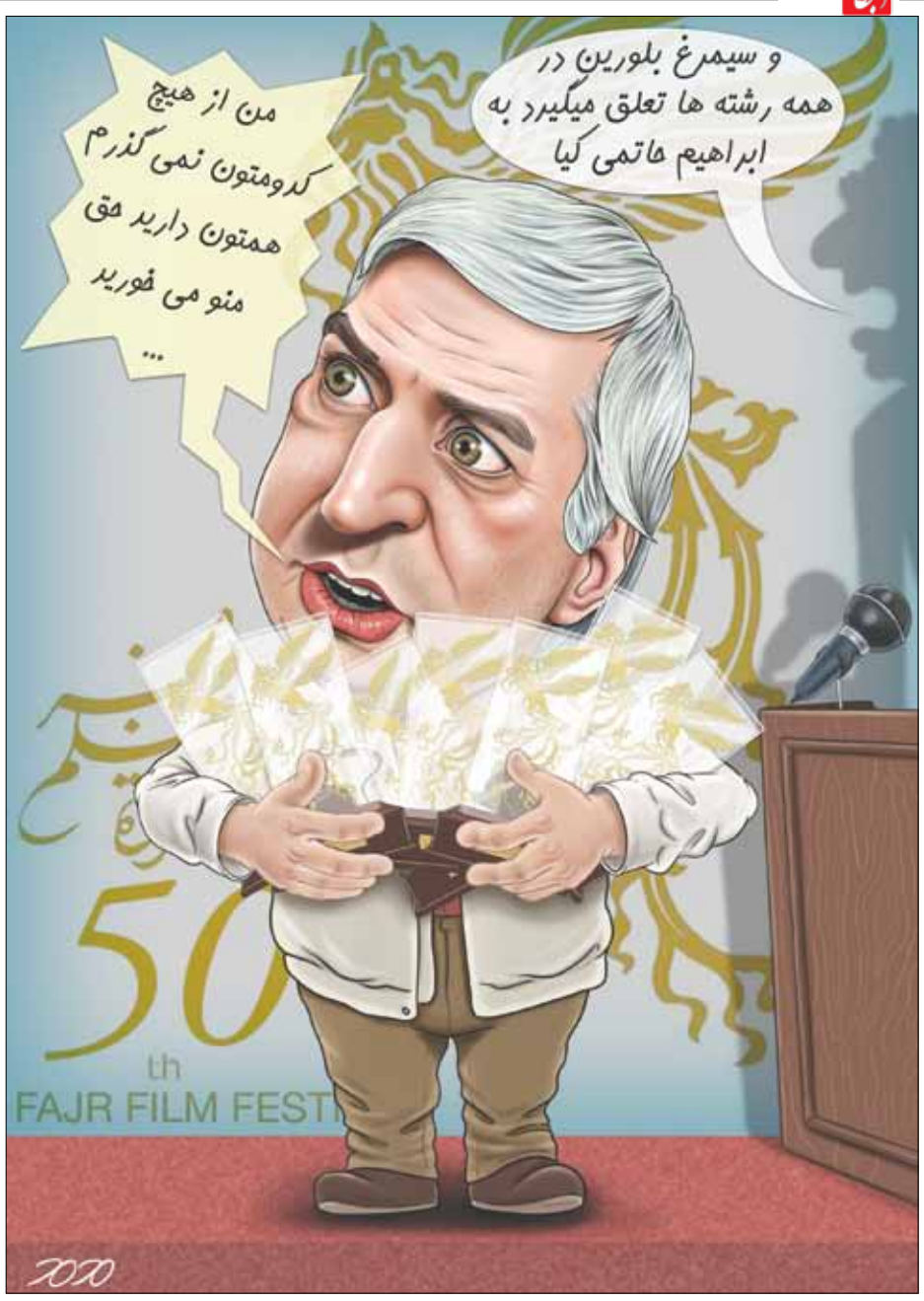
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹ **تلفن:** ۸۸۹۷۵۷۱۰- ۸۸۹۹۴۶۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰ رتبه روزنامه: ۳ ebtekarnews@chmail.ir
سازمان آگهی ها: ۰۹۱۲۳۴۰۹۶۱۴ **سازمان شهرستان‌ها:** ۶۶۵۶۷۷۶۷-۶۶۵۶۷۷۶۹
توزیع: شرکت نشرگسترامروز چاپ: روزتاب- ۴۴۵۴۵۰۷۶

اوقات شرعی

ابتکار ارتقا



پنجاهمین جشنواره فیلم فجر و حاتمی کیا همچنان در اوج

طرح: محمد طحانی

سبک‌زندگی

زیبایی درون‌تان را بروز دهید

به گفته‌ی کارشناسان، این درخشش و زیبایی درون‌تان است که به شما احساسی فوق‌العاده داده و اطرافیان را جذب می‌کند، فقط باید آن را پرورش بدهید.

چیزی که باعث می‌شود بالرین‌های ریزاندام، مربی‌های خوش‌رفتار یوگا و ژنرال‌های خانم در همان نگاه اول، تسلط و لیاقت خود را به رخ‌تان بکشند چیست؟ شک نکنید که ژست بدنی آنهاست. منظور ما این نیست که شق و رق و خشک و عبوس باشید، بلکه باید جوری بایستید که انعطاف‌پذیری و آرامش‌تان را با ستون فقراتی کشیده و سالم نشان دهید و با قامتی صاف و در عین حال متواضع، احساسات و نگاه‌تان را منتقل کنید.

چمن‌زار بلندی که در نسیم ملایم به این سو و آن سو تاب می‌خورد بسیار زیباتر است از حصار بلندی که صاف و محکم به زمین چسبیده است. باید این ژست را خودتان احساس کنید؛ کف هر دو پای‌تان روی زمین باشد و زانوها را خیلی ملایم خم کنید، عضلات شکم را منقبض کنید، شانه‌ها ریلکس باشند و با نگه داشتن سر و گردن هم راستا با شانه‌های‌تان، خودتان را بالا بکشید. بگذارید ستون فقرات‌تان در حالت خنثی باشد و با وقار و ظرافتی دلپذیر به آن انحنا بدهید. حالا تا حدودی بلندتر، لاغرتر و با اعتماد به نفس بیشتر به نظر می‌رسید.

اگر بتوانیم آن روحیه شوخ طبعی حقیقی را که در درون ما و در حوادث روزمره است، بدون کنایه و متلک یا بدون خباثت و خودخواهی بروز دهیم و با آن شادمان باشیم، زندگی‌مان طعم بسیار مطبوع‌تری خواهد داشت. شوخ طبعی، تنش را برطرف می‌کند، رویدادهای سنگین و ناخوشایند را قابل تحمل‌تر می‌کند و ما را به هم ارتباط می‌دهد. ضمنا خندیدن می‌تواند ریسک حمله قلبی را تا ۴۰ درصد کاهش بدهد و به بدن کمک کند قند خون را بهتر پردازش کند.

جنبه شوخ و بذله‌گوی‌تان را دوست داشته باشید و پرورش بدهید تا عمرتان هم طولانی‌تر شود. لازم نیست از استندآپ کمدین‌های معروف تقلید کنید، شوخ طبعی شما منحصربه‌فرد و خاص خودتان است، درست مانند اثر انگشت‌تان، و این همان چیزی است که درون زیبای‌تان را بازتاب می‌دهد. شوخ طبعی را مانند عضله‌ای فرض کنید که باید هرازگاهی تمرین داده شود تا تقویت شود.

شاید این حس را تجربه کرده باشید؛ وقتی که در یک غروب دل‌انگیز، کنار ساحل، دست در دست کودک‌تان قدم می‌زدید یا در مسیر دوی ماراتن و یا وقتی که روی کار مورد علاقه‌تان مشغول و متمرکز بوده‌اید. انگار زمان متوقف می‌شود و بقیه دنیا پیش چشم‌تان رنگ می‌بازد. کاملا در لحظه حضور دارید، کاملا متمرکزید و کاملا سرحالید؛ این همان شعف و شادکامی است. احساس ناب بودن که رضایت و خوشی عمیق ایجاد می‌کند.

در این لحظات است که تغییر می‌کنیم و به سمت بهتر شدن می‌رویم. شما نمی‌توانید این حس را تعریف کنید یا اندازه بگیرید، اما مطمئنا می‌دانید چه وقت‌هایی تجربه‌اش می‌کنید، و شگفت‌انگیز اینکه بدون حتی گفتن کلمه‌ای، دیگران هم آن را می‌فهمند. در این لحظات شما زیبایی درون خود را جلوه می‌دهید، پس بیشتر درون خود را جست‌وجو کنید و این رضایت و شعف درونی را که از با ارزش‌ترین دارایی‌های شماست پیدا کنید.

شاید زمانی که کودک بوده‌اید، تشکر کردن برای‌تان کاری سخت بود که جنبه وظیفه داشت، یا حتی احساس می‌کردید با تشکر کردن آدم ضعیفی جلوه می‌کنید، اصلا ممکن است هنوز هم اینطور فکر کنید. اما باید بدانید واقعا احساس قدردان بودن کردن، به خود شما احساس خوبی می‌دهد و انرژی مثبت به تمام دنیا می‌فرستد. احساس سپاسگزار بودن کردن، حس خوشبینی را تقویت می‌کند، درد و ناراحتی را کاهش می‌دهد، عملکرد شما را در کار و زندگی بهتر می‌کند، هشیاری‌تان را بالا می‌برد، اشتیاق و انگیزه‌تان را بیشتر می‌کند، اراده‌تان را محکم می‌کند و تمرکزتان را افزایش می‌دهد. پس قدردان بودن می‌تواند در روابط‌تان جادو بکند و احساس کنید با دیگران ارتباط بهتری دارید و انگیزه‌تان برای کمک به دوستان، همکاران و اعضای خانواده یا هر کسی که درگیر مشکلی است بیشتر می‌شود. با واژه‌هایی زیبا از کارهای خوبی که دیگران برای‌تان انجام می‌دهند، تشکر کنید. این کار نه تنها روحی خودتان را رشد می‌دهد بلکه روحیه دیگران را نیز تقویت می‌کند. زیبایی درون شما در قالب کلمه‌ها و جمله‌هایی که به پاس قدردانی بیان می‌کنید و حقیقتی که از قلب‌تان آمده و در نگاه‌تان نشسته، جلوه خواهد کرد.

بعدازظهرتان را در یک پارک قشنگ بگذرانید، با چندتا از بهترین دوستان‌تان قراری بگذارید، به کنسرت مورد علاقه‌تان بروید و ... ماموریت شما این است تفریح کردن جزو الویت‌های‌تان باشد، زیرا گاهی بهترین جلوه زیبایی درون، در خنده‌ای از سر هیجان، بی‌حساب و کتاب و کنترل‌نشدنی است. همه ما می‌دانیم که زندگی با مسئولیت‌ها جوراجور و استرس برانگیز گاهی زیادی جدی می‌شود و یک دوش آبگرم یا یک کتاب خوب نمی‌تواند حال‌مان را آن‌طوری که باید جا بیاورد.

با کودک درون‌تان ارتباط برقرار کنید؛ با همان کودک ۱۲ ساله پُرانرژی و سرکِشی که درون همه ما زندگی می‌کند. توجه به کودک درون باعث می‌شود درخشش خاصی در چشم‌های‌تان بوجود بیاید، گام‌های‌تان پُرانرژی‌تر شود و مدام به شما یادآوری کند که چقدر به شما خوش می‌گذرد.

معلم خصوصی یک بچه محصل شوید، دست نیازمندی را بگیرید و تا حد توان‌تان، مالی یا معنوی کمک کنید. اولین چیزی که با انجام این فعالیت‌ها تجربه خواهید کرد، ترشح هورمون‌های خوبی در مغز است که حال‌تان را خوب می‌کند. کمک کردن به دیگران و داوطلب شدن برای فعالیت‌های خیرخواهانه، نواحی از مغز را که برای برنامه‌ریزی و سازماندهی زندگی روزمره مهم هستند فعال می‌کند، ضمنا طول عمرتان هم بیشتر می‌شود. در پژوهشی، آنهایی که در انجام کارهای خیر داوطلب شده بودند، میزان مرگ و میرشان ۶۰ درصد کمتر شده بود! لازم نیست راه دوری بروید، حتما در اطراف شما کسانی هستند که نیازمند حمایت و کمک شما باشند. چیزی که مهم است، درک نعمت‌ها و توانایی‌هایی است که در زندگی دارید و می‌توانید آنها را با دیگران هم سهیم شوید. این، زیبایی واقعی و درونی شماست.

کیفیت ارزشمند اعتبار و اصالت، تماما به تعادل برمی‌گردد: شما می‌توانید طبق چیزهایی که برای‌تان مهم هستند عمل کنید، به دیگران احترام بگذارید و همه را به یک چشم ببینید. این رفتار یعنی شناختن خودتان و احترام قائل شدن برای خودتان تا حدی که انتخاب‌هایی کنید که بازتاب عمیق‌ترین الویت‌های‌تان باشد و با وقار و مهربانی همیشه حقیقت را ابراز کنید. البته این مهارتی است که شاید لازم باشد طی یک فرایند طولانی آن را یاد بگیرید و یک روزه نمی‌توان آن را کسب کرد. بهتر است با بررسی دقیق‌تر جنبه‌هایی از زندگی‌تان که همسو با ارزش‌های‌تان است شروع کنید و چیزهایی را که نمی‌پسندید تدریجا کنار بگذارید.

همه ما سلول‌هایی در مغزمان داریم که به آنها نورون‌های آینه‌ای می‌گویند. دلیل اینکه وقتی فرد مقابل‌تان خمیازه می‌کشد، شما هم خمیازه می‌کشید یا وقتی فرزندتان در یک روز سرد زمستانی فقط با یک سویشرت بیرون می‌رود شما احساس سرما می‌کنید، همین سلول‌ها هستند. نورون‌های آینه‌ای در مواجهه با فعالیتی که در انسان دیگری مشاهده شود فعال شده و باعث ایجاد نوعی درک احساسی و مفهومی از عملکرد فرد دیگر می‌شوند.

نقش شگفت‌انگیز نورون‌های آینه‌ای این است که با ایجاد حس همدلی و یگانگی، ارتباط بشر را معنادارتر و عمیق‌تر می‌کنند. توجه و عمل کردن طبق این احساسات مشترک، طرح کلی دوستی و همبستگی است. رفتارهای با اصالت و معتبر، حقیقی‌ترین زیبایی شما را بروز می‌دهند.

منبع:برترین‌ها

«اپ»تکار

اسکرین‌شات نامحسوس از استوری

همانطور که می‌دانید، اینستاگرام در جدیدترین به روزرسانی‌های خود کسانی که از استوری دیگران اسکرین‌شات می‌گیرند را با اقدامی جالب تنبیه می‌کند. حالا اگر یک استوری بگذارید و کسی از آن اسکرین‌شات بگیرد، اینستاگرام در صفحه مخصوص استوری‌ها شما را در جریان این موضوع قرار می‌دهد. اینستاگرام این کار را هم با قرار دادن یک آیکون ستاره شکل در کنار نام کاربری افراد انجام می‌دهد. پس اگر از این به بعد در کنار نام افرادی که استوری‌تان را مشاهده کردند یک آیکون ستاره شکل دیدید، تعجب نکنید. دیگر ریش و قیچی به دست خودتان است و می‌توانید با فردی که از استوری‌تان اسکرین‌شات گرفته هر طور که می‌خواهید برخورد کنید. اما جالب اینجاست که هنوز هم می‌توان بدون شناسایی شدن از استوری دیگران اسکرین‌شات گرفت. یکی از ساده‌ترین راه‌ها هم فعال کردن حالت پرواز تلفن هوشمند است. فقط کافی است که بگذارید استوری نمایش داده شود و سپس موبایل خود را به حالت پرواز ببرید. آن وقت حتی اگر چند اسکرین‌شات هم از یک استوری بگیرید، اینستاگرام قادر به شناسایی شما نخواهد بود. البته با دانلود استوری‌ها از وب‌سایت اینستاگرام هم می‌توان این قضیه را دور زد و از استوری افراد مختلف یک نسخه هم برای خود برداشت. اما یک راه ساده‌تر هم برای‌تان داریم که شاید تاکنون کسی به آن اشاره نکرده باشد. fooView اگر آن را روی موبایل‌تان نصب داشته باشید، باید بگوییم که خیلی بی‌دردسر و همچنین راحت می‌توانید اینستاگرام را دور بزنید و بدون اینکه شناسایی شوید از استوری دیگران فیلم یا اسکرین‌شات بگیرید. fooView یک دستیار هوشمند است که از پس خیلی کارها برمی‌آید که اسکرین‌شات گرفتن هم جزوی از آن‌هاست. نحوه استفاده از آن نیز شبیه به کار کردن با قلم موبایل‌های نوت سامسونگ است و شاید اصلا بتوانیم بگوییم که اسکرین‌شات گرفتن را هم تقریبا از آن‌ها یاد گرفته است. با بیرون کشیدن این دستیار هوشمند از کنار صفحه،fooView کار کادربندی برای دریافت اسکرین‌شات از صفحه را آغاز می‌کند. از این رو می‌توانید فقط از آن بخش استوری که می‌خواهید، اسکرین‌شات بگیرید. اما اگر تمایل به دریافت اسکرین‌شاتی تمام صفحه دارید، خیلی راحت با بردن دستیار fooView به گوشه صفحه به این امکان نیز دسترسی پیدا کنید. فقط کافی است برای چند لحظه کوتاه دستیار fooView را در کنار صفحه نگه دارید تا دور پنجره استوری مورد نظرتان قرمز شود. حال با رها کردن دستیار fooView این رنگ قرمز به زرد تغییر پیدا می‌کند و امکان ذخیره‌سازی اسکرین‌شات دریافت شده برای‌تان فراهم می‌شود. این روش شاید یکی از ساده‌ترین راه‌هایی باشد که می‌توان به صورت نامحسوس از استوری دیگران اسکرین‌شات گرفت.

منبع:دیجیاتو

تازه‌های‌علمی

فناوری هوشمند گوگل برای تربیت کودکان

شرکت گوگل پتنت یک فناوری هوشمند خانگی را به ثبت رسانده است که با استفاده از «دوربین» و تعدادی «حسگر» رفتار کودکان را بررسی می‌کند و هنگام انجام یک رفتار ناشایست توسط کودکان، همانند یک «برادر بزرگ‌تر» به آنها تذکر می دهد.

به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی‌میل، این پتنت که توسط گوگل به ثبت رسیده است، نسل آینده تکنولوژی‌های هوشمند خانگی است که می توان با استفاده از آن اعضای نافرمان خانواده را با استفاده از «دوربین»، «میکروفن»، «سنسورهای حرکتی» و «تصویربرداری حرارتی» تحت نظر گرفت. این سیستم خانگی گوگل می‌تواند در لحظه از اطلاعات استفاده کند.

گوگل همچنین در یک پتنت دیگر، دستگاهی معرفی کرد که به والدین زمان‌هایی را توصیه می‌کند که باعث بهبود روابط آنها با فرزندانشان می‌شود؛ مانند گذراندن زمان بیشتر با فرزندان، به هنگام صرف شام. این دستگاه هوشمند برای تشخیص رفتارهای ناشایست کودکان، می‌تواند تنبیه‌هایی را نیز برای کودکان پیشنهاد دهد. مانند محدودیت استفاده از موبایل با نمایش مدت زمان آن. همچنین می‌تواند والدین را از راه دور نیز، از رفتار بد کودک شان آگاه سازد. سنسورهای «مادون قرمز» ممکن است دمای بدن را ثبت کنند و این سیستم همچنین می تواند معنی صداهای مختلف از قبیل «خنده» و «گریه» را تشخیص دهد. ممکن است این سیستم برای نظارت بر وضعیت احساسی اعضای خانواده نیزمفید باشد. گوگل اظهار کرد: ما پتنت‌های خود را بر اساس ایده‌هایی که کارکنان ما با آن‌ها مواجه می شوند به ثبت می‌رسانیم که بعضی از این پتنت‌ها در نهایت به محصول تبدیل می‌شوند و برخی دیگر خیر. جان سیمپسون مدیر پروژه‌های تکنولوژی گفت: مدیران گوگل و آمازون در پی آنند تا کاربران تصور کنند که دستیار صوتی «گوگل هوم» و دستیار صوتی شرکت آمازون «اکو» برای کمک به آنها تولید شده‌اند. ولی در واقع، این تکنولوژی‌ها اطلاعات کاربران و خانواده‌شان را حتی در خانه‌های آن‌ها جاسوسی می‌کنند.

ماشین‌بازی

عذرخواهی مرسدس از چین به خاطر جملات دالایی لاما!

پس از انتشار جمله‌ای از دالایی لاما در پیج اینستاگرام بین‌المللی، مرسدس مجبور به عذرخواهی از چین شد.

تصویر مورد نظر که یک E کلاس کوپه در ساحلی شنی بوده دارای کپشنی با این معنی است: «به شرایط گوناگون از همه زوایا نگاه کنید و آن زمان ذهن بازتری خواهید داشت.» این جمله‌ای از رهبر معنوی مردمی است که اصلاً روابط خوبی با چینی‌ها ندارند.

وزیر امور خارجه چین پس از عذرخواهی مرسدس در این باره گفته است: «اذعان و تصحیح اشتباه اصل پایه یک تجارت است.» مرسدس با انتظار بیانیه‌ای در صفحه رسمی خود در یکی از شبکه‌های اجتماعی چینی عذرخواهی کرده و گفته است: «ما می‌دانیم این موضوع عمیقاً احساسات چینی‌ها را جریحه‌دار کرده است.»

البته مرسدس به دالایی لاما که از نظر چینی‌ها خطرناک‌ترین جدایی‌طلب این کشور است اشاره‌ای نکرده است. در ادامه این بیانیه آمده است: «ما به عمیق‌تر کردن فهم خود از فرهنگ و ارزش‌های چین ادامه خواهیم داد تا مطمئن شویم که در آینده چنین اتفاقاتی رخ نخواهد داد».

چین یکی از مهم‌ترین بازارها برای اکثر خودروسازان بوده و البته کمپانی‌ها باید تلاش کنند با احساسات مردم این کشور که حساسیت بالایی دارند سر و کار نداشته باشد. مرسدس تنها خودروساز خارجی نیست که در دام چنین اتفاقاتی می‌افتد. دلتا ایرلاین و برند لباس زارا نیز ماه پیش برای قرار دادن نام تایوان و تبت در لیست کشورهای سایت خود به دردسر افتادند. اخیراً وب‌سایت هتل‌های زنجیره‌ای ماریوت نیز به دلیل مشابهی فیلتر شده است.

منبع: پدال (pedal.ir)

مجازخانه

instagram

حمید فرخ‌نژاد: سمفونی نهم کارگردان محمدرضا هنرمند

هومن حاجی عبداللهی: روزهای پایانی سال و بازی در سریال تلویزیونی دختر گمشده

twitter

بی شعوری: یکی از آرزوهام اینه که کولر باشم، سه ماه کار کنم، ۹ ماه بخوابم.

ایوانف: اتوبان بابایی تا بومهن و دماوند افسرده‌ترین جاده دنیاست. اسکلت مبل‌ها کنار جاده. ضیافت ارواح.

آقای ملیجک: آدم میره کافه باید یه چک سفید امضا محض احتیاط با خودش ببره از بس که همه چی رو گرون حساب میکنن

روباه نارنجی: هوا یجوری بهاری شده که همش فکر میکنم باید برم دنبال آجیل هایی که مامانم قایم کرده بگردم.

بروس: مترو نیست که تا میای میشینی یهو میشه خانه سالمندان