



طرح: محمد طحانی

جنگیدن برای هوای پاک

سبک زندگی

این مواد غذایی حال خواب شما را مختل می کند



بعضی افراد می گویند که در طول روز به هیچ وجه نمی خوابند، فعالیت زیادی دارند و در مصرف نوشیدنی های کافئین دار هم زیاده روی نمی کنند اما شب ها نمی توانند درست بخوابند.

به گزارش خبرآنلاین از بهداشت نیوز، پس اگر نمی دانید که کدام غذاها و خوراکی ها می توانند شب ها شما را بیدار نگه دارند، قطعاً خواندن ادامه این مطلب برای شما جالب خواهد بود.

۱. شکلات تلخ

شاید شنیدن این نکته برای شما عجیب باشد اما واقعیت این است که مصرف شکلات تلخ بعد از خوردن شام به هیچ وجه برای مرحله REM خواب شبانه خوب نیست و در واقع، چرخه خواب طبیعی را مختل می کند. شکلات تلخ جزو منابع کافئین دار محسوب می شود، در حالی که کافئین هم به طور کلی از شکل گیری مراحل عمیق خواب جلوگیری می کند.

۲. خوراکی ها و غذاهای چرب

انواع غذاها و خوراکی های چرب از خواب شبانه با کیفیت جلوگیری می کنند. بعضی افراد فکر می کنند که منظور از غذاهای چرب فقط گزینه هایی مثل مرغ سرخ کرده است اما انواع بستنی ها یا دسرهای چرب هم در همین گروه قرار می گیرند. خوراکی ها و غذاهای چرب به زمان بیشتری برای هضم شدن نیاز دارند، اغلب باعث نفخ می شوند و مشکل سوءهاضمه را هم به وجود می آورند که در نهایت باعث اختلال در خواب شبانه خواهد شد.

۳. میوه های خشک

زیاده روی در مصرف میوه های خشک در ساعات نزدیک به خواب شبانه می تواند معده شما را اذیت کند، باعث ایجاد گاز زیادی در دستگاه گوارش شود و گرفتگی های عضلانی در ناحیه شکم را به وجود بیاورد. این مشکل به دلیل کم بودن میزان آب و بالا بودن میزان فیبر در میوه های خشک اتفاق می افتد. بنابراین، اگر به مصرف میوه های خشک علاقه دارید، به هیچ وجه در ساعات شب از این خوراکی ها استفاده نکنید.

۴. غذاهای تند و ادویه ای

غذاهای تند یا اساساً خود فلفل های تند جزو بهترین خوراکی ها برای افزایش متابولیسم بدن هستند اما قطعاً مصرف این خوراکی ها و غذاها در وعده شام نمی تواند انتخاب خوبی برای بعضی افراد باشد زیرا می تواند باعث سوزش سر دل در افراد حساس شود. خاصیت ترموژنیک (گرمزا) غذاهای تند و ادویه ای هم می تواند دمای درونی بدن را افزایش بدهد. از آنجایی که دمای طبیعی بدن هنگام خواب شبانه کاهش می یابد، پس این افزایش دما مانع از خواب شبانه با کیفیت می شود و از شکل گیری مراحل خواب عمیق هم جلوگیری می کند. پس بهتر است که غذاهای تند و ادویه ای را در وعده ناهارتان مصرف نکنید.

۵. پیتزا

بعضی افراد به دلیل مشغله های کاری زیاد ترجیح می دهند که در وعده شام از غذاهایی مثل پیتزا استفاده کنند، در حالی که بعضی افراد هم به خوردن پیتزا در وعده شام علاقه زیادی دارند. اما ترکیب شدن چربی پنی با اسیدهای سس گوجه فرنگی می تواند اثرات منفی و مخربی برای کیفیت خواب شبانه داشته باشد. غذاهای سرشار از اسید می توانند باعث ریفلاکس اسید شوند، مخصوصاً اگر در ساعات نزدیک به خواب شبانه مصرف شده باشند. حتی اگر احساس سوزش سردل نداشته باشید، این ریفلاکس می تواند از خواب شبانه راحت جلوگیری کند و باعث خستگی زیاد در صبح روز بعد شود.

ابتکار

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: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

شماره: ۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستان ها: ۰۹۱۲۲۷۱۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰

چاپ: صمیم / ۳-۱۰۱-۶۵۵۸۶۸۰

شنبه ۲۶ آبان ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۷۹

۱۴ جمادی الاول ۱۴۴۶ - ۱۶ نوامبر ۲۰۲۴

سال بیستم / ۱۲ صفحه

«اپ» تکار

کنایه های تند و تیز سامسونگ به اپل در تبلیغ جدید



رقابت سامسونگ و اپل، داستانی قدیمی است. سامسونگ در طول سال ها، بدون هیچ مشکلی مستقیماً به اپل در تبلیغات خود حمله کرده و کمپین Ingenius در سال ۲۰۱۸ یکی از برجسته ترین نمونه های آن بود. حالا، سامسونگ دوباره این کار را انجام می دهد، این بار با کمپینی به نام Simon Says.

به گزارش خبرآنلاین، کمپین Ingenius در سال ۲۰۱۸ قابل قبول به نظر می رسید، زیرا سامسونگ در دوران طلایی خود بود و گوشی هایی مانند گلکسی نوت ۹ از بهترین و نوآورانه ترین محصولات این شرکت بودند. در سال ۲۰۲۴، اوضاع کمی متفاوت است. اکنون حمله های سامسونگ به اپل قدیمی شده اند، به ویژه با توجه به این واقعیت که سامسونگ سال ها است هیچ کار متمایزی با انواع گوشی سامسونگ انجام ن داده است.

به نقل از زومیت، در ویدیوی بالا، می توانید یک تبلیغ ۳۰ ثانیه ای از کمپین جدید سامسونگ را ببینید. این تبلیغ با فردی شروع می شود که در صف برای آخرین مدل گوشی آیفون ایستاده است. این شخص جعبه است و می کند و می پرسد «چه چیزی جدید است؟» و شخصی در پشت سر می گوید «چه

اهمیتی دارد؟» البته، هر طرفدار سامسونگ که جعبه ی گلکسی Z فلیپ ۶ یا اس ۲۴ یا تقریباً هر محصول دیگری از خط تولید ۲۰۲۳ سامسونگ را باز کند، همین را خواهد گفت.

در ادامه ی ویدئوی تبلیغاتی، فردی را می بینیم که با استفاده از گلکسی باز ۳ پرو از صف دور می شود. سپس ویدیو ادامه می یابد و افرادی را نشان می دهد که از گوشی های سامسونگ برای انجام کارهایی استفاده می کنند که گوشی های آیفون به سادگی نمی توانند انجام دهند؛ استفاده از نمایشگر خمی زده فلیپ ۶ برای ترجمه ی حرف های شخصی دیگری، استفاده از قلم S Pen همراه با اس ۲۴ اولترا و ویرایش عکس با استفاده از هوش مصنوعی گلکسی.

سپس ویدیوی سامسونگ با صدای گوینده به پایان می رسد که می گوید: «سیمون چیزهای زیادی می گوید. سامسونگ می گوید: کار خود را بکن.» در انتها متن نهایی می گوید: «هیچ کس نباید منتظر نوآوری باشد.»

انتشار این ویدئو در حالی صورت می گیرد که خود سامسونگ هم مانند اپل چند سالی است که نوآوری خاصی نداشته و گوشی هایش شباهت زیادی به یکدیگر دارند. همچنین مواردی که در فیلم به آن اشاره می شود، به استثنای هوش مصنوعی گلکسی، نوآوری جدیدی نبوده و کاربران سامسونگ سال ها است که توانایی انجام دادن آن را دارند.

البته انجام عملیاتی هایی مانند ویرایش عکس هم منحصراً به هوش مصنوعی گلکسی نیست و یک گوشی پیکسل هم می تواند همین کار را انجام دهد.

ماشین بازی

نسل جدید سوزوکی دیزایر



نسل جدید سوزوکی دیزایر که نسخه سدان سوئیفت به حساب می آید، با قیمتی بین ۸ تا ۱۲ هزار دلار و ۵ ستاره ایمنی از گلوبال انکپ عرضه می شود.

ماروتی سوزوکی در هند نسل جدید سدان دیزایر را رونمایی کرده است. برخلاف نسل قبلی این خودرو که اساساً نسخه سدان هاچک

زیبایی سوئیفت خبری نیست.

مثل همه سدان های کوچک زیر ۴ متر، تناسبات دیزایر هنوز هم عجیب به نظر می رسند. تیپ پایه این ماشین با رنگ های ۱۴ اینچی فولادی عرضه می شود ولی خریداران در تیپ های بالاتر از رنگ های ۱۵ اینچی آلپازر بهره مند خواهند بود. اوورهنک کوتاه، چراغ های مربع شکل و اسپویلر بکیارچه هم از ویژگی های نمای عقب دیزایر هستند. در داخل، داشبورد بسیار شبیه سوئیفت به نظر می رسد هرچند که با ترمیم طرح چوب، تغییراتی جزئی در تزئینات صورت گرفته است. صفحه آمپر آلانگ و نمایشگر ۹ اینچی اطلاعاتی سرگرمی با اندروید اتو و اپل کارپلی بی سیم هم از دیگر ویژگی های داخلی این سدان جدید سوزوکی هستند.

ظرفیت ۳۸ لیتری صندوق بار دیزایر هرچند چندان بزرگ به نظر نمی رسد ولی نسبت صندوق ۱۱۷ لیتری سوئیفت بیشتر است. در تیپ های بالای نیز امکاناتی مثل سیستم تویو به کار، دوربین ۳۶۰ درجه، شارژر بی سیم و سانروف برقی ارائه می شود. یکی از ویژگی های برجسته دیزایر ایمنی بالای آن است زیرا این خودرو اولین محصول ماروتی سوزوکی محسوب می شود که در آزمایش های گلوبال انکپ موفق به کسب پنج ستاره ایمنی شده است. این خودرو به صورت استاندارد با شش ایربگ، سیستم کنترل پایداری و محافظت از عابر پیاده عرضه می شود.

دیزایر هرچند در ظاهر نشان نمی دهد ولی همچنان اشتراکات فراوانی با سوئیفت دارد و با همان پیشرانده ۱.۲ لیتری سه سیلندر تنفس طبیعی عرضه می شود که با بنزین ۸۰ اسب بخار قدرت و در نسخه CNG دوگانه سوز ۶۹ اسب بخار قدرت تولید می کند. میانگین

مصرف سوخت مدل دنده اتوماتیک ۴ تا ۵ لیتر در صد کیلومتر است. برای انتقال نیروی به چرخ های جلو گیرکس های پنج سرعته دستی یا اتوماتیک قابل انتخاب هستند. نسل جدید سوزوکی دیزایر در هند با قیمتی بین ۸ تا ۱۲ هزار دلار فروخته می شود. هوندا امیز، هیوندای اورا و تاتا تیگور از جمله رقبای این ماشین در بازار هند هستند.

تازه های علمی

تجربه حضور در ایستگاه فضایی مدار مادر روی زمین



ایستگاه فضایی بین المللی است. همچنین نمونه ای از اتاقک فضانوردان و یک برج کنترل وجود دارد که شامل یک آب سرد کن و ایستگاه آیرسانی برای آماده سازی بسته های غذای خشک برای خوردن است. درگاه دیگری بر روی دیوار و روبروی در ورودی قرار دارد که جایی است که فضایی های سرشنسین در اوریون برای بازگرداندن فضانوردان، سنگ های ماه و سایر نتایج علمی به زمین، به آن متصل می شود. درجه ای در مجاورت دریچه اتصال اوریون نیز نمایشی از ماه را ارائه می دهد که در این مورد، توسط یک صفحه نمایش ویدئویی ایجاد شده است.

نورثروپ گروم در ابتدا این ماکت را بر اساس برنامه NextSTEP-۲ ناسا در سال ۲۰۱۹ طراحی کرد و ساخت. در آن زمان، اندازه این ایستگاه قمری نهایی نشده بود. سایدرز در مصاحبه ای گفته است: این ماکت ۴.۴ متر است. این شبیه یک ماژول ایستگاه فضایی است. ما ماکت دیگری داشتیم که سه متر بود و هر دو را در کنار هم قرار دادیم و سپس فضانوردان وارد شدند و اندازه ی هر دو را ارزیابی کردند.

فضانوردان دریافتند که نسخه سه متری را دوست دارند، زیرا فضای کافی برای شناور شدن و انجام تحقیقات فراهم می کند، اما ماژول ۴.۴ متری را برای فعالیت های مشترک مانند غذا خوردن در کنار هم ترجیح دادند، زیرا در آن همه می توانند دور هم جمع شوند. سایدرز گفت: گزینه سه متری را می توان بر روی یک موشک اسپیس ایکس با تجهیزات بیرونی نصب کرد اما مورد ۴.۴ متری روی آن جانی نبود.

ولیلیام هریس، رئیس و مدیر اجرایی مرکز فضایی هیوستون می گوید:

ویرترین

انتشار مجموعه شعر «شدت بنفش تو»



مجموعه شعر «شدت بنفش تو» سروده سامان اصفهانی منتشر شد.

به گزارش ایسنا، این دفتر که دومین مجموعه شعر سامان اصفهانی، شاعر و پژوهشگر است، مشتمل بر ۴۰ شعر بلند و کوتاه است که در سه بخش منتشر شده است.

بخش نخست، با عنوان «یوزبلیگ ها شکار عاشق می شوند» که درون مایه شعرها عموماً طبیعت، مرگ، انسان، اسطوره، سنت های باستانی ایران، اعتراض به انقراض حیات وحش بوده است و بخش دوم که «بشت بنفش های شیرین» نام دارد، پیرامون عشق و نوستالژی است و همچنین بخشی به نام «نقد و نگاه» که دیدگاه های سه شاعر پیرامون این مجموعه را در بر دارد.

در شعری از این مجموعه که در پشت جلد آمده می خوانیم: «زمستان امسال برف برق را می برد با شمع ی گیسوان تو را روشن می کنم از عطر گیسوان تو شمع خاموش می رود تاریکی من و تو با صدای سوختن برف آب می شود.»

ر معرفی ناشر از این کتاب آمده است: سریا داودی حمله، شاعر و پژوهشگر. پیش از این درباره این مجموعه نوشته است: ساختار زیبایی شناسی اثر وابسته به توانمندی ذهنی شاعر است. در انتخاب واژه ها نهایت دقت را دارد. طبیعت را به تصویر می کشد. مفاهیم انسانی را شاخص می کند و در پاره ای از شعرها با تکیه بر روایت، ساختار معنایی را به کشف و شهود می رساند.

همچنین، محمد آشور، شاعر، در نقد این مجموعه می نویسد: شعر او تابع الگوهای زبانی زیبایی شده نیست... شعر او حتی از الگوهای زبانی خود او گزته بر نمی دارد. در این مجموعه هر شعر زبان خود را بر می گزیند و متناسب با درون مایه شعر، شکل می گیرد.

مجموعه شعر «شدت بنفش تو»، پیش از این در انتشارات شورآفرین در سال ۱۳۹۳ منتشر شده بود و اکنون مجدداً با اضافات و اصلاحات تازه ای در ۱۰۸ صفحه با قیمت ۱۰ هزار تومان در همین انتشارات عرضه شده است. همچنین از این شاعر در سال ۱۳۸۷ مجموعه شعری به نام «مادرزادی شدام» منتشر شده است.