

“

## این چهار نفر

من یک مادرم؛

مادر چهار فرزند که از این بین سه فرزندم دچار معلولیت‌اند

این برای من نه یک «چالش سخت» که یک «آزمون الهی» است...

لحظات عمرم را با اشتیاق و اختیار وقف‌شان می‌کنم تا از آب و گل دربیایند و

روی پاهایشان بایستند و به ثمر نشستن‌شان را تماشا کنم؛

اینان الماس‌های درخشان زندگی‌ام و امید و انگیزه روزهای سخت من‌اند

بله، من یک مادرم...



نمایش «اسکرین شات» به نویسندگی و تهیه‌کنندگی سامان شمس و طراحی و کارگردانی امیر عباسی در پردیس تئاتر شهرزاد به صحنه می‌رود. امیرحسین رضازاده، حامد آرامی، امیرحسین همایونی، ستاره فلاح فرد، سحر قلیاریند، حسین جاهد، رومینا کوهزاد و مرضیه ابراهیمی بازیگران «اسکرین شات» هستند. در خلاصه داستان نمایش آمده است: فرض کنید در یک دورهمی، در کنار همسر و دوستان تان، مجبور شوید تمام محتویات تلفن همراه‌تان را با صدای بلند بخوانید. این اثر یک نمایشنامه تک‌صحنه‌ای است و از ابتدا تا پایان هیچ وقفه‌ای در روند آن پیش نمی‌آید. دیالوگ‌ها در پیشرفت داستان تأثیر بسزایی دارند و همین دیالوگ‌محور بودن باعث شکل‌گیری ریتم مناسبی در نمایش شده است. نمایشنامه «اسکرین شات» به شیوه رئالیستی به نمایش درآمده و همه‌چیز برای مخاطب ملموس و واقعی است. البته یک چرخش در انتهای نمایشنامه وجود دارد که باعث غافلگیری مخاطب خواهد شد.

مستند



## کیهان؛ جهان‌های ممکن

«کیهان؛ جهان‌های ممکن»

به کارگردانی اختریفزیکدان

آمریکایی «ان درایان» و

«برانون براگا» در سال ۲۰۲۰

ساخته شده است. این سریال

محصول کشور آمریکا و در

ژانر مستند است. در این سریال بازیگرانی نظیر

نیل دگراس تایسون، ست مک فارلن، ترانگ وو،

نیل آرنوت، الکساندر آلیون و پاتریک استوارت

به هنرمندی پرداخته‌اند. «کیهان؛ جهان‌های

ممکن» در واقع یک مستند علمی سریالی به

شمار می‌رود. این مستند سریالی به ماجرای

زندگی افرادی می‌پردازد که برای اکتشافاتی

تاریخی و تکان‌دهنده، جان خود را به خطر

می‌اندازند. در این مستند همچنین چشم‌اندازی

بلندمدت از جهان آینده بشریت مورد بررسی قرار

می‌گیرد و به موضوعاتی نظیر اولین سرنخ‌های

زندگی در زمین، شبکه‌های مخفی زیرزمینی و...

نیز نگاهی می‌اندازد. این مستند سریالی که در

اپیزودهای ۳۰ تا ۴۰ دقیقه‌ای منتشر شده، شما

را با دنیایی تازه آشنا خواهد کرد.

فیلم



## ستاره‌بازی

فیلم «ستاره‌بازی» بر اساس

داستان واقعی دختری به نام

صبا است که به خاطر طلاق

پدر و مادرش از یک ماده مخدر

خطرناک استفاده می‌کند و

همین اتفاق موضوع اصلی

فیلمنامه را تشکیل می‌دهد. فیلم «ستاره‌بازی»

به‌عنوان یک فیلم اجتماعی و تا حدی روانشناسانه

مجبور است برای توجیه زندگی صبا، به زندگی

گذشته‌اش رجوع کند. درخواست روانشناس او با

بازی‌علی مصفا برای بازگو کردن زندگی‌اواز کودکی،

باعث می‌شود تا قصه صبا از طریق تک‌گویی‌های او

روایت شود. در پایان فیلم، متوجه می‌شویم که همه

صداهایی که شنیده‌ایم، در واقع بر اساس صدای

واقعی صبا بوده‌اند. فیلم «ستاره‌بازی» در بیشتر

صحنه‌های خود به سبک و سیاق زندگی غربی اشاره

می‌کند. موضوع اصلی فیلم اعتیاد جوانان و اوردوز

است که مشکل بسیاری از کشورهاست. حضور

بازیگران معروف مانند فرهاد اصلانی و شبنم مقدمی

در کنار استفاده از یک تیم فنی ماهر و باتجربه،

به‌خوبی نشان می‌دهد که «هاتف علیمردانی» به

ایزارهای لازم برای ساخت یک فیلم سرگرم‌کننده

دسترسی داشته است. فیلم به لحاظ بصری و

تصویرسازی زیبا، به‌طور قابل توجهی موفقیت‌آمیز

است و به استانداردهای جهانی نزدیکی زیادی دارد.

• نویسنده: جان کوپیک  
• ناشر: میلکان  
مغزمان به ما توانایی می‌دهد یاد بگیریم، عشق بورزیم، بیندیشیم، خلق کنیم و طعم لذت را بچشیم. مغز ما دروازه‌ای به احساسات‌مان است، به ظرفیت‌مان برای تجربه زندگی به عمیق‌ترین شکل ممکن، به توانایی‌مان برای دستیابی به درکی پایدار و ماندگار از صمیمیت. مغزمان به ما توان ورزی، رشد و انجام کارهای مختلف را می‌دهد. با این حال، تعداد کمی از ما می‌دانیم که با استفاده از چند روش عملی می‌توانیم مغزمان را ارتقا دهیم و بر توانایی یادگیری خود بیفزاییم. بیشترمان آگاه هستیم که با ورزش و رژیم غذایی مناسب می‌توانیم سلامت قلب‌مان را تضمین کنیم، اما بسیاری از ما نمی‌دانیم که می‌توانیم مغزمان را هم تا حد زیادی بهبود دهیم و به این صورت زندگی خود را نیز بهتر کنیم. متأسفانه، دنیای ما محیطی سالم برای مغزمان نیست. پیش از آنکه جیم کوپیک نقشه راه بی‌حدومرز شدن را به دست‌مان بدهد، چهار خاثنی را معرفی می‌کند که توانایی فکر کردن، تمرکز، یادگیری، رشد و انسان بودن را تهدید می‌کنند. تمام این موضوعات در کتاب «بی‌حدومرز» نوشته «جیم کوپیک» به‌طور کامل مطرح شده و ما را به دنیای شگفت‌انگیز تأثیرات مغز بر زیستن اصیل می‌برد.



فناوری

## مگس‌ها پلاستیک می‌شوند!

استفاده کنند پژوهشگران در یافتند «کیتین» که یک پلیمر بر پایه قند است، مؤلفه اصلی مگس‌ها به‌شمار می‌رود پوسته یا اسکلت بیرونی حشرات و سخت‌پوستان را تقویت می‌کند. پوست میگو و خرچنگ در حال حاضر برای استخراج کیتین استفاده می‌شود. پژوهشگران می‌گویند به نظر می‌رسد که پودر کیتین به‌دست آمده از مگس، خالص‌تر از کیتین به‌دست آمده از سخت‌پوستان باشد و شاید در یافت کیتین از مگس‌ها بتواند از نگرانی در مورد برخی آلرژی‌ها نسبت به غذاهای دریایی جلوگیری کند. دانشمندان امیدوارند به

زودی بتوانند پلاستیک‌های زیستی مانند پلی کربنات‌ها یا پلی‌اورتان‌ها را که به‌طور سنتی از مواد پتروشیمی ساخته می‌شوند، از مگس‌ها بسازند. زیرا این پلاستیک‌ها به برطرف کردن مشکل آلودگی پلاستیکی کمک نمی‌کنند. دانشمندان و پژوهشگران این دانشگاه می‌گویند: «ما دوست داریم حشرات در نهایت پلاستیک زباله را به‌عنوان منبع غذایی خود بخورند و سپس دوباره آن‌ها را برداشت کنیم و از اجزای شان پلاستیک‌های جدید بسازیم. بدین ترتیب، حشرات نه‌تنها منشأ پلاستیک خواهند بود، بلکه پلاستیک‌های دور ریخته‌شده را نیز مصرف خواهند کرد.» این پژوهش، در نشست «انجمن شیمی آمریکا» (ACS) ارائه شد.

نرم افزار

### ایمینو



اگر فرزند شما ساعت‌های زیادی از روز را با تلفن همراه یا تبلت مشغول است و نگران مشکلاتی هستید که ممکن است در مسیر استفاده از این وسایل برای او پیش بیاید، با اگر فرزندی دارید که می‌خواهید در یک محیط سالم، استفاده صحیح از اینترنت و فضای مجازی را بیاموزد، چاره کار شما نرم‌افزار «ایمینو» است. «ایمینو» با هدف مراقبت از افراد خردسال در برابر آسیب‌های استفاده نامناسب از موبایل و اینترنت شکل گرفته است. والدین به راحتی می‌توانند از امکانات کامل این برنامه استفاده کنند و خطرات پیرامون فرزندان خود در دنیای بیکران اینترنت را کاهش دهند. با ایمینو می‌توانید دسترسی به برنامه‌هایی که فکر می‌کنید برای سن فرزندتان مناسب نیستند را مدیریت کنید تا فرزند شما تنها به بخش‌هایی دسترسی داشته باشد که شما به او اختیار داده‌اید. این مدیریت اجرای برنامه یکی از کارهای اصلی ابزارهای نظارت والدینی به‌شمار می‌ورند. همچنین شما می‌توانید در این نرم‌افزار عکس‌ها و فیلم‌های مناسب هر فرزند را از طریق گالری کودک انتخاب کنید تا فرزندتان شما به تمام محتوای گالری دسترسی نداشته باشند و تنها عکس‌ها و فیلم‌های مخصوص به خود را تماشا کنند.

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

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



**فرض کنید ۸ سکه داریم که یکی از آن‌ها نسبت به ۷ سکه دیگر وزن کمتری دارد. با یک ترازوی دوکفه‌ای ساده، حداقل چندبار سکه‌ها را وزن کنیم تا سکه تقلبی را پیدا کنیم؟**



هوش سنج