

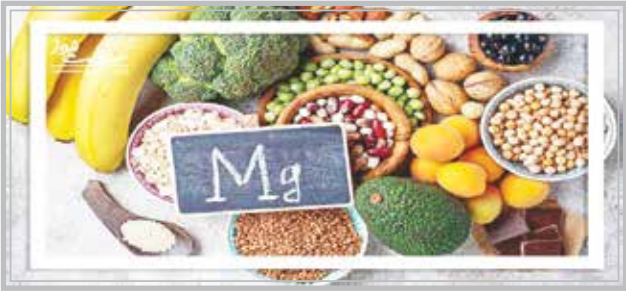


طرح: محمد طحانی

کارگر

سبک  
زندگی

## کمبود منیزیم چه عوارضی دارد؟



منیزیم ماده معدنی است که برای سلامت عضلات، اعصاب، استخوان‌ها و سطح قند خون ضروری است. اگر برای مدت طولانی منیزیم کافی در رژیم غذایی خود دریافت نکنید، ممکن است بیشتر در معرض مشکلاتی مانند حمله قلبی، سکنه مغزی، دیابت یا یوکی استخوان قرار بگیرید.

منیزیم ماده معدنی است که برای عملکرد بدن بسیار مهم است. چون به حفظ فشار خون طبیعی، استحکام استخوان‌ها و ثابت نگه داشتن ریتم قلب کمک می‌کند و می‌تواند در رفع بعضی‌ها بیماری نقش داشته باشد.

## ضرورت دریافت منیزیم

تحقیقات نشان می‌دهند بسیاری از مردم به‌اندازه کافی غذاهای حاوی منیزیم نمی‌خورند. بنابراین افرادی که به‌اندازه کافی منیزیم دریافت نمی‌کنند احتمال بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های التهابی دارند. التهاب نیز با مشکلاتی مانند بیماری‌های قلبی، دیابت و بعضی سرطان‌ها در ارتباط است. ضمن آنکه میزان پایین منیزیم عامل خطری برای یوکی استخوان به شمار می‌رود. گرفتگی عضلات و اسهال نیز از عوارض جانبی شایع هستند.

## فواید منیزیم

منیزیم فواید زیادی دارد، از جمله برای سلامت قلب، سطح قند خون و حفظ خلق و خو مفید است و می‌تواند عملکرد انسولین در دیابت نوع ۲ را بهبود بخشد.

مطالعه‌ای در مجله Diabetes Care نشان داده افرادی که بیشترین مصرف منیزیم را داشته‌اند در مقایسه با گروهی که کمترین مقدار منیزیم را مصرف کرده بودند، ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ بودند.

## ارتباط منیزیم با ورزش

منیزیم همچنین می‌تواند در انجام فعالیت‌هایی مانند ورزش نقش داشته باشد و عملکرد آن را بهبود بخشد. یعنی در طول ورزش بسته به نوع فعالیت، ممکن است ۱۰ تا ۲۰ درصد بیشتر از زمانی که در حال استراحت هستید به منیزیم نیاز داشته باشید.

در واقع منیزیم به انتقال قند خون به ماهیچه‌ها و دفع لاکتات کمک می‌کند. لاکتات نیز از جمله موادی است که توسط سلول‌ها تولید می‌شود و غذا را به انرژی تبدیل می‌کند. بنابراین کمبود منیزیم می‌تواند باعث خستگی شود. مطالعات نشان داده است مکمل منیزیم می‌تواند عملکرد ورزشی را برای ورزشکاران، افراد مسن و افراد مبتلا به بیماری مزمن افزایش دهد.

## رابطه اضطراب با منیزیم

منیزیم می‌تواند در متعادل کردن انتقال دهنده‌های عصبی مفید باشد. به عنوان مثال بعضی انتقال دهنده‌ها برای عملکرد صحیح گیرنده‌های خود با منیزیم در ارتباط هستند. بعضی انتقال دهنده‌های عصبی آرام بخش هستند یا باعث تعادل می‌شوند. حفظ تعادل بسیار مهم است چون نداشتن تعادل می‌تواند باعث احساس سرگیجه شود.

## کاهش فشار خون با منیزیم

مطالعات نشان می‌دهد مصرف منیزیم می‌تواند فشار خون را کاهش دهد. در یک مطالعه، نشان داده شد افرادی که ۴۵۰ میلی گرم در روز مصرف کرده‌اند، کاهش قابل توجهی در فشار خون سیستولیک و دیاستولیک داشتند. البته این موضوع فقط در افرادی که فشار خون بالا دارند رخ می‌دهد. همان گونه که منیزیم فشار خون را در افراد مبتلا به فشار خون بالا کاهش می‌دهد، اما تاثیری بر افراد دارای سطح فشار خون طبیعی ندارد.

## منابع دریافت منیزیم

سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، حبوبات، آجیل، دانه‌ها و غلات کامل، منابع خوبی از منیزیم هستند. ضمن آنکه به طور کلی غذاهای حاوی فیبر غذایی منابع خوبی برای دریافت منیزیم به شمار می‌روند. منیزیم به طور گسترده در غذاهای گیاهی و حیوانی و در نوشیدنی‌ها وجود دارد و در غذاهای مختلف از سبزیجات برگ‌دار گرفته تا آجیل، دانه‌ها و لوبیا یافت می‌شود.

# ابتکار

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 - ۸۸۹۹۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰

ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان

شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷

سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۳۶۹۶ - ۰۹۱۳۲۲۱۷۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۰۰۰۶۱۹۳۳۰۰

چاپ: ریحان / ۳-۱۰۲۸۶۸۵۵۸۶۵۵

سه‌شنبه ۳۰ آبان ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۱۵

۷ جمادی‌الاول ۱۴۴۵ - ۲۱ نوامبر ۲۰۲۳

سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

## «اب»تکار

## سخت‌افزار به کار رفته در آئر ۱۰۰ و آئر ۱۰۰ پرو نایب شد



سری میان‌رده پریمیوم آئر ۱۰۰ امروز در لیست گیگ‌بنچ لیست شد و بخشی از اطلاعات سخت‌افزاری آن لو رفت.

آئر در تاریخ ۲۳ نوامبر مصادف با ۲ آذر از سری آئر ۱۰۰ رونمایی خواهد کرد که شامل دو مدل استاندارد و بالارده به نام‌های آئر ۱۰۰ و آئر ۱۰۰ پرو می‌شوند. حالا در حالی که تنها چند روز به رونمایی از گوشی‌های آئر زمان باقی مانده، سری آئر ۱۰۰ در بنچمارک گیگ‌بنچ ۶ لیست شد و اطلاعات سخت‌افزاری آن در اختیار کاربران قرار گرفت.

نسخه استاندارد آئر ۱۰۰ با شناسه مدل MMA-AN در پایگاه اطلاعاتی گیگ‌بنچ ثبت شده است. این بنچمارک تایید می‌کند که آئر ۱۰۰ به تراشه اسنپدراگون ۷ نسل سه (شناسه مدل SMV۵۵۰) با فرکانس حداکثری ۲٫۶۳ گیگاهرتز مجهز خواهد بود. در تست‌های تک هسته‌ای و چند هسته‌ای، گوشی آن به ترتیب امتیازهای ۱۱۳۹ و ۳۳۷۵ را به خود اختصاص داده است.

نکته قابل توجه آئر ۱۰۰ قرارگیری آن با حافظه رم ۱۶ گیگابایتی در بنچمارک گیگ‌بنچ است. این گوشی که دستگاهی میان‌رده محسوب می‌شود با ظرفیت حافظه رم در حد محصولات پرچمدار روانه بازار می‌شود. البته انتظار داریم کالیفیک‌های رم و حافظه داخلی بیشتری از آئر ۱۰۰ عرضه شوند.

از سوی دیگر، آئر ۱۰۰ پرو با شناسه مدل MMA-AN و تراشه اسنپدراگون ۸ نسل دو در گیگ‌بنچ قرار گرفته است. تراشه پرچمدار کوالکام از پردازنده گرافیکی آدرنو ۷۴۰ بهره می‌برد و از سرعت حداکثری ۳٫۱۹ گیگاهرتز پشتیبانی می‌کند. به مانند نسخه استاندارد، آئر ۱۰۰ پرو نیز با حافظه رم ۱۶ گیگابایتی در گیگ‌بنچ لیست شده است. محصول بالارده آئر در آزمون‌های تک هسته‌ای و چند هسته‌ای به ترتیب امتیازهای ۱۸۸۲ و ۴۹۳۳ را کسب کرده است.

تا به امروز، آئر تنها طراحی دو مدل سری آئر ۱۰۰ را تایید کرده است. در این راستا، نسخه استاندارد سری از طراحی مشابه نیم‌دایره برای ماژول دوربین بهره می‌برد در حالی که طراحی ماژول دوربین مدل پرو حالتی بیضی شکل دارد.

## ماشین بازی

## طرح دیجیتالی مزدا MX-۶ کوپه آینده منتشر شد

طراحان دنیای خودرو این روزها فعال‌تر از همیشه هستند و رندهای دیجیتالی مزدا MX-۶ نظرات زیادی را به خود جلب کرده است.

در خلال برگزاری نمایشگاه حمل‌ونقل توکیو مزدا مراسم ویژه‌ای برگزار کرد و دو خودروی مهم را به نمایش گذاشت که یکی کانسپت آیکونیک SP و دیگری MX-۵ مدل ۲۰۲۴ بود. کانسپت مزدا بسیار بیشتر از میاتا توجه بازدیدکنندگان را به خود جلب کرد. این خودرو در واقع یک محصول اسپرت با پیش‌رانه هیبرید روتاری است که بی‌شک همه را به فکر تولید جایگزین V-RX می‌اندازد.

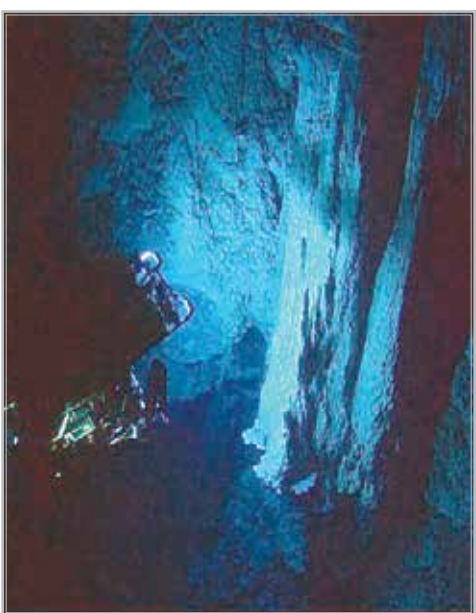
اما چنین خودروی مفهومی را می‌توان پیش‌نمایشی از نسل بعدی MX-۵ نیز دانست. خود میاتا مدل ۲۰۲۴ نیز با برخی تغییرات ملایم وارد بازار می‌شود تا به داستان موفقیت این رودستر جذاب ادامه دهد. مزدا در بازار آمریکا طیف وسیعی از شاسی بلندها را ارائه می‌کند اما میاتا به همراه مزدا ۳ تنها خودروهای سواری این شرکت هستند؛ اما برخی طراحان دنیای خودرو وقت را از دست نداده و دست به تجسم محصولات جدید مزدا زده‌اند. یکی از کاربران شبکه‌های مجازی که در طراحی خودرو دست دارد خودرویی به نام مزدا MX-۶ را به‌صورت یک کوپه دو در و سقف ثابت تجسم می‌کند.

این خودروی اسپرت از طراحی آپرودینامیکی سود می‌برد و شاید به راحتی بتوان آن را با همان پلتفرم MX-۵ میاتا و همان پیش‌رانه‌ها تولید کرد. البته یک مشکل وجود دارد و آن اینکه مزدا قبلاً مزدا MX-۵ RF را با قیمت حدود ۳۶ هزار دلار و پیش‌رانه ۲ لیتری با ۱۸۱ اسب بخار قدرت و توزیع وزن عالی ۵۰/۵۰ تولید کرده است. به همین خاطر اگر ژاپنی‌ها به دنبال تولید MX-۶ باشند می‌بایست نسخه RF دیگر را حذف کنند که این حرکت منطقی نخواهد بود.

از طرف دیگر اگر فکر می‌کنید مزدا بهتر است به دنبال خودرویی آفرود برود شاید رندهای کار دیزاین ترندز مناسب باشند. طراحان کار دیزاین یک کوپه آفرود را به نمایش گذاشته‌اند که اگر تولید شود قطعاً خودروهایی همچون پورشه ۹۱۱ داکار و لامبورگینی هوراکان استراتو را با چالش مواجه خواهد کرد. نظر شما درباره این رندها چیست؟ کدام‌یک را بیشتر دوست دارید؟



## کاوشی یک «شهر گمشده» در اعماق اقیانوس



دیگری از اقیانوس‌های جهان نیز وجود دارد، این تنها میدان این چنینی است که کاوشگرها تاکنون توانسته‌اند آن را کاوش کنند. هیدروکربن‌های تولید شده توسط دریاچه‌های شهر گمشده از دی اکسید کربن اتمسفر یا نور خورشید تشکیل نشده‌اند، بلکه از واکنش‌های شیمیایی در اعماق بستر دریا به وجود آمده‌اند.

از آنجایی که هیدروکربن‌ها بلوک‌های سازنده حیات هستند، این احتمال را مطرح می‌کند که حیات روی زمین از زیستگاهی مانند این سرچشمه گرفته باشد.

یک میکروبیولوژیست به نام ویلیام برانتون در سال ۲۰۱۸ با اشاره به قمرهای زحل و مشتری گفت: این نمونه‌ای از نوعی اکوسیستم است که می‌تواند در آنسلاوس یا اروپا (قمرهای مشتری) در همین لحظه فعال باشد و شاید در مریخ در گذشته فعال وجود داشته است.

برخلاف دریاچه‌های آتشفشانی زیر آب که دودکش‌های سیاه نامیده می‌شوند و به عنوان اولین زیستگاه احتمالی نیز نام‌گذاری شده‌اند، اکوسیستم شهر گمشده به گرمای ماگما وابسته نیست. دودکش‌های سیاه عمدتاً مواد معدنی غنی از آهن و گوگرد تولید می‌کنند، در حالی که دودکش‌های شهر گمشده تا ۱۰۰ برابر بیشتر هیدروژن و متان تولید می‌کنند.

میزبان سنگ‌های آذرین فعال و غیرفعال است که مولکول‌های ساده زیادی مانند متان و هیدروژن تولید می‌کنند که برای حیات میکروبی ضروری هستند. به این ترتیب، از آن به عنوان یکی از مکان‌های اصلی برای بررسی منشأ حیات بر روی زمین و دیگر سیارات مشابه آن یاد می‌شود.

گوشته‌ی زمین در این قسمت رو به بالا می‌آید و برای حداقل ۱۲ هزار سال و شاید بیشتر با آب دریا واکنش نشان داده و هیدروژن، متان و سایر گازهای محلول را به اقیانوس پمپاژ کرده است. در شکاف‌های دریاچه‌های این میدان گرمایی، هیدروکربن‌ها جوامع میکروبی جدید را حتی بدون حضور اکسیژن تغذیه می‌کنند. کوره‌هایی که گازهایی با دمای ۴۰۰ درجه سانتیگراد را به اقیانوس پرتاب می‌کنند، محل زندگی جمعیت فراوانی از حلزون‌ها و سخت‌پوستان هستند. حیوانات بزرگتر مانند خرچنگ، میگو، خاریشت دریایی و مارماهی در این منطقه نادر هستند، اما وجود دارند.

با وجود طبیعت خشن این محیط، به نظر می‌رسد که ملو از زندگی است و پژوهشگران فکر می‌کنند ارزش توجه و محافظت از جانب ما را دارد.

در حالی که میدان‌های گرمایی دیگری مانند این احتمالاً در جای

پژوهشگران به کاوش شهر گمشده‌ای در اعماق اقیانوس اطلس پرداخته‌اند که در سال ۲۰۰۰ کشف شده و مجموعه‌ای از برج‌های صخره‌ای در بلندی یک کوه زیر آب است.

به گزارش ایسا و به نقل از اس‌ای، نزدیک به قله‌ی یک کوه در زیر آب در غرب خط الراس میانی اقیانوس اطلس، منظره‌ای نامواور از برج‌های صخره‌ای از تاریکی سر برآورده است که دیواره‌ها ستون‌های کربناته آنها در نور وسیله نقلیه‌ای که از دور راه برای کاوش فرستاده شده، به رنگ آبی درآمده است.

ارتفاع این برج‌ها متغیر است و برخی از آنها تا ارتفاع ۶۰۰ متر نیز می‌رسند. پژوهشگران می‌گویند این یک «شهر گمشده» در اعماق اقیانوس است.

میدان گرمایی (هیدروترومال) شهر گمشده که در سال ۲۰۰۰ توسط دانشمندان کشف شد، در عمق بیش از ۷۰۰ متری زیر سطح آب قرار دارد و طولانی‌ترین محیط تپوویه شناخته شده در اقیانوس است.

تاکنون هرگز هیچ چیز دیگری مانند آن پیدا نشده است. میدان گرمایی شهر گمشده که اغلب به آن «شهر گمشده» گفته می‌شود، منطقه‌ای از دریاچه‌های گرمایی قلیایی دریایی است که در توده آتلانتیس در تقاطع بین خط الراس میانی آتلانتیک و گسل تبدیل آتلانتیس در اقیانوس اطلس واقع شده است. این محل

## ویترین

## ورود «جستارهایی در اخلاق عدالت کیفری و جرم شناسی» به بازار نشر



کتاب «جستارهایی در اخلاق عدالت کیفری و جرم شناسی» نوشته امیر مرادی نویسنده و پژوهشگر اخلاقی عدالت کیفری و جرم شناسی، توسط نشر میزان منتشر و راهی بازار نشر شد. به گزارش مهر، کتاب «جستارهایی در اخلاق عدالت کیفری و جرم شناسی» نوشته امیر مرادی نویسنده و پژوهشگر اخلاقی عدالت کیفری و جرم شناسی، به تازگی توسط نشر میزان منتشر و روانه بازار نشر شده است.

مرادی نویسنده این اثر درباره چگونگی شکل گیری این کتاب گفت: آنچه در این کتاب، گردآوری شده، برخی پژوهش‌های او مرتبط با اخلاق کاربردی و حرفه‌ای در گستره حقوق کیفری و جرم شناسی، ذیل شاخه اخلاق عدالت کیفری و جرم شناسی است، که طی دوازده سال گذشته در قالب پژوهش، نوشتار، و سخنرانی در فصلنامه‌ها و مجامع علمی کشور، به مناسبت‌های گوناگون ارائه شده است.

این پژوهشگر اخلاق عدالت کیفری و جرم شناسی، افزود: با توجه اهمیت گرایش و سرفصل اخلاق عدالت کیفری و جرم شناسی در دنیا و نیز به فقر ادبیات اخلاق مذکور در کشورمان، بر آن شده که برخی از مهم‌ترین پژوهش‌هایش که در این زمینه به صورت انفرادی و نیز با مشارکت برخی نویسندگان، تصنیف و تالیف نموده است را در راستای سهولت دسترسی دانشجویان و پژوهشگران این عرصه، در این مجموعه با ویرایش، دخل و تصرف و به روز نمودن؛ تدوین و بازنشر نماید؛ او اضافه کرد پیشتر - طی یک دهه گذشته، دو کتاب با عناوین اخلاقی حرفه‌ای در گستره کنشگران حقوق کیفری (۱۳۹۷) و اخلاق حرفه‌ای جرم شناسان رهیافت تطبیقی (۱۴۰۱) را با نشر میزان به زیور طبع آراسته است.

وی افزود: کنشگران این گستره در موقعیتی قرار دارند که تصمیمات و عملکردشان تأثیرات اجتماعی مهمی دارد؛ بنابراین وظایف و مسئولیت‌های حرفه‌ای ایشان، از دو بُعد فردی و سازمانی، حائز اهمیت و شایسته تحلیل است.