

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: ۸۸۹۷۵۱۰ - ۸۸۹۶۴۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۸
سازمان شهرستانها: ۸۸۲۶۳۶۹۶ - ۰۳۸۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۱۰۳-۶۵۵۸۶۸۰

چهارشنبه ۱۱ بهمن ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۷۳
۱۹ رجب ۱۴۴۵ - ۳۱ ژانویه ۲۰۲۴
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

«اب» تکار

ریلمی ۱۲ پرو پلاس با مشخصات فنی قدرتمند، معرفی شد

ریلمی ۱۲ پرو پلاس (Pro 12 realm)، یکی از برندهای مطرح در بازار گوشی‌های هوشمند، گوشی جدید میان‌رده‌اش را با نام ریلمی ۱۲ پرو پلاس (Pro Plus 12 realm) به بازار عرضه کرده است. این گوشی از مشخصات فنی قدرتمند و قیمت رقابتی برخوردار است. **سری ریلمی ۱۲ پرو با دو مدل معرفی شد** سری گوشی‌های ریلمی ۱۲ پرو (Pro Plus 12 realm و Pro 12 realm) امروز رونمایی شد. این سری شامل دو مدل است. گوشی ریلمی ۱۲ پرو پلاس با ویژگی‌های بیشتر و قیمتی بالاتر عرضه شده است و در حال حاضر مقرون به صرفه‌ترین گوشی هوشمند در بازار با دوربین پرسکوپ است.

مشخصات کلی گوشی ریلمی ۱۲ پرو پلاس گوشی ریلمی ۱۲ پرو پلاس، دارای بدنه‌ای با چرم مصنوعی است که طراحی زیبایی دارد. این گوشی، دارای یک حلقه دوربین بزرگ است که از ساعت‌های لوکس الهام گرفته شده است. گوشی Pro Plus 12 realm قدرتمند، ۸.۷۵ میلی‌متر ضخامت دارد و حدود ۱۹۶ گرم وزن دارد. گوشی ریلمی ۱۲ پرو Plus، دارای یک نمایشگر ۶.۶۷ اینچی از نوع OLED منحنی است. این نمایشگر با ویژگی‌های برتر مانند وضوح بالا ۲۴۱۲x۱۰۸۰ پیکسل (FHD+) و نرخ به‌روزرسانی ۱۲۰ هرتز ارائه شده است. این پتل ۱۰ بیتی با یک سوراخ پانچ مرکزی از نرخ نمونه‌برداری لمسی ۲۴۰ هرتز، کاشش نور پس‌زمینه ۱۱۶۰ هرتز و حداکثر روشنایی ۹۵۰ نیت پشتیبانی می‌کند. این گوشی به تراشه اسپندراگون ۱۳ نسل ۲ (8 Gen Snapdragon Vs 12) کوالکام مجهز شده است. از نظر نرم‌افزار، از ریلمی UI ۵.۰ مبتنی بر اندروید ۱۴ (Android 14) استفاده می‌کند.

مشخصات کلی دوربین ریلمی ۱۲ پرو پلاس در بخش دوربین‌ها، Pro Plus 12 realm دارای دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسلی Sony IMX۸۹۰ با OIS، دوربین تله‌فوتو پرسکوپ ۳برابری با OIS، دوربین فوق عرض ۸ مگاپیکسلی و دوربین سلفی ۳۲ مگاپیکسلی است.

مشخصات کلی باتری گوشی Pro 12 realm Plus این گوشی دارای یک باتری ۵۰۰ میلی‌آمپر ساعتی است و از شارژ سریع ۶۷ وات پشتیبانی می‌کند.

ریلمی ۱۲ پرو پلاس، دارای یک حسگر اثر انگشت روی صفحه نمایش و بلندگوهای استریو دوگانه پشتیبانی شده توسط Dolby Atmos است.

قیمت گوشی Pro Plus 12 Realm این گوشی در سه پیکربندی حافظه با قیمت‌های مختلف عرضه شده است و می‌توان آن را در رنگ‌های مختلف خریداری کرد. اولین فروش برای تاریخ ۶ فوریه برنامه‌ریزی شده است و پیش‌فروش آن از امروز آغاز شده است. ۸ گیگابایت + ۱۲۸ گیگابایت - با قیمت ۳۶۰ دلار

۸ گیگابایت + ۲۵۶ گیگابایت - با قیمت ۳۸۵ دلار
۱۲ گیگابایت + ۲۵۶ گیگابایت - با قیمت ۴۱۰ دلار



سبک زندگی

چند روش برای افزایش انرژی بدن



در همین حال به گفته متخصصان می‌توان با انجام چند روش، انرژی خود را افزایش داد و با چالش‌های ناشی از کمبود انرژی مقابله کرد. در ادامه به نقل از «وب ام دی» به چند مورد از این روش‌ها خواهیم پرداخت.

مصرف منیزیم را افزایش دهید

داشتن یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند به تامین نیازهای ویتامین و مواد معدنی بدن شما کمک کند. در همین حال، «سامانتا هلر»، متخصص تغذیه دانشگاه نیویورک در این باره می‌گوید: این ماده معدنی برای بیش از ۳۰۰ واکنش بیوشیمیایی در بدن از جمله تجزیه گلوکز به انرژی، مورد نیاز است. بنابراین هنگامی که سطوح آن حتی کمی پایین است، انرژی می‌تواند کاهش یابد.

پیاده‌روی کنید

در حالی که ممکن است به نظر برسد که حرکت کردن در زمانی که احساس خستگی می‌کنید به احساس خستگی بیشتر منجر می‌شود، اما برعکس این موضوع صادق است. کارشناسان می‌گویند که افزایش فعالیت بدنی - به ویژه پیاده روی - انرژی را افزایش می‌دهد.

چرت بزنید

تحقیقات نشان داده است که هم اطلاعات اضافی و هم فشار بیش از حد به مغز ما می‌تواند انرژی را از بین ببرد. اما مطالعات مؤسسه ملی سلامت روان نشان داد که یک چرت ۶۰ دقیقه‌ای نه تنها می‌تواند اثرات بار اطلاعاتی را معکوس کند بلکه ممکن است به ما کمک کند تا آنچه را که آموخته‌ایم، بهتر حفظ کنیم.

صبحانه یا هر وعده غذایی دیگری را حذف نکنید

هلر می‌گوید: مطالعات نشان می‌دهد افرادی که صبحانه می‌خورند، خلق و خوی بهتر و همچنین انرژی بیشتری در طول روز دارند.

کاهش استرس و مقابله با خشم

به گفته متخصصان، یکی از بزرگترین عوامل زیان‌آور برای انرژی، استرس است. استرس نتیجه اضطراب است و اضطراب کل انرژی ما را مصرف می‌کند.

آب بیشتر بنوشید و الکل مصرف نکنید

به گفته متخصصان، علائم تشنگی با خستگی نیز نمایان می‌شود. «لکیت ایوب»، متخصص تغذیه در این باره می‌گوید: گاهی اوقات، حتی کم‌آبی خفیف می‌تواند باعث ایجاد احساس خستگی و بی‌حالی شود. **بیشتر غلات کامل و کمتر شکر بخورید**

نکته کلیدی در اینجا حفظ تعادل قند خون است تا انرژی ثابت بماند.

هلر می‌گوید: وقتی یک غذای شیرین می‌خورید، قند خون شما افزایش می‌یابد که انرژی شما را افزایش می‌دهد. اما به دنبال آن یک افت سریع قند خون در پی دارد که به نوبه خود می‌تواند باعث شود که شما احساس بی‌حالی زیادی داشته باشید.

میان وعده بخورید

متخصصان توصیه می‌کنند که خوراک‌های ترکیبی از پروتئین، کمی چربی و مقداری فیبر مصرف کنید. کربوهیدرات‌ها باعث جذب سریع انرژی می‌شوند، پروتئین انرژی شما را بالا نگه می‌دارد و چربی باعث ماندگاری انرژی می‌شود.

عملکرد تیروئید خود را بررسی کنید

اگر دائماً انرژی شما کم است - به خصوص اگر حتی بعد از یک استراحت خوب شبانه احساس تنبلی می‌کنید - هلر می‌گوید که باید با پزشک خود در مورد آزمایش خون برای اختلال عملکرد تیروئید و همچنین کم‌خونی صحبت کنید. هلر می‌گوید: تیروئید می‌تواند یک مشکل خاص برای زنان باشد - اغلب بعد از زایمان و اغلب در دوران یائسگی ایجاد می‌شود - اما یک آزمایش خون ساده می‌تواند تأیید کند که آیا این مشکل شماست یا خیر. اگر تشخیص داده شد که عملکرد تیروئید شما کم است، داروهای می‌توانند عملکرد آن را تعدیل کنند.



عکس: کبری قمری نژاد / ایلنا در حاشیه شهر

ویترین «افسانه سهند و سندباد» به چاپ سوم رسید



کتاب «افسانه سهند و سندباد» نوشته داریوش عابدی توسط انتشارات سوره مهر به چاپ سوم رسید.

به گزارش مهر، کتاب «افسانه سهند و سندباد» نوشته داریوش عابدی به تازگی با تصویرگری آزاده امید مهر توسط بخش کودک و نوجوان انتشارات سوره مهر (مه‌رگ) به چاپ سوم رسیده است. این‌رمان که برای رده سنی بالای ۱۳ سال نوشته شده، داستان دو نوجوان، یکی در دنیای امروز و دیگری در عصر کهن است. آشنایی این‌دو شخصیت (سهند و سندباد) نیز در عصر کهن اتفاق می‌افتد و از زمان آشنایی، حوادثی برای این دو نوجوان پیش می‌آید که ادامه راه را بدون دیگری غیرممکن می‌کند. نویسنده «افسانه سهند و سندباد» می‌گوید این کتاب سعی دارد خواننده را با مفاهیمی مانند همدلی، ایثار، اتحاد و مبارزه با ظلم آشنا کند. چاپ سوم این کتاب با ۱۹۷ صفحه، شمارگان هزار و ۲۵۰ نسخه و قیمت ۱۲۵ هزار تومان عرضه شده است.

«روان‌شناسی شطرنج» منتشر شد

کتاب «روان‌شناسی شطرنج» نوشته فرنان گوبه با ترجمه محمدرضا سلطاندوست منتشر شد. به گزارش ایسنا، این کتاب در ۱۹۲ صفحه با شمارگان ۱۱۰۰ نسخه و قیمت ۱۴۰ هزار تومان در نشر ققنوس منتشر شده است.

در نوشته پشت جلد کتاب آمده است: آیا برای موفقیت در شطرنج باید نبوغ داشت؟ رسیدن به مقام استادبزرگی چه چیزهایی می‌طلبد؟ آیا برنامه‌های کامپیوتری می‌تواند بر شهود آدمی غلبه کند؟ «روان‌شناسی شطرنج» مروری روشنگر بر نقش هوش، تخصص و شهود انسانی در اجرای این بازی پیچیده و کهن است. این کتاب انگاره «کار نیکوکردن از پر کردن است» را می‌کاود، در کنارش نیکوستانی، همچنین استادبین‌المللی شطرنج هوش شرح می‌دهد که چرا شطرنج همسنگ هوش حداکثری و نیز جنون شده است. در زمانه‌ای که پژوهشگران هوش مصنوعی به شکل فرایندهای مشغول بررسی شطرنج در راستای توسعه یادگیری ماشینی‌اند، «روان‌شناسی شطرنج» به ما نشان می‌دهد که شطرنج تا همین حالا چه اندازه درباره رشته تصمیم‌گیری و تخصص در دانشگاه لیورپول انگلستان، همچنین استادبین‌المللی شطرنج است. او بارها برای تیم ملی شطرنج سوییس بازی کرده است.

پرفروش‌ترین خودروهای سال ۲۰۲۳؛ تسلا مدل ۲ در صدر

۹۱ درصدی) بوده است. این خودروی برقی درخشان خاصی در اروپا و چین به عنوان دو بازار بزرگ محصولات برقی دارد. بر اساس داده‌های انجمن خودروسازان چین، بیش از ۴۵۶ هزار دستگاه مدل Y در این کشور به فروش رسیده‌اند که حاکی از رشد فروش ۴۵ درصدی است.

همان‌طور که انتظار می‌رفت تسلا مدل Y در اروپا از داجیا ساندر، پژو ۲۰۸ و فولکس‌واگن تی راک عبور کرده و محبوب‌ترین خودروی سال ۲۰۲۳ لقب گرفته است. داده‌های ۳۰ بازار اروپایی نشان می‌دهد این خودروساز بیش از ۲۵۵ هزار دستگاه مدل Y فروخته که ۱۹ هزار دستگاه بیشتر از دومین خودروی محبوب این قاره یعنی داجیا ساندر است. بر اساس داده‌های خود تسلا، انتظار می‌رود مدل Y دو سوم کل فروش این برند در سال ۲۰۲۳ را تشکیل داده باشد.

اما با نگاهی به لیست پرفروش‌ترین خودروهای سال ۲۰۲۳ می‌توان فهمید تویوتا راو ۴ و کرولا با فاصله‌ای نسبتاً کم در تعقیب تسلا هستند. این دو خودرو در سال‌های اخیر همواره جزو پرفروش‌ترین‌ها بوده‌اند و حضور قدرتمند تویوتا در سراسر جهان و رقابت‌پذیری بالای راو ۴ بر عنوان یک شاسی‌بلند و کرولا به عنوان یک خودروی کامپکت باعث شده دو محصول یاد شده محبوبیت زیادی داشته باشند. البته نه کرولا و نه راو ۴ در بازار خودروهای برقی حضور ندارند. تویوتا بجای آن روی قوای محرکه هیبریدی سرمایه‌گذاری کرده است و اگرچه این موضوع از نظر فروش جواب داده اما در بازارهایی همچون چین و اروپا قافیه را به برندهای سازنده محصولات بدون آلپئیدگی باخته است.

داده‌ها نشان می‌دهند تویوتا راو ۴ با فروش ۱.۰۷ میلیون دستگاهی دومین خودروی پرفروش سال ۲۰۲۳ است. نسل فعلی این شاسی‌بلند ژاپنی حدود ۶ سال قبل عرضه شده و یک سال قدیمی‌تر از تسلا مدل Y است. سومین خودروی پرفروش پارسال هم تویوتا کرولاست که به خانه ۱.۰۱ میلیون نفر در سراسر جهان راه پیدا کرده است. در آینده آمار کامل‌تری از خودروهای محبوب سال ۲۰۲۳ را خدمت شما عزیزان تقدیم خواهیم کرد.



خود اختصاص داده است. باید دانست آمار نهایی فروش خودروهای سال قبل در سماهه دوم سال جاری میلادی منتشر خواهد شد. در حال حاضر آمار فروش آمریکا، کانادا، اکثر کشورهای اروپا، چین، استرالیا، نیوزلند، اکثر کشورهای آمریکای لاتین، اکثر کشورهای جنوب شرق آسیا، روسیه و ترکیه وجود دارد و آمار فروش خاورمیانه، شمال آفریقا، ژاپن، آفریقای جنوبی، هنگ‌کنگ، مازری، تایلند و فیلیپین به‌صورت تخمینی و نزدیک به واقعیت منتشر شده‌اند. داده‌ها نشان می‌دهد تسلا مدل Y در سال ۲۰۲۳ به فروش ۱.۲۳ میلیون دستگاهی رسیده است که نسبت به سال ۲۰۲۲ رشد ۶۴ درصدی را نشان می‌دهد. البته میزان رشد فروش مدل Y در سال قبل کمتر از میزان رشد سال ۲۰۲۲ نسبت به سال ۲۰۲۱ (رشد فروش

اولین تراشه ایلان ماسک در مغز یک انسان کاشته شد

کاشت موفقیت آمیز این تراشه در یک بیمار انسانی نقطه عطف مهمی برای این شرکت خواهد بود. ماسک ادعا کرده است که این تراشه روزی می‌تواند مردم را قادر به تجربه واقعیت‌های متفاوت کند. بدین ترتیب، اولین انسان روز گذشته تراشه مغزی نورالینک را دریافت کرده است و به گفته ماسک، به خوبی در حال بهبودی است. چهار سال و نیم پیش بود که ماسک گفت نورالینک امیدوار است تا پایان سال ۲۰۲۰ اولین ایمپلنت‌های خود را به صورت ماشینی روی انسان نصب کند. با توجه به عادت معروف ماسک در تخمین و تسجیل در اعلام زمان رقم خوردن رویدادها، این شرکت حالا پس از چهار سال به این مهم دست یافته است. نورالینک پس از طوفانی از انتقادات در مورد رفتار با حیوانات پس از انتشار گزارشی از رویترز که به استناد کارمندان فعلی و سابق و همچنین اسناد داخلی فاش شده بود و نشان می‌داد حیوانات زیادی در آزمایشات این شرکت مورد ستم قرار گرفته و بیش از ۱۵۰۰ حیوان قربانی شده‌اند، سرانجام در پاییز گذشته مجوز ورود به آزمایش بالینی انسانی را از FDA دریافت کرد. هوبت اولین بیمار این شرکت فاش نشده است، اما گفته شده بود برای اولین مطالعه موسوم به پرایم (Prime) باید بیش از ۲۲ سال

تازه‌های علمی

ایلان ماسک اعلام کرد که برای اولین بار یک تراشه مغزی نورالینک در مغز یک انسان کاشته شده است. به گزارش ایسنا، به گفته ایلان ماسک، اولین بیمار انسانی ایمپلنت مغزی نورالینک (Neuralink) است که پس از دریافت تست از ظاهر این کاشت موفقیت آمیز بوده و ماسک نیز گفته است که این بیمار اکنون یک روز پس از جراحی به خوبی در حال بهبودی است. هدف شرکت نورالینک که توسط ایلان ماسک تأسیس شده، ایجاد رابط‌های مغز و رایانه (BCI) است که پس از دریافت چراغ سبز از سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) در پاییز گذشته شروع به جذب بیماران انسانی برای اولین آزمایش بالینی خود کرد. نورالینک در آن زمان گفت که افرادی که به دلیل آسیب نخاعی گردن یا اسکروز جانبی آمیوتروفیک (ALS) به فلج چهار اندام (کوادری‌پلژی) مبتلا هستند، می‌توانند برای شرکت در این کارآزمایی واجد شرایط باشند. این شرکت در بیانیه‌ای نوشت: هدف اولیه BCI ما این است که به افراد توانایی کنترل مکان‌نما یا صفحه کلید رایانه را تنها با استفاده از افکار بدهیم. ایلان ماسک هیچ جزئیات دیگری در مورد روند یا وضعیت این جراحی به اشتراک نگذاشته است.