



A T I Y E H N O

۱۶

دریچه

- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری آهنگ آتیه (وابسته به سازمان تامین اجتماعی) ● مدیر مسئول: روح‌الله 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: ۴۵۴۳۶-۰۲۱ ● تخریریه: داخلی ۱۳۸ ● بازرگانی: داخلی ۱۲۲ www.atiyehno.ir

● یکشنبه ۲۸ آبان ۱۴۰۲ ● شماره ۴۰۷

۶۶

## تنورهای گلی ننه لقمانه

«ننه لقمانه»، بانوی ۷۲ ساله اهل روستای «چغر» در استان گلستان از حدود ۶۰ سال پیش تا امروز، خودش و بدون اینکه از فردی دیگر کمک بگیرد؛ برای اهالی آبادی تنور گلی می‌سازد همان چیزی که در زبان محلی به آن «تندیر گلی» می‌گویند ننه لقمانه که با خاک و گلِ رفاقتی دیرینه دارد، برای حفظ این سنت تلاش می‌کند او می‌گوید: «در کودکی ساخت تنور گلی را از زن عموی پدرش آموخته است.»



معرفی کتاب

### مدیریت افراد

- نویسنده: دانیل گلמן
- ناشر: آموخته

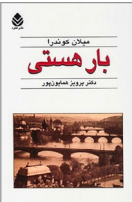
زمانی که برای اولین بار با کتاب «مدیریت افراد» روبه‌رو می‌شوید این جمله توجه شما را به خود جلب می‌کند: «اگر تاکنون هیچ مطالعه‌ای در زمینه مدیریت افراد نداشته‌اید، این مقالات بی‌بدیل هاروارد را از دست ندهید.» کتاب مدیریت افراد مجموعه‌ای از مقالات مربوط به حوزه مدیریت است که انتشارات هاروارد آن را در سال ۲۰۱۱ منتشر کرد. این کتاب بر اصول راهبردی و عملکردی تأکید دارد که سبب می‌شوند مدیران در تعامل درست با کارمندان شان باشند. این کتاب توضیح می‌دهد چگونه توانایی‌های اعضای تیم‌تان را بشناسید و آن‌ها را در کدام موقعیت قرار دهید تا بیشترین بازدهی را داشته باشند. کتاب مدیریت افراد، مدیران موفق را شبیه شطرنج‌بازان ماهر تصور کرده است. طبق این فرضیه مدیران با به کارگیری تکنیک و استراتژی‌های کارآمد در موقعیت‌های بحرانی و شرایط دشوار افراد را کنترل و مدیریت می‌کنند. نویسندگان مقالات کتاب مدیریت افراد در باره مفاهیمی از جمله «هوش هیجانی»، «کیتا»، «سندرم مهیا شدن برای شکست»، «یادگیری تک حلقه‌ای و دو حلقه‌ای» و «عصب ناخودآگاه» صحبت می‌کنند. این افراد از جمله مدیران و سرمایه‌گذاران برجسته‌ای هستند که تجربیات و داستان‌های موفقیت خودشان را در این مقالات با خوانندگان به اشتراک گذاشته‌اند.



### بار هستی

- نویسنده: میلان کوندرا
- ناشر: قطره

امروزه بار شد آگاهی و پیچیده‌تر شدن ذهن انسان‌ها، یافتن رابطه اجتماعی و عاشقانه‌ای که در بستری سالم شکل بگیرد، دشوار شده است. دغدغه‌ای که بسیاری از مردم، راه‌حل مناسبی برای آن پیدا نمی‌کنند. «میلان کوندرا» برای پاسخ به این پرسش، کتاب بار هستی که روایت ارتباط میان آدم‌هاست را نوشته است. کتاب بار هستی روایتی منسجم از روابط انسان‌هاست که درون مایه‌ای فلسفی و روان‌کاوانه دارد. او گذشته و سابقه خانوادگی آدم‌ها را در شکل‌گیری شخصیت‌شان مؤثر می‌داند. کوندرا تأثیر ناخودآگاه را که در سن پایین معمولاً به شکل نادرستی شکل می‌گیرد، در برداشتی که هر کدام از شخصیت‌های داستان از محیط بیرون دارند واکاوی می‌کند. او چهار شخصیت اصلی کتاب یعنی توما، ترزا، سابینا و فرانز را در موقعیت‌هایی قرار می‌دهد تا جوابی برای سؤالات ذهن افراد درباره درستی و غلطی روابط، پیدا کند. کوندرا در این کتاب موضع‌گیری اخلاقی نمی‌کند. او جهان‌بینی خود که «خرد تردید در یقین» و «نسبی بودن مسائل بشری» است را در بستر قصه گویی‌اش برای خواننده روشن می‌کند. رمان بار هستی برای اولین بار در سال ۱۳۶۵ توسط پرویز همایون پور به فارسی ترجمه شد و نشر گفتار آن را چاپ کرد.



فناوری

## استفاده مدام از گوشی و خطر سرطان مغز

طول سال‌ها تکامل یافته است، هنوز دلیل خوبی برای توجه به خطرات احتمالی آن وجود دارد. آنچه ما می‌دانیم این است که مجموعه‌های ماما تا حدی در برابر قرار گرفتن در معرض انواع تشعشعات خوب عمل می‌کنند. اما همچنین خوب است که از هدست، بلوتوث و بلندگو استفاده کنیم تا دستگاه‌ها را به‌طور کلی از سر خود دور نگه داریم و این باید ترویج شود. علاوه بر این، جوانان و کودکان جامعه‌های نازک‌تر و مغزهای در حال رشدی دارند که ممکن است آن‌ها را در معرض خطر بیشتری نسبت به بزرگسالان قرار دهد. ما باید آن‌ها را تشویق کنیم تا از روش‌های جایگزین برای محافظت از مغزشان استفاده کنند. منابع علمی هنوز درباره اینکه آیا تشعشعات ناشی از تلفن‌های همراه ما ممکن است باعث سرطان مغز شود، حرفی نمی‌زنند.

بین این دورا ثابت نکرده است. یک مطالعه جدید در تایوان با هدف پاسخگویی به این سؤال در طولانی مدت انجام شده است. این مطالعه مبتنی بر جمعیت، بررسی کرد که آیا استفاده از تلفن‌های هوشمند در یک دوره ۲۰ ساله تأثیری بر میزان بروز مرگ و میر در اثر سرطان‌های بدخیم مغز شرکت‌کنندگان داشته یا خیر. محققان یک ارتباط مثبت، اما در نهایت ضعیف و غیرقابل توجه بین استفاده از تلفن همراه و سرطان مغز پیدا کردند. با وجود چالش تعیین دقیق تأثیر تلفن همراه بر سلامت جسمانی و با توجه به اینکه استفاده از فناوری و خود آن در

موبایل‌ها می‌توانند مشکلات مختلفی را ایجاد کنند. یکی از مشکلات بحث گرمایش بیش از حد این تلفن‌ها در استفاده طولانی مدت است. این مورد می‌تواند در نواحی مجاور مغزی و گوش که مجاور مغز است مشکلاتی ایجاد کند. بنابراین در سال‌های اخیر مطالعات مختلفی در مورد اینکه آیا موبایل و تلفن‌های همراه خطرات تهدیدکننده‌ای ایجاد می‌کنند انجام گرفته است. بحث‌ها درباره اینکه آیا تشعشعات منتشر شده از گوشی‌های هوشمند می‌تواند باعث سرطان مغز شود، سال‌هاست ادامه دارد. البته تحقیقات هنوز ارتباط محکمی

یکی از سؤالات شایع افراد در سال‌های اخیر درباره بحث ارتباط بین استفاده از تلفن‌های همراه و عوارضی نظیر معضلات خواب، سردرد، سرگیجه، کاهش شنوایی و بخصوص تومورهای مغزی است. همان‌طور که می‌دانید استفاده عمومی از موبایل از سال ۱۹۸۳ شروع شده و در سال‌های اخیر استفاده از این تلفن‌ها رواج بسیاری داشته است. بخصوص در کشورهای پیشرفته و کشورهایی در حال توسعه درصد استفاده از این تلفن‌ها به بالای ۹۰ درصد می‌رسد. این تلفن‌ها از امواج رادیوفرکانسی یا امواج ماکروویو استفاده می‌کنند و یک محیط الکترومغناطیسی ایجاد می‌شود که کار آن‌ها با استفاده از این امواج است. این امواج تقریباً مشابه همان سیستمی است که در اجاق‌های ماکروویو استفاده می‌شود. امواج این

«حدود ۸ صبح» اثری سینمایی به کارگردانی منوچهر هادی است که تهیه‌کنندگی آن را محمدصادق رنجکشان برعهده دارد. یکتا ناصر، کامبیز دیرباز، سارا رسول‌زاده، حسن پورشریازی و منوچهر هادی بازیگران این فیلم سینمایی هستند و نقش‌های اصلی را ایفا می‌کنند. این فیلم بر اساس یک داستان واقعی و ملتهب ساخته شده و ژانری اجتماعی دارد. پس از اعلام خبر اکران فیلم سینمایی «حدود هشت صبح» و هم‌زمان با انتشار اولین تصویر از این فیلم، مشخص شد که منوچهر هادی در این فیلم علاوه بر کارگردانی، یکی از نقش‌های فیلم را نیز برعهده دارد. «حدود هشت صبح» هشتمین فیلمی است که منوچهر هادی کارگردانی کرده و پنجمین فیلم او در ژانر اجتماعی پس از فیلم‌های «قرنطینه»، «یکی می‌خواد باهات حرف بزنه»، «زندگی جای دیگری است» و «کارگر ساده نیازمندیم» است. این فیلم از ۱۷ آبان‌ماه در سینماهای سراسر کشور به‌اکران عموم درآمده است.



فیلم



### حدود ۸ صبح

مستند



### قطره‌ها جان می‌بخشد

«هش حسین با تن رنجور» بیش از ۳۰ سال است که هر روز، بی‌هیچ کمکی چندین کیلومتر را در ارتفاعات صعب‌العبور می‌پیماید تا در منطقه‌ای که زیست‌جانوران به علت خشکسالی در معرض خطر است، حیوانات پرندگان تشنه را سیراب کند. «این خلاصه‌ای از یک اثر مستند نیمه‌بلند به نام «قطره‌ها جان می‌بخشد» است که تهیه‌کنندگی و کارگردانی آن را «فرشید آذری» برعهده داشته است. این کارگردان که در سال ۱۳۵۰ در شهرستان رشت متولد شده، فارغ‌التحصیل مقطع کارشناسی کارگردانی سینما از دانشگاه سوره تهران است. آذری علاوه بر کارگردانی فیلم‌های مستند و کوتاهی چون «آستانه»، «خادم»، «پنجاه و هفت»، «نقش» و... طراحی استوری‌بورد و مدیریت فیلمبرداری و تدوین بسیاری از فیلم‌های مستند و داستانی را نیز در کارنامه دارد. این مستند با درک مسئله و موضوع اهمیت آب در زندگی، پیش از این جشنواره، موفق به کسب جایزه ویژه بیست‌و دومین دوره جشنواره محیط زیستی فیلم پایکال و جایزه بهترین فیلم چهل و هشتمین دوره جشنواره «کو فیلم» قدیمی‌ترین جشنواره محیط زیستی اروپا در جمهوری چک شده است.



تئاتر



### انسان اسب/ پنجاه پنجاه

«درهای ساختمان موزه‌ای که سال‌ها پیش، اردوگاه مرگ به شمار می‌رفته، بنا به دلالی نامعلوم به روی زن و مرد بازیگری باز می‌شود. این دو تنها بازماندگان آن قربانگاه هستند که سال‌ها قبل و در شرایطی ویژه از آنجا فرار کرده بودند. ارواح کشته‌شدگان که بازیگرانی بودند با فعالیت‌های ضدفاشیستی، فراخوانده می‌شوند و در جهانی وهم‌آلود نمایشی که مجبور بودند زیر شکنجه بازی کنند تا زنده بمانند، دوباره جان می‌گیرند.» این خلاصه داستان نمایشی است با عنوان «انسان اسب، پنجاه/پنجاه» که این روزها در پردیس تئاتر شهرزاد تهران روی صحنه می‌رود و با استقبال بی‌نظیری از سوی تماشاگران تئاتر مواجه شده است. نمایش «انسان اسب، پنجاه/پنجاه» به کارگردانی مرتضی اسماعیل‌کاشی پس از ۱۵۰ اجرای موفق، به درخواست تماشاگران ۱۷۷ آذرماه تمدید شد. علیرضا آریا، محسن ابوالحسن پور، شهاب اشکان، شبنم اسکندری، سوگل اسفندیاری و المیرا بکر بخشی از بازیگران این نمایش هستند. نورپردازی قابل‌توجه، موسیقی مرتبط، قاب‌های تصویری و استفاده از چند باکس شیشه‌ای در طراحی صحنه، همخوانی و جنبه‌های موزیکال، اجرا را کامل می‌کند.



نرم افزار

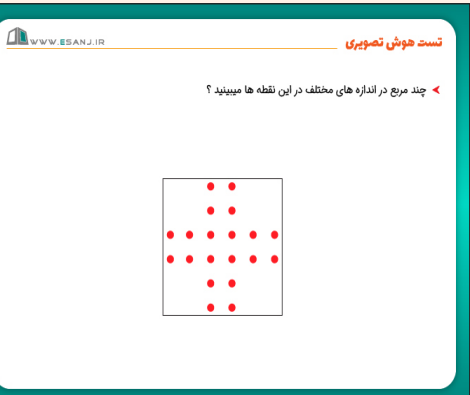
### سبکتو

شاید شما جزو آن دسته از افراد باشید که زمان کافی یا حوصله مطالعه کل یک کتاب را به‌ویژه به‌صورت کاغذی ندارد. اگر این‌طور است، «سبکتو» گزینه خوبی برای‌تان به نظر می‌رسد. اپلیکیشن سبکتو به‌گونه‌ای طراحی شده که می‌توان به کمک آن در کمترین زمان ممکن خلاصه‌ای از کتاب مورد نظر را در اختیار داشت و با موضوع یا ماجرای آن به‌طور کامل آشنا شد. همچنین میکروکتاب‌های موجود در نرم‌افزار سبکتو می‌توانند به شما کمک کنند کتاب‌هایی که پیش‌تر کامل خوانده‌اید و آن را فراموش کرده‌اید را دوباره و در زمان بسیار کمتری مرور کرده و نکات مهم آن را به خاطر بیاورید. با نصب اپلیکیشن سبکتو در گوشی‌های هوشمند خود می‌توانید به تعداد زیادی میکروکتاب متنی و صوتی، میکرومقاله و پادکست دسترسی پیدا کنید و از امکانات این نرم‌افزار بهره ببرید. لازم به ذکر است که برای دسترسی به تمامی آثار خلاصه‌شده سبکتو می‌توانید اشتراک ماهانه یا سالانه خریداری کنید.



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

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



چند مربع در اندازه‌های مختلف در این نقطه‌ها می‌بینید؟

هوش سنج