

# 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: ۸۸۹۷۱۰۱-۸۸۹۹۴۰۹  
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹  
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰  
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:  
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک  
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸  
سازمان شهرستانها: ۰۲۱۲۲۷۱۷۵۰۳-۸۸۶۴۳۶۹۶  
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰  
چاپ: ریحان / ۳-۱۰۱-۶۵۵۸۶۸۰

سه‌شنبه / ۱۳ دی ۱۴۰۱ / شماره ۵۲۷۷  
۱۰ جمادی الثانی ۱۴۴۴ - ۳ ژانویه ۲۰۲۳  
اذان صبح ..... ۵:۴۵  
اذان ظهر ..... ۱۲:۰۹  
اذان مغرب ..... ۱۷:۲۳

## «اب» تکار

### رونمایی از جاروبرقی CordZero Kompressor A9 همه‌کاره ال‌جی

ال‌جی الکترونیکس (LG) جارو شارژی جدید Kompressor CordZero A9 مجهز به نازل بخار (Steam Power Mop) خود را در نمایشگاه CES ۲۰۲۳ به نمایش خواهد گذاشت. این محصول جدید که یکی از برندگان جایزه نواوری نمایشگاه CES ۲۰۲۳ است اولین جاروی ایستاده بی‌سیم این شرکت است که قابلیت طی کشیدن با استفاده از فناوری بخار را دارد. جاروشارژی CordZero A9 Kompressor همراه با پایه نواورانه All-in-One Tower ارائه می‌شود که برای نگه‌داری، شارژ مجدد و تخلیه خودکار محفظه جاروبرقی طراحی شده است.

جدیدترین جاروبرقی CordZero ال‌جی که دارای نازل Steam Power است، قابلیت نظافت با طی مرطوب و طی بخار را داشته و عملکرد موتوری دارد به طوری که بدون نیاز به استفاده از شوینده، سطوح را کاملاً تمیز می‌کند. در طی کشیدن با بخار پدهای طی در دمای تقریباً ۶۰ درجه سلسیوس (۱۴۰ درجه فارنهایت) نگه داشته می‌شوند که این امر باعث می‌شود جارو شارژی CordZero A9 Kompressor بتواند لکه‌های روی کفپوش را آسان‌تر از یک محصول دارای طی مرطوب معمولی تمیز کند. طبق اظهار سازمان جهانی تست و صدور گواهی Intertek، پدهای گرم شده با بخار ال‌جی در پاک کردن لکه‌ها و جدا کردن مواد چسبیده به سطح کفپوش‌ها موثرتر از یک پد طی کشی معمولی عمل می‌کنند.

نازل Steam Power به سنسورهای دوگانه‌ای مجهز است که از داغ شدن بیش از حد مولد بخار و سیستم خودکار و پیشرفته تأمین آب که پدها را در طول طی کشی مرطوب نگه می‌دارد جلوگیری می‌کند. برای حفظ ایمنی کاربر، در صورتی که نازل از زمین جدا شود و یا برای حدود ۲۰ ثانیه ثابت نگه داشته شود، تولید بخار متوقف شده و در صورت بدون فعالیت ماندن در حدود یک دقیقه چرخش مورب طی نیز متوقف می‌شود. جاروبرقی شارژی ایستاده جدید ال‌جی از فن‌آوری Axial Turbo Cyclone™ نیز استفاده می‌کند که با ایجاد مکش قدرتمند به زدودن غبار و سایر خردریزه‌های موجود در کف خانه کمک می‌کند.

پایه همه‌کاره نیز همراه با جارو شارژی Kompressor CordZero A9 همراهی می‌شود. این پایه همه‌کاره علاوه بر اشغال فضای ناچیز و توانایی شارژ سریع، دارای یک کیسه قابل تعویض، یک سیستم تخلیه خودکار برای خالی کردن مخزن زباله جارو و یک صفحه نمایش نشان‌دهنده وضعیت دستگاه می‌باشد. پایه All-in-One Tower ال‌جی همچنین سه وضعیت هشدار/اعلان مختلف و فضایی برای نگهداری لوازم جانبی جاروی CordZero فراهم می‌کند.



## سبک زندگی

### یکی از دلایل مهم خستگی مزمن



نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بیدار شدن با صدای زنگ ساعت در هنگام صبح می‌تواند یکی از مشخصه‌های مهم خستگی مزمن باشد. متخصصان می‌گویند: افرادی که صبح‌ها با زنگ ساعت از خواب بیدار می‌شوند، نسبت به کسانی که به طور طبیعی از خواب برمی‌خیزند معمولاً خسته‌تر هستند. این مطالعه نشان داده است که ۵۷ درصد کارمندان اداری و تمام‌وقت در آمریکا با زنگ ساعت از خواب بیدار می‌شوند.

به گفته متخصصان دانشگاه نوتردام در ایالات متحده، استفاده از زنگ ساعت در مقایسه با بیدار شدن به طور طبیعی، باعث می‌شود فرد بیشتر احساس خمودگی کند چرا که این کار، چرخه طبیعی خواب را مختل می‌کند. در مقابل، افرادی که به طور طبیعی و بدون زنگ بیدار شدند، بیشتر می‌خوابیدند و در طول روز کافئین کمتری می‌نوشیدند.

به گفته متخصصان، وقتی به طور طبیعی بیدار می‌شویم، بدن درست پیش از بیداری ما واکنش استرس طبیعی نشان می‌دهد تا به ما هوشیاری بدهد. هورمون‌های گوناگونی که در خواب عمیق و درست پیش از بیداری در بدن به گردش در می‌آیند، نیز بر این امر تأثیرگذارند.

اما استفاده از زنگ برای بیدار شدن، واکنش استرس طبیعی را که به هوشیاری فرد منجر می‌شود تا او را از خواب بیدار کند، دور می‌زند و در نتیجه چرخه خواب را مختل می‌کند.

این متخصصان همچنین دریافته‌اند که شب زنده‌داران از همه بیشتر چرت می‌زنند و از همه خسته‌ترند.

همچنین احساس خستگی غیر عادی در طول روز یکی از رایج ترین مشکلات افراد مختلف است. خستگی غیر عادی می‌تواند نشانه‌هایی از یک بیماری باشد و یا اینکه علت‌های ساده‌ای داشته باشد که با برطرف کردن این علت‌ها رفع شود.

نداشتن فعالیت بدنی و فعال نبودن، ریشه اصلی خستگی در طول روز است. شاید تصور کنید به قدری خسته‌اید که توان فعالیت بدنی ندارید و نمی‌توانید ورزش کنید؛ اما جالب است بدانید که همین ورزش نکردن و نداشتن فعالیت بدنی باعث این خستگی شده و داشتن ورزش منظم باعث کاهش خستگی شما خواهد شد.

ورزش منظم علاوه بر اینکه در افراد سالم باعث افزایش انرژی بدن می‌شود، در افراد بیمار هم انرژی در دسترس بدن را افزایش داده و باعث کاهش خستگی می‌شود. اگر توانایی انجام ورزش منظم ندارید، سعی کنید فعالیت روزانه خود را افزایش دهید؛ به طور مثال به جای استفاده از آسانسور از پله استفاده کنید، یا به جای استفاده از اتومبیل در مسافت‌های کوتاه پیاده روی کنید.

نداشتن فعالیت بدنی و فعال نبودن، ریشه اصلی خستگی در طول روز است. همچنین نداشتن خواب با کیفیت یکی دیگر از دلایل رایج خستگی در طول روز است. در زمان خواب، بدن فعالیت‌های زیادی انجام می‌دهد؛ از جمله ثبت خاطرات روز، ترشح هورمون‌های مختلف، تنظیم متابولیسم و... بعد از یک خواب مناسب، در صبح روز بعد به طور عادی بدن دارای سطح انرژی بالا و آماده به کار است. بزرگسالان در طول شبانه روز باید حداقل ۷ ساعت خواب با کیفیت داشته باشند. کیفیت خواب بسیار مهم است و هرچه خواب با کیفیت تر باشد به مغز اجازه بیشتری برای استراحت می‌دهد.

نداشتن نظم در زمان خواب به افزایش کیفیت خواب کمک می‌کند. داشتن فعالیت بدنی در طول روز سبب می‌شود که شب خواب راحت تر و با کیفیت تری داشته باشید.

مهمان‌های پل سفید



عکس: سید خلیل موسوی / ایسنا

### تویوتا پروباکس با کیت بدنه مشابه لندرور دیفنדר معرفی شد!



تویوتا پروباکس یکی از ناشناخته‌ترین خودروهای این خودروساز برای ماست و حالا به لطف تلاش‌های یک تیونر ظاهری شبیه لندرور دیفنדר پیدا کرده است. این خودرو همچنین به لطف افزایش ارتفاع سیستم تعلیق می‌تواند حرف‌هایی برای گفتن غیرعادی است و تیونری به نام ESB استایل تمامی سعی خود را انجام داده تا خودرویی متفاوت را به نمایش بگذارد. منظور ما همان تویوتا پروباکس است که با کیت جدید این تیونر ظاهری مشابه لندرور دیفنדר پیدا کرده است. این خودرو همچنین به لطف افزایش ارتفاع سیستم تعلیق می‌تواند حرف‌هایی برای گفتن در خارج از جاده داشته باشد.

تویوتا پروباکس ESB استایل شبیه دیفنדר بوده و یک استیشن ارزان‌قیمت با پیشرفته‌های بنزینی و دیزلی کم‌مصرف محسوب می‌شود. نکته جالب اینکه TFENDER خودرویی تک ساخت نبوده و کیت CLS فاکس در دسترس عموم قرار دارد. ESB استایل قبلاً گفته بود این کیت در کل قیمت ۲۴۳۵ دلاری خواهد داشت و خود مالک نیز باید خودرو را در اختیار این شرکت بگذارد. تیونر یاد شده علاوه بر پروباکس در حال کار روی خودروی هوندا N-Van نیز هست تا یک کیت مشابه دیفنדר را برای آن نیز تولید کند. این کیت جدید هم از فوریه ۲۰۲۳ در دسترس مالکان N-Van خواهد بود.

طبق یافته پروژه بازیافت مو، یک تار مو می‌تواند تا ۱۰ میلیون برابر وزن خود را تحمل کند. همچنین به دلیل داشتن الیاف کراتین، قابل حل شدن در آب است و خاصیت ارتجاعی بالایی دارد. از موها با توجه به طول آنها استفاده می‌شود. رشته‌های بلند مو به کلاه‌گیس تبدیل می‌شوند، در حالی که رشته‌های کوتاه‌تر کاربردهای دیگری از جمله استفاده در کودهای باغبانی دارند.

**یک دلیل بسیار خوب**

ایزابیل وولکپدیس، مدیر یک سالن آرایشی در بروکسل بلژیک، در این پروژه مشارکت دارد تا موهای دورریز را برای چیزی که فکر می‌کند دلیل خوبی است، جمع آوری و اهدا کند. وی می‌گوید: آنچه که خصوصاً من را تشویق می‌کند این است که می‌بینم مایه شرمساری است که موها فقط در سطل زباله ریخته می‌شوند، در حالی که می‌دانم کارهای زیادی می‌توان با آنها انجام داد.

در ژوئن ۲۰۲۰، پژوهشگران استرالیایی یک روش جدید و چشمگیر ارائه کردند که ضایعات موی انسان را به نمایشگرهای انعطاف‌پذیر بازیافت می‌کرد که می‌تواند در دستگاه‌های هوشمند استفاده شود. دانشمندان موفق شدند تارهای کوچک مو را به نانو نقطه‌های کربنی تبدیل کنند که نقاط یکنواختی به اندازه یک میلیونم میلی‌متر هستند.

سپر جدید تویوتا پروباکس ESB استایل شبیه دیفنדר بوده و روی ظاهر کلی این استیشن ژاپنی تأثیر به سزایی داشته است. نشان تویوتا نیز جای خود را به نوشته TFENDER در کاپوت داده و چراغ‌های هالوژنی نیز به گونه‌ای تغییر یافته‌اند که شبیه چراغ‌های LED لندرور باشند. ظاهر جدید پروباکس با ستون C هم‌رنگ بدنه همراه شده تا ما را بیش از پیش به یاد دیفنדר بیاورد. کیت سیستم تعلیق نیز باعث می‌شود ارتفاع این خودرو ۳۰ یا ۴۰ میلی‌متر بیشتر شود. رینگ‌های آلایزی سفید رنگ CLS TC۰۱ با لاستیک‌های آفرود نیز جزو دیگر تغییرات تویوتا پروباکس خواهند بود. در بخش عقب نیز می‌توانیم یک سپر سفارشی با فلاپ بزرگ و پوشش جدید روی چراغ‌ها را تشخیص دهیم. تصویری که ESB استایل روی شبکه‌های مجازی منتشر کرده ظاهراً تغییراتی دیجیتالی داشته است. البته تصویر واقعی پروتوتایپ چند هفته پیش این تیونر ثابت می‌کند TFENDER واقعاً تولید شده و در دسترس است. ما منتظر تصاویر بیشتر از این خودرو خواهیم ماند. شایان ذکر است کیت بدنه CLS فاکس این شرکت را می‌توان برای تمامی نسخه‌های تویوتا پروباکس سری ۱۶۰ شامل نسخه اولیه معرفی شده در سال ۲۰۰۲ و نسخه فیس لیفت سال ۲۰۱۴ سفارش داد. همین کیت برای مزدا فامیلیا که نسخه ریج شده از پروباکس است قابل سفارش خواهد بود. در نظر داشته باشید که پروباکس به‌صورت مسافری و تجاری سبک در دسترس بوده و یک استیشن ارزان‌قیمت با پیشرفته‌های بنزینی و دیزلی کم‌مصرف محسوب می‌شود.

نکته جالب اینکه TFENDER خودرویی تک ساخت نبوده و کیت CLS فاکس در دسترس عموم قرار دارد. ESB استایل قبلاً گفته بود این کیت در کل قیمت ۲۴۳۵ دلاری خواهد داشت و خود مالک نیز باید خودرو را در اختیار این شرکت بگذارد. تیونر یاد شده علاوه بر پروباکس در حال کار روی خودروی هوندا N-Van نیز هست تا یک کیت مشابه دیفنדר را برای آن نیز تولید کند. این کیت جدید هم از فوریه ۲۰۲۳ در دسترس مالکان N-Van خواهد بود.



## ویترین

### «تابستانی در کنار دشمن» منتشر شد



رمان «تابستانی در کنار دشمن» نوشته شهلا العجیلی با ترجمه پریسا عرب توسط انتشارات مانیاهنر منتشر شد. به گزارش مهر، رمان «تابستانی در کنار دشمن» نوشته شهلا العجیلی به‌تازگی با ترجمه پریسا عرب، شمارگان ۵۰۰ نسخه، ۳۱۲ صفحه و بهای ۱۲ هزار تومان توسط انتشارات مانیاهنر منتشر شده است. رمان هفت فصل به ترتیب با این عناوین دارد: «جنایت خاموش»، «کتاچه خانوادگی»، «بوی هجران»، «شب‌های واگن قدیمی»، «روز سبک»، «سه مرد در زندگی کارمن» و «بیگ بنگ».

در بخشی از این کتاب می‌خوانیم: «یکی را باز کردم. بوی کره خوش عطری را می‌داد که با بوی زنانگی درآمیخته بود! سال‌ها بود رژ قرمز زنده بودم؛ شاید حدود سه سال. حتا وقتی کارمن دعوتم کرده بود، رژ لب کج و کوله‌ای زده بودم، طوری که از بالای خط لبم بیرون زده بود.

با سلطه داعش و سختی زندگی با قانون‌های اجباری، مردم وارد زهدی ناخودآگاه شده بودند. می‌خواستی لب‌هایت سیاه باشد تا وقتی بیرون می‌روی کسی نفهمد زنی یا مرد...»

شهلا العجیلی، نویسنده سوری-اردنی است که به سال سال ۱۹۷۶ متولد شد. او دکترای ادبیات عربی مدرن و پژوهش‌های فرهنگی از دانشگاه حلب دارد و به کار تدریس ادبیات عربی مدرن و زیبایی‌شناسی در دانشگاه آمریکایی اردن مشغول است. رمان «چشم گریه» (۲۰۰۹) او برنده جایزه دولتی ادبیات در اردن شده است. دیگر رمان‌های او عبارت‌اند از: «قالی ایرانی» (۲۰۱۲)، «آسمان نزدیک خانه‌مان» (۲۰۱۵) که به لیست کوتاه جایزه بوکر عربی در سال ۲۰۱۶ راه یافته و به انگلیسی ترجمه شده است. رمان «تابستانی در کنار دشمن» نیز به سال ۲۰۱۸ منتشر شد و سال ۲۰۱۹ نامزد نهایی جایزه بوکر عربی بود. از جمله کتاب‌های او در زمینه نقد و نظریه ادبی نیز می‌توان به این عناوین اشاره کرد: «ارمان در سوریه: تجربه‌ها و نظریه‌ها»، «ویژگی‌های فرهنگی رمان عربی» و «آینه زن غریبه: مجموعه مقالاتی در نقد فرهنگ».