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 / ۲۲ مهر ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۵۰
۹ ربیع‌الثانی ۱۴۴۶ - ۱۳ اکتبر ۲۰۲۴
سال بیستم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

این ویتامین خواب را تنظیم می‌کند

مصرف غذاهای مناسب در افزایش کیفیت و سلامت خواب نقش مؤثری دارد و حتی این موضوع ممکن است به تجربه خوابی عمیق‌تر و راحت‌تر کمک کنند.

به گزارش خبرآنلاین، یک مطالعه نشان داد که ۲۰ درصد از کل کالری مصرفی شما اگر شامل پروتئین باشد، اثر مطلوبی بر خواب خواهد داشت. هم‌چنین دریافت برخی مواد مغذی مانند ویتامین‌های گروه B از غلات کامل، منیزیم از سبزیجات برگ‌دار و زینک (روی) موجود در آجیل و حبوبات می‌تواند بازدهی خواب را بالاتر ببرد. به طور کل، غذاهایی که در طول روز می‌خورید بر میزان خواب شما در هر شب تأثیر می‌گذارند. یک رژیم غذایی سالم، به خواب بهتر و آرام‌تر کمک می‌کند، در حالی که یک رژیم غذایی نامناسب کیفیت و مدت‌زمان استاندارد خواب را کاهش می‌دهد. غذاهای مناسب می‌توانند بازده خواب را افزایش دهند، روند به خواب رفتن را تسریع بخشند و حتی به داشتن یک خواب عمیق‌تر کمک کنند.

کدام مواد مغذی کیفیت خواب را بهبود می‌بخشند؟

وقتی صحبت از رژیم‌های غذایی مفید برای خواب می‌شود، چیزی تحت عنوان بهترین و قطعی‌ترین رژیم وجود ندارد. با این حال، مصرف انواع غذاهای کامل و اتخاذ رژیم غذایی با گلیسمی پایین، راه‌های خوبی برای شروع هستند. هم‌چنین مهم است که مصرف درشت‌مغذی‌های را در اولویت قرار دهید:

پروتئین: مصرف پروتئین با زمان خواب مرتبط است؛ خواب خیلی کوتاه و خیلی طولانی هر دو معایبی دارند و مدت‌زمان مطلوب برای خواب چیزی بین ۷ تا ۹ ساعت خواب در هر شب است. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که مصرف پروتئین [حتی به عنوان ۲۰ درصد از کل کالری دریافتی]، مطلوب‌ترین اثر را بر مدت‌زمان خواب دارد.

کربوهیدرات‌ها: کربوهیدرات‌ها برای خواب مفید هستند، اما نوع کربوهیدرات مهم است. کربوهیدرات در درجه اول باید از غذاهای سالم و پر فیبر مانند غلات کامل، میوه‌های تازه و سبزیجات دریافت شود. زیرا مصرف قند و شکر منجر به خواب‌آلودگی بیش از حد و مصرف فیبر سبب بهبود کیفیت خواب و کاهش خواب‌آلودگی در طول روز می‌شود.

ویتامین‌های B: احتمالاً بهترین ویتامین‌ها برای تنظیم خواب، ویتامین‌های گروه B هستند. B۱ به الگوهای خواب کمک می‌کند، B۹ خلق و خو و خواب را بهبود می‌بخشد و B۱۲ می‌تواند ریتم شبانه‌روزی را تنظیم کند. ویتامین های B را می‌توان در غلات کامل، سبزیجات، گوشت و محصولات لبنی یافت.

منیزیم: منیزیم یک ماده معدنی است که در غذاهایی مانند سبزیجات برگ‌دار، آجیل، لوبیا و دانه‌ها یافت می‌شود. این ماده به تنظیم برنامه خواب و تولید ملاتونین کمک می‌کند. منیزیم در مکمل‌ها نیز موجود است.

روی: این ماده معدنی را می‌توان در غذاهایی مانند آجیل و حبوبات یافت. تحقیقات نشان داده است که سطوح پایین روی در کودکان می‌تواند بر الگوهای خواب تأثیر منفی بگذارد.

ملاتونین: ملاتونین که معمولاً به عنوان هورمون خواب شناخته می‌شود، برای داشتن یک خواب خوب شبانه ضروری است. بسیاری از غذاها به طور طبیعی سرشار از ملاتونین هستند و می‌توانند به خواب بهتر کمک کنند.

تریپتوفان: تریپتوفان یک اسید آمینه است و در بسیاری از غذاها، از مرغ و ماهی گرفته تا جو و حتی شکلات وجود دارد.

اسید چرب امگا ۳: این اسید در ماهی، پروتئین‌های حیوانی، آجیل و دانه‌ها، روغن‌های گیاهی و سبزیجات دارای برگ‌های سبز یافت می‌شود. امگا ۳ به ارتقای کیفیت خواب و تنظیم ریتم شبانه‌روزی کمک می‌کند.

برای تجربه خواب بهتر، از مصرف این مواد غذایی بپرهیزید

بسیاری از مواد غذایی وجود دارند که زیاده‌روی در مصرف آنها خواب شبانه را دشوارتر می‌کند.

غذاهای تند: غذاهای تند و ادویه‌دار باعث سوءهاضمه و ناراحتی‌های گوارشی می‌شوند، علائم IBS و رفلاکس اسید را تحریک می‌کنند. این وضعیت ممکن است خواب شبانه را مختل کند.

شکلات: مصرف شکلات در شب، به علت قند موجود در آن، می‌تواند شما را بی‌خواب کند. هم‌چنین برخی از انواع شکلات، به ویژه شکلات تلخ، حاوی کافئین هستند.

پیتزا: پیتزا شاید یک گزینه خوشمزه برای وعده شام باشد، اما از طرفی ممکن است خواب شب را مختل کند. ترکیب کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و چربی‌های اشباع‌شده در پیتزا با کند کردن هضم غذا، ایجاد التهاب و به طور بالقوه رفلاکس اسید باعث مشکلات خواب می‌شود.

عکس‌نوشت

قاچاق چوب در جنگل‌های شمال؛ تهدیدی جدی برای محیط زیست و آینده‌ی کشور

عکس: مهدی محبی پور / ایرنا

«اپ»تکار

جاروهای رباتیک در پی هک شدن الفاظ توهین‌آمیز بیان کردند!

براساس گزارشی از ای‌بی‌سی نیوز، جاروهای رباتیک در سراسر کشور آمریکا طی چند روز هک شدند. هک شدن این جاروها به مهاجمان این امکان را داد که نه تنها ربات‌ها را کنترل کنند، بلکه از بلندگوهای آنها برای فریاد کشیدن توهین‌های نژادی و اظهارنظرهای توهین‌آمیز به هر کسی که در نزدیکی آنها بود استفاده کنند.

به گزارش ایسنا، همه ربات‌های آسیب‌دیده و مورد تهاجم قرار گرفته از یک مدل مشابه به نام Ecovacs Deebot X۲ و ساخت چین بودند. این جاروهای رباتیک خاص به دلیل یک نقص امنیتی مهم به آسانی قابل هک شدن هستند. برای مثال، ای‌بی‌سی نیوز(ABC News) توانست کنترل کامل یکی از ربات‌ها از جمله دوربین را به دست بگیرد.

به نقل از انگجت، یکی از قربانیان هک‌های این هفته یک وکیل از مینه‌سوتا به نام دانیل سوئنسون(Daniel Swenson) بود. او در این مورد توضیح داد که در حال تماشای تلویزیون بود که ربات شروع به ایجاد صداهای عجیب و غریب مانند سیگنال رادیویی خراب یا موارد دیگر کرد. از طریق اپلیکیشن این جارو، سوئنسون توانست بفهمد که یک غریبه به دوربین زنده و ویژگی کنترل از راه دور دسترسی پیدا کرده است.

او رمز عبور خود را بازنشانی کرد و جارو را مجددا راه اندازی کرد، اما این زمانی بود که اتفاقات عجیب و غریب شروع شد. ربات بلافاصله دوباره شروع به حرکت کرد و بلندگوها شروع به انتشار یک صدای انسانی کردند. این صدا درست در مقابل پسر سوئنسون توهین‌های نژادپرستانه را فریاد می‌زد.

سوئنسون می‌گوید: من این تصور را داشتم که یک بچه، شاید یک نوجوان این کار را کرده باشد. شاید آنها فقط از دستگاهی به دستگاه دیگر متصل می‌شدند و سر به سر خانواده‌ها می‌گذاشتند. در نهایت، او گفت که می‌توانست بدتر از این هم باشد، مثلا اگر جارو برای روزهای متوالی در سکوت جاسوسی خانواده‌اش را می‌کرد.

دستگاه سوئنسون در روز ۲۴ مه هک شد. در همان روز Deebot X۲s دیگری در لس آنجلس شروع به تعقیب و گریز یک سگ کرد. بلندگوهای این جارو نیز نظرات توهین آمیز را فریاد زدند. پنج روز بعد، حادثه مشابهی در ال پاسو رخ داد. هنوز مشخص نیست که چه تعداد از دستگاه‌های این شرکت در مجموع هک شده‌اند.

ریشه این مشکل یک نقص امنیتی است که به افراد بد نیت اجازه می‌دهد تا از رمز امنیتی چهار رقمی مورد نیاز برای به دست آوردن کنترل جارو عبور کنند. این مشکل ابتدا در ماه دسامبر سال ۲۰۲۳ آشکار شد. اتصال بلوتوث همچنین دارای نقصی است که امکان دسترسی کامل را از فاصله ۳۰۰ فوتی فراهم می‌کند. با این حال، این حملات در سراسر کشور آمریکا رخ داده است، بنابراین آسیب پذیری بلوتوث به عنوان یک عامل مقصر بعید است.

این شرکت یک افزونه برای از بین بردن نقص امنیتی ذکر شده ایجاد کرده است که در ماه نوامبر منتشر خواهد شد.

ماشین بازی

پژو ۴۰۸ برقی جدید با توان پیمایش ۴۵۲ کیلومتر رونمایی شد

شرکت پژو فرانسه از نسخه برقی ۴۰۸ جدید که رقیبی برای تسلا مدل ۳ و پولستار محسوب می‌شود پرده‌برداری کرد.

با رونمایی از ۴۰۸ برقی جدید، تمامی خودروهای این خودروساز در بریتانیا با قوای محرکه بنزینی، هیبریدی و برقی قابل انتخاب هستند. اگرچه خودروی موردبحث قرابت زیادی با ۳۰۸ برقی دارد و از همان پلتفرم EMP۲ استفاده می‌کند اما قوای محرکه ۴۰۸ بدون آلایندگی اندکی متفاوت است و مهم‌ترین تغییر آن را می‌توان باتری ۵۸.۲ کیلووات ساعتی بزرگ‌تر دانست. ژروم میچرون مدیر تولید پژو می‌گوید فاصله بین محوری بیشتر باعث شده مهندسان امکان انتخاب باتری بزرگ‌تر را داشته باشند.

طراحی آیرودینامیک و خاص این خودرو با ضریب درگ ۰.۲۸ امکان دستیابی به شعاع حرکتی ۴۵۲ کیلومتری را فراهم می‌سازد. شایان ذکر است پژو ۴۰۸ برقی جدید از نظر راندمان آیرودینامیکی تفاوت خاصی با پولستار ۳ و تسلا مدل ۳ ندارد. از طرف دیگر باتری خودرو را نیز می‌توان با شارژر سریع شارژ کرد. البته با اینکه امکان نصب باتری ۹۸ کیلووات ساعتی موجود در ۳۰۰۸ و ۵۰۰۸ برقی نیز وجود داشته اما مهندسان پژو این باتری را برای نسخه برقی ۴۰۸ انتخاب نکرده‌اند. باتری بزرگ‌تر در کراس اورهای پژو توان پیمایش ۶۸۰ کیلومتری را فراهم می‌سازد. مدیر پژو درباره دلیل این کار می‌گوید:

زمانی که به رقبای ۴۰۸ برقی نگاه می‌کنیم، می‌بینیم که از نظر شعاع حرکتی و کارایی در جایگاه درستی قرار داریم. یک خودروی متوسط کلاس C در روز مسافت حدود ۴۵ کیلومتری را طی می‌کند.

محصولات پولستار و تسلا در نسخه‌های برد بلند نیز عرضه می‌شوند و توان پیمایش آن‌ها به ترتیب ۶۵۶ و ۶۲۸ کیلومتر است. البته پژو ۴۰۸ برقی جدید از همان موتور برقی ۳۰۰۸ بدون آلایندگی با ۲۰۷ اسب بخار قدرت و ۳۳۲ نیوتون متر گشتاور استفاده می‌کند. هنوز مشخصات عملکردی این خودروی جدید اعلام نشده اما انتظار می‌رود بهتر از صفر تا صد کیلومتر در ساعت ۹.۸ ثانیه‌ای ۳۰۸ برقی با قدرت ۱۵۴ اسب بخار ظاهر شود. از نظر ظاهری تفاوت خاصی بین نسخه بنزینی و برقی پژو ۴۰۸ وجود ندارد و تنها نشان e به پشت خودرو افزوده است. مدیر پژو در توضیح این تشابه ظاهری می‌گوید:

ما می‌خواستیم از طراحی خودروی پژو و جذابیت آن حفاظت کنیم.

همین موضوع درباره کابین نیز صدق می‌کند و همان i کاکپیت مشهور این برند شامل غربیلک فرمان کوچک، پشت آمپر دیجیتالی و نمایشگر مرکزی ۱۰ اینچی، اپل کارپلی و اندروید اتو و... در ۴۰۸ برقی وجود دارند. تا چند روز دیگر، خودروی جدید پژو در نمایشگاه پاریس ۲۰۲۴ در معرض دید بازدیدکنندگان قرار خواهد گرفت. قرار است اولین نمونه‌های این خودرو از اوایل سال آینده میلادی به دست مشتریان برسند. قیمت پژو ۴۰۸ برقی در اروپا از معادل حدود ۴۸ هزار دلار برای تریم Allure شروع شده و به ۵۰ هزار دلار برای تریم GT می‌رسد.

تازه‌های علمی

موشک «فالکون ۹» برای پرواز مجدد مجوز گرفت

موشک «فالکون ۹» که فعالیت‌های آن از ۲۸ سپتامبر متوقف شده بود، برای دوباره پرواز کردن مجوز گرفت.

به گزارش ایسنا، «اداره هوانوردی فدرال آمریکا»(FAA) مجوز بازگشت موشک «فالکون ۹»(Falcon ۹) شرکت «اسپیس‌ایکس»(SpaceX) را به پرواز صادر کرده است.

به نقل از اسپیس، فعالیت فالکون ۹ از ۲۸ سپتامبر متوقف شده بود زیرا موشک هنگام پرتاب ماموریت سرنشین‌دار «کرو-۹»(Crew-۹) برای ناسا دچار مشکل شد. گفتنی است که فالکون ۹ در روز هفتم اکتبر کاوشگر «هرا»(Hera) اروپا را برای بازرسی یک سیارک پرتاب کرد اما این یک استثنا بود که اداره هوانوردی فدرال آمریکا اجازه آن را صادر کرده بود.

مقامات اداره هوانوردی فدرال آمریکا در بیانیه روز جمعه خود گفتند: اداره هوانوردی فدرال آمریکا در ۱۱ اکتبر به اسپیس‌ایکس اطلاع داد که موشک فالکون ۹ مجاز به بازگشت به پروازهای عادی است. اداره هوانوردی فدرال آمریکا یافته‌های حاصل از تحقیقات و اقدامات اصلاحی اسپیس‌ایکس را برای حادثه ناگواری که در مأموریت کرو-۹ رخ داد، بررسی کرد و پذیرفت.

حادثه کرو-۹ که بر موفقیت ماموریت تأثیری نداشت اما به سقوط مرحله بالایی موشک به بیرون از منطقه برنامه‌ریزی‌شده منجر شد، سومین حادثه فالکون ۹ در کمتر از سه ماه بود.

اسپیس‌ایکس همچنان منتظر تایید اداره هوانوردی فدرال آمریکا برای پنجمین پرواز آزمایشی موشک بزرگ «استارشیپ»(Starship) خود است که آن را برای کمک به بشریت در رسیدن به ماه و مریخ توسعه می‌دهد.

این شرکت متعلق به «ایلان ماسک»(Elon Musk) امیدوار است که ماموریت استارشیپ را در روز یکشنبه ۱۳ اکتبر پرتاب کند و مطمئن است که این هدف محقق خواهد شد. اسپیس‌ایکس روز جمعه در حساب ایکس خود نوشت: ما انتظار داریم مجوز قانونی به موقع برسد تا موشک در روز ۱۳ اکتبر پرواز کند.

ویترین

«درام پاریس» در کتابفروشی‌ها

رمان «درام پاریس» نوشته ماری کرلی با ترجمه حسن شهباز توسط نشر نگاه منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، رمان «درام پاریس» نوشته ماری کرلی به‌تازگی با ترجمه حسن شهباز توسط نشر نگاه منتشر و راهی بازار نشر شده است.

این‌کتاب چهارمین‌عنوان از مجموعه «کارنامه حسن شهباز» است که نگاه چاپ می‌کند. این‌اتفاق براساس توافقی انجام می‌شود که این‌ناشر از سال ۱۳۹۹ با همسر حسن شهباز منعقد کرده و به موجب آن حق انتشار آثار این‌مترجم به نگاه منتقل شده است. طبق این‌توافق، کتاب پیش‌رو که سال‌ها پیش با عنوان «سرگذشت» چاپ شده، با نظر شعله شمس (شهباز) این‌بار با نام «درام پاریس» منتشر شده است. ترجمه این‌رمان سال ۱۳۲۳ چاپ شد و سال ۱۳۳۴ به چاپ سوم رسید. چاپ جدیدش نیز توسط نگاه وارد بازار نشر شده است.

مارلی کرلی نویسنده انگلیسی با نام اصلی می‌نی مک‌کی، تحصیلات خود را از دِیر و بین راهبه‌ها آغاز کرد. مدتی را هم معلم سرخانه داشت و عشق شدیدی به موسیقی پیدا کرد. مارلی کرلی با رو برگرداندن از موسیقی، شروع به داستان‌نویسی کرد و اولین‌کتابش با نام «هیئت قضات معبد» را به چاپ رساند و سپس «عمر جاودانی» و تلما» را نوشت که «تلما» نظر منتقدان را به خود جلب کرد و آن را به عنوان یکی از هیجان‌انگیزترین داستان‌های عاشقانه جهان معرفی کردند. «تلما» باعث شد این‌نویسنده مشهور شود. «باراباس» و «وفاداری و خدمتکاران» از دیگر آثار این‌نویسنده بودند که در ادامه نوشت. او سپس به فرانسه سفر کرد و رمان «سرگذشت» را نوشت. «غم‌های شیطان» هم دیگر اثر او بود که از پی آمد.

رمان «درام پاریس» درباره یک‌اشراف‌زاده خودبین است که به‌خاطر ناکامی در یک‌عشق آتشین، به الکل پناه می‌برد و با انزاویی که در پیش می‌گیرد، وارد سرازیری جنون و زوال عقل می‌شود. در این‌مسیر هم دیگران را با خود همراه می‌کند و ...

مولف کتاب پیش‌رو، آن بار براساس بخشی از تاریخ فرانسه نوشته و در سفری که به پاریس داشت، این‌نوشته خود را به مردم این‌کشور تقدیم کرد. رمان «درام پاریس» ۳۵ فصل و یک «پایان» دارد.

این‌کتاب با ۳۲۰ صفحه، شمارگان ۵۰۰ نسخه و قیمت ۳۲۵ هزار تومان منتشر شده است.