



سریال



پرستو گلستانی به صحنه می آید

گلستانی که در سال‌های اخیر کمتر فعالیت تئاتر داشته، به‌زودی با اجرای نمایش «زمین ما» به صحنه بازمی‌گردد. این نمایش اثری موزیکال و فیزیکال است که برای کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها روی صحنه می‌رود. براساس اعلام روابط‌عمومی تالار هنر، نمایش «زمین ما» به نویسندگی و کارگردانی پرستو گلستانی، از یکشنبه ۳ آبان‌ماه ساعت ۱۹:۳۰ در تالار هنر روی صحنه می‌رود.

اکران ویژه



تعویق فیلمبرداری «مخمصه ۲»

فیلم «مخمصه ۲» مایکل مان امسال فیلمبرداری نخواهد شد و فیلمبرداری آن در آغاز سال ۲۰۲۷ انجام می‌شود. به گزارش مهر به نقل از ورلد اف ریل، استیون گراهام با حضور در برنامه «تودی شو» شبکه‌ان بی‌بی‌سی گفت که فیلمبرداری دنباله «مخمصه» قرار است در ژانویه آغاز شود. گراهام که در حال تبلیغ برای سریال «کتورن» است که در آن نقش یک قاتل زنجیره‌ای محکوم با بازی می‌کند، درباره «مخمصه ۲» با بازی لئوناردو دی کاپریو و کریستین بیل نیز صحبت کرد.

تندرستی

تغذیه

هوعده در روز کافی است!

برای سال‌ها به مردم گفته می‌شد که راز داشتن آمادگی جسمانی بالا، بر خوردار بودن از انرژی و لاغرری، در خوردن وعده‌های غذایی کوچک هر ۲ یا ۳ ساعت یکبار است. اما صرف رعایت این رژیم غذایی، الزاما به نتیجه دلخواه منجر نمی‌شود و نکته مهم، شیوه تأمین غذای مورد نیاز بدن است. براساس گزارش مؤسسات ملی سلامت آمریکا، مجموع کالری و کیفیت غذای دریافتی برای مدیریت وزن و متابولیسم خیلی مهم‌تر از تکرار و تناوب در خوردن است.

چرا هوعده؟

دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه در این باره به روزنامه همنه‌روی می‌گوید: افراد بهتر است وعده‌های غذایی خود را به ۳ وعده اصلی و ۲ میان وعده تقسیم کنند. در اینجا منظور ریزه‌خواری و دم به ساعت غذا خوردن نیست. ۳ وعده صبحانه، نهار و شام و ۲ میان وعده کوچک در بین وعده‌های اصلی کمک می‌کند که بخش زیادی از انرژی غذا تبدیل به حرارت نشود، اشتها کنترل شود و باعث بدخوری، تندخوری و پر خوری نشود. اما افرادی که یک وعده غذایی ناهار یا شام را حذف می‌کنند نمی‌دانند چه اتفاقاتی را رقم می‌زنند. زمانی که یک وعده غذایی را حذف می‌کنید در وعده‌بعدی نمی‌توانید خویشن‌داری کنید. دچار پر خوری و تندخوری و ولع به غذاهای شیرین می‌شوید. به جای رژیم فستینگ پیشنهاد می‌شود هوعده غذایی سبک بخورید. زمانی که صحبت از میان وعده یا وعده غذایی می‌شود منظور ششاپر پر نیست. اگر میان وعده‌ها و وعده‌های غذایی سبک بخوریم، بخشی از انرژی غذا تبدیل به حرارت می‌شود.

انتقاد از فستینگ

دکتر رضایی درباره اینکه آیا وعده‌های غذایی زیاد باعث تداخل با کنترل قند خون، هضم و مدیریت وزن می‌شود یا خیر می‌گوید: ما باید تکلیف خود را با خویشن روشن کنیم. اینکه اراده کنیم غذا خوردن مان همراه با قفل و خرد و انتخاب درست باشد. اینکه بایامیم رژیم فستینگ را به‌مدت ۱۸ ساعت بگیریم ممکن است تا حدی نتایج مطلوب هم داشته باشد و درست است که بدن در زمانی که غذا به آن نمی‌رسد از ذخایر غذایی و به‌ویژه ذخایر چربی استفاده می‌کند اما بخشی از پروتئین‌ها حین رژیم فستینگ امکان دارد شکسته شوند. شکستن عضلات حین این رژیم‌ها هم شایع است و در مجموع فستینگ باعث تندخوری و بدخوری می‌شود. فاید باید زمان گر سنگی غذا بخورد و پیش از سیر شدن دست از غذا خوردن بکشد. اما در حجم کم، پس علاوه بر هوعده غذایی کیفیت و کمیت غذا هم اهمیت دارد.

رضا بهبودی و داریوش موفق در «گزارش لیر»

رضا بهبودی و داریوش موفق با «گزارش لیر» همراه شدند. این ۲ بازیگر در نمایش «گزارش لیر» به کارگردانی میلاد نیک‌آبادی از پنجشنبه ۷ آبان روی صحنه می‌روند. داریوش موفق در نقش «لیرشاه» و رضا بهبودی در نقش «ادموند» با گروه بازیگران اجرای «گزارش لیر» حضور خواهند داشت.



عده‌ای در ماجرای «گاندو» به خودشان گرفتند!

جواد افشار، کارگردان، درباره حواشی سریال «گاندو»: متأسفانه حواشی بر متن ما سوار شد؛ درحالی‌که این حواشی در خود ماجرای «گاندو» وجود نداشت. عده‌ای احساس کردند که منظور ما آنها هستند، عده‌ای به خودشان شک کردند و عده‌ای هم در برابر ما موضع گرفتند اما این دیگر تقصیر ما نبود. اصبا



سریال‌های تازه

تلویزیونی در مراحل مختلف تولید قرار دارند

قصه پشت آنتن

«شقایق مری‌آباد» روزنامه نگار ۸ سریال تازه سیمافیلم با روایت‌هایی متنوع از تاریخ و دفاع مقدس تا قصه‌های اجتماعی و کمدی، در مراحل مختلف تولید قرار دارند. از روایت‌های تاریخی و حماسی تا قصه‌های معاصر، دفاع مقدس و کمدی، مجموعه‌ای از سریال‌های تازه سیمافیلم در مراحل مختلف پیش تولید، تصویربرداری و پس تولید قرار دارند. «حماسه زاگرس»، «نگین ارباب»، «شکيب عيار»

گزارش



«خانم یامامورا» و عاشقانه‌ای درباره یک دختر ژاپنی و پسر ایرانی

«خانم یامامورا» داستان زندگی مادر شهید محمد بابایی را روایت می‌کند که یک ژاپنی است. سریال براساس کتاب «مهاجر سرزمین آفتاب» ساخته شده و از جوانی و آشنایی خانم یامامورا با آقای بابایی شروع می‌شود و تا ورود او به ایران،

انقلاب و جنگ ادامه دارد. لیلی عاج که کارگردانی قسمت‌هایی از سریال‌های «اهل ایران» و «سرو، سپید، سرخ» درباره ۲ جنگ اخیر را هم برعهده داشته، کارگردان این سریال است که از انتخاب یک بازیگر ژاپنی که کمی به فارسی تسلط دارد، برای نقش خانم یامامورا صحبت کرده‌است. مهدی فرجی، تهیه‌کنندگی این سریال را برعهده داشته و ساعد سهیلی و جمع دیگری از بازیگران ایرانی و ژاپنی در آن حضور دارند.



«شکيب عيار» و اصفهان

پیش از شاه عباس

سریال دیگری که در حال آماده شدن برای پخش است، باز یک سریال تاریخی است. فیلم «شکيب عيار» گفته می‌شد فصل دیگری از مهیار عیار است، اما ماجراهای شکيب عيار چند سال پیش از مهیار عيار و در زمانی می‌گذرد که هنوز شاه عباس صفوی وارد اصفهان نشده و اوضاع شهر به سامان نیست. تهیه‌کننده این سریال، بهروز مفید و کارگردان آن علی هاشمی است که پیش از این فصل سوم «مستوران» را ساخته است. در این سریال، حمیدرضا پگاه نقش شکيب عيار را بازی می‌کند و فاطمه گودرزی، نیلوفر کوخانی، امیرحسین صدیق و پیام احمدی‌نیا از بازیگران آن هستند.



«نگین ارباب»

و وقایع پس از عاشورا

تصویربرداری «نگین ارباب» را محمدحسین لطیفی سال ۱۴۰۳ شروع کرده بود و در فروردین ماه و در میان جنگ هم گروه به کار خود ادامه داد. این سریال که از تولیدات سیمافیلم است، قرار بود محرم و صفر امسال روی آنتن برود، اما نرفت و حتی شهریور ماه هم گزارش‌هایی از نزدیک بودن زمان پخش منتشر شد و در نهایت اعلام شد این سریال به‌زودی پخش خواهد شد. «نگین ارباب» شرح وقایع بعد از عاشورا و تثبیت امامت امام سجاد(ع) است و به نقش ایرانی‌ها در مسیر تثبیت امامت ایشان اشاره دارد. آرش مجیدی، پوریا پورسرخ، اندیشه فولادوند، الیکا عبدالرزاقی، پانته‌ا مهدی‌نیا، علی اوسینود، ارسطو خوش‌رزم، آرش آصفی و کاظم هژیرآزاد از بازیگران این سریال هستند.



شیرعلی مردان خان

در حماسه زاگرس

سال‌ها پیش قرار بود پروژه‌ای درباره قیام بختیاری‌ها برای تلویزیون ساخته شود. آن زمان گفته می‌شد سعید سلطانی، کارگردان سریال‌های «بوم و بانو» و «طوبی» نویسنده و کارگردان این سریال است اما در نهایت این سریال مرداد ۱۴۰۴ به کارگردانی حسن آخوندپور و با نام «حماسه زاگرس» مقابل دوربین رفت. سریال درباره زندگی و مبارزات شیرعلی مردان خان بختیاری است، از سرداران ایل بختیاری که بین سال‌های ۱۳۰۸ تا ۱۳۱۳ با پهلوی اول مبارزه کرد و در آخر در زندان قصر به جرم شورش در مقابل دولت مرکزی اعدام شد. در این سریال، نسیم ادبی، نادر سلیمانی، هومن برق‌نورد، پیام احمدی‌نیا، علیرضا اوسینود، مریم مومن، رحیم نوروزی و علی اوسینود حضور دارند.



«سرباز کوچک امام»

و ماجرای رزمنده ۱۳ساله

این سریال ساخته علی غفاری است و سعید سعدی آن را تهیه کرده‌است. سرباز کوچک امام درباره مهدی طحطیان، رزمنده نوجوان ۱۳ساله اهل اردستان در دوران جنگ ایران و عراق است که به اسارت عراقی‌ها در آمد و به‌دلیل سن کم، به یکی از چهره‌های شناخته‌شده اسب‌های ایرانی تبدیل شد. نقش نوجوانی مهدی طحطیان را موسی قصایی، بازیگر ۱۳ساله ایفای می‌کند و لیلزارغ، محسن قصابیان و حمید ابراهیمی هم در آن حضور دارند. این سریال ۴ فصل دارد که فصل اول آن، آماده پخش است.



دیابت در خانه قابل تشخیص نیست

دکتر بابک پزشکی، فوق‌تخصص بیماری‌های غدد و متابولیسم، گفت: اندازه‌گیری قند خون با دستگاه‌های خانگی به تنهایی برای تشخیص دیابت کافی نیست. تشخیص دیابت باید با مراجعه به پزشک و انجام آزمایش‌های تشخیصی در آزمایشگاه صورت گیرد و دستگاه‌های خانگی جایگزین این آزمایش‌ها نیستند.

نجات زنان به دست زنان

متخصصان زنان و زایمان در کنار دستاوردهای درمانی خیره‌کننده، از تعرفه‌های نامتناسب و فشارهای حرفه‌ای گلایه دارند

جهش زنان در پزشکی

جمعیت ایران طی ۴ دهه گذشته حدود ۲/۵ برابر شده، اما حضور زنان در رشته‌های تخصصی پزشکی رشد بسیار بیشتری داشته‌است. براساس آمارهای مطرح‌شده از سوی مسئولان این حوزه، شمار پزشکان متخصص زن از ۷۷۰ نفر در سال ۱۳۶۰ به حدود ۳۰ هزار متخصص، فوق‌تخصص و فلوشیپ زن رسیده‌است. افزایشی حدود ۴۰ برابری که تصویری از گسترش حضور زنان در ساختار تخصصی نظام سلامت ارائه می‌دهد. این تحول تنها به‌معنای افزایش تعداد پزشکان نیست، بلکه نشان‌دهنده توسعه توانمندی زنان در رشته‌های تخصصی و فوق‌تخصصی است.

مادران بیشتری زنده می‌مانند

یکی از مهم‌ترین دستاوردهای نظام سلامت ایران طی دهه‌های گذشته، کاهش چشمگیر مرگ‌ومیر مادران در دوران بارداری و زایمان است. براساس آمارهای اعلام‌شده از سوی مسئولان نظام سلامت، میزان مرگ‌ومیر مادران در ایران از بیش از ۲۲۰ مورد به ازای هر ۱۰۰ هزار تولد زنده در حدود ۵ دهه پیش، به حدود ۲۰ مورد رسیده‌است. این رقم در مقایسه با میانگین جهانی ۱۹۴ مرگ به ازای هر ۱۰۰ هزار تولد زنده-دستاوردی مهم به شمار می‌رود. سودابه کاظمی، رئیس انجمن علمی متخصصان زنان و زایمان یکی از مهم‌ترین شاخص‌های ارزیابی عملکرد نظام سلامت، میزان مرگ‌ومیر مادران در دوران بارداری و زایمان است؛ شاخصی که کاهش آن به‌دست‌رسی به مراقبت‌های دوران بارداری، زایمان، ایمن، خدمات تخصصی و رسیدگی به عوارض تهدیدکننده حیات وابسته است.



گزارش

مریم سرخوش روزنامه‌نگار | روزگاری نه‌چندان دور، بر برخی خانواده‌های ایرانی برای درمان ناباروری راهی کشورهای اروپایی ازجمله آلمان می‌شدند، اما حالا شرایط تغییر کرده‌است. پیشرفت متخصصان زنان و زایمان و توسعه خدمات فوق‌تخصصی باعث شده ایران نه تنها بخش قابل توجهی از نیازهای درمانی خود را تأمین کند، بلکه پذیرای بیمارانی از کشورهای دیگر هم باشد. این تحول تنها به درمان ناباروری محدود نیست و از مراقبت‌های تخصصی مادر و جنین تا درمان سرطان‌های زنان و جراحی‌های کم‌تجرب‌رادر بر می‌گیرد. در کنار این دستاوردها، متخصصان زنان و زایمان با چالش‌هایی هم مواجهند: از مسئولیت‌های سنگین حرفه‌ای و تعرفه‌های نامتناسب تا فشارهای قانونی و سیاست‌های مرتبط با زایمان. آنها هم‌زمان با آغاز آبان، ۴مطالبه مهم را مطرح کرده‌اند: ثبت روزی به نام متخصصان زنان و زایمان و افزایش حمایت‌هایی که بخشی از سختی کار این گروه را جبران کند.

۹۵ درصد

میزان دسترسی به زایمان ایمن در ایران

۸۰ درصد

میانگین جهانی میزان دسترسی به زایمان ایمن

اضافه‌وزن و چاقی در یک چهارم دانش‌آموزان

احمد اسماعیل زاده، مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه‌وزارت بهداشت گفت: با معضل اضافه‌وزن و چاقی در گروه سنی کودکان و نوجوانان مواجه هستیم و تقریباً یک نفر از ۴ دانش‌آموز به اضافه‌وزن یا چاقی مبتلاست؛ موضوعی که زنگ خطری برای سال‌های بعدی زندگی این افراد محسوب می‌شود.

مطالبه ثبت یک روز ملی

در کنار درخواست اصلاح تعرفه‌ها و حمایت‌های حرفه‌ای، متخصصان زنان و زایمان پیگیری ثبت روزی ملی به نام این گروه هستند. کاظمی در این باره می‌گوید: ما پیگیری ثبت اول آبان به‌عنوان روز متخصصان زنان و زایمان هستیم؛ روزی که برای نخستین بار مصوبه تأسیس انجمن علمی متخصصان زنان و زایمان صادر شد. ثبت این روز می‌تواند فرصتی برای توجه بیشتر به جایگاه متخصصانی باشد که علاوه بر مراقبت از سلامت زنان، در حفظ سلامت مادران و نوزادان، درمان ناباروری و ارتقای شاخص‌های سلامت کشور نقش دارند. کسانی که طی دهه‌های گذشته سهم مهمی در توسعه خدمات درمانی داشته‌اند، اکنون انتظار دارند حمایت‌های حرفه‌ای و اقتصادی نیز متناسب با مسئولیت‌های سنگین آنها افزایش یابد.

متخصصان زیر فشار تصمیم‌های متناقض

چالش‌های متخصصان زنان و زایمان به مسائل تعرفه‌ای، محدود نیست. سیاست‌های مرتبط با زایمان طبیعی و سزارین نیز به‌گفته کاظمی، فشارهای مضاعفی را بر این گروه تحمیل کرده‌است. او با اشاره به چالش جمعیتی کشور می‌گوید: متخصصان زنان و زایمان در خط مقدم مراقبت از سلامت مادران و کمک به فرزندآوری قرار دارند، اما در شرایطی فعالیت می‌کنند که گاهی با فشارهای چندگانه مواجه می‌شوند. از یک سو برخی خانواده‌ها برای انجام سزارین اصرار دارند و از سوی دیگر، قوانین و سیاست‌های وزارت بهداشت و بیمارستان‌ها بر انجام زایمان طبیعی تأکید می‌کنند. متخصصان در این شرایط وضعیت دشواری دارند و اگر مشکلی برای مادر یا نوزاد پیش بیاید، ممکن است مقصر شناخته شوند. او معتقد است سیاست‌های این حوزه باید منطقی‌تر و متناسب با شرایط پزشکی هر مادر و جنین تنظیم شوند.

تعداد پزشک متخصص زن

سال ۱۳۹۰	اکتون
۷۷۰ نفر	متخصص، فوق‌تخصص و فلوشیپ
۶۰۱۲	متخصص جراحی زنان و زایمان
۲۸۰	متخصص و فلوشیپ طب مادر و جنین (پریناتولوژی)
۳۰۰	فلوشیپ در حوزه IVF و ناباروری
۱۶۰	فلوشیپ انکوپوسرجری زنان