

برش های کوتاه

بابک خواجه پاشا
کارگردان

روشن که باشی برای جوانانی که با داستان و تأثیر غربتی‌ها دست دادم می‌بایست سوگوار دوران باشیم، حتی اگر فرزندی در این سرزمین به خاطر تأثیر رسانه و هدایت سیاستمداری گذشته در تاریخ گنج رفته؛ گویی فرزندم در اعتیادی گرفتار است و او را در خیابان ببینم، غمش وجودم را می‌گیرد. کمی روشن باشیم، می‌فهمیم چه بر سر ایران آمد و چگونه خدایش آن را نگه داشت. کمی روشن باشیم، می‌فهمیم پرچم گمش نیست که با طر حش بخواهی وطن تعریف کنی، روشن که باشی، می‌فهمی ایران فقط تونیستی. ایران شمال دارد، جنوب دارد، امام رضا دارد، حافظیه دارد، شاه چراغ دارد، تخت جمشید دارد، معتمد دارد، مؤمن دارد، خوش پوش دارد، خوش برام دارد، مادران با چادرهای سفید گلدار دارد و دخترانی که در جهانی پیشروتر گام می‌زنند. فقط روشن باشی، می‌فهمی نباید با هر شبکه و شخص و سلبریتی معرفت را از دست بدهی.

رضا صادقی
خواننده

من با افتخار ایرانی، جنوبی و مینابی‌ام دل من برای دختران معصوم مهربم می‌تپد... برای میناب... کودگانی که باید آیند این خاک را بسازند، اما این گناه قربانی شدند... به همه شهروندان عزیزم... خانواده‌های داغدار میناب تسلیت می‌گویم، بدانید که در غم شما شریک و این داغ، داغ همه ماست. رضا صادقی، فرزند ایران... خاک جنوب

احمد احمدی
تهیه‌کننده

تنگه هر مز رنگین در خشان ایران است و هیچ بیگانه‌ای حق تعرض و خدشه به خاک پاک و ارزش‌های والای این بخش از جغرافیای ایران اسلامی را ندارد. جمهوری اسلامی ایران و مردم ولایتمدار همواره پاسدار سیانت از سرزمین و منافع ملی بوده‌اند و اجازه نخواهند داد توطئه‌ها و ادعاهای بی‌پایه خللی در امنیت و آرامش جامعه ایجاد کند.



گفت‌وگو با
سیروس میمنت
درباره حال و هوای
این روزهای وطن

به پاکی و نجابت
مردم ایران قسم

گروه ۲۴ | سیروس میمنت، بازیگری که با سریال «نون‌خ» چهره شد می‌گوید که بعد از ۴۰ روز جنگ و در شرایط امروز نگران است. او توضیح می‌دهد جنگ با خودش بیگاری، قطعی اینترنت و اضطراب آورده است. او اغلب در آثار کمدی، ایفای نقش کرده است. فیلم‌های «معجزه خنده» (۱۳۷۵) و «فوتبالی‌ها» (۱۳۸۹) و مجموعه‌های تلویزیونی «سه دونگ»، «سه دونگ» (۱۳۹۰) و «راز بقا» (۱۴۰۲) از جمله مشهورترین آثار او است که او در آنها حضور داشته است. به گزارش همشهری، میمنت که در ۸ سال جنگ ایران و عراق در جبهه حضور داشته و ۴۰ روز جنگ اخیر را هم در تهران گذرانده است، درباره تفاوت این ۲ جنگ می‌گوید: من در جنگ ۸ ساله در کرمانشاه و زیر بمب و موشک در خط مقدم جبهه بودم اما به اندازه الان نگرانی و ناراحتی نداشتم.

با یک دشمن بی‌رحم طرف هستیم

جنگ تحمیلی ۸ ساله با جنگ اخیر تفاوت‌های زیادی دارد. زمان جنگ عراق علیه ایران طوری به کرمانشاه موشک می‌خورد که یکساره یک محله خاکستری می‌شد.

نمی‌توانستید خانه‌تان را پیدا کنید. هوا بویایی جنگنده طوری پایین می‌آمد که اگر خلبان‌ش را بین ۲۰۰ نفر قرار می‌دادند، تشخیص‌اش می‌دادم، ولی اضطرابش به اندازه الان نبود. الان نمی‌دانیم از کجا می‌خوریم، یک دفعه شیئی می‌آید و در نقطه‌ای منفجر می‌شود.

ملت همه جوهر پای مملکت ایستاده‌اند

همیشه می‌گویم می‌توانیم به نجابت و شرافت ملت ایران قسم بخوریم. همه جوهر پای مملکت ایستاده‌اند. طبیعی است که در این شرایط حس وطن‌دوستی هم بیشتر می‌شود. امیدوارم مسئولان قدر این ملت را بدانند. بعضی مسئولان متأسفانه درست حرکت نمی‌کنند، ولی مردم با همه گرانی‌ها و مشکلات ساختن‌اند. باید بگوییم به نجابت و پاکی مردم ایران قسم.

خندانان مردم نعمت است

زمان کرونا اضطراب و استرس کمتر از الان نبود، ولی سریال‌ها و برنامه‌های طنز پخش می‌شد و تأثیرش را می‌دیدیم. کسی به من پیام داده بود مادر من بعد از مرگ برادرم یک سال بود که نخندیده بود. ما بعد از یک سال با دیدن فیلم ششما خنده‌اش را دیدیم. این نعمت بزرگی است که خداوند به ما داده تا بتوانیم مردم را در شرایط سخت بخندانیم. الان در این شرایط هم هنر می‌تواند کمک‌کننده باشد، به خصوص طنز و کمدی.

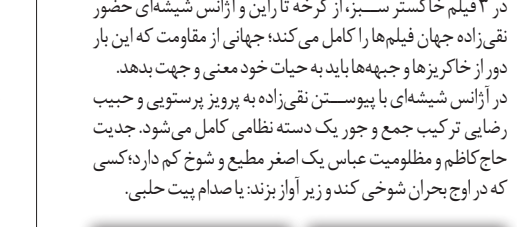
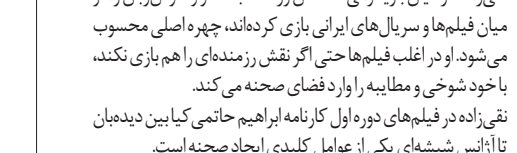
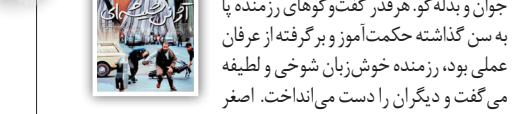
در این شرایط حساس هم سریال‌های طنز می‌تواند نشاط‌بخش باشد. مردم به شادی و امید نیاز دارند

روایت فتح | علیرضا محمودی؛ روزنامه‌نگار

یا صدام بیت حلبی

حضور اعضای بسیج و نیروهای مردمی در جبهه‌های ۸ سال دفاع مقدس باعث حضور شخصیت‌های متنوعی در میان نیروهای ایرانی شد. همین خصلت باعث خلق قرار دادهایی درباره شخصیت‌های رزمنده بسیجی شده که در شخصیت‌پردازی فیلم‌ها تکرار می‌شود. شخصیت‌های داستانی فیلم‌های جنگی ایرانی در هر واحد نظامی در جبهه یک دسته تعریف می‌شود. در هر دسته شخصیت‌هایی نظیر فرمانده، بیسیم‌چی، پزشک، آربی‌جی‌زن و باقی رزمندگان در مسیر روایت معرفی می‌شوند. این شخصیت‌های متمایز از رزمندگان دارای ویژگی‌هایی بودند که در اغلب فیلم‌ها با شمایل‌ها، تکیه کلام‌ها و رفتارهایی منحصر به فرد متمایز می‌شدند؛ اما در میان باقی رزمندگان دسته که اغلب پوشش‌ها و رفتارهای یکسانی داشتند، دو نوع شخصیت برجسته است. یک شخصیت رزمنده مسن و با به سن گذشته و یک رزمنده جوان و بذله‌گو، هر قدر گفت‌وگوهای رزمنده با به سن گذشته حکمت‌آموز و پرگفته از عرفان عملی بود، رزمنده خوش‌زبان شوخی و لطیفه می‌گفت و دیگران را دست می‌انداخت. اصغر نقی‌زاده در میان بازیگرانی که نقش رزمنده بذله‌گو و خوش‌زبان را در میان فیلم‌ها و سریال‌های ایرانی بازی کرده‌اند، چهره اصلی محسوب می‌شود. او در اغلب فیلم‌ها حتی اگر نقش رزمندگانی را هم بازی نکند، با خود شوخی و مطالبه‌ها را وارد فضای صحنه می‌کند.

نقی‌زاده در فیلم‌های دوره اول کارنامه ابراهیم حاتم‌کیا بی‌دیهان تا آژانس شیشه‌ای یکی از عوامل کلیدی ایجاد صحنه است. در ۲ فیلم خاکستر سبز، از کرخه تا راین و آژانس شیشه‌ای حضور نقی‌زاده جهان فیلم‌ها را کامل می‌کند؛ جهانی از مقاومت که این بار دور از خاکریزها و جبهه‌ها باید به حیات خود معنی و جهت بدهد. در آژانس شیشه‌ای با پیوستن نقی‌زاده به پرویز پرستویی و حبیب رضایی ترکیب جمع و جور یک دسته نظامی کامل می‌شود. جدیت حاج کاظم و مظلومیت عباس یک اصغر مطیع و شوخ که مردم دارد کسی که در اوج بحران شوخی کند و زیر آواز بلند یا صدام بیت حلبی.



سبک زندگی | آرش نهبانندی؛ روزنامه‌نگار

چه زمانی مناسب پیاده‌روی است؟

یک پیاده‌روی کوتاه فقط ۱۰ دقیقه‌ای، ممکن است زیاد به‌نظر نرسد. با این حال، وقتی در زمان درستی انجام شود، می‌تواند به ثابت نگه‌داشتن سطح قند خون کمک کند.

چرا زمانبندی مهم‌تر از تعداد قدم‌هاست؟

بعد از هر وعده غذایی، بدن کربوهیدرات‌ها را به گلوکز تبدیل می‌کند. این گلوکز وارد جریان خون و باعث افزایش سطح قند خون می‌شود. برای بسیاری، به‌ویژه افرادی که پیش‌دیابت یا دیابت نوع ۲ دارند، این افزایش ناگهانی قند خون می‌تواند شدید و مکرر باشد. اما با یک پیاده‌روی ساده ۱۰ دقیقه‌ای بعد از غذا خوردن، سطح گلوکز خون افزایش می‌یابد و به عضلات کمک می‌کند تا از این گلوکز به‌طور مؤثرتری استفاده و از افزایش ناگهانی قند خون جلوگیری کنند.

چطور قند خون را دوباره تنظیم می‌کنند؟

پس از صرف غذا انسولین به انتقال گلوکز از خون به سلول‌ها کمک می‌کند. زمانی که یک پیاده‌روی کوتاه مدت به این روند افزوده شود، عضلات بدون نیاز زیاد به انسولین از گلوکز استفاده می‌کنند. این به بهبود حساسیت به انسولین کمک می‌کند. در اینجا آنچه اهمیت دارد زمانبندی پیاده‌روی است و نه تعداد گام‌هایی که برمی‌دارد. این پیاده‌روی روتین پس از صرف وعده‌های غذایی در طول روز می‌تواند به افزایش‌های کمتر قند خون، سطوح بهتر انرژی و فشار کمتر به پانکراس، منجر شود.

منافع خیلی فراتر از کنترل قند خون

پیاده‌روی کوتاه پس از هر وعده غذایی کارهای بیشتری از کنترل گلوکز انجام می‌دهد. به هضم غذا با فعالیت بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند. افراد پس از پیاده‌روی‌های کوتاه کمتر دچار نفخ و سنگینی معده می‌شوند. اثرات این فعالیت همچنین باعث کاهش خواب‌آلودگی پس از غذا می‌شود. پیاده‌روی کوتاه پس از هر وعده غذایی علاوه بر اینکه حساسیتی پس از غذا را کاهش می‌دهد به سلامت کلی قلب و عروق نیز کمک می‌کند.



بازگشت برخی شرکت‌های دارویی آسیب‌دیده به شرایط عادی
حسینعلی شهریار، رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس در نشست این کمیسیون با محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت و درمان گفت: برخی شرکت‌های دارویی که در دوران جنگ تحمیلی سوم مورد اصابت قرار گرفتند، با حمایت وزارت بهداشت و درمان به شرایط عادی برگشتند.

خبرهایی که نمی‌بینید

تاپای جان برای نجات

۲۰ کارشناس اورژانس استان تهران در تلویزیون همشهری روایت‌های تازه‌ای از روزهای جنگ داشتند

گزارش گروه تندرستی | در روزهایی که صدای انفجار روزها جزو حاکمیت دارد. ۲۰ همپان تلویزیون همشهری در برنامه تندرستی روایت‌های جالبی از آن روزها دارند. حسن توکلی وفا و علی عزیزی، هر دو نیروی عملیاتی و کارشناس اورژانس هستند. بخشی از صحبت‌هایشان را در ادامه بخوانید.

وزارت بهداشت اعلام کرده که از ۱۱۸ مجروح کادر درمان ۷۸ نفر و از ۲۶ شهید مدافع سلامت ۴ نفر از نیروهای اورژانس بوده‌اند.

ماجرای نخستین روز جنگ
عزیزی: از همان آغاز جنگ تحمیلی سوا مادام‌باش شدیم و همه نیروها پیام کار آمدند تا کمیودی نداشتند. با مادام‌باش جنگ ۱۲ روزه باعث شد نقش‌ها بر طرف شده بود و بر اساس اورژانس‌های EOC در کمترین زمان ما موتوالانس و آمبولانس اعزام می‌شدیم. اتوبوس آمبولانس هم به عنوان پشتیبان داشتیم تا اگر حجم مصدوم‌ها بالا بود، خدمات‌رسانی متوقف نشود.
توکلی وفا: ساعات اولیه شروع جنگ در نارمک شیفت بودم. حوالی میدان نارمک انفجار رخ داد. نخستین نیروی امدادی بی‌ودم که رسیدم چند دقیقه بعد همکارانم آمدند در نزدیکی محل اصابت موشک قرار داشت دانش آموزان دچار ترس و اضطراب شده بودند. برخی هم آسیب جزئی داشتند. چند شهید هم در منزل آسیب‌دیده داشتیم. مجروحان را به نخستین مرکز درمانی منتقل کردیم و بچه‌ها را به محل امن بردیم. همه این روزها فکر می‌کنم که ممکن بود اتفاق تلخی مثل مدرسه میناب در این مدرسه رخ دهد.

آزاد صحنه‌های تلخ...
عزیزی: دقیقاً یادمان نیست چند روز به خانه نرفتم؛ ۱۴ یا ۱۵ روز دوری از خانواده سخت بود، اما به عشق وطن و مردم تحمل کردیم. صحنه‌های دلخراش کم نبود. در انفجارها مجروحانی می‌دیدیم که دست و پا از دست داده بودند. در افسریه شهیدی را دیدم که نمی‌تواند از یکسری از بیسن رفته بود. کودکی ۱۰ ساله را دیدم که بدنش تکه‌تکه شده بود. در ماموریتی دیگر دست کودکی را از زیر آوار بیرون آوردیم. دیدن این صحنه‌ها، به‌ویژه درباره کودکان، بسیار سخت است.
توکلی وفا: ماموریت‌های سختی داشتیم. باید دیدن کودکان شهید گریه‌ام می‌گرفت. جایی رفتیم که خانواده‌ای بر اثر اصابت موشک شهید شده بودند و تنها دختری کوچک مانده بود که دائم سریع برادر ۶-۷ ساله‌اش را می‌گرفت... ما نمی‌توانستیم حقیقت را به او بگوییم و بیان آن لحظات هنوز هم دشوار است.

هدم‌لی برای تسریع امداد رسانی
توکلی وفا: اورژانس نخستین گروهی است که به محل حادثه می‌رسد و گاهی پس از رسیدن نیروها، حمله مجدد رخ می‌دهد. به منتهای اعزام شده که پیش از من آمبولانس رفته بود و در اصابت دوم هم نیروها و هم آمبولانس آسیب دیده بودند. محل حادثه همیشه ناایمن است. باید مصدومان را به نقاط امن منتقل و اقدامات درمانی را آغاز کنیم، اما در جنگ تحمیلی سوا همه نهادها همدل بودند تا به سرعت به تمام مجروحان حتی در صحنه حادثه هم رسیدگی شود. اگر این هماهنگی نبود قطعا آمار شهدای جنگ بیشتر می‌شد.

۲ مسئله‌ای که مردم باید بدانند
عزیزی: مردم در روزهای جنگ هوای ما را داشتند و یکی از عوامل روحیه‌بخش ما بودند اما نباید در صحنه حادثه بمانند. در دقایق اولیه ممکن است مصدومی زیر آوار باشد و بخواهد موقعیتش را اعلام کند. از دحام و سرمصدا هم پیدا کردن مصدوم را سخت می‌کند و هم جان او را به خطر می‌اندازد. گاهی زیر آوار ماندگی برای تنفس وجود دارد که حرکت جمعیت آن را می‌بندد. در انفجارها هم قطعات تیز و خطرناکی می‌ماند و در ساختمان‌های آسیب‌دیده احتمال ریزش دوباره هست. بهترین کمک مردم این است که نزدیک محل حادثه نشوند. سکوت و فاصله گرفتن از نکته مهم برای سرعت عمل اورژانس، قطعاً آمار شهدای آتش‌نشانی و هلال احمر است.

نکته مهمی که مردم باید درباره اورژانس بدانند
عزیزی: با وجود آتش‌بس، فشار ماموریت‌های ما همچنان بالاست. شکایتی نداریم، اما تماس‌های غیر اورژانسی زیاد است. چند روز پیش به ماموریتی رفتیم که فرد می‌گفت ۱۰ روز است درد شکمی دارد. سؤال این است که چرا در این مدت به مرکز درمانی مراجعه نکرده‌اند و در نهایت با اورژانس تماس گرفته‌اند. وقتی به این ماموریت‌ها اعزام می‌شویم، ممکن است برای رسیدن به یک مورد حیاتی دیرتر برسیم و جان مردم به خطر بیفتد. خواهش ما این است مردم فقط در مواقع ضروری با اورژانس تماس بگیرند.
توکلی وفا: تجربه ثابت کرده در ماموریتی که واقعا اورژانسی باشد، در نهایت بیمار و خانواده‌اش رضایت بالایی از خدمات ما دارند. در غیر این صورت خودشان هم متوجه تماس غیر ضروری و شرم‌نامه می‌شوند. در این باره نیازمند آموزش هستیم؛ هم دستگاه‌ها باید آموزش عمومی را جدی بگیرند و هم مردم باید آگاهی خود را افزایش دهند. مانند بیماران دیابتی که اگر مراقبت‌های لازم را بدانند، در بسیاری موارد نیازی به تماس با اورژانس نخواهد بود.