



حالی و هوای سال نو میلادی در تهران
عکس: امیر مهدی حیدر / باشگاه خبرنگاران جوان

ابتکار

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 - ۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰۰

ebtakarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۳۶۹۶ - ۰۹۱۳۲۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰

چاپ: ریحان / ۳-۱۰۱۵۵۸۶۸۰

یکشنبه ۱۱ دی ۱۴۰۱ / شماره ۵۲۷۵

۸ جمادی الثانی ۱۴۴۴ - ۱ ژانویه ۲۰۲۳

اذان صبح ۵:۴۴

اذان ظهر ۱۲:۰۸

اذان مغرب ۱۷:۲۲

«اب» تکار

گلکسی اس ۲۳ اولترا می‌تواند بهترین عکاسی در نور کم را در سال ۲۰۲۳ ارائه دهد

به نظر می‌رسد پرچمدار بعدی سامسونگ یک پیشرفت بزرگ در زمینه عکاسی داشته است. با نزدیک شدن به عرضه سری گلکسی اس ۲۳، جزئیات بیشتری در مورد گوشی‌های موجود در این خانواده فاش می‌شود. امروز یک مشخصه دیگر از سوی افشاگر فعال در توئیتر، Ice Universe، لو رفته است. با توجه به توئیتهی که این کاربر منتشر کرده است، عکس‌های ثابتی که در حالت شب با گلکسی اس ۲۳ اولترا گرفته شده بسیار روشن به نظر می‌رسند. به طوری که گویی این گوشی دارای دید در شب است.

گلکسی اس ۲۳ اولترا عملکرد دوربین بسیار خوبی در نور کم دارد. با این حال، دستگاه‌هایی مانند ویوو ایکس ۹۰ پرو پلاس که اخیراً به بازار عرضه شده، به لطف سنسورهای دوربین بزرگتری و ۱ اینچی خود، نبرد سختی را در واقع عکاسی نور کم با سامسونگ دارد. در واقع بسیاری از کاربران بر این باورند که ویوو ایکس ۹۰ پرو پلاس در نور کم عکس‌های بهتری در مقایسه با پرچمدار فعلی سامسونگ ثبت می‌کند. لازم به ذکر است که این موضوع، ضربه بزرگی برای سامسونگ به شمار می‌رود. اگر غول فناوری کره جنوبی بخواهد مجدداً در زمینه عکاسی در نور کم پیشتاز شود، باید گلکسی اس ۲۳ اولترا را به سیستم دوربینی مجهز کرده که بتواند بهتر از نماینده ویوو عمل کند. اگر بخواهیم این شایعه را باور کنیم، سامسونگ اکنون در مسیر درستی قرار داشته و گلکسی اس ۲۳ اولترا می‌تواند یکی از بهترین گوشی‌ها برای عکاسی در نور کم باشد. بر اساس اطلاعاتی که تا کنون لو رفته، گلکسی اس ۲۳ اولترا دارای دوربین اصلی ۲۰۰ مگاپیکسلی در پنل پشتی خواهد بود. این دوربین ۲۰۰ مگاپیکسلی نسخه ارتقا یافته سنسور ایزوسل HPI خواهد بود. همچنین گزارش شده که یک دوربین تله فوتو ۱۰ مگاپیکسلی با زوم اپتیکال ۱۰ برابری، یک دوربین تله فوتو ۱۰ مگاپیکسلی با زوم اپتیکال ۳ برابری برای ثبت تصاویر پرتره و یک دوربین ۱۲ مگاپیکسلی اولترا واید خواهد بود. همچنین گلکسی اس ۲۳ اولترا قادر بوده که تا کیفیت AK را نرخ فریم ۳۰ فریم بر ثانیه فیلم‌برداری کند.



چه فعالیت‌هایی موجب افزایش سطح دوپامین در بدن می‌شوند؟



دوپامین یک ماده شیمیایی مغز و پیام‌رسان عصبی است که به شما کمک می‌کند احساس شادی کنید. مغز دوپامین را با فعالیت‌ها و رفتارهای خاصی آزاد می‌کند که بسیاری از آنها را هر روز انجام می‌دهید. هنگامی که دوپامین به مقدار زیاد آزاد می‌شود، احساس لذت ایجاد و مرکز پاداش را در مغز فعال می‌کند.

این هورمون باعث می‌شود که بخواهید رفتارهای خاصی را تکرار و آنها را به عادت تبدیل کنید، خواه سالم باشند یا نباشند مانند سوءمصرف مواد یا سیگار کشیدن. دانستن اینکه چه زمانی دوپامین ترشح می‌شود و چه زمانی می‌توانید انتظار داشته باشید که خلق‌وخوی شما با ترشح این هورمون کمی افزایش یابد، مفید است.

در ادامه به برخی از این فعالیت‌ها اشاره خواهیم کرد:

غذا خوردن

دوپامین نقش بسیار زیادی در انگیزه، توجه، تنظیم حرکات و رفتار بدن دارد اما مهم‌ترین اثر آن احساس لذت و رضایت است. هر فعالیتی که برای رزاه و بقای ما ضروری است، منجر به ترشح دوپامین می‌شود. برخی مطالعات حتی می‌گویند که خوردن غذا، دو بار منجر به ترشح دوپامین می‌شود: اول زمانی که غذا خورده می‌شود و بعد زمانی که غذا در معده است.

نوشیدن آب

وقتی تشنه می‌شوید، به‌طور حتم یک لیوان آب مانند یک پاداش است بنابراین جای تعجب نیست که نوشیدن آب باعث ترشح دوپامین در مغز شما می‌شود اما نوشیدن آب همیشه دوپامین آزاد نمی‌کند. زمانی این اتفاق می‌افتد که شما واقعاً تشنه و به آب نیاز داشته باشید مانند بعد از یک تمرین سخت یا در یک روز گرم.

سرگرمی‌ها

به‌گفته متخصصان، درگیر شدن در فعالیت‌هایی که رزاه را افزایش می‌دهند مانند یوگا، ورزش، بازی‌ها و ... می‌تواند به ترشح دوپامین در مغز کمک کند. بهبود خلق‌وخو را می‌توان پس از ۱۰ دقیقه فعالیت هوازی نیز مشاهده کرد اما معمولاً پس از حداقل ۲۰ دقیقه به بالاترین حد خود می‌رسد.

دریافت نور خورشید

اختلال عاطفی فصلی (SAD) وضعیتی است که در آن افراد در طول زمستان و زمانی که به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار نمی‌گیرند، احساس غمگینی یا افسردگی می‌کنند. به‌خوبی ثابت شده که کوتاه شدن دوره‌های قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند منجر به کاهش سطوح انتقال‌دهنده‌های عصبی تقویت‌کننده خلق‌وخو از جمله دوپامین شود و قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌تواند آنها را افزایش دهد.

هورمون مغزی دوپامین به ما توانایی و انرژی می‌دهد و کمبود آن باعث خستگی و بی‌حوصلگی در افراد می‌شود. از آن‌جا که دوپامین در هسته تمایلات جنسی و نیازهای حیاتی ما انسان‌هاست و انگیزه لازم را برای انجام هر کاری در ما ایجاد می‌کند، افزایش آن با مواد غذایی خیلی سالم‌تر و بهتر از استفاده از مواد مخدر و محرک‌زاست و نتایج یافته‌ها در این‌باره توضیح می‌دهد که عملکرد بد سیستم دوپامین تنها در پدیده‌های وابستگی و اعتیاد شرکت ندارد، بلکه نقش مهمی هم در بروز بیماری‌هایی چون اسکیزوفرنی و بعضی از انواع فوبی‌ها ایفا می‌کند. سطح متوازنی از دوپامین برای داشتن سلامتی روانی الزامی است و در مقابل زیاد بودن دوپامین هم منجر به رفتارهای بی‌بند و بار و بی‌قیدانه می‌شود.

ماشین بازی

معرفی دانگ‌فنگ منگشی، رقیب چینی هامر EV با ۱۰۰۰ اسب بخار قدرت



کرده است.

چندماه پیش دانگ‌فنگ در نمایشگاه خودروی چنگدو کانسپت‌های

برند جدید منگشی متعلق به دانگ‌فنگ شاسی‌بلند آفرودی جالبی بنام M-Terrain را با قوای محرکه الکتریکی ۱۰۰۰ اسب بخاری معرفی

جذابی بنام M-Terrain را از طریق برند جدید منگشی (Mengshi) رونمایی کرد و حالا اولین تصاویر از نسخهٔ تولیدی آن منتشر شده است. این تصاویر طراحی بسیار مشابهی با نسخهٔ کانسپت را نشان می‌دهند هرچند که تغییراتی هم در خودرو ایجاد شده تا برای استفاده در جاده‌ها مناسب‌تر شود. این یعنی هنوز هم شاهد شاسی‌بلندی دیوانه‌وار با ظاهری چشمگیر هستیم که باعث می‌شود هامر EV خودرویی رام و ساده به نظر برسد.

بخش جلوی M-Terrain تحت سلطهٔ سپری بزرگ و تهاجمی است که نه‌تنها نمای جذابی دارد بلکه امکان بالا رفتن از موانع و فتح شیب‌های تند را فراهم می‌کند. طراحان منگشی همچنین جلوپنجرهٔ مشکی‌رنگ چندضلعی و چراغ‌های متمایزی را برای این خودرو طراحی کرده‌اند که دی‌لایت‌های X شکلی دارند. یک صفحهٔ محافظ زیرین و تریمر برنزی رنگ در اطراف جلوپنجره و مه شکن‌ها نیز تکمیل‌کنندهٔ ویژگی‌های نمای جلویی این شاسی‌بلند جدید چینی هستند.

ظاهر خشن M-Terrain در نمای جانبی آن‌هم با لولاهای بزرگ درها، پله‌های بزرگ و خطوط تیز مشابه هیوندای توسان ادامه پیدا کرده است. رنگ‌های تفره‌ای و مشکی شاسی‌بلند جدید دانگ‌فنگ بسیار شبیه هامر EV به نظر می‌رسند درحالی‌که فرم کلی خودرو یادآور تویوتا FJ کرورز است. در عقب M-Terrain هم کابری با طرح چرخ زاپاس، چراغ‌های جذابی صلیبی‌شکل و سپری تهاجمی

مشابه جلو به چشم می‌خورد.

آرژانچایی‌که منگشی M-Terrain هنوز به‌طور کامل معرفی نشده فعلاً از مشخصات رسمی قوای محرکهٔ آن خبر نداریم ولی طبق گزارش‌های قبلی، انتظار می‌رود این ماشین در نسخه‌های تمام الکتریکی و هیبریدی افزایش‌دهندهٔ برد تولید شود. نسخهٔ اول به یک بکج باطری ۱۴۰ کیلووات ساعتی به همراه چهار موتور الکتریکی مجهز خواهد بود که مجموعاً ۱۰۰۰ اسب بخار قدرت تولید می‌کنند. این نسخه تا ۵۰۰ کیلومتر برد خواهد داشت درحالی‌که نسخهٔ افزایش‌دهندهٔ برد از باطری‌های کوچک‌تر ۶۵.۹ کیلووات ساعتی استفاده می‌کند اما به لطف پیش‌رانهٔ کوچک بنزینی به‌عنوان ژنراتور، برد کلی آن به ۸۰۰ کیلومتر می‌رسد.

ویترین

«آزما» با یک پرونده ویژه منتشر شد



صد و هفتادمین شماره ماهنامه «آزما» با پرونده ویژه «دیوارنگارها» همزمان با ۲۴ سالگی این مجله منتشر شد. به گزارش ایسنا، این شماره با یادداشت‌های همراه اعلام - سردبیر مجله - با تیتُر «کاپوس فانهایت (۴۵)» و ندا عابد - مدیر مسئول مجله - با عنوان «بماند به یادگار» آغاز شده و در ادامه دیگر یادداشت سردبیر با عنوان «از خاکستر ریشه‌ها» آمده است.

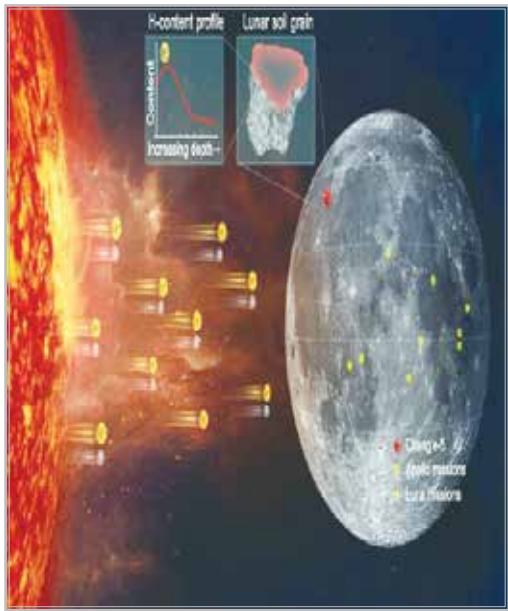
بخش «نگاه» شماره جدید «آزما» به زنده‌یاد مفتون امینی اختصاص دارد که با این مطالب همراه است: «وقتی که شعر جواب نمی‌داد» نوشته سعید برابادی، «آهسته آمد و نرم رفت!» از علیرضا بهرامی و «شاعر فصل‌های بی‌صدا» نوشته سرمد قیاد.

«صدایی مشترک با ضربانگ واژه‌ها» و «همگرایی، با درفشی از واژگان» عنوان گفت‌وگوهایی است که با احمد پوری و شمس لنگرودی درباره شعر اعتراضی در بخش گفت‌وگو منتشر شده است.

«برسه در هوای دیوارنگارها» عنوان پرونده ویژه این شماره «آزما» است که با این مطالب همراه شده: «دیوارها و دلتنگی‌ها» نوشته آرش امین، «چیزی که اسپری‌اش می‌کنید!» از شیرین رستگارپور، «پژواک «نه!» در صدای هنر» نوشته مهگان فرهنگ و «دیوارنگاری، صدای هنر برای بیشتر دانستن» نوشته مهتاب خسروشاهی.

«حافظه جمعی و هویت ملی» نوشته ناصر فکوهی و «مسئولیت و اعتراض در ادبیات» ترجمه پژمان سلطانی در بخش مقاله و «بازار کتاب و اوضاع ناروشن» نوشته پروانه کاوسی در بخش گزارش درج شده‌اند. «تئاتر روزنه‌ای به سوی روش‌ها» از شقایق عرفی‌نژاد هم عنوان مطالب در حوالی صحنه «آزما» است.

بادهای خورشیدی باعث ایجاد آب در ماه می‌شود



آمده می‌تواند در عرض‌های جغرافیایی میانی و بلند روی سطح ماه باقی بماند. نویسنده این مطالعه، پروفیسور لین یانگتینگ (Linyangting) (Yangting) اظهار کرد که خاک مناطق قطبی ماه می‌تواند آب بیشتری نسبت به نمونه‌های چانگ‌ای-۵ داشته باشد.

به نظر می‌رسد میزان آب روی سطح ماه بسته به عرض جغرافیایی و زمان روز متفاوت است.

طبق تحقیقات قبلی، مقدار آب (OH/H₂O) در سطح ماه با عرض جغرافیایی و چانگ‌ای-۵ نمونه‌های خاک را از موقعیتی در عرض جغرافیایی میانی (۴۳.۰۶ درجه شمالی) به زمین بازگرداند. این برخلاف شش مأموریت آپولو و سه مأموریت لونا بود که همگی در عرض‌های جغرافیایی پایین (۸.۹۷ درجه جنوبی تا ۲۶.۱۳ درجه شمالی) فرود آمدند.

نمونه‌های چانگ‌ای-۵ از خشک‌ترین زمین‌های بازالتی و جوان‌ترین بازالتهای قمری گرفته شد. طی مأموریت چانگ‌ای-۵ تعداد ۱۷ قطعه کوچک از خاک ماه به زمین بازگردانده شد که برای تعیین نسبت دوتریوم به هیدروژن مورد استفاده قرار گرفتند.

محققان چینی با استفاده از نمونه‌های به دست آمده از مأموریت چانگ‌ای-۵ به شواهدی دست یافته‌اند که نشان می‌دهد بادهای خورشیدی باعث ایجاد آب در سطح ماه می‌شود.

به گزارش ایسنا و به نقل از آی‌ای، محققان موسسه زمین شناسی و ژئوفیزیک (IGG) آکادمی علوم چین، مطالعه‌ای را منتشر کرده‌اند که نشان می‌دهد بادهای خورشیدی می‌توانند باعث ایجاد آب روی سطح ماه شوند. نمونه‌های به دست آمده از مأموریت چانگ‌ای-۵ (Chang-5) چین نیز از وجود آب روی سطح ماه در داده‌های

سنجش از راه دور حمایت می‌کند. به تازگی توجه‌ها به مقادیر، مکان و منابع آب در سطح ماه جلب شده است زیرا این مایع حیات برای سفرهای فضایی آینده بسیار اهمیت دارد.

یک گروه تحقیقاتی مشترک از مرکز ملی علوم فضایی (NSSC) و موسسه زمین شناسی و ژئوفیزیک، که هر دو بخشی از آکادمی علوم چین (CAS) هستند، دریافتند که لبه‌های ذرات خاک ماه جمع‌آوری شده توسط چانگ‌ای-۵ دارای سطح بالایی از هیدروژن هستند و نسبت دوتریوم/هیدروژن در آنها پایین است.

محققان بقای هیدروژن در خاک ماه را در دماهای مختلف شبیه‌سازی کردند. آنها دریافتند که آبی که از جنوب غربی ماه

تازه‌های علمی