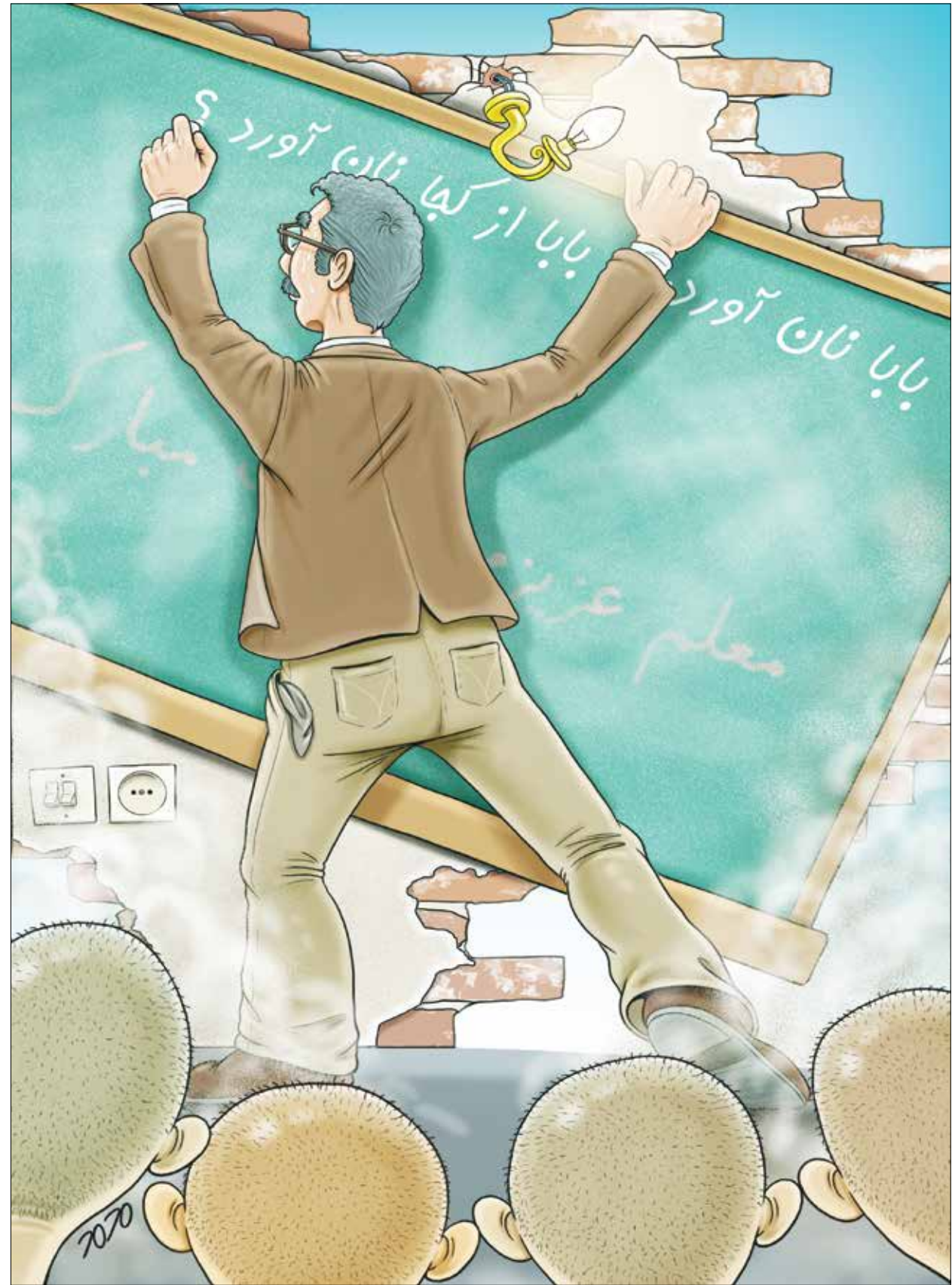




طرح: محمد طحانی

معلم

بهترین روش شستن دست ها که باید رعایت کنیم

سبک زندگی

کانترو می گوید درمورد دفعات شستن دست‌ها یا استفاده از ضد عفونی کننده دست موقعیتی که در آن قرار دارید مهم‌تر از تعداد دفعات شستشو است. نشریه نیویورک پست در اواخر سال ۲۰۲۳ میلادی نتایج نظرسنجی‌ای را در مورد عادات بهداشتی دانشجویان دانشگاه به اشتراک گذاشت. این نشریه نتیجه نظرسنجی مذکور را با این تیترا اعلام کرد: تقریباً نیمی از اعضای نسل Z دچار جرموفوبیا (میکروب هراسی) هستند و روزانه ده بار یا تعداد دفعاتی بیش‌تر دست‌هاشان را می‌شویند. این تیترا باعث آغاز گفتگوها در فضای مجازی در مورد آن چیزی شد که بهداشت مرسوم و معمول قلمداد می‌شود. میریا کانترو متخصص بهداشت عمومی در اسپانیا می‌گوید: شستشوی ده بار در روز یا تعداد دفعات بیش‌تر را نگران کننده نمی‌دانم. از این گذشته این موثرترین راه برای جلوگیری از عفونت است. کل جهان آن درس دردناک را در طول پاندمی کووید-۱۹ آموختند. شستن دست‌ها بروز عفونت‌های تنفسی را کاهش می‌دهد و از بروز اسهال جلوگیری می‌کند. نتیجه بررسی‌ها نشان می‌دهند که حضور در مدرسه در طول فصل آنفولانزا بهبود یافته چرا که کودکان بیش‌تر تشویق می‌شوند دست‌های خود را به طول کامل بشویند.

کانترو می‌گوید درمورد دفعات شستن دست‌ها یا استفاده از ضد عفونی کننده دست موقعیتی که در آن قرار دارید مهم‌تر از تعداد دفعات شستشو است. او می‌گوید: دست‌های تان را پس از رفتن به توالت، قبل از غذا خوردن و آشپزی کردن و پس از گرفتن مخاط بینی تان یا استفاده از دستمال بشوید. انجام تمام این کارها می‌تواند به راحتی به معنای ده بار شستشوی دست در روز و حتی تعداد دفعات بیش‌تر باشد. داده‌ها روند نگران کننده‌ای را نشان می‌دهد. یک نظرسنجی توسط شرکت تحقیقات بازار YouGov Omnibus نشان می‌دهد که یک چهارم اسپانیایی‌ها اعتراف می‌کنند که پس از رفتن به توالت دست شان را مورد شستشو قرار نمی‌دهند. اگرچه توصیه‌های مرتبط با شستن دست‌ها از زمان پاندمی تغییری نکرده، اما به طور کلی رعایت بهداشت شستن دست‌ها کاهش یافته است.

کانترو می‌گوید: متأسفانه این یکی از درس‌هایی است که اکنون از سوی بسیاری از مردم فراموش شده است. شستن مکرر دست‌ها برای رعایت بهداشت بسیار مهم است، اما شستن بیش از حد می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند درماتیت، خشکی و ضایعات پوستی نامرئی شود. کانترو می‌گوید: این شرایط در گذشته به دلیل شستن مکرر دست‌ها در بین کارکنان مراقبت‌های بهداشتی رایج بود. پیش از این هیچ گونه ضدعفونی کننده دست مبتنی بر الکل وجود نداشت بنابراین همه از آب و صابون استفاده می‌کردند که تحریک کننده پوست محسوب می‌شود. این امر منجر به بروز بسیاری از مشکلات درماتیت در بین متخصصان مراقبت‌های بهداشتی شد. صابون‌ها نیز از نظر کیفی به خوبی امروز نبودند. گاهی اوقات شستن بیش از حد دست ناشی از یک مشکل است. نیویورک پست در این میان به میسوفوبیا (خاک هراسی) اشاره کرده است. امانوئل اولیوئا روانشناس این وضعیت را به عنوان ترس شدید و غیرمنطقی از میکروب ها، خاک و آلودگی تعریف می‌کند. علاوه بر این، شستن بیش از حد درست‌ها صرفاً به دلیل ترس از میکروب‌ها نیست و می‌تواند با اختلال وسواسی - جبری (OCD) مرتبط باشد. او می‌گوید: همه ما نگران جمع شدن میکروب‌ها در مکان‌های کثیف هستیم. تنافث اولیه فقط باعث می‌شود احساس امنیت بیش تری داشته باشیم و با آنچه در دوران کودکی در مورد بهداشت خوب یاد گرفته بودیم هماهنگ باشیم. مشکل زمانی به وجود می‌آید که ترس حاکم شود و افکارمان دائمًا مشغله آلوده بودن محیط را داشته باشد و آن زمان این امر منجر به شستشوی بیش از حد یا رفتارهای پیشگیرانه می‌شود که زندگی روزمره را مختل می‌کند و باعث اضطراب شدید می‌شود. این یک ترس بیمارگونه در نظر گرفته می‌شود. اولیوئا می‌افزاید: اجتناب از مکان‌های کثیف، تمیز کردن بیش از حد، استفاده بیش از حد از مواد ضد عفونی کننده، شستن وسواس‌آمیز دست‌ها، خودداری از به اشتراک گذاری وسایل، اجتناب از تماس فیزیکی و دوری از جمعیت با حیوانات رفتارهای مرتبط با میکروب هراسی هستند. میریا کانترو می‌گوید که مهم این است که به این فکر کنیم که آیا در موقعیتی که قرار داریم نیازی به شستن دست‌ها وجود دارد یا خیر. او می‌افزاید: اگر لازم است این کار را انجام دهید. وقتی دست‌های خود را بیش از حد بشوید حتی زمانی که نیازی به آن نیست این به عملی اجباری تبدیل می‌شود. درنهایت، کانترو توصیه می‌کند که به دنبال ایجاد یک تعادل سالم باشید. او می‌گوید: زندگی بدون میکروارگانیسم‌ها غیرممکن است و سودمند نیست. دنیا استریل نیست. در حالی که رعایت بهداشت دست برای جلوگیری از عفونت خوب است به یاد داشته باشید که از بین بردن همه میکروارگانیسم‌ها غیر ضروری است و توصیه نمی‌شود. روی موقعیت‌های پرخطر تمرکز کنید و از لمس دهان و سایر نواحی در هنگام تماس با میکروب‌ها خودداری نمایید.

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: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۹-۸۸۹۹۴۶۰۰
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰
ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم ۳-۱۰۳۵۵۸۶۸۰

یکشنبه ۹ اردیبهشت ۱۴۰۳ / شماره ۵۶۲۶
۱۹ شوال ۱۴۴۵ - ۲۸ آوریل ۲۰۲۴
سال بیستم ۱۲ صفحه

«اب» تکار

سونی از تلویزیون‌های ۲۰۲۴ براویا همراه با سیستم صوتی چهار گانه جدید رونمایی کرد

محصولات سری‌های گوناگون براویا سونی از پنل‌های مختلفی از جمله مینی LED و OLED با پشتیبانی از استانداردهای متنوع، بهره‌می‌برند. سونی چندین سال است که به‌عنوان یکی از برندهای پیشرو در حوزه تلویزیون‌های پریمیوم و گران‌قیمت شناخته می‌شود. این شرکت به‌تازگی از محصولات جدید خانواده براویا خود برای تکمیل سری ۲۰۲۴ رونمایی کرده است که از پنل مجهز به فناوری مینی LED بهره‌می‌برد و می‌توانند کیفیت فوق‌العاده‌ای را در اختیار بینندگان قرار بدهند.

مشخصات تلویزیون‌های براویا سونی در ۲۰۲۴ گل سرسید تلویزیون‌های جدید پریمیوم سونی، براویا ۲۰۲۴ است که به لطف بهره‌گیری از فناوری مینی LED، اکنون شاهد بهبود ۳۲۵ درصدی نواحی نوردهی در مقایسه با نسخه سال گذشته (X95L) بوده است. این تلویزیون نه‌تنها قادر است رنگ مشکی را با عمق بالایی تحول ببینده دهد، بلکه حداکثر روشنایی آن ۵۰۰ درصد بیشتر از گذشته شده است. مصرف انرژی پرتازنده محصول هم ۲۰ درصد نسبت به سری قبل کاهش پیدا کرده و اکنون بهینه‌تر عمل می‌کند.

سونی همیشه توجه ویژه‌ای به استانداردهای مورد استفاده توسط تولیدکنندگان محتوا داشته است و در سری ۲۰۲۴ تلویزیون‌های خود هم این قاعده را رعایت کرده است. در کنار پشتیبانی از فناوری دالبی ویژن، تمامی مدل‌ها به‌جز سری براویا ۳، از حالت‌های Adaptive Calibrated Prime Video Calibrated نتفلیکس و بهره‌مند شده‌اند. این حالت‌ها، امکان بهینه‌سازی خودکار تنظیمات تصویر را برای نمایش بهتر محتوا فراهم می‌سازد. نسخه ۶۵ اینچی سری براویا ۹ با قیمت ۳۲۹۹ دلار قابل‌خرید خواهد بود و این رقم برای نسخه ۷۵ اینچی به ۳۹۹۹ دلار می‌رسد. نسخه گران‌قیمت‌تر ۸۵ اینچی نیز با برجسب ۵۴۹۹ دلار عرضه خواهد شد. محصولات سری براویا ۸ از پنل OLED استفاده می‌کنند و سونی ادعا دارد که ضخامت و حاشیه آنها به‌ترتیب ۳۱ درصد نسبت به نسل قبل کاهش پیدا کرده است. محصولات این سری در کنار پشتیبانی از استانداردهای گفته شده در بالا، از حالت ویژه بازی با نرخ نوسازی ۱۲۰ فریم بر ثانیه و بهینه‌سازی خودکار برای کنسول PS۵ نیز بهره می‌برند. امکان باز کردن چند پنجره با پشتیبانی از یوتیوب هم هنگام بازی کردن وجود دارد تا کاربر در صورت نیاز بتواند همزمان با مشاهده راهنما یا محتوای دلخواه، به بازی خود هم ادامه دهد.

سیستم صوتی سونی در سری براویا ۷ دوباره شاهد استفاده از مینی LED هستیم که قیمت بسیار پایین‌تری را در مقایسه با محصولات سری براویا ۹ دارد. نسخه ۶۵ اینچی با قیمت ۳۲۹۹ دلار عرضه می‌شود؛ درحالی که نسخه ۸۵ اینچی با ۳۴۹۹ دلار قابل‌خرید خواهد بود. ارزان‌ترین سری هم براویا ۳ خواهد بود که به نرخ نوسازی ۶۰ فریم بر ثانیه محدود شده‌است و از پنل LED مستقیم بهره می‌برد. اگرچه سونی توپیتون‌های روبه‌بالا را درون سری براویا ۹ قرار داده است و بلندگوهای تلویزیون‌های جدید این شرکت می‌توانند کیفیت بالایی را از خود ارائه کنند؛ اما یک سینمای خانگی بدون سیستم صوتی مجزا بی‌معنی است. به همین جهت سونی اقدام به معرفی ساندبار و سیستم صوتی جدیدی کرده‌است که به بلندگوهای چهارگانه مجهز است و به‌راحتی می‌توان آنها را به دیوار متصل کرد. امکان اتصال بی‌سیم بلندگوها هم وجود دارد؛ اگرچه قیمت آنها بدون احتساب ساب‌ووفر، ۲۴۹۹ دلار خواهد بود. اسپیکرهای گردنی Theater U براویا هم با قیمت ۲۹۹ دلار با امکان پاسخ به تماس‌ها، در دسترس علاقه‌مندان قرار خواهد داشت.



ماشین بازی

معرفی تیگو ۹ پلاگین هیبرید شاسی بلند پرچمدار چری در سال ۲۰۲۵

جدیدترین محصول چری برای بازار جهانی، پشیرانه هیبرید با فناوری Q-Power دارد تا مصرف سوخت پایین و عملکرد فنی قابل قبول داشته باشد.

نمایشگاه خودروی پکن ۲۰۲۵ هم‌اکنون برای بازدید عموم بازگشایی شده است. امسال هم، مدل‌های جدید از برندهای چینی و غیرچینی، بر تعداد هستند و رسانه‌ی پدال با حضور خبرنگار در محل، این رویداد هم را پوشش می‌دهد.

تیگو ۹ اسفندماه ۱۴۰۱ رونمایی شده بود. این محصول برای تولید سال ۲۰۲۵ تغییر چهره جزئی و بهبود فنی گسترده خواهد داشت. همچنین طراحی داخل کابین و نمایشگرها نیز متفاوت از نسخه‌ی ۲۰۲۳ خواهد بود.

پشیرانه ۴ سیلندر ۲ لیتری توربو همراه فناوری پلاگین هیبرید برای تیگو ۹ جدید ۲۵۰ اسب بخار قدرت و ۳۹۱ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کند. میانگین مصرف سوخت این مدل به لطف سیستم Q power تنها ۵ لیتر در صد کیلومتر است. هشتاد درصد ظرفیت شارژ باتری‌ها در زمان ۲۰ دقیقه تکمیل می‌شود و همراه باک بنزین، ۱۴۰۰ کیلومتر مسافت بدون توقف، میسر خواهد شد.

تیگو ۹ جدید، علاوه‌بر مانیتورهای بزرگ در کابین، رانندگی خودران سطح ۵/۲ با قابلیت کاهش و افزایش سرعت خودکار، ترمز اتوماتیک، سیستم تشخیص چراغ راهنما و علائم جاده‌ای، پارک دویل اتوماتیک و دستیار صوتی نیز اریه می‌کند. شرکت چری ادعا می‌کند با صنب ۱۰ کیسه هوا، تقویت شاسی و حسگرهای ایمنی، استانداردهای ایمنی ۵ ستاره بازار اروپا EuroNCAP را برای تیگو ۹ گرفته است.

چری نسخه جدید تیگو ۹ با فناوری‌های پیشرفته را با قیمت ۳۰ هزار دلار عرضه خواهد کرد. مدل پایه احتمالا آستانه قیمت ۲۳ تا ۲۵ هزار دلار دارد.



تازه‌های علمی

فعالیت «تلسکوپ فضایی هابل» متوقف شد!

این طور است یا خیر اما در گذشته هوای تحت فشار که مایع غلیظ را از طریق سیم‌ها به فضا وارد می‌کرد، آنها را به خوردگی و شکستگی دچار کرده بود.

آخرین مأموریت شاتل فضایی با هدف تعمیر کردن ژيروسکوپ در سال ۲۰۰۹ انجام شد. در آن مأموریت، ژيروسکوپ‌های شکسته با ژيروسکوپ‌هایی جایگزین شدند که به جای اکسیژن، با نیتروژن تحت فشار پر شده بودند تا از خوردگی آنها جلوگیری شود.

از زمان پایان برنامه شاتل فضایی در سال ۲۰۰۱ و پرتاب «تلسکوپ فضایی جیمز وب» در سال ۲۰۲۱، هیچ برنامه‌ای برای اعزام خدمه بیشتر به منظور تعمیر هابل وجود نداشته است اما این لزوماً به معنای پایان هابل نیست.

ناسا گفت که همین ژيروسکوپ در ماه نوامبر دچار مشکل شد و باعث شد تا هابل در آن زمان نیز به حالت ایمن وارد شود. این اتفاق زمانی رخ داد که ژيروسکوپ، خوانش‌های معیوب داشت. این بدان معناست که نمی‌توان برای اندازه‌گیری دقیق سرعت چرخش هابل به آن اعتماد کرد.

به گفته ناسا، گروهی که تلسکوپ را مدیریت می‌کند، در حال کار کردن برای کشف راه‌حل‌های بالقوه است.

هابل در صورت لزوم می‌تواند تنها با یک ژيروسکوپ کار کند. در آن صورت، سومین ژيروسکوپ باقی‌مانده به عنوان ذخیره عمل خواهد کرد.

در سال ۲۰۰۹، زمانی که هابل برای پنجمین و آخرین بار تعمیر شد، ۶ ژيروسکوپ جدید دریافت کرد. فقط سه مورد از این ژيروسکوپ‌ها هنوز کار می‌کنند؛ از جمله ژيروسکوپی که سیگنال‌های معیوب



را می‌فرستد. در حالت ایده‌آل، هابل از سه ژيروسکوپ به صورت هم‌زمان استفاده می‌کند اما این امکان وجود دارد که هر بار فقط با یک ژيروسکوپ کار کند.

مقامات ناسا درباره این که آیا این پایان کار هابل است یا خیر، همچنان خوش‌بین هستند. آژانس در یک اطلاعیه نوشت: ناسا پیش‌بینی می‌کند که هابل به اکتشافات پیشگامانه ادامه دهد و با رصدخانه‌های دیگر مانند تلسکوپ فضایی جیمز وب در طول این دهه و احتمالاً در دهه بعد همکاری کند.

ویترین

نهادها برای دریافت یارانه اعتبار خرید کتاب ثبت‌نام کنند



مدیر کمیته اداری و مالی سی‌وپنجمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران از آغاز ثبت‌نام یارانه اعتباری خرید کتاب ویژه سازمان‌ها و نهادها از روز ششم اردیبهشت خبر داد.

به گزارش ایرنا، از سی‌وپنجمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران، محمد خلیج، مدیر کمیته اداری و مالی سی‌وپنجمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران با اعلام این خبر که ثبت‌نام یارانه اعتباری خرید کتاب از بخش مجازی سی‌وپنجمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران مختص سازمان‌ها و نهادها از ششم اردیبهشت تا بیست‌ویکم اردیبهشت با مراجعه به سامانه نسبت به ثبت درخواست خود اقدام کنند.

خلج با بیان اینکه سازمان‌ها و نهادها می‌توانند درخواست کتبی خود را برای دریافت یارانه اعتبار خرید کتاب جهت تهیه کتابخانه‌ها، به رئیس سی‌وپنجمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران اعلام کنند، افزود: پس از تایید درخواست و تعیین میزان مشارکت معاونت امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به سازمان‌ها و نهادها اطلاع‌رسانی می‌شود.

به گفته مدیر کمیته اداری و مالی سی‌وپنجمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران سازمان‌ها و نهادها پس از دریافت اعتبار می‌توانند کتاب‌های مورد نیاز خود را با مراجعه به سامانه به صورت مجازی خریداری کنند.

سی‌وپنجمین دوره نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران با شعار «بخوانیم و بسازیم» از ۱۹ تا ۲۹ اردیبهشت (۱۴۰۳) در مصلاى امام خمینی(ره) به شکل حضوری و در سامانه به صورت مجازی برگزار می‌شود.