

صدای آشنا

رابرت ردفورد با صدای جلال مقامی

اگر بخواهم از همه صدایشگی‌های متناسب جلال مقامی (۱۳۲۰- ۱۴۰۱) به جای رابرت ردفورد یک دیالوگ انتخاب کنم، بدون هیچ فکر و راهنمایی یکراست می‌روم سراغ نسخه فارسی وسترن مدرن «بوج کسیدی و ساندنس کید» (۱۹۶۹) ساخته جورج روی هیل که در ایران با عنوان «مردان حادثه‌جو» به نمایش درآمد، در جای‌جای فیلم ساندنس تکیه کلامی خطاب به بوج دارد: «تو فقط فکر کن بوج». همه رابطه مردانه ۲۹ه‌م‌رمان فیلم در همین دیالوگ خلاصه شده، طعنه و تعلیقی که مقامی به صدایش می‌دهد کاملاً متناسب با شخصیتی است که ردفورد تجسم‌بخش آن است؛ شاهکاری برای همیشه تاریخ دوبله فارسی.

فیلم ماندگار

مردانی که به خاطرات پیوستند

بوج کسیدی و ساندنس کید(جورج روی هیل، ۱۹۶۹)

پل نیومن پر حرارت و رابرت ردفورد آرام، یکی وراج و دیگری کم حرف. پل نیومن با تجربه خیلی‌س زود برای ایفای نقش بوج کسیدی انتخاب شد و رابرت ردفورد جوان، در آخرین لحظات و پس از اینکه چندین ستاره بازی در نقش ساندنس کید را رد کردند به فیلم راه یافت و نتیجه دلچسب‌ترین زوج بازیگر در انتهای دهه ۱۹۶۰ بود. بوج کسیدی و ساندنس کید در بیشتر دقایق فیلم در حال گریز هستند؛ گریز از دست گروهی که مقامات راه‌آهن اجیر کرده‌اند تا آنها را از بازدا ربیابورند. کاراکترهای برگزیده جورج روی هیل، بدون تلقی رمانتیک وسترن‌های جان فورد با روان‌پریشی وسترن آرتور پن («تیرانداز چ‌دست» با بازی پل نیومن) و تلخ‌اندیشی آدم‌های سسام پکین‌پا، با نوعی لاقیدی به استقبال سرنوشت‌شان می‌روند؛ سرنوشتی تلخ که جورج روی هیل با لایه‌ای از شیرینی آن را پوشانده است.

تندرستی

صفحه ۱۸: حامد یزدانی

تکنه

شکسته‌شدن یک باور عمومی درباره شیر

مدت‌ها باور عمومی بر این بوده است که خوردن شیر به دلیل اینکه سرشار از کلسیم و ویتامین D است در تقویت استخوان‌ها بسیار مؤثر است. اما طبق نتایج مطالعاتی جدید، محققان دریافته‌اند افرادی که روزانه ۳ یا چند لیوان شیر می‌نوشند، در مقایسه با افرادی که کمتر شیر مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض خطر شکستگی استخوان و حتی مرگ هستند. در حالی که شیر در سلامت استخوان نقش دارد ولی مصرف بیش از حد آن ممکن است با خطرات غیرمنتظره‌ای همراه باشد. نتایج مطالعات تأیید می‌کنند که مصرف کافی کلسیم، خطر ابتلا به پوکی استخوان را به‌ویژه در زنان یائسه کاهش می‌دهد. با این حال، نوشیدن مقادیر زیاد شیر لزوماً این مزایا را ۲ یا ۳ برابر نمی‌کند. برخی محققان معتقدند که میزان بالای لاکتوز (قند طبیعی موجود در شیر) ممکن است منجر به التهاب در بدن بشود. التهاب مزمن با استخوان‌های ضعیف‌تر مرتبط است، نه استخوان‌های قوی‌تر.

هشدار کارشناس

کم تحرکی؛ زمینه‌ساز اختلالات اسکلتی-عضلانی

دکتر ایمان رضایی، استناد دانشگاه شیراز با اشاره به اهمیت توجه به اصول سبک زندگی سالم در حفظ سلامت اسکلتی-عضلانی، یکی از چالش‌های آسیب‌زاد را این زمینه را نخستین- طولانی مدت و بدون تحرک افراد پشت میز عنوان کرد. به گفته او، مهم‌ترین توصیه برای حفظ سلامت جسمی افراد در زمینه اسکلتی-عضلانی، پیشگیری از بروز اینگونه اختلالات است که با درپیش گرفتن سبک سالم برای زندگی ممکن می‌شود. دکتر رضایی با اشاره به فرایندهای درمانی گاه طولانی مدت و هزینه‌بر، بر اهمیت پیشگیری آگاهانه از بروز اختلالات اسکلتی-عضلانی تأکید کرد و گفت: در دهه‌های اخیر گسترش استفاده عمومی از تلفن همراه و رایانه در زمان طولانی طی روز و بدون رعایت اصول صحیح ارگونومی، آسیب‌های جدی را در سلامت افراد ایجاد کرده و موجب شده تا شاهد بروز اختلالات گسترده در جوامع امروزی باشیم.

کسانی درباره فیلمنامه نظر می‌دهند که در عمرشان فیلمنامه ننوشت‌اند

اکبر نققی، کارگردان و تهیه کننده: فارابی فراخوان فیلمنامه می‌دهد، حدود ۳۰۰ فیلمنامه خوانده می‌شود و یک نیم‌کارشان به اصطلاح فیلمنامه‌شناس سلیقه‌ای ۵ فیلمنامه را انتخاب می‌کند. سرنوشت ۹۵ فیلمنامه دیگر روی هوا می‌رود. بیشتر کسانی که فیلمنامه‌ها را ارزیابی می‌کنند خودشان حتی یک فیلمنامه هم ننوشته‌اند. امهر



وداع با اسطوره عصر طلایی

درگذشت رابرت ردفورد در ۸۹سالگی



با وجود آرامش آشکار در زندگی حرفه‌ای دستچین‌شده‌اش به‌عنوان بازیگر- بدون در نظر گرفتن جذابیت‌های تجاری و سطوح متفاوتی از اصول اخلاقی هنری در فیلم‌ها- چرخش غیرمنتظره ردفورد تلاشی دومر حله‌ای برای ایجاد جایگاهی منحصر به فرد در تاریخ بود؛ اولی‌اش کناره‌گیری از زندگی زیر نورافکن و نشستن روی صندلی کارگردان بود. دومین چرخش غیرمنتظره او راه‌اندازی جشنواره ساندنس بود، جایی که قرار بود یک کارگاه کمون‌مانند برای سینماگران آماتور و حرفه‌ای باشد تا محصولات کمتر تجاری از هالیوود در آن به سرانجام برسند، هرچند بعدها ساندنس به جایی صرفاً برای خرید و فروش مثل دیگر جشنواره‌ها تبدیل شد. او در سال ۲۰۰۲ یک اسکار افتخاری گرفت.

باز کرد و در نهایت در دهه ۱۹۶۰ وارد سینما شد. نخستین نقش چشمگیر او «بوج کسیدی و ساندنس کید» (۱۹۶۹) بود که نخستین بازی‌اش در کنار پل نیومن هم بود، دوست و همکارش در تمام زندگی که اوج‌گیری‌اش به پانتئون بازیگران سینما شاید دلیلی برای حسادت ردفورد باشد، کسی که مهارت‌هایش در مقابل دوربین به‌ندرت فراتر از نظر دادن در مورد ظاهرش ستایش شده است. به‌هر حال، در ادامه موفقیت در گیشه، همراه با محبوبیت جهانی برایش رقم خورد. در چند فیلم در کنار پل نیومن، از جمله در «بنیش» (۱۹۷۳) درخشید، فیلمی که برنده اسکار شد. در انتهای دهه ۱۹۷۰ ردفورد به بازیگر بالفی تبدیل شده بود که به‌خاطر خوش‌سیمایی طبیعی بسیاری به او حسادت می‌کردند.

متولد کالیفرنیا، موطلایی اصلی، جوان ورزشکاری بود که به‌خاطر مهارت در بیس بال بورسیه شد، اما به‌خاطر یک چالش شخصی این فرصت را از دست داد. او در آکادمی آمریکایی هنرهای دراماتیک در نیویورک تحصیل کرد، جایی که با لولا وان واخن، همسر آینده و مادر ۴بچه‌اش آشنا شد. این مردان رئیس‌جمهور» به‌خاطر می‌آورند. البته برای جوانان قدیم و سینماورهای دهه‌های ۴۰ و ۵۰ شمسی، رابرت ردفورد یادآور فیلم‌های بسیاری است. «پسر طلایی هالیوود» در دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰، از آخرین بازماندگان عصر طلایی هالیوود بود. عصر دیروز مدیر برنامه‌های رابرت ردفورد اعلام کرد که او در خواب و در منزلش در ایالت یوتا در ۸۹سالگی چشم از جهان فرو بست.

حافظ روحانی | **مرد گزارش**

همیشه جوان سینما که تا همین چند سال پیش نماد جذابیت مردانه بود، در ۸۹سالگی از دنیا رفت؛ خبری تلخ برای انبوه دوستدارانش در سراسر جهان و ایران که چهره‌اش را بیشتر با «بوج کسیدی و ساندنس کید»، «بنیش» و «همه مردان رئیس‌جمهور» به‌خاطر می‌آوردند. البته برای جوانان قدیم و سینماورهای دهه‌های ۴۰ و ۵۰ شمسی، رابرت ردفورد یادآور فیلم‌های بسیاری است. «پسر طلایی هالیوود» در دهه‌های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰، از آخرین بازماندگان عصر طلایی هالیوود بود. عصر دیروز مدیر برنامه‌های رابرت ردفورد اعلام کرد که او در خواب و در منزلش در ایالت یوتا در ۸۹سالگی چشم از جهان فرو بست.

پژوهشگران انگلیسی می‌گویند یک آزمایش غیرتجامی و ارزان قیمت مغز که فقط ۳ دقیقه طول می‌کشد، می‌تواند مشکلات حافظه ناشی از بیماری آلزایمر را سال‌ها قبل از بروز علائم شدید و تشخیص معمول شناسایی کند. این آزمایش با تحلیل امواج مغزی، نشانه‌های هشداردهنده آلزایمر را بسیار زودتر از روش‌های کنونی تشخیص می‌دهد.



عفونت هم می‌تواند منجر به سکنه شود

در تحقیقی تازه مشخص شده پلاک‌های چربی که در عروق قلب جمع می‌شوند، ممکن است باکتری‌ها را سال‌ها در قالب «زیست‌لایه‌های ژلاتینی» در خود پنهان کنند؛ ساختارهایی که از چشم سیستم ایمنی و حتی آنتی‌بیوتیک‌ها دور می‌مانند و در نهایت می‌توانند به سکنه قلبی منجر شوند.

درد کمبود دارو چگونه درمان می‌شود؟

بررسی مشکلات انباشته صنعت دارو و داروخانه‌ها در تلویزیون اینترنتی همشهری



نگاه مجلس به بودجه سلامت

همایون سامه یج، عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس

■ بودجه دارو در بسیاری از دانشگاه‌های علوم پزشکی صرف بخش‌های دیگر می‌شود. در سال ۱۴۰۳ قانونی برای نشانه‌دارشدن بودجه دارو وجود نداشت، اما در بودجه ۱۴۰۴ این الزام پیش‌بینی شده و دیوان محاسبات باید در آن نظارت کند.

■ اگر بودجه دارو در محل خود خرج نشود، تولیدکنندگان داخلی دچار بحران می‌شوند و در نهایت دولت مجبور می‌شود دارو را با هزینه چندبرابر از خارج وارد کند.

■ کاهش میزان ارز اختصاصی برای دارو در سال‌های آینده، فشار مضاعفی بر صنعت و بیماران وارد خواهد کرد. با این حال مجلس تلاش می‌کند حداقل متناسب با نرخ تورم، بودجه سلامت را افزایش دهد.

معضل منابع و پرداخت‌ها

مهدی رضایی، معاون توسعه مدیریت و منابع سازمان بیمه سلامت

■ قرار بود منابع طرح «داروآر» از طریق بیمه‌های مدیریت شود، اما عملاً به سازمان هدفمندی یارانه‌ها منتقل شده و ناترازی مالی بیمه‌ها را تشدید کرده است.

■ در دنیا دو سوم هزینه‌های سلامت را دولت‌ها تأمین می‌کنند اما در ایران سهم دولت حتی در بهترین سال‌ها از ۵۵ درصد فراتر نرفته و اکنون به یک سوم رسیده؛ نتیجه این می‌شود که بار اصلی هزینه‌ها بر دوش مردم افتاده است.

■ تأخیر در پرداخت‌ها محدود به دارو نیست و پزشکان و سایر بخش‌های سلامت نیز با تأخیر عمامه‌ها در دریافت حقوق مواجهند. راهکار افزایش سهم سلامت از تولید ناخالص داخلی و اصلاح نظام آرا‌ج و سطح‌بندی خدمات است.



بحران نقدینگی

سید محمد هاشمی، رئیس هیأت مدیره انجمن صنعت بخش دارو

■ با وجود سامانه نت‌یک قاچاق گسترده در زنجیره رسمی دارویی وجود ندارد و عمده داروهای آزاد همان‌هایی هستند که بیماران به دلیل فشار اقتصادی سهم خود را به دلالت می‌فروشند.



گروه تندرستی | مدت‌هاست که فعالان صنعت دارو از تأخیر در پرداخت مطالباتشان و چالش‌هایی که برای تداوم فعالیت دارند، گلایه می‌کنند، موضوعی که در تلویزیون اینترنتی همشهری با حضور ۳مهمان، سیدابراهیم هاشمی رئیس هیأت مدیره انجمن صنعت بخش دارو، مهدی رضایی معاون توسعه مدیریت و منابع سازمان بیمه سلامت و همایون سامه یج عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس مورد بررسی قرار گرفت و هر سه بر این نکته اتفاق نظر داشتند که بیشترین آسیب مشکلات مالی صنعت دارو و متوجه بیماران است. به تأکید آنها هزینه دارو به دلیل تأخیر در پرداخت مطالبات و نبود نقدینگی افزایش پیدا می‌کند و بیماران ناچارند سهم بیشتری از جیب خود ببرند. بخشی از نکات مطرح شده در این برنامه را در ادامه بخوانید. فیلم کامل این گفت‌وگو را هم می‌توانید با اسکن QR کد مشاهده کنید.

گزارش

پرونده‌ای که در تلویزیون اینترنتی همشهری با حضور ۳مهمان، سیدابراهیم هاشمی رئیس هیأت مدیره انجمن صنعت بخش دارو، مهدی رضایی معاون توسعه مدیریت و منابع سازمان بیمه سلامت و همایون سامه یج عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس مورد بررسی قرار گرفت و هر سه بر این نکته اتفاق نظر داشتند که بیشترین آسیب مشکلات مالی صنعت دارو و متوجه بیماران است. به تأکید آنها هزینه دارو به دلیل تأخیر در پرداخت مطالبات و نبود نقدینگی افزایش پیدا می‌کند و بیماران ناچارند سهم بیشتری از جیب خود ببرند. بخشی از نکات مطرح شده در این برنامه را در ادامه بخوانید. فیلم کامل این گفت‌وگو را هم می‌توانید با اسکن QR کد مشاهده کنید.

سبک زندگی

آرش نهانودی؛ روزنامه‌نگار

بلاهایی که گوشی بر سرمان می‌آورد

استفاده روزانه از تلفن همراه می‌تواند از چند طریق به سلامت جسمی شما آسیب برساند. عواقب استفاده بیش از حد از تلفن به اندازه‌ای است که کنار گذاشتن آن در هر لحظه‌ای می‌تواند به طول عمر شما کمک کند. برای اینکه انگیزه بگیرید و موبایل را کنار بگذارید یا برخی از پیامدهای مضر استفاده از تلفن هوشمند آشنا شوید.

گردن کشیده: وزن سر انسان به‌طور متوسط حدود ۵کیلوگرم است، اما وقتی گردن به جلو خم می‌شود فشار روی ستون فقرات شما افزایش می‌یابد. در زاویه ۳۰درجه تا ۱۸کیلوگرم فشار روی ستون فقرات گردنی شما وارد می‌شود.

کمردرد: با ساعت‌ها قوز کردن روی تلفن همراه به کمر خود آسیب می‌زنید. قوز کردن می‌تواند تا ۳۳کیلوگرم فشار به ستون فقرات شما وارد کند و تخمین زده می‌شود که ۴۵درصد از جوانان ۱۶تا ۲۴ساله اکنون از کمردرد رنج می‌برند.

آرنج تلفن همراه: باور می‌کنید یا نه، «آرنج تلفن همراه» اکنون یک اصطلاح پزشکی است که برای توصیف سندرم تونل کوبیتال ناشی از استفاده بیش از حد از تلفن هوشمند به کار برده می‌شود. تونل کوبیتال دومین بیماری شایع فشرددگی عصبی آرنج بعد از سندرم تونل کارپال است و از انواع بیماری‌های استخوان و مفاصل است که باعث درد و ناراحتی آرنج و دست می‌شود. وقتی آرنج خود را برای مدت طولانی در حالت خمیده نگه می‌دارید عصب اولنار را فشرده می‌کنید که می‌تواند منجر به درد، سوزش، گزگز یا بی‌حسی در ناحیه ساعد شود.

آسیب به انگشتان: ارسال پیام‌ها و پیامک‌های زیاد زدن در شبکه‌های اجتماعی، کشیدن و اسکرول کردن زیاد می‌تواند به مفاصل و اعصاب دستان شما آسیب برساند.

آسیب چشمی: گوشی‌های هوشمند نور آبی قدرتمندی ساطع می‌کنند که اعتقاد بر این است تأثیر مخربی بر پشت چشم‌ها می‌گذارد و منجر به دژنراسیون ماکولا می‌شود. همچنین نزدیک‌بینی در طول ۲۰سال گذشته ۲۵درصد افزایش یافته که این نیز می‌تواند به استفاده بیش از حد از گوشی تلفن همراه هوشمند مرتبط باشد.

اثرات روانی: اثرات تلفن‌های هوشمند فقط جسمی نیست. طبق تحقیقات استفاده بیش از حد از تلفن‌های هوشمند باعث ایجاد مشکلات عاطفی مانند استرس، اضطراب و افسردگی می‌شود.