



روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی

نوسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم

تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰

ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۵

سازمان شهرستانها: ۸۸۶۴۶۶۶-۰۳۰۸۸۲۲۷۱۷۵۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۹

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۲۳۰۰۰

چاپ: ریحان / ۳-۱۰۳۶۵۵۸۶۸۰

شنبه ۱۶ خرداد ۱۴۰۲ / شماره ۵۳۸۲

۱۷ ذی‌القعدة ۱۴۴۴ - ۶ ژوئن ۲۰۲۳

سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

«**اپ**»**تکار**

موتورولا ریزر ۴۰ اولترا، پرچمدار تازهٔ هنس بازار گوشی‌های تاشو فلیپ معرفی شد

محصول تاشو پریمیوم موتورولا از نمایشگر کاور ۳٫۶ اینچی و تراشه اسنیدراگون ۸ پلاس نسل یک بهره می‌برد. سرانجام پس از شایعات و گزارش‌های فراوان، موتورولا امروز از گوشی تاشو پرچمدار خود موسوم به موتورولا ریزر ۴۰ اولترا رونمایی کرد که محصولی پریمیوم با مشخصات فنی قابل توجه محسوب می‌شود. برجسته‌ترین ویژگی گوشی تاشو موتورولا نمایشگر کاور ۳٫۶ اینچی آن است که قابلیت‌های نرم‌افزاری مختلفی برای آن تدارک دیده شده است. موتورولا ریزر ۴۰ اولترا رقیب اقتردمندی مانند دیو یوو X فلیپ ۲، اوپو فایند N۲ فلیپ و گلکسی زد فلیپ ۴ را در برابر خود می‌بیند و باید دید این گوشی چه عملکردی را از خود در بازار به جای می‌گذارد.

طبق اعلام رسمی، موتورولا ریزر ۴۰ اولترا

از نمایشگر داخلی ۶٫۷۹ اینچی P-OLED با رزولوشن تصویر فول اچدی پلاس و نرخ نوسازی چشمگیر ۱۶۵ هرتزی بهره می‌برد. این نمایشگر همچنین از محتوای HDR۱۰ پلاس نیز پشتیبانی می‌کند. با نمایشگر کاور ۳٫۶ اینچی، گوشی تاشو موتورولا به دسته گوشی‌های تاشو بازار با نمایشگر بزرگ‌تر از ۳ اینچ پیوسته است. نمایشگر کاور این دستگاه به پتل P-OLED مجهز است و از نرخ نوسازی ۱۴۴ هرتزی بهره می‌برد که آن را به بهترین نمایشگر خارجی در بین دیگر گوشی‌های تاشو بدل می‌سازد.

موتورولا ریزر ۴۰ اولترا از دو دوربین اصلی ۱۲ مگاپیکسلی و فوق عریض ۱۳ مگاپیکسلی برخوردار است که به صورت دو لنز جداگانه در نمایشگر کاور دستگاه قرار گرفته‌اند. وظیفه ثبت تصاویر سلفی و برقراری تماس ویدئویی نیز برعهده دوربین ۳۲ مگاپیکسلی خواهد بود که در ناچ فرجه نمایشگر داخلی جای گرفته است. قلب تپندهٔ گوشی تاشو موتورولا تراشه اسنپدراگون ۸ پلاس نسل یک است که با دو مدل حافظه ۸ رم و ۱۲ گیگابایتی و دو نسخه حافظه داخلی ۲۵۶ و ۵۱۲ گیگابایتی به پردازش اطلاعات خواهد پرداخت. انرژی موردنیاز این سخت‌افزار توسط باتری ۳۸۰۰ میلی‌آمپر ساعتی تأمین می‌شود که از شارژ ۳۳ واتی پشتیبانی می‌کند. تسک‌های نرم‌افزاری نیز به کمک اندروید ۱۳ اجرا خواهد شد.

شایان ذکر است که موتورولا ریزر ۴۰ اولترا از سنسور اثرانگشت کنار بدنه و گواهی IP۵۲ برخوردار است. در بخش اتصالات، این گوشی شبکه ۵G، وی‌فای ۶E، بلوتوث نسخه ۵٫۳ و NFC را در اختیار کاربران قرار می‌دهد.

درنهایت باید اشاره کرد که موتورولا ریزر ۴۰ اولترا در سه رنگ قرمز، آبی و سبز عرضه خواهد شد. کانفیگ ۸ رم گیگابایتی و حافظه ۲۵۶ گیگابایتی این گوشی با برچسب قیمتی ۵۶۹۹ یوآن (۸۱۱ دلار) به فروش خواهد رسید. نسخه رم ۱۲ گیگابایتی و حافظه ۵۱۲ گیگابایتی موتورولا ریزر ۴۰ اولترا نیز با قیمت ۶۳۹۹ یوآن (۸۹۹ دلار) روانه بازارخواهد شد.



سبک زندگی

اگر فشار خون بالای دارید، این خوراکی‌ها را بخورید

فشار خون بالا یک بیماری جدی است که تا حد زیادی می‌تواند وابسته به سبک زندگی و همچنین سایر فاکتورهای سلامتی مانند سابقه خانوادگی، سن و حتی نژاد باشد. فشار خون بالا می‌تواند به سیستم عروقی آسیب برساند و به طور کل یک ریسک فاکتور برای اغلب بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی، کلیوی، سکنه مغزی و مشکلات شناختی محسوب می‌شود. راه‌هایی برای کمک به کاهش فشار خون وجود دارد که ساده‌ترین آن مصرف برخی غذاها با خاصیت کاهش فشار خون، انجام ورزش یا فعالیت فیزیکی و ترک برخی عادات ناسالم است. فعالیت بدنی نامنظم، رژیم غذایی با سدیم بالا، پتاسیم ناکافی در رژیم غذایی، مصرف الکل و استفاده از نیکوتین، از عادات ناسالمی هستند که ممکن است خطر ابتلا به فشار خون را افزایش دهند.

در ادامه برای کمک به تنظیم فشار خون در محدوده سالم و نرمال، ۱۰ ماده غذایی به شما معرفی می‌شود که می‌توانید آنها را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید.

۱) کیوی

در مطالعه‌ای که قابلیت کاهش فشار خون را در کیوی و سیب مقایسه کرد، مشخص شد کیوی توانایی بیشتری در این زمینه دارد. پتاسیم بالای کیوی از طریق مهار اثرات سدیم در بدن، به تعادل الکترولیت‌ها کمک می‌کند و برای افراد مبتلا به فشار خون بالا مفید است.

۲) طالبی

طالبی یک میوه محبوب تابستانی و سرشار از پتاسیم است. یک برش طالبی، ۵ درصد از پتاسیم مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند و به دلیل محتوای آب بالا، کالری نسبتاً کمی (کمتر از ۳۰ کالری)دارد. متخصصان معتقدند که مصرف طالبی در کاهش فشار خون و کلسترول نقش قابل توجهی دارد.

۳) سفیده تخم مرغ

تحقیقات نشان می‌دهد رژیم غذایی غنی از پروتئین، در کاهش فشار خون مؤثر است. افرادی که پروتئین بیشتری از منابع گیاهی یا حیوانی دریافت می‌کنند، احتمال ابتلا به فشار خون بالا به مرور در آنها کمتر می‌شود. طبق تحقیقات انجام‌شده، ترکیبات موجود در سفیده تخم مرغ با قابلیت کاهش فشارخون، تأثیری مشابه با مصرف دوز پایین نوعی داروی فشارخون (به نام کاپتوپریل)دارد.

۴) سیب زمینی

مصرف سیب زمینی پخته شده برای فشار خون مفید است، چرا که یک عدد سیب زمینی، ۱۳ درصد از نیاز روزانه بدن به پتاسیم را تأمین می‌کند. مصرف منظم پتاسیم می‌تواند فشار خون بالا را کاهش دهد. برای دستیابی به نتیجه مطلوب، سعی کنید از اضافه کردن نمک به سیب زمینی صرف نظر کنید و در عوض، فلفل سیاه را جایگزین آن کنید.

۵) برنج قهوه‌ای

تحقیقات نشان می‌دهد که فیبر نامحلول موجود در برنج قهوه‌ای می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند. برنج قهوه‌ای علاوه بر اینکه منبع خوبی از فیبر است، حاوی ترکیباتی به نام لیگنان است که بیماری‌های قلبی را تا حدی رفع می‌کند. مواد غذایی سرشار از لیگنان، مانند غلات کامل، دانه کتان، کنجد و آجیل، با کاهش کلسترول و کاهش فشار خون مرتبط است.

۶) کره بادام زمینی

آجیل و دانه‌ها منبع مناسبی از چربی‌های غیر اشباع و مفید هستند که می‌توانند کلسترول را بهبود ببخشند و التهاب را کاهش دهند. در این میان، بادام زمینی به طور کل پتاسیم بالایی دارد و مصرف کره بادام زمینی برای بیماران قلبی و کسانی که فشار خون بالایی دارند بسیار مفید است.

۷) عدس

عدس حاوی فیبر و پروتئین است و خوردن آن، ۱۶ درصد از پتاسیم مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. مصرف عدس برای کسانی که فشار خون بالا دارند مفید است، چون پتاسیم بالای عدس با فشار خون مبارزه می‌کند و باعث پایین آمدن آن می‌شود.

۸) پسته

پسته خام منبع چربی غیر اشباع، فیبر، پروتئین و پتاسیم است و در مقایسه با سایر مغزها کالری کمتری دارد. همچنین پسته حاوی مقادیر زیادی پروتئین، آرژنین و مواد معدنی مانند کلسیم، پتاسیم و منیزیم است؛ این ترکیبات روی کاهش فشار خون تأثیر قابل توجهی دارند.

عکس‌نوشته



«تخت سلیمان» تکاب

عکس: پوریا پاکیزه / ایسنا

جزئیات مرسدس بنز CLA برقی و پلتفرم MMA منتشر شد



از جلسه سهامداران در سال ۲۰۲۰ اعلام کردند این پلتفرم برای خودروهای کامپکت و میان سایز بکار خواهد رفت و از پیشرانه‌های برقی، گیربکس ۲ سرسته و معماری ۸۰۰ واتی برای شارژ سریع پشتیبانی خواهد کرد.

مارکوس شافر مدیر توسعه محصولات مرسدس بنز می‌گوید پلتفرم

یاد شده در اصل برای خودروهای برقی طراحی شده اما قادر خواهد بود از پیشرانه‌های درون‌سوز نیز به عنوان بهبود دهنده شعاع حرکتی در کشورهای که زیرساخت شارژ مناسبی ندارند پشتیبانی کند. در زمان معرفی پلتفرم MMA کاملاً مشخص شد که فضایی برای نصب پیشرانه درون‌سوز در بخش جلو تدارک دیده شده است. پیشرانه‌های ماکروس شافر مدیر توسعه محصولات مرسدس بنز می‌گوید پلتفرم یاد شده در اصل برای خودروهای برقی طراحی شده اما قادر خواهد بود از پیشرانه‌های درون‌سوز نیز به عنوان بهبود دهنده شعاع حرکتی در کشورهای که زیرساخت شارژ مناسبی ندارند پشتیبانی کند. در زمان معرفی پلتفرم MMA کاملاً مشخص شد که فضایی برای نصب پیشرانه درون‌سوز در بخش جلو تدارک دیده شده است. پیشرانه‌های

افراد باهوش در تصمیم‌گیری کندتر عمل می‌کنند!

حدود ۱۰۰ میلیارد نورون در مغز انسان وجود دارد. هر یک از آنها به حدود ۱۰۰۰۰ نورون همسایه با دور متصل است. این شبکه غیرقابل درک، کلید توانایی‌های شگفت‌انگیز مغز است و البته چیزی است که درک نحوی عملکرد مغز را بسیار دشوار می‌کند. پروفسور پترا ریتز (Petra Ritter)، رییس بخش شبیه‌سازی مغز و بخش عصب‌شناسی تجربی شاریته برلین، مغز انسان را با استفاده از رایانه شبیه‌سازی می‌کند. وی در تشریح پروژه فعلی می‌گوید: ما می‌خواهیم بفهمیم فرآیندهای تصمیم‌گیری مغز چگونه کار می‌کند و چرا افراد مختلف تصمیم‌های متفاوتی می‌گیرند.

مدل‌های شخصی‌سازی شده‌ی مغز

برای شبیه‌سازی مکانیسم‌های مغز انسان، ریتز و تیمش از داده‌های دیجیتالی اسکن‌های مغزی مانند تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRD) و همچنین مدل‌های ریاضی مبتنی بر دانش نظری در مورد فرآیندهای بیولوژیکی استفاده کردند. این کارها در ابتدا منجر به ایجاد یک مدل «عمومی» از مغز انسان می‌شود. سپس دانشمندان این مدل را با استفاده از داده‌های مربوط به افراد اصلاح می‌کنند و در نتیجه «مدل‌های مغزی شخصی سازی شده» ایجاد می‌کنند. برای این مطالعه، دانشمندان از داده‌های مربوط به ۶۵۰ شرکت‌کننده که در پروژه Human Connectome حضور داشتند، استفاده کردند. این پروژه

درون‌سوز نیز با همکاری مرسدس بنز و جیلی تولید خواهد شد. این پیشرانه‌ها از نوع ۳ و ۴ سیلندر هستند و می‌توانند به صورت عرضی و طولی نصب شوند به این معنی که مناسب خودروهای کامپکت و خود C کلاس خواهند بود. این پیشرانه‌ها جایگزین نمونه‌هایی خواهند بود که توسط رنو ساخته شده‌اند.

مرسدس بنز همچنین سال قبل به‌صورت رسمی اعلام کرد اولین محصول مجهز به پلتفرم MMA سومین نسل از CLA خواهد بود. این خودرو در نسخه‌های برقی و پلاگین هیبریدی و در سال ۲۰۲۴ معرفی خواهد شد. مرسدس بنز CLA برقی همچنین از عناصر طراحی کانسپت EQXX سود خواهد برد، خودرویی که به خاطر آپرودناتامیک استثنایی خود شناخته می‌شود. چند روز پیش و در جلسه نمایندگی‌های مرسدس در ونکوور کانادا مدیرعامل مرسدس بنز آمریکا تأیید کرد مرسدس بنز CLA اولین محصولی خواهد بود که از این پلتفرم استفاده می‌کند و دومین محصول نیز کراس اوری برقی با ابعاد GLC است.

پلتفرم MMA همچنین در نسل‌های بعدی مرسدس EQA و EQB و بکار خواهد رفت. این خودروها اواخر سال جاری میلادی قیس لیفت خواهند شد و همچنان از پلتفرم سنتی MFA II استفاده خواهند کرد اما با معرفی نسل‌های جدید در سال ۲۰۲۵ جای خود را به پلتفرم موردبجث خواهند داد. از آنجایی که در سال ۲۰۲۵ دیگر خبری از A کلاس سدان نخواهد بود بنابراین مرسدس بنز در حال بررسی تولید یک سدان شاسی‌پلند به اصطلاح SUV (لیموزین کاربردی اسپرت) است. B کلاس هم به دلیل علاقه مشتریان به شاسی بلندها دیگر تولید نخواهد شد. به همین خاطر سبد محصولات کامپکت مرسدس بنز در آینده شامل EQA/GLA و CLA، EQB/GLB خواهد بود. البته برای بازار چین نسخه‌های طویل‌تر CLA کوپه و GLB نیز تولید خواهند شد. این خودروساز آلمانی اعلام کرده محصولات کامپکت آتی فقط شامل ۴ خودرو خواهد بود هرچند اشاره‌ای به جزئیات آن‌ها نشده است. به نظر می‌رسد این چهار خودرو شامل GLA، CLA و GLB و CLA شوتینگ بریک خواهند بود اما شاید مرسدس اقدام به حذف CLA شوتینگ بریک کرده و A کلاس هاچبک را حفظ کند.

ویترین

کتاب «خانه من کجاست؟» برای بچه‌ها منتشر شد



کتاب «خانه من کجاست؟» نوشته رحبانه جعفری توسط انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «خانه من کجاست؟» نوشته رحبانه جعفری به تازگی با تصویرگری پدرام کارزونی توسط انتشارات کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان منتشر و روانه بازار نشر شده است.

داستان این کتاب درباره دانه سیبی است که خانه‌اش را گم می‌کند و در مسیر پیدا کردن خانه اتفاق‌های جالبی برایش پیش می‌آید. کتاب «خانه من کجاست؟» مناسب گروه سنی نوجوان (بالای ۷ سال) است و پدرام کارزونی تصویرگری آن را برعهده داشته است.

دانیسی چشم‌هایش را بست و باز کرد. نفس عمیقی کشید و گفت: «به به! چه برگ نرمی، چه بوی خوبی! نکند خانه من همین جاست؟» گرم خندید و گفت: «خانه‌ی تو؟ نه جان دلم! خانه‌ی تو از اینجا هم نرم‌تر است، هم گرم‌تر. از اینجا هم خوش‌بوتر است.»

این کتاب در ۳۶ صفحه، شمارگان دو هزار و ۵۰۰ نسخه و قیمت ۳۵ هزار تومان عرضه شده است.