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
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
پنجشنبه / ۲۱ فروردین ۱۴۰۴ / شماره ۵۸۷۹
۱۱ شوال ۱۴۴۶ - ۱۰ آپریل ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

یک عامل مهمِ بدخوابی

متخصصان می‌گویند بزرگسالانی که درست پیش از خواب از تلفن همراه یا تبلت استفاده می‌کنند، بیشتر احتمال دارد خواب بی‌کیفیتی داشته باشند.

به گزارش ایسنا، این مقاله که در «جاما نت‌ورک اُپن» (JAMA Network Open) منتشر شده است، این باور را که اختلال خواب مرتبط با صفحه‌نمایش عمدتا گروه‌های سنی جوان‌تر را تحت تاثیر قرار می‌دهد به چالش می‌کشد.

متخصصان «انجمن سرطان آمریکا» داده‌های بیش از ۱۲۲ هزار نفر از شرکت‌کنندگان در ایالات متحده و پورتوریکو را تحلیل کردند و بر عادت‌های خواب و استفاده از صفحه‌نمایش (به‌جز تلویزیون) طی یک ساعت پیش از خواب تمرکز داشتند.

این مقاله نشان داد که حدود ۴۱ درصد شرکت‌کنندگان هر روز پیش از خواب از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند، در حالی که ۱۷ درصد گزارش دادند که در آن بازه زمانی اصلا از صفحه‌نمایش استفاده نمی‌کردند.

یافته‌ها نشان دادند که بین استفاده از صفحه‌نمایش پیش از خواب و کاهش کیفیت خواب ارتباط قابل‌توجهی وجود دارد.

افرادی که گزارش دادند هر روز از صفحه‌نمایش استفاده می‌کنند، در مقایسه با کسانی که پیش از خواب از صفحه‌نمایش اجتناب می‌کنند، ۳۳ درصد بیشتر احتمال داشت که از کیفیت پایین خواب خود گزارش دهند.

علاوه بر این، افرادی که هر روز از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند، زمان خوابیدنشان دیرتر بود.

این مقاله همچنین اشاره کرد که ۵۸ درصد شرکت‌کنندگان «سحرخیز» شناخته شدند، افرادی که به‌طور طبیعی تمایل دارند در اوایل روز فعال‌تر باشند.

در مجموع، افرادی که هر روز پیش از خواب از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند در هر هفته ۴۸ دقیقه خواب کمتری داشتند.

به گزارش ایندیپندنت، نویسندگان مقاله معتقدند که نور منتشرشده از صفحه‌نمایش‌ها ممکن است نقشی در این موضوع داشته باشد.

آنها نوشتند: قرار گرفتن در معرض نور در شب، با به‌تاخیر انداختن شروع ترشح ملاتونین، این چرخه طبیعی را مختل می‌کند و باعث اختلال در خواب می‌شود. این امر می‌تواند به کاهش احساس خواب‌آلودگی و افزایش هشیاری منجر شود.

آنها در عین حال گفتند که اختلالات خواب ناشی از استفاده از صفحه‌نمایش «ممکن است محدود به تاثیرات نور صفحه‌نمایش نباشد» و افزودند: فقط نوری که از این دستگاه‌ها ساطع می‌شود نیست که باید در نظر گرفته شود بلکه محتوای آنها نیز اهمیت دارد. آنها می‌گویند شبکه‌های اجتماعی یکی از منابع اصلی محتوایی به شمار می‌روند که در دستگاه‌های همراه استفاده می‌شوند، با این حال تنها تعداد انگشت‌شماری از مطالعات به موضوع استفاده از شبکه‌های اجتماعی در وقت خواب پرداخته‌اند.

ارتباط زمان استفاده از صفحه‌نمایش و خواب نامناسب در میان شب‌زنده‌داران یا افرادی که اغلب به عنوان جغد شب دسته‌بندی می‌شوند و در ساعات پایانی روز فعال‌ترند، آشکارتر به نظر می‌رسید.

متخصصان گفتند شب‌زنده‌داران به خودی خود نیز به دلیل «جت‌لگ اجتماعی» یا «ناهماهنگی میان ریتم شبانه‌روزی و تعهدات اجتماعی» در معرض خطر خواب نامناسب قرار دارند، به این معنا که شب‌زنده‌داران ترجیح می‌دهند دیرتر بخوابند اما به دلیل اجبار برای رفتن به محل کار یا مدرسه نمی‌توانند این کار را انجام دهند.

این تیم دریافت سحرخیزانی که پیش از خواب از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند، در روزهای کاری در مقایسه با افرادی که از ورود صفحه‌نمایش به اتاق خوابداری می‌کردند به‌طور میانگین ۹.۳۳ دقیقه دیرتر به رختخواب می‌رفتند.

همچنین شب‌زنده‌داران در روزهای کاری به‌طور میانگین ۱۵.۶۲ دقیقه دیرتر به رختخواب می‌رفتند. نتایج در روزهای غیرکاری نیز مشابه بود.

نویسندگان مقاله نتیجه‌گیری کردند: یافته‌های ما شواهد مربوط به این موضوع را تقویت می‌کند که استفاده از صفحه‌نمایش الکترونیکی و اختلال در مدت و کیفیت خواب، محدود به کودکان و نوجوانان نیست بلکه جمعیت بزرگسال را نیز دربر می‌گیرد.

کاهش کیفیت و مدت خواب در میان افرادی که الگوی زمانی خواب و بیداری دیرتری دارند، شدیدتر به نظر می‌رسید و این ممکن است ناشی از به‌تاخیر افتادن زمان خواب باشد. ادامه پژوهش برای درک سازوکارهایی که از طریق آنها استفاده از صفحه‌نمایش باعث اختلال در خواب می‌شود (برای مثال، نور مصنوعی در شب در مقایسه با محتوای نمایش‌داده‌شده) ضروری است، به‌ویژه در میان افرادی که الگوی زمانی زیستی خواب و بیداری دیرتری دارند و در حالت عادی نیز به دلیل تعهدات کاری و اجتماعی که آنها را به زودتر بیدار شدن وادار می‌کند، در معرض خطر فزاینده خواب بی‌کیفیت قرار دارند.

عکس‌نوشت

«حراج سنگ‌های معدن فیروزه» نیشابور

عکس: مرتضی امین‌الرعایایی / ایسنا

«اپ»تکار

موتورولا موتو جی استایلوس ۲۰۲۵ با نمایشگر بهتر و قلم سریع‌تر رونمایی شد

قیمت این گوشی در بازارهای جهانی از ۳۹۹ دلار آغاز می‌شود.

موتورولا امروز از گوشی موتو جی استایلوس ۲۰۲۵ رونمایی کرد. این گوشی نسبت به نسل قبلی ارتقاهای قابل‌توجهی مانند پردازنده قوی‌تر، نمایشگر روشن‌تر و شارژ سریع‌تر دریافت کرده است. گزارش اندروید اتوریتی، گوشی‌های سری موتو جی استایلوس همواره گزینه‌ای جذاب برای کاربرانی بوده‌اند که قصد خرید گوشی با قلم استایلوس را دارند اما نمی‌توانند رقم هنگفتی برای محصولاتی همچون گلکسی S۲۵ اولترا بپردازند. موتورولا در نسخه ۲۰۲۵ موتو جی استایلوس تغییرات نسبتاً چشمگیری ایجاد کرده تا ارزش خرید آن را برای کاربران بالا ببرد.

موتورولا موتو جی استایلوس ۲۰۲۵ به نمایشگر ۶.۷ اینچی pOLED مجهز شده است. این نمایشگر از پنل ۲۷۱۲ در ۱۲۲۰ پیکسلی با حداکثر روشنایی ۳۰۰۰ نیت بهره می‌برد که در مقایسه با نسل قبلی (پنل ۱۰۸۰p با روشنایی ۱۲۰۰ نیت) ارتقای قابل‌توجهی محسوب می‌شود.

همچنین این گوشی از پردازنده اسنپدراگون ۶ نسل ۳ استفاده می‌کند که وعده عملکرد سخت‌افزاری بهتر و پردازش سریع‌تر وظایف مختلف را به کاربران می‌دهد. نسل قبلی این گوشی از پردازنده اسنپدراگون ۶ نسل ۱ استفاده می‌کرد. دوربین اصلی موتورولا موتو جی استایلوس ۲۰۲۵ شامل یک سنسور ۵۰ مگاپیکسلی با لرزشگیر اپتیکال و quad-PDAF، یک سنسور ۱۳ مگاپیکسلی اولتراواید و یک سنسور نور ۳ در ۱ جدید است. برای دوربین جلو نیز یک سنسور ۳۲ مگاپیکسلی در نظر گرفته شده است. اندروید ۱۵، باتری ۵۰۰۰ میلی‌آمپرساعتی، شارژ سیمی ۶۸ وات و شارژ بی‌سیم ۱۵ وات از دیگر مشخصات موتو جی استایلوس ۲۰۲۵ هستند. این گوشی همچنین گواهی‌نامه IP۶۸ را برای مقاومت در برابر آب و گردوغبار دریافت کرده است. موتورولا ادعا می‌کند قلم استایلوس همراه موتو جی استایلوس ۲۰۲۵ حداقل ۶.۴ برابر سریع‌تر از نسل قبلی پاسخگویی دارد و قابلیت‌هایی مانند پشتیبانی از Circle to Search و Sketch to Image هوش مصنوعی نیز به آن اضافه شده‌اند. موتورولا موتو جی استایلوس ۲۰۲۵ در ۲ رنگ آبی با تم‌های متفاوت و قیمت ۳۹۹ دلار در بازار عرضه می‌شود.

ماشین بازی

هیولای کربنی: پورشه ۹۱۱ توربو S روباز با تیونینگ جنجالی منصوری و قدرت ۸۸۸ اسب!

اگر فکر می‌کردید پورشه ۹۱۱ توربو S خودش به اندازه کافی خاص و سریع است، منصوری آمده تا نظرتان را عوض کند. با ترکیبی از فیبر کربن فورج، رنگ بنفش، صندلی‌های سطلی، و موتوری که از انرژی خالص آدرنالین تغذیه می‌کند، این ۹۱۱ روباز بیش از آنکه ماشین باشد، یک بیانیه است. بله، شاید پشیمان شوید که به آن نگاه کردید، اما نمی‌توانید مقاومت کنید...

منصوری نسخه‌ای دیوانه‌وار از پورشه ۹۱۱ توربو S کابریولت معرفی کرده که با نام P۹LM Evo ۹۰۰ شناخته می‌شود؛ خودرویی که نه تنها ظاهری اغراق‌شده دارد، بلکه از نظر فنی هم یک هیولاست.

فیبر کربن فورج، از دماغه تا دیفیوزر

در ظاهر، هیچ چیز از نگاه تیز منصوری در امان نمانده است. دماغه خودرو حالا با اسپلیتر فیبر کربن، کاپوت جدید و دریچه‌های ورودی هوا به‌طور کامل بازطراحی شده. گلگیرهای جلویی با الهام از ۹۱۱ RS GT۳ دارای لوور (شکاف‌های تهویه) هستند و ستون‌های A و قاب شیشه جلو نیز با فیبر کربن تزئین شده‌اند.

در کنار بدنه، رکاب‌ها، گلگیرهای عریض‌شده، ورودی‌های هوا و قاب آینه‌ها همگی از جنس فیبر کربن فورج ساخته شده‌اند تا خودرو حالتی شبیه به یک جت جنگنده خیابانی پیدا کند.

عقب پرهیاهو

در بخش عقب، اسپویلر ثابت عظیم و دیفیوزر حجیم فوراً جلب توجه می‌کنند. اما چشمگیرترین بخش، رینگ‌های جدید ۲۱ و ۲۲ اینچی با قفل مرکزی هستند که در وسط آن‌ها تزئینات فیبر کربن و رنگ بنفش براق به‌کار رفته. بی‌راه نیست اگر بگوییم این ماشین بیشتر از یک خودرو، یک اثر هنری جنجالی است.

کابین: چرم سفید، کمربند بنفش!

درون کابین هم منصوری از تم سفید و بنفش استفاده کرده است. فرمان شاید شکل عجیبی داشته باشد، اما باقی بخش‌ها با چرم سفید لوکس و دوخت‌های بنفش تزئین شده‌اند. صندلی‌ها از نوع باکت اسپرت با قاب فیبر کربن هستند و کمربندهای ایمنی بنفش‌رنگ هم تضاد جذابی ایجاد کرده‌اند.

قلب خودرو: ۸۸۸ اسب بخار، ۱۰۵۰ نیوتن‌متر

منصوری فقط به زیبایی ظاهری بسنده نکرده. موتور شش سیلندر تخت ۳.۸ لیتری این پورشه حالا به دو توربوشارژر جدید، نرم‌افزار ECU تیون‌شده، داون‌پایپ‌های غول‌پیکر ۹۸ میلی‌متری و اینترکولر خنک‌شونده با آب مجهز شده است.

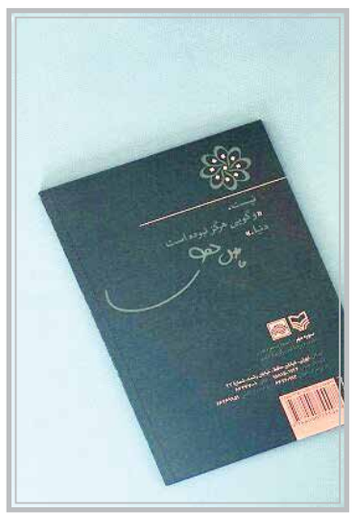
نتیجه؟ قدرت ۸۸۸ اسب بخار و گشتاور خیره‌کننده ۱۰۵۰ نیوتن‌متر (معادل ۷۷۴ پوند فوت). اعداد و ارقامی که بیشتر به خودروهای درگ یا هایپرکارها شباهت دارند.

جمع‌بندی

این ماشین برای عاشقان سبک‌های مینیمال و کلاسیک اصلاً مناسب نیست. اما اگر طرفدار جلب توجه، صدای غرش خشن، و طراحی‌های خاص اینستاگرامی هستید، این نسخه‌ی ۹۱۱ می‌تواند نماد جسارت شما باشد.

ویترین

مجموعه شعر فاضل نظری به چاپ ششم رسید



مجموعه شعر «نیست» اثر فاضل نظری که توسط انتشارات سوره مهر منتشر شده است، در مدت یک‌ماه به چاپ ششم رسید.

به گزارش خبرگزاری مهر، هشتمین کتاب شعر فاضل نظری با عنوان «نیست» که نهم اسفندماه سال ۱۴۰۳ در سالن اصلی پردیس سینمایی آزادی رونمایی شده بود، در مدت یک‌ماه به چاپ ششم و شمارگان ۱۵ هزار نسخه رسید.

این مجموعه شعر، شامل ۴۱ غزل از تازه‌ترین سروده‌های این هنرمند با مضامین عاشقانه و اجتماعی است که در ۸۸ صفحه و بهای ۱۷۵ هزار تومان توسط انتشارات سوره مهر به چاپ رسیده است.

در کتاب «نیست»، شاعر با تکیه بر بیان موجز، زبان آهنگین و تصاویر بدیع، مفاهیم والایی از عشق، رنج، فراق و امید را به تصویر کشیده است. اشعار فاضل نظری در این مجموعه همانند آثار قبلی‌اش، از پیچیدگی‌ها دور نگه داشته شده و نیازی به شرح و بسط اضافی ندارند؛ ویژگی‌ای که سبب محبوبیت اشعار او میان مخاطبان شده است.

شعرهای فاضل نظری مخاطبانی در هر دو گروه عام و خاص دارد و سروده‌هایش در بین اقشار مختلف مردم محبوب است. تمایل به کوتاه‌سرایی سبب بیشتر خوانده‌شدن شعرهایش شده و این امر بر میزان محبوبیت آثارش افزوده است.

پیش از این، هفت عنوان کتاب با نام‌های «گریه‌های امپراتور» (۱۳۸۳)، «اقلیت» (۱۳۸۵)، «آن‌ها» (۱۳۸۸)، «ضد» (۱۳۹۲)، «کتاب» (۱۳۹۵)، «اکنون» (۱۳۹۷) و «وجود» (۱۴۰۰) از این شاعر منتشر شده است.

این شاعر افتخاراتی نیز همچون «جایزه کتاب سال شعر جوان» در سال ۱۳۸۴، «جایزه قلم زرین» در سال ۱۳۹۲ و «جایزه کتاب سال جمهوری اسلامی ایران» در سال ۱۳۸۷ را کسب کرده است.

تازه‌های علمی

شناسایی احتمالی کوچکترین ذره جهان با بزرگترین شکافنده اتم جهان

بزرگترین شکافنده اتم جهان نشانه‌ای احتمالی از کوچکترین ذره جهان را شناسایی کرده است.

به گزارش ایسنا، برخورد دهنده بزرگ هادرونی(LHC) از زمان پیدایش در سال ۲۰۰۸ در سِرن(CERN)، نقشی کلیدی در پیشبرد مرزهای تحقیقات فیزیک ذرات داشته است. این تاسیسات برای درنوردیدن مرزهای فیزیک ذرات ساخته شده است.

اکنون یکی از چهار آزمایش کلیدی در LHC از کشف احتمالی کوچکترین هادرونی که تاکنون دیده شده، خبر داده است. این ذره که به عنوان توپونیوم(toponium) شناخته می‌شود، یک ذره مرکب است که از جفت‌های کوارک-آنتی‌کوارک «کوارک سر» تشکیل شده است.

«کوارک سر» که با نام کوارک تی یا کوارک حقیقت نیز شناخته می‌شود، یکی از ذرات بنیادی و از اجزای اصلی تشکیل‌دهنده ماده است.

کوارک‌ها نوعی ذره بنیادی هستند که پروتون‌ها و نوترون‌ها را تشکیل می‌دهند که اجزای هسته‌های اتمی هستند. توپونیوم نمونه‌ای از کوارکونیوم(quarkonium) است که یک حالت کوارک-آنتی‌کوارک ناپایدار است که از جفت کوارک‌های سنگین، مانند کوارک سر تشکیل شده است.

توپونیوم جدیدترین کوارکونیوم کشف شده برای کوارک‌های سنگین را نشان می‌دهد. تشخیص آن از دانشمندان دور مانده است، زیرا عمر بسیار کوتاهی دارد و دانشمندان را به این باور رسانده بود که در LHC قابل مشاهده نیست.

با این حال، یافته‌ها نشان می‌دهد که احتمال بالایی وجود دارد که این ذره تازه کشف شده «توپونیوم» باشد.

همه چیز با جستجو برای انواع جدیدی از ذره بوزون-هیگز آغاز شد که اولین بار در سال ۲۰۱۲ در LHC شناسایی شد. بوزون-هیگز برای درک چگونگی بدست آوردن جرم ذرات بنیادی در جهان کلیدی است.

ذرات هیگز اضافی

مدل استاندارد فیزیک ذرات بهترین درک ما از ذرات و نیروهای اساسی در جهان است. با این حال، این یک نظریه کامل نیست، زیرا چندین پدیده از جمله ماده تاریک، انرژی تاریک و نبود گرانش از مدل را در نظر نمی‌گیرد.

انتظار می‌رود که این ذرات هیگز اضافی تئوری، بیشترین تعامل را با «کوارک سر» داشته باشند. این امر محققان را به دنبال تئوری‌های دیگری که می‌توانند شکاف‌ها را پر کنند، سوق داده است. تعدادی از این تئوری‌های اضافی وجود انواع جدیدی از ذرات بوزون-هیگز را نشان می‌دهد که محققان در LHC به دنبال آن بوده‌اند.

در حین انجام این جستجو، جفت «کوارک سر-آنتی‌کوارک» بیش از حد انتظار حداقل انرژی مورد نیاز برای ایجاد آنها را شناسایی کرد. این باعث شد که محققان این احتمال را در نظر بگیرند که رویداد مشاهده شده می‌تواند نشانه‌ای از توپونیوم کوتاه‌مدت باشد.

این تلاش حاصل دو سال تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری‌شده بین سال‌های ۲۰۱۶ و ۲۰۱۸ از برخورد پروتون-پروتون با انرژی‌های ۱۳ الکترون‌ولتی است.

محققان برای درک ماهیت این برخوردها چگونگی فروپاشی برخورد و نحوه پراکندگی ذرات در فضا را بررسی کردند. این کار، اطلاعاتی در مورد وضعیت کوانتومی ذرات قبل از برخورد می‌دهد.

آنها علاوه بر این از یک مدل توپونیوم ساده شده برای مقایسه نتایج تجربی با نتایج حاصل از مدل استفاده کردند تا آن را توضیح دهند و اشاره کنند که این ذره واقعاً «توپونیوم» است.

کوچکترین هادرون

محققان احتمال تولید توپونیوم در برخوردهای پرانرژی مانند آنچه در CERN انجام شد را تخمین زدند. آنها دریافتند که این برخوردها ۸.۸ بار به ازای هر تریلیون برخورد رخ می‌دهد که به ۸.۸ پیکوبارن نیز معروف است.

این نتیجه ۱۵ درصد عدم قطعیت مرتبط با آن دارد که به اندازه کافی قوی است تا آستانه پنج سیگما در فیزیک ذرات را برآورده کند که یک استاندارد طلایی برای ادعای یک مشاهده واقعی است.

در حالی که نتایج، این فرضیه را تایید می‌کنند که ذره مشاهده شده در واقع «توپونیوم» است، محققان در مورد ادعای آن محتاط هستند، زیرا می‌تواند یک ذره هیگز اضافی نیز باشد.

محققان برای تأیید فرضیه خود قصد دارند یک مدل توپونیوم دقیق‌تر بسازند و همچنین از آزمایش اطلس(ATLAS) برای تأیید داده‌های خود استفاده کنند.

در صورت تایید، توپونیوم کوچکترین هادرون کشف شده تاکنون خواهد بود.

یافته‌های این مطالعه در پایگاه arXiv منتشر شده است.