

سبک
زندگی

ویتامین‌هایی برای خوش اخلاق شدن

وقتی در حالی که به ظاهر روز آرامی را سپری کرده‌اید، متوجه بداخلاق بودن خود می‌شوید و علتی برای آن نمی‌یابید ممکن است ریشه این مشکل به کمبود برخی از ویتامین‌ها مربوط باشد. کمبود کدام ویتامین باعث بداخلاق می‌شود؟ ویتامین خوش اخلاقی چیست؟ در این مطلب خواندنی و جالب همراه ما باشید.



بدرمان ما باشید. بدن انسان برای انجام بسیاری از عملکردهای حیاتی به ویتامین B12 نیاز دارد؛ مثل تولید انرژی، ارتقا سیستم ایمنی و حفظ سلامت روان. بدن انسان قابلیت ساخت ویتامین B12 را ندارد؛ بنابراین از طریق رژیم غذایی باید برای بدن فراهم شود.

مهم‌ترین علائم کمبود ویتامین B12 شامل بی‌حالی و افسردگی است. احتمال بروز کمبود ویتامین B12 در گیاه‌خواران بیش از سایر افراد بوده و بهتر است این افراد از قرص ویتامین B12 استفاده کنند.

اگر می‌خواهید کمبود ویتامین B12 در خلق و خوی شما تاثیر منفی بر جای نگذارد، باید منابع این ویتامین را به اندازه کافی مورد مصرف قرار دهید. این ویتامین در فرآورده‌های حیوانی مثل گوشت، ماهی و لبنیات به وفور یافت می‌شود. در صورت کمبود این ویتامین بهتر است در قالب مکمل از آن استفاده شود.

ویتامین D؛ ویتامین خوش اخلاقی

کمبود ویتامین D در شما علائمی همچون نگرانی، اضطراب و افسردگی را به وجود می‌آورد. این ویتامین به کنترل پیام‌رسان‌های خلقی (مانند سروتونین) در مغز کمک کرده و خلق و خوی شما را بهبود می‌بخشد.

متاسفانه حدود ۹۰٪ از افراد در کشور ما با کمبود ویتامین D مواجه هستند. این ویتامین محلول در چربی بوده و در صورت قرار گرفتن در معرض نور خورشید به طور خودبخود در بدن انسان ساخته می‌شود.

اما مشکل اینجاست که اکثر افراد به مقدار کافی در برابر نور خورشید قرار نمی‌گیرند. از این رو باید از طریق مواد غذایی ویتامین دی را به بدن خود برسانند یا برای خرید قرص ویتامین دی از داروخانه اقدام کنند.

سطح ویتامین D اگر در بدن کاهش یابد، نه تنها باعث افسردگی و اضطراب می‌شود بلکه سیستم ایمنی را تضعیف می‌کند و بسیاری مشکلات دیگر به دنبال دارد. اگر به دنبال ویتامین خوش اخلاقی هستید، حتماً با یک آزمایش خون سطح این ویتامین را در بدن خود چک کنید.

فولیک اسید؛ ویتامین آرامش اعصاب

پیام‌رسان‌های شادی که در بدن شما وجود دارند، به این شرط عملکرد مناسبی دارند که کمبود فولیک اسید در بدن وجود نداشته باشد. فولیک اسید یا فولات همان ویتامین B9 است که محلول در آب بوده و بدن انسان قابلیت ساخت آن را ندارد. فولیک اسید ویتامین خوش اخلاقی است. تنظیم خلق و خو و جلوگیری از افسردگی در گروه مصرف مقادیر مناسب از فولیک اسید است.

اسید فولیک به تنظیم سروتونین که یک انتقال دهنده عصبی است کمک کرده و خلق و خو را بهبود می‌بخشد. مصرف قرص فولیک اسید بیش از همه به زنان باردار توصیه می‌شود با این حال این ویتامین در بروز کم‌خونی نقش داشته و کمبود آن در میان زنان و مردان بسیار شایع است.

ویتامین B6؛ بهترین ویتامین خوش اخلاقی

ویتامین B6 نقش مهمی در تنظیم خلق و خو ایفا می‌کند و به همین دلیل می‌توان آن را ویتامین خوش اخلاقی معرفی کرد. این ویتامین برای ایجاد انتقال دهنده‌های عصبی که احساسات را تنظیم می‌کنند، ضروری است.

از جمله این انتقال دهنده‌های عصبی می‌توان به سروتونین، دوپامین و گاما آمینوبوتیریک اشاره کرد. همچنین ویتامین B6 ممکن است در کاهش سطوح بالای اسید آمینه هموسیستئین در خون نقش داشته و با افسردگی و سایر مشکلات روانی در ارتباط باشد. نتیجه چندین مطالعه معتبر نشان داده است که با مصرف قرص ویتامین B6 علائم افسردگی در افراد تا حدود قابل توجهی بهبود می‌یابد. کمبود ویتامین B6 احتمال ابتلا به افسردگی را تا دو برابر افزایش می‌دهد. غذاهای غنی از ویتامین B6 عبارتند از: ماهی تن، بوقلمون، نخود، ماهی سالمون، سیب زمینی و موز.

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 - ۸۸۹۶۴۰۹
فکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@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: ۸۸۲۶۴۶۶ - ۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۱۰۱۳۸۰۶۵۵۸

چهارشنبه ۲۷ دی ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۶۲
۵ رجب ۱۴۴۵ - ۱۷ ژانویه ۲۰۲۴
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

«اب» تکار

شیائومی ۱۴ اولترا احتمالاً به دوربین سلفی زیر نمایشگر مجهز می‌شود



پرچمدار پریمیوم شیائومی که احتمالاً در سه‌ماهه دوم سال جاری میلادی معرفی می‌شود دو نسخه با دوربین‌های سلفی زیر نمایشگر و دوربین سلفی استاندارد عرضه خواهد شد.

در حالی که هنوز سری شیائومی ۱۴ به صورت رسمی در اختیار بازارهای جهانی قرار نگرفته است، شیائومی در حال آماده‌سازی برای رونمایی از عضو سوم سری پرچمدار خود است که شیائومی ۱۴ اولترا نام دارد و نسخه پریمیوم سری محسوب می‌شود.

شیائومی ۱۴ اولترا چند روز پیش در یک تصویر واقعی دیده شد و حالا گزارشی جدید پیرامون این گوشی منتشر شده که حاوی جزئیات فنی مرتبط با دوربین سلفی آن است. وبسایت GSMChina در جدیدترین گزارش خود ادعا کرده که شیائومی ۱۴ اولترا به دوربین سلفی زیر نمایشگر مجهز خواهد شد که قبلاً نمونه آن را در گوشی‌های مانند رد میچیک ۸ پرو و گلکسی زد فولد ۵ دیده‌ایم. همچنین ظاهراً شیائومی پرچمدار خود را در دو مدل با دوربین سلفی زیر نمایشگر و دوربین سلفی استاندارد روانه بازار خواهد کرد.

شایعه شده که شیائومی ۱۴ اولترا با دوربین سلفی استاندارد از شناسه مدل «aurora» و «aurapro» بهره خواهد برد در حالی که نسخه دوربین سلفی زیر نمایشگر آن با شناسه مدل «Xiaomi Suiren» معرفی می‌شود. شایان ذکر است که چندی پیش یک گوشی با شناسه مدل «Suiren» در بنچمارک گیک‌بنچ با تراشه اسپندراگون ۸ نسل سه قرار گرفت.

در آن زمان، تصور می‌شد که گوشی ثبت‌شده در گیک‌بنچ نسل جدید گوشی تاشو شیائومی یعنی میکس ۵ است. حالا اما به نظر می‌رسد این گوشی شیائومی ۱۴ اولترا است که در تست‌های تک هسته‌ای و چند هسته‌ای به ترتیب امتیازهای ۲۳۳۶ و ۶۸۳۷ را به خود اختصاص داده است.

اخیراً افشاگر شناخته‌شده چینی به نام Digital Chat Station ادعا کرد که شیائومی ۱۴ اولترا از دوربین اصلی ۵۰ مگاپیکسل و ۹۰۰۰-LIT سونی با لرزشگیر اپتیکال و گشودگی دیافراگم متغیر، لنز فوق عریض ۵۰ مگاپیکسل، سنسور تله‌فوتو ۵۰ مگاپیکسل و سنسور پرسپکتیو ۵۰ مگاپیکسل برخوردار خواهد شد.

گزارش‌های غیر رسمی تایید کرده‌اند که شیائومی ۱۴ اولترا به فریم تیتانیومی مجهز خواهد شد و از قابلیت اتصال ماهواره‌ای دو طرفه پشتیبانی خواهد کرد. انرژی موردنیاز دستگاه نیز احتمالاً توسط باتری ۵۱۸۰ میلی‌آمپر ساعتی یا شارژ ۹۰ واتی باسیم و شارژ بی‌سیم ۵۰ واتی تامین خواهد شد. در نهایت باید اشاره کرد که شیائومی ۱۴ اولترا در ماه آوریل سال ۲۰۲۴ و به همراه سری تبلت‌های شیائومی پد معرفی خواهد شد.

ماشین
بازی

حراج فورس GT4 مدل ۱۹۶۶ با قیمت ۷ میلیون دلار



یک دستگاه فورس GT4 مدل ۱۹۶۶ که به تعداد محدودی تولید شده با قیمت حدود ۷ میلیون دلار در حراجی به فروش رسید. GT4 می‌توان حاصل نزار بین هنری فورس دوم و انزو فراری دانست. این خودرو جزو موفق‌ترین خودروهای مسابقه‌ای تاریخ آمریکاست و بین سال‌های ۱۹۶۶ تا ۱۹۶۹ چهار بار قهرمان مسابقات لمان شده است. این خودرو نه تنها الهام‌بخش سوپر اسپرت‌های مدرن بوده بلکه به یکی از گران‌ترین خودروهای کلاسیک معاصر نیز تبدیل شده است.

در سال‌های اخیر خیلی شاهد حراج فورس GT4 نبوده‌ایم اما آن‌هایی که فروخته شده‌اند با قیمت‌های هفت و حتی هشت‌رقمی چکش حراج خورده‌اند. البته رکورد گران‌ترین GT4 فروخته شده به یک مدل ۱۹۶۸ با پوشش گلف حاضر در فیلم لمان ۱۹۷۱ اختصاص دارد که در سال ۲۰۱۲ با قیمت قابل‌توجه ۱۱ میلیون دلار فروخته شد. همچنین یک دستگاه فورس GT4 مدل ۱۹۶۶ که در لمان به مقام سومی دست یافته بود با قیمت ۹.۷۹ میلیون دلار در سال ۲۰۱۸ به فروش رسید. یک سال بعد نیز نسخه رودستر

وین‌کارت

کتاب شعر «صبح الانتصار» منتشر شد

کتاب شعر «صبح الانتصار» توسط انتشارات امجد بیروت لبنان منتشر و بازار نشر شد. به گزارش مهر، کتاب شعر «صبح الانتصار» به‌تازگی توسط انتشارات امجد بیروت لبنان منتشر و عرضه شده است.

سمانه خلف‌زاده گردآورنده و مترجم این‌کتاب می‌گوید: کتاب صبح الانتصار حاصل سه سال از بهترین روزهای زندگی من است. در طول این سه سال به جمع آوری بهترین اشعار مقاومت فلسطین، از برجسته‌ترین شعرای قدیم و جدید هفده کشور پرداختم.

وی افزود: پس از مطالعه و مشورت با اساتید ادبیات عرب اشعاری را که از لحاظ فنی و ادبی، برتر بودند انتخاب کرده و به گزینش و ترجمه ایانتشان روی آوردم. کتاب صبح الانتصار هم منبعی ادبی برای دوستداران ادبیات عرب به خصوص ادبیات مقاومت و هم مرجعی علمی برای دانشجویان ادبیات پایداری است. این کتاب به کتابخانه های مختلف دانشگاه‌ها اهدا شده، چون مرجع علمی دانشگاهی است.

این مترجم در ادامه گفت: مساله فلسطین مسأله‌ای است که در طول تاریخ روح بیدار انسان‌ها با آن درگیر بوده و زمان و مکان خاصی ندارد. شعر با ذات و فطرت انسان‌ها سر و کار دارد و به همین دلیل است که انسان‌ها سریع با آن ارتباط می‌گیرند و خیلی از مفاهیم را می‌توانیم از طریق شعر خیلی راحت تر منتقل کنیم؛ در واقع شعر زبان مشترک انسان‌ها با هر ملیت و نژادی است. خلف‌زاده گفت: تمام اشعار این کتاب را به زبان عربی گردآوری و بعد به زبان فارسی ترجمه کرده‌ام. در بین این اشعار شعر عربی من و آقای ال کثیر از ایران وجود دارد.

وین کارت بانک سامان؛ یک تیر و دو نشان



۱) استفاده بیشتر از وین کارت با انجام کارهای روزمره مانند خرید کالا و یا خدمات ، پرداخت قبوض ، انتقال وجه و ... میتوان هر روز امتیازهای خود را افزایش داد.

۲) واریز پول به وین کارت مرادرات مالی روزانه را به وین کارنتان واریز کنید. ۳) دریافت بیش از یک وین کارت برای دریافت امتیاز بیشتر، امکان دریافت حداکثر دو کارت از یک حساب سپرده وجود دارد . در پایان هر فصل از سال، مبلغ تراکنشهای تمامی وین کارت ها جمع و به شما امتیاز بیشتری داده می شود.

هر فصل از سال، ۴۴۴ جایزه نقدی به مبلغ ۱۲میلیارد ریال به اهدا می شود: * چهار جایزه هر یک به مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال * چهار جایزه هر یک به مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال * چهارصد جایزه هر یک به مبلغ ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال به این صورت که برای برنده شدن در جایزه ۱۰ میلیون ریالی محدودیت وجود ندارد و شما هر فصل می توانید برنده این جایزه باشید، تنها یکبار در سال امکان برنده شدن در جایزه ۱میلیاردریالی برای شما وجود دارد.

یکی از فرصت‌هایی که شاید بتواند محکمی برای امتحان شانس باشد همان Wincard یا وین کارت، بانک سامان است.

وین‌کارت، یک کارت‌بانکی است که دارندگان آن می‌توانند ضمن کسب سود بابت مانده موجودی خود از طریق انجام هر یک از فعالیت‌های بانکی مثل خریدهای روزانه، خرید شارژ، پرداخت قبض، انتقال وجه و غیره امتیاز کسب کنند. برای داشتن این کارت فقط کافی است که حساب باز کرده و در خواست وین کارت بدهید. سپس حساب پرکارتران را به وین کارت متصل کنید، شانس بردن شما در قرعه‌کشی هم بیشتر می‌شود و میتوان در فصل در قرعه‌کشی ۴۴۴ جایزه نقدی شرکت کنید. شما میتوانید به دلخواه و براساس علاقه و شرایط مالی خود، یکی از انواع حسابهای سپرده قرض الحسنه پس انداز وین و یا سپرده سرمایه گذاری کوتاه مدت وین را به عنوان حساب وین خود تعیین کنید. میزان سود سپرده قرض الحسنه صفر درصد و میزان سود سپرده سرمایه گذاری کوتاه مدت یک درصد است. سود قابل پرداخت برای سپرده های کوتاه مدت به صورت ماه شمار محاسبه می‌شود؛ به طوری که در بازه زمانی ماهانه، حداقل مانده سپرده هر مبلغی باشد، سود براساس آن به مشتریان اختصاص می‌یابد.

برای کسب امتیاز بیشتر و افزایش شانس برنده شدن سه راه وجود دارد :