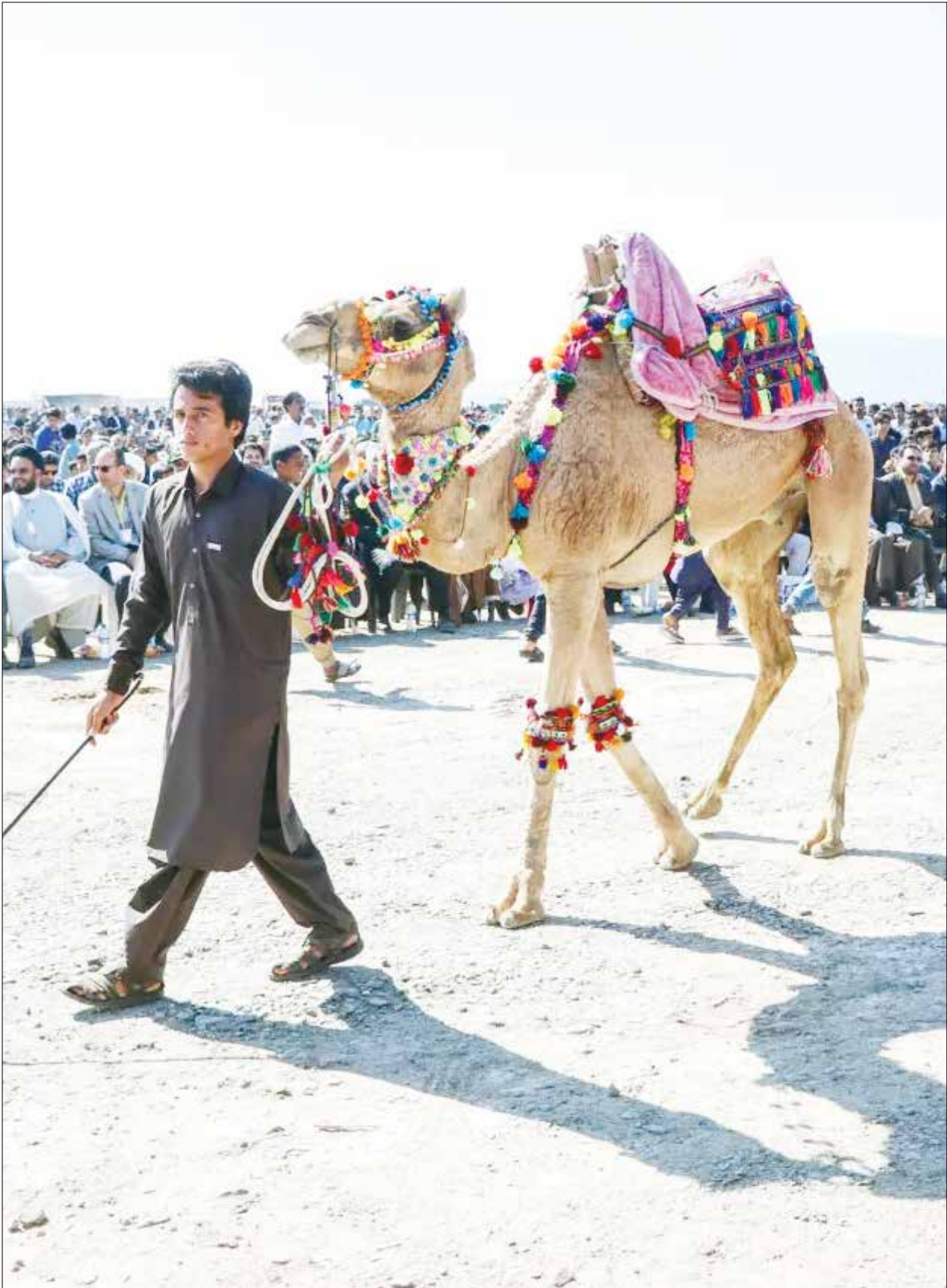


عکس‌نوش‌ت



جشنواره شتر طلای بیابان

عکس: فاطمه اسکندری / ایرنا

سبک

خروپف را با این آب میوه شگفت‌انگیز فراموش می‌کنید



انواعی از داروها و ابزارها برای درمان خروپف یا از بین بردن آن طراحی شده‌اند. اما یک آب میوه مخلوط و شگفت‌انگیز در این باره معجزه می‌کند.

درمان خروپف به صورت خانگی و با استفاده از یک آب میوه مخلوط موضوع این نوشتار است.

می‌دانید فرایند خواب و خوابیدن حدود یک‌سوم از زندگی ما را تشکیل می‌دهد. اما زمان تنها موضوع مهم در رابطه با خواب نیست.

حقیقت این است که تقریباً همه کارهایی که باید انجام بدهیم و کیفیت کارهایی که قصد انجام دادن شان را داریم تحت تاثیر خوابیدن قرار می‌گیرد. وقتی به این موضوع فکر می‌کنیم -اینکه کیفیت خواب بر کیفیت زندگی تاثیر می‌گذارد- تمایل بیش تری برای جدی گرفتن خواب داریم. به ویژه این که بخواهیم هر شب خوابی با کیفیت و بدون خروپف را تجربه کنیم.

در حال حاضر، انواعی از داروها و ابزارها برای درمان خروپف یا از بین بردن آن طراحی شده‌اند. این موضوع درباره آپنه خواب هم صدق می‌کند. هرچند، همیشه بهترین کار این است که از راه حل‌های طبیعی استفاده کنیم، زیرا بدن آنها را بهتر می‌پذیرد.

تهیه آبمیوه تبدیل به یکی از رایج ترین متدها برای دستیابی به مزایای مختلف سلامتی، از مواد مغذی و ویتامین‌های مکمل گرفته تا مقابله با اختلالات تشخیص داده شده برای سلامتی، شده است.

یک آبمیوه با ترکیبی ساده وجود دارد که باعث کم شدن اثرات خروپف و آپنه خواب می‌شود. اعتقاد بر این است که این ترکیب خلط اضافی را که عامل اصلی نشانه‌های خروپف و آپنه خواب است حذف می‌کند.

مواد تشکیل دهنده و آماده کردن این آبمیوه بسیار آسان است، هرچند توصیه شده است که همه ی محصولات حاضر در این ترکیب بنا به دلایل قید شده، از نوع ارگانیک و خام باشند. داشتن دستگاه آبمیوه گیری هم بسیار کمک کننده است، زیرا با استفاده از آن مواد به طور کامل با هم مخلوط می‌شوند.

مواد تشکیل دهنده این آبمیوه (اندازه‌ها برای تهیه یک وعده هستند):

۲ عدد سیب

۲ عدد هویج

۴/۱ لیمو (یک چهارم یک لیمو فرنگی)

دو و نیم سانت چوب زنجبیل

علاوه بر این آبمیوه و دیگر گزینه های غذایی سالم، تغییرات خاصی در سبک زندگی می‌تواند علائم خروپف و آپنه ی خواب را از بین ببرد. از نظر برنامه ی غذایی، کم کردن یا (ترجیحاً) حذف الکل به دلیل تاثیر سرکوب کننده آن روی سیستم عصبی مرکزی مهم است.

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: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۷۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰

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 - ۴۴۰۱۹۸۰۴

سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۴۶۶-۰۳-۱۹۲۲۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰

چاپ: ریحان / ۳-۱۰۱۲۸۵۵۸۶۸۰

چهارشنبه / ۲۵ بهمن ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۸۲

۴ شعبان ۱۴۴۵ - ۱۴ فوریه ۲۰۲۴

سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

ویدئین

رونمایی از «شازده کوچولو» با ترجمه لیلی گلستان



مراسم رونمایی از کتاب «شازده کوچولو» با ترجمه لیلی گلستان برگزار می‌شود.

به گزارش ایسنا، آیین رونمایی کتاب «شازده کوچولو» با ترجمه لیلی گلستان و تصویرگری نورالدین زرین‌کلک که در انتشارات گاه‌گام منتشر شده در تالار فریدون ناصری خانه هنرمندان ایران برگزار می‌شود.

این مراسم با حضور و سخنرانی مترجم کتاب، توفان گرکانی، فرزاد ادیبی و افشین هاشمی برگزار می‌شود. در معرفی این کتاب آمده است: کتاب «شازده کوچولو» نوشته آنتوان دو سنت اگزوپری، از پر فروش‌ترین و برجسته‌ترین آثار بعد از قرآن و انجیل است. داستانی طولانی و بامفهوم که با بیانی متفاوت از دوست داشتن، عشق و هستی، مخاطب را جذب مفاهیم فلسفی خود می‌کند.

این کتاب را آنتوان دو سنت اگزوپری نوشته و در سال ۱۹۴۳ منتشر شده است و با زبانی ساده، داستان کودکی مشهور به شازده کوچولو را روایت می‌کند. «شازده کوچولو» عنوان محبوبترین عنوان کتاب قرن را از آن خود کرده است. تاکنون به زبان‌ها و گویش‌های متعددی منتشر شده است و در ایران نیز برای نخستین بار این کتاب در سال ۱۳۳۳ توسط محمد قاضی به زبان فارسی منتشر شد. این کتاب تاکنون بیش از ۳۰ بار در ایران ترجمه شده است و از مترجمان این آن می‌توان به محمد قاضی، احمد شاملو، ابوالحسن نجفی، عباس پژمان و کاوه میرعباسی اشاره کرد.

لیلی گلستان با ترجمه شازده کوچولو یکی از رویاهای خود را محقق کرده و نورالدین زرین کلک که از او به عنوان پدر انیمیشن ایران یاد می‌شود برای این کتاب تصویرگری کرده است. در ترجمه‌های پیش کتاب با تصویرگری خود اگزوپری منتشر شده است. این مراسم همزمان با جشن تولد هشتادسالگی انتشار کتاب «شازده کوچولو» و در آستانه هشتادسالگی لیلی گلستان، جمعه ۲۷ بهمن از ساعت ۱۶ تا ۱۸ در سالن استاد فریدون ناصری خانه هنرمندان ایران برپا می‌شود.

کتاب «بلندای آسمان وطن» رونمایی می‌شود

کتاب «بلندای آسمان وطن» خاطرات خلبان آزاده جانباز امیرسرتیپ «قاسم محمد امینی» به قلم «میرعمادالدین فیاضی» با حضور جمعی از فرماندهان و آملی نیروی هوایی ارتش و اهالی رسانه و فرهنگ رونمایی می‌شود.

به گزارش ایسنا، علاقه‌مندان برای حضور در این مراسم می‌توانند به نشانی میدان ونک، بزرگراه شهید حقانی، انتهای خیابان سرو، روبروی پارک طالقانی، تالار هویزه موزه ملی انقلاب اسلامی و دفاع‌مقدس مراجعه کنند.

کتاب «بلندای آسمان وطن» که در انتشارات سوره مهر به چاپ رسیده، به خاطرات خلبان آزاده جانباز امیرسرتیپ‌قاسم‌محمدامینی‌جانشین‌اسبق نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی می‌پردازد. سرتیپ امینی یکی از چهره‌های سرشناس نیروی هوایی ارتش است که بعد از پایان جنگ تحمیلی و در عملیات برون‌مرزی به اسارت نیروهای عراقی درآمد و همراه با امیر سرلشکر خلبان حسین لشگری جزو آخرین اسرای آزاد شده جنگ محسوب می‌شود. سرتیپ امینی پس از آزادی برخلاف سایر هم‌زمان‌شان که بازنشسته شدند، در راه به‌روزرسانی دانش خود همت‌گامرد و مدارج عالی نظامی را در بیست‌های مختلف فرماندهی‌تا جانشینی نیروی هوایی ارتش طی کردند.

این مراسم، سه شنبه ۲۴ بهمن ساعت ۱۰ صبح در تالار هویزه موزه ملی انقلاب اسلامی و دفاع‌مقدس برگزار می‌شود.

ماشین بازی

درگ جذاب هوندا اودیسه ۱.۲۰ اسب بخاری با پورشه ۹۱۱ توربو S



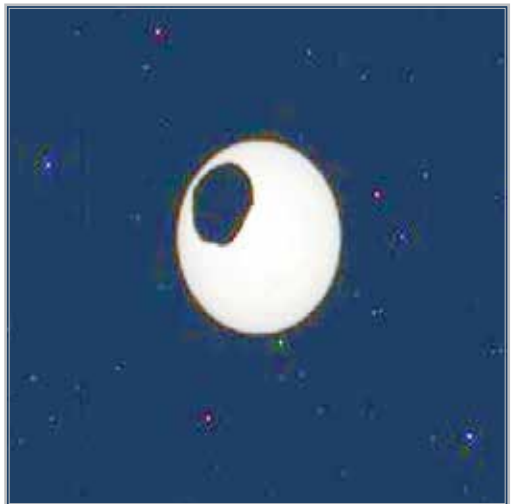
اخیراً مسابقه درگ جالبی بین ون هوندا اودیسه با ۱۰۲۰ اسب بخار قدرت و پورشه ۹۱۱ توربو S برگزار شده است.

ونی که مشاهده می‌کنید شاید در ظاهر شبیه یک هوندا اودیسه ۲۰۰۱ قدیمی باشد اما بسیار هیجان‌انگیزتر عمل می‌کند. زیر پانل‌های بدنه عادی اودیسه، شاسی و کابین و البته قوای محرکه تسلا مدل S پلد نصب شده است. این خودرو که هم‌اکنون پلدیسه نام گرفته توسط مدیران کانال یوتیوب بوستد بویز ساخته شده و می‌تواند بسیاری از خودروهای اسپرت و رده‌بالا را شکست دهد.

سازنده خودروی موردبحث به دنبال بررسی عملکرد اودیسه خود بوده و به همین خاطر آن را راهی یک پیست بیضی‌شکل کرده است. علی‌رغم شکل بدنه عادی، هوندای موردبحث می‌تواند تسلا مدل S عادی و یک آتودی تیون شده را در درگی هیجان‌انگیز شکست دهد. البته پلدیسه شکست‌ناپذیر نیست و زمانی که ون ژاپنی ارتقا یافته با پورشه ۹۱۱ توربو S نسل ۹۹۱ روبرو می‌شود درس زیادی می‌آموزد.

این خودرو نیز ارتقا یافته و به نظر می‌رسد قدرت بسیار بیشتری نسبت به خروچی ۵۸۰ اسب بخار مدل استاندارد دارد. هوندا و پورشه دو بار در این پیست بیضی‌شکل مسابقه برگزار می‌کنند و پورشه هر دو بار پیروز میدان می‌شود. البته ون برقی هوندا اودیسه عملکرد نفس‌گیری داشته و در مسابقه دوم با فاصله کمی نتیجه را به حریف خود واگذار می‌کند. حدس می‌زнім تجربه راننده پورشه در این پیست و بدنه آیرودینامیک تر آن باعث شده‌اند نتیجه کاملاً به نفع ۹۱۱ توربو S باشد. خوشبختانه این آخرین مسابقه درگ پلدیسه نخواهد بود و قرار است در آینده با اعمال برخی تغییرات این خودرو عملکرد بهتری هم داشته باشد. نظر شما دراین‌باره چیست؟

«ترس» از مقابل خورشید گذشت!



ماموریت آوردن نمونه است اما مریخ‌نورد به کمک نیاز دارد. ناسا و «آژانس فضایی اروپا» (ESA) قصد دارند یک ماموریت آوردن نمونه مریخ را در دهه ۲۰۳۰ به منطقه قرار گرفتن مریخ‌نورد بفرستند تا نمونه‌هایی را برای آوردن به زمین جمع‌آوری کنند. این برنامه هفته گذشته ضربه بزرگی خورد زیرا آزمایشگاه پیش‌رانش جت بسیاری از کارمندان پروژه آوردن نمونه مریخ را به دلیل مشکلات مداوم بودجه اخراج کرد.

تاریخچه‌های شکل‌گیری مرموزی دارند. دانشمندان مطمئن نیستند که این دو قمر از کمربند سیارکی آمده‌اند، ناشی از برخورد هستند، بقایای منظومه شمسی اولیه به شمار می‌روند یا ستارویزی دیگری را پشت سر گذاشته‌اند.

هنوز هیچ فضاییابی موفق نشده است تا از فوبوس بازدید کند اما تعداد کمی از آنها طی سال‌های اخیر، پروازهایی را از نزدیک آن انجام داده‌اند. «آژانس اکتشافات هوافضای ژاپن» (JAXA) قصد دارد مأموریت «کاوش قمرهای مریخی» (MMX) را در سال ۲۰۲۶ به فوبوس بفرستد.

وظیفه بزرگ مأموریت کاوش قمرهای مریخی، آوردن نمونه خواهد بود که شامل جمع‌آوری گرد و غبار از این قمر کوچک و آوردن آنها به زمین است. گرد و غبار ممکن است سرخ‌های بیشتری را در مورد تاریخچه شکل‌گیری فوبوس و جو مریخ ارائه دهد زیرا مولکول‌های گاز به فضا و احتمالاً به فوبوس نیز پرواز می‌کنند.

بنابراین ماموریت کاوش قمرهای مریخی ممکن است به کشف کردن اسرار فوبوس و مریخ کمک کند. دانشمندان هنوز در تلاش

هستند تا دریابند چرا سیاره سرخ تا این اندازه خود را به مرور زمان از دست داده است. این پژوهش، پیامدهایی را برای قابلیت سکونت مریخ که در دست آوردن آب در مریخ خواهد داشت زیرا آب جاری به درجه خاصی از فشار سطح نیاز دارد. ماموریت استقامت نیز به این ترکیب اضافه خواهد شد زیرا وظیفه این مریخ‌نورد، کشف کردن نشانه‌هایی از آب و شرایط قابل سکونت در دوره باستانی مریخ است.

مریخ‌نورد استقامت مانند مأموریت کاوش قمرهای مریخی، نوعی

مریخ‌نورد «استقامت» ناسا، عکس‌هایی را از قمر «فوبوس» معروف به «ترس» در حال عبور کردن از برابر خورشید ثبت کرد.

به گزارش ایسنا، هفته گذشته قمر مریخ از مقابل خورشید گذشت

و مریخ‌نورد ناسا پرواز آن را دید.

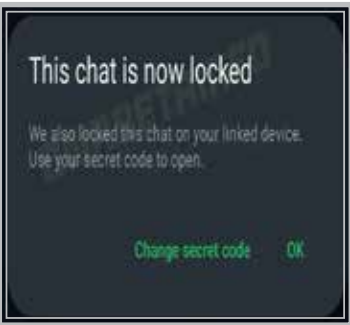
به نقل از اسپیس، قمر «فوبوس» (Phobos) که نامش در یونان باستان به معنای ترس است، در روز هشتم فوریه توسط مریخ‌نورد «استقامت» (Perseverance) ناسا شکار شد. این قمر که شبیه آپلود کردند. این عکس‌ها با استفاده از دوربین «مست‌کم‌زد» (Mastcam-Z) در سمت چپ مریخ‌نورد گرفته شده‌اند. مست‌کم‌زد، یکی از دو دوربین نصب‌شده در بالای دکل گردن‌مانند استقامت است که اغلب برای ثبت مناظری از چشم‌انداز وسیع سیاره سرخ استفاده‌می‌شوند.

فوبوس که اولین بار توسط «آساف هال» (Asaph Hall) ستاره‌شناس آمریکایی در سال ۱۸۷۷ کشف شد، قمری به اندازه یک سیارک است که در یک مدار با فاصله چند هزار کیلومتری بالاتر از سطح مریخ می‌چرخد و به سمت سیاره سرخ کشیده می‌شود. این قمر در نهایت احتمالاً به دلیل نیروهای گرانشی مریخ در هم خواهد شکست.

فوبوس و دیگر قمر مریخ موسوم به «دیموس» (Deimos).

ویدئین

امنیت بیشتر در واتساپ؛ قفل چت به صورت هم‌زمان در تمام دستگاه‌ها



واتساپ به‌زودی امکان همگام‌سازی قفل چت‌ها را در دستگاه‌های مختلف فراهم می‌کند و کاربران خواهند توانست قفل چت‌های خود را در دستگاه‌های مرتبط همگام‌سازی کنند.

تا پیش از این، استفاده از واتساپ در چند دستگاه به طور همزمان، امری غیر ممکن بود. اما این پیام‌رسان با معرفی قابلیت «دستگاه‌های مرتبط» این کار را آسان‌تر کرد.

به این ترتیب، کاربران توانستند در دستگاه اصلی خود، واتساپ را نصب کرده و تمام پیام‌ها را دریافت کنند و همزمان از دستگاه‌های دیگر (وب، ویندوز، مک‌اواس، اندروید، آی‌اواس) که پیام‌ها، مشابه را همگام‌سازی می‌کنند، بهره‌مند شوند.

اگرچه کاربران اندروید و iOS می‌توانند چت‌های خود را با استفاده از رمز عبور، تشخیص چهره، اثر انگشت یا کد مخفی گوشی خود قفل کنند، اما این چت‌های قفل‌شده در نسخه وب، ویندوز و macOS بدون قفل ظاهر می‌شوند.

طبق گزارش WABetaInfo، واتساپ در حال کار بر روی یک قابلیت همگام‌سازی است که چت‌ها را در دستگاه‌های متصل شما در سراسر این سیستم‌عامل‌ها قفل می‌کند.

با این قابلیت جدید، هنگام قفل کردن چت روی یک دستگاه، چت مذکور در دیگر دستگاه‌های مرتبط شما نیز قفل خواهد شد. این ویژگی در حال حاضر در مرحله توسعه است و برای کاربران در دسترس نیست، بنابراین برای استفاده از آن روی دستگاه‌های خود باید منتظر معرفی رسمی آن باشید.

پشتیبانی از نام کاربری: ویژگی آینده واتساپ WABetaInfo، همچنین گزارش می‌دهد که واتساپ همچنان بر روی پیاده‌سازی پشتیبانی از نام کاربری فعالیت می‌کند. این ویژگی امکان برقراری ارتباط با افراد دیگر را بدون نیاز به ارائه شماره تلفن تسهیل می‌کند.

بسیاری از اپلیکیشن‌های پیام‌رسان بر روی نام‌های کاربری تکیه دارند (اگرچه همچنان از شماره تلفن برای تأیید هویت استفاده می‌کنند)، بنابراین این قابلیت واتساپ را با رویه‌های رایج هماهنگ می‌کند و تجربه کاربری را بهبود می‌بخشد.