

روز تال‌لو خوشبختی

برای رزمندگانی که شب‌ها و روزها در خانه‌های نیمه‌ویران خرمشهر پنهان می‌شدند و به نیروهای اشغالگر حمله می‌کردند و برای رزمندگانی که ایمان داشتند روزی خرمشهر از چنگال دشمن آزاد خواهد شد و همه‌جا می‌گفتند و می‌نوشتند:

«خرمشهر، ما می‌آییم.»

روز آزادسازی خرمشهر، همان روز تال‌لو خوشبختی است

برای همه آن رزمندگان و برای همه مردمان ایران‌زمین ...

فیلم



سرزمین خورشید

«با شروع جنگ، بیمارستانی در آبادان به محاصره دشمن درمی‌آید و از هوا و زمین مورد هجوم قرار می‌گیرد. محمد جهان‌آرا، فرمانده جوان سپاه خرمشهر، پیشنهاد می‌کند مجروحان و پزشکان با

یک آمبولانس و لندرو، به دنبال جیب به غنیمت گرفته‌شده که در آن رزمندگان راه را باز می‌کنند، از بیمارستان خارج شوند و...» این روایت مستند خلاصه‌ای است از درونمایه اصلی فیلمی به نام «سرزمین خورشید» که «احمدرضا درویش» در سال ۱۳۷۵ ساخت و مورد استقبال بسیاری از مخاطبان سینما قرار گرفت. «سرزمین خورشید»، فیلمی در ژانر اکشن جنگی و درام به نویسندگی و کارگردانی درویش است. داستان این فیلم در بستر جنگ تحمیلی روایت می‌شود. در این فیلم خسرو شکیبایی، گلچهره سجادی، سعید پورصیمی، محمود پاک‌نیت و محمدرضا مشاک‌زاده به هنرمندی پرداخته‌اند. این فیلم در زمان اکران خود هم در گیشه موفق بود و هم توانست نظر منتقدان را جلب کند. همین‌طور برنده جوایز متعددی از جشنواره فیلم فجر شد ازجمله سیمرغ بلورین بهترین بازیگر نقش اول زن، برنده سیمرغ بلورین بهترین موسیقی متن، برنده سیمرغ بلورین بهترین طراحی صحنه و لباس، برنده سیمرغ بلورین بهترین فیلمبرداری و... به گفته منتقدان فیلم «سرزمین خورشید» برای ترسیم گوشه‌هایی از واقعیت جنگ بسیار فراتر از بضاعت صنعت فیلمسازی در ایران رفته است.

مستند



در قلمرو گیاهان

مستند «در قلمرو گیاهان» در سال ۲۰۱۲ میلادی در کشور انگلستان ساخته شده و به نمایش عموم درآمده است. «دیوید اتنبورو» سازنده این اثر در این فیلم پا به دنیای گیاهان گذاشته تا نشان

دهد آن‌ها چگونه خود را با محیط وفق داده، تغییر رنگ می‌دهند و یا ساختارشان تغییر می‌کند. این مستندساز معروف، نویسنده و مجری این برنامه است. او در این برنامه به دنیای گیاهان رفته تا بتواند چگونگی وفق دادن گیاهان با محیط خود و تغییر در رنگ‌ها و ساختار آن‌ها را نشان دهد. به عقیده او می‌توان در این برنامه ابعدای دیده نشده از زندگی گیاهان را به تصویر کشید. این‌که چگونه این گیاهان با سختی‌هایی که در مقابل دارند گل می‌دهند، دبور در استفاده از آخرین فناوری‌ها به کشف جهان ماورای حواس انسانی ما می‌پردازد. برای مثال بیان می‌کند که نوعی گیاه گوشتخوار بسیار سریع وجود دارد که در یک میلی‌ثانیه تله خود را بسته و شکار را به دام می‌اندازد. دیوید با ارائه مستنداتی در این فیلم عنوان می‌کند که وقتی فصل‌ها عوض می‌شوند گیاهان چگونه در مقیاس‌های زمانی مختلف عمل می‌کنند و زندگی خود را با توجه به آن زمان از سال تغییر می‌دهند. همچنین در این مستند شما شاهد رابطه میان حشرات و گیاهان خواهید بود.

تئاتر



گنجشک مفرغی

«نریمان عاشقانه زندگی خود و همسرش ثریا را دوست دارد. سال‌های زیادی است که او به دنبال یک گمشده است. آرزوهای عاشقانه او و ثریا آن قدر بزرگ نیست، اما یک اتفاق همه زندگی آن‌ها را دگرگون

می‌کند.» این خلاصه داستان تئاتری است که قرار است در این شماره به شما معرفی کنیم. تماشاخانه استاد سمندریان مجموعه ایرانشر این روزها و از ساعت ۱۹ میزبان نمایشی با نام «گنجشک مفرغی» است. این اثر نمایشی به نویسندگی و کارگردانی «شهرام کریمی»، بهترین اثر او در متن و اجرا و یکی از نمایش‌های ارزشمند حال حاضر تئاتر ایران است. اصغر همت، مجید رحمتی، یلدا عباسی و ایمان سلگی بازیگران نمایش گنجشک مفرغی هستند. اگر دوست دارید اثری فلسفی و تأمل‌برانگیز را تماشا کنید و نیاز به خلوت کردن با خودتان دارید، تماشای «گنجشک مفرغی» را از دست ندهید. این نمایش تا پایان خردادماه در سالن سمندریان روی صحنه خواهد رفت.

نویسنده: محمد رضایی‌راد

نشر: چشمه

رمان «حفره» داستانی با محوریت دفاع مقدس است. «محمد رضایی‌راد» نویسنده این داستان، در کتاب حفره به نوعی به تقدس‌زدایی از جنگ میادرت ورزیده است. از همین‌رو، می‌توان کتاب رضایی‌راد را در نوع خود اثری ممتاز و استثنایی در ادبیات معاصر ایران دانست. محمد رضایی‌راد نامی آشنا برای دنبال‌کنندگان ادبیات روز ایران است. این چهره ادبی بیشتر به عنوان نمایشنامه‌نویس شناخته می‌شود. عمده نمایشنامه‌های درخشانی که از او به روی صحنه رفته، توسط نشر بیدگل چاپ شده و به انتشار رسیده‌اند. رضایی‌راد با همین نمایشنامه‌ها بود که برای خود نامی در میان اهالی ادب به هم زد و نوید ظهور نویسنده‌ای پرتوان و مستعد را داد. با این همه، نمایشنامه‌نویسی تنها حوزه مورد علاقه محمد رضایی‌راد نیست. او همان قدر که در درام‌نویسی مهارت دارد، در نگارش داستان و رمان نیز تواناست. برای اثبات این مدعا، کافی است رمان حفره را در دست بگیرید و مطالعه کنید. در این رمان، ماجرای پس‌رکی عرب در جنوب خوزستان روایت شده که به‌دنبال درگرفتن جنگ میان نیروهای ایرانی و عراقی، برای نجات جان خود با چالش‌های عدیده‌ای مواجه می‌شود. شخصیت اصلی و نقطه‌نقل داستان در کتاب حفره، یک پسرک ایرانی و عرب‌نژاد است. او که هنوز به سن عقل و تمیز نرسیده و از نیک و بد زندگی چندان چیزی نمی‌داند، ناگهان با واقعیتی هولناک به نام جنگ مواجه می‌شود. واقعیتی بس تیره و تار که جان او و عزیزانش را به‌طور جدی تهدید می‌کند. پسرک برای فرار از جنگ سربازان متجاوز که به خاک سرزمین او یورش آورده‌اند، حفره‌ای در زیر زمین ایجاد می‌کند و ترسان و لرزان در دل آن پناه می‌گیرد.



حفره

معرفی کتاب

نویسنده: ماری کوندو

ناشر: ذهن‌آویز

از کودکی پدر و مادرم‌ان به ما تأکید می‌کردند که اتاق مان را مرتب نگه داریم و بعد از هر بار بازی، وسایل و اسباب‌بازی‌های مان را دوباره سرجای‌شان برگردانیم. بزرگ‌تر که شدیم فهمیدیم منظم نگه‌داشتن محیط اطراف همان چیزی است که به‌خانه، معنای خانه می‌دهد و آن را به محیطی امن برای آسایش تبدیل می‌کند. مشکل اینجاست که این کار، به زمان و انرژی فراوانی نیاز دارد. زمانی که آستین‌های خود را برای تمیزکاری بالا می‌زنید و شروع به کار می‌کنید، همه‌چیز برای مدتی خوب پیش می‌رود. هیجان و حس خوب ناشی از تمیزکاری بالاست و انگیزه زیادی برای ساماندهی وجود دارد. اما وقتی انرژی‌تان فروکش می‌کند و ادامه دادن خسته می‌شوید، ناگهان خود را در میان باتلاقی از هرج‌ومرج می‌بینید که نمی‌توان پایانی برای نظم دادن به آن متصور شد. کتاب «جادوی نظم: هنر ژاپنی خلوت‌سازی و ساماندهی» نوشته «ماری کوندو» که از پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک‌تایمز بوده، از جادوی نظم و تغییری که بابت آن در زندگی ایجاد می‌شود می‌گوید. طبق گفته‌های کوندو، نظم دادن به محیط اطراف تنها به حس سرخوشی و طراوت ناشی از تمیزی محدود نمی‌شود، بلکه قدرت آن را دارد که شما را به سمت رسیدن به بزرگ‌ترین اهداف‌تان در زندگی سوق دهد. ماری کوندو ادعا می‌کند کسانی که به‌درستی ذهنیت مدنظر او را اجرایی کرده‌اند به زندگی شادتر، آرام‌تر و موفق‌تری رسیده‌اند. آن‌ها حتی به طرز جادویی به سمت رسیدن به اهدافی کشیده شده‌اند که در ظاهر هیچ ارتباطی با مرتب کردن محیط اطراف ندارد؛ مثلاً از یک رابطه مخرب خارج شده‌اند، به ارتقای سمت کاری دست پیدا کرده‌اند، ثروتمند شده‌اند و یا به شخص دلخواه‌شان نزدیک شده‌اند. ماری کوندو نام این اتفاقات را «معجزه نظم» می‌گذارد.



فناوری

جوهر نعنا، درمانی برای آلزایمر

کاربردی در اسپانیا در این مورد گفت: «ما در این تحقیق نقش حس بویایی در سیستم اعصاب مرکزی را بررسی و تأیید کرده‌ایم که جوهر نعنا نوعی بوی محرک سیستم ایمنی در نمونه‌های حیوانی است. اما در کمال تعجب مشاهده کردیم مواجهه کوتاه با این ماده برای شش ماه در موش‌های مبتلا به آلزایمر، مانع از کاهش سطح توانایی‌های شناختی شده و جالب‌تر آن که حتی توانایی‌های شناختی موش‌های جوان را بهبود بخشید. دانشمندان از قبل توانسته بودند پیوندهای زیادی بین

می‌کند. پاسخی که می‌تواند محافظتی طبیعی ایجاد کند، اما اگر درست کنترل نشود به آسیب بیشتری منجر می‌شود. این گروه از پژوهشگران معتقدند مطالعه فوق فرضیه استنشاق بوهای خاص به عنوان درمانی برای آلزایمر را تأیید می‌کند. همچنین آن‌ها بیان کرده‌اند که اگر بتوانیم بفهمیم کدام بوهای خوش موجب کدام پاسخ‌ها به سیستم ایمنی و مغز می‌شوند، می‌توانیم از این‌بوها برای بهبود سلامت افراد استفاده کنیم. «خوآن خوزه»، ایمنی‌شناس از مرکز تحقیقات پزشکی

بوها و سیستم ایمنی انسان بیابند. این ارتباطات را به سختی می‌توان فهمید و تأیید کرد، اما می‌دانیم حس بویایی می‌تواند به‌شدت و با جدیت مغز را تحت تأثیر قرار دهد. احتمال دارد بوهای مشخصی واکنش‌های خاصی در مغز ایجاد کرده و به واکنش‌های شیمیایی منجر شود که احساس، حافظه و بقیه موارد را تحریک می‌کند. بیماری‌های مرتبط با سیستم اعصاب مرکزی مانند آلزایمر، پارکینسون و شی‌زوفرنی معمولاً با کاهش سطح حس بویایی همراه است. این مطالعه جدید داده‌های امیدبخشی را به ما می‌دهد. البته هنوز به داده‌های بسیار بیشتری برای تأیید این یافته‌ها در انسان نیاز است.»

نرم افزار

جعبه ورزش‌ها

اگر شما هم به یکی از رشته‌های ورزشی مانند بسکتبال، فوتبال، اسکیت، بدمینتون، بدنسازی و ده‌ها ورزش دیگر علاقه‌مند هستید نرم‌افزار «جعبه ورزش‌ها» به شما کمک خواهد کرد تا در هر شرایط و مکانی با بهترین مربی‌ها در جلسات تمرینی مدون و برنامه‌ریزی شده در مسیر قهرمانی گام بردارید. در این نرم‌افزار در کنار مهارت ورزشی، می‌توانید بدنسازی تخصصی را نیز آغاز کنید و با داشتن یک رژیم اختصاصی متناسب با شرایط خودتان، روزهای زندگی را به سلامت فیزیکی پیوند بزنید. با نصب و راه‌اندازی این نرم‌افزار شما

علاوه بر این اینکه فرصت یک برنامه‌ریزی ایده‌آل برای سلامت بدن و پرداختن به ورزش مورد علاقه خود را خواهید داشت، می‌توانید از مجموعه محتوای صوتی و تصویری در زمینه ورزش و سلامتی بهره‌مند شوید. مجموعه‌ای از پادکست‌های انگیزشی و هدف‌گذاری شده در مسیر قهرمانی در نرم‌افزار «جعبه ورزش‌ها» موجود است که گوش دادن به آن برای شما ایجاد انگیزه خواهد کرد. پس اگر برای پرداختن به ورزش منتظر فرصتی مناسب در بین شلوغی‌های زندگی روزمره هستید نصب این نرم‌افزار را در اولویت برنامه‌های خود قرار دهید.



پادکست

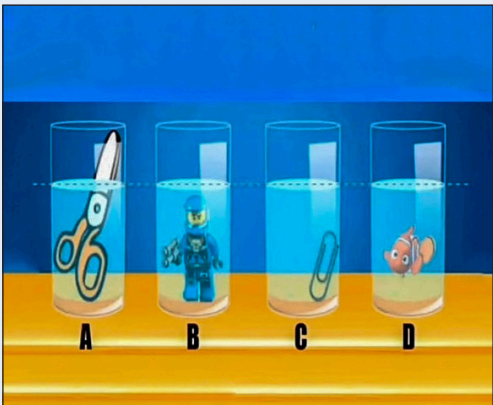
صدای خاکستری

رؤیاپردازی یا خیال‌پردازی یک حالت ذهنی است که ضمن آن توجه ما از کاری که به‌صورت فیزیکی یا ذهنی در حال انجامش بودیم، منحرف شده و مشغول چیز دیگری می‌شود. رؤیاپردازی ممکن است در مورد اتفاقاتی در گذشته، زمان حال یا حتی آینده ما باشد. به باور روانشناسان خیال‌پردازی یک کار مفید است که خلاقیت را افزایش می‌دهد و در راه رسیدن به اهداف زندگی به ما کمک می‌کند. رؤیاپردازی می‌تواند زمینه‌ساز قدم گذاشتن ما در مسیر موفقیت شود و حتی در زمان‌های سخت زندگی، آرامش ما را افزایش دهد. پادکست «صدای خاکستری» تلفیق واژه‌های ذهن انسان با دنیای خیال و رؤیاپردازی است. در این پادکست با دنیای بی‌تصویری مواجه خواهید شد که تجربه لمس واقعی رؤیاهای غیرقابل لمس در این دنیا را برای شما فراهم می‌کند. هنگام گوش دادن به پادکست فوق از کنجکاوی‌های یک ذهن خاکستری می‌شنوید و با شنیدن آن تغییراتی از دنیای خیال برای دنیای واقعی خودتان رقم خواهید زد.



کدام لیوان

آب بیشتری دارد؟



5	3			2					
7		5	6	8	3	7	5	8	4
9	4		1	7	8		9	6	3
1			9	8	2				5
						8			
3		9		5		2		5	3
2		5	8		4	7		8	
4	1		5		9		6	7	3
				2			9		9
					3				

