

«اب» تکرار

این موبایل تاشوی شگفت‌انگیز از آینده آمده است!

تکنو فانتوم آلتیمت ۲ (Tecno Phantom Ultimate ۲) یک تلفن همراه هوشمند تاشو سه بخشی است که اگرچه در حال حاضر تنها یک طرح مفهومی است، اما به نظر می‌رسد از آینده تلفن‌های هوشمند تاشو آمده باشد.

به گزارش ایسنا، فانتوم آلتیمت ۲ یک قدم فراتر از تلفن‌های همراه تاشو مانند سامسونگ گلکسی زد فولد ۶ (Samsung Galaxy Z Fold6) که دارای یک لولا و دو پنل است، رفته و دارای دو لولا و سه پنل است. به عبارت دیگر، می‌توان آن را سه بار تا کرد.

به نقل از دیجیتال ترنژ، این موبایل هوشمند در حالت تا شده صفحه نمایشی ۶.۴۸ اینچی دارد، اما بخش واقعا چشمگیر این است که این دستگاه در این حالت تنها ۱۱ میلی‌متر ضخامت دارد. اگرچه در حال حاضر شرکت Honor موبایل تاشو Honor Magic V۳ را با ضخامت کمی بیشتر از ۹ میلی‌متر ساخته است، اما فانتوم یک پنل و لولای دیگر به طراحی اضافه کرده است. پوشش باتری ویژه‌ای که تنها ۰.۲۵ میلی‌متر است نیز به فانتوم آلتیمت ۲ کمک می‌کند تا ویژگی فوق العاده نازک خود را نشان دهد.

با باز کردن پنل‌ها این موبایل تبدیل به تبلتی ۱۰ اینچی با نسبت تصویر ۴:۳ می‌شود که بسیار بزرگتر از صفحه نمایش‌های تقریباً ۷ اینچی است که تلفن‌های تاشو فعلی دارند. این موبایل به جای یک تپلت کوچک تبدیل به یک تپلت با اندازه کامل می‌شود.

اگر این تلفن همراه تا شده را در جهت عمودی بچرخانید و پایین‌ترین پنل را کمی تا کنید، می‌توان دستگاه را روی میز تکیه داد. یک صفحه کلید مجازی نیز روی صفحه ظاهر می‌شود که به آن کمک می‌کند به یک لپ‌تاپ شگفت‌انگیز زیبا تبدیل شود. تکنو می‌گوید که لولاهای بسیار قوی هستند و در مرحله آزمایش باید از ۳۰۰ هزار بار تا شدن عبور کنند و در عین حال چین و چروک آنها به حداقل برسد. داشتن دو لولا بی شک به معنای چین و چروک خوردن بیشتر است.

تکنو همچنین بر روی نرم‌افزاری جادویی کار کرده است تا آیکون‌ها و رابط کاربری با جهت‌گیری گوشی سازگار شوند. به عنوان مثال، تلفن می‌تواند بین دو نفر قرار گیرد که هر کدام می‌توانند از یک طرف صفحه استفاده کنند. این می‌تواند برای همکاری یا برای کار ترجمه مفید باشد، درست همانطور که در سامسونگ و گوگل دیده‌ایم. سایر مشخصات سخت‌افزاری مشخص نیست، اما می‌توانیم ببینیم که دارای سه دوربین در داخل یک بخش جانبی برجسته است و تا حدودی شبیه به Huawei Mate XS است به نظر می‌رسد. نقطه ضعف احتمالی طراحی این دوربین این است که ممکن است تلفن همراه به خوبی روی میز نخوابد. تکنو زمان تولید آن را اعلام نکرده است.



کمال گرایی؛ مسیری به سوی افسردگی پنهان

یک روانشناس بالینی گفت: کمال گرایی، با تمام زرق و برق‌هایش، می‌تواند در نهایت به افسردگی ختم شود.

مهسا داوری، روانشناس بالینی سازمان روانشناسی کشور در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: کمال‌گرایی، به عنوان یکی از ویژگی‌های شخصیتی که در آن فرد به طور مداوم به دنبال رسیدن به استانداردهای بسیار بالا و غیرقابل دستیابی است، می‌تواند در بلندمدت منجر به مشکلات روانی مختلف از جمله افسردگی شود. این افراد معمولاً به خود فشار زیادی وارد می‌کنند تا همه چیز را به بهترین شکل ممکن انجام دهند و از اشتباهات به شدت هراس دارند. این تلاش برای رسیدن به کمال، اگرچه ممکن است در کوتاه‌مدت به موفقیت‌های قابل توجهی منجر شود، اما در بلندمدت به عواقب ناخوشایندی ختم می‌شود.

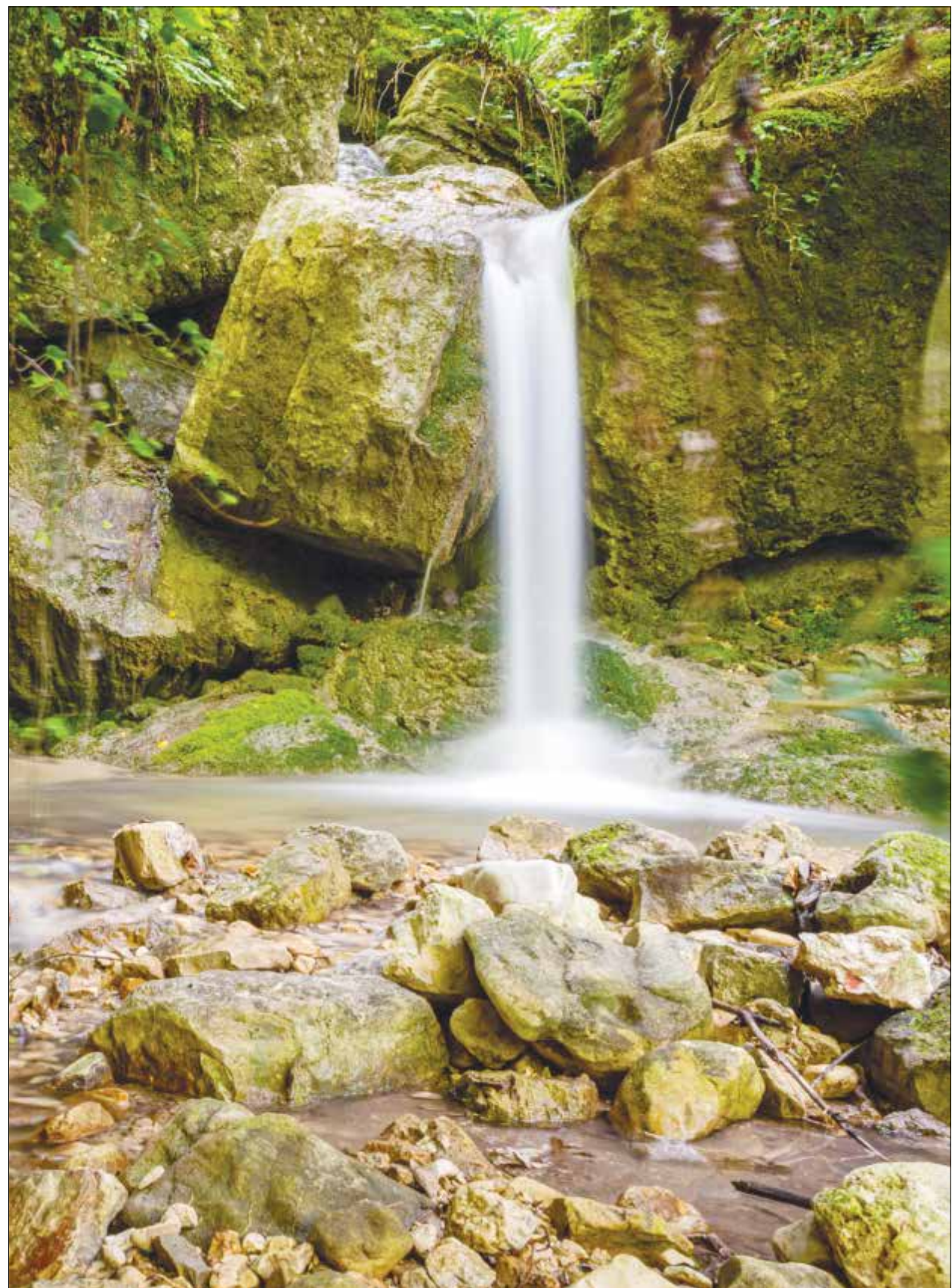
او ادامه داد: یکی از عوامل اصلی که باعث افسردگی در افراد کمال‌گرا می‌شود، ناکامی‌های پی‌درپی در رسیدن به اهداف بلندپروازانه است. این افراد به دلیل انتظارات غیرواقعی که از خود دارند، به ندرت از عملکرد خود رضایت دارند. حتی در صورت موفقیت، به جای لذت بردن از آن، بیشتر روی نقاط ضعف و کاستی‌های خود تمرکز می‌کنند. این احساس ناکامی مداوم می‌تواند به تدریج به افسردگی منجر شود. داوری تصریح کرد: همچنین، افراد کمال‌گرا تمایل دارند که به شدت از شکست‌ها و اشتباهات خود ناامید شوند. آنها این شکست‌ها را نشانه‌ای از ناتوانی‌های خود می‌دانند و به سختی می‌توانند آنها را به عنوان بخشی از فرایند یادگیری بپذیرند. این نگرش منفی نسبت به شکست‌ها می‌تواند به احساس بی‌ارزشی و خودکم‌بینی منجر شود که از عوامل مهم ایجاد افسردگی است.

او ادامه داد: از سوی دیگر، افراد کمال‌گرا به دلیل تمایل به کنترل کامل بر همه جوانب زندگی، غالباً با استرس مزمن مواجه هستند. این استرس نه تنها باعث خستگی جسمی و روانی می‌شود، بلکه می‌تواند سیستم عصبی را تضعیف کند و فرد را در معرض خطر بیشتری برای افسردگی قرار دهد. آنها همچنین ممکن است از ترس عدم موفقیت، از انجام وظایف مهم خودداری کنند که این امر می‌تواند به احساس بی‌کفایتی و کاهش اعتماد به نفس منجر شود.

داوری تصریح کرد: کمال‌گرایی نیز می‌تواند به مشکلات اجتماعی منجر شود. افراد کمال‌گرا به دلیل انتظارات بالایی که از خود و دیگران دارند، ممکن است در روابط بین‌فردی خود با چالش‌های زیادی مواجه شوند. این افراد ممکن است از دیگران انتظارات غیرواقعی داشته باشند یا به شدت از انتقادهای دیگران تأثیر بپذیرند. این عوامل می‌تواند باعث ایجاد تعارضات در روابط و انزوای اجتماعی شود که از عوامل مهم افسردگی به شمار می‌آید.

او ادامه داد: در نهایت، کمال‌گرایی می‌تواند فرد را از تجربه لذت‌های زندگی محروم کند. افراد کمال‌گرا غالباً تمام وقت و انرژی خود را صرف رسیدن به اهداف بلندپروازانه می‌کنند و کمتر به خود اجازه می‌دهند که از لحظات خوش زندگی لذت ببرند. این تمرکز بر کار و وظیفه، به جای لذت‌بردن از زندگی، می‌تواند باعث احساس پوچی و نارضایتی عمیق در طولانی‌مدت شود.

داوری تصریح کرد: برای مقابله با این اثرات منفی، افراد کمال‌گرا باید بیاموزند که انتظارات خود را تعدیل کرده و از خود و دیگران انتظار کمال نداشته باشند. پذیرش اشتباهات و شکست‌ها به عنوان بخشی طبیعی از زندگی و یادگیری، می‌تواند به کاهش استرس و پیشگیری از افسردگی کمک کند. همچنین، یادگیری روش‌های مدیریت استرس و ایجاد تعادل بین کار و زندگی شخصی، می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و پیشگیری از افسردگی در افراد کمال‌گرا منجر شود.



آبشار «بهشت باران» با رانگ در دل جنگل های شصت کلا در جنوب غربی شهر گرگان عکس: محمد عطایی / ایرنا

عکس‌نویست

ماشین بازی

وولینگ استازلایت S جدید؛ کراس اور برقی چینی با قیمت ۱۴ هزار دلار



کراس اور برقی/پلاگین هیبرید وولینگ استازلایت S با قیمت ۱۴ هزار دلار راهی بازار چین شده است.

وولینگ به‌صورت رسمی خودروی استازلایت S را با قیمت بین ۱۴ تا ۱۸ هزار دلار عرضه کرده است. این خودرو که در سری محصولات لیبِل نقره‌ای وولینگ قرار می‌گیرد با قوای محرکه پلاگین هیبریدی و برقی و در ۵ تیپ قابل انتخاب خواهد بود. در جدول زیر می‌توانیم جزئیات تیپ‌های مختلف خودروی یاد شده را مشاهده کنیم.

اکستریم VX وولینگ استازلایت S اولین شاسی‌بلند چوینت ونجر SGMW است که از معماری تایانو ID استفاده کرده و با دو نوع قوای محرکه عرضه می‌شود. طول/عرض/ارتفاع خودروی موردبخت به ۱۶۸۵/۱۸۹۰/۴۷۴۵ میلی‌متر می‌رسد و فاصله بین محوری آن نیز ۲۸۰۰ میلی‌متر اعلام شده است. وزن استازلایت S بسته به قوای محرکه و تجهیزات بین ۱۶۸۰ تا ۱۷۹۰ کیلوگرم خواهد بود.

تازه‌های علمی

اولین گورستان زباله‌های هسته‌ای به‌زودی آماده می‌شود

مدیریت پسماندهای هسته‌ای

هر راکتور هسته‌ای فعال، زباله‌های رادیواکتیو تولید می‌کند که می‌توانند به سه دسته کلی تقسیم شوند. هستند که برای مدت کوتاهی رادیواکتیو باقی می‌مانند. دسته بعدی زباله‌های سطح متوسط مانند ززین‌ها، مواد شیمیایی و اجزای راکتور هستند که می‌توانند مدت زمان بیشتری رادیواکتیو باقی بمانند. دسته سوم و پرتوزاترین آنها زباله‌های سطح بالا هستند. آنها سوخت مصرف شده از نیروگاه هسته‌ای هستند که پس از فرآوری مجدد سوخت بدست آمده‌اند. بخش کوچکی از مواد رادیواکتیو موجود در سوخت طول عمر بسیار بالایی دارند که جداسازی آنها از طبیعت امری ضروری است. شرکت مسئول اونکالو می‌گوید که به همین دلیل، قوطی‌های فلزی دفع نهایی طوری طراحی شده‌اند که در محل دفن نهایی خود به اندازه کافی محکم و غیر قابل نفوذ باقی بمانند تا رادیواکتیو سوخت مصرف شده به سطحی کاهش یابد که برای محیط زیست مضر نباشد. زباله‌های سوخت هسته‌ای محصولی است که در اونکالو ذخیره می‌شود، زیرا سطوح رادیواکتیویته آن می‌تواند برای قرن‌ها برای انسان



و همه موجودات زنده خطرناک باشد. پوسویوا (Posiva) شرکتی است که ساخت و ساز اونکالو را انجام می‌دهد. این شرکت در سال ۲۰۱۵ مجوز ساخت تاسیسات دفع را از دولت فنلاند دریافت کرده بود. **مخزن اونکالو در فنلاند** به گفته این شرکت، تا سال ۲۰۲۰، بیش از نیم میلیون متر مکعب سنگ جامد برای ساخت و ساز از محل خارج شده است. گزارش سالانه پوسویوا برای سال ۲۰۲۳ اشاره می‌کند که اجرای آزمایشی که شامل شبیه‌سازی دفع نهایی با نسخه‌های بدون تابش عناصر سوختی است، در سال ۲۰۲۴ انجام خواهد شد.

ویترین

در شهر تریست ایتالیا سی‌ونهمین کنگره بین‌المللی کتاب برای نسل جوان آغاز به کار کرد



سی‌ونهمین کنگره دفتر بین‌المللی کتاب برای نسل جوان (IBBY) در شهر تریست ایتالیا آغاز به کار کرد.

به گزارش خبرنگار مهر، سی‌ونهمین کنگره دفتر بین‌المللی کتاب برای نسل جوان (IBBY) در شهر تریست ایتالیا آغاز به کار کرد.

در این کنگره ده‌ها سخنران از کشورهای مختلف به ارائه پژوهش‌ها و دیدگاه‌های خود در زمینه ادبیات کودک و نوجوان خواهند پرداخت.

دو نشست جایز جهانی «آی رید» و «آساهی» هم در این کنگره برپا خواهد شد. همچنین در این کنگره پنج قاره از جمله کشورهای آسیایی ژاپن، کره جنوبی، چین، اندونزی، سنگاپور، هند، پاکستان، ایران و فلسطین اشغالی به سخنرانی خواهند پرداخت.

هفت سخنران ایرانی به نام‌های مهدی محمدی، رامینه رضازاده، محدثه بیگدلی، راحله کریمیان، حدیثه حدیدی، زهرا سیدی و پوریا گل‌بابایی با سه مقاله نیز در کنگره حضور یافته‌اند. همچنین طبق سایت کنگره مقالات چهار ایرانی دیگر به نام‌های حسین تولایی، فرزانه رحمانی، پیوند فرهادی و سیدعلی کاشفی خوانساری پذیرفته شده اما در کنگره حضور ندارند.

کنگره دفتر بین‌المللی کتاب برای نسل جوان با شعار «به انقلاب بپیوندید! به همه کودکان کتاب خوب بدهید!» از ۲۹ آگوست تا اول سپتامبر (۸ تا ۱۱ شهریور ۱۴۰۳) در شهر تریست در شمال شرق ایتالیا در حال برگزاری است.