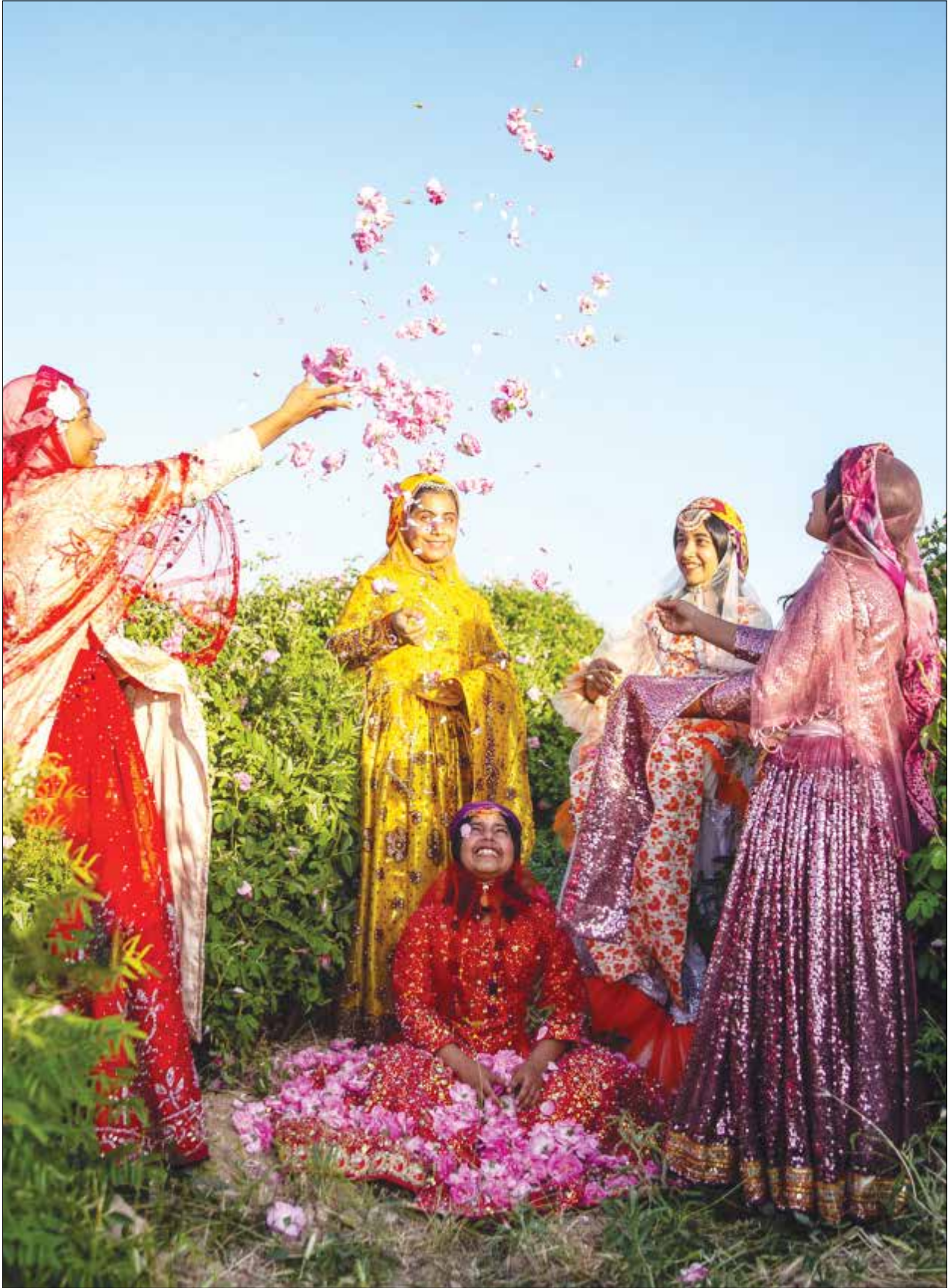


عکس‌نوش‌ت



گل و گلاب میمند

عکس: رضا قادری / ایرنا



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: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۰۹۸۹۹۴۶۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۰۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@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 شهرستان‌ها: ۰۳۰۹۱۲۲۷۱۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۰۳۰۹۱۲۳۳۰۰
چاپ: صمیم ۳-۱۰۳۵۵۸۶۸۰

چهارشنبه ۱۷ اردیبهشت ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۱۰
۹ ذی‌القعده ۱۴۴۶ - ۷ مه ۲۰۲۵
سال بیستم‌ویکم ۱۲/ صفحه

«اب»تکار

تنظیمات جدیدی که پس از نصب One UI ۷ باید در گوشی خود اعمال کنید

پس از نصب آپدیت One UI ۷ این تنظیمات را در دستگاه خود اعمال کنید. پس از وقفه‌ای طولانی، سامسونگ سرانجام نسخه پایدار One UI ۷ را برای پرچم‌داران ۲۰۲۴ و برخی مدل‌های قدیمی‌تر عرضه کرده است. این نسخه تغییرات زیادی را در خود جای داده است. در ادامه به چند مورد از تنظیماتی که باید پس از نصب این نسخه اعمال کنید، اشاره کرده‌ایم.

این نسخه نه‌فقط تغییرات ظاهری دارد، بلکه شامل بهبودها و تنظیمات مفیدی است که تجربه کاربری را بهبود می‌بخشد. پس از به‌روزرسانی، تنظیمات زیر را اعمال کنید تا از ویژگی‌های جدید بهره‌مند شوید.

۱. پتل اعلان‌ها و تنظیمات سریع

در One UI ۷، سامسونگ سیستم اعلان‌ها و تنظیمات سریع را مشابه دستگاه‌های اپل جدا کرده است؛ به‌این‌ترتیب، کشیدن انگشت از گوشه بالا سمت راست، پتل تنظیمات سریع را باز می‌کند و کشیدن از سمت چپ، اعلان‌ها را نمایش می‌دهد. اگر این تغییر را نمی‌پسندید، می‌توانید از آیکن مورد در پتل تنظیمات سریع، گزینه Together را فعال کنید تا هر ۲ بخش دوباره یکپارچه شوند. همچنین امکان ویرایش ۶ میانبر اصلی وجود دارد. بهتر است چند روز به‌روزرسانی، تنظیمات زیر را اعمال کنید تا از تنظیمات قبلی بازگردید.

۲. کشوی عمودی اپلیکیشن‌ها: یافتن سریع‌تر برنامه‌ها

در One UI ۷، کشوی عمودی اپلیکیشن‌ها دوباره اضافه شده است؛ تغییری که جستجوی برنامه‌ها را ساده‌تر می‌کند، به‌ویژه اگر اپ‌های زیادی داشته باشید. برای فعال کردن این قابلیت کشوی برنامه‌ها را باز کنید، روی منوی سه‌نقطه بزنید و Alphabetical order را انتخاب کنید. با این کار، برنامه‌ها براساس حروف الفبا مرتب و اسکرول سریع نیز فعال می‌شود.

۳. Good Lock: شخصی‌سازی کامل گوشی اگر از کاربران حرفه‌ای گلکسی هستید، احتمالاً اپلیکیشن Good Lock را می‌شناسید. پس از نصب One UI ۷، حتماً نگاهی دوباره به این ابزار بیندازید. سامسونگ در نسخه جدید Good Lock و ماژول‌های آن را ارتقا داده و امکانات شخصی‌سازی بیشتری ارائه کرده است، مخصوصاً در ماژول Home Up که آزادی کامل در تنظیم صفحه اصلی، آیکن‌ها، ویجت‌ها و انیمیشن‌ها فراهم می‌کند. همچنین می‌توانید داک را حذف یا حداکثر ۹ میانبر به آن اضافه کنید. تنظیمات پیشرفته‌ای هم برای تغییر حالت حرکت آیکن‌ها وجود دارد. توجه کنید Good Lock به‌صورت پیش‌فرض نصب نیست و باید آن را از گلکسی استور دانلود کنید.

۴. Now Bar: نمایش اطلاعات لحظه‌ای روی لاکسکرین

Now Bar یکی از قابلیت‌های جدید One UI ۷ این است که اطلاعات لحظه‌ای مانند مدیا پلیر، نقشه یا ساعت را پایین صفحه قفل یا نوار وضعیت نمایش می‌دهد. این قابلیت مشابه Live Activities و Dynamic Island در آیفون‌هاست. برای مدیریت این نوار به Settings > Lock screen و AOD > Now Bar بروید و اپلیکیشن‌های دلخواه را انتخاب کنید. همچنین می‌توانید Now Bar روی حالت Always On Display هم فعال کنید.

۵. ویجت‌های کوچک در لاکسکرین

در One UI ۷، قابلیت Now Bar کاربرد قفل صفحه را با نمایش اطلاعات لحظه‌ای و متناسب با موقعیت افزایش می‌دهد. همچنین می‌توانید ویجت‌های کوچک به صفحه قفل اضافه کنید. این تغییر در مقایسه با نسخه‌هایی مانند One UI ۶٫۱٫۸ که امکان استفاده از ویجت‌های تمام‌صفحه را فراهم می‌کرد، به‌نوعی عقب‌گرد به حساب می‌آید اما ویجت‌های کوچک جدید این مزیت را دارند که همیشه روی صفحه قفل دیده می‌شوند.

سبک زندگی

بهترین منابع غذایی برای تامین ویتامین A

ویتامین A که به نام «رتینول» نیز شناخته می‌شود، چندین کاربرد مهم برای بدن دارد. به گزارش ایسنا، به گفته متخصصان تغذیه، عملکردهای مهم این ویتامین عبارتند از:
- کمک به دفاع طبیعی بدن شما در برابر بیماری و عفونت
- کمک به بینایی در نور کم
- حفظ سلامت پوست و جداره داخلی برخی از اعضای بدن مانند بینی
منابع غذایی غنی از ویتامین A
منابع خوب ویتامین A (رتینول) عبارتند از:



- پنیر
- تخم مرغ
- ماهی روغنی
- شیر و ماست
- جگر که یک منبع غنی از ویتامین A است، بنابراین اگر بیش از یک بار در هفته آن را مصرف کنید ممکن است در معرض خطر مسمومیت با این ویتامین باشید (اگر باردار هستید باید از خوردن جگر خودداری کنید).
شما همچنین می‌توانید ویتامین A را با گنجاندن منابع خوب «بتاکاروتن» در رژیم غذایی خود دریافت کنید، زیرا بدن می‌تواند این ویتامین را به رتینول تبدیل کند.
منابع غذایی اصلی بتاکاروتن عبارتند از:
- سبزیجات زرد، قرمز و سبز (برگی)، مانند اسفناج، هویج، سیب زمینی شیرین و فلفل قرمز.
- میوه های زرد رنگ مانند انبه، پاپایا و زردآلو.

چه مقدار ویتامین A نیاز دارم؟

کل محتوای ویتامین A در یک وعده غذا معمولاً به صورت میکروگرم (µg) معادل رتینول (RE) بیان می‌شود. مقدار ویتامین A مورد نیاز بزرگسالان ۱۹ تا ۶۴ ساله عبارت است از: ۷۰۰ میکروگرم در روز برای مردان ۶۰۰ میکروگرم در روز برای زنان

شما باید بتوانید تمام ویتامین A مورد نیاز خود را از رژیم غذایی خود دریافت کنید. در مقدار ویتامین A که بدن شما به آن نیاز ندارد بلافاصله برای استفاده در آینده در بدن ذخیره می‌شود و این بدان معنی است که هر روز به دریافت این ویتامین نیاز ندارید.

اگر ویتامین A بیش از حد مصرف کنم چه اتفاقی می‌افتد؟

به گزارش سایت اطلاع رسانی سرویس سلامت ملی انگلیس، برخی تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف بیش از ۱.۵ میلی گرم (۱۵۰۰ میکروگرم) در روز ویتامین A در طول سالیان متمادی ممکن است بر استخوان‌های شما تأثیر بگذارد و احتمال شکستگی آنها در سنین بالا را افزایش دهد.

این امر خصوصاً برای افراد مسن، به ویژه زنان که در حال حاضر در معرض افزایش خطر پوکی استخوان هستند، مهم است؛ وضعیتی که استخوان‌ها را ضعیف می‌کند. اگر بیش از یک بار در هفته جگر مصرف می‌کنید، ممکن است ویتامین A اضافی دریافت کنید.

همچنین بسیاری از مولتی ویتامین‌ها حاوی ویتامین A هستند. اگر مکمل‌های حاوی ویتامین A مصرف می‌کنید، مطمئن شوید که مصرف روزانه‌تان از غذا و مکمل‌ها از ۱.۵ میلی‌گرم (۱۵۰۰ میکروگرم) بیشتر نشود. همچنین اگر هر هفته جگر می‌خورید، مکمل‌های حاوی ویتامین A را مصرف نکنید.

اگر باردار هستید:

وجود مقادیر زیاد ویتامین A در بدن می‌تواند به جنین شما آسیب برساند. بنابراین اگر باردار هستید یا به‌چهاردار شدن فکر می‌کنید، از مصرف جگر یا فرآورده‌های آن خودداری کنید، زیرا این محصولات حاوی ویتامین A بسیار بالایی هستند. همچنین از مصرف خودسرانه مکمل‌های حاوی ویتامین A خودداری کنید و اگر اطلاعات بیشتری نیاز دارید با پزشک عمومی یا مامای خود در این باره مشورت کنید.

ماشین بازی

جیپ کامپس ۲۰۲۶؛ ساخت ایتالیا با پیش‌رانه تمام برقی وهیبرید



شاسی‌بلند اندازه متوسط و پرفروش جیپ برای سال ۲۰۲۶ متحول خواهد شد. نسل جدید کامپس برای اولین‌بار، پیش‌رانه تمام برقی نیز خواهد داشت.

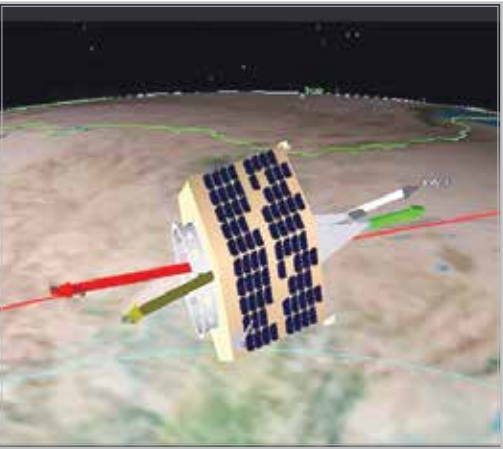
جیپ در اصل خود یک برند آمریکایی است، اما در دهه‌های اخیر حضور آن به‌خوبی فراتر از مرزهای ایالات متحده گسترش یافته. اولویت دادن به اروپا برای عرضه یک مدل جدید، به‌وضوح نشان می‌دهد که استلانتیس چگونه روی بازارهای بین‌المللی حساب باز کرده تا وابستگی به آمریکا شمالی را کاهش دهد. نسل سوم کامپس ابتدا اواخر اسامل در کشورهای اروپایی عرضه خواهد شد و سپس به مناطق دیگر گسترش می‌یابد.

کامپس مدرن کاملاً با مدل قبلی خود متفاوت است. این خودرو پلتفرم قدیمی فیات-کرایسلر را کنار گذاشته و با پلتفرم STLA استفاده می‌کند که استلانتیس قبلاً در پژو ۳۰۰۸ و ۵۰۰۸، اوپل گرندلند و سیتروئن C۵ اپرکراس جدید به کار برده است. با طول ۱۷۹.۱ اینچ (۴۵۵ سانتیمتر)، کامپس جدید ۶.۱ اینچ (۱۵.۵ سانتیمتر) بلندتر از قبل است و از رنگید قدیمی، فاصله گرفته است.

بدون طراحی جعبه‌ای، جیپ واقعی نخواهد بود، بنابراین کامپس جدید در میان کراس‌اورهای کشور برای همکاری مشترک ده‌ساله امضا زاویه‌دار و تازه باقی مانده است. چراغ‌های جلوی تخت‌تر، شبکه هشت‌شیری بازطراحی‌شده را در بر گرفته‌اند، در حالی که چراغ‌های

تازه‌های علمی

تصاویر ماهواره‌ای در خدمت صنعت هواشناسی ایران



ماهواره‌های سنجشی در اختیار سازمان فضایی ایران خواهد بود.

را زیر سیستم اطلاعات-سرگرمی نگه داشته است. یک کلید قرمز برای سیستم استاندارد Selec-Terrain و دکمه ترمز پارک الکترونیکی، در کنار انتخاب‌گر دنده چرخشی قرار دارند. افزایش ابعاد خودرو، ۲.۲ اینچ (۵.۶ سانتیمتر) به فضای پای عقب اضافه کرده و فضای ذخیره‌سازی در کابین اکنون ۱.۶ فوت مکعب (۴۵ لیتر) ظرفیت دارند. جیب می‌گوید حجم محفظه بار پشت نیمکت عقب با تقسیم استاندارد ۴۰:۴۰:۲۰، ۱.۶ فوت مکعب افزایش یافته و به ۱۹.۴ فوت مکعب (۵۵۰ لیتر) رسیده است. در نسخه‌های برقی، محفظه بار جلویی وجود ندارد.

کامپس ۲۰۲۶ برای بازار اروپا با پیش‌رانه‌های هیبرید ساده، پلاگین هیبرید و برقی عرضه می‌شود. مدل پایه با موتور بنزینی همراه فناوری ۴۸ ولت، ۱۴۵ اسب بخار قدرت دارد. پلاگین هیبرید ۱۹۵ اسب بخار تولید می‌کند، در حالی که سه مدل برقی از ۲۱۳ اسب بخار برای مدل تک‌دیفرانسیل تا ۳۷۵ اسب بخار برای مدل چهارچرخ محرک رده‌بالا هستند. مدل آخر دارای یک موتور عقب جدید و اختصاصی برای جیپ است که به کامپس امکان بالا رفتن از شیب ۲۰ درصدی را حتی در صورت عدم چسبندگی تایرهای جلو می‌دهد.

جیپ توان پیمایش ۶۵۰ کیلومتر در چرخه WLTP را برای مدل دو موتوره و چهارچرخ محرک اعلام کرده، اما ظرفیت باتری را ذکر نکرده است. مدل تک‌موتوره و تک‌دیفرانسیل با باتری ۷۴ کیلووات‌ساعتی، ۵۰۰ کیلومتر را با یک شارژ طی می‌کند. مهندسان برای دستیابی به این اعداد، زیربنی کاملاً صاف، رینگ‌های پهنه‌شده آیرودینامیکی و کرکره‌های فعال شبکه جلو را انتخاب کرده‌اند. همچنین شارژ سریع عدم عرضه کراس‌اور با موتور دیزلی، به دوران موتورهای دیزلی که در اوایل دهه گذشته بیش از ۵۰ درصد سهم بازار اروپا را داشتند، پایان می‌دهد.

جیپ هم‌اکنون در اروپا سفارشات کامپس جدید را می‌پذیرد و نسخه‌ای ویژه به نام First Edition را برای مدت محدودی عرضه می‌کند. تحویل به مشتریان از سه‌ماهه چهارم سال آغاز می‌شود، زمانی که تولید در کارخانه ملفی ایتالیا شروع شود. این شرکت با تصمیم به عدم عرضه کراس‌اور با موتور دیزلی، به دوران موتورهای دیزلی که در اوایل دهه گذشته بیش از ۵۰ درصد سهم بازار اروپا را داشتند، پایان می‌دهد.

هنوز خبری از نسخه آمریکایی نیست که انتظار می‌رود سال آینده، عرضه شود. مدل مخصوص آمریکا قرار است از کارخانه مونتاژ برامپتون در انتاریو تولید شود. با این حال، استلانتیس در فوریه تمام فعالیت‌های این کارخانه را برای بازنگری استراتژی خود در کانادا متوقف کرد.

ویرترین

«امبرسون‌های باشکوه» در کتاب‌روشی‌ها



«امبرسون‌های باشکوه» اثر بوث تارکینگتون در ترجمه سیروس نورآبادی منتشر شد. به گزارش ایسنا، در معرفی این کتاب عنوان شده است: بوث تارکینگتون (۱۸۶۹-۱۹۴۶) نخستین نویسنده‌ای است که در تاریخ جایزه پولیتزر، دو بار آن را از آن خود کرد: ابتدا در سال ۱۹۱۹ برای «امبرسون‌های باشکوه» و دومین‌بار در سال ۱۹۲۲ برای «آلیس آدامز». تارکینگتون در دهه‌های ۱۹۱۰ و ۱۹۲۰، به‌عنوان رمان‌نویس بزرگ آمریکایی، در رده مارک توآین شمرده می‌شد. سال ۱۹۲۱ در نظرسنجی هفت‌نامه «پابلشرز ویکلی»، به‌عنوان «مهم‌ترین نویسنده معاصر آمریکایی» رای آورد. و در سال ۱۹۲۲، در لیست دوازده‌نفره بزرگ‌ترین چهره‌های پرنفوذ آمریکایی قرار گرفت. تارکینگتون تا پایان عمرش، عنوان پرفروش‌ترین نویسنده را در میان خوانندگان آمریکایی حفظ کرد.

«امبرسون‌های باشکوه» یکی از کلاسیک‌های ادبی است که از نظر چاپ طولانی‌ترین و پیداماندنی‌ترین و نیز اساسی‌ترین کار بوث تارکینگتون است. به تعبیر اورسن ولز «یک شاهکار ادبی که زوال خانواده‌ای اشرافی را با لطافت و ظرافت بی‌نظیری روایت می‌کند». هرچند این رمان بیش‌تر از طریق فیلم اورسن ولز (۱۹۴۲) با بازی آن بکستر در نقش لوسی، تیم هولت در نقش جرج، جوزف کاتن در نقش یوجین مورگان، و دولورس کاستلو در نقش ایزابل امبرسون شناخته شد، اما همان‌طور که استنلی کافمن منتقد شهیر آمریکایی می‌نویسد، «زمان آن فرارسیده که این رمان دوباره ظاهر شود تا بدون تحت‌الشعاع قرارگرفتن از قدرت نبوغ ولز، به‌تنهایی عظمت واقعی خود را نشان دهد.» جان آپدایک، نویسنده آمریکایی برنده پولیتزر نیز همین عقیده را دارد: «امبرسون‌های باشکوه اثری است که شاید در زمان خود به‌دلیل زیبایی روایت و نگاه انسانی به تحولات اقتصادی- اجتماعی ستایش شد، اما همچنان قدرت خود را در کشف ظرفت‌های روابط انسانی حفظ کرده است.»

«امبرسون‌های باشکوه» سرنوشتِ متغیر سه نسل از خانواده آمریکایی را روایت می‌کند. این داستان در یک شهر خیالی در غرب میانه و در نیمه دوم قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم جریان دارد. قهرمان داستان درام تاریخی بزرگ تارکینگتون، جُرج امبرسون مینفر، وارث متکبر ثروت امبرسون‌ها است که عاشق لوسی مورگان می‌شود، اما با سقوط تدریجی‌اش، داستان سویه دیگری در هزارتوی مدرنیته قرن بیستم آمریکا می‌گیرد...