



کارمندان مستقل چگونه کار می کنند؟

جنگ خلاقیت و تبلی



مترجم: محسن حسینی

m.hosseini@fdn.ir

مشاغل مستقل به شغل هایی گفته می شود که فرد در آن مسئول تمام بخش های کاری خود است؛ به نوعی همزمان کارمند و کارفرماست. اما این مشاغل معایب خاص خود را نیز دارند؛ چون کسی به عنوان ناظر یا کارفرما حضور ندارد و فرد باید تمام هماهنگی ها و کارها را خودش انجام دهد. برنامه نویسان کامپیوتری، نویسندگان و مشاغل از این دست اغلب در شغل های مستقل دسته بندی می شوند. این کارها معمولاً در خانه یا دفتر شخصی انجام می شود. برای همین هم این خطر وجود دارد که فرد با فعالیت هایی مانند تماشای تلویزیون، چرت زدن یا کارهایی از این دست خود را مشغول کند و زمان را برای انجام کار خود از دست بدهد. حالا برای مقابله با چنین کاری چه باید کرد؟

دوستان، مستتریان و خانواده در این باره نمی توانند کمکی کنند. آنها اغلب درک نمی کنند یک نفر در خانه مشغول کار است. این افراد چون خود ساعت کاری مشخصی دارند فکر می کنند وقتی از سر کار به خانه می آیند شما هم باید کار خود را تمام کنید، در حالی که کارمندان مستقل ساعت کاری

ندارند. بنابراین خوب است کارمندان مستقل به دنبال روش هایی برای ایجاد خلاقیت بیشتر باشند.

■ نباید تنها وقتی شروع به کار کنید که احساس می کنید میل به انجام کار دارید. ویلیام فاکنر نویسنده معروف می گوید: «تنها زمانی شروع به نوشتن می کنم که میل انجام آن را داشته باشم و خوشبختانه این میل هر روز ساعت ۹ صبح در من ایجاد می شود.» تنها

در چنین حالتی می توان به میل انجام، توجه کرد. کارمندان مستقل باید هر روز برنامه منظمی داشته باشند. البته کارمندان مستقل نیاز نیست به شیوه اداره ها عمل کنند و مثلاً هر روز ساعت هشت صبح را ساعت شروع در نظر بگیرند؛ چراکه استفاده از اپلیکیشن ها و سرویس هایی مانند تقویم گوگل که روی کامپیوتر، گوشی هوشمند و تبلت در دسترس است نیز می تواند به آنان کمک فراوانی کند.

■ بعد از اینکه تصمیم گرفتید برای برنامه روزانه خود ساعت تعیین نکنید. همچنین اگر پروژه ای

که در دست دارید زمان تحویل یا ضرب الاجل دارد می تواند به خود بگوید به دنیای پرامترس خوش آمدید؛ با این شیوه شما تبدیل به کسی می شوید که مدام در حال کار کردن است. در چنین وضعیتی باید تناسبی میان کار و «بازی» برقرار کنید.

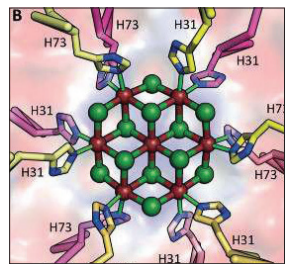
■ شما همزمان کارفرما و کارمند خود هستید بنابراین اصلاً درست نیست که در یک زمان دو وظیفه را انجام دهید؛ چراکه چنین کاری اصلاً شدنی نیست و در نتیجه به کیفیت کار آسیب می زند. هر انسانی می تواند تمرکز خود را روی یک کار متمرکز کند. وقتی این موارد از یکی به دو یا چند کار فراتر رفت آن وقت تمرکزتان نیز میان آنها تقسیم می شود.

■ بستن برنامه های مدیریت ایمیل، خاموش کردن گوشی و قطع کردن تمام تب های غیر ضروری روی مرورگر کامپیوتر می تواند آغاز خوبی برای تمرکز بر یک کار مشخص باشد. این کار موجب می شود شما را از تمام کارها و وسایلی که دقت تان را کم می کند،

هر انسانی می تواند تمرکز خود را روی یک کار متمرکز کند. وقتی این موارد از یکی به دو یا چند کار فراتر رفت آن وقت تمرکزتان نیز میان آنها تقسیم می شود.

کوچک ترین نانوبلور دنیا ساخته شد

فرهیختگان | دانشمندان ژاپنی از نوعی پروتئین مصنوعی برای ساخت کوچک ترین نانوبلور جهان استفاده کردند. نانوبلور کادمیم کلرید متشکل از ۱۹ اتم است و بین دو نسخه از این پروتئین فشرده شده است. دانشمندان حاضر در این تحقیق سال ۲۰۱۴ پروتئینی مصنوعی موسوم به Pizza6 را تولید کردند که مانند پیتزایی به نظر می رسد که به شش بخش مساوی برش داده شده است. پروتئین هایی مانند Pizza6 دارای تقارن بالایی هستند و در طبیعت یافت نمی شوند. این مواد در حوزه های مختلف از جمله بسته بندی دارویی و تحویل دادن دارو به سلول ها یا حتی زیست بالایی فلزهای خطرناک در محیط به کار می روند.



سیستم عامل

«اسپارتان» به «ایچ» تغییر نام داد

داستان تولید یک مرورگر



تاش وزندگی | اگر قرار باشد برای مایکروسافت یک ضعف بزرگ نام ببریم بی تردید در زمینه مرورگرهای اینترنتی این کمپانی خواهد بود. اما ویندوز ۱۰ برای رهایی از این ضعف بزرگ است. مایکروسافت قصد دارد نواقص درونی شده طی سالیان زیاد را در این نسخه برطرف کند و به همین دلیل شیوه به روزرسانی خود را تغییر داده است. یکی از پروژه های مایکروسافت مرورگری بود که با نام اسپارتان آن را می شناختیم، اما حالا در نسخه های آزمایشی ویندوز ۱۰ که البته مراحل پایانی خود را طی می کند و به زودی؛ یعنی کمتر از یک ماه دیگر به صورت رسمی وارد بازار می شود، نام آن تغییر کرده است و از این به بعد به عنوان مرورگر ایچ شناخته می شود. این مرورگر قرار است استانداردهای رایج وب را به کار گیرد. افزایش سرعت، ایمنی و کارایی این مرورگر قرار است در ویندوز به رقیبان خود نزدیک شود. سال هاست که مایکروسافت در مواجهه با گوگل و بنیاد فایرفاکس نتوانسته حرفی برای گفتن داشته باشد. حالا این غول کامپیوتری قصد دارد در مرورگر تمام اتفاقات گذشته را به دست فراموشی بسپارد. در حال حاضر کسانی که از نسخه آزمایشی این سیستم عامل استفاده می کنند، می توانند با روز کردن مرورگر از نسخه آخر آزمایشی استفاده کنند که به احتمال زیاد تفاوت چندانی با نسخه نهایی نخواهد داشت.



کنگره

هدف همین کنگره سراسری تازه های قلب و عروق بر گزار می شود

رفع انسداد عروق اندام با روش های غیر جراحی

تاش وزندگی | رئیس انجمن آترواسکلروز ایران در گفت و گو با فرهیختگان از برگزاری هفدهمین کنگره سراسری تازه های قلب و عروق از ۳۱ شهریور تا سوم مهر در سالن همایش های بین المللی رازی تهران خبر داد. مسعود قاسمی با بیان اینکه این کنگره به همت انجمن آترواسکلروز ایران برگزار می شود، گفت: «به روزرسانی اطلاعات متخصصان در زمینه قلب و عروق، تبادل اطلاعات داخل و خارج از کشور با یکدیگر در زمینه پیشگیری، درمان و تحقیقات پزشکی قلب و عروق، مروری بر داروهای جدید قلبی، تاکید بر پیشگیری از بیماری های قلبی و ارائه مقالات پزشکی از جمله مهم ترین اهداف مدنظر در برگزاری این دوره از کنگره هستند.»



مهلت دارند.» رئیس هفدهمین کنگره سراسری تازه های قلب و عروق با بیان اینکه حداقل ۲۰ سخنران خارجی در کنگره حضور خواهند داشت، عنوان کرد: «جراحان قلب، متخصصان داخلی، غدد، کلیه، داخلی قلب، مغز و اعصاب، متخصصان بیهوشی و پرستاری بخش ویژه از جمله مخاطبان کنگره هستند و حداکثر امتیاز بازموزی برای آن در نظر گرفته شده است.» قاسمی با اشاره به اینکه امکان برقراری بخش همزمان برنامه های علمی کنگره از طریق اینترنت فراهم شده است، گفت: «مباحث پرستاری به صورت یک برنامه کامل سه روزه و مجزا در کنار کنگره اصلی اجرا می شود.»

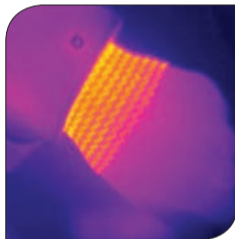
وی افزود: «در کنار کنگره نمایندگان شرکت های تجهیزات پزشکی فعال در زمینه بیماری های قلبی و عروقی نیز به معرفی جدیدترین داروها، تجهیزات و فناوری های پزشکی می پردازند.» رئیس انجمن آترواسکلروز ایران باز کردن عروق قلب با فتر، رفع انسداد عروق اندام با روش های غیر جراحی، معرفی استنت های جدید جذبی، تعبیه دریچه آئورت بدون جراحی قلب باز، اکوکاردوگرافی قلب، روش های نوین تشخیصی، الکتروفیزیولوژی، انواع آریتمی ها و روش های درمان آنها از جمله کربو را از جمله محورهای برگزاری این دوره از کنگره دانست. وی ادامه داد: «به مباحثی چون پیشگیری از بروز بیماری های زودرس عروق کرونر، متابولیسم چربی ها، دخانیات، استفاده از ام آر آی و ام آر آی در قلب، تجهیزات پیشرفته چون کترها و داروهای جدید قلب، آنژیوگرافی و سی تی آنژیوگرافی نیز در این کنگره پرداخته خواهد شد.»

دانش

دانشمندان بر این باورند با وجودی که تاکنون نمونه های مشابهی از این دست ابداع شده، همچنان در فرآیند ساخت از روندی پیچیده استفاده می شود و موادی از قبیل نانولوله های کربنی و طلا در تولید آن به کار می رود. ولی با وجود پیچیده بودن تولید آن، توری ساخته شده باید به راحتی مورد استفاده قرار گیرد و با قیمت مناسبی در اختیار کاربران قرار گیرد. از این نوع توری جدید برای درمان باز توانی استفاده می شود. همچنین از این فناوری می توان در ساخت ژاکت های اسکی یا صندلی های حرارتی خودرو استفاده کرد.



کاف های ساخته شده از توری در جای خود ثابت می ماند و حتی در صورت حرکت مفاصل از خود گرما ساطع می کند.



حرارت درمانی به شیوه های دیگر

توری نقره ای ساخته شد

تاش وزندگی | معمولاً پزشکان به مصدومان توصیه می کنند که برای درمان مفاصل آسیب دیده از گرما روی مفصل استفاده کنند. کمپرس گرم در واقع به عنوان یک بطری آب گرم یا بسته های گرمایش عمل می کند.

دانشمندان کره ای و آمریکایی به تازگی نوعی توری نازک ابداع کرده اند که با نیروی باتری کار می کند و از خود گرما ساطع می کند. این توری از نانوسیم های نقره ای در هم پیچیده ای تشکیل شده که بین دو لایه عایق الاستومر شفاف از جنس پلاستیک حرارتی قرار دارند. سیم ها و الاستومر قابلیت انبساط و انقباض دارند و خود را با مفاصلی مانند زانو و مچ هماهنگ می کنند.

حسگرها برای آسایش شما دست به کار می شوند

خوابی آرام و مطمئن

دو میلی متری ساخته شده که روی تخت خواب قرار می گیرد و زمان خواب فرد، ضربان قلب، تنفس، حرکات بدن و چرخه های خواب را کنترل می کند. نوار هوشمند RestOn اطلاعات جمع آوری شده را برای تجزیه و تحلیل به اپلیکیشن همراهی که روی گوشی های هوشمند بلوتوثی در حال اجرا هستند، انتقال می دهد. این شرکت به تازگی چراغ هوشمندی را به نام Nox به آن افزوده که در ارتباط با نوار RestOn برای کنترل، ردیابی و بهبود کیفیت خواب مورد استفاده قرار می گیرد.

سیستم جدید خواب هوشمند Nox از سه قسمت تشکیل می شود. علاوه بر نوار هوشمند RestOn که بین تشک و لایه فوقانی قرار می گیرد، چراغ Nox به پرز روی دیوار وصل می شود و روی میز قرار می گیرد و اپلیکیشن Sleepace روی گوشی هوشمند کاربر

مترجم: ندا اظهري

n.azhari@fdn.ir

خوابیدن از لذت بخش ترین کارهای دنیاست که به نوعی طی آن بدن به یک باز توانی می رسد و برخی سیستم های بدن فعالیت خود را از سر می گیرند. اما گاهی پیش می آید که بروز برخی اختلالات ناگهانی در بدن ممکن است خواب را مختل کند.

از این رو، تاکنون سیستم های کنترل خواب متنوعی ساخته شده؛ اما یک شرکت چینی به تازگی با راه اندازی نرم افزاری موسوم به Sleepace توانسته فرآیند خواب افراد را به طور کامل تحت کنترل بگیرد. سیستم Sleepace از یک نوار ضخیم هوشمند

لباسشویی سفری ساخته شد

ماجراجویی با لباس تمیز

نیازی ندارید به اندازه یک کیف کوچک می شود که به سادگی در جیب جا می گیرد. اغلب وقتی در سفر هستیم علاوه بر اینکه به لباس های تمیز نیاز داریم، به وسیله ای برای حمل لباس های کثیف نیز احتیاج داریم. در چنین شرایطی وسیله ای مانند آنچه معرفی شده می تواند به صورت دو گانه به ما کمک کند. نحوه استفاده از این لباسشویی خیلی ساده است. ابتدا باید داخل محفظه کیسه ای را از آب و صابون پر کنید و سپس لباس های خود را داخل آن بریزید. بعد از آن هوای موجود را تخلیه کنید سپس از بیرون این کوله آن را جنگ بزنید. شبیه وقتی که لباسی را با دست می شویید. البته سه بار جنگ زدن کافی است. در پایان هم کافی است لباس ها را از لباسشویی سفری خارج کرده و برای خشک شدن پهن کنید.

دانش وزندگی | سفر و ماجراجویی همیشه جذابیت های خود را دارد اما وقتی پای محدودیت ها در میان باشد گاهی افراد از ماجراجویی و به دل طبیعت زدن منصرف می شوند. مثلاً وقتی قرار است به سفر بروید اما قرار نیست در هتلی مستقر شوید یا زمان استقرار مشخص نیست یک محدودیت بزرگ وجود دارد؛ کثیف شدن لباس ها و نداشتن لباس تمیزی می تواند عاملی برای چشم پوشی از ماجراجویی باشد. اینجا جایی است که به یک ماشین لباسشویی همراه نیاز پیدا می کنیم. اگر چنین وسیله ای وجود داشته باشد بخشی از مشکلات ما به عنوان یک ماجراجو حل می شود. این وسیله کوچک ترین ماشین کوله ای است که به سادگی می تواند آن را با خود حمل کنید. زمانی هم که به آن

