

اقتصاد

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی

نورسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم

تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۹-۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰

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 - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰

چاپ: صمیم / ۳-۱۰۲۵۵۸۶۸۰

شنبه ۱۹ خرداد ۱۴۰۳ / شماره ۵۶۵۶

۱ ذی‌الحجه ۱۴۴۵ - ۸ زوئن ۲۰۲۴

سال بیستم / ۱۲ صفحه

«اپ»تکار

سامسونگ اشتیهاا اولین تصویر تبلیغاتی رسمی گلکسی زد فولد ۶ و فلپ ۶ را منتشر کرد



سامسونگ قزاقستان ظاهراً به‌صورت تصادفی اولین تصویر تبلیغاتی رسمی از گلکسی زد فولد ۶ و زد فلپ ۶ را منتشر کرده است.

با توجه به اینکه احتمالاً حدود یک ماه با رونمایی از گلکسی زد فولد ۶ و فلپ ۶ فاصله داریم، روزبه‌روز اخبار بیشتری درباره این دستگاه‌ها منتشر می‌شود. حالا شعبه قزاقستان سامسونگ ظاهراً به اشتباه اولین تصویر تبلیغاتی رسمی از این دو گوشی را منتشر کرده است و می‌توانیم طراحی آن‌ها را ببینیم.

یک کاربر ردیت به‌نام UnironicallyMe۳۷ موفق به مشاهده و ذخیره‌سازی تصویری از وب‌سایت سامسونگ قزاقستان شده است که ظاهراً گلکسی زد فولد ۶ و زد فلپ ۶ را نشان می‌دهد. این دو دستگاه در تصویر حاضر زاویه‌های نسبتاً تیزی دارند و مربعی‌تر شده‌اند. به‌طور خاص در مورد گلکسی زد فولد ۶، دستگاهی را می‌بینیم که لبه‌های تخت‌تری دارد و تقریباً خمیدگی خاصی در لبه‌های آن به چشم نمی‌خورد. به‌علاوه، می‌توانیم دوربین را با همان چپش‌نسل‌های قبلی ببینیم. به‌نظر می‌رسد که دور لنزها حلقه‌های بزرگی قرار گرفته است.

اولین تصویر تبلیغاتی رسمی گلکسی زد فولد ۶ و زد فلپ ۶

گلکسی زد فلپ ۶ هم شباهت زیادی به نسل قبلی خود دارد، اما در این‌جا زاویه‌های تیزتری پیدا کرده است. دکمه‌های صدا حالا برجسته‌تر به‌نظر می‌رسند، درحالی‌که دکمه پاور با حسگر اثر انگشت ظاهراً تورفته است. دیگر تغییر قابل‌توجه در این دستگاه به بخش دوربین برمی‌گردد که حالا در اطراف لنزها از حلقه‌های فلزی استفاده می‌کند.

به‌نظر می‌رسد که سامسونگ در خانواده گلکسی زد فولد و فلپ نیز به زبان طراحی مشخصی دست یافته است و قصد ایجاد تغییری بزرگ در ظاهر این دستگاه‌ها را ندارد. یا این رویکرد، کاربران به‌راحتی می‌توانند گوشی‌های تاشوی این غول فناوری کره‌ای را تشخیص دهند.

گلکسی زد فولد و فلپ ۶ احتمالاً در تاریخ ۱۰ ژوئیه مصادف با ۲۰ تیر در مراسم آتیکد بعدی سامسونگ معرفی خواهد شد. البته این شرکت هنوز رسماً چیزی در این‌باره اعلام نکرده است و باید منتظر دعوت‌نامه رسمی بمانیم. ساعاتی قبل در گزارشی دیگر مشخصات باتری و فناوری‌های ارتباطی گوشی گلکسی زد فلپ ۶ و فته بود.

سبک زندگی

این غذاها وزنتان را کاهش می دهد

۵ غذای سیاه که به شما کمک می کنند تا وزن اضافی خود را به طور موثر کاهش دهید.

به گزارش جماران، برای کاهش وزن ترکیب کردن غذاهای غنی از مواد مغذی که متابولیسم را افزایش می‌دهند و به چربی سوزی کمک می‌کنند، اهمیت زیادی دارد.

برهمنین اساس غذاهای سیاه، غنی از آنتی اکسیدان ها، فیبر و مواد مغذی ضروری، به دلیل مزایای بالقوه در کاهش وزن مورد توجه قرار گرفته‌اند. در این مطلب به پنج غذای سیاه اشاره می‌کنیم که می‌توانند به شما کمک کنند تا وزن خود را به طور موثر کاهش دهید.

لوبیای سیاه

لوبیای سیاه یکی از منابع غنی محسوب می‌شود که حاوی پروتئین و فیبر بالا با حداقل چربی است. این پروتئین به ساخت و ترمیم ماهیچه‌ها کمک می‌کند که به نوبه خود متابولیسم را افزایش می‌دهد و به سوزاندن کالری کمک می‌کند. فیبر موجود در لوبیای سیاه باعث ایجاد احساس سیری، کاهش دریافت کالری کلی و جلوگیری از پرخوری می‌شود. علاوه بر این، کربوهیدرات های دیر هضم موجود در لوبیای سیاه به حفظ سطح قندخون ثابت کمک می‌کند. می‌توانید لوبیا سیاه را به سالاد، سوپ و خورش اضافه کنید یا از آن به عنوان پایه‌ای برای همبرگرهای گیاهی و تاکو استفاده کنید.

برنج سیاه

برنج سیاه که اغلب به عنوان «برنج ممنوع» شناخته می‌شود، مملو از آنتی اکسیدان‌ها، به ویژه آنتوسیانین‌ها است که به آن رنگ متمایز می‌دهد. این آنتی اکسیدان‌ها به کاهش التهاب، که یکی از موانع اصلی کاهش وزن است کمک می‌کنند. برنج سیاه همچنین سرشار از فیبر است که به هضم غذا کمک کرده و احساس سیری را تقویت می‌کند. بر خلاف برنج سفید، برنج سیاه دارای شاخص گلیسمی پایینی است که به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کند و خطر افزایش انسولین را کاهش می‌دهد که می‌تواند منجر به ذخیره چربی شود. از برنج سیاه به عنوان جایگزین برنج سفید یا قهوه‌ای در غذاهایی مانند سبب زمینی سرخ کرده و انواع پلوها استفاده کنید.

شاه توت

شاه توت میوه‌ای کم کالری و غنی از مواد مغذی است که می‌تواند یک مکمل عالی برای رژیم کاهش وزن باشد. این میوه سرشار از فیبر است که به هضم غذا کمک کرده و مدت طولانی تری احساس سیری ایجاد می‌کند. آنتی اکسیدان‌های موجود در شاه توت، به ویژه ویتامین C و آنتوسیانین‌ها، به مبارزه با استرس اکسیداتیو و التهاب کمک می‌کنند. شیرینی طبیعی شاه توت می‌تواند هوس‌های شکر را بدون کالری اضافه برطرف کند و آن را به جایگزینی سالم برای میان وعده‌های شیرین تبدیل کند.

دانه‌های چیا

دانه های چیا، اگرچه ریز هستند، اما به طرز باورنکردنی سرشار از مواد مغذی هستند. آن‌ها منبع عالی اسیدهای چرب امگا۳، فیبر و پروتئین محسوب می‌شوند که همگی برای کاهش وزن مفید هستند. دانه‌های چیا وقتی در آب خیس می‌شوند، منبسط می‌شوند و قوام ژل مانند‌ی پیدا می‌کنند که به سیری و هیدرات نگه داشتن شما کمک می‌کند. محتوای فیبر به هضم کمک می‌کند و گرسنگی را کاهش می‌دهد، در حالی که پروتئین به ساخت توده عضلانی کمک می‌کند و متابولیسم را افزایش می‌دهد. دانه‌های چیا را می‌توان به اسموتی‌ها، ماست و بلغور جو دوسر اضافه کرد یا از آن‌ها برای تهیه پودینگ چیا استفاده کرد.

عدس سیاه

عدس سیاه که به نام عدس بلوگا نیز شناخته می‌شود، یک جواهر غذایی مملو از پروتئین، فیبر و مواد معدنی ضروری است. این نوع عدس کالری کمی دارد اما سیری بالایی دارد و به همین دلیل به یک غذای ایده آل برای کاهش وزن تبدیل شده است. محتوای فیبر بالا در عدس سیاه به هضم غذا و حفظ سطح قند خون ثابت کمک می‌کند، در حالی که پروتئین موجود در این عدس از رشد ماهیچه‌ها و متابولیسم حمایت می‌کند. عدس سیاه همچنین دارای طعمی غنی و خاکی است که مزه انواع غذاها را تقویت می‌کند. این عدس را می‌توانید در سوپ، سالاد و خورش میل کنید یا آن‌ها را به‌عنوان غذای جانبی یا پایه شیرینی‌های گیاهی سرو کنید.

عکس‌نویشت

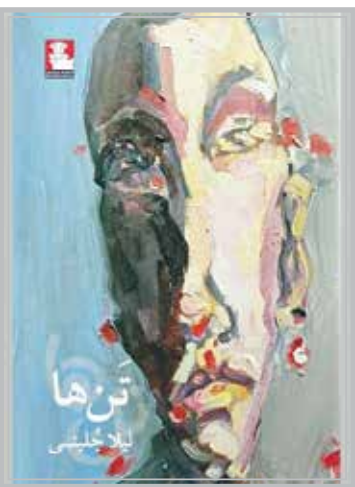


شنا در علی کله دزفول – استان خوزستان

عکس: امین نظری / ایسنا

ویترین

عرضه «تن‌ها» در کتابفروشی‌ها



کتاب «تن‌ها» نوشته لایلا جلینی توسط نشر مهراندیش منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش خبرنگار مهر، کتاب «تن‌ها» نوشته لایلا جلینی به تازگی توسط نشر مهراندیش منتشر و روانه بازار نشر شده است. این کتاب روایت تنهایی آدم هاست که تنهایی شان انتخاب خودشان نبوده است.

در این کتاب شخصیت مجوری داستان یک زن است که با آشفتگی ذهنی مواجهه است که نویسنده در آن به دنبال انتقال همین آشفتگی‌های برآمده از تنهایی است به خصوص وقتی که لیلی به عنوان راوی اول شخص وارد داستان می‌شود و قسمت‌هایی از تک‌گویی لیلی بُلد می‌شوند، قسمت‌هایی ایتالیک و قسمت‌هایی با فونت ساده روایت می‌شوند.

دیگر راوی این داستان دانای کل، بارها موقعیت‌خود را عوض می‌کند و با هر بار جاعوض کردن، زبان تازه‌ای می‌پذیرد و حرف‌هایی می‌زند که از دهان دیگری بیرون نمی‌آید؛ زمانی که از رهی می‌گوید که تازه از آمریکا برگشته تا شاید بتواند ارث خانوادگی‌اش را از چنگ مادر بزرگ یک‌دنده‌اش بیرون بیاورد؛ با زمانی که از لیلی می‌گوید (که پرستار جوانی‌ست که از آشفتگی ذهن و نبوغی به هدر رفته رنج می‌کشد؛ رنجی ظاهراً لذت‌بخش) متفاوت است؛ البته خود راوی برای خودش هم زبانی جداگانه و مستقل دارد. شخصیت‌های این رمان: تنهاییان تن‌ها؛ جداجدا، آرام‌آرام، بنا به جبر سرنوشت به هم می‌رسند و روابطشان را می‌سازند، شخصیت‌هایی که پل ارتباطی داستان‌هایشان لیلی است.

در بخشی از این کتاب می‌خوانیم:

«چرا می‌همیشه همه معشوقه‌های کوفتی دنیا ته‌تَش تنها می‌شوند؟ ... هیچ معلوم نیست عشق چرا می‌همیشه ما زن‌ها رو تنهاتر می‌کنه... شایدم عشق کوفتی عدل سراغ زنی تنها می‌ره که ته‌تَش هم هیچ مجنون‌ی گردن نمی‌گیره تنهایی ما رو! وا بמוنی عشق!» این کتاب با ۳۳۶ صفحه و قیمت ۳۳۰ هزار تومان عرضه شده است.

معرفی نسل جدید بی ام‌وسری ۱ با طراحی اسپرت‌تر و حداکثر ۳۱۲ اسب بخار



نسل جدید سری ۱ که بیشتر یک به‌روزرسانی بزرگ روی نسل قبلی محسوب می‌شود، در چهار مدل با طراحی جدید بیرون و داخل راهی بازار خواهد شد.

بام‌و سری ۱ جدید سرانجام معرفی شد. سازندهٔ آلمانی از این خودرو به‌عنوان نسل چهارم سری ۱ یاد می‌کند اما این در اصل یک به‌روزرسانی بزرگ روی نسل قبلی محسوب می‌شود و همان پلت‌فرم قبلی را حفظ کرده است. بااین‌حال، سری ۱ جدید نشان‌دهندهٔ تغییر مهمی برای بام‌و است زیرا این اولین محصول جدید باواریا محسوب می‌شود که حرف ا از نام مدل‌های بنزینی آن حذف شده است. این تغییر استراتژی جدید بام‌و برای استفاده از حرف ا صرفاً برای خودروهای الکتریکی را نشان می‌دهد.

که یعنی از یک صفحه امپر دیجیتال ۱۰٫۲۵ اینچی به همراه یک نمایشگر لمسی ۱۰٫۷ اینچی اطلاعاتی‌سرگرمی بهره می‌برد که هردو در یک پائل منحنی جای گرفته‌اند. بام‌و همچنین بسیاری از دکمه‌ها را از روی داشبورد و کنسول مرکزی حذف کرده و نمایشی خلوت‌تر و ساده‌تر را تدارک دیده است. این خودرو از سیستم تهویهٔ اتوماتیک دو منطقه‌ای و نورپردازی داخلی برای برد درحالی‌که هدآپ دیسپلی، سقف شیشه‌ای پانوراما و سیستم صوتی هارمن کاردون هم برای آن قابل سفارش خواهد بود. صندوق بار خودرو نیز ۳۸۰ لیتر ظرفیت دارد.

سری ۱ جدید در چهار مدل مختلف شامل ۱۱۸d، ۱۲۰d، ۱۳۰d و M۳۵ با بازار عرضه می‌شود. مدل‌های دیزلی هردو از یک پیشرانۀ ۲ لیتری استفاده می‌کنند اما مدل ۱۱۸d پایه ۱۴۸ اسب بخار قدرت و ۳۴۰ نیوتن متر گشتاور دارد درحالی‌که این اعداد در مدل ۱۲۰d به ۱۶۱ اسب بخار و ۴۰۰ نیوتن متر می‌رسد. نسخه بنزینی پایه یعنی ۱۲۰ هم از یک پیشرانه ۱٫۵ لیتری سه سیلندر با تکنولوژی هیبریدی خفیف ۴۸ ولت استفاده می‌کند که ۱۶۸ اسب بخار قدرت ۲۸۰ نیوتن متر گشتاور تولید می‌کند.

پرچمدار این خانواده M۳۵ xDrive است که از یک پیشرانۀ ۲ لیتری چهار سیلندر توربو بهره می‌برد. این پیشرانه در بازارهای اروپایی ۲۹۶ اسب بخار قدرت و در دیگر بازارها ۳۱۲ اسب بخار قدرت تولید می‌کند اما در هردو نسخه گشتاور ۴۰۰ نیوتن متر است. به لطف این نیرو، هاچبک داغ بام‌و ظرف ۴٫۹ ثانیه از صفر به سرعت صد کیلومتر بر ساعت می‌رسد و به حداکثر سرعت ۲۵۰ کیلومتر بر ساعت دست پیدا می‌کند. تمام نسخه‌های سری ۱ جدید به‌صورت استاندارد با گیربکس هفت سرعته دوکلاچه عرضه می‌شود و برای اولین بار گیربکس دستی کاملاً از این خودرو حذف شده است.

خریداران می‌توانند برای M۳۵ xDrive یکپچ‌های مختلف M مثل M اسپرت پکیچ و M اسپرت دیزلین را سفارش دهند درحالی‌که قطعات M پرفورمنس هم قابل سفارش خواهد بود. بام‌و برای نسل جدید سری ۱ طیف گسترده‌ای از سیستم‌های کمک‌راننده را به‌صورت استاندارد و سفارشی ارائه کرده است که از جملهٔ آن‌ها می‌توان به هشدار برخورد جلو، هشدار خروج از خط، کروز کنترل فعال، دستیار پارک و... اشاره کرد. فروش این خودرو از اکتبر در اروپا آغاز می‌شود اما مثل قبل در ایالات‌متحده عرضه نخواهد شد.

آغاز عملیات بتن ریزی پل آسیب دیده محور ارتباطی یاسوج – سمیرم



اجرای مقاوم سازی زیر جاده قدیم در حال اجرا است . راستا با اشاره به اینکه هم اکنون در حال بتن ریزی جهت تحکیم هر چه بیشتر خاکریز جسم محور قدیم هستیم، گفت: طی ۲۴ ساعت گذشته کلیه عوامل اداره راه و شهرسازی و پیمانکار بدون استراحت با هدف رها حال مردم جهت استفاده هر چه زودتر از محور مذکور در حال انجام فعالیت‌هستند.

مدیر کل راه و شهرسازی خاطر نشان کرد:حداکثر تاسه روز ایند بتن ریزی جهت ایمن سازی و تحکیم ترکیب به اتمام خواهد رسید و عملیات پی سازی پل و کوله های خود پل شروع خواهد شد.

راستا خاطر نشان کرد:با توجه به تعطیلات و تردد وسایل نقلیه و به دلیل اینکه این محور جز محورهای اصلی است،تمام جوانب این اتفاق در نظر گرفته شد و بلافاصله با مدیریت معاون عمرانی استانداری و مدیریت بحران محور مذکور،برای پیشگیری از حوادث غیر متوقعه مسدود شد.