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: بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳-۸۸۲۶۳۶۹۶
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
سه‌شنبه / ۲ خرداد ۱۴۰۲ / شماره ۵۳۷۳
۳ ذی‌القعده ۱۴۴۴ - ۲۳ مه ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

اگر بالشتان این نشانه‌ها را دارد آن را دور بیندازید

اگر شب‌ها نمی‌توانید به راحتی بخوابید یا با احساس سرگیجه از خواب بیدار می‌شوید، وقت آن رسیده است که بالش خود را تعویض کنید.

مارتین سیلی متخصص خواب با ارائه مهمترین اطلاعاتی که مطالعات اخیر به آن رسیده است از مکانیزمی سخن گفت که کمک می‌کند بدانیم آیا بالشی که فرد استفاده می‌کند یکی از علل اضطراب خواب در شب یا خستگی پس از بیدار شدن است یا خیر.

در صورت گلودرد بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب، به این معنی است که بالش از کنه‌های خانگی پر شده و در صورت درد گردن به این معنی است که بالش مناسب نیست یا خیلی کهنه شده است و در هر دو مورد بالش باید تعویض شود.

مارتین سیلی توصیه می‌کند بالش‌های خود را هر سال یا دو سال یکبار تعویض کنید، اما این واقعاً به عوامل مختلفی مانند نوع بالش و وضعیت خواب شما بستگی دارد. علائم رایج مبنی بر نیاز به تعویض بالش عبارتند از اینکه شب‌ها مدتی طول می‌کشد تا به خواب بروید، زیرا بالش شما به شما احساس ناراحتی می‌دهد، سر و شانه‌های شما دیگر حمایت نمی‌شوند، یا با سردرد تنشی از خواب بیدار می‌شوید که احتمالاً به دلیل عدم پشتیبانی بالش از سر است.

کارشناسان به اهمیت شستن بالش هر سه ماه یکبار برای جلوگیری از تجمع گرد و غبار اشاره می‌کنند، زیرا یک فرد معمولی یک‌سوم عمر خود را در رختخواب سپری می‌کند، بالش او به طور طبیعی به محل نگهداری باکتری‌ها، سلول‌های مرده پوست و گرد و غبار تبدیل می‌شود؛ که می‌تواند باعث آکنه و مشکلات پوستی بیشتر شود.

به گفته متخصصان، استفاده از محافظهای بالش می‌تواند به افزایش زمان بین تعویض و همچنین تمیز نگه داشتن آن‌ها برای مدت طولانی‌تری کمک کند.

استانداردهای یک بالش خوب

بالش سفت یا نرم؟اگر بیشتر به پهلو می‌خوابید باید بالش سفت انتخاب کنید تا از گردن شما در برابر خم شدن مراقبت کند اما اگر بیشتر مواقع به پشت می‌خوابید بالش سفت مناسب نیست چون گردن را به سمت جلو خم و ایجاد گردن درد می کند.

خارش چشم و سردرد

اگر خارش چشم دارید یا دچار سردرد می‌شوید بهتر است بالش خود را مرتب بشویید تا گرفتار حساسیت نشوید.

در ضمن اگر خیلی درگیر حساسیت هستید بهتر است از بالش پر استفاده نکنید.

شکل بالش

بالش چهارگوش مناسب نیست چون نمی‌تواند نواحی گودی گردن و زیر شانه را به خوبی پر کند و در طول روز به خاطر خواب شب دچار مشکل خواهید بود.

ارتفاع استاندارد

بهتر است بالش بین ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر ارتفاع داشته باشد تا از فشار به عضلات جلوگیری کند. نوع بالش/انتخاب جنس بالش به چیزهای مختلفی بستگی دارد. بهتر است قبل از انتخاب با انواع آن آشنا شوید تا انتخاب بهتری داشته باشید.

یکی از این انواع، بالش فومی است که انعطاف دارد و وقتی سر را روی آن قرار می دهید سر فرو می‌رود اما دور گردن را پر می‌کند و باعث ایجاد حس راحتی می‌شود.

ترکیب کرک و پر

بالش پر قیمت بالایی دارد؛ برای کاهش قیمت و ایجاد تعادل در نرمی بهتر است از ترکیب کرک و پر استفاده کنید.

تعریق با بالش

دقت کنید جنس بالش یا ملافه‌اش نباید باعث ایجاد تعریق و برهم خوردن خواب شود.

عکس‌نوشت

دریاچه ارومیه؛ احیای میراث گران بها

عکس: علی ارسلانی / ایرنا

«اپ»تکار

ردمی پد ۲ به تراشه اسنپدراگون ۶۸۰ مجهز خواهد بود

به تازگی گزارشی منتشر شده است که نشان می‌دهد تبلت جدید برند ردمی از تراشه ضعیف‌تری در مقایسه با نسل قبلی بهره می‌برد.

گزارش‌های مختلف ادعا کرده‌اند که شیائومی در حال ساخت و توسعه یک تبلت جدید از برند ردمی موسوم به ردمی پد ۲ است. در این راستا، این تبلت اخیرا با شناسه مدل 23073RPBFG در پایگاه اطلاعاتی گواهی EEC لیست شده است. حالا براساس جدیدترین گزارش منتشر شده، افشاگری بخشی از مشخصات فنی ردمی پد ۲ را به اشتراک گذاشته است که نشان می‌دهد تبلت شیائومی با تراشه ضعیف‌تری در مقایسه با نسل قبلی عرضه خواهد شد.

افشاگری برجسته به نام Kacper Skrzypek توئیتی را منتشر کرده است که حاوی بخشی از جزئیات فنی ردمی پد ۲ است. طبق گزارش این افشاگر، ردمی پد ۲ از تراشه اسنپدراگون ۶۸۰ بهره خواهد برد که در مقایسه با تراشه هلیو G۹۹ به کار رفته در نسل اول ردمی پد، از عملکرد پردازشی ضعیف‌تری برخوردار است. در بررسی‌های انجام شده، تراشه مدیاتک هلیو G۹۹ از نظر عملکرد پردازنده گرافیکی تا ۱۶ درصد عملکرد بهتری از تراشه اسنپدراگون داشته است. در بنچمارک آنتوتو نیز تراشه مدیاتک در حدود ۳۵ درصد بهتر از تراشه کوالکام ظاهر شده است.

شایان ذکر است که احتمالا شیائومی قصد دارد با استفاده از تراشه‌ای ضعیف در ردمی پد ۲، آن را با قیمتی پایین‌تر از نسل قبلی روانه بازار کند. البته برای برخی از کاربران افت عملکرد پردازشی در ازای کاهش قیمت منطقی نیست و باید دید شیائومی چه استراتژی قیمت‌گذاری را برای تبلت خود پیاده‌سازی می‌کند.

پنل جلویی ردمی پد ۲ احتمالا میزبان نمایشگر ۱۰٫۹۵ اینچی با پنل ال‌سی‌دی خواهد بود که از رزولوشن تصویر ۱۲۰۰ در ۱۹۲۰ و نرخ نوسازی ۹۰ هرتزی پشتیبانی می‌کند. در پنل پشتی این تبلت به احتمال زیاد شاهد دوربین اصلی ۸ مگاپیکسلی خواهیم بود در حالی که وظیفه ثبت تصاویر سلفی و برقراری تماس ویدئویی نیز برعهده دوربین ۵ مگاپیکسلی خواهد بود. از دیگر مشخصات فنی ردمی پد ۲ می‌توان به اندروید ۱۳ برپایه رابط کاربری MIUI ۱۴ اشاره کرد.

ماشین بازی

استقبال رو به رشد چینی‌ها از سدان برقی تویوتا bZ۳

چندی پیش بود که جوینت ونچر فاو-تویوتا سدان برقی bZ۳ را با قیمت پایه حدود ۲۴ هزار دلار راهی بازار چین کردند. حالا تویوتا اعلام کرده در ماه اول عرضه این خودرو به بازار فروش ۲۳۴۲ دستگاهی را ثبت کرده است.

تویوتا اندکی پس از معرفی خودروی موردبحث اظهار داشت ۵ هزار سفارش خرید برای bZ۳ دریافت شده است. همان‌طور که می‌دانید bZ۳ اولین سدان تمام برقی ژاپنی‌ها و دومین محصول بدون آلایندگی این برند پس از کراس اوور حاشیه‌ساز bZ۴X به شمار می‌رود.

اگرچه اولین نمونه‌های سدان برقی تویوتا در ماه مارس راهی بازار چین شدند اما تحویل گسترده آن به مشتریان از ماه آوریل شروع شد. این خودرو در ماه مارس ۲۰۲۳ فروش ۲۹۷ دستگاهی داشته که البته اکثر آن‌ها نیز محصولات نمایشگاهی و برای تست درایو نمایندگی‌ها بوده‌اند؛ اما آمار تحویل رسمی سدان برقی تویوتا bZ۳ در ماه آوریل به ۲۳۴۲ دستگاه می‌رسد. این خودرو بر پایه پلتفرم e-TNGA تویوتا تولید می‌شود و از تکنولوژی‌های متنوع بی وای دی در آن شامل باتری تیغه‌ای LFP و پیشرانه فودی موتور به عنوان زیرشاخه بی وای دی استفاده شده است.

از نظر ابعادی باید گفت طول/عرض/ارتفاع این سدان به ترتیب برابر با ۱۴۷۵/۱۸۳۵/۴۷۲۵ میلی‌متر بوده و فاصله بین محوری آن به ۲۸۸۰ میلی‌متر می‌رسد. سدان برقی تویوتا bZ۳ در سه تریم عرضه می‌شود به گونه‌ای که فول ترین آن‌ها شعاع حرکتی ۶۱۶ کیلومتری و قیمت ۲۸,۷۰۰ دلاری دارد. ساده‌ترین مدل که الیت پرو نام دارد از یک پیشرانه استفاده کرده و شعاع حرکتی آن به ۵۱۷ کیلومتر می‌رسد. ۳۰ تا ۸۰ درصد باتری این مدل را می‌توان در ۲۷ دقیقه شارژ کرد. مدل پایه ۱۷۴ اسب بخار قدرت داشته درحالی‌که قدرت دو مدل برد بلند پرو و برد بلند پریمیوم به ۲۴۱ اسب بخار می‌رسد. هر دو مدل فول تر شعاع حرکتی ۶۱۶ کیلومتری دارند.

شایان ذکر است بی وای دی قبلاً سدان Seal را با قیمت پایه ۲۷,۲۰۰ دلار و به عنوان رقیب مستقیم تویوتا bZ۳ عرضه کرده است. دیگر خودروی برقی تویوتا یعنی bZ۴X در ماه آوریل به فروش ۱۷۷۷ دستگاهی رسیده و اگر فروش هر دو خودرو را با یکدیگر جمع کنیم به فروش مجموع ۴۱۱۹ دستگاهی برای سبد محصولات bZ تویوتا در چین می‌رسیم. چنین آمار فروشی نشان دهنده سهم حدود ۱.۱ درصدی تویوتا از بازار خودروهای برقی چین است. به عنوان نکته پایانی باید گفت اگرچه این خودروساز ژاپنی تلاش‌های زیادی برای رشد فروش محصولات برقی خود در چین انجام می‌دهد اما استقبال از محصولاتش کمتر از حد انتظارات بوده است. کل فروش خودروهای برقی تویوتا در سال ۲۰۲۲ برابر با ۴۰۳۷ دستگاه بوده که معادل فروش ۲ روز بی وای دی در چین و فروش ۴ روز تسلا در این کشور است. البته از ژانویه تا آوریل ۲۰۲۳ فروش خودروهای برقی تویوتا در چین به ۹۲۷۰ دستگاه رسیده که بیش از دو برابر کل فروش این برند در سال ۲۰۲۲ بوده است.

تازه‌های علمی

آغاز ماموریت «Ax-۲» به سوی ایستگاه فضایی بین‌المللی

فضانوردان ماموریت خصوصی اکسیوم-۲ (Ax-۲) بامداد امروز توسط شرکت فضایی خصوصی اسپیس‌ایکس سفر خود به مدار زمین را آغاز کردند.

به گزارش ایسنا و به نقل از اسپیس، با آغاز این سفر، ششصدمین انسان تا به امروز پا به فضا گذاشت و علاوه بر آن اولین زن سعودی که اولین زن جهان عرب نیز هست، به مدار زمین پرواز کرد.

ریحانه برناوی (Rayyanah Barnawi) سعودی در روز یکشنبه (۲۱ مه) در ساعت ۱۷:۳۷ به وقت منطقه زمانی شرقی (۰۱:۰۷ بامداد دوشنبه به وقت ایران) همراه با علی القرنی (Ali AlQarni)، فضانورد دیگر کمیسیون فضایی عربستان (SSC)، جان شافنر (John Shoffner) از تنسی با بودجه خصوصی و پگی ویتسون (Peggy Whitson) فضانورد سابق ناسا در دومین ماموریت شرکت فضایی اکسیوم اسپیس به پرواز درآمدند. این چهار نفر سوار بر فضاپیمای دراگون اسپیس‌ایکس بر فراز موشک فالکون ۹ از سکوی پرتاب ۳۹A در مرکز فضایی کندی ناسا در فلوریدا از زمین برخاستند.

این اولین سفر القرنی و شافنر به فضا بود.

شافنر به عنوان خلبان پرواز نفر ۵۹۸ بود. القرنی به عنوان متخصص ماموریت شماره ۵۹۹ را کسب کرد و به این ترتیب، برناوی، به عنوان دومین متخصص ماموریت، شماره‌ی ۶۰۰ را دریافت کرد. او هفتادودومین زنی است که به فضا می‌رود. او در بیانیه‌ای با اشاره به اینکه جا پای بسیاری از فضانوردان و پیشگامان پیش از خودش می‌گذارد، گفت: من به عنوان ششصدمین فردی که وارد مدار زمین می‌شود، بسیار هیجان زده هستم که نماینده‌ی پادشاهی عربستان سعودی و کمیسیون فضایی عربستان سعودی در این ماموریت هستم. این یک افتخار واقعی است که بخشی از ماموریتی باشم که دسترسی به فضاهای پایین را گسترش می‌دهد.

انتظار می‌رود برناوی و القرنی پس از رسیدن به ایستگاه فضایی بین‌المللی در ساعت ۹:۲۴ صبح روز دوشنبه به وقت منطقه زمانی شرقی (۱۶:۵۴ به وقت ایران) توسط خدمه‌ی ماموریت اکسپدیشن ۶۹ این ایستگاه، از جمله فضانورد اماراتی سلطان النیادی، مورد استقبال قرار بگیرند. این اولین باری است که سه فضانورد عرب به طور همزمان در فضا حضور خواهند داشت.

برناوی ۳۳ ساله و القرنی ۳۱ ساله تنها رکورددداران خدمه Ax-۲ نیستند. شافنر ۶۷ ساله اولین فردی است که در آلاسکا به دنیا آمده و به فضا پرواز کرده است.

پگی ویتسون نیز به عنوان یک فضانورد سابق ناسا، پیش از این عنوان با تجربه‌ترین آمریکایی و زنی که به فضا پرواز کرده را از آن خود کرده بود. او در مجموع بیش از ۶۶۵ روز را طی سه ماموریت طولانی در ایستگاه فضایی گذرانده است. ویتسون ۶۳ ساله هم اکنون اولین زنی است که یک پرواز فضایی تجاری را فرماندهی می‌کند. او پس از بازنشستگی از ناسا در سال ۲۰۱۸ به اکسیوم اسپیس پیوست و مدیر پروازهای فضایی انسانی این شرکت شد.

خدمه اکسیوم-۲ قصد دارند بیش از ۲۰ آزمایش مختلف از جمله تحقیق در مورد سلول‌های بنیادی، نانومواد مبتنی بر دی‌ان‌ای و اقداماتی برای درمان سرطان را در فضا انجام دهند.

آن‌ها همچنین از صاعقه‌ها و رویدادهای نورانی گذرا در ارتفاعات بالا (TLE) عکس می‌گیرند و لباسی را آزمایش می‌کنند که گرانش زمین را برای مقابله با اثرات منفی ریزگرانش شبیه‌سازی می‌کند.

ویترین

کتاب «انرژی جایگزین در خاورمیانه» منتشر شد

کتاب «انرژی جایگزین در خاورمیانه» نوشته جودت بهجت با ترجمه عسگر قهرمانپور توسط انتشارات سروش منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، چاپ نخست کتاب «انرژی جایگزین در خاورمیانه» نوشته جودت بهجت به‌تازگی با ترجمه عسگر قهرمانپور بناب توسط انتشارات سروش منتشر و روانه بازار نشر شده است.

از زمان طلوع عصر نفت، قیمت‌ها همواره نوسان داشته و تابع بی‌ثباتی بوده است و شدت و حدت و در واقع عمق تغییر چنین بی‌ثباتی‌ای، در سال‌های گذشته بی‌سابقه بوده است. در آغاز سال ۲۰۲۰، یک بشکه نفت بیشتر از ۶۰ دلار فروخته می‌شد. چند ماه بعد، قیمت تگزاس اینترمیدیت، شاخص قیمت‌گذاری نفت خام سبک ایالات متحده، برای نخستین‌بار در تاریخ به حد منفی نزول یافت. فروشندگان مجبور شدند برای مشتریان پول نفت ناخواسته را برگردانند. چند ماه بعدتر، قیمت‌ها به دلیل پیشرفت جهانی در مهار کووید ۱۹ و از سرگیری انواع فعالیت‌های مختلف، کاهش یافت. جنگ اوکراین و تحریم‌های اقتصادی غرب بر نفت و گاز طبیعی روسیه، دغدغه‌های اتکا بر سوخت‌های فسیلی و امنیت انرژی را دو چندان کرد.

هدف این کتاب، تهیه و تدوین متونی است که موضوعات سیاسی، زیست‌محیطی و فنی را در رابطه با سیاست‌های پیشنهادی مختلف برای پاسخ به تغییرات آب‌وهوایی تشریح کند. تمرکز ما عمدتاً بر علم تغییرات آب‌وهوایی یا بر جزئیات فناوری نیست، هرچند گزارش‌هایی از آخرین دستاوردها ارائه می‌شود تا به ارزیابی کارآمدی گزینه‌های مختلف کمک بکند؛ بلکه تمرکز اصلی ما معطوف به سیاست‌گذاری در رابطه با کشمکش‌ها بر سر اینکه کدام راهبرد تعقیب شود، است.

شناسه آگهی: ۱۴۹۹۹۲۲
شماره مناقصه: ۳۰۲۰۲۰۴
شرکت توسعه منابع انرژی نوان (صباباتری)
آگهی مناقصه عمومی
گروه صنعتی شهید درخشان در نظر دارد تولید مقدار ۱۲۰ تن ماده افزودنی باتری (فور بی اس) را به صورت اجرتی به شرکتهای واجد شرایط و فعال در این زمینه واگذار نماید (تحویل سرب به عهده کارفرما – تبدیل سرب به فور بی اس بر عهده شرکت پیمانکاری)
تضمین شرکت در مناقصه: ۷,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال ضمانت نامه بانکی)
مهلت و محل توزیع اسناد: واجدین شرایط می توانند جهت خرید اسناد (۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال قابل واریز در محل) تا ۷ روز پس از چاپ آگهی به آدرس : کیلومتر ۱۸ اتوبان تهران ساوه – خروجی دوم صباشهر – گروه شهید درخشان (صباباتری) واحد قراردادها مراجعه نمایند .
تلفن تماس: ۵۶۵۷۴۹۰۰ فاکس: ۵۶۵۷۴۹۰۸
واحد قراردادهای گروه شهید درخشان
م الف ۷۳۴