



حملات هوایی به شهر تاریخی

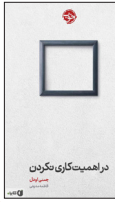
شهر «صور» در جنوب غربی لبنان، طی روزهای گذشته آماج حملات هوایی بی‌امان رژیم صهیونیستی بوده است. صهیونیست‌ها به‌طور سازمان‌یافته به‌دنبال ویران کردن این شهر تاریخی هستند تا شیعیان ساکن در این منطقه را وادار به ترک خانه‌هایشان کنند.

معرفی کتاب

در اهمیت کاری نکردن

- نویسنده: جنی اودل
- نشر: خوب

در جهانی که انسان توسط فناوری‌های دیجیتال محاصره شده است، ارزش هر فرد را میزان بهره‌وری او تعیین می‌کند و فرار از چنین شرایطی غیرممکن به نظر می‌رسد. کتاب «در اهمیت کاری نکردن» مفاهیم مهمی مانند کارایی و ارزش را توضیح می‌دهد و به جایگاه چنین مسائلی در نظام سرمایه‌داری می‌پردازد. «جنی اودل» در کتاب حاضر تلاش می‌کند تا نگاهی دقیق از جایگاه شما در دنیای امروز را در اختیارتان قرار دهد و پس از آن به شما می‌آموزد چگونه زندگی خود را پس بگیرید. او شما را با طبیعت آشتی می‌دهد. به همین منظور دعوت‌تان می‌کند تا به تماشای پرندگان بنشینید، اودل به دور از موضع‌گیری‌های ساده‌ضد فناوری یادآور این نکته می‌شود که «توجه» مهم‌ترین و قدرتمندترین چیزی است که شما به‌عنوان یک انسان دارید. در دنیای امروز اگر نحوه صحیح استفاده از قدرت توجه را بیاموزید می‌توانید به خواسته خود برسید و خود را از دایره جبری که انسان‌ها در آن اسیر شده‌اند خارج کنید. کتاب در اهمیت کاری نکردن یک برنامه عملی است که به کمک آن می‌توانید جایگاه و دنیای اطراف خود را به‌طور کامل تغییر دهید و زندگی متفاوتی برای خود بسازید. اگر دنبال کتاب متفاوتی هستید که به بررسی وضعیت شما به‌عنوان انسانی در عصر تکنولوژی بپردازد، این اثر بهترین گزینه به‌شمار می‌آید. از طرف دیگر کتاب یادشده، نگاه فیلسوفانه‌ای در رابطه با زندگی دارد و همین موضوع باعث می‌شود برای علاقه‌مندان به فلسفه نیز گزینه مناسبی باشد.



اعتیاد مثبت

- نویسنده: ویلیام گلاسر
- نشر: اندیشه آگاه

اگر نجات‌دهنده توی آینه قرار باشد هفت‌سر اژدهای درون را با شمشیری قطع کند، چیزی که این شمشیر را تیز می‌کند چیزی نیست جز ایجاد عادات مثبت یا تغییر عادات منفی. «ویلیام گلاسر» روانشناس و مؤلف مشهور و مغفور، در کتاب «اعتیاد مثبت» میان دو مفهوم اعتیاد منفی و اعتیاد مثبت تفاوت می‌گذارد. اعتیادهای منفی مانند اعتیاد به مواد مخدر چیزی جز زوال تدریجی ذهن و جسم در پی ندارند، درحالی‌که اعتیاد مثبت به فعالیت‌هایی گفته می‌شود که برای شخص منفعت دارند، به‌طور مداوم باید انجام بگیرند و عواقب نامطلوبی به‌جا نمی‌گذارند. فعالیت‌هایی که اعتیاد مثبت نامیده می‌شوند معمولاً ارتباط مستقیمی با رشد فردی و به‌طور کلی سلامت روان دارند. از منظر ویلیام گلاسر، فعالیت‌هایی که به‌عنوان اعتیاد مثبت شناخته می‌شوند چند ویژگی دارند؛ می‌توانند به‌تنهایی انجام شوند، رقابتی نیستند و باید در فرایند انجام فاقد هرگونه پیچیدگی باشند. گلاسر این کتاب را در هفت فصل تدوین کرده است. در فصل اول مؤلف به خواننده یادآوری می‌کند که انتخاب‌هایی که روزانه انجام می‌دهد مستقیماً در سرنوشتش اثر می‌گذارد. حتی اگر این انتخاب‌ها آن‌قدر کوچک باشند که به‌نظر بی‌ارزش برسند، هیچ‌کس نمی‌تواند منکر تأثیرات طولانی‌مدت آن‌ها شود. از نظر ویلیام گلاسر افراد ضعیف در انتخاب‌های خود علائم یکسانی دارند. آن‌ها عموماً سهل‌انگارند و افسردگی را در دوره‌های متمادی تجربه می‌کنند، اضطراب در وجودشان نهاده شده و آشکارا زمینه ابتلا به بیماری‌های حاد روانی را دارند. افراد ضعیف نیاز دارند که احساس قدرت کنند و هیچ‌چیز جز اعتیاد مثبت نمی‌تواند این احساس را به آن‌ها بازگرداند.



فناوری

مغزهای فضایی؛ یک درمان مؤثر

را در فضا پرورش دهند. دانشمندان می‌توانند سلول‌های سیستم عصبی مرکزی را روی زمین پرورش دهند اما گرانش آن‌ها را مجبور می‌کند تا خود را در لایه‌های منفرد دوبعدی قرار دهند که کشت ساختار سه‌بعدی و پیچیدگی گروه‌های عملکردی سلول مغز را دشوار می‌سازد. ارگانوئیدهای پرورش‌یافته در فضا به سرعت یک مدل بسیار دقیق را از مغز انسان ارائه کردند که به پژوهشگران ایستگاه فضایی فرصت داد اثر بخشی درمان جدید را روی ناقل ویروسی آزمایش کنند.

پارکینسون و آسیب‌های نخاعی سودمند باشند. آزمایش‌ها نشان داد که درمان شرکت آکسونیس روی موش‌ها مؤثر بوده است اما ژن درمانی‌های مؤثر روی جوندگان، اغلب در انسان شکست می‌خورند. این شرکت به انجام دادن آزمایش‌هایی با استفاده از یک مدل دقیق از سیستم عصبی مرکزی انسان نیاز داشت و این همان چیزی بود که آن‌ها را بر آن داشت تا تلاش کنند ارگانوئیدهای مغز انسان

دانشمندان مغزهای کوچک انسان را در فضا پرورش داده‌اند تا درباره درمان‌های جدید آلزایمر، پارکینسون و آسیب‌های نخاعی تحقیق کنند. محیط کم‌گرانش ایستگاه فضایی بین‌المللی، پژوهشگران را قادر ساخت تا ارگانوئیدهای مغز را تنها در ۷۲ ساعت پرورش دهند. این فرآیند روی زمین ممکن است ماه‌ها طول بکشد. این ارگانوئیدها، توده‌هایی از سلول‌های پرورش‌یافته به‌صورت مصنوعی هستند که ساختار و عملکرد اندام انسان را تقلید می‌کنند. آن‌ها به پژوهشگران امکان دادند تا روش

پادکست

سخنوران

اگر هزاران هنر داشته باشید، تا زمانی که نتوانید به‌خوبی سخن بگویید و فن بیان مناسبی داشته باشید، نمی‌توانید آن را به دیگران نشان دهید. چه بسیار افرادی که استعداد‌های بی‌مانندی دارند اما نمی‌توانند خود را در یک جمع به خوبی معرفی کنند یا آنچه را که می‌دانند به‌گونه‌ای شایسته بر زبان بیاورند. اگر شما هم احساس می‌کنید باید روی فن بیان خود کار کنید، بهتر است سریع‌تر دست به کار شوید. در این صورت فرصت‌های کمتری را از دست می‌دهید. بخش کلامی در فن بیان کارایی بسیار زیادی دارد اما فن بیان منحصر به کلام تنها نیست و حتی زبان بدن را نیز شامل می‌شود، با وجود این درصد اعظمی از آن نحوه بیان شماست. پس سعی کنید فن بیان و قدرت سخنوری خود را تا می‌توانید تقویت کنید. در همین راستا ما به شما پادکستی را معرفی خواهیم کرد که بسیار کمک‌کننده خواهد بود. پادکست «سخنوران» که توسط اعضای کانون سخنوران ایران تهیه و تولید شده است با ارائه نکات آموزشی بسیار، فوت و فن‌های سخنوری را به شما یاد خواهد داد.



فیلم



سه جلد

فیلم سه جلد به کارگردانی مهدی اسماعیلی و محصول سال ۱۴۰۰ که این روزها در سینماهای تهران و شهرستان‌ها به نمایش درآمده، داستانی زنانه و پرکشش را به تصویر می‌کشد که به گفته کارگردان به دغدغه‌ای ملموس و قابل تأمل برای جامعه تبدیل شده است. شخصیت اصلی داستان، مینو با رازی دردناک و هولناک دست‌وپنجه نرم می‌کند که زندگی‌اش را به هاله‌ای از تردید و اضطراب فرو برده است. این راز نه تنها بر روح او سایه افکنده، بلکه روابطش را دیگران را نیز تحت تأثیر قرار داده و او را در دنیایی از تنهایی و سردرگمی محصور کرده است. فیلم سه جلد با حضور بازیگران برجسته‌ای همچون باران کوثری، زنده‌یاد آتیلا پسیانی، شاهرخ فروتینان، رؤیا جاویدنیا، یسنا میرطهماسب، سولماز غنی و دیگر هنرمندان توانمند، اثری محسوب می‌شود که توجه مخاطبان جدی سینما را به خود جلب کرده است. این فیلم سینمایی اولین ساخته اسماعیلی به حساب می‌آید که پس از چهار سال انتظار، سرانجام به نمایش عمومی درآمده است. باران کوثری در این فیلم با یک بازی خوب در نقشی متفاوت با آنچه تاکنون به ایفای آن‌ها پرداخته، توانسته به شخصیت خوب نوشته و پرداخت شده مینو، جان ببخشد و آن را به کمک کارگردان، به‌شکلی باورپذیر ارائه کند.

مستند



نجواگران فیل‌ها

فیلم «نجواگران فیل‌ها» مستندی کوتاه محصول سال ۲۰۲۲ کشور هندوستان به کارگردانی کارتیکی گونسالوس است که توسط کمپانی سینهای تولید شده است. نویسندگی این مستند را کارتیکی گونسالوس، پریسیلا گونسالوس و گاریما پورا پاتیلوی به‌صورت مشترک برعهده داشته‌اند و افرادی همچون بیلی و بومان نیز در آن حضور دارند. نجواگران فیل‌ها مستندی ساده اما شورانگیز، پراحساس اما حکیمانه است. این اثر نشان می‌دهد که چگونه ارتباط حقیقی انسان با حیوان بر بستر طبیعت- و نه در قالبی شکل گرفته، ساختگی از احساساتی رفت‌انگیز و کنترل شده در سطح اسباب‌بازی در بستر شهر و تمدن- گوهر وجودی او را عیان می‌کند و حقیقت وجود را همچون نوری از پشت کوه‌های بلند آشکار می‌سازد. این مستند زیبایی‌های فضاها و وحشی در جنوب هند و مردم و حیواناتی را که در این فضا همراه هم زندگی می‌کنند به تصویر کشیده است. نجواگران فیل‌ها پس از حضور در جشنواره‌های بین‌المللی متعدد موفق شد برنده یک جایزه اسکار برای بهترین مستند کوتاه شده و نامزد دریافت سه جایزه دیگر نیز شود که از میان آن‌ها می‌توان به نامزدی جایزه بهترین مستند کوتاه اشاره کرد.

تئاتر



انگلیسی

نمایش «انگلیسی» که پیش از این در تماشاخانه هامون تهران روی صحنه رفت و مورد استقبال مخاطبان خود قرار گرفت، این روزها در تئاتر شهر اجرا می‌شود. این نمایش با نویسندگی ساناز طوسی و کارگردانی مشترک فراز غلامی و امید می‌شود. نمایشنامه ساده است. این نمایش درباره افرادی است که تصمیم به مهاجرت دارند و برای یادگیری زبان انگلیسی در یک کلاس دور هم جمع شده‌اند. شخصیت‌های انگلیسی‌نا‌آرام هستند و در فشار اضطرابی فردی که پیوسته با سیاست و جامعه خود را نمایان می‌کند. همچون پرسشی بی‌پاسخ که مدام در روند رنج‌آور گریز و عبور مبهم‌تر و در بیگانگی و غربتی مدام، بازتولید می‌شود. نمایشنامه ساناز طوسی که جایزه پولیتزر ۲۰۲۳ را از آن خود کرده، خود موقعیت متنی بیگانه را دارد، در عین اینکه بسیار خودی است. نمایشنامه‌ای بسیار مهم درباره جامعه امروز ایران که با زبانی دیگر در خارج از کشور ستایش شده است اما در نهایت از دل بیگانگی بیرون می‌آید و آنچه در درون دارد را فقط انسان ناماندگاری می‌فهمد که در خانه غریب است.



هوش ستح

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

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

×	○	□	C		○	=
□	△	△	○		C	□
△	□	=	□	=	□	△
=	C	○	C	△	C	○
A	B	C	D			

به نظر شما به جای «علامت سؤال» چه شکلی باید قرار بگیرد؟