

#### سینمای جهان

### اسکارلت جوهانسون بازیگر اصلی «جن گیر» شد

اسکارلت جوهانسون در نقش اصلی فیلم جدید «جن گیر» به کارگردانی مایک فلاگان، مقابل دوربین می‌رود. به گزارش وریا، مایک فلاگان نویسنده‌ی، کارگردانی و تهیه‌کننده‌ی این قسمت جدید را بر عهده دارد؛ فیلمی که آن را «هرداشته‌ی کاملاً جدید و رادیکال» از این سری فیلم می‌دانند. نسخه اصلی «جن گیر» به کارگردانی ویلیام فریدکین داستان مادی را بازی الن پفرستین را روایت می‌کند که برای نجات دختر ۱۲ساله‌اش (لیندا بلر) از تسخیر شیطانی، ۲۰کشیش کاتولیک را برای اجرای مراسم جن‌گیری فرامی‌خواند. این فیلم که در سال ۱۹۷۲اکران شد، با فروش جهانی ۴۴۱میلیون دلاری و ۰۱نامزدی اسکار، یک موفقیت بزرگ هنری و تجاری بود.



#### عکس نوشت



تشییع پیکر هادی مرزبان

مراسم تشییع پیکر هادی مرزبان، کارگردان و بازیگر پیشگوست تئاتر صبح دیروز(سه‌شنبه ۴ آذر ۱۴۰۴) در پهنه رودکی، مقابل تالار وحدت برگزار شد و جمعی از دوستان، هنرمندان و همکاران این هنرمند برای وداع با او بدرقه پیکرش در قطعه هنرمندان بهشت(زهراس) در این مراسم حضور پیدا کردند.

**هدیه تهرانی استاد دانشگاه سریال «هزار و یک شب» شد**

هدیه تهرانی در جدیدترین سریال تاریخ نمایش خانگی، نقش یک استاد دانشگاه را ایفا می‌کند. «هزار و یک شب» دومین تجربه نمایش خانگی مشترک هدیه تهرانی و مصطفی کیایی محسوب می‌شود. او پیش از این، در سال ۱۳۹۸، در سریال «هم‌گناه» با همین کارگردان همکاری کرده بود. / ایرنا



**۶ سال منتظر فرهاد اصلانی ماندم**

بهمن کامیار، کارگردان: در «لاک‌پشت» از ابتدای نگارش فیلمنامه، فرهاد اصلانی در ذهنم بود. نخستین نفری که فیلمنامه را خواند، او بود. حتی گفتم اگر قبول نکند، فیلمنامه را کنار می‌گذارم. او متن را دوست داشت، اما به دلیل برنامه کاری اش فرصت خواست و من ۶سال صبر کردم تا امکان حضورش فراهم شود. / صبا

#### پارک وی

### جیغ بنفش

سحر طاعتی، منتقد و روزنامه‌نگار حوزه موسیقی: کنسرت پسر آقای مدیری بی احترامی به سلیقه موسیقایی مردم است



پس از انتقاد از پدر، این بار نوبت پسر رسید. در حالی که در روزهای اخیر شیوه خوانندگی مه‌ران مدیری در دویی و بازخوانی ترانه‌های قدیمی فارسی توسط او با انتقادات فراوانی مواجه شده بود، ویدئویی از کنسرت پسر او منتشر شد تا مشخص شوداگ مدیری پدر به موسیقی سنتی علاقه‌منداست،مدیری پسر سراغ فرم‌های ابداعی در این حوزه رفته‌است. فقط مشکل اینجا بود که کسی از اجرای پسر مدیری که ترکیبی از پ‌خوانی و صداسازی بود سر در نمی‌آورد.

کنسرت فرهاد مدیری، پسر مه‌ران مدیری که با نام هنری فرواگ فعالیت می‌کند، در کانادا با واکنش‌های گسترده‌ای روبرو شد. ویدئویی که از این کنسرت در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده بیشتر انتقاد مردم را به همراه داشته است.

کنسرت عجیب پسر مه‌ران مدیری یکی از موضوعات برنامه دیشب «پارک‌وی» در تلویزیون همشهری بود. در این برنامه سحر طاعتی، منتقد و روزنامه‌نگار حوزه موسیقی روی خط آمد و درباره کنسرت فرهاد مدیری در کانادا گفت: «من هم مانند بسیاری از افراد، از این کنسرت شگفت‌زده شدم. متأسفانه برخی افراد بدون داشتن تحصیلات موسیقی و صرفاً به دلیل نام خانوادگی خود، وارد عرصه موسیقی می‌شوند و هر کاری را به نام هنر ارائه می‌دهند».

این منتقد حوزه موسیقی همچنین با اشاره به اینکه «هر هنرمندی باید به سلیقه و گوش موسیقایی مخاطبان خود احترام بگذارد» حضور تماشاگرانی را که چنین کنسرت‌هایی را دنبال می‌کنند تعبیر را نکیز خواند و گفت: «یکی از موضوعاتی که در این سال‌ها افکار عمومی به آن حساسیت نشان داده پدیده آفاز ادگی است، پدیدایی که سال‌هاست ردپایش در عرصه‌های مختلف هنری قابل مشاهده است.»

این منتقد موسیقی همچنین به حواشی کنسرت‌های مه‌ران مدیری در گذشته اشاره کرد و گفت: «آقای مدیری در عرصه تلویزیون و سینما برند هستند، اما در موسیقی باید پیش‌بریم که آثارشان چندان موفق نبوده است»

سحر طاعتی در انتهای صحبت‌هایش با برنامه «پارک‌وی» گفت: «مردم فراموشکار نیستند و انتقادات گذشته آقای مدیری به دیگر هنرمندان جوان را به‌خاطر دارند، انتقادهایی که در حال حاضر با اجرای پسرش در تضاد قرار گرفته است.»

#### ناشتا سیر نخورید؛ لاغر نمی‌شوید

دکتر بهبود تغذیه‌ی جامعه و وزارت بهداشت با انتشار گزارشی علمی، به بررسی یکی از باورهای رایج درباره تأثیر مصرف سیر خام ناشتا بر کاهش وزن پرداخت و نتایج یک مرور سیستماتیک انجام‌شده بر ۱۳ مطالعه، نشان داد مصرف مکمل‌های سیر تأثیر قابل‌توجهی بر وزن بدن و شاخص‌های مرتبط با چاقی ندارد.

### کدام سردردها خطرناکند؟

سردرد یکی از شایع‌ترین دردهاست و تقریباً از هر ۳ نفر در جهان، یک نفر دچار این اختلال است. تا امروز هم بیش از ۲۰۰ نوع سردرد در دنیا شناسایی شده اما قطعاً همه آنها نگران‌کننده و نشانه بیماری مهمی نیستند. البته بعضی از آنها هم می‌توانند نشانه وجود یک بیماری پنهان در مغز یا بدن باشند و به تأکید متخصصان سردرد بعد از ۵۰سالگی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.
گلاره بنی‌هاشمی، متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب و نورولوژیست در این باره به همشهری می‌گوید: «همه سردردها نگران‌کننده نیستند، اما شناخت علائم هشدار و مراجعه بموقع به پزشک به‌خصوص در سردردهای ناگهانی یا شدید با همراه با علائم عصبی یا بروز در سنین بالا می‌تواند از عوارض جدی آنها جلوگیری کند.» او تأکید می‌کند: «برای تشخیص اینکه کدام سردردها نیاز به بررسی پزشک دارند، اول باید علائم هشدار دهنده آنها را بشناسیم. این علائم لزوماً به‌معنای وجود بیماری جدی نیستند، اما نشان می‌دهند که سردرد باید توسط پزشک – ترجیحاً متخصص مغز و اعصاب – معاینه و بررسی شود. در برخی موارد برای بررسی دقیق‌تر، ممکن است انجام تصویربرداری‌هایی مثل MRI ضروری باشد.»

به گفته این نورولوژیست، وجود بیماری‌های زمینه‌ای سابقه بیماری‌های جدی در اندام‌های دیگر بدن، سابقه بیماری‌های عفونی، سردردهایی که همراه با علائم دیگری هستند (مثلاً فرد همراه سردرد دچار ضعف یا بی‌حسی در دست یا پا، اختلال در تعادل و اختلالات بینایی هم می‌شود)، فاکتور سن (بعد از ۵۰سالگی)، سردردهایی که بر اثر سر فیه یا عطسه ایجاد یا تشدید می‌شوند، سردردهایی که نیمه‌شب فرد را از خواب بیدار می‌کنند و سردردهایی که فقط افراد با وزن بالا تجربه می‌کنند از جمله مواردی هستند که با علائم خطر محسوب می‌شوند و باید جدی گرفته شوند و یا در ارزیابی سردرد باید مورد توجه قرار گیرند.

#### شایع‌ترین سردردها بین ایرانی‌ها

بنی‌هاشمی درباره شایع‌ترین سردردها بین ایرانی‌ها هم می‌گوید: «سردردهای تنشی و میگرنی شایع‌ترین سردردها در ایران هستند. سردرد تنشی معمولاً به‌صورت فشارنده و یکنواخت در دوطرف سر حس می‌شود؛ انگار یک کش دور سر بسته شده باشد. این نوع سردرد بر اثر عواملی مانند بی‌خوابی، استرس یا فشارهای روانی تشدید می‌شود و معمولاً برطرف می‌شوند. سردرد میگرنی هم اغلب یک‌طرفه، ضربان‌دار و با نور، صدا یا بو بدتر می‌شود و گاهی با تهوع و استفراغ همراه می‌شود. میگرن خیلی با سبک زندگی فرد مرتبط است، مثل کیفیت خواب و تغذیه.»



# هوای کودکان را داشته باشیم

آلودگی هوا دومین علت مرگ کودکان در سراسر دنیاست

**هشدار اورژانس به گروه‌های حساس: در خانه بمانید**

سعید مهرسروش، معاون پژوهشی اورژانس از گروه‌های حساس خواست در خانه بمانند و با رعایت توصیه‌های ایمنی از تشدید مشکلات تنفسی و قلبی جلوگیری کنند؛ کودکان زیر ۵ سال، افراد بالای ۵۵ سال، بیماران قلبی و تنفسی و همچنین زنان باردار باید در روزهای آوج آلودگی تا حد امکان از منزل خارج نشوند و در محیط بسته بمانند.

**آسیب‌پذیری بیشتر کودکان**

عباس شاهسونی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به همشهری می‌گوید: سیستم تنفسی کودکان تا ۱۵سالگی به‌تدریج تکمیل می‌شود و به همین دلیل آسیب‌پذیرتر هستند. همچنین سیستم بدنی کودکان از لحاظ دفع سموم مانند بزگزاسلان نیست و اگر این سموم وارد بدن آنها شود، می‌تواند تجمع بیشتری داشته باشد. او ادامه می‌دهد: کودکان دائم در حال جنب و جوش هستند و با فعالیت بیشتر هوای پرمحتوا از تنفس می‌کنند. این مسئله بروز مشکلات ناشی از آلودگی هوا در آنها را افزایش می‌دهد. همین



**گروه تندرستی |** هوای تهران این روزها تقریباً هر روز برای گروه‌های حساس، «ناسالم» اعلام می‌شود. شرایط در دیگر شهرهای بزرگ کشور هم بهتر نیست. یکی از آسیب‌پذیرترین

گروه‌ها در این میان کودکان هستند. کارشناسان هشدار می‌دهند کودکان آسیب‌پذیرترین گروه در برابر آلودگی‌اند، چون هم ریه‌هاشان هنوز در حال رشد است و هم سیستم ایمنی‌شان نسبت به بزگزاسلان ضعیف‌تر است.

#### محافظت از کودکان در هوای آلوده

با توجه به آسیب‌پذیری بالای کودکان، نقش والدین در کاهش این خطرات حیاتی است. متخصصان چند توصیه کلیدی برای والدین دارند تا با اجرای آنها، تا آنجا که می‌شود اثرات آلودگی هوا بر کودکان را مهار کنند.

**کاهش تردد:** تا حد امکان از تردد غیر ضروری کودکان در فضای باز، به‌ویژه در ساعات اوج آلودگی (صبح‌ها و عصرها) خودداری کنید. اگر راه مدرسه کودکان از خانه دور است، او را به مدرسه نفرستید.

**استفاده از ماسک مناسب:** برای کودکان بالای ۳ سال، استفاده از ماسک‌های فیلتردار استاندارد مثل ماسک N95 در فضای باز ضروری است. ماسک‌های N95 فقط در برابر ذرات معلق PM2.5 قابلیت محافظتی دارند اما آلاینده‌های هوا از نوع گازهای نیتروژن دی‌اکسید و سولفور دی‌اکسید باشند، ماسک در برابر این گازها هیچ کاربردی ندارد.

**تغذیه مقوی:** مصرف روزانه شیر، میوه و سبزیجات تازه (به‌ویژه آنهایی که سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان هستند، مانند پرتقال، سیب و کلم بروکلی) به بدن کودک در مقابله با اثرات سمی آلاینده‌ها کمک می‌کند.

**نوشیدن مایعات کافی:** نوشیدن آب کافی باعث دفع بهتر سموم از بدن می‌شود. علاوه بر آب، گفته می‌شود برخی نوشیدنی‌ها از جمله آب سیب و آناناس همراه با نفع‌ها هم مفید هستند. همچنین بر خوردن اسموتی‌های سبز در هوای آلوده تأکید شده است.

**ایجاد محیط سالم در خانه:** در روزهای آلوده، پنجره‌ها را بسته نگه دارید و از یک دستگاه تصفیه هوای مجهز به فیلتر استفاده کنید. این دستگاه‌ها می‌توانند ذرات معلق خطرناک (PM2.5) را تا حد زیادی کاهش دهند.

## تندرستی

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

#### پاسخ به سؤالات پزشکی

### چرا باید زمستان‌ها زودتر شام بخوریم؟

در زمستان به دلیل کوتاه‌تر شدن روزها، غذا خوردن دیر هنگام می‌تواند عوارض زیادی از افزایش قند خون تا اختلال در خواب در پی داشته باشد. غذا خوردن در ساعت مناسب نه تنها سوخت‌وساز بدن را بهبود می‌بخشد، بلکه به خلق و خو و خواب بهتر نیز کمک می‌کند.

مطالعات نشان می‌دهد که غذا خوردن در اواخر شب، یعنی حدود ساعت ۱۰ شب، در مقایسه با ساعت ۶ عصر، می‌تواند سطح قند خون را افزایش و چربی سوزی را کاهش دهد، حتی اگر مقدار غذا و مدت خواب یکسان باقی بماند. خوردن زودهنگام غذا به سوخت‌وساز بدن اجازه می‌دهد تا به‌طور مؤثر عمل کند و به هضم غذا، تعادل هورمونی و سوزاندن کالری قبل از خواب کمک می‌کند. متخصصان سلامت توصیه می‌کنند شام را بین ساعت ۵:۳۰ بعدازظهر تا ۷ بعدازظهر یا حداقل ۲ تا ۳ساعت قبل از خواب میل کنید.

#### تغذیه

### فریب نمک‌های رنگی را نخورید

عبدالعظیم بهفر، مدیر کل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو درباره مصرف نمک‌های رنگی هشدار داد و گفت: اثرات درمانی متناسب به این محصولات جنبه تبلیغاتی دارد. بهفر با اشاره به اینکه ادعاهایی که درباره خواص درمانی نمک‌های رنگی پایه مطرح می‌شود پایه علمی ندارد، گفت: مردم باید نسبت به تقلب‌های احتمالی در این محصولات هوشیار باشند، زیرا برخی تولیدکنندگان ممکن است با افزودن رنگ‌های مصنوعی به نمک معمولی، آن را به‌عنوان نمک رنگی عرضه کنند، وی افزود: نمک‌های رنگی مانند نمک صورتی، هیمالیا، نمک سیاه، نمک خاکنسری و نمک دودی به دلیل ترکیبات معدنی و فلزات موجود در آنها رنگ و طعم خاصی دارند. اما برخی از این ترکیبات می‌توانند برای مصرف‌کنندگان خطر باشند. بسیاری از ادعاهای شفاهی درباره نمک‌های رنگی مانند پاک‌سازی سموم بدن، افزایش انرژی، درمان برونشیت و جوان‌سازی پوست، هیچ پشتوانه علمی ندارد و در منابع معتبر علمی تأیید نشده است.