



www.ebtkarnews.com



عکس: علی یعقوبی / مهر

برداشت زیتون از باغات طارم

جای استخوان زنان را قوی‌تر می‌کند

یک نسخه خانگی برای زنانی که می‌خواهند هر کاری از دستشان برمی‌آید برای جلوگیری از شکستگی لگن انجام دهند، آورده شده است: جای بنوشید، نه قهوه.

یک مطالعه ده ساله روی زنان مسن نشان داد که مصرف‌کنندگان جای استخوان‌های کمی قوی‌تری نسبت به همتایان مصرف‌کننده قهوه خود دارند. به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، «انو لیو»، یکی از رهبران مطالعه و مدرس دانشکده پزشکی و بهداشت عمومی در دانشگاه فلیندرز استرالیا، گفت: «حتی

پیشرفت‌های کوچک در تراکم استخوان می‌تواند به شکستگی‌های کمتر در گروه‌های بزرگ منجر شود.»

این مطالعه شامل نزدیک به ۱۰ هزار زن مسن بود که به مدت ۱۰ سال تحت نظر بودند تا تغییرات تراکم مواد معدنی استخوان (BMD) در بین کسانی که قهوه یا جای می‌نوشیدند، مقایسه شود. BMD یک نشانگر کلیدی است که برای سنجش خطر بیماری پوکی استخوان استفاده می‌شود.

نتیجه: در حالی که نوشیدن متعادل قهوه هیچ آسیبی به همراه نداشت، زنانی که بیش از پنج فنجان در روز قهوه می‌نوشیدند، تراکم استخوان کمتری داشتند. لیو در یک نشست خبری گفت: «اگرچه نوشیدن متعادل قهوه بی‌خطر به نظر می‌رسد، اما مصرف بسیار زیاد آن ممکن است ایده‌آل نباشد، به خصوص برای زنانی که الکل می‌نوشند.»

در مجموع، از هر ۳ زن بالای ۵۰ سال، ۱ نفر مبتلا به پوکی استخوان است، بیماری‌ای که سالانه منجر به میلیون‌ها شکستگی می‌شود.

از آنجا که میلیاردها نفر قهوه یا جای را بخشی از برنامه روزمره خود قرار می‌دهند، محققان گفتند که درک چگونگی تأثیر این نوشیدنی‌ها بر استخوان‌ها مهم است.

آنها خاطرنشان کردند که مطالعات قبلی نتایج متناقضی به همراه داشته است و تعداد کمی از آنها این تعداد زن را در طول یک دهه کامل دنبال کرده‌اند. در طول دوره مطالعه، شرکت‌کنندگان میزان مصرف جای و قهوه خود را گزارش کردند و از تصویربرداری برای ارزیابی تراکم استخوان آنها استفاده شد. نتیجه: افرادی که جای می‌نوشیدند، تراکم استخوان در ناحیه لگنشان کمی بیشتر از افرادی بود که جای نمی‌نوشیدند.

محققان اذعان کردند که این افزایش اندک بود، اما افزودند که از نظر آماری معنادار است. به همین دلیل، وقتی سلامت یک جمعیت بزرگ در نظر گرفته می‌شود، ممکن است مهم باشد.

نتایج در مورد قهوه متناقض بود. این مطالعه نشان داد که دو یا سه فنجان قهوه در روز هیچ آسیبی به ظاهر وارد نمی‌کند. اما محققان هشدار دادند که سطوح بسیار بالای آن می‌تواند بر استحکام استخوان تأثیر منفی بگذارد. در همین حال، به نظر می‌رسد جای در زنان چاق فواید قوی‌تری دارد.

«رایان لیو»، عضو تیم تحقیق، گفت: «جای سرشار از ترکیباتی به نام کاتچین است که ممکن است به کاهش سرعت تحلیل استخوان و تحریک به تشکیل استخوان کمک کند.»

لیو در یک بیانیه خبری گفت: «در مقابل، در مطالعات آزمایشگاهی نشان داده شده است که محتوای کافئین قهوه در جذب کلسیم و متابولیسم استخوان اختلال ایجاد می‌کند.»

وی افزود که این اثرات اندک هستند و افزودند شیر به جبران آنها کمک می‌کند. لیو گفت: «این یافته‌ها به این معنی نیست که زنان باید قهوه را کنار بگذارند یا شروع به نوشیدن جای در مقادیر زیاد کنند.»

او گفت: «اگرچه کلسیم و ویتامین D همچنان سنگ بنای سلامت استخوان هستند، اما آنچه در فنجان شما وجود دارد نیز می‌تواند نقش داشته باشد. برای زنان مسن‌تر، لذت بردن از یک فنجان جای روزانه ممکن است چیزی بیش از یک مراسم آرامش‌بخش باشد؛ این موضوع می‌تواند گامی کوچک به سوی استخوان‌های قوی‌تر باشد.»



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: ۸۸۹۷۵۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰

ebtkarnews@gmail.com

سامان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سامان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۳۷۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشرگستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰

چاپ: صمیم ۳-۱۰۳۵۵۸۶۸۰

دوشنبه ۶ مهر ۱۴۰۵ / شماره ۶۲۶۴

۱۶ ربیع‌الثانی ۱۴۴۸ - ۲۸ سپتامبر ۲۰۲۶

سال بیست‌ودوم / ۸ صفحه

«اب» تکار

آتر X9e پرو با باتری ۱۱ هزار میلی‌آمپر ساعتی و دوربین ۱۰۸ مگاپیکسلی معرفی شد

آتر گوشی جدید X9e پرو را در مالزی عرضه کرده است که در رده محصولات میان رده قرار می‌گیرد، اما به مشخصات سطح بالایی مثل باتری بسیار بزرگ ۱۱ هزار میلی‌آمپر ساعتی، نمایشگر با روشنایی ۱۰ هزار نیت، محافظت تقویت‌شده در برابر سقوط و قابلیت عکاسی زیر آب مجهز شده است.

آتر X9e پرو از تراشه اسنپدراگون ۶ نسل ۵ و دوربین اصلی ۱۰۸ مگاپیکسلی با لرزش‌گیر اپتیکال تصویر (OIS) بهره می‌برد و دوام و استفاده طولانی‌مدت را در مرکز توجه خود قرار داده است. همچنین این گوشی به نمایشگر ۶.۸ اینچی AMOLED با وضوح ۲۷۸۸ در ۱۲۸۰ پیکسل، refresh ریت ۱۲۰ هرتز و حداکثر روشنایی ۱۰ هزار نیت مجهز است.

این پتل ۱۰۰ درصد فضای رنگی DCI-P3 را پوشش می‌دهد و از شیشه گوریلا گلس Victus ۲ استفاده می‌کند. آتر همچنین مدعی شده که این گوشی می‌تواند سقوط از ارتفاع حداکثر ۳ متر را تحمل کند. استانداردهای IP68، IP69K و IP69K نیز از گوشی در برابر آب و گردوغبار محافظت می‌کنند. این دستگاه در شرایط کنترل‌شده می‌تواند تا عمق ۱۰ متری زیر آب قرار بگیرد.

تراشه اسنپدراگون ۶ نسل ۵ وظیفه تأمین توان پردازشی گوشی را برعهده دارد و در کنار آن، ۸ گیگابایت رم و ۲۵۶ یا ۵۱۲ گیگابایت حافظه داخلی قرار گرفته است. فناوری RAM Turbo آتر نیز می‌تواند با استفاده از فضای ذخیره‌سازی، حافظه رم در دسترس را تا ۲۴ گیگابایت افزایش دهد. یک دوربین اصلی ۱۰۸ مگاپیکسلی مجهز به OIS و سیستم لرزش‌گیر CIPA ۶r در کنار دوربین اولتراواید ۵ مگاپیکسلی نیز در پتل پشتی قرار گرفته است. این گوشی از فیلم‌برداری ۴K و حالت مخصوص عکاسی زیر آب نیز پشتیبانی می‌کند. یک دوربین سلفی ۱۶ مگاپیکسلی نیز برای ثبت تصاویر سلفی و برقراری تماس‌های ویدیویی در نظر گرفته شده است.

باتری ۱۱۰۰۰ میلی‌آمپر ساعتی این گوشی از شارژر سیمی ۸۰ وات و شارژ معکوس ۲۷ وات پشتیبانی می‌کند. آتر همچنین می‌گوید از نظر ارتباطات هم آتر X9e Pro از ۵G، وای‌فای ۶E، دو سیم‌کارت ناو و درگاه USB Type-C ۲۰ پشتیبانی می‌کند. قیمت آتر X9e Pro برای مدل ۸ گیگابایت رم و ۲۵۶ گیگابایت حافظه حدود ۴۶۵ دلار است و نسخه ۸ گیگابایت و ۵۱۲ گیگابایت نیز حدود ۵۹۰ دلار قیمت دارد. طی هفته‌های آینده جزئیات بیشتری درباره عرضه بین‌المللی این گوشی منتشر خواهد شد.



اصلاحیه آگهی مناقصه بیمه درمان

تکمیلی پرسنل شهرداری دهدشت

به اطلاع می‌رساند بندهای ۲، ۳ و ۴ آگهی مناقصه بیمه درمان تکمیلی ۱۴۰۶ - ۱۴۰۵ پرسنل شهرداری دهدشت به شرح ذیل می‌باشد:

۱- مهلت دریافت اسناد مناقصه از طریق درگاه سامانه الکترونیکی دولت (سنتاد) از تاریخ ۱۴۰۵/۰۷/۰۵ لغایت ۱۴۰۵/۰۷/۰۸ می‌باشد.

۲- مهلت بارگذاری و عودت اسناد مناقصه از طریق درگاه سامانه الکترونیکی دولت (سنتاد) تا تاریخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۰.

۳- پیشنهادات واصله در ساعت ۱۰ صبح ۱۴۰۵/۰۷/۲۱ از طریق سامانه ستاد بازگشایی و خوانده خواهد شد. با توجه به اینکه سامانه ستاد از تاریخ ۱۴۰۵/۰۷/۲۱ الی ۱۴۰۵/۰۷/۲۵ در دسترس خارج می‌باشد، در صورت عدم بازگشایی پاکات در موعد مقرر به هر دلیل، به محض در دسترس قرار گرفتن سامانه ستاد پاکات بازگشایی خواهند شد.

شماره تماس جهت کسب اطلاعات بیشتر: ۰۹۱۷۸۴۴۵۳۰۰ و ۰۹۱۷۵۱۶۵۳۰۱

شهرداری دهدشت

ویرترین

«اخلاق رسانه در عصر اطلاعات» منتشر شد

فصل دوم، سیر تاریخی اخلاق را در آینه ادیان و اندیشه‌های فلسفی، از شرق تا غرب، پی می‌گیرد و نشان می‌دهد این میراث غنی چگونه می‌تواند چراغ راه اخلاق رسانه‌ای امروز باشد.

فصل سوم با تمرکز بر اخلاق رسانه‌ای، تحولات این حوزه را از نظریات کلاسیک تا مفاهیم و رویکردهای نوین بررسی می‌کند.

فصل چهارم، ضمن بررسی تاریخچه تدوین اصول اخلاقی رسانه توسط سازمان‌ها و انجمن‌های بین‌المللی، مهم‌ترین استانداردها و اصول اخلاقی رسانه را در بعد جهانی به بحث می‌گذارد و به تشریح اصول جهانی اخلاق روزنامه‌نگاری و منشورهای مصوب نهادهای بین‌المللی می‌پردازد.

فصل پنجم با نگاهی تطبیقی، اصول اخلاق حرفه‌ای رسانه‌ها را در کشورهای مختلف، با ذکر نمونه‌هایی از منشورهای جامع اخلاق رسانه در قاره‌های گوناگون، بررسی می‌کند و درس‌هایی برای همگرایی جهانی در این عرصه ارائه می‌دهد.

فصل ششم به چالش‌های اخلاقی بی‌سابقه رسانه‌ها در عصر اطلاعات و هوش مصنوعی می‌پردازد و ضوابط و اصول اخلاق رسانه‌های نوین را با توجه به دیدگاه‌های نهادهای معتبر ملی و بین‌المللی در حوزه اخلاق رسانه‌های هوش مصنوعی بررسی می‌کند.

کتاب «اخلاق رسانه در عصر اطلاعات» نوشته صدقیه ببران که به بررسی مبانی نظری و تحولات اخلاق رسانه، به چالش‌های مسئولیت‌پذیری رسانه‌ها در عصر دیجیتال و هوش مصنوعی می‌پردازد، منتشر شده است.

به گزارش ایستا، این کتاب با پیشگفتار باقر ساروخانی و مقدمه محمد مهدی فرقانی در ۲۴۰ صفحه در انتشارات «اطلاعات» منتشر شده است. محبوبه طاهریان نیز به‌عنوان همکار پژوهشی در گردآوری مطالب این اثر مشارکت داشته است.

در مقدمه این کتاب صدقیه ببران با اشاره به نقش تأثیرگذار رسانه‌ها در شکل‌دهی به افکار عمومی و هنجارهای اجتماعی، بر اهمیت اخلاق رسانه به‌عنوان راهنمای عمل رسانه‌ها در عصر اطلاعات تأکید کرده است. به‌باور نویسنده، هر پیام رسانه‌ای، افزون بر انتقال اطلاعات، با مسئولیتی مهم در قبال حقیقت، عدالت و کرامت انسانی همراه است. از این منظر، کتاب می‌کوشد با پیوند میان مبانی نظری اخلاق و چالش‌های فناوری‌های نوین، به تبیین مسئولیت‌های اخلاقی رسانه‌ها در جهان معاصر بپردازد.

این کتاب که حاصل دو سال تلاش پژوهشی است، در فصل تنظیم شده است: فصل نخست با واکاوی فلسفه اخلاق، بنیان‌های نظری این حوزه را می‌کاود و تمایزهای ظریف میان مفاهیم «اخلاق»، «اخلاقیات» و «قانون» را روشن می‌سازد.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای همزمان با ارزیابی فشرده (نوبت اول / دوم)

شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه کهگیلویه و بویراحمد در نظر دارد بر اساس مجوز شماره اقام مورد نیاز خود را به صورت مناقصه عمومی یک مرحله ای همزمان با ارزیابی فشرده از طریق سامانه الکترونیک دولت (ستاد) تامین نماید.

ردیف	عنوان	شرح
۱	موضوع مناقصه	پیمان خرید یک دستگاه سرور hp
۲	شماره فراخوان سامانه ستاد	۲۰۵-۹۳۳۶۵۰۰۰۰۰۵
۳	مدت اجرای قرارداد	۱۴ روز
۴	مبلغ بر آورده اولیه	۵۹۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۵	مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه	یکی از تضمین قابل قبول این نامه تضمین معاملات دولتی بموجب ۹۴/۰۹/۲۳ دارای اعتبار ۹۰ روزه و قابل تمدید با نظر کارفرما (ضمانتنامه بانکی های گردهشگری بهاسراگرد قابل پذیرش نمی باشد) و یا واریز نقدی مبلغ ۲/۹۵۰/۰۰۰/۰۰۰ به شماره حساب ۲۱۷۲۵۸۸۰۴۵۰۰۸ نزد بانک ملی و به نام شرکت پخش فراورده های منطقه کهگیلویه و بویراحمد (شناسه شرکت ۱۱۰۰۴۷۷۸۲۰۵)
۶	تاریخ درج آگهی	نوبت اول: روز یک شنبه ۱۴۰۵/۰۷/۰۵ روز دوم : روز دو شنبه ۱۴۰۵/۰۷/۰۶
۷	تاریخ انتشار در سامانه ستاد	روز یک شنبه ۱۴۰۵/۰۷/۰۵
۸	مهلت دریافت اسناد از سامانه ستاد	تا ساعت ۱۶۰۰ روز سه شنبه ۱۴۰۵/۰۷/۰۷
۹	تاریخ و محل جلسه توجیهی	راس ساعت ۱۰ روز یک شنبه ۱۴۰۵/۰۷/۱۲ سالی جلسات منطقه
۱۰	مهلت زمانی ارسال پیشنهادات	تا ساعت ۱۶۰۰ روز سه شنبه ۱۴۰۵/۰۷/۲۱ کلیه پاکات می بایست درسامانه ستاد بارگذاری گردد ضمنا متاهمه گران علاوه بر ثبت پاکات در سامانه ستاد اصل پاکات تضمین (الف) را به صورت لاک و مهر شده تا قبل از ساعت ۱۶۰۰ روز سه شنبه ۱۴۰۵/۰۷/۲۱ به دبیرخانه کمیسیون مناقصات به آدرس ذیل تحویل نمایند
۱۱	تاریخ و محل بازگشایی پاکات	ساعت ۰۹۰۰ روز سه شنبه ۱۴۰۵/۰۷/۲۵
۱۲	مدت اعتبار پیشنهادات	حداقل مدت اعتبار پیشنهادات ۳ ماه می باشد.

نوبت دوم

شرایط عمومی:

۱- ارائه تصویر مصدق شناسنامه مدیر عامل و اعضای هیئت مدیره و کلیه صفحات اساسنامه شرکت

۲- دارا بودن و ارائه تاییدیه افتتاحی شرکت در مناقصه

۳- دارا بودن و ارائه گواهی پافاند غیر عامل

۴- دارا بودن و ارائه گواهی صلاحیت در حوزه مناسب از طرف سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

۵- شرکت کننده موظف است در صورت برنده شدن، محصول را بصورت حضوری (تسبب و راه اندازی Windows Server 2۰۲۵ Standard Last Update) به کارفرما تحویل نماید.

۶- تمامی تجهیزات با پشتیبانی دارای حداقل یک سال گارانتی تعویض باشد.

۷- ارائه تصویر آگهی تأسیس و روزنامه رسمی حاوی آخرین تغییرات.

۸- کلیه مدارک بارگذاری شده توسط مناقصه گر با پشتیبانی اصل یا برابر با اصل و با کیفیت و وضوح مناسب باشند.

۹- برنده مناقصه مکلف به ارائه اصل کلیه مستندات بارگذاری شده می‌باشد در صورت هر گونه تناقض برابر مقررات و قوانین برخورد خواهد شد.

۱۰- عدم متوقع معامله بودن در سطح کلیه شرکت‌ها (در صورت قرارداد شدن در لیست شرکت های ممنوع معامله، سپرده شرکت در مناقصه به نفع مناقصه گذار ضبط میگردد

*** در صورت تغییرات در زمان بندی فرآیند مناقصه در سایت های مربوطه درج و اصلاح می گردد.

*** باتوجه به اینکه کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکات از بستر سامانه الکترونیک دولت به نشانی www.setadiran.ir انجام میگردد. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت، مراحل ثبت نام در سامانه مذکور و دریافت گواهی دیجیتال الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. اطلاعات تماس سامانه تدارکات الکترونیک دولت: مرکز تماس: ۰۲۱-۴۹۱۹۱۲۳

*** آدرس شرکت پخش فرآورده های نفتی منطقه: یاسوج - خیابان مطهری - میدان جهاد - شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه کهگیلویه و بویراحمد

روابط عمومی شرکت ملی پخش فرآورده های نفتی منطقه کهگیلویه و بویراحمد

شناسه آگهی: ۲۲۸۴۰۳۶