



معرفی کتاب

حالا یک نفس راحت بکش

- نویسنده: راکی کاپور
- نشر: مجید

ارتباط با دیگران، همان قدر که مثبت و سازنده است، می‌تواند روح‌مان را نابود کند و ما را به ورطه نابودی بکشاند. گاه از مضرات ارتباط با افراد سمی آگاه نیستیم و نمی‌توانیم تشخیص دهیم که در رابطهای ناسالم گرفتار شده‌ایم. کتاب «حالا یک نفس راحت بکش» در کنار مشاوره با پزشکان متخصص، راهی مؤثر برای عبور از روابط عاطفی ناسالم و رسیدن به استقلال شمرده می‌شود. این کتاب راهنمایی مؤثر برای عبور از روابط عاطفی ناسالم است. «راکی کاپور» نویسنده این کتاب در این اثر، با شرح سرگذشت خود و آزارهایی که دیده، مخاطب را قدم‌به‌قدم در عمل به گام‌هایی مؤثر همراهی می‌کند. فرد آسیب‌دیده در پایان کتاب، اعتمادبه‌نفس خود را بازیافته و برای ترک رابطهای سمی آماده می‌شود. راکی کاپور در فصل اول از کتاب «حالا یک نفس راحت بکش»، عوامل ایجاد یک رابطه سمی را برمی‌شمرد و اثرات آن را بر روح و روان افراد تشریح می‌کند. یک رابطه سمی که توسط ذهنیتی بیمار آغاز می‌شود، می‌تواند به‌طور موقت، فرد مورد هدف را فلج کند، باعث آسیب موقت یا جبران‌ناپذیر شود و در نهایت پس از ایجاد صدمات مهلک، به مرگ بینجامد. بنابراین، آگاهی از این نوع روابط و ویژگی‌های افراد سمی و همچنین شناخت راه‌های رهایی از آن امری ضروری می‌نماید. اگر گمان می‌کنید که در روابط‌تان آزار می‌بینید و در چرخه‌ای تکرار شونده گرفتار شده‌اید، کتاب حالا یک نفس راحت بکش راه‌های رهایی از افراد سمی را به شما نشان می‌دهد.



کاربردهای مطالعات فرهنگی

- نویسنده: آنجلا مک رابی
- نشر: علمی و فرهنگی

همان‌طور که می‌دانید، رشته مطالعات فرهنگی ماهیت میان‌رشته‌ای دارد و برای تسلط بر آن، باید با طیف وسیعی از نظریات و متفکران گوناگون آشنایی پیدا کرد. کتاب «کاربردهای مطالعات فرهنگی» توسط «آنجلا مک‌رابی»، استاد دانشگاه گلدسمیت، نوشته شده است. این کتاب در سنامه‌ای است که مهم‌ترین نظریات حوزه مطالعات فرهنگی را گردآوری کرده و آرای متفکران مطرح‌کننده این نظریات را شرح می‌دهد. متفکران مذکور عبارت‌اند از استوارت هال، گیلروی، هومی بابا، بوردیو و جیمسون که نویسنده با ذکر نمونه مطالعاتی مرتبط، نظریات هر کدام را مورد بررسی قرار می‌دهد. این کتاب با بیانی شیوا و جامع پنج نظریه محوری را بیان می‌کند، نظریه‌پردازان فرهنگی پیشگام را مورد بررسی قرار می‌دهد و علاوه بر این، ارتباط و نحوه کاربرد نظریات مذکور را در متون فرهنگی معاصر روشن می‌کند. اگرچه این کتاب در سنامه است، اما از آن فراتر می‌رود؛ چراکه با شفافیت و وضوحی تحسین‌برانگیز و صدا البته با شور و شوق و درک بسیار زیادی نوشته شده است. کتاب کاربردهای مطالعات فرهنگی به کوشش امیر صفری به فارسی برگردانده شده و انتشارات علمی و فرهنگی آن را روانه بازار نشر ایران کرده است. اساتید و دانشجویان رشته مطالعات فرهنگی و مخاطبان آثار و عناوین جامعه‌شناختی می‌توانند از مطالعه این کتاب بهره ببرند. همچنین این اثر منبع مناسبی برای تمامی کسانی است که به این حوزه علاقه دارند.



فناوری

شبیه‌سازی نانویی بینی

مصنوعی و حسگری الکترونیکی در فرایند مواد غذایی، محیط‌زیست، پزشکی و صنعتی و غیره دارند، بلکه می‌توانند در ربات‌ها و دستگاه‌های هوشمند قابل حمل استفاده و مأموریت‌های گشت امنیتی و عملیات نجات استفاده شوند. در حال حاضر دیجیتالی شدن در حوزه‌های مختلف به سرعت در حال انجام است اما در بخش بو به دلیل فقدان حسگرهای کارآمد هنوز فضاهای دست نخورده زیادی وجود دارد. این دستاورد محققان می‌تواند به تسریع حرکت در این مسیر کمک کند.

یک ساختار نانومتری است. با استفاده از هوش مصنوعی، این تراشه می‌تواند حساسیت بالایی نسبت به انواع گازها داشته باشد به‌طوری که با کارایی بالا می‌تواند مخلوط گازها را از هم تمیز دهد. پژوهشگران این تراشه را برای تشخیص ۲۴ بوی مختلف طراحی کرده‌اند. این گروه، تراشه خود را روی یک سگ ربات قرار دادند و در نهایت سیستمی ارائه کردند که می‌تواند در فضای تاریک هدف مورد نظر را پیدا کند. تراشه‌های بویایی مصنوعی فوق‌نظت‌ها کاربردهای گسترده در سیستم‌های

روی یک تراشه ایجاد کرد. این حسگر عملکردی شبیه به بینی انسان یا حیوانات دارد. محققان در سراسر جهان به دنبال تقلید از سیستم بویایی بیولوژیکی برای تشخیص مؤثر مخلوط بوها بوده و در این مسیر انواع بینی‌های مصنوعی را ساخته‌اند. یکی از چالش‌های اصلی در این کار، دشواری کوچک‌سازی سیستم و افزایش قابلیت‌های تشخیص در تعیین گونه‌های دقیق گاز و غلظت آن‌ها در مخلوط‌های بو است. برای حل این مشکل محققان تراشه‌ای ساختند که حاوی انواع مختلف حسگرها روی

یک گروه تحقیقاتی از دانشکده مهندسی دانشگاه علوم و فناوری هنگ کنگ موفق شدند بر یکی از چالش‌های دیرینه در ساخت حسگرهای بویایی مصنوعی غلبه کنند.

آن‌ها برای این کار آرایه‌ای از حسگرهای مختلف گازی را ساختند که کارایی بسیار بالایی دارد. تراشه بویایی بیومیمیکی (BOC) تازه توسعه‌یافته آن‌ها با ترکیب آرایه‌های حسگری حاوی نانولوله بر روی بستری از جنس مواد متخلخل ایجاد شده که می‌توان هزار حسگر گازی را

پادکست

نبرد

وقتی که برای اولین بار کسب‌وکار خود را راه‌اندازی می‌کنید، هدف اصلی شما برندسازی و پیشرفت است. اما این اتفاق یک‌شبه رخ نمی‌دهد. رشد کسب‌وکار یک فرایند مداوم است که به سختکوشی، صبر و تعهد نیاز دارد. مراحل یا راه مخفی خاصی برای پیشی گرفتن از سایر کسب‌وکارها در صنعت و یا دستیابی به موفقیت فوری وجود ندارد. از سوی دیگر با توجه به حجم بالای اطلاعاتی که در سال‌های اخیر در اختیار خریداران احتمالی قرار گرفته، رشد کسب‌وکارها مخصوصاً کسب‌وکارهای کوچک به‌سختی صورت می‌گیرد. در این میان راهکاری که می‌تواند در موفقیت شما برای رشد و پیشرفت کسب‌وکاری که راه انداخته‌اید، بسیار کمک‌کننده باشد استفاده از تجربیات افرادی است که این مسیر را با موفقیت طی کرده‌اند و با فراز و نشیب‌های این راه طولانی روبه‌رو شده‌اند. پادکست «نبرد» کار را برای شما ساده کرده است. در این پادکست گفت‌وگو محور شما تلاش بین کسب‌وکارهای کوچک و بزرگ، دیجیتال و سنتی و اشتباهات و استراتژی‌های مهمی که می‌تواند باعث تغییرات بزرگ شود را از زبان افراد باتجربه خواهید شنید.



فیلم

آناتومی یک سقوط

ساندرا (ساندرا هولر) و همسرش ساموئل و پسر ۱۱ ساله‌شان دانیل در منطقه‌ای در کوه‌های آلپ، دور از انتظار زندگی می‌کنند. هنگامی که جسد ساموئل در پایین کلبه ییلاقی آن‌ها در برف پیدا می‌شود،

پلیس به این مسئله می‌پردازد که آیا او به قتل رسیده یا اینکه اقدام به خودکشی کرده است. مرگ مشکوک ساموئل فرضیه یک قتل را مطرح می‌کند و در نتیجه آن ساندرا مظنون اصلی معرفی می‌شود. این خلاصه‌ای از ماجرای یک فیلم فرانسوی است که این روزها بسیار مورد توجه قرار گرفته است. «آناتومی یک سقوط» یکی از ستایش شده‌ترین فیلم‌های سال ۲۰۲۳ است. فیلمی که اگرچه به‌عنوان نماینده فرانسه برای رقابت اسکار معرفی نشد، اما یکی دیگر از فیلم‌های خارجی زبان سال‌های اخیر محسوب می‌شود که موفقیت‌های بزرگ بین‌المللی کسب کرده است. این درام دادگاهی جذاب و تأمل‌برانگیز بر گرفته از پرونده‌های حقوقی واقعی است که با بررسی علت یک مرگ از رازهای تاریک یک زندگی زناشویی پرده می‌برد. آناتومی یک سقوط که از یک اجرای مرکزی قدرتمند بهره می‌برد، مدتی طول می‌کشد تا شما را درگیر خود کند، اما در نهایت به یک درام تأمل‌برانگیز پرپیچ‌وخم تبدیل می‌شود. این فیلم نخل طلا را که برترین جایزه جشنواره کن به حساب می‌آید از آن خود کرده است.

انیمیشن

لئو

داستان انیمیشن «لئو» درباره یک مارمولک پیر ۷۴ساله است که به همراه دوست لاکپشت خود سال‌هاست در کلاسی در یک مدرسه و درون یک آکواریوم



زندگی می‌کنند و هرگز فضای بیرون و جهان واقعی را تجربه نکرده‌اند. لئو بعد از پی بردن به اینکه روزهای آخر زندگی‌اش را تجربه می‌کند، تصمیم می‌گیرد از این جعبه فرار کند و دنیای بیرون را ببیند. رابرت ماریانتی، رابرت اسمیگل و دیوید واختنهایم کارگردانی انیمیشن لئو را برعهده داشته و رابرت اسمیگل، آدام و سندلر پل سادو نویسندگان این اثر هستند. فیلم‌نامه اصلی که توسط سندلر، رابرت اسمیگل و پل سادو نوشته شده به طرز فوق‌العاده‌ای تحسین‌برانگیز است. آنچه در بطن این انیمیشن وجود دارد آموزش مفید برای چگونگی عبور از چالش‌های دوران بلوغ است. سؤال‌هایی که مطرح می‌شود و مشکلاتی که در هر کاراکتر به‌درستی به نمایش گذاشته می‌شود، همگی راه‌حلی برای نوجوان‌هایی است که مخاطب اصلی این فیلم هستند. نحوه طراحی کاراکترها نیز نکات مهمی را برای مخاطب به‌تصویر می‌کشد. انسان‌ها و حیوانات ناطق در این انیمیشن به‌طور یکسان چشم‌های بسیار مشابهی دارند و به‌ندرت پلک می‌زنند. آن‌ها اغلب ایستاده هستند و کمتر در حال استراحت یا نشستن دیده می‌شوند، این به بویایی این اثر اشاره داد.

تئاتر

دشمن خدا

نمایش «دشمن خدا» نوشته عماد رجبلو، عنوان اثری است که پس از دو اجرای موفق و پر مخاطب و کسب چند جایزه از جشنواره تئاتر فجر، این روزها در تماشاخانه هامون روی صحنه رفته است. نمایشی با

موضوع مذمت دروغ که از دو بخش مختلف با محوریت و موضوع مشترک تشکیل شده است. بخش اول مربوط به دو دختر دانش آموز است که به دلیل ارتکاب یک خطا به دفتر مدرسه احضار شده‌اند و توسط ناظم مدرسه مورد سؤال و جواب قرار می‌گیرند. این دو دانش آموز که در تلاش برای رهایی از تنبیه احتمالی ناظم هستند، هر یک دیگری را به دروغ متهم می‌کند و سعی می‌کند واقعیت را پنهان کند. اپیزود دوم نمایش دشمن خدا مربوط به دو سرباز است که آن‌ها نیز به خاطر مسئله‌ای باهم درگیر شده‌اند و بعد از ضرب‌و شتم حالا نزد ارشد پادگان رفته تا دلیل این کار را توضیح دهند و در نهایت مقصر اصلی مشخص شود. نمایش «دشمن خدا» که در آن علی غریب، مجید عراقی، سیده اسوه صادقی، نفیس جافری و ضحار جایی‌فر به ایفای نقش پرداخته‌اند، نمایشی ساده، صادق و زیباست که مخاطب را به‌خوبی با خود همراه کرده و به سادگی مسئله‌ای مهم مانند دروغ که در زندگی هر روز با آن طرف هستیم را به تصویر می‌کشد.

هوش سنخ

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

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| <div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div> | <div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div> | <div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div> | <div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div> | <div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div> | <div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div> |
| | | | | | |
| <div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div> | <div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div> | <div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div> | <div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div> | <div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div> | <div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div> |
| ۱ | ۲ | ۲ | ۴ | ۵ | |
| | | | | | |

در شکل بالا، با توجه به روابط منطقی بین شکل‌ها، به جای علامت‌های سؤال ، دو گزینه صحیح را جایگزین کنید.