

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: ۸۸۹۷۷۱۰-۹۸۸۹۶۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها: ۸۸۴۴۲۱۴

سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۶۹۶-۸۸۲۶۴۷۴۸-۰۹۱۲۹۴۳۷۴۸۶

توزیع: شرکت نشرگسترآمروز

چاپ: ریحان

پنجشنبه ۲۳ دی ۱۴۰۰ / شماره ۵۰۱۱
۱۰ جمادی الثانی ۱۴۴۳ – ۱۳ ژانویه ۲۰۲۲
اذان صبح ۵:۴۵
طلوع آفتاب ۷:۱۵
اذان ظهر ۱۲:۱۳
غروب آفتاب ۱۷:۰۷
اذان مغرب ۱۷:۳۲

«اپ» تکار

واتساپ روی قابلیت پخش پیام صوتی بدون نیاز به باز بودن صفحه چت کار می‌کند



واتساپ در جدیدترین نسخه بنای خود ویژگی جدیدی را برای کاربران فراهم کرده که پیام‌های صوتی در حال پخش را در بالای اپلیکیشن نمایش می‌دهد ومهم‌تر اینکه امکان پخش پیام‌های صوتی در صفحه اصلی وسایر صفحات اپلیکیشن را فراهم می‌کند. هم اکنون در واتساپ زمانی که پیام صوتی خود را پخش کنید و از صفحه چت خارج شوید، پخش آن نیز متوقف می‌شود. اما WABetaInfo که معمولاً ویژگی‌های جدید Whatsapp را گزارش می‌کند، در آخرین نسخه بنای این پیام‌رسان برای محصولات اندرویدی (نسخه ۲٫۲۲٫۳٫۱) ویژگی جدیدی را کشف کرده که باعث می‌شود پیام‌های صوتی در تمام قسمت‌های آن همچنان پخش شود. با این ویژگی، زمانی که پیام صوتی خود را پخش کنید و به صفحه اصلی واتساپ یا چت دیگری بروید، در بالای اپلیکیشن پخش‌کننده مخصوص محتوا ظاهر می‌شود. همچنین در این پلیر کوچک دکمه‌هایی برای توقف یا پخش مجدد فایل صوتی و حتی نواری برای مشاهده میزان تکمیل شدن آن وجود دارد. در حال حاضر این ویژگی در دست توسعه قرار دارد و هنوز مشخص نیست که چه زمانی به صورت عمومی در دسترس کاربران قرار خواهد گرفت. از طرفی دیگر، به نظر می‌رسد واتساپ از مدت‌ها قبل در حال کار روی این پلیر است و اولین بار در اکتبر سال گذشته این ویژگی برای نسخه iOS مشاهده شده بود.

اینستاگرام و قابلیتی مرتب کردن چیدمان پست‌های کاربران

به نظر می‌رسد اینستاگرام در حال کار روی ویژگی جدیدی است که کاربران با وجود آن می‌توانند پست‌های موجود در پروفایل خود را به شوه دلخواه خود مرتب کنند. قابلیت جدید هنوز در حال توسعه است و برای کاربران ارائه نشده، اما یکی از توسعه‌دهندگان شناخته شده تصویری از آن را به اشتراک گذاشته که جزئیات بیشتری را ارائه می‌کند. اسنادرو واپوزی، مهندس معکوس اپلیکیشن در تویت خود دو تصویر را به اشتراک می‌دهد. تصویر اول، بخش ویرایش پروفایل را نشان می‌دهد که در آن گزینه جدیدی تحت عنوان «ویرایش چارچوب» وجود دارد. با انتخاب این گزینه، صفحه جدیدی برای کاربران باز می‌شود که در این صفحه می‌توانند پست‌های خود را با کشیدن و رها کردن جایجا و مرتب کنند. پس از پایان کار نیز با انتخاب دکمه Done گوشه سمت راست بالای صفحه، چارچوب پروفایل و نحوه نمایش جدید پست‌ها مشاهده ذخیره می‌شود. در حال حاضر اینستاگرام هیچ جزئیاتی درباره این ویژگی به اشتراک نگذاشته و با توجه به اینکه هنوز در دست توسعه است، انتظار می‌رود پیش از عرضه عمومی جزئیات بیشتری درباره آن منتشر کند. همچنین باید به این نکته اشاره کرد که به نظر می‌رسد قابلیت جدید هنوز در مراحل اولیه توسعه خود قرار داشته باشد که با این وجود نمی‌توان انتظار داشت تا در آینده‌ای نزدیک و به‌روزرسانی‌های بعدی ارائه شود. علاوه بر این ویژگی جدید، اینستاگرام در حال آزمایش قابلیت پست‌ها به ترتیب زمانی نیز است. طبق گفته نمایش اجتماعی متعلق به متا، این قابلیت امسال یکبار دیگر در دسترس کاربران قرار خواهد گرفت تا گزینه‌های جدیدی برای نمایش پست‌ها داشته باشند. البته پیش از این نیز کاربران می‌توانستند نحوه نمایش پست‌ها در صفحه اصلی خود را بر اساس زمان تنظیم کنند، اما این ویژگی حدود شش سال پیش جایگزین الگوریتم فعلی شد. منبع:دیپاتو

سبک زندگی

خوابیدن روی زمین مضر است یا مفید؟

خوابیدن روی زمین سفت، با وجود داشتن یک تختخواب نرم شاید دیوانگی به نظر برسد. اما معلوم شده این کار شاید راحت نباشد اما برای سلامت ما بسیار مفید است. بهبود دستگاه ایمنی بدن، افزایش ظرفیت رویی و کاهش کمر درد، تنها گوشه‌ای از فوایدی هستند که با خوابیدن روی زمین از آن‌ها برخوردار خواهید شد.

گردش خون را بهبود می بخشد

وقتی روی زمین می‌خوابید، وزن بدن به طور مساوی پخش و فشار کمتری به لگن، مهره‌های کمر و شانه‌ها وارد می‌شود. این امر باعث می‌شود خون در طول شب آزادانه در سرتاسر بدن گردش کند، امری که کمک می‌کند اندام‌های بدن بتوانند بهترین عملکرد را داشته باشند. گردش مناسب خون می‌تواند به توزیع اکسیژن و خون سالم در سرتاسر بدن کمک کند و به این ترتیب، قلب، ریه‌ها و عضلات می‌توانند عملکرد مناسبی داشته باشد. به علاوه، این امر به گلبول‌های سفید خون اجازه می‌دهد تا در صورت لزوم در بدن جابه‌جا شوند، امری که کمک می‌کند دستگاه ایمنی بدن راحت‌تر با بیماری‌ها مبارزه کند.

صاف نگه داشتن ستون فقرات در طی روز را راحت تر می کند

ما اغلب به این دلیل قوز می‌کنیم که صاف نگه داشتن ستون فقرات در طول روز برای بعضی از ما سخت و دردآور است. خوابیدن روی زمین به تنظیم و صاف شدن ستون فقرات و گردن کمک می‌کند، امری که می‌تواند باعث بهبود پوسچر یا همان حالت قرارگیری بدن شود.

بهبود پوسچر نه تنها فشار وارده بر گردن و شانه‌ها را کاهش می‌دهد، بلکه احتمال میگرن و سردرد، انحراف ستون فقرات (اسکولیوز) و درد مفاصل را هم کم می‌کند. کسانی که پوسچر صحیح و مناسبی دارند، از انرژی بیشتر، ظرفیت رویی بالاتر و روحیه بهتری هم برخوردار هستند.

کمر درد کسانی که به شکم و پشت می‌خوابند را برطرف می‌سازد

کنار گذاشتن تختخواب نرم خود و خوابیدن روی زمین، در برخی موارد باعث رفع دردهای طولانی مدت می‌شود. خوابیدن روی یک سطح سفت باعث می‌شود به شکلی پیچ خورده و غیرعادی نخوابید و در عین حال این امکان را می‌دهد که ستون فقرات‌تان را تنظیم نگه دارید. کسانی که به شکم و پشت می‌خوابند بیشترین نفع را از خوابیدن روی زمین می‌برند و کسانی که به پهلو می‌خوابند باید زیر لگن و شانه‌های خود بالش بگذارند تا راحتی بیشتری داشته باشند.

درد سیاتیک را برطرف می کند

در بحث درد عصب سیاتیک، خواب نقش بزرگی دارد، چون کسانی که از این مشکل رنج می‌برند، صبح‌ها با درد و ناراحتی بیشتری از خواب برمی‌خیزند. این مسأله به این دلیل رخ می‌دهد که حالتی که در آن می‌خوابید ممکن است فشار روی این قسمت را بیشتر سازد یا باعث وارد شدن فشرده شدن عصب سیاتیک شود. خوابیدن روی زمین می‌تواند کمک کند ستون فقرات‌تان تنظیم درستی یابد، امری که به تسکین درد سیاتیک کمک می‌کند و حتی جلوی وقوع آن را می‌گیرد.

سرحال‌تر می‌شوید

نرمی تخت، صبح‌ها شما را وسوسه می‌کند که زنگ ساعت موبایل‌تان را موقتاً قطع کنید و خواب بیشتری داشته باشد. این کار شاید عادت بی‌ضرری به نظر برسد اما خواب دوباره در هنگام صبح می‌تواند چرخه خواب شما را بر هم بزند، امری که به تضعیف دستگاه ایمنی بدن و بروز دیگر مشکلات پزشکی می‌انجامد.

خوابیدن روی زمین صبح‌ها آنقدرها وسوسه‌کننده نیست، اما در عوض باعث می‌شود از خواب مناسبی برخوردار می‌شوید و در طول روز سر حال‌تر باشید.

آلرژی‌تان ممکن است تشدید شود

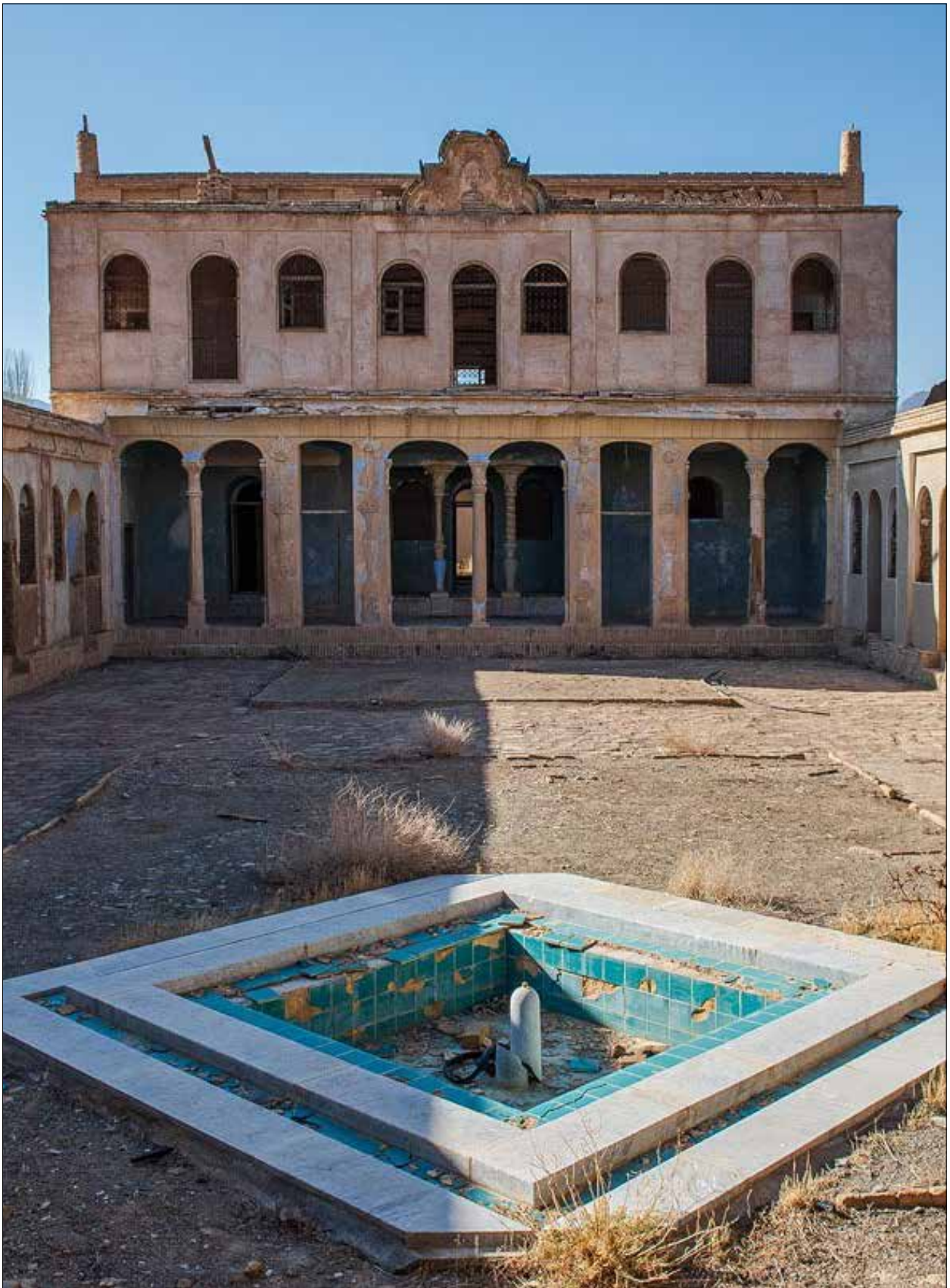
اگر به آلرژی یا مشکلات تنفسی مبتلا هستید، بهتر است روی تخت خوابید. روی زمین بیشتر از نقاط دیگر، گرد و غبار و سلول پوستی جمع می‌شود، امری که می‌تواند باعث عطسه، گرفتگی یا آبریزش بینی و قرمز شدن، آبریزش یا خارش چشم شود. خوابیدن روی زمین می‌تواند باعث دشواری در تنفس، سرفه، خس خس سینه و حتی بروز ضایعات پوستی شود.

منبع:روزیاتو



www.ebtekarnews.com

عکس‌نویست



قلعه قمشلو، گنجینه رو به ویرانی از آثار دوره قاجاریه در نجف آباد اصفهان

عکس: علی آذر / باشگاه خبرنگاران جوان

ویترین

«چرا پتوی گامبالو پاره نشده بود؟» برای بچه‌ها



کتاب «چرا پتوی گامبالو پاره نشده بود؟» نوشته مژگان بامامرندی با تصویرگری باران صدیقیان منتشر شد.

به گزارش ایسنا و به نقل از اداره‌کل روابط عمومی و امور بین‌الملل کانون، این کتاب برای گروه سنی نوزخان (۷+ سال) در ۲۴ صفحه با شمارگان ۲۵۰۰ نسخه توسط انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان منتشر شده است.

بر اساس معرفی ناشر از «چرا پتوی گامبالو پاره نشده بود؟»، داستان این کتاب قصه پنج شخصیت به اسم‌های ویزوزی، خال‌قرمزی، جبرجبری، شکمو و گامبالو است که در اول زمستان با هم قرار گذاشتند اولین روز بهار هدیه‌یگر را در کنار بلندترین درخت جنگل ببینند و اولین صبحانه بهاری را با هم بخورند. اما شکمو و گامبالو دیر کرده‌اند. آنها پتوهایی را که دور خودشان پیچیده بودند هنوز پاره نکرده‌اند آخر آنها کرم ابریشم‌هایی بودند که قرار بود در بهار پروانه شوند.

همچنین قیمت کتاب «چرا پتوی گامبالو پاره نشده بود؟» ۱۹هزار تومان اعلام شده است و علاقه‌مندان می‌توانند آن را از فروشگاه اینترنتی کانون به نشانی shop.kpf.ir و مراکز عرضه محصولات فرهنگی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در سراسر کشور خریداری کنند.

«طوفان در زنجیر» در راه است

مجموعه شعر «طوفان در زنجیر» سروده کیوان مهرگان منتشر می‌شود.

به گزارش ایسنا، در معرفی این مجموعه شعر آمده است: این مجموعه شامل بیش از ۱۳۰ شعر عاشقانه از کیوان مهرگان، شاعر، روزنامه‌نگار و مستندساز است و به زودی در ۱۴۰ «نو و جاده همدستید»، «دهانم بوی مریم می‌دهد»، «عاشق لوفتته»، «من سکوت انسانم» و «موهابت باد را نجات خواهند داد» منتشر شده است.

صدا خواهد فهمید این نسخهٔ قوی‌تری است.

با فشردن دکمهٔ استارت، مکوان از خواب بیدار می‌شود و غرش ۷۸ آن فضا را پر می‌کند. ریمپ ECU و دریچه گاز جدید، قدرت این موتور را به ۴۶۰ اسب بخار رسانده که ۱۰ اسب بخار نسبت به موستانگ GT بیشتر است (نسخهٔ آمریکایی مکوان ۴۸۰ اسب بخار قدرت دارد). از بیرون، صدای موتور رعب‌انگیز است اما روی صندلی راننده چنین حسی چندان وجود ندارد. پیشرانه اصلاً خشن نیست و فشردن پدال گاز صدای آگزوز نرمی را به دنبال دارد و این ۷۸ بی‌قرار خودرو را روی تعلیق از این سمت به سمتی دیگر تکان می‌دهد.

اما چیزی که در مکوان بیش از همه اهمیت دارد، ارتقاء شاسی است. در این بخش، کمک‌فنرهای مغناطیسی از نو تنظیم شده‌اند و به‌منظور افزایش دقت هندلینگ، فنرهای جلو سفت‌تر شده و آنتی‌رول بارهای ارتقا پیدا کرده‌اند. سیستم فرمان برقی خودرو هم مجدداً کالیبره شده و همهٔ این تغییرات کاملاً محسوس هستند. مکوان نسبت به موستانگ GT ثبات و پایداری بیشتری دارد و با دقت بیشتری حمل می‌کند. البته خودرو ناهمواری‌های جاده را خیلی خوب جذب نمی‌کند اما در عوض با سفت‌تر شدن تعلیق، حرکات بدنه بهتر کنترل می‌شود و واکنش خودرو به چرخش‌های فرمان سریع‌تر شده است.

این تغییرات همچنین از طریق فرمان، حس اتصال بهتری بین راننده و خودرو برقرار می‌کند و موجب هدایت راحت‌تر خودرو در مسیرهای پرپیچ‌وخم می‌شود حتی اگر مکوان هنوز هم تیزی برخی از رقبای خود را نداشته باشد.
بااین‌حال، به‌محض فشردن پدال گاز هر مشکلی هم که وجود داشت باشد کاملاً فراموش می‌شود. پاسخگویی موتور واضح است و غرغرهای آن در دوره‌های پایین، در نزدیکی ردلاین ۷،۵۰۰ RPM به غرشی دوست‌داشتنی تبدیل می‌شود. این پیشرانه واقعاً کلیدی‌ترین عامل جذابیت موستانگ است. البته مکوان خودروی خیلی سریعی نیست اما وقتی تمام توان آن به کار گرفته شود کاملاً فراتر از انتظاری که از یک موستانگ تنفس طبیعی می‌رود عمل می‌کند.

منبع: پدال (pedal.ir)

جذابیت بی‌رحمانه!



فورد موستانگ مکوان نشان‌دهندهٔ نف‌های آخر پیشرانه‌های ۷۸ تنفس طبیعی است خصوصاً اینکه فورد آیندهٔ الکتریکی خود را با مکای GT اسپرت‌تر کرده است. این مکوان قوی‌ترین موستانگ بنزینی جلو و اسپولر عقب بزرگ، نمای تهاجمی‌تری هم به لطف می‌بخشد. یکی دیگر از ویژگی‌های این نسخه هم تعبیهٔ دو ورودی هوای دایره‌ای شکل در جلوینچره است که هم پیشرانهٔ ۵ لیتری ۷۸ را تغذیه می‌کند و هم ادای احترامی به موستانگ مکوان سال ۱۹۶۹ است. یک سیستم آگزوز پرفورمنس هم تضمین می‌کند که اگر کسی نتوانست مکوان را از روی ظاهر تشخیص دهد، مطمئناً از طریق

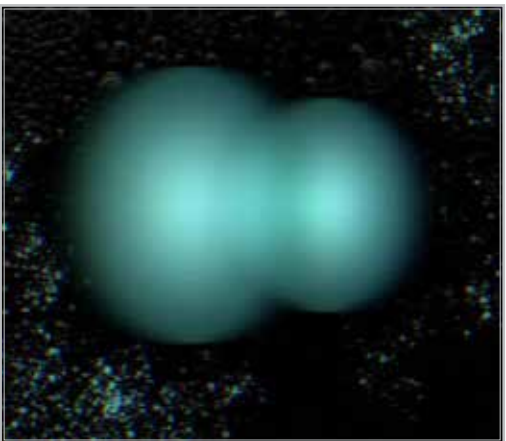
یکی از تغییراتی که مکوان برای بهبود عملکرد در پیست تجربه کرده است، تجهیز به یک پکیج آئرودینامیک اختصاصی است که ۲۲ درصد به داون‌فورس موستانگ پایه اضافه می‌کند و به لطف اسپلیتر جلو و اسپولر عقب بزرگ، نمای تهاجمی‌تری هم به خود می‌بخشد. یکی دیگر از ویژگی‌های این نسخه هم تعبیهٔ دو ورودی هوای دایره‌ای شکل در جلوینچره است که هم پیشرانهٔ ۵ لیتری ۷۸ را تغذیه می‌کند و هم ادای احترامی به موستانگ مکوان سال ۱۹۶۹ است. یک سیستم آگزوز پرفورمنس هم تضمین می‌کند که اگر کسی نتوانست مکوان را از روی ظاهر تشخیص دهد، مطمئناً از طریق

دانشمندان یک ذره هیبریدی کشف کردند

وجود دارد.

محققان این ذره هیبریدی را در تری‌سولفید فسفر نیکل شناسایی کردند که یک ماده دو بعدی با ویژگی‌های مغناطیسی است که اخیراً مورد توجه قرار گرفته است. آنها به منظور استنباط فعل و انفعالات ذرات مختلف درون ماده، از یک لیزر فوق سریع استفاده کردند که پالس‌های نوری با طول مدت تنها ۲۵ فمتوثانیه سامع می‌کند و به سمت نمونه‌ای از NIPS۳ نشانده رفته است.

شبه ذره با برانگیزش دسته جمعی عبارت است از ظهوریافتگی در سامانه پیچیده میکروسکوپی جامداتی که ذرات‌شان برهمکنش‌های ضعیفی در فضاهای خالی بین‌شان دارند. برای مثال، یک الکترون در نیمه‌رسانا می‌تواند جایجا شود. این جایجایی و حرکت به دلیل برهمکنش با هسته اتم و الکترون‌های دیگر، باید پیچیده و در مسیر پیچیده‌ای باشد، اما به نظر می‌رسد الکترونی با جرمی متفاوت، در حال جایجا شدن به صورت غیرآشفته در فضاهای خالی است. این الکترون که جرم متفاوتی دارد را شبه ذره الکترون می‌نامند. با این حال احتمالاً جالب‌ترین جنبه این کشف این است که وقتی دانشمندان نیروی بین الکترون و فونون را اندازه‌گیری کردند، مشاهده کردند که چسب یا پیوند ۱۰ برابر قوی‌تر از آنچه قبلاً برای سایر الکترون‌فونون‌های شناخته شده تخمین زده شده بود، در آن



زیرا اگر بتوان آن را مدیریت کرد، شاید از طریق ذرات هیبریدی تازه کشف شده روزی بتوان از این ماده به عنوان شکل جدیدی از نیمه رسانای مغناطیسی استفاده کرد. این کشف منجر به توسعه دستگاه‌های کوچک‌تر، سریع‌تر و کم‌مصرف‌تر خواهد شد که به طور بالقوه نویدبخش عصر جدیدی برای دنیای الکترونیک است.