



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 آر: مهدی آقاچانو
- عکس: پرو جغتایی
- ویراستار: کوروش اشرفی
- حروفچین: اکرم خاکپور
- نشانی: میدان آرژانتین ، خیابان احمد قصیر خیابان دوازدهم، شماره ۲۲
- تلفن: ۰۲۱-۴۵۴۳۶
- تحریریه: داخلی ۱۳۸
- بازرگانی: داخلی ۱۲۲

www.atiyeno.ir

پادکست  
P O D C A S T



## ایران کارمند

در دنیای امروز، دانش یکی از ارکان اصلی کارمند خوب بودن است. یک کارمند دانا نه تنها وظایفش را با دقت و کیفیت بالا انجام می دهد، بلکه می تواند تصمیم های آگاهانه تری بگیرد، با تغییرات سازگارتر باشد و در محیط کار اثر گذاری بیشتری داشته باشد. دانش فنی، آشنایی با قوانین و مهارت های نرم مانند ارتباط مؤثر، مدیریت زمان و حل مسئله، مجموعه ای از توانمندی هایی هستند که کارمند را از حالت صرفاً مجری به فردی فعال و مشارکت جو تبدیل می کنند. در همین راستا، پادکست «ایران کارمند» فرصتی فراهم کرده تا کارکنان، مدیران و علاقه مندان به توسعه فردی با مفاهیم نوین بهره وری، حقوق کار، رشد شغلی و تجربه های واقعی از محیط های کاری در ایران آشنا شوند. اگر به دنبال ارتقای حرفه ای هستید، شنیدن ایران کارمند را از دست ندهید. این پادکست جایی برای یادگیری، همدلی و رشد است.

نرم افزار  
S O F T W A R E



## نوش دارو

آشنایی با داروهای گیاهی از اهمیت بالایی برخوردار است؛ زیرا این گیاهان از دیرباز در طب سنتی نقش کلیدی در درمان و پیشگیری از بیماری ها داشته اند. بسیاری از داروهای مدرن ریشه در ترکیبات گیاهی دارند و استفاده صحیح از گیاهان دارویی می تواند جایگزینی کم هزینه، مؤثر و با عوارض کمتر نسبت به داروهای شیمیایی باشد. آگاهی از خواص، نحوه مصرف، مقدار مناسب و تداخل احتمالی این داروها با داروهای دیگر، برای حفظ سلامتی بسیار مهم است. امروزه با افزایش آلودگی های محیطی، استرس و سبک زندگی ناسالم، استفاده از درمان های طبیعی و گیاهی می تواند به عنوان روشی مکمل برای حفظ تعادل بدن، تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهابات و اختلالات گوارشی مؤثر واقع شود. در همین راستا اپلیکیشن «نوش دارو» پلی است میان دانش اصیل طب سنتی ایرانی و نیازهای سلامت فردی در دنیای امروز. این نرم افزار با بهره گیری از فناوری های نوین مانند هوش مصنوعی و پایگاه دانش پویا، به شما کمک می کند به صورت گفت و گو محور، پاسخ هایی متناسب با سؤالات خود درباره گیاهان دارویی، مزاج ها، روش های پیشگیری و درمان طبیعی دریافت کنید.

# ۱۶

# دوربرگردان

عکس نوشت

## آیین نخل گردانی

تکیه چال دولاب یکی از قدیمی ترین تکیه ها در تهران است. این تکیه به آیین نخل گردانی معروف است. نخل، یک سازه چوبی بزرگ و نمادین است که در ظهر عاشورا توسط حدود ۴۰ نفر از اهالی دولاب حمل می شود

فیلم

## زیبا صدایم کن

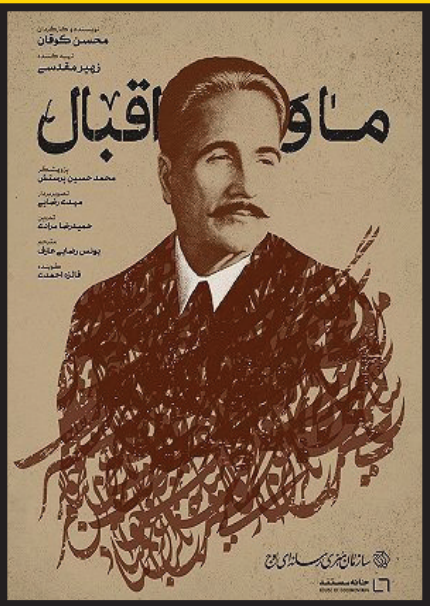
فیلم «زیبا صدایم کن» ساخته «رسول صدراعلمی» یکی از مهم ترین فیلم های سال ۱۴۰۴ است؛ فیلمی در حوزه نوجوانان که اقتباسی از کتابی نوشته فرهاد حسن زاده است و به گفته منتقدان سینما بازگشت قد تمند رسول صدراعلمی به سینما محسوب می شود. داستان فیلم «زیبا صدایم کن» در خیابان ولیعصر تهران و در طول یک روز اتفاق می افتد و در خلاصه داستان آن آمد است: «خسرو که در آسایشگاه روانی به اجبار بستری است، تمام این سال ها را در فکر دخترش زیبا سپری کرده. امروز، روز تولد ۱۶ سالگی زیبا است و خسرو نمی خواهد از این روز ساده بگذرد...». رسول صدراعلمی، کارگردان برجسته سینمای ایران، پس از دو سال کار روی فیلمنامه، این اثر را برای نمایش در چهل و سومین جشنواره فیلم فجر آماده کرد. این فیلم این روزها به اکران عمومی درآمده و در همان روزهای نخست اکران با استقبال خوبی مواجه شده است. در این فیلم، امین حیایی به همراه ژولیت رضاعی که بازیگری تازه وارد به دنیای سینماست، نقش آفرینی می کنند. فیلمنامه فیلم زیبا صدایم کن را آرش صادقی بیگی، میلاد صدراعلمی، محمدرضا صدراعلمی نوشته اند و سامان لطفیان مدیر فیلمبرداری بوده است. این فیلم با همکاری کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان و بنیاد سینمایی فارابی و کمپانی میلاد فیلم تولید شده و سیدمازیا هاشمی تهیه کنندگی آن را برعهده دارد. حال وقتی یکی از این دو نفر مبتلا به مشکلات روحی و روانی باشد، جذابیت قصه چندبرابر شده و تماشاگران بیشتری را به سمت خود می کشاند.



مستند

## ما و اقبال

مستند «ما و اقبال» ساخته محسن کوقان، داستانی مستند درباره زندگی، فلسفه و میراث فرهنگی اقبال لاهوری (سد محمد اقبال، علامه اقبال) شاعر و متفکر به نام جهان اسلام است. این فیلم محصول خانه مستند «سازمان هنری رسانه ای اوج» است و در سال ۱۴۰۳ منتشر شد. در این اثر ۵۲ دقیقه ای زوایای مختلفی از شخصیت ادبی و فکری اقبال لاهوری بررسی و معرفی می شود. پژوهشگر این فیلم مستند محمدحسین پرستش، تصویربردار مهدی رضایی، تدوین حمیدرضا مرادی و گوینده آن فائزه احمدی هستند و تهیه کننده فیلم نیز زهیر مقدسی است. این مستند با تمرکز بر بخشی از زندگی و اندیشه اقبال لاهوری، ابعاد فلسفی، سیاسی و عرفانی آثار او را تحلیل می کند. یکی از نکات برجسته آن، نقد دیدگاه اونسبت به غرب و طرح پرسش هایی درباره نسبت شرق و غرب است. همچنین سعی دارد مخاطب ایرانی را با زبانی ساده و تصویری هنری با اقبال آشنا سازد؛ به ویژه برای کسانی که شناخت چندانی از او ندارند. از دیگر ویژگی های این مستند، بررسی اهمیت زبان فارسی نزد اقبال و جایگاه ایران فرهنگی در اندیشه اش است. مستندساز تلاش کرده با ترکیب تصاویر گرافیکی، تریشین تأمل برانگیز و مؤثر، علاوه بر ارائه ی زندگی نامه و آثار اقبال، فضای گفتگو درباره میراث فرهنگی مشترک میان ایران و دنیا را فراهم کند. در مجموع، «ما و اقبال» با ساختار حرفه ای و رویکرد منتقدانه خود، تصویری جامع و به روز از علامه اقبال لاهوری ارائه می دهد و باعث احیای گفتگو درباره ایده های فرهنگ ساز او شده است.



تئاتر

## عامدانه، عاشقانه، قاتلانه

تماشاخانه لبختن، این روزها در ساعت ۱۸:۳۰ میزبان نمایشی به نام «عامدانه، عاشقانه، قاتلانه» به کارگردانی «ساناز بیان» است؛ نمایشی که نزدیک به ۱۰ سال پیش روی صحنه رفته بود و حالا بار دیگر به اجرا درآمده است. «عامدانه، عاشقانه، قاتلانه» نمایشی مستند و روایت محور است که با نگاهی اجتماعی و انسانی به موضوع خشونت علیه زنان، به ویژه قتل های ناموسی، می پردازد. این اثر حاصل تحقیق، مصاحبه و واکاوی پرونده های واقعی است که ساناز بیان در قالب روایتی نمایشی، شاعرانه و تلخ به صحنه آورده است. نمایش بر پایه سه مونولوگ زنانه بنا شده است؛ سه زن از طبقات و فرهنگ های مختلف که هر یک داستانی متفاوت اما در نهایت یکسان از خشونت، بی عدالتی و حذف را روایت می کنند. شخصیت ها در فضایی ساده و بدون اغراق های صحنه ای، با تکیه بر کلام، بازی و نورپردازی مینیمال، مخاطب را درگیر رنج و زندگی خود می کنند. ساناز بیان در این نمایش نه تنها یک کارگردان، بلکه یک کنشگر اجتماعی است که از تئاتر به عنوان ابزاری برای آگاهی بخشی و زدن زنگ خطر استفاده می کند. نخستین اجرای «عامدانه، عاشقانه، قاتلانه» در سال ۱۳۹۲ در تماشاخانه ایرانشهر برگزار شد. این نمایش در سال های بعد نیز در سالن های مختلفی همچون تئاتر شهر و عمارت نوفل لوشاتو اجرا شد و همواره با استقبال مخاطبان و تحسین منتقدان روبه روبرو بوده است. این اثر، در عین سادگی، تأثیری عمیق و ماندگار بر مخاطب می گذارد؛ نمایشی که حرف می زند، هشدار می دهد و نمی گذارد فراموش کنیم.



فناوری

## ساعتی برای ایمنی کارگران

در دنیای امروز که تکنولوژی به سرعت در حال تحول است، توجه به ایمنی و رفاه کارگران اهمیت بیشتری یافته است. یکی از نوآوری های اخیر، گجت هوشمند «SafeBand» است؛ یک دستبند پوشیدنی مخصوص کارگران صنعتی و ساختمانی که با هدف کاهش خطرات محیط کار طراحی شده است. این مچ بند فراتر از یک ساعت یا ردیاب ساده است. این گجت دارای حسگرهای پیشرفته ای برای تشخیص دما، گازهای سمی، ضربه های شدید و سقوط ناگهانی است. به محض تشخیص هرگونه شرایط خطرناک، دستبند با ارسال هشدار لرزشی و نوری به کارگر، او را از خطر آگاه می کند. همزمان این اطلاعات به صورت بی سیم به مرکز کنترل ارسال می شود تا در صورت نیاز، تیم های امداد فوراً وارد عمل شوند. از دیگر ویژگی های کاربردی این ابزار می توان به مکان یاب دقیق جی پی اس، نظارت بر علائم حیاتی (مثل ضربان قلب)، دکمه درخواست کمک اضطراری و باتری با دوام ۷۲ ساعته اشاره کرد. این فناوری به ویژه در محیط های پرخطر مانند معدن، پالایشگاه و کارگاه های بزرگ می تواند نجات بخش باشد. آنچه این گجت را از سایر ابزارهای مشابه متمایز می کند، اتصال آن به یک اپلیکیشن مرکزی است که امکان تحلیل داده های ایمنی در بلندمدت، شناسایی نقاط پرخطر و آموزش بهتر نیروی کار را فراهم می کند. استفاده از این گجت هوشمند می تواند گامی مؤثر در جهت ارتقای ایمنی شغلی، کاهش حوادث کاری و افزایش اعتماد کارگران به محیط کارشان باشد. آینده کار ایمن تر خواهد بود؛ اگر تکنولوژی را به خدمت انسان درآوریم.



• دوشنبه ۱۶ تیر ۱۴۰۴ • شماره ۴۸۵

معرفی کتاب  
B 0 0 K



## خود آینده تان

نویسنده: هال هرشفیلد  
ناشر: ترنگ

لحظه ای مکث کنید و ببینید؛ اگر در جهانی خیالی، نسخه سی سال آینده خودتان ناگهان ظاهر شود و به شما سلام کند، چگونه واکنش نشان می دهید؟ نمی خواهید برسید آخر زندگی تان به کجا رسید؟ شغل نهایی تان چه بود؟ آخر عشق زندگی تان را پیدا کردید یا خیر؟ چه اتفاقی برای بدنتان افتاد؟ آیا توانستید از احساس سرگردانی تان خلاص شوید؟ فکر کردن به این سناریو می تواند ترسناک باشد. شاید به سرنوشت از پیش مقدر یا ذات تغییرناپذیر انسان اعتقاد داشته باشید و شاید همین موضوع نگران تان کند. اما خیلی چیزها از همین الان هم قابل تغییرند و قدرت انتخاب کردن نیز از شما سلب نشده است. کتاب «خود آینده تان» راهنمایی عمیق و در عین حال کاربردی است که نشان می دهد چطور می توان تغییر کرد و چطور می توان مسیر بهتری برای آینده رقم زد؛ بدون آنکه زندانی رؤیاهای و ناکامی هایمان شویم. بسیاری بر این باورند که شخصیت انسان ها ثابت و غیرقابل تغییر است، اما در این میان نکته ای اساسی را نادیده می گیرند: هر فرد در مسیر رشد و تکامل قرار دارد و هنوز به نهایت کمال خود نرسیده است. کتاب خود آینده تان به قلم «هال هرشفیلد» به شما کمک می کند تا بتوانید آینده تان را ببینید و براساس تصمیم هایی که امروز می گیرید، آینده ای را رقم بزنید که در آن شرایط رضایت بخش تری دارید. این اثر با بهره گیری از تحقیقات حوزه ی علوم رفتاری، روش های کاربردی ای به مخاطبانش معرفی کرده است تا زندگی شان را از روزمرگی رداورده و به سوی اهدافی نتیجه بخش و ارزشمند حرکت دهد. اگر از چرخه ی تکرار، سردرگمی و اسارت در خاطرات دردناک گذشته خسته شده اید، این کتاب راهی را پیش پای شما می گذارد تا کنترل بازی زندگی را دوباره در دست بگیرید.

## ذهن دیجیتال قلب کسب و کار



نویسنده: امیرحسین عباسی زاده  
ناشر: کنکاش

افزایش آگاهی در زمینه ی کارآفرینی موجب می شود به توسعه فناوری به چشم تهدید نگاه نکنیم و از آن برای پیشرفت بهره بجوییم. «امیرحسین عباسی زاده» در کتاب «ذهن دیجیتال قلب کسب و کار» مشکلات و چالش هایی که با ظهور هوش مصنوعی متوجه سازمان ها و شرکت ها شده را مورد مطالعه قرار داده و با تأکید بر نقش مدیریت بر کنترل شرایط و بهره وری حداکثری از این فناوری، به معرفی مفصل هوش مصنوعی و کاربردهای آن پرداخته است. هوش مصنوعی و دیگر ابزارهای فناوری می توانند دوست و رفیق بازارهای کسب و کار باشند؛ تنها اگر بیاమوزیم به درستی از آن ها استفاده کنیم. در حالی که بسیاری از مشاغل به واسطه ی هوش مصنوعی در حال از بین رفتن هستند، طیف وسیعی از مشاغل در اثر پیشرفت تکنولوژی به وجود آمده اند که تا حد زیادی به سرعت رونق بازارهای کسب و کار افزوده اند. بنابراین رشد و توسعه ی فناوری نه تنها تهدید نیست، بلکه فرصت بی نظیری است برای گذر از مشاغلی که چندان به هوش انسانی نیازی ندارند. نویسنده در این کتاب با برشمردن چالش های احتمالی بر سر راه کارمندان آن ها حوزه های مختلف، راه های عبور موفقیت آمیز از آن ها را پیشنهاد کرده است. اولین مرحله برای هم قدم شدن با پیشرفت فناوری، یادگیری مهارت های لازم و مرتبط با هوش مصنوعی است. به همین منظور در کتاب ذهن دیجیتال قلب کسب و کار مبانی هوش مصنوعی و کارکردهای کلی آن توضیح داده شده و مزایا و معایب در مقایسه با نیروی انسانی مورد بررسی قرار گرفته است. به طور کلی این کتاب راهنمای خوبی است برای افرادی که می خواهند کسب درآمد و کارآفرینی با ابزارهای نوین تکنولوژی را آموخته و به سمت رشد مالی و شغلی، حرکت کنند.