



A T I Y E H N O

سینما



ملاقات خصوصی

«پروانه دختری است که پدرش به زندان افتاده و برادرش «ایمان» که زمانی در مسابقات مردان آهنین جولان می‌داد حالا یک بدهکار فراری است. او در عطاری پدرش کار می‌کند و با پدرش در زندان به طور مخفیانه در ارتباط است. این ارتباط مخفیانه از طریق گوشی یکی از هم‌بندان پدرش یعنی شخصی به اسم فرهاد صورت می‌گیرد. فرهاد و پروانه گهگاه به خاطر برخی مسائل با یکدیگر حرف‌های کوتاهی می‌زنند و در نهایت فرهاد عاشق پروانه می‌شود و از او می‌خواهد که به ملاقاتش بیاید و زندگی این دو نفر به یکدیگر گره می‌خورد...» این ماجرای ابتدایی فیلم «ملاقات خصوصی» است که امید شمس در نخستین تجربه خود آن را کارگردانی کرده است. فیلمی که در جشنواره فیلم فجر به نمایش درآمد و به دلیل بهره‌مندی از فیلمنامه‌ای منسجم و روایت داستانی که تازگی بسیاری برای مخاطب دارد، نظر تماشاگران و منتقدان را به خود جلب کرد. این فیلم داستانی عاشقانه به شمار می‌رود، اما در واقع دغدغه اصلی آن پرداخت به مقوله مواد مخدر است که برخلاف دیگر فیلم‌هایی که به این موضوع می‌پردازد از کلیشه بسیار دور است. تازگی و طراوت قصه، بازی‌های کم‌نقص بازیگران و ضرباهنگ‌های دقیق و بجا موجب شده که این فیلم را بتوان در زمره آثار برتر سینمای ایران قرار داد.

مستند



پله؛ اسطوره تکرار نشدنی

اگر بخواهیم چند از تن چهره‌های تأثیرگذار، معروف و شناخته‌شده در فوتبال جهان را نام ببریم، بدون شک نام «پله» اسطوره فوتبال برزیلی بر سرفصل این لیست می‌درخشد؛ فوق ستاره‌ای که به تازگی در سن ۸۲ سالگی و پس از تحمل چند دوره بیماری سخت، در گذشت.



بدون داستان زندگی این مرد برزیلی که بین عاشقان فوتبال از محبوبیت چشمگیری برخوردار بود، باید در دل خود جذابیت‌های فراوانی داشته باشد. در همین راستا پلتفرم «ت فلیکس» سال گذشته مستندی با موضوع پرداخت به زندگی «پله» تهیه و تولید کرد. این مستند که در کشور انگلستان ساخته شده، به بررسی ابعاد مختلف زندگی ستاره‌بی‌بدیل تاریخ فوتبال برزیل و جهان و تنها مردی که توانست سه دوره قهرمان جام جهانی فوتبال شود، می‌پردازد. پله از سال ۱۹۵۸ تا ۱۹۷۰ در تیم ملی فوتبال برزیل درخشید و در دوران پر فراز و نشیب تاریخ سیاسی برزیل نیز در کنار مردم بود. این فیلم مستند دو ساعته، به کارگردانی «بن نیکولاس» و «دیوید تریپهورن» ساخته شد. نکته جالب درباره این مستند، حضور شخص پله در این فیلم است که در قالب گفت‌وگوهای دوستانه از دوران تلاپی فوتبال و فرازونشیب‌هایش صحبت می‌کند.

تئاتر



«پنچری» روی صحنه!

اگر پنچر شدن ناگهانی چرخ‌های ماشین‌تان شما را به خانه‌ای بکشد که در آن چهار قاضی مهمان هستند؛ چه احساسی خواهید داشت؟ به‌ویژه اگر دلالتی بدنام باشید؟ این فضای عجیب ماجرای نمایشی است که این روزها در تماشاخانه پردیس شهرزاد تهران روی صحنه می‌رود. «فردریک دورنمات» سوییسی که یکی از نمایشنامه‌نویسان بسیار معروف در جهان است، نمایشنامه «پنچری» را نوشته و احسان ناجی، کارگردان جوان ایرانی آن را با سبک و سیاقی ایرانیزه شده و برخی تغییرات در آغاز و پایان‌بندی نسبت به متن اصلی، روی صحنه برده است. شهرام عبدلی، حمید میهن دوست و رامین پرچمی بازیگران این نمایش ۵۵ دقیقه‌ای هستند. تماشای نمایش «پنچری» شما را با خودتان و اشتباهاتی که گاهی پنهانی در زندگی مرتکب می‌شوید روبه‌رو خواهد کرد؛ به‌طوری که ممکن است ذهن‌تان در نقش همان قاضی‌هایی عمل کند که در این نمایش شخصیت اصلی داستان را احاطه می‌کنند و ماجراهای جالبی را رقم می‌زنند. گفتنی است این اثر سال‌ها قبل به عنوان یک نمایش رادیویی که توسط حمید سمندریان طراحی و ترجمه شده بود، اجرا شد.

۱۶

دور برگردان

۶۶

داغی که سرد نشد

دقیقاً شش سال از آن صبح غمگین گذشته، اما من هنوز با یادآوری‌اش چیزی ته قلبم فرو می‌ریزد؛ چیزی به وسعت همان پلاسکوی سر به فلک کشیده... نه برای جای خالی یک ساختمان در خیابان جمهوری و آن داغ‌دیده‌های بیزار از آتش! برای آنهایی پاره‌های تن‌شان را برای آخرین بار خاکسترشده در آغوش کشیدند برای آن کودکی که پدر آتش‌نشانش جان بر کف راهی آخرین مأموریت‌اش شد و بعد از آن سی‌ام دی‌ماه نفرین شده، هرگز به خانه بازنگشت... شش سال از آن حادثه دلخراش گذشته، اما هنوز هم جای خالی «یک نفر» سر بیست‌ودو سفره این شهر خالی است شش سال از آن صبح تعطیل غرق در آتش گذشته، اما هنوز هم آتش قلب‌های عزادار خاموش نشده که نشده!

معرفی کتاب

دنیای قشنگ نو

- نویسنده: آلدوس هاکسلی
- ناشر: نیلوفر

دنیادر ۶۰۰ سال بعد شکل و شمایل دیگری خواهد داشت که هیچکدام از ماتوانایی دیدن آن را نداریم. آلدوس هاکسلی اما در رمان علمی-تخیلی «دنیای قشنگ نو» تلاش کرده تا جهان ۶۰۰ سال بعد از این را به تصویر کشد. ویژگی جالب جهانی که در این رمان با آن روبه‌رو هستیم، یک هسته کنترل‌گر مرکزی است که اداره همه جهان را با سبک خاص خود بر عهده دارد. از طرفی در این ماجرا، پیشرفت تکنولوژی و علم، به‌خصوص علم ژنتیک به حدی رسیده که امکان ساختن انسان‌ها در مقیاس وسیع و به صورت کارخانه انسان‌سازی پدید آمده است. در داستان کتاب «دنیای قشنگ نو» مانند تمامی داستان‌های اینچنینی تعداد معدودی انسان‌های متفاوت نیز هستند. در اینجا برنارد مارکس، یک روانشناس آلفای مثبت است که به خاطر ناهنجاری تصادفی جسمانی خود را از جامعه جدای می‌بیند. یک نکته دیگر در مورد این کتاب طنز تند و سنگین آن است. در قسمت‌های مختلفی از کتاب، دیالوگ‌هایی از شخصیت‌های نمایشنامه‌های شکسپیر، مثل نمایشنامه‌های هملت، مکبث، رومئو و جولیت، طوفان، شاه لیر و اتللو وجود دارد که ممکن است قابل درک نباشد. اگر قبل از خواندن کتاب این نمایشنامه‌ها را خوانده باشید، از کتاب لذت بیشتری می‌برید.



مینیمالیسم دیجیتال

- نویسنده: کال نیوپورت
- ناشر: نوین

«بمبارانی پایان اخبار، شایعات و تصاویر موجود در فضای اینترنت، باعث شد میل شدید و اعتیادگونه‌ای به اطلاعات پیدا کنم؛ مسأله‌ای که زندگی‌ام را تباہ کرد و شاید زندگی شما را هم به تباهی بکشاند.» چندبار برای‌تان پیش آمده که خودتان را برای مسیری کردن زمان بیش از حد در اینترنت و فضای مجازی سرزنش و تصور کنید که می‌توانستید این زمان را صرف فعل مفیدتری کنید؟ کتاب «مینیمالیسم دیجیتال» برای شما داستان‌هایی را روایت خواهد کرد که در آن افرادی توانسته‌اند با کاهش زمان حضورشان در اینترنت قدم‌های مهم و ارز شمندی بردارند و تغییرات مثبتی رقم بزنند. شما با خواندن این کتاب ابتدا با دلایل تأثیرگذاری این اقدام روبه‌رو خواهید شد و اگر مجاب شدید که شما هم قصد چنین اقدامی را دارید، راهکارهای آموزشی در اختیار‌تان قرار می‌دهد. «شما با خواندن این کتاب قرار نیست اهمیت اینترنت را نقض کنید و قدرت آن را نادیده بگیرید بلکه به این نتیجه خواهید رسید اینترنت باید نیرویی باشد که زندگی شما را بهبود بخشد؛ نه اینکه کنترل استفاده از آن از عهده‌تان خارج شده و رفتار فته به یک اعتیاد رفتاری منجر شود. علاوه بر این به شما هشدار خواهد داد که فعالیت آنلاین بدون محدودیت تاچه میزان آسیب‌رسان است.



فناوری

هوشمند بپوشید!

کردند. در حال حاضر این لباس‌ها دارای تکنولوژی‌هایی است که می‌توانند با تلفن‌ها و دستگاه‌های هوشمند ارتباط برقرار کنند. یکی از محصولات دارای تکنولوژی ایس، یک کاپشن ضدآب، کشسان، تنفس‌پذیر، نرم و سبک است که پارچه این لباس توسط نور خورشید یا نور لامپ شارژ می‌شود. این لباس دارای یک غشای نازک است که این لایه از مواد فسفر سنت تشکیل شده است؛ این مواد نور را جذب می‌کنند و در تاریکی آن را آزاد می‌کنند. همچنین کت‌های هوشمندی وجود دارند که قابلیت برقراری اتصال با موبایل‌های هوشمند را دارد. پاسخگوی به تماس و پیامک، استفاده از نقشه گوگل، مکان‌یاب و حتی پخش موسیقی بدون استفاده از موبایل از کاربردهای این کت است که با لمس کردن آستین‌های این لباس امکان‌پذیر است. این کت هوشمند با استفاده از سنسورهایی که در آن تعبیه شده به شما امکان برقراری ارتباط با دنیای دیجیتال بدون نیاز به استفاده از تلفن همراه را می‌دهد. این لباس پس از ۱۰ بار شسته شدن قابلیت‌های دیجیتالی‌اش را از دست می‌دهد.

نرم افزار

عصای دست

سالمندان هم مانند کودکان نیاز به توجه دارند و شایسته بهترین مراقبت‌ها هستند. آنها از خرید روزانه مواد غذایی، تهیه غذا و پیاده‌روی در پارک گرفته تا یادآوری دارو... نیاز به حمایت فردی دارند. اما آیا همه سالمندان فردی را در کنار خود دارند که مراقب آنها باشد؟ پاسخ به این سؤال قطعاً منفی است. اما استفاده از «نرم افزار» نرم‌افزار موبایلی به شمار می‌رود، می‌تواند تا حدودی این خلأ را برای سالمندان پر کند و به نوعی عصای دست سالمندان باشد. اگر امکان وجود پرستار برای سالمند شما فراهم نبود، این نرم‌افزار می‌تواند آموزش‌های لازم را به سالمند یا اعضای خانواده او ارائه کند تا دغدغه کمتری برای رفع مشکلات سالمند داشته باشید. اطلاعات و آموزش‌هایی درباره ورزش‌های سالمندان، اطلاعات کاربردی، تغذیه و مکمل افراد سالمند، دوره‌های تقویت حافظه و مطالب مربوط به سلامت جسمی و روان. پس شما هم اگر در اطراف‌تان سالمندی دارید که برای نگهداری او نگران هستید، در استفاده از این نرم‌افزار تعلل نکنید.

از بی‌خوابی می‌میرید!

به‌خوبی تمرکز کنید و مدام در ساعات کاری در حال جدال با چشمان سنگین خواب‌شده هستید و سعی می‌کنید سرتان را بچرخانید و حواس خود را پرت کنید. در واقع شروع به مبارزه با بی‌خوابی می‌کنید. اگر به اندازه کافی نمی‌توانید خواب را مدیریت کنید و در حال جدال با مغز هستید، باید بدانید در معرض خطر جدی سلامت قرار گرفته‌اید و ممکن است این موضوع حتی به مرگ شما منجر شود. پس تا دیر نشده وضعیت خواب خود را اصلاح کنید. مغز ما عادت‌های روزمره است. در واقع، مغز خیلی آنها را دوست دارد و این می‌تواند یک مسأله خوب یا بد باشد. تفاوت

سازگارتری را برای شنیدن زنگ دوباره ایجاد کند. خیلی امیدوار هستید، اما ناگهان تمامی بهانه‌ها و توجیه‌ها برای ادامه خواب با صدای دوباره زنگ در هم شکسته می‌شود. پس از شنیدن سومین زنگ ساعت، به زحمت خود را به آشپزخانه می‌رسانید تا قهوه‌ای دم کنید که بشدت به نوشیدن آن نیاز دارید. در حالی که خود را سرزنش می‌کنید باخود جملاتی از قبیل «دیگر آخرین بار بود که دیر خوابیدم و بیدار شدم»، امدام تکرار می‌کنید. با تزیق اثرات کافئین به بدن می‌خواهید کمی سر حال تر باشید. برای ناهار تغذیه‌ای سرشار از کربوهیدرات دارید. با معده‌ای پر، دیگر نمی‌توانید

به‌طور ژنتیک، تعداد کمی خوش‌شانس وجود دارند که از کمبود خواب رنج نمی‌برند و در طول روز بازدهی بالایی از خود نشان می‌دهند. بیایید با مسأله اصلی مواجه شویم. شما باید بدانید تنها نیستید. خسته بیدار شدن تنها مسأله کسل‌کننده نیست. موضوع تأثیر آن بر سلامتی، خلق‌و‌خوی و عملکرد شناختی است. در کل می‌توان گفت فقدان خواب می‌تواند بر عملکرد روزانه تأثیر بسزایی بگذارد. خبر خوب این است که کنترل زمان خواب به‌طور کامل در دستان شما است. در این مقاله چند راهبردی که می‌تواند به دستیابی و تجربه خواب لذت‌بخش شبانه کمک کند را بیان خواهیم کرد. زنگ هشدار به صدا درمی‌آید و شما دگمه جرت (SNOOZE) را فشار می‌دهید. امیدوار هستید که خوابی کوتاه را تجربه کنید. این کار می‌تواند زمان بیداری و شرایط