

**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 - ۴۴۰۱۹۸۰۸  
سازمان شهپرستانها: ۰۹۱۲۳۷۱۵۳  
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰  
چاپ: صمیم ۳-۱۰۲-۶۵۵۸۶۸۰

دوشنبه / ۳۰ مهر ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۵۷  
۱۷ ربیع الثانی ۱۴۴۶ - ۲۱ اکتبر ۲۰۲۴  
سال بیستم ۱۲ صفحه

دوشنبه / ۳۰ مهر ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۵۷  
۱۷ ربیع الثانی ۱۴۴۶ - ۲۱ اکتبر ۲۰۲۴  
سال بیستم ۱۲ صفحه

**اپ» ابتکار**  
**گلکسی A۲۶ با نسخه قوی تر**  
**اگز نیوس ۱۲۸۰ در بینچمارک**  
**یک پنج دیده شد**

این گوشی احتمالاً به نسخه پیشرفته‌تری از اگز نیوس ۱۲۸۰ مجهز می‌شود.  
اخیراً جزئیات مختلفی از گوشی‌های میان‌رده آینده سامسونگ فاش شده است؛ برای مثال، امروز اولین اطلاعات از پردازنده و دیگر جزئیات گلکسی A۲۶ افشا شده که پردازنده آن را به خوبی نشان می‌دهد.  
به تازگی گوشی هوشمند جدیدی از سامسونگ با شماره مدل SM-A۲۶۶B در پایگاه داده Geekbench ظاهر شده است. با نگاهی به سنت شماره‌گذاری سامسونگ، این گوشی باید با نام گلکسی A۲۶ عرضه شود و اتصال ۵G داشته باشد. به نظر می‌رسد این گوشی میان‌رده از اندروید ۱۵ (به احتمال زیاد با One UI ۷) بهره می‌برد.  
این گوشی تراشه‌ای با اسم رمز S5E۸۲۵ دارد که مرتبط با اگز نیوس ۱۲۸۰ است. البته با بررسی فهرست Geekbench، متوجه شدیم این پردازنده با سرعت کلاک بالاتری نسبت به اگز نیوس ۱۲۸۰ فعلی کار می‌کند. این تراشه از پردازشگر گرافیکی ARM Mali-G۶۸ بهره می‌برد. این لیست همچنین نشان می‌دهد گلکسی A۲۶ ظاهراً ۶ گیگابایت رم دارد. Exynos ۱۲۸۰ دو هسته پر قدرت Cortex-A۷۸ با فرکانس ۲٫۶ گیگاهرتز و شش هسته کم‌مصرف Cortex-A۵۵ با فرکانس ۲ گیگاهرتز دارد. البته در گلکسی A۲۶، هسته‌های پردازنده این تراشه فرکانس ۲٫۶ گیگاهرتزی دارند؛ بنابراین ممکن است سامسونگ تراشه را اورکلاک کرده یا از فرایند ساخت بهتری استفاده کرده باشد تا تراشه بتواند بدون داغ شدن به سرعت‌های بالاتر برسد. گذشته از این موارد، اطلاعات زیادی در مورد این گوشی وجود ندارد. احتمال دارد سامسونگ در A۲۶ مانند GA۳۶ از صفحه‌نمایش Infinity-O استفاده کند. اگر این‌طور باشد، برخلاف گلکسی A۲۵ که یک بریدگی U شکل روی صفحه‌نمایش دارد تا دوربین جلویی را در خود جای دهد، A۲۶ بالای صفحه‌نمایش سوراخ گردی خواهد داشت که دوربین سلفی در آن قسمت جای می‌گیرد و پتل جلویی ظاهری مدرن‌تر خواهد داشت. ازان‌جایی‌که گلکسی A۲۵ درحال حاضر یک دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسلی و یک دوربین اولتراواید ۸ مگاپیکسلی دارد، ممکن است Galaxy A۲۶ پیشرفت خاصی در زمینه دوربین نداشته باشد. گلکسی A۲۵ همچنین دارای باتری ۵۰۰۰ میلی‌آمپرساعتی و شارژ سریع ۲۵ وات است؛ بنابراین گلکسی A۲۶ شاید دوباره همین مشخصات را داشته باشد.

**سبک زندگی**  
**زمانی که تحت فشار و استرس هستیم چگونه آرامش خود را حفظ کنیم؟**

عضو مبارزه و دامن زدن به استرس و اضطراب، با آنچه که بر خلاف خواسته‌تان پیش آمده، افراد و موقعیت‌ها را همانطور که هستند بپذیرید. این کار در وهله اول، از شدت فشار می‌کاهد و به شما اجازه می‌دهد تا نگرانی‌تان کمتر شود.  
به گزارش ایسنا، سبک زندگی روزمره همه ما امروزه با چالش‌ها و فراز و فرودهای متعدد و پایدار عجين شده است. پذیرش این نکته که وضعیت موجود برای همه کم و بیش یکسان است و ذات هستی انسان نیز بر همین سیاق است، باعث می‌شود درک بهتری از مواجهه با موفقیت‌ها و شکست‌هایی داشته باشیم که کماکان به صورت سینوسی در زندگی برایمان پیش می‌آید. بجز در موارد بحرانی، شیرینی زندگی انسان به همین تلاش و تکاپو، خوف و رجا، بیم و امید و مبارزه و ادامه دادن‌هاست. با این وجود برخی از ما، با یک شکست یا عدم حصول نتیجه مورد نظر، از هم فرومی‌پاشیم. این فروپاشی، این روند استرسی، نه تنها کمکی به بهبود اوضاع نمی‌کند بلکه کارایی ما را به شدت پایین آورده و مشکل را دوچندان خواهد کرد. از اینرو برای مدیریت شرایطی از این دست، نکاتی به شرح زیر پیشنهاد می‌شود:

**نکات روانشناختی برای حفظ آرامش در موقعیت‌های آشفته**  
گاه شرایطی آشفته و سراسر اضطراب به دلایل مختلف، تمام وجود ما را دربر می‌گیرد. اغلب مدیریت و کنترل این شرایط برایمان بسیار دشوار است. ازاینرو، فهرستی از نکات روانشناختی برای حفظ آرامش در اینچنین شرایطی که تحت فشار و چالش موفقیت در زندگی هستیم پیش روی شما قرار می‌دهیم.

**وضعیت موجود را بپذیرید!**  
عضو مبارزه و دامن زدن به استرس و اضطراب، بین آنچه که بر خلاف خواسته‌تان پیش آمده، افراد و موقعیت‌ها را همانطور که هستند بپذیرید. این کار در وهله اول، از شدت فشار می‌کاهد و به شما اجازه می‌دهد تا نگرانی‌تان کمتر شود.  
**بر آنچه که در کنترل شماست، تمرکز کنید!**  
به‌جای تمرکز بر آنچه که خلاف انتظار شما پیش رفته، توجه‌تان را به چیزهایی که در کنترل شما هستند و می‌توانید آن‌ها را بهبود ببخشید، متمرکز کنید. این کار، به کاهش احساس درماندگی کمک می‌کند.

**طرز فکری مثبت داشته باشید!**  
طرز فکر مثبت به زدودن موقعیت‌های غم‌غرنج و رهایی از نگرانی و اضطراب کمک شایانی می‌کند. با خود عبارات تاییدی مانند «من می‌توانم» را برای ایجاد احساس آرامش و اعتماد به نفس بیشتر، تکرار کنید.  
**اهداف بزرگ‌تر و سنگین‌تر را به اهداف خردتر و دست‌یافتنی‌تر تبدیل کنید!**  
به جای احساس ناامیدی از کارها و اهداف‌تان، سعی کنید آن‌ها را به اهدافی کوچک‌تر و دست‌یافتنی‌تر تبدیل کنید. این روند باعث می‌شود کارها را راحت‌تر به سرانجام و موفقیت برسانید و احساسی از حصول موفقیت و انجام کار را در شما ایجاد خواهد کرد.

**با برنامه زمان‌بندی شده پیش بروید!**  
بسیاری اوقات، کار کردن روی چیزی در اوپسین لحظات و دقائق، باعث سردرگمی و عدم موفقیت می‌شود. ازاینرو، همیشه بهتر است که با برنامه زمانی مشخص، خود را برای کاهش عدم قطعیت در موفقیت و پیشبرد اهداف، مهیا و آماده کنید. این کار، اهداف و موفقیت‌ها را به کنترل شما درخواهد آورد.

**به زندگی روزمرتان آگاه باشید!**  
تمرین آگاهی و اشراف بر زندگی و فعال بودن در لحظه، یا آگاه و هشیار بودن به آنچه که می‌گویید یا می‌اندیشید، می‌تواند نگرانی و اضطراب را به شکلی معنادار کاهش دهد.

**تمرینات آرام‌بخش انجام دهید!**  
تمرینات و ورزش‌های آرام‌بخش و متمرکز کننده افکار، به آرامش ذهن و بهبود تمرکز شخص کمک شایانی می‌کند. تنفس‌های عمیق تاثیر بسزایی در آرامش و فروکش کردن اضطراب، دلهره و نگرانی دارد.

**تغذیه رویتن سالم را دنبال کنید!**  
داشتن یک روند تغذیه‌ای رویتن مثل یک رژیم غذایی متعادل، ورزش کردن و خواب سر وقت، می‌تواند استرس را از شما دور کند و توانایی‌تان برای کنترل کردن فشارهای روحی روانی در موقعیت‌های دشوار را بهبود ببخشد.

**عکس‌نویس**  
**عکس: سهیل صحرانورد / مهر**

هفدهمین جشنواره بین‌المللی تئاتر خیابانی می‌روان

**ماشین بازی**  
**معرفی هایپرکار جدید فراری ۴۸۰، جانشین لافارری با ۱۴۰۰ اسب بخار**

هایپرکار جدید فراری با قیمت ۴ میلیون دلار، به پیشرانة ۳ لیتری ۷۶ تویین توربو نیروی هیبریدی مجهز است و در ۷۹۹ دستگاه ساخته می‌شود.  
فراری سرانجام از جانشین لافارری با نام ۴۸۰ پرده‌برداری کرده است. این ماشین که قوی‌ترین ساخته تاریخ ماراتلو محسوب می‌شود، تنها در ۷۹۹ دستگاه ساخته خواهد شد. هرچند هایپرکار جدید ایتالیایی‌ها در نام گذاری به سنت پرچمداران گذشته ماراتلو یعنی F۴۰ و F۵۰ بازگشته است ولی در بخش قوای محرکه داستان کاملاً متفاوتی جریان دارد زیرا فراری پیشرانة ۷۱۲ نمایین خودرو را در ۴۸۰ با یک موتور ۷۶ هیبریدی جایگزین کرده است.  
این پیشرانة ۳ لیتری تویین توربو، همان نمونه ۱۴۰ درجه‌ای است که در سوپرکار ۲۹۶ و خودروی مسابقه‌ای لمان ۴۹۹P استفاده

که شامل استارت پیشرانة بنزینی، بازیابی انرژی و افزودن گشتاور اضافی می‌شود. انرژی موردنیاز این موتورها توسط یک پکیج باتری لیتیم یونی ۸۰۰ ولتی ۲٫۳ کیلووات ساعتی با وزن ۳۹ کیلوگرم تأمین می‌شود و مجموع خروجی را به ۱۲۰۰ اسب بخار می‌رسانند.  
علاوه بر این، یک موتور الکتریکی ۴۸ ولتی کوچک هم روی شافت توربوشارژرها بین کمپرسور و توربین نصب شده است که تأخیر توربو را کاملاً از بین می‌برد. این تکنولوژی برگرفته از سیستم MGU-H در خودروهای فرمول یک است. انتقال نیرو هم توسط یک گیربکس هشت سرعته دوکلاچه صورت می‌گیرد که برای تحمل این قدرت بالاتر تنظیم شده است. به لطف این قوای محرکه پیشرفته، ۴۸۰ ظرف تنها ۲٫۱۵ ثانیه از صفر به سرعت صد کیلومتر بر ساعت می‌رسد و برای دستیابی به سرعت ۲۰۰ کیلومتر بر ساعت به ۵٫۷۵ ثانیه زمان نیاز دارد. فراری برای کاهش وزن ۴۸۰ نیز تلاش زیادی کرده و بدین منظور، شاسی مونوکوک را از فیبر کربن و مواد کامپوزیتی ساخته است. سقف نیز کاملاً از فیبر کربن ساخته شده و ساب‌فریم‌های جلو و عقب آلومینیومی هستند. به لطف این اقدامات، وزن خشک خودرو به ۱۵۲۵ کیلوگرم رسیده است. در همین حال، به لطف آیرودینامیک برگرفته از فرمول یک و ویژگی‌هایی مثل S-Duct جلو و دیفیوزر عظیم عقب، ۴۸۰ در سرعت ۲۵۰ کیلومتر بر ساعت مجموعاً ۱۰۰۰ کیلوگرم داون‌فورس تولید می‌کند. در همین حال، برای این خودرو درهای پروانه‌ای هم در نظر گرفته شده است که ورود و خروج را آسان‌تر می‌کند.  
۴۸۰ از کابینی متمرکز بر راننده بهره می‌برد که فراری آن را ۱۰۱ توصیف می‌کند. این یعنی پائل کنترل به سمت راننده زاویه دارد و

برخلاف صندلی سرنشین که روی شاسی به شکل ثابت نصب شده، صندلی راننده قابل تنظیم و به رنگ قرمز است. فراری همچنین برای هایپرکار جدید خود غربیگک فرمان متفاوتی با بخش بالایی و پایینی صاف را در نظر گرفته است. نمای بیرونی ۴۸۰ با طراحی «فلاویو ماتزونی» هم با طرح ویزور مانند جلو که از دیتونا الهام گرفته و گلگیرهای عقبی که با الهام از ۴۴۰ طراحی شده، حال و هوایی رترو دارد. فراری ۴۸۰ از سه حالت رانندگی مختلف به نام‌های پرپورمنس، هیبرید و کوالیفای بهره می‌برد اما خبری از حالت تمام الکتریکی نیست. خودرو به‌صورت پیش‌فرض در حالت هیبرید قرار دارد که بازیابی انرژی و شارژ باتری را در اولویت قرار می‌دهد درحالی‌که حالت کوالیفای حداکثر قدرت را آزاد می‌کند. برای مهار کردن این هیولا هم فراری مستقیماً با برمبو همکاری کرده و تکنولوژی ترمز جدیدی بنام CCM-R Plus را توسعه داده است. با این تکنولوژی، ترمزهای فیبر کربنی از الیاف بلندتری ساخته می‌شوند که استحکام را نسبت به ترمزهای فیبر کربنی سنتی تا صد درصد افزایش می‌دهد. ۴۸۰ از سیستم تعلیق فعال با کمک‌فنرهای سوپا‌پدار ساخت ماتلی‌متیک بهره می‌برد. هرکدام از این کمک‌فنرها به یک موتور مجهز هستند که می‌تواند حرکت پیستون را کنترل کند و از این طریق به آنتی‌رول بار را هم از بین می‌برد. برای لاستیک‌ها نیز خریداران دو انتخاب شامل میشلین پیلوت اسپرت کاپ ۲S یا پیلوت اسپرت کاپ ۲RS با اندازه ۲۸۵ در جلو و ۳۴۵ در عقب خواهند داشت. تولید هایپرکار جدید فراری که ۳٫۶ میلیون یورو قیمت دارد، در پایان سال ۲۰۲۵ آغاز می‌شود و تا سال ۲۰۲۷ ادامه خواهد داشت.

**تازه‌های علمی**  
**هوش مصنوعی هیجدرنی آپدیت می‌شود**

ویرایش تصاویر به سادگی آب‌خوردن

آپدیت ابزار هوش مصنوعی میدجرنی که امکان ویرایش و رنگ‌آمیزی تصاویر را ایجاد می‌کند، نگرانی‌ها درباره این قابلیت را نیز افزایش می‌دهد. براساس گزارش تک‌کراچ، شرکت میدجرنی قصد دارد یک ابزار وب ارتقایافته را اوایل هفته آینده منتشر کند که به کاربران امکان می‌دهد تصاویر آپلودشده از وب را با استفاده از هوش مصنوعی میدجرنی ویرایش کنند.  
دیوید هولز، مدیرعامل و بنیان‌گذار میدجرنی، اعلام کرد که ابزار ارتقایافته این شرکت به کاربران اجازه می‌دهد تا اشیا موجود در تصاویر و رنگ‌ها و جزئیات مربوط به آنها را با توجه به ورودی‌های متنی ویرایش کنند و رنگ آنها را تغییر دهند.  
هولز همچنین اشاره کرد که ابزار آپدیت‌شده ساخت تصاویر میدجرنی در ابتدا به عنوان یک زیرمجموعه از جامعه‌ی فعلی محدود خواهد شد. این شرکت از ناظران انسانی محتوا و نظارت پیشرفته‌ی هوش مصنوعی برای جلوگیری از هرگونه سوءاستفاده بهره خواهد گرفت.  
ویرایش تصاویر با هوش مصنوعی اکنون به یکی از داغ‌ترین موضوعات حوزه‌ی فناوری تبدیل شده است. پلتفرم‌هایی مانند متا، تصاویر ویرایش‌شده با ابزارهای هوش مصنوعی را برچسب‌گذاری می‌کند؛ درحالی‌که شرکت‌هایی مانند گوگل، قابلیت‌های هوش مصنوعی‌ای را منتشر کرده‌اند که تشخیص تصاویر اصلی از تصاویر ویرایش‌شده با هوش مصنوعی را دشوار می‌کند.  
میدجرنی یکی از معدود پلتفرم‌های محبوب هوش مصنوعی محسوب می‌شود که از اتنلاف منشأ و اصالت محتوا (CIPA) استفاده نمی‌کند. CIPA یک فناوری متادیتا است که اطلاعاتی مانند سازنده‌ی تصویر، تجهیزات و نرم‌افزارهای مورد استفاده را ردیابی می‌کند. ایجاد ابزارهای ویرایش، بدون ایمنی کافی می‌تواند خطرآفرین باشد؛