



در سوگ اکبر عبدی

در پی درگذشت زنده‌یاد اکبر عبدی، بازیگر ماندگار سینما، تئاتر و تلویزیون ایران، مقامات عالی‌رتبه کشور، مسئولان فرهنگی و مدیران هنری با انتشار پیام‌هایی جداگانه، این ضایعه را به خانواده‌ایسین هنرمند، جامعه هنری و مردم ایران تسلیت گفتند. رئیس‌جمهور، رئیس مجلس شورای اسلامی، رئیس قوه قضاییه، معاون اول رئیس‌جمهور و وزیر امور خارجه از جمله مقامات سیاسی کشور بودند که با صدور پیام‌هایی درگذشت اکبر عبدی را تسلیت گفتند.



در گذشت چاک راسل، خالق «ماسک»

چاک راسل، کارگردان آمریکایی و خالق فیلم‌های چون «ماسک» (با بازی جیم کری) و «کلبوس در خیابان الم ۳»، ۷۴سالگی درگذشت. جیم کری، ستاره فیلم «ماسک» با انتشار پیامی درگذشت او را تسلیت گفت و همکاری با راسل را یکی از ارزشمندترین تجربه‌های حرفه‌ای خود توصیف کرد. کری با اشاره به فضای خلاقانه، بازیگوشانه و صمیمانه حاکم بر پشت صحنه، تأکید کرد که اثرزی راسل الهام‌بخش تمام اعضای گروه بود و از او سپاسگزاری کرد.



تندرستی

تغذیه | آرش نهانوندی؛ روزنامه‌نگار

تنظیم فشار خون با گیاهان پروتئینی

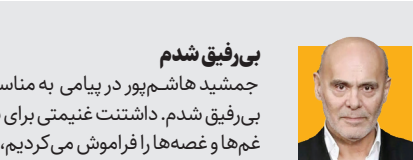
اگر به‌دنبال بهبود وضعیت فشارخون خود هستید، قدرت پروتئین‌های گیاهی را دست‌کم نگیرید. گنجاندن منظم این مواد غذایی در رژیم روزانه می‌تواند تأثیر مثبتی بر فشارخون و سلامت کلی قلب شما داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که به‌ازای هر ۲۰ گرم مصرف روزانه پروتئین گیاهی، خطر ابتلا به فشارخون بالا در مقایسه با افرادی که مقدار کمی پروتئین گیاهی مصرف می‌کنند، ۱۶ درصد کاهش می‌یابد. اما پرسش مهم این است که کدام پروتئین‌های گیاهی را باید به بشقاب خود اضافه کنید؟

■ **عدس:** به‌احتمال زیاد، مقداری عدس خشک در کابینت آشپزخانه موجود است. این ماده غذایی اصلی و مقرون‌به‌صرفه، سرشار از مواد مغذی متعددی است که به کنترل فشارخون کمک می‌کنند. عدس حاوی پتاسیم و منیزیم است؛ ۲ماده معدنی که باعث شل شدن رگ‌های خونی شده و اثر سدیم (نمک) بر فشارخون را خنثی می‌کنند. تنها یک پیمانه عدس پخته‌شده، بیش از ۱۵ درصد از مقدار مورد نیاز مواد مغذی روزانه را تأمین می‌کند. همچنین مقدار قابل‌توجهی پروتئین دریافت خواهید کرد، چرا که همان یک پیمانه عدس حاوی ۱۸ گرم پروتئین است؛ میزانی که از بیشتر انواع حبوبات بیشتر است. ناگفته‌نماند که این مقدار، نزدیک به ۱۶ گرم فیبر نیز تأمین می‌کند. در مجموع، عدس فواید بالقوه بسیاری برای کنترل فشارخون را در حجمی اندک جای داده است.

■ **لوبیا:** انواع لوبیا برای سلامت قلب فوق‌العاده مفید هستند. بدون در نظر گرفتن انواع مختلف آنها، لوبیاها سرشار از فیبر، پروتئین و سایر مواد مغذی ضروری هستند که برای قلب و فشارخون بسیار سودمندند. لوبیا نیز مانند عدس به‌طور طبیعی حاوی مقادیر زیادی پتاسیم و منیزیم هستند؛ این مواد به شل شدن دیواره رگ‌های خونی و در نتیجه کاهش فشارخون کمک می‌کنند. برای مثال، تنها یک پیمانه لوبیای سیاه پخته‌شده، علاوه بر تأمین ۱۴ گرم پروتئین سیرکننده، بیش از ۱۵ درصد از مقدار مواد مغذی مورد نیاز روزانه را فراهم می‌کند.

■ **تخمه کدو:** وقتی برای کنترل فشارخون خود تلاش می‌کنید، مصرف مغزها و دانه‌ها به‌عنوان میان‌وعده می‌تواند انتخابی هوشمندانه باشد. با این حال، اگر قرار باشد تنها یک مورد را در صدر فهرست قرار دهید، تخمه کدو را انتخاب کنید. این دانه حاوی مقدار قابل‌توجهی پروتئین است؛ یعنی حدود یک چهارم پیمانه تخمه کدو نیز مانند حبوبات، سرشار از فیبر، پتاسیم و منیزیم است.

بی‌رفیق شدم | جمشید هاشم‌پور در پیامی به مناسبت درگذشت زنده‌یاد اکبر عبدی؛ رفیق شفیق، در حرفه بازیگری بی‌رفیق شدم. داشتنت غنیمتی برای سینمای ایران بود. در این روزهای سخت و دردناک، در کنار تو لحظاتی غم‌ها و غصه‌ها را فراموش می‌کردیم، اما صدحیف که دیگر در کنارمان نیستی. جای دیگر می‌بینمت عزیز مهربان.



در میانه دهه ۷۰ جنجالی‌ترین و پرغروش‌ترین فیلم‌های سینمای ایران محصول حوزه هنری سازمان تبلیغات اسلامی بود.

«آدم‌برفی» (۱۳۷۶)، ساخته داود میرباقری پرفروش‌ترین فیلم سال بود که ۳سال از ساخته شدنش می‌گذشت. علت فاصله تولید تا اکران نخستین ساخته کارگردان «مختارنامه» مخالفت سازمان سینمایی با نمایش فیلمی بود که در آن مردی ایرانی برای مهاجرت به آمریکا زیر بار اجرای نقشه تغییر جنسیت می‌رود. مخالفان اکران عمومی فیلم زن‌پوشی اکبر عبدی را که اکنون یکی از جلوه‌های مهم نیوغش دانسته می‌شود، دلیل اصلی مخالفت با فیلم بیان می‌کردند.

عبدی که در دهه ۶۰ انواع هنرهایش را در تلویزیون و سینما در تغییر هویت بروز داده بود، در مقابل داریوش ارجمند، پرویز پرستویی، مهدی فتحی و آرتین حاجیان کولایکی از جزئیات زن‌پوشی به راه انداخته بود. بهترین رهروان قبلی زن‌پوشی سینمای ایران (تابش و قائم‌مقامی در دهه ۴۰) فرسنگ‌ها یا چنته پر و پیمان اکبر عبدی فاصله داشتند و عبدی خود را با شایستگی به مقام برترین مرد زن‌پوش سینمای ایران رسانده بود. در سال‌های میانی دهه ۷۰ مسائل منکراتی و مباحث فقهی بیشتر از هنر عبدی مورد توجه قرار گرفت. نمایش فیلم بعد از بستی پرونده مخالفت با اکران آن در سایه قاچاق نسخه ویدئویی آن قرار گرفت و فیلم پرفروش سال بیشتر از بحث‌انگیز بودن جنجالسی از کار در آمد. اما به‌عنوان فیلمی مؤثر در گشودن مسیر بحث‌هایی درباره هویت جنسی در جامعه ایران بسیار مؤثر واقع شد.

اکبر عبدی با بازی بی‌نقص خود در نقش عباس در نا محافل روان‌شناسی فارسی را به تکاپو انداخت و آنها در جلسات مشاوره و یا در جلسات هم‌اندیشی روانکاوای ایرانی اهمیت هویت جنسی را گوشزد کردند. تاریخ سینمای مستند ایران و همچنین تاریخ نشر کتاب‌های روان‌شناسی به زبان فارسی گواهی است بر جریان تفسیر هویت جنسی در نیمه دوم دهه ۷۰. «آدم‌برفی» به لطف هنر‌نمایی اکبر عبدی جامعه فکری ایران را برای تفهیم یکی از مهم‌ترین جلوه‌های هویت فردی به تفکر کشانده بود.

کارنامه گسترده بازیگری شادروان اکبر عبدی جلوه‌های متنوعی برای ستایش دارد. او با علی حاتمی، ناصر تقوایی، محسن مخملباف، داریوش مهرجویی، مسعود ده‌نمکی، داود میرباقری، ایرج قادری، فریدون جیرانی، محمدرضا هنرمند، ته‌مین‌ه میلانی و بهروز افخمی همکاری‌های شخصیت‌هایی که نقش آنها را ایفا می‌کرد اتفاقی رایج بود.

اسی دربره در ولایت غربت راست می‌گفت: «اسمت مراد ماست و فامیلت مرام‌ما. پور و ساراش اضافه است.»



کارنامه گسترده بازیگری شادروان اکبر عبدی جلوه‌های متنوعی برای ستایش دارد. او با علی حاتمی، ناصر تقوایی، داریوش مهرجویی، مسعود ده‌نمکی، داود میرباقری، ایرج قادری، فریدون جیرانی، محمدرضا هنرمند، ته‌مین‌ه میلانی و بهروز افخمی همکاری‌های شخصیت‌هایی که نقش آنها را ایفا می‌کرد اتفاقی رایج بود

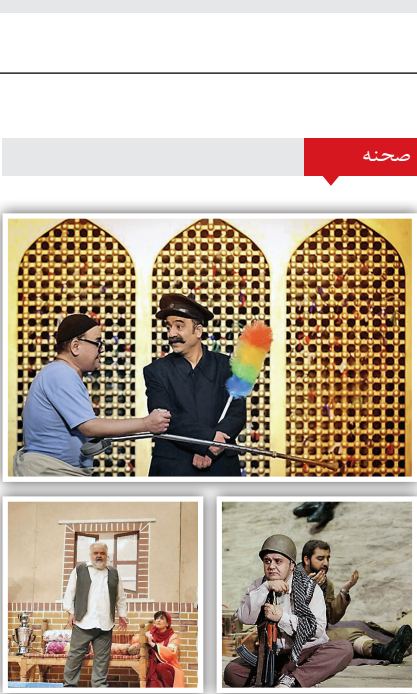


اسمت مراد ماست فامیلت مرام ما

اکبر عبدی و تأثیر بر جریان هویت ایرانی

علیرضا محمودی | روزنامه‌نگار | توصیف اکبر عبدی به‌عنوان نماد نبوغ ذاتی در بازیگری سینمای ایران باید با تأثیر او بر روان اجتماعی مردم همراه شود. همان‌طور که او بازیگری کامل در شخصیت‌سازی بود، شما یلی تمام و کمال در تأثیری است که با بازیگران توانا بر ذهن مخاطبان انبوه می‌گذارد.

بازیگری برای تمام فصول | علیرضا خمسه؛ شنیدن خبر درگذشت اکبر عبدی، هنرمند ارزشمند کشورمان آنچنان ناباورانه بود که جمعیتی به وسعت یک سرزمین را در بهتی عظیم فرو برد. او تنها یک ستاره نبود. وی با ایفای نقش‌های ماندگار و با حضور تأثیرگذارش بر پرده نقره‌ای سینما به چهره‌ای صمیمی و دوست‌داشتنی و خاطره‌ساز تبدیل شد.



اکبر آقا، آکتور تئاتر

اکبر عبدی را بیشتر به‌عنوان بازیگر سینما و تلویزیون می‌شناسند اما این بازیگر فقید، پیشینه تئاتری دارد. اکبر عبدی در کارنامه تئاتری‌اش، ۱۰ عنوان را ثبت کرده که بین این آثار به جز کم‌دی‌ها و نمایش‌های اجتماعی، چندتئاتر دفاع‌مقدوسی و آیینی هم دیده می‌شود و برای مخاطبان تئاتر خاطر‌انگیز هستند.

عبدی سال ۱۳۹۰ در نمایش «پنجره فولاد» سیدجواد هاشمی بازی کرد که درباره امام رضا(ع) و زائرانش بود. اما چند سال پیش از آن، در «از خاک تا افلاک» محمود فرهنگ هم بازی کرده بود که یک‌آثر دفاع‌مقدوسی بود.

۶ عنوان از نمایش‌هایی که اکبر عبدی روی صحنه داشت، با کارگردانی خودش اجرا شدند؛ «اکبر آقا، آکتور تئاتر»، «مشدی عباد» (طلی چندسال ۲بار اجرا رفت)، «سور بقال ایرونی»، «رستوران عمواکبر» و «مش اکبر و دخترانش» نمایش‌هایی هستند که اکبر عبدی روی صحنه برد و در «بنگاه تئاترال» محمود استاد محمد، «دوستان با محبت» رضا ژبان و ۲ نمایشی که از سیدجواد هاشمی و محمود فرهنگ نام بردیم هم بازی کرد.

«مش اکبر و دخترانش» آخرین تئاتری بود که اکبر عبدی در آن بازی کرد؛ نوشته محمد درویش‌علیپور بود و سال ۱۳۹۶ با کارگردانی و تهیه‌کنندگی خودش در مجموعه فرهنگی و ورزشی زاشیپ‌روی صحنه رفت.

بوش پزشک خانواده در ۶۴ شهر تا شهریورماه

دکتر سیدسجاد رضوی، معاون درمان وزارت بهداشت گفت: برنامه پزشک خانواده که از سال گذشته به‌صورت آزمایشی در چند شهر آغاز شده، اکنون با شتاب بیشتری در حال توسعه است و براساس برنامه‌ریزی انجام شده، تا پایان شهریور امسال بیش از ۶۴ شهر تحت پوشش پزشک خانواده قرار خواهند گرفت.



مشاوره سلامت رایگان به زائران اربعین

دکتر خورشید وسکویی، مدیرکل دفتر ارتقای سلامت معاونت پرستاری وزارت بهداشت، گفت: در راستای ارتقای سلامت زائران اربعین حسینی، معاونت پرستاری از ۳۰ تیم‌راه به حضور ۲۱۳ پرستار داوطلب در سامانه ۴۰۳۰، خدمات مشاوره و راهنمایی سلامت را به‌صورت ۲۴ساعته و در قالب شیفت‌های مختلف به زائران ارائه می‌کند.

معجزه تولد در جنوب شهر

از موفقیت جهانی درمان نابورری تا بزرگ‌ترین NICU نجات نوزادان؛ روایت بیمارستانی دولتی که کیفیت خدماتش نه به موقعیت جغرافیایی گره خورده و نه به توان مالی بیمارانش

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | بیشتر مردم وقتی نام جنوب تهران را می‌شنوند، شاید نخستین تصویری که در ذهنشان شکل می‌گیرد، محرومیت و کمبود امکانات باشد، اما پشت دیوارهای یکی از قدیمی‌ترین بیمارستان‌های این منطقه، هر روز داستان‌هایی از تولد، نجات و امید نوشته می‌شود؛ بیمارستان شهید اکبرآبادی از سال ۱۳۲۰ به‌عنوان بیمارستان زنان و زایمان شناخته می‌شود و امروز فقط یک مرکز درمانی دولتی نیست؛ مجموعه‌ای است که از درمان نابورری، غربالگری‌ها و مشاوره ژنتیک تا مراقبت از نوزادان نارس و زایمان بی‌درد و... خدمت‌رسانی می‌کند. پزشکان این بیمارستان از امید می‌گویند برای هر زوجی که سال‌ها چشم‌انتظار شنیدن صدای گریه فرزندشان بوده‌اند؛ مادران باردار بر خطری که شاید در مراکز دیگر با احتمال ختم بارداری مواجه شوند و نوزادانی که تنها چند صد گرم وزن دارند، در بزرگ‌ترین بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان کشور برای زندگی دوباره می‌جنگند. چند نکته از دل این مجموعه با وجود تمام چالش‌های این روزهای حوزه سلامت در ادامه بخوانید که پزشکانش معتقدند، مهم‌ترین ویژگی این بیمارستان شاید همین باشد که کیفیت خدمات در آن، نه به موقعیت جغرافیایی‌اش گره خورده و نه به توان مالی خانواده‌ها.

بزرگ‌ترین خانه نوزادان نارس ایران

هزارمین تولد؛ قصه‌ای که هنوز ادامه دارد

اگر جایی باشد که بیشترین نبرد برای زندگی در آن جریان دارد، همین بخش است. این نکته را هم مجید کلاتی، مسئول بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان (NICU) عنوان می‌کند و اینکه بخش NICU بیمارستان شهید اکبرآبادی با ۶۰ تخت، بزرگ‌ترین بخش مراقبت‌های ویژه نوزادان کشور است؛ جایی که نوزادان نارس و بدحال نه فقط از تهران، بلکه از سراسر ایران و حتی بیمارستان‌های خصوصی با هلی‌کوپتر به آن منتقل می‌شوند. به گفته کلاتی، حضور ۲۴ساعته فوق‌تخصص‌های نوزادان، پرستاران آموزش‌دیده و تجهیزات ویژه باعث شده بسیاری از سخت‌ترین موارد درمانی در این مرکز پذیرش شوند. او از «توتال بادی کولینگ» یا سرمادرمانی به‌عنوان یکی از خدمات منحصربه‌فرد بیمارستان نام می‌برد؛ روشی که برای نوزادان دچار خفگی هنگام تولد انجام می‌شود و اگر در ساعات طلایی پس از تولد (تا ۱۲ ساعت) اجرا شود، احتمال آسیب‌های مغزی و فلج را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. این متخصص نوزادان تأکید می‌کنند: هیچ نوزاد بدحالی به‌دلیل کمبود تخت یا مشکلات مالی از این بیمارستان بازگردانده نمی‌شود.

زایمان طبیعی بدون ترس از درد

ملیحه فاکهی، رئیس بخش زایمان هم معتقد است، یکی از مهم‌ترین دلایل قرار م‌سادران از زایمان طبیعی، ترس از درد است؛ ترسی که در اکبرآبادی تلاش شده از میان برداشته شود. او در توضیح بیشتر عنوان می‌کند: این بیمارستان توانسته طی سال‌های اخیر سهم زایمان طبیعی بدون درد را از حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد به بیش از ۸۰ درصد برساند؛ آماری که با استانداردهای جهانی برابری می‌کند.

بی‌هوشی، شب و روز ندارد

امین‌ه شافعی‌نیا، رئیس بخش بی‌هوشی هم یکی از امتیازهای ویژه این بیمارستان را ارائه خدمات در حوزه زایمان بی‌درد در هر ساعت از شبانه‌روز عنوان می‌کند و می‌گوید: اپیدورال به‌عنوان استاندارد طلایی زایمان بی‌درد، به‌صورت ۲۴ساعته در بیمارستان ارائه می‌شود و این مرکز بالاترین آمار اجرای این روش را در کشور دارد. به گفته شافعی‌نیا، علاوه بر درمان، بیمارستان به قطب آموزشی این حوزه نیز تبدیل شده است.

ژنتیک؛ پیشگیری قبل از تولد

مریم اقبالی، دکتر ژنتیک پزشکی هم از بخش ژنتیک بیمارستان می‌گوید که یکی از مهم‌ترین خدماتی را ارائه می‌دهد که شاید کمتر شناخته شده باشد. اینکه زوج‌های دارای سابقه بیماری‌های ارثی، از دواچ فامیلی با سن بالای بارداری، پیش از تولد تحت بررسی‌های دقیق ژنتیک قرار می‌گیرند. از مایش‌های تشخیصی پیش از تولد (PND)، بررسی بیماری‌هایی مانند تالاسمی و SMA و خدمات مشاوره ژنتیک، آن هم با تعرفه دولتی باعث شده حتی برخی مراکز خصوصی نیز نمونه‌های بیماران خود را برای انجام آزمایش به این بیمارستان اعزام کنند.