

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: ۰۰۴۰۴۰۰۰۳۰۰۰

ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

شماره: ۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستانها: ۸۸۲۶۴۶۹۶ - ۰۹۱۳۲۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۰۰۴۹۳۳۰۰۰

چاپ: ریحان / ۳-۱۰۱۸۵۸۶۵

شنبه ۲۰ خرداد ۱۴۰۲ / شماره ۵۳۸۵

۲۱ ذی‌القعده ۱۴۴۴ - ۱۰ ژوئن ۲۰۲۳

سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

«اپ»تکار

هدست ویژن پرو اپل چگونه با مک کار می‌کند؟

اگرچه هدست ویژن پرو یک محصول کاملا مستقل است که کارکرد آن بدون نیاز به اتصال به دستگاه‌های دیگر است، اما طبق اعلام اپل این هدست می‌تواند به دستگاه‌های اپل مانند مک یا آیفون متصل شود.

ویژن پرو اپل یک دستگاه سخت افزاری مستقل است که دارای پردازنده‌های خاص است و برای کار کردن با آن نیازی به اتصال به مک یا آیفون نیست، اما می‌تواند با سایر دستگاه‌های اپل ارتباط برقرار کند. برای مثال با مک، ویژن پرو می‌تواند به عنوان نمایشگر مک عمل کند.

اپل می‌گوید که یک ویژگی نمایش مجازی مک برای هدست ویژن پرو وجود دارد که به صورت بی‌سیم با مک کار می‌کند. می‌توانید صفحه نمایش مک خود را به ویژن پرو بیاورید و آن را در هر جایی از فضا قرار دهید. شما می‌توانید هر یک از برنامه‌های مک خود را به صورت جداگانه ببینید و آنها را به گونه‌ای مرتب کنید که برای شما مناسبتر باشد.

طبق گفته اپل ویژن پرو در صورت استفاده در مک، به عنوان یک نمایشگر خصوصی و قابل حمل ۴K عمل می‌کند. هنگام استفاده از هدست ویژن پرو، اتصال به مک به سادگی نگاه کردن به آن دستگاه مک است.

شما همچنین می‌توانید لوازم جانبی مک را از جمله میکیک کیبورد، میکیک ماوس و میکیک ترک پد به ویژن پرو متصل کنید. اتصال لوازم جانبی بلوتوثی امکان این را فراهم می‌کند تا ویژن پرو به مانند مک استفاده شود و البته با این تفاوت که شما صفحه نمایش فوق‌العاده ویژن پرو را به جای نمایشگر مک جلوی چشمان خود دارید.

هدست ویژن پرو قرار است در اوایل سال ۲۰۲۴ عرضه شود، بنابراین هرچه به زمان عرضه این محصول نزدیکتر شویم، اطلاعات بیشتری در مورد نحوه عملکرد آن بدست خواهیم آورد. قیمت این دستگاه هم از ۳۴۹۹ دلار شروع خواهد شد.



سبک

زندگی

چگونه کودکی با وزن مناسب باشیم؟



برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان با رعایت یک سری از توصیه‌ها می‌توانید از این معضل جلوگیری کنید.

امروزه چاقی در دوران کودکی و نوجوانی به صورت یک مشکل همگانی درآمده و به سرعت در حال افزایش است. چاقی در سنین کودکی می‌تواند منجر به چاقی در بزرگسالی شود به طوری که ۴۰-۹۰ درصد کودکان چاقی در بزرگسالی از چاقی رنج خواهند برد. همچنین از جمله عوارض وزن زیاد می‌توان به دیابت، فشارخون بالا، بیماری های قلبی و عروقی، بلوغ زودرس در دختران و تاخیر در بلوغ در پسران، ابتلا به برخی از سرطان‌ها (سرطان روده، معده و...)، مشکلات تنفسی و مشکلات روحی مثل افسردگی و کاهش اعتماد به نفس اشاره نمود.

برای پیشگیری از اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟

برای غذا خوردن قانون بگذارید. بهتر است وعده های اصلی و میان وعده‌ها هر روز در ساعت مشخصی مصرف شوند. کودک را شب به موقع بخوابانید تا صبح زود بیدار شده و فرصت کافی برای صرف صبحانه داشته باشد. حتما صبحانه بخورید تا کودک این کار را از شما یاد بگیرد. چپیس و سیب زمینی سرخ کرده حاوی مقدار زیاد چربی هستند. سعی کنید به جای آنها از سیب زمینی پخته یا تنوری استفاده کنید.

میان وعده‌های سالم مانند میوه و سبزی برای مصرف فرزندتان در خانه و مدرسه تهیه کنید. با تزئین متنوع میوه ها و سبزیجات کودکان را به خوردن آنها ترغیب کنید. به جای سس های کم چرب مثل مایونز می‌توانید در منزل با استفاده از ماست و سبزی های خشک شده معطر، روغن زیتون، آب لیموی تازه یک سس خوشمزه برای کودکان تهیه کنید.

مصرف نوشابه‌ها، آبمیوه‌های صنعتی را کم کنید و به جای آن آب، دوغ کم نمک، یا عرقیات سنتی به کودک بدهید. بستنی سرشار از مواد قندی است و کالری بالایی دارد. پس بهتر است کمتر مصرف شود. می‌توانید با آبمیوه های طبیعی در منزل بستنی یخی درست کنید و به کودک بدهید. به هیچ عنوان از شیرینی ،شکلات، پیژنآ و سایر فست فود ها به عنوان پاداش و جایزه برای کودکان و نوجوانان استفاده نکنید زیرا کودکان گمان می‌کنند این خوراکی‌ها بهتر از سایر غذاها هستند.

حتی الامکان کیک و شیرینی را خودتان به صورت خانگی تهیه کنید. در غیر این صورت کیک‌ها و بیسکویت‌های ساده را برای خرید انتخاب نمایید، زیرا انواع خامه ای و کرمدار و یا با روکش شکلاتی، چربی زیادی دارند. به کودکان خود یاد دهید چگونه می‌توانند از مقدار قند موجود در محصولات غذایی آگاه شوند. آنها را به رقابت وادارید که از بین محصولاتیک که دوست دارند نوعی که میزان قند کمتری دارد را انتخاب کنند. سعی کنید مقدار روغن و شکر موجود در غذاهای مصرفی خانواده را کاهش دهید. انواع سوسیس و کالباس دارای چربی بالا هستند، مصرف آنها را محدود کنید. برای تماشای تلویزیون و بازیهای رایانه ای قانون بگذارید. کودکان نباید بیشتر از ۲ ساعت در روز را صرف سرگرمی و فعالیت های نشسته مثل تماشای تلوزیون، کار با کامپیوتر، تبلت و... کنند. میزان مطلوب فعالیت بدنی برای کودکان حداقل یک ساعت در روز است.، به تدریج مدت زمان فعالیت بدنی روزانه کودک را به یک ساعت برسانید.

ماشین بازی

معرفی هیئتسوییشی کلت جدید، رنو کلیو با نشان ژاپنی!



می‌تسووییشی هاچبک جدید کلت را برای عرضه در اروپا معرفی کرد اما این خودرو در واقع نسخهٔ ریچ شدهٔ رنو کلیو است.

در ابتدای سال ۲۰۲۲، میتسووییشی اعلام کرد که نسخه‌های ری‌چ شدهٔ رنو کچجر و کلیو را در اروپا عرضه خواهد کرد. مدل اول سپتامبر گذشته تحت عنوان ASX جدید معرفی شد و حالا نوبت به هاچبک

کلت رسیده که بر اساس رنو کلیو شکل گرفته است. این خودرو توسط رنو با لوگوی میتسووییشی در ترکیه تولید می‌شود. کلت مدل ۲۰۲۴ بر اساس فیس‌لیفت اخیر کلیو ساخته شده و صرفاً تغییراتی جزئی

تازه‌های علمی

بررسی جدید پژوهشگران آمریکایی نشان می‌دهد که ماموریت‌های طولانی و سفرهای مکرر به فضا ممکن است بر مغز فضانوردان تأثیر بگذارند.

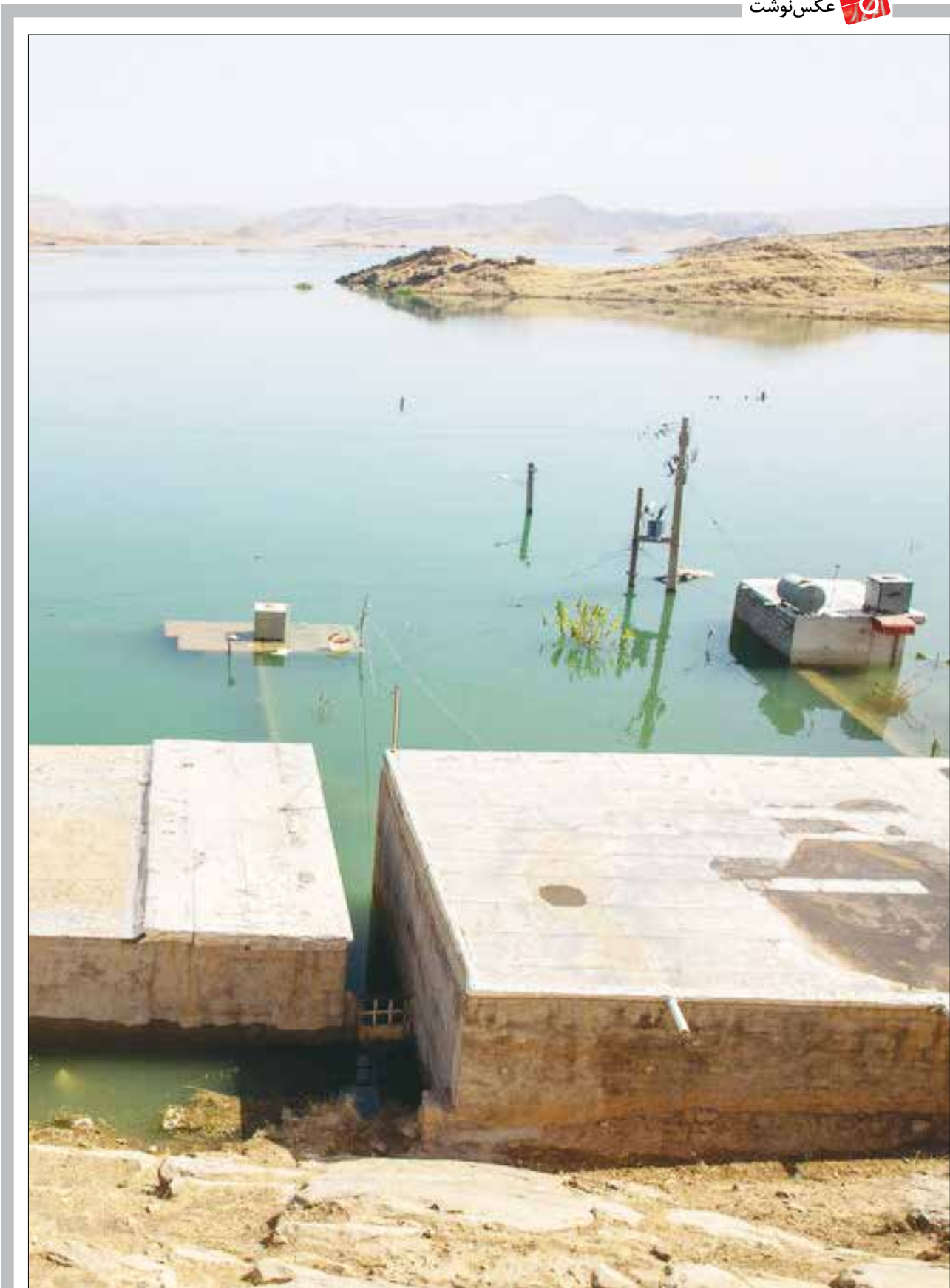
به گزارش ایسنا و به نقل از اسپیس، پژوهش‌های پیشین نشان داده بودند که پرواز فضایی می‌تواند تغییرات گسترده‌ای را در مغز انسان ایجاد کند. توضیح دادن این تغییرات و اثرات بالقوه آنها ممکن است کلید موفقیت در ماموریت‌های آینده، مانند سفرهای چندساله برنامه‌ریزی‌شده به مریخ باشد.

پایدارترین تغییرات مرتبط با پروازهای فضایی در مغز که تاکنون شناسایی شده‌اند، نشان می‌دهند که حفره‌های مغز به نام «بطن‌ها» می‌توانند تا ۲۵ درصد بزرگ شوند. بطن‌ها با مایع مغزی-نخاعی پر شده‌اند که به محافظت، تغذیه و حذف مواد زائد از مغز کمک می‌کند. عدم وجود کشش گرانشی باعث می‌شود که مغز در حجمه به سمت بالا حرکت کند و باعث انبساط بطن‌ها شود.

هنوز مشخص نیست که عواقب بلندمدت این انبساط بطن چه می‌تواند باشد. «ریچل سیدلر» (Rachael Seidler)، محقق سلامت فضایی در «دانشگاه فلوریدا» (UF) و پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: این که چگونه این روند بر عملکرد و سلامت بلندمدت

عکس‌نویست

آخر ابتکار

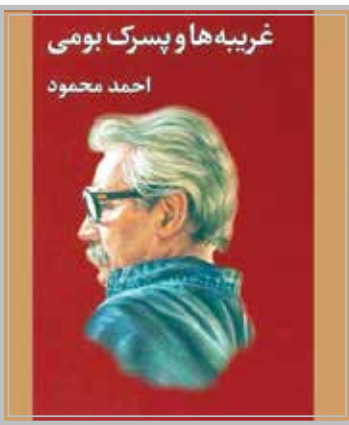


خانه‌های زیر آب حاشیه سد گتوند - روستای تلخاب تاج‌دین

عکس: علیرضا محمدی / ایسنا

ویدئو

کتاب «غریبه‌ها و پسرک بومی» به چاپ یازدهم رسید



کتاب «غریبه‌ها و پسرک بومی» نوشته احمد محمود توسط انتشارات معین به چاپ یازدهم رسید.

به گزارش مهر؛ کتاب «غریبه‌ها و پسرک بومی» نوشته احمد محمود توسط انتشارات معین به چاپ یازدهم رسید. این انتشارات چاپ آثار احمد محمود را برعهده دارد و پیش از این نیز دو کتاب «مدار صفر درجه» و «درخت انجیر معابد» را تجدید چاپ کرده است.

کتاب «غریبه‌ها و پسرک بومی» در واقع ترکیبی از دو مجموعه داستان کوتاه با عناوین «غریبه‌ها» و «پسرک بومی» است که این بار در کنار هم به مخاطبان عرضه شده اند. لحن داستان‌ها سهل و روان است و «احمد محمود» با این که قصه‌های بومی و همچنین ایدئولوژیک را به نگارش در می‌آورد، اما نویسنده‌ای است که این کار را به دور از تعصب انجام می‌دهد. عبارتی او صرفاً به روایت داستان می‌پردازد و امر قضاوت درباره شخصیت‌های داستان‌هایش را به عهده مخاطب می‌گذارد.

به‌منظور که اشاره شد این کتاب ترکیبی از دو مجموعه است و مجموعه نخست تحت

عنوان «غریبه‌ها» دارای داستانی به همین نام و همچنین دو داستان دیگر با عنوان‌های «آسمان آبی در» و «با هم» هستند. در داستان «غریبه‌ها» با سرزمینی مواجه هستیم که بی آبی و قحطی آن را به فلاکت انداخته است. این بارش کم و خشکسالی، کاری با زمین‌ها کرده که نمی‌شود محصولی از آن انتظار داشت و همین اتفاق، محلی‌ها و مردان دلیر آنجا را واداشته که به کار کردن برای «غریبه‌ها» روی بیاورند. مجموعه دوم هم که «پسرک بومی» نام دارد شامل داستان‌هایی با عناوین «شهر کوچک ما»، «چشم انداز»، «خانه‌ای بر آب»، «در راه»، «جاره نشینان»، «وقتی تنها هستم، نه» و داستان «پسرک بومی» است. قصه‌های «احمد محمود» با آوای سوزناک وضعیت ملو از رنج کارگران و رایجه خاک‌های نفت خیز جنوب و زحمت مردمان آنجا شناخته می‌شود و مجموعه «غریبه‌ها و پسرک بومی» خوانشی دلچسب از قلم این نویسنده بزرگ ارائه می‌کند.