

## چیزهایی که نمی دانید

سرکه کاربردهای مختلفی در خانه دارد. از این محصول به دلیل خاصیت اسیدی بالایی که دارد به عنوان پاک کننده های که به سطوح آسیب نمی زند استفاده می کنند. مثلا اگر به فکر تمیز کردن ماشین ظرفشویی تان هستید، می توانید یک فنجان سرکه داخل ماشین ظرفشویی بگذارید و بدون هیچ ظرف دیگری آن را روشن کنید یا می توانید محلول آب و سرکه را روی گاز، کفپوش، کاشی و اغلب سطوح صاف اسپری کنید و بعد با دستمال کاغذی یا اسفنج آن را پاک کنید.

اگر چراغ و لوستر نباشد هیچ خانه ای روشن نیست. لوسترها از لوازم مهم هر خانه ای هستند که گرد و غبار هوا خیلی زود روی آنها می نشیند و آنها را کدر می کند. برای تمیز کردن آنها در ابتدا برق لوستر را قطع کنید و قبل از هر کاری مطمئن باشید که لامپ ها داغ نباشند. بعد به جای استفاده از مواد شوینده برای پاک کردن لوستر با استفاده از محلول آب و الکل یا آب لیموترش کریستال های شیشه ای را برق بیندازید.

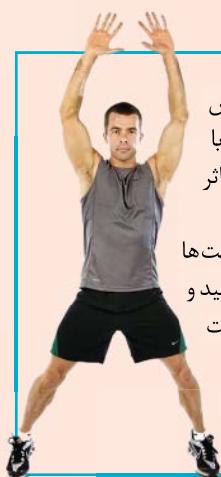
## ورزش در خانه

کاشانه

این هوای سرد که احتمال انتقال ویروس در فضاهای سرپوشیده هم زیاد است، می توانید در خانه و بدون نیاز به مربی بی هیچ وسیله و تجهیزاتی ورزش کنید. در اینجا چند حرکت ورزشی ساده به شما یاد می دهیم که هم خانم ها و هم آقایان می توانند در خانه انجام دهند.

همه می دانیم که ورزش دائم و روزانه در سلامتی جسم و روح چقدر مهم و ضروری است اما وقتی حرف از ورزش می شود همه یاد باشگاه و بدنسازی می افتند و خیلی ها می گویند با این شرایط اقتصادی دیگر پولی برای این کارها باقی نمی ماند! اما اشتباه نکنید. حتما نیاز نیست برای ورزش کردن به باشگاه بروید؛ به خصوص در

### حرکت پروانه



حرکت پروانه تأثیر خوبی بر عملکرد قلب، تقویت عضلات و افزایش استقامت دارد. این حرکت مانند حرکات بال های پروانه است و با ریتم هماهنگی که دارد، نه تنها بر جسم شما بلکه بر ذهن تان هم اثر مثبتی می گذارد. برای انجام پروانه، شما در ابتدا باید بایستید، پاها را جفت کنید و دست ها را کنار بدن قرار دهید. بعد در یک حرکت بپرید و پاها را از هم دور کنید و دست ها را بالای سر ببرید. سپس کمی مکث کنید و با پرشی به موقعیت قبلی تان برگردید و حرکت را دوباره تکرار کنید. انجام این حرکت را به کسانی که دنبال کاهش وزن هستند، توصیه می کنیم.

### حرکت شنا

حرکت شنا از راحت ترین و بهترین ورزش ها در خانه است. در این حرکت تعداد عضلات زیادی در بدن درگیر می شوند و به همین دلیل، انجامش برای کل بدن مفید دارد. شما می توانید دست ها و پاها را طوری روی زمین بگذارید که تمام بدن در راستای یک خط صاف قرار بگیرد. حالا آرنج خود را خم کنید و بدن را تا سطح زمین، پایین بیاورید. هنگامی که قفسه سینه تان به زمین رسید آرنج را صاف کنید و به سمت بالا برگردید. توجه کنید که فرم بدن را حین ورزش رعایت کنید، چون اگر فرم بدن اشتباه باشد تعداد عضلات کمتری درگیر می شوند و تأثیر ورزش بر بدن کم می شود.



## جعبه فرهنگی

در این بخش چند پیشنهاد فرهنگی و هنری به شما ارائه می دهیم که هم سرگرم کننده و هم آموزنده است.

این پیشنهادها را بخوانید، ببینید، بشنوید و اگر دوست داشتید شما هم یک فیلم، تئاتر، گالری، پادکست و... به ما و دیگران پیشنهاد دهید.

### تئاتر



خارج از تهران، نمایش های زیادی در حال اجرا هستند که نشان از روشنایی چراغ تئاتر در استان ها دارد. در اینجا به بعضی از این نمایش ها می پردازیم.

■ «صدنلی برای مسترایکس» / بهزاد عشقی

آموزشگاه سینمایی پروین در رشت

تا ۱۰ بهمن

■ «انگشتی ژنرال ماسیاس» / حمید قربانی جم

مجمع شهید آوینی همدان

تا ۱۲ بهمن

■ «شام با دوستان» / محسن زارعی

تئاتر شهر قزوین، سالن اصلی

تا ۱۵ بهمن

■ «حسینی و کلاه گیس» / سیدمحسن شیدایی فر

سالن شهید سلمان هراتی در ساری

تا ۱۷ بهمن

■ «آزدهاک» / صالحه سعید

مدرسه هنرهای نمایشی شهرایران در کرمان

تا ۲۰ بهمن

■ «شایعات» / سینا کوزانی

تالار مرکزی رشت، سالن VIP

تا ۲۳ بهمن

### شعر



زنده یاد قیصر امین پور نقش برجسته ای در ادبیات کودک و نوجوان داشت. در اینجا سه کتاب از او را معرفی می کنیم که خواندنش خالی از لطف نیست.

■ آینه های ناگهان

نشر افق / ۱۶۸ صفحه

شعرهای این کتاب در سال های آخر دفاع مقدس و پس از آن سروده شده؛ به همین دلیل مواجهه شاعر با دنیای بعد از جنگ در شعرها مشهود است. بسیاری از شعرهای معروف قیصر در این کتاب آمده است.

■ گل ها همه آفتابگردانند

نشر مروارید / ۱۴۰ صفحه

این شعرها در فاصله سال های ۷۰ تا ۷۹ سروده شده. قیصر در شاعری دنبال نوآوری بود و منتقدان درباره این کتابش می گویند: «پختگی و دل انگیزی شعرها هرگز راه را بر بدعت و کشف نبسته اند».

■ دستور زبان عشق

نشر مروارید / ۱۰۰ صفحه

آخرین کتاب قیصر که تابستان ۱۳۸۶ و چند ماه پیش از مرگ او منتشر شد. این کتاب برگزیده بیست و ششمین دوره کتاب سال شد و در کمتر از یک ماه پس از انتشار به چاپ دوم رسید.

### موسیقی



زنده یاد محمد رضا لطفی از جمله برجسته ترین نوازنده تار و سه تار به شمار می رود. این آلبوم و قطعه ها را از او بشنوید و از زیبایی شناسی استاد در خلق این موسیقی های ماندگار لذت ببرید.

■ قطعه «سپیده»

تصنیف «سپیده» یا «ایران ای سرای امید» قطعه ای با آواز محمدرضا شجریان و شعر هوشنگ ابتهاج (سایه) که در روزهای اول انقلاب ساخته شد

■ قطعه «شب نورد»

تصنیفی با شعر اصطلان اصلانیان و دکلمه مهدی فتحی یکی از شب های بهمن ۵۷، لطفی با لباسی خون آلود به خانه برمی گردد و حاصل جست و جوی برای شعری مناسب این احوال و سه تارنوازی هایش می شود «شب نورد»

■ قطعه «داروک»

از ماندگارترین و موفق ترین تلفیق های موسیقی سنتی با شعر نو

حاصل تلفیق شعر معروف نیما یوشیج، تنظیم فرهاد فخرالدینی، صدای محمدرضا شجریان و آهنگسازی محمدرضا لطفی

### سینمای ایران



فیلم هایی که در ادامه می آید از بهترین و جریان سازترین ها در سینمای ایران هستند. تماشای این فیلم ها ذهنیت مثبتی نسبت به خیلی از مسائل به شما می دهد.

■ هامون / داریوش مهرجویی / ۱۳۶۸

فیلمی اجتماعی و سوررئال با بازی خسرو شکیبایی و بیتا فرهی

■ دندان مار / مسعود کیمیایی / ۱۳۶۸

سند تصویری درخشان از تهران در روزهای جنگ تحمیلی

■ از کرخه تا راین / ابراهیم حاتمی کیا / ۱۳۷۱

فیلمی تأثیرگذار درباره شهیدان و ایثارگران دفاع مقدس

■ شوکران / بهروز افخمی / ۱۳۷۷

این فیلم نگاهی به مقوله ازدواج موقت و تبعات آن دارد

■ دول / احمد رضا درویش / ۱۳۸۲

این فیلم به تبعات جنگ تحمیلی می پردازد و تم آن یادآور ژانر وسترن است

