



ماسوله کردستان

عکس: ایمان فاتحی/میزان

سبک زندگی

چطور برای خودمان وقت اختصاصی داشته باشیم؟

شما برای بازگرداندن نشاط به خود، الزاماً نیازی به کتابخانه، سالن ورزشی یا مرکز خرید ندارید، می‌توانید مراقبت از خود را در خانه خود انجام دهید. در اینجا با چند روش برای داشتن وقت اختصاصی برای خود آشنا می‌شوید.

روز خود را با سپاسگزاری آغاز کنید

ابتدای روز، پیش از آن که از تختخواب بلند شوید چند نرمش راحت یوگا را انجام دهید و در نهایت با حرکت سجده از خدا برای آنچه دارید سپاسگزاری کنید و از او قدرتی برای گذران روز بخواهید. این حرکات ممکن است تنها ۵ دقیقه از وقت شما را بگیرد اما می‌تواند شما را برای شروع یک روز خوب آماده کند. شکرگزاری ابتدای روز می‌تواند به افزایش سطح انرژی، افزایش احساس عزت نفس، افزایش هوش و تقویت سیستم ایمنی شما کمک کند.

به خودتان وقت بدهید

مغز شما با انبوهی از ایده‌ها، افکار و احساسات درگیر و آشفته است و اختصاص دادن یک زمان مشخص برای خود می‌تواند به معنی مرتب کردن این آشفتگی‌ها باشد. لیا کلونگس، روانشناس و نویسنده می‌گوید: حتی اگر پدر و مادر هستید نیز زمانی را برای خود تعیین کنید حتی اگر حس می‌کنید که بچه‌ها به حضور شما نیاز دارند. بچه‌ها می‌توانند یاد بگیرند که به قوانین مربوط به وقت اختصاصی شما احترام بگذارند. اگر قصد نوشیدن یک فنجان چای و گشتی در اخبار را دارید، می‌توانید به فرزندان خود توضیح دهید که من ۱۵ دقیقه زمان نیاز دارم تا به کار خود برسم و پس از آن می‌توانم با شما همراهی کنم. این کار آنها را از اضطراب دور می‌کند و مرزهای سالم را به آنها آموزش می‌دهد.

زمان ورزش را به وقت اختصاصی من تبدیل کنید

حالا که امکان حضور در سالن‌های ورزشی مهیا نیست، زمان تمرین خود را بهبود یافته تلف نکنید. تامی دی‌پالما، متخصص سلامتی می‌گوید: زمان ورزش و تمرین، زمان اختصاصی شما است. یک جفت کفش ورزشی و باقی وسایل مورد نیاز برای تمرین‌های ورزشی خود را در گوشه‌ای از خانه قرار دهید تا همیشه در ذهن شما باشد. اگر امکان پیاده‌روی دارید، فرصت را از دست ندهید و پیاده‌روی کنید. تمام زمان ورزش را به وقت اختصاصی خود تبدیل کنید و به اعضای خانه نیز آن را توضیح دهید. به آنها بگویید که این زمان شماس است و اگر کسی در آن تداخل ایجاد کند، ورزش را از ابتدا شروع می‌کنید. اگر چندبار این کار را انجام دهید دیگر فرزند شما مانع ورزش و تمرین نخواهد شد.

هر نفس را بشمارید

همه ما گاهی باید در صف یا در انتظار بمانیم. به جای اینکه مکرر و بی‌وقفه تلفن خود را بارها و بارها چک کنید، از آن زمان به عنوان وقت اختصاصی من استفاده کنید. آولارا گایدر، مربی زندگی توصیه می‌کند: شما ممکن است زمانی برای یک مراقبه ۲۰ دقیقه‌ای از بدن خود را نداشته باشید اما می‌توانید زمان‌های انتظار و غیرقابل استفاده خود را با تنفس آگاهانه از دیافراگم و بازدم، به زمان اختصاصی خود تبدیل کنید. تنفس عمیق شما را آرام می‌کند، به شما انرژی می‌دهد و کمک می‌کند تا روحیه خوبی داشته باشید.

به ذهن خود استراحت دهید

تارا کوزینو، دکترای روانشناسی بالینی می‌گوید: یک راه عالی برای این کار گوش دادن به پادکست‌های الهام بخش یا کتاب صوتی جذاب است که ذهن شما را از دلخوری‌های روزانه که کنترل کمی روی آنها دارند دور می‌کند. وقت اختصاصی من اگر به خوبی سپری شود، نه تنها به شما کمک می‌کند تا آرام باشید، بلکه ممکن است چیز جدیدی نیز یاد بگیرید.

پناهگاه خود را داشته باشید

جایی را به عنوان پناهگاه خود انتخاب کنید. گوشه‌ای از حیاط، ایوان، اتاق یا حتی یک نیمکت پارک می‌تواند پناهگاهی باشد که شما در آنجا خلوت کنید و به امور مربوط به خود رسیدگی کنید. کتاب بخوانید، مجلات مورد علاقه خود را ورق بزنید، در تلفن هوشمند یا تبلت خود گشت بزنید و اطلاعات جدید کسب کنید.

یک فرد مثبت را به زمان خود دعوت کنید

شما می‌توانید زمان اختصاصی خود را با یک فرد مثبت از خانواده یا دوستان شریک کنید. قرار نیست تمام زمان شما با او سپری شود اما هم‌صحبتی با کسی که از نظر فکری می‌تواند کمک‌کننده شما باشد و نه آسیب‌رسان، مفید است.

منبع: ایرنا زندگی



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

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیل

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی نرسیده

به بیمارستان مهر، بلاک ۵۶ طبقه سوم، واحد ۵

تلفن: ۸۸۹۷۵۱۰-۸۸۹۴۶۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۸۲۴۲۲۱۴

سازمان شهرستان‌ها: ۸۲۴۶۴۹۶-۹۱۲۹۴۲۷۴۸۶

توزیع: شرکت نشر گستر امروز

چاپ: همشهری

چهارشنبه ۷ آبان ۱۳۹۹ / شماره ۴۶۶۹

۱۱ ربیع‌الاول ۱۴۴۲ - ۲۸ اکتبر ۲۰۲۰

اذان صبح ۴:۵۸

طلوع آفتاب ۶:۲۳

اذان ظهر ۱۱:۴۸

غروب آفتاب ۱۷:۰۱

اذان مغرب ۱۷:۳۱

«آپ» تکار

اپل گلس با پنل microLED سونی در نیمه اول ۲۰۲۲ معرفی می‌شود



بسیاری از علاقه‌مندان به دنیای فناوری منتظر ورود اپل به دنیای واقعیت افزوده و مجازی با محصولات جدید هستند که بر اساس اطلاعات اخیر، انتظار می‌رود اپل گلس در نیمه اول ۲۰۲۲ از راه برسد. گوگل گلس یا اینگ گوگل اولین محصول در این نوع محسوب می‌شود که می‌توانست جایگزین گوشی‌های هوشمند شود، با این حال قیمت ۱۵۰۰ دلاری آن مانع از چنین کاری شد و گوگل آن را تبدیل به محصولی برای سازمان‌ها و مراکز بهداشتی کرد. حالا انتظار داریم اپل گلس هیجان این بخش را افزایش دهد. به تازگی موسس «Display Search» به نام «راس بانگ» در توییت‌هایی جزئیاتی از اینک‌های واقعیت افزوده و مجازی اپل منتشر کرده است. اپل گلس به پنل‌های ۰.۵ اینچی سونی با رزولوشن ۹۶۰ در ۱۲۸۰ پیکسل مجهز می‌شود و در نیمه اول سال ۲۰۲۲ از راه می‌رسد. طبق این توییت‌ها، اپتیک سونی تنها برای واقعیت افزوده مورد استفاده قرار می‌گیرد. سونی در زمینه ساخت نمایشگرهای کوچک برای همدستا تجربه دارد که می‌توان به پلی استیشن VR و نمایشگر سه بعدی شخصی اشاره کرد.

این اولین باری نیست که شاهد انتشار گزارش‌ها درباره اینک هوشمند اپل هستیم. در گذشته افشاگر معروف، «جان پرسور» به استفاده از اسکنر LiDAR در اپل گلس اشاره کرده بود که می‌تواند عملکرد این محصول در زمینه واقعیت افزوده را افزایش دهد. اپل اخیراً از این اسکنر در مدل‌های پرو آیفون ۱۲ استفاده کرده است. انتظار می‌رود نسل اول اپل گلس برای پردازش کارها به آیفون نیاز داشته باشد و در نسل‌های بعدی این کمپانی بتواند با تغییر طراحی یا پیشرفت در توسعه قطعات موردنیاز، قدرت پردازشی موردنیاز را درون این محصول قرار دهد.

به نظر می‌رسد اپل تنها از اسکنر LiDAR در این محصول خود استفاده می‌کند و شاهد قرارگیری دوربین دیگری در آن نخواهیم بود چرا که حریم شخصی افراد را زیر سؤال می‌برد. گفته می‌شود سیستم عامل «Starboard» به کاربران اجازه می‌دهد که توسط ژست‌های حرکتی، اپل گلس را کنترل کنند. انتظار می‌رود اسکنر LiDAR امکان اسکن کدهای QR را نیز برای کاربران فراهم کند.

منبع: دیجیاتو

بامو مدل ۲۰۲۱، با ابهت‌تر و گیراتر از همیشه

بامو M5 فیس لیفت شده یکی از احساس‌برانگیزترین سوپر سدان‌های بازار بوده و گالری منتشر شده از آن چنین چیزی را به خوبی منعکس می‌کند. M5 ۲۰۲۱ با مقایسه با نسخه پیش از فیس لیفت دارای نمای جلوی بازنگری شده‌ای است که شامل جلوپنجره جدید، چراغ‌های خشن‌تر و سپری اسپورت‌تر است. نمای عقب نیز با چراغ‌های بازطراحی شده و دیفیوزری جدید ارتقا یافته است. اگرچه این تغییرات خیلی چشمگیر و بنیادین نیستند اما قطعاً ظاهر سوپر سدان باواریایی‌ها را ارتقا داده‌اند. برخی بهبودها نیز در کابین رخ داده‌اند که از جمله آن‌ها می‌توان به صفحه‌نمایش بزرگ‌تر ۱۲.۳ اینچی، اندروید اتو و ناوبری اشاره کرد. همچنین کنسول مرکزی نیز ارتقا یافته و دارای دکمه‌های نورانی است که یکی از آن‌ها برای حالت M و دیگری برای تنظیمات گوناگون خودرو می‌باشد. کابین M5 کامپیتیشنی که در تصاویر مشاهده می‌کنید به لطف چرم مشکی و عناصر فیبر کربنی کاملاً سطح بالا و جذاب به نظر می‌رسد. این خودرو همانند نسخه پیش از فیس لیفت دارای پیشرفته ۸ سیلندر ۴.۴ لیتری توتین توریو می‌باشد که قدرت ۵۹۲ اسب بخاری و گشتاور ۷۵۰ نیوتون متری تولید می‌کند. نسخه کامپیتیشن قوی‌تر بوده و خروجی آن به ۶۱۷ اسب بخار رسیده است. هر دو مدل M5 و M5 کامپیتیشن از گیربکس ۸ سرعته اتوماتیک و سیستم چهار چرخ محرک سود می‌برند. M5 کامپیتیشن می‌تواند تنها در عرض ۳.۳ ثانیه سرعت خود را از سکون به ۱۰۰ کیلومتر در ساعت برساند درحالی‌که نسخه استاندارد این خودرو یک‌دهم ثانیه کندتر است. منبع: پدال (pedal.ir)



ماشین بازی

وبترین

انتشار رمان جان فائنه با مقدمه بوکوفسکی



رمان «تا بهار صبر کن باندینی» نوشته جان فائنه با ترجمه آذر تقی‌پار منتشر شد. به گزارش ایسنا، این کتاب با مقدمه چارلز بوکوفسکی در ۳۰۰ صفحه، با شمارگان ۵۰۰ نسخه و قیمت ۵۳ هزار تومان توسط انتشارات دوات معاصر منتشر شده است. در معرفی رمان «تا بهار صبر کن باندینی» عنوان شده است: جان فائنه یکی از نویسندگان بداقبال در آمریکا و جهان است که به واسطه نوع زندگی‌اش تا چندی پیش، هیچ‌گاه آلتور که شایسته است، دیده نشد. او نه از گزند تبعیض نژادی در امان ماند و نه داستان‌هایش آن‌طور که باید دیده شدند.

فائنه متولد سال ۱۹۰۹ در ایالت کلرادو آمریکا است. او در سال ۱۹۸۳ در سن ۷۴ سالگی درگذشت. او از طریق رمان‌نویسی و هم فیلمنامه‌نویسی روزگار می‌گذراند. اگر توصیه‌های چارلز بوکوفسکی به ناشران و مقدمه معروفش بر رمان «از غبار بیرس» نبود، و او را «خدای خود» توصیف نمی‌کرد، احتمالاً او همچنان ناشناخته می‌ماند. او را یکی از نخستین نویسندگانی می‌دانند که شرایط دشوار نویسندگان ساکن لس‌آنجلس را ترسیم کرده است. آثار او بر نویسندگانی چون «چارلز بوکوفسکی» و «جک کرواک» تأثیرگذار بود. این نویسنده یک شخصیت داستانی به نام «آرتورو باندینی» خلق کرده که سرگذشتش را در چهار رمان خود دنبال می‌کند: «تا بهار صبر کن، باندینی»، «از غبار بیرس» در سال ۱۹۳۹، «روایه‌هایی از بانکر هیل» و «جاده لس‌آنجلس». «جاده لس‌آنجلس» اولین رمانی است که فائنه نوشته و البته تا سال ۱۹۸۵ یعنی دو سال پس از مرگش منتشر نشد. سرگذشت شخصیت باندینی در زمان حیات فائنه تکمیل نشد چون این نویسنده پیش از این کار درگذشت.

تازه‌های علمی

استفاده از پهپادها برای ردیابی کالاهای موجود در انبار



بر روی آن تصاویری از کیوآر کد مانند برچسب‌های زده شده بر روی هر قفسه به همراه بارکد جداگانه پالت‌های موجود در آن قفسه را ثبت می‌کند. کدهای برچسب و بارکد به ترتیب برای هر قفسه و پالت منحصر به فرد هستند. بنابراین هنگامی که ویدئو توسط یک سرور مبتنی بر ابر پردازش می‌شود، سیستم ور می‌تواند به کاربران نشان دهد که کدام پالت‌ها روی کدام قفسه‌ها قرار دارند و این قفسه‌ها در کجای انبار قرار دارند. بعلاوه از آنجا که سیستم مذکور از محتوای هر پالت اطلاع دارد، می‌تواند تعداد محصولات موجود در ساختمان را ردیابی کند. در مقابل، سیستم‌های جامعه فراونفوفر و ام.آی. تی مبتنی بر دید نیستند و در عوض آنها از هواپیماهای بدون سرنشین استفاده می‌کنند که برچسب‌های سامانه بازشناسی با امواج رادیویی را می‌خوانند. سامانه بازشناسی با امواج رادیویی سامانه شناسایی بی‌سیمی است که قادر به تبادل داده‌ها به وسیله برقراری اطلاعات بین یک برچسب که به یک کالا، شیء، کارت و... متصل شده است و یک بازخوان است.

در سال‌های اخیر دانشگاه ام.آی.تی و جامعه پژوهشی فراونفوفر آلمان از توسعه سیستم‌هایی که از هواپیماهای بدون سرنشین/پهپاد برای پیگیری کالاهای موجود در انبارها استفاده می‌کنند، خبر داده‌اند اما اخیراً استارت آپ «ور» با ارائه سیستم «ور»(Ware) معنای جدیدی به عملکرد آن پهپادها افزوده و در حال حاضر سیستم‌های این استارت آپ در چندین مکان مورد استفاده قرار گرفته است. به گزارش ایسنا و به نقل از گیزمگ، این استارت آپ مستقر در سانفرانسیسکو موفق به توسعه سیستم «ور» شده است که این سیستم شامل چند کوادکوپتر خودران به نام Skydio ۲ است که در حالی که در انبار بر روی سیستم خود که به نوعی همانند لانه است قرار می‌گیرند، باتری‌های خود را شارژ می‌کنند. آنها طبق یک برنامه از قبل برنامه‌ریزی شده فرود می‌آیند و در میان قفسه‌ها و پالت‌ها به عقب، جلو و بالا و پایین پرواز می‌کنند و وقتی کارشان تمام شد همانند یک پرنده به لانه برمی‌گردند. با پرواز هر هواپیمای بدون سرنشین، دوربین تعبیه شده