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: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳-۸۸۲۶۳۶۹۶
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
یکشنبه / ۲۳ مهر ۱۴۰۲ / شماره ۵۴۸۳
۲۹ ربیع‌الاول ۱۴۴۵ - ۱۵ اکتبر ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

عکس‌نوشت

کنسرت ارکستر ملی ایران

عکس: فاطمه عموزاد/ مهر

سبک زندگی

کارهای ساده و روزمره‌ای که همیشه اشتباه انجام می‌دهیم

تحقیقات نشان داده نوشیدن آب سرد باعث تشدید علائم مشکلات گوارشی مانند آشالازی (اختلالی در مری که آن را از انتقال مواد غذایی به معده ناتوان می‌سازد) می‌شود. گرچه آب سرد خود باعث بیماری نمی‌شود، اما می‌تواند عروق خونی را منقبض کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزیاتو، ما کارهای روزمره‌ی خود را بر حسب عادت و بدون فکر انجام می‌دهیم، در حالی که معلوم شده بسیاری از آن‌ها را از اول اشتباه انجام داده‌ایم.

۱- بعد از غذای سنگین سریع آب می‌خورید

گرچه باور رایج درباره‌ی اینکه آب باعث رقیق شدن اسید معده می‌شود صحت ندارد، اما باز هم سر کشیدن سریع آب ایده‌ی خوبی نیست، به خصوص بعد از یک غذای سنگین. درست است که آب با کاهش احساس گرسنگی می‌تواند به کاهش وزن کمک کند، اما سر کشیدن سریع آب بعد از یک غذای سنگین می‌تواند باعث نفخ شدید شود. اما نوشیدن آرام و تدریجی آب می‌تواند جلوی نفخی که بر اثر بلعیدن هوا هنگام سر کشیدن سریع آب ایجاد می‌شود را بگیرد.

۲- آب یخ می‌خورید

نوشیدن آب شاید عادی‌ترین کار دنیا باشد و شکی هم نیست که یک لیوان آب خنک بخصوص در روزهای گرم می‌تواند بسیار طراوت بخش باشد، پس حتماً اشکالی در آن نیست. اما تحقیقات نشان داده نوشیدن آب سرد باعث تشدید علائم مشکلات گوارشی مانند آشالازی (اختلالی در مری که آن را از انتقال مواد غذایی به معده ناتوان می‌سازد) می‌شود. گرچه آب سرد خود باعث بیماری نمی‌شود، اما می‌تواند عروق خونی را منقبض کند.

۳- گوجه فرنگی را در یخچال نگه می‌دارید

گوجه فرنگی را باید در یخچال بیرون نگه داشت یا بیرون آن؟ بستگی به آن دارد که گوجه فرنگی تا چه حد رسیده باشد. اما ایده آل این است که هر دو را انجام انجام دهید. دمای ایده آل برای نگهداری از گوجه فرنگی حدود ۱۳ درجه سانتیگراد است. گرچه یخچال مانع کپک زدن گوجه فرنگی‌های رسیده می‌شود، چون دمای اغلب یخچال‌ها روی حدود ۲ درجه سانتیگراد تنظیم شده، اما گوجه فرنگی‌های رسیده در یخچال طعم خود را از دست می‌دهند. با این حال، اگر گوجه فرنگی‌های رسیده‌ای که در یخچال نگه داشته اید را چند روزی بیرون یخچال نگه دارید، طعم خود را دوباره به دست خواهند آورد.

۴- صورت خود را با آب خیلی سرد یا خیلی داغ می‌شویید

شستن صورت زیر دوش درهنگام حمام شاید کاری راحت و دم دستی به نظر برسد، اما اگر آب داغ باشد، این کار آسیب زا خواهد بود. چرا که می‌تواند پوست را به تولید چربی بیشتر وادار کند تا چربی از دست رفته‌ی خود را جبران کند و در نهایت باعث خشکی پوست شود. بهترین راه برای شستشوی صورت با آب ولرم است یا حتی با آب سرد بعد از حمام، چرا که باعث از میان رفتن پف صورت می‌شود.

۵- سیفون توالت فرنگی را با در باز می‌زنید

کاری به سادگی زدن سیفون توالت فرنگی با در باز می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت شما داشته باشد. هر بار که سیفون توالت فرنگی را می‌زنید، مثل این است که توالت فرنگی شروع به عطسه کردن کند. از آنجایی که قطرات آب می‌توانند تا ارتفاع ۲۵ سانتیمتری در بالای توالت فرنگی پرتاب شوند، بقیه‌ی سطوح محیط دستشویی هم در معرض خطر آلوده شدن به ذرات مدفوع قرار دارند، از جمله دستمال توالت، حوله یا مسواک‌ها.

«اپ»تکار

نمایشگر سری آیفون ۱۷ با تغییرات بزرگی همراه خواهد شد

افشاگری شناخته‌شده ادعا کرده که آیفون ۱۷ و آیفون ۱۷ پلاس به نمایشگر ۱۲۰ هرتزی مجهز خواهند شد.

اپل امسال بهبودهای قابل توجهی را برای مدل‌های استاندارد سری آیفون ۱۵ یعنی آیفون ۱۵ و آیفون ۱۵ پلاس عرضه کرده که باعث شده این گوشی‌ها ارزش خرید بیشتری پیدا کنند. برای مثال، قابلیت داینامیک آیلند که امضای طراحی سری آیفون ۱۴ پرو به شمار می‌رفت سرانجام در اختیار آیفون ۱۵ و آیفون ۱۵ پلاس قرار گرفت. از سوی دیگر، نسخه‌های استاندارد سری آیفون ۱۵ به دوربین ۴۸ مگاپیکسلی به کار رفته در مدل‌های پرو سری آیفون ۱۴ مجهز شده‌اند.

با این وجود، برخی از قابلیت‌های اصلی سری آیفون ۱۵ همچنان به مدل‌های پرو محدود شده است. در این راستا، آیفون ۱۵ پرو مکس از لنز پریسکوپی با زوم اپتیکال ۵ برابری برخوردار شده است. به علاوه، آیفون ۱۵ پرو و آیفون ۱۵ پرو مکس از نمایشگر ۱۲۰ هرتزی پروموشن بهره می‌برند که از نرخ نوسازی تطبیق‌پذیر پشتیبانی می‌کند. حالا اما به نظر می‌رسد اپل سرانجام قصد دارد در سال ۲۰۲۵ نمایشگر ۱۲۰ هرتزی را به نسخه‌های استاندارد سری آیفون وارد کند.

آقای راس یانگ، افشاگر و تحلیلگر برجسته صنعت نمایشگر، در جدیدترین گزارش خود ادعا کرده که آیفون ۱۷ و آیفون ۱۷ پلاس اولین مدل‌های استاندارد تاریخ آیفون خواهند بود که از نمایشگر ۱۲۰ هرتزی پروموشن بهره می‌برند. در حال حاضر، آیفون ۱۵ و آیفون ۱۵ پلاس از نمایشگر ۶۰ هرتزی استفاده می‌کنند. آقای یانگ نقشه‌راهی را در شبکه اجتماعی ایکس (توییتر سابق) به اشتراک گذاشته که حاوی جزئیات مربوط به اندازه نمایشگر سری آیفون ۱۶ و آیفون ۱۷ است. در این راستا، آیفون ۱۶ به نمایشگر ۶٫۱۲ اینچی مجهز خواهد شد در حالی که آیفون ۱۶ پلاس از نمایشگر ۶٫۶۹ اینچی برخوردار می‌شود. نسبت تصویر این نمایشگرها برابر با ۱۹٫۵:۹ خواهد بود. با توجه به این مشخصات فنی، به نظر می‌رسد هیچ تفاوتی بین اندازه نمایشگر نسخه‌های استاندارد سری آیفون ۱۵ و آیفون ۱۶ نخواهد بود. آیفون ۱۷ و آیفون ۱۷ پلاس نیز به ترتیب از نمایشگرهای بزرگ‌تر ۶٫۲۷ اینچی و ۶٫۸۶ اینچی با نسبت تصویر ۱۹٫۶:۹ بهره خواهند برد. ویژگی اصلی نمایشگر این دو گوشی پشتیبانی از آن‌ها از فناوری LTPO خواهد بود که قابلیت نرخ نوسازی متغیر برای آیفون ۱۷ و آیفون ۱۷ پلاس به ارمغان می‌آورد. به لطف این ویژگی، نمایشگر در حین پخش محتوای خاص مانند نمایش ایمیل نرخ نوسازی را پایین می‌آورد تا عمر باتری دستگاه افزایش پیدا کند. آقای یانگ اعلام کرده که آیفون ۱۶ پرو و آیفون ۱۶ پرو مکس نمایشگرهای ۶٫۲۷ اینچی و ۶٫۸۶ اینچی را به همراه خواهند داشت. سری آیفون ۱۷ پرو نیز به نمایشگرهای با ابعاد مشابه مجهز خواهد شد. البته این افشاگر ادعا کرده که اپل در آیفون ۱۷ پرو و آیفون ۱۷ پرو مکس داینامیک آیلند را کنار خواهد گذاشت و از فیس‌آیدی زیر نمایشگر و ناچ حفره برای دوربین سلفی استفاده خواهد کرد.

تازه‌های علمی

فضانورد ناسا اقامت یک ساله اجباری در فضا را خوش‌شانسی می‌داند

فرانک روبیو فضانورد ناسا پس از اقامت غیرمنتظره یک ساله در ایستگاه فضایی بین‌المللی، خود را فوق‌العاده خوش‌شانس خواند.

به گزارش ایسنا و به نقل از اسپیس، فرانک روبیو فضانورد ناسا می‌گوید که گذراندن بیشتر از شش ماه در فضا باعث شده تا او در این کار بهتر از قبل شود.

روبیو، که به طور غیرمنتظره‌ای بیش از یک سال را در ایستگاه فضایی بین‌المللی (ISS) گذراند، ارزیابی‌های دوره‌ای روی خود انجام داد تا افزایش زمان حضورش در فضا کارآمدتر باشد. او در جریان یک کنفرانس مطبوعاتی زنده روز جمعه (۱۳ اکتبر) در مرکز فضایی جانسون ناسا در هیوستون گفت: من توانستم ببینم چه کارهایی را به خوبی انجام داده‌ام، چه کارهایی را ضعیف انجام داده‌ام و سعی کنم آن‌ها را در نیمه بعدی ماموریت اکسپدیشن بهبود بخشم. او تاکید کرد که هنوز عالی و کامل نیست، اما بسیار خوش‌شانسی است که بتوانید درس‌هایی که آموختید را بلافاصله به کار بگیرید. بسیاری از مردم باید پنج، شش یا ۱۰ سال برای ماموریت دوم صبر کنند. تا زمانی که بتوانند آن چیزهایی را که به تازگی یاد گرفته‌اند اجرا کنند.

پس از اینکه فضاپیمای روسی سایوز برای انتقال روبیو در ماه دسامبر سال ۲۰۲۲ در حالی که به ایستگاه فضایی بین‌المللی متصل شده بود، دچار نشتی شد، او به‌طور غیرمنتظره رکورد ایالات متحده برای طولانی‌ترین پرواز فضایی را شکست و ۳۷۱ روز متوالی را در فضا گذراند. پس از مجموعه‌ای از برنامه‌ریزی‌های پیچیده، فضانوردان این ماموریت روبیو و سرگئی پروکوپیف و دیمیتری پتلین روس، در روز ۲۷ سپتامبر با یک فضاپیمای جایگزین، به سلامت به خانه رسیدند. در آن زمان، شش ماه از تاریخ اولیه برنامه‌ریزی برای بازگشت آنها به زمین گذشته بود.

نشتی که سایوز را متوقف کرد، اولین مشکل از سه مشکل خنک‌کننده سخت‌افزاری ایستگاه فضایی بین‌المللی در بخش روسیه در یک سال اخیر بوده است. به دنبال آن حادثه، یک فضاپیمای باری پروگرس Progress در ماه فوریه ۲۰۲۳ در حین ماموریت روبیو، نشت کرد. آژانس فضایی فدرال روسیه گفته است که هر دو فضاپیمای سایوز و پروگرس احتمالا در اثر برخورد ریز شهاب‌سنگ آسیب دیده‌اند.

نشت مایع خنک کننده جدیدی در این هفته در ماژول نائوکا (Nauka) روسیه نیز رخ داد. یک رادیاتور پشتیبان ۱۳ ساله در این مرکز علمی دو ساله، به دلایلی که هنوز نامشخص است، در روز دوشنبه (۹ اکتبر) دچار نشتی مایع خنک کننده شد. نائوکا به خوبی کار می‌کند و نشتی آن متوقف شده است، اما این اتفاق دو پیاده‌روی فضایی ایالات متحده را به تاخیر انداخت.

روبیو گفت که سابقه نظامی او به سازگاری با اقامت طولانی مدت کمک کرده است.

وقتی روبیو و خانواده‌اش این خبر را دریافت کردند، کمک از راه رسید. او می‌گوید: جامعه اطراف ما دعا و حمایت زیادی کردند. واقعا محبت و حمایت بسیار زیادی دریافت کردیم. بنابراین از این منظر، این کار را فوق‌العاده آسان کرد.

روبیو در مورد نشت نائوکا گفت: متاسفانه، من جزئیات زیادی در مورد آخرین حادثه، یعنی سومینِ آن نمی‌دانم.

او افزود: اگر آن‌ها به هم مرتبط باشند، شاید تغییری در محیط رخ داده باشد که حادثه‌ها نزدیک به هم رخ داده‌اند.

او تاکید کرد که کنترل‌کنندگان ماموریت در هیوستون و مسکو، تحلیل‌های باورنکردنی برای رسیدن به علت اصلی انجام می‌دهند. و همانطور که برای ما انجام دادند، قصد دارند یک طرح عالی ارائه دهند تا مطمئن شوند که ایمنی خدمه برای همه افراد تیم مهم است.

ویترین

کارگاه داستان‌نویسی دورهمی پاییزی در فرهنگسرای سلامت برگزار می‌شود

کارگاه داستان نویسی دورهمی پاییزی فردا یکشنبه ۲۳ مهر در کتابخانه فرهنگسرای سلامت برگزار می‌شود.

به گزارش مهر، دورهمی پاییزی در قالب کارگاه داستان نویسی و با حضور جمال الدین اکرمی نویسنده کودک و نوجوان یکشنبه ۲۳ مهر در کتابخانه فرهنگسرای سلامت برگزار می‌شود. جمال الدین اکرمی نویسنده، مترجم و تصویرگر کتاب‌های کودک و نوجوان است. وی در سال ۱۳۶۸ مجله کوشش را در کانون پرورش فکری به راه انداخت و نخستین کتابش را در همین سال به چاپ رساند. جایزه کتاب سال رشد، کتاب سال کانون پرورش فکری، جایزه پرنده آبی و کتاب سال شهید غنی پور از جمله جوایز این نویسنده به شمار می‌رود. در این کارگاه آموزشی جمال الدین اکرمی با استفاده از فعالیت با استفاده از تکنیک‌های نمایشی، قصه‌گویی و شعرخوانی و با حضور مخاطبین نوجوان مطالب ارزنده‌ای را به آنها ارائه می‌کند.

کتاب‌های پسران آفتاب، چهل تکه، به خاطر دوستی از جمله آثار منتشره از جمال الدین اکرمی است.

جناب آقای دکتر مجتبی نوروزی

انتصاب شایسته و بی شائبه حضرتعالی را به سمت «رئیس سازمان دامپزشکی کشور» تبریک گفته؛ برایتان آرزوی توفیق روز افزون مسألت داریم:

دکتر اکبر مهدوی نیا - دکتر زینب جمشیدی - سارا بیگی - جبار فیضی - طاهر جمشیدزاده - حمزه نونهال - احسان هاشمی‌نژاد - علی منت نیا - مهرداد روغنی