



۶۶

او جمع اضداد است

در این روزگار که معنایش رفته و هیاهویش مانده، هر که بتواند عشق و ایثار خفته در جانش را بیدار کند هنرمند است
 حسن آقا اما یک قدم جلوتر رفته و هنرش را به کار گرفته است.
 او که روزها در قامت مهندس رزمی، در نقطه صفر مرزی جاده می‌سازد، شب‌ها بر تاروپود ترمه تئاتر، نقش می‌زند و در میانه این دو مربی رزمی است و گاهی هم آواز گروه سرود را رهبری می‌کند؛ او بی شک جمع اضداد است.

فیلم روای کاغذی

«یاسی دختر جوانی که در یک کارگاه خیاطی کار می‌کند، با زال جوانی آشنا می‌شود. او صفحه‌ای مجازی برای او راه‌اندازی می‌کند و در کوتاه زمانی، مخاطبان بسیاری جذب صفحه او می‌شوند. یاسی که به درآمزی از این فعالیت فکر می‌کند، مطالبی با موضوع کاندیداتوری این جوان در انتخابات ریاست جمهوری بارگذاری می‌کند. این در حالی است که پسر علی‌رغم مخالفت با یاسی در این گونه فعالیت‌هایش، عاشق او شده است.» این خلاصه داستان فیلمی است به نام «روای کاغذی». این فیلم به کارگردانی علی عطشانی و تهیه‌کنندگی سعید پاکستانی است. فیلمی که تاکنون بیش از ۹۰ حضور خارجی داشته و جوایز مهمی را از جشنواره‌های مختلف بین‌المللی دریافت کرده است. از آن جمله می‌توان به کسب ۴ جایزه بهترین کارگردانی، بهترین فیلمنامه، بهترین بازیگر زن و بهترین بازیگر مرد از جشنواره فیلم انگلیس، جایزه بهترین فیلم جشنواره بین‌المللی فیلم و هنر آتن، جایزه بهترین فیلم شانزدهمین دوره جشنواره «تولیدکنندگان مستقل آیندی» رومانی، بهترین فیلم بلند جشنواره کلاسیه بوداپست مجارستان و دیپلم افتخار شصت و ششمین جشنواره بین‌المللی فیلم لندن اشاره کرد. فیلم روای کاغذی این روزها در سینماهای ایران در حال اکران است.



معرفی کتاب

کمال گرای مضطرب

• نویسنده: کلار یسا دلبلیو آنگ و مایکل پی توهیگ
 • ناشر: میلکان

آیا کمال‌گرایی تان سبب ایجاد اضطراب و نگرانی در شما شده است؟ کتاب «کمال‌گرای مضطرب» اثر «کلار یسا دلبلیو آنگ و مایکل پی توهیگ»، درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد ارائه می‌دهد که با کمک آن، بر اضطراب ناشی از کمال‌گرایی فائق آید و اهداف تان را دست‌یافتنی و متناسب با واقعیت‌ها تنظیم می‌کند. کمال‌گرایان دستورهای سختی برای خود تنظیم می‌کنند؛ «هرگز نباید اشتباه کنم» و «هرگز نباید نمره‌ای کمتر از نمره کامل بگیرم». این خواسته‌های مطلق و غیرواقعی‌بانه را برای داشتن عملکردی بی‌نقص، امروزه کمال‌گرایی می‌نامند. این افراد غالباً با اضطراب زیادی روبرو هستند؛ چراکه واقعیت هیچ‌گاه با استانداردهای ذهنی آن‌ها جور در نمی‌آید. پس ترجیح می‌دهند منفعل بمانند تا اینکه شکست بخورند. معنای شکست و پیروزی نیز به‌زعم آن‌ها امری مطلق است. چنین رویکردی زندگی را به شدت مختل می‌کند و مانع از حرکت در مسیر موفقیت می‌شود. کلار یسا دلبلیو آنگ و مایکل پی توهیگ، روان‌شناس بالینی درمانی مبتنی بر پذیرش و تعهد ارائه می‌دهند که به کاهش اضطراب ناشی از کمال‌گرایی کمک می‌کند. کتاب کمال‌گرای مضطرب، با ایدها و الزاماتی را که مشخصه تفکر کمال‌گرایانه هستند و به درد هیجانی منجر می‌شوند، بررسی می‌کند. اگر با احساس اضطراب و استرس دست‌وپنجه نرم می‌کنید و می‌دانید که مشکل کمال‌گرایی شهابست، این راهنما به شما نشان می‌دهد که چگونه مانع خود در رسیدن به موفقیت نشوید و زندگی تان را بر اساس ارزش‌های واقعی برنامه‌ریزی کنید. حمیده عرب‌نژاد کتاب کمال‌گرای مضطرب را به فارسی برگردانده و نشر میلکان آن را به چاپ رسانده است.



بدن هرگز دروغ نمی‌گوید

• نویسنده: آلیس میلر
 • نشر: نو

کتاب «بدن هرگز دروغ نمی‌گوید» با عنوان فرعی «اثرات پایدار تربیت خشن» اثری از آلیس میلر، نویسنده سوئیسی است که در آن به بررسی رنج‌های مادر کودکی و طبیعتاً اثرات آن در هنگام بزرگ شدن می‌پردازد. ممکن است در مواجهه با این کتاب احساسات متفاوتی داشته باشیم، اما در هر صورت مباحث مطرح شده توسط میلر شایسته توجه هستند. آلیس میلر، روان‌کاو و نویسنده سوئیسی متولد لهستان، کتاب‌های زیادی درباره علل و نتایج کودک‌آزاری و خشونت علیه کودکان نوشته است. او با نظریه‌های سنتی روان‌کاوی مخالف است و اعتقاد دارد تنبیه بدنی و دیگر روش‌های تحقیرآمیز تربیتی، آسیب جدی به مغز کودک وارد می‌کند. میلر چند اثر هم درباره خشونت‌ها و دوران کودکی دیکتاتورها نوشته است. آلیس میلر خود می‌گوید موضوع اصلی همه کتاب‌هایش بررسی اثراتی است که در نتیجه انکار رنج‌های دوران کودکی در ما باقی می‌ماند. او در هر کدام از کتاب‌هایش به جنبه خاصی از این تأثیرات اشاره می‌کند. در این کتاب نیز به بررسی تأثیراتی می‌پردازد که انکار هیجانات قوی و واقعی روی بدن ما می‌گذارد. نویسنده در کتاب بدن هرگز دروغ نمی‌گوید به بررسی زندگی نویسنده‌های بزرگ هم می‌پردازد و در فصل‌های متعددی از بیماری و مرگ زودهنگام آن‌ها سخن به میان می‌آورد. طبیعتاً علت این اتفاقات را نیز به دوران کودکی آن‌ها ربط می‌دهد.



مستند ناقوس دریا

«ناقوس دریا» مستندی است درباره حمله دزدان دریایی سواحل سومالی به لنج‌های ایرانی که در سال ۱۳۹۱ اتفاق افتاده است. این مستند روایتی است از سرنوشت ماهی‌گیران لنج‌های ماهی‌گیری مفقود شده و سرنشینان آن‌ها. «محسن شیرزایی» بعد از ساخت مستند «بغض هامون» با مستند «ناقوس دریا» ابعاد تازه‌ای از جنایت دزدان دریایی سومالی نسبت به ماهی‌گیران سیستان و بلوچستان را روایت می‌کند. مستند «ناقوس دریا» روایتی خود را با یک سؤال و ابهام بزرگ آغاز می‌کند: ابهامی که خودش موضوع جذابی برای کنکاش و جستجوگری تلقی می‌شود، یعنی گم شدن انسان‌ها و عدم آگاهی نسبت به سرنوشت نزدیکانی که سال‌هاست از آن‌ها خبری نیست. این مستند تلاش می‌کند در سطح روایتگری صرف باقی نماند و مشکلات پیش‌آمده برای مسافران را در ابعادی عمیق‌تر واکاوی کند. مستند در کنار بازشناسی دلایل، بر شرح جزئیات یک انتظار چندساله هم تأکید دارد. خانواده‌هایی که سال‌هاست از سرنوشت شوهران، فرزندان و پدران‌شان بی‌اطلاع‌اند. از این دریچه مستند تلاش می‌کند روایت احساسی از ماجرا داشته باشد.



فناوری

یک ربات رگ بازکن

آزمایش‌های نوآوری را پشت سر گذاشت و کارایی آن ثابت شد. اما توانایی‌های ربات به همین جا ختم نمی‌شود. محققان ادعا می‌کنند که این ربات روی یک جفت جنین در خارج از بدن نیز آزمایش شده و قابلیت‌های کم‌تهدایی آن مشخص شده است. در نهایت، ایمنی این دستگاه با آزمایش بر یک خوک زنده ثابت شد. پتانسیل این ربات برای متحول کردن حوزه پزشکی بسیار زیاد است. به گفته محققان، توانایی آن در جهت‌یابی ایمن و موثر در شریان‌ها می‌تواند تا حد زیادی نتایج بیمار را بهبود بخشد، زمان بهبودی را کاهش دهد و خطر عوارض را به حداقل برساند. با توسعه و اصلاح بیشتر، این فناوری همچنین می‌تواند راه را برای ایجاد ربات‌های جراحی پیشرفته‌تر و پیچیده‌تر هموار کند.

پیشرفت‌های نوآورانه در فناوری پزشکی همچنان تحولی در رویکردهای درمانی برای شرایط بحرانی مانند سکنه مغزی ایسکمیک ایجاد می‌کند. به تازگی یک روش درمانی جدید رایج شده که از درمان‌های دارویی سنتی پیشی گرفته است. این روش نوآورانه شامل وارد کردن یک سیم باریک از طریق شریان فورمال بیمار توسط جراحان و هدایت ماهرانه آن به سمت مغز برای خروج لخته خون است. با این حال به گفته پژوهشگران، با توجه به فاصله قابل توجه بین نقطه ورود سیم و ناحیه دچار مشکل در مجمه، پزشکان وظیفه دارند در یک مسابقه حساس به زمان شرکت کنند. تلاش‌های مهمی به سمت پیشرفت دستگاه‌های قابل هدایت برای افزایش قدرت مانور آن‌ها

پادکست

پوشه

اتفاقات تاریخی و مهم که سرنوشت ملت‌ها را مشخص کرده‌اند و یا بر روند زندگی بشر تأثیرات مهم گذاشته‌اند، رمز و رازها و ناگفته‌های بسیاری در دل خود دارند که بعضی اوقات با روایت‌های متفاوتی ارائه می‌شوند. در این بین همه ما علاقه‌مندیم که ماجرای این رخدادها را به‌طور مستند بشنویم و آنچه واقعیت داشته برای‌مان روایت شود. «پادکست پوشه» انتخاب مناسبی است تا با شنیدن آن به روایت‌هایی مستند از وقایع پراهمیت دست پیدا کنیم. پس اگر علاقه‌مند به تاریخ و اتفاقات سیاسی در دل تاریخ هستید، همین حالا برای شنیدن این پادکست اقدام کنید. امیرحسین مددی، محقق و پژوهشگر تاریخی برای شما در هر شماره از پادکست «پوشه» با تعریف یک داستان واقعی شما را وارد دنیای قصه‌هایی می‌کند که پیش از این تنها با گوشه‌هایی از آن آشنایی داشته‌اید.



نرم‌افزار

دکتر تو

«دکتر تو» ساده‌ترین راه نوبت‌گیری از پزشکان است. به کمک اپلیکیشن دکتر تو به راحتی پزشک مورد نظر خود را در هر تخصصی بیابید و در کوتاه‌ترین زمان نوبت بگیرید. علاوه بر نوبت‌گیری اینترنتی، با مراجعه به پروفایل هر پزشک به جدیدترین اطلاعات تماس و آدرس مطب پزشکان شهر خود دسترسی دارید. در حال حاضر نوبت‌دهی اینترنتی پزشکان شهرهای تهران، اصفهان، شیراز، کرمان، تبریز، بوشهر، بندرعباس و اهواز از طریق دکتر تو فعال شده است و بدون نیاز به تماس تلفنی و صرف وقت اضافه، می‌توانید نوبت خود را ثبت کنید. شما در این نرم‌افزار امکان ثبت نوبت برای خود یا شخص دیگر، مشاهده لیست پزشکان در تخصص‌های مختلف، مشاهده مشخصات هر روز پزشک شامل آدرس و تلفن مطب، مشاهده نوبت‌های آزاد پزشک در ماه و نوبت‌گیری در زمان مناسب، مشاهده اولین نوبت خالی پزشک و ثبت نوبت و انتخاب پزشک مناسب با مطالعه نظرات بیماران دیگر را خواهید داشت. همچنین قابلیت فیلتر کردن لیست پزشکان بر اساس مکان، زمان، تخصص، بیمه و جنسیت نیز در این نرم‌افزار در اختیار شما قرار دارد.



تئاتر ماهی کوچولو

این روزها نمایشی به نام «ماهی کوچولو» با برداشتی آزاد از داستان صمد بهرنگی در تالار هنر روی صحنه رفته که با استقبال خوب کودکان و نوجوانان هم روبرو شده است. در ادبیات داستانی معاصر ایران برای کودکان و نوجوانان، شاید هیچ داستانی شهرت «ماهی سیاه کوچولو» نوشته زنده‌یاد صمد بهرنگی را نداشته باشد؛ قصه‌ای نام‌آشنا و نمادین که از دهه ۴۰ خورشیدی تاکنون بین نسل‌های مختلف خواننده و شنیده شده و بر هر دوره‌ای تأثیر خاص خود را گذاشته است. نمایش «ماهی کوچولو» در طرح کلی داستان، همان قصه قدیمی و اصیل «ماهی سیاه کوچولو» را روایت می‌کند، البته با اندکی تغییر در جزئیات و به‌روزرسانی برای مخاطب هدف و پیچه‌های امروز که شاید کمتر کسی از میان آن‌ها داستان مطرح و مهم «ماهی سیاه کوچولو» را خوانده باشد. نسرین خنجری در نویسندگی یا بهتر بگوییم بازنویسی داستان کاملاً سلیقه و حوصله تماشاگران امروز تئاتر را در نظر داشته و متنی سراسر جذاب و جالب برای اجرا نوشته است.



کدام یک از تساوی‌ها نادرست است؟

۱ + + =
 ۲ + + =
 ۳ + + =

هوش سنج

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

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