



طرح: محمد طحانی

بدون شرح

سبک زندگی

با کولر در شب خداحافظی کنید



هو گرم است و خوابیدن زیر باد کولر هم عوارضی چون خشک شدن راه‌های تنفسی، گرفتگی عضلات و سردردهای میگرنی و سینوسی دارد. با نزدیک شدن به اواسط تابستان گرمای هوا بیش از گذشته غیر قابل تحمل می‌شود و شاید تنها راه حل برای افراد گرمایی خوابیدن زیر باد کولر باشد اما استفاده از کولر و پنکه به صورت مداوم و خوابیدن زیر باد آن قطعاً عوارضی به دنبال خواهد داشت.

تحریک سینوس‌ها و میگرن، قرار گرفتن در معرض باد پنکه سبب می‌شود شما بیشتر دچار آبریزش بینی و سردردهای سینوسی شوید. همچنین اگر مبتلا به میگرن هستید یاد سرد، می‌تواند آن را فعال کند. جریان مستقیم هوا راه مخاط و بینی را خشک می‌کند و در صورت خشکی بیش از حد بینی و مخاط، بدن عکس العمل نشان می‌دهد و شروع به تولید ماده مخاطی برای جبران آن می‌کند. خشکی بینی روی سینوس‌ها هم تأثیر می‌گذارد و باعث افزایش سردردهای سینوسی می‌شود.

گرفتگی عضلات

دما هنگام شب به سرعت کاهش می‌یابد اما زمانی که در این هوا در برابر یک باد سرد هم باشید، دچار گرفتگی عضلات می‌شوید. پنکه‌ها همچنین هوای خنک را غلیظتر می‌کنند. از طرف دیگر اگر شب‌های گرمی را پشت سر می‌گذارید، روشن بودن پنکه باعث افزایش جریان این هوای گرم می‌شود و این پخش کردن گرمای هوا می‌تواند عاملی برای حالت تهوع و سردرد باشد.

خشک شدن دهان و راه بینی

مطالعات نشان می‌دهد که روشن بودن پنکه باعث بخار کردن عرق و رطوبت در بدن می‌شود و عاملی برای کم آبی و خشکی دهان و راه بینی است. اگر در یک محیط خشک زندگی می‌کنید، باید توجه بیشتری داشته باشید زیرا ممکن است این نتایج زودتر اثر کند. عموماً قرار دادن یک لیوان آب موقع خواب، برای بازیابی خشکی و رطوبت مناسب خواهد بود.

اگر این بیماری‌ها را دارید، کولر را فراموش کنید

دچار آسم یا آلرژی هستید؛ پنکه یا کولر می‌تواند رگباری از گرد و غبار و ذرات گرده را در محیط پخش کند. بنابراین اگر آسم یا آلرژی دارید، گرد و غبار در اطراف شما می‌تواند علائم را بدتر یا تحریک کند. پوست خشک دارید؛ قرار گرفتن مداوم یا طولانی مدت در معرض تپویه هوا بر سلامت پوست تأثیر می‌گذارد، به این دلیل که PH طبیعی پوست اسیدی است، اما زمانی که در معرض محیط‌هایی با سطوح رطوبت کم قرار می‌گیرد، قلیایی می‌شود. این کار باعث خشک شدن پوست و کاهش قدرت دفاعی آن می‌شود. مبتلا به سردردهای سینوسی هستید/قرار گرفتن در معرض مستقیم باد کولر گازی و آبی باعث التهاب سینوزیت‌ها و در نتیجه سردرد مزمن می‌شود.

خنک شدن بدون نیاز به کولر

- ۱- روتختی و روپاشی خود را برای چند دقیقه در یخچال یا فریزر قرار دهید. آن‌ها را در یک کیسه پلاستیکی بگذارید. این کار شاید نتواند تمام شب شما را از گرما حفظ کند اما برای مدتی احساس گرما را کم خواهد کرد.
- ۲- روشی که به آن روش مصری می‌گویند از این قرار است که یک ملافه یا حوله را در آب سرد قرار می‌دهند و از آن به عنوان پتو استفاده می‌کنند.
- ۳- قبل از خواب یک لیوان آب بنوشید تا از سر تا پا آب بدن تامين شود. عرق کردن در خواب می‌تواند باعث کم آب شدن بدن در طول شب شود، بنابراین از قبل کمی آب وارد بدن خود کنید.
- ۴- یک ملافه مرطوب را جلوی پنجره آویزان کنید تا کل اتاق خنک شود. نسیمی که به ملافه می‌وزد خیلی سریع دمای اتاق را پایین می‌آورد.
- ۵- تا حد امکان اجاق گاز و وسایل الکترونیکی را روشن نکنید.

اخبار
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 - ۸۸۹۹۴۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۸۸۴۲۲۱۴
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۴۶۶ - ۰۹۱۲۳۷۱۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: رحجان

پنجشنبه ۱۳ مرداد ۱۴۰۱ / شماره ۵۱۵۹
۶ محرم ۱۴۴۴ - ۴ آگوست ۲۰۲۲
اذان صبح ۴:۳۸
اذان ظهر ۱۳:۱۰
اذان مغرب ۲۰:۲۶

«اپ» تکار

جزئیات فنی شیائومی 12T بار دیگر لو رفت

سری جدید گوشی‌های شیائومی احتمالاً در ماه سپتامبر میلادی معرفی خواهد شد. اخیراً گزارشی توسط ویسپایت Xiaomiui منتشر شده بود که به بررسی بخشی از مشخصات فنی احتمالی جدیدترین گوشی شیائومی موسوم به شیائومی ۱۲T پرداخته بود. حالا براساس جدیدترین گزارش در دسترس قرار گرفته، افشاگر برجسته به نام Yogesh Brar جزئیات فنی کامل شیائومی ۱۲T را اعلام کرده است. به علاوه، شایعاتی منتشر شده است که اذعان داشته است سری شیائومی ۱۲T شامل دو مدل شیائومی ۱۲T و شیائومی ۱۲T پرو در ماه سپتامبر و اکتبر سال میلادی جاری رونمایی خواهد شد.

طبق گزارش این افشاگر، شیائومی ۱۲T از نمایشگر امولد ۶٫۷ اینچی فول اچدی پلاس با پشتیبانی از نرخ نوسازی ۱۲۰ هرتزی و فناوری HDR۱۰+ بهره خواهد برد که میزان سنسور اثر انگشت نیز خواهد بود. وظیفه ثبت تصاویر سلفی و برقراری تماس‌های ویدئویی نیز بر عهده دوربین ۲۰ مگاپیکسلی است. در پنل پشتی این گوشی نیز دوربین سه‌گانه شامل سنسور اصلی ۱۰۸ مگاپیکسلی، لنز فوق عریض ۸ مگاپیکسلی و سنسور ۲ مگاپیکسلی ماکرو قرار خواهد گرفت.

دایمنسیتی ۸۱۰۰ الترا است که با حافظه رم ۸ و ۱۲ گیگابایتی به پردازش اطلاعات خواهد پرداخت. منبع تغذیه این سخت‌افزار نیز باتری ۵۰۰۰ میلی‌آمپر ساعتی با شارژ ۶۷ واتی است. کانفیگ حافظه داخلی این گوشی نیز شامل دو نسخه ۱۲۸ و ۲۵۶ گیگابایتی است. از دیگر مشخصات فنی شیائومی ۱۲T می‌توان به اندروید ۱۲ بر پایه رابط کاربری MIUI ۱۳ و اسپیکرهای استریو دوگانه اشاره کرد.

در این گزارش همچنین اشاره شده است که شیائومی ۱۲T پرو به احتمال زیاد با تراشه اسنپدراگون ۸ پلاس نسل یک عرضه خواهد شد که آن را به دیگر پرچمدار شیائومی برای سال ۲۰۲۲ بدل می‌کند. به علاوه، شیائومی ۱۲T پرو از دوربین ۲۰۰ مگاپیکسلی برخوردار خواهد بود و از توان شارژ ۱۲۰ واتی پشتیبانی خواهد کرد. از نقطه نظر طراحی، شیائومی ۱۲T پرو مشابه نسخه استاندارد سری خواهد بود.

در نهایت باید اشاره کرد که سری شیائومی ۱۲T قرار است برای هند و بازارهای جهانی عرضه شود. البته شایان ذکر است که قبل از رونمایی سری پرچمدار شیائومی، انتظار می‌رود ردمی از دو گوشی جدید خود به نام ردمی ۸۵۰s و ردمی ۸۵۰s پرو در طی ماه جاری در چین رونمایی کند در واقع، سری ردمی ۸۵۰s احتمالاً نسخه ری‌برند شده سری شیائومی ۱۲T خواهد بود.

ماشین بازی

هوندا پرولوگ، جایگزین برقی CR-V در سال ۲۰۲۴ عرضه خواهد شد



هوندا پرولوگ جدید که در سال ۲۰۲۴ عرضه خواهد شد، جایگزین CR-V الکتریکی است که از پلتفرم شورولت بلیزر ساخت جنرال موتورز برای شعاع حرکتی رقابتی و شارژ سریع استفاده می‌کند. اولین خودروی الکتریکی هوندا با نام پرولوگ (Prologue) که از پیوند برجسته این برند با جنرال موتورز ساخته شده، در حال آزمایش است و تا سال ۲۰۲۴ راهی بازار خواهد شد. انتظار می‌رود این خودرو که اساساً جایگزین برقی برای هوندا CR-V سایز متوسط به شمار می‌رود، از پلتفرم مشترک با آلتیوم جنرال موتورز موجود در خودروی الکتریکی شورولت بلیزر که اخیراً معرفی شده است، به‌علاوه کادیلاک لیریک و جی‌ام‌سی هامر بهره‌برد.

به گزارش اتوکار، مشخصات هوندا پرولوگ احتمالاً مشابه شورولت بلیزر است؛ یعنی شعاع حرکتی بین ۳۹۷ تا ۵۱۴ کیلومتر

تازه‌های علمی

شکار یک عنکبوت فضایی

هابل در سه دهه مشاهدات فضا، نگاه ما را به جهان تغییر داده است. این تلسکوپ یکی از مهم‌ترین ماموریت‌های کیهانی ناسا تاکنون بوده که به مدت ۲۲ سال در حال فعالیت است و ناسا امیدوار است سال‌های بیشتری نیز فعالیت کند. این تلسکوپ سیارات فراخورشیدی، کهکشانات‌های دور و ماده تاریک را مورد مطالعه قرار داد.

۲۵ دسامبر ۲۰۲۱، ناسا تلسکوپ قدرتمند دیگری موسوم به جیمز وب را که اغلب به عنوان جانشین هابل از آن یاد می‌شود، پرتاب کرد. به رغم تعداد انگشت شماری مشکل در طول این سال‌ها، ابزارهای علمی هابل همچنان قوی هستند. هابل همچنان در حال رصد کیهان است و ناسا امیدوار است تا چند سال دیگر، احتمالاً تا دهه ۲۰۳۰ نیز بتواند از آن استفاده کند. هابل می‌تواند نورهایی محدوده طول موج حدود ۲۰۰ نانومتر (nm) تا ۲.۴ میکرون را ببیند، در حالی که برد وب از حدود ۶۰۰ نانومتر تا ۲۸ میکرون است. گفتنی است وب گرچه برای کاوش در طیف نور مادون قرمز طراحی شده، اما همچنان قادر خواهد بود قسمت قرمز/نارنجی طیف نور مرئی را نیز مشاهده کند.

آژانس فضایی اروپا اخیراً در حساب کاربری خود در اینستاگرام تصویری باشکوه از یک سحابی که با نام سحابی عنکبوت قرمز شناخته می‌شود، منتشر کرد. به گزارش ایسنا، سحابی عنکبوت قرمز (Red Spider Nebula) سحابی سیاره‌ای است که در نزدیکی قلب راه شیری و در صورت فلکی کمان قرار دارد. این سحابی دارای شکل برجسته دو لوب (two-lobed) است. در این تصویر که توسط تلسکوپ فضایی هابل ثبت شده است، امواج عظیم این سحابی که در فاصله ۳۰۰۰ سال نوری از ما در صورت فلکی کمان قرار دارد، نمایان هستند. این سحابی سیاره‌ای گرم یکی از داغ‌ترین ستاره‌های شناخته شده را در خود جای داده و بادهای ستاره‌ای قدرتمند آن امواجی به ارتفاع ۱۰۰ میلیارد کیلومتر منتشر می‌کنند. این امواج ناشی از شوک‌های مافوق صوت هستند که وقتی گاز محلی در مقابل لوب‌هایی که به سرعت در حال گسترش هستند، فشرده و گرم می‌شوند، ایجاد می‌شوند. اتم‌هایی که در شوک گرفتار شده‌اند، تشعشعات شگفت‌انگیزی را که در این تصویر مشاهده می‌شود، ساطع می‌کنند.



ویترین

زندگی‌نامه شهید «سیدعباس جولایی» منتشر شد



کتاب «راهی به مجنون» روایتی مستند از زندگی شهید سیدعباس جولایی به قلم جواد کلاته‌عربی منتشر شد.

به گزارش روابط عمومی مؤسسه انتشارات ایران، «راهی به مجنون» روایتی از زندگی شهید سیدعباس جولایی، از فرماندهان مهندسی رزمی سپاه در زمان دفاع مقدس است که دوران کودکی‌اش شهادت این فرمانده بزرگ را به تصویر می‌کشد.

این کتاب حاصل ده‌ها ساعت مصاحبه نویسنده کتاب با خانواده، همکاران و هم‌زمان این شهید والامقام و پژوهش در زندگی او است. شهید جولایی از جمله فرماندهانی بود که در ساخت و نصب پل معروف خبیر نقش اساسی داشته است. او در دوران خدمت خود در سپاه و جنگ، منشأ آثار فراوانی بوده؛ به‌نحوی که محسن رفیق‌دوست، وزیر سپاه وقت، در مراسم ختم شهید جولایی، می‌گوید: «شهید سیدعباس جولایی آچار فرانسه سپاه بود. با شهادت ایشان موتور وزارت سپاه خاموش شد.»

جواد کلاته‌عربی پیش از این کتاب‌های «مگر چشم تو دریاست»، «در هیاهوی سکوت»، «ماجرای عجیب یک جشن تولد» و ... را به انتشار رسانده است. وی همچنین در عرصه تحقیق و پژوهش سینما و تلویزیون در آثاری همچون فیلم سینمایی «ایستاده در غبار» فعالیت داشته است.

راهی به مجنون در ۱۲۰ صفحه با قیمت ۴۰۰۰ تومان توسط انتشارات مؤسسه فرهنگی مطبوعاتی ایران منتشر و روانه بازار شده است. علاقه‌مندان می‌توانند این کتاب و تازه‌ترین محصولات انتشارات را از سایت <https://ketabir.com> تهیه کنند.