

طرح: محمد طحانی

استخراج منابع

سبک

زندگی

بهترین صبحانه برای افزایش قد



داشتن قد بلند یکی از تمایلات کودکان و والدینشان است. باید توجه داشت که علاوه بر ژنتیک که در قد نقش بسزایی دارد تغذیه نیز از عوامل تاثیر گذاردیگر بر روی روند رشد قدی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، احمد اسماعیل زاده گفت: توصیه می شود برای افزایش قد کودکان مواد مغذی و غذاهای حاوی ویتامین که برای رشد استخوان و افزایش قد ضروری و مهم هستند مصرف شود.

وی با بیان اینکه قد نتیجه رشد اسکلتی و استخوانی است و مصرف روزانه شیر می تواند به افزایش تراکم مواد معدنی استخوان کمک زیادی کند، افزود: تغذیه دوران کودکی ممکن است ۲۰ تا ۴۰ درصد قد فرد را تعیین کند.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت یکی از بهترین مواد مغذی برای افزایش قد در کودکان پروتئین است، بیان کرد: مهم ترین مواد مغذی برای ساختن بدن کودک و همچنین کمک به افزایش قد، زیرا به ساخت بافت های بدن و تحریک هورمون های رشد کمک می کند.

پروتئین یکی از مواد غذایی مهم برای سلامت ماهیچه ها، استخوان ها، پوست، بافت ها و همه اندام های بدن به حساب می آید، زیرا از دست دادن آن باعث مشکلات سلامتی بسیاری مانند رشد غیرعادی بدن کودک می شود.

اسماعیل زاده اضافه کرد: یکی از بهترین غذاهایی که حاوی پروتئین و مواد مغذی دیگر است و باعث افزایش قد می شود، شیر و ماست است. به نظر می رسد مصرف لبنیات مثل پنیر و ماست و شیر (۳-۴ وعده در روز) در دستیابی به پتانسیل رشد در کودکان ونوجوانان نقش داشته باشد.

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اظهار کرد: فیزیولوژی، مصرف شیر و فرآورده های لبنی را در دوره کودکی توجیه می کند، زیرا آنها منابع خوبی از انرژی، درشت مغذی ها و ریز مغذی ها (پروتئین ها، فسفر، منیزیم، ویتامین D و مهمتر از همه کلسیم) برای رشد و نمو هستند.

وی با اشاره به این که علاوه بر این، مصرف محصولات لبنی ترشح فاکتور رشد شبه انسولین را افزایش می دهد که به رشد اسکلتی کمک می کند، بیان کرد: محصولات لبنی به جذب کلسیم نیز کمک می کنند.

اسماعیل زاده در پایان گفت: علاوه بر کلسیم، ویتامین D هم در روند استحکام استخوان ها و افزایش قد نقش دارد. ویتامین D عامل مهمی در افزایش تراکم و سختی استخوان ها بوده و کمبود آن باعث نقص در رشد، ضعف عضلات و کوتاهی استخوان می شود.

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 - ۸۸۹۴۶۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان
شمالی، ساختمان فرید، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستانها: ۸۸۲۶۳۶۹۶ - ۰۳۰۹۱۳۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۱۰۱۳۸۵۸۶۵

سه شنبه / ۱۷ بهمن ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۷۸
۲۵ رجب ۱۴۴۵ - ۶ فوریه ۲۰۲۳
سال نوزدهم / ۱۲ صفحه

«اب» تکرار

دوربین برخی از مدل های گلکسی اس ۲۴ اولترا مشکل دارد!

به تازگی برخی از خریداران گلکسی اس ۲۴ اولترا اعلام کرده اند که دوربین گوشی آن ها عملکرد مطلوبی ندارد و احتمالا با مشکل مواجه شده است.

یکی از بهترین ویژگی های گلکسی اس ۲۴ اولترا بازه گسترده بزرگنمایی سیستم دوربین این گوشی به شمار می رود. با این وجود، یک کاربر هندی با نام کاربری smasithick زمانی که دوربین گوشی سامسونگ جدید خود را آزمایش می کرد، متوجه یک نکته عجیب درباره آن شد.

همانطور که می دانیم، گلکسی اس ۲۴ اولترا به چهار دوربین مجهز شده که شامل دوربین اصلی ۲۰۰ مگاپیکسلی، لنز فوق عریض ۱۲ مگاپیکسلی، سنسور تله فوتو ۱۰ مگاپیکسلی با زوم ۳ برابری و سنسور تله فوتو پرئیسکوپ ۵ مگاپیکسلی با زوم ۵ برابری می شوند. البته این گوشی بزرگنمایی ۲ برابری و ۱۰ برابری را نیز در اختیار کاربران قرار می دهد.

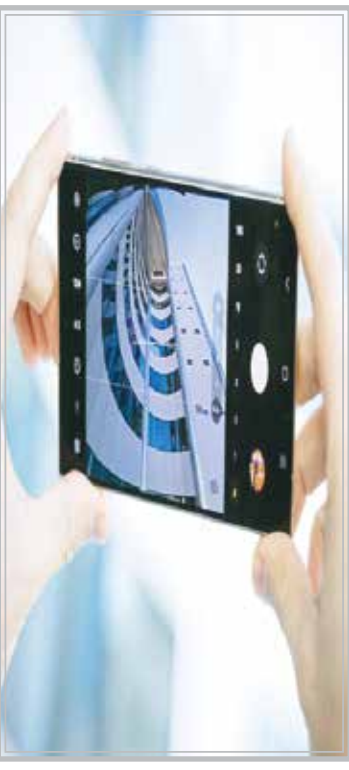
کاربر smasithick ادعا کرده که جابه جایی بین سطح های بزرگنمایی دوربین گلکسی اس ۲۴ اولترا به نرمی انجام نمی شود. در ویدئویی که این کاربر به اشتراک گذاشته است، به نظر می رسد انتقال بین بزرگنمایی ۲ برابری، ۳ برابری و ۵ برابری مقداری با لرزش همراه است. در ادامه گزارش خود، این کاربر ادعا کرده که تصاویر پرتره مقداری مات هستند و تصاویری که در حالت زوم ۵ و ۱۰ برابری ثبت شده اند نیز رنگ پریده به نظر می رسند.

کاربر دیگری در بخش کامنت های این پست اذعان داشت که این مشکل احتمالا به سیستم جابه جایی بین دوربین ها مرتبط است. کاربر هندی اما ضمن رد این ادعا اعلام کرد که مدل موجود در فروشگاه سامسونگ از مشکل مذکور بهره نمی برد.

زمانی که کاربر هندی گوشی برای رفع این مشکل به یکی از نمایندگان های سامسونگ مراجعه کرد، مسئولان نمایندگی در ابتدا به او گفتند که دستگاه مشکلی ندارد ولی سپس شعبه هندی سامسونگ یک حقیقت شوکه کننده را فاش کرد: بسیاری از مدل های اولیه گلکسی اس ۲۴ اولترا از مشکل اشاره شده رنج می برند.

سامسونگ به کاربر هندی تضمین داد که گوشی معیوب او را تعویض می کند. به علاوه، ظاهرا کاربران دیگری از کشورهای اسپانیا و تایلند نیز خبر از مشکل مشابهی داده اند.

گلکسی اس ۲۴ اولترا یکی از نخستین پرچمدارهای پریمیوم سال ۲۰۲۴ محسوب می شود و با قابلیت های برجسته ای مانند سیستم هوش مصنوعی Galaxy AI و تراشه قدرتمند اسنیدراگون ۸ نسل سه همراه شده است. گوشی سامسونگ شروع بسیار خوبی در برخی از بازارها داشته و انتظار می رود که به یکی از بهترین گوشی های سال جاری بدل شود.



ماشین

بازی

معرفی بی وای دی یو آن UP، شاسی بلند برقی با قیمت ۱۴ هزار دلار



بی وای دی جدیدترین محصول خود را با نام یو آن UP معرفی کرده است. این خودرو یک شاسی بلند الکتریکی است که با توجه به

یو آن UP کراس اوور الکتریکی کوچکی با ۹۴ یا ۱۷۴ اسب بخار قدرت است که شعاع حرکتی آن بین ۳۰۰ تا ۴۰۰ کیلومتر خواهد بود.

موفقیت مدل بزرگ تر یو آن پلاس (همان آتو ۳) و همین طور قیمت بسیار مناسب، می تواند به یکی از پرفروش ترین محصولات بی وای دی تبدیل شود. یو آن UP از زبان طراحی دراگون فیس بی وای دی استفاده می کند اما در قیاس با آتو ۳، حال و هوای آفرودی تری دارد که تا حدودی شبیه رویکرد جیپ در مدل اونجر به نظر می رسد. با توجه به این ویژگی، یو آن UP می تواند در بین خریداران جوان بسیار محبوب شود.

این کراس اوور الکتریکی جدیدی چینی ۴.۳۰ میلی متر طول، ۱.۸۳۰ میلی متر عرض و ۱.۶۷۵ میلی متر ارتفاع دارد و فاصله محوری آن ۲.۶۲۰ میلی متر است. در قسمت جلوی خودرو شاهد چراغ های باریکی هستیم که به جلو پنجره مشکی مسدود متصل شده اند در حالی که در پایین سپر قسمتی مشکی رنگ با دو ورودی هوای کوچک دیده می شود. پروفیل جانبی یو آن UP، اوور هانگ های جلو و عقب کوتاه، خط سقف صاف و ستون D پهن تا حدودی مرسدس بنز GLB را به یاد می آورند. اجزله دیگر ویژگی ها ظاهری این کراس اوور کوچک هم می توان به دستگیره های در مخفی، روکش مشکی رکاب ها، چراغ های سراسری عقب با گرافیک پیچیده و دیفیوزر تفره ای اشاره کرد.

یو آن UP با دو نوع موتور الکتریکی به بازار عرضه خواهد شد که از مدل دلغین گرفته شده است. نمونه اول تنها ۹۴ اسب بخار قدرت دارد اما کسانی که خواهند قدرت بیشتری هستند می توانند نسخه تری یو آن UP با ۱۷۴ اسب بخار قدرت را انتخاب کنند. خریداران همچنین امکان انتخاب از بین دو پکیج باتری را خواهند داشت که شامل یک نمونه ۳۳ کیلووات ساعتی و پکیج بزرگ تر ۴۵.۱ کیلووات ساعتی می شود. برد این خودرو بین ۳۰۰ تا ۴۰۰ کیلومتر خواهد بود و قیمت آن از حدود ۱۰ هزار یو آن معادل تنها ۱۴ هزار دلار آغاز می شود.

تازه های

علمی

هوش مصنوعی و تشخیص دیابت با آنالیز صدا



وی در ادامه بیان داشت: ارائه خدمات موثر سلامت محور آزمایشگاهیان در گرو افزایش دانش و آگاهی است. رکود علمی مهم ترین معضلی است که از راه خدمات به روز را تهدید می کند. علوم آزمایشگاهی یکی از حوزه های علمی است که با تغییرات بسیار سریع در حال تحول است به طوری که هر چند سال یکبار دانسته های قبلی با یافته های جدید جایگزین می شود. این تغییرات سریع لزوم به روز رسانی اطلاعات را امری لازم می نماید.

زرانی گفت: حوزه های اقتصادی و اجتماعی تاثیر شگرفی در ایجاد انگیزه های علمی دارند و حتی در صورتی که انگیزه های علمی به واسطه مباحث علمی در کنگره ها برانگیخته شوند تا زمانی که انگیزه های اجتماعی و اقتصادی مانع شوند، انگیزش علمی به تنهایی نمی تواند راهگشا باشد.

کنیم. سلامت با چالش جدی مواجه خواهد شد. بنابراین ارزش و اعتبار آزمایشگاه های تشخیص پزشکی در نظام سلامت کشور بر کسی پوشیده نیست و این امر مسئولیت متولیان بهداشتی کشور را در ارتقای جایگاه آزمایشگاه های تشخیص پزشکی دو چندان می کند. دبیر علمی پانزدهمین کنگره بین المللی ارتقای کیفیت گفت: باور انجمن دکترای علوم آزمایشگاهی بر این است که به آزمایشگاه های تشخیص پزشکی در وزارت بهداشت، آن چنان که شایسته است پرداخته نشده و بهای لازم به آن ها داده نشده است، لذا در این کنگره بر آن هستیم که با برگزاری نشست های مختلف، این جایگاه بی بدیل آزمایشگاه های تشخیص پزشکی را در بهداشت کشور بازنمایی کنیم، و همچنین در این کنگره از طریق دعوت از دانش آموزان و شناساندن حوزه های مختلف علوم آزمایشگاهی به آن ها، سعی خواهد شد که رشته علوم آزمایشگاهی به دانش آموزان سال آخر دبیرستان به صورت علمی معرفی گردد.

زرانی به پیشرفت های علمی روز دنیا در حوزه پزشکی اشاره کرد و افزود: هوش مصنوعی یکی از مولفه هایی است که در آینده نزدیک جایگاه و نقش آزمایشگاه های تشخیص پزشکی را متحول خواهد نمود. در حال حاضر تشخیص های پاتولوژی و نیز رادیولوژی بیش از هر رشته دیگری در پزشکی توسط هوش مصنوعی متحول شده و به زودی این تغییر شامل آزمایشگاه های تشخیص پزشکی نیز خواهد شد. تشخیص دیابت با آنالیز صدا تنها یکی از مثال هایی است که آینده آزمایشگاه های تشخیص پزشکی را به خوبی تبیین می کند. از این رو هوش مصنوعی و آزمایشگاه های تشخیص پزشکی هوشمند از اهداف اصلی و از ویژگی های بارز کنگره بیست و یکم خواهد بود.

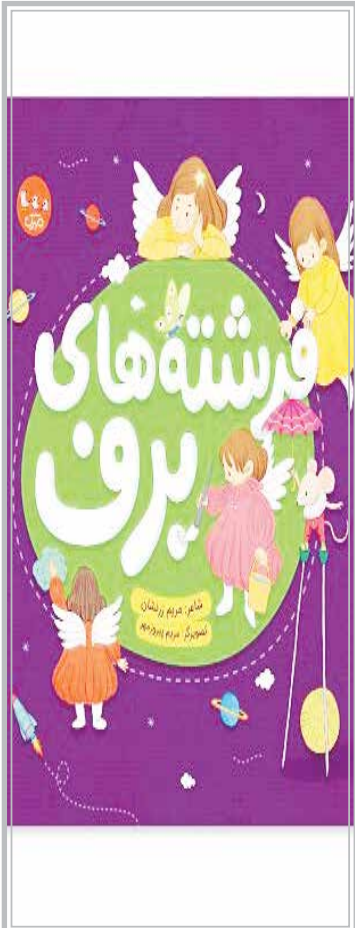
دبیر علمی پانزدهمین کنگره بین المللی ارتقای کیفیت خدمات آزمایشگاهی تشخیص پزشکی با تاکید بر این مهم که حدود ۸۰ درصد تشخیص های پزشکی با کمک آزمایشگاه صورت می گیرد گفت: باور انجمن دکترای علوم آزمایشگاهی بر این است که به آزمایشگاه های تشخیص پزشکی در وزارت بهداشت، آن چنان که شایسته است پرداخته نشده و بهای لازم به آن ها داده نشده است.

به گزارش انجمن دکترای علوم آزمایشگاهی تشخیص طبی ایران، پروفیسور امیرحسین زرانی دبیر علمی پانزدهمین کنگره بین المللی و بیست و یکمین کنگره کشوری ارتقای کیفیت خدمات آزمایشگاهی تشخیص پزشکی ایران با اشاره به برگزاری این رویداد در روزهای ۱۱ الی ۱۴ اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۳ در مرکز همایش های برج میلاد تهران، اظهار داشت: پاندمی کرونا نشان داد که چگونه آزمایشگاه های تشخیص پزشکی در یک مدت کوتاه با تغییر ساختار و مدیریت، خود را با نیازهای بهداشتی کشور سازگار کرده و نقشی بی بدیلی در کنترل پاندمی ایفا کردند. این تجربه پر بها، نقش محوری آزمایشگاه های پزشکی را در بهداشت عمومی جامعه به خوبی نشان داد که بر همین اساس در این کنگره با برگزاری ۲۵ پانل و حدود ۴۰ کارگاه آموزشی در کنار سخنرانی های تخصصی اساتید داخلی و خارجی به نقش محوری آزمایشگاه در بهداشت کشور و نیز نقش داده های بزرگ در استقرار آزمایشگاه های هوشمند نسل جدید پرداخته خواهد شد.

وی با تاکید بر این مهم که حدود ۸۰ درصد تشخیص های پزشکی با کمک آزمایشگاه صورت می گیرد گفت: آزمایشگاه های تشخیص پزشکی یکی از ارکان بی بدیل نظام سلامت هر جامعه ای است، تصور کنید که آزمایشگاه پزشکی را از مثلث بهداشتی کشور حذف

ویترین

کتاب شعر «فرشته های برف» برای بچه ها منتشر شد



کتاب شعر «فرشته های برف» سروده مریم زرنشان توسط بخش کودک انتشارات سوره مهر (مهرک) منتشر و راهی بازار نشر شد. به گزارش مهر، کتاب شعر «فرشته های برف» سروده مریم زرنشان به تازگی با تصویرگری پیروز مهر توسط بخش کودک انتشارات سوره مهر (مهرک) منتشر و روانه بازار نشر شده است.

این کتاب دربردارنده مفاهیمی مانند توجه به طبیعت، نعمت های خدا، محیط زیست، خلاقیت و خیال پردازی است. عناوین شعرهایش نیز به این ترتیب است: «توپ چاق»، «سوال»، «یادگاری خدا»، «سفینه»، «غنچه می شود قطار»، «فرشته ها»، «چرخ و فلک»، «خط راست»، «حرف دریا»، «دکتر خوب»، «دوربین و بازی» است. پیش از این نیز کتاب های شعر «هیولای مهربان»، برای کودکان بالای دو سال و «کبوتر می شوم» برای کودکان بالای ۹ سال سروده مریم زرنشان، توسط انتشارات مهر منتشر شده است. مفاهیم «فرشته های برف» برای کودکان بالای ۵ سال مناسب است. این کتاب با ۲۰ صفحه، شمارگان هزار و ۲۵۰ نسخه و قیمت ۷۵ هزار تومان عرضه شده است.