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.

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 آلن‌مونی در سریال «ارتش سری» و ژنرال گوگول در «روزهای روشن زندگی» اشاره کرد.

سفحه‌آرا: بهروز قلی‌پور

درامی اجتماعی با بازیگران کمدی

بازیگران اصلی «زنده‌شور» از ستاره‌های سینمای کمدی هستند

گزارش

ناصر احدی | روزنامه‌نگار | آخرین فیلم کاظم دانشی، «زنده‌شور» را که همچون فیلم قبلی‌اش بر آمده از پرونده‌های قضایی است، چه فیلمی زمخت بدانیم که در عیان کردن ویژگی‌های انسانی شخصیت‌هایش ناتوان است و چه فیلمی ظریف فرضش کنیم که قوت و قدرتش را از موقعیت ذاتا مهیبش 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 ۳۲ میلیارد تومان فروخته و ۲۱۱ هزار قطعه بلیتش به‌دست تماشاگران خریده شده است. اگر بدانیم که در همین مدت درام - کمدی «استخر» حدود ۲ میلیارد بیشتر از «زنده‌شور» فروش کرده و تقریبا ۲۰ هزار نفر بیشتر از فیلم دانشی تماشاگر داشته، بهتر می‌توان دریافت که «زنده‌شور» نسبتا با استقبال خوب سینماروها مواجه شده است. نکته‌ای که در این گزارش روی آن متمرکز شده‌ایم، حضور تعدادی از چهره‌های کمدی در فیلمی غیرکمدی است که می‌تواند برای سنجش وزن تجاری این بازیگران و تأثیرشان در فروش فیلم محک خوبی باشد.

بهرام افشاری

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

امیر جعفری

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

شبنم مقدمی

کمدی‌های تجاری بیشتر روی شاخ بازیگران مرد می‌چرخد، اما شبنم مقدمی ـ در کنار نازنین بیاتی و الناز حبیبی ـ از جمله بازیگران زن موفق این فیلم‌ها هستند که به‌خوبی توانسته با نقش‌های عمدتا یک‌بُعدی 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 غیرکمدی بازی می‌کند. در کل، مقدمی برای عده‌ای از سینماروها به‌عنوان بازیگری با توانایی بازی در فیلم‌های مختلف شناخته می‌شود و حضورش در «زنده‌شور» مهر تأییدی بر این برداشت است.

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 سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش مکمل زن را از جشنواره فجر چهلم به‌عنوان پاداش به ارمغان آورد. همکاری دوباره با دانشی در «زنده‌شور» برگشتن به مسیری است که با حضور مداوم اسپهبدی در کمدی‌های تجاری‌ای همچون «قیف»، «هتل» و «۷۰ سی» از آن خارج شده بود. کمدی‌های پرفروش اسپهبدی امتیازی برای کارنامه او نداشتند، اما شاید «زنده‌شور» فرصتی باشد که چهره متفاوتی از خودش به سینمای ایران عرضه کند.

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 («گیج‌گاه» و «مفت‌بر») وجه دیگری از توانایی‌هایش را در بازیگری به اثبات برساند، اما شکست گیشه‌ای این دو فیلم و البته موفقیت «پیرپسر» بار دیگر او را به مسیر سابقش در فیلم‌های اجتماعی بازگرداند.

یاد

عبدی به خاطره‌ها 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 ۳۰، ۴۰ سال اخیر هیچ هنرپیشه‌ای را سراغ نداریم که مردم تا این اندازه برایش تولید محتوا کنند، آن هم نه به‌خاطر سیمرغ یا جوایز، بلکه به‌خاطر عشقی که در دل‌ها داشت.

■ **برای «ناصرالدین‌شاه، آکتور سینما» سفید امضا کرد**

مسعود جعفری جوزانی: نخستین‌بار که خواستم با او کار کنم در فیلم «ناصرالدین‌شاه، آکتور سینما»، گفتند اکبر پول زیادی می‌خواهد. اما وقتی آمد، سفید امضا کرد و رفت. درست مثل زنده‌یاد عزت‌الله انتظامی یا آقای علی 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.

■ **عبدالله اسکندری: اکبر عبدی خود را وقف خانواده و مردم کرد**

عبدالله اسکندری (چهره‌پرداز): 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 وقف خانواده و نیز مردم کرد.

تأمین پایدار دارو و تجهیزات پزشکی برای اربعین

نقی شهابی‌مجد، 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.

خبرهایی که نمی‌بینید

آلودگی هوا؛ دومین عامل خطر مرگ در ایران

محمدصادق حسنوند، رئیس مرکز تحقیقات آلودگی هوای دانشگاه علوم پزشکی تهران با هشدار درباره پیامدهای آلودگی هوا، آن را پس از فشارخون بالا، دومین عامل خطر مرگ در ایران عنوان کرد و گفت: سالانه حدود ۵۸ هزار مرگ در کشور به آلودگی هوا منتسب است و کودکان، سالمندان و زنان باردار بیشترین آسیب را می‌بینند.

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، سکته می‌کنی» یا «در هوای گرم آب خیلی سرد نخور، خطرناکه»، «آب یخ، معده را سنگ می‌کنه» و... این توصیه‌ها را هنوز هم در روزهای داغ تابستان می‌شنویم. هرچند گاهی واقعا هیچ چیز به اندازه یک لیوان آب تگری و پر از قالب‌های یخ نمی‌تواند عطش ما را بنشاند، اما آیا سر کشیدن آب سرد یا یخ در اوج گرما واقعا برای بدن مضر و خطرناک است؟

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 خاصی 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 نحت هر شرایطی برای همه افراد سم است، مبنای علمی ندارد.»

نظر طب ایرانی چیست؟

برخلاف تصور رایج، متخصصان 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؛ در حالی که 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 اشکالی 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. اصولا سرما حالت انقباض و جمع‌شدگی خوبی در بدن ایجاد می‌کند و به همین دلیل است که در هوای سرد، افراد معمولا سرحال‌ترند، اما گرما بدن را شل و بی‌حال می‌کند.»

آب یخ را جرعه‌جرعه بنوشید

اگر فرد سالمی هستید و بیماری خاصی ندارید، دلیلی ندارد که از خوردن آب سرد بترسید. با این حال کارشناسان پیشنهاد می‌کنند برای بهره‌مندی از خنکی آب بدون ایجاد ناراحتی در افراد حساس، به جای استفاده از قالب‌های یخ در نوشیدنی، از آب خنک با دمای ملایم یخچال استفاده شود. مزه‌مزه کردن آب و نوشیدن جرعه‌جرعه آن به جای سر کشیدن ناگهانی، به بدن فرصت می‌دهد مایع را راحت‌تر بپذیرد و احتمال بروز ناراحتی‌های گوارشی یا واکنش‌های احتمالی در افراد مستعد کاهش یابد.

نکته

نوشیدن آب خیلی خنک در تمرینات ورزشی سنگین در هوای گرم، از نظر علمی توصیه می‌شود، چون به پایین نگه‌داشتن دمای مرکزی بدن کمک می‌کند و مانع از گرمازدگی و افت کارایی فرد ورزشکار می‌شود.

علائم کم‌آبی بدن

- خستگی
- افت فشار خون
- سردرد
- کاهش تمرکز
- گرمازدگی (در موارد شدید)

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 مبنای دندان آسیب‌دیده دارند، با خوردن آب یخ دچار دردهای تیرکشنده دندان می‌شوند.

همشهری تندرستی

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

سلامت

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

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 خونریزی لثه، کبودی‌های 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.