

پایان فیلمبرداری «نگین ارباب»

فیلمبرداری سریال «نگین ارباب» به کارگردانی محمدحسین لطیفی و تهیه‌کنندگی سیدحامد حسینی به پایان رسید. این مجموعه با بازی ارش مجیدی، پوریا پورسرخ، وحید آقاپور و اندیشه فولادوند برای پخش آماده می‌شود. «نگین ارباب» با محوریت تاریخ اسلام، وقایع سال‌های ۶۰ تا ۷۲ قمری را روایت می‌کند و علاوه بر حماسه عاشورا، به رخداد‌های پس از قیام مختار، نبرد مصعب‌بن زبیر و حجاج‌بن یوسف و تحولات سیاسی آن دوره می‌پردازد.



گیشه

رکورد تاریخی فیلم «مرد عنکبوتی: روز از نو»

«مرد عنکبوتی: روز از نو» با ۷۰ میلیون دلار فروش رکورد «انتقام‌جویان: پایان بازی» را که ۶۰ میلیون دلار فروخت، شکست و به فروش‌ترین فیلم تاریخ در شب‌اول اکران تبدیل شد. این فیلم از مخاطبان نمره ۸ دریافت کرده است. در تاریخ سینما تنها ۹ فیلم با فروش افتتاحیه بیش از ۲۰۰ میلیون دلار کارشان را شروع کرده‌اند که «انتقام‌جویان: پایان بازی» با بیش از ۳۰۰ میلیون دلار از جمله آنهاست. فیلم‌های دیگر عبارتند از «مرد عنکبوتی: راهی به خانه نیست»، «انتقام‌جویان: جنگ ابدیت»، «جنگ ستارگان: نیرو برمی‌خیزد»، «جنگ ستارگان: آخرین جدای»، «ددپول و ولورین»، «دنیای زوراسیک»، «انتقام‌جویان» و «پلنگ سیاه».



تندرستی

سبک زندگی | آرش نهانودی: روزنامه‌نگار

معجزه قهوه برای درمان بیماری شایع کبد

در زمانی که بیماری کبد چرب در سراسر جهان به‌طور فزاینده‌ای رایج شده، این سؤال توجه جدی را به‌خود جلب کرده است که آیا قهوه می‌تواند این بیماری را بهبود بخشد. در حالی که هیچ غذا یا نوشیدنی واحدی نمی‌تواند به‌طور جادویی از کبد محافظت کند، شواهد زیادی نشان می‌دهد که قهوه سیاه ممکن است نقش معناداری داشته باشد.

چقدر خطر را کاهش می‌دهد؟

اگر از طرفداران پروپاقرص قهوه هستید، این برایتان می‌تواند خبر خوبی باشد که هر چه بیشتر قهوه بنوشید، احتمال ابتلا به بیماری کبد در شما بیشتر کاهش می‌یابد. در یک مطالعه، محققان دریافتند که خوردن ۱۲ فنجان قهوه در روز، احتمال ابتلا به سیروز کبدی را ۴۴ درصد و آفتان در روز، آن را ۶۵ درصد کاهش می‌دهد.

چطور کمک می‌کند؟

در نتیجه تحقیقات منتشر شده در «پاب‌مد» و مرکز ملی اطلاعات بیوتکنولوژی آمریکا، قهوه حاوی کافئین، اسید کوروزنیک و پلی‌فنول‌ها و مقادیر زیادی از آنتی‌اکسیدان است که به کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب (که هر دو در ایجاد و توسعه بیماری کبد چرب مؤثر هستند) در کبد کمک می‌کنند.

همه قهوه‌ها خوب هستند؟

نکته کلیدی، اعتدال و روش مصرف است. قهوه سیاه برای کاهش خطر بیماری چربی کبد و فیروز ایده‌آل است. اما ممکن است با اضافه کردن چربی‌ها و قندهای غیر ضروری که به کبد چرب کمک می‌کنند، خواص مفید آن را از بین ببرید. قهوه بدون کافئین همچنین برخی از ترکیبات مفید را حفظ می‌کند و می‌تواند گزینه خوبی برای افراد حساس به کافئین باشد.

قهوه و سبک زندگی، نگاهی جامع

در حالی که قهوه مزایای خود را دارد، اما یک رامحل جادویی نیست. مزایای آن به‌عنوان بخشی از یک سبک زندگی بزرگ‌تر و سازگار با کبد که شامل این موارد است، بهتر دیده می‌شود: روی رژیم غذایی غنی از غلات کامل، منابع پروتئین بدون چربی، چربی‌های سالم برای قلب و مصرف فراوان میوه‌ها و سبزی‌ها تأکید کنید. فعالیت بدنی منظم به مدیریت وزن و کاهش چربی در کبد کمک می‌کند. الکل می‌تواند آسیب کبدی را بدتر کند و نباید مصرف شود. برخی از داروها می‌توانند فشار بیشتری بر کبد شما وارد کنند. همیشه قبل از ترکیب داروها با کافئین یا مکمل‌ها با پزشک خود مشورت کنید.

با خود عهد کرده بودم تا زمانی بمانم که مفید باشم

کوروش سلیمانی، مدیر سابق مجموعه تئاتر شهر: از آغاز با خود عهد کردم تا زمانی که برای «تئاتر شهر» مفید باشم، بمانم، و در غیر این صورت این جایگاه را همراه با آرزوی سرپندری تئاتر شهر به دیگری بسپارم. در تمام مدتی هم که افتخار خدمت داشتم به همراه همکارانم سعی کردیم از هیچ تلاشی دریغ نکنیم. ر تسنیم



آخرین یادگاری‌های اکبر عبدی

سریال‌های «ماه عسل» و «سبزواران» روی آنتن می‌روند

شقایق عرفی‌نژاد | روزنامه‌نگار در روزهای آینده ۲ سریال پخش نشده از اکبر عبدی روی آنتن تلویزیون خواهند رفت و این آخرین فرصت تلویزیون برای پخش تصویر تازه‌ای از عبدی خواهد بود.

عبدی در ۶۶ سالگی و در حالی که می‌توانست دست‌کم ۱۰ سال کاری پر بار پیش رو داشته باشد، درگذشت. در طول بیش از ۴۵ سال بازیگری، او در نقش‌های مختلف و گاه بسیار دور از هم بازی کرد، از غلام‌رضای «مادر» ساخته علی حاتمی گرفته تا نخستین زن پوش سینمای بعد از انقلاب در «آدم بر فی». عبدی در اصل کارش را با تلویزیون و با

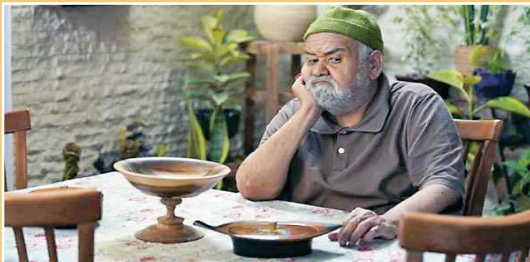
گزارش

ماه عسل



«ماه عسل» مدت‌ها پیش تصویربرداری و آماده شده، اما تا به حال پخش نشده است و حالا زمانی روی آنتن می‌رود که عبدی دیگر در میان ما نیست. این سریال ساخته منوچهر هادی است و با رویکردی طنز به ازدواج دانشجویی و مسائل آغاز زندگی مشترک می‌پردازد. اکبر عبدی در این سریال نقش پدر حسام، شخصیت اصلی داستان را ایفا می‌کند و حضور زیادی در سریال دارد. آنطور که منوچهر هادی توضیح داده، سریال ۳۰ قسمت دارد و بخش‌هایی از آن همچنان در حال تصویربرداری است و بعد از ماه صفر پخش خواهد شد. غیر از اکبر عبدی، چهره‌های مطرح و پرکاری مثل قدرت‌الله ایزدی، یوسف تیموری، یوسف صیادی و امیر کاظمی هم در این سریال بازی می‌کنند. تهیه‌کننده این سریال مر نضی رزاق کریمی است.

سبزواران



سریال «سبزواران» هم با بازی اکبر عبدی بعد از ماه صفر پخش می‌شود و باز هم نقش دیگری از عبدی خواهیم دید. این سریال یک مجموعه طنز ورزشی ۲۶ قسمتی است که هدایت هاشمی و علی عامل هاشمی آن را به صورت مشترک کارگردانی کرده‌اند و تهیه‌کننده‌اش هم مثل «ماه عسل» مر نضی رزاق کریمی است. تصویربرداری این مجموعه در شهرهای تهران، مشهد، سبزوار و نیشابور انجام شده است. این مجموعه درباره مسابقه‌ای خاطره‌انگیز است؛ تیم پیشکسوتان هندبال سبزوار در صدد تکرار مسابقه‌ای تاریخی با تیم ملی پاکستان است که سال ۱۳۶۶ اتفاق افتاده است. اکبر عبدی که استاد ادای گویش‌های مختلف ایرانی است، در این سریال با لهجه سبزواری بازی کرده است.

هشدار درباره استفاده از رنگ قلابی زعفران در مواد غذایی

عبدالعظیم بهفر، مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، نسبت به عوارض احتمالی رنگ مصنوعی تارترازین هشدار داد و گفت: این رنگ‌گاهی به‌دلیل قیمت پایین و ایجاد ظاهری مشابه زعفران، به‌صورت غیرقانونی به‌عنوان جایگزین زعفران را برای ایجاد رنگ زرد در برخی فرآورده‌های غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرد.



پیاده‌روی اربعین بدون گرمازدگی

گرما در پیاده‌روی اربعین چه تأثیری بر بدن دارد و چطور می‌شود از آن در امان ماند

بروانه پندبی | روزنامه‌نگار | گرمازدگی تنها چالش زائران

اربعین در روزهای داغ تابستان نیست. این روزها در کنار مواردی مانند کم‌آبی بدن، تشنگی و بیماری‌های قلبی و تنفسی و خستگی ناشی از گرما، دردهای عضلانی نیز به یکی از شایع‌ترین مشکلات زائران تبدیل شده است؛ موضوعی که به گفته مسئولان مراکز

گزارش

کم‌آبی بدن را دست‌کم نگیرید

این متخصص طب فیزیکی ادامه می‌دهد: «کم‌آبی بدن خودش به تنهایی می‌تواند باعث درد، خستگی و گرفتگی عضلات شود. حتی کاهش خفیف آب بدن هم می‌تواند خون را غلیظ‌تر کند و خون‌رسانی به عضلات و بافت‌های اطراف مفاصل را کاهش دهد. در چنین شرایطی اکسیژن و مواد مغذی کمتری به این بافت‌ها می‌رسد و همین‌مورد، احتمال بروز خستگی، درد و کاهش توان عضلانی را افزایش می‌دهد.» به گفته دانشور، باید توجه داشت که گرمای شدید باعث خستگی عمومی بدن می‌شود؛ درواقع وقتی بدن بخش زیادی از انرژی خود را صرف تنظیم دمای بدن می‌کند، توان عضلات برای فعالیت کاهش پیدا می‌کند و فرد زودتر احساس خستگی و کوفتگی و درد می‌کند. برای همین است که بعضی‌ها بعد از یک پیاده‌روی کوتاه یا انجام کارهای روزمره در هوای گرم، احساس درد در بعضی نواحی بدن می‌کنند.»

مقصر گرماست؟

فرزاد دانشور، متخصص طب فیزیکی و توانبخشی به همشهری می‌گوید: «گرما ی هوا معمولاً به‌طور مستقیم باعث آسیب یا درد مفاصل نمی‌شود؛ چیزی که باعث افزایش دردهای عضلانی و گاهی تشدید دردهای مفصلی در گرمای شدید می‌شود، تغییرات فیزیولوژیک بدن در پاسخ به گرماست.» دانشور در این زمینه توضیح بیشتری می‌دهد و می‌گوید: «وقتی دمای محیط افزایش پیدا می‌کند، بدن برای خنک نگه داشتن خودش تعریق را بیشتر می‌کند. در نتیجه علاوه بر آب، مقدار قابل توجهی از الکترولیت‌ها مانند سدیم، پتاسیم و منیزیم هم از دست می‌رود. این مواد برای عملکرد طبیعی عضلات و انتقال پیام‌های عصبی ضروری هستند و کاهش آنها باعث گرفتگی عضلات، ضعف، احساس خستگی و دردهای عضلانی می‌شود. البته این موارد معمولاً موقت است و درد با فرد نمی‌ماند.»

برای پیشگیری چه کنیم؟

برای پیشگیری از دردهای عضلانی و خستگی ناشی از گرما چه کنیم؟ دانشور پاسخ می‌دهد: «اولین و مهم‌ترین توصیه، نوشیدن منظم مایعات است. نباید منظر احساس تشنگی ماند. مصرف آب در فواصل منظم مثلاً هر ساعت، چند جرعه یا یک لیوان و در صورت تعریق زیاد، استفاده از محلول‌های حاوی الکترولیت یا نوشیدنی‌های مناسب جبران املاح می‌تواند از بروز گرفتگی عضلات جلوگیری کند.»

چه کسانی بیشتر در معرض خطرند؟

- سالمندان
- افراد مبتلا به آرتروز، آرتریت روماتوئید یا سایر بیماری‌های التهابی مفاصل
- افرادی که داروهای فشار خون یا داروهای خاص قلب و داروهای ادرارآور مصرف می‌کنند.

کم‌آبی چه عوارضی دارد؟

- در دست رفتن الکترولیت‌ها
- خستگی ناشی از استرس گرمایی
- کاهش عملکرد طبیعی عضلات
- درد عضلانی
- گرفتگی ماهیچه‌ها
- در افرادی که به بیماری‌های اسکلتی-عضلانی مبتلا هستند، باعث تشدید علائم می‌شود.

