

عکس‌نوشته



یک سفر حیاتی برای قوچ‌ها و میش‌ها

عکس: محمد رضا بلندی / ایسنا

سبک

زندگی

## این ۵ عادت صبحگاهی را ترک کن

چرت زدن بعد از زنگ ساعت، نوشیدن آب میوه در صبح، خوردن کربوهیدرات زیاد و... از عادات غلط صبحگاهی هستند که بر سلامت بدن شما تاثیر منفی می‌گذارند.

اگر در طول روز احساس تنبلی، خستگی یا استرس می‌کنید، وقت آن رسیده است که کنترل روتین زندگی خود را در دست بگیرید و تغییراتی در آن ایجاد و سبک زندگی خود را عوض کنید.

به گزارش فوکوس آنلاین، برخی عادات صبحگاهی که سالم به‌نظر می‌رسند، در واقع نتیجه

معکوس دارند.

در ادامه به معرفی این عادات غلط صبحگاهی می‌پردازیم که روی سلامت بدن شما تاثیر منفی می‌گذارند.

## بیرون آمدن بلافاصله از رختخواب

زنگ ساعت به صدا در می‌آید و شما بلافاصله از رختخواب بیرون می‌آید. در نگاه اول، این راه خوبی برای شروع روز به نظر می‌رسد، اما به گفته متخصصان، استرس ناشی از آن می‌تواند فشار غیرضروری به بدن وارد کند و حتی باعث اضطراب شود. بنابراین اگر تمایل دارید روز خود را خیلی سریع شروع کنید، کمی وقت بگذارید. مدتی در رختخواب بمانید، به آرامی از خواب بیدار شوید و بعد از کمی ایجاد آرامش خود را برای فعالیت روزانه آماده کنید.

## چرت‌زدن بعد از زنگ ساعت

فشار دادن مکرر دکمه Snooze زنگ ساعت موبایل و چندین بار به خواب رفتن، یک تصمیم ناسالم است. این چرت کوچک روی مغز تاثیر منفی می‌گذارد. چرخه خواب حدود ۷۵ تا ۹۰ دقیقه طول می‌کشد و به‌طور متوسط، شما ۳ تا ۵ چرخه خواب را در یک شب پشت سر می‌گذارید. اگر اکنون گزینه «تعویق بیداری» را انتخاب کنید، مغز در چرخه خواب قرار می‌گیرد که پس از ۹ دقیقه ناگهان با زنگ هشدار قطع می‌شود. این روند می‌تواند منجر به اینرسی خواب شود؛ یعنی شما برای بقیه روز احساس کندی و خستگی می‌کنید.

## چک کردن تلفن همراه بعد از بیداری

آیا بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب گوشی موبایل خود را چک می‌کنید؟ این ایده خوبی نیست. این کار می‌تواند باعث استرس و اضطراب شود و ذهنیت شما را از آرامش به سردرگمی تبدیل کند. در عوض، پس از بیدار شدن از خواب، چند دقیقه با انتخاب فعالیت دیگری مانند گوش دادن به موسیقی، نوشیدن چای یا انجام حرکات کششی، از صبح لذت ببرید و از استرس و اضطراب و بیماری‌های قلبی دور بمانید.

## نوشیدن یک لیوان آب‌میوه در صبح

حتما در بسیاری از فیلم‌ها دیده‌اید که بازیگران فیلم صبح خود را با نوشیدن آب میوه آغاز می‌کنند، شاید شما هم به این کار ترغیب شده باشید. درحقیقت آب میوه می‌تواند بخشی از یک صبحانه سالم باشد، اما مشکل این است که هنگام آب‌میوه‌گیری، تقریباً تمام فیبر میوه از دست می‌رود. این در حالی است که فیبر به کاهش جذب قند از میوه‌ها کمک می‌کند تا تأثیر چشمگیری بر قند خون نداشته باشد. بنابراین بهتر است میوه را کامل بخورید چون آب میوه سطح قند خون را خیلی سریع افزایش و به‌همان سرعت کاهش می‌دهد و شما احساس خستگی می‌کنید.

## خوردن کربوهیدرات زیاد

در مصرف غذاهایی مانند غلات، نان تست یا شیرینی در وعده صبحانه زیاده‌روی نکنید. بدن به کربوهیدرات نیاز دارد. با این حال، اگر در اوایل صبح زیاد کربوهیدرات ساده بخورید، این می‌تواند منجر به افت ناگهانی قند خون شود. در عوض، سعی کنید یک صبحانه غنی از پروتئین مانند تخم‌مرغ یا اساموتی تهیه شده با آجیل و مغزهای مغذی بخورید.

اگر می‌خواهید کربوهیدرات بخورید، کربوهیدرات‌های پیچیده مانند بلغور جوی دوسر را انتخاب کنید. این نوع غلات همچنین حاوی پروتئین و فیبر هستند، سرعت هضم را کاهش می‌دهند، به گوارش شما کمک می‌کنند و باعث می‌شوند برای مدت طولانی‌تری احساس سیری داشته باشید.

**ایب‌تکار**  
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: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰  
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:  
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک  
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۷  
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۴۶۳۶۹۶ - ۰۹۱۲۳۷۱۷۵۰۳  
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰  
چاپ: ریحان / ۳-۱۰۱۳۸۵۸۶۸۰

سه‌شنبه / ۲۵ بهمن ۱۴۰۱ / شماره ۵۳۱۱  
۲۳ رجب ۱۴۴۴ - ۱۴ فوریه ۲۰۲۳

اذان صبح ..... ۵:۲۹  
اذان ظهر ..... ۱۲:۱۸  
اذان مغرب ..... ۱۸:۰۳

«ایب‌تکار»

## آیفون ۱۴ با وجود تراشه یکسان، سریع‌تر از آیفون ۱۳ پرو است

زمانی که اپل اعلام کرد که آیفوت ۱۴ از همان پردازنده سری آیفون ۱۳ استفاده می‌کند، نگرانی‌هایی در این باره به وجود آمد. این نگرانی‌ها زمانی اوج گرفت که استفاده نسخه‌های پرو آیفون ۱۴ از یک تراشه جدید تأیید شد. اما طبق این گزارش، به نظر می‌رسد کاربران نسخه‌های معمولی سری آیفون ۱۴ نباید در مورد قدرت پردازشی دستگاه خود نگران باشند. در حالی که آزمایش‌ها نشان داده‌اند که A1۶ بایونیک آیفون ۱۴ پرو پیشرفت بزرگی در مقایسه با A1۵ بایونیک سری آیفون ۱۳ ندارد، اما ممکن است این انتها ماجرا نباشد. یک گزارش جدید نشان می‌دهد که آیفون ۱۴ علی‌رغم تراشه یکسان، در برخی موارد سریع‌تر از آیفون ۱۳ پرو است.

این گزارش که توسط Sidney Morning Herald منتشر شده، ادعا می‌کند که آیفون ۱۴ استاندارد عملکرد پایدار بهتری در مقایسه با نسخه‌های پرو پارسال دارد. علی‌رغم تراشه یکسان، این برتری به لطف برخی تغییرات داخلی ممکن شده است.

به نظر می‌رسد این تفاوت در پردازش به دلیل تغییراتی بوده که اپل در نحوه اتلاف گرما آیفون ۱۴ به وجود آورده است. در این سری گوشی‌ها، کوپرتینوپی‌ها تصمیم گرفته تا به جای جمع شدن گرما درون دستگاه، آن را به بیرون هدایت کنند.

ریچارد دین، مدیر ارشد طراحی آیفون‌های اپل گفته است:

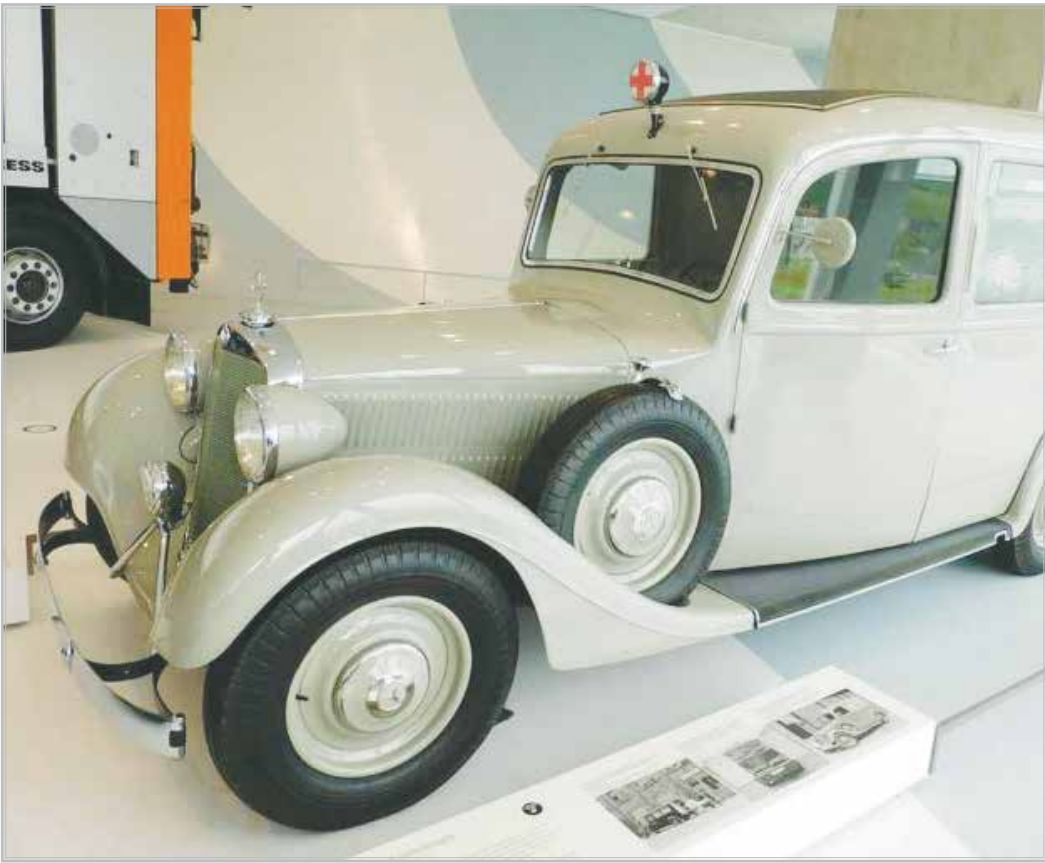
«صفحه ساختاری مرکزی درون آیفون ۱۴، به پخش مداوم گرما بیشتر در تمامی سطح دستگاه کمک می‌کند. این طراحی همچنین اولین برد منطقی اصلی ۴ وجهی را معرفی کرده که باعث شده تمامی اجزای آیفون ۱۴، در فضایی کوچک‌تر متراکم شوند. این موضوع باعث می‌شود ما از هر طرف به برد دسترسی داشته باشیم و تعمیر دستگاه آسان‌تر باشد.»

اما در نهایت، هیچکس نمی‌تواند بگوید که سری آیفون ۱۴ کند هستند، بنابراین ایده استفاده مجدد از تراشه آن در آیفون ۱۴ نباید باعث شود کاربران برای خرید این گوشی مردد شوند. اما گزارشی که اکنون خواندیم باعث می‌شود کاربران به دستگاه خود امیدوارتر شوند. به نظر می‌رسد مفهوم استفاده از تراشه‌های قدیمی‌تر در آیفون ۱۵ نیز ادامه پیدا کند. شایعات در حال حاضر حاکی از آن هستند که تنها بهترین آیفون‌های اپل دارای یک تراشه ارتقا یافته با نام احتمالی A1۷ بایونیک بوده و بار پردازشی نسخه‌های پایه، بر دوش چیپست A1۶ بایونیک خواهد بود.

ماشین

بازی

## نگاهی به آمبولانس مرسدس بنز در دهه ۳۰ میلادی



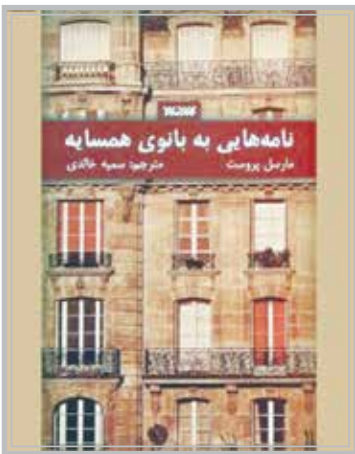
این روزها آمبولانس‌ها بسیار مجهز و پیشرفته شده‌اند اما جالب است ببینید که حدود ۹۰ سال پیش آمبولانس مرسدس بنز چقدر

ابتدایی بوده است.

نه آژیر داشت، نه چراغ چشمک‌زن اما قرار بود جان انسان‌ها

ویرترین

## ترجمه «نامه‌هایی به بانوی همسایه» منتشر شد



کتاب «نامه‌هایی به بانوی همسایه» نوشته مارسل پروست با ترجمه سمیه خالدي توسط انتشارات کتابستان منتشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «نامه‌هایی به بانوی همسایه» نوشته مارسل پروست به‌تازگی با ترجمه سمیه خالدي توسط انتشارات کتابستان منتشر و راهی بازار نشر شده است.

این رمان حاصل یک کشف است؛ بیست و سه نامه خطاب به یک بانو و سه نامه به همسر بانو، نامه‌هایی که از وجود آنها بی‌اطلاع بودیم. و اینکه آن بانو با نام خانم ویلیامز، از سر اتفاق، همسایه مارسل پروست بوده است. در این رمان نامه هر دو نگارنده در سبک با هم رقابت می‌کنند. پروست تمام ملاحظت خود را به خانم ویلیامز نشان می‌دهد و لطافت طبع و فضل و هنر تمجیدش را نمایان می‌کند و این همان احساسی است که به بانو دارد، چیزی فراتر از میل به خشوند ساختن همسایه‌ای که کلید سکوت در اختیار اوست، نوعی هم دردی حقیقی، حسی دوستانه، نوعی محبت.

اما موضوع این نامه‌ها چیست؟ در وهله اول سروصدا، کارهای نوسازی در طبقه بالا که پروست را رد ساعت‌های خواب و هنگام کار عذاب می‌هند و البته موسیقی، چون خانم ویلیامز موسیقی دوست دارد و جنگ می‌نوازد (شاید هم پیانو) موضوع دیگر، گل‌های رز طبیعی و استعماری است که دراین نامه‌های ردو بدل می‌شوند و همچنین مسئله بیماری (بیماری خودش و خانم ویلیامز) و تنهایی.

موضوع دیگر، گل‌های رُز طبیعی و استعماری است که در این نامه‌ها ردوبدل می‌شوند و همچنین مسئله بیماری (بیماری خودش و خانم ویلیامز) و تنهایی.

مارسل پروست با نام کامل والننتین لویی ژرژ اوزن مارسل پروست، زاده ۱۰ ژوئن ۱۸۷۱، درگذشته ۱۸ نوامبر ۱۹۲۲، نویسنده و مقاله‌نویس فرانسوی است. او به دلیل نگارش اثر عظیمش با عنوان در جستجوی زمان از دست رفته، یکی از بزرگ‌ترین نویسندگان تاریخ ادبیات قلمداد می‌شود.

را نجات دهد. این خودرو آمبولانس مرسدس بنز در دهه ۳۰ میلادی بود که هنوز هم در موزه مرسدس داستان‌هایی از ۹ دهه پیش نقل می‌کند. آمبولانس مرسدس بنز بر اساس سدان لوکس W1۴۲ ساخته شده بود. این خودرو که در سال ۱۹۳۷ توسط یکی از نمایندگان‌های مرسدس بنز به نام Iueg در شهر بوخوم آلمان بود ساخته شد، از یک پیشرانۀ ۳.۲ لیتری شش سیلندر با ۷۸ اسب بخار قدرت استفاده می‌کرد. این آمبولانس در عقب به دو در با لولای جانبی مجهز بود و می‌توانست دو بیمار را به‌طور هم‌زمان در دو برانکاردر روی هم حمل کند.

برانکاردر پایینی متحرک بوده و داخل یک ریل کشویی قرار گرفته درحالی‌که یک صندلی نیمکتی و یک صندلی تاشو هم در این آمبولانس تعبیه شده است. بین قسمت بیمار و کابین راننده نیز یک پنجرۀ کوچک به چشم می‌خورد زیرا در آن زمان به دلیل کمبود پرسنل، گاهی اوقات پرستار مجبور می‌شد وظیفۀ رانندگی را هم بر عهده بگیرد و به همین دلیل می‌توانست از طریق این پنجره به بیمار نظارت داشته باشد. در آن سال‌ها، تمرکز آمبولانس‌ها صرفاً روی انتقال بیمار به بیمارستان در سریع‌ترین زمان ممکن بود و به ارائه کمک‌های اولیه در صحنه حادثه توجهی نداشتند.

این آمبولانس قدیمی هیچ آژیر یا چراغ گردانی برای هشدار دادن به سایر رانندگان نداشت و صرفاً یک چراغ با صلیب سرخ بالای شیشه جلوی آن نصب شده بود که در حین انجام مأموریت روشن می‌شد. البته این چراغ در آن زمان به معنای راه دادن خودروها در ترافیک به آمبولانس نبود و سال‌ها طول کشید تا چراغ‌های گردان و چشمک‌زن و همین‌طور آژیرها به تجهیزات استاندارد آمبولانس‌ها تبدیل شدند. بااین‌حال، مثل سال ۱۹۳۷، امروزه هنوز هم از محصولات مرسدس بنز برای ساخت آمبولانس استفاده می‌شود و استیشن‌ها، ون‌ها و حتی اتوبوس‌های این شرکت را می‌بینیم که به آمبولانس تبدیل شده‌اند.

تازه‌های

علمی

## آزمایش‌های هند برای انجام جاه‌طلبانه‌ترین مأموریت فضایی



موفقیت، نخستین مأموریت سرنشین‌دار هند به فضا را رقم خواهد زد و این کشور را پس از آمریکا، روسیه و چین در رتبه چهارم قرار خواهد داد.

۲۰۱۸ پیش از همه‌گیری کروناویروس، به بررسی سیستم توقف و پرتاب و فرار خدمه پرداخت و آموزش فضانوردان را تأیید کرد. سازمان پژوهش‌های فضایی هند در سال ۲۰۲۱ به آزمایش موتورها،

تقویت‌کننده‌های موشک سوخت جامد و چتر نجات پرداخت. دانشمندان طی جدیدترین آزمایش‌ها که در یک محیط کنترل‌شده در کوچی انجام شدند، عملیاتی را برای بیرون آوردن ماژول و خدمه آن پس از افتادن در اقیانوس در پایان مأموریت آغاز کرده‌اند. به گفته سازمان پژوهش‌های فضایی هند، دانشمندان در حال حاضر از مدلی به نام «مدل بازیابی ماژول خدمه» (CMRM) استفاده می‌کنند که جزئیات واقعی مانند جرم، ابعاد و مرکز ثقل را هنگام برخورد روی آب شبیه‌سازی می‌کند.

سازمان پژوهش‌های فضایی هند گفت که این آزمایش‌ها، گروه‌های نجات و خدمه پرواز را آموزش می‌دهند تا هنگام ورود مجدد و فرود برای تکمیل مأموریت مداری گانگانیان، با هماهنگی کار کنند. ناسا نیز ۹ آزمایش مشابه را با استفاده از مدل ساختگی کیسول «اوریون» (Orion)، پیش از دریافت گواهی برای بیرون آوردن کیسول واقعی از اقیانوس آرام پس از فرود مأموریت بدون سرنشین «آرتمیس-۱» (Artemis 1) در دسامبر گذشته انجام داد.

برای هند، گانگانیان نخستین مأموریت برنامه پرواز فضایی سرنشین‌دار است که در سال ۲۰۰۷ با هدف توسعه فناوری بومی شایسته مأموریت‌های سرنشین‌دار آغاز شد. گانگانیان در صورت

«سازمان پژوهش‌های فضایی هند»، آزمایش‌های مورد نیاز را برای آماده‌سازی نخستین مأموریت سرنشین‌دار هند به فضا از سر گرفته است.

به گزارش ایسنا و به نقل از اسپیس، جاه‌طلبانه‌ترین مأموریت هند پس از تأخیرهای پیش‌آمده، به آرامی دوباره جای خود را پیدا می‌کند. «سازمان پژوهش‌های فضایی هند» (ISRO) که آژانس فضایی ملی هند است، روز هفتم فوریه یک مجموعه از آزمایش‌های مورد نیاز را برای تکمیل روش‌ها و سخت‌افزار برنامه پرواز فضایی سرنشین‌دار خود موسوم به «گانگانیان» (Gaganyaan) از سر گرفت. این سازمان روز هشتم فوریه در یک بیانیه مطبوعاتی گفت که آژانس فضایی با نیروی دریایی هند برای بیرون آوردن یک ماژول سرنشین‌دار ساختگی از یک استخر بسته همکاری می‌کند.

این آزمایش‌ها در مرکز آزمایش (Water Survival Test) Facility متعلق به نیروی دریایی هند در شهر کوچی که پیشتر کوچین نامیده می‌شد، انجام می‌شوند که شهری در جنوب غربی هند است. به گفته سازمان پژوهش‌های فضایی هند، این تاسیسات پیشرفته، شرایط گوناگون دریا، شرایط محیطی و روز و شب را شبیه‌سازی می‌کند.

سازمان پژوهش‌های فضایی هند مدت‌هاست که سخت‌افزار مورد نظر برای پرواز فضانوردان در مأموریت‌های گانگانیان را آزمایش می‌کند. این سازمان در سال ۲۰۱۴ به آزمایش پرتابگر و در سال

