ابتکار
روزنامه صبح ایران
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: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۶۰۹
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۴۰۰۰
ebtekarnews@gmail.com
سازمان آگهی ها:
بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فربد، پلاک ۲۵۸، واحد یک
۴۴۰۱۹۸۰۵ - ۴۴۰۱۹۸۰۶ - ۴۴۰۱۹۸۰۷
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۳۶۹۶-۰۹۱۲۲۷۱۷۵۰۳
توزیع: شرکت نشرگسترامروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰
چاپ: ریحان / ۳-۶۵۵۸۶۸۰۱
پنجشنبه / ۱۲ بهمن ۱۴۰۲ / شماره ۵۵۷۴
۲۰ رجب ۱۴۴۵ - ۱ فوریه ۲۰۲۴
سال نوزدهم / ۸ صفحه

سبک زندگی

۷ ویتامین ضروری برای سلامت زنان

در این مطلب، بهترین ویتامین‌های ضروری برای سلامت زنان در مراحل مختلف زندگی و سنین مختلف، به‌ویژه با تغییر هورمون‌ها، معرفی شده است.

بدن زنان به دلیل طی کردن مراحل مختلف در طول زندگی، اعم از سیکل قاعدگی، تولیدمثل، پیش از یائسگی و یائسگی، نیازهای خاصی به ویتامین‌ها و مواد مغذی دارد. این نیازها نیز با تغییر سبک زندگی، رژیم غذایی و افزایش سن تغییر می‌کنند.

بدن باید از طریق تغذیه مناسب، مقدار توصیه‌شده روزانه ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز خود را دریافت کند. در برخی موارد که این امکان میسر نیست، برای جبران این کمبود، مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها، تحت نظر پزشک، توصیه می‌شود.

۱. ویتامین K

این ویتامین برای انعقاد خون ضروری است. روده‌های ما حدود ۷۵ درصد ویتامین K مورد نیاز بدن را تولید می‌کنند. بنابراین، افزودن غذاهای حاوی این ویتامین به رژیم غذایی می‌تواند نیاز بدن را برآورده کند. در زنان، این ویتامین در دوران بارداری و زایمان نقش اساسی دارد و مسئول رشد عصبی جنین است.

مواد غذایی شامل جعفری، کلم، اسفناج، گل کلم، زرده تخم مرغ، کاهو، چای سبز، گوجه‌فرنگی، کرفس، لوبیا سبز، شاهی، شلغم، روغن سویا، روغن جگر ماهی و برگ سبز و نخود فرنگی پخته از منابع ویتامین K هستند.

۲. آهن

آهن یک ماده معدنی مهم برای ایجاد هموگلوبین است. زنانی که گوشت زیاد مصرف نمی‌کنند، ورزشکاران، زنان باردار و زنانی که خونریزی قاعدگی متوسط تا شدید دارند، معمولاً دچار کمبود آهن هستند. زنان برای جبران آهن از دست‌رفته در چرخه قاعدگی خود، نسبت به مردان، به آهن بیشتری نیاز دارند. میوه‌ها و سبزیجات، گوشت قرمز، ماهی، حبوبات و غلات کامل منبع غنی از آهن هستند.

۳. ویتامین C

ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند و هم‌چنین یک عنصر کلیدی در تشکیل کلاژن است. کلاژن هم در حفظ سلامت پوست، سلامت مفاصل و جلوگیری از تحلیل استخوان مؤثر است. منابع مورد نیاز برای تأمین این ویتامین عبارتند از: فلفل تند، توت فرنگی، کلم بروکلی، گریپ فروت، گوجه فرنگی، انبه، لیمو، گل کلم، سیب زمینی، هندوانه، اسفناج، کلم، مرکبات و کیوی.

۴. ویتامین A

این ویتامین در تمام سبزیجات سبز مایل به زرد مانند انبه، اسفناج، زردآلو، هویج و هم‌چنین زرده تخم مرغ و محصولات لبنی مانند شیر یافت می‌شود. این ویتامین برای سلامت دندان‌ها و بافت‌های نرم بدن نیز ضروری است. خانم‌ها توجه داشته باشند که ویتامین A، یکی از ویتامین‌های ضروری برای داشتن پوستی سالم و درخشان است.

۵. ویتامین D

سلامت استخوان اغلب در زنان بیشتر به خطر می‌افتد؛ به طوری که کاهش تراکم استخوان در زنان از ۳۰ سالگی مشاهده می‌شود. ویتامین D برای بدن ضروری است، زیرا به جذب کلسیم کمک می‌کند. پس از یائسگی، هورمون استروژن، که مسئول دریافت کلسیم از استخوان‌هاست، در زنان کاهش می‌یابد. دریافت کافی ویتامین D به قوی‌تر شدن استخوان‌ها کمک می‌کند. ویتامین D در محصولات لبنی به مقدار کمی یافت می‌شود، اما دریافت آن از نور خورشید کار سختی نیست. به مدت ۳۰ دقیقه در معرض تابش آفتاب اول صبح قرار بگیرید تا دوز روزانه ویتامین D خود را دریافت کنید.

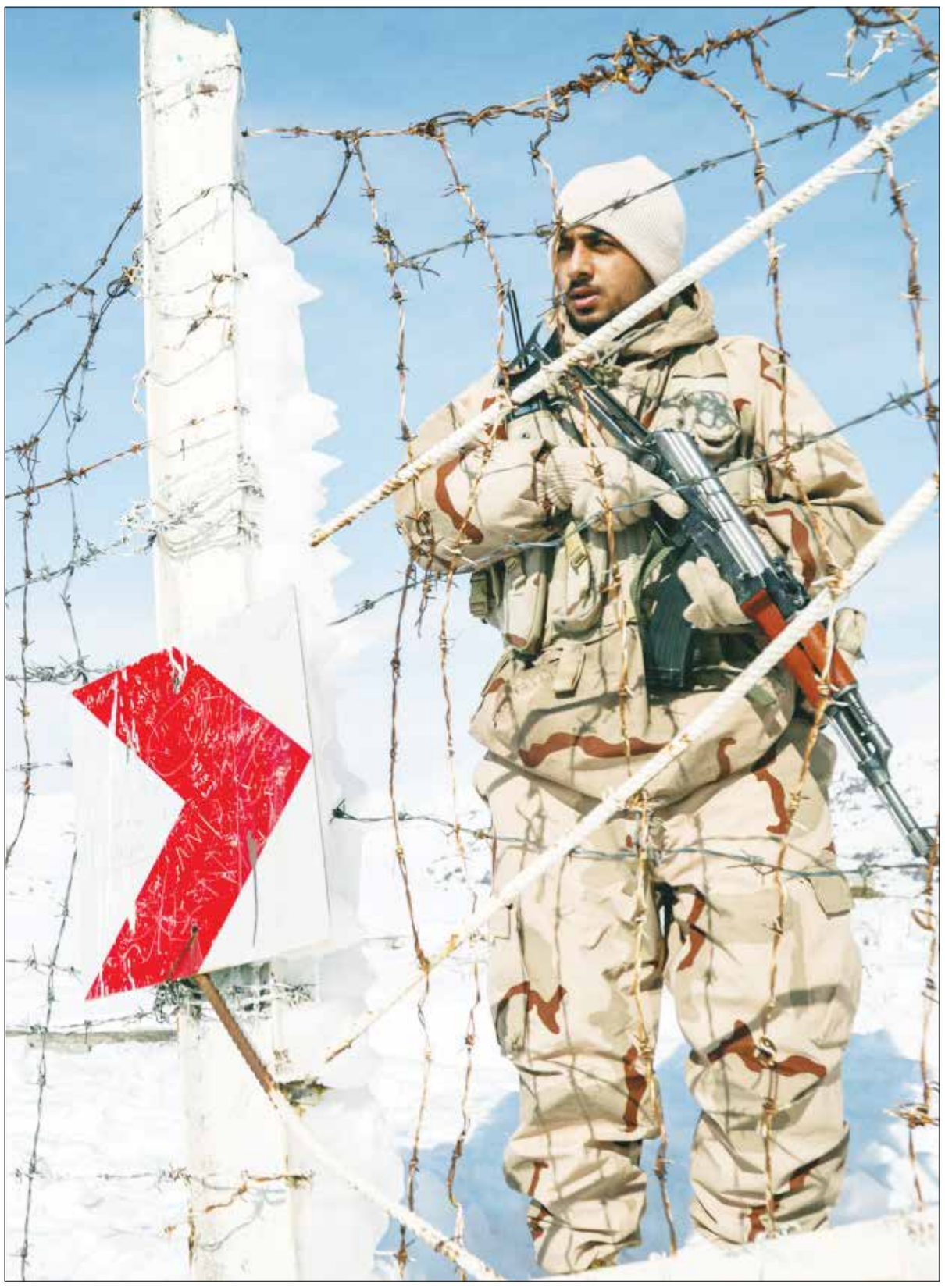
۶. ویتامین‌های گروه B

یک ویتامین B کمپلکس از هشت ویتامین شامل: تیامین (B۱)، ریبوفلاوین (B۲)، نیاسین (B۳)، اسید پانتوتنیک (B۵)، ویتامین B۶، بیوتین (B۷)، ویتامین B۱۲ و اسید فولیک تشکیل شده است. مصرف ویتامین‌های گروه B با هم و به صورت جداگانه برای تقویت خلق و خو، هضم غذا، سلامت خواب و افزایش انرژی مورد نیاز است. این ویتامین‌ها هم‌چنین به حفظ سلامت سیستم قلبی عروقی وسلامت ناخن، مو و پوست کمک می‌کنند. گوشت قرمز، ماهی، طیور، تخم مرغ و محصولات لبنی، حبوبات، دانه‌ها و مغزها، سبزیجات تیره‌رنگ و میوه‌هایی مانند خانواده مرکبات، آووکادو، موز و ... از منابع سرشار ویتامین B هستند.

۷. بیوتین

بیوتین به حفظ سلامت مو و پوست در زنان کمک می‌کند و در جلوگیری از شکننده‌شدن ناخن‌ها مؤثر است. این ویتامین به طور طبیعی در آجیل و شکلات یافت می‌شود. بهترین منابع بیوتین عبارتند از: حبوبات، زرده تخم مرغ، جگر حیوانات، مغزها، دانه‌های روغنی، قارچ، آووکادو و سیب‌زمینی شیرین.

عکس‌نوشت



مرزبانی در زمستان

عکس: رضا زارع / ایرنا

«اپ»تکار

برای آیفون‌های سری ۱۶ منتظر تغییرات بزرگی نباشید!

مینگ چی کو افشاگر معروف محصولات اپل، امروز گفته که نه آی‌فون ۱۶ و نه آی‌فون ۱۶ پرو تغییر بزرگ و مهمی نخواهند داشت.

به گفته مینگ چی کو تحلیلگر زنجیره تامین اپل، مدل‌های آی‌فون ۱۶ که اواخر امسال عرضه می‌شوند، هیچ تغییر قابل توجهی در طراحی نخواهند داشت.

کو همچنین گفته که بعید است اپل ویژگی‌های مولد هوش مصنوعی «جامع‌تر» را تا زمانی که سری آی‌فون ۱۷ در سال آینده عرضه شود، ارایه دهد.

کو در یک پست وبلاگی در Medium نوشته: «انتظار می‌رود که اپل مدل‌های جدید آی‌فون را با تغییرات قابل توجه در طراحی و اکوسیستم برنامه‌های کاربردی GenAI جامع‌تر و متمایزتر تا سال ۲۰۲۵ عرضه نکند.»

کو بر این باور است که طراحی‌های تاشو و ویژگی‌های هوش مصنوعی مولد دو مورد از بزرگ‌ترین گرایش‌ها برای گوشی‌های هوشمند سطح بالا در حال حاضر هستند و او فکر می‌کند که فروش آی‌فون‌ها ممکن است در سال ۲۰۲۴ کاهش یابد، زیرا اپل هنوز محصولاتی متمرکز بر این حوزه‌ها را عرضه نکرده است.

یکی از تغییرات سخت افزاری قابل توجهی که برای سری آی‌فون ۱۶ شایعه شده، اضافه شدن یک دکمه به اصطلاح «کیپچر» برای اقدامات مرتبط با ویدیو است. طبق گزارش اخیر، این دکمه به فشار و لمس پاسخ می‌دهد. به عنوان مثال، این گزارش می‌گوید که کاربران می‌توانند با کشیدن انگشت به چپ و راست روی دکمه، فوکوس با فشار ملایم و شروع ضبط ویدیو با فشار قوی‌تر، در برنامه دوربین بزرگ‌نمایی و کوچک‌نمایی کنند.

همچنین انتظار می‌رود که مدل‌های حرفه‌ای‌تر آی‌فون ۱۶ پرو و آی‌فون ۱۶ پرو مکس دارای نمایشگرهای ۶٫۳ و ۶٫۹ اینچی بزرگ‌تر در مقایسه با نمایشگرهای ۶٫۱ و ۶٫۷ اینچی برای آی‌فون ۱۵ پرو و آی‌فون ۱۵ پرو مکس باشند.

به نظر شما آیا یک دکمه جدید و نمایشگر بزرگتر تغییری بزرگ محسوب می‌شود یا به اعتقاد کو موضوع قابل توجهی نیست؟

ماشین بازی

آئودی Q۷ مدل ۲۰۲۵ با چهره جدید و چراغ‌های لیزری معرفی شد

شرکت آئودی از شاسی‌بلند Q۷ مدل ۲۰۲۵ با چهره‌ای مدرن و چراغ‌های لیزری رونمایی کرد.

پس از ماه‌ها تست مدل‌های پیش‌تولیدی استتار شده سرانجام ارباب حلقه‌ها نسخه به‌روز شده Q۷ را معرفی کرد. اولین نمونه‌های این قدبلند لوکس از چند ماه دیگر راهی بازارهای اروپایی خواهد شد. Q۷ مدل ۲۰۲۵ در واقع فیس لیفت سنگینی را تجربه کرده و نسل جدید این خودرو نیست. البته اقدام آئودی در ارتقای این خودرو طبیعی است چراکه Q۷ در سال ۲۰۱۵ معرفی شده است.

در جدیدترین نسخه این خودرو می‌توانیم نمای جلوی به‌روز شده با جلوپنجره تک فریم خاص آئودی را مشاهده کنیم. این قطعه بزرگ‌تر از همیشه است و اطراف آن را الگوی جدیدی فرا می‌گیرد. بخش پایین‌تر جلوی خودرو هم تغییر یافته و شاهد ورودی‌های هوای جدیدی هستیم. البته چراغ‌های LED تقریباً مشابه مدل قبل از فیس لیفت هستند هرچند به‌صورت سفارشی می‌توان آن‌ها را از نوع لیزری سفارش داد.

آئودی می‌گوید این چراغ‌ها برای اولین بار در Q۷ ارائه شده‌اند و میدان دید وسیع‌تری را فراهم می‌کنند. این چراغ‌ها در سرعت بالای ۷۰ کیلومتر در ساعت و در حالت نور بالا فعال شده و با همکاری بیست‌وچهار LED باعث بهبود قابل‌توجه میدان دید راننده در شب می‌شود. همچنین خودروی موردبحث از دی لایت های متفاوتی بهره برده است.

رانندگان می‌توانند برای دی لایت‌ها نیز چهار نوع طراحی متفاوت را سفارش دهند که همین موضوع درباره چراغ‌های عقب LED نیز صدق می‌کند. هنوز مشخص نیست که همین تغییرات در مدل بازار آمریکا نیز اعمال خواهد شد یا خیر چراکه قوانین این کشور برای برخی محصولات و به ویژه در زمینه تکنولوژی چراغ‌ها دردسرساز شده است.

مدل پایه آئودی Q۷ مدل ۲۰۲۵ به‌صورت استاندارد از دوخت‌های متضاد صندلی، رینگ‌های ۱۹ اینچی، پکیج تریم براق و ریل‌های سقف آلومینیومی و دوربین دید عقب با دستیار پارک سود می‌برد. با بررسی لیست آپشن های خود می‌توانید شاهد ۹ تریم تزئینی، سه رنگ جدید آبی آسکاری، طلایی سخیر و قرمز چیلی باشید. به این لیست می‌توان رینگ‌های ۲۰ تا ۲۲ اینچی جدید را نیز افزود. از نظر تکنولوژی‌های بکار رفته باید گفت شاسی‌بلند تازه‌نفس آئودی برای اولین بار با سیستم‌های ساخت سایر شرکت‌ها در دسترس است و بنابراین می‌توان از برنامه‌هایی همچون اسپاتیفای استفاده کرد. در بخش ویژگی‌های دستیار راننده نیز هشدارهای متنوعی در کاکپیت دیجیتال همچون تعویض لاین حرکتی و هشدار فاصله با سایر خودروها به نمایش درمی‌آید.

Q۷ مدل ۲۰۲۵ از نظر قوای محرکه تغییر زیادی ندارد و پیشرانه ۳ لیتری دیزلی آن با دو خروجی ۲۲۸ و ۲۸۲ اسب بخار در دسترس است. پیشرانه ۶ سیلندر بنزینی هم ۳۳۵ اسب بخار قدرت تولید می‌کند و قدرت پیشرانه ۸ سیلندر ۴ لیتری توئین توربو در نسخه پرفورمنس SQ۷ به ۵۰۰ اسب بخار می‌رسد. SQ۷ همچنین از تریم مشکی بیشتر بدنه، خروجی‌های اگزوز گرد، اسپویلر جدید جلو و... سود می‌برد و صفر تا ۹۶ کیلومتر در ساعت ۴.۱ ثانیه‌ای دارد. باید گفت سخنگوی آئودی در آمریکا از اشاره به جزئیات تغییرات فنی، قیمت و زمان عرضه Q۷ مدل ۲۰۲۵ در این کشور خودداری کرده و بنابراین باید منتظر اخبار جدید در آینده ماند. خریداران اروپایی قادر خواهند بود این خودرو را با قیمت پایه حدود ۸۶ هزار دلار خریداری کنند.

تازه‌های علمی

عکس «تلسکوپ فضایی هابل» از یک توپ بیسبال در دل فضا!

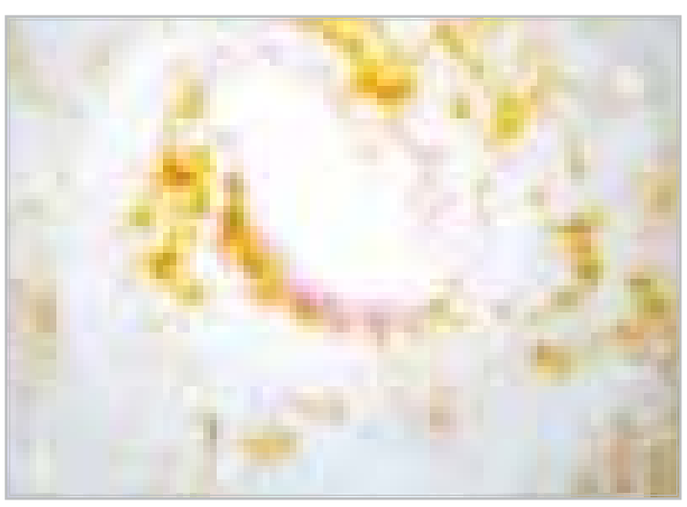
«تلسکوپ فضایی هابل» از یک کهکشان درخشان عکس گرفته است که به یک توپ بیسبال شباهت دارد.

به گزارش ایسنا، کهکشان «G۰۱۳-۴۲۰ ESO» که شبیه به یک توپ بیسبال فرورفته در اعماق کیهان به نظر می‌رسد، یک کهکشان مارپیچی و همچنین، یک «کهکشان سیفرت»(Seyfert galaxy) است. خطوط تاریک غبار در مقابل درخشش پس‌زمینه ستاره‌های متعدد کهکشان قابل مشاهده هستند.

به نقل از ناسا، تصور می‌شود که حدود ۱۰ درصد از کل کهکشان‌های جهان را کهکشان‌های سیفرت تشکیل می‌دهند. آنها معمولا کهکشان‌های مارپیچی هستند و هسته‌های بسیار درخشانی دارند. هسته‌های درخشان، حاصل سیاه‌چاله‌های کلان‌جرم در مرکز کهکشان‌ها هستند که موادی را با تابش زیاد ایجاد می‌کنند.

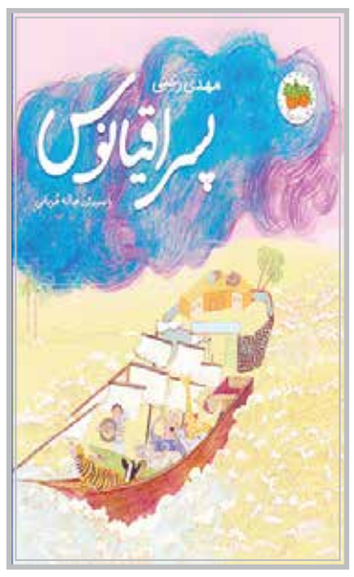
هسته‌های این کهکشان‌های فعال هنگام مشاهده کردن نور در بیرون از طیف مرئی، درخشان‌ترین هسته‌ها هستند. اغلب کهکشان‌های دارای این نوع هسته‌های فعال کهکشانی، آن قدر درخشان هستند که خود کهکشان میزبان را نمی‌توان دید زیرا در درخشش هسته خود پنهان می‌شود اما کهکشان‌های سیفرت از این نظر متمایز هستند زیرا خود کهکشان نیز قابل مشاهده است. در مورد G۰۱۳-۴۲۰ ESO، می‌توانیم از دیدن قرص کهکشانی تقریبا گرد، هسته روشن‌تر و رشته‌های غبار تاریک کهکشان لذت ببریم.

«تلسکوپ فضایی هابل» ناسا، G۰۱۳-۴۲۰ ESO را به عنوان بخشی از پروژه «کهکشان‌های فروسرخ درخشان»(LIRG) رصد کرد. این پروژه به بررسی کهکشان‌هایی می‌پردازد که در طیف فروسرخ، بسیار درخشان هستند. فعل و انفعالات کهکشانی، مناطق جدیدی از تشکیل ستاره را در کهکشان‌های فروسرخ درخشان ایجاد می‌کند و باعث می‌شود که آنها در نور فروسرخ بسیار درخشان باشند.



ویترین

«پسر اقیانوس» به کتابفروشی‌ها آمد



کتاب «پسر اقیانوس» نوشته مهدی رجبی توسط نشر افق منتشر و راهی بازار نشر شد.

به گزارش مهر، کتاب «پسر اقیانوس» نوشته مهدی رجبی به‌تازگی با تصویرگری هاله قربانی توسط نشر افق منتشر و راهی بازار نشر شده است. این‌کتاب یکی از عناوین مجموعه «کتاب‌های فندق» است که این‌ناشر برای کودکان منتشر می‌کند.

مهدی رجبی نویسنده این‌کتاب، متولد ۱۳۵۹ در خمین و دانش‌آموخته رشته سینما و ادبیات نمایشی است. این‌نویسنده می‌گوید خودش هم نمی‌داند چه‌طور شد نویسنده تمام‌وقت کودک و نوجوان شد. این‌نویسنده تا به حال جوایز و نشان‌هایی چون لاک‌پشت پرنده، سپیدار، کلاغ سفید و شایستگی تقدیر شورای کتاب کودک را در کارنامه ثبت کرده است. تعدادی از آثار رجبی به زبان‌های سوئدی، کره‌ای، ترکی و انگلیسی ترجمه شده‌اند.

«پسر اقیانوس» درباره یک‌پسربچه جنوبی به‌نام سمیر است و قصه‌اش از بعدِ یک‌سیل ویرانگر شروع می‌شود. همه روستای سیل‌زده را ترک کرده‌اند اما سمیر و خانواده‌اش مانده‌اند. سمیر در بازی‌های کودکانه، خودش را ناخدای اقیانوس تصور می‌کند و همراه دوستان خیالی‌اش سوار کشتی شده و در دل اقیانوس‌ها ماجراجویی می‌کند. سمیر که آرزوهای بزرگی دارد، در مسیر سفر خیالی‌اش در اقیانوس، از ابرهای سیاه، سیل و رعد و برق می‌ترسد اما با وجود ترس و دلهره‌ای که دارد، امید هم دارد.

رجبی می‌گوید قصه این‌کتاب، قصه کودکان ایران و جهان است که شادی و آرامش حق آن‌هاست اما گاهی شرایط سختی برایشان پیش می‌آید و باید برای امیدوار بودن به دنیای بازی و خیال پناه ببرند.

مخاطبان اصلی «پسر اقیانوس»، کودکان گروه سنی ب و ج هستند.