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: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
یکشنبه / ۶ خرداد ۱۴۰۳ / شماره ۵۶۴۷
۱۷ ذی‌القعده ۱۴۴۵ - ۲۶ می ۲۰۲۴
سال بیستم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

این سه غذای شگفت انگیز قلب شما را کوک می‌کنند

اما برای پیشگیری از این میزان بیماری و مرگ و میر راهکارهای ساده تری از درمان‌های دارویی و جراحی نیز وجود دارد و شاید بتوان با پیروی از یک رژیم غذایی مناسب به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی کمک کرد. بر اساس نتایج مطالعات محققان دانشگاه مک مستر و موسسه بهداشت عمومی، میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، ماهی و محصولات لبنی از سلامت قلب حمایت کرده و آن را بهبودمی‌بخشند.

به گزارش پایگاه خبری اخبارخوب به نقل از بیزنس اینسایدر، ویکتوریا تیلور، متخصص تغذیه در بنیاد خیریه قلب بریتانیا درباره دلایل تاثیر رژیم غذایی بر سلامت قلب گفت: این تاثیر تا حدی به این دلیل است که رژیم غذایی بر اضافه وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا یا دیابت نوع ۲ که عوامل خطر بیماری قلبی وعروقی هستند تأثیر می گذارد.

او اتخاذ یک رویکرد رژیم غذایی کامل برای بهبود سلامت قلب را تایید می‌کند، به این معنی که چیزی که در بیشتر مواقع می‌خورید در این زمینه بسیار تاثیر گذار است. به گفته این کارشناس تغذیه ممکن است از شنیدن نام برخی از غذاهایی که می‌توانند به سلامت قلب کمک کنند شگفت زده شوید. به گفته وی، این مواد غذایی ارزان هستند و ممکن است قبلا آن‌ها را خریداری کرده و در خانه داشته باشید.

نخود فرنگی

تیلور گفت یکی از توصیه‌های مهم او به مراجعان و بیمارانش این است که همیشه یک کیسه نخود فرنگی منجمد (اگر هم تازه‌اش را خریدید که چه بهتر) را در فریزر نگه دارند. او گفت: نخود فرنگی ارزان است و به ویژه منجمد آن هیچ ضایعاتی ندارد و به راحتی آن را می‌توان در غذا استفاده کرد. نخود فرنگی منبع خوبی از پروتئین گیاهی و همچنین حاوی ویتامین C است که به محافظت از سلول‌ها و حفظ سلامت آنها کمک می کند. نخودفرنگی سرشار از فیبر است. تیلور گفت: اکثر مردم می دانند که فیبر برای سلامت گوارش مفید است، اما می‌تواند جذب کلسترول بدن را نیز کاهش دهد. او گفت می‌توانید نخود را به همراه برنج استفاده کنید (مانند نخود شوید پلو یا نخود پلو با رب که ما در ایران درست می‌کنیم) یا آن را به سبک هوموس درست کنید، یا با مقداری سیر و آب کم نمک در سوپ مخلوط کنید.

بادام زمینی

این متخصص تغذیه گفت، اگر می‌خواهید جایگزینی سالم‌تر برای یک کلوچه یا تکه کیک در هنگام میان‌وعده مصرف کنید، به سراغ یک مشت بادام زمینی بروید. او گفت: ما چیزهای زیادی در مورد آجیل و دانه‌ها می‌شنویم، و اغلب آن‌ها بسیار گران هستند. اما بادام زمینی برای اکثر مردم مقرون به صرفه‌تر و در دسترس است. بادام زمینی بدون نمک و بدون پوشش منبعی غنی از چربی‌های غیراشباع به ویژه چربی‌های تک غیراشباع است و حاوی فیبر، پروتئین و انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی است که همه آن‌ها در یک رژیم غذایی متعادل مورد نیاز هستند.

روغن کلزا

تیلور گفت روغن کلزا که گاهی به عنوان روغن گیاهی فروخته می شود، گزینه خوبی برای سلامت قلب است، به ویژه برای افرادی که بودجه کمی برای خرید دارند. او گفت روغن کلزا عمدتا حاوی چربی‌های تک غیراشباع است که با حفظ سطح کلسترول خوب (HDL) و در عین حال کاهش سطح کلسترول بد (LDL) در خون به محافظت از قلب کمک می‌کند. این متخصص تغذیه در پایان گفت که طبخ آن با روغن کلزا بی خطر و قیمت آن از روغن زیتون ارزان تر است.

خبرنگار

طرح: محمد طحانی

«اپ»تکار

پوکو F۶ و F۶ پرو با تراشه‌های اسنپدراگون ۸s نسل ۳ و اسنپدراگون ۸ نسل ۲ معرفی شدند

پوکو F۶ و F۶ پرو به‌ترتیب قیمت پایه ۳۸۰ دلار و ۵۰۰ دلار دارند. در ادامه نگاهی به مشخصات فنی و قیمت سری پوکو اف ۶ داریم.

پوکو F۶

این گوشی هوشمند به تراشه اسنپدراگون ۸s نسل ۳ مجهز شده است؛ تراشه‌ای که با لیتوگرافی ۴ نانومتری TMSC تولید شده و از هسته قدرتمند Cortex-X۴ و پردازشگر گرافیکی آدرنو ۷۲۵ بهره می‌برد. این تراشه در پوکو F۶ توسط ۸ یا ۱۲ گیگابایت رم LPDDR۵X و ۲۵۶ یا ۵۱۲ گیگابایت حافظه داخلی UFS ۴٫۰ همراهی می‌شود.

پوکو F۶ به نمایشگر ۶.۶۷ اینچی OLED با رزولوشن ۱٫۵K، رفرش ریت ۱۲۰ هرتز و حداکثر روشنایی ۲۴۰۰ نیت مجهز شده است که به‌طور ۱۰۰ درصدی از DCI-P۳ و همچنین دالبی ویژن پشتیبانی‌می‌کند.

مشخصات پوکو F۶

روی پنل پشتی پوکو اف ۶ دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسلی سونی IMX۸۸۲ قرار گرفته است که از لرزشگیر اپتیکال هم بهره می‌برد. همچنین در این بخش با دوربین اولترا واید ۸ مگاپیکسلی هم روبه‌رو هستیم. دوربین سلفی این دستگاه نسبت به نسل قبلی پیشرفت داشته و حالا پوکو از دوربین سلفی ۲۰ مگاپیکسلی استفاده کرده است.

قیمت پوکو F۶

از سایر مشخصات این دستگاه می‌توان به اسپیکر استریو، عدم وجود جک ۳.۵ میلی‌متری هدفون، فرستنده اینفرارد و باتری ۵۰۰۰ میلی‌آمپرساعتی با پشتیبانی از شارژ سریع ۹۰ واتی اشاره کرد.

پوکو اف ۶ پرو

همان‌طور که می‌توان حدس زد، اف ۶ پرو مدل گران‌تر و قدرتمندتر این سری است. پوکو F۶ پرو به چیپ اسنپدراگون ۸ نسل ۲ مجهز شده است که نسبت به تراشه مورد استفاده در مدل استاندارد، پردازشگر گرافیکی بهتر و فرکانس پردازشی بالاتری دارد. این دستگاه همچنین در سه نسخه با ۱۶/۱۲ گیگابایت رم و ۱۰۲۴/۵۱۲/۲۵۶ گیگابایت حافظه داخلی روانه بازار می‌شود که به‌ترتیب از نوع LPDDR۵X و UFS ۴٫۰ هستند.

این دستگاه به نمایشگر ۶.۶۷ اینچی با رزولوشن ۱۴۴۰p+ و حداکثر روشنایی ۴۰۰۰ نیت مجهز شده و از نوع ۱۲ بیتی OLED است. پوکو F۶ پرو همچنین از یک باتری ۵۰۰۰ میلی‌آمپرساعتی با پشتیبانی از شارژ سریع ۱۲۰ واتی بهره می‌برد و برخلاف نسل قبلی، خبری از پشتیبانی از شارژ بی‌سیم نیست.

مشخصات و قیمت پوکو F۶ پرو

روی پنل پشتی این دستگاه دوربین اصلی سه‌گانه با سنسور اصلی ۵۰ مگاپیکسلی با اندازه پیکسل ۱.۰ میکرومتر و لرزشگیر اپتیکال، دوربین اولترا واید ۸ مگاپیکسلی و دوربین ماکرو ۲ مگاپیکسلی قرار گرفته است. دوربین سلفی این گوشی هوشمند ۱۶ مگاپیکسلی است.

قیمت پوکو F۶ و F۶ پرو

پوکو اف ۶ در نسخه پایه با ۸ گیگابایت رم و ۲۵۶ گیگابایت حافظه داخلی، ۳۸۰ دلار قیمت دارد. این درحالی است که نسخه بالاتر با ۱۲ گیگابایت رم و ۵۱۲ گیگابایت حافظه داخلی با قیمت ۴۳۰ دلار به فروش می‌رسد.

قیمت پوکو F۶ و F۶ پرو

پوکو F۶ پرو در نسخه پایه قیمتی برابر ۵۰۰ دلار دارد و در بالاترین نسخه ۱۶ گیگابایت رم و ۱ ترابایت حافظه داخلی، با قیمت ۶۳۰ دلار به فروش می‌رسد.

ماشین بازی

کیا EV۳ جدید معرفی شد

کراس اور برقی با شعاع حرکتی ۵۶۰ کیلومتر

کیا از کراس اور جدید و برقی EV۳ رونمایی کرد. این خودروی جمع‌وجور با یک‌بار شارژ مسافت ۵۶۰ کیلومتری را طی خواهد کرد.

کره‌ای‌ها چندی پیش نسخه مفهومی EV۳ را معرفی کرده بودند و حالا نوبت به نسخه تولیدی آن رسیده تا یک طراحی شیک و جعبه‌ای را در معرض دید بگذارد. در بخش بدنه، کیا EV۳ جدید همان پروفایل مکعبی جذاب نسخه کانسپت را حفظ کرده و از کاپوتی مربعی و شیشه عقب با استایل هاچبک ها سود می‌برد. با طول ۴۲۶۷ و ارتفاع حدود ۱۵۰۰ میلی‌متری، EV۳ یک کراس اور کاملاً کامپکت محسوب می‌شود.

اگرچه کراس اور کوچک کیا ارتفاع نسبتاً کمی از سطح زمین دارد اما به دلیل پوشش‌های تیره اطراف چرخ‌ها و خط کمر خود تأثیر بصری مناسبی روی بیننده می‌گذارد. تمامی نسخه‌های خودروی موردبحث در طرح بدنه دو رنگ به رینگ‌های ۱۹ اینچی مجهز هستند. کیا EV۳ جدید با نه رنگ مختلف برای بدنه عرضه خواهد شد و رنگ‌های سبز آونتورین، خاکستری شیل، آبی فروست و تراکوتا برای اولین بار در محصولات این برند کره‌ای دیده می‌شوند.

کیا هنوز جزئیات کامل تریم های EV۳ جدید را اعلام نکرده هرچند گفته که ابتدا نسخه‌های استاندارد و سپس مدل اسپرت تر جی تی لاین عرضه خواهند شد. تریم جی تی لاین دارای پوشش‌های متفاوت بدنه، سپر جلوی منحصربه‌فرد و رینگ‌های ۱۹ اینچی مخصوص این مدل خواهد بود. کره‌ای‌ها تصاویر کابین نسخه اروپایی EV۳ را منتشر کرده‌اند و احتمال دارد تفاوت‌هایی در مدل بازار آمریکا دیده شود اما طراحی کلی آن‌ها یکسان خواهد بود.

با گنجایش حمل پنج نفر، کیا EV۳ جدید اولویت خود را فضای زیاد کابین و دسترس‌پذیری بالا به آن اعلام کرده است. دو نمایشگر لمسی ۱۲.۳ اینچی در داشبورد با یک پانل ۵ اینچی برای کنترل‌های سیستم تهویه ارتباط دارند و بنابراین تمامی اطلاعات در دسترس راننده قرار می‌گیرد. اکثر عملکردهای اصلی خودرو نه تنها از طریق نمایشگر لمسی بلکه با استفاده از دکمه‌های روی فرمان نیز در اختیار مالک خواهند بود. کیا همچنین کنترل صوتی ویژه‌ای را معرفی نموده که می‌تواند عملکردهای خودرو را کنترل نموده و یا به عنوان جست‌وجوگر نقشه و وب‌سایت‌ها عمل کند.

لبه کنسول این کراس اور برقی را می‌توان بیرون آورد تا به عنوان یک میز عمل نماید. خریداران امکان انتخاب رنگ‌های خاکستری و آبی را برای کابین خواهند داشت هرچند در تریم جی تی لاین می‌توان گزینه کابین مشکی را نیز انتخاب کرد. اگرچه نسخه کانسپت EV۳ از برخی متریال رادیکال و پایدار استفاده کرده بود اما چرم قارچ آماده تولید انبوه به نظر نمی‌رسد. البته هنوز هم از پارچه بازیافتی در داشبورد و درهای این خودرو استفاده شده است.

نوبت به جزئیات قوای محرکه می‌رسد که کره‌ای‌ها اطلاعات زیادی را منتظر نکرده‌اند اما مدیران کیا می‌گویند نسخه برد بلند EV۳ جدید از باتری ۸۱.۴ کیلووات ساعتی استفاده کرده و شعاع حرکتی حدود ۵۶۰ کیلومتری خواهد داشت. در نیم ساعت می‌توان شارژ ۱۰ درصدی باتری را به ۸۰ درصد رساند.

کیا می‌گوید برای اولین بار در محصولاتش از تنظیمات ترمز احیا شونده‌ای استفاده کرده که امکان کنترل آن از روی فرمان وجود دارد. مدل‌های استاندارد کیا EV۳ جدید از نوع دیفرانسیل جلو خواهند بود و اگرچه تولید نسخه‌های چند موتوره تائید نشده اما نمایندگان این خودروساز قبلاً به نسخه چهار چرخ محرک اشاره داشته‌اند. گفته می‌شود نسخه تک موتوره EV۳ در عرض ۷.۵ ثانیه از سکون به سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت خواهد رسید.

بازار آمریکا پذیرای خودروهای برقی کوچک و ارزان‌قیمت متنوعی می‌شود و کیا نیز در زمینه قیمت‌گذاری، فضای کابین و شعاع حرکتی قطعاً رقابتی عمل خواهد کرد تا مشتریان بیشتری را جذب کند. EV۳ از نظر فضای کابین و شعاع حرکتی امیدوار کننده عمل کرده و به نظر می‌رسد قیمت خوبی هم خواهد داشت. کره‌ای‌ها اظهار می‌دارند بهای خودرو از حدود ۳۰ هزار دلار شروع شده و به ۵۰ هزار دلار خواهد رسید. اگرچه تاریخ دقیق عرضه EV۳ در بازار آمریکا مشخص نیست اما انتظار می‌رود سال ۲۰۲۶ اولین نمونه‌ها به دست مشتریان برسند.

تازه‌های علمی

۲۳ ماهواره «استارلینک» به مدار زمین رفتند

موشک «فالکون ۹» شرکت «اسپیس‌ایکس» شب ۲۲ مه ۲۳ ماهواره جدید «استارلینک» را به مدار زمین پرتاب کرد.

به گزارش ایسنا، شرکت «اسپیس‌ایکس»(SpaceX) یک مجموعه دیگر از ماهواره‌های اینترنتی «استارلینک»(Starlink) خود را شب چهارشنبه ۲۲ مه از فلوریدا پرتاب کرد که دومین ماموریت را در کمتر از ۲۴ ساعت برای این شرکت رقم زد.

به نقل از اسپیس، یک موشک «فالکون ۹»(Falcon ۹) با ۲۳ فضاپیمای «استارلینک»(Starlink) در ساعت ۱۰:۳۵ شب به وقت منطقه زمانی شرقی از «پایگاه نیروی فضایی کیپ کاناورال» فلوریدا بلند شد.

اولین مرحله فالکون ۹ حدود هشت دقیقه پس از پرتاب به زمین بازگشت و روی سکوی فرود شناور بدون سرنشین شرکت اسپیس‌ایکس در اقیانوس اطلس فرود آمد.

براساس توضیحات ماموریت اسپیس‌ایکس، این هشتمین پرتاب و فرود برای اولین مرحله ویژه فالکون ۹ بود. از میان هفت پرواز پیشین این مرحله، سه ماموریت به پرتاب ماهواره استارلینک و ماموریت‌های سرنشین‌دار خصوصی «آکس-۲»(Ax-۲) و «آکس-۳» به «ایستگاه فضایی بین‌المللی» اختصاص داشت. در همین حال، مرحله بالایی فالکون ۹ به حمل کردن ۲۳ ماهواره استارلینک به مدار پایین زمین ادامه داد تا آنها را حدود ۶۵ دقیقه پس از پرتاب مستقر کند.

پرتاب چهارشنبه شب، دومین پرتاب در روز ۲۲ مه برای اسپیس‌ایکس بود. این شرکت صبح همان روز، مأموریت «NROL-۱۴۶» را از «پایگاه نیروی فضایی وندنبرگ» در کالیفرنیا پرتاب کرد و یک مجموعه از ماهواره‌ها را برای «اداره ملی شناسایی آمریکا»(NRO) به مدار زمین فرستاد. این پنجاه و دومین پرتاب مداری اسپیس‌ایکس در سال بود. سی و شش مورد از این ماموریت‌ها به ساختن شبکه ماهواره‌ای بزرگ و همیشه در حال رشد استارلینک اختصاص یافته‌اند که در حال حاضر از حدود ۵۹۵۰ ماهواره فعال تشکیل شده است.

ویترین

عرضه «قهوه قجری در فنجان ادبیات» در کتابفروشی‌ها

کتاب «قهوه قجری در فنجان ادبیات» نوشته کمال شفیعی و محمدرضا بیرنگ توسط انتشارات سوره مهر منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزاش مهر، کتاب «قهوه قجری در فنجان ادبیات» نوشته کمال شفیعی و محمدرضا بیرنگ به تازگی توسط انتشارات سوره مهر منتشر و روانه بازار نشر شده است. این کتاب به بررسی محتوا محور ادبیات دوره بازگشت و زمینه‌های بروز نوگرایی با تکیه بر زندگی و شعر برخی شاعران نام آشنا و ناآشنای عصر قاجار می‌پردازد.

«قهوه قجری در فنجان ادبیات» از سه فصل با عناوین «در سراشیبی ادبیات»، «نوزایی ادبیات در منطقه غرب در عصر قاجار» و «اسدآباد و یک شاعر بی‌دیوان در عصر قاجار» تشکیل شده است که با نگاهی پژوهش‌گرانه به تبیین چیستی ادبیات قاجار مشغول و به سرنوشت آن گروه از رویدادهای ادبی و اجتماعی پرداخته که در بستر حاکمیت قاجار اتفاق افتاده و سرشت بخشی از ادبیات را شکل داده است.

شفیعی و بیرنگ در مقدمه کتاب درباره نام اثر نوشته‌اند:

«برای کتاب، عنوان «قهوه قجری در فنجان ادبیات» انتخاب شده است. داستان قهوه قجری و اینکه در عصر قاجار چه کسانی طعم آن را می‌چشیدند موضوعی آشکار و بی‌نیاز از تفسیر و توضیح است، اما وقتی این قهوه کشنده در فنجان ادبیات و برای ادبیات آماده می‌شود، طبیعی است ناظر بر ستمی است که طبقه فرهنگ یا ذات ادبیات از حاکمیت قاجار متحمل شده است؛ به بیان دیگر، ادبیات با حاکمانی دیگر می‌توانست اوضاع متفاوتی را در این عصر سپری کند که این گونه نشد تا موضوع بازگشت، که مُعرّف و مبیّن بخشی از سردرگمی ادبیات است، در این عصر اتفاق بیفتد که در سطور پیشین درباره آن سخن به میان آمد.»

این کتاب دومین جلد از مجموعه‌ای شش جلدی است که تاریخ و ادبیات ایران را به صورت محتوا محور بررسی کرده است. جلد اول این مجموعه با نام «هزاران پارسی در سرزمین هزار ایزد» هم توسط انتشارات سوره‌مهر منتشر شده است.

این کتاب با ۵۵۵ صفحه، شمارگان ۵۰۰ نسخه عرضه شده است.