



«قمارباز» میلیاردری شد
فیلم سینمایی «قمارباز»، نخستین ساخته بلند محسن بهاری به تهیه‌کنندگی سجاد نصرالهی نسب مخاطبان در گیشه نوروزی سینماها به فروش میلیاردری رسید. همزمان با عبور فروش این فیلم از مرز یک میلیارد تومان با جذب ۱۲ هزار مخاطب از تیزر جدید «قمارباز» هم رونمایی شد.

نسخه جدیدی از «تاکسیدرمی» اکران می‌شود
محمد جواد موحد، تهیه‌کننده فیلم سینمایی «تاکسیدرمی»: نسخه این فیلم از زمان حضور در فجر ۴۳ تا امروز چندین بار تغییر کرده است. در حقیقت از نسخه قبلی این اثر در جشنواره به نسخه ۷۶ دقیقه‌ای رسیدیم. نمایش این فیلم به روز نخست اکران رسید و امیدوارم از امروز ۳ اردیبهشت اکران شود. مهر

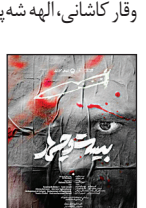


تئاتر
بهار تئاتر شهر با ۳ نمایش

پس از نزدیک به ۲ ماه تعطیلی، تئاتر شهر از روز پنجشنبه سوم اردیبهشت با ۳ نمایش فعالیت‌هایش را شروع خواهد کرد. در آخرین روز فروردین و در حالی که تئاتر شهر به دلیل جنگ حدود ۲ ماه در تعطیلی بود، مراسم ایران تئاتر در این مجموعه برگزار شد و در آن اهالی تئاتر به یاد هنرمندان درگذشته تئاتر در سال ۱۴۰۴ و برای همدردی با هنرمندان آسیب‌دیده در جنگ و یادبود شهدای دانش‌آموز مدرسه میناب دور هم جمع شدند. در این مراسم اعلام شد که از روز پنجشنبه سوم اردیبهشت ۳ نمایش در تئاتر شهر اجرا می‌شود که نخستین اجراهای این مجموعه در سال ۱۴۰۵ خواهد بود. ۳ نمایش «زندانی خیابان دوم» به کارگردانی سید جواد روشن، «کانگوروی زاپنی» به کارگردانی مسعود میرطاهری و «بیست و چهار» به کارگردانی علی حیدری در روزهای سوم تا ششم اردیبهشت‌ماه در تالار قشقایی، تالار سایه و کارگاه نمایش این مجموعه روی صحنه می‌روند.



«زندانی خیابان دوم» به نویسندگی نیل ساسیون، ترجمه شهرام زرگر و به کارگردانی سید جواد روشن از سوم اردیبهشت در سالن قشقایی نخستین اجرای روی صحنه می‌رود.



«بیست و چهار» هم دیگر نمایش تئاتر شهر است که از چهارم اردیبهشت‌ماه به نویسندگی و کارگردانی علی حیدری و بازی امیر محمد ملکی و حسین شکری در کارگاه نمایش این مجموعه اجرای خود را آغاز می‌کند.



«کانگوروی زاپنی» به نویسندگی علیرضا آرا، نویسندگی و کارگردانی مسعود میرطاهری هم از ششم اردیبهشت روی صحنه می‌رود. حامد اسماعیلی، مانده شهبواریان، معین پور موسوی، علیرضا رشیدی، پریسا فصیح و محمد مازندرانی بازیگران این اثر نمایشی هستند.

شگفتی جهانیان از مقاومت ایران

علی رویین تن در گفت‌وگو با تلویزیون همشهری حضور مردم در روزهای جنگ تحمیلی سوم را ستایش برانگیز خواند



فهمیده‌اند موقع وحدت است، اما برخی‌ها می‌خواهند این وحدت را بشکنند و روی هم ذره‌بین گذاشته‌اند و خوب و بد می‌کنند و می‌گویند این دیر آمده و آن زود آمده است. مهم آمدن است، حالا یکی دیرتر می‌آید و یکی زودتر. واکنش آدم‌ها هم در مقابل یک اتفاق متفاوت است: یکی سکوت می‌کند، یکی جیغ می‌زند، یکی داد می‌زند، یکی عریده می‌کشد، یکی می‌خندد.

گزارش
گروه ۲۴ اعلی‌رویین تن، کارگردان سینما با حضور در برنامه ۲۴ تلویزیون اینترنتی همشهری از جنگ و شگفتی‌سازی ملت ایران گفت. بخش‌هایی از صحبت‌های وی را در ادامه می‌خوانید.

ما فولاد آبدیده شده‌ایم

احساس می‌کنم که نسل من و ما فولاد آبدیده شده‌ایم. بالاتر از سنجایی برای ما رنگی نیست. من همیشه فرهنگ و تمدن ایران را بررسی می‌کنم و احساس می‌کنم هیچ وقت در طول عمر و روزگار این قدر شیفته مردم نبودم. من همیشه فکر می‌کردم که قرار است برای مردم سلیقه‌سازی کنیم. الان معتقدم همه در کار این مردم مانده‌اند و این مردم بی‌مثال هستند. تمدن یعنی داشتن چنین مردمی که غیر قابل پیش‌بینی باشند و این مردم پیام می‌دهند که ۳ هزار سال تمدن پشتوانه‌شان است. ترامپ اشتباهی کرد و گفت می‌خواهم تمدن ایران را نابود کنم. او به‌خاطر پریشانی‌اش قریب بین تمدن و تکنولوژی را نمی‌داند. بله، تو می‌توانی تکنولوژی را بزنی، ولی تمدن زدن نیست و این مردم ماحصل همان تمدن است.

پرچم ایران همیشه بالاست

هنگام درگذشت بزرگان، همه جهان پرچم کشورشان را نیمه‌افراشته می‌کنند. اما مردم ایران نشان دادند که حتی با شهادت رهبرشان هم پرچم بالا می‌برند. چیز دیگری هم اتفاق افتاد که خیلی جالب است. مردم باورش‌ناپذیر به عزاداری و ماتم و داغ و حماسه و شور و شادی را نشان دادند. خیلی سخت است که یک چشم‌اشک باشد و یک چشم خون، ولی بخندی و مردم ایران خندیدند. احساس می‌کنم گونه جدیدی از ادبیات و سینما به وجود می‌آید، به شرطی که همه دریافته باشیم که ما مردمیم و ما در مقابل مردم کم می‌آوریم. مردم



بهترین نغمه همان است که مردم بسیارند به یاد

حتی بدترین کشورهای دنیا بهترین چیزی که می‌توانند به دست بیاورند وحدت است. بهترین نغمه همان است که مردم بسیارند به یاد. چیزهایی که ساخته دست بشر است قابل خرید و فروش است، اما خیلی چیزهای ماندگاری نیست. مردم ایران می‌دانند شاید چیزهایی از این دست زیاد ندارند، ولی می‌دانند چه چیزهایی دارند که دشمن ندارد. رایانه موقعی که در عصر کامپیوتر وارد ایران شد، مردم ایران سریع فال حافظ در آن ریختند، یعنی ما از تکنولوژی هم استفاده ایرانی می‌کنیم. موقعی که یکی آمده به خانه شما و دارد فشار

۴۷ سال تحریم بودیم که حقمان نیست

شکل جنگ اینطور بود که مردم زندگی می‌کردند و دشمن حمله می‌کرد و مردم با یک نوع زندگی و مقاومت ایستادند و این موضوع شکوه و عظمت جالب و کم‌نظیری به زندگی مردم در طول جنگ داد. ۴۷ سال تحریم بودیم که حقمان نیست و در دنیا را روی ما بستند. جوانان ما بدترین فشارها را تحمل کردند. هر چیزی را مجبور شدیم گران‌تر بخریم. خیلی چیزها را هم نداشتیم، اما مردم ایستادند. حالا ایران ۴۰ روز جهان را تحریم کرد، دنیا یک باره دارد گریه می‌کند. مردم ایران یاد گرفتند با کوبین زندگی کنند، با بارانه زندگی کنند، با نداری زندگی کنند، با دست‌تنگ زندگی کنند و در همه این‌ها گیر و گرفتاری‌ها سخاوت مردم ایران جاودان بود.

برش‌های کوتاه



دربوش ارجمند بازیگر
بعد از شنیدن خبر شهادت رهبر انقلاب یک ماه مریض شدم. مردمی که شب‌ها به خیابان می‌آیند ایستاده‌اند که این خاک را نگاه دارند.

مسعود صادقلو خواننده
سلطنت‌طلب‌ها مگر آزادی بیان نمی‌خواهند؟ پس چرا نمی‌گذارند ما حرف بزنیم و فحاشی می‌کنند؟

رضا شیرینی خواننده
با وجود سختی‌ها، ولی هنوز داخل ایرانیم. جایی هم نمی‌رویم، می‌توانیم تا روزی که همه چیز رو کنار هم ببسازیم. این جنگ حق مردم ما نیست. این مردم مظلوم و لایق بهترین‌ها.

آرمین درویش بازیگر
با حضور در تجمعات مردمی، برای مردم ایران نوشت: ایران روی شاه‌های شما ایستاده. مردم معیوب شده از میدان تا خیابان.

پوشش ۱۰۰ درصدی واکسیناسیون مادران باردار در دوران جنگ
علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: واکسیناسیون، به‌ویژه مادران باردار در جنگ تحمیلی سوم با پوشش ۱۰۰ درصدی انجام شد. در طول جنگ تحمیلی سوم، ۲۱۴ مرکز بهداشت در سراسر کشور دچار آسیب شد اما خوشبختانه حتی یک مرکز هم تعطیل نشد و خدمات‌رسانی به مردم ادامه یافت.



کبد چرب فقط سراغ چاق‌ها نمی‌رود
دکتر ابادر پارسی، فوق‌تخصص گوارش گفت: کبد چرب هیچ علامتی ندارد و این بی‌علامتی اصلی‌ترین علامت این بیماری به شمار می‌رود. بعضی از افراد تصور می‌کنند که فقط در افراد چاق این حالات و علائم رخ می‌دهد، این در حالی است که حتی افراد لاغر هم می‌توانند به این بیماری مبتلا شوند.

آسمان برای نجات باز شد

رئیس اورژانس استان تهران: با همراهی نیروهای مسلح، بالگردهای اورژانس هوایی پس از ۵۰ روز توقف به چرخه امداد رسانی برگشتند

گزارش
گروه تندرستی صدای بالگرد در آسمان تهران پیچید. صدایش را هم ساکنان مناطق جنوبی یا یخ‌تخت بیشتر می‌شنیدند. خیلی‌ها تصور می‌کردند این بالگرد با اهداف نظامی بر آسمان تهران پرواز می‌کند اما اورژانس استان، یک اتفاق خوبی را گزارش داد: اورژانس هوایی بعد از وقعه اضطرابی، به عنوان یک بازوی حیاتی در امداد رسانی دوباره برقرار شد؛ خدماتی که از اواسط و هم‌زمان با آغاز جنگ تحمیلی سوم متوقف شده بود.



تسریع زمانی انتقال مصدومان
اسماعیل فراهانی، قائم‌مقام اورژانس استان تهران درباره از سرگیری دوباره پرواز بالگردهای اورژانس به همشهری می‌گوید: «۵۰ هزار توقف در پرواز بالگردها داشتیم و باید بررسی‌های فنی آنها انجام می‌شد. صبح دیروز پروازهای فنی را انجام دادیم و مأموریت‌ها آغاز می‌شود». البته به گفته این مسئول، طی این مدت خدمات رسانی متوقف نبود و اورژانس ۲۳ ساعته فعالیت داشت. خدمات هم با استفاده از آمبولانس و ناوگان زمینی ارائه می‌شد. او ادامه می‌دهد: «حالا با برقراری فعالیت مجدد اورژانس هوایی طبق روال گذشته، سرعت رسیدن به محل‌های حوادث به‌ویژه در جاده‌ها و رساندن مجروحان به بیمارستان‌ها نسبت به آمبولانس‌های زمینی بیشتر خواهد شد. هر مأموریتی که داشته باشیم و بر اساس شرایط تعریف شده بالگردها اعزام می‌شوند». فراهانی درباره نخستین مأموریت اورژانس هوایی برای انتقال مصدومان هم بیان می‌کند: «امیدواریم که هیچ حادثه‌ای نداشته باشیم اما با توجه به گذراندن مراحل تستی با اعلام نیاز نخستین مأموریت انجام خواهد شد».

آمار سالانه مأموریت‌ها
۴۰۰ سورتی پرواز
۸۰۰ مصدوم منتقل می‌شود

مأموریت‌ها
■ حوادث ترافیکی جاده‌ای
■ سکنه‌های قلبی و مغزی
■ مادران باردار
■ پلایای طبیعی (سبیل، زلزله و...)
■ انتقال از مراکز درمانی کم‌امکانات
■ مناطق صعب‌العبور

اهمیت اورژانس هوایی
■ کاهش زمان رسیدن به محل حادثه
■ انتقال سریع‌تر به بیمارستان
■ افزایش شانس نجات بیماران

توان عملیاتی
■ ۲ فروند بالگرد فعال است و یک بالگرد اضافه می‌شود.
■ ۲ کارشناس فوریت پزشکی در هر مأموریت اعزام می‌شوند.
■ ۲ سورتی پرواز در روز و انتقال حدود ۴ بیمار یا مصدوم

سبک زندگی

تنفس دهانی یا تنفس با بینی کدام یک بهتر است؟

بسیاری از مردم تصور می‌کنند که تنفس دهانی فقط در طول سرماخوردگی یا یک تمرین سخت اتفاق می‌افتد. اما اگر این کار به یک عادت تبدیل شده باشد، به‌خصوص در طول خواب بدون اینکه حتی متوجه آن شوند، چه اتفاقی می‌افتد؟ این تغییر می‌تواند اثرات عمیق تری از آنچه انتظار می‌رود داشته باشد. تنفس دهانی همیشه آشکار نیست. این اتفاق می‌تواند در طول روز رخ دهد، اما اغلب در شب رخ می‌دهد. دهان کمی باز، لب‌های خشک در صبح یا بیدار شدن از خواب با تشنگی ممکن است بی‌شر به‌نظر برسد. اما اینها اغلب علائم اولیه یک مشکل هستند. تنفس مداوم دهانی به‌خصوص در هنگام خواب غیرطبیعی تلقی می‌شود و نیاز به ارزیابی و درمان مناسب دارد. به‌طور خلاصه، بدن برای تنفس از طریق بینی طراحی شده است. وقتی این الگو تغییر می‌کند، معمولاً به‌دلیل این اتفاق می‌افتد. بینی فقط مجرای عبور هوا نیست. مانند یک فیلتر و تنظیم‌کننده داخلی عمل می‌کند. هوا را گرم می‌کند، رطوبت اضافه می‌کند و گردوغبار و میکروب‌ها را قبل از رسیدن به ریه‌ها به دام می‌اندازد. هنگامی که تنفس به‌دهان منتقل می‌شود، تمام این مراحل محافظتی نادیده گرفته می‌شوند. بدون این سیستم، هوای ورودی به ریه‌ها سردتر، خشک‌تر و کمتر تمیز است. با گذشت زمان، این می‌تواند مجاری هوایی را تحریک کند و سیستم تنفسی را تحت فشار قرار دهد. تنفس دهانی کارایی تبادل اکسیژن را کاهش می‌دهد. بدن سخت‌تر کار می‌کند، اما فایده کمتری می‌برد. بعد از مدتی می‌تواند منجر به خستگی و تمرکز کم و اختلالات تنفسی شود.

تغییرات کوچک برای تفاوت بزرگ

این عادت قابل برگشت است. چند راه‌حل اساسی برای شروع اینها هستند:
■ راه هوایی را پاک کنید: گرفتگی بینی ناشی از آلرژی یا مشکلات سینوسی نیاز به درمان مناسب دارد.
■ تمرینات تنفسی را اضافه کنید: تمرین‌هایی مانند پرانایاما وجود دارند که به آموزش مجدد بدن برای تنفس از طریق بینی و بهبود کنترل کمک می‌کنند. پرانایاما از جمله تمرینات یوگا از شاخه‌ها تا یوگایاری کنترل تنفس است.
■ از زخم جسمی فعال باشید: حرکت، قدرت ریه و کارایی تنفس را بهبود می‌بخشد.
■ در صورت نیاز به پزشک مراجعه کنید: به‌خصوص اگر خروپف، خستگی یا مشکلات خواب ادامه داشته باشد.

عکس: همشهری/سید فرزان