



بازگشت آلودگی به شهرها

طرح: محمد طحانی

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: ۰۲۱-۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۴۶۰۹
فکس: ۰۲۱-۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۰۲۱-۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۰۲۱-۱۹۸۰۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهپرستانها: ۰۹۱۲۳۷۱۵۳
توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۰۲۱-۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۱۰۲-۶۵۵۸۶۸۰

یکشنبه / ۱۴ بهمن / ۱۴۰۳ / شماره ۵۸۳۷
۳ شعبان ۱۴۴۶ - ۲ فوریه ۲۰۲۵
سال بیستم / ۱۲ صفحه

«اب»تکار

اولین گوشی سامسونگ با دو لولا احتمالاً گلکسی G فولد نام خواهد داشت



اطلاعاتی جدید درباره نام احتمالی، زمان عرضه و قابلیت‌های اولین گوشی تاشوی سامسونگ با دو لولا منتشر شده است. هنوز چند ماه تا عرضه رسمی گوشی‌های گلکسی زد فولد ۷ و زد فلیپ ۷ سامسونگ باقی مانده اما اطلاعات جدید و جالبی درباره اولین گوشی تاشوی این شرکت که دو لولا دارد، ازجمله زمان احتمالی عرضه و اندازه صفحه‌نمایش آن فاش شده است.

سال گذشته، هواوی گوشی میت XT را به‌عنوان یک گوشی تاشو با دو لولا معرفی کرد. این دستگاه از مکانیزم S شکل استفاده می‌کند که در آن نمایشگر در نقطه‌ای به داخل و در نقطه دیگر به بیرون خم می‌شود اما این طراحی زیگزاچی در حالت تاشده هم نمایشگر همچنان در معرض آسیب قرار داشت.

براساس پستی جدید در بلاگ Naver، به نقل از منابع آگاه، سامسونگ به‌جای طراحی S شکل، ظاهراً مکانیزم G شکل را انتخاب کرده است. این طراحی که اخیراً در نمونه اولیه نمایشگر G-Flex سامسونگ دیده شده بود، از ۲ طرف به داخل تا می‌شود و در حالت بسته، نمایشگر کاملاً پوشیده و محافظت می‌شود. این روش برخلاف طراحی هواوی، باعث افزایش مقاومت نمایشگر در برابر خش‌وخش، ضربه و فرسودگی خواهد شد.

طبق گزارش حاضر، Samsung Galaxy Z Fold است نمایشگری ۹٫۹۶ اینچی داشته باشد که تقریباً ۳۰ درصد بزرگ‌تر از صفحه‌نمایش ۷٫۶ اینچی زد فولد ۶ خواهد بود. در حالت تاشده، ارتفاع آن ۶٫۵۴ اینچ خواهد بود که آن را از نظر ابعاد به گوشی‌های استاندارد نزدیک می‌کند. همچنین گفته می‌شود وزن این گوشی مشابه مدل H خواهد بود که احتمالاً به گوشی میت XT هواوی اشاره دارد اما سامسونگ ممکن است به‌دلیل طراحی تاشوی داخلی، دستگاهی کمی ضعیف‌تر ارائه دهد. همچنین گفته می‌شود این گوشی از نمایشگرها و لایه‌های محافظ جدیدی استفاده خواهد کرد که با نمونه‌های به‌کاررفته در گوشی‌های سری Z تفاوت دارند.

نکته قابل‌توجه دیگر، تغییر احتمالی زمان عرضه این گوشی است. برخی گزارش‌های اولیه به عرضه این دستگاه در اوایل ۲۰۲۶ اشاره داشتند. گزارش جدید ادعا می‌کند Galaxy Z Fold G ممکن است در سه‌ماهه سوم ۲۰۲۵ معرفی شود. راس یانگ نیز در یکی از پست‌های خود در شبکه اجتماعی X این بازه زمانی را تأیید کرده است اما به نظر می‌رسد تولید این دستگاه محدود خواهد بود و قیمت بالایی دارد که آن را به محصولی خاص و آزمایشی تبدیل می‌کند. باتوجه‌به رکود نوآوری در گوشی‌های تاشوی سامسونگ، استراتژی این شرکت منطقی به نظر می‌رسد. در سال‌های اخیر، سامسونگ در زمینه نوآوری در مدل‌های زد فولد و زد فلیپ چندان موفق نبوده و اغلب از سخت‌افزار و طراحی‌های مشابه‌نسل‌های مختلف استفاده کرده است. در مقابل، شرکت‌هایی مانند هواوی، وان پلاس و حتی گوگل گوشی‌های تاشوی نازک‌تر، سبک‌تر و با طراحی‌بهبود یافته‌تر عرضه می‌کنند. سامسونگ در بخش گوشی‌های تاشو مدت زیادی محتاط عمل کرده است. اگر Galaxy Z Fold G نوآوری قابل‌توجهی ارائه نکند، ممکن است فقط شاهد محصول گران‌قیمت دیگری باشیم که با وعده‌تحویلی جدید تبلیغ می‌شود اما در واقعیت، تجربه‌ای محدود و نه‌چندان جذاب ارائه دهد.

سبک

زندگی

ورزش‌هایی که احساس گرسنگی را کاهش می‌دهند

شاید فکر کنید یک جلسه ورزش سنگین در باشگاه اشتهاپتان را باز می‌کند اما متخصصان دریافته‌اند ورزش‌های شدید مانند تمرین‌های «تابویی‌تنشی» که اصطلاحاً «هیت» (HIIT /High-intensity interval training) نامیده می‌شوند، واقعا می‌توانند احساس گرسنگی را کاهش دهند.

به گزارش ایسنا، متخصصان دانشگاه ویرجینیا دریافتند انواع مختلف ورزش‌های مرتبط با تناسب اندام می‌توانند به روشی مشابه داروهای تزریقی کاهش وزن مانند اوزمپیک، عمل کنند و اثر هورمون‌های گرسنگی در بدن را تغییر دهند.

این مطالعه نشان داد تمرین با شدت بالا با دوچرخه ثابت، در مقایسه با رکاب زدن با شدت متوسط یا ورزش نکردن در کاهش اشتها موثرتر است.

متخصصان متوجه شدند این نوع فعالیت‌هایی که به انرژی زیادی نیاز دارند، می‌توانند هورمون «گرلین» (هورمونی که باعث گرسنگی می‌شود و با ماده فعال موجود در داروهای تزریقی کاهش وزن مهار می‌شود) را سرکوب کنند و اشتها را کاهش دهند.

هورمون گرلین زمانی که معده خالی یا تقریباً خالی است، ترشح می‌شود و با ارسال پیام به مغز، اشتها برای غذا خوردن را افزایش می‌دهد.

متخصصان در این مطالعه روی ۱۴ بزرگسال ۱۸ تا ۵۵ سال (هشت مرد و شش زن) و سالم که به طور منظم ورزش نمی‌کردند، آزمایش انجام دادند. از این افراد خواسته شد که شب‌ها چیزی نخورند و به مدت ۱۲ ساعت قبل از هر آزمایش از ورزش‌های سنگین و مصرف الکل، تنباکو و کافئین خودداری کنند.

هر فرد سه جلسه آزمایشی را پشت سر گذاشت. آنها در یکی از جلسات بدون هیچ ورزشی، تنها استراحت کردند. در جلسه دیگر، روی دوچرخه ثابت با شدت متوسط رکاب زدند و در جلسه سوم، دوچرخه ثابت با شدت بالا را امتحان کردند.

متخصصان برای اطمینان از اینکه سطح تمرین برای هر شرکت‌کننده مناسب است، زمان به نفس‌افشان شرکت‌کنندگان را به‌عنوان نشانه چالش‌برانگیز بودن تمرین در نظر گرفتند و ثبت کردند.

در گروه با شدت بالاتر، شرکت‌کنندگان ۷۵ درصد بیشتر از نقطه «چالش‌برانگیز» شدن رکاب زدند تا متخصصان مطمئن شوند تمرین به اندازه کافی دشوار و سنگین بوده است.

به گزارش دیلی میل، نتایج نشان داد تمرین با شدت بالا بیشتر از تمرین با شدت متوسط، سطح هورمون گرلین را سرکوب می‌کند و وقتی از شرکت‌کنندگان در مورد میزان گرسنگی‌شان سوال شد، آنها گزارش دادند که احساس گرسنگی برایشان بعد از یک تمرین سنگین‌تر، کمتر بود.

متخصصان اشاره کردند که به منظور تعیین بهترین میزان تمرین برای کنترل اشتها در گروه‌های سنی مختلف، آزمایش‌های بیشتری لازم است و اضافه کردند تمرین با شدت متوسط تاثیر قابل‌توجهی بر سطح هورمون گرلین نداشت و حتی در مواردی باعث افزایش آن شد.

آنها توضیح دادند که این نشان می‌دهد ممکن است برای سرکوب گرلین، لازم باشد تمرین‌هایی فراتر از «آستانه لاکتات» انجام شود؛ نقطه‌ای که در آن خستگی سریع عضلات در طول تمرین شروع می‌شود.

متخصصان در این مطالعه که در مجله انجمن غدد درون‌ریز (Journal of the Endocrine Society) منتشر شد، یافته‌های ما نشان می‌دهد که لاکتات ممکن است در سرکوب گرلین ناشی از ورزش نقش داشته باشد.

در حال حاضر داروهای کاهش وزن تزریقی که عملکرد هورمون جی‌ال‌پی‌۱ را شبیه‌سازی می‌کنند، مانند اوزمپیک، ویکووی و مانجرو، مانع‌مندان بسیاری در سراسر جهان پیدا کرده‌اند. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که از این درمان‌ها استفاده کرده‌اند، در عرض کمی بیش از یک سال، حدود ۱۲ کیلوگرم کاهش وزن داشته‌اند.

همچنین گمان می‌رود که این داروهای تزریقی خطر حمله قلبی را در بیماران چاق تا یک‌پنجم کاهش می‌دهند. با این حال برخی از مطالعات از احتمال بروز برخی عوارض جانبی پس از مصرف این داروها خبر می‌دهند.

ماشین

بازی

خودرو وارداتی صفر یا کارکرده‌های بازار؛ کدام را بخریم؟



کیفیت درازمدت‌ش تأثیرگذار باشد. ضمن اینکه خودروی وارداتی صفر کیلومتر از گارانتی شرکت وارد کننده برخوردار است و از بابت تعصبات احتمالی هم تا چندین ماه و سال خیالتان راحت خواهد بود.

مهم‌تر اینکه خودرو وارداتی صفر کیلومتر از جمله به‌روزترین محصولات حاضر در بازار کشورمان است و تکنولوژی‌ها، امکانات و تجهیزات و البته ایمنی آن یک سر و گردن بالاتر از تولیدات قدیمی داخلی است. به‌طورکلی باید گفت خودرو وارداتی صفر کیلومتر هزینه‌های نگهداری کمتری داشته و از تکنولوژی به‌روز و ایمنی بالایی برخوردار است. ضمن اینکه با انتخابی هوشمندانه می‌توانید مدل‌هایی با کمترین فاصله قیمتی بین نمایندگی و بازار را خریداری کنید.

معایب خودرو وارداتی صفر کیلومتر

شاید یکی از اصلی‌ترین معایب خودروهای وارداتی اخیر را محدودیت شدید در خدمات پس از فروش و تأمین قطعات دانست. با اینکه انواع و اقسام خودروهای مونتاژ چین در حال ورود به کشورمان هستند اما بسیاری از آن‌ها توسط شرکت‌های گننام و کوچک و با شبکه نمایندگی بسیار محدود وارد شده‌اند و در صورتی‌که نیاز به یک قطعه خاص داشته باشید و یا خدای نکرده تصادف کنید، تأمین قطعات بسیار زمان‌بر خواهد بود و همچنین باید هزینه زیادی را متحمل شوید. نکته دیگر اینکه این خودروها فقط باید در نمایندگی‌ها سرویس شوند تا گارانتی آن‌ها لغو نشود. همچنین افت قیمت خودرو وارداتی صفر کیلومتر هم موضوع دیگری است که باید در نظر داشته باشید. با اینکه خودروهای وارداتی تکنولوژی به‌روزی دارند اما همین تکنولوژی در حین تعمیرات می‌تواند هزینه بالایی داشته باشد. به‌طور مثال، بسیاری از مکانیک‌ها با سنسورها و رادارهای خودروهای مدرن آشنایی ندارند و همین موضوع تعمیر آن‌ها را با محدودیت مواجه می‌کند.

مزایای خودروهای کارکرده بازار

همان‌طور که گفته شد در بازار خودروی کشورمان شاهد قیمت‌گذاری عجیب برخی خودروها هستیم. برای مثال قیمت کیا اپتیما وارداتی صفر کیلومتر کمتر از قیمت اپتیما وارداتی چند سال پیش است و دلیل آن هم به مونتاژ چین بودن اپتیما صفر کیلومتر برمی‌گردد. ما در این مقاله چنین مواردی استثنا را در نظر نمی‌گیریم و قاعده کلی قیمت پایین‌تر خودروهای کارکرده نسبت به صفر کیلومتر را اعمال می‌کنیم. بر همین اساس، یکی از اصلی‌ترین مزایای خودروهای کارکرده را می‌توان قیمت پایین‌تر آن‌ها دانست. این خودروها افت قیمت خود را تجربه کرده‌اند و شما با انتخاب خودرویی سالم و مناسب، افت قیمت مجددی نخواهید داشت. از طرف دیگر، برخی خودروهای کارکرده کیفیت بسیار بالایی دارند و اگر بتوانید مدل‌های تمیز آن را پیدا کنید تا چندین سال دغدغه‌ای نخواهید داشت. همچنین برخی مدل‌های کارکرده وارداتی چندین سال است که در بازار حضور دارند و از نظر تعمیرات، مکانیک و تأمین قطعات مشکلات خودروهای وارداتی صفر کیلومتر را نخواهند داشت.

معایب خودروهای کارکرده بازار

صرف‌نظر از محل تولید خودروی کارکرده، انتخاب چنین مدل‌هایی همواره با ریسک‌هایی همراه است. شما با خرید خودروی کارکرده وارداتی اطلاعاتی از مالکان قبلی و طرز رفتار آن‌ها با خودرو ندارید و شاید خودرویی با استهلاک بالا را بخرید. متأسفانه اکثر مدل‌های وارداتی با معضل دست‌کاری کارکرد مواجه هستند و نمی‌توان اطلاع دقیقی از میزان کارکرد آن‌ها داشت. بسیاری از خودروهای کارکرده به دلیل وجود معایب و مشکلات فنی پیدا و پنهان به فروش می‌رسند و طبیعی است که با گذشت چندین سال از تولید آن‌ها، عیوب بیشتری داشته باشند. از طرف دیگر این خودروها فاقد تکنولوژی روز خودروهای وارداتی صفر کیلومتر هستند و شاید امکانات و تجهیزات آن‌ها در مدل‌های روز پیدا می‌کنند در آن‌ها وجود نداشته باشد.

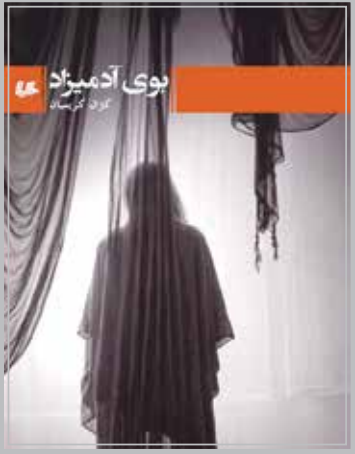
موردی که ذکر شد خلاصه‌ای از مزایا و معایب خودرو وارداتی صفر کیلومتر و کارکرده‌های بازار بود. مهم‌ترین نکته در انتخاب خودرو، اولویت‌بندی و توجه به نیازها و سلیقه شخصی است. همچنین بودجه در نظر گرفته شده برای خرید خودرو نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. در حال حاضر قیمت برخی خودروهای چینی صفر کیلومتر مونتاژی و وارداتی با قیمت خودروهای ژاپنی و اروپایی کارکرده برابری می‌کند و برخی افراد معتقدند خودروهای صفر کیلومتر به دلیل گارانتی و صفر بودن قابلیت‌های اطمینان بالاتری دارند درحالی‌که برخی افراد نیز سواری و کیفیت خودروهای وارداتی کارکرده را ترجیح می‌دهند.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

نهایتاً در پایان مقاله خودرو وارداتی صفر یا کارکرده‌های بازار باید گفت انتخاب شما می‌بایست با توجه به مزایا و معایب هر یک از آنها و همچنین در نظر گرفتن فاکتورهای متنوعی باشد. مهم‌ترین عامل در این میان شرایط خریدار، توقعات او از خودرو، سلیقه شخصی، میزان استفاده از خودرو و... است. اگر در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنید، بودجه کافی دارید و می‌خواهید خودرو را برای مدت طولانی نگه‌داری کنید، خرید خودرو وارداتی صفر کیلومتر معقولانه خواهد بود، مخصوصاً اینکه مشکل تأمین قطعات و خدمات پس از فروش در شهرهای بزرگ کمتر وجود دارد؛ اما اگر به فکر فروش خودرو در کوتاه‌مدت هستید و می‌خواهید بودجه کمتری را به خرید خودرو اختصاص دهید، شاید پیدا کردن یک خودروی کارکرده با شرایط مطلوب و بازار خرید و فروش پرونق گزینه بهتری باشد. از شما عزیزان خواهشمندیم تجربیات و نظرات خود در این زمینه را با ما در میان بگذارید.

ویرترین

عرضه داستان‌های «بوی آدمیزاد» در کتابفروشی‌ها



مجموعه‌داستان «بوی آدمیزاد» نوشته کژال کریمیان توسط انتشارات هیلا منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، مجموعه‌داستان «بوی آدمیزاد» نوشته کژال کریمیان به‌تازگی توسط انتشارات هیلا منتشر و راهی بازار نشر شده است.

کژال کریمیان نویسنده این‌کتاب متولد ۱۳۷۲ است و «بوی آدمیزاد» اولین‌مجموعه‌ای است که از داستان‌های کوتاه او منتشر می‌شود.

این‌کتاب دربرگیرنده ۸ داستان با موضوعات اجتماعی و مشکلات زنان است که به این‌ترتیب‌اند:

«مزون»، «منفی ۴۵ درجه»، «سارق مثل کریمیان توسط انتشارات هیلا منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، مجموعه‌داستان «بوی آدمیزاد» نوشته کژال کریمیان به‌تازگی توسط انتشارات هیلا منتشر و راهی بازار نشر شده است.

کژال کریمیان نویسنده این‌کتاب متولد ۱۳۷۲ است و «بوی آدمیزاد» اولین‌مجموعه‌ای است که از داستان‌های کوتاه او منتشر می‌شود.

این‌کتاب با ۹۶ صفحه، شمارگان ۲۷۵ نسخه و قیمت ۱۱۰ هزار تومان منتشر شده است.