

برش‌های کوتاه

جورج کلونی
بازیگر

بعضی‌ها می‌گویند دونالد ترامپ اشکالی ندارد، اما اگر کسی بگوید می‌خواهد یک تمدن را نابود کند، این جنایت جنگی است. شما هنوز هم می‌توانید از دیدگاه محافظه‌کارانه حمایت کنید، اما باید خط نجابت رعایت شود و ما نباید از آن عبور کنیم.

آرونولد شوارتزنگر
بازیگر

دونالد ترامپ تو یک رهبر شکست خورده‌ای. تاریخ ثبت خواهد کرد که تو بدترین رئیس جمهور تاریخ آمریکا هستی. اما خوبی ماجرا این است که تو به زودی فراموش خواهی شد، مانند یک توییست قدیمی.

رابرت دنبرو
بازیگر

زمان آن رسیده که بگوییم «نه» به پادشاهی. زمان آن رسیده که بگوییم «نه» به دونالد ترامپ. دیگر کافی است. «نه» به پامپ پادشاه، «نه» به جنگ‌های غیر ضروری که منابع ما را می‌دزدند، سربازان شجاع ما را قربانی می‌کنند و بی‌گناهان را می‌کشند.

مل گیسون
بازیگر و کارگردان

اگر جهان خواهان صلح است، باید علیه اسرائیل متحد شود.

هریسون فورد
بازیگر

جنايتكاري بزرگ‌تر از ترامپ در تاريخ نمي‌شناسم. او هيچ سياسي‌تري ندارد. او هوس‌هايش را دارد.

تکته روز

چه زمانی بی‌خوابی را جدی بگیریم؟

بسیاری از ما بی‌خوابی را تجربه می‌کنیم، اما اگر این بی‌خوابی به عادت تبدیل شود و بیش از چند روز ادامه یابد، دیگر نمی‌توان آن را نادیده گرفت. دکتر پائنه آریا، متخصص اعصاب و روان و فوق تخصص اختلالات خواب در این باره به همشهری می‌گوید: «اگر فردی بیش از یک هفته تا ۱۰ روز دچار بی‌خوابی باشد و با درمان‌های خانگی مثل دمنوش‌ها بهبود پیدا نکند و این وضعیت باعث خستگی روزانه، کلافگی و افت عملکردش شود، باید حتماً به متخصص خواب مراجعه کند.»

این جمله زنگ خطری جدی است که نشان می‌دهد بی‌خوابی مزمن می‌تواند کیفیت زندگی فرد را به شدت تحت‌الشعاع قرار دهد و بر جنبه‌های مختلفی مانند تمرکز، حافظه، خلق و خو و حتی روابط اجتماعی تأثیر بگذارد. افرادی که در خواب خروپف می‌کنند، افرادی که دچار کاپوس‌های مکرر هستند، یا سندرمور پای بی‌قرار دارند و قبل از خواب دچار علائمی مثل گرگ، مورمور شدن، درد، خارش یا احساس گرمی و سردی در ناحیه‌های ساقی یا می‌شوند حتماً باید به متخصص مراجعه کنند.

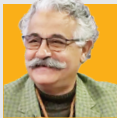
خبر روز

رشد چشمگیر اهدای خون بانوان و اهداکنندگان بار اولی در کشور

دکتر احمد قره‌باغیان، مدیرعامل سازمان انتقال خون ایران از افزایش بیش از ۶۳ درصدی اهدای خون توسط بار اولی‌ها و همچنین رشد بیش از ۷۹ درصدی اهدای خون در میان بانوان در پی آغاز جنگ خبر داد.

وی اظهار کرد: از روزهای آغازین جنگ، با برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده ما شاهد تغییرات قابل توجهی در آمار اهدای خون بودیم. بیش از ۶۳ درصد از اهداکنندگان خون بار اولی هستند که اقدام به این امر مهم کردند. قره‌باغیان با ابراز خرسندی از حضور فعال بانوان در اهدای خون تصریح کرد: همچنین برای نخستین بار، میزان اهدای خون در میان بانوان به بیش از ۷۹ درصد افزایش یافته است. هدف ما تبدیل اهداکنندگان بار اولی به اهداکنندگان مستمر است. وی همچنین از برنامه‌های آینده سازمان برای افزایش مشارکت بانوان خبر داد و گفت: تلاش می‌کنیم با فرهنگ‌سازی و برنامه‌های آموزشی، بانوان بیشتری را به این امر انسان‌دوستانه ترغیب کنیم.

همه موظف به دفاع از کشورند
اقبال واحدی، مجری تلویزیون: بی‌شک کشور انقلابی و مسلمان ایران در جبهه حق قرار دارد و امروز مظلوم واقع شده است. به‌نظر من هر کس در هر سطح زیستی از این کشور دفاع کند در حال عبادت است. من بر این عقیده‌ام که هرکس مایه دلسردی و ناامیدی در این دل‌های عاشق باشد فرزند شیطان است. / سینماپرس



هنرمند آزاده در میدان حضور دارد
ابوالقاسم طالبی، کارگردان: اگر هنرمندی آزاده باشد، خودش در میدان حضور دارد. اگر هنرمندی در غفلت به سر ببرد، باید به او گفت چه نیکوست حال آزادگان جهان؛ کسانی که مسلمان نیستند و حتی دین ندارند، اما آزاده‌اند. / مهر



روایت فتح
علیرضا محمودی؛ روزنامه‌نگار

مقصد همه ما چاره است



جنگ‌ها روح و جسم آدمی را به سخت‌ترین و صعب‌ترین شکل ممکن به چالش می‌کشند. ابزارها و راهبردهای نظامی تنها نحوه اجرای جنگ را تغییر می‌دهند. آن چیزی که در همه جنگ‌ها یک چهره بیشتر ندارد ایستادگی و وادادگی است. پیروز آن طرف جنگ است که بیشتر بایستد، حتی پس از پایان نبرد. جنگ‌ها به‌عنوان زشت‌ترین دستاورد بشری مفصل عجیب‌ترین و عمیق‌ترین جابه‌جایی‌های تاریخ هم هستند، جایی که در میان فوران خون از رگ‌ها و بارش آتش‌ها از سلاح‌ها آدم‌ها می‌ایستند تا از بودن خود فراتر بروند. جنگ‌ها تنها تاریخ شکست‌ها و پیروزی‌ها نخواهند ماند. روایت معنا گرفتن زندگی در آستانه مرگ از چشمه جنگ می‌جوید.

۳۰ سال پیش، شادروان رسول ملاقلی‌پور یکی از عجیب‌ترین تجربه‌های سینمایی دفاع مقدس را روانه جشنواره فیلم فجر کرد. سفری در عمق زمان از شهر به جبهه، از خیابان به خاکریز، از صلح به جنگ، از بریدن به رسیدن. ایده حضور ناگهانی آرزومنده گذشته در حال خاکریزهای محاصر شده تنگه چزابه قرار است بازمانی سؤالی باشد که در جنگی دیگر خیلی‌ها هر روز از هم‌دیگر یا درون خود از دیگران می‌پرسند: چرا باید ایستادگی کرد؟

قهرمانان چزابه در تنگنایی که جانشان را می‌بلعد عطاشان و خسته جان می‌دهند، اما چیزی از جای خود، از خاکشان و از موجودیت وجودشان به دشمن نمی‌دهند، مگر جنازه‌هایشان که خاکریز را با آن آکنده‌اند. ملاقلی‌پور آدھے پیش‌آدم‌ها و اوداه‌را در برابر قهرمانان ایستاده قرار می‌دهد تا یادآوری کند که جنگ‌ها تمام می‌شوند، ولی آنچه باقی می‌ماند روایت انهایی است که ایستاده‌اند. هر جنگی یک چزابه است. هر مقاومت همان کاری است که جان‌های جامانده در چزابه کردند.



سینمای ایران پای کار وطن می‌ایستد

«بی‌چهرگان» یکی از روایت‌های جنگ تحمیلی سوم به کارگردانی دانش اقباشاوی جلوی دوربین می‌رود

گزارش

سینمای ایران در همه این سال‌ها کنار مردم و تاریخ پرافتخار این مملکت ایستاده است. از فیلم‌های تاریخی چون «شیر سنگی» ساخته مسعود جعفری جوزانی که مضمونی ضداستعماری دارد تا آثار تاریخی زنده یاد علی حاتمی که وطن پرستی در آنها موج می‌زند و آثار نفیس بسیاری که در حوزه سینمای دفاع مقدس ساخته شدند، سینمای ایران سینمای بالنده‌ای بوده است. چنانکه پس از جنگ ۱۲ روزه نیز شاهد عکس‌العمل‌های گسترده‌ای در این زمینه بودیم و فیلم‌هایی مرتبط با این رخداد ساخته شد و چندین و چند برابر این فیلم‌ها فیلمنامه نوشته شد. همین الان هم درباره جنگ تحمیلی سوم سینماگرانی به‌صورت داوطلبانه به میدان آمده‌اند و کار کرده‌اند، از کارگردان‌ها گرفته تا تکنیسین‌هایی که معمولاً نامی از آنها برده نمی‌شود، ولی آنان سربازان گمنام سینمای ایران هستند که خالصانه در این روزها مشغول خدمت‌رسانی بوده و هستند.

صادق‌ترین ملت جهان

جمهوری اسلامی و ملت ایران در این ایام بار دیگر نشان دادند که صادق‌ترین و پایدارترین نظام و ملت در جهان هستند، نظامی مقدس و ملتی بزرگ که به هر چه گفتند عمل کردند؛ از بالاترین مقام این مملکت، یعنی حضرت آقا که در محل کارشان به شهادت رسیدند و سرداران رشید اسلام که با خون خود از سرزمین حرادت کردند، مثل سردار شهید تنگسیری تا مردم کوچک و خیابان که در این روزها مردانه ایستادند. بدون تعارف، تنها از نجات وطن مقاومت جانانه و شجاعانه است.

سینمای ایران، پای کار وطن

سینمای ایران در همه این سال‌ها کنار مردم و تاریخ پرافتخار این مملکت ایستاده است. از فیلم‌های تاریخی چون «شیر سنگی» ساخته مسعود جعفری جوزانی که مضمونی ضداستعماری دارد تا آثار تاریخی زنده یاد علی حاتمی که وطن پرستی در آنها موج می‌زند و آثار نفیس بسیاری که در حوزه سینمای دفاع مقدس ساخته شدند، سینمای ایران سینمای بالنده‌ای بوده است. چنانکه پس از جنگ ۱۲ روزه نیز شاهد عکس‌العمل‌های گسترده‌ای در این زمینه بودیم و فیلم‌هایی مرتبط با این رخداد ساخته شد و چندین و چند برابر این فیلم‌ها فیلمنامه نوشته شد. همین الان هم درباره جنگ تحمیلی سوم سینماگرانی به‌صورت داوطلبانه به میدان آمده‌اند و کار کرده‌اند، از کارگردان‌ها گرفته تا تکنیسین‌هایی که معمولاً نامی از آنها برده نمی‌شود، ولی آنان سربازان گمنام سینمای ایران هستند که خالصانه در این روزها مشغول خدمت‌رسانی بوده و هستند.

۲ مجموعه درباره جنگ تحمیلی سوم

این روزها ۲ مجموعه تلویزیونی درباره جنگ تحمیلی سوم در حال تولید است. سریال «اهل ایران» و مجموعه «سرو، سپید، سرخ» با حضور کارگردان‌های متعدد به‌سرعت به تولید رسیده و عده‌ای از دوستان هم این روزها همچنان مشغول فعالیت هستند. سریال «سرو، سپید، سرخ» که برخی اپیزودهایش به بخش رسیدن، روایت‌هایی از همین روزها و شب‌های پرافتخار به تصویر کشیده شده است. تعدادی از دوستان ما مثل آقای خواجه پاشا و خانم لیلی عاج زودتر از کلید زدن و اپیزودهایشان به بخش رسیده و بقیه هم به‌زودی بخش می‌شود. اپیزودی که من کارگردانی‌اش را به‌عهده دارم به واسطه لجسنتیک دشوارتری که دارد دیرتر آغاز می‌شود.

«بی‌چهرگان» با مهدی زمین‌پرداز

اپیزودی که من در مجموعه «سرو، سپید، سرخ» کارگردانی می‌کنم «بی‌چهرگان» نام دارد. تهیه‌کننده این اپیزود حبیب والی‌نژاد است و مهدی زمین‌پرداز نقش اصلی کار ما را ایفا می‌کند. سعید براتی که مدیر فیلمبرداری «اسفند» هم بود، مدیرت فیلمبرداری این اپیزود را بر عهده دارد و عماد خدابخش تدوینگر ما خواهد بود. کلا بیشتر اعضای گروه اپیزود «بی‌چهرگان» همکاران من در فیلم «اسفند» هستند. اپیزود «بی‌چهرگان» روایتی معنایی دارد و برای جنس تصاویر هم تمهیداتی اندیشیده‌ایم که پس از تولید و بخش بهتر می‌شود درباره‌اش صحبت کرد.



از هیچ کشوری کمک درخواست نکردیم
پیرحسین کولیوند، رئیس جمعیت هلال احمر گفت: ما از هیچ کشوری درخواست کمک نکردیم و حتی به نهاد‌های بین‌المللی گفتیم تنها مطالبه ما انجام مسئولیت و اقدامات قانونی شماسنت. همین برای ما کفایت می‌کند اما بسیاری از کشورها علاقه به کمک داشتند که مانع نشدیم.



رئیس‌جمهور از زحمات کادر سلامت در جنگ رمضان

رئیس‌جمهور در پیامی در شبکه اجتماعی ایکس نوشت: از آغاز حمله تجاوزکاران به خاک ایران پرستان، پزشکان، کادر درمان در بیمارستان‌ها و به‌طور ویژه اورژانس، تمام‌وقت پای کار مردم بوده‌اند. از فداکاری همه شما تشکر می‌کنم. شما ستاره‌های درخشان ایران در این جنگ ظالمانه بوده‌اید. قدردان همه شما هستیم.

سلامت روان

بروانه بندپی؛ روزنامه‌نگار

چطور تاب‌آوری خود را در بحران‌ها افزایش دهیم؟

در هیاهوی پرفرازونشیب دنیای امروز، از بحران‌های اقتصادی گرفته تا مسائل اجتماعی و حتی تنش‌هایی مثل جنگ، «تاب‌آوری» دیگر یک انتخاب نیست، بلکه یک ضرورت انکارناپذیر برای بقا و حفظ سلامت جسم و روان انسان است.

تاب‌آوری به چه دردی می‌خورد؟

مطهره شریفی، روانشناس و مشاور به همشهری آنلاین می‌گوید: تاب‌آوری به‌معنای حفظ روحیه، انسجام اجتماعی و توانایی بازسازی زیرساخت‌ها و حتی زندگی در دل ویرانی‌هاست. افرادی که تاب‌آوری بالاتری دارند، بهتر می‌توانند با شوک اولیه، استرس مزمن ناشی از درگیری‌ها و فقدان‌های بی‌دری کنار بیایند. این توانایی نه تنها به بقای فردی کمک می‌کند، بلکه شالوده اصلی بازسازی جوامع بعد از پایان درگیری‌ها را هم تشکیل می‌دهد. اما تاب‌آوری را چگونه می‌توان یاد گرفت و دقیقاً چه فواید و نتایجی برای انسان‌ها دارد؟ شریفی، روانشناس معتقد است: تاب‌آوری مجموعه‌ای از مهارت‌های قابل یادگیری است. ایجاد روابط حمایتی قوی، داشتن دیدگاه مثبت و واقع‌بینانه نسبت به مشکلات، پذیرش تغییر به‌عنوان بخشی از زندگی، تعیین اهداف واقع‌بینانه و تلاش برای دستیابی به آنها، مراقبت از سلامت جسمی و روانی و همچنین کمک‌خواستن در صورت نیاز، همگی از عواملی هستند که به تقویت تاب‌آوری کمک می‌کنند.

هنر بقا و حفظ سلامت روان در دل سختی‌ها

این روانشناس و مشاور بر اهمیت «معناداری» در زندگی تأکید دارد و می‌گوید: اعتقاد به معنادار بودن زندگی به تاب‌آوری بیشتر ما در دل بحران‌ها کمک می‌کند. وقتی افراد احساس می‌کنند که زندگی‌شان هدف و معنا دارد، حتی در سخت‌ترین شرایط، انگیزه بیشتری برای ادامه‌دادن و غلبه بر موانع و تحمل مشکلات خواهند داشت.

اگر تاب‌آوری را بلد نباشیم، چه اتفاقی می‌افتد؟

به گفته این روانشناس، اگر افراد تاب‌آوری را یاد نگیرند، ممکن است در مواجهه با مشکلات احساس درمادگی کنند، اضطراب و افسردگی در آنها افزایش یابد و در کل نتوانند به‌طور موثرتر با موقعیت‌های دشوار مقابله کنند. این موضوع می‌تواند بر سلامت روان، روابط اجتماعی و حتی موفقیت‌های شغلی و تحصیلی آنها تأثیر منفی بگذارد، درحالی‌که تاب‌آوری به ما کمک می‌کند که راه‌حل پیدا کنیم و امید خود را از دست ندهیم.

هر شهید، یک پرونده انتقام

جنگ تحمیلی سوم آمار تلفات بالایی در غیرنظامیان بی‌دفاع دارد؛ از نوزاد ۳ روزه تا پیر مرد ۸۸ ساله



گروه نندرسنی
صهیونی به ایران ابعاد تلخی دارد، آمار بالای جان‌باختگان در گروه زنان، افراد زیر ۱۸ سال و کودکان زیر ۱۵ سال نشان می‌دهد که بخش قابل توجهی از قربانیان را غیرنظامیان تشکیل داده‌اند. آخرین آمار اعلام شده از وزارت بهداشت تا زمان شروع آتش‌بس ۲۷هفته‌ای هم همین تصویر غم‌انگیز از جان‌باختن افراد بی‌گناه ارائه می‌کند؛ از نوزاد ۳ روزه تا پیر مرد ۸۸ ساله. البته نقطه قوت این شرایط سخت تاب‌آوری نظام سلامت در امداد رسانی است که با وجود آسیب شدید به زیرساخت‌ها و جراحت و به شهادت رسیدن نیروهایش، بیش از ۳۰ هزار خدمت در مانی به مجروحان ارائه کرده است. مسئولان وزارت بهداشت همواره تأکید کرده‌اند که با وجود فشارهای گسترده، روند ارائه خدمات در مانی متوقف نشده و با بسیج کامل ظرفیت‌های انسانی و تجهیزاتی، تلاش شده تا خللی در درمان مجروحان و سایر نیازهای بیماران ایجاد نشود. به گفته آنها «یادداری نظام سلامت در این شرایط، نتیجه تعهد و ابتکار کادر درمان است.» آخرین آمار از ابعاد انسانی جنگ ۴۰ روزه تحمیلی به کشورمان بر نظام سلامت و مردم را در ادامه بخوانید.

گزارش

۴۹۹۲ نفر زنان



مصدومان

۲۵۸ نفر زنان

۲۲۱ نفر کودکان زیر ۱۸ سال

۱۸ نفر کودکان زیر ۲ سال

۲۶ شهید

۱۱۸ مصدوم

۱،۲۵۹ مورد عمل جراحی

۳۰،۳۷۲ نفر درمان و ترخیص

هرمزگان

تهران

بیشترین شهدا

کودکان زیر ۱۸ سال

کودکان زیر ۲ سال

کادر درمان

شهید

مصدوم

عمل جراحی

بیشترین شهدا

کودکان زیر ۱۸ سال

کودکان زیر ۲ سال

کادر درمان

شهید

مصدوم

عمل جراحی

بیشترین شهدا

کودکان زیر ۱۸ سال

کودکان زیر ۲ سال

کادر درمان

شهید

مصدوم

عمل جراحی

بیشترین شهدا

کودکان زیر ۱۸ سال

کودکان زیر ۲ سال

کادر درمان

شهید

مصدوم

عمل جراحی

بیشترین شهدا

کودکان زیر ۱۸ سال

کودکان زیر ۲ سال

کادر درمان

شهید

مصدوم

عمل جراحی

بیشترین شهدا

کودکان زیر ۱۸ سال

کودکان زیر ۲ سال

کادر درمان

شهید

مصدوم

عمل جراحی

بیشترین شهدا

کودکان زیر ۱۸ سال

کودکان زیر ۲ سال

کادر درمان

شهید

مصدوم

عمل جراحی

بیشترین شهدا

کودکان زیر ۱۸ سال

کودکان زیر ۲ سال

کادر درمان

شهید

مصدوم

عمل جراحی

بیشترین شهدا

کودکان زیر ۱۸ سال

کودکان زیر ۲ سال

کادر درمان

شهید

مصدوم

عمل جراحی

بیشترین شهدا

کودکان زیر ۱۸ سال

کودکان زیر ۲ سال

کادر درمان

شهید

مصدوم

عمل جراحی

بیشترین شهدا

کودکان زیر ۱۸ سال

کودکان زیر ۲ سال

کادر درمان

شهید

مصدوم

عمل جراحی

بیشترین شهدا

کودکان زیر ۱۸ سال

کودکان زیر ۲ سال

کادر درمان

شهید

مصدوم

عمل جراحی

بیشترین شهدا

کودکان زیر ۱۸ سال

کودکان زیر ۲ سال

کادر درمان

شهید

مصدوم

عمل جراحی

بیشترین شهدا

کودکان زیر ۱۸ سال

کودکان زیر ۲ سال

کادر درمان

شهید

مصدوم

عمل جراحی

بیشترین شهدا

کودکان زیر ۱۸ سال

کودکان زیر ۲ سال

کادر درمان

شهید

مصدوم

عمل جراحی

بیشترین شهدا

کودکان زیر ۱۸ سال

کودکان زیر ۲ سال

کادر درمان

شهید

مصدوم

عمل جراحی

بیشترین شهدا

کودکان زیر ۱۸ سال

کودکان زیر ۲ سال

کادر درمان

شهید

مصدوم

عمل جراحی

بیشترین شهدا

کودکان زیر ۱۸ سال

کودکان زیر ۲ سال

کادر درمان

شهید

مصدوم

عمل جراحی

بیشترین شهدا

کودکان زیر ۱۸ سال

کودکان زیر ۲ سال

کادر درمان

شهید

مصدوم

عمل جراحی

بیشترین شهدا

کودکان زیر ۱۸ سال

کودکان زیر ۲ سال

کادر درمان

شهید