

اقتصاد

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: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستان‌ها: ۴۳-۰۹۱۳۲۷۱۵۰

توزیع: شرکت نشرگستر امروز - - ۶۱۹۳۳۰۰

چاپ: صمیم / ۳-۱۰۵۵۸۶۸۰

یکشنبه / ۲۵ آذر ۱۴۰۳ / شماره ۵۸۰۲

۱۳ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶ - ۱۵ دسامبر ۲۰۲۴

سال بیستم / ۱۲ صفحه

«اپ»تکار

چرا گوشی داغ می‌شود؟

راه‌هایی برای کاهش سریع دمای دستگاه

دلایلی مختلفی ممکن است باعث افزایش دمای گوشی شما و داغ شدن بیش از اندازه آن شوند.

از گوشی‌های گران‌قیمت آیفون گرفته تا پرچم‌اران اندرویدی، تقریباً تمام گوشی‌های هوشمند به دلایلی ممکن است گاهی داغ شوند. در این مطلب، قصد داریم چند علت داغ شدن گوشی را بیان کنیم و راه‌هایی برای جلوگیری از داغ شدن توصیه کنیم.

گوشی به‌دلایل مختلفی ازجمله استفاده بیش از اندازه، شارژ باتری، گرمای مستقیم یا کارکرد بیش از حد CPU ممکن است داغ شود. در برخی شرایط نیز ممکن است با آپدیت نرم‌افزاری مشکل داغ شدن برطرف شود. اپلیکیشن‌های قدیمی نیز می‌توانند این مشکل را ایجاد کنند.

در ادامه، به چند مورد از مهم‌ترین دلایلی که باعث می‌شوند گوشی شما داغ کند، می‌پردازیم:

۱. حرارت مستقیم

یکی از رایج‌ترین دلایل داغ شدن بیش از حد گوشی قراردادن آن زیر نور مستقیم خورشید است. حتی اگر مدت کوتاهی گوشی خود را زیر نور خورشید قرار دهید، نه‌فقط باتری شما را خالی می‌کند، همچنین اگر گوشی مدتی طولانی زیر نور خورشید باشد، قطعات داخلی آن ممکن است آسیب پیدا کنند.

۲. کارکرد بیش از حد CPU

اگر از CPU گوشی خود بیش از اندازه استفاده کنید، دستگاه شما از داخل گرم می‌شود. CPU اساساً مغز گوشی شما است و برای اجرای فرایندها و اپلیکیشن‌ها استفاده می‌شود. اگر سعی کنید کارهای زیادی با آن انجام دهید، ممکن است گوشی شما به‌سرعت داغ شود.

۳. اجرای هم‌زمان چندین برنامه

که تعداد زیادی برنامه را که هم‌زمان اجرا کنید، دمای داخلی گوشی شما بیشتر می‌شود. دلیل آن فرایندهایی است که برنامه به‌صورت ناخجسوس در پس‌زمینه انجام می‌دهند و از CPU و رم گوشی استفاده می‌کنند. برای جلوگیری از این مشکل می‌توانید برنامه‌های غیرضروری را ببندید.

نکته: برنامه‌هایی که عناصر واقعیت افزوده (AR) یا برنامه‌های گرافیکی دارند، از مواردی هستند که بیش از اندازه از CPU استفاده می‌کنند و بیشتر باعث داغ شدن می‌شوند.

۴. باتری یا کابل شارژ معیوب

اگر گوشی شما هنگام شارژ بیش از اندازه داغ می‌شود، ممکن است دلیل آن معیوب بودن باتری یا کابل شارژر است. البته گوشی به‌طورکلی هنگام شارژ کمی گرم می‌شود اما اگر دمای آن بیش از اندازه افزایش یابد، ممکن است مشکل‌ساز شود. برای جلوگیری از این مشکل بهتر است فقط از کابل‌ها و آداپتورهای استاندارد و موردتأیید و سازگار با دستگاه خود استفاده کنید.

۵. انجام بازی‌های موبایل برای زمان طولانی
بازی‌های موبایل نیز از پردازنده (CPU) و پردازشگر گرافیکی (GPU) گوشی استفاده می‌کنند و باعث می‌شوند گوشی شما گرمای زیادی تولید کند. زمانی که مدتی طولانی بازی‌های موبایل انجام دهید، گوشی شما ممکن است بیش از اندازه داغ شود. این امر به‌ویژه هنگام اجرای بازی‌های جدید و گرافیکی شدیدتر است.

۶. پخش آنلاین ویدیو

استریم‌کردن ویدیو از تفلیکس یا یوتیوب یا چندین ساعت تماشای آنلاین تلویزیون نیز به همان اندازه می‌تواند گوشی را گرم کند. در واقع هرچیزی مدتی طولانی نمایشگر گوشی شما را روشن نگه دارد و از پردازنده گرافیکی آن استفاده کند، باعث گرم شدن گوشی می‌شود.

۷. آپدیت‌های نرم‌افزاری

گوشی‌های هوشمند هنگام دریافت و نصب آپدیت‌های نرم‌افزاری کاملاً مستعد گرم شدن هستند. توجه کنید که پس از پایان به‌روزرسانی و راه‌اندازی مجدد گوشی شما باید شروع به خنک شدن کند.

سبک زندگی

بهترین ویتامین‌ها برای حفظ سلامتی کبد

مشکلات کبدی در همه جای دنیا شایع هستند و اغلب به سبک زندگی یا عوامل ژنتیکی مربوط می‌شوند. برخی از بیماری‌های کبدی عبارتند از: هپاتیت، بیماری کبد چرب غیر الکلی، نارسایی کبد و التهاب کبدی. عادات سالم سبک زندگی مانند ورزش، رژیم غذایی متعادل و مصرف مکمل‌های مناسب همگی دست به دست هم می‌دهند تا عملکرد کبد را به طور صحیح تنظیم کنند و سلامت آن را ارتقا دهند.

به گزارش خبرنگاران، کبد یکی از اعضای مهم بدن و مسئول اصلی متابولیسم داروها، تجزیه خون و مواد مغذی برای بدن است. هنگامی که کبد به درستی کار نکند، ممکن است عوارض مختلفی از جمله عفونت، کمبود الکترولیت و خونریزی ایجاد شود. بهترین ویتامین‌ها و مکمل‌ها برای به حداکثر رساندن سلامت کبد عبارتند از: ویتامین B، ویتامین C، ویتامین D، ویتامین E، روی (زینک). در ادامه به توضیح عملکرد هر یک از این ویتامین‌ها در بهبود عملکرد کبد پرداخته می‌شود:

ویتامین B

مطالعات نشان داده است که ویتامین‌های گروه B می‌توانند به طرق مختلف به عملکرد کبد کمک کنند. هم‌چنین بسیاری از ویتامین‌های این گروه از جمله ویتامین B۱۲ و اسید فولیک، سلامت کبد را در افراد مبتلا به بیماری کبد چرب بهبود می‌بخشند.

ویتامین C

بدیهی است که ویتامین C با خاصیت آنتی‌اکسیدانی خود به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌ها در سوزدایی بدن و نابودی رادیکال‌های آزاد نقش چشمگیری دارند. سطوح پایین آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند باعث استرس اکسیداتیو شود و بر سلول‌های کبدی تأثیر منفی بگذارد. ویتامین C می‌تواند یا محدود کردن تجمع چربی و پیشگیری از بیماری شایع کبد چرب، به سلامت کبد کمک کند.

ویتامین D

مطالعات نشان داده است بسیاری از افرادی که با بیماری کبد دست و پنجه نرم می‌کنند، کمبود ویتامین D دارند. ویتامین D به پیشگیری از بیماری‌های التهابی و متابولیک، که بر سلامت کبد تأثیر منفی می‌گذاردن، کمک می‌کند.

ویتامین E

ویتامین E دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است و به مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند. مصرف مکمل ویتامین E می‌تواند منجر به کاهش التهاب کبد و کاهش سطح چربی شود. ویتامین E به طور طبیعی در روغن‌های گیاهی و غذاهایی مانند روغن جوانه کندم و تخمه آفتابگردان وجود دارد. هم‌چنین مکمل‌های دارویی این ویتامین نیز در دسترس هستند.

ویتامین A

ویتامین A برای بینایی، سلامت پوست، سیستم ایمنی و سلامت استخوان ضروری است. برخلاف سایر ویتامین‌های موجود در این فهرست، مهم است که در مصرف بیش از حد ویتامین A احتیاط کنید زیرا می‌تواند بر سلامت کبد شما تأثیر منفی بگذارد. ویتامین A به عنوان یک ویتامین محلول در چربی در کبد ذخیره می‌شود و مصرف بیش از حد آن می‌تواند باعث مسمومیت شود، بنابراین لازم است از میزان مصرف روزانه خود آگاه باشید. مقدار توصیه‌شده روزانه بین ۷۰۰ تا ۹۰۰ میکروگرم در روز برای بزرگسالان است. هم‌چنین می‌توانید ویتامین A کافی را از طریق غذاهایی مانند لبنیات، تخم مرغ، اسفناج و جگر دریافت کنید.

ویتامین K

ویتامین K یک ویتامین محلول در چربی است که با خاصیت انعقادی برای کاهش خطر خونریزی در درمان بیماری‌های کبدی استفاده می‌شود. برخلاف ویتامین A، یکی دیگر از ویتامین‌های محلول در چربی، در حال حاضر هیچ مدرکی مبنی بر اینکه دوزهای بالای ویتامین K باعث آسیب کبدی می‌شود وجود ندارد. با این حال، مقدار توصیه‌شده ویتامین K برای مردان ۱۲۰ میکروگرم و برای زنان ۹۰ میکروگرم در روز است. شما می‌توانید ویتامین K را از طریق رژیم غذایی خود با مصرف سبزیجات سبز و برگ‌دار، روغن سویا و کانولا، گوشت، پنیر و تخم مرغ دریافت کنید.

اسیدهای چرب امگا ۳

اسیدهای چرب امگا ۳ گروهی از «چربی‌های سالم» هستند که از اسید آلفا لینولنیک (ALA)، ایکوزاپنتانویئیک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانویئیک اسید (DHA) تشکیل شده‌اند. امگا۳ با کاهش چربی کلی در کبد به درمان بیماری کبد چرب غیر الکلی و حتی جلوگیری از فیبروز و التهاب کبد کمک می‌کند. هم‌چنین مصرف امگا ۳ از ایجاد سیروز کبدی پیشگیری می‌کند. علاوه بر مصرف مکمل دارویی امگا ۳، می‌توانید این ماده را در غذاهایی مانند ماهی، آجیل و دانه‌ها، غلات غنی‌شده، روغن سویا، کانولا یا بذر کتان بیابید.

۱۲

www.ebtekarnews.com

عکس‌نویست



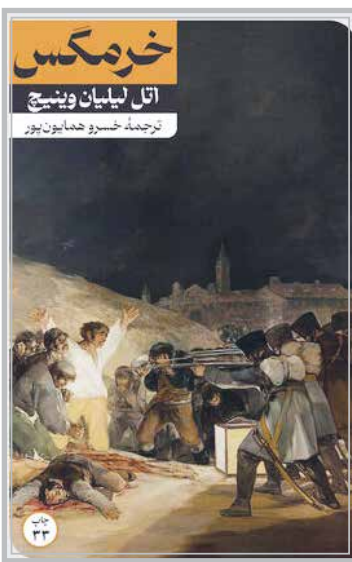
عکس: حسن عیسی‌پور / ایسنا

برداشت مرکبات از باغات شهرستان سوادکوه شمالی

ویترین

توسط انتشارات امیر کبیر انجام شد

عرضه چاپ سیزدهم «خرمگس» در کتابفروشی‌ها



رمان «خرمگس» اثر اتل لیلیان وینچج با ترجمه خسرو همایون‌پور توسط انتشارات امیرکبیر به چاپ سیزدهم رسید.

به گزارش مهر، ترجمه رمان «خرمگس» اثر نویسنده ایرلندی اتل لیلیان وینچج، که برای نخستین بار در سال ۱۸۹۷ منتشر شد، به‌تازگی توسط انتشارات امیرکبیر به چاپ سیزدهم رسیده است.

این اثر توسط خسرو همایون‌پور ترجمه شده، داستانی پر از عشق، مبارزه، و تحولات سیاسی-اجتماعی را روایت می‌کند. قهرمان داستان، آرتور، مسیحی معتقدی است که با پیوستن به حزب «خرمگس» مفاهیم فلسفی، سیاسی و اتریش و فشار کلیسا تلاش می‌کند.

داستان «خرمگس» در دهه ۳۰ و ۴۰ قرن نوزدهم ایتالیا می‌گذرد و به تحولات عمیق شخصیتی آرتور می‌پردازد. شخصیت خرمگس و نقدهای اجتماعی و دینی مطرح شده در این رمان، شباهتی به انتقادات تند نیچه از مسیحیت دارد.

این اثر نمادی از مبارزه برای آزادی و نقد اجتماعی تبدیل شد و همچنان به عنوان یکی از رمان‌های مهم ادبیات غرب شناخته می‌شود. رمان «خرمگس» پر از عشق، ایمان، بیداری و دگرگونی است و سیمای انسان‌هایی را به تصویر می‌کشد که برای رسیدن به آزادی از هیچ کوششی فروگذار نمی‌کنند. روابط پیچیده و ترازیک آرتور با معشوقه‌اش، جما، از دیگر مضامین جذاب این رمان است. این کتاب که بارها اقتباس سینمایی و نمایشی شده، به دلیل زبان طنزآمیز خود، مورد توجه خوانندگان و منتقدان قرار گرفته است. «خرمگس» مفاهیم فلسفی، سیاسی و آرمان‌های آزادی‌خواهانه نویسنده را به تصویر می‌کشد، در حالی که جنبه‌های عاطفی و عاشقانه نیز دارد.

زنو ۵ توریو ۳E معرفی شد

سوپر هاچبک برقی با ۵۰۷ اسب بخار قدرت

نمای جانبی زنو ۵ توریو ۳E میزبان رینگ‌های مدرن و زیبای نیمه‌کرمی این خودرو شده که با ورودی‌های هوای جلوی طاق چرخ‌ها برجسته عقب هماهنگی کامل دارد. عبارت «Turbo RS» ۳E» هم بالای گلگیرهای جانبی و زیر لوگوی زنو جا خوش کرده تا حال‌وهوایی اسپرت را به این خودرو ببخشد.

در بخش عقب هم شاهد به‌کارگیری چراغ‌های زنو ۵ جدید هستیم که درکنار دو خروجی بزرگ هوا و شیشه عقب با طراحی کلاسیک جا خوش کرده‌اند. سپر حجیم این خودرو جا را برای دیفیوزرهای اصلی این خودرو باز کرده تا زنو ۵ توریو ۳E بتواند در زمینه آیرودنامیک، حرفی برای گفتن داشته باشد.

خودروساز فرانسوی اعلام کرده که زنو ۵ توریو ۳E از دو موتور برقی سود می‌برد که هر دو چرخ‌های عقب این خودرو را به حرکت درمی‌آورند. پیشرانه ایرهاچک فرانسوی توان تولید ۵۰۷ اسب بخار قدرت را دارد و می‌تواند تنها در عرض ۳.۵ ثانیه به سرعت ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت برسد. «لوکا دی میو»، مدیرعامل گروه خودروسازی زنو، درباره زنو ۵ توریو ۳E می‌گوید که این خودرو برای افراد شجاع ساخته شده و حتما خودرویی لذت‌بخش خواهد بود. او مدعی شده که زنو بهترین‌هایش را برای توسعه این خودرو دور هم گردآورده است؛ به‌این‌ترتیب گمانه می‌زنیم که مهندسان آلپین هم درگیر این پروژه بوده باشند.

هر چند تولید زنو ۵ توریو ۳E نهایی شده اما خودروسازی زنو از زمان عرضه و قیمت نهایی آن حرفی به میان نیاورده است. رسانه «اتوکار» انتظار دارد که نخستین مدل‌های زنو ۵ توریو ۳E در سال ۲۰۲۶ وارد بازار شوند. از آنجا که این چنین مدلی با مشخصات بسیار خاص و ویژه عرضه می‌شود، احتمالاً مانند نسخه کلاسیک خود، به‌صورت محدود تولید و با قیمتی نزدیک به سوپراسپرت‌ها تولید خواهد شد.

به آن دسته از طرفدارانی که برای دیدن این هاچک قدرتمند عجله دارند توصیه می‌کنیم که حتما مجموعه مستندهای ویدئویی شرکت سازنده را که در باب زنو ۵ توریو ۳E تهیه شده و در شبکه «پرایم ویدئو» قرار گرفته‌اند را تماشا کنید. تریلر این مستند که در انتهای این مطلب قرار گرفته، پشت درهای بسته و در مرکز طراحی زنو فیلم‌برداری شده است. نظر شما درباره زنو ۵ توریو ۳E چیست؟ آیا فرانسوی‌ها بار دیگر خودروسازی را به چالش می‌کشند؟

از ساعت‌های اتمی تا هسته‌ای

سفری برای دقت بی‌سابقه در اندازه‌گیری زمان



نشان می‌دهند که این پیشرفت بر چالش قبلی ایجاد یک شانه فرکانس سازگار با نور فرابنفش غلبه کرده است، پیشرفتی که امکان اندازه‌گیری دقیق‌ر را در این محدوده فراهم می‌کند.

تأثیر بر فناوری و علم

بر اساس گزارش‌ها، انتظار می‌رود ساعت‌های هسته‌ای که اندازه‌گیری‌های دقیقی را تا نوزدهمین رقم اعشار ارائه می‌کنند، فناوری‌هایی را متحول کنند که بر دقت متکی هستند. کاربردها شامل سیستم‌های موقعیت‌یاب جهانی پیشرفته، تحقیقات علمی پیشرفته و بینش در مورد پدیده‌های تحت کنترل مکانیک کوانتومی و نسبیت عام است. محققان بر پتانسیل این ساعت‌ها برای افزایش اندازه‌گیری فرآیندهای فوق سریع که عاملی حیاتی در زمینه‌هایی مانند فیزیک و اکتشافات فضایی است، تأکید کرده‌اند.

بر اساس گزارش ها، در حالی که سزیم در حال حاضر عامل معیار باقی مانده است، گام‌های برداشته شده توسط توریم-۲۲۹ به آینده‌ای متحول کننده برای فناوری اندازه گیری زمان اشاره دارد که پیامدهای گسترده‌ای برای علم و صنعت دارد.

اندازه‌گیری زمان، سنگ بنای فناوری مدرن و زندگی روزمره، به لطف تحقیقات پیشگامانه در ساعت‌های اتمی و هسته‌ای در آستانه دستیابی به دقت بی‌سابقه‌ای است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ طبق گزارش صادره از Phys، استاندارد فعلی برای اندازه گیری ثانیه بر اساس انتقال الکترون در اتم سزیم-۱۳۳ با فرکانس ۹, ۱۹۲, ۶۳۱, ۷۷۰ هرتز است و علی‌رغم دقت بالای آن‌ها، دانشمندان در حال کاوش در عناصر با فرکانس انتقال بالاتر برای دستیابی به دقت بیشتر بوده‌اند.

طبق گزارش منابع مختلف، استرانسیوم با فرکانس انتقال در محدوده نانو متری، در این عرصه نویدبخش است.

در سپتامبر ۲۰۲۴، یک تیم در ایالات متحده پیشرفت در ساعت‌های هسته‌ای را گزارش کردند که گامی مهم و تازه از زمان‌سنجی اتمی، ایزوتوپی با انتقال هسته‌ای منحصربه‌فرد، در این مطالعات استفاده شد.

این انتقال که توسط نور فرابنفش برانگیخته می‌شود، دارای فرکانس حدود یک میلیون برابر بیشتر از سزیم است و گزارش‌ها