

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 - 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

سازمان شهپرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰

چاپ: صمیم ۲-۳/۱۰۸۰۱۰۶۵۵۸۶۸

پنجشنبه / ۲۳ آسفند ۱۴۰۳ / شماره ۵۸۶۵

۱۲ رمضان ۱۴۴۶ - ۱۳ مارس ۲۰۲۵

سال بیستم / ۸ صفحه

«اپ»تکار

گوشی جدید گوگل، رقیب سر سخت آیفون ۱۶e



در حالی که طبق شایعات تنها یک هفته تا عرضه پیکسل ۹a گوگل فاصله داریم، تصاویر رسمی و پوستره‌های تبلیغاتی این گوشی سر از این اینترنت درآورده که اطلاعات کاملی را از این گوشی می‌رساند.افشا می‌کند.

به گزارش خبرآنلاین، بر اساس حدس و گمان‌های موجود، Google Pixel 9a قرار است در تاریخ ۱۹ مارس یا ۳۰ اسفند عرضه شود. اکنون انتشار تصاویر رسمی این گوشی در شبکه اجتماعی X را می‌تواند مهر تأییدی بر این گمانه‌زنی در نظر گرفت.

به نقل از شهرسخت‌افزار، تصاویر منتشر شده نشان‌دهندهی رنگ جدید بنفش این گوشی هستند که احتمالاً با نام Iris معرفی خواهد شد. طراحی پشت گوشی نیز تغییر چشمگیری یافته؛ به گونه‌ای که نوار دوربین تقریباً از بین رفته و یک برآمدگی کوچک جای آن را گرفته است.

استفاده از فریم صاف به سبک آیفون در طراحی 9a Pixel است. علاوه بر این، زئدرهای منتشر شده حاکی از ادغام عمیق هوش مصنوعی Gemini، پشتیبانی از سیستم تشخیص سرعت و بدنه‌ای با استاندارد IP6۸ هستند.

این نشست‌های جدید اطلاعات تازه‌ای نسبت به گزارش‌های پیشین ارائه نمی‌دهند و بیشتر نگاهی دقیق‌تر به تغییرات جزئی در طراحی عقب گوشی دارند. با این حال، با نزدیک شدن به تاریخ رونمایی، انتظار می‌رود در روزهای آتی اطلاعات و تصاویر بیشتری از Pixel 9a منتشر شود.

گوگل پیکسل 9a به احتمال زیاد مجهز به صفحه نمایش Super Actua با اندازه ۶.۳ اینچ، نرخ تازه‌سازی ۱۲۰ هرتز، پشتیبانی از HDR1۰+ و حداکثر روشنایی ۳۷۰۰ نیت خواهد بود. همچنین گوگل پیکسل جدید را به پردازندگی Tensor G۴، ۸ گیگابایت رم و حافظه‌ی داخلی ۱۲۸ یا ۲۵۶ گیگابایت UFS ۳.۱ مجهز خواهد کرد.

با داشتن باتری قدرتمند ۵۱۰۰ میلی‌آمپر ساعتی، انتظار می‌رود عملکرد این گوشی در زمینه‌ی شارژ و عمر باتری بهبود یابد؛ اگرچه سرعت شارژ آن همچنان در حدود ۱۸ وات باقی خواهد ماند.

تازه‌های

علمی

سبک زندگی

قبل از ورزش غذا بخوریم یا بعد از آن؟

اگر به توصیه‌های برخی از متخصصان ورزش در رسانه‌های اجتماعی گوش دهید، آنها به شما اطمینان می‌دهند که ورزش کردن با معده خالی، چربی بیشتری می‌سوزاند. به گزارش ایسنا، با این حال «ابی لانگر»، متخصص تغذیه در تورنتو در این باره می‌گوید: این یک تصور غلط رایج است که ورزش در حالت ناشتا، عملکرد را بهبود می‌بخشد یا کالری بیشتری می‌سوزاند.

او یادآور می‌شود: تحقیقات نشان می‌دهند که از نظر اثربخشی، تغییر زمان ورزش کردن، واقعاً تفاوت زیادی ایجاد نمی‌کند.

اما شاید این سوال برایتان پیش بیاید که آیا باید قبل از تمرین، پروتئین و کربوهیدرات مصرف کنید؟ خیر، این هم درست نیست.

در ادامه نگاهی داریم به اینکه چه زمانی و چگونه باید غذا بخورید (قبل، بعد یا حتی در طول تمرین) و همچنین به یاد داشته باشید که به توصیه کارشناسان، آنچه می‌خورید مهمتر از آن است که چه زمانی از روز را به خوردن اختصاص می‌دهید.

غذا خوردن قبل از ورزش چه شرایطی دارد؟

کالری موجود در غذا به معنای واقعی کلمه، انرژی است. بنابراین شما به غذا نیاز دارید تا مواد مغذی بدن خود را برای یک تمرین مناسب تامین کنید.

لانگر، نویسنده کتاب «غذای خوب، رژیم غذایی بد» در این باره می‌گوید: ورزش، خون را از اندام‌ها از جمله معده به ماهیچه‌ها هدایت می‌کند. بنابراین ورزش با شکم پُر بر روند هضم تأثیر می‌گذارد که به نوبه خود می‌تواند باعث گرفتگی یا حتی احساس بیماری شود. این امر به ویژه در مورد وعده‌های غذایی سرشار از چربی، پروتئین یا فیبر است که هضم آنها بیشتر از کربوهیدرات‌ها طول می‌کشد. به این ترتیب لانگر توصیه می‌کند که با فاصله بیشتری از زمان ورزش کردن، کربوهیدرات متنوع و بیشتری مصرف کنید و دو تا سه ساعت قبل از ورزش شدید صبر کنید تا غذا هضم شود. به گفته او، شما قطعاً نمی‌توانید یک ساعت قبل از بازی‌های یک استیک بزرگ بخورید.

اگر اول صبح یا قبل از شام ورزش می‌کنید، بد نیست که از قبل، یک میان وعده غنی از کربوهیدرات مانند موز همراه با «گره بادام زمینی» یا ماست همراه با میوه میل کنید. این ترکیب به شما انرژی می‌دهد تا فعالیت بدنی خوبی داشته باشید و می‌توانید پس از آن با مصرف یک وعده غذایی کامل، سوخت مورد نیاز بدن را تامین کنید.

چه زمانی و چه چیزی باید بعد از ورزش بخورید؟

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، «کریستا آستین»، فیزیولوژیست در کلرادو اسپرینگز می‌گوید: خوردن استیک ممکن است بعد از ورزش، بهتر به شما کمک کند زیرا در آن زمان، هضم مقادیر بیشتر پروتئین به نسبت آسان‌تر می‌شود.

آستین معتقد است اگر یک ساعت یا بیشتر طول می‌کشد تا بتوانید یک وعده غذایی کامل بخورید، بهتر است در این مدت یک میان وعده با پروتئین بالا میل کنید تا اشتهای خود را کاهش دهید. دلیل آن ارتباط چندانی با بازیابی عضلات یا جذب مواد مغذی ندارد بلکه به این خاطر است که افراد اغلب وقتی خیلی گرسنه هستند، انتخاب‌های غذایی ضعیف‌تری دارند و بیشتر احتمال دارد به سراغ مواد غذایی ناسالم بروند.

آستین، نویسنده کتاب «تغذیه عملکرد: یک‌اگرگیری علم‌زمان بندی مواد مغذی» همچنین می‌گوید: بسیاری از مردم حدود یک ساعت پس از ورزش بسیار گرسنه می‌شوند و ممکن است پرخوری کنند.

لانگر نیز با اشاره به همین شرایط تأکید می‌کند: این هم یک افسانه دیگر است که برخی می‌گویند باید در عرض چند دقیقه پس از اتمام تمرین، یک شیک پروتئینی مصرف کنید تا بزرگترین ماهیچه‌ها را بسازید.

او خاطر نشان می‌کند: در واقع بدن به تامین مداوم اسیدهای آمینه مانند پروتئین برای ترمیم و نگهداری ماهیچه‌ها نیاز دارد.

خوردن غذا در حین ورزش چطور؟

اکثر افرادی که در طول روز به اندازه کافی غذا می‌خورند در طول تمرین به چیزی نیاز ندارند. لانگر و آستین هر دو بر این باورند که آستانه تحمل، حدود یک ساعت ورزش شدید است. بیشتر از این مثلاً اگر برای یک ماراتن تمرین می‌کنید، می‌توانید از یک میان وعده غنی از کربوهیدرات در وسط آن بهره‌مند شوید.

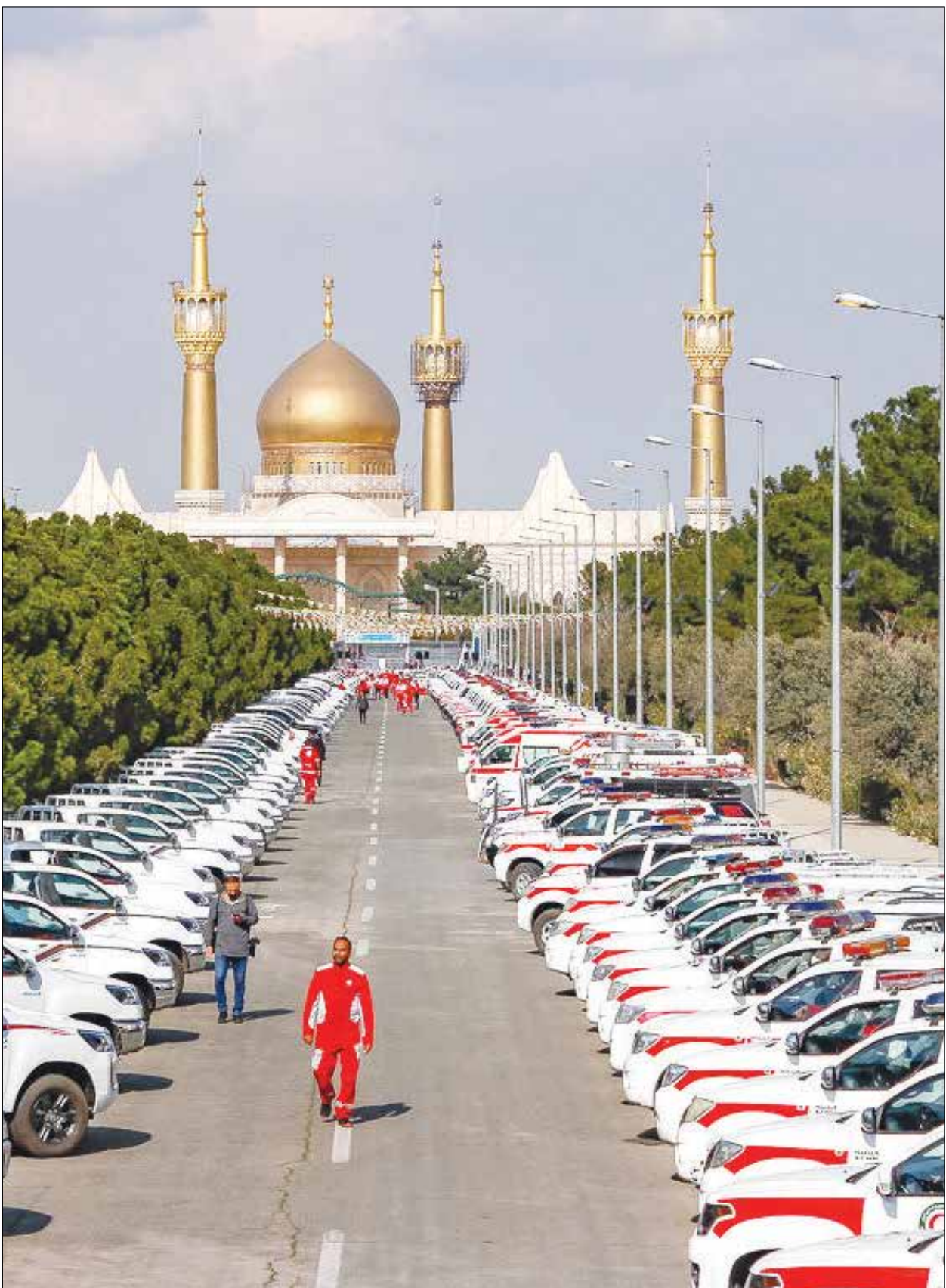
آستین به جای تمرکز بر زمان خوردن غذا، تأکید می‌کند که روی انتخاب نوع خوردنی‌ها و مقدار آنها تمرکز کنید.

او گفت: اصلی‌ترین چیزی که باید به مردم بیاموزیم این است که تغذیه، مبحث ساده‌ای است. شاید لازم باشد از تمرکز روی مفهوم زمان‌بندی مصرف مواد مغذی دست بکشید و فقط مطمئن شوید مادامی که در طول روز غذا می‌خورید بر گزینه‌های سالم و سلامت خود تمرکز داشته باشید.



www.ebtkarnews.com

عکس‌نوشت



رزمایش روزوزی جمعیت هلال احمر

عکس: علی خلیلی / ایلنا

قدرتمندترین لامبورگینی تاریخ با قدرت ۲۰۰۰اسب بخار



لامبورگینی در آستانه ورود به عصر جدیدی از سبک رانندگی است. این شرکت ایتالیایی مشهور با معرفی اولین خودرو الکتریکی خود تا سال ۲۰۳۰، قصد دارد تعریف جدیدی از خودروهای سوپراسپرت را ارائه دهد. این مدل جدید که براساس پلتفرم اختصاصی گروه فولکس‌واگن (VW Group) ساخته شده است، نه‌تنها قدرتمندترین لامبورگینی تاریخ خواهد بود؛ بلکه نمادی از تعهد این برند به نوآوری است.

به نقل از زومیت، این در حالی است که پیش‌نمایش جدیدترین خودرو برقی لامبورگینی در قالب خودرو مفهومی لانزادور در اواسط سال ۲۰۲۳، قدرتی برابر با ۱,۳۴۱ اسب‌بخار (معادل یک مگاوات) را به نمایش گذاشت. استفان وینکلمن، مدیرعامل لامبورگینی، تأیید کرد که مدل تولیدی حداقل همین میزان قدرت را ارائه خواهد داد. این خودرو با دو موتور الکتریکی و سیستم چهارچرخ متحرک نه‌تنها قدرت، بلکه پایداری و کنترل بی‌نظیری را به راننده ارائه می‌دهد.

طراحی مورد انتظارترین خودرو الکتریکی لامبورگینی از مدل کانسپت لانزادور الهام خواهد گرفت. بنابراین، ویژگی‌هایی مانند سیستم تعلیق مرتفع و طراحی دودر، به احتمال زیاد به نسخه تولیدی نیز منتقل خواهند شد. با وجود برنامه اولیه برای عرضه در سال ۲۰۲۸، لامبورگینی تاریخ عرضه را به سال ۲۰۲۹ موکول کرده است. با این‌حال، مدیران این شرکت به موفقیت تجاری این مدل بسیار خوش‌بین هستند.

مدیرعامل لامبورگینی پیش‌بینی می‌کند که فروش خودرو مذکور با مدل تازه‌وارد تِمِراوِریو (Temerario) برابری کند. این در حالی است که مدیرعامل شرکت ریماک اذعان کرد که خریداران خودروهای سوپراسپرت لوکس، لزوماً به مدل‌های الکتریکی تمایلی ندارند. باوجوداین، او تأکید می‌کند که مدل الکتریکی لامبورگینی همچنان گاو خشمگین اصیل و بسیار پرشوری خواهد بود.

تولید لانزادور در کنار سایر مدل‌های لامبورگینی در کارخانه Sant'Agata ایتالیا انجام خواهد شد. ورود لامبورگینی به بازار خودروهای الکتریکی، نه‌تنها از تغییر رویکرد این شرکت به‌سمت فناوری‌های نوین حکایت می‌کند؛ بلکه فرصتی برای ارائه‌ی خودروهای بی‌نظیر و قدرتمند در عین حفظ اصالت و دی‌ان‌ای این برند افسانه‌ای مهیا می‌کند. لامبورگینی قصد دارد تا به همگان ثابت کند که خودروهای الکتریکی نیز می‌توانند همان شورویحجان خودرو بنزینی را ارائه دهند و حتی فراتر از آن ظاهر شوند.

آخر ابتکار

ویترین

چاپ پنجم کتابی در باره حضرت خدیجه در کتابفروشی‌ها



کتاب «بانوی عاشق»، سرگذشت بانوی کریمه اسلام، خدیجه کبری (س)، به قلم اعظم بروجردی و به همت انتشارات کتاب چمکران، همزمان با سالروز وفات ایشان به چاپ پنجم رسید.

به گزارش مهر، کتاب «بانوی عاشق»، سرگذشت بانوی کریمه اسلام، خدیجه کبری (س)، به قلم اعظم بروجردی و به همت انتشارات کتاب چمکران، همزمان با سالروز وفات ایشان به چاپ پنجم رسید.

زندگی این بانوی بزرگوار، از همان لحظه که جز به عشق نورانی رسول خدا دل نیست، دستخوش تحولی عظیم‌شد. گرچه خدیجه کبری (س)، در سراسر زندگی کوتاه و مؤمنانه‌اش جز به خیرخواهی رسول خدا (ص) قدمی نگذاشت اما این قلب مؤمن و پر از باور بانو بود که جز تصویری دلپذیر و درست از بانوی یگانه اسلام برپیمان به جای نگذارد. تصویری که در زمانه جایگاه ویژه‌ای دارد، در دنیایی که حتی گذاشتن اسم «خدیجه» روی دخترانمان کار سختی شده، آشنایی با سبک زندگی، علایق و خواسته‌های این بانو، مسیر تازه‌ای از تفکر را به روی مخاطب باز می‌کند. مسیری که خانم اعظم بروجردی از رهگذر انتخاب بانو در امر ازدواج آن‌را برپیمان می‌گشاید.

در بخشی از کتاب می‌خوانیم: «پیامبر (ص) در پیشگاه خدیجه (س) نشست و چون روزهای نخست، دست او را در دست گرفته بود و عاشقانه می‌گریست. خدیجه (س) با زحمت تلاش می‌کرد که اشک از چشمش همسرش بزاید. نگاه آن دو در هم گره خورده بود. گویا هیچ‌کدام نمی‌خواستند، دل از یکدیگر بکنند و جدا شوند. پیامبر (ص) به سختی بغض خویش را فرو داد و گفت: «اندوه بر قلبم فشار می‌آورد همسرم! اگر می‌توانستم، درد تو را بر سینۀ خود می‌نشاندم و تقدیر را عوض می‌کردم، اما می‌دانی که من فقیری بیش نیستم و او غنی محض است. به یقین می‌دانم در رخ و اندوه تو خبری کثیر است و خداوند، بهتر از آنچه دیدی و شنیدی و داشتی، تو را مرحمت می‌فرماید. اما بر من سخت است این هجران که شما را عاشقم…»

کتاب بانوی عاشق همزمان با سالروز وفات حضرت خدیجه کبری (س) به قلم اعظم بروجردی و به همت انتشارات کتاب چمکران به چاپ پنجم رسیده است.

پافته‌های مطالعه



در ادامه این مطالعه آمده است که این کار نه تنها حسن نیت ایجاد می‌کند، بلکه می‌تواند با اطلاعات نادرست به‌روشی غیر تقابلی مبارزه کند. علاوه بر این، طنز، پتانسیل ایجاد کنجکاوی را دارد و افراد را تشویق می‌کند تا موضوعات علمی را بیشتر بررسی کنند.

دانشمندان باید شوخی کنند!

دکتر جیمی دوون(Jamie Devon) در شبکه اجتماعی X پست

شده بود، متمرکز شد.

طنز به کار رفته در این محتواها به سه دسته تقسیم می‌شود. اول

طنز ملایم، دوم انسان‌گرایی (به تصویر کشیدن حیوانات یا اشیاء با ویژگی‌های انسانی) . سوم، ترکیبی از هر دو.

روش‌شناسی

این مطالعه از یک نظرسنجی آنلاین با یک آزمایش داخلی استفاده کرد که در آن شرکت‌کنندگان از انجام یک نظرسنجی اطلاع داشتند، اما از جنبه آزمایشی آن بی‌اطلاع بودند. برای اطمینان از یک نمونه متنوع، ۲۲۱۲ شرکت‌کننده با استفاده از نمونه‌گیری سهمیه‌ای همسو با داده‌های سرشماری ایالات متحده انتخاب شدند.

به هر یک از شرکت‌کنندگان یکی از هشت نسخه از یک مکالمه خیالی توسط دکتر «دوون» نشان داده شد که شامل یک کارتون در مورد هوش مصنوعی بود. طنز آن در چهار دسته بدون شوخ طبعی،

انسان‌گرایانه، شوخی و ترکیبی از هر دو دسته‌بندی می‌شد.

شرکت‌کنندگان پس از مشاهده محتوا میزان خنده‌دار بودن آن را ارزیابی کردند و گفتند که چقدر این دانشمندان را دوست‌داشتنی می‌دانند و اینکه آیا محتوای مشاهده شده را شکل معتبری از ارتباط علمی می‌دانند یا خیر.