



A T I Y E H N O

فیلم



گردانه سرنوشت

دکتر هنری والتون جونز ملقب به «ایندیانا جونز» یک استاد باستان‌شناسی است که علاقه زیادی به عتیقه‌ها و آثار باستانی دارد. او می‌کوشد این اشیا را بیابد و قبل از اینکه به دست



افراد سودجو بیفتند آن‌ها را به موزه تحویل دهد. این ماجرای فیلمی است به عنوان «ایندیانا جونز» که سری چهارم آن ساخته و این روزها منتشر شده است. هر کدام از چهار سری ساخته شده ایندیانا جونز به روایت داستانی مستقل با همین محوریت، از ماجراجویی‌های ایندیانا جونز می‌پردازند. داستان فیلم ایندیانا جونز و گردانه سرنوشت درباره این است که او می‌خواهد یک وسیله افسانه‌ای را بازیابی کند که می‌تواند تاریخ را تغییر دهد. یکی از موضوع‌هایی که در این فیلم به آن پرداخته می‌شود سفر در زمان است. دیدن سکناس‌های اکشن خوب قطعاً چیزی است که از ابتدا تا انتها می‌توانید انتظار دیدن آن را داشته باشید. از بازدید یک مکان تاریخی گرفته تا مبارزه برای یافتن یک قطعه ارزشمند تاریخی و مبارزات بین قهرمانان و تبهکاران.

مستند



بچه دزد

«دربوش حیدری کودک مظلوم ایرانی که حدود چهار سال است توسط دولت دانمارک به دلایل واهی از پدر و مادر خود جدا شده و تلاش‌های خانم حمیده



سلامتی مادر دریوش، برای بازگرداندن فرزندش به ایران تاکنون ناموفق بوده و به نتیجه مثبتی منجر نشده است.» ستاد حقوق بشر جمهوری اسلامی ایران بارها موضوع دریوش حیدری را پیگیری کرده و کاظم غریب‌آبادی، دبیر این ستاد در خصوص پیدا کردن راه‌هایی برای پیوستن دریوش به پدر و مادرش با همتایان خود در دانمارک و مسئولانی از این کشور مذاکراتی را انجام داده است. داستان پرفرازونشیب دریوش حیدری در چهار سال اخیر و ماجرای توقیف او توسط دولت دانمارک، در مستند «بچه دزد» روایت شده است. مستند «بچه دزد» به کارگردانی علی پورمؤمن، تلاشی برای نشان دادن مظلومیت دریوش حیدری و خانواده اوست. این مستند از هفته گذشته در سالن مهر حوزه هنری واقع در خیابان سمیه، تقاطع حافظ رونمایی و اکران شد. مستند «بچه دزد» از تولیدات جدید مرکز مستند سفیرفیلم و به کارگردانی و تهیه‌کنندگی علی پورمؤمن به نمایش درآمده است.

تئاتر



پوسیدگی

نمایش «پوسیدگی» که این روزها در سالن شماره (۳) پردیس تئاتر شهرزاد روی صحنه می‌رود، قرار است شما را به تماشای روایت‌هایی متفاوت در یک تئاتر دعوت کند. قصه‌هایی که همگی در حوالی میدان فردوسی و خیابان فردوسی اتفاق می‌افتند و در واقع ماجرای پرونده‌هایی است که بعد از گذشت چندین و چند سال، هنوز بسته نشده و پر از ابهام باقی مانده‌اند. روایتی مینیمال از زیست انسان‌های به ظاهر بی‌گناه که در برخی لحظات شما را درگیر نگرانی و حتی ترس خواهد کرد. نمایش دارای چهار اپیزود با چهار قصه متفاوت اما درهم تنیده از روایت وضعیت دردناک بشر است. «رضا قنبرزاده فرید» نویسنده و کارگردان این اثر نمایشی اپیزودیک است. در نمایش «پوسیدگی» نازنین میهن، محمدرضا حیدری، کیمیا خلج، نیما هاشمی سرشت، مهسا محمد کاظم، هدیه حسینی‌نژاد و مسیحا احمدزاده به ایفای نقش می‌پردازند.



۱۶

دریچه

۶۶

آرزوهای ایوب

او «ایوب» است؛

چشم چپش نابیناست اما پاهای قدرتمندی برای دویدن دارد...

دو بار قهرمان دوی سرعتی نابینایان و کم‌بینایان کشور شد و خودش را در آستانه طلای آسیا قرار داد.

اگر ایوب فقط شغل و درآمدی داشت و برای حداقل‌های زندگی لنگ نمی‌زد، بی‌بروبرگرد طلای المپیک را برای ایران صید کرده بود. هرکس در ارتفاعات آذربایجان و مخصوصاً چالدران بدود، این دهنده سراسر انگیزه را می‌بیند

پسری که رؤیاهایش را در دست گرفته و به سمت آنچه آرزویش را دارد می‌دود به سمت بالا بردن پرچم سه رنگ ایران در یک نبرد بین‌المللی...

معرفی کتاب

ایستاده در آتش

● نویسنده: مجموعه نویسندگان

● ناشر: شهید کاظمی

«قدبلند بود. قدش همیشه از دوروبری هایش یک سر و گردن بلندتر بود. قدرت بدنی اش زیاد بود. از همان بچگی زور بازو داشت.» سردار شهید ناصر باباجانیان، یکی از مالک‌اشترهای رشید، دلیر، ولایی و جهادی خطه سرسبز مازندران (بابل) است که برای دفاع از انقلاب اسلامی و مقابله با دشمنان نظام و کشورمان ایران، ولایت‌مدارانه وارد میادین نبرد شد. در جبهه‌های غرب، شمال غرب و جنوب کشور در مسئولیت‌های مختلف حماسه‌آفرینی کرد. در عملیات‌های آفندی و پدافندی در گردان‌های پیاده لشکر ویژه (۲۵) کربلا و دیگر یگان‌ها عاشقانه حضور داشت و بارها تا مرز شهادت پیش رفت. عملیات والفجر (۸) و کربلای (۵) اوج حماسه او بود. گردان صاحب‌الزمان که ناصر فرماندهی آن را برعهده داشت، خصوصاً در کربلای (۸) و کربلای (۱۰)، مأموریت خویش را به نحو احسن به پایان رساند و تلفات زیادی از دشمن گرفت. شهید ناصر باباجانیان در کربلای شلمچه در تاریخ ۱۸ اردیبهشت‌ماه سال ۱۳۶۷، مصادف با شب قدر و شهادت امام علی (ع)، شربت شهادت را نوشید و به مقام «عَبدُ رَبِّهِمْ یَرْزُقُون» نائل آمد. کتاب ایستاده در آتش بخش کوچکی از شخصیت جهادی این مالک‌اشتر مازندران است که ثبت و ارائه شده است.



دروغ‌های مسلح

● نویسنده: دنیل جی. لویتین

● ناشر: کوله پستی

در دنیای امروز، چالشی که پیش روی مافزار دارد، در واقع کنکاش در مورد حقیقت است. حقیقتی که گاه ممکن است بسیار دستکاری شود. «دروغ‌های مسلح» کتابی است که به ما کمک می‌کند دید بهتری نسبت به حقیقت پیدا کنیم. این اثر یک کتاب پرفروش در سطح جهانی است و همچنین برنده جایزه کتاب تجاری سال ۲۰۱۷ شده که انتشارات کتاب کوله‌پستی این اثر را با اجازه رسمی نویسنده و ناشر (خرید حق انتشار در ایران) چاپ کرده است. «دنیل جی. لویتین» نویسنده کتاب، با اشرافی که بر مباحث حوزه علوم شناختی دارد و با بهره‌گیری از منطق، زبان‌شناسی، علوم آماری، روانشناسی و تحلیل گفتمان، توانسته شیوه و گفتمان انتقادی ساده‌ام‌وثر و کاربردی را در رابطه با مسائل اخبار دروغ و مغالطه‌ها در فضای بدون کنترل دنیای مجازی، اختیار کند. شاید نکته اصلی این کتاب این باشد که باید خوش‌باوری را کنار بذاریم و کمی عمیق‌تر فکر کنیم. بعد از خواندن دروغ‌های مسلح سخت می‌شود به رسانه‌ها اعتماد کرد. نسبت به هر خبری مشکوک می‌شوید و دوست دارید دوباره در مورد آن فکر کنید که به‌خودی‌خود چیز بدی نیست، اما اگر آدم سخت‌گیری باشید، با خواندن این کتاب سخت‌گیرتر می‌شوید.



فناوری

توپ ضد اضطراب

گوش می‌دادند، به‌طور متوسط ۳۱ درصد کاهش اضطراب را تجربه می‌کردند که نشان می‌دهد وجود و استفاده از این توپ مطمئناً کمک‌کننده است. یکی دیگر از یافته‌های امیدوارکننده این بود که افرادی که از توپ در کنار آهنگ مدیتیشن استفاده می‌کردند، تغییرات ضریب قلب‌شان به شکل قابل‌توجهی بالاتر بود؛ معیاری که نشان‌دهنده انعطاف‌پذیری بهتر در برابر استرس و تنظیم بهتر عاطفی است. در آینده اگر بتوان این دستگاه را ساده کرد، ممکن است هر کسی بتواند در خانه خود از آن استفاده کند. فارال می‌گوید: «من می‌خواهم این دستگاه یک کاتالیزور واقعی برای بهبود سلامت روان، نه تنها در محیط‌های بالینی، بلکه برای کاربران خانگی باشد.»

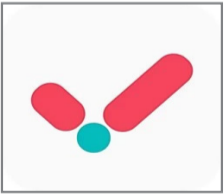
است و افکارشان به سمت مسائل ناخواسته می‌رود. پژوهشگران در آزمایش‌هایی که شامل ۵۸ داوطلب بود، مزایایی را از شکل دادن به تنفس و احساس کردن آن به‌صورت فیزیکی در هنگام ترکیب استفاده از توپ با یک آهنگ از یک برنامه مدیتیشن گزارش کردند. گروه پژوهشی دانشگاه بث به‌طور متوسط ۷۵ درصد کاهش اضطراب را در بین شرکت‌کنندگان، با افزایش ۵۶ درصدی در محافظت در برابر افکار نگران‌کننده مشاهده کرد. در مقایسه، کسانی که بدون استفاده از توپ فقط به آهنگ

را تقویت می‌کند. این یک تجربه شخصی و جذاب است و برای همه قابل دسترسی است.» تمرینات تنفسی مدت‌هاست که برای مدیریت اضطراب و ارتقای سلامت روانی استفاده می‌شوند و اغلب در درمان‌هایی مانند رفتاردرمانی شناختی (CBT) و رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) مورد استفاده قرار می‌گیرند. با این حال، این جلسات تنفس آگاهانه همیشه آن‌طور که باید موفق نیستند. شرکت‌کنندگان اغلب متوجه می‌شوند که وقتی باید روی تنفس تمرکز کنند، ذهن‌شان سرگردان

نرم افزار

تایمت

شاید شما هم برای برنامه‌ریزی تحصیلی و برنامه‌ریزی شغلی خود دچار مشکلاتی باشید. از عدم شناخت کافی به اصول برنامه‌ریزی درست و دقیق گرفته تا تنبلی و بی‌حوصلگی در نوشتن برنامه مداوم روزانه و از همه مهم‌تر عمل کردن به آن. حال وقت آن رسیده که از دنیای دیجیتال برای حل این مشکل بهره ببرید و راه و رسم یک برنامه‌اصولی را فراگیرید. نرم‌افزار «تایمت» انتخاب خوبی برای شماست تا بتوانید برنامه‌ای درست و دقیق داشته باشید. شما با نصب این برنامه قابلیت این را خواهید داشت که به‌طور روزانه، هفتگی و ماهانه برای خود هدف تعیین کرده و برنامه‌ریزی کنید. آنالیز پیشرفته، زنجیره فعالیت و تعیین هدف امکان‌ناهی است که «تایمت» در اختیار شما قرار خواهد داد. شما با استفاده روزانه از این نرم‌افزار و با توجه به آلازم‌هایی که از سوی برنامه روی تلفن همراه خود با آن مواجه خواهید شد، می‌توانید با برنامه و مدون به سمت اهداف تحصیلی و شغلی خود حرکت کنید.



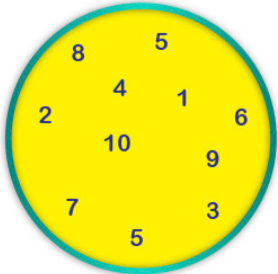
پادکست

رادیو جولون

اگر شما هم از علاقه‌مندان به گشت‌وگذار و سفر کردن هستید، پادکست «رادیو جولون» که درون مایه‌ای مربوط به سفر دارد، برای شما بسیار جذاب خواهد بود. رادیو جولون از بخش‌های مختلفی تشکیل شده که هر کدام از این قسمت‌ها می‌تواند در مسیر هدفی که دنبال می‌کنید، کمک‌کننده باشد. اینکه چه مقصدی مناسب شماست، به چه مکان‌هایی بیشتر علاقه‌مند هستید، چه میزان بودجه برای سفر در نظر دارید و حتی مدت‌زمانی که می‌توانید برای یک سفر یا گشت‌وگذار سپری کنید، سؤالاتی هستند که با گوش دادن به اپیزودهای مختلف جولون به پاسخ آن می‌رسید. حالا اگر عاشق سفر هستید و فرصت و بودجه کافی ندارید، باز هم با شنیدن بخش‌های مختلف این پادکست سفرهای بی‌نظیری را تجربه خواهید کرد و به نوعی با گویندگان این پادکست همسفر خواهید شد. رمز و رازهای یک سفر عالی، اصول گردشگری، سفر به طبیعت، سفر هوایی، زمینی و... موضوعاتی هستند که به تفکیک در این پادکست به آن پرداخته شده است. پس برای شنیدن آن تعلل نکنید.



با استفاده از سه خط مستقیم که از محیط دایره ترسیم می‌شود این تصویر را به چند قسمت مجزا تقسیم کنید، به گونه‌ای که مجموع اعدادی که در هر قسمت قرار می‌گیرد با هم برابر باشند.



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

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



● صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری آهنگ آتیه (وابسته به سازمان تامین اجتماعی) ● مدیر مسئول: روح‌الله عطاریان
● سردبیر: زیرنظر شورای سردبیری
● صفحه آرا: الهه پیربرناش ● عکس: پویا بازارگرد، پرتو جغتایی ● ویراستار: کورش اشرفی، سمیرا امادی
● حروفچین: اکرم خاکپور ● نشانی: میدان آرژانتین، خیابان احمد قصیر خیابان دوازدهم، شماره ۲۲
● تلفن: ۴۵۴۳۶-۲۱-۰۲۱ ● تخریریه: داخلی ۱۳۸ ● بازرگانی: داخلی ۱۲۲ www.atiyehno.ir

● یکشنبه ۱۹ شهریور ۱۴۰۲ ● شماره ۳۹۷

هوش سنج