



فیلم کوتاه

۱۳فیلم کوتاه در فجر ۴۴

۱۳ فیلم به بخش مسابقه فیلم‌های کوتاه چهل و چهارمین جشنواره فیلم فجر راه یافته‌اند. اسامی فیلم‌های کوتاه جشنواره امسال به شرح زیر است.

- «آدمک» به کارگردانی سیاوش گرجستانی
- «اسپایدر مرد» به کارگردانی حسین ذوالقاری
- «به صدای زمین گوش کن» به کارگردانی شهاب مهربان‌پور
- «پسر» به کارگردانی سامان حسین‌پور
- «تخطی» به کارگردانی میکائیل دیانی
- «در پیچه» به کارگردانی محمدابراهیم شهبازی
- «سر خرگ» به کارگردانی محمد مهدی گنجی
- «شیزو» به کارگردانی محمد اسدی
- «فادی» به کارگردانی مهتاب شیخ‌انصاری
- «لونا» به کارگردانی مر نقی حکاکیان
- «میا» به کارگردانی سیدعلی قاسمی
- «وزندگی برای همه» به کارگردانی محسن اصدق‌پور
- «یادداشت‌های زیرزمینی» به کارگردانی عباس شکوری

مستند

۱۳مستند در جشنواره فیلم فجر

۱۳ فیلم مستند به چهل و چهارمین جشنواره فیلم فجر راه یافته‌اند. تعدادی از این فیلم‌ها در جشنواره سینماحقیقت امسال به نمایش درآمده بودند. اسامی این مستندها به شرح زیر است.

- «آگیرا» به کارگردانی محمدصادق اسماعیلی
- «ارس، رود خروشان» به کارگردانی هادی آفریده
- «اشغال جزایر» به کارگردانی داوود مرادیان
- «ایستاده در کنار تیم» به کارگردانی سیدمصطفی موسوی‌تبار
- «برای دخترم» به کارگردانی مهدی عوض‌زاده
- «جنگل قائم» به کارگردانی حامد سعادت
- «در سپهر ایران» به کارگردانی مجید کریمی
- «روای نامم» به کارگردانی سارا طالبیان
- «شاه‌های روی آب» به کارگردانی محمد مهدی حبیبی
- «فراموش شده» به کارگردانی مهدی افشارنیک
- «محاکنه آزادی» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی محمد عبدی
- «میرباب» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی سیدمحمدعلی صدربی‌نا
- «ناشن زن» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی ماریا ماوتی

تندرستی

سبک زندگی

افزایش طول عمر

فقط با ۵دقیقه ورزش

برای داشتن یک زندگی طولانی و سالم، افراد می‌توانند با ایجاد چندین تغییر در سبک زندگی، از جمله تحرک بیشتر، به‌طور بالقوه طول عمر خود را افزایش دهند. یک مطالعه جدید که در مجله لنست منتشر شده است، نشان می‌دهد که فقط ۵دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در روز با ۳۰۰دقیقه کمتر نشستن در روز، می‌تواند به جلوگیری از ۱۰ درصد از مرگ کمک کند. برای این مطالعه، محققان داده‌های سلامت مطالعات قبلی، شامل بیش از ۱۵۰ هزار شرکت‌کننده بزرگسال از آمریکا، سوئد، نروژ و بریتانیا را تجزیه و تحلیل کردند. اولف اکلوند، محقق اصلی این مطالعه، به‌میدکانل نیز تودی گفت: «مادر مطالعه خود همانند بسیاری از مطالعات دیگر نشان دادیم که سطوح بالاتر فعالیت بدنی به‌طور مفیدی با پیامدهای متعدد سلامت، کیفیت زندگی و کاهش خطر مرگ‌ومیر زودرس مرتبط است.

کاهش مرگ‌ومیر با کاهش ۵دقیقه‌بی تحرکی

در نتیجه‌گیری مطالعه که پس از یک دوره پیگیری ۸ساله به‌دست آمد، محققان گفتند که اضافه کردن ۵دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در روز، تعداد مرگ‌ومیر را در ۶درصد از ۳۰۰درصد از شرکت‌کنندگان کم‌تحرک، کاهش داده است. اوافزود: این بدان معناست که در جمعیتی که سالانه ۱۰۰هزار نفر جان خود را از دست می‌دهند، مرگ ۶هزار نفر از این تعداد ممکن است با افزایش ۵دقیقه‌ای فعالیت قابل پیشگیری باشد. هنگامی که محققان این افزایش ۵دقیقه‌ای را برای کل جمعیت شمرت‌کننده اعمال کردند، احتمال پیشگیری از مرگ‌ومیر به ۱۰ درصد افزایش یافت. محققان همچنین بررسی کردند که چگونه کمتر نشستن در هر روز می‌تواند به جلوگیری از مرگ‌ومیر کمک کند. آنها دریافتند که ۳۰۰دقیقه کمتر نشستن در روز ممکن است از حدود ۱۰۰درصد مرگ‌ومیر در بین افراد کم‌تحرک و ۱۰درصد در کل جمعیت شرکت‌کننده جلوگیری کند. محققان در مجموع سیگار نکشیدن، پرهیز از خوردن الکل، مدیریت استرس، پیروی از یک رژیم غذایی سالم و تحرک بیشتر را به‌عنوان عوامل کمک‌کننده به حفظ احساس جوانی و سلامت در دوران پیری عنوان کردند.



آمریکا را برای همیشه ترک کرده‌ام
جیمز کامرون، کارگردان «آواتار»، به‌دلیل وضعیت سیاسی و اجتماعی، آمریکا را برای همیشه ترک کرده‌ام و به‌زودی شهروند نیوزیلند خواهیم شد. در آمریکا همه با هم درگیرند، به علم پشت می‌کنند و اگر یک بیماری همه‌گیر دیگر ظاهر شود، کاملاً از هم می‌پاشند. /گاردین



امیر شهاب رضویان و علی مصفا در پشت‌صحنه فیلم «خجستگانی که در جنگ ملاقات کرده‌ام»



ناگهان امیر شهاب رضویان

امیر شهاب رضویان که آخرین حضورش در بخش مسابقه جشنواره به حدود ۲ دهه پیش بازمی‌گردد و سابقه دریافت سیمرغ بلورین بهترین کارگردانی را از بیست و پنجمین جشنواره فجر برای «میانی شهر خاموش» در کارنامه دارد از چهره‌های شاخص فجر چهل و چهارم است. رضویان امسال با خجستگانی که در جنگ ملاقات کرده‌ام» به جشنواره آمده است؛ فیلمی که گفته می‌شود از آثار مورد توجه دبیر جشنواره بوده و احتمالاً حضور موفقیت‌آمیزی در فجر خواهد داشت.



قایق صدر عاملی به ساحل فجر رسید

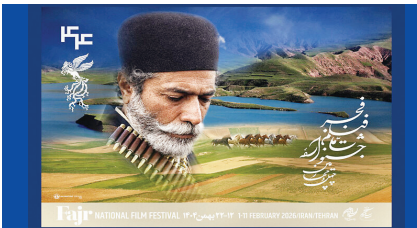


درحالی‌که اخبار ضد و نقیضی درباره رسیدن یا نرسیدن «قایق‌سواری در تهران» به جشنواره منتشر شده بود، در نهایت آخرین ساخته رسول صدرعاملی به فیلم فجر رسید. رسول صدرعاملی قدیمی‌ترین کارگردان حاضر در جشنواره امسال است؛ کارگردانی که سال گذشته سیمرغ بلورین بهترین فیلم را دریافت کرد و امسال هم از مدعیان اصلی جوایز است.

جشنواره فیلم عمار شعاری نیست
قربانعلی طاهرقر، کارگردان فیلم «آپاراتچی»: جشنواره عمار ویتربینی و شعاری نیست، بلکه به‌دنبال شناسایی استعدادهاست. مالکان اصلی جشنواره عمار خانواده‌های شهیداهستند. جشنواره عمار به‌دنبال برطرف کردن خلأهای سینمای ایران و در مسیر هنر انقلاب اسلامی است. /سینماپرس



جشنواره



۳۱فیلم در سودای سیمرغ

۱۱فیلم بلند در بخش سودای سیمرغ پذیرفته شده‌اند که بیش از نیمی از آنها با سرمایه دولتی تولید شده است. اسامی فیلم‌های بخش مسابقه جشنواره امسال به شرح زیر است.

- «آرامبخش» به کارگردانی سعید زمانیان
- «اردوپیشت» به کارگردانی محمد داودی
- «استخر» به کارگردانی سروش صحت
- «اسکورت» به کارگردانی یوسف حاتم‌کیا
- «پیلپود» به کارگردانی سعید دشتی
- «پروانه» به کارگردانی محمد برزویی‌پور
- «پل» به کارگردانی محمد عسکری
- «نقاطع نهایی» به کارگردانی سعید جلیلی
- «جانشین» به کارگردانی مهدی شامحمدی
- «جهان مبهم هانف» به کارگردانی مجید رستگار
- «حاشیه» به کارگردانی محمد علیزاده‌فرد
- «حال خوب زن» به کارگردانی مهدی برزکی
- «خجستگانی که در جنگ ملاقات کرده‌ام» به کارگردانی

امیر شهاب رضویان

- «خواب» به کارگردانی مانی مقدم
- «خوابان جمهوری» به کارگردانی منوچهر هادی
- «دختر پری خانوم» به کارگردانی علیرضا محتمدی
- «رقص باد» به کارگردانی سیدجواد حسینی
- «زندگی کوچک کوچک» به کارگردانی امیر حسین تقفی
- «زنده‌شور» به کارگردانی کاظم دانشی
- «سرزمین فرشته‌ها» به کارگردانی بابک خواجه‌پاشا
- «سقف» به کارگردانی ابراهیم امینی
- «غبار میمون» به کارگردانی آرش معیریان
- «غوطه‌ور» به کارگردانی محمدجواد حکمی
- «قایق‌سواری در تهران» به کارگردانی رسول صدرعاملی
- «قمارباز» به کارگردانی محسن بهاری
- «کارواش» به کارگردانی احمد مرادپور
- «کافه سلطان» به کارگردانی مصطفی رزاق کریمی
- «کوچ» به کارگردانی محمد اسفندیاری
- «گیس» به کارگردانی محسن سیور
- «امرون» به کارگردانی امیر احمد انصاری
- «نیم شب» به کارگردانی محمد حسین مهدویان

پروین یداللهی، استادیار سلامت باروری گفت: بعد از انجام فرایند زایمان طبیعی، شروع تغییرات بیولوژیکی طبیعی بدن ازجمله شرح هورمون‌های اکسی‌توسین و اندورفین، تقویت پیوند عاطفی میان مادر و نوزاد و ایجاد احساس آرامش و رضایت مادر پس از زایمان شکل می‌گیرد.



هشدار درباره خطر ماساز یا برای بیماران مبتلا به لخته خون

دکتر علیرضا موسویان، فلوشیپ فوق تخصص پا و مچ پا گفت: درصورتی که فرد دچار درد، قرمزی یا تورم ناگهانی و شدید در پا یا ساق یا باشد، به هیچ عنوان نباید ماساژ انجام دهد، چراکه این علائم می‌تواند نشانه وجود لخته خون باشد و ماساژ ممکن است موجب جدا شدن لخته و انتقال آن به ریه‌ها شود.

شهادت ۲پرستار در روزهای ناآرام

رئیس سازمان نظام پرستاری از شرایط سخت پرستاران در ناآرامی‌ها و حمله تروریستی به مراکز درمانی می‌گوید

گزارش
گروه تندرستی | آتش‌زدن یک درمانگاه در رشت توسط گروه‌های تروریستی و شهادت پرستاری که تا آخرین لحظه کنار بیماران ماند، یکی از تلخ‌ترین تصاویر ناآرامی‌های اخیر بود؛ تصویری که با شهادت پرستاری دیگر در کرمانشاه و مجروح شدن چند نفر از کادر درمان در شش‌پهرهای مختلف، به نمادی از مظلومیت نیروهای سلامت در بحران‌ها تبدیل شد؛ پرستارانی که با وجود وعده‌های محقق نشده از سوی مسئولان در هیچ بحرانی دست از تلاش برای نجات بیماران نمی‌کشند. احمد نجابتیان، رئیس کل سازمان نظام پرستاری در گفت‌وگو با همشهری به این نکته اشاره می‌کند و می‌گوید: «آسیب و حمله به کادر درمان در هر بحرانی یک عمل تروریستی است که آسیب جدی و مستقیم آن به جان و سلامت مردم خواهد بود و انتظار هم می‌رود که فداکاری و تلاش شبانه‌روزی پرستاران در روزهای اخیر با وجود شرایط سخت کاری فراموش نشود.»

شهادت ۲ پرستار

رئیس کل سازمان نظام پرستاری درباره شهادت پرستاران در ناآرامی‌های اخیر می‌گوید: «یک درمانگاه در رشت را آتش زدند و یکی از پرستاران در داخل درمانگاه ماند و به شهادت رسید. یک پرستار در کرمانشاه هم داشتیم که به‌دلیل فراخوان بیمارستان به‌عنوان نیروی بحران در حال برگشت به محل خدمت بود اما در مسیر مورد هدف گلوله قرار می‌گیرد و به شهادت می‌رسد.» او با بیان اینکه پرستاران در این روزها و حوادثی که اتفاق افتاد در شرایط بسیار سختی به بیمارستان‌ها رفت و آمد می‌کردند، ادامه می‌دهد: «چند پرستار در مسیر رفت و آمد به بیمارستان‌ها و دچار آسیب شدند که برخی از آنها ترخیص شده و تعدادی‌شان هم هنوز بستری هستند.»

این حمله، قطعاً تروریستی است

نجابتیان حمله به کادر درمان و بیمارستان‌ها را به‌شدت مورد انتقاد قرار می‌دهد و تأکید می‌کند: «این که در رشت به بیمارستان حمله می‌کنند و آن را آتش می‌زنند یک عمل تروریستی است. جایی که اسسم درمانگاه و مرکز درمانی دارد، محل مراجعه مردم است و هر کسی به آن حمله کند تروریست و اغتشاشگر است. این مسئله شامل همه حوزه‌های نظام سلامت است و حتی آتش‌زدن آمبولانس‌ها هم مصداق همین اقدام تروریستی است.» او تأکید می‌کند: «سازمان نظام پرستاری از نخستین روز حادثه با تشکیل ستاد بحران، به‌صورت شبانه‌روزی موضوعات را در سراسر کشور رصد و گزارش‌هایی ا دریافت می‌کرد و سعی کردیم به تداوم ارائه خدمات درمانی کمک کنیم. موضوع بسیار مهمی که سازمان نظام پرستاری هم به آن تأکید داشت، لزوم حفظ امنیت مراکز بهداشتی و درمانی و تعرض نکردن به آنها بود. حفظ امنیت و حرمت بیمارستان، آمبولانس، اورژانس و مراکز درمانی باید برای همه گروه‌ها و افراد خط قرمز باشد که آسیب نبینند؛ چرا که اینها برای خدمت به مردم و انسان‌هاست.»



این حمله، قطعاً تروریستی است

آسیب و حمله به کادر

درمان در هر بحرانی

یک عمل تروریستی

است که آسیب جدی

و مستقیم آن به جان و

سلامت مردم خواهد

بود و انتظار هم

می‌رود که فداکاری

و تلاش شبانه‌روزی

پرستاران در روزهای

اخیر با وجود شرایط

سخت کاری فراموش

نشود

شرایط سخت‌تر شد

نجابتیان با اشاره به فشار کاری قابل توجهی که طی ناآرامی‌های اخیر به پرستاران وارد شد، عنوان می‌کند: «جو عمومی جامعه و نگرانی‌های عمومی که مردم ایران از این حوادث داشتند، همچنین مسائلی که برای ارائه خدمات باید در بیمارستان‌ها رعایت می‌شد، محیط کار بسیار سختی را برای همکارانمان در بیمارستان‌ها ایجاد کرده بود.» البته به‌گفته این مسئول تاب‌آوری نظام سلامت افزایش یافته و در همان لحظات اولیه بخش‌ها و تخت‌ها اضافه می‌شوند. نیروهای بهداشت و درمان هم در بحران‌های مختلف خدمت‌رسانی کر داند و این آمادگی را دارند که در کمتر از چند ساعت به‌شکل کامل آماده ارائه خدمت شوند. نجابتیان ابراز امیدواری می‌کند که شرایط کشور به سمت بهبود و آرامش برود تا نیازی به خدمات بحرانی در حوزه سلامت وجود نداشته باشد.

فراموش نکنید!

نجابتیان به فراموشی خدمات پرستاران بعد از پایان بحران‌ها هم اشاره می‌کند و می‌گوید: «کادر درمان همواره حسن نیت و فداکاری را برای کشور نشان داده اما همگان با موضوعات و مشکلات بسیار جدی‌ای مواجه است. بارها این مشکلات مطرح شده و نهادهای مختلف هم آن را به دولت و دفتر ریاست‌جمهوری ابلاغ کرده‌اند. این در حالی است که حتی کارکنان دولت در بسیاری از استان‌ها در برخی روزهای اخیر بنا به دلایلی تعطیل بوده‌اند و پرستاران هم به شکل قانونی باید از این ظرفیت بهره‌مند شوند اما نه‌تنها نمی‌توانند از چنین ظرفیتی استفاده کنند که اضافه‌کار و قانون به‌روری هم برای آنها لحاظ نمی‌شود چون هیچ تصمیمی درباره آن گرفته نشده است.» به‌گفته این مسئول نباید اینگونه باشد که در شرایط بحرانی پرستاران پای کار باشند اما مسئولان در روزهای دیگر فراموش‌شان می‌کنند. بهبود شرایط کار پرستاران وظیفه دولت، مجلس و همه نهادهای حاکمیتی است و باید به این موضوع مهم توجه کنند. در این حوادث، تفاوت شرایط کاری و تلاش‌های گروه‌های مختلف نمایان می‌شود. امیدواریم دولت و مجلس در فصل بودجه، به این مسئله بسیار مهم توجه ویژه و جدی داشته باشند و نیروهایی که خدمت‌رسانی بیشتری دارند و مردم به خدمات آنها در بخش‌های مختلف نیازمند هستند، به‌صورت ویژه ویزه ببینند.