

ابتکار

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده به بیمارستان مهر، بلاک ۵۶ طبقه سوم، واحد ۵
تلفن: ۸۸۹۷۵۱۰-۸۸۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها: ۰۹۱۳۳۴۰۹۶۱۴
سازمان شهرستانها: ۴۴۲۵۹۱۳۹-۴۴۲۷۶۱۷۶
توزیع: شرکت نشر گستر امروز
چاپ: روزتاب- ۴۴۵۰۷۶

پنجشنبه / ۲۵ مرداد ماه ۱۳۹۷ / شماره ۴۰۶۳
۴۳ ذی الحجه ۱۴۳۹ - ۱۶ آگوست ۲۰۱۸
اذان صبح ۴:۵۰
طلوع آفتاب ۶:۲۴
اذان ظهر ۱۳:۰۹
غروب آفتاب ۱۹:۵۳
اذان مغرب ۲۰:۱۱

ایوانف: آب تنها ماده خلخته که وضعیت دانه، مایع، بخار، یخ، همدان، ... و حبیب پدرمه، حبیب برادرمه، ... و حبیب همه ست

مطهر: پدرمادری عزیز، چرا اینقدر دوست دارین بچه هاتون زودتر بیان خونه؟ حالا چه مسافرت باشن چه داخل شهر، چرا نمیتونین با فرآیند استقلال بعد از ۱۸ سالگی کنار بیاین؟

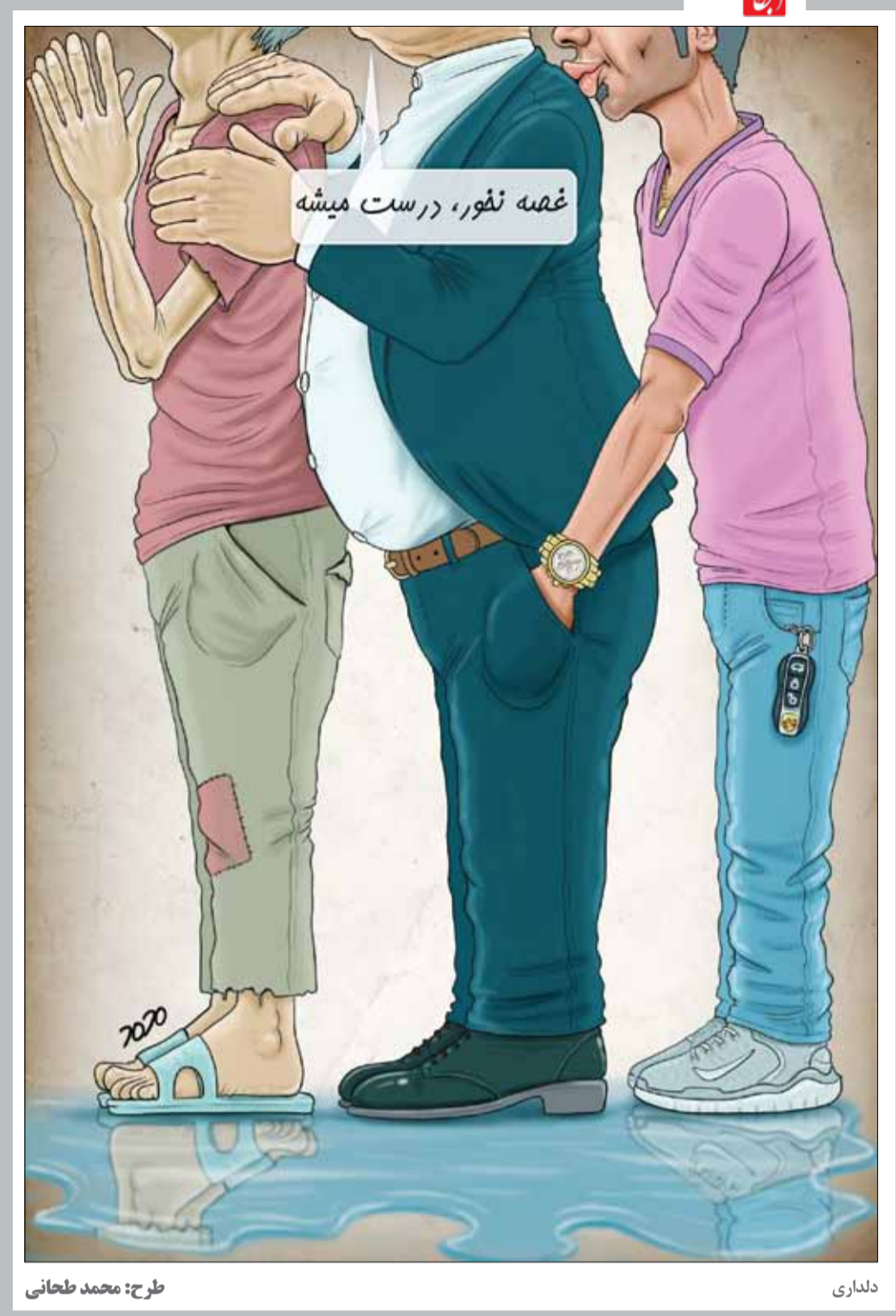
ژنرال: مهمونی که با خودش PS۴ میاره حبیب خداست، حبیب منه، حبیب پدرمه، حبیب برادرمه، ... و حبیب همه ست

اسلیم فیت: کاش یه صندوق بین المللی پول وزن اخبار شبانگاهی جیبی داشتم هرروز بهم می گفت تو پانزدهمین مرد ثروتمند دنیا میشی

محراد مدیری: آقازاده اونی نیست که پدر پولدار و پرنفوذ داره، آقازاده ما هستیم که پدري زحمتکش داریم

تکین آغداشلو: داستان این روزها

Russellcroe: Just sitting on a mountain waiting to work ... you ?



طرح: محمد طحانی

دلاری

سبک زندگی

خدمات کار طولانی مدت با کامپیوتر را چگونه کم کنیم؟

بعد از کار با کامپیوتر گردن درد و پشت درد به سراغتان می آید، لازم است که نحوه نشستن خود و کار را با کامپیوتر را تغییر دهید. نشستن صحیح به شما کمک می کند از وارد شدن فشار به عضلات و مفاصل و آسیب های جسمانی جلوگیری کنید. به علاوه، سبک زندگی مدرن و رواج شغل های پشت میزی سبب شده نشستن طولانی مدت به یکی از معضلات امروز زندگی بشر تبدیل شود چون این مسأله می تواند منجر به دیابت، چاقی، بیماری های قلبی و بسیاری از دیگر بیماری ها و در مجموع کوتاه شدن عمر شود. حتی ورزش روزانه این تأثیرات منفی را از بین نمی برد و تنها خطرات این مسأله را کمتر می کند. به همین دلیل نه فقط نحوه نشستن خود، بلکه لازم است مدت زمان آن را هم تغییر دهید. در ادامه می خواهیم ببینیم چگونه باید پشت کامپیوتر بنشینیم و چگونه تأثیرات منفی این مسأله را کم کنیم. حتی اگر سال های زیادی است که به اشتباه پشت کامپیوتر می نشینید، در پیش گرفتن یک شیوه جدید تغییرات بزرگی در زندگی تان ایجاد خواهد کرد.



تنظیم صندلی

نشیمنگاه خود را تا جایی که جا دارد درون صندلی به عقب ببرید. ارتفاع صندلی را به گونه ای تنظیم کنید که کف پاهای تان به طور کامل روی زمین قرار بگیرد و زانوهای تان هم سطح یا کمی پایین تر از نشیمنگاه باشد. اگر قدامت کوتاه است و ارتفاع صندلی قابل تنظیم نیست، از یک زیرپایی استفاده کنید و اگر قدامت خیلی بلند است، به یک صندلی و همینطور شاید یک میز بلندتر نیاز دارید. تکیه گاه صندلی را به گونه ای تنظیم کنید که شیبی ۱۰۰ تا ۱۱۰ درجه ای داشته باشد. پشت صندلی باید تکیه گاه هر دو قسمت بالا و پایین پشت تان باشد. نیمه بالایی پشت تان باید صاف قرار بگیرد و نیمه پایینی پشت تان باید انحنای طبیعی داشته باشد و تکیه گاه صندلی باید هر دو قسمت را در بر گیرد. در صورت نیاز می توانید یک بالشتک پشت خود بگذارید. اگر دسته های صندلی را نمی توان جدا کرد، آن ها را به گونه ای تنظیم کنید که شانه های تان راحت باشد، در غیر این صورت دسته ها را از صندلی جدا کنید.

تنظیم کیبورد

اغلب افراد کیبورد را روی میز یعنی درست زیر قفسه سینه خود قرار می دهند. اما استفاده از کیبورد در این ارتفاع در دراز مدت، گردش خون را کم کرده و به مفاصل و عصب های دست ها فشار وارد می کند. این مسأله باعث بی حس شدن و احساس درد در این نواحی و همینطور در قسمت پشت می شود و حتی می تواند منجر به مشکلات دراز مدتی مثل سندروم تونل کارپ شود. در صورت امکان، یک سینی کیبورد به میز متصل کنید که در زیر رویه میز قرار می گیرد. کیبورد باید کمی پایین تر از آرنج ها قرار گیرد. اگر چنین امکانی وجود ندارد، ارتفاع صندلی را بالا ببرید. در صورتی که پاهای تان به زمین نمی رسد، حتماً از یک زیر پایی استفاده کنید. کیبورد را به حدود ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر دور از لبه میز قرار دهید تا دست ها در حالتی طبیعی قرار بگیرند.

تنظیم مانیتور

نامناسب بودن محل قرارگیری مانیتور باعث می شود شکل نشستن اشتباه باشد. مانیتور را باید به گونه ای تنظیم کنید که گردن در حالتی خنثی و راحت قرار گیرد. مانیتور را در مرکز و مستقیماً در برابر خود قرار دهید. بالای مانیتور باید حدوداً ۵ تا ۷ سانتیمتر بالاتر از ارتفاع نگاه شما در حالت نشسته باشد (اگر عینکی هستید، می توانید ارتفاع مانیتور را کمی پایین تر بیاورید). مانیتور باید دست کم به اندازه طول یک دست از شما فاصله داشته باشد.

تنظیم لپ تاپ

اگر زیاد از لپ تاپ استفاده می کنید، آن را روی یک میز بگذارید و با استفاده از کیبورد مجزا و موس با آن کار کنید. استفاده طولانی مدت از لپ تاپ بر روی پا باعث می شود تا سرتان را به جلو خم کنید. این حالت به مهره های گردن فشار وارد می کند و می تواند باعث سردرد و احساس درد در پشت و گردن شود. اگر مجبور هستید لپ تاپ را روی پاهای تان بگذارید، صفحه آن باید حدود ۱۵ سانتیمتر پایین تر از نگاه شما قرار گیرد. این حالت کمک می کند تا کمتر گردن تان را خم کنید. اگر ارتفاع لپ تاپ خیلی کم است، می توانید آن را روی یک کتاب یا جعبه بگذارید.

منبع: روزیاتو

داستان گاو و جنگنده!

لامبورگینی اوراکان پرفورمنته یکی از سریع ترین خودروهای ایتالیایی بوده و به لطف پیشران ۱۰ سیلندر ۵٫۲ لیتری جای گرفته در میانه خودرو قدرت ۶۳۰ اسب بخاری و گشتاور ۶۰۰ نیوتون متری دارد. این پیشرانه باعث ایجاد شتاب صفر تا ۱۰۰ کیلومتر در ساعت ۲٫۹ ثانیه ای و حداکثر سرعت ۳۲۵ کیلومتر در ساعت می شود. اخیراً ارتش هند خواسته بفهمد آیا این سوپرکار می تواند جنگنده ای با نام میگ ۲۹ک را در مسابقه ای درگ شکست دهد یا خیر.

میگ ۲۹ک به نوعی جنگنده ای قدیمی بوده و در سال ۱۹۸۲ وارد نیروی هوایی روسیه شده است. ارتش هند ناوگانی از این جنگنده ها را داشته و به روزرسانی های مدرنی همچون کاکبیت تمام دیجیتال برای کنترل بهتر را در آن اعمال کرده است. از نظر سرعت، یک جفت توربین جت می تواند تا ۲۰ هزار پوند فیت را تولید کند. متأسفانه فردی که اقدام به فیلم برداری کرده کمی دور از مسیر مسابقه بوده است. بسیار مشتاقیم که تصاویری از کابین جنگنده و پرفورمنته را نیز مشاهده کنیم.

بنا به کامنت هایی که در حساب کاربردی توئیتر دست اندرکاران مسابقه منتشر شده، این مسابقه بخشی از فیلم برداری برای یک برنامه تجاری ارتش هند بوده است بنابراین میگ به راحتی توانسته در مسابقه از لامبورگینی پیش بیفتد اما با این وجود هم تماشای درگ اوراکان پرفورمنته و یک جنگنده کاملاً هیجان انگیز است. اگر به اندازه کافی پولدار باشید می توانید این مسابقه را خودتان هم برگزار کنید! یک لامبورگینی اوراکان پرفورمنته جدید قیمت ۲۷۴۳۹۰ دلاری داشته و نمونه های قدیمی تر میگ ۲۹ هم در واقع به فروش می رسند؛ مثلاً یک مدل سال ۱۹۶۸ آن قیمت ۴۶۶۵ میلیون دلاری دارد.

منبع: پدال (pedal.ir)

ترجمه شعرهای دبلیو.اس. مروین چاپ شد

مجموعه شعر «از این تپه ها هیچ یک» سروده دبلیو.اس. مروین با ترجمه مجتبی ویسی توسط نشر چشمه منتشر و راهی بازار نشر شد. به گزارش مهر، مجموعه شعر «از این تپه ها هیچ یک» سروده دبلیو.اس. مروین به تازگی با ترجمه مجتبی ویسی توسط نشر چشمه منتشر و راهی بازار نشر شده است. این کتاب شصت و ششمین عنوان از مجموعه «شعر جهان» است که این ناشر چاپ می کند. برخی از منتقدان این شاعر آمریکایی را در زمره شاعران کشف و شهودگرا دانسته اند اما او گفته «من هیچ گاه در کار بسط و رواج نظریه ای نبوده ام. از جمله انواع زیباشناسانه انتزاعی اش، و روح هم خبر ندارد که به دسته و گروه خاصی از شاعران تعلق داشته باشم». شعر مروین همان طور که خودش اذعان دارد، فرمها و موتیف های متنوعی دارد: شیوه های بیانی گوناگون، مضامین واقعی و انتزاعی، این جهانی و آن جهانی. برخی شعرهای او کاملاً سوررئال هستند و برخی دیگر رئال و واقع گرا، او هم شعر ساده و هم شعر پیچیده دارد.

«از این تپه ها هیچ یک» ۸۳ قطعه شعر را از این شاعر در بر می گیرد که عناوین برخی از آن ها عبارت است از: به وقتش، تشکرها، رودخانه زنبوران، مارس است، مرگ آسیایی و ...

این کتاب با ۱۷۲ صفحه، شمارگان ۵۰۰ نسخه و قیمت ۱۷ هزار تومان منتشر شده است.

آلزایمر و تأثیر چند ژن خاص

پژوهشگران دانشگاه بوستون با همکاری دانشمندان انجمن بیماری آلزایمر (ADSP)، موفق به کشف ژن های جدید شده اند. به گزارش ایسنا و به نقل از مدیکال اکسپرس، پژوهشگران دانشکده پزشکی دانشگاه بوستون با همکاری دیگر دانشمندان، موفق به کشف ژن های جدیدی که به شناسایی بیماری آلزایمر کمک می کند، شده اند. هر ساله شمار زیادی از افراد به بیماری آلزایمر مبتلا می شوند و همچنین آلزایمر شایع ترین نوع زوال عقل شناخته می شود.

بنابر گزارش ها، آلزایمر پنجمین علت مرگ افراد بالای ۶۵ سال محسوب می شود. الیز مسیلیا، مدیر بخش علوم اعصاب «موسسه ملی آگینگ» گفت: این مطالعه یکی از مطالعات عمیق در خصوص بیماری آلزایمر است و هدف دانشمندان این است که دریابند چه عواملی در بروز این بیماری نقش دارند.

پژوهشگران با مقایسه ژن های «exomes» نزدیک به ۶۰۰۰ فرد مبتلا به آلزایمر و ۵۰۰۰ فرد بزرگسال سالم، متوجه تغییرات نادری در ژن های افراد شدند. این ژن های جدید کشف شده ممکن است پاسخ التهابی و تغییرات تولید پروتئین را نشان دهند. کشف این ژن ها می تواند به شناسایی بیماری آلزایمر کمک کند.

لیندسای ای فارر، یکی از استادان دانشگاه بوستون گفت: بسیاری از این یافته ها بینش ما را درباره مکانیزم های این بیماری و آزمایش های بیولوژیکی برای درک بهتر ژن های موثر در ایجاد بیماری آلزایمر را افزایش داده است.

«اپ» تکار اینستاگرام امکان نظر سنجی خصوصی را به کاربران می دهد

حالا می توانید نظرسنجی های اینستاگرام را فقط در دایرکت مخاطبان یا گروه ها مطرح کنید.

نظرسنجی اینستاگرام یکی از ساده ترین ابزارهای دریافت بازخورد مستقیم از مخاطبان است اما مشکلی که وجود دارد مشاهده نتیجه توسط تمامی فالوورها است. اینستاگرام حالا راهکار جدیدی برای رفع این مشکل ارائه کرده که امکان ارسال نظرسنجی به دایرکت دوستان یا گروه ها بدون نیاز به انتشار عمومی آن در استوری را میسر می کند.

این قابلیت که از دیروز در دسترس کاربران قرار گرفته در برخی موارد از مدل قبلی بهتر است. برای مثال به کاربر اجازه می دهد سوال های دو گزینه ای را در گروه های چند نفره پست کرده و نیاز به نوشتن جملات طولانی و تشریحی را مرتفع کند.

نظرسنجی اینستاگرام به صورت خصوصی می تواند در برخی موارد سرگرم کننده هم باشد، به عنوان مثال حالا پرسیدن نظر دیگران در مورد اینکه از بین دو استایل کدام یک بیشتر به شما می آید راحت تر شده است.

این شبکه اجتماعی با ارائه قابلیت های جدید نظیر استوری، لایو، نظرسنجی و پلتفرم ویدیویی IGTV سعی در جلب مخاطبان بیشتری داشته اما اخیراً خبرهایی از هک شدن حساب کاربری تعداد قابل توجهی از کاربران آن به گوش رسیده است. در همین راستا تاکنون بیش از ۵ هزار توئیت مبنی بر انتقاد از دسترس خارج شدن اکانت های اینستاگرام و تغییر شماره تلفن، ایمیل و تصویر پروفایل منتشر شده که واکنش مسئولان این پلتفرم اجتماعی را به دنبال داشته است.

برخی منابع مدعی شده اند اینستاگرام ۱۰۰ میلیارد دلار ارزش داشته و روزانه یک میلیارد کاربر در آن فعالیت می کنند.

منبع: دیجیاتو