



عکس: کامیار زاده‌فر / ایسنا

طبیعت بهاری شازند



سیب زمینی منبع عالی ویتامین C و پتاسیم است که می تواند به سلامت قلب شما کمک کند. سیب زمینی همچنین دارای مواد معدنی ضروری است، به این معنی که منبع خوبی از آهن و سایر مواد مغذی است که در مطلب خاص سیب زمینی کامل به آنها اشاره داشتیم.

درمورد ویتامین های سیب زمینی لازم است بدانید که، سیب زمینی سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی از جمله ویتامین C، پتاسیم، منگنز، آهن، فسفر، روی، مس، ویتامین B6، فولات و نیاسین است. این مواد مغذی به درخشندگی پوست و تقویت سیستم ایمنی شما کمک می کنند. محتوای کربوهیدرات بالای سیب زمینی باعث سیری آنها می شود و به کاهش هوس کمک می کند.

۱. سیب زمینی منبع عالی ویتامین C است ویتامین C یک آنتی اکسیدان است که به مبارزه با رادیکال های آزاد کمک می کند، که می تواند به سلول های شما آسیب برساند و باعث بیماری شود. همچنین به عملکرد عضلات، بهبود زخم و سیستم ایمنی کمک می کند که خود مورد مهمی برای سلامت مردان محسوب می شود. گفتنی است ویتامین C به سلامت پوست کمک می کند و به حفظ جوانی شما کمک میکند.

۲. سیب زمینی آبرسان است سیب زمینی منبع خوبی از آب است و تا ماین فیبر، ویتامین C و سایر مواد مغذی که باعث می شود مدت طولانی تری احساس سیری کنید به هیدراته نگه داشتن بدن شما کمک می کند.

۳. سیب زمینی پر از پتاسیم است پتاسیم یک ماده معدنی مهم است که به تنظیم تعادل مایعات بدن کمک می کند، و همچنین برای انقباض صحیح عضلات، ضروری است. پتاسیم همچنین در عملکرد اعصاب و سلامت قلب و همچنین عملکرد کلیه‌ها در مردان نقش دارد.

۴. سیب زمینی مواد معدنی ضروری بدن را فراهم می کند سیب زمینی سرشار از پتاسیم که یک ماده معدنی ضروری برای حفظ عملکرد عضلات، اعصاب و سلامت قلب است، می باشد. پتاسیم همچنین یک الکترولیت است، ماده ای که بدن شما به آن نیاز دارد تا مایعات موجود در بدن را با تامین مقدار مناسب اسیدپتیه یا قلیایی بودن آنها متعادل کند. پتاسیم علاوه بر اینکه یک ماده معدنی ضروری برای بسیاری از عملکردهای بدن است، اگر در هوای گرم فعال هستید (مانند دویدن یا ورزش کردن)، می‌تواند از گرفتگی عضلات جلوگیری کند.

۵. سیب زمینی سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند همانطور که قبلاً ذکر شد، سیب زمینی حاوی ویتامین‌C است که از عملکرد سیستم ایمنی حمایت می کند. ویتامین C گلبول های سفید خون را که با عفونت مبارزه می کنند، تقویت می کند.

۶. سیب زمینی می تواند به تسکین گرفتگی عضلات کمک کند سیب زمینی منبع خوبی از پتاسیم است، ماده معدنی که به انقباض عضلات که در مردان رایج تر است، کمک می کند. هنگامی که گرفتگی عضلات را تجربه می کنید، بدن شما در تلاش است تا با انقباض عضلات، آنها را شل کند. ادامه انقباض می تواند منجر به اسپاسم و سایر احساسات دردناک شود، بنابراین سیب زمینی می تواند با تامین پتاسیم به شکل طبیعی آن (برخلاف مصرف مکمل) این احساس گرفتگی را کاهش دهد.

سیب زمینی همچنین ویتامین C و همچنین مواد معدنی ضروری مانند آهن و منیزیم را فراهم می کند که همه مواد مغذی هستند که به دلیل نقششان در تنظیم عملکرد عضلات و کمک به مدیریت درد در حین ورزش یا پس از آسیب شناخته شده است. اگر گرفتگی هایی در بافت های آلت تناسلی دارید که ممکن است باعث ایجاد مانع در نعوظ شما شود، سیب زمینی میتواند برایتان مفید باشد.



خریداری کرد اما اگر خریداران خواهان مدلی خاص‌تر باشند باید به سراغ مدل گرن توریسمو پرایما سری سالگرد ۷۵ سالگی بروند. علیرغم نامی نسبتاً طولانی، سقف تولید محصول یاد شده بسیار پایین خواهد بود. پرایما سری که برای گرمای داشت هفتاد و پنجمین سالگرد معرفی نسل اول گرن توریسمو تولید شده با

مازراتی گرن توریسمو جدید با قیمت آغازین ۱۷۴ هزار دلار برای نسخه پایه مودنا راهی آمریکا خواهد شد اما نسخه‌ای خاص با نام پرایما سری هم در دسترس خریداران خواهد بود. البته باید گفت فقط ۷۵ دستگاه از پرایما سری عرضه می‌شود.

علاوه بر نسخه پایه مودنا می‌توان مدل گران‌تر تروفئو را نیز



مجوز سازمان غذا و دارو تحت فشار قرار داد. این منابع گفتند که آزمایش‌های حیوانی، داده‌هایی را در جهت پشتیبانی از برنامه شرکت برای آزمایش‌های انسانی تولید کردند.

کند تراشه آن برای انسان ایمن است، باز هم چندین سال و احتمالاً بیش از یک دهه طول می‌کشد تا مجوز تجاری استفاده ایمن ارائه شود. همچنین این شرکت در حال رقابت با سایر شرکت‌های حوزه نوروتکنولوژی است که پیش‌تر کاشت دستگاه‌های خود را در افراد آزمایش کرده‌اند.

ماسک پیش از این، جدول زمانی اعلامیه‌های عمومی خود را در مورد نورالینک از دست داده است. حداقل در چهار مورد از سال ۲۰۱۹ تاکنون، ماسک پیش‌بینی کرده بود که نورالینک به زودی آزمایش‌های انسانی را آغاز خواهد کرد. این استارت‌آپ ابتدا در اوایل سال ۲۰۲۲ به سازمان غذا و داروی آمریکا درخواست مجوز داد و سازمان با استناد به ده‌ها مورد نگرانی ایمنی، درخواست را رد کرد. برخی از این نگرانی‌ها، در رابطه با مشکلات پیرامون باتری لیتیومی دستگاه، امکان راه یافتن سیم‌های ایمپلنت به درون مغز و چالش بیرون آوردن ایمن دستگاه بدون آسیب رساندن به بافت مغز مطرح شدند.

نورالینک درمورد آزمایش‌های حیوانی خود نیز با نظارت فدرال روبه‌رو است. سال گذشته، کارمندان نورالینک به رویترز گفتند که این شرکت با عجله عمل جراحی را روی میمون‌ها، خوک‌ها و گوسفندان انجام داده که به مرگ حیوانات بیشتری منجر شده است. به گفته آنها، دلیل عجله این بود که ماسک کارکنان را برای دریافت

اپل به تازگی پتنتی را ثبت کرده است که مقاومت شیشه به کار رفته در پتل جلویی و پشتی آیفون را بهبود می‌بخشد. در حال حاضر، گوشی‌های هوشمند پرچمدار از نظر قابلیت‌های نرم‌افزاری و قدرت پردازشی به سطح بسیار بالایی رسیده‌اند و حتی این محصولات پریمیوم نسل به نسل با بهبودهای فراوانی همراه می‌شوند. کاربران هر ساله شاهد بهتر شدن مشخصات فنی گوشی‌های هوشمند مانند دوربین و نمایشگر آن‌ها هستند ولی هنوز پتانسیل زیادی برای بهبود این دستگاه‌ها وجود دارد.

یکی از ویژگی‌های مهم گوشی‌های هوشمند که هنوز مسیر طولانی برای بهتر شدن دارد مربوط به مقاومت آن‌ها است که باعث می‌شود خیال کاربر از بابت استحکام گوشی در شرایط مختلف راحت شود. با توجه به این موضوع، به نظر می‌رسد اپل برای بهبود مقاومت سری آیفون راهکاری را در نظر دارد که در قالب یک پتنت آن را ثبت کرده است. شایعات اذعان داشته‌اند که پرچمدار موردانتظار اپل موسوم به آیفون ۱۵ پرو مکس به جای فریم فولاد ضدزنگ نسخه‌های فعلی سری آیفون پرو از فریم سبک‌تر و مستحکم‌تر تیتانیومی بهره خواهد برد. حالا اما پتنت جدید اپل خبر از بهبود مقاومت شیشه به کار رفته در پتل جلویی و پشتی سری آیفون می‌دهد که عمر بالاتری خواهد داشت. پتنت غول فناوری آمریکایی یک نوع جدید از پتل پشتی آیفون را نشان می‌دهد که مقاومت بسیار بالایی در برابر ساییدگی و خراش دارد. شایان ذکر است در این پتنت اشاره‌ای به مقاومت بدنه در برابر خراش حاصل از افتادن و یا سقوط گوشی نشده است. طبق پتنت اپل، پتل پشتی سری آیفون در عین بهبود چشمگیر مقاومت همچنان از مواد الکترومغناطیسی بهره خواهد برد که در نوع خود قابل توجه است.

درنهایت باید اشاره کرد که با توجه به شایعات پیرامون فریم تیتانیومی آیفون ۱۵ پرو مکس و پتنت جدید بهبود مقاومت سری آیفون، به نظر می‌رسد اپل به طور جدی برنامه دارد مقاومت گوشی‌های خود را افزایش دهد تا آن را به یکی از ویژگی‌های اصلی پرچمدارهای خود بدل کند. البته نباید فراموش کنیم که این پتنت تنها در حد یک ایده مفهومی است و نمی‌توان درباره توسعه آن به طور قطع اظهار نظر کرد.



ترجمه کتاب «جادوی رهبران بزرگ» نوشته جان سی. مکسول توسط انتشارات ذکر چاپ و راهی بازار نشر شد.

به گزارش خبرنگار مهر، کتاب «جادوی رهبران بزرگ» نوشته جان سی. مکسول به تازگی با ترجمه محمد مهدی سید ناصری توسط انتشارات ذکر چاپ و روانه بازار نشر شده است. یکی از مهم‌ترین عوامل به نتیجه نرسیدن استراتژی در سازمان، سبک رهبری مدیرانی است که در برابر تغییر مقاومت می‌کنند؛ تا جایی که منافع شخصی خود را هم از دست می‌دهند. آنها نمی‌دانند که نقش رهبری در سازمان، وظیفه‌ای نیست، بلکه آنها در برابر تمام ذینفعان سازمان، چه افراد داخل سازمان و چه مشتریان و مصرف کنندگان مسئولیت دارند. رهبران بزرگ با نگرشی که خود به آن باور دارند و به آن باورها اعتقاد پیدا می‌کنند، برای سازمان ارزش آفرینی می‌کنند؛ در این مرحله است که رهبران بزرگ به تغییراتی که در جهت بهبود سازمان باشد متعهد می‌شوند و شروع به تیم سازی و مشارکت دادن تمام افراد سازمان جهت رسیدن به اهداف استراتژیک سازمان می‌کنند.

توانایی یک رهبر علاوه بر تصمیم‌گیری جسورانه و ابلاغ آن به مدیران جهت پیاده سازی استراتژی‌ها و ارزیابی عملکرد و اجرای سیستم‌ها، بنا کردن سازمانی است که در آن همه افراد باید از توقعات دیگران آگاه و برای رسیدن به کارهای بزرگ‌تر متعهد شوند.

در بخشی از این کتاب می‌خوانیم: من شدیداً آن به‌مدیران جهت پیاده سازی استراتژی‌ها و ارزیابی عملکرد و اجرای سیستم‌ها، بنا کردن است. هر ایده‌ای زمانی که شخصی به درستی از آن استفاده کرده و آن را اصلاح کند روز به روز رشد کرده و بهتر می‌شود و ایده‌های خوب زمانی که مردم با یکدیگر برای اصلاح آن همکاری کنند تبدیل به یک ایده عالی می‌شود. کلید تبادل نظر چیست؟ پرسیدن سوال درست از شخص مناسب، در انجام این کار نیروی بزرگی نهفته است. همانطور که سخنران برجسته نبرایان تریسی می‌گوید محرک اصلی تفکر خلاق پرسیدن سوال‌های دقیق و ارزیابی شده است. در سوال پرسیدن با کلمات به جا و مناسب قدرتی نهفته است که اغلب به قلب موضوع رخنه می‌کند و نگرش‌ها و ایده‌های جدید را بر می‌انگیزد. این کتاب در ۱۷۶ صفحه، شمارگان هزار نسخه و قیمت ۶۴ هزار تومان عرضه شده است.