



عکس: سمیرا سادات صدر نژاد / مهر

آلودگی هوای تهران



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: ۸۸۹۷۵۱۰ - ۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰
ebtckarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فردید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: صمیم / ۳-۱۰۸۵۵۸۶۸۰

پنجشنبه / ۱۳ آذر ۱۴۰۴ / شماره ۶۰۶۷
۱۳ جمادی الثانی ۱۴۴۷ - ۴ دسامبر ۲۰۲۵
سال بیست‌ویکم / ۸ صفحه

«اب»تکار

نوبیا فولد و فلیپ ۳ معرفی شدند

مدل فولد ارزان‌تر از آیفون ۱۷ پرو مکس است

نوبیا فولد و نوبیا فلیپ ۳ به‌زودی به‌عنوان گزینه‌های رقابتی جدید وارد بازار می‌شوند. شرکت چینی Nubia با معرفی رسمی دو گوشی تاشو جدید به نام‌های نوبیا فولد و نوبیا فلیپ ۳ نشان داده که قصد دارد در سال ۲۰۲۶ حضور جدی‌تری در بازار جهانی گوشی‌های تاشو داشته باشد. در ادامه مشخصات این دستگاه‌ها را مرور می‌کنیم.
نوبیا Fold اولین گوشی تاشو کتابی این برند محسوب می‌شود که به نمایشگر اصلی ۸ اینچی با رزولوشن ۲۲۰۰*۲۲۶۰ پیکسل و نرخ تازه‌سازی تصویر ۱۲۰ هرتز مجهز شده است. در بیرون دستگاه نیز یک نمایشگر ۶٫۵ اینچی با رزولوشن ۲۷۸۴*۱۱۷۲ پیکسل دیده می‌شود که آن هم دارای نرخ تازه‌سازی تصویر ۱۲۰ هرتز است. نوبیا اعلام کرده که پنل داخلی گوشی از حالت Split View برای اجرای هم‌زمان اپ‌های سازگار پشتیبانی می‌کند.

در بخش سخت‌افزار، نوبیا از چیپ پرچمدار اسنپدراگون ۸ الیت در کنار ۱۲ گیگابایت رم و ۲۵۶ گیگابایت حافظه داخلی بهره می‌برد. گوشی با اندروید ۱۵ عرضه شده و برای مقاومت در برابر گردوغبار و پاشش آب استاندارد IP۵۴ دارد. انرژی دستگاه هم از یک باتری ۶۵۶۰ میلی‌آمپرساعتی با شارژ ۵۵ وات تأمین می‌شود. روی پنل پشتی این دستگاه یک دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسلی قرار گرفته که با یک سنسور فوق‌عریض ۵۰ مگاپیکسلی و یک دوربین ماکرو ۵ مگاپیکسلی همراه می‌شود. نوبیا همچنین دو دوربین سلفی ۲۰ مگاپیکسلی را روی نمایشگر داخلی و کاور قرار داده است.

nubia Fold تنها در رنگ مشکی و با قیمت حدود ۱۱۴۵ دلار عرضه می‌شود. فروش این گوشی از ۴ دسامبر (۱۳ آذر) در ژاپن آغاز می‌شود و انتظار می‌رود در سال ۲۰۲۶ به بازارهای بیشتری راه پیدا کند.

در کنار مدل کتابی، نوبیا همچنین گوشی nubia Flip۳ را معرفی کرده که دارای طراحی صدفی است و از ژانویه ۲۰۲۶ وارد بازار ژاپن خواهد شد. این گوشی از چیپ مدیاتک داینمستی X۷۰۰+ با ۶ گیگابایت رم و ۲۵۶ گیگابایت حافظه داخلی بهره می‌برد.

نمایشگر داخلی این دستگاه یک پنل ۶٫۹ اینچی Full HD + با نرخ تازه‌سازی تصویر ۱۲۰ هرتز و صفحه‌نمایش بیرونی آن یک پنل AMOLED چهار اینچی است. در بخش دوربین، نوبیا فلیپ ۳ یک سنسور اصلی ۵۰ مگاپیکسلی و یک سنسور فوق‌عریض ۱۲ مگاپیکسلی ارائه می‌کند و برای سلفی به دوربین ۳۲ مگاپیکسلی مجهز شده است.

باتری دستگاه ۴۶۱۰ میلی‌آمپرساعت است و امکاناتی مانند سنسور اثر انگشت جانبی، استاندارد IP۵۴، بلوتوث ۶٫۰ و NFC نیز برای آن در نظر گرفته شده است. وزن گوشی ۱۸۷ گرم و ضخامت آن در حالت باز ۷٫۵ میلی‌متر است. این مدل نیز با اندروید ۱۵ عرضه می‌شود و در دو رنگ مشکی و سفید به فروش خواهد رسید. نوبیا هنوز قیمت رسمی این محصول را اعلام نکرده است و اطلاعات تکمیلی هنگام آغاز فروش ارائه می‌شود.



سبک زندگی

غذاهای فوق فرآوری شده می‌توانند باعث پر خوری در نوجوانان شوند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد افرادی که در اواخر نوجوانی و اوایل بیست سالگی خود هستند، پس از دو هفته رژیم غذایی سرشار از غذاهای فوق فراوری‌شده، حتی زمانی که گرسنه نیستند، هم کالری بیش از حدی دریا به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، همین امر در مورد افراد هم‌سن که رژیم غذایی دو هفته‌ای داشتند و به جای غذاهای فوق فراوری‌شده، غذاهای سالم‌تر و غیرفراوری‌شده، مصرف می‌کردند، صادق نبود.

بخش زیادی از کالری دریافتی در میان افرادی که در معرض غذاهای فوق فراوری‌شده قرار داشتند، از میان‌وعده‌ها ناشی می‌شد. «الکس دی‌فلیسپینتونیو»، یکی از نویسندگان این مطالعه از مؤسسه تحقیقات زیست‌پزشکی فرالین در ویرجینیا تک، خاطرنشان کرد: «خوردن میان‌وعده در زمان عدم گرسنگی، پیش‌بینی‌کننده مهمی برای افزایش وزن در آینده در جوانان است و به نظر می‌رسد قرار گرفتن در معرض غذاهای فوق فراوری‌شده، این تمایل را در نوجوانان افزایش می‌دهد.»

غذاهای فوق فراوری‌شده عمدتاً از موادی استخراج‌شده از غذاهای کامل، مانند چربی‌های اشباع، نشاسته و قندهای افزوده، تهیه می‌شوند. آنها همچنین حاوی طیف گسترده‌ای از افزودنی‌ها هستند تا آنها را خوشمزه‌تر، جذاب‌تر و ماندگارتر کنند. نمونه‌هایی از این موارد شامل محصولات پخته‌شده بسته‌بندی‌شده، غلات شیرین، محصولات آماده مصرف یا آماده گرم کردن و غذاهای آماده سرد می‌شود.

از سوی دیگر، غذاهای کامل مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل فراوری نشده هستند و بسیاری از محصولات لبنی حداقل فراوری را دارند. طبق گفته تیم تحقیقات، غذاهای فوق فراوری شده با سندرم متابولیک، سلامت ضعیف قلب و سایر بیماری‌ها در جوانان مرتبط بوده‌اند.

آیا قرار گرفتن در معرض این غذاها می‌تواند به طور کلی باعث پرخوری شود؟

برای فهمیدن این موضوع، تیم دی‌فلیسپینتونیو ۲۷ نفر، ۱۸ تا ۲۵ ساله، را به مدت دو هفته تحت یکی از دو رژیم غذایی قرار داد.

در یک رژیم غذایی، ۸۱٪ کالری از غذاهای فوق فراوری شده تأمین می‌شد، در حالی که رژیم غذایی دیگر هیچ کالری از غذاهای فوق فراوری شده نداشت.

«برندا دیوی»، نویسنده ارشد مطالعه، خاطرنشان کرد: «ما این رژیم‌های غذایی را با دقت بسیار زیادی طراحی کردیم تا از نظر ۲۲ ویژگی، از جمله درشت مغذی‌ها، فیبر، قند افزوده، چگالی انرژی و همچنین بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی، با هم مطابقت داشته باشند. مطالعات قبلی تا این حد رژیم‌های غذایی را با هم مطابقت نداده بودند.»

محققان پس از پایان دو هفته رژیم غذایی ویژه، عادات غذایی هر فرد جوان را در طول یک ماه تغذیه «عادی» پیگیری کردند. آنها به ویژه به میزان مصرف در بوفه صبحانه «هر چه می‌توانید بخورید» و همچنین سینی‌های میان وعده پس از صبحانه توجه کردند.

برای گروه ۲۷ نفره به طور کلی، تیم هیچ تغییر بزرگی در میزان کالری دریافتی افراد پس از ترک رژیم‌های غذایی تخصصی یا اینکه آیا آنها غذاهای فوق فراوری شده را ترجیح می‌دهند یا خیر، مشاهده نکرد.

با این حال، هنگامی که داده‌ها را بر اساس سن تجزیه کردند، محققان متوجه شدند که گروه جوان‌تر - افراد ۱۸ تا ۲۱ ساله - اگر به تازگی رژیم غذایی سرشار از غذاهای فوق فراوری شده را تمام کرده بودند، کالری بیشتری در صبحانه بوفه خود مصرف می‌کردند. آنها همچنین با وجود اینکه تازه صبحانه خورده بودند و گرسنه نبودند، خیلی بیشتر میان وعده خوردند.

چنین تغییری در بین جوانان ۱۸ تا ۲۱ ساله که رژیم‌های غذایی با غذاهای فراوری نشده یا با حداقل فراوری داشتند، مشاهده نشد.

محققان گفتند که بررسی دقیق‌تر اینکه چگونه برخی غذاها ممکن است باعث پرخوری شوند مورد نیاز است.

ماشین بازی



یک شرکت استرالیایی خودروی پیست ۴۰۰ اسبی ساخته که از مزدا میاتا سبک‌تر است و در ۲٫۴ ثانیه به سرعت ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت می‌رسد. در دنیای خودروهای سبک‌وزن مخصوص پیست، آریل اتم یکی از برجسته‌ترین مدل‌ها است اما در گوشه‌ای دیگر از جهان، یک جنگجوی گمنام استرالیایی بنام اسپارتان با فرمولی مشابه اما رویکردی متفاوت، بی‌سروصدا برای خود نامی دست‌وپا کرده است.

اسپارتان، خودروی پیست استرالیایی با موتور هوندا و شتاب ۲.۴ ثانیه

سپلندر هوندا است که با قطعات داخلی فورچ‌کاری شده و یک سوپرشاژر روتکس همراه شده است. نتیجه، تولید ۴۰۰ اسب بخار قدرت است که برای به حرکت درآوردن این جثهٔ سبک، بیش‌ازحد کافی به نظر می‌رسد. عملکرد اسپارتان نفس‌گیر است. این خودرو برای رسیدن از حالت سکون به سرعت ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت تنها به ۲٫۴ ثانیه زمان نیاز دارد و می‌تواند به بیشینه سرعت ۲۸۰ کیلومتر بر ساعت دست پیدا کند. شاسی فضایی لوله‌ای خودرو با بدنه‌ای از فیبر کربن پوشانده شده که وزن آن به‌تنهایی کمتر از ۲۰ کیلوگرم است. ایرودینامیک یکی از نقاط قوت اصلی اسپارتان است. به لطف اسپلیتر جلو، دیفیوزر عقب و بال بزرگ چندانچه، این خودرو در سرعت ۲۵۰ کیلومتر بر ساعت، حدود ۳۰۰ کیلوگرم داون‌فورس تولید می‌کند که پایداری فوق‌العاده‌ای را در پیچ‌ها به ارمغان می‌آورد. سیستم تعلیق پیشرفتهٔ آن از کمک‌فترهای فعال ترکیبوی استفاده می‌کند که به‌صورت خودکار بر اساس شتاب G تنظیم می‌شوند. ترمزهای قدرتمند AP ریسپینگ و لاستیک‌های چسبندهٔ یوکوهاما، این مجموعهٔ فنی را تکمیل می‌کنند.

کابین اسپارتان کاملاً مینیمالیستی و متمرکز بر رانندگی است. صندلی‌های فیبر کربنی، کمربندهای ایمنی شش نقطه‌ای و یک نمایشگر دیجیتال ساده، همه‌چیز را برای یک تجربهٔ خالص آماده می‌کنند. در این خودرو خبری از در نیست و یک ویژگی منحصربه‌فرد به راننده اجازه می‌دهد تا با جابجایی جعبه پدال و ستون فرمان، اندازه سریع است. این خودرو با وزن تنها حدود ۷۹۹ کیلوگرم، تمرکز خود را بر ارائهٔ تجربهٔ رانندگی خالص و آنالوگ گذاشته است.

نیروبخش این جنگجوی استرالیایی یک پیشراندهٔ ۲٫۴ لیتری چهار

ارتباط شگفت‌انگیز میان یک ماده مغذی کلیدی، چاقی و خطر آلزایمر



در حالی که کبد مقدار کمی «کولین» به طور طبیعی تولید می‌کند، میزان مصرف توصیه شده روزانه ما را می‌توان به راحتی با خوردن تخم مرغ، ماهی، مرغ، لوبیا و سبزیجات خانواده کلم مدیریت کرد. گفتنی است که ما از قبل می‌دانستیم که این ماده مغذی برای سلامتی مهم است، اما اکنون دلیل دیگری برای اطمینان از وجود آن در رژیم غذایی ما وجود دارد.

وندی وینسلو(Wendy Winslow)، بیوشیمیست دانشگاه ایالتی آریزونا می‌گوید: اکثر مردم متوجه نمی‌شوند که «کولین» کافی دریافت نمی‌کنند. افزودن غذاهای غنی از «کولین» به برنامه غذایی می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند و با افزایش سن، از بدن و مغز شما پشتیبانی کند.

این پژوهش در مجله Aging and Disease منتشر شده است.

بدنشان، افزایش تعداد نشانگرهای زیستی مرتبط با التهاب و سطوح بالاتر نور نوروفیلament(NFL) (یک پروتئین خون که نشان دهنده آسیب نورون است) داشتند.

در افراد چاق، همبستگی قوی بین «کولین» کمتر و NFL بالاتر وجود داشت و نکته مهم این است که همین الگو در تجزیه و تحلیل بافت مغز پس از مرگ افراد مسن که با آلزایمر یا اختلال شناختی خفیف(MCI) فوت کرده بودند، مشاهده شده است.

این داده‌ها به اندازه کافی جامع نیستند که علت و معلول را اثبات کنند، اما تصویر کلی این است که چاقی، «کولین» و پیری زودرس مغز که منجر به زوال عقل می‌شود، همگی می‌توانند با هم مرتبط باشند. «کولین» می‌تواند بخشی از دلیل این باشد که چاقی یک عامل خطر برای آلزایمر است.

جسیکا جاد(Jessica Judd)، متخصص علوم اعصاب رفتاری در دانشگاه ایالتی آریزونا می‌گوید: نتایج ما نشان می‌دهد که در بزرگسالان جوان، سلامت متابولیک خوب و کولین کافی به سلامت عصبی کمک می‌کند و زمینه را برای پیری سالم فراهم می‌کند.

این جدیدترین مطالعه‌ای است که بر انبوه متغیرها و عوامل دخیل در پیری مغز و زوال عقل تأکید می‌کند. حل کردن گرهم‌های پیچیده علل و پیامدها یک چالش واقعی برای دانشمندان است و اکتشافاتی از این دست می‌تواند آنچه را که با پیر شدن مغز اتفاق می‌افتد، روشن کند. مطالعات بیشتری برای درک جزئیات این ارتباط سه‌جانبه بین چاقی، «کولین» و تخریب عصبی مورد نیاز است، اما محققان پیشنهاد می‌کنند که سطح پایین این ماده مغذی می‌تواند نشانه هشدار اولیه بیماری‌هایی مانند آلزایمر باشد و این نشان می‌دهد که افزایش سطح «کولین» می‌تواند به عنوان یک اقدام پیشگیرانه عمل کند.

پژوهشگران می‌گویند ارتباط شگفت‌انگیزی میان یک ماده مغذی

کلیدی به نام «کولین»، چاقی و خطر آلزایمر وجود دارد.

به گزارش ایسا، طبق یک مطالعه جدید، ترکیبی از چاقی و سطح پایین یک ماده مغذی به نام کولین(choline) می‌تواند در تسریع پیری مغز و به طور بالقوه برخی از محرک‌های اولیه بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر نقش داشته باشد.

به نقل از اس‌ای، به گفته محققان به رهبری تیمی از دانشگاه ایالتی آریزونا(ASU)، «کولین» به عنوان یکی از حیاتی‌ترین مواد مغذی برای یک بدن سالم به خوبی شناخته شده است، بنابراین کمبود آن، همراه با استرس‌های مرتبط با چاقی ممکن است مدت‌ها قبل از بروز علائم واقعی، به عنوان علائم هشداردهنده برای زوال شناختی عمل کند.

رامون ولاسکوئز(Ramon Velazquez)، متخصص نورویبولوژی از محققان ۱۵ فرد چاق با میانگین سنی ۳۳.۶ سال را انتخاب کردند و آنها را با ۱۵ فرد سالم گروه کنترل مقایسه کردند و سپس سطوح شیمیایی کلیدی و نشانگرهای زیستی را در همه شرکت‌کنندگان تجزیه و تحلیل کردند.

وی افزود: چندین گزارش جدید که در این ماه منتشر شده است، ارتباط بیشتر کاهش سطح «کولین» در خون را با تغییرات رفتاری، از جمله اضطراب و اختلال حافظه و همچنین اختلال عملکرد متابولیک گسترده‌تر نشان می‌دهد.

محققان ۱۵ فرد چاق با میانگین سنی ۳۳.۶ سال را انتخاب کردند و آنها را با ۱۵ فرد سالم گروه کنترل مقایسه کردند و سپس سطوح شیمیایی کلیدی و نشانگرهای زیستی را در همه شرکت‌کنندگان تجزیه و تحلیل کردند.

افراد چاق تفاوت‌های قابل توجهی از جمله گردش کمتر «کولین» در

ویتترین

باید تنها در آغوش خدا رفت



کتاب «تنها در آغوش خدا» روایت پنج ماه پایانی زندگی شهید مدافع حرم حسین امیدواری به قلم مرتضی اسدی منتشر شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، «تنها در آغوش خدا» روایتی از روزهای آخر زندگی شهیدی است که خدا را در سادگی یافت. این کتاب همان‌گونه که از عنوانش پیداست، تنها روایت مرگ نیست، بلکه سفری درونی است به جهان مردی که زندگی‌اش در مرز میان دغدغه‌های زمینی و آسمانی‌ترین باورها می‌گذرد. داستان انسانی که رنج، فقر و غربت را برمی‌گزیند تا به حقیقت ایمان برسد.

مسیرحسین امیدواری از یک جوان معمولی سربه زیر که شب‌ها پشت وانت می‌خوابید تا انسان عاشق و فانی در راه خدا، محور بنیادین کتاب است. نویسنده با تکیه بر خاطرات هم‌زمان و دوستان شهید، تلاش کرده تا از خلال جزئیات روزهای آخر عمر او، تصویری روشن از مسیر تحول یک انسان عادی تا نقطه‌ی فداکاری مطلق ارائه دهد.

برشی از متن:

مجید قربانخانی نشست روی صندلی و سرش را به شیشه اتوبوس تکیه داد. لباسش را بالا زد و خالکوبی‌های روی بدنش را تماشا کرد. چشمش به قرص ماه که گاهی از میان ابرها خردنمایی می‌کرد افتاد و گفت:

- خدایا! مجید بلد نیست مثل این بنده‌های خویشت نماز شب بخونه و از تو دلبری کنه! من فقط بldم مثل بچه‌های بافت آباد باهات حرف بزنم! اوس کریم. این اسب سرکشو خودت رام کن! پاک کن!خاک کن... خاکم کن تا شرمنده اهل بیت نشم.

نچاوهای مجید با خدا به گوش حسین رسید و دلش را لرزاند. چشمش به قطره‌های اشکی که کف دست چپش جمع شده بود افتاد و با بغض گفت:

- مهربون! حسین جز تو کسی رو نداره! مجید هم فقط تو رو داره. ما دوتا رو قیامت شرمنده اهل بیت نکن و به مقام شفاعت برسون... کتاب تنها در آغوش خدا روایت تنها‌ترین شهید مدافع حرم، پاییز ۱۴۰۴ در ۱۴۴ صفحه توسط انتشارات روایت فتح منتشر و روانه بازار نشر شد.