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: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳-۸۸۲۶۳۶۹۶
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱

یکشنبه / ۲۵ دی ۱۴۰۱ / شماره ۵۲۸۷
۲۲ جمادی‌الثانی ۱۴۴۴- ۱۵ ژانویه ۲۰۲۳
اذان صبح ۵:۴۵
اذان ظهر ۱۲:۱۴
اذان مغرب..... ۱۷:۳۴

سبک زندگی

هفت کاری که نباید بعد از غذا خوردن انجام دهید

اغلب افراد پس از غذا خوردن، به نوشیدن چای، چرت بعد از ظهر، میوه خوردن و... عادت دارند و معتقدند این اعمال به هضم بهتر غذا کمک می‌کند؛ این در حالی است که پیروی از چنین عادات اشتباهی، منجر به ناراحتی‌های گوارشی، سوء هاضمه و حتی عدم جذب مواد مغذی خواهد شد.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، حتما این تجربه را داشته‌اید که پس از خوردن غذا خواب آلود می‌شوید و یا تمایل دارید یک لیوان چای بنوشید اما، قطعا اگر بدانید این اقدامات می‌تواند آثار بدی بر سبک زندگی شما داشته باشد، آنها را کنار خواهید گذاشت.

در اینجا هفت عادت اشتباهی که بعد از غذا خوردن باید از آنها اجتناب کنید، معرفی شده است:

ورزش: بلافاصله بعد از صرف غذا ورزش نکنید و حداقل دو ساعت آن را به تاخیر بیندازید. انجام تمرینات ورزشی با معده پر، باعث سکسکه و تهوع، صدمات و گرفتگی عضلات می‌شود. اگر نیاز به تحرک بعد از صرف غذا دارید، پیاده روی آرام می‌تواند بهترین گزینه برای بهبود هضم غذا باشد.

سیگار کشیدن: توتون و تنباکو مختل کننده هضم غذا بعد از وعده‌های غذایی هستند. تنباکو می‌تواند جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم را مسدود کند. ویتامین‌هایی مانند ویتامین ث و D و کلسیم بعد از سیگار کشیدن دیگر جذب نخواهندشد.

خوابیدن: رفتن به خواب بلافاصله بعد از غذا خوردن، خطرناک است و علاوه بر خطر اضافه وزن، منجر به افزایش سوزش سر دل و افزایش خطر مرگ ناشی از سکته مغزی می‌شود. حداقل تا دو ساعت بعد از صرف غذا، خوابیدن یا دراز کشیدن را فراموش کنید.

دوش گرفتن: حمام کردن باعث افزایش جریان خون در دست‌ها، پاها و سطح بدن و کاهش جریان خون در اطراف معده می‌شود، در نتیجه باعث اختلال در هضم غذا می‌شود. حداقل ۳۰ دقیقه بعد از صرف غذا صبر کنید و بعد دوش بگیرید یا شنا کنید.

نوشیدن چای: بخصوص اگر از کم خونی رنج می‌برید، نوشیدن چای را بلافاصله بعد از غذا کنار بگذارید. نوشیدن چای باعث کاهش جذب آهن غذا می‌شود. اگر کمبود آهن دارید یا باردار هستید، حداقل یک ساعت بعد از مصرف غذا چای بنوشید.

میوه خوردن: خوردن یک تکه میوه پس از غذا، بهترین ایده نیست. میوه نیاز به آنزیم‌های مختلف برای هضم دارد و بهترین زمان برای مصرف آن زمانی است که معده شما به طور کامل پر نشده است. خوردن میوه بلافاصله بعد از غذا باعث می‌شود که هوا داخل معده جمع شده و نفخ شدید ایجاد شود، بنابراین حداقل یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از غذا میوه بخورید.

جویدن آدامس: محبوبیت آدامس برای تمیز کردن دندان‌ها و ایجاد خنکی در دهان پس از صرف غذا در بین بیشتر مردم رایج است. این کار حجم زیادی هوا را وارد معده می‌کند که با ایجاد نفخ و گازهای گوارشی همراه خواهد بود.

«اپ»تکار

نسل جدید کروم‌کست در راه است

اینطور که به نظر می‌رسد؛ شرکت گوگل قصد عرضه نسل جدیدی از کرم‌کست با گوگل تی وی را دارد.

کروم‌کست با گوگل تی وی، یکی از بهترین گجت‌ها برای هوشمندسازی تلویزیون محسوب شده و در کنار قیمت مناسب خود، عملکردی بسیار عالی دارد. شرکت گوگل تا به حال یک نسخه 4K و یک نسخه ۱۰۸۰p از کروم‌کست را روانه بازار کرده و اینطور که به نظر می‌رسد؛ اکنون قصد عرضه نسل جدیدی از این دستگاه را دارد.

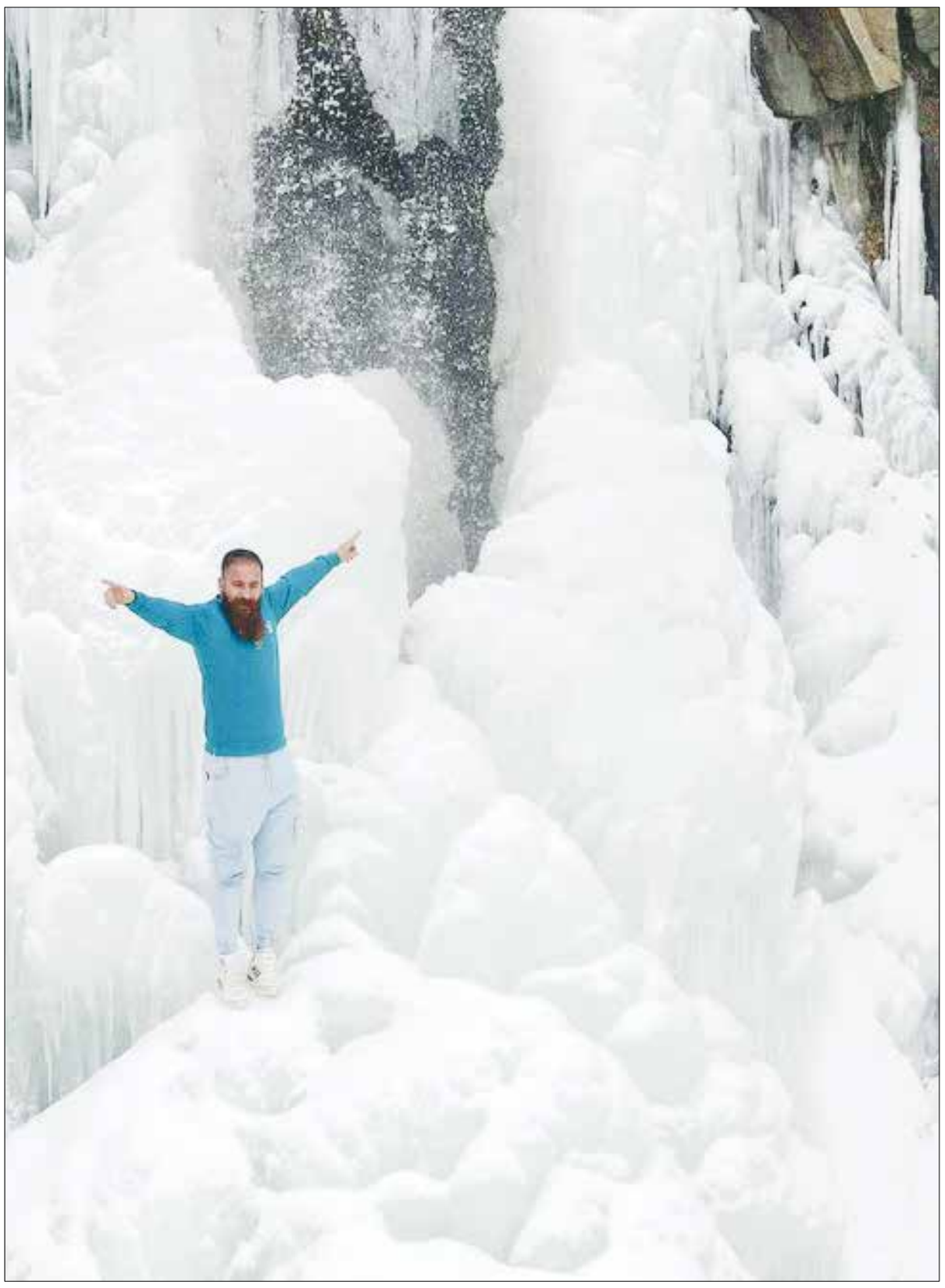
چندی پیش، خبرگزاری 9to5Google با بازرسی کد اپلیکیشن «گوگل هوم»، متوجه اشارات خاصی به یک دستگاه کروم‌کست با نام YTC شدند. لازم به ذکر بوده که نسخه اصلی یا همان 4K کروم‌کست، با نام YTV شناخته شده و نسخه فول اچ دی آن نیز YTB نام گرفته است.

جزئیات بیشتری درباره این دستگاه در دسترس نیست؛ اما به احتمال زیاد، با نسخه جدیدی از همان کروم‌کست 4K با سخت افزار به روزرسانی شده طرف خواهیم بود. کروم‌کست با گوگل تی وی در ماه سپتامبر سال ۲۰۲۰ روانه بازار شده و نسخه فول اچ دی آن نیز در سپتامبر ۲۰۲۲ در دسترس کاربران قرار گرفت.

احتمالا در این نسل، گوگل پشتیبانی از کدک AV۱ را به کروم‌کست افزوده است. این کدک، امکان استریم محتوا با کیفیت بالاتر و پهنای باند پایین‌تر را فراهم کرده و گوگل در چند وقت اخیر، تمرکز خاصی روی افزایش پشتیبانی از AV۱ در دستگاه‌های اندروید و اندروید تی وی داشته است. شاید یکی از مشکلات اصلی کروم‌کست و تلویزیون‌های مبتنی بر گوگل تی وی، مشکل کمبود فضا بوده که تجربه کاربری آنها را به صورت منفی تحت تاثیر قرار داده است. به همین دلیل، امیدواریم که گوگل در نسل جدید کروم‌کست، حافظه داخلی را افزایش داده و پشتیبانی از کارت‌های حافظه microSD را نیز به آن اضافه کند.

درباره احتمال عرضه نسل جدید کروم‌کست چه فکر می‌کنید؟ آیا برای هوشمندسازی تلویزیون خود، از کروم‌کست استفاده کرده یا به سراغ اندروید باکس‌های متفاوت دیگر رفته‌اید؟

عکس‌نوشت



آبشار یخی «گنجنامه» - همدان

عکس: پوریا پاکیزه/ایسنا

ماشین بازی

نگاهی به تویوتا bZ۴X مدل ۲۰۲۳، کراس‌اوور برقی با رویکرد جدید

تابستان گذشته، ۴۰ درصد از کسانی که در آینده قصد خرید خودروی برقی داشتند، گفتند که نام خودروی برقی تویوتا را شنیده‌اند. از این تعداد، ۲۱ درصد گفتند که به خرید آن فکر می‌کنند. نکته جالب اینجاست که تویوتا bZ۴X ۲۰۲۳ به‌تازگی معرفی شده و ما اکنون در حال تست آن هستیم؛ به‌عبارت‌دیگر، همه مردم مشتاق خرید ماشینی بودند که وجود نداشت تویوتا توانسته در کابین bZ۴X طرحی آینده‌نگرانه اما درعین‌حال ساده و کاربردی را به وجود آورد. کنترل بیشتر فناوری‌های داخل کابین bZ۴X تحت سلطه یک صفحه‌نمایش لمسی ۱۲.۳ اینچی است. این نمایشگر پیش‌ازاین فقط در تویوتا استفاده شده بود. البته هنوز کنترل سیستم‌هایی مانند تهویه از طریق دکمه‌های فیزیکی روی کنسول انجام می‌شود. شیفتر تعویض دنده bZ۴X کاملاً شما را با یک توصیف جدید از سردنده‌ها آشنا می‌کند! برای شروع به حرکت باید این سردنده را به سمت راست فشار دهید. برای دنده عقب نیز باید سردنده را به سمت چپ بفشارید.

متریال استفاده شده بر روی داشبورد بر خلاف انتظارمان، از پلاستیک نرم به همراه روکش پارچه‌ای خاکستری‌رنگ بود. در زیر، یک بخاری تابشی اختیاری وجود دارد که کابین را سریع‌تر از آنچه که HVAC می‌تواند مدیریت کند گرم می‌کند. یک کنسول مرکزی مرتفع با فضای زیاد برای قراردادن اشیا در کابین مشاهده می‌شود. این فضا در واقع آن‌قدر بزرگ است که به نظر نمی‌رسد هیچ‌گاه پر شود!

متأسفانه، روکش بسیاری از قطعات داخل کابین و تزئینات اطراف آن مشکی براق است. این رنگ به طرز وحشتناکی اثر انگشت را به خود جذب می‌کند و همواره نور خورشید را بر روی چشم راننده و سرنشینان بازتاب می‌کند. اما پارچه خاکستری که برای پوشش داشبورد استفاده شده یک ایده بسیار جذاب و زیباست که هیچ‌گاه نور را بازتاب نمی‌کند و همیشه تمیزتر از آنچه هست جلوه می‌کند. bZ۴X شامل سامانه هشدار برخورد از جلو و ترمز اضطراری خودکار با تشخیص عابر پیاده، دوچرخه‌سوار، موتورسیکلت (در طول روز) و گاردریل است. سیستم کمکی نگهدارنده بین خطوط، هشدار نقاط کور از دیگر امکانات bZ۴X هستند. همچنین این تویوتا مجهز به سامانه Safe Exist Assist (کمک‌کننده خروج ایمن) است. این سامانه از سنسورهای هشدار نقاط کور برای هشدار دادن به سرنشینان در حال خروج استفاده می‌کند. (نحوه عملکرد این سامانه این‌گونه است که اگر سنسورهای نقطه کور خودرو هنگام پیاده شدن سرنشین متوجه وجود خودرو، موتور، دوچرخه و... در کنار درها شود به سرنشین هشدار می‌دهد که از خودرو پیاده نشود.)

تفاوت اصلی نسخه دو دیفرانسیل و تک دیفرانسیل bZ۴X در پیچ‌های تند مشخص می‌شود. هندلینگ نسخه دو دیفرانسیل به طور قابل‌توجهی قوی‌تر و بهتر از نسخه تک دیفرانسیل آن است. زمانی که سرعتمان را افزایش می‌دهیم تشخیص تفاوت این دو نسخه بسیار سخت می‌شود. رانندگی با bZ۴X بسیار شبیه رانندگی با راو۴ است. راو۴ در واقع یک SUV کوچک و شگفت‌آور برای رانندگی است که با فرمان دقیق، وزن مناسب و سیستم تعلیق معرکه انتخاب بسیار خوبی در بازه قیمتی خود است.

البته هیچ وقت نمی‌توانید از bZ۴X به اندازه تیپ SE راو۴ انتظار داشته باشید. همچنین قطعاً نباید انتظار رانندگی سرگرم‌کننده‌ای که در خودروهایی Ioniq ۵، EV۶ یا ۴.ID قابل تجربه است، داشته باشید.

ویترین

عرضه «حقیقت و وجودِ» سارتر در کتابفروشی‌ها

کتاب «حقیقت و وجود» نوشته ژان پل سارتر با ترجمه شروین اولیایی توسط انتشارات ققنوس منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «حقیقت و وجود» نوشته ژان پل سارتر به‌تازگی با ترجمه شروین اولیایی توسط انتشارات ققنوس منتشر و راهی بازار نشر شده است. نسخه اصلی این‌کتاب سال ۱۹۸۹ توسط انتشارات گالیمار منتشر شده است.

بین نوشته‌های دوران پختگی سارتر که پس از مرگش منتشر شدند، این‌کتاب تنها نوشته‌ای است که یک متن کامل محسوب می‌شود. هدف سارتر از نوشتن این‌رساله، ارزیابی نقشِ ایده حقیقت در بین‌الاذهانیت‌انسان‌هاست.

کتاب «حقیقت و وجود» تلاشی برای بنیاد گذاشتن نوعی اخلاق بر پایه هستی‌شناسی سارتر است. او در این‌کتاب با تکیه بر تفسیر هایدگر از مفهوم یونانی «آلثیا» یا حقیقت به مثابه ناپوشیدگی، تلاش دارد امکان‌ها و شرایط ناپوشیده‌سازی حقیقت توسط عمل آزاد انسانی را تبیین و مسئولیت انسان در قبال حقیقت و تاریخ را تحلیل و بررسی کند.

درباره حضور و تاثیر هایدگر در این‌کتاب، باید بگوییم سارتر ترجمه کنفرانسی از این‌فیلسوف آلمانی را که با عنوان «درباره ذات حقیقت» منتشر شده بود، خواند و متن مذکور محرکی شد تا سارتر دریافت خود را از مفهوم حقیقت بنویسد. «حقیقت و وجود» پس از مرگ سارتر با کوشش آرلت الکایم دخترخوانده سارتر گردآوری و منتشر شد. سارتر در دفتر دست‌نویس خود صفحات سمت چپ را خالی گذاشته بود و در مواردی، در این‌صفحات توضیحاتی را متناظر با صفحات سمت راست نوشته بود.

کتاب پیش‌رو، به‌جز متن «حقیقت و وجود»، این‌بخش‌ها را هم دارد: یادداشت مترجم، پیش‌درآمد، و سپس پس از متن اصلی، ضمیمه و واژه‌نامه فرانسه به فارسی.

((آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای))
شماره : ۲۰/فنی /۱۴۰۱

سازمان بنادر و دریانوردی
اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان

موضوع مناقصه : خرید و تعویض لینک های رادیویی VTS از ۱/۴ به بالای ۷ گیگا هرتز
- مهلت و نحوه دریافت اسناد :
متقاضیان شرکت در مناقصه می توانند از تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۵ تا پایان وقت اداری مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۲ ساعت ۱۴:۰۰ با مراجعه به سایت www.setadiran.ir نسبت به دریافت(خرید)رایگان اسناد اقدام نمایند.
* ضمناً دریافت آگهی از سایتهای iets.mporg.ir - www.shahidrajaeeport.pmo.ir نیزامکان پذیر و رایگان می باشد.
- مهلت و محل تسلیم پاکات و بارگذاری اسناد:
متقاضیان باید پیشنهادات خود را تا ساعت ۱۴:۰۰مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۷ در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) به آدرس www.setadiran.ir بارگذاری نمایند .
تبصره۱: متقاضیان مکلفند علاوه بر بارگذاری اسناد خود در سایت مذکور نسبت به تحویل فیزیکی صرفاً پاکت الف محتوی ضمانتنامه شرکت در مناقصه حداکثر تا مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۸ ساعت ۱۴:۰۰ به دبیرخانه مرکزی اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان – مجتمع بندری شهیدرجایی – ساختمان مرکزی – طبقه همکف اقدام نمایند .
تبصره۲ :کلیه مراحل برگزاری از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و گشایش پاکت الکترونیکی از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد ایران) آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی ، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند بدیهی است در صورت عدم انجام فرایند در سامانه مذکور پیشنهاد ارائه شده به صورت فیزیکی مورد قبول واقع نمی گردد.
- تضمین شرکت در مناقصه : مناقصه گران می بایست ضمانتنامه بانکی بدون قید و شرط و قابل تمدید به دفعات یا اصل فیش واریز وجه به حساب شماره ۴۱۰۱۰۶۴۵۷۱۲۱۴۸۵۳ بنام تنخواه گردان پرداخت بندر شهید رجایی نزد بانک مرکزی به مبلغ ۱۱٫۴۰۰٫۰۰۰٫۰۰۰ ریال (یازده میلیارد و چهارصد میلیون) ریال ارائه نمایند .
- شماره اقتصادی کارفرما: ۴۱۱۳-۱۹۵۷-۷۹۸۶
- شناسه ملی : ۱۴۰۰۰۱۸۰۶۱۴
- شماره شبا : IR ۹۲۰۱۰۰۰۰۴۱۰۱۰۶۴۵۷۱۲۱۴۸۵۳
- آدرس دستگاه مناقصه گذار : بندرعباس – مجتمع بندری شهید رجایی – اداره کل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان – واحد مهندسی و عمران – امور پیمان و رسیدگی – تلفن : ۰۷۶۳۲۱۲۳۶۰۶
- برآورد اولیه مناقصه : ۲۷۰٫۰۰۰٫۰۰۰ (دویست و هفتاد میلیارد)ریال
- مدت اجرای کار : ۸ ماه
- شرایط اختصاصی :
۱- دارا بودن سوابق کاری مرتبط
۲- کسب حداقل ۶۰ امتیاز ارزیابی کیفی طبق معیارهای ارزیابی کیفی
زمان و محل بازگشایی پیشنهادات:
مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۹ ساعت۹:۰۰ مجتمع بندری شهیدرجایی – ساختمان مرکزی اداره کل – طبقه سوم – دفتر مدیر کل
تبصره : دریافت اسناد ،مراحل ثبت نام و بارگذاری کلیه اسناد و مدارک می بایست از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) انجام پذیرد .
- اسناد باید با کیفیت بالا و خوانا (۴۰۰ یا ۳۰۰ dpi) اسکن و بارگذاری گردد . در صورت ناخوانا بودن ، به اسناد مذکور ترتیب اثر داده نخواهد شد .
شناسه آگهی : ۱۴۳۹۷۲۰
اداره ارتباطات و اطلاع رسانی بنادر و دریانوردی هرمزگان
۹۹۹۸

تازه‌های علمی

حل یکی از بزرگترین اسرار جهان توسط انفجارهای رادیویی

به گفته محققان، انفجارهای مکرر انرژی که از اعماق فضا می‌آیند، سرانجام می‌توانند یکی از کهن‌ترین اسرار کیهان را حل کنند.

به گزارش ایسنا و به نقل از ایندیپندنت، گروهی از محققان به تازگی اظهار کردند که به نظر می‌رسد مجموعه‌ای از تشعشعات شدید کیهان از یک مگنتار می‌آیند. مَگنِت‌اَختَر یا مگنتار (Magnetar) یا ستاره مغناطیسی نوعی ستاره نوترونی است که میدان مغناطیسی بسیار نیرومندی دارد.

در میان اجسام دیگر، آنها به عنوان یک منبع احتمالی برای انفجارهای رادیویی سریع پیشنهاد شده‌اند. درک انفجارهای قدرتمند انرژی به یک رمز و راز برای محققان تبدیل شده و رازهای نهفته آنها منجر به گمانه‌زنی‌هایی شده است که می‌گوید ممکن است آنها ناشی از فناوری بیگانگان باشند.

مگنتارها یکی از نیرومندترین نیروها در جهان هستند و نوع خاصی از ستاره‌های نوترونی هستند که میدان مغناطیسی قوی دارند و هر چند ثانیه به دور خود می‌چرخند. اخترشناسان اطلاعات بسیار کمی در مورد ویژگی‌های آنها، نحوه شکل‌گیری یا حتی چیستی آنها دارند.

اما دانشمندان اکنون بر این باورند که یک سری سیگنال که در سال ۲۰۲۰ روی زمین کشف شد، در نهایت می‌تواند به حل بخشی از این معما کمک کند.

این رویدادها در پنج اکتبر ۲۰۲۰ آغاز شد، زمانی که دانشمندان دریافتند یک مگنتار به نام « SGR ۱۹۳۵+۲۱۵۴ » در حال کند شدن و از دست دادن تکانه زاویه‌ای خود است. اخترشناسان آن را به‌عنوان یک «شی با حرکت چرخشی به سمت پایین» توصیف کردند که در واقع دیدن آن نادر است. در فیزیک، تکانه زاویه‌ای یا تکانه دورانی(Angular momentum) (در فارسی به آن گشتاور دورانی یا گشتاور زاویه‌ای نیز گفته می‌شود) کمیتی برداری است که برای بیان وضعیت حرکتی سیستم‌های در حال حرکت دورانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. با اینکه سرعت زاویه‌ای مرسوم‌ترین کمیت برای بیان وضعیت حرکتی جسم در حال دوران است، اما تکانهٔ زاویه‌ای نسبت به آن اطلاعات بیشتری را دربردارد.

در روزهای بعد، سه انفجار شدید رادیویی شناسایی شد. رخ دادن هر دوی این رویدادها (حرکت چرخشی به سمت پایین و سیگنال‌های رادیویی) بسیار نادر هستند. دانشمندان می‌گویند این واقعیت که آنها با هم اتفاق افتاده‌اند نشان می‌دهد که آنها به هم مرتبط هستند.

این اطلاعات می‌تواند برای یافتن اینکه چگونه مگنتارها و انفجارهای رادیویی سریع به وجود می‌آیند و چه چیزی آنها را تحریک می‌کند موثر باشد. دانشمندان اظهار می‌کنند که مگنتارها پلاسما به بیرون منتشر می‌کنند که این امر باعث ایجاد بادی می‌شود که حرکت و میدان مغناطیسی مگنتار را کاهش می‌دهد، که این کارها با هم منجر به انفجار رادیویی می‌شود.