



A T I Y E H N O



لمس زندگی و رسیدن به نور

دانش آموزان مجتمع آموزشی شبانه‌روزی نابینایان دخترانه نرجس تهران، شاید از دیدن زندگی واقعی ناتوان باشند اما لمس روزمره زندگی، آن‌ها را به آینده و هر چیزی که می‌تواند به افراد عادی در جامعه شبیهشان کند، امیدوار می‌سازد؛ درست مانند درس خواندن و رسیدن به نور...

معرفی کتاب

به دور از تنش

- نویسنده: ندرا گلاور تواب
- ناشر: میلکان

برای برخی از ما، پیچیده‌ترین رابطه‌ای که در زندگی با آن کلنجار می‌رویم رابطه با خانواده است. روابط خانوادگی تعیین‌کننده کیفیت و نحوه عملکرد ما در روابطی مانند روابط دوستانه و عاشقانه هستند. هر خانواده‌ای داستان خودش را دارد. برای برخی از ما، خانواده پایگاه محکمی است که اعتماد به نفسمان را افزایش می‌دهد و کمک می‌کند در مواجهه با چالش‌های زندگی، رو به جلو حرکت کنیم. برای برخی دیگر، خانواده ممکن است منبع درد، آسیب و درگیری باشد. در کتاب «به دور از تنش»، یک درمانگر و مشاور خانواده حرفه‌ای به نام «ندرا گلاور تواب»، توصیه‌های روشنی برای شناسایی الگوهای ناکارآمد خانواده و انتخاب بهترین مسیر برای شکستن چرخه و حرکت رو به جلو ارائه می‌دهد. ندرا گلاور تواب در کتاب به دور از تنش، ابزارهایی مقابل ما قرار می‌دهد تا بتوانیم روابط خانوادگی را درک کنیم و با روش‌های ساده‌تری شرایط را مدیریت کنیم و در همین حال، بر شخصیت خود متکی بمانیم. این کتاب روشن‌کننده مسیر قدرتمندی است که ما را از تروماها، خلأهای عاطفی و آسیب‌های ناشی از والدین معناد و غایب می‌راند و پیش می‌راند. کتاب حاوی نکاتی عملی در مواجهه با مسائلی است که هم‌روزه با آن‌ها کلنجار می‌رویم. هدف این اثر پاسخ به دو پرسش اساسی است: زمانی که مشکلی اساسی وجود دارد، چطور روابط خود را با اعضای خانواده ادامه دهیم؟ و زمانی که تمایلی به ادامه ارتباط با خانواده نداریم، چگونه این ارتباط را قطع کنیم؟ کتاب حاضر موضوعات گسترده‌ای را دربر می‌گیرد. نویسنده از اختلالات و معضلات درون خانواده شروع می‌کند و با عیب‌یابی روابط میان فرزندان و والدین، ما را برای مدیریت تنش‌های موجود و پذیرفتن افرادی که تغییر نمی‌کنند آماده می‌کند. ندرا گلاور تواب در نهایت مسیر رشد و شکوفایی را از خلال خانواده‌ای پر تنش نشان می‌دهد. او در این کتاب به ما کمک می‌کند تا صدای از دست رفته خود را در خانواده‌ای ناکارآمد باز یابیم.



اول شخص مفرد

- نویسنده: هاروکی موراکامی
- نشر: کتاب خوب

هاروکی موراکامی از شناخته‌شده‌ترین نویسندگان امروز ژاپن است. دامنه شهرت او مدت‌هاست که مرزها را درنور دیده و نام او سال‌هاست که به عنوان نویسنده‌ای مطرح در سطح جهان می‌چرخد و به گوش می‌رسد. به نظر می‌رسد هنر موراکامی در ترکیب عناصر روایت‌های ژاپنی با مؤلفه‌های داستان‌نویسی غربی، از او نویسنده‌ای در نوع خود کم‌نظیر ساخته است. آثار او هم از غرایب کارهای شرقی برخوردارند و از هم از روح مدرن ادبیات غرب بهره دارند. به همین دلیل، آثار او در ژاپن و سایر کشورها به یک اندازه طرفدار دارند. کتاب «اول شخص مفرد» که در سال ۲۰۲۰ منتشر شده، تمام نقاط قوت بهترین و شناخته‌شده‌ترین آثار پیشین نویسنده را در خود دارد، در کنار پختگی قلمی که بی‌تردید حاصل به کمال رسیدن استعداد موراکامی است. هر هشت قصه این مجموعه داستان، از منظر اول شخص روایت می‌شوند و این امری است که در آثار قبلی موراکامی کمتر به آن برخورد ایم. اگرچه داستان‌ها حال و هوایی شبیه به هم دارند، با وجود این می‌توان هر یک از آن‌ها را به‌طور مستقل نیز خواند. عنصر روایت در کتاب اول شخص مفرد، از همان ویژگی هزارتوگونه و معمایی مرسوم در آثار موراکامی برخوردار است. در این اثر همچنین می‌توان بسیاری از موتیف‌های مورد علاقه نویسنده را باز یافت؛ موتیف‌هایی چون گربه، فوتبال، راک اند رول، جاز و... می‌توان گفت با گذاشتن به جهان داستان‌های گردآمده در کتاب اول شخص مفرد، مستلزم آمادگی برای غافلگیر شدن و به تردید افتادن است. در این اثر کمتر می‌توان نشانی از قطعیت یافت؛ نشانه‌ها و مکان‌ها و آدم‌ها، از نوعی بی‌هویتی دلالت‌مند برخوردارند که نمونه‌اش را تنها در بهترین کارهای موراکامی دیده ایم.



فناوری

دستگاهی برای نظارت هورمون‌ها

این هورمون‌ها را انتخاب کرده‌اند؛ زیرا به پژوهشگران امکان می‌دهند اولین دستگاه‌های خود را برای دنیای قابل توجه درمان‌های IVF و تستوسترون پایین استفاده کنند. هدف لول زیرو هلت این نیست که مصرف‌کنندگان مستقیماً دستگاه‌ها را بخرند. این دستگاه‌ها توسط ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی تجویز خواهند شد و به کیت‌های آزمایش خانگی هورمون شباهت خواهند داشت. رستموا می‌افزاید: «چنین کیت‌هایی سعی دارند هورمون‌ها را در ادرار، عرق یا بزاق اندازه‌گیری کنند اما نتایج در بهترین حالت با تردید همراه است. تنها راه دقیق ممکن برای اندازه‌گیری هورمون‌ها، گرفتن قطره خون است.»

از ما مایع بینایی می‌گیرند که در فضا‌های اطراف سلول‌ها یافت می‌شود و از میرگ‌های خونی به بیرون نشت می‌کند. اندازه‌گیری گلوکز در این مایع برای دستگاه‌های نظارت مداوم بر قند خون یک علم ثابت است اما درباره هورمون‌ها حداقل هنوز این‌طور نیست. رویکرد لول زیرو هلت، ساخت حسگری است که هورمون‌های گوناگون را با اسکن شناسایی و اندازه‌گیری می‌کند. اولین حسگرهایی که لول زیرو هلت روی آن‌ها کار می‌کند، به شناسایی پروژسترون، استروژن، کورتیزول و تستوسترون می‌پردازند. آن‌ها

هورمون‌های شما تنظیم می‌شوند. اکنون می‌دانیم که آن‌ها چقدر از زندگی روزمره شما را تنظیم می‌کنند،» لول زیرو هلت امیدوار است با تطبیق نوع سوزن‌های مورد تأیید سازمان غذا و داروی آمریکا، که در دستگاه‌های نظارت مداوم بر قند خون استفاده می‌شوند، این دستگاه را به‌سرعت برای نظارت مداوم بر هورمون ابداع کند. گفتن این حرف اسان اما انجام آن بسیار دشوار خواهد بود؛ زیرا حسگرها و حتی علم پشت آن، همگی در حال توسعه هستند. این سوزن‌ها نمونه‌های کوچک و پراکنده

شرکت زیست‌فناوری لول زیرو هلت برای ابداع یک دستگاه جدید تلاش می‌کند که می‌تواند به‌صورت مداوم بر سطح هورمون‌های بدن نظارت کند. بنیان‌گذاران این شرکت در حال تلاش برای اختراع یک فناوری جدید هستند که می‌تواند به میلیون‌ها نفر کمک کند. اگر آن‌ها موفق شوند، یک دستگاه پزشکی را برای نظارت مداوم بر هورمون‌های بدن ارائه خواهند داد. چنین دستگاهی می‌تواند برای سلامتی هورمون‌ها همان کاری را انجام دهد که فناوری‌های نظارت مداوم بر قند خون برای بررسی سلامتی افراد مبتلا به دیابت انجام داده‌اند. هورمون‌ها تقریباً همه جنبه‌های بدن را از سلامت باروری گرفته تا پیری کنترل می‌کنند و به هم هر چیز از سطح انرژی گرفته تا خلق و خو تأثیر می‌گذارند. رستموا می‌گوید: «همه این‌ها توسط

پادکست

روزنامه‌چی

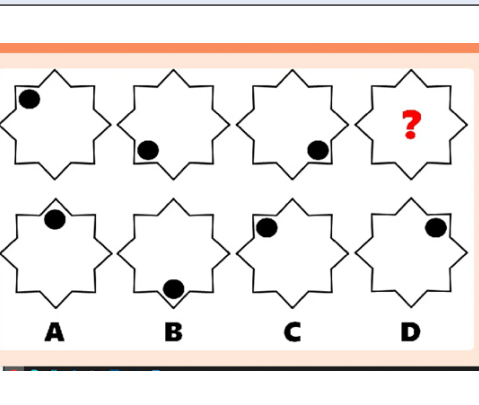
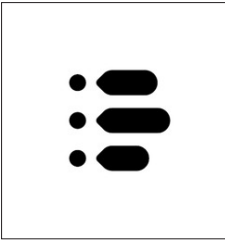
همه ما به‌طور خودخواسته یا اتفاقی، در طول روز اخبار‌های مختلفی را می‌شنویم و می‌خوانیم که برخی از این اخبار در زندگی ما تأثیرگذارند و برخی دیگر فقط جهت اطلاع‌رسانی و یا اخبار فاقد ارزش خبری و بیشتر سرگرم‌کننده هستند. در این بین از سوی رسانه‌های خارجی نیز برخی اخبار به گوش ما می‌رسد که جذابیت‌های خاصی برای مخاطبان دارد. آگاهی از رخداد‌های مختلف در بیرون از مرزهای هر کشور همواره برای افراد مهم و البته جالب توجه بوده است. تولیدکنندگان پادکست روزنامه‌چی در همین راستا دست به اقدامی جالب توجه زده‌اند. آن‌ها به سراغ رصد کردن جراید و رسانه‌های بین‌المللی و خارجی رفته و اخبار جالب و غیر معمولی که در این رسانه‌ها منتشر شده را ترجمه کرده و با شیوه‌ای داستانی و به سبکی مجله‌ای در اپیزودهای مختلف منتشر می‌کنند. پس اگر به شنیدن ماجرای اخباری که ممکن است تنها تیرتی از آن به گوشتان خورده باشد، علاقه‌مند هستید همین حالا شنیدن اپیزودهای پادکست روزنامه‌چی را آغاز کنید.



نرم افزار

فاکتورپرداز

اگر اهل کسب و کار آنلاین بوده باشید، قطعاً نیاز دارید در صورت خرید و فروش کالاهای خود به مشتری ارائه کنید اما فاکتور کاغذی و ارسال آن سختی‌های خاصی دارد که ممکن است وقت گیر و پرهزینه باشد. در همین راستا نرم‌افزاری به نام فاکتورپرداز در دسترس کاربران قرار گرفته که می‌تواند بسیار مفید باشد. فاکتورپرداز، برنامه‌ای ساده و کاربردی برای ساخت فاکتور فروش است. با این برنامه می‌توانید به‌راحتی فاکتورهای خود را ایجاد کنید و از امکانات متنوع آن بهره‌مند شوید. ثبت شماره فاکتور، پشتیبانی از چندفروشگاهی، نمایش اطلاعات واریز در فاکتور، استفاده از قالب‌های متنوع، محاسبه و نمایش هزینه ارسال مرسوله، امکان تعریف بازه زمانی برای ارائه خدمات، محاسبه و نمایش تخفیف، امکان درج مشخصات کامل مشتری (نام، شماره تماس، آدرس و کد پستی)، آموزش کامل کار با نرم‌افزار، طراحی ساده و چشم‌نواز، پشتیبانی فعال و امکان استفاده رایگان از ویژگی‌های این نرم‌افزار به‌شمار می‌رود.



در این تصویر کدام گزینه باید به جای علامت سؤال قرار بگیرد؟

فیلم



مفت‌بر

فیلم «مفت‌بر» عنوان جدیدترین ساخته سینمایی «عادل تبریزی» است که بعد از موفقیت فیلم گنج‌گاه آن را ساخته است. فیلم مفت‌بر یک عاشقانه بر بستر کم‌دی است که کارگردان آن سعی کرده با تکیه بر موسیقی و فضای شادی که شکل گرفته است لحظات خوشی برای مخاطب ایجاد کند. همان‌طور که در تیتراژ نام «حسین فرح‌بخش» به عنوان تهیه‌کننده آمده است باید منتظر تماشای فیلمی از جنس دیگر آثار مؤسسه پویا فیلم باشیم. حامد بهداد، سحر دولتشاهی، بهرنگ علوی، فروغ قجابیگی، سیاوش چراغی‌پور، قدرت‌الله ایزدی (آقا رشید)، منوچهر آذری، گیتی معینی، بهزاد داوری، انوش معظمی، مریم شریف‌زاده، محمد نیکبخت و سید محمد موسوی بازیگرانی هستند که همراه با حضور رضا بابک و شقایق فراهانی در ساخته جدید عادل تبریزی ایفای نقش می‌کنند. این فیلم دومین همکاری مشترک حامد بهداد و عادل تبریزی است. حامد بهداد بعد از تجربه همکاری مشترک با سحر دولتشاهی در سریال «می‌خواهم زنده بمانم» بار دیگر با این بازیگر هم‌بازی شد. البته فضای دو اثر کاملاً از هم متفاوت است و به‌نظر می‌رسد با یک کم‌دی شاد روبه‌رو هستیم. فیلم کم‌دی موزیکال مفت‌بر، داستان یک دزدی کلان را روایت می‌کند و به مسئله اجتماعی اختلاس و پولشویی می‌پردازد. هومن که مدیر شرکت چای دیش است، با لو رفتن فسادهای مالی، جایش را با کارمان عوض می‌کند تا فرصت بیشتری برای فرار از کشور داشته باشد؛ غافل از اینکه این تغییر نقش، نمادین بوده و زندگی شخصی‌اش را نیز دچار اختلال می‌کند.



مستند



دیوارهای مرز

فیلم مستند «دیوارهای مرز» ساخته «فاطمه مرزبان»، بی‌شک یکی از آثار ارزشمندی است که به تبعات پس از دوران جنگ تحمیلی می‌پردازد. این فیلم نشان می‌دهد اگرچه سال‌هاست از جنگ ایران و عراق و حمله وحشیانه صدام و ارتش بعث به کشورمان می‌گذرد اما آثار و بلیای آن جنگ کماکان باقی است و همچنان قربانی می‌گیرد. مستند مذکور موضوع مین‌های به‌جا مانده از جنگ را در منطقه کردستان به تصویر کشیده و به سراغ نوجوانان، جوانان و دختران و مردانی می‌رود که سال‌ها پس از جنگ، در حین تردد در اطراف شهر یا روستای خود یا مناطق مرزی بر اثر برخورد با مین، دست، پا و چشمان خود را از دست داده‌اند. در یکی از صحنه‌های تأثیرگذار و تکان‌دهنده، نوجوانی تعریف می‌کند که حین گردش در اطراف شهر با وسیله‌ای روی زمین مواجه می‌شود و فکر می‌کند قطب‌نما یا یک اسباب‌بازی است و وقتی آن را برمی‌دارد و برانداخت می‌کند، ناگهان منفجر شده و دو میج دست و یک چشمش را از دست می‌دهد. افرادی که بر اثر مین‌های به‌جا مانده از زمان جنگ نقص عضو پیدا کرده و زندگی آن‌ها از این نظر با مشکلات زیادی روبه‌رو شده، یک مشکل اساسی و عجیب دیگر نیز دارند و آن عدم همکاری و مسئولیت‌پذیری برخی دستگاه‌ها برای جبران بخشی از این صدمات و تحت‌پوشش قرار دادن آن‌هاست.



تئاتر



وقتی الاغ‌ها عاشق می‌شوند

تالار حافظ تهران این شب‌ها از نمایشی به عنوان «وقتی الاغ‌ها عاشق می‌شوند» میزبانی می‌کند. نمایشی که لایه‌های ترازوی و کم‌دی را به‌طور هم‌زمان دارد و مورد استقبال مخاطبان قرار گرفته است. این نمایش را «جعفر مهباری» کارگردانی کرده و بازیگرانی نظیر محمد لقمانیان، حامد زحمتکش، مریم آشوری، محمد رحمانی، خالق استواری، سعید ایک و مهدی فرشیدی سپهر در آن به ایفای نقش پرداخته‌اند. ماجرای نمایش عشق چهار الاغ به یک طاووس را بازگو می‌کند؛ الاغ‌هایی که تصمیم دارند با کمک به طاووس بتوانند نظر او را جلب کنند و عشق خود را به دست بیاورند. در همین راستا طاووس سعی می‌کند به این چهار الاغ نزدیک شده و با سوءاستفاده از عشق آن‌ها به اهداف شوم خود دست پیدا کند. ماجرای چالش‌برانگیز الاغ‌ها در مسیری که طاووس پیش رویشان قرار داده، قصه را پیش می‌برد. این نمایش سسوزنال با درون‌مایه‌ای سیاسی و اجتماعی بستری فراهم کرده تا به موضوعی مهم در قالب قصه‌ای غیرواقعی بپردازد. در این نمایش که از حکایت تمثیلی حیوانی بهره برده است، افشار و طبقات اجتماعی گوناگون و نوع مواجهه و برخورد آن‌ها با موضوعات فردی و جمعی به تصویر کشیده شده است. آن‌گاه که حقایق در نمایش بر ملا می‌شود، کنش و واکنش افراد، دورویی و نیرنگ انسان‌ها آشکار شده و همچون آینه‌ای مقابل مخاطب قرار می‌گیرد.



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

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