

به‌نوش بختیاری مقابل دوربین بهاره رهنما رفت



فیلم سینمایی دوم بهاره رهنما که پیش‌تر «بازده یازده» نام داشت، به «بازده سال بعد» تغییر عنوان داد. همزمان با نزدیک شدن به مراحل پایانی تولید، به‌نوش بختیاری به‌عنوان یکی از بازیگران اصلی به پروژه پیوست. این دومین تجربه کارگردانی رهنما در فیلم بلند محسوب می‌شود. «بازده سال بعد» قرار است به‌صورت سینماوسفید اکران شود و بازیگرانی چون بهاره رهنما، اشکان دلاوری، ملیکا شریفی‌نیا، افشانه چهره‌آزاد، قتیبه سلطانی و به‌نوش بختیاری در آن ایفای نقش می‌کنند. داستان فیلم با نگاهی به آینده، شخصیت‌هایی را روایت می‌کند که درگیر مسائل شخصی‌شان هستند و همزمان با پدیده جنگ نیز مواجه می‌شوند؛ قصه‌ها از همین گروه‌های کوچک و بزرگ شکل گرفته‌اند.

مهرداد صدیقیان و هادی حجازی‌فر در «جاده ۵۹»



آرمان خوانساریان پس از تجربه ساخت فیلم «جنگل پر تقال»، اکنون در تدارک تولید نخستین مجموعه خود با نام «جاده ۵۹» برای شبکه نمایش خانگی است. مهرداد صدیقیان و هادی حجازی‌فر نیز پس از همکاری موفق در سریال «پوست شیر»، بار دیگر در این پروژه در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند. تهیه‌کنندگی این اثر بر عهده علی مرادانه است و تولید آن از اواخر مهرماه آغاز می‌شود. این سریال بلافاصله پس از پایان بازی هادی حجازی‌فر در سریال «بربخان خانم» کلید خواهد خورد.

تندرستی

خوراکی‌های مغذی برای سنین بزرگسالی

مهم‌ترین توصیه تغذیه‌ای برای سنین ۶۰سال به بالا، تهیه غذاهای ساده و کم‌حجم است، به شکلی که تمامی نیازهای فرد به مواد مغذی تأمین شود و در عین حال متناسب با فرهنگ مصرف فرد باشد. نکته اساسی در برنامه غذایی، استفاده از گروه‌های مختلف غذایی با تأکید بر کاهش مصرف چربی و نمک و افزایش مصرف غذاهای پر فیبر است. در این مطلب با تغییرات مورد نیاز در رژیم غذایی افراد بالای ۶۰سال آشنا شوید.

■ **کلسیم:** با افزایش سن، ممکن است نیاز به مصرف کلسیم بیشتری داشته باشید، زیرا این ماده به استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند و خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش می‌دهد. بهترین منابع کلسیم عبارتند از: سبزیجات سبز، مانند کلم پیچ (کایل) و کلم بروکلی و محصولات لبنی و محصولات غنی‌شده با کلسیم مانند آبپز تقال و شیرهای گیاهی.

■ **ویتامین D:** ویتامین D با افزایش سن به حفظ استحکام استخوان‌ها کمک می‌کند. می‌توانید با گذشتن ماهی‌های چرب، زرد تخم‌مرغ یا محصولات غنی‌شده با ویتامین D جمله آبپز تقال و شیر در رژیم غذایی خود، این ویتامین را دریافت کنید. می‌توانید با انجام یک کار ساده مانند پیاده‌روی نیز میزان دریافت ویتامین D خود را افزایش دهید؛ چرا که قرار گرفتن به مدت ۲۰ دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید می‌تواند در این زمینه مؤثر باشد.

■ **ویتامین B12:** با افزایش سن، به‌دلیل کاهش تولید اسید معده، جذب ویتامین B12 برای بدن دشوارتر می‌شود. در نتیجه، افزایش مصرف ویتامین B12 می‌تواند مفید باشد. این افزایش در مصرف ویتامین B12 را با مصرف بیشتر گوشت، تخم‌مرغ، لبنیات، ماهی و مواد غذایی غنی‌شده با ویتامین B12 از جمله برخی غلات و حبوبات می‌توانید انجام دهید.

■ **پروتئین:** از آنجا که با افزایش سن به پروتئین بیشتری نیاز دارید، بهتر است سعی کنید در هر وعده غذایی یا میان وعده، مقداری پروتئین بگنجانید. البته متلاً به بیماری از مزمن کلیوی از این قاعده مستثنی هستند، اما مصرف پروتئین در تمام وعده‌ها، توصیه‌ای بسیار مناسب برای عموم مردم است.

■ **فیبر:** مصرف بیشتر فیبر با افزایش سن برای حفظ سلامت دستگاه گوارش اهمیت دارد. منابع خوب فیبر شامل غذاهای گیاهی مانند حبوبات و سبزیجات غیر نشاسته‌ای و همچنین میوه‌ها، مغزها و دانه‌ها هستند. سایر تغییرات در رژیم غذایی نیز می‌توانند پس از ۶۰سالگی فواید سلامت را به همراه داشته باشند.

یادبودی برای «ایرج»

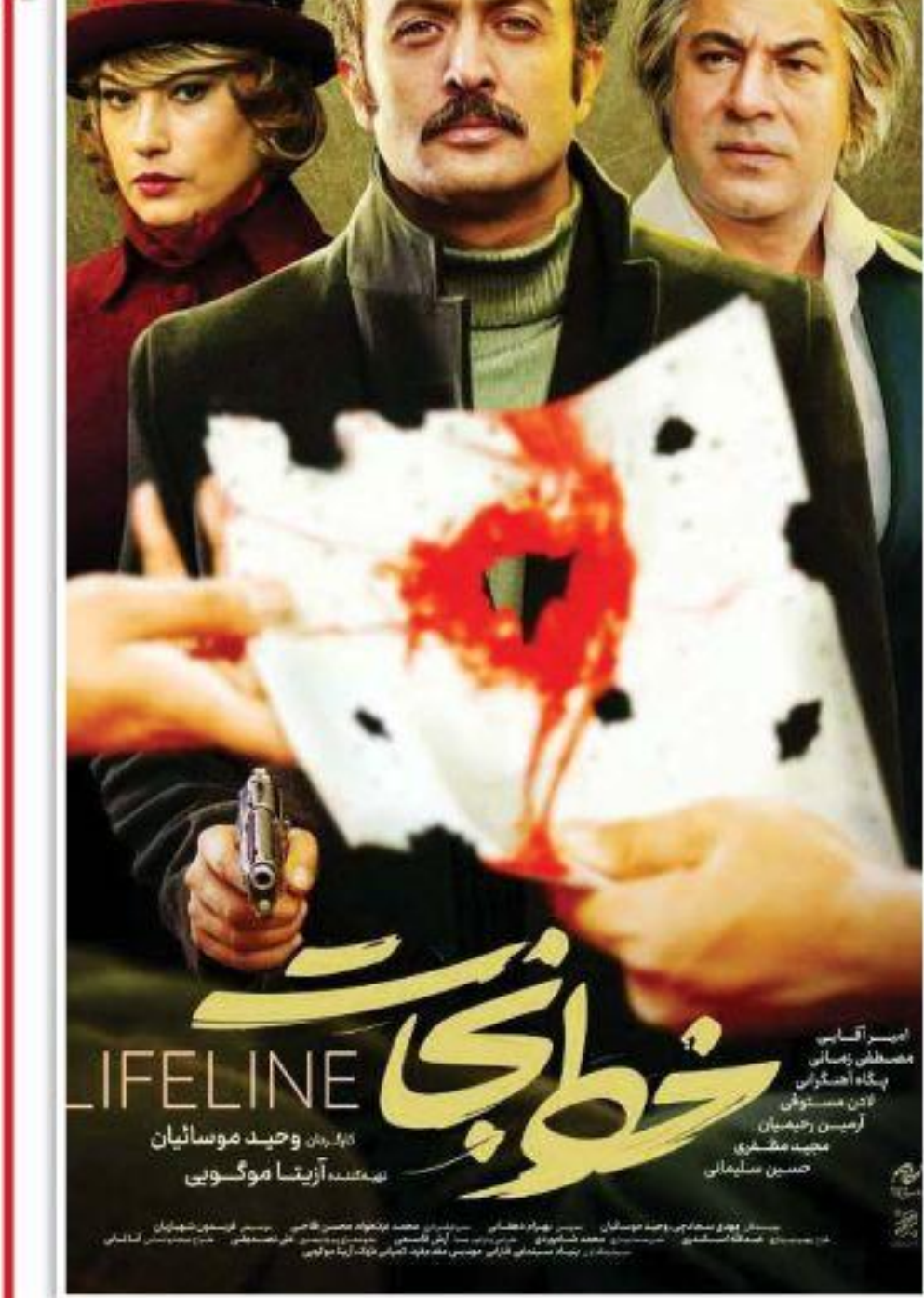
مراسم ترحیم و یادبود مرحوم حسین خواجه‌امیری (ایرج) ساعت ۱۹:۳۰ تا ۲۰:۳۰ روز سه‌شنبه بیست‌وهفتم مرداد در مسجد جامع شهرک غرب تهران برگزار خواهد شد. حسین خواجه‌امیری معروف به «ایرج» از خوانندگان شهر موسیقی ایرانی که در ماه‌های گذشته در بستر بیماری بود، روز چهارشنبه ۲۱ مرداد در ۹۴سالگی درگذشت.



علی زندوکیلی خواننده «سیاوش» شد

علی زندوکیلی، خواننده کنسرت‌نمایش «سیاوش» به کارگردانی حسین پارسایی شد. کنسرت‌نمایش «سیاوش» با تکیه بر تلفیق نمایش و موسیقی به تهیه‌کنندگی سید محمود شبیری و جلیل کبا، بازخوانی تازه‌ای از داستان ماندگار سیاوش در شاهنامه فردوسی است. / صبا

«خط نجات» از ابتدای مرداد تا زمان نگارش این گزارش در عصر یکشنبه ۲۵ مرداد، مطابق آمار «سمفا»، فقط ۲۵۵ بلیت در ۷ سالن و ۱۱ اسانس فروخته است



پز عالی، سالن خالی

فیلم «خط نجات» در مردادماه فقط روزی یک بلیت فروخته است

ناصر احدی (روزنامه‌نگار) | وضع سینمای ایران امسال تحت‌تأثیر جنگ و مشکلات اقتصادی شبیه بعضی از بخش‌های تجاری و تولیدی کشور است؛ کم‌رونق و کم‌بازده. تازه باید این را هم در نظر گرفت که خرید و مصرف کالاها ی اساسی را نمی‌شود حذف کرد، اما سینما رفتن را چرا. با این حال، فروش بعضی فیلم‌های امسال، خصوصاً فیلم‌هایی که با سرمایه دولتی ساخته شده‌اند، چنان در گیشه پایین بوده که به‌طور طبیعی این پرسش را پیش روی مخاطب آگاه می‌گذارد که این فیلم‌ها را برای چه و برای کی می‌سازند؟ یکی از فیلم‌های کم‌فروش امسال «خط نجات» ساخته وحید موسائیان است که ۱۵ اسفند سال پیش به روی پرده رفته و تا امروز تنها یک میلیارد و ۵۶۰ میلیون تومان فروش داشته و فقط ۱۱ هزار و ۴۵۲ نفر تماشاگر آن بوده‌اند. طبق آمار «سمفا» (سامانه مدیریت فروش و اکران سینما)، این فیلم از اول مرداد تا امروز تنها روزی یک بلیت فروخته است. ترکیب بازیگران اصلی «خط نجات»، مصطفی زمانی، امیر آقایی و لادن مستوفی، نشان می‌دهد که این فیلم به مثابه فیلمی تجاری به قصد فروش ساخته شده، اما مثل اغلب آثار دولتی سرنوشتی بهتر از شکست در گیشه پیدا نکرده است.

خط شکست ۳۷ برابر ضرر

بر طبق گزارشی که در بخش شفافسازی وب‌سایت بنیاد سینمایی فارابی در دسترس است، «خط نجات» در سه مقطع از این بنیاد بودجه گرفته است. بار نخست در سال ۱۴۰۰، در قالب قرارداد «متمم پیش خرید مالکیت و حقوق»، فارابی با میزان مشارکت ۵۵ درصد به طرف قرارداد که از پتانسیل بودجه ۴ میلیارد و ۳۰۰ میلیون تومان پرداخت کرده است. فارابی بار دیگر در سال ۱۴۰۱ در قرارداد با عنوان «متمم افزایش سهام پیش خرید مالکیت و حقوق» که در آن همش به ۶۰ درصد افزایش پیدا کرده، یک میلیارد و ۳۱۰ میلیون تومان دیگر به این پروژه اختصاص داده است. فارابی در سال ۱۴۰۲ نیز برای بار سوم در قرارداد با عنوان «متمم خرید مالکیت و حقوق (حسابرسی)» به این پروژه ۵۴۰ میلیون تومان دیگر پرداخت کرده است. مجموع این پرداخت‌ها که در سال‌های ۱۴۰۰، ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ قیمت دلار به ترتیب ۲۸ هزار، ۳۴ هزار و ۹ هزار دلار بوده است، نتیجه می‌گیریم که در کل حدود ۲۰۱ هزار دلار به پروژه «خط نجات» اختصاص یافته است که به قیمت دلار امروز می‌شود چیزی در حدود ۳۷ میلیارد اتدی. با توجه به حضور چند بازیگر سرشناس در فیلم، می‌شود گفت که «خط نجات» نسبتاً پروژه گرانی نبوده، اما میزان بازدهی آنکه فقط یک میلیارد و ۵۶۰ میلیون تومان فروخته، سرمایه‌گذاری روی این فیلم را زیر سؤال می‌برد. در ضمن سهم فارابی از این یک میلیارد، پس از کسر سود سینمادار و پیش‌کننده، چیزی در حدود ۳۵۰ میلیون تومان است.



«خط نجات» از ابتدای مرداد تا زمان نگارش این گزارش در عصر یکشنبه ۲۵ مرداد، مطابق آمار «سمفا»، فقط ۲۵۵ بلیت در ۷ سالن و ۱۱ اسانس فروخته است. اینکه چه کسانی در این مدت به تماشا ای این فیلم رفته‌اند خود نکته جالبی است. فیلمی که با هدف تنظیم درک و دریافت تماشاگران از مقطعی تاریخی ساخته شده و به‌اصطلاح در میان آثار استراتژیک جای می‌گیرد، طبیعتاً باید بتواند با طیف وسیعی از تماشاگران ارتباط برقرار کند تا هدف خود برسد. اما اگر چنین اثری مخاطب زیادی نداشته باشد، چطور می‌تواند به نیت خود برسد؟ از طرف دیگر، چرا وحید موسائیان برای ساخت چنین فیلمی انتخاب شده است؟ موسائیان اساساً به‌عنوان کارگردان فیلم‌های پر فروش جریان اصلی شناخته نمی‌شود و فیلم‌های قبلی‌اش نیز در گیشه موفقیتی نداشته، پس چرا فارابی باید چنین پروژه‌ای را به وی بسپارد؟ شکست‌های پیاپی پروژه‌های دولتی چه در سسی در بر دارد و چرا کسانی که مسئول سیاستگذاری سینمایی و تولید چنین پروژه‌هایی هستند، در سیاست‌های خود بازیگری نمی‌کنند؟ اصرار بر ادامه روالی که نتیجه آن مدت‌هاست مشخص شده چه سودی دارد جز برای سازندگان فیلم‌هایی که پیش از شکست در گیشه دستمزد خود را گرفته و از قبل تولید دولتی منتفع شده‌اند؟ این را هم بگویم این فیلم دستپخت مدیر کنونی فارابی نیست و شاید به‌دلیل روال نادرست است که این بنیاد در حال حاضر بر فرایند «پیچینگ» (ژانر و معرفی کوتاه و قانع‌کننده ایده یا فیلمنامه به سرمایه‌گذار برای تأمین سرمایه) اصرار دارد. البته مهم‌تر از این فرایند، خروجی‌های آن است که امسال در جشنواره فجر نمایش داده می‌شوند.

کمک ۱۵۰۰ میلیاردی خیران سلامت به دانشگاه ایران در سال گذشته

سعید جعفری، سرپرست امور سازمان‌های مردم‌نهاد و خیرین سلامت دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: در سال گذشته خیران سلامت دانشگاه ۱۵۰۰ میلیارد تومان به دانشگاه ایران کمک کرده‌اند. سمن‌های فعال در حوزه سلامت در ارتقای آگاهی مردم در موضوعات سلامت نقش پررنگی دارند.



رادیوگرافی مجدد دندان بدون ضرورت بالینی توصیه‌پذیر نیست

محمد مهدی ناصحی، مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران درباره روند افزایشی آمار مراجعه برای انجام رادیوگرافی‌های مجدد دهان و دندان برای ارائه به بیمه‌های تکمیلی هشدار داد و گفت: این موضوع علاوه بر تحمیل هزینه‌های مضاعف، باعث تابش اشعه غیرضروری به بیماران و افزایش احتمال بروز سرطان می‌شود.

تهدید سلامت پوست با محصولات خارجی

چرا کارشناسان درباره محصولات مراقبت پوست هشدار می‌دهند و چطور باید از پیامدهای آنها در امان ماند؟

گزارش پروانه پندپی | روزنامه‌نگار | سازمان غذا و دارو در چند نوبت از جمع‌آوری چند محصول شست‌وشو و مراقبت از پوست

مشکل مضاعف در ایران

متخصصان پوست و زیبایی می‌گویند استفاده از هر قر و رومادی که مستقیماً با پوست تماس دارد، در صورت نامشخص بودن ترکیبات می‌تواند با ریسک همراه باشد. برخی مواد موجود در محصولات مراقبت از پوست ممکن است در افراد حساس موجب تحریک یا واکنش آلرژیک شوند؛ از جمله قرمز، خارش، سوزش، التهاب یا تورم. این واکنش‌ها حتی در محصولات استاندارد و مجاز هم ممکن است در بعضی افراد رخ دهد. اما در محصولی که ترکیبات با کیفیت مواد اولیه آن قابل اطمینان نیست، مصرف‌کننده امکان از این خطر جدی‌تری را نیز خطرات دارد. دکتر کیانا فرهی، متخصص پوست، مو و زیبایی در گفت‌وگو با همشهری در این زمینه به نکات بسیار مهمی اشاره می‌کند. او می‌گوید یکی از دلایل ممنوعیت عرضه بعضی محصولات پوستی توسط سازمان غذا و دارو این است که هر محصولی در هر جای دنیا اگر از طریق قانونی و به‌اصطلاح از طریق نمایندگی وارد نشود، نظارتی بر چرخه ورودش وجود ندارد. در تمام کشورهای دنیا محصولات که از مبادی غیرقانونی بدون نظارت و در بعضی موارد بدون رعایت چرخه سرد با شرایط درست نگهداری وارد کشور می‌شوند، اینها غیر مجاز شناخته می‌شوند. در کشور ما با توجه به شرایط تحریمی و وجود کارگاه‌های تولید غیر مجاز و حتی لیبل‌زنی بعد از تولید، این مشکل مضاعف می‌شود.

این اتفاق در تمام دنیا رخ می‌دهد

یک دلیل دیگر هم برای ممنوعیت عرضه وجود دارد که به گفته دکتر فرهی، در تمام دنیا اتفاق می‌افتد و مختص ایران نیست. او توضیح می‌دهد: معمولاً وقتی دارو یا محصولی وارد بازار مصرف می‌شود، ممکن است بعد از مدتی عوارضی مشاهده شود یا مشخص شود که در فرمولاسیون آن مسئله‌ای وجود دارد که در وهله اول دیده نشده یا لحاظ نشده یا عوارضی خود را نشان نداده است. گاهی هم تجربه مصرف در بازار نشان می‌دهد که محصول آن کارکردی را که در تحقیقات اولیه برایش در نظر گرفته بودند، ندارد. پس در تمام دنیا محصولات هستند که بعد از ورود به بازار جمع‌وری می‌شوند و این فقط مخصوص کشور ما نیست.

به فروشگاه‌های آنلاین اعتماد کنیم؟

فرهی به‌عنوان متخصص پوست پاسخ می‌دهد: توصیه می‌آین است که فقط به فروشگاه‌های معتبر و مجاز اعتماد کنید. در کشورها ی مختلف دنیا هم برای فروش آنلاین دارو و محصولات دارویی و درمانی ضوابط مشخصی وجود دارد. شما نمی‌توانید محصولات را که از آنلاین‌شاپ خریداری می‌کنید، در چه شرایطی نگهداری شده و اصلاً سالم به دستتان رسیده یا نه.



هشدار

اگر ضدآفتاب در گرمای زیاد بماند، ممکن است ذوب‌شود و روغن و مواد اولیه آن از هم جدا شوند. در این شرایط، محصول کیفیت اولیه‌اش را از دست می‌دهد و ممکن است خاصیت ضدآفتابی آن هم کاهش پیدا کند.

نکته

توصیه می‌شود محصولات چمدانی یا محصولاتی را که از آنلاین‌شاپ‌های نامعتبر خریداری می‌شوند، استفاده نشوند. محصولات دارویی و بهداشتی را از داروخانه‌ها و فروشگاه‌های مجاز تهیه کنید؛ محصولات که تولیدکننده مشخص دارند و تحت نظارت هستند.

تاریخ مصرف محصولات خارجی

فرهی می‌گوید: بعضی اوقات در کشورهای مبدأ، وقتی یک یا ۲ ماه به تاریخ انقضای محصولات باقی مانده، این محصولات وارد حراج‌های عمده و خیلی ارزان مثلاً با تخفیف ۸۰-۷۰ درصد می‌شوند. ممکن است محصولی را بخرید و یک‌ماه بعد تاریخ مصرفش تمام شود و استفاده از آن برای شما مشکل ایجاد کند. این ریسک به نکته مهم دیگری هم اشاره می‌کند: مسئله دیگر این است که ما مطمئن نیستیم محصولی که به شما فروخته می‌شود، واقعاً از همان کشوری که ادعا می‌شود خریداری شده و بعد با طی کردن تمام این مسیرهای ترانزیتی - مثلاً هواپی - به‌دست شما رسیده باشد. از نظر اقتصادی هم خیلی وقت‌ها این موضوع با توجه به بستنبندی و پیچیدگی محصول، چندان به‌صرفه نیست.

به فروشگاه‌های آنلاین اعتماد کنیم؟

فرهی به‌عنوان متخصص پوست پاسخ می‌دهد: توصیه می‌آین است که فقط به فروشگاه‌های معتبر و مجاز اعتماد کنید. در کشورها ی مختلف دنیا هم برای فروش آنلاین دارو و محصولات دارویی و درمانی ضوابط مشخصی وجود دارد. شما نمی‌توانید محصولات را که از آنلاین‌شاپ خریداری می‌کنید، در چه شرایطی نگهداری شده و اصلاً سالم به دستتان رسیده یا نه.