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: ۸۸۲۶۳۶۹۶-۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
سه‌شنبه / ۱۴ آذر ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۲۷
۲۱ جمادی‌الاول ۱۴۴۵ - ۵ دسامبر ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

مضرات سیب زمینی سرد برای سلامت

سیب زمینی پخته را در یخچال نگهداری نکنید

سیب زمینی پخته یک خوراکی جانبی در کنار غذای اصلی یا غذایی است که به عنوان پایه اصلی بسیاری از غذاها به کار می‌رود. از همین رو سیب زمینی پخته در آشپزخانه بسیاری از خانه‌ها از محبوبیت زیادی برخوردار است، اما وقتی نوبت به ذخیره سازی و نگهداری این گیاه می‌شود، یخچال ممکن است جای مناسبی نباشد.

برخلاف تصور رایج، نگهداری سیب زمینی پخته در یخچال مضراتی برای سلامت دارد و حتی می‌تواند بر طعم، بافت و ارزش غذایی سیب زمینی تأثیر بگذارد.

در این مطلب به چند دلیل درباره این که چرا نگهداری سیب زمینی پخته در یخچال ممکن است بهترین روش برای حفظ کیفیت آن نباشد، اشاره کرده‌ایم.

تغییر بافت

بافت سیب زمینی پخته، زمانی که در یخچال نگهداری می‌شود، تغییر می‌کند. محیط سرد به نشاسته‌های موجود در سیب‌زمینی شکل کریستالی‌تری می‌دهد و باعث می‌شود پس از گرم شدن دوباره، بافتی دانه‌دار و آرد مانند پیدا کنند. این تغییر بافت، تجربه لذت بخش غذاخوری را کاهش می‌دهد.

از دست دادن طعم

سرد کردن، طعم سیب زمینی پخته را از بین می‌برد. دمای سرد با ترکیبات متغیری که طعم متمایز سیب زمینی را می‌سازند، تداخل می‌کند و در نتیجه در هنگام گرم کردن سیب زمینی طعمی کمتر اشتها آور به جا می‌ماند.

برای لذت بردن از طعم و بافت کامل سیب زمینی پخته، توصیه می‌شود آن را در دمای اتاق نگهداری کنید.

تشکیل ماده سرطان‌زای آکریل آمید

آکریل آمید که یک ماده شیمیایی بالقوه مضر است می‌تواند زمانی که سیب زمینی در معرض روش‌های پخت با حرارت بالا مانند جوشاندن یا برشته کردن قرار می‌گیرد، تشکیل شود. نگهداری سیب زمینی پخته در یخچال و سپس گرم کردن دوباره آن می‌تواند سطح آکریل آمید را افزایش دهد. نگهداری سیب زمینی پخته در دمای اتاق خطر تشکیل آکریل آمید را به حداقل می‌رساند.

اکریل آمید ترکیب شیمیایی بی‌بو، سفیدرنگ و شفاف است که بر اثر حرارت دادن مواد نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی و نان در دماهای بیشتر از ۱۲۰ درجه سانتی‌گراد به وجود می‌آید.

تحقیقاتی در این زمینه انجام شده و آزمایشات نشان داده که حیواناتی که در معرض دوز بالایی از آکریل آمید قرار گرفتند دچار سرطان شدند. محققان معتقدند که این ماده می‌تواند در انسان هم ایجاد سرطان کند.

از دست دادن مواد مغذی

سیب زمینی آب پز یک منبع مغذی غذایی است که دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری است. اما سرد کردن آن می‌تواند منجر به از دست دادن مواد مغذی شود.

قرار گرفتن در معرض دمای سرد ممکن است برخی از ویتامین‌های سیسب زمینی مانند ویتامین C را کاهش دهد و بر مشخصات تغذیه‌ای کلی آن تأثیر بگذارد. برای حفظ حداکثر فواید تغذیه‌ای، ذخیره سازی مناسب در دمای اتاق را انتخاب کنید.

تسریع در فساد

برخلاف این تصور که یخچال به مواد غذایی طراوت می‌دهد و تازگی آن‌ها را حفظ می‌کند، سیب زمینی پخته‌ای که در یخچال نگهداری می‌شود مستعد فساد است.

محیط سرد یخچال می‌تواند منجر به ایجاد طعم بد و شیرین ناشی از تبدیل نشاسته به قند شود. برای لذت بردن از تازگی سیب زمینی پخته، اتاقی خنک و تاریک، گزینه مناسب‌تری برای نگهداری است.

نکته پایانی

در حالی که راحتی یخچال غیرقابل انکار است، اما همه غذاها از سرمای یخچال سود نمی‌برند. سیب زمینی پخته، با بافت و طعم منحصر به فرد خود، زمانی که در دمای اتاق نگهداری می‌شود، بهتر می‌ماند.

با اجتناب از محدودیت‌های سرد یخچال، می‌توان یکپارچگی سیب زمینی پخته شده را حفظ کرد و از یک تجربه آشپزی لذت بخش و مغذی‌تر اطمینان حاصل کرد.

ابتکار تفنن

چای

طرح: محمد طحانی

«اپ»تکار

لپتاپ‌های جدید سامسونگ احتمالا هفته آینده معرفی می‌شوند

سامسونگ به زودی از نسل جدید سری گلکسی بوک رونمایی خواهد کرد که با قابلیت‌های هوش مصنوعی همراه می‌شود

همانطور که می‌دانیم، سامسونگ در حال آماده‌سازی برای معرفی و عرضه نسل جدید لپتاپ‌های خود موسوم به سری گلکسی بوک ۴ است. در طی چند وقت اخیر، گزارش‌های مختلفی پیرامون سری لپتاپ‌های برند کره‌ای فاش شده و حالا امروز نیز شایعه‌ای زمان رونمایی از سری گلکسی بوک ۴ را در دسترس کاربران قرار داد.

براساس جدیدترین گزارش منتشر شده، سری گلکسی بوک ۴ در تاریخ ۱۵ دسامبر مصادف با ۲۴ آذر در کشور کره معرفی خواهد شد. سری گلکسی بوک ۴ ظاهرا به اولین لپتاپ‌های دنیا بدل خواهند شد که با قابلیت‌های هوش مصنوعی همراه می‌شوند.

به مانند سال گذشته، سری گلکسی بوک ۴ شامل یک مدل با پسوند اولترا خواهد بود که در واقع نسخه پرمیوم و بالارده سری محسوب می‌شود. در این رابطه، افشاگری به نام Revegnus ادعا کرده که گلکسی بوک ۴ اولترا به پردازنده Intel Core Ultra ۷ ۱۵۵H مجهز خواهد شد.این پردازنده ۱۶ هسته‌ای موردانتظار در تاریخ ۱۴ دسامبر (۲۳ آذر) و در طی رویداد هوش مصنوعی اینتل رونمایی خواهد شد. گلکسی بوک ۴ اولترا به احتمال زیاد به نخستین لپتاپ بازار با تراشه جدید اینتل بدل خواهد شد.

گزارش شده که گلکسی بوک ۴ اولترا به نمایشگر لمسی با رزولوشن تصویر ۲۸۸۰ در ۱۸۰۰ مجهز خواهد شد که توسط خود سامسونگ ساخته شده و از نرخ نوسازی ۱۲۰ هرتزی پشتیبانی می‌کند. این لپتاپ قدرتمند در کانفیگ حافظه رم ۳۲ گیگابایتی و حافظه داخلی ۱ ترابایتی روانه بازار خواهد شد. پردازنده گرافیکی دستگاه نیز انویدیا GeForce RTX ۴۰۵۰ خواهد بود که با پردازنده Intel Core Ultra ۷ ۱۵۵H همراه می‌شود.

متاسفانه در مشخصات فنی فاش‌شده از گلکسی بوک ۴ اولترا هیچ اشاره‌ای عرضه نسخه حافظه رم ۶۴ گیگابایتی نشده است. به علاوه، هنوز مشخص نیست که سری گلکسی بوک ۴ شامل چند مدل خواهد بود. سال گذشته، سری گلکسی بوک ۳ شامل چهار مدل بود که به نام‌های گلکسی بوک ۳ پرو، گلکسی بوک ۳ ۳۶۰، گلکسی بوک ۳ ۳۶۰ پرو و گلکسی بوک ۳ اولترا شناخته می‌شوند.

سامسونگ ظاهرا قصد دارد که سری گلکسی بوک ۴ را یک ماه زوتر معرفی کند تا عنوان نخستین لپتاپ‌های مجهز به هوش مصنوعی را از آن دستگاه‌های خود بکند. پردازنده Intel Core Ultra احتمالا از یک پردازشگر هوش مصنوعی بهره می‌برد که امکان پردازش‌ها و اجرای قابلیت‌های هوش مصنوعی را در اختیار کاربران قرار می‌دهد. در این رابطه، انتظار می‌رود سامسونگ سری گلکسی بوک ۴ را به مدل هوش مصنوعی اختصاصی خود یعنی Samsung Gauss مجهز کند.

ماشین بازی

آستون‌مارتین DB۲/۴ برتونه، کوپه تک ساخت با زیبایی خیره‌کننده

برتونه در دهۀ ۵۰ اقدام به ساخت هفت دستگاه آستون‌مارتین سفارشی کرد که فقط یکی از آن‌ها کوپه بود و انتظار می‌رود هم‌اکنون حدود ۱.۵ میلیون دلار ارزش داشته باشد.

در سال ۱۹۵۳، آستون‌مارتین DB۲/۴ بعنوان جایگزین DB۲ قبلی به بازار آمد و جالب اینکه طراحی آن توسط یک جوان ۱۷ ساله بنام «جان ترنر» انجام شد. این اما با سپرهای کرومی بزرگ‌تر، تغییر جای چراغ‌های جلو و بخش عقبی غیرمعمول هاچبک، یک به‌روزرسانی جزئی محسوب می‌شد. DB۲/۴ ابتدا با پیشرانۀ ۲.۶ لیتری شش سیلندر خطی لاگوندای قبلی ارائه شد که ۱۲۵ اسب بخار قدرت داشت اما چند ماه بعد، آستون‌مارتین نسخۀ ۲.۹ لیتری همان موتور را با ۱۴۰ اسب بخار قدرت ارائه کرد که حداکثر سرعت ۱۹۰ کیلومتر بر ساعت را فراهم می‌کرد.

مثل آستون‌های قبلی، DB۲/۴ هم شاسی فولادی مجزا از بدنه داشت که برای اتاق‌سازان امکان ساخت بدنه‌های منحصربه‌فرد را روی این شاسی فراهم می‌کرد. بدنۀ اصلی خودرو نیز ابتدا توسط مولینرز در بیرمنگام ساخته می‌شد اما بعداً این کار به تیکفورد واگذار شد زیرا «دیوید براون»، مالک آستون‌مارتین، تیکفورد را خرید تا کل فرایند تولید محصولات شرکت تحت کنترل خودش صورت گیرد.

در سال ۱۹۵۵، آستون‌مارتین مدل DB۲/۴ MKII را عرضه کرد و حالا خریداران می‌توانستند پیشرانۀ ارتقاءیافته با سوپاپ‌های بزرگ‌تر و نسبت تراکم بالاتر را انتخاب کند که ۱۶۵ اسب بخار قدرت داشت. این نسخه همچنین در ظاهر هم تغییراتی جزئی را تجربه کرده بود. DB۲/۴ در دو نسخۀ مختلف شامل کوپۀ دونفره بنام اسپرت سالن و کوپۀ دراپهد تولید می‌شد. البته نسخۀ دوم درواقع کانورتیبل بود اما سقف تاشوی ضخیم و محکمی داشت که هنگام بسته بودن خودرو را بیشتر شبیه کوپه می‌کرد. DB۲/۴ تا سال ۱۹۵۷ تولید شد و سپس مدل DB Mark III جای آن را گرفت.

آستون‌مارتین DB۲/۴ آرنولت برتونه

داستان اینکه چگونه شرکت طراحی ایتالیایی برتونه در دهۀ ۵۰ اقدام به طراحی و ساخت تعدادی آستون‌مارتین‌های سفارشی کرد بسیار جالب است. این اتفاق اساساً به لطف یک مرد آمریکایی بنام «استنلی آرنولت» رخ داد. وی یک صنعتگر شیکاگویی بود که حقوق یک تولیدکنندۀ کوچک موتورهای قایق بنام Sea-Mite را خرید. پس از شروع جنگ جهانی دوم، آرنولت با فروش این موتورهای قایق و سایر تجهیزات به دولت، ثروت اندکی به دست آورد و پس از جنگ، سرمایۀ لازم برای دنبال کردن علاقۀ واقعی خود یعنی خودروهای اسپرت و مسابقات اتومبیلرانی را در اختیار داشت.

وی در سفری به نمایشگاه خودروی تورین ۱۹۵۲ که یکی از معتبرترین نمایشگاه‌های خودروی آن زمان محسوب می‌شد، با «جووانی برتونه»، بنیان‌گذار شرکت برتونه و یکی از مهم‌ترین طراحان خودروی ایتالیا آشنا شد. این دو باهم دوست شدند و آرنولت با برتونه قراردادی برای ساخت تعدادی خودرو به‌منظور فروش در ایالات‌متحده منعقد کرد. اولین خودروها ام‌جی‌هایی با بدنۀ جدید بودند و بعداً آستون‌مارتین‌ها و بنتلی‌ها هم به ساخته‌های برتونه اضافه شد. این خودروها به دلیل ظاهر زیبا و پیشینۀ جذاب، هم‌اکنون موردتوجه کلکسیونرها قرار گرفته‌اند.

در بین این خودروها، آستون‌مارتین‌ها که با نام آرنولت آستون شناخته می‌شدند، ارزش بیشتری دارند. درمجموع، هفت دستگاه آستون‌مارتین به سفارش آرنولت توسط برتونه طراحی و ساخته شد. همۀ این خودروها بر اساس شاسی DB۲/۴ ساخته شدند که شش نمونه کانورتیبل و فقط یکی کوپه بود. خودرویی که در اینجا مشاهده می‌کنید همان یک کوپه است. هر هفت خودرو توسط «فرانکو اسکاگلیونه» در برتونه طراحی شدند و ظاهری داشتند که سال‌ها جلوتر از تولیدات خود آستون‌مارتین در آن زمان بود. همۀ آستون‌های برتونه به پیشرانۀ ۲.۶ لیتری با ۱۲۵ اسب بخار قدرت مجهز بودند و هر هفت خودرو هنوز هم وجود دارند.

تازه‌های علمی

دستگاه کوچکی که آسیب مغزی را در چند دقیقه تشخیص می‌دهد

دستگاه کوچکی موسوم به EyeD می‌تواند برای واکنش سریع و فوری در درمان بیماران مبتلا به آسیب مغزی تروماتیک مفید باشد.

به گزارش ایسنا و به نقل از آی‌ای، ساعت اول در تشخیص ضربه به سر و ضربه مغزی بسیار مهم است و ارزیابی اولیه می‌تواند یک اقدام نجات دهنده باشد. اکنون به لطف یک دستگاه دستی جدید معرفی شده، متخصصان پزشکی می‌توانند به سرعت و به شکلی کارآمد برای ارزیابی آسیب‌های احتمالی مغزی عمل کنند.

دستگاه EyeD چگونه کار می‌کند؟

پژوهشگران دانشگاه بیرمنگام در بریتانیا دستگاه جدیدی برای تشخیص آسیب مغزی با اسکن چشم ساخته‌اند. این دستگاه که EyeD نام دارد، یک ابزار دستی است که یک گوشی هوشمند، لیزر و طیف‌سنج را برای اندازه‌گیری تغییرات مولکولی چشم مرتبط با آسیب مغزی ترکیب می‌کند.

آسیب مغزی مانند ضربه مغزی اگر به موقع درمان نشود، می‌تواند عواقب جدی و ماندگاری داشته باشد. با این حال، علائم آسیب مغزی ممکن است بلافاصله پس از تصادف ظاهر نشود و تشخیص آن اغلب به تکنیک‌های تصویربرداری پیچیده مانند سی‌تی اسکن و ام‌آرآی نیاز دارد که فقط در بیمارستان‌ها در دسترس هستند. این بدان معناست که اولین ساعت حیاتی پس از وارد شدن آسیب مغزی که به «ساعت طلایی» معروف است، ممکن است در انتظار تشخیص هدر رود.

پژوهشگران دانشگاه بیرمنگام برای غلبه بر این چالش، EyeD را طراحی کردند، دستگاهی که می‌تواند آسیب مغزی را در عرض چند دقیقه با تجزیه و تحلیل چشم تشخیص دهد.

چشم توسط عصب بینایی به مغز متصل است و پشت چشم حاوی نورورتینا است که شبیه به بافت مغز است. بنابراین هر گونه تغییر در مغز به دلیل آسیب می‌تواند بر روی چشم نیز تاثیر بگذارد و بالعکس.

EyeD با تابش لیزر ایمن بر پشت چشم و گرفتن نور منعکس شده توسط بافت چشم کار می‌کند. نور منعکس شده حاوی اطلاعاتی در مورد ترکیب شیمیایی چشم، مانند سطح لیپیدها و پروتئین‌هاست که نشانگرهای زیستی آسیب مغزی نیز هستند.

سپس این دستگاه از یک دوربین گوشی هوشمند و یک طیف‌سنج برای تجزیه و تحلیل نور منعکس شده استفاده می‌کند و داده‌ها را به یک برنامه شبکه عصبی وارد می‌کند تا موارد را به عنوان آسیب مغزی یا آسیب غیر مغزی طبقه‌بندی کند.

آزمایش اولیه

پژوهشگران EyeD را بر روی یک مدل چشم مصنوعی و بافت چشم خوک پس از مرگ آزمایش کردند و دریافتند که این دستگاه می‌تواند آسیب مغزی را در هر دو مورد به دقت تشخیص دهد.

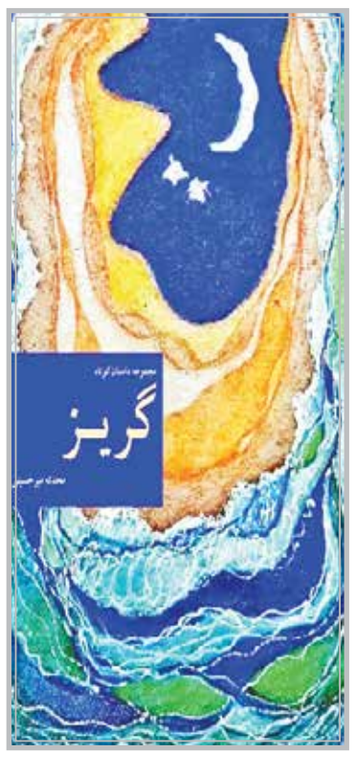
این دستگاه، سبک، قابل حمل و استفاده از آن آسان است. نیروهای امداد می‌توانند از آن در صحنه تصادف برای تشخیص آسیب مغزی و شروع سریع درمان استفاده کنند.

پژوهشگران قصد دارند مطالعات بیشتری را برای ارزیابی عملکرد این دستگاه بر روی انسان‌ها انجام دهند و در صورت موفقیت، EyeD می‌تواند یک انقلاب در تشخیص و مدیریت آسیب مغزی ایجاد کند و جان انسان‌ها را نجات دهد و از ناتوانی‌ها جلوگیری کند.

این مطالعه در مجله Science Advances منتشر شده است.

ویترین

مجموعه داستان «گریز» روانه بازار نشر شد



مجموعه داستان کوتاه «گریز» نوشته محدثه میرحسینی توسط انتشارات شرق خیال منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، مجموعه داستان کوتاه «گریز» نوشته محدثه میرحسینی به تازگی توسط انتشارات شرق خیال منتشر و روانه بازار نشر شده است.

این مجموعه شامل ۱۴ داستان کوتاه است که با عناوینی همچون خرده فروشی، چراغ‌ها را روشن بگذار، عقب نشینی، بن بست، آسفالت سرد خیابان، مهربان نبود، آسانسور، دیگری، نینوا، سنگی بر آب می‌اندازم، گریز، واسازی یک جنایت، دلبر و قصر قند، عرضه شده است.

داستان‌های کتاب گریز در ژانرها و فضاهای فرمی و مفهومی متنوعی شکل گرفته است که از این جهت می‌تواند طیف متنوعی از خوانندگان را به سوی خود جلب کند. مضامین و تم هایی همچون سرگشتگی، عشق، تنهایی، گریز، فقدان، غربت، هویت انسان و جستجوگری در مسیر خودآگاهی، از جمله مفاهیم معنایی داستان‌های کتاب گریز است.

محدثه میرحسینی متولد سال ۱۳۷۰ فارغ التحصیل رشته باستان شناسی و هنر آموخته رشته هنرهای تجسمی است. وی هنر آموز رشته سینما و ادبیات است و مطالعه و پژوهش در این حوزه را سال هاست دنبال می‌کند. همچنین نگارش داستان کوتاه را از سال ۱۴۰۰ آغاز کرده و مجموعه داستان‌های کتاب گریز را - که گزیده‌ای از کارهای اوست - در طول دو سال اخیر به انجام رسانده است.