

سال‌ها پس از آن خداحافظی احساسی در قسمت چهارم، دیزنی و پیکسار با انتشار نخستین تیزر رسمی «داستان اسباب‌بازی ۵»بار دیگر قلب طرفداران را به تیش انداخته‌اند.به گزارش فیلم‌زی، این انیمیشن قرار است در تاریخ ۱۹ ژوئن ۲۰۲۶ (۳۰ خرداد ۱۴۰۵) روی پرده سینماها برود و تماشاگران را به یک ماجراجویی دیگر در اتاق بچه‌ها دعوت کند. هنوز جزئیات دقیق داستانی این انیمیشن منتشر نشده، اما براساس گزارش‌های اولیه که توسط هالیوود ریپورتر پوشش داده شده، این‌بار اسباب‌بازی‌های محبوب ما با یک چالش کاملاً مدرن روبه‌رو خواهند شد: رقابت با وسایل الکترونیکی و گجت‌های هوشمند برای جلب توجه بچه‌ها.

عکس: همشپوری/رضا نوراله

سینمای ایران

پارسا پیروفر «خانم‌شین» را می‌سازد

پارسا پیروفر برای نخستین‌بار با کارگردانی فیلم سینمایی «خانم‌شین» پشت دوربین می‌رود. این پروژه که در مرحله‌انتخاب بازیگران و تکمیل تیم تولید قرار دارد، به تهیه‌کنندگی مشترک محمد یمینی و رضا

فتح‌الهی‌پور ساخته می‌شود.فیلمنامه «خانم‌شین» نوشته یاسمین ریزان وارسلان امیری است. پیروفر پیش از این در مقام کارگردان، تئاتر، آثاری چون «هاتر پوشکا»، «سنگ‌ها در جیب‌هایش»، «بر پهنه دریا» و «ملاقات» را روی صحنه برده و آخرین حضور او در مقام بازیگر در سریال «در انتهای شب» بوده که برای بازی در آن موفق به دریافت جایزه بازیگری از جشنواره Cinema Jove اسپانیا شد.

درخشش «ناتوردشت» در جشنواره بلاروس

فیلم سینمایی «ناتوردشت» به کارگردانی محمدرضا خرمندان با حضور در بخش رقابتی سی‌ویکمین دوره جشنواره بین‌المللی فیلم مینسک، جایزه بهترین فیلمبرداری را دریافت کرد. هیأت داوران جشنواره، همچنین دیپلم افتخار خود با عنوان «برای غوطه‌وری عمیق در جهان بحران‌ها و کشفیات جامعه اجتماعی معاصر» را به این فیلم اهدا کرد.



تهران فیلم اختصاصی می‌خواهد گفت‌وگو با مریم پیرکاری، دبیر نهمین جشنواره بین‌المللی فیلم شهر



جشنواره بیونده سینماگران و شهر

اگر قرار باشد در دوره‌های بعد، دبیر جشنواره باشم حتماً برایش حرف دارم و با این رویکرد این موضوعات شهری را تولید کنند. یکی از جامعه‌های اهداف ما ارتباط سینماگر و شهر بود. در سبت است که جشنواره امسال آثار جدیدی در بخش فیلم‌های بلند نداشت، اما تلاشمان این است که فیلم‌های جدید را تولید کنیم.من علاقه‌مند بودم که در جشنواره فیلم روی محله‌ها تمرکز داشته باشیم و فیلم‌های آماتور را نیز درباره موضوعات شهرسازی تولید کنیم اما دبیران قبلی در تماس‌هایی که داشتند، عنوان کردند که در این دوره‌ها تلاش شده که جشنواره بین‌المللی باشد و نمی‌توانی به سلیقه خودت تغییراتی در آن ایجاد کنی،



گروه ۲۴|۱۲سال از زمان برگزاری جشنواره فیلم شهر می‌گذرد، تجربه این رویداد سینمایی طی ۹ جشنواره گذشته توسط شهرداری تهران نشانهای از توجه مدیریت شهری به ارتباط با شهروندان از طریق مؤثرترین رسانه‌هاست. مجله تصویری ۲۴در این هفتنه به‌خاطر برگزاری این جشنواره به سراغ مریم پیرکاری، دبیر جشنواره رفته است،او که مدیریت مؤسسه تصویرشهر را برعهده دارد، در آخرین روز برگزاری جشنواره در پردیس سینمایی ملت به استودیو همشپوری آمد و از روند برگزاری این جشنواره صحبت کرد.مراسم اختتامیه این جشنواره امروز پنجشنبه در برج میلاد برگزار می‌شود.

از برگزاری کارگاه‌های آموزشی تا جشنواره

کارگاه‌های آموزشی ما با توجه به تبلیغاتی که انجام دادیم، استقبال خوبی داشت. برگزاری این کارگاه‌ها برای من به‌شخصه یک تجربه بود و کمک کرد تا بتوانیم در دوره‌های آینده این کارگاه‌ها را برگزار کنیم. درباره طول کشیدن فرایند برگزاری جشنواره هم باید بگویم؛ طولانی شدن نقضی بود که می‌پذیرم، بعد از جنگ ۱۲ روزه ملاحضاتی داشتیم و اینکه مردم چه شرایطی بعد از جنگ داشتند و آیا وقت برگزاری آشن و جشنواره است. بعد از گذشت زمان صلاح بر این شد که جشنواره برگزار شود و ۳-۲ ماهی نیز تبلیغات انجام گرفت اما با توجه به مناسبت‌های مختلف نمی‌توانستیم در تمام شهر تبلیغات جشنواره را داشته باشیم.

تلاش برای برگزاری جشنواره در نیمه اول سال

آثار موجود در جشنواره شهر را عموم مردم می‌توانند تماشا کنند، اگران آن در مکان‌های شهری و پارک‌هاست. ملاحظه این دوره ما به‌خاطر سردی هوا بود. تلاش ما این است که تاریخ برگزاری جشنواره در نیمه اول سال باشد و اگر تثبیت شود ما می‌توانیم فیلم‌های کوتاه و مستند را در مکان‌های عمومی داشته باشیم.



گذشت بازیگر افسانه‌ای ژاپن

تاتسویا ناکادای، بازیگر افسانه‌ای ژاپنی که بازیگر فیلم‌هایی چون «آشوب»، «هفت سامورایی» و «هاراکیری» بود، در ۹۲ سالگی درگذشت. ناکادای که ابتدا به‌عنوان بازیگر برجسته صحنه نمایش شناخته و بعدها به یکی از چهره‌های برجسته سینمای ژاپن بدل شد، به‌ویژه برای بازی‌هایش در درام‌های تاریخی و سامورایی، شهرتی جهانی داشت. وی که در بیش از ۱۰۰ فیلم بازی کرده بود، یکی از به یادماندنی‌ترین نقش‌هایش را در فیلم «آشوب» به کارگردانی آکیرا کوروساوا در سال ۱۹۸۵ اجرا کرد که در نقش لرد هیدتورا ایچیمونجی در خاطره‌ها مانده است. این فیلم در ژاپن قرون وسطی اتفاق می‌افتاد و داستان یک سردار جنگی سالخورده را روایت می‌کرد که با رسیدن به سن بازنشستگی، امپراتوری خود را به ۳ پسرش واگذار می‌کند، اما وقتی قدرت تازه به‌دست آمده فرزندان را فاسد می‌کند، آنها علیه یکدیگر و علیه او می‌شوند. این بازیگر همچنین در سه‌گانه «وضع بشر» ماساکی کوبایاشی بازی کرد و از همکاران همیشگی وی بود و ۱۱ فیلم از کارنامه وی ساخته این کارگردان نامدار است. «وضع بشر» مجموعه‌ای از درام‌های جنگی حماسی ژاپنی است که شخصیت اصلی آن را کاجی (با بازی ناکادای) تشکیل می‌دهد که شخصیتی صلح‌طلب است و تلاش دارد در دنیای تمامیت‌خواه و سرکوبگر ژاپن در دوران جنگ جهانی دوم زنده بماند. این سه‌گانه شامل «عشق بزرگ‌ترین نیست» (۱۹۵۹)، «جاده ابدیت» (۱۹۵۹) و «عدای یک سرباز» (۱۹۶۱) است. ناکادای همچنین بازیگر فیلم «هاراکیری» بود و در نقش هاشیرو تسوگومو بازی کرد که آن هم توسط کوبایاشی کارگردانی شده بود. این فیلم محصول سال ۱۹۶۲، داستان هاشیرو تسوگومو یک سامورایی یواریاب را دنبال می‌کرد که متوجه می‌شود گذشته‌اش با یک رونین دیگر که خودکشی کرده درهم تنیده شده است. این فیلم جایزه ویژه هیأت داوران جشنواره کن را از آن خود کرده است.

۴ بیمارستان تهران نیازمند بازسازی

به‌گفته علیرضا محقریران، قائم‌مقام وزیر بهداشت، بیمارستان‌های امام خمینی، شهدای یافت‌آباد، سینا و رسول‌اکرم (ص) به‌دلیل قدمت بالا در لیست ساختمان‌های بحرانی قرار دارند و نیازمند بازسازی هستند. بیمارستان‌ها به‌دلیل اهمیت بسیار بالا باید در اولویت ایمن‌سازی قرار بگیرند و هرچه سریع‌تر موارد ناایمن آنها رفع شود.

سبک زندگی

راه‌های مقابله با کمردرد

پزشکان کم‌ر را به نوعی ستون بدن عنوان می‌کنند. از راه‌رفتگر فته تا خوابیدن، عضلات کم‌ر در هر حرکت بدن درگیر هستند به همین دلیل تقویت این عضو بدن اهمیت دارد. هر نوع آسیب یا بروز درد در این نقطه می‌تواند منجر به ناتوانی و کاهش کیفیت زندگی شود. سالم‌ترین راه برای مقابله با کم‌رد، گنجاندن مجموعه‌ای از تمرینات در برنامه روزانه است که قدرت عضلات کم‌ر را افزایش دهد، سروسیس ملی بهداشت بریتانیا و آکادمی جراحان ارتوپدی آمریکا در این‌باره چند تمرین را توصیه می‌کنند که به راحتی قابل اجراست و به بهبود کم‌رد کمک می‌کند.

۱ چرخش زانو: روی زمین دراز بکشید و زانوهایتان را رو به سقف قرار دهید. در ادامه به آرامی هر دو زانو خود را به سمت راست بچرخانید، چند ثانیه نگه دارید و به حالت اولیه برگردید، سپس، آنها را به سمت چپ بچرخانید و همین کار را تکرار کنید. چرخاندن زانو‌ها از یک طرف به طرف دیگر یک تکرار است. ۲ست‌آبی را به‌صورت تکراری انجام دهید.

۲ بغل کردن دوزانو: کشش برای عضلات کم‌ر به اندازه حرکت مهم است. این کار به فعال شدن آنها و افزایش ظرفیت‌شان کمک می‌کند. با دراز کشیدن به پشت شروع کنید و به آرامی زانوهایتان را به سمت سینه بیاورید. می‌توانید دستانتان را روی زانوهایتان قرار دهید تا کشش را عمیق‌تر کنید. به مدت ۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید و سپس استراحت کنید. این حرکت را ۲ست تکراری ۸تایی انجام دهید.

۳ کشش پشت زانو: با کف دست‌ها و زانوهایتان روی زمین خم شوید، به‌طوری که فاصله بین آنها به اندازه طول شانه و لگن باشد. به آرامی ستون فقرات را به سمت بالا فشار دهید و چانه خود را به سمت سینه‌تان پایین بیاورید. ۵ ثانیه نگه دارید و استراحت کنید. حالا به عقب برگردید و بنشینید و لگن خود را به پشتنه‌هایتان بچسبانید. بازوهای خود را به سمت بیرون دراز کنید و ۵ ثانیه نگه دارید. این حرکت را روزانه ۱۰ بار تکرار کنید.

۴ پلانک: روی شکم دراز بکشید و ساعدهایتان را روی زمین قرار دهید. درحالی که روی عضلات شکم تمرکز می‌کنید، باسن و زانوهایتان را به سمت بالا بلند کنید. بدن را به‌صورت افقی صاف نگه دارید و به مدت ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید. این حرکت را روزانه ۵ بار تکرار کنید.



خوب بخوابید تا دیابتی نشوید

به‌گفته مهناز امینی، فوق تخصص بیماری‌های ریه خواب‌کافی در حفظ سلامت بدن نقش تعیین‌کننده‌ای دارد و می‌تواند منجر به پیشگیری و کنترل بیماری‌های مزمن ازجمله دیابت و فشار خون شود. اختلال در خواب یا کم‌خوابی می‌تواند تنظیم قند خون را مختل کرده و احتمال ابتلا به دیابت را در افراد سالم افزایش دهد.



برخلاف باور عموم نور آبی صفحه‌های نمایش اثری بر چشم ندارند و مشکل بزرگ نزدیک‌بینی ناشی از خیره شدن به آنهاست

است که استفاده بیش از حد یا مداوم از تبلت، موبایل و لپ‌تاپ و... باعث نزدیک‌بینی فرد می‌شود این هم درمورد کسانی که زمینه‌های نزدیک‌بینی دارند. و گرنه نور آبی موبایل و نور صفحه نمایش کامپیوتر و لپ‌تاپ و اینها آسیبی به چشم نمی‌زند، این استاد دانشگاه و فوق تخصص شبکیه چشم می‌گوید: تصویری که در گذشته وجود داشت که برای جلوگیری از آسیب ندیدن چشم‌ها، حتماً یک صفحه محافظ فلوشیپ شبکیه و فلوشیپ آنکولوژی چشم و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در این رابطه به همشپری می‌گوید: موضوع این

«عینک بلوکات ضرورت ندارد

علاوه بر بزرگسالان، تقریباً در هر خانه‌ای کودکی را می‌بینید که ساعت‌ها غرق در تماشای تبلت و موبایل و بازی با آنهاست. والدین نگرانند که این نورهای بنیایی فرزندشان را نابود کند اما چشم‌پزشکان می‌گویند کار نزدیک مداوم می‌تواند کودک‌ان را به سمت نزدیک‌بینی ببرد، اما نور صفحه نمایش آسیبی به بینایی نمی‌زند. دکتر مسعود ناصری‌پور، چشم‌پزشک، سلامت چشم افزایش یافته است. از سال‌ها پیش، عینک‌های بلوکات به بازار آمدند و یک باور عمومی شکل گرفت که این عینک‌ها سپری در برابر آسیب صفحه نمایشند. اما متخصصان چشم می‌گویند بسیاری از این باورها پایه علمی ندارند و آنچه واقعاً سلامت چشم را تهدید می‌کند، استفاده طولانی مدت از ابزارهای دیجیتال در فواصل نزدیک است، نه نور صفحه نمایش.

«موبایل خواب را از چشم‌مان می‌رباید

دکتر قاسم فخرایی، جراح و متخصص چشم، فوق تخصص گلوکوم چشم و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران هم به همشپری می‌گوید: سال‌هاست این تصور در ایرانی‌ها وجود دارد که صفحه‌ال‌سی‌دی و نور موبایل و لپ‌تاپ و اینها به چشم صدمه می‌زند درحالی که غیر از اینکه کار نزدیک (هر کار نزدیکی) می‌تواند فرد، به‌ویژه کودک‌ان را به سمت خستگی

چشم و نزدیک‌بینی ببرد و شما را عینکی کند، هیچ شاهد علمی قوی وجود ندارد که نور موبایل یا نور صفحات ال‌سی‌دی بتواند به چشم‌ها آسیب بزند، به‌گفته این چشم‌پزشک، نور موبایل یا نور صفحه نمایش ممکن است روی خواب تأثیر بگذارد و باعث اختلال خواب شود، اما به چشم‌ها و بینایی آسیب نمی‌رساند. علشن هم این است که نور آبی در حوالی غروب و شب می‌تواند تولید ملاتونین را سرکوب و خواب را مختل کند.

تندرستی

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

مهارت‌های زندگی

چطور با خاطرات تلخ کنار بیاییم؟

روبه‌رو شدن با خاطرات تلخ بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی انسان‌هاست. گاهی صغی صداها، بوها یا مکان‌ها ما را به یاد اتفاقاتی ناراحت‌کننده می‌اندازند که روندی کاملاً طبیعی است، اما می‌توانیم یاد بگیریم بهتر با آنها کنار بیاییم. سمانه خطیبی، مشاور کالتوری ۱۶۰ خانه در گفت‌وگو با همشپری در این‌باره توصیه‌هایی را مطرح می‌کند: «اگر ناراحت شدید، خودتان را سرزنش نکنید به جای آن احساساتتان را بیذیرید. به‌خودتان بگویید در حال حاضر ناراحت هستم و این طبیعی است. در مواجهه با خاطره تلخ به‌خودتان یادآوری کنید اکنون در زمان حال قرار دارید و این تمرین را انجام دهید؛ ۵ چیز را ببینید، ۴ صدا را بشنوید و ۳ چیز را لمس کنید. می‌توانید در باره خاطرات تلخ حرف بزنید یا بنویسید چون باعث سبک شدن ذهن‌تان می‌شود. درصورت تکرار از مشاور یا روانشناس کمک بگیرید.»

تغذیه

چرا غذای سرخ‌کرده ناسالم است؟

غذاهای سرخ‌کرده اغلب خوشمزه‌تر از غذاهای آب‌پز و بخارپز هستند اما متولیان نظام سلامت همواره تأکید می‌کنند این خوراکی‌ها ضررهای زیادی دارند. سازمان جهانی بهداشت ترکیب شیمیایی «اکریل آمید» را به‌عنوان یکی از مواد احتمالا سرطان‌زا برای انسان معرفی کرده و این ترکیب بر اثر فرآیندهای پخت با حرارت بالا در مواد غذایی حاوی کربوهیدرات مانند سیب‌زمینی، نان و غلات ایجاد می‌شود. همچنین این غذاها کالری بالا و گاهی اوقات چربی ترانس بالایی دارند، باعث التهاب و استرس اکسیداتیو در بدن می‌شوند و بر سلامت روده تأثیر منفی می‌گذارند. چاقی و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی هم بسا مصرف غذاهای سرخ‌کرده افزایش پیدا می‌کند. اگر نخورند غذای سرخ‌کرده برایتان سخت‌تر است می‌توانید آن را در هواپز و بدون روغن سرخ کنید. یک نکته مهم دیگر اینکه مراقب غذاهایی که خودتان سرخ نمی‌کنید باشید، چون در برخی رستوران‌ها و فست‌فودی‌ها، روغن‌های مورد استفاده معمولاً ارزان‌تر هستند که اشباع‌تر و ناسالم‌ترند.