

**سبک زندگی**

# استراحتگاه

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 ۵۶، طبقه سوم، واحد ۵  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۷۵۱۰-۹-۸۸۹۹۴۶۰۹  
فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹  
سامانه پیامکی: ۰۲۱-۴۰۰۴۰۰۰۶۰۰۰  
ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها: ۸۸۴۲۲۱۴  
سازمان شهرستانها: ۸۸۲۶۴۶۶-۹۱۲۹۴۳۷۴۶  
توزیع: شرکت نشرگستر امروز چاپ: ریحان

پنجشنبه ۲۲ مهر ۱۴۰۰ / شماره ۴۹۳۶  
۷ ربیع‌الاول ۱۴۴۳-۱۴ اکتبر ۲۰۲۱

اذان صبح ..... ۴:۴۶  
طلوع آفتاب ..... ۶:۱۰  
اذان ظهر ..... ۱۱:۵۱  
غروب آفتاب ..... ۱۷:۲۲  
اذان مغرب ..... ۱۷:۵۰

**«آپ» تکار**

## اولین آپدیت ویندوز ۱۱ برای رفع برخی باگ‌ها منتشر شد



مدت زیادی از انتشار ویندوز ۱۱ نمی‌گذرد ولی اولین به‌روزرسانی این سیستم عامل در دومین سه‌شنبه ماه اکتبر منتشر شده است. این آپدیت بخشی از باگ‌های سیستم عامل مایکروسافت را برطرف می‌کند و در اختیار تمام دستگاه‌های تحت پشتیبانی قرار می‌گیرد. از زمان انتشار ویندوز ۱۱ بید ۲۲۰۰۰،۱۹۴ در کانال بتا حدود یک ماه گذشته است. اما حالا نخستین آپدیت ویندوز ۱۱ به‌صورت همزمان برای کاربران بتا و Release Preview منتشر شده است. فهرست تغییرات این آپدیت نسبتاً کوتاه است و از این رو مایکروسافت احتمالاً به بخشی از تغییرات اشاره‌ای نکرده است. آپدیت جدید ویندوز با نام KB۵۰۶۲۴۷ آپدیت‌های جدیدی را شامل می‌شود که شامل آپدیت‌های امنیتی و امنیتی می‌شود. این آپدیت‌ها در تاریخ ۱۱ اکتبر منتشر خواهند شد. این آپدیت‌ها شامل آپدیت‌های امنیتی و امنیتی می‌شود. این آپدیت‌ها در تاریخ ۱۱ اکتبر منتشر خواهند شد. این آپدیت‌ها شامل آپدیت‌های امنیتی و امنیتی می‌شود. این آپدیت‌ها در تاریخ ۱۱ اکتبر منتشر خواهند شد.

### اپل واچ سری ۸ احتمالاً در سه اندازه مختلف معرفی می‌شود

«راس یانگ»، یکی از تحلیلگران بازار می‌گوید اپل احتمالاً سال آینده میلادی اپل واچ سری ۸ را در سه سایز مختلف در دسترس کاربران قرار می‌دهد که یک نسخه آن نمایشگر بزرگتری نسبت به مدل‌های کنونی خواهد داشت. با وجودی که کاربران منتظر اپل واچ سری ۷ هستند، خبرهایی در مورد نسل بعدی ساعت هوشمند کوپرتینویی‌ها برای سال ۲۰۲۲ منتشر می‌شود. راس یانگ با انتشار توییتی می‌گوید کاربران نباید تعجب کنند که اپل واچ سری ۸ در سه سایز مختلف به بازار عرضه شود. البته وی اطلاعات بیشتری در مورد نسل بعدی ساعت‌های هوشمند اپل به اشتراک نگذاشته است، اما به این نکته اشاره کرده که کاربران احتمالاً شاهد عرضه نسخه‌ای از ساعت هوشمند اپل با نمایشگر بزرگتر خواهند بود.

اپل در سال ۲۰۲۱ تغییرات کوچکی در طراحی اپل واچ سری ۷ ایجاد کرد و ساعت هوشمند جدیدش را در دو نسخه ۴۱ و ۴۵ میلی‌متری رونمایی کرد. مدل‌های قبلی اپل واچ در اندازه‌های ۳۸ میلی‌متر، ۴۰ میلی‌متر، ۴۲ میلی‌متر و ۴۴ میلی‌متر در دسترس کاربران قرار گرفته‌اند. در اپل واچ سری ۷ اما کاربران می‌توانند در کنار پارک شدن حاشیه‌ها، از نمایشگر بزرگتر بهره‌برند. این اولین باری است که خبری غیررسمی در مورد احتمال عرضه اپل واچ سری ۸ در سه نسخه با ابعاد متفاوت منتشر می‌شود. باید منتظر ماند و دید آیا منابع دیگر نیز گزارش‌هایی در این مورد منتشر خواهند کرد یا خیر.

منبع: دیجیتا

## راهکارهایی برای کاهش عوارض پشت میز نشینی



در گذشته انسان‌ها تمام روز برای گذران زندگی در تکاپو بودند و تحرک زیادی داشتند. اما رفته رفته با پیشرفت فناوری، سبک زندگی بی‌تحرکی به وجود آمد و حالا در جوامع امروزی تقریباً همه انسان‌ها به «بیماری نشستن» مبتلا شده‌اند. نشستن طولانی مدت چنان عوارض وحشتناکی برای سلامتی ما دارد که از آن به عنوان بیماری‌ای کشنده یاد می‌شود. اگر کارتان از نوع شغل‌های پشت میزی است یا به هر دلیلی بیشتر روز را نشسته سپری می‌کنید، خطرات این بیماری جان شما را تهدید می‌کند. اما راهکارهایی وجود دارد که کمک می‌کند عوارض ناشی از نشستن طولانی مدت را کاهش دهید.

جلو کشیدن گردن هنگام کار با کامپیوتر پشت میز، فشار زیادی به ستون فقرات وارد می‌کند. وقتی سر خود را ۳۰ درجه جلوتر از بدن تان نگه می‌دارید، تعداد عضلاتی که درگیر می‌شوند سه تا چهار برابر بیشتر از زمانی است که سرتان را صاف نگه می‌دارید.


محل قرارگیری کامپیوتر را به گونه‌ای تنظیم کنید که مرکز صفحه مانیتور هم ارتفاع با چانه شما باشد. این کار باعث می‌شود گردن خود را در یک حالت خنثی و بی‌حالت نگه دارید. اگر نمی‌توانید مانیتور را به این شکل تنظیم کنید، با گذاشتن یک جعبه یا چند کتاب زیر مانیتور، آن را بالاتر ببرید تا مجبور نشوید سرتان را پایین بیاورید. اگر نور صفحه مانیتور کم است یا نور پنجره داخل آن می‌افتد و برای بهتر دیدن صفحه مانیتور دائمًا سرتان را جلو می‌آورید، نور صفحه را زیاد کنید یا محل قرارگیری مانیتور را تغییر دهید.

نشستن باعث می‌شود گردش خون در بدن کم شود و اکسیژن کمتری به مغز برسد، در نتیجه دچار حالتی می‌شوید که اصطلاحاً به آن مغز مه‌آلود می‌گویند و نمی‌توانید تمرکز کنید. اینکه سعی می‌کنید برای صرفه‌جویی در وقت تان، همه کارهایی که برای انجام آن‌ها لازم است از جای تان بلند شوید را یک‌باره و همزمان انجام دهید اصلاً خوب نیست. در واقع هر چه بیشتر تحرک داشته باشید، برای سلامتی تان بهتر است. بنابراین به جای آنکه همه این کارها را باهم انجام دهید، هر از گاهی برای انجام هر یک از کارهایتان از جای خود بلند شوید.

تحقیقات پژوهشگران آمریکایی نشان می‌دهد زنان میانساله که بیش از ۷ ساعت از روز خود را نشسته سپری می‌کنند، احتمال بروز نشانه‌های افسردگی در آن‌ها بیشتر از زمانی است که روزانه ۴ ساعت یا کمتر می‌نشینند. مدت زمانی را در فضاهای طبیعی و هوای آزاد سپری کنید. در تحقیقی مشاهده شد کسانی که ۹۰ دقیقه در فضاهای طبیعی پیاده‌روی می‌کردند در مقایسه با کسانی که در فضاهای شهری قدم می‌زدند، احتمال آنکه درگیر احساسات منفی شوند کمتر بود. درگیری بیش از اندازه با افکار منفی می‌تواند خطر ابتلا به افسردگی و دیگر بیماری‌های روحی را افزایش دهد. عوارض ناشی از قوز کردن روی میز برای مدتی طولانی از دردهای جزئی و گاه و بیگاه شروع و به کمر دردی جدی ختم می‌شود. بد نشستن به دیسک‌های ستون فقرات فشار می‌آورد و باعث می‌شود کناره‌های سفیدتر دیسک‌ها به مرکز نرم‌تر آن‌ها فشار بیاورند. نتیجه این مساله مشکلات شدید فیزیکی خواهد بود. درست نشستن تمام عوارض ناشی از یک روز را نشسته سپری کردن را از بین نمی‌برد اما می‌تواند به کاهش این عوارض کمک کند. بد نشستن زمان لازم برای بهبودی را طولانی‌تر می‌کند. هنگام کار با کامپیوتر پشت میز، حتی اگر دستگاه‌تان لپ‌تاپ است، همیشه از کیبورد جداگانه استفاده کنید تا قوز نکنید. کیبورد را به گونه‌ای قرار دهید که آرنج‌هایتان چسبیده به بدن تان قرار بگیرند و مچ دست‌هایتان تا حدودی کشیده شوند.

وقتی پاهایتان را به اندازه کافی کشش و حرکت ندهید، عضلات آن دچار درد می‌شوند. بدن با این دردها سعی دارد به شما بفهماند که باید به آن توجه کنید و اگر این کار را انجام ندهید، دردها شدیدتر خواهند شد. صندلی خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که پاهایتان حالت راحتی داشته باشند. وقتی می‌نشینید، پاهایتان را صاف روی زمین نگه دارید و ارتفاع صندلی باید به گونه‌ای باشد که زانوهایتان کمی بالاتر از لگن تان قرار گیرند.

منبع: روزیاتو



افشای اموال مسیولین ممنوع

طرح: محمد طحانی

### سرمایه‌گذاری سنگین هیوندای روی تکنولوژی هیدروژنی

هیوندای موبیس یک کارخانه تولید قطعات خودروست که در مالکیت گروه هیوندای موتور قرار داشته و اخیراً اعلام کرده دو کارخانه سلول سوختی جدید را در کره جنوبی می‌سازد. تأسیس این کارخانه‌ها بخشی از برنامه جدید هیوندای برای شتاب بخشیدن به توسعه قوای محرکه هیدروژنی می‌باشد. واضح است که هیوندای خواهان سهم بیشتری از این بازار است زیرا جزو چندین خودروسازی می‌باشد که خودروهای هیدروژنی را عرضه کرده و در واقع اصلی‌ترین رقیب تویوتا میرای به شمار می‌رود.

مراسم کلنگ‌زنی افتتاح این کارخانه‌ها در شهرک صنعتی شهر بین‌المللی چونگن‌دا در اینچونگ کره جنوبی گرفت. رئیس‌جمهور مون جائه این و نخست‌وزیر هونگ نام‌گی در این مراسم حضور داشتند که همین موضوع میزان اهمیت و سنگین بودن سرمایه‌گذاری هیوندای را نشان می‌دهد. افتتاح این کارخانه‌ها ۱.۱ میلیارد دلار هزینه در بر خواهد داشت و تولید انبوه آن‌ها از سال ۲۰۲۳ شروع خواهد شد. این کارخانه‌ها با ظرفیت کامل خود خواهند توانست هر سال ۱۰۰ هزار سلول سوخت هیدروژنی تولید کنند. هیوندای موبیس قبلاً بزرگ‌ترین تولید کننده سلول‌های سوختی هیدروژن بوده زیرا هیوندای به دنبال استفاده گسترده از این منبع بوده است.

هیوندای موبیس با تکمیل این کارخانه‌ها ظرفیت تولید کلی ۱۲۳ هزار سلول سوخت هیدروژن در سال را خواهد داشت. تولید انبوه باعث کاهش قیمت شده و هیدروژن را به جایگزین جذاب‌تری تبدیل خواهد کرد.

سونگ وان چو مدیرعامل هیوندای موبیس می‌گوید: علی‌رغم گرانی‌هایی که با وجود کووید ۱۹ شکل گرفته ما تصمیم گرفته‌ایم تا این سرمایه‌گذاری سنگین را برای اطمینان از پیشرو بودن در صنعت سلول سوختی جهانی انجام دهیم. ما به سرمایه‌گذاری بیشتر در تأسیسات خود و تقویت بخش تحقیق و توسعه ادامه خواهیم داد.

منبع: پدال (pedal.ir)



### تازه‌های علمی

یک مهندس ۸۲ ساله ماشینی ساخته است که با استفاده از یک فناوری که از الکتروسیست برای متراکم کردن بخار آب از هوا استفاده می‌کند، آب را از هوا استخراج می‌کند.

به گزارش ایسنا و به نقل از آی‌آی، یک مهندس ۸۲ ساله اسپانیایی دستگاهی طراحی کرده است که می‌تواند آب را از هوا استخراج کند و به مردم مناطق دور افتاده، حتی در بیابان‌های بی آب و علف نیز کمک کند.

کمبود آب یک مشکل بزرگ در سراسر جهان است. در حالی که دسترسی به آب و آشامیدنی برای بسیاری از ما به راحتی باز کردن یک شیر است، اما بسیاری از مردم دنیا برای دسترسی به آب آشامیدنی باید کیلومترها راه بروند. حتی جوامع پیشرفته نیز به دلیل درگیری‌های سیاسی، بلایای طبیعی و یا حتی تغییرات آب و هوایی می‌توانند با مشکل ناگهانی کمبود آب آشامیدنی مواجه شوند.

اختراع ازنیکه وگای ۸۲ ساله نیز الهام گرفته از چنین بلایی بود که در دهه ۱۹۹۰ در کشور اسپانیا رخ داد. اسپانیا با وجود اینکه یک شبه جزیره است، اما مستعد خشکسالی است و در اوایل دهه ۱۹۹۰

### بوی بدی که از کارخانه جدید جیب به مشام می‌رسد!

به تازگی مشکل عجیب و غیرعادی در کارخانه تازه تأسیس مک جیب گزارش شده است. مشکل این کارخانه به بوی بدی مربوط می‌شود که اطرافیان اعلام کرده‌اند و اندکی پس از انتشار گزارش‌ها نیز دپارتمان محیط‌زیست و انرژی EGLE می‌شیکان این خودروساز به نقض قوانین کیفیت هوا متهم کرده است. به‌طور خلاصه باید گفت بوی بدی به مشام می‌رسد و همسایه‌های جیب هم عصبانی هستند. مقامات رسمی به استالانتیس تا روز دوشنبه فرصت داده بودند تا به این اتهامات پاسخ دهند.

البته که پیدا کردن علت و منشأ این بو به زمان و تخصص احتیاج دارد و به همین خاطر استالانتیس از یک شرکت مهندسی برای بررسی منشأ این بو درخواست کمک کرده و ظاهراً منشأ آن نیز از کارگاه رنگ‌آمیزی بوده است.

این خودروساز نامه‌ای چهارصفحه‌ای به مقامات می‌شیکان فرستاده و به جزئیات برخی از اقدامات خود تاکنون اشاره کرده است. کار بررسی‌ها تا نیم ژانویه ۲۰۲۲ کامل خواهد شد و نتیجه آن‌ها به اطلاع مقامات خواهد رسید. استالانتیس تا آن زمان به بررسی‌های خود ادامه خواهد داد. همچنین یک خط اضطراری در اختیار شهروندان اطراف کارخانه قرار گرفته تا مشکلات احتمالی را گزارش کنند.

گرنرد چروکی سه ردفه مراحل توسعه مختلفی را گذرانده تا به خط تولید رسیده هرچند برخی افراد می‌گویند این خودرو دیر به بازی رسیده است. البته دیر رسیدن بهتر از هرگز نرسیدن است و گرنرد چروکی L همانند نسخه دو ردفه استاندارد لوکس‌تر خواهد شد.

اگر گرنرد چروکی جدید به حد کافی لوکس نیست می‌توان واگونیر و گرنرد واگونیر جدید را سفارش داد که رقیب مستقیم کادیلاک اسکالید هستند. البته بالاتر از همه این‌ها حل مشکل بوی بدی است که از کارخانه به مشام می‌رسد...

منبع: پدال (pedal.ir)



### ساخت دستگاهی که از هوا آب می‌گیرد!

با یک دوره خشکسالی روبرو شد که پنج سال به طول انجامید. اساس این دستگاه همانند کاری است که کولر گازی انجام می‌دهد. کولر گازی در واقع از برق برای خنک کردن هوای اطراف استفاده می‌کند، اما همزمان بخار آب را متراکم می‌کند.


دستگاهی طراحی کرده است که می‌تواند آب را از هوا استخراج کند و به مردم مناطق دور افتاده، حتی در بیابان‌های بی آب و علف نیز کمک کند.

کمبود آب یک مشکل بزرگ در سراسر جهان است. در حالی که دسترسی به آب و آشامیدنی برای بسیاری از ما به راحتی باز کردن یک شیر است، اما بسیاری از مردم دنیا برای دسترسی به آب آشامیدنی باید کیلومترها راه بروند. حتی جوامع پیشرفته نیز به دلیل درگیری‌های سیاسی، بلایای طبیعی و یا حتی تغییرات آب و هوایی می‌توانند با مشکل ناگهانی کمبود آب آشامیدنی مواجه شوند.

اختراع ازنیکه وگای ۸۲ ساله نیز الهام گرفته از چنین بلایی بود که در دهه ۱۹۹۰ در کشور اسپانیا رخ داد. اسپانیا با وجود اینکه یک شبه جزیره است، اما مستعد خشکسالی است و در اوایل دهه ۱۹۹۰

### ویترین

## انتشار رمان برگزیده «کوچه»



رمان «من چیزهایی می‌بینم که دیگران نمی‌بینند» نوشته فرشته میرزایی به عنوان رمان برگزیده دومین دوره جایزه ادبی «کوچه» منتشر شد.

به گزارش ایسنا، در معرفی انتشارات کتاب کوچه از این رمان عنوان شده است: این رمان ماجرای دختری به نام نگار است که وقتی همسرش از دنیا می‌رود، گمان می‌کند این مرگ طبیعی و عادی نیست، چون فردی همان شبی که دعوایشان می‌شود و همسرش خانه را ترک می‌کند به جای این که خودش برگردد، جنازه‌اش بازمی‌گردد و از طرفی، وقتی بر سر مزار دست بر خاک او می‌کشد، حس می‌کند خاک انگشتان او را می‌خواهد در خود فرو برد. از همین جاست که اتفاقات عجیبی برای نگار رخ می‌دهد و داستان پیش می‌رود. در سال ۱۳۹۹ دومین دوره جایزه ادبی «کوچه» برگزار شد و رمان فرشته میرزایی توانست نظر هیات داوران را جلب کند. او در این رمان، درباره تأثیر سحر و جادو در زندگی انسان‌ها سخن می‌گوید.

او در بخشی از رمانش نوشته است: «کفش‌هایم را درآوردم و چهارزانو بالای سر همسرم نشستم. تاج گل را کمی کنار زدم. دلم نمی‌خواست بینمان مانعی جز خاک باشد. کمی از خاک را برداشتم و بویدم. بوی گل مریم می‌داد. به‌حزمت تاج گل را کنارتر زدم. سنگین بود. مجبور شدم چند شاخه گل را بشکنم و برای خودم جایی باز کنم. انگشتان دست چپم را در خاک فرو بردم، بالای قبر، تقریباً همان‌جا که سرش قرار داشت. سرد بود؛ اما نه آن قدری که یاسر دوست نداشته باشد. به این نوع ارتباط عادت نداشتم. دلم می‌خواست بدانم در آن تضاد لعنتی، دست و پایش هم شکسته یا نه. گوش چپم را به خاک چسباندم. صدایی نیامد. روسری را از روی گوشم کنار زدم. مهممه مردمی که همان اطراف کنار رفتگان‌شان بودند، خلوتمان را به هم زد. چشممان را بستم و از عقب وجود نفس کشیدم. باید بوی یاسر را از زیر خوراها خاک بیرون می‌کشیدم. دست راستم را در پایین‌ترین قسمت بدنش روی خاک گذاشتم. پاهایش را رد کردم. به نظر سالم می‌رسید. عرق سردی بر تنم نشست. دستم را به سختی از زیر شاخه‌ها بالا کشیدم تا به سینه‌اش برسم. قلبش می‌تپید.»

رمان «من چیزهایی می‌بینم که دیگران نمی‌بینند» نوشته فرشته میرزایی در ۱۴۲ صفحه و با قیمت ۳۶ هزار تومان توسط انتشارات کتاب کوچه منتشر شده است.