

پلان

خشم کاخ سفید
از رفتار باز یگر «جنگ ستارگان»



باز یگر «جنگ ستارگان» با تصویر جسد ترامپ خشم کاخ سفید را برانگیخت. مارک همیل، باز یگر سری فیلم های «جنگ ستارگان» با انتشار تصویری ساخته شده با هوش مصنوعی که دونالد ترامپ را در قبری تحقیر آمیز نشان می داد و آرزوی مرگ او قبل از انتخابات ریاست جمهوری را کرده بود، خشم کاخ سفید را برانگیخت.

همیل در متنی که همراه این تصویر منتشر کرده است نوشت: «ترامپ باید به اندازه کافی زنده بماند تا شکست تحقیر آمیز خود در انتخابات میان دوره های را ببیند، برای فساد بی سابقه اش پاسخگو باشد، استیضاح و محکوم شود و برای جنایت های بی شمارش تحقیر شود. باید به اندازه کافی زنده بماند تا بفهمد در کتاب های تاریخ برای همیشه رسوا خواهد ماند.»

اکران

«تهران کنارت»
و «سفر به لیمونیا» از فردا می آیند

فیلم های «تهران کنارت» و «سفر به لیمونیا» از ۱۳ اردیبهشت اکران می شود. در چهارمین جلسه شورای صنفی نمایش به اتفاق آرا قرارداد فیلم های سینمایی «تهران کنارت»، ساخته علی بهراد با پخش مهرگان فیلم و سرگروهی پردیس سینمایی کمال و «سفر به لیمونیا»، ساخته کمال قدیم با پخش راه عرفان با سرگروهی پردیس سینمایی سینتی سنتر از ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۵ ثبت شد.

پاسخ به سؤالات پزشکی | آرش نهاوندی؛ روزنامه نگار

چرا از ورزش نتیجه نمی گیریم؟

شاید در بسیاری مواقع به نظر برسد ورزشی که انجام می دهید چندان نتیجه بخش نیست. از همین رو است که محققان چندان سلامتی می گویند برای اینکه بیشترین بهره را از یک جلسه باشگاه، کلاس تناسب اندام یا دویدن ببرید، آن را در زمانی از روز انجام دهید که با ساعت طبیعی بدن شما سازگارتر باشد. طبق یک مطالعه جدید منتشر شده در مجله «قلب باز» هماهنگ سازی ورزش با این روش می تواند باعث افزایش ضربان قلب شود، به خصوص برای افرادی که در معرض خطر بالای بیماری قلبی هستند. داوطلبانی که این روش را امتحان کردند خواب بهتر، فشارخون پایین تر و سطح قندخون سالم تری داشتند.

بهبود تناسب اندام

حدود ۱۲۴ نفر در دهه ۴۰ و ۵۰ زندگی خود در پاکستان در این مطالعه شرکت کردند. از آنها خواسته شد به مدت ۳ ماه، ۵ بار در هفته و روزی ۴۰ دقیقه، تحت نظارت، جلسات ورزشی پیاده روی سریع روی تردمیل انجام دهند. برخی از آنها تمرینات خود را در مواقعی انجام می دادند که با کرونوتایپ ساعت بدنشان (استعداد طبیعی برای هوشیاری صبحگاهی یا عصرگاهی) مطابقت داشته باشد، در حالی که برخی دیگر برعکس عمل می کردند. هر دو گروه بهبودهایی در تناسب اندام نشان دادند.

اما تطبیق ورزش با کرونوتایپ باعث افزایش بیشتر سلامت در فشارخون، ظرفیت هوازی، نشانگرهای متابولیک و کیفیت خواب شد.

محققان توضیح می دهند که ساعت داخلی بدن شمار الگوهای خواب و بیداری و سطح هورمون و انرژی در طول روز تأثیر می گذارد که به نوبه خود می تواند بر عملکرد ورزشی و پایداری به آن تأثیر بگذارد.

نویسندگان این مطالعه می گویند افراد شب زنده دار می توانند در معرض خطر بیشتری از این موضوع باشند، به این معنی که نباید آنها را مجبور به انجام تمرینات ورزشی صبحگاهی کرد. برخی از باشگاه های ورزشی اکنون در تمام ساعات، شب و روز، باز هستند.

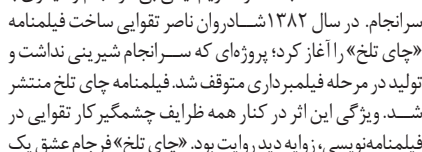
هیو هانلی، مدیر آموزش شخصی و تناسب اندام در PureGym می گوید مردم ساعات تمرین خود را حتی در شلوغ ترین زمان ها تقسیم می کنند. چیزی که ما در چند سال گذشته متوجه شده ایم این است که مردم در واقع سلامت خود را بیشتر در اولویت قرار می دهند و انعطاف پذیری بیشتری را به ارمان می آورند.



روایت فتح | علیرضا محمودی؛ روزنامه نگار

داستانی از آن سوی خط

روایت اسل جنگ تحمیلی از چشم دشمن و نیروهای عراقی در سینمای ایران همچنان دست نخورده است؛ اتفاقی که بیش از دو بار به خاطر نداریم. یکی بی سرانجام و دیگری با سرانجام. در سال ۱۳۸۲ شادروان ناصر تقوایی ساخت فیلمنامه «چای تلخ» را آغاز کرد؛ پروژهای که سرانجام شیرینی نداشت و تولید در مرحله فیلمبرداری متوقف شد. فیلمنامه چای تلخ منتشر شد. ویژگی این اثر در کنار همه ظرایف چشمگیر کار تقوایی در فیلمنامه نویسی، زوایای دید روایت بود. «چای تلخ» فرام عشق یک سر باز عراقی به دختری ایرانی را از چشم متجاوز مجسم می کند؛ روایتی عمیق و فراگیر از قدرت فرهنگی مردم ایران و راز مقاومت این سرزمین در برابر متجاوزان. حسرت ساخته نشدن «چای تلخ» به کارگردانی ناصر تقوایی برای همیشه با سینمای جنگی ایران خواهد ماند. در پاییز سال ۱۳۸۵ محمدحسین لطیفی به همراه گروه سازنده سریال رضائی «صاحبان»، راهی خرمشهر شدند تا فیلمنامه ای از مهدی سجاده چی در باره آخرین روزهای مقاومت خرمشهر در برابر تجاوز را به فیلم تبدیل کنند. خط اصلی داستان فیلم رودرویی یک سرباز متجاوز عاشق پیشه فواد (حامد بهداد) با یک دختر زخمی خرمشهری، سمیره (باران کوثی) بود؛ داستانی از شهری اشغال شده که اسطوره عشق در آن پیش از هیولای جنگ قدرت دارد. موفقیت فیلم در ایجاد عاطفونی غیر قابل توضیح بین عاشق و معشوقی است که جنگ آنها را در برابر هم قرار داده. در نهایت وظیفه بر عشق و تن وطن بر تن و پیراهن پیروزی می شود. این معادله برای ایرانیان همیشه یک پاسخ داشته؛ چو ایران نباشد...



با توجه به حوزه کاری ام این جنگ تأثیراتی در شغل و حرفه و برنامه ریزی هنری مان داشته است. ولی به عنوان شهروند و هموطن هم از تأثیرات آن بی بهره نوده ایم. جنگ توقف ناخواسته شرایط پیشین است. مجبوری همه چیزهای قبلی را به طور موقت رها کنی و کنار بگذاری، ولی نمی دانی تا کی.

شقایق عرفی نژاد | روزنامه نگار

مریم کاظمی، باز یگر و کارگردان در گفت و گو با همشهری از صبر، امید، استقامت و همبستگی ملت می گوید



با توجه به حوزه کاری ام این جنگ تأثیراتی در شغل و حرفه و برنامه ریزی هنری مان داشته است. ولی به عنوان شهروند و هموطن هم از تأثیرات آن بی بهره نوده ایم. جنگ توقف ناخواسته شرایط پیشین است. مجبوری همه چیزهای قبلی را به طور موقت رها کنی و کنار بگذاری، ولی نمی دانی تا کی.

تمرین ها و اجراها با امیدواری ادامه دارند.

مردم به دیدن نمایش ها و فیلم ها آمده اند. کامل نیست، ولی خوب است. برای من که همیشه در حال بازی، تمرین، اجرا، آموزش و یا برنامه ریزی یکسی از این کارها هستم، توقف همه چیز مثل آرام خوابیدن در کف استخر یا جشنمان باز است. همه چیز را می بینی، ولی نمی توانی از آب بیرون بیایی.



علیرضا رئیس، معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به افزایش بحث ها درباره هانتاویروس گفت: این ویروس جدید نیست و سال هاست در دنیا شناخته شده است؛ ضمن اینکه تاکنون هیچ موردی از نوع جدید هانتاویروس در ایران گزارش نشده و جای نگرانی ای وجود ندارد.



شایع ترین مشکلات گوارشی در کودکان چیست؟
ایرج شهرامیان، دکتری فوق تخصصی بالینی گوارش کودکان در مورد شایع ترین مشکلات گوارشی کودکان گفت: این مشکلات شامل پیوست عملکردی، رفلکس نوزادی، دل دردهای عملکردی، اسهال عفونی و آلرژی های غذایی هستند. بیش از ۹۰ درصد مشکلات گوارشی کودکان، ماهیت خوش خیم و عملکردی دارند.

تهران ۲۵۰ موتور لانس دارد

با اضافه شدن ۱۰۰ دستگاه جدید، ناوگان موتور لانس اورژانس تهران به زودی بزرگ ترین شبکه امداد موتوری منطقه خواهد شد

گزارش

مریم سسر خوش | روزنامه نگار | تهران با اضافه شدن ۱۰۰ دستگاه جدید به ناوگان موتور لانس خود به زودی بزرگ ترین شبکه امداد موتوری منطقه خواهد شد؛ ناوگانی که در سال های اخیر،

به ویژه در روزهای جنگ و اوج ترافیک شهری، به یکی از بازوهای اصلی اورژانس تهران بدل شده است. توسعه موتور لانس ها حالا فقط یک برنامه حمل و نقلی نیست، بلکه پاسخی به شهری است که در آن ترافیک، بحران و زمان

مستقیما با جان انسان ها گره خورده اند. رئیس اورژانس تهران می گوید این ناوگان اکنون توانسته به استاندارد زمان رسیدن به محل حادثه در قوانین بالادستی نزدیک شود و الگوی برای امداد رسانی سریع شهری ارائه دهد.

ناوگان پیشرو چیست؟

بر اساس اعلام اورژانس استان تهران در ایام پسا جنگ حدود ۸ درصد از کل مأموریت های اعلام شده «اورژانس پیشرو» بوده اند. فرآیند در توضیح این خدمت بیان می کند: بر اساس طرحی که داریم، کارکنان اورژانس در ساعات غیر شیفت با موتور سیکلت شخصی خودشان می توانند به مأموریت اعزام شوند. وسیله آنها تأییدیه اداره موتور لانس را دارد و در زمانی که منابع دولتی همراهشان است. آنها بر اساس تقاضا و در زمانی که منابع دولتی پاسخگو نیست، این مأموریت ها را انجام می دهند. او با بیان اینکه اورژانس پیشرو ماهانه حدود ۵ هزار مأموریت انجام می دهد، تأکید می کند: برنامه توسعه این ناوگان هم در حال انجام بود که البته به دلیل شرایط جنگی کند شد، اما دوباره فعال شده است. این ناوگان به نوعی کاهش تصدی گری دولت به شمار می رود و به لحاظ اقتصادی هم مزایایی دارد، چون هزینه تمام شده مأموریت با سیستم دولتی بیش از عدد نیروی پیشرو است. همزمان کیفیت خدمات هم پایش و سنجش می شود و در افزایش درآمد کارکنان هم نقش دارد، چون به ازای هر مأموریت رقمی دریافت می کنند و هزینه پشتیبانی و نگهداری از وسیله نقلیه بر عهده خود این افراد است.

رضایت بیشتر مردم

اسماعیل فرآینی، قائم مقام اورژانس تهران هم از رضایتمندی بیشتر تهرانی ها از ناوگان موتور لانس خبر می دهد و همه شهروندی می گویند: در نظر سنجی واحد کنترل کیفیت و بهبود روش ها مشخص شد که مردم ۷۰ درصد بیشتر از این ناوگان رضایت دارند که یکی از دلایلش سرعت رسیدن به محل مأموریت است. به گفته تولکی هم افزایش برای حدود ۲۰ درصد از این مأموریت های نیاز به اعزام آمبولانس است تا بیماران پس از اقدامات اولیه به بیمارستان منتقل شوند. در برخی موارد هم آمبولانس و موتور لانس با هم اعزام می شوند که البته سرعت رسیدن موتور ها بیشتر است و می توانند اقدامات حیاتی و لازم اولیه را انجام دهند. این مسئول درباره اینکه موتور لانس ها برای چه مأموریت هایی اعزام نمی شوند، عنوان می کند: برای همه مأموریت ها اعزام انجام می شود، مگر در مواردی که تردد موتور مقدر نباشد یا خطری وجود داشته باشد.

نقش موتور لانس ها در نجات جان

محمد اسماعیل تولکی، رئیس اورژانس استان تهران از انجمن ۲۸ هزار و ۴۴۶ مأموریت امدادی و درمانی با ۲۲۰ دستگاه موتور لانس فعال در سطح استان خبر می دهد و می گوید: این مأموریت ها از پایان جنگ تاکنون ثبت شده و از این تعداد، ۳ هزار و ۷۴ مأموریت مربوط به «اورژانس پیشرو» بوده است. به گفته تولکی همچنین در راستای افزایش بهروری، توسعه ناوگان و ارتقای توان عملیاتی اورژانس به زودی ۱۰۰ دستگاه موتور لانس جدید پس از طی مراحل قانونی و با همراهی استاندار تهران وارد جزیره خدمت رسانی خواهند شد. با تحقق این امر تهران بزرگ ترین ناوگان موتور لانس در منطقه خواهد شد و در میان شهرهای دارای ناوگان گسترده موتور لانس قرار می گیرد. تولکی همچنین بر استمرار خدمات رسانی در شرایط بحرانی با این ناوگان هم تأکید و عنوان می کند: موتور لانس های اورژانس در ایام جنگ نیز بدون وقفه در سطح شهر و استان تهران فعال بودند و امداد رسانی سریع آنان نقش مؤثری در نجات جان بسیاری از شهروندان ایفا کرد.



۸۰ دستگاه	۲۵۰ دستگاه	۱۲ دقیقه	۱۵۰۰ مأموریت	۴۵ درصد
موتور لانس شخصی به عنوان «اورژانس پیشرو» ارائه خدمت می کنند.	موتور لانس در حال حاضر در تهران فعال است و به زودی ۱۰۰ دستگاه دیگر هم به این مجموعه اضافه خواهد شد.	زمان رسیدن موتور لانس ها به محل حادثه و مطابق استاندارد تعریف شده در قوانین بالادستی برای کلانشهر تهران است.	امداد موتوری به طور میانگین در روز انجام می شود که ماهانه به ۴۵ هزار مأموریت می رسد.	مأموریت های استان تهران در دوش ناوگان موتور لانس است.

موتور لانس تهران بزرگ ترین شبکه