالای ۵۰سال شایع‌تر است، «آرتریت تمپورال» یا التهاب عروق گیجگاهی است که شایع‌ترین علامت آن، سردرد است. این بیماری ممکن است به سکته مغزی یا حتی کوری ناگهانی منجر شود.

**شایع‌ترین سردردها**

شایع‌ترین سردردهایی که در جامعه دیده می‌شوند، سردردهای تنشی و میگرنی هستند. سردرد تنشی معمولا به‌صورت فشارنده و یکنواخت در دوطرف سر حس می‌شود. این سردرد بر اثر عواملی مانند بی‌خوابی، استرس یا فشارهای روانی تشدید اما معمولا با استراحت یا داروهای ساده برطرف می‌شود. سردرد میگرنی هم اغلب یکطرفه، ضربان‌دار و همراه با حساسیت به نور، صدا یا بو است و گاهی با تهوع و استفراغ هم همراه می‌شود. سبک زندگی، از جمله خواب منظم، تغذیه مناسب و دوری از عوامل محرک، نقش مهمی در کنترل میگرن دارد.

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

تغذیه

## رژیم غذایی برای کمک به روده‌ها

مطالعات جدید نشان داده افرادی که غذاهای گیاهی سالم مصرف می‌کنند، ۱۴درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری کرون و ۸درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به کولیت اولسراتیو (از انواع بیماری‌های التهاب روده) هستند. این در حالی است که رژیم غذایی ناسالم حاوی چربی‌های حیوانی و روغن‌های گیاهی بیشتر با افزایش ۱۵درصدی خطر ابتلا به بیماری کرون مرتبط است. بیماری التهاب روده نتیجه عملکرد نادرست و ملتهب‌شدن دستگاه گوارش، معده، مری و روده‌هاست. زمانی که هر کدام از قسمت‌های سیستم گوارش دچار التهاب شوند، روند طبیعی مختل و فرد با درد آزاردهنده، گرفتگی معده، اسهال و احساس گاز در شکم مواجه می‌شود. بیماری التهاب روده (IBD) که با نام التهابات مزمن دستگاه گوارش هم شناخته می‌شود، یکی از بیماری‌هایی است که برای مدتی خاموش خواهد شد اما درست زمانی که فکر می‌کنید بهبود پیدا کرده‌اید با درد و تورم بیشتری بازمی‌گردد.

نکته روز

## آب‌مروارید؛ سوغاتی اشعه فرابنفش

آب‌مروارید از جمله عارضه‌های مواجهه با اشعه ماورای بنفش است؛ به‌طوری که شبکیه و مرکز بینایی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. سیدهاشم دریاباری، فوق‌تخصص چشم‌پزشکی با اعلام این مطلب گفت: مهم‌ترین راهکار برای محافظت از چشم در برابر اشعه ماورای بنفش استفاده از عینک آفتابی استاندارد است که می‌تواند اشعه ماورای بنفش را تا ۹۰درصد جذب کند و مانع ورود آن به چشم شود. همچنین استفاده از کلاه لبه‌دار (به طول حداقل ۸سانتی‌متر) می‌تواند مانع از ورود اشعه به چشم تا ۵۰درصد شود. او با بیان اینکه UV۴۰۰ یکی از استانداردهای عینک‌های آفتابی است، بیان می‌کند: «عینک آفتابی غیراستاندارد می‌تواند میزان ورود اشعه در چشم را افزایش دهد. بررسی‌ها هم نشان داده که هرچه میزان ارتفاع از سطح دریا افزایش یابد، میزان مواجهه با اشعه ماورای‌بنفش بیشتر خواهد بود و در این‌باره کوهنوردان و اسکی‌بازان جزو گروه‌های پرخطر هستند.»

**«چشم بادومی» درباره شیفتگی است**

ابراهیم امینی، کارگردان «چشم بادومی»: ما در فیلم قضاوت نکردیم، بلکه خواستیم مواجهه داشته باشیم. «چشم بادومی» درباره شیفتگی است؛ نه فقط به کی‌پاپ، بلکه به هر چیزی که ممکن است انسان را از خودش بیگانه کند. این فیلم درباره بیگانگی از خویشتن و بازگشت دوباره به آن است./ ایلنا

**علت بی‌رغبتی سینمای ایران به اقتباس از ادبیات**

فریدون فرهودی، فیلمنامه‌نویس: آثاری مانند «تخت ابونصر» یا دیگر آثار هدایت و احمد محمود به‌شدت قابلیت اقتباس برای سینما را دارند و قصه‌های جذابی هستند، اما مشکل اصلی این است که آیا اصلا مجوزهایی برای اقتباس از این آثار صادر می‌شود؟/ سایت موزه سینما

پلان

## انتقاد از کریستوفر نولان

سازمان‌دهندگان جشنواره بین‌المللی فیلم صحرای غربی (فی‌صحرا) از کریستوفر نولان به‌دلیل فیلمبرداری بخشی از اقتباس خود از «اودیسه» در شهری در صحرای غربی که ۵۰ سال است تحت اشغال مراکش قرار دارد، انتقاد کرده و هشدار داده‌اند که این اقدام می‌تواند به عادی‌سازی دهه‌ها سرکوب کمک کند. نسخه اقتباسی این فیلمساز بریتانیایی-آمریکایی از حماسه هومر که مت دیمون، شارلیز ترون، زندایا، لوپیتا نیونگو و آن هتوی در آن ایفای نقش کرده‌اند، قرار است ۱۷ ژوئیه ۲۰۲۶اکران شود.

به‌گفته استودیوی هالیوودی یونیورسال که حامی این پروژه است، این فیلم «یک حماسه اکشن اسطوره‌ای است که در سراسر جهان فیلمبرداری شده» و «با استفاده از فناوری جدید فیلمبرداری آی‌مکس ساخته می‌شود.» اما تصمیم برای فیلمبرداری در شهر ساحلی الداخله در صحرای غربی با واکنش شدید فعالان صحراوی و افرادی که پس از الحاق کشور توسط مراکش و خروج قدرت استعماری سابق آن، اسپانیا، در سال ۱۹۷۶، مجبور به زندگی تحت اشغال یا تبعید شدند، مواجه شده است. سازمان ملل، صحرای غربی را یک «سرزمین غیرخودگردان» طبقه‌بندی می‌کند. در گزارشی که سال گذشته منتشر شد، دبیرکل سازمان ملل اشاره کرد که دفتر کمیساریای عالی حقوق بشر سازمان ملل (OHCHR) از سال ۲۰۱۵ اجازه دسترسی به این منطقه را نداشته و افزوده است که این نهاد «همچنان گزارش‌هایی در مورد نقض حقوق بشر، ازجمله ارعاب، نظارت و تبعیض علیه افراد صحراوی به‌ویژه هنگام دفاع از حق تعیین سرنوشت» دریافت می‌کند.

عفو بین‌الملل در آخرین گزارش کشوری خود اعلام کرد: «مقامات همچنان به محدود کردن مخالفت‌ها و حقوق آزادی انجمن و تجمع مسالمت‌آمیز در صحرای غربی ادامه می‌دهند.» سازمان گزارشگران بدون مرز، صحرای غربی را «بیابانی برای روزنامه‌نگاران» توصیف کرده و گفته است: «شکنجه، بازداشت، بدرفتاری فیزیکی، آزار و اذیت، ارعاب، مزاحمت، تهمت، افترا، خرابکاری تکنولوژیکی و احکام طولانی زندان، بخشی از زندگی روزمره روزنامه‌نگاران صحراوی است.»

پوستر رسمی فیلم «آواتار: آتش و خاکستر»

# آواتار علیه آواتار

جیمز کامرون با «آواتار ۳» می‌خواهد رکورد خودش را بشکند

گزارش

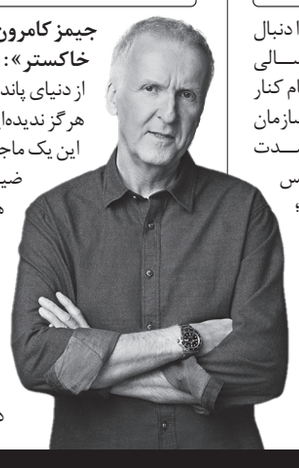
**گروه ۲۴** | «آواتار ۳» با عنوان «آواتار: آتش و خاکستر» ساخته جیمز کامرون به‌زودی از راه می‌رسد؛ پرامیدترین فیلم برای شکستن رکورد پرفروش‌ترین فیلم تاریخ سینما؛ عنوانی که هم‌اکنون در اختیار فیلم دیگری از جیمز کامرون است: «آواتار»(۲۰۰۹). در حال حاضر از ۳فیلم پرفروش تاریخ سینما ۲فیلم متعلق به جیمز کامرون است و جالب است که بدانید چهارمین فیلم پرفروش این فهرست هم یکی از ساخته‌های این کارگردان است؛ «تایتانیک»(۱۹۹۷). سلطان هالیوود سال‌هاست تاج و تخت گیشه را در اختیار گرفته است؛ مردی که به صدرنشینی در باکس آفیس عادت کرده و حالا می‌خواهد رکورد خودش را بشکند؛ آواتار علیه آواتار.

**آتش و خاکستر برای فتح گیشه می‌آید**

«آواتار: آتش و خاکستر» داستان فیلم قبلی را دنبال می‌کند و به این می‌پردازد که چگونه جیک سالی و نیتری با از دست دادن پسر خود یعنی نتیام کنار می‌آیند. در مقابل با ادامه سقوط سرزمین، سازمان RDA تلاش‌هایش را برای استعمار پاندورا شدت می‌بخشد. چنین عملیاتی توسط ژنرال فرانسیس آردمور و سرهنگ مایلز کواریچ رهبری می‌شود؛ بنابراین انتظار داریم در قسمت سوم فیلم، نبردهای خشن بیشتری را شاهد باشیم؛ زیرا نیروهای بومی پاندورا قرار است در برابر ظلم استعمارگران انسانی مقاومت کنند.

سومین قسمت از سری فیلم‌های «آواتار»، «آواتار ۳»به‌عنوان فصل میانی این حماسه ۵قسمتی شناخته می‌شود.

**منتظر ماجراجویی دیوانه‌واری باشید**



**جیمز کامرون درباره «آواتار: آتش و خاکستر»**: شما بخش‌های بیشتری از دنیای پاندورا را خواهید دید که قبلا هرگز ندیده‌اید.

این یک ماجراجویی دیوانه‌وار و یک ضیافت بصری است، اما همچنین از نظر احساسی بسیار پرتنش‌تر از هر زمان دیگری خواهد بود. ما وارد قلمرویی چالش‌برانگیز برای تمام شخصیت‌هایی می‌شویم که می‌شناسید و دوست دارید.

**پرفروش‌ترین فیلم‌های تاریخ سینما**

۱ — **Avatar** — ۲۰۰۹

**آواتار**

**۲,۹۲۳,۰۰۰,۰۰۰** دلار

اولین قسمت از حماسه جیمز کامرون، به‌عنوان پدیده سینمای هزاره سوم همه مرزهای گیشه را تغییر داد. با نزدیک به ۳ میلیارد دلار فروش سال‌هاست صدر جدول پرفروش‌ترین فیلم‌های تاریخ سینما را در اختیار دارد.

IMDb 7.9/10

۲ — **Avengers: Endgame** — ۲۰۱۹

**انتقام‌جویان: پایان بازی**

**۲,۷۹۹,۰۰۰,۰۰۰** دلار

موفق‌ترین محصول کمپانی مارول بزرگ‌ترین موفقیت قابل تصور برای فیلم‌های ابرقهرمانی را رقم زده است. کمپانی مارول سال‌هاست بخش عمده‌ای از فروش و بازدید مخاطبان را به‌خود اختصاص داده است.

IMDb 8.4/10

۳ — **Avatar: The Way of Water** — ۲۰۲۲

**آواتار: راه آب**

**۲,۳۲۰,۰۰۰,۰۰۰** دلار

بازگشت جیمز کامرون ۱۱سال پس از «آواتار» با فیلمی به‌مراتب عظیم‌تر و فن‌سالانه‌تر رقم خورد. سومین فیلم پرفروش تاریخ سینما که جای «تایتانیک» را در فهرست پرفروش‌ها گرفت.

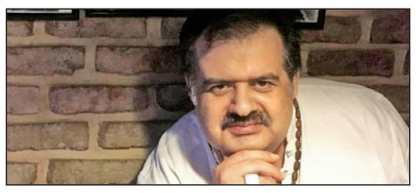
IMDb 7.5/10



صفحه‌آرا: بهروز قلی‌پور

یاد

## درگذشت کارگردان «قریه من»



مهران زینت‌بخش، مستندساز، کارگردان و فیلمبردار سینمای ایران پس از تحمل یک دوره بیماری سخت، از دنیا رفت. مهران زینت‌بخش متولد سال ۱۳۴۷ و فارغ‌التحصیل رشته فیلمسازی از مرکز آموزش فیلمسازی باغ فردوس بود. زینت‌بخش فعالیتش را از سال ۱۳۶۵ با عکاسی، فیلمبرداری و بازیگری شروع کرد. او تجربه‌هایی مانند فیلمنامه‌نویسی، مستندسازی و ساخت فیلم تبلیغاتی را در کارنامه داشت. «قریه من» درباره فریدون فروغی و «برف» درباره فرهاد مهراد شناخته‌شده‌ترین مستندهای این کارگردان هستند.

هالیوود

## شخصیت محبوب شرک صاحب فیلم جداگانه می‌شود

ادی مورفی، بازیگر و کمدین مشهور، اعلام کرد که پس از سال‌ها شایعه و گمانه‌زنی، فیلمی مستقل براساس شخصیت محبوب «خر» از مجموعه «شرک» به‌طور رسمی در حال ساخت است.

مورفی در گفت‌وگویی جدید از ساخت فیلم اسپین‌آف «خر» پرده برداشت. این بازیگر ۶۴ساله گفت که در حال حاضر مشغول صداپیشگی برای فیلم «شرک» است و پس از آن کار روی پروژه مستقل «خر» آغاز می‌شود.

مورفی اعلام کرد که ضبط دیالوگ‌های این پروژه از سپتامبر آغاز خواهد شد و داستان آن بر محور زندگی خر و خانواده‌اش خواهد بود.