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 / ۱۸ بهمن ۱۴۰۳ / شماره ۵۸۴۱
۷ شعبان ۱۴۴۶ - ۶ فوریه ۲۰۲۵
سال بیستم / ۸ صفحه

سبک زندگی

۵ ماده غذایی مفید برای بهبود سلامت استخوان‌ها

ویتامین D نقش مهمی در حفظ سلامت استخوان‌ها و سلامت کلی بدن ایفا می‌کند. این ویتامین به بدن کمک می‌کند کلسیم را جذب کند که برای بازسازی استخوان‌ها و حفظ چگالی استخوان‌ها ضروری است.

به گزارش خبرآنلاین، روزی کریر، متخصص تغذیه از برنامه تغذیه سالم Second Nature می‌گوید: "ویتامین D برای سلامت استخوان‌ها ضروری است." "این ویتامین به استخوان‌ها کمک می‌کند کلسیم را جذب کرده و فرآیند بازسازی استخوان‌ها را پشتیبانی کند، که به این معناست که استخوان‌ها بازسازی می‌شوند و بافت جدید ایجاد می‌کنند. کلسیم اجزای سازنده‌ای را برای رشد استخوان‌ها و حفظ چگالی و استحکام آنها فراهم می‌کند."

کمبود ویتامین D چه مشکلات استخوانی می‌تواند به وجود آورد؟

کمبود ویتامین D می‌تواند منجر به مشکلات مختلفی در سلامت استخوان‌ها شود:

• درد عضلات و استخوان‌ها: شایع‌ترین علامت کمبود ویتامین D درد در عضلات و استخوان‌ها است. در صورت کمبود طولانی‌مدت، ممکن است ضعف عضلانی به ویژه در عضلات ران ایجاد شود که می‌تواند حرکت را مشکل کند.

• پوکی استخوان: این وضعیت شامل کاهش چگالی استخوان‌ها است که باعث ضعیف شدن و شکنندگی استخوان‌ها می‌شود و خطر شکستگی را افزایش می‌دهد. پوکی استخوان بیشتر در افراد مسن مشاهده می‌شود، اما در صورتی که فرد ویتامین D و کلسیم کافی دریافت نکند، می‌تواند در هر سنی رخ دهد.

• راکت‌ها: در موارد نادر، کمبود ویتامین D در دوران کودکی می‌تواند منجر به راکت‌ها شود، وضعیتی که در آن استخوان‌ها نرم و ضعیف می‌شوند و باعث تغییر شکل‌های اسکلتی مانند پاهای خمیده و مشکلات رشدی می‌شود.

چه کسانی بیشتر در معرض کمبود ویتامین D هستند؟

کمبود ویتامین D معمولاً در افراد مسن شایع است، زیرا فعالیت بدنی کاهش می‌یابد، زمان کمتری در فضای باز می‌گذرانند و اشتها نیز کاهش می‌یابد که این موارد فرصت دریافت کالری، پروتئین و مواد معدنی کافی برای حمایت از سلامت استخوان‌ها را کاهش می‌دهد. با این حال، افراد در هر سنی ممکن است دچار کمبود ویتامین D شوند، به ویژه اگر زمان کافی در معرض آفتاب نباشند، رژیم غذایی سالم نداشته باشند یا ورزش منظم انجام ندهند.

۵ غذای سرشار از ویتامین D که باید در رژیم غذایی‌تان بگنجانید

۱. تخم‌مرغ: تخم‌مرغ منبع خوبی از ویتامین D و پروتئین است. آن را می‌توانید در وعده‌های مختلف غذایی برای افزایش ویتامین D مصرف کنید.

۲. قارچ‌ها: قارچ‌ها به طور طبیعی زمانی که در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند، ویتامین D تولید می‌کنند. اگر قارچ‌ها را در پنجره قرار دهید تا نور مستقیم آفتاب به آنها برسد، میزان ویتامین D آنها افزایش می‌یابد. سوپ قارچ خامه‌ای گزینه‌ای عالی برای گنجاندن این ماده مغذی در رژیم غذایی‌تان در این فصل است.

۳. گوشت قرمز: گوشت قرمز، ارگان‌ها و جگر منابع خوبی از ویتامین D هستند. به عنوان مثال، یک استیک ۲۵ گرمی حاوی حدود ۱۵ واحد بین‌المللی (IU) ویتامین D است، در حالی که ۱۰۰ گرم دنده گاو پخته حدود ۲۷ واحد IU ویتامین D دارد.

۴. سالمون: سالمون و سایر ماهی‌های چرب منابع خوبی از ویتامین D و پروتئین هستند که از سلامت استخوان‌ها حمایت می‌کنند. سالمون دودی با یک سالاد سریع و روغن زیتون یک راه عالی برای افزایش ویتامین D و پروتئین بدون نیاز به پخت است.

۵. محصولات غنی‌شده با ویتامین D: برخی از مواد غذایی مانند کره، آب‌میوه‌ها و غلات با ویتامین D غنی‌سازی شده‌اند تا به تأمین سطح مطلوب ویتامین D کمک کنند. به عنوان مثال، شرکت Kellogg's در بریتانیا در سال ۲۰۱۱ اعلام کرد که غلات خود را با ویتامین D اضافی غنی‌سازی کرده است.

با اطمینان از اینکه ویتامین D کافی از طریق رژیم غذایی و نور خورشید دریافت می‌کنید، می‌توانید از سلامت استخوان‌های خود محافظت کرده و خطر ابتلا به مشکلات استخوانی را کاهش دهید.

عکس‌نوشت

عشایر ایران زمین

عکس: پیمان حمیدی پور / میزان

«اپ»تکار

ایسوس راگ فون ۹ FE با اسپدراگون ۸ نسل ۳ معرفی شد

ایسوس راگ فون ۹ FE نسبت به سری اصلی راگ فون ۹ پردازنده و باتری ضعیف‌تری دارد اما با قیمت کمتر روانه بازار می‌شود.

حدود ۲ ماه قبل ایسوس از سری راگ فون ۹ رونمایی کرد. این سری به اسپدراگون ۸ الیت مجهز بود. اکنون این شرکت راگ فون ۹ FE را معرفی کرده که تراشه اسپدراگون ۸ نسل ۳ و قیمتی مقرون‌به‌صرفه دارد.

براساس اعلام وب‌سایت ایسوس، راگ فون ۹ FE صفحه‌نمایش ۶٫۷۸ اینچی امولد LTPO سامسونگ با رزولوشن ۲۴۰۰ در ۱۰۸۰ پیکسل دارد که از HDR۱۰+ و حداکثر روشنایی ۲۵۰۰ نیت پشتیبانی می‌کند. رفرش ریت پویای این نمایشگر از ۱ تا ۱۲۰ هرتز متغیر است؛ البته هنگام بازی‌کردن می‌توانید آن را تا ۱۶۵ هرتز یا ۱۸۵ هرتز تنظیم کنید.

گوشی جدید ایسوس به پردازنده اسنپدراگون ۸ نسل ۳ مجهز شده که ۱۶ گیگابایت رم LPDDR۵X و ۲۵۶ گیگابایت حافظه داخلی UFS ۴٫۰ دارد. باتری ۵۵۰۰ میلی‌آمپرساعتی انرژی گوشی را تأمین می‌کند که از شارژ بی‌سیم ۶۵ واتی Quick Charge ۵٫۰ و Qi ۱٫۳ پشتیبانی می‌کند.

راگ فون ۹ FE دارای دوربین اصلی سه‌گانه است: لنز اصلی ۵۰ مگاپیکسلی IMX۸۹۰ سونی با لرزش‌گیر اپتیکال (OIS)، لنز ۱۳ مگاپیکسلی اولتراواید و لنز ماکرو ۵ مگاپیکسلی. برای عکاسی سلفی، یک دوربین ۳۲ مگاپیکسلی RGBW درون حفره نمایشگر قرار دارد. همچنین این گوشی اندروید ۱۵ و رابط کاربری ROG را اجرا می‌کند.

در فریم این گوشی دکمه‌های حساس به فشار AirTrigger وجود دارد تا تجربه بهتری از بازی‌های مختلف داشته باشید. این گوشی از Wi-Fi ۷، بلوتوث ۵٫۴ و NFC نیز پشتیبانی می‌کند. همچنین نمایشگر آن محافظ گوریلا گلس ویکتوس ۲ و گواهی IP۶۸ برای مقاومت در برابر گردوغبار و آب دارد. ابعاد گوشی نیز ۱۶۳٫۸ در ۷۶٫۸ در ۸٫۹ میلی‌متر و وزن آن ۲۲۵ گرم است.

ایسوس راگ فون ۹ FE در رنگ مشکی فانتوم با قیمت ۸۹۰ دلار روانه بازار می‌شود که نسبت به سری راگ فون ۹ قیمت مقرون‌به‌صرفه‌ای محسوب می‌شود؛ در مقام مقایسه، قیمت پایه ایسوس راگ فون ۹ حدود هزار و ۱۰۰ دلار و قیمت مدل پرو حدود هزار و ۱۵۰ دلار است. البته باید توجه کنیم مدل FE پردازنده و باتری ضعیف‌تری دارد.

ماشین بازی

کرایسلر ایرفلو، اولین خودروی آیرودینامیک جهان که طراحی خودروها را متحول کرد

کرایسلر ایرفلو که در سال ۱۹۳۴ معرفی شد، اولین خودروی تولید انبوهی بود که در تونل باد و با توجه به اصول آیرودینامیک طراحی شد.

یکی از موضوعات بسیار مهم در طراحی خودرو، آیرودینامیک است و خودروسازان زمان و هزینهٔ زیادی برای بهبود آیرودینامیک خودروهای خود صرف می‌کنند. هرچند آیرودینامیک در خودرو در طول دهه‌ها تکامل پیدا کرده است ولی پیشینهٔ آن به زمانی بازمی‌گردد که هیچ‌کس به چنین موضوعی در طراحی خودرو اهمیت نمی‌داد. تکامل آیرودینامیک در خودروهای مدرن، تا حد زیادی مدیون یک خودرو از دههٔ ۳۰ است. کرایسلر ایرفلو، خودرویی که جلوتر از زمان خود بود. این خودرو اصول ابتدایی آیرودینامیک را ارائه کرد که طراحان خودرو هنوز از آن‌ها استفاده می‌کنند. پس بیایید در ادامه نگاهی به تاریخچهٔ کرایسلر ایرفلو و میراثی که از خود بر جای گذاشت داشته باشیم.

هرچند ایرفلو اولین خودروی تولید انبوهی بود که با استفاده از تونل باد طراحی شد ولی اولین خودرویی نبود که با توجه به مفهوم آیرودینامیک ساخته شد زیرا این عنوان متعلق به خودرویی است که بیش از یک دهه قبل ساخته شد. این خودرو رومپلر تروپفن‌واگن (Rumpler Tropfenwagen) نام داشت که توسط یک مهندس اتریشی بنام «ادموند رومپلر» ساخته و در سال ۱۹۲۱ در نمایشگاه خودروی برلین رونمایی شد. وی که قبلاً به‌عنوان طراح هواپیما کار می‌کرد، در طراحی این خودرو از دانش هوانوردی خود و همین‌طور امکانات موسسه تحقیقات آیرودینامیک در گوتینگن استفاده کرد. درنتیجه، رومپلر موفق به ساخت خودرویی با ضریب درگ تنها Cd ۰.۲۸ شد که حتی هنوز هم رقم چشمگیری محسوب می‌شود. تروپفن‌واگن نقطهٔ مقابل خودروهای آن زمان بود که هیچ توجهی به آیرودینامیک نداشتند. بااین‌حال، این خودرو به تولید انبوه نرسید و تنها حدود ۱۰۰ دستگاه از آن ساخته شد.

حدود ۱۰ سال پس از معرفی تروپفن‌واگن، تیم مهندسی کرایسلر جلسات آزمایشی در تونل باد را برای ساخت خودرویی با طراحی آیرودینامیک آغاز کرد. برای این کار، مردان کرایسلر از کسی کمک گرفتند که دانش زیادی در مورد جریان هوا داشت. وی «اورویل رایت» بود یعنی کسی که حدود ۳۰ سال قبل با برادرش اولین هواپیمای جهان را ساخت. نتیجهٔ این تلاش‌ها، خلق خودرویی کاملاً متفاوت از خودروهای آن سال‌ها بود. ایرفلو با فرم نرم و منحنی، عصر جدیدی را در طراحی خودرو پیش‌بینی کرد. این ماشین در ابتدای سال ۱۹۳۴ معرفی شد و چند ماه بعد به تولید رسید.

ایرفلو از زمان خود جلوتر بود و اصولی را پایه‌گذاری کرد که درنهایت به استانداردی در فرایند طراحی خودرو تبدیل شد. البته مثل بسیاری از نوآوری‌های صنعت خودرو، آیرودینامیک ابتدا در خودروهای کانسپت، لوکس و اسپرت موردتوجه قرار گرفت و بعداً به خودروهای ارزان‌تر و متداول‌تر راه یافت. مفهوم آیرودینامیک در طراحی خودرو از دههٔ ۷۰ به بعد به‌طورجدی مطرح شد. ازآنجایی‌که بحران نفت در سال ۱۹۷۳ کاهش مصرف سوخت خودروها را به موضوعی ضروری تبدیل کرد، خودروسازان از طراحی آیرودینامیک به‌عنوان راهی برای کمتر کردن مصرف سوخت خودروهای خود بهره بردند. این موضوع تأثیر بزرگی بر کل بازار خودرو گذاشت زیرا زبان‌های طراحی تغییر کردند و ظاهر خودروها از فرم جعبه‌ای شکل به حالت تیزتر درآمد.

ازآنجایی‌که ایرفلو از زمان خود جلوتر بود و ظاهری غیرمعمول داشت، در دنیایی که اکثر خودروها هنوز فرمی مربعی و جعبه‌ای شکل داشتند، موردتوجه خریداران قرار نگرفت. کرایسلر نیز طی سال‌های بعد تغییراتی در طراحی ایرفلو ایجاد کرد تا جذاب‌تر به نظر برسد ولی این اقدامات تأثیری نداشت و ایرفلو فقط چهار سال تولید شد و کمتر از ۳۰ هزار دستگاه فروخت. کرایسلر نسخه‌ای ارزان‌تر از این خودرو را هم از طریق برند دسوتو عرضه کرد که از همان بدنه روی فاصلهٔ محوری کوتاه‌تری استفاده می‌کرد ولی دسوتو ایرفلو حتی از همتای کرایسلر خود هم محبوبیت کمتری داشت و در سال ۱۹۳۶ کنار گذاشته شد. بااین‌حال، ایرفلو تأثیر بزرگی از خود به‌جای گذاشت. به‌عنوان‌مثال، در سال ۱۹۳۶ لینکلن زفیر با الهاماتی از طراحی ایرفلو معرفی شد، فردیناند پورشه یک دستگاه از این خودرو را به آلمان برد و در طراحی بیتل از آن الهام گرفت و تویوتا نیز اولین خودروی خود با نام AA را در سال ۱۹۳۵ با الهام از ایرفلو طراحی کرد.

ویترین

«بوی آدمیزاد» به چاپ رسید

کتاب «بوی آدمیزاد» نوشته کژال کریمیان نویسنده و فیلمنامه‌نویس منتشر شد.

به گزارش خبرنگار فرهنگی ایرنا کتاب «بوی آدمیزاد» به قلم کژال کریمیان شامل هشت داستان کوتاه به نام‌های «مزون»، «منفی ۴۵ درجه»، «سارق مثل ادیب»، «کجدار»، «کلاغ ها شیطان را بردند»، «خالخالی های سیاه»، «ماسک نجات بابای احسان» و «به اتفاق بانو» شد.

در داستان سارق مثل ادیب می خوانیم:

«هیچ چیز برای دزدها خوشایندتر از این نیست که خانه مدنظرشان، جهت سرقت، پرده یا کرکره نداشته باشد و از داخل کوچه هم قابل رویت باشد اما خانه آقای شجاعی به غیر از داشتن تمامی این مزایا، نور بسیار عجیبی داشت که هر شب خودنمایی می کرد؛ بنفش نئونی! بارها پسرهای کم سن و سال همسایه حین برخورد با او سر به سرش می گذاشتند و تیکه بارش می کردند که اگر در منزلش گل و گیاه جهت استعمال پرورش می دهد، مشتری دست به نقد سراغ دارند... آقای شجاعی هم که اخیرا ۵۰ را از سر گذرانده بود، خنده ای به غایت مصنوعی سر می داد، شانه بالا می انداخت و می گفت که فقط این رنگ را دوست دارد! همین! اما نور واحد ششم طبقه دوم پلاک ۱۰ در کوچه زهتابی، بنفش زننده ای بود که توجه هر کسی را به خود جلب می کرد». صفحه ۳۳.

در داستان خالخالی های سیاه نیز آمده است:

« ۲۰ سال پیش آقای مشکات دو قلوهایش را به همراه همسر افسرده اش، ول می کند به امان خدا! زن هم لج می کند و هر چه از مرد باقی مانده بود، می ریزد داخل آتش چهارشنبه سوری همان سال و پرونده اش را برای خود، خانواده و فرزندانش می‌بندد. البته می دانید که امکان ندارد آدمی چیزی را فراموش کند؛ آن هم چنین ضربه مهلکی را! آدمی فقط تصمیم می گیرد که چطور با زخم هایش کنار بیاید، حال این را که زن مشکات چطور با این طردشدگی کنار آمد، دیگر خودش می داند! بچه ها که تقریبا عید همان سال یک ساله شده بودند، از تصویر پدرشان به کل محروم شدند. چون حتی یک عکس هم از آن پدر باقی نمانده بود و قُلِ دختر با دیدن برادرش همیشه تصور می کرد که پدرشان حتما کسی شبیه به اوست یا حتی شبیه به خودش!» صفحه ۶۵.

کریمیان متولد ۱۳۷۲ فارغ التحصیل بازیگری/ کارگردانی تئاتر از دانشگاه هنر تهران، نویسنده و فیلمنامه نویس است.

کتاب «بوی آدمیزاد» در ۹۶ صفحه از سوی انتشارات ققنوس روانه بازار کتاب شده است.

تازه‌های علمی

تغییر سیاست گوگل در استفاده تسلیحاتی و نظارتی از هوش مصنوعی

شرکت گوگل یک تغییر اساسی در «اصول استفاده از هوش مصنوعی» خود ایجاد کرده است.

به گزارش ایسنا، گوگل از زمان اولین عرضه هوش مصنوعی خود در سال ۲۰۱۸ یکی از اساسی‌ترین تغییرات را در اصول هوش مصنوعی ایجاد کرده است. این غول موتورهای جستجوگر، سند اصول خود را ویرایش کرده تا تعهداتی را که داده بود، حذف کند. گوگل که قول داده بود ابزارهای هوش مصنوعی را برای استفاده در سلاح یا فناوری نظارتی «طراحی یا مستقر» نکند، این اصل را تغییر داده است. پیش از این، این دستورالعمل در بخشی با عنوان «برنامه‌هایی که ما دنبال نمی‌کنیم» قرار داشت که در نسخه فعلی سند وجود ندارد.

به نقل از انگجت، اکنون بخشی با عنوان «توسعه و استقرار مسئولانه» وجود دارد. در آنجا، گوگل بیان می‌دارد که «نظارت انسانی مناسب، بررسی دقیق و مکانیسم‌های بازخوردی را برای همسویی با اهداف کاربر، مسئولیت‌های اجتماعی و اصول پذیرفته‌شده حقوق بین‌الملل و حقوق بشر اجرا خواهد کرد».

این تعهد بسیار کلی‌تر از تعهداتی است که این شرکت در نسخه قبلی اصول هوش مصنوعی ارائه داده بود. به عنوان مثال، در رابطه با سلاح‌ها، این شرکت قبلا گفته بود که هوش مصنوعی را برای استفاده در «سلاح‌ها یا سایر فناوری‌هایی که هدف یا پیاده‌سازی آنها باعث ایجاد یا تسهیل آسیب مستقیم به افراد می‌شود» طراحی نخواهد کرد. در مورد ابزارهای نظارتی هوش مصنوعی، این شرکت گفت که فناوری‌هایی را توسعه نخواهد داد که «هنجارهای پذیرفته شده بین‌المللی» را نقض کند.

دمیس حسابیس (Demis Hassabis)، مدیرعامل دیپ مایند (DeepMind) و جیمز مانیکا (James Manyika)، معاون ارشد تحقیقات، آزمایشگاه‌ها، فناوری و جامعه در گوگل، می‌گویند که ظهور هوش مصنوعی به عنوان یک «فناوری همه‌منظوره» نیاز به تغییر سیاست داشته است.

این دو نفر نوشتند: ما معتقدیم دموکراسی باید در توسعه هوش مصنوعی پیشرو باشد و ارزش‌های اصلی مانند آزادی، برابری و احترام به حقوق بشر را شامل شوند و ما معتقدیم که شرکت‌ها، دولت‌ها و سازمان‌هایی که این ارزش‌ها را در نظر دارند، باید با یکدیگر همکاری کنند تا هوش مصنوعی ایجاد کنند که از مردم محافظت کند، رشد جهانی را ارتقاء دهد و از امنیت ملی حمایت کند. با هدایت اصول هوش مصنوعی، ما به تمرکز بر تحقیقات و کاربردهای هوش مصنوعی که با مأموریت، تمرکز علمی و حوزه‌های تخصصی ما همسو هستند، ادامه خواهیم داد و با اصول پذیرفته‌شده حقوق بین‌الملل و حقوق بشر سازگار می‌مانیم و همیشه ارزیابی می‌کنیم که مزایا بر خطرات احتمالی بیشتر است یا خیر.

هنگامی که گوگل برای اولین بار، اصول هوش مصنوعی خود را در سال ۲۰۱۸ منتشر کرد، پس از پروژه ماون (Maven) این کار را انجام داد. این یک قرارداد جنجالی دولتی بود که اگر گوگل تصمیم می‌گرفت آن را تمدید کند، این شرکت نرم‌افزار هوش مصنوعی را برای تجزیه و تحلیل فیلم پهپادها در اختیار وزارت دفاع قرار می‌داد.

ده‌ها کارمند گوگل در اعتراض به این قرارداد شرکت را ترک کردند و هزاران نفر دیگر در مخالفت با آن، طوماری امضا کردند. زمانی که گوگل در نهایت دستورالعمل‌های جدید خود را منتشر کرد، ساندار پیچای، مدیر عامل شرکت، به کارکنان گفت که امیدوار است در طول زمان مقاومت کنند.