

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtkarnews@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: ۸۸۲۶۳۶۹۶ - ۰۹۱۳۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۰۰۱۹۳۳۳۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۱۰۳۵۸۶۸۰۶۵

دوشنبه ۵ دی ۱۴۰۱ / شماره ۵۲۷۱
۲ جمادی الثانی ۱۴۴۴ - ۲۶ دسامبر ۲۰۲۲
اذان صبح ۵:۴۳
اذان ظهر ۱۲:۰۵
اذان مغرب ۱۷:۱۸

«پ»تکار

مشخصات فنی تبلت آتر پد ۷۸ پرو فاشی شد

تبلت موردانتظار آتر از نمایشگر ۱۴۴ هرتزی و تراشه دایمنسیتی ۸۱۰۰ بهره می‌برد. آتر قرار است به زودی از دو محصول جدید خود شامل یک گوشی گیمینگ به نام آتر ۸۰ جی‌تی و یک تبلت موسوم به آتر پد ۷۸ پرو رونمایی کند. در این راستا، انتظار می‌رود تبلت جدید آتر به لطف برخی از مشخصات فنی سخت‌افزاری قدرتمند تجربه کاربری در سطح یک دستگاه پرچمدار را برای کاربر به ارمغان بیاورد. حالا براساس جدیدترین گزارش منتشر شده، برخی از مشخصات فنی آتر پد ۷۸ پرو فاش شده است که خبر از تراشه قدرتمند دایمنسیتی ۸۱۰۰ می‌دهد.

طبق این گزارش، لیست مشخصات فنی آتر پد ۷۸ پرو توسط افشاگر برجسته چینی یعنی Digital Chat Station در دسترس کاربران قرار داده است. این افشاگر ادعا کرده است که تبلت آتر از نمایشگر ۱۲٫۴ اینچی با رزولوشن تصویر ۲۵۶۰ در ۱۶۰۰ بهره می‌برد که از نرخ نوسازی ۱۴۴ هرتزی پشتیبانی می‌کند. با توجه به این مشخصات فنی، نمایشگر آتر پد ۷۸ پرو قطعا عملکرد قابل توجهی خواهد داشت. سخت‌افزار آتر پد ۷۸ پرو تراشه دایمنسیتی ۸۱۰۰ است که احتمالا با دو نسخه حافظه رم ۸ و ۱۲ گیگابایتی همراه خواهد بود. نمایشگر بزرگ و تراشه قدرتمند این تبلت به منبع انرژی بزرگی نیاز دارد که طبق ادعای این افشاگر، باتری ۱۰۵۰۰ میلی‌امپر ساعتی با پشتیبانی از شارژ ۳۵ واتنی است. البته باید اشاره کرد که علی‌رغم سریع‌تر شدن شارژ این تبلت، آتر پد ۷۸ پرو در مقایسه گوشی‌های هوشمند از سرعت شارژ پایین‌تری بهره خواهد برد چرا که باتری آن حجیم‌تر است. نرم‌افزار آتر پد ۷۸ پرو نیز احتمالا اندروید ۱۳ برپایه رابط کاربری MagicOS ۷٫۰ خواهد بود.

در نهایت باید اشاره کرد که هنوز هیچکدام از مشخصات فنی آتر پد ۷۸ پرو تایید نشده است و باید منتظر اعلام رسمی از سوی این برند چینی باشیم. به هر روی، شایعات قبلی اذعان داشته‌اند که تبلت جدید آتر از نمایشگر اولد و دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسلی بهره خواهد برد.



سبک زندگی

۱۰ خوراکی عالی برای سلامت کلیه‌ها



اگر کودک شما دچار بیماری کلیه شده است، طبیعی‌ست برای سلامت نگهداشتن او از هیچ کاری دریغ نکنید. چرا از اصلاح رژیم غذایی او شروع نکنید؟ غذاهایی که کودک شما می‌خورد، نقش بزرگی در سلامت نگهداشتن کلیه‌ای او دارند. ایجاد تغییرات کوچک و جایگزین‌هایی بجای غذاهای همیشگی، شروع خوبی و موثری است. کودکان مبتلا به بیماری کلیه به یک رژیم غذایی حاوی غذاهای حفاظت‌کننده از کلیه در برابر آسیب‌های بیشتر نیاز دارند.

از آنجا که کلیه‌ی این کودکان در بهترین حالت خود کار نمی‌کند، نمی‌تواند مواد زائد و مقادیر اضافه‌ی مواد معدنی خاص مانند پتاسیم، فسفر و سدیم را فیلتر کند، بنابراین برقراری تعادل میان پروتئین‌های بدون چربی، چربی اشباع‌نشده و کربوهیدرات‌های سالم (نظیر میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل) و همزمان محدود کردن مصرف مواد معدنی خاص می‌تواند کارساز باشد. در اینجا فهرستی از بهترین خوراکی‌ها که می‌توانند به بهبود کارکرد کلیه و سلامت آن کمک کنند را می‌خوانید.

بهترین غذاها برای سلامت کلیه

۱. توت‌ها

بسیاری از میوه‌ها سرشار از پتاسیم هستند، اما توت‌ها نه (زغال‌اخته، تمشک، توت فرنگی و شاه‌توت یا توت سیاه)، توت‌ها حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان هستند که برای بدن کودک مفید است.

۲. سیب

سیب میوه‌ی دیگری است که پتاسیم کمی دارد و مزیت دیگر آن این است که می‌توانید آن را با پوست بخورید، چون سرشار از فیبر است و خاصیت ضدالتهابی طبیعی دارد.

۳. سفیده تخم مرغ

برای کودک با سفیده تخم مرغ املت درست کنید، چون منبع عالی پروتئین است بدون اینکه حاوی فسفر زرده تخم مرغ باشد.

۴. گل کلم

این سبزی یک پرقرهمان مغذی است که دارای ویتامین‌های سی، کا و ب است و فیبر و خواص ضدالتهابی دارد. می‌توانید گل کلم را به عنوان یک میان‌وعده همراه با یک سس کم‌چرب یا به صورت پوره به جای سیب‌زمینی به کودک بدهید.

۵. قیلۀ مرغ

فیله مرغ کبابی منبع باکیفیت پروتئین است. مرغ بدون پوست را انتخاب کنید، چون فسفر، پتاسیم و سدیم کمتری دارد.

۶. فلفل دلمه‌ای

بسیاری از سبزیجات مانند میوه‌ها سرشار از پتاسیم هستند به غیر از فلفل دلمه‌ای که سرشار از ویتامین سی و آ است که هر دو این ویتامین‌ها سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند.

۷. آناناس

اگر کودک شما به میوه‌های گرمسیری علاقه دارد، بسیاری از آن‌ها از قبیل موز و پرتقال حاوی مقادیر زیادی پتاسیم هستند. از میان میوه‌های گرمسیری، آناناس مقدار کمی پتاسیم دارد، اما مقدار فیبر، منگنز و ویتامین سی آن بالاست.

۸. ماهی

کودکاتی که بیماری کلیه دارند در برخی موارد باید مراقب مصرف پروتئین‌شان باشند، اما همچنان به منابع خوب پروتئین در رژیم غذایی‌شان نیاز دارند. ماهی یکی از آنهاست. ماهی‌های چرب مانند سالمون را انتخاب کنید که مقادیر زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ دارند و برای مغز و قلب خوب هستند و خاصیت ضدالتهابی دارند.

۹. شربت

کودک مبتلا به بیماری کلیه نباید بستنی بخورد، چون غذاهای لبنی حاوی سطوح بالایی از فسفر هستند. شربت که سطوح فسفر و پتاسیم آن کمتر است می‌تواند نیاز کودک شما به خوردن یک خوراکی سرد و شیرین را رفع کند.

۱۰. پاپ‌کورن بدون نمک

همه‌ی ما هوس خوراکی‌های ترد می‌کنیم نه فقط بچه‌ها! برای اجتناب از سدیم اضافه و چیزهای دیگری که به کلیه آسیب می‌رسانند، پاپ‌کورن بدون نمک درست کنید و آن را با ادویه‌ها و چاشنی‌ها مزه‌دار کنید.

ماشین بازی

تجربه رانندگی با کیا GT EV۶ مدل ۲۰۲۳؛ عملکرد در حد لامبورگینی اوروس با ۶۱ هزار دلار!



هاجک تمام الکتریکی کیا GT EV۶، ابعادی مشابه کراس‌اور دارد؛ اما شتاب‌گیری مشابه لامبورگینی اوروس ارائه می‌کند. این خودرو با قیمت ۶۱ هزار دلار فروخته می‌شود.

هم‌اکنون نوبت به تست و بررسی نسخه پرچم‌دار خانواده یعنی کیا GT EV۶ مدل ۲۰۲۳ رسیده است. برخلاف باقی مدل‌های این خودرو، GT دارای دو پیشرانه برقی است و قدرت ترکیبی ۵۷۶ اسب بخاری و گشتاور ۷۳۸ نیوتون متری را ارائه می‌کند. قبلاً درباره طراحی جنجالی این خودرو سخن گفته شده و احتمالاً

تازه‌های علمی

مریخ در تصویر جدیدی که توسط کاوشگر مارس اکسپرس(Mars Express) ثبت شده شبیه به یک سرزمین عجایب زمستانی به نظر می‌رسد.

به گزارش ایسنا و به نقل از اسپیس، تصویری که به تازگی از مریخ منتشر شده، منطقه‌ای یخی را نشان می‌دهد که با نوارهایی به رنگ قرمز و سفید پوشیده شده و در نزدیکی قطب جنوبی سیاره قرار دارد. اگرچه این منظری برفی ممکن است احساس وجود سرزمین عجایب زمستانی را در سیاره سرخ تداعی کند، اما در واقع تصویری است که توسط مدارگرد مارس‌اکسپرس آژانس فضایی اروپا در روز ۱۹ مه ثبت شده است. این بدان معنا است که این تصویر یخی در حقیقت نمایانگر بهار در نیمکره جنوبی مریخ است و یخ مریخ شروع به محو شدن کرده است.

تنها شش روز پیش از اینکه بخش زیادی از زمین وارد سال جدید شوند، در روز ۲۶ دسامبر، سیاره سرخ سال جدید خود را آغاز خواهد کرد که ۶۸۷روز زمینی به طول خواهد انجامید. این سیاره دارای چهار فصل زمستان، بهار، تابستان و پاییز است و درست مانند زمین، زمستان سیاره سرخ سرد و تابستان آن گرم است، اگرچه زمستان بسیار سردتر از فصل ما است و دمای مریخ به منفی ۷۶ درجه

اقتصاد

آخر ابتکار

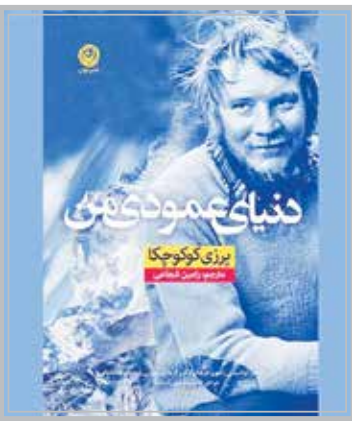


دشمن دوستی

طرح: محمد طحانی

ویترین

سرگذشت پرزی کوکچکای کوهنورد منتشر شد



کتاب «دنیای عمودی من» شامل سرگذشت پرزی کوکچکای با ترجمه رامین شجاعی توسط نشر نون منتشر و راهی بازار نشر شد. به گزارش مهر، کتاب «دنیای عمودی من» شامل سرگذشت پرزی کوکچکای کوهنورد به‌تازگی با ترجمه رامین شجاعی توسط نشر نون منتشر و وارد بازار کتاب شده است. این کتاب سومین عنوانی است که پس از «واری ممکن» و «کوهنوردان راه آزادی» در زمینه کوهنوردی توسط این‌ناشر منتشر شده است.

کتاب پیش‌رو، به قلم پرزی کوکچکای چهره مطرح دنیای کوهنوردی نوشته شده است. کوکچکای دومین مرد در تاریخ بشر است که توانسته در زمانی کم از ۱۴ قله هشت هزار متری جهان صعود کند. علاوه بر این او موفق شد از مسیرهای جدیدی صعود را انجام دهد که پیش از او هرگز کسی چنین نکرده بود.

این زندگی‌نامه روایتی از مردی است که از فقر و هیچ، در سال‌های سیاه لهستان آغاز کرد و تا حد انسانی افسانه‌ای بالا رفت؛ مردی که در هیچ صعودی شکست نخورد و مسیر صعودش در ۱۲، سخت‌ترین کوه دنیا، با سنگ‌نوردی در ارتفاع بالای ۸۴۰۰ متر و بدون اکسیژن، مسیر خودکشی نام گرفت.

پرزی کوکچکای با زبانی صمیمی و عمیق، شرح می‌دهد که چگونه توانست بودجه‌اش را از راه رنگ‌آمیزی دودکش‌ها و ساختمان‌ها به دست آورد و با امکانات و ابزارى جزئی ۹ صعود هشت هزار متری از مسیرهای جدید و ۴ صعود زمستانی انجام داد.

این کتاب دربردارنده گزارش‌های میدانی و بر اساس صعودهای سخت در شرایط دشوار است؛ گزارش‌هایی که نشان دهنده اراده و نیز قدرت بدنی اعجاب‌آور و تخصص ذاتی این اَبَرکوهنورد است. مخاطب با خواندن این کتاب درمی‌یابد کوکچکای یک استثنای نیست، بلکه او به نسلی تعلق دارد که به نسل طلایی هیمالیاپنوردی لهستان معروف شد. آن‌ها نمایندگان روح جمعی کشوری بودند که صعودهای خیره‌کننده، عظمت و فخر یک ملت را به نمایش می‌گذاشتند.