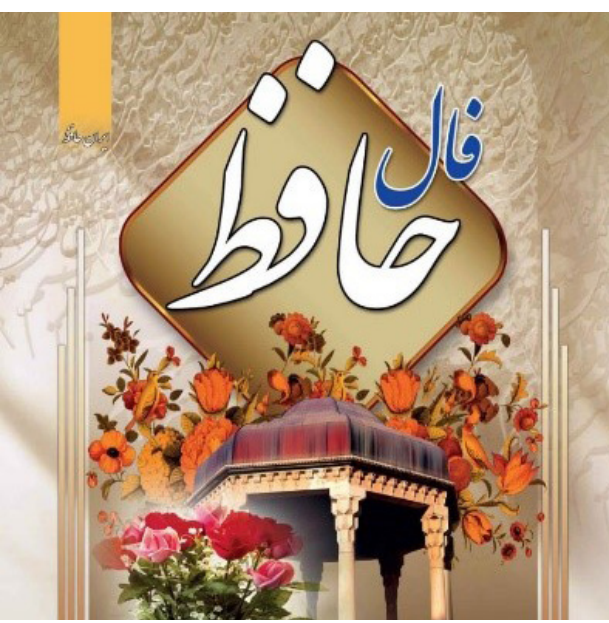




امروز شما



فروردین مهر

آبان آذر

اردیبهشت دی

خرداد اسفند

تیر شهریور

مرداد

شهریور

حسودی مکن و از حسودان دوری کن، از زندگی با امید بهره مند شو و به زیبایی‌های زودگذر فکر مکن، هر چه برایت پیش می‌آید بپذیر و تحمل کن چون خوشبختی در انتظارت است.

ساره اقبال به تو رو کرده سعی کن از این فرصت استفاده کنی. دل خود را از کینه‌ها و بدی‌ها خالی کن و بدنبال کارهای بیهوده و افکار باطل نرو که پشیمان خواهی شد، دنبال کارهای عاقلانه برو که نتیجه آن را خواهی دید.

نهایت استفاده را از شما برده‌اند و سپس شما را رها نموده‌اند، در دنیا از این گونه آدم‌ها زیاد است شما باید حواس خود را جمع کنید تا دوباره فریب نخورید.

اندازه‌ای دارد.

در مسیر پیشرفت قرار داری، در کارت لحظه‌ای درنگ مکن و تردید به خود راه مده. در انتخاب دوستان دقت کن زیرا عده‌ای می‌خواهند به تو نزدیک شده و از تو سوءاستفاده کنند.

نگاه کن بین راه راست و کار دنیا چه فاصله‌ای افتاده است و مردم چگونه ریاکار شده‌اند و دیگر به هم اطمینان ندارند، دوران همبستگی به سر آمده و اکثر زیبایی‌ها دایمی برای فریب آدمی است، پس حواست را جمع کن.

به کسی علاقه داری که بر اثر حادثه‌ای از تو دور شده است و تو ناراحت شده‌ای و نمی‌دانی دردت را با که در میان بگذاری.

با کسی گفتگویی داشته‌ای که از بابت آن ناراحت و دلگیر شده‌ای ولی صبر کن که او از گفته خود پشیمان خواهد شد و به سوی تو باز خواهد گشت.

مهرورز نباشید، کمی به خدا فکر کن که همانا عشق واقعی اوست او هم به تو کمک خواهد کرد.

همچنین ماهیچه‌های اسکلتی اهمیت زیادی در ایجاد گرما دارند.

بر اساس تحقیقات، این موضوع احتمالاً به علت افزایش تونوس عضلانی و کند شدن انقباض عضلات در اثر کمبود آکتینین ۳ است. هنگام قرار گرفتن در آب سرد افرادی که این نوع ژن را داشتند به جای لرزیدن افزایش در تونوس ماهیچه‌های را نشان دادند. اگرچه از دست دادن پروتئین آکتینین ۳ به بیماری‌های عضلانی ارتباطی ندارد اما می‌تواند باعث مختل شدن عملکرد ما هنگام انجام فعالیت‌های قدرتی شود.

خبری عجیب درباره یک پنجم مردم جهان



به گزارش ایسنا، نتایج یک مطالعه در سوئد نشان می‌دهد که یک پنجم مردم جهان در اثر یک جهش ژنتیکی در برابر هوای سرد مقاوم شده‌اند که باعث می‌شود هیچ گاه احساس سرما نکنند. به نقل از دیلی میل، محققان دانشگاه کارولینسکا (Karolinska) در سوئد، ۳۲ مرد سالم ۱۸ تا ۴۰ ساله را در آبی با دمای ۱۴ درجه سانتی‌گراد قرار دادند تا زمانی که دمای بدنشان به ۳۵.۵ درجه سانتی‌گراد برسد. آن‌ها سپس فعالیت الکتریکی عضلات را بررسی کردند و از عضلات نمونه‌برداری کردند تا میزان ترکیبات پروتئین و فیبر داوطلبان را بسنجند. پروتئین آلفا آکتینین ۳ که در فیبرهای انقباض سریع وجود دارد در عضلات ۲۰ درصد این افراد یافت نشد و نبود آن باعث می‌شود افراد در حفظ دما بهتر عمل کنند. این عضلات بدون پروتئین، فیبرهایی با عملکرد انقباضی بسیار آرام‌تری داشتند که نشان می‌دهد فعالیت کم آن‌ها تأثیر بیشتری در ایجاد گرما دارد. این موضوع به فردی که پروتئین ندارد این امکان را می‌دهد تا دمای بدنش را به نسبت کسی که پروتئین و فیبرهای انقباضی سریع دارد بهتر کنترل کند. محققان معتقدند پس از آن که ۵۰ هزار سال پیش انسان‌ها از آفریقا مهاجرت کردند، تنوع ژنتیکی آن‌ها را از سرما محافظت کرده است.

بر اساس این مطالعات محققان بر این باورند که ۱.۵ میلیارد نفر در سراسر جهان این نوع ژن را دارند که باعث می‌شود در برابر سرما مقاوم‌تر باشند. هاگان وستربلاد (Håkan Westerblad) از نویسندگان مقاله می‌گوید: مطالعات ما نشان می‌دهد که چگونه کمبود پروتئین آلفا آکتینین ۳ باعث مقاومت در برابر سرما می‌شود که تکاملی در نتیجه مهاجرت به مناطق سرد بوده است. همچنین ماهیچه‌های اسکلتی اهمیت زیادی در ایجاد گرما دارند. بر اساس تحقیقات، این موضوع احتمالاً به علت افزایش تونوس عضلانی و کند شدن انقباض عضلات در اثر کمبود آکتینین ۳ است. هنگام قرار گرفتن در آب سرد افرادی که این نوع ژن را داشتند به جای لرزیدن افزایش در تونوس ماهیچه‌های را نشان دادند. اگرچه از دست دادن پروتئین آکتینین ۳ به بیماری‌های عضلانی ارتباطی ندارد اما می‌تواند باعث مختل شدن عملکرد ما هنگام انجام فعالیت‌های قدرتی شود.

اعدام با توپ جنگی در دوره قاجار!



صحنه‌ای از اعدام کردن با توپ جنگی در دوره قاجار سال ۱۲۸۵ خورشیدی به گزارش پایگاه خبری نشان: این عکس در فضای مجازی به ویژه شبکه‌های اجتماعی همچون اینستاگرام و تلگرام و بعضی پایگاه‌های خبری انعکاس زیادی داشت و مورد توجه بسیاری از کاربران قرار گرفت.

زیبایی زیاد این زن را به گدایی کشاند!



زیبایی و خوشگلی زیاد زن جوان را تبدیل به گدا کرده است! عجیب است ولی واقعی زن جوانی که گوشه خیابان می‌نشند و دلیل عجیب‌تر گدایی کردنش را به دیگران توضیح می‌دهد. به گزارش منبیا، کم نیستند زن و مردهای جوانی که به هر دلیلی گدایی می‌کنند و توانایی خود را در کار کردن و کسب درآمد نایده می‌گیرند و به روش‌های دیگری مثل کلاه برداری و ... روی می‌آورند، جالب است که برخی از این افراد برای انجام چنین کارهایی به خصوص گدایی کردن دلایلی خاص و غیرقابل باور دارند. زن جوان ۳۰ ساله کنار خیابانی در چین نشسته و گدایی می‌کند ولی چرا؟ این زن که هم سالم است و هم جوان پس چرا از راه طبیعی کسب درآمد نمی‌کند؟ دلیل عجیب و غریب این زن برای گدایی همه را متعجب کرده است؛ او ادعا می‌کند چون زیباست نباید کار کند چرا که زیبایی زیادش به واسطه کار و فعالیت اضافه از بین خواهد رفت برای همین برای کسب درآمد و گذران زندگی گدایی می‌کند. زن جوانی که تصاویر گدایی کردنش را در ادامه مشاهده می‌کنید

پیش از آنکه به گدایی رو آورد شغل‌هایی همچون صندوق‌داری و پیشخدمتی را تجربه کرده است و حالا تصمیم گرفته برای آنکه زیبایی‌اش را حفظ کند گدایی کند تا به قول خودش به ساده‌ترین راه ممکن پول درآورد. او معتقد است که قلب‌های مهربان زیادی وجود دارند که بدون هیچ انتظاری به او پول می‌دهند پس دیگر نیازی نیست خود را برای بدست آوردن پول به دردسر بیندازد.

خوانندگی

کله‌ها و انتقادهای بازیگر برگزیده جشنواره تئاتر فجر ویروسی خطرناک‌تر از کرونا به جانمان افتاده



آیه کیانپور که به تازگی جایزه بازیگر زن برگزیده سی و نهمین جشنواره تئاتر فجر را دریافت کرده، می‌گوید: آرزوی قلبی‌ام این است که این دوران سخت از ما انسان‌هایی سختکوش‌تر بسازد نه آدم‌هایی افسرده‌تر و نومیدتر. این بازیگر که بیشتر انرژی خود را بر تئاتر متمرکز کرده است، در دوران دشوار کرونا هم با نمایش «جوادی» روی صحنه رفت، او به تازگی به دلیل بازی در نمایش «سگدو» به کارگردانی عباس غفاری، جایزه بازیگر برگزیده زن را از جشنواره تئاتر فجر دریافت کرده است. کیانپور در گفتگو با ایسنا از روزهای سخت تئاتر سخن گفت، از بی‌توجهی به امر فرهنگ که سابقه‌ای دیرینه دارد و هنرمندان تئاتر را همچون کودکانی بدسرپرست توصیف کرد که سهمی از میراث اثر گذاشت و علاوه بر آسیب روحی و روانی، ضربه مالی جدی هم بر آنان وارد کرد.

کیانپور همچنین ابراز تأسف کرد که بعد از کرونا آنچه در تئاتر می‌ماند، جماعتی خسته و دلشکسته و سالن‌هایی ورشکسته است. او گفت: در دوره کرونا برای چندمین بار به این نتیجه رسیدم در کشوری زندگی می‌کنیم که نه تنها هنر جایگاهی ندارد، بلکه در این میان وضعیت تئاتر بدتر از دیگر هنرهاست. این مسئله به دلیل عملکرد دولت‌ها نیست چراکه عمیق‌تر و ریشه‌ای‌تر از اینهاست. این بازیگر با اشاره به پیشینه کم‌اعتنایی به تئاتر یادآوری کرد: وضعیت فعلی ما طبیعی است زیرا جامعه برای اینکه فرهنگ و هنر را در سبد مصرفی خود قرار دهد، پرورش پیدا نکرده است؛ بنابراین در شرایط عادی، بخشی از جامعه به منظور سرگرم شدن و بخشی دیگر از روی احساس نیاز، به تماشای تئاتر می‌آیند ولی در شرایط بحرانی که مردم درگیر امور اولیه زندگی خود هستند، طبیعی است اولین چیزی که از سبد مصرفی‌شان بیرون می‌آید، تئاتر است و نمی‌توان بر آنها خرده‌ای هم گرفت. او اضافه کرد: بحران جهانی کرونا نشان داد کدام کشورها به هنر نیاز دارند و کدام یک به هنر به عنوان امری تزیینی می‌نگرند. کیانپور که مردامه با نمایش «جوادی» روی صحنه رفته است، یادآوری کرد: وقتی پیشنهاد بازی در این نمایش مطرح شد، نگران شدم چون شرایط خطرناکی بود ولی خوشبختانه این کار به گونه‌ای طراحی شده بود که دقیقاً مناسب مقطع کرونا باشد، کل کار تک‌گویی بود و بازیگران لازم نبود در برابر یکدیگر دیالوگ بگویند یا در فاصله نزدیک قرار بگیرند. او با اشاره به استقبال تماشاگران از اجرای این نمایش افزود: این استقبال نشان داد درصد اندکی از جامعه همچنان تئاتر را ضروری می‌بیند و اینها همان کسانی هستند که از سال‌ها قبل و پیش از ورود سلبریتی‌ها، تماشاگر ثابت تئاتر بوده‌اند و همچنان هم هستند. این بازیگر اضافه کرد: کرونا، بحران دیگری را هم در تئاتر ما نشان داد؛ بی‌پناهی هنرمندان. هرچند همه اقشار هنری، شرایط سختی دارند ولی جامعه تئاتری وضعیت بدتری دارد چراکه بیشتر اعضای آن درآمد ثابتی ندارند و حیات اقتصادی آنان وابسته به اجرای نمایش است اما وقتی این امکان درآمدزایی از آنان گرفته شد، جز اندک حمایتی در دو مقطع آن هم با چندین اگر و اما پشتیبانی دیگری از آنان نشد.

کیانپور تأکید کرد: نمی‌گویم تئاتری‌ها تافته جدا بافته‌اند ولی این کمبودها بشدت بر زندگی کسانی که با حداقل‌ها گذران زندگی می‌کردند، اثر گذاشت و علاوه بر آسیب روحی و روانی، ضربه مالی جدی هم بر آنان وارد کرد. کیانپور نمایش «سگدو» با ابراز تأسف از تعطیلی سالن‌های خصوصی تئاتر افزود: این سالن‌ها در چند سال گذشته بار بخش دولتی را به دوش می‌کشیدند و تئاتر را از تمرکزگرایی در تئاتر شهر نجات داده بودند به طوری که در تهران شبانه صد تئاتر روی صحنه می‌رفت. هرچند این افزایش کمی، ایرادهای خاص خود را هم دارد ولی می‌شد امیدوار باشیم که از دل این کمیت‌گرایی به تدریج به کیفیت هم می‌رسیم؛ زیرا کم‌کم در گردونه رقابت، گروه‌ها و هنرمندان شاخص، شناخته می‌شوند. ضمن اینکه این گستردگی، سبب می‌شد نیاز به تئاتر در جامعه احساس شود و به تدریج در سبد مصرفی خوار قرار بگیرد؛ اما سالن‌های خصوصی پرپر در شرایط عادی، بخشی از جامعه به منظور سرگرم شدن و بخشی دیگر از روی احساس نیاز، به تماشای تئاتر می‌آیند ولی در شرایط بحرانی که مردم درگیر امور اولیه زندگی خود هستند، طبیعی است اولین چیزی که از سبد مصرفی‌شان بیرون می‌آید، تئاتر است و نمی‌توان بر آنها خرده‌ای هم گرفت. او اضافه کرد: بحران جهانی کرونا نشان داد کدام کشورها به هنر نیاز دارند و کدام یک به هنر به عنوان امری تزیینی می‌نگرند. کیانپور که مردامه با نمایش «جوادی» روی صحنه رفته است، یادآوری کرد: وقتی پیشنهاد بازی در این نمایش مطرح شد، نگران شدم چون شرایط خطرناکی بود ولی خوشبختانه این کار به گونه‌ای طراحی شده بود که دقیقاً مناسب مقطع کرونا باشد، کل کار تک‌گویی بود و بازیگران لازم نبود در برابر یکدیگر دیالوگ بگویند یا در فاصله نزدیک قرار بگیرند. او با اشاره به استقبال تماشاگران از اجرای این نمایش افزود: این استقبال نشان داد درصد اندکی از جامعه همچنان تئاتر را ضروری می‌بیند و اینها همان کسانی هستند که از سال‌ها قبل و پیش از ورود سلبریتی‌ها، تماشاگر ثابت تئاتر بوده‌اند و همچنان هم هستند. این بازیگر اضافه کرد: کرونا، بحران دیگری را هم در تئاتر ما نشان داد؛ بی‌پناهی هنرمندان. هرچند همه اقشار هنری، شرایط سختی دارند ولی جامعه تئاتری وضعیت بدتری دارد چراکه بیشتر اعضای آن درآمد ثابتی ندارند و حیات اقتصادی آنان وابسته به اجرای نمایش است اما وقتی این امکان درآمدزایی از آنان گرفته شد، جز اندک حمایتی در دو مقطع آن هم با چندین اگر و اما پشتیبانی دیگری از آنان نشد.

عکس‌های روز:



شکوفه‌های بهاری مهارلو

شهروند عکاس

عکس‌های حرفه‌ای خود را با کیفیت مطلوب به آدرس ایمیل روزنامه طلوع ارسال

toloudaily@gmail.com

کنید تا در روزنامه درج گردد