

سبک زندگی

ذهن کودکان تان را با این روش‌ها پرورش دهید!

اگر پدر یا مادر شده باشید، قطعاً نگرانی‌هایی را در زمینه رشد و پرورش ذهن کودکان تان تجربه کرده‌اید. اما باید بدانید با چند راه ساده می‌توانید به‌راحتی ذهن کودکان دل‌بندتان را پرورش دهید.

تشخیص و تأمین نیازهای روحی و حسی کودکان برخلاف نیازهای مادی و فیزیکی مانند تشنگی، گرسنگی، نوع پوشش و لباس و... کار چندان ساده‌ای نیست و ممکن است خیلی از ما فراموش کنیم که کودکان همان‌قدر که باید غذای مقوی و سالم بخورد تا خوب رشد کند، باید مغز و فکرش نیز به‌خوبی پرورش پیدا کند تا بتواند خوب فکر کند، رفتارهای اجتماعی‌اش به‌درستی شکل بگیرد و توانمندی‌ها و مهارت‌های مورد نیاز زندگی را به‌درستی آموزش دیده و فراگیرد و در مجموع انسان خوبی باشد. بنابراین همان‌قدر که نگران خورد و خوراک و لباس و اسباب‌بازی‌های کودکان هستی، با در نظر گرفتن برخی نکات ساده می‌توانید فعالیت‌های مغزی و ذهنی کودکان تان را نیز به شکل بهتری پرورش دهید. در ادامه ۱۰ فعالیت برای حفظ سلامت ذهنی کودکان را بررسی می‌کنیم.

زمان بروز نگرانی‌ها

روزانه زمان مشخصی را برای صحبت کردن با فرزندتان درمورد نگرانی‌ها و اضطراب‌هایش اختصاص دهید. برای انتخاب ساعت و طول زمان این مکالمه نظر فرزندتان را جویا شوید. در طول این زمان کودکان می‌توانند نگرانی‌ها یا دلایل اضطراب‌های را یادداشت کنند و بعد درمورد آن‌ها با یکدیگر صحبت کنید و در صورت امکان راهکارهایی را برای برطرف شدن نگرانی‌هایش به‌کار ببرید.

در لحظه بودن

به کودکان بیاموزید که در لحظه زندگی کنند. حاضر بودن ذهن در لحظه با انجام تمرین‌های ساده‌ای قابل دستیابی است. برای مثال زمانی را به قدم زدن با کودکان اختصاص دهید و سعی کنید همه حواس پنجگانه‌اش را به‌کار بگیرید تا ذهنش در لحظه حضور داشته باشد.

چالش‌های فکری

از کودکان بخواهید که هر فکر اضافه، حواس پرت‌کن و بی‌فایده‌ای را که دارد، یادداشت کند. سپس چالشی با این افکار برایش ایجاد کنید. از او بخواهید به این افکار بی‌پایه و اساس فکر کند و آن‌ها را به سمت افکار واقع‌بینانه سوق دهد.

برنامه‌ریزی برای فعالیت‌ها

همراه با کودکان دفتری برای برنامه‌ریزی فعالیت‌های روزمره‌اش درست کنید. از او بخواهید برای انجام کارها، تفریحات و فعالیت‌های مورد علاقه‌اش برنامه‌ریزی و خود را ملزم به رعایت این برنامه کند.

بیان احساس

زمانی را در هفته به این اختصاص دهید که کودکان از احساسات و افکارش با شما صحبت کنند. سعی کنید این مکالمه دو طرفه باشد تا از شما بروز احساس و افکارش را بیاموزد.

آزمون افکار

بازی‌های ساده‌ای را طراحی کنید تا با کمک آن‌ها کودکان بتوانند افکار مختلف را بیامایند و به کمک این بازی درک کند چه افکاری درست و چه افکاری خیالی است.

احساس حال خوب

تلاش کنید به فرزندتان بیاموزید مراقب سلامتی و احساسش باشد. با هم غذاهای سالم بپزید، نرمش روزانه یا ورزشی تخصصی انجام دهید و حتما مراقب باشید که خواب کافی داشته باشد.

تصویرسازی

با کودکان تمرین کنید تا خود را در آینده ذهنی مورد انتظارش تصور کنند. آینده‌ای ایده‌آلی که دوست دارد به آن دست پیدا کند.

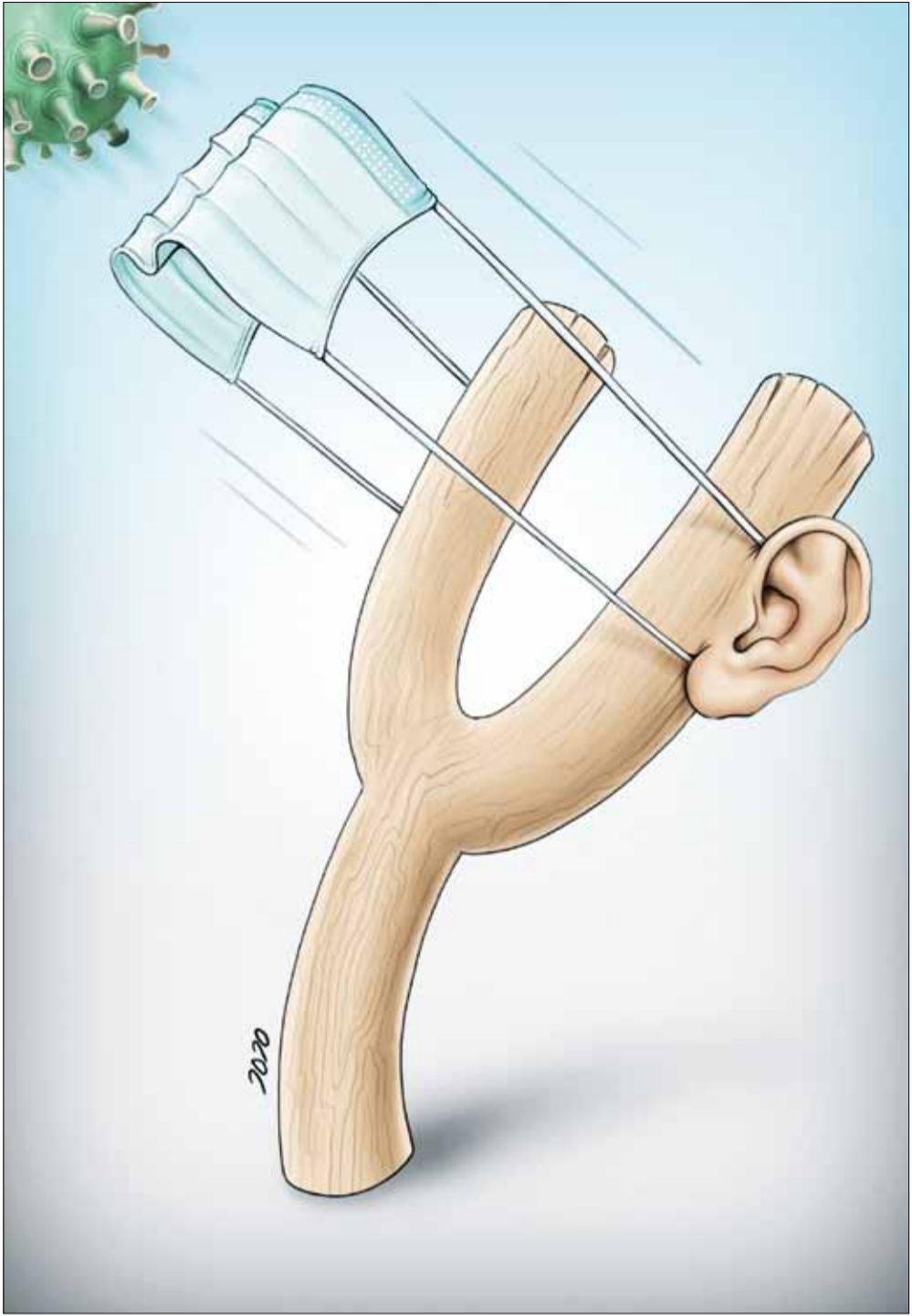
سه کار خوب

پیش از خوابیدن با فرزندتان زمانی را برای پیدا کردن سه کار خوبی که انجام یا دستاوردی که در آن روز داشته اختصاص دهید. این موضوع کمک می‌کند که هر روز تلاش کند تا دستاوردهای بیشتری برای پایان روزش داشته باشد و زمانش را به بطلات نگذارد.

بازی‌های فکری

سعی کنید در انتخاب اسباب‌بازی‌ها و وسایل بازی کودکان با وسواس بیشتری عمل کنید و حتما در میان بازی‌های مورد علاقه‌اش جایی برای انجام بازی‌های پرچالش فکری متناسب با سن او باز کنید. با مشارکت در این بازی‌ها انگیزه بیشتری به فرزندتان برای انجام فعالیت‌های ذهنی خواهید داد.

منبع: برترین‌ها



طرح: محمد طحانی

ماسک

اقتصاد

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
 تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۶۰۹
 فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
 سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰
 ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۸۸۲۴۲۲۱۴
 سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۲۶۹۶ - ۰۹۱۹۲۴۲۷۲۸۶
 توزیع: شرکت نشر گستر امروز
 چاپ: همشهری ۳ (روزتاب) - ۲۴۵۴۵۰۷۶

یکشنبه ۱۵ تیر ۱۳۹۹ / شماره ۴۵۷۷
 ۱۳ ذی‌القعدة ۱۴۴۱ - ۵ جولای ۲۰۲۰
 اذان صبح ۴:۰۹
 طلوع آفتاب ۵:۵۴
 اذان ظهر ۱۳:۰۹
 غروب آفتاب ۲۰:۱۵
 اذان مغرب ۲۰:۴۵

«آپ» تکرار

مرورگر اندرویدی کروم بالاخره ۶۴ بیتی می‌شود

نسخه اندرویدی مرورگر Chrome سرانجام بعد از به‌روزرسانی به نسخه شماره ۸۵، به معماری ۶۴ بیتی ارتقا پیدا خواهد کرد و به صورت خودکار در اختیار کاربران اندروید ۱۰ یا بالاتر قرار خواهد گرفت. این در حالی است که اندروید از نسخه پنجم، یعنی حدود شش سال پیش از معماری ۶۴ بیتی پشتیبانی می‌کند، اما کروم که متعلق به گوگل است هرگز خودش اپلیکیشنی بر پایه این معماری نبود.

با مرور بر آدرس chrome://version می‌توان به سادگی دریافت که نسخه‌های ۸۳، ۸۴ و مرورگر کروم همچنان اپلیکیشن‌هایی ۳۲ بیتی هستند. اما نسخه‌های آزمایشی کروم شامل کروم Dev و کروم Canary که در واقع نسخه‌های ۸۵ و ۸۶ آتی به شمار می‌آیند، درحقیقت بر پایه معماری ۶۴ بیتی توسعه یافته‌اند. این موضوع به تأیید گوگل هم رسیده است.

از نظر عملکرد، آمار و ارقام بنچمارک Octane ۲٫۰۷۰ از پیشرفت قابل توجه سرعت و بهبود کیفیت نسخه ۶۴ بیتی در قیاس با نسخه ۳۲ بیتی حکایت می‌کند. بدون شک بهینه‌سازی‌های متعددی از سوی گوگل در نسخه اندرویدی شماره ۸۵ اعمال شده، اما روی آوردن به معماری ۶۴ بیتی هم در این رابطه بی‌تأثیر نبوده. هرچند امتیازات بالاتر در بنچمارک لزوماً به معنای ارتقای عملکرد در دنیای واقعی نیستند.

همانطور که گفته شد تنها کاربرانی که موبایلی مجهز به اندروید ۱۰ در اختیار دارند به صورت خودکار به‌روزرسانی کروم ۶۴ بیتی را دریافت خواهند کرد. آخرین گزارش‌ها نشان می‌دهند در حال حاضر تنها ۸ درصد از موبایل‌ها از سیستم عامل جدید گوگل استفاده می‌کنند، و این یعنی جامعه کاربرانی بسیار کوچک برای روی آوردن به معماری تازه‌ای برای کروم.

اما خوشبختانه توسعه‌دهندگان وعده داده‌اند که در آینده نسخه‌های قدیمی‌تر اندروید هم به‌روزرسانی ۶۴ بیتی Chrome را دریافت خواهند کرد. البته این نکته را هم باید در نظر داشت که گوگل به تمام توسعه دهندگان اپلیکیشن اولتیماتوم داده که تا پایان نیمه نخست سال ۲۰۲۱، حتماً باید همه نرم‌افزارهای خود را با معماری ۶۴ بیتی توسعه دهند. کروم ۸۵ ماه آینده منتشر خواهد شد، و این یعنی گوگل حدود یک سال فرصت دارد تا این معماری را به نسخه‌های قدیمی‌تر اندروید هم بیاورد.

منبع: دیجیاتو

سریع ترین سدان دنیا



سرانجام دوچ هیولایی که منتظر آن بودیم یعنی چارجر هلکت ردای را رسماً معرفی کرد. فرمول ساخت این سوپرسدان آمریکایی ساده است زیرا دوچ پیشرانه ۶.۲ لیتری ۷۸ سوپرشاژر چلنجر هلکت ردای را گرفته و آن را زیر کاپوت چارجر قرار داده است تا ۷۹۷ اسب بخار قدرت و ۹۶۰ اسب بخار قدرت خود را در کالبد یک سدان خانوادگی تزریق کند.

چارجر هلکت ردای به لطف این نیروی عظیم می‌تواند به حداکثر سرعت ۳۲۶ کیلومتر بر ساعت دست پیدا کند و دوچ آن را قوی‌ترین و سریع‌ترین سدان تولیدی دنیا می‌داند. البته عنوان قوی‌ترین صحیح است اما در سریع‌ترین تردید وجود دارد زیرا این عنوان هنوز هم در اختیار آپینیا BV با حداکثر سرعت ۳۳۰ کیلومتر بر ساعت است.

در هر حال شاید چارجر ردای سریع‌ترین سدان دنیا نباشد اما در مسافت ۴۰۰ متر هیچ سدان استاندارد کارخانه‌ای نمی‌تواند با آن رقابت کند زیرا به گفته خود، این ماشین یک‌چهارم مایل را ظرف ۱۰.۶ ثانیه با سرعت ۲۰۷ کیلومتر بر ساعت طی می‌کند. شتاب صفر تا ۹۶ کیلومتر بر ساعت چارجر ردای هم حدود ۳ ثانیه اعلام شده است.

ارتقاءهای پیش‌رانه چارجر هلکت ردای آشنا هستند زیرا در اینجا هم شاهد همان ویژگی‌هایی هستیم که قبلاً در چلنجر هلکت ردای دیده‌ایم. این ویژگی‌ها شامل قطعاتی برگرفته از موتور چلنجر دیمن مثل سوپرشاژر بزرگ‌تر ۲.۷ لیتری، پیستون‌ها و شاتون‌های قوی‌تر، سوپاپ‌های سرعت‌بالا، سیستم تزریق سوخت جدید و

ماشین بازی

وبترین

دو کتاب قدیمی کودکان در بازار کتاب



چاپ تازه کتاب‌های «آرتور شاه و دلاوران میزگرد» و «پشه بینی‌دراز» از مجموعه کتاب‌های طلایی برای کودکان منتشر شده است.

به گزارش ایسنا، چاپ تازه «آرتور شاه و دلاوران میزگرد» با ترجمه محمدرضا جعفری که چاپ نخست آن در سال ۱۳۴۲ منتشر شده، در ۵۶ صفحه با شمارگان ۱۱۰۰ نسخه و قیمت ۱۵ هزار تومان در فرهنگ نشر نو با همکاری نشر آسیم عرضه شده است. در ابتدای کتاب می‌خوانیم: این داستان پادشاه بزرگی است که در انگلستان سلطنت می‌کند.

آرتور شاه افسانه نیست بلکه حقیقت است، و هیچ‌کس نمی‌داند که او در چه زمانی و بر کدام قسمت این سرزمین فرمانروا بوده است.

همچنین چاپ تازه مجموعه داستان «پشه بینی‌دراز» با ترجمه ابراهیم یونسی در ۴۸ صفحه با شمارگان ۱۱۰۰ نسخه و قیمت ۱۵ هزار تومان در نشر یادشده راهی بازار شده است.

پشه بینی‌داز، عمو ناقلا و آقا خودنما، گوش‌دراز چپ‌چشم و زاغی خانم و زری‌خانم داستان‌های این مجموعه هستند.

تازه‌های علمی

تحلیل سریع تر تصویر با کمک یادگیری عمیق

پژوهشگران آمریکایی در بررسی جدید خود تلاش کرده‌اند تا با کمک یادگیری عمیق، سرعت تحلیل تصاویر را افزایش دهند.

به گزارش ایسنا و به نقل از ساینس‌دیلی، یک تصویر می‌تواند به اندازه هزاران کلمه ارزش داشته باشد اما این تنها هنگامی ممکن است که مشخص باشد چه چیزی را توصیف می‌کند. اگرچه میکروسکوپ‌های جدید می‌توانند طی چند ثانیه، داده‌های تصویری بسیاری را از سلول‌ها یا بافت‌های زنده به دست بیاورند اما استخراج اطلاعات زیستی معنادار از این داده‌ها، ساعت‌ها یا حتی هفته‌ها زمان می‌برد.

گروهی از پژوهشگران آزمایشگاه زیست شناسی دریایی وابسته به دانشگاه شیکاگو برای برطرف کردن این مشکل، از یادگیری عمیق و دیگر روش‌های محاسباتی استفاده کرده‌اند تا زمان تحلیل تصویر را به صورت قابل توجهی کاهش دهند.

هری شروف، سرپرست این پژوهش و همکارانش توانستند سرعت تحلیل تصویر را طی سه مرحله افزایش دهند. داده‌های تصویری میکروسکوپ معمولاً می‌شوند. در مرحله نخست، پژوهشگران برای کاهش میزان تار شدن تصویر، از یک روند تحلیلی استفاده کردند

که طی آن، رایانه بین تصویر تار و برآوردی از جسم واقعی موجود در تصویر حرکت می‌کند تا بهترین ارزیابی را درمورد جسم واقعی ارائه دهد.

شروف و همکارانش با تنظیم الگوریتم کلاسیک تجزیه و تحلیل، سرعت ارزیابی را تا بیش از ۱۰ برابر افزایش دادند. شروف در این باره گفت: این الگوریتم بهبود یافته می‌تواند کارایی گسترده‌ای داشته باشد و تقریباً در همه میکروسکوپ‌های فلوروسانس به کار برود.

پژوهشگران در دومین مرحله تلاش کردند تا مشکل ثبت سه‌بعدی را حل کنند. ثبت سه‌بعدی معمولاً با هم‌ردیف کردن و تلفیق چندین تصویر از یک جسم در زوایای گوناگون انجام می‌شود. پژوهشگران چندین روش را برای بهبود ثبت سه‌بعدی به کار گرفتند که یکی از آنها استفاده از واحد پردازش گرافیکی بود.

شروف ادامه داد: به نظر می‌رسد که ثبت پایگاه داده‌های بزرگ، زمان بیشتری نسبت به زمان تحلیل آنها نیاز دارد. پیشرفت‌های ما در ثبت سه‌بعدی و تجزیه و تحلیل به این معناست که تحلیل تصویر با کمک داده‌های موجود در کارت گرافیکی می‌تواند با سرعت انجام شود. ما برای پایگاه داده‌های بزرگتر، راهی یافته‌ایم که می‌تواند داده‌ها را به

سیستم روغن‌کاری بهبودیافته می‌شود. نیروی موتور هم توسط همان گیربکس هشت سرعته اتوماتیک انتقال پیدا می‌کند که به مبدل گشتاور ارتقایافته متعلق به دیمن مجهز شده است.

طبیعتاً چارجر هلکت ردای صرفاً در نسخه Widebody ارائه می‌شود ۸۹ میلی‌متر از نسخه‌های معمولی عریض‌تر است. این مدل همچنین به کاپوت جدیدی با دریچه‌های هوای کاربردی هم مجهز شده تا حرارت را بهتر از محفظه موتور بیرون بکشد. برای این ماشین رینگ‌های سبک‌وزن کرینی مشکی‌رنگ ۲۰ اینچی در نظر گرفته شده که با لاستیک‌های ۳۰۵ پوشیده شده‌اند.

چارجر هلکت ردای در داخل به صندلی‌های چرمی لاگونا مجهز است در حالی که امکان سفارش تودوزی آلکانترا هم برای آن وجود دارد. همچنین در صندلی‌ها و کنسول دوخت نقره‌ای کار شده و کابین با ترمیم مشکی روشن و نشان‌های هلکت ردای در قسمت‌های مختلف تزئین شده است. علاوه بر این، روی سرعت‌سنج خودرو هم عدد ۲۲۰ مایل بر ساعت (۳۵۵ کیلومتر بر ساعت) نقش بسته است. چارجر هلکت ردای به‌صورت استاندارد به سیستم تعلیق تطبیقی و لانچ کنترل با دستیار لانچ نیز مجهز شده است.

پذیرش سفارشات خرید دوچ چارجر هلکت ردای مدل ۲۰۲۱ از پاییز آینده آغاز می‌شود و اولین نمونه‌های آن اوایل سال ۲۰۲۱ راهی نمایندگی‌های فروش خواهند شد. فعلاً قیمت این مدل اعلام نشده اما قسمت چارجر هلکت معمولی مدل ۲۰۲۰ از ۷۲ هزار دلار آغاز می‌شود و با توجه به اینکه در خانواده چلنجر، نسخه ردای افزایش قیمتی ۵۵۰ دلار دارد، برای چارجر ردای هم قیمت پایه‌ای نزدیک به ۸۰ هزار دلار انتظار می‌رود.

منبع: پدال (pedal.ir)