



قابلیت جدید اینستاگرام؛ سرگرمی تازه خرسندها!

ناصر رعیت نواز– آپ اینستاگرام به تازگی قابلیت جدید و جذابی در اختیار کاربران قرار داده است. از این پس کاربران اینستاگرام می توانند فیلترهای چهره که قبلا در اپ‌هایی مثل اسنپ‌چت دیده بودیم را در حالت لایو و در لحظه به اشتراک گذاری ویدئوی زنده هم استفاده کنند. مثلا یکی از این فیلترهای طرفدار، یک عینک آفتابی است که می‌شود با یک کلیک ساده روی صفحه نمایش، مدل عینک و مناظر منعکس شده روی شیشه آن را تغییر دهید و برای استفاده از هر فیلتر برای تغییر چهره خود در طول ویدئوی زنده، کافی است روی فیلتر مورد نظر ضربه بزنید تا اعمال شود. این قابلیت جدید، اینستاگرام را بیشتر شبیه مغازه های میوه فروشی کرده که بعد از خرید میوه، تازه متوجه تفاوت آن چه روی میوه ها بوده با آن چه در زیر میوه هاست می شوید. شاید در روزها و سال های ابتدایی ورود اینستاگرام به زندگی مان، قابلیت‌های جالب و سرگرم کننده ای مثل عکاسی از طبیعت، آثار فرهنگی تاریخی یا به اشتراک گذاری لحظات شاد و سبک‌های متنوع زندگی را متصور بودیم اما انگار از یک روزی به بعد و به خصوص با اضافه شدن افکت‌های عجیب، این خاصیت اینستاگرام هم کم رنگ و عملا تبدیل شد به وسیله‌ای برای نمایش آن چه واقعی نیست! خلاصه اینستاگرام از شبکه ای اجتماعی تبدیل شد به اسباب تفریح ووقت گذرانی. با این قابلیت های جدید هر روز واقعیت زندگی ها، در فضای مجازی رفته رفته جای خودش را به زندگی های فانتزی بدون واقعیت داده است. البته طبیعی است اینستاگرام سعی کند با اضافه کردن قابلیت های بیشتر مخاطب خود را حفظ کند اما واقعا لازم است ما از هر قابلیتی در حد افراط استفاده کنیم تا جایی که از آن لذتہ شویم؟ خلاصه این که مشکل این جاست که بعضی از ما فکر می کنیم اگر از تمام قابلیت های یک نرم افزار استفاده نکنیم برنامه نویسانش از ما دلخو می شوند. برای همین بعید نیست شاهد این ماجرا باشیم که رفیق مان با یک سفر پرخرج سر از آتن و آکروپلیس معروفش سر در بیاورد و ما مشتاقانه منتظر لایو او از یک مکان تاریخی باشیم اما تمام کادر با گوش خر گوش هویج به دست و نازی پر شود که افکت جدید اینستاگرام است.



چطور در فصل پاییز

خانه و خانواده‌مان را گرم و صمیمی‌تر کنیم؟

فرنگیس یاقوتی– پاییز، فصلی است که تقریبا در تاریکی بیدار می شویم و در تاریکی هم به خانه برمی گردیم. منتها نباید اجازه بدیم هوای مه آلود، باران های گاه و بی گاه، آسمان ابری و سوز سرما، حالمان را بگیرد و آسمان دلمان را هم ابری کند. حالا که فضای بیرون از خانه سرد و خشک است، می توانیم برای جبران‌ش، با تغییرات کوچکی، فضای داخل خانه و جمع خانوادگی مان را گرم و درخشان کنیم.

***چیدمان پاییزی**

رنگ هایی مثل قرمز، نارنجی، نارنجی قرمز، زرد و طلایی، پرتقالی و... رنگ های گرمی هستند که سرشار از انرژی، حرکت، نشاط و سرزندگی اند. کافی است در فصل پاییز، این رنگ ها را به گوشه و کنار خانه بیاورید تا هر روز با دیدنشان، حالتان جا بیاید و دلتان گرم شود. لازم نیست فرش، پرده و وسایل نو بخرید، بلکه می توانید با تغییرات کوچکی مثل پهن کردن یک پتوی سبک آلبالویی روی کاناپه، انداختن یک رومیزی نارنجی روی میز، قرار دادن چند کوسن لیمویی روی مبل و پهن کردنِ روفرشی های لاکی روی فرش ها، رنگ های گرم را مهمان خانه تان کنید.

***پوشش پاییزی**

اگر این پاییز تصمیم دارید برای خودتان یک ست بست پاییزی بخرید، بهتر است از رنگ های گرم و هم سو با طبیعت پاییزی استفاده کنید. فصل پاییز نه آن قدر گرم است که پیراهن نخی بپوشید و نه آن قدر سرد که پلیر و کاپشن به تن کنید. بافت های ظریف بقه اسکی، سویشرت های اسپرت و خوش رنگ و زیله های بافتنی خوش نقش و نگار برای آقایان و ژاکت های ظریف و سبک، پانچو و جلیقه های پشمی بلند، کت های کوتاه کمردار، شال های ضخیم، جوارا های حوله ای و کفش های جلو بسته یا بوت های ساق کوتاه، پوشش مناسب خانم‌ها در فصل پاییز است. رنگ ها در پاییز غوغا می کنند. بد نیست شما هم با طبیعت همراه شوید و با انتخاب و پوشیدن لباس هایی به رنگ قهوه ای، آجری، کِرم و آلبالویی، مهمان جشن رنگارنگ پاییز شوید.

***دمنوش پاییزی**

طبع و مزاج فصل ها هم مثل طبع و مزاج آدم ها، به چند دسته کلی تقسیم می شود. بهار، گرم و تر است. تابستان، گرم و خشک است. پاییز، سرد و خشک است و زمستان، طبع سرد و تر دارد. با این حساب، باید در فصل پاییز، خوراکی هایی مصرف کرد که گرم یا رطوبت زا هستند. نوشیدنی های گرم و دمنوش های سالم گیاهی در عصر های سرد پاییزی، حساسی می چسبد. برای درست کردن یک دمنوش خانگی، کافی است یک عدد سیب را به قطعات کوچک برش بزنید، سپس روی یک سینی پهن کنید و سینی را روی شوقاژ یا بخاری قرار دهید، بعد از خشک شدن و تغییر رنگ، آن ها را با مقداری چوب دارچین در یک شیشه بگذارید و هر شب به اندازه دو پیچمانه از سیب ها و دارچین ها دم کنید و به عنوان یک نوشیدنی گرم بنوشید. موضوع مهم این جاست که شیرینی سیب ها باعث می شود این دمنوش به هیچ شیرین کننده ای نیاز نداشته باشد.

***هنر پاییزی**

یکی از کارهایی که می تواند شب‌های پاییزی‌تان را خوش‌آب و رنگ کند، بافتنی است! برای خودتان یا عزیزانتان بافتنی ببافید و از تنوع رنگ ها و مدل های بازمه کامواها، ذوق کنید. اگر هیچ تجربه‌ای در زمینه بافتن ندارید، می توانید از سایت‌های آموزشی اینترنتی یا مجله های آموزشی استفاده کنید. موضوع مهم درباره بافتنی این است که شما را از همراهی با اعضای خانواده دور نمی کند؛ یعنی می‌توانید همان طور که کنار بقیه تلویزیون تماشا می کنید یا با هم حرف می‌زنید، بافتنی هم ببافید.

***عکس‌های پاییزی**

از ثبت لحظه های پاییزی غافل نشوید. پاییز یکی از دل انگیزترین فصل ها برای ثبت عکس و خاطرات است. برگ های خشک خوش فرم، میوه های خوشبوی کاج، بلوط های بازمه و انارهای خوش رنگ، می‌توانند عناصر قاب‌های شما را تشکیل دهند.

***کتاب‌نواگری پاییزی**

تا هنوز بقیایای میوه‌های تابستانی در بازار موجود است، دست به کار شوید و میوه‌هایی مثل "هلو" و "شلیل" را بعد از شستن و برش زدن، روی یک سینی و در مقابل آفتاب قرار دهید تا به طور کامل خشک شوند. بعد در شب های بلند پاییزی، مثلا هنگام خواندن کتاب مورد علاقه تان، یک ظرف برگ هلو و شلیل کنار دستان قرار دهید و هر از گاهی یکی را در دهان بگذارید و در طعم نابش غرق شوید.

***دورهمی‌های پاییزی**

پاییز فصل پیاده روی است. یک کفش راحت و مناسب و تر جیحا یک همراه خوب، بهترین دوستان شما در پاییز برای رقم زدن عصرهای خاطره انگیز هستند. سعی کنید از شب های طولانی پاییزی، برای دورهمی ها و شب نشینی های دوستانه، خانوادگی و فامیلی استفاده کنید و خوش بگذرانید.

راهنمای آمادگی برای پاییز؛ فصل عاشقانه ها و شاعرانه ها

خش خش صدای پای خزان میباد!

در یک صبح شهریوری، چشم هایتان را باز می کنید و از خواب بیدار می شوید اما هیچ خبری از آفتاب گرم و نور درخشان خورشید نیست. ابر همه جا را گرفته و نسیم سرد ملایمی از درز در و پنجره، صورتتان را نوازش می کند.
بله! بدون این که متوجه گذر زمان شده باشید، به روزهای آخر تابستان رسیده اید و پاییز رنگارنگ، با باران های لطیف و برگ ریزان باشکوه و حال و هوای شاعرانه اش، نم نم از راه رسیده و غافلگیرتان کرده.
پس بهتر است به جای اخم و برگشتن زیر پتوی گرم، بلند شوید، یک ژاکت ظریف و سبک بپوشید و رو به هوای خنک پنجره، به استقبال پاییز بروید.
یک فنجان چای گرم بنوشید و پاییز هزار رنگ را با روزهای کوتاه و شب های طولانی و آب و هوای سرد و خشک اش، در آغوش بکشید.
با طبیعت همراه شوید، به پاییز سلامی دوباره بدهید و سبک زندگی پاییزی را با همه تغییرات ریز و درشت و دلنشین اش، در پیش بگیرید.
پرونده امروز، راهنمای آمادگی برای فصل پاییز، فصل عاشقانه ها و شاعرانه هاست. با ما همراه باشید.

چرا در پاییز حس و حال عجیبی داریم؟

گریبان گیرمان شود و در صورت ادامه یافتن و شدید شدن، خبر از بروز افسردگی فصلی بدهد.
شاید باورتان نشود اما بسیاری از این بلاها را می‌توان ناشی از «نور» دانست؛ نور به تنهایی می‌تواند سبب افزایش هورمونی به نام «ملاتونین» در بدن شود.
ضمن این که بدن یک ساعت درونی دارد که تغییرات روزانه دمای بدن، ترشح هورمون‌ها و الگوهای خواب را کنترل می‌کند.
نور، بسته به زمانی که می‌تابد می‌تواند این ساعت درونی و میزان هورمون‌ها را تغییر دهد و وقتی روزها کوتاه و کوتاه‌تر می‌شود، هورمون تاریکی یا همان ملاتونین بیشتر و بیشتر می‌شود و افراد مستعد در معرض خمودگی و گاهی افسردگی فصلی قرار می‌گیرند.
اما غیر از این ویژگی‌های ذاتی پاییز، دل گرفتگی ما در این روزها، دلیل دیگری هم می‌تواند داشته‌باشد؛ گاهی یک خاطره بد یا یک اتفاق ناخوشایند تأثیر گذار که در یک روز ابری و بارانی رخ داده‌است، سبب ایجاد حس دل گرفتگی و غمگینی در پاییز و زمستان

روزهای کوتاهی که انگار عقربه‌ها عجله دارند و هنوز کارهایت تمام نشده، غروب می‌شود؛ آن‌هم چه غروب غمباری! آسمانی که تا همین چندروز پیش طلایی و درخشان بود، حالا تیره و گرفته و عصبانی است.
درختان شادابی که حالا گرچه هزاررنگ شده‌اند اما روز به روز خشک‌تر و عریان‌تر می‌شوند.
بارانی که بند نمی‌آید و تند و سرد و خشن است، در دست برعکس باران بهار که با طراوت و تازگی همراه بود.
این‌ها برخی دلایلی است که باعث می‌شود بعضی‌هایمان از پاییز دل خوشی نداشته‌باشیم.
اگر فکر می‌کنید این جمله تکراری «وقتی باران می‌بارد دلم می‌گیرد» یک ژست رمانتیک یا روشنفکرانه است، سخت در اشتباهید، پاییز واقعا می‌تواند بعضی‌هایمان را خموده و حتی افسرده کند.
خستگی، افزایش نیاز به خواب، کمبود انرژی، مشکل در تمرکز، میل زیاد به‌تنهایی، اضطراب، بیقراری و کناره گرفتن از فعالیت‌های اجتماعی نشانه‌هایی است که کم و بیش می‌تواند در پاییز

بسته پیشنهادی برای تجربه یک پاییز دلنشین

ببینید

نوشتن، یکی از راه‌هایی است که ماندن در لحظه و حال‌وهوای فعلی را تثبیت می‌کند؛ نه این‌که با قلم به دست گرفتن، در غم و غصه غرق شوید.
به‌هرحال برای خلق اثر باید به اندیشه‌تان پروبال بدهید و در آن عمیق شوید.
البته از آن جایی که این کار تمرکز زیادی می‌طلبد و به‌نوعی با برون‌ریزی هیجانی همراه است، درنهایت به بهترشدن حالتان کمک می‌کند.
اما برای آن‌هایی که فرار را بر قرار ترجیح می‌دهند، فیلم دیدن راه بهتری برای گذران شب‌های بلند پاییز است.
فیلم شما را به دنیاهای دیگری می‌کشاند؛ دنیاهایی بهتر و روشن‌تر و یا حتی تلخ‌تر و سیاه‌تر بدون این‌که نیاز باشد شما شخصا واقعا این تلخی را تجربه کنید.
فیلم‌های پیشنهادی ما برای این روزها، این‌هاست.

■ **شاعرزبانه‌ها**

شاعر زبانه‌ها، فیلم جدیدی نیست (محصول سال ۸۴ است) اما آن‌قدر تم و فضایش به حال و هوای این روزها نزدیک است که می‌شود با خیال راحت دیدنش را توصیه کرد.
شاعر زبانه‌ها، قصه‌پسر جوانی را روایت می‌کند که روزی آرزو داشته دانشجوی رشته ادبیات شود اما حالا رفتگی معمولی است که در گریز عشقی بی‌سرانجام می‌شود.
در این فیلم همان‌طور که از اسم و توضیحاتش برمی‌آید، خبری از هیجان و گره و روایت‌های متعدد نیست؛ بنابراین می‌توانید با خیال راحت جلوی تلویزیون دراز بکشید و خیلی آرام، با شاعر زبانه‌ها همراه شوید.
(محمد احمدی)
که اسم او را در مقام تهیه‌کننده در تیتراژ «لطفاً مزاحم نشوید» دیده‌ایم، کارگردانی و تهیه‌کنندگی این فیلم را برعهده داشته‌است و لیلا حاتمی، صابر ابر و فرزین محدث بازیگرانش هستند.

■ **تیک‌آف**

اما اگر خیلی اهل دیدن فیلم‌های قدیمی و خاطره‌بازی نیستید، پیشنهاد ما تماشا ی «تیک‌آف» است. «تیک‌آف» که به‌تازگی در شبکه نمایش خانگی منتشر شده، محصول سال ۹۴ است

و تازەترین اثر «احسان عدی‌پور»، کارگردان «تنهای تنهای تنها» در آخرین سال‌ها و چکه‌های باقی‌مانده از روزگار جوانی چند رفیق شکست‌خورده و ناامید، شیراز، بعد از پنج‌سال زندگی روی اقیانوس و در کابین کشتی‌ها برمی‌گردد.
با آمدن رفیق قدیمی، تلخی زندگی برای چند روزی فراموش و بازی و شوخی، جایگزین اندوه و حسرت می‌شود.
در پایان جشن شبانه این رفقای قدیمی، ناگهان زندگی‌شان به سمت غریبی سر سج می‌کند.
شوخی شوخی و بازی بازی، هر پنج نفر راه می‌افتند به سوی قتل عام عقده‌های چندساله و کام گرفتن از زندگی و جوانی.

بنویسید

پاییز به‌طرز شگفت‌انگیزی می‌تواند آدم را پرت کند به روزهای دور و خاطرات و تجربیات گذشته.
برگی که از شاخه جدا می‌شود، بعضی‌ها را یاد وداع‌های زندگی‌شان می‌اندازد.
بارانی که می‌بارد، برای بعضی‌ها فرصتی است تا با خیال راحت به یاد تا کاهی‌ها و غصه های گذشته گریه کنند و آسمان را همدرد و همدل خودشان بدانند.
یادآوری خاطرات تلخ البته خیلی هم بد نیست و در پس خود، پند و عبرت دارد اما این میل به یک‌جانشستن و فکر کردن را به مسیرهای دیگری هم می‌توان هدایت کرد.
اگر ذوق کافی دارید، طبیعتان را هم تربیت کنید و دست‌به‌قلم شوید؛ این پاییز از شما نویسنده هم‌نسل‌د، دست‌کم بهتان دست‌آموز کردن اندیشه و تخلیه هیجان‌ها را یاد خواهدداد.
برای آن‌هایی که به نوشتن خیلی جدی‌تر فکر می‌کنند، کتاب‌هایی که در ادامه معرفی می‌کنیم کارساز خواهدبود.

■ **هنر داستان‌نویسی**



«دودید لاج»، نویسنده کتاب، یکی از نویسندگان بزرگ معاصر و از چهره‌های شناخته‌شده در حوزه نقد داستان است.
هنر داستان‌نویسی با نمونه‌هایی از متن‌های کلاسیک و مدرن، مجموعه مقالاتی در سرباره جنبه‌های مختلف داستان‌نویسی است.
روش جالب «لاج» در این مقالات این است که ابتدا چند پاراگراف از زمان‌های مطرح را در موضوع مورد بحث نقل و بعد با تکیه بر

نکات همان نمونه‌ها، بحث خودش را شروع می‌کند.
آغاز رمان، تعلیق، زاویه دید، معرفی کاراکتر، شکستن زمان و... بخشی از عناوین پنجاه فصل کتاب را تشکیل می‌دهد؛ موضوعاتی که در عالم داستان‌نویسی و داستان‌خوانی اهمیت دارند و هر نویسنده و خواننده‌ای باید با آن‌ها آشنایی داشته‌باشد.
این کتاب، مشخصاً به «مان» پرداخته‌است.

■ **میانی داستان کوتاه**

این کتاب را «مصطفی مستور»، نویسنده خلاق چندین مجموعه داستان کوتاه، نوشته و در آن فصل به فصل داستان کوتاه را بررسی کرده‌است.
مستور در این کتاب، بعد از توضیح مختصری درباره تاریخچه داستان کوتاه و ارائه تعاریفی از آن، مفاهیم عمده داستان کوتاه را به زبان ساده و با ثنری قابل فهم، بررسی و تبیین کرده‌است؛ توالی

زمان، روایت، انتظار، پیام، طرح، شروع و گسترش، گره، نقطه اوج، گره‌گشایی، شخصیت و زبان، بعضی از این مفاهیم هستند که در حجم کم کتاب، به‌خوبی به آن‌ها پرداخته شده‌است.
مستور در پایان کتاب هم بعد از توضیحات مبنایی، داستان «کم شدن دوچرخه گیلبرت اثر «ریموند کارور» را برحسب آن‌چه در فصل‌های ابتدایی کتاب نوشته، بررسی کرده‌است تا خواننده فعلی و نویسنده آینده به‌طور عینی و ملموس با داستان‌نویسی آشنا شود.

