

## نخل طلای افتخاری برای سازنده «ارباب حلقه‌ها»



چشمواره کن نخل طلای افتخاری خود را به سازنده «ارباب حلقه‌ها» داد. «ارباب حلقه‌ها» که با اقتباس از کتاب‌های تالکین در نیوزیلند، زادگاه فیلمبرداری شده بودند، بر سینما گفت. وی خطاب به کارگردان گفت: شما چیزی را به مردم جهان نشان دادید که قبلاً هرگز ندیده بودند. او به ایجاد یک فرهنگ فیلمسازی کاملاً جدید در دورترین نقطه جهان کمک کرد. جکسون با شور این جایزه افتخاری را دریافت کرد و تصمیم جسورانه خود برای فیلمبرداری همزمان سه گانه «ارباب حلقه‌ها» یاد و اعتراف کرد که این کار قمار بزرگی بود.

## یزدانی خرم «ببرها» را با موضوع جنگ می نویسد



مهدی یزدانی خرم «ببرها» را درباره جنگ می نویسد. این نویسنده و فیلمنامه‌نویس قرار است بعد از همکاری با حبیب والی‌نژاد در فیلم سینمایی «تیم‌شپ» که این روزها به کارگردانی محمدحسین مهدویان در سینماها در حال اکران است، فیلمنامه‌ای جدید درباره جنگ تحمیلی سوم به نگارش درآورد. براساس خبری که مهر منتشر کرده بعد از اتمام دوره تحقیق و پژوهش درباره حمله تاریخی و حماسی ۲ فروند شکاری تایپ اف-۵ نیروی هوایی ارتش به پایگاه آمریکایی بوهرینگ در کشور کویت در روز دوم جنگ تحمیلی سوم، نوشتن فیلمنامه این رخداد آغاز شده است.

## آسیب‌های هوای سرد کولر برای بدن

در یک بعدازظهر گرم، ورود به یک اتاق دارای تهویه هوای سرد حس بسیار خوبی به فرد می‌دهد. بدن خنک و تعریق متوقف می‌شود و همه چیز خوب و ایده‌آل به نظر می‌رسد اما تغییر سریع از هوای گرم به هوای سرد همیشه برای بدن بی‌ضرر نیست.

**شوکی که نوسان‌های ناگهانی به بدن وارد می‌کند** اگرچه کولر و وسایل سرمایشی بر سلامت تأثیر می‌گذارد اما این تأثیر مستقیم نیست. زمانی که بدن سعی می‌کند خود را با سرمای داخل اتاق به سرعت انطباق دهد، این تلاش سریع می‌تواند وضعیت تنفسی را بدتر کند و باعث ایجاد حساسیت در سیستم‌های برخی افراد شود. در این وضعیت سیستم دفاعی بدن نسبت به تغییر شدید دمایی واکنش نشان می‌دهد و این به‌ویژه در کسانی که مشکلات تنفسی یا سیستم‌های حساسی دارند تأثیر می‌گذارد.

### هوای خشک: آزاردهنده نامرئی

کولرهای گازی و تهویه‌های هوا تنها هوا را سرد نمی‌کنند و کارهای بیشتری انجام می‌دهند. آنها هوا را خشک می‌کنند و رطوبت را از بین می‌برند؛ در نتیجه حضور طولانی مدت در یک فضای سرد می‌تواند باعث خشکی راه‌های تنفسی شود. هوای خشک می‌تواند باعث خشکی مداوم گلو و موجب آسیب به راه‌های تنفسی شود و حتی باعث خشکی بدن و سرفه خواهد شد.

کولر و اسپیلیته‌ی که خوب از آن نگهداری نشود می‌تواند برای سلامت مضر باشد و گرد و خاک و آلودگی‌ها را در فضای داخلی یک خانه یا یک محیط کاری منتشر کند. همچنین باعث آلودگی آبی آبی آبی، حمله‌های آسم، عطسه و سرفه‌های مداوم شود.

### راه‌های هوشمند استفاده از کولر

لازم نیست از کولر اجتناب کنیم، بلکه باید از آن هوشمندانه استفاده کرد. برای استفاده درست‌تر از کولر آن را در درجه دمایی مناسب قرار دهید. درجه‌ای بین ۲۴ تا ۲۶ سانتی‌گراد و از قرار دادن کولر در فضای سرمایشی بالاتر خودداری کنید. نسبت به سرویس و تعویض فیلترها اطمینان حاصل کنید و در زمانی که کولر روشن است به بدن تان آب‌رسانی یا کولر را خاموش کنید یا از اتاق بیرون بروید تا همواره در معرض هوای سرد و خشک کولر نباشید.

**مهران مدیری «مرد سه‌هزار چهره» را از سر گرفت**  
مهران مدیری که از چندی پیش فیلمبرداری «مرد سه‌هزار چهره» را به دلیل جنگ تحمیلی سوم متوقف کرده بود، در روزهای اخیر تولید این مجموعه را از سر گرفته است. «مرد سه‌هزار چهره» فصل سوم «مرد سه‌هزار چهره» است که در سال‌های اخیر با عناوین مرد هزارچهره و دوهزار چهره روی آنتن تلویزیون رفته است.



فریده سپاه منصور از جمله بازیگران سینما و تلویزیون ایران است که این شب‌ها پای ثابت تحمعات مردمی است



## وطن مادر کهنسال

من فکر می‌کنم هر کسی باید با هنری که دارد ابراز وجود کند؛ نقاش، نویسنده، شاعر و هر کس دیگری. خودم فکر می‌کنم تنها هنرم این است که بروم میان مردم و همراهشان باشم و اگر بتوانم، آرامشان کنم، البته خود مردم بیشتر به آدم انرژی می‌دهند. وطن برای من مثل مادر است. ما یک مادر کهنسال داریم و باید خوب از او نگهداری کنیم

### به ایرانی بودن افتخار می‌کنم

طبیعی است که همه نگران کشته شده شدن جوان‌ها و مردم باشند. مردم عالی‌اند، واقعا عالی. من افتخار می‌کنم که ایرانی‌ام. مردم با مهربانی با من برخورد می‌کنند. گاهی می‌گویند «خوش آمدید» و من می‌گویم «من ۸۰ سال است اینجا هستم. من باید به شما خوشامد بگویم.» از همکارانم خواهش کردم هر طور شده خودشان را به میدان‌های شهر برسانند. ما هم جزئی از مردم هستیم. باید کنار بقیه بایستیم و نترسیم.



**اکبر عبدی در بیمارستان**  
اکبر عبدی به علت عارضه قلبی در بیمارستان بستری شد. المیرا عبدی، فرزند این هنرمند درباره وضعیت جسمانی اکبر عبدی گفت: پدرم سکنه قلبی کرده و در آی‌سی‌یو بستری است. او از پنجشنبه گذشته در آی‌سی‌یو بستری شده است. ایشان در منزل بود که این اتفاق برایش افتاد. /ایرنا



## بایرام یعنی نوروز



اکبر عبدی که این روزها مردم ایران نگران سلامت او هستند، از خاطر‌سازترین بازیگران ۴ دهه گذشته سینمای ایران است. او که با بازی در مجموعه‌های مناسب برای کودکان و نوجوانان به شهرت رسید، در دهه ۱۳۶۰ به اوج محبوبیت رسید. عبدی با استعدادی کم‌نظیر و انعطافی چشمگیر کارنامه متنوعی در انواع نقش‌ها دارد. موفقیت او در همکاری با داریوش مهرجویی، علی‌حاتمی و داود میرباقری باعث شد که نامش با توانایی‌های غیرقابل تکرار در سینمای ایران ثبت شود.

اقبال گسترده از مجموعه فیلم‌های اخراجی‌ها در سال ۱۳۸۶، ۱۳۸۷ و ۱۳۸۹ این سه فیلم را به عنوان پدیده سینمای فراتر از ایران در دهه ۸۰ مورد توجه قرار داد. در این فیلم‌ها

مسعود ده‌نمکی موفق شد رویدادهای جنگ، اسارت و انتخابات را با رویکردی طنز وارد گفت‌وگو کند. اکبر عبدی با ایفای نقش «بایرام لودر» در این فیلم‌ها نقش کلیدی و در موفقیت آنها نقش مهمی داشت. عبدی در این فیلم‌ها در ترکیب تازه‌ای از قابلیت‌های کمدی خود را در شوخی با پدیده‌های گوناگون جنگ به نمایش گذاشت. موفقیت اخراجی‌ها پیش از همه بازیگران باعث یادآوری جایگاه عبدی ۲۰ سال پس از گذشت موفقیت‌های اولیه کارنامه‌اش شد. اکبر عبدی این روزها نیازمند دعای مردمی است که سال‌هاست با حضور او به زندگی امیدوار شده‌اند. سال‌های جنگ را به خاطر بیاورید. او یکی از ماست.



## هنر، ایستادن کنار مردم است

گفت‌وگو با فریده سپاه‌منصور، بازیگر سینما و تلویزیون

### گزارش

**شقایق عرفی نژاد [روزنامه‌نگار] فریده سپاه‌منصور** با سالیان دراز کار در تئاتر و سینما چهره شناخته‌شده‌ای است. او را با «مهمان مامان» کار شیرین داریوش مهرجویی به یاد می‌آوریم و این اواخر با نقش مه‌لقا خانم سسریال «نون خ». سپاه‌منصور معتقد است بارها به تمدن هزاران ساله ما تهاجم شده، اما از آن سر بلند بیرون آمده‌ایم و این بار هم همین‌طور است. او می‌گوید به ایرانی بودن افتخار می‌کند و از باقی هنرمندان هم می‌خواهد در کنار مردم باشند.



### هنر حضور در میان دیگران

نه نقاشی کنیم، نه متن قشنگی آماده کنیم. تنها کاری که می‌توانم بکنم این است که بیایم کنار مردم همراهشان باشم و اعلام همبستگی کنم.

### امیدوارم از خاورمیانه برونروند

دشمنان همین چند ماه پیش اینجا بودند. ما که دعوتشان نکرده بودیم. دوباره برگشتند، خوب، مزاحمند و با مزاحم هم باید برخورد کرد. امیدوارم سیاستمداران و مسئولان ما طوری برخورد کنند که دیگر جرئت نکنند حتی به این منطقه نزدیک شوند. من آرزو دارم روزی برسد که این آدم‌ها کلا از خاورمیانه جمع کنند و برونروند.

### به خیابان بیابید تا حالتان خوب شود

فکر می‌کنم اگر کسی این حرف‌ها را می‌خواند و هنوز در این اجتماعات شرکت نکرده، کافی است یک بار از خانه بیرون بیاید، یک پرچم دست بگیرد و چند دقیقه کنار مردم بایستد؛ حالش بهتر می‌شود.

**وزن کم هنگام تولد می‌تواند احتمال سکته مغزی زودرس را افزایش دهد**  
داده‌های جدید نشان می‌دهد که تولد با وزن بسیار کم ممکن است در درازمدت خطر سکته مغزی را در سنین نسبتاً پایین افزایش دهد. محققان سوئدی دریافتند افرادی که وزن هنگام تولدشان کمتر از میانگین ۳٫۷۵ کیلوگرم است ۲۱ درصد بیشتر احتمال دارد در جوانی دچار سکته مغزی شوند.



**ویروس هانتا همه‌گیر نشده؛ مردم نگران نباشند**  
محمدرضا صالحی، رئیس تحقیقات مقاومت میکروبی دانشگاه علوم پزشکی گفت: اکنون این ویروس (هانتا) پاندمی (همه‌گیر) نیست و سازمان جهانی بهداشت نیز این موضوع را تصریح کرده است. این ویروس یک ویروس قدیمی است و در گذشته ابتدا به آن تا سالی هزار نفر هم گزارش شده است.

ویدئوی مرتبط با این گزارش را با اسکن این کد ببینید



# فهرمانانی با روپوش سفید

رئیس کل سازمان نظام پرستاری در تلویزیون اینترنتی همشهری از فداکاری و تلاش پرستاران در ایام جنگ می‌گوید

تجارتیان، رئیس کل سازمان نظام پرستاری در گفت‌وگو با تلویزیون اینترنتی همشهری از تجربه پرستاران در روزهای جنگ و چالش‌های این حرفه گفته است که بخشی از آن را در ادامه می‌خوانید.

خدمت‌رسانی عقب بکشند. نمونه اخیر آن جنگ تحمیلی سوم بود؛ روزهایی که بسیاری از پرستاران حتی برای چند روز به خانه نرفتند تا هیچ مجروح، ممدوم و بیماری بدون مراقبت نماند. دکتر احمد

**آرزو نداشتی [روزنامه‌نگار] سال‌هاست پرستاران از مطالبات معوق، کمبود نیرو و فشار کاری گلابه دارند؛ اما این مشکلات باعث نشده در بحران‌ها از**

### گزارش

### سالی پر از بحران

کشورمان در یک سال اخیر ۳ بحران بزرگ را پشت سر گذاشته؛ از جنگ ۱۲ روزه تا حوادث دی‌ماه گرفته و در نهایت جنگ تحمیلی سوم. تجربه دوران کرونا باعث شده بود نظام سلامت برای شرایط بحرانی آمادگی بیشتری داشته باشد، هرچند جنگ نظامی ستاره‌ی دوران ذهن بود. با آغاز حملات، عمل‌های غیرضروری متوقف شد و تیم‌های درمانی در اورژانس و اتاق عمل متمرکز شدند تا در صورت افزایش موج مجروحان بتوانند سریع خدمات ارائه دهند.

### ترس بود، اما فرار نه

در حالی که بسیاری در شرایط جنگی به دنبال دور شدن از خطر هستند، پرستاران ناچارند بمانند و از بیماران مراقبت کنند. آنها نه می‌توانند محیط را ترک و نه اجازه دارند خدمت‌رسانی را متوقف کنند؛ ترکیب این شرایط بسیار سخت است.

### فداکاری‌هایی که ثبت نشد

در روزهای جنگ حدود ۶۰ غیما پرستان و مرکز درمانی آسیب دید و ۵۰۰ آمبولانس نیز از بین رفت. تنها بخشی از این فداکاری‌ها در تصاویر دوربین‌های مداربسته دیده شد؛ از جمله فیلم معروف نجات نوزادان توسط یک پرستار. در حالی که مشابه این صحنه‌ها بارها در مراکز درمانی تکرار شده بود.

### شیفت‌های طولانی زیر بمباران

حدود ۷۰ درصد پرستاران کشور زن هستند و بسیاری از آنها مسئولیت خانواده و فرزند دارند. با آغاز جنگ مرخصی‌ها لغو شد و برخی حتی خانواده خود را به بیمارستان منتقل کردند تا بتوانند در کنار بیماران بمانند. بسیاری از آنها ۲ یا ۳ شیفت متوالی کار می‌کردند و حتی خارج از ساعت کاری نیز در بیمارستان حضور داشتند.

### پرستاران را فراموش نکنید

در روزهای جنگ پرستاران هیچ اشاره‌ای به گلابه‌های صنفی خود نداشتند. با این حال نگرانی اصلی این است که پس از پایان بحران، دوباره پرستاران فراموش شوند؛ اتفاقی که بعد از جنگ ۱۲ روزه هم رخ داد.

### کمبود ۱۰۰ هزار پرستار

کشور حدود ۱۰۰ هزار پرستار کم دارد. در شرایط استاندارد هر پرستار باید مسئول مراقبت از ۵ بیمار باشد، اما اکنون این عدد به ۸ تا ۱۰ بیمار رسیده است. با وجود این کمبود، در دوران جنگ خلأ نیروی انسانی کمتر احساس شد؛ زیرا مراجعات عادی بیمارستان‌ها کاهش یافت و پرستاران فداکاری مضاعف وظایف را پوشش دادند. اختلالاتی مثل استرس، بی‌تأسی‌دی و فشارهای روحی و روانی دوران جنگ پس از مدتی عوارض خود را نشان می‌دهند.



### کاهش ترک خدمت در بحران

معمولاً در بحران‌ها حدود یک‌درصد نیروهای درمانی در شیفت‌های خود حاضر نمی‌شوند، اما در جنگ تحمیلی سوم این عدد به نیم‌درصد رسید.

### چند تغییر مثبت

اقدامات خوبی در دولت چهاردهم رخ داده است؛ بخشی از معوقات پرستاران کاهش یافته و پرداخت اضافه‌کار نیز نسبت به گذشته بهتر شده است. تعرفه‌های پرستاری هم حدود ۷۰ درصد افزایش داشته، هرچند همچنان مشکلات مالی پابرجاست.

### حقوقی کمتر از سختی کار

یک پرستار با ۱۰ تا ۱۵ سال سابقه حدود ۲۵ میلیون تومان حقوق ثابت دریافت می‌کند. اضافه‌کار اجباری ۸۰ ساعته حدود ۱۲ میلیون تومان و کارانه نیز حدود ۸ میلیون تومان به دریافتی اضافه می‌کند؛ یعنی مجموع حقوق به حدود ۴۰ میلیون تومان می‌رسد؛ رقمی که با حجم کار و فشار موجود تناسب ندارد.

### مأموریت‌هایی همراه با اشک

یکی از سخت‌ترین مأموریت‌ها برای پرستاران اورژانس در میناب رقم خورد. آنها کودکان مجروح را از زیر آوار بیرون می‌کشیدند و همزمان اشک می‌ریختند. در شهرهای شمالی نیز به دلیل افزایش جمعیت مسافران نیاز به اعزام پرستار وجود داشت و در مناطق کبیر خوردار غرب کشور، بیمارستان‌های کوچک زیر فشار شدید قرار گرفتند، اما موفق عمل کردند.

### حوزه

پرستاری در جنگ تحمیلی سوم ۱۱ شهید تقدیم کرد. برخی از نیروهای فوریت‌های پزشکی در آمبولانس‌های هدف قرار گرفته شهید شدند و ۲ پرستار نیز حین خدمت کنار رزمندگان به شهادت رسیدند.

### وعده‌هایی

که درباره پرستاران مطرح شد، به‌طور نسبی تحقق یافته، از جمله دستور امام شهید بعد از ایام کرونا که باعث شد قانون تعرفه‌گذاری بعد از ۱۵ اسرا شود.