

“

از ماشه‌ها دست بردار

کاش آن‌هایی که در شیپور جنگ می‌دمند؛

اشغالگرانی که دستور باریدن گلوله از آسمان بر سر مردمانی بی‌گناه را صادر می‌کنند؛

آن‌هایی که داغ بر دل می‌گذارند و قربانی می‌گیرند؛

لحظه‌ای به یاد بیاورند که هیچ‌چیز؛

نه مرزها، نه تعصب‌ها، نه کشور داری، نه سیاست و نه منافع

ارزش ریختن خون هیچ انسانی را ندارد

کاش به جای دستور شلیک، دستور می‌دادند که سربازان دست از ماشه‌ها بردارند

تا هزاران هزار انسان، هزاران هزار خانواده، هزاران هزار مادر، داد بیچارگی سر ندهند

فیلم



زنبور کارگر

«بیوک که سال‌ها پیش زنش را به دلیل اهمال پزشکی از دست داده، در نزاعی کشته می‌شود. حالا دختر او درصدد قصاص قاتل است. در این میان تنها شاهد، دوست دختر قاتل است



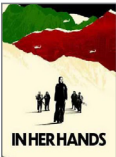
و...» این خلاصه داستان فیلم «زنبور کارگر» است. فیلمی به کارگردانی افشین صادقی که بعد از چهار سال بالاخره در سینماهای ایران اکران شد. «زنبور کارگر» دومین فیلم سینمایی بلندافشین صادقی بعد از «مقلد شیطان» است. «زنبور کارگر» به نظر فیلمی انتقامجویانه است، اما فراتر از این مضمون، به سختی‌ها و مشکلات زندگی یک نماینده مجلس و سبک زندگی او می‌پردازد و برخی آسیب‌های اجتماعی در حوزه زنان را نقد می‌کند. داستان فیلم از ۲۰ سال پیش شروع می‌شود و اتفاقی از گذشته بر قضاوت مردم در مورد مرگ یک شخصیت تأثیر می‌گذارد. این فیلم به مسائل اجتماعی مانند روابط جوانان، موضوعات سیاسی، حوادثی مانند قتل و... می‌پردازد. شبنم مقدمی، سعید آقاخانی، حمید فرخ‌نژاد، پگاه آهنگرانی، مجید نوروزی، حسین مهری و علیرضا آرا در «زنبور کارگر» ایفای نقش می‌کنند و سعید نعمت‌الله نگارش فیلمنامه را بر عهده داشته است.

مستند



در دستان او

«ظریفه غفاری» در سن ۲۶سالگی یکی از اولین شهرداران زن افغانستان شد. او جوان‌ترین زنی است که موفق شد این سمت را به دست آورد. مستند «در دستان او» که در



طی دو سال بر تالام وقایع افغانستان فیلمبرداری شده، داستان مبارزه این زن برای دوام آوردن در جایگاهی است که او را به‌روشن‌های مختلف به چالش می‌کشد. این مستند دو سال قبل بر پلتفرم نتفلیکس عرضه شده است. اثر مستند «در دستان او» به کارگردانی تمنا یازی و مارسل متلیسین در سال ۲۰۲۲ ساخته شده است. این فیلم محصول کشور آمریکا و در ژانر مستند و جنگی است. در این فیلم ظریفه غفاری به هنرمندی پرداخته است. مستند در دستان او پس از اکران توانست نظرات مثبت فراوانی را به‌خود جلب کند، به‌طوری‌که برای تدوین و تولید، فیلمبردار، گروه تهیه‌کنندگان، کارگردانی، مضامین مطرح شده، جنبه‌های فنی و همچنین فضا سازی‌ها مورد تحسین و ستایش قرار گرفت.

تئاتر



ملاقات بانوی سالخورده

تالار چهارسومجموعه تئاتر شهر تهران، این روزها میزبان نمایش «ملاقات بانوی سالخورده» نوشته‌فردریش دورنمت‌ترجمه حمید سمندریان و کارگردانی میترا علوی‌طلب است. این نمایش ساعت ۱۹، با مدت زمان ۱۲۰ دقیقه و قیمت بلیت ۱۲۰ هزار تومان از چهارشنبه ۱۹ مهرماه به روی صحنه رفته و اجرای آن تا پایان آبان ماه ادامه خواهد داشت. نمایش «ملاقات بانوی سالخورده» داستان زندگی زنی به نام کلارا است که در زمانه خود ثروتمندترین زن جهان به‌شمار می‌رود. این زن پس از چندین سال به‌شهر زادگاهش بازمی‌گردد. شهری که او در نوجوانی باستم‌و بی‌مهری و داغ‌ننگی بر پیشانی از آن رانده شده است. اکنون او بازگشته تا با خریدن شهر و آدم‌هایش از معشوق سابقش انتقام بگیرد. شاداب کوکی، دانیال محمودی، فاطمه اسلام‌دوست، زینب حاجیان، فاطمه اشگرف، مه‌بان سلیمانی، امیر حسین ایزدی، حدیث انصاری، فاطمه نظری، سامان سلجوقی، علی بر خورداری، مبینا اسلامی، کوثر سیفی، هانیبه تقی‌پور، غزل ایوبی، هلیا امینی، صدرا یگان، امیررضا شسکری، اسرار عابدینی، طاهای عسکری و بردیا احمدیان در نمایش «ملاقات بانوی سالخورده» یفای نقش می‌کنند.

معرفی کتاب

چرخه موفقیت

- نویسنده: آنتونی رابینز
- ناشر: اندیشه آگاه

کتاب «چرخه موفقیت» شرحی است از شکست‌ها و موفقیت‌های یک بازیکن سابق لیگ ملی فوتبال آمریکادر دوره بازنشستگی. مارکز اوگدن که خود راوی کتاب است، با روایت رویدادهای زندگی واقعی‌اش، نقشه عملی و دقیقی برای رسیدن به موفقیت ترسیم می‌کند. شاید برای رسیدن به موفقیت، بهترین روش این باشد که به زندگی افراد موفق بنگریم و وجوه مشترک روش‌های زندگی آن‌ها را اسرمشق خود قرار دهیم. این گونه خواهیم فهمید که چرا برخی افراد بارها و بارها موفقیت را تجربه می‌کنند، در حالی که عده‌ای دیگر در حسرت یک‌بار تجربه آن زندگی را به پایان می‌رسانند. کتاب چرخه موفقیت به خوانندگان کمک می‌کند تا در ابتدا انگیزه و دلایل خود را برای شروع کار بیابند و سپس در مسیر رسیدن به هدف، اقدامات لازم را به عمل آورند. این کتاب توسط انتشارات اندیشه آگاه به چاپ رسیده است. میرحمید صالحیان، فروغ شفا بیان فرد و رویا حسین‌زاده پیغان ترجمه این اثر را بر عهده داشته‌اند. این کتاب برای هر کس که هدفی در زندگی دارد و راه رسیدن به آن را دشوار می‌بیند، نوشته شده است. علاقه‌مندان به کتاب‌های حوزه مدیریت کسب‌وکار و کارآفرینان نیز از مطالعه این کتاب الهام خواهند گرفت.



فناوری

کلاه کیبوردی

بررسی ایده‌های بهتر برای داده‌های متنی ورودی هستیم. از آنجا که مشغول پیدا کردن راهی برای قابل حمل‌تر کردن کیبورد بودم، این ایده به ذهنم رسید!

پروژه (Gboard CAPS) از گوگل تأییدیه رسمی ندارد، اما مهندسان بخش ژاپنی شرکت همه آنچه برای ساخت این کلاه نیاز است، از جمله نرم‌افزار، سخت‌افزار و روش ساخت را به‌صورت متن‌باز در (GitHub) در دسترس قرار داده‌اند.

شاخه گوگل در ژاپن گجتی به نام (Gboard CAPS) ابداع کرده که به شکل یک کلاه روی سر افراد قرار می‌گیرد.

هرچند این کیبورد بالاسری با یک کلاه بیس‌بال یکپارچه و با هدف سرگرمی ابداع شده، اما در واقع ترکیبی از فناوری و خلاقیت است. این کیبورد کلاهی مجهز به یک حسگر داخلی شش محوری است که موقعیت آن را ردیابی می‌کند. کد کاراکترهای مختلف با توجه به زاویه‌ای که کلاه به سمت آن قرار دارد، انتخاب می‌شوند و هم‌زمان کاربر می‌تواند سرش را بچرخاند.

کاربر برای وارد کردن کاراکترها کافی است تا بالای کلاه

پادکست

روان آرام

این یک موضوع اثبات شده است که شما با داشتن یک ذهن آرام می‌توانید تمرکز بیشتری روی کارهای خود داشته باشید و کارآمدی تان در انجام امور روزمره بهتر شود. همچنین به احساس خودشفقتی شما کمک می‌کند و در برابر نگرانی‌های روزانه و مشکلاتی که در زندگی دارید، آرام خواهید ماند. یکی از بهترین راه‌های ایجاد آرامش روان، اختصاص زمانی برای خودتان است. در روز زمانی را به خود اختصاص دهید و کارهایی را انجام دهید که به شما آرامش می‌دهد.

در پادکست «روان آرام» شما در عمیق‌ترین حالت آرامش و تن آرامی قرار می‌گیرید و با کلبه‌ای آشنا می‌شوید که امن‌ترین جای دنیاست و بعد از این با کلیدواژه‌های یاد گرفته شده می‌توانید در کمترین زمان ممکن در این کلبه قرار بگیرید. باید این مؤذگانی را بدهیم که رهایی از اضطراب یکی از هدیه‌های این کلبه به شماست. می‌توانید با شنیدن اپیزودهای این پادکست به مشکلاتی از قبیل بی‌خوابی و بدخوابی، اضافه وزن، درد ناشی از بیماری، اضطراب کاری و ... غلبه کنید.



نرم افزار

جیم‌شو

تناسب اندام یکی از مهم‌ترین عواملی است که به‌طور قابل توجهی بر بهبود کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارد. تناسب اندام مستقیماً به سلامت جسمی ارتباط دارد. با انجام تمرینات و ورزش‌های منظم عضلات تقویت می‌شوند، جریان خون بهتر می‌شود، و فشارخون کاهش می‌یابد. این عوامل می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های قلبی، دیابت، چاقی و بسیاری بیماری‌های دیگر کمک کنند. برخی افراد شاید نتوانند به باشگاه بروند و یا دوره‌های غذایی رژیمی از مربی دریافت کنند؛ اپلیکیشن «جیم‌شو» طوری طراحی شده که به شما امکان می‌دهد کالری غذاهای خود را محاسبه کنید و در طول روز پر خوری نکنید و این تنها یکی از چندین قابلیت جذاب این برنامه ایرانی و با کیفیت است که شبیه به یک مربی همیشه و همه‌جا کنار تان حضور دارد. با استفاده از اپلیکیشن جیم‌شو می‌توانید مربی و باشگاه را به‌خانه بیاورید و با انجام تمرینات ورزشی در منزل، محاسبه میزان کالری غذاها و دریافت رژیم غذایی به‌صورت اصولی و صحیح به وزن ایده‌آل خود برسید.



هوش سنج

	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	
7					2	4	9	1
		9		7				8



مساحت مثلث رنگی را محاسبه کنید؟