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
پنجشنبه / ۲۰ مهر ۱۴۰۲ / شماره ۵۴۸۱
۲۶ ربیع‌الاول ۱۴۴۵ - ۱۲ اکتبر ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۸ صفحه

سبک زندگی

عادت‌های به ظاهر بی‌ضرری که بی‌سروصدا به شما آسیب می‌زنند

علم به ما می‌گوید اگر در انجام کارهای روزانه خود زیاده روی کنیم، درنهایت به بدن مان آسیب خواهیم زد. به همین دلیل بهتر است که هر از گاهی بعضی کارها را کنار بگذاریم و به خاطر داشته باشیم که گاهی هر چه کمتر بهتر است.

در ادامه از چند عادت روزانه خواهیم گفت که می توانند سلامت ما را به خطر بیندازند.

۱- غذای داغ را می‌گذارید تا خنک شود

برخلاف باور رایج، گذاشتن غذای داغ در داخل یخچال ایرادی ندارد. درحقیقت، در دمای ۴ تا ۶۰ درجه سانتیگراد که به «منطقه خطر» معروف است، باکتری‌های زیادی رشد می‌کنند. انتقال فوری غذا به داخل یخچال از آلودگی باکتریایی غذا جلوگیری می‌کند.

۲- هر روز پوست‌تان را لایه برداری می‌کنید

مراقب‌های پوستی حالا در عصر طلایی خود قرار دارند، به طوری که زنان، مردان و نوجوانان روتین‌های مخصوص به خود را دارند. حالا افراد بیش از پیش تلاش می‌کنند با استفاده از انواع محصولات پوستی از جمله لایه بردارها از پوستی درخشان برخوردار شوند، اما در اغلب موارد، نتیجه چیزی دیگری است.

به گفته متخصصان پوست، لایه برداری پوست تنها یک بار در هفته توصیه می‌شود، چراکه پوست به مرور زمان خشک و حساس می‌شود. اگر پوست چربی دارید، توصیه می‌شود حداکثر ۳ بار در هفته لایه برداری انجام دهید.

۳- بیشتر از ۳ بار در روز دندان هایتان را مسواک می‌زنید

تمیز و درخشان نگه داشتن دندان‌های خود هیچ ایرادی ندارد. با این حال، زیاده روی در مسواک زدن می‌تواند باعث خونریزی لثه‌ها و شکننده شدن دندان‌ها شود، امری که درنهایت منجر به انواع مشکلات دهانی و دندانی مانند بیماری لثه می‌شود. بیشتر از ۳ بار در روز دندان‌های خود را مسواک نزنید و ۲ دقیقه مسواک زدن هم برای برق انداختن آنها کافی است.

۴- زیاد از حد آفتاب می‌گیرید

یک روز زیبای آفتابی می‌تواند فرصت خوبی برای برخورداری از ویتامین D و برنزه کردن پوست خود باشد. با این حال، حضور طولانی زیر آفتاب می‌تواند پوست را قربانی پرتوهای مضر فرابنفش خورشید کند که به روند پیری پوست سرعت می‌بخشند و سلامت آن را به خطر می‌اندازند.

۵- در ظروف پلاستیکی غذا می‌خورید

بسیاری از خوراکی‌ها و غذاهای بیرون‌بر در ظروف پلاستیکی عرضه می‌شوند. اما ظروف پلاستیکی حاوی مواد شیمیایی خطرناکی هستند که با خوراکی‌ها و نوشیدنی ها تماس دارند.

علاوه بر پلاستیک، از خود میکروپلاستیک‌هایی (ذرات ریز پلاستیک) بر جای می‌گذارد که برای انسان سرطان‌زا هستند، چون ذرات تشکیل دهنده پلاستیک هستند و می‌توانند وارد جریان خون ما شوند.

۶- از ضد عفونی کننده‌های دست و الکل استفاده می‌کنید

در برخی تبلیغات ادعا می‌شود که ضد عفونی کننده‌های دست، ۹۹ درصد باکتری‌های روی پوست را از بین می‌برند، چیزی که تا حدی صحت دارد. اما نتیجه استفاده مکرر از ضد عفونی کننده‌های دست، چیزی فراتر از مقابله با باکتری‌ها خواهد بود و منجر به خشکی پوست، مقاومت آنتی بیوتیکی و یا بی‌اثر شدن آنتی بیوتیک‌ها می‌شود.

۷- فراموش می‌کنید بالش تان را بشویید

بسیاری از ما یک بالش مخصوص داریم که ترجیح می‌دهیم هنگام خواب از آن استفاده کنیم و گاهی به دلیل راحت بودنش، فراموش می‌کنیم که آن را بشوییم. بالش کثیف‌تان می‌تواند محل زندگی مایت‌های گرد و غبار شود که باعث آلرژی می‌شوند.

۸- از مام استفاده می‌کنید

ما برای از میان بردن بوی عرق خود و خوشبو ماندن طی روز از ضدعرق‌ها کمک می‌گیریم. اما این امر معایبی هم دارد. ضدعرق‌ها اغلب حاوی مواد شیمیایی‌ای هستند که زمینه‌ساز آلرژی‌اند و تحقیقات نشان داده میان آنها و ابتلا به سرطان سینه ارتباط وجود دارد.

عکس‌نوشت

مرگ خاموش کشتی یونانی

عکس: محمود خاکباز / ایرنا

«اپ»تکار

نسخه‌های رفرش خانواده PS۵ معرفی شدند

طراحی جدید و حافظه داخلی بیشتر!

سونی به صورت رسمی از نسخه جدید کنسول‌های خود رونمایی کرد که از یک قابلیت بسیار جذاب بهره می‌برند.

در نوامبر سال ۲۰۲۰، سونی رسما از کنسول نسل نهمی خود موسوم به پلی استیشن ۵ رونمایی کرد. از آن زمان تا به امروز، سونی تنها رنگ‌ها و باندل‌های جدیدی از کنسول خود را عرضه کرده و خود کنسول هیچ تغییر طراحی و یا سخت‌افزاری مهمی را به خود ندیده است. حالا اما غول فناوری ژاپن امروز از نسخه‌های جدید خانواده پلی استیشن ۵ با طراحی تازه رونمایی کرد که با برخی ویژگی‌های مهم نیز همراه شده‌اند.

در ابتدا باید اشاره کنیم که این دستگاه نسخه اسلیم کنسول اصلی محسوب نمی‌شود و سونی آن را پلی استیشن ۵ جدید می‌نامد. البته برخلاف آن که واژه اسلیم در نام پلی استیشن ۵ جدید ذکر نشده است، کنسول جدید سونی در مقایسه با نسخه قبلی آن نازک‌تر شده و اندازه آن نیز تا ۳۰ درصد کوچک‌تر شده است.

به مانند قبل، سونی پلی استیشن ۵ جدید را در دو نسخه استاندارد و دیجیتال معرفی کرده است. مدل استاندارد برخلاف نسخه دیجیتال از دیسک درایو بهره می‌برد. البته تفاوت بین نسخه‌های استاندارد و دیجیتالی دیگر بی‌معنی شده چرا که دیسک درایو دستگاه حالا به آسانی جدا می‌شود و نسخه استاندارد به مدل دیجیتالی بدل می‌شود. همچنین کاربران می‌توانند با خرید دیسک درایو کنسولی دیجیتالی خود را به نسخه استاندارد تبدیل کنند.

یکی از اصلی‌ترین شکایاتی که کاربران نسبت به نسخه اصلی پلی استیشن ۵ داشتند مربوط به حافظه داخلی آن می‌شود. حافظه ۸۲۵ گیگابایتی SSD دستگاه چندان برای نصب بازی‌های مختلف کافی نیست در حالی که خود نرم‌افزار کنسول حدود ۱۵۸ گیگابایت از ظرفیت دستگاه را به خود اختصاص داده است.

سونی خوشبختانه به انتقادات کاربران پاسخ مناسبی داده و با افزایش ۱۷۵ گیگابایتی حافظه کنسول خود، حافظه داخلی پلی استیشن ۵ جدید را به یک ترابایت رسانده است. البته این تغییر چندان بزرگی محسوب نمی‌شود چرا که در حال حاضر تنها فضای نصب دو یا سه بازی AAA فراهم آورده شده است.

سونی یک استند فلزی برای پلی استیشن ۵ جدید توسعه داده که ظاهری پرمیوم دارد. البته باید خاطر نشان کرد که این استند با خود کنسول‌ها عرضه نمی‌شود و کاربران برای خرید آن باید ۳۰ دلار بپردازند. ناگفته نماند که استند جدید سونی با مدل‌های اصلی پلی استیشن ۵ نیز به طور کامل سازگار است.

درنهایت باید اشاره کرد که قیمت نسخه دیجیتالی پلی استیشن ۵ جدید ۵۰ دلار افزایش داشته و به ۴۴۹ دلار رسیده است. نسخه استاندارد نیز با قیمت ۴۹۹ دلاری به فروش خواهد رسید. دیسک درایو نیز با قیمت ۸۰ دلاری روانه بازار خواهد شد. شایان ذکر است که دیسک درایو با نسخه اصلی پلی استیشن ۵ دیجیتال سازگار نیست. عرضه پلی استیشن ۵ جدید از ماه نوامبر آغاز می‌شود و سونی دیگر فرآیند توسعه و فروش مدل‌های قبلی را متوقف خواهد کرد.

ماشین بازی

معرفی نسل جدید بی ام و X۲ و iX۲ با پیشرانه بنزینی و برقی

کوچک‌ترین شاسی‌بلندهای بی‌ام‌و، سال ۲۰۲۴ مجهز به انواع پیشرانه‌های برقی و بنزینی و دیزلی تولید می‌شوند. نسل جدید iX۲ خودرویی بسیار مهم در گروه کراس‌اورهای الکتریکی خواهد بود.

یکی از نکات عجیب در سبد محصولات بی‌ام‌و، کوچک‌تر بودن X۲ از X۱ است. به همین دلیل، اختلاف قیمت هم وجود دارد و X۲ ارزان‌ترین شاسی‌بلند شرکت سازنده محسوب می‌شود. دیگر نکته جالب برای این سری محصول با ابعاد کوچک، پیشرانه تمام برقی و تیپ بدنه کوپه است.

اولین X۲ سال ۲۰۱۸ معرفی شد و حالا نسل دوم برای تولید در سال ۲۰۲۴ آماده می‌شود. مدل جدید، حس تهاجمی بیشتری دارد و البته با ۱۹ سانتی‌متر طول بیشتر، جادارتر است. شیب سقف، بیش از گذشته شده و نمای اسپرت را تقویت می‌کند. چراغ‌های عقب نیز جذابیت بیشتری دارند. در کلاس کراس‌اورهای کوچک، بی‌ام‌و x۲ یکی از معدود خودروهای دنیا خواهد بود که امکان خرید با چرخ‌های ۲۱ اینچ خواهد داشت.

در نمای جانبی، عملا قطعات پلاستیکی دیده نمی‌شوند و تمام بدنه، حتی قاب گلگیرها هم‌رنگ بدنه هستند تا حس یک خودروی لوکس آلمانی تداعی شود. این خودرو فاقد ریل باربند استاندارد کارخانه است و روی درها و رکاب، حجم‌دهی واضح با خطوط برجسته وجود ندارند. طرح چراغ‌های عقب، عجیب به نظر می‌رسد و بخش بزرگی از سپر عقب، با پلاستیک سیاه رنگ ارایه می‌شود. سادگی و پرهیز از خطوط عمیق، روی درپوش صندوق هم رعایت شده است.

یکی از مهم‌ترین تفاوت‌های x۲ جدید نسبت به نسل اول، بهبود فضای کابین برای سرنشینان عقب است. همچنین ۷۱۶ لیتر برای حمل بار داخل صندوق در حالت استاندارد از کف تا سقف وجود دارد که پس از جمع‌شدن صندلی‌های ردیف دوم، به ۱۴۶۴ لیتر می‌رسد. مدل برقی، صندوق ۵۲۵ لیتری دارد.

در کابین، دو نمایشگر ۲۵/۱۰ اینچ برای پنل پشت فرمان و صفحه لمسی سیستم سرگرمی به صورت پیوسته شبیه دیگر خودروهای مدرن بی‌ام‌و دیده می‌شود. خریدار می‌تواند مانیتورهای ۷/۱۰ اینچ هم سفارش دهد.

گیربکس اتوماتیک ۷ سرعته دبل کلاچ و فناوری دو دیفرانسیل xDrive در تمام مدل‌های X۲ بنزینی نسل دوم ارایه می‌شود. این مدل، عملا فاقد ترمز دستی یا ترمز پارک است و بلافاصله پس از خاموش شدن پیشرانه، ضمن فعال‌سازی ترمز روی چرخ‌های عقب، گیربکس را به حالت P می‌برد.

ارزان‌ترین مدل بازار اروپا با موتور ۲ لیتر توربو، ۲۴۱ اسب بخار قدرت و ۴۰۰ نیوتن‌متر گشتاور تولید می‌کند تا نسبت به نسل قبل، ۵۰ نیوتن‌متر بهبود داشته باشد. بی‌ام‌و X۲ با این تجهیزات، در زمان ۲/۶ ثانیه به سرعت ۹۶ کیلومتر برساعت می‌رسد. دل M۲۳۵i از موتور ۲ لیتر توربوشارژ، ۳۱۲ اسب بخار و ۴۰۰ نیوتن‌متر گشتاور می‌گیرد. تفاوت قدرت در این خودرو و مدل پایه باعث می‌شود، سرعت‌گیری صفر تا ۹۶ کیلومتر برساعت برای M۲۳۵i، به ۲/۵ ثانیه برسد.

مدل برقی به نام iX۲، از دو موتور الکتریکی و سیستم دو دیفرانسیل دایمی استفاده می‌کند. این کراس‌اور، مجموع قدرت ۳۱۳ اسب بخار و گشتاور ۴۹۴ نیوتن‌متر دارد. باتری‌های ۸/۶۴ کیلووات ساعتی برای iX۲، توان پیمایش ۴۵۰ کیلومتر فراهم می‌کنند و هنگام اتصال به شارژهای DC، حدود ۸۰ درصد ظرفیت را در ۲۵ دقیقه تکمیل می‌کنند. سرعت‌گیری صفر تا ۹۶ کیلومتر برساعت این مدل، ۶/۵ ثانیه است.

آستانه قیمت برای نسل جدید بی‌ام‌و X۲ بنزینی، حدود ۴۰ هزار دلار خواهد بود. مدل M۳۵i نیز ۶ تا ۷ هزار دلار گران‌تر است. برای نسخه برقی، آستانه قیمت ۵۰ تا ۵۵ هزار دلار پیش‌بینی می‌شود.

تازه‌های علمی

کهکشان راه شیری در حال از دست دادن ماده تاریک است!

دانشمندان از کشف اینکه کهکشان ما یک پنجم وزنی که قبلا تصور می‌شد را داراست متعجب شده‌اند و گمان می‌کنند که این کهکشان مقداری ماده تاریک از دست داده است.

به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی‌میل، کارشناسان جرم کل کهکشان ما را ۲۰۰ میلیارد برابر خورشید تخمین زدند و این رقم تقریبا چهار تا پنج برابر کمتر از تخمین‌های گذشته است که در حدود ۹۰۰ میلیارد برابر خورشید ارزیابی شده بود.

به نظر می‌رسد که کهکشان راه شیری مقداری ماده تاریک را از دست داده است. ماده تاریک، ماده‌ای نامرئی است که حدود ۸۵ درصد از کل جرم کیهان را تشکیل می‌دهد.

محققان با استفاده از داده‌های تلسکوپ گایا که نقشه‌ای از ۱.۸ میلیارد ستاره در کهکشان راه شیری ایجاد کرده است، جرم کل کهکشان ما را تنها ۲۰۰ میلیارد برابر خورشید تخمین زده‌اند. این حدود چهار تا پنج برابر کمتر از تخمین‌های قبلی است که جرم کهکشان راه‌شیری را بین ۸۹۰ میلیارد و کمی بیش از یک تریلیون جرم خورشیدی نشان می‌داد.

تاکنون نیز تصور می‌شد که ماده تاریک دستکم شش برابر فراوان‌تر از ماده معمولی است.

با این حال، این مطالعه جدید نشان می‌دهد که ماده دوم در واقع می‌تواند تا یک سوم کل ماده را تشکیل دهد، با توجه به اینکه اکثر ستاره‌شناسان موافق هستند که جرم آن برابر با ۶۰۰ میلیون خورشید است

این اختلاف بزرگ دانشمندان وادار می‌کند تا محتاطانه در مورد این یافته عمل کنند زیرا در مواجهه با بسیاری از مطالعات قبلی مغایرت زیادی دارد.

پروفسور اندرو پونتزن (Andrew Pontzen)، از دانشگاه کالج لندن، به تایمز گفت: اگر کهکشان ما واقعا به اندازه‌ای که این تحقیقات نشان می‌دهد جرم کمی داشته باشد، باید توضیح داد که چرا مطالعات قبلی بر اساس روش‌های مختلف، همگی وزن بیشتری را ارائه کردند.

این کشف می‌تواند تاثیر عمیقی بر درک تاریخ ۱۳ میلیارد ساله کهکشان ما داشته باشد، زیرا ممکن است نشان دهد که کهکشان راه شیری نسبت به برخی از همتایان خود، برخورد کمتری با کهکشان‌های دیگر داشته است.

دکتر فرانسوا هامر (François Hammer)، نویسنده این مطالعه، از رصدخانه پاریس، گفت که محققان از یافته‌های خود بسیار شگفت زده شده‌اند.

او توضیح داد که چگونه اخترشناسان توانستند جرم کهکشان ما را با نگاه کردن به منحنی چرخش آن محاسبه کنند. اساسا کهکشان راه شیری یک مارپیچ در حال چرخش متشکل از ۱۰۰ تا ۴۰۰ میلیارد ستاره است که دانشمندان فکر می‌کنند در هاله‌ای از ماده تاریک محصور شده است.

بنابراین، داده‌های گایا کسری از تعداد کل ستارگان است، اما برای محاسبه منحنی چرخش دقیق کافی است. این نشان داد که منحنی کهکشان راه شیری با دیگر کهکشان‌های مارپیچی بزرگ متفاوت است زیرا مسطح نیست.

در دهه ۱۹۷۰، یکی از پیشرفت‌های بزرگ در نجوم مدرن این بود که سرعت چرخش دیگر کهکشان‌های بزرگ بسیار سریع‌تر از آن چیزی بود که از کاهش کپلر انتظار می‌رفت. این کشف منجر به این نظریه شد که کهکشان‌های مارپیچی بزرگ باید توسط هاله‌های ماده تاریک احاطه شده باشند. با این وجود در کهکشان راه شیری، منحنی چرخش در حومه قرص کهکشان به سرعت شروع به کاهش می‌کند. ستارگان در فاصله ۵۰ هزار سال نوری از مرکز آن، کندتر از حد انتظار می‌چرخند، که نشان می‌دهد مقداری از گرانش ماده تاریک وجود ندارد.

محققان گفتند که یافته‌های آنها «کاملا استثنایی» است و توضیح دادند که چرخش انحنای کهکشان راه شیری می‌تواند به خاطر سرگذشت فوق‌العاده آرام کهکشان ما باشد.

آخرین ادغام بزرگ کهکشان ما با یک کهکشان دیگر در حدود ۹ میلیارد سال پیش اتفاق افتاد. میانگین این میزان در سایر کهکشان‌های مارپیچی شش میلیارد سال است.

ویترین

«ساکن خیابان ملک» به کتابفروشی‌ها آمد

کتاب «ساکن خیابان ملک» شامل خاطرات اشرف جواهری نوشته فاطمه بهبودی توسط انتشارات سوره مهر منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، کتاب «ساکن خیابان ملک» شامل خاطرات اشرف جواهری نوشته فاطمه بهبودی به تازگی توسط انتشارات سوره مهر منتشر و روانه بازار نشر شده است. این کتاب با محوریت خاطرات و زندگی اشرف جواهری از فرهنگیان شهر اراک و رئیس فعلی مرکز آموزش عالی فرهنگیان اراک به نگارش درآمده است.

داستان کتاب از جایی آغاز می‌شود که راوی بعد از ازدواج زودهنگام، تحصیلاتش را ادامه می‌دهد و در رشته ادبیات دانشگاه اراک پذیرفته می‌شود. در بحبوحه انقلاب، جواهری مثل بسیاری از هم سن و سال‌هایش در راهپیمایی‌ها و تظاهرات مردمی شرکت می‌کند و بعد از انقلاب مدیر یک مدرسه دولتی نهصد نفره می‌شود. ارتباط خوب او با بچه‌ها آینده روشنی را برای دانش‌آموزان این مدرسه رقم می‌زند. تا جایی که بعد از بمباران ایران توسط عراق، او دانشجوها را به شهرهای امن می‌برد تا ادامه تحصیل بدهند. فاطمه بهبودی در اثر جدیدش که ۶ فصل دارد، سعی می‌کند فداکاری و از خودگذشتگی معلمی را به تصویر بکشد که در زندگی پرفراز و نشیب خود از رسالت معلمی‌اش غافل نشده و غمخوار شاگردانش می‌شود.

در بخشی از این کتاب می‌خوانیم:

گاهی فرصت نمی‌کردم بروم خانه ناهار بخورم، توی راه بوق بوق ماشینی را می‌شنیدم، می‌فهمیدم کاظم است، می‌گفتم: «برای چی اومدی اینجا!»

می‌گفت: «دور تا دور شهر گشتم تا پیدات کنم.»

نان رول‌پیچی می‌داد دستم، می‌گفت: «از غذای دیشب گوشت کوبیده مونده. برات لقمه گرفتم که گرسنه نری توی جلسه.»

فردایش باز صدای بوقش را می‌شنیدم، می‌گفتم: «امروز باز چی شد اومدی پی من؟»

می‌خندید: «یه لقمه ته تالی برات گرفتم بخور برو.»

می‌گفتم: «کاظم جان شما این کارها رو هم نکنی عزیزی! من رو شرمنده نکن!»

این کتاب با ۲۸۸ صفحه، شمارگان هزار و ۲۵۰ نسخه و قیمت ۱۸۵ هزار تومان عرضه شده است.