



ایپدیمی فساد

طرح: محمد طحانی

سبک زندگی

۵ غذایی که هرگز نباید با میوه‌ها بخورید



متخصصان تغذیه نسبت به مصرف انواع میوه‌ها همراه با یک سری ترکیبات غذایی خاص به دلیل تاثیر معکوس آن‌ها بر سلامت دستگاه گوارش هشدار داده‌اند. انواع میوه به طور کلی سالم و به طور طبیعی سرشار از مواد مغذی ضروری هستند، اما همیشه نمی‌توان میوه‌ها را با هر نوع غذایی صرف کرد. مصرف میوه با ترکیبات غذایی خاص به دلیل بروز مشکلات احتمالی گوارشی یا نگرانی‌هایی در زمینه جذب مواد مغذی، به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. در این مطلب به پنج ترکیب غذایی اشاره می‌کنیم که بهتر است همراه با میوه مصرف نشوند.

غذاهای غنی از پروتئین

از ترکیب میوه‌ها با غذاهای غنی از پروتئین مانند گوشت یا تخم مرغ در یک وعده غذایی خودداری کنید. میوه‌ها که سرشار از قندهای طبیعی هستند، به سرعت هضم می‌شوند، در حالی که هضم پروتئین‌ها بیشتر طول می‌کشد. خوردن میوه و پروتئین با هم ممکن است منجر به ناراحتی گوارشی شود. بهتر است میوه‌ها را به عنوان میان وعده بین وعده‌های غذایی مصرف کنید.

مرکبات با لبنیات

مصرف مرکبات به همراه لبنیات، مانند مصرف پرتقال با شیر یا ماست، ممکن است برای برخی افراد مشکلات گوارشی ایجاد کند. اسید موجود در مرکبات می‌تواند پروتئین‌های موجود در لبنیات را خنثی کند و منجر به ناراحتی معده شود. بنابراین بهترین است آن‌ها را جداگانه مصرف کنید یا میوه‌های غیر اسیدی را برای مصرف همراه با لبنیات در نظر بگیرید.

غذاهای پر نشاسته

ترکیب میوه‌ها با غذاهای پر نشاسته مانند نان یا سیب زمینی ممکن است منجر به تخمیر آن‌ها در معده شده و باعث ایجاد گاز و نفخ شود. برای کمک به هضم بهتر است غذاهای نشاسته‌ای را جدا از میوه‌ها مصرف کنید.

خریزه، هندوانه و طالبی

میوه‌هایی مانند هندوانه، طالبی یا عسلک بهتر است به تنهایی خورده شوند. ترکیب آن‌ها با سایر میوه‌ها یا با غذا به دلیل تفاوت در زمان هضم می‌تواند باعث ناراحتی گوارشی شود. خربزه و هندوانه به سرعت هضم می‌شوند، بنابراین بهتر است از آن‌ها به تنهایی لذت ببرید.

بلافاصله بعد از خوردن غذا

خوردن میوه بلافاصله بعد از یک وعده غذایی سنگین ممکن است روند هضم را مختل کند. میوه‌ها به سرعت هضم می‌شوند و زمانی که بلافاصله بعد از غذا مصرف شوند، ممکن است در معده بمانند و تخمیر شوند و هضم آن‌ها دیر انجام گیرد. توصیه می‌شود حداقل تا ۳۰ دقیقه بعد از صرف غذا میوه نخورید.

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 - ۸۸۹۹۴۰۹
فکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۶
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۶۳۶۶۶ - ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۰۹۱۲۲۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۱۰۳۸۶۵۸۶۵

چهارشنبه ۲۲ آذر ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۳۴
۲۹ جمادی‌الاول ۱۴۴۵ - ۱۳ دسامبر ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

«آپ»تکار

دوربین آتر مچیک ۱۶ احتمالاً به سنسور ۱ اینچی مجهز خواهد شد



آتر در پرچمدار موردانتظار از سیستم دوربین قدرتمندی استفاده خواهد کرد که قادر است تصاویر باکیفیتی را ثبت کند. آتر در حال آماده‌سازی برای معرفی نسل جدید سری پرچمدار خود موسوم به سری مچیک ۱۶ است که احتمالاً در ماه ژانویه سال آینده معرفی خواهد شد. حالا به تازگی جزئیات جدیدی پیرامون سیستم دوربین این سری پرچمدار منتشر شده که خبر از دوربین یک اینچی، سنسور تله‌فوتو ۱۶۰ مگاپیکسلی و دوربین سلفی با قابلیت تشخیص چهره ۳ بعدی می‌دهند. افشاشگری شناخته‌شده به نام Digital Chat Station با انتشار پستی در شبکه اجتماعی چینی Weibo ادعا کرده که آتر مچیک ۱۶ از یک سنسور 0V۵۵+H، یک سنسور 0V۵۵+K و سنسور پرسکویی ۱۶۰ مگاپیکسلی بهره خواهد برد. دوربین 0V۵۵+H یک سنسور ۱/۳/۱ اینچی است در حالی که شایعات اذعان داشته‌اند 0V۵۵+K از سنسور ۱ اینچی و یا ۱/۳/۱ اینچی بهره می‌برد. جدا از تفاوت در آنچه گزارش‌های غیر رسمی ادعا کرده‌اند، سنسور 0V۵۵+K از فناوری LOFIC بهره خواهد برد که قابلیت مشابه یک سنسور انباشته را به همراه دارد. فناوری شبیه به LOFIC را قبلاً در گوشی‌هایی مانند اکسیریا ۱ مارک ۵ و وان پلاس این دیده‌ایم. افشاشگر DCS ادعا کرده که دوربین اصلی اصلی آتر مچیک ۱۶ (سنسور 0V۵۵+K یا سنسور 0V۵۵+H) از قابلیت گشودگی دیافراگم متغیر برای کنترل میزان نور ورودی به سنسور بهره خواهد برد. به لطف این ویژگی پیشرفته، دوربین می‌تواند در شرایط نوری مناسب تصاویر باکیفیتی ثبت کند. با ضعیف شدن شرایط نوری، آتر مچیک ۱۶ همچنان قادر خواهد بود که تصاویر روشن‌تر با نویز کمتر را در اختیار کاربران قرار دهد. در ادامه گزارش خود، این افشاشگر اعلام کرده که دوربین سلفی آتر مچیک ۱۶ از قابلیت تشخیص چهره سه بعدی TOF پشتیبانی خواهد کرد. همچنین افشاشگر DCS اذعان داشته که آتر مچیک ۱۶ از قابلیت اتصال ماهواره‌ای نیز بهره خواهد برد که موضوع جدیدی نیست چرا که لیست ۳C اخیراً وجود این قابلیت را در مچیک ۶ پرو تایید کرد.

ماشین بازی



جدیدترین محصول برقی کیا با نام EV۳ شناخته می‌شود. این خودروی جمع‌وجور قرار است با قیمت زیر ۳۰ هزار دلار عرضه شود. کیا آهسته و پیوسته در حال گسترش سبد محصولات برقی خود است و با دنبال کردن مسیری که با EV۹ پرچمدار ترسیم کرد، خودروهای متنوع‌تری را تولید می‌کند. پس از عرضه EV۵ که ابعادی مشابه اسپورتیج دارد، کره‌ای‌ها آماده تولید EV۳ ساب کامپکت در سال ۲۰۲۴ می‌شوند. این خودروی جدید از زبان طراحی مدرنی سود خواهد برد و در بخش کابین نیز تکنولوژی‌های زیادی را به همراه خواهد داشت.

کیا پیش‌نمایش خودروی موردیحت را با کانسپت EV۳ در ماه‌های قبل انجام داده است. اخیراً نیز تصاویر جاسوسی نسخه‌های

درباره EV۳ برقی، شاسی بلند ۳۰ هزار دلاری کیا چه می‌دانیم؟

پیش‌تولیدی EV۳ در کره جنوبی ثبت شده‌اند و به احتمال زیاد نسخه نهایی از نظر زبان طراحی وفاداری زیادی به کانسپت یاد شده خواهد داشت. همان‌طور که در رندرهای دیده می‌شود، برخی تغییرات در مدل تولیدی اعمال می‌شوند که از جمله آن‌ها می‌توان به گرافیک چراغ‌ها، آینه‌های بزرگ‌تر و برخی متریال تریم‌های بدنه اشاره کرد. کیا هنوز به‌صورت رسمی ابعاد کانسپت EV۳ را اعلام نکرده اما حدس می‌زنیم طول آن حدود ۴.۴ متر باشد. به این ترتیب فاصله مناسبی بین این خودرو و EV۵ با طول ۴.۶۱۵ میلی‌متر وجود خواهد داشت. در حقیقت این خودرو ابعادی مشابه نسل کنونی کیا نیرو و سلتوس دارد. بسته به بازار عرضه، انتظار می‌رود کیا EV۳ رقیب خودروهای همچون ولوو EX۳۰، اسمارت نامبر وان، پژو ۲۰۸ برقی و دیگر شاسی بلندهای ساب کامپکت برقی باشد.

کیا EV۳ کانسپت در بخش کابین از طراحی مینیمالیستی و متریال جدید و ساختارهای فیبر طبیعی استفاده کرده است. اگرچه توجه به محبظریست در خودروهای مدرن عنصری کلیدی به شمار می‌رود اما انتظار داریم برخی از این عناصر در مدل تولیدی دیده نشوند. دیگر تغییرات کابین EV۳ تولیدی شامل طراحی ستی‌تر فرمان، کنسول مرکزی و داشبورد خواهند بود. همچنین انتظار داریم پوشش‌های تیره‌تری برای داشبورد و صندلی‌ها ارائه شود. کانسپت دیجیتالی این خودرو شاید از EV۵ گرفته شود. این بخش شامل دو نمایشگر ۱۲.۳ اینچی است که در یک پانل ادغام شده‌اند.

همچنین سیستم اطلاعات سرگرمی توانایی به‌روزرسانی از راه دور را دارد و شاید برخی سرویس‌های نرم‌افزاری به‌صورت آپشن در نظر گرفته شوند. EV۳ همچنین از جدیدترین نسخه سیستم‌های

کمک‌راننده کیا سود خواهد برد. این سیستم‌ها باعث رانندگی نیمه‌خودکار در برخی شرایط ویژه می‌شوند. کیا EV۳ از پلتفرم E-GMP گروه هیوندای کیا استفاده خواهد کرد. البته برخلاف خودروهای EV۶ و EV۹ که از معماری ۸۰۰ ولتی ۴۰۰ ولتی مشابه EV۶ و EV۵ مجهز خواهد شد. همچنین احتمال دارد باتری‌های ۵۸ و ۷۷.۴ کیلووات ساعتی برای EV۳ ارائه شوند. مطابق انتظارات، نسخه پایه این خودرو به یک پیش‌رانه برقی مجهز خواهد بود اما احتمال تولید مدلی با دو پیش‌رانه و سیستم چهار چرخ محرک نیز وجود دارد. کیا تأیید کرده است تمامی محصولات برقی‌اش با نسخه GT نیز عرضه خواهند شد. این مدل‌ها دارای قدرت بیشتر و تنظیمات اسپرت تر شاسی هستند. همچنین EV۳ GT می‌تواند از کیت بدنه اسپرت تر و تریم متفاوت کابین سود ببرد.

کیا تأیید کرده سبد محصولات برقی‌اش قیمتی بین ۳۰ تا ۸۰ هزار دلار خواهند داشت و بنابراین حدس می‌زنیم شاسی‌بلند EV۳ و سدان EV۶ قیمتی در حدود ۳۰ هزار دلار داشته باشند. انتظار می‌رود این ساختار قیمت‌گذاری در EV۹ نیز دیده شود، شاسی‌بلندی که با آپشن‌های گسترده و متریال لوکس در دسترس خریداران قرار می‌گیرد. احتمالاً EV۳ در اروپا یک پله بالاتر از کراس اور کوچک EV۲ قرار خواهد گرفت. EV۲ قرار است در سال ۲۰۲۴ معرفی شود. در نهایت باید دانست کره‌ای‌ها اهداف جاه‌طلبانه‌ای دارند و می‌خواهند تا سال ۲۰۲۶ به فروش ۱ میلیون خودروی برقی برسند. این میزان فروش تا سال ۲۰۳۰ باید به رقم ۱.۶ میلیون دستگاه افزایش یابد.

ویدئو

رونمایی «آن شب در دوحه» با حضور جواد خیابانی

مراسم رونمایی از کتاب «آن شب در دوحه» برگزار می‌شود.

به گزارش ایسنا، مراسم رونمایی از این کتاب ساعت ۱۱ روز پنجشنبه، ۲۳ آذر با حضور جواد خیابانی - گزارشگر فوتبال -، علی مغفانی - سردبیر ورزشی و مجری برنامه ورزش و مردم -، ماشالله صفری - مدیر انتشارات گلگشت - به همراه محمدحسن یادگاری- نویسنده کتاب - در فروشگاه سوره مهر انقلاب برگزار خواهد شد.

«آن شب در دوحه» سفرنامه تحلیلی حضور تیم ملی در جام جهانی قطر است که به قلم محمدحسن یادگاری به تازگی در انتشارات سوره مهر به چاپ رسیده است.

«آن شب در دوحه» با مقدمه «زندگی به روایت فوتبال» و شش فصل شامل «بازی آغاز شده»، «به جام جهانی قطر خوش آمدید»، «همه پسران ملکه علیه ما»، «سپهرغ علیه اژدها»، «دیوانه‌سازها علیه ترسو» و «قطر، آن‌جا و بازگشت دوباره» همراه است.

علاقه‌مندان می‌توانند برای حضور در این برنامه، به فروشگاه «سوره مهر انقلاب» در میدان انقلاب، جنب سینما بهمن مراجعه کنند.

آگهی فرآخوان شناسایی تأمین کنندگان مالی، احداث بخشی از تاسیسات فاضلاب شهر خوانسار استان اصفهان

(۳۰۸ / ۳ - ۴ - ۲۰۲)

شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان در نظر دارد براساس ماده ۳۷ قانون برنامه ششم توسعه، قانون اصلاح ماده (۵۶) قانون الحاق موادی به قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت مصوب ۱۳۸۷ (به شماره ۵۱۴۱۶ت/۵۱۰۳۷ هـ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۲۷) مربوط به وزارت نیرو و ماده ۲ قانون تشکیل شرکت های آب و فاضلاب مصوب سال ۱۳۶۹، به منظور تسریع در تکمیل عملیات اجرایی طرح‌های تملک داراییهای سرمایه‌ای ملی، طرح‌های ملی استانی تاسیسات فاضلاب استان اصفهان پس از تأیید سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور، با شرایط زیر ایجاد نماید:

الف- نام طرح ها :

- ۱- ایجاد تاسیسات فاضلاب شهر خوانسار به مبلغ ۱.۰۰۰ میلیارد ریال به شماره طبقه بندی ۱۵۰۳۰۲۰۲۷
- موضوع فراخوان: تأمین بخشی از منابع مالی مورد نیاز جهت ایجاد تاسیسات فاضلاب شهرستان خوانسار شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان
- ب- شرایط کلی برای تسهیلات :
- دوره تأمین مالی: ۲۴ ماه
- دوره بازپرداخت تسهیلات دریافتی: اصل و سود تسهیلات بعد از شش ماه مدت دوره تنفس از پرداخت آخرین قسط تسهیلات، در مدت ۳ تا ۵ سال پرداخت خواهد شد.
- محاسبه سود، دریافت و بازپرداخت تسهیلات در چارچوب قانون عملیات بانکی بدون ربا مصوب ۱۳۶۲ و اصلاحات بعدی آن و با رعایت عقود اسلامی مندرج در آن، خواهد بود.
- تأمین کننده مالی باید پیشنهاد خود را برای تأمین مالی اعلام و نرخ سود بانکی را برای عقد قرارداد تسهیلات مالی پیشنهاد کند.
- تأمین کننده مالی باید مستنداتی که دل بر توانایی او در تأمین مالی تسهیلات تعهد شده می باشد را برای بررسی ارائه کند.
- این ضمانت نامه پس از انعقاد قرارداد تسهیلات مالی آزاد خواهد شد و در صورت استنکاف پیشنهاد دهنده از انعقاد قرارداد، این ضمانت نامه به نفع دستگاه اجرایی ضبط خواهد شد. توضیح آنکه چنانچه بانک های دولتی تأمین کننده منابع مالی باشند، نیاز به ارائه ضمانت نامه بانکی نیست.
- شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان پس از دریافت پیشنهادات تأمین مالی بر اساس ماده ۱۰ آیین نامه اجرایی ماده واحده قانون اصلاح ماده ۵۶ قانون الحاق موادی به قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت مصوب ۱۳۸۷ شماره ۶۹۴۴۴ت/۵۰۹۱۳ هـ مورخ ۱۳۹۲/۰۶/۳۰، تأمین کننده مالی را انتخاب خواهد نمود.
- محل و زمان تحویل مدارک درخواستی: تا ساعت ۱۳:۰۰ روز شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۰ و محل تحویل دیرخانه معاملات شرکت واقع در اصفهان، خیابان هزار جریب، خیابان شیخ کلینی، خیابان جابر ابن حیان، شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان، اتاق ۲۹۲ تحویل و رسید دریافت نماید.
- شرکت آب و فاضلاب استان اصفهان www.abfaesfahan.ir
- پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات www.icts.mporg.ir

شماره تلفن: ۰۲۱۳۳۶۸۰۲۱ - ۸