



طرح: محمد طحانی

سقوط بی برقی



پرسش پر تکرار فصل تابستان:

قهوه در روزهای گرم؛ بنوشیم یا حذف کنیم؟

وقتی هوا گرم است، یک لیوان قهوه سرد وسوسه انگیز است. اما آیا واقعاً به بدنتان کمک می کنید یا آن را تشنه تر می کنید؟
عصر ایران - از آنجایی که قهوه یک ادراآور است، نوشیدن آیس کافی (قهوه سرد) در هوای بسیار گرم بیرون ممکن است آنقدر که فکر می کنید آبرسان نباشد. با این حال، نوشیدن آب در کنار آن به شما کمک می کند تا هیدراتاسیون بدنتان را حفظ کنید.
برای دسترسی به مقاله علمی مرتبط با هر بخش می توانید روی کلمه های آبی رنگ این متن کلیک



کنید.

آیا نوشیدن قهوه در هوای گرم بی خطر است؟

به گفته راب ون دام، استاد علوم ورزش، تغذیه و اپیدمیولوژی در دانشگاه جورج واشنگتن، "مصرف متوسط قهوه، حتی در هوای گرم، اگر بخشی از روال منظم نوشیدن مایعات در طول روز باشد، گرانی برای کم آبی بدن ایجاد نمی کند."
نوشیدن آب برای سلامت کلی بدن حیاتی است، اما در روزهای گرم برای جایگزینی مایعات از دست رفته از طریق تعریق و ادرار اهمیت ویژه ای دارد.

آیا قهوه در هوای گرم دشمن بدن شماست؟

اصلی ترین نگرانی در مورد نوشیدن قهوه در روزهای گرم، وجود کافئین است. کافئین یک ادراآور خفیف است که کلیه ها را تحریک می کند تا آب بیشتری دفع کنند. با این حال، مطالعات نشان داده اند که مصرف متوسط قهوه در بزرگسالان سالم باعث کم آبی بدن نمی شود، زیرا مقدار آب موجود در آن، اثرات ادراآور کافئین را جبران می کند.

ون دام توضیح می دهد که اثر ادراآور کافئین در افرادی که به مصرف آن عادت ندارند، بیشتر مشهود است. افرادی که روزانه قهوه می نوشند، تحمل بیشتری پیدا می کنند که تأثیر آن را بر کلیه ها کاهش می دهد.

به همین دلیل، اگر به طور منظم کافئین مصرف نمی کنید، بهتر است در هوای گرم از قهوه یا نوشیدنی های انرژی زا پرهیز کنید. همچنین، در حالی که قهوه داغ ممکن است دمای بدن را افزایش داده و از دست دادن مایعات را بیشتر کند، ون دام معتقد است که بعید است این افزایش تا حدی باشد که منجر به کم آبی بدن شود.

چگونه در هوای گرم هیدراته بمانید و قهوه بنوشید

راز هیدراته ماندن هنگام نوشیدن قهوه در هوای گرم، اعتدال است. نوشیدن آب روزانه ضروری است و در روزهای گرم اهمیت دوچندانی پیدا می کند.
در حالی که افراد تحمل کافئین متفاوتی دارند، توصیه می شود بزرگسالان روزانه ۴۰۰ میلی گرم یا کمتر کافئین مصرف کنند. به عنوان نمونه، یک شات اسپرسو حدود ۶۴ میلی گرم کافئین دارد و یک فنجان قهوه ۱۲ اونسی (۳۵۵ میلی لیتر) بین ۹۰ تا ۱۰۰ میلی گرم.

به گفته ناتالی نیوول، متخصص تغذیه، به بدن خود گوش دهید و اگر احساس تشنگی می کنید یا علائم کم آبی را تجربه می کنید، مصرف را کاهش دهید.
برای هیدراته ماندن هنگام نوشیدن قهوه، نیوول راهکارهای زیر را پیشنهاد می کند: بین قهوه و آب جابجا شوید: به ازای هر ۱۲ اونس (۳۵۵ میلی لیتر) قهوه، ۱۲ یا ۲۴ اونس (۳۵۵ یا ۷۱۰ میلی لیتر) آب بنوشید.

خلاق باشید: آب را با میوه یا سبزیجات معطر طعم دار کنید تا نوشیدن آن دلپذیرتر شود.

به قهوه خود یخ و شیر اضافه کنید: اضافه کردن یخ به قهوه خواص آن را تغییر نمی دهد، اما دمای سردتر در روزهای گرم می تواند بسیار طراوت بخش باشد. همچنین، اضافه کردن شیر لبنی یا گیاهی، مواد مغذی بیشتری به قهوه می بخشد.
نوشیدنی های دیگر را امتحان کنید: قهوه بدون کافئین گزینه بسیار خوبی است. همچنین می توانید چای سرد، آب نارگیل و آبمیوه ها یا نوشیدنی های غنی از الکترولیت با شکر کم را امتحان کنید.

این برای شما چه معنایی دارد؟

نوشیدن قهوه در روزهای گرم خطرناک نیست و تا زمانی که به اندازه کافی آب می نوشید، در بزرگسالان سالم باعث کم آبی بدن نمی شود.



ماشین بازی

شورلت مونتانا مدل ۲۰۲۶، پیکاپ کوچک و اقتصادی دیفرانسیل جلو



به تازگی فیس لیفت شده است. تغییرات ظاهری مدل ۲۰۲۶ محدود به رینگ‌های آلایژی ۱۷ اینچی جدید برای تیپ‌های پرمیر و RS و رنگ جدید قرمز اسکارلت است. تیپ پایه MT نیز ارتقای کوچکی را تجربه کرده و حالا آینه‌ها و دستگیره‌های درب هررنگ بدنه به‌صورت استاندارد ارائه می‌شود. ابعاد این پیکاپ تغییری نداشته و با ۴٫۷۱۷ میلی‌متر طول همچنان کامپکت است. تغییرات در داخل کابین محسوس‌تر است. مونتانا حالا از جدیدترین چیدمان کابین دیجیتال مشترک با اونیکس و ترکر بهره می‌برد که شامل صفحه آمپر دیجیتال ۸ اینچی و نمایشگر مرکزی لمسی ۱۱ اینچی است. این چیدمان در تمام تیپ‌ها به‌جز تیپ پایه

شورلت پیکاپ کوچک خود که در آمریکای جنوبی عرضه می‌شود را با آپشن‌های جدید و کابین دیجیتالی برای مدل ۲۰۲۶ مورد به‌روزرسانی قرار داده است.

شورلت با به‌روزرسانی‌های مداوم و معرفی مدل‌های جدید، جایگاه خود را در بازار خودروی آمریکای جنوبی تقویت می‌کند. پس از به‌روزرسانی‌های اخیر برای هاچ‌بک اونیکس، سدان اونیکس پلاس و کراس‌اوور ترکر و همچنین اضافه شدن مدل‌های الکتریکی اسپارک EUV و کاپتِیوا EV از چین، حالا نسخه به‌روز شده پیکاپ مونتانا هم معرفی شده است. مونتانا که بر پایهٔ کراس‌اوور ترکر در سال ۲۰۲۳ معرفی شد، نیازی به تغییر طراحی ظاهری نداشته، حتی با وجودی

کاهش ۵۰درصدی مصرف برق در تصفیه‌خانه‌ها با نانوحباب

دستاورد مهم با استقبال دستگاه‌های اجرایی و صنایع بزرگ نیز مواجه شده و نمونه‌هایی موفق از اجرای آن در شهرهای مختلف گزارش شده است.

اما نانوحباب تنها فناوری بومی در خدمت پایداری انرژی نیست. فناوری هسته‌ای نیز می‌توان تولید برق پایدار و بدون آلودگی می‌تواند بخش بزرگی از بار شبکه را تأمین کند. نیروگاه‌های هسته‌ای بدون انتشار دی‌اکسید کربن و با امکان فعالیت ۲۴ ساعته، یکی از گزینه‌های راهبردی برای تولید برق در مقیاس ملی به‌شمار می‌آیند. در کنار آن، هوش مصنوعی نیز به کمک صنعت برق آمده است. یک شرکت دانستن ایرانی موفق به توسعه سیستمی شده است که با رصد هوشمند مصرف خانگی، الگویی بهینه از مصرف ارائه می‌دهد تا مشترکان بتوانند مصرف خود را مدیریت کنند.

این محصول به‌طور خاص برای کاهش بار شبکه در ساعات اوج مصرف طراحی شده و می‌تواند به کاهش خاموشی‌ها کمک کند.

علاوه بر این، از هوش مصنوعی می‌توان برای پیش‌بینی و پیشگیری از اختلالات نیروگاهی بهره گرفت. تحلیل داده‌های لحظه‌ای و پایش عملکرد تجهیزات با استفاده از الگوریتم‌های پیشرفته، امکان تشخیص علائم اولیه خرابی را فراهم می‌کند و فرصت زمان‌بندی دقیق تعمیرات را فراهم می‌آورد؛ راهکاری که می‌تواند خاموشی‌های ناگهانی را به‌طور چشمگیری کاهش دهد.

مجموعه‌ای از فناوری‌های پیشرفته و بومی‌شده، از جمله نانوحباب، هوش مصنوعی و انرژی هسته‌ای می‌توانند به شکل‌دادن به آینده‌ای نو برای صنعت برق کشور کمک

ایبتهکار

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: ۳۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستان‌ها: ۰۳-۹۱۲۲۷۱۷۵

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۰۰۰۶۱۹۳۳

چاپ: صمیم / ۳-۱۰۶۵۵۸۶۸

یکشنبه ۱۲ مرداد ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۶۹

۹ صفر ۱۴۴۷ - ۳ آگوست ۲۰۲۵

سال بیست‌ویکم ۱۲/صفحه

«اب»تکار

سامسونگ: گلکسی S۲۵ FE زودتر از نسل قبلی وارد بازار می‌شود



یکی از مدیران سامسونگ برای سری گلکسی S۲۵ گفته که تمرکز شرکت روی حفظ روند فروش و همچنین عرضه زودتر FE S۲۵ است. سامسونگ رسماً اعلام کرده که گوشی گلکسی FE S۲۵ نسبت به مدل سال گذشته زودتر وارد بازار خواهد شد. این موضوع درحالی بیان شده است که گلکسی FE S۲۴ در اواخر سپتامبر ۲۰۲۴ معرفی و در اوایل اکتبر عرضه شده بود. بنابراین احتمال دارد مدل جدید یعنی FE S۲۵ در ماه جاری میلادی معرفی شود و حتی در همین ماه یا اوایل سپتامبر به بازار بیاید. سامسونگ معمولاً پرچمداران سری گلکسی S را در ماه ژانویه معرفی می‌کند و نسخه اقتصادی FE چند ماه بعد، حدود سپتامبر روانه بازار می‌شود. اما امسال این روند کمی تغییر خواهد کرد. «دنیل آراوجو»، معاون بخش Mobile Experience سامسونگ، در جلسه اعلام درآمد سه‌ماهه دوم این شرکت گفته است:

«برای سری گلکسی S۲۵ تمرکز ما بر حفظ روند فروش با تکیه بر تبلیغات فصلی و همچنین عرضه زودتر مدل FE S۲۵ خواهد بود.» درحال‌حاضر اطلاعات دقیق‌تری از زمان رونمایی منتشر نشده، اما سوابق سامسونگ در عرضه نسخه‌های قبلی نشان می‌دهد که این شرکت ممکن است گلکسی FE S۲۵ را در مرداد معرفی و در همان ماه عرضه کند. علاوهبر گلکسی FE S۲۵، سامسونگ برنامه‌های گسترده دیگری برای نیمه دوم سال ۲۰۲۵ دارد. گوشی‌های اقتصادی جدید سری A، نسل جدید تبلت‌های گلکسی تب و همچنین اولین گوشی تاشو هسته‌که این شرکت قرار است تا پایان سال معرفی شوند. علاوهبراین، همدست واقعیت ترکیبی سامسونگ با نام پروژه Moohan نیز در راه است. در مورد مشخصات گلکسی FE S۲۵، شایعات زیادی منتشر شده است. انتظار می‌رود این گوشی با رینگ‌های جدیدی مانند آبی سیر (Navy)، آبی یخی (Iceblue)، مشکی براق (Jetblack) و سفید وارد بازار شود که جایگزین رنگ‌های مدل فعلی یعنی آبی، گرافیتی، خاکستری، سبز نعنایی و زرد خواهند شد. ظرفیت‌باتری گوشی ۴۹۰۰ میلی‌آمپر ساعت اعلام شده و از شارژ سریع ۴۵ واتن نیز پشتیبانی خواهد کرد. نمایشگر آن احتمالاً ۶.۷ اینچی AMOLED از نوع LTPO با وضوح FHD+ خواهد بود.

تازه‌های علمی

فناوری نانوحباب به‌عنوان راهکاری نوین برای کاهش چشمگیر مصرف انرژی در تصفیه‌خانه‌ها استفاده می‌شود، چراکه این فناوری با کاهش ۵۰ درصدی مصرف برق، نه‌تنها هزینه‌ها را کاهش داده، بلکه به پایداری شبکه برق کشور و مقابله با بحران خاموشی کمک می‌کند.

گزارش ایستا، در شرایطی که کشور با چالش‌های فزاینده در تأمین برق، افزایش مصرف خانگی، فشار بر شبکه توزیع و خاموشی در فصول گرم سال مواجه است، فناوری‌های بومی همچون نانوحباب و هوش مصنوعی می‌توانند راهکارهایی مؤثر و عملی برای عبور از بحران ارائه دهند.

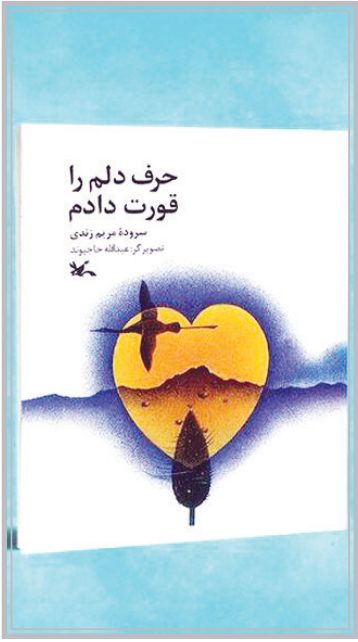
در این میان، فناوری نانوحباب جایگاه ویژه‌ای یافته؛ راهکاری نوین که هم مصرف انرژی را کاهش می‌دهد و هم راندمان تصفیه را به‌طور محسوسی افزایش می‌دهد.

فناوری نانوحباب که کمتر از ۱۰ سال است در جهان توسعه یافته، اکنون در ایران به‌دست متخصصان داخلی بومی‌سازی شده و در بخش‌های مختلفی از صنعت آب و فاضلاب کشور به‌کار گرفته می‌شود. این فناوری با تولید حباب‌های فوق‌ریز در مقیاس نانو، فرایند تصفیه آب و فاضلاب را بهینه می‌کند و تا ۵۰ درصد مصرف برق را کاهش می‌دهد. کاهش مصرف انرژی، کاهش مصرف آب، کاهش استفاده از مواد شیمیایی و افزایش راندمان از مهم‌ترین مزایای آن است.

به گفته مدیر برنامه توسعه فناوری نانوحباب در ستاد ویژه توسعه فناوری نانو، این فناوری اکنون در تصفیه‌خانه‌های فاضلاب شهری، صنعتی و حتی آب آشامیدنی در حال اجرا است و نقش مهمی در به‌ره‌وری مصرف انرژی در بخش آب کشور ایفا می‌کند. این

ویترین

«حرف دلم را قورت دادم» منتشر شد



«حرف دلم را قورت دادم» سروده مریم زندی از سوی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان روانه بازار کتاب شد.

به گزارش برنا؛ کتاب «حرف دلم را قورت دادم» با تصویرگری عبدالله حاجیوند به تازگی از سوی گروه سنی بالای ۱۲ سال (نونهال) منتشر شده است.

این کتاب مشتمل بر ۲۳ شعر با عنوان‌های ایستگاه، چشم‌انتظاری، پشیمانی، حس تازه، حاش، حیف، قول، کجایید؟، مثل همیشه، قلب من گنجشک، حرف، تصمیم، قلب کمتر، حرکت، قیمت، دنیا، راه، اتفاق، تردید، دل‌سنگ، علاقه و نیمه دل است.

در شعری با عنوان «حس تازه» در این کتاب می‌خوانیم: مثل عطر نان/ روی سفره‌های صبح/ تازه است/ مثل راه رفتن بدون کفش/ زیر هُرم آفتاب تیر/ روی جاده است/ حس تازه‌ام/ سخت و ساده است/ شاخه دلم شکوفه داده است.

کتاب «حرف دلم را قورت دادم» در شمارگان ۲هزار نسخه در قطع رقعی از سوی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان منتشر شده است.

این کتاب با قیمت ۵۵هزار تومان در فروشگاه اینترنتی محصولات کانون به نشانی digikanoon.ir و تمامی فروشگاه‌های کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان در دسترس علاقه‌مندان قرار دارد.

مریم زندی، شاعر و نویسنده کودک و نوجوان از ۱۱ سالگی در کانون پرورش فکری شروع به آموزش و نوشتن کرده است، چرا می‌خداحافظی رفته‌ای؟، احترام گل‌ها، مشق آسمان، تولدت مبارک، خرسم یکی یک دانه است، حوصله‌ام پیش تو جا مانده و دفتر گل باز شد از جمله آثار اوست.