

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، 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 گلستان
شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستانها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۲۳۰۰۰
چاپ: صمیم ۳-۱۰۱۲۰۳ ۶۵۵۸۶۸۰

شنبه / ۲۹ اردیبهشت / ۱۴۰۳ / شماره ۵۶۴۲
۹ ذی القعدة ۱۴۴۵ - ۱۸ می ۲۰۲۴
سال بیستم / ۱۲ صفحه

«اب» تکار

سونی از اکسیریا ۱۰ مارک ۶ رونمایی کرد

ظاهر کلی این گوشی از مدل قبلی خود پیروی می کند و به اسپندراگون ۶ نسل ۱ مجهز است.

سونی به تازگی از گوشی میان رده خود اکسیریا ۱۰ مارک ۶ رونمایی کرد. ظاهر کلی این گوشی از مدل قبلی خود پیروی می کند و به اسپندراگون ۶ نسل ۱ مجهز است. در ادامه به مشخصات و قیمت این گوشی را می خوانید. براساس گزارش Android Authority، اکسیریا ۱۰ مارک ۶، که پر دازنده میان رده اسپندراگون ۶ نسل ۱، ۸ گیگابایت رم و ۱۲۸ گیگابایت حافظه داخلی مجهز است. همچنین این گوشی دارای باتری ۵۰۰۰ میلی آمپر ساعتی، دو اسپیکر جلو، درگاه ۳/۵ میلی متری است و از کارت microSD نیز پشتیبانی می کند.

مشخصات و قیمت اکسیریا ۱۰ مارک ۶ سونی
اکسیریا ۱۰ مارک ۶ دارای صفحه نمایش ۶٫۸ اینچی OLED با وضوح FHD+ و رفرش ریت ۶۰ هرتزی است. باتوجه به اینکه در حال حاضر، حتی گوشی های زیر ۳۰۰ دلار نیز صفحه نمایش OLED با رفرش ریت ۱۲۰ یا ۹۰ هرتزی ارائه می دهند، چنین رقمی می تواند ناامیدکننده باشد. همچنین گوریلا گلس ویکتوس از نمایشگر اکسیریا ۱۰ مارک ۶ محافظت می کند و قاب پشتی آن نیز پلاستیکی است که از ۵۰ درصد مواد بازیافتی ساخته شده.

دوربین اصلی این گوشی ۴۸ مگاپیکسلی با OIS یا لرزشگیر اپتیکال است. این گوشی به دوربین اولترا واید ۸ مگاپیکسلی نیز مجهز شده. همچنین می توانید فیلم برداری ۴K تا نرخ ۳۰ فریم بر ثانیه انجام دهید. همچنین دوربین سلفی این گوشی ۸ مگاپیکسلی است. سیستم عامل اکسیریا ۱۰ مارک ۶ اندروید ۱۴ است و سه آپدیت اصلی اندروید و چهار سال به روزرسانی امنیتی دریافت خواهد کرد. باتری ۵۰۰۰ میلی آمپر ساعتی این گوشی نیز از شارژ ۳۰ واتی پشتیبانی می کند. این گوشی گواهی IP۶۸ برای مقاومت در برابر آب و گردوغبار دارد.

اکسیریا ۱۰ مارک ۶ اندروید ۱۴ در سه رنگ مشکی، سفید و آبی با قیمت پایه ۳۹۹ یورو یا ۴۳۳ دلار (برای نسخه ۸ گیگابایت رم و ۱۲۸ گیگابایت حافظه داخلی) در اواسط ژوئن (خردادماه) در دسترس خواهد بود.



ماشین بازی

خودروی پر فروش بازار اروپا به ایران می آید



برند با سابقه و معتبر ام جی بالاخره قرار است با محصولاتی جذاب و خاص به بازار ایران برگردد. یکی از این خودروهای جدید که ام جی

تازه های علمی

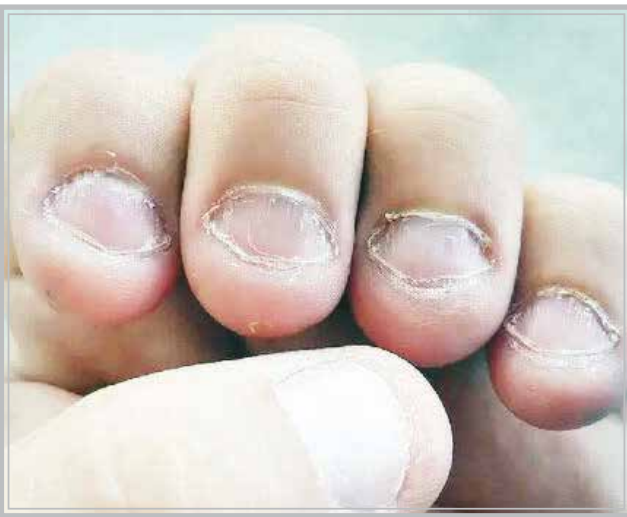
انتشار نخستین تصاویر از جد نیم میلیار دساله عقرب، عنکبوت و خرچنگ



کرده و شاید حتی برخی شکل های فسیلی را که شباهت های آن ها بحث های زیادی وجود دارد، به این گروه مرتبط کند. با بهره گیری از آنالیزهای فیلوژنتیکی که به صورت ریاضی شجره نامه گونه های مختلف را بر اساس «کدگذاری» تمام صفات تشریحی آن ها بازسازی می کند، اهمیت فسیل فزواته (Fezouata) مشخص می شود. دانشمندان برای به دست آوردن این نتایج، صد فسیل را مورد بررسی قرار دادند و برای بازسازی آن های به صورت جزئی و سه بعدی، از یک اسکنر اشعه ایکس استفاده کردند و در نهایت توانستند این فسیل ها را با فسیل های متعددی که از سایر مکان ها به دست آمده بود و همچنین با اقوام قدیمی تر خود مقایسه کنند. به زودی قرار است تا نمایشگاهی موقت با همکاری UNIL در مورد موجودات زنده Fezouata در کاخ رومینه لوزان سوئیس برگزار شود.

سبک زندگی

به ناخن جویدن کودکان پایان دهیم!



اگر از کودک بخواهید به یکباره ناخن جویدن را کنار بگذارید وقت خود را تلف کرده اید به این دلیل که عمل مذکور ناخودآگاه بوده و پاسخی به استرس هاست. شما تنها می توانید، زمان این عادت را زیرکانه محدود کنید تا به تدریج آن را به صفر برسانید. به گزارش ایسنا، ناخن جویدن یکی از شایع ترین رفتارها در بین کودکان است. این کار در ظاهر به آن ها آرامش می دهد. عادت، اضطراب، استرس، لجبازی، شرم، نیاز عاطفی و کنجکاوی از عمده علل این رفتار به حساب می آیند. قطعاً بسیاری از مشکلات و چالش ها و پیچیدگی های کودکان، از چشم والدین دور می ماند. مواردی که در بالا به آن ها اشاره شد بر آمده از مشکلاتی از قبیل پرخاشگری والدین، مشکلات وراثتی، اضطراب جمعی، فقدان حس ارزشمندی، نگرانی از درس و مشق و امتحان، تنبیه و توقعات بیش از حد از کودکان است.

برای ممانعت از ناخن جویدن کودکان و ترک دادن این عادت راهکارهای ساده و تخصصی وجود دارد. اگر از کودک بخواهید به یکباره ناخن جویدن را کنار بگذارید وقت خود را تلف کرده اید به این دلیل که عمل مذکور ناخودآگاه بوده و پاسخی به استرس هاست. شما تنها می توانید، زمان این عادت را زیرکانه محدود کنید تا به تدریج آن را به صفر برسانید.

این محدودیت می تواند در مواقع خاصی مثل زمان نهار خوردن یا تماشای تلویزیون اعمال شود و به او بگویید در این محدوده ناخن نخورد و برای اینکه بتواند به تدریج عادتش را ترک کند حواسش را پرت کنید.

با کودک بازی هایی انجام دهید که در آن از دستپاشی استفاده کند. این کار در آن محدوده زمانی که برایش مشخص کرده اید باعث می شود نتواند ناخن بخورد ضمن اینکه با همین بازی حواسش را نیز از این کار پرت کرده اید.

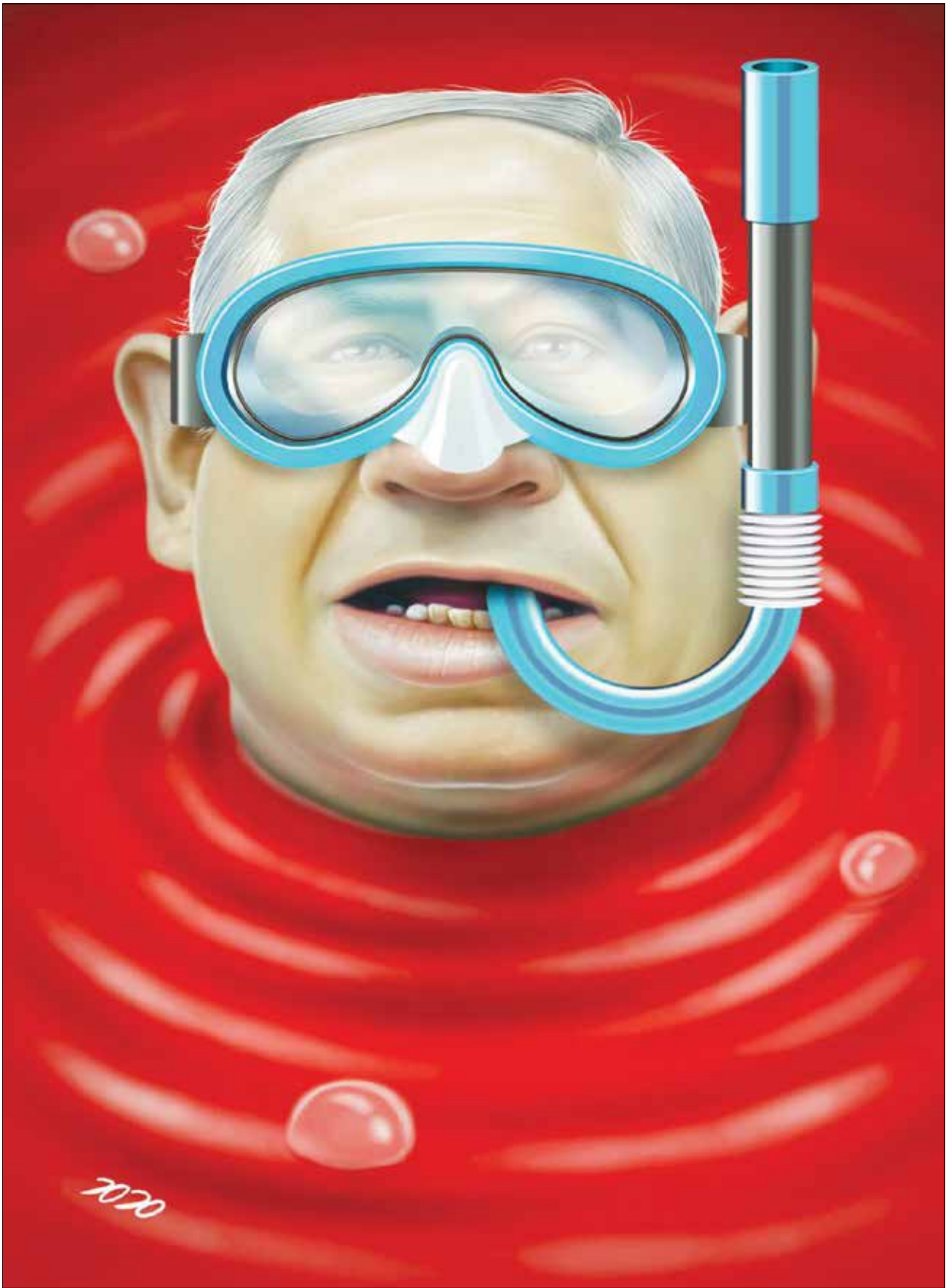
یکی دیگر از راهکارها، دادن برخی میوه ها و سبزیجات به بچه هاست که با جویدن آن ها خود را مشغول کنند مثل هویج که زمان طولانی تری برای جویدن می طلبد. این کار هم آن حس ناخن جویدن را ارضا می کند هم یک عادت خوب جایگزین یک عادت بد می شود.

و اما یکی از مهم ترین راهکارها از بین بردن استرس کودکان است که شایع ترین عامل ناخن جویدن در بین آن هاست. رفع استرس کودکان روش های گوناگونی دارد که بهترین و ساده ترین روش، ورزش کردن است. فعالیت بدنی باعث تنظیم هورمون های ایجاد کننده استرس در بدن است.

از دیگر راهکارها برای ممانعت از ناخن جویدن کودکان مدیریت خواب کودکان است. مشکل خواب یکی از علل اضطراب و استرس و در نتیجه علت ناخن خوردن بچه هاست. بی خوابی یا کم خوابی حتی می تواند مشکلات عدیده جدی دیگری را برای کودک به دنبال داشته باشد.

تغذیه مناسب و ترک عادت های غلط تغذیه نیز می تواند به جلوگیری از این مشکل منجر شود. بسیاری از خانواده ها به شکلی غیر متعارف و نا سالم به تغذیه کودکان توجهی نمی کنند. کودک هر روز و هر زمان بخواد نوشابه و قند و حتی قهوه می نوشد، هر وقت بخواد به هر اندازه شیرینی می خورد و این نمایی از مشکلات تغذیه ای است که یکی از معضلاتش می شود ناخن خواری کودکان!

تاریخ



غواصی در خون

طرح: محمد طحانی

ویترین

«من و آقای همسایه» یک رمان خواندنی برای دهه کرامت



«من و آقای همسایه»، تازه ترین اثر علیرضا متولی با الهام از حدیث امام جواد(ع) برای گروه سنی نوجوان از سوی به نشر به چاپ رسید.

به گزارش خبرنگار فرهنگی خبرگزاری تسنیم، کتاب «من و آقای همسایه»، اثر تازه علیرضا متولی، از جمله کتاب هایی است که به نشر برای نخستین بار در سی و پنجمین دوره نمایشگاه کتاب تهران عرضه کرده است. هرچند کتاب برداشتی است از زندگی امام جواد(ع)، اما نویسنده کوشیده داستان را با زندگی اجتماعی نوجوان امروز گره بزند.

در رمان «من و آقای همسایه» زندگی معمولی دختری به نام افسانه روایت می شود که علایق مذهبی ندارد اما ناخودآگاه در بطن زندگی با آن مواجه می شود. در این اثر، ابعاد مختلف توسل و شبهاتی که پیرامون آن مطرح است در قالب رمانی خواندنی پر حادثه و جذاب برای نوجوانان روایت می شود. به گفته متولی، «من و آقای همسایه» رمانی امروزی است که بخش هایی از تار و پود داستانش با زندگی نوجوانان امروزی عجین شده است، مخاطبان این رمان با توجه به ساختار داستانی، وقایع و حوادث آن، نوجوانان دبیرستانی به بالا هستند.

وی ادامه داد: در این اثر رفتار شخصیت های داستانی مورد نقد قرار می گیرد و به نوجوانان می آموزد، آدم ها همه یکرنگ نیستند، برخی در شرایط و موقعیت های گوناگون رفتارهای متفاوتی دارند. همه انسان ها در جریان زندگی با موانعی مواجه می شوند و جایی دیگر مانع برطرف می شود. این اثر می تواند برای نوجوانانی که به دنبال یافتن هدف در زندگی هستند، موثر باشد.

متولی با اشاره به اینکه کتاب «من و آقای همسایه» براساس روایتی از امام جواد الائمه(ع) نوشته شده است، تصریح کرد: رمان «من و آقای همسایه» با عنایت امام رضا(ع) و جواد الائمه(ع) به خوبی پیش رفت و نگارش آن حدود حدود یک سال و نیم به طول انجامید. در طول این مدت بارها بازنویسی کردم تا به الگوی مناسبی برسم. شخصیت ها را پیدا کنم. خوشبختانه این اثر توسط انتشارات به نشر با طراحی جلدی زیبا، صفحه آرایی مناسب چاپ و منتشر شد و با استقبال خوب مخاطبان همراه بود.