

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: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۴۶۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها: ۴۴۲۵۹۱۳۹

سازمان شهرستانها: ۴۴۲۷۶۱۷۶

توزیع: شرکت نشر گستر امروز

چاپ: همشهری ۳ (روزتاب) - ۴۴۵۴۵۰۷۶

پنجشنبه / ۲۸ شهریور ۱۳۹۸ / شماره ۴۳۶۴

۱۹ محرم ۱۴۴۱ - ۱۹ سپتامبر ۲۰۱۹

اذان صبح ۵:۲۶

طلوع آفتاب ۶:۵۰

اذان ظهر ۱۲:۵۸

غروب آفتاب ۱۹:۰۴

اذان مغرب ۱۹:۲۴

Cancel: من دیگه از شنبه و از ماه جدید رو ول کردم، منتظرم این یک سال و نیم هم بگذره که از قرن جدید شروع کنم.

HAGI: مادر بزرگ همیشه می‌فرمود: اگر برای کسی کاری می‌کنی، به رویش نیاور، چرا که به رخ کشیدن یک جور منت گذاشتن است و اگر منت بگذاری کار قشنگت زشت می‌شود. لازم نیست وقتی کار خوبی می‌کنی داد بزنی، لازم نیست عالم و آدم را خبر کنی، کار خوب مثل بوی گل است، خودش منتشر می‌شود ...

ایرامندی: من هنوز با ورود متولدین ۷۶ به دانشگاهها کنار نیومدم بودم اما اونا میخوان ارشد بخونن.

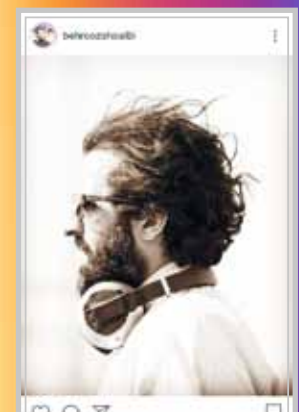
یکی از خود شما: بابای شمام هر وقت میگفت انشالا می‌فهمیدین یعنی «نه»؟ یا فقط اسم رمز ما بود؟

meht1۳۶۸: به بابام گفتم اگه من خودمو آتیش زدم بزنندری بگی این بیمار روانی بود، گفت تو خودتو آتیش بزنی چشم.

فاطمی: دقت کردین آدم جایی بخواد بره به کم دیر میشه از خیابون که ترافیک میشه بگیر تا زمان که دقیقه‌ای به ساعت جلو میره، حالا اگه زودتر بزنی بیرون همه چی سره جای خودشه که هیچ، نیم ساعت زودتر میرسی، چرا اینجوریه آخه؟



هوتن شکبیا



بهروز شعبانی
چهل‌سالگی



طرح: محمد طحانی

لوازم تحریر

روش‌های کنترل خشم در نوجوانان

در فیلم‌ها و کتاب‌ها و... تصویری که از یک نوجوان ارائه می‌شود، فردی با نوسانات خلقی، روحیه تهاجمی و شورشگر است، زیرا این انتظاری است که بیشتر ما از یک نوجوان داریم و پدر و مادرها نیز باید می‌کنند که فرزند نوجوانشان چنین رفتارهایی دارد.

هرچند باید حالات و احساسات یک نوجوان را در سنین حساس نوجوانی درک کرد و به پیامدها و تغییرات طبیعی این مرحله از رشد یک انسان آگاه بود، اما نباید اجازه بدهید که یک نوجوان، با خشم و پرخاش خود زندگی کند و نسبت به رفتارهای تهاجمی او یا دیگران بی‌تفاوت باشید. یک نوجوان هم درست مانند هر انسان دیگری نیاز دارد که یاد بگیرد چطور هیجانان خود را کنترل کند و پدر و مادرها نیز باید مطمئن شوند که فرزند نوجوان آن‌ها قادر است مسئولیت رفتارهایش را بپذیرد و ابزارهای و شرایط لازم برای فراگیری مهارت‌های ضروری را برای او فراهم کنید.

نوجوانان ممکن است در آن واحد و ظاهرا بی‌دلیل دچار خشم و عصبانیت شوند و شما حتی فرصتی پیدا نکنید تا بفهمید چه چیزی در ابتدا آن‌ها را خشمگین کرده است و چرا در این لحظه دچار چنین هیجانی شده‌اند. اولین قدم برای کنترل خشم این است که به فرزند نوجوان خود کمک کنید بفهمد چه زمانی شروع به احساس خشم می‌کند، چه زمانی احساس می‌کند باید خشم خود را به حرکتی تبدیل کند و اینکه آیا این حرکت نسبت به دیگران است یا خودش.

به او یاد دهید که لازم است از خودش بپرسد «چه چیزی من را تا این حد عصبانی می‌کند؟»، «آیا می‌توانم این خشم را مختص زمانی خاص بدانم و اگر این طور است آن چه زمانی است؟». اگر بتوانید بفهمید چه چیزی عصبانیتان می‌کند بهتر خواهید توانست موقعیت را کنترل کنید.

برای برخی از نوجوانان، مدیریت خشم می‌تواند کار بسیار سختی باشد، زیرا اولین تمایل یک نوجوان این است که جوری واکنش نشان بدهد که سبب آسیب جسمی یا هیجانی شود یا فراتر از قدرت والدینش باشد. برای غلبه بر چنین تمایلی، یک نوجوان باید بداند علاوه بر واکنشی که در حال حاضر نشان می‌دهد، راه دیگری هم دارد و آن این است که با شما بنشیند و در مورد هیجانان خود و اینکه چرا چنین احساسی دارد با شما حرف بزند.

همچنین اگر چیزی که شما گفتید یا کاری که کردید را دوست ندارد، می‌تواند انتخاب کند به دنبال راه‌حلی برود که به او اجازه می‌دهد هیجانان خود را به شیوه‌ای سالم‌تر تخلیه کند تا بتواند بدون این‌همه خشم و عصبانیت، راه‌پشت سر بگذارد. هرچند برای یک نوجوان به نظر می‌رسد مشکلات مانند سنگ بسیار بزرگی هستند که هرگز نمی‌تواند آن‌ها را بردارد، اما او باید یاد بگیرد برای هر مشکلی راه‌حلی وجود دارد و برخی از این راه‌حل‌ها بهتر از بقیه‌اند.

خشم یک نوع هیجان است که معمولاً با دلیلی همراه است. خشم واکنشی ناگهانی است و نوجوانان خشمگین نیز اغلب دست به رفتارهای ناگهانی می‌زنند. آن‌ها عواقب رفتارهای خود را در نظر نمی‌گیرند، اما واقعیت این است که رفتارهای آن‌ها پیامدهایی دارد، هم خوب و هم بد. قبل از اینکه فرزند نوجوان شما راه‌حلی برای مشکلش پیدا کند، باید به عواقب انتخابش فکر کند و در نظر بگیرد چه اتفاقی خواهد افتاد و نتیجه این انتخاب و راه‌حل چه خواهد بود. اگر نوجوان شما نتیجه فکر کردن قبل از دست به عمل زدن را ببیند و تجربه کند، انگیزه پیدا خواهد کرد که مهارت‌های کنترل خشم را یاد بگیرد تا دفعات بعد باز هم این تجربیات خوب را تکرار کند.

ما اغلب بهترین کارهای هنری یک هنرمند را به هیجانان و احساسات ناب او مربوط می‌دانیم و خشم نیز یکی از این هیجانان است که می‌تواند تبدیل به یک اثر هنری فوق‌العاده شود و فرزند نوجوان شما هم می‌تواند هیجانان ناب خود را به شیوه‌ای خلاقانه بروز بدهد و از طریق خلق یک اثر هنری حس خود را بروز دهد. مثلاً نوشتن، نقاشی کشیدن و یا نواختن یک ساز یا هر کار مبتکرانه دیگری تنها چند نمونه از راه‌هایی هستند که به روش‌هایی سالم، درون را به بیرون می‌کشند و این راه‌ها بی‌شمار و پایان‌ناپذیرند.

اگر فرزند نوجوانی دارید که خیلی اهل هنر نیست و بیشتر به فعالیت‌های فیزیکی علاقه دارد، تشویقش کنید در ورزش‌های تیمی شرکت کند یا به تمرینات فردی مشغول شود و از این طریق خشم خود را تخلیه کند. تمام ورزش‌ها و تمرینات پُرشدت راه‌های مناسبی هستند که خشم درون را آزاد می‌کنند و احساس بهتری به فرد می‌دهند. البته فراموش نکنید که باید تحت هر شرایطی باید مطمئن شوید که فرزندتان به هم‌تیمی‌هایش آسیب نزند و خشم خود را دوباره به شیوه‌ای منفی تخلیه نکند.

منبع: برترین‌ها

اعتراف فراری به سختی زیاد تولید اولین شاسی بلند تاریخ خود!

داشته است. او گفته است: «چالش ما باز کردن کلاس خودرویی جدید برای فراری بوده است. ما همیشه جایگاه بسیار بسیار تیزی داشته‌ایم. این امر به ما کمک کرده خودروهایی را به‌صورت متمرکز و معین تولید کنیم و به آسانی برخی مصالحه‌ها را در نظر بگیریم؛ اما این بار موضوع کاملاً فرق می‌کند. ما چالش‌های مهندسی کاملاً جدیدی داریم». پلترم به‌کار رفته در پورسانگ معماری پیشرفته جلو/وسطی خواهد بود که می‌تواند از پیش‌ترانه ۸،۶ و ۱۲ سیلندری دارای سیستم هیبریدی یا بدون آن حمایت کند. این پلترم همچنین می‌تواند به‌صورت دیفرانسیل عقب یا چهار چرخ محرک باشد و کابین هم آرایش دو یا چهار نفره را به خود گیرد. گفته شده شاسی‌بلند این خودرو ساز ایتالیایی از نوع چهارنفره خواهد بود و از سیستم تعلیق قابل تنظیم و سیستم ضدلغزش پیشرفته به‌منظور بهبود حرکت این خودرو در جاده و آفرود سود خواهد برد. احتمال تولید نسخه پلاگین هیبریدی پورسانگ نیز وجود دارد.

لیترز گفته یکی از چندین چالش سخت فراری تولید بهترین کابین برای این خودرو بوده است. او خاطرنشان ساخته است: «ما چگونه می‌توانیم مطمئن شویم که راحتی و ارگونومی درستی در کابین وجود دارد؟ چگونه باید طراحی اسپورت را با طراحی راحت‌تر ترکیب کنیم؟ یا اینترفیس انسان ماشین چه کنیم؟ اینترفیس ما بیشتر روی راننده متمرکز دارد اما چگونه می‌توانیم آن را به سمت سرنشین هم هدایت کنیم؟ ویژگی‌های راحتی این خودرو چه خواهند بود؟ DNA ناب فراری در خودرویی راحت چگونه دیده خواهد شد؟ این یک چالش، فرصت و هیجان است. من آن را بسیار دوست دارم. برخی از کانسپت‌ها نزدیک به هم هستند اما درباره خودروهایی همچون ۱۷۵ یک چیز را می‌خواهیم و آن هم ارائه ساختاری برای تولید محصولی متفاوت است.»

منبع: پدال (pedal.ir)



چالش تمام‌عیار است.

این شاسی‌بلند که فعلاً با کد ۱۷۵ شناخته می‌شود یکی از ۱۵ فراری جدیدی است که از آغاز امسال تا سال ۲۰۲۳ تولید خواهند شد. مایکل لیترز مدیر فنی ارشد فراری که اخیراً با اتوکار درباره این شاسی‌بلند گفت‌وگو کرده به تعدادی از جزئیات آن اشاره

پورسانگ اولین شاسی‌بلند تاریخ فراری خواهد بود و بنابراین یکی از مهم‌ترین محصولات این شرکت محسوب می‌شود. این خودرو که در سال ۲۰۲۳ و به منظور رقابت با خودروهایی همچون لامبورگینی اوروس وارد میدان خواهد شد همه‌چیز را به سطح جدیدی خواهد رساند و حتی خود فراری نیز اذعان داشته توسعه این خودرو یک

چمدانی که از چرخ‌هایش نیرو می‌گیرد



خود را توسط آن شارژ کنند. به گفته طراحان، چرخ‌های این چمدان با ۱۰ دقیقه چرخیدن می‌توانند گوشی هوشمند کاربران را به اندازه یک ساعت و ۲۰ دقیقه حرف زدن شارژ کنند. پاوربانک آن نیز تا ۱۰ ساعت شارژ را در خود نگه می‌دارد و هنگامی که شارژ آن تمام شد می‌توان آن را به راحتی از چمدان جدا کرده و شارژ کرد. علاوه بر این پاوربانک مجهز به بلوتوث است که این موضوع آن را قادر می‌سازد تا با برنامه‌های سیستم عامل اندروید/آی.او.اس تلفن کاربر ارتباط برقرار کند. برخی از دیگر ویژگی‌های این چمدان شامل سیستم تعلیق فنر برای چرخ‌ها، قفل ترکیبی دیجیتال سهرقمی، محفظه لپ‌تاپ قابل جابجایی، دسته کنترل تلسکوپی و محفظه‌ای به خصوص برای قرار دادن گذرنامه و دیگر مدارک است. چمدان Rollogo Escape S اکنون برای دریافت کمک به تولید انبوه در سایت کیک‌استارتر قرار گرفته است. در حال حاضر قیمت این چمدان ۳۹۹ دلار است اما اگر به تولید انبوه رسد قیمت آن ۵۹۹ دلار خواهد بود.

طی سال‌های اخیر مسافرت رفتن بسیار راحت‌تر شده است زیرا با وجود فناوری‌هایی مانند چمدان‌های هوشمند دیگر نیاز نیست کاربران هنگام سفر نگران تمام شدن شارژ دستگاه‌های هوشمند خود باشند. به گزارش ایسنا و به نقل از گیزمگ، در حال حاضر وجود چمدان‌هایی که درون آنها چند باتری تعبیه شده موضوع جدیدی نیست اما اخیراً شرکت Rollogo چمدانی موسوم به Rollogo Escape S توسعه داده است که مجهز به پاوربانک است اما انرژی موردنیاز خود را از باتری دریافت نمی‌کند بلکه از چرخ‌هایش به دست می‌آورد. چمدان مذکور از چرخش چرخ‌های مخصوصش برای انجام این کار استفاده می‌کند. این به آن معناست که این چمدان از چرخ‌های خود برای شارژ پاوربانک استفاده می‌کند. هر چهار چرخ این چمدان به یک ژنراتور متصل هستند که در هنگام چرخش، برق را به یک پاوربانک لیتیوم‌پلیمر ۸۰۰۰ میلی آمپر بر ساعتی ارسال می‌کند. از آنجایی که این چمدان مجهز به دو پورت یو.اس.بی است کاربران می‌توانند تلفن، لپ‌تاپ یا تبلت

تازه‌های علمی

«اب» تکار

همکاری فیسبوک و ری‌بن برای توسعه عینک هوشمند



گفته می‌شود فیسبوک در حال ساخت عینک‌هایی با قابلیت واقعیت افزوده است. این غول آمریکایی برای توسعه عینک هوشمند خود با شرکت لوکسایتگا، سازنده عینک‌های ری‌بن همکاری می‌کند تا بتواند محصول خود را تا سال ۲۰۲۳ وارد بازار کند.

به گزارش CNBC این عینک با نام رمز «اوربیون» شناخته می‌شود و شرکت ری‌بن روی مراحل توسعه آن نظارت مستقیم خواهد داشت. این عینک قرار است تجربه واقعیت افزوده مستقل را برای کاربران به ارمغان بیاورد، یعنی نیازی به گوشی همراه نخواهد بود. عینک هوشمند اوربیون می‌تواند بدون نیاز به گوشی همراه به تماس‌ها پاسخ دهد و اطلاعات موردنیاز کاربران را در صفحه نمایش کوچکی نشان دهد. در نتیجه باعث می‌شود تا حدودی قابلیت‌های آن مشابه گوگل گلس قلمداد شود. همچنین گفته می‌شود اوربیون از یک دوربین برای لایو استریم نیز بهره‌مند است تا کاربران بتوانند بخش‌های هیجان‌انگیز زندگی خود را به صورت زنده پخش کنند.

همچنین در بخش دیگری از این گزارش آمده است که همکاری ری‌بن و فیسبوک محدود به توسعه اوربیون نمی‌شود. قرار است ری‌بن از عینک هوشمند خود با نام رمزی «استلا» رونمایی کند که مشابه اوربیون دارای قابلیت لایو استریم خواهد بود. همچنین احتمالاً عینک هوشمند ری‌بن زودتر از اوربیون به بازار عرضه شود و به انحصار عینک‌های اسپکتکلز اسنپ پایان دهد. همچنین با توجه به این که ری‌بن بر مراحل توسعه این عینک‌ها نظارت دارد، می‌توان انتظار داشت که عینک‌های اوربیون و استلا از طراحی‌های زیبایی برخوردار باشند و به نوعی پای تکنولوژی را به عرصه مد نیز باز کنند. این اولین تجربه فیسبوک از تکنولوژی واقعیت افزوده یا مجازی نیست و می‌دانیم که فیسبوک با اکیلس به خوبی جای پای خود را در بازار تکنولوژی واقعیت مجازی محکم کرده است. در نتیجه می‌توان احتمال موفقیت این عینک‌ها را تا حدودی مثبت ارزیابی کرد.

منبع: دیجیتا