

چیزهایی که نمی دانید

قطعا برای شما هم پیش آمده که با دیدن ظروف چوبی منزل یا آشپزخانه حس کنید که این ظروف دیگر کدر شده‌اند و زیبایی‌شان را از دست داده‌اند. اصلا نگران نباشید. چاره کار استفاده از محلول روغن زیتون و آب پرتقال است. کمی از این محلول را روی پارچه‌ای نرم بریزید و روی چوب‌های کدر شده بکشید. تمیز و براق مثل روز اول می‌شوند.

وقتی سیر را می‌بریم پوست دست‌مان بوی بدی می‌گیرد. بویی که شست‌وشو با آب هم نمی‌تواند آن را برطرف کند، اما راه حل چیست؟ برای رفع این مشکل بهتر است سراغ دانه‌های قهوه بروید. دانه‌های قهوه را کاف دست‌تان بریزید و با کمی آب آن را ماساژ دهید و بعد با آب و صابون بشوید. هیچ بویی روی دست‌تان باقی نمی‌ماند.

ورزش در خانه

کاشانه

ورزشی باعث ایجاد نشاط و تقویت روحیه می‌شود و برای هر فردی لازم است. برای ورزش کردن نیازی نیست حتما به باشگاه بروید؛ شما می‌توانید در خانه و بی‌هیچ وسیله و تجهیزاتی ورزش کنید. در ادامه چند حرکت ورزشی ساده به شما یاد می‌دهیم که هم خانم‌ها و هم آقایان می‌توانند در خانه انجام دهند.

در خانه ماندن آن هم به مدت طولانی باعث می‌شود افراد زمان بیشتری را صرف تماشای تلویزیون، استفاده از گوشی و بازی‌های کامپیوتری، خوابیدن، دراز کشیدن و انجام کارهایی کنند که تحرک کمی به دنبال دارد. بنابراین در شرایطی که مجبور هستید زمان زیادی را در خانه بمانید باید فعالیت جسمانی منظمی داشته باشید. فعالیت

حرکت لانگ

کمتر کسی پیدا می‌شود که تا به حال این حرکت را انجام نداده باشد. چون این حرکت را می‌توانیم به نوعی گام برداشتن به جلو یا عقب و پایین بردن بدن بدانیم. در انجام این حرکت در ابتدا پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و دست‌ها را در دو طرف بدن قرار دهید. سپس با پای راست‌تان یک قدم به جلو بردارید و زانوی پای راست خود را خم کنید تا زمانی که ران پا در موازات زمین قرار بگیرد. فقط حواس‌تان باشد که زانوی راست‌تان از انگشتان همان پا جلوتر نباشد. بعد از آن پای راست خود را صاف کنید و به موقعیت اولیه بازگردید. همین حرکت را با پای چپ هم تکرار کنید.

حرکت درازونشست

حرکت دراز و نشست تمرینی قدیمی و محبوب است که معمولا به کسانی که دنبال لاغری شکم هستند توصیه می‌شود اما انجام این حرکت فواید دیگری هم برای بدن دارد. مثلا از آسیب دیدگی و گودی کمر پیشگیری می‌کند. برای انجام درست این حرکت ابتدا روی سطح صاف دراز بکشید و کف پاهای خود را روی زمین بگذارید. بعد دست‌ها را کاملا صاف بالای سر بگذارید و در حالی که کمرتان را روی زمین قرار دادید به آرامی شانه‌های‌تان را از روی زمین بلند کنید و به صورت نیمه بنشینید. چند ثانیه مکث کرده تا انقباض شکم خود را حس کنید و دوباره به وضعیت اول برگردید.

جعبه فرهنگی

در این بخش چند پیشنهاد فرهنگی و هنری به شما ارائه می‌دهیم که هم سرگرم‌کننده 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.

پادکست

پادکست رسانه‌ای خاص است که راحت تولید می‌شود و طرفداران زیادی هم دارد. امروز دیگر هر کسی با تلفن همراه شخصی‌اش به راحتی می‌تواند پادکست تولید کند و آن را در فضای مجازی با دیگران به اشتراک بگذارد. یکی از معروف‌ترین پادکست‌های فرهنگی، پادکست «گازت» است که دو روزنامه‌نگار، آن را روایت می‌کنند. گازت، روایت تاریخ ایران از دریچه مطبوعات است و به شما کمک می‌کند با سفر به گذشته ایران و بررسی مطبوعات، تاریخ را از دید راویان آن بشنوید. پیشنهاد می‌کنیم پیش از شنیدن پادکست گازت، کتاب «تاریخ مطبوعات ایران» اثر ارژمند سید فرید قاسمی (پژوهشگر حوزه مطبوعات) را بخوانید. این کتاب تاریخ مطبوعات در ایران را از شروع تا بعد از انقلاب اسلامی روایت می‌کند. با خواندن این کتاب از محتوای اپیزودهای پادکست گازت بیشتر لذت ببرید. این کتاب تاریخ مختصر و مفیدی از روزنامه و روزنامه‌نگاری ایران ارائه کرده است که برای تمامی مخاطبان عام و خاص جذاب خواهد بود.

شعر

امیرھوشنگ ابتهاج (مخلص به سایه) از شاعران معاصر ایران بود که به هر دو سبک کلاسیک و نو، شعر می‌سرود. در ادامه با سه کتاب خواندنی از او آشنا می‌شوید.

■ سیاه مشق / ۳۶۳ صفحه
نشر کارنامه

ابتهاج مجموعه شعرهای «سیاه مشق» را در تهران، رشت، انزلی و کلن آلمان سروده. شعرهای این کتاب شامل پنج بخش غزل، مثنوی، رباعی، دوبیتی و قطعه است.

■ بانگ نی / ۱۳۶ صفحه
نشر کارنامه

«بانگ نی» مثنوی بلندی است که ابتهاج سرودن آن را از دهه ۱۳۴۰ شروع و تا دهه ۱۳۸۰ ادامه داد. این مثنوی نگاهی به رویدادهای معاصر و آرمان‌های انسان‌های کنونی دارد.

■ تاسیان / ۲۰۸ صفحه
نشر کارنامه

شعرهای «تاسیان» در وزن‌های نیمایی و قالب‌های غیرکلاسیک سروده شده. «ارغوان» شعر معروف ابتهاج در این مجموعه منتشر شده است.

تجسمی

در ادامه با سه نقاشی مهم تاریخی که از پر بازدیدترین آثار دنیا در موزه‌ها هستند بیشتر آشنا شوید.

■ مونالیزا / لئوناردو داوینچی
تکنیک: رنگ روغن روی چوب صنوبر
سبک: رنسانس

می‌گویند نقاشی مونالیزا که به «لیخن‌دژکوند» هم معروف است، تصویری است که داوینچی به سفارش فرانچسکو دل جیوکوندو (تاجر ثروتمند فلورانس) از «لیزا گاردینی» همسر او ترسیم کرده.

■ جیغ / ادوارد مونک
تکنیک: رنگ روغن، پاستیل و چسب رنگ
سبک: اکسپرسیونیسم

روزی مونک همراه دوستانش روی پل قدم می‌زده و خورشید در حال غروب بوده که آسمان تغییر رنگ می‌دهد و مونک حس می‌کند آسمان در حال جیغ کشیدن است.

■ دختری با گوشواره‌های مروارید / یوهانس ورمیر
تکنیک: رنگ روغن روی بوم
سبک: عصر طلایی نقاشی هلند

هویت این دختر مشخص نیست. می‌گویند ممکن است مدل گنمانی باشد که در خانه ورمیر به عنوان پیشخدمت کار می‌کرده.

سینمای ایران

با توجه به این‌که در ایام جشنواره فیلم فجر قرار داریم، بد نیست نگاهی داشته باشیم به فیلم کم‌دی «تمساح خونی» که سال گذشته در همین جشنواره جایزه بهترین کارگردانی اول را برای کارگردانش (جواد عزتی) به ارمغان آورد. جواد عزتی از بازیگران دوست‌داشتنی سینمای ایران است که با ساخت تمساح خونی به جرگه کارگردانان پیوست. در این فیلم علاوه بر عزتی، عباس جمشیدی‌فر، سعید آقاخانی، الناز حبیبی، پرهیز خلیج و شبنم قربانی بازی می‌کنند. در این داستان دو دوست به خیال چند برابر شدن پول‌های امانتی که دست‌شان است وارد قمار می‌شوند غافل از این‌که چه دردسرهایی انتظارشان را می‌کشد. تمساح خونی برخلاف خیلی از کم‌دی‌های فعلی در دام فیلم‌های سطحی و دم‌دستی نمی‌افتد و در فرم و محتوا فیلم استاندارد و قابل قبولی است. این فیلم را می‌توانید به صورت آنلاین ببینید.

