



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

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمدعلی و کتلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی

نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم

تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtkarnews@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 شهپرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۲۳۰۰

چاپ: صمیم / ۳-۱۰۱۶۵۵۸۶۸۰

یکشنبه / ۴ آذر ۱۴۰۳ / شماره ۵۷۸۶

۲۲ جمادی‌الاول ۱۴۴۶ - ۲۴ نوامبر ۲۰۲۴

سال بیستم / ۱۲ صفحه

»اب تکتار«

سری ایسوس راگ فون ۹ با اسنپدراگون ۸ الیت، باتری بزرگ‌تر و خنک‌کننده بهتر معرفی شد



سری راگ فون ۹ ایسوس از اسنپدراگون ۸ الیت بهره می‌برد، باتری بزرگ‌تری دارد و به خنک‌کننده بهتری مجهز شده است.

ایسوس پارسال ROG Phone ۸ را با دوربین تلف‌فوتو و استاندارد IP۶۸ به موبایلی بهتر برای استفاده‌های روزمره تبدیل کرد اما این شرکت فراموش نکرده این خانواده برای گیمرها ساخته شده، حالا سری راگ فون ۹ نه‌فقط قدرت بیشتر و باتری بزرگ‌تری دارد، بلکه از سیستم خنک‌سازی بهتری نیز بهره می‌برد. ایسوس راگ فون ۹ و ۹ پرو از اسنپدراگون ۸ الیت همراه حداکثر ۱۶ گیگابایت رم LPDDR۵x و ۵۱۲ گیگابایت حافظه داخلی UFS ۴٫۰ به مدل معمولی و حداکثر ۲۴ گیگابایت رم و یک‌ترابایت حافظه داخلی در مدل پرو استفاده می‌کند.

این خانواده از سیستم خنک‌کننده جدیدی برخوردار است که ۵۷ درصد صفحه گرافیتی بزرگ‌تری دارد و چند درجه نسبت به سری راگ فون ۸ گوشی را خنک‌تر می‌کند. خنک‌کننده فعالی هم وجود دارد که فراتر از خنک‌کننده معمولی است. خنک‌کننده AeroCase که داخل جعبه عرضه می‌شود و Chill Case که جداگانه به فروش می‌رسد، از قابلیت Audio Redirection بهره می‌برد. این خنک‌کننده‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که صدا از بلندگوهای پایینی به‌سمت جلو هدایت شود. این شرایط در ترکیب با بلندگوهای بالایی دستگاه، تجربه صوتی استریو را فراهم می‌کند. سری ایسوس ROG Phone ۹ مانند سال گذشته نمایشگر ۶٫۷۸ اینچی امولد با وضوح FHD+، روشنایی ۱۶۰۰ نیتی (حداکثر ۲۵۰۰ نیت) و پوشش ۱۰۷ درصدی از طیف رنگی DCI-P۳ دارد. در این گوشی‌ها، می‌توانید نرخ نوسازی را از داخل برنامه Game Genie (در مقایسه با ۱۶۵ هرتز پارسال) به ۱۸۵ هرتز برسانید. البته این حالت فقط در برخی بازی‌ها پشتیبانی می‌شود.

حالا هر ۲ مدل نمایشگر ثانویه AniMe Vision دارد که می‌تواند علائم یا نوشته‌های خاصی را نشان دهد. راگ فون ۹ دارای ۸۵ ال‌ای‌دی و ۹ پرو ۶۶۸ ال‌ای‌دی است.

سری ROG Phone ۹ ایسوس از باتری ۵۸۰۰ میلی‌آمپرсаعتی بهره می‌برد. این باتری با اجرای بازی‌های سنگین می‌تواند ۴٫۵ ساعت دوام بیاورد. ایسوس می‌گوید این باتری می‌تواند پس از هزار چرخه شارژ، حداقل ۸۰ درصد از ظرفیت خود را حفظ کند. این باتری همچنین از شارژ سریع سیمی ۶۵ وات پشتیبانی می‌کند.

در بخش دوربین، هر ۲ گوشی دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسلی با اندازه ۱٫۵۶/۱ اینچی با سنسور سونی LYtia ۷۰۰ دارد. لرزشگیر گیمبال هیبریدی ۶ محوره در این دوربین بهبود یافته و تا ۵/۰+ درجه حرکت را اصلاح می‌کند. دوربین دوم هر ۲ دستگاه ۱۳ مگاپیکسلی فوق‌عریض و سلفی آنها ۳۲ مگاپیکسلی است. در زمینه دوربین تلف‌فوتو، مدل پرو از همان سنسور ۳۲ مگاپیکسلی با زوم اپتیکال ۳ برابر پارسال بهره می‌برد اما مدل معمولی دیگر دوربین تلف‌فوتو ندارد. در عوض یک دوربین ۵ مگاپیکسلی ماکرو روی آن قرار داده شده است. ایسوس راگ فون ۹ یا قیمت پایه هزار و ۱۰۰ یورو برای مدل مجهز به ۱۲ گیگابایت رم و ۵۱۲ گیگابایت حافظه داخلی و مدل پرو با قیمت هزار و ۱۵۰ یورو برای مدل مجهز به ۱۲ گیگابایت رم و ۵۱۲ گیگابایت حافظه داخلی عرضه می‌شود.

سبک زندگی

تغذیه دوران شیردهی

مادران این توصیه‌ها را جدی بگیرند

عضو هیئت علمی علوم‌پزشکی دانشگاه شهید بهشتی درخصوص تغذیه دوران شیردهی مادران توصیه‌هایی را ارائه داد.

آرزو رضازاده عضو هیئت علمی علوم‌پزشکی دانشگاه شهید بهشتی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری مهر در رابطه با تغذیه مادران شیرده گفت: مهم‌ترین مسئله در مورد شیردهی را موقعیت درست مادر در زمان شیر دهی است.

وی گفت: اکثریت بانوان در دوران شیردهی موقعیت درست شیردهی به نوزاد را نمی‌دانند. چگونه به نوزاد شیر بدهند تا او به خوبی شیر را دریافت کند. مسئله بعدی این است که باید دفعات شیردهی زیاد باشد تا موجب تولید شیر مجدد در بدن مادر شود. وی ادامه داد: نکته بعدی گروه‌های غذایی مختلف اعم از بادام درختی و مواد پروتئینی است که طبق مطالعات انجام شده خیلی روی شیر مادر تأثیر نمی‌گذارد، در این مبحث بیشتر روان و اعتماد به‌نفس مادر نقش دارد.

عضو هیئت علمی علوم پزشکی دانشگاه شهید بهشتی اظهار داشت: مادر باید دریافت انرژی کافی برای شیردهی را داشته باشد. مقدار دریافت آب آن ۸ تا ۱۲ لیوان باید باشد، قبل از شیردهی مایعات گرم میل کند تا غدد شیردهی متصل شود و شیر جریان پیدا کند.

دلایلی که کودک شیر مادر را نمی‌خورد

رضازاده گفت: دلایل مختلفی وجود دارد اما به طور کلی گاهی اوقات مادر در تغذیه‌اش موادی را مصرف می‌کند که برای کودکش ناخوشایند است. لفلل، پیاز و سیر از آن قبیل مواد غذایی است که طعم شیر مادر را تغییر می‌دهد و فرزند آن را دوست ندارد. همچنین اگر مادری به ورزش کردن عادت داشته باشد، حداقل تا یک ساعت بعد از ورزش نباید به فرزند خود شیر دهد زیرا تعریق در هنگام ورزش باعث می‌شود شیر مادر ترش شود. وی افزود: گاهی نیز باورهای اشتباه مادر است، مادر گاهی طعم شیر خود را می‌چشد و انتظار دارد طعم خاصی داشته باشد. در صورتی که، شیر اولیه‌ای که از مادر ترشح می‌شود یک شیر رقیق، کم رنگ مایل به آبی است و بیشتر مواد معدنی دارد که بچه آب و مواد معدنی را استفاده کند و تشنگی او رفع شود؛ بعد به طور تدریجی چربی به مایع شیر اضافه می‌شود و طعم شیر تغییر پیدا می‌کند. توصیه می‌شود مادر از یک سینه شیردهی را به طور کامل داشته باشد.

تا شش ماه نوزاد فقط شیر مادر مصرف دارد

عضو هیئت علمی علوم پزشکی دانشگاه شهید بهشتی اشاره داشت: تا شش ماه به هیچ‌عنوان نوزاد جز شیر مادر چیز دیگری نخورد، اگر شربت ویتامین پزشک تجویزکرده باشد با مقداری آب می‌توان به نوزاد داد به غیر آن به هیچ‌عنوان توصیه نمی‌شود.

وی ادامه داد: از آنجایی که دیواره گوارشی نوزاد مانند انسان بالغ هنوز جمع نشده است، هرچیزی اعم از آب گوشت و آب قلم به بچه بدهییم ممکن است از دیواره رد شده و باعث آلرژی‌های شدید در نوزاد شود. از شش ماه به بعد هم با یک روال آرام باید مواد غذایی دیگر شروع شود.

هرم تغذیه مادران شیرده

رضازاده اذعان کرد: مادر باید در مصرف مواد غذایی موادی را که وارد شیرش می‌شود اعم از نوشیدنی‌های گازدار، نوشیدنی‌های کافئین دارد حذف کند البته نکت جایی بسیار کمرنگ مشکلی پیش نمی‌آید. کافئین محرک است و باعث می‌شود کودک بی قرار باشد. وی اظهار داشت: خاتم‌هایی که دیابت دارند ممکن است دوست داشته باشند از شیرین کننده‌های مصنوعی استفاده کنند اما به دلیل اینکه تمام این مواد وارد شیر مادر می‌شود و برای بچه عارضی را به دنبال دارد توصیه می‌کنیم مادر از آنها مصرف نکند. نمک و لفلل زیاد نیز شیر مادر را کم می‌کند و روی حجم شیر تأثیرگذار خواهد بود.

مركبات و ميوه‌ها برای مادران شیرده

عضو هیئت علمی علوم پزشکی دانشگاه شهید بهشتی اشاره کرد: میوه و مرکبات به طور طبیعی برای مادر از لحاظ مصرفی منع نمی‌شود اما ممکن است آن میوه دارای مواد آلرژی‌زا باشد که اگر مادر میل کند، در بچه‌هایی که علائم آلرژی نشان داده می‌شوند توصیه می‌کنیم آن مرکبات را قطع کنند.

وی اذعان کرد: مادران شیرده حتماً با مراکز بهداشت و مراکز شیردهی ارتباط بگیرند. تا ابتدا آموزش‌های لازم را برای نحوه شیردهی یاد بگیرند. همچنین تغذیه مادران شیرده باید متعادل باشد و بدانند که در مواد غذایی یک سهم بیشتر از افراد عادی باید دریافت کنند.

رضازاده در پایان خاطر نشان کرد: اگر مادر هنگامی که موادی اعم از حبوبات را مصرف کرد باید واکنش فرزندش را به شیر ببیند تا اگر حساسیتی ایجاد کرد مصرف آن مواد غذایی را قطع کند و اگر نوزاد حساسیت و آلرژی نداشت منع مصرفی برای مادر ندارد.

عکس‌نوشته



عکس: طاهره رخ‌بخش/ ایسنا

همایش کشوری زیبایی اسبان اصیل ایرانی

هیوندای آیونیک ۹ شاسی‌بلند برقی با ابعاد بزرگ و توان پیمایش ۶۲۰ کیلومتر



الکتریکی با ۹۴ اسب بخار قدرت و ۲۵۵ نیوتن متر گشتاور را به محور جلو اضافه می‌کند.

در صدر این خانواده هم آیونیک ۹ پرفورمنس قرار دارد که به دو موتور ۲۱۴ اسب بخاری در جلو و عقب مجهز است. این نسخه طرف ۵٫۲ ثانیه از صفر به سرعت صد کیلومتر بر ساعت می‌رسد درحالی‌که نسخهٔ چهارچرخ محرک این کار را در ۶٫۷ ثانیه و نسخهٔ محرک عقب در ۹٫۴ ثانیه انجام می‌دهد. حداکثر سرعت هر سه نسخه هم ۲۰۰ کیلومتر بر ساعت است. این شاسی‌بلند بزرگ کراهی از قابلیت شارژ سریع تا ۳۵۰ کیلوواتی هم برخوردار است که می‌تواند از ۱۰ تا ۸۰ درصد باتری‌ها را در ۲۴ دقیقه شارژ کند.

آیونیک ۹ در طراحی بیرونی اشتراکات زیادی با کانسپت SEVEN دارد که چند سال پیش رونمایی شد. این خودرو همچنین مثل دیگر مدل‌های آیونیک از چراغ‌های پیکسلی استفاده می‌کند و علیرغم ابعاد بزرگش، با آینه‌های دیجیتالی سفارشی ضریب درگ تنها ۰٫۲۵۹ Cd خواهد داشت. آیونیک ۹ همچنین اولین محصول هیوندای محسوب می‌شود که آنتن سقفی را حذف کرده و بجای آن از آنتن مشرب داخلی شیشهٔ جلو برای GPS و رادیوی ماهواره‌ای استفاده می‌کند. تیپ پرچم‌دار این ماشین با نام کالیگرافی هم با رینگ‌های ۲۱ اینچی ارائه می‌شود.

فاصلهٔ محوری ۳٫۱۳۰ میلی‌متری کابین بزرگ و جاداری را فراهم کرده که برای سفرهای جاده‌ای طولانی عالی خواهد بود. گرینلیک فرمان شبیه جدیدترین نسل سانتافه به نظر می‌رسد و پشت آن صفحه‌نمایش منحنی بزرگی جای گرفته که شامل صفحه آمپر دیجیتالی ۱۲ اینچی و نمایشگر اطلاعاتی-سرگرمی ۱۲ اینچی می‌شود. آیونیک ۹ به‌صورت استاندارد به هشت بلندگو مجهز است ولی سیستم صوتی Bose با ۱۴ بلندگو هم قابل سفارش خواهد بود. در این شاسی‌بلند فول سایز چندین پورت USB-C با خروجی بالای ۱۰۰ واتی هم تعبیه شده که برق را مستقیماً از باتری ۱۱۰ کیلووات ساعتی خودرو می‌گیرد.

در داخل این ماشین بسیاری از سطوح با مواد سازگار با محیط‌زیست مثل پارچه‌های پشمی پوشیده شده‌اند. آیونیک ۹ با سه ردیف صندلی در نسخه‌های شش و هفت‌نفره عرضه می‌شود و صندلی‌های ردیف دوم مثل کیا EV۹ از قابلیت چرخش برخوردارند. هیوندای همچنین برای شاسی‌بلند الکتریکی پرچم‌دار خود سیستم‌های ایمنی فراوانی مثل دستیار پیشگیری از برخورد جلو، دستیار حفظ حرکت میان خطوط، دستیار جلوگیری از برخورد در نقاط کور و... را همراه با ۱۰ ایربگ در نظر گرفته است. هیوندای آیونیک ۹ در نیمهٔ اول سال ۲۰۲۵ ابتدا در کره جنوبی و آمریکا عرضه می‌شود و سپس تا اواخر سال به اروپا و سایر بازارها می‌رسد.

ویدئوین

چاپ بیست و هشتم سفرنامه «کاهن معبد چینجا»



کتاب «کاهن معبد چینجا»، سفر وحید یامین‌پور به ژاپن را روایت می‌کند، جایی که اصالت ژاپنی‌ها به زیبایی به تصویر کشیده شده و مقایسه‌ای جذاب بین فرهنگ‌های ایران و ژاپن ارائه می‌شود.

به گزارش ایلنا، در ژاپن، سرزمین آفتاب تابان، اصالت، مانند خون سرخ در رگ‌هایش جاری است. این اصالت، در خنجر سامورایی‌ها، در گل‌های کیمونو زنان، در قلب‌های مطیع مردم، در چشمان کشیده و ظریفشان و در آرامش نوشیدن چای سبز، خودنمایی می‌کند.

وحید یامین‌پور، نویسنده رمان‌های پرفروشی مثل (نخل و نارنج)، (ارتداد) است که این بار برای شرکت در نمایشگاه صلح هیروشیما، همراه با جمعی هنری مثل مازیار میری و پرویز پرستویی، به سفر به ژاپن دعوت می‌شود. او در طول سفر خود، با مردمی آشنا شد که شرف و اصالت را در زندگی روزمره خود می‌زیستند.

او دید که چگونه سامورایی‌های امروزی، برای حفظ سنت‌های خود تلاش می‌کنند. وی همچنین دید که زنان ژاپنی، با وجود اینکه در جامعه‌ای مردسالار زندگی می‌کنند، اما با ظرافت و نجابت، اصالت خود را حفظ کرده‌اند.

او با نگاه دقیق و اتفاقات اطراف خود را از فرودگاه دبی تا هوایما و شهر به شهر ژاپن، به قوه تحلیل خود می‌سپارد. بیان شیرین و خودمانی کتاب، مخاطب را به مقایسه‌های فرهنگی ایران و ژاپن جذب می‌کند.

یامین‌پور در این کتاب از تاریخ و جغرافی گرفته تا فرهنگ و مذهب را لحاظی می‌کند تا ما را با سرزمین آفتاب آشنا کند. آشنایی از جنس واقعیت، نه از نوع افسانه‌سازی‌های داخلی برای ژاپن.

وحید یامین‌پور در پایان سفر خود، به این نتیجه رسید که: «اصالت ژاپنی، در ساده‌زیستی و احترام به سنت‌هاست.»

او همچنین دریافت که: «هرچه به شرق بروی، اشعه‌ای درخشان‌تر از خورشید بر جان انسان‌می‌نشیند.»