



چریکی کار می کردیم

بهراد محمدی، بازیگر نقش مسلم بن عقیل در سریال مهمان کشی: در طول ۱۲روز جنگ فیلمبرداری سریال ادامه داشت، از بالای سر ما موشک و پهپاد رد می شد و صدایش می آمد و ما در حال کار بودیم یعنی کاملاً با انگیزه و چریکی کار می کردیم / امهر

گپ

جزئیات کربلا

روایت کامران نجف‌زاده از اربعین



برنامه «جزئیات» با روایتگری کامران نجف‌زاده در قالب یک سفرنامه تصویری، حال و هوای مسیر کربلا با نگاهی جزئی‌نگر و احساسی به تصویر می کشد و لحظه‌هایی ناب از شور و شعور زائران اربعین روایت می کند.این برنامه تلویزیونی با روایتگری کامران نجف‌زاده، هر شب ساعت ۲۱ از شبکه نسیم روی آنتن می رود.در همین رابطه گفت‌وویی کوتاه با علیرضا خوش‌بیان، تهیه‌کننده برنامه انجام داده‌ایم که متن آن را پیش رو دارید.

روایت شما چه تفاوتی با دیگر روایت‌های اربعینی دارد؟

این روایت، زاویه‌ای متفاوت دارد؛ به جای پرداختن به تصویرهای کلی و لانگ‌شات از این رویداد، در مسیر همراه زائران می‌ماند و به‌دنبال جزئیات می‌گردد. تلاش ما این بوده که لحظه به لحظه، حس و حال سفر را از نزدیک لمس کنیم؛ همانطور که یک فرد عادی جامعه، با وسیله نقلیه شخصی راهی این سفر می‌شود، در موکب‌ها می‌خوابد و با مردم زندگی می‌کند. همین نزدیکی و هم‌زیستی با زائران، تفاوت اصلی روایت ماست.

خاص‌ترین صحنه‌ای که تا حالا ثبت کرده‌اید چه بوده است؟

در اربعین، هر لحظه‌اش خاص است و در دل هر صحنه، جزئیاتی نهفته که ارزش ثبت دارد. از نگاه معصومه کودکی که با التماس می‌خواهد به موکبشان بروی یا یک لیوان آب از دستش بگیرد، تا پیرمردی که با وجود شرایط مالی سخت، با تمام دل و جان هر چه دارد خرج زائران می‌کند. این لحظات، نه‌تنها تصویر که روح آدم را ثبت می‌کنند.

بزرگ‌ترین چالش تیم برای ساخت این مستند چه بود؟

برای چنین مستندی، زمان زیادی لازم است تا روایت کامل شکل بگیرد. اما شرایط خاص این رویداد باعث می‌شد که ما مجبور باشیم هر قسمت را همان روز تولید و همان شب آماده پخش کنیم. این فشار زمانی، در عین دشواری باعث شد انرژی و تازگی لحظات در کار باقی بماند.

مستند اربعینی، مخاطب جهانی

وحید چاووش و علی ناصری در مجله تصویری ۲۴، از مستندسازی آیین اربعین گفتند



عکس: همشهری / حامد خورشیدی

گروه ۲۴

مستندهای اربعین برچسب تازه‌تأسیس و برعنوانی از گرایش مستندهای آیینی در تاریخ سینمای مستند ایران محسوب می‌شوند. اوج‌گیری بین‌المللی آیین زیارت کربلا در چهلمین روز شهادت امام حسین علیه‌السلام، مستندسازان را به تکاپوی روایت‌های اربعینی واداشته است. محصول حضور مستندسازان در مسیر زائران و میزبانان اربعین دستاوردهای چشمگیری از روایت مستند از یک آیین است. در برنامه مجله تصویری ۲۴ وحید چاووش و علی ناصری درباره مستندسازی اربعین صحبت کردند. وحید چاووش به صورت حضوری و علی ناصری به صورت برخط در برنامه ۲۴ حاضر شدند.

از آن سوی خاکیز هیج فیلمی نداریم

وحید چاووش: باید بدانیم که با موضوع مستندسازی اربعین چطور برخورد کنیم؛ فقط موضوع اربعین نیست. وقتی در کنار فرات قدم می‌زدم هزاران قصه وجود دارد.

ما در دوران جنگ ۸ساله از این سوی خاکیز هزاران قصه را به تصویر کشیدیم، اما از آن سوی خاکیز هیچ فیلمی نداریم. داستان‌های زیادی در کنار فرات از شمال تا جنوبش وجود دارد که کسی به آنها نپرداخته است.

به‌نظرم الان هم دیر شده و باید قصه‌ها را جمع کنیم. سال ۹۹وقتی به مدیران پیشنهاد ساخت مستند اربعین را دادم، زیربار نمی‌رفتند و می‌گفتند اولویت ما نیست؛ حتی سراغ مدیران روایت فتح رفتم. حالا انقدر درباره اربعین برای مخاطب داخلی مستند ساخته می‌شود که می‌گویند مخاطب آن را پس می‌زند. الان وقت این رسیده که درباره اربعین برای مخاطب جهانی فیلم بسازیم. باید مخاطب جهانی را با اربعین و آیین آن آشنا کنیم. ■ متأسفانه مدیران بالادستی که برای مستندسازان تصمیم می‌گیرند، عنصر فرهنگی نیستند. باید کسانی که مستند می‌سازند مشخص کنند چه زمانی باید چه مستندی ساخته شود. من همین موضوع را در جمع دیدار مستندسازان با رهبری عنوان کردم. مستندسازی با صداقت و صراحت مهم است. در آیین اربعین هم این موضوع مهم است.

وحید چاووش، مستند ساز:

سفرashi شدن مستندسازی اربعین بزرگ‌ترین آفت است

سال ۸۹وقتی به مدیران پیشنهاد ساخت مستند اربعین را دادم، زیربار نمی‌رفتند و می‌گفتند اولویت ما نیست؛ حتی سراغ مدیران روایت فتح رفتم. حالا انقدر درباره اربعین برای مخاطب داخلی مستند ساخته می‌شود که می‌گویند مخاطب آن را پس می‌زند



داستان ساخت فیلم از جایی شروع شد که می‌خواستیم با دوچرخه به کشور آذربایجان بروم. ۲۰روزی به ایام اربعین مانده بود، برای شروع سفر به تهران آمدم. با دوستی فیلم مستند «شما چه کسی هستی؟» آقای وحید چاووش را دیدم که ۱۲روایت داشت. ما که اهل رفتن به اربعین بودیم در این مستند چیزهایی دیدیم که خودمان در سفر اربعین ندیدیم و آن ماجرای ممنوعیت اربعین در زمان صدام بود.بعد از تماشای مستند تصمیم گرفتم به جای سفر آذربایجان به اهواز برگردم و به مراسم اربعین بروم. سفرم را از همان مناطق ممنوعه زمان صدام شروع کردم و در طول سفر مصاحبه‌هایی گرفتم. شهر به شهر درباره این ماجرا پرسیدم. این مستند در ۱۰روز ساخته شد و فیلم آتسخه یک‌ساعتی و نیم‌ساعتی دارد که روز اربعین از شبکه المنار پخش می‌شود.

به‌نظرم سفرashi شدن مستندسازی اربعین بزرگ‌ترین آفتی است که به جان سینمای مستند افاده است. مستندسازان باید نگاهی تری در این نوع مستندسازی داشته باشند و با ماجرای اربعین اقتصادی برخورد نکنند.

تعارض منافع در کاهش هزینه دارو و درمان

علیرضا مرندی، رئیس فرهنگستان علوم پزشکی ایران: درباره بالا بودن هزینه پرداختی مردم در درمان دارو با رئیس جمهور جلساتی داشتیم و روی این موضوع تأکید کردیم اما برخی در این خصوص تعارض منافع دارند. این در حالی است که برخی افراد پول رفتن به مطب را هم ندارند و باید ابتدا به فکر آنها باشیم.



امکانات مطلوب سلامت در مرز خسروی

سیدسجاد رضوی، معاون درمان وزارت بهداشت: مرز خسروی با امکانات مطلوب در حوزه سلامت، ظرفیت بالایی برای تسهیل تردد زائران دارد. دمای این منطقه هم نسبت به مناطق جنوبی کشور مطلوب‌تر و از رطوبت کمتری برخوردار است. این مسئله عاملی مؤثر در تسهیل تردد زائران خواهد بود.



دشمن در خون ماست

نوسان قند خون، اثر مستقیمی بر چاقی ما دارد و کنترل نکردن آن، تلاش‌هایمان را برای لاغری بی‌اثر می‌کند



گزارش

پروانه‌بندیی روزنامه‌نگار | بسپاری، رژیم‌های سرسخت غذایی را تنها راه رسیدن به هیکل و اندام دلخواه خود می‌دانند، بی‌خبر از اینکه دشمن خفته‌ای درون بدنتان داریم که با دستکاری آن، همه نقشه‌های لاغری نقش بر آب می‌شود. این دشمن خانگی، قند خون است که نوساناتش، اثر مستقیمی بر چاقی شدن ما دارد. کنترل و تحرک نوسان قند خون البته دست خود ماست و با چند راهکار ساده و حیاتی می‌توانیم مهارش کنیم.

توصیه‌های کاربردی کنترل قند خون

- ۱ وعده‌های غذایی منظم و متعادل داشته‌باشید.
- ۲ مصرف پروتئین و فیبر را حتما افزایش دهید.
- ۳ از غذاهای با شاخص گلیسمی پایین استفاده کنید.
- ۴ بعد از صرف غذا حتما ۵ دقیقه راه بروید. این کار باعث می‌شود که قند خون مستقیماً وارد عضلات شود و بدن نیاز به انسولین، آن را مصرف کند.
- ۵ فعالیت بدنی منظم داشته‌باشید؛ حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه، خواب کافی و باکیفیت داشته‌باشید. بموقع بخوابید و سر ساعت مشخصی بیدار شوید.
- ۶ مدیریت استرس و کم خوابی را جدی بگیرید.
- ۷



نوسان قند خون و چاقی

اگر بپرسید که نوسان قند خون دقیقاً چطور باعث چاقی می‌شود، باید گفت ترشح بیش از حد انسولین و احساس گرسنگی و خورندگی‌های بی‌موقع باعث این اتفاق می‌شود. دکتر مریم رزاقی آذر، فوق تخصص غدد و متابولیسم در این زمینه به همشهری توضیح می‌دهد: وقتی قند خون به سرعت بالا می‌رود، بدن برای کاهش آن، انسولین زیادی ترشح می‌کند. انسولین هورمونی است که قند را از خون به سلول‌ها می‌برد، ولی وقتی مقدار آن زیاد شود، نه‌تنها قند را ذخیره می‌کند، بلکه چربی‌سازی را هم تحریک می‌کند. دکتر رزاقی آذر ادامه می‌دهد: بعد از افت سریع قند خون (به دلیل ترشح زیاد انسولین)، فرد احساس خستگی، بی‌حالی یا گرسنگی شدید می‌کند. این باعث بر خوردن تنقلات پرکالری می‌شود. نتیجه این کار هم چیزی جز اضافه وزن و چاقی نیست.

راه‌های ساده کنترل قند خون

انتخاب کربوهیدرات مناسب | غذاهایی مثل نان و برنج سفید، سیب‌زمینی، شیرینی‌ها و نوشیدنی‌های شیرین به‌سرعت قند خون را بالا می‌برند و بعد از مدتی باعث افت ناگهانی آن می‌شوند. این فرایند باعث گرسنگی زود هنگام و بی‌موقع و پرخوری در طول روز می‌شود. راهکار رفع این مشکل این است که همراه کربوهیدرات حتما پروتئین یا فیبر مصرف کنید.

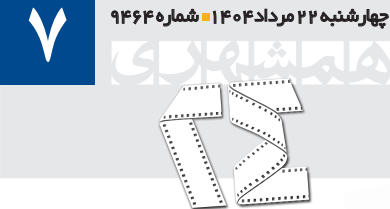
مصرف فیبر کافی | غذاهای فیبردار مانند سبزیجات، حبوبات و غلات کامل باعث می‌شوند که قند خون به‌تدریج افزایش یابد و پایدار باقی بماند.

تحرك کافی | کم‌تحرك هم باعث بالا و پایین شدن قند خون می‌شود؛ چون باعث می‌شود بدن نتواند قند اضافه را به‌درستی مصرف کند.

نظم‌دهی به وعده‌های غذایی | نخوردن صبحانه، فاصله طولانی بین وعده‌های غذایی یا حذف وعده‌های اصلی باعث افت قند خون و بعد، پرخوری در وعده بعدی می‌شود که این موجب نوسان قند خون خواهد شد.

مدیریت استرس و خواب | هورمون‌های استرس (مثل کورتیزول) باعث افزایش قند خون می‌شوند. خواب ناکافی هم حساسیت سلول‌ها به انسولین را کاهش می‌دهد و در نتیجه باعث نوسان قند خون می‌شود.

چهارشنبه ۲۲ مرداد ۱۴۰۴ | شماره ۹۴۶۴



صفحه ۱۸ | بهروز قلی‌پور

تولید

فیلم مهدویان

در یوسف‌آباد کلید خورد



هشتمین ساخته بلند سینمایی محمدحسین مهدویان با تغییر نام از «نیم‌شب» به «ماجرای نیم‌شب» کلید خورد؛ نامی که حالا کاملاً تداعی‌کننده «ماجرای نیم‌روز» (۱۳۹۵) مشهورترین فیلم این کارگردان است. «ماجرای نیم‌شب» که به جنگ ۱۲روزه می‌پردازد در شب دوشنبه ۲۰مرداد با فیلمبرداری سکانس‌های بیرونی در خیابان یوسف‌آباد تهران کلید خورد و گفته می‌شد فیلمنامه هنوز نهایی نشده است. مهدویان در حال فیلمبرداری بخش‌هایی از صحنه‌های خارجی فیلمش است؛ صحنه‌هایی که بازیگر در آنها حضور ندارد. هنوز ترکیب عوامل «ماجرای نیم‌شب» مشخص نشده است.

خبر

احمد مجدزاده خواننده شد جدی می‌فرماید!



احمد مجدزاده، معروف به «آقای جدی می‌فرماید» که پیش‌تر با تکیه کلام خاص خود در برنامه‌های تلویزیونی شناخته شده بود، اخیراً با اجرای یک ترانه، حضور متفاوتی از خود به نمایش گذاشت. ویدیویی از خوانندگی او با عنوان «خدای دردم» در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده است. وی متولد ۱۳۴۰ کشتی‌گیر وزن‌های ۵۷ و ۶۲کیلوگرم در دهه ۶۰ و ۷۰تهران بود. او سال ۱۳۸۳ و در زمان مدیریت حجت‌الله خلیب، مشاور فرهنگی باشگاه پرسپولیس شد. او سال‌ها ۱۳۸۴ توسط محمدرضا طالقانی به‌عنوان مشاور فرهنگی فدراسیون کشتی برگزیده شد.

تندرستی

صفحه ۱۸ | حامد یزدانی

طب ایرانی

توصیه‌های سنتی برای کودکان زائر

ریحانه صمدی، متخصص طب ایرانی درباره حضور تیم تخصصی طب ایرانی وزارت بهداشت در عراق به همشهری گفت: «این تیم اگر به درستی سازماندهی شده باشد، می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌ها، حفظ سلامت عمومی زائران و کاهش هزینه‌های درمانی زائران اربعین مؤثر باشد.» به گفته صمدی این تیم با ارائه دمنوش‌ها، پمادهای گیاهی و مشاوره‌های مزاج‌محور به پیشگیری از گرامزدگی، مشکلات گوارشی و دردهای عضلانی و سایر مشکلات کمک می‌کند. او در پاسخ به این سؤال که آیا کودکان زائر می‌توانند از خدمات طب ایرانی استفاده کنند، بیان کرد: «کودکان در مسیر اربعین بسیار بیشتر از بزرگسالان در معرض گرامزدگی و مشکلات گوارشی‌اند، اما داروها و نوشیدنی‌های گیاهی برای کودکان باید با احتیاط و متناسب با سن آنها مصرف شوند. بهترین نوشیدنی برای کودکان زائر زیر ۱۲سال هم آب خنک سالم به اضافه چند قطره گلاب یا شربت سکنجبین باقی‌نشد است. این ترکیب هم عطش را کم می‌کند و هم گرما را کاهش می‌دهد.»

هشدار کارشناس

این دردهای ستون فقرات را جدی بگیرید

درد در ناحیه ستون فقرات دلایل مختلفی دارد و اگر شدید باشد یا علائمی مانند تب، بی‌اختیاری ادرار یا مدفوع همراه باشد، سریعاً باید به مراکز درمانی مراجعه شود. محمدحسین دلشاد، دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران با بیان این مطلب به همشهری گفت: «درد ستون فقرات یکی از شایع‌ترین مشکلات جسمانی است و می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی مانند وضعیت نادرست بدن، فشار بیش از حد به عضلات و مهره‌ها، ابتلا به بیماری‌هایی همچون پوکی استخوان، بدشکلی‌های ستون فقرات، تومورها و عفونت‌ها باشد. همچنین سبک زندگی غلط به‌ویژه استفاده‌های طولانی‌مدت از گوشی‌های همراه، نحوه نشستن، رعایت نکردن نکات ایمنی در کار و نوع تحمل هم از دیگر دلایل شایع برای ایجاد درد در ناحیه ستون فقرات هستند.» به گفته دلشاد تشخیص و درمان بموقع و مناسب، نقش مهمی در پیشگیری و جلوگیری از تشدید درد و بهبود سلامت ستون فقرات دارد.