



A T I Y E H N O

۱۶

دریچه

- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری آهنگ آتیه (وابسته به سازمان تامین اجتماعی) ● مدیر مسئول: روح- عطاریان
- سردبیر: زیر نظر شورای سردبیری
- صفحه آرا: الهه پیرپرناس ● عکس: پویا بازارگرد، پرتو جغتایی ● ویراستار: کورش اشرفی، سمیرا مرادی
- حروفچین: اکرم خاکپور ● نشانی: میدان آرژانتین، خیابان احمد قصیر خیابان دوازدهم، شماره ۲۲
- تلفن: ۴۵۳۳۶-۰۲۱ ● تخریریه: داخلی ۱۳۸ ● بازرگانی: داخلی ۱۲۲ www.atiyehno.ir

● یکشنبه ۲۱ آبان ۱۴۰۲ ● شماره ۴۰۶

۶۶

## رسالتی در مسیر آرزوها

با چرخ خیاطی و اندک وسایلی آغاز کرد و قدم به قدم، پیش رفت زمانی نگذشت که «خیاطی» انیس و مونسش شد پشت چرخ خیاطی که می‌نشست آرزوهای بلندقامت و خوش تراش خود را می‌دید و هر گلی که به لباس‌ها می‌دوخت، لبخندی برای آینده بود

و روزبه‌روز در کار و زندگی‌اش رفیع‌تر می‌شد حالا او در مسیر آرزوهایش عهدی با خود بسته که به زنانی که سرپرست خانواده خود هستند به رایگان حرفه‌اش را بیاموزد او وفای به این عهد را رسالتش می‌داند و در آن ثابت‌قدم است

فیلم

### سهولان

«سهولان» عنوان یک فیلم سینمایی ایرانی است که در سال ۱۳۹۸ توسط هادی رمضان‌پور ساخته شده است. داستان فیلم درباره زندگی کردهای زحمتکش و کولبرهایی است



که چرخ زندگی‌شان را از این راه می‌چرخانند. در این داستان، دو جوان کرد به نام‌های تانیا و ربیوار نقش اصلی را ایفا می‌کنند. آن‌ها در برابر قیدوبندهای عقاید پوچ و منسوخ جامعه قرار می‌گیرند و در تلاش‌اند تا از آن‌ها آزاد شوند. فیلم «سهولان» تلاش دارد تا به مشکلات و تحریم‌هایی که مردم کردستان با آن روبه‌رو هستند، اشاره کند و زندگی و دغدغه‌های آنان را به تصویر بکشد. فیلم «سهولان» در ژانر درام و اجتماعی قرار دارد. این ژانر هدف خود را در برداشت و نمایش مسائل اجتماعی، فرهنگی، و روانشناختی از زوایای مختلف می‌گذارد. این نوع فیلم‌ها تمرکز خود را بر موضوعات پیچیده و عمیق می‌گذارند و به تحلیل شخصیت‌ها، روابط انسانی و مسائل اجتماعی می‌پردازند. این فیلم به زبان کردی بوده و دارای زیرنویس فارسی برای بینندگان است. زنده‌یاد امین تارخ، نایب‌القاسمی، علیرام‌نورایی، نداقرنایان و یاسمن محمدی در این فیلم به ایفای نقش می‌پردازند.

مستند

### پرچمدار قدرت پهبادی

مستند ۶۰ دقیقه‌ای «پرچمدار قدرت پهبادی» به کارگردانی محمد شلتوکی و تهیه‌کنندگی محمد شلتوکی و محمود روزبهانی روایتی از مسیر ایجاد،



تثبیت و تحکیم قدرت پهبادی جمهوری اسلامی ایران با رویکرد پهبادهای خانواده شاهد را ارائه می‌دهد. این اثر مستند با پشتیبانی خبرگزاری جمهوری اسلامی و با همکاری نیروی هوافضای سپاه پاسداران انقلاب اسلامی تولید شده است. امیربهراد رحمانی مجری طرح، مصطفی حداد مدیر تولید و وحید فراهانی تدوینگر مستند «پرچمدار قدرت پهبادی» هستند. همچنین محمدحسین تقوایی و محمدامین وحیدنیا به عنوان مدیران تصویربرداری، محمدرضا رزم‌آذر گرافیکست و هادی قاسمی به عنوان آهنگساز در تولید این فیلم مستند حضور دارند. به گفته کارگردان این اثر ایده ساخت مستندی با موضوع پهبادهای شاهد به دلیل اثرگذاری آن‌ها شکل گرفت و با تکمیل تحقیقات لازم، از اسفندماه سال ۱۴۰۰ مراحل تولید این فیلم آغاز شد. برای تولید این مستند ۶۴ دقیقه‌ای با ۱۰ نفر از مؤثرترین چهره‌ها و فرماندهان که نقش اساسی را در ایجاد توان پهبادی سپاه به‌ویژه در حوزه پهبادهای شاهد و نیروی هوافضای سپاه ایفا کرده‌اند مصاحبه شده که از این تعداد مصاحبه چهار نفر از آنان برای رعایت مسائل حفاظتی و امنیتی به‌صورت بدون نمایش چهره صورت گرفته است.

تئاتر

### سیزده بدر

تئاتر «سیزده‌بدر» اثری نمایشی به‌نویسندگی محمود احدی‌نیاو کارگردانی حسین میرزاحمدی است که از ۱۴ آبان در سالن ناظرزاده کرمانی تماشاخانه ایرانشهر روی صحنه رفته است.



رها جهان‌شاهی، مجری طرح و بهزاد مرادزاد سرمایه‌گذار «سیزده‌بدر» هستند. احدی‌نیا پیش از این نگارش نمایشنامه «خاک سفید» را بر عهده داشته که با کارگردانی محمدرضا هلال‌زاده در پردیس تئاتر شهرزاد به صحنه رفت و نامزد دریافت جایزه نمایشنامه‌نویسی چهلمین جشنواره بین‌المللی تئاتر فجر شد. این کارگردان در جدیدترین تجربه خود، نمایش «سیزده بدر» را با موضوعی اجتماعی در قالب داستانی جذاب و چالش‌برانگیز، روی صحنه برده و امیدوار است که مانند اثر قبلی خود یعنی نمایش «خوش‌دلان» با استقبال خوبی از سوی تماشاگران مواجه شود. خسرو احمدی، صادق برقی، بنفشه ریاضی و سعید زارعی در نمایش «سیزده‌بدر» ایفای نقش می‌کنند.

معرفی کتاب

### ساجی

- نویسنده: بهناز ضرابی‌زاده
- ناشر: سماوا

کتاب «ساجی» جنگ میان ایران و عراق را با یک نگاه انسان‌دوستانه روایت کرده است. راوی این کتاب، «نسرین باقرزاده» که همسر سردار شهید بهمن باقری بوده است، هرگز فکرش را نمی‌کرد روزی جنگ وارد خانه‌اش شود. این کتاب از سال‌های کودکی نسرین باقرزاده در خرمشهر آغاز شده و تا زمان جنگ در این شهر ادامه پیدا کرده است. چند روز نخست جنگ، خانواده باقرزاده در خرمشهر بودند، اما ناچار خرمشهر را ترک کردند و مانند دیگر زنان به شیراز روانه شدند. مردها در خرمشهر ماندند تا از این شهر حفاظت کنند. در این دوران اتفاقات مختلفی می‌افتد. زنان با به خرمشهر و بوشهر یادر شهرهای دیگر پراکنده می‌شوند، اما راوی این خاطرات به خاطر اینکه در خرمشهر می‌ماند و کنار همسرش است، به شهرهای گوناگون مثل قم، ماهشهر و آبادان رفته و مدتی را در این شهرها زندگی می‌کند. او روزها و شرایط سختی را می‌گذراند و سال‌های پایانی دوباره به خوزستان بازمی‌گردد. او به بازسازی شهرش امید دارد. همسر او (سردار شهید بهمن باقری) در ۲۹ فروردین ماه سال ۱۳۶۷ به شهادت می‌رسد. کتاب ساجی نوشته «بهناز ضرابی‌زاده» است. این کتاب را به کسانی که مایل هستند درباره زندگی شهدا و ایستادگی همسران آن‌ها بیشتر بدانند، پیشنهاد می‌کنیم.



### افسردگی نهفته

- نویسنده: مارگارت رادر‌فورد
- ناشر: میلکان

کتاب «افسردگی نهفته» نوشته «مارگارت رابینسون رادر‌فورد» یک اثر استثنایی و شگفت‌انگیز است که به دو دسته از خوانندگان خدمت می‌کند: از یک سو، برای افرادی که با افسردگی و اضطراب مبارزه می‌کنند، این کتاب یک منبع فوق‌العاده از اطلاعات، راهکارها و تجربیات واقعی است که می‌تواند به آن‌ها در مدیریت و غلبه بر این سندرم دشوار کمک کند. از سوی دیگر، برای افرادی که می‌خواهند بهتر درک کنند افسردگی چیست و چگونه در افراد مختلف بروز می‌کند، این کتاب یک ابزار تفکربرانگیز و روشن‌بینانه است که نقاب‌های پنهان این سندرم را برمی‌دارد و ارتباط بین آن و جنبه‌های مختلف زندگی انسانی را نمایان می‌کند. نویسنده با شجاعت و جرأت داستان‌ها و تجربیات افراد مختلف را بازگو کرده و آن‌ها را به نام و چهره خودشان روایت می‌کند. این کتاب لمس و پذیرش آسیب‌پذیری‌ها و مشکلات روانی را ترویج می‌کند و به ما آموزش می‌دهد که این آسیب‌پذیری‌ها جزئی از جذابیت و پیچیدگی انسان‌ها هستند و می‌توانند زندگی‌های مان را غنی‌تر، رضایت‌بخش‌تر و اجتماعی‌تر کنند. این کتاب از زشمندی است که به هر فردی که به درک بهتر از افسردگی و اضطراب علاقه‌مند است، توصیه می‌شود. کتاب افسردگی نهفته از جمله آثار است که به عنوان یک راهنمای

فناوری

### دستگاهی برای خواب بهتر

می‌کند و کیفیت کلی خواب را بهبود می‌بخشد. در صورت عدم درمان، آپنه خواب می‌تواند تأثیر منفی بر سلامت و کیفیت زندگی داشته باشد. اگر علائم آپنه خواب مانند خستگی در طول روز، خروپف با صدای بلند یا خواب قطع شده دارید، با پزشک خود در مورد آن صحبت کنید. این دستگاه می‌تواند مزایای قابل توجهی برای سلامت کلی ارائه دهد. به‌طور کلی، دستگاه‌های (CPAP) تقریباً پنج سال عمر می‌کنند. با این حال، ماسک‌ها باید چندین بار در سال تعویض شوند. علاوه بر این پوشش سر، لوله، فیلترها، محفظه مرطوب‌کننده باید به‌طور معمول بررسی و در صورت لزوم تعویض شود.

به‌طور طبیعی نفس بکشد یا به عبارت دیگر موجب رفع گرفتگی عمل تنفس می‌شود. دستگاه کمک‌تنفسی سی‌پپ می‌تواند برای درمان مشکلات تنفسی مانند آپنه انسدادی خواب و خروپف مزمن استفاده شود. یک دستگاه (CPAP) هوای اتاق را می‌گیرد، سپس آن را فیلتر می‌کند و تحت فشار قرار می‌دهد تا آن را از طریق یک لوله و داخل ماسک به شما برساند. جریان مداوم هوا به آرامی زبان، کام و کام نرم شما را از جابه‌جایی بیش از حد به داخل راه هوایی بازمی‌دارد. این کار تنفس را تثبیت

در خواب اختلالی است که در آن تنفس در طی خواب متوقف می‌شود و می‌تواند یک اختلال جدی و تهدیدکننده حیات باشد. برای بررسی این بیماری‌ها، کلینیک‌های خواب تأسیس شده و با مشاوره و تجویز پزشک می‌توان از دستگاه‌های کمک‌تنفسی برای زندگی بهتر استفاده کرد. دستگاه سی‌پپ (یا فشار پیوندی مثبت پیوسته) ابزاری هوشمند است که فشار هوای خفیف را به راه هوایی بالایی بیمار منتقل می‌کند تا راه‌های هوایی خود را باز نگه دارد و بتواند در حالی که به خواب می‌روی، مسدود شدن مسیر تنفسی می‌شود. وقفه تنفسی

خواب شبانه خوب، یکی از مهم‌ترین اجزای زندگی بشری است که می‌تواند سبب هوشیاری و فعالیت متناسب در طی روز (بیداری) باشد. تحقیقات جدید نشان داده که خواب خوب عامل اصلی عملکرد مناسب سیستم ایمنی بدن است و بالعکس اختلال خواب در پیدایش بسیاری از بیماری‌های قلبی، مغزی و ریوی نقش دارد. اختلال خواب می‌تواند دلایل گوناگون داشته باشد. یکی از مهم‌ترین دلایل آن وقفه تنفسی یا آپنه انسدادی خواب است.

مسیر هوایی پیرامون ما از دیواره‌های اعصاب‌پذیر و بافت‌های نرم تشکیل شده که در هنگام خواب باعث مسدود شدن مسیر تنفسی می‌شود. وقفه تنفسی

پادکست

### رادیو دور دنیا

سفر کردن و سفر کردن و سفر کردن، همان چیزی است که از شما یک فرد پخته می‌سازد. برای اینکه سفر کنید راه‌های زیادی هست. اگر پول تان می‌رسد، بهترین راهش این است که بروید و همه چیز مقصد را از نزدیک ببینید. اما اگر دوست دارید بدون هیچ هزینه‌ای سفر به مناطق مختلف را تجربه کنید یکی از این راه‌ها، شنیدن تجربه‌های سفر دیگران است. «رادیو دور دنیا» از سبیر تا پیاز سفر و گردشگری را برای شما بازگو می‌کند تا به سادگی گوش کردن به یک پادکست در تجربه‌های سفر گردشگران حرفه‌ای، شریک شوید. این پادکست همه اطلاعات دست‌اولی که در سفر به یک منطقه خاص می‌تواند به دردتان بخورد را در اختیار تان قرار می‌دهد تا اگر به آن نقطه سفر کردید بدانید قرار است با چه چیزهایی روبه‌رو شوید و چه چیزهایی را از دست ندهید. این پادکست را می‌توانید از اپ‌های پادگیر مثل کست باکس، اپل پادکست و شنوتو بشنوید و لذت ببرید.



نرم افزار

### ایرانی کار

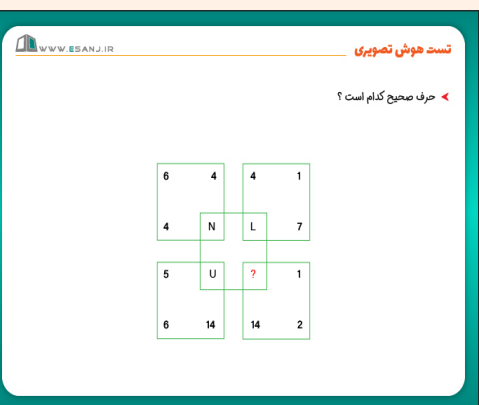
شاید شما هم به دلیل نداشتن زمان کافی و مشغله زیاد، فرصت رسیدگی به مسائل مربوط به خودروی خود را نداشته باشید. در همین راستا نرم‌افزاری ساخته و ارائه شده که می‌توانید با نصب آن روی تلفن‌های همراه هوشمند خود به راحتی کارهای تان را با چند کلیک انجام داده و کار خود را ساده کنید. اپلیکیشن «ایرانی کار»، طیف وسیعی از خدمات خودرویی مانند استعلام و پرداخت خلافی خودرو، خرید مجوز ورود به طرح ترافیک، استعلام و پرداخت عوارض آزادراهی، اشتراک و درخواست امداد خودروی سیار، خرید ارقام مصرفی خودرو مانند روغن و فیلتر، خرید لوازم یدکی و قطعات جانبی خودرو، خرید بیمه بدنه و شخص ثالث و... را در اختیار شما می‌گذارد. این نرم‌افزار همچنین امکان دعوت از دوستان تان را فراهم کرده که می‌توانید با این کار امتیاز گرفته و صاحب جایزه شوید. در واقع با استفاده از این نرم‌افزار هر ماه می‌توانید بدون قرعه‌کشی برنده جایزه ویژه ماهانه شوید و تخفیف بگیرید.



هوش سنج

9	5		8	1	2
			7	5	9
		9			
			5	8	4
	8		6	7	
4		5		7	
				9	
7	8		1	2	
3		9		5	
				7	6

5	6	3	7		9
			9	4	5
		2			
1	5		6		2
				3	
3			2		
4			5	6	3
					8
	9		4	2	5
					3



حرف صحیح کدام است؟