

طرح: محمد طعانی

زیر میز

سبک

زندگی

با رعایت این نکات روزهای گرم را تحمل کنید

روزهای گرمی را سپری می‌کنیم که اگر مراقب خودمان نباشیم حتما باید با گرم‌زدگی دست و پنجه نرم کنیم، برای جلوگیری از بوجود آمدن وضعیت اذیت کننده‌های مانند گرما زدگی و سایر بیماری‌های مرتبط با گرما، رعایت برخی دستورالعمل‌ها ضروری است.



دمای هوا این روزها زیاد شده است، گزارش‌های هواشناسی هم نشان می‌دهد در روزهای پیش‌رو روند افزایشی دما ادامه خواهد شد، گرمایی که اگر قرار باشد مدت زیادی با آن مواجه شویم قطعاً ما را زمین‌گیر می‌کند.

با این وجود همیشه دستورالعمل‌هایی وجود دارد تا به کمک آن‌ها در مواجهه با گرمای طاقت‌فرسا آسیب‌های احتمالی را به حداقل برسانیم.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ایالات متحده در گزارشی با عنوان «نکاتی برای پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با گرما» یک دستورالعمل سه بخشی معرفی کرده است، دستورالعملی که در آن از شهروندان می‌خواهد در روزهای گرم سال نکاتی را رعایت کنند، این نکات از نوع پوشش تا نوع تغذیه را دربرمی‌گیرد.

لباس چی بپوشیم؟

در خانه خنک بمانید: تا حد امکان در مکانی با تهویه مطبوع بمانید. اگر خانه شما تهویه مطبوع ندارد، به مرکز خرید یا کتابخانه عمومی بروید چراکه حتی چند ساعتی که در تهویه مطبوع سپری می‌کنید می‌تواند به بدن شما کمک کند که وقتی دوباره به گرما می‌روید خنک‌تر بماند. نکته مهم این‌که گرفتن دوش یا حمام خنک یا رفتن به مکانی با تهویه مطبوع راه بسیار بهتری برای خنک شدن است. کمتر از اجاق گاز و فر استفاده کنید تا دمای خانه خود را خنک‌تر نگه دارید.

لباس مناسب بپوشید: لباس‌های سبک و گشاد انتخاب کنید.

فعالیت‌های خارج از منزل را با دقت برنامه‌ریزی کنید: سعی کنید فعالیت در فضای باز را به زمانی که خنک‌ترین زمان است، مانند ساعات صبح و عصر محدود کنید.

اغلب در مناطق سایه استراحت کنید تا بدن شما فرصتی برای بهبودی داشته باشد.

سرعت خود را حفظ کنید: ورزش را در طول گرما کاهش دهید. اگر عادت به کار یا ورزش در محیط گرم ندارید، به آرامی شروع کنید و به تدریج سرعت خود را افزایش دهید.

اگر تلاش در گرما باعث تپش قلب شما و نفس نفس زدن شما می‌شود، تمام فعالیت‌ها را متوقف کنید. وارد یک منطقه خنک یا در سایه شوید و استراحت کنید.

از کرم ضد آفتاب استفاده کنید: آفتاب سوختگی بر توانایی بدن شما برای خنک شدن تأثیر می‌گذارد و می‌تواند باعث کم آبی بدن شود. اگر مجبورید بیرون بروید، با استفاده از کلاه لبه پهن، عینک آفتابی و استفاده از کرم ضد آفتاب از خود در برابر نور خورشید محافظت کنید.

نکته آن‌که به دنبال ضدآفتاب‌هایی باشید که روی برجسب آنها عبارت «طیف وسیع» یا «محافظت در برابر اشعه UVA/UVB» نوشته شده باشد، این محصولات بهترین عملکرد را دارند.

کودکان را در اتومبیل رها نکنید: اتومبیل‌ها می‌توانند به سرعت تا دمای خطرناک گرم شوند، حتی اگر یک پنجره باز باشد. هرکسی در ماشین پارک شده باقی بماند در معرض خطر است، کودکان به‌ویژه در معرض خطر گرم‌زدگی یا مرگ هستند. هرگز نوزادان، کودکان یا حیوانات خانگی را در ماشین پارک شده رها نکنید، هنگام خروج از ماشین، بررسی کنید که مطمئن شوید همه از ماشین خارج شده‌اند، از کودکانی که در ماشین به‌خواب رفته‌اند غافل نشوید.

از غذاهای گرم و سنگین پرهیز کنید: آنها گرمای بیشتری به بدن شما اضافه می‌کنند.

مایعات فراوان بنوشید: صرف نظر از اینکه چقدر فعال هستید، مایعات بیشتری بنوشید. برای نوشیدن صبر نکنید تا تشنه شوید. البته اگر پزشک مقدار نوشیدنی شما را محدود کرده از او بپرسید در زمانی که هوا گرم است چقدر باید مایعات بنوشید. همچنین از نوشیدنی‌های بسیار شیرین یا الکلی دوری کنید، این نوشیدنی‌ها در واقع باعث از دست دادن مایعات بدن شما می‌شوند. از طرفی از نوشیدنی‌های بسیار سرد هم خودداری کنید، زیرا می‌توانند باعث گرفتگی معده شوند.

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: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸

سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۶۳۶۹۶ - ۰۳۰۳۱۳۲۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰

چاپ: ریحان / ۳-۱۰۸۶۸۰۶۵۵۸

چهارشنبه ۲۱ تیر ۱۴۰۲ / شماره ۵۴۱۲

۲۳ ذی الحجه ۱۴۴۴ - ۱۲ جولای ۲۰۲۳

سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

«اب» تکار

شبکه اجتماعی ترند از ۱۰۰ میلیون کاربر عبور کرد

ترند که بعد از انتشار خود موفق شده بود تا نزدیک به ۷۰ میلیون کاربر را جذب کند به رکورد ۱۰۰ میلیونی دست پیدا کرد.

«ترند»، اپلیکیشن جدید شرکت متا که به تازگی منتشر شده توانست تا به ۱۰۰ میلیون کاربر برسد. این اپ که وابسته به اینستاگرام است توانست خیلی سریع به این رکورد برسد و

از این نظر حتی از هوش مصنوعی ChatGPT نیز در جذب مخاطب سریعتر عمل کند. طبق

گفته‌ی شرکت OpenAI، چت بات این شرکت بعد از گذشت دو ماه توانست به صد میلیون کاربر برسد. با این حال ترند، که تنها چند روز

از انتشار آن می‌گذرد، خیلی زودتر به این رقم دست یافت.

از آن جایی که اینستاگرام مرتب اعداد و ارقام ترند را اعلام می‌کند تعداد کاربران این اپ به

سادگی از طریق اینستاگرام قابل مشاهده است. ترند از همان اول نشان داد که یک اپ با اقبال

بسیار بالاست. این موضوع زمانی اثبات شد که

تنها در ۲ ساعت اول انتشار خود به ۲ میلیون کاربر رسید. پس از آن ارقام اعلام شده به ۵

میلیون، ۱۰ میلیون، ۳۰ میلیون و ۷۰ میلیون رسیدند. طبق گفته‌ی مدیر شرکت متا، آقای

مارک زاکربرگ، استقبال از این اپ «فراتر از انتظار ما» بود.

بنظر می‌رسد که کاربرها در این اپ اوقات خوشی را سپری می‌کنند، زیرا ارقام خیره‌کننده

تنها محدود به ثبت‌نام آن‌ها نمی‌شود. کاربران ترند به طور مرتب پست می‌گذارند و طبق

گزارش‌ها ترند از ۹۵ میلیون پست و ۱۹۰ میلیون لایک نیز عبور کرده است. با این وجود باید به

یاد داشته باشیم که این اپلیکیشن تنها چند روز است منتشر شده و باید دید که می‌تواند به یک

الزام فرهنگی مانند توئیتر بدل شود یا خیر.

طبق گفته‌ی «آدام موسری»، رئیس اینستاگرام، آن‌ها هدف ترند چیزی فراتر از

سیاست و اخبار جدی است و این کمپانی تلاشی برای جذب این‌گونه فعالیت‌ها انجام نمی‌دهد. با

این حال این‌گونه که انتظار می‌رود این اپلیکیشن خیلی زود قرار است به یک مکان گفت‌گویی

آتلاین بدل شود و شرکت متا نمی‌تواند بیشتر از این از تعداد استقبال عمومی راضی‌تر باشد.

گفتنی است که این ارقام با شبکه اجتماعی جا افتاده‌ای مانند توئیتر قابل مقایسه نیست،

زیرا تنها در ماه نوامبر پارسال توئیتر حدود ۲۶۰

میلیون کاربر فعال داشت و این ارقام همزمان با مالکیت ماسک بر این شبکه اجتماعی بود.

طبق آمار اخیر وال استریت ژورنال نیز، توئیتر به شرکت‌هایی که علاقه به تبلیغات در این

پلتفرم دارند اعلام کرده که این اپلیکیشن حدود ۵۲۵

میلیون کاربر فعال ماهانه دارد. با این حال داده‌های خارجی چیز دیگری می‌گویند و بنظر

می‌رسد که ترافیک توئیتر به طور چشمگیری در ماه‌های اخیر کاهش داشته است و طبق تایید

متو پرنس، مدیر عامل شرکت کلاودفیر، در حال سقوط است.

ماشین

بازی

هیوندای توسان N Line مدل ۲۰۲۴ با قوای محرکه هیبریدی معرفی شد



هیوندای با معرفی توسان N Line مدل ۲۰۲۴ اعلام کرد این خودرو به پیشرانه ۴ سیلندر ۱.۶ لیتری توربو هیبریدی جدید مجهز شده و

این کراس اور کوچک می‌تواند به تریم N Line دسترسی داشته باشد. این مدل قبلاً با پیشرانه ۴ سیلندر ۲.۵ لیتری عرضه می‌شد اما هم‌اکنون با قوای محرکه هیبریدی که قوی‌تر است در دسترس خواهد بود. پیشرانه هیبریدی مورد بحث برای طرفداران هیوندای نام‌آشناست زیرا در دیگر تریم‌های توسان و همچنین سانتافه، کیا اسپورتیج و سورنتو نیز بکار رفته است.

پیشرانه هیبریدی توسان N Line مدل ۲۰۲۴ قدرت ۲۲۴ اسب بخار و گشتاور ۳۵۰ نیوتون متر را تولید می‌کند. به این ترتیب این خودرو نسبت به مدل قبلی دارای پیشرانه تنفس طبیعی ۳۹ اسب بخار قدرت و ۱۰۸ نیوتون متر گشتاور بیشتری تولید می‌کند. همچنین

هیوندای علاوه بر پیشرانه هیبریدی سیستم چهار چرخ محرک و گیربکس ۶ سرعته اتوماتیک را به‌صورت استاندارد در دسترس خریداران توسان N Line مدل ۲۰۲۴ قرار می‌دهد تا آن‌ها علاوه بر

پرفورمنس بهتر توانایی‌های عملکردی بیشتری در تمام فصول سال داشته باشند. البته هدف اصلی از نصب این پیشرانه در کراس اور کرایه بهبود مصرف سوخت بوده است. پیشرانه هیبریدی هیوندای

توسان N Line مدل ۲۰۲۴ در سیکل ترکیبی و بزرگراه مصرف سوخت ۶.۳ و ۶.۵ لیتری داشته درحالی‌که مصرف سوخت ترکیبی و بزرگراه

مدل قبلی به ۹.۴ و ۷.۳ لیتر در هر صد کیلومتر می‌رسید. البته این مصرف به مدل دیفرانسیل جلو تعلق داشت و در صورت تجهیز به

سیستم چهار چرخ محرک بیشتر هم می‌شد. خودروی مورد بحث از بهبودهای سایر اعضای خانواده توسان ۲۰۲۴

نیز بهره می‌برد. کیسه‌های هوای جانبی پشتی، پیش‌کشنده‌های کمربند ایمنی عقب با محدودکننده نیرو و همچنین بازخورد هاپتیک

فرمان برای هشدارهای نقاط کور و دستیار حفظ خودرو بین خطوط از جمله تجهیزات استاندارد این خودرو هستند. هنوز قیمت و زمان

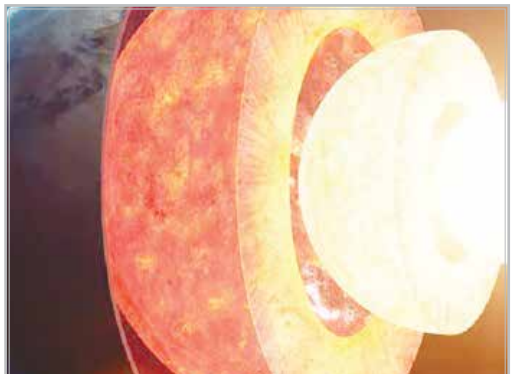
عرضه هیوندای توسان ۲۰۲۴ اعلام نشده اما به جرات می‌توان گفت قیمت توسان N Line مدل ۲۰۲۴ به خاطر قوای محرکه هیبریدی

افزایش خواهد یافت چراکه سایر مدل‌های هیبریدی هیوندای نیز گران‌تر از مدل‌های سنتی هستند. در نهایت باید گفت قیمت توسان N Line مدل ۲۰۲۳ از ۳۵۱۱۰ دلار شروع می‌شود.

تازه‌های

علمی

هسته جامد داخلی زمین کاملاً جامد نیست!



مطالعات دیگر نشان داده‌اند که هسته داخلی زمین ممکن است جامد، اما متلاطم باشد یا از یک آلیاژ فوق یونی عجیب ساخته شده باشد که در حالت بین مایع و جامد وجود دارد.

کیت کوپر، ناظر این مطالعه گفت: ما فکر می‌کنیم که این بافت به سرعت رشد هسته داخلی مربوط می‌شود. مدت‌ها پیش هسته داخلی خیلی سریع رشد کرد، به تعادل رسید و بعد خیلی کندتر شروع به رشد کرد و هم‌اکنون موجود در آن جامد نشد، بنابراین

مقداری آهن مایع در داخل آن به دام افتاده است.

با این حال، طبق یک مطالعه جدید از پژوهشگران دانشگاه پوتا، هسته داخلی زمین ممکن است در تمام سطح خود جنس یکسانی نداشته باشد. این تیم از داده‌های جمع‌آوری‌شده توسط سیستم نظارت بین‌المللی (IMS) که شبکه‌ای از حسگرهاست که در سرتاسر

چهار برای شناسایی انفجارهای هسته‌ای غیرقانونی زیرزمینی راه‌اندازی شده است، استفاده کرده‌اند.

آنها امواج لرزه‌ای ۲۴۵۵ زمین‌لرزه با بزرگی ۵.۷ ریشتر و بالاتر را تجزیه و تحلیل کردند و از آنها برای ترسیم ساختار داخلی هسته داخلی زمین با جزئیات بیشتری استفاده کردند.

الگوی پراکندگی که آنها مشاهده کردند، نشان داد که هسته داخلی زمین در تمام طول مسیر یکسان نیست و با وجود اینکه تا حد زیادی جامد است، اما به نظر می‌رسد حاوی چیزی است که پژوهشگران

به عنوان پارچه‌ای چندتکه توصیف می‌کنند که نتیجه‌ی رشد آن در طول زمان است.

کیت کوپر، ناظر این مطالعه گفت: ما فکر می‌کنیم که این بافت به سرعت رشد هسته داخلی مربوط می‌شود. مدت‌ها پیش هسته داخلی خیلی سریع رشد کرد، به تعادل رسید و بعد خیلی کندتر شروع به رشد کرد و هم‌اکنون موجود در آن جامد نشد، بنابراین

مقداری آهن مایع در داخل آن به دام افتاده است.

یک مطالعه جدید نشان داده است که هسته داخلی زمین ممکن است آن طور که قبلاً تصور می‌شد، کاملاً جامد نباشد و پژوهشگران

می‌گویند هسته جامد داخلی زمین می‌تواند دارای حفره‌هایی از آهن مایع باشد.

به گزارش ایسنا و به نقل از نیو اتلس، مطالعه هسته داخلی زمین بسیار دشوار است، زیرا زیر هزاران کیلومتر سنگ مدفون است، اما

مطالعات جدید لرزه‌ای نشان می‌دهد که آن‌طور که اکنون فرض می‌شود، فقط یک توپ جامد از آهن نیست، بلکه ممکن است دارای

حفره‌هایی از آهن مایع در سرتاسر خود باشد.

آهن و سایر فلزات سنگین مانند دانه‌هایی که ته یک گلوله برفی قرار می‌گیرند، تمایل دارند در سنگ‌های مذاب سبک‌تر فرو روند و

شروع به کاوش در هسته زمین متمرکز شوند. اما اینکه آنها دقیقاً در زمان رسیدن به آن چه شکلی پیدا می‌کنند، هنوز مورد بحث است.

برای مدتی طولانی تصور می‌شد که به دلیل دمای بسیار بالایی که در آنجا با آن مواجه است، مایع است، اما در دهه ۱۹۳۰ دانشمندان شروع به کاوش در هسته زمین با مطالعه امواج لرزه‌ای ناشی از زلزله کردند. با مشاهده نحوه بازتاب این امواج به حسگرها می‌توان متوجه شد که در مراحل مختلف از چه نوع موادی عبور می‌کنند. درنهایت، این مطالعات نشان داد که هسته داخلی یک توپ جامد از آهن است.

ویترین

ترجمه «تئاتر و اجرای پسا سینمایی» به بازار نشر آمد



ترجمه کتاب «تئاتر و اجرای پسا سینمایی» نوشته پی‌یتر ویچیتسکی توسط نشر نیماژ منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، کتاب «تئاتر و اجرای پسا سینمایی» نوشته پی‌یتر ویچیتسکی به تازگی با ترجمه شبنم موتایی توسط نشر نیماژ

منتشر و روانه بازار نشر شده است. ویچیتسکی؛ پژوهشگر معاصر حوزه تئاتر و

سینما، به دنبال ردیابی این نگاه نقادانه، جریان‌ی تازه‌ها را در دل تئاتر میانجی‌گرانه کشف می‌کند که

تئاتر پسا-سینمایی است. این کتاب از هفت فصل و همچنین نمایه و

ارجاعات برخوردار است و علاوه بر پیشگفتار سردبیران انگلیسی و قدردانی نویسنده،

عنوان فصل‌های آن عبارتند از: «چشم‌انداز پسا سینمایی»، «دکالوژ و مدیا فورها در سینما و

پروژه‌ی آندرسن از رویر لپاز»، «مونتاژ ناسینمایی در رودماتل سویت‌برد و سراب»، «ذات

گناه‌آلود و باستان‌شناسی میانجی‌گرانه در خانه / انوار و هملت از گروه ووستر»، «اتیکس ادراک

در ونوش کنسرت»، «منظره‌های سردرگم‌ساز در هتل متوشالچ»، «چشم‌اندازها و آپوریاها در

داگوئل اثر لارس فون تریه». در بخشی از این کتاب می‌خوانیم:

درک امروزه‌ی ما از سینما، عمدتاً متأثر از جریان‌های غالب سینمای واقع‌گرا است که

بر نحوه‌ی ادراک و نحوه‌ی تماشاگرایی ما نه تنها در نسبت با سینما، بلکه حتی در نسبت

با امر واقع نیز اثر می‌گذارند. این جریان‌ها، شیوه‌ی از تماشاگرایی منفعلانه را به مخاطب

تلقین می‌کنند؛ و این همان رویکردی است که نظریات پسا-سینمایی مورد نقد جدی قرار

می‌گیرد. با اتریذیری تئاتر از سینما، التقاط هنر اجرا با فناوری و استفاده‌ی روزافزون از

ابزارهای سینمایی در آثار صحنه‌ای، شاهد شیوه‌ی نوینی از اجرای صحنه‌ای هستیم که

می‌توان آن را اجرای التقاطی، چندرسانه‌ای یا میانجی‌گرانه نامید. شماری از این آثار با استفاده از ابزارهای (تا پیش از این) سینمایی، به پرسش از سنت‌های غالب سینمایی، سیاست‌های ادراک پنهان در پس این آثار و نقد شیوه‌های تماشاگرایی پرداخته‌اند.