

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: ۸۸۹۷۵۱۰-۰۹-۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۰۳۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۰۵-۱۹۸۰۵-۴۴-۱۹۸۰۶-۴۴-۱۹۸۰۷-۴۴-۱۹۸۰۷

سازمان شهرستانها:۰۳-۸۸۲۶۴۶۶-۰۳-۱۹۲۳۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشرگستر امروز - - ۶۱۹۳۳۰۰۰

چاپ: ریحان / ۳-۱۰۲۸۵۵۸۶۵

دوشنبه / ۱۴ اسفند / ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۹۶

۲۳ شعبان ۱۴۴۵ - ۴ مارس ۲۰۲۴

سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

«آپ»تکار

ریلمی ۱۲ با دکمه‌ای شبیه به اکشن باتن اپل عرضه می‌شود

ریلمی از گوشی جدید خود، Realme ۱۲ ۵G، با دکمه داینامیک رونمایی کرد؛ این گوشی با الهام از دکمه اکشن آیفون، امکان شخصی‌سازی عملکرد دکمه را برای شما فراهم می‌کند.

کمیاتی Realme در حال آماده سازی برای عرضه‌ی گوشی‌های هوشمند Realme ۱۲ ۵G و Realme 1۲+ ۵G در هند در تاریخ ۶ مارس است. قبل از عرضه، ریلمی با ارائه ویژگی جدیدی برای مدل Realme ۱۲ ۵G، یعنی دکمه داینامیک (Dynamic Button) با قابلیت شخصی‌سازی عملکرد، مخاطبان را شگفت‌زده کرده است.

هرچند جزئیات دقیق در مورد این دکمه هنوز به طور کامل اعلام نشده است، اما تیزرها نشان می‌دهند که این دکمه احتمالاً دکمه پاور گوشی خواهد بود. به نظر می‌رسد که این دکمه قابل برنامه‌ریزی برای انجام کارهای سریع و متنوعی است.

تصاویر تیزر به کنترل عملکردهایی مانند شاتر دوربین، چراغ قوه، حالت سکوت، حالت هواپیما و تنظیمات do-not-disturb اشاره می‌کنند، که این ویژگی جدید قطعاً انتظارات کاربران را از این گوشی هوشمند افزایش خواهد داد.

توسط Realme، گوشی‌های هوشمند این شرکت به سبکی جدید و نوآورانه دست پیدا می‌کنند.

این قابلیت جدید، با دکمه اکشن (Action Button) موجود در برخی مدل‌های رده بالای اپل، مانند آیفون ۱۵ پرو (Pro Max ۱۵ iPhone) و آیفون ۱۵ پرومکس (Pro Max ۱۵ iPhone) شباهت دارد. پذیرش این قابلیت مشابه توسط Realme می‌تواند این نوع عملکرد را به بخش‌های مقرون‌به‌صرفه‌تر بازار گوشی‌های هوشمند معرفی کند.

با این‌گام نوآورانه، Realme به‌سابقه‌ی اولاتی در الهام گرفتن از طراحی و ویژگی‌های دیده شده در آیفون‌های اپل ادامه می‌دهد. به‌عنوان مثال، گوشی مقرون‌به‌صرفه‌ی Narzo N۵۳ این شرکت با دارا بودن ماژول دوربینی مشابه آیفون‌ها، نمونه‌ای از این تأثیرپذیری را نشان می‌دهد.

همچنین Realme C۵۳ با ویژگی «Mini Capsule»، که از نظر ظاهری به Dynamic Island اپل شباهت دارد، نشان دهنده‌ی تلاش این شرکت برای جلب توجه به سبک و طراحی مشابه با محصولات برجسته‌تر از خود است.

مشخصات کلیدی ریلمی ۱۲ فاش شد

در یک توسعه‌ی جدید برای طرفداران گوشی‌های هوشمند، جزئیات مهمی از اسمارت‌فون جدید ریلمی ۱۲ ۵G به نمایش درآمده است. این اطلاعات به‌صورت رسمی از پایگاه داده‌ی گیک‌بنچ منتشر شده است، که برای بسیاری از علاقمندان به فناوری، خبرهای شگفت‌انگیزی را به ارمغان آورده است.

طبق این اطلاعات، ریلمی ۱۲ با یک پردازنده‌ی قدرتمند مدیاتک دایمنسیتی ۶۱۰۰+ ارتقاء یافته است و از ۸ گیگابایت رم برخوردار است. این مشخصات، انتظارات بسیاری را برای این دستگاه جدید افزایش داده است.

همچنین، نسخه‌ی معمولی این گوشی هوشمند با یک باتری قدرتمند ۵۰۰۰ میلی‌آمپر ساعتی و یک حسگر اصلی ۱۰۸ مگاپیکسلی در پنل پشتی آن عرضه خواهد شد.

جزئیات بیشتری درمورد ریلمی ۱۲ هنوز در دسترس نیست، اما امکان پیش‌سفارش هر دو مدل ریلمی ۱۲ و ریلمی ۱۲ پلاس از تاریخ ۲۹ بهمن‌ماه (۲۹ فوریه) آغاز شده است.

علاقمندان می‌توانند با مراجعه به وب‌سایت رسمی ریلمی، پیش‌سفارش خود را ثبت کنند و به انتظار زمانی هجیان‌انگیز برای دریافت این گوشی هوشمندبنشینند.

۱۶ اسفند (۶ مارس)، ریلمی قول داده است که اطلاعات بیشتری را دربارهی ویژگی‌ها و دکمه‌های داینامیک جذاب این گوشی هوشمند به مخاطبان ارائه خواهد داد. این اطلاعات موجب شده تا انتظارات برای گوشی Realme ۱۲ ۵G به اوج خود برسد و کاربران با همتای جدید این برند موبایل، منتظر عرضه‌ی رسمی این گوشی هوشمند باشند.

ورزش خیلی شدید می‌تواند خطرناک باشد

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایندپندنت فارسی، ورزش متوسط و متعادل برای قلب مفید است، اما ورزش شدید و سنگین ممکن است باعث عارضه‌های به نام سندرم «قلب ورزشکار» شود که می‌تواند خطرناک باشد.

پزشکان، دانشمندان، و مسئولان بهداشت و سلامت عمومی از دیرباز ورزش را «راهی برای حفظ سلامت» در طول زندگی دانسته‌اند.

به گزارش لایو ساینس، ورزش تناسب کلی اندام را بهبود می‌بخشد، در ساخت عضلات و استخوان‌های قوی موثر است،

خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد، خلق‌وخو را بهتر می‌کند، و همچنین زوال جسمی را کاهش می‌دهد.

ورزش خطر بروز مشکلاتی مانند بالا رفتن فشار خون یا کلسترول یا چاقی را که اثری منفی بر سلامت قلب دارد تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

اما ورزش زیاد در طول زندگی نیز ممکن است به قلب آسیب بزند و شرایط ابتلا به سندرم «قلب ورزشکار» را فراهم کند.

ویلیام کزنول، مدیر قلب و عروق ورزشی در بخش پزشکی دانشگاه آنشوتز کلروادو، به لایو ساینس می‌گوید: «اغلب از من می‌پرسند که برای بهره‌مند شدن از مزیت‌های ورزش چه نوع تمرین ورزشی و چقدر لازم است، بعضی از مردم هم در مورد خطرهای ورزش و تمرین‌های سنگین بدنی کنجکاوند.»

انجمن قلب آمریکا به‌طور کلی ۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط مانند پیاده‌روی سریع، یا ۷۵ دقیقه ورزش شدید، مانند دویدن، در هفته را توصیه می‌کند. همچنین، تمرین تقویت عضلات دست‌کم دو بار در هفته پیشنهاد می‌شود.

وقتی که افراد در ورزش و تمرین از حد این توصیه‌ها فراتر می‌روند، قلب ممکن است در واکنش به این وضع شروع به بازسازی خودش کند که با تغییر در اندازه و شکل قلب آغاز می‌شود. در نتیجه این تغییرات، عملکرد قلب نیز ممکن است تغییر کند.

این تغییرات در ساختار و عملکرد قلب در افرادی را که تمرین‌های ورزشی سنگین و شدید می‌کنند سندرم «قلب ورزشکار» می‌نامند.

«قلب ورزشکار» چیست؟

برای درک تاثیر تمرین‌های ورزشی بر قلب مهم است که بدانیم در چه نوع فعالیت ورزشی شرکت می‌کنیم. تمرین‌های ورزشی به‌طور کلی به دو گروه پویا و ایستا تقسیم می‌شوند.

در تمرین‌های ورزشی پویا مانند دویدن و اسکی صحرانوردی (کراس کانتری) و فوتبال، برای ادامه تمرین و حفظ آهنگ ورزش، لازم است که قلب، در مقایسه با حالت استراحت، مرتب خون بیشتری پمپ کند و به بدن برساند.

برای نمونه، مقدار خونی که قلب هنگام دویدن به بدن پمپ می‌کند، در مقایسه با جریان خون در حالت استراحت، سه تا پنج برابر افزایش می‌یابد.

در تمرین‌های ورزشی ایستا مانند وزنه‌برداری، ژیمناستیک، یا صخره‌نوردی، بدن باید از ماهیچه‌های اسکلتی برای هل دادن یا کشیدن وزن بدن یا وزنه‌های سنگین استفاده کند. در این حالت، قلب خون بیشتری به عضلات اسکلتی می‌رساند.

ورزش‌هایی مانند قایقرانی و دوچرخه‌سواری را هم در گروه ورزش‌های پویا قرار می‌دهند و هم در گروه ورزش‌های ایستا، زیرا در این ورزش‌ها هم لازم است که قلب مقدار زیادی خون به بدن پمپ کند و هم به قدرت عضلانی بسیار زیاد برای ادامه تلاش نیاز است.

تفاوت قائل شدن بین ورزش پویا و ایستا مهم است، زیرا با توجه به نوع تمرینی که در طول زمان انجام می‌دهیم، قلب به‌نحو متفاوتی با شرایط سازگار می‌شود.

ورزش پویا حجم پمپاژ خون در قلب را افزایش می‌دهد و به‌مرور زمان ممکن است باعث بزرگ شدن قلب شود. ورزش ایستا میزان فشار روی قلب را افزایش می‌دهد و به‌مرور ممکن است اندازه قلب را بزرگ‌تر و در ضمن دیواره‌های آن را ضخیم‌تر کند.

عکس‌نوشته



پارکینگی به وسعت یک شهر

عکس: فاطمه عابدی / ایرنا

ویترین

انتشار جلد تازه «فرهنگنامه کودکان و نوجوانان»

جلد بیست‌ودوم «فرهنگنامه کودکان و نوجوانان» دربردارنده مقاله‌های حرف‌های «گ» و «ال» منتشر شد.

به گزارش ایستا، این جلد دربردارنده مقاله‌های حدود ۶۰ مقاله به ایران اختصاص دارد و در لائوتسه تا لینه است.

این جلد دارای ۲۶۰مقاله، ۴۰ مدخل ارجاعی، ۴۲۴ تصویر، ۲۱ نقشه و ۴۰ جدول و نمودار

است. برخی از مقاله‌های بلند این جلد عبارت‌اند از: گاندی، گرافیک، گردش خون، گل، گندم، گوته، گیاهان، گیلان، و لرستان. در این جلد حدود ۶۰ مقاله به ایران اختصاص دارد و در مقاله‌های دیگر نیز آگاهی‌هایی درباره ایران داده شده است.
علاقه‌مندان برای تهیه این جلد، می‌توانند با شماره تلفن‌های: ۰۲۱۸۶۶۹۵۰۲۱۸ و ۰۸۷۸۱۵۷۸۶۴۴ (خانم عرفانیان) تماس بگیرند.

امی ۴۳۲، عجیب‌ترین خودروی تاریخ لوتوس برای رقابت با بی ام و M۵

اسپرت بود به توسعهٔ دو سدان پرفورمنس بالا کمک کرد. اولین مدل، لوتوس کارلتون بود. یک سوپرسدان بسیار سریع که بر اساس اوپل اومگا ساخته شد درحالی‌که دومی سدانی ناشناخته بنام Emme۴۳۲ بود که در ادامه به آن خواهیم پرداخت.

برنامه‌های بلندپروازانه

داستان ۴۳۲ در اواسط دهه ۹۰ آغاز شد یعنی زمانی که چند تاجر برزیلی شرکتی بنام مگااستار ویکولز (MegaStar Veiculos) را تأسیس کردند. هدف این شرکت تولید یک سری اسکوتر بنام میراژ بود اما بعداً سدان لوکسی بنام امی (Emme) را هم روی خط تولید برد. این خودرو که در کارخانهٔ پیشرفته‌ای در نزدیکی ساوپائولو تولید می‌شد، در سه نسخهٔ پایه، میانی و پرفورمنس بالا ارائه شد که همگی بر اساس فلسفهٔ وزن سبک لوتوس شکل گرفته بودند.

مگااستار این سدان را در نمایشگاه خودروی ساوپائولو ۱۹۹۷ در نسخهٔ پرفورمنس بالا با نام ۴۳۲ رونمایی و ادعا کرد ۸۷ درصد از قطعات آن در برزیل تولید شده است. علاوه بر این، برای کاهش وزن هرچه بیشتر، پانل‌های بدنهٔ امی از یک پلاستیک کامپوزیتی بنام وکستریم ساخته شده بود. این برای اولین بار بود که از این نوع کامپوزیت در صنعت

معاون تجهیزات انرژی‌تیک بخش فولادسازی شرکت ذوب آهن اصفهان:

کاهش ۲۴۰ هزار متر مکعبی مصرف روزانه گاز طبیعی و صرفه اقتصادی ۱۰ میلیارد و ۸۰۰ میلیون ریالی



تولید گردیده و برای استفاده در بخش‌های مختلف کارخانه در اختیار شبکه مصرف قرار می‌گیرد لذا می‌توان گفت حرارت حاصل از فرایند تبدیل چند مذاب به فولاد در کنورتور، جذب و به صورت مستقیم در خدمت افزایش توان حرارتی کارخانه قرار می‌گیرد که این موضوع، مزایایی از قبیل عدم نیاز به مصرف روزانه گاز طبیعی به میزان ۲۴۰ هزار متر مکعب و به دنبال آن صرفه اقتصادی ۱۰ میلیارد و ۸۰۰ میلیون ریالی را برای کارخانه پی دارد.

وی خاطرنشان کرد : سوزاندن گاز CO حاصل از فرایند تولید فولاد، دومین وظیفه دیگ‌های اوتیلیزاتور است تا اثر مخرب زیست محیطی آن‌ها در حد استاندارد کاهش یابد.

کریمی در ادامه سومین وظیفه این دیگ‌ها را چنین توصیف کرد : پس از تولید بخار و سوزاندن گاز CO ، غبار به سمت سیستم تصفیه گاز هدایت می شود. وظیفه سیستم تصفیه

معاون تجهیزات انرژی‌تیک بخش فولادسازی گفت : دیگ‌های اوتیلیزاتور کنورتور در فرایند تبدیل چند به فولاد مزایایی از قبیل عدم نیاز به مصرف روزانه گاز طبیعی به میزان ۲۴۰ هزار متر مکعب و به دنبال آن صرفه اقتصادی ۱۰ میلیارد و ۸۰۰ میلیون

ریالی را برای کارخانه پی دارد.

محمدرضا اسماعیل‌زاده، قائم مقام مدیر بخش فولادسازی ذوب‌آهن اصفهان گفت : مدت زمان انجام تعمیرات اخیر رکورد جدیدی در زمان تعمیرات دیگ بوده که با برنامه‌ریزی‌های انجام شده قبل از توقف کنورتور، اعم از تهیه نقشه و ساخت تجهیزات مورد نیاز توسط مدیریت برنامه‌ریزی و نظارت بر نگهداری و تعمیرات مکانیک و همکاری مدیریت‌های امور فنی و برنامه‌ریزی تولید، خرید تجهیزات ، سفارشات و کنترل کالا، تعمیرات و نوسازی راه و ساختمان ، راهبری و پشتیبانی ماشین آلات و خودروهای سنگین و ….. این تعمیرات با ثبت رکورد ۱۴ روز به اتمام رسید و کنورتور ۳ در مدار تولید قرار گرفت.

تعمیرات فولادسازی ذوب‌آهن اصفهان با رویکرد زیست محیطی

وی افزود: با توجه به برنامه‌ریزی انجام شده، تعمیرات کنورتور و دیگ اوتیلیزاتور شماره۳ با رویکرد زیست محیطی از هفدهم دی‌ماه سال جاری آغاز شد و در تاریخ دوم بهمن‌ماه ، ۳ روز زودتر از گراف تعیین شده، بدون هیچ گونه خللی در روند تولید و با تلاش و کوشش شبانه روزی نیروی انسانی مجرب شرکت با موفقیت به پایان رسید و این در حالی است که آخرین تعمیرات اساسی دیگ اوتیلیزاتور کنورتور شماره ۳ در سال ۱۴۰۰ در مدت زمان ۱۸ شبانه روز انجام گرفته بود.

کاهش ۲۴۰ هزار متر مکعبی مصرف روزانه گاز طبیعی و صرفه اقتصادی ۱۰ میلیارد و ۸۰۰ میلیون ریالی

در ادامه محمد کریمی ،معاون تجهیزات انرژی‌تیک بخش فولادسازی نیز تصریح کرد : دیگ‌های اوتیلیزاتور کنورتور در فرایند تبدیل چند به فولاد سه نقش کلیدی دارند : اولین وظیفه دیگ‌های اوتیلیزاتور جذب حرارت حاصل از دمش اکسیژن و تولید بخار است : با جذب انرژی گرمایی توسط سطوح حرارتی و کاهش دمای غبار خروجی از کنورتور ۲۰۰ تن بر ساعت بخار

آخر ابتکار