



آلودگی هوا؛ بحران ۲۰ ساله تهران

عکس: آرش خاموشی/ایسنا

## اگر زیاد می‌خواهید این توصیه‌ها را بخوانید

ما فرا رسیدن پاییز بسیاری افراد دچار خواب‌آلودگی می‌شوند. در این مقاله با روش‌های مؤثر مقابله با خواب‌آلودگی در این فصل آشنا شوید و انرژی روزانه خود را حفظ کنید. به گزارش خبرنگاران، آیا با شروع فصل پاییز احساس می‌کنید انرژی‌تان کاهش یافته و تمایل بیشتری به خواب دارید؟ خواب‌آلودگی در پاییز یکی از مشکلات شایع بین افراد است؛ به‌ویژه در روزهایی که هوا زودتر تاریک می‌شود و دمای هوا کاهش می‌یابد. این حالت می‌تواند تمرکز، بهره‌وری و حتی خلق‌وخوی فرد را تحت‌تأثیر قرار دهد. شناخت علل این مشکل و یادگیری روش‌های مقابله با خواب‌آلودگی پاییزی، می‌تواند کیفیت زندگی شما را در این فصل ارتقاء دهد.

### خواب‌آلودگی پاییزی چیست؟

همشهری در خبری نوشت:خواب‌آلودگی پاییزی حالتی است که افراد در فصل پاییز بیشتر احساس خستگی، کسالت و تمایل به خواب می‌کنند. کاهش نور خورشید و تغییرات هورمونی ناشی از آن، از مهم‌ترین عوامل این پدیده هستند. بدن ما برای تنظیم چرخه خواب و بیداری به نور نیاز دارد و در پاییز که ساعات روشنایی کمتر است، سطح هورمون ملاتونین (هورمون خواب) افزایش پیدا می‌کند. این موضوع منجر به احساس خواب‌آلودگی حتی در طول روز می‌شود.

### نشانه‌های خواب‌آلودگی در پاییز

قبل از پرداختن به روش‌های مقابله با خواب‌آلودگی پاییزی بهتر است با علائم و نشانه‌های این چالش بیشتر آشنا شویم. در فصل پاییز ممکن است با نشانه‌هایی مواجه شوید که به‌وضوح نشان می‌دهند بدنتان در حال واکنش به تغییرات فصلی است:

احساس خستگی مداوم: حتی اگر خواب شبانه کافی داشته باشید، باز هم ممکن است بیدار شدن صبح‌ها برایتان دشوار باشد و در طول روز احساس بی‌حالی داشته باشید.

کاهش تمرکز: یکی از علائم رایج، کاهش توانایی ذهنی برای تمرکز روی کارها یا تصمیم‌گیری است. افراد ممکن است بیشتر فراموش‌کار شوند یا کارهای روزمره را با سرعت کمتری انجام دهند.

میل بیشتر به غذاهای پرکالری: بسیاری از افراد در پاییز تمایل بیشتری به خوردن خوراکی‌های شیرین و کربوهیدرات‌دار دارند، که این تغییر اشتها می‌تواند با خواب‌آلودگی و تغییرات خلقی در ارتباط باشد.

افزایش زمان خواب روزانه: برخی افراد ممکن است برای جبران احساس خستگی، به خواب نیمروزی پناه ببرند. چرت‌های طولانی روزانه می‌توانند چرخه خواب شبانه را مختل کنند.

کاهش انگیزه و نشاط روانی: خواب‌آلودگی مزمن ممکن است موجب بی‌انگیزگی و احساس افسردگی شود.

### دلایل خواب‌آلودگی در فصل پاییز

علت‌های متعددی می‌توانند پشت احساس خستگی پاییزی باشند که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

کاهش نور طبیعی: نور خورشید نقش کلیدی در تنظیم ساعت زیستی بدن دارد. در روزهای کوتاه و ابری پاییز، قرار گرفتن کمتر در معرض نور طبیعی موجب افزایش ترشح ملاتونین می‌شود.

افزایش ترشح ملاتونین: این هورمون که توسط غده صنوبری ترشح می‌شود، در تاریکی بیشتر تولید می‌شود و باعث احساس خواب‌آلودگی می‌شود.

کاهش سطح سروتونین: سروتونین که با احساس شادی و انرژی در ارتباط است، در پاییز ممکن است کاهش یابد و در نتیجه فرد احساس کسالت کند.

هوای سردتر: سرمای هوا میل به فعالیت بیرونی را کاهش داده و سبب کاهش تحرک روزانه می‌شود.

تغییرات ساعت زیستی بدن: تطبیق بدن با روزهای کوتاه‌تر و تغییرات زمانی، ممکن است چند هفته طول بکشد و طی این مدت، احساس خستگی تشدید شود.

تغذیه صحیح در حفظ سطح انرژی نقش کلیدی دارد: غذاهای سرشار از ویتامین D مانند ماهی‌های چرب، تخم‌مرغ و شیر غنی‌شده مصرف کنید

منابع تریپتوفان مانند بادام، موز و تخم‌مرغ را در رژیم خود بگنجانید. تریپتوفان به تولید سروتونین کمک می‌کند.

مصرف قندهای ساده، نوشیدنی‌های شیرین و غذاهای آماده را کاهش دهید تا از نوسانات قند خون و خستگی ناشی از آن جلوگیری شود.

## ماشین بازی



نیسان اولین تصاویر از نسل جدید سیلفی را منتشر کرده است. این سدان کامپکت در بازار آمریکا با نام سنترا عرضه می‌شود. تصاویر رسمی نسل جدید سدان کامپکت نیسان منتشر شده است. این خودرو که در چین با نام سیلفی شناخته می‌شود، پیش‌نمایش دقیقی از نسل آیندهٔ نیسان سنترا است که قرار است بزودی راهی بازار آمریکای شمالی شود. طراحی کاملاً جدید، ابعاد کمی بزرگ‌تر و پیشرفته هیبریدی بردافزای e-Power، مهم‌ترین ویژگی‌های این نسل تازه هستند. نیسان تأیید کرده که فروش این مدل جدید از

## تازه‌های علمی

دانشمندان دریافته‌اند که ذرات فوران‌یافته از خورشید، الگوهای متمایزی را آشکار می‌کنند. به گزارش ایسنا، خورشید می‌تواند از زمین "فریبنده" و "آرام" به نظر برسد، این تنها به خاطر امتیاز زندگی در فاصله‌ی ۱۵۰ میلیون کیلومتری آن است. خورشید از نزدیک، یک چرخ‌فلک ترسناک است که با سوخت هسته‌ای کار می‌کند و ذرات ریز بی‌شماری را با سرعت زیاد به فضای میان‌سیاره‌ای پرتاب می‌کند. گروهی از دانشمندان در یک مطالعه روی ذرات پرنانژی که در شراره‌های خورشیدی و «خروج جرم از تاج خورشیدی» (CME) جریان دارند، کار کردند.

خروج جرم از تاج خورشیدی، فوران پر جرم از باد خورشیدی و افزایش میدان‌های مغناطیسی است که از تاج خورشید بیرون می‌آید و در فضا منتشر می‌شود. این پدیده معمولاً با دیگر پدیده‌های خورشیدی مانند شراره خورشیدی همراه است و از مناطق فعال خورشیدی‌رمی‌خیزد.

به نقل از ساینس آلرت، «الکساندر وارموت» (Alexander Warmuth) فیزیکدان خورشیدی «موسسه‌لایپنیتز برای اخترفیزیک پوتسدام» (AIP) در آلمان و پژوهشگر ارشد این مطالعه گفت: هر یک از این رویدادها، جریان‌هایی از ذرات را با ویژگی‌های بسیار متمایز ارائه می‌دهند که به زادگاه و داستان متفاوتی اشاره دارد. خورشید قدرتمندترین شتاب‌دهنده ذرات در منظومه شمسی است. وی افزود: ما یک شکاف واضح را بین رویدادهای ذرات تکه‌نای و رویدادهای تدریجی مرتبط با خروج جرم از تاج خورشیدی گسترده‌تر می‌بینیم. در این رویدادها الکترون‌های پرنانژی در فوران‌هایی از شراره‌های خورشیدی از سطح خورشید با سرعت جدا می‌شوند.

## نسل جدید نیسان سیلفی؛ سنترا با طراحی تهاجمی و جذاب‌تر

در چین است، سنترا را بسیار مدرن‌تر و اسپرت‌تر از نسل فعلی نشان می‌دهد. از نظر ابعاد، این خودرو با طول ۴٫۶۵۶ میلی‌متر و عرض ۱٫۸۲۵ میلی‌متر، چند میلی‌متر کشیده‌تر و پهن‌تر شده اما فاصله محوری آن بدون تغییر و برابر با ۲٫۷۲۲ میلی‌متر باقی مانده است. این استراتژی نشان می‌دهد که نیسان به‌جای طراحی یک پلتفرم کاملاً جدید، به سراغ یک بازطراحی گسترده روی پلتفرم فعلی رفته است؛ رویکردی هوشمندانه و اقتصادی که پیش‌ازاین تویوتا نیز برای مدل کمری در پیش گرفته بود.

درحالی‌که نسخه چین با یک موتور ۱٫۶ لیتری تنفس طبیعی عرضه می‌شود، گزینه‌های هیجان‌انگیزتری برای بازار آمریکا پیش‌بینی شده است. انتظار می‌رود موتور ۲٫۰ لیتری فعلی با ۱۴۹ اسب بخار قدرت به‌عنوان گزینه پایه باقی بماند. بااین‌حال، منابع داخلی نیسان به دو گزینه جدید اشاره می‌کنند. یکی موتور قدرتمند ۱٫۵ لیتری سه سیلندر توربوشاژر برگرفته از نیسان روگ با ۲۰۱ اسب بخار قدرت و دیگری، سیستم هیبریدی بردافزا e-Power نیسان که در سیلفی وارداتی به ایران می‌بینیم و می‌تواند رقابت با تویوتا کرولا هیبرید و هوندا سیویک هیبرید داغ‌تر کند.

با توجه به اینکه احتمالاً تولید مدل‌های ورسا و آلتیما پس از سال ۲۰۲۵ متوقف خواهد شد، سنترا به‌زودی به تنها سدان نیسان در بازار آمریکا و کانادا تبدیل می‌شود. این موضوع اهمیت بازطراحی جدید آن را دوچندان می‌کند، زیرا این خودرو باید به‌تنهایی در برابر رقایای سرسختی چون تویوتا کرولا، هوندا سیویک، هیوندای النترا و کیا K۴ دو گزینه جدید اشاره می‌کنند. یکی موتور قدرتمند ۱٫۵ لیتری سه سیلندر توربوشاژر برگرفته از نیسان روگ با ۲۰۱ اسب بخار قدرت و دیگری، سیستم هیبریدی بردافزا e-Power نیسان که در سیلفی وارداتی به ایران می‌بینیم و می‌تواند رقابت با تویوتا کرولا هیبرید و هوندا سیویک هیبرید داغ‌تر کند.

با توجه به اینکه احتمالاً تولید مدل‌های ورسا و آلتیما پس از سال ۲۰۲۵ متوقف خواهد شد، سنترا به‌زودی به تنها سدان نیسان در بازار آمریکا و کانادا تبدیل می‌شود. این موضوع اهمیت بازطراحی جدید آن را دوچندان می‌کند، زیرا این خودرو باید به‌تنهایی در برابر رقایای سرسختی چون تویوتا کرولا، هوندا سیویک، هیوندای النترا و کیا K۴ دو گزینه جدید اشاره می‌کنند. یکی موتور قدرتمند ۱٫۵ لیتری سه سیلندر توربوشاژر برگرفته از نیسان روگ با ۲۰۱ اسب بخار قدرت و دیگری، سیستم هیبریدی بردافزا e-Power نیسان که در سیلفی وارداتی به ایران می‌بینیم و می‌تواند رقابت با تویوتا کرولا هیبرید و هوندا سیویک هیبرید داغ‌تر کند.

## راز ذرات شراره‌های خورشیدی برملا شد

رویدادهای تدریجی‌تر، حجم وسیع‌تری از ذرات را در دوره‌های زمانی طولانی‌تر و محدوده زاویه‌ای وسیع‌تر آزاد می‌کنند. از ذرات شراره‌های خورشیدی برملا شد مدارگرد خورشیدی» انواع مختلف «الکترون‌های پرنانژی خورشیدی» را اندازه‌گیری می‌کند. این گروه پژوهشی با استفاده از داده‌های «مدارگرد خورشیدی» (Solar Orbiter) متعلق به «آژانس فضایی اروپا» (ESA) که تا ۴۲ میلیون کیلومتری خورشید نزدیک می‌شود، این ذرات را در محل اندازه‌گیری کردند. آنها بر نوعی از ذرات موسوم به «الکترون‌های پرنانژی خورشیدی» (SEEs) تمرکز کردند. در گذشته، یک دوگانگی در این ذرات به خوبی تثبیت شده بود اما مدارگرد خورشیدی، اثبوهی از داده‌ها را از فاصله‌ای بی‌سابقه ارائه داد که جزئیات جدیدی را درباره این که دقیقاً هر نوع این ذرات از کجا آمده است، آشکار کرد.

وارموت گفت: ما با استفاده از ابزارهای متعدد و مشاهده صدها رویداد در فواصل مختلف از خورشید، قادر به شناسایی و درک این دو گروه بودیم. همچنین، ما با نزدیک شدن به ستاره خود توانستیم ذرات را در حالت طبیعی اندازه‌گیری کنیم و بدین ترتیب زمان و مکان دقیق شروع آنها را در خورشید تعیین کنیم. این مطالعه براساس مشاهدات بیش از ۳۰۰ رویداد خورشیدی انجام شده است که جامع‌ترین تحلیل از این دست تاکنون را ارائه می‌دهد. یکی دیگر از پژوهشگران این پروژه گفت: این اولین بار است که ما این ارتباط را به وضوح بین ذرات در فضا و رویدادهای منبع آنها در خورشید مشاهده کردیم. ما الکترون‌های پرنانژی خورشیدی را

در لحظه اندازه‌گیری کردیم. مدارگرد خورشیدی از میان جریان‌های الکترونی عبور کرد و ما همزمان از ابزارهای بیشتری برای مشاهده آنچه در خورشید اتفاق می‌افتاد، استفاده کردیم. یک شراره خورشیدی که توسط «رصدخانه یوپیایی‌شناسی خورشیدی» (SDO) ناسا در سال ۲۰۱۲ ثبت شد. این کاوشگر، داده‌هایی را درباره رویدادها در فواصل مختلف از خورشید ارائه داد و بینش جدیدی را درباره نحوه رفتار این الکترون‌ها در سفرهایشان به دست آورد. «لورا رودریگز-گارسیا» (Laura Rodriguez-Garcia) فیزیکدان خورشیدی و از پژوهشگران این پروژه گفت: ما به این نتیجه رسیدیم که این امر به نحوه حرکت الکترون‌ها در فضا مربوط می‌شود. این تأخیر در انتشار نیست، بلکه تأخیر در تشخیص است. الکترون‌ها با آشفتگی مواجه می‌شوند و در جهات مختلف پراکنده می‌شوند. بنابراین، ما نمی‌توانیم فوراً آنها را مشاهده کنیم. اهرچه فاصله از خورشید دورتر شود، این اثرات بیشتر می‌شوند. ما به لطف مدارگرد خورشیدی، ستاره خود را بهتر از همیشه می‌شناسیم. این آشنایی به دلایل زیادی مانند کمک به محافظت از فضاپیماها و خمه‌اترها ارزشمند است. دانشمندان خاطرنشان کردند: این دانش در آینده به محافظت از سایر فضاپیماها کمک خواهد کرد. ما با این مطالعه، ذرات پرنانژی خورشید را که فضاپردان و ماهواره‌های ما را تهدید می‌کنند، بهتر درک خواهیم کرد. هدف این کاوشگر، ارائه چنین بینش‌هایی بوده است و انتظار می‌رود که سال‌ها به روشن کردن اسرار خورشیدی ادامه دهد. این مطالعه در مجله Astronomy & Astrophysics منتشر شده است.

### ویتترین

### کتاب‌هایی درباره پیامبر (ص) برای بچه‌ها

هم‌زمان با هفته وحدت و هزار و پانصدمین سالگرد میلاد پیامبر اسلام حضرت محمد(ص)، کمیته کتاب کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان با تدوین «نمایه سیمرغ»، ۱۵۰ عنوان کتاب منتشرشده در ۵۰ سال اخیر درباره پیامبر اسلام را معرفی کرد.

به گزارش ایسنا به نقل از اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل کانون، در این نمایه، شماری از کتاب‌هایی که در ۵۰ سال اخیر با موضوع‌های مرتبط با حضرت محمد(ص) در ایران منتشر شده است، معرفی می‌شود تا مخاطبان بتوانند با استفاده از اطلاعات موجود، آثار مورد نیاز خود را شناسایی و بهره‌برداری کنند.

نمایه سیمرغ به‌صورت توصیفی ویژه مربیان، خانواده‌ها، کارشناسان حوزه کودک و نوجوان و پژوهشگران تهیه شده و مدخل‌های در نظر گرفته‌شده، چشم‌اندازی را از آثار منتشرشده درباره پیامبر اسلام ارائه می‌دهد.

در مجموع، این نمایه حاوی اطلاعاتی از جمله گرایش موضوعی، محتوایی، جایگاه اثر و دیگر ویژگی‌های برگزیده و مناسب در میان سایر آثار است.

بر همین اساس با توجه به گستردگی این طرح، بخش نخست اطلاعات گردآوری‌شده-جا وجود رویکرد کاربردی آن- به صورت فهرست در اختیار مخاطبان مراکز فرهنگی هنری کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان قرار گرفته است.

همچنین به‌زودی فصل اول این نمایه به صورت توصیفی در قالب مجلدی کامل در اختیار علاقه‌مندان قرار خواهد گرفت تا نمونه‌ای مؤثر در شناخت ۵۰سال خلق اثر و تحقیق راجع به حضرت رسول اکرم (ص) باشد.

این آثار را ناشرانی مانند کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، شهر قلم (چکه)، نسیم حیات، آیین دانش، حکمت، سروش، سوره مهر، قدیانی، افق، نیستان، مؤسسه فرهنگی انتشاراتی ستاد اقامه نماز، جمال، مدرسه، برهان، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، مدرسه پیام محراب، احسان، ستاد اقامه نماز و احیای زکات، جهان‌آرا، به‌نشر، پیام محراب، پیام آزادی، محیان‌الحسین(ع)، آم‌ایبها، مرسل، بیان جوان (قم)، آستان قدس رضوی، هدی، مبعاد، جمکران و... منتشر کرده‌اند.



**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: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰

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 - ۴۴۰۱۹۸۰۸

سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰

چاپ: صمیم ۳ - ۶۵۵۸۶۸۰۱

پنجشنبه ۶ / آذر ۱۴۰۴ / شماره ۶۰۶۱

۶ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷ - ۲۷ نوامبر ۲۰۲۵

سال بیست‌ویکم / ۸ صفحه

## «اب» تکار

### رندرهای جدید گلکسی S۲۶ پرو فاتی شد

این گوشی جایگزین گلکسی S۲۵ خواهد شد.

جهت بهره‌مندی و دسترسی به امکانات ویژه و بخش‌های مختلف در دیجیاتو عضو ویژه دیجیاتو شوید.

رندرهایی جدیدی به‌تازگی از گلکسی S۲۶ پرو سامسونگ منتشر شده‌اند که طراحی این گوشی را از نماهای مختلف به نمایش می‌گذارند.

به گزارش اندروید هدلاینز، در طی هفته‌های گذشته چندین تصویر مفهومی از گلکسی S۲۶ پرو به بیرون درز کرده است. این گوشی قرار است به‌عنوان جانشین گلکسی S۲۵ در سال آینده میلادی روانه بازار شود. اما حالا تصاویر مفهومی بیشتری از گلکسی S۲۶ پرو منتشر شده که جزئیات بیشتری از طراحی این گوشی را فاش می‌کند و همچنین آن را برای اولین‌بار از نمای جلویی نشان می‌دهد.

گفته می‌شود که سامسونگ در ژانویه سه دستگاه پرچم‌دار خود را معرفی کند، اما این بار این دستگاه‌ها S۲۶ پرو، S۲۶ ج و S۲۶ اولترا نام خواهند داشت. سامسونگ همچنین مدل پلاس را به دلیل فروش ضعیف از سری محصولات خود حذف کرده و به‌جای آن گلکسی ج را با طراحی باریک‌تر عرضه می‌کند. علاوه بر این، مدل استاندارد گلکسی S۲۶ با پسوند پرو روانه بازار خواهد شد تا جذابیت بیشتری برای مشتریان داشته باشد. اندروید هدلاینز می‌گوید که S۲۶ پرو مشابه گوشی‌های آیفون و خانواده پیکسل ۱۰ گوگل از شارژ بی‌سیم با آهن‌ر داخل پشتیبانی خواهد کرد. همچنین گفته می‌شود این گوشی به نمایشگر ۶.۳ اینچی مجهز خواهد بود که کمی بزرگ‌تر از پنل ۶.۲ اینچی نسل قبلی است. ابعاد گوشی آینده ۱۶۹.۳-۸۱.۴-۶.۹۶ میلی‌متر است و با برجستگی دوربین ضخامت آن به ۱۰.۲۳ میلی‌متر می‌رسد؛ بنابراین، S۲۶ پرو نسبت به S۲۵ کمی بلندتر، عرض‌تر و باریک‌تر شده است.

همان‌طور که در تصاویر می‌بینید، سه حسگر دوربین جداگانه اکنون روی یک جزیره بیضی‌شکل قرار گرفته‌اند که در واقع اصلی‌ترین تغییر طراحی نسبت به S۲۵ است. به جز این، طراحی دستگاه دستخوش تغییرات زیادی نشده و همچنان با یک زبان طراحی آشنا مواجه هستیم.

همچنین شایعه شده S۲۶ پرو از پردازنده اگزینوس ۲۶۰۰ سامسونگ در کنار اسنپدراگون ۸ الیت نسل ۵ استفاده خواهد کرد. البته این الیت ممکن است فقط از پردازنده اسنپدراگون نیز روانه بازار شود. این تراشه احتمالاً با ۱۶ گیگابایت رم نیز همراه خواهد بود، یعنی ۴ گیگابایت بیشتر از نسل قبلی. باتری S۲۶ پرو نیز ۴۳۰۰ میلی‌آمپرساعتی است که ۳۰۰ میلی‌آمپر ساعت بزرگ‌تر از S۲۵ است. برخی منابع نیز ادعا می‌کنند که S۲۶ پرو دارای دوربین فوق‌عریض بهبود یافته با وضوح ۵۰ مگاپیکسل خواهد بود.

