



A T I Y E H E H

فیلم



روزهای عالی

یکی از لذت‌بخش‌ترین رخدادها برای هر علاقه‌مند به سینما، تماشای یک شاهکار در اواخر دوره کاری یک استاد بزرگ و محبوب سینماست. این همان هدیه هیجان‌انگیزی است که ویم وندرس با فیلم «روزهای عالی» به ما می‌بخشد. روزهای عالی، مانند بسیاری از فیلم‌های وندرس، پرتره‌ای تأثیرگذار از افراد و مکان‌ها با روایتی دقیق شده است که بیشتر از طرح داستان، بر شخصیت‌ها و لحظات صمیمی و درونی آن‌ها تمرکز دارد. این فیلم به زندگی یک تمیزکننده توالت‌های عمومی در ژاپن به نام «هیرایاما» می‌پردازد که هم‌نام با شخصیت اصلی آخرین فیلم یاسوجیرو اوزو، یعنی «بعد از ظهر پاییزی» است. این فیلم زندگی ساده و یکنواخت هیرایاما را از نزدیک و با دقت دنبال می‌کند. آدمی که زندگی‌اش را با ریتم خودش پیش می‌برد و وقت خود را با شنیدن آهنگ‌هایی از رولینگ استونز و پتی اسمیت و خواندن کتاب می‌گذراند. خانه کوچک او پر از گیاهانی است که از آن‌ها مراقبت می‌کند. او همچنین به درختان احساس انس و نزدیکی دارد و عاشق عکاسی از آن‌هاست. اما روال زندگی یکنواخت او با ورود شخصیت‌های جدید کمی گسست پیدا می‌کند و به تدریج جوهری از زندگی گذشته‌اش آشکار می‌شود. فیلم روزهای عالی نخستین بار در ۲۵ مه ۲۰۲۳ در بخش مسابقه جشنواره کن به نمایش درآمد و برای کسب نخل طلای کن رقابت کرد. جدیدترین فیلم ویم وندرس از آن زمان در جشنواره‌های معتبر دیگری مانند تلوراید و تورنتو اکران شد و بازخوردهای بسیار مثبتی از جانب منتقدان و مخاطبان دریافت کرد.

مستند



حیوانات شکارچی

در دشت‌های جنوبی سرنگتی آفریقا، دو چیتای برادر به نام‌های لوکا و کووو با چنگ و دندان در پی حفظ قلمرو خود هستند. وقتی آتش‌سوزی بزرگی باعث نابودی محل شکار آن‌ها و لوارگیشان می‌شود، باید با کمک هوش و رفاقتشان برای زنده ماندن و یافتن خانه جدید تلاش کنند. همچنین در سواحل کانادا، یک گروه منحصربه‌فرد از خرس‌های قطبی بر طبیعت یخ‌زده ریاست دارند. هر سال گرسنگی ناشی از یخ زدن و ذوب شدن یخ دریاها باعث می‌شود آن‌ها سفر بزرگی را شروع کنند و به شکار فُک‌ها مشغول شوند. در دلای اوکالانده، ماده شیریه به نام نیکی جزوی از گروه ماتاتا پراید است که یکی از بهترین قلمروهای منطقه را در اختیار دارند اما این درایی هزینه‌ای در پی دارد. اگر به روایت‌های این چیتایی و دانستن بیشتر درباره حیات وحش علاقه دارید تمامی این ماجراها و ماجراهایی از این قبیل را می‌توانید در مستندی که این روزها منتشر شده، تماشا کنید. سریال «حیوانات شکارچی» محصول آمریکا در سال ۲۰۲۳ است که توسط «ویل بنسون» کارگردانی شده است. از بازیگرانی که در این سریال مستند به ایفای نقش پرداخته‌اند می‌توان تام هاردی را نام برد. در هر قسمت از مستند حیوانات شکارچی با روایتگری تام هاردی، یک حیوان شکارچی با مشکلات و چالش‌های حفظ قدرت در دنیای طبیعت به تصویر کشیده می‌شود. این مستند محصول استودیوی نتفلیکس است.

تئاتر



گلن‌گری، گلن‌راس

«گلن‌گری گلن‌راس» یکی از نمایشنامه‌های مهم و معروف دیوید ممت، نویسنده مطرح آمریکایی است که این شب‌ها از ساعت ۱۹ در سالن انتظامی خانه هنرمندان ایران روی صحنه می‌رود. این نمایش را فرید رحمتی کارگردانی کرده و تهیه‌کنندگی آن را سجاد افشاریان برعهده دارد. همیار اسلامی، کامران اقتداری، مجید آهنگران، فرید رحمتی، امین رقیب‌دوست، بهنام مؤمنی و علی هاشمی‌پور بازیگرانی هستند که در این اثر به ایفای نقش می‌پردازند. این داستان کمدی بسیار جذاب از ممت که برنده جایزه پولیتزر سال ۱۹۸۴ شد، به داستان چند کارمند معاملات املاک می‌پردازد که در تلاشند تا با فروختن زمین به خریدارانی نه‌چندان راغب به انجام معامله، سهم خود از رؤیای آمریکایی را به واقعیت تبدیل کنند. ممت در این نمایشنامه، اوج توانایی خود را نشان می‌دهد و با قدرت و تأثیری کم‌نظیر، درباره زندگی سخت شخصیت‌هایی سرسخت می‌نویسد که فریادکاری می‌کنند، توطئه می‌چینند و با چاپلوسی و زبان‌بازی کار خود را پیش می‌برند. آن‌ها برای به سرانجام رساندن معامله از هیچ کاری دریغ نمی‌کنند.



در آستانه خشکسالی

تالاب «قوری‌گل» در ۳۰ کیلومتری شرق تبریز قرار دارد.

این تالاب ثبت شده در کنوانسیون رامسر، از نظر زیستگاه

پرندگان مهاجر حائز اهمیت ملی و بین‌المللی است و در

آستانه خشکسالی کامل قرار دارد.

معرفی کتاب

مفقود سوم

• نویسنده: مجتبی رحماندوست

• ناشر: سوره مهر

سال‌های زیادی از جنگ ایران و عراق گذشته و شاید نسل جدید که خاطره‌ای از آن دوران ندارند، آشنایی چندانی با حال و هوای آن روزها نداشته باشند. زنده نگه داشتن یاد دلاوری‌ها و رشادت‌های فرزندان ایران‌زمین وظیفه هر هنرمند و نویسنده‌ای است که از دور یا نزدیک دستی بر این آتش داشته و شاهد آن روزهای پرتب‌وتاب بوده است. مجتبی رحماندوست برادر نویسنده نام‌آشنای ایرانی، مصطفی رحماندوست، در کتاب «مفقود سوم» به روایت داستان‌هایی از روزهای جنگ پرداخته و در هر قصه، ماجرابی مربوط به وقایع آن دوران را بازگو می‌کند. کتاب مفقود سوم شامل هجده داستان کوتاه است و با قصه‌ای آغاز می‌شود که نام کتاب برگرفته از آن است. داستان مفقود سوم ماجرای مادری است که دو پسرش در جنگ مفقود شده‌اند و به سومین پسرش اجازه نمی‌دهد به جبهه برود. کدخدا، مدل، آرزو، آخرین فشنگ و مسافر نام برخی دیگر از داستان‌های اثر پیش رو هستند که هر کدام برگه از دفتر خاطرات روزهای جنگ را ورق می‌زنند. هر داستان از این مجموعه به شرح ماجرابی از روزهای جنگ ایران و عراق می‌پردازد. قهرمانان کتاب مردمی هستند که جنگ باعث رقم خوردن اتفاقاتی تازه در زندگی آن‌ها شده و هر یک به توبه خود، در نبرد زندگی مشغول مبارزه هستند. کتاب مفقود سوم توسط انتشارات «سوره مهر» به چاپ رسیده است. مطالعه کتاب مفقود سوم به علاقه‌مندان ادبیات دفاع مقدس، سرگذشت‌ها و خاطرات جانبازان و داستان کوتاه پیشنهاد می‌شود.



قدرت اقدام

• نویسنده: دنیل والتر

• نشر: زمان تغییر

اگر تابه‌حال، حس داشتن هدف و تلاش برای رسیدن به مقصد خاصی را تجربه کرده باشید، می‌دانید که مسیر خواستن تا رسیدن پیچیده‌تر از یک خط صاف است. شما در این راه حالت‌های مختلفی را از سر می‌گذرانید؛ گاه پرانرژی و فعالید و گاه ناامید و ناتوان در همان نقطه که بوده‌اید، باقی می‌مانید. گاهی حتی به شروع کردن مسیر نیز نمی‌رسید، چون اعتقاد دارید که برای پا گذاشتن در این راه باید به حد کافی آماده باشید و این «حد کافی» هیچ‌وقت ایجاد نمی‌شود. در چنین زمانی که پایند نقطه شروع شده‌ایم و حتی نمی‌توانیم تلاش برای رسیدن به هدف را آغاز کنیم، چه باید بکنیم؟ دنیل والتر در کتاب «قدرت اقدام» این موضوع را از جنبه‌های مختلف بررسی کرده است. او در این کتاب راهکارهای زیادی ارائه داده که احتمالاً تمام مشکلات شما را در راه رسیدن به اهدافتان حل می‌کند اما شاید مهم‌ترین آن‌ها که به پیام اصلی این کتاب نیز تبدیل شده، «همین الان اقدام کنید» باشد. اگر شما هم وسواس زیادی دارید که پیش از شروع هر کار، تحقیقات فراوانی انجام دهید، تمرین زیادی کنید و یا مطالعه بیش از حدی داشته باشید، باید بدانید که این کسب‌آمادگی هیچ‌وقت به اندازه‌ای که مطمئن شوید «حالا وقت شروع است» نمی‌رسد. این کتاب به شما کمک می‌کند که در راه پیشروی به سمت اهدافتان، با سهولت و سرعت بیشتری حرکت کنید و اسیر موانعی همچون بی‌انگیزگی، بی‌برنامگی، تنبلی و... نشوید. مهم نیست چه هدفی داشته باشید، خودشناسی‌ای که بعد از خواندن این کتاب در شما ایجاد می‌شود، مسیر رسیدن به هدف را تا حد زیادی هموار می‌کند.



فناوری

پردازنده‌ای در مسیر تناسب اندام

باعث شده درمان چاقی به بازاری پرشمتری تبدیل شود. انواع مختلف درمان‌ها مانند داروهای خوراکی و تزریقی برای چاقی وجود دارد. این درمان‌های شیمیایی معمولاً در صورت مصرف طولانی‌مدت با عوارض جانبی همراه هستند. اکنون، گروهی از پژوهشگران مؤسسه تحقیقات الکتروتنولوژی کره با همکاری بیمارستان دانشگاه ملی سئول در کره جنوبی، به سرپرستی دکتر کی‌یونگ‌شین،

یافته‌های جدید پژوهشگران در زمینه درمان چاقی نشان می‌دهد استفاده از تحریک الکتریکی مغز روشی مناسب برای سرکوب اشتها با عوارض جانبی کمتر در مقایسه با درمان‌های سنتی است. سندرم متابولیک، مجموعه‌ای از ناهنجاری‌های متابولیک متعدد از جمله چاقی، فشارخون و تری‌گلیسیرید بالا است که معمولاً به دلیل رژیم غذایی نامناسب و ورزش نکردن ایجاد می‌شود. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی (WHO)، از هر هشت نفر در سراسر جهان یک نفر دچار اضافه‌وزن است. این موضوع

پادکست

راه زندگی

هرچقدر اطلاعاتتان در مورد مسئله‌ای بیشتر باشد، آگاهانه‌تر به سمت آن می‌روید و طبیعتاً تصمیمات بهتری در مورد آن موضوع می‌گیرید. ازدواج نیز از این قاعده مستثنی نیست. شما زمانی می‌توانید یک ازدواج موفق داشته باشید که از همان ابتدای آشنایی سعی کنید به تمامی توصیه‌های قبل از ازدواج توجه کنید و نکات مهم قبل از ازدواج را در نظر بگیرید. مهم‌ترین چیزی که شما باید در ابتدای آشنایی به آن تسلط پیدا کنید آگاهی و شناخت است. اگر قصد شروع کردن یک رابطه جدی را دارید که ممکن است منجر به ازدواج شود باید حتماً به شناخت کافی از طرف مقابلتان برسید. این شناخت چیزی نیست که طی یک هفته و یا یک ماه به‌دست بیاید بلکه شما و شخص مورد نظرتان باید صبور باشید و رفتارهای یکدیگر را در موقعیت‌های مختلف بسنجید. پادکست «راه زندگی» با بهره‌گیری از نقطه‌نظرات روانشناسان خبره در امر ازدواج بستری فراهم کرده است که به وسیله آن بتوانید با شنیدن چند اپیزود به آمادگی ذهنی و شناخت لازم در امر شناخت راهکارهای یک ازدواج موفق برسید.

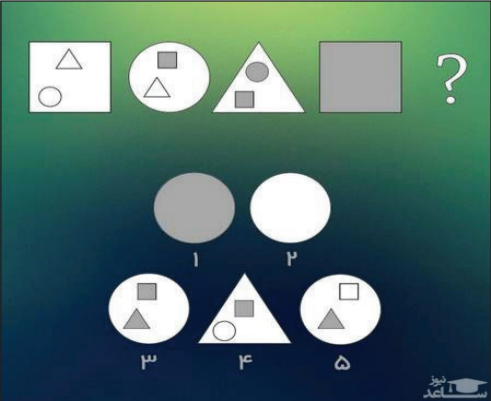


شهر کاتوس

این درست است که بودن گیاهان در خانه یا محل کارمان یکی از بهترین گزینه‌ها برای داشتن زندگی سالم و یا آرامش درونی است اما باید بدانید که حتی نگهداری از گیاهان مناسب افراد مبتدی و یا گیاهان مقاوم نیز به همین راحتی نیست. بعد از فراگیری اصول اولیه مراقبت از گیاه و پی بردن به یک برنامه معمول، درمی‌یابید که نگهداری از گیاهان مثل این است که شما والدین آن‌ها هستید و باید هر علامت ظاهریشان را به خوبی ببینید و نیاز آن‌ها را درک کنید. برنامه «شهر کاتوس» یک منبع جامع برای آموزش نگهداری گیاهان داخل و خارج خانه است. این برنامه با ارائه تصاویر زیبا و اطلاعات دقیق در مورد هر گیاه از جمله نیاز به نور، آب، و دما به شما کمک می‌کند تا از گیاهانتان به بهترین شکل ممکن نگهداری کنید. با استفاده از این برنامه، می‌توانید اطلاعات لازم را برای بیش از ۵۰ نوع گیاه مختلف به دست آورید و از نکات کاربردی برای تکثیر و مراقبت از آن‌ها بهره‌مند شوید. اگر به دنبال یک راهنمای کامل و کاربردی برای مراقبت گیاهان خانگی هستید، «شهر کاتوس» بهترین انتخاب برای شماست.

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

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



با دقت به منطق شکل، مشخص کنید انتخاب بعدی کدام گزینه است؟

هوش سنج