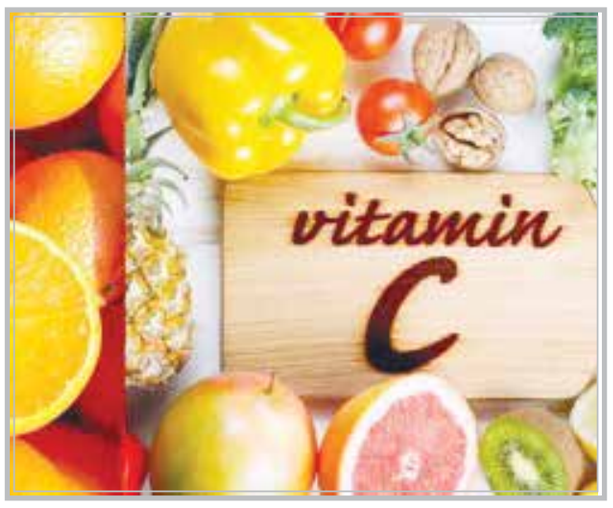
ابتکار
روزنامه صبح ایران
روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران
صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
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
پنجشنبه / ۲۰ دی ۱۴۰۳ / شماره ۵۸۲۳
۸ رجب ۱۴۴۶ - ۹ ژانویه ۲۰۲۵
سال بیستم / ۸ صفحه

سبک زندگی

عوارض و نشانه‌های کمبود ویتامین C را بشناسید



ویتامین C یکی از ویتامین‌های حیاتی بدن است که کمبود آن زندگی فرد را به خطر می‌اندازد.

ویتامین C برای رشد و ترمیم بافت‌های بدن ضروری است و از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کند. بنابه توصیه کارشناسان تغذیه، مردها و زن‌ها در روز به‌ترتیب به ۹۰ و ۷۵ میلی‌گرم ویتامین C نیاز دارند. کودکان و نوجوانان با توجه به سن‌شان به ۱۵ تا ۷۵ میلی‌گرم ویتامین C نیاز دارند که این مقدار در برخی شرایط بیشتر هم می‌شود.

هرچه ویتامین C در بدن کمتر شود، بدن توانایی سنتز پروتئین کلاژن را از دست می دهد. این پروتئین بافت‌های همبند را محکم نگه می‌دارد که نبود آن منجر به ضعف این نوع بافت می‌شود. وظیفه بافت همبند، حفاظت و پشتیبانی از بافت‌های دیگر بدن است.

عوارض کمبود ویتامین C زمانی رخ می‌دهد که مصرف فرد به مدت چند هفته کمتر از ۱۰ میلی‌گرم در روز باشد.

ضعف بافت‌های همبند منجر به مشکلات زیر می‌شود:

* هیپرکراتوز، ضخیم شدن لایه خارجی پوست
* پورپورا، ایجاد جوش‌های پوستی و لکه‌های بنفش‌رنگ، به‌دلیل خونریزی از عروق (درنتیجه ضعیف شدن بافت‌های محافظ عروق خونی زیرپوستی)
* کبودی بدن
* فر خوردن مو
* قرمز شدن فولیکول مو به‌دلیل خونریزی عروق اطراف فولیکول‌ها
*مشکل در بهبود زخم
* درد مفاصل
* اسکوربوت (با علایمی چون بی‌حالی، خستگی و التهاب لثه)

افسردگی، خونریزی لثوی، از دست دادن دندان‌ها و کم‌خونی فقر آهن از دیگر عوارض کمبود ویتامین C هستند.

پیروی از رژیم غذایی محدود، مصرف نکردن مواد خوراکی متنوع و ابتلا به برخی بیماری‌ها، مانند سوءجذب شدید روده‌ای، تحلیل عضلات، سرطان‌های خاص، مرحله نهایی بیماری کلیوی و دیالیز طولانی‌مدت می‌تواند فرد را در معرض کمبود ویتامین C قرار دهد.

هنگام درمان بیماری‌هایی که در اثر کمبود این ویتامین ایجاد شده است، پزشکان معمولا برای کودکان تا ۳۰۰ میلی‌گرم و برای بزرگسالان بین ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی‌گرم تجویز می‌کنند. خوشبختانه با مصرف این ویتامین، بیشتر بیماری‌ها، مانند اسکوربوت پس از چند روز تا چند هفته درمان می‌شوند.

با مصرف میوه و سبزیجات سرشار از ویتامین C می‌توان نیاز روزانه بدن به این ویتامین را برطرف کرد. فلفل سبز و قرمز، کلم بروکلی، کلم بروکسل، سیب‌زمینی، توت سیاه، توت فرنگی و انواع مرکبات حاوی ویتامین C هستند که با گنجاندن آنها در رژیم غذایی روز می‌توان جلوی ابتلا به بیماری‌های ناشی از کمبود این ویتامین را گرفت.

عکس‌نوشت

مراسم تولد و غسل تعمید حضرت عیسی(ع) در تبریز

عکس: علی حامد حق دوست / ایرنا

ماشین بازی

موتورسیکلت مفهومی یاماها، آینده سوپربایک‌ها را به تصویر می‌کشد

یاماها برای تولید این موتورسیکلت مفهومی با تیم نتفلیکس و انیمه «توکیو اُوردرایو» همکاری کرده است.

شاید شما هم تصور کنید موتورسیکلت‌ها در دوران مدرن به سطحی رسیده‌اند که دیگر جایی برای بهبود ظاهر و خلاقیت اضافه ندارند؛ گویا به اوج خود رسیده‌اند و از این پس تنها در سراشیبی قرار دارند... . اگر چنین باوری دارید، شما تنها نیستید. یاماها به‌عنوان یکی از مشهورترین و بهترین سازندگان موتورسیکلت در جهان، این مسئله را درک کرده و برای رهاکردن دوست‌داران این وسایل‌نقلیه دو چرخ از باور یادشده، یک مدل مفهومی تازه با نام «Y/AI پروتوتایپ» را رونمایی کرده که بر پایه یک مجموعه انیمه علمی-تخیلی ساخته شده است.

Y/AI پروتوتایپ با همکاری شرکت توزیع و پخش فیلم‌وسریال، «نتفلیکس»، توسعه پیدا کرده است که حق پخش و تولید انیمه «توکیو اُور درایو» را در دست دارد؛ انیمه‌ای که پایتخت ژاپن در ۱۰۰ سال آینده را به تصویر می‌کشد و ایده مسابقه با موتورسیکلت Y/AI پروتوتایپ را به تصویر می‌کشد.

توکیو اور درایو برای خلق جهان آینده‌نگرانه، نشان می‌دهد که هوش‌مصنوعی چگونه در زندگی انسان‌ها رسوخ کرده، زندگی او را تغییر داده و شهرها را از این رو به آن رو کرده است. در میان این جهان، دسته‌ای انسان‌های به‌اصطلاح سنتی را به نمایش می‌گذارد که به سواری خودروهای قدیمی مجهز به پیشرانه‌ها درون‌سوز علاقه دارند و فناوری‌های مدرن و الگوریتم‌های پیچیده خودران برایشان جذابیت چندانی ندارد.

کارگردان برای توصیف حس‌وحال این افراد، از دو موتورسیکلت یاماها «R1» و «V مکس» هم استفاده می‌کند؛ گویا موتورسیکلت‌سازی یادشده طرح سه‌بعدی محصولاتش را در اختیار برنامه‌سازان نتفلیکس قرار داده تا بتوانند نمونه‌ای را بسازند که چه از نظر ظاهری و چه از نظر صوتی، به نمونه‌های واقعی نزدیک باشد.

موتورسیکلت Y/AI پروتوتایپ هم نمونه‌ای متکی‌بر هوش‌مصنوعی را به تصویر می‌کشد که با تکیه‌بر پیشرانه تمام برقی و فناوری‌های روز، نسل آینده موتورسیکلت‌های خیابانی و مسابقه‌ای محسوب می‌شود. این موتور زیبا از سه قسمت اصلی تشکیل شده که شامل زین رنگی با فرم آیرودینامیکی و قالب‌ریزی یکپارچه، نگهدارنده اصلی بدنه و اتصال میان محور و زین و قاب موتور و محور میان دو چرخ می‌شود. Y/AI پروتوتایپ از طراحی کاملا مینیمالیستی بهره‌مند شده است.

هم‌اکنون پیرامون ورودی هوش‌مصنوعی به صنعت حمل‌ونقل بحث‌های زیادی می‌شود؛ برخی بر این باورند که نرخ رشد بالای این سازه نادیدنی انسانی تا یک دهه دیگر به فاز کاملا عملیاتی می‌رسد و خیابان‌ها را متحول می‌کند. درحالی‌که برخی دیگر با نگاه به فرایند رشد فناوری در طول تاریخ امید دارند که خودران‌شدن خودروها و موتورسیکلت‌ها فاصله بسیار زیادی تا ما دارد. نظر شما درباره هوش‌مصنوعی در حمل‌ونقل چیست؟ این فناوری در چه زمینه‌های دیگری باعث رشد و آسان‌تر شدن زندگی انسانی خواهد شد؟

«اپ» تکار

معرفی پلتفرم کنترلر یکپارچه خودرویی ال‌جی در نمایشگاه CES ۲۰۲۵

با تقویت سیستم‌های IVA و ADAS، در قالب یک تراشه واحد در نسل بعدی کنترلرهای ال‌جی، استاندارد تجربه کاربری خودرویی وارد مرحله‌ای جدید می‌شود.

ال‌جی الکترونیکس (ال‌جی) در همکاری با Qualcomm Technologies, Inc.، پلتفرمی پیشگام برای کنترلر خودروها به نام xDC (Cross Domain Controller) را در نمایشگاه CES ۲۰۲۵ معرفی می‌کند. این راهکار پیشرفته، از سیستم-بر-تراشه Snapdragon Ride™ Flex شرکت Qualcomm Technologies که بینایی کامپیوتر و بسته رانندگی خودران Snapdragon Ride™ را پیشاپیش با هم تلفیق کرده است، در کنار سیستم سرگرمی خودرویی (In-Vehicle Infotainment (IVI) System) و سیستم دستیار رانندگی پیشرفته (ADAS) ال‌جی در یک کنترلر واحد استفاده می‌کند. پلتفرم xDC با بازتعریف عملکرد خودرو، تجربه کاربری خودرویی را ارتقاء می‌دهد.

به دلیل بیشتر شدن پیچیدگی‌ها در خودروهای مدرن، نیاز به یک کامپیوتر مرکزی که بتواند به شکل موثری عملکردهای رانندگان را مدیریت کند، افزایش یافته است. Flex SoC با توجه به این نیاز، یک SoC واحد، مجهز به ADAS از پیش نصب‌شده، قابلیت‌های رانندگی خودران و پلتفرم باز با پشتیبانی از کاکپیت دیجیتال و IVI را ارائه می‌کند. پلتفرم xDC ال‌جی می‌تواند با استفاده از تراشه منعطف و چند منظوره Qualcomm Technologies، داده‌های دریافتی از سیستم‌های IVI و ADAS را به سرعت و به صورت همزمان پردازش کند و تجربه کلی رانندگی را بهبود ببخشد. نوآوری SoC واحد، در کنار فراهم کردن یک تجربه کاربری خودرویی موثرتر، هزینه‌های مربوط به قطعات را کاهش می‌دهد. به علاوه، پلتفرم xDC، دستیاری فعالی را در قالب "ADAS confidence view" ارائه می‌دهد که از ترکیبی از گرافیک‌های دوبعدی و سه‌بعدی برای کمک به رانندگان برای حفظ تمرکز بر جاده استفاده می‌کند.

این پلتفرم اجازه دسترسی به مجموعه گسترده‌ای از اطلاعات از طریق نمایشگر اصلی خودرو را برای رانندگان و سرنشینان صندلی جلو فراهم می‌کند. این اطلاعات شامل هشدارهای حیاتی ADAS مانند هشدار فاصله تا خودروی عقبی و هشدار انحراف از خطوط جاده و همچنین پیشنهاد مسیرهای جایگزین بر اساس تغییرات بر لحظه شرایط ترافیکی هستند. این سیستم حتی قادر است اطلاعات مرتبط با سبک زندگی مفیدی مانند تخفیف‌های فروشگاه‌های محبوب اشخاص را نیز فراهم کرده و به این ترتیب هر سفر را به تجربه‌ای لذت‌بخش‌تر بدل کند.

xDC جدید، سیستمی با قابلیت بالا و همه‌کاره که می‌تواند چندین عملکرد خودرویی مانند مسیریابی، سیستم‌های ایمنی و عملکردهای ADAS را به صورت همزمان مدیریت کند، حاصل همکاری نزدیک دو شرکت ال‌جی و Qualcomm Technologies است. Flex SoC، که گواهی ایمنی خودرویی Automotive Safety Integrity Level (ASIL)-D (یک استاندارد ایمنی بین‌المللی) را دریافت کرده است، به شکلی چشمگیر قابلیت xDC را در ارائه کمک‌های قابل‌اطمینان به راننده در عملکردهای حیاتی خودرویی بهبود بخشیده است.

در نمایشگاه CES ۲۰۲۵ که از ۷ تا ۱۰ ژانویه در لاس وگاس برگزار می شود، ال‌جی و Qualcomm Technologies پلتفرم xDC را در غرفه‌های جداگانه خود به نمایش گذاشته است. پلتفرم xDC با ایجاد استانداردی جدید برای سیستم‌های IVI و ADAS، به شکلی موثر عملکردهای پیچیده و چندگانه را کنترل و مدیریت کرده و انتظار می‌رود نقشی حیاتی در دوران خودروهای مبتنی بر نرم‌افزار در آینده ایفاء کند.

دو شرکت، با نگاه به آینده قصد دارند رهبری خود در حوزه‌های IVI و ADAS را با توسعه راهکارهای شخصی‌سازی شده‌ای که به نیازهای متنوع خودروسازان پاسخ می‌دهند تحکیم بخشند. ال‌جی و Qualcomm Technologies قصد دارند با یکپارچه‌سازی اجزا و بهینه‌سازی طراحی فن‌آوری‌های رقابتی پر بازدهی را ارائه کنند که در آینده حمل و نقل نقشی تعیین‌کننده داشته باشند.

یون سئوک هیون، مدیرعامل شرکت تجهیزات و قطعات اتومبیل ال‌جی در این‌باره گفت: «پلتفرم xDC، با استفاده از Snapdragon Ride Flex SoC پیشرفته، راهکاری منعطف را به خودروسازان ارائه می‌کند که می‌توانند سیستم‌های پیچیده را به کمک آن ساده‌سازی نموده و همزمان تجربه رانندگی را نیز بهبود بخشند. همکاری ما با Qualcomm Technologies با بازتعریف تجربه رانندگی استاندارد جدیدی را در صنعت تعیین خواهد کرد.»

* Snapdragon و Snapdragon Ride نشان‌های تجاری یا نشان‌های تجاری ثبت شده Qualcomm Incorporated هستند. Snapdragon و Snapdragon Ride Flex محصولات Qualcomm Technologies, Inc. و/یا شرکت‌های تابعه آن هستند.

تازه‌های علمی

اولین صندلی گیمینگ با قابلیت کنترل دما

شرکت ریزر(Razer) از نخستین صندلی مخصوص گیمرها با قابلیت کنترل دما، به گونه‌ای که کاربر با لمس یک دکمه می‌تواند بین گرمایش و سرمایش تغییر حالت دهد، رونمایی کرد.

به گزارش ایسنا، اگر یک گیمر در دمای مناسبی در محیط قرار نگیرد، نمی‌تواند بازی خود را بهبود ببخشد و بهترین عملکرد را از خود به جا بگذارد. این دغدغه همیشگی گیمرها بوده است که اکنون جدیدترین نوآوری شرکت ریزر تحت عنوان صندلی‌های «پروژه آریل»(Project Arielle)، یک صندلی گیمینگ که دارای کنترل‌های دمایی یکپارچه است را به اضافه نورپردازی زیبایی که امضای این شرکت است، معرفی کرده است.

«پروژه آریل» که در واقع نسخه تکامل یافته صندلی مشبک تنفسی Fujin Pro است، از سیستم فن بدون تیغه برای گرم کردن یا خنک کردن صندلی استفاده می‌کند.

ضمن اینکه کنار صندلی دارای یک صفحه کنترل لمسی است که کاربر می‌تواند تنظیمات فن سه سرعته را تغییر دهد و بین جریان هوای گرم و خنک تغییر حالت ایجاد کند.

لبه‌های این صندلی و قسمت تکیه‌گاه آن دارای چراغ‌های RGD هستند که با تغییر دما نیز به صورت پویا از رنگ آبی به قرمز تغییر می‌کنند. فن بدون پروانه آن در یک استوانه قرار گرفته است که از پایه پشتی مانند یک دمنده کوچک خمیده آویزان شده است و کابلی از همان ناحیه عبور می‌کند که به یک جعبه برقی متصل است.

شرکت ریزر می‌گوید که «پروژه آریل» می‌تواند دمای احساس شده را ۲ تا ۵ درجه سانتی‌گراد در محیط‌های خشک کاهش دهد و بخاری خود تنظیم‌کننده و کم‌مصرف آن، هوای گرم را تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد ارائه می‌کند.

این صندلی در عمل، به طرز شگفت‌آوری مؤثر و بی‌صدا است. کارشناسانی که آن را در نمایشگاه CES ۲۰۲۵ آزمایش کردند، گفتند که حتی بهتر از حد انتظار عمل کرده است و نسیمی از هوای گرم را در اطراف سر، گردن و قسمت بالایی کمر می‌دمد و تغییر دمای ایجاد شده توسط این صندلی حتی در یک اتاق گرم نیز قابل لمس است.

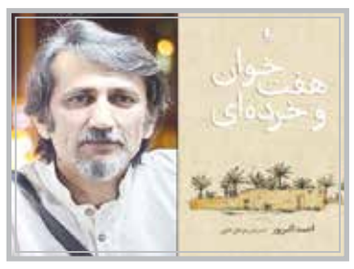
کارشناسان همچنین می‌گویند، فن این صندلی به شکل راضی کننده‌ای کم‌صدا بود و حتی وقتی گوش‌ها را تیز می‌کردیم نیز به سختی یک زمزمه ملایم‌شنیدیم.

«پروژه آریل» می‌تواند برای گیمرها خیلی جذاب باشد، چرا که به جای اینکه برای گرم کردن خود به پوشیدن چند پیراهن و پتو انداختن روی خود متوسل شوند، به راحتی توسط صندلی خود گرم می‌شوند.

البته گفتنی است که این صندلی در حال حاضر فقط یک مفهوم است، اما شرکت سازنده سابقه بسیار خوبی در تبدیل طرح‌های مفهومی خود به محصولات واقعی دارد.

ویترین

«هفت‌خوان و خرده‌ای» به چاپ پنجم رسید



رمان نوجوان «هفت‌خوان و خرده‌ای» نوشته احمد اکبرپور توسط نشر افق به چاپ پنجم رسید.

به گزارش مهر، رمان نوجوان «هفت‌خوان و خرده‌ای» نوشته احمد اکبرپور به‌تازگی توسط نشر افق به چاپ پنجم رسیده است. این‌کتاب صدوسیزدهمین‌عنوان «رمان نوجوان» است که این‌ناشر چاپ می‌کند.

احمد اکبرپور نویسنده این‌کتاب، متولد ۱۳۴۹ در شیراز است. او دانش‌آموخته روان‌شناسی است و جایزه کتاب سال را برای رمان «قطار آن شب»، جایزه چند دوره شورای کتاب کودک برای کتاب‌های «امپراطور کلمات»، «رویای جنوبی» و «دوچرخه» و برگزیدگی یونیسف را برای کتاب «شب به خیر فرمانده» در کارنامه دارد. «من نوکر بابا نیستم» و «غول و دوچرخه» او هم طی سال‌های ۲۰۰۶ و ۲۰۱۱ وارد فهرست کلاغ سفید کتابخانه مونیخ شدند.

«هفت‌خوان و خرده‌ای» اکبرپور، به‌صورت داستان‌های به‌هم پیوسته کوتاه نوشته شده که در کنار هم یک‌داستان بلند و رمانی نوجوان را می‌سازند. محور داستان‌ها، پسرکی روستایی به‌نام داوود است که می‌خواهد مثل دوستش کُهزاد شجاع باشد. کهزاد در چشم داوود، از هیچ‌چیز نمی‌ترسد و انگار چیزی در دنیا نیست که کهزاد از آن بترسد. داوود هم دوست دارد مثل کهزاد بدون ترس دروغ بگوید و هرکاری دلش می‌خواهد بکند.

این‌دو یک‌روز برای شکار با هم به کوه می‌روند و وقتی شب می‌رسد، داوود می‌بیند چشم‌هایی در شب برق می‌زنند. این‌جاست که داوود می‌فهمد ظاهرا اشتباه می‌کرده و کهزاد آن‌قدرها هم که فکر می‌کرده شجاع نیست...

«شکار»، «سبزوک»، «پارک»، «کلانتری»، «انتقام»، «دعوا» و «چهل‌سالگی نویسنده» عناوین داستان‌های سازنده «هفت‌خوان و خرده‌ای» هستند.

در قسمتی از این‌کتاب می‌خوانیم:

وقتی رسیدیم، بچه‌ها سر کلاس بودند. ولی تا ثبت‌نام تمام شد هم‌زمان زنگ استراحت را زدند. سی‌چهل‌تایی پشت پنجره جمع شده بودند که ناظم آن‌ها را دور کرد. مادرم به مدیر مدرسه گفت: «اول بچه را دست خدا و بعد دست شما می‌سپارم، چرا که از بچه‌گی سایه بابا بالای سرش نبوده.» یواشکی توی گوشش گفتم: «تو را به خدا حالا برو، می‌بینی که باید برم سر کلاس.» اولین‌بار بود که از لباس‌های محلی‌مان بدم می‌آمد.

چاپ پنجم این‌کتاب با ۹۶ صفحه، شمارگان ۵۰۰ نسخه و قیمت ۱۲۵ هزار تومان عرضه شده است.