



تولید فصل‌های بعدی «سرو، سپید، سرخ»

بهرنگ ملک‌محمدی، مدیر گروه تولیدات اجتماعی سیمافیلم با اشاره به تدارک فصل جدید سریال «سرو، سپید، سرخ» بیان کرد که با توجه به فضای کنونی کشور، فصل‌های بعدی این سریال نیز به تولید می‌رسد. وی اضافه کرد: در فصل دوم این سریال تغییراتی در فضا و قصه‌ها وجود دارد، ولی مسئله مهم این است که به‌نظر من سریال به پروژهای مستمر تبدیل شود، یعنی اینطور نباشد که تصور کنیم مثلا ۱۰ قسمت تولید و پخش می‌کنیم و کار تمام می‌شود.



فصل دوم «روشنایی شب» با حضور رویا نونهالی

رویا نونهالی، بازیگر شناخته‌شده سینما و تلویزیون که با نقش‌هایی متفاوت در قلاب تلویزیون حضور داشته، این بار با فصل دوم سریال امنیتی «روشنایی شب» به تلویزیون بازمی‌گردد. سریال «روشنایی شب ۲» از تولیدات سیمافیلم است و به تهیه‌کنندگی بهروز مفید و کارگردانی محمود معظمی در حال تولید است و در ماه‌های آینده به آنتن می‌رسد.



صفحه‌آر: حامد یزدانی

تغذیه

راهکار مقابله با خطر روغن و چربی‌ها برای قلب

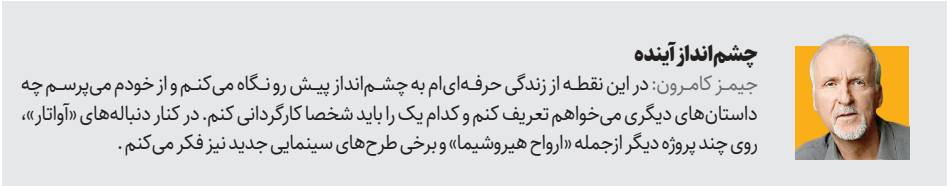
موارد ابتلا به بیماری‌های قلبی در سراسر ایران به‌شدت در حال افزایش است. بیماری‌های قلب و عروق در واقع مهم‌ترین عامل مرگ‌ومیر ایرانیان است؛ امراضی که براساس آمارهای وزارت بهداشت ثبت احوال، سالانه دست‌کم جان حدود ۱۴۰ هزار نفر را می‌گیرد و هزاران نفر را بستری، ناتوان و از کار افتاده می‌کند. تغییرات سبک زندگی، استرس و رژیم غذایی همگی در ابتلا به این بیماری نقش دارند، اما متخصصان هشدار می‌دهند که یکی از عوامل کلیدی، چربی‌ها هستند. اگر چه چربی‌ها برای زندگی ضروری هستند، به‌ما انرژی می‌دهند، به ساخت سلول‌ها کمک می‌کنند و به بدن اجازه می‌دهند مواد مغذی مهم را جذب کند، اما متخصصان می‌گویند نوع چربی‌ای که استفاده می‌کنید و نحوه بر خورد شما با آنها هنگام پخت‌وپز می‌تواند به سلامت شما آسیب برساند. طبق توصیه‌های غذایی شورای تحقیقات پزشکی هند (ICMR)، در صورت استفاده در حد اعتدال از روغن و به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل، نیازی به اجتناب کامل از هیچ روغنی نیست. دکتر وارون بانسال، جراح قلب می‌گوید: درک نقش روغن‌ها در رژیم غذایی روزانه، منابع پنهان چربی‌های ناسالم و نحوه اجتناب از آنها مهم است. او اضافه می‌کند که تعادل و آگاهی بیش از ترس اهمیت دارد.

خطر چربی‌های پنهان برای سلامت

او می‌گوید خطر بزرگ‌تر، چربی‌های پنهان است. نقلات بسته‌بندی‌شده، غذاهای فوری، غذاهای پخته‌شده و فست‌فودها اغلب حاوی چربی‌های ترانس هستند. این چربی‌ها با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مرتبط بوده و اغلب برای مصرف‌کننده غیرمحسوس هستند و به مرور زمان بی‌سروصدا آسیب ایجاد می‌کنند.

راهکارها چه هستند؟

دکتر بانسال می‌گوید: راه‌حل، رژیم غذایی شدید نیست بلکه تغییر ساده است. او در این‌باره توضیح می‌دهد: از ترکیبی از روغن‌ها استفاده کنید، از استفاده مجدد از روغن پخت‌وپز بپرهیزید، غذاهای فرآوری‌شده را محدود کنید و بخارپز کردن یا پختن را به سرخ کردن عمیق ترجیح دهید. دکتر بانسال همچنین اضافه می‌کند که درک آنچه در غذای شما قرار می‌گیرد، نخستین قدم برای محافظت از قلب شماست. او نتیجه می‌گیرد: «سلامت قلب از خانه شروع می‌شود؛ در انتخاب‌های روزمره آشپزی که ممکن است کوچک به‌نظر برسند اما سلامت طولانی مدت را شکل می‌دهند.»



چیمز کامرون: در این نقطه از زندگی حرفه‌ای‌ام به چشم‌انداز پیش رو نگاه می‌کنم و از خودم می‌پرسم چه داستان‌های دیگری می‌خواهم تعریف کنم و کدام یک را باید شخصا کارگردانی کنم. در کنار دنباله‌های «آواتار»، روی چند پروژه دیگر از جمله «ارواح هیروشیما» و برخی طرح‌های سینمایی جدید نیز فکر می‌کنم.

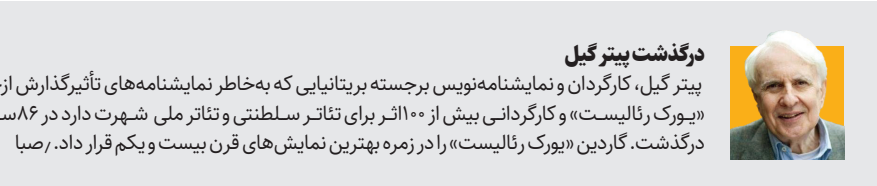


آوای حماسه و سوگ

گفت‌وگو با رضا مهدوی درباره موسیقی اربعین

گروه ۲۴ | همه ساله همزمان با روزه‌های پرگزاری سنت اربعین حسینی(ع) قطعات موسیقی در این باره تولید و عرضه می‌شود. این آثار به تجسم شور و شوق زائران و تصویر هیجان زیارت

می‌پردازند. امسال ۵ قطعه از احسان خواجه‌امیری، محمد اصفهانی، محسن چاوشی، رضا صادقی و مجید اخشابی بیشتر از بقیه آثار مورد توجه رسانه‌ها قرار گرفت. درباره این آثار و کیفیت و اهمیت آنها با رضا مهدوی، دبیر سابق جشنواره موسیقی فجر و کارشناس موسیقی در برنامه پارک‌وی تلویزیون همشهری گفت‌وگویی انجام دادیم که گزیده‌ای از آن را پیش رو دارید.



پیتر گیل، کارگردان و نماینده‌نویس برجسته بریتانیایی که به‌خاطر نمایشنامه‌های تأثیرگذارش از جمله «یورک رئالیست» و کارگردانی بیش از ۱۰۰ اثر برای تئاتر سلطنتی و تئاتر ملی شهرت دارد در ۸۶ سالگی درگذشت. گاردین «یورک رئالیست» را در زمره بهترین نمایش‌های قرن بیست و یکم قرار داد. رصبا



هنرمندانی که پای کار بودند، هستند و در آینده خواهند بود همه می‌خواهند عرض ارادت کنند به این واقعه که به نوعی روایتگرش حضرت زینب(س) است. می‌توانم بگویم زبان حال حضرت زینب(س) هر آنچه بوده مداحان، ستایشگران، روضه‌خوانان و مقتل‌خوانان از زبان ایشان در قالب هنر آورده‌اند. ما ایرانی‌ها با آلبوم‌های خودمان و نمونه‌آفرینی‌ها، انگیزه‌ها و الهاماتی که از این فرهنگ گرفته‌ایم در هر ساعت هنری دست به‌آفرینش زده‌ایم از جمله در موسیقی. موسیقی اربعین هم در ادامه دهه محرم به‌گونه‌ای سوغاره و در عین حال حماسه‌ای است که در عاشورا اتفاق می‌افتد و حالا در موسیقی نمود پیدا می‌کند، چون حضرت زینب(س) با حماسه این ماجراها را تعریف کرد و ماحصل موضوع را چنان بیان کرد که بارگاه یزید را لرزاند.



عدد ۴۰ در فرهنگ ما ایرانیان مهم است. حتی سنگ قبر متوفی را هم در فرهنگ ما روز چهلم نصب می‌کنند که فلسفه دارد. خطابه‌هایی را که حضرت زینب(س) گفته موسیقیدانان در قالب‌های باکلام و بی‌کلام ارائه کرده‌اند که البته موسیقی باکلام از همان خطابه‌ها و مقتل‌ها گرفته شده و موضوعش مشخص است. ولی کسی که موسیقی بی‌کلام کار می‌کند چندان مشخص نمی‌کند که این موسیقی اختصاصا برای اربعین است یا ماه صفر یا محرم و تاسوعا و عاشورا. همه می‌خواهند حزن و غزا و بزرگی فرهنگ عاشورا را در کنار حماسه نشان بدهند



علیرضا رئیس، معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به اقدامات نظام سلامت در مراسم اربعین حسینی اشاره کرد و گفت: همه ظرفیت‌های نظام بهداشت برای ارائه خدمات به زائران به‌کار گرفته شد و در مجموع بیش از یک میلیون و ۷۰۰ هزار خدمت بهداشتی و درمانی به زائران ارائه شد.

اشتباه مرگبار یک ورزشکار در مارگزیدگی

توصیه‌های یک متخصص برای نجات از سم مار؛ از شلوار ضخیم تا آتل دست‌ساز و توجه به زمان طلایی درمان



۴ اقدام حیاتی بعد از مارگزیدگی
به گفته زنده‌یو، اگر فرد دچار مارگزیدگی شد، باید چند اقدام مهم را بدون اتلاف وقت انجام دهد:
۱ ابتدا از محل حادثه دور شود، زیرا مار معمولا دوباره به همان محل برمی‌گردد و احتمال مارگزیدگی دوباره وجود دارد.
۲ اندام گزیده‌شده را تا حد امکان بی‌حرکت نگه دارد، زیرا حرکت باعث انتشار سریع‌تر سم در بدن می‌شود. در صورت امکان با دو تکه چوب و یک پارچه اندام را به‌صورت موقت آتل بندی کند که حرکت نداشته باشد.
۳ محل گزش را فقط با آب و صابون شست‌وشو دهد.
۴ در سریع‌ترین زمان ممکن خود را به نزدیک‌ترین مرکز درمانی برساند.



این اشتباه‌ها را هرگز انجام ندهید
زنده‌یو درباره باورهای نادرست هم هشدار می‌دهد و می‌گوید: خراش دادن محل گزش، مکیدن زخم برای خارج کردن سم یا تلاش برای بیرون کشیدن سم پاه علمی ندارد و حتی می‌تواند آسیب را بیشتر کند. بستن تورنیکه(بستن ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متر بالاتر از محل گزش) فقط زمانی توصیه می‌شود که فرد آموزش دیده باشد. اگر این کار اشتباه انجام شود و جریان خون شریانی قطع شود، ممکن است آسیب اندام از خود مارگزیدگی هم بیشتر شود. او یکی دیگر از اشتباه‌های رایج را تلاش برای پیدا کردن یا کشتن مار پس از حادثه عنوان می‌کند و می‌گوید: برخی افراد دوباره به محل گزش برمی‌گردند تا مار را بگیرند یا بکشند، درحالی‌که این کار فقط خطر گزش مجدد را افزایش می‌دهد. برای درمان، نیازی به شناسایی نوع مار نیست. پانزهر مورد استفاده در کشور که در مؤسسه سرم‌سازی رازی تولید می‌شود، برای درمان مارگزیدگی‌های سمی کاربرد دارد و در بیمارستان‌ها و مراکز درمانی قابل دسترسی با به‌سرعت قابل تأمین است.

ساده‌ترین راه پیشگیری
به گفته عضو هیأت علمی بیمارستان لقمان، مهم‌ترین راه پیشگیری پوشیدن لباس مناسب هنگام حضور در طبیعت است؛ لباس‌های بلند، شلوار ضخیم و کفش مناسب احتمال ورود سم به بدن را کاهش می‌دهد. دندان بسیاری از مارها قدرت زیادی ندارد و اگر فرد شلوار ضخیمی مانند جین پوشیده باشد، احتمال نفوذ کامل دندان و تزریق سم کمتر می‌شود. اما نکته مهمی که این سم شناس در مواجهه با مارها به آن اشاره می‌کند این است که این خزندگان معمولا حضور انسان را در محل زیستشان زودتر حس می‌کنند و انسان‌ها دیرتر متوجه می‌شوند. اما در نهایت زمانی که با مارها مواجه می‌شوید، هرگز حرکات ناگهانی یا تهاجمی انجام ندهید، چون مارها می‌توانند تا حدود ۳ برابر طول بدن خود جهش کنند. بهترین کار این است که با حفظ آرامش، آهسته از محل فاصله بگیرید و هیچ اقدامی برای مواجهه با آنها انجام ندهید.

احتمال مارگزیدگی حتی در تهران

زنده‌یو می‌گوید: مارگزیدگی بیشتر در فصل‌های بهار و تابستان رخ می‌دهد، زیرا مارها در فصل سرما به خواب زمستانی می‌روند. برخلاف تصور بسیاری از مردم که مار را نه شکار، بلکه شکارچی انسان می‌بینند، این موجود معمولا زمانی نیش می‌زند که احساس خطر کند یا راه فراری برای خود نبیند. این متخصص با بیان اینکه شایع‌ترین مارهای سمی ایران از خانواده افعی هستند و گونه‌هایی از کبرا نیز در شرق کشور و خراسان زندگی می‌کنند ادامه می‌دهد: حتی در اطراف و داخل شهر تهران هم مار سمی داریم. این خزندگان گاهی همراه با قطارها یا بسته‌های حمل بار به مناطق مختلف منتقل می‌شوند. یکی از مناطقی که در شهر تهران احتمال گزش مار وجود دارد خیابان گمرک است. علاوه بر این در کن، سولقان، شهریار و مناطق دارای زمین‌های کشاورزی هم در فصل‌های گرم احتمال مارگزیدگی وجود دارد. همین حالا هم با بیمار مارگزیده در بیمارستان لقمان داریم.