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
چهارشنبه / ۵ شهریور ۱۴۰۴ / شماره ۵۹۸۶
۳ ربیع‌الاول ۱۴۴۷ - ۲۷ آگوست ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

خوردن پنیر در وعده صبحانه؛ مفید یا مضر؟

برخی منابع ادعا می‌کنند خوردن پنیر در وعده صبحانه نه تنها فایده‌ای ندارد، بلکه باعث کاهش انرژی، کندی در یادگیری و کاهش تمرکز ذهن می‌شود و بهتر است در وعده شام صرف شود.

به گزارش خبرآنلاین، بسیاری از کانال‌های تلگرامی و صفحه‌های اینستاگرامی ادعا می‌کنند که خوردن پنیر در وعده صبحانه نه تنها فایده‌ای ندارد، بلکه باعث کاهش انرژی، کندی در یادگیری و کاهش تمرکز ذهن می‌شود. حتی بعضی از آنها توصیه می‌کنند بهترین زمان مصرف پنیر شب‌ها و در وعده شام است و آن هم به شرطی که با گردو، زیره، سیاه‌دانه و ... خورده شود. اما آیا چنین توصیه‌هایی پشتوانه علمی دارند یا بیشتر شایعاتی هستند که در فضای مجازی دست به دست می‌شوند؟

اما متخصصان تغذیه نظر دیگری دارند. به گفته آنها، پنیر یکی از مواد غذایی پرمصرف و ارزشمند در وعده صبحانه است که نه تنها باعث کاهش تمرکز نمی‌شود، بلکه با داشتن پروتئین و کلسیم بالا می‌تواند نقش مهمی در بهبود عملکرد ذهنی و ایجاد احساس سیری داشته باشد. زهرا امیراولاد، کارشناس تغذیه و رژیم‌درمانی در این باره به همشهری‌آنلاین می‌گوید: «پروتئین موجود در پنیر برخلاف ادعای رایج، به کندی هضم می‌شود و درنتیجه قند خون را در سطح متعادل نگه می‌دارد. این ویژگی به تمرکز و کارآیی بیشتر در ساعات ابتدایی روز کمک می‌کند. در بسیاری از کشورها - از اروپا گرفته تا خاورمیانه - نان و پنیر یکی از پایه‌های اصلی صبحانه است و تا امروز هیچ مطالعه معتبر علمی نشان نداده که مصرف آن در صبح موجب افت توان ذهنی یا یادگیری شود.»

این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: «پنیر - به خصوص پنیرهای کارخانه‌ای - نه تنها در وعده صبحانه مفید است، بلکه ترکیب آن با مغزی مثل گردو یا سبزیجاتی مثل سبزی خوردن، گوجه یا خیار، اثربخشی‌اش را افزایش هم می‌دهد و توصیه‌ای است که هم ریشه در طب سنتی دارد و هم از نگاه تغذیه مدرن منطقی است. گردو به خاطر داشتن اسیدهای چرب مفید و آنتی‌اکسیدان‌ها، ارزش غذایی وعده صبحانه را افزایش می‌دهد و می‌تواند همراه خوبی برای پنیر باشد. همچنین خوردن پنیر با سبزی خوردن، گوجه یا خیار هم باعث می‌شود وعده صبحانه متعادل‌تر و سرشار از فیبر و ویتامین شود.»

به گفته این کارشناس، «برخلاف شایعات منتشرشده در فضای مجازی، پنیر در وعده صبحانه نه تنها مضر نیست بلکه بخشی از یک رژیم غذایی سالم به شمار می‌آید. چون هم منبع خوب پروتئین باکیفیت است و به حفظ عضله و سیری طولانی‌مدت کمک می‌کند، هم سرشار از کلسیم است و برای سلامت استخوان و دندان فایده دارد و هم به دلیل داشتن ویتامین‌های گروه B، به سوخت‌وساز بدن و کارکرد سیستم عصبی کمک می‌کند.»

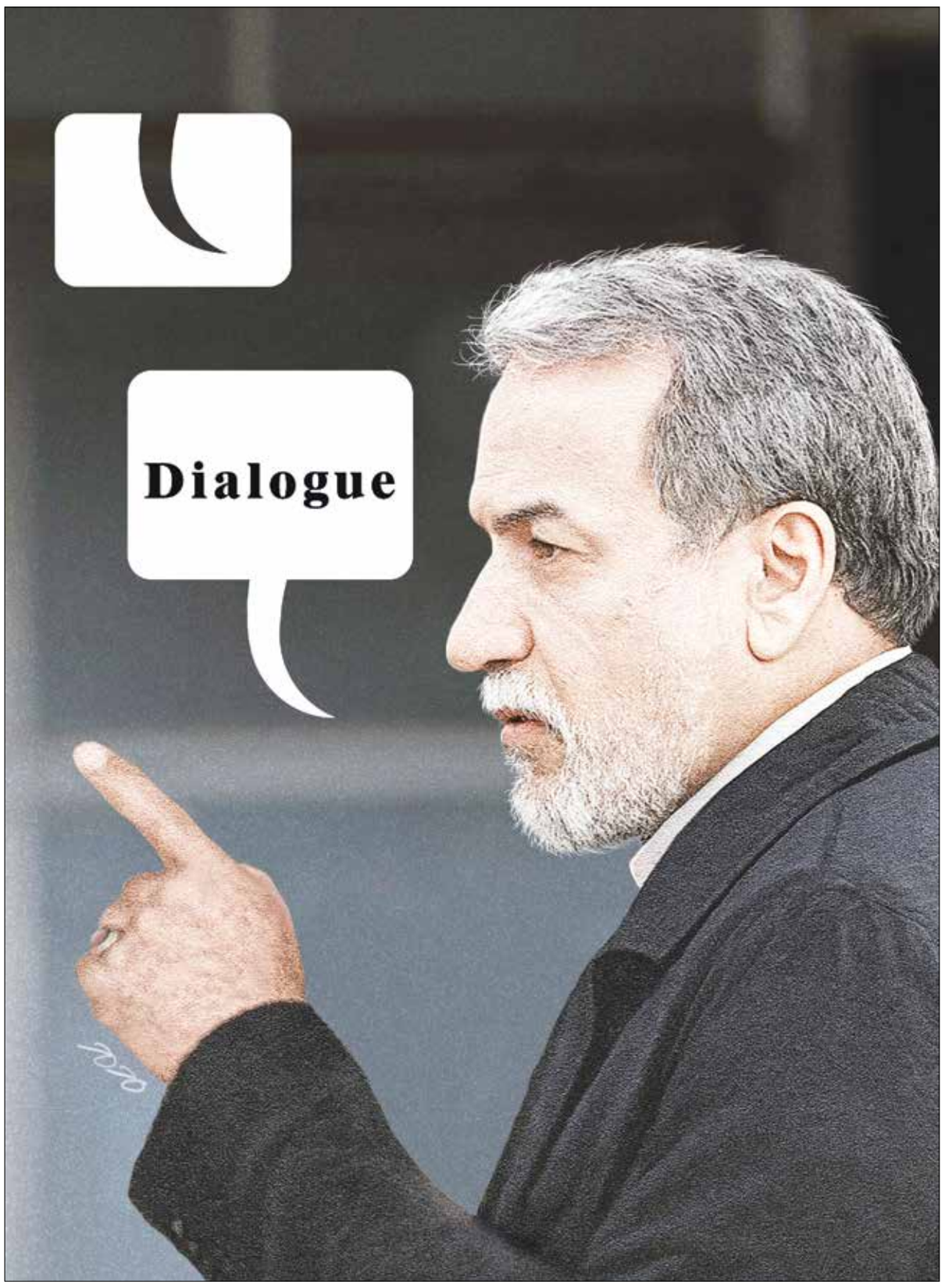
در خوردن پنیر زیاده‌روی نکنید

با این حال نکته مهم از نظر کارشناسان، انتخاب نوع پنیر و میزان مصرف آن است. امیراولاد در این باره می‌گوید: «بسیاری از پنیرهای صنعتی موجود در بازار نمک بالایی دارند که مصرف بیش از حدشان می‌تواند برای افراد مبتلا به فشار خون بالا مشکل‌ساز شود. همچنین پنیرهای پرچرب کالری زیادی دارند و اگر بی‌رویه مصرف شوند احتمال افزایش وزن وجود دارد. به همین دلیل توصیه متخصصان این است که افراد به ویژه کسانی که مشکلات قلبی‌عروقی یا اضافه وزن دارند، از پنیرهای کم‌نمک و کم‌چرب استفاده کنند. اگر هم پنیری خریدید که شور استف خودتان در خانه می‌توانید آب نمکش را دور بریزید و هر ۸ تا ۱۲ ساعت یک بار آب آن را عوض کنید تا تا شوری پنیر کاملا گرفته شود.»

در عین حال کارشناسان تاکید دارند که بیش از یکی دو روز، پنیر را در آب نگذارید. چون بافت پنیر بسیار نرم است و له می‌شود. درضمن اگر پنیر را به مدت طولانی در آب بدون نمک نگه دارید، احتمال کپک‌زدگی و فاسد شدن آن بالا می‌رود. برای نگهداری طولانی بهتر است بعد از کم‌نمک کردن، دوباره آن را در محلول آب‌نمک رقیق بگذارید. مگر آن که بخواهید پنیر را سریع مصرف کنید و در کمتر از یک هفته تمام شود.

درمجموع خوب است بدانید که اگر در وعده صبحانه مقدار متعادلی پنیر سفید کارخانه‌ای مصرف کنید (مثلاً همراه با نان سبوس‌دار، گردو، سبزی خوردن یا گوجه و خیار)، نه‌تنها ضرری ندارد بلکه برای سلامت مفید هم هست. مشکل فقط زمانی پیش می‌آید که مصرف بی‌رویه یا یک‌طرفه باشد و تنوع غذایی رعایت نشود.

ابتکار تفنن



مذاکره و ماشه

طرح: محمد طحانی

«اپ»تکار

سامسونگ به‌زودی انتشار آپدیت One UI ۸ را از آغاز می‌کند

سری گلکسی S۲۵ اولین دستگاهی است که در هفته‌های آینده One UI ۸ را دریافت می‌کند.

سامسونگ به‌طور رسمی اعلام کرده است که انتشار نسخه پایدار One UI ۸ برای دستگاه‌های واجد شرایط از سپتامبر آغاز خواهد شد.

این خبر برای کاربرانی که منتظر این آپدیت نرم‌افزاری هستند اهمیت زیادی دارد، زیرا تاکنون تنها گوشی‌های گلکسی Z فولد ۷ و گلکسی Z فلیپ ۷ به‌صورت پیش‌فرض با این نسخه عرضه شده‌اند و سایر کاربران در صف انتظار مانده‌اند. با وجود اینکه تاریخ دقیق انتشار اعلام نشده، اما سامسونگ تأیید کرده است که جدول زمانی کلی پابرجاست و اولین دستگاه‌هایی که این آپدیت را دریافت خواهند کرد سری گلکسی S۲۵ هستند.

براساس گزارش‌ها، در طول ماه‌های گذشته سامسونگ تمرکز ویژه‌ای بر روی آزمایش نسخه‌های بتای One UI ۸ داشته است. تاکنون پنج نسخه بتا برای سری S۲۵ منتشر شده و گزارش‌ها نشان می‌دهد نسخه ششم بتا نیز در راه است. همین موضوع باعث شده برخی تحلیلگران تصور کنند که عرضه عمومی ممکن است به تأخیر بیفتد. زیرا افزایش تعداد بیلدهای آزمایشی معمولاً به معنای وجود مشکلات یا تغییرات گسترده‌تر است. بااین‌حال، سامسونگ تأکید کرده که انتشار نسخه پایدار طبق برنامه انجام خواهد شد و کاربران نباید نگران تأخیر طولانی‌مدت باشند.

نکته مهم این است که سامسونگ انتشار One UI ۸ را به‌صورت مرحله‌ای آغاز می‌کند. در ابتدا سری S۲۵ این آپدیت را دریافت خواهند کرد و پس از آن نوبت به سایر مدل‌های واجد شرایط می‌رسد. این روند همیشه بخشی از سیاست سامسونگ در مدیریت به‌روزرسانی‌ها بوده است تا از ثبات و کیفیت نسخه پایدار اطمینان حاصل شود. به این ترتیب، کاربران دیگر مدل‌ها نیز باید کمی صبر کنند تا نوبت به دستگاه‌هایشان برسد.

همزمان، وجود نسخه ششم بتا نشان می‌دهد که سامسونگ همچنان روی رفع اشکالات و بهینه‌سازی‌های نهایی کار می‌کند. این فرایند تضمین خواهد کرد که نسخه پایدار بدون مشکلات عمده منتشر شود. هرچند ممکن است برخی کاربران نگران باشند که اضافه‌شدن نسخه‌های بتا به‌معنای تأخیر باشد، اما سامسونگ بارها تاکید کرده که همچنان متعهد به انتشار آپدیت در ماه سپتامبر است.

با این شرایط، کاربران سری S۲۵ می‌توانند طی چند هفته آینده منتظر دریافت نسخه نهایی One UI ۸ باشند. سایر دارندگان گوشی‌های واجد شرایط نیز پس از آن در صف دریافت آپدیت قرار خواهند گرفت. به‌نظر می‌رسد سامسونگ این بار نیز طبق رویکرد همیشگی خود، انتشار به‌روزرسانی را به‌صورت تدریجی و در چندین مرحله پیش ببرد تا تمام کاربران تجربه‌ای پایدار و بدون مشکل از رابط کاربری جدید داشته باشند.

ماشین بازی

قوی‌ترین تراکتور جهان، غول آهنی مزارع با ۷۷۸ اسب بخار!

کوآدترک ۷۱۵ قدرتمندترین تراکتور جهان است که مرزهای کشاورزی را جابجا می‌کند. این غول ۷۷۸ اسب بخاری، جوایز معتبر طراحی را نیز از آن خود کرده است.

ماشین‌آلات کشاورزی شاید خیلی موردتوجه نباشند اما در این دنیا، بی‌سروصدا هیولاهایی ساخته می‌شوند که با اعداد و ارقام خارق‌العاده نظر هر علاقه‌مندی را جلب می‌کنند. یکی از این هیولاها، تراکتور کوآدترک ساخت شرکت کیس IH است که نه‌تنها قدرتمندترین تراکتور جهان محسوب می‌شود بلکه با دریافت جایزه معتبر طراحی Red Dot، ثابت کرده که قدرت و زیبایی می‌توانند دوشادوش هم حرکت کنند. قلب تپنده این غول ۳۴.۵ تنی، یک پیشرانهٔ ۱۶ لیتری شش سیلندر خطی است که در حالت عادی ۷۱۵ اسب بخار قدرت تولید می‌کند اما مهندسان کیس IH به این هم راضی نبوده‌اند و با استفاده از فناوری توربوشارژر با هندسهٔ متغیر الکترونیکی یا eVGT، توانسته‌اند قدرت بیشینهٔ این تراکتور را به رقم حیرت‌انگیز ۷۷۸ اسب بخار برسانند.

این نیروگاه عظیم، گشتاوری معادل ۳۳۵۰ نیوتن متر تولید می‌کند که برای جابجا کردن هر مانعی در مزارع کافی به نظر می‌رسد. انتقال این نیروی عظیم به چرخ‌ها بر عهدهٔ یک گیربکس ۱۶ سرعته CVT به نام CVDXDrive است که برای ارائه تمام قدرت در سرعت‌های پایین طراحی شده است. نام کوآدترک به سیستم حرکت منحصربه‌فرد این تراکتور اشاره دارد یعنی چهارچرخ زنجیری مستقل که حاصل بیش از ۳۰ سال تحقیق و توسعه هستند. در مدل ۷۱۵، کیس IH با بزرگ‌تر کردن چرخ محرک و افزایش ۵ درصدی طول زنجیرها، پایداری و کنترل را در زمین‌های ناهموار به شکل چشمگیری بهبود بخشیده است. این طراحی هوشمندانه وزن عظیم تراکتور را به‌طور یکنواخت توزیع می‌کند تا ضمن افزایش شناوری، از فشردگی بیش‌ازحد خاک که دغدغه‌ای همیشگی کشاورزان است جلوگیری شود.

کوآدترک ۷۱۵ فقط یک توده آهن قدرتمند نیست، بلکه یک مرکز فرماندهی هوشمند است. با استفاده از پلتفرم مدیریت FieldOps، مالکان می‌توانند از هرکجای دنیا به تراکتور خود متصل شوند، عملکرد آن را نظارت و ناوگان خود را مدیریت کنند. فناوری‌های AccuGuide و AccuTurn نیز هدایت و فرمان‌پذیری خودکار را ممکن می‌کنند تا دقت عملیات به حداکثر برسد.

علاوه بر این، راحتی اپراتور نیز در اولویت بوده است. کابین روی یک سیستم تعلیق کامل سوار شده و با طراحی چهارستونی، دیدی وسیع به اطراف فراهم می‌کند. افزایش ۱۱ درصدی قدرت سیستم روشنایی و رسیدن به توان ۷۶,۶۲۰ لومن، مزارع در شب را مانند روز روشن می‌کند. صندلی چرخان، سیستم تهویهٔ پیشرفته و حتی یک سیستم صوتی قدرتمند تضمین می‌کنند که اپراتور در ساعت‌های طولانی کار، کمترین خستگی را احساس کند. کوآدترک ۷۱۵ با کسب جایزه نوآوری فنی از نمایشگاه EIMA، ثابت کرده که در همهٔ زمینه‌ها، از قدرت گرفته تا هوش مصنوعی و راحتی کاربر، یک پیشروی تمام‌عیار است.

تازه‌های علمی

پهپاد آمریکایی رکورد جهانی طولانی‌ترین پرواز را شکست

یک پهپاد ساخت آمریکا رکورد جهانی گینس را برای طولانی‌ترین پرواز شکست. این پهپاد موسوم به Q۱۲ می‌تواند برای اهداف تحویل بسته، کشاورزی یا حتی آتش‌نشانی استفاده شود.

به گزارش ایسنا، برای یک شرکت ساخت پهپاد که تازه در ماه مه ۲۰۲۵ تاسیس شده، رکوردشکنی دور از انتظار است. اکنون جدیدترین دستاورد آن در روز تولد «اورویل رایت»(Orville Wright) رخ داد، زمانی که پهپاد Q۱۲ این شرکت موسوم به سی‌فلای(SiFly) به مشهورترین کتاب ثبت رکورد جهان صعود کرد.

به نقل از نیو اطلس، شرکت «سی‌فلای» با پروازی که ۳ ساعت و ۱۱ دقیقه و ۵۳ ثانیه طول کشید، رسماً رکورد جهانی گینس را برای طولانی‌ترین پرواز یک پهپاد برقی در کلاس وزنی ۵ تا ۲۰ کیلوگرم در تاریخ ۲۶ ژوئیه ۲۰۲۵ در کالیفرنیا شکست. این شرکت در یک بیانیه مطبوعاتی اعلام کرد که این رکورد حدود یک ساعت بیشتر از رکورد قبلی است.

مجله Flying گزارش داد که پهپاد پرچمدار Q۱۲ این شرکت پس از پرواز خودکار در مداری به عرض ۶۰۰ متر در ارتفاع حدود ۵۰ متر با سرعت حدود ۵۰ کیلومتر در ساعت به این رکورد دست یافت.

این دستاورد توسط هشت شاهد از جمله کریس سیلوا(Chris Silva)، مهندس هوافضای ناسا و پل بیکر(Paul Baker)، مهندس اپل مشاهده شد.

برایان هینمن(Brian Hinman)، بنیان‌گذار و مدیرعامل SiFly می‌گوید: این رکورد جهانی، فراتر از انتظار است. این نشان‌دهنده یک تغییر اساسی در آنچه برای پهپادها ممکن است، می‌باشد. ما معتقدیم که این دستاورد الهام‌بخش موج جدیدی از نوآوری خواهد بود و پهپادها را از دستگاه‌های خاص به ابزارهای ضروری تبدیل می‌کند.

شرکت SiFly با جابجایی مرزهای ممکن در فناوری پهپادها غریبه نیست. پهپاد Q۱۲ چهار برابر بلندتر، ۱۰ برابر با برد بیشتر، ۱۰ برابر کم‌صداتر و پنج برابر ظرفیت بار بیشتری نسبت به سایر پهپادهای الکتریکی هم رده خود دارد و قیمتی دارد که می‌تواند با پهپادهای چینی رقابت کند.

این پهپاد از طریق چند تغییر قدرتمند در طراحی پهپادهای سنتی، از جمله پروانه‌های با قطر بزرگتر و امکان استفاده از باتری‌های بزرگتر که مشابه باتری‌های خودروهای الکتریکی هستند، یعنی سلول‌های لیتیوم-یونی ۲۱۷۰۰، به معیارهای پیشرو در صنعت خود دست یافته است.

نتیجه، وسیله‌ای شبیه به بالگرد شده است که با صرفه‌جویی، بسیار مقرون‌به‌صرفه‌تر از دیگر پهپادها است.

ویترین

گوشه‌ای از زندگی و آثار هنرمند مجسمه‌ساز در یک کتاب

کتاب «جست‌وجوگر بی‌پروا» که زندگی و آثار سعید شهلاپور را روایت می‌کند، به کوشش امیر سقراطی منتشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «جست‌وجوگر بی‌پروا» محصول گفت‌وگوی بلند امیر سقراطی نویسنده و پژوهشگر هنری با سعید شهلاپور است. اولین مصاحبه در سال ۸۹ انجام شد و در فاصله ده ساله تا نهایی‌شدن کتاب، دیدارها و گفتگوها ادامه پیدا کرد تا نکات مهمی از هنر و زمانه دهه‌های چهل و پنجاه خورشیدی ثبت و ضبط شود.

علاوه بر گفتگو، گزیده نقدها و نوشته‌های شهلاپور و مقالاتی که درباره وی نوشته شده در این کتاب منتشر شده است. همچنین علاوه بر انتشار اسناد تصویری، بخشی از کتاب هم به سال‌شمار زندگی شهلاپور و کتاب‌شناسی و مقالات درباره این هنرمند اختصاص دارد.

رونمایی و گفتگو درباره کتاب «جست‌وجوگر بی‌پروا» با حضور سعید شهلاپور، ابراهیم حقیقی، حمید شانس، نصرت‌الله مسلمیان و امیر سقراطی (نویسنده کتاب)، پنجشنبه ۶ شهریور، ساعت ۱۷:۳۰ در بنیاد ایرج زند واقع در خیابان کریمخان زند، خیابان خردمند جنوبی، بن‌بست وحدتی‌منش برگزار می‌شود.

سعید شهلاپور نام شناخته‌شده هنرهای تجسمی ایران است. هنرمندی که هم در زمینه نقاشی و هم در عرصه مجسمه‌سازی آثار ماندگاری خلق کرده، اما نام وی به خاطر حافظه روشن و بی‌غرضش نسبت به تاریخ شفاهی هنر ایران همواره مورد توجه بوده است. به گواه هم‌دوره‌ای‌ها و دوستانش، سعید شهلاپور جست‌وجوگری است بی پروا که بی‌قرار و بی‌آرام به گفتگویی درونی با خود نشسته است. این گفتگوی درونی در نهایت به جستجو در هنر منتهی شده است.

سعید شهلاپور متولد ۱۳۲۳، فعالیت هنری‌اش را با نقاشی شروع کرد و برای اولین بار در سال ۴۳ اثری از او به چهارمین بینال تهران راه یافت. در سال‌های ۴۷ تا ۵۲ دوره لیسانس مجسمه‌سازی را در دانشکده هنرهای زیبای تهران گذراند. در دوران دانشجویی به تالار قندریز پیوست و در چندین نمایشگاه گروهی آنان شرکت و اولین نمایشگاه انفرادی خود را در سال ۴۷ در همان‌جا برگزار کرد. بعدها نقاشی‌ها و مجسمه‌هایش را بارها به نمایش گذاشت، به تدریس پرداخت و مجسمه‌هایش در فضاهای شهری نصب شدند.

امیر سقراطی نویسنده این کتاب نیز، متولد ۱۳۵۸ از اوایل دهه هفتاد فعالیت هنری خود را در زمینه گرافیک، کاریکاتور و نقاشی شروع کرد. آثارش را بارها به نمایش گذاشته و موفق به کسب جوایزی شده است. از سال ۷۶ به نوشتن نقد هنری مشغول است و این کتاب، بیست و چهارمین کتاب از او است که به چاپ می‌رسد.

کتاب «جست‌وجوگر بی‌پروا» در ۲۷۸ صفحه از سوی انتشارات خط و طرح به چاپ رسیده است.