

ایرتیکار

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 ۶۶، طبقه دوم

تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و کلسنان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۰۰۱۹۲۳۲۰۰

چاپ: صمیم / ۳-۱۰۲۵۵۸۶۸۰

یکشنبه / ۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۳ / شماره ۵۶۳۷

۳ ذی‌القعده ۱۴۴۵ - ۱۲ می ۲۰۲۴

سال بیستم / ۱۲ صفحه

«اپ»تکار

نمایشگر آیفون ۱۶ پرو احتمالاً ۲۰درصد روشنایی بیشتری خواهد داشت

احتمالاً آیفون ۱۶ پرو تا ۱۲۰۰ نیت روشنایی معمولی SDR را ارائه می‌دهد که افزایش ۲۰ درصدی نسبت به مدل‌های فعلی محسوب می‌شود.

براساس پست منبع آگاه، (Instant Digital) در ویبو، احتمالاً آیفون ۱۶ پرو تا ۱۱۰۰ نیت روشنایی معمولی SDR ارائه می‌دهد که افزایش ۲۰ درصدی نسبت به مدل‌های فعلی محسوب می‌شود. حداکثر روشنایی HDR نیز ظاهراً همان ۱۶۰۰ نیت باقی خواهد ماند. لازم به ذکر است که این منبع آگاه، پیش‌ازاین اطلاعات درستی درباره مشخصات آیفون‌های قبلی و محصولات دیگر اپل فاش کرده بود.

آیفون ۱۴ پرو نسبت به نسل قبلی خود افزایش قابل‌توجهی در روشنایی داشت و تا ۴۰۰ نیت روشنایی HDR بالاتری ارائه داد. بااین‌حال، روشنایی معمولی SDR آیفون از زمان معرفی آیفون ۱۳ پرو در سال ۲۰۲۱ برابر با ۱۰۰۰ نیت بوده است. در حالت عادی و استاندارد، معمولاً در گوشی‌ها از حالت روشنایی SDR استفاده می‌شود، بنابراین افزایش ۲۰ درصدی در این حالت ارتقایی محسوب و قابل‌توجهی خواهد بود.

به‌طورکلی افزایش میزان روشنایی آیفون ۱۶ چندان دور از ذهن نیست؛ در دنیای گوشی‌های اندرویدی نیز روند افزایشی روشنایی در گوشی‌های جدید به یک روند ثابت تبدیل شده است. هفته پیش، اپل از آپید پرو جدید با نمایشگر OLED رونمایی کرد، که روشنایی معمولی آن ۱۰۰۰ نیت است. اکنون اگر این شایعات اخیر صحت داشته باشند، اپل قرار است تا چند ماه دیگر با رونمایی از سری آیفون ۱۶، روشن‌ترین نمایشگر خود را در اختیار کاربران قرار دهد.

انتظار می‌رود سری آیفون ۱۶ طبق معمول، در پاییز سال جاری رونمایی شود و مدل‌های پرو نیز احتمالاً دارای نمایشگرهای بزرگ‌تر، دکمه خازنی جدید «Capture»، تراشه A1۸ و موارد دیگر خواهند بود.

گوشی میان‌رده وان پلاس نورد CE ۴ به هوش مصنوعی AI Eraser مجهز شد

با AI Eraser می‌توان عناصر ناخواسته یک عکس را به سرعت و به‌طور کارآمد حذف کرد. وان پلاس سری گوشی میان‌رده نورد CE ۴ به‌روزرسانی سیستم عامل جدیدی با عنوان OxygenOS ۱۴٫۰٫۱٫۴۲۷ (۱۴٫۰٫۱٫۱۴۰٫۱) منتشر کرده است. این آپدیت پیشرفت‌هایی را در زمینه عملکرد و کارایی دستگاه به همراه دارد و مهم‌تر اینکه قابلیت‌های هوش مصنوعی را به گوشی میان‌رده وان پلاس نورد CE ۴ اضافه می‌کند.

براساس گزارش‌های منتشرشده، OnePlus با این آپدیت روی بهینه‌سازی الگوهای مصرف انرژی تمرکز کرده است تا کاربران در سناریوهای مختلف از عمر باتری طولانی‌تری بهره ببرند. علاوه بر تغییرات کلی مربوط به عملکرد دستگاه، آپدیت OxygenOS ۱۴٫۰٫۱٫۴۲۷ (۱۴٫۰٫۱٫۱۴۰٫۱) به ویژگی‌های خاص دیگری می‌پردازد تا تجربه یکپارچه‌تری به کاربران ارائه کند. به‌عنوان مثال، سیستم بلوتوث دستگاه اکنون تنظیمات دقیق‌تری را دریافت می‌کند و ارتباط بی‌سیم وان پلاس نورد CE ۴ با سایر دستگاه‌ها پایدارتر است.

ظربرای علاقه‌مندان به عکاسی نیز تغییراتی در نظر گرفته شده است تا سیستم دوربین دستگاه تصاویر واضح‌تری بگیرد و به‌طور کلی عملکرد قابل اطمینان‌تری داشته باشد. یکی از نکات برجسته این آپدیت، معرفی ویژگی هوش مصنوعی AI Eraser است که با وجود آن، می‌توان عناصر ناخواسته یک عکس را به سرعت و به‌طور کارآمد حذف کرد. پیش از این نیز گوگل و سامسونگ قابلیت مشابهی را در دسترس کاربران هوش‌فرد قرار داده بودند.

در حال حاضر، این آپدیت فقط برای کاربران هندی ارائه شده است و وان پلاس قصد دارد تا در آینده، این به‌روزرسانی نرم‌افزاری را در دسترس کاربران بیشتری قرار دهد.

سبک زندگی

کودک درونت را در آغوش بگیر

گاهی اوقات زخم‌های کودکی تا بزرگسالی در روانمان می‌ماند و در ما احساس شرم ایجاد می‌کند. با پذیرش شرم و در آغوش گرفتن کودک درون می‌توانید از احساس شرم رها شوید.

به گزارش ایسنا، شرم یک احساس جهانی است و برای هنجار پذیری توسط همه جوامع استفاده می‌شود. اما زمانی احساس شرم با فرد ماندگار شده مشکل ساز می‌شود. برای اینکه شرم را بهتر درک کرده، نیاز دارد به تعریف از شرم ارائه شود. شرم شامل احساسات منفی نسبت به خود می‌شود و اگرچه فرد می‌تواند توسط همسالان یا به طور کلی جامعه شرمنده شود، شرم را می‌توان به صورت مخفیانه نیز تجربه کرد.

البته باید توجه داشت شرم حل نشده مشکلات گوناگونی را در بزرگسالی ایجاد می‌کند که شامل احساس افسردگی، اضطراب و اعتماد به نفس پایین می‌شود. شرم همچنین ممکن است نشانه برخی از تشخیص‌های سلامت روان، مانند بدشکلی بدن، یا محصول یک تجربه آسیب‌زا، مانند تجاوز جنسی باشد. با این حال اگر شرم باعث شود خودتان را سختگیرانه ارزیابی کنید، مشکل‌ساز می‌شود. چراکه این منتقد درونی به شما می‌گوید که آدم بد یا بی‌ارزشی هستید.

درمانگران سال‌ها به مراجعان آموزش می‌دادند که «کودک درون خود» را تقویت کنند و این راهبرد درمانی در موارد بسیاری اثربخش واقع می‌شد اما آموزش شفقت به خود چیزی فراتر از این حرف‌ها است و به قربانیان کمک می‌کند که با رنج کودکی خود ارتباط عمیق‌تری برقرار کنند. آنها به خاطرات خود از سوءاستفاده جسمی، جنسی، هیجانی و بی‌توجهی می‌پیوندند اما این بار با فاصله، نه اینکه از نو سوءاستفاده را تجربه کنند، بلکه در قالب شاهدی مشفق آن خاطرات را به یاد می‌آورند و بدون اینکه دوباره تبدیل به آن کودک شوند، نسبت به کودکی خود، شفقت می‌ورزند. به این ترتیب با یادآوری خاطرات، احتمال تجربه مجدد تروما کاهش می‌یابد و این امکان را به فرد می‌دهد که خود او محافظ و مراقب عاشقی باشد که در کودکی به آن نیاز داشت. این مراقب به او کمک می‌کند تا زخم‌های خویش را التیام بخشد و بیاموزد که اکنون با خود مهربورانه‌تر و عاشقانه‌تر رفتار کند. با این حال، حقیقت این است که چقدر عمیقاً احساس شرم‌ندگی می‌کنید، ربطی به ارزش شما یا کارهای اشتباهی که انجام داده‌اید ندارد. برخی دیگر از مفاهیم رایج که با شرم همپوشانی دارند عبارتند از خجالت، تحقیر و گناه؛ با این حال، این اصطلاحات مختلف دارای تفاوت های ظریف در معنایی هستند که دانستن آنها برای درک بهتر شرم مهم است.

آیا نمی‌دانید که ممکن است شرم را تجربه کنید؟ در زیر فهرستی از واکنش‌های شرمساری که به گفته روان‌پزشک پیتر برکین در کتاب گناه، شرم، و اضطراب ارائه شده است، آورده شده است: احساس حساس بودن،احساس عدم قدرثانی،سرخ شدن غیر قابل کنترل،احساس استفاده شدن،احساس طرد شدن، احساس می‌کنید تاثیر کمی دارید، نگرانی از اینکه دیگران در مورد شما چه فکری می‌کنند، نگرانی از اینکه با شما مترانه رفتار نمی‌شود،احساس می‌کنید دیگران از شما سوء استفاده می‌کنند،می‌خواهید حرف آخر را شما بزنید،افکار یا احساسات خود را به اشتراک نمی‌گذارید زیرا می‌ترسید خجالت بکشید،ترس از نامناسب بودن یا احقم به نظر رسیدن،نگران شکست خوردن بیشتر از انجام یک کار غیر اخلاقی،کمال گرا بودن،احساس یک فرد خارجی یا اینکه متفاوت هستید با کنار گذاشته شده اید،احساس مشکوک بودن یا اینکه نمی‌توانید به دیگران اعتماد کنید،نمی‌خواهید در مرکز توجه قرار بگیرید،می‌خواهید مردم را دور کنید یا خود را کنار بکشید،احساس اینکه نمی‌توانید خود واقعی خود باشید،تلاش برای پنهان کردن خود یا نامحسوس بودن،از دست دادن هویت،احساس ناکافی بودن،احساس پشیمانی

شرم با گناه دو مقوله جدا هستند. شخص زمانی احساس گناه می‌کند که عمل اشتباهی را انجام داده و نسبت به آن احساس بدی داشته باشد.اما شرم امر دورنی است که به شخصیت شما ربط دارد و فکر می‌کنید غیرقابل قبول است. ربطی به انجام کار اشتباه ندارد. معمولاً احساس شرم زمانی روی می‌دهد که درک می‌کنید که به اندازه کافی خوب نیستید. اگر بتوانید بیاموزید که احساس گناه خود را از شرم جدا کنید، این یکی از اولین قدم‌ها برای کاهش شرم به طور کلی خواهد بود.اکنون که شرم خود را شناسایی و تأیید کردید، زمان آن فرا رسیده است که برای پذیرش آن تلاش کنید. شاید این کار غیرممکن به نظر برسد، اما برای رهایی از شرم لازم است که این احساسات را از درون خود بیرون بیاورید.

طبیعی است که هنگام انجام این کار دچار مشکل شوید. مهم است که به خودتان عشق و پذیرش نشان دهید و اطرافتان را با کسانی که همین موارد را به شما نشان می‌دهند احاطه کنید. شما به افرادی نیاز دارید که شما را بدون قید و شرط بپذیرند. اگر چنین چیزی در زندگی شما وجود ندارد، آن را در بین دوستان، خانواده یا حتی یک گروهی حمایتی جست‌وجو کنید.

عکس‌نوشت



عکس: مهدی محبی پور / ایرنا

فصل نشا برنج

مردسدی AMG CLE ۵۳ کابریوله ۲۰۲۵ با ۴۴۵ اسب بخار قدرت معرفی شد

باید پشت آمپرهای دیجیتالی ۱۲.۳ اینچی و نمایشگر مرکزی ۱۱.۹ اینچی را افزود.

تغییرات عملکردی این خودرو نیز در راستای هماهنگی با برادر کوپه صورت گرفته‌اند. به این ترتیب مردسد AMG CLE ۵۳ کابریوله به پیشرانه ۶ سیلندر توربو هیبریدی با ۴۴۳ اسب بخار قدرت و ۵۶۰ نیوتون متر مهجز است و گیربکس ۹ سرعته اتوماتیک نیز نیرو را به چرخ‌ها می‌رساند. سیستم چهار چرخ محرک و فرمان پذیری چرخ‌های عقب نیز به‌صورت استاندارد وجود دارد. محصول رویاز و لوکس مردسد با سیستم تعلیق سفت‌تر و شوک‌های قابل تنظیم الکترونیکی تولید شده و سیستم ترمز قدرتمندی دارد. این سیستم از روتورهای جلی سوراخ‌دار و ختک شونده با ابعاد ۱۴.۶ اینچی تشکیل شده و کالیپرها ۴ پیستونه نیز روی آن‌ها خوندنمایی می‌کنند. در بخش عقب هم روتورهای ۱۴.۲ اینچی با کالیپرها تک پیستونه وجود دارند.

مشتریان می‌توانند با سفارش برخی آپشن‌ها مردسد AMG CLE ۵۳ کابریوله مدل ۲۰۲۵ را شخصی‌سازی نمایند. از جمله این آپشن‌ها می‌توان به رینگ‌های ۲۰ اینچی جدید و چراغ‌های جلو با ویژگی تابشی اشاره کرد. حتی صندلی‌های اسپرت تر و فرمان متفاوت نیز قابل سفارش است. به لیست آپشن‌ها باید چرم واقعی با پوشش مخصوص برای کاهش دما در فصل تابستان را افزود. از نظر فرورمنس هم امکان انتخاب کیچ دینامیک پلاس وجود دارد که شامل مواردی همچون حالت‌های سواری ریس اسنارت و ریس درایو خواهد بود. در حالت ریس درایو قدرت تولیدی فقط به چرخ‌های عقب منتقل می‌شود امکان دریافت زدن مهیا شود. دسته‌موتورهای فعال هم در همین کیچ وجود دارند. ژرمن‌ها هنوز قیمت محصول جدید خود را منتشر نکرده‌اند اما AMG CLE ۵۳ کابریوله از نیمه دوم سال جاری میلادی راهی بازار خواهد شد و بی‌شک جزو گران‌ترین نسخه‌های خانواده CLE خواهد بود چراکه فرفورمنس سطح بالای مدل کوپه را با مکانیزم گران‌بهای سقف مدل رویاز ترکیب کرده است.



این خودرو ظاهری شبیه مدل کوپه با طراحی بدون سقف دارد.

در CLE ۵۳ کابریوله همان نمای جلوی بازنگری شده به همراه ورودی‌های هوای بزرگ را می‌بینیم. محصول مورديث فاقد ورودی هوای روی کاپوت است اما گلگیرهای پهن مدل کوپه در آن دیده می‌شوند. از سقف پارچه‌ای نرم گرفته تا سیستم بادشکن نیشه جلو و ایر اسکارف صندلی‌های عقب، CLE ۵۳ ویژگی‌های مشهور زیادی را در خود جای می‌دهد. در بخش کابین نیز ترکیبی از صندلی‌های چرمی و میکرو جیر با دوخت‌های قرمز دیده می‌شوند. به این موارد

مردسد AMG از جدیدترین نسخه خودروی CLE ۵۳ کابریوله مدل ۲۰۲۵ با ۴۴۵ اسب بخار قدرت رونمایی کرد.

اکثر کارشناسان با بررسی مردسد بنز CLE ۴۵۰ کابریوله و CLE ۵۳ کوپه زبان به تحسین از این خودروها گوشه‌ده‌اند هرچند در آن زمان راهی برای ترکیب ویژگی‌های مثبت این دو محصول وجود نداشت است. البته بدون هرگونه تعجبی باید گفت مردسد مشتریان را تنها نمی‌گذارد و به همین خاطر حاصل ترکیب دو خودروی یاد شده یعنی مردسد AMG CLE ۵۳ کابریوله مدل ۲۰۲۵ را معرفی کرده است.

تازه‌های علمی

یک پهپاد سفارشی با پرواز با سرعت ۴۸۰ کیلومتر در ساعت، اکنون «سریع‌ترین پهپاد جهان» لقب گرفته و رکورد جهانی گینس را شکسته است.

به گزارش ایسنا، یک پهپاد سفارشی ساخته شده توسط یک پدر و پسر ساکن آفریقای جنوبی به نام مایک و لوک بل(Mike and Luke Bell) پس از پرواز با سرعت ۴۸۰ کیلومتر در ساعت، رکورد جهانی را به نام خود ثبت کرده است.

به نقل از تک کرانچ، زوج پدر و پسری که پشت ساخت سریع‌ترین پهپاد جهان قرار دارند، ماه‌ها با آتش‌سوزی‌های پهپاد خود در هنگام پرواز با سرعت بالا مبارزه کردند تا بالاخره موفق شدند آن را با سرعت نزدیک به ۵۰۰ کیلومتر بر ساعت به پرواز دریاورند.

این تلاش برای رکوردشکنی در تاریخ ۲۱ آوریل انجام شد، اما به گفته پدر و پسر، این پروژه از ماه‌ها قبل در دست توسعه بوده است.

لوک بل که یک عکاس و تولید کننده محتواسات، به کانال یوتیوب خود شناخته می‌شود. وی حدود یک سال پیش، پس از تبدیل دوربین همه‌کاره خود به توپ تنیس و گرفتن چند فیلم شگفت‌انگیز از سگش در حال گرفتن آن توپ، برنده یک چالش ۱ میلیون دلاری شد.

آن توپ تنیس با فناوری چاپ سه‌بعدی ساخته شده بود و پدرش آن را طراحی کرده بود. این بار نیز این پدر و پسر با یکدیگر همکاری کردند تا سریع‌ترین پهپاد جهان را بسازند.

گفتنی است که عنوان «سریع‌ترین پهپاد جهان» پیش از این متعلق به

آخر ابتکار

ویترین

پرش و پاسخ‌های دانش آموزی در یک کتاب



کتاب «پرش و پاسخ‌های دانش‌آموزی (اخلاق)» اثر جواد مرادی منتشر شد.

به گزارش ایلنا به نقل از روابط عمومی مؤسسه بوستان کتاب، کتاب «پرش و پاسخ‌های دانش‌آموزی (اخلاق)» اثر جواد مرادی در ۱۱۱ صفحه در مرکز ملی پاسخگویی به سوالات دینی تهیه و به همت مؤسسه بوستان کتاب به چاپ رسید.

یکی از تفاوت‌های انسان با دیگر مخلوقات، امکان پرسش و تفکر است. به همین علت، انسان همیشه در مورد موضوعات مختلف در حال پرسشگری است؛ از جمله در مورد آغاز و پایان آفرینش و فلسفه زندگی و سبک زندگی درست. این امکان و توانایی را خداوند درون انسان قرار داده و پرسشگری را حق انسان بلکه وظیفه او می‌داند؛ چنان‌که در قرآن کریم فرموده: «اگر نمی‌دانید، از آگاهان بپرسید».

مجموعه حاضر پاسخ به برخی پرسش‌های دانش‌آموزان را در بر دارد که با محوریت اخلاق گردآوری شده است.

پرش و پاسخ و فلسفه زندگی و سبک زندگی کشاندن قاری خود به تفکر و سپس هدایت است؛ سؤالاتی که در مورد وجود پروردگار، هدفداری خلقت، عبت و بیهوده نبودن خلقت انسان، معاد، نبوت، هدایت الهی و اخلاق پرسیده شده است. پر واضح است طرح چنین موضوعاتی با روش پرسش و پاسخ، نشان از کارآمدی و اثربخشی این روش دارد. گویا وقتی از انسان سؤال می‌گردد، به چالش کشیده می‌شود و خود درصدد پاسخ برمی‌آید و وجدانش درگیر می‌شود و تا به پاسخی که او را آرام کند، دست نیابد، نمی‌آساید.

اهم مباحث این کتاب عبارتند از: دوستی با نامحرم، راه رضای نیازهای جنسی، ارتباط با ارقام لابلایی، سستی در نماز، کنترل چشم، آرامنگی، بی‌احترامی به پدر و مادر و ضعف اراده.