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 فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۳۶۹۶-۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱

یکشنبه / ۱۹ شهریور ۱۴۰۲ / شماره ۵۴۵۸
۲۴ صفر ۱۴۴۵ - ۱۰ سپتامبر ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

فواید یک ویتامین برای زنان

ویتامین E یکی از ویتامین‌های محلول در چربی است که برای بدن خواص بسیاری دارد. البته ویتامین‌های محلول در چربی در کنار خواصی که دارند، چنانچه بیش از حد مصرف شوند افراد را دچار مسمومیت کرده و عوارضی به دنبال دارند. با این‌حال باید با خواص ویتامین E و همچنین علائم ناشی از کمبود ویتامین و عوارض ویتامین E که به دنبال مصرف زیاد آ« ایجاد می‌شود، آشنا باشید.

کارشناسان تغذیه می‌گویند: «ویتامین ای» (E) خواص آنتی‌اکسیدانی بالایی دارد و یک ویتامین مفید برای زنان است.

فواید مهم این ویتامین شامل درمان و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی مانند درد قفسه سینه، فشار خون بالا و گرفتگی یا انسداد رگ‌ها است.

ویتامین ای به گروهی از ترکیبات محلول در چربی گفته می‌شود و خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد.

آنتی‌اکسیدان‌ها ترکیباتی هستند که اکسیداسیون را مهار می‌کنند. اکسیداسیون یک واکنش شیمیایی است که می‌تواند مولکول‌های مضری موسوم به رادیکال‌های آزاد را تولید کرده و از این طریق به سلول‌های بدن موجودات زنده آسیب برساند.

ویتامین ای همچنین برای سیستم ایمنی بدن بسیار اهمیت دارد. بدن انسان خود قادر به تولید این ویتامین نیست و مصرف مواد خوراکی نظیر دانه‌های روغنی مانند فندق، گردو و همین‌طور روغن زیتون و روغن آفتاب‌گردان می‌تواند نیاز بدن به ویتامین ای را تامین کند.

یکی از خواص ویتامین ای برای زنان، کمک به تنظیم هورمون‌های بدن است. جلوگیری از سقط جنین در دوران بارداری، درمان خشکی و شکنندگی ناخن‌ها و جلوگیری از گرگرفتگی از دیگر خواص ویتامین ای برای زنان است.

همچنین مصرف این ویتامین در زنان باعث کاهش انقباضات و دردهای عادت ماهانه می‌شود.

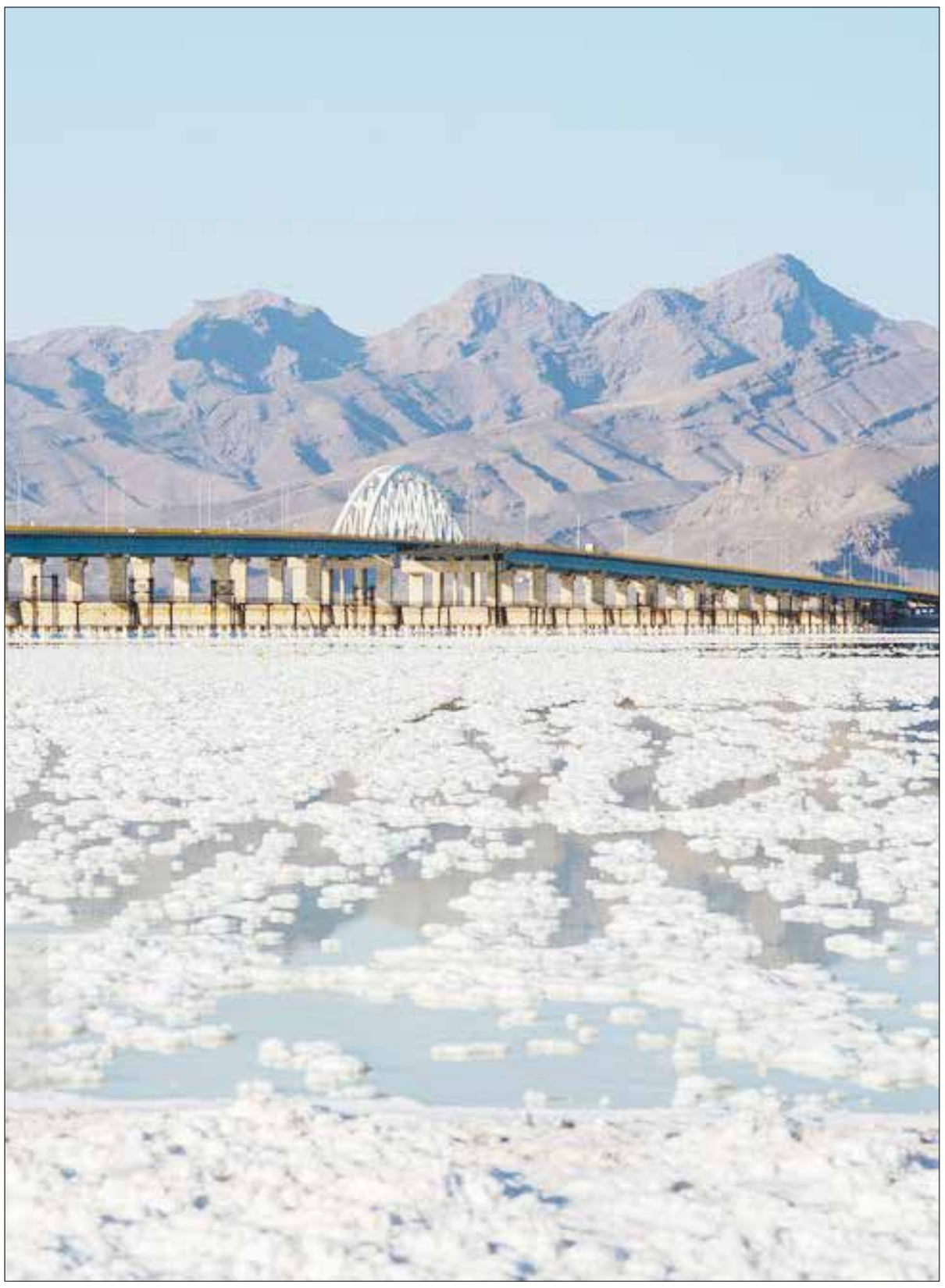
با این حال پزشکان تاکید دارند: اگرچه این ویتامین برای زنان نتایج مثبت زیادی به همراه دارد اما بهتر است زیر نظر پزشک متخصص مصرف شود چراکه استفاده بیش از اندازه آن می‌تواند عوارض جانبی متعددی نظیر مشکلات پوستی یا گوارشی در پی داشته باشد.

متخصصان تغذیه همچنین تاکید دارند: بر خلاف آنچه تاکنون تصور می‌شد برای جذب ویتامین ای نیازی به مصرف هم‌زمان چربی نیست. نتایج آزمایش‌ها نشان می‌دهد ویتامین ای حتی در مواردی که شرکت‌کنندگان تا ۱۲ ساعت بعد، چربی مصرف کرده‌اند نیز جذب بدن آنها شده و سودمند بوده است.

بنابر گزارش سایت «مای فود دیتا»، برخی مواد غذایی حاوی بالاترین مقادیر ویتامین ای شامل تخمه آفتابگردان، بادام‌ها، آووکادو، اسفناج، کیوی، کلم بروکلی، ماهی قزل آلا، روغن زیتون و میگو هستند.

جلوگیری از سقط جنین در دوران بارداری، درمان خشکی و شکنندگی ناخن‌ها و جلوگیری از گرگرفتگی در دوران قاعدگی از دیگر خواص مصرف ویتأمین ای برای بانوان است. البته لازم به ذکر است که اگرچه مصرف ویتأمین e برای زنان نتایج مثبت زیادی را به همراه دارد، اما بهتر است خانم‌ها این ویتأمین را زیر نظر پزشک متخصص زنان مصرف کنند؛ چراکه مصرف بیش از اندازه ویتأمین e می‌تواند عوارض جانبی متعددی نظیر مشکلات پوستی یا گوارشی را در آن‌ها ایجاد کند.

عکس‌نوشت



دریاچه ارومیه قربانی تغییرات اقلیمی یا محصولات پر آب‌بر

عکس: سهیل فرجی / ایسنا

«اپ»تکار

سنت شکنی سامسونگ؛ نسخه پلاس گلکسی تب A۹ عرضه خواهد شد!

غول فناوری کره قصد دارد برای اولین یک نسخه پلاس از خانواده گلکسی تب A را روانه بازار کند.

یک ماه پیش، نسل جدید تبلت میان‌رده سامسونگ به نام گلکسی تب A۹ در گواهی FCC ثبت شد. حالا یک مدل دیگر از تبلت موردانتظار سامسونگ در این گواهی قرار گرفته است که به نظر به عنوان نسخه پلاس آن عرضه می‌شود. در این راستا، این برند کره‌ای احتمالا قصد دارد دو تبلت مقرون به صرفه را روانه بازار کند.

به طور معمول، سامسونگ هیچ نسخه پلاسی از سری گلکسی تب A را توسعه نمی‌دهد ولی حالا به نظر می‌رسد غول فناوری کره دست به سنت‌شکنی زده است. قبلا نیز برخی از شایعات به وجود گلکسی تب A۹ پلاس اذعان کرده بودند ولی برای اولین بار است که این تبلت در یک گواهی رسمی قرار می‌گیرد که به نوعی عرضه آن را نیز تایید می‌کند.

طبق گزارش وبسایت MySmartPrice، گلکسی تب A۹ پلاس با شناسه مدل SM-X۲۱۰ و ابعاد ۲۵۷٫۱۱ در ۱۶۸٫۶۶ در ۶٫۹۴ میلی‌متر همراه خواهد شد. اسناد موجود در گواهی FCC نشان می‌دهد که این تبلت از وای‌فای ۲٫۴ گیگاهرتزی و ۵٫۸ گیگاهرتزی پشتیبانی خواهد کرد. به علاوه، منبع تغذیه تبلت جدید سامسونگ باتری باتری ۷۰۴۰ میلی‌آمپر ساعتی خواهد بود که از شارژ ۱۵ واتی بهره می‌برد.

گلکسی تب A۹ پلاس اخیرا در گواهی گیک‌بنچ نیز لیست شد و مشخصات سخت‌افزاری آن لو رفت. براساس اطلاعات قرار گرفته در این بنچمارک، تبلت موردانتظار سامسونگ به تراشه اسنپدراگون ۶۹۵، حافظه رم ۴ گیگابایتی و پردازنده گرافیکی آدرنو ۶۱۹ مجهز خواهد بود. گلکسی تب A۹ پلاس با اندروید ۱۳ برپایه رابط کاربری One UI ۵٫۱ روانه بازار خواهد شد.

گلکسی تب A۹ از باتری ۵۰۰۰ میلی‌آمپر ساعتی با شارژ ۱۵ واتی برخوردار خواهد شد و از نظر ابعاد نیز کوچک‌تر مدل پلاس خواهد بود. در پنل پشتی این تبلت شاهد یک دوربین خواهیم بود. از دیگر مشخصات فنی گلکسی تب A۹ می‌توان درگاه USB-C و جک ۳٫۵ میلی‌متری هدفون را نام برد.

با توجه به قرارگیری گلکسی تب A۹ و تب A۹ پلاس در گواهی FCC، انتظار می‌رود این دو تبلت به زودی در اختیار کاربران قرار بگیرند. برای مقایسه، گلکسی تب A۸ در ماه دسامبر سال ۲۰۲۲ معرفی شد. در نتیجه، امکان دارد سری گلکسی تب A۹ نیز در بازه زمانی مشابه رونمایی شود.

ماشین بازی

انتشار اولین تصاویر رسمی از نسل جدید پژو ۳۰۰۸ برقی با طراحی کوپه

نسل جدید پژو ۳۰۰۸ به کراس‌اوور کوپه تمام الکتریکی تبدیل شده است اما یک نسخهٔ بنزینی ۱.۲ لیتری هم همچنان برای آن ارائه خواهد شد.

پژو برای رونمایی از نسل جدید کراس‌اوور ۳۰۰۸ آماده می‌شود و حالا پیش از رونمایی رسمی این خودرو در ۱۲ سپتامبر برابر با ۲۱ شهریور، تصاویر کراس‌اوور جذاب خود را منتشر کرده است. این ماشین در نسل سوم به یک کراس‌اوور کوپهٔ تمام الکتریکی تبدیل شده و ۳۰۰۸-E نام گرفته است. ۳۰۰۸ جدید از نسخهٔ تکامل‌یافتهٔ زبان طراحی پژو استفاده می‌کند. در جلوی خودرو چراغ‌های بسیار باریکی به چشم می‌خورد که در ارتفاع بالایی نصب شده و دی‌لایت‌های به شکل پنجه ببر در زیر آن‌ها کشیده شده است.

در میان این دی‌لایت‌ها جلوپنجرهٔ بدون قاب منحصربه‌فرد پژو جای گرفته و لوگوی شرکت زیر نوشتهٔ ۳۰۰۸ خودنمایی می‌کند. همان‌طور که اشاره شد، نسل جدید این خودرو حالا به کراس‌اووری کوپه تبدیل شده هرچند که پژو آن را یک شاسی‌بلند فست‌بک توصیف کرده است. در قسمت جانبی علاوه بر سقف شیب‌دار، قسمت‌های پایینی بدنه با روکش‌های مشکی براق پوشیده شده و سقف و ستون‌ها هم مشکی‌رنگ هستند. در عقب خودرو سپر برجسته و چراغ‌هایی که با پانلی مشکی‌رنگ به هم متصل شده‌اند جلب‌توجه می‌کنند.

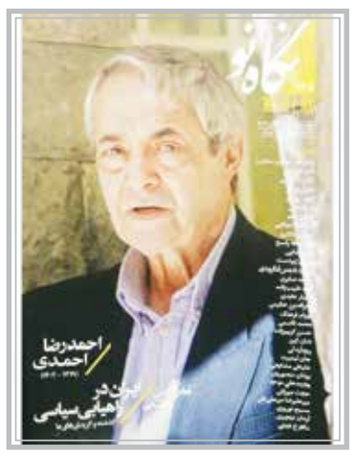
پژو قبلاً تصاویر داخل نسل جدید ۳۰۰۸ را منتشر کرده بود و می‌دانستیم که این اولین مدل تولیدی فرانسوی‌ها با جدیدترین نسخه از تکنولوژی i-Cockpit پژو خواهد بود. این شامل یک نمایشگر خمیدهٔ ۲۱ اینچی می‌شود که صفحه آمپر و صفحه‌نمایش اطلاعاتی-سرگرمی را در بالای غربیلک فرمان کوچک آشنای پژو باهم ادغام می‌کند. علاوه بر این، یک نمایشگر لمسی کوچک‌تر هم با میانبرهای قابل تنظیم در کنسول مرکزی تعبیه شده است. پارچه‌های باکیفیت و استفادهٔ گسترده از نورپردازی داخلی هم فضای آینده‌نگرانهٔ داخل ۳۰۰۸ را تکمیل می‌کنند.

پژو ۳۰۰۸-E اولین مدلی خواهد بود که روی پلت‌فرم کاملاً جدید STLA Medium ساخته می‌شود. این پلت‌فرم جایگزین پلت‌فرم قدیمی EMP۲ خواهد شد که هم‌اکنون در اکثر مدل‌های کامپکت برندهای مختلف استلانتیس استفاده می‌شود.

گفته شده ۳۰۰۸-E با سه قوای محرکهٔ الکتریکی مختلف عرضه خواهد شد و حداکثر برد آن حدود ۷۰۰ کیلومتر خواهد بود. هرچند پلت‌فرم STLA برای خودروهای الکتریکی طراحی شده اما نسل جدید کراس‌اوور کامپکت پژو در یک نسخهٔ هیبریدی خفیف با پیشرانهٔ ۱.۲ لیتری هم ارائه خواهد شد که ۱۳۵ اسب بخار قدرت و ۲۳۰ نیوتن متر گشتاور دارد. علاوه بر این، احتمال ارائهٔ نسخهٔ پلاگین‌هیبریدی هم وجود دارد.

ویترین

«نگاه نو» ویژه احمدرضا احمدی



شماره صد و سی و هشتم مجله «نگاه نو» ویژه احمدرضا احمدی منتشر شد.

به گزارش ایسنا، در این شماره و بخش هفتادمین سال کودتای ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ مقالاتی از محمدعلی موحد و فخرالدین عظیمی با عنوان‌های «شاه و خارخار مشروعیت» و «ایران در راهیابی سیاسی: گذشته و گزینش‌های ما» منتشر شده و بخش «برنامه هفتم توسعه اقتصادی، اجتماعی ایران (۱۴۰۲-۱۴۰۶)» با این مطالب همراه است: «برنامه هفتم توسعه: مجموعه ناسازگار» نوشته علی‌نقی مشایخی، «شکاف پرمخاطره» نوشته حجت میرزائی و آزاده عابدین و «واقعیت‌های نوپدید جهانی و ملی و الزامات برنامه هفتم توسعه ایران» نوشته محمد قاسمی.

«احمدرضا احمدی جاودانه شد» نوشته علی میرزائی، «سیگارهای روشن ناتمام در جاسیگاری‌های بی‌صاحب» نوشته ع. پاشایی، «خداحافظ پرنده معصوم!» از محمد شمس لنگرودی، «از سوررئالیسم به رمانتیسیسم» نوشته کامیار عابدی و «یک‌عمر عشق و ایثار برای موسیقی» نوشته میرعلیرضا میرعلی‌نقی در بخش به «یاد احمدرضا احمدی» این شماره منتشر شده است.

در بخش مقاله‌های این شماره از «نگاه نو» هم این مطالب را می‌خوانیم: «جان دیویی و طرح اصلاح نظام آموزشی ترکیه» نوشته نادر انتخابی، «ایدئولوژی نهضت مشروطه: دیالکتیک توسعه‌نیافتگی» از کرامت‌الله راسخ، «شما را به مراسم اعدامم دعوت می‌کنم!» نوشته فرانسِس استُونر ساندرز ترجمه بهرام فرهنگ، «سوسیالیست سرگردان» نوشته آرمان نهچیری، «اتحاد شوروی، حزب توده ایران، حزب توده کمونیست عراق و جنگ ایران و عراق» بهمن زبردست، «کوندرا بار هستی را زمین گذاشت» نوشته ریچارد لی و شان کین با ترجمه ماهرخ همتی، «عشق تمنای انسان است برای یافتن نیمه گمشده خویش» نوشته ادگار لارنس داکتروف با ترجمه نرگس انتخابی و «عشق در تفلیس، مرگ در تهران» نوشته جان لیمبرت با ترجمه مسیح نوروزی.

تازه‌های علمی

نام دانشمند ایرانی در میان ۱۰۰ استعداد برتر توسعه هوش مصنوعی

مجله تایم به تازگی فهرست ۱۰۰ دانشمند برتر در حوزه هوش مصنوعی را منتشر کرده است که نام الهام طبسی دانشمند ایرانی مشغول در موسسه فناوری‌های نوظهور در آزمایشگاه فناوری اطلاعات (NIST) در آن دیده می‌شود.

به گزارش ایسنا، چیزی که درمورد هوش مصنوعی منحصر به فرد است، موردی است که بیش از همه موجب ترس و در عین حال تحسین است و آن، توانایی هوش مصنوعی برای مطابقت با برخی از مهارت‌های خودمان و سپس فراتر رفتن و انجام کارهایی است که انسان‌ها نمی‌توانند انجام دهند.

ظرفیت هوش مصنوعی برای الگوبرداری از رفتار انسان به ویژگی تعیین کننده آن تبدیل شده است. با این حال، پشت هر پیشرفتی در فناوری یادگیری ماشینی و مدل‌های زبان بزرگ، در واقع مردم هستند، چرا که هم انسان‌ها هستند که استفاده از مدل‌های زبان بزرگ را ایمن‌تر می‌کنند و هم افرادی که تصمیم‌های حیاتی را در مورد زمان و نحوه بهترین استفاده از این فناوری می‌گیرند.

گزارش مجله تایم در مورد افراد برتر و نفوذ آنها در حوزه هوش مصنوعی است. این مجله در طول قرن گذشته همواره نیروهای شکل دهنده شرایط حال جامعه را منعکس کرده است که امسال نیز صادق بوده است.

اکنون که چند ماه است با معرفی ربات گفتگوگر و نویسنده هوش مصنوعی موسوم به ChatGPT، این فناوری بر سر زبان‌ها افتاده و عموم مردم استفاده از آن را تجربه کرده و شگفت‌زده شده‌اند، مجله تایم نیز به آن پرداخته و فهرست ۱۰۰ استعداد برتر و کوشا در توسعه این فناوری نوین را منتشر کرده است که نام یک دانشمند ایرانی در میان آنها می‌درخشد. الهام طبسی پژوهشگر ارشد موسسه ملی استاندارد و فناوری آمریکا(NIST) و معاون فناوری‌های نوظهور در آزمایشگاه فناوری اطلاعات(ITL) است.

او همچنین برنامه‌ای موسوم به «هوش مصنوعی قابل اعتماد و مسئولیت پذیر»(Trustworthy and Responsible AI) تحت نظر موسسه ملی استاندارد و فناوری آمریکا را رهبری می‌کند که هدف آن پرورش اعتماد در طراحی، توسعه و استفاده از فناوری‌های هوش مصنوعی است.

الهام طبسی به عنوان معاون فناوری‌های نوظهور در آزمایشگاه فناوری اطلاعات (ITL) برای فناوری‌های نوظهور، به رهبری و مدیریت موسسه ملی استاندارد و فناوری در همه سطوح در تعیین مسیر استراتژیک آینده برای تحقیق، توسعه، استانداردها، آزمایش و ارزیابی در زمینه‌های فناوری‌های نوظهور مانند هوش مصنوعی کمک می‌کند.

وی همچنین تعامل مرتبط با هوش مصنوعی را با جامعه تحقیقاتی ایالات متحده، جامعه صنعتی ایالات متحده، جامعه استانداردهای بین‌المللی و سایر آژانس‌های فدرال هماهنگ می‌کند و رهبری موسسه ملی استاندارد و فناوری آمریکا را در استفاده از هوش مصنوعی برای حل مشکلات علمی و مهندسی ناشی از علوم اندازه‌گیری و کاربردهای مرتبط با الهام از هوش مصنوعی فراهم می‌کند.

الهام طبسی از زمانی که در سال ۱۹۹۹ به موسسه ملی استاندارد و فناوری آمریکا ملحق شد، روی پروژه‌های مختلف یادگیری ماشین و بینش رایانه‌ای با برنامه‌های کاربردی در ارزیابی بیومتریک و استانداردها کار کرده است.