



ذهن تان را بیکار رها نکنید

مغز خود را با «یادگیری» مستمر شارژ کنید



یادگیری مادام‌العمر نه‌تنها شما را باهوش‌تر می‌کند، بلکه مغزتان را جوان، خلاق و آماده برای چالش‌های جدید نگه می‌دارد. با گنجاندن یادگیری مهارت‌های جدید در زندگی، می‌توانید توانایی‌های شناختی خود را تقویت کرده و زندگی غنی‌تری بسازید. به گزارش خبرآنلاین، در جهانی که دانش و فناوری با شتابی بی‌سابقه در حال تغییرند، یادگیری مادام‌العمر به یکی از ضروری‌ترین ابزارها برای رشد شخصی، حرفه‌ای و ذهنی تبدیل شده است. اما فواید این عادت فراتر از کسب اطلاعات جدید است؛ یادگیری مهارت‌های تازه، از زبان خارجی و نواختن ساز گرفته تا برنامه‌نویسی یا آشپزی خلاق، مغز را قوی‌تر، انعطاف‌پذیرتر و باهوش‌تر می‌کند. یادگیری مداوم با ایجاد ارتباطات عصبی جدید، نوروپلاستیستی (انعطاف‌پذیری مغزی) را تقویت می‌کند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که به یادگیری مادام‌العمر متعهدند، تا ۲۵ درصد کمتر در معرض زوال شناختی مرتبط با افزایش سن قرار دارند. این فعالیت‌ها نه‌تنها حافظه، تمرکز و خلاقیت را بهبود می‌بخشند، بلکه توانایی حل مسئله و سلامت روان را نیز تقویت می‌کنند.

یادگیری مداوم چطور مغز را تقویت می‌کند؟

یادگیری مهارت‌های جدید اثرات عمیقی بر ساختار و عملکرد مغز دارد:

ایجاد مسیرهای عصبی جدید: یادگیری زبان یا مهارت‌های پیچیده، نورون‌ها را به هم متصل کرده و شبکه‌های مغزی را گسترش می‌دهد. بهبود حافظه کاری: فعالیت‌هایی مانند حل پازل یا نواختن موسیقی، ظرفیت حافظه کوتاه‌مدت را افزایش می‌دهند.

تقویت خلاقیت: یادگیری مهارت‌های متنوع، توانایی مغز در ایجاد ارتباطات غیرمنتظره بین ایده‌ها را بهبود می‌بخشد. طبق مطالعات، یادگیری مداوم می‌تواند عملکرد شناختی را در بزرگسالان تا ۱۵ درصد ارتقا دهد.

کدام مهارت‌ها برای مغز مفیدند؟

برای تقویت هوش و پویایی مغز، مهارت‌های متنوعی می‌توانند به کار آیند:

یادگیری زبان جدید: یادگیری زبان، حافظه و تمرکز را تقویت کرده و خطر زوال عقل را کاهش می‌دهد.

نواختن ساز موسیقی: موسیقی، هماهنگی بین دو نیمکره مغز را بهبود داده و پردازش شناختی را تقویت می‌کند.

مهارت‌های خلاقانه: نقاشی، نویسندگی یا آشپزی خلاق، ذهن را فعال و پویا نگه می‌دارند.

مهارت‌های دیجیتال: برنامه‌نویسی یا بازی‌های استراتژیک آنلاین، مهارت‌های حل مسئله را ارتقا می‌دهند. کارشناسان توصیه می‌کنند مهارت‌هایی را انتخاب کنید که هم چالش‌برانگیز و هم لذت‌بخش باشند و هفته‌ای چند ساعت به آن‌ها اختصاص دهید.

چگونه یادگیری را به عادت تبدیل کنیم؟

برای پایداری یادگیری مادام‌العمر، چند راهکار عملی وجود دارد:

هدف‌گذاری کوچک: با اهداف ساده، مانند یادگیری ۵ کلمه جدید در روز، شروع کنید.

تنوع در یادگیری: مهارت‌های مختلف را ترکیب کنید تا مغز همیشه فعال بماند. استفاده از فناوری: اپلیکیشن‌هایی مانند Duolingo یا Coursera یادگیری را آسان‌تر می‌کنند.

ایجاد انگیزه: یادگیری با دوستان یا عضویت در گروه‌های آموزشی، تعهد و لذت را افزایش می‌دهد.

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: ۸۸۹۷۵۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰
ebtkarnews@gmail.com

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰
ebtkarnews@gmail.com

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰
ebtkarnews@gmail.com

دفعه

دفعه

دفعه

دفعه

دفعه

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ – ۴۴۰۱۹۸۰۶ – ۴۴۰۱۹۸۰۷
۰۹۱۱۳۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز – ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۱۰۵۸۵۸۶۵

شنبه / ۲۷ اردیبهشت ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۰۹
۱۹ ذی‌القعدة ۱۴۴۶ – ۱۷ مه ۲۰۲۵
سال بیست و یکم / ۱۲ صفحه

اپ-تکار

شیائومی Pro ۵ Civi ۵ رونمایی کرد

رقیب جدید آیفون از چین

گوشی‌های سری Civi شیائومی قصد دارند پرچمداران بازار را به چالش بکشند. شیائومی برخی از مشخصات گوشی جدید خود یعنی Pro ۵ Civi ۵ را پیش از رونمایی رسمی منتشر کرده است. این گوشی با مشخصات سطح بالا و قیمت رقابتی وارد بازار می‌شود. به گزارش گیزمو چاپنا، شیائومی به‌طور رسمی تأیید کرده که گوشی Pro ۵ Civi ۵ در اواخر ماه جاری معرفی خواهد شد. این اعلامیه از طریق کانال‌های رسمی منتشر شده و سپس جزئیات بیشتری از آن توسط مدیران شیائومی به‌اشتراک گذاشته شد. اگرچه تاریخ دقیق رونمایی از این گوشی هنوز اعلام نشده، اما احتمال می‌رود که این گوشی در تاریخ ۲۲ می رونمایی شود.

به گفته (لو ویبینگ)، رئیس شیائومی و مدیر بخش گوشی‌های هوشمند، سری گوشی‌های Civi این شرکت در حال تحول از یک پرچمدار مدرن و شیک به یک پرچمدار همه‌جانبه، باریک و سبک است. برای مثال، گوشی Pro ۵ Civi ۵ که با نام رمز داخلی Little ۱۵ شناخته می‌شود، به‌گونه‌ای طراحی شده تا ضمن حفظ ظاهر باریک و زیبای خود، از نظر تجربه کاربری با آیفون اپل رقابت کند.

شیائومی Pro ۵ Civi ۵ در چندین رنگ مختلف از جمله بنفش، بژ، سفید و مشکی عرضه خواهد شد. همچنین این گوشی به سیستم اپتیک Leica Pure Optics مجهز خواهد بود که در یک ماژول دوربین دایره‌ای قرار گرفته است. به گفته منابع آگاه چینی، این سیستم شامل یک دوربین اصلی با دیافراگم f/۱.۶۳۲/۴، یک لنز فوق‌عریض با دیافراگم f/۲.۲/۴ و فاصله کانونی ۱۵ میلی‌متر و یک دوربین تله‌فوتو ۵۰ مگاپیکسلی با فاصله کانونی ۵۰ میلی‌متر می‌شود. همچنین برای ضبط عکس و ویدیوهای سلفی نیز یک سنسور ۵۰ مگاپیکسلی در دسترس شما قرار دارد.

شیائومی Pro۵Civi۵ اخیراً با تراشه اسنپدراگون As نسل ۴ در پایگاه‌داده Geekbench مشاهده شده است. این لیست همچنین نشان می‌دهد که محصول جدید شیائومی به حداقل ۱۶ گیگابایت رم و سیستم‌عامل اندروید ۱۵ مجهز است. علاوه بر این، گواهی ۳C این گوشی از پشتیبانی از شارژ سریع ۶۷ واتی خبر می‌دهد. برخی از گزارش‌های پیشین حکایت از آن دارند که شیائومی Pro ۵ Civi ۵ به نمایشگر OLED خمیده ۶.۵۵ اینچی با وضوح ۱۸۵۱/۵۱۸۵ مجهز خواهد بود و از یک باتری با ظرفیت ۶۰۰۰ میلی‌آمپر ساعت بهره می‌برد. قیمت تقریبی این گوشی حدود ۲۰۰۰ یوان (تقریباً ۴۱۵ دلار) خواهد بود.

تازه‌های علمی

پژوهشگران انگلیسی فناوری جدیدی را برای متحول کردن نمایشگرها ارائه داده‌اند که می‌تواند هزینه‌های تولید و ضایعات مضر را به نصف کاهش دهد و به تولید نمایشگرهای روشن‌تر و کم‌مصرف‌تر برای تلفن‌های هوشمند، ساعت‌های هوشمند و برخی دستگاه‌های پزشکی کمک کند. به گزارش ایسنا، بیشتر نمایشگرها از مدارهای پیچیده‌ای استفاده می‌کنند که از سوئیچ‌های کوچکی به نام ترانزیستورهای لایه نازک ساخته شده‌اند و زمان روشن یا خاموش شدن هر پیکسل و میزان روشنایی آن را کنترل می‌کنند. ساخت این مدارها به زمان، انرژی، آب و مواد شیمیایی مضر زیادی نیاز دارد که هزینه فرآیند تولید را بالا می‌برد.

به نقل از وبسایت رسمی «دانشگاه سوری»(University of Surrey)، دکتر «رادو اسپورا»(Radu Sporea) و دکتر «اوا بستلینک»(Eva Bestelink) پژوهشگران دانشگاه سوری در پژوهش خود که مبتنی بر نوع جدیدی از قطعه الکترونیکی به نام «ترانزیستور چندوجهی»(MMT) است، تلاش کرده‌اند این مشکل را حل کنند. ترانزیستور چندوجهی که در ابتدا به عنوان یک عنصر محاسباتی هوش مصنوعی سخت‌افزاری طراحی شده بود، توانایی ساده‌سازی مدارهای نمایشگر را علاوه بر بهبود عملکرد و پایداری آنها دارد.

پشت فرمان جنسیس ۷۷۰ مدل ۲۰۲۶، پیشرفته‌تر و راحت‌تر از قبل



GV۷۰، پرفروش‌ترین خودروی جنسیس، برای سال ۲۰۲۶ با مجموعه‌ای از تغییرات کوچک اما هوشمندانه به‌روزرسانی شده است. برند جنسیس عمر زیادی ندارد، اما عملکرد بخش لوکس هیوندای نشان می‌دهد که گویی سال‌ها است در این عرصه حضور دارد. این برند با فروش بیش از یک میلیون خودرو در جهان، از یک سدان لوکس هیوندای جنسیس در سال ۲۰۰۹ به مجموعه‌ای کامل از سدان‌ها و شاسی‌بلندهای پریمیوم رسیده است. این داستان بدون جنسیس GV۷۰ شاسی‌بلند کامپکت لوکس این برند که از سال ۲۰۲۲ عرضه شد، کامل نمی‌شود. حالا این مدل اولین به‌روزرسانی خود را برای سال ۲۰۲۶ تجربه کرده است.

برای درک اهمیت GV۷۰ در موفقیت جنسیس، کافی است بدانید که بیش از یک‌سوم فروش خودروهای جنسیس در آمریکا به GV۷۰ اختصاص دارد. GV۷۰ در رقابتی‌ترین بخش بازار لوکس یعنی سگمنت شاسی‌بلندهای کامپکت با مدل‌هایی مانند بامو X۳، لکسوس RX، آودی Q۵ و مرسدس GLC رقابت می‌کند. با توجه به نوبیا بودن برند جنسیس، موفقیت این مدل در این بخش شگفت‌انگیز است اما رانندگی با GV۷۰ با دلایل این موفقیت را توضیح می‌دهد. این شاسی‌بلند لوکس با طراحی جذاب داخلی و خارجی، ترکیبی از چابکی و راحتی و کاربری آسان، خود را متمایز کرده است.

تغییرات کوچک اما متعدد

GV۷۰ مدل ۲۰۲۶ در نگاه اول تغییر چندانی نکرده است، چون واقعاً به تغییر ظاهری نیازی ندارد. جنسیس حالا تفاوت‌های ظاهری

فرکانس‌های مزاحم در سرعت‌های بزرگراهی استفاده می‌کند. خریداران علاقه‌مند به فناوری از قابلیت به‌روزرسانی از راه دور بهبودیافته و کلید دیجیتال جنسیس استقبال خواهند کرد که امکان استفاده از گوشی هوشمند به‌عنوان سوئیچ خودرو و حتی اشتراک‌گذاری دسترسی با دیگران را فراهم می‌کند.

عملکرد پارک خودکار حالا علاوه بر پارک موازی، پارک‌های عمودی و مورب را نیز پشتیبانی می‌کند. حالت جدید ترین با تنظیمات برای گل، برف و شن، برای معدود مشتریانی که GV۷۰ را به آف‌رود می‌برند، جذاب خواهد بود. جنسیس حتی صداهای هشدار ایمنی (مانند بوق‌ها و زنگ‌ها) را تغییر داده است. صداهای جدید همچنان جلب‌توجه می‌کنند اما با تن پایین‌تر، لوکس‌تر به نظر می‌رسند.

پیشرفته‌ها، بدون تغییر

تغییرات فنی GV۷۰ اندک هستند. دو پيشرانه قبلی بدون تغییر باقی مانده‌اند و مدل‌های پایه همچنان با موتور ۲.۵ لیتری توربو چهار سیلندر با ۳۰۰ اسب بخار و سیستم چهارچرخ محرک عرضه می‌شوند. این پیشرانه تنها در پک‌تریم اسپرت ارائه می‌شود. مدل‌های مجهز به موتور ۳.۵ لیتری توتوین توربو V۶ با ۳۷۵ اسب بخار همگی از تیپ اسپرت هستند و رینگ‌های ۲۱ اینچی، حالت رانندگی اسپرت پلاس و تنظیمات اسپرت‌تر تعلیق دارند.

بهتر از قبل

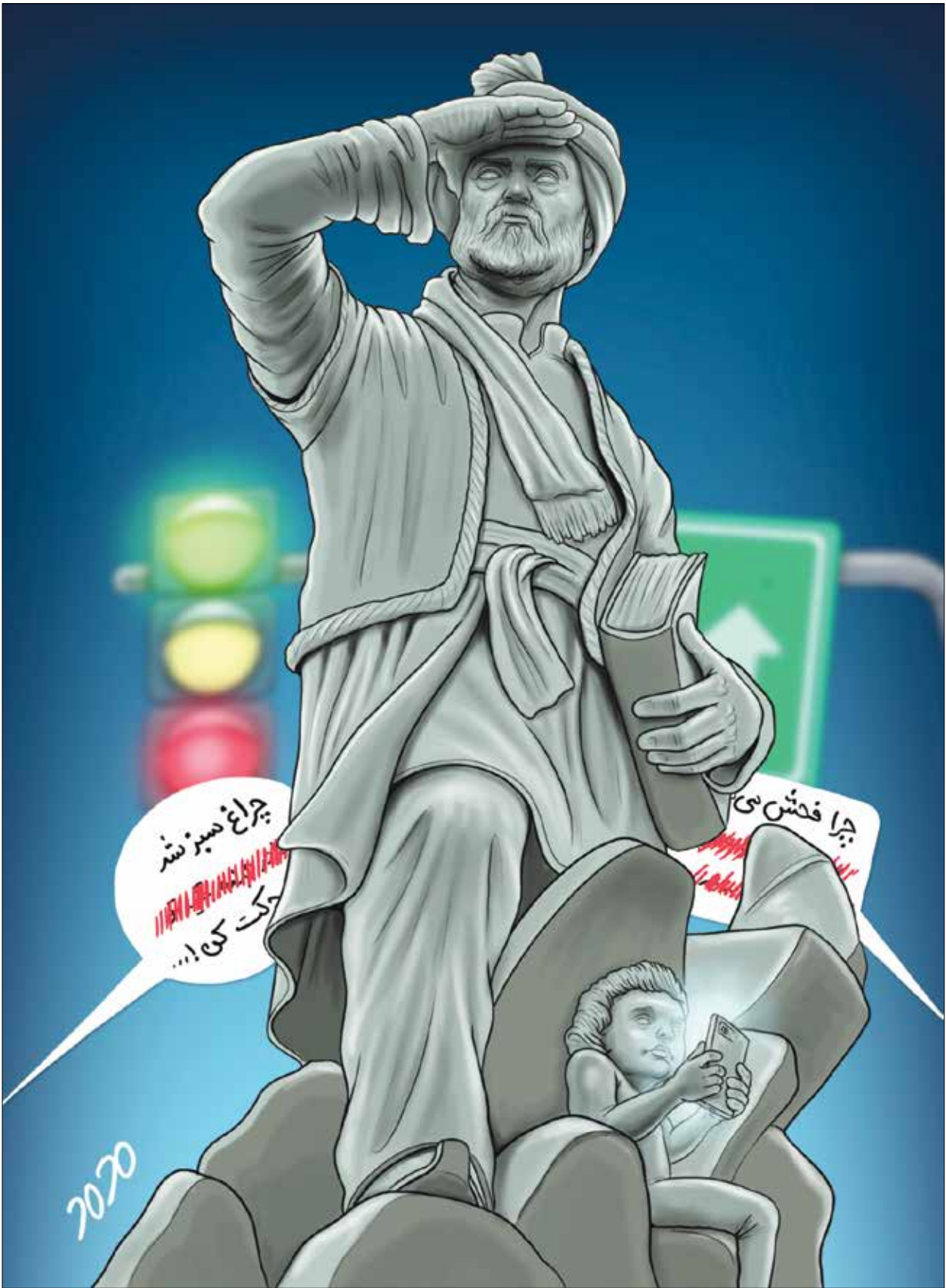
نتیجه این تغییرات، پیشرفت ترفیعی برای شاسی‌بلند لوکسی است که از قبل هم عالی بود. البته مشکلاتی هم وجود دارد. فرمان حالا سنگین‌تر شده، بدون اینکه حس بهتری از جاده منتقل کند. تنها شکایت دیگر ما به حس پدال ترمز مربوط می‌شود که کمی چوبی و فاقد بازخورد است. این حس در حالت اسپرت کمی بهتر می‌شود، اما نه خیلی. ما فقط با مدل‌های رده‌بالای GV۷۰ اسپرت ۳.۵ لیتری پرستیز رانندگی کردیم که مجهز به تمام امکانات ازجمله تعلیق تطبیقی الکترونیکی با قابلیت خواندن جاده از طریق دوربین‌ها برای تنظیم لحظه‌ای، بودند. کیفیت سواری واقعاً بهتر از قبل است، بدون افت در هندلینگ. لرزش‌های گاهی‌گاه رینگ‌های ۲۱ اینچی در مدل‌های قبلی حالا کاملاً برطرف شده و حتی در عبور از ریل‌ها، چاله‌ها و خیابان‌های ناهموار، GV۷۰ اسپرت جدید و رینگ‌های ۲۱ اینچی‌اش کاملاً پایدار بودند.

GV۷۰ مدل ۲۰۲۶ شاسی‌بلندی لوکس است که همچنان زیبا و ساکت است و حالا به تکنولوژی‌های بهتری مجهز شده و راحت‌تر شده است. قیمت این خودرو از ۴۹,۴۳۵ دلار برای مدل ۲.۵ لیتری و ۶۴,۸۶۵ دلار برای مدل ۳.۵ لیتری آغاز می‌شود.

صدای کمتر، فناوری بیشتر

سروصدای کابین با بهبود سیستم فعال مقابله با سروصدا کاهش یافته است. این فناوری که از سدان G۹۰ و دیگر مدل‌های جدید جنسیس به GV۷۰ آمده، از حسگرهای فرکانس در سقف، چهار شتاب‌سنج در بدنه و دو دمپر صوتی در درب عقب برای کاهش صداهای بم و خنثی‌سازی

آخر ابتکار



طرح: محمد طحانی

میدان فردوسی

ویترین

کتاب «معاصی کبیره» به نمایشگاه کتاب تهران رسید

چاپ دوم کتاب «معاصی کبیره» اثر محمدعلی نجفی در ۲۰۴ صفحه منتشر شد. به گزارش ایلنا به نقل از روابط عمومی مؤسسه بوستان کتاب، کتاب «معاصی کبیره» اثر محمدعلی نجفی با تصحیح و تحقیق مهدی باقری و رحیم قاسمی در ۲۰۴ صفحه به همت مؤسسه بوستان کتاب به چاپ دوم رسید. گناهان کبیره، جرایم بزرگی است که فرد، در برابر حق تعالی انجام می‌دهد و مرزهای اساسی زندگی سالم انسانی را در هم می‌نوردد و سنت‌های الهی را زیر پا می‌گذارد و بدین‌سان، سرنوشت خود و پاره‌ای دیگر از انسان‌ها را به سمت شوریختی و فلاکت، سوق می‌دهد. در قرآن و حدیث، این گناهان بزرگ مشخص شده و مردم به پرهیز از آن‌ها، هشدار داده شده‌اند. عالمان اسلامی از دیرباز، درباره معاصی کبیره، بحث کرده‌اند و دائماً جامعه را از آن‌ها آگاه کرده‌اند.

این کتاب در سه مقصد تألیف شده است؛ مقصد اول با عنوان «در بیان معنای معصیت کبیره و صغیره» به نگارش درآمده است. مقصد ثانی با عنوان «در تعداد کبابیر به حسب کلمات علمی اعلام و اخبار ائمه ائام» به رشته تحریر درآمده است.

سومین و آخرین مقصد از کتاب حاضر با عنوان «در تعداد کبابیر و ذکر عقوبت وارده در آن‌ها» مباحثی همچون کفر، بدعت در دین خدا، زنا و شرب خمر را بررسی کرده، ربا، غیبت، قطع رحم و تذبیز را بیان کرده و عیب گرفتن بر مؤمنان، فحش، نفی نسب و غنا را مورد تأکید قرار داده است. از دیگر مباحث این مقصد می‌توان به صعبه، فروختن خمر، خوردن گل، تشبیب، قمار، تشبه رجال به نسا و تشبه نسا به رجال، اصرار بر معصیت صغیره، طلب ریاست، غضب، تکبر و مجالست اهل معاصی و حضور مجلس معصیت اشاره کرد.

در خاتمه «فصلیات توبه و شرایط آن» آورده شده است.

علاقه مندان برای تهیه این کتاب می‌توانند به نشانی اینترنتی مؤسسه بوستان کتاب به آدرس www.bustaneketab.ir مراجعه کنند.

