



صفحه‌آرا: بهروز قلی‌پور

هالیوود

بازگشت لی چانگ‌دونگ پس از ۸ سال



لی چانگ‌دونگ، کارگردان مؤلف کره‌ای پس از ۸ سال دوری از سینما با درام جدیدی به نام «عشق احتمالی» به سینما بازمی‌گردد. این فیلم که توسط نتفلیکس تهیه می‌شود، یک بازگشت بزرگ برای این فیلمساز و همکاری دوباره او با بازیگران کلیدی آثارش، چون دو-یون و سول کیونگ-گو، است. داستان فیلم درباره زندگی درهم‌تنیده دو زوج با سبک‌های زندگی متفاوت است و جو این-سونگ و چو یو-جونگ نیز به تیم بازیگری اضافه شده‌اند. فیلمنامه این اثر را لی چانگ‌دونگ به همراه او جونگ-می نوشته است.

پلان

«مخمصه ۲»

بالئوناردودی کاپریو

با توجه به بودجه ۱۷۰ میلیون دلاری فیلم «مخمصه ۲» شرکت وارنر حاضر نیست به‌تنهایی هزینه تولید آن را پرداخت کند. در نتیجه اپل به پروژه ورود کرد و حاضر شد بخشی از هزینه تولید آن را بپردازد، اما استودیوها شرط دارند: لئوناردو دی کاپریو باید یکی از بازیگرها باشد. او هم با مایکل مان صحبت کرده است. مایکل مان این روزها در حال نوشتن فیلمنامه است و احتمالاً فیلمبرداری آن قبل از پایان سال جاری میلادی آغاز می‌شود.



تندرستی

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

سبک زندگی

استرس، عامل مهم سکنه قلبی

دلیل مهم بروز سکنه قلبی در بسیاری از جوانان ۳۵ تا ۴۰ ساله یک شوک یا استرس روحی ناگهانی است. مسعود اسلامی، استاد بیماری‌های قلبی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تأیید این مطلب می‌گوید: «بروز بیماری‌های قلبی -عروقی فاکتورهای متعددی دارد مثل استرس، فشارخون بالا و قند، سیگار و عدم ورزش. استرس اما فاکتور مهمی در بروز سکنه قلبی است. مثلاً فردی که در کار دچار ورشکستگی شده یا مشکل خانوادگی و جدایی داشته یا عزیزی را از دست داده استرس‌های روحی شدید می‌تواند باعث سکنه حاد قلبی شود.»

او بیان اینکه امروزه اگر فردی دچار سکنه قلبی شود، احتمال مرگ‌ومیرش کمتر از ۲ درصد است، عنوان می‌کند: «در قدیم برای سکنه قلبی بیمار را ۴۰ روز در بیمارستان بستری می‌کردند، اما امروز بیمار پس از یک روز با باز شدن رگ مورد نظر ترخیص می‌شود و پس از ۲ روز به سرکارش بر می‌گردد.»

خبر روز

بیمه سلامت را چگونه تمدید کنیم؟

حدود ۴۵ میلیون ایرانی تحت پوشش بیمه سلامت هستند و بخش قابل توجهی از آنهاست تحت حمایت دولت، خدمات بیمه‌ای رایگان دریافت می‌کنند. به همین دلیل نگرانی‌هایی درباره تمدید سالاته اعتبار این بیمه‌نامه برای بسیاری از افراد وجود دارد. سازمان بیمه سلامت ایران در این‌باره اعلام کرده برای بیمه‌شدگان دفترچه فیزیکی صادر نمی‌شود و ارائه خدمات صرفاً با مدارک هویتی (کارت ملی یا شناسنامه) قابل ارائه است. افراد تحت پوشش هم می‌توانند در نخستین گام برای بررسی وضعیت بیمه‌ای خود کد دستوری ۱۶۶۶* را شماره‌گیری کنند یا از طریق سامانه شهروندی https://csp.ihio.gov.ir اقدام کنند. امکان تمدید اعتبار بیمه هم از طریق همین سامانه شهروندی یا مراجعه به دفاتر پیشخوان طرف قرارداد فراهم است.
براساس اعلام این سازمان امکان تغییر موقعیت جغرافیایی از طریق اداره بیمه سلامت و یا دفاتر پیشخوان طرف قرارداد میسر است و مرکز ۱۶۶۶ برای برخی صندوق‌های بیمه‌ای امکان اصلاح موقعیت جغرافیایی را دارد.

یکی از داوران گفت سالم‌ترین سیمرغ فجر را به نو دادیم

ارسطو خوش‌رزم، بازیگر فیلم «صبح اعدام»: یکی از داوران روی صحنه به من گفت: «آقای خوش‌رزم، مایکی از سالم‌ترین سیمرغ‌های بازیگری جشنواره را به شما دادیم.» آن زمان متوجه نشدم منظورش چیست، اما سال بعد تازه فهمیدم چه خبر است. متوجه شدم برخی چقدر پول خرج می‌کنند. / مهر



بهتر از «انگل» نداریم

نیویورک تایمز در یک نظرسنجی گسترده ۱۰۰ فیلم برگزیده ۲۵ سال اخیر را معرفی کرد

ناصراحدی

روزنامه‌نگار

۲۵سال از قرن ۲۱می‌گذرد و در این مدت فهرست‌های سینمایی مختلفی از سوی مجلات و رسانه‌های سینمایی و غیرسینمایی بین‌المللی برای انتخاب بهترین فیلم‌های قرن حاضر منتشر شده است. جدا از اینکه هر یک از این فهرست‌ها تا حدودی ذائقه سینمایی متداول در طول ۲۵سال گذشته را بازتاب می‌دهد، این نکته را هم به یادآوری می‌کند که این ارزش‌یابی‌ها به شناخت و درک بهتر چشم‌انداز سینمایی یک مقطع زمانی خاص یاری می‌رسانند. معرفی بهترین فیلم‌های سال، بهترین فیلم‌های دهه و بهترین فیلم‌های ربع قرن همگی تلاش‌هایی برای سرزند کردن بهترین‌ها

افول جایگاه منتقدان

اولین نکته‌ای که در فهرست نیویورک تایمز جلب توجه می‌کند این است که برخلاف نظرسنجی‌های نشریات معتبر سینمایی همچون «سایت‌اند ساند» در سال‌های دور که زمانی اغلب رأی‌دهندگان منتقدان طراز اول بودند، رأی‌دهندگان نیویورک تایمز ترکیبی از ۵۰۰فیلمساز، ستاره سینما و هوادار اثرگذار سینماست. در این فهرست جایگاه منتقدان نام‌شنا کجاست؟ البته نشریاتی که این فهرست‌ها را منتشر می‌کنند، معمولاً از نظرات گروه نویسندگان خود



۸	برو بیرون (۲۰۱۷)
۹	شهر اشباح (۲۰۰۱)
۱۵	شبکه اجتماعی (۲۰۱۰)

۵	مهاپ (۲۰۱۶)
۶	جایی برای پیرمردها نیست (۲۰۰۷)
۷	درخشش ایدی یک ذهن پاک (۲۰۰۴)

۲	جاده ماله‌لاند (۲۰۰۱)
۳	خون به پا خواهد شد (۲۰۰۷)
۴	در حال و هوای عشق (۲۰۰۰)

تهران در صدر اهداکنندگان خون

براساس اعلام محمدرضا بلالی، مدیرکل دفتر نظارت بر تولید و مصرف خون و فرآورده سازمان انتقال خون ایران، تهران ۱۷ درصد اهداکننده، بیشترین جمعیت اهداکنندگان و بیشترین میزان خون اهدایی را دارد. فارس با ۸درصد و خراسان رضوی با ۷ درصد در رتبه‌های بعدی بیشترین تعداد اهداکننده خون قرار دارند.

خبرهایی که نمی‌پسندید

کاروان سلامت طب ایرانی راهی کرپلا شد
کاروان سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت برای ارائه خدمات درمانی و حمایتی به زائران عازم کرپلا شد. اعزام این کاروان در راستای اهداف وزارت بهداشت برای پوشش جامع درمانی و استفاده از ظرفیت‌های طب ایرانی و مکمل در ایام پرتیرد ارربعین صورت گرفته است.

با کارشناسی آرش نهانوندی؛ روزنامه‌نگار

بایدها و نبایدهای غذایی سفر اربعین

تغذیه مناسب در پیاده‌روی اربعین برای حفظ سلامت و انرژی ضروری است. به همین دلیل متخصصان توصیه می‌کنند که طی این مسدات از غذاهای سالم و مقوی، نوشیدنی‌های خنک و میوه‌های تازه بخورید و از غذاهای پرچرب، شور و سنگین خودداری کنید. منصور رضایی، متخصص تغذیه در این‌باره به چند نکته مهم اشاره کرده که در ادامه می‌خوانید.

■ **آب به آب شدن:** زائران اربعین مانند هر فرد دیگری که عازم سفر می‌شود، در سفر خود با آب و هوای متفاوتی مواجه خواهند بود که می‌تواند منجر به بروز برخی علائم گوارشی شود که به تأکید پزشکان به‌دلیل از بین رفتن باکتری‌های مفید و ناشی از استرس رخ می‌دهد. این علائم می‌تواند به شکل دل‌پیچه، دل درد، تهوع و استفراغ بروز پیدا کند. بهتر است غذاهای سبک و زودهضم مصرف کنید.

■ **تأثیر استرس:** برخی افراد در سفر دچار استرس می‌شوند و به خاطر تغییر غذا، تغییر محل خواب، باکتری‌های پروبیوتیک روده به حداقل می‌رسد. این باکتری‌های مفید که توسط استرس و داروهایی نظیر آنتی‌بیوتیک‌ها کم می‌شود برای رشد خود نیاز به پروبیوتیک دارند که در مواد غذایی گیاهی و چندقندی مثل میوه‌ها، سبزی‌ها و غلات موجود هستند. همچنین برای رشد بهتر باکتری‌های مفید بهتر است مواد غذایی مثل ماست و خیار یا ماست و میوه و سبزی‌ها بیشتر استفاده شود. البته طبع سرد ماست هم مشکل‌ساز است و می‌تواند آن را با یک ماده غذایی با طبع گرم مثل خرما، فلفل، زردچوبه یا نعناع ترکیب کنید.

■ **بهداشت دست:** مهم‌ترین راه انتقال میکروب، ویروس، انگل و قارچ بین انسان‌ها دست‌های آلوده است. بنابراین قبل از خوردن هر ماده غذایی در تمام وعده‌های غذایی، بهداشت دست را رعایت کنید.

■ **بهداشت مواد غذایی:** تلاش کنید در طول مسافرت سالا در مصرف تکنید چون حفظ بهداشت آن به‌عنوان یک ماده غذایی خام و بدون حرارت سخت‌تر است. ماست و بورانی از سالا سالم‌تر هستند.

■ **غذاهایی که نباید خورد:** غذاهای نیم‌پز مانند تخم‌مرغ عسلی و انواع کباب‌ها نظیر برگ، جوجه و کوبیده و غذاهای غیرخورشتی می‌تواند برای زائران تولید خطر کند. این غذاها می‌توانند عامل برخی از عوامل بیماری‌زا شوند.

راه میان‌بر به سمت سرطان

برنزه کردن، چه بانور آفتاب و چه بادستگاه سولاریوم، پیامدهای جبران‌ناپذیری دارد

برنزه، بدون خطر

اما آیا راهی برای داشتن پوست برنزه بدون مواجهه با اشعه خطرناک وجود ندارد؟ دکتر زارعی می‌گوید: افرادی که به پوست برنزه علاقه دارند، می‌توانند از کرم‌ها یا اسپری‌های برنزه‌کننده بدون اشعه ماورای بنفش استفاده کنند. این محصولات ظاهر برنزه ایجاد می‌کنند ولی بدون خطر آفتاب‌سوختگی، ببری پوست یا سرطان.

سولاریوم، یک خطر بی صدا

به گفته متخصصان، اگر دستگاه برنزه‌کننده خطرناک‌تر از نور خورشید نباشد، حداقل به اندازه آن برای سلامت مضر است. سولاریوم یا همان «تخت برنزه»، با تاباندن اشعه ماورای بنفش (عمدتاً نوع UVA) تلاش می‌کند رنگ پوست را تیره کند.

اگر ضرر دارد، چرا در دسترس است؟
میلاد زارعی می‌گوید: در دسترس بودن یک وسیله، الزاماً به‌معنای بی‌خطر بودن آن نیست. سیگار هم در دسترس است اما مضر بودنش که انکار نمی‌شود. ضمن اینکه سولاریوم ابتدا با اهداف درمانی ساخته شده بود، نه زیبایی.

تپ داغ برنزه شدن، جامعه و به‌خصوص جوان‌ها را گرفته است و انواع تبلیغ سولاریوم در سالن‌های زیبایی، از فضای مجازی می‌بارد. اما پزشکان درباره برنزه کردن، چه به‌صورت استفاده از دستگاه سولاریوم و چه به‌صورت آفتاب گرفتن، هشدار می‌دهند و این کار را عامل تخریب تدریجی پوست، افزایش خطر ابتلا به سرطان، آسیب به چشم‌ها و حتی تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌دانند.

خواهیدن در کوره خطر

دکتر میلاد زارعی، متخصص پوست و زیبایی در گفت‌وگو با همشهری می‌گوید: برنزه شدن چه با نور طبیعی خورشید و چه با اشعه مصنوعی سولاریوم باعث آسیب دیدن سلول‌های پوست می‌شود. اشعه UVA و UVB که هم در آفتاب و هم در سولاریوم وجود دارد، مستقیماً DNA سلول‌های پوست را تخریب می‌کند و زمینه را برای بروز سرطان‌های پوستی فراهم می‌سازد.

شلیک اشعه به چشم

آفتاب گرفتن بدون محافظ چشم می‌تواند عوارض جدی بینایی به‌دنبال داشته باشد، از جمله آب‌مروارید، التهاب ملتحمه، آسیب قرنیه و در مواردی حتی خطر ابتلا به بیماری‌های شبکیه و نابینایی تدریجی. زارعی هشدار می‌دهد که اشعه ماورای بنفش باعث سرکوب عملکرد طبیعی سیستم ایمنی پوست می‌شود و بدن آمادگی کمتری برای مقابله با عفونت‌های ویروسی و قارچی خواهد داشت.

پیری زودرس پوست

یکی دیگر از رایج‌ترین عوارض نور شدید آفتاب و همچنین سولاریوم، پیری زودرس پوست است. دکتر زارعی می‌گوید: تابش شدید نور خورشید هم با تجزیه کلاژن و الاستین باعث ایجاد چین و چروک‌های عمیق، افتادگی پوست و لک‌های قهوه‌ای می‌شود.

