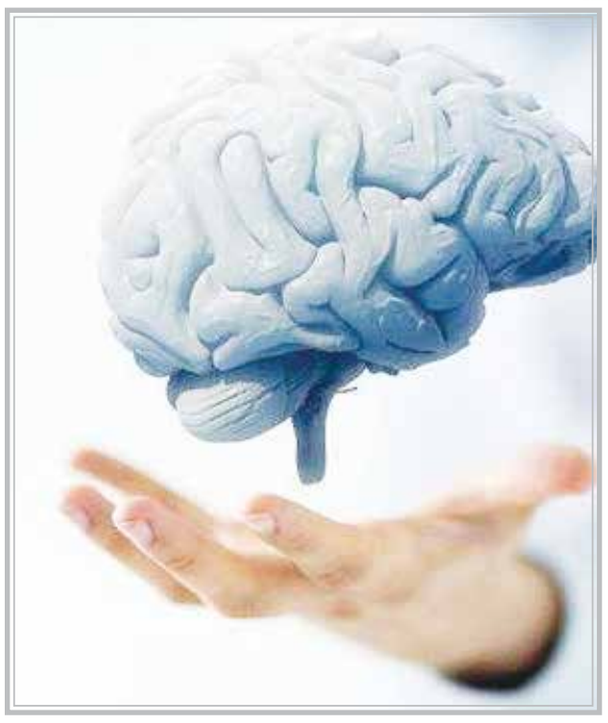
ابتکار
روزنامه صبح ایران
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۳۶۹۶-۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
شنبه / ۲۴ تیر ۱۴۰۲ / شماره ۵۴۱۴
۲۶ ذی‌الحجه ۱۴۴۴ - ۱۵ جولای ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

چگونه مغز خود را ۲۰ سال جوان‌تر کنیم؟



راهکارهایی که در اینجا معرفی می‌شوند، می‌توانند برای بزرگسالان در هر سنی مفیدباشند.

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش منظم مانند پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری، می‌تواند مغز شما را ۲۰ سال جوان‌تر کند.

هر چه فرد مسن‌تر می‌شود، باید با انجام ورزش اندک، سود بیشتری از نتایج آن ببرد با این حال، حتی افراد ۲۰ ساله نیز می‌توانند با انجام برخی ورزش‌ها، قدرت مغز خود را بهبود بخشند.

در این تحقیق، هم افراد پیر و هم جوان توانستند «عملکرد اجرایی» خود را طی ۶ ماه بهبود بخشند. عملکرد اجرایی توانایی توجه، دستیابی به اهداف و کنترل رفتار است.

نتایج این مطالعه نشان داد که ورزش مغز را ضخیم‌تر و سالم‌تر می‌کند.

دکتر یاکوف استرن، یکی از نویسندگان این مطالعه گفت: با افزایش سن، مهارت‌های تفکر کاهش می‌یابد با این حال مطالعه ما نشان می‌دهد که ورزش منظم ممکن است به کندی یا حتی پیشگیری از این کاهش کمک کند.

ما متوجه شدیم که همه شرکت‌کنندگانی که ورزش می‌کردند نه تنها عملکرد اجرایی بهتری داشتند بلکه ضخامت بخشی از لایه بیرونی مغزشان را نیز افزایش دادند.

این مطالعه ۶ ماهه شامل ۱۳۲ فرد ۲۰ تا ۶۷ ساله با سطح تناسب اندام کمتر از حد متوسط و سالم بود. آنان به دو گروه تقسیم شدند؛ یک گروه تمرینات کششی و تونینگ و گروه دیگر چهار بار در هفته تمرینات هوازی انجام داد.

این افراد فعالیت‌های هوازی را انتخاب می‌کردند که برایشان مناسب بود و شامل دوچرخه سواری، راه رفتن روی تردمیل، استفاده از دستگاه و... بود.

نتایج نشان داد که تمرینات هوازی باعث بهبود مهارت‌های تفکر در مقایسه با تمرینات کششی و تقویتی می‌شود. هم افراد ۲۰ ساله و هم افراد مسن‌تر از انجام ورزش‌ها سود بردند اما این افراد مسن‌تر بودند که بیشترین سود را کسب کردند.

دکتر استرن گفت: افرادی که ورزش می‌کردند به نظر می‌رسید که در سن ۴۰ سالگی حدود ۱۰ سال جوان‌تر و در ۶۰ سالگی حدود ۲۰ سال جوان‌تر بودند.

از آنجایی که مهارت‌های تفکر در ابتدای مطالعه برای شرکت‌کنندگان مسن‌تر ضعیف‌تر بود، یافته‌های ما نشان داد که ورزش هوازی به جای بهبود عملکرد در افراد بدون کاهش مهارت‌های فکری، احتمالا کاهش‌های مربوط به سن در مهارت‌های فکری را بهبود می‌بخشد.

کسانی که ورزش می‌کردند نیز ضخامت قشر مغزی بیشتری در ناحیه چپ پیشانی داشتند.

عکس‌نوشت

تالاب سئیران گولی در ارومیه میزبان ۱۰ هزار فلامینگو

عکس: سهیل فرجی / ایسنا

«اپ»تکار

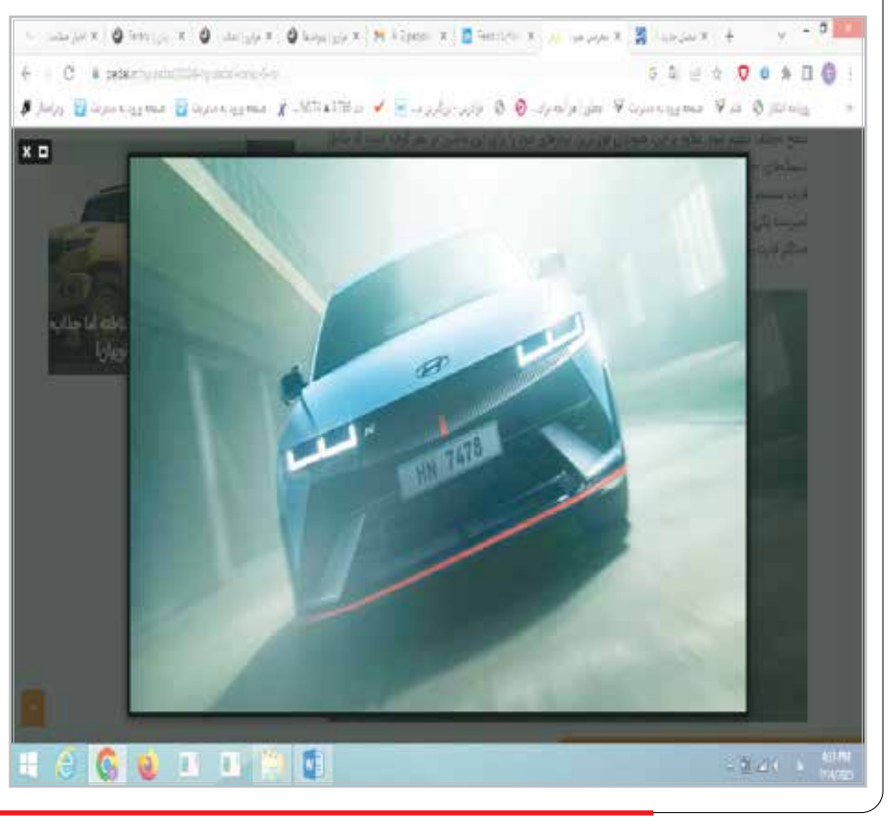
رندرهای گلکسی تب اس ۹ FE پلاس فاش شد

تبلت میان‌رده سامسونگ احتمالا از طراحی مشابه گلکسی تب اس ۹ پلاس بهره خواهد برد.

در حال حاضر، همه نگاه به سوی نسل جدید سری پرچمدار سامسونگ به نام گلکسی تب اس ۹ است که در تاریخ ۴ مرداد (۲۴ ژوئیه) و در طی رویداد آنپکد این برند معرفی خواهد شد. البته سری گلکسی تب اس ۹ خانواده تبلت‌های پرچمدار سامسونگ محسوب می‌شود که با مشخصات فنی قدرتمند و البته قیمت بالا همراه می‌شود. حالا براساس جدیدترین گزارش منتشر شده، ظاهرا سامسونگ برای کاربرانی که به دنبال یک محصول میان‌رده با برچسب قیمتی مناسب هستند نیز تبلتی از سری گلکسی تب اس ۹ روانه بازار خواهد کرد. در این راستا، تبلت گلکسی تب اس ۹ FE پلاس امروز در تصاویری رندری دیده شد و طراحی آن لو رفت. این تصاویر توسط افشاگر برجسته، OnLeaks، به اشتراک گذاشته شده‌اند. همانطور که در این تصاویر مشخص است، پنل جلویی گلکسی تب اس ۹ FE پلاس از ظاهر ساده‌ای بهره می‌برد که به نوعی یادآور طراحی گلکسب تب اس ۹ پلاس است. در این راستا، نمایشگر این تبلت از حاشیه‌های اندکی برخوردار خواهد بود که دوربین سلفی نیز در حاشیه بالایی جای گرفته است. گزارش شده است که گلکسی تب اس ۹ FE پلاس به نمایشگر ۱۲٫۴ اینچی مجهز خواهد بود. به علاوه، ابعاد تبلت میان‌رده سامسونگ برابر با ۲۸۵٫۴ در ۱۸۵٫۴ در ۶٫۵۴ میلی‌متر است که خبر از ضخامت کم دستگاه می‌دهد. پنل پشتی دستگاه نیز میزبان دوربین دوگانه است که جزیره آن حذف شده است. در حالی که گلکسی تب اس ۹ پلاس از نوار مشکی مخصوص اتصال قلم اس پن بهره می‌برد، به نظر می‌رسد بخش مشکی‌رنگ گلکسی تب اس ۹ FE پلاس تنها جنبه نمادین دارد. با این وجود، هنوز پشتیبانی این تبلت از قلم اس پن مشخص نیست. در صورت عدم سازگاری گلکسی تب اس ۹ FE پلاس با قلم سامسونگ، این تبلت در جایگاه پایین‌تری به نسبت دیگر رقبا مانند شیائومی پد ۶ قرار می‌گیرد. طبق این تصاویر، خطوط آنتن این تبلت در قسمت‌های بالا و پایین دستگاه دیده می‌شوند. همچنین گلکسی تب اس ۹ FE پلاس از پین‌های اتصال بهره می‌برد که احتمالا برای وصل کردن صفحه کلید کاربر دارد. به مانند نسخه‌های قبلی، گوشه‌های این تبلت گرد است که در واقع جزوی از زبان طراحی تبلت‌های سامسونگ به شمار می‌رود. در نهایت باید اشاره کرد که عرضه نسخه استاندارد سری گلکسی تب اس ۹ FE در هاله‌ای از ابهام قرار دارد.

ماشین بازی

معرفی هیوندای آیونیک ۵ N با ۶۵۰ اسب بخار قدرت و گیربکس هشت سرعته!



آیونیک ۵ N به سیستمی مجهز شده است که عملکرد گیربکس هشت سرعتهٔ دوکلاچهٔ مدل‌های بنزینی N هیوندای را شبیه‌سازی می‌کند.

هیوندای سرانجام در فستیوال سرعت گودوود رسماً آیونیک ۵ N را رونمایی کرده است. این خودروعده تمرکز روی لذت رانندگی بیش از تمام رقبای الکتریکی خود را داده و قصد دارد به‌اندازهٔ مدل‌های بنزینی N هیوندای جذاب باشد. آیونیک ۵ N از پکیج باطری بزرگ‌تر ۸۴ کیلووات ساعتی و موتورهای الکتریکی قوی‌تر در جلو عقب بهره می‌برد. موتور جلو ۲۲۵ اسب بخار قدرت و موتور عقب ۳۸۵ اسب بخار قدرت تولید می‌کند و مجموع خروجی را به ۶۱۰ اسب بخار قدرت و ۷۴۰ نیوتن متر گشتاور می‌رساند.

در این خودرو اما حالتی بنام N Grin Boost هم تعبیه شده که به مدت ۱۰ ثانیه خروجی موتورها را به ۶۵۰ اسب بخار قدرت و ۷۷۰ نیوتن متر گشتاور افزایش می‌دهد. به لطف این نیروی چشمگیر، کراس‌اوور الکتریکی اسپرت هیوندای ظرف تنها ۳.۴ ثانیه از صفر به سرعت صد کیلومتر بر ساعت می‌رسد و به حداکثر سرعت ۲۶۰ کیلومتر بر ساعت دست پیدا می‌کند؛ اما جذابیت آیونیک ۵ N صرفاً در اعداد و ارقام نیست و جادوی واقعی آن در درگیری و لذت راننده مشخص می‌شود. در ساختار بدنهٔ خودرو برای افزایش استحکام از ۴۲ نقطهٔ جوش اضافی استفاده شده و هیوندای ستون فرمان را هم تقویت کرده است.

سیستم توزیع گشتاور N نیز متحول شده و حالا توزیع گشتاور جلو عقب کاملاً متغیری را ارائه می‌کند و می‌تواند در یازده سطح مختلف تنظیم شود. علاوه بر این، هیوندای قوی‌ترین ترمزهای خود را برای این ماشین در نظر گرفته است که شامل دیسک‌های ۴۰۰ میلی‌متری و کالیپرهای چهار پیستونه در عقب و دیسک‌های ۳۶۰ میلی‌متری در عقب می‌شود. همچنین قدرت سیستم احیای انرژی ترمزها هم افزایش پیدا کرده است. در حالت N Race، راننده می‌تواند بین دو حالت انجورنس و اسپرینت یکی را انتخاب کند که اولی حداکثر قدرت را برای رانندگی‌های طولانی‌تر در پیست کاهش می‌دهد درحالی‌که دومی حداکثر قدرت را در اولویت قرار می‌دهد.

جالب‌ترین ویژگی‌های این خودرو اما N e-Shift و N Active Sound هستند. سیستم اول، با کنترل گشتاور موتور و ایجاد تکان‌های مصنوعی مشابه چیزی که هنگام تعویض دنده احساس می‌شود، گیربکس هشت سرعتهٔ دوکلاچهٔ مدل‌های N بنزینی هیوندای را شبیه‌سازی می‌کند. سیستم دوم هم از طریق هشت بلندگوی داخلی و دو بلندگوی خارجی صدایی مشابه موتور ۲ لیتری چهار سیلندر توربوشارژ مدل‌های N را پخش می‌کند.

در همین حال، در ظاهر خودرو هم تغییرات زیادی صورت گرفته است. جلوی آیونیک ۵ N با اسپلیتر جدید ورودی‌های هوای بزرگ از نسخه‌های معمولی متمایز شده درحالی‌که در عقب شاهد اسپویلر منحصربه‌فرد، دیفیوزر بزرگ، و چراغ ترمز سوم مثلثی هستیم. این خودرو همچنین ۲۰ میلی‌متر کم‌ارتفاع‌تر، ۵۰ میلی‌متر عریض‌تر و ۸۰ میلی‌متر کشیده‌تر شده و روی رینگ‌های ۲۱ اینچی آلومینیومی فورج‌کاری شده با لاستیک‌های پیرلی P Zero قرار گرفته است.

داخل خودرو نیز تغییراتی را تجربه کرده که مهم‌ترین آن‌ها غربیلک فرمان جدید با دکمه‌های مختلف N است. علاوه بر این، پدال‌ها بهینه شده‌اند، برای سیستم احیای انرژی ترمزها شیفترهای فلزی جدیدی در نظر گرفته شده و صندلی‌های اسپرت N هم به‌صورت استاندارد ارائه می‌شوند. هیوندای فعلاً قیمت و زمان عرضهٔ آیونیک ۵ N را منتشر نکرده است.

تازه‌های علمی

کشف مولکول‌های آلی در خاک مریخ توسط «استقامت»

مریخ‌نورد استقامت(Perseverance) انواع مختلفی از مولکول‌های آلی را در دهانه برخوردی "جزرو" در سیاره سرخ کشف کرده است که ممکن است نشانی از میکروب‌های باستانی در آنها وجود داشته باشد.

به گزارش ایسنا و به نقل از آی‌ای، مریخ‌نورد استقامت(Perseverance) ناسا از فوریه ۲۰۲۱ سیاره سرخ را می‌کاود و یکی از اهداف اصلی آن کاوش برای نشانه‌هایی از وجود حیات باستانی در تاریخ مریخ است.

این مریخ‌نورد در حال بررسی ساختار سطح‌شناسی کف دهانه جزرو(Jezero) با استفاده از ابزارهای تخصصی به منظور کشف ترکیبات آلی است که یک شاخص قابل توجه از حیات بالقوه هستند.

اکنون‌طبق یک مطالعه جدید، این مریخ‌نورد که به اندازه یک خودرو است، نشانه‌هایی از مولکول‌های آلی را در سنگ‌های دهانه "جزرو" مریخ کشف کرده است.

ترکیبات آلی، مولکول‌هایی هستند که از کربن و هیدروژن تشکیل شده‌اند. آنها همچنین می‌توانند شامل عناصر اضافی مانند اکسیژن، نیتروژن، فسفر و گوگرد باشند.

به گفته اخترزیست‌شناسان، این سرنخ جالب بسیار مهم است، زیرا در زمین، کربن معمولاً با فرآیندهای بیولوژیکی مرتبط است. با این وجود، در مریخ، فرآیندهای غیر بیولوژیکی مختلف نیز می‌توانستند نشانه‌های کربنی ایجاد کنند. با وجود این، پتانسیل حیات در مریخ نادیده گرفته نشده است.

دانشمندان حدس می‌زنند که یک رودخانه در اصل میلیاردها سال پیش از دهانه جزرو می‌گذشته است و بررسی‌های علمی حاکی از آن است که در این حوضه دریاچه باستانی احتمال کشف نشانه‌هایی از قابلیت سکونت در گذشته وجود دارد.

این مریخ‌نورد برای این مطالعه در دو شکل از سنگ‌های درون دهانه موسوم به Maz و Stah حفاری کرد.

ابزار «اسکن محیط‌های قابل سکونت با رامان و لومینسانس برای مواد آلی و شیمیایی »(SHERLOC) روی این مریخ‌نورد، نمونه‌ها را بررسی کرد. تخصص این ابزار در تشخیص مواد شیمیایی آلی در سطح مریخ است. شایان ذکر است، این یافته‌ها حضور ترکیبات آلی را در هر ۱۰ مکان انتخاب شده در سازندهای سنگی Maz و Stah آشکار کرد. اعتقاد بر این است که این ترکیبات حداقل برای ۲.۳ تا ۲.۶ میلیارد سال باقی مانده‌اند.

سوناندا شارما نویسنده اصلی این مطالعه و دانشمند سیاره‌شناس در موسسه فناوری کالیفرنیا می‌گوید: نتایج به این احتمال اشاره می‌کنند که بلوک‌های سازنده حیات برای مدت طولانی در سطح مریخ، در بیش از یک مکان وجود داشته‌اند.

پژوهشگران می‌گویند به نظر می‌رسد این مولکول‌های آلی با مواد معدنی مرتبط با آب مرتبط هستند.

فراوانی مولکول‌های آلی

تحقیقات بیشتر شواهدی از انواع مختلفی از ترکیبات آلی در سنگ‌های مختلف تجزیه و تحلیل شده کشف کرد. این بدان معنی است که مولکول‌ها به احتمال زیاد از طریق مکانیسم‌های مختلف تشکیل شده‌اند.

در طول میلیاردها سال، ممکن است انواع مختلفی از فعالیت‌های غیر بیولوژیکی وجود داشته باشد که جرقه‌ای از واکنش‌ها را برانگیخته که منجر به سنتز مولکول‌های آلی مانند کربن شده است. یا در یک احتمال بعید، میکروب‌های باستانی نیز می‌توانند در تشکیل مولکول‌های آلی نقش داشته باشند.

پژوهشگران تاکید کردند که قادر به شناسایی مولکول‌های آلی خاصی نیستند که نیاز به آزمایش نمونه‌های سنگ فیزیکی در یک محیط آزمایشگاهی دارد.

نوبت اول

فراخوان یک مرحله ای مناقصه جدولگذاری معابر شهر

شهرداری خاتون آباد در نظر دارد طبق صورت جلسه شماره ۶۵ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۵ شورای محترم اسلامی شهر مناقصه جدولگذاری معابر سطح شهر خود را با برآورد اولیه ۳۰/۲۹۲/۰۰۰/۰۰۰ریال از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت به شماره ثبت سامانه ۲۰۰۲۰۹۸۵۴۲۰۰۰۰۰۱ برگزار نماید. مبلغ تضمین شرکت مناقصه ۹/۲۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به صورت ضمانت نامه بانکی معتبر می باشد. مناقصه گران بایستی دارای در گواهینامه صلاحیت پیمانکاری با حداقل رتبه ۵ راه و باند یا ابنیه از سازمان برنامه و بودجه باشند . کلیه مراحل مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد قیمت مناقصه گران و بازگشایی پاکات از طریق درگاه سامانه تدارکات دولت(ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی مراحل ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیک را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. مناقصه گران بایستی اسناد مناقصه را از طریق سامانه دریافت و با توجه به مندرجات اسناد و شرایط مناقصه ، مدارک درخواستی را شامل پاکت (الف، ب، ج) بصورت فایل pdf تا ساعت روز مورخ در سامانه اسکن و بارگذاری نمایند.

توجه : چنانچه برندگان اول و دوم مناقصه حاضر به مبادله پیمان نشوند سپرده شرکت در مناقصه آنان به ترتیب ضبط خواهد شد . شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است. سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه مندرج است .

- تاریخ انتشار اسناد مناقصه در سامانه روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۴/۲۵ می باشد.
- مهلت دریافت اسناد از سامانه: تا ساعت ۱۲ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۵/۱ می باشد.
- مهلت ارسال پیشنهادات از طریق سامانه تا ساعت ۱۲ روز چهارشنبه مورخ۱۴۰۲/۵/۱۱می باشد.

محمد مهدی ابراهیمی – شهردار