

فیلم

روشن



فیلم «روشن» به کارگردانی و نویسندگی «روح‌الله حجازی» و تهیه‌کنندگی مشترک او با «جواد نوروزبیگی» است. رضا عطاران، سیامک انصاری و سارا بهرامی بازیگران اصلی این فیلم هستند. این فیلم برنده جایزه بهترین بازیگر نقش اول مرد (رضا عطاران) و بهترین فیلمبرداری (مرتضی نجفی) در سی‌ونهمین دوره جشنواره فیلم فجر شده و این روزها بر پرده سینماهای کشور در حال اکران است. فیلم روشن درباره واکنش مردی است که در اثر فشار و تحقیر بیرونی به مرز فروپاشی می‌رسد و تصمیم می‌گیرد تا در برابر این وضعیت دست به کاری بزند برای تغییر، اما نه تغییر به سادگی اتفاقی می‌افتد و نه تحقیر تمامی دارد. فیلمی که در چهار چوب‌های معمول قصه‌گویی مبتنی بر درام قرار نمی‌گیرد و بیش از هر چیز روی یک شخصیت تمرکز می‌کند؛ شخصیتی که نه فقط در مقایسه با کارنامه حجازی و عطاران، بلکه در سال‌های اخیر سینمای ایران کمتر مشابه آن را دیده‌ایم. فیلم روشن تجربه‌ای متفاوت در مقایسه با الگوی همیشگی فیلم‌های اجتماعی سینمای ایران است. همین روایت کاراکتر محور و حتی در لحظاتی انتزاعی احتمالا واکنش‌های ضد و نقیضی را به همراه خواهد داشت.

مستند

کراس



مرور زندگی برخی آدم‌ها با تفکر همراه است، برخی با تأسف و سرزنش، برخی با تنفر، برخی با حسرت، برخی با غیبط، برخی با عبرت، برخی با تحسین و لبخند، برخی با اشک، اشکی از سر شوق و شاید آغشته به دل‌تنگی. شهادت مدافعان حرم، اما تمام محاسبات متداول ذهن را به هم می‌ریزد. جدایی از تمام زرق‌وبرق‌های شیرین دنیا و انتخابی که بسیار سخت و دشوار است و فقط از برخی انسان‌های بزرگ‌منش برمی‌آید. شهیددور زشکار، محمد کاظم توفیقی یکی از این شهداست که زمانی قهرمان موتورسواری بوده و زندگی پرفراز و نشیبی را سپری کرده است. او که از کودکی به ورزش علاقه داشت، در این زمینه موفقیت‌های زیادی به دست آورد. در سال ۸۸ در رشته موتور کراس مقام اول استانی را کسب کرد. در سال ۸۹ موفق شد مقام اول استانی و سوم کشوری را در اختیار بگیرد و در سال ۹۱ در رشته دوچرخه‌سواری مقام اول را به خود اختصاص داد. ماجرای زندگی این شهید مدافع حرم که در ۱۶ بهمن‌ماه سال ۹۴ از دفاع از حرم حضرت زینب (س) در سوریه به شهادت رسید، موضوع فیلمی مستند به نام «کراس» است که احمد رحمانیان آن را کارگردانی کرده است. این فیلم مستند در سال ۱۴۰۱ ساخته و منتشر شد و تماشاگران خالی از لطف نخواهد بود.

تئاتر

عده‌های نشده



سالن قشقای در مجموعه تئاتر شهر تهران این روزها میزبان اجرایی به نام «عده‌های نشده» است که کارگردانی آن را «حسین کشفی» برعهده دارد. نمایشی که نمایشنامه آن را «محمد میرعلی‌اکبری» به نگارش درآورده و عزالدین توفیق، فرید رحمتی، وحید کریمی، شهاب عباسیان، کیمیا جواهری، رویا بختیاری، مهیار اسلامی، کلمان اقتدار، الهه پور جمشید و شیما خوش‌اقبال در آن نقش‌آفرینی می‌کنند. «عده‌های نشده» روایتی است از فردی که از بد حادثه، در طبقه خود جبر اجتماعی و جغرافیایی‌اش گرفتار شده و نمی‌تواند از این بن‌بست بیرون برود. با این حال همه سال‌های عمرش، تلاش می‌کند تا به واسطه تحصیل و حضور در عالم هنر، سینما، تئاتر، روشنفکری، بازار باب یا دلال محصولات شبکه‌ای و... سری از سرها بیرون کند و به اصطلاح شهرتی به هم‌بزند تا با دست‌وپا کردن «هویتی نو» برای خودش، از طبقه اجتماعی‌اش به طبقه دیگر برود. در «عده‌های نشده» با اجتماعی تماماً بسته و به بن‌بست رسیده از رؤیای شکست‌خورده نسل امروز روبه‌رو هستیم. با نسل بی‌هویتی که برای تنازع بقایی هرچند اندک، باید دست به هر کار غیراخلاقی بزند و راه‌گریزی جز ادامه همین زندگی جهنمی ندارد و تنها پذیرش این وضعیت، آرامشی ابدی برای آدم‌هایش دارد.

۶۶ یک یادگاری ۴۰ ساله

حاج صادق روشنی، جانباز ۷۰ درصد شیمیایی از دیار استان گلستان، شهر گرگان است. او زمانی که تنها ۲۲ سال سن داشت در نبرد حق علیه باطل بر اثر استفاده غیرانسانی سلاح‌های شیمیایی توسط دشمن در عملیات خبیر به درجه رفیع جانبازی نائل شد. او پس از مجروحیت نیز مدت‌ها در جبهه حضور داشت و بیش از ۴۰ سال است که با این یادگاری به‌جا مانده از دوران هشت ساله دفاع مقدس زندگی می‌کند.

معرفی کتاب

انعطاف‌پذیری هیجانی

- نویسنده: سوزان دیوید
- نشر: میلکان

به‌درت پیش می‌آید مسیر رسیدن به رضایت فردی و حرفه‌ای مستقیم باشد. از هر کسی که به بزرگ‌ترین اهداف زندگی‌اش دست یافته یا در روابط فردی و اجتماعی‌اش موفق بوده بپرسید داستان‌های زیادی از اشتباهات، منحرف‌شدن‌ها و جاده‌های فرعی غیرمنتظره در طول راه تعریف می‌کند. چه چیزی آن‌ها را به آن پس این مشکلات برمی‌آیند نسبت به کسانی که از خط خارج می‌شوند متمایز می‌کند؟ «انعطاف‌پذیری یا بهتر بگوییم انعطاف‌پذیری هیجانی». «سوزان دیوید»، محقق و روان‌شناس دانشکده پزشکی هاروارد، با استفاده از روایت‌های زندگی خود و مراجعانش و همچنین با بهره‌گیری از یافته‌های تحقیقات گسترده در زمینه هیجان، رویکردی برای مقابله با افکار و هیجان‌های ناخوشایند در یک کتاب بسیار کاربردی و مفصل با عنوان «انعطاف‌پذیری هیجانی» ارائه می‌دهد. انعطاف‌پذیری هیجانی رویکردی نوین و علمی است که به کمک آن می‌توانید فرازونشیب‌های زندگی و ناکامی‌ها را با خویشتن‌پذیری، بصیرت و ذهن باز پشت سر بگذارید و از آن درس‌های مفیدی برای ادامه زندگی فراگیرید. سوزان دیوید، با بیش از ۲۰ سال مطالعه احساسات، خویشتنی و دستوردها، در یافته‌ها، فارغ از میزان هوشمندی، خلاقیت یا تیپ شخصیتی افراد، نحوه مدیریت دنیای درونی با همان افکار، احساسات و گفت‌وگو با خود، در نهایت تعیین‌کننده موفقیت است. کتاب انعطاف‌پذیری هیجانی که از قلم فردی متخصص و دلسوز نوشته شده، نقشه راهی برای تغییر رفتار واقعی است. راهنمایی که صرف‌نظر از این که چه کسی هستید یا چهره‌تان چه شکلی است، روش جدیدی از عملکرد در اجلوی پای‌تان می‌گذارد تا به تمامی پتانسیل‌های‌تان تان برسید.



انضباط فردی سرنوشت شما را تعیین می‌کند

- نویسنده: رایان هالیدی
- نشر: اندیشه آگاه

تقریباً تمام شخصیت‌های بزرگ و برجسته تاریخ، از ویژگی‌های مشابهی برخوردار بوده‌اند؛ آن‌ها بر رفتار خود کنترل داشتند، از نظم و انضباطی مشخص تبعیت می‌کردند و از شخصیتی متعادل و آرام برخوردار بودند. در حقیقت ایشان با اتکا بر این فضیلت‌ها توانستند به موفقیت برسند. کامیابی پایدار مرهون استمرار در انضباط و خویشتن‌داری است و فقدان این استمرار، باعث سقوط انسان خواهد شد. انضباط فردی یعنی رها کردن هر چیزی که دارید و آگاهی از اینکه چه چیزی را باید حفظ کنید. تناقضی در کار نیست و تنها هدف، تعادل است. در مقابل بعضی چیزها مقاومت کرده و بعضی چیزها را دنبال می‌کنیم. در همه‌چیز با اعتدال پیش می‌رویم، عمداً و معقولانه، بدون اینکه تحت‌تأثیر قرار گرفته و کنترل خودمان را از دست بدهیم. «رایان هالیدی» در کتاب «انضباط فردی سرنوشت شما را تعیین می‌کند» فضیلت اعتدال، خودکنترلی، خویشتن‌داری و انضباط را ستایش و اهمیت آن را به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی متعالی یادآوری می‌کند. او در این کتاب موفق و پرفروش نیویورک‌تایمز می‌کوشد این خصلت رواقی را بازتعریف کرده و با مرور زندگی افراد بزرگ تاریخ، اصول و قواعد آن را آموزش دهد. کتاب انضباط فردی سرنوشت شما را تعیین می‌کند، به ما می‌آموزد چگونه با نظم و انضباط به آزادی برسیم و زندگی‌مان را در کنترل خود بگیریم. این اثر تحسین‌شده و پرفروش را انتشارات اندیشه آگاه با ترجمه سیده مرضیه طاهانی، سمیرا آزادپیم‌ا و فرزانه کامگاری چاپ و به بازار عرضه کرده است.



فناوری

ربات‌خانه‌دار

محرک سروو مینیاتوری شده در فعال کردن طیف گسترده‌ای از وظایف دستکاری اشیاء، تسهیل تجربه مدیریت بصری و سریع بسیار مفید هستند. دست‌های این ربات با دقت موقعیت‌یابی زیر میلی‌متری و ظرفیت حمل بار چندین کیلوگرمی می‌تواند اجسام با اشکال، اندازه‌ها، اوزان و مواد تشکیل‌دهنده مختلف از جمله اقلام ظرفیت و لغزنده را به خوبی در اختیار بگیرد. تیم سازنده ادعا می‌کند که دست مجیک‌بات می‌تواند تقریباً ۷۰ درصد تمام حرکات دست انسان را تقلید کند و به پتانسیل گسترده آن در حوزه‌های مختلف اشاره دارد. تطبیق‌پذیری مجیک‌بات ایجاد انقلابی در زمینه‌های متعدد، از وظایف صنعتی تخصصی گرفته تا کاربردهای خدماتی، حمل‌ونقل مواد خطرناک، خدمات عمومی و عملیات خانگی را نوید می‌دهد.

روی یک کباب‌پز کباب می‌کند. مجیک‌بات در مرحله بعد، لباس‌های کودک را به خوبی تا می‌کند و آن‌ها را در یک سبد قرار می‌دهد. این ربات با رقصیدن با موسیقی و آبیاری گیاهی یا لمس ظرف‌های برگ‌ها همه را شگفت‌زده می‌کند و مراقبت و دقتی مانند انسان از خود نشان می‌دهد. مجیک‌بات همچنین در نقش یک جادوگر، یک تخم‌مرغ را به یک توپ تبدیل می‌کند و مهارت چشمگیر خود را در دست‌زدن به اشیای کوچک و سازگاری با کارهای مختلف روزمره با نرمی و چابکی به رخ می‌کشد. این مهارت‌ها با استفاده از ترکیبی از محرک‌های مینیاتوری سروو (servo) با گشتاور بالا و حسگرهای فشار حساس چندبعدی امکان‌پذیر شده که به ربات کمک کرده مهارت فوق‌العاده‌ای داشته باشد. به گفته توسعه‌دهندگان، شش

استارت‌آپ «مجیک‌لب» که یک استارت‌آپ نوآور و متخصص در ساخت و توسعه ربات‌های انسان‌نماست، به‌نازگی از ویدئوی جالبی رونمایی کرده که آخرین ساخته خود به نام «مجیک‌بات» (MagicBot) را به نمایش می‌گذارد. این ربات انسان‌نما در ویدئوی مذکور، به شکل چشمگیری یک مارشال‌وراک‌کباب می‌کند، ترند‌های جادویی اجرامی‌کند و حتی حرکتی را به‌عنوان رقص انجام می‌دهد. این فیلم گویای مهارت و چابکی قابل توجه این ربات در دستکاری اشیاست. شرکت مجیک‌لب در ماه ژانویه از طراحی ربات انسان‌نمای خود پرده برداشت و آن را یک رقیب سرسخت برای ربات چاپک اطلس (Atlas) ساخته شرکت بوستون داینامیکس معرفی کرد و در این رونمایی تعادل و مهارت فوق‌العاده ربات خود را عرضه کرد. در صحنه ابتدایی این ربات که از راه دور کنترل می‌شود، یک سیخ در دست می‌گیرد تا یک مارشال‌وراک به سیخ بکشد، سپس آن را با دقت

پادکست

سیف کست

شاید تا به حال چیزهایی در مورد (HSE) شنیده باشید. اصطلاحی بین‌المللی که برای توضیح استاندارد قوانین، مقررات و فرایندهایی است که جهت ایمنی کارکنان، کارگران و پیمانکاران در محیط کار، آتش‌نشانی، حفاظت از محیط‌زیست و همچنین حفاظت از محیط پیرامون در برابر خطرات به کار می‌رود. یک محیط کاری ایمن، بدون خطرات و حوادث با استفاده از سیستم مدیریت بهداشت، ایمنی و محیط‌زیست می‌تواند در سراسر کشور پیاده‌سازی شود. چیزی که در این رابطه بسیار اهمیت دارد، آموزش شاغلان در مورد بهداشت و ایمنی مطابق با استانداردهای (HSE) است. با این حال کمتر کسی از جزئیات این استاندارد بین‌المللی آگاهی دارد، آن‌هم در حالی که دانستن آن ضروری است. پادکست «سیف کست» نخستین پادکست با موضوع ارائه توضیحات و معرفی بخش‌های مختلف (HSE) محسوب می‌شود. اگر به ایمنی کسب‌وکار و حفاظت از محیط‌زیست و محیط کار خود اهمیت می‌دهید؛ گوش دادن به این پادکست برای شما کمک‌کننده خواهد بود.



نرم‌افزار

مترجم متن

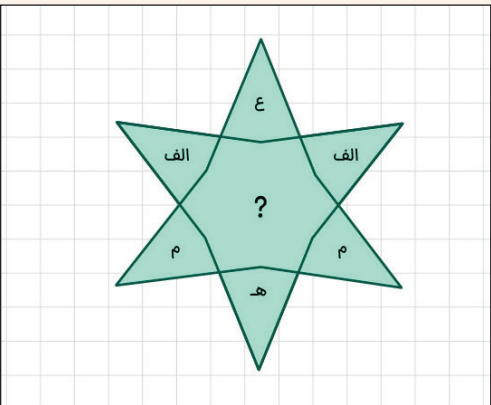


در دنیای امروزی که به‌نوعی دنیای ارتباطات محسوب می‌شود، آشنایی به زبان‌هایی غیر از زبان مادری یکی از ملزومات مهم زندگی است. البته فرصت آموزش و یادگیری برای همه فراهم نیست و بسیاری از ما به دلیل عدم آشنایی با زبان‌های دیگر گاهی برای ترجمه برخی متون خارجی که به مطالعه آن نیازمندیم به مشکل برمی‌خوریم. نرم‌افزار «مترجم متن» نرم‌افزاری است که در چنین شرایطی به کمک ما می‌آید. این برنامه ایرانی با قابلیت نصب روی گوشی‌های تلفن همراه، می‌تواند متون شما را به ۴۴ زبان دنیا و برعکس ترجمه کند. همچنین با بهره‌مندی از توانایی ترجمه‌گشتاری کار را برای‌تان بسیار ساده‌تر خواهد کرد. تلفظ صحیح کلمات، دیکشنری آنلاین، انتشار متون در شبکه‌های مجازی، طراحی متریال استاندارد گوگل، افزودن لیست علاقه‌مندی‌ها، آزمون‌های آموزشی، تغییرات در کاربری گرافیکی و... گوشه‌ای از امکانات نرم‌افزار مترجم متن است. با نصب این نرم‌افزار روی گوشی‌های خود، خیال‌تان از ترجمه متون راحت کنید.

هوش سنخ

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

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



به نظر شما جای علامت سؤال چه حرفی را باید جایگزین کنیم؟