



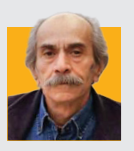
از ایران بگو
ترامپ را داد
علی نصیریان
پیش

ایران ریشه دارد و از بین رفتنی نیست

ایران از بین رفتنی نیست. خیلی اقوام مثل بربرها و مغولها خواستند ایران را از بین ببرند، ولی نتوانستند. ایران از بین رفتنی نیست تا وقتی ما شاهنامه و سعدی داریم، تا حافظ داریم، تا مولانا داریم، تا ناین بزرگان ادب و هنر فارسی را داریم. خط نستعلیق ۵۰۰ سال است که در آفرینش زیبایی در کار هنری الان الگو شده. ما تا اینها را داریم، تا فرهنگ داریم، تا ریشه داریم ایران از بین رفتنی نیست. ایران را نمی تواند کسی از بین ببرد. در ظاهر ممکن است فلان جا را خراب کنند. ساخت دوباره اینها زمان بر است، ولی بالاخره ساخته خواهد شد. ولی تمدن ما از بین نخواهد رفت. نه، تمدن ما از بین رفتنی نیست، برای اینکه ماملت ریشه داری هستیم. ما ملت ۲۵۰۰ ساله نیستیم، ما نزدیک به ۴ هزار سال سابقه داریم.



درگذشت محمد موفق
محمد موفق، از دستیاران کارگردان و برنامه‌ریزان قدیمی سینما که چندی قبل هم در بیمارستان بستری بود، در دنیا رفت. محمد موفق در دوران کاری خود در سینما با فیلمسازانی همچون سیروس الوند، مهدی صباغ‌زاده، محمدعلی سجادی، مجید قاری‌زاده، منوچهر عسگری‌نسب، امیر قوبدل و همایون اسعدیان همکاری کرده بود. ایسنا



حجت الاسلام زائری مشاور مدیرعامل بنیاد سینمایی فارابی شد
حامد جعفری در حکم حجت‌الاسلام محمدرضا زائری را به‌عنوان مشاور مدیرعامل بنیاد سینمایی فارابی منصوب کرد. در حکم مدیرعامل بنیاد برای حجت‌الاسلام محمدرضا زائری به‌صورت تقویت بنیان‌های محتوایی، به‌ویژه در حوزه موضوعات ملی و اجتماعی و همچنین ارتقای کیفیت محتوا در تولیدات سینمایی اشاره شده است.



مردم پای همه چیز کشور ایستاده‌اند

گفت‌وگو با جواد انصافی، بازیگر پیشکسوت درباره حال و هوای این روزهای ایران

گروه ۲۴ جواد انصافی معتقد است در شرایط بحرانی، هنر و به خصوص کمدی می‌تواند به مردمی که در معرض اضطراب هستند، کمک زیادی کند. جواد انصافی که او را با نقش‌های طنز می‌شناسیم، می‌گوید: استفاده از هنر و کمدی در زمان بحران، ریشه تاریخی دارد و در ادوار مختلف از این ابزار برای تهییج جنگاوران و تقویت روحیه مردم استفاده شده است. در این گفت‌وگو او در این باره و حس وطن‌دوستی ایرانیان صحبت کرده است.

زوج موفق
جواد انصافی در نقش «عبدلی» و امیر یارسی در نقش «اوستا» از سال ۶۸ مجموعه طنز «عبدلی و اوستا» را اجرا کرده‌اند



ما شخصیت‌های برجسته تاریخی زیادی داریم. وقتی در جنگ ایران و توران، ایران عقب‌نشینی کرد و در حال شکست بود، تورانیان از آنها می‌خواستند تا کمانداری بفرستند که تیرش هر جا افتاد مرز ایران باشد. آرش جانش را در تیر می‌گذارد و آن را می‌فرستد و از مردم می‌خواهد به درگاه الهه بساد دعا کنند تا تیر را به دور دست ببرد و این اتفاق هم می‌افتد. ببینید چه اتحادی بین مردم به وجود می‌آید. آرش جزو نخستین کسانی است که جانش را برای ایران می‌دهد. در سراسر تاریخ و اسطوره‌ها این آدم‌ها را داریم، مثل همین الان هم مردم اگر با صداقت با آنها برخورد شود، پای همه چیز این کشور ایستاده‌اند.

“

به نظرم باید گروه‌های مختلف شادی‌آفرینی را در شهرها راه بیندازند. در زمان جنگ جهانی دوم، فرانسه توسط آلمان اشغال شده بود اما فرانسوی‌ها روزهای یکشنبه در خیابان شادی می‌کردند تا روحیه‌شان را از دست ندهند.
اگر مردم ما همین الان شاد باشند و گروه‌ها نمایش‌های شادی‌آور اجرا کنند و کنسرت موسیقی برقرار باشد، نشان می‌دهد در هر شرایطی شادیم و این کار در تضعیف روحیه دشمن هم اثرگذار است و پیروزی را نشان می‌دهد. دست‌اندرکاران باید اجازه این کار را بدهند



ماهیت جنگ این است که برای مردم ناامیدی و اضطراب می‌آورد؛ بنابراین هنرمندان باید کاری کنند که این ناامیدی تبدیل به امید شود. مهم‌ترین کاری هم می‌شود در این زمینه انجام داد، شادی‌آفرینی است که الگوهای مختلفی در تاریخ ایران و جهان برای آن وجود دارد. نمونه بارزی که در ایران داریم به دوران اشکانیان برمی‌گردد. در این دوره جنگ بین ایران و روم جریان دارد. بعد از شکست کراسوس از سپاه ایران و مرگ او، برای تمسخرش فردی به اسم پاکسیانوس را به شکل او در می‌آورد و می‌خندند. این کار برای پادشاه ایران هم جالب است و امکاناتی به این فرد می‌دهد تا کارش را ادامه دهد. بنابراین اثرات شادی همیشه وجود دارد.

سبک زندگی
۵ اشتباه در مصرف آب که خوب است بدانید
آب برای بدن ضروری است و اساسی‌ترین نیاز بدن انسان به شمار می‌رود، اما نحوه مصرف آن برای بسیاری از افراد با عادت‌ها و باورهای نادرست همراه است. از کم نوشیدن و زیاده‌روی گرفته تا تصوراتی مثل «سوزدایی بدن با آب» که پایه علمی دقیقی ندارد. یکی از شایع‌ترین اشتباهات جامعه، کم نوشیدن آب در طول روز است. بسیاری از افراد تنها زمانی آب می‌نوشند که احساس تشنگی شدید دارند، در حالی که این احساس معمولاً نشانه شروع کم‌آبی بدن است. بعضی از افراد هم تصور می‌کنند هر چه میزان مصرف آب بیشتر باشد، سلامت بدنشان بیشتر تضمین می‌شود، در حالی که زیاده‌روی در نوشیدن آب هم می‌تواند تعادل الکترولیت‌های بدن را بر هم بزند و در شرایط خاص، پیامدهای نامطلوبی به همراه داشته باشد. اشتباه رایج دیگر، زمان نامناسب نوشیدن آب است. مصرف حجم زیاد آب همراه با غذا می‌تواند احساس سنگینی یا اختلال در هضم در بعضی‌ها ایجاد کند. یکی دیگر از اشتباهات باورهای رایج، مصرف آب بسیار سرد بعد از ورزش یا بلافاصله بعد از غذاست. در حالی که در برخی افراد، این کار می‌تواند باعث انقباض موقت معده، احساس ناراحتی گوارشی یا اختلال در روند طبیعی هضم شود. یک باور رایج نیز درباره «سوزدایی بدن با مصرف زیاد آب» وجود دارد که به‌گفته متخصصان، پشتوانه علمی دقیقی ندارد. خیلی‌ها تصور می‌کنند نوشیدن آب فراوان باعث دفع سموم از بدن می‌شود، در حالی که عملکرد اصلی سوزدایی بر عهده کبد و کلیه‌هاست و آب فقط نقش کمک‌کننده در این فرآیند طبیعی را ایفا می‌کند.

نیاز بدن همه افراد به آب یکسان نیست
دریانه میزان مصرف آب، دکتر محمدحسین یاقری، متخصص داخلی و فوق تخصص گوارش و کبد به همشهری می‌گوید: «بدن انسان دارای سیستم دقیق تنظیم آب است. نه کم‌آبی مزمن مطلوب و ایده‌آل است و نه مصرف بیش از حد آب. یعنی خوردن بیش از حد آب در طول روز بدون توجه به نیاز واقعی بدن یا برعکس، کم نوشیدن آب، هر دو می‌توانند برای بدن مشکل‌ساز شوند.» این متخصص گوارش درباره باور رایج درباره نقش آب در سوزدایی از بدن هم توضیح می‌دهد: «چنین باوری پایه علمی ندارد، چون آب برای درمان نیست، بلکه بخشی از عملکرد طبیعی بدن است.»

نیاز تهران به ۴ اتوبوس سیار خون‌گیری
بابک یکتاپورست، معاون اجتماعی سازمان انتقال خون با بیان اینکه کشورهای پیشرفته، تجربه خوبی در زمینه تیم‌های سیار اهدای خون دارند، گفت: تهران به ۴ تا ۴ اتوبوس سیار خون‌گیری نیاز دارد و در صورت تحقق این موضوع، بسیار به امر اهدای خون کمک می‌شود.



سزارین سلامت مادران باردار و جنین را به خطر می‌اندازد
سیده طاهره میرمولایی، عضو هیأت علمی گروه مامایی و سلامت باروری دانشگاه علوم پزشکی تهران: در حال حاضر میزان سزارین در کشور بالای ۶۰ درصد است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که سزارین سلامت مادران باردار و جنین را به خطر می‌اندازد. امیدواریم میزان جذب ماما در مراکز درمانی و بهداشتی افزایش پیدا کند.

جنگ از سر بچه‌ها نمی‌پرد

رئیس انجمن روانپزشکی کودکان: زنگ خطرهای خاموش را در رفتار کودکان شناسایی و مدیریت کنید

یک اشتباه رایج
یکی از اشتباهات رایج در خانواده‌ها تلاش برای «بازی گونه» نشان دادن جنگ است. اما به‌گفته محمودی قرآنی چنین رویکردی می‌تواند اعتماد کودک را از بین ببرد. کودک باید واقعیت را بدون جزئیات ترسناک و متناسب با سنش بداند تا بتواند با آن کنار بیاید.
■ مسیر اشتباه: پنهان‌کاری یا دروغ گفتن درباره شرایط بازی سازی از جنگ برای آرام کردن کودک و صحبت نکردن درباره ترس‌ها
■ مسیر درست: توضیح واقعیت به زبان ساده، دادن حس امنیت و اجازه بیان نگرانی از سوی کودک

مدیریت اخبار
این متخصص، مدیریت مواجهه با اخبار را یکی دیگر از توصیه‌های مهم می‌داند و می‌گوید: به‌بجای آن اطلاعاتی معمولاً با واکنش‌های اضطرابی و نگران‌کننده همراه است. کودکان در چنین فضایی دچار سردرگمی و ناامنی می‌شوند.
■ راهکار: محدود کردن دسترسی به اخبار، انتخاب منابع معتبر، دور نگاهداشتن کودکان از اخبار خشن و به‌زیر از دیال‌کردن مداوم خبرها

راهکارهای کاهش آسیب
به‌گفته این روانپزشک، مدیریت پیامدهای روانی جنگ چند مرحله دارد: ابتدا باید احساس امنیت بازگردد، سپس مذاکلات روانی انجام و در نهایت به تغییرات فرهنگی توجه شود. در شرایط فعلی، آموزش عمومی و افزایش تاب‌آوری مهم‌ترین اقدامات است. می‌توانید این اقدامات را هم در نظر داشته باشید:
۱ حفظ آرامش والدین
۲ ایجاد حس امنیت با روتین روزانه (خواب، غذا و فعالیت)
۳ گفت‌وگوی صادقانه با کودک
۴ گوش دادن بدون قضاوت
۵ مراجعه به متخصص در صورت مشاهده علائم

نتایج یک مطالعه جهانی
مرور سیستماتیک منتشر شده در کنسر سیموم «صلح دوران کودکی» (ECD Peace) وضعیت حدود ۸ هزار کودک در معرض جنگ را بررسی کرد. هر چند شدت این آسیب‌ها بسته به شرایط جنگ و میزان مواجهه کودکان متفاوت است اما آمار قابل تأملی را نشان می‌دهد:
۴۷ درصد اختلال استرس پس از سانحه
۴۳ درصد افسردگی
۲۷ درصد اضطراب



زنگ خطرهای روانی در کودکان
■ ترس‌های شدید و ناگهانی
■ اختلال خواب یا کابوس
■ وابستگی بیش‌ازحد
■ پرخاشگری یا انزوا
■ افت تمرکز و عملکرد درسی
■ در خردسالان: علائم جسمی مثل بی‌اشتهایی
■ در نوجوانان: رفتارهای پرخطر

کودکان در سنین مختلف، آسیب‌های متفاوت
به‌گفته محمودی قرآنی، کودکان به ۳ گروه زیر ۳ سال، سن مدرسه و نوجوانی تقسیم می‌شوند و آسیب‌پذیری در آنها متفاوت است.
■ زیر ۳ سال: بیشترین آسیب‌پذیری به دلیل رشد سریع مغز و حساسیت بالا به استرس و احتمال تأثیر بلندمدت بر رفتار و هیجان
■ سن مدرسه: درک نسبی از شرایط اما بروز مشکلات رفتاری مانند پرخاشگری یا انزوا
■ نوجوانان: درک بیشتر، اما تمایل کمتر به درخواست کمک و احتمال بروز رفتارهای پرخطر



مریم سرخوش روزنامه‌نگار
روزهاست که صدای انفجارها خاموش شده، اما در دوران پساجنگ همچنان «سایه جنگ» روی ذهن آدم‌ها می‌ماند و به‌گفته متخصصان گاهی سال‌ها ادامه پیدا می‌کند. این سایه برای کودکان سنگین‌تر است: گروهی که هنوز در حال رشد هستند و ظرفیت کمتری برای مواجهه با بحران دارند. ترس مداوم، احساس ناامنی، اختلال استرس پس از سانحه، مشکلات رفتاری و افت تمرکز تنها بخشی از

استرس جنگ فقط انفجار نیست
رئیس انجمن روانپزشکی کودکان می‌گوید: استرس در شرایط جنگی ۳ الیه دارد؛ استرس اولیه، مانند مواجهه مستقیم با خطر یا شنیدن صدای انفجار. استرس ثانویه که از فکر کردن مداوم به پیامدها و آینده ناشی می‌شود، حتی بدون تجربه مستقیم حادثه. بسیاری از افراد درگیر استرس ثانویه هستند. این وضعیت اگر مدیریت نشود، می‌تواند به فرسایش روانی و افزایش تعارضات خانوادگی منجر شود؛ از جمله اختلالاتی که بین زوجین، والدین و فرزندان شکل می‌گیرد و فضای خانه را متشنج می‌کند.