



A T I Y E N O

شناسنامه
P R O F I L E

- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری آهنگ آتیه (وابسته به سازمان تامین اجتماعی)
- سردبیر: زیر نظر شورای سردبیری
- صفحه آرا: مهدی آقاچانو
- عکس: پرنو جغتایی
- ویراستار: کوروش اشرفی
- حروفچین: اکرم خاکپور
- نشانی: میدان آرژانتین ، خیابان احمد قصیر خیابان دوازدهم، شماره ۲۲
- تلفن: ۰۲۱-۴۵۴۳۶
- تحریریه: داخلی ۱۳۸
- ناشرگانی: داخلی ۱۲۲

www.atiyeno.ir

پادکست
P O D C A S T



تکامل

اجتماعی کردن کودک نقش حیاتی در رشد روانی، شناختی و عاطفی او دارد. وقتی کودک در محیط‌های جمعی مثل مهد، پارک یا مهمانی‌ها شرکت می‌کند، یاد می‌گیرد چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند، احساس همدلی را بیاموزد و قواعد اجتماعی متفاوت را درک کند. این تجربه‌ها اعتمادبه‌نفس او را تقویت می‌کند، به مهارت‌های ارتباطی‌اش می‌افزاید و به تدریج او را برای تعامل سالم در بزرگسالی آماده می‌سازد. علاوه بر این، مواجهه با تنوع رفتار و شخصیت‌ها، دید وسیع‌تری به کودک می‌دهد و قابلیت سازگاری‌اش را بیشتر می‌کند. در نتیجه، اجتماعی کردن کودک نه تنها زمینه‌ساز رشد فردی او بلکه بنیادی برای زندگی موفق و شاد او فراهم می‌کند. در همین ارتباط پادکست تکامل محتوایی با مضمون اجتماعی کردن فرزندان ارائه می‌دهد که شنیدن اپیزودهای آن برای پدران و مادران در مسیر تربیت فرزندان‌شان بسیار مفید است.

نرم افزار
S O F T W A R E



رؤیای آرامش

موسیقی می‌تواند نقش مهمی در بهبود کیفیت خواب افراد ایفا کند. ریتم‌های آهسته و ملایم موسیقی، ضربان قلب و ریتم تنفس را کاهش می‌دهند، استرس و اضطراب را کم می‌کنند و ذهن را از افکار مزاحم دور می‌سازند. گوش‌دادن به موسیقی‌های آرام‌بخش پیش از خواب، به بدن کمک می‌کند تا به‌تدریج به حالت آرامش و آمادگی برای خواب عمیق برسد. پژوهش‌ها نشان داده موسیقی مناسب می‌تواند زمان به خواب رفتن را کاهش دهد و کیفیت خواب را بهبود بخشد؛ به‌ویژه در افرادی که با مشکلات بی‌خوابی مواجه‌اند، این راهکار مناسبی به شمار می‌رود. در همین راستا، نرم‌افزار «رؤیای شب» طراحی شده تا با ارائه مجموعه‌ای از موسیقی‌های ویژه خواب، تجربه‌ای آرام و دلپذیر برای کاربران فراهم کند. این برنامه با تنوعی از قطعات صوتی ملایم، صداهای طبیعت و ترکیب‌های مخصوص آرام‌سازی ذهن، امکان شخصی‌سازی پلی‌لیست‌های شبانه را نیز در اختیار کاربر می‌گذارد. با نصب و راه‌اندازی «رؤیای شب» خوابی توأم با آرامش را تجربه خواهید کرد. این نرم‌افزار ایرانی روی سیستم اندروید و ویندوز قابل استفاده است.

عکس نوشت

پیشه‌ای که هنوز نفس می‌کشد

رفوگری یکی از هنرهای اصیل و پیشه‌ای دیرینه ایرانی است که معایب یا خرابی‌های فرش را اصلاح می‌کند. این حرفه هرچند در بین مردم محبوبیت سابق را ندارد اما در بازار شلوغ تهران همچنان حیات خود را حفظ کرده است



انیمیشن

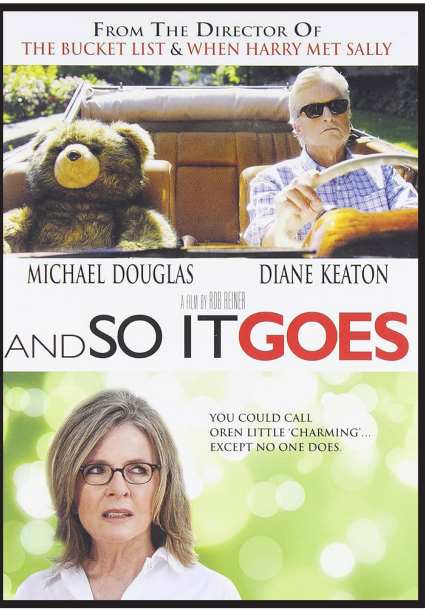
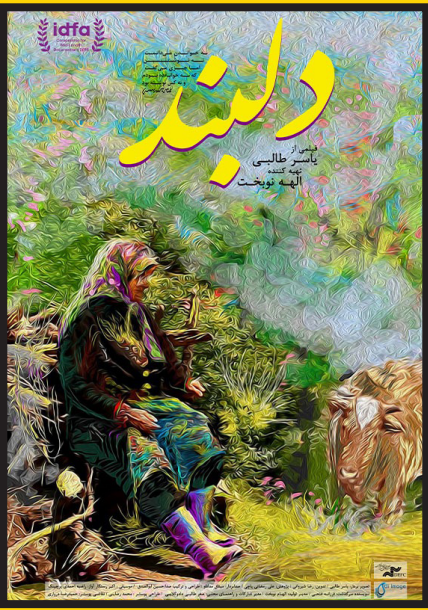
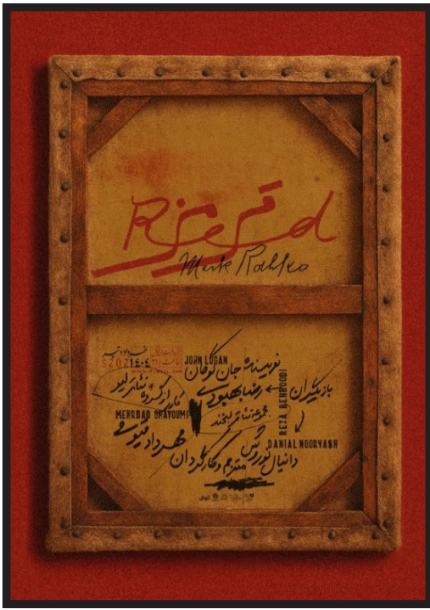
دلبند

فیلم مستند «دلبند» به کارگردانی «یاسر طالبی» روایتگر داستان شیرین زندگی زنی سالمند و تنها به نام فیروزه است که در ارتفاعات البرز مرکزی به همراه گاوهای خود روزگار می‌گذراند و خوشبختی را در قناعت و عشق کشف کرده است. او تنها زنی است که در این خطه شمالی به این شکل و تنها روزگار می‌گذراند. این اثر مستند که مدت زمان آن یک ساعت و ۱۸ دقیقه است در سال ۱۳۹۷ تولید شده است. این مستند تصویری از زندگی خودکفا، پرزحمت و در عین حال سرشار از عشق و قناعت را به نمایش می‌گذارد. این فیلم با تمرکز بر ریتم طبیعی زندگی فیروزه و هماهنگی‌اش با فصل‌ها، نشانی از مقاومت و استقلال شخصیت این زن است؛ با وجود شدت تنهایی و نبود خانواده در کنارش، او همچنان به زندگی کوه‌نوردی ادامه می‌دهد و فصل را بر اساس سنت و شناخت خود دنبال می‌کند، نه با تقویم و زمان‌بندی رسمی. طالبی کارگردان این اثر عضو انجمن مستندسازان ایران بوده و آثارش در جشنواره‌های بین‌المللی نمایش داده شده است. از نکات برجسته فیلم، استفاده از زبان بدوی و زندگی در کوهستان با گله گاو است؛ موضوعی که به نوعی پنجره‌ای است به درون یک الگوی زندگی تقریباً منقرض‌شده در کشور ایران.

تئاتر

قرمز

نمایشنامه مشهور و محبوب «جان لوگان» به نام «قرمز» این شب‌ها ساعت ۲۱ در سالن شماره ۳ تماشاخانه لیخند تهران با کارگردانی «مهرداد قیومی» روی صحنه می‌رود. داستان این نمایش در آتلیه نقاش مشهور اکسپرسیونیسم انتزاعی، «مارک روتکو» اتفاق می‌افتد. زمانی که دستیار جوانش کن وارد می‌شود و موانع سکوت را درمی‌نورد تا پرسش‌هایی عمیق درباره معنا، اصالت و تقابل هنر ناب با هنر مصرفی شکل گیرد. در این نمایش دو بازیگر حضور دارند. رضا بهبودی در نقش روتکو که پس از ۳ سال دوری، بار دیگر به صحنه تئاتر بازگشته و دنبال نوروش بازیگر جوان تئاتر و سینمای ایران در نقش کن که دستیار روتکو است. «قرمز» نمایشی است تأمل‌برانگیز درباره هویت هنر و انسان، با ترکیبی ایرانی‌سازی‌شده که هم بصری‌ست و هم ذهنی. نمایش «قرمز» در واقع بازآفرینی ایرانی درامی پر تنش است که رابطه استاد و شاگرد را به بستر هنر انتزاعی می‌برد. مهرداد قیومی با ترجمه و کارگردانی هنرمندانه، روایت را از دل آتلیه‌ی مارک روتکو به صحنه‌ای زنده و معاصر منتقل کرده است. پس اگر دوست دارید زمان خود را با تماشای اثری سپری کنید که شما را به تأمل درباره هنر وادار کند نمایش قرمز را برای تماشا انتخاب کنید.



فناوری

یک سلامت‌سنج جیبی

در دنیای پرشتاب امروز، مراقبت مستمر از سلامت به یکی از نیازهای مهم خانواده‌ها تبدیل شده است. اما مراجعه مکرر به مراکز درمانی همیشه ساده و در دسترس نیست. اینجاست که فناوری‌های نوین وارد می‌شوند؛ یکی از جذاب‌ترین آن‌ها چکاپ جیبی یا «Withings Beam» است. یک دستگاه کوچک و همه‌کاره که امکان پایش سلامت را در خانه فراهم می‌کند. این گجت که به تازگی وارد بازار شده دستگاهی به اندازه یک ریموت کنترل ساده است که در کمتر از یک دقیقه می‌تواند اطلاعات حیاتی بدن را اندازه‌گیری کند.

این گجت هوشمند می‌تواند دمای بدن، ضربان قلب، سطح اکسیژن خون و حتی صدای ریه‌ها را به سادگی ثبت کند. کافی است دستگاه را به نقاط مشخصی از بدن نزدیک کنید و در همان لحظه نتایج را به‌صورت بی‌سیم در اپلیکیشن موبایل مشاهده کنید. یکی از مزیت‌های برجسته این گجت، قابلیت استفاده آسان برای تمامی اعضای خانواده است؛ از کودکان گرفته تا سالمندان. هر عضو می‌تواند پرو فایل جداگانه‌ای در اپلیکیشن داشته باشد و سابقه‌ی سلامتی خود را دنبال کند. این ویژگی در تشخیص به‌موقع علائم بیماری‌ها، پایش روند بهبود و حتی مشاوره از راه دور با پزشکان بسیار کاربردی است. در مواقعی که دسترسی به پزشک سخت است یا می‌خواهید بدون نگرانی وضعیت سلامت خود و خانواده را پایش کنید، چکاپ جیبی یک دستیار همیشگی و قابل اعتماد خواهد بود. با ورود این گجت به بازار، مفهوم چکاپ در خانه به معنای واقعی کلمه در دسترس همه قرار گرفته است.



• یکشنبه ۱۸ خرداد ۱۴۰۴ • شماره ۴۸۱

معرفی کتاب
B 0 0 K



پیری پر شور

نویسنده: مارگارتا مگنوسون
ناشر: بله

چقدر امکان دارد که در پیری به انسانی خسته‌کننده و غرغرو تبدیل شوید که تقریباً همه اطر اقیانتان از شما فراری شوند و فقط تا حدی که احترامتان حفظ شود با شما ارتباط برقرار کنند؟ اصلاً آیا تا به‌حال برایتان پیش آمده که به دوران پیری و سالخوردگی خود فکر کنید و خودتان را درحالی‌که موهاپتان یک‌دست سفید شده، پوستتان چروک‌های فراوان دارد و به‌خاطر استخوان‌درد به‌سختی و احتمالاً با عصا راه می‌روید، تصور کنید؟ در چنین وضعیتی تنها هستید یا فرزندان و نوه‌هایتان در کنار تان هستند و کمکتان می‌کنند؟ با توجه به شناختی که تا امروز از شخصیت خود پیدا کرده‌اید، اصلاً آیا امکان دارد که فرزند و نوه‌ای داشته باشید و اگر بله، آن‌ها در دوران پیری تنهاپتان نگذارند و از شما فاصله نگیرند؟ آیا دوران سالخوردگی خود را آنقدر خوب و لذت‌بخش تصور می‌کنید که دل‌تان بخواهد حتماً آن دوره خاص از زندگی را نیز تجربه کنید؟ یا ترجیح می‌دهید هرگز پیر نشوید و حتی فکر کردن به آن هم برایتان آزاردهنده و سخت است؟ کتاب «پیری پر شور» به قلم «مارگارتا مگنوسون» نویسنده پرفروش نیویورک‌تایمز، کتابی با توصیه‌های طنزآمیز و جذاب برای پذیرفتن گذر زندگی و ساختن دوران پیری شاد است. نویسنده اکتشافات خود را در مورد پیری با شما در میان گذاشته؛ اکتشافاتی که برخی از آن‌ها دشوار و بسیاری از آن‌ها شگفت‌انگیزند، او در مورد دوران کودکی خود در سواحل غربی کشورش سوئد، گذران زندگی در کنار همسر و پنج فرزندش و سرانجام کنار آمدنش با زندگی در تنهایی در این کتاب صحبت کرده است.

دورکاری



مترجم: مهین خالصی
ناشر: پندار تابان

دور کاری واژه‌ای است که این روزها بیش‌ازپیش آن را می‌شنویم. در عصر مدرن و به ویژه بعد از شیوع کرونا دور کاری و انجام کار از خانه بیش‌ازپیش باب شد. توسعه فناوری و شبکه‌های اجتماعی امکان برقراری ارتباط با شرکت و مدیران در محلی خارج از محیط کار را تسهیل کرده است. در حال حاضر تعداد کارمندانی که از راه دور کار می‌کنند بسیار بیشتر شده است. کارفرماها و شرکت‌ها نیز متقاعد شده‌اند که بسیاری از کارها را می‌توان تقریباً از هر جایی انجام داد و حضور کارمندان در محل کار مانند سابق ضرورت ندارد. با این‌همه، دور کاری مزایا و معایب خودش را دارد. همچنین با وجود اینکه این سبک کار کردن خیلی جذاب به نظر می‌رسد، اما چالش‌هایی را در مسیر کاری شما قرار خواهد داد که بهتر از نحوه برخورد با آن را بدانید. کتاب «دور کاری» مجموعه مهارت‌های زندگی دانشگاه هاروارد؛ ترجمه «مهین خالصی» از بیست‌وهشت مقاله خواندنی مجله هاروارد بیزنس ریویو است. در این کتاب مطالب کاربردی و مفیدی پیرامون دور کاری و نحوه ایجاد تعادل بین زندگی حرفه‌ای و شخصی در این سبک از کار کردن ارائه شده است. مطالب کتاب دور کاری؛ مجموعه مهارت‌های زندگی دانشگاه هاروارد در چهار بخش و بیست‌وهشت فصل نگارش شده است. اگر شما هم شاغل و دور کار هستید و در برقراری تعادل بین کار و زندگی خود با چالش‌هایی مواجه شده‌اید، پیشنهاد می‌کنیم این کتاب را بخوانید. همچنین اگر قصد دارید این سبک از کار کردن را در پیش بگیرید، کتاب دور کاری را مطالعه کنید تا بتوانید با چالش‌های آن بهتر کنار بیایید.