ابتکار
روزنامه صبح ایران
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: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها: ۸۸۲۴۲۲۱۴
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۳۶۹۶-۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان
شنبه / ۵ آذر ۱۴۰۱ / شماره ۵۲۴۵
۱ جمادی‌الاول ۱۴۴۴- ۲۶ نوامبر ۲۰۲۲
اذان صبح ۵:۲۲
اذان ظهر ۱۱:۵۲
اذان مغرب..... ۱۷:۱۲

سبک زندگی

پاکسازی بدن در انتهای شب

پیش از خواب، آب بنوشید تا بدن در آرامش سم‌زدایی کند.

«قدیمی‌ها برای هر کاری آدابی داشتند و به آن آداب پایبند و معتقد بودند. یکی از این آداب، گذاشتن یک کاسه تنقلات بالای سر مهمان بود تا اگر نیمه‌شب گرسنه شد، خوراکی برای مصرف باشد. آداب دیگر، تنگ آب و لیوانی بود که شب‌هنگام بالای سرشان می‌گذاشتند.

حالا پژوهشگران نوشیدن آب، پیش از خواب را توصیه می‌کنند؛ انگار که کار قدیمی‌ها بی‌راه هم نبوده است. برای خواب آرام، نخستین توصیه‌ها دوری از وسایل دیجیتال در ساعت‌های پایانی شب، عدم مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند قهوه، انجام ورزش‌های آرام‌تنی و نوشتن اتفاقات روزانه برای رهایی از افکار منفی است. نوشیدن آب چطور؟ آخرین لیوان‌های روزانه را باید پیش از رفتن به رختخواب نوشید؟ یا باعث بی‌خوابی می‌شود؟ سؤال بعدی این است که آب باید سرد باشد یا گرم؟ بعضی افراد نوشیدن آب را عامل بی‌خوابی می‌دانند و بعضی دیگر اما نوشیدن آب را باعث خواب آرام اعلام می‌کنند. کدام نظر درست است؟

به گفته دکتر آبیناو گوپتا، متخصص گوارش از بیمارستان چندتخصصی نارایانای جیپور، نوشیدن آب پیش از خواب به کنترل دمای بدن کمک می‌کند. بر اساس پژوهش‌های انجام‌شده، کم‌آبی بدن باعث می‌شود افراد هنگام خواب احساس گرما یا سرما کنند. بنابراین نوشیدن آب قبل از خواب مفید است. به این دلیل که باعث نگهداری دمای بدن در وضعیت ایده‌آل می‌شود. این مسأله باعث می‌شود هنگام خواب، بدن هیدراته بوده و دچار اختلال خواب ناشی از بی‌آبی نشود.

جرعه‌ای برای آرامش اعصاب

کم‌آبی بدن باعث تغییر در خلق‌وخو و کاهش آستانه تحریک عصبی می‌شود. علاوه بر اینکه بر چرخه کلی خواب و بیداری شما تاثیر منفی می‌گذارد اما این به معنی ضرورت مصرف آب درست پیش از خواب نیست بلکه رعایت یک فاصله زمانی مناسب برای نوشیدن آب پیش از خواب توصیه می‌شود. تکرر ادرار نیز می‌تواند باعث بی‌خوابی شود.

از خواب پیوسته غافل نشوید

به گفته دکتر گوپنا مدت زمان خواب بین شش تا هشت ساعت است. نوشیدن آب، بیش از اندازه و نزدیک به زمان خواب باعث شکستن چرخه مناسب خواب شده و به سلامت قلب نیز آسیب وارد می‌کند. بنابراین در طول روز آب کافی مصرف کنید. نشانه مصرف آب کافی نیز این است که رنگ ادرار باید زرد روشن باشد. او می‌گوید: «بهترین زمان برای نوشیدن آخرین لیوان آب پیش از خواب، دو ساعت پیش از رفتن به رختخواب است. علاوه بر این بهتر است آب ولرم باشد. به این دلیل که باعث بهبود گردش خون شده و فرآیند سم‌زدایی در طول شب را تسهیل می‌کند. از سوی دیگر می‌تواند به کاهش درد یا گرفتگی عضله‌های معده نیز کمک می‌کند. تنظیم تعرق بدن و دفع سموم بدن از این طریق نیز از دیگر ویژگی‌های نوشیدن آب ولرم، دو ساعت پیش از خواب است.»

عکس‌نوشت

بافت تاریخی یزد؛ میراثی جهانی که جهانی مدیریت نمی‌شود!

عکس: محمدمسعود زارع/ایسنا

«اپ»تکار

اوپو به طور رسمی از سری گوشی‌های رینو ۹ رونمایی کرد

شرکت اوپو از گوشی‌های سری رینو ۹ رونمایی کرده که شامل سه گوشی اوپو رینو ۹، رینو ۹ پرو و رینو ۹ پرو پلاس هستند.

شرکت اوپو سرانجام از سری گوشی‌های رینو ۹ خود رونمایی کرد. در این سه گوشی که هر یک از چیپست‌های متفاوتی استفاده می‌کنند؛ شاهد مشخصات سخت افزاری جذابی هستیم. نسخه معمولی یا اوپو رینو ۹، از چیپست میان رده کوالکام اسنپدراگون ۷۷۸G استفاده می‌کند؛ در سوی دیگر، رینو ۹ پرو از نظر ظاهری مشابه نسخه معمولی بوده اما پردازنده آن از نوع مدیاتک دیمنسیتی ۸۱۰۰ است. در آخر، اوپو رینو ۹ پرو پلاس را داریم که از چیپست کوالکام اسنپدراگون ۸ پلاس نسل اول استفاده کرده و دارای سیستم دوربین سه‌گانه است.

اوپو رینو ۹ و رینو ۹ پرو پلاس حتی در نسخه پایه نیز به همراه ۱۶ گیگابایت حافظه رم روانه بازار می‌شوند که در نوع خود تحسین برانگیز است. از زمان عرضه گوشی پرچمدار اوپو فایند X۳، این شرکت تا به امروز رم ۱۶ گیگابایتی را روی نسخه پایه یکی از محصولات خود قرار نداده بود.

نسخه معمولی در این سری، باز هم در نوع خود از مشخصات جذابی بهره‌مند است. این گوشی از نمایشگری ۶.۷ اینچی از نوع امولد با رزولوشن فول اچ دی پلاس استفاده کرده که نرخ نوسازی ۱۲۰ هرتزی و نرخ حساسیت به لمس ۲۴۰ هرتزی را به همراه دارد. این پنل ۱۰ بیتی، محدوده رنگی DCI-P۳ را به طور کامل پوشش داده و حداکثر میزان روشنایی آن نیز در حالت عادی به ۸۰۰ نیت و در حین مشاهده محتوای HDR به ۹۵۰ نیت می‌رسد.

در قسمت پشتی گوشی، شاهد طراحی آشنایی هستیم که به سری اوپو رینو ۸ شباهت دارد؛ اما این بار دیگر خبری از برآمدگی در جزیره دوربین نیست و تنها لنزها کمی از بدنه بیرون زده‌اند. این سیستم دوربین دوگانه، شامل دوربین اصلی ۶۴ مگاپیکسلی و یک سنسور سیاه و سفید ۲ مگاپیکسلی است. دوربین سلفی گوشی نیز ۳۲ مگاپیکسلی بوده و فوکوس خودکار را به همراه دارد.

ظرفیت باتری این گوشی معادل ۴۵۰۰ میلی آمپر بوده و پشتیبانی از شارژ سریع ۶۷ واتی نیز در آن دیده می‌شود. این گوشی همچنین آداپتور شارژ را درون جعبه خود دارد که در این روزها، کمتر شاهد آن هستیم. این گوشی با سیستم عامل اندروید ۱۳ و رابط کاربری ColorOS ۱۳ اوپو روانه بازار شده و وزن آن معادل ۱۷۴ گرم خواهد بود. ضخامت این گوشی بدون در نظر گرفتن برجستگی لنز دوربین‌ها، به ۷.۲ میلی متر می‌رسد.

اوپو رینو ۹ در چهار رنگ مشکی، طلایی، قرمز و صورتی-نارنجی در دسترس کاربران قرار خواهد گرفت. قیمت نسخه پایه این گوشی با ۸ گیگابایت حافظه رم و ۲۵۶ گیگابایت حافظه داخلی معادل ۲۴۹۹ یوآن (حدود ۳۵۰ دلار / ۳۳۵ یورو) است.

ویترین

بررسی «هانا آرنت و محبت به دنیا»

نشست نقد و بررسی کتاب «هانا آرنت و محبت به دنیا، زندگی یک زن بی‌وطن» نوشته الیزابت یانگ بروئل با ترجمه فرهنگ رجایی برگزار می‌شود.

به گزارش ایسنا، نشست هفتگی شهر کتاب در روز سه‌شنبه (هشتم آذر ماه) از ساعت ۱۵ به بحث و گفت‌وگو درباره این کتاب اختصاص دارد که با حضور فرهنگ رجایی برگزار می‌شود.

در خبر برگزاری این نشست آمده است: اگر نگوییم هانا آرنت بزرگ‌ترین متفکر امر سیاسی در سده بیستم است بی‌شک یکی از مهم‌ترین آن‌ها و به طور قطع یکی از مبتکرترین و اصیل‌ترین اندیشه‌ورزان است. دوران زندگی او با جریان‌های عمده و سرنوشت‌ساز، به ویژه در میانه سده هم‌زمان بوده، از یک‌سو سده بیستم عصر «طغیان توده‌ها» شناسایی شده و مردمان عادی و عاری از هر امتیاز طبقاتی اجتماعی به بازیگران امر سیاسی تبدیل شده‌اند و از سوی دیگر قوی‌ترین جریان های ضددموکراسی یعنی استبداد تام ـ نازیسم و فاشیسم ـ بیشترین میدان بازی را از آن خود کرده‌اند. آرنت در آثارش جلوه‌هایی از این دو جنبه را با مهارت یک استاد و با بینشگری درگیرانه به تصویر کشیده است. به تازگی کتاب «هانا آرنت ومحبت به دنیا، زندگی یک زن بی‌وطن» نوشته الیزابت یانگ بروئل با ترجمه فرهنگ رجایی به همت نشر مانوش منتشر شده است. در این زیستنامه یانگ بروئل که در دوره دکتری شاگرد آرنت بود، با مهارت و دقت دانشوری، تصویرانگاره‌ی مفصل و همدلانه‌ای از تحول زندگی شخصی آرنت، از تولد تا مرگ و تحول بنای اندیشگی او از فلسفه و کلام به نظریه‌ی سیاسی و بالاخره به فلسفه را به تصویر می‌کشد. علاقه‌مندان می‌توانند این نشست را از اینستاگرام مرکز فرهنگی شهرکتاب به نشانی ketabofarhang، کانال تلگرام bookcitycc و صفحه‌ی این مرکز در آپارات پیگیری کنند.

ماشین بازی

کشف جدید پژوهشگران درباره حیات در مریخ

دانشمندان موزه تاریخ طبیعی لندن به تازگی تأیید کردند که دهانه جیزرو سیاره سرخ، مملو از مواد آلی بوده است.

به گزارش ایسنا و به نقل از آی ای، ماموریت کاوشگر استقامت (Perseverance) ناسا در مریخ تاکنون چندین کار شگفت‌انگیز انجام داده است. این کاوشگر سال گذشته تأیید کرد که دهانه جیزرو (Jezero Crater) در مریخ، زمانی یک دریاچه عظیم بوده است. اکنون، نتایج یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که مولکول‌های آلی به وفور در این آب‌ها وجود داشته‌اند. طبق گزارش IFLScience یافته‌ها، شواهد قانع‌کننده‌ای ارائه می‌کنند که نشان می‌دهد حیات ممکن است زمانی در سیاره سرخ وجود داشته باشد.

مریخ نورد استقامت در فوریه ۲۰۲۱ روی مریخ فرود آمد. این مریخ نورد پس از گذراندن ۲۰۸ روز مریخی و بررسی این سیاره، اکنون شواهد قانع کننده جدیدی ارائه کرده است که نشان می‌دهد، زمانی مولکول‌های آلی در دریاچه محل فرود این مریخ نورد (دهانه جیزرو) فراوان بوده است.

دکتر جوزف رازل هالیس از موزه تاریخ طبیعی لندن و یکی از نویسندگان پژوهش جدید در مصاحبه‌ای با IFLScience گفت: به نظر می رسد دهانه جیزرو همان چیزی است که ما بر اساس تصویربرداری مداری به آن مشکوک بودیم. این مکان در حدود سه تا سه و نیم میلیارد سال پیش یک دریاچه بوده است و این برای ما واقعاً هیجان‌انگیز است، زیرا آب مایع در مریخ در ۳ میلیارد سال پیش و تقریبا همزمان با تکامل حیات در زمین، وجود داشته است. اکنون سوال این است، آیا آب در مریخ، حاوی بلوک‌های سازنده حیات نیز بوده است؟

هالیس و دکتر اوا شلر، یافته‌های خود را در مقاله جدیدی که در مجله Science منتشر شده است، ارائه کردند. آنها از داده‌های ابزار SHERLOC که روی مریخ نورد استقامت تعبیه شده است، برای تجزیه و تحلیل سنگ‌های دهانه جیزرو و تشخیص فلورسانس ترکیبات آلی خاص استفاده کردند.

پژوهشگران توضیح دادند که این ترکیبات می‌تواند منجر به تکامل حیات در مریخ شود. با این حال، آنها باید قبل از اینکه هر گونه نتیجه‌گیری قطعی را بیان کنند، نمونه‌های سنگی مشابه را با جزئیات بیشتری در اینجا روی زمین تجزیه و تحلیل کنند.

این دقیقاً همان چیزی است که اتفاق خواهد افتاد، زیرا مأموریت بازگشت نمونه مریخ ناسا و آژانس فضایی اروپا در حال توسعه فناوری مورد نیاز برای بازگشت نمونه‌ها از مریخ به زمین هستند تا دانشمندان بتوانند آنها را تجزیه و تحلیل کنند. آژانس های فضایی انتظار دارند این کار را در مقطعی در دهه ۲۰۳۰ انجام دهند.

در اکتبر سال گذشته، مطالعه‌ای تایید کرد که دهانه جیزرو دریاچه‌ای بزرگ بوده که حدود ۳.۷ میلیارد سال پیش از رودخانه‌ای کوچک تغذیه می‌شده است. اکنون، جستجو برای نمونه‌ها ادامه دارد و مریخ‌نورد استقامت و کنجکاوی به اکتشافات هیجان‌انگیز خود ادامه می‌دهند.