ابتکار
روزنامه صبح ایران
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: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
شنبه / ۴ اسفند ۱۴۰۳ / شماره ۵۸۵۲
۲۳ شعبان ۱۴۴۶ - ۲۲ فوریه ۲۰۲۵
سال بیستم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

چگونه از آنچه هستیم راضی باشیم؟

شرم می‌تواند به یک احساس دائمی تبدیل شود و شناسایی حالت افراطیِ آن و برطرف کردنش به روش صحیح می‌تواند پیامدهای مفیدی در زندگی‌مان داشته باشد.

به گزارش ایسنا، کار بر روی بازبینیِ نحوه درک خود و رابطه‌تان با دیگران نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

در ادامه به توصیه‌هایی مهم در این زمینه خواهیم پرداخت.

«اگزیستانسیالیسم» (هستی‌گرایی) مستلزم توجه به فقدان هرگونه هدف غایی در زندگی انسان است. براساس این مکتب هیچ چیزی نمی‌تواند به طور کامل تعیین کند که شما چه کسی هستید. در واقع توانایی شما برای ساختنِ مجدد خود، ارزش‌گذاری برای چیزی تازه یا شروع یک پروژه جدید، فقط و فقط از آن شماست.

احساس پوچی بی‌معنایی که گاهی اوقات زمانی که بالاخره به یک هدف طولانی مدت (مثل کسب یک ترفیع بزرگ) دست یافته‌اید، با آن مواجه می‌شوید، می‌تواند گیج‌کننده باشد. این احساس، یادآور این واقعیت است که هیچ عاملی در ذاتِ شما وجود ندارد که از شما بخواهد دستاوردی داشته باشید. پس فقط به خودتان بستگی دارد که چطور زندگی کنید. بر اساس این تفکر، شما باید به طور منطقی با این واقعیت روبرو شوید که آزاد هستید و بنابراین مسئول پروژه‌های خود و معنایی که به آنها می‌دهید، هستید.

در مقابل، براساس آموزه‌های فلسفه رواقی، انسان‌ها به عنوان موجودات اجتماعی می‌بایست راه رسیدن به خوشبختی را پیدا کنند. رواقیون (پیرو مکتب فلسفی یونانی در ۳۰۱ سال قبل از میلاد) معتقد بودند که ذات شما پایدار است و پروژه زندگی، تحقق این طبیعت و شکوفایی است.

آنها معتقد بودند افراد وقتی قضاوت می‌کنند، ارزشی را به یک حالت خیالی نسبت می‌دهند (اگر لاغرتر بودم واقعا عالی بود) و این باور که یک اقدام خاص آن را به واقعیت تبدیل می‌کند (مصرف کمتر شکلات، چهره‌ای را که در نوجوانی داشتم برمی‌گرداند).

اما هر دوی اینها می‌توانند نادرست باشند زیرا چیزهایی که می‌خواهید در واقع می‌توانند برای شما بد باشند و همچنین کنترل کمتری نسبت به آنچه فکر می‌کنید بر آینده دارید. رواقیون فکر می‌کردند که مردم باید سعی کنند رابطه بین حالت عاطفی خود و چیزهایی که می‌خواهند را تعدیل کنند و به دنبال تسلط بر خود باشند تا شکوفا شوند.

برای این منظور، فلسفه رواقی ایجاب می‌کند عادت‌هایی را بشناسید و بپرورانید که ذاتِ شما را با یک دنیای گسترده‌تر در ارتباط قرار می‌دهد - یعنی از خود شروع می‌شود و به خانواده، جامعه، انسانیت و در نهایت کیهان گسترش می‌یابد.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، اما دیدگاه «روان درمانی انسان‌گرایانه» (برخلاف مکاتب فوق)، راه میانه‌ای را ارائه می‌دهد. این دیدگاه شما را دعوت می‌کند که با دلسوزی به خود نگاه کنید، خود را پیچیده، مسئول و در عین حال ناقص و آسیب‌پذیر ببینید، همیشه درگیر روابط در حال تکاملی هستید که در نهایت به زندگی شما معنا و هدف می‌بخشد.

این بدان معناست که روابط و شناختی که به آنها می‌دهید و از آنها می‌گیرید، تنها مبنای محکمی را برای رویارویی با مهم‌ترین سؤال - «من چگونه هستم؟» - فراهم می‌کند. اما این بدان معناست که شما نیاز دارید تا این روابط، واقعی، مهربان و صادقانه باشند تا بتوانید خود و دیگران را به عنوان افرادی دارای نقض، در حال تکامل و در عین حال منحصربه‌فرد در نظر بگیرید.

تاج گزاری ترامپ

طرح: محمد طحانی

«اپ»تکار

اولین بنچمارک آیفون ۱۶E منتشر شد

کاهش ۱۵ درصدی قدرت گرافیکی دستگاه

گوشی ۶۰۰ دلاری اپل در بنچمارک Metal ۶ Geekbench امتیاز ۲۴۱۸۸ را کسب کرده است.

آیفون ۱۶E جدیدترین گوشی اپل است که هفته گذشته با برچسب قیمت ۶۰۰ دلاری معرفی شد. روز گذشته در گزارشی گفتیم که هرچند این دستگاه نیز مانند مدل‌های پایه آیفون ۱۶ از چیپ A۱۸ بهره می‌برد، اما این چیپ دارای یک هسته گرافیکی کمتر است. در آن گزارش هم گفته شده بود که این موضوع روی عملکرد دستگاه تاثیری نخواهد داشت و امتیاز آیفون ۱۶E در بنچمارک‌ها تحت تاثیر آن قرار خواهد گرفت. اکنون اولین نتایج بنچمارک این دستگاه منتشر شده که کاهش ۱۵ درصدی قدرت گرافیکی آن را نشان می‌دهد.

در حالی که همه منتظر عرضه رسمی آیفون ۱۶E هستند، حالا در گزارشی اعلام شده که این گوشی در بنچمارک Metal ۶ Geekbench امتیاز ۲۴۱۸۸ را کسب کرده است. همانطور که در گزارش قبلی هم گفته شده بود، تراشه A۱۸ موجود در آیفون ۱۶E دارای یک پردازنده ۸ هسته‌ای و یک پردازنده گرافیکی ۴ هسته‌ای و موتور عصبی ۱۶ هسته‌ای است، یعنی هسته‌های گرافیکی آن یک واحد کمتر شده است.

با این وجود در مقایسه با ایفون ۱۶ و ۱۶ پلاس، یک هسته پردازنده گرافیکی کمتری باعث می‌شود تا نتایج بنچمارک دستگاه حدود ۱۵ درصد کاهش پیدا کند. البته باید به این موضوع اشاره کرد که برای درک عملکرد واقعی دستگاه فقط نمی‌توان به بنچمارک Geekbench ۶ Metal اکتفا کرد و هنوز باید تست‌های بیشتری انجام شود.

بااین‌حال، به‌نظر می‌رسد که اگر عملکردهای گرافیکی مانند تجربه بازی‌های سنگین در آیفون‌ها برای شما اهمیت دارد، شاید بهتر است مدل‌های گران‌قیمت‌تر، یعنی آیفون ۱۶ یا آیفون ۱۶ پلاس را خریداری کنید.

دقیقا مشخص نیست که آیا اپل برای کاهش هزینه‌های ساخت دستگاه خود هسته‌های چیپ A۱۸ آیفون ۱۶E را کاهش داده است یا خیر. همچنین این گوشی به ۸ گیگابایت رم مجهز است تا بتواند ویژگی‌های هوش مصنوعی Apple Intelligence را اجرا کند.

ماشین بازی

معرفی کیا PV۵، ون برقی با ظاهر متمایز و آینده‌نگر

ون الکتریکی کیا PV۵ در نسخه‌های باری و مسافری به بازار عرضه خواهد شد تا رقیبی برای فولکس‌واگن ID.Buzz باشد.

بیش از یک سال پیش بود که کیا در نمایشگاه CES کانسپت PV۵ را رونمایی کرد و حالا نسخهٔ تولیدی این ون الکتریکی را معرفی کرده است. مثل اکثر خودروهای جدید کیا که طی سال‌های اخیر دیده‌ایم، نسخهٔ تولیدی این ون هم تقریباً مشابه نسخهٔ کانسپت است. PV۵ در دو نسخهٔ باری و مسافری عرضه خواهد شد که ظاهر یکسانی دارند و صرفاً با تفاوت‌هایی جزئی از هم متمایز می‌شوند. در هردو نسخه شاهد نمای جلویی تهاجمی با دی‌لایت‌هایی هستیم که از زیر شیشهٔ جلو به پایین کشیده شده‌اند.

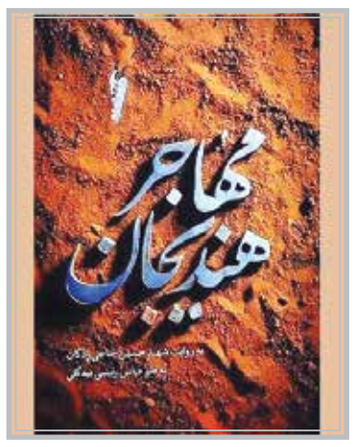
روی دماغهٔ خودرو خبری از جلوپنجرهٔ سنتی نیست و بجای آن درگاه شارژ در میانهٔ دماغه تعبیه شده است. چراغ‌های جلوی اصلی هم در طرفین این درگاه جای گرفته‌اند. پنجره‌های جانبی بسیار بزرگ هستند که حسی دل‌باز و جادار به کابین خواهند بخشید.

در نسخهٔ باری، پنجره‌های عقبی فاقد شیشه هستند و در پشت هم از درهای دوقسمتی استفاده می‌کند که به‌صورت افقی باز می‌شوند و بارگیری و تخلیهٔ آسانی را امکان‌پذیر می‌کنند اما نسخهٔ مسافری به در پشتی تکی مجهز است که به سمت بالا باز می‌شود. برخلاف نمای غیرمتعارف جلو، PV۵ در عقب با چراغ‌های عمودی، نمای معمولی یک ون را دارد.

به گفتهٔ کیا، این ون الکتریکی در چندین ترکیب مختلف عرضه خواهد شد و نسخه‌های دیگری غیر از مسافری و باری در دست ساخت هستند. علاوه بر این، نسخه‌های تخصصی هم قابل سفارش خواهند بود تا خریداران بتوانند PV۵ را مطابق با نیازهای خود داشته باشند. کیا فعلاً داخل این ون الکتریکی را نشان نداده و از قوای محرکه هم هیچ مشخصاتی اعلام نکرده است. بااین‌حال، انتظار می‌رود ون الکتریکی کره‌ای‌ها در نسخه‌های تک موتوره و دو موتوره تولید شود تا بتواند رقیبی برای فولکس‌واگن ID.Buzz باشد.

ویترین

«مهاجر هندیجان» راهی بازار نشر شد



کتاب «مهاجر هندیجان» نوشته عباس رئیسی بیدگلی توسط انتشارات شهید کاظمی منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش خبرنگار مهر، کتاب «مهاجر هندیجان» نوشته عباس رئیسی بیدگلی به تازگی توسط انتشارات شهید کاظمی منتشر و روانه بازار نشر شده است. این کتاب دربرگیرنده زندگی شهید حسین حاجی زادگان است.

کتاب مورد اشاره از ۱۲ فصل تشکیل شده که تا ده فصل به زندگی و حضور مداوم شهید حسین حاجی‌زادگان می‌پردازد و در فصل یازده و دوازده، شاهد وصیت‌نامه‌ها، اسناد و تصاویر هستیم.

ایران اسلامی در دوران دفاع مقدس، فرازها و افتخارات بزرگی همچون شکستن حصر آبادان، عملیات آزادسازی بستان، فتح‌المبین، بیت‌المقدس، فتح فاو و ده‌ها عملیات دیگر دارد. اما در دفاع مقدس ما هم مثل خیلی از نبردها و جنگ‌های بزرگ دنیا، فرودهایی هم پیش آمد. همیشه فرازوفرود نبردها، بستگی به راهبرد فرماندهان ارشد، رجال سیاسی و توان نظامی-اقتصادی طرفین نبرد دارد. به لحاظ تحریم‌های استکبار جهانی علیه نظام نوپای جمهوری اسلامی، چند فرود در دفاع مقدس ما هم پیش آمد.

این کتاب زندگینامه شهید حاجی‌زادگان، به‌ویژه روایت سال‌ها چشم‌انتظاری این خانواده برای پسر کوچک‌شان حسین است که پیکرش بعد از سال‌ها شناسایی و به خانواده اطلاع داده شده است. نکته جالب این اثر این است که خود شهید راوی زندگی خودش است.

در بخشی از کتاب آمده است:

«دو ساعت بعد از شهادتم علیرضا کبوتری و داودرزاقی بالای سرم رسیدند. وقتی با پیکر غرق به خونم روبر شدند، خیلی متأثر شدند. چون تیربارچی دشمن، آن‌قدر فشنگ بر سر و صورت و شکم من زده بود که فانسقه دورِ کرم پاره‌پاره و خشاب اسلحه‌ام سوراخ سوراخ شده بود...»

این کتاب با ۲۲۳ صفحه، شمارگان هزار نسخه و قیمت ۱۷۰ هزار تومان عرضه شده است.

تازه‌های علمی

چگونه کلان‌شهرها می‌توانند انرژی مصرفی خود را تامین کنند؟

تحقیقات جدید نشان می‌دهند که با استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر می‌توان مصرف سوخت‌های فسیلی را کاهش داد و شهرهایی کاراتر و دوستدار محیط زیست ایجاد کرد. محققان در پژوهشی با تمرکز بر کلانشهر تهران، مدلی برای بهره‌برداری بهینه از انرژی خورشیدی، بادی و زیست‌توده ارائه داده اند.

به گزارش ایسنا، در دنیای امروز، شهرها به مراکز اصلی فعالیت‌های اقتصادی تبدیل شده‌اند و سهم بزرگی در مصرف انرژی و انتشار گازهای گلخانه‌ای دارند. با افزایش روند شهرنشینی و تمرکز جمعیت در شهرها، نیاز به انرژی به شدت رو به افزایش است. بسیاری از این شهرها، از جمله کلانشهرهای بزرگ، تأثیرات قابل توجهی بر محیط زیست دارند و در استفاده از منابع طبیعی فراتر از محدوده‌های جغرافیایی خود عمل می‌کنند. برای مقابله با این چالش‌ها، تمرکز بر انرژی‌های تجدیدپذیر و کاهش وابستگی به سوخت‌های فسیلی ضروری است. این تغییر نه تنها به کاهش آلودگی هوا و کنترل تغییرات اقلیمی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند کیفیت زندگی شهروندان را نیز بهبود بخشد.

در این میان، نیاز به تحول در نحوه مصرف انرژی و جایگزینی منابع تجدیدپذیر، یکی از چالش‌های بزرگ در برنامه‌ریزی شهری است. افزایش دما، کاهش منابع آب و تهدیدات زیست‌محیطی ناشی از تغییرات اقلیمی، شهرها را مجبور کرده است تا به دنبال راهکارهایی نوین برای مدیریت مصرف انرژی باشند. ایجاد شهرهایی که بتوانند منابع انرژی خود را بهینه مدیریت کنند و کمترین آسیب را به محیط زیست وارد کنند، به یکی از اهداف اصلی برنامه‌ریزان شهری در جهان تبدیل شده است.

سهراب موذن،پژوهشگر گروه جغرافیای انسانی و آمایش دانشگاه شهید بهشتی، تحقیقی را با هدف ارائه مدلی برای بهره‌گیری از انرژی‌های تجدیدپذیر در کلانشهر تهران انجام داده است. در این پژوهش که با محوریت تبدیل تهران به شهری پایدار و خودبازآفرین انجام شده است، به پتانسیل‌های انرژی خورشیدی، بادی و زیست‌توده پرداخته شده است. این تحقیق نشان می‌دهد که چگونه می‌توان از این منابع تجدیدپذیر برای تامین بخشی از نیازهای انرژی شهری استفاده کرد.

برای انجام این تحقیق، از ابزارهای پیشرفته مانند نرم‌افزارهای تحلیل جغرافیایی و محیطی استفاده شد. داده‌های ماهواره‌ای برای بررسی میزان انرژی خورشیدی در مناطق مختلف تهران جمع‌آوری و تحلیل شدند. همچنین، اطلاعات مربوط به سرعت باد در ایستگاه‌های مختلف شهر، از جمله چیتگر و فیروزکوه، مورد ارزیابی قرار گرفتند.

در نهایت، حجم زباله‌های تولیدی روزانه شهر تهران نیز بررسی شد تا امکان بهره‌برداری از انرژی زیست‌توده مورد سنجش قرار گیرد. این روش‌ها به محقق کمک کرد تا مدل جامعی برای مدیریت منابع انرژی تجدیدپذیر طراحی کند.

نتایج بررسی های این مطالعه نشان می‌دهند که بخش‌های غربی و جنوبی تهران پتانسیل بالایی برای تولید برق از طریق انرژی بادی دارند. همچنین، تحلیل‌های انجام‌شده روی داده‌های خورشیدی نشان داد که مناطق مرکزی و جنوبی تهران می‌توانند از تابش خورشید بهره‌برداری کنند. در مورد زیست‌توده نیز، حجم بالای زباله‌های شهری تهران نشان‌دهنده پتانسیل قابل توجه این منبع تجدیدپذیر برای تولید انرژی است.

این تحقیق تاکید می‌کند که برای دستیابی به توسعه پایدار، باید از مدل‌هایی استفاده کرد که علاوه بر بهره‌وری بالا، کمترین تأثیر را بر محیط زیست داشته باشند.

مدل پیشنهادی این پژوهش می‌تواند به کاهش مصرف سوخت‌های فسیلی و بهبود کیفیت هوا در کلانشهر تهران کمک کند. نتایج این مطالعه نشان می‌دهند که تمرکز بر انرژی‌های تجدیدپذیر، علاوه بر اینکه می‌تواند نیازهای انرژی شهر را تامین کند، امکان ارتقای محیط زیست شهری را نیز فراهم می‌آورد.

این تحقیق، با ارائه یک نقشه منطقه‌بندی‌شده از پتانسیل‌های انرژی تجدیدپذیر، گامی مهم در مسیر برنامه‌ریزی انرژی شهری برداشته است. نقشه‌های تهیه‌شده نشان می‌دهند که در بیشتر مناطق تهران، انرژی زیست‌توده و خورشیدی دارای بیشترین پتانسیل هستند، در حالی که انرژی بادی در برخی مناطق خاص، نظیر غرب تهران، قابل بهره‌برداری است. این اطلاعات می‌توانند به سیاست‌گذاران و مدیران شهری در تصمیم‌گیری‌های مرتبط با انرژی کمک کنند.

این یافته های علمی ارزشمند در فصلنامه «پژوهش‌های دانش زمین» وابسته به دانشگاه شهید بهشتی، منتشر شده اند. نتایج فوق همچنین می‌توانند الهام‌بخش سایر کلانشهرها باشند که به دنبال راه‌حل‌های پایدار و تجدیدپذیر برای مدیریت انرژی هستند.