



تولید

«یازده یازده» در میانه فیلمبرداری

فیلم سینمایی بهاره رهنما با عنوان «یازده یازده» با نقش آفرینی اشکان دلاوری، ققیهه سلطانی و افسانه چهره‌آزاد به میانه راه فیلمبرداری رسیده است. اشکان دلاوری برای ایفای نقش ماهان خیامی در فیلم بلند «یازده یازده» انتخاب شده است. وی تنها بازیگر مرد این پروژه سینمایی است؛ اثری که با نگاهی به جهان زنانه و روابط انسانی روایت می‌شود. همچنین ققیهه سلطانی نیز در نقش زنی که به دنبال همسر گمشده خود می‌گردد.

افسانه چهره‌آزاد هم پس از ایفای نقش در فیلم «عطر آخر اردیبهشت» برای دومین بار در مقابل دوربین بهاره رهنما رفت و در نقش ننه شهروز ایفای نقش کرد. «یازده یازده» به نویسندگی و کارگردانی بهاره رهنما دومین تجربه فیلم بلند سینمایی این هنرمند به شمار می‌رود. این فیلم به‌صورت سیاه و سفید نمایش داده می‌شود و در حال حاضر مراحل فیلمبرداری خود را در تهران طی می‌کند.

سریال

«آژانس دوستی» در آستانه تولید فصل دوم

فصل دوم سریال خاطره‌انگیز «آژانس دوستی» به‌زودی وارد مرحله تولید می‌شود. فیلمنامه این مجموعه به پایان رسیده و هم‌اکنون مراحل انتخاب عوامل در حال انجام است. این سریال که یکی از برندهای موفق تلویزیون به شمار می‌رود، در راستای سیاست‌های جدید مرکز سیمافیلیم برای احیای آثار ماندگار، بار دیگر مقابل دوربین خواهد رفت. «آژانس دوستی» در زمان پخش خود با استقبال گسترده مخاطبان روبه‌رو شد و علاوه بر محبوبیت فراوان، سسکوی معرفی و دیده‌شدن بسیاری از هنرمندان در سینما و تلویزیون بود.



تندرستی

سبک زندگی

چطور با خوراکی‌های مناسب انرژی مضاعف بگیریم؟

متخصصان بر این باورند که آغاز روز با یک وعده غذایی متعادل می‌تواند به حفظ سطح پایدار انرژی کمک کند. برای بهتر پی‌بردن به این مسئله در این مطلب به توصیه‌های متخصصان تغذیه برای حفظ سطح انرژی پایدار در طول روز اشاره کرده‌ایم.

■ **استفاده راهبردی از قهوه:** قهوه فواید اثبات‌شده متعددی دارد، اما بهتر است همراه با یک صبحانه متعادل مصرف شود. بسیاری از افراد انرژی را با کافئین مرتبط می‌دانند، اما بدن در واقع انرژی خود را از مواد مغذی تأمین می‌کند. کربوهیدرات‌ها سوخت مورد نیاز مغز و عضلات را فراهم می‌کنند، درحالی‌که پروتئین و چربی‌های سالم به حفظ ثبات سطح انرژی کمک می‌کنند. قهوه به دلیل داشتن کافئین بیشتر، معمولاً باعث افزایش سریع‌تر و محسوس‌تر انرژی می‌شود اما موادغذایی مانند جوی دوسر، ماست، تخم‌مرغ و میوه‌ها عملکرد متفاوتی دارند؛ زیرا مواد مغذی و کالری‌هایی را فراهم می‌کنند که بدن می‌تواند برای تأمین انرژی پایدار از آنها استفاده کند.

■ **صبحانه‌ای سرشار از پروتئین:** یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید برای داشتن انرژی بیشتر انجام دهید، خوردن یک وعده صبحانه کامل و سرشار از پروتئین است. این کار نه تنها به شما کمک می‌کند تا مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید، بلکه می‌تواند بر انتخاب‌های غذایی‌تان در ادامه روز نیز تأثیر مثبت بگذارد. بهتر است وعده صبحانه حول محور پروتئین، کربوهیدرات‌های سرشار از فیبر و چربی‌های سالم تنظیم شود؛ چراکه همگی آنها منبع پایداری از انرژی را فراهم می‌کنند. برخی از گزینه‌های مناسب برای تأمین انرژی در صبحانه عبارت‌اند از: تخم‌مرغ، ماست یونانی، همراه با میوه، نان تست تهیه‌شده از غلات کامل و جوی دوسر به همراه مغزها یا کره آجیل.

■ **میان وعده‌هایی انرژی‌زا:** اکثر متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند میان‌وعده‌هایی را انتخاب کنید که ترکیب از پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم باشند. این مواد غذایی به حفظ انرژی پایدار برای ادامه روز کمک می‌کنند. خوراکی‌های مغذی‌تری مانند ماست یونانی، پنیر همراه با میوه، کراک‌های غلات کامل یا پنیر، کره بادام‌زمینی و نان تست غلات کامل و سبزی‌ها برای میان‌وعده نیم‌روز پیشنهاد می‌شوند.

■ **اهمیت هیدراته ماندن:** علاوه بر نوشیدن مایعات کافی، مصرف موادغذایی با محتوای آب زیاد، از جمله میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر، ماست و کفیر نیز می‌تواند به تأمین آب مورد نیاز بدن کمک کند؛ امری که برای حفظ سطح انرژی در طول روز ضروری است.

درگذشت محمد حقیقی

محمد حقیقی، صداگذار و صدابردار پیشکسوت سینما، چهارشنبه چهاردهم مرداد پس از تحمل یک دوره بیماری درگذشت. این پیشکسوت سینما در آثاری همچون «لیلیا با من است»، «سفر به جزایه»، «دل شکسته»، «روپای خیس»، «آوازخوان»، «دبستان شوک» و... به‌عنوان صدابردار یا صداگذار فعالیت داشت.



اکبر عبدی هنوز می‌توانست در سینما با نقش هایش برای ما خاطره بسازد

فریدون چیرانی: در معرفی اکبر عبدی، نسل دوم سینماگران روشنفکر نقش مهمی داشتند. نقش قندی با بازی اکبر عبدی در «اجاره‌نشین‌های» داریوش مهرجویی، معرفی درجه یکی بود. برای نقش غلامرضا در فیلم «مادر» علی حاتمی، سیمرغ گرفت. عبدی سنی نداشت و هنوز می‌توانست در سینما با نقش هایش برای ما خاطره بسازد. / ایسنا



تلویزیون



اطیابی با «نسخه آزمایشی» به تلویزیون بازگشت

سید مسعود اطمیابی، کارگردان شناخته‌شده سینمای کمدی که آثاری چون «خروس جنگی»، «تگزاس»، «دینامیت»، «انفرادی»، «بخارست»، «هتل» و «هفتاد سسی» را در کارنامه دارد، این بار با سریال «نسخه آزمایشی» به تلویزیون بازمی‌گردد. اطمیابی که پیش از این ۲ مجموعه تلویزیونی «سهمی برای دوست» و «کامیون» را برای رسانه ملی کارگردانی کرده بود، حالا «نسخه آزمایشی» را می‌سازد؛ مجموعه‌ای که با حضور جمعی از بازیگران شناخته‌شده در ژانر کمدی مقابل دوربین رفته است.

سینمای ایران

پایان فیلمبرداری «نهنگ عنبر ۳: شش روز آخر»

فیلمبرداری فیلم سینمایی «نهنگ عنبر ۳» به کارگردانی سامان مقدم پس از پشت سر گذاشتن مراحل تولید به پایان رسید و این فیلم وارد مرحله تدوین و سایر فرآیندهای فنی شد.

«نهنگ عنبر ۳» سومین قسمت از مجموعه کمدی «نهنگ عنبر» است که بار دیگر با کارگردانی سامان مقدم ساخته شده و رضا عطاران در نقش اصلی آن حضور دارد. مهران مدیری نیز از بازیگران این پروژه است؛ همکاری‌ای که از همان زمان اعلام تولید فیلم، توجه مخاطبان و علاقه‌مندان سینمای کمدی را به‌خود جلب کرد. پیش از این نیز اخبار مربوط به حضور آزاده صدقی در این پروژه و تغییراتی در ترکیب بازیگران منتشرشده بود. همچنین عنوان کامل این فیلم «نهنگ عنبر ۳: شش روز آخر» اعلام شده است. زمان دقیق اکران «نهنگ عنبر ۳» هنوز به‌صورت رسمی اعلام نشده اما با پایان فیلمبرداری انتظار می‌رود این فیلم پس از مراحل پس‌تولید برای نمایش عمومی آماده شود.



اسامی ژل‌های غیرمجاز شست‌وشوی پوست منتشر شد

روابط عمومی سازمان غذا و دارو اسامی تعدادی از ژل‌های تسکین‌دهنده و شست‌وشوی پوست را که بدون مجوزهای قانونی در بازار عرضه شده‌اند، اعلام کرد. اسامی محصولات غیرمجاز از این قرار است: FARM STAY، MultiAqua Soothing Gel، ONE SPRING، Pink Moisture Gel، VIVA، SADOER.

تمام خطرهای بوتاکس قلبی

هشدار یک متخصص پوست درباره بوتاکس‌های قلبی: فقط متقاضیان خدمات زیبایی قربانی نیستند؛ بیماران هم در خطرند

گزارش

مریم سرخوش | روزنامه‌نگار | کشف بیش از ۱۵ هزار قلم بوتاکس تقلبی در یک منزل مسکونی در محله زعفرانیه تهران، بار دیگر زنگ خطر بازار زیرزمینی محصولات زیبایی را به‌صدا درآورد. آطور که سازمان غذا و دارو اعلام کرده، در این خانه علاوه بر ویال‌های بوتاکس، انواع ژل و فیلر تزریقی هم کشف شده

خطراتی از عوارض بوتاکس قلبی

این متخصص پوست به یکی از تجربه‌های خود در مواجهه با افرادی که به‌دلیل تزریق بوتاکس دچار مشکل شده بودند اشاره می‌کند و می‌گوید: «البته نمی‌توانم با قطعیت بگویم این محصولات نمونه‌های تقلبی عرضه نشده در بازار بودند اما بیمارانی داشتیم که پس از تزریق بوتاکس‌های نامرغوب با افتادگی پلک، تورم و قرمزی شدید محل تزریق به ما مراجعه می‌کردند. بیشتر اوقات این عوارض به سادگی برطرف نمی‌شوند و برخی بیماران شکایت می‌کردند که حتی ۲ ماه بعد از تزریق نیز تورم، برجستگی و قرمزی پوست همچنان روی صورت‌شان باقی مانده است.

فقط زیبایی در خطر نیست

ابراهیم‌زاده هشدار می‌دهد قربانیان بوتاکس‌های تقلبی فقط متقاضیان خدمات زیبایی نیستند، به این دلیل که بیماران مبتلا به میگرن، اسپاسم عضلات گردن و برخی بیماران عصبی از بوتاکس به‌عنوان یک روش درمانی استفاده می‌کنند، در معرض استفاده از این محصولات قرار دارند. همچنین برخی مجروحان جنگی برای درمان مشکلات عضلانی سه‌ماهه دریافت بوتاکس دارند، بنابراین ورود محصولات تقلبی به بازار، سلامت این بیماران را نیز در معرض خطر جدی قرار می‌دهد.

عوارض مصرف نادرست بوتاکس

- ضعف و بی‌حالی
- خشکی شدید
- اختلال بینایی
- افتادگی پلک
- فلج دست و پا
- گر میزان سم بیش از حد باشد دیگر فقط عضلات پیشانی یا اطراف چشم درگیر نمی‌شوند.
- این سم می‌تواند عضلات تنفسی را فلج کند و باعث اختلال شدید در تنفس شود.
- در مواردی مرگ نیز دور از انتظار نیست و در مسمومیت‌های شدید ناشی از سم بوتولینوم، موارد مرگ‌ومیر نیز گزارش شده و در برخی موارد این عدد حدود ۵ تا ۱۰ درصد است.

بوتاکس‌های تقلبی بیشتر کجا توزیع می‌شوند؟

- آرایشگاه‌ها
- باشگاه‌های ورزشی
- مساحات تبلیغات فضای مجازی
- گاهی حتی ممکن است این محصولات وارد برخی مطب‌ها نیز شوند.

هیچ ارزانی‌ای بی‌دلیل نیست و اگر خدمات زیبایی با قیمتی بسیار پایین‌تر از نرخ معمول ارائه شود باید به اصالت محصول شک کرد.

“

چطور گرفتار نشویم؟

یک متخصص پوست مهم‌ترین توصیه خود را مراجعه به مراکز معتبر عنوان می‌کند و می‌گوید: افرادی که قصد تزریق بوتاکس دارند، حتما باید به پزشکان متخصص و مراکز معتبر مراجعه کنند و پیش از دریافت خدمات از طریق سایت انجمن متخصصان پوست، درباره مدرک و مجوز پزشک اطلاعات لازم را به‌دست آورند.



هیچ ارزانی‌ای بی‌دلیل نیست و اگر خدمات زیبایی با قیمتی بسیار پایین‌تر از نرخ معمول ارائه شود باید به اصالت محصول شک کرد.