



عبدی به خاطر ه‌ها پیوست

تشییع پیکر اکبر عبدی با حضور گسترده مردم و اهالی سینما

پیکر اکبر عبدی با همراهی خانواده و همکارانش با نوا‌ی لا اله الا الله و در ادامه تشویق مردم از تالار وحدت به سمت قطعه هنرمندان بهشت زهرا بدرقه شد. صبح یکشنبه چهارم مردادماه ۱۴۰۵، مراسم تشییع پیکر اکبر عبدی در محوطه پهنه رودکی (محوطه بیرونی تالار وحدت) میزبان مردم علاقه‌مند به اکبر عبدی بود تا او را به سمت منزل ابدی بدرقه کنند؛ مراسمی که محمد سلوکی اجرایش را بر عهده داشت.

اکبر عبدی جزو لشکریان شادی کشور بود

علیرضا خمسه: مرگ چنین انسان‌هایی که برای شادی و زندگی خلق شده‌اند، برای ما غیرقابل باور است. انگار سکانسی از یک فیلم کمدی است که قرار است ۱۰ دقیقه دیگر بلند شوند و بخندند. اکبر عبدی جزو لشکریان شادی این کشور بود و روح بزرگش همواره در یادها خواهد ماند.

عبدی از تاریخ سینمای ایران حذف‌نشدنی است

مسعود دهنمکی: اکبر عبدی از تاریخ سینمای ایران حذف‌شدنی نیست. در ۴۰۰ سال اخیر هیچ هنرپیشایی را سراغ نداریم که مردم تا این اندازه برایش تولید محتوا کنند، آن هم نه به‌خاطر سیمرخ یا جواز، بلکه به‌خاطر عشقی که در دل داشت.

برای «ناصرالدین‌شاه، آکتور سینما» سفید‌امضا کرد

مسعود جعفری جوزانی: نخستین بار که خواستم با او کار کنم در فیلم «ناصرالدین‌شاه، آکتور سینما»، گفتند اکبر پول زیادی می‌خواهد. اما وقتی امد، سفید‌امضا کرد و رفت، درست مثل زنده‌یاد عزت‌الله انتظامی یا آقای اعلی نصیریان. بعدها به او گفتم که برخی شایعه کرده بودند «تا پول نگیری کار نمی‌کنی»، اما خودش ثابت کرد که این حرف‌ها دروغی بیش نبود.

عبدالله‌اسکندری: اکبر عبدی خود را واقف خانواده و مردم کرد

عبدالله اسکندری (چهره پرداز): اکبر عبدی دیگر نیست که روی صندلی بنشیند و با هم نقشی را خلق کنیم. من این ۲ روز را خیلی سخت گذراندم، اما فقط می‌توانم بگویم که اکبر مرد خانواده بود و خود را واقف خانواده و نیز مردم کرد.

محمد یاراحمدی، پیشکسوت دوبلاژ ایران درگذشت
پیشکسوت دوبلاژ ایران، استاد محمد یاراحمدی پس از طی دوره‌ای بیماری، چشم از جهان فروبست. از جمله کارهای معروف یاراحمدی می‌توان به گویندگی در نقش آلن مونی در سریال «ارتش سری» و ژنرال گوگول در «روزهای روشن زندگی» اشاره کرد.



حامد بهداد و سارا بهرامی

به‌داد و بهرامی، هر دو، به‌عنوان بازیگر کمدی شناخته نمی‌شوند، اما در این ژانر تجربه دارند.

بهرامی زمانی در «هزارپا» با رضا عطاران فروشی رویایی در گیشه را تجربه کرد، ولی انتخاب‌هایش یا پیشنهادهایش او را در ژانر درام نگه داشت.

به‌داد هم سعی کرد با حضور در دو کمدی عادل تبریزی («گنج‌گاه» و «مفت‌بر») وجه دیگری از توانایی‌هایش را در بازیگری به اثبات برساند، اما شکست کیشه‌ای این دو فیلم و البته موفقیت «پیرپسر» بار دیگر او را به مسیر سابقش در فیلم‌های اجتماعی بازگرداند.



66

امیر جعفری

چهره امیر جعفری برای تماشاگر عام مترادف با شوخی و بازم‌گی سرراست و قابل فهمی است که در کش نیازی به زحمت و تفکر ندارد. جعفری که مدام بین درام‌های اجتماعی بی‌تماشاگر و کمدی‌های تجاری پر فروش در رفت‌وآمد است، خودش را در نقش وردست بامزه شخصیت اصلی کمدی‌ها تثبیت کرده و در تعدادی از پر فروش‌ترین فیلم‌های سال‌های اخیر سینما حضور داشته است. جالب است که نه در کمدی‌های پر فروش و نه در درام‌های کم‌فروغ از جعفری نقش آفرینی بزرگ و متمایزی سراغ نداریم. جعفری در «زنده‌شور» فرصت دارد چهره‌ای از خودش را نشان دهد که برای تماشاگر عام کمدی‌هایش چندان آشنا نیست.



صدف اسپهبدی

صدف اسپهبدی قبلا در «علفزار» با کاظم دانشی همکاری کرده بود. او در این فیلم نقش زنی معتاد را بازی می‌کرد که برون‌گرایی نقشش به همراه گریم سنگینی که برای دفرمه کردن چهره‌اش تحمل کرده بود، برایش سیمرخ بلورین بهترین بازیگر نقش مکمل زن را از جشنواره فجر چهل‌به‌عنوان پاداش به ارمغان آورد. همکاری دوباره با دانشی در «زنده‌شور» به گشتن به مسیری است که با حضور مداوم اسپهبدی در کمدی‌های تجاری‌ای همچون «قیف» و «هتل» و «۷۰ سسی» از آن خارج شده بود. کمدی‌های پر فروش اسپهبدی امتیازی برای کارنامه او نداشتند، اما شاید «زنده‌شور» فرصتی باشد که چهره متفاوتی از خودش به سینمای ایران عرضه کند.



عبدی تکرار‌نشدنی است

فرهاد قائمیان: آثار اکبر عبدی سال‌ها پس از فقدانش نیز الهام‌بخش بازیگران جوان خواهد بود و نام او همواره در کنار بزرگ‌ترین هنرمندان تاریخ سینمای ایران خواهد درخشید. شاید سینما بازیگران بزرگی به‌خود ببیند، اما پدیده‌هایی مانند اکبر عبدی تکرار‌شدنی نیستند.



درامی اجتماعی با بازیگران کمدی

بازیگران اصلی «زنده‌شور» از ستاره‌های سینمای کمدی هستند

ناصر احدی | روزنامه‌نگار | آخرین فیلم کاظم دانشی، «زنده‌شور» را که همچون

فیلم قبلی‌اش برآمده از پرونده‌های قضایی است، چه فیلمی زمخت بدانیم که در عیان کردن ویژگی‌های انسانی شخصیت‌هایش ناتوان است و چه فیلمی ظریف فروش کنیم که قوت و قدرتش را از موقعیت‌ذاتاً مهیش می‌گیرد، نمی‌توان بر فروش آن در گیشه چشم بست. «زنده‌شور» ۱۲ روز بعد از اکرانش که همزمان با «استخر» سروش صحت روی پرده رفت، تا عصر یکشنبه که این گزارش نوشته شده، بیش از ۲۲ میلیارد تومان

گزارش

بهرام افشاری

بهرام افشاری با تیپ «بهشتاش قریبا» در سریال تلویزیونی «پایتخت» و نقش‌هایی که واریاسیون‌هایی از نقش «اسماعیل» او در «فسیل» هستند، در کنار پیمان جمشیدی، به جایگاه ستاره با‌منازع کمدی‌های تجاری رسیده که حضورش در این فیلم‌ها با فروش برابر افتاده است. افشاری آخرین بار که در درامی اجتماعی حضور داشت سال ۱۴۰۰ در «صحنه‌زی» بود و تا امروز که «زنده‌شور» را روی پرده دارد، فقط در کمدی‌ها جولان داده. فجر به افشاری برای نقشش در این فیلم جایزه بهتری بازیگر نقش اول مرد را داد، هرچند که خودش در مراسم شب اهدای جوایز در سالی حضور نداشت.



شبنم مقدمی

کمدی‌های تجاری بیشتر روی شاخ بازیگران مرد می‌چرخد، اما شبنم مقدمی در کنار نازنین بیانی و الناز حبیبی -از جمله بازیگران زن موفق این فیلم‌ها هستند که به‌خوبی توانسته با نقش‌های عمدتاً بی‌کشش و بیرون از روایتش در کمدی‌ها کنار بیاید. مقدمی هم آخرین بار سال ۱۳۹۸ در «ستاره‌بازی» حضور در درامی اجتماعی را تجربه کرد و بعد از آن فقط در کمدی‌ها ظاهر شده است. البته در شبکه نمایش خانگی وضع مقدمی بهتر است و همچنان نقش‌های غیر کمدی بازی می‌کند. در کل، مقدمی برای عده‌ای از سینما و به‌عنوان بازیگری با توانایی بازی در فیلم‌های مختلف شناخته می‌شود و حضورش در «زنده‌شور» مهر تاییدی بر این برداشت است.



تأمین پایدار دارو و تجهیزات پزشکی برای اربعین

نقی شهبانی‌مجد، معاون توسعه و مدیریت منابع سازمان غذا و دارو، از آمادگی کامل برای تأمین مستمر دارو، تجهیزات و ملزومات پزشکی در مرزهای مهران و شلمچه به‌منظور ارائه خدمات درمانی خبر داده و گفته انواع سرم، داروهای ضروری و ملزومات پزشکی به‌صورت پیوسته در اختیار واحدهای درمانی مستقر در این ۲ مرز قرار می‌گیرد.



معمای نوشیدن آب یخ در گرمای تابستان

آیا سر کشیدن آب سرد یا یخ در اوج گرما واقعا برای بدن مضر و خطرناک است؟

گزارش

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار | بزرگ‌ترها از قدیم به ما گفته‌اند «آب یخ نخور، سکنه می‌کنی» یا «در هوای گرم آب خیلی سرد نخور، خطرناک»، «آب یخ، معده را سسنگ می‌کنه» و... این توصیه‌ها را هنوز هم در روزهای داغ تابستان می‌شنویم. هرچند گاهی واقعا هیچ چیز به اندازه یک لیوان آب تگری و یسر از قالب‌های یخ نمی‌تواند عطش ما را نبشاند، اما آیا سر کشیدن آب سرد یا یخ در اوج گرما واقعا برای بدن مضر و خطرناک است؟

نظر طب ایرانی چیست؟

برخلاف تصور رایج، متخصص طب ایرانی نیز نوشیدن آب سرد را در بیشتر موارد بلامانع می‌دانند. علیرضا یارقلی، متخصص طب ایرانی در این زمینه به همشهری می‌گوید: «یکی از مواردی که همیشه توصیه می‌کنیم، نوشیدن آب سرد است. یکی از اشتباهاتی که این روزها در فضای مجازی خیلی رواج پیدا کرده، این است که می‌گویند آب سرد نخورید و به جای آن آب گرم بنوشید؛ درحالی‌که نوشیدن آب سرد خوب است. البته آبی که داخل آن یخ انداخته باشند، مناسب نیست. نوشیدن آب سرد بدون یخ خوب است. نوشیدن آب داغ هم کار درستی نیست.» او درباره مضرات نوشیدن آب داغ می‌گوید: «خوردن یک استکان کمر باریک آب داغ، آن هم صبح اول وقت اشتکالی ندارد، اما مصرف بیش‌تر از این، معده را شل می‌کند و عملکرد طبیعی آن را از بین می‌برد.» به گفته این متخصص طب ایرانی، «در مجموع، گرما برای بدن خوب نیست. گرما بازدهی مغز را پایین می‌آورد. اصولاً سرما حالت انقباض و جمع‌شدگی خوبی در بدن ایجاد می‌کند و به همین دلیل است که در هوای سرد، افراد معمولاً سر حال‌ترند، اما گرما بدن را شل و بی‌حال می‌کند.»

وظیفه اصلی آب در تابستان

پزشکان می‌گویند برای یک فرد سالم که در شرایط بدنی عادی و دمای متعادل قرار دارد، نوشیدن آب سرد یا حتی بسیار سرد، خطر حاد یا آسیب شناخته‌شده‌ای به همراه ندارد. دکتر احسان شایسته، پزشک عمومی در این رابطه به همشهری می‌گوید: «شواهد قوی‌ای وجود ندارد که نشان دهد نوشیدن آب سرد برای بیشتر افراد مضر است. آب سرد و آب با دمای اتاق هر دو بدن را به‌خوبی هیدراته می‌کنند و تفاوت اصلی در این است که بسیاری از افراد در هوای گرم، آب خنک را خوشایندتر می‌دانند و در نتیجه آب بیشتری می‌نوشند. بنابراین این باور که آب سرد تحت هر شرایطی برای همه افراد سم است، مبنای علمی ندارد.»



چه کسانی نباید آب یخ بخورند؟

- کاهش ناگهانی دما در مری یا معده می‌تواند در افراد مستعد، عصب واگ را تحریک کند و باعث افت موقت ضربان قلب یا فشار خون و بروز علائمی مانند سرگیجه، احساس ضعف یا حتی غش شود. البته این اتفاق نادر است و برای بیشتر افراد سالم رخ نمی‌دهد.
- در مبتلایان به میگرن، خوردن آب یخ می‌تواند محرکی برای شروع سردرد باشد.
- بیماران مبتلا به مشکلات گوارشی مانند سندروم روده تحریک‌پذیر، رفلاکس یا کسانی که مستعد نفخ مکرر هستند، بعد از مصرف آب سرد ممکن است دچار تشدید علائم شوند.
- کسانی که دندان‌های حساس یا میهای دندان آسیب‌دیده دارند، با خوردن آب یخ دچار دردهای تیرکشنده دندان می‌شوند.



تندرستی

ویتامین‌هایی که خستگی را شکست می‌دهند

خستگی مداوم همیشه نتیجه کم‌خوابی یا مشغله زیاد نیست. متخصصان می‌گویند کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند تولید انرژی در بدن را مختل کند و باعث احساس ضعف، بی‌حالی و کاهش توان جسمی شود. البته مصرف خودسرانه مکمل‌ها توصیه نمی‌شود و تشخیص کمبود این ریزمغذی‌ها باید با نظر پزشک و انجام آزمایش‌های لازم صورت گیرد.

■ **ویتامین B12:** یکی از مهم‌ترین مواد مغذی در این زمینه است که در تولید گلبول‌های قرمز و عملکرد طبیعی اعصاب نقش دارد. کمبود آن می‌تواند باعث کاهش اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها و بروز علائمی مانند خستگی شدید، ضعف، سرگیجه، گزگز دست و پا و کاهش تمرکز شود.

■ **ویتامین D:** علاوه بر حفظ سلامت استخوان‌ها، در عملکرد عضلات، سیستم ایمنی و حفظ انرژی بدن نقش دارد. افرادی که زمان کمی در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند، بیشتر در معرض کمبود این ویتامین هستند و ممکن است از خستگی، دردهای عضلانی و کاهش استقامت بدنی شکایت داشته باشند.

■ **ویتامین C:** با کمک به جذب بهتر آهن، در تولید گلبول‌های قرمز سالم نقش مهمی ایفا می‌کند. کمبود آن علاوه بر احساس خستگی می‌تواند با خورنری لته، کمبودی‌های مکرر و کند شدن ترمیم زخم‌ها همراه باشد.

■ **ویتامین B1:** از دیگر ویتامین‌های مؤثر در تولید انرژی است که به تبدیل کربوهیدرات‌ها به انرژی کمک می‌کند. کاهش سطح این ویتامین می‌تواند موجب خستگی، ضعف عضلانی و اختلال در عملکرد اعصاب شود.

■ **آهن:** یکی از شایع‌ترین کمبودهای تغذیه‌ای در جهان کمبود آهن است. کاهش ذخایر آهن باعث کم‌خونی، افت اکسیژن‌رسانی به اندام‌ها و احساس ضعف و خستگی حتی هنگام انجام فعالیت‌های روزمره می‌شود.

■ **منیزیم:** این ویتامین در صدها واکنش آنزیمی بدن از جمله تولید انرژی، عملکرد عضلات و تنظیم خواب نقش دارد و کمبود آن با خستگی، گرفتگی عضلات و خواب نامناسب همراه است.

■ **ویتامین B9:** برای ساخت گلبول‌های قرمز ضروری است و کمبود آن می‌تواند ضعف، تنگی نفس و خستگی ایجاد کند. همچنین کاهش پتاسیم عملکرد عضلات و اعصاب را مختل می‌کند و موجب ضعف، گرفتگی عضلات و کاهش توان جسمی می‌شود. البته کارشناسان تأکید می‌کنند اگر خستگی برای مدت طولانی ادامه داشته باشد یا با علائم دیگری همراه شود، باید به پزشک مراجعه کرد؛ زیرا این وضعیت همیشه ناشی از کمبود ویتامین‌ها نیست و ممکن است نشانه بیماری‌های دیگری باشد.