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
یکشنبه / ۲۰ مهر ۱۴۰۴ / شماره ۶۰۲۲
۱۹ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷ - ۱۲ اکتبر ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

سبک زندگی

راهکاری برای رفع گرفتگی بینی

به گفته یک پزشک متخصص طب سنتی، سوزش بینی و خلط پشت حلق از جمله علایم شایع و آزاردهنده سرماخوردگی و سینوزیت است که معمولا همزمان با گرفتگی و آبریزش بینی بروز می‌کند و طب سنتی برای تسکین و التیام این علایم، راهکارهای مفیدی را ارایه می‌دهد.

دکتر محمد علی زارعیان، پزشک متخصص طب سنتی و استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، در گفتگو با خبرآنلاین می‌گوید: به ریزش ترشحات از مغز به سمت حلق، «نزله» و از سر به سمت بینی، «زکام» (سرماخوردگی) گفته می‌شود که می‌تواند ناشی از سردی یا گرمی باشد که هر کدام درمان خاص خود را دارد. به نوعی که با ترشحات رقیق، همراه با سوزش و خارش بینی، چشم، دهان و احساس گرمی در ناحیه سینوس‌ها بروز کند، زکام گرم و آنکه با ترشحات غلیظ و تغییرات شدید صدا و گزش زبان در زمان خوردن غذا و سنگینی زیاد در ناحیه سر و سینوس‌ها ظاهر شود، اصطلاحا به زکام یا نزله سرد معروف است.

چه کنیم تا خلط، پشت حلق جمع نشود؟

این متخصص با اشاره به اینکه نحوه و روش خوابیدن در طی زکام به کاهش تجمع و غلظت خلط پشت حلق کمک بسزایی می‌کند می‌گوید: از خوابیدن به پشت اجتناب کنید و در زمان شدت علایم به گونه ای سر را روی بالش بگذارید که ترشحات خلطی از بینی خارج شود و به پشت حلق راه پیدا نکند. عدم خروج خلط پشت حلق سبب تغلیظ و چسبندگی بیشتر آن به مجاری تنفسی شده و موجب بدبو شدن فضای دهان و حفره بینی و در نهایت عفونت می‌شود.

در صورت تجمع فضولات مغزی در مجرای بینی با استفاده از سرم شستشو حتما به خروج آن اقدام کنید. این کار ۲ تا ۴ بار در روز توصیه می‌شود. ضمن اینکه فین کردن باید با ملایمت انجام شود چون احتمال ورود ترشحات چرکی به مجاری گوش به خصوص در کودکان وجود دارد.

راهکاری برای رفع گرفتگی بینی

استحمام با آب نیم گرم و تنفس بخار آب در کسانی که همراه با ترشحات، خارش و سوزش مجرای بینی و دهان دارند بسیار مفید است. استنشاق هوای مرطوب از طریق دستگاه بخور در تسکین گرفتگی بینی و گلودرد نیز موثر است و بخور بابونه و مرزنجوش می‌تواند در کوتاه کردن دوره بیماری و کاهش علایم مفید باشد. همچنین عادت به شانه کردن و خاراندن سر نیز می‌تواند به التیام این علایم کمک کند.

برای پیشگیری از بروز سردرد و کوتاه شدن دوره سرماخوردگی بهتر است تا زمانی که ریزش ترشحات ادامه دارد از مصرف داروهایی که باعث بند آمدن ترشحات می‌شود اجتناب کنید. ضمن اینکه استفاده از میوه‌های آبدار خصوصاً هندوانه و خربزه به دلیل دارا بودن ترکیبات آلرژیک باعث افزایش علایم زکام و نزله در افراد مستعد می‌شود.

در این مواقع جلوی عطسه را بگیرید!

در ابتدای بروز علایم سرماخوردگی، زیاد خوابیدن به ویژه در طی روز، بعد از خوردن غذا و استحمام مضر است، مگر اینکه ترشحات رقیق و اندک باشد. اما در زمان فروکش علایم، خوابیدن به بهبود علایم کمک زیادی می‌کند. این متخصص در خصوص زیان عطسه در ابتدای بروز زکام و نزله می‌گوید: عطسه‌های مکرر موجب تشدید التهاب و احتقان مجرای تنفسی می‌شود و بهتر است از ایجاد عطسه با استفاده از ترکیب روغن بنفشه و بادام جلوگیری کرد.

کسانی که زیاد به سرماخوردگی دچار می‌شوند باید در زمان تندرستی فعالیت بدنی منظم داشته باشند تا با کمک به گردش خون و ایجاد تعریق در بدن از شدت علایم و تکرار بروز بیماری کاسته شود.

عکس‌نوشت

مشاغل فراموش شده؛ «نمد مالی»

عکس: شیوا السادات عطاران / ایرنا

ماشین بازی

رونمایی از نسخه رالی موتورسیکلت دوکاتی مولتی استرادا V۴ برای ۲۰۲۶

دوکاتی با مولتی‌استرادا V۴ رالی ۲۰۲۶، مرزهای ماجراجویی را جابجا می‌کند. ترکیبی از قدرت بی‌نظیر، راحتی بی‌سابقه و توانایی‌های آف‌رود شگفت‌انگیز.

دوکاتی با مولتی‌استرادا V۴ رالی مدل ۲۰۲۶، بار دیگر ثابت کرده است که در ساخت موتورسیکلت‌های ادونچر-تورینگ صدرنشین است. این مدل جدید، تلفیقی از قدرت بالا، راحتی چشمگیر و توانایی آفرود قابل‌توجه را ارائه می‌دهد تا عاشقان سفرهای طولانی و مسیر خاکی یا آسفالت، چیزی کم نداشته باشند.

مولتی‌استرادا V۴ رالی ۲۰۲۶ با موتور قدرتمند V۴ گرن‌توریسمو ۱,۱۵۸ سی‌سی عرضه می‌شود. حداکثر قدرت و گشتاور این موتور ۱۷۰ اسب‌بخار در ۱۰,۷۵۰ دور در دقیقه و ۱۲۱ نیوتن‌متر در ۸,۷۵۰ دور در دقیقه اعلام شده است. دوکاتی ادعا می‌کند که منحنی گشتاور در مقایسه با نسل گذشته خطی‌تر شده تا موتورسیکلت در دورهای پایین‌تر نیز احساس قدرت را القا کند؛ ویژگی که به‌ویژه برای حرکت در مسیرهای سخت و آفرود مناسب است.

سیستم قطع و وصل خودکار سیلندرهای عقب در دورهای پایین و هنگام شروع حرکت، به بهبود مصرف سوخت و کاهش آلایندگی کمک می‌کند. همچنین فواصل سرویس برای مولتی‌استرادا V۴ رالی ۲۰۲۶ طولانی‌تر شده‌اند؛ به‌این‌ترتیب راننده می‌بایست پس از هر ۱۵,۰۰۰ کیلومتر برای سرویس‌های عادی و ۶۰,۰۰۰ کیلومتر برای سرویس‌های سنگین‌تر به نمایندگی این شرکت مراجعه کند.

تعلیق مولتی‌استرادا V۴ رالی ۲۰۲۶ با دامنه حرکتی بیشتر و ارتفاع شاسی بالاتر طراحی شده است: هر دو محور جلو و عقب ۲۰۰ میلی‌متر کورس دارند و فاصله کف موتور تا زمین به ۲۳۰ میلی‌متر افزایش یافته است. این تغییرات به سهولت حرکت در شن، سنگریزه و مسیرهای ناهموار کمک شایانی خواهند کرد. البته این موتورسیکلت آفرودی به سیستم ALD نیز مجهز شده است؛ یعنی وقتی سرعت موتورسیکلت زیر ۱۰ کیلومتر در ساعت می‌رسد، ارتفاع نسبی موتور پایین می‌آید تا قرار گرفتن پاها روی زمین آسان‌تر شود؛ با افزایش سرعت، ارتفاع به حالت آفرودی بازمی‌گردد.

مولتی‌استرادا V۴ رالی ۲۰۲۶ سرشار از فناوری‌های مدرن است. سواری با کمک تعلیق نیمه‌فعال «مارزوچی Adaptive DSS EVO» انجام می‌شود که فشار پیش‌بار، دمپینگ فشرده‌سازی و بازگشت (rebound) را متناسب با سطح مسیر و سبک رانندگی تنظیم می‌کند. افزون بر این، سیستم‌هایی مانند ABS حساس به زاویه پیچ، کنترل کشش، ترمز ترکیبی الکترونیکی، کروز کنترل تطبیقی و هشدار برخورد جلو هم با استفاده از رادارهای جلو و عقب در خدمت راننده این محصول فوق‌مجهز خواهند بود. نمایشگر ۶٫۵ اینچی TFT به همراه اپلیکیشن «Ducati Connect» نمایش داده‌ها را به شکل دقیق و قابل فهم ارائه می‌دهد و امکان استفاده از حالت‌های سواری متنوع مانند اسپرت، تورینگ، بارانی، خیابانی و حالت مخصوص «Enduro» را برای راننده ممکن می‌کند.

دوکاتی در مولتی‌استرادا V۴ رالی ۲۰۲۶ برای راحتی هرچه بیشتر راننده، از شیشه جلو با ۴۰ میلی‌متر عرض و ۲۰ میلی‌متر ارتفاع بیشتر از نسخه‌های استاندارد مولتی‌استرادا V۴ استفاده کرده است. همچنین محافظ موتور تقویت شده تا در مسیرهای کوهستانی یا سنگلاخ آسیب‌های احتمالی را کاهش دهد.

عرضه مدل مولتی‌استرادا V۴ رالی ۲۰۲۶ با رنگ‌ها جدید از نوامبر سال جاری میلادی آغاز خواهد شد. مولتی‌استرادا V۴ رالی ۲۰۲۶ در مجموع نمونه‌ای از ترکیب موفق قدرت، راحتی و توان آفرودی است. نظر شما درباره این موتورسیکلت چیست؟

«اپ»تکار

اولین همکاری ژاپنی‌ها با RED برای ثبت ویدئوهای خارق‌العاده

نیکون ZR معرفی شد

دوربین نیکون ZR از کدک R۳D با امکان تغییرات تنظیمات ویدئو پس از فیلمبرداری پشتیبانی می‌کند و با قیمت ۲۱۹۹ دلار عرضه خواهد شد.

نیکون ZR محصولی جدید از این برند قدیمی در صنعت دوربین است که در کنار قابلیت‌های پیشرفته عکسبرداری، می‌تواند به‌لطف همکاری با شرکت RED، امکانات حرفه‌ای فیلمبرداری را هم در اختیار دارندگان خود قرار دهد.

دوربین جدید نیکون ZR از مانت Z معروف این شرکت بهره می‌برد و به حسگر ۲۴.۵ مگاپیکسلی فول‌فریم از نوع CMOS مجهز شده است که تا پیش از این، شاهد حضور آن در دوربین Z۶ مارک III هم بودیم. سازنده ادعا دارد که دامنه دینامیکی وسیع حسگر در کنار سرعت خواندن بالای اطلاعات آن باعث می‌شود تا به گزینه مناسبی برای فیلمبرداری تبدیل شود. همچنین کاربران می‌توانند هنگام فیلمبرداری در حالت Log۳G۱۰ از ISO دوگانه ۸۰۰ و ۶۴۰۰ نیز بهره‌مند شوند تا از دامنه دینامیکی بیشتری برخوردار گردند.

سیستم لرزشگیر ۵ محوره داخل بدنه در نیکون ZR باعث می‌شود تا حتی لرزش‌های بسیار جزئی هم از ویدیو خروجی حذف شود و ویدئوهای حرفه‌ای در اختیار کاربران قرار بگیرد. سیستم فوکوس خودکار با قابلیت‌های تشخیص خودکار سوژه و حرکت در کنار امکان انتخاب ناحیه فوکوس شخصی‌سازی شده و سرعت فوکوس ثابت، از دیگر امکانات جالب محصول جدید ژاپنی‌ها هستند. این دوربین از کدک ۱۲ بیت معروف R۳D شرکت RED نیز برای ضبط ویدئوها پشتیبانی می‌کند که امکان تغییر تنظیمات مختلف مثل ISO و تعادل رنگ سفید پس از فیلمبرداری را برای ادیتورها فراهم می‌سازد.

از دیگر کدک‌های ویدئویی پشتیبانی شده توسط نیکون ZR می‌توان به N-Raw و ProRes اپل (۱۰ و ۱۲ بیت) اشاره نمود و سایر کدک‌های رایج مثل H.۲۶۵ و H.۲۶۴ هم در آن قابل انتخاب هستند. حداکثر رزولوشن ۶K با نرخ ۶۰ فریم بر ثانیه در این دوربین قابل ارائه است؛ اما کاربران می‌توانند با انتخاب رزولوشن فول‌اچدی به نرخ ۲۴۰ فریم بر ثانیه هم دست پیدا کنند. در نهایت فایل‌های خروجی روی کارت‌های حافظه CFexpress تایپ B و میکرواس‌دی قابل ذخیره‌سازی هستند. همچنین درگاه USB-C سوپراسپید قرار گرفته روی بدنه، می‌تواند انتقال سریع فایل‌ها را امکان‌پذیر کند. متاسفانه خبری از درگاه HDMI استاندارد در این دوربین نیست و تنها اتصال microHDMI برای خروجی تصویر در نظر گرفته شده است.

دوربین نیکون ZR از اواخر سال جاری میلادی در دسترس علاقه‌مندان قرار می‌گیرد و قیمت آن بدون لنز برابر با ۲۱۹۹ دلار خواهد بود. همچنین کیت استاندارد با لنز ۷۰-۲۴ مانت Z با قیمت ۲۹۴۹ یورو در اختیار خریداران قرار می‌گیرد. نیکون وسایل جانبی متعددی را هم برای این دوربین عرضه خواهد کرد که از جمله آنها می‌توان به میکروفون شات‌گان ME-D۱۰ با قیمت ۲۹۹ یورو اشاره نمود.