



A T I Y E H N O

۱۶

دوربرگردان

- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری آهنگ آتیه (وابسته به سازمان تامین اجتماعی) • مدیر مسئول: روح... عطاریان
- سردبیر: زیرنظر شورای سردبیری
- صفحه آرا: مهدی آقاچاللو • عکس: سعید غلامحسینی • ویراستار: سمیرا مرادی
- حروفچین: اکرم خاکپور • نشانی: میدان آرژانتین، خیابان احمد قصبیر خیابان دوازدهم، شماره ۲۲
- تلفن: ۰۲۱-۴۵۴۳۶ • تحریریه: داخلی ۱۳۸ • بازگشتی: داخلی ۱۲۲ www.atiyehno.ir

دوشنبه ۲۰ اسفند ۱۴۰۳ • شماره ۴۷۲

۶۶

آیین

نوروزخوانی...

هر ساله، در روزهای پایانی سال و در روستای کفشگیری، نوروزخوانان مردم را از فرارسیدن بهار باخبر می کنند؛ آن ها با چوب دستی خود که به آن «قولچماق» می گویند در خانه های روستاییان را به صدا درمی آورند و هدیه دریافت می کنند.

فیلم

عینک قرمز

در جدول فیلم هایی که قرار است نوروز ۱۴۰۴ روی پرده سینماهای ایران اکران شود، نام یک فیلم کمدی به چشم می خورد که حسین مهکام آن را کارگردانی کرده است. «عینک قرمز»، با بازی حامد بهداد، یکی از کمدی هایی است که قرار است در نوروز اکران شود و در برخی سینماهای تهران نیز با آغاز ماه مبارک رمضان اکران خود را آغاز کرده است. داستان فیلم عینک قرمز درباره جوانی به اسم محمود است که با خواهرزاده خود پری زندگی می کند. او بعد از پیدا کردن وصیت نامه پدر خود تصمیم می گیرد به سراغ گنجی برود که در این میان درسرهایی به سراغش می آید. در این فیلم، حامد بهداد در نقش اصلی با عینک قرمز حضور دارد و هادی کاظمی، الناز حبیبی، پانتشه آناهایی ها، سروش صحت، نادر فلاح، رضا ناجی، سمانه پاکدل، سهیل مستجابیان و مهسا کامیابی از دیگر بازیگران آن هستند. حامد بهداد که سال ۱۴۰۳ با حضور در فیلم کمدی «مفت بر» تجربه بازی در یک فیلم گیشه ای را داشته است، بازی در فیلم عینک قرمز را نیز به مجموعه بازی های خود اضافه کرد تا نشان دهد می خواهد فارغ از حضور در فیلم هایی همچون پیرپسر، که کارنامه او را پررتر نشان می دهد، فیلم های عامه پسندتری هم بازی کند. کارگردان عینک قرمز حسین مهکام است؛ فیلمنامه نویس با سابقه ای که با ساخت فیلم هایی همچون «بی حسی موضعی» و «آزادی مشروط» جایگاه خود را در مقام فیلمساز نیز تثبیت کرد. کمدی متفاوت بی حسی موضعی نشان داد که او به فضاهای انزود علاقه دارد و حالا عینک قرمز جدیدترین ساخته اوست که در دفتر هدایت فیلم به تهیه کنندگی مرتضی شایسته تولید شده و بعد از دو سال روی پرده رفته است.

مستند

معلم من اختاپوس

در سال ۲۰۱۰، کریگ فاستر غواص به دل جنگلی سرد در زیر آب های یک خلیج دور افتاده در شبه جزیره کیپ زد، جایی که در منطقه حفاظتی پارک های ملی آفریقای جنوبی قرار دارد. او شروع به ثبت تجربیات خود کرد و به مرور با یک اختاپوس جوان و کنجکاو آشنا شد. فیلم «معلم من اختاپوس» روابط صمیمانه فاستر با اختاپوس را نشان می دهد که نزدیک به یک سال با یکدیگر در تعامل بودند. اختاپوس با فاستر بازی می کند و به او اجازه می دهد تا غذا خوردن، خوابیدن و سایر کارهای او را ببیند. فاستر از این اختاپوس به عنوان یک مربی یاد می کند؛ موجودی که درس هایی را جمع به شکندگی زندگی و ارتباط بشریت با طبیعت به او داد. پروژه تولید این اثر حدود ده سال به طول انجامید و اولین مستند طبیعت آفریقای جنوبی بود که از شبکه «نقلیکس» پخش می شد. معلم من اختاپوس از تدوین و فیلم برداری خوبی برخوردار است و روایتی فوق العاده تأثیرگذار از رابطه بین انسان، حیوان و طبیعت را به تصویر می کشد. این فیلم اثری فوق العاده صمیمی و الهام بخش است که به ما درس هایی را جمع به کره زمین، احترام به حس مادرانگی، هویت و غیره می دهد. این کار در مراسم اسکار ۲۰۲۱ توانست جایزه بهترین فیلم مستند را ببرد. همچنین، در جشنواره هایی مثل جوایز آکادمی فیلم بریتانیا، جوایز بین المللی مستند و... نیز صاحب ۲۱ جایزه شد.

تئاتر

احتمال وقوع قتل

«در یک حمام عمومی که دو مرد در آن کار می کنند، حادثه ای رخ می دهد و ناخواسته آنان را درگیر مضمه ای می کند. این دو نفر دنبال چاره ای برای رفع مشکل هستند، اما مشکلات بیشتری از راه می رسد و در دسرهای تازه ای را به همراه دارد.» این خلاصه ای است از داستان نمایشی به نام «احتمال وقوع قتل» که این شب ها در تماشاخانه ملک تهران روی صحنه رفته و با استقبال خوبی از سوی مخاطبان روبه رو شده است. مجید یوسفی و عباس جمالی دو بازیگری هستند که در این تئاتر ایفای نقش می کنند. امیر اخوین کارگردانی این اثر نمایشی را بر عهده دارد و سید عماد عامری آن را تهیه کنندگی کرده است. این نمایش به مسئله قتل و خشونت و برخی عقاید سنتی نگاه بازگو کننده ای دارد. احتمال وقوع قتل با سبکی ژانل و کمدی، و تلاش برای شکست فضای رسمی تئاتر و ایجاد جو صمیمانه تری با تماشاگران، اجرا می شود. طراحی صحنه از سکوهایی با کاشی سفید رنگ تشکیل شده که تجسمی از فضای داخلی یک حمام است. این نمایش در عین سادگی و داشتن زبان صریح، توانسته در دل خود به رویکردهای مهمی در زندگی اجتماعی انسان امروزی بپردازد.

نویسنده: مت هیگ

ناشر: میلکان

زندگی ناممکن

داستان کتاب «زندگی ناممکن»، نوشته مت هیگ، از جایی آغاز می شود که زنی ۷۲ ساله که به تازگی شوهر خودش را از دست داده و زندگی روزمره غمباری را سپری می کند، متوجه می شود که دوست بسیار قدیمی اش فوت کرده و یک هدیه دور از انتظار برای او به ارث باقی گذاشته است. یک خانه زیبا در جزیره ای حیرت انگیز به نام ایبیزا واقع در اسپانیا. اما یک دوست معمولی چرا باید چنین ارثیه سنگینی برای او بگذارد؟ گریس، راهی جزیره ایبیزا می شود تا از همین معمای عجیب سر در بیاورد. گریس وینترز، شخصیت تنها و ناامید کتاب زندگی ناممکن، در ابتدا به جادو و نیروهای خارق العاده طبیعت اعتقادی نداشت تا اینکه برای کشف راز مرگ دوستش وارد جزیره ای زیبا و منحصر به فرد شد. مطالعه رمان های مت هیگ، نویسنده کتاب پرفروش کتابخانه نیمه شب، مثل پیدا کردن دری مخفی در خانه قدیمی مادر بزرگتان است. دوست دارید این در را باز کنید و ببینید چه اتفاقاتی پشت این در پنهان شده اند یا همان جایی حرکت زندگی ناممکن داستانی بسیار ساده، صمیمی و روان دارد و در بردارنده عناصر سبکی ادبیات رئالیسم جادویی و ادبیات فانتزی است. رمانی بسیار عمیق و خردمندانه، تأمل برانگیز و در عین حال بسیار خاص و ویژه برای یافتن پیوندهایی عمیق با مکان هایی که انتظارش را نداریم. علاقه مندان به رمان های فانتزی و سبک رئالیسم جادویی می توانند با مطالعه داستان حیرت انگیز گریس برای پرده برداشتن از راز غرق شدن دوست قدیمی اش، با او در سفری اسرارآمیز به جزیره ای زیبا در اسپانیا همراه شوند.

فناوری

لباس خواب هوشمند

بیش از ۶۰ درصد از بزرگسالان کیفیت خواب نامطلوبی را تجربه می کنند که تأثیر چشمگیری بر سلامت جسمی و روانی آن ها دارد. مشکلاتی مانند آپنه خواب، تنفس دهانی و خروپف می توانند به بروز بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی و عروقی، دیابت و افسردگی منجر شوند. دانشمندان و پژوهشگران شاغل در دانشگاه کمبریج انگلیس موفق به توسعه لباس خوابی هوشمند و قابل شست و شو شده اند که با استفاده از حسگرهای گرافتی، بدون نیاز به تجهیزات حجیم یا تماس مستقیم با پوست، کیفیت خواب را پایش می کند. این لباس خواب

آوا اجرا



چیزهایی زیادی در این دنیا وجود دارند برای اینکه ما را تا سر حد مرگ بترسانند، اما برای خیلی از افراد، سخنرانی در مقابل جمعیتی انبوه بزرگ ترس دنیا نیست. میلیون ها نفر در دنیا حتی با تصور اینکه قرار است جلوی صف انبوهی از آدم های غریبه و آشنا بایستند و شروع کنند به حرف زدن، لرز به اندامشان می افتد و شروع می کنند به عرق کردن. یادگست «آوا اجرا» به ما یادآوری می کند که در دنیای امروز که موفقیت در گرو بهره بردن از تمام موقعیت هایی است که بر سر راه ما قرار می گیرند، باید بتوانیم بر ترس ها و شک و شبهاتی که در مورد خودمان داریم، غلبه کنیم تا به موفقیت برسیم. این بدین معناست که اگر تلاش کنیم تا آگاهانه تر با ترس خود از سخنرانی مقابل جمعیت مواجه شویم، قادر خواهیم بود تا بر آن غلبه کنیم و از یک سخنران حوصله سر بر و مضطرب، به سخنرانی جذاب و پراثرتری تبدیل شویم. در آویزدهای این یادگست شما آموزش خواهید دید که چگونه بر ترس ناشی از سخنرانی غلبه کنید و با روحیه ای عالی جلوی جمعیت ایستاده و صحبت کنید.

کتاب



نام بر نامه:

نقاشی گروهی خاتون

مکان اجرا:

نگارخانه انتظامی

بهای بلیت:

۷۰ هزار تومان

عنوان:

ادبیات آرمان شهری

نوشته:

گرگوری کلایز

ترجمه: محمود ایرانی فرد

ناشر: چشمه

قیمت: ۴۰۸ هزار تومان

فصل



نویسنده: نیک ترنتون

ناشر: شمعدونی

زیاد بهش فکر نکن

زیاد فکر کردن نه راهی برای سنجیدن تمام جوانب امور، بلکه عاملی در جهت افزایش اضطراب و دل مشغولی است. دنیایی که در آن زندگی می کنیم، نقش زیادی در نشخوارهای فکری ما دارد. در گذشته این موضوع کمتر موجب نگرانی می شد، اما امروزه به اختلالی تبدیل شده که بیماری های عصبی، افسردگی و اختلالات اضطرابی را به دنبال دارد. بنابراین، در پیش گرفتن راهی مؤثر برای جلوگیری از هجوم افکار منفی به ذهن، امری ضروری به نظر می رسد. نیک ترنتون یکی از بهترین کسانی است که راهکارهایی مؤثر برای درمان نشخوار فکری را در کتاب «زیاد بهش فکر نکن» ارائه کرده است. این نویسنده به طور واضح نشان می دهد که ازدیاد افکار باعث می شود ما در دام ذهن خود گیر بیفتیم و روز به روز به افرادی مضطرب تر تبدیل شویم. این افکار به طور معمول یا بر گذشته متمرکزند و یا بر آینده. کتاب زیاد بهش فکر نکن به ما یادآوری می کند که زندگی در لحظه اکنون و رهایی ذهن از گذشته و آینده، به چه میزان می تواند در احساس شادی و رضایت ما مؤثر باشد. اگر بدانیم که بسیاری از سرطان ها در اضطراب ریشه دارند، دور کردن نگرانی از خود به یکی از مهم ترین اهدافمان تبدیل می شود. اما آیا شنیدن جملاتی نظیر «آرام باش» یا «نگران نباش» می تواند در این راه به ما کمک کند؟ خیر. ما باید اضطراب را به طور ریشه ای درمان کنیم. کتاب زیاد بهش فکر نکن بر این تمرین ها و تکنیک ها تمرکز دارد. اگر شما هم در دنیای ذهنی خود در حال غرق شدن هستید و نیاز به دست نجاتی دارید، کتاب زیاد بهش فکر نکن همان دست نجات است.

ایجاد می شوند، شناسایی و تحلیل می کنند. این لباس خواب هوشمند، در آزمایش هایی که روی بیماران مبتلا به آپنه خواب و افراد سالم انجام شد، دقت بالایی را نشان داد. علاوه بر این، تیم تحقیقاتی، با افزودن یک مرحله خاص در فرایند آهارزنی، دوام حسگرها را افزایش داده و امکان شست و شوی آن ها در ماشین لباسشویی را فراهم کرده است. نسخه جدید این لباس هوشمند همچنین مجهز به قابلیت انتقال بی سیم داده هاست، که به کاربر اجازه می دهد اطلاعات خواب خود را مستقیم به گوشی هوشمند یا رایانه شخصی منتقل کند.

نرم افزار

تغذیه در رمضان



ماه رمضان فرصتی برای تقویت روح و جسم است. تغذیه مناسب در این ماه، با رعایت اصول وعده های متعادل، سحری مغذی، افطاری سبک و میان وعده های سالم، نقشی کلیدی در حفظ سلامتی ایفا می کند. افرادی که برنامه غذایی ویژه ماه رمضان دارند یا به عبارتی از رژیم ماه رمضان پیروی می کنند، این ماه را بهتر و سلامت تر سپری خواهند کرد. نرم افزار «تغذیه در رمضان» به شما کمک خواهد کرد تا این ماه مبارک را با سلامتی به پایان ببرید. در این نرم افزار می توانید برنامه غذایی ۳۰ روز ماه رمضان خود را برای سحر و افطار دریافت کنید. همچنین این نرم افزار شامل دعا های ۳۰ روز ماه رمضان است. لازم به ذکر است که توصیه های این نرم افزار توسط کارشناسان تغذیه تهیه شده و منبع آن کتاب های معتبر علمی در زمینه تغذیه است. از ویژگی های دیگر این نرم افزار دسترسی کاربران به دستورالعمل تهیه غذا یا نوشیدنی های مناسب در ماه مبارک رمضان و در هنگام روزه داری است. با نصب و اجرای این برنامه و عضویت در آن، به تمام این امکانات دسترسی خواهید داشت.