

راز زیبایی ستاره‌های هالیوود

سلامتیران: خبرگزاری نووستی، پرونده محرمانه ستاره‌های هالیوود و راز زیبایی آنها را منتشر کرد.

کلاودیاشیفر، مانکن مشهور که برای اولین بار از آلمان به آمریکا رفته بود، برای اولین عکس‌های خود مجبور بود هشت کیلو لاغر شود. کلاودیا رژیم‌ی ساده گرفت: آب‌میوه، آجیل و ماست برای صبحانه، سوپ سبزیجات و آب‌میوه برای ناهار؛ غذایی چینی و یا فرانسوی برای شام بدون انواع شیرینی و کیک. راز سرزندگی سندی کروفورد مانکن در نوشیدن دایم شیر است. مگ رایان، بازیگر هالیوود زمانی که درانتظار ضبط فیلم است، شروع به ورزش می‌کند: سه بار در هفته می‌دود و تمرینات یوگا انجام می‌دهد. جینفر لویز خواننده و بازیگر غذاهای چرب و خوشمزه دستپخت مادرش را دیگر به کلی فراموش کرده است. او برای صبحانه نان سوخاری و قهوه می‌خورد، ناهار تنها انواع سبزی‌ها و برای شام، سالاد با ماهی، جوجه و یا تکه‌ای گوشت می‌خورد. برای دسر نیز ورزش می‌کند. جینفر اینستون بازیگر همیشه در رژیم است. او متابولیسم خوبی ندارد که این مساله در نتیجه خوردن ساندویچ و همبرگر و سبب‌زمینی سرخ کرده در گذشته است. اما در عوض او اکنون اندام مناسبی دارد. زمانی که بروک شیلدس می‌خواهد سریع لاغر شود، از معجون مخصوص خود یعنی میوه و خمیر مایه استفاده می‌کند. ملاتی گریفیتس اکنون ۴۰ساله است اما بسیاری می‌گویند که الان بهتر از هر زمان دیگری به نظر می‌رسد. او هر روز صبح یک استکان توت، یک قاشق غذاخوری سویا، نصف استکان آب سیب و یک استکان یخ می‌خورد و زمانی که لازم است زیاد لاغر شود، فقط میوه می‌خورد. در سراسر جهان معتقدند که متخصص اصلی برای حفظ اندام بسیار زیبا، سوفیا لورن است. او بسیار کم گوشت می‌خورد و به مقدار زیاد آب می‌نوشد. او به پیس، سیگار و مشروبات الکلی لب نمی‌زند. پنیر، انواع سبزی و میوه، مواد اصلی در رژیم او هستند. ■

آنخل تاویرا، بهترین بازیگر مرد جشنواره کن ۲۰۰۶ در گذشت

ایسنا: آنخل تاویرا، ویولنیست سرشناس مکزیکی و برنده جایزه بهترین بازیگر مرد از جشنواره فیلم کن، روز گذشته در سن ۸۴سالگی درگذشت آنخل تاویرا که به علت نارسایی کلیوی در بیمارستانی در مکزیکوسیتی درگذشت، در سال ۲۰۰۶ در سن ۸۲سالگی برای فیلم ویولن، جایزه بهترین بازیگر نقش اول مرد را از جشنواره فیلم کن به‌دست آورد، وی که متولد سوم جولای ۱۹۲۴ بود، در خانواده‌ای اهل موسیقی متولد شد اما در ۱۳ سالگی دست راست خود را از دست داد. با این‌حال او به یکی از بزرگ‌ترین ویولنیست‌های مکزیک تبدیل شد که خود را وقف موسیقی فولک در این کشور کرد. به گزارش خبرگزاری آسوشیتدپرس، «فرناندو بارگاس»، کارگردان مکزیکی در سال ۲۰۰۲ فیلم مستندی از «تاویرا» ساخت و سه سال بعد، او را در فیلم «ویولن» به بازی گرفت. «تاویرا» با اینکه هیچ سابقه‌ای در عرصه بازیگری نداشت، موفق شد جایزه بهترین بازیگر مرد جشنواره کن را به‌دست آورد. ■

دکتر سیدحسان بیگیایی با ظاهر انسانی از آینده به زمین فرستاده شود تا از یک

پسر بچه محافظت کند و در تمام هالیوود، هیچ هنر پیشه‌ای به اندازه آن نرولد شوارتزنگر، قهرمان سابق بدن‌سازی جهان با آن هیکل عضلانی و لهجه مکانیکی برای این نقش مناسب نبود. هنر پیشه ارتزی‌الصل با بازی در فیلم ترمیناتور تبدیل به ستاره شد و جمله معروف او در فیلم که می‌گفت «برمی‌گردم…» یک شعار تبلیغاتی شد که بعدها هم در جریان فعالیت‌های سیاسی او بارها از آن استفاده کرد.

اما پس از چند سال بازیگری و ورزش، قلب کوه عضلانی هالیوود شروع به ناسازگاری کرد. با انجام معاینات مشخص شد که آنرولد هم مانند برادر و پدرش از نوعی بیماری مادرزادی در بجه قلب رنج می‌برد و در بچه آنورت او برخلاف در بچه‌های طبیعی تریکو سپیدی به‌جای ۳ لت، با یکوسپید است و ۲ لت دارد. در سال ۱۹۹۷ آنرولد شوارتزنگر به‌علت نارسایی در بچه آنورت تحت عمل جراحی قرار گرفت.

نارسایی در بچه آنورت نوعی بیماری شایع در بچه‌های قلبی است که تقریبا ۲درصد مردم دنیا را گرفتار می‌کند. تنگی در بچه اغلب به دلیل پاره شدن تدریجی لت‌ها یا با در بچه‌های این در بچه و بعد جوش خوردن آنها تا تنگ شدن تدریجی این در بچه است. این امر ممکن است در بزرگسالی هم اتفاق بیفتد. یکی از عوارض تب روماتیسمی هم در دوره بزرگسالی تنگ شدن در بچه آنورت است که می‌تواند عوارض این بیماری را به دنبال داشته باشد. ۲درصد انسان‌ها در هنگام تولد یک در بچه آنورت با یکوسپید یا دولتی به دنیا می‌آیند، یعنی همان مساله‌ای که برای آنرولد شوارتزنگر اتفاق افتاد. اختلال در جریان خون در این نوع در بچه‌ها موجب می‌شود تا درصد زیادی از این افراد در بزرگسالی دچار تنگی در بچه شوند. کلیسویه شدن لت‌های در بچه پاره شده و کلفت شدن آنها در اثر افزایش سن هم علت دیگر این بیماری قلبی است که می‌تواند عوارض قلبی

گیی با بابک معصومی، فوتسالیست ملی پوش و پزشک معالجش در بیمارستان ایر انمهر

سرطان را در ییل بزن، پسر!

یکی از اخبار تاسف‌باری

که طی چند روز گذشته

در روزنامه‌های ورزشی به

چشم می‌خورد، ابتلای بابک

معصومی، فوتسالیست سرشناس تیم ملی

ایران به بیماری سرطان خون بود. او حدود

سه هفته است که در بیمارستان ایرانمهر تهران

بستری است و تحت مراقبت‌های ویژه قرار

دارد. این فوتسالیست نامدار ایران که سه

بار سابقه شرکت در رقابت‌های جام جهانی

فوتسال را دارد و دو بار به عنوان کاپیتان

تیم ملی به این دیدارها اعزام شده است،

۲۲ تیر ماه سال ۵۲ در تهران متولد شد و

در همان ستین نوجوانی به ورزش و رشته

فوتسال روی آورد. این ورزشکار که پنج

دوره رقابت‌های قهرمانی آسیا را تجربه کرده

و چهار بار سمت کاپیتانی تیم ملی را در

دیدارهای قاره‌ای به عهده داشته است، پس

از شرکت در تمرین تیم استقلال به دلیل تب

شدید و ضعف بدنی به پزشک مراجعه کرده

و پس از تشخیص بیماری سرطان خون، در

بیمارستان بستری می‌شود.

هفته‌نامه سلامت گفتگویی را با این

فوتسالیست ترتیب داده که در زیر

می‌خوانید:

سلامت: پس از گذشت سه هفته از شروع

درمان، شرایطتان چه‌طور است؟

خدارا شکر. بهتر از قبل هستم اما هنوز ضعف

دارم.

سلامت: چه زمانی متوجه بیماری‌تان

شدید؟

همین سه هفته پیش، پس از تمرین، بدن درد شدید گرفتم و تب کردم. اول فکر می‌کردم که سرماخوردگی است و نمی‌خواستم به پزشک مراجعه کنم اما با اصرار مادرم سراغ پزشک

رفتم که وی به وضعیت بدنی‌ام مشکوک شد و

از من خواست آزمایش‌هایی را انجام دهم.

سلامت: یعنی تا روز آخر می‌توانستید

تمرین کنید؟

بله. حتی به یاد دارم که در آخرین تمرین

حدود ۴۰ دقیقه داخل سالن مشغول دریبل

کردن بودم.

سلامت: پزشکان در مورد بیماری‌ات چه

نظری دارند؟

پزشکم بارها گفته که ضعف بدنی که دارم

به دلیل مصرف داروها و شروع شیمی‌درمانی

است و به زودی از شدت بیماری‌ام کاسته

می‌شود. اما من امیدم فقط به خداست و خیلی

به بازگشت سلامتی خودم امیدوارم.

سلامت: راستی جریان کمک مالی علی

کریمی و پرداخت هزینه‌های درمانی شما

صحت دارد؟

بله. علی یکی از دوستان صمیمی من است.

وقتی متوجه بیماری‌ام شد، اعلام کرد که حاضر

است تمام هزینه‌های درمانی را تقبل کند.

سلامت: شرایط روحی‌تان چه‌طور است؟

خوب، من همیشه سعی می‌کنم وضعیت

روحی‌ام را حفظ کنم. همین حالا هم فقط



بابک معصومی، فوتسالیست ملی پوش در بیمارستان ایرانمهر

به راهی از بیماری و شروع دوباره ورزش

فکر می‌کنم.

سلامت: یعنی می‌توانید دوباره ورزش

کنید؟

چرا که نه. اگر پزشکان اجازه دهند، به محض

ترخیص و گذراندن مراحل استراحتی دوباره

ورزش را شروع می‌کنم. اصلا بدون ورزش

انگار چیزی کم کرده‌ام. اما الان فقط به سلامت

فکر می‌کنم. فقط همین.

سلامت: فکر می‌کنی دلیل بیماری‌تان چه

چیزی باشد؟

هنوز پزشکان چیزی اعلام نکرده‌اند.

سلامت: سابقه بیماری خاصی داشتید؟

نه.

سلامت: پیش از بیماری تغذیه‌تان چطور

بود؟

نه غذای چرب می‌خوردم و نه شور، نه سیگار

می‌کشیدم و نه کم‌تحرک بودم. اهل قلیان، شیرینی

و شکلات بیش از حد، نوشابه یا چیزهای

مضر دیگر هم نبودم. همیشه به تغذیه‌ام اهمیت

می‌دادم. نوشدنی مورد علاقه‌ام دوغ بود همیشه

غذاهای خانگی می‌خوردم. من تمام فاکتورهای

سلامت را رعایت می‌کردم اما از بد حادثه به

این بیماری مبتلا شدم. البته نظر پزشکان این

است که یک نوعی تغییر ژنتیکی موجب این

بیماری و سپس تشدید آن شده است.

سلامت: به محض به دست آوردن سلامت

چه کار می‌کنی؟

بستگی به توصیه‌های پزشکم دارد. چون خیلی

سلامت‌ام برابم اهمیت دارد سعی می‌کنم در

چهارچوب و مقرراتی که پزشک معالجم برابم

قرار می‌دهد، رفتار کنم. ■

گیی با پزشک معالج بابک معصومی، دکتر عدنان خسروی، انکولوژیست

سلامت: شرایط بدنی ملی‌پوش فوتسال چه‌طور است؟

وضعیت جسمانی بابک خوب است.

از روزی که در بیمارستان بستری شده

مراحل شیمی‌درمانی را آغاز کرده‌ایم و

خوشبختانه تا به امروز با مشکلی مواجه

نشده‌ایم. اگر شرایط به همین منوال ادامه

پیدا کند و عارضه‌ای ایجاد نشود، تا

دو هفته آینده درمان را کامل کرده و

معصومی را مرخص می‌کنیم.

سلامت: مگر بابک ورزشکار نبود،

چرا سرطان گرفت؟

این دلیل نمی‌شود که ورزشکار چون

ورزش می‌کند تا آخر عمر هیچ بیماری

نگیرد. فرد ورزشکار به بدنش کمک

می‌کند تا مقاومت بیشتری در مقابل

بیماری‌ها داشته باشد و با تحرک سلامت

خود را بیشتر حفظ کند. البته مسایلی

مانند کشیدن سیگار، مصرف نکردن

میوه و سبزی‌ها، مصرف الکل، نداشتن

تحرک، تنفس هوای آلوده و… می‌تواند

از دلایل ابتلا به سرطان شمرده شوند اما

دیگر موارد از قبیل تغییرات ژنتیکی و

یا وراثت نیز در این امر بی‌تاثیر نیست.

در هر حال بابک هیچ یک از ریسک

فاکتورهای یاد شده را نداشت و فقط

به دلیل مشکلات ژنتیکی به این بیماری

مبتلا شد.

سلامت: این فوتسالیست می‌تواند

دوباره فوتسال بازی کند؟

بله. درمانی که این ورزشکار در حال

حاضر دریافت کرده است مدتی موجب

افت شرایط جسمانی وی خواهد شد

اما پس از طی کردن مراحل درمانی

و استراحت کوتاه‌مدت وضعیت بدنی

بابک معصومی مورد ارزیابی قرار

گرفته و در صورتی که به شرایط

ایده‌آل نزدیک شده باشد می‌تواند

دوباره ورزش کند.

سلامت: لازم نیست برای طی کردن

مراحل درمانی به خارج از کشور

اعزام شود؟

درمان بیماری سرطان خون شرایط و

ضوابط استانداردی دارد و تفاوت چندانی

ندارد که در ایران انجام شود یا خارج از

کشور. این بیماری به هیچ عنوان عمل

جراحی ندارد و پس از پشت سر گذاشتن

یک دوره درمان قوی، بیماری مدتی

خاموش شده و به اصطلاح به خواب

می‌رود. در این زمان وی می‌تواند نامزد

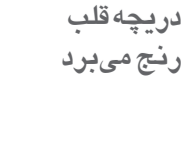
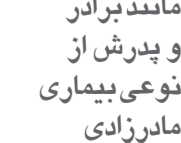
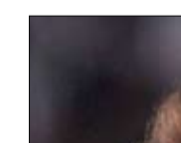
پیوند مغز استخوان شده و با توجه به

شرایطی که در بیمارستان شریعتی فراهم

شده است، در این بیمارستان مورد عمل

پیوند قرار گیرد. در هر حال نیازی به

اعزام وی به خارج از کشور نیست.



هنر، رسانه و سلامت

دکتر مصطفی جلالی‌نخر

تصویر سالمندان تاکی بر فک دارد؟

روز پدر در راه است و روز مادر را سپری کردیم.

خیلی‌ها به فکر هدیه‌ای هستند و سپاسی. قرار خوبی

است و خوب‌تر این که توجه به آنها، یک روزه نباشد.

نکنه عمدتاً فراموش شده این است که بهترین هدیه برای

آنها سلامت جسمی و – به ویژه – روحی است که به یک

روز هم محدود نشود.

سینما و تلویزیون در برابر این ضرورت مغفول مانده چه

کرده‌اند؟ مرور گذاری گذشته نشان می‌دهد که سازندگان

ترجیح داده‌اند تا آنها را بیشتر پدربزرگ و مادربزرگ ببندند

و البته بیشتر در بستر با گیسوان سفید بیرون آمده از چارقد

و عصا و قرش و کپسول و طرد شدگی و در نهایت، سهم

کوچکی از زندگی که برای مثال، سر و کله زدن با نوه‌هاست.

این که چرا محوریت پدران و مادران جوان و میانسال را

کمتر در فیلم‌ها و سریال‌ها می‌بینیم (به استثنای فیلم موفق

«میم مثل مادر»)، پرسش مهمی‌است اما مساله اصلی‌تر این

است که چرا سالمندان را همه‌جانبه و درست نمی‌بینیم؟ این

معض نمونه نگاه دامن بزمین که «مادر» علی حاتمی و تله

فیلم «سکوت خدا» که باوجود ارزش‌های هنری‌شان، باز به

همان نگاه یک‌جانبه در این حیطه بسنده کرده‌اند.

تلویزیون هم در برابر آنها، بیشتر به جلب ترحم مشغول

است و نهیب زدن به فرزندان ناسپاس. با کلازب‌های پدران

و مادران پیر و منتظری که در آسایشگاه‌های سالمندان دزدانی

شده‌اند انگار. این قبول که چنین نمایش‌هایی می‌تواند به

حساسیت مثبت جامعه منجر شود؛ اما چرا به سایر بخش‌های

دنیای آنها توجه نمی‌کنیم؟ طب سالمندان در دنیای امروز،

روز به روز کامل‌تر شده و هدف اصلی را افزایش کارآمدی

آنها برای زندگی بهتر دانسته است، نه اینکه با آثار خود به

این تصویر غلط دامن بزمین که آنها بستر نشینان نه‌خط‌اند

و افتاب‌های لب بوم، در کدام فیلم دیده‌ایم که پدر و مادر

پیری، با نشاط و کارآمدی به زندگی مشغول باشد؟

مهربان‌ترین نگاه سازندگان این است که آنها را ترگل

و ورگل می‌کنند و گوشه‌ای می‌نشانند، چیزی شبیه گلدان

طاقچه. اولین فکری هم که به ذهن مستندسازان درباره

سالمندان می‌رسد، سر زدن به که‌بزرگ است و همان نگاه

غمگین و مایوس، در حالی که می‌توان به سراغ کسانی

رفت که در برابر پیری تسلیم نشده‌اند و در کاری ثمر

بخش‌اند.

ما باید با آثار هنری‌مان، سالمندان را امیدوارتر کنیم

نه اینکه با پافشاری بر همان تصاویر تکراری، در دنیایی

افسرده محبوس‌شان کنیم. طب سالمندان بر این نکته مصر

است که مهم‌ترین آسیب روحی خانمان براندازی که آنها

را تهدید می‌کند، افسردگی و خلق

پایین است. بهترین کار هنر و رسانه

در برابر پدر و مادرهای پیر این

است که با فرهنگ سازی، به آنها

«زندگی» ببخشد. ■

خشونت در رسانه

بسیاری از متخصصان علوم رسانه معتقدند که یکی **دکتر مجید سلطانی** از عوامل اصلی بروز خشونت و پرخاشگری در جوامع امروز، گسترش نمایش خشونت در تلویزیون و سینما و فراوانی نوارهای ویدیویی و لوح‌های فشرده حاوی صحنه‌های کشتار و زد و خورد است که می‌تواند الگویی نامناسب برای بینندگان باشد. حتی برخی از کارشناسان، وقوع قتل‌ها و کشتارها و انحرافات اجتماعی مانند اعتیاد و سرقت و رازدنی رایبه تماشای برنامه‌های خشونت‌آمیز تلویزیونی و سینمایی مربوط می‌دانند. تاکنون پژوهش‌های بسیاری در کشورهای گوناگون برای بررسی این رابطه صورت گرفته است، به طوری که مطالعه روی برنامه‌های خشونت‌آمیز تلویزیون بیش از هر موضوع دیگری درباره رسانه مورد توجه محققان بوده است. برخی از محققان بر این باورند که برنامه‌های خشونت‌آمیز تلویزیونی، در برخی شرایط موجب پرخاشگری مخاطبان به ویژه کودکان می‌شود. اما این شرایط چیست؟ در واقع کدام عوامل اجتماعی و متغیرهای واسطی هستند که میزان تاثیرپذیری کودکان را از این برنامه‌ها افزایش یا کاهش می‌دهند؟

</