



سریال

فصل سوم «وحشی» زمستان می‌آید



فیلمبرداری فصل سوم سریال «وحشی» به کارگردانی هومن سیدی و تهیه‌کنندگی محمدرضا صابری در حال انجام است و در این فصل نسبت به

قسمت‌های قبل از ترکیب بازیگران بیشتری استفاده شده. تاکنون حضور جواد عزتی، نگار جواهریان، هومن سیدی، احسان امانی، محمد صابری، رامین راستاد و محسن تنابنده در این فصل قطعی شده است.

محسن تنابنده در فصل سوم نقشی کلیدی و محوری دارد که با ورودش مسیر داستان را متحول و معادلات سریال را دستخوش تغییر می‌کند. این مجموعه برای ۴فصل برنامه‌ریزی شده و فصل سوم طبق برنامه‌ریزی‌ها زمستان ۱۴۰۵ در اختیار مخاطبان قرار خواهد گرفت.

تلویزیون

محسن قصابیان

در سریال «سرباز کوچک امام»



محسن قصابیان، بازیگری که مخاطبان او را با نقش آفرینی در آثار تاریخی، امنیتی و سیاسی می‌شناسند، این بار با نقشی متفاوت مقابل دوربین رفته

است. محسن قصابیان در سریال «سرباز کوچک امام» به کارگردانی علی غفاری و تهیه‌کنندگی سعید سعدی نقش پدر مهدی را ایفا می‌کند؛ نوجوان آزاده‌ای که تا ذکر شجاعانه‌اش به یک خبرنگار زن خارجی برای رعایت حجاب به نمادی از غیرت و باورهای نسل نوجوان دفاع‌مقدس تبدیل شد. «سرباز کوچک امام» در سیمافیلم مراحل تولید را پشت سر می‌گذارد. قصابیان پیش از این در آثاری چون «منصور»، «باز پرس» و «راپوش» حضور داشته است.



تندرستی

سبک زندگی

رفع کمر درد با مکمل خواب

یک بررسی گسترده از کارآزمایی‌های بالینی که در نشریه «PAIN» منتشر شد، نشان می‌دهد که ملاتونین مکمل خواب بدون نسخه‌ای که توسط میلیون‌ها نفر مصرف می‌شود ممکن است تسکین قابل توجهی برای بیماران مبتلا به عارضه‌های مزمن اسکلتی-عضلانی از جمله کمر درد، آرتروز و فیبرومیالژیا به همراه داشته باشد. ملاتونین هورمونی درون‌زاد است که توسط غده پینه‌آل (صنوبری) تولید می‌شود و معمولاً به‌عنوان مکملی که بدون نسخه هم در دسترس است، برای مشکلات خواب مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ هر چند دستورالعمل‌های بالینی عموماً آن را به‌عنوان داروی اولویت‌دار برای درمان ی خوابی توصیه نمی‌کنند. یک بررسی نظام‌مند در سال ۲۰۱۲ نشان داد که در افراد مبتلا به بی‌خوابی، ملاتونین در مقایسه با دارونما، مدت زمان به خواب رفتن (تأخیر در شروع خواب) را کاهش و کل زمان خواب را افزایش داده است.

ملاتونین ایمن است

به‌نظر می‌رسد ملاتونین از نظر ایمنی نیز وضعیت مطلوبی دارد. بررسی‌های موجود نشان می‌دهند که مصرف دوزهای بالا یا استفاده طولانی‌مدت از ملاتونین، منجر به وابستگی دارویی یا بروز عوارض جانبی جدی نمی‌شود. نکته هجانب انگیز اینکه ملاتونین ممکن است به مدیریت درد مزمن نیز کمک کند و راه را برای کاهش وابستگی به داروهایی که خطرات بیشتری به همراه دارند، هموار سازد. پروفیسور پائولو فریرا، پژوهشگر دانشگاه سیدنی و دانشگاه ادیت کووان در این‌باره گفت: ما دارویی را که پیش‌تر نیز آن را می‌شناختیم برای مقابله با مشکلی به کار می‌گیریم که بخش بزرگی از جمعیت جهان را تحت تأثیر قرار داده است.

تأثیر برابر با ایپورفون

محققان دانشگاه سیدنی در نتیجه بررسی‌ها و تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که ملاتونین در مقایسه با مجموع سایر روش‌های درمانی، شدت درد را در بیماران مبتلا به درد مزمن عضلانی-اسکلتی به میزان تقریباً ۹۰ درصد در مقیاسی ۱۰۰ امتیازی کاهش می‌دهد؛ اثری که به گفته آنان، تقریباً با تأثیر داروهای رایج ضدالتهاب غیراستروئیدی نظیر ایپورفون قابل مقایسه است. فراتر از بحث درد، آنها دریافتند که ملاتونین کیفیت خواب را در افراد مبتلا به عارضه‌های مزمن اسکلتی-عضلانی به‌طور قابل توجهی بهبود می‌بخشد؛ امری که با توجه به ارتباط اثبات‌شده میان کیفیت پایین خواب و افزایش حساسیت به درد، می‌تواند تا حدی توجیه‌کننده تسکین درد باشد.

وظیفه ملی معطل بخشنامه نمی‌ماند

ایرج محمدی، تهیه‌کننده تلویزیون: وظیفه ملی معطل امکانات یا بخشنامه نمی‌ماند. مادر شرایط جنگی قرار داریم و باید خودجوش عمل کنیم. البته به‌نظر من یکی از مسائل مهم هدایت این جریان است. این هدایت باید به‌گونه‌ای باشد که هنرمندان با انگیزه وارد میدان شوند، آثارشان را تولید کنند و امکان عرضه آنها نیز فراهم باشد. /سینماپرس



طلسمی که شکسته شد

«صد سال به این سال‌ها» پس از نزدیک به ۵۲دهه سرانجام به اکران آنلاین درآمد

ناهدید پیشور **از روزنامه‌نگار** ا فیلم سینمایی «صد سال به این سال‌ها»، به کارگردانی سامان مقدم و تهیه‌کنندگی مرتضی شایسته به‌صورت آنلاین اکران شد و در دسترس مخاطبان قرار گرفت. این فیلم که محصول هدایت فیلم در سال ۱۳۸۶ است، پس از

نمایش در بیست و هشتمین جشنواره فیلم فجر و ایستادن در پشت خط اکران عمومی سرانجام به اکران آنلاین درآمد. فاطمه معتمد آر.با، پرویز پرستویی، رضا کیانیان، علی قربان‌زاده، هانیه توسلی، نگار جواهریان، بهاره افشاری، علی شادمان و امیرحسین آرمان از بازیگران این فیلم هستند. این فیلم در دوره وزارت ارشاد محمدحسین صفارهرندی و معاونت سینمایی محمدرضا جعفری جلوه و مدیرکلی محمود اربابی در معاونت سینمایی در دولت اول احمدی‌نژاد پروانه ساخت گرفت و تولید شد، ولی برای اکران عمومی به مشکل خورد و تغییر دولت‌ها هم نتوانست گره «صد سال به این سال‌ها» را باز کند. در نهایت فیلم ۱۹سال پس از تولید در شبکه نمایش خانگی منتشر شد.



قرار بود «صد سال به این سال‌ها» پس از بیست و ششمین جشنواره فیلم فجر به نمایش درآید، ولی در نهایت فیلم به مشکل برخورد و در جشنواره به نمایش درنیامد. ۲سال بعد و در شرایطی که مدیران سینمایی تغییر کرده بودند «صد سال به این سال‌ها» در جشنواره بیست و هشتم برای اهالی رسانه به نمایش درآمد، نمایشی که به ضرر فیلم تمام شد و برخی رسانه‌ها انتقادهای تند و تیزی از فیلم کردند که نتیجه‌اش کورت‌تر شدن گره فیلم بود.

ظاهراً مشکل اصلی «صد سال به این سال‌ها» تصویرنوستالژیک و رؤیایی‌اش از دهه ۵۰ خورشیدی بوده است، به‌خصوص اینکه زمان ساخت فیلم در ۱۹سال پیش، ارائه چنین تصویری از دهه ۵۰ در سینما و تلویزیون خیلی سابقه نداشت. مشکل «صد سال به این سال‌ها» وقتی مضاعف می‌شد که فیلم به سال‌های پس از انقلاب می‌رسید و از دل قیاس دهه‌های ۵۰ و ۶۰ چنان وارد حاشیه شد که نزدیک به ۲دهه نتوانست از آن بیرون بیاید.

در نزدیک به ۲دهه‌ای که از زمان ساخت «صد سال به این سال‌ها» می‌گذرد فیلم‌ها و سریال‌های زیادی ساخته شدند که به لحاظ تماتیک تفاوت چندانی با فیلم سامان مقدم نداشتند، به‌طوری که به نظر می‌رسید مشکل «صد سال به این سال‌ها» پس از گذشت سالیان طولانی قابل حل شدن است. با این حال دولت‌های مختلفی آمدند و رفتند و مدیریت سینما هم بارها تغییر کرد، ولی مشکل «صد سال به این سال‌ها» حل نشد. در نهایت هم فیلم به‌جای اکران عمومی، به اکران آنلاین آمده و در بستری به نمایش درآمده که امکان بیشتری برای دیده شدن دارد.

پلن



مایک لی دیگر فیلم نمی‌سازد

مایک لی می‌گوید «مراقبت محبت‌آمیز» آخرین فیلم اوست و به‌دلیل بیماری نمی‌تواند به کار ادامه دهد. گرچه فیلم‌های بزرگی که او از دهه ۱۹۸۰ تاکنون ساخته برای بر کردن یک کارنامه پرپرا کافی است، اما وی در مصاحبه سالنیتی‌وایر فاش کرده که به میوزیت(بیماری‌ای که در آن سیستم ایمنی به عضلات حمله می‌کند) مبتلا شده و ساختن یک فیلم دیگر برایش بسیار دشوار و یاحتی غیرممکن است. وی در پاسخ به این سؤال که آیا «مراقبت محبت‌آمیز» واقعا آخرین فیلم او خواهد بود، گفت: فکر می‌کنم به‌احتمال زیاد، بله. فکر می‌کنم اینطور باشد. این کارگردان ۸۳ساله افزود: در ساخت این فیلم از هم خوش‌شانس بودم و خیلی‌ها کمک کردند. صبح که می‌خواهم بلند بشوم ۲نفر به من کمک می‌کنند و به همین دلیل احتمالاً کار بیشتری از من بر نمی‌آید. تازه کار روی صحنه که توان بیشتری می‌طلبید و نیاز به تحرک بیشتری دارد. با دانستن اینکه این فیلم آخرین فیلم لی خواهد بود، منطقی است که او مارویون بیلی را به‌عنوان بازیگر نقش شخصیت اصلی «مراقبت محبت‌آمیز» انتخاب کرد. بیلی بازیگری است که به‌مدت طولانی همکار او بوده و در ۶ فیلم لی بازی کرده و این نخستین نقش اصلی او خواهد بود. همکاری آنها از بیش از ۴دهه پیش شروع شده که نمایش صحنه‌ای «غاز-جوش‌ها» در سال ۱۹۸۱ نخستین آن بود. لی یکی از فیلمسازان بزرگ زنده است و ۵بار برای فیلمنامه نویسی و ۱۲بار برای کارگردانی «ازها و دروغ‌ها» و «ورادریک» نامزد اسکار شده است.

وی همچنین برای فیلم «ازها و دروغ‌ها» کاندیدای هفتای بهترین کارگردانی شد و سال ۲۰۰۴ برای کارگردانی فیلم «ورا در یک» برنده غنا شد. این نویسنده و کارگردان سینما و تئاتر بریتانیایی ازجمله فیلمسازان افسانه‌ای است که هنوز در میان ما هستند و نوعی کلاسیک‌گرایی در نحوه کارگردانی آنها وجود دارد که در این دوران رو به‌زوال است.نام‌هایی مانند کلینت ایستوود، مارتین اسکورسزی، ریدلی اسکات، برایان آلن و پالما، وودی آلن و استیون اسپیلبرگ ازجمله این چهره‌ها هستند. از دیگر آثار برجسته او می‌توان به «برهنه»، «زندگی شیرین است»، «سالی دیگر»، «خوشبخت»، «همه یا هیچ»، «وارونه» و اخیراً «حقایق تلخ» اشاره کرد.

هر فرد سالم می‌تواند سالانه ۴ بار خون بدهد

امیرمسعود ناظمی، معاون فنی اداره کل انتقال خون استان تهران گفت: هر فرد سالم می‌تواند در طول سال تا ۴ بار و با فاصله ۸ هفته یک‌بار خون اهدا کند. هر فرد بالغ بین ۱۷ تا ۶۵سال با حداقل وزن ۵۰کیلوگرم، حدود ۵.۵ تا ۶ لیتر خون در بدن دارد و با اهدای ۴۵۰سی‌سی از خون خود، سلامتش به مخاطره نمی‌افتد.



سپر درمانی اربعین در دو سوی مرز

۱۱ بیمارستان و ۸ مرکز درمانی سیار در مسیر تردد زائران تا کنون ۷۰۰ هزار خدمت درمانی ارائه کرده‌اند

گزارش

گروه تندرستی | اربعین امسال بیش از هر چیز با یک مأموریت برای نظام سلامت گره خورده است؛ پیشگیری از بیماری پیش از در مان. از مرزهای غربی کشور تا مسیر نجف به گر بلا، تیم‌های بهداشت محیط با کنترل مستمر آب آشامیدنی، یخ، شربت، مواد غذایی و موب‌ها تلاش می‌کنند از بروز بیماری‌های منتقله از آب و غذا و گرم‌زدگی جلوگیری کنند؛ نظارت‌هایی که به گفته مسئولان وزارت بهداشت، تاکنون مانع از ثبت هر گونه طغیان بیماری و واگیر در میان زائران شده است.

نظارت‌های جدی در ایران و عراق

محسن فرهادی، رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، با اشاره به اجرای هم‌زمان نظارت‌های بهداشتی در ایران و عراق می‌گوید: خدمات بهداشتی در ۲بخش ارائه می‌شود؛ بخشی برای زائران داخل کشور و بخشی برای زائرانی که وارد خاک عراق می‌شوند. کنترل ویژه‌ای نیز بر مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی که در اختیار زائران قرار می‌گیرد، انجام می‌شود. او از اعزام یک تیم ۱۱ نفره از کارشناسان بهداشت محیط به عراق خبر می‌دهد؛ این تیم با استقرار در مسیر نجف تا کر بلا و در عمودهای مختلف، با استفاده از تجهیزات تخصصی از جمله ترمومتر، دستگاه سنجش PH و کیت‌های سنجش کلر، سلامت آب و مواد غذایی را با همکاری جمعیت هلال احمر پایش می‌کند. به گفته فرهادی، در داخل کشور نیز دانشگاه‌های علوم پزشکی مسئولیت نظارت بر موب‌ها، آب آشامیدنی، مواد غذایی، مسیرهای تردد و موب‌کب‌های ثابت و سیار را بر عهده دارند. همه تیم‌های ثابت و سیار، به‌ویژه در استان‌های مرزی مانند ایلام، کرمانشاه، خوزستان و آذربایجان غربی در آماده‌باش کامل هستند و این نظارت‌ها تا پایان بازگشت زائران ادامه خواهد داشت. البته که او تأکید می‌کند که این آمادهباش پس از اربعین نیز برای برگزاری مراسم رحلت پیامبر اکرم(ص) و شهادت امام حسن مجتبی(ع) تلاوم خواهد داشت.

۷۰۰،۰۰۰ خدمت سلامت

از آغاز سفر زائران اربعین تاکنون ارائه شده که بیش از **۵۰۰هزار** مورد آن آموزش، بهداشت و پیشگیری از بیماری‌ها بوده است

چه زمانی باید با سرگیجه اورژانسی برخورد کنیم؟ جعفر مطهری‌نسب، جراح مغز و اعصاب گفت: اگر سرگیجه با اختلال در گفتار، ضعف یا بی‌حسی یک سمت بدن، دوبینی، اختلال شدید در راه رفتن، کاهش سطح هوشیاری یا سردرد شدید ناگهانی همراه باشد، باید احتمال سکتة مغزی را در نظر گرفت و بیمار در کوتاه‌ترین زمان ممکن به اورژانس منتقل شود.

مهم‌ترین اقدامات برای پیشگیری از گرمازدگی

جعفر میعادفر، رئیس سازمان اورژانس کشور، گرم‌زدگی را مهم‌ترین تهدید سلامت زائران می‌داند و بر رعایت توصیه‌های پیشگیرانه تأکید می‌کند. به گفته این مسئول زائران نباید منتظر احساس تشنگی بمانند و باید در طول مسیر به‌طور مستمر آب بنوشند. استفاده از آب آشامیدنی بسته‌بندی شده و همراه داشتن محلول خوراکی ORS برای جبران آب و الکترولیت‌های از دست‌رفته بر اثر تعریق توصیه می‌شود. میعادفر مصرف غذاهای سبک، پرهیز از پر خوری و برنامه‌ریزی برای پیاده‌روی در ساعات خنک شب یا ابتدای صبح را از دیگر فاکتورهای کاهش خطر گرمازدگی عنوان می‌کند و از سالمندان، کودکان، زنان باردار و افراد دارای بیماری‌های زمینهای می‌خواهد در ساعات گرم روز استراحت و شب‌ها پیاده‌روی کنند تا در معرض تابش مستقیم آفتاب قرار نگیرند. رئیس سازمان اورژانس استفاده از کلاه، عینک آفتابی، لباس‌های روشن و نخی و پوشش سفید را از دیگر راهکارهای مؤثر در کاهش جذب گرما عنوان می‌کند و می‌گوید: رعایت همین توصیه‌های ساده می‌تواند سفری ایمن‌تر و سالم‌تر را برای زائران اربعین رقم بزند. این مسئول به استقرار نیروهای بهداشت و درمان در مرزها هم اشاره می‌کند و می‌گوید: همکاران ما با تمام ظرفیت در حال خدمت‌رسانی هستند تا زائران اربعین حسینی در صورت بروز مشکل، در کوتاه‌ترین زمان ممکن خدمات لازم را دریافت کنند.

۱۵تخت بستری و

۸بیمارستان سیار در **۶مرز** خروجی زائران از ایران به عراق راه‌اندازی شده است.

