اقتصاد و مردم

چهارشنبه ۱۵ فروردین ماه ۱۴۰۳ ◆ سال نوزدهم ◆ شماره ۵۳۷ ◆ ۱۶ صفحه ◆ قیمت ۵۰۰۰ تومان

نمایشگاه کتاب امسال در مصلی برگزار می‌شود
صفحه ۱

اصلاح تاکتیکی و مهندسی ۷۲۵ نقطه حادثه خیز در محورهای کشور
صفحه ۱

مخبر: هیچ گره اقتصادی وجود ندارد که قابل حل نباشد
صفحه ۱۶

افزایش رشد اقتصادی با استفاده از مدل‌های قراردادی جدید
صفحه ۱۶

کرمانشاهی‌ها چهار هزار نهال غرس کردند

کرمانشاهی‌ها چهار هزار نهال غرس کردند

جمعی از مردم کرمانشاه در راستای مراسم سراسری کاشت نهال به مناسبت روز طبیعت و با تأسی به سیره نورانی امیرالمومنین (ع) چهار هزار نهال غرس کردند.

در این مراسم که در پارک شرقی شهر کرمانشاه برگزار شد؛ مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان کرمانشاه در این ارتباط گفت: در روز طبیعت که امسال همزمان گردید با ایام شهادت حضرت امیر المومنین (ع) و با تاسی از سیره نورانی این حضرت و ترویج سنت حسنه درختکاری در ۱۴ شهرستان استان بیش از چهار هزار اصله نهال شامل زبان گنجشک ،افرا، اقاقیا ،اکالیپتوس و صنوبر کاشت شد.

«انشااله کولانی» افزود: این مراسم در مرکز استان با حضور مسوولان و کارشناسان منابع طبیعی و سایر ادارات، جوانان سازمان هلال احمر، سازمان های مردم نهاد و عموم مردم و در راستای اجرای طرح مردمی کاشت یک میلیارد درخت در پارک شرقی کرمانشاه و با کاشت ۴۰۰ اصله نهال انجام شد.

مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان کرمانشاه در ادامه اظهار کرد: اداره‌کل منابع طبیعی و آبخیزداری استان کرمانشاه با توجه به تعهدات ابلاغی موطف شده از سال ۱۴۰۲ تا پایان سال ۱۴۰۵ به مدت چهار سال سالیانه سه میلیون اصله نهال تولید و ۹ میلیون اصله درخت با مشارکت آحاد مردم در عرصه‌های طبیعی کاشت کند.

وی ادامه داد: در همین رابطه از اواسط سال ۱۴۰۱ بسترهای لازم در ۲ نهالستان مادری در شهرستان‌های اسلام‌آباد غرب و سرپل‌ذهاب فراهم شده است با ذکر این مطلب به چهار میلیون اصله نهال تولیدی طرح‌های جنگل‌کاری‌های مشارکتی، توسعه باغات، اراضی شیبدار، دستگاه‌های مجری قانون هوای پاک، صنایع و کارخانجات و همچنین طرح‌های زراعت چوب نیز ظرفیت قابل توجهی به‌منظور کاشت سالانه در عرصه‌ها خواهد بود.

نمایشگاه کتاب امسال در مصلی برگزار می‌شود

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی درباره محل برگزاری نمایشگاه کتاب، گفت: جمع‌بندی امسال باز هم روی مصلی بوده و اگر تغییری باشد، همکارانمان اعلام خواهند کرد.

«محمد مهدی اسماعیلی» وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در حاشیه جلسه هیأت دولت با حضور در جمع خبرنگاران با اشاره به استقبال مردم از نمایشگاه قرآن، گفت: حضور مردم در نمایشگاه قرآن برای همه ما خارج از تصور بود. بخش عفاف و حجاب و پوشش اسلامی و دیگر بخش‌ها با استقبال بسیار خوبی روبرو شد که جای تقدیر و تشکر دارد. ان‌شاءالله با توکل به خدا بتوانیم در سال‌های آینده از لحاظ کمی و کیفی به این اشتیاق و مطالبه مردم پاسخ دهیم و حوزه کاری را در این زمینه گسترش دهیم.

اسماعیلی در ادامه اذعان کرد: از ابتدای طوفان‌الاقصی چند کار مهم فرهنگی در موضوع حمایت از غزه داشتیم. در شورای فرهنگ هم به همین مناسبت دو روز اختصاص داده شد. در نمایشگاه قرآن گفت‌وگوهای تهران با موضوع غزه و فلسطین را برگزار کردیم و ۲۸ کشور در این موضوع مشارکت کردند.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی درباره برگزاری نمایشگاه کتاب، اظهار کرد: مشارکت بسیار خوبی از کشورهای مختلف صورت گرفته و چندین هیأت با سرپرستی وزرای کشورهای دوست برای حضور اعلام آمادگی کرده‌اند و مجموعه اتفاقاتی که در آن پیش‌بینی شده به نظرم یک نمایشگاه کاملاً متفاوت خواهد بود. دولت هم به پیشنهاد وزارت فرهنگ این موضوع را در دستور کار دارد که بتوانیم یک یارانه فرهنگی هم برای کتاب و هم برای سایر مسائل فرهنگی داشته باشیم.

وی درباره محل برگزاری نمایشگاه کتاب، گفت: جمع‌بندی امسال باز هم روی مصلی بوده و اگر تغییری باشد، همکارانمان اعلام خواهند کرد.

توسط وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی؛

پوستر بزرگداشت فردوسی رونمایی شد

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی روز سه‌شنبه چهاردهم فروردین از پوستر «بزرگداشت حکیم ابوالقاسم فردوسی» رونمایی کرد.

محمد مهدی اسماعیلی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی از پوستر «بزرگداشت حکیم ابوالقاسم فردوسی» مربوط به همایش ملی بازشناسی نقش شاهنامه فردوسی در سیر فرهنگ و تمدن ایرانی _ اسلامی و کتاب‌های مربوط به فردوسی رونمایی کرد.

این‌همایش بر کارکردهای فرهنگی تمدنی شاهنامه، ادبیات حماسی، فرهنگ و هنر حماسی و نقشی که حماسه به طور عام و شاهنامه به طور خاص در هزار سال گذشته در شکل‌گیری فرهنگ و تمدن ایرانی اسلامی و به طور خاص فرهنگ بشری ایفا کرده، متمرکز شده است.

مدت دوره بعد نمایشگاه قرآن را افزایش می دهیم

وزیر ارشاد گفت: مقاومت مردم غزه با تکیه و توسل به قرآن در برابر حملات وحشیانه رژیم صهیونیستی مثال زدنی است و انعکاس مظلومیت و مقاومت در نمایشگاه قرآن مدنظر وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی بود.

محمدمهدی اسماعیلی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی پس از بازدید از بخش‌های مختلف نمایشگاه بین‌المللی قرآن کریم در مصلای تهران گفت: شعار امسال نمایشگاه قرآن توجه به خانواده بود، اساساً امسال نمایشگاه قرآن «خانواده محور» برنامه ریزی شد، که در این دو هفته برگزاری شاهد استقبال خانواده‌ها و حضور خانوادگی شهروندان از این رویداد قرآنی بودیم.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی فضای نمایشگاه قرآن را زنده توصیف کرد و افزود: در گفت‌وگوهایی که با بازدیدکنندگان داریم، مردم تقاضا دارند فضای نمایشگاه توسعه پیدا کند که امیدواریم در سال‌های بعد و دوره‌های بعد نمایشگاه قرآن از نظر وسعت و مدت برگزاری گسترش یابد.

وی بیان کرد: هر چقدر در نمایشگاه قرآن برای کودکان و نوجوانان هزینه کنیم، سرمایه گذاری فرهنگی است، به زودی دستاوردهای آن را در قالب محصولاتی که تولید خواهد شد خواهیم دید، بیش از ۲ میلیون نفر پویانمایی فرهنگی مذهبی (بچه زرنگ) را تماشا کردند که بیش از ۷۰ میلیارد تومان فروش داشته است.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی اظهار داشت: میزان استقبال از نمایشگاه قرآن امسال بسیار بالا بود، پویش «حافظ‌شو» ابتکار این دوره نمایشگاه بود که با استقبال مواجه شد. به طوری که طبق آخرین آمار در پویش «حافظ‌شو» بالای میلیون نفر شرکت کننده ثبت شده است، برای کودکان و نوجوانانی که در سامانه قرآنی ثبت نام کردند تا زمان نمایشگاه دوره بعد برنامه‌های متنوعی داریم.

وی گفت: اتفاق ویژه نمایشگاه امسال بخش غزه بود، مقاومت مردم غزه با تکیه و توسل به قرآن در برابر حملات وحشیانه رژیم صهیونیستی مثال زدنی است. انعکاس مظلومیت و مقاومت در نمایشگاه قرآن مدنظر وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی بود.

محمدمهدی اسماعیلی به ویژه برنامه‌های جانبی نمایشگاه قرآن کریم اشاره کرد و افزود: گفت‌وگوهای تهران پیرامون موضوع قرآن کریم برگزار شد و از کشورهای اسلامی در این گفت و گو ها حضور داشتند که فضای همدلی با موضوع غزه ایجاد شد.

با حضور وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی؛

ابلاغیه ثبت هفت روز محصول در تقویم رسمی کشور رونمایی شد

آیین رونمایی از ابلاغیه ثبت هفت روز محصول در تقویم رسمی کشور با حضور محمدمهدی اسماعیلی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی برگزار شد.

مراسم رونمایی از ابلاغیه ثبت هفت روز محصول در تقویم رسمی کشور دوشنبه سیزدهم فروردین با حضور محمد مهدی اسماعیلی وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، سید محمد هاشمی جانشین وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، سید محمود اسلامی معاون توسعه مدیریت و منابع وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، یاسر احمدوند معاون فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، شبیر فیروزیان سرپرست معاونت قرآن و عترت وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، عاطفه خادمی مشاور وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، حسین دیوسالار مشاور وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی و دبیر شورای‌عالی سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی، امیرحسین سمیعی مدیرکل دفتر موسیقی، سید مجید امامی دبیر شورای فرهنگ عمومی و جمعی از اصحاب فرهنگ و رسانه برگزار شد.

اصلاح تاکتیکی و مهندسی ۷۲۵ نقطه حادثه خیز در محورهای کشور

وزیر راه و شهرسازی از اصلاح تاکتیکی و مهندسی ۷۲۵ نقطه حادثه خیز در محورهای کشور خبر داد و گفت: ایجاد امنیت و آرامش برای مسافران در محورها اولویت قرار دارد.

مهرداد بذرپاش در سفرش به گیلان با اشاره به افتتاح باقیمانده آزادراه رشت _ قزوین اظهار کرد: افتتاح ۸ کیلومتر باقیمانده آزادراه در محدوده منجیل به رودبار بار ترافیکی را در ایام نوروز کاهش داد.

وزیر راه و شهرسازی با بیان اینکه مدیریت بازگشت سفرهای نوروزی در اولویت قرار دارد، گفت: بیش از ۴۲۰ میلیون تردد در محورهای جاده‌ای کشور اتفاق افتاده است.

بذرپاش با اشاره به وضعیت ترافیکی در گیلان مبنی بر اینکه مدیریت بازگشت سفرهای نوروزی در گیلان رضایت بخش است، افزود: با توجه به اقدامات خوبی که صورت گرفته بار ترافیکی در محورهای گیلان روان گزارش شده است.

وزیر راه و شهرسازی با اشاره به راه اندازی مسیر برگشت آزادراه رشت _ قزوین در محور رودبار به منجیل بیان کرد: با توجه به ملاحظات اجتماعی در این محدوده و توجه به اقتصاد مردم منطقه ساخت لاین برگشت آزادراه رشت _ قزوین به آینده موکول شده است.

بذرپاش با اشاره به آسفالت ۳ هزار راه روستایی در کشور توسط وزارت راه در یکسال گذشته اضافه کرد: نهضت آسفالت راه روستایی در کشور در سال جاری ادامه خواهد داشت.

وی با تاکید بر لزوم ایجاد آسایش و رفاه مردم در سفرها افزود: اگر نیاز باشد باند برگشت آزادراه در محدوده رودبار به منجیل ساخته می‌شود.

وزیر راه و شهرسازی از اصلاح تاکتیکی و مهندسی ۷۲۵ نقطه حادثه خیز در محورهای کشور خبر داد و اضافه کرد: ایجاد امنیت و آرامش برای مسافران در محورها در اولویت قرار دارد.

بذرپاش با اشاره به کاهش محسوس سوانح جاده‌ای بیان کرد: بخش عمده‌ای از تصادفات و تلفات جاده‌ای خطاهای انسانی و عدم دقت در رعایت مقررات بوده است.

مشارکت مردم در ساخت مسکن و توسعه ناوگان حمل‌ونقل به روایت بذرپاش

وزیر راه و شهرسازی مشارکت مردم در ساخت مسکن و توسعه ناوگان حمل‌ونقل را در راس برنامه‌های سال ۱۴۰۳ دانست.

مهرداد بذرپاش وزیر راه و شهرسازی در گفت‌وگو با رادیو اقتصاد درباره نامگذاری سال ۱۴۰۳ (جهش تولید با مشارکت مردم) و تحقق آن در حوزه راه و مسکن اظهار کرد: جهش و رشد تولید یکی از اصلی‌ترین موضوعاتی است که باید در دستور کار همه دولت‌ها باشد و بی توجهی به آن اثرات غیر قابل جبران بر بازار کار و اقتصاد کلان کشور خواهد گذاشت.

وزیر راه و شهرسازی یادآور شد: در سال ۱۴۰۲ رشد مثبت ۴.۸ درصدی را در مدت ۹ ماه، در بخش مسکن شاهد بودیم در حالی که رشد تولید بخش مسکن در سال ۹۹و۹۸ منفی ۱۳ و منفی ۱۵ درصد را شاهد بودیم و این امر آثار منفی نیز بر بازار کار بر جای گذاشت.

بذرپاش با تاکید بر مولد بودن بخش مسکن و تأثیر آن بر صنایع مختلف و اقتصاد کشور گفت: به این میزان رشد قانع نیستیم و با توجه به شعار سال و تاکید مقام معظم رهبری بر مشارکت مردم، این موضوع نیز در این بخش بیشتر از پیش مورد تاکید قرار خواهد گرفت.

وی مشارکت مردم در ساخت مسکن را یک راهبرد اصلی در این حوزه دانست و افزود: متوسط زمان ساخت مسکن با مداخله بیشتر دولت عملاً بیش از ۳ سال طول خواهد کشید که در مسکن مهر این زمان تا بیش از ۱۱ سال نیز طول کشید، در حالی که با استفاده از روش مشارکت مردم این زمان را به حدود یک سال و نیم رساندیم.

بذرپاش ادامه داد: با کوتاه شدن زمان ساخت، با توجه بر کم‌تر شدن آثار تورم در این حوزه، هزینه پروژه‌ها نیز کاهش می‌یابد و از جمله آثار حضور مردم در میدان ساخت مسکن این است که کیفیت نیز افزایش می‌یابد.

وزیر راه و شهرسازی اظهار کرد: ساخت حدود ۲ میلیون و نیم واحد مسکونی در سال گذشته آغاز شده و در سال ۱۴۰۳ با تزریق سرمایه مردمی ساخت مسکن با سرعت بیشتری، انجام خواهد شد.

بذرپاش با بیان این اینکه راهبرد ما ورود بخش خصوصی و عمومی به فرایند ساخت است، افزود: دولت اموری مثل تأمین زمین، خدمات زیربنایی، تسهیلات بانکی و ... را فراهم می‌کند تا ساخت با سلیقه مردم انجام شود. وزیر راه و شهرسازی در ادامه گفت: در بخش حمل‌ونقل نیز اصلی‌ترین دستور کار ما در سال ۱۴۰۳ توسعه ناوگان و نوسازی ناوگان در همه بخش‌های حمل ونقل است تا بتوانیم ناترازی عرضه و تقاضا را کاهش دهیم.وی ادامه داد: در صنعت ریلی، واگذاری حوزه بار به بخش خصوصی و عمومی و شرکت‌های صاحب بار در دستور کار راه آهن قرار گرفته است. در حوزه مسافری نیز مجوزهای لازم برای شرکت‌های فعال در این حوزه از سوی وزارت راه و شهرسازی صادر می‌شود تا ناوگان حمل‌ونقل مسافری با استفاده از سرمایه بخش خصوصی توسعه یابد.

وی با اشاره به رشد بیش از ۵۵ درصدی ترانزیت در سال گذشته یادآور شد: ترانزیت به عنوان یک ثروت ملی باید به اندازه نفت درآمدزایی کند و این رقم با توسعه سخت افزاری و نرم افزای، در توافقات با کشورهای همسایه و منطقه که در حال انجام است، افزایش خواهد یافت.

اقتصاد و مردم

هفته نامه اجتماعی اقتصادی اقتصاد و مردم

صاحب امتیاز: موسسه غیر تجاری اقتصاد و مردم آریایی ● سردبیر: ساناز طولابی

دفتر تهران: تهران، خیابان آزادی - خیابان خوش جنوبی ● دفتر لرستان: خرم آباد-بلوار ولایت - نگارستان ۲۰

دفتر تبریز: خیابان فارابی - اول کوی دمشقیه - جنب بیمه تامین اجتماعی شعبه یک تبریز - پلاک۲۶۱

شماره تماس: ۳۳۳۷۸۰۸۸ (۰۴۱)

چاپ: امیر فاضل پارسیان

خبر

افزایش رشد اقتصادی با استفاده از مدل‌های قراردادی جدید

یک کارشناس انرژی گفت: توسعه میادین گازی مشترک از طریق سرمایه‌گذاری مشترک، راه حل جدیدی برای توسعه اقتصادی کشور از محل توسعه برداشت از میادین است.

در پرداختن به مشکل ناترازی گاز صنعتی، یک راه حل موثر توسعه میادین گازی مشترک از طریق سرمایه گذاری مشترک افراد و صنایع است. این مدل نه تنها اتکا به بودجه های دولتی را کاهش می‌دهد، بلکه فرصت هایی را برای مردم و صنایع ایجاد می کند تا در بازار سرمایه حضور فعال داشته و به توسعه اقتصاد کمک کنند. در حالی که تلاش‌های قبلی برای جذب سرمایه‌گذار با چالش‌هایی مواجه بود، وزارت نفت اقداماتی را برای ایجاد جذابیت برای پروژه‌های مشترک میدان گازی طبق برنامه هفتم توسعه انجام داده است.

این رویکرد نه فقط با هدف رسیدگی به ناترازی گاز، بلکه تشویق به توسعه میادین مشترک و افزایش بازگشت سرمایه برای سرمایه گذاران از بخش غیردولتی است. در همین زمینه با «زهرا فلاحی» کارشناس انرژی به گفت‌وگو پرداختیم که در ادامه خواهید خواند.

وی با اشاره به مدل جدید ایجاد جذابیت برای سرمایه‌گذاری در بالادست صنعت نفت و گاز به‌ویژه میادین مشترک نفت و گاز، اظهار داشت: بر اساس مدل جدید ایجاد جذابیت برای پروژه‌های بالادست نفت، وزارت نفت به دنبال ایجاد فضایی برای جذب سرمایه گذاری از بخش غیردولتی اقتصاد بوده است.

فلاحی افزود: دولت با امکان سرمایه گذاری مشترک مردم و صنایع در میادین نفت و گاز می تواند بر محدودیت های اتکای صرف به بودجه دولتی فائق آید.

این کارشناس انرژی خاطرنشان کرد: این رویکرد نه فقط تحقق برنامه‌های توسعه را تسهیل می‌کند، بلکه فرصتی را برای افراد فراهم می‌کند تا فعالانه به اقتصاد کمک کنند و از سرمایه‌های خرد خود سود کسب کنند.

وی ادامه‌داد: دولت سیزدهم با رفع نگرانی های سرمایه گذاران بالقوه می تواند مشارکت و حمایت بیشتر در توسعه میادین گازی مشترک را تشویق کند.

فلاحی معتقد است: با ایجاد جذابیت برای سرمایه گذاری غیردولتی در پروژه‌های بالادستی صنعت نفت و گاز، وزارت نفت می تواند از پتانسیل سرمایه بلا استفاده افراد و صنایع برای کمک به رشد و توسعه اقتصاد استفاده کند.

عبدالملکی: مناطق آزاد نقش کلیدی در حفظ سرمایه‌های کشور دارند

دبیر شورایعالی مناطق آزاد کشور با تاکید بر تسهیل فرآیندهای سرمایه گذاری، گفت: مناطق آزاد ایران بهشت سرمایه گذاری هستند و با معرفی این ظرفیت‌ها باید مانع خروج سرمایه‌ها از کشور شد.

حجت الله عبدالملکی در بازدید از غرفه فرصت‌های سرمایه گذاری که در پایانه جدید فرودگاه بین المللی جزیره کیش برپا شده است، اظهار کرد: فرایندهای سرمایه گذاری در کیش تسهیل یافته و این روند در افزایش جذب سرمایه گذاران نقش مهمی ایفا می کند.

وی بر ایجاد بسترهای متنوع معرفی فرصت‌های سرمایه‌گذاری در مناطق آزاد تاکید کرد و افزود: معرفی و بهره‌وری از ظرفیت‌های مناطق آزاد فرصتی برای دستیابی به اهداف کلان اقتصادی کشور است. بیش از ۱۰۰ بسته سرمایه گذاری در حوزه‌های مختلف از جمله عمرانی، گردشگری سلامت، ورزشی و تفریحی و فناوری از سوی سازمان منطقه آزاد کیش طراحی و در غرفه فرصت‌های سرمایه گذاری پایانه فرودگاهی ارائه شده است.

برخی فرآیندهای اقتصادی در مناطق آزاد اصلاح می شو د

عبدالملکی مناطق آزاد را بهشت سرمایه گذاران توصیف کرد و ادامه داد: برخی اصلاحات در مناطق آزاد برای تسریع در روند سرمایه گذاری و رفع موانع ضروری است.

وی اضافه کرد: از مناطق آزاد خواسته شده تا تمامی فرآیندهای اداری مرتبط با سرمایه گذاری و مباحث اقتصادی را به دبیرخانه ارسال و این فرآیندهای توسط مشاوران برجسته کشوری بررسی شوند.

دبیر شورایعالی مناطق آزاد کشور در پاسخ به برخی شبهات در رابطه با رتبه بندی عملکرد مناطق آزاد، بیان کرد: هیچ منطقه آزادی به دلیل دریافت هزینه پایداری مورد تشویق قرار نمی‌گیرد و درآمد زایی حاصل از این روند نیز در رتبه بندی مطرح نیست.

وی همچنین از اجرا نشدن قوانین مربوط به مناطق آزاد انتقاد کرد و گفت: قوانین این مناطق نه تنها اجرا نمی‌شود، بلکه بیش از ۱۸۲ قانون نیز برای محدود کردن قوانین مناطق آزاد در ادوار مختلف مجلس صادر شده است.

عبدالملکی با قدردانی از اقدامات مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش برای توسعه منطقه، اظهار کرد: از هرگونه اقدام جهت توسعه اقتصادی منطقه حمایت می کنیم.

مخبر: هیچ گره اقتصادی وجود ندارد که قابل حل نباشد

معاون اول رییس‌جمهور در جلسه مشترک با هیأت رییسه اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی گفت: هیچ گره اقتصادی وجود ندارد که قابل حل نباشد و جهش اقتصادی جز با حضور مردم امکان‌پذیر نیست.

«محمد مخبر» معاون اول رئیس جمهور در جلسه با هیأت رئیسه اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران تعامل پذیری، اعتماد، دوری از دیوان سالاری، چابکی در تصمیم گیری و بهره گیری از تیم‌های کارشناسی حرفه‌ای اقتصادی را از مهمترین ویژگی‌های بخش خصوصی برشمرد و تاکید کرد: هیچ گره اقتصادی در داخل کشور وجود ندارد که توسط مردم و فعالین اقتصادی قابل حل نباشد.

مخبر در این جلسه با تاکید بر اینکه تجارب دنیا و تحقیقات علمی نشان می‌دهد که پیشرفت و توسعه جز از طریق سازوکار مردمی کردن اقتصاد میسر نیست تصریح کرد: فعالیت اتاق بازرگانی طی سالیان گذشته با بهره گیری از ساختار متنوع و به روز و پوششی از طیف بزرگ فعالان اقتصادی و بخش خصوصی، مزیتی برای اقتصاد کشور بوده که تاکنون استفاده حداقلی از ظرفیت‌های آنان انجام شده است.

معاون اول رئیس جمهور با اشاره به ظرفیت‌های فوق العاده کشور و همچنین امکانات خدادادی افزود: اداره کشور متناسب با این ظرفیت‌ها نبوده است و تصدی گری دولت و وزارتخانه‌ها در اقتصاد و عدم وجود روحیه خطرپذیری در مسائل اقتصادی به عدم بهره گیری از ظرفیت‌های اقتصادی کشور منجر شده، چراکه اساس کار دولت در حوزه اقتصاد سیاستگذاری، هدایت و نظارت و نه بنگاه داری باید باشد.

وی افزود: ظرفیت ذخایر شناسایی شده نفت و گاز در کنار پتانسیل‌های معدنی، اقتصاد دریا و جوانان تحصیل‌کرده در حوزه اقتصاد دیجیتال تنها بخشی از ظرفیت‌های شناسایی شده در کشور است که باید با اعتماد به بخش خصوصی و مردم از این نعمات الهی در راستای پیشرفت و توسعه کشور استفاده کنیم.

مخبر با اشاره به نامگذاری سال جدید با عنوان «جهش تولید با مشارکت مردم» از سوی مقام معظم رهبری خاطر نشان کرد: تحقق شعار سال گذشته جز با مردمی سازی اقتصاد میسر نبود و امسال نیز معظم له کشور را آماده یک جهش اقتصادی دیده اند که این شعار را برای سال جاری انتخاب کردند چرا که در سال گذشته دولت موفق شد به رشد اقتصادی ۶ درصدی با وجود نزدیک به یک دهه رشد اقتصادی منفی دست یابد.

معاون اول رئیس جمهور با بیان اینکه جهش اقتصادی جز با حضور مردم در اقتصاد و فعالیت بخش خصوصی و اعتماد به ایشان امکانپذیر نیست، تصریح کرد: با مردمی سازی اقتصاد می‌توانیم همه بخش‌های اقتصادی را به صورت همه جانبه فعال کرده و ضمن تحرک بخشی اقتصادی به کل جغرافیای کشور و گسترش فعالیت‌های اقتصادی و تجاری به خارج از مرزها، شاهد جهش تولید با مشارکت مردم باشیم.

وی همچنین به سیاست خارجی دولت سیزدهم در توسعه روابط با همسایگان و همچنین عضویت در چندین سازمان مهم تجاری و اقتصادی بین المللی اشاره و تاکید کرد: عضویت ایران در سازمان همکاری‌های شانگهای و تجارت اوراسیا که با تلاش‌های آیت الله رئیسی و دستگاه دیپلماسی دولت سیزدهم محقق شد قطعاً فرصت مناسب برای بخش خصوصی فراهم کرده و همواره در دیدار با سران کشورهای خارجی نیز تاکید شده است که باید بستر فعال سازی بخش خصوصی با حل مسائل بانکی، حمل و نقل، مقررات گمرکی و مالیات حل شود. همچنین در این جلسه صمد حسن زاده رئیس اتاق بازرگانی ایران با تاکید بر همکاری و هماهنگی اتاق بازرگانی با سیاست‌های اقتصادی دولت سیزدهم گفت: برای تحقق شعار سال استفاده از ظرفیت‌های بخش خصوصی بسیار ضروری است.

در ادامه نیز اعضای هیأت رئیسه اتاق بازرگانی صنایع، معادن و کشاورزی ایران به تشریح پیشنهادات، درخواست‌ها و راهکارهای خود در جهت ارتقا همکاری‌های دولت و بخش خصوصی از جمله اجرای درست اصل ۴۴، جلوگیری از مهاجرت نخبگان و دانشجویان، تنقیح قوانین حوزه اقتصاد دیجیتال، تدوین سند جامع جهش تولید، توسعه بین المللی و رفع مشکلات بخش خصوصی در این حوزه، جذب سرمایه گذاری داخلی و خارجی، اعتماد سازی و پیش بینی پذیری اقتصاد، واگذاری مدیریت در خصوصی سازی و ارتقای ارتباطات بخش خصوصی و دولتی پرداختند.

در پایان این جلسه نیز تفاهم نامه بین اتاق بازرگانی صنایع، معادن و کشاورزی ایران و مرکز پژوهش‌های توسعه و آینده نگری با هدف تسریع در روند امور اجرایی مربوط به فعالیت‌های اقتصادی و پیگیری فوری موانع اداری پیش روی فعالان اقتصادی به ویژه صادر کنندگان در راستای بهبود فضای کسب و کار در حضور معاون اول رئیس جمهور بین دبیرکل اتاق بازرگانی و مدیرکل پژوهشی مرکز پژوهش‌های توسعه و آینده نگری امضا شد.

یکی از راهبردهای اصلی دولت، مردمی کردن اقتصاد است

معاون اول رییس جمهور با اشاره به نامگذاری سال جدید از سوی رهبر معظم انقلاب تحت عنوان «جهش تولید با مشارکت مردم» گفت: یکی از راهبردهای اصلی دولت مردمی سیزدهم، مردمی کردن اقتصاد است.

محمد مخبر در «گردهمایی مدیران و کارگزاران دولت مردمی» که در سالن اجلاس سران کشورهای اسلامی برگزار شد، اظهار داشت: دولت سیزدهم از زمان آغاز بکار با انباشتی از مشکلات و مسائل روبرو بود و در سال ۱۴۰۱ که اتفاقاتی غیرقابل پیش بینی در سطح بین الملل رخ داد، مسائل متعدد دیگری بر انباشت مشکلات کشور اضافه شد.

معاون اول رئیس جمهور با یادآوری مسائل و مشکلات کشور در سال ۱۴۰۱ و همچنین چالش‌های بین المللی همچون جنگ اوکراین خاطر نشان کرد: دولت تلاش کرد که میزان تورم در سال ۱۴۰۱ علی رغم همه مسائل و مشکلات از تورم سال ۱۴۰۰ بالاتر نرود.

وی افزود: زمانی که وارد سال ۱۴۰۲ شدیم باید به یاد داشته باشیم که مسائل و مشکلات گذشته همچنان پابرجا بود و چالش‌هایی همچون وضعیت رشد اقتصادی پایین، تورم ۶۰ درصد، درآمدهای اندک حاصل از فروش ۲۰۰، ۳۰۰ هزار بشکه‌ای نفت و وضعیت نامناسب پایه پولی و رشد نقدینگی وجود داشت و کار بسیار مهمی که انجام شد این بود که برنامه‌ها و کارهای سال ۱۴۰۱ را در سال ۱۴۰۲ ساماندهی کردیم و بر تحقق شعار سال متمرکز شدیم.

مخبر ادامه داد: سازمان برنامه و بودجه، وزارت امور اقتصادی و دارایی و بانک مرکزی در ابتدای سال ۱۴۰۲ برنامه‌ای مدون را برای تحقق شعار سال تدوین کردند و این برنامه در شورای اقتصاد به تصویب رسید و به همه دستگاه‌های اجرایی مربوطه ابلاغ شد.

معاون اول رئیس جمهور همچنین با اشاره به شکل گیری کمیته رصد برای بررسی نتایج اقدامات خاطر نشان کرد: کمیته‌ای در این خصوص شکل گرفت و به طور مرتب شاخص‌ها در تک تک دستگاه‌های اجرایی متناسب با اهداف تعیین شده مورد بررسی قرار داد.

وی با اشاره به اقدام دیگر دولت از ابتدای سال ۱۴۰۲ تحت عنوان ایجاد اتاق وضعیت رصد تورم و رشد تولید افزود: در همین راستا جلساتی مستمر با دستگاه‌های اجرایی ذیربط برگزار شد و روند تورم و رشد تولید در طول سال به طور مستمر مورد بررسی قرار گرفت ضمن آنکه ۲۹ محور مهم راهبردی که از سوی رئیس جمهور ابلاغ گردید نیز بصورت هفتگی رصد و بررسی و گزارش آن را ارائه می‌شد.

مخبر با بیان اینکه دولت علاوه بر پیگیری مجدانه برنامه تدوین شده از سوی سازمان برنامه و بودجه، وزارت اقتصاد و بانک مرکزی برای تحقق شعار سال ۱۴۰۲، تمرکز اصلی خود را بر چند دستگاه یعنی وزارت نفت، راه و شهرسازی، صنعت، معدن و تجارت، نیرو و وزارت امور خارجه که بیشترین تأثیر را در رشد تولید داشتند، معطوف کرد و برای هر یک از این بخش‌ها وظایف و اقداماتی را تعریف کردیم.

معاون اول رئیس جمهور خاطر نشان کرد: سال گذشته دولت تصمیم گرفت با ۶۰۰ میلیون دلار سرمایه گذاری، میزان تولید نفت را از ۳ میلیون و ۳۰۰ هزار بشکه به ۳ میلیون و ۶۰۰ هزار برساند که این مهم تا ۳ میلیون و ۵۵۰ هزار بشکه محقق شد و افزایش بیشتر آن نیز در دستور کار امسال قرار دارد. در بخش گاز نیز افزایش تولید برنامه ریزی شده است.

وی با اشاره به هجمه‌هایی که نسبت به وعده دولت برای تولید ۴ میلیون مسکن صورت می‌گیرد و آن را برنامه‌ای ناممکن توصیف می‌کنند، گفت: اولاً عدد اعلام شده در سوی دولت سیزدهم، مصوبه مجلس شورای اسلامی بوده و امروز با تدابیر و اقدامات صورت گرفته توسط دولت، تولید ۲ میلیون و ۴۳۰ هزار واحد شروع شده و این در حالی است که بخش مسکن سال‌ها تعطیل بوده و اقدام جدی در این بخش صورت نگرفته است.

مخبر کریدورهای حمل و نقل و ترانزیتی را یکی از مزیت‌های مهم کشور برشمرد و با اشاره به برنامه ریزی دشمنان برای ایجاد کریدورهای موازی و کم کردن بهره ایران از درآمدهای ترانزیتی اظهار داشت: یکی از موضوعاتی که دولت محکم پای آن ایستاد تکمیل کریدورهای شرق غرب و شمال جنوب بود که بخشی از این کریدورها راه اندازی شده هرچند برنامه‌ای زمان بر است.

معاون اول رئیس جمهور از ناترازی در بخش‌های مختلف به عنوان یکی از مسائل و مشکلات کشور در سالهای گذشته یاد کرد و گفت: همه به یاد داریم که در شهرهای مختلف سهمیه‌های خاموشی برای برق خانگی تعیین شده بود اما خوشبختانه در این دولت این مشکل تا حد زیادی مرتفع شد.

وی در ادامه به اهمیت منابع و مدیریت مصرف آب اشاره و تصریح کرد: آب جزو منابعی است که تمام دنیا نسبت به آن حساسیت دارند و ایران نیز که کشوری خشک و نیمه خشک است باید اهتمام ویژه ای در مدیریت منابع آب داشته باشد. در شمال و جنوب ایران دریا قرار دارد که باید با مدیریت صحیح، برنامه دقیقی برای تأمین آب مناطق مرکزی داشته باشیم.

مخبر با اشاره به برنامه‌های در دست اقدام دولت برای انتقال آب از دریا افزود: بخشی از خط یک انتقال اجرا شده و بخش‌های دیگر نیز در حال اجرا است و با اجرای سایر خطوط انتقال، اطمینان نسبی برای تأمین آب استان‌های سیستان و بلوچستان، کرمان، یزد، خراسان جنوبی، اصفهان و خراسان رضوی که با بحران مواجه هستند، ایجاد می‌شود.

معاون اول رئیس جمهور احیای واحدهای تولیدی تعطیل و نیمه فعال را از مهمترین کارهای دولت سیزدهم عنوان کرد و در ادامه با اشاره به اقدامات دولت برای تأمین مالی غیر تورمی افزود: یکی از موضوعاتی که مقام معظم رهبری از آن به عنوان مشکل بزرگ یاد کردند کسری بودجه بود و رئیس جمهور نیز تاکید جدی داشته اند که نباید بودجه با کسری بسته شود و خوشبختانه در روزهای پایانی سال گذشته شاهد تحقق ۹۵ درصدی بودجه بودیم.

مخبر با اشاره به دستاوردها و توفیقات دولت در بخش‌های مختلف بهداشت و درمان و اقدامات مؤثر صورت گرفته حوزه سلامت در اقصی نقاط کشور و حتی روستاهای دور افتاده افزود: در بخش دیپلماسی نیز توفیقات و نتایج خوبی حاصل شده به نحوی که از ۲۰۵ توافق منعقد شده با طرف‌های خارجی، تاکنون ۱۲۱ توافق به قرارداد تبدیل شده و تقریباً هر دو سه هفته شاهد تبدیل یک توافق به قرارداد و یا یک تفاهم به توافق هستیم.

معاون اول رئیس جمهور به توفیقات دولت در بخش مهار تورم نیز اشاره و تصریح کرد: تورم ماهانه مصرف کننده از ۴،۷ درصد در اسفند ۱۴۰۱ به ۲ درصد در اسفند ماه ۱۴۰۲ رسید و لازم است به این نکته توجه کنیم که کاهش تورم زمان بر است اما ایجاد آن به سرعت انجام می‌شود.

وی افزود: تورم نقطه به نقطه در اسفند ۱۴۰۱ که ۵۴ درصد بود امروز به ۳۲،۳ درصد رسیده و تورم ماهانه تولید کننده از ۴.۵ درصد اسفند ۱۴۰۱ به ۱.۲ درصد اسفند ۱۴۰۲ کاهش یافته است. مخبر اضافه کرد: تورم نقطه به نقطه تولید کننده از ۴۲ درصد در اسفند ۱۴۰۱ به ۲۸ درصد رسیده و این تورم در اردیبهشت ۱۴۰۰ بیش از ۱۰۳ درصد بود.

معاون اول رئیس جمهور با اشاره به اینکه رشد اقتصادی که سال‌ها در کشور منفی بود در دولت سیزدهم مثبت شده است، گفت: رشد سرمایه گذاری کشور در ۹ ماهه ابتدایی سال ۱۴۰۲ به عدد ۴،۷ درصد رسیده است.

وی در ادامه سخنان خود به شعار سال جدید تحت عنوان «رشد تولید با مشارکت مردم» اشاره و تصریح کرد: مقام معظم رهبری سال گذشته نیز که شعار سال را «مهار تورم و رشد تولید» نامگذاری کرده بودند، در سخنرانی خود در حرم مطهر رضوی گفتند که تحقق این شعار بدون فعال کردن مردم میسر نیست بنابراین شعار سال جاری نیز ادامه شعار سال قبل است.

مخبر افزود: دولت علاوه بر اینکه برنامه تحقق شعار سال ۱۴۰۳ را تدوین و دنبال می‌کند، تلاش خواهد کرد بر مزیت‌های کشور نیز تمرکز نماید و اهداف تعیین شده را محقق سازد که یکی از این اهداف رساندن میزان تولید روزانه نفت به ۴ میلیون بشکه خواهد بود.

معاون اول رئیس جمهور ادامه داد: در بخش برق نیز قرار است برای ۲۰ هزار مگاوات نیروگاه حرارتی و ۱۰ هزار مگاوات برق تجدید پذیر در بخش دولتی و خصوصی در میان مدت سرمایه گذاری شود و علاوه بر آن ۲۰ هزار مگاوات برق هسته‌ای که رهبر معظم انقلاب بر آن تاکید داشتند نیز در دستور کار قرار گرفته است.

وی همچنین با اشاره به سایر مزیت‌های کشور و بخصوص بخش معدن گفت: یکی از مزیت‌های کشور وجود معادن مس است به گونه‌ای که یکی از سه رگه اصلی معادن مس جهان از ایران می‌گذرد و با تولید هر یک میلیون تن کاتد مس ۱۰ میلیارد دلار درآمد برای کشور حاصل می‌شود و این در حالی است که تاکنون فقط ۷ درصد از معادن مس کشور اکتشاف شده است.

مخبر توسعه دریا محور و ایجاد شهرهای جدید ساحلی، پتروشیمی و مولد کشاورزی را از دیگر برنامه‌های دولت برشمرد و گفت: دولت برای جلب مشارکت مردمی و فعال کردن ظرفیت مردم ۱۰ روش را تعریف و برنامه ریزی کرده است تا از این طریق جهش تولید با مشارکت مردم محقق شود.

معاون اول رئیس جمهور گفت: دغدغه اصلی مقام معظم رهبری و رئیس جمهور معیشت مردم است و دولت تمام تلاش خود را بکار خواهد گرفت تا مشکلات اقتصادی جامعه را برطرف و معیشت مردم را بهبود بخشد و در همین راستا طی یکی دو ماه اخیر ۶۰ میلیون نفر توانستند ۱۱ قلم کالای اساسی را از طریق کالابرگ با قیمت سال گذشته تهیه کنند و یارانه آن را دولت پرداخت کرده است که در سال جدید این گونه برنامه‌ها استمرارخواهد داشت.

مخبر در پیامی:

ایران درکنارروسیه آماده افزایش همکاری‌هابرای مقابله باتروریسم است

معاون اول رئیس جمهور در پیامی حادثه تروریستی مسکو را به شدت محکوم کرد و گفت: دولت ایران در کنار دولت روسیه آماده افزایش همکاری های مشترک برای مقابله با تروریسم است.

در پیام محمد مخبر به میخائیل میشوستین، نخست وزیر روسیه آمده است: به نوبه خود حادثه تروریستی تالار کروکس مسکو را که منجر به جان باختن تعدادی زیادی از شهروندان بی‌گناه شد، به دولت و ملت روسیه تسلیت می‌گویم.

معاون اول رئیس‌جمهوری با بیان اینکه «حادثه تروریستی تالار کروکس مسکو موجی از تأثر و تالم را برانگیخت»، تاکید کرد: تروریسم و کشتن شهروندان بی‌گناه در هر جای جهان محکوم است و هر دولت و گروهی اگر مرتکب یا حامی این جنایت باشد، مستوجب پیگرد و محاکمه بین المللی است. در ادامه پیام مخبر تاکید شده است: دولت ایران در کنار دولت روسیه آماده افزایش همکاری‌های مشترک برای مقابله با تروریسم است.

خبر

اجرای طرح جهاد آبرسانی به ۱۰ هزار روستا در دولت سیزدهم

یکی از اقدام‌های اثرگذار در دولت سیزدهم تأمین آب و آبرسانی به مناطق روستایی و محروم از آب پایدار است که اکنون توسط مرکز جهاد آبرسانی وزارت نیرو در حال انجام است که برای ۱۰ هزار روستا هدف‌گذاری شد و تاکنون هفت هزار روستا عملیاتی شده است.

تعداد زیادی از روستاهای کشور به دلایل متعدد از دسترسی به آب سالم و پایدار محروم مانده بودند که دولت سیزدهم و وزارت نیرو برای جبران این عقب‌ماندگی‌ها اقدامی جهادی را با عنوان جهاد آبرسانی آغاز کرد تا چهره محرومیت آبی را از روستاها بزداید.

جهاد آبرسانی طرحی برای رساندن آب به روستاهای است که یا فاقد آب سالم بهداشتی هستند و یا نیازمند بازنگری در تأسیسات آبرسانی هستند، طرحی که به وسعت روستاهای ایران برای رفع تشنگی روستاها تدوین و اجرا شده است.

بر این اساس همان روزهای نخست آغاز بکار دولت سیزدهم و در نخستین جلسه رسمی وزارت نیرو (سال ۱۴۰۰) ایجاد مرکزی برای سرعت دادن به امر آبرسانی روستایی در دستور کار قرار گرفت و به‌این‌ترتیب مرکز جهاد آبرسانی روستایی در ستاد وزارت نیرو شکل پیدا کرد.

مرکزی که باتوجه‌به اهمیت آن تبدیل به شورای جهاد آبرسانی روستایی شده است. ویژگی خاص این شورا آن است که علاوه بر دست‌اندرکاران بخش دولت، از توان نیروهای جهادی و ایران هم برای ایجاد تحول در امر آبرسانی به روستاها و مناطق محروم هم بهره برده شود. هدف ایجاد این شورا تحولی نو در امر آبرسانی به روستاها با هم‌افزایی است.

انعقاد تفاهم‌نامه با قرارگاه امام حسن مجتبی (ع) برای آبرسانی به ۱۰ هزار روستای دارای تنش آبی و مبادله قرارداد عملیات اجرایی برای آبرسانی به ۷ هزار و ۱۳۸ روستا در فاز اول از جمله اقدام‌های این شورا است که آبرسانی به ۱۰ هزار روستا از مهم‌ترین گام‌های این شورا است.

روستاها و مناطق مختلف باتوجه‌به گستردگی جغرافیایی کشور و پراکندگی به‌منظور آبرسانی، اولویت‌بندی و روستاها بر اساس مشکل تأمین آب شرب، مشکل کیفی آب شرب و نیز محدودیت در شبکه توزیع طبقه‌بندی شدند.

پس از این ظرفیت‌های اجرای این طرح در روستاها شناسایی شده ب توجه به اینکه موضوع خیرین مدرسه‌ساز طی سال‌های سال در کشور به‌عنوان یک ظرفیت بالقوه وجود داشته و با الگوگیری از این امر مجمع خیرین آب‌رسان کشور نیز شکل گرفت.

با توجه به اینکه آب در ایران علاوه بر اینکه امری حیاتی است، مقدس و ارزشمند نیز شمرده می‌شود، بر همین اساس خیرین در این زمینه ورود چشمگیری یافتند و با مشارکت آنان پروژه‌ها و طرح‌های خوبی به‌منظور آبرسانی به مناطق مختلف کشور رقم خورد.

اجرای طرح جهاد آبرسانی به ۱۰ هزار روستا در دولت سیزدهم

طرح جهاد آبرسانی در ابتدا مقرر بود برای ۱۰ هزار روستا عملیاتی شود که قرارداد اجرایی آن با قرارگاه امام حسن مجتبی (ع) برای هفت هزار روستا عملیاتی شد. اکنون این ۱۰ هزار روستا به ۱۶ هزار روستا هدف‌گذاری شده تا بخش بیشتری از مردم روستایی و مناطق محروم از آب سالم و پایدار برخوردار شوند.

بیش از ۲ هزار روستا تا کنون از محل قرارداد محرومیت‌زدایی، خیران آبرسان و طرح‌های ملی آبرسانی شده‌اند. پیشرفت کار در برخی روستاها به بالای ۷۰ درصد رسیده و به‌زودی مرحله دوم کار در این روستاها انجام می‌شود. مدیرعامل شرکت مهندسی آبفای کشور در این زمینه گفت: آبرسانی به ۵۰۰۰ روستای کشور در سال ۱۴۰۲ تکمیل شده است.

هاشم امینی با بیان اینکه طرح جهاد آبرسانی از پروژه‌های ویژه وزارت نیرو و تسریع در اتمام آن از تأکیدهای مهم رئیس‌جمهوری برای تأمین پایدار آب شرب و بهداشت روستاهای کشور است خاطرنشان کرد: در فاز اول این طرح تا به امروز ۱۰ هزار روستای دارای تنش آبی شناسایی شده که نزدیک به ۵۰ درصد آنها یعنی ۵۰۰۰ روستا از نعمت آب شرب بهره‌مند شده‌اند.

معرفی کتاب

معرفی کتاب تربیت بدنی عمومی

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب تربيت بدني عمومي
نویسنده: ابراهیم علی دوست قهفرخی، غلامرضا فرجی، جمال الدین شریعتی
ناشر چاپی: انتشارات بامداد کتاب
سال انتشار: ۱۳۹۴
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۴۰
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۶-۰۲۴-۵
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی
قیمت نسخه الکترونیک
۳۰۰۰۰ ت – ۶٫۴۹ یورو

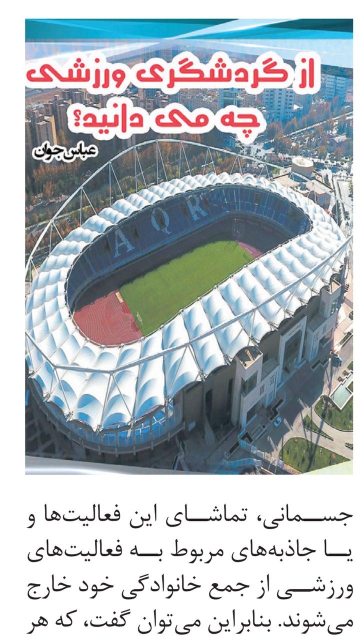
کتاب تربيت بدني عمومي نوشته‌ی ابراهیم علی دوست قهفرخی، غلامرضا فرجی و جمال الدين شريعتي، اهداف و اهميت تربيت بدني، مباني فيزيولوژي ورزش، تغذيه ورزشي، کنترل وزن و... را مورد بررسی قرار می‌دهد.
درباره‌ی کتاب تربيت بدني عمومي:
کتاب حاضر از هشت فصل تشكيل شده است كه در آن ابتدا كليات، اهداف و اهميت تربيت بدني و ورزش را برشمرده و سپس مباني فيزيولوژي ورزش، آمادگي جسماني و علم تمرين، تغذيه ورزش و كنترل وزن، بهداشت ورزشي و سلامتي، آسيب‌شناسي و كمک‌هاي اوليه در ورزش را مورد بررسي قرار مي‌دهد.
همچنين در فصول هفتم تحت عنوان آشنايي با برخي از رشته‌هاي ورزشي، سعي شده تا مختصري در مورد رشته‌هاي ورزشي دانشگاهي و ورزش‌هايي كه معمولا در محيط‌هاي دانشگاهي تدريس مي‌شود و تاريخچه، قوانين و مقررات، اصول و مهارت‌هاي پايه اين رشته‌هاي ورزشي مورد بحث قرار گيرد.
و در فصل هشتم نيز توضيحاتي در خصوص نحوه ارزشيابي درس تربيت بدني به همراه آزمون‌هاي كاربردي براي اين فعاليت آورده شده است.
ویژگی‌های کتاب تربيت بدني عمومي به شرح ذيل است:
– به عنوان یک منبع مناسب در دانشگاه‌ها تدريس می‌شود.
– طراحی مطالب کتاب به روشی‌ست که اطلاعات کافی درباره تربیت بدنی و ورزش را به طور ساده و مفید در اختیار علاقه‌مندان و عموم مردم قرار می‌دهد.
– با این کتاب راهنما، اطلاعات ورزشی خود را افزایش دهید.
کتاب تربيت بدني عمومي برای چه کسانی مناسب است؟
مطالعه‌ی کتاب حاضر برای افرادی مناسب است که به حوزه‌های ورزشی و رشته تربیت بدنی علاقه‌مند هستند.
در بخشی از کتاب تربيت بدني عمومي می‌خوانیم:
در سنوات اخير با تغييرات شگفت‌آوري كه سازمان‌ها را احاطه كرده است، مديران به فراست دريافته‌اند كه با تعيين و تبيين اهداف و مأموريت‌هاي سازمان در دراز مدت بهتر مي‌توانند برنامه‌هاي خود را به ثمر رسانند. سازمان بهتر كار مي‌كند و نسبت به محيط خود واكنش‌هاي مناسب‌تري نشان مي‌دهد. از اين رو استفاده از برنامه‌ريزي استراتژيک و جامع به عنوان يک ضرورت در سازمان‌ها مطرح شده است.
به كمک اين برنامه‌ريزي، مديريت قادر مي‌شود جهت‌گيري‌هاي خود را در آينده معين ساخته و سازمان را در مقابل تغييرات و تحولات فردا مجهز سازد.
برنامه‌ريزي جامع به مدير كمک مي‌كند تا تصوير روشني از سازمان و هدف‌هاي آن به دست دهد و فعاليت‌هاي سازمان را در لواي استراتژي واحدي هماهنگ سازد.
همچنان كه اشاره شد، يكي از دلايل روي آوردن به برنامه‌ريزي جامع تحولات و دگرگوني‌هاي محيط امروز سازمان‌ها است. شايد در گذشته تغييرات و تحولات به شتاب و گستردگي امروز نبودند و مديران مي‌توانستند اهداف آينده را براساس گذشته تنظيم كنند.

معرفی کتاب تئوری و روش شناسی تمرین

نام کتاب: کتاب تئوری و روش شناسی تمرین
نویسنده: تئودور بومپا
مترجم: محمدرضا حامدی نیا، امیرحسین حقیقی، علیرضا صفرزاده
ناشر چاپی: انتشارات حتمی
سال انتشار: ۱۳۹۷
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۵۳۷
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۵۳-۶
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی
قیمت نسخه الکترونیک: ۸۹۰۰۰ ت – ۱۶٫۴۹ یورو

تئودور بومپا در کتاب تئوری و روش شناسی تمرین، چگونگی تمرین ورزشکاران برای دست یافتن به بیشترین عملکرد در زمان مطلوب را نشان می‌دهد.
درباره‌ی کتاب تئوری و روش شناسی تمرین:
تئودور بومپا (Tudor Bompa) کتاب تئوری و روش‌شناسی تمرین (Periodization: Theory and Methodology of Training) را به سه بخش کلی و سیزده فصل تقسیم‌بندی کرده است. وی یکی از متخصصین بی‌نظیر علم تمرین در دنیا و استاد دانشگاه یورک کانادا است. پروفسور بومپا چندین کتاب در زمینه علم تمرین تالیف نموده که کتاب پیش رو، به عقیده اکثر کارشناسان یکی از بهترین آن‌ها است.
حوزه علم تمرین زمینه‌ای است که متخصصین علوم ورزشی به خصوص فیزیولوژیست‌های ورزشی باید بیشتر در آن فعالیت کنند و همچنین می‌توانند پژوهش‌های کاربردی و بسیار ارزشمندی در این زمینه انجام دهند. در سالیان اخیر ورزشکاران در عملکرد خود پیشرفت چشمگیری داشته‌اند. عملکردهایی که قبلا غیر قابل تصور بودند، اکنون پیش پا افتاده شدند و شمار ورزشکارانی که قادرند به نتایج درخشان دست بیایند در حال افزایش است. دلیل این پیشرفت قابل توجه چه می‌تواند باشد؟ پاسخ به این پرسش ساده نیست.
رقابتی بودن ورزش که انگیزه‌ای قوی برای تمرینات دشوار است، یکی از عوامل محسوب می‌شود. همچنین مربیگری ورزش با کمک متخصصان و دانشمندان ورزشی تا اندازه‌ای پیشرفت کرده است. اکنون، اصول و قواعد علمی بیشتری درباره ورزشکاران وجود دارد که در روش‌شناسی تمرین منعکس می‌شود، علوم ورزشی از شکل توصیفی به علمی پیشرفت نموده‌اند. دانش علمی که از تجربه یا تحقیق کسب شده است، در خصوص درک و بهبود اثرات ورزش روی بدن انسان است. ورزشکار موضوع علم تمرین است. او برای مربی و دانشمند ورزشی، منبع گسترده‌ای از اطلاعات فراهم می‌کند.
طی تمرین، ورزشکار به محرک‌های متنوع، واکنش نشان می‌دهد که ممکن است برخی به طور مشخص‌تری از بقیه قابل پیش‌بینی باشند. اطلاعات فیزیولوژیکی، بیومکانیکی، روانشناختی، جامعه‌شناختی و روش‌شناسی، از فرایند تمرین به دست می‌آیند. تمام این اطلاعات گوناگون، به وسیله فرایند تمرین و از ورزشکار گردآوری می‌شود. مربی تمرین دهنده، همیشه در وضعیت مشابه برای ارزیابی نیست. ولی باید تمام واکنش‌های فرایند تمرین را برای فهم پاسخ ورزشکار به کیفیت تمرین و برنامه‌ریزی مناسب برنامه‌های آینده، ارزیابی شود. روشن است که مربیان برای اطمینان از مبنای ارزیابی‌های عینی برنامه‌هایشان، به مساعدت علمی نیاز دارند.
تئوری و روش‌شناسی تمرین، گستره‌ای وسیع است. توجه به نکته‌های دقیق اطلاعات موجود از هر علمی، مربیان را در تمرین‌هایشان، حرفه‌ای‌تر خواهد ساخت. اصول تمرین زیربنای این فرایند پیچیده است. آگاهی از عوامل تمرینی، نقشی را که هر عامل بر طبق ویژگی‌های یک ورزش یا رویداد در تمرین ایفا می‌کند، روشن خواهد کرد.
کتاب تئوری و روش شناسی تمرین به چه کسانی پیشنهاد می‌شود؟این کتاب ایده‌هایی درخشان و مبانی نظری خوبی را به ویژه برای مربیان ورزشی که به این اطلاعات نیاز دارند، فراهم می‌کند.
در بخشی از کتاب تئوری و روش شناسی تمرین می‌خوانیم:
یک سیستم ورزشی ملی باید ارزش‌های ملی، سنت‌ها، آب و هوا و ورزش‌های مورد تاکید، خصوصا برای شرکت کنندگان جوان را مورد نظر قرار دهد. جوانان باید مهارت‌های پایه و توانایی‌های بهره برداری از آموزش جسمانی را علاوه بر اجرای مناسب در اغلب ورزش‌ها توسعه دهند. بخش بعدی به دو و میدانی، شنا و ژیمناستیک اشاره دارد. تاکید روی دو و میدانی جهت توسعه مهارت‌های پایه‌ی مورد نیاز در اغلب ورزش‌ها (دو، پرش و پرتاب می‌باشد. شنا عملکرد قلبی تنفسی و توانایی‌های نجات غریق و ژیمناستیک، تعادل و هماهنگی را بهبود می‌بخشد. این سه ورزش بخشی از آموزش عمومی کودکان در اغلب کشورهای اروپایی خصوصا روسیه، آلمان و رومانی هستند.
خلق سیستم تمرینی برای ورزش ممکن است از دانش عمومی در تئوری و روش شناسی تمرین، یافته‌های علمی، تجربه بهترین مربیان ملی و ورزش استفاده شده در کشورهای دیگر ریشه گرفته باشد. نقطه برجسته توسعه یک سیستم تمرینی بایستی ایجاد مدلی برای هر دو تمرین بلند مدت و کوتاه مدت باشد. آن وقت همه مربیان باید مدل را به کار برند. این روش، امکان بروز استعدادهای فردی را رد نمی‌نماید. هر فرد جایگاهی درون سیستم دارد و یک مربی ممکن است به واسطه استعدادهایش به تقویت سیستم مبادرت ورزد. به علاوه مربیان با به کار گیری مهارت‌ها و توانایی هایشان باید سیستم را مطابق با خصوصیات باشگاه، محیط‌های اجتماعی و طبیعی، و ویژگی‌های فردی ورزشکاران به کار برند.

معرفی کتاب از گردشگری ورزشی چه می‌دانید؟



نام کتاب: کتاب از گردشگری ورزشی چه می‌دانید؟
نویسنده: عباس جوان
ناشر چاپی: انتشارات جالیز
سال انتشار: ۱۳۹۸
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۵۶
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۴-۲۱-۵
موضوع کتاب: کتاب‌های جهانگردی و گردشگری، کتاب‌های ورزشی
قیمت نسخه الکترونیک
۷۰۰۰ ت – ۱٫۴۹ یورو

عباس جوان در کتاب از گردشگری ورزشی چه می‌دانید؟، به مباحثی چون تاریخچه گردشگری ورزشی، جایگاه گردشگری ورزشی در جهان، پیامدهای مثبت گردشگری ورزشی و... پرداخته است.
گردشگری یکی از سریع‌ترین بخش‌های اقتصادی در حال رشد است. کشورهای در حال پیشرفت در این بعد از فعالیت‌های اقتصادی، سالانه سهم عمده‌ای از درآمدهای ناشی از ورود گردشگران را به خود اختصاص می‌دهند.
درواقع نه تنها گردشگری بزرگترین صنعت دنیاست بلکه روز به روز نیز در حال رشد است؛ به گونه‌ای که سازمان جهانی گردشگری پیش‌بینی می‌کند که در سال ۲۰۲۰ تعداد گردشگران به ۵/۱ میلیارد نفر خواهد رسید. از سوی دیگر، ورزش به عنوان یک قدرت مؤثر در توسعه اجتماعی و اقتصادی، با تأثیرات مستقیم و غیرمستقیم نقش مهمی در اقتصاد کشورها دارد.
عواملی که می‌تواند صنعت گردشگری یک کشور را گسترش دهد، به کارگیری ابزارها و پارامترهای مؤثر بازاریابی است. در این میان بازاریابی گردشگری اهمیت ویژه‌ای می‌یابد، زیرا اگر بازاریابی را فرایندی مدیریتی بدانیم، تمام فعالیت‌های برنامه‌ریزی، تهیه محصولات گردشگری و جذب گردشگر نیازمند عملیات و فعالیت‌های بازاریابی است.
در بخشی از کتاب از گردشگری ورزشی چه می‌دانید؟ می‌خوانیم:
گردشگری ورزشی نیز همانند گردشگری دارای تعاریف مختلفی از دیدگاه صاحب نظران است. این تعاریف وجوه تشابه و اختلاف زیادی دارند و در رسیدن به یک مفهوم خاص ایجاد مشکل می‌کنند. گردشگری ورزشی به مشارکت در حرکت‌های ورزشی فعال یا غیرفعال و از طریق سازماندهی عوامل اقتصادی – تجاری از کشور مبدأ به کشور مقصد و سفرهای پیش آمده در این میان اطلاق می‌شود.
از نظر گیبسون گردشگری ورزشی مسافرتی فراغت محور است که افراد را از جامعه خود و به طور موقت خارج می‌کند هادسون اظهار می‌کند که گردشگری ورزشی نوعی مسافرت دور از خانه برای بازی، ورزش، تماشای ورزش و یا بازدید از یک جاذبه ورزشی است و شامل هر دو فعالیت مسابقه‌ای و غیر مسابقه‌ای می‌شود (هادسون ۲۰۰۳).
همچنین، گردشگری ورزشی، سفر برای اوقات فراغت است که افراد به طور موقت برای شرکت در فعالیت‌های جسمانی، تماشای این فعالیت‌ها و یا جاذبه‌های مربوط به فعالیت‌های ورزشی از جمع خانوادگی خود خارج می‌شوند. بنابراین می‌توان گفت، که هر نوع مسافرتی که به منظور فعالیت‌های ورزشی باشد گردشگری ورزشی نامیده می‌شود؛ مانند اسکی، پیاده‌روی، کوه پیمایی، کوه نوردی، دوچرخه سواری، شنا، شکار، قایق رانی، شرکت در مسابقات ورزشی و تماشای مسابقات و غیره. اینگونه مسافرت‌ها ممکن است به صورت انفرادی و یا دسته جمعی صورت گیرد.

معرفی کتاب قله دست یافتنی است

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب قله دست یافتنی است
نویسنده: رستم کلهر
ناشر چاپی: انتشارات سیادت
سال انتشار: ۱۳۹۳
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۵۶
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۳۳-۲۰-۴
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی
قیمت نسخه الکترونیک
۵۰۰۰ ت – ۱٫۴۹ یورو

ورزش به شکل عام موجب بهداشت و سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه می‌شود. نتایج مثبت اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی ورزش بر کسی پوشیده نیست و به شکل مشهودی موجب رشد و پیشرفت تمامی جوامع شده و رشد و توسعه آن از به هدر رفتن منابع مالی و انسانی جلوگیری می‌نماید.
اسکی از جمله ورزش‌هایی است که نسل جوان که عمدتاً غیر بومی می‌باشند موجب توسعه همگانی آن گردیده است. فدراسیون اسکی جهانی با علامت اختصاری (FIS) در کشور سوئیس واقع شده است، از مهم‌ترین مسابقاتی که به نوعی مربوط به این فدراسیون می‌شود می‌توان از المپیک زمستانی نام برد که هر چهار سال یک بار در کشورهای واجد شرایط برگزار می‌گردد. بعد از آن مسابقات اسکی قهرمانی جهان می‌باشد که هر دوسال یکبار با شرکت بیشترین تعداد کشورهای عضو و در رشته‌های مختلف برگزار می‌گردد. همچنین مسابقات اسکی جام جهانی نیز بسیار حائز اهمیت است که هر ساله با برگزاری ۳۲ مسابقه در کشورهای مختلف پیگیری می‌شود و از مهم‌ترین مسابقات اسکی برای قهرمانان و پردرآمدترین برنامه‌های فدراسیون جهانی است، در قاره آسیا نیز تشکیلاتی به نام کنفدراسیون اسکی آسیا فعالیت می‌نماید که امور مربوط به ورزش اسکی در قاره آسیا مربوط به این کنفدراسیون است.

معرفی کتاب

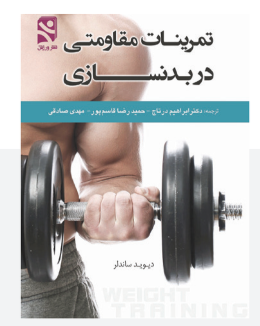
معرفی کتاب ۳۶ تمرین کاربردی برای ساختن بالاتنه‌ای عضلانی

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب هزار دستان؛ انگاره موسیقی ایران
نویسنده: محسن محسنی
ناشر چاپی: انتشارات سوره مهر
سال انتشار: ۱۳۹۶
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۲۰۰
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۳-۰۶۴۵-۸
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش موسیقی
قیمت نسخه الکترونیک: ۲۶۰۰۰ ت – ۵٫۴۹ یورو

دیوید ساندلر در کتاب ۳۶ تمرین کاربردی برای ساختن بالاتنه‌ای عضلانی مجموعه‌ای از مهم‌ترین تمرینات و اصول ورزشی را در اختیار شما قرار می‌دهد که با انجام آن‌ها می‌توانید بالاتنه‌ای قوی و عضلانی داشته باشید. همچنین بایدها و نبایدهایی راجع به این ورزش وجود دارد که نویسنده تلاش کرده تا با آگاهی‌بخشی و بیان آن‌ها، آسیب‌های ورزشی را به حداقل برساند.
درباره کتاب ۳۶ تمرین کاربردی برای ساختن بالاتنه‌ای عضلانی:
اگر شما هم به دنبال آن هستید که عضلات بالاتنه‌ی خود را تقویت کنید و اندامی زیباتر و سلامت‌تر از پیش داشته باشید، همه‌ی آنچه که نیاز دارید در ۳۶ تمرین کاربردی برای ساختن بالاتنه‌ای عضلانی جمع‌آوری شده است. دیوید ساندلر (David Sandler) در کتاب پیش‌رو ۳۶ تمرین اصولی و کاربردی را در یک مجموعه گرد هم آورده که به شما کمک می‌کند بالاتنه‌ای عضلانی‌تر داشته باشید.
او گام‌به‌گام همراه شماست و توضیحات خود را به ساده‌ترین، شیواترین و روان‌ترین نحو ممکن روایت کرده است و شما می‌توانید از آن در خانه یا باشگاه بهره بگیرید.
او در این اثر کاربردی تمریناتی را آموزش می‌دهد که با استفاده از آن‌ها می‌توانید به کمر، شانه‌ها و عضلات سینه‌ی خود فرم ببخشید. بدیهی‌ست که این تمرینات شما را قوی‌تر می‌سازند و کارهای روزانه را برایتان آسان‌تر خواهند کرد.
خوب است اشاره کنیم کتابی که پیش روی شماست در واقع قسمتی از یک کتاب مفصل‌تر به نام اصول تمرین با وزنه (Fundamental Weight Training) است که اولین بار در سال ۲۰۱۰ منتشر شد و تحسین منتقدان را برانگیخت. اکنون این اثر پس از ترجمه به زبان فارسی و با درنظرگرفتن فصول آن، به قسمت‌های مختلف تقسیم شده و هر یک بر اساس محتوا و مطالب آن نام‌گذاری شده‌اند و در دسترس مخاطبان قرار گرفته‌اند.
از جمله مشکلاتی که اغلب ورزشکاران هنگام انجام تمرینات بدنسازی با آن مواجه هستند، مسأله‌ی آسیب ورزشی‌ست؛ زمانی که از روی کتاب نیز تمرین کنید، این مسأله می‌تواند دوبرابر سخت‌تر شود.
اما تکنیک‌ها و شگردهایی که دیوید ساندلر در این اثر به ما می‌آموزد آسیب‌های بدنی را به حداقل می‌رساند و این امر چیزیست که کتاب ۳۶ تمرین کاربردی برای ساختن بالاتنه‌ای عضلانی را از سایر آثار در این زمینه متمایز می‌سازد.
عنوان کتاب خود گویای همه‌چیز است و بیش از این اضافه‌گویی‌ست. بنابراین، این شما و این راهی برای ساختن بالاتنه‌ای که همیشه می‌خواستید داشته باشید!
در نکوداشت کتاب ۳۶ تمرین کاربردی برای ساختن بالاتنه‌ای عضلانی:
دیوید ساندلر در کتاب تازه‌ی خود، ۳۶ تمرین کاربردی برای ساختن بالاتنه‌ای عضلانی، بهترین اطلاعات، برنامه‌ها و تمرینات را برای عضلانی‌تر شدن ارائه می‌دهد. (جیم استوپانی، سردبیر ارشد مجله عضلات و تناسب اندام)
کتاب ۳۶ تمرین کاربردی برای ساختن بالاتنه‌ای عضلانی مناسب چه کسانی است؟

معرفی کتاب

معرفی کتاب تمرینات مقاومتی در بدنسازی



نام کتاب: کتاب تمرینات مقاومتی در بدنسازی
نویسنده: دیوید ساندلر
مترجم: ابراهیم درتاج، حمیدرضا قاسم پور، مهدی صادقی
ناشر چاپی: انتشارات بامداد کتاب
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۷۴
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۷-۶۷-۳
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی
قیمت نسخه الکترونیک
۳۰۰۰۰ ت – ۶٫۴۹ یورو

دیوید ساندلر در کتاب تمرینات مقاومتی در بدنسازی به شما نشان می‌دهد چگونه می‌توان یک تمرین را با بهره‌گیری از شکل‌های مختلفی از مقاومت‌ها به شیوه‌های متنوعی ایجاد کرد و از میان آن‌ها تمرینی را برگزید که از همه برای شما مناسب‌تر است.
درباره کتاب تمرینات مقاومتی در بدنسازی:
چه در خانه، چه در باشگاه و یا دفتر کارتان. اهمیت چندانی ندارد که دقیقا در کجا مشغول به تمرین بودید. اما احتمالاً می‌توانید زمانی را به خاطر بیاورید که تمرینی برایتان ناخوشایند، بی‌تأثیر و یا بدون لذت بوده باشد. از آنجایی که هیچ دونفری به یکدیگر شباهت ندارند، می‌توان حین ورزش نیز تمریناتی را انتخاب کرد که در شما بهتر از دیگران اثرگذار بگذارند. به‌عبارت دقیق‌تر شما می‌توانید حین ورزش نیز «شخصی‌سازی» انجام دهید. اگرچه کتاب‌های متعددی در زمینه‌ی تمرینات مقاومتی و بدنسازی تألیف شده‌اند، اما بدون‌شک یکی از بهترین منابع برای یادگیری اصول شخصی‌سازی تمارین بدنسازی کتاب تمرینات مقاومتی در بدنسازی نوشته‌ی دیوید ساندلر (David Sandler) است.
این اثر به افزایش آگاهی شما کمک می‌کند و از طریق آن می‌توانید تمرینات صحیح را انتخاب کنید.
اثری که پیش‌روی شماست، ترجمه‌ای از کتابی مفصل‌تر با عنوان اصول تمرین با وزنه (Fundamental Weight Training) است. دیوید ساندلر اولین بار این اثر را در سال ۲۰۱۰ منتشر کرد و مورد توجه منتقدان و مخاطبان قرار گرفت.
اکنون این اثر به فارسی برگردانده و با درنظرگرفتن فصول آن، به قسمت‌های مختلف تقسیم شده است. هرکدام از این قسمت‌ها با توجه به محتوای آن نام‌گذاری شده‌اند و در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفته‌اند.
زمانی که روش‌های مختلف تمرینات مقاومتی را یاد بگیرید، گزینه‌های بیشتری برای ایجاد برنامه‌ی تمرینی خود خواهید داشت. نگارنده در این اثر شگفت‌انگیز گام‌به‌گام همراه شماست تا بتوانید ترکیبات تمرینی و روش‌ها را با اصول شخصی‌سازی در هم آمیزید و در نهایت به تمرینی دست یابید که تماماً موردپسند و مطلوب شماست.
هنگامی که از ورزش، به ویژه ورزش بدنسازی صحبت به میان می‌آید، جملگی نگران «آسیب‌های ناشی از ورزش» هستیم. تکنیک‌هایی که ساندلر در کتاب تمرینات مقاومتی در بدنسازی به ما می‌آموزد، اگر به‌درستی به کار گرفته شوند، می‌توانند آسیب‌های بدنی را نیز به حداقل برسانند.
نثر روان، زبان گویا و ساده‌ی دیوید ساندلر از جمله ویژگی‌هایی‌ست که کتاب تمرینات مقاومتی در بدنسازی را از سایر آثار در این زمینه متمایز کرده است. ممکن است در وهله‌ی اول تمرین کردن از روی کتاب به‌نظرتان اندکی دشوار بنماید.
اما تصاویر متعدد و تکنیک‌هایی که ساندلر در این اثر به کار گرفته، آن را به راهنمایی کاربردی برای آموختن تمرینات مقاومتی بدل می‌سازد. بنابراین بیش از این تعلل نکنید؛ این شما و این راهنمایی کاربردی برای به‌کاربستن تمرینات مقاومتی در بدنسازی!

معرفی کتاب مرجع کامل بدنسازی برای دوچرخه سواری

نام کتاب: کتاب مرجع کامل بدنسازی برای دوچرخه سواری
نویسنده: شانون سوندال
مترجم: سیامک وطنی
ناشر چاپی: انتشارات فناوری نوین
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۲۱۶
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۹۳۱۴-۹
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی
قیمت نسخه الکترونیک: ۱۶۵۰۰ ت – ۳٫۴۹ یورو

شانون سوندال در کتاب مرجع کامل بدنسازی برای دوچرخه سواری، تقویت هر گروه از ماهیچه‌ها را شرح می‌دهد تا بهترین عملکرد را در جاده داشته باشید.
این کتاب به شما کمک می‌کند تا پتانسیل دوچرخه سواری واقعی خود را آشکار کنید.
در دوچرخه سواری، همانند هر فعالیت ورزشی دیگر، بدن ورزشکار باید یک پایه قوي و مستحكم داشته باشد. این موضوع کلید رسیدن به بهترین کارایی، پیشگیری از آسیب دیدگی و تداوم حضور طولانی مدت در این ورزش است.
برای رسیدن به اوج کارایی، باید تمام سیستم‌های بدنی شما به عنوان یک واحد منفرد و به صورت هماهنگی عمل کنند.
بسیاری از دوچرخه سواران بر این باورند که دوچرخه سواری فقط به پاها وابسته است. متأسفانه موضوع به این سادگی‌ها نیست.
پاهای شما، ران‌ها و کفل شما بیش‌ترین قدرت دوچرخه سواری را ایجاد می‌کنند، اما برای تثبیت نیمه پایینی بدن خود باید یک شکم قوی و کمر و بالاتنه‌ای نیرومند داشته باشید.
برای ثابت نگه داشتن دوچرخه و رساندن حداکثر توان به پدال‌ها، باید تمامی بخش‌های مختلف بدن شما به صورت هماهنگ با یکدیگر عمل کنند. شانون سوندال (Shannon Sovndal) در کتاب مرجع کامل بدنسازی برای دوچرخه سواری (Cycling Anatomy)، آناتومی دوچرخه سواری را از طریق تمرین‌های مختلف توضیح می‌دهد.
با این دانش اساسی، در طول تمرینات ورزشی‌تان تمرکز بهتری خواهید داشت.
بر اساس این مفهوم که تعادل کامل و قدرت، کلید رکاب زدن موفق و بدون آسیب دیدگی هستند، قادر خواهید بود برنامه خود را طراحی کنید.
تصاویر و توضیحات در هر فصل کاربرد هر تمرین را در دوچرخه سواری به شما نشان می‌دهد.
شما قادر خواهید بود آنچه را که در سالن بدنسازی کسب کرده‌اید مستقیماً در تمرینات دوچرخه سواری جاده‌ای خود اعمال کنید.
تمرکز بر روی جنبه دوچرخه سواری، به شما این امکان را می‌دهد تا از زمان خود هنگام تمرین در سالن بدنسازی به بهترین نحو ممکن استفاده کنید و به عنوان یک نتیجه از هر تمرین مزایای بیشتری خواهید داشت.
این تمرین‌ها مطابق با نیازهای دوچرخه سواران انتخاب شده‌اند. این حرکات را در تمرینات خود انجام دهید و خواهید دید که چقدر عملکرد شما بر روی دوچرخه بهتر خواهد شد.
این کتاب به این اصل تأکید می‌کند که کل بدن شما به تمرین نیاز دارد. هیچ فصلی از این کتاب از بقیه فصل‌ها مهم‌تر نیست.
دوچرخه سواری فعالیتی است که کل بدن را درگیر می‌کند. زمانی که شرح کالبدشناسی دوچرخه سوار در حرکت را بخوانید، اهمیت این موضوع برای شما روشن خواهد شد.
هر قسمت از بدن شما نقشی حیاتی در توزیع قدرت به پدال‌ها، کنترل دوچرخه و جلوگیری از آسیب دیدگی بازی می‌کند.
اگر در یک ناحیه خاص از بدن خود تمرین نکرده باشید، کل سیستم از تعادل خارج می‌شود. این کار نه تنها باعث کاهش کارایی می‌شود، بلکه ممکن است منجر به درد و یا آسیب دیدگی هم شود.
شانون سوندال را بیشتر بشناسیم:
دکتر سوندال مالک و بنیان گذار موسسه Thrive Health and Fitness Medicine (Thrive HFM) است.
در این موسسه، گروهی نخبه از پزشکان، فیزیولوژیست‌های ورزشی و ورزشکاران نخبه به مشتریان خدماتی نظیر مراقبت‌های سلامتی شخصی، مدیریت زندگی و آموزش تناسب اندام در بالاترین سطح ارائه می‌کنند.
وی به تازگی به عنوان پزشک در تیم دوچرخه سواری حرفه‌ای Garmin / Chipotle خدمت می‌کند.
او به عنوان پزشک اورژانس با بورد تخصصی در بیمارستان بولدر در کلرادو و به عنوان پزشک در مرکز تحقیقات بالینی عمومی در دانشگاه کلرادو کار می‌کند.
وی قبل از پزشک شدن به عنوان یک دوچرخه سوار حرفه‌ای رکاب می‌زد. دکتر سوندال در مسابقه کالیفرنیا / نوادا برنده شد و در مسابقات متعددی در رشته جاده و کریتریوم پیروز میدان شده است.
او یکی از نویسندگان تناسب اندام با دوچرخه سواری است و چندین مقاله مرتبط با ورزش نوشته و درباره موضوعات مربوط به ورزش سخنرانی کرده است.
او از دانشگاه کلمبیا در نیویورک فارغ التحصیل شد، دوره رزیدنتی خود را در دانشگاه استنفورد کالیفرنیا به پایان رساند و اکنون در بولدر کلرادو زندگی می‌کند.
در بخشی از کتاب مرجع کامل بدنسازی برای دوچرخه سواری می‌خوانیم:
بیشتر دوچرخه سواران وقت زیادی را صرف تقویت عضلات سینه نمی‌کنند؛ اما هنگام مطالعه یک دوچرخه سوار از منظر کلی، این عضلات مهم هستند. قفسه سینه برای ارتباط دوچرخه سوار به دو چرخه از طریق شانه‌ها و بازوها نقش اساسی دارد.
همان طور که قبلا بحث شد، برای افزایش کارایی و جلوگیری از آسیب دیدگی داشتن تقارن و تعادل یک ضرورت است.
یک دوچرخه سوار خوب کسی است که دارای عضلات قوی و متعادل است؛ یک دوچرخه سوار برای انجام بهینه به یک بنیه قوی و محکم نیاز دارد.
هنگامی که دوچرخه سواری می‌کنید، به دلیل فشار ناشی از وضعیت بدن، عضلات پشت و کمر شما فشار و تنش را تجربه می‌کنند.
از آنجائی که ماهیچه‌های قفسه سینه عمدتا در حین فعالیت‌های شدید مانند صعود از سربالایی و یا اسپرینت زدن مورداستفاده قرار می‌گیرد، ممکن است این عضلات همانند عضلات کمر شما همان مقدار تغییر و سازگاری را تجربه نکنند.
به همین دلیل، هنگام تمرین در سالن بدنسازی باید به عضلات سینه خود توجه ویژه‌ای داشته باشید.
هنگام انجام کارهای انفجاری و افزایش ناگهانی سرعت موقع رکاب زدن، نتایج زحمات صرف شده در سالن بدن سازی را مشاهده خواهید کرد.
هر زمان که دوچرخه سوار قصد انجام یک اسپرینت و یا صعود از یک سربالایی را داشته باشد، عضلات سینه او به سرعت واکنش نشان می‌دهند. نیروی زیاد پاها هنگام فشار دادن پدال‌ها به سمت پائین موجب تاب خوردن دو چرخه به طرفین می‌شود.
با تثبیت دوچرخه از قسمت فرمان جلوی این حرکت گرفته می‌شود.
بدون یک پایه قوی و محکم، بخش عمده‌ای از انتقال قدرت به دوچرخه از بین خواهد رفت.
دفعه بعد که یک پایان یک مسابقه دوچرخه سواری را می‌بینید، به بالاتنه دوچرخه سواران توجه کنید و ببینید که چگونه این ورزشکاران در حین انجام یک اسپرینت تمامی اعضای بدن خود را به کار می‌گیرند.
عضلات سینه، بازوها و پاها همگی به دوچرخه سوار کمک می‌کند تا با تلاش بیشتری از خط پایان عبور کند.

معرفی کتاب دانش روز مکمل‌ها

نام کتاب: کتاب دانش روز مکمل‌ها: همه چیز درباره مکمل‌های ورزشی
نویسنده: مرتضی شاهرخ همدانی
ناشر چاپی: انتشارات ارشدان
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۸۰
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۸۱۵-۵۰-۱
موضوع کتاب: کتاب‌های تغذیه، رژیم و تناسب اندام، کتاب‌های ورزشی
قیمت نسخه الکترونیک: ۲۷۰۰۰ ت – ۵٫۴۹ یورو

مرتضی شاهرخ همدانی در کتاب دانش روز مکمل‌ها، تمام چیزهایی که لازم است درباره‌ی مکمل‌های غذایی و ورزشی بدانید را به شما می‌گوید و انواع آن‌ها را معرفی می‌کند، همچنین موارد مصرف، فواید و عوارض‌هایشان را با شما در میان می‌گذارد.
درباره‌ی کتاب دانش روز مکمل‌ها:
شاید شما تا جایی که امکان دارد، عادت به مصرف غذای سالم داشته باشید، با این حال تقریباً محال است که همه‌ی مواد غذایی موردنیاز بدن‌تان را تنها به کمک غذا دریافت کنید. زندگی‌های شلوغ، گزینه‌های کم غذا و مصرف گاه و بی‌گاه فست‌فودها، پیتزا، نوشیدنی‌ها و دیگر غذاهای ناسالم، موجب می‌شوند تا شما مواد مغذی مهمی که بدن‌تان برای عملکرد بهتر به آن‌ها احتیاج دارد را از دست بدهید.
به همین دلیل بدن شما به مکمل‌های غذایی یا ورزشی نیازمند است. کپسول‌ها، قرص‌ها یا سایر مکمل‌هایی که به راحتی قابل استفاده هستند، می‌توانند کمبود یک رژیم غذایی ناقص را به آسانی جبران کنند. مکمل‌ها برای کسانی که سبک زندگی‌شان، مواد معدنی موردنیازشان را تأمین نمی‌کند، بسیار گزینه خوبی هستند.
ممکن است بخواهید به چربی‌سوزی یا عضله‌سازی روی بیاورید، یا شاید قصد داشته باشید روند پیری یا ریزش موهایتان را متوقف کنید یا حتی برای درمان بیماری‌های خاص، بهتر است از مکمل‌های غذایی استفاده کنید.
با این وجود سؤالی که بسیار اهمیت دارد این است که چه مکمل‌هایی را باید استفاده کرد؟ امروزه صدها مکمل برای انتخاب شما وجود دارد و تمامی آن‌ها ضمانت می‌کنند که برای سلامتی، تقویت عضلات، سلامت قلب و تأمین ویتامین بدن‌تان بسیار سودمند و کارآمد هستند. مکمل‌ها به طور کلی موجب بهبود عملکرد در تمرین‌های ورزشی، بالا بردن قدرت، حجم عضلات و کاهش چربی می‌شوند.
مکمل‌ها همچنین به جلوگیری از بسیاری از بیماری‌های شایع در نسل کنونی ما کمک می‌کند. سلامتی کامل و بدنی متناسب با این مکمل‌ها و همچنین یک سبک زندگی سالم کاملاً دست‌یافتنی است. برای اینکه از مکمل‌ها بیشترین استفاده را ببرید باید آن‌ها را به طور منظم مصرف و دوز تجویز شده را دنبال کنید. در عین حال، به طور منظم ورزش کرده و تا جایی که ممکن است رژیم غذایی سالم و کامل داشته باشید.
مرتضی شاهرخ همدانی در کتاب دانش روز مکمل‌ها (Supplements knowledge of sports) توصیه می‌کند برای شروع به استفاده و مصرف مکمل‌ها ابتدا با یک پزشک حاذق مشورت کنید. اکثر مردم فکر می‌کنند به خاطر اینکه مکمل‌ها بدون نسخه در درسترس هستند، کاملاً بی‌خطر بوده و نیازی به مشاوره با پزشک ندارند. در ابتدا شما بهتر است آزمایش‌هایی مثل خون و تراکم استخوان... با صلاحدید پزشک بدهید تا مشخص شود مشکلاتی مانند کم‌خونی، چربی خون، پوکی استخوان و... دارید یا خیر، سیگار می‌کشید یا خیر و...، تا با انتخاب بهترین مکمل‌ها شرایط شما بهبود پیدا کند؛ همچنین برای اطلاع پیدا کردن از بهترین زمان مصرف و طریقه مصرف آن‌ها، طبق شرایط و ژنتیک‌تان نیاز به مشورت با پزشک دارید.
کتاب دانش روز مکمل‌ها برای چه کسانی مناسب است؟
این کتاب برای تمامی افراد به‌خصوص کسانی که می‌خواهند از مکمل‌های ورزشی استفاده کنند، بسیار مفید خواهید بود.
در بخشی از کتاب دانش روز مکمل‌ها می‌خوانیم:
آل کارنیتین در دهه ۸۰ میلادی به عنوان یک چربی‌سوز محبوب وارد بازار مکمل‌ها شد، سپس هنگامی که مکمل‌های چربی‌سوز بر پایه محرک‌ها که جذابیت بیشتری داشتند وارد صحنه شدند محبوبیت آل کارنیتین کاهش یافت. اما امروزه آل کارنیتین دوباره بازگشته و این بازگشت قوی‌تر از گذشته می‌باشد.
آل کارنیتین که به طور کامل روی آن تحقیقات صورت گرفته است نه تنها می‌تواند در چربی‌سوزی به ما کمک کند بلکه قابلیت این را دارد تا باعث بهبود عملکرد ورزشی و ریکاوری ما نیز شود.
آل کارنیتین اگرچه اغلب در گروه آمینو اسیدها دسته‌بندی می‌شود اما از لحاظ فنی یک آمینو نمی‌باشد. آل کارنیتین یک ترکیب شبه ویتامین و شبه آمینو اسید در نظر گرفته می‌شود که مرتبط با ویتامین‌های ب می‌باشد.

معرفی کتاب

معرفی کتاب مرجع کامل دوچرخه سواری

نام کتاب: کتاب مرجع کامل دوچرخه سواری
نویسنده: جو فریل
مترجم: سیامک وطنی
ناشر چاپی: انتشارات فناوری نوین
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۲۸۸
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۷۲-۴۵-۹
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی
قیمت نسخه الکترونیک
۱۸۹۰۰ ت – ۳٫۹۹ یورو

کتاب مرجع کامل دوچرخه سواری نوشت جو فریل یکی از جامع‌ترین آثاری است که در زمینه آموزش دوچرخه‌سواری جاده به نگارش درآمده و پیروی از آن آسان می‌باشد.
این کتاب شما را مانند دوچرخه‌سواران رده جهانی به طور اصولی آموزش خواهد داد. اگر راه‌حل‌های ارائه شده در آن را با دقت اجرا کنید قطعا به طرز چشمگیری عملکردتان در مسابقات بهتر خواهد شد.
چگونه باید تمرین سخت را برنامه‌ریزی کنیم؟ بهترین راه برای تمرین در طی هفته‌های مهم‌ترین مسابقات کدام است؟ قبل از شروع تمرین‌های سرعتی باید چند مایل رکاب بزنیم؟ اگر همانند روزی که تمرین را رها کرده‌ایم دوباره رکاب بزنیم روش درستی است؟ برای بازیابی چقدر باید رکاب بزنیم؟ برای موفقیت در کوهستان چه باید کرد؟ این‌ها نمونه سؤالاتی هستند که تقریبا هر روز دوچرخه‌سواران می‌پرسند.
ورزشکارانی که این سؤالات را می‌پرسند، همانند شما افرادی باهوش و کنجکاو هستند و آن‌ها سه سال یا بیشتر دوچرخه‌سواری می‌کنند و شاهد پیشرفت قابل توجهی در آمادگی اعم از مسافت‌های طی شده و مسابقات هستند.
در واقع آن‌ها در دو سال اول، رقابت برایشان سرگرم کننده بود و در مسابقات نتایج خوبی هم کسب کرده بودند؛ اما حالا آن‌ها ارتقا پیدا کرده‌اند و اوضاع تغییر کرده است.
آن‌ها دیگر نمی‌توانند فقط با رکاب زدن‌های بیشتر و تمرینات سخت‌تر پیشرفت کنند، آن‌ها فقط زمانی تمرینات خود را سخت‌تر می‌کنند که تعداد سؤالات آن‌ها از پاسخ‌هایی که در اختیار دارند بیشتر باشد.
هدف کتاب مرجع کامل دوچرخه سواری (The cyclist's training bible) ارائه راه حل‌هایی برای حل سؤالات تمرینی شما به منظور دستیابی به موفقیت در مسابقات است، پاسخ‌ها همواره ساده و صریح نیستند و ممکن است این موضوع چندان با مذاق شما سازگار نباشد.
در حالی که علم تمرین ورزشی در طول سی سال گذشته راه درازی را طی کرده است، اما امروزه تمرین مقوله‌ای از جنس هنر محسوب می‌شود. پاسخ بسیاری از سوالات تمرینی تقریبا با این جمله آغاز می‌شود: بستگی دارد. بستگی دارد که قبلا چگونه تمرین کرده‌اید، بستگی دارد در چه سنی باشید و... .
در بخشی از کتاب مرجع کامل دوچرخه سواری می‌خوانیم:
وقتی به قهرمانانی نظیر مرکس، هینالت و آرمسترانگ فکر می‌کنید چه چیزی به ذهنتان خطور می‌کند؟ جواب احتمالاً پیروزی آن‌ها در تور دو فرانس است. چرا چنین فکری می‌کنیم؟ به احتمال زیاد به آن دلیل آنکه این افراد انگیزه زیادی برای موفقیت داشته‌اند و این موضوع برای ما کاملا مشهود است.
انگیزه آن‌ها برای موفقیت استثنایی است.آن‌ها حاضر بودند هرگونه فداکاری را انجام دهند، مایل‌ها رکاب بزنند و هر تمرینی که برای رسیدن به اهدافشان کمک می‌کرد را انجام دهند. برای رسیدن به بالاترین جایگاه در این حرفه، دوچرخه‌سواری مهم‌ترین اولویت زندگی آن‌ها بود و مابقی امور زندگی اولویت دوم آن‌ها محسوب می‌شد.

معرفی کتاب

معرفی کتاب سبک شناسی در معماری داخلی ۸

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب سبک شناسی در معماری داخلی ۸
نویسنده: سحر مفیدی، محمدرضا مفیدی
ناشر چاپی: انتشارات سیمای دانش
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۱۰
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۲۰-۵۱۹-۴
موضوع کتاب: کتاب‌های معماری، کتاب‌های دانشگاهی
قیمت نسخه الکترونیک
۳۳۰۰۰ ت – ۶,۴۹ یورو

کتاب سبک شناسی در معماری داخلی ۸ نوشته‌ی سحر مفیدی و محمدرضا مفیدی، سبک‌ها و مکتب‌های گوناگون را در دکوراسیون داخلی با تأکید و توجه بر مؤلفه‌ها، کارکردها، اجزا و شاخص‌های منحصربه‌فرد، مورد تحلیل و بررسی قرار می‌دهد.

درباره کتاب سبک شناسی در معماری داخلی ۸:
ممکن است سبک‌ها هویت فرهنگی از معماری بناهای یک کشور باشند که اغلب بر پوسته‌ی بیرونی یک ساختمان، نشان داده می‌شوند.

سبک‌ها شما را به دورانی از تاریخ هخامنشیان، موقعیت‌های اقلیمی خاص در ایران همچون سواحل مدیترانه و... می‌برند که هر کدام به گونه‌ای موفق شده‌اند روشی خاص را به عنوان الگو معرفی کنند.

در معنای بهتر، پوششی که هر فرد انتخاب می‌کند، تنها چیزی نیست که دیدگاه او را نسبت به شخصیتش نشان می‌دهد، در واقع فضای داخلی معماری هر سبکی، پنجره‌ای به درون روحیات و علایق شخصی هر فرد به روی شما می‌گشاید که در نگاه کلی شاید آنچنان مشخص نباشد.

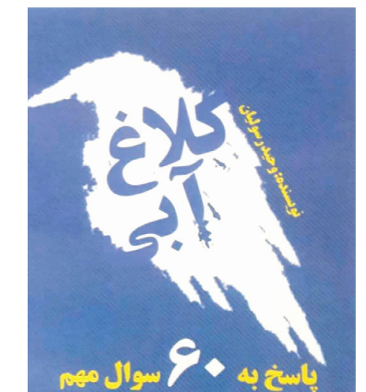
درست همچون طعم‌ها و رنگ‌های مختلف که خاص بودن یک ماده را در ذهن هر فرد تفکیک می‌کند.
از این رو سبک‌های معماری داخلی با تنوع بسیاری وجود دارند که به ابراز احساسات شما کمک می‌کنند.

در سبک معماری مینیمالیستی از مفاهیم سادگی و حداقلی اجزاء تا تنوع و تغییرات هیجانی و شلوغ سبک ماکسیمالیسمی، هر یک طرفداران و کارکردهای گوناگونی دارند.
بنابراین درک این مسئله، از احساسات درونی هر شخص و الزامات روانشناختی محیط، توسط طراح یا تیم طراحی ناشی می‌شود.
سبک‌های طراحی داخلی، همواره با زمان تغییر می‌یابند، اما بیشتر کلاسیک‌ها و سبک‌های اصیل و شالوده‌دار در هر دوره‌ای، مورد استفاده و استقبال عمومی واقع می‌شوند.

از این رو موضوعی که موجب انتخاب یک سبک معماری داخلی، توسط کارفرما یا طراح مجموعه می‌شود، بر مولفه‌های زیر دلالت دارد:
– شناخت نیازهای کارفرما بر اساس کاربری معماری.
– شناخت درست از انتخاب تجهیزات آماده و تجهیزات دست‌ساز کارگاهی.
– توجه به نیازهای اولیه «کالبد هندسی فضا» و نیازهای ثانویه «چیدمان فضایی».
– محیا بودن تجهیزات و عناصر پرکننده فضایی با توجه به محدودیت‌های مکانی و هزینه‌ها.

معرفی کتاب دکوراسیون داخلی فضای مسکونی ۴

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب کلاغ آبی: پاسخ به ۶۰ سوال مهم درباره نقاشی رنگ و روغن
نویسنده: وحید رسولیان
ناشر چاپی: نشر مانیان
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۱۶
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۲۱-۸۵-۲
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش نقاشی
قیمت نسخه الکترونیک:۹۵۰۰ ت – ۱,۹۹ یورو



وحید رسولیان در کتاب کلاغ آبی: پاسخ به ۶۰ سوال مهم درباره نقاشی رنگ و روغن، تمام تکنیک‌ها و نکاتی را که برای یادگیری نقاشی در این سبک لازم دارید، به شما آموزش می‌دهد تا بتوانید با بهره‌گیری از آن‌ها مرزهای موفقیت و مهارت را بشکنید.
آنچه نویسنده در مقدمه کتاب کلاغ آبی می‌گوید:
وقتی نقاشی را شروع کردم، پیش از آن هیچ تجربه‌ای نداشتم و شاید هم استعداد نقاشی داشتم، ولی خودم خبر نداشتم. چون من اول رفتم سراغ خط؛ از کودکی خودم تمرین خط می‌کردم و جالب است که وقتی پیش استاد خط رفتم و یک تست دادم، گفت: «دست به قلمت خوبه، چند ماه تمرین کنی، استاد میشی».پیش خودم فکر کردم «خب چند ماه که چیزی نیست» و همین که سرم را چرخاندم که چند تابلوی خط استاد را ببینم چشمم خورد به تابلوهای نقاشی. بعد پرسیدم: «نقاشی چقدر زمان می‌برد؟» استاد گفت: «نقاشی زیاد زمان می‌برد.»من از نقاشی خیلی خوشم آمد، بعد فکرم درگیر شد و تصمیم گرفتم نقاشی را ادامه دهم. با خودم فکر می‌کردم حالا خط را هر زمان شد دو سه ماه تمرین می‌کنم. همان‌جا تصمیم گرفتم که نقاشی را پیگیری کنم و اول دنبال کلاس‌های طراحی رفتم و در کتابخانه‌ها دنبال کتاب‌های طراحی می‌گشتم و می‌خریدم و تمرین می‌کردم، کتاب‌هایی که هنوز هم دارم. چند سالی تمرین طراحی کردم و اساتید و کلاس‌های مختلف را تجربه کردم. سپس شروع کردم به کلاس‌های نقاشی رنگ و روغن.دوست دارم یک راز را برایتان فاش کنم. یکی از دلایلی که من عاشق نقاشی شده و همچنان عاشق نقاشی هستم تابلوهای رنگ و روغن بود و خدا را شکر حدود ۶ سال کلاس و آموزشگاه رفتم و چهار سال دانشگاه خواندم.
یکی دیگر از اتفاق‌های خیلی مهمی که در دنیای نقاشی‌های من افتاد، محبت مردم و دوستان و آشنایان بود. این‌قدر نقاشی‌های من را دوست داشتند و تعریف می‌کردند و می‌خریدند که حد نداشت. شاید باورتان نشود، در حدود چهار سال که به صورت حرفه‌ای نقاشی می‌کشیدم، بیش از ۴۰۰ نسخه از نقاشی‌هایم را فروختم و این امر باعث شد که من این رشته را به صورت دانشگاهی نیز ادامه دهم. دوره کارشناسی را با موفقیت به پایان رساندم و اکنون دانشجوی کارشناسی ارشد هستم. در این مدت یک کتاب با موضوع خلاقیت نوشته‌ام که پیشنهاد می‌کنم حتماً آن را مطالعه کنید. نام این کتاب «خلاقیت و گنج درون» نام دارد.
کتاب کلاغ آبی: پاسخ به ۶۰ سوال مهم درباره نقاشی رنگ و روغن برای چه کسانی مناسب است؟
این کتاب برای افرادی که می‌خواهند در نقاشی رنگ و روغن پیشرفت کنند و پاسخ تمام پرسش‌های خود را در این زمینه بیابند مناسب است. همچنین معلمین در آموزشگاه‌ها و اساتید در دانشگاه‌ها هم می‌توانند برای آموزش به هنرجویان خود از این کتاب استفاده کنند.جملات برگزیده‌ی کتاب کلاغ آبی: پاسخ به ۶۰ سوال مهم درباره نقاشی رنگ و روغن:
– هیچ هنر آبستره (انتزاعی) وجود ندارد. همیشه باید چیزی باشد که از آن شروع کنید. (پابلو پیکاسو)
– هر بار که پرتره‌ای نقاشی می‌کنم، دوستی را از دست می‌دهم. (جان سینگر سرجنت)
– نقاشان ناوارد تقلید می‌کنند، نقاشان وارد می‌دزدند. (لایونل تریلینگ)
– هر آنچه را بتوانید تجسم کنید واقعی است. (پابلو پیکاسو)در بخشی از کتاب کلاغ آبی: پاسخ به ۶۰ سوال مهم درباره نقاشی رنگ و روغن می‌خوانیم:
سؤال: برای شروع نیاز به چند قلم‌مو داریم؟
بهتر است مجموعه‌ی کاملی از قلم‌موها را در اختیار داشته باشیم. چراکه در جریان مراحل مختلف و تکنیک‌های گوناگون نقاشی، انواع متفاوت از قلم‌موها به کار می‌آیند. قلم‌مویی که مناسب هدف موردنظر نباشد، نتیجه‌ی مطلوبی در بر ندارد. بنابراین استفاده از تعداد متنوعی از قلم‌موها اقتصادی‌تر از استفاده از فقط چند قلم‌مو است.سؤالی که در اینجا مطرح است این است که: «آیا قلم‌موهای شتر واقعاً از موی شتر ساخته شده است؟»
جواب منفی است، قلم‌موی شتر اصطلاحی است که برای تمام قلم‌موهای نرمی که از موی حیوانات ساخته شده‌اند به کار می‌رود.

معرفی کتاب

معرفی کتاب ایده‌های ناب در هنر نقاشی!

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب ایده‌های ناب در هنر نقاشی!
نویسنده: موسی زمان زاده دربان، محمد جولایی تهرانی
ناشر چاپی: انتشارات شکیب
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۴۹
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۰۵۷۲-۹
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش نقاشی
قیمت نسخه الکترونیک
۴۹۰۰ ت – ۰,۹۹ یورو

کتاب ایده‌های ناب در هنر نقاشی! نوشته موسی زمان‌زاده دربان و محمد جولایی تهرانی، فنون و زیروبم‌های هنر نقاشی را به شما می‌آموزد و کمک می‌کند تا شناخت بهتری از این هنر به دست آورید و لذت بیشتری از آن ببرید.

درباره کتاب ایده‌های ناب در هنر نقاشی:
در عصر کنونی هنر نشأت گرفته از حواشی جامعه خود است و هر روزه جایگاه ویژه خود را حفظ کرده و بالا می‌برد.
هنر از گذشته تاکنون در بین مردم حضور داشته و آن را می‌توان در تصاویر صخره‌های غارها، کنده‌کاری روی استخوان‌ها در دوران‌های پارینه‌سنگی، نوسنگی، مفرغ و... مشاهده کرد.

گذشت زمان نام هنرمندانی که انگشت‌شمار هستند را پاک نمی‌کند، زیرا هنرمندان با آثار هنری‌ای که بر جای می‌گذارند زنده می‌مانند و ماندگار می‌شوند و دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد و این تفاوت میان هنرمند با افراد عادی است.
در دنیای امروز هنر از جایگاه و کارکرد شایسته و والایی برخوردار است.
بالا رفتن روزانه تعداد هنرمندان و دوستداران هنر و گسترس دامنه فعالیت‌های هنری، مطمئناً نیازهای شناختی و اطلاعاتی مختلفی را ایجاد کرده که اغلب بدون پاسخ مانده‌اند. به ویژه از این نظر در زمینه‌های آموزش و پژوهش هنر کمبودهای بنیادین وجود دارد.

کتاب ایده‌های ناب در هنر نقاشی برای چه کسانی مناسب است؟
هنرمندان و علاقه‌مندان به هنر نقاشی را به خواندن این اثر دعوت می‌کنیم.
در بخشی از کتاب ایده‌های ناب در هنر نقاشی می‌خوانیم:
آن‌چنان که به تعداد آثار ارائه شده نگاه و برخورد و برداشت وجود دارد که اصولاً هر راه‌حلی را برای آموزش، تفهیم و درک و دریافت آثار هنری بسته است.
البته خود «فرنان لژه» نیز در انتهای مقاله خود این خطر را گوشزد کرده و اضافه کرده است: «... . فقط به صرف درهم شکستن یک شیء یا ترسیم مربع زرد و قرمز در وسط پرده، نمی‌توان کسی را مبتکر و صاحب سبک دانست.

بلکه اصالت او در این حقیقت نهفته است که بتواند روح خلاق این جلوه‌های خارجی را دریابد و منعکس کند... .
ترکیب‌بندی بر هر چیز تقدم دارد؛ برای نیل به حداکثر گویایی و رسایی، باید خطوط، شکل‌ها و رنگ‌ها با «منطقی‌ترین» صورت ممکن به‌کار گرفته شوند.

با روحیه منطقی است که می‌توان به بهترین نتایج دست یافت و با داشتن همین روحیه منطقی در هنر یعنی داشتن نیرویی جهت سازماندهی حساسیت فرد و توجه به شیوه‌های کار اوست که می‌توان در نهایت حداکثر تاثیر را کسب کرد».

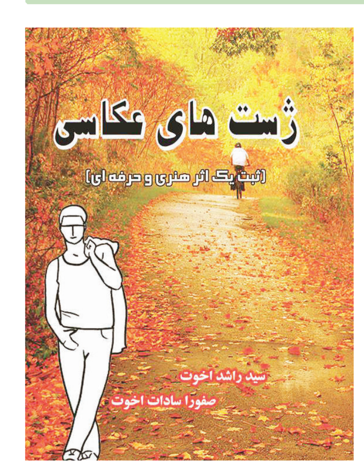
معرفی کتاب سبک شناسی در معماری داخلی ۶

نام کتاب: کتاب سبک شناسی در معماری داخلی ۶
نویسنده: سحر مفیدی، محمدرضا مفیدی
ناشر چاپی: انتشارات سیمای دانش
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۰۰
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۲۰-۵۱۷-۰
موضوع کتاب: کتاب‌های معماری، کتاب‌های دانشگاهی
قیمت نسخه الکترونیک:۳۳۰۰۰ ت – ۶,۴۹ یورو

سحر مفیدی و محمدرضا مفیدی در کتاب سبک شناسی در معماری داخلی ۶، با تاکید بر مولفه‌ها، کارکردها، اجزا و شاخص‌های خاص، سبک‌های گوناگون را در دکوراسیون داخلی به شما معرفی می‌کنند.
درباره کتاب سبک شناسی در معماری داخلی ۶:
شاید سبک‌ها هویت فرهنگی از معماری بناهای یک کشور باشند که عموما بر پوسته‌ی بیرونی یک ساختمان، به رخ کشیده می‌شوند.
سبک‌ها شما را به دوره‌ای از تاریخ هخامنشیان، موقعیت‌های اقلیمی خاص در ایران مثل سواحل مدیترانه و... می‌برند که هر یک به نحوی توانسته‌اند شیوه‌ای منحصر به فرد را به عنوان الگو معرفی نماید.
به مفهومی بهتر پوششی که هر فرد برمی‌گزیند، تنها چیزی نیست که بینش او را نسبت به شخصیتش نمایان کند، در حقیقت فضای داخلی معماری هر سبکی، پنجره‌ای به سوی روحیات و علایق شخصی هر فرد را به روی شما باز می‌کند که در پوشش کلی شاید آنچنان مشهود نباشد.
درست مانند انواع طعم‌ها و رنگ‌ها که معرف خاص بودن یک ماده را در ذهن هر فرد می‌پرورانند. بنابراین سبک‌های معماری داخلی متنوعی وجود دارد که به بیان احساسات ما کمک می‌کنند.
در سبک معماری مینیمالیستی از مفاهیم سادگی و حداقلی اجزاء تا تنوع و تغییرات هیجانی و شلوغ سبک ماکسیمالیسمی، هر کدام هواداران و کارکردهای مختلفی دارند.
لذا درک این موضوع، از احساسات درونی هر فرد و الزامات روانشناختی محیط، توسط طراح یا تیم طراحی نشأت می‌گیرد.
سبک‌های طراحی داخلی، همیشه با زمان تغییر می‌کنند، اما اکثریت کلاسیک‌ها و سبک‌های اصیل و شالوده‌دار، در هر دوره‌ای، مورد استفاده و استقبال عمومی قرار می‌گیرند.
بنابراین مسئله‌ای که باعث انتخاب یک سبک معماری داخلی، به وسیله‌ی کارفرما یا طراح مجموعه می‌گردد، دلالت بر مولفه‌های زیر دارد:
– شناخت نیازهای کارفرما بر اساس کاربری معماری.
– شناخت درست از انتخاب تجهیزات آماده و تجهیزات دست ساز کارگاهی.
– توجه به نیازهای اولیه «کالبد هندسی فضا» و نیازهای ثانویه «چیدمان فضایی».
– محیا بودن تجهیزات و عناصر پرکننده فضایی با توجه به محدودیت‌های مکانی و هزینه‌ها.
– روشن‌سازی روند اجرا و پیروی از فرایند شکل‌گیری سبک انتخابی.
– توجه به گروه‌های سنی و مخاطبین اصلی فضای طرح‌ریزی شده.
– معرفی درست سبک طراحی داخلی به کارفرما با تصویرسازی بصری قبل از روند اجرا.
– درک درست از روانشناسی رنگ و نور در پردازش نیازهای سبک داخلی منتخب.
کتاب سبک شناسی در معماری داخلی ۶ (Stylistics in Interior Architecture ۶) مناسب چه کسانی است؟
کتاب حاضر در جهت رفع نیازهای اولیه‌ی دانشجویان معماری داخلی به رشته‌ی تحریر درآمده است.
در بخشی از کتاب سبک شناسی در معماری داخلی ۶ می‌خوانیم:
اگر به فرهنگ لغت نگاهی بیندازید احتمالا معنی کیچ به عنوان هنر بی‌مزه تعریف می‌شود، ممکن است به معنای ارزان، یا ساختاری ضعیف که اصلا اشتباه نیست.
سبک معماری کیچ اولین بار در اواخر دهه‌ی ۱۸۰۰ در آلمان ظاهر شد و در سال‌های ۱۹۷۰ شروع به گسترش در سطح جهانی کرد.
این کلمه در زبان آلمانی به معنای زشت و ناپسند تعریف می‌شود ولی در معنای هنری به عناصر گفته می‌شود که هیچ ارزش هنری ندارند.
در حقیقت کیچ یعنی نوعی تقلید بد از روند انجام یک سبک می‌باشد.
راجر اسکرتون به عنوان یک منتقد هنری درباره‌ی این سبک می‌گوید: کیچ یک حرکت هنری است که باعث می‌شود مصرف کننده احساس عمیق و معناداری نماید.
این سبک همان معماری کنار جاده‌ای آمریکایی است که وقتی شهرهای کوچک می‌توانند از منظر اقتصادی توسعه یافته و جلب توجه نمایند، پدیدار می‌شود.

معرفی کتاب ژست های عکاسی (ثبت یک اثر هنری و حرفه ای)

نام کتاب: کتاب ژست های عکاسی (ثبت یک اثر هنری و حرفه ای)
نویسنده: سید راشد اخوت، صفورا سادات اخوت
ناشر چاپی: انتشارات پژوهش اخوت
سال انتشار: ۱۳۹۳
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۷۶
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸۶۰۰۶۰۶۵۴۰۳
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش عکاسی
قیمت نسخه الکترونیک
۱۲۵۰۰ ت – ۱,۹۹ یورو



در این کتاب سعی بر آن شده است تا ژستهای خاص و مهمی که می تواند تاثیر بسزایی در عکس گرفتن افراد داشته باشد، بصورت تصویری بیان شود.
البته باید متذکر شد که در شرایط خاص مانند ژست های تبلیغاتی و غیره، هر عکس از نظر روانشناسی نیز باید مدنظر قرار گیرد تا برداشتی خلاف تصورات ما به بیننده القاء نشود.
در ضمن لازم است توضیح دهیم که برخی از ژستهای بیان شده در این کتاب، هم برای آقایان قابل استفاده هستند و هم برای خانمها و فقط به دلیل تکراری نشدن مطالب، از ذکر دوباره آنها خودداری شده است.

معرفی کتاب

معرفی کتاب فیلمنامه کوتاه

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب فیلمنامه کوتاه: فیلم کوتاه از مفهوم تا تولید
نویسنده: دان گرسکیس
مترجم: حسین فراهانی
ناشر چاپی: انتشارات سوره مهر
سال انتشار: ۱۳۸۹
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۳۲۰
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۰۶-۹۶۸-۹
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش فیلم سازی، فیلمنامه
قیمت نسخه الکترونیک
۷۷۳۵ ت – ۱,۹۹ یورو

کتاب فیلمنامه کوتاه: فیلم کوتاه از مفهوم تا تولید نوشته دان گرسکیس، راهنمای خوبی برای فیلم‌سازان تازه‌کار و همچنین حرفه‌ای است. این کتاب به فیلم‌سازی که قصد دارد کار نخست خود را جلوی دوربین ببرد جرأت می‌دهد که دست به اقدام بزند و فیلمنامه خود را به مرحله تولید برساند.
دان گرسکیس (Dan Gurskis) در کتاب فیلمنامه کوتاه فقط به بحث نظری نمی‌پردازد، به فیلم‌سازی که می‌خواهد فیلمنامه خود یا دیگری را به فیلم تبدیل کند، کمک می‌کند که خواسته خود را عملی و محقق سازد.
کتاب فیلمنامه کوتاه: فیلم کوتاه از مفهوم تا تولید (The short screenplay: your short film from concept to production) در هفت فصل نوشته شده و چند ضمیمه از جمله فهرست واژگان تخصصی و نمونه فیلمنامه‌ها را ارائه کرده است. در مقدمه نکات اساسی و مقدمات اولیه مطرح شده است.اگر بخواهیم تعریف ساده و روشنی از یک فیلمنامه ارائه دهیم، می‌توانیم بگوییم که آن مبنای نوشتاری یک فیلم است. بسیاری از فیلم‌سازان در جست‌وجو برای تعریفی که چیزی بیش از این ارائه دهد، به استعاره و مجاز رو می‌آورند.
برخی فیلم‌سازان فیلمنامه را به نقشه راه تشبیه می‌کنند. این تعریف سودمندی است. چون مردم را تشویق می‌کند که به داستان‌های فیلم همچون یک سفر مجازی یا غیر مجازی بنگرند؛ که البته به طور معمول این گونه هستند. دیگران به فیلمنامه به عنوان طرح و نقشه نگاه می‌کنند. این نگاه معمارانه سودمند است. زیرا که بر ساختمان تأکید می‌کند؛ اندیشه‌ای که می‌گوید فیلم چیزی است که طراحی و ساخته می‌شود.

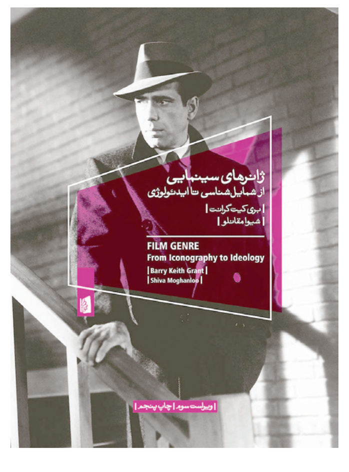
معرفی کتاب آموزش مقدماتی سینما – جلد اول

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب آموزش مقدماتی سینما – جلد اول
نویسنده: مسعود جواهری
سال انتشار: ۱۳۹۳
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۱۰۰
زبان: فارسی
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش فیلم سازی
قیمت نسخه الکترونیک
رایگان – ۰ یورو

سینما یک زبان است و مثل همه زبان‌های دیگر، گرامر و قواعد خود را دارد. برای درک درست فیلم‌ها و شناخت دقیق و علمی سینما باید به زبان سینما مسلط بود. تنها در صورت تسلط به این زبان است که می‌توان اجزاء تشکیل دهنده یک اثر سینمایی را شناخت و با آن ارتباط درستی برقرار کرد.
هدف این کتاب آموزشی این است که شما به کمک آن با اصول و قواعد اولیه سینما و گرامر آن آشنا شوید به گونه‌ای که درک مقدماتی از این رشته‌ی هیجان‌انگیز داشته باشید.

معرفی کتاب ژانرهای سینمایی

نام کتاب: کتاب ژانرهای سینمایی: از شمایل شناسی تا ایدئولوژی
نویسنده: بری کیت گرانت
مترجم: شیوا مقانلو
ناشر چاپی: انتشارات بیدگل
سال انتشار: ۱۳۹۳
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۹۳
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۹۳-۶۴-۰
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش فیلم سازی
قیمت نسخه الکترونیک:۱۹۰۰۰ ت – ۳,۹۹ یورو



کتاب ژانرهای سینمایی: از شمایل شناسی تا ایدئولوژی اثری ارزشمند، شایسته توجه و تقدیر، به قلم بری کیت گرانت است.
این کتاب در باب ژانرهای مختلف سینمایی و ارتباط سینمای ژانر با دغدغه‌های سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و... به رشته تحریر درآمده. علاوه بر این مفاهیمی چون سینمای ملی و سینمای هالیوودی در این اثر به طور کامل مورد تحلیل و بررسی قرار می‌گیرد.
درباره کتاب ژانرهای سینمایی: از شمایل شناسی تا ایدئولوژی:
فیلم‌های سینمایی ژانر به فیلم‌های بلندی اطلاق می‌شود که با استفاده از تکرار و تنوع بخشیدن به عناصری چون شخصیت، موضوع، خط داستانی و موقعیت، آن‌ها را از حالت آشنا و کلیشه‌ای خارج می‌کند و اثری منحصر به فرد خلق می‌کند به طوری که مورد پسند عامه مردم هم باشد. دم دستی‌ترین گونه فیلم‌های ژانر همان‌هایی هستند که تا مدت‌ها بر روی نوارهای ویدیویی یا CD و DVDها ضبط می‌شدند و دست به دست و خانه به خانه می‌چرخیدند. فیلم‌های سینمایی ژانر در طول تاریخ سینما بدنه اصلی آن را تشکیل داده‌اند و این اتفاق هم در سینمای هالیوودی مشاهده شد و هم در سینمای ملی کشورهای مختلف. فیلم‌های تجاری و گیشه پسندی که در طول تاریخ سینما ساخته شده‌اند هم در قالب سینمای ژانر شکل گفته‌اند.
اما در یک کلام می‌توان این نظریه را تصدیق کرد که سینمای ژانر و عامه پسند چهارچوب و قالبی کاملاً متفاوت با سینمای هنری و تجربه‌گرا دارد.
به طوری که سینمای عامه پسند مطابق با قواعد سینمای ژانر در دسته‌هایی چون ترسناک، علمی تخیلی، حادثه‌ای، هرزه‌نگاری، کمدی و رمانتیک طبقه‌بندی می‌شود.
به طور کلی سه سطح اصلی برای شناسایی سینمای ژانر تعیین شده است که شامل مواردی چون نظام ژانری به معنی ارتباط ژانرهای مختلف با هم و با تولیدات هالیوودی، ژانرهای تکی به معنی بررسی هر ژانر به طور منحصربه‌فرد و فیلم‌های تکی به معنی نقد و بررسی هر فیلم به تنهایی می‌شود.
بری کیت گرانت (Barry Keith Grant) در نخستین فصل کتاب ژانرهای سینمایی: از شمایل شناسی تا ایدئولوژی (Film Genre: From Iconography to Ideology) با استفاده از هماهنگی ادعاهای کلی و مثال‌های به خصوص و تحلیل متن‌ها در بستری تاریخی و فرهنگی به هدف اصلی خود که مطالعه انواع ژانرهای سینمایی و فیلم‌های ساخته شده در ژانرهای مختلف است نایل می‌شود و ابزارها و الگوهای لازم برای درک این مقوله را در اختیار شما قرار می‌دهد.
کتاب ژانرهای سینمایی: از شمایل شناسی تا ایدئولوژی مناسب چه کسانی است؟
خواندن این کتاب به فیلم‌سازان، منتقدان و تحلیل‌گران سینمای ژانر و افراد علاقه‌مند به این موضوع پیشنهاد می‌شود.
در بخشی از کتاب ژانرهای سینمایی: از شمایل شناسی تا ایدئولوژی می‌خوانیم:
در فیلم‌های ژانری، شمایل‌شناسی بحثی است مربوط به اشیا و امور خاص، شخصیت‌های کهن‌الگویی و حتی بازیگرانی به‌خصوص. در وسترن‌ها، گاوچرانِ سراپا مشکی‌پوشی که دو شش‌لول می‌بندد و جلدهای چرمی سلاح‌هایش روی هر دو رانش بسته شده همیشه تیرانداز شرور داستان است.
این مثالی از گنجه شمایل‌شناسانه یک گونه ژانری است، که البته با واقعیت تاریخی رابطه اندکی دارد. درست همان‌طور که نمادهای مذهبی همیشه و پیشاپیش با معنای نمادین درهم آمیخته‌اند.
در فیلم‌های وحشت، وقتی قهرمان با یک صلیب خون‌آشام را می‌کشد، شمایل‌شناسی مذهبی در حمایت از شمایل‌شناسی سینمایی وارد کار می‌شود: چنین صحنه‌ای به‌لحاظ نمادین اعلام می‌کند که ارزش‌های سنتیِ متجسم در مسیحیت و در ادامه در فرهنگ غربی به‌طور عام قدرتمندترند، و بر تمام ارزش‌های تهدید کننده‌ای که سرشته در همه فیلم‌های خون‌آشامی‌اند، غلبه می‌کنند.
شمایل‌شناسی می‌تواند به نوع میزانسن کلی و رایج در یک ژانر نیز مربوط باشد؛ مثلاً نورپردازیِ مایه‌تیره و طراحی گوتیک فیلم‌های وحشت، یا افراط‌های بصری ملودرام‌ها. فانوسقه‌ها، کلاه‌های کابویی و مهمیزها نیز نمادهای وسترن‌اند، درست همان‌طور که نورپردازی، سیاه‌قلمی نشانه شمایل‌شناسانه فیلم نوآر است. همچون قراردادها، شمایل‌شناسی نیز به ژانرها نوعی اختصار بصری می‌بخشد که به کار انتقال اطلاعات و معانی می‌آید. در فیلم‌های گنگستری لباس‌های راه‌راه، بلوزهای تیره و کراوات‌های روشن مشخص می‌کنند که کدام طرف ماجرا به‌لحاظ الگویی طرف قانون است، همان‌طور که کلاه‌های تیره و روشن نیز در وسترن‌ها قهرمان و شرور را از هم متمایز می‌کنند.

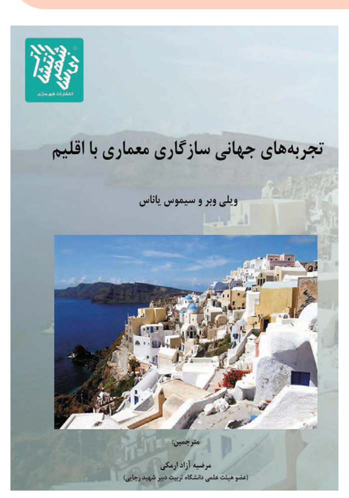
معرفی کتاب آموزش بازیگری

نام کتاب: کتاب آموزش بازیگری
نویسنده: سید علی طباطبایی نظری، سید محسن سعیدی امین
سال انتشار: ۱۳۹۶
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۵۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۹۲۷۵-۵
موضوع کتاب: کتاب‌های هنرهای نمایشی
قیمت نسخه الکترونیک:۲۰۰۰۰ ت – ۴,۴۹ یورو

کتاب آموزش بازیگری نوشته‌ی سید علی طباطبایی نظری و سید محسن سعیدی امین، جهت آموزش علاقه‌مندان در بازیگری تئاتر، سینما و تلویزیون تالیف شده است.
این کتاب توسط شورای آموزشی جهت تدریس در مدارس و آموزشگاه‌های هنری مورد بررسی قرار گرفته است.
در بخشی از کتاب آموزش بازیگری می‌خوانیم:
هنر چیست؟! نمی‌دانم... جوهر اصلی این پدیده اسرارآمیز و وصف ناپذیر انسان را حیران می‌سازد.
اما در عین حال می‌دانیم که از قدیمی‌ترین زمان‌ها تاکنون افراد بشر تجارب فردی و خصوصی خود را به صور مجسمی منعکس ساخته‌اند که ما آن‌ها را آثار هنری می‌نامیم... و ضمناً می‌دانیم که هنر در زندگی بشر، اصلی اساسی است.
اگر از تمدن بشری و زندگانی ما آثار هنری را بگیرند زندگی چگونه می‌شود؟ آثار هنری همواره خواهند بود و جاودانه هم باقی خواهند ماند و برای سعادت بشری هم همواره مؤثر خواهند بود.
این آثار تجارب انسانی هستند که به خود شکل گرفته‌اند و ما از دریچه حواسمان به آن‌ها می‌نگریم و لذت می‌بریم. لیکن راه هنری به این سادگی هم نیست. ما نقاشی را می‌بینیم، موسیقی را می‌شنویم و اثر یک حکاکی را بر سطح خاص به مدد حس لامسه درک می‌کنیم اما این تاثرات حسی ماست که به عکس‌العمل‌های احساسی منجر می‌شود و بعد از یک کار عقلی است که آن احساس و ذکاوت ما را به مرحله ادراک می‌رساند.
این ادراک چگونه حاصل می‌شود؟ فرمول قطعی و صریح نیست! مخلص کلام اینکه برای درک این احساس قاعده روشنی نیست.
پیچیدگی هنر به گونه‌ای است که از نقطه نظرهای گوناگون مورد بحث است و هیچکدام از این نظرها بر دیگری برتری ندارد.
اما در مطالعه یک اثر هنری باید اصول زیر را مد نظر داشت:
باید دانست که یک اثر هنری عبارت از شکل یا فرمی است که هنرمند آفریده است. این اثر بر اساس قواعد زمان و مکان و تمدن خاص بنا شده است، دارای موضوع و محتوی است و معمولاً هدفی را هم دنبال می‌کند.

معرفی کتاب تجربه‌های جهانی سازگاری معماری با اقلیم

نام کتاب: کتاب تجربه‌های جهانی سازگاری معماری با اقلیم
نویسنده: ویلی وبر، سیموس یاناس
مترجم: مرضیه آزاد ارمکی، رضوانه اصغری
ناشر چاپی: انتشارات شهرسازی
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۳۰۵
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۸۶۱-۴-۰
موضوع کتاب: کتاب‌های معماری، کتاب‌های دانشگاهی
قیمت نسخه الکترونیک:۴۵۰۰۰ ت – ۸,۴۹ یورو



ویلی وبر و سیموس یاناس در کتاب تجربه‌های جهانی سازگاری معماری با اقلیم می‌کوشند تا با توجه به اصول سنتی و بومی گذشته راه‌گشای ساخت یک معماری درست و سازگار با شرایط اقلیمی باشند.
درباره کتاب تجربه‌های جهانی سازگاری معماری با اقلیم:
امروزه تغییرات سریع و رو به رشد در زندگی مردم، دنیای معماری را نیز دستخوش تحولات شگرفی کرده، به طوری که در حال حاضر سبک‌های مختلف و جدید بسیاری از طراحی معماری و مرمت ظهور کرده است. معماری معاصر تفاوت‌های زیادی با معماری سنتی دارد، معماری مدرن ضمن اینکه شرایط فعلی و نیازهای حال حاضر بشر را در نظر می‌گیرد از نظریات و داوری‌های معماری سنتی نیز استفاده می‌کند.
جهان معماری همواره به معماری سنتی و بومی، علاقه جدی دارد. بیشتر پژوهش‌های موجود در رابطه با معماری سنتی یا بومی، از نگرش مردم‌شناسی یا باستان‌شناسی پیروی کرده‌اند؛ این در حالی است که آثار مربوط به طراحی آب و هوایی و معماری پایدار، خواهان مراجعه به اصول معاصر هستند و پیشینه‌های خود را بدون مراجعه مستقیم به تجارب گذشته، بیان می‌کنند.
اکنون ویلی وبر (Willi Weber) و سیموس یاناس (Simos Yannas) در کتاب تجربه‌های جهانی سازگاری معماری با اقلیم (Lessons from vernacular architecture) می‌کوشند تا راه‌حل‌های مناسب فنی و اجتماعی ارائه شده توسط معماری بومی و سنتی را به تفصیل مورد تجزیه و تحلیل قرار دهند. همچنین با استفاده از مطالعات موردی بین‌المللی، به جنبه‌های طراحی محیطی معماری سنتی با توجه به عوامل آب و هوایی نیز پرداخته شده است.در حقیقت این کتاب از معماری سنتی و بومی استفاده کرده و آن‌ها را به عنوان الهام‌بخش ساختمان‌های جدید ارائه می‌دهد.کتاب تجربه‌های جهانی سازگاری معماری با اقلیم مناسب چه کسانی است:
خواندن این کتاب به تمام دانشجویان و پژوهشگران معماری، توصیه می‌شود.
در بخشی از کتاب تجربه‌های جهانی سازگاری معماری با اقلیم می‌خوانیم:
پرتوی خورشید در سانتورینی بسیار قوی است؛ این امر مخصوصاً در تابستان‌ها زمانی که ابرها برای بیش از دو ماه ناپدید می‌شوند، مشهود است. سطوح خارجی که قبل از عید پاک سفید می‌شوند میزان پرتوهایی که به فضای داخلی وارد می‌شوند را کاهش می‌دهد.

معرفی کتاب

معرفی کتاب هنر و معماری اسلامی

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب هنر و معماری اسلامی
نویسنده: رابرت هیلن برند
مترجم: اردشیر اشراقی
ناشر چاپی: انتشارات روزنه
سال انتشار: ۱۳۹۱
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۸۸
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۳۴-۲۶۰-۳
موضوع کتاب: کتاب‌های معماری
قیمت نسخه الکترونیک
۱۹۵۰۰ ت – ۳,۹۹ یورو

هدف کتاب هنر و معماری اسلامی اثر رابرت هیلن برند، بررسی مکاتب و سبک‌های مختلف هنر اسلامی در چهارچوب تاریخی بوده تا خواننده دیدی کلی و نه منقطع، از یک دوره پیدا کند.
این یک کتاب تخصصی نیست و مخاطب آن، عموم علاقمندان هستند. لذا این اثر صرفاً مقدمه‌ای بر مبحث گسترده هنر اسلامی است.
هرگونه تلاشی برای درک هنر و معماری اسلامی به مفهوم کلی تا زمانی که در یک چهارچوب تاریخی بررسی شود، خطر آمیخته شدن به تحریف را به دنبال خواهد داشت، هرچند نوعی جهت‌گیری اجتناب‌ناپذیر می‌نماید.
بعید به نظر می‌رسد که محقق به یکسان مطلع و علاقمند به تمام جوانب یک موضوع باشد.
بررسی هرچند جزئی هنر قرون اولیه اسلامی به جهت تأثیر آن بر هنر دوران متأخر لازم به نظر می‌رسد.
متأسفانه بیشتر آثار آن دوره اولیه از میان رفته است و برای قضاوت عادلانه در مورد باقی‌مانده آن آثار، باید آن‌ها را نسبت به آثار متعددتر متأخر با حوصله بیشتری مورد مداقه قرار داد. بنابراین عدم تناسب در بررسی آثار منطقی به نظر می‌رسد.
برخی مقوله‌های هنری نظیر خوشنویسی و نساجی از ایام قدیم در بیشتر قلمرو اسلامی تولید می‌شد، اما اهمیت آن‌ها در تمام مناطق و دوران‌ها یکسان نبود. از این رو عدم بررسی به عنوان مثال چوبکاری تولونی، سفالگری مغربی، منسوجات تیموری، فلزکاری اندلسی یا قرآن‌های عثمانی بدین معنا نیست که چنین مقوله‌هایی در آن دوران وجود نداشتند؛ بلکه بدان دلیل است که یا آثار آن‌ها از میان رفته، یا دست‌آوردهای آن دوران نسبت به بقیه اهمیت کمتری داشته‌اند. به همین دلیل رابرت هیلن برند (Robert Hillenbrand) در کتاب هنر و معماری اسلامی (Islamic Art And Architecture) ترجیح داده است تا بحث را پیرامون آن مقوله‌های هنری که آثاری بیشتر و با کیفیت مطلوب‌تری از آن‌ها باقی‌مانده، متمرکز کند.
در بخشی از کتاب هنر و معماری اسلامی می‌خوانیم:
سکه‌هاي نقره ساساني عملاً بي‌هيچ تغييري در عراق، ايران و حتي در مناطق دورتر شرق تقليد شد. نقش مطلوب براي روي سکه، تمثال سر خسرو دوم – از آخرين پادشاهان ساساني تا قبل از غلبه مسلمين بر ايران بود و در پشت سکه، آتشکده همراه با ملازمانش. حتي نام شاهان ساساني با حروف فارسي ميانه و نيز نشان‌هاي ضرابخانه‌هاي پهلوي باقي ماند، اما تاريخ را به ترتيب، بنابر تقويم ساساني و سپس تقويم اسلامي يا هجري درج مي‌کردند. آن‌گاه که نام حاکمي مسلمان مي‌آمد، آن را نيز با حروف پهلوي مي‌نوشتند.
تنها جنبه شاخص اسلامي، اضافه نمودن عباراتي به خط کوفي، نظير «بسم‌الله‌الرحمن‌الرحيم» يا «الحمدلله» است. بنابراين به نظر مي‌رسد ضرب‌کنندگان ايراني در دوره اسلامي کار را ادامه دادند. بنابراين سکه‌هاي عربي – ساساني نشان‌دهنده علاقه مسلمين به حفظ وضع موجود است.

معرفی کتاب

معرفی کتاب ورزش ذهنی بینش

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب ورزش ذهنی بینش
نویسنده: صادق نیک پور
ناشر چاپی: انتشارات ارباب قلم
سال انتشار: ۱۳۹۷
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۲۴
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۶۸-۶۱-۸
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی
قیمت نسخه الکترونیک
۱۴۵۰۰ ت – ۲,۹۹ یورو

کتاب ورزش ذهنی بینش نوشته صادق نیک پور، برای چگونگی معرفی ورزش بینش در باشگاه‌های ورزش ذهنی برای دوره آموزش مدرسان، مربیان و استادان ورزش بینش تنظیم شده است.

بینش با مفاهیم بصیرت، شهود، روشن‌بینی، حس ششم و بسیار مفاهیم دیگر امروزه یکی از توانمندی‌های ذهنی است که در باشگاه‌ها با ورزش‌هایی ذهنی با تمرین به دست می‌آید.

در روانشناسی و مهارت‌های زندگی سنگ بنای اصلی و اولیه برای خلاقیت، آفرینشگری و حل مسئله و تفکر انتقادی تلقی می‌گردد. در روابط اجتماعی و ارتباط موثر مهم‌ترین نقش را دارد و موثرترین اصل برای تصمیم‌گیری و مدیریت ریسک شمرده می‌شود.

در کتاب ورزش ذهنی بینش (Mental Exercise Of The Insight) از پرداختن به تمرین‌های بینشی در آن پرهیز شده و فقط به چگونگی شناساندن ورزیدگی و مهارت بینش در حد مختصر این نوشتار برای ورزشکاران باشگاه‌های ورزش‌های ذهنی پرداخته شده است.

مربیان و استادان و راهنمایان ورزش‌های ذهنی و به خصوص ورزش بینش در کنار این مطالب چگونگی تدریس و پداگوژی را نیز می‌آموزند و نیز فرا می‌گیرند که چگونه برای ورزشکاران تمرین‌های متناسب با جنس، سن، تحصیلات، شخصیت و نیز امکانات موجود باشگاهی متناسب بافت فرهنگی را مبتنی بر اصول علمی آزمون شده و بر گرفته از منابع متعدد تمرین‌ها و کتاب‌های کار بینش طراحی و راه‌اندازی نمایند.

بسته به اینکه ورزشکاران در چه سطحی از ورزیدگی باشند تمرین‌های آن‌ها متفاوت خواهد بود.

همچنان که ورزیدگی در بینش شامل سلسله مراتب مهارت بینش عمومی، مهارت بینش تخصصی و در نهایت مهارت بینشی استراتژیک می‌باشد.

بسیاری از خلاقان و آفرینشگران در حوزه‌های مختلف هنری، ادبی، فنی، و تجربی یا علوم انسانی بدون حضور در باشگاه‌های ورزشی ذهنی دارای مراتبی از توانمندی بینشی هستند که حسب شیوه آموزشی یا محیط زندگی خود یا تجربه، تمرین‌هایی را انجام دادند و در آن‌ها ورزیدگی‌هایی به دست آوردند.

مربیان و استادان ورزش بینش به این نکات توجه دارند که قرار نیست برای آن‌ها از دوره مقدماتی طراحی تمرین صورت پذیرد بلکه هدف سیستماتیک نمودن و منظم کردن و نیز استمرار ورزشی در تمرین‌ها تحت نظر مربی تا اعتلای بیشتر ورزشکاران مد نظر است.

هر ورزشکارِ توانمندی، در هر مرحله‌ای که باشد باز هم جا برای توانمندتر شدن وجود دارد.

هدف مربیان ورزش بینش فقط ارائه تکنیک‌ها و تمرین‌ها برای ورزیده شدن نیست بلکه ایجاد عادت دائم تمرین کردن و به کار بستن تا جزیی از رفتار عادی شدن ورزشکار مهم است و در این صورت مربی موفق شده است که نقش مربیگری ورزش بینش را انجام دهد.

معرفی کتاب توسعه موفقیت آمیز برنامه‌های رسانه‌ی اجتماعی در سازمان‌های ورزشی

نام کتاب: کتاب توسعه موفقیت آمیز برنامه‌های رسانه‌ی اجتماعی در سازمان‌های ورزشی
نویسنده: جیمی سندرسون، کریستوفر یاندل
مترجم: ماجد بلالی، حسین رحمانی، سیدعماد حسینی
ناشر چاپی: انتشارات فناوری نوین
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۸۶
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۹۳-۵۳-۸
موضوع کتاب: کتاب‌های علوم اجتماعی، کتاب‌های ورزشی
قیمت نسخه الکترونیک
۱۵۱۰۰ ت – ۳,۴۹ یورو

جیمی سندرسون و کریستوفر یاندل در کتاب توسعه موفقیت آمیز برنامه‌های رسانه‌ی اجتماعی در سازمان‌های ورزشی به بررسی دلیل اهمیت رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی می‌پردازند و موضوعات مختلف از بازاریابی گرفته تا جمع آوری و انتقال اطلاعات، در دنیای ورزش را مورد مطالعه قرار می‌دهند.

درباره کتاب توسعه موفقیت‌آمیز برنامه‌های رسانه‌ی اجتماعی در سازمان‌های ورزشی:

سازمان‌های ورزشی از طریق رسانه‌های اجتماعی، از روش‌های بی‌نظیری برای ارتباط با طرفداران و سایر ذینفعان برخوردارند. اکثر سازمان‌های ورزشی از رسانه‌های اجتماعی برای ترغیب طرفداران به شرکت در مسابقات و کسب اطلاعات از آن‌ها استفاده می‌کنند که همگی می‌توانند همزادپنداری طرفداران با تیم را تقویت کنند.

وسایل ارتباطی با سرعت زیادی در حال گسترش و تکامل هستند. همانطور که می‌دانید حجم زیادی اطلاعات، ظرف چند ثانیه از هر محلی به محل دیگر قابل انتقال است و افراد از طریق تلفن‌های همراه خود به این اطلاعات دسترسی دارند. حال سازمان‌های ورزشی برای برنامه‌ریزی‌های خود در عرصه رسانه‌های اجتماعی باید رویکرد پیشگیرانه‌ای را به جای رویکرد انفعالی، اتخاذ کنند. به‌عبارت‌دیگر، رسانه اجتماعی همواره در حال تغییر است و مسئولان برنامه‌های رسانه اجتماعی باید از تازه‌ترین تحولات و روندها آگاه باشند و این برنامه را بر آن اساس اصلاح کنند. این امر بدون شک چالش‌برانگیز است.

به طور کلی آنچه که جیمی سندرسون (Jimmy Sanderson) و کریستوفر یاندل (Christopher Yandle) در این کتاب به آن می‌پردازند این است که تاثیر رسانه، فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی در بازاریابی، انتقال اطلاعات، نظارت بر رعایت قانون و مقررات، چگونگی رفتار بازیکنان و مربیان و... صرفا چیزی نیست که با انتشار یک پست کوتاه در جایی چون توییتر یا دیگر شبکه‌های اجتماعی قابل کنترل و ارزیابی باشد، بلکه نیازمند صرف وقت برای برنامه‌ریزی و هماهنگی، تعیین اهداف و ارزش‌ها و مطرح کردن درخواست‌ها و پیش کشیدن مسائل و معضلات است.

نویسندگان کتاب توسعه موفقیت‌آمیز برنامه‌های رسانه‌ی اجتماعی در سازمان‌های ورزشی (Developing Successful Social Media Plans in Sport Organizations) با مطرح‌ترین و برجسته‌ترین افراد در زمینه رسانه‌های اجتماعی و ورزش مصاحبه کرده و درباره مسائلی چون تاثیر رسانه اجتماعی بر محیط‌ها و سازمان‌های ورزشی و ویژگی‌های یک برنامه موفق به گفت‌وگو نشسته‌اند.

کتاب توسعه موفقیت‌آمیز برنامه‌های رسانه‌ی اجتماعی در سازمان‌های ورزشی مناسب چه کسانی است؟

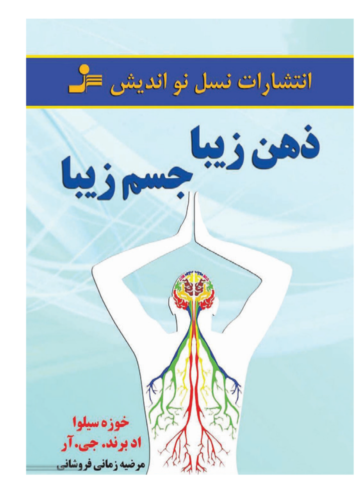
مطالعه این کتاب به فعالان حوزه رسانه و ورزش پیشنهاد می‌شود.

در بخشی از کتاب توسعه موفقیت‌آمیز برنامه‌های رسانه‌ی اجتماعی در سازمان‌های ورزشی می‌خوانیم:

تعداد بسیار زیادی شبکه‌های اجتماعی وجود دارند که سازمان‌های ورزشی می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند. هر سازمانی در به‌کارگیری منابع موجود برای رسانه‌ی اجتماعی و تعهدات مالی منحصربه‌فرد می‌باشد. لذا این مسئله که از کدام شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌شود، از سازمانی به سازمان دیگر متفاوت است، ولی در مجموع، عامل اصلی موردبررسی در این مرحله این است که آیا سازمان رویکرد کلی را اتخاذ می‌کند و در هر شبکه اجتماعی خواهد بود، یا سعی می‌کند که تمرکزش را بر چند شبکه‌ی اجتماعی منتخب، معطوف سازد. این تصمیم، در رابطه با نکته قبلی پیرامون تمیز مطالب در شبکه‌های اجتماعی می‌باشد. از دید برخی سازمان‌ها، تمرکز بر دو یا سه شبکه اجتماعی با توجه به منابع موجودشان، منطقی و معقول است. مزیت این رویکرد این است که، به سازمان امکان توسعه مهارت در چنین شبکه اجتماعی را می‌دهد.

این رویکرد برای زمانی که کارکنان به خاطر عهده‌دار بودن وظایف مختلف با کمبود زمان روبه‌رو هستند، می‌تواند باعث افزایش کارایی و کاهش نیاز به نیروی انسانی شود (در سازمان‌های ورزشی کوچک‌تر، برخی افراد، وظایف مختلفی را در زمینه‌های مختلفی انجام می‌دهند). جنبه منفی آن این است که سازمان دسترسی به طرفداران، مشتریان، و سایر ذینفعانی را که از سایر شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، از دست می‌دهد. از طرف دیگر، حضور در شبکه‌های اجتماعی متعدد می‌تواند تماس با گروه‌های ذینفع بیشتری را افزایش دهد، ولی ممکن است باعث همپوشانی بیشتری شود. برای یافتن مطلب ویژه فشار وارد سازد، و منابع نیروی انسانی را تحت‌فشار قرار دهد. کارآموزان، راه‌حل بالقوه در این خصوص هستند، ولی تفویض مسئولیت مطالب رسانه اجتماعی به کارآموزان، پر ریسک است.

معرفی کتاب ذهن زیبا، جسم زیبا



نام کتاب: کتاب ذهن زیبا، جسم زیبا
نویسنده: خوزه سیلوا، اد برند. جی. آر
مترجم: مرضیه زمانی فروشانی
ناشر چاپی: انتشارات نسل نواندیش
سال انتشار: ۱۳۹۵
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۴۰۸
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۷۶۲-۷
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی، کتاب‌های انرژی درمانی
قیمت نسخه الکترونیک
۲۹۹۰۰ ت – ۵,۹۹ یورو

کتاب ذهن زیبا، جسم زیبا نوشته خوزه سیلوا و اد برند. جی. آر، شامل دستورالعمل‌هایی برای ورزشکاران در تمامی رده‌های ورزشی چه در سطح تیمی و چه به صورت انفرادی است.

اگر تمایل دارید به جای تمرینات جسمانی که هم اکنون در حال انجام آن‌ها هستید، دقایقی از روزتان را برای تحقیق و بررسی روال آموزه‌های ذهنی خاص اشاره شده در این کتاب صرف کنید، خواهید آموخت که همچون قهرمانان مطرح دنیا به گونه‌ای ذهنی عمل کنید.

شما می‌توانید مزیتی برتر از هر قهرمان دیگری را برای خود به دست بیاورید و آن قدرت بازی ذهنی است. این به شما کمک خواهد کرد تا به حلقه قهرمانان پیوسته، به رسمیت شناخته شده و لیاقت آنچه را که دارید، دریافت کنید.

البته که هر کسی نمی‌تواند تاج قهرمانی را به دست آورد؛ ژنتیک انسان‌ها، طبیعت و استعداد خدادادی نیز در این میان نقش خود را دارند. اما شخصی که در آموزش، تمرین و مطالعه بیشترین سرمایه‌گذاری را می‌کند، مطمئنا سود قطعی را می‌برد.

بخش اول کتاب ذهن زیبا، جسم زیبا (The Silva method think and grow fit)، بنیان و اساس آموزش را در بر می‌گیرد.

شما به گونه‌ای گام‌به‌گام می‌آموزید که چگونه با خودآگاهی وارد سطح امواج مغزی آلفا شوید.

پس از اتمام بخش اول، می‌توانید به هر کدام از موضوعات کتاب در هر بخش از آن که خواستید رجوع کنید و بی‌معطلی یکی از تکنیک‌های ذهنی را به کار برید.

بخش دوم شامل یکی از قدرتمندترین تکنیک‌های تمرینات سیلواست و به شما تکنیک‌های پیشرفته‌ای را می‌آموزد که می‌توانید آن‌ها را در خلال آموزش‌ها و مسابقات استفاده کنید تا در ارتقای سطح کیفی عملکردتان به شما کمک کند.

بخش سوم با یکی از روندهای آموزشی مخصوصی سر و کار دارد که ابتدا برای تندرستی و تناسب بدن و سپس برای ورزش‌های تیمی و انفرادی به کار می‌رود.

بخش چهارم تکنیک‌های جامع خودسازی را دربر می‌گیرد.

می‌آموزید که چگونه خویشتن‌داری (تسلط بر خویشتن) را بسط و گسترش دهید تا فشارها و تنش‌ها، سردردهای میگرنی و بی‌خوابی خود را تسلی دهید و نیز عادات بد خود را ترک کنید و بر عادات خوب خود بیفزایید.

وزن خود را کنترل کنید، بر میزان دریافت ارزش غذایی که از خوراکی‌ها می‌خورید بیفزایید، از ذهن خود کمک بگیرید تا به باز پروری آسیب‌های جسمانی خود سرعت ببخشید و بدن خود را سالم نگه دارید و در نهایت خود را برای پیروزی و موفقیت مهیا کنید.

بخش پنجم شامل تعدادی دیگر از موضوعات مرتبط با تندرستی و ورزشکاران است. به شما می‌آموزد که چگونه آموزش‌هایی منظم و متداول برای جوانان، افراد کهنسال و افرادی با ناتوانی‌های جسمی فراهم کنید.

اشخاصی که روش سیلوا را به کار گرفته و موفق شده‌اند. داستان‌های شنیدنی و جذاب درباره اشخاصی خواهید خواند که از روش سیلوا بهره برده و به نتیجه رسیده‌اند.

شما دارید این کتاب را در بهترین زمان ممکن شروع می‌کنید: امروز، این تنها روزی است که امکان دارد در آن کاری انجام دهید؛ اگر تا فردا صبر کنید، فردا هم به امروز بدل می‌شود. پس همین امروز شروع کنید.

در چند هفته آینده، یاد می‌گیرید که چگونه از دغدغه‌ها و نگرانی‌های خود فارغ و رها شوید و از چه راه‌هایی تصویری از اهداف خود در ذهن‌تان بسازید؛ تصاویری که به حتم جامه عمل می‌پوشند و برای شما اتفاق می‌افتند.

مزایای این تکنیک‌ها تنها به حرفه ورزشی و تناسب بدن محدود نمی‌شوند، بلکه بسیار فراتر از آن، برای شما سود معنوی و روانی نیز دربر دارند.

مهارت‌هایی که می‌توانند کیفیت شغلی و زندگی شخصی شما را نیز بهبود بخشند.

برای استفاده از تکنیک‌های ذهنی سیلوا، باید بدانید که چگونه در سطح امواج مغزی آلفا عمل کنید.

بر این اساس، بخش اول شامل برنامه‌ای چهل روزه است که به کمک آن می‌آموزید، چگونه در حالت آلفا فعالیت کنید.

اگر شما هم اکنون با مطالعه خانگی یا شرکت در مجموعه سخنرانی‌های سیلوا آموزه‌های سیلوا، را برای ورود به سطح آلفا آموخته‌اید (با وجود آن که مطالعه بخش نخست می‌تواند مزایایی برای‌تان داشته باشد) می‌توانید از این برنامه چهل روزه بگذرید و به مراحل دیگر بپردازید.

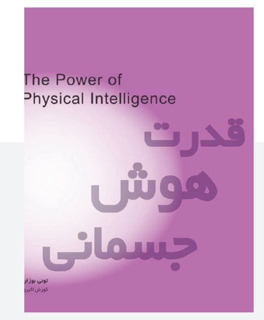
بخش دوم از تکنیک‌های «برنامه‌ریزی» بنیادینی تشکیل شده که شامل تصویرسازی، تخیل و تمرینات ذهنی است.

برای این برنامه‌ریزی اصولی وجود دارد که انجام آن‌ها به شما کمک می‌کند تا عملکرد بهتری در فعالیت‌های ورزشی و تندرستی داشته باشید.

خوزه سیلوا (Jose Silva) فرا روانشناس و خالق متد سیلوا است که هرگز به دانشگاه نرفت و تحصیلات کلاسیک نداشت ولی نظریات مهمی را در عرصه‌ی هیپنوتیزم مطح کرده است.

معرفی کتاب

معرفی کتاب قدرت هوش جسمانی



نام کتاب: کتاب قدرت هوش جسمانی
نویسنده: تونی بوزان
مترجم: کوروش اکبری
ناشر چاپی: انتشارات پندار تابان
سال انتشار: ۱۳۹۴
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۹۶
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۹۵-۴۳-۷
موضوع کتاب: کتاب‌های هوش و حافظه، کتاب‌های ورزشی
قیمت نسخه الکترونیک
۹۰۰۰ ت – ۱,۹۹ یورو

کتاب قدرت هوش جسمانی نوشته تونی بوزان، به شما کمک خواهد کرد تا درک کنید فارغ از سن و وضعیت جسمانی فعلی‌تان، شما قادر خواهید بود سلامت جسمانی‌تان را در تمام جنبه‌های ممکن بهبود بخشید.هوش جسمانی فقط در داشتن قدرت عضلانی و تناسب اندام نیست.

در برخورداری از قدرت و برازندگی ذهن است که می‌تواند جسمی را که فقط متناسب است، به انجام شاهکارهایی که مستلزم نیرو و قدرت بیشتر است وادارد.

اگر هوش جسمانی داشته باشید، می‌توانید، هر ورزشی را که بخواهید انجام دهید و هر قدر جسمتان متعادل‌تر و متناسب‌تر شود، مغزتان متعادل‌تر و از نظر ذهنی متناسب‌تر خواهد شد. برای ارتقای توان بالقوه‌ی جسمانی‌تان، از نقشه‌های ذهنی استفاده کنید.

نیرو و انرژی‌تان را افزایش دهید. یاد بگیرید که برای یک تغذیه سالم چه باید بخورید. همه جنبه‌های سلامت جسمی‌تان را ارتقا دهید. اسرار تحمل و استقامت را کشف کنید.تونی بوزان (Tony Buzan)، در این اثر برای مغز همان کاری را خواهد کرد که استیفن هاوکینگ برای جهان هستی کرد.کتاب قدرت هوش جسمانی (The Power Of Physical Intelligence) انرژی و عطر زندگی را به شما بازمی‌گرداند. کمک می‌کند ضمن حفظ تناسب اندام بر زندگی و اطراف خود احاطه داشته باشید.

تمرین‌های صحیح برای افزایش قدرت و انرژی را به شما نشان خواهد داد، رژیم غذایی سالم را به شما خواهد آموخت و اطلاعاتی را درباره‌ی خودتان به شما عرضه خواهد کرد که از آن‌ها شگفت‌زده خواهید شد.

این کتاب طراحی شده است تا در حینی که سالم‌تر، سرحال‌تر و خوش‌اندام‌تر می‌شوید شما را برانگیزد، به چالش بکشد و به شما کمک کند تا کنترل بدن و زندگی‌تان را در دست بگیرید.

جملات برگزیده کتاب قدرت هوش جسمانی:
- تمرکز رمز قدرت است.
- اشتهایی که به درستی اداره شود، بخشی از آزادی است.
- آن که سلامتی دارد امید دارد و آن که امید دارد همه چیز را.
- وقتی بر چیزی فائق می‌آیی که به پیروزی‌ات باور داشته باشی.
- فلسفه را در چند کلمه می‌توان بیان کرد: باقی ماندن و خودداری کردن.
- یک بدن سالم برای روح به مثابه‌ی یک اتاق پذیرایی است و یک بدن بیمار به مثابه‌ی یک زندان.

در بخشی از کتاب قدرت هوش جسمانی می‌خوانیم:همان گونه که دانشمندان فضایی به کشف سیستم‌های جدید بزرگ و ساختارهای زیبا در جهان مشغول‌اند، علم زیست‌شناسی هم به کشف سیستم‌های جدید حیرت‌آور در بدن ما مشغول است.

یکی از این سیستم‌های معجزه‌آسا، سیستم ایمنی بدن شماست. برای داشتن تصوری از توان و اندازه ارتش‌های سیستم ایمنی خود همه‌ی سربازانی را که در هر جنگی در تاریخ بوده‌اند با هر نیروی نظامی که در کتب و فیلم‌های علمی و تخیلی در موردشان کتاب نوشته شده یا به تصویر کشیده شده به هم بیفزایید و به یک ارتش فراکهکشانی تبدیل کنید.

معرفی کتاب

معرفی کتاب مدیریت و برنامه ریزی در سازمان های ورزشی

نام کتاب: کتاب مدیریت و برنامه ریزی در سازمان های ورزشی
نویسنده: سعید صانعی، زهره میرسپاسی، اکبر آفرینش خاکی
ناشر چاپی: انتشارات بامداد کتاب
سال انتشار: ۱۳۹۶
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۴۸
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۶-۰۷۹-۵
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی، کتاب‌های مدیریت و رهبری
قیمت نسخه الکترونیک
۳۰۰۰۰ ت – ۶,۴۹ یورو

کتاب مدیریت و برنامه ریزی در سازمان‌های ورزشي نوشته‌ی سعید صانعی، زهره میرسپاسی و اکبر آفرینش خاکی، مباني مدیریت و سازمان، رهبري، برنامه‌ریزي، کارگزيني، کارايي و اثربخشي، اماکن و برنامه‌ریزي آموزشي، مدیریت و برنامه‌ریزي پايدار و مسابقات ورزشي را مورد بررسی قرار می‌دهد.

درباره‌ی کتاب مدیریت و برنامه ریزی در سازمان‌های ورزشی:

امروزه تربيت بدني و ورزش به عنوان يكي از مهم‌ترين ابزارهاي سلامتي و تربيتي مورد توجه عموم قرار گرفته است.

بنابراين ضرورت توجه به رشته تربيت بدني و تربيت متخصصان اهميت و جايگاه ويژه‌اي دارد.

با توجه به گستردگي علم تربيت بدني و ورزش و به طبع آن وجود گرايش‌هاي مختلف علمي از جمله مديريت ورزشي در سطوح مختلف، آموزش عالي و تربيت نيروي انساني كارآمد اهميت به سزايي پيدا كرده است.

كتاب حاضر در سيزده فصل به دانش‌پژوهان و علاقه‌مندان كمك مي‌كند تا سطح و آگاهي خود را در اين زمينه ارتقا دهند و در گرايش‌هاي مختلف آن فعاليت كنند.

کتاب مدیریت و برنامه ریزی در سازمان‌های ورزشی برای چه کسانی مناسب است؟

كتاب حاضر با هدف ارتقاي سطح علمي دانشجويان رشته تربيت بدني در مقاطع كارشناسي و كارشناسي ارشد تدوين و تنظيم شده است.

در بخشی از کتاب مدیریت و برنامه ریزی در سازمان‌های ورزشی می‌خوانیم:

مديريت در هر جامعه متأثر از مباني فكري، فلسفي و عقيدتي آن جامعه است. به طوري كه مي‌توان اين تفاوت‌ها را در فعاليت‌هاي مديران جوامع گوناگون با ايدئولوژي‌ها و فرهنگ‌هاي متفاوت مشاهده كرد.

در يك جامعه انسان‌گرا و آزاد مديريت بر مبناي روابط انساني و انگيزشي انسان‌ها استوار است و در يك جامعه فاشيستي و استبدادي، استثمار و اجبار مبناي مديريت قرار مي‌گيرد.

محققان در مورد تفاوت‌هاي دو نوع مديريت آمريكايي و ژاپني تحقيقاتي را انجام داده‌اند و به اين نتيجه رسيده‌اند كه تفاوت‌هاي جالبي بين دو نظام مديريت مشاهده مي‌شود.

اين تفاوت‌ها ناشي از تفاوت‌هاي فرهنگي موجود بين دو جامعه ژاپن و آمريكاست.

از جمله اين تفاوت‌ها مي‌توان استخدام مادام‌العمر يك كارمند را در مؤسسات ژاپني برشمرد و وابستگي مادام‌العمر او را به سازمان يا شركتي كه در بدو استخدام وارد آن شده است و تعهد تا سر حد تعصب او را نسبت به شركت خود در برابر شركت‌هاي ديگر به خصوص شركت‌هاي رقيب خارجي ذكر كرد.

در مديريت آمريكايي بالعكس انتقال از يك سازمان به سازمان ديگر بسيار معمول است و مشوق آن حقوق و شرايط بهتر يك مؤسسه نسبت به مؤسسه ديگر است.

معرفی کتاب کامل‌ترین و سریع‌ترین روش تعلیم و آموزش شنا

نام کتاب: کتاب کامل‌ترین و سریع‌ترین روش تعلیم و آموزش شنا
نویسنده: داگلاس ج. دیوید، مینا کشی ماتور
مترجم: نسترن میرزا خلیلی
ناشر چاپی: انتشارات نظری
سال انتشار: ۱۳۹۷
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۳۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۶۸-۹۷-۵
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی
قیمت نسخه الکترونیک:۵۰۰۰ ت – ۱,۴۹ یورو

داگلاس ج. دیوید و میناکشی ماتور با خلق کتاب کامل‌ترین و سریع‌ترین روش تعلیم و آموزش شنا، هدفی ارزشمند را دنبال می‌کنند. آن هدف، معرفی یکی از رضایت بخش‌ترین ورزش‌ها یعنی شنا است که به عنوان عالی‌ترین فرم تمرین برای بدن شناخته می‌شود.

کتاب کامل‌ترین و سریع‌ترین روش تعلیم و آموزش شنا (How to learn swimming in ۳۰ days) دارای برنامه‌ای تنظیم شده و نتیجه بخش به مدت ۳۰ روز است که به شما کمک می‌کند یک روند آموزشی سیستماتیک را که آموزش سریع و آسان را تنظیم می‌کند اتخاذ کنید.

این کتاب به سهولت درک می‌شود و می‌توان آن را به راحتی به کار برد؛ به علاوه به شما تکنیک‌های مختلف ضربه و هماهنگی بین آن‌ها را می‌آموزد. نکاتی درباره پرش، شیرجه و بازی‌های آبی آن را کامل ساخته و خودآموزی عالی (برای مبتدیان) است.

داگلاس جوزف دیوید (Douglas J David)، تکنیک‌های متعدد آموزش شنای رقابتی و تفریحی را در استخر Athabasca در کانادا بررسی کرده است. در حال حاضر او رییس هیات شنای Avant Garde Swimming Academy در دهلی است که آموزش نوآموزان در سنین مختلف از سه تا ۶۳ سال را به عهده دارد.

میناکشی ماتور (Meenakshi Mathur) که در سال ۱۹۶۸ جوان‌ترین شرکت کننده در National Aquatic Meet بوده، دارای ۳۲ مدال طلا، نقره و برنز است. او مربی مشهور در استخرهای شناست که تکنیک‌های اصلی او شنای آزاد و پروانه است.

در بخشی از کتاب کامل‌ترین و سریع‌ترین روش تعلیم و آموزش شنا می‌خوانیم:

تمرین حرکت بازو با تنفس نیز راهی برای هماهنگ کردن حرکت بازوان است وقتی بازوی راست در مرحله ورود به آب و آغاز مرحله پیش برندگی است، شما بایستی بدن را به سمت چپ بچرخانید یعنی شانه چپ اندکی وارد آب شده و شانه راست در همین لحظه سطح آب را می‌شکند. وقت آن است که سر را به سمت راست بچرخانید به طوری که دهان و بینی شما سطح آب را بشکند.

بی‌درنگ دهان را باز و نفس بکشید و وقتی دست راست شما برای بازگشت روی آب از آب بیرون می‌آید بدن اندکی سمت راست می‌چرخد و سر شروع به چرخش به سمت عقب می‌گردد و شما از طریق بینی عمل بازدم را انجام می‌دهید همه هوا بایستی قبل از ورود مجدد دست راست شما به آب از شش‌ها خارج شود به نحوی که بتوانید گردش را دوباره شروع کنید.

همچنین اگر در سمت راست راحت تنفس می‌کنید بایستی آن را نیز امتحان کنید. اما باید این روند را وقتی شروع کنید که دست چپ در مرحله پیش‌برندگی وارد آب می‌شود.

برای ایجاد یک حرکت تمیز به منظور پیش بردن شما در آب نیازمند استفاده آگاهانه مغزی است.

می‌توانید که در قسمت کم عمق نزدیک به دیوار شروع کنید. یک پا را رو بروی دیوار بگذارید (به طوری که بتواید بدن را رانده و سر بخورید) و سپس بدن را با پا هل دهید و ایستادن در آب را شروع کنید.

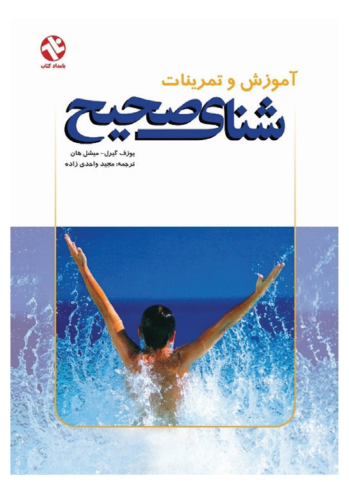
پس از ایستادن در آب به مسافت ۳-۲ متر حرکات لگدزدن را با بازوان کشیده به خارج و در جلو، هم‌خط با شانه‌ها شروع کنید. حرکت بازو را با ورود بازوی راست برای مرحله پیش‌برندگی زیر آب شروع کنید. دست چپ باید همان‌طور که هست بماند. هنگامی که دست راست شما برای مرحله بازگشت روی آب از آب خارج می‌شود.

دست چپ شما باید برای مرحله پیش برندگی زیر آب وارد آب شود. اما اطمینان یابید که لگد زدن پاهایتان متوقف نشده است در مسافت‌های کوتاه شنا کنید، حتی اگر به نفستان را نگه می‌دارید و شنا می‌کنید خوب است.

به تدریج با تمرین و بالابردن مقاومت می‌توانید مسافت‌های طولانی‌تر را طی کنید.

نکته‌ای که باید به خاطر سپرد آن است که طی ضربه کامل اگر پاهایتان از حرکت باز نایستید وقتی که حرکت بازو را شروع می‌کنید بایستی شنا را متوقف کرده و دوباره شروع کنید. بعد از چند روز تمرین تنفس ضربه را همراه با ضربه کامل شروع کنید.

معرفی کتاب آموزش و تمرینات شنای صحیح



مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب آموزش و تمرینات شناي صحيح
نویسنده: یوزف گیرل، میشل هان
مترجم: مجید واحدي زاده
ناشر چاپی: انتشارات بامداد کتاب
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۱۲۴
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۱۳۱-۴۰-۶
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی
قیمت نسخه الکترونیک:۲۵۰۰۰ ت – ۵,۴۹ یورو

یوزف گیرل و میشل هان در کتاب آموزش و تمرینات شناي صحیح با ارائه اطلاعات درست، اصول و قواعد کامل کرال سینه و پشت، قورباغه، پروانه و... را به شما می‌آموزد، تا بتوانید قدمی موثر برای بالا بردن توانایی‌های بدنی خود بردارید.

درباره کتاب آموزش و تمرینات شناي صحیح:

شنا به عنوان ورزشي جامع و کامل از گذشته تاکنون مورد توجه انسان‌ها قرار دارد؛ چرا که با تمرینات آن مي‌توان کلیه قابلیت‌هاي جسماني را تقویت نمود. امروزه بشر، ویژگي‌هاي منحصر به فرد ورزش شنا را هم به لحاظ افزایش توانایي‌هاي جسمي و ترمیم و درمان عضوهاي آسیب دیده و هم به لحاظ تأمین سلامت روحي و رواني به خوبي شناخته است، به همین دلیل در بیشتر کشورهاي جهان، ساخت و راه‌اندازي استخرهاي شنا را با امکانات و تجهیزات جانبي به میزان قابل توجهي افزایش داده‌اند.

در حال حاضر دانشگاه‌ها و بسیاري از سازمان‌ها، استخرهاي اختصاصي دارند و مدیران شهرهاي بزرگ و کوچک نیز به دنبال ایجاد این گونه تأسیسات هستند تا بتوانند پاسخگوي نیاز شهروندان باشند.

آب تنی و شنا نه تنها در تقویت و درمان جسم، بلکه برای تمدد اعصاب و روان انسان بسیار مفید و موثر است. به عنوان مثال پس از یک ساعت شنا در آب، نشاط و شادابی قابل ملاحظه‌ای در فرد به وجود می‌آید. اکنون به دلیل اهمیت شنا و تمرینات شنا، یوزف گیرل (Josef Giehrl) و میشل هان (Michael Hahn) بر آن شدند تا کتابی جامع با تکیه بر تکنیک‌های پیشرفته روز را در اختیار علاقه‌مندان این ورزش شادی بخش قرار دهند.

کتاب آموزش و تمرینات شناي صحیح (Richtig schwimme) جزو معدود آثاری است که شناهای کلاسیک را از مراحل مقدماتی تا حرفه‌ای آموزش می‌دهد و همچنین تمرینات و بازی‌های آبی، برنامه‌های افزایش توان جسمانی شنای معلولین، آشنایی با فنون نجات غریق و سفارشات مهم و اصولی در رابطه با شنا در استخر و آب‌های آزاد را به نحوی نوین و علمی به علاقمندان یادگیری این رشته ورزشی عرضه می‌کند.

فصل اول تا پنجم این کتاب حاوی ابزار کمک آموزشی، مهم‌ترین مباحث تخصصی، آموزش و یادگیری و... است و فصل ششم تا نهم شامل تمرینات آمادگی جسمانی، بازی‌های درون آب و اقدامات درست در زمان آب‌تنی و شنا می‌شود.

کتاب آموزش و تمرینات شناي صحیح مناسب چه کسانی است؟

این کتاب به جهت تأکیدی که بر یادگیری دارد و اهمیتی که برای جنبه آموزشی این ورزش قائل است می‌تواند مورد استفاده آموزشگاه‌ها و همه اقشار مختلف جامعه در هر رده سنی قرار گیرد.

در بخشی از کتاب آموزش و تمرینات شناي صحیح می‌خوانیم:

نیروی محرک، نیرویی است که از پایین برخلاف جسم شناور در آب اثر می‌کند. وقتی که وزن جسم و وزن آبی که پس زده می‌شود به یک اندازه باشد، جسم شناور می‌شود. در صورتی که وزن جسم کمتر از نیروی محرک باشد قسمت‌هایی از جسم (سر و کمر) از آب بیرون می‌آید. اگر وزن جسم بیش از وزن و نیروی آبی باشد، که جسم را پس می‌زند، جسم در آب فرو می‌رود. به خاطر بخش فوقانی استخوان‌های پا و قفسه سینه پر از هوا. جسم انسان بندرت به شکل جسد» بر سطح آب شناور می‌ماند. پس از مدتی، ابتدا پاها و سپس کل بدن در آب فرو می‌رود.

معرفی کتاب تمرین‌های کاربردی بینش

نام کتاب: کتاب تمرین‌های کاربردی بینش
نویسنده: صادق نیک پور، مژگان دستفال
ناشر چاپی: انتشارات ارباب قلم
سال انتشار: ۱۳۹۷
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۹۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۶۹-۶۳-۲
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی
قیمت نسخه الکترونیک:۱۷۲۰۰ ت – ۳,۴۹ یورو

کتاب تمرین‌های کاربردی بینش نوشته صادق نیک پور و مژگان دستفال، برای قسمتی از درس تمرین‌های ورزش ذهنی بینش در دوره آموزشی مدرسان و استادن این ورزش در باشگاه‌های ورزش‌های ذهنی تنظیم شده است.

تمرین‌ها مبتنی بر مکانیسم ادراک در تمرین‌های بینش و برگرفته از انواع تمرین‌های ارائه شده از طرف صاحب‌نظران و استادن فعال است که در زمینه ورزش‌های ذهنی در آثار و مقالات و کتاب‌های آنان دیده می‌شود و نیز در نتیجه‌های لابراتواری و باشگاهی در محیط عملی و کاربردی بسیار تجربه شدند و پاسخ قابل قبول دریافت شده است.

استادان می‌دانند که در باشگاه، ورزش‌های ذهنی نقش تسهیلگر را دارند و ورزشکاران ذهنی، بینش خود را باید در حین فعالیت از حیطه‌های شناخی و عاطفی گذر نمایند و در حیطه روان حرکتی، ورزیدگی‌های بینشی‌شان ملکه رفتاری آن‌ها گردد. لذا لازم است این راه را خودشان بروند.

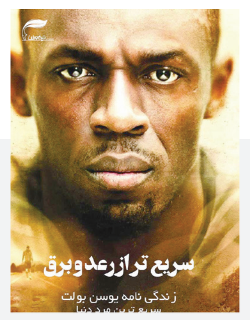
طراحی تمرین باید به گونه‌ای باشد که حتی دانش‌های لازم، توسط خود آنان کسب گردد نه آنکه مانند سمینار یا سخنرانی به آنان ارئه شود. متدهای عدیده‌ای در این زمینه ابداع و کاربردی گردیدند که بسیار مفید و موثرند.

نمونه‌های ارائه شده در کتاب تمرین‌های کاربردی بینش (Practical Exercises Insight) مبتنی بر این نگرش فقط به عنوان الگو هستند.

نمونه‌های منابع مورد استفاده در تمرین‌های این نوشتار مانند تمرین‌های ارائه شده توسط دکتر جیمز نیل، تمرین‌های ادراک سوسیومتریکی پی‌ریزی شده توسط دکتر جیکوب ال. مورنو در ۱۹۳۲ در طرح روان درمانی گروهی با محتوای سایکودراما، سوسیومتریک، و سوسیودراما، تمرین‌های ادراکی و تقویت منبع کنترل پی‌ریزی شده توسط جولیان راتر مبتنی بر نظریه یادگیری اجتماعی او، تمرین‌های مفهوم احساس و خودکارآیی مبتنی بر نظریه سرمشق‌گیری آلبرت بندورا و بسیار محققان و منابع دیگر هستند.

معرفی کتاب

معرفی کتاب سریع‌تر از رعد و برق



مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب سریع‌تر از رعد و برق: زندگینامه یوسن بولت
نویسنده: یوسن بولت
مترجم: فاطمه ملکی
ناشر چاپی: انتشارات نیک ورزان
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۸۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۳۲۲۵-۹
موضوع کتاب: کتاب‌های زندگی نامه، کتاب‌های ورزشی
قیمت نسخه الکترونیک
۱۲۰۰۰ ت – ۲,۴۹ یورو

سریع‌ترین مرد کره‌ی زمین تلاش می‌کند تا در کتاب سریع‌تر از رعد و برق: زندگینامه یوسن بولت شما را با فراز و فرودهای زندگی خود آشنا کند. شما با مطالعه‌ی این کتاب متوجه می‌شوید چگونه می‌توان با قدرت اراده از پسری لاغر اندام در جامائیکا قهرمانی جهانی ساخت.

درباره‌ی کتاب سریع‌تر از رعد و برق:

یوسن بولت (Usain Bolt) سریع‌ترین مرد تمام ادوار و یک سوپراستار بااستعداد و جذاب است، چه طرفدار ورزش دو و میدانی باشید و چه چیزی از آن ندانید، به احتمال زیاد نام او را شنیده‌اید؛ چرا که یوسن بولت لقب سریع‌ترین مرد دنیا را یدک می‌کشد. او با عملکردهای خیره‌کننده ورزشی و کاریزمایی متفاوت طرفداران بسیاری در سراسر جهان دارد. این ورزشکار محبوب در سریع‌تر از رعد و برق: زندگی‌نامه یوسن بولت (Faster than Lightning) شرح کاملی از زندگی خود ارائه می‌دهد؛ او داستان خود را فروتنانه از جامائیکا شروع می‌کند و با جزئیات کامل تمام اتفاقات مهم را می‌گوید. بولت در پکن ستاره‌ای بین‌المللی می‌شود اما اتفاقات المپیک ۲۰۱۲ از او فوق‌ستاره‌ای بی‌مانند می‌سازد و شما این فرصت را دارید تا تمام این‌ها را از زاویه‌ی دید قهرمان اصلی داستان بخوانید.

کتاب سریع‌تر از رعد و برق صمیمانه و دلنشین نوشته شده است و به همین دلیل شما در صحت گفته‌ها شک نمی‌کنید و با خیال راحت تا پایان روایت او را همراهی می‌نمایید.کتاب سریع‌تر از رعد و برق مناسب چه کسانی است؟

این کتاب نه تنها برای هواداران ورزش بلکه به طور عام برای تمامی انسان‌ها می‌تواند مفید باشد. اگر می‌خواهید در کار و زندگی خود موفق باشید، شک نکنید که کتاب سریع‌تر از رعد و برق برای شما نوشته شده است؛ چرا که یوسن در زندگی‌نامه‌ی خود درس‌های جالبی درباره‌ی تلاش و اراده ارائه می‌دهد.با یوسن بولت بیشتر آشنا شویم:

او با نام کامل یوسین سنت لیو بولت (Usain St Leo Bolt) در سال ۱۹۸۶ در جامائیکا به دنیا آمد. او رکوردار و قهرمان المپیک دو صد متر و دو دویست متر محسوب می‌شود. این ورزشکار پرآوازه اولین دونده‌ی سرعتی است که ۹ مدال طلای المپیک دارد.

او در المپیک پکن سه مدال طلا به دست آورد و توانست رکورد دنیا را هم بشکند و در المپیک لندن نیز موفقیت خود را تکرار نمود و سه مدال طلای دیگر کسب کرد و رکورد خود را هم بهبود بخشید و بالاخره در المپیک ریو توانست جایگاه خود را به عنوان یک فوق ستاره تثبیت کند. از طرف دیگر او تاکنون یازده بار به عنوان قهرمان جهان و چهار بار به عنوان بهترین ورزشکار مرد سال انتخاب شده است.

در بخشی از کتاب سریع‌تر از رعد و برق می‌خوانیم:

بعضی‌اوقات مردم در مورد خطرهایی که از بیخ گوش آدم می‌گذرند و حادثه‌هایی که آدم را تا مرز مردن می‌کشانند و این‌که چطور این چیزها طرز فکر آدم را تا ابد عوض می‌کنند، حرف می‌زنند.

معرفی کتاب

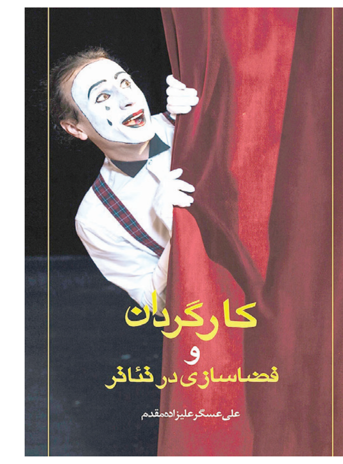
معرفی کتاب نقاش باشی (شیوه‌های آموزش نقاشی به کودکان)

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب نقاش باشی (شیوه‌های آموزش نقاشی به کودکان)
نویسنده: نسرین بوساک
ناشر چاپی: انتشارات آذرفر
سال انتشار: ۱۳۹۵
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۸۱
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۰۰-۲۶-۶
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش نقاشی، کتاب‌های علوم تربیتی
قیمت نسخه الکترونیک
۹۰۰۰ ت - ۱,۹۹ یورو

کتاب نقاش باشی (شیوه‌های آموزش نقاشی به کودکان) اثر نسرین بوساک، برای آشنایی بیشتر مربیان محترم و مادران عزیز با روش‌ها و ابزارهای گوناگون گردآوری شده است.
برخی مربیان به روان‌شناسی، زیباشناسی و توانائی‌های کودکان توجهی نشان نمی‌دهند. نقاشی برای کودک فقط یک وسیله ی بیان برای تجزیه و تحلیل یا توضیح و تشریح موجودات و اشیاء نیست بلکه در عین حال وسیله‌ای برای بیان زندگی عاطفی اوست. هنگامی که کودک با آزادی و به دلخواه خود نقاشی می‌کند، در واقع حالت روحی و احساسات زمان حاضر و نیز احساسات و تحریکات ریشه‌دار و ژرف‌تر خود را بیان می‌کند.
بدین ترتیب در حالی که از بیان تجارب خود احساس رضایت می‌کند، خطوط مخصوص شخصیتی را هویدا می‌سازد. معلمین بسیاری هستند که به این جنبه‌های روانی کودک توجه ندارند و توانائی‌های کودکان را در نظر نمی‌گیرند. بی‌توجهی به خلاقیت کودکان در سنین آغازین بسیار مضر هسند. کودک بسیاری از تخیلات خود را به صورت نقاشی روی کاغذ می‌آورد و تمام مسائل را باذهن کنجکاو خود بررسی می‌کند و آنچه را درذهن خود می‌پروراند به رشته ی تحریر و نقاشی درمی آورد.
در اینجا وظیفه ی مربیان آن است که به این خلاقیت‌ها انسجام بخشند و آن را جهت و سو دهند تا درست و به جا استفاده گردند. نقش مراکز تعلیم و تربیت خصوصاً پیش دبستانی پرورش خلاقیت‌ها و توانائی‌ها در کودکان است. راهکار استفاده از عناصر مختلف در تدریس هنر نقاشی یکی از هنرهایی است که به آسانی قابل اجراست. کودکان می‌توانند با استفاده از وسایل مختلفی مانند مدادرنگی، مدادشمعی، مداد پاستیل، آب رنگ‌ها، رنگ‌های طبیعی و ... روی کاغذ یا مقوا و موارد دیگر به صورت فردی یا گروهی نقاشی بکشند.
طرح نقاشی‌های مختلف کودک نوعی بازی است. کودکان با استفاده از شیوه‌های مختلف تصور خود را از جهان به نوعی ترسیم می‌کنند. بنابراین بازی‌های گوناگون را الگوی خود قرار می‌دهند و با توجه به نوع تفکرشان از بازی نقاشی می‌کشند.
معلم باید در همه حال راهنمای کودک و مواظب او باشد که به احساساتش خدشه‌ای وارد نگردد.
نقاشی باید زمینه‌ای برای از بین بردن ترس باشد نه اینکه ترس را در کودکان تقویت کند. مربیان گرامی باید جهت اجرا درآوردن این مقوله دانش‌آموزان را ترغیب کنند تا به راحتی و بدون واهمه نقاشی کنند.
به عنوان مثال وقتی از آنان می‌خواهند که یک خانواده را نقاشی کن فقط توجه به زیبایی نداشته باشد بلکه صرف نظر از همه ی این موارد به نوع نقاشی و تعداد افراد یا خوشحال و ناراحت بودن افراد نیز توجه داشته باشند و به طور مداوم تشویق بر لب داشته باشند تا اعتماد به نفس و شجاعت را در دانش آموزان تقویت نمایند.

معرفی کتاب کارگردان و فضاسازی در تئاتر

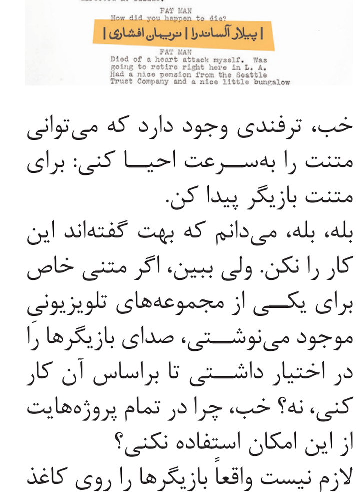
مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب کارگردان و فضاسازی در تئاتر
نویسنده: علی عسگر علیزاده مقدم
ناشر چاپی: انتشارات زرین اندیشمند
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۵۱
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۴۶۵۵-۷
موضوع کتاب: کتاب‌های هنرهای نمایشی
قیمت نسخه الکترونیک
۱۴۰۰۰ ت - ۲,۹۹ یورو



کتاب کارگردان و فضاسازی در تئاتر به قلم علی عسگر علیزاده مقدم به شرح وظایف کارگردان یک اجرا و نقش او در طراحی، ایده پردازی و اجرای ارکان مختلف نمایش از جمله صحنه و فضای اجرا می‌پردازد.
درباره کتاب کارگردان و فضاسازی در تئاتر:
عناصر فضاساز، شامل هر آنچه یک نمایش را شکل می‌دهد؛ از اسم نمایش گرفته تا نوع انتخاب و رنگ پرده سالن در صحنه‌های قاب دار، بازیگر، دیالوگ متن، رنگ، ریتم، دکور، موسیقی، لباس و گریم و اشیا موجود در صحنه و... همه در هر لحظه از اجرا در حال ساختن فضا و فضاسازی هستند.
عناصر فضاساز در تئاتر به دو بخش دیداری و غیر دیداری قابل تفکیک هستند.
عناصر دیداری، شامل معماری تئاتر، جایگاه تماشاگران، صحنه، دکور، بازیگران، لباس، رنگ، نور، گریم و اشیاء و کلیه نشانه‌های قابل رویت می‌باشد. عناصر غیر دیداری، شامل آن دسته از نشانه‌هایی است که تماشاگران به کمک حواس و عواطف، موفق به دریافت آن عناصر و متعاقباً تأثیر آن عناصر بر خود خواهند شد. این عناصر و عوامل از طریق حال و هوای نمایش، یا همان حالت و جو صحنه و نیز از طریق ابزار غیر دیداری متن ادبی؛ مانند دیالوگ و... به خلق فضا می‌پردازند.
از جمله عوامل فضاساز که به موسیقی، طراحی صحنه، زمینه فراگیر، موضوع و وقایع کمک می‌کند؛ "جو" و حالت می‌باشد. "جو" شرایطی است که شیء، یا امر یا حادثه‌ای؛ یا شخصی را احاطه کرده است. اتمسفر - جو - به معنای محیط ذهنی و اخلاقی نیز به کار رفته است؛ همچنین به معنای موقعیت مکانی خاص، در دوره‌ای از تاریخ و آداب و رفتار مردمان آن دوره در آن مکان نیز می‌باشد. «حال و هوا و حالت، وضعیت با شرایطی است که مخاطب از طریق عواطف خود در برخورد با عناصر ارائه شده در صحنه، بدان دست می‌یابد. این وضعیت نهایتاً تماشاگر را به سوی بیان تعبیری، از شرایط و محیط خلق شده بر صحنه پیش می‌برد، تا آن جا که حالات روحی فضا را واژه‌های معینی تعریف می‌کند. بنابراین مجموعه تمهیدات و وسایل و ابزار و اشیایی که حال، هوا یا احساس و عاطفه خاصی را در مخاطب و با تماشاگر ایجاد می‌کند، از فضای آن ناشی می‌شود.
به طور کلی فضاسازی در تئاتر و تنظیم تمام عناصر دیداری شنیداری باید زیر نظر کارگران انجام شود و او مسئولیت هماهنگی و شیوه درست استفاده از آن‌ها را دارد.
کتاب کارگردان و فضاسازی در تئاتر مناسب چه کسانی است؟
مطالعه این کتاب به فعالان در عرصه هنرهای نمایشی و تئاتر پیشنهاد می‌شود.
در بخشی از کتاب کارگردان و فضاسازی در تئاتر می‌خوانیم:
خطوط بیش از هر چیز با مستقیم‌اند یا منحنی خط مستقیم، یا افقی است یا عمودی و با مورب. خط منحنی، ممکن است کند و آرام، و یا تند و سریع باشد. خط افقی، معرف افق، چیزی در حال دراز کشیدن و استراحت است. این خط، معمولاً معرف آرامش، سکون و سکون است.
احساس آرامش، سکوت و سکون در یک چمنزار را می‌توان از یک خط افقی طولانی و تقریباً غیر شکسته، به دست آورد و اثر روانی مشابهی را می‌توان در یک روز آرام و شاد ایجاد کرده خط عمودی، خط قدرت و استحکام است. این خط را می‌توان در برج، در درخت، در دودکش و در ایستادن مردم دید. در یک فضای درونی، وجود خط بلند عمودی که منتهی به سقفی بلند می‌شود؛ ممکن است حاکی از نوعی عظمت و شکوه؛ همچون برخی از کلیساهای بزرگ اروپا باشد، چیزهای در حال حرکت، نظیر یک آدم با یک اسب در حال دویدن، ریزش باران، گروهی از مردم که به طرف یک شی هل داده می‌شوند، خطوط مورب را می‌سازند. لذا خط مورب، خطی فعال است. خطوط موربی که در زوایای حاد، یکدیگر را قطع کرده و تشکیل خطوط ناهموار می‌دهند؛ گویای خشونت، جنگ و نزاع، وضعیت و حالت عصبی و مانند آن است. این خطوط، معمولاً در القای فضایی ناملایم و نابسامان مورد استفاده قرار می‌گیرند. در نمایش‌های اکسپرسیونیستی، که هدف غالباً تجسم آشوب درونی، ناآرامی، یا جنون شخص اصلی نمایش و دنیایی که در آن زیست می‌کند، می‌باشد؛ از خطوط ناهموار و نامنظم، بسیار سود می‌جویند.
خطوط منحنی نیز در القای فضایی مطبوع و جذاب، فعالند. انحنای شیب آرام یک ردیف تپه، یا انحنای یک ظرف یا کاشی زیبا از این جمله‌اند.
خطوط منحنی تندتر و سریعتر نیز، جذابند؛ ولی بیشتر گویای فضایی توأم با حرکت می‌باشند.همچون خطوط منحنی یک اتومبیل پر قدرت ورزشی یا مخصوص مسابقات که حتی در حالت سکون نیز وانمود می‌کند که در حال حرکت است.
خطوط منحنی، به لحاظ همین خاصیت خوشایند و فعال نمودن فضا، غالباً در صحنه‌های مربوط به کمدی‌های سبک، ولی معنی دار، به کار می‌روند.

معرفی کتاب فیلمنامه نویسی برای پرمشغله‌ها

نام کتاب: کتاب فیلمنامه نویسی برای پرمشغله‌ها: فیلمنامه‌ات را در وقت‌های استراحت ۱۰ دقیقه‌ای بنویس
نویسنده: پیلار آلساندرا
مترجم: نریمان افشاری
ناشر چاپی: انتشارات بیدگل
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۳۳۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۶۳-۱۱-۷
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش فیلم سازی
قیمت نسخه الکترونیک
۳۴۰۰۰ ت - ۶,۴۹ یورو



پیلار آلساندرا در کتاب فیلمنامه نویسی برای پرمشغله‌ها، با ایده‌هایی جذاب و منحصربه‌فرد کمکتان می‌کند تا اوقات استراحت ۱۰ دقیقه‌ای خود را به کار موردعلاقه‌تان یعنی نوشتن فیلمنامه اختصاص دهید و نگران نداشتن زمان کافی و پرمشغله بودن خود نباشید.
درباره‌ی کتاب فیلمنامه نویسی برای پرمشغله‌ها (The coffee break screenwriter):
ده دقیقه فرصت دارید. واقعاً فقط همین‌قدر وقت دارید. به‌هرحال وقت ناهار باید غذا بخورید. باید به فلان جلسه برسید. باید فلان تلفن را بزنید. کارهایی هست که باید انجام بدهید و وقتی برایشان ندارید.
اما حالا ناهارتان را تندتند خورده‌اید، جلسه‌تان که اصلاً نمی‌دانید چرا از اول قبولش کردید تمام شده و احتمالاً تصمیم گرفته‌اید نفس عمیقی بکشید و بنشینید و تمرکز کنید... شاید ده دقیقه کامل روی فیلمنامه‌تان.
فیلمنامه‌تان را یادتان هست؟ همان داستان تصویری فوق‌العاده‌ای که جانتان درمی‌رود برای تمام‌کردن یا شروع‌کردنش. همان که هروقت از سالن سینما خارج می‌شوید به خودتان هزار جور غر نوشتنش را می‌زنید و می‌گویید که «من هم می‌توانم این کار را بکنم!»
فکر می‌کنید این کار روزها، هفته‌ها و سال‌ها وقت لازم دارد که شما ندارید. فکر می‌کنید لازم است یک‌عالم نظریه بخوانید و طرح‌های طولانی بریزید و هر کلمه را پیش از آنکه روی کاغذ بیاید، با دقت انتخاب کنید. فکر می‌کنید که شما اصلاً وقت ندارید که حتی به یک ایده فکر کنید، چه برسد به اینکه بخواهید آن را بنویسید و شما فقط ده دقیقه ناقابل وقت دارید.
این کتاب کمک می‌کند از آن ده دقیقه استفاده کنید و پیشرفتی واقعی در فیلمنامه‌تان داشته باشید. هر فصل بر مراحل متفاوت فرآیند نوشتن متمرکز می‌شود: داستان، ساختار، طرح کلی، شخصیت‌ها، پیش‌نویس اولیه، دیالوگ، بازنویسی، استادکاری، تصحیح نهایی، ارائه و فرصت.
هرکدام از این فصول بخش‌هایی جانبی دارد که به شما کمک می‌کند تا هر مرحله را به انجام برسانید. همچنان‌که پیش می‌روید ابزارها و آزمون‌های «نشست ده‌دقیقه‌ای» را می‌بینید. این‌ها در نظر گرفته شده‌اند تا کمکتان کنند در فرآیند نوشتن با سرعت و کارآیی بیشتر جلو بروید، هر بار ده دقیقه.
وقتی به تمرین «نشست ده‌دقیقه‌ای» برخوردید، آن را انجام دهید. هر ابزاری به درد هر نویسنده‌ای نمی‌خورد. اما باید دست‌کم یک چیز جدید پیدا کنید که در ایده‌پردازی درباره فیلمنامه‌تان با روش فوران فکری، ریختن طرح کلی آن، بسط دادن یا تصحیح‌کردنش کمکتان کند.
در پایان هر تمرین «نشست ده‌دقیقه‌ای»، خلاصه‌ای در باب «آنچه به دست آورده‌ای» می‌بینید. این باید به یادتان بیاورد که شما در داستانتان پیش رفته‌اید، به‌رغم اینکه زمان بسیار کوتاهی را برای آن صرف کرده‌اید. این‌ها به شما می‌گویند که «کاری را تمام کرده‌ای، پس به عقب برنگرد که بخواهی آن را کامل و بی‌عیب‌ونقص کنی. ورق بزن و کار دیگری انجام بده!»
و گاهی هم ممکن است با «درس ده‌دقیقه‌ای» مواجه بشوید. این‌ها در نظر گرفته شده‌اند که خیلی موجز و فشرده، نظریات رایج یا زبان مشترک فیلمنامه‌نویسی را یاد بدهند.
نکوداشت‌های کتاب فیلمنامه نویسی برای پرمشغله‌ها:
- این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه یک ایده درخشان را به یک محصول ملموس تبدیل کنید. هر زمان که بنشینم تا مطلب مهمی بنویسم، به یادداشت‌های قدیمی و مچاله شده پیلار خود اشاره می‌کنم. (من مکلر)
- تکنیک‌های فیلمنامه‌نویسی پیلار آلساندرا (Pilar Alessandra) از ارزشمندترین تکنیک‌هایی است که من تا به حال با آن‌ها برخورد کرده‌ام. او در هر مرحله از فرآیند، رویکردی سیستماتیک دارد و نویسنده را تا پیش‌نویس نهایی با دقت راهنمایی می‌کند. (کریس اسپارلینگ)
- نوشتن فیلمنامه می‌تواند مانند راه‌اندازی جنگ باشد. شما در مقابل صفحه خالی قرار می‌گیرید. این کتاب مانند یک راهنمای میدانی استراتژیک در مورد هنر جنگ است. (جف پورتنوی)
کتاب فیلمنامه نویسی برای پرمشغله‌ها به چه کسانی پیشنهاد می‌شود؟
اگر به نوشتن فیلمنامه علاقه‌مند هستید و دوست دارید روزی فیلمنامه‌ی منحصربه‌فرد خود را بنویسید، این کتاب را از دست ندهید.
در بخشی از کتاب فیلمنامه نویسی برای پرمشغله‌ها می‌خوانیم:
یکی از رایج‌ترین اشتباهات نویسنده‌های تازه‌کار این است که همه شخصیت‌هایشان مثل هم حرف می‌زنند. مهم نیست که بازی چقدر هوشمندانه است؛ اگر خواننده/بیننده نتواند تفاوتی را در صدای شخصیت‌ها تشخیص دهد، خسته خواهد شد.
خب، ترفندی وجود دارد که می‌توانی متنت را به‌سرعت احیا کنی: برای متنت بازیگر پیدا کن.
بله، بله، می‌دانم که بهت گفته‌اند این کار را نکن. ولی ببین، اگر متنی خاص برای یکی از مجموعه‌های تلویزیونی موجود می‌نوشتی، صدای بازیگرها را در اختیار داشتی تا براساس آن کار کنی، نه؟ خب، چرا در تمام پروژه‌هایت از این امکان استفاده نکنی؟
لازم نیست واقعاً بازیگرها را روی کاغذ بنویسی؛ فقط در ذهنت گروه رؤیایی بازیگرهایت را داشته باش. رابرت دنیرو چطور این سطر را می‌گوید؟ گلن کلوس؟ جک بلک؟ الن پیج؟ شنیدن صدای بازیگران رؤیایی‌ات کمک می‌کند که ضرباهنگ‌ها، فرازونشیب‌ها و سرعت‌های متفاوتی برای گفتار آن‌ها پیدا کنی. و در کمال تعجب، حتی شاید کمکت کند زبان مناسب را برای شخصیت پیدا کنی.
مثلاً وقتی صدای بم و زمخت کلینت ایستوود را تصور می‌کنی، جمله «اسلحه رو برندار.» به‌سرعت تبدیل می‌شود به «یالا، برو. روزم رو بساز.»
ده دقیقه وقت بگذار و کارگردان بازیگرهای خودت باش. شاید شروع کنی به شنیدن صدای شخصیت‌هایت، به‌طوری‌که تابه‌حال نشنیده باشی‌شان. با نوشتن، درحالی‌که بازیگری خاص را در ذهن داری، با زبانی خاص، لهجه‌ای خاص و ریتمی خاص می‌نویسی. وقتی برای همه شخصیت‌ها بازیگری انتخاب شد، نوشته‌ات احساس تازه‌ای می‌دهد.

معرفی کتاب

معرفی کتاب طراحی صنعتی خلاقانه

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب طراحی صنعتی خلاقانه: صد و چهل اثر از طراحان صنعتی جهان
نویسنده: پدرام حکیم زاده
ناشر چاپی: انتشارات شهر پدرام
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۹۵
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۴۶-۰۹-۲
موضوع کتاب: کتاب‌های هنری
قیمت نسخه الکترونیک
۲۰۰۰۰ ت - ۴,۴۹ یورو

کتاب طراحی صنعتی خلاقانه اثر پدرام حکیم زاده، در ابتدا به معرفی این هنر و صنعت و چندین طراح صنعتی معروف می‌پردازد، سپس صد و چهل اثر از طراحان صنعتی مشهور جهان ارائه می‌شود.
درباره‌ی کتاب طراحی صنعتی خلاقانه:
طراحی صنعتی یعنی خلق یک طرح و سازه از تصاویر ذهنی، خیالی و واقعی خودتان. این هنر، فنی‌ست که با آفرینش مفاهیم تازه در زمینه‌های گوناگون زندگی انسان مرتبط است.
طراحی صنعتی دانشی به شمار می‌رود که به ارائه طراحی محصولات، سیستم‌ها، محیط، وسایل حمل و نقل و خدمات می‌پردازد.
ارتباطی قانونمند میان مراحل مختلف خلق یک محصول وجود دارد. مسیر طراحی با انجام تحقیق شروع می‌شود و بعد از تهیه فهرستی از کارها و ارائه ایده‌های کلی، این ایده‌ها بررسی شده و طرح برتر انتخاب می‌گردد، سپس به طراحی جزئیات محصول پرداخته می‌شود.
در این راه باید با نگاهی سیستماتیک، ارتباط چندگانه بین انسان، محصول و محیط مدنظر قرار گیرد.

معرفی کتاب آکوردهای ۱۰۰ آهنگ خاطره انگیز

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب آکوردهای ۱۰۰ آهنگ خاطره انگیز
نویسنده: حامد مراحمی
ناشر چاپی: انتشارات آرنا
سال انتشار: ۱۳۹۷
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۱۱۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۶-۷۶۵-۸
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش موسیقی
قیمت نسخه الکترونیک
۲۵۰۰۰ ت - ۵,۴۹ یورو

کتاب آکوردهای ۱۰۰ آهنگ خاطره انگیز نوشته‌ی حامد مراحمی، متشکل از ترانه‌ها و آکوردها، ریتم و گام صد قطعه شناخته شده و فراموش نشدنی با کلام موسیقی پاپ ایران است که برای نوازنده‌های ساز گیتار و پیانو می‌تواند بهترین انتخاب باشد.معمولاً در موسیقی پاپ کلام و ترانه جایگاه به خصوصی دارد و مخاطبان این نوع موسیقی نیز بیشتر به دنبال شنیدن ترانه و صدای خواننده هستند سپس در کنار آن ملودی و سازهای موجود در آن قطعه، ساز گیتار و پیانو به دلیل داشتن ماهیت ریتمیک و هارمونیک می‌توانند یکی از بهترین سازها برای اجرای تک سازه یک موسیقی پاپ باکلام باشند.
معمولا خواننده‌ها برای تمرین‌های روزانه خود یکی از سازهای گیتار یا پیانو را انتخاب می‌کنند و ساز گیتار به دلیل حمل و جابه‌جایی آسان‌تر معمولاً سهم بیشتری در این انتخاب دارد. در این کتاب تعدادی از برترین آهنگ‌های ایرانی که علاقمندان زیادی را به خود اختصاص داده‌اند را برای شما انتخاب شده است که به ترتیب حروف الفبا چیده شده‌اند.

معرفی کتاب شناخت ترکیب بندی راهنمای میدانی

نام کتاب: کتاب شناخت ترکیب بندی راهنمای میدانی: چگونه دیده و عکس‌های اثرگذار بسازیم
نویسنده: برایان پیترسون
مترجم: نیما عربشاهی
ناشر چاپی: انتشارات بیان روشن
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۳۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۱۷۲۵-۰
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش عکاسی
قیمت نسخه الکترونیک:۲۰۰۰۰ ت - ۴,۴۹ یورو

کتاب شناخت ترکیب بندی راهنمای میدانی: چگونه دیده و عکس‌های اثرگذار بسازیم نوشته برایان پیترسون، نحوه صحیح عکاسی با بهره‌گیری از قانون دیافراگم و کمپوزیسیون و خلق یک اثر هنری را به زبانی ساده و همراه با تصاویر به شما آموزش می‌دهد.
یک عکس شگفت‌انگیز از چه چیزهایی تشکیل شده است؟ اگر از عکاسان طبیعت بپرسید خواهند گفت: عکسی از گنبد نیمه (Half Dome) دره یوسمیتی در آب‌وهوایی نامساعد - و اگر شانس با شما یار باشد - و حفره‌ای میان ابرها که پرتوهای نور خورشید عصرگاه با زاویه از میان آن‌ها گذشته و چهره گنبد را درخشان کرده باشند. اگر از عکاسان فَشن بپرسید، خواهند گفت: عکسی از ساحلی که مدلی در حال دویدن به هوا پریده و هم‌زمان موجی به صخره پس‌زمینه او برخورد کرده است. اگر از عکاسان خبری بپرسید، خواهند گفت: عکسی از خانواده‌ای که به پهنای چهره اشک می‌ریزند و بخش زیادی از پیش‌زمینه عکس را پر کرده باشند و از بالای شانه‌شان بتوان بقایای خانه سوخته و خاکستر شده آن‌ها را دید.
هر سه عکسی که ذکر شد را می‌توان عکس شگفت‌انگیز دانست و حتی بدون دیدن این عکس‌ها می‌توان آن‌ها را حیرت‌آور فرض کرد؛ یا شاید هم نباشند! با اینکه محتوای این سه عکس به «شگفت‌انگیز» بودن آن‌ها اشاره دارند ولی احتمال دارد که آن‌ها چنگی به دل نزده، هیچ اثری در بیننده به جای نگذاشته و بی‌احساس باشند.
با وجود آنکه محتوای این عکس‌ها شگفت‌انگیز هستند، چطور چنین چیزی ممکن است؟ چون محتوای عکس، در نگاه اول، تأثیری بر جذابیت آن ندارد. عکس جذاب یعنی نحوه چیدمان محتوا.
کتاب شناخت ترکیب‌بندی راهنمای میدانی (Bryan Peterson's understanding composition field guide) درباره زبان این چیدمان است و اینکه چطور این زبان، ذهنیت شما را بازتاب می‌کند. چراکه به عقیده برایان پیترسون (Bryan Peterson) هر عکسی که می‌گیرید، پرتره‌ای است شخصی از باطن شما و آنچه در درونتان می‌گذرد.
حین ترکیب‌بندی هر عکس، تک‌تک چیدمان‌های شما، بخشی از درونتان را آشکار می‌کند؛ شمای مصمم، مردد، منفعل، غمگین، بلندپرواز، گریزان، دمدمی، خودانگیخته، متعادل، گرم، خشمگین و غیره. ترکیب‌بندی عکاسانه، مسیری مادام‌العمر است که گذرگاه‌های مختلفی را نشان می‌دهد اگر که بدانید کجا و چگونه سرنخ‌ها را بیابید - سرنخ‌هایی که در این کتاب با شما در میان گذاشته شده است.
روش‌های تکنیکی خوب هستند ولی با رهایی فاصله دارند. رهایی عکاسانه واقعی حاصل تمایل به دیدن دنیا با «چشم بکر» است. پیترسون روی دو واژه «تمایل» و «بکر» تأکید زیادی می‌کند. هر یک از شما با چشم بکر به دنیا می‌آیید ولی دیری نمی‌پاید که والدین و آموزگاران، دید شما را شکل داده و به شما یاد می‌دهند که چه چیزی خوب، بد، زیبا، زشت، ملال‌آور یا گیرا است. هدف کتاب حاضر ساده است: مهم نیست محتوای یک عکس چقدر پیش پا افتاده یا «زشت» باشد، چیدمان آن محتوا است که از آن، عکسی گیرا می‌سازد. چیدمانی که به‌نام ترکیب‌بندی (composition) نیز شناخته می‌شود.
چه از زباله‌ها عکاسی کنید یا گنبد نیمه در یوسمیتی یا یک مدل زیبا یا خانواده‌ای فلک‌زده، در هر صورت گیرایی عکس شما در گروی درک «قوانین» و ظرافت‌های یک چیدمان موفق است.
گاهی به‌سادگی پُر کردن کادر است. برایان پیترسون می‌گوید: «اغلب با دیدن عکس‌های هنرآموزان می‌گویم: «فقط دو قدم تا عکسی گیرا فاصله داری!» به‌عبارت دیگر: به سوژه نزدیک شو تا بهتر بتوانی کادرت را با آن پُر کنی و یادت نرود که ارزان‌ترین و دم دست‌ترین لنز زوم می‌تواند پاهای خودت باشد! گاهی در حد رعایت قانون یک سوم است یا تغییر کادر افقی به عمودی؛ یا شاید سوژه شما با چرخاندن ۴۵ درجه‌ای دوربین بهتر نشان داده شود. گاهی مشکل از عناصر مزاحم است یا انتخاب نادرست دیافراگم یا نقطه دید بد و یا اندکی خارج از فوکوس بودن سوژه.»
تعدادی تمرین دیداری در این کتاب هست که با هدف تربیت چشم شما طراحی شده‌اند تا نه تنها بهتر «ببینید» بلکه بتوانید چیدمان محتوای عکس را به‌روشی موفق و گیرا انجام دهید. این تمرین‌ها که آن‌ها را «ساعت زنگ‌دار» می‌نامند، دید خلاقانه درون هر یک از شما را بیدار می‌کنند، حتی آن‌هایی را که خواب عمیقی دارند!
کتاب شناخت ترکیب بندی راهنمای میدانی برای چه کسانی مناسب است؟
اگر به هنر عکاسی علاقه‌مند هستید و قصد دارید آن را بیاموزید، این کتاب خارق‌العاده را نباید از دست بدهید.
با برایان پیترسون بیشتر آشنا شویم:
برایان پیترسون عکاس، نویسنده و مدرس عکاسی با بیش از ۴۰ سال سابقه. وی جوایز بسیاری برنده شده است از جمله هفت بار جایزه سالانه Communication Arts، چهار بار جایزه Photography Annual و Print Magazine نیز جایزه ارزشمند New York Art Directors Gold Award. او سردبیر دو نشریه Popular Photography و Outdoor Photographer بوده و از بنیانگذاران مدرسه عکاسی آنلاین BPSOP.com است. در جامعه عکاسی او را به عنوان نویسنده چندین کتاب مشهور عکاسی می‌شناسند. علاوه بر این او عکاس تبلیغاتی مشهوری است و از مشتریان او می‌توان به شرکت‌های American Express، Kodak، Citibank، UPS و Phillips اشاره کرد.
در بخشی از کتاب ترکیب‌بندی راهنمای میدانی می‌خوانیم:
وقتی می‌شود باغچه‌ای را به خانه آورد چرا باید تا بهار صبر کرد؟ ماه سرد فوریه بود و من که تازه از خواربارفروشی به خانه برگشته بودم، دسته‌گلی را داخل گلدان بزرگی گذاشته و غرق عکاسی از آن شدم. در این عکس، گل‌های پشت ساقه این زنبق هلندی که مقداری آب روی آن اسپری کرده‌ام خارج از فوکوس هستند. ساقه حدود ۱۵ سانتی‌متر از گل‌ها فاصله دارد. در دنیای عکاسی ماکرو، پس‌زمینه‌ای با ۱۵ سانتی‌متر فاصله معادل پس‌زمینه‌ای با ۸۰ سانتی‌متر فاصله در عکاسی با لنز نرمال است که علت تار بودن زیادی گل‌ها را توضیح می‌دهد.
درسی که اینجا می‌آموزیم ساده است: شما هنرمند هستید، پس مسئولیت کامل نتایج عکس‌های خود را بپذیرید، از جمله تجربه طراحی و خلق هر عکس را، حتی اگر به معنی جابه‌جا کردن اشیائی در صحنه باشد. بعضی‌ها این نظر مرا قبول ندارند اما بی‌شک حین عکاسی بارها نقطه دید خود را با بالا رفتن از پله‌ها یا دراز کشیدن روی زمین تغییر داده‌اید، بارها لنز عوض کرده‌اید یا بارها از فلاش و نور مکمل استفاده کرده‌اید. از آن جا که مرتباً از این نوع تغییرات برای گرفتن عکس بهتر استفاده می‌کنید چرا قبول جابه‌جایی اشیاء یا سوژه، برداشتن یک برگ یا چند تکه زباله از سر صحنه برایتان سخت است؟ آن برگ را نیز نسیمی با خود آورده و احتمالاً با نسیمی از آن جا خواهد رفت. آیا می‌توانید نقاشی را تصور کنید که به‌خاطر «افزودن» چیزی به بومش سرزنش شده باشد؟
بعضی از عکاس‌ها (و بسیاری از باشگاه‌های عکاسی) به‌شدت معتقدند که عکاسی گیرا، جز پشتکار و شانس به چیز دیگری نیاز ندارد. اگر این ایده درست بود کتاب تاریخچه عکس‌های گیرا به صد صفحه هم نمی‌رسید. مثلا عکس Le basier de l'hotel de ville (بوسه‌ای نزدیک ساختمان شهرداری) اثر روبرت دوانو را که یکی از مشهورترین عکس‌های دنیا است در نظر بگیرید. سال‌ها همه تصور می‌کردند این عکس به‌طور تصادفی گرفته شده است.
تا اینکه در دهه ۹۰ میلادی مشخص شد دو سوژه عکس، دو مدل بودند که دوانو آن‌ها را جایی مقابل یک کافه فرانسوی قرار داده و آنقدر جابه‌جا کرده بود تا عکس مطلوبش را بگیرد. تراژدی واقعی این است که دوانو نمی‌توانست پشت صحنه واقعی این عکس را برملا کند زیرا در آن دوران، عکاسی فقط وقتی به‌معنی «هنر» بود که عکس، به‌طور بی‌مقدمه و بدون هیچ‌گونه دستکاری یا تغییر گرفته می‌شد.

معرفی کتاب منظر موقت شهری

نام کتاب: کتاب منظر موقت شهری: مدیریت استراتژیک
نویسنده: خورشید رشیدی، صادق شیرجنگ
ناشر چاپی: انتشارات شهرسازی
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۷۸
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۸۶۱-۰۰-۲
موضوع کتاب: کتاب‌های معماری، کتاب‌های مدیریت و رهبری
قیمت نسخه الکترونیک:۱۲۵۰۰ ت - ۲,۹۹ یورو

کتاب منظر موقت شهری: مدیریت استراتژیک به قلم خورشید رشیدی و صادق شیرجنگ، ابتدا شما را با مفهوم مدیریت راهبردی و مناظر موقت شهری آشنا می‌کند، سپس برنامه‌ای مفصل و کامل در این راستا ارائه می‌دهد.
با پیدایش و تکوین شهرها واژه «منظر شهری» پدید آمد؛ اما در جایگاه لغتی تخصصی، انتهای قرن ۱۹ میلادی با طراحی و اقدامات فردریک لا المستد درباره شهرهای آمریکایی مورد توجه قرار گرفت.
مناظر موقت شهری به زمین‌ها یا فضاهای بدون استفاده در سطح شهر با بهره‌گیری موقت گفته می‌شود. از این مناظر می‌توان برای جلوه‌گری رویدادهای فرهنگی - اجتماعی شهر و به منظور بروز رفتارهای شهروندی استفاده کرد؛ فضاهایی که اهمیت بسیاری در افزایش همبستگی‌های اجتماعی، ارتقای رفتار شهروندان و کیفیت محیط زندگی آنان عهده‌دار است.
طرح منظر موقت شهری به سبب نقشی که در پیدایش رفتارهای اجتماعی خاص در محیط دارد، از اهمیت به خصوصی برخوردار است. عملکرد درست اینگونه مناظر که ماحصل آن بیشتر شدن کیفیت محیط شهری خواهد بود، در گرو هدایت و مدیریتی درست، هدفمند و با برنامه است.
در حقیقت مدیریت استراتژیک همانند یک روش مدیریتی درست و مورد تایید می‌تواند شرایط را در جهت سازماندهی و هدایت بی‌عیب و نقص مناظر موقت شهری مهیا سازد.
در بخشی از کتاب منظر موقت شهری: مدیریت استراتژیک می‌خوانیم:
فرمول‌بندی استراتژی که شامل طراحی و تولید استراتژی‌های شرکت بوده، دومین گام در روند مدیریت استراتژیک است. تعیین نقاط قوت شرکت به فرمول‌بندی استراتژی‌ها کمک می‌کند.
فرمول‌بندی استراتژی عموماً به سه سطح سازمانی تقسیم می‌شود: عملیاتی، رقابتی و شرکت.
استراتژی‌های عملیاتی: کوتاه مدت هستند و با بخش‌های عملیاتی مختلف شرکت مانند منابع انسانی، مالی، بازاریابی و تولید در ارتباطند. این استراتژی‌ها مختص هر بخش هستند. برای نمونه، استراتژی‌های منابع انسانی با عمل استخدام و آموزش کارکنان و با هدف افزایش سرمایه انسانی در ارتباط هستند.
استراتژی‌های رقابتی: آن‌هایی هستند که مرتبط با روش‌های رقابت در کسب و کار یا صنعت خاصی هستند. شناخت رقبا به منظور فرمول‌بندی یک استراتژی رقابتی، لازم است. شرکت باید بداند رقیبانش چه کسانی هستند و چگونه عمل می‌کنند، همچنین باید نقاط قوت و ضعف رقبا را شناسایی کند. با این اطلاعات، شرکت می‌تواند یک استراتژی برای کسب مزایای رقابتی نسبت به رقبایش تدوین کند.
استراتژی‌های شرکت: بلند مدت هستند و به «تصمیم‌گیری درباره ترکیب کسب و کارها و جهت کلی سازمان» مربوط هستند. کار کردن به عنوان کسب و کاری منفرد یا به صورت کسب و کاری با چندین بخش مختلف، هر دو بخشی از استراتژی شرکت است.

معرفی کتاب

معرفی کتاب ساختمان‌های هوشمند گامی در ایجاد شهرهای هوشمند

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب ساختمان‌های هوشمند: گامی در ایجاد شهرهای هوشمند
نویسنده: محمد طیبی
ناشر چاپی: انتشارات زرین اندیشمند
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۳۳۹
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۴۶-۷۱-۷
موضوع کتاب: کتاب‌های معماری، کتاب‌های آموزش کامپیوتر
قیمت نسخه الکترونیک
۱۴۰۰۰ ت - ۲,۹۹ یورو

کتاب ساختمان‌های هوشمند: گامی در ایجاد شهرهای هوشمند نوشته‌ی محمد طیبی، موضوعاتی کاربردی مانند راهکارهاي توليد انرژي از انرژی‌های تجدیدپذیر، پروتکل‌های هوشمندسازی بنا، کاربرد عناصر مولد انرژی در معماری سبز، شهرهای هوشمند و... را مورد بررسی قرار می‌دهد.
درباره‌ی کتاب ساختمان‌های هوشمند: گامی در ایجاد شهرهای هوشمند (Smart Buildings are a Step in Creating Smart Cities):
همه ما به نوعی از هوشمندسازی در عملکردهای روزانه‌مان استفاده می‌کنیم مانند داشتن درب‌های اتوماتیک، تایمر اجاق گاز، ساعت‌های هوشمند و... اما زمانیکه صحبت از خانه‌های هوشمند به میان می‌آید منظورمان چیزهایی فراتر از این‌هاست.
در واقع یک خانه‌ی هوشمند، ساختمان پیشرفته‌ای است که تمام ابزار و وسایل برقی آن به وسیله‌ی یک سیستم مرکزی کار می‌کنند.
در اینگونه خانه‌ها شما به راحتی می‌توانید همه چیز را در هر جای دنیا که باشید کنترل نمایید و برای بخش‌های مختلف آن برنامه‌های از قبل تعیین شده داشته باشید.
این ساختمان‌های هوشمند علاوه بر کنترل‌پذیر بودن می‌توانند تا حدودی با عادات شما مطابقت پیدا کنند.
به دلیل توسعه‌های بزرگی که در بخش صنعت رخ داده، هوشمندسازی ساختمان‌ها در الویت قرار گرفته است؛ بدون شک با هوشمند کردن ساختمان‌ها کمک زیادی به صرفه‌جویی انرژی و محیط زیست می‌شود و زندگي آسان با رفاه بالاتر را نیز براي بشر به ارمغان می‌آورد.
کتاب ساختمان‌های هوشمند: گامی در ایجاد شهرهای هوشمند برای چه کسانی مناسب است؟
خواندن این کتاب به تمام معماران و مهندسانی که قصد هوشمندسازی ساختمان‌ها و در نهایت شهرها را دارند، توصیه می‌شود.
در بخشی از کتاب ساختمان‌های هوشمند: گامی در ایجاد شهرهای هوشمند می‌خوانیم:
فناوری‌های مربوط به زیست توده هم اکنون در حال توسعه هستند.
این فناوری‌ها قادرند مواد گیاهی مانند محصولات کشاورزی، دانه‌ها، علف‌های هرز، گیاهان وحشی، درختان، درختچه‌ها و... را به انرژی قابل استفاده تبدیل کنند.
زباله‌های آلی به شکل مواد زیست تخریب‌پذیر، کمپوست، کود حیوانی و سایر محصولات باطله نیز قابل تبدیل به انرژی هستند.
اما زیست‌توده چیست؟ زیست‌توده در اشکال زیادی وجود دارد. یک مثال ساده از این دسته از مواد، چوب خشک است که سالیان درازی است برای گرم کردن و پخت‌وپز سوزانده می‌شود.
البته سوزاندن زیست‌توده به این شکل کارآمد نیست؛ زیرا اکثر انرژی گرمایی تولید شده، همراه با دود از سیستم خارج می‌شود. از طریق فرآیند فتوسنتز، گیاهان زنده قادرند با جذب و بهره‌برداری از انرژی فراوان خورشید همراه با کربن از جو زمین و مواد مغذی جذب شده از خاک، زیست توده تولید کنند.

معرفی کتاب

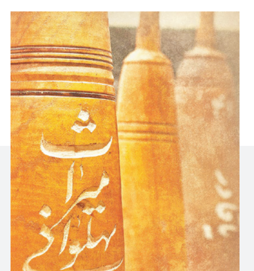
معرفی کتاب سبک شناسی در معماری داخلی ۷

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب سبک شناسی در معماری داخلی ۷
نویسنده: سحر مفیدی، محمدرضا مفیدی
ناشر چاپی: انتشارات سیمای دانش
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۱۰
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۲۰-۵۱۸-۷
موضوع کتاب: کتاب‌های معماری، کتاب‌های دانشگاهی
قیمت نسخه الکترونیک
۳۳۰۰۰ ت - ۶,۴۹ یورو

کتاب سبک شناسی در معماری داخلی ۷ نوشته‌ی سحر مفیدی و محمدرضا مفیدی،سبک‌های متفاوت را در دکوراسیون داخلی با تاکید بر مولفه‌ها، کارکردها، اجزا و شاخص‌های خاص، مورد بحث و بررسی قرار می‌دهد.
درباره کتاب سبک شناسی در معماری داخلی ۷:
شاید سبک‌ها هویت فرهنگی از معماری بناهای یک کشور باشند که عموما بر پوسته‌ی بیرونی یک ساختمان، به رخ کشیده می‌شوند. سبک‌ها شما را به دوره‌ای از تاریخ هخامنشیان، موقعیت‌های اقلیمی خاص در ایران مثل سواحل مدیترانه و... می‌برند که هر یک به نحوی توانسته‌اند شیوه‌ای منحصر به فرد را به عنوان الگو معرفی نماید.
به مفهومی بهتر پوششی که هر فرد برمی‌گزیند، تنها چیزی نیست که بینش او را نسبت به شخصیتش نمایان کند، در حقیقت فضای داخلی معماری هر سبکی، پنجره‌ای به سوی روحیات و علایق شخصی هر فرد را به روی شما باز می‌کند که در پوشش کلی شاید آنچنان مشهود نباشد.
درست مانند انواع طعم‌ها و رنگ‌ها که معرف خاص بودن یک ماده را در ذهن هر فرد می‌پرورانند. بنابراین سبک‌های معماری داخلی متنوعی وجود دارد که به بیان احساسات ما کمک می‌کنند.
در سبک معماری مینیمالیستی از مفاهیم سادگی و حداقلی اجزاء تا تنوع و تغییرات هیجانی و شلوغ سبک ماکسیمالیسمی، هر کدام هواداران و کارکردهای مختلفی دارند. لذا درک این موضوع، از احساسات درونی هر فرد و الزامات روانشناختی محیط، توسط طراح یا تیم طراحی نشأت می‌گیرد.
سبک‌های طراحی داخلی، همیشه با زمان تغییر می‌کنند، اما اکثریت کلاسیک‌ها و سبک‌های اصیل و شالوده‌دار، در هر دوره‌ای، مورد استفاده و استقبال عمومی قرار می‌گیرند. بنابراین مسئله‌ای که باعث انتخاب یک سبک معماری داخلی، به وسیله‌ی کارفرما یا طراح مجموعه می‌گردد، دلالت بر مولفه‌های زیر دارد:
- شناخت نیازهای کارفرما بر اساس کاربری معماری.
- شناخت درست از انتخاب تجهیزات آماده و تجهیزات دست ساز کارگاهی.
- توجه به نیازهای اولیه «کالبد هندسی فضا» و نیازهای ثانویه «چیدمان فضایی».
- محیا بودن تجهیزات و عناصر پرکننده فضایی با توجه به محدودیت‌های مکانی و هزینه‌ها.
- روشن‌سازی روند اجرا و پیروی از فرایند شکل‌گیری سبک انتخابی.
- توجه به گروه‌های سنی و مخاطبین اصلی فضای طرح‌ریزی شده.
- معرفی درست سبک طراحی داخلی به کارفرما با تصویرسازی بصری قبل از روند اجرا.
- درک درست از روانشناسی رنگ و نور در پردازش نیازهای سبک داخلی منتخب.
کتاب حاضر در جهت رفع نیازهای اولیه‌ی دانشجویان معماری داخلی به رشته‌ی تحریر درآمده است.

معرفی کتاب

معرفی کتاب میراث پهلوانی در خراسان - جلد اول



مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب میراث پهلوانی در خراسان - جلد اول
نویسنده: هوشنگ جاوید
ناشر چاپی: انتشارات سوره مهر
سال انتشار: ۱۳۹۶
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۳۰
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۳-۰۲۳۲-۰
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی، کتاب‌های شعر پارسی
قیمت نسخه الکترونیک
۱۱۰۵۰ ت - ۲,۴۹ یورو

کتاب میراث پهلوانی در خراسان - جلد اول نوشته هوشنگ جاوید، به بررسی پیشینه آداب و رسوم پهلوانی و ورزش‌های باستانی مثل کشتی در خطه‌ی خراسان می‌پردازد و همراه با اشعار حماسی آن دوران را شرح می‌دهد.

پهلوانی حکایت شگفت‌انگیزی در ایران به‌خصوص در خراسان دارد، از یک سمت در فرهنگ شفاهی راه پیدا کرده و باقی مانده و از سوی دیگر در برخی از اسناد، سنگ‌نگاره‌ها، ظرف‌نگاره‌ها و مهرنگاره‌ها روایت شده، آن چیزی که به عنوان هنر نمادین اجرایی باقی مانده، سمت سوم ماجراست که هم نتیجه تحول و پیشرفت انجام آن است و هم نتیجه عبور از تاریخ پرحادثه و تیغ‌آلود و خونین که آسیب‌هایش را ایجاد کرده، با این حال همچنان پهلوانان کوچک برمی‌آیند، پا می‌گیرند، بزرگ می‌شوند، می‌درخشند و کلمه جهان پهلوانی را زینت خود و کشورشان می‌کنند.

سوگ‌نامه ایاتکار زریران و قبل از آن پهلوان‌نامه گیل‌گمش، خود بیانگر ارزشمندی و پراهمیت بودن این میراث کهن هستند، زیرا اجداد آن‌ها به این نکته آگاه بودند که باید روح حماسه و پهلوان‌پروری را در ذهن جامعه نگه دارند.

آن چیزی که اسناد نشان می‌دهد این است که مناطق خراسان کهن از جمله التونیه، بدخشان، بخارا، بلخ، بسطام، ترمذ، کارز، کشمر، نیشابور، ابیورد، نسا، سرخس، خوارزم و ... شاهد رویدادهای پهلوانی در روزگاران قدیم بوده‌اند. تاریخ نیز بیانگر آن است که نام پهلوانی یا پهلوانانی در قبل از اسلام، از خراسان گرفته شده است، مانند سرداری پهلوان در زمان انوشیروان به نام خراسان سالار و یا سپهداری پیر و پهلوان از همراهان و دوستان بهرام چوبینه به نام خراسان سپهد.

هوشنگ جاوید در جلد اول این کتاب به تعریف پهلوانی می‌پردازد، سوابق و پیشینه فرهنگ خراسان را بازگو می‌کند، قوانین پهلوانی این سرزمین را مورد بررسی قرار می‌دهد، آداب و جامعه آنان را معرفی می‌کند، کشتی گرفتن پهلوانان و انواع آن در خراسان را بیان می‌کند و در پایان کتاب تصاویری از پهلوانان و آداب پهلوانی دوران کهن تا امروز را آورده است.

خواندن کتاب میراث پهلوانی در خراسان به چه کسانی پیشنهاد می‌شود؟
این کتاب به پژوهش‌گران عرصه ایران‌شناسی، فرهنگ، آداب و سنن و کسانی که به تاریخ و فرهنگ ایران علاقه‌مندند توصیه می‌شود.
در بخشی از کتاب میراث پهلوانی در خراسان می‌خوانیم:
درباره سنگ‌گیری و با سنگ آسیاب تمرین کردن و سنگ پرتاب کردن و همین طور چیزی شبیه به میل که به احتمال همان مغیر یا گرز یا «عمود آهنین» است، مهری پیدا شده است که مربوط به دوره ساسانی است و سند بسیار ارزشمندی از قدمت تاریخی اسباب تمرین زورگران و پهلوانان است. در این مهر فردی ایستاده در کنار جامه‌ای قبامانند که جنس آن به پارچه‌های ترمه می‌ماند و سنگی بزرگ را بالای سر برده که آن را بیفکَند.

معرفی کتاب سنجش فعالیت بدنی تطبیقی و رشدی

نام کتاب: کتاب سنجش فعالیت بدنی تطبیقی و رشدی
نویسنده: مایکل هاروات، مارتین ای. بلاک، لوک ای. کلی
مترجم: بهروز عبدلی، پروانه شمسی پور دهکردی، امیر شمس
ناشر چاپی: انتشارات حتمی
سال انتشار: ۱۳۹۶
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۳۱۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۷۸-۹
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی، کتاب‌های دانشگاهی
قیمت نسخه الکترونیک:۳۹۰۰۰ ت - ۷,۴۹ یورو

کتاب سنجش فعالیت بدنی تطبیقی و رشدی نوشته مایکل هاروات، مارتین ای. بلاک و لوک ای. کلی، نحوه تربیت بدنی کودکان عقب‌مانده و آزمون استعدادیابی برای آنان در زمینه ورزش را مورد تحلیل و بررسی قرار می‌دهد.

درباره کتاب سنجش فعالیت بدنی تطبیقی و رشدی:
معلمان و محققان در تربیت بدنی تطبیقی، ارزیابی‌ها را به طور منظم برای اهداف جداگانه و مرتبطی انتخاب، اجرا و تفسیر می‌کنند. در حالی که تغییرپذیری بسیار زیاد در هدف، محتوا، دشواری و چارچوب، مشخصه ابزارهای ارزیابی است، دستورالعمل‌های این ابزارها شامل انتخاب، اجرا و تفسیر آن‌ها سؤال‌های بسیاری را برای جستجوی پاسخ ایجاد می‌کنند. اغلب، دانستن سؤال‌ها آغاز شناخت است.

منابع کمی درصدد پاسخ به سؤال‌ها و توضیح موضوعات مربوط به ارزیابی برآمده‌اند تا در اختیار معلمان تربیت بدنی تطبیقی قرار بگیرند. ارزیابی به عنوان زیرساختی برای آموزش فردی شناخته می‌شود.

در کتاب سنجش فعالیت بدنی تطبیقی و رشدی (Developmental and adapted physical activity assessment) شیوه‌ها و مفاهیم شرح داده می‌شوند و مشکلات ارزیابی از راه مطالعات موردی که بر تفکر انتقادی تأکید دارند، ارائه می‌شوند و شرایط زندگی واقعی که معلمان با آنان مواجه هستند، نشان داده خواهند شد.

در پایان هر فصل دانشجویان باید به بحث درباره یک مطالعه موردی بپردازند. اطلاعات ارزیابی بیان شده در این کتاب به دانشجویان و همین طور پزشکان در زمینه ارائه توصیه‌های نوشتاری درباره تعیین سطح و برنامه‌ریزی آموزشی کمک می‌کند. در این کتاب تعامل اطلاعات صورت می‌گیرد و دانش‌آموزان به پرسش‌های مخصوص جواب می‌دهند.

با نویسندگان کتاب سنجش فعالیت بدنی تطبیقی و رشدی بیشتر آشنا شویم:
دکتر مایکل هاروات (Michael A. Horvat)، پروفسور رفتار حرکتی و تربیت بدنی تطبیقی در دانشگاه جئورجیا است.

او همچنین مدیر آزمایشگاه مطالعات حرکتی و کلینیک رشد حرکتی و تمرین کودکان است. دکتر هاروات دارای چندین کتاب، فصولی از یک کتاب، رساله‌های متعدد و همچنین مقالات متعددی است. به علاوه او داور علمی دەها مجله معتبر است.

پروفسور هاروات همچنین به‌عنوان سخنران ویژه در بیش از ۱۰۰ کنفرانس ملی و بین‌المللی حضور داشته است.

دکتر مارتین ای. بلاک (Martin E. Block) دانشیار رشته حرکت‌شناسی در دانشگاه ویرجینیا است. او از سال ۱۹۹۳ تاکنون مدیر برنامه اختصاصی در تربیت بدنی تطبیقی (APE) در دانشگاه ویرجینیا است.

در این مدت او استاد راهنمای بیش از ۶۰ پایان‌نامه کارشناسی ارشد بوده و به عنوان متخصص تربیت بدنی تطبیقی در ویرجینیا شناخته شده است و با کودکانی کار می‌کند که دارای چندین نوع معلولیت، نقص در یادگیری و مشکلات رفتاری هستند. بلاک همچنین مشاور سازمان المپیک ویژه است که به ایجاد فعالیت‌های حرکتی و برنامه‌های تمرینی ویژه برای افراد دارای معلولیت می‌پردازد. او همچنین مولف اصلی یا همکار در چهار کتاب و بیش از ۵۰ مقاله تحقیقی است.

دکتر لوک ای. کلی (Luke Kelly) پروفسور حرکت‌شناسی در دانشگاه ویرجینیا است. او همچنین مدیر برنامه‌های تحصیلات تکمیلی تربیت بدنی تطبیقی در این دانشگاه محسوب می‌شود. دکتر کلی دارای بیش ۳۰ سال تجربه کار کردن در مدارس عمومی برای ارزیابی و اصلاح برنامه‌های تربیت بدنی در کودکان دارای معلولیت است.

او همچنین مدل آموزشی مبتنی بر موفقیت، ارزیابی و استفاده از تکنولوژی در تربیت بدنی را ارائه نموده است. کلی به عنوان رئیس کنسرسیوم ملی تربیت بدنی و تفریحات برای افراد دارای معلولیت (NCPERID) و مدیر پروژه استانداردهای ملی تربیت بدنی تطبیقی NCPERID از سال ۱۹۹۲ تا ۱۹۹۹ بود.

خواندن کتاب سنجش فعالیت بدنی تطبیقی و رشدی به چه کسانی پیشنهاد می‌شود؟
این کتاب به دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد در تربیت بدنی تطبیقی و همچنین همه دانشجویان تربیت بدنی که علاقه‌مند به ارزیابی هستند، پیشنهاد می‌شود.

در بخشی از کتاب سنجش فعالیت بدنی تطبیقی و رشدی می‌خوانیم:
انعطاف‌پذیری به طور قابل توجهی اختصاصی است. آزمونگر نمی‌تواند با اندازه‌گیری دامنه حرکتی یک قسمت، آن را به تمامی جنبه‌های انعطاف‌پذیری بدن تعمیم بدهد. در حقیقت، تنها روش معتبر برای تعیین دامنه حرکتی هر مفصل، اندازه‌گیری اختصاصی دامنه حرکتی در آن مفصل است.

اعتبار بسیاری از اندازه‌گیری‌های انعطاف‌پذیری، حتی یک روش قابل قبول، ممکن است زیر سوال باشد. به‌عنوان مثال، در انجام آزمون نشستن و خم شدن روی پاها که برای اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری مورداستفاده قرار می‌گیرد، حداقل سه عامل می‌تواند امتیازها را تحت تأثیر قرار دهد: انعطاف‌پذیری پشت، انعطاف‌پذیری عضلات همسترینگ و نسبت طول دست به پا. اغلب تعیین دقیق این که هر یک از این عوامل چقدر در میزان انعطاف‌پذیری مشارکت دارد، مشکل است. علاوه بر این، کمترین مقدار خم شدن زانو موجب امتیاز نامعتبری در این آزمون میشود، زیرا عضلات همسترینگ، یعنی گروه عضلانی اصلی که در این حرکت کشیده می‌شوند، طول مفصل زانو را قطع می‌کند

معرفی کتاب تردمیل

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب تردمیل: روش استفاده از آن
نویسنده: حمید طباطبایی
ناشر چاپی: انتشارات بامداد کتاب
سال انتشار: ۱۳۹۸
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۹۴
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۹۵-۷
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی
قیمت نسخه الکترونیک
۲۰۰۰۰ ت - ۴,۴۹ یورو

کتاب تردمیل: روش استفاده از آن نوشته‌ی حمید طباطبایی نخست شما را با تاریخچه‌ی یکی از مهم‌ترین وسایل ورزشی دنیای امروز آشنا می‌کند، سپس از اهمیت تمرینات هوازی با استفاده از تردمیل می‌گوید.

کم تحرکی، ثمره‌ی زندگی در شهرهای بزرگ با فواصل طولانی بین نقاط مختلف آن و تغییر در نحوه‌ی زندگی و کار انسان است. بنابراین امروزه افراد هر روز از قبل، کم تحرک‌تر می‌شوند. این امر سبب عوارض متعددی خواهد شد. کم تحرکی، منجر به کاهش حداکثر اکسیژن مصرفی فرد شده، در نتیجه قابلیت‌های حرکتی و توانمندی‌های فردی را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

در حال حاضر محققان در علوم ورزشی، با شناخت درست از کارآیی حرکت، برای ایجاد تغییرات مثبت در ساختار جسمانی و روحی افراد، اجرای تمرینات هوازی را پیشنهاد می‌کنند. انجام تمرینات هوازی به طور صحیح و برنامه‌ریزی شده باعث سلامتی و نشاط، کمتر شدن فشارهای عصبی، کاهش یا حفظ وزن مناسب و بسیاری اثرات مفید دیگر در بدن می‌شوند.

اجرای تمرینات هوازی، باید در زمان و فضای مناسب انجام شود. در دهه‌های اخیر، با پیشرفت تکنولوژی، ابزارهای مختلف پیشرفته‌ای جهت اجرای تمرینات هوازی به بازار عرضه شده‌اند. یکی از این وسایل، تردمیل است که طرفداران زیادی دارد، به طوری که پیوسته در اماکن ورزشی و یا حتی در منازل از آن استفاده می‌شود. با بهره‌گیری درست از تردمیل، دیگر احتیاجی به فضای بزرگ برای انجام تمرینات خود نخواهید داشت.

در بخشی از کتاب تردمیل: روش استفاده از آن می‌خوانیم:
تردمیل، وسیله‌ای برای تمرین و فعالیت بدنی، به شکل راه رفتن یا دویدن در یک مکان بسته است. تردمیل، لغتی قدیمی است و به وسیله‌ای گفته می‌شود که انسان یا حیوان را به ‘‘فعالیت گام برداشتن’’ روی تسمه یا نواری که روی چرخ‌هایی صاف و یکنواخت حرکت می‌کنند، وادار کند. سرعت گام برداشتن یا دویدن، قابل تغییر است و به راحتی می‌توان فعالیت انجام شده را ارزیابی کرد.

داستان تردمیل به سال ۱۸۷۵ میلادی بازمی‌گردد. زمانی که افراد در جست و جوی راه حلی جهت تولید نیرو برای بخشی از ابزارهای کشاورزی خود بودند. آن‌ها چرخ‌هایی را ابداع کردند که به وسیله‌ی نواری به چرخش در می‌آمدند تا نیرو تولید کنند.

نوارها در اندازه‌های متفاوت، مطابق با اندازه‌ی حیوانات مختلف ساخته شد. اندازه‌های کوچک برای دویدن سگ‌ها و گوسفندها در دستگاه‌های بسته بندی آسیاب یا روغن‌گیری و انواع بزرگ‌تر برای دویدن اسب‌ها جهت خرمن کوبی طراحی شد.

در سال ۱۹۵۲، تردمیل توسط کاردیولوژیست روبرت بروس که او را پدر کاردیولوژی تمرین می‌نامند و دستیار او واین کوئینتون به عنوان دستگاهی پزشکی، ابداع شد. او آزمون استاندارد فشار را برای تشخیص و ارزیابی بیماری‌های قلب و ریه، ارائه کرد.

معرفی کتاب تربیت پهلوانی

نام کتاب: کتاب تربیت پهلوانی
نویسنده: اسماعیل شفیعی سروستانی
ناشر چاپی: نشر موعود عصر
سال انتشار: ۱۳۸۵
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۲۵
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۹۳۸-۵۷-۱
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی، کتاب‌های اخلاق و معارف
قیمت نسخه الکترونیک
۶۹۰۰ ت - ۱,۴۹ یورو

کتاب تربیت پهلوانی اثری متفاوت از میان آثار اسماعیل شفیعی سروستانی است.

او در این کتاب، به تعریف پهلوان و قهرمان در ایران زمین پرداخته و اصول پهلوانی عهد باستان را در ایران بیان کرده است.

سروستانی سپس به بررسی ملاک‌های پهلوانی پس از ورود اسلام به ایران می‌پردازد و ثابت می‌کند که اسلام نیز آئین پهلوانی ایرانیان را تایید می‌کرد.

پهلوانان در هر دوره، پس از پشت سر نهادن مراحل سخت تربیتی و اثبات پهلوانی خود در میدان رقابت با پهلوانان به مقام جهان پهلوانی می‌رسیدند و تنها آن که از نظر اخلاق سرآمد و از توانایی بیشتری برخوردار بود، به مقام قهرمانی می‌رسید.

در واقع، پهلوانی در خود معنی اخلاقی ویژه‌ای داشت.

شاید هیچ یک از ثمرات مستتر در میان مراحل تربیتی مهم‌تر از حصول به معرفت نباشد.

چنان که از قدیمی‌ترین روزگار در ایران، معرفت از اصول و شرایط مقام پهلوانی بوده و تنها زورمندی و تنومندی برای کسب عنوان پهلوانی کفایت نمی‌کرده است، چرا که پهلوان یعنی: «انسان نیرومند اهل معرفت».

معرفی کتاب

معرفی کتاب با انرژی باشید

نام کتاب: کتاب با انرژی باشید: تولید انرژی برای فعالیت کامل روزانه
نویسنده: رون وودز، کریس جردن
مترجم: ابراهیم درتاج، احسان امیری، مهدی صادقی
ناشر چاپی: انتشارات بامداد کتاب
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۹۴
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۷-۳۶-۹
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی، کتاب‌های تغذیه، رژیم و تناسب اندام
قیمت نسخه الکترونیک
۲۵۰۰۰ ت - ۵,۴۹ یورو

رون وودز بازیکن سابق بیسبال و کریس جردن تسهیلگر ورزشی، در کتاب با انرژی باشید به شما در چگونگی مدیریت انرژی برای انجام فعالیت‌های روزانه کمک می‌کنند. زیرا زندگی بدون انرژی روزانه کافی موجب عملکرد کاری ضعیف می‌شود و سبب می‌گردد روابط کاری، شخصی و خانوادگی شما تحت تاثیر قرار بگیرد و آسیب ببیند.

درباره کتاب با انرژی باشید:
آیا تمایل دارید انرژی بیشتری برای همسرتان و برای بازی کردن با بچه‌هایتان داشته باشید؟ آیا می خواهید این انرژی صرف فعالیت‌ها و برنامه‌های شخصی‌تان هم شود و برای آن هم باقی بماند؟آیا می‌توانستید کار بهتری انجام دهید، اگر انرژی بهتر و بیشتری داشتید؟
یکی از نکات مهمی که باید بدانید، آن است که پاسخ دادن سریع به تخلیه ذخایر انرژی فرایندی گمراه‌کننده برای بدن است. انتخاب‌هایی که معمولا صورت می‌گیرد شامل: خوراکی‌های غیربهداشتی، نوشیدنی‌های سودا، شکلات‌های انرژی‌زا، استعمال دخانیات و قرص‌ها هستند. متأسفانه هر یک از این جایگزین‌ها تا حدودی برای سلامتی شما خطرآفرین‌اند و هیچ‌کدام واقعا مسئله را حل نمی‌کنند و در واقع، این جبران‌های سریع، حتی موجب مشکلات جدی‌تر می‌گردند. کتاب با انرژی باشید (Energy Every Day) به شما نشان می‌دهد که انرژی باارزش‌ترین منبع شماست.رون وودز (Ron Woods) و کریس جردن (Chris Jordan) می‌خواهند به شما کمک کنند که سریع‌تر با سطح انرژی خود آشنا شوید و اینکه چه‌کارهایی برای بالا نگاه‌داشتن سطح انرژی‌تان انجام دهید. علاوه بر این به شما نشان می‌دهند که چگونه انرژی فیزیکی خویش را مطلوب ساخته و آن را با انرژی هیجانی، ذهنی و معنوی خویش یکپارچه سازید.
یکی از اهداف اصلی این کتاب کمک به شما برای پیشرفت در فعالیت جسمانی است. شواهد نشان می‌دهد که فقط با حرکت بدن می‌توانید به سطح بالاتری از انرژی شخصی برسید که در شکل زندگی شما نفوذ می‌کند. چالش ساده برای شما خلق انرژی فیزیکی بیشتر و مدیریت بهتر آن است. پس بهتر است برای فعالیت جسمانی که شامل طیف وسیعی از کارهای لذت‌بخش مانند ورزش‌های سرگرم‌کننده و رقابتی می‌باشد، انتخاب‌های خود را افزایش دهید.از دیگر مباحثی که در این کتاب به تفصیل درباره آن شرح داده شده می‌توان به نحوه صحیح تغذیه اشاره کرد. زیرا غذا سوخت اصلی برای تولید انرژی است. بدون یک منبع مداوم از سوخت، بدن شما نمی‌تواند به‌طور کارآمد انرژی تولید کند. اگرچه توجه غالب در این اثر بر روی استفاده از فعالیت فیزیکی برای افزایش انرژی شما است، اما باید بر این نکته هم تاکید کرد که برای تامین انرژی مورد نیاز بدن تغذیه صحیح هم به اندازه فعالیت فیزیکی اهمیت بسیار بالایی دارد.
نکاتی برای داشتن انرژی زیاد:
- سه وعده غذا و دو میان‌وعده روزانه میل کنید.
- مختصر و مکرر بخورید.
- هرگز صبحانه را حذف نکنید؛ روز را با یک خوراک مختصر آغاز کنید.

معرفی کتاب

معرفی کتاب مثلث سلامتی

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب مثلث سلامتی: خواب، تغذیه، تمرین
نویسنده: آرمین فکری
ناشر چاپی: انتشارات حتمی
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۱۳۷
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵۴۱۹-۱
موضوع کتاب: کتاب‌های تغذیه، رژیم و تناسب اندام، کتاب‌های ورزشی
قیمت نسخه الکترونیک
۴۹۰۰۰ ت - ۸,۹۹ یورو

اگر تصمیم دارید با ورزش کردن، به تناسب اندام برسید، ابتدا لازم است با مفاهیم اصلی خواب و تغذیه صحیح که در کتاب مثلث سلامتی: خواب، تغذیه، تمرین نوشته‌ی آرمین فکری به صورت کامل به آن‌ها پرداخته شده، آشنا شوید و با رعایت نکات اصولی آن به هدف خود دست پیدا کنید.

با توجه به گسترش زندگی ماشینی و مجازی و با اینکه افراد در جوامع مختلف به سمت ورزش، فعالیت‌های بدنی و تلاش بر زندگی سالم و رعایت بهداشت تمایل پیدا کرده‌اند، اصلی‌ترین موضوعات در حوزه سلامت که «خواب و تغذیه» هستند و نقش بسزایی در سلامت جسم و روح دارند، در پایین‌ترین سطح از توجه قرار گرفته‌اند! راه رسیدن به بدنی متناسب فقط ورزش کردن نیست!

آرمین فکری در کتاب مثلث سلامتی: خواب، تغذیه، تمرین، تجربیات خود را به دور از هرگونه تعصب شخصی و با تحقیق و مقایسه با منابع متعددی که در این زمینه مطالعه کرده، بازگو کرده است. می‌توان گفت که کتاب حاضر، یکی از بهترین و کاربردی‌ترین منابعی است که تاکنون به زبان فارسی به چاپ رسیده است. برای نگارش این کتاب، از محتوای دو کتاب پرفروش نیویورک تایمز، «خواب هوشمندانه» و «رژیم سیب زمینی شیرین» استفاده کرده است.

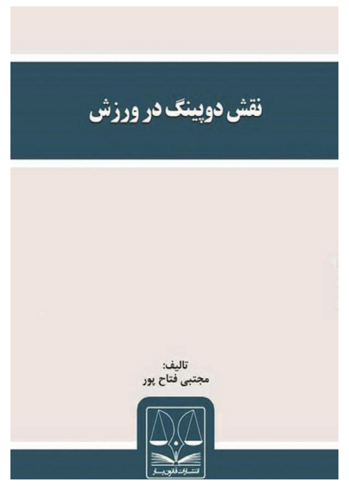
در کتاب حاضر، سعی شده، نکته‌های اصلی و کلیدی جمع آوری شود تا شما راحت‌تر و سریع‌تر به نتیجه دلخواهتان دست پیدا کنید. توصیه می‌شود که کتاب را با نکته‌برداری یا با یک ماژیک شب رنگ بخوانید و هر جا جمله‌ای، ذهنتان را درگیر کرد آن را پررنگ کنید.

این کتاب از سه بخش «خواب»، «تغذیه (سیب زمینی شیرین)» و «ورزش» تشکیل شده است. این سه بخش، به همراه نکاتی که در آن‌ها آمده است، تمامی چیزهایی را که شما برای دستیابی به هدفتان ممکن است به آن نیاز داشته باشید، در اختیار شما قرار می‌دهد.

آرمین فکری را بیشتر بشناسیم:
او دارای مدرک لیسانس مدیریت ورزشی از دانشگاه لیم کوک وینگ مالزی و مدیر باشگاه ورزشی بایا است. فکری دارای مدرک مربیگری بین‌المللی NASM، مدرک بین‌المللی کیک بوکسینگ، کمربند مشکی جوجیتسو (سبک کوبودو) از فدراسیون ورزش‌های رزمی ایران، مدرک مربیگری درجه سه سبک دفاع نوین از فدراسیون ورزش‌های رزمی ایران و کمربند مشکی سبک دفاع نوین از فدراسیون ورزش‌های رزمی ایران است.

کتاب مثلث سلامتی: خواب، تغذیه، تمرین به چه کسانی پیشنهاد می‌شود؟
اگر شما هم تصمیم دارید تا هر چه زودتر به تناسب اندام برسید، خواندن این کتاب را هر چه سریع‌تر در اولویت قرار دهید. روش‌های پیشنهاد شده در این کتاب، آزمون و تجربه شده و افراد بسیاری از آن نتیجه گرفته‌اند. اصلا مهم نیست که تا به حال، از چه روش‌هایی استفاده کردید و اینکه بعد از تلاش‌های زیاد و مکرر نتوانستید به نتیجه دلخواهتان برسید. مطمئن باشید با خواندن کتاب حاضر و عمل کردن به نکته‌های بسیار مهم و کاربردی که در آن آمده، می‌توانید به هرگونه هدفی که در زمینه تناسب اندام دارید، دست پیدا کنید.

معرفی کتاب نقش دوپینگ در ورزش



نام کتاب: کتاب نقش دوپینگ در ورزش
نویسنده: مجتبی فتاح پور
ناشر چاپی: انتشارات قانون یار
سال انتشار: ۱۳۹۶
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۸۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۹۶-۵۷-۲
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی
قیمت نسخه الکترونیک:۸۰۰۰ ت - ۱,۹۹ یورو

کتاب نقش دوپینگ در ورزش نوشته‌ی مجتبی فتاح پور، در قالب تحقیقی علمی ورزشکاران را از اثرات مضر دوپینگ مطلع می‌کند.

دوپینگ نوعی تقلب در ورزش است و هیچگونه جایگاه مثبتی در ورزش ندارد و به همین دلیل نیاز به آن هیچگونه الزامی نیست ولی در بعضی موارد دیده می‌شود که بعضی از ورزشکاران برای رسیدن به سکوی قهرمانی دست به دوپینگ می‌زنند بدون آنکه بدانند چه اثرات بدی بر روی آن‌ها می‌گذارد.

دوپینگ خویشاوند مرگ است؛ مرگ فیزیولوژیکی که در اثر تغییر دادن شدید و گاهاً غیرقابل برگشت فرایندهای طبیعی بدن از طریق دستکاری‌های غیرعادلانه روی می‌دهد. مرگی که در طی سال‌های اخیر موارد تکان دهنده‌ای از آن مشاهده شده است. دوپینگ مرگ روحی و عقلی است، زیرا فرد موافقت می‌کند که تقلب کند و توانایی‌های خود را نادیده بگیرد، با توسل به دوپینگ ناتوانی و بی‌کفایتی خود را می‌پوشاند و سعی می‌کند مافوق توان و قدرت خویش باشد و نهایتاً دوپینگ مرگ اخلاقی است؛ زیرا موجب می‌شود که فرد خاطی توانایی قوانین موجود در جوامع انسانی را زیر پا بگذارد.

همگام با پیشرفت سایر علوم، دنیای طب و دارو نیز دچار تغییر و تحولاتی می‌شود. یک سری داروهای جدید وارد بازار گشته و یک سری داروها مصرفشان منسوخ می‌گردد. متأسفانه همواره برخی از این پیشرفت‌ها سوء استفاده می‌کنند. در همین راستا، استعمال داروهای نیروزا و محرک در ورزش یکی از مسائلی است که جوامع کنونی با آن روبرو هستند و از یک طرف دیگر، شوق شهرت‌طلبی و عنوان پرستی افراد را به مصرف اینگونه داروها وسوسه کرده و بر آن دامنه می‌زند.

در طی چند سال گذشته، افزایش وسایل ارتباط جمعی، انو اع روزنامه، مقالات ورزشی، پزشکی، چاپ و انتشارات کتاب در زمینه‌های مختلف ورزشی موجب شده که اطلاعات ورزشکاران در مورد نحوه تغذیه، صدمات ورزشی و انواع مختلف داروهای غیرمجازی که در ورزش مصرف می‌شوند افزایش یابد. ولی با وجود فزونی اطلاعات در این زمینه، به همان شدت نیز بر مصرف این داروها افزوده می‌شود و جالب اینجاست که هر چه ورزشکاران را از این مسئله بیشتر منع کنید بیشتر کنجکاو شده و خطر استعمال دارو بالا می‌رود.

مردم عادی و تماشاگرانی که به ورزشگاه و استادیوم وزشی می‌آیند تا بیشترین احساسات و تشویق‌های خود را نثار قهرمان کنند هرگز از عمق و اندازه‌ی رقابت سنگینی که در میدان ورزشی جریان دارد آگاه نیستند.

آنچه که در صفحه رقابت ورزشی می‌گذرد هیچ چیزی کمتری از یک جنگ واقعی و تمام عیار ندارد. وقتی که چند سانتیمتر، چند کیلو، چند گرم و چند ثانیه اختلاف می‌تواند یکی را قهرمان و دیگری را مغلوب، یکی را به اوج و دیگری را به پستی برساند اینجاست که معلوم می‌شود چرا شعار «پیروزی به هر قیمت» هدف ورزشکاران قرار می‌گیرد و مصرف انواع داروهای زیان‌بخش و مهلک رواج می‌یابد.

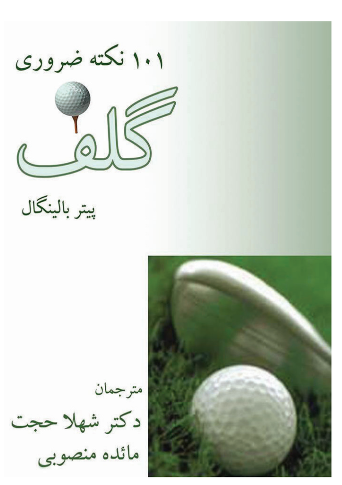
این موضوع بدیهی است که هر ورزشکاری الزاماً قهرمان نیست، ولی چون امروزه فقط قهرمان را تحویل می‌گیرند و برای آن‌ها ارزش قائل می‌شوند و نه بازندگان را، لذا به هر قیمتی که شده سعی در قهرمان شدن دارند و قیمتی که برخی ورزشکاران به شوق قهرمان شدن می‌پردازند، بسیار گران است و چه بسا جان خود را نیز در این راه از دست می‌دهند.

در بخشی از کتاب نقش دوپینگ در ورزش می‌خوانیم:
احساس سرخوشی، کاهش خستگی، افزایش اعتماد به نفس و افزایش کارایی ورزشی از مجموعه عواملی هستند که یک ورزشکار را به سوی استفاده از کوکائین سوق می‌دهد و ورزشکار خیال می‌کند که کارایی‌اش افزایش یافته و می‌تواند سریع‌تر و قوی‌تر عمل نماید. ولی در حقیقت این مسئله از احساس غیر واقعی او از خودش و محیط اطراف سرچشمه می‌گیرد.

صرف نظر از اینکه ورزشکار مصرف کننده‌ی کوکائین سعی در بهبودی کارایی ورزشی داشته باشد و یا اینکه فقط آن را جهت ایجاد حالت خوشی و نشئه استفاده کند، احتمال وابستگی و اعتیاد به این ماده وجود دارد. گفته شده است که اگر فردی روزانه ۱۲۰ میلی گرم کوکائین را به مدت ۱۰ روز مداوم مصرف کند نسبت به دارو اعتیاد پیدا خواهد کرد.وابستگی به دارو، ورزشکار را وادار می‌سازد هر کجا باشد روزی ۲ تا ۴ بار کوکائین مصرف کند و این عمل در برنامه ورزشی وی تداخل ایجاد خواهد کرد. در سال‌های اخیر، گزارشات فر اوانی در خصوص بروز عوارض جانبی شدید و حتی مرگ و میر ناشی از کوکائین در میان ورزشکاران ارائه شده است. مرگ ناگهانی لن بیاس ستاره بسکتبال دانشگاه مریلند آمریکا در ژوئن ۱۹۸۶ به علت اسیدوز لاکتیک ناشی از کوکائین، مرگ دان راجرز بازیکن فوتبال حرفه‌ای آمریکا و ۵ مورد خونریزی مغزی دیگر به دنبال استعمال کوکائین از این جمله هستند.

روش معمول این است که ورزشکار حدود یک ساعت قبل از مسابقه آن را مصرف می‌کند و روش مصرف می‌تواند استنشاق گرد آن از راه بینی، دود کردن شکل آزاد کوکائین و یا به طریق وریدی باشد. کوکائین از هر راهی که مصرف شده باشد اثرات آن حداکثر ۱۵ تا ۶۰ دقیقه بعد بروز می‌کند. کوکائین در سال ۱۹۸۴ جزء مواد کنترل شده و ممنوع در ورزش قرار گرفت.

معرفی کتاب ۱۰۱ نکته اساسی گلف



مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب ۱۰۱ نکته اساسی گلف
نویسنده: پیتر بالینگال
مترجم: شهلا حجت، مائده منصوبی
ناشر چاپی: انتشارات سیادت
سال انتشار: ۱۳۸۸
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۷۵
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۵۵۵-۲۰-۲
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی
قیمت نسخه الکترونیک:۳۰۰۰ ت - ۰,۹۹ یورو

شاید زمانی که گلف ابداع شد هرگز به فکر کسی خطور نمی‌کرد که طرفداران این رشته ورزشی روز به روز افزایش یابند و با اهداف مختلفی به انجام آن مبادرت کنند.

گفته می‌شود که بازی گلف نیروی فکری و آمادگی جسمانی بازیکن را به طور همزمان می‌طلبد. یک گلف باز در کنار سایر معیارهایی که یک ورزشکار می‌تواند دارا باشد باید دارای خونسردی، آرامش و تمرکز حواس باشد.

بازی گلف در فضای باز و در میان درختان و چمنزارها با پستی و بلندی طبیعی انجام می‌شود که همین موضوع بیشتر در رسیدن فرد به آرامش نقش دارد. اکسیژن کافی و تابیدن نور طبیعی در محل بازی گلف به بدن اجازه می‌دهد که قدرت اندیشه و تصمیم گیری بیشتر از دیگر مکان‌ها باشد. گلف ورزشی است که افراد از کودکی تا بزرگسالی می‌توانند آن را انجام دهند و استمرار و تکرار آن آدمی را دارای بدنی با آمادگی بالامی سازد. چرا که هر فرد برای بازی کامل گلف باید حدود ۶ کیلومتر را در مدت حداکثر ۴ ساعت بپیماید و این مدت تحرک فعالیتی بسیار مناسب برای افراد مسن است.

ورزش گلف موجب افزایش دقت و مهارت می‌شود، چرا که پس از زدن ضربه، بازیکن باید مسیر گوی را که زده است ردیابی کند و جایی که گوی فرود می‌آید را زیرنظر بگیرد و این مسأله موجب تقویت قوه بینایی فرد می‌شود، در این رشته هماهنگی عصبی و عضلانی بسیار نقش دارد و باعث تقویت این دو می‌شود. می گویند ورزش گلف برای افرادی که عدم تمرکز و پراکندگی فکری دارند بسیار مناسب است . آیا این ویژگی‌ها گلف را محبوب کرده است؟

با توجه به این که بازی گلف در کشور ما نیز طرفداران بشماری را به خود جلب کرده است بنابراین وجود یک منبع ساده و روان برای آموزش گلف ضروری است.

کتاب حاضر به نحوی تنظیم شده است که به کمک تصاویر گویا و کاملاً قابل فهم نکات مهم و اساسی را به مخاطبین خود عرضه می‌کند.امید می‌رود که علاقمندان به یادگیری این رشته ورزشی قبل از آغاز تمرینات عملی با مطالعه این کتاب اطلاعات بسیار باارزش و جامعی را کسب کنند تا به سرعت یادگیری آنان بیافزاید ،و مربیان با استفاده از آن گام به گام و هماهنگ با اهداف این رشته ورزشی فنون آن را به بازیکنان خود آموزش دهند. دراینجا لازم است از زحمات آقای مهندس کوروش نوروزی وتمام عزیزانی که ما را در تهیه این کتاب یاری کردند تشکر وقدر دانی گردد.

معرفی کتاب ۳۰۴ نکته برای مربیان بسکتبال

نام کتاب: کتاب ۳۰۴ نکته برای مربیان بسکتبال
نویسنده: رسول بذرچین، مصطفی سرمدیان
سال انتشار: ۱۳۹۲
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۲۸
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۴۹-۶۱-۹
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی
قیمت نسخه الکترونیک
۴۰۰۰ ت - ۰,۹۹ یورو

انسان از بدو تولد تا هنگام مرگ مشغول جمع آوری اطلاعات از محیط اطراف خود است.

تا با استفاده از این اطلاعات و ادغام آنها با قدرت اندیشه و تفکر خود راه های ساده تر، سریعتر و بهتر را انتخاب کرده و زندگی بهتری برای خود رقم بزند، همچنین بتواند با استفاده از این اطلاعات خود را از خطرات و تهدیدها مصون دارد و به اهداف دور و نزدیکش جامه ی عمل بپوشاند.

ما نیز با در نظر گرفتن این اصل مهم زندگی و نیز با توجه به توانایی ها و تجربیاتمان در زمینه ی رشته مورد علاقه مان یعنی بسکتبال تصمیم گرفتیم تا قدمی در این راه هر چند کوچک برداریم، و با انتقال دانش و اطلاعات ناچیزمان در این زمینه کمکی ناچیز کرده باشیم و مانند مربیان و افرادی که در زندگیمان مؤثر بوده اند، ما نیز نقش تأثیرگذاری در زندگی اجتماعی و ورزشی دیگر مربیان و بازیکنان جوان این رشته ی مهیج و جذاب داشته باشیم، و پلی باشیم برای آنان تا آسان تر و سریعتر به اهداف مورد نظرشان دست پیدا کنند.

این نکات که حاصل ساعت ها تجربه اندوزی و مطالعه در عرصه های بازیگری و مربیگری بوده به شما کمک میکند که علاوه بر آموزش عملی هرحرکت، به نکات ریز و کاربردی و البته روانشناسی آن نیز توجه داشته و آن را بکار ببرید، تا سریعتر به اهداف مورد نظر دست پیدا کنید.

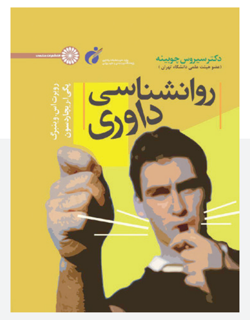
این کتاب شامل توضیحاتی درباره ی اصول و مهارت های پایه بسکتبال، آموزش آنها، زمان مناسب بکارگیری این مهارت ها، اصول مربیگری، شخصیت و رفتار مناسب یک مربی در حین تمرین، مسابقه و خارج از آنها می باشد.

همچنین فصل آخر کتاب شامل نکاتی از بزرگان در مورد گرم کردن و سردکردن بدن است.

لازم به ذکر است که نکات مربوط به مربیگری و شخصیت مربی فقط مختص بسکتبال نیست و میتواند مورد استفاده ی تمامی مربیان در رشته های مختلف ورزشی قرار گیرد.

معرفی کتاب

معرفی کتاب روانشناسی داوری



نام کتاب: کتاب روانشناسی داوری
نویسنده: پگی ا. ریچاردسون، رابرت اس. واینبرگ
مترجم: سیروس چوبینه
ناشر چاپی: انتشارات حتمی
سال انتشار: ۱۳۹۱
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۱۹۰
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۸۶-۴
موضوع کتاب: کتاب‌های ورزشی، کتاب‌های روانشناسی بزرگسالان
قیمت نسخه الکترونیک
۲۹۰۰۰ ت - ۵,۹۹ یورو

کتاب روانشناسی داوری نوشته رابرت اس. واینبرگ و پگی ا. ریچاردسون، به جنبه‌های روانی حرفه‌ی قضاوت در عرصه ورزش می‌پردازد و ویژگی‌های روانی یک داور خوب را برمی‌شمارد.

درباره کتاب روانشناسی داوری:
عوامل روانی در عین حال که بسیار ظریف هستند، مهم‌ترین جنبه‌ی داوری نیز به شمار می‌روند. شاید تصور مربیان، رسانه‌ها، بازیکنان و تماشاگران بر این باشد که داوران قادرند همچون آدم‌های ماشینی فکر و عمل کنند. کسی که کار قضاوت را انجام داده باشد، خوب می‌داند که حقیقت از همه چیز ارزشمندتر است. داوران همچون مربیان و ورزشکاران در معرض فشار و هیجانات بسیاری هستند.

داورانی که به کار قضاوت در رشته‌های گوناگون مشغول هستند، احتیاج دارند تا در کنار به دست آوردن ویژگی‌های تخصصی حرفه خود به دیگر علوم همانند روانشناسی توجه داشته باشند. ارتباط انسان با انسان مسئله‌ای است که اهمیت بسیار بالایی دارد. خصوصیات متفاوت روانی ورزشکاران، ردهٔ سنی که آن‌ها در آن ورزش می‌کنند و ویژگی‌های اجتماعی و فرهنگی از جمله موارد تأثیرگذار هنگام مشغولیت به ورزش است.

داوری که وارد زمین بازی می‌شود، اگر موفق به مقابله با بحران‌های روانی نشود، هر چقدر هم که قضاوت صحیح و خوبی داشته باشد، باز هم نمی‌تواند موفقیت لازم را به دست آورد.رابرت اس. واینبرگ (Robert Stephen Weinberg) و پگی ا. ریچاردسون (Peggy A. Richardson) کتاب روانشناسی داوری (Psychology of officiating) را بر همین مبنا نوشته‌اند تا به داوران کمک کنند در جهت شناخت روش‌های مقابله با پدیده‌های روانی برخاسته از ورزش به طریقه علمی و با درایت عمل کنند. در این زمینه بدون شک داورانی لایق و باتجربه در کشور وجود دارند که حتی قضاوت در سطوح مختلف جهانی را هم بر عهده داشته‌اند ولی به دلیل برخی موارد که بحث برخورد با بازیکنان و مقوله روانی قضاوت نیز از جمله این موارد است، حضور ایشان مقطعی بوده است.

خواندن کتاب روانشناسی داوری به چه کسانی پیشنهاد می‌شود؟
اگر داوران بخواهند به طور مستمر در میادین ورزشی حضور یابند، لازم است که به بحث‌ها و مطالب علمی حرفه خود توجه داشته باشند. بنابراین خواندن این کتاب که از لحاظ محتوایی می‌تواند بخشی از مشکلات ارتباطی بین داور و بازیکن را مرتفع نماید، به همه داوران عزیز و علاقه‌مندان توصیه می‌شود.

در بخشی از کتاب روانشناسی داوری می‌خوانیم:
ساعتی پیش بازی تمام شده است. دیگر لازم نیست نزد بازیکنان، مربیان و تماشاگران کاملاً گوش به زنگ باشی یا خود را تبرئه کنی. احساس می‌کنی از لحاظ جسمانی و روانی تحلیل رفته شده‌ای.
بنابراین روی صندلی بنشین، یک نوشیدنی خنک بنوش، پاهایت را بالا بیاور و سعی کن آرامش خود را حفظ کنی.

معرفی کتاب

معرفی کتاب آموزش جامع عکاسی به زبان ساده – جلد ۱

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب آموزش جامع عکاسی به زبان ساده – جلد ۱
نویسنده: سید میثم موسوی
سال انتشار: ۱۳۹۲
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۸۷
زبان: فارسی
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش عکاسی
قیمت نسخه الکترونیک
رایگان – ۰ یورو

عکاسی در لغت به معنای فن عکاسی و عکسبرداری است و همچنین به عمل و شغل عکاس نیز گفته می‌شود. این هنر در اکثر زبان‌های جهان فتوگرافی خوانده می‌شود که ترکیبی از دو کلمه ی یونانی فتو به معنی نور و گرافی به معنی ثبت یا نگارش است. بنابراین، فتوگرافی به معنای نقش کردن با نور است. عکاسی یعنی ثبت و ایجاد یک تصویر؛ که در دو مرحله انجام می‌شود: نخست، بدست‌آوردن تصویر به وسیله ی دوربین و ثبت آن روی نگاتیو (فیلم) یا گیرنده تصویر الکترونیکی و دوم، ظاهر کردن تصویر مخفی حاصل از دوربین عکاسی و پایدارکردن آن. در این فرآیند، دریافت و ثبت نور بر روی یک سطح حساس به نور، مانند نگاتیو یا گیرنده تصویر، باعث می‌شود...

این کتاب در نسخه آی او اس ممکن است قابلیت اجرا را نداشته باشد. لطفا درصورت بروز مشکل از نسخه‌های دیگر مانند ویندوز و اندروید استفاده کنید.

معرفی کتاب آموزش نور پردازی در عکاسی

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب آموزش نور پردازی در عکاسی
نویسنده: سید میثم موسوی
سال انتشار: ۱۳۹۳
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۱۱۳
زبان: فارسی
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش عکاسی
قیمت نسخه الکترونیک
رایگان – ۰ یورو

نورپردازی در عکاسی برای روشن کردن سوژه نیست. بلکه برای تاکید بر سطوح، شکل و جنس سوژه و حتی کم جلوه دادن آن است. ما می توانیم با ایجاد سایه روشن، آثاری افسون کننده، زیبا و یا رویایی خلک کنیم. می توانیم با نورپردازی آگاهانه و هنرمندانه توجه بیننده را به نماط خاصی جلب کنیم. می توانیم نماطی را برجسته و چشم گیر و نماط دیگر را بی اهمیت و سرخورده نشان دهیم.
میتوانیم کوتاه را بلند و بلند را کوتاه کنیم. چاق را لاغر و لاغر را چاق فربه نشان دهیم. به طور کلی می توانیم ظاهر سوژه را به طور کلی تغییر دهیم. آیا نمی دانید مهمترین مطلب در عکاسی نورپردازی است پس با ما همراه باشید.

معرفی کتاب یک فیلم، یک جهان

نام کتاب: کتاب یک فیلم، یک جهان: پالپ فیکشن
نویسنده: دانا پولان
مترجم: احسان چادگانی
ناشر چاپی: انتشارات خوب
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۱۱
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۲۵۸۹-۵
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش فیلم سازی
قیمت نسخه الکترونیک
۱۲۰۰۰ ت – ۲٫۴۹ یورو

دانا پولان در کتاب یک فیلم، یک جهان: پالپ فیکشن تلاش کرده تا سبک و تکنیک یکی از متفاوت‌ترین و محبوب‌ترین فیلم‌های تمام دوران سینما را برایتان بازگو کند.
این اثر موفقیت و پیچیدگی روایت فیلم پالپ فیکشن را تحلیل کرده و نشان می‌دهد که منابع مرجع تارانتینو برای ساخت این فیلم تا چه اندازه گسترده است.

دربارهٔ کتاب یک فیلم، یک جهان: پالپ فیکشن:
پالپ فیکشن را می‌توان بیشتر پدیده نامید تا فیلم.
اثری که جوایز متعددی برده، طرفداران دو آتشه بسیاری در سراسر دنیا دارد، بی‌نهایت فیلم می‌خواهند شبیهش باشند و کارگردانش هم ادعا می‌کند کارش مؤلفانه است.
پالپ فیکشن میخش را محکم در تاریخ سینما کوبیده و جایگاهش را به‌عنوان نمادِ عصر خود تثبیت کرده است.
دانا پولان (Dana Polan) عقیده دارد که اهمیت پالپ فیکشن صرفاً در ساختار آن نیست، بلکه در سروصدایی است که به پا کرده چه در بین طرفدارانش و چه در میان مخالفانش.
اهمیت و ارزش این فیلم برای تماشاگران نه در پیامی است که به بیننده انتقال می‌دهد و نه در موضع سیاسی‌ای که فیلم به آن پایبند است.

ارزش و اهمیت پالپ فیکشن در این است که از معنا و اخلاقیات فراتر می‌رود و تجربه سینمایی نابی را به بیننده عرضه می‌کند؛ یک‌جور تجربه سرخوشانه و سرزنده متشکل از صدا و تصویر.
کسانی که این فیلم را دوست دارند به این خاطر دوستش دارند که حرفی برای گفتن ندارد و صرفاً تجربه‌ای سینمایی را در قالب بازی در اختیار تماشاگر قرار می‌دهد.

کسانی هم که دوستش ندارند دقیقاً به همین خاطر دوستش ندارند و سطحی‌نگریِ عامدانه آن را همچون نشانه‌ای از عصر پوچ پسامدرن می‌دانند، یا به نظرشان فیلم یک‌سری مسائل سیاسی مثل موضوع مردانگی و نژاد را در پشت نقابِ «ادعای سیاسی نداشتن» مخفی می‌کند.
دنیای پالپ فیکشن مبتنی بر گسستگی، جایگزینی و پراکندگی است؛ شبیه متن‌های لینک‌دار شده در فضای سایبری که آدم را با یک کلیک از نقطه‌ای به نقطه دیگر می‌برد.

همان‌طوری که بچه‌های امروزی در درک اطلاعات چندلایه و گوناگونی که از جانب فضای مجازی به سویشان یورش می‌برد هیچ مشکلی ندارند، فیلم‌بین‌هایی هم هستند که کوچک‌ترین مشکلی در درک ساختار پالپ فیکشن ندارند.
ورایتی یک‌بار نسل جدید کارگردانانی مثل تارانتینو را که با تماشای هزاران فیلم اجاره‌ای از ویدئوکلوب‌ها و فیلم‌های تلویزیونی به فیلم‌سازی رو آوردند، «یاغی‌های کنترل‌به‌دست» خواند (کنترل به دست به این معنی که می‌توانند فیلم را در هر لحظه متوقف کنند) و تأثیرات این فرم از «سواد سینمایی» هم بر ساختار فیلم‌های چند سال اخیر کاملاً مشهود است.

کتاب یک فیلم، یک جهان: پالپ فیکشن (Pulp Fiction) این فیلم را به چشم یک تجربه، بازی، تجربه بصری یا سینما نگاه نکرده بلکه تمام جزییات ریز فیلم، شخصیت‌ها، سکانس‌ها، پیچیدگی‌ها و... را بررسی کرده و با ارجاعاتی به سکانس‌های فیلم نگاهی متفاوت و تازه به این فیلم پرطرفدار دارد.

دربارهٔ مجموعه یک فیلم، یک جهان:
این مجموعه شامل تک نگاره‌هایی پیرامون فیلم‌های مشهور و تاثیرگذار تاریخ سینما است.
اولویت انتخاب کتاب‌های این مجموعه که از بین چندین کتاب انگلیسی و فرانسوی برگزیده شده‌اند، بر مبنای اهمیت فیلم و کتاب مربوط به آن بوده است و تا حد امکان سعی شده تا آثار انتخاب شده به تاریخ کتاب‌های سینمایی ایران نزدیک باشند.

کتاب یک فیلم، یک جهان: پالپ فیکشن مناسب چه کسانی است؟
اگر از طرفداران آثار کوئنتین تارانتینو، از نوابغ کارگردانی و فیلنامه‌نویسی سینما هستید، خواندن این کتاب ویژه را از دست ندهید.
همچنین این اثر برای دوستداران سینما و کارگردانی نیز خواندنی و جذاب خواهد بود.
در بخشی از کتاب یک فیلم، یک جهان: پالپ فیکشن می‌خوانیم:
در عصری که خیلی از سفیدپوستان، از طبقات مختلف اجتماعی، جامعه را فاقد برتریِ نژادی و فرصت‌های اقتصادی می‌بینند، احتمالاً جذاب‌ترین آدم‌ها برای الگوبرداری می‌شوند خواننده‌های بزهکارِ رپ و ستاره‌های بسکتبال... در دنیای فیلم‌های تارانتینو، سیاه‌پوست‌ها مظهر آدم‌های باحال هستند، همین‌طور حرف زدن و حالت‌های رفتاری‌شان. به همین خاطر کاکاسی [در دنیای تارانتینو] یک کلمه باحال به شمار می‌رود.
حالا همه این‌ها را جمع کنید در یک شخصیت سفیدپوست و می‌بینید آن شخصیت تبدیل می‌شود به یک آدم فوقِ‌باحال. هیچ‌چیزی از خودِ کاکاسی‌ها باحال‌تر نیست به‌جز یک سفیدپوست که دنیای سیاه‌پوست‌ها را کامل می‌شناسد و بلد است چطور با آن‌ها اخت شود. انگار آدم دارد مقاله «کاکاسیاهِ سفیدپوستِ» نورمن مِیلِر را می‌خواند.

قطعاً چنین غبطه خوردن‌هایی تبدیل به حسادت‌های خشونت‌آمیز می‌شود و می‌خواهد آن «دیگری» را، که مورد ستایش است، خواروخفیف کند.
مثلاً همان‌طوری که پیش‌تر هم اشاره کردم، بخشی از روایت فیلم مربوط به خواروخفیف شدن یک سیاه‌پوست (و نجاتش به دست یک سفیدپوست) است.
از ابتدای فیلم برایمان جا می‌افتد که مارسلوس شخصیتی قدرتمند و بانفوذ است که قدرتش را بر آدم‌ها اعمال می‌کند (اما او را چندان واضح نمی‌بینیم؛ یا صدایش را می‌شنویم یا آن‌سوی خط تلفن است.

معرفی کتاب

معرفی کتاب ترفندهای شگفت انگیز شعبده بازی با وسایل معمولی

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب ترفندهای شگفت انگیز شعبده بازی با وسایل معمولی
نویسنده: ماروین برگلاس
مترجم: احسان کوثری نیا
سال انتشار: ۱۳۹۴
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۳۳
زبان: فارسی
موضوع کتاب: کتاب‌های هنرهای نمایشی
قیمت نسخه الکترونیک
رایگان – ۰ یورو

شعبده بازی نوعی سرگرمی شگفت آور به شمار می رود. در این مجموعه، تعدادی ترفند ویژه شعبده بازی انتخاب شده که اغلب آنها با اشیاء و وسایل معمولی و متداول می تواند اجرا شود. با یادگیری این ترفندها، قادر خواهید بود که فارغ از اینکه کجا هستید، دیگران را شگفت زده و سرگرم کنید. کافی است دستورالعملهای مصور این کتاب را خوانده و به دقت اجرا کنید و به طور منظم آنها را تمرین و تکرار کنید تا آنکه کاملا به آنها مسلط شوید. پس از آن آماده شوید تا دیگران را متحیر و مبهوت و سرگرم کنید!
اما به یاد داشته باشید که معمولا ما شعبده بازان به ندرت اسرار خود را فاش می کنیم!

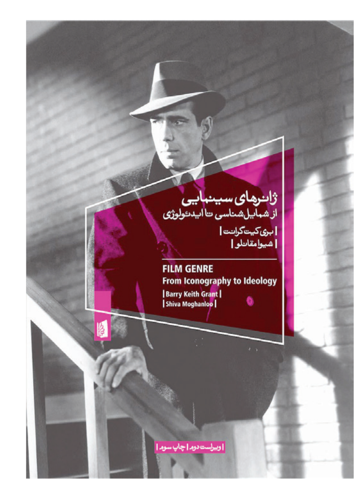
معرفی کتاب آموزش گیتار پاپ – کلاسیک (مبتدی و پیشرفته)

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب آموزش گیتار پاپ – کلاسیک (مبتدی و پیشرفته)
نویسنده: حامد مراحمی
ناشر چاپی: انتشارات آرنا
سال انتشار: ۱۳۹۷
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۹۵
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۶-۵۹۷-۵
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش موسیقی
قیمت نسخه الکترونیک
۲۹۰۰۰ ت – ۵٫۹۹ یورو

کتاب آموزش گیتار پاپ – کلاسیک (مبتدی و پیشرفته) نوشته‌ی حامد مراحمی، مطالبی مانند شناخت ساز گیتار و انواع آن، تکنیک‌های مختلف و اجرای تعدادی قطعات باکلام و بی‌کلام، تئوری پیشرفته موسیقی، روش‌های نواختن ملودی و... را آموزش می‌دهد.
آشنایی با تاریخچه ساز گیتار:
در مورد تاریخچه گیتار روایت‌های زیادی گفته شده است. بعضی‌ها معتقدند که منشأ گیتار از مصر است و عده‌ای دیگر فکر می‌کنند که گیتار از سی‌تارهای یونانی – آشوری که رومی‌ها آن را به اسپانیا آورده‌اند، گرفته شده است. در واقع گیتار از تحول لوت در اروپا به وجود آمده و بعد از آن این ساز در اسپانیا و دیگر مناطق اروپا رواج پیدا کرده است.
این کتاب می‌تواند بهترین انتخاب برای کسانی که می‌خواهند از ابتدا و به صورت ساده و اصولی نوازندگی گیتار را یاد بگیرند، مناسب باشد.
در واقع کتاب به دو مبحث مبتدی و پیشرفته تقسیم‌بندی شده و درس‌های آن به صورت مرحله به مرحله نوشته شده‌اند و تمرین‌های آن به ترتیب سطح یادگیری ارائه می‌شوند.

معرفی کتاب ژانرهای سینمایی

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب ژانرهای سینمایی: از شمایل شناسی تا ایدئولوژی
نویسنده: بری کیت گرانت
مترجم: شیوا مقانلو
ناشر چاپی: انتشارات بیدگل
سال انتشار: ۱۳۹۳
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۹۳
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۹۳-۶۴-۰
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش فیلم سازی
قیمت نسخه الکترونیک
۱۹۰۰۰ ت – ۳٫۹۹ یورو



کتاب ژانرهای سینمایی: از شمایل شناسی تا ایدئولوژی اثری ارزشمند، شایسته توجه و تقدیر، به قلم بری کیت گرانت است.
این کتاب در باب ژانرهای مختلف سینمایی و ارتباط سینمای ژانر با دغدغه‌های سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و... به رشته تحریر درآمده.
علاوه بر این مفاهیمی چون سینمای ملی و سینمای هالیوودی در این اثر به طور کامل مورد تحلیل و بررسی قرار می‌گیرد.
درباره کتاب ژانرهای سینمایی: از شمایل شناسی تا ایدئولوژی:
فیلم‌های سینمایی ژانر به فیلم‌های بلندی اطلاق می‌شود که با استفاده از تکرار و تنوع بخشیدن به عناصری چون شخصیت، موضوع، خط داستانی و موقعیت، آن‌ها را از حالت آشنا و کلیشه‌ای خارج می‌کند و اثری منحصر به فرد خلق می‌کند به طوری که مورد پسند عامه مردم هم باشد.
دم دستی‌ترین گونه فیلم‌های ژانر همان‌هایی هستند که تا مدت‌ها بر روی نوارهای ویدیویی یا CD و DVDها ضبط می‌شدند و دست به دست و خانه به خانه می‌چرخیدند.
فیلم‌های سینمایی ژانر در طول تاریخ سینما بدنه اصلی آن را تشکیل داده‌اند و این اتفاق هم در سینمای هالیوودی مشاهده شد و هم در سینمای ملی کشورهای مختلف.
فیلم‌های تجاری و گیشه پسندی که در طول تاریخ سینما ساخته شده‌اند هم در قالب سینمای ژانر شکل گفته‌اند.
اما در یک کلام می‌توان این نظریه را تصدیق کرد که سینمای ژانر و عامه پسند چهارچوب و قالبی کاملاً متفاوت با سینمای هنری و تجربه‌گرا دارد.
به طوری که سینمای عامه پسند مطابق با قواعد سینمای ژانر در دسته‌هایی چون ترسناک، علمی تخیلی، حادثه‌ای، هرزه‌نگاری، کمدی و رمانتیک طبقه‌بندی می‌شود.
به طور کلی سه سطح اصلی برای شناسایی سینمای ژانر تعیین شده است که شامل مواردی چون نظام ژانری به معنی ارتباط ژانرهای مختلف با هم و با تولیدات هالیوودی، ژانرهای تکی به معنی بررسی هر ژانر به طور منحصربه‌فرد و فیلم‌های تکی به معنی نقد و بررسی هر فیلم به تنهایی می‌شود.بری کیت گرانت (Barry Keith Grant) در نخستین فصل کتاب ژانرهای سینمایی: از شمایل شناسی تا ایدئولوژی (Film Genre: From Iconography to Ideology) با استفاده از هماهنگی ادعاهای کلی و مثال‌های به خصوص و تحلیل متن‌ها در بستری تاریخی و فرهنگی به هدف اصلی خود که مطالعه انواع ژانرهای سینمایی و فیلم‌های ساخته شده در ژانرهای مختلف است نایل می‌شود و ابزارها و الگوهای لازم برای درک این مقوله را در اختیار شما قرار می‌دهد.
کتاب ژانرهای سینمایی: از شمایل شناسی تا ایدئولوژی مناسب چه کسانی است؟
خواندن این کتاب به فیلم‌سازان، منتقدان و تحلیل‌گران سینمای ژانر و افراد علاقه‌مند به این موضوع پیشنهاد می‌شود.
در بخشی از کتاب ژانرهای سینمایی: از شمایل شناسی تا ایدئولوژی می‌خوانیم:
در فیلم‌های ژانری، شمایل‌شناسی بحثی است مربوط به اشیا و امور خاص، شخصیت‌های کهن‌الگویی و حتی بازیگرانی به‌خصوص.
در وسترن‌ها، گاوچرانِ سراپا مشکی‌پوشی که دو شش‌لول می‌بندد و جلدهای چرمی سلاح‌هایش روی هر دو رانش بسته شده همیشه تیرانداز شرور داستان است.
این مثالی از گنجه شمایل‌شناسانه یک گونه ژانری است، که البته با واقعیت تاریخی رابطه اندکی دارد.
درست همان‌طور که نمادهای مذهبی همیشه و پیشاپیش با معنای نمادین درهم آمیخته‌اند.
در فیلم‌های وحشت، وقتی قهرمان با یک صلیب خون‌آشام را می‌کشد، شمایل‌شناسی مذهبی در حمایت از شمایل‌شناسی سینمایی وارد کار می‌شود: چنین صحنه‌ای به‌لحاظ نمادین اعلام می‌کند که ارزش‌های سنتیِ متجسم در مسیحیت و در ادامه در فرهنگ غربی به‌طور عام قدرتمندترند، و بر تمام ارزش‌های تهدید کننده‌ای که سرشته در همه فیلم‌های خون‌آشامی‌اند، غلبه می‌کنند.
شمایل‌شناسی می‌تواند به نوع میزانسن کلی و رایج در یک ژانر نیز مربوط باشد؛ مثلاً نورپردازیِ مایه‌تیره و طراحی گوتیک فیلم‌های وحشت، یا افراط‌های بصری ملودرام‌ها.
فانوسقه‌ها، کلاه‌های کابویی و مهمیزها نیز نمادهای وسترن‌اند، درست همان‌طور که نورپردازی، سیاه‌قلمی نشانه شمایل‌شناسانه فیلم نوآر است.
همچون قراردادها، شمایل‌شناسی نیز به ژانرها نوعی اختصار بصری می‌بخشد که به کار انتقال اطلاعات و معانی می‌آید.
در فیلم‌های گنگستری لباس‌های راه‌راه، بلوزهای تیره و کراوات‌های روشن مشخص می‌کنند که کدام طرف ماجرا به‌لحاظ الگویی طرف قانون است، همان‌طور که کلاه‌های تیره و روشن نیز در وسترن‌ها قهرمان و شرور را از هم متمایز می‌کنند.

معرفی کتاب

معرفی کتاب بازیگری سینما

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب بازیگری سینما
نویسنده: مایکل کین
مترجم: محمدباقر قهرمانی
ناشر چاپی: انتشارات سوره مهر
سال انتشار: ۱۳۹۲
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۲۸
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۰۶-۱۴۴-۷
موضوع کتاب: کتاب‌های هنرهای نمایشی
قیمت نسخه الکترونیک
رایگان – ۰ یورو

مایکل کین در کتاب بازیگری سینما، با نگاهی روانشناسانه و کاربردی جنبه‌های گوناگون خلق شخصیت باورپذیر و ماندگاری در عرصه تولید فیلم را توضیح می‌دهد.
محتوای بیشتر درس‌ها و فصل‌های کتاب بازیگری سینما (Acting in film) تجربی بوده و در آن تلاش شده است تا با انتقال تجربه‌های کاری، خواننده را به همذات پنداری وا داشته و به فهم درس‌های کتاب کمک کند.
مایکل کین (Michael Caine) بازیگر شهیر جهانی و برنده جایزه اسکار با تجربه نقش‌آفرینی در بیش از صد فیلم، فنون و رموز حضور موثر در مقابل دوربین را در کتاب بازیگری سینما برای علاقمندان به بازیگری در مقابل دوربین نوشته است.
نویسنده در فصل نخست کتابش به تعریف و شناخت بازیگری در سینما می‌پردازد و آن را از جنبه‌های گوناگون در سینماهای صامت، محرک، کمدی و حادثه‌ای بررسی می‌کند.
خلق یک بازیگر خوب در سینما را توضیح می‌دهد و تجربه‌های خود را بازگو می‌کند تا ملموس‌تر به بازیگری در سینما نگریست.
آمادگی در بازیگری از درس‌های جدی کتاب است که نویسنده در آن از بازیگرانی می‌گوید که از رفتن جلو دوربین وحشت دارند اما پس از آمادگی و آموزش‌های لازم به بازیگران جدی و حرفه‌ای در حوزه ی سینما و رسانه‌ی تصویری تبدیل می‌شوند.

معرفی کتاب طراحی چهره

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب طراحی چهره
نویسنده: نسرین السادات جاسمی
ناشر چاپی: انتشارات دولتمند
سال انتشار: ۱۳۸۸
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۲۱
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۲۴۲-۶۹-۰
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش نقاشی
قیمت نسخه الکترونیک
۱۵۰۰ ت – ۰٫۴۹ یورو

مجموعه طراحی های با موضوع چهره با مداد سیاه
میلیاردها نفر بر روی کره خاک زندگی می کنند که هر کدام از آنها دارای چهره ی بی نظیر و منحصر به فرد است. این همه از آن جا سرچشمه می گیرد که هر کدام از این چهره ها دارای جزئیات متفاوتی هستند.
باید کار طراحی از عکس ها، افراد واقعی و یا از هر آنچه در دسترس است آغاز کرد. همانطور که قبلاً هم گفته شد، تمرین راز موفقیت است.

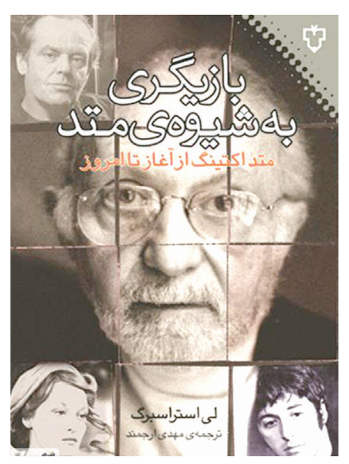
معرفی کتاب رهیافت موسیقی به شکل دهی کالبد شهر و معماری

نام کتاب: کتاب رهیافت موسیقی به شکل دهی کالبد شهر و معماری
نویسنده: ناجی پژمان ضیایی
ناشر چاپی: انتشارات شهرسازی
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۱۶۲
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۴۶۹-۱-۹
موضوع کتاب: کتاب‌های معماری، کتاب‌های دانشگاهی
قیمت نسخه الکترونیک
۲۵۰۰۰ ت – ۵٫۴۹ یورو

کتاب رهیافت موسیقی به شکل دهی کالبد شهر و معماری تالیف ناجی پژمان ضیایی به بررسی امکان هم راستا نمودن مفاهیم موسیقی و معماری می‌پردازد و از تاثیر متقابل این دو رشته و ارتباط میان آن‌ها سخن می‌گوید.
درباره کتاب رهیافت موسیقی به شکل دهی کالبد شهر و معماری:
دو عاملی که همواره در فرم معماری و شکل‌دهی به فضاهای شهری همواره تاثیرگذار بوده‌اند صورت و صدا هستند.
چیدمان فضا و عناصر تشکیل دهنده آن گاهی برای کاهش اثرات صدا و گاهی برای تقویت آن‌ها انجام می‌شود.
این اتفاق بستگی دارد به عواملی چون کاربری و سلیقه‌ی استفاده کننده از آن فضا.
ویژگی‌های آکوستیکی صدا و تنظیمات آن دانشی به قدمت معماری و هنرهای نمایشی است. چراکه از دیرباز در برپایی نمایش‌ها و تئاترها در روم باستان تدابیری برای بهره‌مندی از حداکثر ظرفیت صدا و کیفیت آن اندیشیده می‌شد.
پس از حذف شدن واحد درسی موسیقی از رشته دانشگاهی معماری امکان مطالعه آکادمیک و ابزاری در حوزه‌های مشترک موسیقی و معماری از بین رفت. این اتفاق موجب شد موسیقی به عنوان یک منبع غنی برای ایده پردازی از دسترس معماران و متخصصان شهرسازی خارج شود.
مهمترین هدف از گردآوری انتشار کتاب رهیافت موسیقی به شکل‌دهی کالبد شهر و معماری، ایجاد منبعی مناسب برای علاقه‌مندان به رشته معماری، شهرسازی و موسیقی است تا بتوانند به درک مناسبی از مفاهیم مشترک میان این دو رشته هنری برسند. برای مطالعه این کتاب و فهم بهتر نوشتارهای آن توصیه می‌شود به مفاهیم موسیقایی و اصول آن نیز توجه ویژه گردد.
کتاب رهیافت موسیقی به شکل دهی کالبد شهر و معماری مناسب چه کسانی است؟
مطالعه این کتاب به کسانی که در حوزه معماری و موسیقی فعالیت و تحصیل می‌کنند، پیشنهاد می‌شود.
در بخشی از کتاب رهیافت موسیقی به شکل دهی کالبد شهر و معماری می‌خوانیم:
دن فدورکو نیز یکی از معماران معاصر است که مطالعات ارزشمندی در زمینه شیوه ترجمه قراردادی موسیقی به کالبد معماری انجام داده است.
در روش فدورکو به ازای هریک از ویژگی‌ها و مشخصات موسیقایی یک ترجمه متناظر کالبدی در نظر گرفته شده است که بیشترین قرابت را با موضوع نظیر خود دارد. به طور مثال در سیستم ترجمه فدورکو قدرت صدا در موسیقی به اندازه، نوع ساز به حجم، نظم به شیوه استقرار، تن یا آهنگ به رنگ و تنالیته به بافت نسبت داده شده است.
فدورکو ویژگی‌های تشابهی معماری و موسیقی را در دو دسته ″ ویژگی‌های عمومی ترکیبی و ویژگی‌های اختصاصی ترکیبی″ دسته بندی نمود. برای ویژگی‌های عمومی، یک صدایی (مونو) و دوصدایی (استریو) در موسیقی را به تقارن و عدم تقارن در معماری تشبیه نموده و تمپو و باس را با شادابی و سازه نزدیک دانسته است. اگر ساختار یک قطعه موسیقایی را بخش‌های درآمد، ترانه‌ها، وصل، همصدایی (کرال) و محو شدن تشکیل دهند، فدورکو ما به ازای آن‌ها در معماری را ورودی، فضاهای ثانوی، فضای واسط، فضای اصلی و خروجی می‌داند. در تعریف ویژگی‌های اختصاصی ترکیبی، مفاهیم موسیقایی نظیر میزان، ریتم و خط برگشت موسیقی به ترتیب به مدول، تناسبات و تکرار نسبت داده شده و آرتیکولاسیون، اختلاط صدا و تن آهنگ با مفصل بندی، لایه بندی و رنگ یا نور در معماری مقایسه شده است.
فدورکو در تعریف ویژگی‌های اختصاصی، به جزئیات بیشتری نیز پرداخته، به طور مثال در خصوص مقایسه آرتیکولاسیون با مفصل بندی در معماری، انواع آرتیکولاسیون را نیز به انواع مفصل بندی ترجمه نموده است.
در این ترجمه، لگاتو به مفصل بندی ملایم، اجرای کامل نت به مفصل بندی مشخص، استاکاتو به جداسازی متمایز و آکسان به مفصل بندی منفصل در معماری ترجمه شده است.

معرفی کتاب بازیگری به شیوه متد

نام کتاب: کتاب بازیگری به شیوه متد
نویسنده: لی استراسبرگ
مترجم: مهدی ارجمند
ناشر چاپی: انتشارات نقش و نگار
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۰۰
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۲۳۵-۴۳-۳
موضوع کتاب: کتاب‌های هنرهای نمایشی، کتاب‌های زندگی نامه
قیمت نسخه الکترونیک:۱۲۰۰۰ ت – ۲٫۴۹ یورو



لی استراسبرگ در کتاب بازیگری به شیوه متد، ابتدا به نقد و تحلیل فنون و تکنیک‌های بازیگری به روش استانیسلافسکی می‌پردازد؛ سپس از اصول و آموزه‌ها و روش خود در این عرصه پرده برمی‌دارد و راهکارهایی برای آموزش بازیگر ارائه می‌دهد.
درباره کتاب بازیگری به شیوه متد:
این کتاب در جست‌وجوی پاسخ به پرسش‌هایی اساسی درباره ماهیت بازیگری، سیستم استانیسلافسکی و تکوین شیوه متد اکتینگ است. لی استراسبرگ خودش تأکید می‌ورزد که کتابش را برای عموم علاقه‌مندان به رشته بازیگری نوشته است؛ تمام کسانی که به نوعی به مسئله خلاقیت در هنر می‌اندیشند. بنابراین متن او فقط یک جزوه آموزشی نیست. سفر او برای کشف جوهر هنر بازیگر توأم با نتایجی است در باب آفرینش خلاق به معنای عام کلمه.
لی استراسبرگ (Lee Strasberg) در ابتدا نام دیگری برای کتاب بازیگری به شیوه متد (A dream of passion) در نظر گرفته بود، تحت عنوان «ماهیت بازیگری از استانیسلافسکی تا متد».
او می‌خواست مباحثی را که به قلم او در دایرةالمعارف بریتانیکا مدخل بازیگری، به چاپ رسیده بود، با نگاهی موشکافانه‌تر مورد بررسی و تحلیل قرار دهد (مقاله او در اصل جایگزین نوشته استانیسلافسکی درباره بازیگری شد).
مکاشفه استراسبرگ در این کتاب همانا یافتن جوهر هنر بازیگری است. جوهری که خودش می‌گوید به دو دلیل درک درستی از آن ارائه نشده است. اول به دلیل خصلت انتقالی و شیوع آنی این هنر و دوم به خاطر عدم درک صحیح از مشکلات خاص بازیگر که با مسائل هنرمندان دیگر رشته‌ها تفاوت دارد. او با اشاره به جمله‌ای از شکسپیر می‌خواهد وجه خیالی این هنر را به ما گوشزد کند: «راز بزرگ در هنر بازیگری این است که هنرپیشه باید در خیال به انجام کاری مبادرت ورزد. شایسته است که روحش را در رویایی شورانگیز به پندار خویش بسپارد. کشف این مسئله (خیالی بودن عمل بازیگر) به معضلی بزرگ برای بازیگرانِ بعد از شکسپیر تبدیل شده است.»
استراسبرگ زندگی‌اش را وقف کشف این راز کرد؛ رازی که در کلام هملت نهفته بود و عنوان این کتاب نیز قرار گرفت: بازیگری به شیوه متد.
او تجربیاتش را در دنیای نمایش به سفری اکتشافی تشبیه کرده، سفری که در آغاز نمی‌دانست به کجا منتهی می‌شود. در این راه به مرور رمز و راز هنر بازیگری را درمی‌یابد و به تکوین مکتب بازیگری متد یاری می‌رساند. کتاب حاضر شرح جست‌وجوی او از خلال رویدادهای تاریخی، دیدار از اجراهای بزرگ و تحقیقات و اکتشافات شخصی اوست. شبیه ماجرایی که در ذهن او شکل گرفته است. بازیگری به شیوه متد نسخه‌ای موثق از شکل‌گیری متد است. استراسبرگ توضیح می‌دهد که چگونه آموزه‌ها و راهکارهای استانیسلافسکی مورد استفاده تئاترگروپ قرار گرفت و نتایج حاصل از آن چه بود. او همچنین به مسائلی در بازیگری اشاره می‌کند که استانیسلافسکی نتوانست آن‌ها را حل کند و پیشنهاداتی جدید برای رفع آن‌ها ارائه می‌دهد.فرآیند تحقیق و تفحص سرانجام او را به درکی از مقوله خلاقیت و ماهیت آن می‌رساند. از زمانی که می‌فهمد «حافظه عاطفی» کلید خلاقیت بازیگر است، نظریه‌اش رشد بیشتری پیدا می‌کند و محملی می‌شود تا منشأ آفرینش خلاق در دیگر هنرها را نیز توجیه کند. از این دیدگاه، می‌توان او را با رمانتیک‌ها مقایسه کرد.
استراسبرگ عمیقاً احساس می‌کرد که مسئله خلاقیت جزئی از مقوله آگاهی و شناخت است و می‌تواند به زندگی هر انسانی غنا بخشد. خودش در این‌باره می‌نویسد:
«فصل آخر کتاب که دستاوردهای استانیسلافسکی و متداکتینگ درباره کار خلاقه بازیگری را بررسی می‌کند، در اصل محملی است برای طرح مسئله خلاقیت به مفهوم عام کلمه. موضوعی که امروزه اقتضای آموزشی نیز پیدا کرده است.»
بدون شک، او کتاب را با استادی به پایان رسانده است.
نکوداشت‌های کتاب بازیگری به شیوه متد:
– منبع قطعی بازیگری. (Los Angeles Times)
– برای بازیگران جوان – برای بازیگران پیر نیز، یک امر ضروری است. (Paul Newman)
– کاوش در روند خلاقیت که به همه کسانی که به ماهیت الهام علاقه‌مند هستند پاداش می‌دهد. (Library Journal)
– یک سند مهم فرهنگی. (Booklist)
کتاب بازیگری به شیوه متد برای چه کسانی مناسب است؟
تمام علاقه‌مندان به هنر بازیگری و تمامی بازیگران تازه‌کار و باتجربه و حرفه‌ای را به مطالعه این کتاب دعوت می‌کنیم.
با لی استراسبرگ بیشتر آشنا شویم:
او در سال ۱۹۰۱، در شهر بودزانو در لهستان به دنیا آمد. خانواده آن‌ها هشت سال بعد به آمریکا مهاجرت کردند و در محله‌ای مهاجرنشین در شرق نیویورک ساکن شدند. در سال ۱۹۲۳، به عنوان هنرجوی بازیگری در کلاس‌های ریچارد بولسلاوسکی اسم‌نویسی کرد و هشت سال بعد از آن به اتفاق هرولد کلرمن و چریل کرافورد تئاترگروپ را تأسیس نمود. هدف آن‌ها تشکیل گروهی از بازیگران بود که بتوانند به شیوه‌ای نظام‌مند و بر اساس آموزه‌های استانیسلافسکی به ارائه نقش بپردازند.
او نه تنها نمایش‌های گروه را کارگردانی می‌کرد، بلکه وظیفه آموزش بازیگران را نیز به عهده داشت؛ در سال ۱۹۳۶ از گروه جدا شد و به شیوه‌ای مستقل به کارگردانی نمایش روی آورد. در همان دوران به تکوین نظریاتش درباره بازیگری پرداخت و بنیان روشی را در پرورش بازیگر پی نهاد که بعدها به «متُد اکتینگ» معروف شد. در سال ۱۹۵۱، یعنی هنگامی که او سمت مدیر هنری اکتورز استودیو را به عهده گرفت، شیوه‌اش به عنوان روش غالب بازیگری در آمریکا تثبیت شده بود.
در کنار تدریس، انستیتو تئاتر استراسبرگ در نیویورک و لس‌آنجلس را تأسیس کرد و همچنان به کارگردانی در برادوی ادامه داد. حضورش در سینما نیز با نقشی بود که در پدرخوانده ۲ بازی کرد.
استراسبرگ در ۱۷ فوریه ۱۹۸۲، به علت حمله قلبی در نیویورک درگذشت و میراثی بزرگ در عرصه هنر نمایش از خود به جای گذاشت.
در بخشی از کتاب بازیگری به شیوه متد می‌خوانیم:
نمایش، آخر هفته تمام می‌شد. من با یکی از دوستان بازیگرم که خانه‌اش نزدیک تئاتر بود قرار داشتم. سر راه دیدم مردم بیرون ایستاده‌اند و می‌خواهند برای دیدن پرده آخر داخل سالن بروند. تصمیم گرفتم به جای اینکه بیرون منتظر دوستم بمانم؛ بروم داخل و انتهای سالن بایستم. صحنه‌ای بود که یوحنا می‌خواست از زندان آزاد شود. او از میان یک اطاقی رد شد و به همان شیوه قبلی به دیواری تکیه داد. امّا احساسش درونی، تب‌آلود و غیرقابل توصیف بود. یکی از شخصیت‌های نمایش از او پرسید: «چرا منکر نشدی؟» او سرش را به سوی صدا خم کرد و با ژستی مکانیکی مثل دفعه قبل پاسخ داد: «خدا به من می‌گوید.» بار اوّلی که من این صحنه را دیدم با کنایه گفتم: «آره، خدا بهت گفت!» ولی این دفعه او بار دیگر خم شد و تکرار کرد: «خدا به من...» این بار رعشه‌ای بر پشت من افتاد، چون اجرایش به کلّی با قبل تفاوت داشت. ژست و حالت بدن همان بود ولی شخصیت روح و جان داشت. این همان ارتباط صحنه‌ای است که ما در تئاتر به آن الهام می‌گوییم.

معرفی کتاب

معرفی کتاب عناصر و جزئیات تزئینی و کاربردی در دکوراسیون داخلی ۲ «دیوار – درب و پنجره»

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب عناصر و جزئیات تزئینی و کاربردی در دکوراسیون داخلی ۲ «دیوار – درب و پنجره»
نویسنده: محمدرضا مفیدی، سحر مفیدی
ناشر چاپی: انتشارات کیان دانش
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۵۰
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۲۳-۲۰-۴
موضوع کتاب: کتاب‌های معماری
قیمت نسخه الکترونیک
۲۵۰۰۰ ت – ۵٫۴۹ یورو

کتاب عناصر و جزئیات تزئینی و کاربردی در دکوراسیون داخلی ۲ «دیوار – درب و پنجره» نوشته‌ی محمدرضا مفیدی و سحر مفیدی، شما را با مفاهیم جذاب و کاربردی فضای داخلی مانند ایده‌هایی برای طراحی و تزئین آویزهای دیواری، درب‌های داخلی رنگی، دیوار پشت تلویزیون، آینه‌کاری دکوری دیوار و ... آشنا می‌کند.
درباره‌ی کتاب عناصر و جزئیات تزئینی و کاربردی در دکوراسیون داخلی ۲ «دیوار – درب و پنجره»:
دکوراسیون داخلی دانشی از طراحی معماری، هنر چیدمان، سبک‌شناسی، رنگ‌شناسی و ... محسوب می‌شود که کلیه‌ی مفاهیم ظاهری فضای داخلی را طبق اصولی معمارانه و خلاقانه ارائه می‌دهد.
در دکوراسیون داخلی علاوه بر تأثیر نکات علمی و روانشناسی محیط، سلیقه‌ی شخصی هم حائز اهمیت است. همانطور که می‌دانید هر فردی سلیقه‌ی خاص خودش را دارد، بنابراین نمی‌توان گفت که دکوراسیون داخلی در گذر زمان ثابت می‌ماند بلکه به عنوان یک ذائقه‌ی شخصی تغییر می‌کند.
ممکن است یک فرد یا خانواده‌ایی در سال نیاز به تغییر در فضای زندگی احساس کنند اما افرادی دیگر نیز تا آخرین روز زندگی نیازی به تغییر نداشته باشند.
در دکوراسیون داخلی نقش سلیقه و علاقه‌مندی فردی اهمیت بسیار زیادی دارد اما اگر بر اساس شناخت و مولفه‌های اولیه‌ی طراحی، اجرا و چیدمان نشود، ممکن است افراد دیگری که به عنوان مهمان وارد آن فضا می‌شوند نسبت به آنجا احساس خوبی نداشته باشند و فضا را در کمترین زمان ممکن ترک کنند.

در این شرایط یک طراح داخلی، دکوراتیو، معمار داخلی و یا یک فرد عادی باید دانشی در زمینه‌ی معماری داشته باشد تا بتواند بین پلان، فرم، ساختارهای حجمی و عناصر و جزئیات هم از نظر تزئینی و هم کاربردی هماهنگی ایجاد کند.
در یک فضای داخلی مناسب عناصری مانند سقف، کابینت، درب و پنجره، کمد و پارتیشن، کف، شومینه و ... با یکدیگر ارتباط تنگاتنگی دارند؛ بنابراین زیبایی و موفقیت هر دکوراسیون به ترکیب کردن عناصر بستگی دارد.
در این مجموعه کتاب سعی شده تا عناصر و جزئیات اصلی فضای معماری معرفی شود تا معماران یا افراد عادی در فرآیند طراحی، اجرا و چیدمان آگاهی کامل‌تری داشته باشند و در فرآیند دکوراسیون داخلی هوشمندانه‌تر عمل نمایند.

کتاب عناصر و جزئیات تزئینی و کاربردی در دکوراسیون داخلی ۲ «دیوار – درب و پنجره» برای چه کسانی مناسب است؟
این اثر ارزشمند برای تمام طراحان داخلی دکوراسیون، معماران و حتی افراد عادی مناسب است که قصد دارند با آگاهی کامل فضای داخلی خود را تزئین و یا بازسازی نمایند.

معرفی کتاب

معرفی کتاب تمرکز روی اصول عکاسی دیجیتال

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب تمرکز روی اصول عکاسی دیجیتال
نویسنده: جف وینگال
مترجم: محمدخالد فیضی، سید علی طباطبایی نظری
ناشر چاپی: انتشارات لوح محفوظ
سال انتشار: ۱۳۹۵
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۱۴۴
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۶۰۴-۵۳-۵
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش عکاسی
قیمت نسخه الکترونیک
۲۹۰۰۰ ت – ۵,۹۹ یورو

کتاب "تمرکز روی اصول عکاسی دیجیتال" راهنمایی قابل دسترس برای گرفتن عکس هایی عالی
این کتاب بدون پرداختن به حاشیه، دقیقا روی هرآنچه که برای عکاسی نیاز است، تمرکز می کند.
تا شما را قادر سازد از مردم، مکان ها و رویدادهای زندگی خود به طور عالی عکس بگیرید.
مدتی بود که جای کتاب‌های عکاسی دیجیتال را در نمایشگاه‌ها و کتابفروشی‌های داخلی خالی می دیدم و همواره مترصد فرصتی برای آغاز کاری در این راه بودم.

تا اینکه در چند سفر به نمایشگاه‌های کتاب خارج از کشور با این سری از کتاب‌ها آشنا شدم و پس از مشورت با کارشناسان و متخصصین عکاسی، آنها را برای ترجمه و نشر انتخاب کردم با این امید که دوستداران هنر عکاسی بتوانند کتاب‌هایی در خور و جامع در اختیار داشته باشند.
شاید طنز به نظر برسد (مخصوصاً برای والدین خیلی سنتی ما) اما وقتی این جمله روزی ۵۰ بار از بزرگراه همراه ماشین‌ها سرازیر می‌شود، برایتان مفهومی از یادگیری به همراه می‌آورد. شما با به کار انداختن ابتکارتان یادگیری را شروع و دانش را جستجو می‌کنید و شروع به تجربه اندوزی می‌کنید، و این کارها را در عمل با یک قدم به پیش گذاشتن در مسیر اکتشاف یاد می‌گیرید.
هیچ کس با این دانش که بتواند عکس‌های عالی بگیرد به دنیا نیامده است.
اما به قول معروف دارای چشمی برای دیدن یک عکس خوب هستید یا شاید هم از آن دسته از آدم‌های مستعد هستید که استعداد استفاده از دوربین و کامپیوتر را دارند.

معرفی کتاب عکاسی ۱

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب عکاسی ۱
نویسنده: محمد غفوری
سال انتشار: ۱۳۹۲
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۱۶۷
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۱۵۹۶-۵
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش عکاسی
قیمت نسخه الکترونیک
رایگان – ۰ یورو

در کتاب عکاسی هنرجویان به جای از بر کردن چند نام و اصطلاح در حوزه عکس و عکاسی مهارت عکاسی کردن را به صورتی علمی و عملی فراخواهند گرفت.

مهارتی که به طور قطع می تواند نیازهای رشته تحصیلی آنان را در موارد بسیاری مرتفع ساخته و در پاره ای از موارد حتی ممکن است منجر به خلق آثاری ارزشمند در نوع خود گردد.

معرفی کتاب شناخت سینما

نام کتاب: کتاب شناخت سینما
نویسنده: لوئیس جانتی
مترجم: ایرج کریمی
ناشر چاپی: انتشارات بیدگل
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۶۸
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۶۳-۵۵-۱
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش فیلم سازی
قیمت نسخه الکترونیک
۲۳۰۰۰ ت – ۴,۹۹ یورو

کتاب شناخت سینما نوشته لوئیس جانتی، راز نحوه برقراری ارتباط میان سینما و مخاطب را برایتان فاش می‌سازد و از عناصر کلیدی و مهم این صنعت و هنر، اطلاعات ناب و ویژه‌ای ارائه می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا درک بهتر و بیشتری از آثار سینمایی داشته باشید.
درباره کتاب شناخت سینما:
کتاب پیش رو به شما می‌گوید که فیلم‌ها چگونه با مخاطبان ارتباط برقرار می‌کنند و از چه طریقی معنا و مفهوم موردنظرشان را انتقال می‌دهند. کتاب شناخت سینما (Understanding movies) با تمرکز بر عناصر اصلی فیلم‌سازی همچون بازیگری، صدا، فیلم‌برداری، حرکت، میزانسن، انتخاب بازیگر و فیلم‌نامه‌نویسی به شیوه‌ای جذاب و قابل فهم و گاهی نیز طنزآلود، زبان حیرت‌آور فیلم و سینما را به هنرآموزان یاد می‌دهد و به آنان کمک می‌کند تا به راز چگونگی و چرایی واکنش‌های متفاوت تماشاگران به فیلم‌های مختلف پی ببرند.
هر فیلم باارزشی دریچه‌ای جدید به روی امکانات بیانی هنر سینما باز می‌کند. همان‌طور که تمامی آثار مهم و نو در هر زمینه هنری دیگر اعم از رمان و موسیقی و نقاشی نیز چنین کارکردی دارند. هنر سینما تا قبل از تارکوفسکی، هیچکاک، کازان، پازولینی، کوروساوا، فورد و هر هنرمند بزرگ دیگری به این شکل کنونی نبوده و همان ارزش و غنایی را نداشته که پس از حضور این هنرمندان برجسته به دست آورده است. سبک و روش هر یک از بزرگان مطرح سینما تفاوت‌های بسیاری با یکدیگر دارند، به طور مثال با معیارهای سینمایی هیچکاک قادر به فهم عظمت آثار تارکوفسکی نخواهید بود و اسرار فیلم‌های پازولینی بیان‌کننده زیبایی حیرت‌انگیز سینمای کازان و هیچکاک نیستند. ممکن است حتی هیچ اشتراکی بین آثار این فیلمسازان برجسته وجود نداشته باشد، با این حال، اهمیت و ارزش هر یک از آنان را نمی‌توان انکار کرد.
به همین دلیل این کتاب، به آموزش چیزی به نام زبان سینما نمی‌پردازد، هر چند نویسنده‌اش از استادان موفق و باتجربه آموزش سینما در دانشگاه‌های آمریکا محسوب می‌شود. جانتی به دنبال ایجاد حساسیت بصری در مخاطب است تا به درک و تجربه و لذت زیبایی‌شناختی بیشتری از این هنر دست یابند. اگر این کتاب این حساسیت را در شما به وجود آورد، پس کتاب موفقی به حساب می‌آید.
به عقیده لوئیس جانتی (Louis D. Giannetti) تأکید بیش از حد بر مضامین، راه درستی برای درک آثار سینمایی نیست. او از توضیح مقدماتی و فنی سینما شروع می‌کند و در نهایت دیدگاه‌های مختلف و تفاوت سینما و ادبیات را شرح می‌دهد.
کتاب شناخت سینما به چه کسانی پیشنهاد می‌شود؟
علاقه‌مندان به این هنر و دانشجویان و هنرآموزان سینما را به خواندن این کتاب دعوت می‌کنیم.
با لوئیس جانتی بیشتر آشنا شویم:
او در دانشگاه کیس وسترن ریزرو در کلیولند به تدریس رشته‌های ادبیات و سینما می‌پردازد و در کنار نوشتن مقاله‌ها و کتاب‌های متعدد در حوزه سیاست، ادبیات و هنرهای نمایشی، به نقد و تحلیل فیلم به صورت حرفه‌ای نیز مشغول است.
جملات برگزیده کتاب شناخت سینما:
– مونتاژ پایه هنر سینماست.
– تصاویر را باید به شیوه استادان کهن نقاشی، ترکیب‌بندی کرد، با همان وسواس حس و بیان.
– صدا در سینما چیزی نیست که خیلی ساده فقط به افکت تصویر اضافه شود بلکه تأثیر آن را دو یا سه برابر می‌کند.
– کنش سینما آشکار کردن است، پرتو افکندن بر جزئیاتی است که صحنه (تئاتر) آن‌ها را دست‌نخورده باقی گذاشته است.
– فیلمساز/مؤلف با دوربینش می‌نویسد، همان‌گونه که یک نویسنده با قلمش.
– روی پرده... باز شدن یک در، یک دست، یا یک چشم می‌تواند به‌اندازه صدای پرطنین لوکوموتیوها، یک لحظه اوج تکان‌دهنده پدید بیاورد.
در بخشی از کتاب شناخت سینما می‌خوانیم:
تقریباً تمام هنرمندان تصویرگر تصاویرشان را با یک کنتراست چیره و رشته‌ای از کنتراست‌های فرعی که یا کامل‌کننده و یا در تقابل با آن هستند، بنا می‌کنند.
در یک نقاشی یا عکس، تمام مفاهیم لازم در یک تصویر واحد قرار دارند. درحالی‌که در فیلم، هر تصویر مجردی تا حدودی می‌تواند ناکامل باشد، زیرا فیلمساز به‌اندازه عناصر بصری عناصر زمانی و دراماتیک را نیز در اختیار دارد که به او در القای نیاتش یاری می‌رسانند.
بدین علت، یک تصویر از فیلم گاهی باید قناعت بورزد، یا کمتر از یک نقاشی یا عکس، از مفاهیم اشباع شود. در صورت لزوم یک تصویر فقط شامل کنتراست‌های فرعی خواهد بود که در این‌صورت همانند فضاهای دیگر در فیلم عملکرد خواهد داشت. این‌گونه تدابیرِ عمداً ضداوج‌گیر، در تمام اشکال هنریِ زمانمند ضروری هستند، زیرا این‌گونه هنرها در قالب زمان، و طی یک رشته از تنش‌های عاطفی افزون‌شونده یا کاهنده پرداخته می‌شوند.
یک کارگردان فیلم واقعاً صدها راه مختلف برای القای مفاهیم در اختیار دارد. او می‌تواند همانند نقاش یا عکاس، کنتراست‌های چیره بصری را برجسته کند. مثلا در یک صحنه ترسیم‌کننده خشونت، او می‌تواند از خطوط قطری و زیگزاگ، رنگ‌های پرخاشگر، کنتراست‌های تند و تیز نوری، کمپوزیسیون‌های نامتعادل، شکل‌های عظیم‌الجثه، کلوزآپ‌ها، زوایای سر بالای حاد (لو انگل) و غیره استفاده کند. همچنین برخلاف بیشتر هنرمندان تصویرگر دیگر، او می‌تواند خشونت را به‌واسطه حرکت، حرکت خود موضوع یا دوربین، نشان بدهد. هنرمند سینماگر می‌تواند خشونت را به‌وسیله تدوین خود (مونتاژ) القا کند. افزون بر اینها، به‌واسطه استفاده از ساوند ترک (صدای حاشیه فیلم)، خشونت به‌وسیله دیالوگ پرطنین یا پرشتاب، افکت‌های صوتی شدید، و موسیقی خشن و بلند، قابل القاست. فیلمساز درست به همین دلیل که این همه راه برای القای یک افکت مفروض در اختیار دارد، فیلمساز نقاط تأکید خود را تنوع می‌بخشد؛ گاهی بر تصویر، گاهی بر حرکت و در سایر اوقات بر صدا تکیه می‌کند. گهگاه، به‌ویژه در صحنه‌های اوج‌گیر، او هرسه را به کار می‌گیرد. بنابراین، حتی بزرگ‌ترین آثار سینمایی دارای تصاویری عادی‌اند، زیرا لحظاتی در فیلم وجود دارد که زمینه دراماتیک، یک کنتراست چیره غیرتجسمی را اقتضا می‌کند و بدین‌سان تصویر به‌عنوان یک کنتراست فرعی موقت عمل می‌کند.

معرفی کتاب ژانر وحشت

نام کتاب: کتاب ژانر وحشت
نویسنده: بریجید چری
مترجم: شاهین رحمانی
ناشر چاپی: انتشارات بیدگل
سال انتشار: ۱۳۹۷
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۲۷۸
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۶-۸۷-۶
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش فیلم سازی
قیمت نسخه الکترونیک
۱۸۰۰۰ ت – ۳,۹۹ یورو

بریجید چری در کتاب ژانر وحشت، ضمن وارسی ابزارها و سبک‌هایی که منجر به ترس و اضطراب بیشتری در بیننده می‌شوند، برخی از فیلم‌های ترسناک مانند نفرین فرانکشتاین، کلبه‌ی وحشت، هالووین و... را به صورت جامع مورد تحلیل و بررسی قرار می‌دهد.
درباره‌ی کتاب ژانر وحشت:
سینمای وحشت قدمتی به اندازه‌ی خود تاریخ سینما دارد و در طول این سال‌ها بسیار موفق بوده است.
با اینکه فیلم‌هایی از این ژانر به لحاظ فرهنگی نامطلوب محسوب می‌شوند اما همچنان در حال شکوفایی است. افراد بسیار زیادی به این فیلم‌ها علاقه‌مند هستند اما به چشم برخی دیگر عنصری خطرناک به شمار می‌آیند.
سال‌های بسیار زیادی است که ژانر وحشت مخاطبانش را زهره ترک یا میخکوب می‌کند.
شاید دیگر در طول تاریخ موضوعی به اندازه‌ی فیلم‌های رعب‌انگیز پیدا نکنیم که به مسائل تاریخی و اضطرابات اجتماعی زمانه‌اش بپردازد و در عین حال جذاب و پربیننده باشد.
بریجید چری (Brigid Cherry) در کتاب ژانر وحشت (Horror) روش‌های تولید تصاویری که خون و خون‌ریزی را نشان می‌دهند و ساخت فیلم‌های ترسناک از طریق تمهیدات سینمایی را مورد بررسی قرار داده و ابزارهایی که منجر به احساس ترس و هیجان بیشتری در بیننده می‌شوند را شرح می‌دهد.
همچنین ژانر مورد نظر را در بستر عقاید اندیشمندانی مانند فروید، لکان، کریستوا و بسیاری دیگر تحلیل می‌نماید.
در ادامه این کتاب نقش سینمای وحشت را در جامعه و فرهنگ از طریق بررسی اضطرابات اجتماعی و تأثیری که این ژانر روی جامعه می‌گذارد را مورد بررسی قرار می‌دهد و طیف وسیعی از فیلم‌های ترسناک مانند نوسفراتو، سوسپیریا، جینجر از کوره درمی‌رود، اره و... را وارسی می‌کند.
کتاب ژانر وحشت برای چه کسانی مناسب است؟
خواندن این کتاب به فیلم‌سازان، منتقدان و تحلیل‌گران سینمای وحشت و افراد علاقه‌مند به این ژانر پیشنهاد می‌شود.
با بریجید چری بیشتر آشنا شویم:
او دانشیار کالج سنت مری است و کتب مرتبط با فیلم و فرهنگ عامه را درس می‌دهد.
تحقیقات او در مورد مخاطبان فیلم ترسناک و fan canons، در کنار مقالاتی درباره کندی من، دوزخ آفرین و مصاحبه با خون آشام اخیراً به چاپ رسیده‌اند.
در بخشی از کتاب ژانر وحشت می‌خوانیم:
چنان‌که مطرح شد، سینمای وحشت اشکال متنوعی به خود گرفته و مشخصه‌هایش در بستر طیفی از خرده‌ژانرها و سبک‌ها تغییر کرده است (و هنوز هم در مقیاسی گسترده در حال تغییر است) از خرده ژانرهای فراطبیعی و گوتیک گرفته تا اسلشرها، اسلشرها و فیلم‌های قاتل زنجیره‌ای تا فیلم‌های خون‌وخون‌ریزی، وحشت جسمانی و هرزه‌نگاری همراه با شکنجه.
بااین‌حال، همان‌طور که در فصل قبل بررسی شد، شاید مهم‌ترین ویژگی در تعریف ژانر وحشت نوع محرکی است که فیلم‌های ترسناک قصد خلقِ آن در مخاطبان‌شان را دارند.
همین واکنش‌های عاطفی و فیزیولوژیکی‌اند که ثابت می‌مانند درحالی‌که دیگر خصیصه‌ها و قراردادهای ژانری تکامل می‌یابند.
هرگونه پرداختن به گستره واکنش‌های درگیر در تماشای فیلمی ترسناک (که گستره‌ای وسیع هم هست، شامل ترس، رعب، هراس، بیم یا اضطراب؛ وحشت‌کردن، شوکه‌شدن یا ازجا پریدن، به رعشه افتادن، مورمور شدنِ پوست یا نشستن عرق سرد به تن؛ احساس انزجار، تهوع یا تنفر؛ تجربه شیفتگی، کنجکاویِ بیمارگون یا جنسی، همدلی، آسودگی و حتی خندیدن) می‌بایست توضیح دهد که محرک‌ها در عمل چگونه کار می‌کنند؛ یعنی کدهای فنیِ سینما چگونه دستکاری می‌شوند تا این واکنش‌ها را بیافرینند. فیلم‌ها دقیقاً چگونه محرک‌های مورد نظر را خلق می‌کنند؟
ویژگی‌های فنی و فرمیِ سینما عبارت‌اند از تدوین، مونتاژ و ریتم‌بندی، کار با دوربین، کادربندی و دیگر جنبه‌های فیلمبرداری و میزانسن همچون نورپردازی، صداگذاری و طراحیِ لباس، به علاوه طرح داستان، دیالوگ، روایت و نظرگاه مخاطب، ساختار روایی و پردازش شخصیت‌ها.
این کدهای سینمایی به دست فیلمسازان ژانر وحشت توسعه و تکامل یافته‌اند تا حق سوژه دلهره‌آور چه به‌لحاظ دیداری، چه به‌لحاظ شنیداری ادا شود.

معرفی کتاب

معرفی کتاب آموزش خیاطی

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب آموزش خیاطی
نویسنده: نسرین روزگار
سال انتشار: ۱۳۹۲
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۱۱۵
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۰۶۵۲-۴
موضوع کتاب: کتاب‌های مد و پوشاک
قیمت نسخه الکترونیک
رایگان – ۰ یورو

خیاطی از هنر های زیبای صنعتی است و می تواند یکی از مهارت های با ارزش در خانواده به شمار آید. هر کسی که بتواند در حد رفع نیاز خود و خانواه خود از این آگاهی داشته و آن را با دقت و حوصله بیاموزد و به نحو احسن به کار بندد، نه تنها می تواند بار اقتصادی خانه را سبک نموده بلکه در وقت نیز صرفه جویی نماید و از زیبایی کار خود هم بهره مند شود. در کتاب حاضر شما بیشتر با هنر خیاطی آشنا خواهید شد.

معرفی کتاب مبانی فیلم‌نامه‌نویسی

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب مبانی فیلم‌نامه‌نویسی: راهنمای گام‌به‌گام از فکر تا فیلم‌نامه
نویسنده: سید فیلد
مترجم: سید جلیل شاهری لنگرودی
ناشر چاپی: انتشارات سوره مهر
سال انتشار: ۱۳۹۰
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۴۱۱
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۷۵-۱۷۷-۶
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش فیلم سازی، نگارش
قیمت نسخه الکترونیک
۱۰۳۳۵ ت – ۲,۴۹ یورو

کتاب مبانی فیلم‌نامه‌نویسی: راهنمای گام‌به‌گام از فکر تا فیلم‌نامه اثر سید فیلد مجموعه کاملی است درباره نحوه نوشتن فیلم‌نامه از زمانی که اندیشه یا ایده‌ای در ذهن فیلم‌نامه‌نویس شکل می‌گیرد تا موقعی که فیلم‌نامه‌ای آماده برای گذراندن مراحل تولید فیلم بر روی کاغذ می‌آید.
هدف از تدوین کتاب مبانی فیلم‌نامه‌نویسی (Screenplay: the foundations of screenwriting) این است که توانایی در فیلم‌نامه‌نویس ایجاد شود که بنشیند و با انتخاب، اعتماد به نفس و اطمینان از این که می‌داند چه می‌کند، فیلم‌نامه بنویسد.
کتاب با طرح ابتدایی‌ترین مطالب (برای مثال، تعریف فیلم‌نامه) شروع می‌شود و سپس عناصر پیچیده‌تر مطرح در فیلم‌نامه‌نویسی (صحنه، سکانس، مسائل اقتباس در فیلمنامه نویسی...) را به زبانی ساده و قابل فهم برای همه، همراه با نمونه‌هایی عینی از فیلم‌های برجسته دنیا، در بر می‌گیرد، و در فصل پایانی، حتی درباره مسائل «بعد از نوشتن فیلم‌نامه» (صفحه عنوان فیلم‌نامه، راه‌های قانونی برای ثبت فیلم‌نامه جهت اثبات ادعای مالکیت برآن...) نیز توضیحاتی دارد.
سید فیلد (Syd Field)، یکی از نظریه‌پردازان آمریکایی سینما در حوزه ی فیلم‌نامه‌نویسی بود.
او کتاب‌های گوناگونی درباره ی نحوه ی نگارش فیلم‌نامه به تحریر در آورده است و هم اکنون فیلم‌نامه‌نویسان زیادی در سراسر دنیا از سرمشق سید فیلد در فیلم‌نامه‌نویسی تبعیت می‌کنند.
الگوی سید فیلد هم اکنون یکی از رایج‌ترین الگوهای فیلم‌نامه‌نویسی در هالیوود است.
سید فیلد پیش از مرگش در دانشگاه جنوب کالیفرنیا در بخش نگارش حرفه‌ای فیلم‌نامه مشغول به تدریس بود.

معرفی کتاب

معرفی کتاب آموزش عکاسی پیشرفته – جلد ۲

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب آموزش عکاسی پیشرفته – جلد ۲
نویسنده: سید میثم موسوی
سال انتشار: ۱۳۹۲
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۵۰
زبان: فارسی
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش عکاسی
قیمت نسخه الکترونیک
رایگان – ۰ یورو

عکاسی در لغت به معنای فن عکاسی و عکسبرداری است و همچنین به عمل و شغل عکاس نیز گفته می‌شود.
این هنر در اکثر زبان‌های جهان فتوگرافی خوانده می‌شود که ترکیبی از دو کلمه ی یونانی فتو به معنی نور و گرافی به معنی ثبت یا نگارش است.
بنابراین، فتوگرافی به معنای نقش کردن با نور است.
عکاسی یعنی ثبت و ایجاد یک تصویر؛ که در دو مرحله انجام می‌شود: نخست، بدست‌آوردن تصویر به وسیله ی دوربین و ثبت آن روی نگاتیو (فیلم) یا گیرنده تصویر الکترونیکی و دوم، ظاهر کردن تصویر مخفی حاصل از دوربین عکاسی و پایدارکردن آن.
در این فرآیند، دریافت و ثبت نور بر روی یک سطح حساس به نور، مانند نگاتیو یا گیرنده تصویر، باعث می‌شود...
این کتاب در نسخه آی او اس ممکن است قابلیت اجرا را نداشته باشد.
لطفا درصورت بروز مشکل از نسخه‌های دیگر مانند ویندوز و اندروید استفاده کنید.

معرفی کتاب آموزش دوخت ۱

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب آموزش دوخت ۱
نویسنده: شریفه پاسبان
سال انتشار: ۱۳۹۲
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۲۰۰
زبان: فارسی
موضوع کتاب: کتاب‌های مد و پوشاک
قیمت نسخه الکترونیک
رایگان – ۰ یورو

امروزه تلاش عظیمی در عرصه پوشاک در تمامی کشور ها صورت می گیرد و لباس به یک کالای پرسود تجاری تبدیل می شود، که مانند سربازی با خود اندیشه کشور مبدأ را به همراه دارد و اگر ما در این راستا تلاش نکنیم دیر یا زود تحت تأثیر کشور غالب خواهیم بود.

بدیهی است فراگیری هنر خیاطی و برطرف کردن نواقص آن می تواند شروعی مناسب برای تولید باشد و لباسی عرضه گردد که هم خوانی زیادی با فرهنگ و نگرش و مذهب ایرانی ما داشته باشد و هر چه زیباتر این هنر را نمایش بگذارد.

در کتاب آموزش دوخت با ابزار و لوازم برش و چگونگی ترسیم الگو آشنا می شوید. ابتدا اصول اولیه الگوها، سپس مدل های گوناگون تهیه و آموزش داده شده است.

معرفی کتاب تمرین‌های تئاتر فمینیستی

نام کتاب: کتاب تمرین‌های تئاتر فمینیستی: کتاب راهنما
نویسنده: ایلین استن
مترجم: شیرین بزرگمهر
ناشر چاپی: انتشارات بیدگل
سال انتشار: ۱۳۹۵
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۳۰۸
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۹۳-۹۶-۱
موضوع کتاب: کتاب‌های هنرهای نمایشی، کتاب‌های دانشگاهی
قیمت نسخه الکترونیک
۱۸۰۰۰ ت – ۳,۹۹ یورو

کتاب تمرین‌های تئاتر فمینیستی: کتاب راهنما نوشته ایلین استن، یک راهنمای عملی محسوب می‌شود که به بررسی روش‌های گوناگون بازنمایی تا دیدن جنسیت در نمایش می‌پردازد و نقش و تأثیر زنان و دیدگاه فمینیستی را در تئاتر نقد و تحلیل می‌کند.
درباره کتاب تمرین‌های تئاتر فمینیستی:
کتاب تمرین‌های تئاتر فمینیستی (Feminist Theatre Practice) به عنوان سیستم پشتیبانی برای یاری و راهنمایی دانشجویان زن رشته نمایش در فرایند ساخت تئاتر فمینیستی طراحی شده است. دغدغه اصلی ایلین استن (Elaine Aston) برای رفتن به سراغ زنان از آن‌رو نیست که فعالیت‌های تئاتری آنان را در نهایت پدیده‌ای جدایی‌خواه و تنها ویژه زنان می‌بینند، بلکه به این دلیل است که کمترین مطلبی در این زمینه وجود نداشته و سهل‌انگارانه به نیازهای زنان در کارهای تئاتری توجهی نشده است. هنگام نوشتن این کتاب فرض نویسنده بر آن بود که بیشتر کسانی که به آن رجوع می‌کنند زن خواهند بود.
زنان نه به‌مثابه گروهی همگن که انبوهی با مشخصه‌های گسترده و متمایزند که این پایه‌های تفاوت، امکانِ گستردگیِ بیشتر و ساخت تئاترهای فمینیستیِ متنوع‌تری را فراهم خواهد کرد.تمرین‌های تئاتر فمینیستی می‌تواند در نگاه «سیاسیِ زنان» به زندگی‌شان کارساز باشد و هوشیاری‌شان را در برابر سرکوب‌ها و تهاجم‌ها افزون کند و خلاقیتشان را ارتقا دهد.
تمرین، موضوعِ این کتاب است؛ بیشتر تمرین فمینیستی به عنوان آموزش و تدریس در آکادمی تئاتر. دغدغه اصلی استن شناساندن و تحلیل این جنبه از مطالعاتِ تئاتر فمینیستی نیست، بلکه نشان دادن طرح‌های عملی برای واقعیت‌سازی یا تحقق‌پذیری آن و در واقع برای انجام‌شدن آن است.
تمام فصول بخش اول به گونه‌ای معطوف به زنان در کارگاه است. فصل ۲ جزئیاتی درباره چگونگی آغاز اندیشیدن به فمینیسم و اصول فمینیستی در خلق دموکراتیکِ تئاتر، مشارکت در نقش‌ها و توزیع مسئولیت‌ها ارائه می‌دهد. فصل ۳ مجموعه اندیشه‌هایی درباره چگونگی آرام‌گرفتن، تمرکز، کار بدنی و صدا ارائه می‌دهد. فصل ۴ جزئیاتی از اندیشه‌های عملی برای کارگاه با تمرکز بر جنسیت عرضه می‌کند.
بخش دوم شامل سه فصل است که همه آن‌ها به کار با متن‌های دراماتیک در چارچوب‌های فمینیستی اختصاص دارد. در فصل ۵، روش‌های فمینیستی برای کار کردن روی متن‌های ارزشمند تجربه می‌شود. فصل ۶ به شکل ویژه به کارهای واقع‌گرایانه زنان مؤلف می‌پردازد و فصل ۷ به دنبال آن است که چه اجراهایی را می‌توان پیدا کرد که به عنوان متن‌هایی فمینیستی قابل ثبت‌شدن باشند.
بخش سوم به خلق نمایش‌های فمینیستی اختصاص یافته و هر سه فصل آن رهنمودها و موردشناسی‌هایی از یک فرایند اجراست که از عنوان تا فصل آخر آن «خودتان را اجرا کنید» است، با این پیشنهاد که نمایشگر را به عنوان عامل اصلی و خلق‌کننده متن مورد توجه قرار دهید.
درباره مجموعه تئاتر: نظریه و اجرا:
این مجموعه با این هدف گردآوری شده است تا جریان‌های مهم تئاتری جهان در عصر ما را معرفی کند. سنت‌هایی که مرور و خواندن دوباره آن‌ها از هر لحاظ بسیار لازم و ضروری است. از این جهت، معرفی جریان‌های عمده تئاتر و اجرای معاصر، بازخوانی آن‌ها، تأکید کردن بر ارتباط بین عمل و نظریه تئاتر از هدف‌های مهم این مجموعه به شمار می‌رود.
خواندن کتاب تمرین‌های تئاتر فمینیستی به چه کسانی پیشنهاد می‌شود؟
این کتاب به علاقه‌مندان، دانشجویان و هنرجویان تئاتر به‌خصوص زنان و دختران پیشنهاد می‌شود.
در بخشی از کتاب تمرین‌های تئاتر فمینیستی می‌خوانیم:
در اواخر ۱۹۸۰ بود که یک سازمان تئاتر فمینیستی فرصت‌های پژوهشی را به بازنگری تاریخ تئاتر، نظریه و عمل اختصاص داد. از سویی متون نمایشی که عمدتاً توسط مردان و بر مبنای بازنمایی آنان از زنان نوشته شده بود از نقطه‌نظر فمینیست‌ها مورد جدل قرار گرفت، و از سویی دیگر پژوهشی برای یافتن آثار «گم‌شده» زنان که در لایه زیرین ادبیات «غنی» مردانه به خاک سپرده شده بود آغاز شد.
جیل آستین در مقدمه اثرش به نام نظریه‌های فمینیستی برای نقد دراماتیک این بحث را مطرح می‌کند که وقتی توجه کنیم که زنان در آثار نمایشی در چه زمان به عنوان شخصیت و در چه زمان به غیر از آن مطرح می‌شوند، به این تعبیر می‌رسیم که سازوکاری نامرئی، به وقت مقتضی، مرئی می‌شود و نشان می‌دهد اگر بنا باشد امپراتور پوشش نداشته باشد قطعاً امپراتوریس بدنی نخواهد داشت».
مطالعات تئاتر فمینیستی توجه ما را به «صحنه‌ها» یی در تاریخ تئاتر جلب کرد که زنان عاری از جسم بودند: زمانی که بازیگران مرد ادای «زن» را درمی‌آوردند. از این‌رو، تعجب‌آور نیست اگر متوجه شویم دغدغه اصلی بسیاری از کنش‌گران فمینیست اعتباربخشی دوباره به موجودیت جسمانی خودشان بوده است.بازگشتن به بدن «زنانه» یا فرهنگ «زنانه» مشخصه دیدگاه فمینیستی است که ابتدا عنوان فمینیسم رادیکال به خود گرفت ولی اکنون بیشتر به عنوان فمینیسم فرهنگی شناخته می‌شود.
این موضعِ‌گیریْ پدرسالاری را به عنوان هسته اصلیِ نابرابری بین مردان و زنان تلقی می‌کند و با رتبه‌بندی تجربه‌های ویژه زنان (عادت ماهانه، زایمان، مادری و نظیر آن) عرصه تعدی‌ها را برجسته می‌کند.
اجراهای فمینیستی رادیکال بر احیای بدن «زنانه» که تحت سیطره نظام پدرسالاری بود تأکید داشت. برای نمونه، می‌توان مواردی را نشان داد که به سال‌های ۱۹۷۰ یعنی زمانی می‌پردازد که کمپانی امریکایی «این خوبه که تئاتر زنانه باشه»، اجراهایش را با نمایشی از یک زن شروع کرد که با لمس‌کردن قسمت‌های مختلف بدن خود، آن‌ها را از استعمار مردسالارانه پس می‌گرفت. افراد گروه و تماشاگران هم‌صدا دم می‌گرفتند «صورت ما به بدن ما و بدن ما به زندگی ما تعلق دارد».

معرفی کتاب طراحی دیجیتالی در معماری منظر

نام کتاب: کتاب طراحی دیجیتالی در معماری منظر
نویسنده: بردلی کانترل، وس میکائلز
مترجم: مهسا حبیبی، سولماز حسن زاده
ناشر چاپی: انتشارات گیوا
سال انتشار: ۱۳۹۹
فرمت کتاب: PDF
تعداد صفحات: ۴۰۳
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۱-۵۴۹-۸
موضوع کتاب: کتاب‌های معماری، کتاب‌های دانشگاهی
قیمت نسخه الکترونیک
۳۹۰۰۰ ت – ۷,۴۹ یورو

بردلی کانترل و وس میکائلز در کتاب طراحی دیجیتالی در معماری منظر، به صورت خلاصه به توضیح چگونگی تأثیر کامپیوتر بر فرایند بازنمایی و اصول پایه‌ی نرم‌افزارها می‌پردازند و فنون و ابزارهای امروزی برای ارائه‌ی دیجیتالی را آموزش می‌دهند.

درباره‌ی کتاب طراحی دیجیتالی در معماری منظر:
رسالت کتاب طراحی دیجیتالی در معماری منظر، پیوند زدن میان تکنیک‌های دستی و دیجیتالی است. نمودهای دیجیتالی منظر، به گذشته تکیه دارند و تلاش ما در این است که گذشته و آینده را با یکدیگر پیوند دهیم.
ما همواره از کارهای خلق شده به دست همکاران و دانشجویان شگفت‌زده می‌شویم و سعی بر این است که هر فرد با تشریح تکنیک‌ها به جست‌وجو و کنکاش برای تکامل آن‌ها بپردازد.

در نهایت بازنمایی‌های منظر از اصول و قواعد قدیمی خود رهایی می‌یابند و از نقشه‌های ترسیمی دستی و مکانیکی به سمت مدل‌های پارامتریک و سیستم اطلاعات جغرافیایی می‌روند. با این حال این سیستم‌ها جوابگوی خلاقیت مورد نیاز طراحان نیستند.
کتاب طراحی دیجیتالی در معماری منظر (Digital drawing for landscape architecture) دارای مثال‌ها و تکنیک‌هایی برای هر یک از مدارک معمول در طراحی است: دیاگرام‌ها، پلان/مقطع و پرسپکتیوها. این مدارک پایه تمام تلاش‌های ما برای بازنمایی طرح هستند.
باید دقت نمود که در هنگام کار با ابزارهای دیجیتالی، مقیاس اهمیت زیادی دارد. تکنیک‌ها بر سرعت و کارایی می‌افزایند و سبب تسریع انجام کار با کمترین کلیک‌های ماوس و امکان ویرایش در مواقع ضروری می‌شوند.

پس از مدتی به این نتیجه می‌رسید که تقریباً تمامی تکنیک‌ها، فرایند تکرارپذیری هستند که باعث خلق عناصر قابل ویرایش و قابل تغییر می‌شوند.
از آنجایی که فرایند طراحی و نتیجه آن تا حد زیادی غیرقابل پیش‌بینی است، تغییرپذیری و انعطاف‌پذیر بودن طرح‌ها ضروری است.
هدف بردلی کانترل (Bradley Cantrell) و وس میکائلز (Wes Michaels) از نوشتن این کتاب، طرح مثال‌ها، توضیح تکنیک‌ها و فراهم نمودن زمینه‌ای برای استفاده طراحان از ابزارهای دیجیتالی است. شما می‌توانید از فصل اول مطالعه را آغاز نمایید یا از هر بخش دلخواه دیگر. اطلاعات هر فصل می‌توانند به صورت مستقل از سایر فصول استفاده شوند.
کتاب طراحی دیجیتالی در معماری منظر برای چه کسانی مناسب است؟
این اثر برای دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد رشته‌های معماری، معماری منظر و طراحی شهری بسیار کاربردی و سودمند است.
(این کتاب دارای حجم بیش از ۲۰ مگابایت هست، لطفاً قبل از خرید، نسخه نمونه را دریافت و از صحت نمایش کتاب در موبایل یا تبلت اطمینان حاصل کنید.)

در بخشی از کتاب طراحی دیجیتالی در معماری منظر می‌خوانیم:
محیط پردازش اطلاعات از سیستم اجرایی، خط اتصال اپلیکیشن و ابزارهای ورودی برای کنترل آن‌ها تشکیل شده است.
معمولاً ابزار ورودی شامل صفحه کلید؛ برای وارد کردن دستورات و ماوس به منظور برقراری رابطه بین عناصر طراحی کاربر است.
بهترین روش برای ایجاد هماهنگی بین این ابزارها این است که یک دست روی صفحه کلید و دست دیگر روی ماوس باشد.

ایجاد رابطه بین موقعیت دست‌ها و ابزارهای ورودی این اجازه را به فرد می‌دهد که خیلی سریع کلیدهای اصلی را انتخاب کرده و به موقعیت نشانگر ماوس نیز توجه کند.
هنگام کار با اکثر اپلیکیشن‌ها تعداد زیادی از دستورات تکرار می‌شوند.
بنابراین باید تلاش موردنیاز برای اجرای هر دستور به حداقل برسد. اگر اجرای دستوری برای ترسیم خط به بالا بردن ماوس به منظور انتخاب دستور خط از نوار ابزار نیاز داشته باشد وقت زیادی برای حرکت ماوس در محیط مجازی تلف خواهد شد.

مثلاً در ترسیم دستی اگر طراح بعد از ترسیم هر خط مداد را سر جای خود قرار دهد و آن را دوباره بردارد، ساعت‌ها به زمان طراحی افزوده خواهد شد. این درواقع همان کاریست که بسیاری از طراحان در زمان کار با اپلیکیشن‌ها انجام می‌دهند.

آسان‌ترین راه برای بالا بردن سرعت اجرای دستورات تکراری استفاده از کلیدهای اصلی و یا ترکیبی از کلیدهاست. در اپلیکیشنی مانند اتوکد هر دستوری از طریق خط فرمان قابل اجراست.
در فتوشاپ برای هر ابزار و هریک از گزینه‌ها در منو کلید اصلی وجود دارد. البته بسته به محیط کاری این امکان نیز وجود دارد که کلیدهای سفارشی برای اجرای دستورات تعریف شوند.

معرفی کتاب

معرفی کتاب یک فیلم، یک جهان: لولیتا

مشخصات کتاب الکترونیک
نام کتاب: کتاب یک فیلم، یک جهان: لولیتا
نویسنده: ریچارد کورلیس
مترجم: نیکا خمسی
ناشر چاپی: انتشارات خوب
سال انتشار: ۱۴۰۰
فرمت کتاب: EPUB
تعداد صفحات: ۱۲۶
زبان: فارسی
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۲۵۷۱-۰
موضوع کتاب: کتاب‌های آموزش فیلم سازی
قیمت نسخه الکترونیک
۱۲۰۰۰ ت – ۲,۴۹ یورو

لولیتا یکی از جنجالی‌ترین فیلم‌هایی بود که استنلی کوبریک با الهام از رمان شاهکار ولادیمیر ناباکوف در دهه‌ی ۱۹۶۰ ساخته بود. ریچارد کورلیس در کتاب یک فیلم، یک جهان: لولیتا علاوه بر ارائه‌ی تاریخچه‌ای کوتاه از فیلم، به بررسی جنبه‌های گوناگون این اثر پرداخته است. گفتنی‌ست این کتاب هفتمین جلد از مجموعه‌ی یک فیلم، یک جهان است.
درباره کتاب یک فیلم، یک جهان: لولیتا:
شکی نیست که نام ولادیمیر ناباکوف (Vladimir Nabokov) حداقل در میان پنج رمان‌نویس بزرگ این قرن قرار می‌گیرد و این چیزی نیست که بتوان آن را دخالت دادن سلیقه یا چیزی از این دست نامید. ناباکوف تنها کسی‌ست که قریحه‌ی هنری‌اش در سینما شکوفا شد. در میان کارگردانان نیز نام هیچکس همچون استنلی کوبریک تداعی‌کننده‌ی اقتباس‌های سینمایی از رمان نیست. ناباکوف رمان لولیتا (Lolita) را بهترین اثر انگلیسی‌زبانش می‌نامد و کوبریک صادقانه اعتراف می‌کند که اگر با شدت محدودیت‌های اداره‌ی سانسور آشنا بود، احتمالاً هیچ‌گاه تصمیم به ساخت این اثر نمی‌گرفت.
او سال‌ها بعد اذعان کرد که عامل محدودیت‌ها چیزی بیش از سانسور بوده و آن عامل، شیوه‌ی روایی بی‌نظیر رمان بوده و کوبریک شهامت لازم را برای ساخت فیلمی از روی آن نداشته است. در واقع شاید اگر به‌جای ناباکوف نویسنده‌ای کم‌اهمیت‌تر دست به قلم شده بود و لولیتا را می‌نوشت، اقتباس سینمایی آن بهتر از آب در می‌آمد!
به هر روی، نمی‌توان انکار کرد که لولیتا یکی از شاهکارهای قرن حاضر است. فیلم با رمان تفاوت‌هایی دارد و این موضوع از جمله چیزهایی‌ست که ریچارد کورلیس (Richard Corliss) تلاش کرده تا در کتاب یک فیلم، یک جهان: لولیتا به آن بپردازد. داستان فیلم در دهه‌ی ۲۰، در جنوب فرانسه اتفاق می‌افتد. هامبرت ۱۳ ساله دل در گرو عشق آنابل دارد. دختر نوجوان داستان پس از مدتی می‌میرد؛ مدتی بعد، در سال ۱۹۴۷، هامبرت که برای تدریس در کالج وارد آمریکا شده، یکی از اتاق‌های خانه‌ی زنی به نام شارلوت را اجاره می‌کند و آنجاست که اولین بار لولیتا را می‌بینند: دختر ۱۲ ساله‌ی شارلوت. هامبرت به قصد ماندن نزد دختر با مادر او ازدواج می‌کند اما اتفاقی همه‌ی ماجرا را دگرگون می‌سازد و و اینگونه است که ماجرای لولیتا شکل می‌گیرد...
جالب است بدانید علی‌رغم موضوع داستان، نویسنده از هیچ کلمه و یا صحنه‌ای که مستقیماً روابط اروتیک میان هامبرت و لولیتا را نشان دهد استفاده نکرده است.
تردیدی نیست که در چنین معرفی کوتاهی که ما اینجا برایتان ارائه کرده‌ایم، نمی‌توان عمق و عظمت رمان ناباکوف و فیلم کوبریک را نشان داد.
اما کتاب یک فیلم، یک جهان: لولیتا به خوبی از عهده‌ی این کار برآمده و تلاش کرده تا زبان ویژه، شیوه‌ی منحصربه‌فرد و تکنیک‌های درخشان ناباکوف را به نمایش بگذارد. ریچارد کورلیس این اثر را اولین بار در سال ۱۹۹۴ منتشر کرد و با استقبال منتقدان و سینماگران مواجه شد.