طلوع
روزنامه فرهنگی ، سیاسی ، اجتماعی ، ورزشی
صاحب امتیاز، مدیر مسؤول و سردبیر: محمد مهدی جعفری زاده
شماره استاندارد بین المللی روزنامه طلوع (شاپا): ۸۰۰۲ - ۵۸۷۳ ISSN: 5873 - 8002
حساب جاری سپهر ۰۱۰۱۴۵۵۸۳۷۰۰۱ بانک صادرات شیراز - شعبه سه راه بهار به نام روزنامه طلوع
شیراز: خیابان انقلاب (نادر)- نبش پارک انقلاب - مجتمع رز- طبقه اول
تلفن: ۳۲۳۴۴۷۷۲-۰۷۱ فاکس: ۳۲۳۴۴۷۷۱-۰۷۱
کازرون: خ قدمگاه - پایین تر از تقاطع امیرکبیر: ۴۲۲۲۹۲۴۶ - ۰۷۱
تایپ و صفحه آرایی: روزنامه طلوع
چاپ: نجف زاده شیراز

# طلوع

## پیامبر گرامی اسلام (ص):

خداوند، زنانی را که خود را شبیه مردان می کنند، لعنت می نماید.

نهج الفصاحه، ترجمه علی اکبر میرزایی، چاپ هفتم ۲۰۲۳

## امروز شما

**متولد فروردین (بره) :** برقراری ارتباط کاری با شریک زندگی تان را باید گرم تر، صادقانه تر و گسترده از قبل سازید و با این روش سوتفاهم های گذشته را برطرف کنید. در مورد مسائلی که موجب گیجی طرف مقابل تان می شود بیشتر توضیح دهید و با اطرافیان تان مهربان تر باشید. در این صورت خواهید دید که چه فوایدی برای زندگی تان خواهد داشت.

**متولدین اردیبهشت (گاو) :** امروز کارهایتان به سرعت پیش می رود به خصوص کارهایی که با دفتر و دستک سر و کار دارند. دیگران برای کمک به شما آماده اند، بنابراین درخواست آنها را رد نکنید. شما می توانید از توانایی دیگران برای پیشرفت کارهایتان استفاده کنید. از احساس خود نسبت به عشق زندگی تان تردید ندارید اما گاهی نگران وابستگی خود به او می شوید. نگذارید این احساس سد راهتان شود، به مسیر خود ادامه دهید.

**متولدین خرداد (دوقلوها) :** با برقراری ارتباط بیشتر به دیگران می توانید عشق بیشتری به زندگی خود بدهید. احساسات و خاطرات خود را با دیگران به اشتراک بگذارید. با این روش شریک زندگی تان از حقایقی باخبر خواهد شد که تاثیر زیادی بر نزدیکی بیشتر شما به یکدیگر خواهد داشت. شاید برخی تغییرات غافلگیر تان کند اما در نهایت همه چیز به بهترین شکل پیش خواهد رفت. در روابط خود صداقت، عشق و گشاده رویی را از یاد نبرید. وقتی عاشق می شوید، دوست دارید طرف مقابل تان را تصاحب کنید. این احساسی است که امروز شما را درگیر خود کرده است.

**متولدین تیر (خرچنگ) :** امروز دوستان دوران تحصیلی تان، که یکی از آنها از کشوری دیگر آمده، به شما سری می زنند و غافلگیر تان می کنند. گفتگوی لذت بخشی را با آنها خواهید داشت و در مورد مسائلی که تا به حال هیچ اطلاعاتی در موردشان نداشتید، به نتایج جالبی می رسید و آنقدر در مورد آن موضوع کنجکاو می شوید که حتی پس از رفتن میهمان ها در کتابخانه یا اینترنت به دنبال تکمیل کردن اطلاعات خود می گردید. در مورد مسائل عاطفی کمی سردرگم هستید. بهتر است کمی به خودتان زمان دهید تا همه چیز سر جای خود باز گردد.

**متولدین مرداد (شیر) :** افراد جدیدی به همسایگی شما می آیند که دلیل نقل مکانشان مسافرت یا تحصیل است. در مورد رابطه عاطفی خود دچار تردید شده اید. تا دیروز عاشق شریک زندگی تان بوده اید و امروز فکر می کنید که او مناسب شما نیست. برای رفع این مشکل چند روز به خودتان زمان دهید، مطمئن باشید که شما بار دیگر عاشق او خواهید شد.

**متولدین شهریور (سنبله) :** آیا تا به حال به دنبال راهی برای کسب درآمد بیشتر بوده اید؟ شما باید با آخرین روندهای اقتصادی خودتان را تطبیق دهید تا در مسیری درست قدم بردارید. سایت های اینترنتی می تواند منبع خوبی برای تحقیقات شما باشد. احساس می کنید به شخصی علاقمند شده اید اما هیچگاه به او نمی رسید. بهتر است به جای منفی بافی، به تلاش خود ادامه دهید زیرا در نهایت همه چیز مطابق میل شما پیش خواهد رفت. مشکلی که در خانواده شما به وجود آمده اگر چه موقتی است اما اگر در حال حاضر جلوی آن را نگیرید، جدی تر از قبل پیش خواهد رفت.

**متولدین مهر (ترازو) :** امروز پر از احساسات هستید و دوست دارید وقت تان را با معشوق تان بگذرانید. مکالمه ای که با شریک زندگی تان در چنین روزی دارید، مکالمه ای طولانی و بسیار مفید و لذت بخش خواهد بود. شما در این گفتگو حرف هایی را به زبان می آورید که هیچگاه به شخص دیگری نخواهید گفت. هیچ چیز در این روز بر احساسات مثبت شما تاثیر نخواهد گذاشت پس از آن نهایت لذت ببرید. شما به مسائل از دید فلسفی نگاه می کنید، به خصوص زمانی که با برنامه های شما به خوبی پیش نمی روند. اما بهتر است امروز نگاه متافیزیک خود را کنار بگذارید زیرا به شما کمکی نمی کند.

**متولدین آبان (عقرب) :** ثابت کردن شرایطی که در آن به سر می برید برایتان دشوار است. فکر می کنید بادی در زندگی شما می وزد و مدام هوا را تغییر می دهد اما نگران نباشید، چند روز صبر کنید آنوقت خواهید دید که همه چیز به بهترین حالت خود باز می گردد و شما آرامش دوباره ای را تجربه خواهید کرد. آیا دوست دارید عشق زندگی تان را با هدیه ای غافلگیر کنید؟ اگر می خواهید او را بی نهایت شاد کنید، هدیه ای بگیرید که او مدت ها در فکر خریدش است. این کار شما و تشکر و قدردانی او باعث می شود که بیش از پیش به یکدیگر نزدیک شوید.

**متولدین آذر (کمان) :** شرکت در یک فعالیت گروهی، شما را با افراد جدیدی آشنا می کند و اطلاعات شما را در زمینه ای که به آن علاقه دارید، افزایش می دهد. بنابراین اگر می خواهید پیشرفت کنید و از روزمرگی گذشته خلاص شوید، به فعالیت های گروهی خود ادامه دهید. رابطه ای که اخیرا با عشقتان دارید، دچار نوسان شده است. اگر چه تا به حال این شما بوده اید که احساس تنهایی و رانده شدن می کردید اما این بار برای این که عشق طرف مقابل تان را به خود ثابت کنید، عقب می کشید. احساس ناراحتی شما طبیعی است زیرا عادت به این کار ندارید اما نگران نباشید، ضرر ندارد.

**متولدین دی (بز) :** اگر می خواهید اطلاعات خود را در زمینه ای خاص افزایش دهید، منتظر کمک دیگران نباشید، خودتان آستین هایتان را بالا بزنید و تحقیق را آغاز کنید. شما فردی هستید که از آمدن و رفتن های مدام آدم ها در زندگی تان خسته نمی شوید. امروز هم از این که عشق زندگی تان شما را ترک کند، ناراحت و نگران نیستید آنقدر که می توانید بی تفاوتی خود را در مقابل او به زبان آوردید. اما کمی احتیاط کنید زیرا او هنوز هم به شما اهمیت می دهد. کمی صبر کنید و با منطق خود پیش روید، فردا روز دیگری است.

**متولدین بهمن (ظرف آب) :** مدت هاست منتظر پیغامی از یکی از دوستان تان که در شهر یا کشور دیگری زندگی می کند هستید، امروز از طریق ایمیل یا تلفن با شما تماس می گیرد و این شروعی تازه برای رابطه ای بلند مدت میان شماست. بهتر است فرصت آشنایی دوباره را به یکدیگر بدهید. اگر به خاطر مشکلی در روبه رو شدن با شریک زندگی تان دلهره دارید، با روحیه ای مثبت به سمت اش بروید آنوقت خواهید دید که چقدر همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت. اگر تکلیف خود را ندانید، طرف مقابل شما نیز نمی داند چه رفتاری از خود نشان دهد. بماند یا ترک تان کند.

**متولدین اسفند (ماهی) :** آیا به تحقیق کردن علاقه دارید؟ امروز فرصت خوبی است تا در کتاب ها و مقالات جستجویی کنید و با افراد باتجربه گفتگویی داشته باشید آنوقت می بینید که چه فرصت های خوبی در اختیارتان است. اما قبل از اقدام به هر کاری، خوب در مورد جزییات تحقیق کنید. اگر احساس می کنید که از سوی عشق زندگی تان مورد سواستفاده قرار گرفته اید، بهتر است شیوه رفتاری خود را تغییر دهید. با او قراری بگذارید و حرف های دلتان را به زبان بیاورید. شاید او در آن لحظه شما را ترک کند اما اعتماد به نفس و استقلالی که شما به دست می آورید به کمک تان در ادامه راه خواهد آمد.

گزارشی از پشت صحنه سریال "دوردست ها" که از شبکه یک پخش خواهد شد؛

# دانیال حکیمی کارخانه دار می شود

سریال تلویزیونی "دوردست ها" به کارگردانی جواد ارشاد و تهیه کنندگی فریبا بانک توکلی برای شبکه یک تولید می شود و این روزها گروه سازنده این سریال در مهرشهر کرج و در یک خانه ویلایی بزرگ مشغول تصویربرداری هستند که در این سکانس هومن برق نورد، سیامک اطلسی، مهوش وقاری و... بازی می کنند.

جواد ارشاد که قبل از تولید این سریال، مجموعه "ستاره حیات" را با محوریت فوریت های اورژانس ساخته بود، درباره کارگردانی سریال دوردست ها و این که آیا قرار است این مجموعه همچون دیگر ساخته هایش علاوه بر سرگرم کردن مخاطبان به آنها آموزش دهد، به جام جم گفت: من جزو کارگردانانی هستم که به دنبال آموزش همگانی ام و صرفا نمی خواهم اثری بسازم که مخاطب سرگرم شود. در سریال دوردست ها به موضوع استاندارد و مسئولیت پذیری آدم ها در قبال کالایی که تولید می کنند، می پردازم و این موضوع را در قالب یک درام خانوادگی به تصویر می کشم.

وی ادامه داد: مخالف کار کسانی هستم که نسبت به آموزش بی توجه هستند. ما به عنوان هنرمند موظف هستیم آثاری برای رسانه ملی بسازیم که با زبان هنر مباحث مختلف را به مردم آموزش دهیم.

این کارگردان درباره تغییرات فیلمنامه توضیح داد: طرح اولیه سریال برای خودم بود که به سازمان استاندارد ارائه کردم، اما تا هنگام کلید خوردن دستخوش تغییرات زیادی شد و سمانه نامدار فیلمنامه را نوشت. او با توجه به نظرات مسئولان تلویزیون، اصلاحیات لازم را انجام داد. در این سریال دانیال حکیمی، فاطمه گودرزی، هومن برق نورد، بهرام ابراهیمی، ونوس حسن کانلی، کوروش سلیمانی، رحمان باقریان، مریم خدارحمی، شهروز ابراهیمی، آیلار نوشهری، فرشته سرآبندی، آرزو قائد امینی، شمسی فضل اللهی، سیامک اطلسی، مهوش وقاری، امیر دژاکام، محمدعمرانی، فرخنده فرمانی زاده، پویا مهدوی زاده، معصومه کریمی، محمدرضا غیاث آبادی، اکبر مددی مهر و... بازی می کنند.

ارشاد افزود: من جزو کارگردانانی هستم که به دنبال آموزش همگانی ام و صرفا نمی خواهم اثری بسازم که مخاطب سرگرم شود فریبا بانک توکلی، تهیه کننده با اشاره به این که تا به امروز ۱۵ درصد از تصویربرداری این سریال به پایان رسیده، به جام جم گفت: علیرضا کمال پور همزمان با تولید مشغول تدوین سریال است. این سریال جزو کارهای بسیار پرلوکیشن است. لوکیشن های این سریال کرج، تهران، حسن آباد قم و جویبار است.

**بحران مالی ۲ شریک**

وی درباره این که چرا بیشتر لوکیشن ها در کرج انتخاب شده و نه در تهران، توضیح داد: با توجه به این که هزینه اجاره مکان تصویربرداری زیاد است و ما برای این سریال بیشتر به دنبال خانه ویلایی بودیم، به همین دلیل ترجیح دادیم در کرج کار را انجام بدهیم، زیرا راحت تر می توانستیم خانه ویلایی با جذابیت بصری ای که مدنظر داشتیم، پیدا کنیم. البته هزینه های تولید افزایش پیدا کرده، اما تلاش می کنیم یک کار خوب برای بینندگان آماده کنیم. این تهیه کننده درباره داستان این سریال گفت: کارخانه روغن سازی رسول و شریکش صادق مدتی است دچار بحران مالی شده است. صادق که فعالیت دیگری راه انداخته، سهام خود را می فروشد. حبیب به پیشنهاد عماد که مورد اعتماد و همه کاره اوست سهام کارخانه را می خرد و عماد به وکالت از او با رسول کارخانه را اداره می کنند و...

هومن برق نورد، بازیگر این سریال درباره انتخاب یک اثر گفت: زمانی که فیلمنامه ای را می خوانم به این مساله توجه می کنم که آیا قصه حوصله مرا سر می برد یا نه؟ مسلما اگر خودم بازتاب خوبی نگیرم، مطمئن هستم برای بیننده هم جذاب نخواهد بود. باید قصه آنقدر کشش داشته باشد که بیننده را جذب کند. من اولین بار است که با آقای ارشاد همکاری می کنم و باید بگویم تجربه خوبی است.

سیامک اطلسی، بازیگر درباره پذیرش نقشش در این سریال گفت: بعد از خواندن فیلمنامه از قصه خوشم آمد، به همین دلیل نقش را پذیرفتم. حبیب یک کارخانه دار کلان است که به خانواده اش اهمیت زیادی می دهد. او به عماد (هومن برق نورد) اعتماد زیادی دارد و کارهایش را به او می سپارد، اما اتفاقاتی بین این دو می افتد. وی همکاری با جواد ارشاد در مقام کارگردان را مثبت ذکر کرد و گفت: خوشبختانه تعامل خوبی در کار داریم و پیشنهادهایم را با کارگردان مطرح می کنم و او هم اگر به بهبود نقش کمک کند، می پذیرد. برق نورد ادامه داد: در سریال تلویزیونی دوردست ها ایفاگر نقش عماد هستم. ماهیت سریال دوردست ها طنز نیست و یک سریال اجتماعی خانوادگی است. عماد هم شخصی است که از کودکی کنار حبیب بوده و به قولی حبیب او را بزرگ کرده است. در مجموع عماد شخصیت پیچیده ای دارد که برایم جذاب است. خودم وسواس زیادی برای انتخاب نقش دارم. در اولین مرحله باید فیلمنامه مرا جذب کند و این که شخصیت پردازی صحیح انجام شده باشد که این اتفاق در سریال دوردست ها افتاده است. ضمن این که نقشم را در این سریال دوست دارم.

## افسانه بایگان:

### فراموشی بهتر از بودن به هر قیمت است

افسانه بایگان یکی از پرکارترین بازیگران زن سینما و تلویزیون ایران در دهه ۶۰ بود. بازیگری که با سریال ارزشمند "سربداران" و نقش "تهکام بانو" کارش را آغاز کرد و خیلی سریع به قله های شهرت رسید.

از سال ۶۴ تا ۷۰ در ۱۶ فیلم نقش آفرینی کرد. فیلم هایی چون بگذار زندگی کنم، طوبی، دبیرستان و گمشده که در سینمای بی سر و صدای آن زمان فروش خوبی را کسب کردند.

در سریال "خواهران غریب" مکمل مطلوبی برای نقش خسرو شکیبایی بود و بده و بستان خوبی با این بازیگر داشت. او نقش مادری را بازی می کرد که با همسر آهنگسازش دچار اختلاف شده است.

پدر و مادر خواهران دوقلوها جدا از هم زندگی می کردند، اما شیطنت دختربچه ها دوباره آنها را در کنار هم قرار داد. افسانه بایگان در این فیلم رفتار دوگانه ای در برابر همسرش داشت.

در نیمه اول در جنگی لفظی شرکت کرد که حاصلش بیان حرف های تند و خشن بود. در نیمه دوم فیلم حس عاطفی این مادر بیدار شد و فهمید که در کنار همسرش می تواند روزهای خوبی داشته باشد.

در دهه ۷۰ و ۸۰ شخصیت پردازی زنان در بیشتر فیلم های سینمایی دچار تحول شد و افسانه بایگان نتوانست همپای این تحولات حرکت کند.

بازیگرانی چون هدیه تهرانی، هانیه توسلی و مهناز افشار گزینه های بهتری بودند که می توانستند نقش زنان معترض را بازی کنند.

بهترین فیلم افسانه بایگان در دهه ۸۰ را باید "کافه ستاره" دانست که او در این فیلم در نقش مدیر یک قهوه خانه و سالن بیلیارد جلوی دوربین رفت.

بازیگر پیشکسوت سینمای ایران درباره این که چرا چند سالی است از سینما فاصله گرفته می گوید: "فراموش شدن برای من بهتر از این بود که به هر شکلی باشم."

این بازیگر را این روزها بیشتر در محافل فرهنگی برپاشده در شهرستان ها می بینیم. او به عنوان سخنران در جشنواره های مختلف شرکت می کند و تجربیاتش را در اختیار دیگران می گذارد.

۲ ماه پیش او مهمان جشنواره ملی نمایشنامه نویسی تدبیر قلم با موضوع معلولیت در شهر کردبود.

## داریوش دالوند:

### انیمیشن "رستم و سهراب" سریال می شود

✓ ساخت «هفت قلندر»

سریال ۵۲ قسمتی انیمیشن "رستم و سهراب" به کارگردانی کیانوش دالوند و تهیه کنندگی داریوش دالوند برای شبکه نمایش خانگی تولید می شود.

داریوش دالوند تهیه کننده سینما که پیش از این تولید انیمیشن سینمایی "رستم و سهراب" را به عهده داشته است درباره ساخت نسخه سریالی این انیمیشن برای شبکه نمایش خانگی به خبرنگار مهر گفت: پس از ساخت انیمیشن سینمایی "رستم و سهراب" و موفقیت در اکران های جهانی و همچنین دیده شدن نسبی این فیلم در اکران عمومی در ایران تصمیم گرفتیم یک سریال از داستان شاهنامه و داستان "رستم و سهراب" برای شبکه نمایش خانگی تولید کنیم.

وی ادامه داد: بر همین اساس مراحل مقدماتی کار را انجام داده ایم و اکنون در مرحله پیش تولید هستیم و قرار است کیانوش دالوند کارگردانی این سریال را به عهده بگیرد. دالوند درباره قصه نسخه سریالی "رستم و سهراب" گفت: روایت از جایی شروع می شود که کسی رستم را نمی شناسد و ابتدا بزرگ شدن رستم را تعریف می کنیم و سپس به شاهنامه فردوسی و شرح رشادت های این قهرمان اساطیری ایران می پردازیم.

این تهیه کننده سینما افزود: تولید انیمیشن سینمایی "رستم و سهراب" بهانه ای شد تا به میزان علاقه نوجوانان ایرانی نسبت به داستان های شاهنامه پی ببریم و تصمیم گرفتیم این علاقمندی را تقویت کنیم و داستان "رستم و سهراب" را در قالب یک سریال ۵۲ قسمتی برای شبکه نمایش خانگی تولید کنیم تا شاید بار دیگر داستان های شاهنامه به ادبیات کودک و کتاب های درسی برگردد و در جامعه هم بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

دالوند در پایان صحبت های خود به تولید اثر دیگری با عنوان "هفت قلندر" به شکل یک مجموعه اشاره کرد و گفت: همچنین در نظر داریم یک سریال با عنوان "هفت قلندر" تولید کنیم. داستان این سریال درباره ضحاک است و اشاره ای به فرو رفتن جهان در تاریکی دارد. "هفت قلندر" که محافظان نیکی هستند تلاش می کنند تا نیکی را به عنوان نمادی از صلح، محبت و دوستی از ظلمت نجات دهند.

## مطالب خواندنی و جالب

### ابداعی جالب در طراحی یک پل

در آمستردام پایتخت کشور هلند که جمعیت آن تقریبا ۷۴۰ هزار نفر (معادل یک و نیم میلیون جمعیت بیشتر از شهرهای اطراف کشور هلند) است پلی چند منظوره طراحی و ساخته شد که اکنون یکی از جاذبه های گردشگری در این شهر به شمار می آید.

باشگاه خبرنگاران: شهری مانند "فیشرمن" با افراط در نوع ساختمان سازی، معماری مدرن را در بین نمای ساختمان های تاریخی خود بوجود آورده اند؛ که این معماری مدرن برای توریست ها بسیار حیرت انگیز است.

کوچک بودن شهر آمستردام، و قرارگیری مکان های تاریخی این شهر در زمین هایی با مساحت محدود، باعث می شود که توریست ها به راحتی از تمامی مکان های تاریخی دیدن کنند.

شاید کوچک بودن آمستردام یکی از دلایل مشهوریت این شهر نسبت به دیگر شهرهای معماری یا شعر و ادب است. در هر کجای آمستردام که قدم بزنیم متوجه می شویم که تمامی ساختمان ها با آجر ساخته شده اند. علی رغم استفاده از آجر، در ساختمان های قدیمی خود از چوب هم استفاده می کردند.

"سنت لورانت وال" در شهر آمستردام یک پل همراه با فضای کافه، رستوران، کتابخانه و پارک دوچرخه را طراحی کرد این پل ترکیب جالبی از معماری مدرن است که در قرن هفدهم در میراث جهانی یونسکو ثبت شد.

به دلیل آتش پذیر بودن چوب و همچنین ایجاد آتش سوزی در سال های ۱۴۲۱ و ۱۴۵۲ استفاده کردن از چوب ممنوع شده است.

دانش ها و معماری استاندارد در مرکز آمستردام، باعث می شوند که خانه ها به سبک های مدرن و مقاومی طراحی شوند. معمار "سنت لورانت وال" می گوید که به دلیل علاقه ی شدید به چوب و اقتصادی بودن آن، ترجیح می دهم که در ساخت این پل از چوب استفاده کنم.

چوب دارای خاصیت هایی از قبیل: مقاومت، انعطاف پذیری، سازگاری با دیگر مصالح و در نهایت جنبه های زیباشناختی است و به عنوان یک مصالح سنتی و جهانی، در چند سال اخیر به اهمیت آن در ساختمان سازی پی برده اند.

چوب با داشتن خاصیت زیبا شناختی در اکثر ساختمان های شهر آمستردام استفاده می شود. در طراحی داخلی و خارجی این پل علاوه بر چوب از آلومینیوم و استیل هم استفاده شده است.

◇ ◆

### نابغه ای که چشم بسته مطالعه می کند

ویکاس پانچال مدعی است که این مهارت را از طریق فنی به نام فعال سازی مغزمیانی بدست آورده است.

باشگاه خبرنگاران: در ویدئویی که در اینترنت منتشر شده پسربچه ای ده ساله به نام ویکاس پانچال با چشمان بسته رنگ ها را تشخیص می دهد، کتاب می خواند، دوچرخه سواری می کند و بدون برخورد با هیچ عابری در خیابان های اطراف مدرسه اش در دهلی پیاده روی می کند. او توپ های رنگی را بو می کشد و چند ثانیه بعد می تواند علاوه بر تشخیص رنگ موردنظر، وجه تمایز آن را از رنگ های مشابه توضیح دهد.

او مدعی است که این مهارت را از طریق فنی به نام فعال سازی مغزمیانی تقویت کرده است و روزانه دو ساعت تمرین می کند. به گفته ویکاس تقویت این مهارت حتی روی وضعیت تحصیلی اش تأثیر گذاشته و اکنون به جایگاه اول تا سوم در میان دانش آموز کلاسشان رسیده است حال آنکه قبلا در امتحانات رد می شد.

در فن فعال سازی مغزمیانی آن بخش کوچکی از مغز که مرکز کنترل اطلاعات به دست آمده از حواس بینایی، شنوایی و حرکتی است، تحریک می شود. گفته می شود کسانی که نیمه میانی مغزشان فعال است هرگز آنچه را که یک بار قبلاً دیده یا شنیده اند فراموش نمی کنند. در این تمرین ها که شبیه تمرین های مدیتیشن هستند، فرد مدتی را بی حرکت درجایی آرام می نشیند. هدف اصلی از این تمرین ها تقویت نیمکره تنبل مغز یعنی نیمکره چپ و بهترین زمان برای تمرین موقع طلوع خورشید است. در ضمن گفته می شود که آموزش این روش فقط در افراد ۵ تا ۱۵ سالگی امکان پذیر است.